

# 第3回研修会から

2018. 1. 21 (日)

郡山ユラックス熱海にて

特別講演 「それぞれのライフステージに適した体づくりで健康長寿へ」

13:20 ~ 15:20

講師 筑波大学大学院人間総合科学研究科教授 久野譜也 先生

## 研修内容

本年度の全県研修会は「それぞれのライフステージに適した体づくりで健康長寿へ」という演題で、健康づくりのためのスポーツ指導にどのように取組めばよいかをテーマに、筑波大学 久野譜也 先生に講演をしていただきました。

我々スポーツ指導者は現在スポーツに親しんでいる人への技術指導だけでなく、健康指導やスポーツ実施人口を増やしていくといった新しい視点で指導にあたっていたらきたいとの指摘でスタートしました。



### 第1の視点はスポーツ無関心層へのアプローチも指導者の使命

スポーツ庁では、成人の週1回以上のスポーツ実施を65%に目標に掲げているが、H27年調査では40%しかありません。

年齢的には40歳代の社会人の実施率が低く、女性では18歳が最低の状態です。さらにスポーツをやる人とやらない人に分かれてる「二極化」が進み、体力差も開くいっぽうになっているということです。

無関心層にどのようにアプローチしスポーツの良さや運動の効果を理解してもらうようにするかは指導者の責務になっています。

スポーツへの無関心層の特徴は運動や健康に関する情報を取ろうとしないことがわかっています。選択を左右するはずの「自分にとってどう有益なのか」という理解（リテラシー）を踏まえていないということです。

動物である人間は、体の様々な機能が、適度に動くことで調節されるようにできている。動かさないと体は退化し不健康・病気を引き起こす。このようなあたりまえの事をどのように伝え、運動の大切さやメリットを届けスポーツ活動をするよう行動の変容を起こすことができるかが我々スポーツ指導者に課せられた課題であるということでした。

### 第2の視点は加齢にともなう体の発達や衰え、機能の変化への知識を指導者は知っておくこと。

指導者の多くは自分の指導種目の技術や成績を向上させることは熱心に取り組み、その指導技術は高くなっていますが、スポーツをすることのリスクへの意識が希薄な点が見られます。

スポーツにはケガは付き物といわれるように、スポーツを行うことによって負うことがあるリスクがあります。児童期から成長期には、いわゆるやりすぎによる故障も多く見られます。40歳を過ぎれば加齢そのものがリスク要因となります。スポーツをする上でのリスク要因を知り、できるかぎり回避するためには、技術指導とは異なる知識が必要になります。

例えば、メタボリックシンドロームの予防には有酸素運動が効果的と言いますが、それらをしっかりと説明できなければならないでしょう。有酸素運動も必要ですが、同時に筋力を高めるためのトレーニングもあわせて取り組むことが中高齢者の健康な体づくりにつながるわけですから。常に指導者は運動指導のための知識を得ていなければならないということです。

### 第3の視点は2025年にやってくる超高齢化問題をスポーツが救うということです。

皆さんもご存じのように、2025年にはいわゆる団塊の世代が全員後期高齢者に到達します。そのころには介護給付費が20兆円に近づくと試算もあり、認知症数は約700万人、高齢者の5人に1人の割合になることが予想されているのです。

健康長寿の観点からは30代～50代はメタボリックシンドローム、60代～70代はロコモティブシンドローム（運動器症候群）、70代以上はフレイル（虚弱）への対策が重要とされています。スポーツはこうした症状の予防に大変効果があるのです。

また、高齢者が要支援者になる原因としては、脳卒中、認知症、転倒・骨折が3大要因（厚労省 2014年）であり、認知症の発症にもうつや高血圧より運動不足が強い影響を及ぼすことがわかっています。脳卒中の予防には有酸素運動が効果的で、転倒・骨折予防には筋力トレーニングが必要です。つまり、適度な運動やトレーニングが健康長寿には欠かせない大きな要素となるわけです。

今回の講演テーマ「それぞれのライフステージに適した体づくりで健康長寿へ」は、これまで義務研修ではあまり取り上げなかったテーマでしたが、スポーツ指導者として技術指導や勝利を目的とした指導だけでなく、健やかで幸せな人生を送るために運動は重要な要素であり、より多くの人をスポーツに向かわせるよう働きかけることも指導者の努めである事が大切であるということがよく理解できました。



そのような働きかけが指導者自身の活躍に繋がっていくのだと思います。ともすれば我々は指導者資格を取得したのはいいがそれを活かすための場が無い、メリットが無いという言葉を目にします。前述したように少子高齢化の波はいやおうなしに間近に迫っています。多くの高齢者や自分自身のためにも、スポーツに関する最新の知識・情報を獲得した指導者であるとの矜持を持って指導にあたる事が今後の社会貢献につながるのかなと思います。

2018. 1. 21 (日)

郡山ユラックス熱海にて

15:30 ~ 16:45

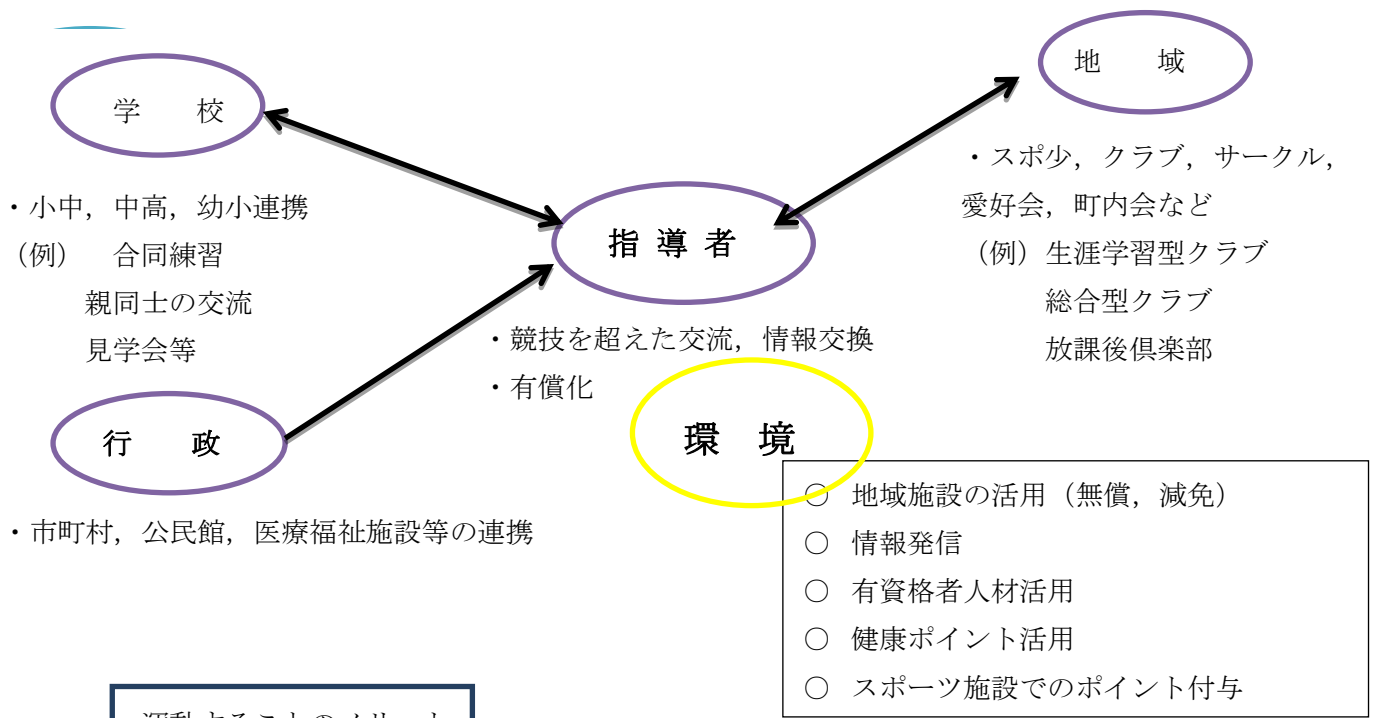
研究協議 「スポーツ指導者の資質向上と活躍する場の拡大」

ファシリテーター 福島県スポーツ指導者協議会 理事長 塩田幸男

普段は一同に会して、自分自身と違う種目資格を持った方々と意見交換を行う機会は無に等しいので、研修会の機会に日頃よりスポーツ指導としてどのような考えを持って指導にあたっているのか、お互いの情報交換の場として、表題のテーマで意見を交換していただき、指導のきっかけとなればとの思いで研究協議の場を設定しました。

その手法は受講者150名を10グループに編成し、ブレインストーミング（集団でアイディアを出し合うことによって相互交換の連鎖反応や発想の誘発を期待する技法）を行い、より多くの意見を引出していただきました。

さらに、それぞれのグループで出された数多くの意見や提案をKJ法（バラバラに集められたたくさんの情報の中から必要なものを取り出し、整理統合を行う）により、皆様の意見を以下のようにまとめてみました。



**運動することのメリット**

- 健康の向上
- 人との交流
- 夫婦親子など身近な人間関係のつながり強化
- 顔の見える地域づくり⇒防犯, 安心安全な地域
- 体を動かすことが楽しい⇒スポーツ無関心層の減少
- EX 昔遊びなどの遊びからアクセスする
- 現在の勝利至上から脱却



**運動するための課題**

- 労働時間等働き方
- 職場環境 (運動環境の義務化必要)
- 活動場所の確保
- 競技団体協会等への加盟登録料などの会費が高い ⇒加入者の減少
- 有資格者となっても職業として成り立たない (ボランティア活動が多い)



上記のように、指導者の皆様方はスポーツをとりまく環境の問題や運動するための課題を上げ、これらの問題を解決していくことが、我々スポーツ指導者の活躍の場を広げることにつながる大きな要素になると考えています。昨今「働き方改革」なる言葉がマスメディアに取り上げられますが、経済優先でなく働き方を見直し、余暇を生み出して、その時間を運動や趣味という豊かな時間に費やすことが、健やかで明るい社会を形成し、スポーツの大切さを享受する人々が増え、そのことでスポーツ指導者の活躍の場が広がっていくことができると思います。