

ショートレクチャー

新しい生活様式における身体活動の重要性と増加方策

～第26回TAFISAワールドコンGRESS2019東京に世界の潮流を探る～



座長
下光 輝一

公益財団法人健康・体力づくり事業財団
理事長

身体活動の重要性

2012年、医学ジャーナル「THE LANCET」に掲載された記事によると、全世界での身体不活動による死亡は、喫煙（510万人）より多い530万人とされています。また、成人の30%、子供の80%は、推奨される身体活動を行っておらず、疾病発症のリスクが高い。身体不活動は世界的な大流行＝

パンデミックの状態にある、さらには、日本は世界でも身体的不活動の割合が高い国の一つとの記述もありました。

国立長寿医療研究センターの研究によれば、新型コロナウイルス感染症の拡大により、高齢者の一週間の身体活動は、3割も減少しています。筋肉量の低下、生活習慣病など基礎疾患の悪化、認知機能の低下など、二次的な健康被害が危惧されています。



講師
山口 泰雄

流通科学大学特任教授／神戸大学名誉教授

フォー・オール～伝統と革新～」をテーマに2019年11月東京で開催し、78か国・地域から638名が参加しました。サブテーマは、①スポーツが幸せな長寿を作る、②Made to Play（子供のアクティブな生活をサポートするNikeのキャンペーン／TAFISAも連携）、③スポーツ政策を形成する、④スポーツとコミュニティ形成、⑤スポーツ・イノベーションが社会を変えるです。現在のコロナショックが予測できなかった2019年当時、スポーツ界においては、新たな発想やアイデア、技術革新によるイノベーション（革新）が求められていました。同コンGRESSは、政府観光局から「2020年度国際会議誘致・開催賞」を受賞しました。我が国のスポーツ界は、残念ながら、「縦割り、前例主義、体罰・暴力、ガバナンスの軽視」が大きな社会課題となっています。ニューノーマル時代に

におけるスポーツや身体活動は、更なるイノベーションが求められています。

世界のトレンドはいま…

世界では、運動・スポーツをはじめ、入浴・清掃などの生活活動も含む「身体活動ガイドライン」が、確立されています。私たちが、ふだん座っている時間は、1日の4割、中でも日本人の平均座位時間は8時間で、世界一長いとされています。例えば、オランダ国立スポーツナレッジセンターのオフィスでは、スタンディングデスクが採用され、スタッフは立位で、あるいはバランスボールに座るなどの姿勢で、仕事をします。また、オランダ人の55%は、自転車通勤を行っており、自転車専用道路は全長35,000kmに及びます。国民の多くは、通勤用・週末用と、2台の自転車を保持、その結

果、オランダ人の身体活動量はヨーロッパで1位、平均寿命も延びています。

また、身体活動量の増加に当たり、何より重要なことは、「モチベーション」です。政策担当者には、健康のメリットや便益を計画に盛り込むことが求められます。カナダでは、身体活動振興に1ドルを投資すれば、医療費が3ドル下がる、との報告があります。個人に対しては、生活の質が上がり、エネルギーがみなぎり、交流も増えることを強調する必要があります。そのための環境づくりも求められています。

世界のスポーツ振興や、健康増進におけるキーワードは、「アクティブ」です。「アクティブライフスタイル」、「アクティブリビング」、「アクティブシティ」が、注目されています。アクティブライフを「主体的、活動的、健康的な生き方」と定義し、アクティブライフを実践している中高年を「アクティブシニア」と提案しました（山口,2002）。アクティブシティは、ヨーロッパでスタートしました。アクティブな市民により、自然を残し、持続可能で活動しやすい都市や、コミュニティを作る取組が、進められています。

TAFISAは、アクティブ（Active）な市民（Citizens）・コミュニティ（Communities）・まち（Cities）を作るための、「3AC」キャンペーンに取り組んでいます。1日15分間のスポーツ参加率の都市対抗戦、「チャレンジデイ」は、その一つです。また、IOCのサポートにより、アクティブシティの普及にも取り組んでいます。リハビリやローザンヌ、リレハンメル、プエノスアイレスなどのモデル都市が、誕生しています。

with コロナ時代における身体活動

新しい生活様式における身体活動の振興方策です（図1）。まず、「安全、安心、楽しい」運動・スポーツのプログラムや、環境づくりが求められます。個人に対しては、例えば、アメリカスポーツ医学会（ACSM）が奨励する、「1日30分以上、週5日以上、週150分以上の運動・スポーツ実施」といった、分かりやすいガイドラインの提示が、ポイントとなります。もちろん、長続きのためには、個々のレベルに合った、楽しいプログラムの提供が欠

かせません。「楽しくなければ、継続しない」からです。政策としては、世界のトレンドである、アクティブシティづくりが重要です。神戸市では、2019年から、「アクティブシティこうべプラン」が策定され、様々な事業が展開されています。

次に、リアルとバーチャルの融合が必要です。特に、三密となりがちなスポーツの場面には、リアルな参加と、オンラインやオンデマンドといった、バーチャルな参加形態の融合が、求められます。市民マラソンはコロナ禍において、リアルだけでなく、アプリによるオンライン参加も増えています。

さらには、多様な文化と団体（自治体、プロ、トップリーグ、大学、部活動など）との「連携と協働」も重要です。ファッションや音楽、アニメ、グルメなど、文化との連携・協働がスポーツの魅力を高め、相乗効果を生みます。

本会議のメインテーマは「スポーツの力」です。この言葉のルーツは、南アフリカのネルソン・マンデラ元大統領のスピーチにあります。多様な人種、民族、言語、宗教で構成される南アフリカは、「One team, One country！」のスローガンで、ラグビーワールドカップを誘致し、南アフリカは初優勝を成し遂げました。「スポーツは世界を変える力がある。人々を啓発し、一つにする力がある」、ラグビーによって国と国民を一つにした、マンデラさんの言葉です。

コロナ禍にある今こそ、様々なステークホルダーが集まり、自由に議論し、「柔らかな発想とアイデア」から、時代に合ったプログラムを提供することが、求められています。

TAFISA 新しい生活様式における身体活動 ZAF TAFISA WORLD CONGRESS TOKYO 2019

- 『安全、安心、楽しい』: モチベーション 行動変容**
 → 個人: **アクティブライフ** (身体活動ガイドライン, 主体的・活動的・健康的)
 政策: **アクティブシティ** (i.e. アクティブシティこうべプラン, 2019)
 『フィジカル (Physical)』×『デジタル (Digital)』の融合
- 『リアル (Real)』×『バーチャル (Virtual)』の融合**
 → 情報共有・発信・公開、人材発掘・研修、ネットワーキング
 伸びている市場: オンラインフィットネス、インドアサイクリング、アウトスポーツ(サイクリング、パドルスポーツ、ゴルフ用品、キャンプ用品等)
 『リアル (Real)』×『バーチャル (Virtual)』の融合
- 『連携と協働』** (スポーツ基本法 第7条) *シナジー効果
 → 文化: アニメ、マンガ、フォト、映画、ファッション、アート、音楽等
 団体: 自治体、プロ、トップリーグ、大学、部活動、商工会/IC、スポーツ産業、メディア、医療、地域団体
 『スポーツは世界を変える力がある。人々を啓発し、ひとつにする力がある(ネルソン・マンデラ)』
 (内閣府, 2018)

YAMAGUCHI@umdts.2021

図1