

第3分科会

これからのスポーツと健康づくりの関係

～健康長寿社会を目指したさまざまな試み～



コーディネーター
金城 昇

琉球大学 教育学部 客員教授

スポーツは、健康づくり、ビジネス、町の活性化、ソーシャルキャピタルの醸成など、相互に影響し合い、展開されています。

スポーツは、それだけ様々な力や側面を持っていますが、「健康のため」「何

かのため」に行うツールではありません。楽しむことで、おのずと健康になったり、さらには文化や町を作る可能性を秘めていることが、生活の中にスポーツがある意味だと考えます。

本分科会では、生涯を通じた Sport

in Lifeを実現するに当たり、改めて「生活とともにあるスポーツ」や、身体活動と健康づくりとの関わり、これからの在り方などについて、考えていきます。

運動・スポーツが健康に与える効果と指導者の役割

パネリスト①

日本女子体育大学 健康スポーツ学科 教授
(一社)日本体育・スポーツ・健康学会 理事
沢井 史穂

厚生労働省は2013年、身体活動(運動と生活活動を合わせた活動)の指針を、改訂版「アクティブガイド」として発表しました。健康づくりにつながる、身体活動や運動の強度と時間の年齢別具体的な基準が示されています。

近年、大人はもちろん、子供も含む日本人の運動不足に関する様々なデータが発表されています。さらには、座っている時間、つまり座位行動が長過ぎる、との指摘もされています。成人の1日の生活の中で、座位行動が3分の2を占めているのが現状です。時々

スポーツを行うとしても、1日の中で長時間座る生活をする人は、死亡・健康リスクを高めるとの指摘がされています。加えて、コロナ禍による在宅勤務やオンライン授業で、座位時間が圧倒的に増加しました。このような状況を踏まえ、世界保健機関(以下、「WHO」という。)では、年齢別の「身体活動および座位行動に関するガイドライン」を出しました。

しかし、国やWHOが様々なデータを基に、身体活動の意義や具体的な行動目標を示すことで、実行に移す人は増えるでしょうか。私は、多くの人が、健康に良いことは分かっていますが、自分に必要な運動の種類や、具体的なやり方を知らないと思っています。その原因として、日本における運動・スポーツ指導の在り方が影響していると考えます。スポーツには本来、広い意味がありますが、日本におけるスポーツ

は、専ら「競技力を高めること」を目指してきたと思われます。体育の授業では、様々なスポーツ種目が「できるようになる」指導が行われ、運動部活動やプロスポーツにおいても、多くの場合、「試合に出て勝つこと」を目的とした指導が行われています。このようなスポーツ指導の在り方が、スポーツが「苦手」、「嫌い」、という人たちを生み、健康増進への行動を妨げる結果になっているのではないかと、思います。

私は、高齢者向けの筋力強化トレーニング「貯筋運動プログラム」を考案し、10年以上にわたり、健康運動指導士の養成講習会や、資格試験に携わってきました。講義では理論を説明し、具体的な指導法や、効果の判定法を練習してもらいます。その際に必ず伝えるのは、「運動指導者は三つの役割を担うこと」です。相手に合わせた

プログラムを作るプログラマー、動きの見本を示すデモンストレーター、参加者に動きを学習してもらうインストラクター、という三つの役割です。健康・体力づくり運動に必要な、「安全で・効果的で・楽しい」三条件を満たすためには、これらの役割が果たされなくてはなりません。

また、健康運動指導には、テクニックが必要です。一つは、言葉を使って伝える「バーバルコミュニケーション」です。声の大きさや出し方、スピードに注意し、運動の目的や効果、動き方、注意すべきポイントを話し、やる気を出させる動機付けの言葉掛けを行うこと、と説明しています。もう一つは、目を合わせる、身振り手振りを使う、見やすいところに立つなど、視覚情報を中心に行う「ノンバーバルコミュニケーション」です。これらを組み合わせ、自分でやってみせて説明し、参加者に運動してもらい、観察し、でき

ている／できていないの評価を行い、フィードバックを行います。できていれば褒め、そうでなければ注意点を伝える、それを繰り返すことが、指導法だと話します。

貯筋運動教室は、週に一度高齢者に集まってもらって実施し、ほかの日は自宅で続けるよう促します(図1)。

デイケアサービス施設を利用する85歳の男性の例を御紹介します。まずはプログラム実施前に、椅子から立つ・座る動作を10回繰り返してもらいました。動きは大変に遅く、最後は介助が必要でした。しかし、プログラムを3か月行った後に同じ動きをしてもらったところ、かかる時間が以前の3分の1に縮まりました。たった3か月でこれ程変わるのです。

適切な身体活動の実践は、生涯にわたり、健康で

豊かな生活を送ることにつながります。そのためには、専門の知識と技能を持つ運動指導者の存在が、極めて重要です。なぜなら、効果があると分かっていても、一人での運動はなかなか続かないからです。自分を認め、支える指導者が寄り添うことで、生涯にわたる身体運動の継続につながると考えます。

健康のために運動するものではありません。運動が好きだから体を動かす結果、健康が付いてくるのです。それが実現する価値観と環境のある社会に、日本がなってほしいと願っています。



図1 貯筋運動教室の実際

健康経営から考える、人生100年時代のスポーツと健康づくりの関係

パネリスト②

(株)ルネサンス 健康経営企画部長
(公社)スポーツ健康産業団体連合会 事業部会委員
(公財)健康・体力づくり事業財団 理事
(NPO)健康経営研究会 理事
健康運動指導士
樋口 毅

「健康経営」とは、「NPO法人健康経営研究会」が、2006年に登録商標した言葉です。昨年、その考え方について深化版という形で再定義し、「人という資源を資本化し、企業が成長することで社会の発展に寄与すること」と位置付けました。企業が、経営理念に基づいて従業員の健康保持増進に取り組むことは、従業員の活力・生産性の向上、組織の活性はもとより、業績の向上や社会の貢献にも、大きな影響

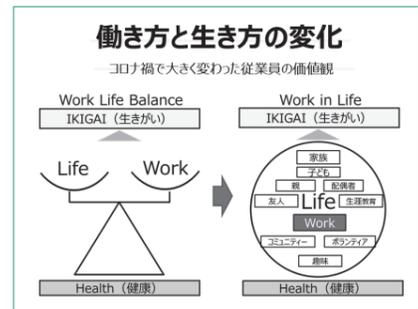
を及ぼします。「健康経営」は、行政の中で、経済産業省が中心となって旗振りをしていることが特徴で、健康経営銘柄、健康経営優良法人などの顕彰制度があります。大企業だけではなく、中小企業においても健康経営を広げる動きが見られ、地方公共団体も含め、大きな展開となっています。2021年度、健康経営の優良法人認定社数は、大規模法人で1,800社、中小企業では7,900社に達しました。

その背景には、パラダイムシフトとして幾つかの要因があると考えます。一つは少子高齢化問題です。100年

後には、日本の人口が半減すると言われる、企業は生産人口確保の観点からも、経営の在り方の見直しが求められています。さらに、2025年には、中小企業の経営者の50%が、経営の限界年齢である70歳を超えるとされ、経営者の高齢化も課題となっています。

パラダイムシフトとして、このコロナ禍で起きた一番大きな影響は、デジタル化です。デジタル化の加速により、今後は仕事がどんどん自動化され、人が仕事を失う可能性も危惧されます。結果としての「人余り」と同時に、デジタル化できない仕事の価値、あるいはデジタル化を推進できる人の価値も高まり、企業の中に、デジタル化による「人余り」と「人不足」が同時に起きる可能性があります。さらにコロナ禍では、働き手の価値観も大きく変化

し、従来の「ワークライフバランス」から、生活の中に仕事がある「ワークインライフ」の文化に移行しつつあります。働く人が、会社や住まいを自由に選べる時代が来ているのです(図2)。



さらには、コミュニケーションスタイルの変化も挙げられます。従来の「家族型文化」から、インターネット環境の中で人とつながり、自己完結する「ワンセルフ型文化」へと変化してきた現代では、「孤独」が社会的な問題として、顕在化してきています。

このような社会変化の中で、企業が成長、発展していくためには、人の意識、信念、知識などを原点としつつ、人を資本として、新しい価値を形成す

ることが、経営者には求められています。従来の、人をコスト・資源とする考え方から、人を資本=キャピタルとする考え方に社会の物語を変えていく必要があります。例えば、法令遵守を目的に、社員の健康診断を行えば、それはコストでしかありません。人を資本とする健康診断であるためには、それがなぜ必要なのか、その新しい価値・解決策を企業は見いださなければなりません。健康経営が目指すべきものは、従業員の健康が企業の成長に、それが社会の発展に、それがまた企業の成長につながるという、好循環のサイクルを作り出すことです。

今後の企業経営はまた、持続性がテーマとなります。WHO憲章では、健康を社会的健康、肉体的健康、精神的健康と定義しています。健康に関わる専門家は、社会的健康についての答えが、まだ十分には見いだせていない現状です。企業の健康経営も、働く環境の中で従業員の健康をどのように維持していくべきか、という社会的健康について考えなくてはなりません。

以上のことから、これからの社会にスポーツが果たす役割は、企業経営と同様、私たち自身もスポーツの存在意義を明らかにし、何を大切にし、どこに向かうのかを定義する必要があります。そのためには、「私たちは、なぜ運動を提供する必要があるのか」という、自分たちの価値を改めて問直すことから始めることが大切です。私は、社会が大きく変わる今こそが、目の前の社会課題を未来の価値へと換える、チャンスだと思っています。同時に、コミュニケーションの場の形成におけるスポーツの価値も、考える必要があると思います。

スポーツが作る価値、というキーワードの中には、「生きがい」も含まれます。自分自身と、関わる人たちの生きがいをどう作っていくのかという視点も非常に大切です。スポーツの力で、社会を更に発展させていくために、私自身も考え続けていきたいと思っています。

健康長寿おきなわの復活を目指して ～ゆいまーるを活用した沖縄型健康づくり～

パネリスト③

名桜大学 人間健康学部
スポーツ健康学科 助教
健康運動指導士
神谷 義人

沖縄県は、2009年まで、100歳以上の割合が37年連続で全国1位の実績があり、長寿県として国内外から注目を浴びてきました。しかし、実は2000年代に入ると、まず男性の平均寿命の順位が落ち始め、2010年には男性は30位、女性も3位になり、県民の間に衝撃が走りました。2021年

末の沖縄タイムスの社説では、男性の健康寿命の順位が40位まで落ち込んだ、と報じています。

特に、働き盛り世代の健康が問題となっていますが、その要因として、食生活の偏り、車社会による運動不足が指摘されています。食生活においては、戦前はイモ食が中心でしたが、戦後、米軍統治下に置かれた際に、加工食品やファストフードなどの脂質文化が入ってきました。1972年に本土復帰を果たすと、日本の食文化である食塩文化が入り、肥満や生活習慣病が多い状況につながっています。

身体活動を見ると、私自身、スポーツ愛好者は多いと感じており、データ

を見ても全国平均より運動習慣者が多い結果が出ています。一方で「歩かない人」が多く、私の研究において「どれぐらいの距離(分)であれば歩かか？」との質問に、「5分以内」と答えた割合は、沖縄県で44%でした。一方、首都圏の割合は約20%です。これをどうにか変えていかなければなりません。

沖縄県でも、2040年の平均寿命全国1位を目指し、様々な取組を行っています。一つの切り口として、「つながり」があります。いわゆる「ゆいまーる(相互扶助)」です。一般的に、社会経済状況が良くなければ、住民の健康状態は良くない、と言われていま

す。しかし、沖縄県の場合は、所得など様々な経済指標が悪かったにも関わらず、かつては長寿地域でした。その要因として、「ゆいまーる」つまりソーシャルキャピタルが機能し、お互いに助け合い、支え合ってきたことが、健康悪化を保護していたのではないかとされています。

「模合(もあい)」という、仲間内のつながりも、今なお残っています。これは、かつて銀行などが無い時代、皆でお金を集め、順番に回していったもので、今でも形としては残っています。現在はお金のやり取りではなく、親睦模合といって飲み会などがメインになっていますが、若い人も多く参加します。大阪大学の白井ころ先生の研究によると、高齢者を対象とした調査では、模合に参加しない人に比べて、月に2~3回模合に参加する人の方が健康リスクは低い、との結果が出ています。一方で、働き盛り世代にとっては、模合=飲み会が大半で、健康面からみて悪い方に働いている可能性もあり、こちらは注意が必要です。

ゆいまーるを活用した、地域健康づ

くりの事例を御紹介します。沖縄県南部にある南城市・つきしろ区を取組です。「ちゃーがんじゅう地域モデル大賞」はじめ、様々な賞を受けている、健康づくりが活発な地域です。自治会長は非常にバイタリティにあふれ、様々な人を巻き込んで、地域づくりを行っています。

事の始まりは、自治会の健診受診率が12.8%だったことでした。そこで自治会長は、住民の健康意識を高めるために有志を募り、自治会の中に「健康づくり推進部」を立ち上げました。そして推進員と現状を共有し、「健康ニュース」の各戸配布といった活動を展開しました(図3)。その結果、受診率は46%程度まで上がりましたが、



図3 健康づくり推進員が、健康ニュースを直接各戸へ配布

それ以上は増えていきません。

そこで、活動を健康づくりから環境整備などのまちづくりに広げていきました。つきしろ地域は新興住宅地ですが、購入された土地や家屋がそのまま放置されているケースも多くあったため、所有者の許可を得て整備に取り掛かり、花を植えるなど、町の美化に取り組みました。健康づくりに加えて、地域住民のニーズも拾い、地域づくりに発展させたことで、最終的に受診率は65%まで達しました。自治会長や推進員と、地域住民との間に信頼関係ができあがっていたことが、受診率向上につながりました。

ヘルスプロモーションとソーシャルキャピタルの関係を考えると、健康は手段です。個人での頑張りには限界がありますが、地域のつながりが、その後押しをしてくれます。「ゆいまーるがバッファつまり干渉要因として健康悪化を止める」との仮説には、更なる検証が必要ではありますが、皆でソーシャルキャピタルを良い方向に展開できれば、沖縄県が健康長寿県を取り戻すことにつながると期待しています。

健康をデザインするドイツの暮らし方

パネリスト④

ドイツ在住
ジャーナリスト
高松 平蔵

こちらはドイツの早朝です。人口11万人のエアランゲン市に在住しています。私は、地方都市の発展を主なテーマに活動しており、スポーツ・健康分野の専門家ではありません。しかし、都市の発展という視点から、ドイツの社会を見ると、「スポーツは侮れ

ない」と感じています。

ドイツの町には、自然環境、人工的なスポーツ施設、緑地帯、公園などの余暇空間が配置され、それらができる限り短く、快適な道路で接続する傾向が見られます。「快適」とは、車道、自転車専用道路、歩道が分かれていることです。

私の住む市にスポーツクラブの数は100程度、また10年ほど前のデータですが、人口10万人中3万8000人が、クラブに所属しています。これぐらいの規模になると、都市社会の一部であり、都市社会を作るエンジンにもなっている、という表現ができます。

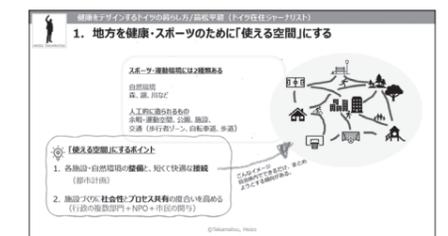


図4

このような健康・スポーツ空間を使いこなすには、ソフトのようなものも必要です(図4)。まず、組織には行政、NPO、企業、金融関係があります。行政にはスポーツ部があり、日頃から健康プログラムを作ったり、ほかの部署とともにスポーツに関わる取組

を行い、スポーツクラブとの連絡も密に行っています。ドイツの行政は、基本的に部署の異動がないため、「専門家集団」の色合いが強く、地方公共団体の質を高めています。

企業、金融関係は、スポーツをはじめ、文化や福祉に対する寄附や広告にお金を使います。ドイツの企業は、拠点地の住民を雇用する傾向が強く、地域の生活の質を高めると、間接的に社員の福利厚生につながると考えます。スポーツ・文化が盛んな地域では、社会のつながりや相互理解が進み、安定性とダイナミズムが生まれ、持続可能な土地となります。経営的な視点からは、非常に気の長い投資になりますが、それが事業継続にもつながるのです。

ドイツのスポーツクラブは、歴史や様々な制度、社会的特徴から成り立っています。日本のスポーツ文化と比べ、異なるのは、まず人間関係です。平等性が強調されるため、例えば大学の学生とその教授が同じクラブに所属すれば、ファーストネームで呼び合う関係となります。クラブの機能としては、年齢やレベル・目的に合わせた運動、それから気晴らし、おしゃべり、飲食、

リラックスなどがあります。そして学習です。いろいろな属性の人がいて、違う学校の子供と一緒にスポーツをすることも多いので、情報や意見交換による学習が確かにあり、視野が広がります。「学習」と考える日本とは、こちらも異なります。

また、クラブは民主クラシーの学校、と位置付けられています。皆の合意を得て、皆で運営する、との考え方で、さらには、「関与」です。有償ボランティアとして指導や審判、運営に関わるなど、自由意志で職能や資格、自分の時間などの資源を提供することができます。これらのことが、肉体的、精神的、社会的健康づくりにつながっています。

ドイツのスポーツクラブは、「個人の可処分時間の長さ」と、「個人の生き方構築力」から成り立っている、と考えます。まず、働き過ぎる人が少ないため、自由に使える時間が長く、それによって人間の尊厳を取り戻すことができます。また、「ライフスタイル構築のために自己決定する」、つまり社会＝（イコール）自分、との考え方が元々強い国民です。社会階層の高

い人は、家庭の中に文化、スポーツをうまく取り込んでいます。ちなみに、Sustainable Development Goals(以下、「SDGs」)をドイツで知る人は少ないです。私のような外国人の目で見ると、人間の尊厳や自由、人権などをベースにSDGs的な価値が町の中で作られてきた経緯があることから、「今更感」のような気持ちがあるのではないかと感じます。

では、日本においては、何ができるでしょうか。まずお伝えしたいのは、ドイツを先進事例として見ない、ということ。「外国にはコピーすべき正解がある」、というのが明治以降の日本の発想です。大切なことは「なぜ先進事例として見えるのか、それはどうやって成り立っているのか」との問いを立て、議論を重ねることです。その上でどのような価値を重視し、何を指すかを議論し、そこから戦略を立て、戦術的に進めていくことが必要です。また、日本は性質として「部分最適化」が得意ですが、「全体最適化」つまり社会のためのスポーツ、という視点を持つこと、それがこれからの課題ではないかと思ひます。

ディスカッション

金城 各パネリストの御発表も参考に、これからのスポーツと健康づくりの関係を図にしました(図5)。このテーマについて、皆さんと議論していきます。まずはスポーツの定義について、御意見ををお願いします。

沢井 多くの日本人は、スポーツといえば、競技種目をイメージすると思います。本来、スポーツは、遊びや気晴らしのために行われる、体を使った行為を指します。しかし日本では、種目に分かれた競技志向になっており、体育の先生も種目の専門家の集まりです。そのため、うまくなることや、勝ち負けを重視する文化になっていると

思います。

樋口 例えばスポーツ庁が進める「スポーツエールカンパニー」制度を、企業に推奨する際に、「会社で部活動は提供していない」との答えが返ってきます。私は、部活動だけではなく、遠くの駐車場まで歩くなど、歩く人を増やすことから始めましょう、と提案すると、「それはスポーツではない」と言われます。つまり、スポーツを始めようとする人が、「スポーツとは何か」を、分かりやすく理解できる定義が必要だと痛感します。

高松 時代によって、スポーツの定義は変わります。ドイツでさえ、スポー

ツマンとは「優れた身体能力と規律を持った兵士の見本」との位置付けがされたこともあります。ですから、我々はどのような価値に基づいて社会を作るか、ということから考え、そこからスポーツを再度造形する知的作業が大切だと感じます。

神谷 第3期スポーツ基本計画を見ると、「スポーツには競技スポーツに加え、散歩やダンス、健康体操、ハイキング、サイクリング、野外活動やスポーツ・レクリエーション活動も含まれており、正に文化としての身体活動を意味する広い概念である」と、しっかり明記されています。要は伝わって

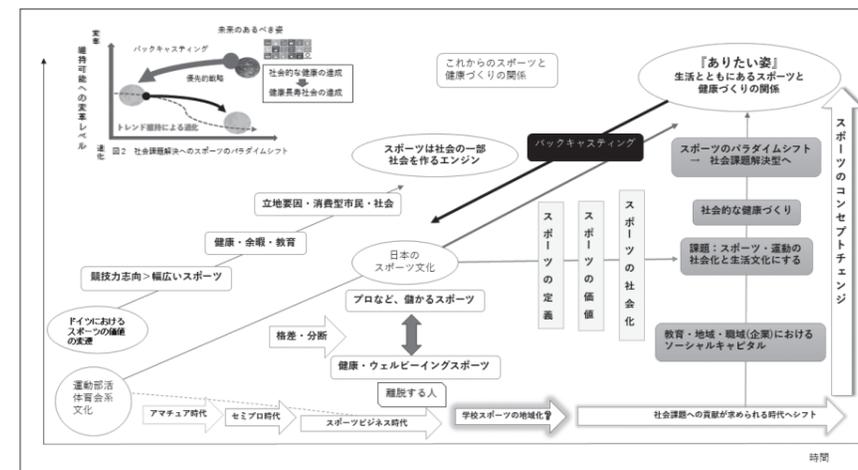


図5 これからのスポーツと健康づくりの関係とそのあり方を考えるプロセス
(高松, 2020.3.2020.11, 花内, 2021, 樋口, 2021, 小倉, 2021を参考に作成)

いないので、うまく周知していくことが第一歩であると思います。

金城 スポーツの価値から考えることも、非常に大事だと思います。樋口先生が、「生きがいを作り出すときに、スポーツの価値から捉える」とお話しされました。

樋口 神谷先生の「ゆいまー」の例も含め、スポーツの力で場の価値を作る、若しくはスポーツで集う人々を価値化するなど、価値は場の中で生まれる、との印象があります。

高松 ドイツの都市社会全体を見ると、決してスポーツクラブが中心になっているわけではありません。ただし、やはり無視できない程度の規模であり、人のつながりがきちんとできています。もう一つ、地縁の関係が強い「ゆいまー」に比べ、ドイツの場合は都市文化が早くに確立したことから、赤の他人の集まりであることが大前提となっています。そのため都市を社会的な有機体にしていく課題がある。それを文化政策などで意図的に行っていきます。私から見ると、スポーツクラブも社会的有機体を形成する一つの装置、との見立てです。

神谷 先ほど御紹介した「つきしろ地区」は、どちらかといえばニュータウンで、地縁というよりは寄せ集めの地域だからこそ、うまく成り立っている可能性が考えられます。昔からのムラ

社会になると、いろいろなしながらみもあり、なかなかうまくいかない、との話も聞きます。状況に応じた考え方が必要であると感じています。

金城 「場」や施設も含め、日本のスポーツ環境はいかがでしょうか。

樋口 私の所属する(株)ルネサンスでは、コロナ禍で会員が大きく減りましたが、今は、スイミングスクールを中心に、いわゆるスクール事業については会員の充足率は非常に高まっています。一方、一人で運動を行うフィットネス施設は、会員の戻りが不十分な状況です。つまり、きちんとした指導はもちろん、コミュニティが作られていることに価値を感じる会員が、一定以上いるとの印象です。ですから、民間のスポーツクラブにおいてもコミュニティ化が必要になっていると、強く感じています。

金城 コミュニティと健康な社会づくりについて、御意見ををお願いします。

コーディネーターのまとめ

パネリストの皆様の活発な議論によって、これから取り組むべき課題、目指すべき方向が浮かび上がってきたように思います。

日本では今、盛んにSDGsが叫ばれています。しかし、レジ袋の有料化によってかえってプラスチックごみの増加を招くといった、本末転倒は好ましくありません。

神谷 高松先生のドイツの事例などは、非常に参考になりました。日本や地域でどの部分を取り入れることができるのかという仕分けをしつつ、取り組むことが必要です。

沢井 学校体育や運動部活動を中心とした日本では、卒業後、会社等の機関に所属すると、活動範囲がその世界だけに限定され、地域の情報がほとんど入ってこない状況が多いと思います。あらゆる世代の人たちが、体を動かすチャンスに接する仕組みを作り、機会を提供することが、とても重要です。学校依存型を脱し、地域との関わりを強め、年代を超えて持続可能な社会を考えることが極めて大事だと感じます。

高松 日本の学校、会社や地域では、年功序列の意識が抜け切れていません。我々もそのことを認識し、ひと世代かけて、人間関係から変えていこうとすることで、いわゆる体育会系社会から、民主制に基づいた社会に切り替えていくことができるのではないのでしょうか。

樋口 健康づくりや運動実施の際、教えることは必要ですが、高松さんのおっしゃる体育会系の「説明責任が果たせない」やり方は、問題だと思ひます。指導する側が、一人一人に「なぜあなたには、これが必要か」を問いかける、つまり考えるきっかけ・機会をきちんと作ることの重要性を、改めて感じました。