

動きたくなる街づくり ＝アクティブシティへのチャレンジ

コーディネーター **山口 泰雄**

神戸大学名誉教授、TAFISA 理事、TAFISA-JAPAN 理事



主体的、活動的、健康的な生き方を意味する「アクティブライフ」という言葉を 20 年ほど前に提案しました。その背景には、少子高齢化と生活習慣病の増加があります。

本日は、アクティブシティづくりへの取り組み方と、多様な団体やステークホルダーとの連携、協働の進め方について皆さんと論議したいと思います。

スポーツ・フォー・オールの国際統括団体である TAFISA（生涯スポーツを

推進する国際統括組織＝The Association For International Sport for All）は、アクティブシティを世界的に広げる取組を進めています。

私の暮らす神戸がこれから取り組む「アクティブシティこうべ」の構成モデルを紹介します。近代スポーツ発祥の地である神戸にはゴルフ、サッカー、ラグビー、テニスなど多くのスポーツ文化があります。ヴィッセル神戸やトップリーグも活躍し、スポーツ産業も豊富にあります。海山を含む豊かな

自然資源をいかし、今後はスポーツツーリズムを推進していきます。アクティブなキッズやシニア、ファミリーを増やすことも大きな課題です。アクティブシティこうべに向け、これらの構成要素をブラッシュアップし、連携（情報交換／共有）、協働（複数産業の共働事業）を進めることにより、「住んで楽しい街」、「訪ねて元気になる街」神戸の実現が可能になっていくと思います。

社会環境がいかに人間の運動行動に影響するか

健康づくり分野（政策）における運動の歴史を振り返ると、1978 年に「第一次国民健康づくり対策」が始まり、健康づくりの 3 要素として「栄養、運動、休養」がうたわれました。当時は栄養がメインでしたが、10 年後の第二次対策で運動習慣普及に重点が置かれました。21 世紀に入り「健康日本 21」がスタートし、現在第二次が進められ、「健康づくりのための身体活動基準・指針（アクティブガイド）」の下で身体活動・運動の普及が推進されています。運動の概念は「余暇の時間に意図を持ってやるもの」ですが、現在は家事等の「生活活動」も含めた「体を動かすこと」を総じて「身体活動」と捉え、運動に加え日常生活を活動的

に過ごすことにも重点が置かれています。運動へのアプローチは、当初の「運動処方」から、無関心層を取り込む「行動変容」が加わり、さらに現在は生活全体の活動を捉える「生活支援」へと広がりました。そこにさらに加わったのが「環境整備」であると考えています。

アプローチの変遷はまた、試行錯誤の歴史であるとも捉えています。なぜなら、運動促進の政策が長く進められてきたにも関わらず、最近 15 年間の歩数の平均値は男女ともに微減傾向が続いているからです。これが様々な試行錯誤につながっているのではないかと思います。歩数に関しては、実は地域差があります。



公益財団法人
身体教育医学研究所
所長
岡田 真平

国では、地域差の背景とも考えられる「環境」に着目し、「住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体（都道府県）数の増加」を、健康づくり計画の目標に入れていきます。個人に対して運動へのアプローチを行うと同時に、運動への敷居を下げることが「環境アプローチ」です。環境と行動の密接な関係については、国内外でエビデンスが示されつつあります。「動きやすい」地域に暮らす人はよく動くので、環境アプローチは重要です。

環境が変われば人は動く

WHO（世界保健機関）では、個人の行動を変え、健康に導くため、様々な政策に健康のエッセンスを入れること（Health in All Policies）を提案しています。例えば皆さんは階段とエスカレーターがあればどちらを使いますか。ここで、ストックホルムで行われた環境アプローチによる社会実験の映像を見てください。

—ビデオ上映—

階段を鍵盤に見立て、音が出るようにしたところ、エスカレーターより階段を選択する人が増えました。楽しければ人の行動は変わります。いろいろなところに「体を動かす」要素を入れることは、より動きやすい環境づくりへとつながるのです。ただし、スポーツや健康推進関係者は、人への働きかけはできても環境整備はなかなかできません。しかし都市計画や土木系等の関係者と意見交換をすると「それぐらいであれば道路工事のときに工夫できる」といった話もあり得ます。

実際に今、国全体のいろいろな流れを見ると、結果的に体を動かすことにつながりそうな政策が目立ちます。一方で、どんどん不活動になる要因も広がっているため、例えば集落が点在す



る地域に、歩いて用事が済ませられるコンパクトシティを作って歩くことにつながる工夫など必要かと思えます。

健康・スポーツ関係者が環境に目を向ければ環境の問題点が見えてきます。同時に環境整備に関わる分野の人にも健康に目を向けることで、健康づくりと環境づくりがよい循環となり、動きやすい環境づくりにつながる相乗効果も期待できるのではないかと思います。

最後に、要介護 3～5 の高齢者が大半を占める介護施設でのスポーツの光景を御覧ください。

—ビデオ上映—

事業所対抗でボッチャ大会を開催したときの映像です。イベントの背景に

は週 1 回の部活動があり、皆さんその日に向けコンディションを整えます。施設内にコートを設定し、スタッフやスポーツ指導員が関わる、という環境設定ができれば、老人ホームでもスポーツを楽しむことができます。介護予防のための運動は大事ですが、要介護になっても運動・スポーツを楽しめるアプローチは更に大事ではないかと思ひ、活動しています。これはどこでもできることなので、是非動きたくなる環境づくりのヒントにしてください。

スポーツにつながる環境設定（ハード）に加え、雰囲気（ムード）づくりも大事です。ハードとムードを土台に、動くことが当たり前になる地域づくり、環境づくりができればと思います。

アクティブシティキャンペーン

～身体活動増進を目指したプロモーション～

最初に山口先生から TAFISA の紹介がありました。（公財）笹川スポーツ財団、（公財）健康・体力づくり事業財団、（公財）日本スポーツ協会、（公財）日本レクリエーション協会という四つの団体が TAFISA の日本支部である TAFISA-JAPAN を構成しています。TAFISA は 1991 年に正式発足し、ド

イツのフランクフルトに法人登記されています。世界 170 か国、地域の 350 団体が加盟する非常に大きな組織です。IOC（国際オリンピック委員会）、国連、UNESCO、WHO などの国際機関とも連携、協力関係にあり、スポーツ・フォー・オールの普及活動に全世界的に取り組んでいます。



公益財団法人
笹川スポーツ財団
研究調査グループ長
玉澤 正徳

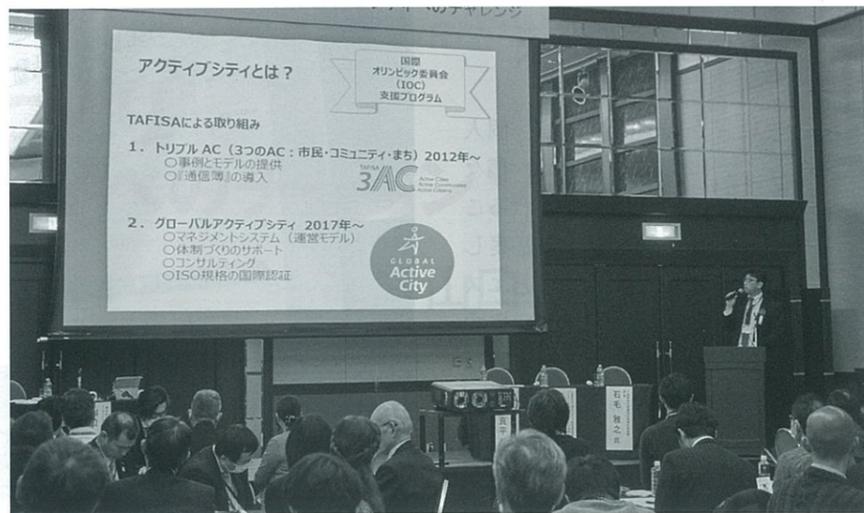
TAFISA は 2017 年、IOC の支援を受けて「グローバルアクティブシティ」プログラムを始めました。住民をアクティブにしたいと考えて同プログラムに参加登録した自治体に対し、ワーク

ショップやコンサルティングを通じて効果的な政策立案に資する運営モデルなどを紹介しながら一緒にスポーツ推進施策を改善していく試みです。TAFISA が設定した基準を満たせば、その自治体はグローバルアクティブシティとして IOC が認める国際認証を得ることができます。同プログラムで提唱される「五つの鍵」があります。一つ目は「正しい知識&認知の向上」です。「正しい知識」には「データに基づく現状の正確な分析」、「市民がスポーツを楽しむ上での正確な情報、知識の把握」の二つの意味があります。二つ目は「内での協力&外との連携」です。自治体の中で幾つかのセクションに分かれて行われているスポーツや健康増進関連の施策・プログラムを協力・連携して一つに束ね、さらには官民のスポーツ団体間の連携を強めることです。三つ目は「適切なプログラム&イベント」です。これは、プログラムのターゲットは誰か？を常に検証しつつターゲットに合った適切なプログラムやイベントを打ち出すことです。四つ目は「施設&空間」です。ターゲットに応じた適切な施設や空間が重要なポイントになります。五つ目は「モニタリングと評価&継続的な見直し」です。現在進めるやり方がスポーツ・フォー・オールに環境づくりに適しているかを常に検証することです。

2018年にアルゼンチンのブエノスアイレス、イギリスのリバプール、ドイツのハンブルク、スロベニアのリュブリャナ、ノルウェーのリレハンメル、カナダのリッチモンドの6自治体がグローバルアクティブシティの第一期生として認証されました。

いかにして「アクティブシティ」は生まれたか

21世紀初頭のリバプールは経済的に疲弊し、治安が悪く失業率も高い状況でした。2005年時点で週1回30分以上のスポーツをする人は31%、



毎年延べ13万人の労働者が肥満を原因とする何らかの疾患で仕事を休むとのデータもありました。そこで2005年、市は部署横断組織「リバプール・スポーツ&身体活動アライアンス」を作り、スポーツを通じた現状改善への挑戦を始めました。これが同市にとってアクティブシティに取り組むスタートとなり、効果的な施策の実施によって様々な数値が劇的に改善されました。責任者がそのポイントを四つ挙げています。「正しいデータに基づく戦略立案」、「部署をまたいだ類似政策の集約」、「すべての利害関係が一つのビジョンに向かう体制づくり」、さらには「意思決定機関と実行機関を分け、実行機関が吸い上げる現場の声を意思決定機関が尊重し必ずそれをベースとした戦略の改善を図ったこと」の4点です。具体的には物理的、心理的バリアを取り除くため、各地に12の「ライフスタイルセンター」を設置し、住民が廉価でスポーツを楽しめる環境を作りました。それにより、週1回のスポーツ実施率は50%に上がり、定期的にスポーツを行う子供たちも91%になりました。

ハンブルク市は2024年のオリンピック・パラリンピック大会招致を目指していましたが、住民投票で51%の住民が招致に反対し、計画は頓挫しました。しかし、市当局は、計画の頓挫にめげず、招致活動のレガシーとし

てアクティブシティを目指すことにしました。同市は2016年、「ハンブルクアクティブシティマスタープラン」を作成し、32の施策を打ち出しました。このプランのおかげで現在、市内には1,600のスポーツ施設が存在し、80%の市民がスポーツ活動を楽しんでいます。市の郊外では、ほぼ全ての施設に徒歩か自転車で行くことができる新しい居住区づくりが進められています。同居住区では、駐車スペースを2世帯に1台分しか認めないルールなどを定め、極力車を使わない街づくりに挑戦しています。

日本では、第二期スポーツ基本計画において、週1回以上スポーツに取り組む人口を65%にする目標が掲げられています。笹川スポーツ財団では1993年からTAFISAによる「ワールドチャレンジデー」というプログラムの日本でのコーディネーターを務めています。5月の最終水曜日に、人口規模が同じ自治体同士が15分以上運動した住民の数(参加率)を競い合う取組です。長年、同プログラムに参加した自治体が、独自に1か月間の「チャレンジマンス」を設けるなどといった取組も広がっています。多くの住民が体を動かすことを楽しめるような環境づくりは国内外の自治体にとって共通の課題の一つであり、TAFISAによる「アクティブシティ」プログラムは解決策の一つといえます。

動きたくなる街づくりへの挑戦

～フレイル予防プロジェクトの取組から～

「フレイル予防」という言葉が、介護や福祉の分野で使われ始め、厚生労働省もフレイルに着目した政策を打ち出そうとしています。柏市が進めている「健康長寿の街を目指すフレイル予防プロジェクト」について、スポーツと絡めて紹介します。

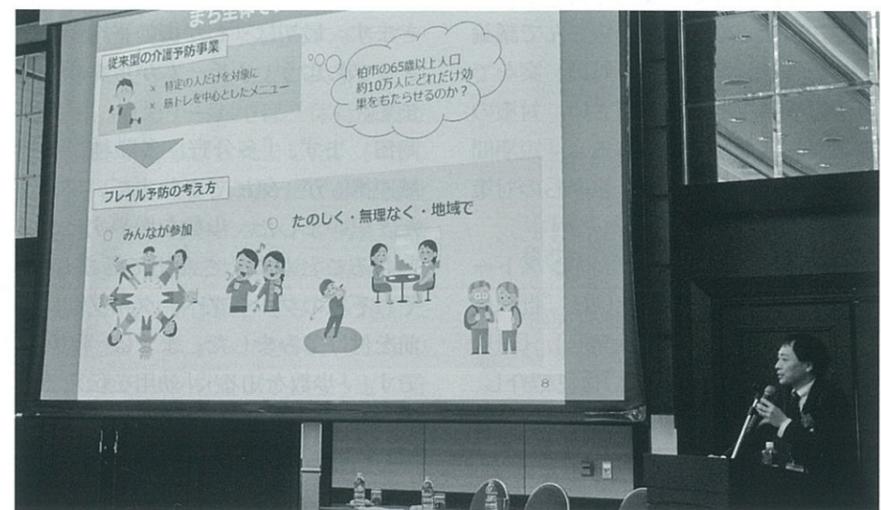
柏市の高齢化率は約25%と日本全国の平均よりは低いものの、今後は上がり続ける状況にあります。その対応策を図る上で、我々が着目したのが「フレイル(虚弱)」、すなわち心身の活力や筋力、認知機能、社会とのつながりなどが低下した状態です。多くの方が、健康な状態からフレイルを経て要介護の状態に至ると言われます。しかし、フレイル状態にある人は、適切な対応で再び健康な状態に戻れます。ですから早い段階でフレイルに気付いて手を打ち、当事者の意識や行動変容を促すことで、要介護状態を防ぐことができます。

フレイル予防には、「運動」、「栄養」、「社会参加」の三つが重要です。とりわけ社会参加の欠如はフレイルへの入り口と言われており、欠けてしまうと雪崩式にどんどん弱っていくと言われます。フレイル予防に資する取組は数多くあり、運動・スポーツももちろん

効果があります。従来型の介護予防講座は、ハイリスク者をピックアップし、身体面に着目した筋トレ中心のプログラムを実施し回復を促す考え方でした。しかし関心のある人しか参加せず、何より面白くないため、なかなか効果が表れませんでした。一方、できるだけ多くの人を巻き込み、楽しく無理なく地域で取り組み、結果として地域全体の健康寿命の延伸や要介護認定率の低下に持っていこうとするのがフレイル予防の発想です。

市が横断的に取り組むフレイル予防

柏市では、10万人におよぶ65歳以上の人々をフレイル予防に巻き込む取組として、「フレイルチェック」を導入しました。このチェックは、65歳以上の柏市民を対象とした追跡調査から生まれたもので、広めるに当たり「フレイル予防サポーター」という市民ボランティアの協力を得て運営しています。サポーター107名のおかげもあり、平成29年度には約800名がチェックを受けました。こちらは「入り口」で、「出口」はフレイル予防への事業参加です。我々高齢者福祉の部



千葉県柏市
保健福祉部福祉政策課
課長
石毛 雅之

門だけではなく、スポーツ、生涯学習などフレイル予防に関連する部署が、地域の専門職とともに横断的に取り組むべく、「フレイル予防プロジェクト推進委員会」を立ち上げました。事業を整理したところ、重複するものが数多くあり、それらを統合し進めているところです。

最終的には、これらの取組を更に大きなムーブメントにしたいと思っています。ヒントとなるのは「メタボ(メタボリックシンドローム)」という言葉です。正確な意味の把握はともかく、「メタボ」は十分浸透し、日常生活の行動でも意識され、実際に効果が出ています。フレイルもメタボ同様、市民の意識の中に入りこみ、行動や意識の変容につながり、効果が出ることを期待しています。

そのようなムーブメントにするため、街づくりとしても取り組んでいます。街づくり部門と連携し、駅前にフラッグや横断幕を立て、市民の目に入るよう周知、啓発を行ったり、市のマニアックな地域資源を紹介する散歩企画と連動して「フレイル予防ウォーキング」なども実施しています。

ほかにも様々な連携が考えられます。例えば総合型地域スポーツクラブとの連携、また街づくりの中でアートや自然を取り入れた動線を確認し、「歩きたくなる街」を作ろうとしています。様々な可能性を広げていくことにより、スポーツをはじめとするフレイル予防活動に参加する高齢者を増やして健康寿命の延伸につなげ、最終的にはフレイル予防をすべての市民を巻き込んでいける街づくりの取組として進めています。

ディスカッション

山口 岡田さんの「思わず動きたくなる街づくり」、「心が動けば体が動く」との発言が印象的でした。具体的事例があればお願いします。

岡田 車社会の地方で、一般市民が歩くきっかけを増やす取組として行っている事例を紹介します。長野県には、どの地域にも日帰り温泉があり、家庭のお風呂を利用せず温泉に行く人が多くいます。そういう人たちへのアプローチとして「汗を流す前に汗をかこう」と、ノルディックウォーキングやポールウォーキングのツールを温泉が無料で貸し出し、15か所のウォーキングマップを作り、きっかけ作りの教室等を開催する、といったキャンペーンを行っています。

玉澤 リバプールでは、複数のプロモーションビデオをYouTubeで流すなど、住民への啓発活動にSNSを最大限に活用しました。特徴的なのは、トップアスリートを映像の主演にしないことです。それまでスポーツをしたことのない普通の人、子供ができたこと、他国から移住してきたりしたことを契機にスポーツを始め、スポーツを

通じて地域社会に溶け込み、人生を豊かにしていくとのストーリーで動画を作成しています。そのほうが普通の人たちの心に訴えられるからでしょう。一人一人異なるスポーツライフがあっていい、と伝えていくことも大事かと思えます。

もう一つ、例えば図書館など、一見スポーツとは無縁の施設を新設する際、施設周辺にウォーキングコースを作るといったアイデアなどは部署横断型組織だと出やすい発想だったと考えられます。

石毛 スポーツやボランティアに参加する活動的高齢者には女性が多く、特に柏市は東京のベッドタウンなので、男性が退職すると地域とのつながりがないため、閉じこもりがちになります。しかし、「フレイル予防サポーター」には男性の参加が非常に多いのです。理由を尋ねると、フレイルチェックには学術的な裏付けがあること、さらに運営の大半を任せられるので責任がありやりがいを感じる、といったことが関係しているようです。フレイルチェックに限りませんが、ボランティ

グループワーク

山口 PDCAサイクルのグループワークに入ります。スポーツ分野では、PDCAサイクルのうち、「C」すなわち評価(Check)の部分が弱い傾向にあります。アンケートなどの「参加者評価」で具体的な問題点や課題を明らかにし、「スタッフ評価」で対応策を皆で考えるという二つのチェックを行います。

PDCAサイクルの手順を説明します。今日行うのはシミュレーションなので、テーマ設定と目標設定は既にできています。一つ目は、我が町の平均歩数をアップしよう！／目標設定＝1,000歩増やそう、です。二つ目は、我が町のスポーツ実施者を増やそう！／目標設定＝10%アップしよう、で

す。三つ目は、我が町のフレイル予防に取り組む高齢者を増やそう！／目標設定＝150%アップしよう、です。

テーマに沿って「要因分析」を行います。現状での問題点を皆さんで議論し、それを改善できる「対策」案をできる限り多く出してください。対策のポイントは「具体策である」、「短期間で実行できるもの」、「なし崩しの対策は避ける」、「簡潔である」です。

ディスカッションはブレインストーミングを採用します。原則は「批判厳禁」、「自由奔放」、「便乗発展」、「量を好む」の四つです。最初に自己紹介し、そのあと司会を決めてスタートしましょう。

ア活動も「思わず動きたくなる」ツールの一つになっていると思います。

質問者1 秋田県スポーツ振興課から来ました。秋田県では男性の歩数平均値が下から2番目、女性も低く、さらに健康寿命も下位にランクしています。県では一昨年から「健康寿命日本一」を目指し、ようやく各課の連携をとり始めました。福祉政策課の石毛さん、具体的にどのような点で連携していけば健康寿命等がアップするのか、アドバイスを頂けますか。

石毛 スポーツは受皿として非常に良いツールですから、是非全世代型のスポーツを受け入れていただきたいと強く思います。私は高齢者福祉部門にいるため、高齢者に着目しがちですが、高齢者の活動に若い人や子供が交ざると非常に活発になり、活動が一気に広がります。是非、多世代の場に高齢者を受け入れる取組をしてください。柏市でも、我々がフレイルチェックをした後にスポーツも紹介したいと思ったとき、スポーツ振興部門が協力してくれます。

—グループワーク—

山口 グループワークの成果について、それぞれの先生からコメントを頂きます。最初は「わが街の平均歩数をアップしよう」3チームからお願いします。

岡田 まず、「多分野、多職種、多地域連携」が一気にできたすごいワークだと思いました。歩数を増やすヒントとなるのがたくさん出てきました。それぞれのグループへ、タイプ別に名前を付けてみました。まずは「学び型」です。「歩数を知る」、「効用を伝える」、「人材を作る」、「講座で学ぶ」など、「学ぶ」をキーにアプローチする印象を受けました。次は「ニンジン型」です。「ポ

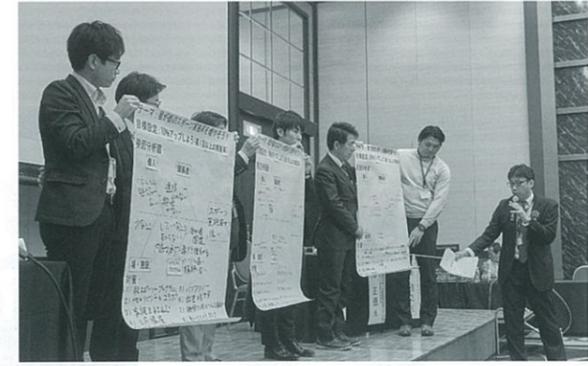
イントがもらえる」、「有名人で釣る」、「協賛企業におまけをもらう」など、人の本音をくすぐり参加してもらう良いアイデアだと思います。そして「ムード型」です。「SNSで情報発信」、「季節・夜間イベント」などムードづくりに重点を置いていると感じました。

いずれのアプローチもすばらしく、地域資源や住民特性などの地域性を考慮すればいろいろなアプローチが有効に効いてくると思います。皆さんのワークに刺激を受けて、私自身も一つ浮かんだアイデアがあります。インバウンドやヘルスツーリズムで来る人を街案内し、結果的に歩数を稼ぐ「社会貢献型ウォーキング」です。このようなワークを通して、各地でいろんなアイデアを出し合えれば面白いですね。

山口 次に「スポーツ実施率」チーム、お願いします。

玉澤 全チームのソリューションに共通して言えることは、スポーツをする人、しない人に関わらず、多様なパーソナリティやライフスタイルを尊重して対策を立てる傾向が見られたことです。

最初のチームは朝型・夜型など各々のライフスタイルに合ったイベントの実施を挙げています。これをブレイクダウンしていくと、スポーツ好き・嫌いのもとより、既婚者・未婚者、仕事をリタイアされた方など、それぞれのライフスタイルに合ったプログラム、イベントが考えられます。それらを全部並べた上で、今一番優先すべきターゲットに絞っていくことが大事だと思います。次のチームでは「体育施設で文化講座」が挙げられました。ふだんスポーツをしない人向けに、体育施設でスポーツ以外のイベント、例えば歴史をテーマとした文化講座を設け、そこでスポーツも体験してもらう発想だと思います。スポーツをふだんしない人に、スポーツを知ってもらうとの着眼は共通しています。最後のチームの提案の特徴は「家族を巻き込む」です。私も少年野球チームでのお母さんによ



るホームラン競争や、ラグビースクールでの親子対抗戦といった例を見てきました。ふだんは見守るがわの家族に、そのスポーツを体験してもらうことは、「みる」、「ささえる」から「することへのきっかけづくり」として有効だと思いました。

皆さんは、ふだんからスポーツ活動の実施現場に密着して活動されているので、行きつくソリューションは似通ってくると思います。それを更にブレイクダウンし、「今、誰に最もスポーツをしてもらいたいのか」という問いに立脚すると、どんどん新しいアイデアが出てくるのではないのでしょうか。

山口 最後に「フレイル」チーム、お願いします。

石毛 最初のチームで気になったのは「多世代向けのプログラムの用意」です。多世代を巻き込むこと、若い世代にも知ってもらうことが、将来高齢者になったときに重要です。また「教材(DVD、パンフレット等)を増やす」については、私も世代別の伝え方を考

えています。例えば、YouTubeで動画を上げても高齢者は見ませんが、一方で市の広報誌などはよく見ます。逆もしかりです。ターゲットごとに何をするかを考えることで、非常に効果が上がると思います。続いて

のチームは「身近な人からフレイル予防を広めてもらう」、いわゆる口コミです。その力も大事です。さらに「医療機関に勧めってもらう」、専門家から話してもらうことはとても有効です。最後のチームで面白いのは「疑似体験イベントの開催」です。認知症や妊婦の体験などありますが、体験を通じて「自分事化」し気づいてもらうことは大事です。そして「監視カメラの設置」、これはどういう意味でしょうか。

チーム 運動の阻害要因として「場がない」ときに、例えば公園を利用するとしたら安全安心が必要ということで「監視カメラの設置」という意見が出ました。防犯以外にも動きを分析する機能が進んでおり、転倒など異常な行動もしっかり認識できるので、安全が担保できると思いました。

石毛 まさに土木部門と連携した街づくりです。「協働」の取組の一つになりますね。各チームの対策は全て持ち帰り、柏市の取組に活かしたいと思います。

コーディネーターのまとめ

子供から高齢者、障害者まで、アクティブライフを実践する市民を増やすことが非常に重要なことと改めて感じました。柏市の、サポーターを作り共助から自助へ、それを行政の公助が支えるフレイル予防の取組は、三つの連携が非常にうまくいっている例だと思いました。もう一つ、歩きやすく、サイクリングやジョギングのできる街づくりはこれから非常に重要になると思います。

初の試みとなったグループワークはい

かがでしたか。講習会での話し合いといえは行政への不満ばかりが出がちですが、PDCAサイクルの良いところは対策を考えることです。ポジティブな案しか出ないので、前向きになります。ふだんからなぜこうなるのか、どうしたらいいかを考えるようになります。是非、本日の体験をそれぞれの場所で広めていただき、情報共有してください。それが将来に向けての連携や協働にもつながると思います。