

研究ノート

スポーツによるまちづくり  
——熊本県南関町の取り組みについて——

宮 良 俊 行

(長崎国際大学 人間社会学部 国際観光学科)

Community-Building through Sports:  
An Initiative of Nankan Town in Kumamoto Prefecture

Toshiyuki MIYARA

(Dept. of International Tourism, Faculty of Human and Social Studies,  
Nagasaki International University)

Summary

It was featured from various visual angle until now in the scene of the policy and, in Miyara, Kojima (2012), as for entrusting the function recovery of so-called community expressed for the word to be made with the town by sports namely reproduction of the community to sports, has been argued about the study for a long term I analyze and show various problems.

On the other hand, in many areas of Japan, the depopulation advances. The problem of the medical expenses burden with the aging adds to acuteness in the local government.

Is making it really possible in such situation the town by sports ?

I wait by sports and, in this study, report an action of Nankan-machi, Kumamoto as an example about making it.

Key words

sports, community development, depopulation

要 旨

文部科学省は2010年「スポーツ立国戦略—スポーツコミュニティ・ニッポン—」を策定した。そこでは、「スポーツ立国戦略の目指す姿」として、スポーツに親しみ、スポーツを楽しみ、スポーツを支える（育てる）ことによって、「スポーツの持つ多様な意義や価値が社会全体に共有され、『新たなスポーツ文化』を確立することを目指す」ことがあげられている。「5つの重点戦略の目標と主な施策」の5つ目には、「社会全体でスポーツを支える基盤の整備」があげられ、「地域」におけるスポーツの位置付けがなされている。

宮良、小島（2012）は、『現在「スポーツによるまちづくり」という言葉に表現されるような、いわゆる地域社会の機能回復すなわち「コミュニティ」の再生をスポーツに委ねることは、これまで政策の場面において様々な視角から特集され、研究についても長期に渡って議論されてきた。』と分析し、様々な課題を提示している。

一方、日本の多くの地域では、過疎化が進んでいる。地方自治体においても高齢化に伴う医療費負担の問題が深刻さを増している。

このような状況において「スポーツによるまちづくり」は本当に可能なのであろうか。

本研究では、「スポーツによるまちづくり」に関する事例として熊本県南関町の取り組みを報告する。

キーワード

スポーツ、まちづくり、過疎

## 研究の目的

熊本県南関町は、熊本県北西部の山間地であり、人口10,797人、高齢化率32.9%（2012年3月時点）の過疎地域である。

町の医療費負担は、県内全市町村において、上位から2番目である。このまま高齢化が進み町の医療費負担が増え続けると町自体の存続が危ぶまれる状況である。そこで、南関町では地域住民が主体となってスポーツ活動を行う総合型地域スポーツクラブ（NPO 法人 A-life なんかん）と福祉課、教育委員会が連携を図り、介護予防運動事業を進めることによって元気な高齢者を増やし町の医療費負担を減らすことを目的としたまちづくりを実施している。

本研究では、その介護予防運動を行っている高齢者に実生活の自覚的変化に関するアンケート調査を行い、体調、精神、生活面においてどのような変化が起こったか明らかにすることを目的とした。

## 研究の方法

- 調査期間：平成25年1～2月
- 対象者：介護予防運動（南関町では「歩っ歩運動」呼んでいる）を実施している50歳以上の中・高齢者236名
- 調査方法：アンケートによる記入式調査。

## ○調査項目

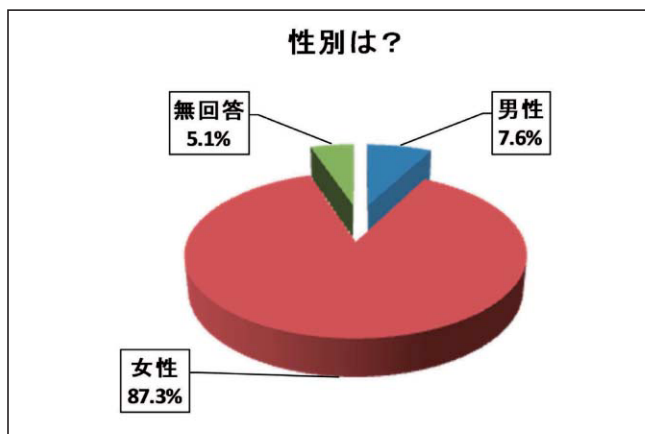
1. 性別
2. 年齢
3. 「歩っ歩運動」<sup>1)</sup>の実施回数
4. 病気がかかりにくくなったり、症状が軽くなったか。
5. 薬の量が減ったと感じるか。
6. 血圧が正常に近づいたと感じるか。
7. 血液検査の結果は良くなったか。
8. 疲れにくくなったか。
9. 躓いたり転んだりすることが少なくなったと感じるか。
10. 立ったり座ったり、階段を登ることが楽になったと感じるか。
11. 「歩っ歩運動」がきっかけで、自宅でも体を動かすようになったか。
12. 自分の生活が健康的になったという実感があるか。
13. 日常生活が（出かける、旅行など）時間の有効活用に役立っているか。
14. 社会（地域）活動の実施、町行事などに参加することが増えた。
15. 人間関係が深まったり、人づきあいが増えたか。

## 結 果

各調査項目による結果は以下のとおりである。

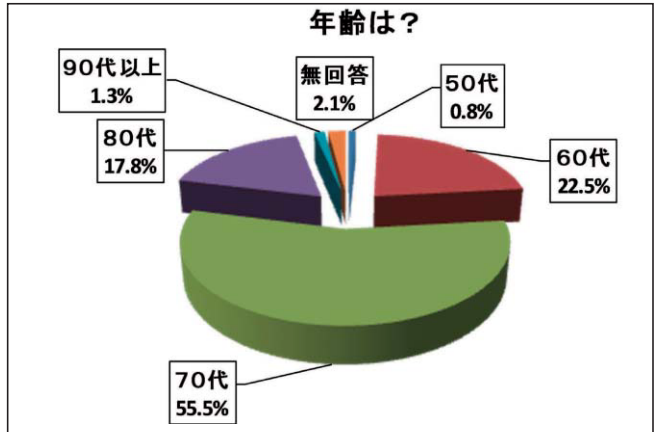
質問1. 性別

性別	回答数	構成比
男性	18	7.6%
女性	206	87.3%
無回答	12	5.1%
計	236	100.0%



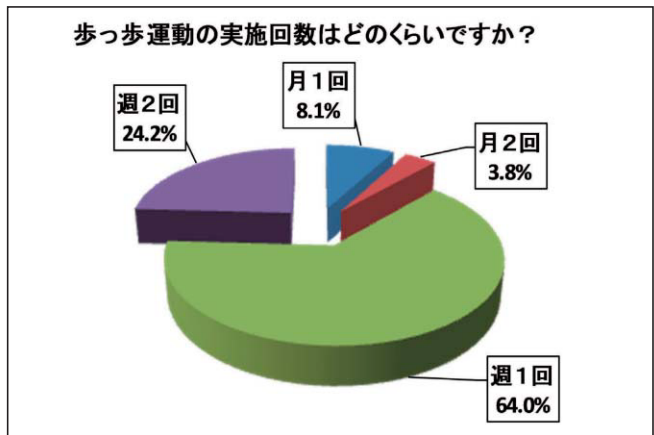
質問2. 年齢

年代	回答数	構成比
50代	2	0.8%
60代	53	22.5%
70代	131	55.5%
80代	42	17.8%
90代以上	3	1.3%
無回答	5	2.1%
計	236	100.0%



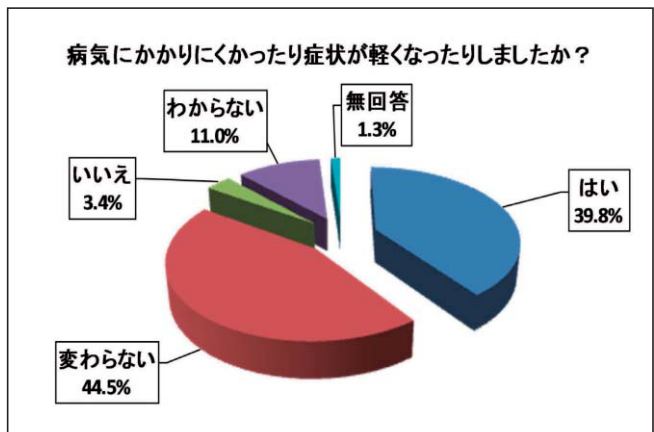
質問3. 歩っ歩運動の実施回数はどれくらいですか。

実施回数	回答数	構成比
月1回	19	8.1%
月2回	9	3.8%
週1回	151	64.0%
週2回	57	24.2%
無回答	0	0.0%
計	236	100.0%



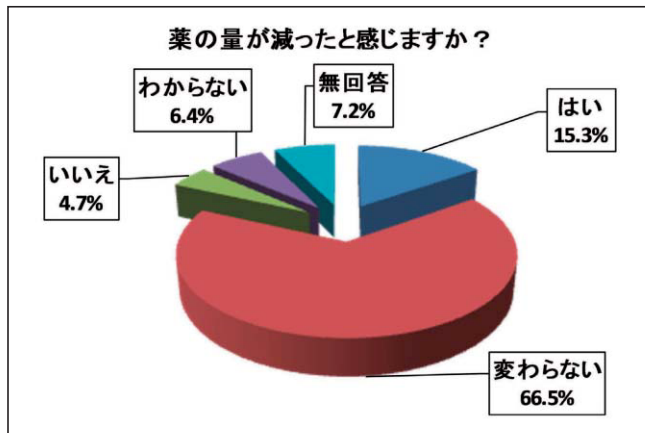
質問4. 病気にかかりにくかったり症状が軽くなったりしましたか。

回答	回答数	構成比
はい	94	39.8%
変わらない	105	44.5%
いいえ	8	3.4%
わからない	26	11.0%
無回答	3	1.3%
計	236	100.0%



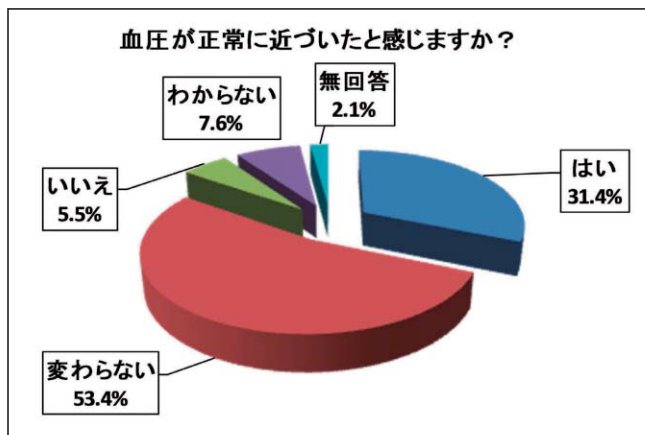
質問5. 薬の量が減ったと感じますか。

回答	回答数	構成比
はい	36	15.3%
変わらない	157	66.5%
いいえ	11	4.7%
わからない	15	6.4%
無回答	17	7.2%
計	236	100.0%



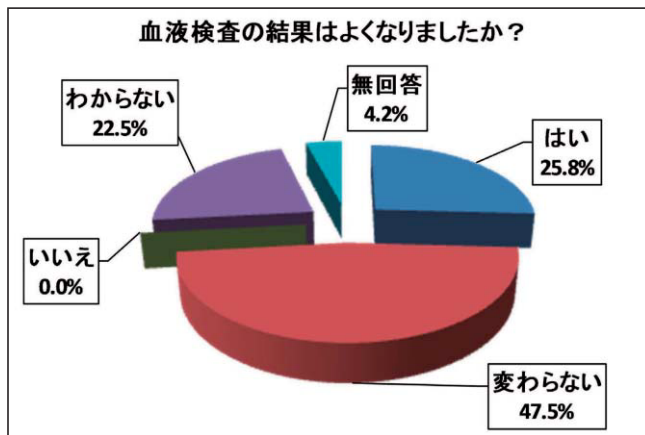
質問6. 血圧が正常に近づいたと感じますか。

回答	回答数	構成比
はい	74	31.4%
変わらない	126	53.4%
いいえ	13	5.5%
わからない	18	7.6%
無回答	5	2.1%
計	236	100.0%



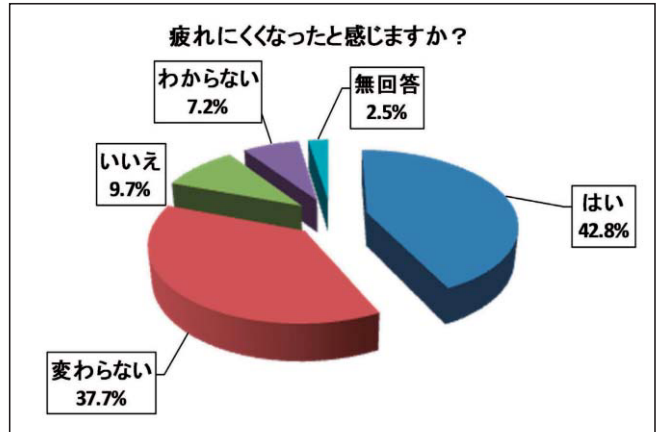
質問7. 血液検査の結果はよくなりましたか。

回答	回答数	構成比
はい	61	25.8%
変わらない	112	47.5%
いいえ	0	0.0%
わからない	53	22.5%
無回答	10	4.2%
計	236	100.0%



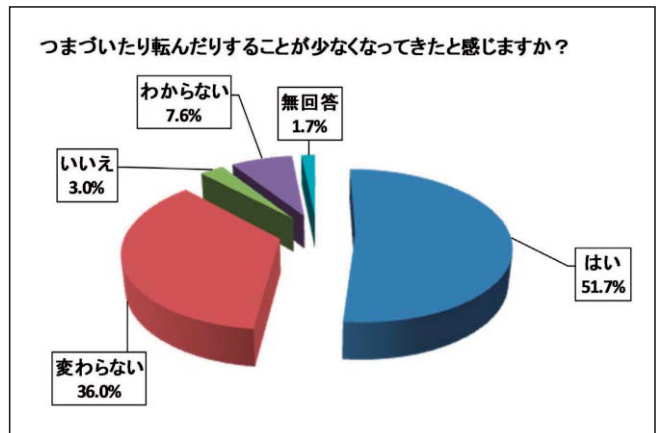
質問8. 疲れにくくなったと感じますか。

回答	回答数	構成比
はい	101	42.8%
変わらない	89	37.7%
いいえ	23	9.7%
わからない	17	7.2%
無回答	6	2.5%
計	236	100.0%



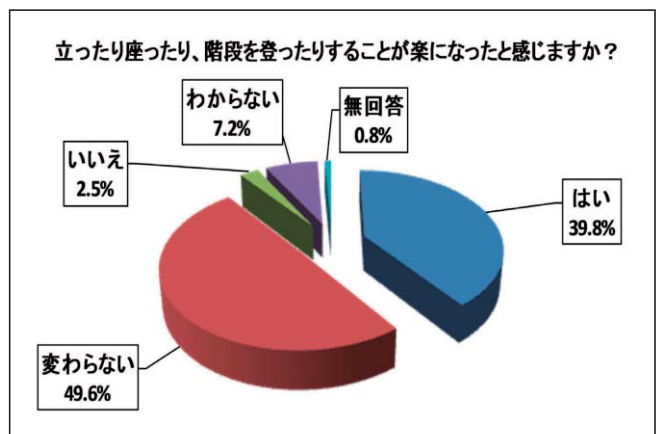
質問9. つまづいたり転んだりすることが少なくなってきたと感じますか。

回答	回答数	構成比
はい	122	51.7%
変わらない	85	36.0%
いいえ	7	3.0%
わからない	18	7.6%
無回答	4	1.7%
計	236	100.0%



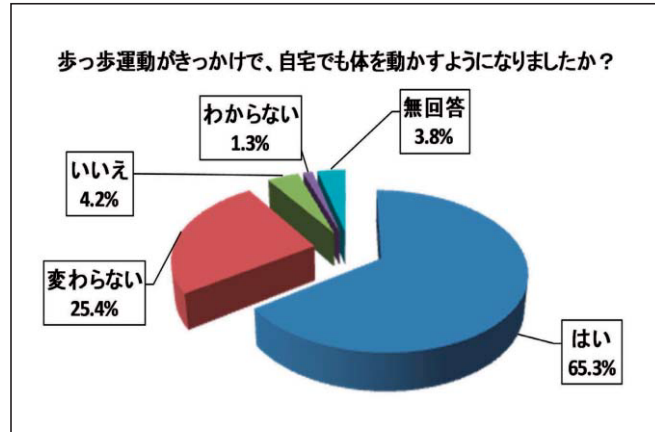
質問10. 立ったり座ったり階段を登ったりすることが楽になったと感じますか。

回答	回答数	構成比
はい	94	39.8%
変わらない	117	49.6%
いいえ	6	2.5%
わからない	17	7.2%
無回答	2	0.8%
計	236	100.0%



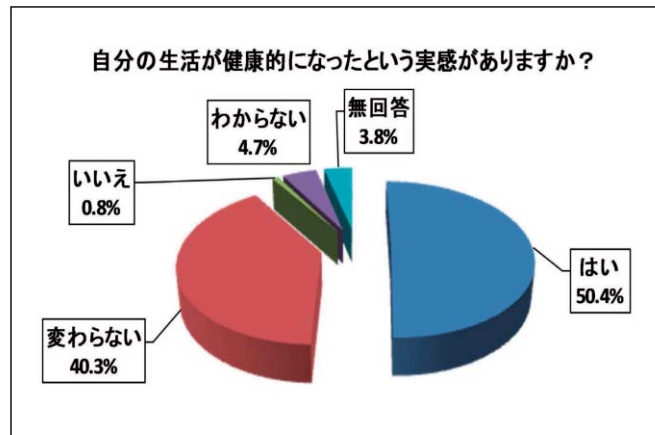
質問11. 歩っ歩運動がきっかけで、自宅でも体を動かすようになりましたか。

回答	回答数	構成比
はい	154	65.3%
変わらない	60	25.4%
いいえ	10	4.2%
わからない	3	1.3%
無回答	9	3.8%
計	236	100.0%



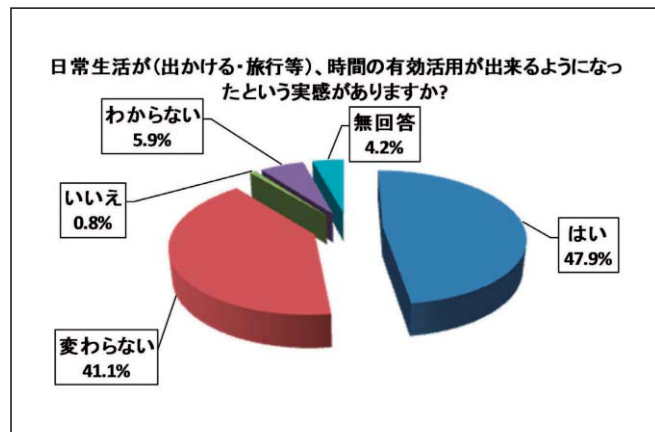
質問12. 自分の生活が健康的になったという実感がありますか。

回答	回答数	構成比
はい	119	50.4%
変わらない	95	40.3%
いいえ	2	0.8%
わからない	11	4.7%
無回答	9	3.8%
計	236	100.0%



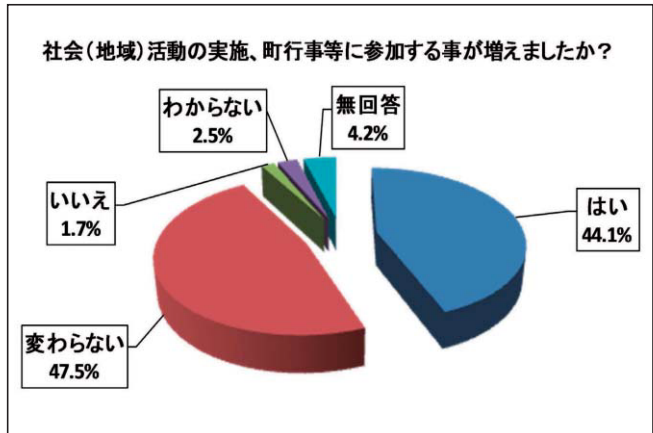
質問13. 日常生活が（出かける・旅行等）、時間の有効活用が出来るようになったという実感がありますか。

回答	回答数	構成比
はい	113	47.9%
変わらない	97	41.1%
いいえ	2	0.8%
わからない	14	5.9%
無回答	10	4.2%
計	236	100.0%



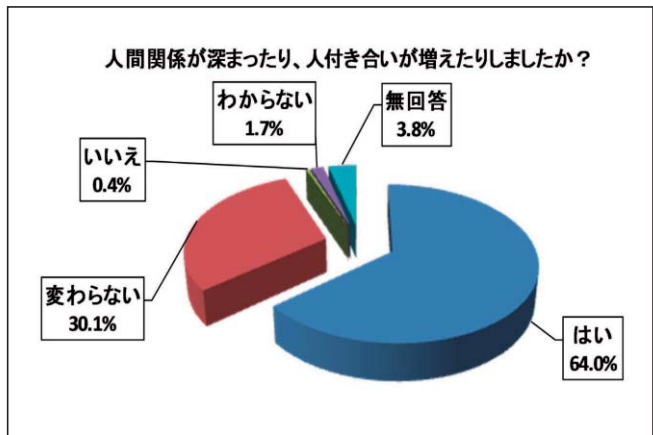
質問14. 社会（地域）活動の実施、町行事等に参加する事が増えましたか。

回答	回答数	構成比
はい	104	44.1%
変わらない	112	47.5%
いいえ	4	1.7%
わからない	6	2.5%
無回答	10	4.2%
計	236	100.0%



質問15. 人間関係が深まったり、人付き合いが増えたりしましたか。

回答	回答数	構成比
はい	151	64.0%
変わらない	71	30.1%
いいえ	1	0.4%
わからない	4	1.7%
無回答	9	3.8%
計	236	100.0%



## 考 察

以上の結果から調査項目を体調面、精神面、生活面の3つに分類して顕著に表れた項目をみてみると以下ようになる。

### 1. 体調面の変化

- ・疲れにくくなった。(42.8%)
- ・躓いたり転んだりすることが少なくなった。(51.7%)
- ・自宅でも進んで体を動かすようになった。(65.3%)

### 2. 精神面の変化

- ・自分でも健康的になったという実感がある。

(50.4%)

### 3. 生活面（人づき合いも含む）の変化

- ・旅行等外出する機会が増え、日常生活が充実している実感がある。(47.9%)
  - ・地域活動や町内行事に積極的に参加するようになった。(44.1%)
  - ・近隣との人間関係が深まり、これまでより人づき合いが増えた。(64.0%)
- ※（ ）の数値は対象者に対する割合を示している。

これまでに高齢者に対する運動の効果は、島田、内山（2001）、新井ら（2006）、中川ら



(2008)、衣笠ら(2005)、諸角ら(2006)など様々な研究によって報告されている。今回の結果からも介護予防運動事業に参加している高齢者の多くに自覚的な身体的効果があった。

また、南関町のような過疎地域は、コミュニティ<sup>2)</sup>が希薄化されていないとみなされている。しかし、今回の結果から人づき合いや地域の行事参加が増えたという人が多くみられた。これは、コミュニティが保たれているとみなれていた過疎地域においても希薄化が現れてきていると推測される。

これらのことから、南関町において高齢者の身体的効果に伴う行動範囲の増加や積極的な行動志向が生まれ、コミュニティの濃厚化がみられた。

## 結 論

内閣府の調査で、地域活動に参加している人ほど、普段の生活で協力し合えるつきあいがあるという結果がある。人口減少、少子高齢化が進む日本の地域において、南関町のような過疎地域は、「いかに健康的な高齢者を増やすか」がひとつの大きな課題である。その課題を解決する手段として運動やスポーツを適切に行うことは、今回の結果からも分かるように良い効果が生まれると考えていいであろう。

町の医療費負担が年々増加する中で「スポーツによるまちづくり」は過疎地域の課題解決の一手段として大いに可能性を秘めていることが伺われた。

今後、南関町の取り組みを継続的に調査し、多角的に検証してみるにより日本の多くの地域で参考になるのではないかと期待できる。

## 注

1) 南関町では高齢者に対する体操を「歩っ歩運動」

と呼んでいる。特別な体操ではなくラジオ体操に近い運動である。

2) コミュニティに関しては、松原(1970)は「時代背景の変化の中でコミュニティを取り扱う方向とその意味付けも変化している」と述べており様々な定義が示されている。ここでは、広井(2009)の「コミュニティ=人間がそれに対して何らかの帰属意識をもち、かつその構成メンバーの間に一定の連帯ないし相互扶助(支え合い)の意識が働いているような集団」という定義を使用する。

## 参考文献

- 宮良俊行, 小島大輔(2012)『『スポーツによるまちづくり』に関する研究課題の整理』『長崎国際大学論叢』第13巻, 11-20頁。
- 島田裕之, 内山靖(2001)「高齢者に対する3ヶ月間の異なる運動が静的・動的姿勢バランス機能に及ぼす影響」『理学療法学』第28巻, 38-46頁。
- 新井武志, 大淵修一, 逸見治, 稲葉康子, 柴喜崇(2006)「地域在住虚弱高齢者への運動介入による身体機能改善と精神心理面の関係」『理学療法学』第33巻, 118-125頁。
- 中川和昌, 猪股伸晃, 今野敬貴, 中澤理恵, 坂本雅昭(2008)「要支援・軽度要介護高齢者に対する個別運動介入に集団運動がもたらす効果」『理学療法科学』第23巻4号, 501-507頁。
- 松原治郎(1970)『コミュニティの社会学』東京大学出版会。
- 広井良典(2009)『コミュニティを問いなおす：つながり・都市・日本社会の未来』筑摩書房。
- 内閣府(2007)『平成19年度版国民生活白書：つながりが築く豊かな国民生活』
- 飯田義明(2010)「地域社会におけるスポーツ実践とソーシャル・キャピタルの可能性」『社会関係資本研究論集』第1号, 91-108頁。
- 水上博司(2005)「コミュニティ・スポーツ論におけるコミュニティの現代的視点」『三重大学教育学部研究紀要』第56巻, 社会科学, 147-156頁。
- 松田雅彦(2012)「新しい公共」とスポーツ」『人間福祉学研究』第5巻第1号, 51-59頁。