

論説の部

生涯スポーツの意義と必要性

～特に中高年層のスポーツ対策について～

足利市立三重小学校 高田 健司

<はじめに>

近年、どこへ行っても老若を問わずトレーニングウェア姿の人たちに出会う。街頭、デパート、食堂、レストラン、そして家庭にあっても見かける。簡便で動き易く、リラックスできるからということもあるが、スポーツへの関心が高まってきている一つの証明でもあろう。

社会状況はかつての経済優先から生活優先の社会へ大きく方向転換をせまられ、政府関係機関をはじめ、民間団体においてもスポーツやレクリエーション活動の育成に積極的に取り組んできている成果でもあろう。

生涯体育とか生涯スポーツ、生涯福祉計画ということはよく耳にしていたが、その意義や必要性についてはそれほど強く感じてはいなかった。当然のことが当然のように主張されているに過ぎないぐらいに思っていた。

このたび、機会を得て「スポーツ指導員養成講座」に参加し、改めて「生涯体育」の意義と必要性を痛感させられた。以下その一端を下記の要項に従って略記してみたい。

1. 生涯スポーツに対するわが国の動向
2. " 世界の動向
3. わが国のこれまでのスポーツの傾向
4. 生涯スポーツが提起される社会的背景と、その意義
5. 現代人の健康阻害とスポーツの医学的意義
6. 中高年層のスポーツ対策の必要性と、その医学的意義

1. 生涯スポーツに対するわが国の動向

生涯スポーツの推進について、近年政府機関および民間団体において積極的に取り組み前三木首相提案の「生涯生活設計」が引き金となり「生涯福祉計画」を中心に「生涯教育」が推進され、産業優先の社会から人間優先、生活優先への大きな方向転換が進められてきている。

ちなみに、行政関係では、人々の生活福祉の立場から、スポーツやレクリエーション関係に投入された関連予算は総計1,800億円余にのぼっている。関係省庁も、従来の文部省以外に総理府、自治省をはじめ経企庁、厚生省、労働省、環境庁など11省庁におよんでいる。

一方民間団体の動きとしては、人々の健康増進と豊かな生の充実感をみとすためには、生活の中のスポーツを全生涯にわたって位置づけることが必要であるとの認識から、日本体育協会では

“国民総スポーツ運動”を提唱し“国民スポーツ委員会”を発足させている。

また総理府関係の財団法人“健康・体力づくり協会”では全国の市町村を中心に地域住民の健康・体力づくりやオリエンテーリング、トリム運動などの普及振興に努力している。

さらに余暇開発センターでは“国民総健康運動”を中心に「HAW研究会」（健康福祉研究会）を発足させ、民間主導型の国民健康づくり運動をすすめている。そして同盟と国際金属労連日本協議会は、特に労働者の生活福祉の立場から「働く者の生涯ビジョン」を発表し、その中でスポーツやレクリエーションを大きく位置づけている。

これらの動きに呼応して、新日本体育連盟でも、自主的、自発的な市民スポーツクラブづくりや、肥満児、身障者など日頃スポーツに恵まれない人々の生活の中のスポーツを掘りおこすことに意欲的に取り組んでいる。

“生活の中にスポーツを” “みんなのスポーツ” “一人一スポーツ”

の会言葉に象徴されるように、今やスポーツへの関心は急速に高まり、生涯スポーツの黎明期を迎えているとも言える。

2 生涯スポーツに対する世界の動向

生涯スポーツ、みんなのスポーツへの胎動はわが国ばかりではない。西欧諸国ではすでに1960年代から展開されている。すなわち、西ドイツにおける“第2の道” ノルウェーの“トリム運動” イギリスの“Sport of all 運動”など“みんなのスポーツ運動”への取り組みは、今日のスポーツを考える上で新しい潮流として躍動し続けてきた。

そして1975年“みんなのスポーツ運動”は各国共通な課題であるという認識に立って、スポーツ担当相の国際会議をベルギーで開催し、

“みんなのスポーツ憲章”

なるものを採択して、スポーツ振興に対する行政当局の責任を明らかにし、同時に民間団体の果たすべき役割についても強調している。その主な内容を要約すると、およそ次のとおりである。

- ① すべての個人はスポーツを行う権利をもつ
- ② 人間の発育発達に重要であるスポーツを促進するため、公共機関は適切な援助をしなければならない。
- ③ 社会的、文化的発展の観点から、スポーツは、市町村、都道府県、国、それぞれの段階で、健康、教育、社会、都市計画、自然保護、文化、自由時間等に関する他の諸機関との協力によって政策の決定やプランニングが行われなければならない。

- ④ 政府は、国と民間団体との適切で効果的な共同作業を助長し、みんなのスポーツを進展させ、調整できる全体的な組織機構をつくること。
- ⑤ スポーツと、スポーツマンを政治的、商業的、経済的悪用やドーピング等のあやまった品位をさげる行為から保護するための行政的措置を講じなければならない。
- ⑥ スポーツへの参加の程度は、施設の大きさ、多様さ、親しみやすさにかかっているものであり、全体的計画は政府の重要事項として考えられるべきである。
その計画は、地域的、国家的必要量を考慮して立案し、併せて既存施設や新施設の充分な利用を保障する措置も含まなければならない。
- ⑦ 必要に応じ、自然に帰すための自由時間の利用などの立法措置が必要である。
- ⑧ スポーツの発展には、行政的指導と技術的指導との全ての分野における資格ある適切な指導者の努力が必要である。

このような“みんなのスポーツ憲章”が生まれる社会的背景には各国のスポーツに対する認識として、

- ① 人間は身体的、精神的に健康であるためには、ある程度のスポーツ活動が常に必要であるということの認識。
- ② スポーツは他の生活分野と深くかかわり、健康と福祉と結びついた人間の生活と文化の問題であり、それは政治的課題であるという認識。
- ③ “みんなのスポーツ”という理念に基づく各国の動き。
- ④ “みんなのスポーツ運動”が今や国際的共通課題になっていることの認識。

などが大きな社会的影響力として働いてきたと言われる。

これら世界各国の動向に呼応し、ユネスコ本部でも1976年4月 第1回青少年体育・スポーツ担当大臣会議を開催し、

“生涯教育の観点からみた、青少年教育における体育とスポーツの役割”

について協議し、次のような勧告を採択している。

- ① 学校体育と生涯スポーツとの結びつきの強調
- ② 体育・スポーツの振興方策として、就学前の子ども、勤労青少年、家庭の主婦、高年齢者、身障者など、スポーツの機会に恵まれない人たちへの、スポーツの機会の提供
- ③ 体育、スポーツの国際協力に関連して、
 - ア、スポーツの世界における人種的、政治的、経済的な差別主義の排除
 - イ、体育やスポーツの問題についての各国の協力体制の確立
 - ウ、以上の動きに対するユネスコのリーダーシップの強調

ユネスコがこのような会議を持つようになった社会的背景には、ユネスコ後援の「体育とスポーツの国際会議」による「スポーツ宣言」に負うところが大きいといわれている。

スポーツ宣言は1964年に草案が出され1968年第19回オリンピック大会前夜に採択されたものであるが、同宣言に対する、ルネ・マウ事務局長（ユネスコ）のメッセージは、生涯スポーツを志向する上で重要な課題と多くの示唆を含んでと思われる、すなわち

“ …… 社会現象としてのスポーツは、もはや現実からの逃避として行うものではなく、われわれの文明の将来にかかわる重要な問題であること。

つまり、人口の若返り、都市化、急速に発達しつつある社会の地域社会づくり、仕事の機械化や不完全雇用によって生み出される自由時間の使途など深いかわりがあること…”

を強調している。

このメッセージの内容は、今現実到我国が当面している課題でもある。このことについては第4章についてさらにくわしく考案してみたい。

3. わが国のこれまでのスポーツ

ここで、これまでのわが国のスポーツ活動をふりかえってみると、スポーツの先進国といわれる、西欧諸国のスポーツが、一般に地域という生活集団を基盤とするスポーツクラブを中心に育ってきたと考えられるのに比べて、わが国のスポーツは、

- ① 学校と職場を中心に育ってきた。
- ② そのスポーツ活動は一般に試合を中心とするスポーツの高度化路線を志向してきた。
- ③ そのため、広く“みんなのスポーツ”というより、スポーツを“する層”と“見る層”に分化する傾向を生み出してきた。

したがってスポーツをする人口は極めて少なく、とくに中高年層、なかでも一般家庭の婦人層に至っては、大部分が、スポーツなんて自分たちには縁遠いものと考えている。

“スポーツは運動神経のすぐれた若い人たちのやるもの”

“自分たちにとって、スポーツは、テレビやラジオで見るもの、聞くもの”

“今さら、スポーツなんて!!”

というような見方、考え方をする人たちがかなり多い。

レジャーというと、飲んで、食べて、ゴロ寝してというタイプが多く、活動的で健康な若者では、飲んで、歌って、踊って、ハントしてといったタイプの青年が多く、レジャーをスポーツをして楽しむという傾向は少なかった。

今日でもなお、週末は観光地、市街地、デパート、ゲームセンターなどなんと若者の多いことか、そして、競輪、競馬、パチンコ等になんと中高年者の多いことか。

レジャーブアー、 レクリエーションブアー、 スポーツブアー

を象徴しているように思われる。

その結果は、絶えず食べ物への不満とか、サービスに対する不満など欲求不満に悶々とし、果ては、ギャンブルにこって一家心中とか、親子が離散するといった暗い悲劇、あるいは遊興費につまっただけの万引き、ひったくり、おどしやたかりというような社会問題までひきおこしている。

これらの要因として、生活の時間的、経済的ゆとりもさることながら、これまでのレジャー教育レクリエーション教育、そしてスポーツ教育の貧困さがあげられないだろう。

4. 生涯スポーツが提起される社会的背景とスポーツの意義

最近、行政機関および民間団体等によるスポーツ運動に対する積極的な取組みが功を奏してか、冒頭にも触れたように、人々は、主体的、自発的に生活の中でスポーツを楽しむ傾向が出はじめてきたことは誠に好ましい風潮であるといえよう。

早朝マラソン、 早朝野球、 ○○教室、 ファミリースポーツ等々

その具体的な現われと見てよいであろう。

その背景として、確かに行政機関ならびに民間団体の活動が重要な役割を果たしてきたことは事実であろう。しかし、それにも増して、見落してならないことは、マウ事務局長のメッセージに象徴される社会的背景であろう。すなわち、彼は、生涯スポーツが志向される課題として、

“われわれの文明の将来にかかわる問題であり”

“老令化社会を迎えるに当っての人口の若返りの必要から”

“都市に伴う、社会の地域社会づくり”

“機械化文明による、自由時間の使途とのかかわり合い”

を訴えている。そしてこのことは、今や現実の社会的問題として、これを肌で感じてきていると考察される。医学の進歩発達による平均寿命の延び、都市化に伴う連帯感の欠除、機械文明の発達による労働時間の短縮、それに反比例する余暇時間の増大等々。

いずれも、それらは自然な人間生活を崩壊に導き、自然からの疎外を招いている。生涯スポーツの意義が改めて認識され、その必要性が強調されてきた社会的背景を要約するならば

① 機械文明、輸送機関の普及発達により、生活における身体活動の不足

5. 現代人の健康障害とスポーツの医学的意義

戦後における目覚ましい経済成長と急激な機械文明の発達は、われわれの生活様式を大きく変え、身体活動を極端に軽減してきたことは先述したとおりである。

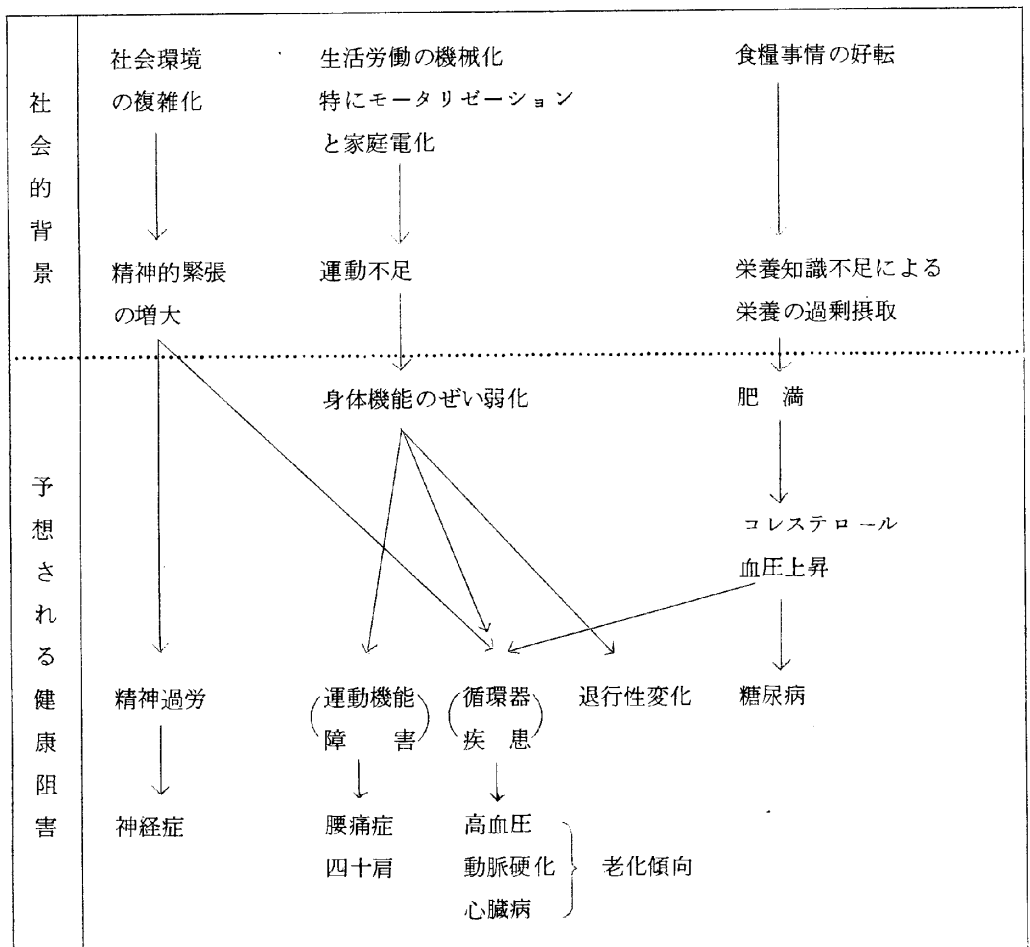
すなわち、生活労働の機械化、家庭の電化とモータリゼーションの普及による運動不足、加えるに食糧事情の好転は、そのまま現代人の健康障害要因として大きな関心が寄せられるようになってきたことは周知のとおりである。

その結果、肥満や身体機能のせい弱体化から種々の成人病や神経症など半健康人が年々増加していると言われている。それら成人病の誘因として、共通的な、そして最も関連が深い因子として運動不足が考えられている。

運動不足の社会的背景と健康障害との関連を図示すると次のとおりである。

<現代の健康障害要因>

(厚生省資料)



運動不足病は昭和40年代から増加の一途をたどり、これを昭和30年と50年を比較すると、

糖尿病……………	14.5倍	心臓病……………	4.7倍	腰痛……………	9.3倍
高血圧症…………	7.8倍	脳血管障害…………	10.5倍		

と報告されている。(厚生指標, 昭和52年度版)

これら成人病のほとんどは対症療法に頼るしかすべがなく、一度薬を飲み出すと一生涯薬に頼らなければならないと言われている。

その対策としては、何よりも予防が大切であり、決して後手に回ってはならないということである。すなわち成人病にかかってからでは遅いのであって、かからないようにする対策が必要であると言われている。

それには、要因が運動不足にあることがはっきりしているのであるから、なによりもまず運動を生活の中に取り入れ、健康なからだや体力を保持するための積極的なからだづくりをすすめる外にないのである。

今日、生活の向上と医学の著しい進歩により、乳幼児や感染症による死亡率は激減し、中高年の死亡率が増加していることは周知の事実である。

生涯スポーツの意義と必要性は、社会的背景と相まって医学的にも特に中高年層にとって重要かつ不可欠な課題となっていると考察されよう。次に中高年のスポーツ対策の必要性に焦点を合わせ、その医学的意義を明らかにし、結びとしたい。

6. 中高年層のスポーツ対策の必要性和、その医学的意義

昭和50年、わが国の65才以上の高齢者は全人口の8.1%であるが、昭和80年には2倍の16%になると推測されている。老後の生活を、家族や他人に迷惑をかけることなく、生きがいのある老後を送るためにも、自ら働ける体力と健康を保持することが先決である。

実態はどうであろうか、平均寿命は確かに延びたが、それらの人々が本当に健康で長生きしているかという点必ずしもそうではない。いわゆる成人病をもった半健康人が多いのが現実である。

昭和50年、人口10万人に対する成人病受診者は、919人で高年齢者の1割近い。その内訳をみると、

糖尿病……………	87	心臓病……………	137	腰痛……………	65
高血圧症…………	475	脳血管障害…………	155		

(厚生省資料)

と報告されている。最近、文明国における世界的傾向としても、狭心症、心筋梗塞といった冠動脈性心臓病や動脈硬化、高血圧、糖尿病といった成人病の増加が見られ、特に管理職のような職種にある者ほど、その発病の度合いが高いと指摘されている。

その背景や要因としては、再三述べてきたように、機械文明、電化生活、モータリゼーション等の

発達により、人間がからだを使う機会が少なくなり、身体活動の軽減による運動不足が要因となっていることは明らかなのである。

特に中高年者の運動不足は著しく、老化を早め、成人病を誘発しており、その対策が強調されるゆえんとなっている。

人間は生きている限り年をとり、徐々に老化し、からだの機能が衰えていくことは宿命であり、避けることのできない生理的過程である。

老化現象の主たるものは細胞の減少による組織の退縮、重量の減少と細胞内水分量の減少であり、だいたいにおいて30才代から徐々に減少の傾向を強めるといわれている。

しかし、肉体的老化と、精神的老化とは必ずしも平行するものではなく、一般に運動機能は比較的早い時期から低下するが、精神機能は50才頃まで上昇し、60才頃から落ち始めるが、個人差が大きいとされている。

中高年になると、どうしても運動不足や栄養の過剰摂取により、いわゆる中年ぶとりになる人が多い。この過食と運動不足が肥満をもたらし、成人病に移行するパターンが多く見られている。

肥満が問題になるのは肥満による代謝異常が、高血圧、動脈硬化、冠動脈疾患、糖尿病といった成人病に移行する場合が多いからである。

これら成人病を予防し、肉体的老化を防ぎ、健康の保持、増進に役立つとして、その必要が強調される運動やスポーツの医学的効果とはどんなことなのだろうか。これを列記してみると、およそ次のように要約される。

<運動、スポーツの医学的効果>

- ① 血糖値や中性脂肪、遊離脂肪酸、コレステロールなどの血液成分の値が改善される。
- ② 脂肪は運動エネルギーとして使用されるので余分の皮下脂肪が取り除かれる。
- ③ 末梢血管の拡張に伴い、末梢血管抵抗が減少し、血圧が低下する。
- ④ 血液中のアテローム変化が起りにくくなり、動脈硬化の進展を阻止する。
- ⑤ 冠動脈血管を発達させる。
- ⑥ 血管の弾性がよくなり、血圧が下がり、血管が若がる。

健康のために、最も大切なものは、心臓、肺、循環系の機能がすぐれていることである。人間は生きるためにも、活動するためにも空気中の酸素をできるだけ沢山とり、からだのすみずみまで送りこむことが大切である。

酸素はからだの栄養素を燃やして、エネルギーをつくり出す燃焼剤の役割を果たすものである。

栄養素は貯えられても、酸素は貯えることができない性質のものである。したがって、健康保持のためには、酸素の供給能力が大きいほど有利で、余力があり体力があることになる。

酸素を供給する心肺機能を高めるためには運動しかない。ところが、人はだれでも心肺機能に負担のかかることを最もいとうものである。しかし皮膚にも、運動、スポーツの医学的最大の意義はそこにあるのである。酸素摂取能力を高めるための最も効果的な運動は「走る」ことであると言われてい

る。

「走る」ことがなぜよいか、

ランニングのような運動は、心臓を拡大し、心容積を大きくする。心容積が大きくなると、1回の心拍出量が多くなる。それに伴って心筋をとりまく冠動脈の血管内腔が大きくなり、より多くの血液が流れ、心筋自体の機能もよくなる。

心筋の機能がよくなると、心臓のポンプ作用が強力になるので全身により多くの血液を流すことができるようになる。いわゆる血行がよくなり、老化を防ぎ、末梢血管の拡張により、末梢血管抵抗が減少し、血圧を低下させることにもなるのである。

肺においても、肺活量、肺換気量、1秒率最大酸素摂取量が増加し、酸素摂取効率がよくなる。一方、トレーニングを持続することにより、赤血球数やヘモグロビン量の増加もおこるので、酸素運搬効率は一層よくなるといわれている。

さらに、大量の血液が流れることにより、末梢組織に酸素や栄養素をより多く運び、末梢組織に生じた老廃物や CO_2 を運び去るので、組織での新陳代謝が活発となり、老化を防ぎ、健康の保持と体力の増強に一層の効果があるとされている。

以上、運動の医学的効果について略記してきたが、運動、スポーツは、単に成人病を予防し、肉体的健康を保持するためばかりではなく、精神的ストレスの解消など身心両面に亘って、その効果は大であると考えられる。

特に中高年層にとっての運動は成人病になってからでは遅すぎるので、健康なうちから積極的な健康づくり、体力づくりを継続して努めていくことが大切であると言えよう。

病気と言えば、安静が鉄則とされた時代はすでに過去のものとなり、いまや病気であるからこそ、積極的にスポーツをとりあげ、それを治療に応用しようとする時代になってきている。急性疾患は別として、慢性疾患でその対象となっているものは、動脈硬化、高血圧症、糖尿病、冠動脈疾患等の成人病については薬で治療するより、運動をさせた方が治療効果も大きいことが立証されている。

中高年のスポーツ対策の必要性が強調されるゆえもそこにあると言えよう。中高年の人口比率は先にも述べたように今後ますます増大することが推量されている。われわれ教職員についても例外ではなく、年齢別構成を見ると50才前後の中年層が最も多くなっている。

幸いわれわれ教職員は、その機会と設備に恵まれている。恵まれすぎて、これを等閑視し、自主的にスポーツを楽しむ人たちは一部に過ぎないのではないだろうか。この機会に自分自身の健康保持のために積極的なスポーツ対策を考えて見てはどうだろうか。