

## 生涯スポーツ

——だれもがたのしむ運動・スポーツ——

松 本 耕 二\*

### 1. はじめに

少子・超高齢・高度情報社会の今日、老若男女、障がいのあるなしにかかわらず、ライフステージに応じた運動やスポーツを取り入れ、健康・体力づくり、交流・社交、いきがいとして、人生を楽しみ豊かにすることが求められている。生涯スポーツは、自由時間の増加や生活様式の変化による身体活動機会、生活習慣病、急増する高齢者の生きがい、健康づくり等々において、運動やスポーツの効用が期待される。

わが国では平成20年度の医療費の総計（概算医療費総計）が34.1兆円と過去最高となり、このうち70歳以上の高齢者医療費は43.5%を超える。一人あたりの医療費は26.7万円、前年度比1.9%増、高齢者医療費は75.7万円とおおよそ3倍と報告されている（厚生労働省、2010）。心身の健康は国民一人ひとりの個人レベルの重要な関心事であり、医療費を負担する国家レベルでもその動向は大きな問題であることはいままでもない。これら個々人の健康とその医療費の軽減は喫緊の課題となっている。現在、国家レベルでは「健康日本21（厚生労働省、2000）」や「スポーツ振興計画（文部科学省、2000）」の国の施策において、医療費軽減のため生活習慣病予防や健康づくり、また体力・運動能力の向上、地域スポーツの推進、国際競技力の向上策が施

行されている。これら運動・スポーツ活動の推進・活性化は、国民一人ひとりの生涯に亘る健康的なライフスタイルの構築に寄与し、このことが国民経済と密接に関連していることは想像に難くないことであろう。

### 2. 生涯スポーツ

今日の生涯スポーツムーブメントは、1958年旧西ドイツが国民スポーツの権利を謳った「第二の道（Second Road）」政策と「ゴールデン・プラン」に端を発し、1967年ノルウェーのトリム運動（Trim Akiton）、英国スポーツ審議会の「スポーツ・フォア・オール宣言（Sport for all）」（1972）、そして健康・体力づくりやスポーツの問題を国際レベルで協議するとした「ヨーロッパ・スポーツ・フォア・オール憲章（Sport for all Charter）」（1975）に遡る。わが国では1970年代にスポーツ・フォア・オールが「みんなのスポーツ」として定着した。当初、生涯スポーツは、主に行政中心で学校体育に対峙する「社会体育」に代わる生涯学習としての運動・スポーツ活動と位置づけた捉え方が主流であったが、今日では、学校体育をも包括する概念と解釈されるようになった。野川・山口（1989）は「生涯にわたる各ライフステージにおいて、生活の質（QOL）が向上するよう自分自身のライフスタイルに適した運動・スポーツを継続して楽しむこと。」と定義し、一人ひとりのライフスタイルや年齢、体力、運動技能、興味等に応じて

---

\* 広島経済大学経済学部准教授

表1 生涯にわたるスポーツライフの在り方

ライフステージ	スポーツライフのポイント
乳 幼 児 期 (～6歳)	身近な公園や自然環境で多様な遊びを (動きを学習)
児 童 期 (～12歳)	地域や家庭で楽しい運動・スポーツとの出会いを (基礎体力や運動能力の習得)
青年期・前期 (～18歳)	興味・関心に応じて、様々なスポーツ体験と運動習慣を (体力・運動能力の向上と運動・スポーツ習慣の形成)
青年期・後期 (～25歳)	自分に適した運動・スポーツを積極的な実践を (体力・健康の増進と総合的なスポーツ教養の獲得)
壮 年 期 (～30歳)	自由時間を活用して主体的に運動・スポーツを (運動・栄養・休養の理解と仲間・友人との交流)
中 年 期 (～60歳)	興味・関心、年齢、体力に応じ定期的に運動・スポーツを (運動不足解消と体力保持)
老年期・前期 (60歳代)	適度な運動スポーツと栄養バランスのとれた食事を (スポーツや趣味などで積極的な社会参加を)
老年期・後期 (75歳代)	軽度の身体的な活動機会を増やし自立的な生活を (自らの健康づくりと主体的な行動)

文部科学省：保健体育審議会答申（平成9年9月）より作成

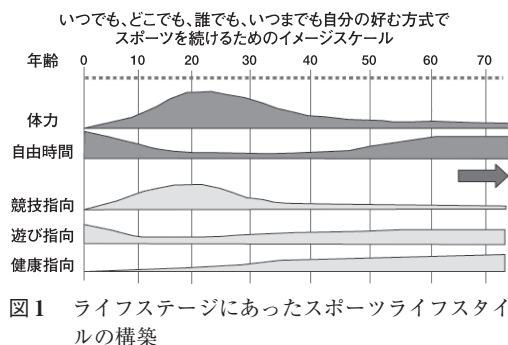


図1 ライフステージにあったスポーツライフスタイルの構築

生涯にわたり運動やスポーツと関わりを持ち、その多くの意義と役割を暮らし（生活）の中に取り入れ、身体的、精神的そして社会的に良好な状態を獲得することを目的とし、いつでも、どこでも、だれ（と）でも運動やスポーツに親しむ営みの形態を保持することを推進している。

### 3. 「するスポーツ」の現状

2000年9月に策定されたわが国のスポーツ振興計画では、成人の二人に一人（50％）が週1日以上定期的にスポーツに親しむことなどを目標に掲げ、運動・スポーツ実施率の向上を図っ

ている。内閣府の調査（2009）では、年1回以上運動やスポーツを行ったとする者の割合は77.7％、週1回以上の成人の実施率は44.4％である。また健康の保持・増進に有効と考えられるアクティブスポーツ人口<sup>1)</sup>の割合は17.4％とされる一方で過去1年間に一度も実施しなかった者は28.1％（SSF, 2008）との報告もある。年齢別にみると、定期的な実施者（週2回以上）はシニア（高齢）層（60歳代、50歳代、70歳代）に多く、他方、20歳代は定期的な実施者（週2回以上）の割合が微増傾向にあるが、まったく運動・スポーツを実施しなかった非実施者が4人に1人（25.8％）の割合で存在している。同様に10歳代<sup>2)</sup>も週1回未満が2割（21.3％）存在し、二極化が進行している。実際に実施した運動・スポーツは、「ウォーキング」が48.2％と最も高く、「体操」（26.2％）、「ボウリング」（15.7％）の順（内閣府，2009）で、気軽に手軽に実施できることが活動要件となっている。

わが国の運動・スポーツ実施状況はこれまでの振興施策等が功を奏したのか、健康・運動実

践志向への意識が高まり徐々に向上している。しかしスポーツ振興計画が施行され10年を経てこれまでの評価とともに新たな課題や問題が顕在化してきた。運動・スポーツの実施頻度を高めつつ非実施者の割合をいかに減らすか。活動の量的側面の評価にとどまることなく活動実践を促す内面的な動機づけなどの質的側面にも配慮することなどである。個々のニーズに応えるべく、運動・スポーツ実践の推進者（ヒト）や施設の活用（モノ）、情報共有、財源確保（カネ）など、さらに生活に即した場面や日常の現場へのさらなる介入が必要となる。具体的、かつ総合的な仕組みとそのマネジメント、これらを統括する組織間連携をもふくむ環境づくりの再構築が期待される。

#### 4. アダプトするスポーツ

スポーツ（Sport）は、「遊び」からその端を発し、その時々々のニーズに応じて進化、発展し、さらなる新しいスポーツが誕生してきた。身体技法などの運動をも含むその数はおよそ1,000種目にも及ぶとされる（野々宮，2000）。イギリスに端を発する近代スポーツ（Sport）は、わが国では大正時代に認知されたが、当時の国策から「体育（Physical Education）」の一部としての体力づくりが強調され、勝負・競争を前提とした身体活動として浸透してきた経緯がある。そのためオリンピックに代表されるように優勝劣敗の勝利至上に陥りがちな競技が、高度化したスポーツ種目に適合した選手のみを育て発展してきた感も拭えない。スポーツは「運動部」のカテゴリーに属し「文化部」との仕分けがなされるなど身体の鍛錬や精神性の修養など、スポーツが本来もつ「気分転換としての娯楽」やその「楽しさ」等の要素が十分に享受できていないのではないかとの懸念も残る。1980年代にはこのような国内の既存のスポーツの対抗文化として、「ニュースポーツ」と呼ばれるわが国固有の代

名詞も登場した。「いつでも、どこでも、だれに（と）でもできる」をキャッチフレーズとし、プレイヤーの特性や環境に適応させた新しい概念を兼ね備えたスポーツ種目の総称である。これは、近年新しく作られたスポーツ種目、国内では紹介されていない諸外国のスポーツ種目、そしてルールや用具を改良し対象者に合わせたスポーツ種目などがその範疇にある。さらに幼児から高齢者までプレイヤーの特性に配慮し適応（アダプト）させるスポーツ、「アダプテッド・スポーツ（Adapted Sport）」も提唱（矢部，1997）されている。これは主にスポーツ・マイノリティである障がい者や高齢者のスポーツを指すことで用いられている。このようなスポーツ種目の多様化、ユニバーサル化は、生涯スポーツの振興をさらに推し進めるものとなっている。

#### 5. だれもが身近にスポーツを

スポーツ（Sport）の語源は、ラテン語の *deportare* とされ「ある物を別の場所に運び去ること」が転じて「憂いを持ち去る」とする *portare*、また英語の「気晴らしをする、遊ぶ、楽しむ」を意味する *desport* を経て現在の *sport* に至った（浅見ら，1984）。スポーツの原意は「自分の仕事から心を他の面に運ぶこと」、「仕事に疲れたときに気分転換に何かをすること」であり「生活のまじめな、あるいは悲しい場面を離れて気晴らしをすること」（新修体育大事典，1976）である。国内では一般にスポーツ種目には扱われにくい「チェス（西洋将棋）」や「囲碁」はIOC（国際オリンピック委員会）が承認するスポーツであり、これらは古くから「マインド（頭脳）スポーツ」として分類されている。

スポーツは、身体の諸機能、体力の維持・向上はもちろん心身の健康が促進され、喜怒哀楽の適切な表現や仲間との友情、競争心などを育み、社会でのよりよい関係を構築し、生活の質

(Quality of life) を高めることは多くの人が認めるところである。生涯スポーツの実践・振興の立場から、スポーツ (Sport) の原意に見られる本来的な意味合いを再度確認し、もっと気楽に、もっと気軽に、運動やスポーツに関わりをもち、日常の生活を、そして人生のその時々をもっと愉しむことを試みることはできないだろうか。そんな生涯スポーツ観の浸透と、それを可能にするスポーツ環境、そしてそんな生涯スポーツ社会が到来することを望んでいる。

丁度、今後の我が国のスポーツ政策の基本的方向を示す「スポーツ立国戦略」の策定案（文部科学省，2010年7月）が公表されたところである。

#### 注

1) 週2回以上，1回30分以上，運動強度「ややきつ

い」以上の条件で運動・スポーツ実施者  
2) 学校の授業以外での運動・スポーツ実施

#### 参 考 文 献

- 石田易司 (2010) : QOL の向上とアクティビティサービス，明石書店。  
 川西正志・野川春夫編著：生涯スポーツ実践論，市村出版，2008  
 厚生労働省保険局調査課 (2009) : 平成20年度医療費の動向－，<http://www.mhlw.go.jp> (accessed 2010/6/30)。  
 佐藤由夫 (2005) : 生涯スポーツ社会創出にむけて，日本自由時間スポーツ研究所。  
 内閣府大臣官房政府広報室 (2009) 体力・スポーツに関する世論調査，世論調査報告書平成21年9月調査，<http://www8.cao.go.jp/survey/h21/h21-tairyoku/index.html> (accessed 2010/6/30)。  
 文部科学省 (2007) : 生涯にわたる心身の健康の保持増進のための今後の健康に関する教育及びスポーツの振興の在り方について（保健体育審議会答申），[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/12/hoken/index.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/12/hoken/index.htm) (accessed 2010/6/30)。