

第5分科会

みんなのスポーツと健康増進

コーディネーター 宮地 元彦

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 健康増進研究部長



スポーツ庁の設置に際し、「予防医学の知見に基づくスポーツの普及」が重要なキーワードの一つとされています。スポーツを開始する理由として最も多い健康・体力づくりですが、これまで健康に関わる運動指導の分野は、厚生労働省の管轄で健康運動指導士といった人たちが受け持ち、一方スポーツや体力づくりについては、コーチやアスレチックトレーナー、あるいはスポーツ指導員が、文部科学省の管轄でスポーツ指導を行ってきており、お互いの現場の実情が十分に共有されていないという大きな課題があります。

では「健康」という観点から、日本人の身体活動の現状はどうなっているのか。その指標の一つとして、厚生労働省は、国民健康・栄養調査で一日の「歩数」を毎年調べています。その結果を見ると、どの世代でも過去約10年間（平成9年～21年）で約1,000歩も減少しています。1年365日続くと1万kcalに相当し、体重に換算すると約1.5kg燃焼されない脂肪を抱え込む身体活動量なのです。このような状況が毎年蓄積されていけば肥満や糖尿病といった生活習慣病になりやすいだけでなく、アルツハイマー病など、

いわゆる認知症や老人性のうつ病のリスクを高めることが予測されます。また、東北大学で行われた研究によると、1日1時間程度歩く人と歩かない人の4年間の追跡調査の結果、一人当たりの医療費が、年間で24,000円ほど違うことが分かってきました。

今日は、健康のためのスポーツや運動をどのように実践・推進していけばいいのかについて、学識経験者、行政の担当者、そして現場の運動指導者の皆さんのお話を伺いたいと考えています。

地域のスポーツ・健康増進におけるイノベーション



立教大学コミュニティ福祉学部教授 松尾 哲矢

いよいよスポーツ庁が発足しました。これまで、厚生労働省は「運動」という言葉を使い、文部科学省は「スポーツ」という言葉を使ってきましたが、それが一つの「スポーツ庁健康スポーツ課」になります。では、日本のスポーツの今と健康スポーツ、そしてこれからのスポーツの在り方を、どう捉え直せばいいのでしょうか。

日本では、平成23年、スポーツ基本法が成立しました。基本法では、スポーツは全ての人々の権利と明記されています。これまでの50年間で、ようやく障害者、高齢者、女性にもスポーツが必要だと認識されるようになりました。これからの50年で本当に定着できるかどうか、日本のスポーツの大きな課題です。スポーツマイノリティとされてきた人々を中心に据えて、スポーツをしたいと思えばできる環境をどう整えていくかが求められています。

スポーツは、元々、気晴らしや満足という意味のラテン語「デポルターレ」が語源です。したがって、基本的にはレクリエーションやレジャーと非常に

近いものでした。ところがスポーツの流れを見てみると、今は「遊び」ではなく「競争」だという感覚を持つ人が多く、高齢者にも「私は体が弱いし、とてもじゃないけど競争はできない」と引く方が多く見受けられます。今後の健康スポーツを考える上では、こうした考え方を変えていく必要があると思います。私はもう一度、「遊びの文化」という、楽しさを切り口にスポーツを捉え直すことが必要だと思います。

楽しみたいやり方でスポーツする

私も関わっている日本レクリエーション協会の例を紹介します。「ニューエルダー元気塾」という高齢者対象の



スポーツ・レクリエーションプログラムを、3年間、全国各都道府県1か所で実施しました。できるだけ、普段運動をしない人たちにも声を掛け、1年間で1,500人も参加してくれましたが、月1回未満しかスポーツをしない層は、わずか9%でした。

そこで、新しく取り組んでいる「ニューエルダー元気クラブ」では、まずは運動していない人を探して、声掛けをすることから始めました。その上で講習会を行い、クラブ化に向けて支援しようという流れです。

愛知県での例を紹介します。やったことのない人に「スポーツしてください」と言っても見向きもされません。そこで、農協へ年金を受け取りに来た方に、「あなたの体力調べます」と呼び掛け、紙とストローを使った簡単な肺機能チェックを行っていただきました。そこで興味を示した方にプログラムを紹介したところ、その人たちが少しずつ参加してくれるようになってきました。また、民生委員の方々にも声掛けをお願いし、老人クラブの人たちにも力を貸してもらいました。その結果、参加36人の内、運動を全くされていない方が参加者の約半数を占めました。

これからは、全ての人がその人らしくスポーツを楽しむスポーツの在り方

を大切にする必要があると思います。まず、興味・関心を持つことから始まります。「泳ぎは苦手なので」と言う人に対して、「泳がなくていいですよ、歩くだけでも」と伝えれば、「水中のほうが抵抗もあって力も付きそうだし」と運動するようになるかもしれません。これは新しい気付きです。始める入り口が健康づくりでも「自分が楽しみたいやり方でスポーツを楽しむ」という文化をどう作るか。これがこれからの課題だと思います。

ウエルネスの発想

健康についてはWHO（世界保健機関）が、「身体・精神・社会的に安寧な状態を意味する」と定義しています。そこから出てきた考え方が「ウエルネス」です。この意味は、健康を総合的・積極的に捉えようとする考え方です。各人が置かれている状況の中で、それぞれが持つ潜在的な能力を、可能な限り最大限に引き出すことを目指した総合的な働きかけです。これは、生きがい観を含めた総合的な健康観と言われます。

今まではその人がどういう状態にあるか、つまり「完全に良好な状態」を健康として捉えていました。それ以外の状態を不健康と捉え、健康になるよ

う支援していこう、という考え方です。では、三重苦といわれるヘレン・ケラーは不健康でしょうか？ 確かに身体的には不健康かもしれませんが、生き方は「超」が付くほど健康と言えるのではないのでしょうか。「ウエルネス」の考え方では、健康の自己管理がちゃんとできているか、あるいは、体の障害を持っていても今の状態をどうより良く生きようと取り組んでいるか、というところに力点が置かれます。それがウエルネスの発想です。障害を持っていたとしても、ウエルネス度の高い生活はできるのです。

スポーツ庁が設置され、厚生労働省と文部科学省が一緒になって総合的に施策を進めていくに当たり、このように「スポーツ」あるいは「健康」の捉え方を柔軟にしながら、今までスポーツや運動に縁が無かった人も、共に運動やスポーツに親しめる空間づくりを進めることが、これからの最も重要な課題になると考えています。

宮地 健康とウエルネスという二つの概念の関係性について、もう少し御説明ください。

松尾 今の状態を前提としてどうやって生きがいをもって健康的に毎日を過ごすか、というのが「ウエルネス」の発想です。例えば、薬を飲んでいるから駄目、ではなく、医師とよく相談をしながら薬を上手に飲み、いかに生きがい感をもって生活できているかという総合的な捉え方が大切です。つまり、虚弱であってもウエルネス度の高い生活はできるわけです。重要なことは、今の身体的・精神的・社会的な健康状態を認め、更にその健康状態が高まるように働きかけ、ウエルネスの向上を図ることです。楽しみ活動としてのスポーツを目的的に楽しんでウエルネスの向上に寄与するスポーツの在り方が、これからはますます大切になってくると思います。

自治体が本気になってすすめるスポーツを生かした健康・体力づくり ～健幸ポイントプロジェクト～



福島県伊達市健康福祉部
健幸都市づくり課
健幸都市推進係主幹兼
健幸都市推進係長
長沢 弘美

伊達市の人口は63,000人。高齢化率は31.9%。「健幸ポイント事業」は6市連携の事業として、スポーツ庁、総務省、厚生労働省からの支援のもとで、平成26年度から進めています。伊達市、岡山市、大田原市、浦安市、高石市、見附市をフィールドとする国の実証実験として、筑波大学、つくばウエルネスリサーチ、みずほ情報総研など多くの民間企業や大学の方々と一緒に実施しています。

健幸ポイントは、歩数に応じて、また、市が推奨する運動プログラムへの参加、特定健診の受診とその結果を送付することでポイントが付きます。そのほか、例えば体組成データを測り、筋肉率がアップした、あるいはBMIが改善したという成果に対してもポイントが付きます。また、健診を受けて、次の年にお腹周りが減った、中性脂肪が減ったといった検査値の改善についてもポイントが付きます。

たまったポイントは、IT機器を使って各人がシステム上で確認できます。ポイントは、地元伊達市で使える地域商品券、Pontaポイントに交換できます。地元伊達市への寄付も選べるようになっていますが、ポイントの8～9割は地域商品券に換わっています。参加者一人一人も健康になって、併せて地域の消費につながり、地域商店街の活性化にも役立っていると思います。

運動無関心層を取り込むインセンティブ

健幸ポイントについて、もう少し詳しく説明します。1年間一生懸命取り組むと、最大24,000ポイントがたまります。1ポイント1円なので、年間で24,000円になります。例えば日々の歩数には、最高9,600ポイント、市の運動プログラム、運動教室や高齢者の筋力トレーニング事業に通うと1回20ポイントで、年間最大2,400ポイントになります。継続も大事なので、継続して毎月ポイントがたまればボーナスとして継続ポイントが付きます。また、体組成の改善は、最大4,000ポイントになります。市の特定健診、職場での検診、人間ドックを受けると、年間で1,000ポイントが付きます。この健診データで、お腹周りや中性脂肪、血圧等が改善したらポイントが付くという仕組みです。昨年度は平成26年11月のスタートから、平成27年3月までの期間において、最高ポイントを獲得した方は4,600ポイントでした。ゼロポイントの方も10%以上いました。

この事業は、平成28年度までの3か年事業になっています。初年度の26年度は1,000名を目標に募集したところ、受付開始後三日間でほぼ80%以上が集まりました。2年目の今年は、8月からスタートして500人を募集しましたが、やはりあっという間に定員が埋まりました。年代別に見ると、26年度は70代の方が29.4%、60代の方が43.7%、27年度は、50代の方が14.1%から21.4%にぐっと伸びています。若い方を引き入れたことは、非常に嬉しく思いました。

男女比では、26年度が女性69.1%、

男性30.9%でした。27年度は、男性の割合が約4%増えています。筑波大学の分析によると、これまで運動に無関心だった方、運動が十分ではなかった方々が、このポイント事業に参加している、という結果が出ました。

健康づくりで商店街とコラボ

26年度の参加者データによると、健幸ポイントに参加してから5か月で約1,000歩増えています。また「歩くよう心がけるようになった」という方が約6割増えたという結果も出ています。27年度の参加者では、開始3か月で平均1,382歩も歩数が増加しています。

事業を通じての成果ですが、このポイント事業に参加した約8割の方が、運動無関心層、つまりスポーツにこれまで無関心だった方や、運動・スポーツが不十分だった方です。そういった方々を引き込んだこと、そして参加者の歩数が増加し、運動プログラムに今まで参加したことがなかった方も参加してきてくださったという成果もありました。また、健康づくりとあまり関係のなかった商店街とコラボできたということも、非常に大きな成果の一つです。

これからは、医療費や介護費の削減という健康づくりだけでなく、まちづくりにも事業を発展させていきたいと思っています。今後持続可能な仕組みを考え、補助終了後、市独自の取組にしていくか、検討していきたいと思っています。

宮地 この事業には、いくらの補助が出ているのか教えていただくことはできますか。

長沢 市職員の人件費を除き、約5,400万円です。プログラム運営業者

への委託料や活動量計が主です。

質問者1 平成26年度の参加者の、現在の運動・スポーツの継続状況に関して追跡調査はされているのでしょうか。フォロー体制と事業の検証状況について教えてください。

長沢 継続していくことは、非常に大事だと思っています。26年度の参加者1,000名の中で、それまで運動に

取り組んでいなかった37名の方が、新たに市の事業に参加してくださいました。これから、参加された方で継続されている方、止められた方、それぞれの理由を含めて分析を進めていきたいと思っています。

質問者2 健診の受診率や疾病率がどれくらい下がったのかが、今後の財源の確保に非常に大きく関わってくると

思うのですが、その辺りの数値は明らかにされているのでしょうか。

長沢 参加している方々の医療費の分析や、介護費に関する分析を、現在進めようと思っています。削減効果が出るまでにかかり時間がかかると思いますので、少し長い目で見ていく必要があると思っています。

地域スポーツクラブと健康運動指導者のコラボによる貯筋運動プロジェクト ～健康・体力づくり、介護予防の拠点づくり～



健康運動実践指導者
NPO法人こすぎ総合
スポーツクラブきらり
貯筋ステーション指導者
岡島 幸子

富山県射水市で地域の健康・体力づくり、介護予防の拠点づくりを目指して実施した貯筋運動プロジェクトです。射水市は能登半島の東の根元であり、人口は94,000人ほど、65歳以上の割合は27.4%です。プロジェクトを実施した「NPO法人こすぎ総合スポーツクラブきらり」は、現在会員1,400人余りの総合型地域スポーツクラブです。

貯筋運動を始めた理由は、プロジェクトの目的が、市民の健康づくりに貢献するというクラブの目的と合致したこと。実施内容が明快に用意されていたこと。財源も確保されていて広報活動の支援があり、そして健康・体力づくり事業財団担当者の熱い思いに共感したこと等です。

「貯筋運動」とは、鹿屋体育大学の福永哲夫先生が考案した、高齢社会においてできるだけ多くの人が自立した日常生活を送れるよう、歩行に関わる筋肉を中心に、道具の要らない自重による筋力トレーニングで毎日筋肉をた

めていくというものです。

内容としては、集合教室で貯筋運動を3か月実施し、3か月の前後に体力測定＝残高チェックをするという流れになっています。指導者として、膝伸ばし・腿上げ・かかと上げ・つま先上げ・上体起こしという基本的なプログラムを自宅でも安全に、効果的に行えるよう、フォームの正確さを守りながら進めました。

体にも心にも変化

3か月後の貯筋運動の客観的な結果を示します。大腿四頭筋の筋厚は、平均で35mmから35.8mmと2.2%増加しました。お腹周りは7.4mmから9.4mmと21.1%も増加しました。脚筋力の測定結果は、12.4%上昇しました。体

力測定の結果は、椅子座り立ちが0.19秒速くなりました。

「日常生活の中で、何か体に変化がありましたか？」という問いには、貯筋運動を終えた方の94%が「ある」と答えています。「脚がしっかりした」、「体を意識して動かすようになった」、「体が軽くなった」、「体力がついた」、「リフレッシュできた」という答えが多く寄せられています。85%の人が「心の変化を感じている」と答え、「リフレッシュ・リラックスできた」、「健康への自信がついた」、「運動が楽しくなった」、「家庭でもするようになった」、「運動すると気持ちが良いと思うようになった」など、自分の健康に自信が持てるようになっています。

今後の課題としては、指導者不足です。せっかくできた核も、拠点として



育てていくには、多くの指導者が必要です。

身近に運動やスポーツを楽しむ拠点を

私は長く指導に関わってきましたが、現場から多くのことを教えられました。一つは、運動やスポーツは正しいやり方で行えば、間違いなく体を良い方向へ変化させてくれます。運動により、筋力が向上し、歩きやすくなり、活動的になり、元気な日常生活を生み出します。体力が向上し、健康に自信が持てるようになり、意欲が湧き、豊かで元気な心を生み出します。そして皆で共有する時間の中で触れ合い、励まし合い、共に学ぶことで、仲間を作り、支え合う小さな社会を生み出します。

今や、運動やスポーツは、その気になりさえすれば誰もが自由に楽しみ、生活の中に取り入れて健康づくりに活用することができるようになってきました。身近なところで自ら運動やスポーツを楽しむ拠点づくりを、これからも富山の地で普及発展させていきたいと考えています。

宮地 貯筋運動の指導は、実際にはどんな場所で実施したのですか。

岡島 最初の測定に関しては、大きなフロアのあるクラブの拠点体育館で行

ディスカッション

質問者4 3人の先生にお聞きしたいのですが、午前中の「スポーツ庁に期待すること」というテーマの中で、産学連携ではリスペクトすることが大事だという話題が出ていたと思います。皆さんそれぞれ行政と民間企業と大学に求めること、連携・協働を考えた上で、何か求めていることがあれば伺いたいです。

松尾 鋭い質問です。これからスポーツ庁になって、健康スポーツ課が所管することになったとき、「健康運動」という考え方と、「スポーツ」とを、

いました。実際の教室1回目からは、皆さんが慣れるまで小さな会議室を使い、緩やかに進めていきました。また、出前教室のような形で、地域のコミュニティセンター、中規模のコミュニティセンター、小さな地区センターと、色々な大きさの会場で展開しています。

宮地 参加者の年齢は大体何歳ぐらいで、1回の教室の人数はどれくらいですか？

岡島 私の教室で67.4歳が平均です。おおむね60歳代の方が多いのですが、最高齢は83歳です。1教室の人数は、拠点体育館では30名、公民館レベルでは、無関心層、運動したことのない人たちに声を掛けるので、9名から17名程度の人数です。

質問者3 指導者不足が今後拠点を続けていく上での課題というお話でしたが、その原因はどこにあると思いますか。この規模のこのレベルの事業を続けていくと、一人当たりどれくらいの費用、お金をもらえれば続けていくことができますか。

岡島 スポーツもそうだと思うのですが、運動指導が職業として成り立つ土壌が日本ではまだまだなのだと思います。この3か月という事業に対して、時間を調整して来る指導者はいますが、それだけで食べていくのは、フリーの指導者には難しいでしょう。ただ、

どうつなげていくのかの議論がとても重要だと思います。そこで私は「ウェルネス」というキーワードを使いましたが、「スポーツ」の捉え方をもっと柔らかくすることが重要だろうと思っています。そうやってきたときに、大学や企業の間で、「健康スポーツ」という言葉を軸にした新しい関係づくりが生まれていかないといけないのではないのでしょうか。御紹介いただいた「貯筋運動」も「健幸ポイント」も非常に大切な取組です。しかし、もっと重要なのは、それがスポーツ文化にどうつ

本事業に関しては、教室終了後の参加者の継続希望が高く、助成終了後はクラブの自主事業として、参加者からの会費で運営されています。私も、クラブから謝金を頂いています。

運営費用の件ですが、健康・体力づくり事業財団の助成費は40万円くらいなので、修了した後の岡島さんが担当してくださっている拠点体育館の教室は、クラブの事業として継続しています。公民館へ出前として出ていく分に関しては、「公民館も地域の健康づくりを担っているはずだ。そちらからも少し出して欲しい」という形で交渉しています。

宮地 なるほど。素晴らしいマネージングですね(笑)。工夫だと思います。一つの事業を一つのところだけでやるのではなく、皆で負担をシェアする枠組をどう構築するのかという点に関して、非常に参考になる取組だと思います。

岡島 体力測定も、道具を使わない種目を貯筋運動指導者講習会の中で研修しますので、助成終了後も自分達で実施できます。筋厚の測定だけは器材が必要なのですが、この種目は参加者の方の興味が高いので、健康・体力づくり事業財団から専門的に測定できる方を有料で派遣していただいています。

ながら、それを誰が支えるのかということです。大学は何をできるのか、あるいは企業、町、総合型クラブは何をするのか、それらを巻き込んでいくような仕組みが、今こそ求められるのではないのでしょうか。

長沢 今回の「健幸ポイント」のプロジェクトも同様ですが、いろいろなデータの分析については、大学が得意とされています。私も自治体としては、大学にはデータの分析や調査等について、御支援いただきたいと思っています。また、民間の方々には、行政



だとどうしても型にはめられた中での事業が多いので、是非仕組みづくりや、持続可能なビジネス化等について、御協力いただけたらいいと思っています。国に対しては、補助金が無くなった後のサポートについても、制度化を求めていきたいと思っています。

岡島 私は現場の人間なので、連携というところまで考えているわけではありません。ただ、貯筋運動を、参加者の出席率だけでなく、筋厚や脚筋力、体力といった客観的数値できちんと評価していくというプログラムは、現場ではなかなか踏み出せない。一方でこの結果は、やはり現場でなくては手に入れることができない情報です。これはこれから健康づくりや介護予防が重要視される時代にあって、大変大きな武器になっていくと思います。運動をする、あるいは運動したいという思いに導く際、私たちの自信にもなり、参加者の意欲にもつながっていくと考えています。是非地元大学の皆さんにも、出前に来ていただければ嬉しいです。

宮地 これまで、大学や行政に対する期待は大きかったと思います。恐らくそれは、大学が技術や知恵を提供してくれているから、あるいは行政がお金を出してくれているからだだと思います。しかし、ここに一番欠けているステークホルダーは、やはり企業ではな

いでしょうか。学と官は、これまでもそれなりにスポーツと関わっています。これからは産が本格的に投資するようになって、皆さん方の仕事もやりやすくなってくると思います。

松尾 健康スポーツ課として一緒になると、今までと違った利点もある

と思います。例えば、高齢者と障害を持った方を対象とした運動教室事業を行うとなった場合、社会福祉協議会が「場所にかかる経費は私の方で持ちましょう」、スポーツ推進委員協議会が「指導者はこちらで手配します」といったように、「健康スポーツ」という形でまとめれば、負担をお互いに分担しながら、より良い形で回っていきたく思います。これからは、そういった知恵をどう出していくかが、最も問われてくると思います。

質問者5 先ほど「企業が」というお話がありましたが、私はフィットネスクラブの運営会社に勤めています。私たちは、長く業界にいて、いかに「運動しましょう」では人が動かないかを実感しています。先程、認知症の話がありましたが、「脳」を切り口にすると、関心を持たれる方がとても多いようです。最初は「脳」を切り口に來ていただき、気付いたら体を動かす気持ち良さを味わっているといった取組を、私たちも進めているところです。

ただ、やはり指導者の確保が非常に難しいテーマです。この辺り、先生方のアドバイスを頂ければと思います。

宮地 指導者は、結構地域にいるのではないかと思います。ただ質の高い指導者となると案外難しい。そういった指導者を事業にどう結び付けるか、そのアレンジメント、マネジメントの部

分がどうしても欠けています。個人事業主のインストラクターもいますし、施設で働いているインストラクターもいるので、人材活用のマネジメントスキルを向上させる必要があると思います。

松尾 スポーツ庁ができ、ようやくこれで扉が開いたところだと思います。歩数がこれだけ増えて医療費が下がった、あるいは貯筋運動でこれだけ筋肉が作れた、といった取組はとても大切です。ただ、それだけでは人がスポーツをやり続けることは難しい。そこからどうやってスポーツ文化の醸成へ誘うことができるのか、ここが一番難しいと感じています。健康運動指導から楽しみスポーツ指導へ、うまく誘導できるような仕組みづくり、仕掛けづくりができてくるといいと思います。

長沢 伊達市では、昨年、37の集会所単位で「元気づくり会」という、高齢の方々が集まって運動する事業を展開しています。その指導者は、市の職員が半年間、週に2回集会所に通って1回に14～15名の高齢者を中心とした運動指導をしています。ただ、ずっと市の職員が入るわけにはいかないので、その半年間の間に、来ている方全員をリーダーとして育成し、自分たちで運営してもらおうという取組を始めたところです。

岡島 貯筋運動自体は簡単なプログラムなので、どなた(リーダーやボランティア)でもやり方を伝えることは可能ですが、大切な命を預かり、個人差を見極めながら適切な指導を行うには、しっかりと知識と技術を持った指導者が必要です。しかし今後、指導者不足の現場では、指導者とリーダーやボランティアが共に協力していく体勢が必要なのだと思います。

宮地 なかなか結論には至りませんが、学識の方から現場の方まで、幅広い意見をうかがい、活発な交流ができたと思います。ありがとうございました。