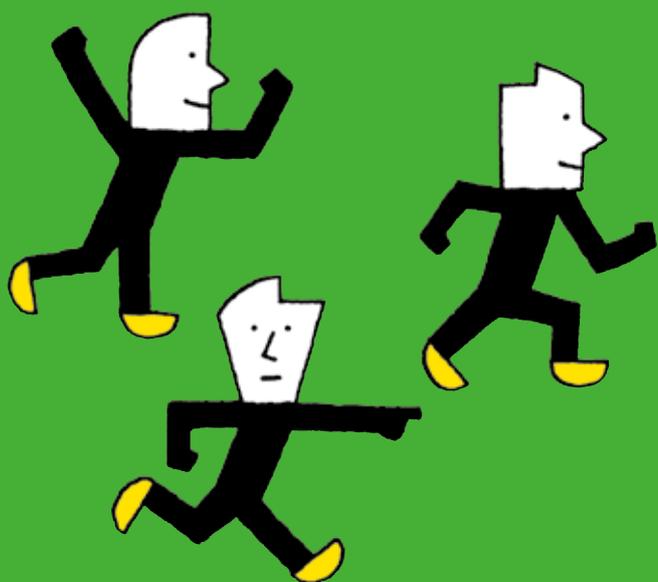


文部科学省委託 ● ライフステージに応じたスポーツ活動の推進のための調査研究 報告書

## スポーツによる元気な成熟社会を創るために



# はじめに

平成23年3月11日に発生した東日本大震災では、死者・行方不明者が2万人近くにのぼり、生活や産業の基盤も奪われるという甚大な被害をわが国にもたらしました。その一方、復興においては「社会の絆」の重要性があらためて認識されるなど、震災を機に家族や地域での「人と人のつながり」の重要性が高まっています。

わが国は、世界のどの国よりも早く超高齢社会を迎え、若い人だけで高齢者を支え続けることは難しくなっています。また、人口減少にともなって単身高齢者世帯が増え続け、地域社会の空洞化や人間関係の希薄化を背景に「孤独死」の増加も危惧されています。

私たちは今後、地域社会で、いかに新しい出会いを増やし、日頃から交流を楽しみ、豊かな時間を地域社会で過ごしていけるかを真剣に考えていかなければなりません。1人ひとりが、自分のやりたいことや役割をみつけて生き活きと活動を実践するなど、生きがいとよろこびのもてる地域の環境づくりをしていくことが切実に求められています。

そして、このような文化的な生活と長寿を享受できる地域社会を目指すには、「スポーツ」を媒介にする効果が大きいと期待されているのです。

本報告書は、心身の健康の保持・増進を図り、健康で活力に満ちた長寿社会を実現するため、ライフステージに応じたスポーツ活動を推進するために、60代と20・30代を対象にそれぞれアンケート調査を実施、現状とニーズを把握し課題を分析しました。

特に平成24年に65歳を迎え「高齢者」となる「団塊の世代」とポスト「団塊の世代」に注目しました。1947年から1949年生まれの団塊の世代は約800万人いて、ここ数年で企業から地域へ本格的に移行する人が増えてくるからです。

従来の「高齢者」と異なる新しい価値観やライフスタイルをもつ新しい高齢者を「ニューエルダー」と呼び、ニューエルダーが「企業人から地域人へ円滑に移行し、地域で楽しみ支え合う社会をどうつくるか」をテーマに、様々な角度から支援策を検討しました。

各自治体で展開するスポーツ振興策の策定や、総合型地域スポーツクラブなど地域のスポーツ団体の事業立案のための基礎資料としてお役に立てば幸いです。

最後になりましたが、学識経験者等で構成された委員会の委員の皆様には、大変お忙しい中、示唆に富むご意見と活発なご議論をいただきました。ここに、あらためて感謝の意を表します。

平成24年3月

スポーツ活動推進戦略会議委員長 松尾哲矢

# もくじ

はじめに……1

調査の目的と方法……4

## 第1章 全国調査結果 60代 8

- ① スポーツ活動の現状と希望…… 10
- ② スポーツの周辺環境と希望…… 14
- ③ スポーツと情報収集…… 17
- ④ スポーツ意識と今後の意向…… 20
- ⑤ スポーツをするメリット、考え方…… 23
- ⑥ 地域づきあいの現状と考え方…… 28
- ⑦ 健康状態と老後の希望…… 33
- ⑧ 支援策へのニーズ…… 36

## 第2章 ニューエルダー支援策 42

- ① 「ニューエルダー元気塾」…… 42
- ② 「スポレクサポーター養成講座」…… 47
- ③ 「知性あるおとなのためのスマート・スポーツ普及事業」…… 50
- ④ 「定年夫の育て方～地域スポーツへの誘い～」講座…… 56
- ⑤ 「(ショッピングセンター名) ウォーキング・ツアー イベント」…… 60
- ⑥ 「タウン・スポーツを応援しよう」…… 64
- ⑦ 「スポーツ的ライフスタイルのすすめ」…… 66
- ⑧ 「休憩・フィットネス広場を設置しウォーキングロードを豊かにする」…… 68
- ⑨ 「1人で行うウォーキングからみんなで楽しむスポーツへ」…… 70
- ⑩ 「おはようスポーツ」…… 72
- ⑪ 「自然を楽しみ、エコロジカルな暮らしを学ぶ」講座…… 74

- ① スポーツ活動の現状 …… 78
- ② スポーツの周辺環境や情報源 …… 84
- ③ 過去のスポーツ経験 …… 92
- ④ スポーツ意識と今後の意向 …… 94
- ⑤ スポーツのメリット、考え方 …… 99
- ⑥ 支援策へのニーズ …… 104

- ① 「スポーツに疲れを感じる若い女性」 …… 109
- ② 「女性は安心・気軽にスポーツができない」 …… 110
- ③ 「子育て中の母親はスポーツを楽しめない」 …… 111
- ④ 「スポーツに誘ってくれる仲間がない」 …… 112
- ⑤ 「体育が嫌いな人はスポーツをしなくなる」 …… 113
- ⑥ 「部活引退や卒業後にスポーツの断絶がある」 …… 114
- ⑦ 「若者の可処分所得は低下している」 …… 115
- ⑧ 「地域のスポーツ環境を知らない」 …… 116
- ⑨ 「スポーツによる出会いの場が少ない」 …… 117
- ⑩ 「スポーツのボランティア体験が少ない」 …… 118
- ⑪ 「時間的な制約がある」 …… 119
- トライアル事業の実施 …… 120
- 今後に向けた課題 …… 121

スポーツ活動推進戦略会議委員から …… 122

# 調査の目的と方法

## 調査の目的

少子高齢社会のわが国において、心身の健康の保持・増進を図り、健康で活力に満ちた長寿社会を実現するため、ライフステージに応じたスポーツ活動を推進することは極めて重要となっている。

スポーツ基本法の施行を受けて中央教育審議会で検討されているスポーツ基本計画の中間報告においても、以下のような具体的な施策展開が掲げられている。

- 職業人・社会人として経験を積み、生活が安定し、子育ても一段落するなど、余暇時間を自分のために使える年齢層や、定年退職を迎え仕事中心の生活から地域における生活に比重が移行していく年齢層が、スポーツボランティア等のスポーツ活動を通じて、地域社会に参加し積極的な役割を得ることができるよう、地方公共団体においては、スポーツプログラムやスポーツイベント等、様々な機会を提供することが期待される。
- 国は、高齢者に対するスポーツ参加機会の拡充を図るため、環境・嗜好・適性に応じて高齢者が無理なく日常的に取り組むことのできる、日常生活動作を活かした運動等の多様なスポーツプログラムを開発し、その普及・啓発を図る。

また、他の世代に比べてスポーツ実施率が低い20・30代への支援策の検討もとめられており、以下のような施策展開を示している。

- 国は、スポーツ実施率の低い比較的若い年齢層（20・30代）のスポーツ参加機会の拡充を図るため、これらの年齢層のスポーツ参加が困難な要因を分析する。地方公共団体やスポーツ団体においては、スポーツに身近に親しむことができる交流の場を設定するなど、スポーツ活動に参加しやすい機会を充実させることが期待される。

そこで、本調査研究においては、60代及び20・30代を対象に全国調査を実施するとともに、60代のスポーツを通じた地域活動への参加促進策や日常的に実施できる多様なスポーツプログラムを明らかにし、あわせて、その展開法も示したい。

また、20・30代のスポーツ参加の困難要因を明らかにし、その解決のための方向性を示すこととする。

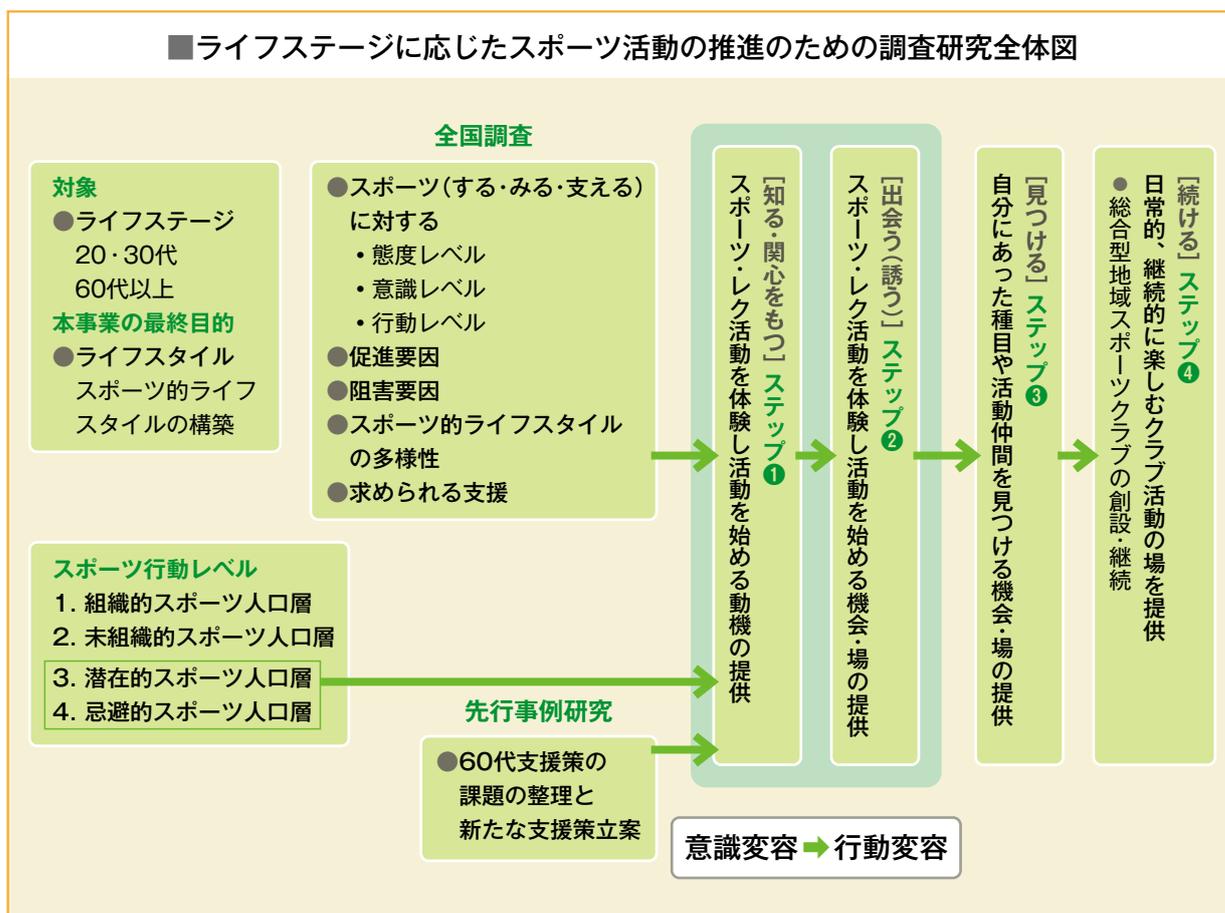
その際、現在、スポーツを実施していない人々にいかにスポーツに親しんでもらえるか、「潜在スポーツ層」に着目して、構想することとする。

## 調査の方法

60代以上、20・30代、に焦点を絞り、各世代のスポーツ活動の実態及び意識に関する全国調査を行い、それぞれの世代のスポーツ活動状況とニーズ、求められる支援内容や要望、活動の促進要

因と阻害要因等を統計的に明確にする。

また、60代については、スポーツ参加を促進するための支援策の先行事例研究等に基づき、支援策を策定する。



## 【全国調査】

### ● 調査対象

- ①母集団：全国の市区町村に居住する60代の男女及び20・30代の男女
- ②標本数：60代 400人、20・30代 1,200人

### ● 調査期間：平成23年8月17日～9月4日

### ● 調査方法

#### ① 調査票配布方法

訪問留置法（調査員が回答者を訪問して調査票を配布し、一定期間内に回答を記入してもらい、調査員が再度訪問して調査票を回収する方法）による質問紙調査

#### ② 調査委託機関

株式会社 日本リサーチセンター  
東京都中央区日本橋本町2-7-1

### ● 回収結果：60代 400人

（男性：196人、女性：204人）

20・30代 1,200人

（男性：612人、女性：588人）

### ● 標本設計

- ①全国の市区町村を、都道府県単位で全国11地区に分類
- ②各地区内において、さらに都市規模によって次のように分類し、層化（平成22年3月31日現在の市制に基づく）
  - 東京都区部
  - 18大都市（札幌市、仙台市、さいたま市、千葉市、横浜市、川崎市、新潟市、静岡市、浜松市、名古屋市、京都市、大阪市、堺市、神戸市、岡山市、広島市、北九州市、福岡市）
  - 人口10万人以上の市
  - 人口10万人未満の市
  - 町村

● 標本数および地点の配分

各地区、都市規模の層における60代、20代・30代の人口数（平成22年3月31日現在の住民基本台帳人口）の大きさにより、160の地点数を比例配分する。1地点あたりの標本数は10サンプルとし、全1,600サンプルが各層の当該人口構成比に近似するように配分する。

● 調査の戦略

本調査は、「潜在スポーツ層」のスポーツ参加を促すことを1つの目的としていることから、

下図の「スポーツ行動変容ステージ」の概念を調査の軸として用いた。スポーツ行動変容ステージを用いることで、「現在、スポーツを実施していないが関心を持っている層」へのアプローチ（戦略①）。また、「現在、スポーツを実施しているが、週1回以上の定期的な実施ではない層」へのアプローチ（戦略②）といった、スポーツの実施・非実施だけでは明らかとならない層の特性やアプローチ方法を明らかにすることができる。

図 ■ スポーツ行動変容ステージ

|      |         |         |           |           |
|------|---------|---------|-----------|-----------|
| ステージ | 無関心期    | 関心期     | 準備期       | 実行・維持期    |
| 頻度   | ← 非実施 → |         | ← 週1回未満 → | ← 週1回以上 → |
| 支援戦略 |         | → 戦略① → |           | → 戦略② →   |

維持期：私は現在、定期的（週に1回以上）にスポーツをしている。また、6カ月以上継続している  
 実行期：私は現在、定期的（週に1回以上）にスポーツをしている。しかし、始めてから6カ月以内である  
 準備期：私は現在、スポーツをしている。しかし、定期的（週に1回以上）ではない  
 関心期：私は現在、スポーツをしていない。しかし、6カ月以内に始めようと思っている  
 無関心期：私は現在、スポーツをしていない。また、これから先もするつもりはない

調査の実施体制

本調査研究の実施にあたっては、学識経験者やジャーナリスト、オピニオンリーダーなどからなる協力者会議（スポーツ活動推進戦略会議）を設けるとともに、その下にワーキンググループを設けた。

● スポーツ活動推進戦略会議委員（五十音順）

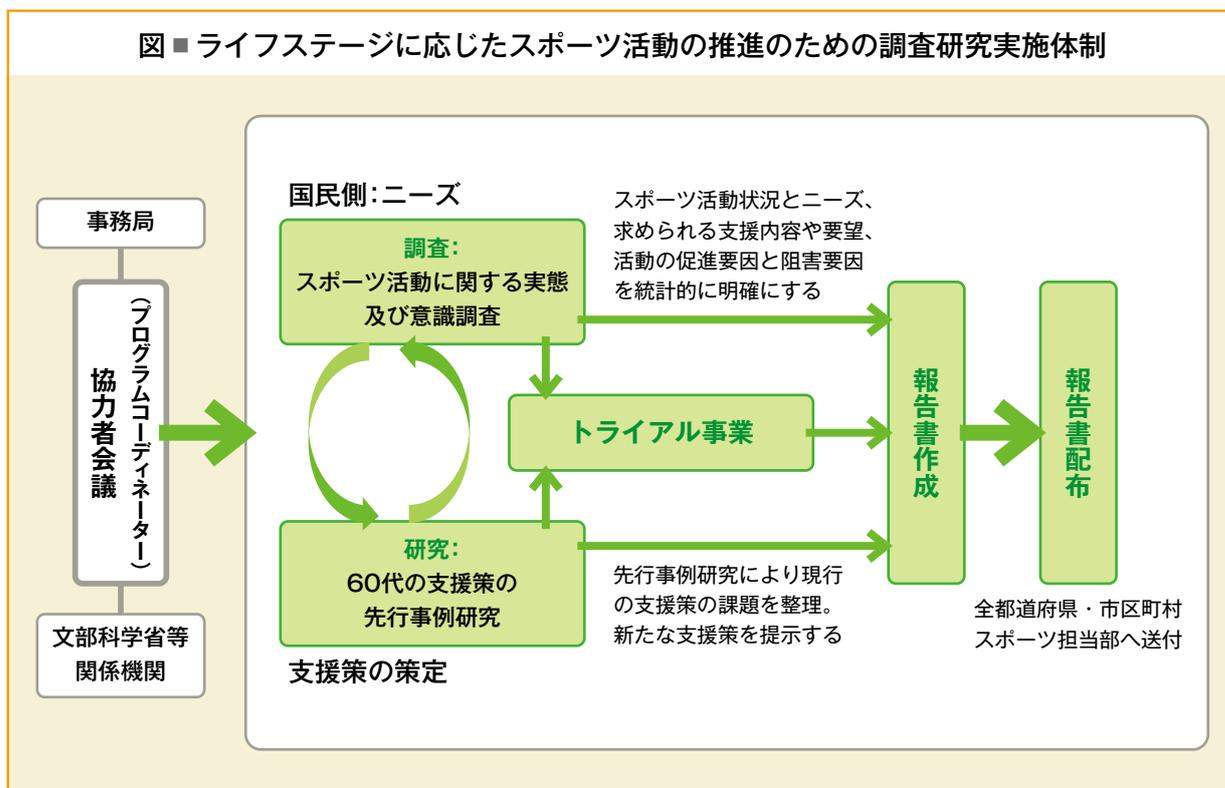
委員長

松尾哲矢 立教大学コミュニティ福祉学部教授

委員

- 黒須 充 福島大学人間発達文化学類教授
- 高崎尚樹 (株)ルネサンス取締役常務執行役員
- 武井正子 順天堂大学名誉教授
- 谷口勇一 大分大学教育福祉科学部スポーツ・健康分野准教授
- 中村和彦 山梨大学人間科学部教授
- 長谷川理恵 モデル・ランナー・トライアスリート

図 ■ ライフステージに応じたスポーツ活動の推進のための調査研究実施体制



間野義之 早稲田大学スポーツ科学学術院教授  
丸山 正 公益財団法人日本レクリエーション協会  
専務理事  
宮嶋泰子 テレビ朝日アナウンサー

庄子博人 早稲田大学スポーツ科学学術院助手

●全国調査ワーキング部会

部会長

間野義之

部員

岡浩一朗 早稲田大学スポーツ科学学術院准教授

荒井弘和 法政大学文学部心理学科専任講師

●支援策立案ワーキング部会

部会長

松尾哲矢

部員

黒須 充

中村和彦

谷口勇一

和 秀俊 立教大学コミュニティ福祉学部助教

河西正博 立教大学コミュニティ福祉学部助手

図表の合計値について

百分比 (%) は、小数点第 2 位で四捨五入して、小数点第 1 位までを表示した。四捨五入したため、合計値が 100% を前後することがある。また、(○はいくつでも) と表示のある質問は、2 つ以上の複数回答を認めているため、回答計は 100% を超える。

全国調査報告について

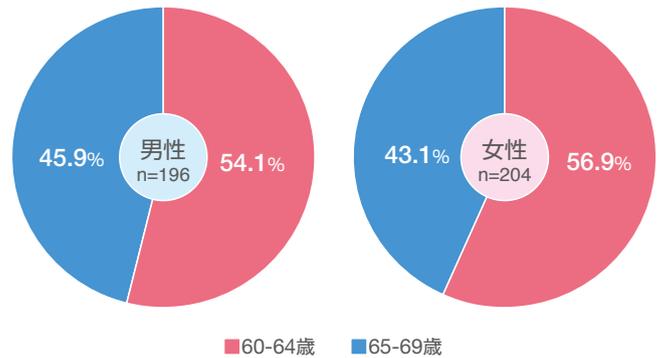
60代全国調査、20・30代全国調査の詳細報告は、(公財)日本レクリエーション協会公式ホームページ(<http://www.recreation.or.jp/>)に掲載。トップページ下欄の「調査研究」タグをクリック。調査の一覧から選んでダウンロード可。

60代は健康への意識はきわめて高く、ウォーキングなどの実施率も他世代に比べて高くなっている。しかし、チームスポーツの実施率は低い。健康意識からスポーツへ、個人の運動から集団スポーツへいかにつなげていくかが課題であることが明らかとなった。

## 対象者の属性

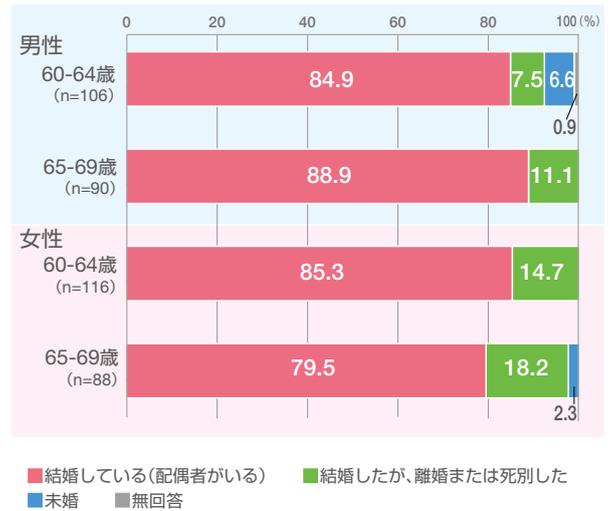
### 1 性年齢

対象者の性年齢は、「男性60-64歳」が54.1%、「男性65-69歳」が45.9%、「女性60-64歳」が56.9%、「女性65-69歳」が43.1%であり、各性年齢の割合が均等に回収できた。



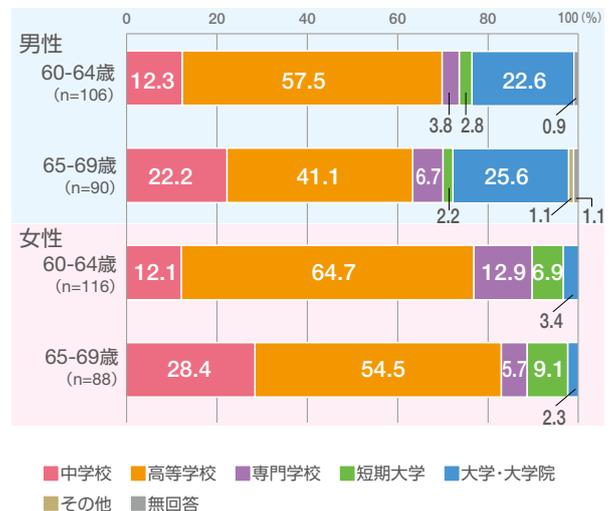
### 2 婚姻状況

対象者の婚姻状況を性年齢別にみると、全ての性年齢において「結婚している（配偶者がいる）」の割合が最も高く、「男性60-64歳」が84.9%、「男性65-69歳」が88.9%、「女性60-64歳」が85.3%、「女性65-69歳」が79.5%であった。



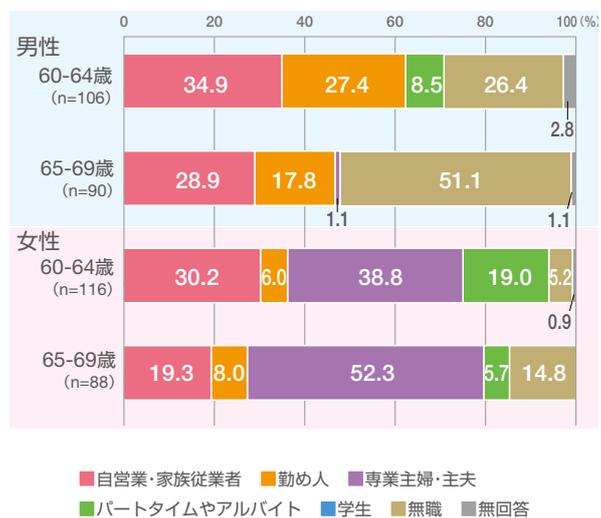
### 3 最終学歴

対象者の最終学歴を性年齢別にみると、全ての性年齢において「高等学校」の割合が最も高く、「男性60-64歳」が57.5%、「男性65-69歳」が41.1%、「女性60-64歳」が64.7%、「女性65-69歳」が54.5%であった。続いて割合が高かった最終学歴は、「男性60-64歳」で22.6%、「男性65-69歳」で25.6%を占めた「大学・大学院」であった。「女性60-64歳」で、「専門学校」は12.9%であり、「女性65-69歳」では、「中学校」が28.4%であった。そのため、男性の方が女性よりも「大学・大学院」への進学率が顕著に高いことがわかる。また年齢階級が高い方が、最終学歴「中学校」の割合が高いことがわかる。



#### 4 職業

対象者の職業を性年齢別にみると、「男性60-64歳」では「自営業・家族従業者」34.9%の割合が最も高かった。「自営業・家族従業者」「勤め人」「パートタイムやアルバイト」の割合の合計が70.8%であり、およそ7割の人が60歳代前半でも就労していることがわかる。一方「男性65-69歳」では「無職」51.1%の割合が最も高く、「男性60-64歳」に比べて約2倍に増えており、全体の過半数を占めていた。「女性60-64歳」では「専業主婦」38.8%の割合が最も高く、「女性65-69歳」においても「専業主婦」52.3%の割合が最も高く、全体の過半数を占めていた。



#### 5 年収

対象者の年収を性年齢別にみると、全ての年齢において「299万円以下」の割合が最も高く、「男性60-64歳」が38.7%、「男性65-69歳」が36.7%、「女性60-64歳」が31.9%、「女性65-69歳」が31.8%であった。次いで、全ての性年齢において「300～499万円」、「500～699万円」の割合が高かった。そのため、全ての性年齢において、年収が高くなるにつれて割合が低くなっていることがわかる。

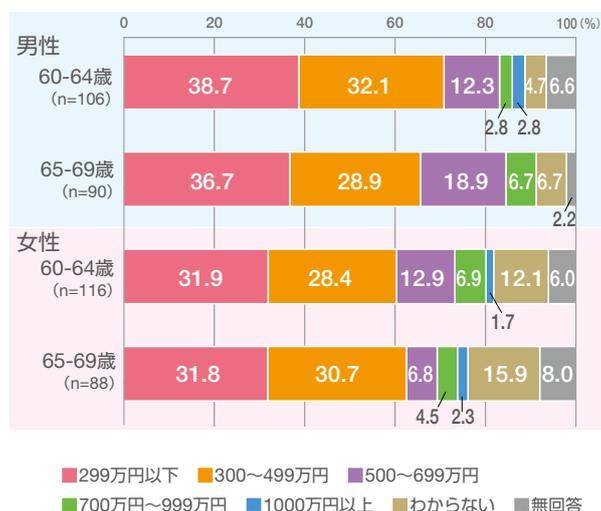


図1 「行動変容別ステージ」の用語の意味は以下の通りである。

- 「維持期」…定期的（週に1回以上）にスポーツをしている。また、6カ月以上継続している。
- 「実行期」…定期的（週に1回以上）にスポーツをしている。しかし、始めてから6カ月以内である。
- 「準備期」…現在、スポーツをしている。しかし、定期的（週に1回以上）ではない。
- 「関心期」…現在、スポーツをしていない。しかし、6カ月以内に始めようと思っている。
- 「無関心期」…現在、スポーツをしていない。また、これから先もするつもりはない。

図2 「ソーシャルサポート」とは、個人を取り巻く重要な他者（家族、友人、同僚、専門家など）から得られる有形・無形の援助を意味する。

# 1 スポーツ活動の現状と希望

## 1 種目別ランキング

### ウォーキングが59.5%

過去1年間に実施されたスポーツの種目別実施率を聞いたところ、最も実施されているスポーツは、「ウォーキング」59.5%であり、次いで「体操」33.8%、「ゴルフ」14.3%、「室内運動器具を使ってする運動」13.3%、「ボウリング」11.5%、「ハイキング等」11.3%、「サイクリング等」10.3%、「水泳」8.8%、「ゲートボール、グラウンドゴルフ」7.3%、「テニス、バドミントン、卓球等」7.0%の順であった（図1-1）。

性年齢別にみると、第1位の「ウォーキング」は、「男性60-64歳」54.7%、「男性65-69歳」63.3%、「女性60-64歳」61.2%、「女性65-69歳」が59.1%となり、男性は加齢にともない実施率が向上する一方で、女性は、加齢にともない実施率が減少していることがわかる（図1-2）。

第2位の「体操」では、「男性60-64歳」が25.5%、「男性65-69歳」が33.3%、「女性60-64歳」が37.1%、「女性65-69歳」が39.8%となり、男性に比べて女性の実施率が高くなる（図1-3）。

第3位の「ゴルフ」では、「男性60-64歳」が24.5%、「男性65-69歳」が25.6%、「女性60-64歳」が5.2%、「女性65-69歳」が2.3%であった（図1-4）。

このことから、60代で多く実施されている種目は個人的に実施できる種目が上位に占めており、特に「ウォーキング」の実施率が顕著に高いことがわかる。次の「体操」も含めて1人で行うスポーツに実施が集中しているため、グループでできるスポーツも合わせて行うことで、スポーツの楽しさが広がり、他者との交流も生まれる面もあると思われる。

図1-1 | 種目別実施率ランキング（複数回答）

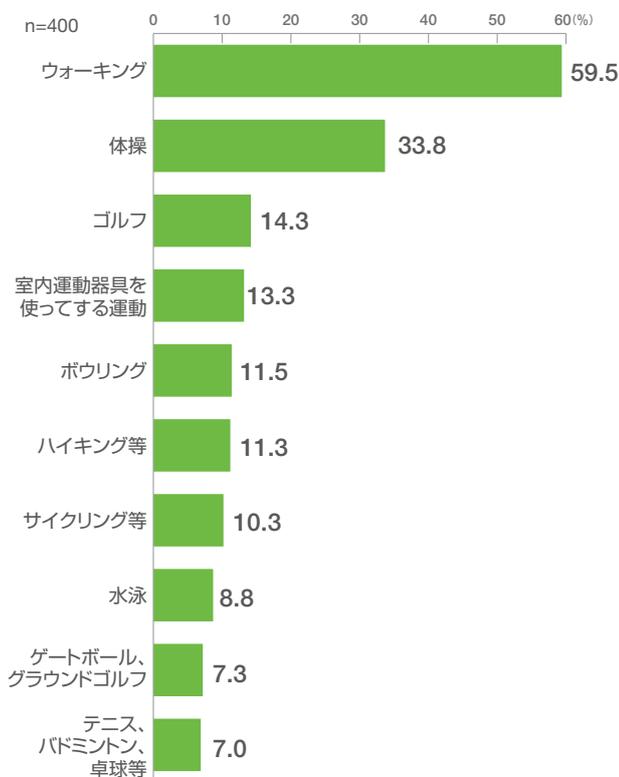


図1-2 | 性年齢別実施状況 ウォーキング

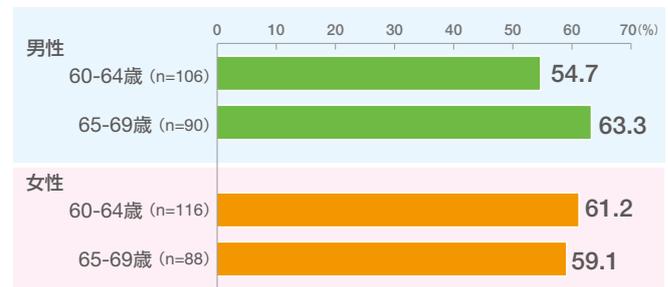


図1-3 | 性年齢別実施状況 体操

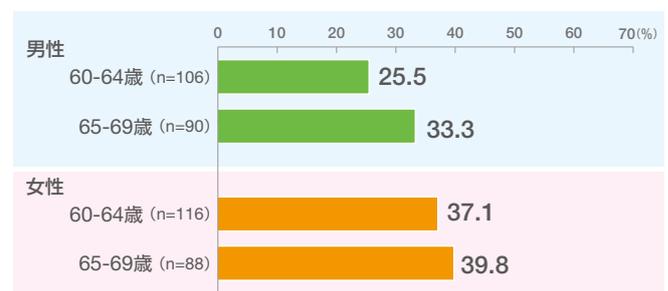
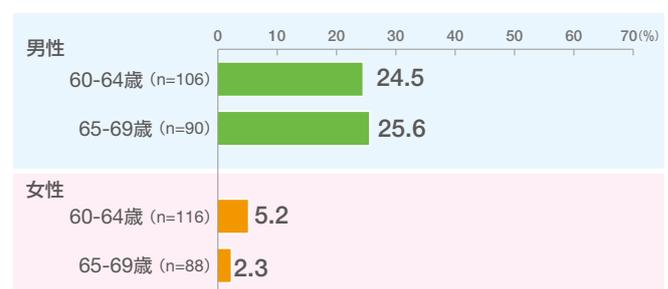


図1-4 | 性年齢別実施状況 ゴルフ



## 2 今後行ってみたいスポーツ

### 男性はゴルフ、女性は体操や水泳

現在行っているスポーツ種目も含めて、今後行ってみたいスポーツ種目があるかをたずねた。全体では、「ウォーキング」が16.3%と最も高く、次いで「体操」6.0%、「ゴルフ」5.8%、「水泳」4.3%、「ダンス」と「テニス、バドミントン、卓球等」が3.5%と続く(図2-1)。上位3種目は、比較的運動強度の低い種目であり、4位以下では、上位3種目と比べて運動強度の高い種目の傾向がみられる。

性年齢別にみると、「男性60-64歳」は「ゴルフ」10.4%が最も高く、「男性65-69歳」は「ウォーキング」24.4%が高い。「女性60-64歳」は「ウ

ォーキング」17.2%、「女性65-69歳」が「ウォーキング」18.2%「ウォーキング」の割合が高かった(図2-2)。

特に男性は、女性に比べて「ゴルフ」への関心が高く、「ゴルフ」は加齢に関係なく継続的に行える種目であることがわかる。一方の女性は、体操や水泳など室内で行える種目への関心の高さがうかがえる。このことから、60代のスポーツに対する意識向上やスポーツを始める機会創出のためには、なるべく運動強度が低く気軽に行える運動・スポーツ種目が必要であると考えられる。

図2-1 | 全体

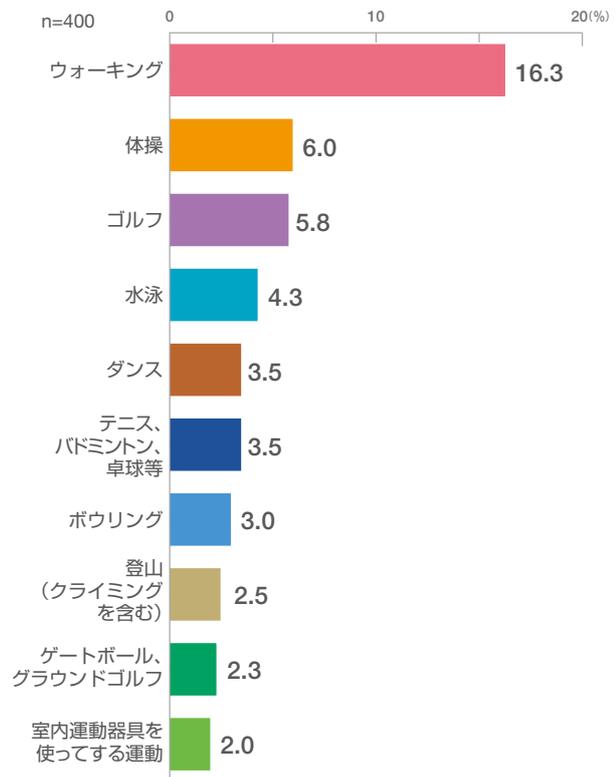
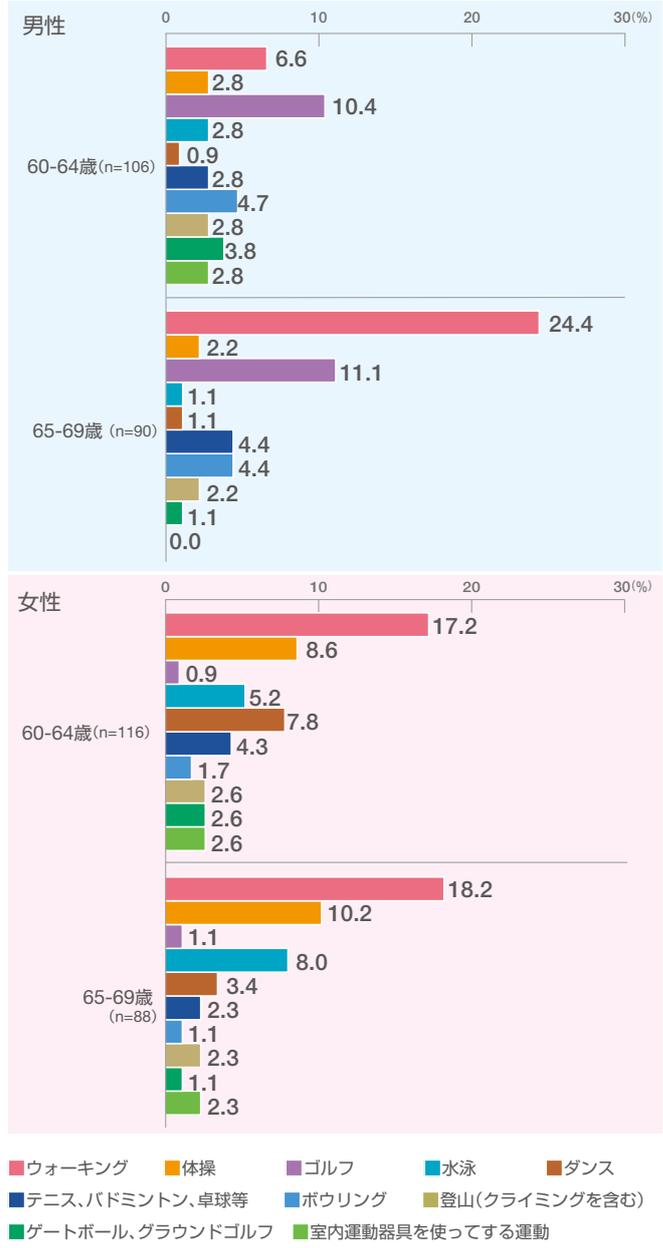


図2-2 | 性年齢別



## 男性は加齢とともに「クラブ・サークル仲間」が増加

過去1年間でスポーツを行なう際に、スポーツを一緒にする人についてたずねた。全体では、「1人で」が44.0%と最も高く、次いで「友人」が34.3%、「家族」が25.3%と続く（図3-1）。

性年齢別にみると、男女ともにすべての年齢階級において「1人で」スポーツを実施している割合が最も高く、また加齢にともない割合が高くなることがわかった。また、男性は「家族」と行う割合は「60-64歳」が23.6%、「65-69歳」が17.8%と加齢によって低くなるが、「クラブ・サークル仲間」で行う割合は、「60-64歳」が17.9%、「65-69歳」が25.6%と、加齢によって増加している（図3-2）。

これは、退職後、年月をへるごとに地域等での関係が生まれ、「クラブ・サークル仲間」との交流の機会が増える傾向があると推察される。

行動変容ステージ別では、「維持期」「実行期」「準備期」「関心期」において「1人で」または「友人」と行う割合が高いが、「維持期」では「クラブ・サークル仲間」と実施する割合も高いことが特徴としてあげられる（図3-3）。

退職にともない、職場を離れ生活の場が地域へと変化する人が増えるため、コミュニティでの活動の場が必要になる。スポーツでコミュニティに参加できるような機会を提供することが今後ますます重要になるとと思われる。

図3-1 | 全体（複数回答）

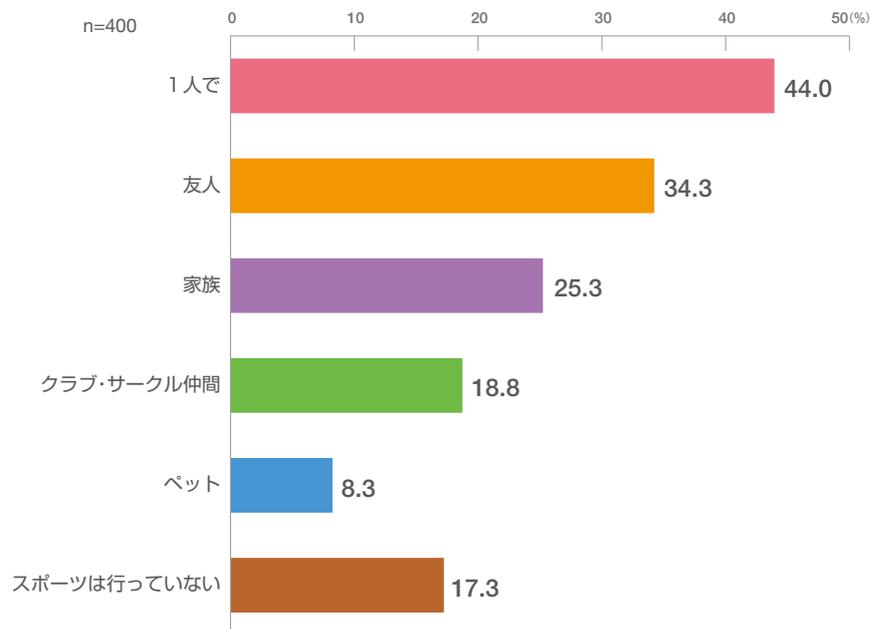
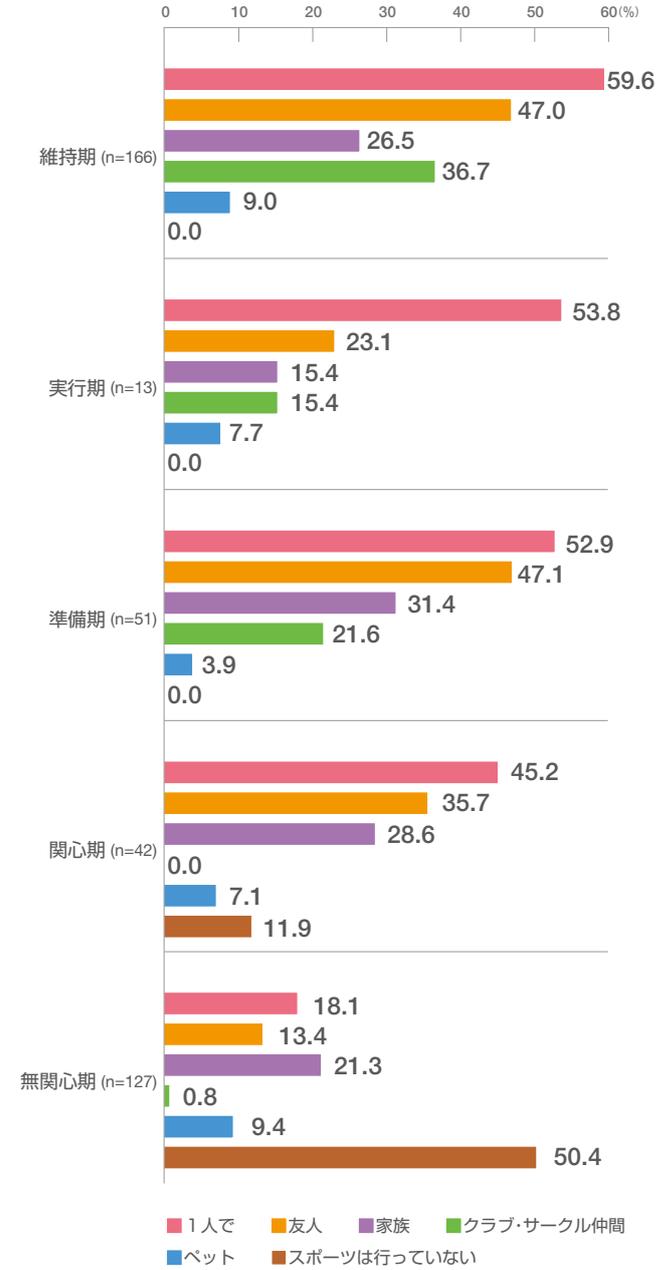


図3-2 | 性年齢別 (複数回答)



図3-3 | 行動変容ステージ別 (複数回答)



## 2 スポーツの周辺環境と希望

### 1 ソーシャルサポート

#### 「理解してくれる家族や仲間」が47.8%でトップ

スポーツをするための環境について、周りにサポートしてくれる人や仲間、家族がいるかどうかをたずねた。

全体では、「かなりそう思う」と「少しそう思う」を合わせた「そう思う」の割合が最も高かったのは、「スポーツに関して自分のことを理解してくれる家族や仲間がいる」47.8%であった。次いで、「一緒にスポーツをする仲間がいる」43.0%、「スポーツ好きな家族や仲間がいる」39.8%であった。一方で、「そう思う」の割合が最も低かったのは、「スポーツのことでアドバイスや指導をし

てくれる人がいる」28.3%であった。(図1-1)

性年齢別にみると、男性は「スポーツをすることをすすめたり、ほめてくれる家族や仲間がいる」の項目において、特に「男性60-64歳」は38.7%と高い割合を示していることがわかった(図1-2)。

このことから、特に男性は、スポーツを行う際に家族からのすすめが有効であることがうかがえる。そのため、家族や夫婦で参加できるようなスポーツ機会をつくることで、家族や夫婦間の関係の良好化や、男性では地域との接点も増えることが期待される。

図1-1 | 全体

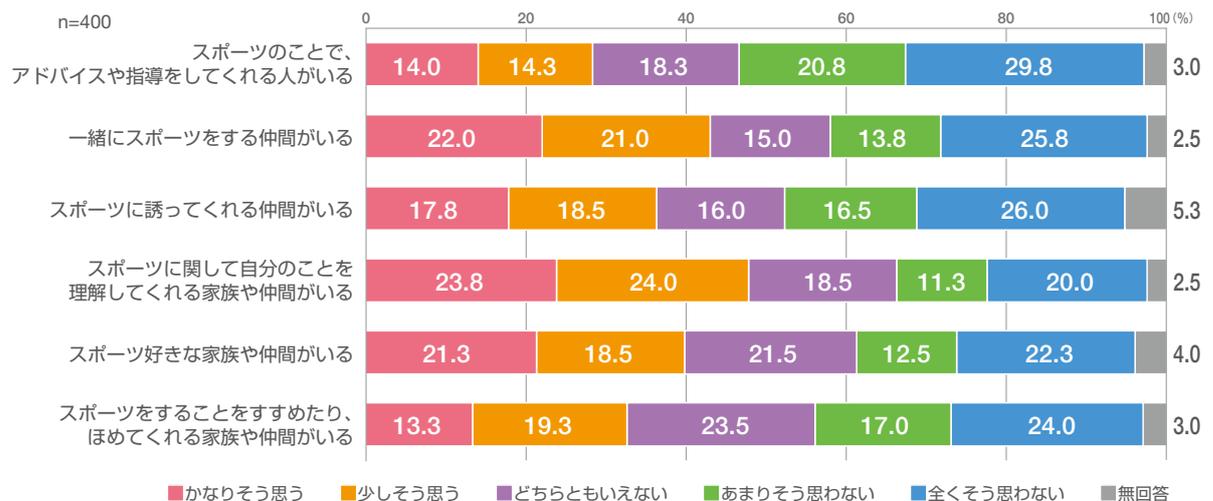
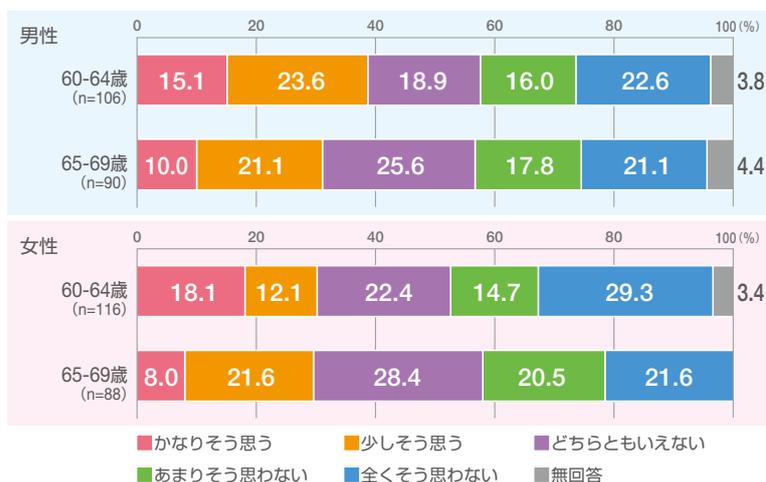


図1-2 | 性年齢別「スポーツをすることをすすめたり、ほめてくれる家族や仲間がいる」



## 2 スポーツの楽しみ方

### 「家族や仲間と気軽に」が35.8%でトップ

スポーツを行なうとしたら、どのような楽しみ方をしたいのか、回答者の考えや希望に近いものをたずねた。

全体では、「家族や友人と気軽に楽しみたい」が35.8%で最も高い割合であった。次いで、「1人で気軽に楽しみたい」が28.8%、「スポーツを行いたくない」が18.0%、「クラブやサークルで仲間と楽しみたい」が15.0%、「その場でチームを組んで楽しみたい」が1.5%の順であった（図2-1）。

性年齢別にみると、男性は加齢にともない、スポーツを楽しみたいという意識が高まるが、家族や友人と楽しむことよりも、1人で気軽に楽しみたいと希望する傾向がみられた。女性は、1人で楽しみたいという割合が減少し、クラブやサークルでの活動を楽しみたいという割合が増加する傾向が明らかとなった（図2-2）。

また、地域への取組別にみると、「地域活動に満足している」、あるいは「行っているが、もっと行いたい」という人は、「家族や友人と気軽に楽しみたい」「クラブやサークルで楽しみたい」の割合が高く、地域活動に積極的に参加している人は家族や仲間とスポーツを楽しみたい傾向がうかがえる。一方、「行いたいと思うができない」「関心はない」という人は、「1人」あるいは「友人」と楽しみたいという傾向がある（図2-3）。

このことから、性別や年齢に応じてスポーツの楽しみを見つけてもらうために、そのきっかけとなるような場を地域活動の中に設けるアプローチも考えられる。たとえば、自治会活動の中で健康づくりのためのウォーキング講習やだれもが楽しめるニュースポーツ体験などを行うことが考えられる。

図2-1 | 全体

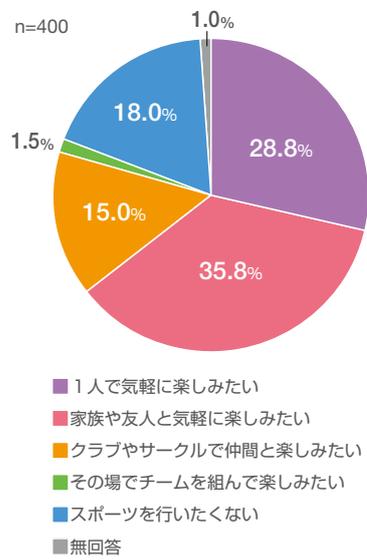


図2-2 | 性年齢別

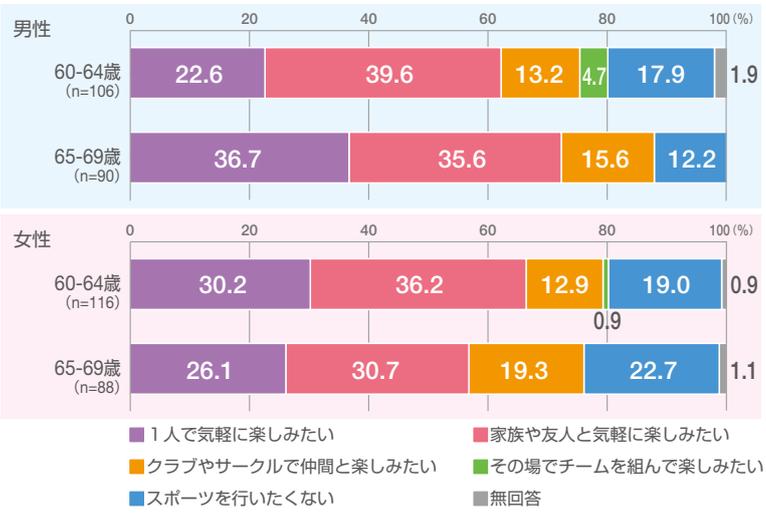
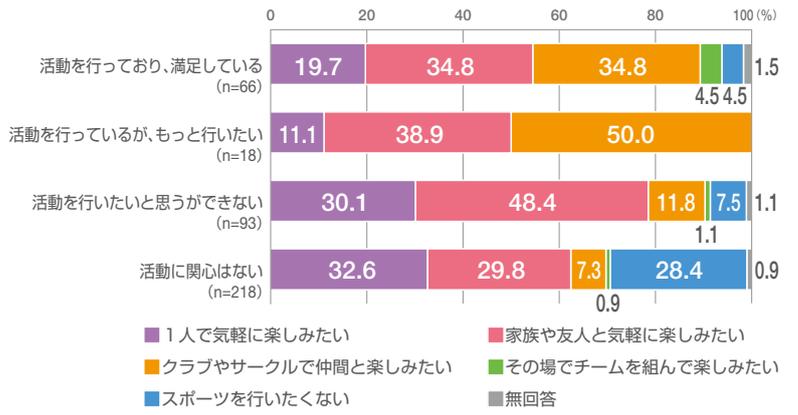


図2-3 | 地域への取組別



### 3 体力定期チェックの希望

## 68.1%が希望

自分自身の体力を長く維持するために、自身の体力等を定期的にチェックしたいと思うか、体力定期チェックの必要性についてたずねた。

全体では、「ややそう思う」が35.3%と最も割合が高く、次いで「そう思う」が32.8%であり、「そう思う」と「ややそう思う」を合わせた「体力の定期的チェックを希望している」割合は68.1%で約7割となり、強い希望があることがわかった(図3-1)。

性年齢別にみると、「体力の定期的チェックを希望している」割合は、「男性60-64歳」が71.7%、「男性65-69歳」が74.4%、「女性60-64歳」が59.5%、「女性65-69歳」が68.2%であり、男女ともに加齢とともに体力の定期チェックの必要性

を感じていることがわかった(図3-2)。

また、行動変容ステージ別にみると、「無関心期」に比較して、「維持期」「実行期」「準備期」「関心期」で「体力の定期的チェックを希望している」割合が高く、自身の体力を把握することによって、スポーツ実施にも影響を与えることが推察される(図3-3)。

自身の体力チェックの必要性は、定期的にスポーツを実施していることとの関連性が高いことが明らかになった。それを踏まえた上で、日常生活で気軽に楽しみながら実施できるような体力チェックが望まれ、さらにはその結果から次の行動を促すような支援策が期待される。

図3-1 | 全体

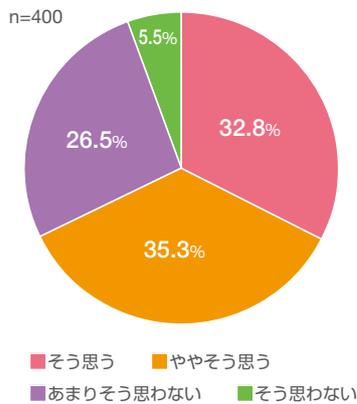


図3-2 | 性年齢別

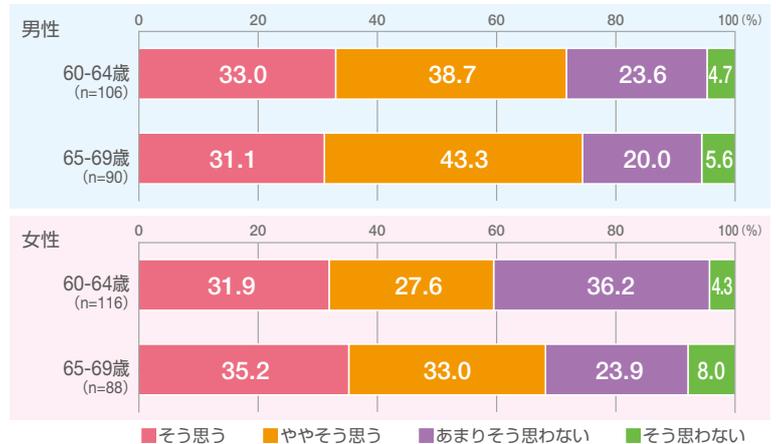
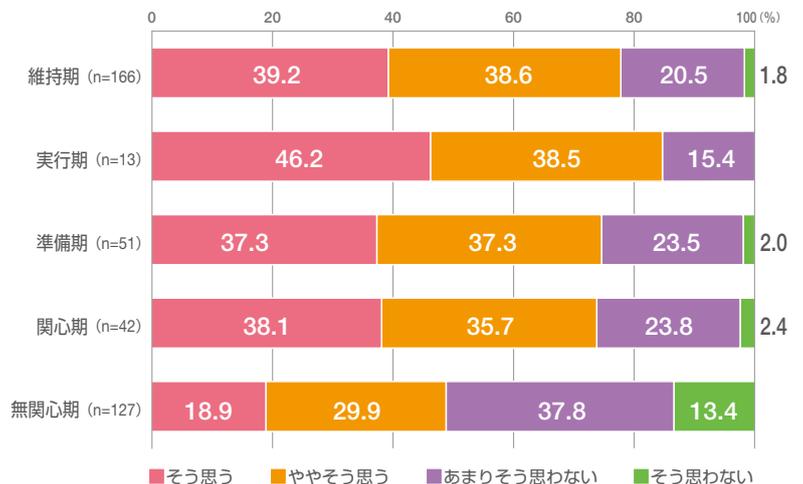


図3-3 | 行動変容ステージ別



## 1 スポーツするための情報源

### 「友人」が48.5%でトップ

スポーツをするための情報を得る際に、何を参考にしているのかを複数回答でたずねた。

全体では、「友人」が48.5%、次いで「テレビ」が33.0%、「新聞」が24.8%、「家族」が20.5%という順になった（図1-1）。

性年齢別にみると、「テレビ」から情報を得る割合は「男性60-64歳」35.8%、「男性65-69歳」40.0%となり、「女性60-64歳」31.9%、「女性65-69歳」23.9%と男性は女性に比べてテレビからより情報を得ていることがわかった（図1-2）。また、「家族」から情報を得るのも女性に比べて男性が高い割合を示した。一方、男性に比べて女性は「政府・自治体の広報誌」を参考にしている割合が高く、男女によって情報源に違いがあることがわかった。

スポーツ実施状況別にみると、過去1年間でス

ポーツを行っている者は、「友人」から情報を得ている傾向がみられることから、スポーツを定期的実施している者は、スポーツを一緒にしている仲間がおり、情報の共有をしている可能性が考えられる。

また、行動変容ステージ別にみると、「関心期」、「準備期」と、スポーツをしようとしている、スポーツはしているが定期的ではない者は、他のステージに比べてスポーツに関する情報を積極的に取り入れており、「友人」から、そして「テレビ」からの情報を得ていることがわかった。

このことから、友人や家族などの口コミやテレビが、60代向けのスポーツの情報源として有効であることがわかる。年齢・性別などに適した情報チャンネルを意識して、スポーツ情報を発信していくことが必要である。

図1-1 | 全体（複数回答）

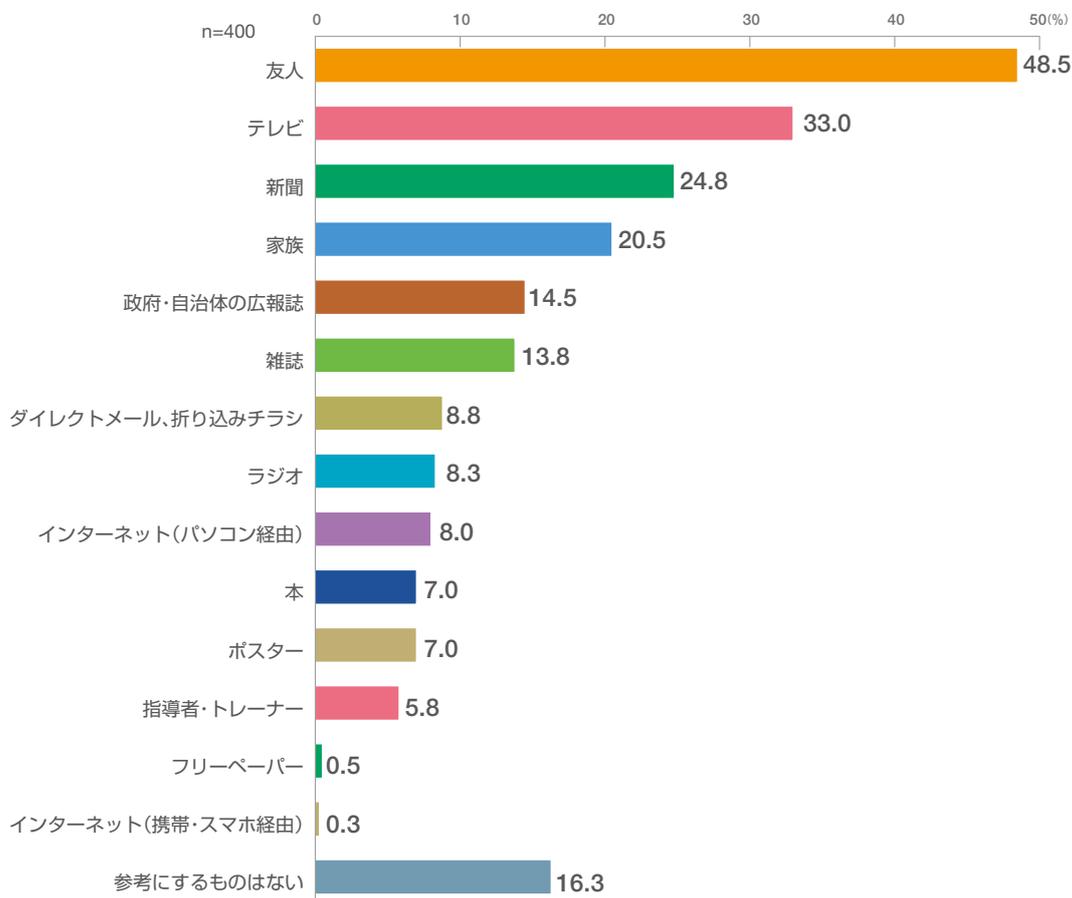
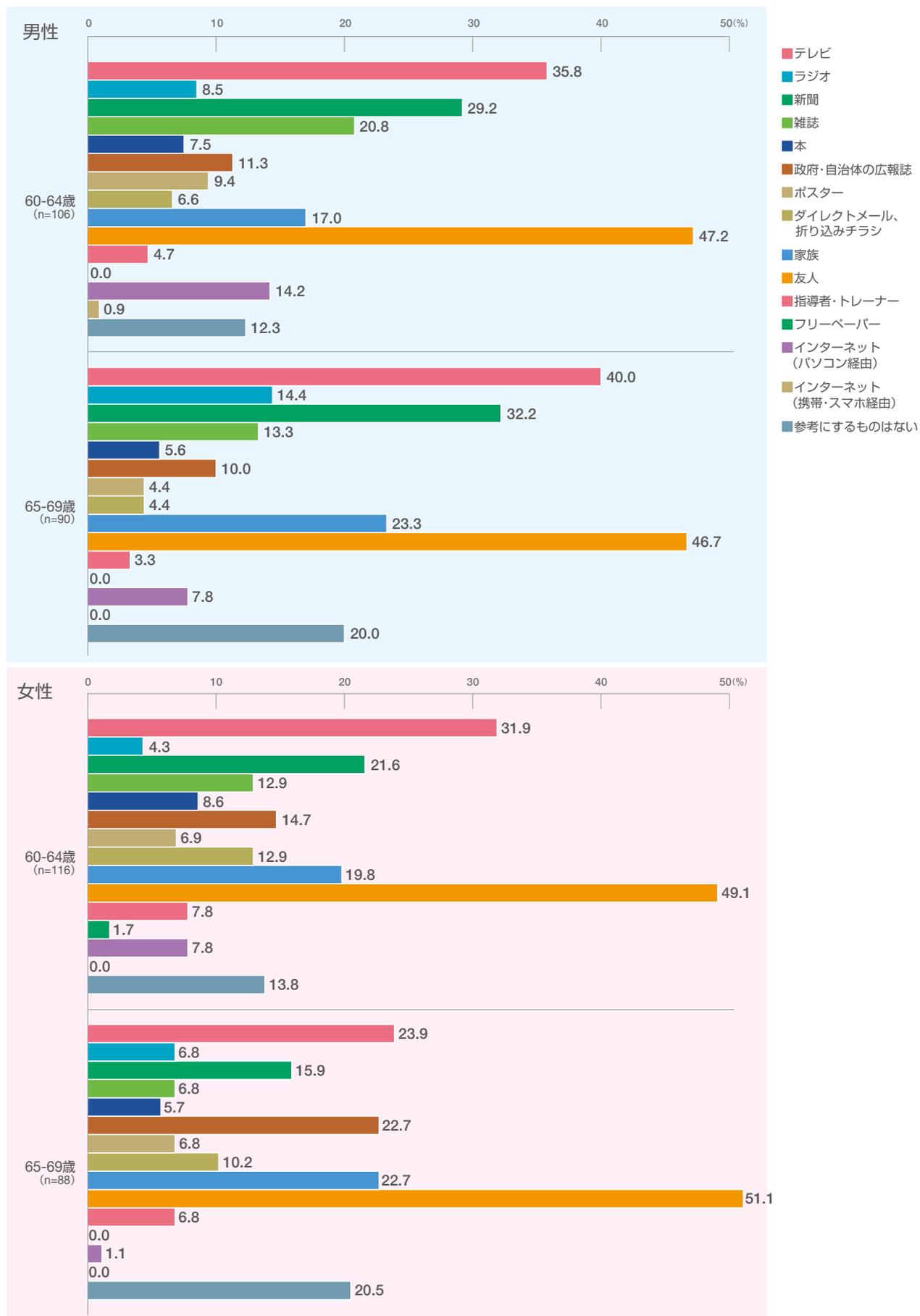


図1-2 | 性年齢別（複数回答）



## 2 インターネット利用状況

### 「利用していない」が69.3%

日常、仕事・私的利用を問わずホームページ（ウェブ）の閲覧や電子メール送受信など、パソコンなどの固定端末、携帯電話などの移動端末、それぞれの利用状況についてたずねた。

パソコンなどの固定端末の利用状況は、全体では「全く利用していない」が64.0%で最も割合が高く、「ほとんど利用していない」5.3%を合わせて利用していない割合が高かった（図2-1）。

性年齢別にみると、「ほぼ毎日利用している」と「たまに利用している」の割合を合わせた「利用している」者の割合は「男性60-64歳」が39.6%、「男性65-69歳」が34.5%、「女性60-64歳」が26.7%、「女性65-69歳」が15.9%であり、男性は仕事でパソコン等を使う機会が多く、女性よりも高い割合であることが推察される（図2-2）。

携帯電話などの移動端末の利用状況は、全体で

は「全く利用していない」が69.3%で最も割合が高く、「ほとんど利用していない」10.0%を合わせて利用していない割合が高かった。一方で、「ほぼ毎日利用している」が5.5%、「たまに利用している」が10.8%であり、利用状況は低いことがわかった（図2-3）。性年齢別にみると、「利用している」者の割合は「男性60-64歳」が18.9%、「男性65-69歳」が10.0%、「女性60-64歳」が18.1%、「女性65-69歳」が17.0%であり、「男性65-69歳」が極端に低いことがわかった（図2-4）。

このことから、60代は現在のところパソコンや携帯電話等のインターネットの利用状況が低いため、情報提供の際には他の媒体を利用することが望まれるが、パソコンや携帯電話の活用講座と同時にスポーツ情報入手の仕方を学ぶことで、スポーツに関わる情報が得やすくなることも考えられる。

図2-1 | 利用状況 固定端末

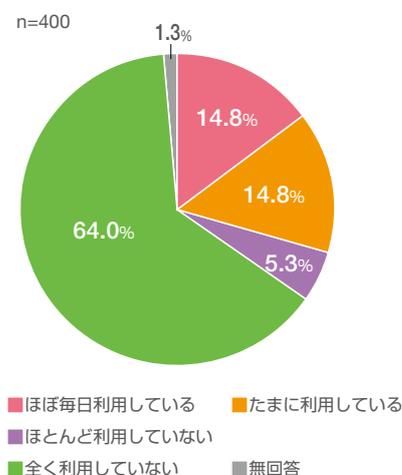


図2-2 | 性年齢別 固定端末利用状況

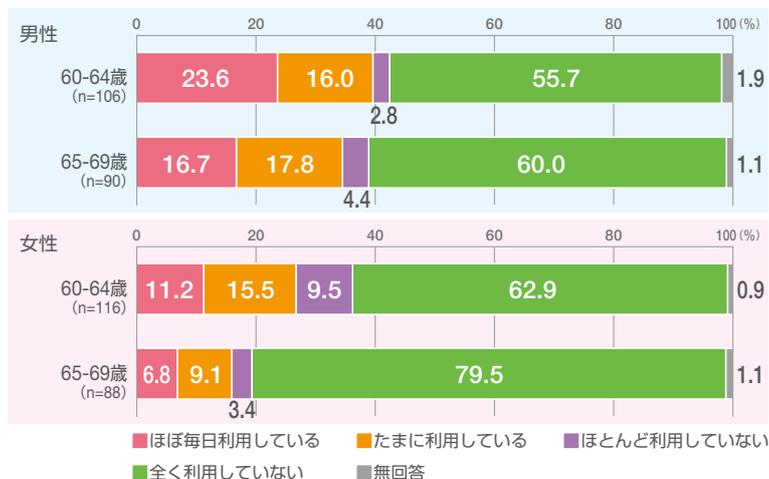


図2-3 | 利用状況 移動端末

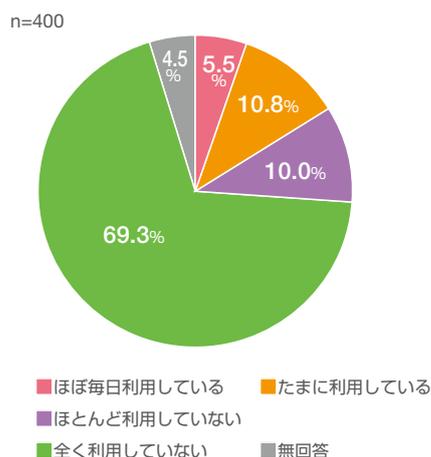
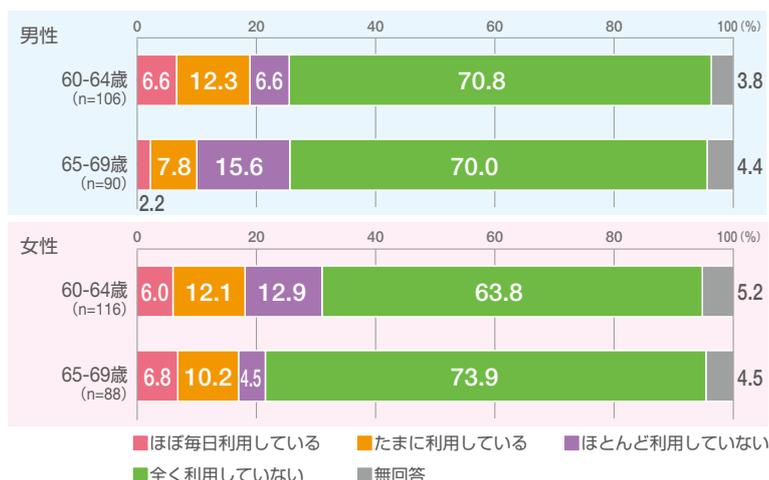


図2-4 | 性年齢別 移動端末利用状況



# 4 スポーツ意識と今後の意向

## 1 スポーツ実施状況

### 男性は60代後半、女性は同前半で高い実施率

本調査は、「潜在的スポーツ実施者」のスポーツ参加を促すことを1つの目的として「スポーツ行動変容ステージ」の概念を用いた。過去1年間の運動・スポーツ実施状況と、今後の意向について「現在、スポーツをしていない。また、これから先もするつもりはない」を「無関心期」、「現在、スポーツをしていない。しかし6カ月以内に始めようと思っている」を「関心期」、「現在、スポーツをしている。しかし定期的ではない」を「準備期」、「現在、定期的にスポーツをしている。しかし始めてから6カ月以内である」を「実行期」、「現在定期的にスポーツをしている。また6カ月以上継続している」を「維持期」とした。また、「定期的」なスポーツ実施は、「週に1回以上」とした。

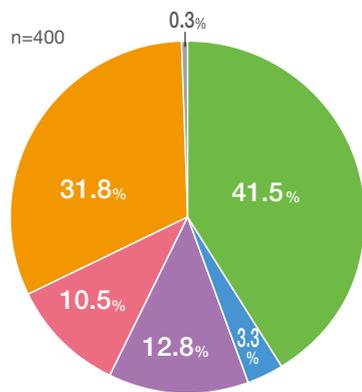
全体をみると、「維持期」が41.5%、次いで、「無関心期」が31.8%、「準備期」が12.8%であった。

「実行期」は3.3%、「維持期」と「実行期」を合わせた「定期的」にスポーツを実施している割合は44.8%であり、何らかのスポーツを実施していた。また、現在はスポーツを実施していない42.3%のうち、「関心期」の10.5%はスポーツ実施への関心を示していた（図1-1）。

性年齢別にみると、「定期的」にスポーツを実施している割合は、「男性60-64歳」が41.5%、「男性65-69歳」が56.7%と、同じ60歳代でも、男性の場合は60代後半での実施率が高い。一方で、「女性60-64歳」が43.9%、「女性65-69歳」が37.5%と、女性の場合は60代前半での実施率が高い（図1-2）。

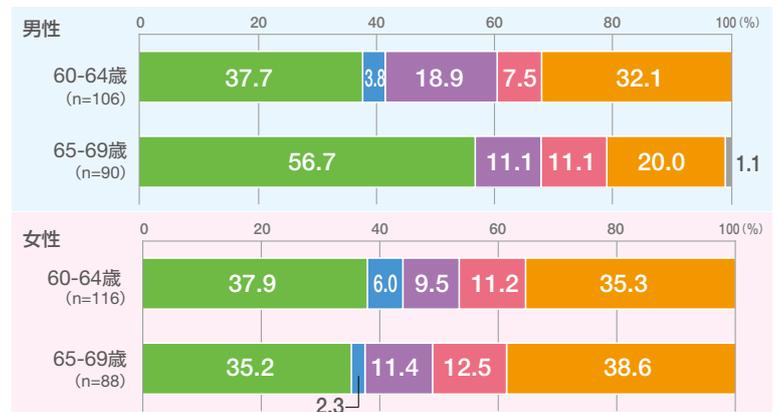
加齢にともない実施状況や意向が変化することから、男女ともに60代のスポーツ実施を促すような施策とともに、60代前半と後半で異なる支援策が必要とされる。

図1-1 | 全体



- 週に1回以上、6カ月以上継続
- 週に1回以上、開始から6カ月以内
- スポーツをしているが定期的ではない
- 現在なし、6カ月以内開始意向あり
- 現在もこれからも意向なし
- 無回答

図1-2 | 性年齢別



- 週に1回以上、6カ月以上継続
- 週に1回以上、開始から6カ月以内
- スポーツをしているが定期的ではない
- 現在なし、6カ月以内開始意向あり
- 現在もこれからも意向なし
- 無回答

## 2 クラブ等への加入状況と意向

### クラブ未加入者は75.8%

クラブ等への加入状況は、現在「加入している（加入者）」は23.5%、「過去に加入していたが、現在は加入していない（加入経験者）」は24.0%、「これまで加入したことはない（未加入者）」は51.8%であった（図2-1）。

性年齢別にみると、「加入者」は「男性65-69歳」が26.7%と最も高く、「加入経験者」は「女性65-69歳」が最も高い。「未加入者」は「男性60-64歳」が55.7%と最も高いことから、男性は退職等を機にスポーツクラブへの加入率が増加し、一方の女性は、加齢にともない加入率が減少する可能性が推察される（図2-2）。

スポーツクラブの加入者が加入しているスポーツクラブの種類は、「地域住民が中心のスポーツクラブ」が56.4%、次いで「民間の会員制のスポーツクラブ等」が35.1%であった。一方で「学校のOB・OG中心のクラブ等」、「職場の仲間中心のクラブ・同好会」がともに5.3%となった。

また、性年齢別にみると、女性は「職場の仲間

中心のクラブ等」への加入率はなく、「学校のOB・OG中心のクラブ等」への加入率も低く、男性に比べて女性は、早期に退職することから、地域での交流が強い傾向がみられる。

また、現在スポーツクラブ等に加入していない者のスポーツクラブ等への加入希望は、「ぜひ加入したい」が0.7%、「できれば加入したい」が16.2%となり、現状では、スポーツクラブ等への加入希望には消極的であり、1人でも参加できるスポーツ機会の充実も必要であると考えられる。

ただし、後述のスポーツに関する取組・企画についての問いでは、「様々な活動を気軽に楽しめ、地域で新しい人間関係もつくれるクラブが、身近にある」は57.4%が「参加したいと思う」と答えており、総合型地域スポーツクラブへの加入の可能性は高い。スポーツ＝競争というイメージが強固で、それを前提としたクラブ加入の意向の低さが推測できる。

図2-1 | 全体

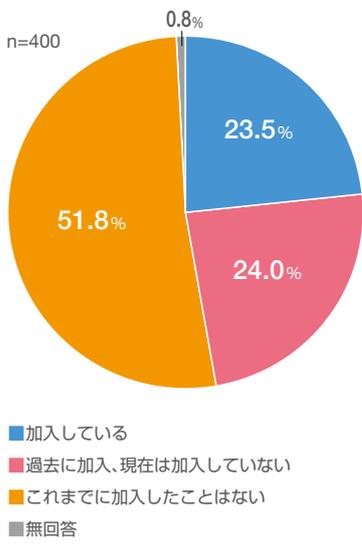
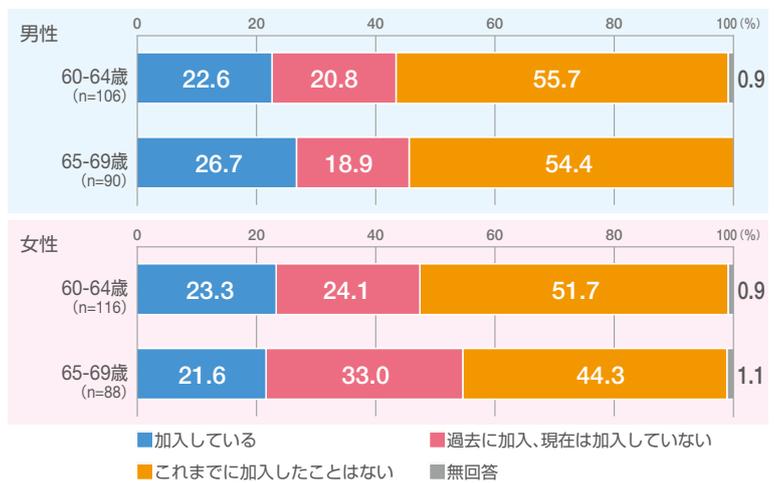


図2-2 | 性年齢別



## 91.5%がボランティア非実施者

「ボランティア活動」とは、報酬を目的としないで、自分の労力・技術・時間を提供して地域社会や個人・団体のスポーツ推進のために行う活動のことを意味している。

過去1年間でボランティア活動を実施した者は8.3%で、91.5%はスポーツに関するボランティア活動に参加したことがない(図3-1)。

性年齢別にみると、男性は60歳代前半(60-64歳)の方が女性は60歳代後半(65-69歳)の方がボランティアを行なったことがある割合が高い。また「男性60-64歳」14.2%、「女性60-64歳」2.6%と、男性のボランティア実施が女性と比較

して約5.5倍となっていることが特徴的である(図3-2)。

今後のスポーツに関わるボランティア活動への意向は、「わからない」と回答した者の割合が32.8%と最も高く、次いで「全く行いたくない」27.3%、「あまり行いたくない」21.3%となった(図2-7)。このことから、現状のボランティア活動には参加しにくい傾向があると推察されるため、現状の地域における日常的なイベント運営や世話に関する知識や情報の提供等、気軽にボランティア活動に参加できるような施策や支援策の創出が必要であると考えられる。

図3-1 | 全体

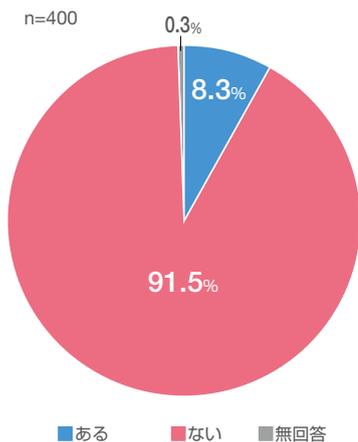
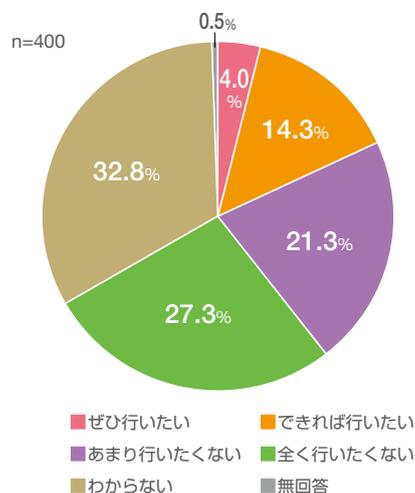


図3-2 | 性年齢別



図3-3 | ボランティア意向別



## 1 スポーツをする利点

### 1位「健康になる」71.5%、2位「ストレス解消」62.3%

スポーツをすることの利点を複数回答でたずねた。全体では、「健康になる」が71.5%で最も高い割合を示し、次いで「ストレスを解消し、リラックスできる」62.3%、「交友関係が深まる」40.5%、「楽しくできる」40.3%の順であった(図1-1)。スポーツの実施理由として、「健康になる」「ストレスを解消し、リラックスできる」など健康を志向する要因が大きなウェイトを占めていた。

性年齢別にみると、男女ともに年齢階級が上がることにより、「健康になる」の割合が増加している。また、女性は男性に比べて、「ストレスを解消し、リラックスできる」の割合が高い。一方男性は女性に比べて「交友関係」の割合が高いことから、男性はスポーツの実施理由として交流や

楽しみも求めていることがわかる(図1-2)。男性は、職場での交友関係が大きなウェイトを占めていることが多いため、スポーツを通じて地域での交流を求めているのではないかと推察される。

行動変容ステージ別にみると、「健康になる」が関心期で81.0%と最も高い割合を示しているものの、準備期では68.6%と減少する。また、「ストレスを解消し、リラックスできる」が関心期73.8%、準備期72.5%、維持期71.1%と高い割合である(図1-3)。

60代という年齢は、健康志向への関心の高さと体力の衰え・身体の不調を実感する年代であり、自身の体力向上につながるような施策によって、スポーツへの関心や活動への参加の増加が期待される。

図1-1 | 全体 (複数回答)

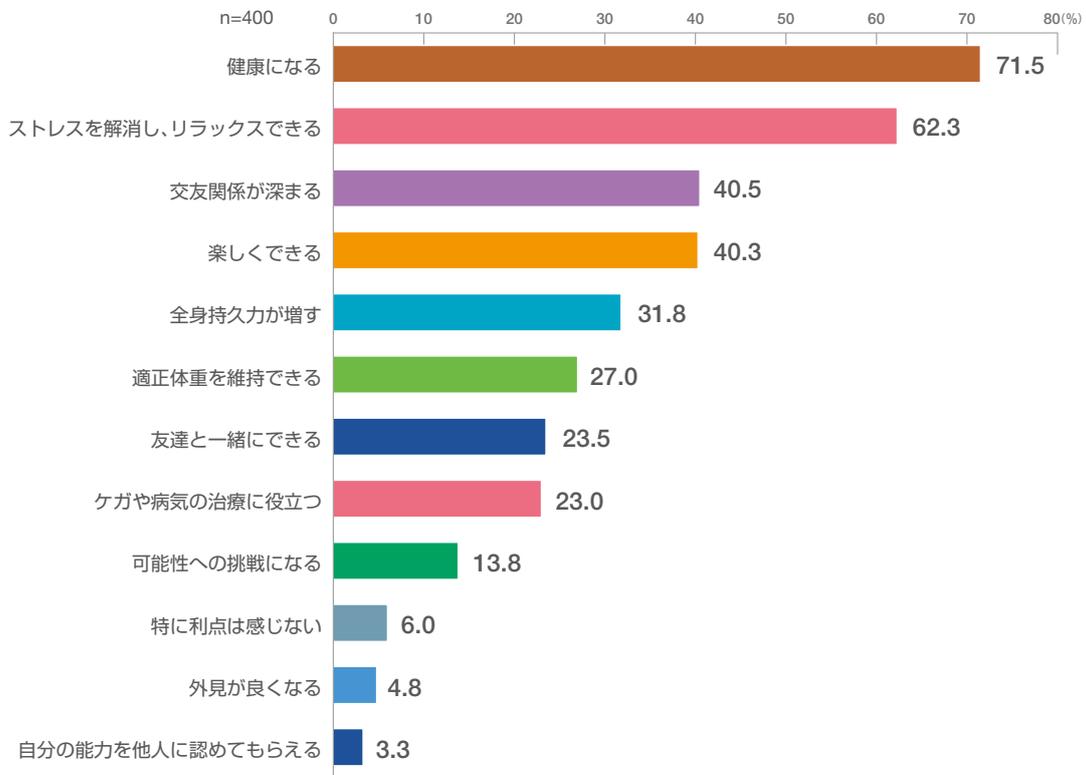


図1-2 | (複数回答)

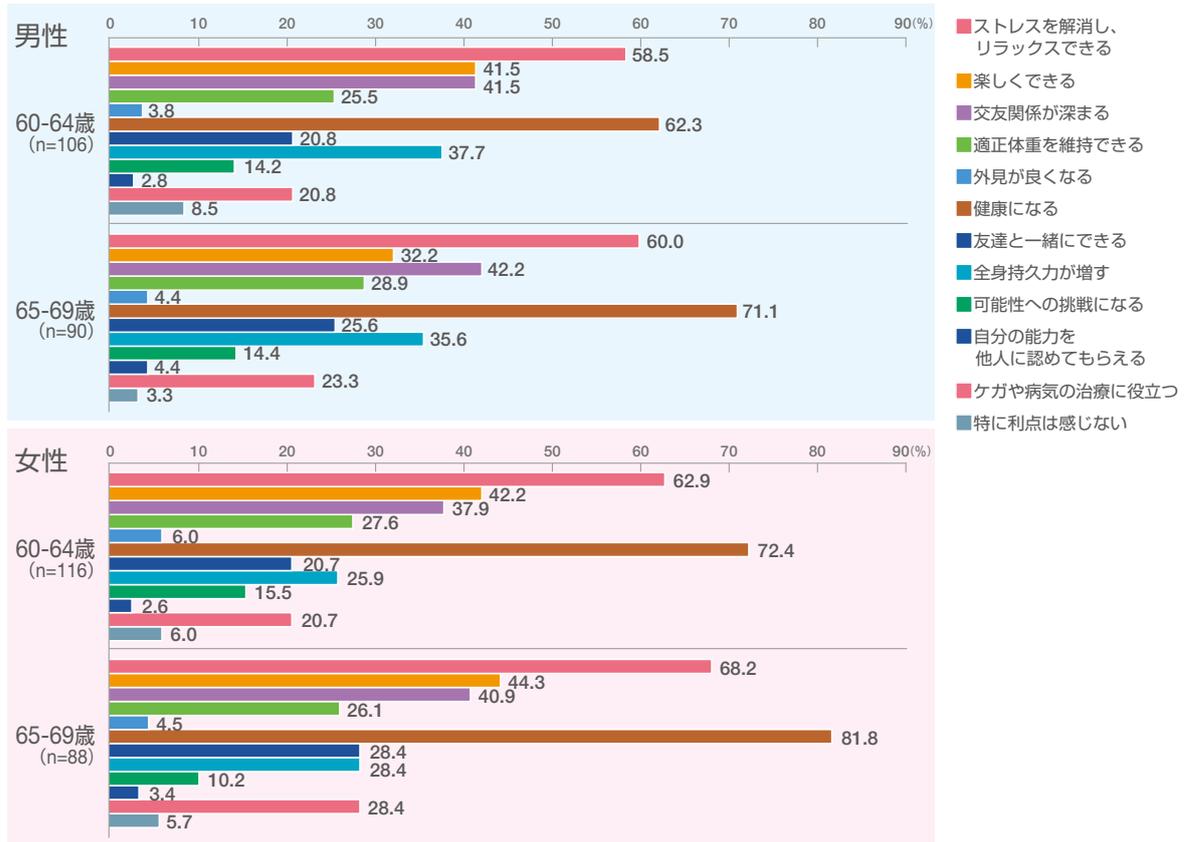
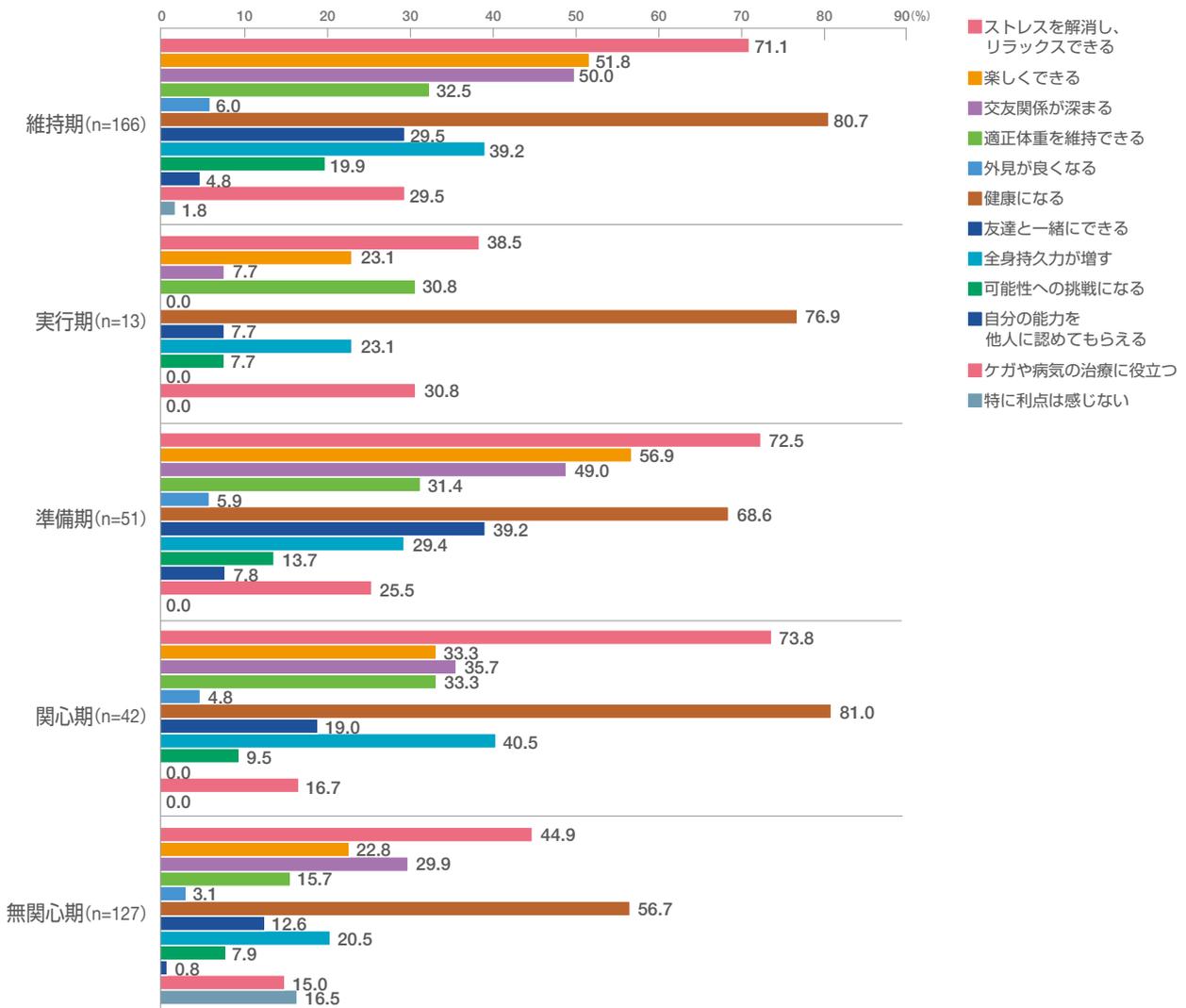


図1-3 | (複数回答)



## 2 スポーツをしない理由

### 「十分な時間がない」37.0%で1位

スポーツを行わない理由として、あてはまる内容を複数回答でたずねた。「十分な時間がない」が37.0%で最も高い割合を示し、次いで「健康上の理由でできない」21.3%、「無精である」18.0%、「仕事が多すぎる」17.5%の順であった(図2-1)。

性年齢別にみると、すべての年齢階級において「十分な時間がない」という理由が高かったが、次いで「男性60-64歳」は「仕事が多すぎる」が22.6%であり、仕事によってスポーツに費やす時間が取れないことが理由になっている。また、「女性60-64歳」は「無精である」が21.6%となり、スポーツをすることを億劫に思っている割合が男性と比較して高い。「男性65-69歳」と「女性65-69歳」はともに「健康上の理由でできない」が次いで高い割合を示しており、加齢にともない

身体の不調が増えることがわかる(図2-2)。

行動変容ステージ別にみると、「実行期」以外のすべてのステージで「十分な時間がない」の割合が高かった。「準備期」「実行期」とステージが上がるとともに、「施設がない」という理由が高くなる(図2-3)。

これらのことから、他の世代より時間に余裕のある60代で「十分な時間がない」という理由が多いのは、スポーツの優先順位が高くないためと推察される。60代以降にとってもスポーツは人生を豊かにするものであるという情報をもっと提供することが必要である。また、健康上の理由で実施できない人が21.3%もいるため、自身の身体や健康、体力面をよく知り、健康管理の知識・方法を身につけて健康に自信が持てるようにすることがスポーツ振興のうえで重要である。

図2-1 | 全体 (複数回答)

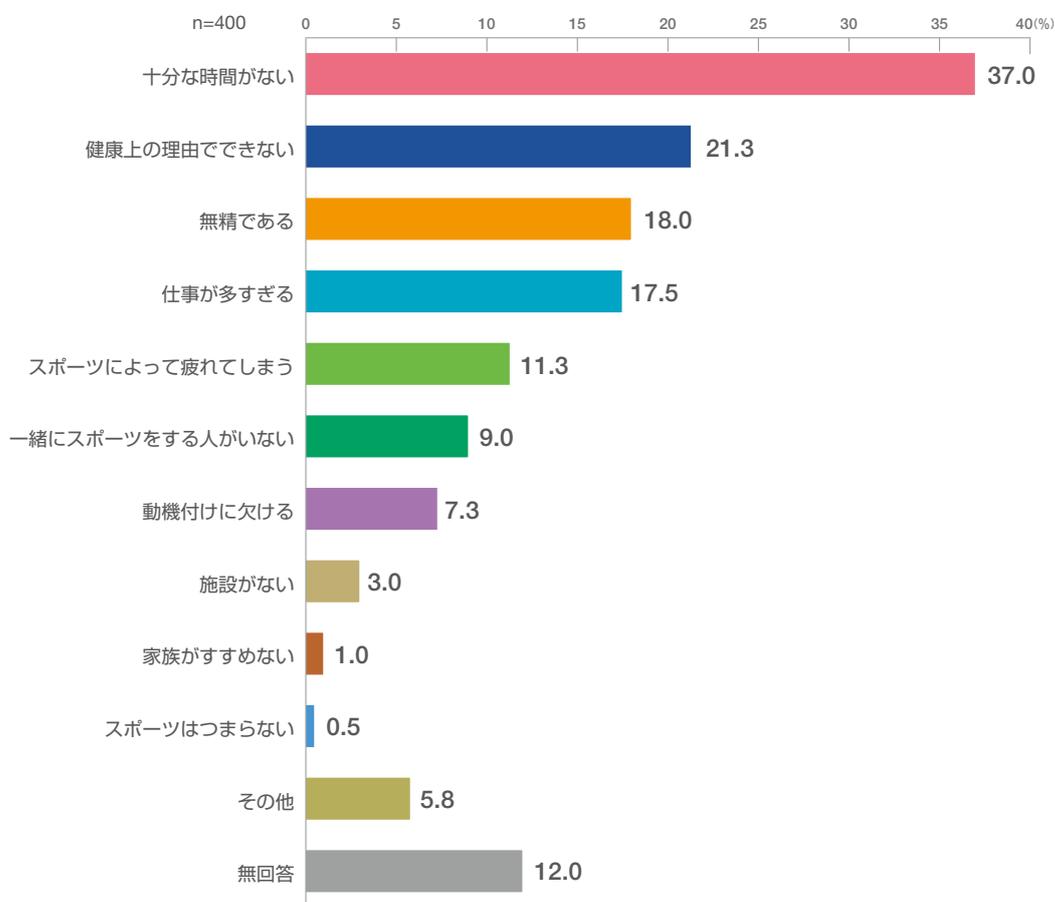


図2-2 | (複数回答)

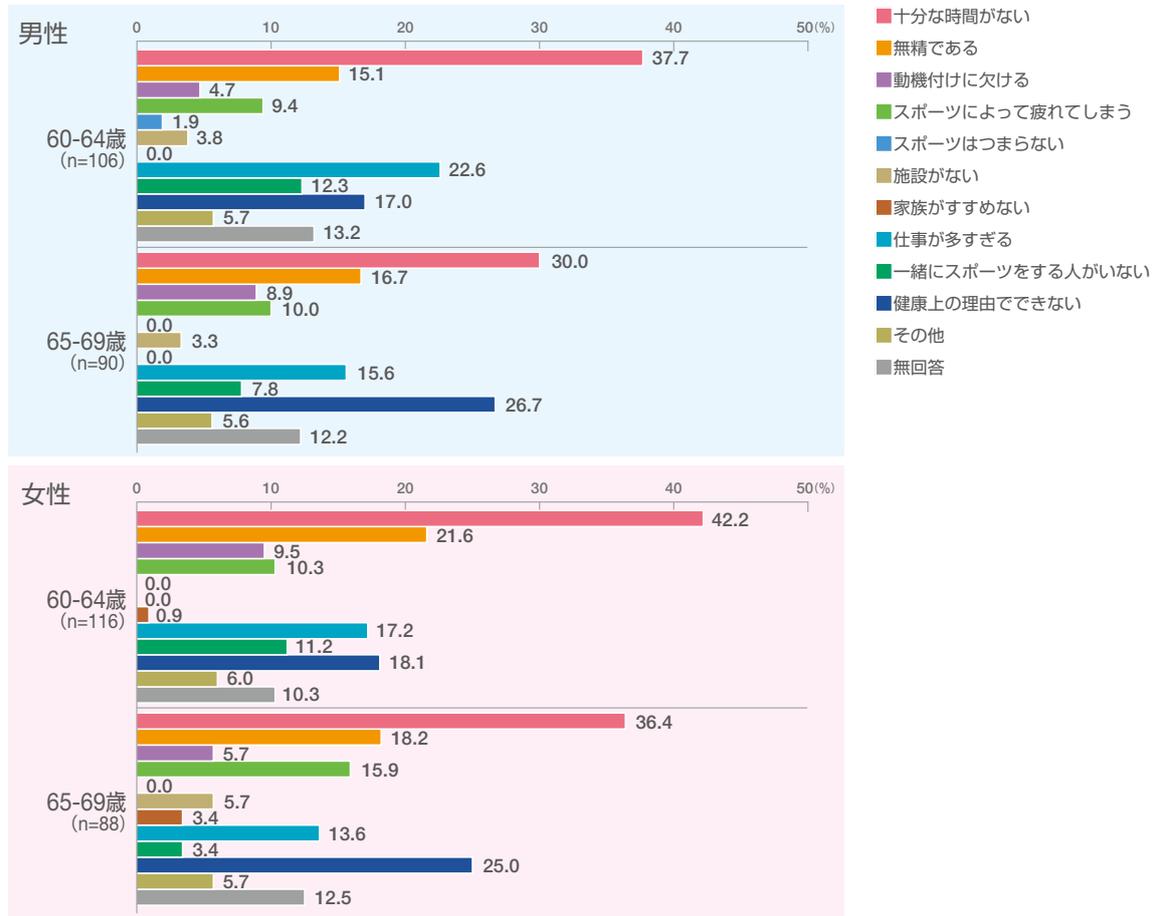
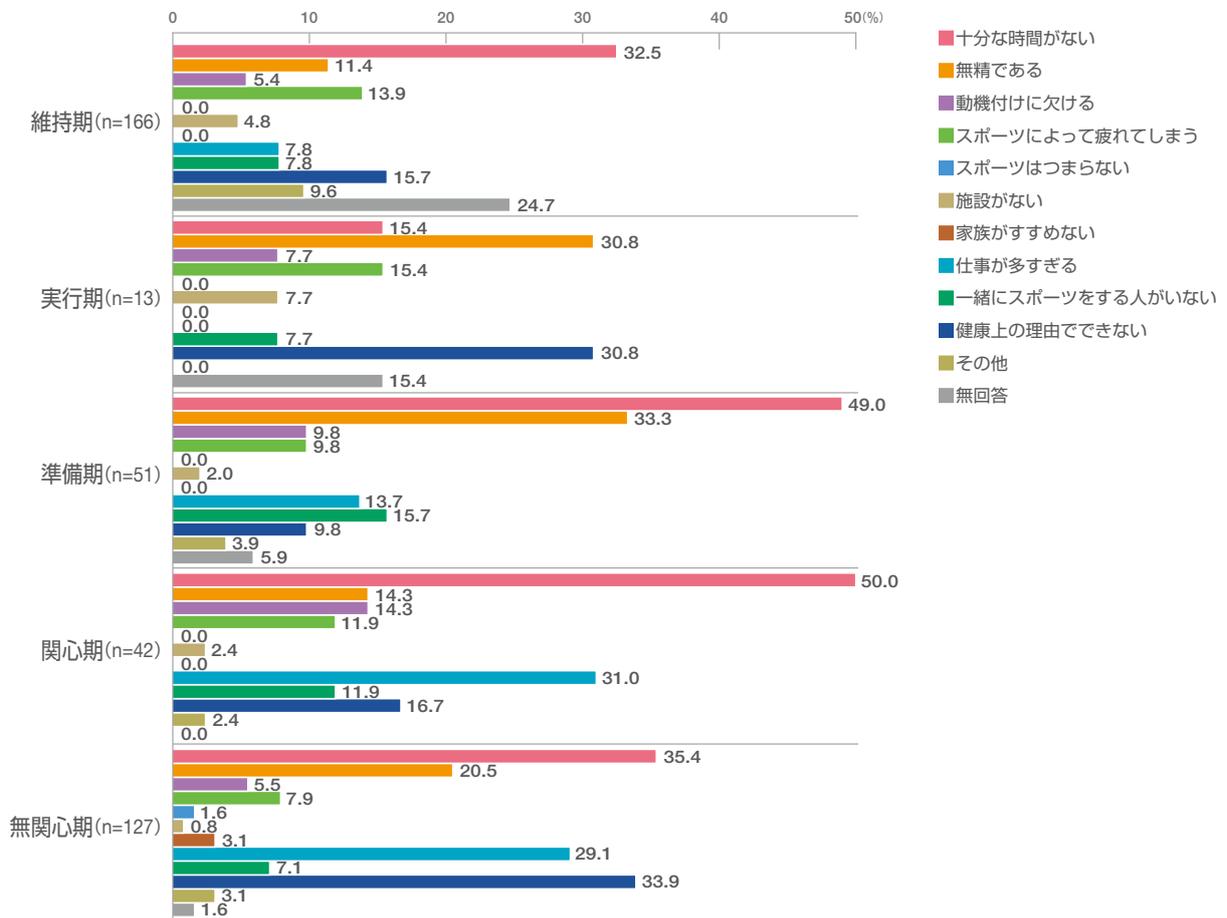


図2-3 | (複数回答)



### 3 スポーツ実施に対する考え方

## 「気軽にスポーツ」が9割

スポーツ実施に対する考え方に関して、「A：自分の力を伸ばすために、厳しい練習をして自分を鍛えようとするやり方」か「B：今の自分の力に合わせて、気軽にスポーツをしようとするやり方」のどちらの考えに近いかをたずねた。性年齢別にみると、全ての性年齢において、スポーツ実施に対する考え方が「Bに近い」の割合が最も高かった。「どちらかといえばBに近い」を含めると、ほとんどの性年齢において「Bに近い」が9割以上を占めていた（図3-1）。

次に、スポーツ実施の方法に対する考え方に関して、「A：スポーツは、ゲームの楽しさや身体を動かす楽しさ、全力を尽くす充実感、勝利の喜びなど、スポーツそのものの面白さを味わうことが大切である」か「B：スポーツは、単に楽しさ・充実感・喜びを味わうだけでなく、何かの目的（健康増進、人間形成、仲間づくりなど）をもって行

うことが大切である」のどちらの考えに近いかを質問した。性年齢別にみると、「男性60-64歳」では、スポーツ実施の方法に対する考え方が「Bに近い（33.0%）」の割合が最も高かった。「男性65-69歳」「女性60-64歳」「女性65-69歳」では、スポーツ実施の方法に対する考え方が「どちらかといえばBに近い」の割合が最も高かった。「Bに近い」「どちらかといえばBに近い」の割合の合計は、全ての性年齢において6割を超えていた（図3-2）。

このことから、全ての性年齢において、スポーツを実施することで、健康増進や人間形成、仲間づくりなどの副次的効果を得られるような運動・スポーツの機会の提供が求められていることがわかる。しかも、自分の体力・能力に応じて気軽に取り組めるような運動・スポーツであることも必要となる。

図3-1 「自分の力を伸ばすために、厳しい練習をして自分を鍛えようとするやり方」か「今の自分の力に合わせて、気軽にスポーツをしようとするやり方」

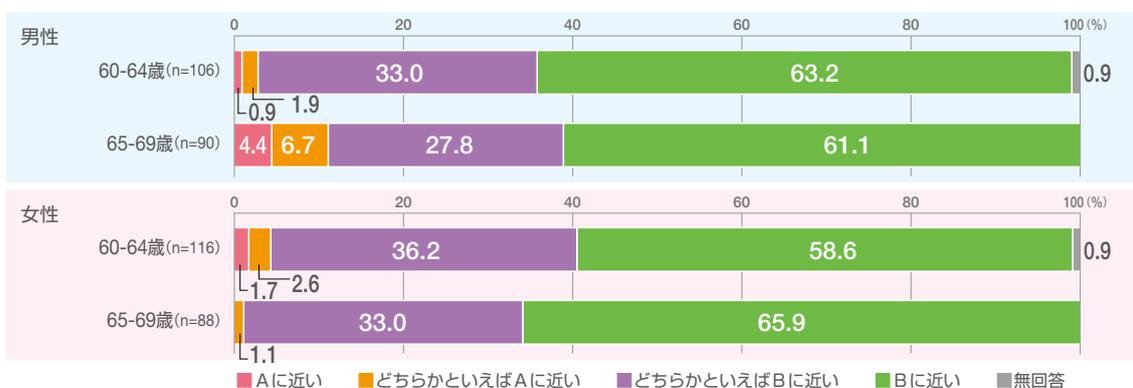
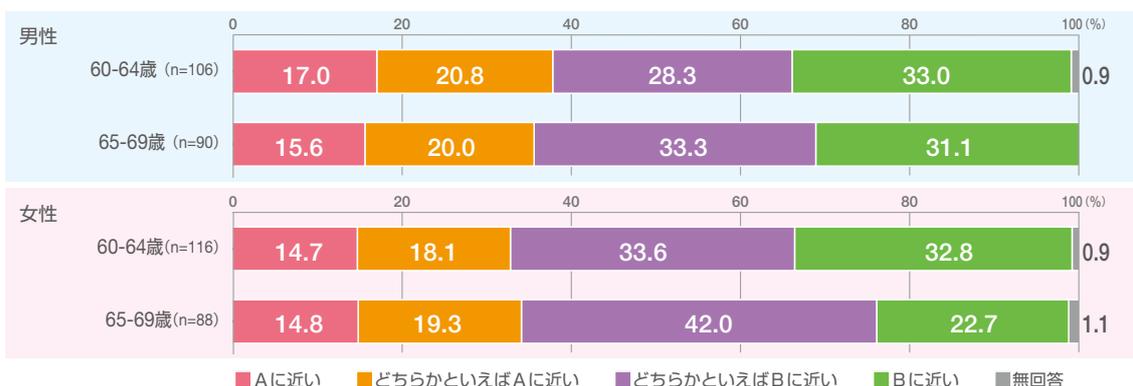


図3-2 「スポーツは、ゲームの楽しさや身体を動かす楽しさ、全力を尽くす充実感、勝利の喜びなど、スポーツそのものの面白さを味わうことが大切である。」か「スポーツは、単に楽しさ・充実感・喜びを味わうだけでなく、何かの目的（健康増進、人間形成、仲間づくりなど）をもって行うことが大切である」



# 6 地域つきあいの現状と考え方

## 1 地域つきあいの現状

### 「している」は72.6%

過去1年間に居住地での地域つきあいの現状についてたずねたところ、全体では「よく付き合っている」16.3%と「ある程度付き合っている」56.3%を合わせた「地域付き合いをしている」人の割合は72.6%であった(図1-1)。

性年齢別にみると、「地域付き合いをしている」人の割合は、「男性60-64歳」が61.3%、「男性65-69歳」が81.2%、「女性60-64歳」が72.4%、「女性65-69歳」が77.3%であり、60歳代後半での地域つきあいが増し、加齢にともない地域の人々との関係が構築される傾向がみられる(図1-2)。特に「男性65-69歳」ではその傾向が強くみられ、退職をきっかけに地域での交流を行うようになってきていると推察される。

職業別にみると、「地域付き合いをしている」人の割合が最も高かったのは、「自営業・家族従業者」81.7%であり、次いで「専業主婦・主夫」が79.3%、「無職」が73.1%であり、時間を自由

に使える就業形態であるほど地域とのつきあいが増えることがわかる(図1-3)。

また、趣味・スポーツ活動や地域活動への取組別にみると、「地域付き合いをしている」人の割合が、「活動を行っており、満足している」が94.0%、「活動を行っているが、もっと行いたい」が100%であり、積極的に活動を行っている人ほど近所つきあいをしている(図1-4)。特に、「活動を行っているが、もっと行いたい」での割合が高いことが特徴としてあげられる。

活動に満足している人は「よく付き合っている」割合が高いため、今後「ある程度付き合っている」関係から「よく付き合っている」関係へと移行することが期待される。スポーツを通じた地域での交流が「よく付き合っている」関係への移行を促すことが考えられ、そのための情報提供や取組を積極的に行っていく必要がある。

図1-1 全体

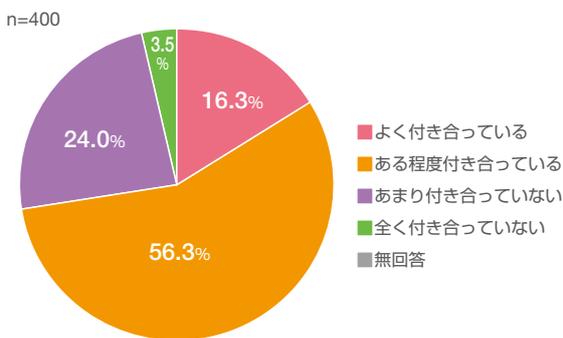


図1-2 性年齢別

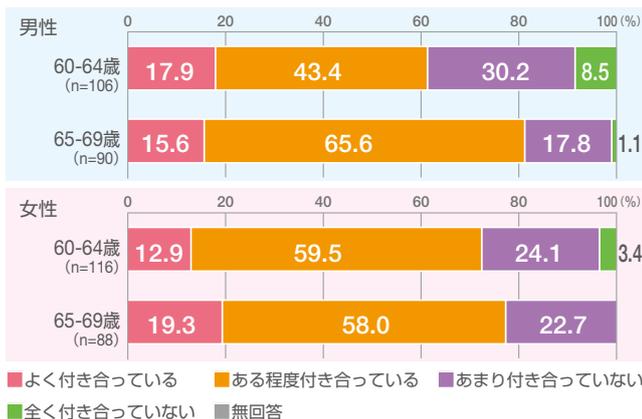


図1-3 職業別

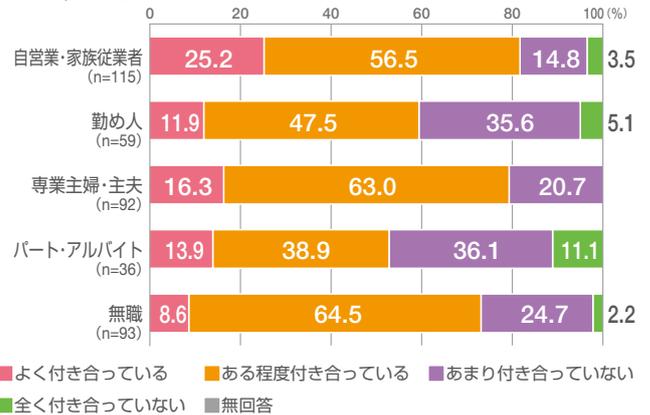
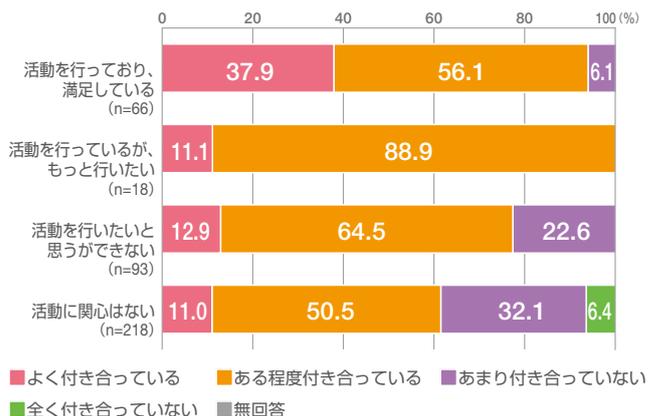


図1-4 趣味・スポーツ活動や地域活動への取組別



## 2 地域活動の取組状況

### 「活動に関心はない」が54.5%

現在の地域の人との趣味・スポーツ活動や地域活動への取組について、自身の取組に最も近いものをたずねた。

全体では、「活動を行っており、満足している」が16.5%、「活動を行っているが、もっと行いたい」が4.5%、「活動を行いたいと思うができない」が23.3%、「活動に関心はない」が54.5%であり、過半数の人が地域活動に関心を持っていない一方で、活動への希望もあることがわかった（図2-1）。

性年齢別にみると、「活動を行っており、満足している」と「活動を行っているが、もっと行いたい」を合わせた「現在活動を行っている」割合

は、「男性60-64歳」が18.9%、「男性65-69歳」が30.0%、「女性60-64歳」が12.9%、「女性65-69歳」が25.0%であり、男女ともに、加齢とともに活動実施者は増加する傾向がみられた（図2-2）。

「地域の人とのスポーツや地域活動に関心がない」という人が過半数を占め、特に60代前半女性では6割を超えていることから、これまで地域での活動に参加していない人が気軽に参加できて、しかもスポーツ活動につながるような機会の提供が必要であると考えられる。

図2-1 | 全体

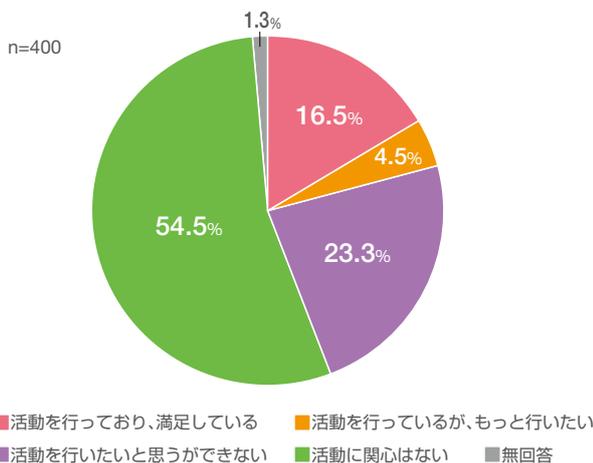
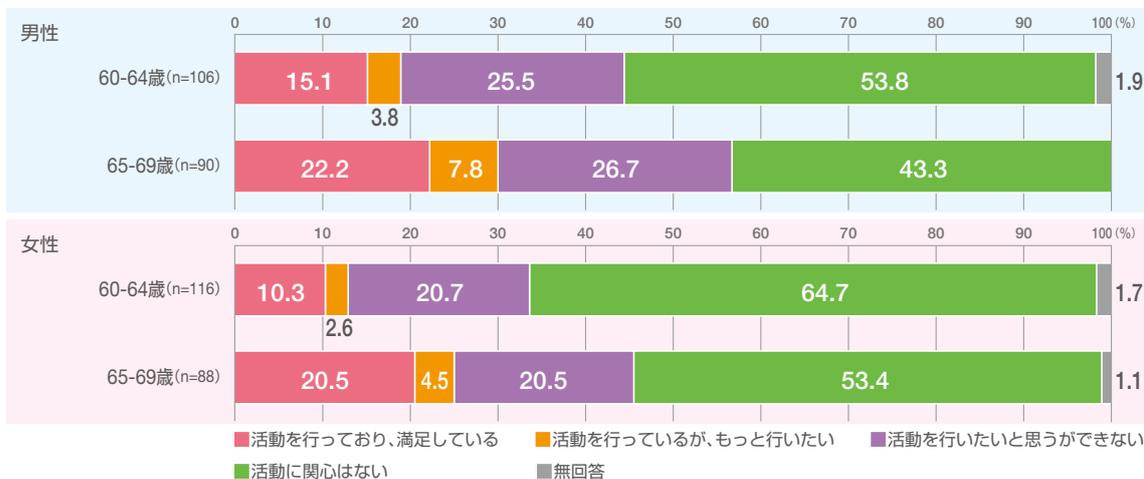


図2-2 | 性年齢別



## 「このまちが好きだ」が86.0%

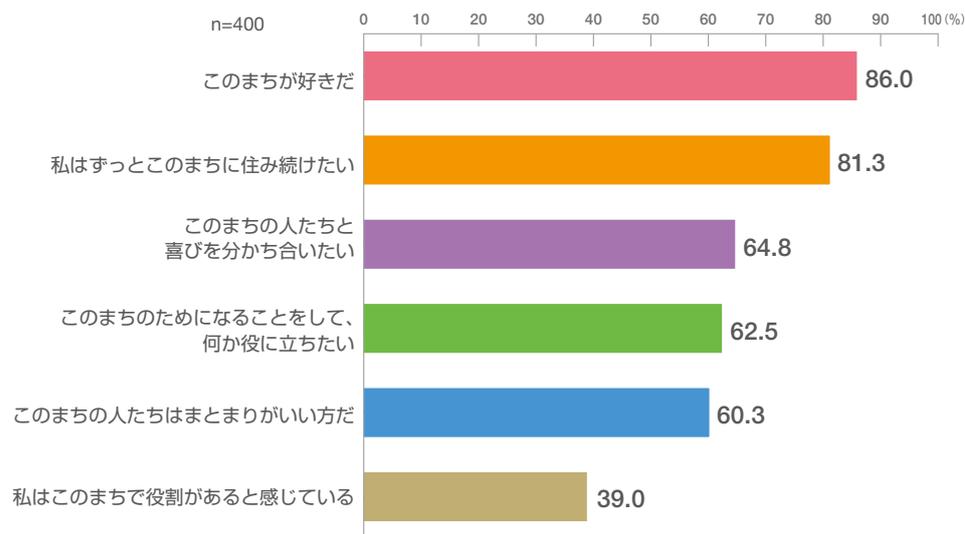
居住地域に対して、自身の考え方に近いもの6項目についてたずねた。

全体では、「このまちが好きだ」が86.0%と最も高く、次いで「私はずっとこのまちに住み続けたい」が81.3%、「このまちの人たちと喜びを分かち合いたい」が64.8%、「このまちのためになることをして、何か役に立ちたい」が62.5%、「このまちの人たちはまとまりがいい方だ」が60.3%、「私はこのまちで役割があると感じている」が39.0%であり、地域への愛着、満足度は高い傾向がみられるが、自身の役割については、他の項目と比べて割合が低い（図3-1）。

また、地域活動の取組別にみると、全ての項目において、「現在活動を行っている」人ほど地域への愛着や満足度が高くみられ、地域での自身の役割についても高い傾向がみられた。

居住年数の経過とともに、地域活動を通して地域への愛着や満足度が増加することから、身体や救急救命法などの知識・技能や、地域の課題やニーズに対応する活動のノウハウを身につけることによって、スポーツボランティアや活動を通じた地域への役割を位置づけすることが必要であると考えられる。

図3-1 | 全体（複数回答）



4 趣味・スポーツ活動や地域活動推進の支援

## 1位は「参加の呼びかけ・誘い」46.3%

現在の地域の人との趣味・スポーツ活動や地域活動への取組について、「現在活動を行っている」人と、「行いたいと思うができない」人を対象に、地域の人と関わって趣味・スポーツ活動や地域活動を行う際に、どんな手助けや支援があるとさらに関わりや活動ができると思うか5つの項目について複数回答でたずねた。

全体では、「地域イベントやクラブへの参加促進」が46.3%と最も高く、次いで「イベント等地域での交流の機会を提供」が41.2%、「地域の活動や行事等の情報を提供」が40.1%であった(図4-1)。

性年齢別にみると、すべての年齢階級において「地域イベントやクラブへの参加促進」の割合が高かった。次いで「男性60-64歳」、「男性65-69歳」、「女性60-64歳」では「イベント等地域での交流の機会を提供」の割合が高かったが、「女性65-69歳」では「地域の活動や行事等の情報を提供」の割合が高かった(図4-2)。

趣味・スポーツ活動や地域活動の取組別にみると、「活動を行っているが、もっと行いたい」と感じている人は、全ての項目において高い割合を示し、趣味・スポーツ活動や地域活動に積極的に参加したいという希望が高い層ほど、趣味・スポーツ活動や地域活動への支援に対する要望も強いということがわかった。また「活動を行いたいと思うができない」人の望む支援は「地域イベントやクラブへの参加促進」で割合が高くなっている(図4-3)。

このことから、趣味・スポーツ活動や地域活動推進のための支援策として、イベント主催者やクラブは、60代に伝わるように工夫して活動情報を提供するとともに、その情報から気軽に参加できるような体験会や講習会、またワークショップやワールドカフェ(カフェのような空間でテーマを決めてみんなで話し合う)の開催も有効であると考えられる。

図4-1 | 全体 (複数回答)

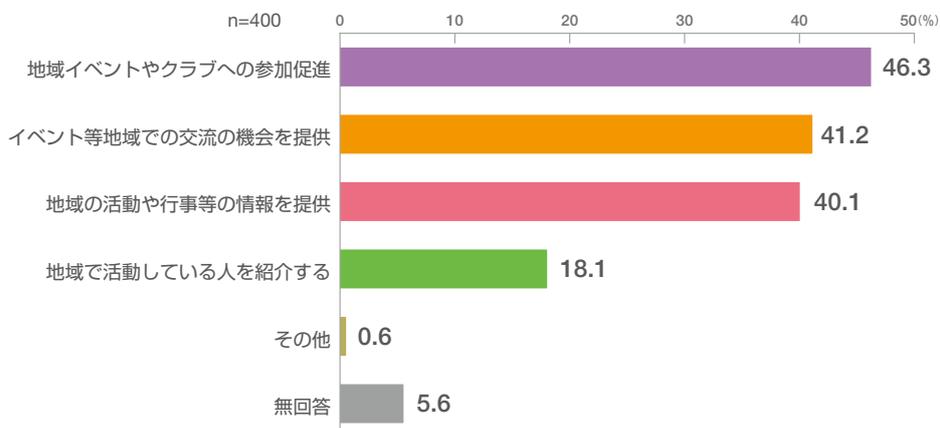


図4-2 | 性年齢別（複数回答）

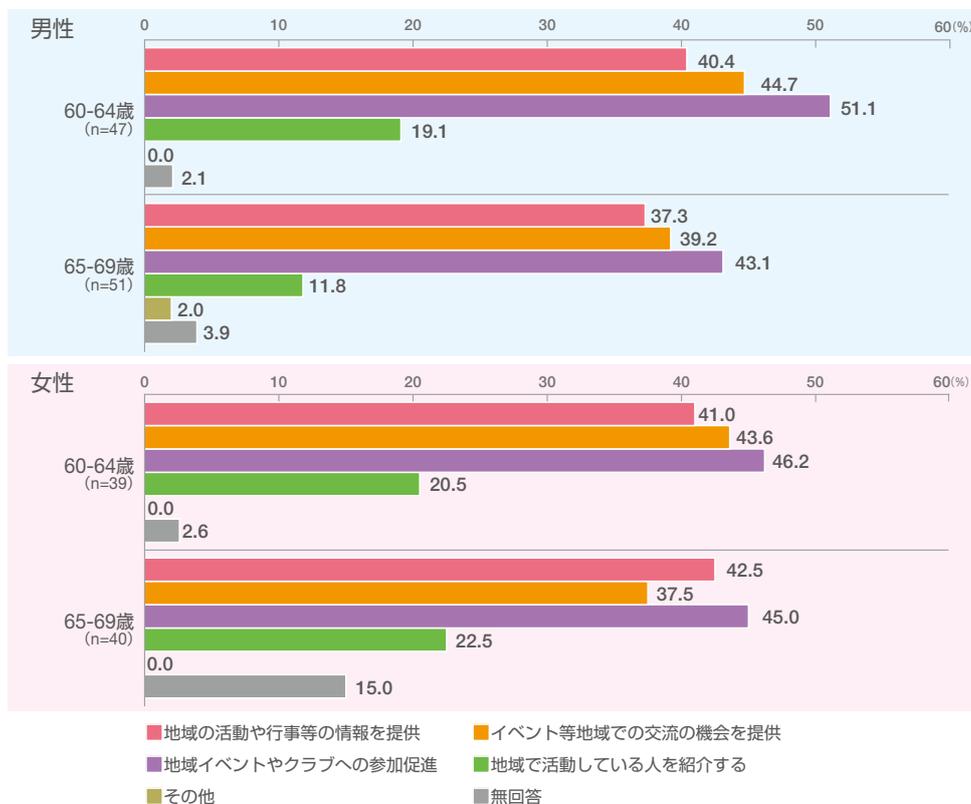
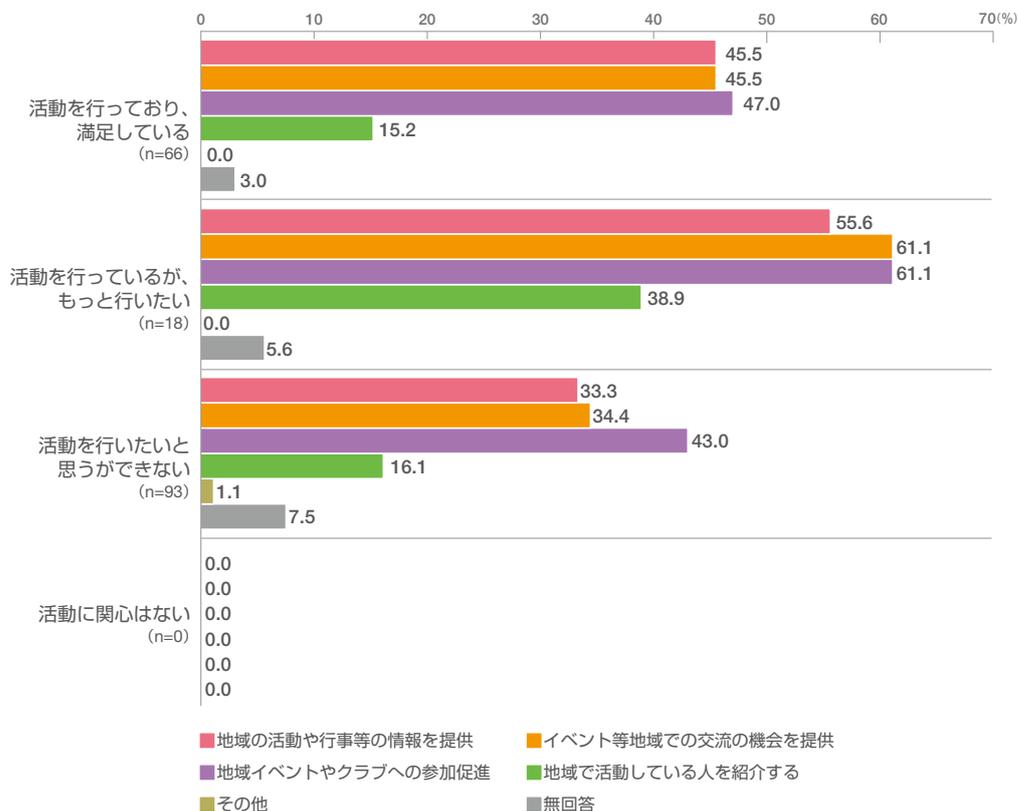


図4-3 | 趣味・スポーツ活動や地域活動の取組別（複数回答）



## 1 現在の健康状態

### 「普通」が46.5%で1位 「良い」は36.0%

健康状態に対する自己評価をたずねたところ、全体では「良い」が25.0%、「まあまあ良い」が11.0%で、「良い」と「まあまあ良い」を合わせて「健康である」と感じている人は36.0%であり、最も高い割合を示したのは「普通」で46.5%となった。「あまり良くない」が14.8%、「よくない」が2.8%であり、「あまり良くない」と「良くない」を合わせて「健康ではない」と感じている人は17.6%であった（図1-1）。

性年齢別にみると、「健康である」と感じている人の割合が最も高いのは「女性60-64歳」の37.9%であり、一方で、「健康ではない」と感じている人の割合が最も高いのは「男性60-64歳」の23.6%であった。男女で健康状態に対する自己評価が異なることがわかった（図1-2）。

また、趣味・スポーツ活動や地域活動の取組別にみると、「健康である」と感じている割合が最も高かったのは、「活動を行っており、満足している」59.1%であり、次いで「活動を行っているが、もっと行いたい」が33.4%、「活動を行いたいと思うができない」が32.3%、「活動に関心はない」が30.7%であり、活動を積極的に行き満足している人は、健康状態に対する自己評価が高いことがわかった（図1-3）。

このことから、これまで以上に趣味・スポーツ活動や地域活動を充実させ、活動参加を促すことが重要である。他方、健康に不安を感じている人を対象としたスポーツプログラムや、リハビリのためのプログラムなどの実施も必要であると考えられる。

図1-1 | 全体

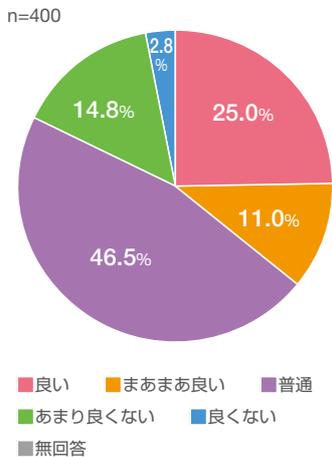


図1-2 | 性年齢別

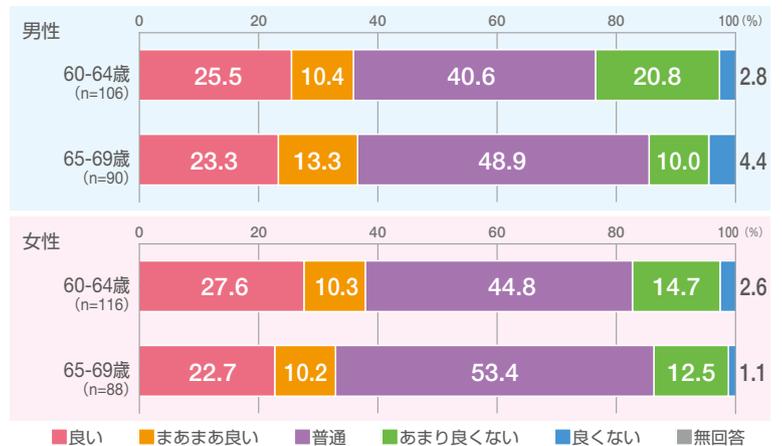
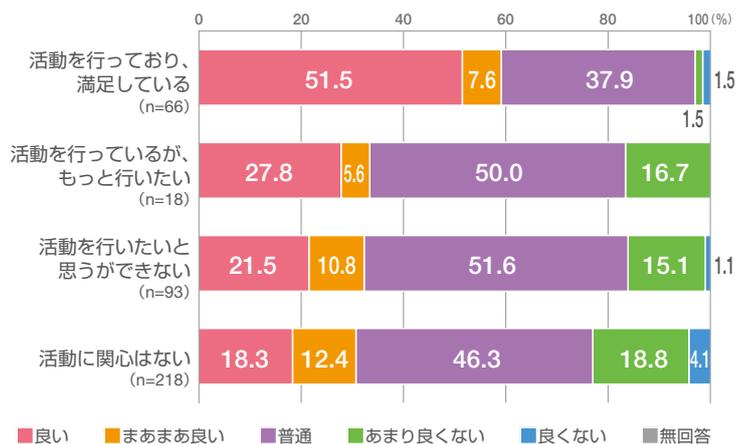


図1-3 | 地域活動の取組別



## 2 日常でからだを動かす状況

# 「からだを動かしている」75.3%

日常生活での健康維持・増進のための運動頻度についてたずねたところ、「ときどきしている」が37.8%と最も高く、次いで「いつもしている」が37.5%、「以前はしていたが現在はしていない」が14.0%、「まったくしたことがない」が10.8%となり、「いつもしている」「ときどきしている」を合わせた「からだを動かしている」人の割合は、全体で75.3%であった（図2-1）。

性年齢別にみると、男女ともに、60歳代前半（60-64歳）では「ときどきしている」の割合が最も高く、60歳代後半（65-69歳）では「いつもしている」の割合が最も高く、加齢とともに、普段から健康維持や増進のための運動を積極的に行っていることがわかった（図2-2）。

また、趣味・スポーツ活動や地域活動の取組別にみると、「いつもしている」の割合が最も高いのは「活動を行っており、満足している」59.1%と過半数を占めており、「からだを動かしている」人の割合は95.5%となった。趣味・スポーツ活動や地域活動に積極的に取り組んでいる者は健康維持・増進のための運動も積極的に行っていることがわかった（図2-3）。

60歳代では健康への関心・興味が高く、加齢とともにより割合が増加することから、スポーツと健康の関連性についての知識や情報を得られるような講習会やセミナーの開催をすることによって、健康維持・増進とともにスポーツ実施率の向上にもつながることが期待される。

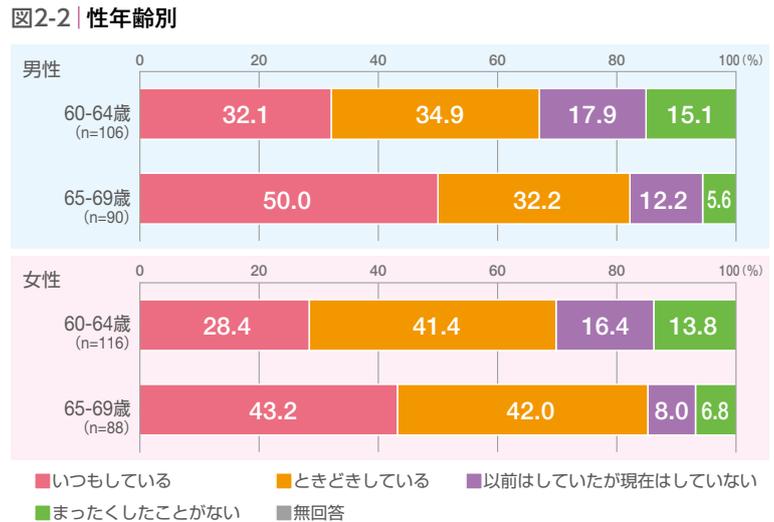
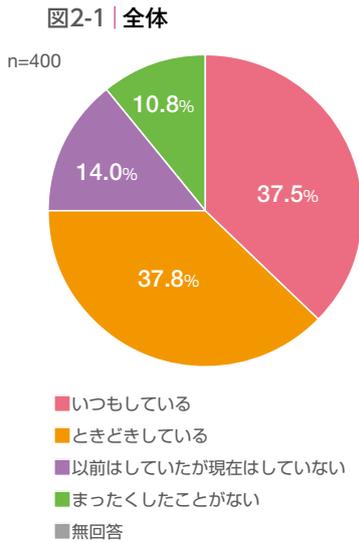
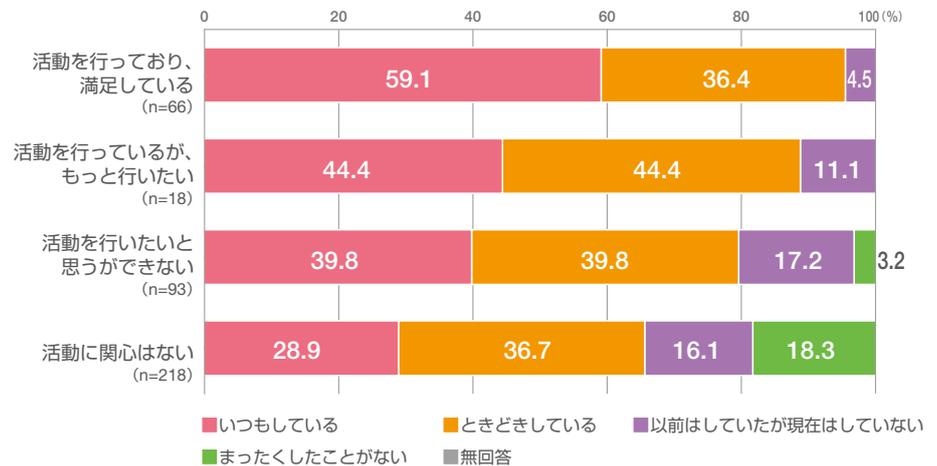


図2-3 | 地域活動の取組別



3 老後の生活志向

1位「家族を大事に」73.1%、2位「周囲に合わせて」66.8%

どのような老後を送りたいか、についてたずねた。全体では「そう思う、まあそう思う」と「そう思わない、あまりそう思わない」の傾向に分類した。「そう思う、まあそう思う」の割合が高かったのは、「周囲に合わせて行動したい」が66.8%、「人間関係を広げたい」が54.5%、「気の合った仲間とだけつきあいたい」が56.5%、「お付き合いよりも家族を大事にしたい」が73.1%であった。

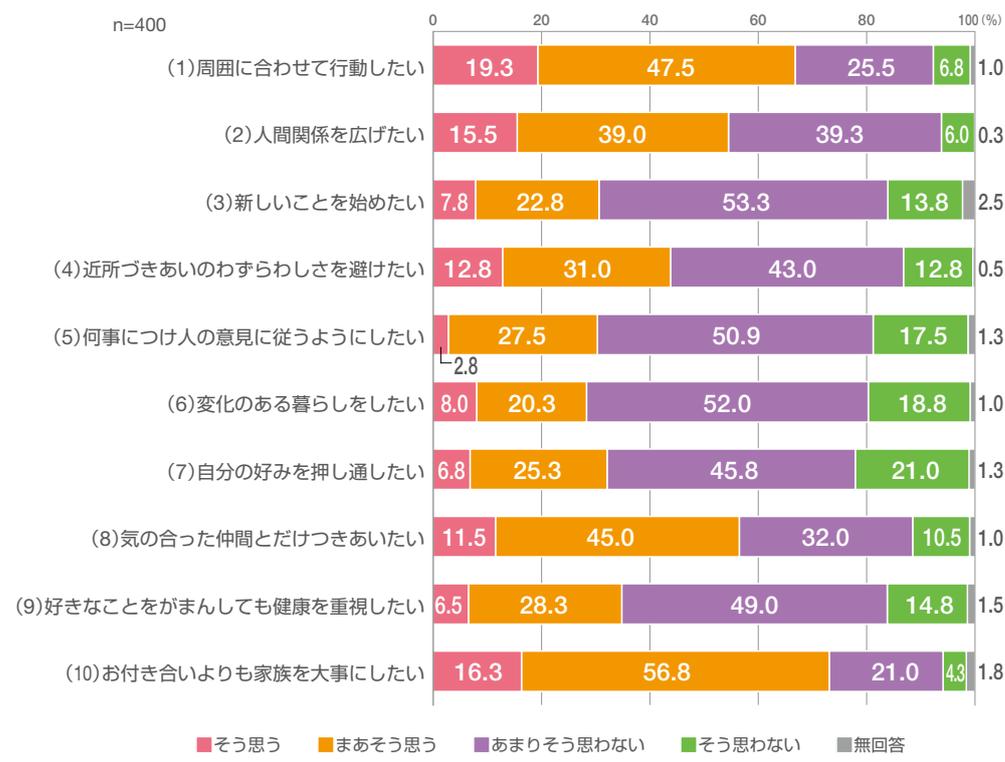
一方、「そう思わない、あまりそう思わない」の割合が高かったのは、「新しいことを始めたい」が67.1%、「近所づきあいのわずらわしさを避けたい」が55.8%、「何事につけ人の意見に従うようにしたい」が68.4%、「変化のある暮らしをしたい」70.8%、「自分の好みを押し通したい」66.8%、「好きなことをがまんしても健康を重視

したい」が63.8%であった。(図3-1)

しかし、「人間関係を広げたい」全体では「そう思う」の傾向であるが、「あまりそう思わない」も39.3%と割合が高いことから、老後の生活志向は一様ではないことがうかがえる。

60代での全体的な特徴として、「周囲との協調」、「変化のある暮らしには消極的」、「家族を大事にしたい」という傾向があげられる。そこで、家族とともに地域の活動へ参加できるような機会の提供が地域での運動・スポーツ活動へとつなげるためには重要であると考えられる。その際、職場での人間関係が主であった場合の人には、地域社会の中に溶け込んで自立して楽しく生活できるような、交流のマナーやルールを身につけられる機会を設ける必要があると考えられる。

図3-1 | 全体



## 1 スポーツに関する取組や企画に関するニーズ

## 男性は「温泉でスポーツ」、 女性は「医療機関承認プログラム受講」が1位

「ぜひ参加（利用）したいと思う」と「参加（利用）したいと思う」の割合が高かったスポーツに関する取組や企画を性別にみると、男性は、「温泉等の施設に、軽く運動・スポーツができる場所・プログラムがあり、入浴前に体を動かせる」62.8%の割合が最も高かった。次いで、「病気予防やリハビリのために、身近なスポーツ施設で、医療機関承認プログラムを継続受講できる」61.2%、「様々な活動を気軽に楽しめ、地域で新しい人間関係もつくれるクラブが、身近にある」58.7%であった。女性は、「病気予防やリハビリのために、身近なスポーツ施設で、医療機関承認プログラムを継続受講できる」61.3%の割合が最も高かった。次いで、「温泉等の施設に、軽く運動・スポーツができる場所・プログラムがあり、入浴前に体を動かせる」57.8%、「様々な活動を気軽に楽しめ、地域で新しい人間関係もつくれるクラブが、身近にある」57.4%であった。以上のように、男女ともに上位3つが共通する項目であった。

続いて、上位に続く項目をみると、男性は、「目的・距離・季節別のウォーキングコースがあり、道中の休憩場所等掲載した地図がある」55.6%、「運動履歴から、体力等の将来予測を行い、現状維持・改善できるスポーツ・運動を実践する」55.6%、「スポーツを通して救急・救命法を身に付け、災害等の不測の事態にも役立てるようにする」55.6%が高い割合を示していた。

一方、女性は「目的・距離・季節別のウォーキ

ングコースがあり、道中の休憩場所等掲載した地図がある」57.4%は男性と同じで高い割合を示していたが、「スポーツ施設近くのコミュニティ・カフェで、食事をしながら、同世代と定期的に交流をはかれる」54.4%が高い割合を示していた。

また、男女ともに「運動を継続する目的で、4、5人のグループを形成し、全員目標を達成できたらご褒美がある」や「定期的に一定量以上のスポーツ・運動をするとポイントが貯まり、各種景品と交換できる」の割合が最も低かった。

これらにより、男女共通して「病気予防・リハビリ・温泉」などの「健康関連」と「地域で新しい人間関係を作る」などの「交友関係」が、60代におけるスポーツ実施率増加を高める要因となることが予想される。

さらに男女別の特徴として、男性は、「運動履歴から、体力等の将来予測を立てる」や「救急・救命法を身に付け、災害等の不測の事態にも役立てる」など、「現在の体力や知識を把握し、向上させる」ことを重要視していると推測される。一方女性は、「コミュニティ・カフェで交流をはかれる」などの「スポーツ施設に同世代と交流をはかれるような空間であるアメニティ施設を充実させる」ことを重要視していると推測される。また、「ご褒美」や「景品」などのニーズが低い結果となったように、60代はスポーツ実施に伴うインセンティブを求めていると考えられる。

図1-1 | 男性（複数回答）

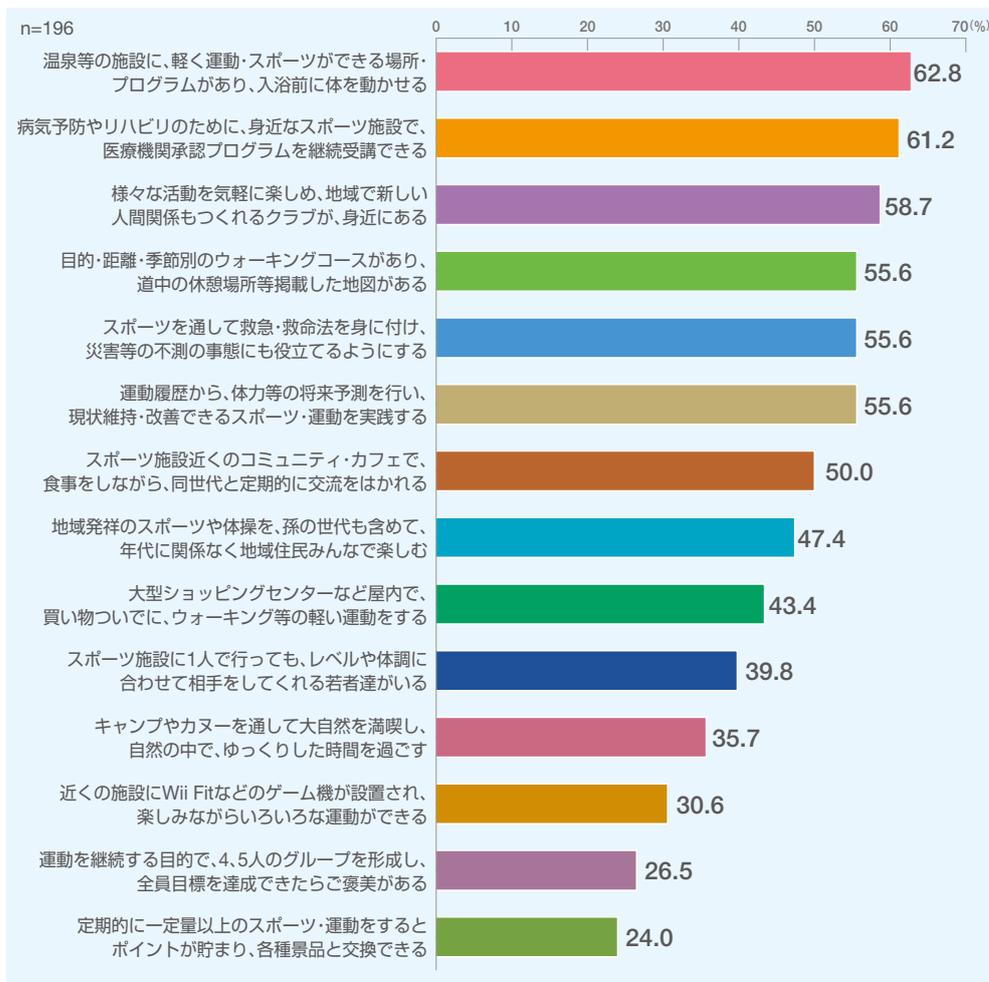
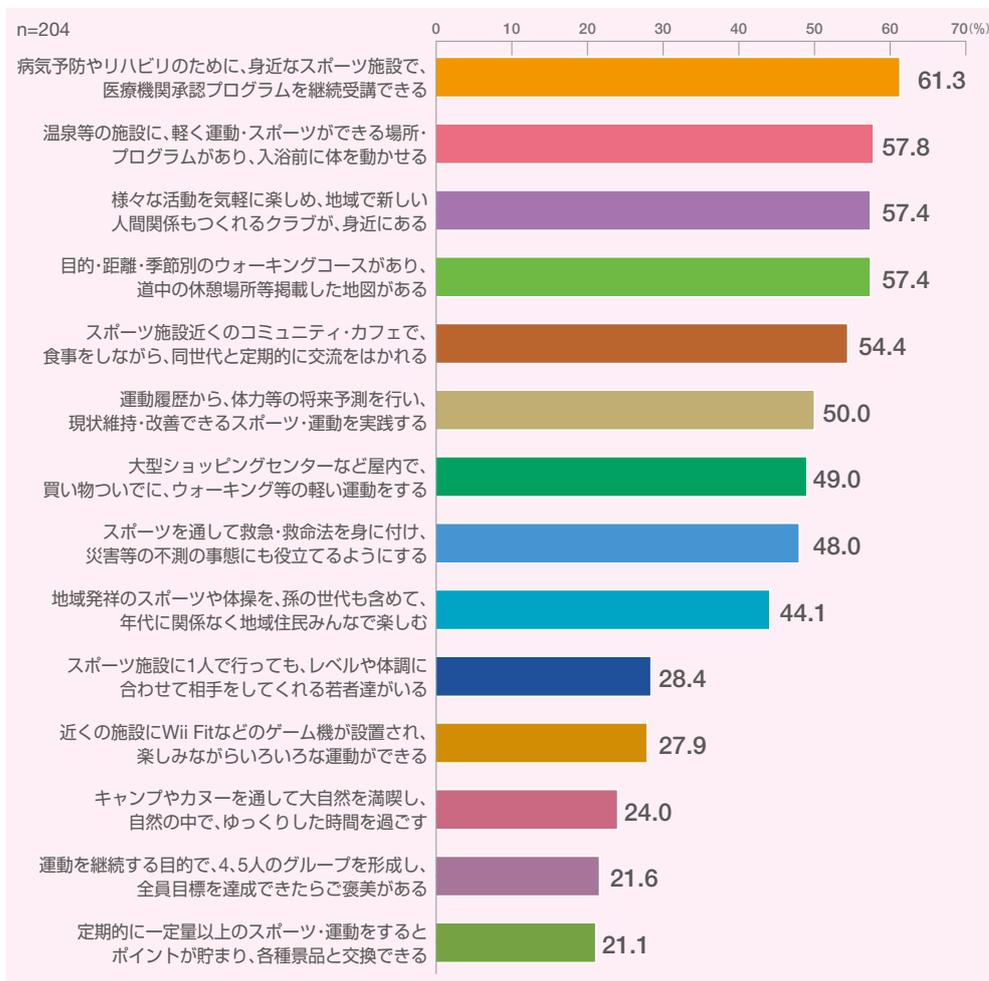


図1-2 | 女性（複数回答）



## 「温泉」と「病気予防・リハビリ」は「関心期」で高い支持率

「ぜひ参加（利用）したいと思う」と「参加（利用）したいと思う」を加えた「やってみたい」という支持の高かった上位2項目のうち、「病気予防やリハビリのために、身近なスポーツ施設で、医療機関承認プログラムを継続受講できる」について、「ぜひ参加（利用）したいと思う」と「参加（利用）したいと思う」の割合が最も高かった性年齢は、「男性65-69歳」64.4%であった。この取組は、全ての性年齢において60%程度の人が、参加（利用）したいという結果となった(図2-1)。「ぜひ参加（利用）したいと思う」と「参加（利用）したいと思う」の割合が最も高かった行動変容ステージは、「関心期」73.8%であり、次いで「準備期」68.6%であった(図2-2)。これらから、全ての性年齢に対して、「医療機関」と協力してプログラムを提供することが有効であると考えられる。

もう1つの上位取組である「温泉等の施設に、軽く運動・スポーツができる場所・プログラムがあり、入浴前に体を動かせる」について、「ぜひ

参加（利用）したいと思う」と「参加（利用）したいと思う」の割合が最も高かった性年齢は、「男性60-64歳」65.1%、次いで「女性60-64歳」62.1%で、年齢階級が若い人の方が高い傾向を示した(図2-3)。「ぜひ参加（利用）したいと思う」と「参加（利用）したいと思う」の合計の割合が最も高かった行動変容ステージは、「関心期」71.4%であった。次いで、「維持期」69.9%、「準備期」64.7%であった(図2-4)。これらから、60代前半の人には、温泉施設等においてスポーツができる場所やプログラムを提供することが重要であると考えられる。

また、行動変容ステージ別にみると、どちらの支援策も「関心期」で割合が最も高い傾向を示した。そのため、現在スポーツを全く実施していないが近いうちに始めようと思っている人に対して、どちらの支援策もスポーツ実施へ導くためのハードルの低いアプローチ方法として有効であると考えられる。

図2-1 | 性年齢別

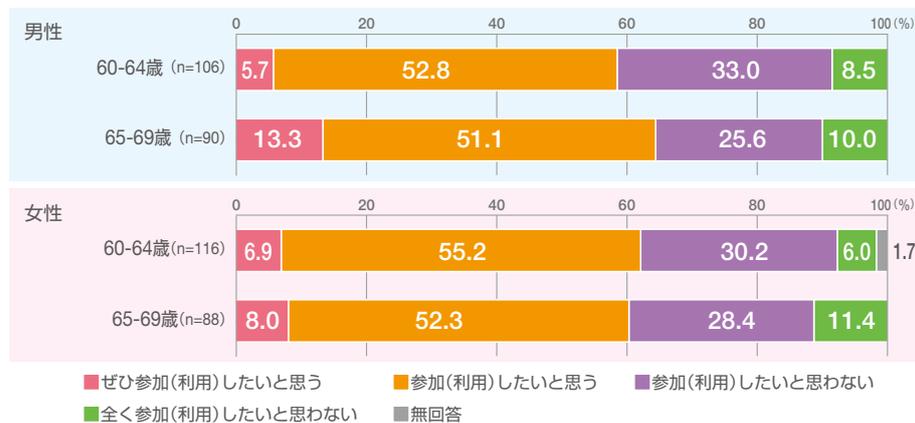


図2-2 | 行動変容ステージ別

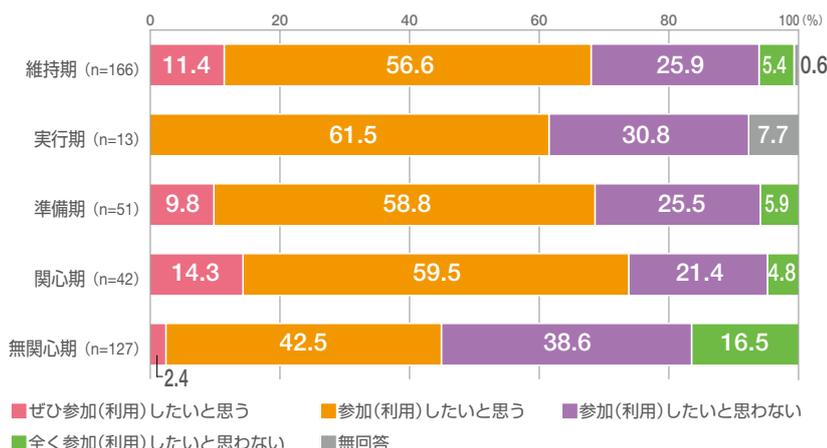


図2-3 | 性年齢別

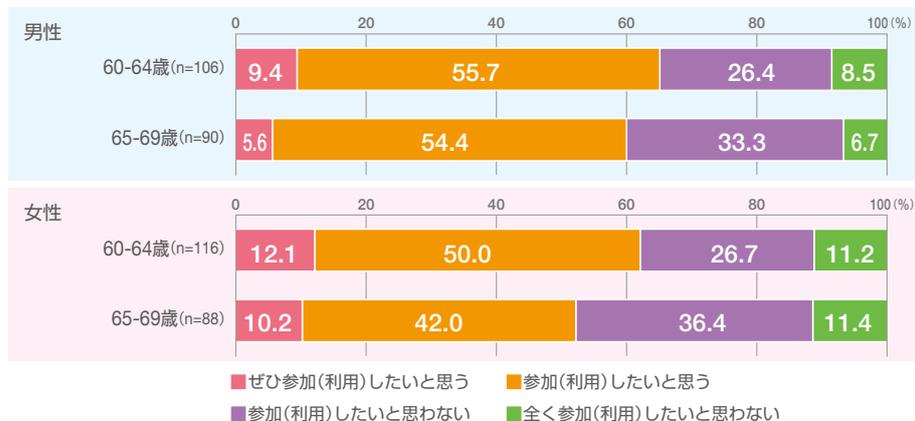
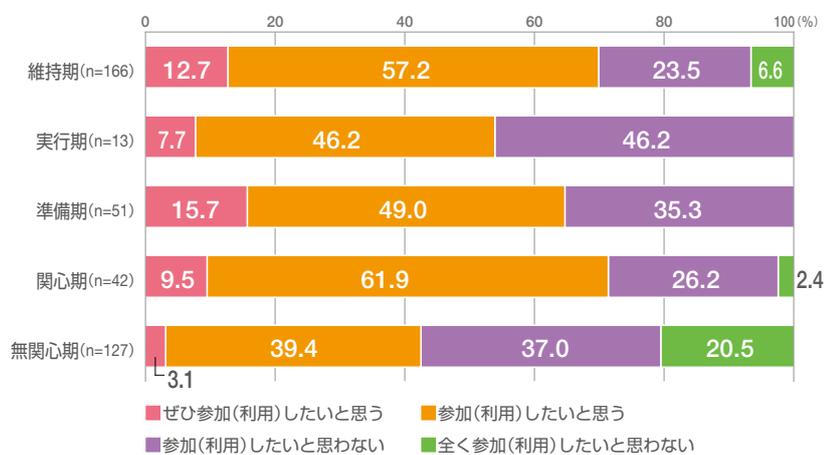


図2-4 | 行動変容ステージ別



### 3 「ぜひ利用したい」上位ランキング考察

## 1位は「ウォーキングコース・マップ」12.8%

「ぜひ利用したい」という強い意向を示した支援・プログラムの上位ランキングを、全体、スポーツ頻度別、性年代別、職業別、年齢別、世帯収入、近所付き合い、地域活動、によって分類した(図3-1)(図3-2)。

その結果、全体の第1位は、「ウォーキングコース・マップ」12.8%、第2位は、「温泉併設」9.5%となった。スポーツ頻度別にみると、「月1

～3回」「実施せず」「準備期」の3つのカテゴリーにおいて「温泉併設」が1位となっている。

また性年代別にみると、「男性65-69歳」を除く全てのカテゴリーで「ウォーキングコース・マップ」が1位になっているにもかかわらず、「男性65-69歳」は「リハビリプログラム」が1位となった。

また、職業別にみると、サラリーマンとパート

図3-1 | ぜひ利用したいプログラム上位ランキング① (単位：%)

|    | 全体                   | スポーツ頻度別               |                       |                   |                      |                      |                       | 男性                   |                      |                      | 女性                   |                      |                      |
|----|----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|    |                      | 月1～3回                 | 3カ月1, 2回              | 年1～3回             | 実施せず                 | 関心期                  | 準備期                   | 全体                   | 60-64歳               | 65-69歳               | 全体                   | 60-64歳               | 65-69歳               |
| 1  | ウォーキングコース・マップ (12.8) | ①温泉併設 (15.8)          | ①コミュニティカフェ (18.8)     | ①ご当地体操 (6.3)      | ①温泉併設 (3.9)          | ご当地体操 (16.7)         | ①温泉併設 (15.7)          | ウォーキングコース・マップ (12.2) | ウォーキングコース・マップ (13.2) | リハビリプログラム (13.3)     | ウォーキングコース・マップ (13.2) | ウォーキングコース・マップ (13.8) | ウォーキングコース・マップ (12.5) |
| 2  | 温泉併設 (9.5)           | ①大自然でアウトドア (15.8)     | ①温泉併設 (18.8)          | ①ショッピングセンター (6.3) | ①リハビリプログラム (3.9)     | ②コミュニティカフェ (14.3)    | ①ウォーキングコース・マップ (15.7) | リハビリプログラム (9.2)      | 温泉併設 (9.4)           | 履歴から将来予測 (12.2)      | 温泉併設 (11.3)          | 温泉併設 (12.1)          | 温泉併設 (10.2)          |
| 3  | リハビリプログラム (8.3)      | ①履歴から将来予測 (15.8)      | ①ショッピングセンター (18.8)    | ①救急救命法の取得 (6.3)   | ①ウォーキングコース・マップ (3.9) | ②救急救命法の取得 (14.3)     | 履歴から将来予測 (13.7)       | 履歴から将来予測 (8.7)       | ③身近にクラブ (6.6)        | ウォーキングコース・マップ (11.1) | コミュニティカフェ (8.8)      | コミュニティカフェ (10.3)     | ショッピングセンター (8.0)     |
| 4  | ④ショッピングセンター (6.8)    | ①救急救命法の取得 (15.8)      | ①履歴から将来予測 (18.8)      | ①リハビリプログラム (6.3)  | ④ご当地体操 (2.6)         | ②リハビリプログラム (14.3)    | ④コミュニティカフェ (9.8)      | 身近にクラブ (8.2)         | ③大自然でアウトドア (6.6)     | 身近にクラブ (10.0)        | ショッピングセンター (8.3)     | ショッピングセンター (8.6)     | リハビリプログラム (8.0)      |
| 5  | ④履歴から将来予測 (6.8)      | ⑤身近にクラブ (13.2)        | ①救急救命法の取得 (18.8)      |                   | ④ショッピングセンター (2.6)    | ②ゲーム機 (14.3)         | ④大自然でアウトドア (9.8)      | 温泉併設 (7.7)           | ③救急救命法の取得 (6.6)      | ⑤大自然でアウトドア (7.8)     | リハビリプログラム (7.4)      | ゲーム機 (7.8)           | コミュニティカフェ (6.8)      |
| 6  | 身近にクラブ (6.5)         | ⑤リハビリプログラム (13.2)     | ①リハビリプログラム (18.8)     |                   | ④大自然でアウトドア (2.6)     | 若者と一緒 (11.9)         | ④ご褒美 (9.8)            | ⑥救急救命法の取得 (7.1)      | ⑥リハビリプログラム (5.7)     | ⑤救急救命法の取得 (7.8)      | ご当地体操 (6.4)          | ⑥ご当地体操 (6.9)         | ご当地体操 (5.7)          |
| 7  | ⑦コミュニティカフェ (6.3)     | ⑤ウォーキングコース・マップ (13.2) | ①ウォーキングコース・マップ (18.8) |                   | ④救急救命法の取得 (2.6)      | ⑦温泉併設 (9.5)          | ④救急救命法の取得 (9.8)       | ⑥大自然でアウトドア (7.1)     | ⑥履歴から将来予測 (5.7)      | ⑤若者と一緒 (7.8)         | ゲーム機 (5.9)           | ⑥大自然でアウトドア (6.9)     | ⑦大自然でアウトドア (3.4)     |
| 8  | ⑦大自然でアウトドア (6.3)     | ご当地体操 (10.5)          | ⑧ご当地体操 (12.5)         |                   | ④ゲーム機 (2.6)          | ⑦ショッピングセンター (9.5)    | ④リハビリプログラム (9.8)      | 若者と一緒 (6.1)          | ⑧ご当地体操 (4.7)         | ⑧温泉併設 (5.6)          | 大自然でアウトドア (5.4)      | ⑥救急救命法の取得 (6.9)      | ⑦履歴から将来予測 (3.4)      |
| 9  | 救急救命法の取得 (6.0)       | コミュニティカフェ (7.9)       | ⑧大自然でアウトドア (12.5)     |                   |                      | ⑦ウォーキングコース・マップ (9.5) | ⑨身近にクラブ (7.8)         | ショッピングセンター (5.1)     | ⑧ショッピングセンター (4.7)    | ⑧ショッピングセンター (5.6)    | ⑨履歴から将来予測 (4.9)      | ⑥リハビリプログラム (6.9)     | ⑦ご褒美 (3.4)           |
| 10 | ご当地体操 (5.5)          | ⑩ショッピングセンター (7.9)     | ⑧ご褒美 (12.5)           |                   |                      | ⑩身近にクラブ (7.1)        | ⑨ショッピングセンター (7.8)     | ご当地体操 (4.6)          | ⑧若者と一緒 (4.7)         | ⑩コミュニティカフェ (4.4)     | ⑨救急救命法の取得 (4.9)      | ⑩身近にクラブ (6.0)        | ⑦ゲーム機 (3.4)          |
| 11 | 若者と一緒 (4.5)          | ⑩若者と一緒 (7.9)          | ⑪身近にクラブ (6.3)         |                   |                      | ⑩大自然でアウトドア (7.1)     | ⑩ご当地体操 (5.9)          | コミュニティカフェ (3.6)      | ⑪コミュニティカフェ (2.8)     | ⑩ご当地体操 (4.4)         | ⑨身近にクラブ (4.9)        | ⑩履歴から将来予測 (6.0)      | ⑦身近にクラブ (3.4)        |
| 12 | ゲーム機 (3.8)           | ⑩ゲーム機 (7.9)           | ⑪若者と一緒 (6.3)          |                   |                      | ⑩ご褒美 (7.1)           | ⑩若者と一緒 (3.9)          | ⑫ご褒美 (2.6)           | ⑪ポイント・商品 (2.8)       | ⑩ご褒美 (4.4)           | ご褒美 (3.9)            | ⑫ご褒美 (4.3)           | 救急救命法の取得 (2.3)       |
| 13 | ご褒美 (3.3)            | ご褒美 (5.3)             | ⑪ポイント・商品 (6.3)        |                   |                      | ⑬履歴から将来予測 (2.4)      | ⑫ポイント・商品 (3.9)        | ⑫ポイント・商品 (2.6)       | ⑬ご褒美 (0.9)           | ⑬ポイント・商品 (2.2)       | 若者と一緒 (2.9)          | ⑫若者と一緒 (4.3)         | 若者と一緒 (1.1)          |
| 14 | ポイント・商品 (2.3)        | ポイント・商品 (2.6)         | ゲーム機 (0)              |                   |                      | ⑬ポイント・商品 (2.4)       | ゲーム機 (2.0)            | ゲーム機 (1.5)           | ⑬ゲーム機 (0.9)          | ⑬ゲーム機 (2.2)          | ポイント・商品 (2.0)        | ポイント・商品 (3.4)        | ゲーム機 (0)             |

は「温泉併設」、自営と主婦・主夫は「ウォーキングコース・マップ」、無職は「リハビリプログラム」と、各カテゴリーによって異なる結果となった。

また、低所得世帯では第1位が「ウォーキングコース・マップ」12.2%であったのに対して、高所得世帯では「履歴から将来予測」であった。同じく第2位は、低所得世帯が「温泉併設」なのに対

して、高所得世帯は「救急救命法の取得」であった。高所得世帯は、各カテゴリーであり上位に来ていない支援プログラムが上位にあり、高所得世帯特有の支援プログラムをとる必要があると考えられる。

図3-2 | ぜひ利用したいプログラム上位ランキング② (単位：%)

|    | 職業別                 |                      |                      |                      |                       | 年齢別                  |                      | 世帯年収                 |                      | 近所付き合いなし             | 地域活動したいが不参加           |
|----|---------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|
|    | 自営                  | サラリーマン               | 主婦・主夫                | パート                  | 無職                    | 60-64歳               | 65-69歳               | 低所得                  | 高所得                  |                      |                       |
| 1  | ウォーキングコース・マップ (9.6) | 温泉併設 (11.9)          | ウォーキングコース・マップ (17.4) | 温泉併設 (19.4)          | ①リハビリプログラム (14.0)     | ウォーキングコース・マップ (13.5) | ウォーキングコース・マップ (11.8) | ウォーキングコース・マップ (12.2) | ①履歴から将来予測 (10.7)     | ウォーキングコース・マップ (10.9) | ①リハビリプログラム (12.9)     |
| 2  | 温泉併設 (6.2)          | 大自然でアウトドア (8.5)      | コミュニティカフェ (13.0)     | ウォーキングコース・マップ (16.7) | ①ウォーキングコース・マップ (14.0) | 温泉併設 (10.8)          | リハビリプログラム (10.7)     | 温泉併設 (10.8)          | ①救急救命法の取得 (10.7)     | ②温泉併設 (7.3)          | ①ウォーキングコース・マップ (12.9) |
| 3  | 救急救命法の取得 (6.1)      | ③ショッピングセンター (6.8)    | ショッピングセンター (12.0)    | ③ショッピングセンター (11.1)   | ③身近にクラブ (11.8)        | ③コミュニティカフェ (6.8)     | ③温泉併設 (7.9)          | リハビリプログラム (8.6)      | ①リハビリプログラム (10.7)    | ②リハビリプログラム (7.3)     | ③温泉併設 (10.8)          |
| 4  | ④コミュニティカフェ (5.2)    | ③救急救命法の取得 (6.8)      | 温泉併設 (10.9)          | ③履歴から将来予測 (11.1)     | ③履歴から将来予測 (11.8)      | ③ショッピングセンター (6.8)    | ③履歴から将来予測 (7.9)      | ④身近にクラブ (7.2)        | ④身近にクラブ (7.1)        | 履歴から将来予測 (4.5)       | ③履歴から将来予測 (10.8)      |
| 5  | ④大自然でアウトドア (5.2)    | ③ウォーキングコース・マップ (6.8) | リハビリプログラム (8.7)      | ⑤ご当地体操 (8.3)         | 若者と一緒 (10.8)          | ③大自然でアウトドア (6.8)     | ⑤身近にクラブ (6.7)        | ④大自然でアウトドア (7.2)     | ④コミュニティカフェ (7.1)     | 大自然でアウトドア (3.6)      | ⑤コミュニティカフェ (9.7)      |
| 6  | ④履歴から将来予測 (5.2)     | リハビリプログラム (5.1)      | ご当地体操 (7.6)          | ⑤大自然でアウトドア (8.3)     | 温泉併設 (7.5)            | ③救急救命法の取得 (6.8)      | ⑤ショッピングセンター (6.7)    | ⑥ご当地体操 (6.5)         | ④若者と一緒 (7.1)         | ⑥身近にクラブ (2.7)        | ⑤ご当地体操 (9.7)          |
| 7  | ④リハビリプログラム (5.2)    | ⑦コミュニティカフェ (3.4)     | ⑦身近にクラブ (6.5)        | ⑤救急救命法の取得 (8.3)      | ⑦ショッピングセンター (5.4)     | ⑦身近にクラブ (6.3)        | ⑦コミュニティカフェ (5.6)     | ⑥ショッピングセンター (6.5)    | ⑦ご当地体操 (3.6)         | ⑥ご当地体操 (2.7)         | ⑤ショッピングセンター (9.7)     |
| 8  | ⑧身近にクラブ (4.3)       | ⑦ご当地体操 (3.4)         | ⑦大自然でアウトドア (6.5)     | ⑤リハビリプログラム (8.3)     | ⑦大自然でアウトドア (5.4)      | ⑦リハビリプログラム (6.3)     | ⑦大自然でアウトドア (5.6)     | ⑧コミュニティカフェ (5.8)     | ⑦温泉併設 (3.6)          | ⑥ショッピングセンター (2.7)    | ⑤救急救命法の取得 (9.7)       |
| 9  | ⑥ご当地体操 (4.3)        | ⑦若者と一緒 (3.4)         | ⑦ゲーム機 (6.5)          | ⑨身近にクラブ (5.6)        | ⑦救急救命法の取得 (5.4)       | ⑨ご当地体操 (5.9)         | ⑨ご当地体操 (5.1)         | ⑧履歴から将来予測 (5.8)      | ⑦ポイント・商品 (3.6)       | ⑥若者と一緒 (2.7)         | 大自然でアウトドア (8.6)       |
| 10 | ⑧ゲーム機 (4.3)         | ⑩身近にクラブ (1.7)        | 救急救命法の取得 (5.4)       | ⑨ゲーム機 (5.6)          | ⑦ポイント・商品 (5.4)        | ⑨履歴から将来予測 (5.9)      | ⑨救急救命法の取得 (5.1)      | 救急救命法の取得 (5.1)       | ⑦ウォーキングコース・マップ (3.6) | ⑥ゲーム機 (2.7)          | ⑩ご褒美 (7.5)            |
| 11 | ⑪ご褒美 (3.5)          | ⑩履歴から将来予測 (1.7)      | 履歴から将来予測 (4.3)       | ⑪コミュニティカフェ (2.8)     | ⑦ご当地体操 (5.4)          | ⑪若者と一緒 (4.5)         | 若者と一緒 (4.5)          | 若者と一緒 (3.6)          | ⑦ゲーム機 (3.6)          | ⑪コミュニティカフェ (1.8)     | ⑩若者と一緒 (7.5)          |
| 12 | ⑪若者と一緒 (3.5)        | ⑩ポイント・商品 (1.7)       | ご褒美 (3.3)            | ⑪ご褒美 (2.8)           | ⑫コミュニティカフェ (4.3)      | ⑪ゲーム機 (4.5)          | ご褒美 (3.9)            | ご褒美 (2.9)            | ⑫ショッピングセンター (0)      | ⑪救急救命法の取得 (1.8)      | 身近にクラブ (5.4)          |
| 13 | ショッピングセンター (2.6)    | ⑩ご褒美 (1.7)           | ⑬若者と一緒 (1.1)         | ①若者と一緒 (2.8)         | ⑫ご褒美 (4.3)            | ポイント・商品 (3.2)        | ゲーム機 (2.8)           | ⑬ポイント・商品 (1.4)       | ⑫大自然でアウトドア (0)       | ⑪ポイント・商品 (1.8)       | ゲーム機 (3.2)            |
| 14 | ポイント・商品 (1.7)       | ゲーム機 (0)             | ⑬ポイント・商品 (1.1)       | ポイント・商品 (0)          | ゲーム機 (2.2)            | ご褒美 (2.7)            | ポイント・商品 (1.1)        | ⑬ゲーム機 (1.4)          | ⑫ご褒美 (0)             | ご褒美 (0)              | ポイント・商品 (2.2)         |

## ニューエルダー支援策

団塊世代およびその前後の年代の高齢者やその予備軍は、身体的にも精神的にも活力にあふれており、旺盛な好奇心、向上心、個人の自由を求める志向性の強さなどを世代的な特色としてあげることができる。こうした新しい高齢者群を「ニューエルダー」と定義する。ここでは、ニューエルダーにふさわしい運動・スポーツ活動支援策を紹介し、各地域での取組の一助となることで、高齢化の進む日本社会の活力を維持・増進させることを目指す。

1

セミナー

日常の運動・スポーツ啓発「運動・スポーツでもっと元気に、健康に」

### 「ニューエルダー元気塾」



#### 支援策（施策・プログラム）の概要

加齢によるカラダの不調は元気な人も含めて、だれもが少しずつ感じてくる。そこで、スポーツ無関心層も含めて、対象世代を幅広く集めるために、“カラダの悩み解消”を大きく取り上げつつ、運動・スポーツを通じてもっと元気に、健康になるための講習会を開催する。単発の講習ではなく、シリーズ展開により、日常生活の中の無理ない取組につなげていく。

#### 対象（どのような人に向けて）

60代を中心に、50代後半から70代前半までの住民／定年退職者／定年退職間近の人

#### 実施上の留意点

- 企業のOB会や健保組合などのルートを通じて定年退職者や定年退職間近の人へ案内を進める。
- 保健所・医師、消防署、ニュースポーツ種目団体等と連携して事業を展開する。
- 講座参加者の1カ月後、2カ月後、1年後に追跡アンケートを実施してスポーツ参加意向度・参加度・継続度を把握する。

#### 展開例

【全3回シリーズで実施】

#### 1回目 カラダ・体力 再発見！

##### ① もっと元気に！健康に！

肩こり、腰痛、膝痛、老眼の進行など、加齢によってだれもが少しずつカラダの変調を感じてくる。そこで、医師または保健師などからカラダ変調の理由と対応策を講義で伝えてもらい、その後、実技指導者等により、もっと元気に、健康になるためにそれらを解決する方法や実技を紹介・体験する。

\* 保健所や医師との連携事業として実施。

- ② レク式体力チェック（仮称）で体力を知ろう  
身近なモノを活用して楽しく自分の体力がわかるレク式体力チェックを実施。

### ■ 事例紹介

（社）新潟県レクリエーション協会では、下記のような種目により体力チェックを実施。日常の健康・体力作りに活用してもらっている。

**瞬発力=ペットボトル巻上げ** 1ℓの水を入れたペットボトルに1mのヒモをつけ、直径2cmの塩ビパイプに何秒で巻き上げられるか。

**柔軟性=着座体前屈** パイプイスに浅く座り、片方の膝をのばし、足首を90度曲げ、両手の中指を重ね、つま先方向にのばす。足の親指よりどれだけのばせたか。

**敏捷性=ステップング** パイプイスに座り、40cm幅の足の開閉を10秒間で何回できるか。

**平衡性=閉眼片足立** 両手を腰にあて、両目を閉じた状態で片足をあげ、何秒立っているか。

**肺機能=ストロー** 蛇腹のついたストローでティッシュペーパー1枚を何秒落とさずに吸い続けられるか。

- \* 参加者の日常的な活動量（階段昇降、家事活動）を評価するための指標を設ける。

**巧緻性=ティッシュ裂き** 繊維の方向と逆になる方向で幅3cmに切ったティッシュ（短い辺から3cm幅に切っていく）を用意。その3cm幅のティッシュのテープを手だけで二つ切り分ける。その切り終わる時間を測定。

- \* これらの測定結果に基づき、5段階の評定を行う。

- \* パソコンに結果を入力し、測定結果をレーダーチャートに示し、アドバイスも文章で示している。



（社）新潟県レクリエーション協会  
〒950-0933 新潟県新潟市中央区清五郎67-12  
TEL 025-287-8709  
e-mail n-kenrec@cap.ocn.ne.jp

## 2回目 命を守り、運動・スポーツで元気アップ

- ① こうすれば高まるあなたの体力！

レク式体力チェック（仮称）の結果に基づき、

自分の弱い部分を引き上げるために必要な運動・スポーツを紹介・体験。

### ■ 瞬発力を高める運動・スポーツ例

**ダンベル体操**=自宅でもできるダンベルを用いた筋力トレーニング。

**キンボールスポーツ**=1チーム4名、3チームでプレーする。直径122cm、重さ1kgの巨大ボールを支えるチームが、チームを指定して巨大ボールを打ち、指定されたチームは床にボールが落ちないようにする。床に落ちたらボールを打ったチームの得点となる。運動量も多く、筋力も必要となる。詳細は以下のアドレス参照。

<http://www.newsports-21.com/kin-ball/index2.html>

### ■ 柔軟性を高める運動・スポーツ例

**ストレッチング**=普段の生活では縮んでいる筋肉をゆっくりとのばす運動。

**トランポリン**=「ベッド」と呼ばれるナイロン製の用具の飛躍面上で、足、膝、背、腹など体の各部位を使ってジャンプし、その浮遊感を楽しむ。全身運動で、柔軟性が要求され、トレーニングにもなる。詳細は次ページのアドレス参照。

<http://www.japan-trampoline.com/zentai/index-fukyu-koho.html>

#### ■敏捷性を高める運動・スポーツ例

バービーテスト=起立の姿勢から腕立て伏せの姿勢になり、すぐに立ち上がる。これを繰り返す。

スポーツチャンバラ=「エア・ソフト」という空気を入れた棒状の剣を使って行うチャンバラ競技。60cm以下の小太刀、100cm以下の長剣、槍、なぎなたなど多数の部門がある。素早い動きが要求される。詳細は以下のアドレス参照。

<http://www.internationalsportschanbara.net/newclass.html>

#### ■肺機能を高める運動・スポーツ例

水泳

スポーツ吹矢=吹矢で10m先の的に矢を当てることを競う。矢を吹く前には必ず腹式呼吸をしなければならず、一気に息を吐き出す行動とあいまって肺機能のトレーニングとなる。詳細は以下のアドレス参照。

<http://www.fukiya.net/>

#### ■巧緻性を高める運動・スポーツ例

お手玉、おはじき

ユニカール=スウェーデン生まれの室内でできるカーリング。的や相手のストーンに向かって正確にストーンを滑らせて当てるための体の動きが必要となり、巧緻性のトレーニングとなる。詳細は以下のアドレス参照。

<http://www.unicurl.net/roule.html>

\*運動・スポーツは楽しさを意識して紹介。

## ②もしも…を助ける救急救命法

事故や病気、自然災害などだれもが危機的な状況に出会うことがある。そこで、もしもの時に役立つ基礎的な応急処置方と心肺蘇生法、AEDの扱い方などを学ぶ。

\*消防署との連携事業として実施。

## 3回目 楽しみ、仲間を見つけて元気アップ

### ①これがニューエルダーのための「スマート・スポーツ(後述)」だ!

ニューエルダーにふさわしいニュースポーツ種目を体験する。

体験後、もっとやってみみたい種目を1、2種目選び、さらに2時間程度、技術の基本講習、試合

を行う。

種目団体や総合型地域スポーツクラブを紹介し、継続的な実施へとつなげる。

### ②地域で仲間を探すには?

仕事の組織論理は上司がいて部下がいる縦社会だが、地域社会は横社会であり、1人ひとりの納得が不可欠となる。そこで、「ゆるく、ゆるく」がキーワードであることや地域の横の関係を大切に活動している事例を紹介し、地域の組織のあり方を学ぶ。また、自分はどんな仲間・楽しみを続けるか、すでに持っている人は改めて、持っていない人は「仲間・楽しみ発見計画」と題して、計画書を作成する。

#### ■事例紹介

##### 時活村(千葉県船橋市)

千葉県船橋市では、「卒サラヒューマンネットワーク・時活村」がユニークな活動を展開している。船橋市の人口は60万9千人。典型的なベッドタウンとして発展しており、多くの市民はサラリーマンとして市外で働いている。

時活村は1995年に設立されている。サラリーマンで定年を意識し始めた人から、現に定年になった人々が「卒サラ=定年」を基盤とした共通項でヒューマンネットワークを結ぼうとい

う人の集まりが時活村である。

60歳から80歳までの20年間に誰もが持つ余暇時間は実に「10万時間」にもものぼる。これを、時活村では、「自遊時感」と呼び、「どう生きていくか」を考え、実践するために、1人ひとりが何か1つの活動を見つけ自分づくり、仲間づくりをしながら、地域社会へのソフトランディングを目指している。この活動を「一人一活」と称し、ボーリング、ゴルフ、ウォーキング、農園活動、映画鑑賞、ペタンク、ディスクゴルフ、ダーツ、吹矢など実に30種類の行事を展

開している。村民数は、平成23年3月31日現在で333名(内訳 男291名 女42名)である。

会員は入村税(入会金1万円)、村民税(年会費5000円、初年度のみ3000円)を払い、前月に送られてくるほか、web上で公開されている行事情報を見て、好きな活動に自由に参加できる。行事に参加したい会員は活動の世話人に申込む。活動内容により、無料から100円、1000円など個別の参加費が必要となる。

独立事務所を持ち、「卒サラ大学」や「卒サラを考えるはずんだフォーラム」など、定年前の人や定年退職した人を対象として講座なども主催している。

時活村の組織ルールですぐれているのは、過

去の肩書きを名乗らないこと。これは、厳しく守られており、このシンプルなルールが職場の縦社会の論理を時活村に入り込むことを防いでいる。

会員はお互いを「○○ちゃん」と名前で呼び合う。「人生の中で、こんなに利害なしで人につきあって名前で呼び合えるのは子ども時代以来。時活村がなかったら寂しい人生だったと思う」と会員の1人は語っている。

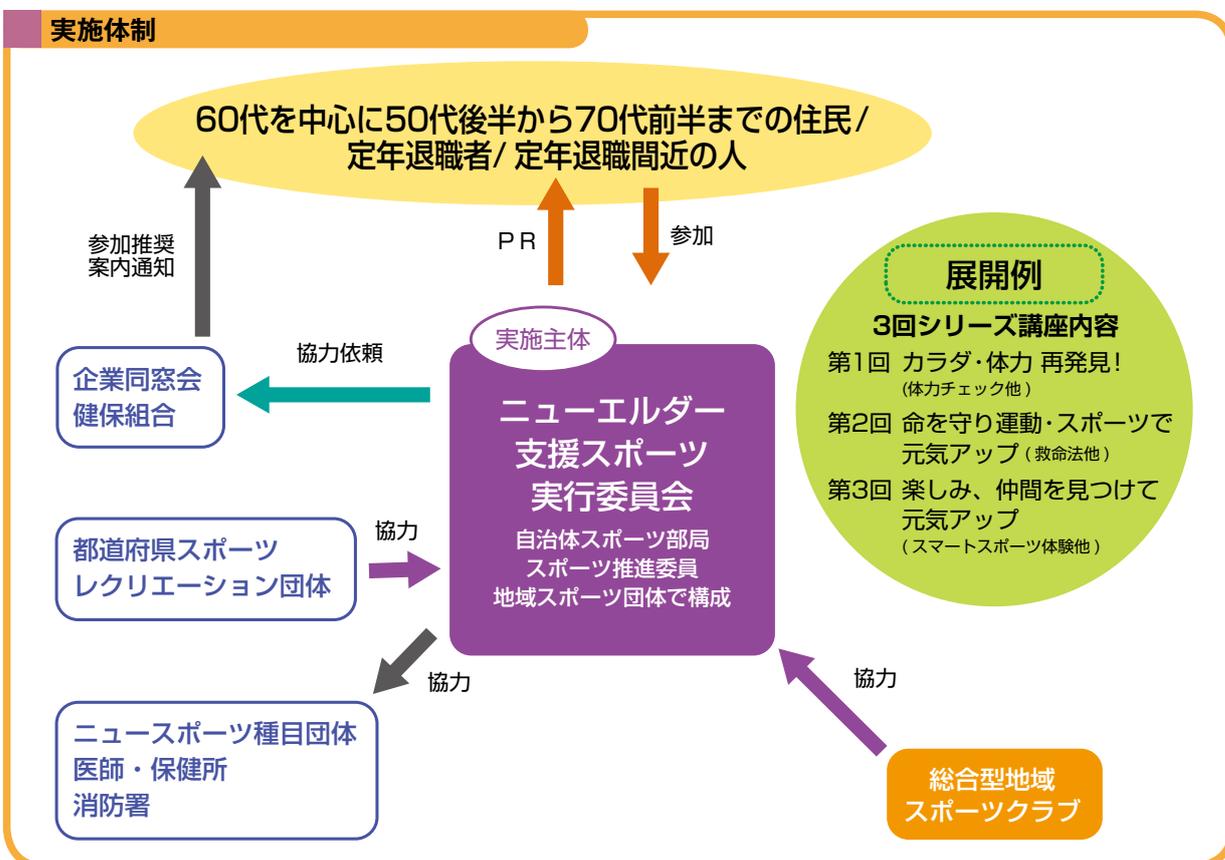
連絡先 〒273-0002 千葉県船橋市東船橋4-29-11  
TEL 047-420-6662 FAX 047-420-6661  
<http://jikatsumura.com>

### 実施主体

自治体スポーツ部局、地域スポーツ団体、スポーツ推進委員等からなるニューエルダー支援スポーツ実行委員会

### 連携団体

都道府県スポーツレクリエーション団体、総合型地域スポーツクラブ、企業同窓会・健保組合



## 背景（ニーズ、社会変化、データなど）

### 【健康意識と体力チェック】

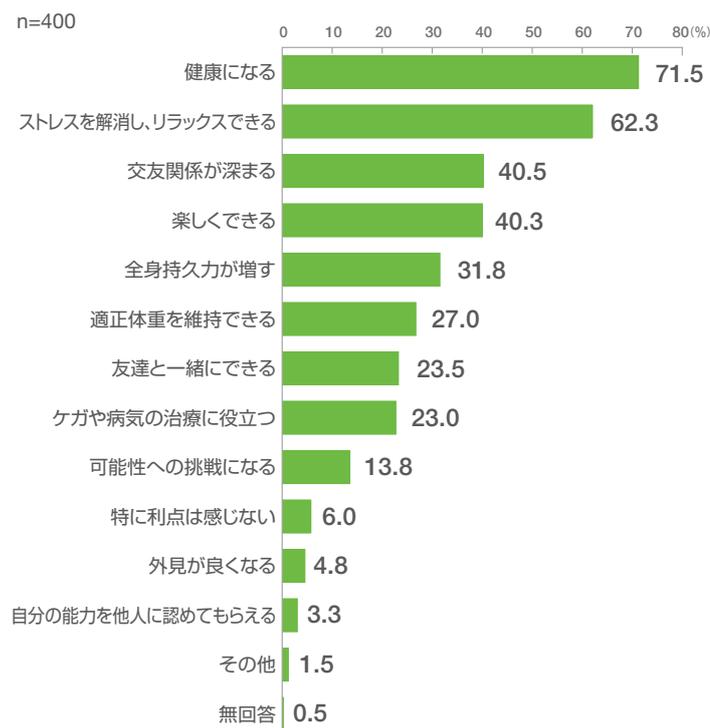
- スポーツの利点として「健康になる（71.5%）」が第1位である。したがって、高齢者にとって運動・スポーツと健康の関連意識は極めて高く、自らの体や体力の現状を知ることは運動・スポーツを実施する動機付けとなる。
- スポーツを行わない理由として「スポーツによって疲れてしまう11.3%」とあるように、体力がないとスポーツはしない。したがって、自分の体力を把握し体力をつけることが、スポーツ実施率の向上へとつながると考えられる。
- 「自分の体力について把握できていない18.1%」、「自分の体力に関心がある（とても関心がある27.0%、まあ関心がある54.3%）81.3%」、「自分の体力をチェックしたい（そう思う32.8%、ややそう思う35.3%）68.1%」という結果であった。したがって、自分の体力に関心が高く、チェックしたい人が多い。
- 是非利用・参加したい支援策ランキングにおいて、「運動・健康等の履歴から自分の体力や筋力の将来予測を行い、現状を維持・改善できるスポーツ・運動を実施する」取組が、男性65

～69歳、高所得者、月1～3回のスポーツ実施者の人において上位であった。したがって、彼らにとって自分の体力などを確認することが、スポーツ実施につながると言える。

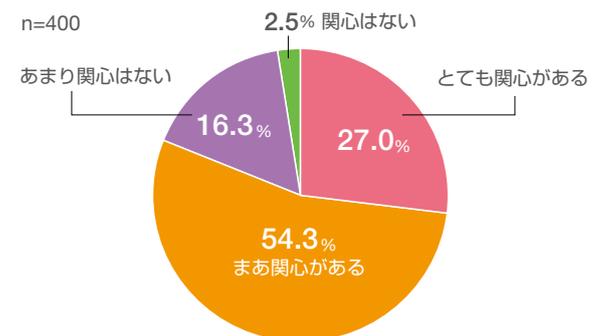
### 【スポーツにおける健康不安と安心】

- 「健康上の理由でできない21.3%」がスポーツをしない主な理由として第2位であった（第1位は十分な時間がない37.0%）。このように、健康でないとスポーツは行えないので、スポーツを実施する上で健康管理は必要である。
- 是非利用・参加したい支援策ランキングにおいて、「救急・救命法を身に付け、スポーツ・運動時はもちろん、災害時や日常生活の不測の事態にも役立てるようにする」取組が、男性60～64歳、65～69歳、関心期、仕事有の人において上位であった。このように、救急・救命法を身に付けた人がスポーツ活動の場にいることで、参加者にスポーツを実施するうえでの安心感を与えるため、スポーツに参加する人が増える可能性がある。

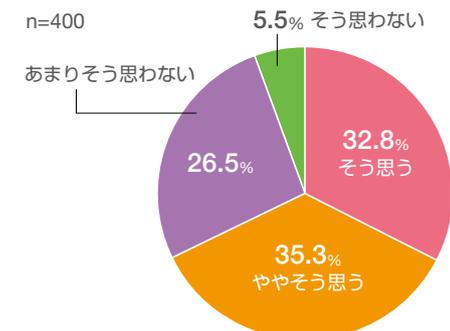
### スポーツの利点（複数回答）



### 自身の体力への関心度



### 自身の体力維持のための定期的チェックの必要性



# 「スポレク サポーター養成講座」



## 支援策（施策・プログラム）の概要

定年退職を迎える（あるいは間近に控えた）世代を対象にセミナーを実施する。セミナーでは、スポーツを通じて企業人から地域人へと生き方を変え、豊かな人生を過ごしていくためのノウハウと、地域社会に溶け込むためのコツを伝授する。セミナー受講者には地域で実施される様々なスポーツ&レクリエーション活動をサポートする役割と肩書を付与することで、地域社会デビューを促す。受講者は、緊急救急対応を学ぶので、地域での緊急時の対応力も高まる。

## 対象（どのような人に向けて）

定年退職者／定年退職間近の人

## 実施上の留意点

- 長期の講座となるので、参加者からみて魅力的な講座が次々と展開されるような内容とすることがもとめられる。
- 講座修了後にどのようなものを得られるのか、明瞭に示すことが重要となる。
- スポーツ・ボランティアへの登録メンバーになってもらい、活動してもらうようにする。

## 展開例

### 【概要】

- 全12回シリーズで実施
- 都道府県単位で募集
- 6カ月程度で修了
- 修了者には修了証を発行。「特製名刺」を配付して、地域での肩書を提供
- レクリエーション・インストラクターの資格取得のための単位として認定
- 「レク式体力チェック」（仮称）の判定員
- 救命救急法の講習を受けた参加者は救急法の資格証明

### 【内容】

- アイスブレーキングとオリエンテーション
- 「レク式体力チェック」（仮称）で体力を知ろう
- 参加者が楽しさを感じ続けられるレク・スキル

- もしも…を助ける救急救命法
- スポーツインフラを把握しよう！
- フィールドワーク スポーツ施設をたずねよう
- スポレク潜在力の再発見
- スポレクの社会貢献機能
- 運動・スポーツ施策を学ぼう
- ニューエルダースポーツを楽しもう
- スポーツイベント企画・実現術
- 卒業制作 スポーツ支援事業の企画・準備・実施・評価（現場実習）
- 卒業制作 報告会  
総合型クラブマネージャー、種目団体役員、スポーツ推進委員、市町村生涯スポーツ行政担当者などを招待し、修了者とのマッチングの場とする

## 実施主体

自治体スポーツ部局、都道府県スポーツレクリエーション団体、スポーツ推進委員等からなるニューエルダー支援スポーツ実行委員会

## 連携団体

ニュースポーツ種目団体、医師・保健師、消防署、総合型地域スポーツクラブ、企業同窓会・健保組合



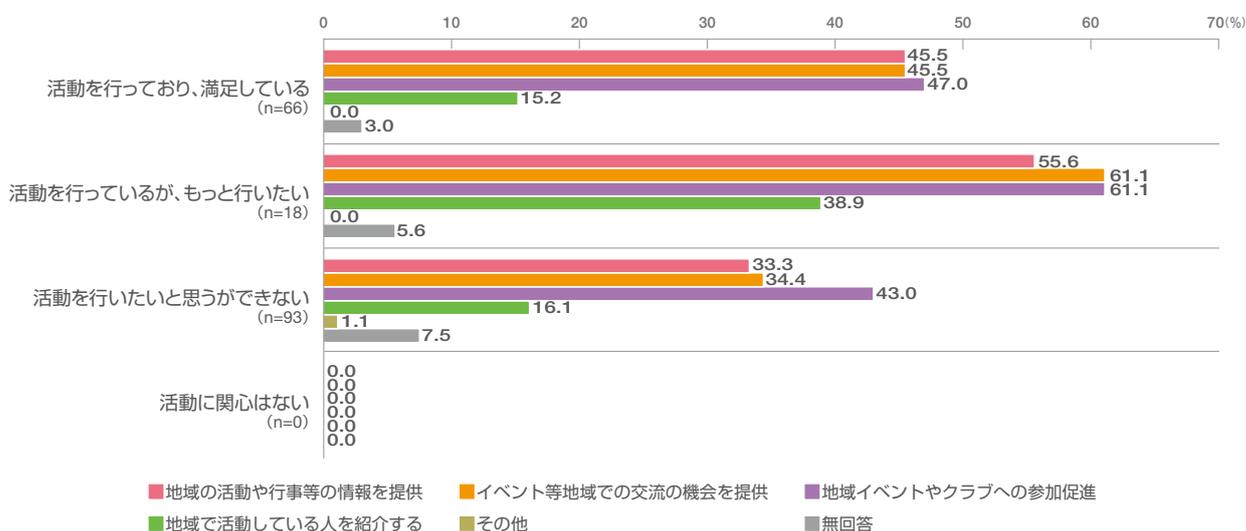
- 「このまちのためになることをして、何か役に立ちたい」と思う人が全体で62.5%（男性：65.8%、女性：59.3%）にも関わらず、「私はこのまちで役割があると感じている」と思う人が39.1%（男性：43.9%、女性34.3%）という結果を見ると、23.4%の人は、まちのために役に立ちたいと思っているが、役割がないと感じているということを示している。この傾向は、男性の方が女性に比べて強い。まちのために何か役に立ちたい人が、役割を果たすことができる具体的なきっかけや仕組みが必要である。
- 是非利用・参加したい支援策ランキングにおいて、「救急・救命法を身に付け、スポーツ・運動時はもちろん、災害時や日常生活の不測の事態にも役立てるようにする」が、男性、関心期、仕事有の人において上位であった。したがって、男性のニューエルダーは、救急・救命法を身に付けることで、まちのために役立つことができる役割を獲得でき、その役割を担う場として、総合型地域スポーツクラブやイベントの参加者、スタッフとして関わるのが考えられる。
- スポーツを通して、自身が健康になり、まちのために役立つことができるようにすることで、スポーツで地域に役立つポジションを身に付けることができると考えられる。そのためには、総合型クラブのような地域スポーツクラブに参加することが有効だと考えられる。

### 【地域スポーツへの誘い（いざない）】

- スポーツクラブ等に加入していない人が75.7%であった（加入している23.5%）。また、加入している人の中で、地域スポーツクラブが56.4%で最も多かった（民間クラブ35.1%）。そして、スポーツクラブ等に「加入したい」が16.7%、「加入したくない」が49.2%であった。したがって、地域スポーツクラブに加入したい人をどのように誘うか、また加入したくない人にどのように加入したいと思ってもらうかが課題である。
- 地域スポーツ等の活動について「行いたいと思うができない」が23.3%であった（活動を行っており満足16.5%、行っているがもっと行いたい4.5%、関心がない54.5%）。したがって、このような人たちをどのようにすれば地域スポーツに誘えるかが課題である。

一方、地域スポーツ等の活動について「行いたいと思うができない」人が求める支援として、「イベントや地域クラブ加入への参加促進」が43.0%と最も多く、次いで「イベントや交流機会の提供」が34.4%、「活動や行事等の情報の提供」が33.3%であった。そこで、思いがあるニューエルダーが地域スポーツ等の活動を行うようにするためには、イベントや地域クラブ等を知り、参加する「きっかけ」づくりの支援が必要だといえる。

地域活動の取組方×地域スポーツ等の活動の促進支援



# 「知性あるおとなのための スマート・スポーツ普及事業」

## 支援策（施策・プログラム）の概要

歴史があり戦略性の高い知的なスポーツを「スマートスポーツ」と定義。5種目程度選定し、ニューエルダーの方々の新しいライフスタイルとして普及事業を展開する。運動強度の低い種目からある程度高い種目まで幅を持たせて選定し、様々な運動経験者が取組やすいものとする。

## 対象（どのような人に向けて）

定年退職者／運動はしているが継続的にスポーツを行っていない人／近所付き合いが希薄な人／地域活動をしたい人

## 実施上の留意点

- コンセプト、選定基準を明瞭にし、ネット越しに戦う、的に当てる、スティック・クラブを使うなど、スポーツの基本要素のバリエーションを考えて、5種目程度、種目を定めてその普及に取り組む。
- 生涯にわたって楽しめる種目、という視点も織り込む。
- 運動量の多様性を考慮して選定する。

## 展開例

- 『スマート・スポーツ普及委員会』を設置。発掘⇒実験⇒アンケート検証のステップで実効性と魅力があるものを選定する。
- 従来の高齢者のスポーツ＝ゲートボールなど、固定的なイメージを払拭し、クールなスポーツファッションや魅力的なイメージリーダーなどの「イメージ戦略」を計画的に設計して臨む。
- ニューエルダー元気塾等の事業で体験教室を実施。
- 自治体広報誌等でスマート・スポーツとして紹介。
- 著名人等によるデモンストレーション教室を開催。

## ■スマート・スポーツ 例

ニューエルダーにふさわしいスポーツとして考えられるのは、運動負荷が大きくない、知的な戦略が要求される、スマートなイメージなどの要素が必要とされている。

以下は、スマート・スポーツとして考えられる種目。

- ラダーゲッター
- クラブ
- ユニカール
- パドルテニス
- スポーツ吹矢
- ブーメラン
- ターゲット・バードゴルフ

## ラダーゲッター

ヒモでつながった2個のボールを投げて、ラダー（はしご）に引っかける。独特のユーモラスな動きが楽しい。はしごの段により、下から1点、2点、3点と点が決まっていますが、ワンバウンドしてはしごにかかると、どの段でも5点。

同じ回数を投げてどちらが得点できたかを競ったり、21点どちらが先に得点できるかを競ったり。21点の時は、最後、ピッタリの数であがらないとあがれない。



連絡先 全国ラダーゲッター普及推進本部  
〒101-0061 東京都千代田区三崎町2-20-7  
水道橋西口会館6階  
公益財団法人 日本レクリエーション協会内  
TEL 03-3265-1335 FAX 03-3265-1535

## クubb

クubbとは、スウェーデン語で薪という意味。バイキングの遊びが起源といわれている。ヨーロッパの15世紀、ハンザ同盟の各都市で普及していた。

1995年からはバイキングそしてハンザ同盟の拠点として知られていたスウェーデンのゴットランド島で毎年8月に世界大会が開催されている。

プレーは、6人対6人で行うチーム対抗的の当て。4m×6m（3m×5mでも可。対象にあわせて。正規のルールは5m×8m）のコートの中真ん中に王様を置く。コートの両側に小さな角材（これもクubbと呼ぶ）5個をそれぞれ置いてスタート。先攻・後攻を決めたら、先攻は1人1本、丸い投げ棒（カストピンナ）を必ず縦に持って下手投げで順番に投げ、相手側のクubbを倒す。先攻が終わったら後攻の攻撃。相手のクubbを全部倒したら王様を倒す権利が

得られ、先に王様を倒した方が勝ち。ただし、相手のクubbが残っているのに王様を倒したら、倒した方の負けとなる。また、相手に倒されたクubbは相手コートに投げ返し、そのクubbから倒さなければならないので、ゲームはぐっと戦略的になる。



参考 <http://www.town.sumita.iwate.jp/sangyo/kubb/index.html>

連絡先 日本クubb協会事務局  
〒181-8585 東京都三鷹市大沢3-110-4-476  
国際基督教大学 保健体育課高橋研究室内  
TEL 0422-33-3638 e-mail shin@icu.ac.jp

## ユニカール

カーリングを室内で気軽に楽しめるように1997年にスウェーデンで考案されたスポーツ。

取っ手のついたプラスチック製のストーンを専用のカーペットに滑らせて、得点を競い合う。1チーム3人、2チーム6人でプレーし、先攻、後攻は初回のみコイントスなどで決め、2回目以後は前回に得点をあげたチームから始める。



前回は同点であった場合、先攻、後攻の順序は前回と変わらない。

先攻チームプレイヤーから、スタートラインに立ちストーンを投げて、6ゲーム行い、その総得点を競う。

得点は、センターサークルに一番近いストーンに1ポイントが与えられる。また同チームのストーンがセンターサークルから1番、2番に位置したときは2ポイント、同じく1番、2番そして3番を占めたときは3ポイントが与えられる。従って1回における得点は通常1-0、

2-0または3-0で終る。

両チームのセンターサークルに一番近いストーンがセンターサークルから等距離であった場合は引き分けとなり、その回は0-0となる。また両チームのいずれのストーンとも、サークルに触れていない場合も引き分けとなる。

参考 <http://www.unicurl.net/jimukyoku.html>  
連絡先 日本ユニカール協会  
〒325-0302 栃木県那須郡那須町高久丙1792-100  
TEL 0287-76-7357 FAX 0287-76-7369

## パドルテニス

ミニテニスの一つであるが、技術およびルールの両面でテニス（硬式）に最も近い。使用するボールがテニスのボールと同様にフェルトでカバーされていることと、ルールも一部を除いて、スコアの呼び方までテニスと同じであることなどがあげられる。

コートはテニスの約半分位の寸法で、バドミントンのダブルス用コートと幅（ベースラインおよびサービスライン）が同じ。テニスのラケットに相当するものがパドルと呼ばれ、卓球のラケットを大きくしたような板状のものを使用する。

日本ではニュースポーツとして紹介されることが多いが、発祥地のアメリカでは100年以上の歴史があり、1898年にアメリカ東北部のミシガン州で産声をあげたとされている。



もともと、テニスクラブに親と一緒に来た子どもたちのために、テニスコートを二等分して遊ばせたのが始まり。一方日本では、1975年頃から導入の動きがあり、1979年1月に日本パドルテニス協会が設立され普及活動を開始した。

参考 <http://www.paddletennis.gr.jp/index.html>  
連絡先 日本パドルテニス協会  
〒176-0001 東京都練馬区練馬1-5-4 MIビル  
TEL 03-3992-7378 FAX 03-3992-8702

## スポーツ吹矢

長さ120cmの細長い筒に20cm程度の安全な矢を入れ、5から10m離れた円形的のめがけて、息を強く吹いて矢を放ち、得点を競うゲーム。吹矢を吹くための基本動作の中で、複式と胸式の両方の呼吸を行う。これが「吹矢式呼吸法」で、精神集中や血行促進をはじめ、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にもよい影響を与えるという。静かなエクササイズと呼ばれている。



参考 <http://www.fukiya.net/>  
連絡先 (社)日本スポーツ吹矢協会  
〒104-0061 東京都中央区銀座3-10-9 共同ビル9F  
TEL 03-3543-1073

## ブーメラン

オーストラリアのアボリジニが狩猟用の道具として使っていたことが有名だが、さまざまなルールが定められたスポーツとして楽しまれている。時速100kmの速さで飛んだり、1分以上も空中を飛び続けるブーメランもある。たとえば、正確さを競うアキュラシー〈Accuracy〉では、いかに投げた地点の近くに帰すかを競う。半径2mの円内からブーメランを投げ、20m以上の飛距離を得て、いかに投げた地点の近くに帰って来たか、1人10回投げその合計得点で順位を決める。満点は100点で飛行中のブーメランに触れると無効また、5回キャッチするまでのタイムを競うファストキャッチ〈Fast Catch〉では、最初に投げた瞬間から5回キャッチして半径2m円内に身体の一部が入った瞬間までの時間を競う。必ず半径2m円内からブーメランを投げなければならないことと、飛距離が20m以上であることが要求される。2回チャンスが与えられ、良い方の記録が採用され



る。速い人で、一周約70mを2.5秒程度で投げるのでブーメランの速度は時速100kmにもなる。

そのほか、飛距離、正確さ、キャッチの3要素を競う「オージーラウンダー」など、多数の種目がある。ブーメランは自作が原則。手作りの楽しさもある。

参考 <http://www.jba-hp.jp/index.html>

連絡先 日本ブーメラン協会事務局  
〒102-0073 東京都千代田区九段北1-15-5  
Tel/FAX 03-3261-9304  
e-mail jba@be.mbn.or.jp

## ターゲット・バードゴルフ

バドミントンのシャトルの羽のような羽根付きの専用ボールをゴルフクラブで打つミニゴルフ。ボールの特殊な構造のため方向性が安定し、飛距離が抑制されるので初心者でも楽しめる。思いっきりゴルフクラブを振ることのできる楽しさもある。傘を逆さまの形にしたような網でできたホールをめがけてボールを打つ。

クラブはゴルフ用のウェッジ類1本のみを使用する。飛距離は約20mと短いため、狭いスペースでも楽しめる。サラリーマン時代にゴルフを楽しんだ人は大いに力を発揮できそうだ。

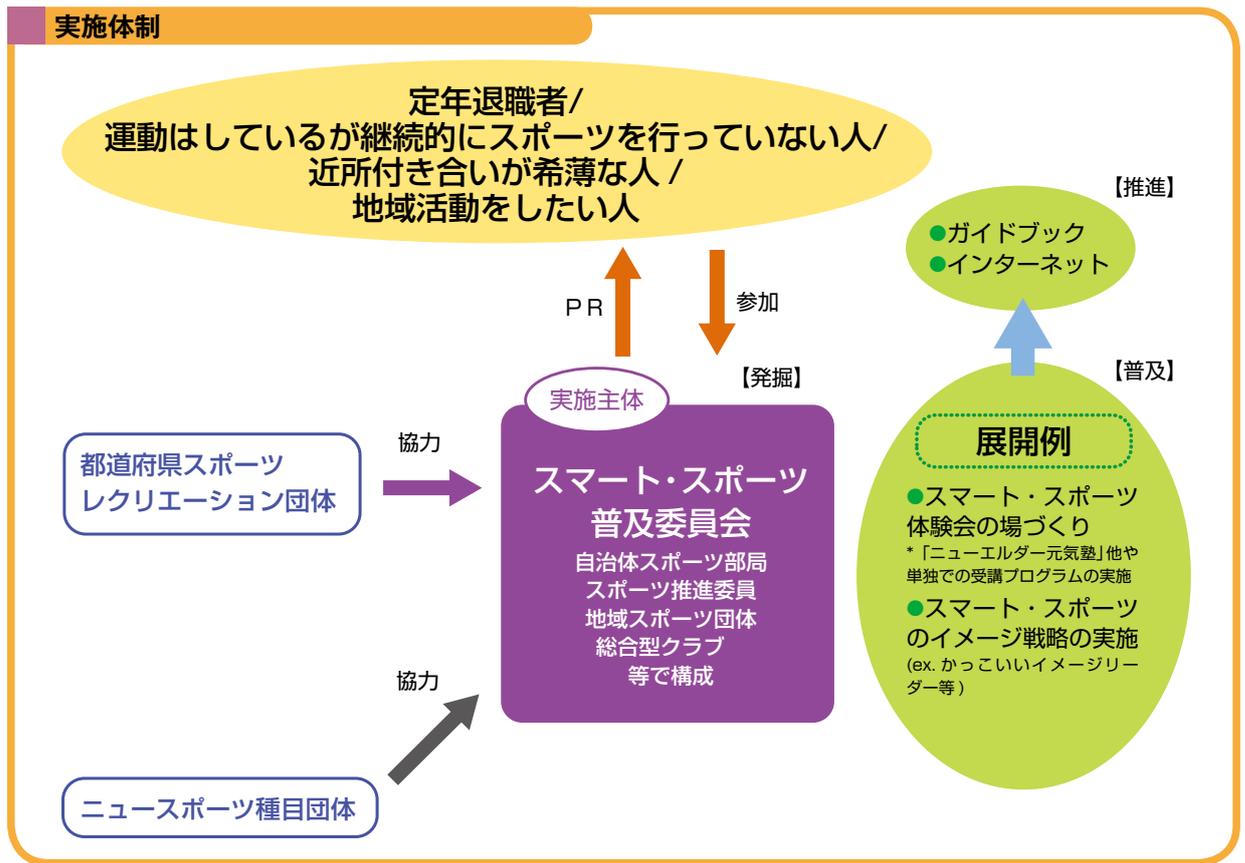


連絡先 日本ターゲット・バードゴルフ協会  
〒101-0061 東京都千代田区三崎町2-20-7  
水道橋西口会館7F日本インディアカ協会内  
TEL 03-3512-2803 FAX 03-3512-2802

## 実施主体

スマート・スポーツ普及委員会を自治体スポーツ部局、スポーツ推進委員、地域スポーツ団体、地域ニュースポーツ種目団体、総合型地域スポーツクラブ等で構成する





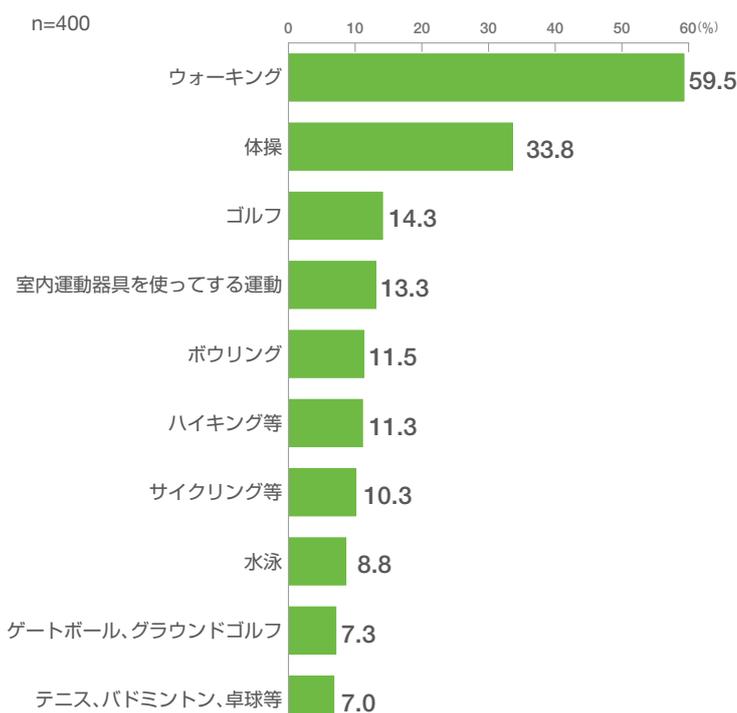
**背景（ニーズ、社会変化、データなど）**

**【ニューエルダー向きスポーツの必要性】**

●「ウォーキング（59.5%）」、「体操（33.8%）」という個人で行う健康づくりのための運動実施者は多いが、「ゴルフ（14.3%）」や「テニス（7.0%）」などの集団で行うスポーツ実施者は必ずしも多いとは言えない。このように、1人で運動を楽しむだけでは、地域の人たちとのコミュニケーションが希薄になりがちである。1で行い自らの健康を目的とする運動は自分と向き合うことはするが、必ずしも地域の人たちとの交流は必要としない。しかし、地域で行う集団スポーツは、地域の人たちと楽しみ競い合うことで交流せざるを得ない。それによって、地域の人たちとのコミュニケーションが促進される。そこで、地域の人たちの関わりを作るためにも、集団スポーツに誘う必要がある。

●スポーツを1年に1、2回実施するだけでは、地域の人たちとの交流は促進されない。少なくとも週1回くらいの頻度で継続的に実施することが必要であると思われるが、実施状況を見る

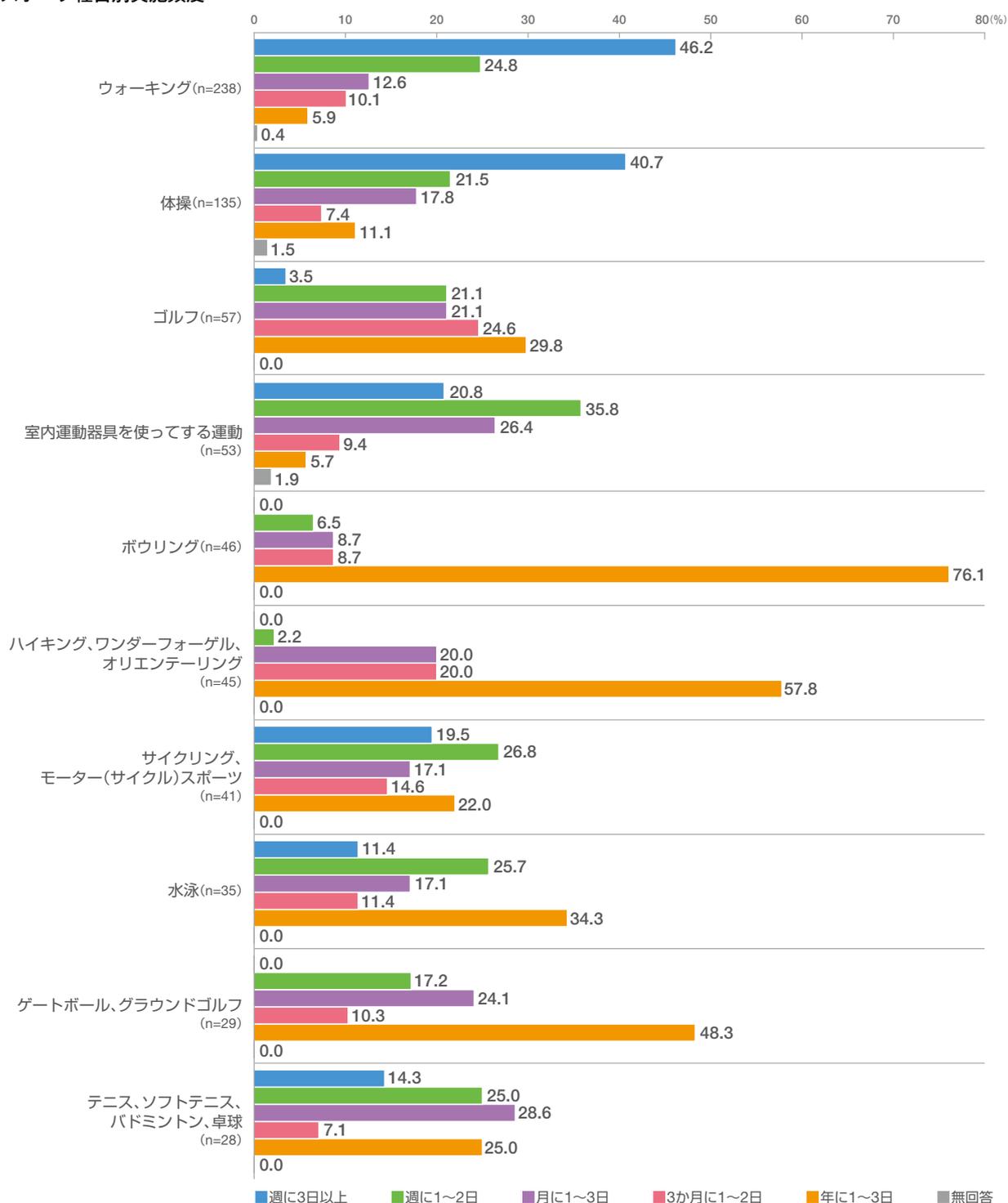
スポーツ実施状況（全体）（複数回答）



と日常的に行われているスポーツが少ない。ゴルフは日常的に実施されている傾向があるが、一緒に行くメンバーが職縁であることが多く、必ずしも地域の人たちとの交流が日常的に継続されるとは言い難い。また、ゲートボール、グラウンドゴルフは地域の人たちと行うことが多いと思われるが、年に1、2回の実施者が最も

多い(48.3%)ので、日常的なスポーツとは言えないかもしれない(週1、2回17.2%)。したがって、ニューエルダーが日常的に継続して実施しやすいスポーツを発掘し普及させる必要がある。

スポーツ種目別実施頻度



# 「定年夫の育て方～地域スポーツへの誘い～」講座

## 支援策（施策・プログラム）の概要

定年退職後、地域に関わろうとせず引き込みがちな夫を持つ妻を対象に、夫の気持ちを大事にしながら意欲を喚起し、スポーツ活動を通じて地域社会との関わりを作り出す方法を伝えるセミナーを実施する。

## 対象（どのような人に向けて）

地域との関わりが希薄な定年退職した、または定年退職間近の夫を持つ妻

## 実施上の留意点

- 夫のプライドを傷つけないように、地域人へ促すコツを伝授する。
- 女性が多く参加している活動団体、組織と連携して講座やセミナーを開催する。
- 参加者募集の際には、女性のネットワークや自治体広報紙、折り込みチラシ等で情報発信する。
- 生涯学習やコミュニティ支援などの部局との連携事業として進める。

## 展開例

### 【全3回シリーズ講座】

#### 1回目 男性講師「定年退職した夫の状況と気持ちを良く知る」

自分の行動が決まっていた現役時代と異なり、「毎日が日曜日」となるとはどういうことか。24時間の過ごし方を計画してみると、自分がやりたいことを明瞭にもっているのかが見えてくる。そこで、夫に24時間時計を描いたワークシートで1日計画を書いてもらうことをすすめる。睡眠や食事など生理的な時間から書く夫は黄信号。今の段階でやりたいことがない状態。

また、生まれ故郷を離れて、仕事一筋でサラリーマン生活を続けて来た場合、地域社会に親しく語れる人はほとんどいないというケースが多

い。まさに、「よるべない地域での日々」が始まる。そのことから、「社会生活から切り離された孤立感」も深まる。

そうした厳しい状況の反面、自分が一家を支えてきたこと、仕事では管理者として指示してきたことなどのプライドもある。こうした定年退職した夫の気持ちをグループワークなども交えながらしっかりと学ぶ。

#### 2回目 女性講師「夫を気持ちよく動かす会話術」

「そんなにゴロゴロしてないでよ。じゃまだから」「いい加減、外にでも出たら。大人の男なんでしょう」。という妻の厳しい言葉。これには夫も「なんだとー。今まで家計を支えてきたの誰だと思ってるんだー」と激昂する。

また、「こんなスポーツクラブがあるみたいよ。行ってみなさいよ」「公民館で講座があるって。参加したら」と夫の活動のきっかけを親切心で呼びかける。しかし、夫は「うーん、そうだな」と生返事で結局家の中。妻は悩むばかり。

こうした会話では、夫の気持ちがなかなか動かない。そこで、夫の気持ちを動かす会話術を学ぶ。ポイントは夫が「うん、そうなんだよ」と返事ができるような投げかけである。

たとえば、「知り合いもないし、なかなか出づらいわよね」「仕事、ずっとがんばってくれたから、ほかのことをやる時間なんてなかったものね」と語りかけてみる。夫は「そうなんだよ」と答えるだろう。そこから、次のステップが生まれる。

ここでは、こうした会話術をペアになり、夫の立場を演じる役、妻役になって実習しながら学ぶ。

### 3回目 レク式体力チェック(仮称)体験(前出参考)

レク式体力チェック(仮称)でまずは、自分の体力をチェックしてみる。

続いて、体力チェックのポイント解説を聞き、ペアになり、相手にやり方を伝えることを実習してみる。

宿題として、自宅で夫と一緒に体力チェックをやってみる。

夫の体力チェックの結果を踏まえて、運動・スポーツへと促す。ただし、まずは夫の気持ちを認め、受けとめた会話を十分に行った後に行うこと。

体力が比較的高ければ、それを維持するために運動・スポーツを勧め、低い場合は健康のためにはぜひとも必要だと勧める。

#### ■事例紹介

##### ●定年ひきこもりの特色

1. 毎日、ゴロゴロ居間にいる
2. お昼は作ってくれるものと思っている
3. テレビがお友だち
4. 趣味はない
5. どこに行くにもついてくる
6. 妻に頼りきり
7. 近所の人の顔や名前をまったく知らない
8. 妻の電話に聞き耳を立てている
9. 急にケチになった
10. 一日中パジャマのまま

##### ●定年ひきこもりケース事例

西田さんは子育てと家事の傍ら、小説を書いて賞に応募し、絵画教室も開いて心豊かに暮らしてきた。ところが8年前、音響機器メーカーの技術職だった夫が退職すると、生活が一変した。

夫は「しばらく休む」と居間のソファに寝転

んでテレビ漬けの日々を送り始めた。食事は定時で、西田さんが執筆を続けたいときでも、昼食を正午きっかりに求める。「健康に効く」と番組で紹介された料理を作らされるのも負担だった。

「退職まであんなに働いたのだから」と我慢していたが、半年が過ぎてから眠れなくなった。「60の元気な男が一日中ゴロゴロして、私にはやるのが山積み。そんなの、おかしいでしょ?」

たまりかねて夫をこう呼んだ。「ねえ、生前死後硬直人間」。だが夫は「定年後に充電して、なぜ悪いのか」と怒り、大げんかになった。

そこで料理の分担を提案し、嫌がる夫にカレーや野菜のための作り方を教えた。やがて夫は週3回、夕食を作るようになった。昼食はおかずを冷蔵庫に準備し、それぞれの生活リズムで食べることにした。

～『中日新聞』2007年6月21日「団塊男性に料理の勧め『妻と夫の定年塾』が本に 著者・西田小夜子さんに聞く』より～

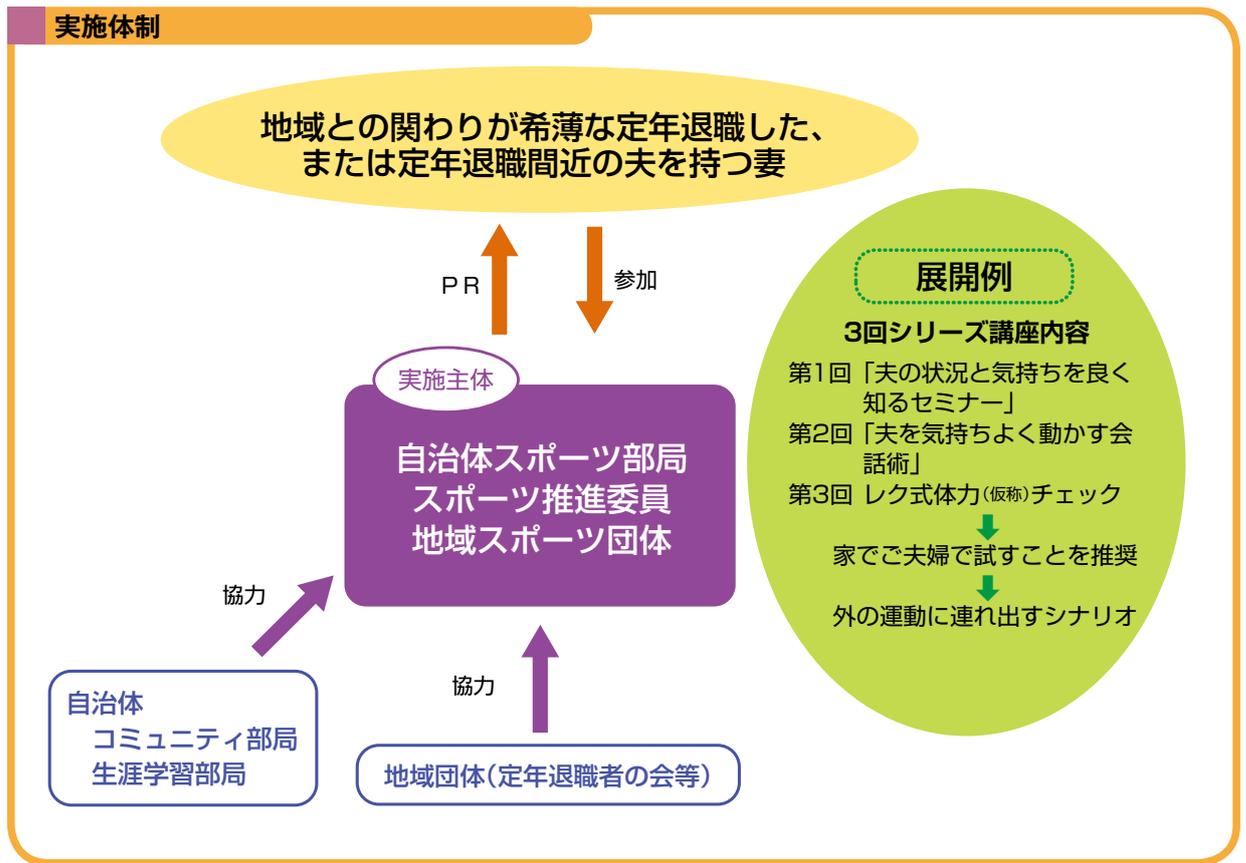
#### ■実施主体

自治体スポーツ部局、スポーツ推進委員、地域スポーツ団体

#### ■連携団体

自治体コミュニティ部局、生涯学習部局、地域の定年退職者などで作られた団体

## 実施体制



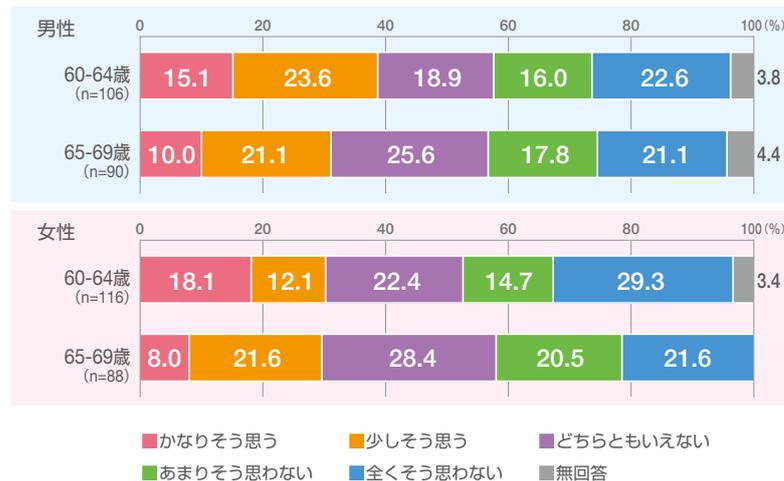
## 背景（ニーズ、社会変化、データなど）

### 【スポーツへの誘い方】

- スポーツを実施へと促す働きかけへの質問において、「スポーツをすることをすすめたり、ほめてくれる家族がいる」で32.5%が「そう思う」であった。男性の方が女性より多く（男性35.2%、女性29.9%）、特に60～64歳の男性

は最も多かった（男性38.7%、女性30.2%）。また、スポーツをするための情報を得るのに、家族からが20.3%であった（友人48.5%、テレビ33.0%、新聞24.8%）。したがって、男性のスポーツデビューには、家族の勧めも有効だと思える。

家族や仲間からの誘い（性年齢別）



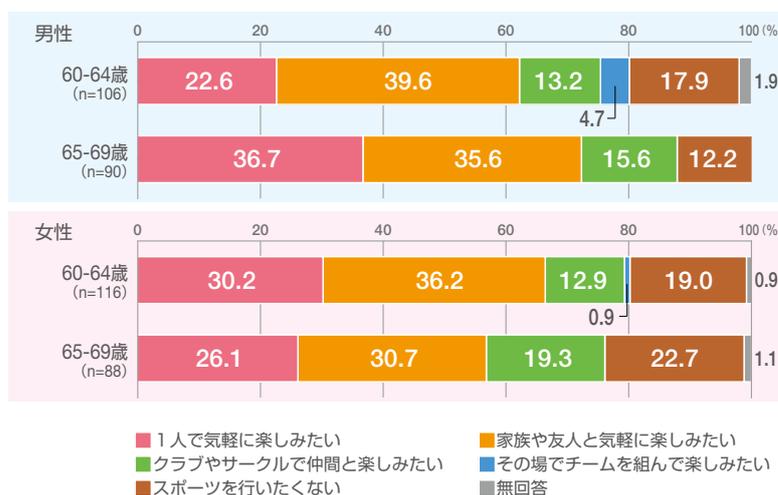
## 【スポーツの楽しみ方】

- スポーツの楽しみ方として、男性は女性より家族や友人と気軽に楽しみたい人が多い（男性37.8%、女性33.8%）。それに対して、女性は男性よりクラブやサークルの仲間と楽しみたい人が多い（男性14.3%、女性15.7%）。特に65～69歳の男女の差が顕著である（男性15.6%、女性19.3%）。したがって、男性のニューエルダーは、家族と一緒にスポーツを行うことによって、定期的にスポーツを行うようになると推測できる。
- 男性65～69歳は「1人で気軽に楽しみたい」が最も多く（36.7%）、また女性65～69歳と

比べても多い（女性26.1%）。したがって、1人でスポーツを楽しむ男性は、地域からは孤立しがちである。地域の人たちの関わりを作るためにも、地域スポーツに誘う必要がある。

- 女性のスポーツをする際の情報収集は、友人（男性46.9%、女性50.0%）、本（男性6.6%、女性7.4%）、自治体広報紙（男性10.7%、女性18.1%）、折り込みチラシ（男性5.6%、女性11.8%）からが男性よりも多い。したがって、参加者募集の際には、女性のネットワークや自治体広報紙、折り込みチラシ等で情報発信すると有効だと推測できる。

スポーツの楽しみ方（性年齢別）



# 「(ショッピングセンター名)ウォーキング・ツアーイベント」

## 支援策(施策・プログラム)の概要

高齢者にとって冬季の屋外での運動にはさまざまなリスクがある。また冬季はどうしても家に引きこもりがちで運動不足になりやすい。そこで、大型ショッピングセンターとの連携により、ショッピングセンターを屋内スポーツ施設に見立て、ウォーキングイベントや運動教室を開催する。

## 対象(どのような人に向けて)

ウォーキングを実施しているニューエルダー/ウォーキングに関心のあるニューエルダー

## 実施上の留意点

- 地元のショッピングセンターに営業上のメリットも提示して協力(共催)を呼び掛ける。参加者のメリットもあわせて伝え、双方にプラスになる事業であることを強調する。  
(ショッピングセンター側のメリット)
  - 閑散時間帯に集客できる
  - ウォーキングウェア、歩数計、シューズなど関連購買が見込める
  - 地域密着型の社会貢献活動(CSR)となる
- (参加者のメリット)
  - 冬季でも安全にウォーキングを続けられる
  - (ショッピングセンターの協力が得られれば)歩く歩数でショッピングのポイント換算をするなどお得な買い物ができる
- 実施時間を平日の午前中など、集客の少ない時間帯で行うことでショッピングセンターにとっても人集めに役立ち、購入につながるメリットとなることを伝え、協力を依頼する。
- ショッピングセンターの折り込みチラシなどにウォーキングイベントを掲載してもらうなどで、集客につなげる。

## 展開例

- ラインテープなどを活用してウォーキングコースを設置。ウォームアップ、ストレッチングなどのあと、ウォーキングを開始する。
- ショッピングセンター関係者の案内により、バックヤードなど店内ツアーを行う「大人の社会見学」を実施する。
  1. 健康チェック
  2. 体をほぐす運動
  3. ショッピングセンター全体の位置関係説明
  4. 特に参加者注目のスポット紹介
  5. 普段見ることのできないバックヤードの探検
  6. フードコートで食事会
  7. 医療関係者により「家に帰ったらまず体のケアを」をテーマとするミニセミナーを実施。
- ショッピングセンターの協力で「歩いた歩数に合わせたポイントサービス(例:5,000歩でスタンプ1個。10個たまると500円のポイント加算)
- 歩数計は健康機器メーカーの協賛により入手できる可能性もある。
- ウォーキング履歴や血圧等のデータなど、健康状態を記録できるデータベースを用意し、定例化する展開もある。データの蓄積をもとに個人個人に応じた健康アドバイスなどに活用する展開も考えられる。

## ■事例紹介

石川県かほく市では、イオンかほくショッピングセンターと連携し、「ウォーキング&大人の社会見学ツアー」を実施している。

下記はその模様を報道している北國新聞の記事。

かほく パレット

冬は大型商業施設散策 お年寄りが運動不足解消

かほく市のNPO法人・総合型地域スポーツクラブ「クラブパレット」とイオンかほくショッピングセンター(SC)は、20日、同SCで

「ウォーキング&大人の社会見学ツアー」を行った。お年寄りの約20人が北陸最大級の店内散策を楽しみ、運動不足の解消を目指した。

冬場の活動場所を求めていたパレットと、地域に貢献する「企業市民」の立場と他世代の誘客を目指す同SCが連携し、延長約350mある店舗の通路を活用する形で初めて開催された。

県立看護大の学生ボランティアが血圧を測定した後、参加者は同SCの岡村四郎モールマネージャーの案内で店内を見学。店員以外は立ち入れない倉庫や荷さばき場なども訪れた。最後に歩数計をチェックし、脂肪の燃焼効果を確認した。

北國新聞平成22年12月21日 より

## ■事例紹介

デューク更家さんのモールウォーキング

ウォーキングで著名なデューク更家さんも商業施設でウォーキングレッスンを実施している。以下は、同氏の公式ブログの一部

7月30日 イオン伊丹昆陽・モールウォーキング

今日はデューク先生が来場されるイオン伊丹昆陽ショッピングセンターでのスペシャルモールウォーキングレッスンでした。

毎週、弟子のモールウォーキングの際、お客様から「デューク先生はいつ来られるの?」と聞かれるほど、待ちに待ったデューク先生のレッスン!

いつもご参加頂いているお客様は元より、初めて参加されたお客様、2階、3階でご覧のお客様、まわりを全てデュークワールドに引き込んでいく、とても楽しい2時間でした。

土曜日のショッピングセンターらしく、小さなお子様と一緒に参加頂いたお客様が多く、まさに老若男女! いろんな方に、体を動かす楽しさを感じて頂きました。

ベビーカーを押して参加頂いたママさん、お



子様を抱っこしてのパパさんに、デューク先生から、正しいベビーカーの押し方、抱っこの仕方のアドバイスがありました。

ベビーカーの正しい押し方があるなんて! そんな事、誰が教えてくれるのでしょうか!? さすがデューク先生!! スマートに、美しく、ベビーカーを押すデューク先生に、皆さん感動! 本当に、いつもながら、あっという間に、2時間のレッスンは、笑顔・笑顔・笑顔で終わりました♪

今日は名古屋から先ほど伊丹に入られたデューク先生、ひつまぶしとカツ丼とビールでお腹いっぱいとの事でしたが、私達はデューク先生のレッスンで、幸せいっぱいになりました。デューク更家公認スタイリスト 安西NAHO 同行:安西NAHO、光、平川愛子、杏奈イズミ、木元咲良、石井美智子

引用 [http://www.dukeswalk.net/blog/event\\_110730.html](http://www.dukeswalk.net/blog/event_110730.html)

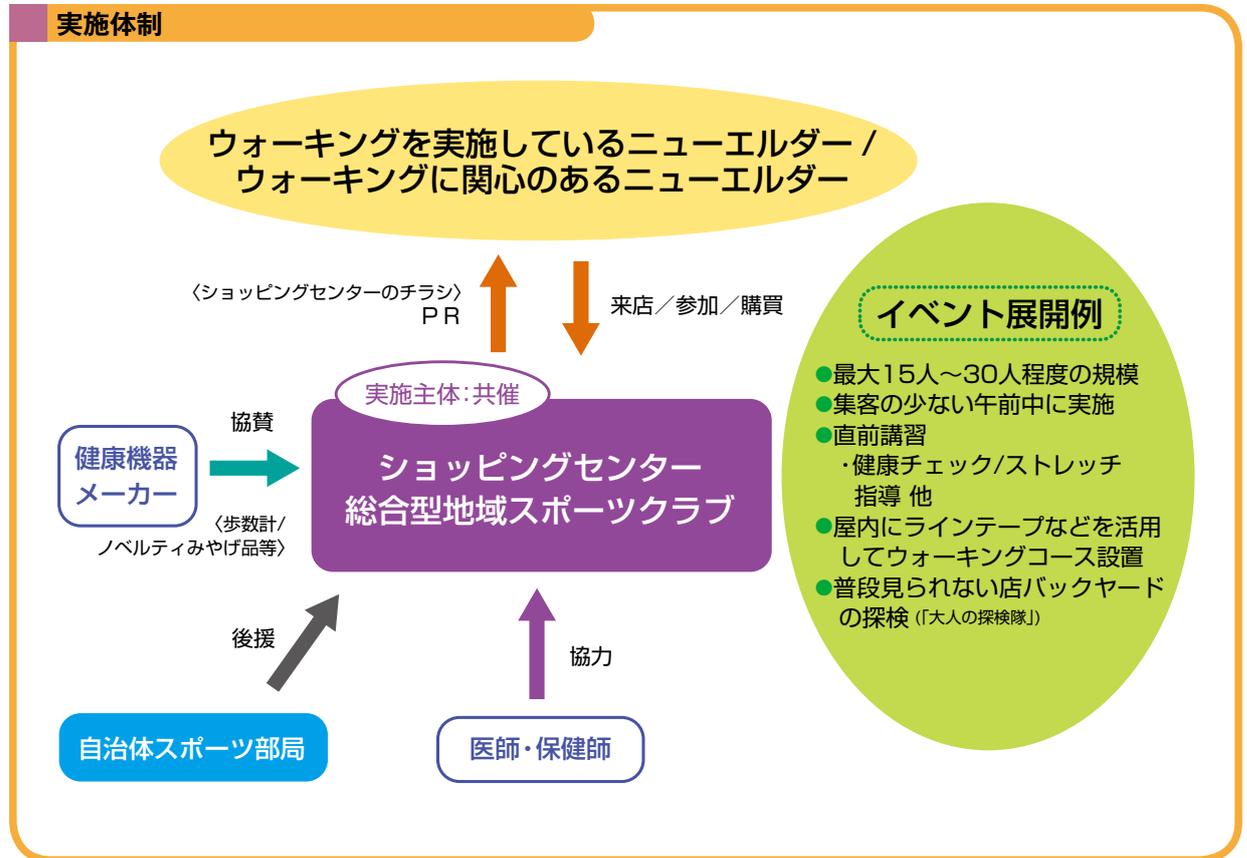
## 実施主体

民間ショッピングセンター、総合型地域スポーツクラブ

## 連携団体

医師・保健師

## 実施体制

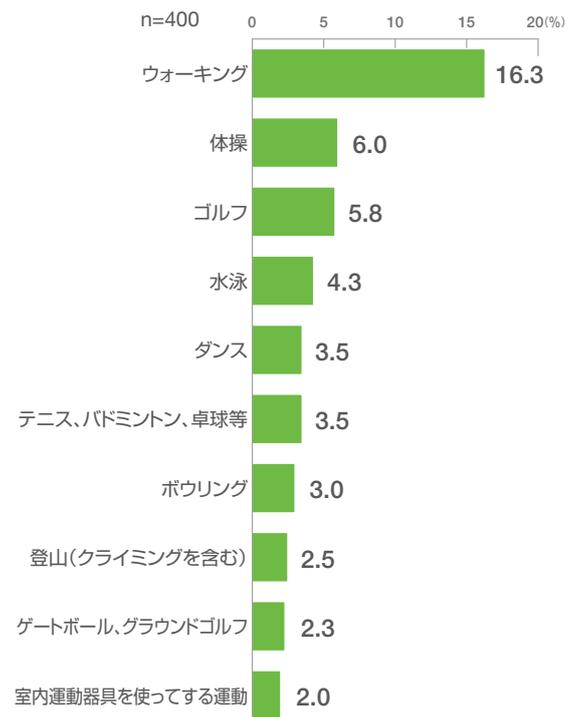


## 背景（ニーズ、社会変化、データなど）

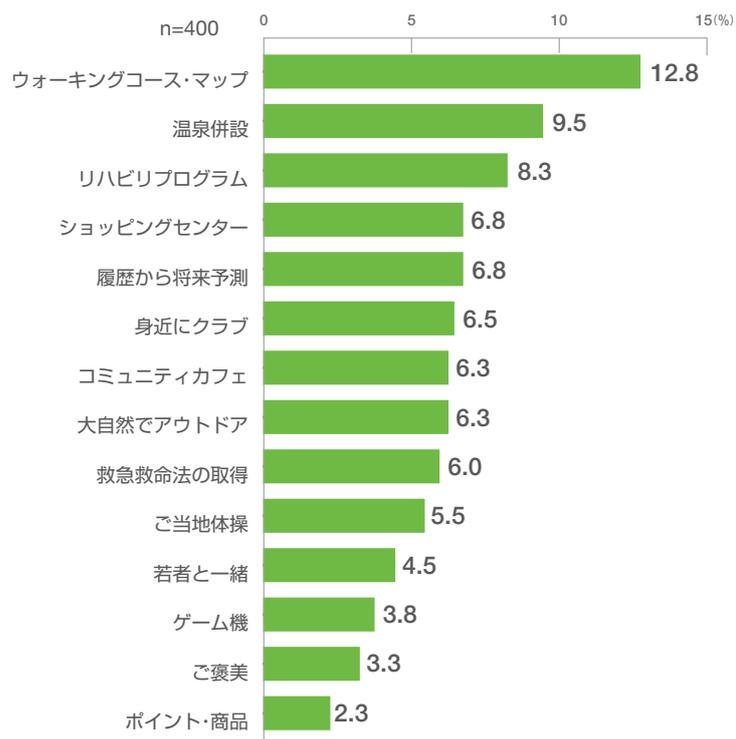
### 【人気が高いウォーキング】

- 実施しているスポーツの中では、「ウォーキング（59.5%）」が最も多い。また今後行いたいスポーツの中でも、「ウォーキング（16.3%）」が最も多いという結果であった。
- 是非利用・参加したい支援策のランキングにおいて、「大型ショッピングセンターでウォーキングする」という取組に対して、全体で4位であった。

### 今後行いたいスポーツ



## 是非利用・参加したい支援策ランキング



# 「タウン・スポーツを 応援しよう」



## 支援策（施策・プログラム）の概要

中学・高校のスポーツ部活動の大会や社会人大会など、地域でさまざまに行われているスポーツ大会の観戦を通じて、スポーツへの親しみをもってもらい、「支えるスポーツ」や「するスポーツ」に参加するきっかけとする。そのため、地域のスポーツ大会の開催情報を一元化し、広く地域住民に伝えるとともに、大会主催者にも観戦推進の協力体制をとってもらう。

## 対象（どのような人に向けて）

スポーツに関心を持っていないニューエルダー/  
スポーツ観戦をしたことのないニューエルダー

## 実施上の留意点

- 大会開催主催団体との連携を密にして進める

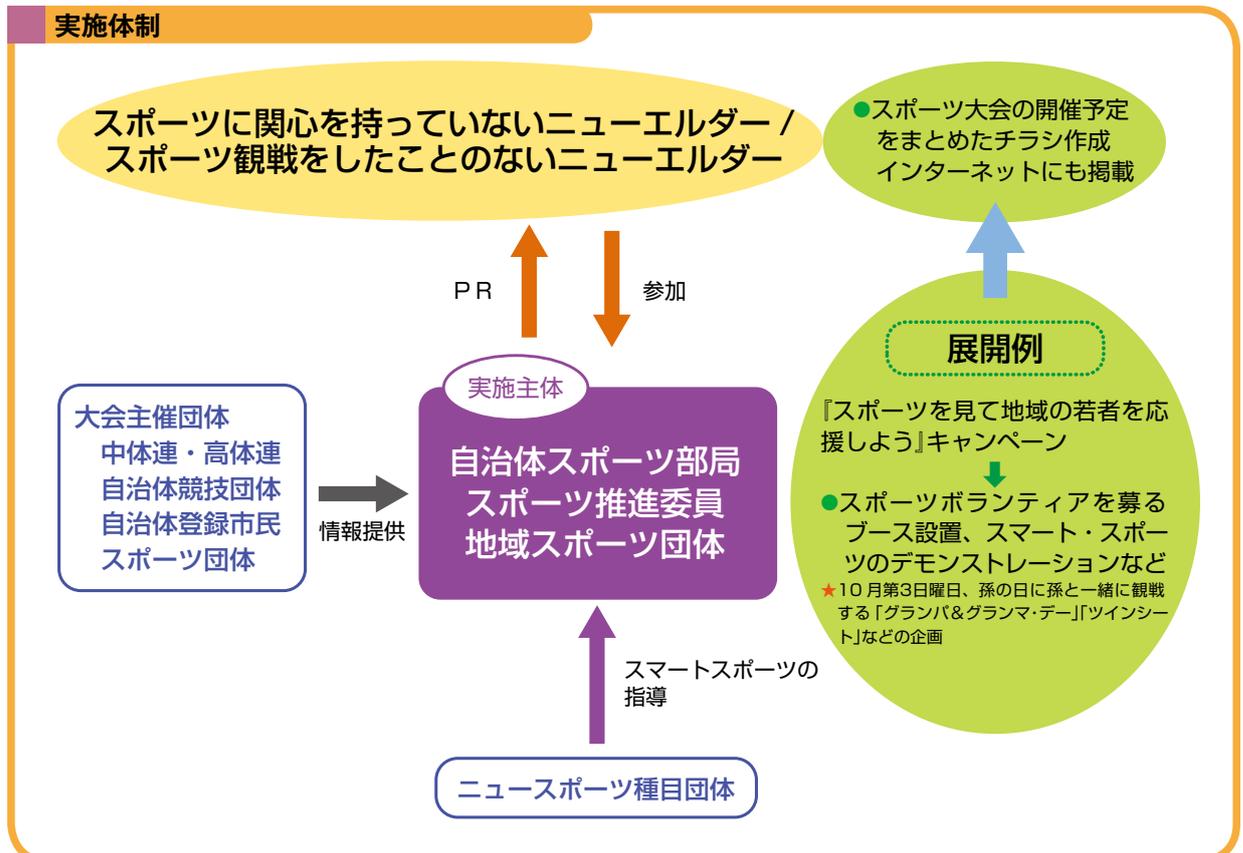
## 展開例

- 地域（市町村や郡単位）で開催されるさまざまなスポーツ大会の開催予定をまとめたチラシを

作成。市町村広報紙等と一緒に各家庭に配布してもらう。チラシには、大会の見所、有望選手、過去の大会の経緯など、観戦をより楽しむことのできる情報も盛り込む。

- 同様の情報をweb上にも設け、だれもがアクセスできるようにする。
- 大会観戦が定着し、観戦者が増大してきたら、スポーツボランティアを募るブースの設置やスマート・スポーツ（前出）のデモンストレーションなど、「支えるスポーツ」「するスポーツ」

## 実施体制



に参加するきっかけとなる場を設ける。

- スポーツ観戦が、スポーツを楽しむ文化として地域に定着し、多くの観戦者が集まり、小さなスポーツ・フェアがいたるところで展開されているようになる。
- 特に高齢者の観戦を促す試みとして、スポーツ観覧施設に『グランパ&グランマ・デー・チケット』を設け、孫と一緒にならば割引できるメニューを提案する（『孫の日』10月第3日曜日に実施）
- 高齢者専用シートの設置も考えられる。
  - ・専用ツインシート＝夫婦で観戦したい人の予約席
  - ・快適クッション＝多少経費はプラスとなるが、クッションが用意されている
  - ・年間グランパ&グランマ・シート＝高齢者向けの年間予約席 など



### 実施主体

自治体スポーツ部局、スポーツ推進委員、地域スポーツ団体

### 連携団体

中体連・高体連や自治体競技団体、自治体登録市民スポーツ団体などの地域大会主催団体、ニュースポーツ団体

### 背景（ニーズ、社会変化、データなど）

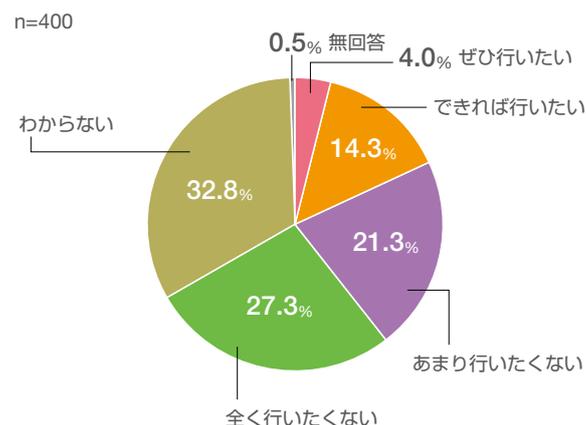
#### 【観るスポーツの可能性】

- 誰と一緒にスポーツをするかという回答の中で、家族と行う人が25.3%であった（1人で44.0%、友人34.3%、クラブ・サークルの仲間18.3%）。またスポーツの楽しみ方として最も多かったのが、家族や友人と気軽に楽しみたい（35.8%）であった。男性の方が女性より多く（男性37.8%、女性33.8%）、特に60～64歳の男性が多かった（39.6%）。このように、家族と友人と一緒にスポーツを行いたい人が多いのであれば、孫や子ども、妻や夫、友人と一緒に試合の観戦に行ったり、彼らが出場している試合を観戦したい人も多いと推測できる。

#### 【スポーツボランティア】

- 今後のスポーツボランティアの意向を聞いたところ、「ぜひ行いたい（4.0%）」「できれば行いたい（14.3%）」にとどまっており、スポーツボランティアに誘うきっかけや方法が求められている。

#### スポーツボランティアの今後の活動意向



# 「スポーツ的 ライフスタイルのすすめ」

## 支援策（施策・プログラム）の概要

誰もが知っている有名人、文化人、ビジネスパーソンから、スポーツを日々の暮らしに織り込んで暮らすライフスタイルの魅力を伝えてもらうシンポジウムを開催。あわせて、スポーツで地域人になるための方法を伝えるセミナーを開催し、定年退職直後や定年退職を間近に控える人のスポーツによる地域参加を促す。

## 対象（どのような人に向けて）

定年退職したばかりの人／定年退職間近の人

## 実施上の留意点

- シンポジウムの様子、内容をテレビ、新聞、インターネットなどのメディアを通して伝える。

## 展開例

### 【シンポジウムの実施イメージ】

- 基調講演 「スポーツ的ライフスタイルのすすめ」

め」

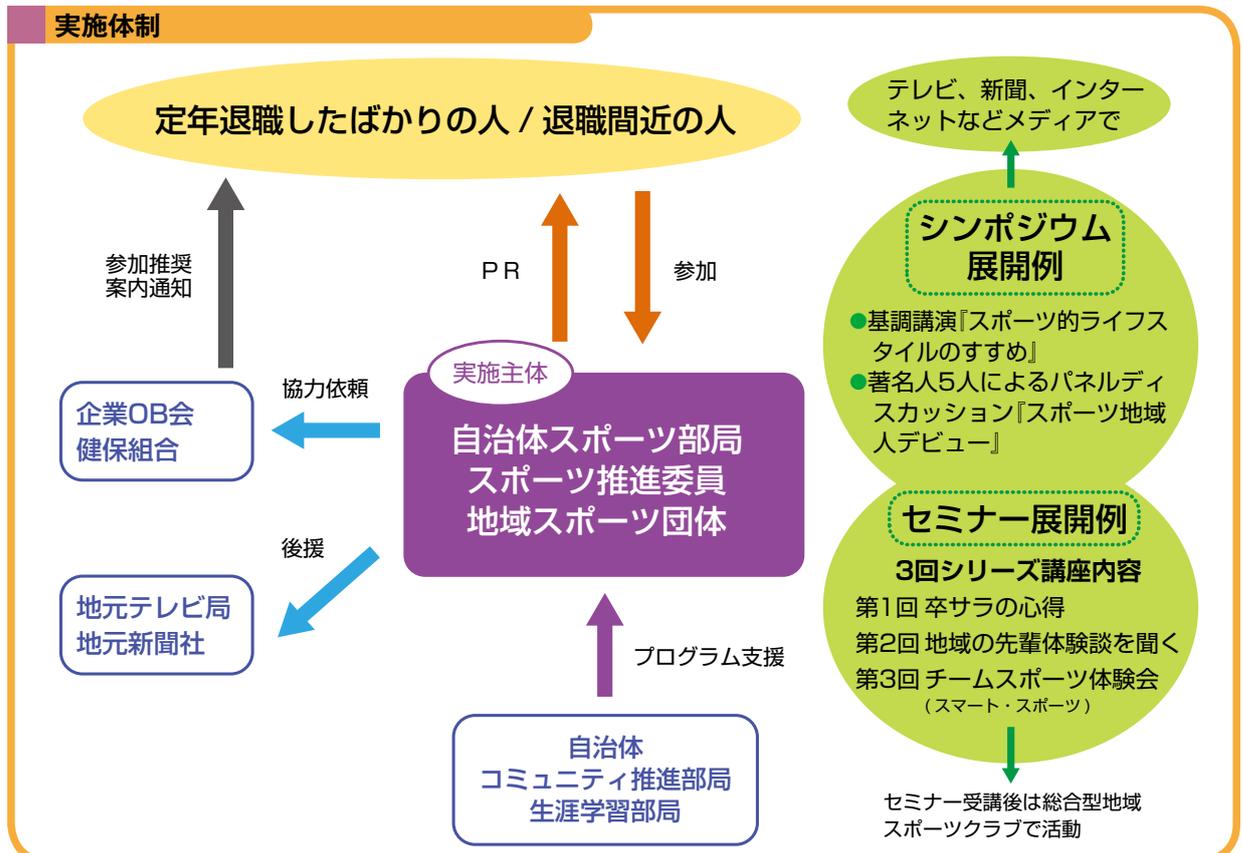
- 著名人やスポーツ推進委員、地域スポーツ団体関係者などによる「スポーツ地域人デビュー」の秘話

### 【セミナーの実施イメージ】

〈全3回シリーズ講座の例〉

- 1回目 「サラリーマンを卒業する者の心得」  
セミナー 地域人の作法を知る
- 2回目 「地域スポーツ発見のフィールドワー

## 実施体制



ク」スポーツ施設や各種目や総合型クラブなどを訪問・取材。

3回目「スポーツ自分史再発見」+「チームスポーツ体験会」自分が体験してきたスポーツ、やりたかった運動などを振り返り、自分のスポレクに対する潜在欲求を掘り起こす。その後、スマート・スポーツ（第2章3）などチームスポーツを体験。

### 実施主体

自治体スポーツ部局、スポーツ推進委員、地域スポーツ団体

### 連携団体

自治体コミュニティ推進部局、生涯学習部局、企業OB会、健保組合、テレビ局、新聞社

### 背景（ニーズ、社会変化、データなど）

#### 【情報収集の方法】

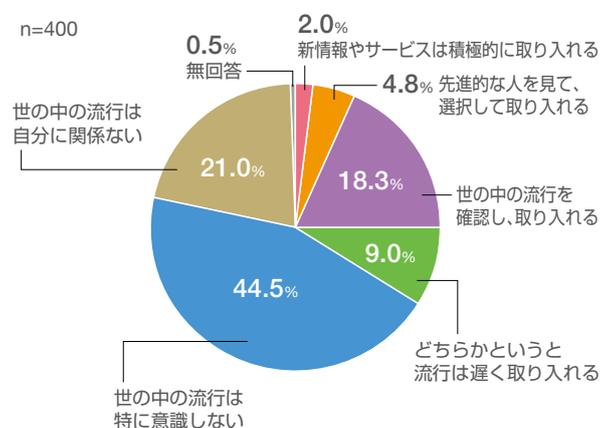
- 男性のスポーツをする際の情報収集は、テレビ（男性37.8%、女性28.4%）、ラジオ（男性11.2%、女性5.4%）、新聞（男性30.6%、女性19.1%）、雑誌（男性17.3%、女性10.3%）、インターネット（男性11.2%、女性4.9%）から、女性より多い。またインターネットの利用状況は、女性より男性の方が多い（男性37.2%、女性22.1%）。したがって、男性のニューエルダーには、テレビ、新聞、インターネットなどを通して情報を発信するのが効果的と考えられる。



#### 【流行に対する意識】

- 「流行は特に意識せず、世の中のムードに自然に合わせる」が44.5%で最も多かった（「流行には関係ない生活を送る」21.0%、「世の中で流行していることを確認してから取り入れる」18.3%）。したがって、世の中の流行というより、誰もが知っている有名人、文化人、ビジネスパーソンなどの世の中に影響力がある人によって、「今の世の中は、地域デビューするためにはスポーツ的ライフスタイルが必要だ」という雰囲気、ムードづくりをしてもらうことが有効かもしれない。

#### 流行に対する意識



# 「休憩・フィットネス広場を設置し ウォーキングロードを豊かにする」

## 支援策（施策・プログラム）の概要

ウォーキング愛好者を、次なる運動・スポーツへと誘う施策。ウォーキングに適した道路を選定し、その道路わきにベンチ・木陰・ストレッチや運動のできる器具をある距離ごとに設置する。ウォーキングの合間に、運動ができるようなコースを作り、広く市民に広報する。

## 対象（どのような人に向けて）

ウォーキングを実施しているニューエルダー／ウォーキングだけでは物足りないと思っている運動意欲のあるニューエルダー／何か運動を始めたいと思っている人／近所付き合いが希薄な人／地域活動したい人

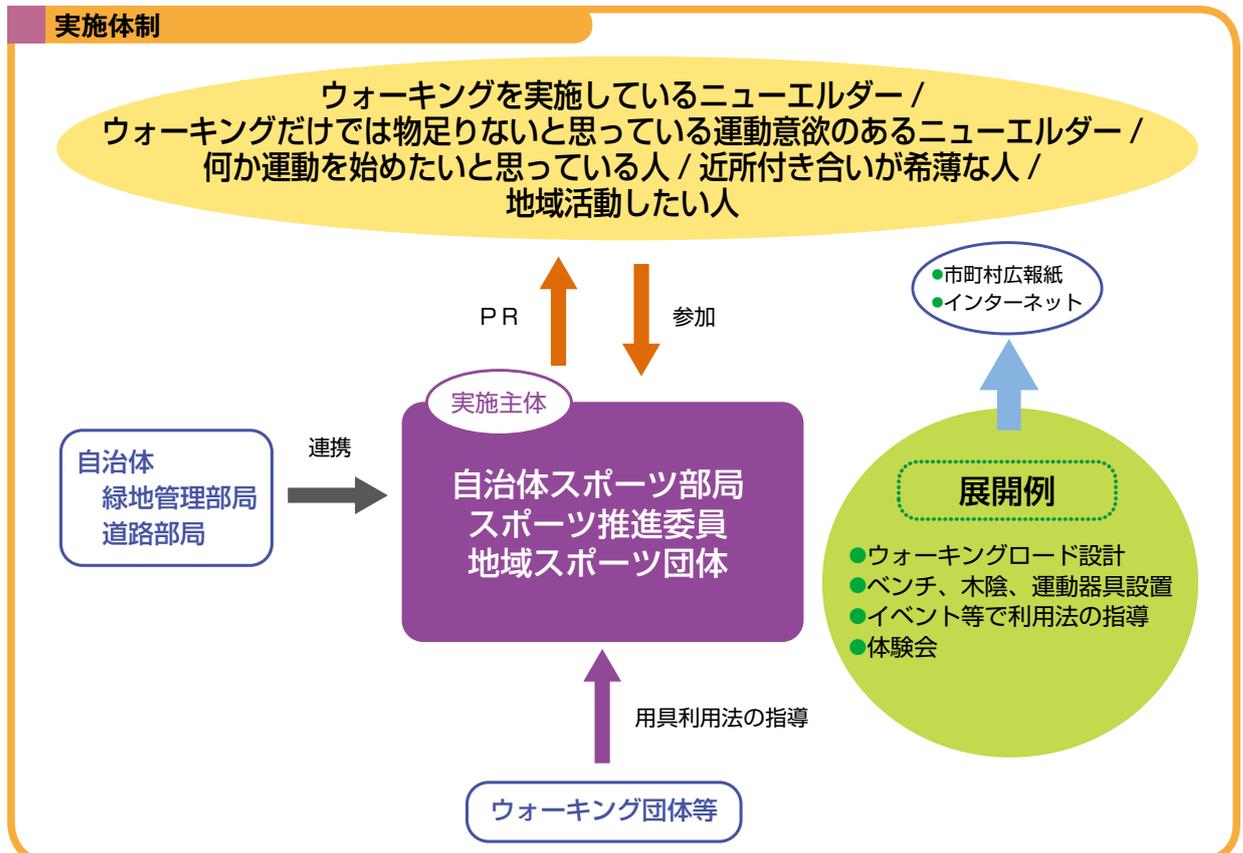
## 展開例

- ウォーキングにふさわしい道路に「休憩スペース」や「軽運動スペースおよび用具」を整備する。

- ウォーキングロードをイラストマップで示し、市町村の広報紙やホームページなどで広く知らせる。
- バス会社との連携により、バス停にストレッチや体操ができる用具を設置し、ウォーキングやバス待ち時間に運動できる場とすることも考えられる。



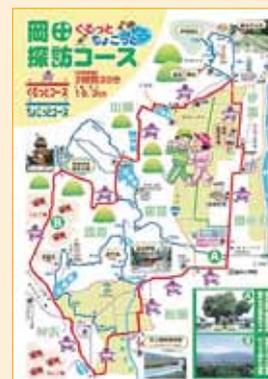
## 実施体制



■ 関連事例

- 長野県松本市では、「健康寿命延伸都市」をかかげ、市をあげて「市民歩こう運動」を実施している。
- 全市内35地区ごとに地区独自のウォーキングマップを作成し、ウォーキングを推奨している。この地区ウォーキングマップコースを毎月3回以上6カ月間歩いた人には記念品を贈呈するウォーキング実践者報奨も行っている。
- 市公式ホームページ上に「『市民歩こう』運動ウォーキングマップ」ページを設け、全地

区マップや上高地、梓川堤防などをウォーキングコースとする市内共通マップをすべてダウンロードできるようにしている。また、ウォーキングの服装、靴、ウォーミングアップなど歩く前の注意点や歩きの効用、さらには理想的な歩き方などをわかりやすくまとめたページも設けられている。



実施主体

自治体スポーツ部局、スポーツ推進委員、地域スポーツ団体

連携団体

自治体緑地管理部局、道路部局、ウォーキング団体等

背景（ニーズ、社会変化、データなど）

【ウォーキング+運動】

- 是非利用・参加したい支援策に関するランキングにおいて、「住む街に、目的・距離・季節別でいくつものウォーキングコースがあり、休憩できるカフェや商店の入った地図が用意されている」取組が、全体（12.8%）、男性（12.2%）、女性（13.2%）、近所付き合いがない人（10.9%）、地域活動したいが不参加の人（12.9%）などにおいて1位であった。これまで、運動・

スポーツや地域活動に関わっていない人たちを誘い出すことにつながると考えられる。

- この1年間のスポーツ実施状況において、「ウォーキング」（59.5%）が最も多く、次いで「体操」（33.8%）、「ゴルフ」（14.3%）、「室内運動器具を使ってする運動」（13.3%）となっている。したがって、ウォーキングをしながら、体操やストレッチ、器具による運動ができるような設備や場所があれば、ウォーキングだけでなく、他の運動も実施するようになるのではないだろうか。
- スポーツを実施している場所として、「公共スペース（公園、道路等）」（35.3%）が最も多い。したがって、ウォーキングコースに、体操やストレッチ、器具による運動ができる場所ができたなら、ウォーキングのついでにその他の運動もするようになると考えられる。

是非利用・参加したい支援策ランキング（単位：%）

|    | 全体                   | 男性                   |                      | 女性                   |                      | 年齢別                  |                      | 近所付き合いなし             | 地域活動したいが不参加          |
|----|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|    |                      | 全体                   | 全体                   | 60-64 歳              | 65-69 歳              |                      |                      |                      |                      |
| 1  | ウォーキングコース・マップ (12.8) | ウォーキングコース・マップ (12.2) | ウォーキングコース・マップ (13.2) | ウォーキングコース・マップ (13.5) | ウォーキングコース・マップ (11.8) | ウォーキングコース・マップ (10.9) | ウォーキングコース・マップ (12.9) | ウォーキングコース・マップ (12.8) | ウォーキングコース・マップ (12.9) |
| 2  | 温泉併設 (9.5)           | リハビリプログラム (9.2)      | 温泉併設 (11.3)          | 温泉併設 (10.8)          | リハビリプログラム (10.7)     | 温泉併設 (7.3)           | リハビリプログラム (12.9)     | 温泉併設 (7.3)           | リハビリプログラム (12.9)     |
| 3  | リハビリプログラム (8.3)      | 履歴から将来予測 (8.7)       | コミュニティカフェ (8.8)      | コミュニティカフェ (6.8)      | 温泉併設 (7.9)           | リハビリプログラム (7.3)      | 温泉併設 (10.8)          | 履歴から将来予測 (8.7)       | コミュニティカフェ (8.8)      |
| 4  | ショッピングセンター (6.8)     | 身近にクラブ (8.2)         | ショッピングセンター (8.3)     | ショッピングセンター (6.8)     | 履歴から将来予測 (7.9)       | 履歴から将来予測 (4.5)       | 履歴から将来予測 (10.8)      | 身近にクラブ (8.2)         | ショッピングセンター (8.3)     |
| 5  | 履歴から将来予測 (6.8)       | 温泉併設 (7.7)           | リハビリプログラム (7.4)      | 大自然でアウトドア (6.8)      | 身近にクラブ (6.7)         | 大自然でアウトドア (3.6)      | コミュニティカフェ (9.7)      | 温泉併設 (7.7)           | リハビリプログラム (7.4)      |
| 6  | 身近にクラブ (6.5)         | 救急救命法の取得 (7.1)       | ご当地体操 (6.4)          | 救急救命法の取得 (6.8)       | ショッピングセンター (6.7)     | 身近にクラブ (2.7)         | ご当地体操 (9.7)          | 身近にクラブ (6.5)         | 救急救命法の取得 (7.1)       |
| 7  | コミュニティカフェ (6.3)      | 大自然でアウトドア (7.1)      | ゲーム機 (5.9)           | 身近にクラブ (6.3)         | コミュニティカフェ (5.6)      | ご当地体操 (2.7)          | ショッピングセンター (9.7)     | コミュニティカフェ (6.3)      | 大自然でアウトドア (7.1)      |
| 8  | 大自然でアウトドア (6.3)      | 若者と一緒 (6.1)          | 大自然でアウトドア (5.4)      | リハビリプログラム (6.3)      | 大自然でアウトドア (5.6)      | ショッピングセンター (2.7)     | 救急救命法の取得 (9.7)       | 大自然でアウトドア (6.3)      | 若者と一緒 (6.1)          |
| 9  | 救急救命法の取得 (6.0)       | ショッピングセンター (5.1)     | 履歴から将来予測 (4.9)       | ご当地体操 (5.9)          | ご当地体操 (5.1)          | 若者と一緒 (2.7)          | 大自然でアウトドア (8.6)      | 救急救命法の取得 (6.0)       | ショッピングセンター (5.1)     |
| 10 | ご当地体操 (5.5)          | ご当地体操 (4.6)          | 救急救命法の取得 (4.9)       | 履歴から将来予測 (5.9)       | 救急救命法の取得 (5.1)       | ゲーム機 (2.7)           | ご褒美 (7.5)            | ご当地体操 (5.5)          | ご当地体操 (4.6)          |
| 11 | 若者と一緒 (4.5)          | コミュニティカフェ (3.6)      | 身近にクラブ (4.9)         | 若者と一緒 (4.5)          | 若者と一緒 (4.5)          | コミュニティカフェ (1.8)      | 若者と一緒 (7.5)          | 若者と一緒 (4.5)          | コミュニティカフェ (3.6)      |
| 12 | ゲーム機 (3.8)           | ご褒美 (2.6)            | ご褒美 (3.9)            | ゲーム機 (4.5)           | ゲーム機 (4.5)           | 救急救命法の取得 (1.8)       | 身近にクラブ (5.4)         | ゲーム機 (3.8)           | ご褒美 (2.6)            |
| 13 | ご褒美 (3.3)            | ポイント・商品 (2.6)        | 若者と一緒 (2.9)          | ポイント・商品 (3.2)        | ゲーム機 (2.8)           | ポイント・商品 (1.8)        | ゲーム機 (3.2)           | ご褒美 (3.3)            | ポイント・商品 (2.6)        |
| 14 | ポイント・商品 (2.3)        | ゲーム機 (1.5)           | ポイント・商品 (2.0)        | ご褒美 (2.7)            | ポイント・商品 (1.1)        | ご褒美 (0)              | ポイント・商品 (2.2)        | ポイント・商品 (2.3)        | ゲーム機 (1.5)           |

# 「1人で行うウォーキングから みんなで楽しむスポーツへ」

## 支援策（施策・プログラム）の概要

多くの60代は、すでにウォーキングなどの運動は行っているが、グループで楽しむスポーツはあまり行っていない。そこで、まずはウォーキングコース途中の公園などでラジオ体操やストレッチの会をスタートさせる。それらが定着してきたら、他の運動・スポーツのデモンストレーションや体験会を実施。ウォーキング以外の種目に興味を持ってもらい、他のスポーツに取り組むきっかけを提供する。

## 対象（どのような人に向けて）

ウォーキングを行っているニューエルダー

勢を基本として展開する。

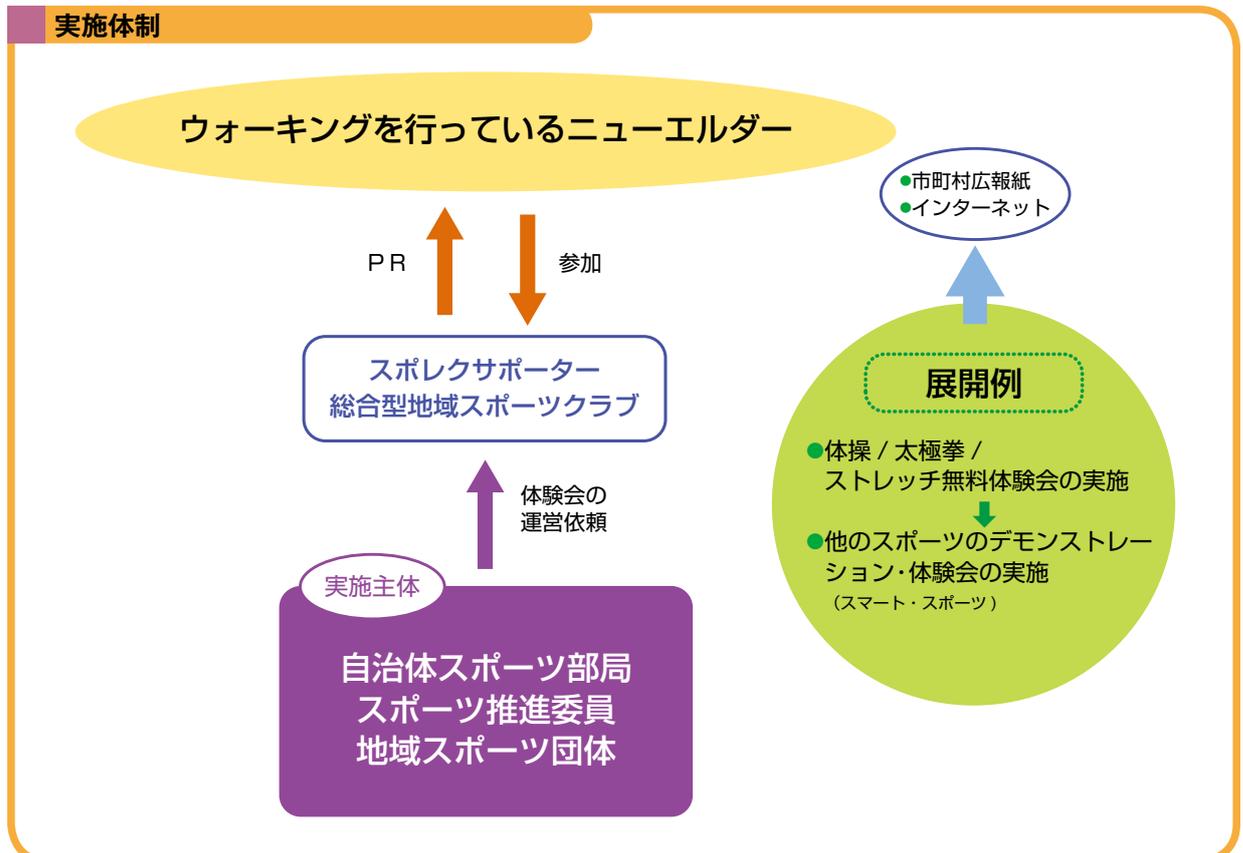
## 実施上の留意点

- 定期的に体操・ストレッチングを実施する人材として、スポレクサポーター（第2章2）やスポーツ推進委員の活躍が期待される。
- ウォーキングを楽しんでいる人たちの志向性は「1人で自由に」という面が強い。参加してもしなくても自由。やりたい人は大歓迎という姿

## 展開例

- ①すでにウォーキングなどの運動を実施しているニューエルダーに、他のスポーツ体験のきっかけをつくる。
- ②多くの人が歩いている公園などで、週1回程度定期的につくつかの体操・ストレッチ会を無料で実施。
- ③次第に参加者が増えてきたら、体操・ストレッ

## 実施体制



終了後、スマート・スポーツ種目(第2章3)のデモを開始。

- ④参加者が多くなってきた種目があれば、簡単な試合なども行う。
- ⑤さらに関心がある人には、大会参加を誘う。
- ⑥半年後など、関心状況によりクラブづくり(クラブへの参加)を提案。

### 実施主体

自治体スポーツ部局、スポーツ推進委員、地域スポーツ団体

### 連携団体

スポレクサポーター、総合型地域スポーツクラブ

### 背景(ニーズ、社会変化、データなど)

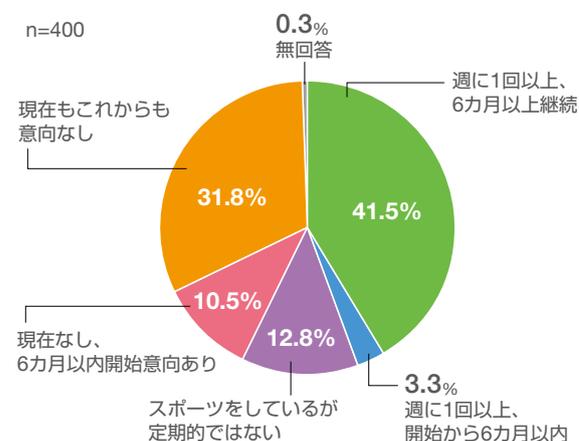
#### 【ウォーキングからスポーツへ】

- 行動変容ステージに関する問いでは、スポーツしていない人が42.3%（「私は現在、スポーツをしていない。またこれから先もするつもりは

ない」31.8%、「私は現在、スポーツをしていない。しかし、6カ月以内に始めようと思っている」10.5%）となっている。具体的な種目名をあげてその実施について聞いたスポーツ実施状況の問いでは、「スポーツを行わなかった」が19.0%との結果である。23ポイントの差があり、その理由として、ウォーキングや体操などの運動実施者は多いが、競技性があり、チームで行うスポーツ実施者はそれほど多くないことが考えられる。したがって、運動実施者をスポーツ実施者へと促すことが必要である。

- スポーツを実施している場所として、「公共スペース(公園、道路等)」(35.3%)が最も多いという結果であった。したがって、ウォーキングコースの公園などの公共スペースで、ラジオ体操、健康体操(ご当地体操)、太極拳などを行い、その後続けてスポーツをできるようにすれば、ウォーキングだけではなく、他のスポーツへと誘うことができると考えられる。

#### 行動変容ステージ



# 「おはようスポーツ」



## 支援策（施策・プログラム）の概要

60代以上は朝早起きの人が多い。そこで体育館など公共スポーツ施設を早朝から開放する。朝から活動・運動できる環境を整え、朝から運動することを「おはようスポーツ」として普及啓発し、高齢者のスポーツ活動を支援する。あわせて、施設の有効利用を進める。早起き世代が自分の都合のよい時間にスポーツしやすくなるので生活の中のスポーツシーンが増える。

## 対象（どのような人に向けて）

定年退職者／運動はしているが継続的にスポーツを行っていない人／近所付き合いが希薄な人／地域活動したい人

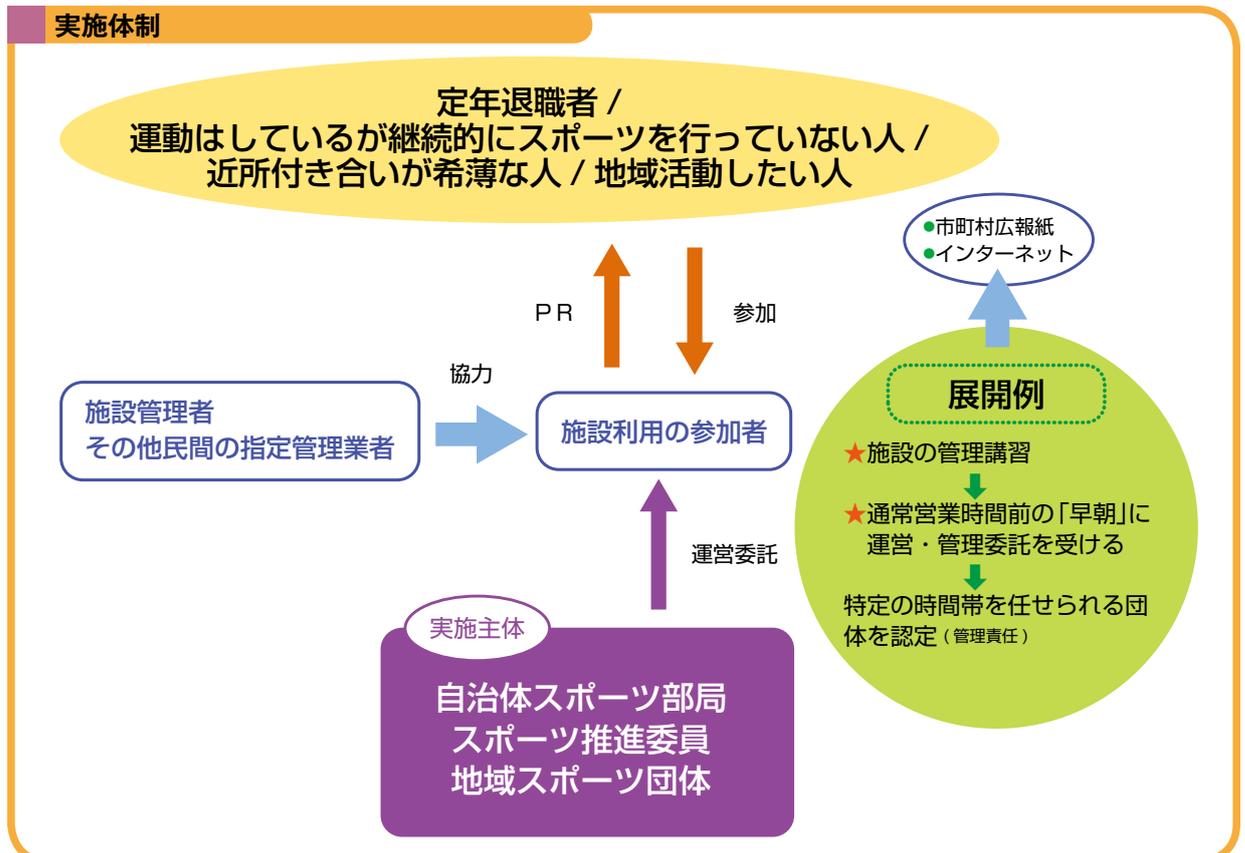
## 実施上の留意点

- 施設の管理・運営も参加者に依頼し、自主的に運営できるようにする。

## 展開例

- 体育館・運動場（学校含む）などの公共スポーツ施設を早朝開放（5時～9時）する。
- 管理・運営も高齢世代に委託するために以下のステップを進める。
  - ①スポーツ推進委員やスポーツ団体等をはじめ、広く市民から「おはようスポーツ」運営委員を公募。
  - ②「おはようスポーツ」運営委員には、施設の管理方法、AEDの使用法、緊急時の対応法

## 実施体制



などを学ぶ研修機会を設ける。

- ③「おはようスポーツ」運営委員が管理・運営を行う。
- 「おはようスポーツ」を開始することを自治体広報紙や公式ホームページを使い、広く広報する。
- さらに、利用を促進するために以下のような各種プログラムを実施する。  
ニューエルダー・スポーツ講習会  
ニューエルダー・スポーツ早朝大会

### 実施主体

自治体スポーツ部局、スポーツ推進委員、地域スポーツ団体

### 背景（ニーズ、社会変化、データなど）

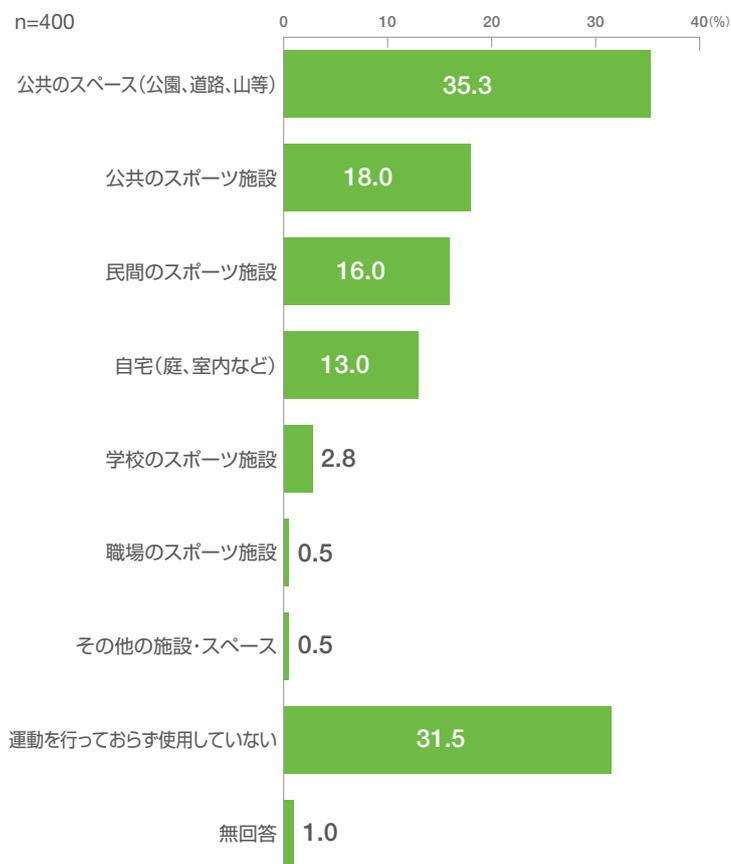
#### 【スポーツ実施と交流の場】

- スポーツを実施している場所として、「公共の

スペース（公園、道路、山等）」（35.3%）が最も多いが、次いで、「公共のスポーツ施設」（18.0%）、「民間のスポーツ施設」（16.0%）、「学校のスポーツ施設」（2.8%）であった。したがって、早朝から公共スポーツ施設や学校スポーツ施設を開放することで、高齢者のスポーツを通じた早朝時の交流の場となる可能性は高い。また、ニューエルダー層ではウォーキングの実施率が高いが、ウォーキングのついでに立ち寄ることで、多様なスポーツを行うようになると考えられる。

- スポーツを行わない理由として、「雨天のため」と答えた人が一定程度いた。雨天時、ウォーキングや公園での体操等を行わないという人も多いと推測できる。したがって、学校や公共の体育館など、雨が降ってもスポーツができる環境が必要である。

スポーツの実施場所



# 「自然を楽しみ、エコロジカルな暮らしを学ぶ」講座

## 支援策（施策・プログラム）の概要

登山やキャンプカーなど、アウトドアライフは高齢者の間でも人気が高い。そこで企業人から自然を楽しみ、自然を大切にするエコロジカルな生き方への変容をめざす人のための講座を実施する。

### 対象（どのような人に向けて）

定年退職者／仕事が忙しかった人で退職後、ゆっくり旅行したいなどと考えている人／運動は苦手だが自然は好きだという人

位の一部になるような連携をはかる。

- アウトドアスキルは災害時に役立つ。災害時の地域活動に有効である。

### 実施上の留意点

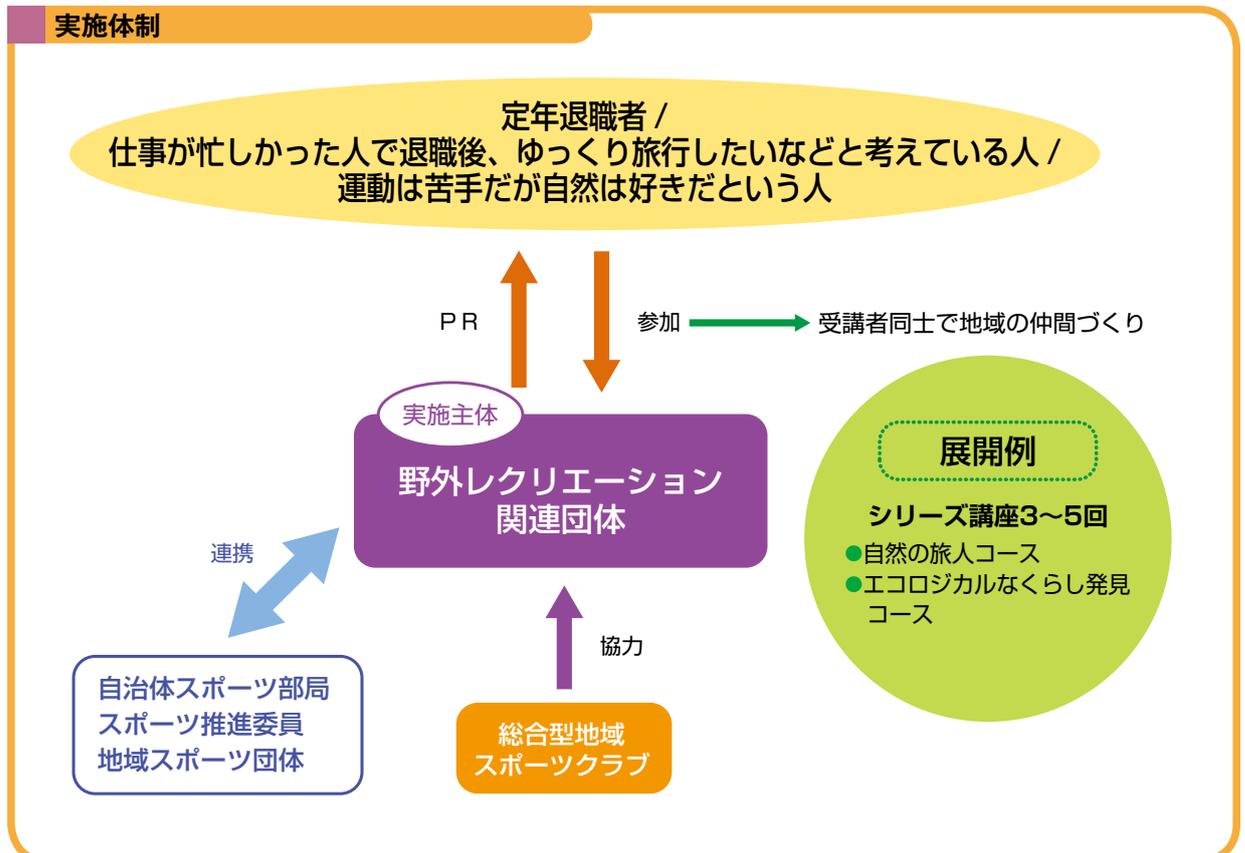
- 子どもたちに自然体験活動を提供するボランティア活動実施者と講座終了者をつなげることも考えたい。そのため、講座の履修がCONEリーダー（自然体験活動推進協議会認定）取得単

### 展開例

#### 【自然の旅人コース】

- キャンプカーでの旅実現をめざして準備する講座を提供。
- キャンプカーの運転や取り扱いのスキルを学ぶ。

## 実施体制



- アウトドア料理や、生活面のノウハウ、アウトドアの遊び方・スポーツを習得し、長旅もできるようなスキルを伝える。また、そうした情報の入手方法も伝授。
- 実際にキャンプやアウトドアスポーツを体験し、楽しさを実感してもらう。

### 【エコロジカルな暮らし発見コース】

- 日常の移動手段として、自動車→自転車・ウォーキング・ランニングを選択することのCO<sub>2</sub>低減効果など、運動とエコロジーとの関係を学ぶ。
- 早寝早起き、雨水の活用、野菜の少量有機無農薬栽培など、化石燃料を使用しない簡素な生活を送るための技術とコツを伝える。

### 実施主体

野外レクリエーション関連団体

### 連携団体

自治体スポーツ部局、スポーツ推進委員、地域スポーツ団体、総合型地域スポーツクラブ

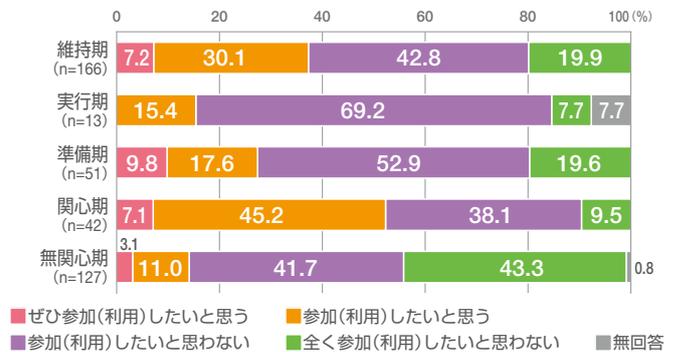


### 背景（ニーズ、社会変化、データなど）

#### 【スポーツへの誘いとしてのアウトドア】

- 是非利用・参加したい支援策ランキングにおいて、「大自然を満喫して自然の中でゆったりとした時間を過ごしたい」が、男性60～64歳が第3位（6.6%）、男性65～69歳が第5位（7.9%）と上位である。
- 是非利用・参加したい支援策「大自然を満喫して自然の中でゆったりとした時間を過ごしたい」と行動変容ステージとの関係を見ると、関心期は52.3%（「ぜひ参加したいと思う」と「参加したいと思う」の合計）で最も多い。したがって、関心期のスポーツへの誘いとして、大自然でのアウトドアスポーツが有効かもしれない。
- 是非利用・参加したい支援策「大自然でアウトドア」と流行に対する意識との関係を見ると、「新しいものを積極的に取り入れる」という流行意識が高い人が、最も参加したいと思っている（同44.4%）。したがって、流行意識が高い人へのスポーツの誘いとして、アウトドアスポーツが有効かもしれない。

#### 大自然でアウトドア×行動変容ステージ



#### 大自然でアウトドア×流行意識

