

# 岡山市が推進する『OKAYAMA!市民体操』について

## — 地域協働による体操制作の試み —

酒向 治子

本研究では、地域・行政・教育/研究機関が連携して行う事例として、岡山市が推進する「健康市民おかやま21」の『OKAYAMA!市民体操』に着目し、その制作プロセスを段階に分けて整理分析を行った。また、『OKAYAMA!市民体操』の体験者に対し、意識調査（主観的運動強度および満足度）を行ったところ、制作開始時に岡山市が目指していた目標には到達できていると考えられた。

Keywords：体操，地域協働，OKAYAMA!市民体操，身体活動・運動

### 1 背景および目的

近年の日本の平均寿命の伸びに着目して見ると、世界でも有数の長寿国といえる。しかし、急速な高齢化や食・運動習慣などの生活習慣の乱れが原因となる生活習慣病者数が増加している現状もある。加えて、平均寿命と健康寿命<sup>1)</sup>の差の拡大は、医療費や介護給付費の負担になることが予想できる。そこで厚生労働省は、これまでは平均寿命を延ばすことを目標にしてきたが、生活習慣病や寝たきりなどの要介護者が増加している中で、これからは、生活の質を重視し、健康で自立して暮らすことができること、すなわち「健康な長寿」を実現していくことが、高齢者と社会にとって真に豊かな長寿社会の達成のために重要となるとしている（厚生白書，2000）。

こうした背景により、健康づくりの対策として、全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を目指し、「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」<sup>2)</sup>が策定された。基本的な5つの方向は以下の通りである。

- ①健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- ②主要な生活習慣病の発症・重症化予防の徹底
- ③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- ④健康を支え、守るための社会環境の整備
- ⑤栄養・食生活，身体活動・運動<sup>3)</sup>，休養，飲酒，喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及

### び社会環境の改善

「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針（平成24年7月10日厚生労働省告示430号）」

上記の①から④を実現するため、国民の健康増進を形成する基本要素となる⑤の改善が重要である。ここで、⑤の「身体活動・運動」の有効性について考えてみる。運動を定期的に行うことは、生活習慣病や高齢期においてはロコモティブシンドローム<sup>4)</sup>や軽度認知障害の改善が期待できるとされている。さらに、体力や運動機能の向上を目的とした運動には、一回30分以上週2日以上行うことが最低限必要であるという報告がある（運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書，2013）。したがって、運動を健康づくりに取り入れることは、有効であるといえる。

普段から健康のために運動を行っている者は、48.5%という調査結果（厚生労働省政策統括官付評価官室委託，2014）があり、運動を行っているものは少なくない。しかしながら、運動不足か否かの「体力・スポーツに関する世論調査」（文部科学省，2013）において、普段から運動不足と感じる者は74.6%であった。また、健康のために運動したいと考える者は、51.4%（厚生労働省政策統括官付政策評価官室委託，2014）と半数を超えているにも関わらず、実際は運動不足である者が多いことが分かる。

これは、健康づくりに運動をしたいと考えるが、実際は、運動を行えずに運動不足である者、すなわち潜在的運動希望者が多いということが考えられる。

そこで、この潜在的運動希望者が生活の中に運動を取り入れていけるようにする活動（以下、運動推進活動）を行うことが重要であると考え。潜在的運動希望者が多い背景には、運動方法がわからないと答えた者が19.8%（厚生労働省政策統括官付政策評価官室委託「健康意識に関する調査」, 2014）いることが分かった。したがって、運動推進活動の中で、潜在的運動希望者が運動できる環境を作ることが必要である。

運動推進活動に関して、これまで行われてきた方法は、行政主導で行われる方法である。これは、国の第1次、第2次国民健康づくり対策で行われてきた方法であり、健康づくりの「計画—実施—評価」において行政が全てを主導的に取り決めていたものである。しかしながらこの方法は、行政が提示する健康づくりの目標と実際に健康づくりを行う住民の目標に乖離が生じ、目標の達成は難しいと櫻井・星ら（2003）は考える。というのは、行政のみで作成した指標目標ではなく、住民の対話から創意された目標であるなら、それを達成することができるからだ。すなわち、住民の意思による参画の重要性を強調し、健康づくりにおいて、住民と行政とが協働<sup>5)</sup>して運動推進活動を進めていくことが求められている。

ここで、住民と行政との協働による健康づくり活動を進めているプロジェクトの一つとして、岡山市の「健康市民おかやま21」<sup>6)</sup>の取り組みに着目してみる。岡山市が推進する「健康市民おかやま21」プロジェクトとは、「すべての市民が健康で、心豊かに生きられるまちを目指し、「健康を自覚できる人の増加」と「健やかな暮らしを支える社会環境の実現」を目的として市民とともに策定した健康増進計画」である（OKAYAMA！市民体操パンフレットより）。第1次計画が平成15年（2003年）から10年間行なわれ、第2次計画が平成25年（2013年）より進められている（令和4年、2022年まで）。平成26年（2014年）には、厚生労働省の「スマート・ライフ・プロジェクト（国民の生活習慣を改善し健康寿命を延ばすための運動）」の『第1回健康寿命を延ばそう！Award』において活動が高く評価され、厚生労働省健康局長

賞（自治体部門優良賞）を受賞しており、国からも注目を集めている取り組みの一つである。

2013年より始まった第2次計画では、第1次計画の最終評価の際に浮上した、岡山市の青年期・壮年期における定期的な運動の実施率の低さに対処するべく、第2次計画の中核的取り組みとして、『OKAYAMA！市民体操』の制作・普及という運動推進活動を行うこととなった。この活動は企画段階から地域住民を巻き込んで作成された、まさに地域・行政・教育/研究機関が協働しながら進めている先進的な活動といえる<sup>7)</sup>。

そこで本研究では、地域・行政・教育/研究機関が連携して行う事例として、岡山市が推進する「健康市民おかやま21」の『OKAYAMA！市民体操』に着目し、その制作プロセスを段階に分けて整理分析を行う。また、『OKAYAMA！市民体操』の体験者に対し、意識調査（主観的運動強度および満足度）を行い、体操の効果を検証するための一助とした。これらを通して、今後の地域協働型プロジェクトに関する基礎的資料を得ることを目的とする。

## 2 研究方法

『OKAYAMA！市民体操』制作プロセスを記述したノート、岡山市が保有する記録、映像を検証資料とした。また、『OKAYAMA！市民体操』の実践を通じた主観的運動強度や満足度を検証するために、イベントの参加者に対して調査を行なった。調査方法の概要は以下の通りである。

実施日：2014年11月24日、10:00-13:00

場所：岡山市立中山小学校

対象者：「家族から広げる健康の輪」イベント（＊）

来場者の内、体操を実践した者（有効回答者数37名）

手続き：イベント来場者に調査票を配布し、イベント終了時まで、記入して調査票回収箱に入れてもらったものを回収した。調査票への記名は求めている。また、調査票の冒頭、回答および結果は研究に利用するのみで、他の目的に使用しないこと、回答結果はすべて統計的に処理しプライバシーが漏れることはないことを明記した。

質問内容：①対象者の属性（年代を問う質問）、②体操の満足度に関する質問（「満足」～「不満足」5件法）、③運動強度に関する質問、ボルグによっ

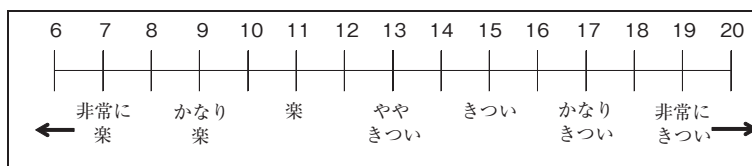


図1 主観的運動強度表

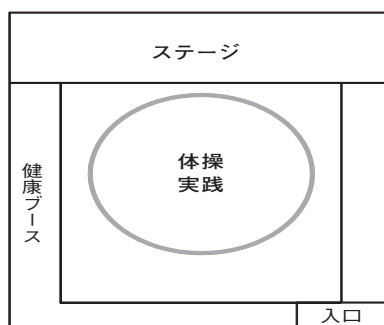


図2 体操実践時の会場見取図

て作成された表示法を、小野寺・宮下ら（1976）が日本語訳した表示法を用いて行った（図1）。

\* イベントでは、確保された実技時間（30分間）に、『OKAYAMA!市民体操』を2回実施した。図2は体操実施時の会場見取図である。指導者（筆者）はステージ上より、体操の振り付けやポイントの説明を含めた指導を行った。

### 3 結果および考察

#### 3-1 目標、組織体制

##### (1) 岡山市の目標

上述の第2次計画が始動した平成25年度、体操が制作されるにあたり、岡山市が目指す点として主に以下の二つが掲げられていた（図3）。

- ① 運動の必要性を市民が理解し、日常生活の中に気軽に運動を取り入れることができ、市民全体の健康度のアップが図れることを目指す。
- ② 体操を通じ、「世代を超えた交流、絆」と「運動定着のきっかけづくり」により、市民の主体的な健康づくり、地域でつながり、高め合う健康づくりを目指す。

##### (2) 組織体制

岡山市のヘルスポランテニア（健康市民おかやま21推進委員）の中から募った市民や医療や運動など各専門領域の専門家（楽曲担当者として作詞作曲；中西圭三、編曲；浅田祐介/主な振付担当者；酒向

治子）を含める10数名でプロジェクトチームが結成された。筆者は、振り付け担当と体操制作全体の監修として関わることとなった。なお、岡山市の要望により、体操は1曲で「一般向け」「高齢者向け」「子ども向け」の三つのバージョンを制作することが決まっていた。

#### 3-2 体操制作の過程

2013年の体操制作は、主に二つの段階に分けられる。以下、それぞれの段階について概観する。

##### (1) 第一段階：体操の方向性・イメージの決定

この段階は、体操の方向性を決め、楽曲担当の中西氏に大まかなイメージを伝えるまでである。

[1] 2013年6月／参加者：プロジェクトメンバー／場所：岡山市役所、＜プロジェクトメンバー全体による検討会＞

[2] 2013年7月2日／参加者：体操監修者、岡山大学学生2名、岡山市保健所健康づくり課職員4名／場所：岡山大学、＜プロジェクトメンバーによる検討会＞

[3] 2013年7月31日／参加者：プロジェクトメンバー／場所：岡山市役所、＜プロジェクトメンバーによる検討会＞

最初の会議 [1] では、岡山市の基本方針に則った上で、どのような「体操」を望むのか、イメージやアイデアを出し合うところから始まった。いくつかに分かれたチームごとに、模造紙にキーワードを貼っていき、議論を重ねながらイメージを形成するという作業を行った。この時に出てきた主要なキーワードを構造化したところ、①「明るくなる」「爽快感」「楽しくなる」等の、＜体操の実践によって得られる快感情のワード群＞、②「覚えやすい」「シンプル」「動きやすい」等の＜体操への親しみやすさに関するワード群＞、③「岡山らしさ」「健康市民おかやま21」等の、＜体操の独自性に関わるワード群＞が、体操のイメージ像として浮かび上がった。

楽曲制作を担当した中西圭三氏は、EXILEの代

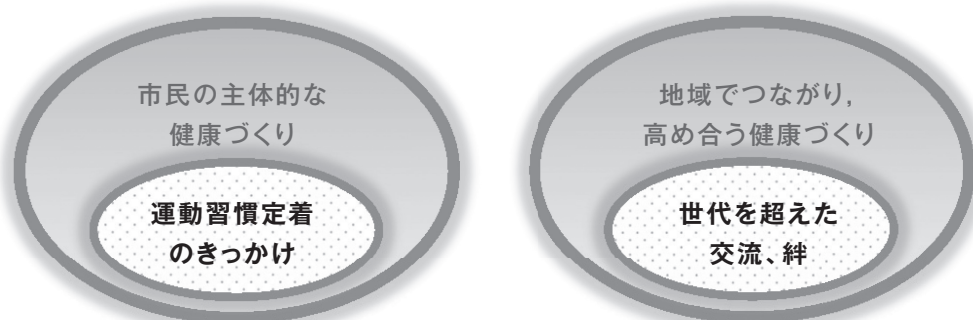


図3 OKAYAMA!市民体操が目指す点



表曲である『Choo Choo TRAIN』を始め、多くの歌手に楽曲を提供している、日本有数のシンガーソングライター・作曲家である。楽曲制作にあたり、より具体的なイメージが欲しいという中西氏の要望があったため、筆者と大学生が中心となり、岡山市保健所の担当者と岡山大学にて具体的な動きながらのアイデア出しを行なった（[2]）。[1]の会議で抽出された、①～③の要素を念頭に置きつつ、具体的に動きながら発想することを行ったこの検討会は、体操制作の方向性を決定づけた重要なものと位置づけられる。「岡山らしさ」ということで、「桃太郎」に関する動きのモチーフ（きじ、吉備団子、鬼、桃、猿、等々）創りを、動きの難易度を調節しながら行った。また、「覚えやすい」かつ「岡山らしさ」を両立させるための仕掛けとして、「健康市民おかやま21」がカバーする6分野から、中軸となる「身体活動・運動」「栄養・食生活」「こころ・休養」の三つに焦点をあて、動きながら「健康市民おかやま21」の中軸となるコンセプトを覚えてもらえるように、体操を主に三つのセクションから構成することを決定した。この時に、取り組みやすさの工夫として、楽曲を3分半程度の短いものにすることや、体操のテンポを（100-120BPM [beats per minute：楽曲の速さを表す単位]）とし、サビと言われる繰り返しの部分を多くすることで、覚えるべき動きを少なくしている。これらの検討会[2]の成果を、プロジェクトメンバーによる会議[3]にかけ、さらに具体的なカウントを洗練させたものを表にまとめ、動きのモチーフ映像と共に、中西氏に送った(表1)。

表1 楽曲制作のための体操仮案

みんなの体操(仮称) 一般向け体操案 平成25年7月31日作成  
テンポ:118~120くらい

段落	ストーリー	動き	カウント	段落毎カウント数
1	川の流れ	手をグーバー	8カウント×2回= 16 カウント	96
		波	8カウント×4回= 32 カウント	
	ももちゃん誕生	体をひねる	8カウント×4回= 32 カウント	
		ももちゃん誕生	8カウント×2回= 16 カウント	
2	間奏	8カウント×2回= 16 カウント	16	
3	運動	アキレス腱伸ばし	8カウント×4回= 32 カウント	80
		横伸ばし+腰回し	8カウント×6回= 48 カウント	
4	間奏	8カウント×2回= 16 カウント	16	
5	食事	きびだんごを食べる	8カウント×4回= 32 カウント	80
		ご飯を食べる	8カウント×4回= 32 カウント	
		お酒は適量に	8カウント×2回= 16 カウント	
6	間奏	8カウント×2回= 16 カウント	16	
7	こころの健康	肩回し	8カウント×4回= 32 カウント	80
		体側伸ばし	8カウント×4回= 32 カウント	
		深呼吸	8カウント×2回= 16 カウント	
8	間奏	8カウント×2回= 16 カウント	16	
9	エンディング	キラキラ+ジャンプ	8カウント×4回= 32 カウント	32
			総カウント数	432

(2) 第二段階：楽曲完成後の動き（振り付け）の創作

楽曲完成後、楽曲をもとに改めて最初から動きを創り、試行を繰り返しながら完成に至るまでを第二段階目とする。

[1] 2013年9月11日／中西氏からの楽曲完成の連絡

[2] 2013年9月／参加者：岡山市保健所健康づくり課の体操制作関係者／場所：岡山大学、＜体操監修者と中西氏とのスカイプ会議＞

[3] 2013年10月15日／参加者：プロジェクトメンバー／場所：岡山市役所、＜プロジェクトメンバーによる検討会＞

[4] 2013年10月17日／岡山大学教養教育授業内で体操（子ども版）を試行的に実践、11月9日岡山県高等学校ダンス協議会にて体操（子ども版）を試行的に実践。

[5] 2013年11月17日／参加者：プロジェクトメンバー／場所：岡山市役所、＜プロジェクトメンバーによる検討会＞

[6] 2013年12月9日／参加者：岡山市保健所健康づくり課の体操制作関係者、体操監修者、＜体操の監修作業＞

■楽曲分析（歌詞：表2の左列参照）

楽曲について、プロジェクトメンバーの要望に中西氏がどのように対応していったのか、主な点を概観する。

①＜体操の実践によって得られる快感情＞「明るくなる」「爽快感」「楽しくなる」等々

→アップテンポでリズムが明確であり、気分が明るくなるような曲調。

②＜体操への親しみやすさ＞「覚えやすい」「シンプル」「動きやすい」等々

→「岡山」を連呼するサビが5回繰り返されており、歌詞・メロディーともに口ずさみやすく、かつ覚えやすい特徴をもっている。中西氏によれば、「OK」と「OKAYAMA」をかけている「OK!AYAMA」は、今回の楽曲のこだわりポイントとなっている。

③＜体操の独自性＞「岡山らしさ」「健康市民おかやま21」等々

→上述のように、「桃太郎」に関わるイメージよりも、「岡山」を直接的に繰り返すことで、岡山の体操であることが明確であることが特徴となっている。





④<体操の基本構成>

→曲の長さは3分半、BPMは120、「健康市民おこやま21」の3本柱<身体活動・運動><栄養・食生活><心・休養>による構成。カウント数はかなり変動があり、また3つの柱を「間奏」で区切る7月末に提案した案に対し、3つの柱を「サビ」で挟むという構成になっている。

■体操の動きの創作（振り付け）

楽曲に合わせて、一から再考するつもりで創作に臨んだ。工夫した点は以下の通りである。

①<体操の実践によって得られる快感情>が得られる工夫

→アップテンポな楽曲であるため、ストレッチに見られるような長時間かけて筋肉を伸ばす動作ではなく、ダンス（エアロビクス）に近い、軽く弾みながらできる動きを採り入れた。

②<体操への親しみやすさ>「覚えやすい」「シンプル」「動きやすい」等々

→ウォーキング、はずむ、手をたたくなど、特別な練習が不要のシンプルな動きを採り入れている。また、歌詞に合わせたジェスチャー仕草は覚えやすく、遊びの要素が入るため、歌詞からイメージした動作を考案した。結果としては、7月の案（第1段階 [3]）として出てきたものから一部を採り入れながらも、楽曲作成後に新たに創ったものがほとんどとなった。

③<体操の独自性>「岡山らしさ」「健康市民おこやま21」等々

→サビに出てくる「OKAYAMA」の「O」を腕のポー

ズで表し繰り返すことで、岡山をアピールした。

④<体操の三つのバージョンに応じた難易度調整・動きの工夫>

→運動強度を調整するため、動きを工夫した（表2の右3列参照）。「一般向け」は全身を動かすことを念頭に置いている。足踏みするウォーキングを基本としつつ、腕を上には伸ばさず動きを多く採り入れて、全身を動かすものとした。「高齢者向け」は一般向けと比べ、ややテンポが遅く、かつ可動域を考慮して無理のない範囲でできる動きとした。「子ども向け」は跳ねる動きを基本としつつ、運動量が多く、かつ手遊びなど、友達と遊びながらの交流を促す動きを多く採り入れた。それぞれの工夫については、表2の左3列に記している。

動きの創作を行う中で、楽曲の修正が出てきた場合は、楽曲担当者に修正依頼を行なっている。例えば、楽曲開始後に、動き出しのきっかけがつかみくい点について、合図として笛の音を入れてもらうことで、より動きやすい楽曲に仕上がっていった。

10月に体操の仮案ができてからは、高校生や大学生、プロジェクトメンバーをはじめ一般に試行的に動いてもらうことで、動きにくい点について修正を行っていった。以下は筆者と保健所健康づくり課担当者と頻繁に交わしたメールのやりとりから一部を抜粋したものである（図4）。『OKAYAMA!市民体操』は、こうした試行錯誤の中で出来上がっていったのである。

3-3 普及啓発に向けた広報

体操作成後は、以下の三つから普及・啓発を行なっている。

新しい音楽に合わせて動きの手直しをする作業を、昨日の午前中に行いました。

音楽が単調ではない（歌いあげている）ため、単調な動きをすると非常に違和感が残ります。やはり、ある程度歌の高揚感に合わせた感じにすると、ダンスに近いもの（エアロビのような、有酸素運動に近いもの）になり、ストレッチには適さないと思います。（略）

その後、フィットネスと授業でできたばかりの体操を試してみました。その結果、以下の感想をもらい、新たな課題が出てきました。

・運動量⇒OK

・動き⇒サビ・・・0のかたちをつくるもの。

動きもすぐに覚えました。数人、サビが難しいという人がいましたが、丁寧におさえれば問題なし。以外だったのは、もっと動きの種類を増やしても良いのでは？と意見が多かったことです。少しだけ難易度をあげた方が挑戦のしがいがあるのかも。面白がっていたのは、throw Away～と虹を描くよ～の腕。歌詞とマッチすると楽しくなるようですね。食べる～の後ろを向くところなどが改良できるかもしれません。あと、深呼吸もok。最後の二回続くサビの一つが歩くサークルの繰り返しですが、このあたりの改良が必要。歌詞と歌の盛り上がりにあってないと、??となる。でも全体的には今日のは難易度が低いレベルとして、一つのパターンだと思います。

課題：披露する場合は、またショウ用に、中央の人だけ動きを変えた方が良いでしょう。（ももちゃんがいれば、一番良いですが。）時間が限られているため、話し合いの前にもう一度検討が必要です。

(2013. 10. 11)

図4 体操監修者から健康づくり課担当者へのメール（抜粋）

## 岡山市が推進する『OKAYAMA!市民体操』について

### (1) 広報媒体の整備

- ・パンフレットやHPの作成，整備。
- ・配布用DVD作成：指導に使えるようにCDやDVDを作成。
- ・広報用キャラクター「ももちゃん」の作成。

### (2) 指導者講習会の開催

岡山市は、体操を地域に広めるために「市民体操実践指導者」というボランティア指導員を育成しており、年に1～3回市民体操実践指導者の講習会を開催してきた。筆者が講師を務めた講習会は以下の通りである（表3）。

### (3) 普及・啓発イベントの開催

普及・啓発イベントは様々な規模で行われてきた。

ここでは大きなイベントとして「OKAYAMA！市民体操甲子園」という体操の創作（アレンジ版を競う）コンクールについて取り上げる。このコンクールは、「各種団体の部」「3世代の部」の2部門からなり、予選と本選が行われ、予選会（平成28年2月7日さん太ホール）では19チームのうち5チームに絞られ、本選（平成28年3月6日イオンモール岡山おかやま未来ホール）で受賞者を決定した。現在岡山市では、様々な地域のイベント、また保育園・幼稚園・小中高では、運動会など多くの場で踊られている（実績：平成28年度679回，6万6896人/平成29年度618回，5万1404人/平成30年度523回，5万862回）。『OKAYAMA！市民体操』の普及啓発活動は、現在進行中であり、今後も継続予定である。

表3 指導者講習会講師実績

	講習会名	年月	実施場所
1	健康運動指導者研修会講師	2014年3月	於：岡山市市役所
2	岡山市栄養改善協議会学区・地区会長研修会講師	2014年3月	於：岡山市市役所
3	岡山市愛育委員協議会会長研修会講師	2014年4月	於：岡山市市役所
4	「OKAYAMA!市民体操」実践指導者講習会講師	2014年6月	於：岡山市市役所
5	「OKAYAMA!市民体操」実践指導者講習会講師	2014年7月	於：岡山市市役所
6	「いつも健康！いつも笑顔！in中央～OKAYAMA！市民体操で健康寿命をのばそう～」講師	2014年11月	於：岡山市市役所
7	「家族からひろがる健康の輪 健康市民おかやま21第2次in中山」講師	2014年11月	於：岡山市中山小学校
8	OKAYAMA！市民体操の講習・実技指導	2015年2月	於：岡山市立鹿田小学校体育館
9	OKAYAMA！市民体操の講習・実技指導	2015年11月	於：岡山市立馬屋下小学校体育館
10	OKAYAMA！市民体操の講習・実技指導	2016年2月	於：岡山市北区北保健センター分館2階多目的ホール
11	OKAYAMA！市民体操の講習・実技指導体育指導者研修会	2016年7月	於：岡山市立大野小学校
12	OKAYAMA!市民体操 実践指導者講習会講師	2016年11月	於：岡山市市役所
13	OKAYAMA!市民体操 実践指導者講習会講師	2017年7月	於：岡山市市役所
14	OKAYAMA！市民体操の講習・実技指導	2017年8月	於：西大寺ふれあいセンター
15	OKAYAMA!市民体操 実践指導者講習会講師	2018年7月	於：岡山市市役所

## 3-4 『OKAYAMA！市民体操』に関する調査結果

### (1) 年代

「年代」についての有効回答数は、～10代1名(2.7%)，20代0名，30代7名(18.9%)，40代4名(10.8%)，50代2名(5.4%)，60代9名(24.3%)，70代13名(35.1%)，80代1名(2.7%)，計37名分であった。70代が最も多く、次に60代が多かった。

### (2) 体操の運動強度に関する質問

このイベントでは、一般向けバージョンを实践した。主観的運動強度で出現率が最も多かったのは、

11「楽」(58.1%)であった。次に、13「ややきつい」(29.0%)，12(6.5%)であった。また、7「非常に楽」17「非常にきつい」はともに(3.2%)であった。他の数値は0であった。11「楽」を回答した者が最も多く、11「楽」～13「ややきつい」を回答した者は全体の93.5%であった。

過半数以上が「楽」と感じている一方で、約3分の1の人が「ややきつい」と感じている。9「かなり楽(3.2%)」以下と17「かなりきつい(3.2%)」以上の両極が非常に少ないことから、運動強度としては、バランスがとれており、動きの強度は適切で



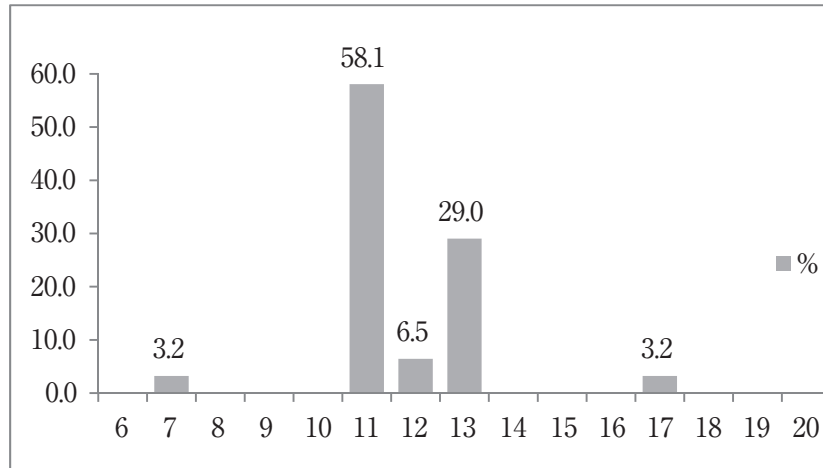


図5 主観的運動強度 出現率

あると考える。

### (3) 体操の満足度

体操を実践してみた楽しさに関する満足度は、「満足」12名(46.2%),「まあ満足」13名(50.0%),「どちらでもない」1名(3.8%)であった。また、やや不満・不満の回答者は0名であった。「満足」と「まあ満足」を合わせると、96.2%と、満足度が高い結果となった。

## 4 まとめ

本稿では『OKAYAMA！市民体操』の作成のプロセスの整理分析を行った。各領域専門家、市民が対話を重ね、相互に連携をとりながら、＜イメージやアイデア出しから楽曲制作へ＞、＜楽曲制作から動きの制作へ＞と、体操完成まで特に大きな障壁が生じることもなく、作業が進んでいった。また、あくまで1調査の結果ではあるものの、体操者実践者の体操への印象(運動強度の適切性や高い満足度)をみても、岡山市が期待していた方向に順調に向かっていると考える。

関係者の連携がうまくとれた要因として、イメージや内容の修正が重ねられていく中で、それぞれが柔軟に対応・受容する姿勢があったのではないかと感じる。これはあらゆるプロジェクトやコラボレーション制作にも共通するが、日常にあまり接しない他者との協働作業では、結果をコントロールするのではなく、出てきた結果を受け入れる(時には一から見直す)という柔軟な姿勢が求められる。

現在も「健康市民おかやま21(第2次計画)」は継続中である。『OKAYAMA！市民体操』の実践者も増加し、体操が実施される機会も教育機関や市民のイベントから、企業や一般市民の交流の場など幅広く多岐にわたっている。今回は紙幅の都合上踏

み込んで検討することはできなかったため、普及啓発の現状や課題については、別稿にて詳述したい。

### [付記]

本原稿の内容は、日本教育大学協会全国保健体育・保健研究部門舞踊研究会第38回全国創作舞踊研究発表会(埼玉大会)での研究発表の内容を元としている。

### [注]

- 1) 健康寿命:健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。平均寿命との差は、男性9.13年、女性12.68年(2010年)である(厚生労働白書, 2014)。
- 2) 2000年より施策が開始され、2013年より健康日本21(第二次)が推進されている。
- 3) 身体活動・運動:「身体活動」とは安静にしている状態よりも多くのエネルギー活動を消費する全ての動き。「運動」とは身体活動のうち、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的・意図的におこなわれるものを指す(健康日本21(第二次)の推進に関する参考資料, 2012)。
- 4) ロコモティブシンドローム(ロコモ・運動器症候群):筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板の運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態。
- 5) ここでいう協働とは、行政と住民が健康づくり活動の「計画—実施—評価」を共に取り決めて行うことを指す。
- 6) 健康日本21の地方計画にあたる。市民参加のもと、健康を自覚できる人の増加に加え、健やかな暮らしを支える社会環境の実現を第2次(2013)から図ることを目標に掲げ地域・家族・職域・行政等

が力を合わせ、健康づくりを支援することとする。

- 7) 『OKAYAMA！市民体操』についての詳細は、岡山市HPで公開されている。また、作成したDVDの枚数には限りがあるため、動画投稿サイトyoutubeで動画を公開している(キーワード「岡山市民体操」を入力すると、解説動画を3バージョン見ることができる)。これにより、市民体操実践指導者が動画を活用しながら指導をすることができるようになっている。

[引用参考文献]

- ・岡山市保健所 OKAYAMA！市民体操パンフレット(2014)。
- ・小野寺孝一・宮下充正(1976) 全身持久性運動における主観的強度と客観的強度の対応性. 体育学研究. 21(4):191-203.
- ・厚生労働省(2000) 平成12年版 厚生白書.  
[https://www.mhlw.go.jp/toukei\\_hakusho/hakusho/kousei/2000/](https://www.mhlw.go.jp/toukei_hakusho/hakusho/kousei/2000/)
- ・厚生労働省(2012) 平成24年版 厚生白書.  
[https://www.mhlw.go.jp/web/t\\_doc?dataId=00008210&dataType=0&pageNo=1](https://www.mhlw.go.jp/web/t_doc?dataId=00008210&dataType=0&pageNo=1)
- ・厚生労働省(2013) 運動基準・運動指針の改定に関する検討会報告書.  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpqt.pdf#search=%27運動基準・運動指針の改定に関する検討会報告書%27>
- ・厚生労働省(2014) 健康意識に関する調査.  
[https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-12601000-Seisakutoukatsukan-Sanjikanshitsu\\_Shakaihoshoutantou/001.pdf#search=%27健康意識に関する調査+2014+厚生労働省制作統括官付制作評価官委託%27](https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-12601000-Seisakutoukatsukan-Sanjikanshitsu_Shakaihoshoutantou/001.pdf#search=%27健康意識に関する調査+2014+厚生労働省制作統括官付制作評価官委託%27)
- ・厚生労働省(2014) 平成26年版 厚生白書.  
<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/14/>
- ・櫻井尚子・星旦二(2003) 健康日本21のめざすもの. 保健の科学. 45(8):552-557.
- ・日本経済新聞(2017, 11.8) 大学の地域貢献度調査総合ランキング10校.
- ・文部科学省(2013) 体力・スポーツに関する世論調査.  
[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/toukei/chousa04/sports/1338692.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa04/sports/1338692.htm)