

『みんなのスポーツ』10月号 (No.507) から学ぶ

林 但

平素より協議会の活動にご理解をいただきありがとうございます。

表記、公益社団法人 全国スポーツ推進委員連合機関誌の10月号は「**スポーツ推進委員の高齢化を克服する思想と実践**」の特集号です。

私の視点で気づいたこと・感じた事、参考になる点を4点記載します。



- (1) スポーツをひらく 岡山市倉敷市 「**壁を越えて、笑顔咲く！**」この記事を読んでいて2つのことに目がとまりました。**ひとつ目は障がい者と健常者がともに楽しむ、新たなスポーツの形の紹介**である。熱い思いから始まったこの行事は、地域住民やボランティアなど、多くの人の協力のもと行われました。得られた成果は障がいの有無にかかわらず、スポーツの楽しさを共有し、心温まる場となった事である。



室内用モルックの場面

介助者のサポートを受けて楽しむ

二つ目は、**室内用モルック**を投げている実際の場面が写真で紹介（左）されている。今横須賀でも取り組んでいる種目である。今はバウンドテニスのコートを体育館にしき研修は行っている。実際はグラウンドで行うが、いいものがあれば体育館の研修の場でも試してみたいと考えている。
今、倉敷市に問い合わせをしている。どんなものなのか、価格や実現性他を含めて検討してみたい。

- (2) 理論2 スポーツ指導者の高齢化問題への対応 **加齢による心身の変化と運動効果**の内容を読んで、筑波大学大蔵倫博教授のスポーツ実践に関する健康効果のエビデンスで紹介されよく聞くものである。

具体的には、

- ① **スポーツ活動に参加する人は介護になりにくい。**→あまり運動をしていない人より 34% 低い。
(約 13,000 人を対象に 4 年間追跡調査)
- ② **仲間と一緒に運動をしている人は介護のリスクや認知症リスクが低下する。**
(健康な高齢者 1,520 名を 5 年間追跡調査)
仲間と運動をすることは、ひとりで運動をするより介護予防効果や認知機能障害の予防効果が大きく、健康寿命の延伸につながる可能性が高まる。
- ③ **地域の集まりで“役割を持つ”と参加するよりも認知症リスクが低下する。**
(65 歳～74 歳までの前期高齢者を 9,234 名 10 年間追跡調査)
地域活動に会員として参加の人：1,00
地域活動に会員として参加しない人：1,22
地域活動に会員として参加し役割を担った人：0,81

講演会や本の中で何度も目や耳で聞いている内容で、地域でも同じことを事例交えながら紹介し

ていて同感である。

(3)事例 1 高齢化社会における人材の活用と課題 広島県 この事例を見てスポーツ推進委員が20歳代前半から80歳代までの方が活動に参加しておられる。びっくり、しかも66歳以上の方は全体の22.4%である。横須賀はどうかと調べてみたら37歳から75歳までで、66歳以上の方は全体の33.6%である。厚生労働省は65歳以上を高齢者と定義していますが、元気度や就業意欲などは人によってさまざまであり、高齢者と捉えるのは疑問があるには同感。年齢が高くともその方がもつ資質と能力を活かし、積極的に社会貢献を目指す推進委員には、年齢の壁を越えて、人財育成と評価に基づいて考えるべきであると私も思います。また、選出方法においては一般公募や活動意欲・能力を高める手法の研究・導入も必要のように考える。

(4)山形県酒田市 スポーツボランティア会の活動 スポーツ推進委員のOBやOGの方が集まり、「スポーツを通じて地域に貢献したい」という熱い思いです。読んでみると今は25名が在籍し、平均年齢が50歳代との事。これならきると感じた。私も考えたことがあり、今は学区では体育振興会の場など色々な立場で参画いただいている。

今月号では4つの事に記載致しました、知っていることが多いと思う方もあるかもしれませんが、気づいたことでできることから始めて（行動）みませんか？

* **本冊子は有益で私たちの活動のヒントや答えがある**ように私は思います。年間購読されなかった方は、個別にも購入はできますので一度読んでみてください。問題意識や感度を高めていくと紹介されている事例が使える場合と横須賀ではこのままでは使えないがこうすればできる。こんな方法もあるなど感ずると思います。是非一緒に取り組んでいきましょう！

以上