

平成26年度
神奈川県立体育センター研究報告書

「かながわシニアスポーツハンドブック」の作成
～高齢者の運動・スポーツによる健康の保持増進に向けて～

神奈川県立体育センター
事業部生涯スポーツ課 スポーツ推進班

目 次

【テーマ設定の理由】	1
【研究目的】	1
【研究内容及び方法】	1
1 研究の期間	1
2 研究の内容	1
3 研究の方法	1
【研究の経過】	2
1 文献研究	2
2 コンテンツの検討及び集約	7
3 情報提供協力者の選考及び情報提供協力者・関係部署への協力依頼	7
4 コンテンツのとりまとめ及び編集	9
5 「かながわシニアスポーツハンドブック」の作成及び提供方法の検討	9
【まとめ】	10
【謝辞】	10
【引用、参考資料】	10
【かながわシニアスポーツハンドブック】	別冊

「かながわシニアスポーツハンドブック」の作成

～高齢者の運動・スポーツによる健康の保持増進に向けて～

スポーツ推進班 池田 剛 大内良臣 山内辰徳 千葉正範

【テーマ設定の理由】

平成26年1月1日現在の神奈川県は総人口は約908万人¹⁾で、高齢者人口は約204万人、高齢化率は22.5%である。内閣府の高齢社会白書によると、平成47(2035)年の高齢化率は33.4%で3人に1人が、平成72(2060)年には39.9%で2.5人に1人が65歳以上の高齢者となり、そのうち75歳以上の後期高齢者は26.9%で、4人に1人が75歳以上の高齢者となる超高齢社会が到来すると推測されている。²⁾

超高齢社会の到来は、生産年齢人口の減少や社会保障費、介護負担の増大といった課題をもたらすことが予想される。そのため、高齢者の生活を支える社会システムの整備や、要介護者の支援者を養成する仕組みの構築が喫緊の課題となるが、その一方で、高齢者が自ら健康寿命を延ばし、要介護者にならないための活動を支援することも重要である。

健康寿命の延伸を図るためには、運動・スポーツの実践・継続による生涯スポーツ実践者の増加を図るのはもちろんであるが、栄養面や休養など、健康の保持増進に係る他の要素も併せて考えていく必要がある。

そこで、理想的な食生活、質の高い睡眠、運動・スポーツを始めるために必要な知識や用具、活動場所等について、高齢者に特化した具体のアプローチを提示し、さらに、体育センターにおける体力測定事業や3033運動を紹介した「かながわシニアスポーツハンドブック」を作成し、提供することで、高齢者の健康の保持増進が図られ、生き生きとした日常生活を送ることができると考え、本テーマを設定した。

【研究目的】

高齢者の運動・スポーツの実践を促す「かながわシニアスポーツハンドブック」を作成し、広く県内高齢者に頒布することにより、運動・スポーツによる健康の保持増進、運動・スポーツ実施率の向上、健康寿命延伸の一助とする。

【研究内容及び方法】

1 研究の期間

平成26年4月～平成27年3月

2 研究の内容

- (1) 高齢者を取り巻く状況や、からだの特徴、高齢者スポーツ等に関する資料を収集・分析し、「かながわシニアスポーツハンドブック」に掲載するコンテンツの検討及び集約を行う。
- (2) 掲載するコンテンツに係る有識者による協力や、関係部署への資料提供等を依頼し、「かながわシニアスポーツハンドブック」を作成する。
- (3) 「かながわシニアスポーツハンドブック」の効果的な広報・頒布方法を検討する。

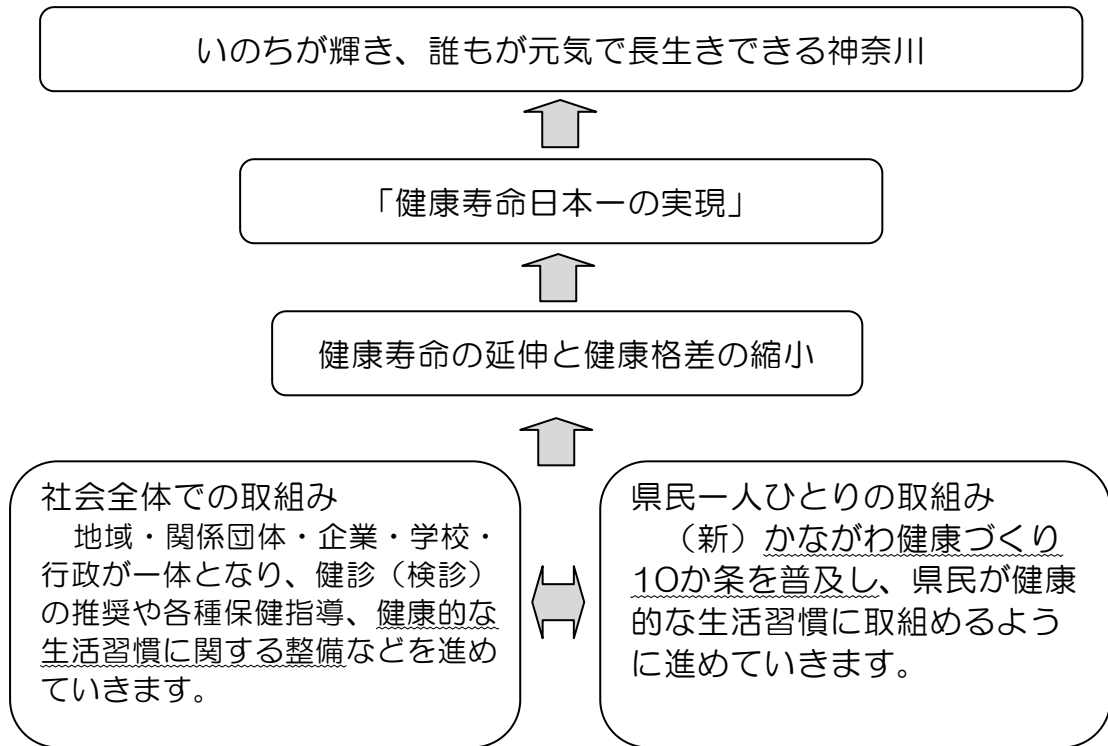
3 研究の方法

- (1) 文献研究
- (2) コンテンツの検討及び集約
- (3) 情報提供協力者の選考及び情報提供協力者・関係部署への協力依頼
- (4) コンテンツのとりまとめ及び編集
- (5) 「かながわシニアスポーツハンドブック」(以下ハンドブックという)の作成及び提供方法の検討

【研究の経過】

1 文献研究

(1) 健康寿命延伸に向けた県の取組みについて



図－1 目指す姿

表 1 (新) かながわ健康づくり10か条

1	適正体重をキープしよう
2	おいしく、楽しく、きちんと食べよう
3	体を動かそう
4	ぐっすり眠って、休養をとろう
5	ストレスをためないようにしよう
6	たばこを吸わない・やめよう
7	お酒は自分に合った量を。飲みすぎに注意
8	いつまでもおいしく食べるための歯と口腔づくり
9	若い時から健康や生活習慣をチェックしよう
10	健康づくりのコツは仲間づくり

図－1は、健康寿命を延ばし、誰もが健康で生き生きとした生活が送れるように、県民一人ひとりの取組みや社会全体の取組みを掲げた「かながわ健康プラン21（第2次）〔保健福祉局保健医療部健康増進課〕」の「目指す姿」³⁾である。また、表1は、図－1の「目指す姿」に示されている、「(新) かながわ健康づくり10か条」である。作成するハンドブックでは平成25年度～平成34年度の10ヵ年を見据えて計画されたこの健康プランに示されている項目を、高齢者一人ひとりが実践できるように構成する必要があると考える。

(2) 県民の健康・スポーツに対する意識

ア 健康・体力維持への留意点 (複数回答)

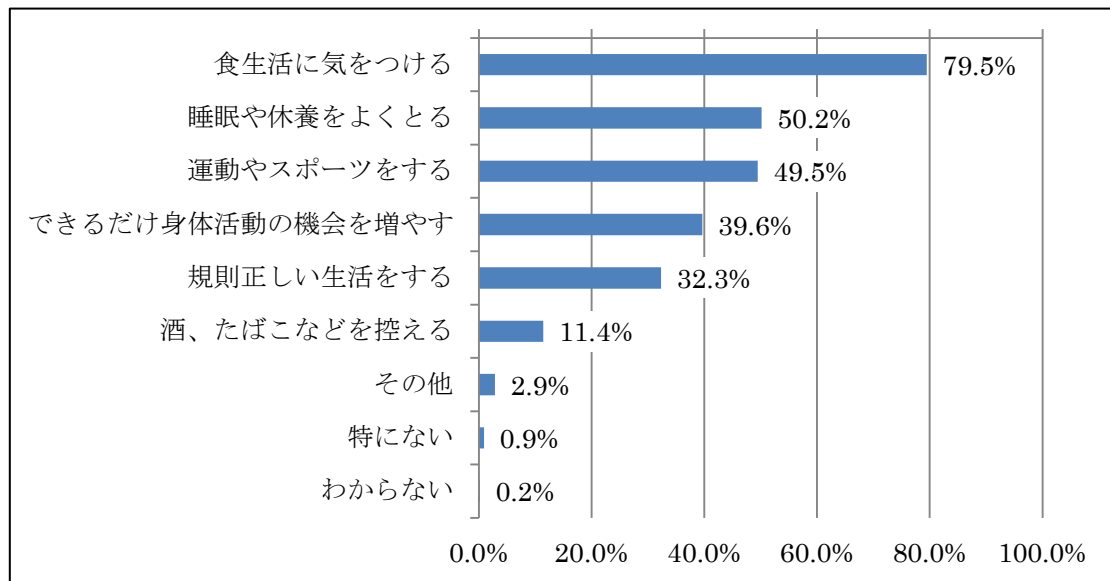


図-2 普段、健康・体力の維持増進のために心掛けていること n=560

図-2は、健康・体力維持への留意点について、年代別のデータから50歳以上の県民の回答をまとめたもの⁴⁾である。健康・体力の維持増進のために心掛けていることの上位3項目は、「食生活」「睡眠・休養」「運動・スポーツ」であることから、これら3つの要素をハンドブックのコンテンツとして取り上げ、具体的取組みを支援したい。

イ 運動・スポーツをしなかった理由 (複数回答)

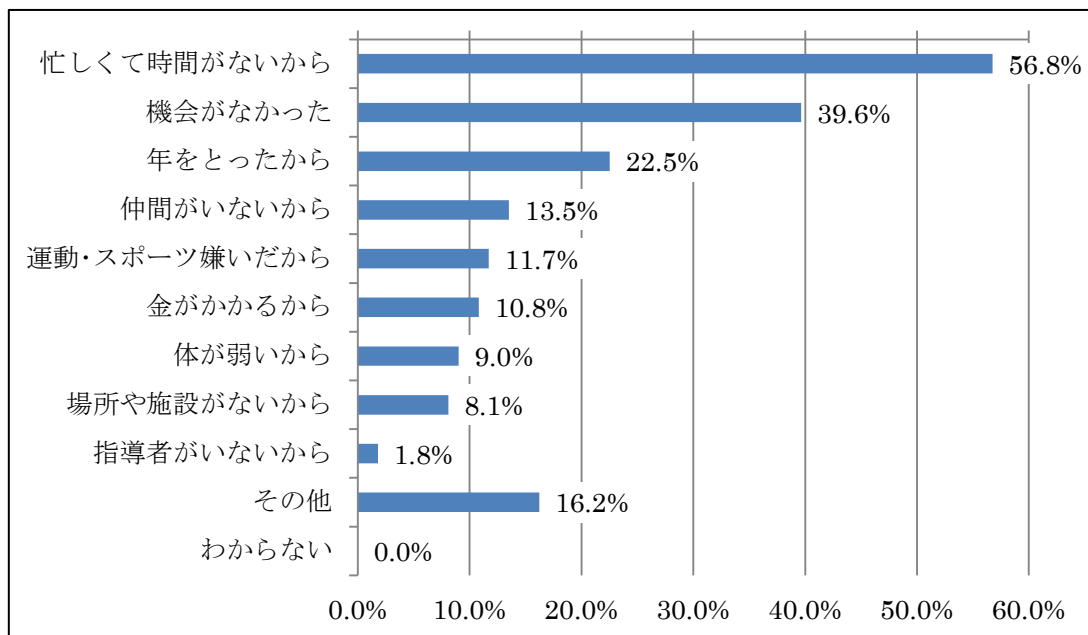
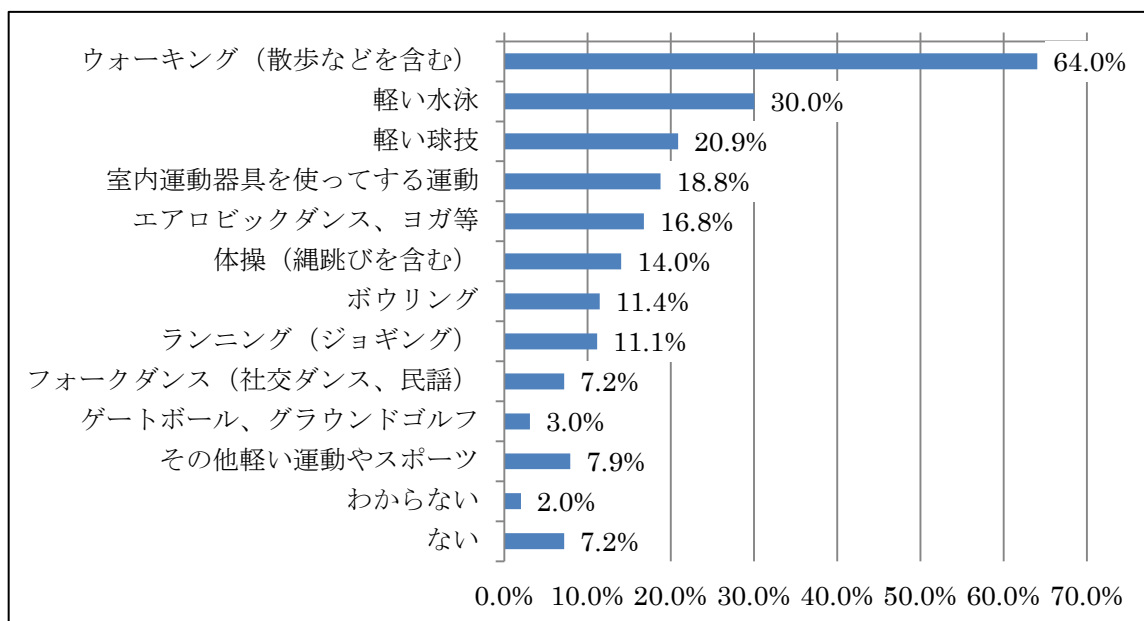


図-3 運動・スポーツをしなかった理由 n=111

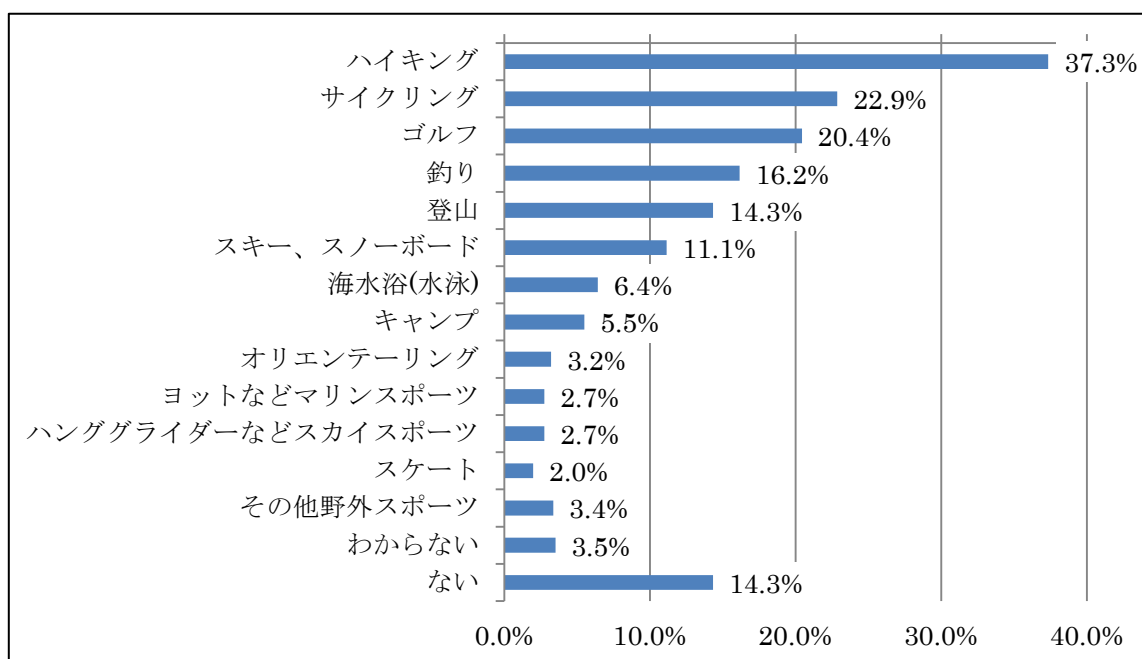
図-3は、運動・スポーツをしなかった理由について、年代別のデータから50歳以上の県民

の回答をまとめたもの⁴⁾である。「忙しくて時間がない」、「機会がない」という理由で運動・スポーツをしない県民が多いことがわかる。スポーツ実施率の向上に向けて、いつでも気軽にできる運動や、負荷の少ない運動・スポーツの提供を考えなければならない。また、「年をとったから」という理由で運動・スポーツを実施していない割合が多いことから、高齢期になっても、健康の保持増進を図るためには、運動・スポーツの実践・継続が有効であることを同コンテンツで紹介する必要がある。

ウ 運動・スポーツに対するニーズ（複数回答）



図－4 比較的軽いスポーツ n=656



図－5 比較的広域にわたる野外スポーツ n=656

図-4は、今後（も）行いたい比較的軽いスポーツについて、50代以上の回答をまとめたもの⁴⁾である。また、図-5は、比較的広域にわたる野外スポーツについて、同様にまとめたもの⁴⁾である。比較的軽いスポーツでは、「ウォーキング（散歩などを含む）」が半数以上を占め、「軽い水泳」「軽い球技」「室内運動器具を使ってする運動」「エアロビックダンス、ヨガ等」と続いている。比較的広域にわたる野外スポーツでは、「ハイキング」「サイクリング」「ゴルフ」「釣り」「登山」が上位を占めている。

(3) 国民の運動・スポーツに対する意識

県民の運動・スポーツに対するニーズはこれまでの調査で明らかになったが、併せて、全国の50歳から80歳までの運動・スポーツ種目の実施希望率を示す。

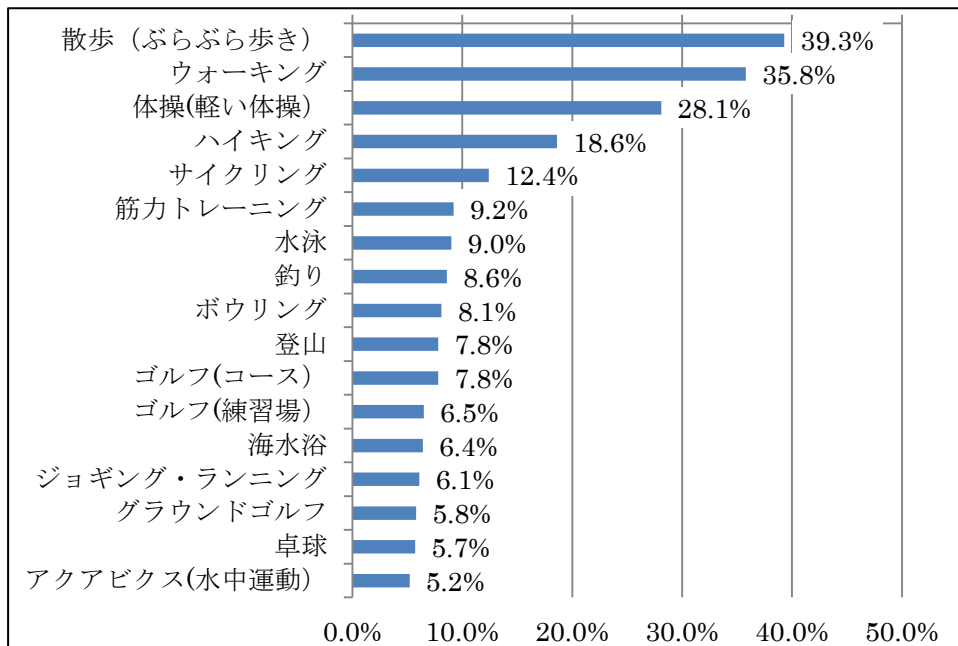


図-6 現在も行っていて今後も実施したい運動・スポーツ種目 n=1434

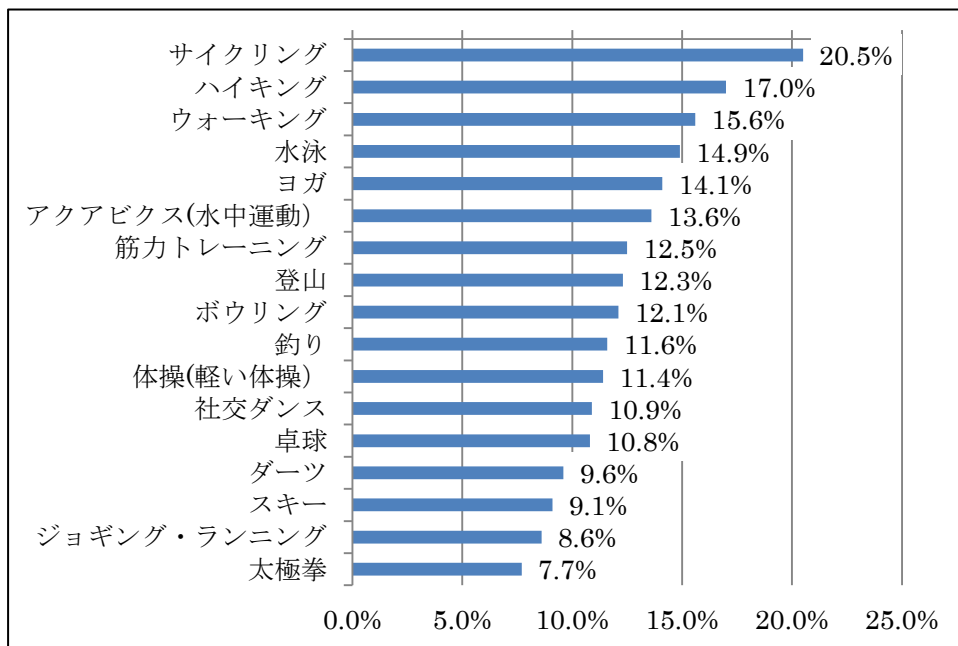


図-7 現在はやっていないが、今後行ってみたい運動・スポーツ種目 n=1434

図-6は、過去1年の間に実施した種目で、今後も実施したい運動・スポーツ種目について、50代以上の回答をまとめたもの⁵⁾である。「散歩(ぶらぶら歩き)」、「ウォーキング」、「体操(軽い体操)」、「ハイキング」、「サイクリング」、「筋力トレーニング」が上位となっている。

図-7は、過去1年の間には実施していないが、今後行ってみたいと回答した運動・スポーツ種目を開始希望率としてまとめたもの⁵⁾である。「サイクリング」、「ハイキング」、「ウォーキング」が上位となっている。また、図-6にある継続希望率の種目にはなかった「ヨガ」、「社交ダンス」、「ダーツ」、「太極拳」が、今後行ってみたい運動・スポーツ種目に入っていることから、これらの運動・スポーツを今後新たに取り組みたい方が多いことがわかる。

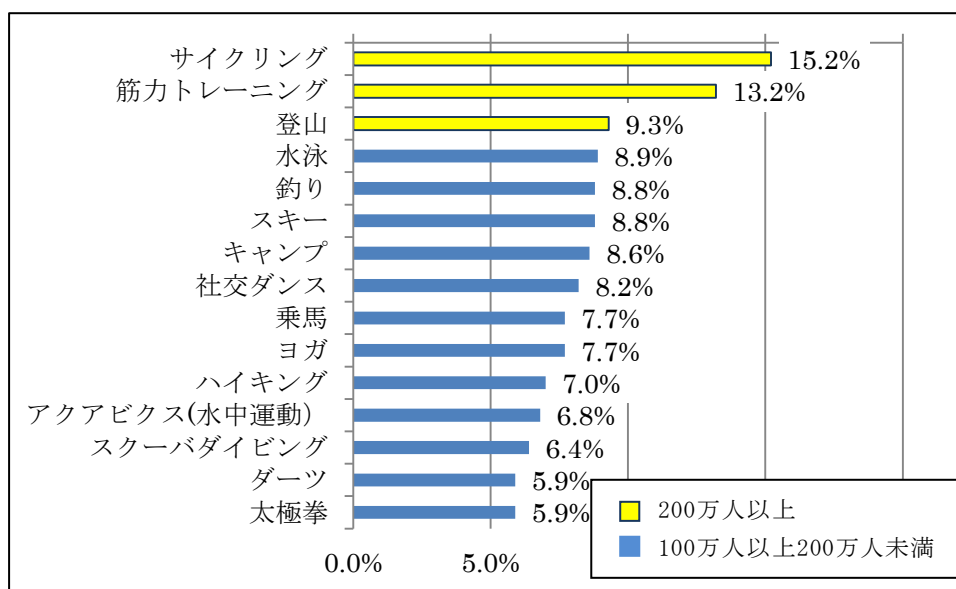


図-8 200万人以上の潜在需要人口が推測される種目(男性) n=598

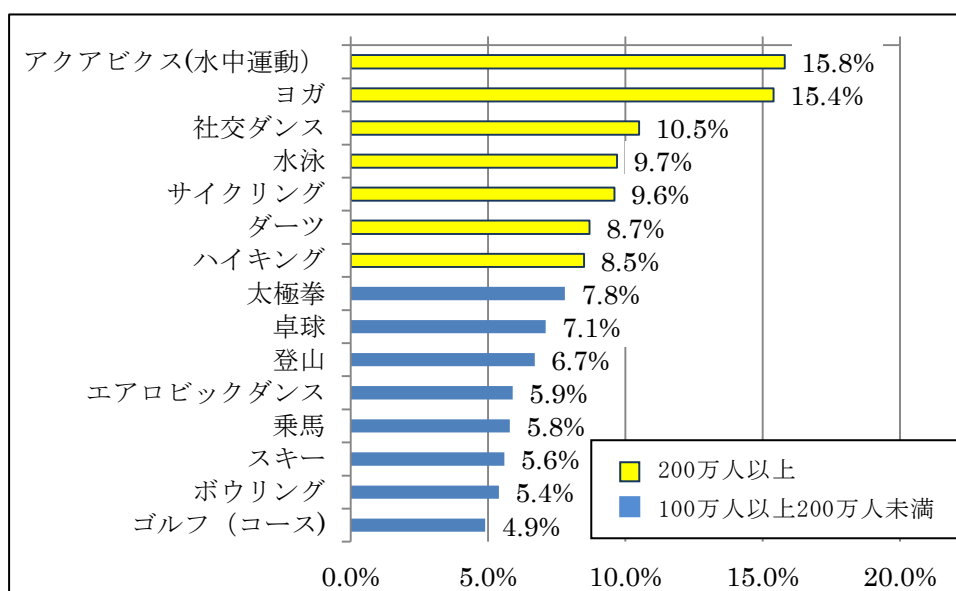


図-9 200万人以上の潜在需要人口が推測される種目(女性) n=668

図-8及び図-9は、各種目における潜在需要人口を男女別に算出したもの⁵⁾である。男性では「サイクリング」、「筋力トレーニング」、「登山」の3種目、女性は「アクアビクス(水中運動)」、「ヨガ」、「社交ダンス」、「水泳」、「サイクリング」、「ダーツ」、「ハイキング」の7種目が全国で200万人の需要があると推定された。

2 コンテンツの検討及び集約

文献研究で得られたことから、ハンドブックの作成にあたって検討を重ねた結果、掲載するコンテンツは、以下の要件を満たすものが有効であると集約した。

- 健康増進の3要素である「運動」「栄養」「休養」に関するものであること
- 一人でも気軽に安全にできる比較的負荷の少ない運動・スポーツであること
- 継続需要率や潜在需要率の高い運動・スポーツであること

さらに、この要件を満たす具体的なコンテンツとして、以下に示す構成とした。

(1) 巻頭（はじめに）

本県の高齢者を取り巻く環境や、これまでの運動・スポーツの推進、生涯にわたって運動・スポーツを継続することの意義等を冒頭で述べる。

(2) ヘルスコンテンツ

ア 一般健康概論

高齢者の特性（特徴）や、運動を継続することによる身体的・精神的効果、安全管理等について述べる。

イ 栄養（食事）

高齢者に適した食事の摂り方や脱水症状の予防等について述べる。

ウ 休養（睡眠）

眠りが浅く短くなる高齢者が「深い眠り」を得るための環境や方法について述べる。

(3) スポーツコンテンツ

上述の運動・スポーツに関する要件を満たす、次の7種目について、それぞれの種目の特性、運動の実践による効果や留意点、必要な用具や活動場所、実践例等について述べる。

ア サイクリング

イ 水泳・アクアビクス

ウ 登山・ハイキング

エ 筋力トレーニング

オ ヨガ

カ ダンススポーツ

キ 太極拳

(4) 主な体育センター事業の紹介（情報提供）

体育センターが所管する体育・スポーツの振興に係る主な事業について情報を提供する。

3 情報提供協力者の選考及び情報提供協力者・関係部署への協力依頼

上述のコンテンツについて、高齢者の運動・スポーツの実践に係る高度の知識・経験を有し、全国的・全県的な指導実績等を有する情報提供協力者の選考を行った。

協力依頼をした情報提供協力者及び実績等は、以下のとおりである。

コンテンツ	情報提供協力者	実績等
巻頭（はじめに）	順天堂大学名誉教授 武井 正子 氏	日本フェルデンクライス協会会長、3033生涯スポーツ推進会議会長などの役職を兼職。高齢者の運動プログラムの紹介や指導をはじめ全国各地で活躍。今年度当センターで開催した「スポーツ指導者スキルアップ講座」では講師を務めた。
一般健康概論	神奈川県保健福祉局 保健医療部 健康増進課 神奈川県保健福祉局 福祉部 高齢社会課	
栄養（食事）	神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部栄養学科教授 鈴木 志保子 氏	専門分野はスポーツ栄養学。大学で教鞭を執られる傍ら、財団法人日本オリンピック協会科学スポーツ部会員を務め、オリンピック選手をはじめとするトップアスリートの栄養士として活躍。
休養（睡眠）	西川産業株式会社 日本睡眠科学研究所 スリープマスター 長谷川 夏美 氏	スリープマスターとして寝具だけでなく睡眠についても幅広い知識を持ち、全国の百貨店の店頭などで、眠りのセミナーや、寝具選びのアドバイスを行っている。またラジオ番組の睡眠についてのコーナーに出演している。
サイクリング	株式会社アスロニア 代表取締役 白戸 太朗氏	競技者としてトライアスロンワールドカップに日本代表として参戦。現在も選手として活動し、指導者、大会運営をしながらトライアスロンの普及に努めている。また、ツール・ド・フランスなどの自転車レースのテレビ中継において実況を行っている。
	神奈川県自転車商協同組合 事務局長 越田 憲 氏	自転車の安全利用および環境整備や自転車の防犯登録の普及推進に関する事業、県内にあるサイクリングコースの紹介を行っている。
水泳・アクアビクス	株式会社GSPR事業提携 水泳プロコーチ 立石諒専属コーチ 高城 直基 氏	学生時代は水泳選手として活躍。現在はロンドンオリンピック銅メダリストである立石諒選手を指導。ロンドンオリンピック後には文部科学省スポーツ功労者顕彰を受賞。
	横浜YMCAスポーツ専門学校 非常勤講師 富士 隆枝 氏	学生への指導以外に、県内、都内のスポーツクラブ等で、健康増進のための指導やインストラクター養成講座の講師を務める。
登山・ハイキング	神奈川県登山学校財団 代表 東 昭一 氏	体育センターで毎月開催している「スポーツコミュニケーションデー」においてスポーツライミングの講師を務める。丹沢山を紹介するテレビ番組に山岳ガイドとしても出演。
筋力トレーニング	特定非営利活動法人 日本Gボール協会 事務局長 沖田 祐蔵 氏	健康づくり、コンディショニング、トレーニング、学校体育などにおける目的・対象別のGボール活用プログラム及び指導法の開発に取り組みながら、講習会やテレビ等で普及活動に努めている。
ヨガ	株式会社アイアンドオン 取締役 伊藤 玲子 氏	インド中央政府公認ヨガ療法士の資格を持ち、総合型地域スポーツクラブをはじめとする様々な場所で指導。ヨガの講師としてテレビにも出演。薬剤師・スポーツファーマシストの資格も持つ。
ダンススポーツ	公益社団法人 日本ダンススポーツ連盟 国際本部選手派遣部部长 渡辺 和昭 氏 同 国際本部国際派遣業務部 渡辺 裕美 氏	三笠宮杯全日本ダンススポーツ選手権で優勝の実績を持ち、今年度の県民スポーツ週間で行われたスポーツ体験教室において講師を務めた。
太極拳	特定非営利法人 神奈川県武術太極拳連盟 理事長 矢島孝一郎氏	国際審判の資格を持ち、当センターにおいて指導員研修会や講習会を数多く開催し、講習会では講師を務める。

コンテンツ	情報提供協力者	実績等
体育センター事業	(1) 総合型地域スポーツクラブ (2) 3033運動 ア 階段のぼり イ 大また歩き ウ スキマストレッチ (3) 体力測定 (4) 3033運動実践支援コース (5) スポーツ情報検索 ア スポーツクラブ・サークル情報 イ スポーツイベント情報	【スポーツ推進班】 【スポーツ情報班】 【調査研究班】 【調査研究班】 【スポーツ情報班】

情報提供協力者選考後、関係部署と併せて当研究の趣旨説明を行い、ハンドブックに掲載するコンテンツとして、原稿執筆または資料提供という形で協力いただいた。

4 コンテンツのとりまとめ及び編集

情報提供協力者及び関係部署より提出された原稿及び資料をもとに、文言の修正やレイアウトの変更、画像の挿入等を行い、全コンテンツの体裁に一貫性・統一感が保持されるよう、編集を行った。

5 「かながわシニアスポーツハンドブック」の作成及び提供方法の検討

(1) 「かながわシニアスポーツハンドブック」の作成

校正及び編集作業を繰り返し、ハンドブックを作成した。

※ 別冊参照

(2) 「かながわシニアスポーツハンドブック」の提供方法の検討

作成したハンドブックが広く県内の高齢者に行き渡るよう、以下のとおり提供方法を検討した。(実施は平成27年4月以降)

ア 体育センターホームページによる提供

体育センターホームページにPDF版として掲載し、インターネット利用者への閲覧・活用を促す。

【体育センターホームページ年間アクセス数 3,254,004件(平成26年度)】

イ メールマガジン(体育センター通信)による情報提供

体育センターのメールマガジン登録団体等に対して情報提供を行う。

【メールマガジン登録団体等 県立学校・学校体育担当指導主事・総合型地域スポーツクラブ・国立スポーツ科学センター・連携協力大学・配信希望者等 全538箇所(平成27年3月)】

ウ 体育センター広報誌(かながわスポーツタイムズ)での広報

体育・スポーツ指導者向け広報誌「かながわスポーツタイムズ(電子版)」に広告を掲載し、読者への利用を促す。

【年2回発行 第58号(平成25年10月発行)総アクセス数 3,213件(平成26年3月)】

エ マスメディアによる広報

体育センターが所管するNHK-FM横浜放送(ラジオ)による情報発信事業、3033運動メディア情報発信事業等において、テレビ・ラジオ・新聞といった広報媒体を活用した広報を図る。

【NHK-FM横浜放送 年間43回(平成25年度) 3033運動の神奈川新聞連載 年間29回(平成26年度)】

オ ソーシャルメディアによる広報

体育センター公式ツイッターにおいて、定期的に応報を行い、ホームページへ誘導する。

【体育センター公式ツイッター フォロワー数 1,239件（平成27年2月）】

カ 各種研修・運動講習会・スポーツイベント等における広報

体育センターが所管する3033運動講習会、3033運動キャンペーンイベント、3033運動実践支援コース、教職経験に応じた基本研修、体育・スポーツ総合コンサルティング、体力測定支援事業、スポーツコミュニケーションデー、県民スポーツ週間中央イベント「スポーツフェスティバル」「スポーツ体験教室」等において情報提供を行い、必要に応じて活用する。

【3033運動キャンペーンイベントにおける周知数 38,486人（平成25年度）】

キ 情報提供協力者・県内市町村スポーツ主管課・総合型地域スポーツクラブ等への送付

関係の深い対象については、ハンドブックを紙媒体で提供する。併せて、スポーツ振興に係る各種会議での配布を依頼する。

【まとめ】

わが国が世界で1、2を誇る長寿国であることは周知の事実だが、「平均寿命」は『生存の量』のみを示す考え方であり、“いかに介護や支援を受けずに健康で暮らせるか”という『生存の質』を表した「健康寿命」を延伸させることが今日の課題となっている。これまでも、健康寿命の延伸に係る取組みは各都道府県で行われており、数値も全国的に上昇してきてはいるが、平均寿命と健康寿命の差はおよそ10年と、依然として大きな開きがある。

健康寿命を限りなく平均寿命に近づけるといふことは、多くの県民が、生涯にわたっていつまでも健やかで生きがいのある生活を送ることにほかならない。健康をつくる3つの要素のうち、「栄養」と「休養」にも触れつつ、高齢者が「運動・スポーツ」を実践・継続するためのきっかけとなるような情報を提供することによって、健康の保持増進へと向かう生活習慣の定着を促し、元気な高齢者が増えることを願い、当ハンドブックを作成した。

実施希望の回答率が高い運動・スポーツの種目については、県の調査、全国の調査ともに個人種目が上位であった。これは1人で気軽に取り組む事ができるためと考えられる。個人種目であっても、競技会や講習会等のイベントに参加すると、同じ目的や考え、趣味を持つ者同士が接する機会が増える。「次回また会いましょう」と再会を約束し、互いを認め励まし合うことで、自己のモチベーションが高まり、日常のスポーツ活動が楽しくなる。これも立派な「社会参加」である。

「私もこのハンドブックを見て〇〇始めました。」という会話を交わしながら、多くのシニア世代がこのハンドブックを活用しながら運動・スポーツを実践し、元気で生きがいのある生活を送ることができたら幸いである。

【謝辞】

本ハンドブックの作成にあたり、原稿の執筆や写真等の提供をいただいた、順天堂大学名誉教授武井正子氏をはじめとする情報提供協力者の方々、資料の提供等をいただいた関係部署の方々に、心より感謝申し上げます。

【引用、参考資料】

- 1) 平成26年1月1日現在の神奈川県年齢別人口統計調査結果
- 2) 内閣府平成26年度版高齢社会白書
- 3) 県民健康づくり運動 かながわ健康プラン21（第2次）
- 4) 神奈川県立体育センター平成22年度県民の体力・スポーツに関する調査結果報告書
- 5) 財団法人健康・体力づくり事業財団「2008アクティブエイジング全国調査」