

東京都スポーツ振興審議会(第26期第4回)資料

『スポーツ・レクリエーションの振興について』

立教大学 松尾哲矢

# 『都民のスポーツ活動・パラリンピックに関する世論調査』 概要版(東京都, 2017年1月)

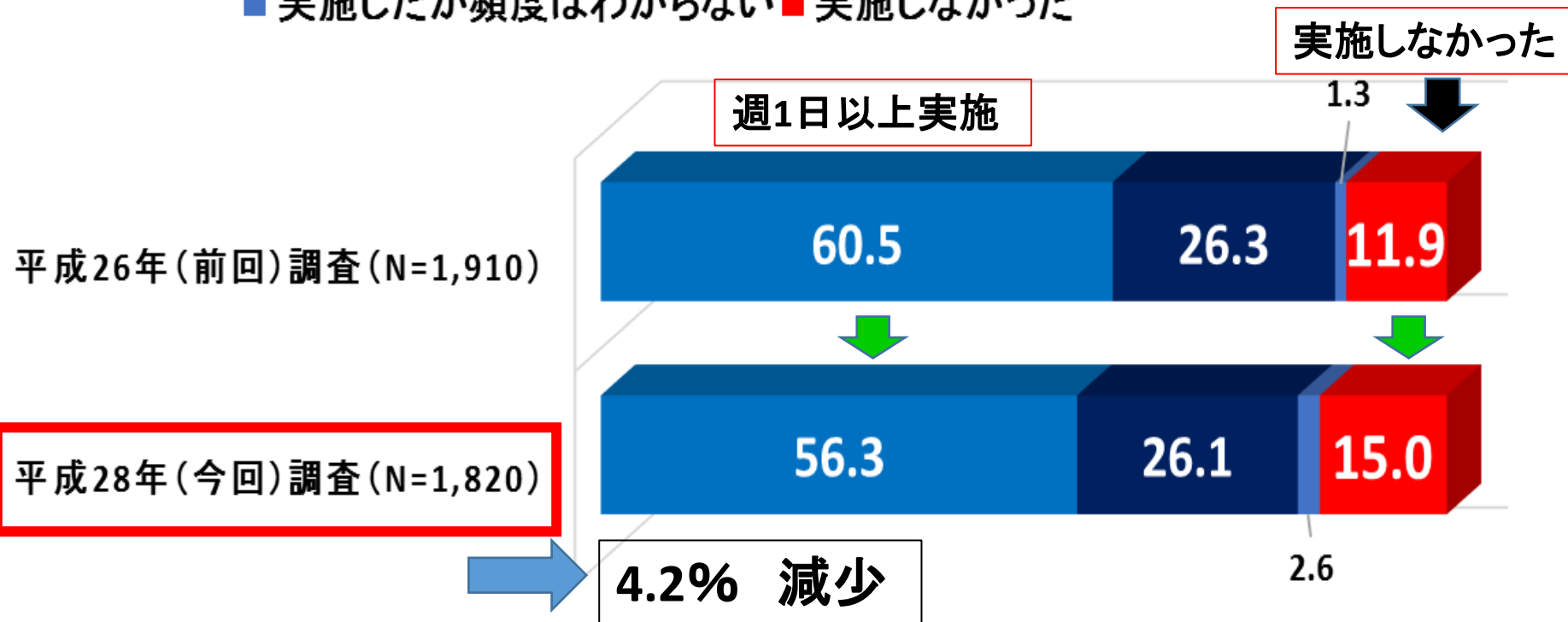
## 調査概要

○東京都全域に住む満18歳以上の男女個人

○3,000標本 有効回答数 1,820標本

## 東京都民のスポーツ実施率(18歳以上)

- 週に1日以上実施
- 週に1日未満実施
- 実施したが頻度はわからない
- 実施しなかった



# ■ スポーツ・レクリエーションとは

スポーツ・レクリエーションとは、スポーツを活用したレクリエーションのことである。つまり、レクリエーションのひとつの分野として考えることができる。

「スポーツ・レクリエーション活動 スポーツとして行われるレクリエーション活動のこと。心身の健全な発達、生きがいのある豊かな生活の実現等のために行われる活動としてスポーツ基本法第24条において新たに位置づけられた。」

(文部科学省・スポーツ基本計画参考資料 用語の補足説明)

スポーツ基本法(野外活動及びスポーツ・レクリエーション活動の普及奨励)  
第二十四条 国及び地方公共団体は、心身の健全な発達、生きがいのある豊かな生活の実現等のために行われるハイキング、サイクリング、キャンプ活動その他の野外活動及びスポーツとして行われるレクリエーション活動(以下この条において「スポーツ・レクリエーション活動」という。)を普及奨励するため、野外活動又はスポーツ・レクリエーション活動に係るスポーツ施設の整備、住民の交流の場となる行事の実施その他の必要な施策を講ずるよう努めなければならない。

# ■ 超高齢社会とスポーツ・レクリエーション

## ➤ 今なぜ、スポーツ・レクリエーションなのか

### 「平均寿命」

2015(平27)年の日本人の平均寿命は、男性が80.79歳、女性は87.05歳

### 「健康寿命」

2013(平25)年では、男性71.19歳(同年の平均寿命は80.21歳)、女性74.21歳(同86.61歳)であり、平均寿命との差は男性9.02年、女性は12.4年

### 「医療費」

2015(平成27)年、41.5兆円に上る医療費。うち75歳以上が15.2兆円(36.6%)  
日本の一般会計予算(国家予算)96兆3,420億円(2015年度)の約43%

### 「高齢者の孤立化」

65歳以上の人口に占める一人暮らしの割合は、1980(昭55)年では男性4.3%、女性11.2%が、2010(平22)年では男性11.1%、女性20.3%とほぼ倍

### 「求められる高齢者の自立」

65歳以上を支える 2014年 2.7人に一人 ➤ 2050年 1.3人に一人



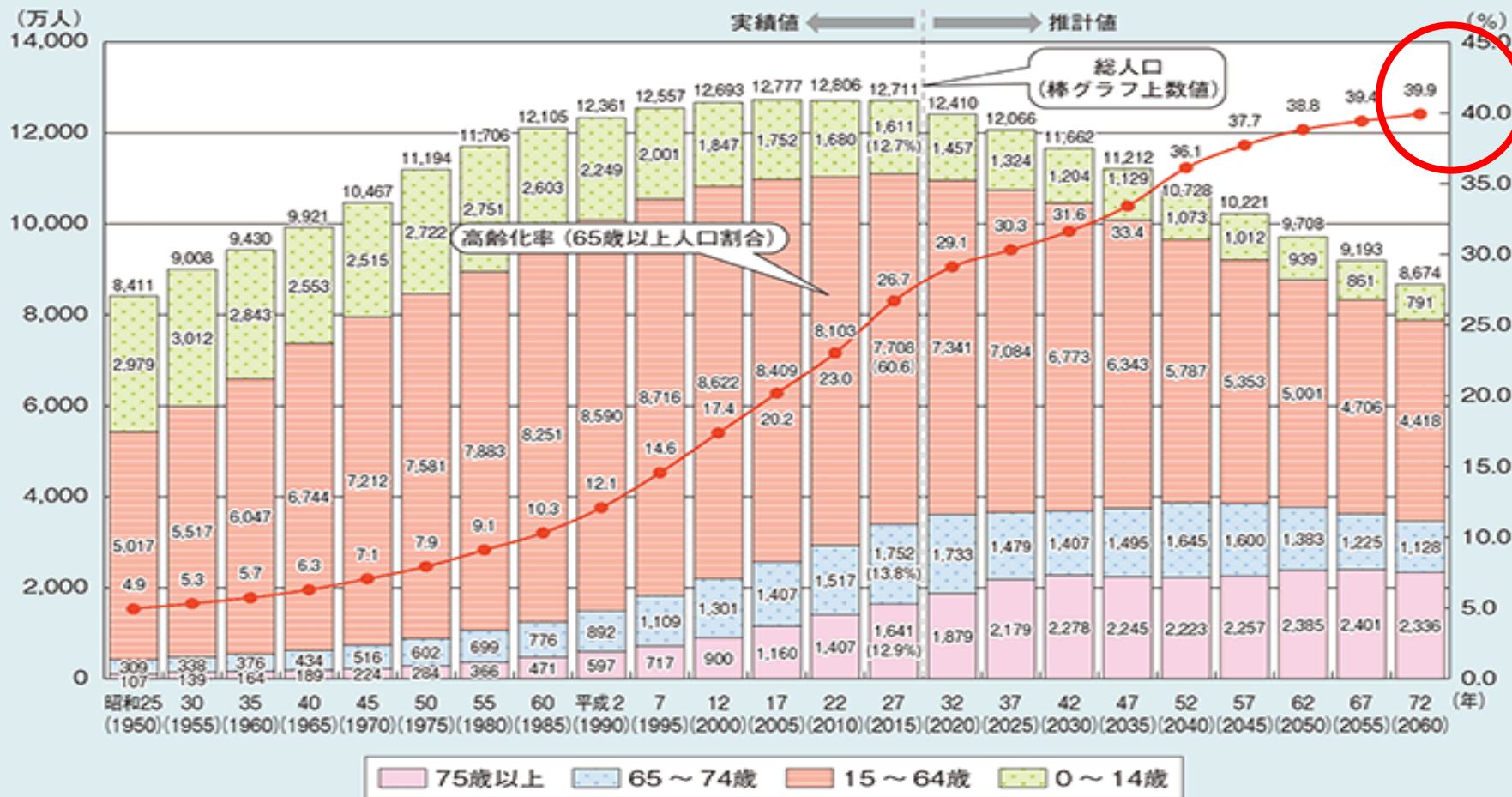
超高齢社会を迎えるわが国にとってスポーツ・レクリエーションを通して健康・生きがいを創造し、つながりを創ること、これはまさに国家的な課題

# ■ 増え続ける高齢者

2015年10月1日: 過去最高の26.7%

# ● 50年後には65歳以上が4割の社会へ

図1-1-2 高齢化の推移と将来推計

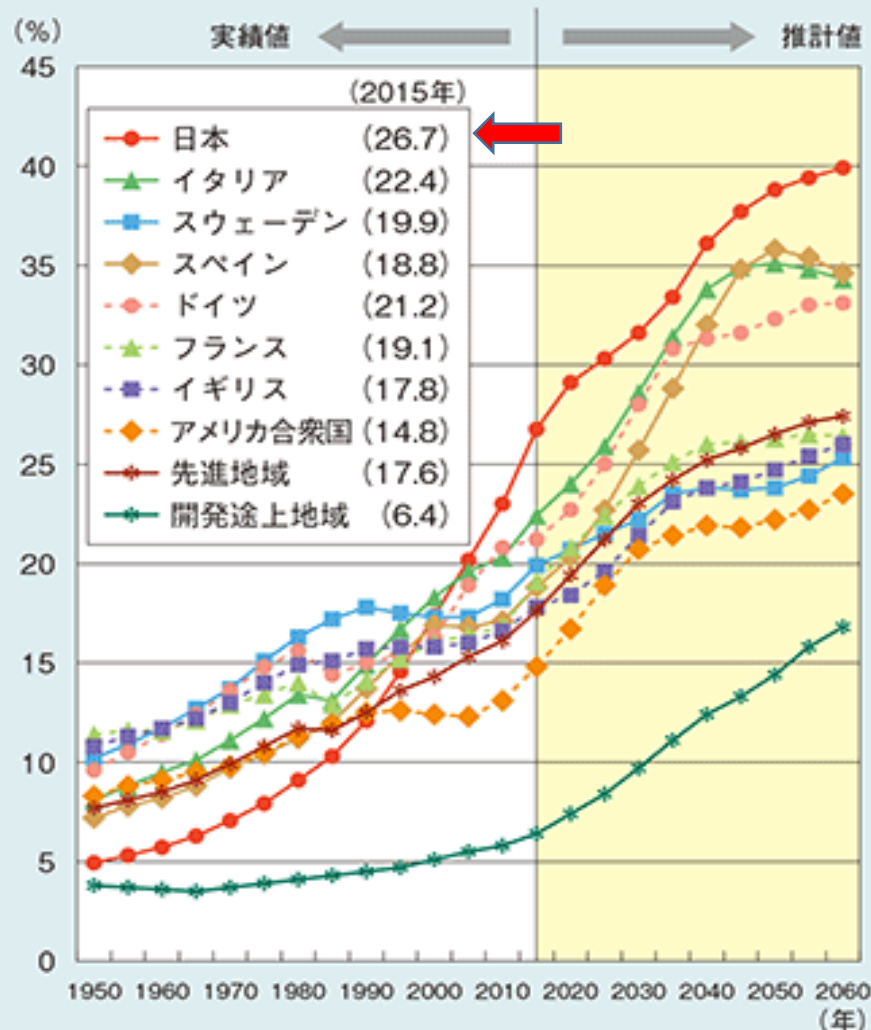


資料：2010年までは総務省「国勢調査」、2015年は総務省「人口推計（平成27年国勢調査人口速報集計による人口を基準とした平成27年10月1日現在確定値）」、2020年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成24年1月推計）」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果

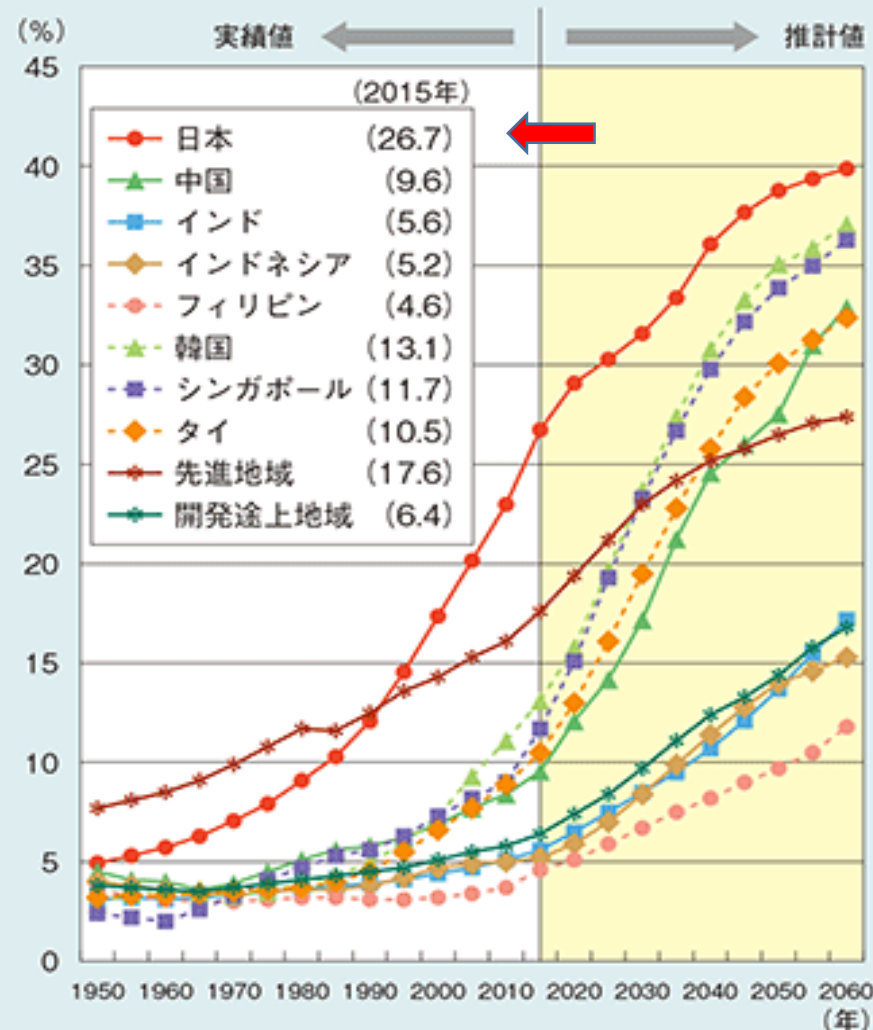
(注) 1950年～2010年の総数は年齢不詳を含む。高齢化率の算出には分母から年齢不詳を除いている。



1. 欧米



2. アジア



資料：UN, World Population Prospects : The 2015 Revision

ただし日本は、2010年までは総務省「国勢調査」、2015年は「人口推計（平成27年国勢調査人口速報集計による人口を基準とした平成27年10月1日現在確定値）」及び2020年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成24年1月推計）」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果による。

(注) 先進地域とは、北部アメリカ、日本、ヨーロッパ、オーストラリア及びニュージーランドからなる地域をいう。

開発途上地域とは、アフリカ、アジア（日本を除く）、中南米、メラネシア、ミクロネシア及びポリネシアからなる地域をいう。

## ■健康寿命

2013年は男性71.19歳(同年の平均寿命は80.21歳) 女性74.21歳(同86.61歳) 前回(2010年)時点と比べると男性が0.7歳以上、女性が0.5歳以上延びたが、平均寿命との差は男性9.02年、女性は12.4年となっている。

健康寿命は世界保健機関(WHO)が2000年に打ち出した概念。介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間を示す  
(厚生労働省, 2010)

2015年の日本人の平均寿命

●男性が80.79歳

●女性も87.05歳

(厚生労働省2016年7月27日)

## 健康寿命の上位5県

男性 (歳)		女性 (歳)	
1 山梨県	72.52	山梨県	75.78
2 沖縄県	72.14	静岡県	75.61
3 静岡県	72.13	秋田県	75.43
4 石川県	72.02	宮崎県	75.37
5 宮城県	71.99	群馬県	75.27
：		：	
37東京都	70.76	42東京都	73.59

(2013年)

「平成27年度厚生科学審議会第5回健康日本21(第二次)推進専門委員会会議資料」

# ■ 増え続ける医療費

• 41.5兆円に上る医療費。うち75歳以上が15.2兆円(36.6%)

➤ 一般会計予算(国家予算)96兆3,420億円(2015年度)の約43%

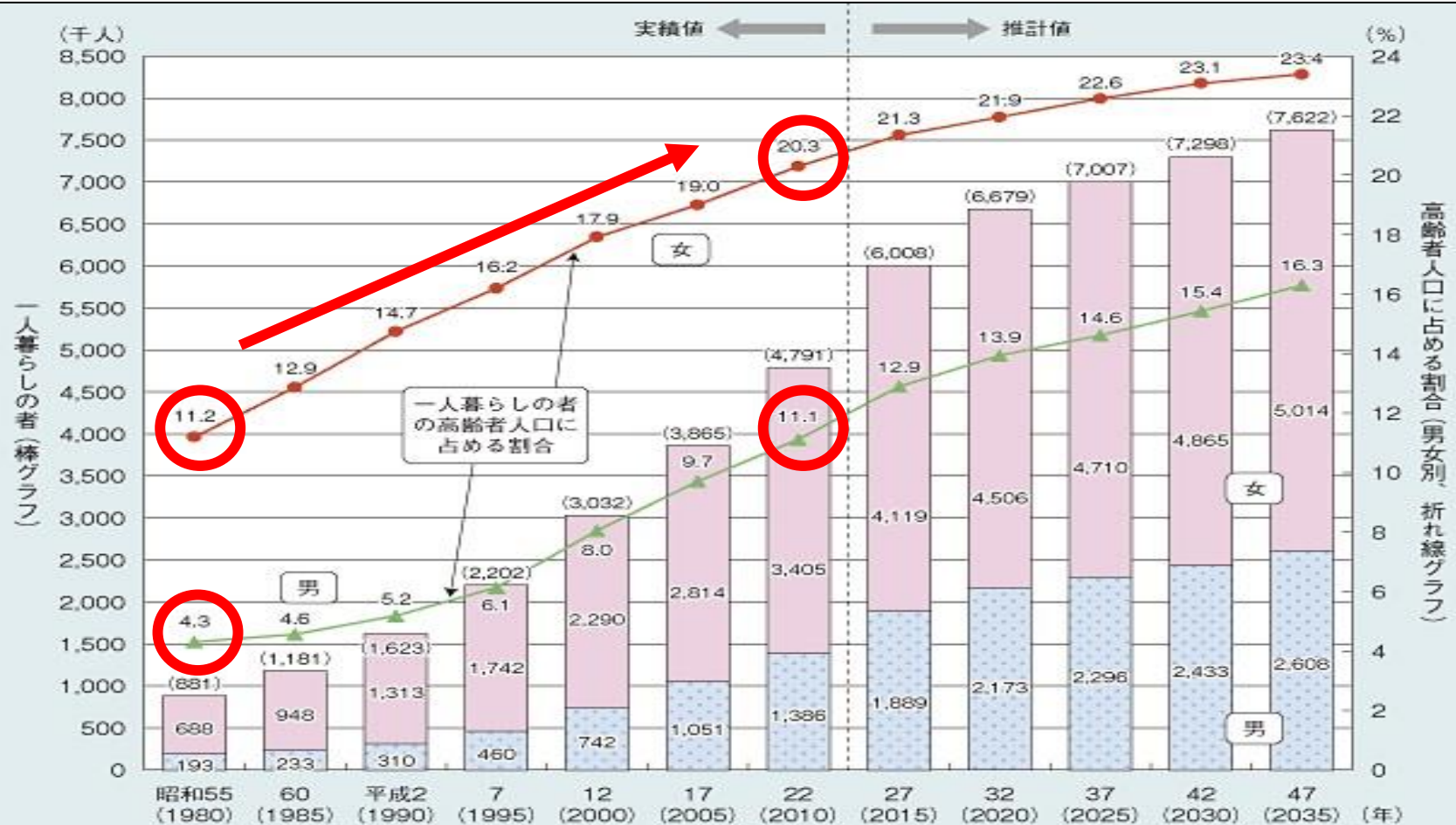
	総計	医療保険適用						公費	
		75歳未満			75歳以上				
		被用者 保険	本人	家族	国民健康 保険	(再掲) 未就学者			
平成24年度	38.4	22.8	11.1	5.6	5.0	11.6	1.5	13.7	2.0
平成25年度	39.3	23.1	11.3	5.8	5.0	11.8	1.4	14.2	2.0
平成26年度	40.0	23.4	11.6	6.0	5.1	11.8	1.4	14.5	2.0
平成27年度4~3月	41.5	24.2	12.2	6.4	5.2	12.0	1.5	15.2	2.1



# ■ 増える高齢者の一人暮らし

➤ 一人暮らし高齢者が増え、孤立の可能性が高まる

高齢者人口に占める割合 昭和55(1980)年 男性4.3%、女性11.2%  
 ➤ 平成22(2010)年 男性11.1%、女性20.3%



資料：平成22年までは総務省「国勢調査」、平成27年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計（平成25（2013）年1月推計）」、「日本の将来推計人口（平成24（2012）年1月推計）」

（注1）「一人暮らし」とは、上記の調査・推計における「単独世帯」のことを指す。

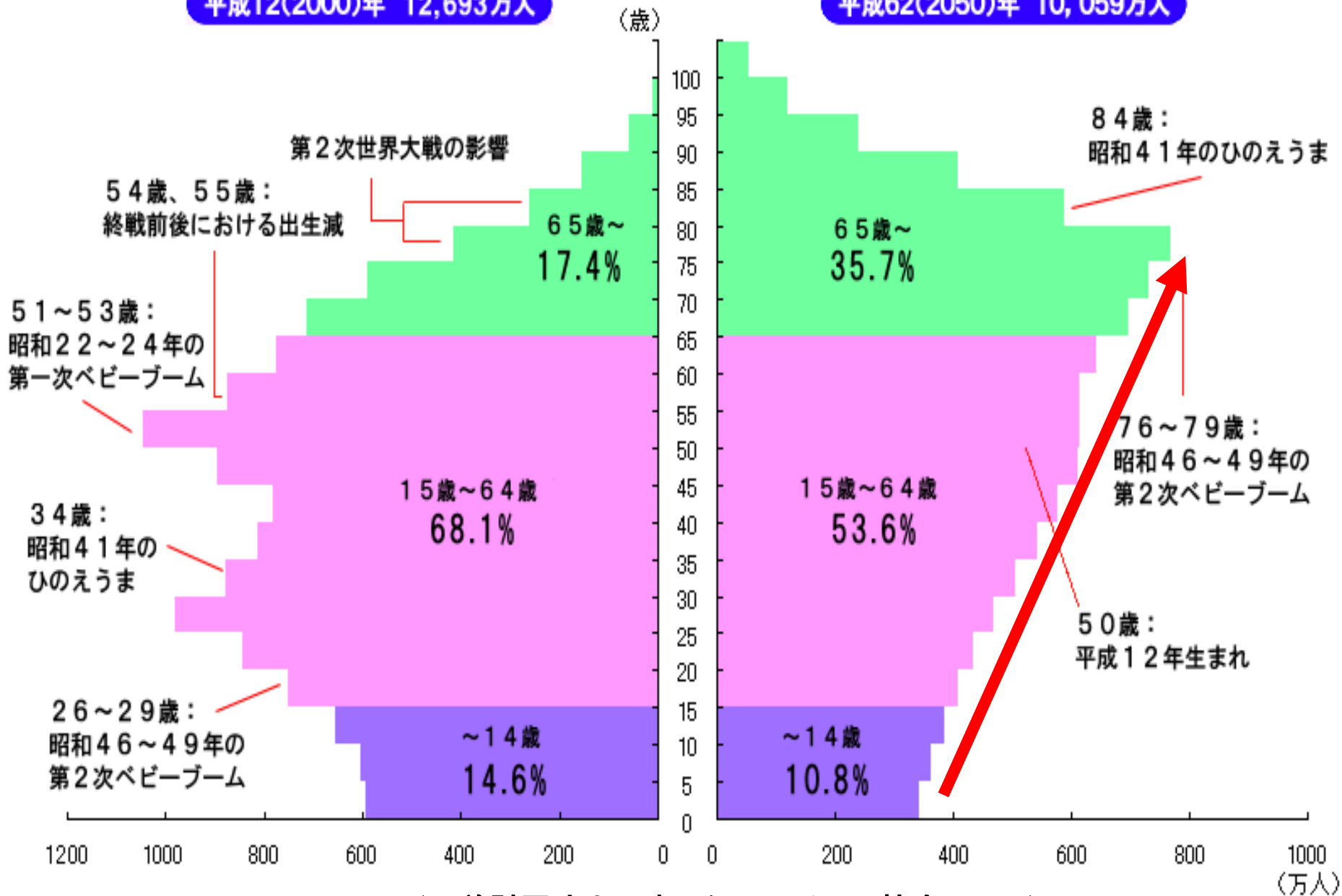
（注2）棒グラフ上の（ ）内は65歳以上の一人暮らし高齢者の男女計

（注3）四捨五入のため合計は必ずしも一致しない。

# ■日本の人口構成 40年後

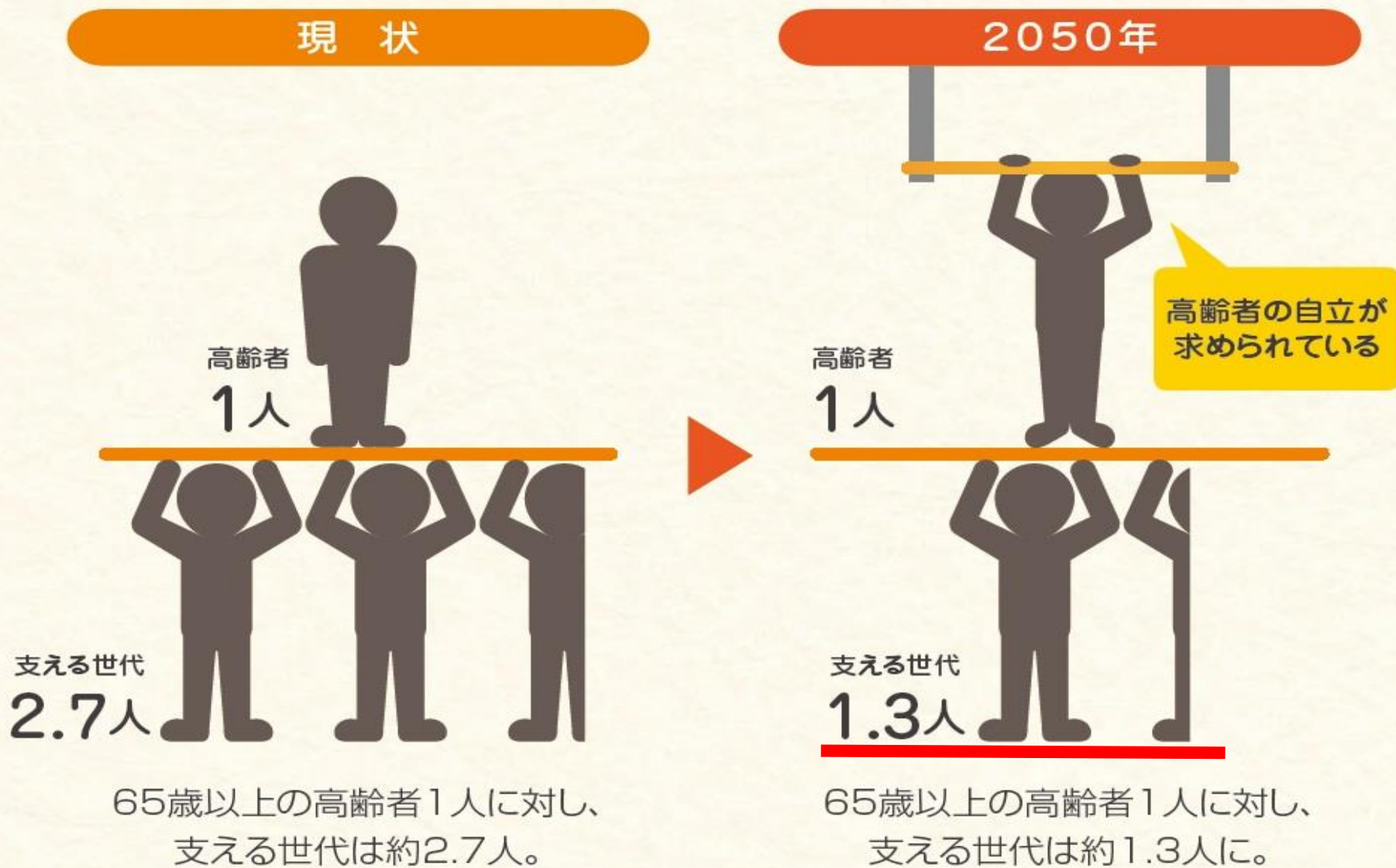
平成12(2000)年 12,693万人

平成62(2050)年 10,059万人



# ■40年後、高齢者率4割となる時の高齢者は？

日々を元気で過ごし、働く世代に負担をかけない生き方が不可欠



# ■東京都民のスポーツ実施率（東京都，2017年1月）

	n数	週に1 日以上実 施	月1日 以上- 週1日 未満	月1 日未 満	実施し たが頻 度はわ からない	スポーツ や運動は 実施しな かった
全 体	1820	56.3	15.3	10.8	2.6	15
<性 別>						
男性	868	54.7	17.5	11.2	2	14.6
女性	952	57.8	13.3	10.4	3.2	15.3
<年齢別>						
18・19歳	30	50	16.7	13.3	13.3	6.7
20代	181	40.9	23.7	17.7	3.3	14.4
30代	226	47.3	18.6	15.9	3.5	14.6
40代	367	54	17.7	16.1	1.9	10.4
50代	356	55.9	18.3	8.1	2	15.7
60代	312	64.4	9.6	8	1.6	16.3
70歳以上	348	66.4	8.3	3.2	2.9	19.3

月1日未満  
+  
未実施者

→ 25.8%

→ 25.8%

→ 25.7%

→ 20.0%

→ 32.1%

→ 30.5%

→ 26.5%

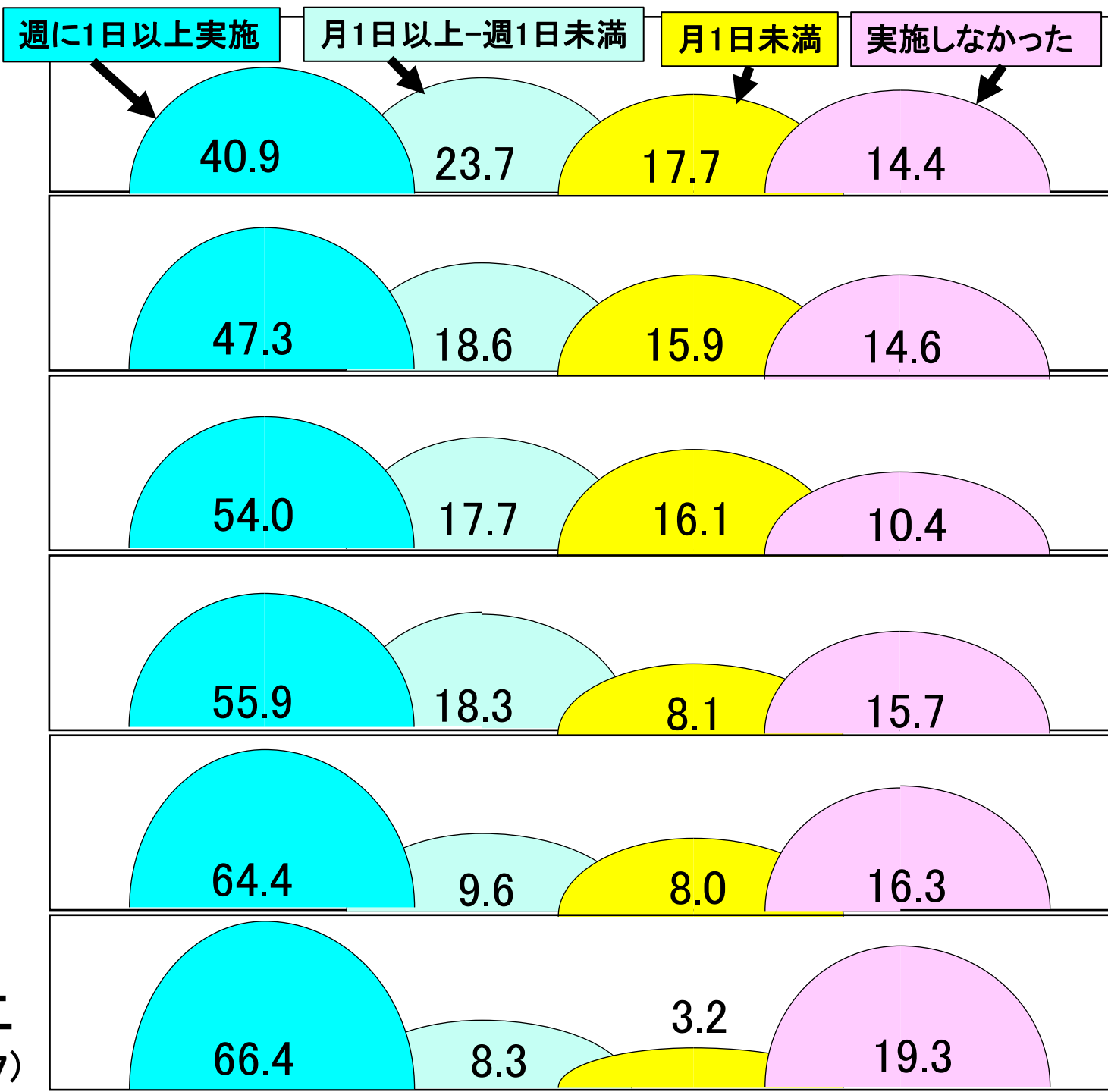
→ 23.8%

→ 24.3%

→ 22.5%

（松尾，2017）

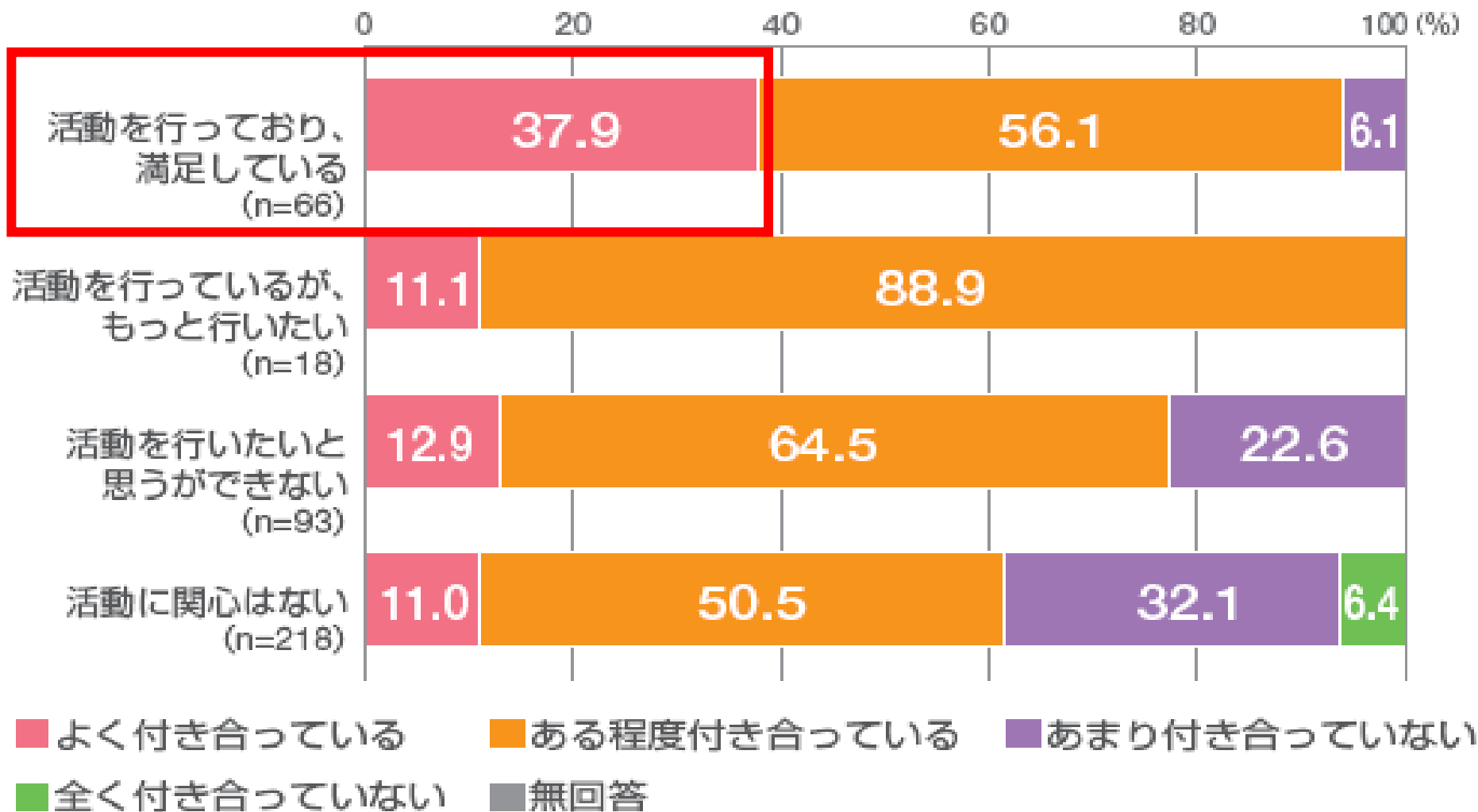
(東京都, 2017年1月)



70歳以上  
(松尾, 2017)

# ■ 運動・スポーツ実施と近所づきあい

## 運動・スポーツをやる人ほど近所づきあい多い





# ■ 運動やスポーツをしない理由は？

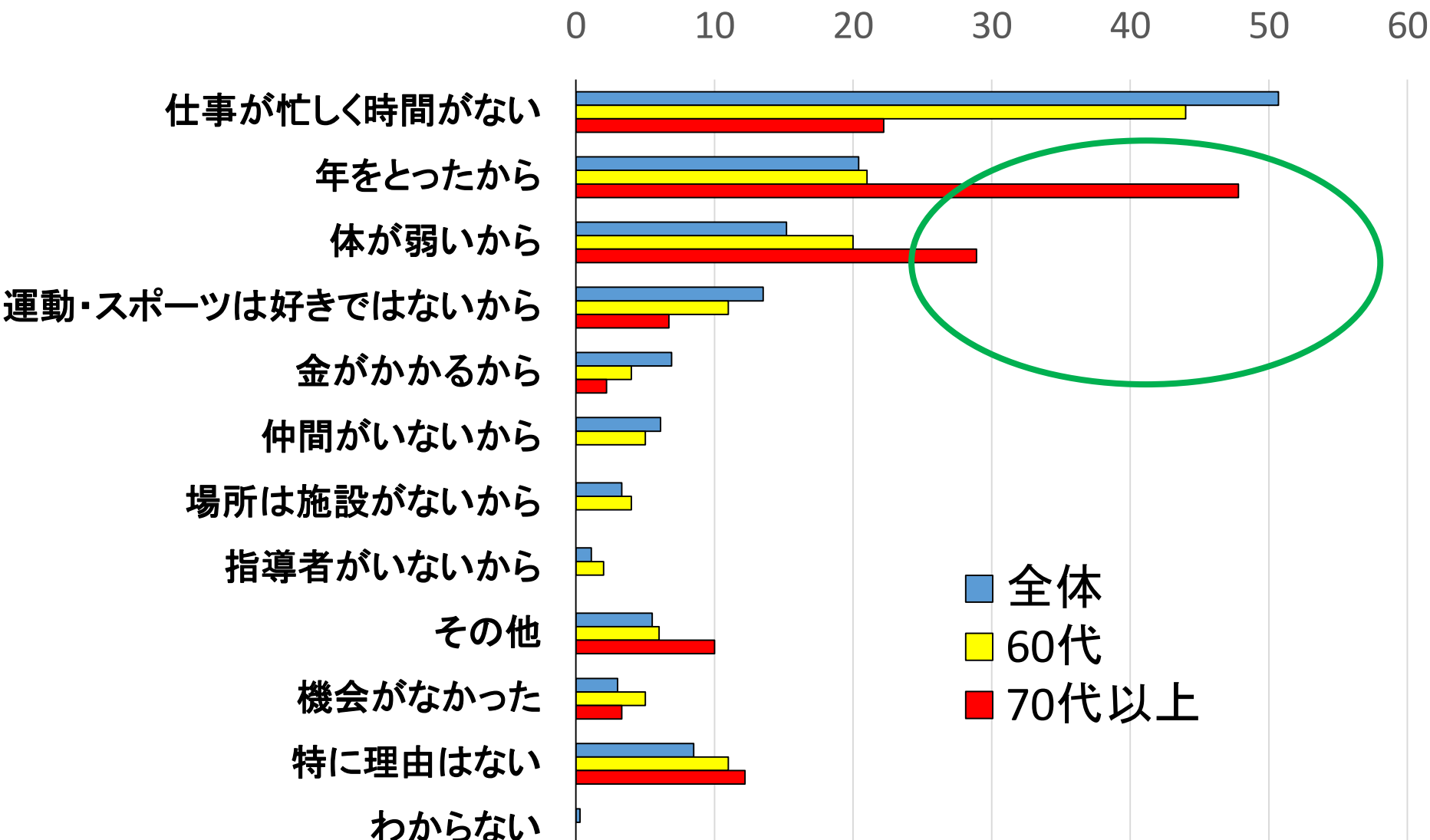


図 運動・スポーツを行なわなかった理由(複数回答)

(全項目 全体、60代、70代以上のみ選択して掲載)

(文部科学省, 2013)

※この1年間で運動やスポーツをしなかった「わからない」回答した方のみ

# 運動やスポーツをしない理由は？

- 仕事が忙しく時間がない
- 年をとったから
- 体が弱いから

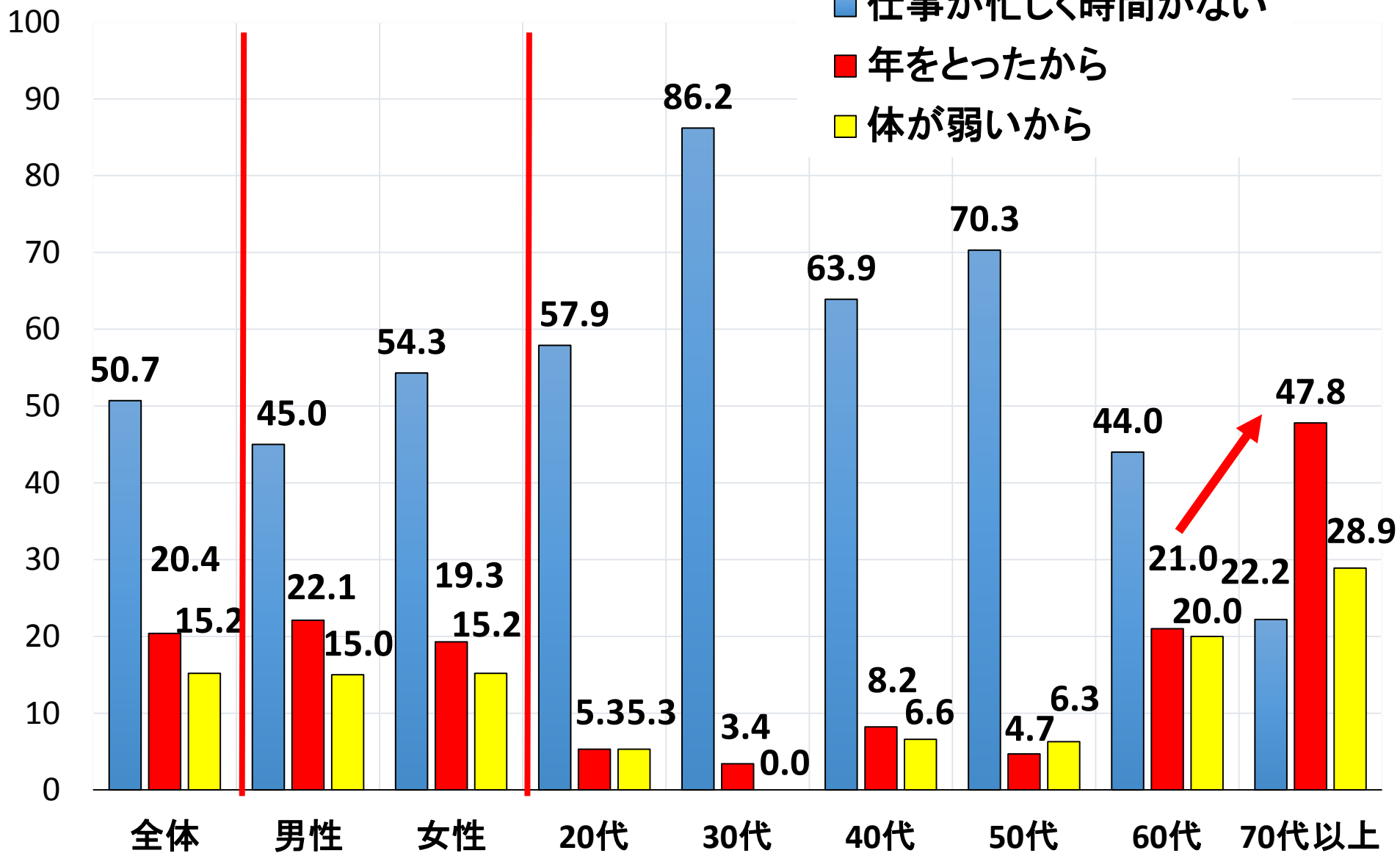
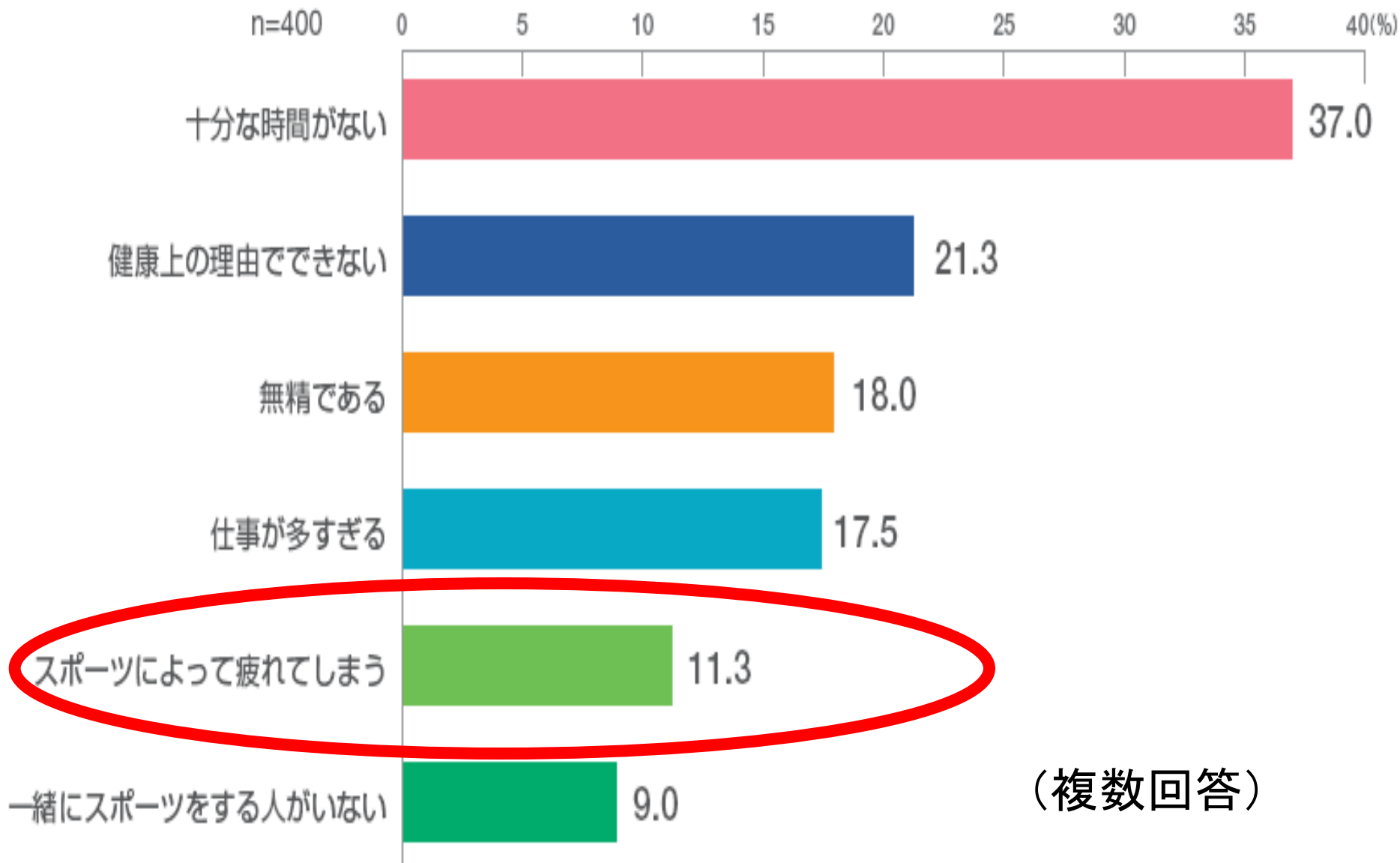


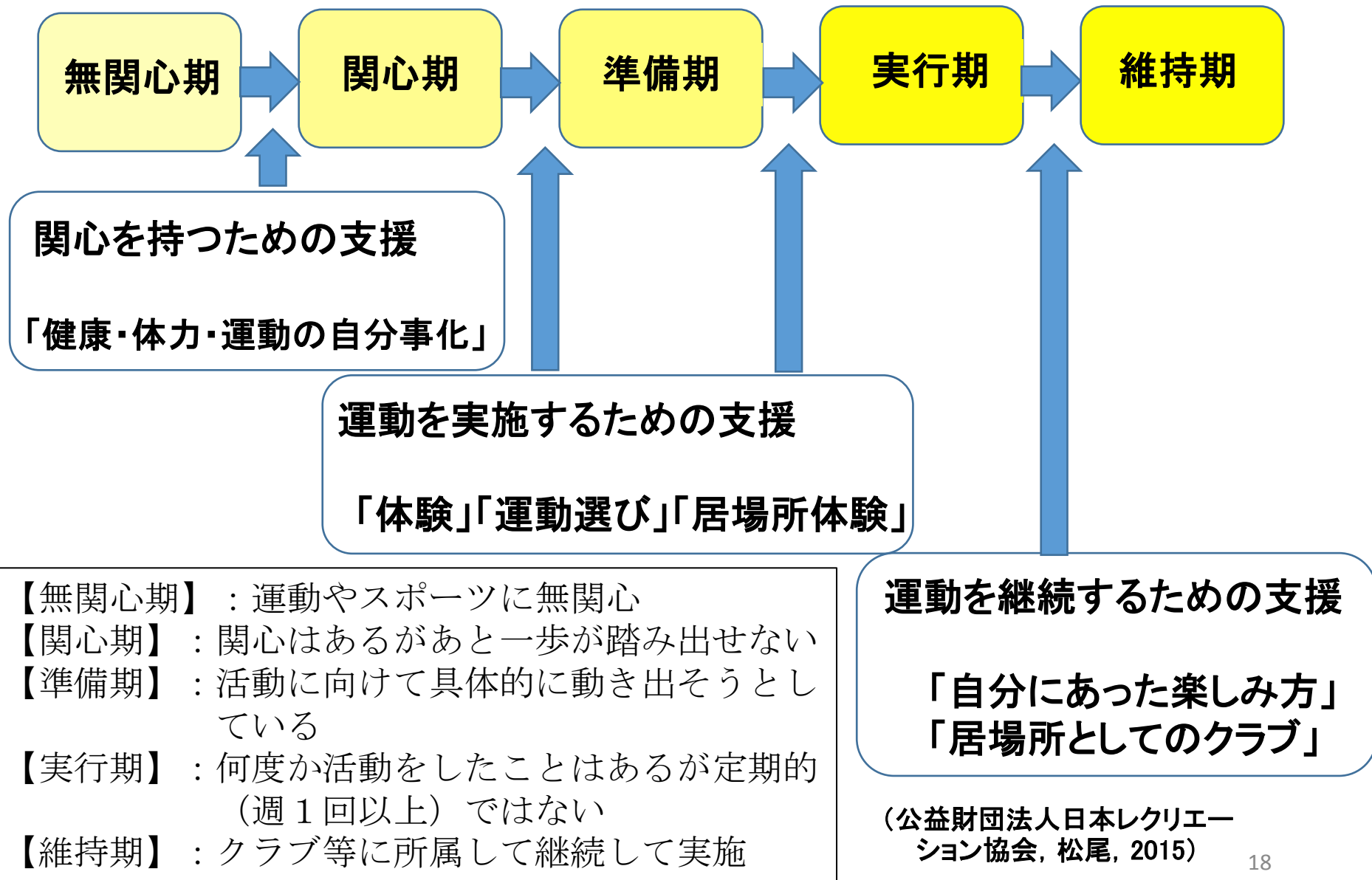
図 運動・スポーツを行なわなかった理由(複数回答)(3項目選択して掲載)

※この1年間で運動やスポーツをしなかった「わからない」回答した方のみ (文部科学省, 2013)

# ■ 運動やスポーツをしない理由は？



# ■スポーツ・レクリエーション行動変容ステージモデル と求められる支援



## ■「誘い」から「継続」までのプロセス

「主に成人の運動未実施者(月1回未満含む)に手を差し伸べ、運動へと誘い、運動を生活に取り入れたライフスタイルを定着させる」

### ●スポーツ・レクリエーション支援マインド

「すべての人がその人らしくスポーツや運動を楽しめるように心を尽くす精神」 > 「ピープルファーストの発想」

運動未実施者の  
掘り起し

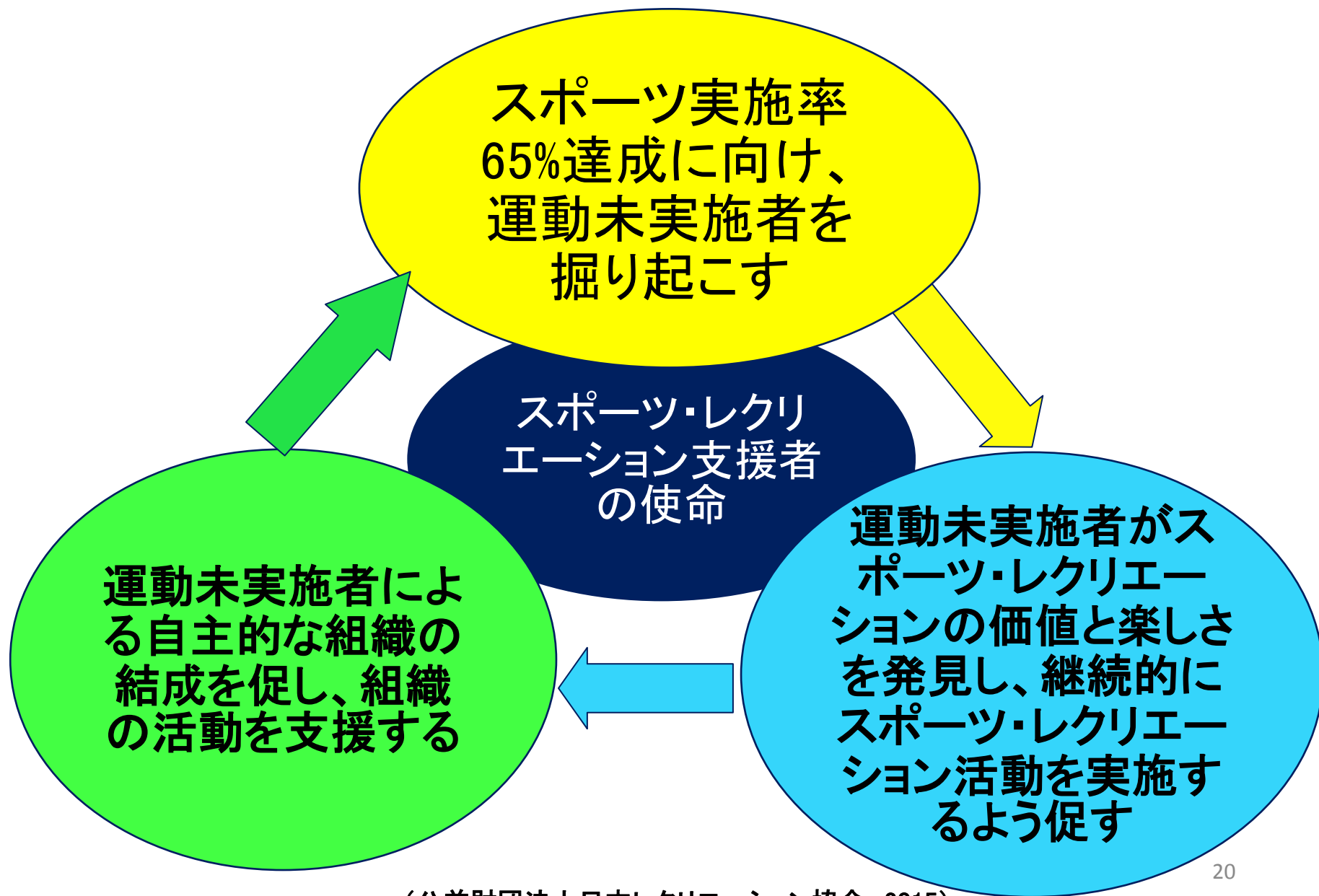
(運動未実施者  
が)スポーツ・レク  
リエーションの楽し  
さと価値を発見

スポーツ・レクリ  
エーションの継続  
的な実施

○個人の元気づくり

○人と人とのコミュ  
ニケーションの拡  
大・強化

# ■「誘い」から「継続」までのプロセス





# ■ 「健康スポレクひろば普及推進事業」の全体像

誘う

生活行動での接点（銀行、買い物）  
趣味趣向での接点（図書館、講座）  
地域集団での接点（自治会、検診）

スポーツ未実施者  
参加促進事業



その気に  
させる

自分の体を意識してもらおう  
運動の必要性が自分事になる  
体を動かす効果を実感する

続ける

健康スポレク  
ひろば



ニューエルダー  
元気塾



「楽しい」から続く  
「効果が見える」から続く  
「ひとりじゃない」から続く

# ■3つのステップでスポレクを継続

## 【ステップ1】

スポーツ未実施者を掘起す事業



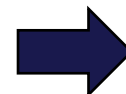
誘う

運動が苦手、スポーツには無関心という高齢者も健康には強い関心があります。そこで数分でできる体チェック体験を不特定の高齢者が集まる場で実施し、運動の必要性和効果を体感してもらい、次に行く講座参加へと促します。



## 【ステップ2】

スポーツ未実施者に楽しさと効果を伝える事業



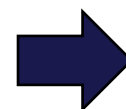
その気にさせる

健康・元気づくり普及啓発講座「ニューエルダー元気塾」を開催します。



## 【ステップ3】

「健康スポレクひろば(元気クラブ)」の実施



続ける

- ①楽しさを実感
- ②運動効果を実感
- ③ホスピタリティを実感

(公益財団法人日本レクリエーション協会, 2016)



スポーツ・レクリエーション指導者が支える

# ■【ステップ1:「誘う」】

「この指止まれ」から「アウトリーチ」へ

人付き合いが  
少ない

スポーツ実施者との接点

多い

## 【生活行動での接点】

- 年金金融機関（JA、郵貯）
- 買い物スーパー
- 病院
- 床屋
- ゴミ端会議
- 祖父母会
- 檀家総会など

## 【趣味嗜好での接点】

- 地域の文科系サークル
- 図書館
- クラス会
- 居酒屋
- 市民農園など

## 【地域集団での接点】

- 獅子会の総会
- 老人会
- 消防団
- 地域のメタボ検診
- 市域の健康診断など

## 【趣味嗜好での接点】

- 企業 OB など

※定年退職したからといって企業との関係がすぐ切れる訳ではありません。  
OB 会や気の合った仲間の会などでの接点も見逃せません。

## 【生活行動での接点】

高齢者であれば、どんな人でも立ち寄る銀行やスーパーなどの場所

## 【趣味嗜好での接点】

文科系サークルなどスポーツ以外の活動をしている人がいる場所

## 【地域集団での接点】

自治会などの地域集団に参加している人が集まる場所

## 【企業での接点】

勤めていた時代のつながりがある人が集まる場所

## <体験会から講座申込までの流れ>

### ■自分の体を意識するような体チェックを実施

- まず体チェックで姿勢や脚の開き方・O脚、動かし方や肺機能など、普段の暮らしでは意識しない体の動きをチェックし、自分の体について意識してもらいます。

### ■体の動かし方で変わる効果を実感してもらう

- 壁にかかと、腰、両肩をぴったりつけて正しい姿勢を取ったり、膝を前に曲げて膝をぴったりとつけてO脚を矯正するなど、できなかったことができるようになることで、その場で運動の効果を「実感」してもらいます。

### ■体と運動の深い関係をわかりやすく伝達

- 姿勢の悪さから来る肩こりや腰痛、内臓の不調などは、無意識に自分が行っている体の使い方が引き起こす問題であることを実感してもらいます。そして、運動が体を快調にし、健康につながることを実感として理解してもらいます。
- その際、体チェック結果データを記入した「体験記録カード」を一人一人に渡し、次の活動への参加意欲を高めたり、友人知人との話題のきっかけにってもらいます。

### ■運動の有無を聞きながら運動の機会を案内して講座参加に誘う

- 普段、体を動かしているか、不調なところはないかなどを聞きながら、身近に楽しく体を動かせる機会(講座や活動場所)があることを案内し、参加してくれるように誘います。

➤体験会の最後にはその場で「講座参加申し込み記入」まで持ち込むことを目標に



# ニューエルダー元気クラブ育成推進事業 運動未実施者参加促進事業 愛知県西尾市



JA 西三河西野町支所 にて 体力チェックブースを設置

## ■【ステップ2:「その気にさせる」】

### 「ニューエルダー元気塾」の実施

#### ●1回目 誰もが感じるカラダの不調から迫る！

- 「納得！加齢がもたらすカラダの変化」
- 「レク式体力チェックで体力を知ろうⅠ」
- 「安全で効果的なウォーキングの基本」



#### ●2回目 自分の体力に応じたカラダの動かし方を伝える！

- 「こうすれば高まるあなたの体力！」
- 「もしも・・・を助ける救急救命法」
- 「スマートスポーツを楽しもう！Ⅰ」
- 例：クubb、インディアカ、スポーツ吹き矢、  
ラダーゲッター、気功(太極拳)



#### ●3回目 みんなで楽しみ、仲間づくりを促す！

- 「レク式体力チェックで体力を知ろうⅡ」
- 「スマートスポーツを楽しもう！Ⅱ」
- 「元気をつくるしゃべり場」
- 「元気を創る食のあり方」



2013 - 2015年度スポーツ庁委託事業  
毎年各当道府県で実施 のべ約5,000名参加

(公益財団法人日本レクリエーション協会, 2016)



## ※参考<レク式体力チェック 実施種目>

運動機能	実施種目	種目概要
筋力	タオル絞り	46～50gのタオルに水を含ませて3回しぼり、タオルに含まれる水の残量を計る。 なお、日レクから送付するタオルは新品のため油を含んでおり、正しい計測ができません。必ず3、4回お風呂等で使用し、すっかり油を落としたタオルをご使用ください。
柔軟性	着座体前屈	パイプイスに浅く座り、片方の膝をのぼし、足首を90度曲げ、両手の中指を重ね、つま先方向にのぼす。伸ばした足の親指よりどれだけのばせたか。
敏捷性	10m障害物歩行	スタートラインに両足をそろえて立ち、10cm×20cm×50cm×2の障害6組をまたぎ越して10m歩いた時間を測定する。
平衡性	ファンクショナルリーチ	測定目盛を貼った壁の横に立ち、肩と水平に腕を伸ばし、腰を曲げず・踵を上げないでできるだけ前へ突き出す。
肺機能	ストロー	蛇腹のついたストローでティッシュペーパー1枚を何秒落とさずに吸い続けられるか時間を測定する。
総合	ツー・ステップテスト	身長は何倍、ツーステップで進めるか。

## ■【ステップ3:「続ける」】

### ●「健康スポレクひろば(元気クラブ)」の活動イメージ

- ①活動頻度: <当初>月2回程度の開催    <3か月後>週1回の開催
- ②活動時間: 全体で2時間程度(一例)
  - 体調チェック、ウォーミングアップ、アイスブレイキング(20分)
  - メインの活動として運動遊びやスポーツ種目の実施(45分~60分)
  - アイスブレイキング、クールダウン(15分)
  - お茶飲み(10分~25分)
- ③活動場所: 公民館、地区会館、集会所、公園、小学校空き教室、福祉会館、ショッピングモール、寺、神社など
- ④世話役: 参加者の中から複数の世話役を選出。月交代制などで会場の予約、参加会費の徴収、保険への加入などを行います。また、お茶飲みの会場設定、片付けの指示なども行います。
- ⑤範囲: 小学校区が原則。徒歩でも活動場所に通えるイメージ。ただし、地域の事情等により柔軟に考えます。
- ⑥参加費: 保険料、お茶代込みで1名月500円程度。なお、お茶飲み会は持ち寄り形式を呼び掛けます。

# 『健康スポレクひろば(元気クラブ)事業』

## ➤2017年度全国31か所でモデル事業展開(継続+新規)

### 【特色:スポーツ推進委員中心型】

例:東京都町田市 境川団地、木曾山崎地区

主管:町田市レクリエーション連盟 連携:町田市スポーツ振興課 木崎山崎地区あんしん相談室 スポーツ推進委員 2名

### 【特色:サロン活性化型】

例:山梨県南アルプス市 百々地区

主管:南アルプス市レクリエーション協会

連携:百々地区民生委員の会長 1名、委員 2名 社会福祉協議会

### 【特色:自治会長中心型】

例:新潟県新潟市 天神尾自治会

主管:新潟県レクリエーション協会 新潟市レクリエーション協会

連携:天神尾連合自治会会長、副会長 2名

## 【特色：市レク協会中心型】

例：福井県坂井市 東十郷地区

主管：福井県レクリエーション協会、坂井市レクリエーション協会

連携：福井県スポーツ保健課 福井市生涯スポーツ課、長寿福祉課いきがい支援係

## 【特色：老人クラブ中心型】

例：愛知県西尾市 鶴城中学校区

主管：西尾市レクリエーション協会 連携：西尾市スポーツ課 西尾市社会福祉協議会 鶴城中学校区コミュニティ連絡協議会 ハツ面、鶴城、西野町、米津小学校区の老人クラブ 西尾市北部校区民生委員



## ■「スポーツ・レクリエーション指導者」が支える

➤公益財団法人 日本レクリエーション協会の公認指導者資格として、「スポーツ・レクリエーション指導者」養成が2017年度より開始

➤2015 - 2016年度  
約650名受講済

## スポーツ・レクリエーション指導者 養成カリキュラム

スポーツ・レクリエーション指導者		
＜理論科目＞9時間		
科目1	スポーツ・レクリエーション概論	1.5時間
科目2	スポーツ未実施者参加促進法	1.5時間
科目3	スポーツ行政の仕組みと実際	1.5時間
科目4	スポーツ・レクリエーション継続のための場づくり	1.5時間
科目5	スポーツ・レクリエーション生理学	1.5時間
科目6	スポーツ・レクリエーション心理学	1.5時間
＜実技科目＞36時間		
科目7	信頼関係づくりの手法1	9時間
科目8	動機づけの支援技術	15時間
科目9	活動の理解	9時間
科目10	安全管理の基礎	1.5時間
科目11	体調管理の手法	1.5時間
＜演習・実習科目＞15時間		
科目12	総合演習	6時間
科目13	現場実習	9時間

## ■スポーツ未実施者に関心を持ってもらうための働きかけ継続的な実施

自分の体の状態を自覚してもらう、その場でできる簡単な体チェック

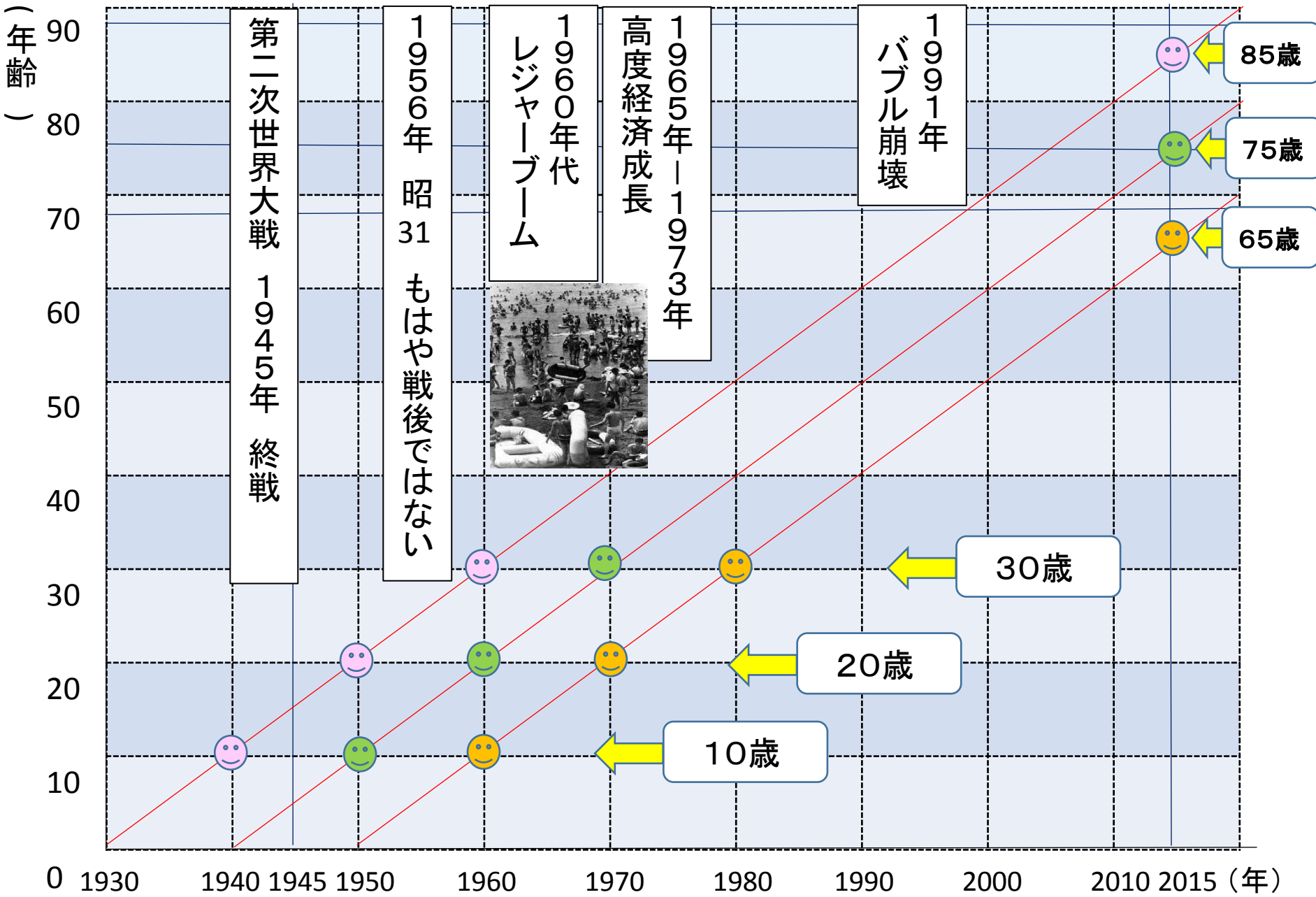
運動の運動の効果を実感できる簡単なスポレクワーク体験

運動の楽しさを発見できるスポレク活動体験

スポレク活動へのお試し参加

スポレク活動の継続

■コーホートから若者の特徴を読み解く - コーホートからみた高齢者の姿



# スポーツ・レクリエーション運動の目指すもの

スポーツ・レクリエーションを通して

個人の元気づくり

人と人との  
つながりを深める

期待できる効果

国民の心身の元気づくり

地域のきずなづくり

子どもたちの健全育成

活力ある高齢社会

(公益財団法人日本レクリエーション協会, 2015)