

國學院大學学術情報リポジトリ「K-RAIN」

シンポジウム討議記録(平成二十六年年度國學院大學人間開発学会第六回大会公開講演会・シンポジウム：
健康づくりのための身体活動・運動の重要性：
どうすれば人は体を動かすようになるか?)

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 國學院大學人間開発学会 公開日: 2023-02-06 キーワード: 作成者: 宮地, 元彦, 重松, 良祐, 齋藤, 尚美, 藤田, 和也, 林, 貢一郎 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.57529/00001284

〔シンポジウム討議記録〕

登壇者

宮地元彦、重松良祐、齋藤尚美、藤田和也、林貢一郎（司会）

林 非常に大きなテーマで、色んな切り口があると思いますので、それぞれのお立場から討議をしていきたいと思っています。色んな話がありました。国の施策、大学で行われている指導の事例、自治体で行われているプラン、それから子どもの身体的な問題点についての話がありました。まずは全体を総括して、中高齢者の身体活動増加を目指すという立場から話をしていきたいと思います。これに関して何か、御質問或いはコメント等ございましたら、フロアの方からお願いしたいと思います。

大学での取り組みを契機とした地域住民の自主的活動

一般参加者 地域住民からで、質問ではないのですけれども、林先生のお話の中で、自宅型で歩数の増加を目指したところに興味がありました。これに参加した地域住民なのですけれども、その後の取り組みで、これに参加した人たち十数名で今、たまプラザのウォーキングカレッジという名前で行っています。今日偶然、たまプラザのウォーキングカレッジを午前中に行っていて、そこでこれがあるというのを知りました。林先生が主になってやるらしいので、本当は結構忙しい人たちなのですけれど、伺わせていただきました。私たちが今やっている

のは、月一回集まっていますが、ウォーキングは一切やっていないのですね。名前はそうなのですけれど。最初の三十分を講師の先生に無料で来てもらって、宇宙の話とか、今日はサポテンの話だったのですけれど、石油の話とか、そういう話題提供を伺って残りの三十分をみんなで見聞を言ったりして終わります。では、何で今日の身体活動と関係するのか、と思ったのですけれど、皆さんと会うときに、女性が生き生きして色んな知識も学んで、とても良かったと言って帰って行って、また楽しい楽しいと帰っていただけなので、だから実は、根底にあるのは、歩いた日に身体活動をして健康を保つのは当然でしょうとメンバーの人は思っているのです。林先生が最初、自宅型の協力をしてくださったときがすごく温かくてアットホームだったので、それが根底にあつて、私たちは歩くのは当然、自分たちの身体を動かすのは当然で、やっぱり一番やりたいことをしっかり今の人生でやっていこうという感じでやらせていただいています。林先生の宣伝になってしまったのですけれど、感謝しています。これからも続けて行きたいと思っています。

林 まいましたね。僕の報告の中にもありましたけれど、要するに運動はみんなでもやるから、人を結び付ける力が強いのではないかというふうに最近思っていて、今仰ったように、サロンのような、何か集まれる所があるというのは本当に必要なのではないかなと思っています。本学の「カフェラウンジ若木が丘」も昼間開放していますので、勝手にあそこでサロンを開いていただいても構わないと思うのですけれど、何かそこで血圧を計ってみたりとか、歩数比べをしてみたりとか、そういった

ようなちよつとした健康につながるようなサロンをこの大学、近辺で作れたら良いのではないかなというふうに思っています。先生方、何か思うところがあればお願いします。

宮地 とても楽しい会を御紹介いただきありがとうございます。一週間に一度なのか、一ヶ月に一度なのか分かりませんが、サポテンだったり石油だったりというのを聞いただけでも興味深いのですけれども、運動を目的に集まる必要は全くないと思います。何か皆さんがお茶を飲みながら茶話会をする。そこで集う。つながるためには皆さんがそこに集まって来なければならぬ。集まってくる途中で歩いてきますよ。また、お家に帰るときも歩きますということ、そこで身体活動が生まれるわけですね。人と人がつながりたり、人と人がコミュニケーションするためには、必ず身体活動をしなければ集まれないですね。つなげないということですから、今の日本に、特にこういう都市部に最も欠けているものが、まさにつながりなので、そのつながりを再構築することで、都市部で失われた大事なことを取り戻していくという活動ですね。これからの日本の社会を身体の部分だけでなく、心も含めて考えていかなければいけないというふうに考えています。確かに、ウォーキングカレッジの皆さんは、このシンポジウムでも正面の一番前でデンと場所を取られていましたけれども、その姿勢の良さであるとか、知識を得ようとしてペンを走らせるスピードであるとか、それがまさに身体活動になっているのですよね。



林 それでは、重松先生お願いします。

重松 月一回お集まりになつていてということですので、逆に言うと、月三十日間は、各自で何かをやっておられると思いますので、その月一回だけに集中したウォーキングとかにこだわらなくてもいいのかな、みんなが集い易いように続けるということを念頭に置いてやってもらえたらいいのかなと思います。あと、宮地先生の話と関連しますけれども、ある人から聞いたこんな言葉があります。「今できることを五年後もできるように頑張ろう」。さらに今からすぐくやるというのではなくても良いから、キープしようという考え方で、今どうしたらいいか。それで月一回でも良いから集まってくという事で続けようね、というのであれば、それで十分ではないかなと思います。ちょっと思いついたことを申し上げました。

林 杉並区の中でも何かそういう、自主的な活動へのサポートがありましたら教えてください。

齋藤 まず、今のお話がとても素晴らしいなと思いました。スポーツ振興課の隣に生涯学習推進課というのがありまして、多分皆さまがやっていらつしやるのは、生涯学習活動プラス身体活動ということではないかなと思いました。そういうことに積極的な住民の方がいらつしやるのはとても素晴らしいこととで、そのきっかけを大学側が作っていらつしやるということも素晴らしいなと思いました。杉並区も恐らく他の自治体もそうだと思うのですが、行政だけが何とかしようとするの

ではなくて地域の方が主体となって色々行動をしていくということを一歩基本にしているので、例えばサークルの活動支援ですとか、そういったことは、スポーツに限らず、生涯学習に限らず、歴史だとか健康づくりもそうですけれども、自主グループとか住民のグループを作って進めていくというのは基本の考え方であると思います。

林 それでは藤田先生、コメントをお願いします。

藤田 都市部に住民が集中して、密集した生活をしているのに人間関係が薄いという、逆説的な現象が、高度成長以降、一九七〇年代からずっと続いているわけです。そういう意味では、新しい人間関係を日常生活の中で意識的に生み出さないと駄目なのではないでしょうか。むしろ今はもう少し郊外とか、地方の方が隣近所の関係というのを維持しながら地域の生活をしている。ところが都会は、すぐ隣にいないのに殆ど関係がないというか、そういう意味では新しい形でのつながりを作る方法の一つとして仰っているように、それを試みていらつしやるように思うのですね。それを重ねる中で、先ほど言った運動であったり、スポーツであったり、レクリエーションであったりという、そんな多様なものが生み出される、その母体を地域の中にいろんな形で作っていくということも、今は必要なのだと思います。実は子どもたちもバラバラなのです。放課後帰ってきたら、近所で遊んで、というような時代はもうなくなってしまったので、そうすると、大人たちがどんな生活を近所で人とのつながりをどうやっていくのかということ、子どもたちの地

域での生活は非常につながっているはずなのです。大人たちのつながりが、子どもたちのつながりを生み出すのではないだろうかというふうに思います。そういう意味では、やはり子どもたちの発達環境としても、皆さんの取り組みというのは大事な意味を持つてくると思いますので、子どもたちをどういうふうに巻き込んでいくとか、そんな話もあってもいいのかな、というふうに思いながらお聞きしていました。

大学と地域とのつながり

林 では、今日は折角色々な立場の人が、外部から大学の人、国の施策の方、それから自治会の方ということで、その辺のつながりについて少し考えたいと思います。本学は私立大学ですが、けれども、大学に勤める研究者として地域に貢献したり自治体とつながりたいと思って、そうやって仕事をして行きたいと考えています。しかし、地域とどうやって結び付けばいいのかわかるところが、難しいところでもあります。重松先生、三重大学の方では自治体或いは地域のレベルでどういうふうにされたというか、具体的な例みたいなのがあれば教えてくださいませんか。

重松 三重県は、そんなに人口がいないのとそれに比例して大学が多くないという事情が多分こちらとは違うのですけれど、大学が色々な企業或いは市レベルで協定を結ぶのは、例えば、中部電力と三重大学が協定を結んで色々な取り組みをしようとかという形にはなっています。伊賀市にはサテライトキャンパ

スを置いています。要は、その市に協力をしていただけのような取り組みをしています。学校レベルでは教育委員会とつながっていて、そういうところの連携がありながらも、研究者個人が各学校と関係している部分がありまして、私も実は、そういう協定も踏まえながら、色々な所で講演依頼とかもありますので、講演が終わった後にその市区町村の人たちとお話をし、今後こういう活動をしていったらいいのではないですかというようなことを合間に申し出て、できるところで連携していこうというような取り組みをしています。主な内容は、地域のリーダーを養成するというところに主眼を置いています。教員だけではなかなかその市を変えていくことはできませんので、地域にいらっしやるすごくやる気のある方を集めて一定期間養成講座で頑張ってもらい、その後地区に広まっていった活動してもらい。一年後とかに集まっていたら、皆さんどうですかというフォローアップ研修を再度することで、私がリーダーに仕掛けていくということをしながらか進展を図ろうとしているところです。こちらでもやっておられるのではないかなと思います。

林 ありがとうございます。横浜市では、そのリーダーに似たようなものに保健活動推進委員があります。それは委託されるというか指名されるものです。やれと言われたかどうか分かります。例えば、保健活動推進委員の方ですとつながってやられている方がいらっしやっていますので、保健活動推進委員として、大学に何を期待するかというような、ここをこうして欲しいとか、そういう御意見がございましたら、是非お願いしたいと思います。



一般参加者 先ほど林先生のお話を聞きながら、三年間色々お世話になったことを考えていました。色々と國學院大学の先生と協議して、第一回の美しが丘公園ウォーキング教室を、「健康づくりを公園で」というサブタイトルで始めました。私もそういうことに経験がなかったですし、保健活動推進委員が自治会のくじ引きで当たって、そのような取り組みには非常に無関心でした。ところが先ほどの方が色々とういうことをお膳立てしてくれたので、三年間お世話になりました。そして翌年度は機械を使って筋肉トレーニングをやっていたきました。その中で先ほど齋藤尚美さんが仰ったロコモティブシンドロームと運動の重要性を知りました。はじめ「ロコモ」というのは機関車か何かと思ったのですが、そういうことが漸く分かってきました。大学の取り組みは三年で終わってしまったのですけれども、四期目ということで、自主的にこの十月からポールウォーキングのチームを立ち上げて、昨日この地区で十四名ほど集まってゴルフ大会をしました。これはやはり、筋肉は腰から下は七十パーセント、首から下は九十パーセントなので、顔はこの筋肉運動をした後は若返りをするということも色々講習を受けていたのですが、そういう話をしながら歩く。やっぱり四足歩行が非常に宜しいということで、人気があるので貸し出すストックも揃えましたが、昨日、ポール持参で来た方がいたのは非常に驚きましたね。そういうことで、地域における健康事業の構想、これは林文子横浜市長の肝煎りで、寝たきりで長寿では駄目だということで、今は男性七十一歳、女性七十六歳ですけれども、健康寿命を延ばそうというテーマで活動しています。これは國學院大学の先生方に色々立ち位置

や姿勢、を指導していただき、ここに来る道すがら薬局があるのですけれども、あそこを通って帰るときには必ず横を向いて、ガラスに自分の姿勢を映して確認してくださいということを言われたので、あそこに行くときグッと姿勢を正している現状です。本当に色々とお世話になりました。これからも地域の保健活動推進をまた応援していただければと思っております。ありがとうございます。

林 ありがとうございます。ちょっと今、思わず固まっちゃったのですが、新たに自主サークルができたとのこと。我々のおかげかどうかはちょっと分かりませんが、

一般参加者 そのおかげです。

林 そう言うてくださって、確かに嬉しく思います。齋藤先生、杉並区の方では、大学とこういうふうにつながろうといったお考えはありますか。

齋藤 杉並区では数年前から、六大学連携というのがありまして、杉並区内にある六つの大学全てと包括協定を結んでおります。その事務局は先ほどの生涯学習推進課がやっておりまして、例えば、大学の講師の方に来ていただいて公開講座をやったりとか、そういった活動をしています。現場レベルとしては、大学によって部署は様々なのですが、大学事務局の方がお一人ずつ出て来られ、三カ月に一度その会議をやっています。集まっていたら杉並区の担当者と一緒に、今後どんなことが

できるかと話し合っています。ちょうど今年、スポーツ振興課として、その会議にお願いしたことは、台湾と杉並区の間で中学生親善野球大会を今年は杉並区で開催するというところで、学生さんの中で台湾語とか中国語ができる方にボランティアとして入っていただきたいということでした。そういう学生さんをなかなか自治体で見つけるといのはすごく難しく、そういった会議を通じて大学に投げかけをしていただいて、結構な人数の方の御協力をいただきました。共通したテーマはないのですけれども、今後お互いに何ができるかという話し合いの場を持つだけでも、そこから何か生まれるのかなと思います。あと、スポーツ振興として、やはり学生さんには是非御協力いただきたいと思っております。たくさんあって、障害者のスポーツ教室をやっているとか、色々なスポーツイベントをするときにも学生のボランティアに来ていただくと大変ありがたいと思っております。

林 ありがとうございます。横浜市青葉区は、そういったことを結構手掛けているというか、前向きに検討してくれる所だと思えますので、ここ國學院大学も、これからどんどんブッシュしていきたいと思えます。どうもありがとうございます。では笹田先生お願いします。

子供の体力低下の問題をどう考えるか

笹田弥生 本日は貴重なお話ありがとうございました。私は本学の子ども支援学科で「体育概説」の授業を持ち、保育士、幼



稚園教諭の養成の手伝いをしており、笹田弥生と言います。今回のテーマはどちらかというと、シニア世代、大人の方を身体活動に導くということなのですが、今の子どもたちの体力低下の危機的なこと、二極化というのは藤田先生からのデータでも分かる通り、かなり私としては危機的なことではないかというふうに考えています。そういった点では、今の子どもたち、或いは体力低下している世代が、そのまま本学の授業を継続して受講していけるのか、授業がそのままできるのかというのが非常に心配しているところです。やはり子どもに対しては、家族だとか両親だとか、そういうところの環境、育て方というのはすごく大きいと思います。宮地先生が言われた、女性の子育て世代ぐらいの年齢の方が動いていないのです。ただ、動けないというふうに捉えるべきだというふうに言っていたのが非常に印象的だったのと、やはりそういう世代のお母さんが、子どもに「運動は楽しいのだよ」、或いは「運動しなければ体ができないよ」ということをどれだけ伝えてくれるのか。その脇でお父さんが、どれだけそういうことに関心を持って、疲れているときでも一緒に遊んでくれるのか。それを私は今、一番心配しています。本学の学生では幼稚園教諭や保育士になる子どもも多いのですが、そういった点では「あなたたちは子どもたちの将来の体力づくりの一端を担う「親的な役割」を持つのだろうか、一緒に遊ぶことのできる、そして遊びを通して運動を好きにさせるような先生になってもらいたい」と、いつも口酸っぱくして言っています。そういうところでは先生方はどのようにお考えでしょうか。

林 それでは、子どもの話に移りたいと思いますけれど、宮地先生いかがでしょうか？。

宮地 まさに先生が懸念されていることは、将来的に現実に取り得るだろうと思っています。学問のリーダーシップを取ってきた「日本学術会議」の中で健康分科会というのがありますが、最近、私どもはその中で子どもの動きに関する新しい提言として、「子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針」を出し、採決をしております。その中で、最近の子どもへの体力や動きの質の原因というものを考察していますが、そこで分かっていることは、今先生に御指摘いただいたような環境の問題であったり、或いは親の問題もあるのですけれども、日本は乳児死亡率や幼児死亡率が先進国で一、二を争うぐらい少ないことも関係しています。日本は、殆どの子どもたちを生かす能力を持っている国なのです。その子どもたちが幼児から小児になり、中学生になり高校生になっていくわけです。障害をもつて障害児になる子どももいます。でも大きな障害をもっていない場合には、健常児というカテゴリーの中に入る子どももいます。そういう子どもたちが実は体力が低かったりという要素もあるのですよね。実は、そういうようなことを行政もあまり十分に分析して検討してはいません。そういう子どもたちに対して特殊な教育を与えるということもしていません。もう一つ言いますと、家庭に問題があるだけではなくて、僕は幼稚園や保育所や小学校にも問題があると思っています。何が問題かと言うと、小学校には体育科の専科教諭がいませんよね。図画工作科や音楽科や理科はいます。家庭科もいます。まずそれが一番の問題です。

もう一つは、驚くべきことに、小学校には体育の教科書がありません。先生方、自分たちが小学校のときに教科書を見た記憶がないでしょう。教科書がないのに専科教諭でもない人が六十点の授業ができますかということですね。『学習指導要領』があればできるだろうと文科省は思っているけれど、そんなことは絶対にないですね。実は親の問題だ、みたいなことを議論されていきますけれども、これは学校或いは国の行政の問題です。ですから、そういったところを、やはり僕らは徹底的に作っていかなければいけません。先生方がやられているような、幼児教育の分野において、体育教育の足りない部分というのはしっかり補っていかなければいけません。私は厚生労働省の立場ですから、あまり文科省の問題を指摘してはいけないのですけれども、ただ、日本学術会議の会員としては、やはりそういう問題を提議していかなければ駄目だし、その問題が将来の健康問題につながっていくと考えます。基礎体力のない子どもが大人になり、体力のない子どもたちが病気になる、介護が必要になる。また、その子どもたちが親になれたとしても、親になってその子どもたちをまた育てていかなければならない。それが連鎖していきます。ですから、こういう問題について学者として問題点を突きささせていくという研究もしなければいけないと思います。私たち体育の分野の人間が、そういうエビデンスを十分に示し切れていないところが、行政に対する訴える力が足りないところかなと思っているので、そういう研究ももしっかりやっていきたいと考えています。

林 子どもの問題に関して、藤田先生、いかがでしょうか。

藤田 先ほどの笹田先生がお話の中で二極化の問題を御指摘になったときに、ちよっと思い出しました。学校が週五日制に切り替わってしばらくして、週末に子どもたちがどういう生活をしているのかというのを調べた調査でも二極化が現れていました。私は学校の養護教諭の先生方とお付き合いが長いのですが、その方々の実感も同じです。例えば、スポーツ少年団に入っているとか、或いはリトルリーグだとか、どこかの少年サッカーチームとか、そんなところに入っている子どもたちは土日にかなり集中的に試合をしたり、練習をしたりすることができて、月曜日にかなりくたびれて学校に来るといいます。それはそれで一つの問題があるのですが、むしろ、彼らは非常に運動をしています。その中で身体が鍛えられていくのは当然です。しかし一方で、土日に全然何もしない子どもも増えているのも事実です。ゲームをしたり、家の中ばかりにいる。そういう運動経験、あるいは運動生活の二極化が起こっているということが話題になっていました。やはり、そういう子どもたちの生活が、宮地

先生が仰ったように、ゆくゆくは大人の生活スタイルになっていくわけです。そういう生活の変化の中で身体感覚とか生活感覚が培われていく、或いは十分培われないままにそれを受け継いで行くということは、学校教育の中で、私の言い方で言えば代替、補強するようなものがどういうふうにあるべきか、証拠あるいはエビデンスを持って教育活動の中にどう組み込めるかということが問われていると思います。学校教育なり教育活動の中で身体活動をどういうふうに組み込んでいくのか、ということを考える課題がこの分野にあるということを変更して認識しました。

林 では、齋藤先生。

齋藤 杉並区の学校教育では、やはり子どもたちの体力低下ということが課題になって、数年前から取り組んでいることがあります。一校で一つの取り組みということで、例えばAという小学校は、長縄を中心に考え、Bという小学校はまた別の種目といったように。その学校の特色ある取り組みの一つとして、この種目を取り上げてやっていこうというものです。また、学校以外の行政の方で何をやっているかと言いますと、やはり子どもたちの体力低下というのは学校教育だけに任せておける問題ではなく、社会体育のほうでも何かやっていかなければということ、最近では親子で参加できるような一日限りのイベントや教室を企画しています。実際にそこに来ていただくことも大事なのですけれども、家でできるプログラムを持って帰ってもらったり家でできるプログラムを紹介して、お父さんお母さんや、一緒に来た方に覚えて帰っていただくことをやっています。杉並における最近の傾向として、お父さんと一緒に来るパターンがかなり増えてきているというのが面白いなど考えています。区民のアンケート調査をやったときも、やはり自分が子どもの頃にスポーツや体育が嫌いだった人は、大人になってもやっていないので、子どものうちに好きになつてもらうように、お父さんお母さんと楽しく身体を動かす機会というのを作っていくというのが、スポーツ振興課で行っている取り組みです。

林 重松先生も教育学部の先生なので、お聞きしますが、体育の先生というのはすごく大事ですよ。

重松 はい。大きく二つあると思います。一つは、その運動の本質を子どもに伝えられているかどうかということです。こんな声が子どもから上がります。「先生、逆上がりできました。もうしなくてもいいでしょう」と。私は水泳が専門なのですけれど、「先生、二十五メートル泳いだ。もういいでしょう」ということなのです。つまり、ノルマを課せられているのが子どもであっても、その中身を楽しんでいないわけです。水泳の競泳種目というよりは、むしろ私はシンクロナイズドスイミングみたいな上上がったたり、潜ったり、横に行ったりとか、そういうような水中での動作能力を身につけるといことの方が、水泳というものには近いのではないかなと思います。そういう意味では、カリキュラムを変え、中身を変えていく必要があるかなというふうに思います。あともう一つ、大学生に対してです。ここにいらっしやるのは、多分保健体育とか小学校、或いは保育の先生を目指している学生さんが多いと思いますが、むしろ、例えば工学部とか医学部のような学生に対しての指導が重要であると考えます。その学生さんたちは大学を卒業すれば身体活動とか健康に関する授業は多分受けません。その人たちにとってはラストチャンスなのです。親になる前の。この人たちにすごく口酸っぱく、エクササイズが大事だという話をしない限り、親として一緒になって子供とテレビゲームをする人たちになってしまふと思います。家庭生活の話になりますので、大学生に対しての教育もすごく重要ではないかなと思います。

林 ありがとうございます。

宮地 では、少し子どものことで。

林 はい、お願いします。

宮地 どなたか仰るかなと思ったのですが、子どもにとってスポーツとか運動とか身体活動って、そんな概念はありません。遊ぶか遊ばないかです。遊びについて、やはりもう少し学ぶ場を子どもたちに提供しないといけない。それをやるのは本来、学校であり、地域であつたわけですが。地域では、公開設備がありますよね。遊びを親とどう共有するか、親が遊びの仕方を知らないですよ。だから子どもが遊びの仕方を知らないとい。ですから、研究などで傳承していくことが重要だと思えます。遊びの研究というのは少し進めていかなければならないだろうというふうに思っています。実は遊びに対して教科書は何がありますかというのと、いまだにロジェ・カイヨワ『遊びと人間』あたりが使われているわけですよ。そんなことで学者は良いのかというのが正直な気持ちです。遊びの含む講義で、どんどん新しい学問を作っていかなければならない。それを任天堂だけに任せておいて良いのか。私はその任天堂の片棒を担ぐ研究もやっているわけですけども、そういうしつかりとした、私たちの学者としての努力もやはり必要だし、こういう学会の一つの役割であろうと思います。

シンポジウム討議記録



林 ありがとうございます。時間が迫ってまいりましたのでこの辺で閉めたいと思います。今日はかなり広いテーマで、対象も中高齢者から子どものお話までありました。長時間の中でどっちつかずの議論になってしまったことを反省しております。しかし、色々な立場からお話が聞けて非常に実りのあるシンポジウムになったのではないかと考えています。先生方、心強いサポートをいただきありがとうございました。最後にもう一度盛大な拍手をお願いします。

