

生涯スポーツ・ 体力づくり全国会議

2025報告書



一人・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 「国民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」
18	■ 分科会 第1分科会 「『女性のライフステージに応じた運動習慣の確立と健康増進に向けた多面的アプローチ』 ～運動・スポーツの多様なかたちと役割を考える～」
24	第2分科会 「『災害とスポーツ／フェーズ1～』 避難所等におけるスポーツ・レクリエーション関係者の役割 ～人との関わり、コミュニケーションをとおした心と体の健康づくり～」
30	第3分科会 「『災害とスポーツ／フェーズゼロ』減災のためにスポーツ・運動指導者ができることと災害時支援のための基礎知識」
36	第4分科会 「スポーツがもたらす可能性について ～パラスポーツからみたスポーツの価値を考える～」
42	会場スナップ
45	参加者等内訳
46	アンケート結果
48	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、令和6年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2025は、石川県金沢市において、全国から485名の参加者を得て、成功裏に終了いたしました。

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、国民のスポーツ実施率を向上させ、多様な主体におけるスポーツ機会の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。

今回のテーマは、「『スポーツの価値』の更なる向上を目指して」とし、「スポーツの価値」を原点として大切にし、更に高めていくことが不可欠であり、具体的な方策について協議するべく、全体会並びに分科会を開催しました。

参加者におかれましては、それぞれのお立場で多くの示唆と現場で必要な情報を得られたものと確信しています。

今後、「スポーツの持つ力」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現場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、石川県及び関係機関、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 2025

—人・スポーツ・未来—

全体テーマ

「『スポーツの価値』の
更なる向上を
目指して」

●期日

令和7年2月7日(金)

●会場

石川県立音楽堂

〒920-0856

石川県金沢市昭和町20番1号

TEL 076-232-8111

●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

各種産業界関係者

学識経験者

学生

その他関心のある方

●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

公益財団法人日本バラスポーツ協会

公益財団法人健康・体力づくり事業財団

石川県

●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(2階「コンサートホール」)

10:40~12:30 全体会(2階「コンサートホール」)

■トークセッション

テーマ:「国民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 **久木留 毅**(ハイパフォーマンススポーツセンター長、国立スポーツ科学センター所長)

スピーカー **室伏 広治**(スポーツ庁長官)

伊藤 数子(特定非営利活動法人STAND代表理事、リーフラス株式会社取締役)

宇山 賢(株式会社Es.relier取締役、東京2020五輪フェンシング金メダリスト)

津下 一代(女子栄養大学特任教授、医師)

休憩

14:00~17:00 分科会

■第1分科会(2階「邦楽ホール」) 担当:公益財団法人日本スポーツ協会(公益社団法人スポーツ健康産業団体連合会)

テーマ:「女性のライフステージに応じた運動習慣の確立と健康増進に向けた多面的アプローチ」
~運動・スポーツの多様なかたちと役割を考える~

コーディネーター **室伏 由佳**(順天堂大学スポーツ健康科学部先任准教授/JSPPO 女性スポーツ委員会委員長)

パネリスト **春日 晃章**(岐阜大学教育学部教授)

藤丸 真世(株式会社 TBS テレビ 人事労政局マネージャー/JSPPO 女性スポーツ委員会委員)

田村 好史(順天堂大学大学院医学研究科 スポーツ医学・スポーツロジック/代謝内分泌内科 教授)

■第2分科会(2階「コンサートホール」) 担当:公益財団法人日本レクリエーション協会(公益社団法人全国スポーツ推進委員連合)

テーマ:「災害とスポーツ/フェーズ1~」避難所等におけるスポーツ・レクリエーション関係者の役割
~人との関わり、コミュニケーションをとおした心と体の健康づくり~

コーディネーター **天野 和彦**(福島大学人間発達文化学類特任教授/災害社会学[被災者支援、コミュニティ形成])

パネリスト **山内 直子**(公益財団法人日本レクリエーション協会理事/特定非営利活動法人宮城県レクリエーション協会副会長)

宮西 好子(七尾市レクリエーション協会事務局長/福祉レクリエーション・ワーカー/健康運動指導士)

村里 洋子(盛岡市スポーツ推進委員協議会会長/特定非営利活動法人いーはとーぶスポーツクラブゼネラルマネージャー)

川野 浩二(一般社団法人日本ウオーキング協会防災ウォーク備担当部長)

■第3分科会(B1「交流ホール」) 担当:公益財団法人健康・体力づくり事業財団(公益財団法人日本スポーツ施設協会)

テーマ:「災害とスポーツ/フェーズゼロ」減災のためにスポーツ・運動指導者ができる
ことと災害時支援のための基礎知識

コーディネーター **篠田 邦彦**(新潟大学名誉教授/NSCA ジャパン前理事長)

パネリスト **片山 昭彦**(四国学院大学社会学部教授/健康運動指導士)

松尾 洋(株式会社くまもと健康支援研究所代表取締役/健康運動指導士)

吉本 博幸(公益財団法人金沢市スポーツ事業団事務局長)

竹井 早葉子(特定非営利活動法人かなざわ総合スポーツクラブ理事長/健康運動指導士)

■第4分科会(B1「ホワイエ」) 担当:公益財団法人日本バラスポーツ協会(公益財団法人スポーツ安全協会)

テーマ:「スポーツがもたらす可能性について」
~バラスポーツからみたスポーツの価値を考える~

コーディネーター **藤田 紀昭**(日本福祉大学大学院スポーツ科学研究科教授)

パネリスト **鈴木 孝幸**(パリ2024パラリンピック水泳金メダリスト)

羽生 綾子(一般社団法人日本肢体不自由者卓球協会 ヘッドコーチ
/公益財団法人日本卓球協会NTCアスレティックトレーナー)

松崎 英吾(特定非営利活動法人日本ブラインドサッカー協会 専務理事)

17:30~19:00 情報交換会(ホテル金沢「ダイヤモンド」)

9:30~17:30 展示(2階「カフェ・コンチェルト」)

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2025」を開催するに当たり、主催者を代表しまして、挨拶を申し上げます。

本日御参加の皆様方におかれましては、日頃より我が国のスポーツ振興の担い手として、多大なる御尽力を頂いていますことに、厚く御礼申し上げます。

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社会の構築を目指し、様々な施策を推進しております。

国、地方公共団体、スポーツ団体、民間企業、医療関係団体等が連携し、スポーツ実施促進を図っており、今般ではこれまでの取組に加え、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ると考え、スポーツ庁では、スポーツを通じたライフパフォーマンスの向上に係る取組を積極的に推進しております。

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の一つとして、ハイパフォーマンススポーツのサポート（トップアスリートへのサポート等）で得られたスポーツ医・科学等に係る知見を、国民一般の運動・スポーツの実施に活用し、人々のライフパフォーマンスの向上を図ることは、国民の健康の保持増進はもとより、QOL（Quality of Life、生活の質）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」の実現に繋がるものと考えております。

今回の会議では、『「スポーツの価値」の更なる向上を目指して』を全体テーマとし、全体会では、国民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今後どう取り組んでいくべきかについて話し合います。その後、分科会では、「災害とスポーツ」をテーマとした分科会をはじめ、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」を営むことが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、本会議の開催に御尽力いただきました石川県及び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心から感謝申し上げます、挨拶いたします。

「国民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



久木留 毅
ハイパフォーマンス
スポーツセンター長
国立スポーツ科学
センター所長



宇山 賢
株式会社Es.relief
取締役
東京2020五輪
フェンシング競技
金メダリスト



伊藤数子
特定非営利活動法人
STAND 代表理事
リーフラス株式会社
取締役



津下一代
女子栄養大学特任教授
医師

「感動していただけるスポーツ界の実現」を目指した取り組み



室伏 広治
スポーツ庁長官

現在、スポーツ庁長官5年目になりまして、「感動していただけるスポーツ界の実現」を目指して取り組んでいます。「感動していただけるスポーツ界の実現」には、スポーツ界の透明性や公平・公正性を向上させる必要があります。

スポーツはクリーンな精神性、ルール・規則に則って取り組むから美しいものであり、競技団体のインテグリティやガバナンスコード、アンチ・ドーピング、誹謗中傷からアスリートを守るための法務等支援事業、スポーツにおける暴力・ハラスメントの防止に取

り組んでいます。スポーツ界全体として、スポーツを変えていく。こういうところに、感動していただけるスポーツが生まれてくるのだと思います。

特にアンチ・ドーピングでは、薬物に頼らず自らの可能性を追求することに喜びを得る、自己を肯定していくことがスポーツの根底にあります。ドーピング行為は自己を否定すること、スポーツを破壊することになります。日本は理事会、執行委員会、ともに政府代表としてWADA（世界ドーピング防止機構）の運営に携わり、国内体制も含めてしっかり取り組んでいます。

こちらは表彰式の写真です。1位と3位の子が映っていますが、3位の子のほうが喜んでますね。Happiness is a state of mindということで、1位がいちばんうれしいと皆さん思っているんじゃないかもしれませんが、それは



自分次第です。自分の達成感がどれくらいあったか。1位であろうと何位であろうと、自分の達成感を得ることがスポーツでいちばん大切なこと。この

写真では1位の子が3位の子をうらやんでいますね、「僕が1位なのに……」と。自分次第なのです。

さらには、さまざまな関係機関のご協力をいただきまして、スポーツ庁は日本製薬団体連合会とスポーツにおける医薬品の不適切使用の防止に関する共同宣言に調印しました。当たり前ですが、医薬品は病気やけがなどを治療するために開発されたものであり、パフォーマンス向上の目的等、不適切な使用は認められません。これには製薬業界だけでなく、フィットネス業界からの賛同もいただきました。最近ではネットで禁止物質の入ったサプリが簡単に手に入ってしまうような環境があります。我々としては危機と思っています。アンチ・ドーピングの精神を社会に還元することは大事だと思っています。

JISS（国立スポーツ科学センター）から「ヒトゲノム・遺伝子解析研究に関するポジションステートメント」が出されました。これは、スポーツ医・科学分野におけるヒトゲノム・遺伝子解析研究の現状認識をとりまとめるとともに、JISSが立場表明として、あるべき研究の目的、活用方法および実施手続きに関する提言と、研究者その他の関係者が特に留意すべき事項を明確化したものです。これを国として出したことは非常に重要なことで、研究は推進していかなければならないのですが、スポーツ界がどういうスタンスなのか。DTC検査をすると、「あなたは遺伝的にこうですので、こうしたほうがいいですよ」ということが出ますが、サイエンスに基づいていないものが多々あります。正しいサイエンスの発信に、今後も、今どういった立ち位置にスポーツ界があるのかということを研究の面でJISSがステートメントを出していくことは重要なことだと思います。

このように、感動していただけるスポーツ界にしていくには、公平性、公正性含めて大切なことだと思います。

ハイパフォーマンスの知見を ライフパフォーマンスの向上に活用

スポーツ庁は創立10年になります。体育局からスポーツ局、そしてスポーツ庁。現在、2011年に策定されたスポーツ基本法をもとに、5年に一度スポーツ基本計画というものを定め、それに基づいて各施策に取り組んでいます。

現在第3期のスポーツ基本計画で、12の施策（①多様な主体におけるスポーツの機会創出、②スポーツ界におけるDXの推進、③国際競技力の向上、④スポーツの国際交流・協力、⑤スポーツによる健康増進、⑥スポーツの成長産業化、⑦スポーツによる地方創生、まちづくり、⑧スポーツを通じた共生社会の実現、⑨スポーツ団体のガバナンス改革・経営力強化、⑩スポーツ推進のためのハード、ソフト、人材、⑪スポーツを実施する者の安全・安心の確保、⑫スポーツ・インテグリティの確保）に総合的かつ計画的に取り組んでいます。

国民のウェルビーイングに寄与する

取り組みということで、1日8200歩歩いたり、エクササイズをしたりすることで、生活習慣病の発症リスクが減り、2型糖尿病、肥満、睡眠時無呼吸症候群、うつ病性障害など、さまざまな疾患の発症リスクに運動を実施することが重要であることはわかっています。

スポーツ庁では、20歳以上の週1回以上のスポーツ実施率70%以上を目指していますが、国民一人ひとりに届く政策が重要だと考えています。身体を動かすことは人間の根源的な欲求であるということを考えると、運動欲求に応え、充足させ、豊かに高めていくということで、部活動も含めて、現在「スポーツ開放宣言」ということで取り組んでいます。

スポーツと文化芸術活動を融合すれば、子供たちの欲求を豊かに高め、ライフパフォーマンスを向上し、困難を乗り越える力、美しく振る舞う能力を育んでいくことになると思います。子供たちは「誰かに止められてもやりたい」ということがあると思いますが、どのように豊かに高めていくかが大切だと思います。

スポーツをする欲求に応え、充足させ、豊かに高めるための施策としては、量的側面だけでなく質的側面でも考えていく必要があります。大きく分けて



2つのポイントがあり、まずは、「目的を持った運動・スポーツの推進」を行うこと、2つ目が、「アスリートのサポートで得られたハイパフォーマンスの知見を国民の運動・スポーツの実施に活用」することです。

目的を持った運動・スポーツとは、心身の維持・向上が必要な4つの機能、①筋骨格系、②神経系、③呼吸循環・内分泌代謝系、④メンタル系に焦点を当て、運動・スポーツの影響に着目し、それに適した方法や目的を定めた運動・スポーツのことです。純粋にスポーツを楽しむというのでもいいかもしれませんが、ボディーメイクをしたい、姿勢を正したい、腰痛を予防したい・治したいなど、いろんな目的があっていいと思います。それに合わせて取り組んでいくことが運動・スポーツの実施を促進していくうえで重要なことかと思っています。

単純に歩くということでも、大腿で歩いたり、低い姿勢で歩いたりすれば筋トレに近いものになりますし、長時間歩けば有酸素運動になります。目的を持った運動・スポーツを実施し、それぞれのライフステージにおいて最高の能力が発揮できる状態、ライフパフォーマンスの向上を目指すことによっ

て、健康の保持増進はもとより、QOL（Quality of Life、生活の質）を高めるなど、生きがいのある充実した生活を送ることに寄与します。

ハイパフォーマンスの知見を国民のスポーツ実施に活用することも大切で、運動だけでなく栄養などさまざまなコンディショニング方法の知見を一般に還元していくことが重要だと思います。特にスポーツに関連する要素の運動器機能の維持・向上に関する知見が重要だと考えています。生活習慣病予防に運動は欠かせないものであり、運動器機能が維持・向上すれば運動効果も高まり、生活習慣病予防に寄与します。

そこでスポーツ庁では、自分自身の身体機能を自ら確認できる身体診断「セルフチェック」を周知啓発しています。首がどれくらい曲がるか、関節がどれくらい動くか、筋力、バランスはどうなっているかなどを道具を使わず一人で確認できるもので、それに合わせた改善運動もできるようになっています。重要なのは、自ら判断できるということです。もちろん、人に「私はどうですか？」「私は将来どうなりますか？」と聞いてもいいのですが、全部人任せにしていけないのでしょ

か。人生において自らがオーナーシップを持ち、自ら判断していく能力が大切です。

このセルフチェックのスコアを見ると、運動器の機能は49.1歳で急激に低下することが分かっています。いかにしてこれを食い止めていくかが施策として重要です。例えば胸椎の可動性の低下は、肩痛や腰痛が発生する原因の一つになります。また、適切な呼吸ができない、体幹のコントロールの欠落にも結びつきます。スポーツどころではないという状況かと思っています。脊椎（頸椎、胸椎、腰椎）の動きについてそれぞれにおける屈曲・伸展、側屈、回旋の可動域を調べたところ、腰椎の回旋量はほとんどないことが分かっています。ところが胸椎の可動性が低下すると、無理やり腰椎を回旋させてしまうので、それが原因で腰痛になってしまうこともあります。大切なポイントはそれぞれの機能を高めていくことであり、機能が高まることが間接的に生活習慣病予防にもつながっていく可能性があります。部位ごとに改善運動を紹介しているので、ぜひ皆さんに見ていただければと思います。

ハイパフォーマンス向上のための方法を用いて国民のライフパフォーマンス



スを高め、運動器障害の一次予防対策として応用するための方法を明らかにするために、北海道東川町で腰痛予防のための運動介入プログラムを3カ月にわたり実施しました。介入の前後ではロコモ度（立ち上がりテスト）や腰痛の改善、身体機能の向上が見られました。参加者個々からは「全然できなかった動きが、ずっと楽にできるようになった」「車のバック駐車するとき、すごく後ろが見えるようになった」という声があり、運動・スポーツが生活にいい影響を与えていることがわかりました。

私が考案した「紙風船エクササイズ」は、アスリート時代に考案し実践していたエクササイズの一つです。紙風船をつぶさない、落とさないようにさまざまな筋肉に力を入れたまま、紙風船をいろいろな方向に動かすエクササイズで、身近なものを使って、みんなで簡単にトレーニングできるというのは楽しいものです。これまで中学校の生徒と一緒にいたり、能登半島地震の被災地に訪問した際は90歳を超えた方も一緒にやっていただきました。身体機能向上に少しでも貢献できるように取り組んできました。

ライフパフォーマンスの向上に向けては、ハイパフォーマンススポーツセンターで、オリンピックとパラリンピックの選手一体で強化を行っています。ホストとしてオリンピックを行った国は、だいたい次のオリンピックでは成績が落ちるものですが、パリ2024オリンピックでは金メダル数が世界3位になりました。パリ2024オリンピックの会場では「日本はどんな強化をしているんだ」といろいろな国の方から質問攻めにあいました。

このハイパフォーマンスで得られた知見をいかにしてライフパフォーマンス、国民の健康に結び付けていくかと

いうことを取り組むべき施策としています。ライフパフォーマンスとは、困難な状況に陥ったとしても、それを乗り越える力であり、それぞれのライフステージにおいて、環境変化や加齢等に心身機能を適応させながら、個々の問題解決や目標達成に向けて発揮できる能力と整理しています。何もないように安全に過ごそうというだけではライフパフォーマンスは向上しません。キビキビした生活、回復力に富んだ生活。元気に通勤し、家事・子育てをキビキビと行うことができる。仕事・家事を両立し人間関係の構築を図りながら活躍し続けることができる、という意欲的なことをイメージしていただければと思います。

数式で表すと、 $A = f(I)$ と定義づけられています。Aは行動(Action)、Iは情報(Information)を表します。我々が行動を起こすには環境と人との関係性をよく見る必要があり、どういう環境に今置かれているか、正しい情報を感じ取り、人それぞれの固有能力を、適切な判断のもと、実行してアクションしていくことが大切です。情報を感じ取る(Perception)ことができなければ運動もできないので、Perceptionが大変重要です。何も感じ取らずに、ただ体を動かすわけにはいきません。

スポーツは潜在的身体能力を開拓する

医学において、スポーツは健康のため（正常性・恒常性・安定性を求めるため）のものですが、スポーツは潜在的身体能力を開拓するものでもあります。安定を求めない、むしろ崩すことに喜びを感じるからこそ、ダンスやスケボーをしたりするのです。なかには「そんな危ないこともするのか」とい

うものもあります。その潜在的身体能力は、運動欲求のなかに隠されています。多様な集中により能力を引き出していくのです。

パラの選手は、目が見えないのに泳いだり走ったりすることができます。一つの機能が実は多様な機能があるのではないかということに着目し、今後取り組んでいこうと思っています。

一つの例として、先天性盲目者が医学的常識を覆しているという事例もあります。1980年に、先天性盲目者は前庭動眼反射（VOR）機能が低下し、サッカード（眼球運動の一つで、目の筋肉が頻繁に収縮する眼球運動。サッカーをする際にボールを追うような動きをする）の自発的開始も困難で、VOR機能は十分に発達しないと言われていました。しかし、2023年に音源の位置や聴覚空間認識によってVORの適応が可能であり、VOR機能が強化される可能性がある、つまりVORの低下は不可逆ではなく、聴覚刺激や訓練によって補償・適応の可能性があるという発表がありました。視力がなくても、目の機能は存在するのです。

実際、ブラインドサッカーの川村怜選手は「視覚から得た情報も聴覚から得た情報も、脳のなかでは同じイメージなのです。だから僕は、聴覚で得た情報で晴眼者と同じようにプレーできる。つまり、相手の気配を立体的に処理できるのです」と言っています。

ほかに、私が木村敬一選手（水泳、パリ2024パラリンピック金メダリスト）にインタビューした際には、パラアスリートに、競技との関わりや向き合い方、障害をどのようにして乗り越え、競技力を高め、パラリンピックでの活躍に至ったのか、指導者などの周囲の人たちからどのようなサポートがあったのかを聞きました。この内容は

今後スポーツ庁のYouTubeで公開する予定で、広く周知することでスポーツ指導者の資質・能力の向上につなげるという趣旨があります。木村選手に「どのスポーツを見たいですか?」と聞いたところ「アメフトが見たい」ということだったので、私の秘書がアメフトをやっていたので、目の見えない木村選手と一緒に秘書の解説付きでアメフト観戦をしました。説明を聞いたり音

を聞いたりすることで雰囲気をつかんでいたようです。

また、スポーツ庁では「障害者スポーツの初歩的な指導方法ハンドブック」というものを昨年度策定しました。ダウンロードできるので見ていただければと思います。これは、それぞれいろんな個性がある人に対してどう指導していくか、といったことが書かれています。このハンドブックを見て、ス

ポーツの指導に役立てていただければと思います。

最後になりますが、今年「第36回日本臨床スポーツ医学会学術集会」が行われます(11月2日～3日)。まさにライフパフォーマンスを高めるスポーツ医学ということで、私も出席させていただきますが、そのときにはさらにアップデートした話をさせていただければと思います。

トップスポーツでも一般スポーツでも準備が大切



久木留毅

ハイパフォーマンス
スポーツセンター長
国立スポーツ科学
センター所長

私のほうからは、ハイパフォーマンスとライフパフォーマンスについてお話をさせていただきたいと思います。厚生労働省によると、日本の人口は近年減少傾向を迎えていて、2070年には総人口が9000万人を割り込み、高齢化率は39%の水準になると推計されています。少子高齢化が進んでいるのです。一方、世界の人口は81億人を超えていて、そのなかで東南アジアを見ると、実は日本よりかなり生産年齢人口の平均年齢が低い。日本は平均49歳と言われていますが、東南アジアは30歳ぐらいです。

日本の少子高齢化という課題への対応は、スポーツからもさまざまなことができるのではないかと思います。ハイパフォーマンスは「世界一を競い合うレベルのアスリートが発揮する高度で卓越したパフォーマンス」という位置づけをしています。そのなかで昨年パリ2024オリンピック・パラリンピックがありましたが、Journal of Sport and Health Scienceという科学

の論文雑誌で「アスリートは大会に向けて、全ての準備が大事だ」ということが言われていました。

これは障がい者スポーツ、生涯スポーツ含めて、やはり全て準備が必要だと思います。2番目に「大会に向けて調子を上げていく」ことも大事だと言われています。3つ目が「高地トレーニングや低酸素トレーニング」が大切だと言われています。4つ目は「暑熱対策」、5つ目は「新しいテクノロジーと新しい道具を使うことが大事」。これは一般のスポーツでも同じで、駅伝でも厚底シューズが出てきています。これを履きこなすにはトレーニングが必要です。履けばタイムがよくなるわけではありません。室伏長官が言われたように、正しいサイエンスを使ってトレーニングしなければならないのです。最後に、「チームスポーツのための準備は大事」とも言われています。

このなかで私が皆さんと共有したいのは、トップスポーツであっても一般のスポーツであっても「準備」ということが一つのキーワードになるということです。実際にオリンピック・パラリンピックに行ってみると、さまざまなルールやレギュレーションがあり、現地への移動、選手村での過ごし方などもさまざまですが、例えば国民スポ

ーツ大会にしても、現地まで飛行機で行ったほうがいいのか、電車で行ったほうがいいのか、バスがいいのか、を考えることも同じです。そうしたことを考えながらさまざまな対応をしていることが、私たちにとっても指導者にとっても大事です。

ハイパフォーマンスと ライフパフォーマンスの循環

ハイパフォーマンススポーツセンターでは、約2100名のアスリートが練習をしています。そこに科学的なエッセンスを加えるのが私達の役割だと思っています。風洞実験棟や低酸素トレーニング室をはじめ、さまざまな測定器があります。そこで行っているハイパフォーマンス研究は「世界一を競い合うレベルのアスリートが発揮する高度で卓越したパフォーマンスに関する研究」ということで、いろいろなアスリートを対象とした研究を行い、さまざまな論文を発表しています。

コンディショニング研究とは、簡単に言うと競技現場における問題点である、激しい運動、減量、精神的ストレス、月経、暑熱環境、長距離移動を、研究・開発・実装という形でまとめて、アスリートに返すということをや



っています。私たちはそれを何とかライフパフォーマンスに展開できないかとも考えています。

アスリートにおけるトータルコンディショニングとは、アスリートの効果的なコンディショニングのために各エキスパートが協力・協調して連携を組み包括的な活動を行うことです。さまざまな知見を学術誌や書籍、ガイドブックなどにするというのもやっています。

また、アスリートや指導者が世界一を目指しているのと同じように、私たちサポートスタッフも世界一を目指し、「世界最高水準のスポーツ医・科学研究所を目指していこう」と考えています。そのなかに4つの大きな柱があります。①エビデンスに基づくスポーツ医・科学、情報等による支援。②パフォーマンスに焦点を当てたハイパフォーマンススポーツ研究の推進。③JISS（国立スポーツ科学センター）でしかできない支援と研究により蓄積した知見の社会への還元。④ハイパフォーマンススポーツに貢献できる人材の活用・育成。このうち③は、ライフパフォーマンスへの展開を考えていま

す。例えば暑熱対策をアスリートだけではなく小学生や高齢者に展開できれば、真夏でも安心・安全な運動ができるようになると考えています。それを推進していくためにパッケージ化ということをやっています。栄養、心理、映像・情報技術、体力測定、スポーツ外傷・障がい予防をパッケージ化して、それを地域に展開していこうと考えています。

石川県においても、大学と連携してこういったものを能登地方に届けられないかということを進めさせていただいています。ただ、こうした知見はどんどん変わってきます。医科学の情報が変わっていくということを踏まえながら、オリンピックやパラリンピックで行っているサポートを、一般の方にも展開していこうと考えています。

ハイパフォーマンスとライフパフォーマンスの循環というのは、どちらが上下ということではありません。トップアスリートは地域から出てきます。つまり、ライフパフォーマンスから育ってくるのです。科学的な根拠に基づく正しい指導をされているアスリートは、トップに来たときもすぐに高いレ

ベルのものを吸収することができます。そう考えると、ライフパフォーマンスとハイパフォーマンスの循環をすること、またオリンピックからパラリンピックへの循環をすることで、お互いのレベルが上がっていくことがわかっていただけたと思います。

私たちはライフパフォーマンスを「自身のウェルビーイング（個人の権利や自己実現が保障され、身体的、精神的、社会的に良好な状態）を維持するパフォーマンス」と位置づけていましたが、室伏長官をはじめ様々な方々と話をしていくなかで、心身に多様な変化を与える運動・スポーツを実施することを前提に、「それぞれのライフステージにおいて最高の能力が発揮できる状態」と位置づけながら推進しています。

最後に、ハイパフォーマンスの知見をライフパフォーマンスに、ライフパフォーマンスの知見をハイパフォーマンスに展開していくことで、どのレベルのアスリートであっても、運動を楽しむ方であっても、いろいろな形で一体になって回っていく、ということを伝えたいと思っています。

気軽にフェンシングが体験できるデジタル技術を活用した「スマートフェンシング」



宇山賢

株式会社Es.relier
取締役
東京2020五輪
フェンシング
金メダリスト

私は、中学の部活動でフェンシングがあったことから競技を始め、大学2年時より日本代表選手として活動。東京2020オリンピック男子エペ団体で金メダル獲得後に現役を引退しました。その後は会社を立ち上げて、普及の活動などさまざまなキャリアのチャレンジをしております。一人のアスリートのキャリア、セカンドキャリアの選択の理由などの話をさせていただきます。また今回のテーマ、キーワードである「ライフパフォーマンス」の体を動かす活動について紹介したいと思います。

選手の時代の大きな成功体験が2つあり、それがオリンピックへの意識につながりました。1つがインターハイ、もう1つが国民体育大会（現・国民スポーツ大会）です。今まさに部活動の地域移行、国スポのあり方の議論が活発になされていますが、私自身はこの2つが社会的なものとしてあったからこそ、オリンピックに出場でき、また今この場に呼んでいただけたと思っています。だからこそ、社会情勢に合わせてどのように変容していくかということに関心を持っています。

私自身は、夢であったオリンピックに出場でき、チームで目指してきた団体での金メダルを獲得することができました。ただコロナ禍の関係で無観客での開催、その後のイベントもほぼ行われませんでした。せっかく金メダルを獲得できたのに、なかなか応援してくださった皆さまにお礼を伝えたり、

メダルを触っていただいたり、会ってお話しする機会が取れませんでした。その環境があり、一人のアスリートとして「まだまだ恩返しができていない」という意識が芽生えました。そのため、一般的には選手を引退するとコーチになったり、協会でハイパフォーマンスをサポートしたりというキャリアの道を進む方が多いのですが、逆に「そういったところではないところに行きたい」「より多くの方々に接し、恩返しできる場で活動したい」と思いました。

その一つの活動が「スマートフェンシング」というツールを活用したフェンシングの普及活動です。大日本印刷さんが東京2020オリンピックに合わせて開発、事業化したフェンシングを疑似体験できるツールで、2019年から24年11月までで約11万人が体験しています。柔らかい剣の先端にセンサーがついていて、特殊なジャケットを着用するのですが、そこに先端が触れるとどちらが早く突いたかということをアプリで判定するという仕組みになっております。今までのフェンシング体験では、金属のマスクを被って、金属製の剣に耐えうる、または事故を防止する分厚いユニフォームを着てとかなり高いハードルがありました。それが軽いジャケットを着て、目を守るゴーグルを着ければ、すぐに体験できるようになりました。そのハードルの低さにより、フェンシングをより多くの人に体験いただけるツールとなっています。

自治体、民間、日本フェンシング協会などいろんなところでこのツールを活用していただいています。簡単なルールを説明して実際に体験してもらうだけでなく、日本代表選手のデモンストラクションや参加者との対戦、イン

スタントリプレイ装置を使って速く見えなかった動きを映像で見返してもらうなど、一方向だけでなく、参加者がより分かりやすく、楽しい時間を過ごしてもらえる双方向コミュニケーションの機会になるよう試行錯誤しています。

さらに国内活動ではなく、パリ2024オリンピック会場でもJAPAN HOUSEやCLUB FRANCEで体験ブースの運営を行いました。JAPAN HOUSEでは、各国から多くの方に体験していただき、私は常駐して400～500名と剣を交えました。CLUB FRANCEはフランスの施設ですが、ほぼ全てのスポーツを体験できるギガイベントブースでした。そのなかのフランスフェンシング連盟のブースを使わせていただいたのですが、フランスでは小中学校の義務教育の体育の選択のなかにフェンシングがあるということです。そこでは礼儀作法も習うようで、日本の剣道や柔道に通じるものがあるように推測しました。さすがフェンシング発祥の地フランスだととても勉強になった機会となりました。

セルフチェックと 紙風船エクササイズの普及

もう一つの活動は、室伏長官考案の「セルフチェック」と「紙風船エクササイズ」の普及です。2年前の中央記念行事スポーツ祭りでご一緒させていただいたのがきっかけです。私自身はフェンシングを強みとしていますが、逆にフェンシングがなかったら、自分の強みが何かわからないという課題感がありました。何か自分でしかできないコンテンツ、もしくは、正しいものを代弁者として発信したいという意識

から、スポーツ庁主催の指導者セミナーにも継続的に参加させていただいています。

そのなかで、私の地元の香川県の小学校から、「フェンシングにフォーカスするのではなく、生活習慣、運動習慣をどうにかしたい」というお話を頂戴した際に、中央記念行事スポーツ祭りで室伏長官に教わった「セルフチェック」と「紙風船エクササイズ」を使わせていただきました。全校生徒約200名弱と職員、保護者の皆さまを対象に実施しました。

すでに公式のYouTubeにコンテンツの紹介動画があったのですが、小学1年生が参加者の中でいちばん年齢が低かったのも、そこに合わせて文字にルビを振るなど動画編集を行いました。時間はかかりましたが、正しく伝えることが大事なので、丁寧な準備をしていきました。そして、単発でこういった事業を実施した後に、再現性を少しでも高めたく、事前に学校、保護者向けにスポーツ庁Webへの誘因など情報の提供を行いました。

セルフチェックの「上半身と下半身の可動性と、身体の安定性」という項

目は、片足で立ったところから、腕を90度に曲げて、そこから肘と膝を合わせて5秒間耐えるというもの。実際にやってみようと、背中が曲がってしまった子が多くいました。これは膝が上がりきっていないので、ひじが届かず、頭から迎えにいつているのが原因です。また、片足で重心を支えることに慣れていないため、左右にふらつく子とちゃんとできる子と、はっきり分かれていました。

また、紙風船エクササイズは楽しいものですが、低学年の児童が行ったときに叩いて割れてしまう光景をよく見ていたので、破損対策として、全校生徒分の紙風船を購入し、1枚1枚手書きでサインを入れました。こうすることで「丁寧に取扱っていただけるのではないかと」考えました。

紙風船エクササイズについては、時間の都合もあり当日はやり方の紹介と紙風船のプレゼントに留め、後日、各学級で実施していただきました。先生方の話によると、紙風船を丁寧に扱った上でかなり積極的に取り組んでいたとのこと。紙風船をつぶさないように力を込めて上下に動かしたり、紙

風船をお友達と挟んでつぶさないように左右に動いたりというチームワークが必要なエクササイズをした様子の写真と子供たちからの手紙を送っていただきました。「私も運動をお家でもやっています」「私は運動が嫌いでした。これからは運動も頑張りたいです」ということが書いてあり、うれしかったです。

今は、スマートフェンシングを活用した競技の普及、オリンピックに関する講演などが活動の中心ですが、フェンシング、ハイパフォーマンス以外のことがまだまだできていないと自覚しているところです。現在、筑波大学の社会人大学院に通っていますが、先月、無事最終試験で合格をいただき卒業が決まりました。研究内容はフェンシング選手をテーマにした、競技キャリアの軌跡の調査です。第3期スポーツ基本計画で示されているアスリートパスウェイの構築に寄与できるデータが抽出できたのではないかと考えています。卒業後は、大学院や引退後に得たものも活かしながら、自分にしかできないことを探しつつ、次のキャリアを考えていきたいと思っています。



パラスポーツの視点からライフパフォーマンスにアプローチ



伊藤数子

特定非営利活動法人
STAND 代表理事
リーフラス株式会社
取締役

テーマであるライフパフォーマンスについて、私はパラスポーツの視点からアプローチをしていきたいと思っています。

2003年、初めて電動車いすサッカーを見に行きました。電動車いすサッカーはパラリンピックの競技ではないのですが、重度の障がい者が電動車いすに乗って体育館のなかで大きいサッカーボール（直径33cm）を使用して行う競技です。その北陸大会で優勝した金沢のチームは全国大会に進むことになったのですが、レギュラーの選手が大阪での全国大会に出場しようとしたところ、主治医から「地元の大会はいいけれど、外泊は禁止」と止められ出場できませんでした。「パラスポーツには、こんなことがあるんだ」と初めて知りました。

そこで、いろいろな方にご協力いただき専用のウェブサイトを開設しました。当時はWEB中継というものはなかなかなく、国内ではパラスポーツの中継はありませんでした。大会会場のロビーに大型ディスプレイを設置し、サイトを展示していたところ、ある男性に大声で「障がい者をさらし者にしてどうするつもりだ」と言われて腰が抜けてしまいました。

でも、何か違和感がありました。調べると、さらし者とは人前で恥をかかされてしまった人です。2003年は松井秀喜選手がメジャーリーグのヤンキース入りした年です。私たちが地元出身の選手の中継を見ていました。大リ

ーガーが世界中に中継されても、選手のことをさらし者とは誰も言わない。だけど、車いすに乗った選手が世界中に中継されると、さらし者と呼ばれるのはやっぱりおかしい。違和感がどんどん大きくなり、あふれ出てしまい「これは何とかしなければ」と思い、2005年にこの石川の地でNPO法人「STAND」を設立しました。

当時は、「パラスポーツを、もっと多くの人に知ってもらうことが、少しずつ社会が変わることにつながるんじゃないか」と非常に漠然とした思いで設立しました。その後、東京に拠点を移し現在に至ります。

活動としては、WEBサイトでの情報発信、特に子どもたちへのパラスポーツの体験会、ボランティアアカデミーの立ち上げなどです。ボランティアアカデミーは東京2020パラリンピックが決まって、パラスポーツの大会やイベントのボランティアをしたい人が増えました。そのための講座を立ち上げました。それからスポーツ大会の運営、特に、いろんな障がいのある人が同じように楽しく観戦できるボランティア活動を行っています。そして昨年から、スポーツスクールや部活動地域展開をしているリーフラス株式会社の社外取締役も拝命しました。

パラスポーツを通して 共生社会を目指す

ライフパフォーマンスの向上について、パラスポーツを通して共生社会を目指すという活動の視点から2点挙げってみました。

第3期スポーツ基本計画のなかには、多様な主体におけるスポーツの機会創出とあります。多様な主体とは、

多様な生き方でもあると思います。パラスポーツの活動をしていて、本当に多様な生き方に触れさせていただいています。ライフパフォーマンスは「目的を持った運動・スポーツ」と定義されていますが、それをよく読むと、もう一つ別の「目的」という軸があると思いました。

東京1964パラリンピックに出場した須崎勝己選手は、ケガをして下半身まひになりました。当時は「退院したらどうなるんだろう。親に迷惑はかけられない」と思っていたとのこと。その後、東京1964パラリンピックに出て、欧米の選手と交流して大きな刺激を受けたそうです。そして、パラリンピック後に病院に戻ってきたとき、「俺は働く」と決めたそうです。働くという目標ができたなら、一気にリハビリが進み、須崎さん本人が「入院したばかりのときと、働くことと決めた後にリハビリに励んでいるときでは、まったく違う顔になった」とおっしゃられていました。目標を持つことにより、身体を動かすことにつながり、人生さえも変えることの証左かと思います。

もう一つは、スポーツからの共生社会へのアプローチです。「する」「みる」「ささえる」を通してスポーツからのアプローチで共生社会を進める活動をしているなかで、「ささえる」の視点で見えます。先ほど紹介したボランティアアカデミーにパラスポーツのイベントや大会をサポートする手助けをしたいという人たちに、講座を提供しています。パラリンピック選手が講師となっていますが、第1回目の参加者からは「視覚障害の人の誘導の実習をした2日後、街中で白杖を持っている人を見かけました。私は生まれて初めて障がいのある人にお声がけをして近

くの目的地までご案内しました」という声をいただきました。

視覚障害の人は誘導の人がついていないのでは外出時の心拍数が違うというエビデンスがあります。こうして声をかける人が1人でも増えれば、視覚に障害のある人の共生社会につながるということを参加者が教えてくれました。こうしたことが増えれば、外出の機会は確実に増えると考えられます。それがライフパフォーマンスの

向上につながっていくと考えられます。

最後ですが、先日、いしかわ特別支援学校で「ユニバーサル野球」を行いました。5m四方の巨大野球盤で、バッティング装置を使ってボールを打つのですが、これはどんな障がいがある人でも野球をやろうということを実現したものです。事前授業、当日、そして終わってからも、「こうだった、ああだった」という会話もあり、非日常

を長く続けるというパフォーマンスの向上を実現することができました。これを来年度は能登地方で実施したいと考えています。

また、能登駅伝の復活ということを馳浩知事が年頭の記者会見で発表されました。ライフパフォーマンスの向上につながるのだと思いますので、実現していただけたらと思っています。



運動はもしかしたら薬よりも作用がある？



私の本業は医師で糖尿病の臨床を行っておりました。そのなかで患者さんの1日の血糖の変化を見たところ、雨の日と晴れの日とでは血糖値が全然違いました。晴れの日には外に運動に行くので血糖値がよく下がる、雨の日には閉じこもりがちでなかなか下らない。

全然違うことを実感しました。「運動はもしかしたら薬よりも作用があるのでは」という感覚を持っていました。

一方スポーツのほうは、オリンピックには届かなかったものの、大学まで水泳をやっていたし、卒業後にスポーツドクターの制度ができたこともあり勉強しました。スポーツと生活習慣病は関連が深いということで、その後ライフワークのように、スポーツと内科的疾患のことを研究してきました。また、スポーツ庁のスポーツ審議会健康スポーツ部会にお呼びいただいた

り、厚生労働省の健康日本21の策定に関わったりしております。今日は生活習慣病予防・健康づくりの観点から国民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の話をさせていただきます。

生活習慣病では運動を勧められていることは皆さんご存じだと思います。世の中にはいろいろな病気がありますが、昔は「運動してはいけない、禁忌の疾患」といわれた腎臓病などにおいても、現在は、その人にあった運動をきちんと行えば安全に効果的に運動ができるこ



とが分かってきました。いろんな身体状況に応じてどのように取り組んだらいいのかについて研究しています。

またその後、メタボ健診の制度が始まり、効果検証を行いました。「糖尿病は一生治りません」と言われたりしますが、そうでもなく、内臓脂肪型肥満の場合には運動したり食事を改善したりして内臓脂肪を減らすと糖尿病にならなくて済む人がたくさんいるということがわかってきました。それを制度化することに関わってきました。

さらに健康増進にも関わってきました。私たち、医療関係者のいいところは、運動したくない人、運動できていない人に会えるということです。年を取ったから、苦手だから運動していないという人に、「もうちょっと運動したほうがいいですよ」という話ができるのは、医療が大事な役割を担っていると思います。

実際、これまでにいろいろな研究が進められていて、どんな運動を、どれくらいすると、どれだけ体の状態が変わってくるか。有酸素運動だけではなく筋力トレーニングを組み入れると

か、座位を中断するとか、さまざまな運動が血糖値を改善する、または循環器疾患合併症を防ぐという研究が蓄積されています。これを多くの人に知っていただきたいと思っています。

しかし、健診の機会に「運動したほうがいいですよ」とアドバイスしても、なかなか続かないのが実態だと思います。どのくらいの運動をその人がしたほうがいいのかを、具体的に話すことがとても大事だと思います。

愛知県東海市で行った「健診からはじまる 健康なまちづくり」では、健康診断の結果から運動の強度、どれくらいの運動をすればいいかを段階で示すとわかりやすいのではないかとすることで、星(★)3とか4つとか運動強度に対応した結果表を出すことになり、愛知県東海市や医師会の先生と一緒にツールを作りました。そして、運動実施の場として、運動ステーションを作りました。公的な施設または民間施設に、星3つを提供する施設、星2つを提供する施設というように設けました。具体的には、公園のなかに「歩行ペース体験ゾーン」を作り、ここか

らここまで何秒で歩くペースがいいですよ、というようなことをやっています。20数年前から現在までこうした取り組みが続いています。

どこで、どのくらい どんなことをすればいいのか 運動の具体例を示すことが重要

さらに医療の場面で「運動しましょう」と言うと、何となく上から目線で指示されてやらされた感がありますが、一度体験してもらおうと全然違うもので、宿泊型保健指導、Smart Life Stayプログラムの経験をお話しします。これは糖尿病予備群の方を集めて、食事を含めた保健指導を行うとともに、スポーツ、観光資源を活用してスポーツの楽しさを味わっていただく。そうして運動してもらったあとに血糖値がどうだったかを確認したり。アプリ等を使いながら継続支援し健康行動を続けてもらいました。

全国23のフィールドでスポーツジム体験などの運動プログラム、寺での座禅体験などのアクティビティ、また

はグループワークすることで自分一人ではなくみんなで行うことが好評だったということです。800名を対象に行いましたが、運動習慣、身体活動の改善が1カ月後の調査でも明らかになりました。行動変容ステージが上がったことを確認できました。

医師は往々にして「運動をしましょう」と言うものの、あとは本人任せということが多いもの。どのくらい、どれだけすればいいのが、それを振り返っていく、ということがとても重要だと思います。そのなかでスポーツ庁の健康スポーツ部会で、ライフパフォーマンスについて知ることができ、ハイパフォーマンスの知見を患者、健康づくりにつなげるともっともったいいことができるのではと思っています。これをもっといろいろな専門職の方に知っていただきたいという活動を行っています。

また、ライフパフォーマンスを一番実感しやすいのは高齢になってからです。平均年齢が80歳という教室もありました。最初は集まって運動することに抵抗があった方もいましたが、楽し

く運動されて、段々服装も明るくなり、「筋力アップで力が出るようになった」「さっさと歩けるようになった」と実感していただきました。

このなかで気になるのは、リスクがある方に「運動しましょう」と言っても、その方が、どこで、どのように運動したらいいのか、どのくらいの注意事項が必要なのかがわからない。また今でもスポーツクラブでは病気があることを申告すると、入会できないという残念なことがあります。心臓リハビリテーションは、発症直後の急性期は一生懸命病院で行うのですが、慢性期のリハビリテーションは本当は地域のスポーツ施設などいろんな場に広がっていけば十分できると思うのですが、「それを受け止めてくれない」ということを患者さんから聞きます。

そこで日本医師会とスポーツ庁のサポートにより、地域における健康づくりの推進において、スポーツと医療の連携を一層促進するため、関係者間のネットワークづくりが構築できるよう「運動・スポーツ関連資源マップ」の

作成と活用を促しています。その人に合った運動の場を見つけやすくと、それが多くの方がスポーツに入ると、それにより人生が豊かになると思っています。

私たちはどちらかというと病気の改善や合併症の予防という観点で運動をすすめますが、糖尿病で運動療法を始めて「旅行に行けるようになった」「人生が楽しくなった」という方が結構多くいます。人生の新たな楽しみを見出したのです。人生100年時代、誰しもサルコペニア、フレイル、認知症に直面します。元気に100歳まで生きられるように協力してタッグを組んでやっていければと思っています。

今年は日本臨床スポーツ医学会学術集会が11月2日、3日に千葉の幕張メッセで行われます。テーマは「ライフパフォーマンスを高めるスポーツ医学」です。ライフパフォーマンスという言葉は臨床医にもしっかり知っていただくことや、スポーツと医学の交流をさらに深めていく活動をしたいと考えています。

ディスカッション

久木留 目的を持った運動・スポーツの必要性について、トップアスリートとしてトレーニングをいろいろ考えながら、世界を回ってこられた室伏長官から説明していただいていいですか？

室伏 より運動の効果を感じるには、どのように運動するかをある程度定めて取り組むことが大事なことで、計画的に目的を持ってやっていくことで、長く続けていくことができると思います。運動には筋骨格系、神経系、呼吸循環・内分泌代謝系、メンタル系の4つの要素がありますが、筋力を付けたのか、心肺機能を高めたのか、など目的によって多様な運動の仕方があ

るので、目的に合わせて取り組んでいくことが重要だと思います。例えば筋力があっても、歩行の8割は片足なので片足でバランスを取れないと歩くことができません。また、私が中学生の時にこのようなことがありました。100mの練習で10本も20本も走って疲れて帰ってきたところ、ハンマー投げの選手で大学教授でもあった父が「それは100mの練習ではなく長距離の練習だ。本気で走ったら2〜3本しか走れないはずだ」と。このように、何のためのトレーニングなのか知らないまま指導している人がたくさんいます。父は「それは犯罪だ」と言います。そ

の選手の人生をつぶすことになるのですから。一生懸命やっているからいいというわけにはいきません。指導者の方は、何のための練習をしているのか、正しいサイエンスを用いることが大切だと思います。

久木留 宇山先生、常に学び続けている点を含めて、トップアスリートの中にこれを知っていたらと思うことがあれば教えてください。

宇山 実際にセルフチェックに取り組ませていただいたときに、「自分はまだまだこんなに身体をコントロールできていないのか」と感じました。果たして、一つのスポーツを根を詰めてや

り切ることがすべていいことなのかという点が多分そうではありません。例えばフェンシングは開き動作、しかも片側なのでバランスが悪くなります。また道具も金属製のものを使うので、筋肉やじん帯に障がいを負うリスクも出てきます。それに比べるとセルフチェックや紙風船エクササイズはリスクが少なく、安全に行えるのがいいと思いました。これを小学生のときに習う取り組みがあれば、もう少し身体的基础ができていたり、神経系、運動への意識などの向上でいろんな競技に挑戦できたのではないかと思います。それにより最終的な競技選択も変わったかもしれません。それがなかったからこそフェンシングを選んだとも言えますが、次世代の子どもたちに身体を動かすための1つの選択肢を提供できるのは魅力だと思います。

久木留 伊藤先生、室伏長官がパラアスリートの空間認知能力の話をしていましたが、長く関わってきたなかでパラアスリートが特殊な能力を持っているのでは感じたことはありませんか？

伊藤 2024パラリンピック、ゴール

ボールの金メダリスト田口侑治選手と話をしたときに、「日本チームは全員アイシェードのなかで目を開けています」とのことでした。「開けていると、何となく空間が見ているような気がする」と言うのです。相手選手の動きは音で認知しているはずなのですが、目をつぶっているとわからなくなるから、「みんな目を開けろ」と言うのだそうです。こうしたことが科学的にわかるようになると、パラ選手だけでなく私たちが運動するときにより効果があるのではないかと思います。

久木留 津下先生は、セルフモニタリングのソーシャルサポートについていろいろな研究をされています。皆さんにご紹介していただけますか？

津下 セルフモニタリングでは歩数計にメモリがつくようになり、それを見ると運動している時間がはっきりわかり、予想以上に患者さんが頑張っていることもわかります。「すごいですね。頑張っているんですね」と言うと、「先生、これまで私のこと信じていなかったのね～」と言われました。つまり、自己申告だけだとしっかり受け止められていなかったことを反省し、モニタ

リングの重要性を実感できました。「運動指導をする前に、どんなふうに頑張っているのかをちゃんと見たうえで応援メッセージを出さないといけない」と思いました。歩数や活動量、体重などをモニタリングしてフィードバックするのですが、できるだけやっていることを見つけるようなフィードバックをするソフト開発に取り組んできました。医療関係者はやれていないことを見つけて指摘しがちですが、そのイメージを払拭して、患者さんとともに「一緒に頑張ってたかったね」というような話ができるようにしています。

久木留 それぞれのフィールドのなかで、今後どのようにライフパフォーマンスを広げていきたいと考えているか紹介していただけますか？

津下 私の関係する分野ですと、検査値を改善したいからだけではなく、「本当にその人がしたいことは何でしょう」と。それに向けてしっかり話すことが大事で、そのための方法は何があるのか、専門家としてしっかりサポートできるよう、勉強することが大切だと思っています。最近の労働災害では転倒事故がとて増えています。これまでの健診では生活習慣病、循環器疾患に着目していましたが、労働災害を減らすためには運動器に対するアセスメントや適切な指導、モニタリングが必要です。スポーツの世界からの知見を職場や産業保健に入れていける部分があると思っています。

伊藤 運動する機会を増やしライフパフォーマンスを向上させるには、仲間、友達が必要だと思います。障がいのある人たちと出会う機会を増やして、仲間になって、話をして、慣れていくことがキーワードになると思います。最初に車いすに乗っている人に会ったときは、「車いすに乗っている」ということがその人を象徴する最大の特徴だ



と思うものですが、お付き合いをしているうちに、この人は映画が好き、語学が堪能、といったことが最大の特徴になっていきます。次第に、車いすに乗っていることが最大の特徴でなくなっていくのです。そういう機会を増やすことが、いろんな障害のある人ない人が仲間になり、ライフパフォーマンスを向上することにつながると考えています。

宇山 スマートフェンシングは競技を疑似体験できるツールということで多様な使い方をしていますが、何がライフパフォーマンスに貢献できるかを検証して、言語化して伝えることをまだまだしていかなければならないと思っています。一つは、道具を使いますので、今体力テストで課題となっている握力の低下に貢献できるのではと思います。またフェンシング競技自体、国内、海外含めて学術的なアプローチがまだまだ進んでいないため、このスポーツがどのようにライフパフォーマンスに有益であるかの検証に協力していければと思います。

室伏 私自身が今でも運動しているのは、朝起きてバイタリティを持つためです。すると、寝るときに「今日はやり切った」と思うことができます。今はデスクに座ったり、会議に出たりすることが多いですが、普段から運動していると体に張りがあるので座ったときの姿勢がよくなりますし、バイタリティがあるほうが相手に言葉も伝わりやすくなると思います。運動することで「1日が充実している」と思えることが大事だと思います。また運動は、何歳になっても自分が気づけなかったことに気づかせてくれる可能性があると思います。限られた命を最大限に充実したものにするかどうかは、もちろんいろいろな方のアシストを受けながらも、やはり自分次第だと思います。



質問者1 競技をしているとどうしても勝ち負けがついてきます。結果を求めるスポーツ、楽しさを求めるスポーツ、どちらも大切だと思いますが、キッズ世代はどちらを重要視すべきだと思いますか？

宇山 例えば体操教室では、競技クラスと楽しむクラスが設けられたりしています。多様な参画の方法が出てきていますが、どちらかに絞る必要もないのかなと思います。「目的のためにスポーツがあり、スポーツをすることが目的ではない」と元アスリートとしては思っています。一人の人生として、スポーツをどのような立ち位置に置くのか。それを考える意識づけみたいなものが幼少期～青年期に考えてもらえるような支援を指導者の皆さまには取り組んでいただきたいと思っています。勝ち負けにこだわることももちろんスポーツの良さですが、相手との勝ち負けだけでなく、人生の最後に「自分は自分の人生で勝利した」と思えればいいのかなと考えています。

津下 競技をやめたあと「何をやればいいのかわからない」といった無力感に襲われる選手がいます。でも、スポーツをやってきたことは自分の体が覚えているものなので、そこに自信を持っていただいて、これからいろんなこ

とにチャレンジできる可能性があることに気づいてもらうことで、新しい道を拓いていけると思います。子どものころのある時期、競技にとことん向かっていくというのは得難い経験ではないかと思います。

室伏 楽しみ方を知らなければ、競技は続けられないと思います。私は20回日本選手権で優勝していますが、よく「そんなに楽しいですか？」と言われました。メジャーリーグの大谷翔平選手も楽しそうにやっていますよね。追い込まれて「もうだめだ」という状況になると、バーンアウトしてしまいます。特に子供のころは楽しさがなければイヤになっちゃいますよね。どう楽しむか、どう乗り越えるか。それを知らなければ、長続きしません。またスポーツの勝敗よりも大切なことはたくさんありますし、スポーツをやめたあとに人生の役に立つこともたくさんあります。スポーツで大成するかどうかと、その後の人生は別問題です。スポーツの最たるものは「自分はできるんじゃないか」という自己肯定感で、勘違いはダメですが、前向きに進めていく能力がつくことだと思います。特に子供にはスポーツの楽しみ方を教えていただければと思います。

『女性のライフステージに応じた運動習慣の確立と健康増進に向けた多面的アプローチ』

～運動・スポーツの多様なかたちと役割を考える～



室伏由佳

コーディネーター

順天堂大学スポーツ健康科学部前任准教授/日本スポーツ協会(JSPO)女性スポーツ委員会委員長

近年、運動不足の若い女性が増え、運動促進の方法が課題となっています。スポーツの実施率だけでなく、観戦やボランティアなどの関わりも男性と比べて低い状況です。

例えば、厚生労働省の「健康日本21」における運動習慣者の定義は、「1日30分以上の運動を、週2回以上、1年以上にわたって実施する」ことであり、1日8,000歩以上の活動を推奨しています。健康維持にはこれに加え、食事、睡眠、心理的な側面など包括的な取り組みが必要です。

話題提供として、私は田村好史先生らとの研究グループで、BMI（ボディマス指数）18.5kg/m²未満の痩せ型女性を対象に研究や健康課題の改善活動を行っています。近年、18～29歳の若年痩せ女性への大規模調査を行い、ダイエット経験の有無に着目し、ボディイメージ、運動、食習慣、心理的側面を分析した結果、興味深い知見が得られました。例えば、体型認識では、ダイエット経験者のほうが自

身を「太っている」と認識する割合がダイエット未経験者より高い傾向でした。特に注目すべきは運動習慣で、過去1年間の運動実施率はダイエット経験者が60%、未経験者が41.7%であり、7割が「生涯続けたいスポーツがない」と回答していました。さらに、運動習慣の重要性や習慣化への意識も、ダイエット経験者の方が高い傾向でした。「運動習慣を持つ理由／持たない理由」をみると、運動習慣がある人はダイエット経験にかかわらず「運動不足を感じるから」と回答する割合が高く、特にダイエット経験者の7割が「美容や肥満解消のため」を理由に挙げていました。

一方、運動習慣がない人は「忙しい」「運動・スポーツが好きではない」「機会がない」がそれぞれ50%を超えており、この傾向はダイエット経験にかかわらずませんでした。同じ体型でもダイエット経験によってスポーツや運動への捉え方が異なるため、運動や健康促進に関する情報提供では、受け手の

意識の違いを考慮する必要があります。

若年女性への啓発の一環として、運動習慣がない方でも取り組みやすい、自宅で実施可能なエクササイズプログラムを検討しました。身体の機能性をセルフ評価し、自身に必要なワークを把握したうえでエクササイズに取り組めるもので、順天堂大学公式YouTubeで配信しています。こうした啓発の積み重ねが、運動習慣の定着や健康維持に重要であると考えています。

ここからは、専門家の先生方にご講演をいただき、女性の健康とスポーツ参加を取り巻く課題について、子育て期やシニア期にも焦点を当てながら、各ライフステージにおける運動習慣の促進に必要な社会的支援や個人的な工夫について、最新の研究知見と実践例をもとに議論を展開します。また、運動習慣が女性の健康や生活の質に与える影響を多面的に検討し、解決策を提案することで、有意義な分科会にしていきたいと考えています。

子ども時代の運動習慣形成の重要性と若い年代の女性の運動習慣の実態



春日晃章

岐阜大学教育学部
教授

幼児期に運動習慣をつけることが とても大切

国の調査結果で、運動嫌いの小学校5年生の子どもたちに理由を聞いたところ、男子の5割、女子の6割が「入学前から体を動かすことが苦手だった」と言っています。「嫌いだった」ではなく「苦手だった」と言っているのです。お父さんお母さんのなかには「私も運動が苦手だった」と言う人がいますが、トップアスリートは別として、一般的に運動が得意か苦手かは、遺伝ではなく経験値の差です。幼児期にどれだけ多様な動きを経験したか、つまり遊び込んだかが、運動が得意か苦手につながってきます。幼児の段階から「苦手」と言っている子は、運動に興味を持つようにしていない大人の工夫が足りないのではないかと見て取れます。

幼稚園年長のときに「投力」「跳力」「走力」の能力テストを行い、同じ子が小学校6年生のときにどんな体力・運動能力を持っていたかのトラッキング（持ち越し）調査では、肥満と同じように、運動能力もやはり相関が高くなっています。となると、苦手意識をつけさせないためにいちばん大事な時期は、幼児期だということになります。幼稚園年長のときに体力テストが偏差値50未満だった、つまり平均よりも低かった子が、小学校6年生のときに運動クラブやスポーツ少年団などに所属

していた場合と所属していなかった場合の体力総合偏差値を比較すると、所属している場合、男子は45.1と回復力が少し低いですが、女子は偏差値54まで回復しています。一方、所属していないと女子は37.4と相当低くなります。ここでは、苦手だった子は何かきっかけを与えないとかなり動かない、といった傾向が見て取れます。

では、子どものときはどれくらい動けばいいのでしょうか。国の調査で見ると、1日60分、1週間で420分が目安になっています。全国体力テストで、420分未満の集団の女子、420分以上動いている集団の女子を比較すると、明らかに差があります。運動習慣をつけることは非常に重要ということがわかります。ちなみに1日60分動いていると、1985年、子どもたちの体力がいちばん高かったときの平均に追いつきます。

体育授業を工夫すれば 運動が苦手な子が少なくなる

学校体育が運動好きを育てているだろうか、ということに焦点を当ててみました。というのも、学校体育だけが唯一、全国民に運動する場を与えられているからです。ここが楽しくなければ「イヤ」とってしまう子がたくさん出てきてしまうのです。

女子大学生に、小学校から高校までの体育や運動・スポーツを通してイヤだと感じた嫌悪ポイントを挙げてもらうと、1位「日焼け」、2位は「疲れるから」、3位「走ること」、4位「暑さや寒さを感じる」、5位「優劣がつくから」という回答でした。さらに、中学生に体育に抱く嫌悪感の理由を聞くと、男子にはなく女子特有のものが

「運動劣等感」「力発揮の不十分」「運動への否定的感情」でした。小学校と中学校の「学年別女子児童・生徒の体育嫌悪度」を調べると、特に中学生で一気に高まっていることがわかります。項目としては「仲間はずれになるから」という割合がどの学年でも多く、ほかに「優劣がつくから」「球技がイヤ」というのが女子のアンケートの特徴になっています。

そんななか、学校体育で運動好きな子を育てるためにどうすればいいのか。最初の準備運動を楽しい運動遊び、JSPOのACP（アクティブチャイルドプログラム）にしたときの映像がありますが、見ていただくとわかるとおり、誰が運動が得意か誰が苦手かわからないのです。運動遊びだと。これは中学校の女子でもやっていて、バスケットボールの前に「しっぽとり」を行ったところ、キャーキャー、ワイワイやっています。中学生女子は多感な時期ですが、意外に喜んでいる。やはり遊びは楽しいのです。体育の授業にACPを用いた女子中学生にアンケートを取ると、「どちらの準備運動のほうが楽しいか」は91%、「どちらのほうが動くことができたか」は87%、「これからも行いたいのはどちらか」は93%がACPを使ったものでした。

ACPの準備運動を岐阜大学教育学部附属小学校の4年生を対象に行ったところ、基礎運動能力が伸びることがわかりました。全国体力テストはA～Eの基準があり、国はC以上を80%以上にしたいという目標をスポーツ基本計画のなかで言っていますが、ACP導入前はDとEで40%でした。それが1年後はDとEが18%になりました。もともと上位群や中位群だった子も伸びましたが、特に、下位群、つまり運

動が苦手だった子たちの伸びが顕著だったのです。つまりそれまでの体育では動いてなかったけども、ACPの準備運動、みんなで鬼ごっこなどを取り入れると動くようになって能力が高まった、というエビデンスです。週3回の体育の最初の5～7分をACP遊びに変えた効果だけではなく、そこで楽しさを覚えたから、休み時間にこれまでより外へ出て遊ぶようになったからかもしれません。そこまではわかりませんが、非常にいい結果が出ているのを見てみると、やはり学校体育は工夫をしていかなければいけません。

ここまでのことをまとめると、女子の運動離れを食い止めるための1丁目1番地は、幼児期に運動遊びの嗜好を形成してあげることです。これは保育のなかで、もしくは家庭のなかでということが考えられます。目安は1日60分。これは教師と保護者が中心になってリテラシーみたいなものを育む必要があります。

そして、運動クラブに所属していない子は特に著しく体力が低いので、所属を促進していく必要があります。ただ最近、野球やサッカーをやりたい場合、人数が集まらないので男子のな

かに入ったりしています。そうではなく、ある程度、女子のチームをサポートしていくことをしないと、選ぶ余地がなくなってくる。行政も含めて考えていくことが大事だと思います。

さらに、体育授業における嫌悪感の要因を排除するには、「ただ走らせる」だけではなく「面白い要素を入れながら走る」という工夫が必要になってきます。そのためにも、ACPを学校現場にもどんどん活用していくことが大切になってくると思われます。

トップスポーツでも一般スポーツでも準備が大切



藤丸真世

株式会社TBSテレビ
人事労政局マネージャー
／JSPQ女性スポーツ
委員会委員

スポーツに打ち込むことで、 「どんな困難にも負けない心」と、 「自らの可能性を信じ抜く力」という 揺るぎない自信が育まれた

簡単に競技歴をお話しさせていただきます。私は、3歳の時に一つ上の兄と一緒にスイミングスクールに通い始めたのが水泳との出会いでした。小学校2年の時にシンクロ（現・アーティスティックスイミング、AS）の選手コースに転向し、小学4年ジュニアオリンピックに出場。15歳でジュニアの日本代表、その後は日本代表Bとして海外の試合に出場。なかなかA代表への道は長く遠い道のりでしたが、大学4年でA代表へ選出され、2004年アテネオリンピックに出場しその後引退しました。この時25歳でした。

選手生活は皆さんそうですが、必ずしも成功体験ばかりではありません。私は大学2年生の時、シドニーオリンピックのメンバーから外れたことで、一度は引退を考えたことがありました。しかし、仲間の声や挑戦したい気持ちがあるうちは、引退＜五輪 と思うのがもちろん勝り、『人生は一度きり、チャンスは自分で掴むもの』と決意。それから、毎日朝から晩までASのことを考え、1日も休むことなくトレーニングに励んだ時期がありました。引退後も、この落選から学んだ経験は今、自信と生きる糧となっています。このようにスポーツ経験で培った「どんな困難にも負けない心」と「自らの可能性を信じ抜く力」というのは、社会に出た時、仕事、子育てをする上で役に立っています。

これまで選手から社会人に至るまでの経験についてお話しさせていただきましたが、女性の転換期として妊娠・出産時にどのようにスポーツを取り入れていたかという事をお話しします。

私は妊娠時期酷いつわり、急に鼻血が出る、通勤中の貧血になり駅で倒れる

という経験があります。それでもマタニティスイミングは気分転換になるので通い、産休に入ると毎日ウォーキング、出産後も医師からOKが出ると家の中でその場ランニングなども取り入れていました。しかし仕事へ復帰すると運動のための時間を確保することがとても難しくなります。これは育児中の誰もが直面する普遍的な課題であり、その時間を持つためには、家族やパートナーの理解と協力が不可欠です。正直なところ、私自身も当初は「自分が我慢すればいい」と考えていたのですが、そのうち仕事や育児、家事といったすべてにおいて「疲れた」という感情が募り、このままでは心身ともに持続できないと感じました。

そこで、週に1回は母に子どもを預けて泳ぎに行くことにしたんです。そうすることで自身で活力を取り戻し、心身ともに回復できたのです。誰かに少し頼ることで、自分の時間を持てることは育児中の方にとってとても大切なことなのです。引退するまで、ほとんど水中で生活し、現役時代は1日10時間以上練習していたため、泳ぐ時間

が減り大きなストレスを感じていたことに気づきました。これはある意味職業病ですね。泳ぐことは私の生活の一部となっているので今もどこかで必ず時間をつくって泳ぎ続けています。

女性は運動することで もっと輝けるはず

「こんなに忙しいのに、どうやって運動を取り入れればいいの？」と思う方も多いかもしれません。私自身、毎日決まった運動をするわけではなく、「今日は体を動かしたいな」と思ったときに取り入れています。たとえば、少し早起きしてウォーキングやランニングをする、夕飯を作った後に1時間だけ泳ぎに行くなど、無理のない範囲で続けています。

特に「体がつらい」「心がつらい」と感じるときこそ、運動すると気分もスッキリ。モヤモヤが汗と一緒に流れて、「今日もいい一日だった！」と思えるようになります。「育児で疲れていて時間がない」「運動する意味があるのかわからない」「子どもの面倒を

見てくれる人がいない」など、環境面の課題を抱えている方も多いかと思います。無理に始める必要はないと私は考えます。急には難しくても、「今なら少しできそう」と思えるタイミングを見つけ、できる範囲で少しずつ取り入れてみる。そして、その先にある楽しさを想像することも、運動やスポーツを続けるモチベーションになります。たとえば、「美味しいご飯をより美味しく感じられる」「好きな洋服を自信を持って着こなせる」など、自分にとっての楽しみや喜びを見つけることで、運動をポジティブな習慣として取り入れやすくなるのではないのでしょうか。

私個人としては2021年に、小谷実可子さんから「マスターズと一緒に挑戦してみないか」とお声がけをいただきました。私にとって、小谷さんは選手時代から憧れの存在。そのような方と一緒に泳げるチャンスは一生のうちにあるはずのない出来事でした。「挑戦しない」という選択肢は考えられず、家族とも相談し、新たな挑戦を決意しました。仕事、家事、育児、そして練

習——限られた時間の中で、どこまで練習できるかという不安はありました。しかし、そのとき特に意識していたのは、「どんなに忙しくても、やりたいことのためにできないことへの言い訳をしない」ということでした（自分に対してこの時は少し厳しくしてみました）。

この挑戦を経て、自分の時間を持つことができ心身を整える大切な機会となり、それにより支えてくださる方々への感謝の気持ちを改めて感じることもできました。そして何より、自分自身が生き生きと前を向き、新しい仕事への挑戦にもつながっています。

「女性は運動することでもっと輝ける！」少しでも女性の皆さんに「体を動かしてみようかな」と思ってもらいたいです。



一般女性の運動不足と健康リスクへの対応



田村好史
順天堂大学大学院
医学研究科スポーツ医学・
スポーツロジック
／代謝内分泌内科学教授

痩せていると 糖尿病や骨粗鬆症になりやすい

日本人女性は、世界の先進国のなかで最も痩せが進んでいることがわかっています。20～30代女性の痩せている割合は、昨年、過去10年で最高にな

りました。この背景には、「痩せ＝美しい」という価値観の偏りがあると考えています。

1990年以降、だいたい4～5人に1人がBMI18.5kg/m²を切っているということが20代女性で続いています。イメージとしては、身長160cmで体重46～47kgぐらいです。パターンとして多いのが、食べなくて運動しない、その結果痩せている、というような状態で「エネルギー低回転型」と呼んでいます。痩せがもたらす女性の健康リスクとしては、更年期・高齢期になったときの骨粗鬆症、骨折、糖尿病など

があります。

実は痩せていると太っている人より糖尿病になりやすいという傾向があります。BMIが25を超えると肥満と言われていて、普通の体型の人と比べて1.5～1.7倍くらい糖尿病になりやすいのですが、BMI18.5を切った痩せている人は、太っている人よりも数値的には糖尿病になりやすいというデータがあるのです。

20代の痩せた人の血糖値を調べてみると、7割ぐらいの人が普通の人と比べて血糖値が上がりやすいことがわかってきました。アメリカの肥満の人

のケースで1割ぐらいなので、日本の痩せた人のほうが血糖値が高くなる人が多いのです。閉経後の女性で同じことを調べると、痩せた人の4割ぐらいは血糖値が上がりやすかったことが明らかになりました。どんな人かという、筋肉が少なくて筋肉に脂肪がたまっている人です。筋肉が太くて脂肪がなければ、筋肉は糖をどんどん取り込んでくれるので血糖値が上がりにくいのですが、筋肉が細くて脂肪がたまっていると、糖が取り込めなくて血糖値が上がってしまうというイメージです。

この状態を低体重、代謝的肥満と呼んでいます。見た目では痩せている、あるいは正常体重でも、代謝的にはすごく悪い状態の人は結構いるのです。なぜ起きるかという、動いていないから。動かないと筋肉はどんどん代謝能力が落ち、太っていなくても、代謝的には肥満状態になってしまうことがわかってきました。

この痩せの問題は、血糖値を上げる以外に、いろいろな健康課題に結びついていることが知られています。例えば、骨密度、月経、不妊。特に深刻なのは骨で、女性のほうが男性よりも圧倒的に骨粗鬆症になりやすいのです。それは閉経後の骨密度変化に関係があり、成長期に十分な骨量を獲得した場合、骨折のリスクが高まるのは70歳以降ですが、痩せた女性を見てみると、20歳代で60歳代ぐらいの骨年齢の人がだいたい3割ぐらいいることが推定されています。この話をすると「もう先がないんじゃないか」という感じがします。ただ、いろいろ調べると、しっかり運動していれば20歳代以降でも骨密度が増加することがわかっています。特にジャンプ系の運動を1.5年程度続けると、20歳代でも骨密度は増加します。

もう一つ大事なのは、体重です。20歳の頃に痩せていたかどうか、40歳以降の女性で今痩せているかどうかで2×2で4つのグループを設定します。結論だけ言うと、昔も今も痩せていると骨減少症のリスクがすごく高いのです。昔も今も痩せていませんでしたという人に比べて骨減少症のリスクが4倍ぐらい高くなります。一方、昔痩せていたとしても、その後に体重が増えてくれば、リスクはほとんど消えてしまうこともわかっています。

文京区在住の高齢者1529名を対象に、中高生時代の運動習慣（部活動）と現在の運動習慣で4つのグループに区分し、各群での骨粗鬆症の有病率を比較したところ、昔と今の両方運動をやっていると一番リスクが低いことがわかってきました。いろいろと細かい分析をすると、昔も今も運動している人は30～50代も運動をやっていた率が高くなっています。中高生時代に運動が好きで部活をやっていた人は、その後も楽しいから運動を続けると考えられます。小さい頃の運動の体験が、「楽しいからもっと続けたい」となることが、長い目で見て、かなり重要だということがわかってきました。

痩せ願望が強い日本人女性 思考を変えていく取り組みが必要

一方で、痩せ願望についてもお話しさせていただければと思います。特に日本の女性は痩せ願望が非常に強く、例えば普通体重の9割ぐらいの人が、少しだけ、またはとても痩せたいと思っています。9割の人が同じ方向を向いているということは、普通ではないと思います。例えば、「自由にしたいよ」となったときに、9割が偏るのは、なかなか無いことです。知らず知らずのうちに、そういう気持ちに

なるような社会が問題なのではないかと思います。

こうした文化をつくり上げたのは何かということをいろいろ探ると、ダイエット産業がかなり大きいとわかってきました。1980年以前はそれほど痩せた人が多くなかったのですが、80～90年代にかけて10%から20%まで増えました。その当時の女性誌を見ると、70年代後半ぐらいから「太っているのはあなたの怠慢です」といった結構過激な言葉が並び、あおるような表現が出てきました。さらに読者モデルが登場し、みんな身長や体重を出すようになってきました。

これに対して今私たちは「戦略的イノベーション創造プログラム」として、ボディイメージ教育、健康支援・ヘルスケア、社会的ムーブメントという活動を進めているところです。例えば、生まれながらに痩せやすい人、体重が増えやすい人がいるはずなのに、日本では同じような体型を目指そうとしている。体型は多様であるのが当たり前だということが、まだまだ理解されていないと思っています。

これに対して一番危機感を持っているのが日本肥満学会です。今、肥満症の治療薬が世界中を席卷し、ものすごいマーケットになっています。それを日本では使う必要がない女性が使っていることが明らかとなってきました。それが健康被害をもたらすということなどについて、警鐘を鳴らす必要があります。そのための活動の一つが、ヘルスリテラシーや体型に対する包摂性の向上を目指してつくられた「マイウェルボディ協議会」です。医学的に適正な体型を自分の意志で選択できる世界を目指し、いろいろな企業の方にもご賛同いただいて活動しています。

参加者からの質問を通じたディスカッション

本セッションでは、講演後に寄せられた質問を適宜ピックアップして先生方にお尋ねし、ご回答いただく形でディスカッションを進めました。特に関心が高かった質問と先生方のご回答を紹介します。

室伏 春日先生、幼少期に運動を苦手とする子どもは、どうすれば興味を持てるようになるでしょうか？また、保護者も一緒に参加可能なACPはありますか？

春日 運動が苦手な子だけを集めたスポーツ教室を行うと、「学校の体育でドッジボールをやると当てられるだけになってしまうけれど、ここでは楽しい」という声を聞くことができます。学校でもクラスごとではなく学年ごとに体育をやって、得意な子、苦手な子というグループ分けをして、子どもたちには自己申告で自分がやりたいほうを選ばせれば、楽しくできると思います。ACPについては、親子や集団で遊べるコンテンツがたくさんありますのでJSPOホームページを見ていただければと思います。

室伏 田村先生、若年女性が運動習慣をつけるにはどうすればよいでしょうか？

田村 私は20数年、糖尿病の患者さんの行動変容に携わってきましたが、「運動」という言葉はほぼ使いません。「散歩」「買い物」「通勤」というようにハ

ードルを下げるのが第一歩を踏み出すポイントだと思います。若い女性についても、ヨガや太極拳など多様なものが運動になるということを知っていただくことが大事だと思います。

室伏 日本人女性は長寿ですが、痩せがどのように健康に影響を及ぼすのでしょうか？

田村 これはどの国でもそうですが、特に日本では、ある程度年齢がいくとBMIが低いほうが病気になったときに重篤になりやすくなります。コロナ禍のときも、ある程度痩せている人が1～2週間入院したら歩いて帰れなくなったということがありました。体重がある方のほうが体にエネルギーがたまっているので、何か食べられなくても免疫機能が落ちにくかったりするのです。だから60～70歳代の方には「特におかずをたくさん食べてください」とアドバイスしています。

室伏 一般の女性で、ストイックに運動をして、体脂肪を下げて筋肉をつけている方もいます。藤丸先生、オーバーワークについてご自身の体験やご存じのことがあれば教えていただけますか？

藤丸 私自身、今オーバーワークになっていると感じています。というのも、会社も頑張りたい、マスターズ大会もやるからには頑張りたいと、結果も求めるところに自分を追い込んでしまっ

ています。ただ、睡眠が取れていると、何でも前向きになれるので、やはり睡眠が重要なかなと思います。アスリートのときも、睡眠時間が全然ないなかで競技をやると、筋肉や

体が動きませんでした。休んだうえでご飯もしっかり食べるというのがいいのかなと思います。

室伏 田村先生、運動習慣は地域によってギャップがあるのでしょうか。どのような施策を提案できるのか、お考えをお聞かせください。

田村 地域差は学会でも扱われるテーマで、ふだんは車を使っている地方の方が東京に来ると、「地下鉄に乗るだけでこんなに運動になるのか」という話によく伺います。あと雪国では、雪かきをしていると低血糖になるという学会発表があります。それぐらい高強度でエネルギー消費も大きいのです。このように、日々の生活のなかでも健康効果があるものがたくさんあります。それについて、スマホなどを使ってわかるようにする、知っていただくということは非常に大事だと思います。

コーディネーターのまとめ

先生方のお話の共通点は、運動を「いかに楽しく始めるか、楽しく実践できるか」という視点でした。運動やスポーツを難しく考えず、思わずやりたくなるような環境や仕組みを整えることが重要だと感じました。

私自身もオリンピック・アスリートとしての経験があり、競争の厳しさのなかにも大きな幸福があり、それが人生の価値として残っています。JSPOでは、女性がスポーツを「する」だけでなく、観戦やボランティアを通じて「ささえる」ことの意義も広めています。スポーツの魅力や感動を、皆さま自身のお立場やお言葉で、多様なかたちで女性に伝えていただくことで、女性のスポーツ参加の促進につながることを願っています。



『災害とスポーツ／フェーズ1～』 避難所等におけるスポーツ ・レクリエーション関係者の役割 ～人との関わり、コミュニケーションをとおした心と体の健康づくり～



天野和彦

福島大学人間発達文化学類特任教授・災害社会学〔被災者支援、コミュニティ形成〕

東日本大震災のとき、およそ3000人という大規模避難所の運営責任者をしていました。避難所においてはコミュニティの形成が大事で、それが命を守ることにあります。

私はいつも横系と縦系で説明をしています。横系が「交流の場の提供」と「自治活動の促進」です。一方、縦系は「命を守る活動」と「生きがいと居場所づくりの活動」です。「命を守る活動」の一つの例は名簿で、例えば、後期高齢、障がいのある方、妊娠中の女性、乳幼児を抱えた世帯、外国人、観光客がどれくらいいるのか。名簿があれば、次にどんなことが起こるか推定できます。名簿は命を守る基礎データなのです。この横系と縦系の織りなすものが「住民間のつながる力」となり、それがやがて「コミュニティ意識の醸成」になります。

また避難所では、エコノミークラス症候群を防ぐため適度な運動が必要です。しかし避難所で「適度な運動をしましょう」と呼びかけても、被災したことで意欲や希望を失っているため、

そういう気になれないことがあります。心と体はつながっていると言われますが、身体的な健康、心の健康、社会的な健康を考えなければなりません。

大規模避難所では「住民の交流と自治を守り、コミュニティを再生する」というミッションを掲げました。その手立ての一つとして、「おだがいさまセンター」という生活復興のための仕組みを立ち上げました。取り組みの一つとして、施設内に花を植える花植え隊をつくったところ、それまで寝たままゴロゴロしていた人たちが起き上がって外に出てきて花を植え、名前をつけるなど世話をし始めました。また、夏祭りも行いました。それぞれの地域の盆踊りの唄を歌ってもらったところ、「ふるさとそのものだった」という感想をいただきました。

また、避難所が閉じられたあとに仮設住宅に移った人のために、集会所に「歌声喫茶」を作りました。これは「仮設住宅の風呂場で鼻歌を歌っていたら、隣から壁をドンドンとされた」と

いう声があり、あるミュージシャンからギターを3本もらったのを思い出して、歌声喫茶を作ろうと思い立ったのです。それまで足が悪くて歩けなかった80代半ばのおじいちゃんが、舟木一夫の『高校三年生』を歩きながら歌い始めたということもあり、「歌や芸術、文化が人の命を強めていくのだな」と思いました。

安心して暮らせる地域とは何か、日本国憲法第13条には「すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする」と書かれています。能登の方は二度も災害を受けて幸せだと思えない方がいますが、私たちの社会は全力を挙げてその方々が幸せだと思えるような環境をつくる必要がある。そういう責務を我々は持っていると思うわけであります。「モノの防災」から「考え方の防災」に大きく切り替わっていかなければならないと思っているところです。

東日本大震災支援活動～備えあれ！レクちから！～



山内直子

公益財団法人
日本レクリエーション
協会理事
／特定非営利活動法人
宮城県レクリエーション
協会副会長

まずはボランティアとして 被災地に入りニーズをキャッチ

宮城県レクリエーション協会では、震災後、「被災地では何が必要とされていて、私たちには何ができるのか」を調査しました。たくさんの死者が出た石巻に現地調査に入った会員からの情報で、「まずはボランティアに入っ、被災した人の地域を把握しよう」ということから始めました。

その後、被災地の方と信頼関係を築くことができ、レクリエーション支援もできると確信し、まず始めたのが「傾聴レクリエーション」です。話を聞くことで相手の気持ちをやわらかくしてあげる。そのなかで、被災者のニーズをキャッチしていきました。孤立していた牡鹿半島に入ったときは、運営している職員の方もすべてが被災者で、皆さん本当に疲れた様子でした。でも何とか今の時間だけでも被災したことを忘れてほしいと、レクリエーションを行いました。また、女川第二小学校では、避難所では動けない子どもたちのために、狭い場所でもできる浮遊スカーフを使っ、のバレーボールを行いました。

ほかに、子どもたちに被災したことを少しでも忘れて、体を動かして元気になってほしいと計画したのが、「地球の恵みで遊文化」という山でのキャンプです。レクリエーション協会だけではとても達成できない事業で、仙台大

学の学生や皆さんのお力を借り、連携して行いました。会員のなかに「友人が温泉宿をやっている」という人がいたのでお願いしてみたところ、その温泉宿のご主人が「私が知っているスキー場があるから、そこで遊ばせましょう」と。そしてスキー場をお願いに行くと、「そば打ちの先生がいるから、その先生に体験会をお願いしましょう」といったように次々と広がり、子どもたちはたくさん遊ぶことができました。そして支援をするときにはリーダーが大事ということで、支援活動と並行してレクリエーションボランティア養成講習会を行いました。その結果、レクリエーション協会がなかった被災地、女川町と東松島市に新たにレクリエーション協会を立ち上げることができました。

震災から2年後には、避難所や仮設などの狭いところでのレクリエーション活動だけでなく、大きな会場を使ったスポーツ・レクリエーション祭ができるようになりました。特に子どもたちにとってはとても大事な場であったと思います。

心の元気につながる レクリエーション活動

震災後5年の県レクリエーション協会としての支援実施回数は、集会所が最も多く、公共の施設、借上げ住宅・仮設住宅、学校・体育館などが続きますが、いちばん気になるのが、復興住宅での支援が0（ゼロ）になっていることです。残念ながら、我々が入っていくことができませんでした。自治体がきちんと設置されていないため、なかなか入ることができなかったのです。ところが復興住宅での孤独死を耳にす

るようになりました。ここで、今までのような支援活動をしていれば孤独死は防げたのではないか、と今でも残念な気持ちです。もちろんレクリエーション資格を持っている方のなかに、復興住宅に入っている方もいたと思います。個人としてやっていた方はいらっ、しゃったかと思いますが、団体として入ることはできませんでした。

今、支援活動を振り返り、県レクリエーション協会としてどうすべきかを考えていて、「備えあれ！レクちから！」として宮城県のいろいろなところを回って、みんなに「レクちから」を持ってもらおうという活動をしています。なぜなら震災当時、私たちが外からいろいろな避難所に入って「皆さん、レクリエーションしましょう」と言っても、まずは「何者なんだ？」「あの人たちはなんなの？」という感じで、なかなか入り込むことができませんでした。何度もお邪魔して、「この人たちは安全な人たちだな」と思ってもらうまでに時間がかかりました。

また、私は仙台から被災地まで通っていたのですが、道路状況が悪かったので片道3時間、往復6時間かかりました。継続するには大きなハードルです。ならば、そこに住んでいる方がレクリエーションを提供できれば、顔がわかっているという安心安全な関係で健康づくりができるんじゃないかと考え、できるだけそこに住んでいる人たちにレクリエーション・ノウハウを知っていただくよう活動しております。その方たちが、ずっと住んでいる自分のところで活動できれば、おそらく継続もできるだろうと。それがレクリエーション活動の大きな目的である「心の元気」につながるのではないかと考えています。

能登半島地震被災者へのスポーツ・レクリエーション支援



宮西好子

七尾市レクリエーション
協会事務局長
／福祉レクリエーション
・ワーカー
／健康運動指導士

ボランティアからスタートし 次第にレクリエーション支援へ

能登半島地震の発災1週間後、SNSで知り合いの市議会議員の方が、近くの小学校の避難所で支援をされていることを知りました。300名近くの方が避難されていたので、おそらく人手が少ないだろうということで連絡を取りました。そしてまず行ったのが、避難所に届く支援物資の仕分けと、炊き出しのボランティアです。

その後、1月の寒い時期だったので体操をやってほしいという声があり、小学校の図工室の前で、小学校の先生方にもご協力いただき体操メインにレクリエーションをスタートさせました。曜日と時間を決めて、始める前は必ず放送を入れて参加を呼びかけました。

そのうち、親御さんから「学校が休校で、子どもたちはゲームばかりして外にも遊びに行かず、親子ともどもストレスがたまっています」という連絡がありました。七尾市内の体育施設はどこも使用できなかったの、地元の総合型スポーツクラブの方と協力し近隣の体育施設を利用して運動遊び支援

を行いました。2月に2回実施し、約100人が参加。「久々にたくさん汗をかくて楽しかった」という声があり、今後続けてほしいということだったのですが、運営上なかなか続けられず、その後、学校が始まったので、先生方が工夫されてオンラインでやっていた感じになります。

活動中、日本レクリエーション協会からポロシャツや活動の支援をいただきました。私はピンクのポロシャツを着て避難所に行っていましたが、『ピンクのポロシャツを着てくる人は楽しいことをやってくれる人』と認識していただくことができました。また、避難所を運営している男性も賛同して一緒に活動してくれました。ほかにレクリエーション仲間、インストラクター仲間などがボランティアスタッフとして活動を手伝ってくれました。

4月になると、小学校の授業が始まり、避難所も引っ越しがありました。七尾市内の大きな体育館のなかに段ボールハウスが作られましたが、外からは中に人がいるかどうか分からないので、80歳代のおばあちゃんを中心に「今から体操とレクリエーション始まるよ」と声かけをしてくださっていました。避難所の方々が自ら前向きに活動に取り組んでくださっていたのがよかったと思います。レクリエーションは体操がメインでしたが、コミュニケーションをとる時間があつたほうが楽しいということで、手遊びや脳トレをやってみたところ、笑い声や笑顔が出るようになりました。

ゲーム的なレクリエーションだと 被災者の参加率が高くなる

また避難所で多かったのは、転んで

ケガをする人です。スリッパ履きが多く、すり足で歩く高齢者が転倒して骨折ということが多くありました。そこで「Foot活サンダル」を開発した石川県立大学の宮口和義教授に連絡したところ、サンダルを業者さんから提供していただき、また「足の力がどれくらい測定するよ」ということで測定もしてもらいました。その結果、「転ばなくなった」「足の指にすごく力が入るようになった」という前向きな言葉が出てくるようになりました。

5月には親子を対象に、お菓子釣りやニュースポーツを行う、縁日のなレクリエーションを楽しんでもいました。こちらも結構な数の方に来ていただき、「楽しかった」という言葉をたくさんいただき、非日常を楽しんでいただく日になりました。

9月になると皆さん仮設住宅に移られました。仮設住宅の中の集会場建設が遅れたため、支援活動自体は年明け1月より開始となりました。仮設の支援でも体操のあとにニュースポーツを行うようになりました。すると、体操のときは乗り気でなかった方も、ゲームになるとがぜん元気が出てきます。レクリエーション的な楽しいゲームをすることはすごく大切だなと思い、体操のあとに必ずゲームをするようになりました。孤立化を防ぐため、現在も七尾市社会福祉協議会と協力をして仮設住宅での支援に入っています。

私も被災者ですが、被災者支援活動に携わることで、頑張れる目的になりました。また、地元メインで支援活動をしています、友達関係、仕事関係など地域のつながりが鍵になったと思います。一人で支援するのは限界があり、仲間やサポーターがすごく大事です。もう一つ、善意だけでは続けられ



ない、ということも実感しました。日本レクリエーション協会から「今何が必要ですか」と聞かれたとき、正直に

「活動資金をいただけるとうれしいです」と伝えました。能登の人は我慢強いので「大丈夫だよ」と言いますが、

大丈夫ではないことが多いです。震災を風化させないように、末永くご支援いただきたいと思います。

東日本大震災復興支援活動を通して我復興のかけ橋とならん！ スポーツの力で被災地を全力でサポート、笑顔に！



村里 洋子

盛岡市スポーツ推進委員
協議会会長
／特定非営利活動法人
いはとーぶスポーツクラブ
ゼネラルマネージャー

物資の運搬、炊き出しを経て ニュースポーツを提供

私は新潟県魚沼市出身で8歳のときに新潟地震を経験しています。液状化現象や石油コンビナート火災がありました。1995年の阪神・淡路大震災のときは、孤児になったりして施設に入っていた子どもたちを岩手にスキーに招待しております。2004年の中越地震では、盛岡から帰って見舞いをしたりしていました。そして2011年の東日本大震災のときは盛岡にいましたが、発災して2日間は電気が通らず、2日後に何が起こったかをテレビで初めて見ました。

私はスキーの選手なのですが、スキー仲間の安否がわからなくなり、やっと探し当てたとき、彼は自身も被災しているのですが物資を運ぶなどのボランティアをしていました。それからは、私たちも内陸に集まった発電機、水、ミルク、オムツという物資を、久慈、田野畑、洋野、宮古、山田、大槌、大船渡、陸前高田とリクエストに応じて被災地まで運ぶ手伝いをするようになりました。また炊き出しも行いました。その後、避難所の方に少しでも心と体を元気にしてほしいと思い、ニュース

ポーツのノルディックウォーキング、スポーツウエルネス吹矢を実施するようになりました。また、避難所で編み物をしている人がいるのを見て、編み物をしてもらったら少しでも震災のことを忘れて無になれるかなと思い、編み物を届けるようになりました。編み物は沿岸部だけでなく、内陸に避難してきた人たちにも届けていましたが、それが大きなプロジェクトになったのが、北上、雫石間の100kmをリレーマラソンする人たちのために作った毛糸のたすきです。大会の運営に携われるということで、生きがいを持って活動に励んでくださいました。

平成23年6月3日には、被災地へのオリンピック派遣事業で、田野畑村と大船渡市に卓球元日本代表の松下浩二氏、仲村錦治郎氏に来ていただきました。ほかに、沿岸被災地へのスポーツ・レクリエーションの取り組みとして、久慈市や陸前高田市でスポーツウエルネス吹矢の体験をしてもらいました。その後、震災助成金で用具を寄贈。すると、希望郷いわて国体の開催にあたりスポーツウエルネス吹矢の支部（久慈・こはく支部）ができ、小学生が希望郷いわて国体に参加しました。

スポーツの力、絆の力を信じ 誰かのため、人を笑顔にするため これからも頑張りたい

被災地支援で大切にしたいことは、コミュニケーションをちゃんととり、何が必要かを聞いてお届けしたことです。そこ

で「スポーツをしたい」という声があったので、コミュニケーションをとってスポーツ・レクリエーションを行いました。被災地の方々は、ご自身のことでいっぱいいっぱいと思いきや、スポーツをすることで笑顔になるとモチベーションが上がるもの。「いつまでも下を向いていられない」と勇気や元気を持っていただきっかけになり、だんだん皆さんの顔が明るくなっていきました。それが、誰かのために何かをやろうという気持ちにもなり、一歩も二歩も前に出ていただいたのが思い出されます。

最後の紹介になりますが、日本オリンピック委員会の「オリンピックデー・フェスタ」が東日本大震災の被災地で開催されました。そのとき、ヨーロッパからスキーの仲間が来てくれたのですが、これに対してIOCから出資のサポート「IOC翼プロジェクト」を受けました。また、「ロンドンオリンピック・パラリンピック応援ありがとうキャンペーンin東北」では仙台でパレードをしたり、被災地3県を回ってくださったりしたのですが、それを私たちいはとーぶスポーツクラブがお手伝いさせていただきました。震災ではたくさんの犠牲が出て大変でしたが、その後みんなが復興しようと頑張っていたところ、こうしてオリンピック・パラリンピックとつながったり、いろいろな人たちの絆につながったりすることを目の当たりにし、これからもスポーツの力、人と人との絆の力を信じて、誰かのために、人を笑顔にするために頑張っていきたいと思っています。

「防災ウォーク備」事例発表



川野浩二

一般社団法人
日本ウォーキング協会
防災ウォーク備担当部長

被災時は 体力、知力、気力が大切

私は大学時代、日本では珍しい体育会レクリエーション部に所属し子ども会、キャンプカウンセラーといった活動をしていました。子どもたちや高齢者の笑顔を糧として、本当に幸せな思いをして学ぶことが多かった4年間でした。その後スポーツクラブに33年勤めました。あるときはスイミングスクールの先生、テニスコーチ、フィットネストレーナー。そして現在、日本ウォーキング協会、日本スポーツウエルネス吹矢協会でお世話になっております。

ウォーキングを通じ「防災ウォーク備」というプログラムを開発し現在に至っております。きっかけは、東日本大震災から10年後の2021年。被災地の方々、そして避難所生活を余儀なくされている方々に元気になっていただくということで「絆ウォーク」を開催しました。福島の相馬市をスタートし、宮城県、岩手県、青森県へ。さらに、応援ウォークとして東京から福島県へと。「みちのく潮風トレイル」を主に全長約960kmを1年4か月かけて踏破しました。「歩くことができる」という喜びを感じる」「歩くことの楽しさを知る」「歩くことで達成感を味わう」「歩くことで、五感で感じる」「歩いて逃げ、自分の命を守る」ということを皆さんに教訓として持っていました。

この「絆ウォーク」と並行して、被災地4県のレクリエーション協会と連携し、被災者並びに避難所生活を行っている方や地元の子どもたちを対象にウォーキングイベント、スポーツ教室、レクリエーション体験会を7市町村で実施しました。ここでの教訓は「歩く機会が少ない（車社会）」「歩道よりも車道優先」「子どもの笑顔と歓声がいちばん大切」「世代を超えた交流は人を元気にする」「自治体、他協会等の連携が必要」ということです。

こういった教訓を基にできたのが「防災ウォーク備」です。三つの大きな柱があり、「体力＝逃げ切る体力作り」「知力＝日頃から災害に備えた知識」「気力＝命と財産を自分の力で守る」です。

災害時に20～30km歩くための 備えを日ごろから行う

具体的なワークショップとして4つを紹介したいと思います。

一つ目が「1本道バランスウォーク」。これは水害等によって道幅が狭くなった場合や水かさ増量で細い橋を渡ることを想定しています。つま先をまっすぐにして親指の付け根に力が入っていると、まっすぐ歩くことができます。ふだんの生活では、歩道の白線の上を歩くだけでも体幹力を鍛えることができます。災害時に停電で真っ暗になると、視野が狭くなり人間はバランス力を失います。そういった意味でも普段から65歳以上の方は開眼片足立ち、若い方は閉眼片足立ちを少しやるだけでもバランス力が鍛えられると言われています。

二つ目が「瓦礫越えウォーク」です。地震等で道路に障害物が散乱したところを歩行する場合を想定しています。転倒

防止を兼ねていて、人は目の前にある障害物に対して、前足は上げることができても後ろの足が上がりきらず引っかけ転倒することがあるもの。ひざをまっすぐ上げることがポイントで、それを知っていただくためにこの瓦礫越えウォークをやっていただきます。

三つ目は「転倒防止ウォーク」で、かかとから着地するのが重要です。また、今ウォーキングイベントで多いのが、転んだときに手がつかず、顔から落ちていく高齢の方がたくさんいること。そのために、手のひらをグッと広げるストレッチを行っていただいています。

四つ目は「風力耐久ウォーク」です。向かい風や坂道を歩くときは、丹田に力を入れて歩きましょうということです。また、姿勢をよくして歩くのはなかなか難しいものですが、手のひらを前に向けて歩くだけでも姿勢はすぐよくなります。

ウォーキングに関して、災害が起って20～30km歩いて帰宅しなければならなかったとき、最初にチェックしてほしいのは靴ひもです。つま先を上げ、かかとを床につけて、その状態で靴ひもを結ぶといいのですが、足裏全体を床につけたまま靴ひもを結ぶと指先が前に動き、長距離を歩くと靴ずれや豆ができてしまいます。

「防災ウォーク備」では、前述のように「知力」と「気力」もテーマにしています。イベントを行う際、「知力」については、歩く途中にチェックポイントを設け防災クイズ（水編、火編、地震編など）も行っています。一方、「気力」については、20mを10秒、時速7kmに挑戦して速く歩いてみましょうということをやっています。普段の歩幅を5cmでも広くして大股歩きをしましょう、と。そういったものを健康保

険組合、町会主催の防災訓練、地方新聞主催のイベント、阪神・淡路大震災の教訓から生まれたイベントなどで行っているのが現状です。

こうしたイベントを行う際には、参加してもらった方に日ごろの備を学んでいただくとともに、笑顔になってほしいということを一番に考えてやって

おります。まだまだプログラムは完成ではありませんので、これからも改善・改良を行ない、皆さんのお役に立ちたいと思っています。

休憩後「心と体の健康づくりプログラム」の実技体験を実施

ディスカッション

天野 被災後のスポーツ活動やレクリエーション活動というのは、なぜ必要なののでしょうか？

村里 被災後すぐには必要でないと思いますが、物資が届き始めても避難所には下を向いている人がたくさんいました。その人たちにちょっとの時間だけでもつらかったことを忘れて元気になってもらう瞬間をつくるために、スポーツ・レクリエーションが必要だと思います。「食べる栄養」はもちろん必要ですが、「心の栄養」も必要なのです。

山内 被災した方が一歩前に進むために必要です。被災した方は、どういう手立てで一歩進めばいいかわからないのです。

川野 ウォーキングやレクリエーションゲームは手段にしかすぎません。心を動かす原動力は、そこにいる人で、人がいるからこそ手段が心を動かしていく、被災者の背中を押してあげる原動力になっていると思いました。

宮西 実際に被災地に入って、スポーツやレクリエーションは、身体を元気にするだけでなく、心も元気にすると思います。一緒に体を動かすことで共有する時間が増え、コミュニケーションもとれるようになります。笑顔や元気になるために、スポーツやレクリエーションは必要だと思います。

質問者 避難所でレクリエーションなどをすると、男性の方の参加率が低いと思います。どうすればいいと思いますか？ また仮設住宅に入っている人を活動の場に呼び出す方策があれば教えてください。

村里 男性も入ってきやすい種目があって、それが私の場合はスポーツウエルネス吹矢でした。「一緒にやりましょう」と言うのと「ちょっと俺は……」という人が多いのですが、一人でその場でできる、一緒にしなくていいのがポイントです。種目的に男の人がめり込めるような種目を選ぶことがポイントだと思います。

川野 ウォーキングは圧倒的に男性が多いです。女性はみんなで話しながら歩く方が多いのですが、男性は一人で黙々と歩きます。あと、男性から誘うより女性から誘ったほうが参加率が高くなります。

天野 仮設住宅に入っている人を活動の場に呼び出すためにということでは、私の場合、災害前から民生委員、自治会の役員、地元の議員、区長をやっていた方に集まっていたいただき、そこから声をかけていただきました。

さて、ここで再び私から質問させてください。被災地ではレクリエーションが必要だけれど、やっぱり人だとも思いました。役割を果たすときには何が必要なののでしょうか？

宮西 私の場合は、「元気になってほしい」「笑顔になってほしい」という思いプラス、そこにいる方の「楽しかった」という声に自分がすごく癒やされました。相互作用が大事だと思います。

村里 人間は一人ではなく、震災があったからこそ出会えた人がいたり、できた経験があると思います。私のスキルを生かして支援をしています、喜んでいただけると私自身も幸せな気持ち

になっています。

川野 「1.17ひょうごメモリアルウォーク」では地元高校の野球部の子30人ぐらいが手伝ってくれます。各所に散らばって、参加者に笑顔で「頑張ってください」という声をかけてくれるのですが、参加者からのアンケートでいちばん多いのが「高校生の子たちに元気をもらいました」という声です。そこからわかるとおり、呼びかけるときはこちらが笑顔でいることが大切だと思います。また、傾聴する、聞き出す力も必要だと思います。

山内 私がレクリエーションを学び始めたとき、奥野先生という方が登壇する姿を見るだけでホッとしたことを思い出します。そういう雰囲気を持つ支援者でありたいと思っています。

コーディネーターのまとめ

被災地で歌声喫茶をやっていたときに、ある参加者が「楽しかったけれど、仮設住宅に帰ればまた独りぼっちだ」とおっしゃられました。そのとき私は『ここで話をしなきゃいけない』と思いました。「そうだよ。だからこういう時間を何度でも何度でもつくろう」と。孤独死という言葉がありますが、一人にしない環境をつくれば孤独死になりません。この分科会では、それをレクリエーションやスポーツの活動で、独りぼっちにしない活動とはどういうものかを聞く場になりました。

『災害とスポーツ／フェーズゼロ』 減災のためにスポーツ ・運動指導者ができることと 災害時支援のための基礎知識



篠田邦彦

新潟大学名誉教授 / NSCA ジャパン前理事長

「フェーズゼロ」とは災害が発生する前のことを指します。災害の発生を予測するのは困難であり、その備えといっても、何をどうしていいのかと見当もつかないのが正直なところではないでしょうか。

古くは1964年の新潟地震、1995年の阪神・淡路大震災、2004年の新潟県中越地震、2007年の能登半島地震と新潟県中越沖地震、2011年の東日本大震災、長野県北部地震、2016年の熊本地震、2024年の能登半島地震と、私達は多くの大規模災害を経験してきました。ここで行われてきた人々の対応記録を見直すことで、減災の手立てを見出すことができるかもしれません。

健康・体力づくり事業財団では、東日本大震災のときに運動指導者の活動に関する調査を行い、その結果から被災地における運動指導のガイドラインを作成し、災害時運動支援指導者研修会を実施しました。ここで重点を置いたのは、活動性の低下による生活不活発病、エコノミークラス症候群の発症

を抑えるということです。そのためには、被災地に入ることが可能であれば、発災からできるだけ時間をおかずに現地に入ることが重要です。

いち早く運動指導者が現地に入る理由は、DMATなど医療チームや日本赤十字社、社会福祉協議会などのメンバーと協力体制を作ることと、避難所に入られた被災者の方に運動支援者の顔や活動の目的を覚えてもらうことにあります。運動指導を始めるのは、被災者の現状を把握したあとになります。

運動指導を行えるようにするには、

避難所の設営についても工夫が必要です。避難所設営には国際基準であるスフィア基準がありますが、気候、風土、文化社会的な環境だけでなく、災害の種類や規模も異なることからマニュアル通りに進めるのは非常に困難です。

いつ起こるかわからない災害の被害を最小限に抑えるために、運動・スポーツ指導者は自助、共助、公助にどのように関わることができるのかを改めて検討したいと考え、4人の専門家をお迎えして、それぞれの貴重な体験をお話しいただきたいと思っています。



防災(減災)体力向上のための防災教育の効果



片山昭彦

四国学院大学社会学部
教授/健康運動指導士

発災時、避難タワーに逃げ込む 防災体力が必要

こちらの建物は、高知県南国市にある避難タワーです。地震が発生して津波が遡上してくるときにいち早く逃げ込むタワーで、約7mの津波が予想される場所のため、高さが12mになっています。近隣の130名程度の方が逃げ込むことができるようになっていて、このような施設が、沿岸に約300m間隔で並んでいます。

実際に津波が来たとき、高齢者の方がこのタワーに避難できるのだろうか、と思いました。普段から、そのくらいの体力を維持することができているのかということです。

避難タワーのことを調べていると、防災と健康は人間の体を使うという点では同じなのですが、実際は分離されていて、行政のなかでも健康と防災は部署が別であることが分かりました。また防災白書の中では、心身の準備が大切というように書かれていますが、具体的にどのくらいの準備が必要なのかは触れられていません。そこで、健康づくりと防災を融合できないかと考え、「防災体力」という言葉を作りました。

我々が高齢者の方と健康について話すときに、よく「健康教育」という言葉を使います。それと同じように「防災教育」という言葉を使うことで、防災のために必要な準備、津波が起きる

システムなどを知っていただくきっかけとなり、新たな視点が出てくると考えました。

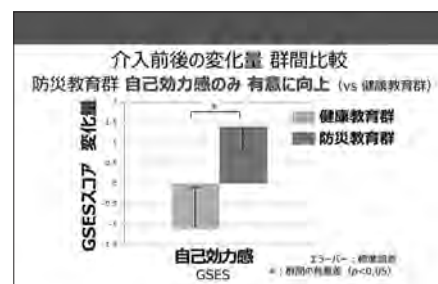
そこで行った研究があります。仮説としては、「一般の方々に防災教育を施す」→「防災体力・健康体力の必要性に目覚めてもらう」→「体力をつけなければいけないという健康運動の実践」→「避難モデルコースのタイム向上」ということを予測し、検証しました。

実際の検証では、100名程度の方に参加していただき、AとB、2つのグループに分けました。Aグループには健康教育、Bグループには防災教育を受けていただき、その後、2グループに同じ健康運動講座(90分×10回[週])を受講していただきました。そして、実際に発災したときのことを想定した避難モデルコースを歩いてもらいました。具体的には、5kgのおもりを背負っていただいて、水平避難100m、障害物避難80m、垂直避難12m(高さ)を歩いてもらい、そのタイムを測定するというものです。

防災教育と健康運動講座を受けると 自己効力感がアップする

このモデルコースを教育、健康運動講習を受ける前と後に歩いていただき、AとBグループのどちらが防災に対する体力が伸びたかを検証するという流れでした。それに加えて自己効力感も測りました。自己効力感とは、何かするときに「自分はこれができる!」という自信の度合いと考えていただければと思います。

仮説としては、防災教育を受けたBグループのほうが避難タイムが向上するのではないかと考えていましたが、実際は、防災教育を受けたBグループ



も健康教育を受けたAグループもタイムは向上し、タイム改善の差は出ませんでした。健康運動を10週間してもらっていたので、タイムがよくなるのは予想できていましたが、A、Bグループで差が出ないのは意外でした。

一方、自己効力感の数値を見ると、健康教育群に比較して、防災教育群は自信の度合いが高くなっているのがわかりました。防災教育を受けた方々からは、「このくらいの体力が必要だと理解できた」「実際に津波が起きるシステムなどを聞いて、やっぱり早く逃げなければいけない。避難することがこんなに大事だということを改めて感じた」という声が多く、具体的な事象を知って、健康教室で体力が上がったことで「やればできるんだ」という感覚が芽生えたということだと思います。

そこで、我々が考えたのは、健康づくりに防災の視点を入れることによって、実際に体力を向上させようとするモチベーションが発生する、ということです。防災というと、どうしても地域の施設など物的なところに目がいつてしまうものですが、目に見えない心身の準備が見過ぎされていると感じます。防災・発災のときにどのくらいの体力が必要なのか、を見える化することで、防災体力が向上するのではないかと考えました。そうして防災体力を向上させることが、健康体力も向上させることにつながる可能性があることを、今日皆さんにお伝えしたかったのです。

熊本地震における支援活動～災害時の身体を動かしたくなる環境づくり～



松尾 洋

株式会社くもと
健康支援研究所
代表取締役
／健康運動指導士

フェーズゼロでは 過去に学ぶことが大切

私自身も熊本地震の被災者の1人です。多くの被災者の方が感じておられることと同じように、まさかこんなことが起こるとは思わなかった当事者の1人です。

熊本地震は、直接死は50名ですが、その後の災害関連死を含めると273名がお亡くなりになりました。もう一つ特徴的なことは、直下型地震で古い家が倒壊したこと。そして、同じ熊本でも被害が大きかったところと全く影響がなかったところが混在していることです。今日は、フェーズゼロの観点で、その取り組みがうまくいったのはどういう文脈があったからなのか、どんな備えが必要だったのかを、今後災害を経験される可能性がある皆さんに少しでもお伝えできたらと思います。

そもそも私達が何をしている団体かというと、健康運動指導士や管理栄養士、保健師など、いわゆる健康部門の専門職が集まって自治体さんと一緒にお仕事をさせてもらっています。そのため、普段からスポーツや運動教室、健康教室などで熊本県内を回っていました。

私達は2回目の地震が起こった2日後、4月18日から活動を開始しました。指定避難所にはDMATを含めいろいろな支援団体の方が来られていました。そのなかで感じたことは、避難所の皆さん

は、何か活動があると起き上がってこれるのですが、活動が終わったらすぐまた座る、もしくは横になるという時間が非常に多いということです。『活動がその場限りになってしまうのは、本当に意味があるのだろうか』という疑問を感じながら活動していました。

そこで、過去はどうだったかを調べてみました。阪神・淡路大震災、東日本大震災含め知見が蓄積されていて、当時の生活不活発病などの課題と今の現場を照合してみました。こうして過去の課題に対して迅速に対応ができるようにしておくことは大事なことだと思います。フェーズゼロの視点でいけば、災害を経験するであろう方たちが予備知識を持つておくことはとても大事だと思っています。

平時のうちに行政と 顔の見える関係をつくっておく

実際の避難は、一時避難所から指定避難所、そして徐々に仮設住宅や復興住宅へとそれぞれのフェーズで移っていきます。その際、運動支援者として「運動指導の時間のときだけでなく、それ以外でも被災者の方が能動的に体を動かす環境がつかれないだろうか」と考えました。そして被災者の方たちの話を聞きながら試行錯誤したところ、「まず避難所の環境を変えよう」ということになりました。

避難所のなかにはダンボールベッドと仕切りがあって、隣の人の顔が見えません。「体操をしましょう」と呼びかけても、そのなかに閉じこもってしまう人もいます。そこで、私たちはまず、座ってお茶を飲む、ということから始めました。そこでどういう体の不定愁訴があるかなどを聞きながら、ど

のように体を動かせばいいかをアドバイスしていきました。すると、私たちがいないときも、皆さんでお茶を飲んでいて、音楽がかかるとラジオ体操やストレッチ体操を始めたりされていました。こうした「場の設定」が極めて大事だったと思います。

ただこれを、何の人間関係もないスポーツ指導者がやろうとしてもうまくいきません。実際の支援では、自治体の保健師さんがある程度中心的になってきますので、そういった福祉行政の方たちと日頃からの顔が見える関係があって成立したのだろうなというふうに思います。

その後、花に水をあげるなど人とながらうような活動をいろいろとするようになりました。こうした指定避難所での取り組みが、避難者が仮設住宅に移ったあとも続く継続的な支援となりました。熊本地震の場合は、仮設住宅とは別に公民館も作られていて、そこに私たちが行くと、「久しぶりですね」と活動することができました。

それでも、どうしてもなかなか輪に入ってこれない方はいらっしゃいます。でも、避難所の支援にはさまざまな専門職の方が入っているので、カフェのようなところに人が集う仕組みさえあれば、個別で関わって誘導するのは専門職の人が得意としているところ。役割分担をしながら、皆さんがつながる場を大事にしたいと思っていました。

フェーズゼロでは、普段からの行政との顔の見える関係づくりが重要だったかなと思います。特に発災後は、対話をしながら進めていかないと非常に難しい点が多いと思います。私たちも常に行政の保健師さんや支援に入られる方たちと対話を重ねながら、自分たちの役割を見つけていったというのが実情です。

スポーツ施設における災害時の避難所対応 ～令和6年能登半島地震発生時の金沢市スポーツ施設設置避難所に学ぶ～



吉本博幸

公益財団法人
金沢市スポーツ事業団
事務局長

常日ごろから職員との 連絡ツールの確保と備蓄品の把握

金沢市スポーツ事業団はスポーツ推進事業を行っており、スポーツ施設については市内50施設ほどの指定管理者となっています。能登半島地震のとき、金沢市のスポーツ施設は6施設に影響があり、休業や一時利用停止をしました。

1月1日の職員の動きを振り返ると、16時10分に地震が発生し、16時34分に金沢市と連絡、16時40分に職員へ安全確認・招集指示をしています（グループLINEで発信）。18時に体育館など11施設の避難所開設作業を開始し（金沢市の指示）、完了したのが20時43分です。

今回の反省点は、グループLINEをもっと効果的に活用すべきだったこと、そして防災マップの事前把握です。今回、津波警報により金沢市でも多くの方が避難をしてきたため渋滞が発生しました。しかし、金沢市の津波避難地図を見ると、ほとんどが30cm水位のエリアです。

結局、津波警報というのは能登の話だったのです。金沢市の方が事前に防災マップを知っていれば、避難する人はもっと少なく渋滞も回避できたのではと思います。

避難所となった1月1日の総合体育館で、テントは防災倉庫の備蓄品を利

用しました。備蓄品は、以前は施設の外に置いてあったのですが、今は防災倉庫を設置し、整理整頓されていて緊急時にも使いやすいようになっています。

また防災倉庫の備蓄品リストを見ると、アルファ米は0食です。基本的に避難所にはアルファ米などの食べ物は置いていないため、避難所に行く際には、食べ物を持っていくことが必要ということが分かります。いずれは炊き出しがあると思いますが、金沢市の防災倉庫には食べ物がないということです。

初動対応訓練で分かった さまざまな課題

1月10日から輪島市南志見地区の被災者を合計6カ所で受け入れました。間仕切りは建築家の隈研吾さんが寄付したもので、仕切りがカーテンでフレキシブルになっているので、いろいろな家族構成に対応できるところが好評でした。またペット用の避難所もありました。

額谷ふれあい体育館避難所
(1月9日～5月31日)



隈研吾氏寄贈。仕切りがフレキシブルでさまざまな家族構成に対応できた。

健康福祉財団と協力して、運動指導員による支援を2月5日から4月16日まで合計43回実施しました。指導された方のお話では、高齢の方は心を痛めておられる人が多く、時折涙ぐみながらいろいろな話をしてくださる方もいらっしゃいました。それでも運動に取り組まれている間は、気分も少し明るくなれているのではないかと思います。若年の皆さんは、早くから生活再建のため動き始める方も多く、不安を抱えながらも前向きに健康のために運動をしてくださっていたとのことです。

能登半島地震を受け、マニュアルの見直しと通報訓練を行いました。そして年末の12月24日に災害発動の初動対応訓練を行っております。20時20分に震度5弱以上の地震が発生した場合を想定し、私がLINEを使って必要な事項を取りまとめる試みでしたが、スムーズにできておりました。

ただ、「もっと実践的な方法でやったほうがいい」「誰がどこになど基本的な情報を省略せずに記載するようにしてほしい」「LINEでは名前がわからないため、ちゃんと名前を記載するようにしてほしい」など、いろいろな意見が出て大変参考になりました。

何度か能登へボランティアに行きましたが、6～7割が県外から来てくださっています。

先日、珠洲に行ったときも、名古屋から毎週末来ていて80日以上ボランティア参加している若い男性に会いました。石川県民としては感謝しかありません。

ボランティアをしていると、遺影の片付けをすることもあり、被災された方の人生や背景を知ることがあります。処分する段ボールのなかから8年

前に亡くなったご主人のものがたくさん出てきたときは、奥さんと娘さんから「2人で思い出すことができた」と感謝されたこともありました。金沢に避難されていた40代の男性から「田舎

にある祖父の家の家財道具を、どう処分すればいいかわからず途方に暮れていたけれど、片付けることができて助かった」と言われたこともあります。被災した人からは「ボランティアの

人が来てくれるから、復興に向けて頑張ろうと思える」という言葉も聞きます。やはりこれからも能登のことを忘れずに、皆さんで関心を寄せることが大事だと思います。

健康課題に配慮した避難所における運動プログラム



竹井早葉子

特定非営利活動法人かなざわ総合スポーツクラブ
理事長/健康運動指導士

FBで運動支援ボランティアグループを立ち上げ 約170回の運動支援を実施

能登半島地震の運動支援ボランティアにあたり「リボンのと(reborn能登)」というグループを立ち上げました。「リボンのと」という名前は、能登の再生を願い、能登の土地と人をリボンで結びたいという願いを込めてつけました。運動支援については、1.5次避難所である金沢市内の額谷ふれあい体育館をメインに、もう一つの場所を合わせて、1月13日から7月20日まで約170回の支援を行いました。

避難所は6時起床です。毎日6時15～45分の早朝に約30分間の運動支援を行いました。避難所ではさまざまなスケジュールがあるため、それらを邪魔することなく、なおかつ支援する我々が仕事をする前に入ることができ

るため継続しやすいということで、この時間にしました。また、1人の支援者に負担がかからないよう2～3名が曜日替わりで入るというシフトを組みました。そして毎日報告書を作成。その報告書と活動の様子を撮影した写真をLINEにアップし、情報を共有する体制を取りました。同時に、運動支援の活動のためボランティア保険にも加入。最初は健康・体力づくり事業財団から送っていただいたビブスを着用していましたが、「リボンのと」のオリジナルTシャツを作ってからTシャツを着用し活動。避難所にはガードマンがいますが、Tシャツを着用していることで出入りをスムーズに行うことができました。

避難者は南志見^{なじみ}地区から2機のヘリコプターやバスで約120kmを移動し、1月11日に避難所である額谷ふれあい体育館に入られました。その後、1月13日から運動支援をスタート。寒い日だったので「寒くないですか？」と聞くと、「ここは水が出るので全然大丈夫です」とおっしゃられたのが印象的でした。

私が動き出したのは1月3日です。石川県庁の健康推進課に行き「運動支援が必要なときは連絡をください」と名刺を置いてきました。健康運動指導士の石川県支部にも呼びかけたところ「依頼がなければ動けない」ということだったので、個人的に動くことを決めFacebookで支援のボランティアを募集したところ、すぐに数人から手が

挙がりました。健康・体力づくり事業財団が「被災地における運動支援ガイドライン」を作っていたことを知っていたので、ビブスとともに送ってほしいと1月7日に連絡。あわせて被災者の運動支援マニュアルが載っている健康運動指導士・健康運動実践指導者必携ハンドブックも送ってもらいました。それは我々の仲間の間でも方法論をいちいち説明するのではなく、このマニュアルを見て臨んでほしいということで知識を共有することに役立ちました。

初めて避難所に行ったのは1月12日。施設の責任者と面会したところ「ドクターからエコノミークラス症候群を予防しなければならないと言われているので、すぐにでも始めてほしい」と言われ、翌13日に第1回目の運動支援、エコノミークラス症候群を予防するための足趾のマッサージ、ラジオ体操第一、爆笑ヨガなどを行いました。

能登の人はすごく働き者です。彼らにとっていちばん苦しいのは、することがない、用事がないということ。そこで、認知症患者のための毛糸を使ったマフラー作り、俳句や絵画教室、ノルディックウォーキングなどいろいろなことを行いました。

「復興」は「福耕」

ボランティアをしてくださった人にアンケート調査をしたところ、職業で一番多かったのは運動・スポーツ関係



者でした。次に、医療・介護関係の方。ちょっと変わっているのが、ランニングや登山愛好家、企業経営者。皆、早朝に強いのです。

運動支援をしようと思った理由については、「運動支援をしたかったから」「社会貢献をしたかったから」というのが同率で1位でした。私たちが声かけをしたときに「声をかけていただき、ありがとうございます」と言われることが多かったです。これは何かできるんじゃないかという思いはあったけれど、いつ、何をすればいいのかわからなかった。そういう人たちに声かけできたのがよかったのだと思います。

ディスカッション

篠田 今日ご登壇いただいた先生方に共通していたのは、さまざまな人々との情報の共有、連絡といったコミュニケーションが事前準備としてできていたことだと思います。私の経験からすると、いざとなったときに行政の健康福祉関係の部署と協力できるかが大事になってくると思います。先生方は、どういうところにどうつなげたのか、また、欠けているとすれば、どういうところがこれから求められると思いますか？

片山 私の場合は保健師さんに関わることが多いのですが、現場ではスポーツ推進委員の方とリンクしていて関わることも多くあります。行政のほうでは離れていても、現場の方々はお互いに情報交換できるという場合が多かったように思います。我々が考えるよりも、現場サイドとしては結構やりやすいところがあるという気がしています。

松尾 私もどちらかというと保健福祉部局とのつながりのほうが多いのですが、生涯スポーツのほうでもスポーツ推進委員さんとのつながりがあります。私個人としてはどちらにもつながるこ

す。支援をしたことで、「能登との距離感（心理的）が縮まった」「社会的課題に対する感度が高くなった」という声もありました。

こうした支援活動ができたのは、私がヒト・カネ・モノ・情報を考えて企画運営している総合型地域スポーツクラブに日ごろから携わっていたこともよかったと、あとから思いました。特に、お金の処理については寄付金などのお金の管理を一個人に任せるのは難しいものがありますが、NPO法人という認証を受けたところであれば明瞭に会計でき、信頼感が得られると思います。

とができるのですが、どうしても行政になると分かれていることがあります。ただ、そこに住んでいる一住民としては、健康づくり関係の方であろうがスポーツ関係の方であろうが、個々同士がつながることはすぐにできると思います。情報共有のうえでも、自分がどんなことができ、どんなサポートができるかを伝えていくというプッシュ型だと情報を取れたり共有しやすいかなど実践を通して思いました。

吉本 健康福祉財団と協力して、週に一度、避難所で運動指導を行うことができたのはよかったと思っています。

竹井 普段は総合型地域スポーツクラブの運営をしているので、そういった関係部局とはつながりがあります。ただ、もっと広く地域の人とつながることに関しては、まだまだ足りないと思っています。具体的に、行政とはスポーツ文化局とのつながりはありますが、福祉部局に関しては普段は出入りしていません。今回、被災者支援に関しては、県の社会福祉協議会に何かわせていただき、ボランティア保険等の手続きをしたのですが、もう一歩踏み込

また、運動支援をするには、自らが健康でいることも大事だと思いました。さらに、一步を踏み出す勇気、経験値を活用するという気持ちを持つことも支援の一助になると思っています。アンケートには「半年の経験が自分の財産になった」「小さな力ですが、無駄ではないということを学びました」というコメントもありました。私自身も支援をしたことで、喜んでいただけということで幸せを感じることができました。「復興」は、福になる芽を耕す「福耕」でもあると思っています。

んでの取り組みが今後必要になると思います。

コーディネーターのまとめ

先生方のような知識、技術を持った人が地域にいらっしゃるということが「ソーシャルキャピタル」になっていて、その地域の活性化に重要な役割を果たしているという研究結果があります。今回の全国会議の共通テーマは「ライフパフォーマンス」※ですが、この分科会では「防災体力」が重要ということが分かりました。そして防災体力は、体だけではなく知力も必要です。知力と体力がリンクしたものが単に個別の能力として留まるのではなく、地域の人たちとつながることが非常に重要であると再認識できたのが今回の分科会だったと思います。ぜひ、この知識と技術を持ち帰っていただき、ソーシャルキャピタルの重要人物になっていただければと思います。

※ライフパフォーマンス：困難な状況に陥ったとしてもそれを乗り越える力であり、それぞれのライフステージにおいて、環境変化や加齢等に心身機能を適応させながら、個々の課題解決や目標達成に向けて発揮できる能力

スポーツがもたらす可能性について

～パラスポーツからみたスポーツの価値を考える～



藤田紀昭

日本福祉大学大学院スポーツ科学研究科教授

パラアスリートにとってのパラスポーツの価値



鈴木孝幸

パリ2024
パラリンピック
水泳金メダリスト

みんなと何でも 一緒にやっていたことで 運動神経が育まれた

子どものころは負けず嫌いで、自分が障がい者という認識を持っていなかったのが『障がいのない友達と同じように全部やりたい。そこに差をつけられるのが悔しい』という思いがありました。保育園では障がいのない人たちと一緒に遊んでいたのが、その流れで小中は公立学校へ。座学は左手の指3本で鉛筆を持って字を書き、体育もサッカー、ドッジボール、野球などみんなと同じようにやっていました。

中学生までは車いすをほぼ使わずに生活していました。スケボーのようなものに乗って駆けずり回っていて、サ

ッカーでは手に靴をはめて「靴を履いているからハンドじゃない」と手でボールを蹴っていました。周りの人や友達をサポート、そして気遣いもあり、みんなと何でも一緒にできたことは非常に大きな経験で、それが今の考え方やパラ水泳にも生きていていると思います。

特に、スポーツをみんなと一緒にやっていたことで体の動かし方を学べて、運動神経が育めたのかなと思っています。パラ水泳の世界に入って話を聞くと「片足義足なので体育は休んでいた」という選手もいましたが、そういう意味では自分は何も恥ずかしい気持ちもなく、みんなと同じように取り組んでいたのが今に生きていているのかなと思います。

水泳を始めたのは小学校1年生のとき。地元で障がい者を受け入れるスイミングスクールがあり通っていました。そこから健常者が通うスイミングスクールに移ったのですが、自分よりも幼い子たちと同じグループに入れられて、その子たちにジロジロ見られる

のが嫌になり5年生のときにスクールを辞めました。でも小学校の水泳部には入っていて、6年生まで水泳を続けていました。

その後、中学生のときは吹奏楽に熱中し、高校生になって水泳を再開。最初に通っていたスクールに入り直し、パラ水泳の大会で勝つことを目的としたトレーニングをするようになりました。パラリンピックには17歳のときに初めて出場したアテネ2004からパリ2024まで6大会連続で出場し、金メダル3個を含む14個のメダルを獲得しています。

パラスポーツが共生社会実現の きっかけになってほしい

ロンドン2012パラリンピックの翌年、イギリスに留学し、東京2020パラリンピックまでの8年間留学していました。ロンドン前にスランプに陥ったため環境に変化をつけて気持ちのリフレッシュをしたかったこと、苦手な英語を改善したかったこと、私の障が

いのクラスではイギリスの選手が活躍していたことが理由です。最初は1年間の語学留学のつもりでしたが、当時のコーチの紹介で大学に入ることができ、スポーツマネジメントを学びながら大学のプールで練習していました。その後、大学は卒業しましたが、『もっと長くイギリスでトレーニングしたい』という思いが強くなり大学院に進学。そこを卒業し、東京2020パラリンピックのタイミングで日本に戻ってきたということになります。

イギリスでは、選手は拠点を大学に置くことが一般的で、オリパラの選手が大学に属してトレーニングしているケースが非常に多かったです。そのため、日本のインカレにあたる大会にもパラの選手が出ていて、大学のポイント獲得に寄与できるシステムになっていました。大学としては、健常者の選手だけではなく障がいのある選手にも来てほしいのです。そうした仕組みができていたのは、ロンドン2012オリンピック・パラリンピックのレガシー

なのかと思います。

昨年、「鈴木孝幸杯インクルーシブ短水路水泳競技大会」を開催しました。目的は三つあり、一つ目は、共生社会の実現に寄与すること。二つ目は、オリパラ関係なく水泳界を盛り上げたいと思ったこと。三つ目は、これもオリパラ関係なく、競技力を向上させたいという思いがあったこと。競技は、タイムで競うのではなく、タイムを数値化してポイントで競い合うようにしました。障がいのある人もない人も一緒に金銀銅メダルを争える大会ということで、これは日本でも世界でも前例がなかったものだと思います。

また、予選と決勝の間に「参加したい」と言ってきた人、障がいのあるなし関係なくみんなでリレーをするイベントを行ったり、視覚障がい者のクラスで折り返しの壁を知らせるタッピングというものがあるのですが、その体験会を行ったり、ブラックゴーグルを着けての体験会なども実施。そうしたイベントや体験会を含め、大会自体

とても好評だったので、また今年もやりたいと思っています。

最後に、パラアスリートにとってのスポーツの価値について話したいと思います。一つ目は「社会的なステータスが得られやすい」ということ。今、スポーツは、障がいのある人が活躍できるかなり大きなカテゴリーになっていると思います。またSNSの発展により、障がいのあるなし関係なくその人の影響力が発揮できるようになり、ある意味、壁が少なくなってきた感じがします。二つ目は「健康促進」です。私も年とケガを重ねて、健康の大事さを感じています。パラスポーツで得た知識を今後も生かし、健康寿命を延ばしていきたいと思っています。三つ目は「障がい者理解のきっかけになる」とも思っていて、これは共生社会の実現にも関わってくると思います。ただ、あくまで「きっかけ」であり、これが導入になり、より深く理解していただけたらうれしいという願いも込めています。



パラスポーツの価値～オリパラ卓球を通して～



羽生綾子

一般社団法人日本肢体不自由者
卓球協会ヘッドコーチ
／公益財団法人日本卓球協会
NTCアスレティックトレーナー

パラリンピック選手に行っている 指導法の工夫は オリンピック選手にも当てはまる

私はもともとバスケットボールをやっていましたが、ケガがとても多く、一人でリハビリやトレーニングをしていた時間が長かったので、『こういう状況になる人たちを助けられる仕事をしよう』ということでトレーナーを目指しました。そこから鍼灸の資格を取ったり、海外に留学したりして引き出しをたくさんつくり出す作業をし、今に至っています。

パラ卓球（肢体不自由者）のクラスは10クラスあります。車いす5クラス、立位5クラスで、そこに知的（障がい者）の方が加わった11クラスでパラリンピックの卓球競技が開催されています。今ではオリンピックとパラリンピックの両方に出ている選手もいて、ポーランドのナタリア・パルティカ選手は右肘から先が欠損しているのですがオリンピック（北京2008、リオ2016）にも出場しています。パリ2024ではブラジルのブルーナ・アレシャンドレ選手がオリンピックとパラリンピックの両方に出場していました。

ルールについては、オリンピックもパラリンピックも基本的には変わりません。ただ、車いすの場合、サービスがワンバウンドしたあとにサイドラインから出してしまうとレットで打ち直し

になります。最初から届かないボールでは試合が成り立たなくなるので、そういった工夫がされているのです。またダブルスは、普通は交互に打たなければなりません、車いすの場合はどちらが打ってもいいというルールになっています。

私が持っている資格上、トレーニングやリハビリを指導することが多いのですが、障がい者によってできることが異なるなど個別性が高いことがパラ卓球の特徴です。障がい部位をどのように生かすのか、残存機能をどう生かすのかを考えていて、その際、大切になるのが選手とのコミュニケーションです。

またトレーニング方法も工夫が必要で、脳性まひで右半身がうまく機能しない選手に対しては、右側はできないから何もしないではなくて、バランスボールを入れて支えをつくってトレーニングをしたりしています。このようにパラ選手を指導するときは、「個性を生かす」「その人が持っている特長を生かす」「今ないものがあるのであれば、それをどういうふうにつくり上げていくのか」を考え、トレーニング方法やコンディショニングを工夫し、よいパフォーマンスが発揮できるようにしていますが、これはオリンピック選手にも当てはめることができます。股関節が硬い選手、柔らかい選手など個々によっていろいろなので、その人のどういうところをどのように鍛えていきたいのかを見て指導するようにしています。

パラスポーツを通じて 「よりよい人生」「豊かな人生」 を過ごしてほしい

「心・技・体」という言葉がありますが、私はそこに「智」を付け加えて、「智・心・技・体」ということで選手たちに指導しています。根底にあるのが「体」である体づくりで、それをしっかりしていくと、「技」に結びつきます。そして技術がうまくなってくると、今度は自信につながってくる、「心」が強くなってくるのです。さらにそれができてくると、「どうしたらいいのだろう」ともっと考えるようになります。これが「智」です。この「智・心・技・体」がどう影響するかは個性があると思いますが、こうしてバランスをとりながら指導していくとよい選手になっていくのではないかと思います。これは指導者も同じで、私は選手に指導をしているものの、『選手たちから学ばせてもらえることのほうが多いな』と感じています。

卓球は、相手との接触がなく、動作範囲がそれほど広くないので、ケガのリスクが低いのが特徴です。また、季節や天候の影響を受けにくい屋内環境で、運動量をコントロールできるので身体への負担が少なく、障がい者と健常者がほぼ同じルール、年齢や性別、障がいの有無などにかかわらず一緒に練習しやすいこと、初心者でも比較的始めやすいことなどからインクルーシブな環境として取り組みやすいという特徴もあります。

アテネ2004からリオデジャネイロ2016まで4大会連続でパラリンピックに出場した車いすクラス5の別所キミエ選手は77歳になった今でも現役で、全日本パラ卓球選手権大会に出場されています。パラ卓球は、年齢に関係なく自分が頑張りたいというところまでできるのも、いいスポーツだなと感じているところです。

現在、いろんな都道府県、自治体を回りながら、できるだけいろいろな方たちが一緒に練習できるような環境整備に取り組んでいます。さらには、障がいのある人ない人、子どもから大人

まで、一緒にできる大会というのも協会のなかで少しずつ広めていこうという活動をしています。卓球を通じて「よりよい人生」「豊かな人生」を過ごしていただけたら幸せだなと思い指導し

ていますが、卓球でなくても、パラスポーツを通じてそういったことができるといいなと思っています。

JBFA における民間企業連携の事例を通じて



松崎英吾

特定非営利活動法人
日本ブラインドサッカー
協会専務理事

助成金に頼りすぎず 多様な財源を持つ理由とメリット

JBFA（日本ブラインドサッカー協会）はビジョンとして「ブラインドサッカーを通じて視覚障がい者と健常者が当たり前に混ざり合う社会を実現すること」、ミッションとして「ブラインドサッカーに携わる者が障がいの有無にかかわらず生きがいを持って生きること」に寄与すること」を掲げています。

ブラインドサッカーは、音の鳴るボールを使い、まったく目の見えない選手4人と、晴眼者または弱視者のゴールキーパーに加え、攻めるゴールの裏側のガイド（ゴールの位置と距離や角度を伝える）、そしてヘッドコーチでプレーします。目の見える人が3名、見えない状態の人が4名というなかで、音と声と環境認知を頼りにしながらプレーするスポーツです。男子のカテゴリーがパラリンピック競技になっています。このほか、少し見えていたり、視野が狭い人がプレーする「ロービジョンフットサル」の統括もJBFAがしています。

JBFAの事業としては、強化合宿・

日本代表の派遣や普及育成といった「ハイパフォーマンス事業」だけでなく、健常者を対象にした「ダイバーシティ&インクルージョン（D&I）事業」も行っているのが特徴で、具体的には、小学校向けの体験学習、法人向けの企業研修などを行っています。また、視覚障がい者に特化した同行援護サービスや視覚障がい者向けの電話相談窓口なども行っていて、こうした「福祉サービス」も展開しています。

JBFAの財源ポートフォリオは、助成金が20～30%ぐらい、法人寄付・協賛金が約40%、事業収入が約30%で、過去15年ほど、総額が変わっても割合はおおよそ同じです。多様な財源があるメリットとしては、「助成金は0 or 100であることが多いため、調達できなかったときのバックアップが取りにくい」「多様化により、事業の継続可能性を高めることができる」「複数事業を持つ場合、単体事業の独立採算制にこだわらないこともできる」「組織の戦略に投資できる」「人材に投資できる」ということが挙げられます。

民間企業との連携に力を入れてきた背景は、まず「強化費システムの特徴」があります。チームスポーツのため一回の遠征に1000万円以上の費用がかかる場合があります。また、強豪のブラジル等に追いつき追い越すことを考えた場合、1年後に勝てるかという視点に留まらず、10～15年といった長期で考える必要があります。そのためには、強化費とは違う財源を調達しながら遠

征回数を増やしていく必要がありました。また障がい者は、健常者と比べて所得が相対的に低いという実情があり、そのうえで参加者負担をされていては国際的に勝っていくには限界があると考え、一般企業との連携に目を向けていったところがあります。

提供できる価値と ターゲットを明確にする

民間企業からの協賛金を得る場合、「メディア露出」「リーチする（投稿や配信などを見た）人数」という土俵に乗りがちで、それが好循環であればうまくいくものの、障がい者の人数が増えていくこと自体は社会的に別にハッピーなことではないと思いますし、試合に勝利してもなかなかスポンサーが増えないということは、障がい者スポーツの歴史を見るまでもなく、皆さん日常の活動のなかで実感されているのではないかと思います。そこでJBFAでは「パラスポーツにはこれらに留まらない、より広い可能性がある」、「そうした広い可能性のなかで連携することが大事なのではないか」という考えで取り組みをしてきました。

具体的に表にしたのが、想定ターゲット別に、縦軸にTo Consumer、To Business、To Employee、To Societyの4項目を置いたものです。

このうち対象企業の既存顧客や潜在顧客をターゲットとしたTo Consumerは「露出価値がどれだけあるか」とい

うことが問われるものですが、JリーグやBリーグといった大きなプロスポーツに比べると、人数で勝つことは難しいと考えています。

To Businessは、対象企業のクライアントやアライアンス先にお役に立てるかということで、実証実験の協力、ブラインドサッカーの研修をカスタマイズして販売してもらうなど本業ビジネスへの展開などを行っています。

To Employeeは、会社で働いている従業員やご家族の方、関連会社社員をターゲットとしており、なかでも社員向けの企業研修は私たちが最も強みとしているコンテンツで、年間120ぐらいの研修を行っています。また最近ニーズが多いのが採用にどう役立てるかというところで、新卒採用のプロセスでブラインドサッカーの体験型研修プログラムを導入したり、内定者の離脱

予防のために私たちのプログラムを使っていたりしています。さらに、グローバル企業では日本ではブランド力が強くても海外では離職が早いといった課題があるため、グローバル社員向けのロイヤリティ向上施策を実施したりしています。

障がい者関係者コミュニティや地域社会をターゲットとしたTo Societyでは、障がい者の雇用の斡旋や、視覚障がい児童を対象にしたサマースクールを行ったり、大きな工場を何カ所も持っている会社の自治体との関係良好性、地域住民からの好意度を上げるための施策を展開しています。

このように、To Consumerのようになりやすい人数との対価の交換だけでなく、企業とコミュニケーションをとりながら共同や共創（コ・クリエーション）ということにも取り組んで

いるのがポイントです。共創の事例としては、企業と一緒に10年後に視覚障がいを取り巻く環境をどのようにしていけばいいかを、働きがいや幸福度数を考慮しながら考えているものがあります。10年後からバックキャストして、来年再来年にどんなことをやっていくのか。また、視覚に関する社会課題解決を目指すスタートアップ企業を支援するようなアクセラレーションプログラムを民間企業と共同で行ったり、インドの視覚障がい者の社会課題に対してどんな改善ができるのかというアイデアソン（アイデアを生み出すためのイベント）を実施したり、視覚障がい者対象のビジネス実践知勉強会、視覚障がい者のグローバルリーダーキャンプといったものを行っています。

ディスカッション

藤田 鈴木さん、ある対談で「自分の障がいの特性を生かしながら、全身をどう使えばより速く泳げるのか。自分の泳ぎをつくり上げるのがパラ水泳の魅力だ」と言われていました。具体的にどのような工夫をされているのか教えてください。

鈴木 水泳の前提として「推進力」と「抵抗」を考える必要があります。推進力を大きくしても抵抗が増えてしまえば、結局スピードは変わらないということになります。障がいによっては、特に重度のクラスになると、推進力を得ることが大変になってきますので、抵抗を減らしていく努力をするほうがスピードが生まれやすくてタイムが速くなることがあります。自分の障がい特性を理解し、どう抵抗を少なくするのかを探究する。前例がないことが多いので、自分のなかで泳ぎを見いだし、そのために体をつくり上げていくの

が、やっている側の魅力でもあり、その視点で見ていただくと見ている方も楽しいのかなと思います。

藤田 羽生さん、オリンピックとパラリンピック両方の選手を見てこれにて、パラ選手に特有の課題を教えてください。

羽生 パラは、健常者に比べて競技人数が圧倒的に少なく、さらに卓球の場合は10クラスに分かれているのでライバルが少ないということがあります。日本国内で勝っても、国際大会に行くとまったく勝てなくなることがあります。いかに国内の競争力を上げていくかが課題で、どのようにトレーニングしてさらに高みを目指すのかということは、日々選手とコミュニケーションをとりながらやっているところです。

藤田 障がいのない選手やオリンピックに対して、パラスポーツがよい影響

を与えることができているのかいないのかについては、どう思われますか？

羽生 ふだんからオリパラ両方に携わっていますが、オリンピック選手にも車いすに乗って卓球を体験してもらったりしています。台の前のほうに落ちてきたボールをとりに行く反動で車いすが後ろに下がったり、思い切り振ると車いすが反対に回ったりするのですが、それにより足がどれだけ大切かという気づきになります。

藤田 松崎さん、パラのほうから一般のサッカーに何か影響を与えていると感じたことはありますか。

松崎 ブラインドサッカーは目隠しをしています。サッカーであることに変わりはないので、見えない状態だからこそ声のかけ合いなどのコミュニケーションは大切にしています。また、技術的にも、本来あまりボールを見なくてもドリブルはできるものですが、

ジュニア世代でそれが理解できないときは、あえてアイマスクしたトレーニングをすると結構腑に落ちてすぐできるようになります。気配や俯瞰して見みたいなどころも、目隠しをするがゆえにできるようになることがあります。目隠しという制約をつけてサッカーのトレーニングをすることが、上手になるために効果的と考えて導入している事例もあります。

藤田 鈴木さんは、日本とイギリスでコーチングを受けられていましたが、コーチが指導するときの指針やバックボーンの違いを感じることはありましたか？

鈴木 日本の場合は、スイムのトレーニングだけでなく、その前のドライランドトレーニングまで関わるコーチが非常に多いイメージです。イギリスのほうは、それがいいかどうかは別として、もっとドライで、本当にコーチはトレーニングが始まる2分前ぐらいにプールに到着して、いきなりおもむろにホワイトボードにメニューを書いて、「はい、スタート」という感じです。それまでの準備は、それぞれの選手でちゃんとやっていてね、それが当たり前ですよというスタイルでした。

藤田 羽生さんは、パラ選手を指導するようになって何か自分の引き出しが増えたとか、オリ選手の指導にこんな影響があったとかありますか？

羽生 指導するほうがすべてを知っているということではなく、選手から学ぶこともたくさんあります。パラはそれぞれの方が持っている障がいが違うため『こうなんだ』と思って指導すると違うことがたくさんあります。そういうときは選手に「今どういう感覚なのか」「どこに力を入れているのか」などを聞くようにしています。聞いたうえで、こうしてみようと一緒につくり上げていくことは、パラスポーツに

携わってから特に考えるというか気にするようになり、それがうまくいっている場面もたくさんあると思っています。オリのほうの子どもたちを指導するときにも、こちらが答えをすべて準備するのではなく、彼ら彼女たちにもどういうふうにしたら自分がうまくいくのだろうと常に考えてやってもらう。そのなかでちょっと足りないエキスを、私たちが垂らすという指導を心がけています。

質問者1 私たちの団体で、今パラフリースポーツ教室を実施しています。事業所に就労支援で通っている方に対し、運動機会を月に1～2回提供しています。現在は、スポーツくじ助成をいただいておりますが、今後もらえなくなったときにどうすればいいかと悩んでいます。

松崎 そうした活動をやっていらっしゃるところ自体が非常に少ないと思うので、その価値をちゃんと可視化し、その利害に巻き込まれてくれそうな企業にどう説明していくのか検討してもいいのかなと思います。個人的にはすごく可能性を感じる事業だと思っています。

質問者2 私も車いすに乗っているのですが、障がいのクラス分けによりメダルが決まることもあると思います。各競技団体はメディカルチェックをする際、一人のドクターが行うのでしょうか？どのようにしているのでしょうか？

鈴木 私は選手なので詳しく知っていますが、パラ水泳では個々で診断書を書いてもらうようにしているはずですが、ただそれでは、ちゃんと障がいを診断書に落とし込めていないドクターもいらっしゃるのでは？これは課題として持っていて、場合によっては、診断書を出し直すということが発生した例も聞いています。また

JPC（日本パラリンピック委員会）のほうでクラス分けセンターを設置しているので、その部分の課題が共有されていると思っています。

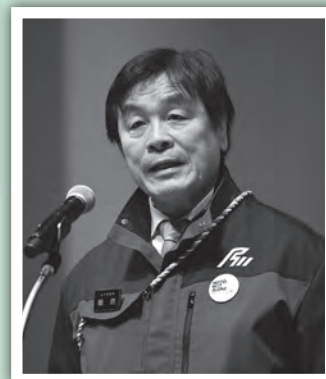
羽生 日本肢体不自由者卓球協会のほうでは、医科学委員会の管轄のなかでクラス分けを行っています。ただメディカルチェックに関しては、それぞれの地元のドクターから診断書という形で取っていただいて、年に2回、大会に合わせてクラス分けしています。その日本国内のクラス分けでは国際大会には出られないため、国際大会に行くときにあらためて国際クラス分けテストを受けなければいけません。また、進行性の障がいなのか否か、若い選手なのか否かというところでレビューがあり、障がいによって再チェックを受けるといった機会もあります。

コーディネーターのまとめ

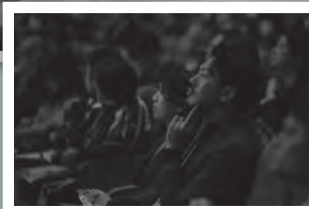
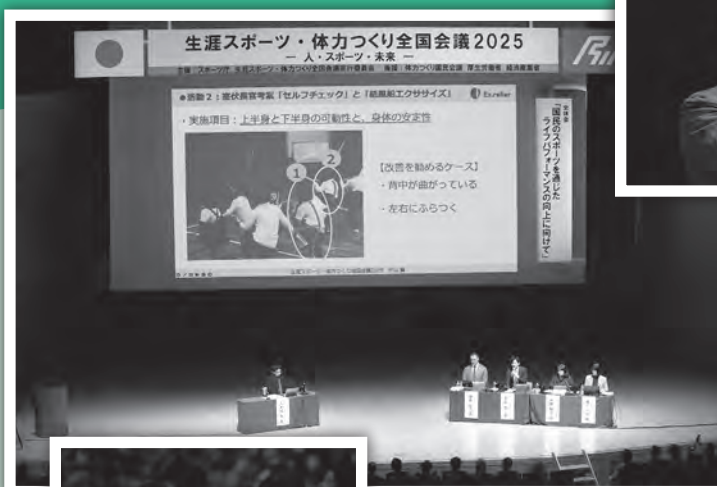
今日はパラスポーツのさまざまな価値について3人の方から意見を聞くことができました。障がいのある選手を受け入れることは、選手のためにももちろん大事なことです。障がいのない選手にとっても気づきになったり、指導者にとっては指導の幅を広げるということにもつながったりと、こういったこと自体が競技団体にとってもメリットになるのではないかと思います。また共生社会の形成に貢献するのではとも思います。今後、部活動の地域移行を進めていくにあたって、いろいろな人が入ってきます。そうしたところでも生かしていけるのではないかと思います。皆さんが自分にとってのパラスポーツの価値って何だろうということを考えるきっかけになればうれしい限りです。

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	58	18.0
スポーツ・レクリエーション団体	63	19.6
スポーツ産業関係	9	2.8
学校関係者等	20	6.2
大学生・大学院生	1	0.3
スポーツ推進委員関係	62	19.3
総合型地域スポーツクラブ	27	8.4
障がい者スポーツ関係者	14	4.3
医療・介護関係	7	2.2
その他	61	18.9
合計	322	100.0
関係者	163	-
総計	485	-

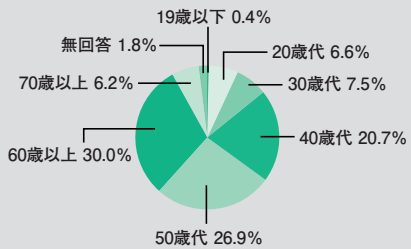
参加者都道府県別内訳		人数	%
北海道	5	5	1.5
青森県	1	21	6.5
岩手県	2		
宮城県	8		
秋田県	7		
山形県	1		
福島県	2	55	17.1
茨城県	0		
栃木県	0		
群馬県	1		
埼玉県	6		
千葉県	7	168	52.2
東京都	38		
神奈川県	3		
新潟県	2		
富山県	20		
石川県	109	27	8.4
福井県	10		
山梨県	4		
長野県	8		
岐阜県	4		
静岡県	4	16	5.0
愛知県	7		
三重県	5		
滋賀県	3		
京都府	4		
大阪府	8	13	4.0
兵庫県	5		
奈良県	0		
和歌山県	2		
鳥取県	2	17	5.3
島根県	0		
岡山県	6		
広島県	6		
山口県	2		
徳島県	2	322	100.0
香川県	9		
愛媛県	0		
高知県	2		
福岡県	2		
佐賀県	4	322	100.0
長崎県	0		
熊本県	4		
大分県	0		
宮崎県	2		
鹿児島県	4	322	100.0
沖縄県	1		
合計	322	322	100.0

アンケート結果

アンケート回収率 70.5% 回答者 227名/322名

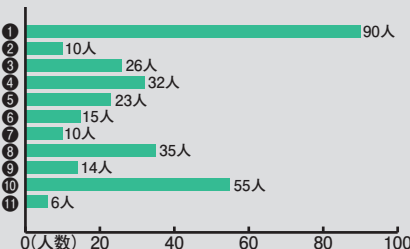
1. 年齢

項目	人数	%
19歳以下	1	0.4
20歳代	15	6.6
30歳代	17	7.5
40歳代	47	20.7
50歳代	61	26.9
60歳代	68	30.0
70歳以上	14	6.2
無回答	4	1.8
合計	227	100.0



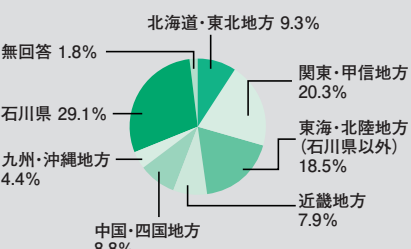
2. 保有免許・資格・身分(複数回答)

項目	人数	%
① 日本スポーツ協会公認指導者資格	90	39.6
② 日本レクリエーション協会公認指導者資格	10	4.4
③ 日本スポーツ施設協会公認資格	26	11.5
④ スポーツ推進委員	32	14.1
⑤ 日本パラスポーツ協会公認パラスポーツ指導者資格	23	10.1
⑥ 健康運動指導士・健康運動実践指導者	15	6.6
⑦ 医療・介護・福祉関係資格	10	4.4
⑧ 教員免許	35	15.4
⑨ その他	14	6.2
⑩ 持っていない	55	24.2
⑪ 無回答	6	2.6



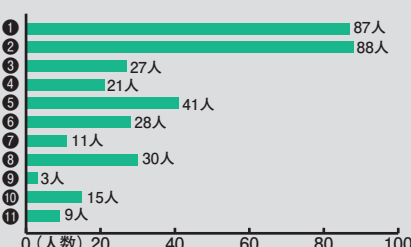
3. 勤務地・活動場所

項目	人数	%
北海道・東北地方	21	9.3
関東・甲信地方	46	20.3
東海・北陸地方(石川県以外)	42	18.5
近畿地方	18	7.9
中国・四国地方	20	8.8
九州・沖縄地方	10	4.4
石川県	66	29.1
無回答	4	1.8
合計	227	100.0



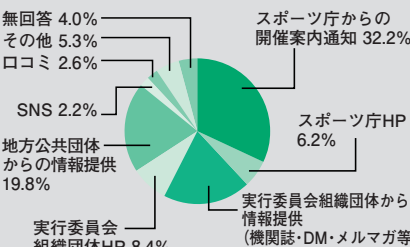
4. 活動分野(複数回答)

項目	人数	%
① 地方公共団体	87	38.3
② スポーツ・レクリエーション指導者・団体	88	38.8
③ パラスポーツ指導者・団体	27	11.9
④ 健康づくり指導者・団体	21	9.3
⑤ 総合型地域スポーツクラブ	41	18.1
⑥ スポーツ・健康産業関係	28	12.3
⑦ 医療・介護・福祉関係	11	4.8
⑧ 学校関係	30	13.2
⑨ 大学生・大学院生	3	1.3
⑩ その他	15	6.6
⑪ 無回答	9	4.0



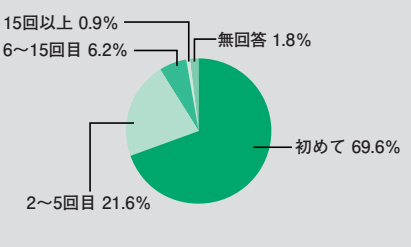
5. 情報入手先

項目	人数	%
スポーツ庁からの開催案内通知	73	32.2
スポーツ庁HP	14	6.2
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)	44	19.4
実行委員会組織団体HP	19	8.4
地方公共団体からの情報提供	45	19.8
SNS	5	2.2
口コミ	6	2.6
その他	12	5.3
無回答	9	4.0
合計	227	100.0



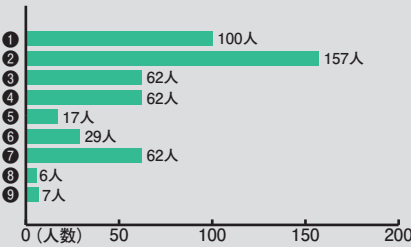
6. 参加回数について

項目	人数	%
初めて	158	69.6
2~5回目	49	21.6
6~15回目	14	6.2
15回以上	2	0.9
無回答	4	1.8
合計	227	100.0



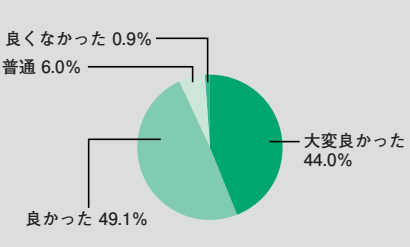
7. 参加目的について(複数回答)

項目	人数	%
① 国の動向を知りたいから	100	44.1
② 最新の情報を知りたいから	157	69.2
③ 普段接しない他分野の動向を知りたいから	62	27.3
④ 自分の課題における解決策が欲しいから	62	27.3
⑤ 仲間と交流したいから	17	7.5
⑥ 普段と違う人脈を得られるから	29	12.8
⑦ 資格更新のため	62	27.3
⑧ その他	6	2.6
⑨ 無回答	7	3.1



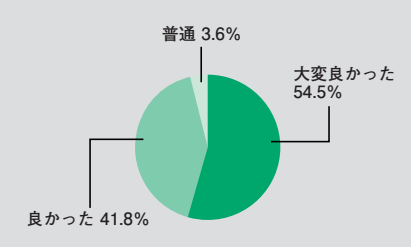
8. 全体会の感想

項目	人数	%
大変良かった	96	44.0
良かった	107	49.1
普通	13	6.0
良くなかった	2	0.9
合計	218	100.0



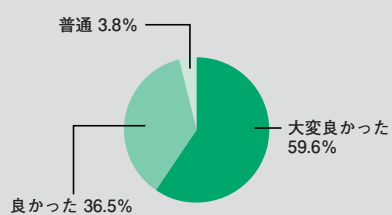
9. 第1分科会の感想

項目	人数	%
大変良かった	30	54.5
良かった	23	41.8
普通	2	3.6
合計	55	100.0



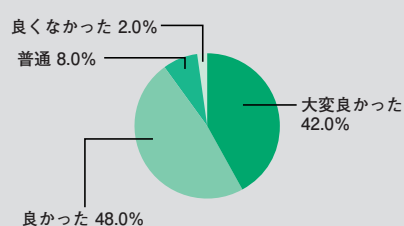
10. 第2分科会の感想

項目	人数	%
大変良かった	31	59.6
良かった	19	36.5
普通	2	3.8
合計	52	100.0



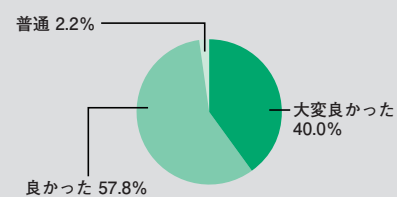
11. 第3分科会の感想

項目	人数	%
大変良かった	21	42.0
良かった	24	48.0
普通	4	8.0
良くなかった	1	2.0
合計	50	100.0



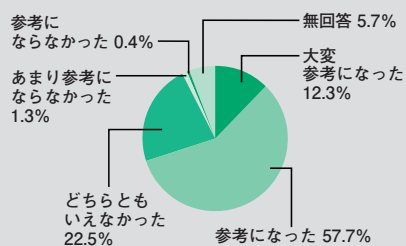
12. 第4分科会の感想

項目	人数	%
大変良かった	18	40.0
良かった	26	57.8
普通	1	2.2
合計	45	100.0



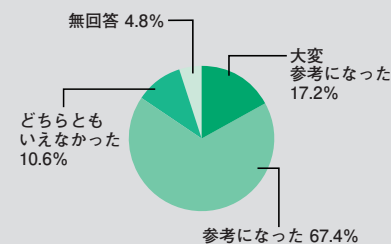
13. 展示について

項目	人数	%
大変参考になった	28	12.3
参考になった	131	57.7
どちらともいえなかった	51	22.5
あまり参考にならなかった	3	1.3
参考にならなかった	1	0.4
無回答	13	5.7
合計	227	100.0



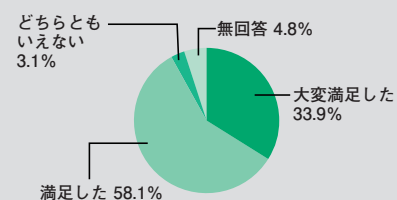
14. 資料集について

項目	人数	%
大変参考になった	39	17.2
参考になった	153	67.4
どちらともいえなかった	24	10.6
無回答	11	4.8
合計	227	100.0



15. 全体の満足度

項目	人数	%
大変満足した	77	33.9
満足した	132	58.1
どちらともいえない	7	3.1
無回答	11	4.8
合計	227	100.0



意見・感想等抜粋

全体会

- ハイパフォーマンスとライフパフォーマンスの理解ができるとともに、その循環性の重要性を初めて知ることができて参考になりました。
- ステージ上のスピーカーの方々のお話を伺い、自分の視野を広げることができた。今日のお話を職場の同僚にも伝えたい。
- 室伏長官はじめ、宇山氏、伊藤氏、津下先生より幅広い見識を伺うことができました。生涯にかけてライフパフォーマンスの重要性を感じています。
- 担当業務で障害者スポーツに携わることになり、多くの方と接することにより、多くのことを知ることができました。伊藤さんの話を聞いて、一步踏み出すことが大切だと改めて思いました。演者の方々のそれぞれの立場から取り組んでおられることが聞けて大変良かったです。
- 国がスポーツをどう位置づけているか、アスリートが競技引退した後の活動を知れた。
- 運動について目的を設定することで、色々な工夫ができるということにハッとさせられた。なんのためにやっているのか？そのためにはどうすれば良いのか？など目的を持った運動ということに考えさせられた。今後は目的意識を持って対応していこうと思う。
- ライフパフォーマンスの向上についてとても分かりやすく理解もできて自分の仕事に活かせられると感じました。日頃から何のためにするのか目的を持って実践することの大切さを学べた。
- ハイパフォーマンス⇔ライフパフォーマンスそれぞれの視点から、大変興味深く話を聴かせてもらいました。自分自身の活動のヒントになるような話もあったので、ぜひとも今

後の活動にいかしていきたい。

- アスリートのハイパフォーマンスの概念を個々人のライフパフォーマンスにどう活用するかについては、これまであまり意識していない分野であったためとても参考になった。
- ライフパフォーマンスの向上についてよく分かった。競技スポーツに傾く子供のスポーツの中にも、楽しい！取り組みはなくてはならないと強く思った。
- 今までスポーツといえば選手や指導者といった現場や現役の方の比重が大きいものという意識がどこもなくあった。他の人に見える部分がたまたまそこにあってだけで様々な分野まで含めてスポーツを捉えて考えなくてはいけないと改めて感じることもできた。

第1分科会

- 女性(特に20～40代)の運動実施率の向上に向けて参考になることが多くあった。幼児期や成人、高齢者とそれぞれのステージの話があって良かった。
- 女性(子育て期)のスポーツ実施率の低さが当県で課題となっているが、特に日常の中でも運動となるというところが今後の業務に生かせそう。
- 田村先生の痩せに関する発表がとても印象に残りました。以前から本当に痩せていれば健康なのかと疑問に思っていたのでとてもよい勉強になりました。ACPの実践研究もよかった、参考になった。
- 様々な視点から女性のスポーツ振興に言及を頂き大変参考になった。また Mentimeterを用いた意見の投稿が出来たこともよかった。
- スポーツに関心を持つ女性が男性と比べて、低いことが分かった。幼児期における運動体験が重要であることがわかった。

- スポーツの振興を図るうえで、性別や年代ごとのより細かな対応策が必要だと思うが、今回女性をテーマとして、春日先生の幼少期の、運動の重要性の話は大変勉強になりました。

- 運動あそびの重要性が改めて分かった。これから子育てをしていく人たちに向けて、情報が伝わるといいと思う。

第2分科会

- 災害が起きた直後からの支援のお話にとっても聞きいてしまいました。被害にあった人たちで行われるのが最も早く支援できるということが印象に残った。
- 結局は人と人とのコミュニケーションが助け合いになる。そのツールとしてレクリエーションが有効であると知ることができた。
- 実際に地震を経験されている方々の話は、説得力があり、うなずけるところがたくさんありました。ワークショップも良かったです。コーディネーターの天野先生大変良かったです。
- 生きた内容…正にそれに尽きるお話をいただきました。ひとつひとつのエピソードに胸が締めつけられました。災害時にはレクリエーションが不可欠！であるということが体験からうかがえました。防災ウォーク…なるほどだと思います。いろんな知見があると実感しました。
- 災害時の避難所での取り組みやスポーツ・レクリエーション関係者の役割、なにをすべきなのかが分かってよかった。
- 体を動かす(レクリエーション活動)は、心の健康を保つことにとっても重要であるということを再認識できた。被災したわけではないが、避難所での支援の話を聞いて、その時の

状況を想像し、皆さんのご苦勞が伝わってくるようで他人事ではないと感じた。

第3分科会

- 防災施策、スポーツ施策は合わせてつくる。スポーツは色々なことに関連していると実感した。
- それぞれの立場からの報告はわかりやすく竹井さんの実技はスポーツだけでなくコミュニケーションツールの大切さを実感でき楽しい研修だった。
- 災害と運動の関係については目から鱗でした。災害に対して色んな方面から支援や考える必要があることも接することができた。興味深い内容だった。
- 「リボンのと」さんの活動が心にしみました。
- 災害時からの予防と行動までの一連の流れを今一度見直す機会になった。
- 防災体力はよいワードだと思う。地域に広げていきたい。
- 災害の少ない地域に移住しているが発災時の心構えが参考になった。
- 実際、避難所に身を寄せていた者としては避難所で運動するスペースを設けることは難しいのではと感じた。災害が大規模なものが多くなり想定外なケースばかりである。だからといって備えないというのは論外であるが、少しでも災害時においても運動することができるよう、改めて考える必要があると感じた。

第4分科会

- パラスポーツをどうマネタイズするかは、非常に課題と感じた。今、自分の団体で行っているパラスポーツの教室を維持するために頭を悩ませている。どのようにパラスポーツをマネタイズしているかを知ることが

できた。

- 実際のパラ選手の幼少期の話など参考になりました。部活動とクラブの課題を考えたときの運営について参考になった。インクルーシブ推進を今後もしていきたい。
- 選手、コーチ、運営とそれぞれ立場が違う方の話が聞けたのはよかった。運営する方の話を聞く機会がなかったこともあり新鮮でした。
- パラスポーツに係ることとして、価値と民間企業との関わり方の話が聞けたことが本当に良かったです。
- パラアスリートにとってのパラスポーツの価値や各パラスポーツの資料等を後日確認し、参考にしたいと思っています。
- 私の地元もそうなのですが、まだまだ障がいを持つ人にやさしい「社会」ではないのかなと思います。パラスポーツ体験や障がい者目線体験等、障がいを持つ人への理解が必要なのかもしれないですね。パラスポーツを通じて、障がい者と健常者の共生を目指した社会に貢献したいと思います。
- 「智心技体」が特に印象に残りました。

全体を通しての満足度

- 体育→スポーツに変わって、世の中が少しずつ変化しているのは気づいていましたが、国の動きや研究などについて知ることができよかったです。
- 昨年の愛媛に続き 2回目の参加となります。競技スポーツに携わってきて、スポーツを様々な角度から考える良いきっかけとなっています。
- 能登にボランティアに行きたいと思っていましたが叶わず、どこにでも起こる震災について自分でも何かできることはないかと思い金沢まで来ました！ここで得た知識を現場で活

かして実践してみたいと思います。ありがとうございました！

- この会は生きる全ての人に言えることでありとくに今、自然災害が甚大であるなかできる人がしっかりサポートして行かないとということがわかりました。
- 室伏長官から勝ち負けよりも、そのスポーツをどうしたら楽しめるかがその先の人生を変える。という話に非常に共感できた。勝とうが負けようが楽しい。ここを突き詰めて考えていくことを決断できた。
- 障がいのある、なしにかかわらず、子どもたちの実態を適切に把握し、その子ひとりひとりの目的に応じた指導支援ができる指導者を目指し、日々自分の健康も大切にして、過ごそうと思えました。ありがとうございました。
- アスリートが各方面の最前線で努力されている方々の声を聞き、ポジティブな気持ちでスポーツの将来に向けて考えることができた。小さな自治体等でも今回のような話を聞ける機会が増えると、特に高齢者においては前向きになれる人が増えるのではないかと思った。
- 災害時からの情報共有、経験者が広く情報提供し、それぞれが当事者意識をもってガイドラインにとり入れて周知できるか結局は「人」を育てることが大事だと感じた。
- 室伏長官の話を聞いていて、スポーツも学習も自分の選択の幅を広げたり人生の役立つものであったり、得難いものであったりする点では共通していると感じた。
- 生きてるうちはスポーツの、体力づくりがすごく大切だと思った。また子供から大人、障害あるなし関係なく人には可能性があると感じた。

■協賛企業・団体



スポーツ安全保険引受損害保険会社

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



公益財団法人

安藤スポーツ・食文化振興財団



公益財団法人 ライフスポーツ財団



笹川スポーツ財団
SASAKAWA SPORTS FOUNDATION



SUNLUCKY
ニュースポーツ

特定非営利活動法人

日本健康運動指導士会



Eat Well, Live Well.



株式
会社

きょうせい

■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

石川県

■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



Sport in Life