

2024

生涯スポーツ・ 体力づくり全国会議

2024報告書



—人・スポーツ・未来—

CONTENTS

- 01 **発刊によせて**
実行委員会代表 公益財団法人日本スポーツ協会会長 遠藤 利明
- 02 **開催プログラム**
- 03 **開会挨拶**
スポーツ庁長官 室伏 広治
- 04 **■全体会**
トークセッション
『地域の人々のスポーツを通じたライフパフォーマンスの向上に向けて』
- 16 **■分科会**
第1分科会
「もっと、女性が、スポーツを楽しむ社会」の実現を目指して
- 22 **第2分科会**
「スポーツは楽しい」を全ての人に
～楽しいと感じる心のしくみに着目した運動未実施者へのアプローチ～
- 28 **第3分科会**
地域課題に応じた自立的なSport in Life推進システムを模索する
～多様な連携・協働を支援するスポーツ推進委員の連絡調整～
- 34 **第4分科会**
健康づくりにおける筋力トレーニングの活用
～筋トレが次期身体活動・運動ガイドラインに取り上げられることへの対応～
- 40 **第5分科会**
学校運動部活動から地域でのスポーツ活動へ
～愛媛のスポーツ100年を迎えて～
- 46 **スナップ**
- 49 **参加者等内訳**
- 50 **アンケート結果**
- 52 **意見・感想等抜粋**

発刊によせて



遠藤利明

実行委員会代表
公益財団法人日本スポーツ協会会長

はじめに、この度の能登半島地震により亡くなられた方々のご冥福をお祈りし、深い哀悼の意を表すとともに、被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。

生涯スポーツ・体力づくり全国会議2024は、愛媛県松山市において、全国から645名の参加者を得て、成功裏に終了いたしました。

本会議は、「「Sport in Life」の実現を目指して、今、求められること」を全体テーマに実施しました。国の第3期スポーツ基本計画では、「Sport in Life」の理念に基づき、多様な主体におけるスポーツ機会創出や、スポーツによる健康増進などに取り組むこととしております。

既に計画の策定から2年が経過し、計画の具体的な実行に向けて、全体会、分科会において協議・検討しました。

参加者におかれましては、同計画を踏まえた今後のスポーツ推進方策について、それぞれの立場で多くの示唆と必要な情報を得られたものと確信しています。

近年、運動部活動改革をはじめ、地域スポーツのより一層の推進が求められています。

今後、「スポーツの力」で様々な社会課題の解決に資するべく、皆様方には地域スポーツの重要な担い手としてお力添え賜りたくお願い申し上げます。

結びに、開催にご尽力いただきましたスポーツ庁をはじめ、愛媛県及び関係機関、本会議の趣旨にご理解・ご支援をいただきました企業・団体の皆様方に対し、深く感謝申し上げます。

今後、本報告書が生涯スポーツを推進する上での貴重な資料として幅広く活用されることを切に希望し、発刊によせる挨拶といたします。

生涯スポーツ・ 体力づくり全国会議 2024

— 人・スポーツ・未来 —

全体テーマ

「Sport in Life」の
実現を目指して、
今、求められること

●期日

令和6年2月9日(金)

●会場

愛媛県県民文化会館

〒790-0843

愛媛県松山市道後町2丁目5番1号

TEL089-923-5111

●参加者

地方公共団体関係者

スポーツ・レクリエーション団体関係者

学識経験者

各種産業界関係者

その他関係者

●主催

スポーツ庁

生涯スポーツ・体力づくり全国会議実行委員会

公益財団法人日本スポーツ協会

公益財団法人日本レクリエーション協会

公益財団法人日本スポーツ施設協会

公益財団法人スポーツ安全協会

公益社団法人全国スポーツ推進委員連合

公益社団法人スポーツ健康産業団体連合会

公益財団法人日本パラスポーツ協会

公益財団法人健康・体力づくり事業財団

愛媛県

●後援

体力づくり国民会議

厚生労働省

経済産業省

プログラム

10:00~10:35 オープニング・表彰式(1階「メインホール」)

10:40~12:30 全体会(1階「メインホール」)

■トークセッション

テーマ:「地域の人々のスポーツを通じたライフパフォーマンスの向上に向けて」

ファシリテーター **金岡 恒治**(早稲田大学スポーツ科学学術院教授)

スピーカー **室伏 広治**(スポーツ庁長官)

岡田 武史(株式会社今治・夢スポーツ代表取締役会長)

佐伯 美香(バレーボール・ビーチバレー元日本代表、日本ビーチ文化振興協会代表理事)

関根 康人(東京工業大学地球生命研究所所長)

休憩

14:00~17:00 分科会

■第1分科会(3階「第8会議室」) 担当:公益財団法人日本スポーツ協会(公益財団法人日本パラスポーツ協会)

テーマ:「もっと、女性が、スポーツを楽しむ社会」の実現を目指して

コーディネーター **山口 理恵子**(城西大学教授/JSCO指導者育成委員会委員・男女共同参画部会部会員)

パネリスト **桜間 裕子**(順天堂大学女性スポーツ研究センター特任助教/JPC女性スポーツ委員会副委員長)

桐木 陽子(松山東雲短期大学教授/愛媛県スポーツ協会女性スポーツ委員会委員)

真壁 友枝(三井住友海上火災保険株式会社岡山支店津山支社長・女子柔道部特別コーチ)

■第2分科会(1階「サブホール」) 担当:公益財団法人日本レクリエーション協会(公益社団法人スポーツ健康産業団体連合会)

テーマ:「スポーツは楽しい」を全ての人に

~楽しいと感じる心のしくみに着目した運動未実施者へのアプローチ~

コーディネーター **松尾 哲矢**(立教大学スポーツウエルネス学部教授)

パネリスト **遠藤 伸太郎**(千葉工業大学先進工学部教育センター助教)

松木 紀子(特定非営利活動法人愛媛県レクリエーション協会理事・事務局長)

小田部 文俊(一般社団法人日本スポーツウエルネス吹矢協会理事)

前田 相伯(エアデジタル株式会社代表取締役)

■第3分科会(1階「メインホール」) 担当:公益社団法人全国スポーツ推進委員連合(公益財団法人日本スポーツ施設協会)

テーマ:地域課題に応じた自立的なSport in Life推進システムを模索する

~多様な連携・協働を支援するスポーツ推進委員の連絡調整~

コーディネーター **藤井 和彦**(白鷗大学教育学部教授)

パネリスト **浅沼 道成**(一社)盛岡市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会代表/岩手大学人文社会科学部教授)

大濱 あつ子(NPO法人スマイルクラブ理事長)

中尾 聡(岐阜県羽島市市民協働部スポーツ推進課係長)

■第4分科会(3階「第6会議室」) 担当:公益財団法人健康・体力づくり事業財団(公益財団法人スポーツ安全協会)

テーマ:健康づくりにおける筋力トレーニングの活用

~筋トレが次期身体活動・運動ガイドラインに取り上げられることへの対応~

コーディネーター・パネリスト **福永 哲夫**(鹿屋体育大学元学長/東京大学名誉教授/早稲田大学名誉教授/
健康・体力づくり事業財団アドバイザー)

パネリスト **松山 哲也**(一般社団法人ウエルネスファム代表理事/健康運動指導士)

澤田 亨(早稲田大学スポーツ科学学術院教授)

篠田 邦彦(新潟大学名誉教授/NSCAジャパン前理事長)

■第5分科会(2階「真珠の間A」) 担当:公益財団法人愛媛県スポーツ協会

テーマ:学校運動部活動から地域でのスポーツ活動へ

~愛媛のスポーツ100年を迎えて~

コーディネーター **田中 雅人**(愛媛大学教育学部教授/公立中学校の部活動改革に係る愛媛県推進計画策定委員会委員長)

パネリスト **久田 晴生**(長崎県教育庁体育保健課学校体育班部活動地域移行推進リーダー/
元スポーツ庁競技スポーツ課支援第1支援第2係長)

金房 軌人(松山市教育委員会保健体育課指導主事)

土居 浩(松山市立小野中学校校長)

篠原 昌也(総合型地域スポーツクラブONOスポーツクラブクラブマネジャー)

17:30~19:00 情報交換会(2階「真珠の間B」)

9:30~17:30 展示(1階「県民プラザ」)

開会挨拶



室伏 広治

スポーツ庁長官

「生涯スポーツ・体力づくり全国会議2024」を開催するに当たり、主催者を代表して挨拶を申し上げます。

はじめに、先月1日に発生した令和6年能登半島地震において、お亡くなりになられた方々に謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

本日、全国各地より御参加の皆様方におかれましては、日頃から我が国のスポーツ振興の担い手として、その普及や指導に多大なる御尽力を頂いていることに厚くお礼申し上げます。

また、本日は、地域や職場における保健・栄養の改善及びスポーツ・レクリエーションの普及運動を推進し、顕著な成果をあげられた組織に「体力づくり優秀組織」として、文部科学大臣賞と体力づくり国民会議議長賞が授与されます。受賞される皆様の長きにわたる御尽力に心から敬意を表します。

さて、スポーツ庁では、第3期スポーツ基本計画に基づき、多くの人々が「楽しさ」や「喜び」、スポーツを通じた心身の健康増進等といったスポーツの価値を享受できるような社会の構築を目指し、地方公共団体、スポーツ団体、民間企業、医療関係団体等と連携し、スポーツ実施促進を図るなど、様々な施策を推進しております。

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会のレガシーとして、ハイパフォーマンススポーツのサポートで得られたスポーツ医・科学等に係る知見を、アスリートだけでなく一般の人々のライフパフォーマンスの向上に活用することは、健康の保持増進はもとより、Quality of Lifeを高めることなど、生きがいのある充実した生活を送ることに寄与でき、「Sport in Life」の実現に繋がると考えております。

こうしたことを踏まえますと、運動・スポーツの効果を高めるなど、質的な視点を持った取組を更に推進することが重要であり、スポーツ庁では、これまでの取組に加え、多様な人々のスポーツを通じたライフパフォーマンスの向上を目指し、目的を持った運動・スポーツを積極的に推進しております。

今回の会議では、『「Sport in Life」の実現を目指して、今、求められること』を全体テーマとし、「地域の人々のスポーツを通じたライフパフォーマンスの向上に向けて」をテーマとした全体会や、各テーマ別の分科会では、様々な分野の御専門の先生方から御教授いただきます。

御参加の皆様方におかれましては、情報や意見の交換を積極的に行っていただき、得られた成果をそれぞれの現場において生かしていただきたいと存じます。また、「国民が生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活」を営むことのできる社会の実現に向けて、地域において中心的な役割を担っていただくことを期待しています。

結びに、開催に御尽力いただきました愛媛県並びに御支援いただきました公益財団法人ミズノスポーツ振興財団をはじめ、協賛団体・協賛企業の皆様の御協力に感謝申し上げます、挨拶といたします。

「地域の人々のスポーツを通じた ライフパフォーマンスの 向上に向けて」



室伏 広治
スポーツ庁長官



金岡 恒治
早稲田大学
スポーツ科学学術院
教授



岡田 武史
株式会社
今治・夢スポーツ
代表取締役会長



佐伯 美香
バレーボール・
ビーチバレー元日本代表、
日本ビーチ文化振興
協会代表理事



関根 康人
東京工業大学
地球生命研究所所長

運動を促すだけでなく多様な能力の引き出しに取り組む



室伏 広治
スポーツ庁長官

私は現在、スポーツ庁長官に就任して3年半ほどになります。鈴木大地前初代スポーツ庁長官の後を継ぎ、所信で表明した通り、「多くの方に感動していただけるクリーンでフェアなスポーツ界」を目指すべく取り組みを行っています。

スポーツ庁は2015年創設のまだ比較的新しい庁で、理念法である「スポーツ基本法」に基づき、日々、施策を推進しています。このスポーツ基本法を基に、5年に一度「スポーツ基本計画」が策定されており、現在第3期スポーツ基本計画です。

主な施策は12あります。学校の体育を含め、スポーツとビジネスも大変重要ですし、健康、国際協力など、いろいろな取り組みを行っています。特に今回は、「スポーツと健康」というところがメインのトピックとなるかと思っています。

「スポーツと健康」において、今までスポーツ庁が軸として取り組んできたことは、「週1回以上の運動実施率をいかにして伸ばしていくか」ということです。第3期のスポーツ基本計画では、国民の70%以上の方に週1回以上運動をしていただくことを目標に掲げており、我々もエビデンスベースで、運動することが健康増進に結びつくことを研究しておりますが、これをいかにして推進するかが大切です。しかし、ただ運動をやみくもにやればいいのか、というとそれだけではいけないと

いうことを説明させていただきます。

まず運動・スポーツの捉え方を、医学、体育、スポーツで分けて考えてみたいと思います。医学においては、健康のため、つまり正常性、恒常性、安定性を求める為にスポーツを行うことがあります。病気にならないようにすること、病気から回復するために運動・スポーツをすることもとても重要なことです。体育においては、適切な刺激を与えることで、子どもや人々の発育・発達を促していく為のものとして捉えられます。そして、スポーツにおいては、潜在的な身体能力を開拓するものだと思います。先ほどの正常性、恒常性よりは、むしろ不安定です。安全を求めすぎるのであればスケートボードはやらせられません。危険なスポーツはたくさんありますので、あえて安定しないものに挑戦することに人間は

喜びを感じるという面もあります。

さらに無理やり「運動しなさい」と言う立場に立つのではなく、『運動したいな』と思う気持ちを環境や人でどう高めていくのが重要です。運動欲求が高まれば、黙っていても子どもは運動するものですが、つつい強制的になってしまうのは一つの問題です。

また、スポーツにはアンチドーピングの精神があります。アンチドーピングは薬を使わずに能力を高めるということです。こういったものが人間の運動欲求を豊かに高め、人々のライフパフォーマンスの向上につながると思います。

さらに、障害者スポーツでは、昔は障害のある方が病気扱いをされることもありましたが、今はそうではなく、例えば走り幅跳びなどでは健常者より跳んでしまうとか、むしろ人間の能力の先端に行くような例もたくさんあります。これは、スポーツを医学として捉える面が強調される場所もありますが、一方で、今日関根康人先生に来ていただいておりますが、人類は地球環境にどう適応して今に至るのか、人類の保存、種の保存、こういったことが実はスポーツや身体能力を開拓していく上でとても重要なことであり、医学だけによるのではなく、こういった生き抜く力にも着目することが大切です。

岡田武史先生の講演をずいぶん昔に聞かせていただいたとき、選手たちにどう指導するかというテーマでしたが、人間は氷河期という過酷な時期を乗り越えてきた遺伝子を持っており、それに何かスイッチが入るようにすれば、自ずと行動が起こり、自らが何をすべきか分かってくるというような話をされていましたが、その話にも近いかなと思います。そこでスポーツ庁としても、単に(20歳以上のスポーツ実施率)70%を目指すのではなく、多様

な能力を引き出すように取り組んでおります。

ただ運動をするというのではなく、①筋骨格系(運動器系)、②神経系(モーターコントロール系)、③呼吸循環・内分泌代謝系(持

久・調整系)、④メンタル系(心理系)と、ある程度目的を分け取り組むことも大切です。例えば歩くということでも、速く20分間歩けば脂肪燃焼になり、ゆっくり低い姿勢で歩けば筋トレになります。フォーカスを変えることで、効果が変わってくるということをしっかり理解してやっていく必要があります。

骨・筋肉を丈夫にしたいならば、それにフォーカスしたトレーニングをするべきであり、バランス、機敏さ、姿勢の向上、柔軟性、体のコントロールなどを向上させたい場合はモーターコントロール系。筋力があっても階段を上ると疲れてしまう場合は、心肺機能を鍛える必要があります。メンタル系は心理のことだけを思われるかもしれませんが、実は空間認識、身体図式と言い、例えば狭い所を通ろうとしたとき、自分の肩幅より広いのか狭いのか分からないればぶつかってしまうように、そうした空間認識、身体図式がないと、そもそも運動自体ができないということになります。そのため、こうしたことをしっかり普及していくことが大切になります。

スポーツ実施率の向上を ライフパフォーマンス向上に役立てる

スポーツ実施率の向上に向けたスポーツ庁ならではの調査研究では、①スランプの要因と解決策に関する調査研究、②運動器機能低下に対する地域における効果的な運動療法のあり方に関



する研究、③スポーツの価値を高めるための運動・スポーツが身体に与える影響に関する新たな研究促進と医学的知見の集積に向けた研究調査、を行っており、3月にその成果を発表することになっております。②については、後ほど金岡恒治教授から発表がありますが、北海道東川町の約100名の住人に対しさまざまな運動プログラムを3か月間実施し、身体機能の評価、クオリティオブライフ、医療費削減、労働生産性などを評価していただきました。

また、③について、体操選手がグルグルと体を回転させたとき、内臓はどうなっているのかということがこれまで研究されてこなかったということで、内臓と外の運動機能に関する研究を行い、大変すばらしい研究成果を金岡教授からいただきました。

さらに今年はオリンピックイヤーですので、スポーツ庁としましては、ソフト、ハードの両面からアスリートの支援を行い、試合の直前まで、力を発揮していただけるような取り組みを行っていきます。

そして我々は、このハイパフォーマンスをライフパフォーマンスに役立てていこうという取り組みを行おうとしています。ライフパフォーマンスの向上については、健康になれば幸せになれるかということ、そうでもない方もいらっしゃると思います。と言っても、健康はとても重要です。その先にライフパフォーマンス向上、つまり、きびきびした生活や何かあっても回復力に富んだ

生活、仕事の生産性向上などがあるのではないかということで取り組んでいます。ライフパフォーマンスの向上に向けた目的を持った運動・スポーツの推進について、昨年、健康スポーツ部会の承認を得て概要を取りまとめました。さらに、ライフパフォーマンスを定義づけることが大事ですし、指導者のカリキュラム、ツール作成などさまざまな調査研究も行っております。

スポーツ庁のホームページに、私の考えました運動器の機能をスクリーニングし、改善するエクササイズがあります（「自分の身体知っていますか？～室伏広治のセルフチェック～」<https://sports.go.jp/movie/post-63.html>）。こちらもぜひいろいろところで活用していただきたいと思えます。専門家によるスクリーニング方法はありますが、セルフで体の機能を総合的に点数化して定量化するスクリーニング方法は世の中に存在しません。これは50点満点になっておりまして、ぜひ皆さんに試していただきたいと思えます。

このエクササイズを支えるエビデンスとして研究論文も現在のところ5本ほど出しております。例えば、駅伝のトップランナー50名に対して、箱根駅伝の6か月前に測定したところ、46点以下だった選手が、3週間以上ケガやランナーズ障害によって離脱し、試合や練習に参加できなかったことから、予測に役立てることが出来ます。また、運動機能が落ちると、痛みもどんどん増してくるということもあります。逆に介入を行うと2週間で点数も上がってくるという研究も行っています。

体の外の機能は、何歳ぐらいから急激に落ちるのか。そのカットポイントを高度な統計で調べると、49.1歳で急激に落ちてくるのが分かっています。ここにターゲットを絞り、施策として運動機能を高めていくようなことをしていかなければならないと思っております。このデータをもって、スポーツによって痛み・疼痛を軽減するような取り組みをすることで、薬の乱用や薬を使い続けなければいけない方を、運動療法で改善できるようになり、医療

費削減につなげることが出来ます。

腰痛、肩こりに悩む方も3,000万人ぐらいいるということで、医療だけではなかなか難しいところを連携しながら、簡単な運動で改善していく。これは国内総生産（GDP）の向上にもつながるのではないかと思います。50歳を機に急激にデスクワークになる人が多いということで、これを仮に10年遅らせることができれば、そういうところにも効果が出てくるのではと思えます。

さらに運動意欲が高まると、購買意欲にもつながります。先進国の中で日本は消費者物価指数（CPI）が上がっていないことを考えますと、運動欲求が高まることにより、サービス業、観光、それこそスポーツを見に行こう、という気運にもなっていくと思えます。

ライフパフォーマンスの向上を目指すことで、またさまざまな先生方のご意見もいただきながら、多くの方がクオリティオブライフを高められるような人生を歩めるように取り組んでいきたいと思っております。

体をうまく使うエクササイズで腰痛や肩こりなどを予防する



金岡 恒治

早稲田大学
スポーツ科学学術院
教授

私はもともと整形外科医で、脊椎脊髄病医を担当しております。それと並行して、主に水泳の日本代表チームドクターを務め、シドニー、アテネ、北京、ロンドンといったオリンピックにも行かせていただいています。ある意味、ハイパフォーマンスをサポートすることを仕事としてやってきております。

その中で、アスリートをサポートする方法が、一般の人々の健康の増進につながるだろうということでさまざまな研究をしております。主に腰痛を予防する研究、そのために必要なインナーマッスルを研究しています。インナーマッスルをうまく使えるようにするためには、どういうエクササイズが必要か。それは先ほど室伏スポーツ庁長官も言われていました「モーターコントロールエクササイズ」という名前と呼ばれています。

運動やスポーツには、それぞれいろいろな目的があります。ある運動は筋骨格系に有効に働く、ある運動は神経

系、調整系、バランスを取る能力、これらをモーターコントロール系と呼んでいますが、そういうふうな効能がある。ある運動エクササイズは、心肺機能を高める。運動によってはメンタルにもいい影響がある。このようにさまざまな効能があるかと思えます。

よく昔から「心技体」と言われています。「心」はメンタル。「技」はスキル。これは体の動かし方や使い方、いかに協調性をもって筋肉を動かすか。そのために必要なエクササイズがモーターコントロールを高めるようなエクササイズです。現在、この辺の定義がしっかりしていないので混乱するかと

と思いますが、漠然とでいいので、このようなイメージを持ってください。そして「体」はフィジカル。筋力、柔軟性、そして持久力。これは有酸素運動能力で、マラソン選手に必要な能力です。筋力は筋トレで高めて、柔軟性はストレッチで高める。有酸素運動を行うことで持久力を高める。このように運動には目的がある、効能があるということ意識していただきたいと思います。

運動というと、フィジカルを高めることに目が行きがちですが、スキルも大切になります。私たちがやったハイパフォーマンスサポートでは、水泳選手は結構腰痛持ちが多く、腰痛のためオリンピックのレースを棄権する選手を目にするという悲しい事態がありました。私は脊椎外科医という背骨を専門にしている医者ですが、その時『自分は何のために医者をやっているんだろう』と思いました。

腰痛をどうやって予防していくか、減らしていくか。それに対する取り組みとして、モーターコントロール、つまり体の使い方がまだちょっと足りないのではないかとということで、2008年から腰痛予防プロジェクトとして、体幹筋をうまく使えるようなエクササイズをやっています。これは筋トレではありません。筋肉をいかにうまく使うかということ意識させるようなエクササイズを集中的に行うようにしました。そうしたところ腰痛は減っていき、今ではおそらく国際大会を腰痛で棄権するという選手は、少なくとも、ここしばらくは出ていません。

また東京2020オリンピックの際、選手村の中にフィットネスセンターとメディカルセンターがありました。メディカルセンターで受診して、薬や注射などで治すのではなく、エクササイズをすればよくなるだろうという選手



には、フィットネスセンターを紹介して、そこで体の使い方をうまくすることで、競技力を高めるというような施設がありました。

そのように、病院に行って治さなければいけないような運動器の障害ではない人に対しては、適切な運動を処方することでよくしていく。

このような方法をオリンピックのレガシーとして世の中に広めていきたいというのが、室伏長官のお考えです。

運動すれば 持っていた潜在能力を 発揮できるようになる

本当に、運動すると人々のライフパフォーマンスが高まるのか、運動器の機能が高まって腰痛や肩こりが減るのか。それを実際に地域の住民の方々に行ってもらい、効果を検証するというスポーツ庁の委託事業を我々早稲田大学が受けて、実証研究をやらせていただきました。

北海道東川町で住民の方76名に参加してもらいました。平均年齢51歳です。さまざまな評価を行って、運動をやってもらってどのくらい良くなるか、いわゆるビフォー・アフターの効果を検証しました。

エクササイズは、いわゆる筋トレ的な要素ではなく、目的はモーターコントロールを良くすること。体のバランス能力を高めるためのエクササイズを

やってもらいました。四つばいになって骨盤を動かしたり、足を上げたり。背骨を一つ一つ動かしながら、起き上がったり寝転んだり。片足でバランスを保つような運動などをやっていただきました。

結果は、プレゼンティズムという言い方をするのですが、病気やケガがないときの仕事の出来が100%だととして、過去4週間の自分の仕事を評価してもらいました。すると介入前は78%でしたが、介入後は85%に改善していました。皆さんの仕事の生産性が高まったんじゃないかということです。

腰痛については、腰痛ありが22名から15名に減りました。その腰痛の点数も、10点が最大で今の痛みを評価してくださいと言ったときに、介入前は3.6点だったのが介入後は1.6点に下がっていました。腰痛については、かなり効果があったと言っているのかと思います。

肩痛や膝痛については、軽くなっただけでしたが、統計学的な有意差まではありませんでした。また、柔軟性も評価しました。SLR（下肢伸展挙上）と言って、仰向けに寝て足を持ち上げてハムストリングの柔軟性を見るのですが、介入前と介入後で変化ありませんでした。ですが、四つばいになって骨盤を前後に傾けるエクササイズをすると、体幹の深部筋（インナーマッスル）を使うのですが、介入前に比べて骨盤の傾きが大きくなっていました。

つまり、より動かしやすくなったということです。皆さん今椅子に座っていますが、骨盤を前後に傾けることはできますか？うまくできない人が腰痛になりやすいと言っていいと思います。

この骨盤を動かす能力、モビリティと言っていいと思いますが、柔軟性は変わってないんです。ここがポイントで、骨盤の傾きを制限する筋肉の硬さは変わってないのですが、動かしやすくなった。介入前は、自分が持っている動かす力を最大限発揮できていなかったのです。それが3か月、運動することでできるようになった。今持っている潜在能力を、運動をすることで最大限引き延ばすことができる、という効果がこの研究結果から見るができます。もう一つ、モーターコントロール評価として、体のバランスの保ち方、どれだけ不安定な姿勢を保てるかでは、点数は16点から20点に有意に改善していました。

先ほど室伏長官から紹介があった、Koji Awarenessという運動器（体の機能を動かすために必要な組織、器官）の機能を知るための評価方法が11項目ありますが、介入前は32点だったのが、介入後は38点に改善しています。室伏長官から49.1歳で運動機能が落ちてくるというお話がありましたが、落ちる前にこれを高めておけば、将来落ちる量も減ると思われ、これを高めておくことはとても重要です。

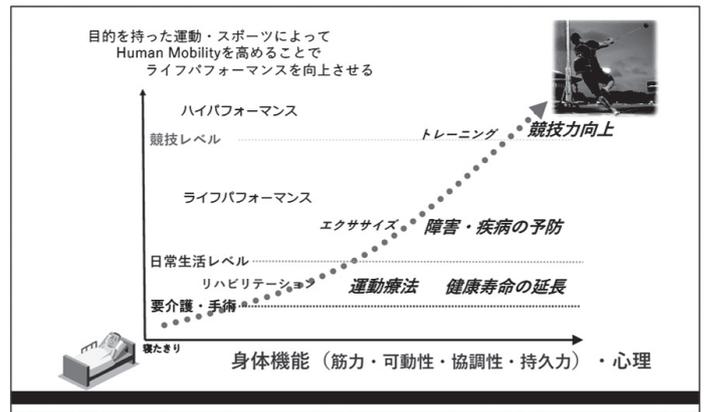
また、このKoji Awarenessの優れたところは、モビリティ、体の動かしやすさを評価することができることです。先ほど紹介したようなエクササイズは、ヒューマンモビリティを改善しています。体幹筋の使い方が良くなって、自動運動による骨盤の可動域を改善し、それが結果として腰痛を改善していました。

NHKスペシャルの中で大谷翔平選

手が「フィジカルに関しては、スキルと違って一瞬で獲得できるものではない」と語っていました。つまり、筋力、柔軟性、持久力はすぐに獲得できるものではありません。それは日々の積み重ねで得られるものなのです。それに対しスキルは、少し教えてもらえば、すぐにできるようになる可能性を持っている能力だと思います。スキルは、より良い体の使い方の学習と言っていいと思います。効果には個人差が大きいかもしれませんが、それを身につけることはとても重要なことではないかと思えます。

右上の表では、横軸に身体機能、Koji Awarenessで評価できる点数、縦軸にその人のパフォーマンスを取っています。右上がオリンピックやサッカーのワールドカップに出場するようなハイパフォーマンスの選手で、左下が残念ながら寝たきりになった状態、モビリティがない状態と言っていいと思います。身体機能を高めることが、この右肩上がりをしていくためにとても重要なことだと思います。

一番下の点線より下が要介護、手術をしなければいけない人、真ん中の点線が日常生活の線、ADL（日常生活活動度）と言います。ここよりも下に行ってしまうような人は、病院で治療を受けたりリハビリテーションをやったりが必要になってきます。日常生活はどうにか暮らしているが、もしかしたら左下に行ってしまう可能性のある人はたくさんいると思います。そういう人たちは、どうすべきか。それは、自分の身体機能を高めて、自分のライ



フパフォーマンスを高めて、モビリティ能力を高めて、そして下に落ちていかなないようにすることがとても重要です。

このように、ハイパフォーマンスをサポートしてきた方法は、ライフパフォーマンスを高めるためにも有効ということが、先ほどの実証実験でも得られています。今後は、そのような情報を、どのようにして広げていくかが重要になってきます。スポーツの持っているいろいろな価値、それをどのように活用していくか。自分が持っている知識や能力をどのように実際に使っていくか。それがリテラシーということになると思いますが、我々のスポーツリテラシーを高めて、スポーツで得られたいろいろな良いことを多くの人に伝えていく。そのようなことが求められていると思います。

Sport in Lifeとして、すべての人がスポーツや運動によって各自の身体機能を高めて、競技力だけではなくライフパフォーマンスを高めて、人生という競技を楽しむことができるようにしていく。死ぬまで2本足で歩き、もしかすると将来、宇宙で活動していくようになるかもしれないので、いろいろな環境において自分の体のモビリティをいかに高く保つかが今求められているのではないかと思います。

地域スポーツと新しいコミュニティFC今治の挑戦 物の豊かさより心の豊かさを大切に作る社会づくり



岡田 武史

株式会社今治・
夢スポーツ
代表取締役会長

スポーツには 地元の人を生き生きとさせ 地方創生に役立つ力がある

私が愛媛県今治市に来たのは9年前です。最初はサッカーのことだけを考えていて、主体的にプレーする自立した選手を育てなきゃいけないだろうということで来ました。その時に会社を立ち上げて、「物の豊かさより心の豊かさを大切に作る社会づくりに貢献する」という自分の思いを企業理念にしました。

物の豊かさは、売上やGDP（国内総生産）など数字で表せます。しかし、心の豊かさは目に見えないもので、数字で表せません。信頼、関連、共感。我々、売るのは何も持っていません。でも、元気や夢を売れるかもしれない。そういうものに経済が回っていかないと、必ずこの資本主義が行き詰まると思っていました。するとコロナ禍、そして今の世界の状況を見たときに、地球というのは有限で、その中で人口が増えてみんなが成長したら、奪い合いが起こるかパンクします。そのときに、物の豊かさよりも心の豊かさ、つまり物質的な成長よりも、文化的な成長。その文化的な豊かさというのがスポーツであり芸術文化と言われるもので、そういうものに向かっているかと思わずパンクするだろうという思いで会社を立ち上げてやってきました。

今治に行ってみると、デパートの跡地が更地になっていて、商店街に人がいない。どんどん人口減少が進んでいる。これは何とかしなきゃいけないということで、サッカー専用スタジアムを建てる計画をしました。それまで今治にはサッカースタジアムがなく、運動公園に仮設のスタンドを作って2,000人のお客さんに来てもらっていました。これはアマチュアの四国リーグの頃です。スタジアム建設のため、議会に行き「アマチュアトップのJFL（日本フットボールリーグ）に行くにも、スタジアムがないと上がれません」と話しても、「野球の街・今治で何を言っとるんだ」と相手にしてもらえませんでした。なので、「自分で建てます」と言ってしまいました。そこからは、何とか3億8,000万円を集めることができ、日本一小さいですがサッカー専用スタジアムを作りました。しかし我々にとっては夢のスタジアムです。

これを何とか満員にすべく、私がスタジアムのビジョンを作りました。「ここにいるすべての人たちが心震える感動、心躍るワクワク感、そして心温まる絆ができる夢スタジアム」。これに合致することは何でもする。私の会社では「全員が海賊の末裔」というブランディングをしていたので、海賊の格好でお迎えしたり、ステージを設けたり、フードコート、マルシェ、子どもの迷路などいろいろなものを作って、サッカーを知らない人が来ても、サッカーを見なくても、負けて悔しくても、「『楽しかった。また来るよ』という場所を作ろう」と。

それでも何人来てくれるか分からなくてドキドキしていましたが、5,200人が来てくれて満員に。うちの会社に

は「ハッピーノート」といって社員がうれしいことがあれば書くWEB上のノートがあるのですが、一人の女子社員が「ゴール裏で泣いてるおばさんがいたので、『どうしました』と聞いたら、『岡田さんが来たときみんな否定的だった。でもこんな姿が今治で見れるなんてうれしくて』と泣いてくださっていた」と書きました。

確かに9年前に来たときは、何をしても認めてもらえませんでした。「どうせ有名人が来て、ちょっとやって帰るんだろう。今治のこと分かっとらんじゃ」と。僕は自分の車にガムテープでポスターを貼って街中を走りまわった。車でビラを配っても、何をしても駄目でした。

しかし、いろんなことをやっていくなかで、ようやく認めてもらえるようになりました。孫の手活動で「おじいちゃんおばあちゃん困ったことあったら何でも言ってください。我々、何回も行きます」と。また、遺伝子にスイッチを入れる活動の一環として「しまなみ野外学校」を実施したり、パブリックビューイングをすることで街の人を集めたり、全国の若者を集めたワークショップ「バリチャレンジユニバーシティ」を開催したり。こうしたいろいろなことをやることで、徐々に認めていただけるようになり、今治が動き



始めました。

「今治は無理」と言っていた人たちが、シビックプライド、自分たちの街に誇りを持つようになりました。今治が変わり始めたのです。今、今治には2,100人の人が移住してきて、田舎暮らしの本で日本一移住したい街に選ばれました。地方創生で一番大事なことは、そこにいる人が生き生きと幸せそうに生きること。その力がスポーツにはあります。そしてみんながSNSで、こんな面白いことがあった、こんなうまいもん食べたと発信すると、人が集まってくるということが分かりました。

スタジアムを起点に 心の豊かさを大切に コミュニティを作りたい

その後、今度はJ2に行くためのスタジアムを建てなければいけなくなりました。設計図ができ、土地の無償貸与が決まり、「あと岡田さんが40億円集めるだけです」と言われたときは倒れそうになりました。でも、集まりました。投資してもらうためのストーリーを考えたのです。人が集うスタジアムを作るんだと。

これからAIやICT（情報通信技術）が発達すると、AIの言う通りに生きる人生が必ず来ます。家にあるAIスピーカーに毎日話していたら、AIが自分より自分のことを理解したり、AとBとどっちと結婚したらいいかという問いには、Aと結婚すると3年以内に別れる確率68%、Bと結婚したら10年持つ確率80%と、当たるんですよ。当たるとなったら、人間はナビに従って車を運転するように、AIの言う通り、失敗のない人生を生きるようになります。それは悪いことじゃない。しかし人の幸せは、失敗したところから立ち上がり、または成長し、そしてまた誰かと助け合って絆ができる。そうした、もう一つの幸せ。それを提供できるのがスポーツであり文化。実際、我々はスタジアムの駐車場にするとところを、里山エリアとして土手を作って、そこを畑にしたり障害者の施設、カフェといろいろなものを作る計画をしました。365日、人が集まってくる里山のような場所にするんだということを言ったら、皆さんから42億円もお金を集めることができ、作ったのが今治里山スタジアムです。私は世界中のいろいろなスタジアムに行っています

が、試合がないときのスタジアムは無機質です。バックスタンドしか見えないから。ところが今治里山スタジアムからはしまなみ海道の島が見渡せます。試合のないときにいても心が温まるのです。

開幕では、満員のお客さんに来ていただきました。そして、このスタジアムを起点に我々は企業理念を実現する新しいコミュニティを作りたいと思っています。ベーシックインフラと呼んでいて、このコミュニティに参加したら衣食住を保証し合う。着るものはみんな融通して、食べるものは畑や田んぼ、フードバンク、住居は空き家をみんなで修理して住むなど、こういう共助のコミュニティを60あるJリーグのチームが中心に行えば、この国が変わるんじゃないか。そういうことをやっていきたい。

またあるスポーツメーカーさんと組んで、健康ステーションやランニングクラブなど、いろいろなことをやってきました。我々はサッカークラブ運営会社ですが、一番やりたいことは企業理念である「物の豊かさより心の豊かさを大切に社会づくりに貢献する」ことです。

ビーチバレーを通じ人々をどのように健康にしてい 目指すべき21世紀のビーチ文化の創造



佐伯美香

バレーボール
・ビーチバレー
元日本代表、
日本ビーチ文化
振興協会代表理事

海、砂浜という資源を有効活用し ビーチスポーツに触れる機会を増やす ことで街が元気になっていく

私は、もともとインドアバレーをやっている、その後ビーチバレーに転向し、現在もビーチバレーの指導等に携わっております。今日は皆さんにビーチスポーツをいろいろ知って帰っていただきたいなと思っています。

まずは、愛媛県のビーチバレーの環境をお話しさせていただこうと思います。私がビーチバレーに転向したとき、地元の企業に所属したのですが、今から27年前に室内のビーチバレーコート

ができました。今でもビーチバレー、ビーチテニス、ビーチサッカー、あとは砂上でのトレーニングなどで使用されています。

当時、室内のビーチバレーコートがあるのは日本で愛媛県だけでした。今ではトヨタ自動車さんがビーチバレー部を作るなど、室内コートが全国で少しずつ増えてきています。室内コートのメリットは、天候に左右されないの計画的に練習ができるということです。

デメリットは、ビーチで行うスポーツは風の抵抗があったりするため、それに比べ室内ではボールがコントロールしやすいということが挙げられます。

愛媛県には、屋外のビーチスポーツの環境があり、例えば松山市では公園緑地課が管理をしている、誰でも自由に無料で使えるビーチバレーコートがあります。無料なので、(新型) コロナがはやって室内でスポーツができない時期には、本当にたくさんの方がこのビーチのコートを使って体を動かしていました。

伊予市の五色浜は海岸が平らでビーチスポーツに適したところで、毎年、高校生女子のビーチバレー日本選手権が開催されています。また、週末にはビーチテニス、フレスコボール、ビーチサッカーなどの愛好者が活用しています。日本ビーチ文化振興協会のイベントも行っていますが、このように愛媛県ではビーチスポーツを実施できる環境が整っています。ビーチスポーツに触れる機会を提供して、素晴らしい海、砂浜という資源を有効活用しながら、街が元気になっていく。そういう活動をやっていきたいなと思っています。

ビーチスポーツを通じて SDGsの取り組み 脱炭素や環境保全に寄与できる

島国日本にはたくさんの海岸があります。日本ビーチ文化振興協会は、海岸の砂浜を活用して海辺の文化を広げる活動をしています。子どもからお年寄りまで、一年を通して人々が集い、ふれあい、楽しめるビーチパークを理念として、より良い海辺環境が構築され、21世紀の新しいビーチ文化が開くことを目指しています。

日本のビーチというものは、7～8月の海水浴シーズンにしか人が集まら

ない場所で、海水浴でしか使われていない海岸が多いと思います。それに対し海外では、夏のシーズンだけではなく、一年を通してスポーツや散歩、鉄棒などの器具を使ってトレーニングをしている姿をよく見たりします。またスポーツだけではなく、読書や昼寝をしたりとさまざまな用途でビーチを活用しています。日本のビーチでも、一年を通じて子どもからお年寄りまで人が集まり、運動を通じて心身ともに健康になる。そういう啓発をしているのが日本ビーチ文化振興協会です。

全国の海辺を管理されている行政から、海辺の活用についていろいろ要望をいただいたり、それぞれの課題をお聞きし、その場所に合った海辺の活用について、日本ビーチ文化振興協会が持っているビーチライフネットワークを使って、砂浜や海岸で活動されている協会や連盟団体と連携をとって、海辺の活用方法を提案させていただいております。自治体からの要望はさまざま、海辺を整備したい、ビーチのクラブを作っているいろいろな人に活用してほしい、海辺を使って地域を活性化していきたい、という思いがあります。

具体的には、ビーチを活用した青少年育成の推進から、さまざまなビーチスポーツの普及促進、そして心や体を健康にするための健康作り、クラブの構築などを行っております。またスポーツだけではなく、図書館を推進したり、ビーチの砂ソムリエにアドバイスをさせていただいたりということもしております。

さらにビーチは癒やしの空間でもありますので、そうした空間作りの推進も行っています。また、海は事故や震災に備える必要のある場所でもありますので、防災や安全啓発というようなことも行っておりますし、海での環境保全活動（ビーチクリーン活動）や、

海辺の生態系の学びの場を提供したりもしております。

ビーチを活用した観光交流促進として、ビーチスポーツの大会の開催も行っています。大きな目標としては、世界で開催されているビーチゲームスの誘致に向けてさまざまなイベントを実施させていただいております。愛媛でも、伊予市の五色浜でビーチライフin伊予を開催しました。今年は5月から、お台場（東京）、稲毛海岸（千葉）、九十九里浜（千葉）、和歌山のほうでも開催する予定となっております。

昨年5月のジャパンビーチゲームズフェスティバル（お台場）では、さまざまなビーチスポーツの大会を開催したり、実際にビーチスポーツの難しさ



や迫力を体験していただくイベントなどを行いました。また、長谷川町子美術館の協力のもと海辺の図書館を開き、木陰に敷物を敷いてそこで読書していただくという海辺の活用を提案したりしております。

ほかには、お台場学園でビーチバレーの授業をさせていただきました。お台場学園は、目の前がお台場のビーチです。その地元の資源を活用してビーチスポーツに親しんでもらおうという取り組みですが、授業の最初には必ずごみを拾うビーチクリーンを行って、環境についても勉強してもらおうということをしております。さらに、海辺の安全、防災についての授業もさせていただいております。海で泳ぐときに着

るものの着用の仕方、心肺蘇生の勉強。また、地震が起きた場合はどこに避難をするのかという経路図を貼って啓発する活動もしております。

2年前からビーチスポーツを普及するため愛媛県で開催しているビーチライフin伊予では、元愛媛FCで活躍していた西田剛選手や、愛媛で活動しているビーチテニスの日本代表選手に来ていただきました。ビーチサッカー、ビーチテニス、ビーチバレーボール、フレスコボール、フィンランド発祥のモルック、プロギングといったビーチス

ポーツの魅力を発信しています。

このうちフレスコボールは、どちらかというと思いやりを持ってやる競技で、5分間のうちに何回ラリーができるかという競技です。そしてモルックは、小さいお子さんから高齢の方まで親しみやすい競技になっています。プロギングは、今注目のSDGsスポーツで、ジョギングをしながらごみ拾いをするというものです。心と体、そして街もきれいになるというような新しいフィットネスで、これはスウェーデン発祥です。

このように今やスポーツは勝ち負けだけではなく、スポーツを通じてSDGsの取り組み、脱炭素、環境保全にも寄与するという役目を担っていると思います。地域資源をうまく活用しながら、環境、経済、社会が統合的に向上するために、地方自治体や企業、そして行政と連携を取りながら、ビーチスポーツを通じて、これからの地域活性、日本の元気を促進できるように頑張っていきたいと思っております。

宇宙での技術、活動、メンタリティの知見が地球でのライフパフォーマンス向上にもつながる



関根 康人

東京工業大学
地球生命研究所所長

人間が月や火星に 移住する時代が来る

将来、スポーツと社会、あるいはスポーツと宇宙がどういう関係になっていくんだろうかというお話をさせていただきたいと思っております。私の専門は、地球科学、あるいは惑星科学というものです。地球がどうやって生まれたのか、地球がどういうふうに進化をしてきて我々生命が生まれたのか、どのように環境に応じて今に至っているのか。あるいは広い宇宙の中に地球みたいな星がどのぐらいあって、そこに生命がどのぐらいいるのか、ということをお話したい、というのが惑星科学の究極のゴールになります。

私は今まで、NASA（アメリカ航空宇宙局）やESA（欧州宇宙機関）といった海外の宇宙機関が行ってきた火星

や木星、土星の探査に関わってきました。現在は、JAXA（宇宙航空研究開発機構）の探査にも関わりつつあります。ロケットを打ち上げたり探査機を操縦したりするのはJAXAやNASAですが、何を調べるのか、調べた内容から星の起源や星に生命がいるのかを調べるのは大学が主体となってやっています。

私の究極の夢は何かというと「地球外生命を見つけたい」ということです。地球の外に生命がいるのかどうかということをお話したいと思っております。

太陽系の探査をいろいろ進めてくると、地球によく似た環境がある星がたくさん見つかってきました。地球の隣の火星、木星や土星の周りを回っている月にも、液体の水があったり、太陽の光が当たったり、あるいは生命の体を作るような有機物と言われるものがあるということも分かってきました。

地球上では液体の水、エネルギー、有機物の3つがある場所には必ず微生物がいて、そこに生態系があることが分かっています。地球外の環境でもこの3要素がそろえば、きっとそこには

生命がいるかもしれないということで、まずはそういう環境を探し、次の段階として本格的に生命を探すことを今やっているところです。

それを行うなかで、大きな疑問、問いが出ています。それは我々人間が宇宙に移住できるのか。生物の祖先は海の中において、そこから陸上に上がりました。これは重力的、環境的に大きな進化です。それに応じて体も運動機能もモビリティも変化してきました。

さらに人間の祖先はアフリカにおいて、ある氷河期の後に全世界的に広がりました。これも大きな環境の進化です。そういう意味では、我々が宇宙に移住できるかというのは、その延長上、つまり地球史的に見たときに、海から陸上に生命が上がったのと同じようなイベントが起きつつあり、今我々は目撃しようとしています。

宇宙に人間が移住できるかということ、生命を育む星が宇宙にあるのかというのは対をなす問題で、水やエネルギー、有機物というのは、人間の生活にも必要なものなので、地球外の生命が生きていける環境というのは当然我々も生きていくことが可能です。か

つ地球ほど資源があるとは保証されていないので、そういうところで究極の効率化、循環型生活を送ることができれば、人間はきっと宇宙に移住することができます。

今、我々は脱炭素社会、クリーンエネルギーということをやっている、これはまさに究極の効率化、循環型生活です。それを宇宙に持ち込むことができれば、人類というのは宇宙で生きることができると言われてます。スペースXを起業したイーロン・マスクも2040～2050年ぐらいまでに火星に1,000人規模の人を送ると言っていますし、NASAやJAXAも本気でそういうことを今考えています。

我々が将来住むことが可能かもしれない候補の星は、火星です。火星は地球の隣の惑星で、地球よりも半分ぐらいの大きさです。重力は半分か3分の1ぐらいですが、今から40億年前の火星は、地球と同じような水の惑星だったことが分かっています。ところが現在の火星はマイナス60度の極寒の世界。現在の火星を見ると、火星の北極と南極には少しだけ昔海を作っていた水が氷の姿として留められています。そしていろんな探査から、地下1mぐらい掘ると、凍土、氷のある地域が南の方まで広がっているということが分かっています。水というのは非常に大事で、人間が生きていく上で、あるいは脱炭素、水素社会をつくる上での最重要資源です。

水、氷は化学式で書くとH₂Oです。水素と酸素でできているわけですが、太陽光パネルを持って行って電気をかけると、分解して水素と酸素になります。この水素と酸素を使うことでロケットの推進剤となり、電気で車を走らせることができます。人間が暮らしていく最低限のエネルギーを得ることができるのです。人間が生きていくため

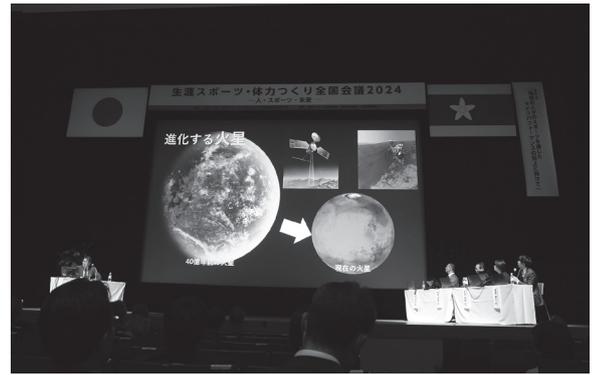
には、宇宙飛行士1人に対して数十トンの水が必要ですが、火星には1,000人規模の水資源が余裕であることが分かっています。

最近、月にも氷があるのではと言われて始めています。特に月の北極や南極は温度が低く、そういったところのクレーターの下には、かつて小天体がぶつかってきたときに運ばれた水が貯蔵されているだろうということが明らかになっています。月も人間が将来行く一つの候補なのです。

今年の1月にJAXAの小型月着陸実証機SLIMが月の上に着陸しました。これは広い意味で、NASAやJAXAが進めている月や火星への移住計画、アルテミス計画の一つになっています。アルテミス計画は、まずは月面で車を走らせ、そして月面の周りに地球の周りを回っているような宇宙ステーションを作る。これが大体2020年代の後半、今から5年後ぐらいに行われる予定です。その後は、この周回から月面に降りて活動するという時代が始まり、これが2030年代ぐらいです。そして、2035年には月の上でも居住できるような場所を作る。トヨタさんは月面の上で居住できるような車を作っていますが、2040年代ぐらいには100～1,000人規模の居住地域を月に作ることを目指し、そこで得られた知見を使って、火星に本格的に行くということになっています。

宇宙で暮らしていくには心の豊かさが必要

そうして月や火星で獲得した知見は、地球にもフィードバックする必要があります。発電やセンサー、車とい



った科学技術に関しては、月や火星で開発されたものを地球に還元すれば我々の生活を良くできるということが盛んに言われています。これはオリンピックのハイパフォーマンスを、我々のライフパフォーマンスに還元することに通じます。

一方、宇宙での人間のメンタリティ、人間行動、医学を含めたものを地球にフィードバックするという考え方は乏しいものになっています。が、我々はここが非常に大事だと思っています。そうでなければ宇宙に進出する意義も、おそらく半減してしまいます。いかに宇宙で得られたのを、我々の社会に還元するか。それが大事なんじゃないかというふうに思っています。

例えば月の上では重量はおおよそ数分の1ぐらいなので、ウェイトトレーニングをしようとしても、鍛えられる筋肉は限られます。そうした低重力や低負荷でも鍛えられる筋肉、あるいはどうしても負荷がないと鍛えられない筋肉というのは、おそらく宇宙空間に住むことで峻別されるはずで、それが地球で筋力が低下した方の改善に役立つかもしれません。

また宇宙飛行士のメンタルケア、チームを作るために気持ちを一つにするという意味でのスポーツというものも大事になってきます。宇宙では閉鎖空間の中で何人かの人がずっと住むため、体よりもむしろメンタルが非常に大事になります。その点、スポーツと

というのは、気持ちを一つにすることができるものでもあり、宇宙でできるスポーツで何がメンタルやチーム構成に役立つかという試験も、おそらく人間にとって大事になります。

宇宙で1,000人規模の住む場所を作るといえるのは、新しい社会をゼロから作るということになります。岡田先生や佐伯先生の話で感動したのは、スポーツが文化の中心になりうる、文化の中心にスポーツがある、ということ

ディスカッション

関根 岡田先生への質問です。「物の豊かさより心の豊かさ」というのはある種、普遍的なことかと思えます。どの地域においてもみんなが目指しうるものだと思いますが、そこにローカルな文化というものも吸収すれば、その地域でのアクティビティになるのではと私は想像するのですが、そうしたことはありましたか？どのようにその地域の文化を吸収されましたか？

岡田 例えば造船の街、タオルの街ということであれば、我々のパートナー企業とつなげることはやっていますが、地場の文化は、僕たちがそこに入っていかなければなりません。皆さんに認めてもらうために、特に地方は都会から来た人への警戒感があるので、こちらから入っていかなければなりません。そのことに気づくのに2年ぐらいかかりました。

あるとき、みんなで話していて誰も今治に友達がいないことに気づきました。そのときに、「来てくださいではなく、俺たちが出ていかなければならないんだ」と。それから町のお祭りに参加したり、フットサルクラブに行ってみたり。こちらから行くということが、どれだけ皆さんに認めてもらうために大切かということを経験しました。

質問者1 東大発ベンチャーのヘルス

す。それはスポーツが持っているチーム作りということが大事な要素なのではと思います。特に岡田先生の「物の豊かさより心の豊かさ」というのはまさに宇宙で考えないといけないことです。宇宙では物の豊かさはほとんどありません。

宇宙ステーションでは、ある宇宙飛行士が飲んでいたコーヒーは、次の日には別の人のコーヒーになります。これは飲んだ水を排出すると、それを浄

ケア会社でトレーナーをしております。今、デスクワークやスマートフォンでの作業が多く、胸椎の伸展がエラーとして目立ち、肩こりや腰痛の原因になっていると思われま。それについての見識と改善方法などについて金岡先生のご意見をいただければと思います。

金岡 整形外科医は、胸椎はあまり動かないと思っています。しかしアスリートの皆さんは、胸椎が動かなければパフォーマンスが出ないとも考えられています。室伏長官がKoji Awarenessで胸椎のモビリティの評価と、その改善の方法を提案されているので、室伏長官のほうから胸椎について語っていただけませんか。

室伏 胸椎だけが良くなれば全部が良くなるというわけではないと思います。デスクワークもそうですが、体を使う労働でも偏って使っている方もいらっしゃるでしょうし、多様なケースがあると思います。あとは痛みも、原因が必ずその部位にあるわけではないので、あまり狭く見ずに広く見ていくことが大切かなと。決めつけでやってしまうと、こじつけになってしまうので、気をつけていただけるといいかなと思います。

質問者2 愛媛県の総合型地域スポー

化して次の人のコーヒーを作るためです。物の豊かさはないのですが、そこに心の豊かさをどう作るのか。宇宙は、その心の豊かさを作る実験場になるのではないかと考えています。

そういう意味で、私は究極的には宇宙の生命を見つけたいというのがあります。同時に、宇宙に人間が進出していく手伝いをして、心の豊かさを上げつつ、文化をもう一度考え直すということをやりたいと思っています。

ツクラブでマネジャーをしております。岡田先生への質問です。野球が盛んな今治でもサッカーチームを立ち上げ、地域活動にも積極的に参加されていますが、活動の原動力を教えてください。

岡田 今年68歳になりますが、自分は高度成長という最高の時代を生きてきて、自分の子や孫たちにどういう社会を残すんだと思ったときに、国の財政赤字、年金、環境破壊、隣国との緊張など…本当にこのまま死んでいいののかという単純な思いです。

僕は倉本聰先生と環境教育、自然塾をやっている今治にもつくっています。その中の一つに、「46億年地球の道」というプログラムがあります。46億年の地球の歴史を460mに置き換えて、インストラクターが460m歩きながら説明していきます。46億年前の地球は今の10分の1の大きさでドロドロに溶けていたこと、全球凍結の時期があったこと、海の温度が45度の時期もあったこと、カンブリア期で生物が華やかになり、恐竜時代があったことなどと460mを歩いてきて、最後の2cmでホモサピエンスが生まれます。地球が危ないと言われていますが、地球は全然大丈夫です。生物、人類は、ここにいる皆さんの時代はまだ大丈夫です。でも、自分たちの子ども、孫たちの時代

が大変なことになるかもしれません。

倉本先生が石碑を築かれましたが、そこには「地球は子孫から借りているもの。地球はご先祖さまから受け継いだものではなく、未来に生きる子どもたちから借りているもの。借りているものは壊したり汚したり傷つけてはいけない」とアメリカインディアンが今でも伝えていることが記されています。すべての生物は命をつなぐために生きています。人間だけが自分のために生きているのかもしれません。僕は地球を救おうとか、そこまでは思っていません。でも自分の子ども、孫にどういふ社会を残すのか。それが大きな動機です。

質問者3 愛媛県の小学校で教員をしています。室伏長官に子どものスポーツについてお伺いしたいと思います。ライフパフォーマンスの向上に向けたスポーツということで、子どもの内発的な動機づけが大切だと思いますが、室伏長官であればどのような声かけや理念をもって指導されますか？

室伏 体を動かしたいな、運動したいな、という運動欲求を豊かに高めていくことが大切で、やる気がないというのは何か要因があるわけです。環境なのか、内容が面白くないのか。そうして環境、タスク、人と要因を見ていくと、場所を変える、時間を短くする、違う要素を入れるなど解決策は組み合わせが無限にできます。子どもたちが自ら動くようになる組み合わせがあるはずだと思います。私もこの前、熊本で紙風船を使った運動を子どもたちとしたのですが、つぶさないで持ちながら競走するなど、ちょっとしたことで楽しく授業が展開できました。先生のアイデアでやっていただけるといいかなと思います。

金岡 ライフパフォーマンスを高めるにしても自分から動かなければならな

いので、そうして考えると、内的な動機をどうすれば湧き起こせるのかは大きな課題だと思います。人間にはある程度、体を動かすという本能があり、それとともに人と協力したり、人のために働くというもある意味、本能なものでと最近考えています。そうでなければコミュニティが維持できませんし、そうでなければ自分が死んでしまいます。

最後に、皆さんから、人を動かす方法についてのお話をいただければと思います。

室伏 岡田先生の、地球は未来のもので、いかにいいものを残すのかというのは、「マズローの欲求」の社会課題を解決する欲求と同じで、相当のメンタリティや崇高な考えでないと、そこまでこれないのではと思いました。今回、関根先生の宇宙の話から、街の話、小学校の話と、こんなに幅広い視点でスポーツを見たことはないかと思えます。ライフパフォーマンスという言葉引用しながら進めましたが、今後スポーツ庁も競技スポーツだけでなくスポーツが社会に役立てるよう、今日、先生方からいただいた内容も踏まえてさらに進めていきたいと思いました。

岡田 同調圧力があるなかで主体性を出すというのは日本人が一番苦手としていることですが、僕は3つの質問を先生方をお願いしています。「どうしたの？」。そこで先生の考えを言わないでください。「どうしたいの？」。そこでも先生の考えは言わないでください。「先生に何か手伝えることある？」。この3つの質問、会社でもこうした対話をしていくことが、主体性を育むために一番必要なことかなと思います。

佐伯 和歌山県の白浜でイベントをしたときにヒアリングしたのですが、地元の方があの綺麗な真っ白な海岸で泳いだことがないとおっしゃられていま

した。あそこは観光の人が遊ぶ場所、という認識でした。「気づく」ということが非常に大事なのかなと思います。私自身も、今回は初めてKoji Awarenessをやってみて、半分以上できない自分がいました。そういう意味では、何かをきっかけにできない自分に気づくということが大事なのかなと思いました。ぜひ皆さんもホームページを見て、今の自分の体力を実感して、運動のきっかけにいただければと思います。

金岡 海辺と言うと、生物が海から上がってきた境目でもあるので、そういう場所に行く人間も何か掻き立てられるものがあるのかなと思いました。

関根 私もそう思います。ビーチはある種、野生と整えられたスポーツ競技の間であって、何か野生を取り戻せる気がするんじゃないかなと。たまに我々がキャンプや登山に行くのは、野生を取り戻したいというところがあるのかなと。

どう人を動かすかということについては、やはり「夢」かなと思います。岡田先生の心の豊かさも、佐伯先生の自然と一緒に体を動かすということも「夢」だと思います。私も宇宙で生命を探すという「夢」があります。その「夢」を、きちんとこちら側が語っていくことが大事になるんじゃないかなと。そこで、相手の夢と共通する部分があれば、きっと何か動くのではと思っています。

今ちょうど、働き方改革、教育改革、部活動改革など大きく変わろうとしているものがありますが、その改革の後にどういふ「夢」を目指すかということがあまり議論されていません。とにかく改革しないといけないということが先立っていますが、本来は「夢」があって、そこに向かっての改革だと思うので、夢の共有をする必要があると思います。

「もっと、女性が、 スポーツを楽しむ社会」 の実現を目指して



コーディネーター
山口理恵子

城西大学教授 / JSPO 指導者育成委員会委員・男女共同参画部会部会員

最近、「女性活躍」ということがスポーツやそれ以外の世界でもよく言われるようになってきました。

では、「女性活躍」の概念とはどういうものなのか。スポーツ団体がバナンスコード〈中央競技団体向け〉では、とにかく4割にしよう、とにかく女性の役員を増やせ、とありますが、みなさん困っているという声も聞こえてきます。また女性からは「私は十分活躍している」「アレもコレも…無理」「女性だから、と特別扱いされたくない」「何が期待されているの？」という声があります。男性からは「なぜ女性ばかりに下駄を履かせるの」「ポジションを与えても女性たちは発言しない」という声があります。

1999年に男女共同参画社会基本法が、2015年に女性活躍推進法が制定され、2019年にスポーツ団体がバナンスコードができました。どの分野においても、女性の役員や意思決定のポジションの女性を3割、4割にしましょう、という施策が打ち出されています。またジェンダーギャップ指数では、日本はG7の最下位だとかアジア圏の中でも遅れていると言われていますが、あまり数値に惑わされることなく、

もう少し実質的な改革をしていかなければいけません。

今の日本では「女性活躍」に、

①「多様性の視点」、②意思決定のポジションに「女性」を登用する、③人材不足の補充、の3つの意味が込められていると思います。クリティカルマスと言って、

大多数でなくても影響を及ぼすことのできる、存在を無視できないグループの分岐点は、約3割です。そこに女性たちを引き上げようという動きは1990年代からあります。

第2期スポーツ基本計画の時から「女性のスポーツ実施率、観戦率が低い」「女性のスポーツボランティア実施率が低い」と言われてきましたが、その要因を探るアプローチが弱い、というのが私の感覚です。歴史的には「女性がスポーツなんてはしたない、みっともない」といった考えがあるかと思えます。しかし今でも大学でリアクションペーパーを書いてもらうと、女子学生から「サッカーを続けたかったのに親から『女の子だからやらないほうがいい』と言われた」、男子学生から「吹奏楽をやりたいかったのに親から『スポ



ーツをやれ」と言われた」という回答があります。

SNSでは、男子より女子のほうが誹謗中傷の標的になる割合が29%高いということがFIFA（国際サッカー連盟）とFIFPRO（国際プロサッカー選手会）の合同調査で分かりました。本来は、こうしたことも含めて実施率の問題を考えなければいけませんし、どうすればそこからスポーツ関連の理事や役員になる女性をピックアップしていけるのか。地続きの話を考えていけないといけないと思っています。

共生社会の創出、多様な主体が参画できるスポーツの機会創出に対し、どんな要因があるのか。その実態把握という点で、3名の方からお話をいただきました。と思っています。

JPC女性スポーツ委員会における女性リーダーに関する取り組み



桜間 裕子

順天堂大学女性スポーツ
研究センター特任助教
/JPC女性スポーツ
委員会副委員長

JPC女性スポーツ委員会は、女性パラアスリート、女性スポーツに関わるコーチ、指導者、役員等の声をJPCおよびJPC加盟競技団体の組織運営に有効に活用し、パラリンピックムーブメントを推進することを目的に活動しています。活動主軸は、①調査研究、②情報提供・共有、③強化のための啓発、④子育て支援、⑤相談体制、の5つになります。

①で実施した調査の中から、2021年から2022年にかけて行ったJPC加盟団体（パラリンピック実施競技団体／31団体／有効回答率100%）における女性リーダーに関する実態調査の内容を中心にお話しさせていただきたいと思います。

競技団体の役員についての結果は、理事に就いている女性の割合は30.2%（うちパラアスリート10.8%）。スポーツ団体がバナンスコード〈中央競技団体向け〉では、女性理事の目標割合40%以上が盛り込まれていたため、パラの競技団体もそうした体制整備が加速したと推察されます。しかし依然として女性理事が1人もいないという競技団体が3、そして、40%に達していなかった競技団体が18ありました。女性理事40%以上を達成していた競技団体は8でした。

また、会長・理事長職に就いている女性の割合は16.7%。このうち女性の障がい者は該当なしでした。それぞれの競技団体における会長・理事長の性別構成を見ると、会長・理事長がいず

れも女性の競技団体が3.5%、会長・理事長のいずれかが女性は17.2%。会長・理事長のいずれも男性は79.3%となり、組織のトップを男性が占める割合が高いという結果になりました。

組織運営に関しては、役員等の選定において女性の登用を行っている競技団体は89.7%で、行っていないは10.3%でした。競技団体が感じている女性登用の効果は「女性アスリートに対しての配慮が効果的にできるようになった」「女性の意見が団体の意思決定に反映できるようになった」「決定権の偏りが減った」などが挙がりました。一方、課題については「女性の人材が不足しているため、女性人材の確保を外部人材に頼っている」「そうした議論自体に追いつけていない」などが挙がりました。

役員等の選定において外部人材の登用を行っているかは、登用を行っている競技団体は86.2%で、行っていないは13.8%。競技団体が感じている外部からの人材登用の効果については、「固定観念や組織を変えることができた」「長年の目標であったオリンピック競技との連携が生まれた」というものがありました。一方、課題については「外部の方々の競技に対する理解度が不足している」「理事会などの日程調整が難しい」「報酬を払うのが難しい」ということが挙がりました。

女性人材の育成・支援で、女性アスリートのセカンドキャリア支援を行っているかは、「行っている」「男女の別なく支援を行っている」を合わせて34.5%。一方、女性アスリートの発掘・育成は、行っている3.5%、男女の別なく支援を行っている51.7%でした。

女性アスリート委員会や女性スポーツ委員会の設置については、設置して

いる競技団体は27.6%となり、2019年の17.0%から増加しました。また、女性アスリート委員会、女性スポーツ委員会を設置している約3割の団体の委員構成を調べると、女性が約9割で、男性がほとんど参加していないということが分かりました。

強化スタッフの女性の割合は、強化責任者5.4%、監督5.6%、ヘッドコーチ8.7%となり、いわゆる責任的立場・役職で非常に低いことが明らかになりました。また、チームドクター14.9%、パラスポーツ特有の競技パートナー24.2%でも低いことが浮き彫りになりました。

調査では、審判制度や審判の男女比も聞いており、審判制度が定められているとした競技団体は全体で86.2%。このうち80.0%が審判の登録者数を把握しており、審判登録者の男女比を見ると女性が占める割合は23.9%でした。審判という役割立場もリーダーシップをとっていくという意味では重要ですので、審判になることを阻む要因はどのようなものなのか、といった探索と課題の明確化が急務であるといえます。

また、競技団体の職員における女性の割合も調査し、フルタイムで55.3%、パートタイムでは65.2%。1競技団体あたりのフルタイム職員の平均人数は



3.2人で、女性の割合が50%を超えていた競技団体は65.4%（17団体）。そのうち10団体はフルタイム職員全員が女性でした。また1競技団体あたりのパートタイム職員の平均人数は2.3人。そのうち女性の割合が50%を超えていた競技団体は76.0%（19団体）。13団体は全員が女性でした。

さらに、多様な性のあり方についても質問したところ、「競技団体として特別な配慮ができていなかった」「性的マイノリティについて今のところはチームで話し合う機会を設けられていない」「組織運営に余裕がなく取り組めていない」「多様な性について考えるきっかけになった」という意見がありました。障がいを抱えながらセクシュアリティに悩んでいるという選手がいることを想定した研修会の開催などの必要性が示唆されました。

調査研究を継続し その結果を積極的に世の中に発信 していくことがとても大切

女性がさまざまな場面でリーダーシップを発揮しながら活動、活躍ができるようJPC女性スポーツ委員会ではいろいろなサポートをしています。その一例として、2009年からJPSA（日本パラスポーツ協会）主催のジャパンパラ競技大会では、アスリートや指導者、審判、競技役員、メディアの方などが利用できるようキッズルームを設置しました。お子さんを預けることができないと、女性が大会に来ることができないという現状が存在しています。大会運営ではメディカルルームやドーピングコントロールの設置が義務付けられていますが、ゆくゆくはキッズルー

ムの設置が大会運営の条件となるような環境になっていくといいなと考えております。

以上、JPC女性スポーツ委員会の役割をまとめると、①現状の把握（調査研究）、②中央組織として情報を発信（情報提供・共有）、③普及啓発活動（強化のための啓発としてセミナー等開催）、④必要なサポートを提供（子育て支援、相談体制）、ということになります。最も重要なことは、個人情報以外の発信可能な情報は、必ずウェブサイトや研修会、セミナーなどを通じて公開するという事です。公開された情報はさまざまな形でさまざまな人に届き、何かを変える原動力になっていきます。今後も普及啓発活動の根拠となる、こういった調査研究を継続していくことが中央組織の委員会の使命、役割であると考えています。

女性アスリートが活躍できる社会へ～愛媛県～



桐木 陽子

松山東雲短期大学教授
/ 愛媛県スポーツ協会
女性スポーツ委員会委員

私が所属する松山東雲学園は1886年に四国初の女学校として設立されました。同キャンパス内にある松山東雲女子大学・松山東雲短期大学は、今では四国唯一の女子高等教育機関となりました。私は、今回、愛媛県から見たスポーツと女性についてのお話をしてみたいと思います。

まず人口減少という視点から愛媛県についてご紹介します。皆さんは2014年に日本創成会議が発表された「増田レポート」を覚えていらっしゃるでしょうか？ 2040年には896の自治体が消滅するという衝撃的なデータが示されま

した。現在は、その推計より悪い方向で日本の少子化、人口減少が進んでいます。

愛媛県は2020年の人口が約133万人ですが、前々回の国勢調査で140万人を切ったときに衝撃が走りました。それまで、松山市だけはかろうじて横ばいでしたが、その松山市も低下し、そこからは堰を切るように下がってしまいました。2060年の推定では、総人口は4割減少、15歳～64歳の生産年齢人口は5割減少、0～14歳の年少人口は6割減少となっています。愛媛県は、東予、中予、南予に分けることができますが、地域間格差が大きく、南予では2060年までに70%以上人口減になると予測されているところもあります。

愛媛県の出生数と婚姻件数は、10年前と比べ約3割減という現象が続いて

います。キーワードは「若い女性」です。愛媛県からの転出超過を見ると、男性より女性のほうが多く、2010年が男性の約1.6倍、2015年が1.3倍、2020年が1.6倍、2022年が1.3倍です。男性が県外に出ていくピークが19歳で、大学進学と同時に県外に出ていくのに比べ、女性は22歳。大学までは愛媛県にいたけれど、就職先等は県外を選ぶということです。

また20代後半でも女性は出ていています。愛媛県では人口が1人減るごとに年間約112万円の消費が失われると仮定していますが、人口が55万人減少すると2060年には約6,200億円の消費が失われると明確に打ち出しました。こうした状況のもと、愛媛県でも人口減少対策に少しスイッチが入ってきました。

仕事と家庭の両立に関する調査で

は、愛媛県の男性の家事・育児の時間は、全国43位。また、第一子をもうけるとききの要因は「ある程度の経済的な基盤ができていないこと」「会社に育児休業制度などが充実していること」が非常に大きく左右し、2人目をもうけるとききの因子では「男性の育児・家事への参画」が大きいことが分かります。第3子以上では「女性自身の年齢」「体力の問題」が非常に大きいことが浮き彫りになっています。

働く女性のあらゆるライフステージにおいて、企業が支援できることがかなりあるということです。「仕事と家庭の両立」「女性活躍支援に向けた職場環境づくり」「結婚・出産しやすい環境づくり」「若齢者の積極的な雇用と賃金給与の向上」などです。そのようななか、愛媛県では「ひめボス宣言事業所認証制度」をリニューアルして始めました。男性の育児休業取得率100%などを前面に打ち出し、上位認証取得事業所には100万円の奨励金を出すなどして宣言事業所を増やしているところです。2026年には転出超過の解消を目標としています。

大学でもこうした取り組みを応援しようと、愛媛県内の大学等で組織する「男女共同参画推進大学等連絡協議会」において、大学教職員の働く環境整備、学生たちにとっての学びの場としての環境づくり、そして意識啓発にも積極

的に取り組んでおります。昨年、大学生1,100人ほどにアンケートを取ったところ、「卒業後に愛媛県で働きたい」と回答したのは男女とも約9割。また男女とも約8割が「愛媛県で結婚したい」と答えています。そのためには県の、そして企業の取り組みが求められています。若者たちが将来思い描いていることが愛媛県で実現できるということを見せないかぎり、やはり愛媛県から去っていく。もしくは残ったとしても、あまり意欲的に働いたり、生活したり、幸せを十分に満喫できるような生活はできないのではないかと危惧しています。

女性役員を増やしていくには スポーツ現場の努力だけでなく 家庭の理解や職場の改善が必要

愛媛県スポーツ協会が加盟競技団体に向けて実施した女性スポーツ選手等の環境整備に向けたアンケート調査によると（59団体のうち45団体が回答／回答率76.3%）、役員・女性役員の人数については、役員数50名以上が7%、20名以上50名以下が58%。女性役員数が40%以上は7%（3団体）、1%以上40%未満が71%（32団体）。なぜ女性役員の数が少ないのかの回答では、一番は「女性選手が少ない」ということです。また、女性が8割以上

の競技団体においても「なり手がいない」ということでした。子育てをし、正規の仕事もし、プラスアルファでスポーツ協会の役員の活動にかける時間がない。しかも役員会等は夜に開催されるため、夜は家を空けにくい。また、役員が男性ばかりで、女性役員は何をするのか知らない、という意見が多いことも分かりました。

女性指導者の今後の具体的な計画については「選手に対して指導者育成への声掛け」「結婚・出産・育児などライフステージに合わせたサポート体制の構築」など。またスポーツの世界だけでそれをやろうと思っても難しいため、家庭の理解やサポート、地域、職場環境の改善も欠かせません。

一人ひとりの個性や能力をいかんなく発揮できる社会、スポーツを通してそれが発揮できる社会というものは、男女共同参画社会が目指しているもの、SDGsのジェンダー平等が目指しているものと何ら変わるところはありません。SDGsもゴール5だけがジェンダー平等を目指しているのではなく、SDGsの前文には「女性の活躍」がうたわれています。SDGsの完結まであと7年。そして少子化対策にも時間は残されていません。皆さま方からいろいろなアドバイスをいただいて、学生たちが本当に将来を考えることができるように尽力したいと思っています。

企業スポーツの目指す姿



真壁 友枝

三井住友海上火災
保険株式会社岡山支店
津山支社長
・女子柔道部特別コーチ

私は小学校2年の時にスポーツ少年団に入団し、柔道を始めました。当時、

女子は私だけでした。私には兄がいて、近所にも男の子しかいなかったの、女子1人ということに何の違和感も持っていませんでしたが、後から聞くと母親は「何で女の子に柔道をさせているの?」とよく聞かれたそうです。ただ女の子だったから逆にみんなにかわいがっていただき、私自身はすごい

い環境でやらせてもらったなと思っています。

高校2年の時に全国高校選手権48kg級で優勝。その後1993年に三井住友海上（旧住友海上）に入社し、現役選手として10年活動しました。2003年に引退してコーチ兼マネージャーになり、北京2008オリンピックで中村

美里選手（52kg級）が銅メダルを獲得したのを見届け柔道部を退部し、津山支社勤務となり、その後、2020年から津山支社長として管理職をやっております。

三井住友海上には女子柔道部、女子陸上競技部、トライアスロン部の3つの主な競技がある他、サッカー、ラグビー、パラアスリートが在籍しています。企業がスポーツをサポートする目的としては、「スポーツ振興への貢献（サステナビリティ）」「活力ある企業文化の発信」「社員の士気高揚」「社員・代理店の一体感醸成」などがあります。

当社の選手は、全員正社員です。プロ、契約社員というスタイルが多い現在のスポーツ界の中で、柔道部は創部30年以上になりますが、当初から正社員で採用しています。創部当時の担当者の方に話を聞くと、女子柔道部を選んだ理由は「他がやっていないスポーツをやりたかった」「男性の実業団選手はいるけれど、女子はあまりいなかった」「オリンピック種目になるのが分かっていた」というものでした。なぜ正社員という制度にしたのかは「選手でいられるのは、人生の中のわずかな時間。それが終わったあとを考えて、競技生活引退後も社員として残れるように」ということでした。

選手たちは、午前中に出社やりモートで社業に専念し、午後から練習を行っています。これはオリンピックも新入社員もみんな同じです。オリンピ

ンだから特別待遇ではなく、新入社員も『同じ生活をしているのだから、私もオリンピックになれるのではないか』という希望を持って毎日活動しております。

そして、当社には公式応援団があります。社員とパートナーである代理店さんと組織し、試合会場に行ったり、駅伝のときに沿道で応援したりしています。選手は、例えば同じ柔道部でも所属している部署はバラバラですが、試合になると職場の皆さんが応援に来てくれたり、同僚がうちわを作って応援に来てくれたりします。30年以上やってきた伝統もあり、従業員の一体感がしっかりと生まれてきています。

企業スポーツの役割は 誰もが公平にスポーツを楽しむ機会を 享受できる社会の実現のため リーダーシップを発揮すること

女性活躍推進に向けた各種制度として、当社の女性管理職に焦点を当てると、女性管理職は、2019年は12.7%でしたが、2023年は21.4%と増えました。2030年に30%という目標を設定し達成を目指しています。そのために女性活躍推進の基本方針を定め、①キャリア形成支援、②仕事と家庭の両立支援、の2本の柱で取り組んでおります。

①のキャリア形成支援については、具体的には課長代理・課長→ライン課長→ライン部長という絵を描けるよう

に支援をしています。例えば課長代理・課長からライン課長になるとどんな業務を担うのかというイメージを描けない人が多いので、そういったイメージができるようにということです。

②の仕事と家庭の両立支援については、女性活躍のためには職場の環境作り、「選択できる環境」というのが一番大事だと思っています。管理職になりたいのか、なりたくないのか。『やってみたい。頑張ろう』というのと、上司から「やれ」と言われてやらされるのは、本人の気持ちも全然違います。制度はいろいろありますが、例えば「ワーキングママ支援プログラム」は、育休前、育休中、復帰後に支援するプログラムです。また、育休中の社員に簡単な業務をアウトソーシングでやりませんかという「MSクラウドソーシング」というプログラムも行っています。これは、職場とのつながり、社会復帰への流れを途切れさせない、という意味合いも含め実施しています。

当社では、社会における役割ということで、「地方創生—レジリエントで包摂的な地域社会づくり」「健康・長寿社会への対応」といったことに重点を置いています。地方創生については、例えば、サッカーを続けたいけれど、就職したらする環境がないからやめなければならない人も、サッカーをしながら会社に勤めることができる企業が地元であれば、地元企業に就職するかもしれません。そうして選択肢を広げると、地域とつながる社員が増え、企業の存在価値も高まるものと考えています。同じように、部活動の地域移行についても企業として支援することが、人材確保、企業として存続、成長していくためにいいチャンスになると思っています。

企業スポーツが目指しているのは、「企業、スポーツ団体と連携し、誰も



が公平にスポーツを楽しむ機会を享受できる社会の実現に向け、リーダーシップを発揮する」「スポーツ支援を通じて、スポーツが持つ『挑戦、スポーツマンシップ、諦めない姿勢、感動の

共有・共感』により、健康で健全な社会づくりに貢献する」「スポーツへのアクセスの向上と地域スポーツ振興の支援活動を通じて、地域の活力向上に寄与する」「子どもたちにスポーツを

通じて明るい将来を感じてもらうための取り組みを推進する」ということで、こうした環境を作ることが企業スポーツの役割だと思っています。

ディスカッション

山口 桜間先生、一般的に、女性の障がい者がスポーツをすることは敷居が高いのでしょうか？

桜間 電動車いすに乗った女の子に話を聞いたとき、本人からは「みんなと一緒に行動するのが慣れていない」、お母さんからは「月経が重いので対処ができるコーチがいるか」という心配の声がありました。そうしたハードルがあると思います。また、お母さんも介助でストレスがたまることもあるので、お子さんがスポーツをしている間にお母さんもスポーツをしてリフレッシュできる環境作りが必要だとも思っています。

山口 桐木先生、地方から若い女性が流出してしまうのは、働き口の問題だけでなく、女性は「嫁役割」を求められるなど家長制が要因だと言われていますが、いかがですか？

桐木 地域のスポーツ少年団でも、子どもたちを送り迎えするのは母親の役割、指導するのは父親の役割という固定的な役割分担を子どもたちが見ているので、そうしたことも変えていかなければならないと思います。ジェンダーの問題は、固定的な思い込みや刷り込みがあり、「本当はこっちをしたかった」という声を抹殺してしまう怖さがあると思っています。

山口 真壁さん、競技での経験が管理職になって生かされたことがありますか？

真壁 選手時代は、どうすれば勝てるかということしか考えていませんでした。それよりはコーチの5年間で管理

職に生きていると思います。私はコーチとして引っ張っていくタイプではなく、選手を観察して「こうするといいいんじゃない」というささきタイプでした。それが今に生きていると思います。

質問1 真壁さん、企業アスリートが満足な成績を出せなくなった場合、本人が希望すれば全員が社員として採用され、セカンドキャリアをスタートさせることができるのでしょうか？

真壁 当社は本人が希望すれば残れます。5年ほど前に後輩から「先輩のように会社に残って頑張ってみようと思っています」という話を聞いたときに涙が出そうになりました。

質問2 桐木先生、女子大学についてどう思われていますか？

桐木 授業のテーマで取り上げたことがあります。約9割が女子大学の意義があるということでした。世の中に出ると男女がいるのが当たり前なので、大学という限られた期間、女性だけで学び、学生会等の活動することは意義がある。また、さまざまな問題が解決されていないので、ジェンダーの視点からしっかり学ぶ環境としても意義ありという意見がありました。反対意見は、女性だけを括ることがジェンダー・トラックに通ずるのではないか、という非常に鋭いものもありました。そういうことを話し合うことが大事だということを学生たちと話しました。授業を通して、自分自身の価値観をバージョンアップすることはいつも心がけています。

質問3 桜間先生、子育て途中で受傷し、子育てと社会復帰に向け必死になっている女性が、ふと思いついてパラスポーツを始めたとします。どのような支援が必要と思いますか？

桜間 東京2020パラリンピックで日本女子のメダルランキングは11位で、メダリストの平均年齢は日本が最も高く31.9歳でした。パラアスリートの中には、出産や子育てを経験されている方も多く、この質問をいただいて、ぜひそうした方のお話を聞ける機会を設けたいと思いました。また、女性スポーツ委員会で障がい別の研修会後に座談会を行ったところ、障がいごとの悩みが出て、競技を超えて横のつながりができ、選手から好評でした。障がいを持たれたママさんの座談会なども悩みを解決できる一助になるかと思っています。

コーディネーターのまとめ

女性活躍や女性のスポーツ実施率を上げるという数値目標も確かに大切ですが、その数値が上がっていかない背景を考える必要があります。地域、企業、社会の問題がくすぶっていることが原因でもあると思います。スポーツとは遠い話と思いがちですが、スポーツを取り巻く環境を含めて考えることでスポーツ界にもブーメランのように好循環として返ってくる可能性があるのではと思いました。

「スポーツは楽しい」を全ての人に ～楽しいと感じる心のしくみに着目した 運動未実施者へのアプローチ～



コーディネーター
松尾 哲矢
立教大学スポーツウエルネス学部教授

もともとスポーツは「デポルターレ (Deportare)」というラテン語から始まっており、「楽しさ」「気晴らし」「遊び」「休養」など、レクリエーションに近い言葉です。しかし、すべての人に、なかでも今までスポーツをやったことがない人に対して「スポーツって楽しいよ」とすすめるのはなかなか難しいところがあるのも事実です。それでも人生100年時代を迎え、年齢、性別、障がいの有無に関係なく、みんなに「スポーツは楽しいな」と言ってもらえるような場を、どのように作り出していくのか本気になって考えなければならぬ時期が来ています。

スポーツに興味、関心を持ってもらおうと、現在、スポーツ基本計画は第

3期(2022-2026年度)を迎えています。最近はスポーツの考え方も広がっていて、スポーツ庁が2022年に行ったスポーツ実施率では、1位がウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む)、2位が体操、3位がトレーニング、4位は階段昇降でした。この階段昇降のように、自分の意思で楽しみとしてやる活動についてはスポーツとして捉えましょうという動きがスポーツ庁の中でもあり、第3期スポーツ基本計画にも「自発的な参画を通して、楽しさや喜びを感じることに本質を持つものとして捉える」と記されています。

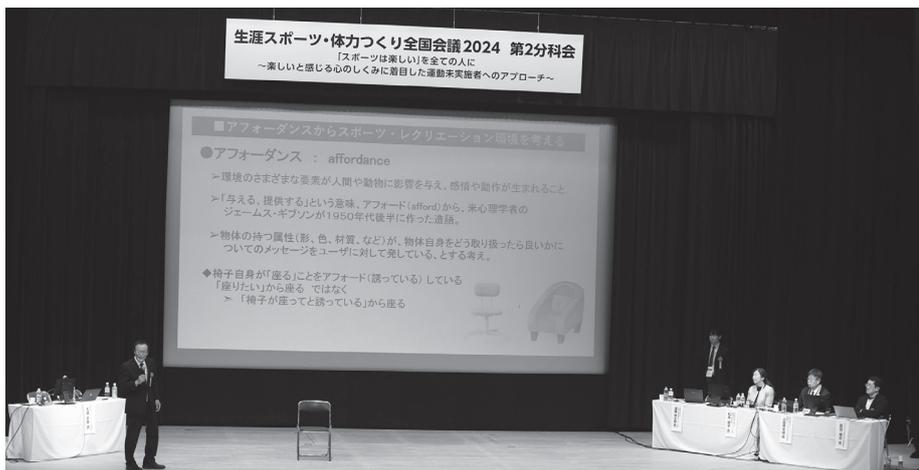
一方、「スポーツはやりたくない」「好きじゃない」と言う人もいますが、や



らなくていいわけではなく、人間は動く動物なので「必要としての運動」も重要です。では、どのように導けばいいのか？ 第3期スポーツ基本計画では、「つくる／はぐくむ」「あつまり／ともにつながる」「誰もがアクセスできる」という新視点を打ち出しています。これは、それまでの「する」「みる」「ささえる」という3つの行動様式を進める方法論を示したものです。

また、新しいスポーツの種目を作って楽しめるようにしていくという取り組みも重要です。さらに、誰もがアクセスできる、ということも大切ですが、その際にカギとなるのが「アフォーダンス」という言葉です。これは「誘いの力」「誘発する力」「呼び込みの力」というようなものですが、この考え方をどう広げるか？

ここからはそうした視点で4人のパネリストの方にお話をさせていただきます。



スポーツと楽しさ～心理学からのアプローチ～



遠藤 伸太郎

千葉工業大学先進工学部
教育センター助教

運動は、さまざまなストレス、特に不安、抑うつを減少をもたらしてくれます。程度の差はあるものの、小さい子、女性、働いている人など、発達段階やジェンダーに関係なく、有益な効果を持つことが分かっています。

なぜ、そうした効果が得られるのか？ 一つには、運動することで喜怒哀楽を支配している神経伝達物質が分泌されることが分かっています。やる気や意欲に関わるような「ノルアドレナリン」、快楽や気持ちよさに関わる「ドーパミン」、気分爽快に関連している「セロトニン」というものが分泌されます。

加えて、運動することでさまざまな変化が起こり、それが日常生活にも影響するということが指摘されています。例えば、運動することで体力が増強したり改善したりします。すると、自分で自分の体をコントロールすることができるという感覚を高めます。また、さまざまな変化により自分に対する自信をつける（自己効力感を高める）こともできます。そして、運動で得られた自己効力感は日常生活にも生かされていきます（代表的な例：「運動部活動で一生懸命頑張った。次は受験勉強を頑張ろう」）。

**未実施者にスポーツを
楽しんでもらうには
発達段階や個人差、環境などを考慮し、
対象者に合わせた支援が大切**

スポーツをやる気のない人たちを、いかにして動機づけていくのか、継続させていくのかという理論で、HAPA（Health Action Process Approach）というものがあります。その過程に①自己効力感、②結果への期待、③リスク認知の3つの要素が関わっていることが分かっています。

また最近、ただ運動すればいいというのではなく、そのときに、どういう経験をするかが大事だということが分かってきました。例えば、子どもでは「何かに挑戦して達成した経験」「誰かといろいろなコミュニケーションをとった経験」「自分たちで行った創意工夫」、高齢者の場合は「生活の充実感」「新たな知識や技術の習得」「複数人との実施」が挙げられます。

そうしたなかで特に大事になってくるのか「楽しさ」だということが、最近の研究で分かっています。楽しさに関連した指標として「Flow（フロー）」というものがあり、簡単に言うと「没頭している」「夢中になっている」状態ということです。具体的にはその場で起こっていることが自然に生じているように感じる「行為と感知の融合」、その瞬間に行っていることへの強い、焦点の絞られた集中状態である「課題への集中」、時間が実際より早く過ぎているように感じる「時間感覚の変容」などがあります。

このフローが起こる条件を見ると、「挑戦とスキルのバランス」「明確な目標」「即時フィードバック」がカギとなります。スポーツの場合はフローが起こりやすく、例えばテニスでは、相手のコートにボールを打ち返さないといけないという「明確な目標」があり、

それが返ったか返らなかったかの結果は「即時フィードバック」されます。特に「高挑戦×高スキル」の場合、フローが生じやすいということが分かっています。

また最近、「楽しさ」が心身においても重要であることが分かっています。運動すると約7割の方が楽しさを感じると言われています。一方、楽しさが減少してしまうような場合、心身の状態がどんどん悪くなり、うつ的な生活行動パターンが多くなることが分かっています。さらに、この楽しさを含めたポジティブな感情は、運動継続や心身の状態という点でも重要だとされています。

ただ、「運動が楽しい」という部分においては、個人差が存在します。刺激や環境による影響の受けやすさを表す指標として「感受性」がありますが、感受性の高い人と低い人がいたとき、同じようにヨガをやったとしても、感受性が高い人は気分が良くなるのに対し、低い人はあまり気分が良くなりません。しかし、大縄跳びだと、感受性が低い人は気分が大幅に改善する、と



というようなこともあります。

以上のことから、スポーツをいかに楽しむかを引き出すには、ジェンダーや発達段階、個人差（性格特性、感受性）、環境（種目、日常・非日常）など、さまざまなことを考慮しながら、対象者に合わせた支援が大切だと思います。

「スポーツは楽しい」と実感できる環境づくりと支援方法



松木 紀子

特定非営利活動法人
愛媛県レクリエーション
協会理事・事務局長

今回は、スポーツをしていない方、これからしようと思っている方に、どのように楽しさを感じていただき、自主的に継続していただけるきっかけをつくるか。その環境づくりについて具体的にお話をさせていただきたいと思っています

愛媛県レクリエーション協会では、最近、ニュースポーツの依頼がどんどん増えています。「チャレンジ・ザ・ゲーム」という、昭和63年に日本レクリエーション協会が考案した、誰でもどこでも楽しめるスポーツを、小学校や高齢者クラブ、地域のニュースポーツ講習会で行ったり、紹介したりしています。

チャレンジ・ザ・ゲームでは、リング、スティック、ゴム、ボールなど、とにかくいろいろなものを使います。グループで、仲間と交流しながら挑戦する、遊び感覚で楽しくできるスポーツで、一度やると「もう一回やろう」「次は、いい記録出したい！」と思える要

素があります。誰でも、どこでも、大会を開催することができ、記録を日本レクリエーション協会に送れば、全国的なランキングで、自分たちのレベルが分かる仕組みにもなっています。昨年の10月の「ねんりんピック」でも開催しました。

コロナ禍のときは、松山市の小学校2校をオンラインで結び「スピード・ラダーゲッター」の対決を行いました。初めての試みだったので、どうなるかドキドキしたのですが、楽しい大会になりました。子どもたちが対戦している様子が画面上に見える仕組みになっており、みんなが応援しながら、あるいは呼びかけをしながら、展開しました。また、昨年11月の第40回愛媛県レクリエーション大会では、他県(福岡県、広島県、徳島県、鳥取県)の皆さまにも協力いただいてオンライン対決を行いました。「またこういう大会があったらぜひ参加したい」といううれしいお言葉をちょうだいしております。

『できそうだな』と知っている人に丁寧に声かけしていくことが大切

こうした場づくりにおいて大事なことは、誰にでもできる簡単な道具であ

ること、ルールが簡単であること、一回やってみて『できそうだな』と思えるような呼びかけや工夫。そして「一人じゃないよ、みんなのできるよ」という種目を選定することです。イベントなどでは、家族でできる種目を選定する、ということも大切になってきます。

私たちの取り組みの中で一番大切にしているのは、見えて『面白そうだな』『ちょっとやってみたいな』とまずは思ってもらえること。そして、必ず「やってみませんか」と呼びかけます。最初は「できるかな？」とおっしゃられますが、「大丈夫大丈夫。できますから、とりあえずやってみましょう」とお誘いします。お子さんだけでなく、一緒に来ているお母さんも誘います。そして、『私にもできた』『また今度もやってみよう』と思っただけだと、次の年に来られた方は、種目に興味を持ち「これ、どこでやっているの?」「この道具はどこで買えるの?」という質問をしてくださいます。また、「体験した種目を地域でもやってみませんか?」とご案内もしています。

昨年、東温市でニュースポーツの紹介をしたときに、参加者の方から「モルックがとて面白かった」という声をたくさんいただきました。その後、東温市の社会福祉協議会の方にお話を聞きますと、地域クラブができ、定期的に大会を開催したり、他の大会にも参加したりするまでになり、意欲的に活動を続けているとのことでした。このように、たくさんの方にいろいろな場を提供しながら、いろいろと交流をして、スポーツを楽しんで意欲的に継続できる活動を展開しております。今後とも皆さんと一緒に活動していきたいと思っております。



スポーツウエルネス吹矢は楽しい！



小田部 文俊

一般社団法人
日本スポーツウエルネス
吹矢協会理事長

私どもの事業の中心は、スポーツウエルネス吹矢の普及振興です。スポーツウエルネス吹矢を通じて人々の心身の健康を促進するとともに、スポーツのもたらす楽しさや充実感を実感していただく。さらには仲間づくりや社会活動への参加などに取り組むことで、人生を豊かにする。つまり、ウエルネスに寄与することを目的として活動しています。

吹矢自体は、ご存じの方も多と思います。狩猟の道具、忍者の武器、あるいは子どもの頃にお祭りや縁日でやったよという方もいらっしゃるかもしれませんが。その吹矢に呼吸法と型を組み合わせてできたのがスポーツウエルネス吹矢です。33cm四方の的に向かって息を使って矢を放ちます。高い運動能力や体力はいりません。精神力や集中力を高めると同時に、呼吸法によって健康効果が期待されます。6歳から99歳まで、あらゆる世代の方が楽しんでいきます。

スポーツウエルネス吹矢は、もともと健康を目的として始まりました。その源は吹矢式呼吸法です。鼻から息を吸って、静かに細く長く時間をかけて吐きます。3秒で吸って、9秒で吐きます。その後は自然に息を吸って、一瞬止めてから一気に吹きます。この呼吸法をすると胸式と腹式の両方を使うことになり、呼吸筋の全てを使うため体に良いと言われています。そしてスポーツウエルネス吹矢には、礼に始まり礼に終わるという一連の基本動作が

あります。この基本動作を正しく行うことによって集中力が高まり、深い腹式呼吸ができて、心と体に効果をもたらします。

第一の魅力は性別、年齢、障がいの有無を問わず誰でも楽しめること 国際交流に役立てる可能性もある

スポーツウエルネス吹矢の魅力は、一番は、性別、年齢、障がいの有無問わず、誰でも楽しめることです。運動能力、体力、脚力、腕力、一切いりません。大人と子どもと一緒にできますし、障がい者の方と健常者の方も一緒にできます。

二つ目は、手軽であることです。室内が基本のため会場を見つけやすく、天候に左右されません。服装も動きやすい格好なら、私服でOKです。

三つ目は、ゲーム感覚であること。的があると狙いたくなるもので、当たると本当に楽しいです。基本的な競技以外にもいろいろな楽しみ方があり、9つの的が印刷されたビンゴゲーム、野外で楽しむフィールド吹矢など、いろいろな楽しみ方ができます。

四つ目は、心身の健康で、これまでたくさんの実例報告があります。ポイントになるのが、吹矢式呼吸法です。最近特にエビデンス収集にも力を入れ、スポーツウエルネス吹矢を行っているときの消費カロリー、心理面の実験などを論文にまとめています。

五つ目としては、精神力や集中力を高めるといふ魅力があります。

そして六つ目が、仲間づくりの楽しさです。スポーツウエルネス吹矢は基本的には支部活動で、全国各地に1,300ぐらいの支部があります。

七つ目が、目標ややりがいがあるということです。一歩ずつ、無理なく、マイペースで進む。それが継続につながると思っています。よく私たちは「的は心の鏡である」と言っております。目標を達成するということは、喜びや充実感につながって生きがいにもなります。生きがいを持つことで生活に張りができます。これが、豊かな人生、輝ける人生、幸福感、つまりウエルネスへ続くということだと思います。また段階的な目標達成は、自信にも変わります。人が生きていく上で自信を持つことはすごく大事で、子どもでも、高齢者でも、年齢は関係ないと思います。



体験会をすると、皆さん『当たるかな？』と心配されますが、大人の場合は大抵当たります。『当たらなかつたら恥ずかしい』と先立ってしまうものですが、「できますよ。大丈夫ですよ！」と呼び込みます。そして、当たると100%全員笑顔です。そのときに「うまいですね。本当に初めてですか」「筋がいいんじゃないですか」と声をかけます。あるとき、認知症のおばあちゃんが体験をしてくれました。的に当たると「スポンッ！」と音がするのですが、それが気持ちよかったようで笑顔になり、家族の方が「何年ぶりかで笑顔を見ました」と喜んでくれました。また、不登校だった子が親のすすめで通うようになり、最初は嫌々だったけ

れど少しずつ楽しくなり、楽しくなるとうまくなって、全国ジュニア大会で3位になったこともあります。それで

自信を取り戻し、元気に学校に戻ることもできたという報告もありました。現在、海外に7支部あり、最近では

イランに支部ができました。吹矢が国際交流ということにも役立てていけるのではと思い始めています。

埼玉県久喜市。デジタルスポーツも活用する運動習慣化への取り組みのご紹介



当社は、デジタルスポーツソフトとその周辺、そして現場でのオペレーションの3つを合わせたデジタルスポーツ体験空間の開発をしている会社です。例えば野球の「レジェンドベースボール」というマシンであれば奥行約15mもあるため、埼玉県久喜市のショッピングモールに置いて、お客さんに体験していただいています。埼玉県久喜市と連携協定を結んだり、スポーツ庁から支援をいただきながら、デジタルスポーツの運動習慣化施設として運用をしています。簡単に言うと、シミュレーションゴルフの野球やサッカー版といった感じです。有料ですが、健常者だけでなく、ご高齢の方、障がい者の方を含め、月に300~800名に利用していただいております。その約半数がリピーターです。

デジタルスポーツの運動習慣化施設として進めているのは、「高齢人口率増加」「子どもの運動能力低下」「運動へ

の拒否感、疎外感がふくらむ」といった課題に対し、何らかの答えを提供できるのでは、と思っているからです。現在は、理学療法士さんからのアドバイスもあり、デジタルコンテンツだけではなく、業務用の運動機器を入れたりもしています。そこから派生して、曜日ごとにヨガ、ピラティスをやったり、理学療法士さんが来る日を決めたり、月1回、何かしらのイベントを健康プログラムではなくスポーツ体験という形でやっています。

デジタルスポーツという コンテンツが

入り口となる健康需要は必ずある

デジタルスポーツコンテンツは、スマホゲーム、オンラインゲームといろいろな種類がありますが、ゲーム性が多岐にわたっています。そのゲーム性によって依存度、いわゆる中毒性があり、例えば野球であれば、作り込みをきっちりやれば「やりこみ要素」が多くなります。しかし、そうした作り込みをするのは作る側の能力にも比例し、どこまで作り込みできるかで楽しさが変わってきます。現在は、野球やサッカーなど誰もがよく分かっているというものをメインにしつつ、その他のものをうまく選んで提供しています。

また、単にデジタルスポーツコンテンツだけを置くだけではなく、地域のトレーナーさん、理学療法士さ

んや作業療法士さんと連携した取り組みを行っています。実際に土日祝祭日はファミリーでいっぱいになります。また、運動サポートが必要な人には、トレーナーが対応をしつつ、デジタルスポーツ機器に関しても管理運用できるような体制を整えています。

お客さんには、トレーナーがいて理学療法士もいて、デジタルコンテンツや業務用トレーニングマシンがあり、いろいろなプログラムもあるということで「ありがたい」と言って来てもらっています。ショッピングモールに店舗を構えているため土日祝祭日はファミリー、平日は中高年の方が多いのですが、入場料を区別しています。土日祝祭日のスポーツ体験のときは90分2,000円、平日は500円で提供しています。過疎地での高齢者、障がい者への利用料は提供価格を上げづらく、慈善事業として見られてしまうこともありますが、スポーツが入り口となる健康需要は必ず存在するはずですよ。

これまでデジタルと非デジタルは別々のところでやっていましたが、それを合わせていくことでハードルが下がり、これまであまりスポーツをやったことがなかった人がスポーツをやることが増えていることも、実際の現場では感じています。野球やサッカーなどのコンテンツは大きなスペースが必要で設置するのもコストがかかりますが、自転車やスキーというコンテンツであれば車で運んで手軽に設置することが可能です。eスポーツとはまた違ったデジタルスポーツがスポーツ人口の増加の一助になると考えています。



ディスカッション

松尾 やったことのない人を誘うためのテクニック、ポイントなどをお聞きしたいと思います。

松木 まずは、楽しそうにしているところを見ていただくことでしょうか。初めてするものは、少し気が引けたり、自信がなかったりするものですが、見ている「なんか面白そう」と思うと少しずつ近寄ってきてくれます。そのときに「ちょっとやってみませんか。簡単ですよ」とお誘いします。そして一度やってもらったら、『何とかやっつけよう』と成功できるようなサポートをします。自信をつけて帰っていただくことが大事だと思います。

小田部 吹矢では、的を狙いたくなるものです。ただ、当たるかどうか心配で体験を避けるということもあるため、できるだけ簡単だということを説明します。そのなかから一人でもやってくれる人がいたら、その人がやれるところを見せると、『自分もできるかな』と思ってもらえます。そして的に当たったら褒めて喜んでもらう。その楽しさが他の人に見えて連鎖がつながっていくのではないかと思います。

前田 うちのような常時常設でやるところはレポートしてもらいたいのので、そこまでのケアを考えたサービスを作らなければなりませんし、意識しています。

遠藤 誰かがうまくできている場面を見ると『自分もできるんじゃないか』と思うものですし、褒められると、能力がある=できる、という自信になります。何か行動をさせたいときの枠組みをフレーミングと言いますが、例えば「運動すると、こういういいことがありますよ」とメリットを強調したほうがいいのか、それとも「運動しないと病気になるよ」とリスクを伝えたほうがいいのか。自信がない人には、前

者のほうが効果があることが実際に分かっています。また一人だけだとやりにくいものなので、誰かと一緒に、サポートしていくということが大事になってくると思います。

松尾 会場の方から

「スポーツにまったく関心のない人には、どう声かけすればいいでしょうか？」という質問が来ています。

松木 まずは「やらなくていいです。見ていてください」「応援しててください」と言います。そして実際にやるときは、みんなのなかではなく、その人だけ個別にやって、その人ができるよう調整し、自信をつけてもらいます。

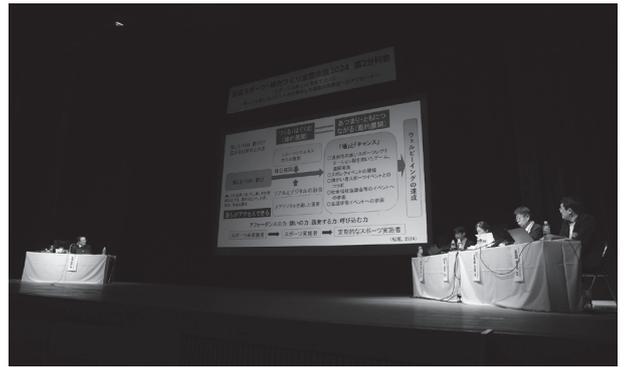
小田部 拒絶している方には、切り口を変えなければならないと思います。吹矢でも「楽しいよ」「健康にいいよ」ばかりでなく、「吹矢普及という社会貢献ができるよ」「地域のリーダーとして活動できるよ」というのも一つの切り口かなと思います。

前田 いろいろなデジタルコンテンツを並べているのは、興味が無い人もどこかに引っかかるのではという狙いがあります。

松尾 アフォーダンスの力を高めてウェルビーイングに導くときに、一番大切にすべきことは何でしょうか？

前田 「ほんの少しだけ手助けします」です。

小田部 「楽しいを共有」が大事だと思っています。それが交流、絆につながります。楽しいと人に伝えたいかなと思います。分け合う、ムズムズしたものをみんなに共有していくということが大事なのかなというふうに思います。



遠藤 「同じ目線に立つ」ことだと思います。教えるだけでなく、自分もそこから何か学びを得たりするという視点に立つと、相手のことも理解しやすくなると思います。その際、自分一人だけでは難しいので、いろいろな人と相談することも大事だと思います。

松木 「仲間と楽しい交流を」です。人は一人では生きられません。そして、何か同じことを仲間と一緒ににしても、楽しいことだと長続きします。どんどん仲間が増えていきます。どんどん楽しいことをして、人生を楽しく過ごしていただけたらなと思っています。

コーディネーターのまとめ

今日は第3期スポーツ基本計画について、「楽しさ」を軸に、どのように運動未実施者へアプローチするのかということさまざまな視点から紹介していただきました。「アフォーダンス」を高め、スポーツにいざなう。そう簡単な事ではありませんが、今日いただいたいろいろなヒントを、地元にお戻りになった際の活動にぜひ生かしていただければと思います。

これからは、全ての人たちにスポーツは開かれるべきだということを実践していく時代です。ぜひ皆さま方とともに頑張っていければと思います。

地域課題に応じた自立的な Sport in Life推進システムを 模索する

～多様な連携・協働を支援する スポーツ推進委員の連絡調整～



コーディネーター
藤井 和彦
白鷗大学教育学部教授

今、Sport in Lifeを支えるスポーツ推進システムの再構築が求められています。これまでの総合型地域スポーツクラブ施策、現在の部活動の地域移行施策の他、パラスポーツ、共生社会のスポーツ、スポーツ格差など、いつの時代も多くのことがスポーツに求められてきました。生涯スポーツ推進では、スポーツを通じた健康増進、実施率の向上、スポーツを通じた地域活性化など、多様な課題や目標が示され、その課題解決が求められています。その一方、各地域の特性や関係者の問題意識はさまざまな上、問題自体も複雑化してきており、単独の組織や団体では課題解決が困難な問題も生じています。健康寿命の延伸、障がい者のスポーツ実施率向上などでは、さらに強い連携・協働の仕組みが求められてくるでしょう。

こうした連携・協働の仕組みづくりは、いくつかの段階で捉えられると思います。まず一つは、「地域スポーツ

推進や健康増進を巡る一般的な課題認識」の段階です。これは生涯スポーツ推進の共通の目標と言ってもよいでしょう。次には、それぞれの地域に個別の「多様な地域課題の認識」という段階もあります。ここでは、地域独自の課題をどう認識し、それに応じた独自の目標をいかに設定できるかということが問題になります。

さらに次には、課題認識だけではなく、それを解説し、目標達成を可能にしていくための、実際の仕組みづくりの段階があります。ここに多様な連

携・協働のかたちが想定されるわけで、この仕組みづくりは、地域独自の自立的なシステムを作っていくことにほかならないのではないのでしょうか。

本分科会では、地域課題を認識した関係者が、地域独自の連携・協働の仕組みづくりを実践した事例から、他の地域への汎用性などを確認しながら、自立的な推進システムの必要性を考えていきます。またその際に、スポーツ推進委員に期待される連絡調整の可能性等も検討したいと思います。



総合型クラブを機能化する連携づくり～盛岡市におけるチャレンジから～

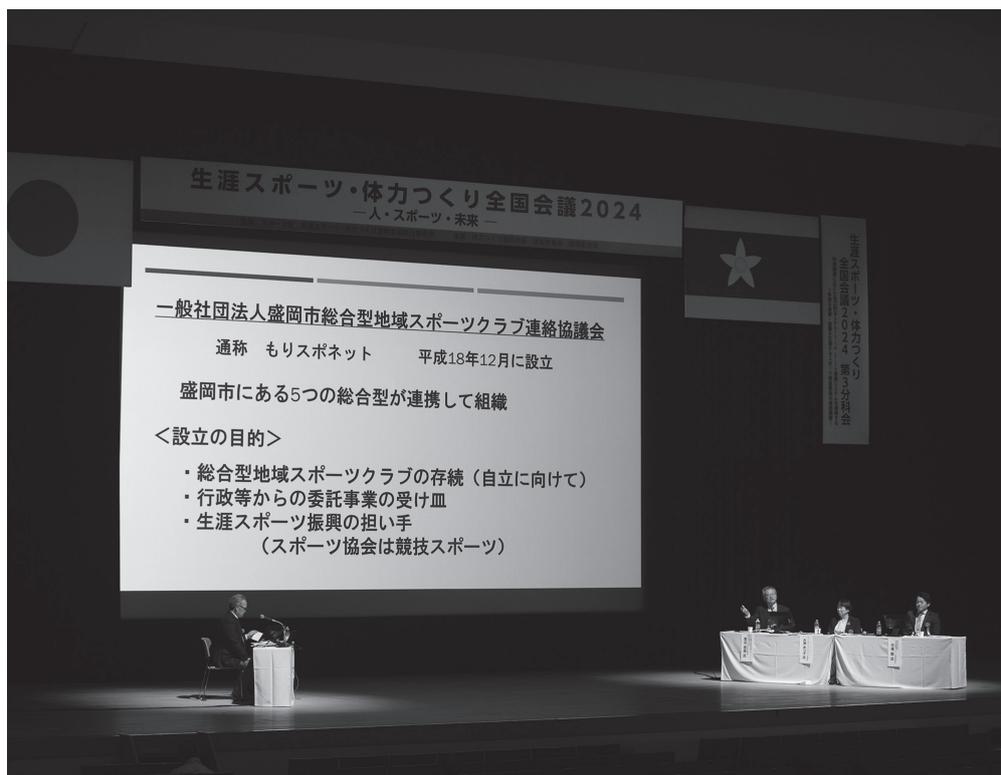


浅沼 道成

一般社団法人盛岡市
総合型地域スポーツクラブ
連絡協議会代表
/ 岩手大学
人文社会科学部教授

盛岡市における総合型地域スポーツクラブの育成が始まったのは2003年です。そのモデル事業として「まつどのスポーツクラブ」を地元の体育指導員の方と一緒に作って2003年12月にはNPO法人化しました。そして、2016年12月に一般社団法人盛岡市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会（通称／もりスポネット）を立ち上げました。盛岡市にある5つの総合型地域スポーツクラブが連携した組織ですが、作った理由は、全てのクラブが消滅の危機にあったからです。最大の目的は「生き残る」ことでした。そして「行政に対して少しアピールしよう」「盛岡市スポーツ協会と連携しよう」ということでした。具体的には①総合型地域スポーツの存続（自立に向けて）、②行政等からの委託事業の受け皿、③生涯スポーツ振興の担い手（スポーツ協会は競技スポーツ）、の3つが設立目的です。

連絡協議会を作ろうと思ったのは、東日本大震災に起因します。東日本大震災後に岩手県の沿岸を視察したのですが、「スポーツを通した」というテーマで復興をお手伝いする際、岩手大学から各市町にコーディネーターを配置しました。そのコーディネーターと密に連絡取り「どういう状況か」「何が必要か」というような動きをしたのですが、それぞれが横にもつながるネットワークができたことで、より機能しました。地域の状況、課題はそれぞれ違いますが、協力し合うネットワー



クの力を感じました。

そうしたネットワークを生かすのが「人」です。束ねている真ん中は私ですが、きちっと人がいて、そこが実際に動き回って、それをうまくまとめていく、流れていくようにする役割の人がいる。それによりネットワークも回りだし、一人でやるのと比べ、発想が多くなり、事の進み具合も早くなります。

活動して感じる 総合型クラブ育成の難しさ

連絡協議会として、委託を受ける業務はたくさんあります。例えば、盛岡広域振興局からは「スポーツ振興機運醸成イベント企画運營業務」や「多様なスポーツライフ促進事業企画運營業務」、上野法律ビジネス専門学校からは「スポーツおよび健康増進にかかる事業の実施」、盛岡市スポーツ推進課からは「盛岡市健康づくり習慣化推進

業務」など。受けた委託は、それぞれのクラブに分け合い、みんなで協力してこの委託事業を進めています。

活動を進めるなかで感じているのは、「地域性（中・大都市）における総合型クラブ育成の難しさ」です。要するに、30万人ぐらいの都市で総合型クラブはどうあればいいのか？ 行政としては中学校区と同じ24区を計画しましたが、実現が難しいのが現実です。また、スポーツ協会、部活動、国スポなどの大会からのプレッシャーも感じています。総合型地域スポーツクラブは、21世紀の新たな仕組みだったはずなのですが、地域や関係者の温度差があります。

それでも、部活動改革（地域移行）がかなり待ったなしの感があり、今あらためて地域スポーツ環境の再構築に向かっているような状況です。現在、連絡協議会として機能はしていますが、自立はしていないので、どう自立するのかというのが今の課題です。

パラスポーツ推進を核とした連絡協議会の組織化と役割



NPO法人スマイルクラブは、千葉県柏市を中心に活動しているクラブです。私は中学校の体育教員としてスタートしました。その後、発達障がいの子たちの特別支援学校を回っていたところ、「自分の子が自閉症で学校の体育の授業についていけないから教えてほしい」という話があり、1998年に任意団体として発達障がい児の教室を始めました。そして2000年に「運動が苦手な子の教室」「バレーボール教室」の二つで総合型としてNPO法人化しました。

「運動が苦手な子の教室」は20数年前から始めているので、当時小学生だった子のために、今は大人の障がい者が対象の「チャレンジスポーツ教室」も行っていきます。現在の主な活動は、①アダプテッドスポーツ（障がい者）、②児童発達支援および放課後デイサービス事業、③健常者を中心としたスポーツ教室（バレーボール、バスケットボール、バドミントンなど）、④地域との連携、⑤パラスポーツ出前事業、などです。

私たちが総合型をやる上で、モデルがドイツだということで、ドイツ・ミュンヘンに行ってクラブ交流を10年ぐらい行ってきました。日本との違いを一番感じたのは、どのクラブも体育館に車いすを常駐しているということです。しかもメンテナンスができるよう、替えのタイヤなども置いてあります。そして実際にミュンヘンの車いすバスケのチームに参加させてもらったときは、半分ぐらいが健常者でした。その人たちも車いすに乗って一緒に楽しむ。そして、終わったらみんなで一緒にビールを飲みに行く。そういう文化が日本にはなかなかないので『こういうふうに変えていかなきゃいけないんじゃないか』と勉強させられました。また、アジアワークショップ（中国、韓国、タイ）なども行い、各国の障がい者スポーツの現状や課題などを話し合う場を作り交流しています。

障がい者スポーツ推進連絡会 を作ることで 参加者やボランティアが増えた

協働事業としては、柏市が募集したものに手を挙げて、スタッフを各小学校に送り、支援学級を中心に体育授業サポートをしています。2006年から10

年間、毎年10校、1校につき200時間、お手伝いしました。今は個別に学校から依頼があれば行っているという状況です。他に「鉄棒上達教室」というのも4年やりました。こちらも10校、放課後1時間、1校につき4日間行い、70%ぐらいが逆上がりができるようになりました。

2018年には、柏市障がい者スポーツ推進連絡会ができました。最初は情報交換会のようなものでしたが、この連絡会を中心に、2022年にスポーツ庁の委託事業「障がい者スポーツ推進プロジェクト（地域の課題に対応した障がい者スポーツの実施環境の整備事業）」を始めました。

まず行ったことは、障がい者スポーツに関わるボランティアの育成です。競技用車いすの組み立て方、実際に乗ってどんな操作性なのかを感じてもらったりしています。そしてパラスポーツの出前授業を小学校で行うときは、スマイルクラブで持っている競技用車いすを持って行って実際に子どもたちに体験してもらっています。また、バドミントンで東京2020パラリンピックに出場した小倉理恵選手や、2019年の世界選手権に出場した大濱真選手に出前授業に来てもらうことで、子どもたちに、障がい者はどのようにお風呂に入っているのか、トイレをしているのかなど理解してもらっています。

連絡会を作ってよかったのは、各団体が協力することで、多くの方に参加していただけるようになったことです。さらに、スポーツ推進委員の活動に障がい者の方の参加も増えました。同じようにスマイルクラブの障がい者事業へのボランティアも増えて本当に助かっています。



学校運動部活動の地域移行を契機とした新たな地域スポーツの仕組み



中尾 聡

岐阜県羽島市
市民協働部
スポーツ推進課係長

私は岐阜県羽島市の中学校の保健体育科の教諭として、令和2年度まで地域移行の担当をし、その後、教育委員会に出向。羽島市内の運動部活動の地域移行の担当として羽島市スポーツ推進課で働いています。本日は学校、そして行政という2つの視点でお話をさせていただきますと思っています。

岐阜県羽島市には市立学校が13校（小学校8校、中学校4校、義務教育学校1校）あり、生徒人数は約1,800人です。4つの中学校と1つの義務教育学校は、規模は1クラス20人を切るころから、1学年200人を超えるところまでさまざまです。また市内には3つの総合型地域スポーツクラブがあり、全部の中学校区を網羅しています。スポーツ庁および文化庁が令和4年度12月に、部活動の地域移行に関する検討会議の提言を踏まえて、学校部活動および新たな地域クラブ活動のあり方等に関する総合的なガイドラインを発表しました。そのなかに、学校と地域との連携協働により、学部活動のあり方に関し速やかに改革に取り組み、持続可能な活動環境を整備する必要がある、と記されています。

羽島市では、令和3年度から段階的に地域移行を進めており、運動部活動に限っては来年度の4月から、市内全ての中学校で運動部活動が地域移行されます。現在、少子化により部活動がどんどん減少しています。そのため、生徒が自分に合った活動を選択できる幅が狭まっています。また、教職員数

の減少により設置できる部活動の種類が少なくなってきました。人数を要する団体種目においても成立が難しくなってきました。また、保護者の負担等も多くなっています。そして競技未経験の顧問

による運動指導によって、競技力の向上が難しいことや、生徒のケガ、事故につながる恐れがあるというのが、羽島市内の部活動の現状および課題です。

運動部活動の地域移行のメリットは「伸ばす」「他の種目への挑戦」「自分の時間づくり」

運動部活動の地域移行のシステムには、メリットが大きく分けて「伸ばす」「他の種目への挑戦」「自分の時間づくり」の三つがあります。

「伸ばす」では、確実に専門性がある指導者が各クラブに配置されています。専門性が担保されることから、技術の向上が目指せて、仲間づくりも意識した指導をいただいています。

また、「他の種目への挑戦」については、ヨーロッパでは子どもの頃はいろいろな種目に挑戦しているパターンが多いのですが、日本の中学校の部活では原則一つを選ばなければなりません。そうではなく、さまざまなスポーツに触れることができる環境にすることです。

そして、子どもたちのなかには、運動が得意な子、苦手な子がいるので、苦手な子に関しては、クラブに加入せずに自分がやりたい趣味や学習の時間に充て（「自分の時間づくり」）、自分を磨ける時間を持てると思います。こ



れらメリットを生かし、スポーツを通して子どもたちが地域で活躍できる、地域に貢献できるようになってほしいという願いを持っています。

そして、市内の3つの総合型地域スポーツクラブが連携するために取り決めた事項があります。一つ目が、金額を統一することで、年間にかかる費用は1万2,900円です。二つ目が、子どもの選択肢を広げるため、1クラブの単位でチームが編成できない場合は、クラブ間で協議して合同チームを編成し、合同練習をしたり試合に出場したりしています。在住地域のスポーツクラブに行いたい競技がない場合は、他のスポーツクラブにも入れるように3つのクラブが連携を図っています。

令和3年度と4年度に、生徒、保護者、指導者、運動部の顧問に対してアンケートを実施しました。「活動について、満足しているか」には生徒、保護者の約8割が「満足」と回答し、生徒への「仲間との絆を深めることができたか」では96%が「できた」と回答しています。指導者と顧問へのアンケートでも、満足度指数は8割を超えています。

地域移行を契機としたスポーツ振興にあたり、令和4年4月から月に1回程度、県地域スポーツ課、県スポーツ協会、有識者、他市のスポーツクラブ代表者、市内スポーツクラブ代表者、市スポーツ推進課を交え、今後のあり

方も含めた会議を実施しています。そのなかで「市民の方々からもっと声を聞いていこう」ということになり意見交流会を開催しました。そこで出てきた意見も、会議の中で継続的に検討しています。

スポーツ推進委員に期待しているの

ディスカッション

藤井 浅沼先生、もりスポネットの運営体制、役員の方々の状況、どのくらいの頻度で会議をされているかなどを具体的に教えていただけますか？

浅沼 実際に動いているのは、私と事務局長の2人です。そこに行政等からいろいろな要望があると、各クラブの代表の方、あるいはクラブの中でそれに長けている方に集まってもらい、できるかできないか、役割分担などのミーティングをします。

藤井 大濱先生、スマイルクラブは、初めは行政に認知してもらおうところからスタートし、その後は逆に相談を受けるような立場になっているとのことですが、そのプロセスはどういう感じだったのですか？

大濱 最初は市のスポーツ課が出しているスポーツ振興計画の中にうちの名前がありませんでした。それで課長に、「スマイルクラブは県の中で4番目にできているのに、なぜないのでしょうか」と話しに行きました。その後、スポーツ審議会の会議に呼ばれるようになり、共同事業を提案していくなかで認知が進みました。

藤井 助成金については、戦略的に利用されたのでしょうか？

大濱 基本的には受益者負担で、運動が苦手な子の教室もスポーツ教室も、ひと月4,500～5,000円いただいています。それでトントンです。それ以外のバラスポーツの普及、視覚障がい者のフロアバレーをするとすると、用具

は、一つ目は「スポーツの楽しさが提供できる指導者になってほしい」ということです。二つ目は、地域に根付いている方々なので、「スポーツ指導者の発掘と育成」に関わっていただくこと。三つ目は、地域スポーツ活動をリードしている「総合型地域スポーツク

なども必要なため、助成金を駆使しないとやってあげられないという必然性があります。そのため、どの助成金を狙うのかという戦略はあります。

藤井 中尾先生、地域移行後のクラブ活動の時間帯や場所などを、もう少し具体的に教えていただけますか？

中尾 活動に関しては、基本的に各クラブに任せています。現在、羽島市内で地域移行に関わる指導者は約100名います。活動場所は、今まで通り学校を使っています。基本的には、子どもたちが移動で遠くに行くからなかなか通えないとならないよう、今までの部活動と同じ環境課の中でできるようにやっています。ただサッカー競技に関しては、3クラブで1チームを編成して今年の中体連に出ました。そのときの送迎は、羽島市のコミュニティバスの時間等を考えて練習時間を設定していただいたり、練習場所も輪番制で回しています。

質問者1 中尾先生、指導者が継続的に教えていくとなると、それで生計を立てるぐらいの報酬も必要になってくると思います。

中尾 羽島市では、指導者への謝金は1回1,000円です。指導者の約6割の方が親指導者で、自分の子どもが卒業してからも残ってくれていて、謝金へも理解を得ています。アンケートを取っても「謝金が少ない」という回答はほとんどありません。また、今年度から謝金の一部として市から補助金も出

ラブの運営協力」をしていただくことです。

私たちも、スポーツ推進委員の方々と連携させていただきながら、学校運動部活動の地域移行のクラブ活動を充実させ、羽島市のスポーツ振興につなげていきたいなと思っております。

ています。

質問者2 事業を継続するときに、単年度助成金と継続事業をどう考えていますか？

大濱 助成金に関しては、実際に受け取れるのは申請したなかの数%だけです。事業継続については、助成金の期間が3年間というものもあるので、それを活用したりしています。うちも総合型地域スポーツクラブですが、障がい者のことをやっていることで意外と助成金を申請できることが多いと思います。

藤井 地域課題に応じた自立的なSport in life推進システムを模索することに焦点を当ててみたいと思います。そもそもの疑問ですが、地域スポーツの持続可能性は高いといえるのでしょうか？

浅沼 実は地域には本当にたくさんの方がおり、指導者もたくさんいます。そういったところでうまくマッチングするようかたちにすれば、スポーツをするということが持続すると思います。ただ、トップを目指す子もいれば、ニュースポーツで楽しく遊びたいという子もいるので、それを総合型地域スポーツクラブで一律にするのは無理だと思います。

大濱 総合型地域スポーツクラブとしてスタートするときは、まず財源がなければ持続しません。NPOにするときも継続性を高めるために一番に考えたことは、きちんと会費をもらうことです。今は月4,500～5,000円で毎日来

ることもできるので「安いわ」と言ってくださる方もいますが、2000年に月2,000円で週2回のバレーボール教室を行ったときは「お金取るの?」と言われました。そのときは一人ひとりに、「ボール1個がいくらで、コーチに交通費を払って」と伝えることからスタートしました。英会話であれば月5,000円でも安いと思うものですが、それがバレーボールだと2,000円でも高いと思ってしまいます。スポーツの地位が低いところからやってきました。

藤井 地域の広さについてはどう考えますか?

大濱 中学校学区に一つということではとてもやっていけません。うちの場合は柏市が中心ですが、東京や横浜からも来てもらっています。障がい者のバレーボールも放課後等デイサービスも、あまり地域にはこだわらず、印西市、松戸市、船橋市などいろんなところに、必要に応じて行っています。

中尾 持続可能にするために、令和4年4月から今後のあり方の検討会をいろいろなところを巻き込みながら実施しています。既存のクラブに「全部お願いします」ではなく「一緒に考えていきましょう」と、市も県も一体となって持続可能なものにしていこうと考えています。羽島市は、この地域移行は手段であって、目的はスポーツ振興です。総合型地域スポーツクラブもスポーツ推進委員の方も、スポーツ振興のかなり重要なピースだと思っています。その方々と一緒に地域移行を契機に羽島市のスポーツ振興を推進していくことに意味があると思っています。

藤井 地域課題について、目標の共有と、それを可能にする仕組みづくりは、どちらかが先なのか、それとも同時進行なのか。どういう関係にあると思いますか?

浅沼 私自身はタイミングだと思いま

す。上から降りてきたときにタイミングが悪かった、あるいは熟していなかったらダメで、いいタイミングだと一気に動くと感じています。そういう意味では目標達成というよりは、いかに課題を本当の課題とってくれているか。動いて初めて次が見えてくると思っています。

大濱 スマイルクラブはどちらかという目標達成のほうが先で、そこにいくためにはどうしたらいいかという考え方をしています。

中尾 羽島市の事例では、課題設定をして目標、となっています。実際、学校が抱えている課題があって、それをどうにか解決していきたい、乗り越えていきたいというときに総合型と連携してスタートしました。ただケースバイケースで、目標を先にしたり課題を先にしたりということはあります。

藤井 地域の特殊性あるいは、どこにでも通用する汎用性といった視点からコメントをいただけますか?

浅沼 総合型の連絡協議会という仕組みは、どこにでもあるものではないと思います。それぞれのクラブに地域性があり一つにできないから連携しよう、というよりは、それぞれが危機感を感じていてやらざるを得なかったのが事実です。今は行政のほうが私たちに声をかけてくれて、委託事業が増えています。行政の風土を理解して連携できれば、いい方向に行くと思っています。

大濱 柏市障がい者スポーツ推進連絡会のようなものは、どこの市でも意識があればできると思いますが、残念なのは行政の方たちが2~3年で交代してしまうこと。NPOや総合型など変わらないところを複数加えていけば持続できるのではと思います。

中尾 羽島市は市内を網羅できるようなシステムがもともとあったことが非

常に優位だったと思います。汎用性という点では、他で通用したことは参考にはなりますが、そのまま生かされることは絶対にありません。私も地域移行を契機に、総合型の方々と何度も会議をして夢の共有をしました。いろんな人を巻き込んでいくことが大事ななと思います。

コーディネーターのまとめ

地域課題の認識とその解決を可能にする仕組みづくりを考えてきましたが、地域の多様な主体が連携・協働体制を作ること自体が目的化するのはいくつか確認できました。地域課題に応じた独自の目標がまず共有され、それを実現するための手段として連携・協働の体制をつくる必要があります。

その体制づくりに関しては、非常に多様な地域の主体が確認できました。ベストの「ウェルフェアトライアングル」に従えば、既存の各主体は、①行政や学校を含めた公セクター、②地域クラブや意識の高い一人ひとりの個人などの私セクター、③民間企業などが市場原理により構成する民セクターに分類できます。三つのセクターの間に立って、各セクターを繋ぎ合わせながら課題解決や目標達成に取り組んでいく共セクターの構築こそが、連携・協働の体制づくりなのでしょう。

事例の汎用性に関して、各事例から汎用性の高いポイントはあまり引き出せませんでした。ディスカッションでは「タイミングを見極める能力」という言葉も出てきました。多様性に満ちた地域の中で、当事者意識に基づく主体的な取り組みが肝要であることは、改めて指摘しておきたいと思います。

健康づくりにおける 筋力トレーニングの活用 ～筋トレが次期身体活動・運動ガイドラインに 取り上げられることへの対応～



コーディネーター兼パネリスト

福永 哲夫

鹿屋体育大学元学長／東京大学名誉教授／早稲田大学名誉教授
／健康・体力づくり事業財団アドバイザー

筋力の科学～生涯動ける体でいるための貯筋®のすすめ～

筋力トレーニング、通称・筋トレは今年1月に公表された健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023に取り上げられるほど重視されてきています。それには、筋トレが生活習慣病の予防、健康寿命を延ばすことに効果的だという論文がたくさん出てきている背景があります。

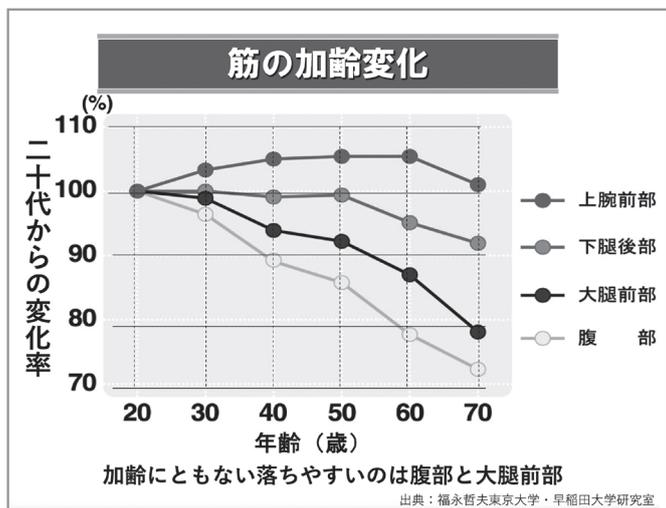
私は、筋肉を貯めるということで「貯筋」という言葉を十数年前に言い始めました。大人の男性は、上腕の筋量は約300cc。筋肉の比重は約1.1なので、

重さにすると約300g。女性はその7割ぐらいだと分かりました。年齢別に見ると、前腕と上腕の筋量については、20歳も60歳もあまり変わらないことが分かりました。一方、脚の大腿四頭筋については20歳で約1,800ccですが、年齢とともに落ちていきます。これが特徴的で、他の下腿の筋量についても同じ傾向があります。

筋の加齢変化を見た場合、20歳からの変化率が一番大きいのが腹筋で、70歳で20歳のときの約70%。次に変化

率が大きいのが大腿前部で、70歳で20歳の約80%。一方、上腕前部はほとんど落ちず、逆に上がっています。筋肉の量は体の大きさにも関係するため、体重1kgにつき筋量は何gあるのかを調べたところ、20歳では

約25gでした。膝伸展筋の加齢変化について調べたところ、特に変化率が大きいのが50歳以降で、1年間で約1%、10年間で約10%落ちる傾向にあります。そして体重1kgにつき筋量が10g以下になると、寝たきりか車いすになります。ふだんから運動していると体重1kgにつき筋量は約20gあるものですが、もし運動せずに10g近辺にいと、病気やケガで1～2週間入院などをした場合、筋量が落ちて寝たきりラインを切ってしまいます。病気やケガが治っても、筋量はすぐには元に戻らないので、その結果、歩けなくなったり、本当に寝たきりになってしまったりするのです。一方、20gぐらいの「貯筋」があれば、体のトラブルがあったときに10gを切るまでの時間を稼げます。無重力の宇宙ステーションに滞在した日本人宇宙飛行士の膝伸展筋を筋量の変化で調べたところ、2週間で15%落ちていました。つまり宇宙に行くとも1日で約1%落ちたのです。それが元に



戻るのに約3か月かかっています。

ところで、普通の生活を営むのに、どれくらいの筋力が使われているのかを調べると、腹直筋や大腿四頭筋は約5%の力しか使っていないことが分かりました。歩行時の大腿四頭筋については、普通のスピードでは約5%しか使っていません。階段の上りでも約15%です。筋肉を使って肥大させるには、全力の3割以上の力発揮が必要です。そこまで達していないのです。

そこで、もともと健康な人が寝たきりになるとどうなるのかということで、学生を対象に2週間病院のベッドで寝たきりになってもらいました。すると、大腿四頭筋は最初の1週間で大きく落ちて、2週間後には約8%低下しました。一方、病室にトレーニング

マシンを入れ、最大の力の70%ぐらいで15分間トレーニングをしてもらいました。残りの23時間45分は寝ています。すると、2週間後の落ちちは約2~3%となりました。つまり、わずか15分でも一定強度の運動で筋肉を刺激すれば萎縮は少なくなるということです。

筋肉の力を出す仕組みをラフに説明すると、大脳の興奮が電気的な信号となり、神経を経て骨格筋まで伝わります。脳と神経があって初めて力が出るため、脳、神経、筋肉は一つのシステムとして考えなければなりません。筋力の低下は、脳神経系の老化とも関係があるため、それを少しでも抑えるために必要なのが「貯筋運動」です。

基本的に腹部と脚部を中心に、自体重を使って行います。平均年齢70歳の

26名に貯筋運動を12週間行ってもらったところ、「上体起こしテスト」は、最初は30秒間で平均5回ぐらいでしたが、12週間後には平均15回までできるようになりました。また、平均年齢70歳の21名の「いすの座り立ちテスト（10回繰り返すのに何秒かかるか）」は、12週間後に16秒だったのが10秒を切るまでになりました。

筋肉の量を自分で測るには、「体重÷ウエスト」が指標になります。この指標では少なくとも「0.8」以上は欲しいところ。体重やウエストを気にされる方は多いのですが、体重が増えてもウエストが同じであれば、それは筋量が増えているということを意味しません。できるだけ「1」を目指していただければと思います。

貯筋運動活用事例および貯筋運動の実際



私は香川県で総合型地域スポーツクラブを運営しております。私自身、5年前に「貯筋運動」の指導者研修会を受講しました。もともと水泳の指導者だったので、水泳プログラムをメインに事業を行っていましたが、クロストレーニングとして、体幹&筋トレプログラム、ストレッチプログラム、キックボクシングフィットネス、オープンウォータースイミングなども行い、その中で貯筋運動も取り入れています。

貯筋運動プロジェクトは、健康・体づくり事業財団と総合型地域スポーツクラブが「貯筋ステーション」を設けて貯筋運動指導者研修会を修了した指導者が貯筋運動を指導するというもの

です。2021年には、新型コロナウイルス感染症予防に配慮するなか、生活様式に合わせた運動の機会の創出のため、高松市と高松市スポーツ協会が協力し貯筋運動の動画配信をしました。また、地域の運動指導者への普及指導も行ってきました。すると行政からも貯筋運動が評価されるようになり、行政の事業がクラブに委託され介護予防教室を開催するようにもなりました。また経済産業省の「Go To 商店街（現：がんばろう！商店街事業）」イベントでも、貯筋運動を行いました。

貯筋運動はオンラインでやりやすいということから、オンライン接続による介護予防のための体操教室も行っています。このオンラインの介護予防教室は、行政、高齢者の居場所、そして指導者がいて成り立つのですが、肝心なのがオンラインをつなぐ企業です。高松市で利用しているのはNTTドコモの代理店ですが、プログラムの作成

から全部のことをやっていただいているので、やりやすいです。この貯筋運動は、現在、台湾や韓国といった海外にも輸出しています。

ウォーキングをするときも貯筋運動でケガをしにくい下半身を作っておくことが大切

実際の貯筋運動には、座って行う「座位編」と、立って行う「立位編」があり、座位編には、①つま先上げ、②かかと上げ、③ひざ伸ばし、④もも上げ、⑤上体起こし、があり、立位編には①いす座り立ち、②もも上げ、③背伸び、④横上げ、などがあります。立位は立って運動するため転倒の危険性もあり、高齢者で不安定な方は、座位だけにするといいでしょう。この一連の動きを音楽に合わせて行います。

現在、ウォーキングやランニングは行っています。同時に、それまで1

日8,000歩や1万歩歩いていただけ、
「ひざが痛いからやめた」という方も
います。ウォーキングはそれなりに筋
肉を使い衝撃もあるため、準備が必要

ですが、貯筋ができていない状態で始
めると体が壊れてしまうこともありま
す。総合型地域スポーツクラブなどで
ウォーキングを指導されている方は、

まず貯筋運動をおすすめして、ケガを
しにくい下半身を作ってからウォーキ
ングするように指導していただければ
と思います。



貯筋運動を参加者全員で体験。写真は座位種目「ひざ伸ばし」

身体活動・運動ガイドの概要および、生活習慣病予防としての筋力のエビデンス



澤田 亨

早稲田大学スポーツ
科学学術院教授

これまで身体活動に関するガイドラ
インが何版か出ています。昭和63年に
第2次国民健康づくり運動として「ア
クティブ80ヘルスプラン」が出て、平
成12年には第3次国民健康づくりとし
て「健康日本21」がスタートしました。
このなかで1日の歩数、運動習慣者の
割合などが数値目標になっていて、そ
の目標を達成するためのガイドとし
て、運動基準2006、運動指針2006（エ
クササイズガイド2006）が報告されま
した。さらに第4次の「健康日本21（第
二次）」がスタートし、健康づくりの
ための身体活動基準2013と身体活動指
針（アクティブガイド）が公表されま
した。そして今年4月からスタートす
る「健康日本21（第三次）」に合わせて、
その目標を達成するツールとして、健

康づくりのための身体活動・運動ガイ
ド2023が出てきました。そして、その
なかに筋トレが含まれました。

身体活動と運動の概念は、しっかり
した定義があります。身体活動は、「安
静にしている状態よりも多くのエネル
ギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う
すべての活動」のことです。この身体
活動は、生活活動、運動、座位行動の
三つで構成されています。ガイドでは
全体の方向性として「個人差等を踏ま
え、強度や量を調整し、可能なものか
ら取り組む。今よりも少しでも多く体
を動かす」とあります。具体的な推奨
事項は、対象者別（高齢者、成人、子
ども）に身体活動（運動含む）と座位
行動を示しています。

高齢者については、歩行またはそれ
と同等以上の強度（3メッツ以上）を
1日40分以上、歩数にすると6,000歩
ほどが目安です。有酸素運動、筋トレ、
バランス運動、柔軟運動など多要素の
運動を週3日以上すると、特に転倒予
防に効果があるということが分かって

います。筋トレは週に2～3日が推奨
されています。

成人については、歩行またはそれと
同等以上の強度を1日60分以上、
8,000歩を目安として示しています。
運動については、息が弾み汗をかく程
度以上（3メッツ以上）の強度の運動
を週60分以上、そして筋トレは週2～
3日を奨励しています。

座位行動については、座りっぱなし
の時間が長くなりすぎないように注意
をする、ということです。立つことが
難しい人も、じっとしている時間が長
くなりすぎないように少しでも身体を
動かすということを奨励しています。

子どもについては、中強度以上の身
体活動、特に有酸素運動を1日60分以
上行う、高強度の有酸素運動や筋肉・
骨を強化する身体活動、筋トレなどを
週3日以上行う、座りっぱなしの時間
を減らす、特に余暇のスクリーンタイ
ム（テレビ、スマホ、タブレットを見
る時間）を減らすということが推奨事
項に入っています。

筋トレが健康長寿に結びつく

ガイドラインの中の筋トレにフォーカスすると、筋トレにはマシンなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自分の体重を使った腕立て伏せなどの運動も含まれます。筋トレの実施は生活機能の維持・向上だけでなく、疾病の発症予防や死亡リスクの軽減につながるということが報告されています。そして、筋トレと有酸素運動を組み合わせると、さらなる健康増進効果が期待できることをポイントとして挙げています。

国内における筋トレ実施者の割合を見ると、若い人はそこそこやっていますが、高齢になっていくと10%止まり。有酸素運動に比べ筋トレの重要性はまだ十分に伝わっておらず、やられている方も十分ではないと考えています。

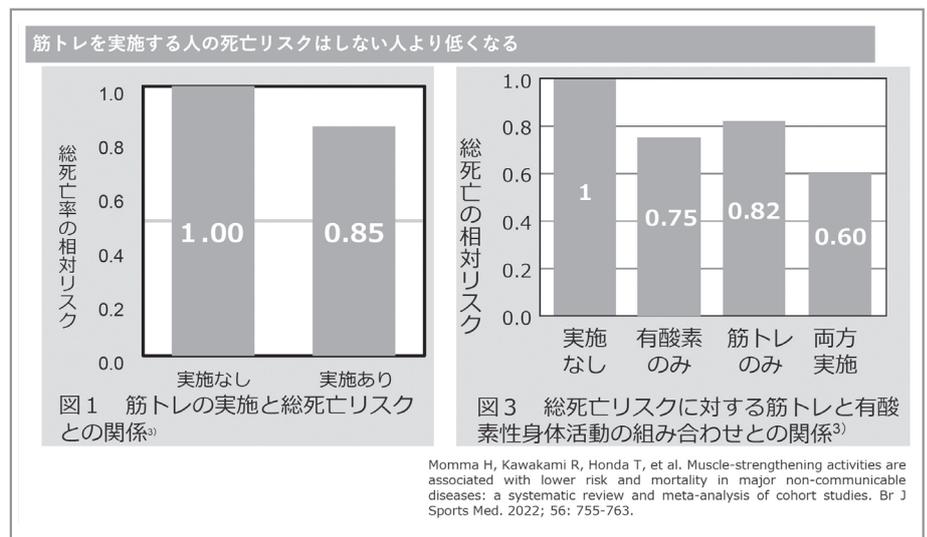
筋トレにどんなエビデンスが、どういう科学的根拠があってガイドラインに載ったのでしょうか。筋トレをしたほうがいいのか、しないほうがいいのか、ということをお勢の集団で確認した疫学研究で明らかになっています。まず「筋トレの実施と総死亡リスク」

では、していない人を基準にすると、している人は15%ぐらいリスクが低いことが分かりました。さらに「筋トレと有酸素性身体活動の組み合わせ」では、何もしていない人と比較して、有酸素運動をやっている人は25%ぐらい、筋トレの場合は18%、両方実施している人は40%ほどリスクが低くなりました。

さらに「筋トレと総死亡・心血管疾患発症リスク」では、週100分ぐらいまではリスクがすごく低下します。例えば貯筋運動1セット10分だと1週間に10回ぐらい、1日2セットだと週5日できるということです。ガイドとしては週2～3日ですが、これは1回を

しっかりやる人であり、時間で考えれば10分間を毎日行うということも推奨できます。ただ、すごくやりすぎるとリスクが上がってきます。

2024年4月から「健康日本21（第三次）」がスタートし、目標達成のツールとしてガイドが公表されました。それには、年代別の推奨事項が示されていて、高齢者と成人、子どもにも筋トレが推奨されました。成人と高齢者の筋トレの実施率は、現状、低い状態です。筋トレは、健康長寿のために重要であるという研究結果が確認されています。多くの人が筋トレを実施して、健康長寿を達成することが望めます。



正しい筋力トレーニングを行うために指導者が知っておくべきこと



篠田 邦彦

新潟大学名誉教授 /
NSCA ジャパン前理
事長

最近、「今の子どもは高齢者になれないのではないか」ということが言われるようになってきました。その根拠になっているのが体力テストで、50m走やボール投げの記録が下がっています。しかしそれは氷山の一角で、本当

は「防衛体力」が下がっているのです。防衛体力とは生命力であり、コロナ禍で約3年間外出を控えていたことで体力が落ちたというエビデンスがあります。また、健康づくりには、運動、栄養、休養の三要素が必要ですが、それらが崩れているのも大きな原因です。

健康と運動に関して、ACSM（アメリカスポーツ医学会）がエビデンスから見て「これはやったほうがいい」ということを示しています。大雑把に言うと「とにかく動かないよりは動いた

ほうがいい」ということです。そして「やっぱり筋トレが効果的」ということ。この筋トレは、やれば伸びますが、やらないと落ちます。

筋トレも、狙う効果が「絶対筋力」「筋持久力」「パワー」「筋肥大」のいずれかによって方法が異なります。その効果の現れ方も若者と高齢者では違います。高齢者の場合は、筋トレをし始めても、筋肥大はすぐには起こりません。それは、使っていない筋肉が休眠状態になっているからです。ただし、刺激

を与えるともマッスルメモリーが働き、力の出し方をもう一度学習し、それを続けると筋肥大につながります。若い人はマッスルメモリーが早い段階で起こるので、効果が現れるのが早いのです。

筋トレで力を発揮する際の動き方が大変重要で、それを間違えエラーテクニックは傷害リスクを高めます。また動く前に、「姿勢（アライメント）が崩れていないか」を確認することも大切です。アライメントの崩れは可動域の偏りを招き、ケガにつながります。指導者はそのアライメントをチェックし、成果が上がるようにすることが求められます。

また筋トレを行うときは、その頻度を考えることも大切です。ある部位、例えば脚部の筋トレをしたときの回復には48～72時間かかると言われています。この休養期間に「超回復」が起こると考えられています。休養間隔の効果性を考えると、例えば、脚→腕→体幹のトレーニングを、日ごとに部位

を変えて行くと、それぞれを週2回ずつ行うことができ、残り1日は全休というサイクルで筋トレができることになります。運動の習慣化には「自体重で行える」ということもポイントで、「用具のある場所に行かなければできない」という状況は継続性にとって不利な条件です。

まずアライメントチェックをしてから筋トレをすることが大切

筋トレは、地面に足が接地し、脊柱の長軸方向に対して垂直の負荷がかかり、姿勢を保持しながら複数の関節の動作が伴う「構造的（多関節）エクササイズ」（スクワット、ベンチプレスなど）から始めることがおすすめです。それが日常生活に一番近いかたちだからです。ただし、リハビリなどで行う場合は、例えば大腿四頭筋などに焦点を当てていく「単関節エクササイズ」を行います。

筋トレ前のアライメントチェックの

一つ目として「前ならえをしたら後方に肩関節を伸展させ、両腕肘伸展位で手のひらが合わせられるか？」を行ってみてください。これは大胸筋、小胸筋の柔軟性と可動域を確認するもので、猫背の前兆などをチェックすることができます。二つ目に「前ならえをしたら前腕回外、上腕外旋で後方に肩関節を伸展させ、両腕がお尻より内側に隠れるか？」を行ってください。これも猫背のテストですが、肩関節外旋筋の硬さをチェックすることができます。三つ目は二人組で行います。「実施者が前腕をぴったり合わせた状態で肩関節を屈曲させていき、観察者が正面から見て鼻まで見えるか？」です。これができないのは、骨盤が後傾し広背筋下部や胸腰筋膜が伸びたまま硬くなっているのが原因です。四つ目は「立位姿勢から後方に片足を踏み出し、踏み込み足とは逆方向に上体を回旋させ、後ろ足のかかとが触れることができるか？」です。左右差があると、体のゆがみがあるということです。



講師自ら見本を示して全員で実施する。写真はオーバーヘッドスクワット



ダウンジングドッグ



両脚をそろえたままでしゃがみ立ち

可動域チェックと基本的筋力テストについては、棒やタオルを使って行う「胸のストレッチと肩甲骨内転」、足首の柔軟性をチェックする「5インチウォールテスト」、殿筋や下腿三頭筋、広背筋の緊張、胸郭の伸展不全などをチェックする「ダウンジングドッグ」などがあります。

スクワットをするときは、「股関節、膝関節を屈曲させる下降局面で骨盤の前傾が崩れていないか（後傾になるのは腸腰筋か大殿筋が硬いことが大きな

原因）」「下がっていく方向に左右の偏りがいないか。上昇局面で左右の膝が互いに内側に入ることはいないか」などをエラーテクニックとして見極めてください。

一口に筋トレと言っても、目標が「筋力」「パワー（単発的、多発的）」「筋肥大」「筋持久力」では、それぞれ負荷、反復回数、セット数、休息時間が異なります。これを考えず「10回やりましょう」と言ったり、初心者と経験者に全く同じエクササイズ内容でトレーニ

ング指導したりするのはミスマッチにつながり、けがのリスクを高めることとなります。また「漸増負荷」といって、身体が特定の刺激に適応するにつれて、さらなる適応と改善のために刺激の増加が必要になり、時間の経過とともに負荷または量を増加させなければ進歩は限定的になることも覚えておいてください。さらに、「なぜそのトレーニングをしているのか」を指導者とクライアントが共有することも大切です。

ディスカッション

質問者1 小学生年代において、筋力トレーニングは必要ですか？

篠田 発育発達段階からすると、小学生はまだ発育途上です。骨端線があるうちに過剰な負荷を与えると成長を阻害する可能性があります。ただし、筋トレをしてはいけないのではなく、正しい動き方を覚えることが大切です。例えばスクワットでは、足首や殿筋の柔軟性にも関係します。膝関節へ適度な圧迫を加えれば、膝の健全な発達を促す可能性があるという研究結果もあります。そして中学生の後半から少しずつおもりを持つということが可能になり、本格的にやるのは高校生ぐらいからと言われています。

福永 以前、日本スポーツ協会のプロジェクトで調査したのですが、一番気になったのは同じ年齢でも個人差がすごくあるということです。同じ小学校6年生を骨年齢で見ると、成人近くまでいっている子がいれば、まだ小学校3年生ぐらいの子もいました。まず、その子の生物学的な年齢を見ることも大事だと思います。

質問者2 貯筋運動はイベントとして取り組んでいるのですか？それともスポーツクラブや公民館などで定期的に行っているのですか？

松山 両輪でやっています。貯筋運動の宣伝をするためにイベントを行い、公民館や体育館では行政の委託事業で定期的に行っていますし、デイサービスでは3か月で12回のシリーズで行ったりしています。一番大事なのは指導者の人たちとつながって、いろいろな方を巻き込んでいくことだと思っています。

質問者3 貯筋運動をしたときに、体力がどれだけ上がったかなどの評価は

されているのでしょうか？

松山 最初に残高チェックと言っている数項目の体力測定をして、終了後にも同じ項目のチェックをしています。そのデータを全国で集めています。データを見ると、貯筋運動を始めた当初はすぐに数字が良くなるものの、続けていると頭打ちになる傾向があります。その場合は、行うスピードを速くして負荷を上げるなどの工夫が必要になります。

コーディネーターのまとめ

福永 筋トレを継続するというのは意外と難しいものだと思います。最後に、先生方に良い方法をお聞きしたいと思いますが、いかがですか？

松山 楽しみに来てもらうことが大切かなと思っています。ニコッと笑えることがある、筋トレをしたことで数値が良くなった、友達と一緒にできる、などの組み合わせかなと思っています。

澤田 基本的に人間の本能は「面倒くさいことはやりたくなく」「楽しいことはやりたい」というものなので、「楽しさ」はキーワードだと思います。もう一つは「面倒く

さいけれども必要なこと」と理解することだと思います。

篠田 「いつまでに」「何を」「どこまで」と具体的に目標を設定することだと思います。また「得られる成果」と「それを継続した将来の姿」を区別し、記録することも大事だと思います。その際、ひと言コメントを含めて記録すると、なぜできなかったのかも分かります。雨が降っていたからなのか、飲み会に行ってしまったからなのか。このようなことを見える化すると因果関係が分かるので効果があると言われています。

学校運動部活動から 地域でのスポーツ活動へ ～愛媛のスポーツ100年を迎えて～



コーディネーター
田中雅人

愛媛大学教育学部教授/公立中学校の部活動改革に係る愛媛県推進計画策定委員会委員長

中学校の部活動を振り返ったアンケートを取ると、圧倒的に多いのは「良かった」という意見ですが、なかには「〇〇がしたかったけれどその部活動がなかった」「専門的に教えてくれる先生がいなかった」といった声も出てきます。

部活動について、学習指導要領には「教育課程外の学校教育活動」「生徒の自主的、自発的な参加により行われる」「地域の人々の協力、社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携」ということが書かれています。現在課題となっていることですが、実はすでに示されていたのです。部活動は学校内で行われているものの学級活動

や運動会と違い教育課程外のもので、教員の方の時間外労働など扱いが難しい部分がありました。

また部活動は、日本独特の文化でもあります。世界でも学校を中心にスポーツを行っている国はそれほど多くはなく、アメリカやイギリスにも部活動はありますが、アメリカで部活動をしているのはセレクションされたエリート集団だけです。イギリスは、週に数回しかないレクリエーション的なもので、本格的に競技活動をしたい子は地域のスポーツクラブに入っています。ドイツには学校に部活動がなく、スポーツをする場合は地域クラブの活動に参加しています。

学校から地域へということでは、2020年に学校の働き方改革を踏まえた部活動改革が始まりました。その後2022年に「運動部活動の地域移行に関する検討会議提言」が出て、これにより大きく動きだしました。その提言には「少子化の中、将来にわたり我が国の子どもたちがスポーツに継続して親しむことができる機会の確保に向けて」という副題が付いていますが、これが非常に大切だと思います。また、解決しなければならない課題も多く挙げられていますが、全部解決してから動きだそうとしていては、いつまでたっても動きません。課題はあるけれども何とか動きだしていかなければいけ



ない、というのが現状です。

2022年の「学校部活動および新たな地域クラブ活動のあり方等に関する総合的なガイドライン」では、モデルが示されています。一つの学校で今まで通りスポーツ活動ができなくなった場合は、複数の中学校の生徒が集まっ

て地域クラブ活動を行うということが書かれていますが、それを実施する主体として、市区町村といった行政、総合型地域スポーツクラブ、民間事業者等が挙げられています。ただすぐにはそうはならないため、当面の策として、外部から指導者を招く、複数中学校が

合同で行うという「地域連携」が示されています。

今日はそうした実践例や動きを4名の先生方に紹介していただき、参加者の皆さまには地域で役立てていただければと思います。

地域で育む子どもの未来～TEAM長崎で臨む中学校における部活動地域移行～



久田 晴生

長崎県教育庁体育保健課学校
体育班部活動地域移行推進
リーダー
/元スポーツ庁競技スポーツ課
支援第1支援第2係長

長崎県では県立公立中学校の半数は、離島、半島地区にあり、その地区の子どもたちに手を打たなければ、部活動の地域移行や改革は成り立たないということがあります。例えば対馬はすごく広いのですが、学校が少ないので、学校間の距離が長くなっています。また五島列島にある小値賀町は長崎で一番小さい町で、人口は約2,200人。ここには小学校、中学校、高校が一つずつあります。さらに長崎県全体では、子どもの数、学校の数ともに他県に比べ大きく減ってきているのが現状です。

令和5年3月に「長崎県中学校部活動および新たな地域クラブ活動のあり方等に関する方針」「長崎県高等学校および特別支援学校高等部における部活動のあり方等に関する方針」を策定されました。長崎県では部活動の地域移行がほぼ進んでおらず、唯一、長与町だけが令和3年度から取り組みを行っていて、その他の市町からは「なぜ必要なのか？」といった声が聞こえてきていました。

そこで、長崎県には21市町がありますが、同じような問題を抱えていると

ころでグループ分けをし、そこに私を含めた職員が担当者となり手厚くお世話ができる体制をとりました。しかし、この1年間あまりうまく機能しませんでした。というのも、私と21市町との関係を作るので手いっぱいとなり、そこまで回らなかったということがあります。ですが、今後この体制が生きてくると考えています。

部活動を地域に移行するということは、学校で育てるという考え方から地域で育てるという考え方に変えるということです。そのためには、行政機関やスポーツ振興課、関係団体など関わる人たちとの連携が非常に大事で、とにかく関わる人をいっぱい作らなきゃいけない、と思っています。

部活動の地域移行には 各地区の理解と 関係団体との連携が大切

そこで行ったのが、私たちが直接行くということです。それをコツコツと積み重ねました。そうして粘り強く、機運が高まるタイミングを待っていました。また、「長崎で一つのモデルを作るのではなく、21市町あるので21モデルを作りましょう」という話をさせていただきました。それでいて、地域によって子どもに格差が出るのはダメです。そのため離島や半島など、厳しいところこそ手厚くお世話をするよ

うにしました。

また関係団体との連携については「情報の共有」「一緒に考える」ということが非常に大事だと思っています。教育委員会として、長崎県のスポーツ協会が主催しているさまざまな研修会で地域移行に関してのお話をさせていただきました。スポーツ庁にいたときに、行政機関との連携で行き詰まることが多いことを知っていたので、我々から入っていくことを心掛けました。加えて、学校にもクラブのことを伝えて、クラブにも学校のことを伝える、というスタンスを重ねてきました。転換となったのは、21市町の教育委員会研究大会で「どうか、指導者の先生方を助けてあげてください。子どもたちのためなのです」とお話ししたところ非常に大きな拍手をいただきました。それからは非常に協力的にいただけるようになりました。

また、指導者不足を解決するために「指導者人材バンク」を作りました。委託せず自分たちで作ったのですが、これを作ったからといって人材が確保ができるとは思っていません。それでも、これを市町で活用していただいて、少しでもお手伝いになればと思っています。

現在、各市町ごとの地域移行に関するロードマップ、スケジュールの策定を行っています。その際、大切なのがみんなが共通理解として持たなければ

ならない方針で、「第一に子どものことを考える」「スポーツをする以上は勝つことを目指すのは悪いことではなく、勝ちたいがゆえに度を越えた練習をしたり、オーバーユースになるのが問題である」ということを盛り込んでいます。そうしたことを周知するためにチラシを作って各家庭に配ったのですが、手応えがないのが反省点です。もっと直接的に伝えていかなければいけない、と思いました。

今後の取り組みとしては、例えば小

値賀町では町長さんの決断で、令和6年度から町内のすべての部活動を地域移行します。課題としては、役場の職員が指導者となっていることが多いので、練習に行く日は役場で残業させない仕組みを作ろうとしています。また長崎市では、市内を七つのブロックに分けて、それぞれ拠点を作ったり合同で行ったりしながら、2年の間で運営主体を決めていこうとしています。

こうした関係を続けていけば、部活動の地域移行が進んでいくのではと思

っています。やるべき課題も出てくると思いますが、それに向かって私もやっていたいかなければいけないという気持ちで取り組んでいます。



スポーツを地域で



愛媛県松山市は四国最大の50万都市で、市の中心にある松山中央公園には愛媛県武道館、坊っちゃんスタジアム、マドンナスタジアム、アクアパレットまつやま、テニスコート、運動広場、多目的競技場といったスポーツ施設が集まっています。市立中学校は29校あり、部活数は286。現在、地域移行している部活は5校9部活です。

松山市の中でも市内、島、山間部と地域性があり、また生徒数も違うため、部活動の地域移行に関して、一律に「こうしてください」というのは非常に難しいのが現状です。そうしたなか、すべての中学校を回ってお話を聞くことで、その地域に合った提案をし、議論を深めながら部活動の地域移行を進めているところ です。

ただ問題は、我々が教育委員会ということもあり、学校を通してでしか働きかけができていないこと。本来であればもっと地域に行き、地域の人に

お話をしたいのですが、なかなかそういう環境が見つからず、できていないのが現状です。ですので、地域の保護者の方に部活動を地域に移行する必要性が伝わっていないのだろうと感じています。

松山市の中学校の生徒数は、10年前は12,726人で、現在は11,902人(824人減)。10年後には10,000人ぐらいになると予想しています。現在、人数を必要とする団体種目では、一つの学校でチームが組めなくなっているところがあります。特にサッカー、野球で顕著で、試合に出たくても出られないということが起こっています。そういった意味でも広く地域で子どもたちを集めて、チーム作り、仲間づくりができる環境にしていかなければならないと思っています。

部活動の地域移行を進めるには 地域の方と現在の情報を共有し 未来の子どもたちのことを考える ことが大切

具体的な地域移行への取り組みとしては、平成20年度から、顧問教員を補完する役割で外部指導者の配置が始ま

りました。平成30年度からは「部活動指導員」として教員に代わって教員と同じ立場で子どもが指導できる制度が始まりました。この部活動指導員になるには、松山市の面接を受けていただいてからの採用というかたちになります。そして令和3年度からは地域部活動モデル事業の実施がスタートし、日浦中学校(男女ソフトテニス部)と小野中学校(軟式野球部、女子バレーボール部)が先駆けて行いました。現在は先述の通り5校9部活動まで増えています。

現在の地域クラブ活動のイメージとしては、平日は学校で部活動として行い、顧問の先生が主体となって指導しています。土日は学校として出場する大会は学校の部活動として出場しますが、それ以外の練習や地域大会への出場は、地域クラブの指導者が主体となっています。もし事故があったときは、通常部活動のときは学校管理下となるため振興センター災害共済給付で、地域クラブ活動のときはスポーツ安全保険で賄っており、どちらもほぼ同じ保険のレベルになっています。

今後もっと多くの部活動を地域クラブに移行するには、このままであれば

あと5年後にはなくなってしまう部活動が多くなる、という危機感を持っています。ただ、それが大事だと思っています。そのときに子どもたちにどういったスポーツ環境を作ってあげられるのか。地域を超えて活動するのか、自分たちの

地域でなんとかするのか。そうしたことに対する地域から声も必要です。

我々教育委員会としても、学校の先生全員に深く部活動の地域移行のことが知れ渡っているかという、そうではないので反省しなければなりません。

ん。ましてや、地域の方にはほぼ知られていないのが現状です。「子どもたちのために何かしてあげたい」という思いを共にする仲間をもっともっと増やしていきたいと思っています。

学校運動部活動から地域でのスポーツ活動へ



土居 浩

松山市立
小野中学校校長

小野中学校の基本方針から説明をさせていただきたいと思います。令和3年から学習指導要領が改訂になりましたが、そこに込められた思いとして「どんなに変化して、予測困難な時代になっても、自ら学び、自ら考え、判断して行動し、幸せになってほしい」ということが記されています。まさしく私の教育観と一緒に、これを教職員に周知し、グラウンドデザインの真ん中に「自立」という言葉を置きました。

また進路という「学力」も取り上げられますが、スポーツによる力も学力の一つだと思います。この両輪により「学習する（学び方を学ぶ）」「人間関係づくりをする（人との関係性を学ぶ）」のだと思います。そのためには「得意なことをつくる（伸ばす）」「人と接して失敗しながら絆を深める」ことが大切で、それが最終的には「健全育成」

につながるとしています。

部活動は教育課程外の活動ですが「多様な学びの場」です。顧問（先生）の指導のもと、楽しさや喜び、感動、悔しさ、達成感、などを体験し、異年齢の中で人間関係の構築を図ることが、個人、グループ、チームの成長につながります。生徒自身の自己肯定感を高めるのです。そして、それが生涯にわたりスポーツや芸術、文化活動に親しむための基盤となります。

部活動の運営については、①PTA予算（体育後援会等）、②所属生徒（家庭）から毎月の部活動費集金、③方針、年間活動遠征計画、費用の設定（格差あり）、災害共済への対応、④壮行会による学校愛醸成、上位入賞により表彰、⑤中学校から高校への引き継ぎを見通した指導、⑥部活動で培ったものへの理解と学校生活の影響、の6つが挙げられると思います。

部活動とクラブ活動で 共通理念を持つことが大切

現在ONOスポーツクラブ（総合型

地域スポーツクラブ）と連携していますが、特に共通意識を持っているのは、校訓（自律・協同・勤勉）に合わせたクラブ理念の構築です。また、これまで子どもたちは部活動なのかクラブ活動なのか分からない感じでやってきましたが、これからは、「クラブ活動」としっかり線引きをしたほうがいいんじゃないか、という考えに最近変わりました。お金のことも、子どもには経済的なことを言わないという保護者の方もいますが、私はある程度説明すべきだと思います。進路決定の中には二つ大事なことがあると思っています、一つは自分の決定です。そしてもう一つは、経済的なものを含めた親の理解で、子どもはそれを学ぶべきだと思います。

また、部活動のメリットをクラブへということでは、①学校との連携、②活動資金→ボランティア活動で貢献、③活動方針、年間指導計画、個人の記録作成、ということが挙げられると思います。

地域の子どもたちを地域で育てよう！～運動部活動における学校と地域の連携～



篠原 昌也

総合型地域スポーツクラブ
ONO スポーツクラブ
クラブマネージャー

ONOスポーツクラブは、平成25年に設置された任意団体、ボランティア組織です。テニスのように部活動にはない競技で連携しているケース、野球、女子バレーボール、サッカーのように

部活動にある競技で連携をしているケースの二つの形態があります。

硬式テニスで連携したケースでは、保護者の方が「硬式テニス部を作ってほしい」と中学校にお願いしたのです

がダメという回答だったため、「何かいい解決策はないですか」と相談されました。当時の小野中学校では陸上部が廃部になるなどしているときで、生徒数が減っているときに部活動を新設するのはハードルが高いことは私も分かっていました。そこで新設は無理にしてもソフトテニス部が使わない週末にコートを使わせてもらえないかとお願ひに行ったところ、クラブが責任を持って管理することで了承を得ました。その後、中体連主催大会へも学校代表として参加が認められました。

部活動と連携しているケースについては、きっかけとなったのが平成30年の運動部活動のあり方に関する総合的なガイドラインです。部活動に入部している生徒や保護者から「なぜ公立だけ練習時間が制限されるの?」「もっと練習したい」という声上がり、当クラブとして保護者向けの説明会を実施しました。まず説明したのは、学校管理下の活動とは別の活動(社会体育)であることです。規約、役員、ルールを決めて、何か問題が発生した場合はみんなで話し合っ解決しましょう、と。この2点は、学校体育ではなく社会体育として活動する上で特に重要なことだと思っています。そして会費も当然必要で、スポーツ保険にも入りません。参加はあくまで任意です。また、部活動の備品はクラブと共有とします。こうして私たちができる活動をしていった結果、令和3年度に松山市から部活動地域移行モデル事業に指定されることとなりました。

ここまでに至る経緯をまとめると、①通常部活動における外部指導者として学校・顧問との連携・信頼関係の構築、②部活動休養日に希望者を対象にクラブ活動を開始、③クラブ活動での実績を評価され、部活動をクラブで運営、という流れになります。最初から

③を目指していたわけではなく、できることから始めていった経験が、結果として③につながったのです。受け皿を準備して臨機応変に対応したことが良かったと思っています。

部活動ができなくなった ときのことを 今のうちから話し合っておくべき

昨年8月に室伏広治スポーツ庁長官が視察およびヒアリングに来られたときに、私たちが取り組んできた留意点、課題を率直に話しました。その際、強調したのが同じ生徒が異なる運営主体で活動するため、理念の共有が必要ということです。それがなければ子どもたちは混乱してしまいます。小野中学校には「自律・協同・勤勉」という校訓があり、それをもとにONOSポーツクラブでは、①自律=持続可能な小野地域クラブ活動モデルの構築を目指す、②協同=小野中学校教育目標達成のために連携・活動する、③勤勉=小野中学校教育目標達成のために立場の違いを超え懸命に励む、ということを活動理念にしました。これをプレーヤーズセンタードで取り組んでいこうということです。個々の価値観に頼ると意見の食い違いが生まれ、声の大きい方の意見が通ってしまうかもしれません。私たちも問題が生じた場合は、この理念に立ち返って皆さんと話し合うようにしております。

指導者については、現在は外部指導者=地域指導者なので、連携はできています。今後、活動種目が増やせるかは、活動理念を共有していただける指導者が見つかるかにかかっていると考えています。学校の顧問とコミュニケーションができなければ、子どもたちの混乱を招くだけです。監督タイプよりもコーチタイプの方のほうが向いて

いると思います。仮に指導経験がなくても、子どもたちを見守りたい、サポートしたいという地域住民の方にお願ひするのもアリだと思っています。練習メニューについてはさまざまなかたちでサポートできるのではないかと考えています。

費用負担については、現在は助成金をいただいております。これがなくなった場合は、toto助成金を申請するか、会費で賄うかの選択を迫られます。活動費で大きなウエイトを占めるのは指導者への謝金です。現在の地域指導者への謝金は時給1,600円で1日の上限は3時間。松山市の外部指導者の謝金は時給1,000円で年間上限100時間。無償ボランティアのケースもあります。会費で賄うことになった場合、どのようにするのは保護者の皆さんで話し合うことになっています。

リスクの対応については、日本スポーツ安全保険は個人賠償のため、団体へは対応しておりません。民間保険会社では団体が対象となる保険もありますが割高になるため、国も受け皿として法人の団体を考えているとなれば、安価で対応できる保険もあったほうがいいということを室伏スポーツ庁長官にもお願いしています。当クラブでは野球が一番リスクが高いため、日本スポーツ協会の公認資格者が加入できる公認スポーツ指導者保険に入っています。また任意団体の場合、無限責任となる可能性もあるため、当クラブでは「人格なき社団」の成立要件を満たし、運営者の無限責任リスクの低減にも努めています。

費用負担軽減については、今後も見据え、わずかでも保護者の負担を減らすため、地元の企業の皆さんに協賛金のお願ひをしています。協力いただいた企業をホームページで紹介したり、ユニホームに企業名を入れたり、大会

を協賛してもらったりしています。

この活動を持続可能なものにしていくには、部活動の現状を幅広く地域の皆さんにも知っていただき、理解者、協力者を増やすことが必要だと思っています。運動部活動は日本のジュニアスポーツを支えてきた日本の文化で

す。部活動には、スポーツをやりたい子どもが比較的気軽に、安く、平等に参加できるという特徴があります。一方、クラブチームや一般のスポーツクラブでは、家庭の事情で参加できなかつたり、そもそもその地域に参加できるクラブがないという場合もありま

す。不平等と格差です。義務教育課程の子どもたちに本当にそれでいいのかは疑問です。その上で、自分たちの地域で部活動ができなくなったらどうするかということは、今のうちから話し合っておくべきだと思います。

ディスカッション

質問者1 小学生のスポーツ少年団でバスケットボールを指導していますが、中学校ではバスケットボール部が存続するかどうかわからないということで、当初は中学生となった子もスポーツ少年団と一緒に活動していました。その後、無事、バスケットボール部の存続が決まり中学校の部活に入部しましたが、本当に移行するのであれば指導者にそういう話をもっとすべきだと思います。実際、バスケットボールに関して言えば、学校の意向とは別に、やりたい生徒が地域を超えて集まってクラブ活動を始めています。部活動の地域移行なのか、地域を超えてクラブ活動するのか、どちらなのでしょう？

金房 どちらでもいいと思います。バスケットボールはBリーグが始まったことでクラブチームがどんどんできています。ただクラブチームになると、

当然、月謝も高くなり、移動距離も長くなります。それを望まれているのであれば、それでいいと思います。対して、そこまではないけれどバスケットボールを楽しみたいという子のために、地域で受け皿をとということで移行を考えています。スポーツ少年団で中学生の部を作るというのもアリだと思っています。

久田 スポーツ少年団と中学校の連携というのは、長崎県では働きかけを行っています。少年団がそのままジュニアユースになっている事例もあります。ただ少年団には団員数が減っているという現状があり、子どもたちには「小学校と中学校は違うんだ」という気持ちがあることもあります。また長崎県では、特に離島では保護者の方が自分たちで受け皿を作ってしまうこともあります。子どもが卒業するとなってしまうという問題がありま

す。市町によっては、条件を満たしていたら交通費等を補助するという認定制度をつくっているところもあり、少しずつ広がっています。そうしてクラブの質、ガバナンスの担保をしようとしているところもあります。

コーディネーターのまとめ

子どもたちのスポーツ環境は10～20年後にどうなるのかが分からないため、今変えることが急務です。部活動は日本の文化として本当に貴重でしたが、学校という枠の中だけではスポーツができない時代になってきています。学校という枠からスポーツを開放して、将来を通してスポーツができる環境を実現しなければなりません。

ゴール設定、未来をどう描くかということで、三つのステージがあります。①アウトソーシング、②新たに地域で子どもたちが活動できる場を提供する、③中学生の部活動改革にとどまらない地域スポーツの構造改革、です。

現在の状況は本当にピンチです。が、逆に言えば改革をする最大のチャンスでもあります。ただし、これが最後のチャンスになるかもしれません。今やらなければ、10～20年後は子どもがスポーツをする場がなくなってしまうんじゃないかという危機感を持って取り組まなければならないと思っています。



スナップ

オープニング



全体会

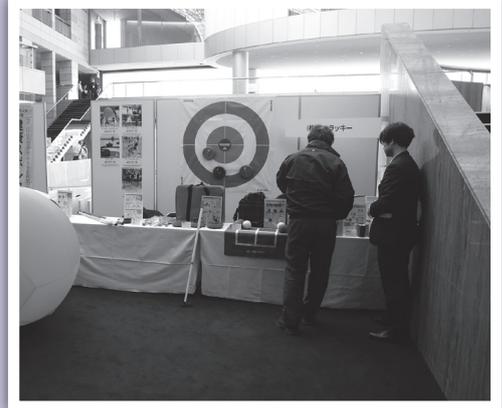


分科会



スナップ

展示ブース



参加者等内訳

団体種別内訳	人数	%
地方公共団体	70	15.3
スポーツ・レクリエーション団体	101	22.1
スポーツ産業関係	18	3.9
学校関係者等	31	6.8
大学生・大学院生	9	2.0
スポーツ推進委員関係	108	23.6
総合型地域スポーツクラブ	26	5.7
障がい者スポーツ関係者	8	1.7
医療・介護関係	7	1.5
その他	80	17.5
合計	458	100
関係者	187	—
総計	645	—

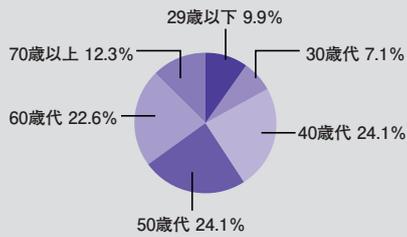
参加者都道府県別内訳		人数	%
北海道	7	7	1.5
青森県	1	27	5.9
岩手県	4		
宮城県	9		
秋田県	11		
山形県	1		
福島県	1		
茨城県	4	47	10.3
栃木県	0		
群馬県	0		
埼玉県	2		
千葉県	7		
東京都	31		
神奈川県	3	33	7.2
新潟県	3		
富山県	7		
石川県	0		
福井県	1		
山梨県	5		
長野県	4	28	6.1
岐阜県	3		
静岡県	5		
愛知県	5		
三重県	4		
滋賀県	3		
京都府	0	35	7.6
大阪府	12		
兵庫県	9		
奈良県	0		
和歌山県	0		
鳥取県	3		
島根県	4	256	55.9
岡山県	8		
広島県	12		
山口県	8		
徳島県	14		
香川県	26		
愛媛県	205	25	5.5
高知県	11		
福岡県	6		
佐賀県	3		
長崎県	0		
熊本県	4		
大分県	1	6	
宮崎県	2		
鹿児島県	3		
沖縄県	6	6	
合計	458	458	100

アンケート結果

アンケート回収率 46.3% 回答者 212名/458名

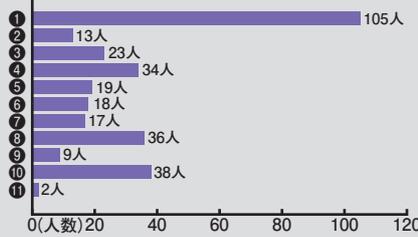
1. 年齢

項目	人数	%
29歳以下	21	9.9
30歳代	15	7.1
40歳代	51	24.1
50歳代	51	24.1
60歳代	48	22.6
70歳以上	26	12.3
合計	212	100.0



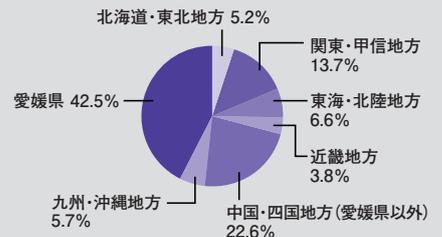
2. 保有免許・資格・身分(複数回答)

項目	人数	%
① 日本スポーツ協会公認指導者資格	105	49.5
② 日本レクリエーション協会公認指導者資格	13	6.1
③ 日本スポーツ施設協会公認資格	23	10.8
④ スポーツ推進委員	34	16.0
⑤ 日本パラスポーツ協会公認障がい者スポーツ指導者資格	19	9.0
⑥ 健康運動指導士・健康運動実践指導者	18	8.5
⑦ 医療・介護・福祉関係資格	17	8.0
⑧ 教員免許	36	17.0
⑨ その他	9	4.2
⑩ 持っていない	38	17.9
⑪ 無回答	2	0.9



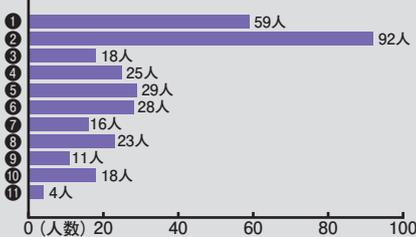
3. 勤務地・活動場所

項目	人数	%
北海道・東北地方	11	5.2
関東・甲信地方	29	13.7
東海・北陸地方	14	6.6
近畿地方	8	3.8
中国・四国地方(愛媛県以外)	48	22.6
九州・沖縄地方	12	5.7
愛媛県	90	42.5
合計	212	100.0



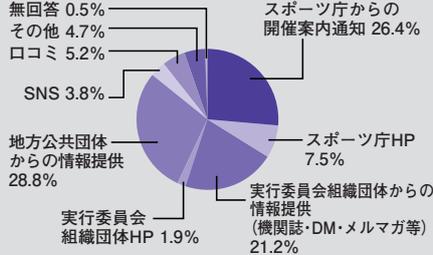
4. 活動分野(複数回答)

項目	人数	%
① 地方公共団体	59	27.8
② スポーツ・レクリエーション指導者・団体	92	43.4
③ パラスポーツ指導者・団体	18	8.5
④ 健康づくり指導者・団体	25	11.8
⑤ 総合型地域スポーツクラブ	29	13.7
⑥ スポーツ・健康産業関係	28	13.2
⑦ 医療・介護・福祉関係	16	7.5
⑧ 学校関係	23	10.8
⑨ 大学生・大学院生	11	5.2
⑩ その他	18	8.5
⑪ 無回答	4	1.9



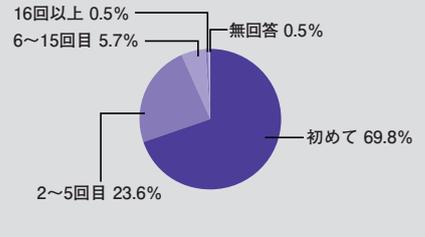
5. 情報入手先

項目	人数	%
スポーツ庁からの開催案内通知	56	26.4
スポーツ庁HP	16	7.5
実行委員会組織団体からの情報提供(機関誌・DM・メルマガ等)	45	21.2
実行委員会組織団体HP	4	1.9
地方公共団体からの情報提供	61	28.8
SNS	8	3.8
口コミ	11	5.2
その他	10	4.7
無回答	1	0.5
合計	212	100.0



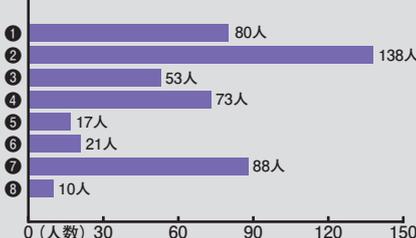
6. 参加回数について

項目	人数	%
初めて	148	69.8
2~5回目	50	23.6
6~15回目	12	5.7
16回以上	1	0.5
無回答	1	0.5
合計	212	100.0



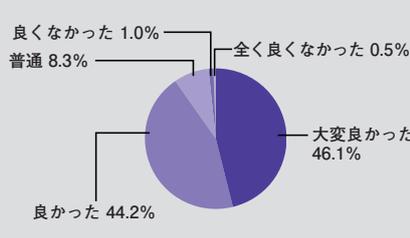
7. 参加目的について(複数回答)

項目	人数	%
① 国の動向を知りたいから	80	37.7
② 最新の情報を知りたいから	138	65.1
③ 普段接しない他分野の動向を知りたいから	53	25.0
④ 自分の課題における解決策が欲しいから	73	34.4
⑤ 仲間と交流したいから	17	8.0
⑥ 普段と違う人脈を得られるから	21	9.9
⑦ 資格更新のため	88	41.5
⑧ その他	10	4.7



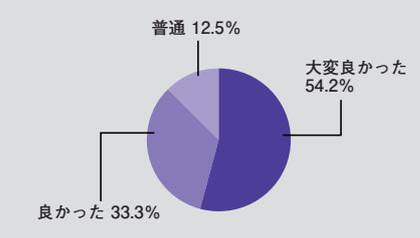
8. 全体会の感想

項目	人数	%
大変良かった	95	46.1
良かった	91	44.2
普通	17	8.3
良くなかった	2	1.0
全く良くなかった	1	0.5
合計	206	100.0



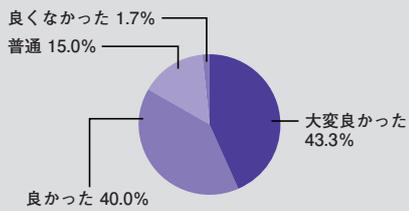
9. 第1分科会の感想

項目	人数	%
大変良かった	13	54.2
良かった	8	33.3
普通	3	12.5
良くなかった	0	0.0
全く良くなかった	0	0.0
合計	24	100.0



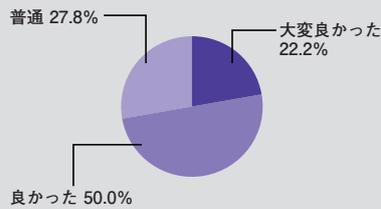
10. 第2分科会の感想

項目	人数	%
大変良かった	26	43.3
良かった	24	40.0
普通	9	15.0
良くなかった	1	1.7
全く良くなかった	0	0.0
合計	60	100.0



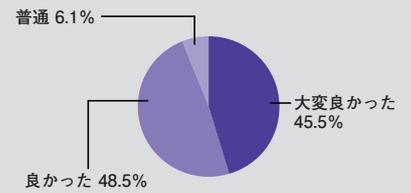
11. 第3分科会の感想

項目	人数	%
大変良かった	4	22.2
良かった	9	50.0
普通	5	27.8
良くなかった	0	0.0
全く良くなかった	0	0.0
合計	18	100.0



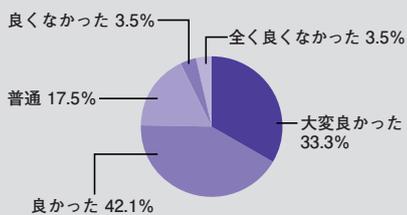
12. 第4分科会の感想

項目	人数	%
大変良かった	15	45.5
良かった	16	48.5
普通	2	6.1
良くなかった	0	0.0
全く良くなかった	0	0.0
合計	33	100.0



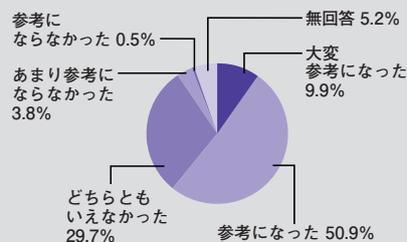
13. 第5分科会の感想

項目	人数	%
大変良かった	19	33.3
良かった	24	42.1
普通	10	17.5
良くなかった	2	3.5
全く良くなかった	2	3.5
合計	57	100.0



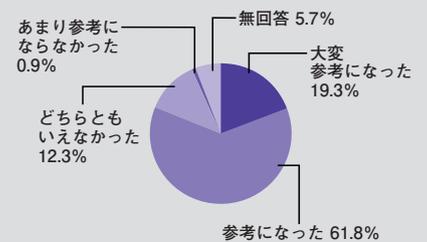
14. 展示について

項目	人数	%
大変参考になった	21	9.9
参考になった	108	50.9
どちらともいえなかった	63	29.7
あまり参考にならなかった	8	3.8
参考にならなかった	1	0.5
無回答	11	5.2
合計	212	100.0



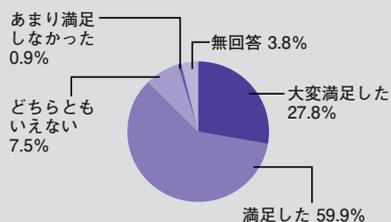
15. 資料集について

項目	人数	%
大変参考になった	41	19.3
参考になった	131	61.8
どちらともいえなかった	26	12.3
あまり参考にならなかった	2	0.9
参考にならなかった	0	0.0
無回答	12	5.7
合計	212	100.0



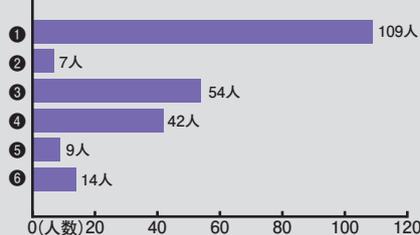
16. 全体の満足度

項目	人数	%
大変満足した	59	27.8
満足した	127	59.9
どちらともいえない	16	7.5
あまり満足しなかった	2	0.9
満足しなかった	0	0.0
無回答	8	3.8
合計	212	100.0



17. 次年度以降の希望開催方法について (複数回答)

項目	人数	%
① 来場(対面)	109	51.4
② オンライン(ライブ)	7	3.3
③ 来場とオンライン(ライブ)	54	25.5
④ 来場とオンデマンド配信	42	19.8
⑤ オンライン(ライブ)とオンデマンド配信	9	4.2
⑥ 無回答	14	6.6



意見・感想等抜粋

全体会

- さまざまな視点からスポーツを捉え、それを自分自身の生活に生かしていくことが大切だと感じた。
- 講師の先生方が地域のために尽力されていて素晴らしい。岡田監督の話はとても興味深くおもしろく聞かせていただいた。
- 今治市に来られ、人を引き付け、輪を広げる岡田先生の情熱とパワーを見習いたい。
- 視点が街のスポーツから宇宙の果てまで広がり、スポーツの果たす役割が認識できた。
- 局面的な視点で生涯スポーツを考えることができた。
- 最新の動向を知り関係者と交流ができ、有意義であった。
- 各パネリストの内容がとても分かりやすかった。それぞれの立場からのスポーツの見方、考え方は違う所と似た所があり興味深かった。
- 最近のスポーツは質が大事でありそこに付随するさまざまな内容がおもしろかったです。
- 第3期スポーツ基本計画の理解のもとにコーディネーターとパネラーの方々の広範で深いお話を聞いて感銘を受けました。
- 主体性を育てたいという岡田さんの話はとてもわかりやすく、今後のスポーツの方向性が見えてきました。体力についても気づくことが重要。金岡先生の進め方もわかりやすく、トークセッションとして楽しかったです。
- 各界の専門家の意見が聞け、重要な情報を得られた。
- 地域の人々のスポーツを通じたライフパフォーマンスの向上に向けて求められていることについて、ファンリテーター、スピーカーの方々の話し合いが大変参考になった。理論の共有、多様な住民一人ひとりが自分

- に合ったスポーツを継続する機会、環境づくりについて、改めて意欲が高まった。
- ライフパフォーマンスの向上のための手法など、事例や研究などを用いて説明を聞いて良かった。
- スポーツ庁やスピーカーの方々の取り組みなどが聞けてとても参考になった。
- 室伏長官をはじめ、岡田さん、佐伯さんなどの貴重な意見が聞けて良かった。
- 普段お話を聞くことがない方々のお話が聞けて良かったです。
- 宇宙の話からビーチの話まで、大事な本質について考えさせる講師の話で大変良かったです。自分の活動を見直すうえで、生かしていきたいです。
- 今回、岡田さんのお話が聞きたくて参加しました。FC今治をどのように地元で根付かせ、スタジアムを作り、地域貢献の社会創りに進んでいくのかの過程や苦労をお伺いできて大変ためになりました。私は自転車競技を普及させる団体に所属していますが、どういう観点で進めていったらいいかヒントになりました。
- ライフパフォーマンスの向上等、大変勉強になった。
- 子どもたちの運動したくなるきっかけ作りのヒントを聞かせてもらって良かった。
- 一流の先生の経験則から将来のあり方、課題が見つかった。
- 岡田氏の話がパネリストの方々と共通する感じで聞くことができました。自分の地元でも子ども、地域のために動く勇気をいただきました。
- 非常に分かりやすいお話でした。健康づくり担当のため、スポーツ担当と連携した取り組み、企業への働きかけをしていく上でヒントになりました。

- 現場でのいろいろな話を聞けて、言葉一つ一つに説得力がありとても参考になりました。
- 講師の皆さんがバイタリティーにあふれ、お話がどれも興味深かった。宇宙の話が今回のテーマに繋がっておもしろかった。
- コーディネーターが最高でした。ありがとうございました。
- スポーツ庁長官からの直接の説明があり、スポーツに対する真剣な取り組みがなされていることに自身も頑張っていこうと思った。
- FC今治についての集客方法“自ら地に足をつける”ということが大事だと思いました。
- 多方面からの考え方や実際新たな知見を得られたと思います。
- 今のスポーツの現状、将来未来のスポーツのあり方がよくわかりました。
- 関根先生の宇宙からスポーツを捉える視点が画期的でした。
- さまざまな観点からスポーツの今後に向けて取り組まれている内容を聞いてよかった。
- 選手も応援している人も未来の人たちもみんながスポーツに関われるようになっていいです。
- 心に残る言葉があり、今後のスポーツ活動の中で使わせてもらえると思った。

第1分科会

- 各発表者がそれぞれの分野で女性スポーツが活躍する内容を紹介し、うらやましく思いながら楽しく聞けた。
- 子どもから大人までの新体操に関わる活動をしており、家庭や仕事などの状況で続けていくことの難しさを感じていた。いろいろな視点や協力を得ながら活動していくヒントをいただけた。

- 女性特有の立場、社会における現状など、これまで深く考えていない事案が認識され、今後の課題となり活躍の促進に結びついて欲しい。
- 女性活躍の推進にスポーツは大きく貢献できると思った。
- 女性のみ講師が珍しく、それぞれの立場で課題提供があり、自分の職場は、と考えるきっかけになった。

第2分科会

- ヨガインストラクターなどもしているため、呼び込み方(アフォードンス力)など参考になりました。
- 楽しいという感覚を広めていくには簡単でわかりやすい、相手を考えた言葉掛けが大切ということを再認識しました。松尾先生の進め方、まとめ方はいつも素晴らしいと思いました。ウェルビーイングやっています。
- アフォードンス(誘う力)の具体例、テクニック、ウェルビーイングにつながる、スポーツへの手立て、支援、取り組みの実践例、理論を学ぶことができ参考になった。すべての人にスポーツの機会を与える実践に生かしていきたい。
- スポーツは楽しいと思ってもらえるように、どのようなアプローチをするのか、また、どのように誘えば人は興味を持って参加してくれるのかを事例を用いて説明をしてくれて良かった。
- おもしろそうだと思うコツ、楽しくなる→上手になることにつながるアプローチ方法などが聞けて楽しかった。実技もあり、大変良かった。
- 高齢化にピッタリ。老若男女だれでもできるスポーツがこんなにたくさんあることを初めて知った。
- スポーツは楽しいが大事で、自然とやりたくなる気持ちを持たせるように導入していく、吹矢のおもしろさを理解できた。
- 初心者に楽しさを感じてもらうことから入り、できたことをほめることで興味を持ち、上達への意欲につながることを改めて認識しました。
- 運動意欲の低い人を活動に引き込むために必要なことがよくわかった。

第3分科会

- 総合型地域スポーツクラブのあり方の難しさの現実も問題がはっきりしました。いろいろな問題に対しいろいろな心構えをしなくてはならない…そういった意味で勉強になりました。行政とのやりとり、しくみのタイミングが合致するとスムーズに行く場合もあるんですね。柏市のケースはすばらしいと思います。なによりも、スマイルクラブの実践や姿勢、すごいですね。
- タイムリーな課題で特に地域に部活を移行するお話は興味深く聞きました。
- 中尾氏の夢の共有、スライドのお話がとても参考になりました。

第4分科会

- 実習もあり、さまざまなことが実感でき楽しめた。
- 実際の筋トレ方法、根拠等詳しく知ることができて良かったです。
- 貯筋運動を知ることができて良かったです。
- 先生方の話し方がとても上手で聞きやすい。内容も最新のものが楽しかったです。
- 「貯筋が大切」よくわかりました。

第5分科会

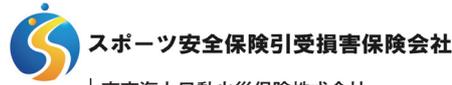
- 子どもの活動の場を確保することはとても大切だと改めて思った。
- 部活動から地域クラブへの移行の現状がよく理解できた。今後の活動の参考にします。
- 子どもは地域の宝を強く感じた。

- 地域地域でいろいろな悩みがあることがわかりました。
- 地域移行にもいろいろなやり方があることがわかってよかったです。だれもが、スポーツできる方法、システムを考え、作っていかなければ。
- 今後子どもたちのスポーツ活動の応援、支援ができればいいと思った。
- 本県でも課題である運動部活動の地域移行の話聞かせていただき、大変参考になりました。

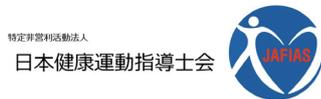
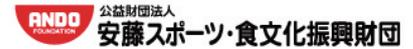
全体を通しての満足度

- 関係者との意見交換ができ、貴重な経験となった。
- 全体会、分科会ともテーマも現時点の課題を取り上げていると感じました。
- 多方面からスポーツを見ることの必要性を認識することができた。
- 今求めている課題について解決に向けた内容を知ることができた。ありがとうございました。
- さまざまな場所で活躍している方々の話をさまざまな視点をもって聞くことができて良かった。
- 普段の研修では得られない情報を得ることができて良かった。
- 競技スポーツから生涯スポーツの舞台へ移行していく立場として大変ためになった内容でありました。参加して良かったと思います。
- 仕事上、任務上、いちばんの旬になっている部活動地域移行の話は興味深く伺いました。今後の参考になります。
- 松山の地で観光も兼ねて参加させていただいて期待以上のお話を聞くことができて良かった。
- 業務で悩んでいましたので大変参考になりました。

■協賛企業・団体



東京海上日動火災保険株式会社
あいおいニッセイ同和損害保険株式会社
共栄火災海上保険株式会社
損害保険ジャパン株式会社
大同火災海上保険株式会社
日新火災海上保険株式会社
三井住友海上火災保険株式会社
AIG 損害保険株式会社



■発行

スポーツ庁
生涯スポーツ・体力づくり全国会議実行委員会

公益財団法人日本スポーツ協会
公益財団法人日本レクリエーション協会
公益財団法人日本スポーツ施設協会
公益財団法人スポーツ安全協会
公益社団法人全国スポーツ推進委員連合
公益社団法人スポーツ健康産業団体連合会
公益財団法人日本パラスポーツ協会
公益財団法人健康・体力づくり事業財団
愛媛県

■生涯スポーツ・体力づくり全国会議に関するお問い合わせは

スポーツ庁健康スポーツ課健康・体力づくり係
TEL.03-5253-4111(内線2998)

公益財団法人日本スポーツ協会スポーツプロモーション部プロモーション課(実行委員会事務局)
TEL.03-6910-5810

