

今、東日本大震災復興のために スポーツができることを考える

コーディネーター **小島 光洋**

宮城県成人病予防協会学術・研究開発室長



地域における地道なボランティアが被災地の心と体を支える

～もういない、まだ必要、二極化する現地で～



NPO 法人
日本健康運動指導士会
岩手県支部指導部長

藤野 恵美

生活のリズムを作ったラジオ体操

震災直後からこれまでの活動を振り返り、平時からスポーツ習慣があると、災害時に強みになると感じました。また、ラジオ体操や様々な運動が、生活のリズムを作ってくれました。全国からの支援活動を通じて、避難所や仮設住宅の人々とのつながりもできました。さらに、運動が生活に良い影響を及ぼすことを再認識できたように思います。

被災者 1,500 人が押し寄せた陸前高田第一中学校の体育館では、震災3日目の早朝から、中学生がステージに立ち、ラジオ体操が行われていました。私はその後引き続きラジオ体操で「ありがとう」の曲をかけて、6分間のストレッチ体操を毎朝届けました。あるとき、3歳の子供が、私のいる壇上に上がってきて一緒に体操していました。その姿を皆が見る

ことで、何か心が和らいで、体がほぐれたという感じを受けました。8月12日の避難所閉鎖まで続きました。

避難所でつながった人たちへ、仮設住宅に移ってから、中学生を誘ってラジオ体操を届けました。ラジオ体操は、音楽さえ聞こえればどこでもできます。部屋で、ベランダで、畑でもできる。「ラジオ体操は偉大だ」と思いました。朝10分だから集まりやすく、子供から大人まで一緒に体を動かすと活力も出ます。スポーツには、人と人をつなぐ力があるのだと思います。

高まる運動・健康への意識

陸前高田市も大変な状況でしたが、少しずつではありますが元の状態に戻つつあります。地域の市民ボランティア運動普及推進員は、震災直後は「もう解散だ」と言っていたのですが、現在は市民の力になり、活動回数が震災前の3.5倍にも増えました。昨年は185回だったそうです。震災前と同じように市や県立病院とタイアップして活動しています。今は厚労省の復興支援金等を活動費としています。

笹川スポーツ財団主催の「チャレンジデー」には、たくさんの人たちが参

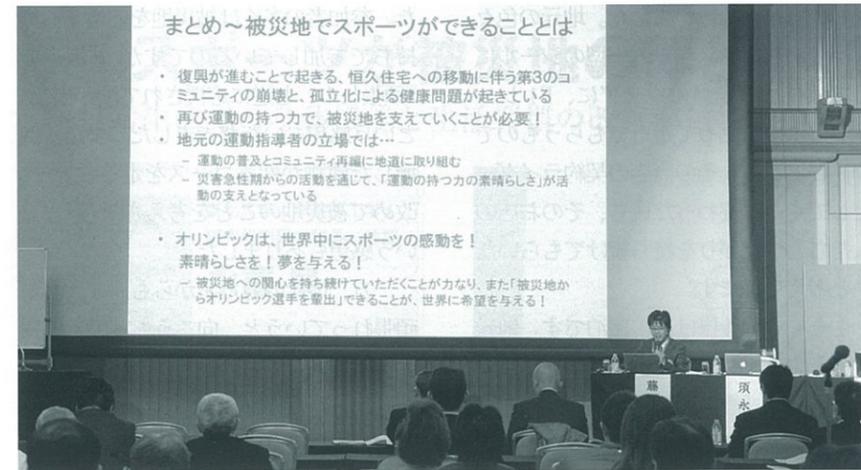
加します。陸前高田市民の参加率を見ると、2012年が56.3%、2013年が66.3%、2014年が73.1%と、皆の健康に対する意識が高くなったように感じています。

スポーツがあったから、強く前へ進めました。エアロビックの大槌町チームは、仲間も、会社も、家も流されました。しかし、やはり私たちは生きていく。スポーツでもやっていなければどうしようもないという気持ちで一先懸命練習して、全国スポレク祭（とちぎ2011）で日本一になりました。やはりスポーツをやっている人たちが強く前に進んでいると感じました。

仮設住宅では、「あんたがいつ来れるかわからないから、自分たちでやる」ということで、子供を中心に自主的に体操をやり始めるようになりました。この様な行動を起こせるようになったのも、運動で人と人とのつながりができたからだと思います。

スポーツを コミュニティ再生の力に

とは言うものの、「スポーツなんて言っではられない」という人や「まだちょっと立ち上がれないな」という方も、地域にはまだいらっしゃいます。自主再建や



災害公営住宅、防災集団移転が進むことで起こるコミュニティの再破壊。せっかく元気になった人が再び孤立していく恐れもあります。

「オリンピックよりもまず復興を進めてほしい」という声も聞こえてきます。これは関心が薄れていく寂しさ、忘れ去られる、取り残される、生活の中での不安、色々なジレンマやプレッシャーを感じているのではないかと思います。

孤立化による健康問題が起きている今、再び運動の持つ力で、被災地を支えていくことが必要です。地元の運動指導者の立場としては、やはり運動の普及とコミュニティ再生に、地道に取り組みたいと考えています。

オリンピックは世界中にスポーツの感動を、素晴らしさを、夢を与えてくれます。被災地への関心を持ち続けていただくことが力になりますし、もしも被災地からオリンピック選手を輩出できれば、被災地だけでなく、県民、国民、世界中に希望を届けてくれると思います。

これまでの「支援」から「応援」へと活動を展開していくには、関係機関だけでなく、共に住む人々の力が重要であり、その力を発揮するネットワークや連携を深めることが重要です。そして全国の指導者やスポーツ選手の来訪は、地域に刺激や夢を与えてくれます。これは細く長く続けていきたいと考えています。

小島 最初に支援に行った頃の反応はど

うでしたか。「運動どころじゃない」といった声もあったのではないですか。

藤野 最初はただ、避難所の賄いやトイレ掃除に行こうという考えでした。そうしたら地域で唯一生き残った若い保健師さんから電話が来て「畳半畳のスペースでその場に立ってできる運動をやってください」と頼まれ、使命感が湧いてきました。避難所に初めて行ったときには、挨拶をして体操のことを伝えます。避難していた方の反応は「音楽を聞くだけでもいい」「ラジオ体操ぐらいならやってみようか」と、少しずつつながっていきま

した。小島 タイトルに「もういない」とありますが、「私たちに支援は必要ない」のか、それとも「支援は必要だが、もっと困っている人がいるから譲る」のか、どちらなのでしょう。

藤野 私自身、押し付けになっていないだろうか、「皆が私のために外へ出てくるのかな」と思うときもあります。ただ、皆さん体操を楽しみに待っています。皆がつながって笑顔になり元気になります。

オリンピックは被災地の現状を世界に知っていただく貴重な機会です。震災は4年経っても続いています。被災地に心を寄せ続けていきたいです。

被災地の外からスポーツができることはもっとある

～ツール・ド・東北が被災地で行ったこと～



ヤフー株式会社社会貢献本部スポーツ事業推進室ツール・ド・東北実行委員会事務局長

須永 浩一

三つの大会コンセプト

私たち Yahoo! JAPAN は、IT やインターネットの力で世の中の課題を解決することを会社のミッションとして掲

げ、震災以降様々なことに取り組んでいます。復興のフェーズに入ってから、2012年4月に復興支援室を作り、その年の7月、津波で壊れたビルの1階を改装して「Yahoo! 石巻復興ベース」という事務所を立ち上げました。

今日は、その一つとして2013年から開催しているスポーツイベント「ツール・ド・東北」を紹介します。去年は3,000名のサイクリストが参加し、朝5時半の朝もやの中、石巻専修大学をスタートしました。ボランティアスタッフは、現地の人たちだけでなく、遠くは北九州からも、参加されました。昨年からは、日

本パラサイクリング連盟と連携をし、パラサイクリストの皆さんにも出場いただいています。

道中にあるエイドステーションでは、商会議所や婦人会と連携をして、雄勝町のホタテや女川のサンマ、気仙沼のフカヒレ等、東北各地の旬の味を味わっていただきました。

大会コンセプトとして、次の三つを掲げています。一つ目は、「10年続くイベントに」です。特に震災直後は、一過性のお祭りイベントもありましたが、経済効果や本当の意味で復興をなすためには長く続けなければいけないと考えまし

た。

二つ目は、「皆でつくる」です。サイクリストの人だけでなく、ボランティアや地元の人たち、サイクリストを応援に来る人たちも含め、色々な参加の仕方があるのが、スポーツのいいところだと思います。

三つ目は、「イベント収益の基金化」です。今回のイベントの売上は、我々も共催の河北新報社も一切受け取らず、基金としてプールしています。10年かけて貯めて、自転車を活用した観光支援、復興の環境整備に充てたいと考えています。

好きになってもらう仕掛け

震災当時、石巻市には延べ28万人のボランティアが訪れたそうですが、現在、どんどん来る人が少なくなっています。「ボランティア」と聞くと、少しシビアなイメージがあるので、このイベントを通じて、もっとカジュアルな感覚で来てもらえる人を増やしたいと考えています。東北は、食べ物も美味しいし、風景もきれいだし、人も優しいので、この地域の魅力を知ってもらえたら、きっと好きになって、関係が続くと思います。

仕掛けの一つとしては、エイドステーションのほかに、ツール・ド・東北応援

団という企画も行いました。地元の色々な商店のロゴをステッカー型のシールにして、参加者全員のウェアに、F1レーサーのように貼って走ってもらうのです。参加者は、その商店の契約ライダーとして走り、終わった後も、そのお店の人たちとつながりを持ち続けてもらいたいと考えています。

もう一つの仕掛けは、民泊です。地元の方たちに呼びかけたところ、300もの御家庭が「震災のときに助けてもらった恩返しをしたい」と、名乗り出てくださいました。日本では法律上お金を取って泊めることはできないので、今後は、泊める側の負担にならないよう、国等に働きかけていきたいと考えています。

海外からの参加も視野に

2年目の昨年は、来場者1万人、宿泊数3,000人と、ほぼ倍に増やすことができました。ボランティアも、宮城、石巻を中心に全国から約800人に御協力いただきました。また、駐日大使のキャロライン・ケネディさんが、実はサイクリストだそうで、60kmコースに参加され、地元の方たちと楽しそうに交流されていました。

イベントの参加者からは、沿道の応援に感激したという声が多く聞かれました。

た。参加者の多くは被災地を応援する気持ちで参加しているのですが、「坂道で『頑張れ!』と逆に応援されて涙が出た」という感想もいただきました。また、「倒壊した建物が残るコースを走ることで、改めて被災地のことを考えさせられた」という感想もありました。

一方、地元の方たちからも「こっちが頑張っている」と、向こうも『御苦労様です』と返してもらって、元気をもらえた。「ゴールした後は皆で『御苦労様!』と言ってハイタッチし合った」と、楽しみにしてもらっているようです。

今後は、年間を通じて観光客やサイクリストが訪れるような環境を作っていきたいと考えています。2019年にラグビーのワールドカップ、2020年に東京オリンピック・パラリンピック、2021年に震災から10年と、世界中からたくさんの方が訪れる機会をうまく生かしていきたいです。また、エイドステーションの食べ物が非常に好評なので、ネット通販等、新たな観光資源や産業として育てていくことも視野に入れています。

小島 今年の大会で、特に工夫されたところは、どの辺りですか。

須永 昨年は石巻をスタートして、南三陸を通して気仙沼がゴールでしたが、今年は気仙沼スタートのコースも追加しました。理由の一つは、スタート地点には人が泊まるので、これを分散した方がより経済効果が広がるからです。もう一つの理由ですが、いずれ福島、岩手を含めた3県での開催となった場合、複数地点からスタートして1か所にゴールする形になると想定し、その布石として違う場所からのスタートとしました。

小島 ネット通販等、スポーツ以外の色々なものを結びつけるアイデアは、どこから生まれてくるのでしょうか。

須永 我々は、平日頃から会社として、世の中の不便なことや、「もっとこうの方がいいんじゃないか」ということを考えています。震災によって、ある種リセットされてしまった環境だからこそ、様々なアイデアを実践できる素地があると言えるのではないのでしょうか。

スポーツが被災地の体と心におよぼす効果

～日常生活での身体機能と生活習慣の改善が被災時のメンタルヘルス悪化を予防する～



東北大学大学院医工学
研究科副研究科長/教授

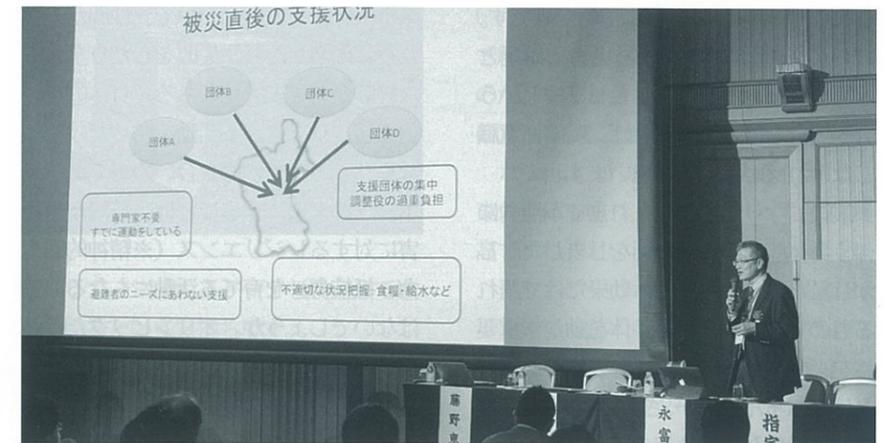
永富 良一

被災者には周りの状況が見えない

集団避難生活の長期化で想定される健康上の問題は、たくさんあります。一つ目は、不活動に伴う健康障害。高齢者には廃用症候群、サルコペニアが起ります。子供たちにとっても、体を動かす機会が失われることで、発育発達への影響が懸念されます。二つ目は栄養状態。偏った食事内容。三つ目は、インフルエンザや破傷風等の感染症。四つ目は、ストレス。さらに長期にわたった場合、ストレス障害(PTSD)や閉じこもり、抑鬱症になる方も出てきます。新潟中越地震のときの「生活不活発病」の知見は、震災の有無に関わらず活動不足あるいはじっとしていることが、特に高齢の方々の健康にとって様々なマイナス面があり、体を動かす重要性がクローズアップされたことが重要なきっかけになっています。

震災後数日の間、自転車で回れる市内の避難所をのぞきに行ったところ、避難所の町内会長さんからは「ラジオ体操をやってるから大丈夫」というような返事を頂くこともありました。一方、親しくさせていただいている方々の安否確認をしていくうちに、普段から研究や自治体の事業等でお付き合いのある体育指導委員(現・スポーツ推進委員)や健康運動指導士から、避難所でじっと動かない人たちがいることに対して「私たちでできることがあるはずだ」と自然に支援活動への雰囲気ができあがってきました。

しかし、しばらくすると、今度は「支



援団体がある避難所に集中して、さばききれない」と、調整役に過剰な負担がかかっている実態も伝えられるようになってきました。

ここでの問題は、被災地にいた私たちには周りが見えないということです。恐らく東京にいた方が、被災地の状況が把握しやすかったと思います。しかし、私たちには、目はありませんが仲間があちこちにいました。そこで、それぞれの目で経験してきた情報を共有することによって、困っている方々を助けたり、何をしたらいいかが見えてきたりするのではないかと、私たちが情報ネットワークを作ろうと思ったきっかけです。情報格差をできるだけ少なくしようという活動です。

UNDAの活動

被災地健康運動支援情報ネットワーク「UNDA」が公にスタートしたのは、震災3週間後の3月31日です。行政のほかに仙台市、宮城県内の健康運動団体に参加を要請し、拠点は仙台市シルバーセンターに確保しました。団体のロゴや腕章、ビブスを作成し、ホームページも立ち上げて、活動し始めました。ホームページでは、活動記録マップを掲示し、誰がどこで活動し、どういうところで困っているかが目に見えるようになって

います。

最初に登録した団体は19あります。健康運動指導士会や地域のNPO、トレーニング指導者協会、健康福祉事業団、大学等々、様々な方々が情報を共有しながら、それぞれのアクティビティを展開していきました。現在のアクティブメンバーは約8団体です。

3年半で分かったこと

今回の震災で、私たちにどのようなことが起こったのでしょうか。様々な調査を行う中で一つ分かったのは、震災前の生活習慣が震災後のPTSDに影響する、ということです。震災後3か月目にPTSDの症状をアンケートで調べたところ、足・腰が強い人の方が、症状の程度が軽い又は症状が出る割合が少ない、という結果が得られました。つまり、普段から足・腰を丈夫にしておくことが望ましい、と分かったわけです。

一方、震災の有無に関わらず足・腰が丈夫ではなくなることは、自立した生活を困難にし、要介護、ねたきりにつながるということが分かっています。つまり、元々あった健康問題が、この震災でよりクローズアップされたにすぎないという見方もできます。

また情報収集と分析の重要性も分かりました。支援活動に訪れてかえって御迷



惑をかけたこともありましたが、そのような失敗の経験知も含めて、きちんと情報を残しておくことが重要だと思います。人同士が関わるには、当然信頼関係が生まれなければいけません。それが絆です。また、「支援者の満足と被災者の満足とは違う」ということも、もし支援という立場に身を置くのであれば、明確に意識しなければいけないと思います。

最後になりますが、これまで不活動に伴う身体能力の低下の話をしました。しかし私たちの健康は身体効果だけで語れるものではありません。体を動かす重要性を再認識していただく必要があることはもちろんですが、さらに大事なのは、お互いの顔が見える社会です。効果を上げるためだけであればきちんとプログラムされたフィットネストレーニングをす

ればいいわけですが、それでは皆さんの意識は変わりません。

今回のテーマは被災地においてスポーツに何ができるかということでしたが、スポーツはその活動の中で、仲間ができたり、衝突したり、失敗をしたり全人的な経験ができます。もちろん身体的な変化も起こります。不活動を防ぐだけではなく、人としての付き合いの場であるスポーツを大事にすることは、普段から災害に対するレジリエンス（※精神的回復力、抵抗力）を育てる活動にもなるのではないのでしょうか。オリンピックだけがスポーツではない、という言葉で締めくくりたいと思います。

小島 UNDAは、元々永富先生の周りにあった運動あるいはスポーツに関係する人たちのネットワークが、震災をき

かけとして体系化されたということですね。となると、普段からのつながりというのは、実際どのような形で生まれるのでしょうか。

永富 意図して生まれたというより、研究や調査を行ったり、市の審議会メンバーを務めたりといったように、「たまたま」このような立場にいたから様々なつながりができてきたといった方がいいかもしれません。皆さん自身が持っているネットワークを最大限に生かせば、できることはあるのだと思います。

小島 UNDAのメンバーに、運動普及推進員の名前が抜けているのが少し気になりました。

永富 団体名としてはなかったというだけで、運動普及推進員の方々には、大いに御活躍いただいております。

指定発言

小島 ここで日本健康運動指導士会の荒俣志専務理事から、運動とスポーツとの関連について、お話を伺います。

荒俣 日本健康運動指導士会は、健康運動指導士、健康運動実践指導者の職務団体です。これらの資格は厚生大臣（昭和63年当時）の事業認定として誕生しました。医療従事者、保健師、栄養士と連携して国民の健康づくり、生活習慣病等の疾病予防、介護予防等を運動を通じて行うために生まれた資格です。現在は、健康・体力づくり事業財団が養成を担っています。

厚生労働省が作成した「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」は、いわゆる生活不活発の方に対して、体を動かすことを推奨するものです。ここでは「いつでもどこでも+10」として、ウォーキングでも掃除でも通勤でも買い物でもいいから、今よりプラス10分間体を動かしましょう、と提唱しています。

私ども健康運動指導士は、このような病気ではないけれどもアクティブに活動

していない方々に対し、少しでも運動していただくことが任務の一つであります。高齢で、普段ほとんど動いていない方の中には、スポーツに対していいイメージを持っていない方もいらっしゃいます。そこで「簡単なところから健康運動しませんか」という形で取り組んでもらうことで、運動の爽快感や達成感を味わい、運動習慣につなげることができると考えております。

今回のテーマである災害に即して考えますと、アスリートの方が被災地でイベントを行って人々を元気づけるのは、やはりスポーツの力だろうと思います。そしてモチベーションが上がったときに、「運動をしましょう」と取り組むのが、私たち健康運動指導士の一つの役割かと思えます。

質疑応答

小島 会場から質問を頂きました。各パネリストからお答えください。

永富 一つ目は、「運動に結び付けるには一人一人の意識を高めるのが大切とのこと。具体的な方法は？ 男性を巻き込む方法は？」という質問です。

まず一人一人の意識を高める上で、私は学校での教育が非常に重要だと考えています。運動することの大切さを、もっと学校で教えるべきだと思います。

ただ、実際に現場にいらっしゃる高齢者、特に男性を巻き込む方法には、我々も苦労します。たまたまうまくいった例を御紹介すると、事務局や世話役等、何か役割を果たしてもらうことで意欲が増すことができました。もう一つは、男性の場合、「あいつにかなわない」と思うとやりたくなくなるので、劣等感につながらないような配慮が大事です。

二つ目は、「UNDAの協力団体の中で、協力して新しい活動を行うことはあるか」という質問です。

一緒に行ってやることもありますが、どちらかといえば、それぞれが活動することで広いエリアをカバーしていこうという方向です。

三つ目は、「なぜUNDAと名付けたのか」という質問です。

DAとはDistressed Areaの略で、被災地です。Nはネットワーク、Uは何かということ「運動」です。実は運動のローマ字表記UNDOは、英語で「アンドウ＝元に戻す」という意味があります。も



う一つ、「ウンダ」というラテン語があることも分かりました。意味は「波」です。そこで「津波を負かす波になろう」ということでUNDAに決まりました。もう一つあります。仙台弁で、同意するとき「んだ」と言うんですね。実はこれが決め手になりました。

小島 次に須永さんお願いします。

須永 一つ目は、「なぜサイクリングだったのか。マラソン、ウォーキングでもきそうだが」という質問です。

確かに、より競技人口の多いマラソンの方がいいのではという意見もありました。しかし、被災3県をベースに考えたとき、300kmとも言われる津波の被災エリアを見て、感じてもらうために、より長い距離を進むことができる自転車を選びました。

二つ目は、「ボランティアへは交通費等の支給もなかったのか」という質問です。

1年目は少額の日当を渡していましたが、現在は交通費も支給していません。ボランティア経験が豊富な方に伺ったところ、「スポーツボランティアのモチベーションはお金ではなく、自分たちの力で大会を支えているという誇り」とのことでした。

三つ目は、「毎年グレードアップしていくのは大変だと思うが、その原動力は何か」との質問です。

実行委員会では、10年後にどうなりたいかというビジョンを作りました。それは、「被災3県を回ってたくさんの人たちが集まってくれる大会」です。グレードアップというよりも、そのゴールから

逆算して、マイルストーンを設定して進んでいるという気持ちです。

四つ目は、「遠隔地から今後はどのように応援できるか（足を運べない人の場合）」という質問です。

実は1年目から、インターネットでも参加できる仕組みを用意しています。今スマートフォン等を使って自分が走ったログが取れるようになっており、それをインターネットで投稿できる窓口を作っています。登録している人たちの走った総距離が一定の距離を達成したら、被災地に何かを寄付することになっています。昨年実施して、実は今も継続しています。

五つ目は、「あまりうまくいかなかったこと、反対する住民などはいなかったか」という質問です。

ある地域の遺族会の方とは、イベントが始まる前にお話しし、「やってください。ただ遺構をバックにピースサインで写真を撮るとか、そういった非常識な振る舞いだけはしないように伝えてくださ

い」とのことでした。そのほか、いくつか辛辣な意見をいただいたこともありますが、被災者でもあるパートナー、河北新報社の方からの「そんなことを言っていたら、被災地は一生日が当たらないままで終わる。思いきって明るくことをやるのが、あんたたちの仕事じゃないか」との言葉を胸に、頑張ろうと思っています。

六つ目に、「同じ東北の秋田も含めて、東北全体で盛り上がるのができれば最高ですね」という御意見です。

元々、ツール・ド・東北は、昭和27年に始まった「東北一周自転車競走」という名前だったそうです。いずれは20数日間かけて行うツール・ド・フランスのような、東北の良さが世界中から注目されるようなコンテンツにしていきたいと考えています。

小島 藤野さん、岩手県ではUNDAのような動きはあったのでしょうか。

藤野 私の知る限りでは、UNDAのような団体のネットワークはありません。運動普及推進員同士のネットワークはあります。お互いに交流して情報交換しています。

小島 災害とは関係なく培ってきた実質的なネットワークがあったということですね。やはり普段からのボランティアを含めた草の根の交流が非常に大事かと思えます。このネットワークを構築しようとしている健康・体力づくり事業財団の取組を紹介していただき、この会を閉じたいと思います。

健康・体力づくり事業財団からのお知らせ

東日本大震災を受けて、当財団では、被災地における運動支援のガイドラインを作成し、登録している健康運動指導士全員にお配りしました。また、配布するだけでなく、2日間にわたる災害時運動支援指導者研修会を開催しています。過去2年間で約100人の受講を得て、そのうち約60人の方々には、災害時にできる範囲で運動支援に御協力いただくという登録もしていた

だいています。毎年、東京と大阪で運動支援者を対象に研修会を開催してきました。今後ほかの地方でも開催するなどして、人数を増やしていきたいと考えております。実際の災害時には、まず地元の運動指導者が現場に入られると思いますが、全国の健康運動指導者の方々には、是非研修を受講し、登録をお願いします。