

豊田市総合型地域スポーツクラブの実践
豊田市スポーツ会議の試み「60歳からの体力再生教室」についての一考察

本田 陽* 安達隆博** 中本光彦*** 和光理奈*** 勝亦紘一*****

Zur Situation der Sportvereine in Toyota
Ein Versuch des Sportkongresses der Stadt Toyota: „Fitnesskurs ab 60“

Yo HONDA, Takahiro ADACHI, Mitsuhiko NAKAMOTO,
Rina WAKO and Koichi KATSUMATA

Zusammenfassung

1995 begann das Kultusministerium einen Modellversuch zum Aufbau von Sportvereinen in Japan und beauftragte den Japanischen Sportbund, die Förderungsmaßnahmen für die Sportvereine zu erarbeiten. Das Ziel dieses Modellversuches liegt darin, Voraussetzungen für den Aufbau von Sportvereinen zu schaffen, die gemeinnützig und für alle Japaner leicht zugänglich sind.

Im Gegensatz zu Europa, beispielsweise zu Deutschland, wird die Sportförderung in Japan in erster Linie von der öffentlichen Sportverwaltung getragen. Im Jahre 2000 verabschiedete das japanische Kultusministerium den Leitplan zur Sportförderung, vor allem zur Förderung des Breitensports. Dieser Leitplan soll es ermöglichen, dass jeder zweite Japaner bis 2010 mindestens einmal pro Woche Sport treibt. Eine wesentliche Voraussetzung dafür ist der Aufbau und die Einführung von Sportvereinen neuer Art in Japan, die möglichst umfangreiche Sportprogramme anbieten und von den Bürgern selbst verwaltet werden.

2004 schlossen sich der Sportbund Toyota, der Bildungs- und Sportausschuss der Stadt Toyota, das Toyota Stadium e.V. und der Fachbereich Sport der Chukyo Universität zusammen und gründeten „den Sportkongress der Stadt Toyota“ mit dem Ziel bis 2010 in allen 20 Schulbezirken der Stadt Toyota mindestens einen Sportverein zu gründen. Die vorliegende Arbeit untersucht die neu gegründeten Sportvereine in Toyota und deren Aktivitäten. Im Rahmen der vom Sportkongress Toyota angebotenen Sportförderungsprogramme startete im September 2004 ein Seniorensportkurs „Fitness ab 60“ in Zusammenarbeit mit der Chukyo Universität. Die Untersuchung umfasst auch die Reflexion und die Analyse des Sportkurses „Fitness ab 60“.

2003 sind zwei Sportvereine mit 451 bzw. 70 Mitgliedern und 2005 ein Sportverein mit 200 Mitgliedern neu gegründet worden. 2005 sind weitere 4 neue Sportvereine vorgesehen.

„Fitness ab 60“ fand vom 2. Oktober bis 25. Dezember 2004 einmal wöchentlich (insgesamt 10 Kurse) im

*講師, **嘱託講師, ***嘱託講師, *****教授

Leichtathletikstadion der Chukyo Universität statt. Eine Trainingseinheit dauerte 90 Minuten. Die Teilnehmer waren 50 Senioren ab 60 aus der Stadt Toyota, sie wurden von den Lehrkräften des Fachbereichs Sport betreut.

Aus der Analyse der Trainingsprotokolle und der Befragung der Teilnehmer ergaben sich folgende Erkenntnisse:

1. Der theoretische Teil des Kurses (allgemeine Informationen über Fitness und Gesundheit im Seniorenalter, richtige Einstellung zu Sport und Fitness) ist sehr wichtig.
2. Die verständliche Erklärung der Übungen u.a. ist vor allem bei älteren Teilnehmern sehr wichtig.
3. Die Trainings- und Übungsinhalte sollen im Zusammenhang mit „Freude an der Bewegung“ ausgewählt werden. Dabei spielt die Qualität der Übungsleiter eine wesentliche Rolle.
4. Die Teilnehmer legen großen Wert auf die Geselligkeit und die Kommunikation untereinander. Sie wollen „gemeinsam“ etwas tun.
5. Zusammenfassend wurde festgestellt, dass die Aufklärungsarbeit, die Übungsleiteraus- und das Programm-Angebot drei wesentliche Punkte für den zukünftigen Vereinsbetrieb sind. Dabei ist es besonders wichtig, den Bürgern Gelegenheit zu geben, ohne Hemmung mit Freunden und Bekannten am Sport teilzunehmen und die Sportstätten, die normalerweise nicht einfach zugänglich sind (z.B. die Sportanlagen der Universitäten oder Privatunternehmen) zu benutzen.

I. はじめに

1. 総合型地域スポーツクラブについて

文部科学省は、1995年から「総合型地域スポーツクラブ育成モデル事業」の全国展開を推進しており、日本体育協会は文部科学省の委嘱事業として「総合型地域スポーツクラブの育成推進事業」を展開している。この事業の目的は、国民の誰もが、それぞれの体力や年齢、興味、目的に応じて、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツに親しむことができる生涯スポーツ社会を早期に実現するため、「総合型地域スポーツクラブ」の育成を支援することにある。

その背景には、わが国のこれまでの経済中心型の社会から成熟した市民社会への転換を図るため、従来からの行政主導型システムを見直す動きが活発になっている。このことはスポーツにおいても例外でない。学校、スポーツ団体、企業、行政に多くを依存してきたシステムを、住民一人一人がスポーツ文化をそれぞれの地域の中でどのように育て、日常生活の中に定着させていくかを支援するためのヨーロッパ型のシステムに転換していくことが求められている。このヨーロッパ型のケースについては、2にお

いて「高齢者スポーツの事例」を取り上げた。

そして、2000年9月、文部科学省は「スポーツ振興基本計画」を策定した。この基本計画では、生涯スポーツに関する政策目標として、

- ① 生涯スポーツ社会の実現
- ② その目標として、「成人の週1回以上のスポーツ実践率が2人に1人になることを目指す」ことが掲げられた。

そして、計画期間の2010年までの到達目標を以下のように掲げている。①全国の各市区町村において少なくとも一つは総合型地域スポーツクラブを育成する。②各都道府県において少なくとも一つは広域スポーツセンターを育成する。

このように基本計画では、地域住民が主体的に運営する総合型地域スポーツクラブの育成が、生涯スポーツ社会を実現する上での最重要施策であるとしている。

豊田市では、市民一人ひとりが主役となる「する」「みる」「支える」生涯スポーツ社会の実現を目指して21世紀社会をスタートした。

その実現に向け、2004年より豊田市スポーツ会議が豊田市体育協会、豊田市教育委員会スポーツ課、豊田スタジアムそして中京大学の四

者によって創設された。この会議の当面の課題は、5年後の2010年までに市民・学校・スポーツ団体が一体となって、20中学校区で総合型地域スポーツクラブの設立を果たし、そこを核として生涯スポーツ社会の実現を図ろうとするものである。

豊田市スポーツ会議は豊田市の中京大学体育学部にて、豊田市民の生涯スポーツ社会の実現を視野に入れ以下のような要請をしている。その要請は①総合型地域スポーツクラブ育成と運営にかかわる専門的知識の提供②スポーツの専門学生のインターンシップとしての活用③競技スポーツ選手の育成支援④研究成果の導入⑤大学スポーツ施設の市民への開放、等が初年度挙げられている。

その要請をひとつのモデル事業として、2004年9月から中京大学で展開したのが「60歳からの体力再生教室」である。この教室は完全な市民主体型のスポーツクラブではなく、豊田市体育協会の各種事業の一つとして推進された。

2. 外国における地域型スポーツクラブ ドイツにおける高齢者スポーツの例

学校における課外活動（部活動）としてのスポーツクラブが存在しないドイツでは年齢にかかわらず全ての人のスポーツ活動の基盤は地域型スポーツクラブにある。ヨーロッパでは、14世紀に発生した社交クラブが19世紀の産業革命後に近代化され、音楽、演劇、芸術、スポーツなどの多彩な活動目的を持つクラブへと変遷し、現在のヨーロッパ諸国のスポーツクラブが成立してきた。ヨーロッパにおける近代スポーツがこのようなスポーツクラブを基盤として発展し、それを統括するスポーツ連盟（英語でのAssociation, Union、フランス語でのFederation、ドイツ語でのVerband, Bund等で表されるような団体）が成立したのに対し、近代スポーツをヨーロッパから輸入した形の日本においては、近代スポーツの発展・普及が学校（特に当時の大学）という安定した既成の組織に依存せざるを得なかったという点に大きな違いがある。

ドイツではすでに1816年に最初のスポーツクラブが創立されているが、同国のスポーツクラブ組織は、ゴールデンプラン（1960年代から15年計画で進められたスポーツ・レクリエーション施設の総合的な都市計画）とともに、日本における社会体育のモデルとしてとらえられてきた。現在ドイツには約90,000のスポーツクラブが存在し、約24,000,000人（総人口の約30%）がスポーツクラブに所属している。

日本と同様ドイツにおいても高齢化社会が進んでいるが、最近15年間における41歳から60歳の人口は2,000,000人から6,700,000人に急増し、そのうち60歳以上の人口は1,300,000人から3,200,000人へと増加している。また現在60歳以上の人口は総人口の約23%に達しており、2030年にはこれが35~38%になると予想されている。41歳から60歳までの年齢層においては、男性で約24%、女性では約21%が地域スポーツクラブの会員として活動しており、60歳以上においても男性24%、女性11%がスポーツクラブに所属している。

このような社会背景のなかでドイツのスポーツを統轄する組織であるドイツスポーツ連盟（Deutscher Sportbund）でも高齢者スポーツ対策を今後の重要な課題としているが、ただ単に病気の予防や健康促進のための高齢者スポーツではなく、新しい生き甲斐の発見や自己実現のための高齢者スポーツを提唱しており、「richtig fit ab 50（50歳からが本当のフィットネス）」という独自のプロジェクトを推進している。

ドイツ人のスポーツクラブ会員率が高い背景には、短い労働時間と通勤・通学時間とそれに伴う自由時間の増加、充実したスポーツ施設、スポーツクラブ組織があげられるが、高齢者スポーツの普及・促進においても、身近にスポーツに取り組める、仲間とのコミュニケーションがとりやすい、適切な指導者がいる等の理由から、地域型スポーツクラブが大きく貢献しているといえる。

ドイツのスポーツは「助成の原則」に基づき、市民やスポーツ団体が主体となり、公共機

関はその補助をするという形で組織されてきたが、近年においては伝統的な地域スポーツクラブにおけるスポーツに変化が生じ、ドイツ人の「スポーツクラブ離れ」といわれる現象が見られる。その背景には、特に若い世代を中心として、従来スポーツクラブで行われてきたスポーツ種目ではなく、クラブ以外の場所で個人で楽しむスポーツが増えてきたこと、スポーツクラブの運営は主として会員達のボランティア活動によって支えられてきたが、その活動が減少する傾向にあること、商業ベースのスポーツクラブ（会員制のフィットネスクラブ）の増加による会員数の減少などがあげられる。このような傾向の中、最近では、これまで独自の運営を行っていた地域スポーツクラブが地方自治体の協力によってその運営を近代化するという試みが成功を収めており、行政主導型の日本にとっては参考になるケースといえる。

II. 研究の目的

本研究は豊田市スポーツ会議、なかでも2004年10月豊田市体育協会の各種事業の一つとしてスタートした「60歳からの体力再生教室」を事例として、1) 総合型地域スポーツクラブの育成のあり方について研究することと、2) そこで展開された運動プログラムについて考察しようとするものである。

研究目的に挙げた2項目、すなわち「総合型地域スポーツクラブの育成」については、現代社会のかかえる健康問題、子どもの体力低下の深刻な問題そしてスポーツを通じた活力のある文化的な町づくり等まさに早急に解決しなければならない課題である。後者の「60歳からの運動プログラム」については、今後ますます高齢化社会へ進むわが国にとって、その運動プログラムを検証していくことは重要な研究だと考えられる。

III. 研究方法

1. 本研究は豊田市の総合型地域スポーツクラ

ブ設立への取り組み過程を明らかにしつつ、現状を掌握するための資料を収集し考察を加える。

2. また豊田市スポーツ会議の試みである「60歳からの体力再生教室」の実践について、その目的、内容、方法そして評価等を筆者らの記録をと受講者の記録ノートそしてアンケート調査を分析し、教室の実践を明らかにする。

IV. 研究内容

1. 豊田市総合型地域スポーツクラブの歩み

2. 豊田市スポーツ会議の活動

豊田市スポーツ会議の創設は、2003年に2回にわたり開催された豊田市スポーツ懇親会が発展し具体的に組織化されたものである。この会議は豊田市体育協会・豊田市教育委員会スポーツ課・豊田スタジアムそして中京大学体育学部の各代表者によって組織された。

3. 「60歳からの体力再生教室」について

教室は2004年10月2日より12月25日の期間内の土曜日で10回開催された（表1参照）。時間は9時30分より11時までの90分間で実施した。指導者は中京大学教員の本田・安達・中本・和光・勝亦のスタッフに、勝亦ゼミナールの有志と舞踊部の学生が加わり、主として勝亦の立案したプログラムによって実施した。

1) 教室の目的

教室の目的は3項目にまとめることができる。

第1は教室参加者50名の体力づくり運動の楽しさを十分に味わえるようにする。と同時に運動の習慣づくりの基礎ができること。そのためにも運動と理論講話の2本立てで進める。

第2は豊田市総合型地域スポーツクラブ育成へのステップになること、すなわち市民のスポーツ交流をねらいとした。

第3は指導者（大学教員と体育学部学生）の指導力の向上を意図した。

2) 教室の内容

教室の具体的な内容については表—1に示し

表1. 60歳からの体力再生教室運動プログラム

2004年10月2日 開校式 講話 体力づくり50年史 運動 準備運動として日常生活に活かす体操術 スポーツ ミニ・スポーツ (安達) 運動 整理運動としてストレッチ体操	12月4日 講話 筋肉の鍛え方 運動 準備体操として音楽の乗ってリズムダンス (舞踊部部員) 運動 ノルディック・ウォーキング 運動 音楽のリズムに乗ってチューブ体操 スポーツ 二人組・チームボール送り 鬼ごっこ 運動 整理運動として音楽によるストレッチ体操 (舞踊部部員)
10月9日 講話 気軽な運動を継続するための知恵 運動 準備運動として体ほぐしの運動 スポーツ ミニ・スポーツ 運動 整理運動としてストレッチ体操(安達・和光)	12月11日 講話 運動日記と記録の楽しみ 運動 準備運動としてストレッチ体操二人組み 音楽乗ってリズムダンス (和光) 運動 大きなボール運動 運動 チューブ体操 運動 整理運動としてストレッチング (学生指導者)
10月30日 講話 老いを科学する(転倒事故を教訓として) 運動 準備運動として 転ばないための動きづくり スポーツ ミニ・スポーツ 運動 整理運動としてボール運動とストレッチング (和光)	12月18日 運動 準備運動として音楽の乗ってリズムダンスとウォーキング (和光) 講話 スタミナの科学 運動 有酸素運動 ウォーキング ジョギング 運動 ストレッチング 運動 力試しの運動 体操棒 メディシンボール 運動 整理運動としてストレッチ体操
11月6日 講話 スポーツ文化論 運動 準備体操としてウォーキングの基礎 スポーツ スポーツウォーキング 運動 整理運動として二人組みのストレッチ体操 (和光)	2004年12月25日 舞踊場 講話 生涯スポーツのすすめ 運動 準備運動 音楽に乗ってリズムダンス ストレッチング (和光) ダンス観賞 舞踊部 創作ダンス発表 ゲーム 3石並べゲーム プレゼント交換 閉校式 修了証書授与
11月20日 講話 体力の科学 運動 準備体操としてボール運動 スポーツ ジョギングとランニング 運動 整理運動として	
11月27日 講話 筋肉の話し (中本) 運動 準備運動としてリズムダンス (和光) 運動 メディシンボールをも用いて筋力トレーニング 運動 12分間 ウォーキング (健康運動実践指導者の候補生5名) 運動 整理運動としてストレッチ体操(和光)	

表2. 教室の展開 60歳からの体力再生教室の中核的な講話の内容と運動の内容

-
1. 講話：心身ともに鍛えよう
- 1) 心
 - 健康つくりと運動のために知識を身につける
 - 皆で思いやり・愛情をもって運動しよう
 - 運動に対する意欲・意識・興味・関心を高めよう
 - 2) 身
 - 老いの科学 → とにかく軽運動の実践
 - 運動のメリット・デメリット → 運動の実践とライフスタイルの変革
 - 骨格筋 心筋 平滑筋 特に随意筋（骨格筋）を鍛える
 - 日常生活に生かす体操術 歩く 走る 筋力トレーニングの実践
 - 骨に栄養を届けよう → 一日同じ姿勢でいると骨に栄養が届かない
 - 有酸素運動の科学 → 軽い負荷運動（歩く）を連続運動として実践
-
2. 運動：体力再生のための運動
- 1) 老化防止・転倒防止のために
 - 運動機能の活性化（音楽のリズムに乗ってリズムダンス）
 - 運動のリズムやペースに変化をもたせよう（拮抗筋の刺激）
 - 大腿でゆっくり歩いてみよう、速く歩いてみよう（抗重力筋群を鍛える）
 - 後ろ向きで歩いてみよう（協力筋）
 - 片方の脚でコントロールできる（オットー動的バランスによる運動感覚の再生）
 - リーチ運動（静的バランス運動、運動感覚の再生）
 - ゆりかご運動（バランス運動、運動感覚の再生）
 - 2) 日常生活の活性化
 - ウォーキング・ジョッキングの進め（下肢の（脚）振り子運動を大きく表現して歩いてみよう）
 - ウォーキングは 歩く速度を変えて時には早足で、時にはゆっくりと大腿で片方の脚に重心が移動する事を意識する
 - 安全な場所ではぐるぐる回る。ジグザグに歩く。時には坂道を上ったり下ったりして変化にとんだ歩き方を工夫する
 - ジョッキングは 安静時の2倍強の運動負荷で小走りで、無理なく楽しむ
 - 3) 筋力の低下を防ごう
 - 体操の工夫によって筋力を鍛える
 - 手具（各種大小のボール・体操棒・チューブ・メデシンボール・鉄アレー等）の活用による筋力の増強
 - 4) からだほぐしの運動・ストレッチ体操・リズムダンス
-
3. 生涯スポーツ（今一度の精神）
- 自己の運動能力特性に応じて「いつまでも」スポーツを楽しもう。スポーツの競争する楽しさを味わおう
-
4. 講話で用いた主たる文献
- 安田・小栗・勝亦共著 「ストレッチ体操」 大修館書店 1981年
 石河利寛著 「走る本」 徳間書店 1974年
 太田次郎・栗本関夫共著 日本工業新聞社 1981年
 大島研三著「健やかな老後のために―老化の予防と対策―」 広池学園出版部 1985年
 山本利春監修・指導 「チューブ体操」 NHK 出版 1996年
 ベルノ・ウィッシュマン著 宮内・勝亦共訳「スポーツ 我が生涯をかけた冒険」2003年
 勝亦等共著 「中学校 保健体育」大日本図書 2003年
 オモイ・グルーベ等著 永島等共訳 「スポーツと教育」ベースボールマガジン社2000年
-

表3 豊田市 60歳からの体力再生教室のノート

1. 今日（12月18日）のあなたの主観的運動強度を記録してください。

①非常にきつかった。②きつかった。③どちらともいえない④やや楽だった⑤楽だった

回答_____

2. 今日の運動は

①非常に楽しい ②楽しい ③どちらともいえない ④楽しくない ⑤全く楽しくない

回答_____

その理由

3. 新しい発見は

①大いにあった ②あった ③どちらともいえない ④なかった ⑤全くなかった

回答_____

その理由

4. 効果は

①大いにあった ②あった ③どちらともいえない ④なかった ⑤全くなかった

回答_____

その理由

5. 筋肉痛は

①なかった ②あった 回答_____

あったの回答した人は

①翌朝感じた ②翌々日の朝感じた ③3日後の朝感じた 回答

特にどこの筋肉部位か 回答_____

6. 毎日の運動メモ（単語でごく簡単に）。

19日

20日

21日

22日

23日

24日

氏名_____

表4 60歳からの体力再生教室アンケート

1. あなたの教室への参加目的は (回答は全て数字で解答欄へ記入ください)	
① 運動の楽しさ ②皆と集う楽しさ ③運動へのきっかけづくり	
④体力づくり ⑤健康づくり ⑥運動の知識 ⑦気分転換	
⑧生涯スポーツ・生涯学習の一環として	
⑨その他 ()	回答 _____
2. あなたの参加目的は達成できましたか	
① 達成できた ②ほぼできた ③どちらとも ④達成できなかった	
⑤全然達成できなかった	回答 _____
3. あなたの強く印象に残る事柄を3項目	
①講話 ②運動の楽しさ ③音楽乗ってリズムダンス	
④各種ボール運動 ⑤チューブ運動 ⑥各種ミニスポーツ	
⑦ストレッチング ⑧ウォーキング・ジョギング ⑨各種体操術	
⑩筋肉痛 ⑪その他 ()	回答 _____、_____、_____
4. 教室に対する要望	
①開催曜日の変更 ②開催時間の延長 ③開催時間の短縮	
④講話の充実 ⑤運動内容の充実	回答 _____
⑥その他 ()	
5. 次回参加希望	
①次回も参加したい ②検討中 ③参加しない	回答 _____
6. あなたは	
①女性 ②男性	回答 _____
7. あなたの年齢は	
①60歳 ②65歳 ③70歳 ④75歳 ⑤80歳	回答 _____

たとおりである。内容の中核は運動と講話（理論）、そして心と体のコンディションの向上を目指したプログラムで構成した。

3) 教室の展開

教室の展開は表2に示した通りである。特に留意して、受講者に話しかけたのは以下の通りである。

- ① 頑張ることはいいことだが、歳をわきまえてマイペースで
- ② 決して無理をしないこと
- ③ 運動に疲れたらいつでも休みを取ること、怠けているとは思いませんから安心して休んでください
- ④ 水分はいつでも必要に応じて補給してください。マナーに反しません

⑤ 自己の能力に応じて楽しく運動しよう

4) 教室の個人記録ノート

表—3に示した記録ノートは、教室終了時毎に手渡し記入していただいた。記録内容は二本立てで今日の教室の種々なる感想の項目と、教室以後の1週間の運動記録を記入して提出するものである。教室の感想については、5番目の「筋肉痛は」の質問項目を重視した。一週間の運動記録については、受講者がどのような内容で運動しているか、また教室の進行に合わせるようにして運動量や運動内容が豊かになっているか否か注目した。このノートのまとめと考察については、5項の結果と考察のところで紹介したい。

5) 教室終了後のアンケート

表—4に示したのが終了時のアンケート調査表である。このアンケートで配慮した点は、参加者の教室参加動機とその達成感についてである。この結果と考察についても第5項に譲りたい。

V. 結果と考察

1. 豊田市の総合型地域スポーツクラブの活動状況

- 2003年上郷地区が設立された。会員数は451名で徐々に拡大している。
- 2003年高橋地区が設立された。会員は70名程度だがPR活動を展開中。
- 2004年朝日丘地域設立。会員は200名で活力ある町づくりを目指している。
- 2005年立ち上げの準備地区としては、井郷地区、松平地区、美里地区、そして若園地区となっている。いずれの設立準備委員会も目的に、スポーツ活動を通じた地域社会でのスポーツ振興そして連帯、健康づくり等を掲げている。

2. 60歳からの体力再生教室

1) 教室の個人記録ノート

今回の参加者には、毎回教室の内容についての感想と、次の時間までの各自の運動の記録をまとめるノート(表3)を配布し、毎時間提出してもらった。結果は以下の通りであった。

項目1の「今日のあなたの主観的運動強度を記録して下さい」という質問に対しては、全時間を通して「③どちらともいえない」、「④やや楽」と答える人が多く、個人の身体能力と運動プログラムに大きな差が有り過ぎず、多くの人がどの時間も無理なく参加できたようである。性別で分けると、男性が「②きつかった」と感じる人があったり、「③どちらともいえない」という感想を持つ人がいたことに対し、女性では否定的意見よりも、「④やや楽だった」または「⑤楽だった」と答える人が多かった。男女で差があったことについては、プログラムの内容が男女によって感じ方に違いが出るプログラムだったと言える。

項目2の「今日の運動は楽しかったか」という質問に対しては、毎時間もほぼ全員の参加者が「①非常に楽しい」、または「②楽しい」と答えている。自由記述で挙がっているその理由は以下の通りである。

- 大勢で和気あいあいで行うから。
- 普段出来ない色々な運動が取り入れてあるので。
- 多くの人と話が出来、ふれあえたこと。
- 指導者の展開の仕方が良い。
- 身体を動かすことに楽しさを感じた。
- 道具を使って、様々なスポーツが出来たから。
- リズムに合わせて運動すると体が弾けるような活気が沸いてくる。
- 新しい知識や、正しい知識を得た為。
- 大学施設を使用出来たので。
- 無理のない運動であるから。
- ゲーム感覚で出来る。
- 青空の下で運動する爽快感がある。
- 大学生との触れ合いがあったので。

このような理由が挙がったのは、運動プログラム(表—1)の内容が多種・多様であり、参

加者にとって新しいスポーツとの出会いがあったこと、また運動する仲間がいることで、より参加意欲が湧き、楽しく感じられたと考えられる。これは地域スポーツクラブを育成、運営する上で重要な要素である。

項目3の「新しい発見はあったか」という質問に対しては、毎時間ほぼ全員が「①大いにあった」「②あった」と答えている。どのような発見があったかという具体的な回答は、以下の通りである。

- ウォーキングの正しい知識を得た。
- 60歳を超えても出来る運動があった。
- 体の左側の運動能力が低いこと。
- 一つの道具で様々な運動が出来ること。
- 上半身のバランスが悪い。
- 日常生活の中で出来る運動がある。
- 筋肉をどのように使うか理解できた。

具体的な発見事項をまとめると、参加者は自分の体の強・弱点を再認識したり、運動の仕方の新しい知識や、効果的な運動方法を知り、さらに運動に対する意欲が増したと考えられる。

項目4の「運動の効果はあったか」という質問に対しては、全ての時間を通して「④なかった」「⑤全くなかった」と答えた人はいなかった。つまり全員が毎時間何らかの効果を感じていたようである。具体的記述は以下の通りである。

- 普段使わない筋肉を使って、気持ち良かった。
- 体がほぐれ、軽くなった。
- 運動に対する考えが少し変わった。
- スポーツをする意欲が湧いた。
- 最近では息切れがしなくなってきた
- 朝、運動することでストーブを焚かなくなった。
- 背すじが伸びたような気がする。
- 同じ姿勢が続いた後は、運動するようになった。

週一回の教室で運動を継続することにより、回復力・体力がつき、体が運動に対応するよう

になってきたようである。また教室が運動の機会へのきっかけとなり、運動が習慣化した参加者も多かった。特に運動後の爽快感、体が軽いと感じる感覚を持った参加者が大多数であり、記述も一番多かった。

参加者には、毎日の運動の記録を記入してもらった。多くの参加者は以前から運動習慣があり、教室が開講された第一週目からほぼ毎日それぞれのレベルでの運動を行っていることが伺われた。内容は、ウォーキング、ストレッチ、ラジオ体操などを行っており、個人的にダンス教室でダンスを行っている者、ゴルフ練習や陸上競技の練習を習慣としている者もいた。運動時間も様々であり、その日の体調に合わせて無理しないという心がけが見受けられた。

このように、日ごろの運動に関しては、今回参加した者の多くは準備に手間がかからず個人でできる種目を選択して行う傾向にあった。教室では、個人で行う内容に加えて集団で運動やスポーツを楽しむ内容を多く取り入れた。前述のとおり、普段体験することのない集団での運動を行うことに大変肯定的な興味を示している参加者が多く、このような教室への参加は、日ごろの運動活動へのよい刺激となっていると考えられる。普段は個人で運動を行っていることから、運動への興味関心は高く、彼らのさらなる運動欲求を満たす場として、運動教室の開催はたいへん意義があったと思われる。また、潜在的に運動に対して興味を示している高齢者は数多くいると思われ、ひとりではできない集団で行う運動やスポーツの場が提供されることも期待されることであると考えられる。

2) 教室終了後のアンケート調査

全10回の「60歳からの体力再生教室」(以下、本教室)の最終回に7項目アンケートを実施し、以下の質問に対して回答を得た。

質問項目1、あなたの教室への参加目的

(選択肢 ①運動の楽しさ②皆と集う楽しさ③運動へのきっかけづくり④体力づくり⑤健康づくり⑥運動の知識⑦気分転換⑧生涯スポーツ・生涯学習の一環として⑨その他)

質問項目1で教室への参加目的を尋ねたところ29名から述べ64の回答を得た(下記の図1参照)。「生涯スポーツ・生涯学習の一環として」が15名と最も多く、ついで「体力づくり」が14名と続いた。「生涯スポーツ・生涯学習の一環として」が最も多数を占めたことは地域高齢者がスポーツ・学習に意欲を示していることを示唆するものと考えられ非常に興味深い回答と考えられる。後に記載する質問項目4でも運動するという意欲をもっと充足させたいという意見が多く、このようなことから本教室のような場を積極的に開催することは地域高齢者のニーズに一致すると考えられ、大変有意義であると思われる。

質問項目2, あなたの参加目的は達成できましたか
(選択肢 ①達成できた②ほぼできた③どちら

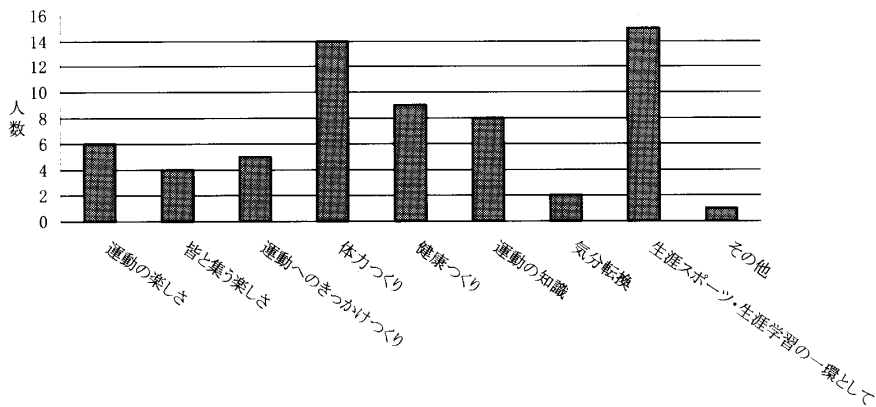
とも言えない④達成できなかった⑤全然達成できなかった)

質問項目2で参加目的達成について聞いたところ29名から有効回答28を得た(図2参照)。全体の46%に当たる13名が「達成できた」と回答し、全体の50%に当たる14名が「ほぼできた」と回答した。96%の参加者が参加目的をほぼ達成したということは本教室の開催意義を十分に果たしたと考えられ、参加者のニーズと期待にほぼ応えたと言えると考えられる。

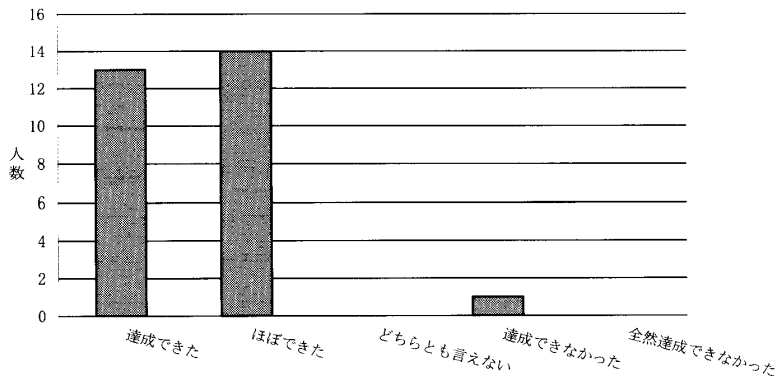
質問項目3, あなたの強く印象に残る事柄を3項目

(選択肢 ①講話②運動の楽しさ③リズムダンス④各種ボール運動⑤チューブ運動⑥各種ミニスポーツ⑦ストレッチング⑧ウォーキング・ジョギング⑨各種うごきづくり⑩筋肉痛⑪その他)

質問項目1



質問項目2



質問項目3で、本教室で強く印象に残っている3つの項目について質問したところ、29名中28名から述べ83の有効回答を得た(図3参照)。29人中19人がリズムダンスが印象に残っていると回答したのは興味深い結果であると考えられる。なぜなら高齢者がリズムダンスを実践・体験できる場は少なく、そのニーズに対しての指導者などを含めたインフラ整備が重要であると考えられるからである。また、講話も29名中11名が選択し、高齢者も生涯スポーツを実践することで、スポーツや運動の科学を理解することが実践に結びつくと考えられる。

質問項目4, 教室に対する要望

(選択肢①開催曜日の変更②開催時間の延長③開催時間の短縮④講話の充実⑤運動内容の充実⑥その他)

質問項目4で本教室に対する要望を質問したところ、29名から述べ30の有効回答を得た(図

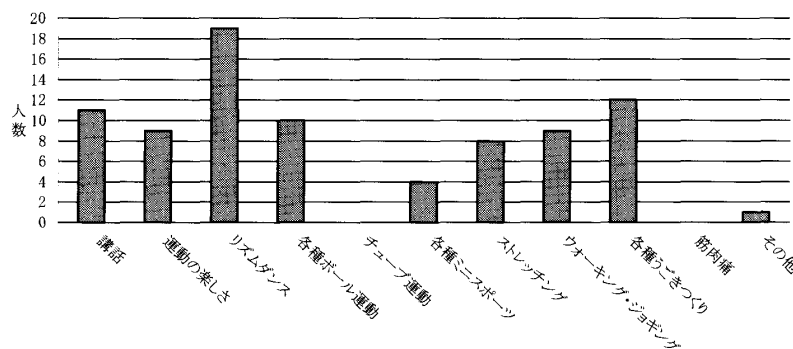
4参照)。ここではまず開催時間の短縮を望む参加者0人だったことが興味深い。本教室は90分間で、あいだに5分程度の休憩をとるプログラムだったが、運動強度も低くないと考えられる設定だっただけに予想外の結果となった。これは参加者の意欲が高く、集団で行う連帯感や充実感も関係したのではないかと考えられる。またその他の意見では「通年で行って欲しい」「参考図書や使用した用具の紹介」「資料の配布」などがあげられた。

質問項目5, 次回参加希望

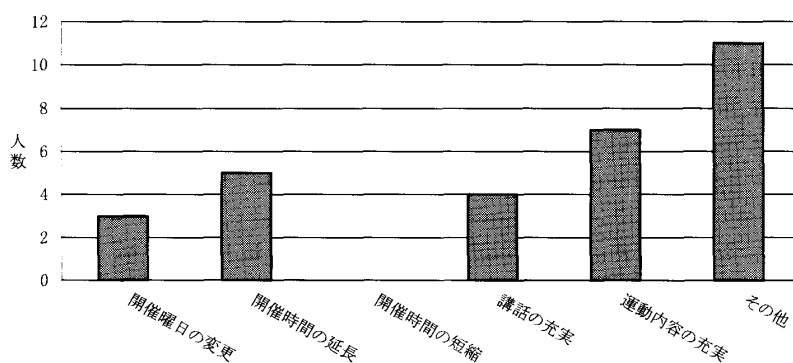
(選択肢 ①次回も参加したい②検討中③参加しない)

質問項目5で本教室に対する要望を質問したところ、29名から29の有効回答を得た(図5参照)。全体の93%となる27名が次回も参加したいと回答し、本教室への期待度が非常に高いことを示す結果となった。

質問項目3



質問項目4



質問項目 6, あなたの性別
(選択肢 ①女性②男性)

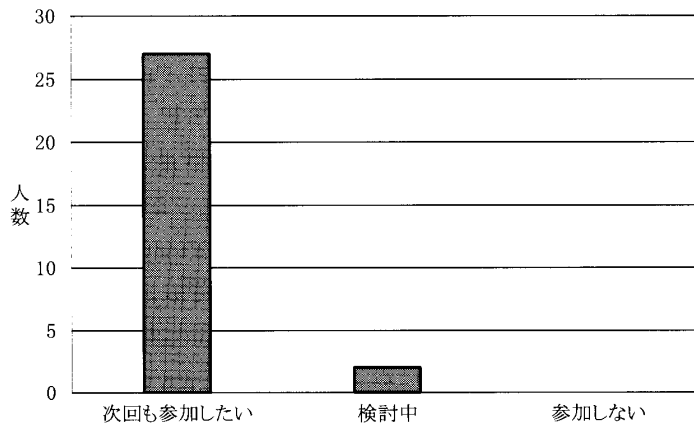
質問項目 6 で参加者の性別を質問したところ、女性11名、男性18名であった(図 6 参照)。

質問項目 7, あなたの年齢

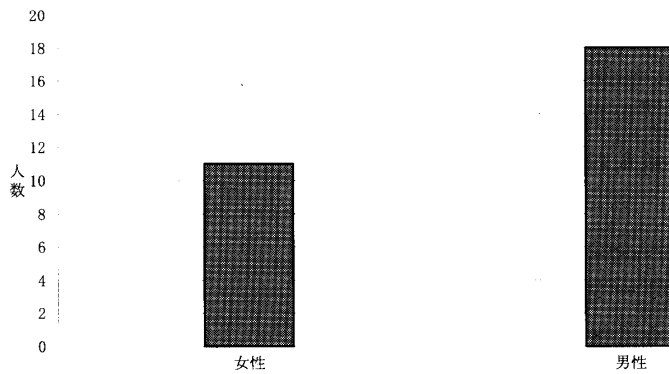
① 60歳～64歳②65歳～69歳③70歳～74歳④75歳～79歳⑤80歳～

質問項目 7 で参加者の年齢を質問したところ、下記の図 7 に表す結果が得られた。

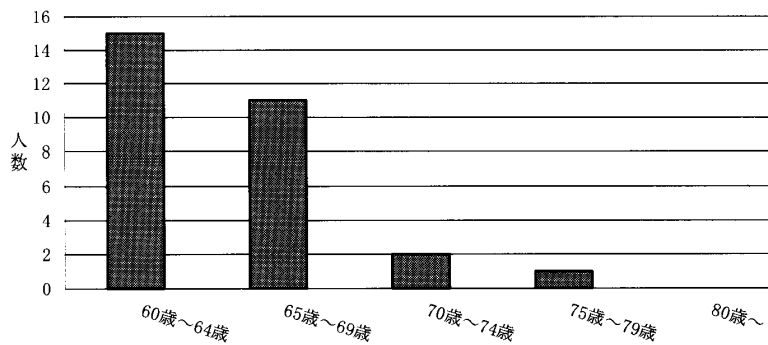
質問項目 5



質問項目 6



質問項目 7



VI. まとめ

総合型地域スポーツクラブへの足がかりとして、2004年10月にスタートした「60歳からの体力再生教室」は、受講者のノートやアンケート調査から以下のような示唆を得た。

1. 教室のプログラムは運動と理論の二本柱で構成した。理論は個人にふさわしい生涯スポーツの実践者として「運動の科学的な知識」を学ぶ意味で「講話」として位置付けた。その結果受講者は、その意義を十分に認識したと考えられる回答が得られた。
2. 運動プログラムで「楽しさ」として印象に残ったのは、音楽のリズムに乗って運動する「リズムダンス」の心地よさであった。また、さまざまな体力づくりやストレッチ体操等の新しい発見があったと回答している。
このことは総合型地域スポーツクラブの育成において、前述のような運動プログラムを指導できる指導者の役割の重要性を示唆しているといえる。
3. 運動の楽しさという視点で、「皆で集い運動できる」という意見も多数を占めた。こうした意見からは「みなでスポーツのできる場の確保」の重要性を示唆するものと考えられる。

「60歳からの体力再生教室」の展開を通して得た知見として、総合型地域スポーツクラブの育成は、運動・スポーツに対する科学的な理解を深めること、運動プログラムを展開する指導者の育成、そして運動を安心して展開できる「場」の提供が重要なポイントになる等、貴重な示唆を得た。

参考引用文献

- 文部科学省白書平成13年度版 「21世紀の教育改革」文部科学省
Rittner u.a. (1989): Sportinfrastruktur im Kreis Neus. Unveröffentl. Projektbericht, Deust-

- che Sporthochschule Koln
Deutscher Sportbund (2003): Sport in Deutschland, Frankfurt
Deutscher Sportbund(1997): Sportpolitische Konzeption des Deutschen Sportbundes zum Seniorensport, Frankfurt
Deutscher Sportbund(2004): Mitgliederentwicklung im Deutschen Sportbund, Frankfurt
Deutscher Sportbund(2004): Seniorensport in Stichpunkten: Demografische Entwicklung, Frankfurt
Deutscher Sportbund(2004): Bestanderhebung 2004, Frankfurt
文部科学省インターネットホームページ 「総合型地域スポーツクラブ育成マニュアル」: http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/club/main3_a7.htm
日本体育協会インターネットホームページ 「総合型地域スポーツクラブ」 :
<http://www.japan-sports.or.jp/local/index.html>