

生涯学習振興におけるスポーツの果たす役割

青 木 康太郎
(北翔大学)

1. はじめに

昨年開催されたロンドンオリンピックで、日本は過去最多となる38個のメダルを獲得した。オリンピック期間中、寝不足になりつつもテレビ中継を見ながら日本人選手の活躍に歓喜した人も多いただろう。オリンピックを始め、FIFA ワールドカップや世界陸上競技選手権大会、世界フィギュアスケート選手権といった国際競技大会を楽しみにしている人は多い。なぜなら、そこで繰り広げられる各選手のパフォーマンスは人間の可能性を極限まで迫及した究極の姿であり、不断の努力によって生み出された最高のパフォーマンスは我々に大きな感動や喜びをもたらすだけでなく、スポーツに携わる青少年に夢や希望を与えてくれるからである。また、このような国際舞台での日本人選手の活躍は、我々日本人にとって大きな誇りになるだけでなく、社会全体を活気づけ、大きな経済効果をもたらしてくれる。2011年、ドイツで開催された FIFA 女子ワールドカップでの“なでしこジャパン”の優勝は、我が国に大きな活力を与え、多大なる波及効果をもたらしたことは記憶に新しい。現在、2020年の東京オリンピックの実現に向けてオールジャパンで招致活動が行われている。東京でのオリンピック開催は、国民のスポーツへの関心を高めるだけでなく、スポーツの振興や国際親善、地域の活性化等につながるものであり、東日本大震災からの復興を世界に示すものとなる。

我々にとってスポーツとは体を動かすという本源的な欲求を満たすものだけではなく、スポーツを通じた心身の健全な発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自律心その他の精神の涵養等は、生涯にわたって健康で文化的な生活を営む上で不可欠のものとなっている。加えて、昨今のスポーツの社会的意義を鑑みると、現代社会におけるスポーツは、地域社会の再生や社会・経済の活力の創造、我が国の国際的地位の向上など多面的な役割を担っていることが分かる。

近年、社会のめざましい発展により、我々の生活環境は豊かで便利なものになったが、その一方で、社会の様相が複雑で多様化したことにより、経済や産業、医療、福祉、教育といった様々な分野で解決すべき課題が山積している。世界有数の長寿国である我が国は他に類を見ないスピードで超高齢社会を迎えつつあり、高齢者が健康で生きがいのある豊かな人生を送れる社会を構築することは喫緊の課題となっている。また、科学技術の高度化や情報化の進展は、人間関係の希薄化や精神的なストレスの増大、日常生活における運動の機会の減少とそれに伴う体力の低下といった心身にわたる健康上の問題を招いており、特に次代を担う青少年の体力や運動能力の低下は、豊かで活力ある社会を形成していく上で極めて憂慮すべき事態となっている。さらに、年間労働時間の短縮や学校週5日制等による自由時間の増大、仕事中心から生活重視といった意識の変化等によって、主体的に自由時間を活用し、精神的に豊かなライフスタイルを構築したいという要望が年々強まってきている。

このように急激な社会環境の変化と相まって広範多岐にわたる課題を抱える我が国では、今後より豊かで活力のある社会を構築するため、生涯学習社会の実現が望まれている。生涯学習は、学校や社会の中で意図的、組織的な学習活動として行われるだけでなく、人々のスポーツ活動、文化活動、趣味、レクリエーション活動、ボランティア活動の中でも行われることから⁴⁾、今後の生涯学習振興を考えるに当たっては多様な観点からアプローチしていくことが肝要であると考えられる。

そこで、本稿では、生涯学習活動のひとつとしてスポーツ活動に着目し、我が国のスポーツ政策の変遷や人々の運動・スポーツの状況を概観しながら、生涯学習振興におけるスポーツの果たす役割について考えたいと思う。

2. 我が国のスポーツ政策の変遷

(1) エリートスポーツからみんなのスポーツへ

我が国のスポーツの歴史を振り返ると、スポーツは明治初期に学校教育を通じて移入され、体育やクラブ活動等によって普及された経緯がある。明治中期になると学校体育に軍事的な訓練の導入が強調されるようになり、青少年の体力向上や集団秩序を学ぶ重要な教科として体育が位置づけられ、スポーツはその手段のひとつとなっていった。明治から昭和初期にかけてのスポーツは、国民、とりわけ青少年の身体や精神を鍛え強くするといった訓練や鍛錬の考え方が主流であった⁽²⁾。

戦後、我が国のスポーツはアメリカの影響を強く受けながら復興が図られ、1949年の「社会教育法」(昭和24年法律第207号)の制定によって、社会体育(体育及びレクリエーション活動等)として奨励されるようになった。しかし、その後、第1回アジア競技大会(1951年)やヘルシンキオリンピック(1952年)といった国際舞台への復帰を果たしていくなかでエリートスポーツが盛り上がりを見せるようになると、我が国のスポーツはエリートスポーツを中心に発展していった。このようなエリートスポーツの隆盛は、自らスポーツを楽しむだけの余裕を持ち得なかった多くの一般市民にとって、スポーツ活動への欲求の代償行為として「みる」「きく」「よむ」スポーツへの興味と関心を高めるきっかけとなった。さらに、民放ラジオ放送(1951年)やテレビ放送(1953年)の開始によって、聴視覚によるスポーツ参加といった新たな道が開かれたことで、プロ野球やプロボクシング、相撲、プロレスリングなどのスポーツファンを茶の間に多く輩出し、様々なスポーツを大衆化させる気運を高めていった⁽³⁾。

そして、1964年の東京オリンピックの開催を契機に、エリートスポーツを中心とした我が国のスポーツの在り方も大きく変わっていった。東京オリンピックでは最新の技術を駆使したテレビ放送が行われ、新聞もスポーツ面だけではなく1面から社会面にまでわたる報道を展開し、多くの国民をオリンピック漬けにした。これにより、スポーツに対する国民の関心も大いに高まり、一般市民の間でもスポーツを実施したいというニーズが徐々に生まれて

いった。また、東京オリンピックに先立ち、1961年6月に制定された「スポーツ振興法」(昭和36年法律第141号)において「国民の間において行なわれるスポーツに関する自発的な活動に協力しつつ、ひろく国民があらゆる機会とあらゆる場所において自主的にその適性及び健康状態に応じてスポーツをすることができるような諸条件の整備に努めなければならない。」と我が国のスポーツ振興の基本方針が定められた。そのため、国や地方公共団体は各種スポーツ団体と連携し、一般スポーツ愛好者を対象としたスポーツ教室や大会の開催、スポーツ指導者の養成、地域のスポーツ施設整備といった様々な施策を展開していった⁽⁴⁾。これにより、我が国のスポーツ実施者は飛躍的に増加し、過去1年間に運動やスポーツを行った者の割合が1965年は45%であったのに対し、1972年は60%、1976年は65%、1979年は68%と高まりをみせていった⁽⁵⁾。

1972年、保健体育審議会答申「体育・スポーツの普及振興に関する基本方針について」では、「これまでの体育・スポーツは学校を中心に発達し、また、選手を中心とする高度なスポーツの振興に重点がおかれ、一般社会における体育・スポーツを振興するための諸条件は、必ずしも整備充実されるにいたらず、今や広く国民の要請に応じ得ない状況にある。このような現状を打破し、長期的な展望に立って、すべての国民が、いわゆる生涯体育を実践できるような諸条件を整備するための基本方針を樹立し、真剣にその実施に取り組むべきである。」と今後のスポーツ政策の在り方を提示し、競技スポーツ振興から大衆スポーツ振興へと転換することを明らかにした。なお、同答申は、体育・スポーツ施設の整備、体育・スポーツへの参加の促進、体育・スポーツ指導者の養成・確保と指導体制の確立、学校体育の充実、研究体制の整備、資金の確保と運用、関係省庁の協力体制の確立など具体的な施策を総合的に打ち出したことから、「我が国初の体系的なスポーツ政策」と言われている⁽⁶⁾。

戦後、我が国のスポーツはエリートスポーツを中心に発展を遂げてきたが、スポーツ振興法の制定や東京オリンピックの開催等を契機に国民のスポーツに対する意識やかかわり方が多様化したことで、我が国のスポーツ観もエリートスポーツからみんなのスポーツへと推移していった。

(2) 生涯スポーツ振興の始まり

スポーツ先進国であるヨーロッパ諸国や英米では、1960年代初頭から、都市化・産業化に起因する運動不足や健康不安、経済発展に伴う生活水準の向上や自由時間の増大といった社会的課題に対処するため、一般市民の生活にスポーツが浸透するようスポーツの大衆化を図る政策が次々に打ち出されていった。旧西ドイツの「第2の道」(1959年)や「ゴールデン・プラン」(1960年)は20世紀におけるスポーツ・フォア・オール運動の源流と言われており、1975年、第1回欧州スポーツ閣僚会議の「ヨーロッパ・スポーツ・フォア・オール憲章」の採択勧告は、スポーツ・フォア・オール運動を世界的な運動へと広げるきっかけとなった⁽⁷⁾。なお、この憲章は“みんなのスポーツ”として日本に伝わり、憲章が明記した社会的権利としてのスポーツという考え方は日本の生涯スポーツ振興の理念に大きな影響を与えたとされている⁽⁸⁾。

一方、我が国では、1989年の保健体育審議会答申「21世紀に向けたスポーツの振興方策について」で“生涯スポーツ”が本格的に取り上げられ、生涯スポーツの充実、競技スポーツの振興、学校体育・スポーツの充実など、21世紀に向けて中・長期的な見通しを持ったスポーツ振興方策に関する基本的な考え方が示された。さらに、同答申では、スポーツ振興の意義として「競技スポーツにおける選手たちの極限への挑戦は、先端的な学術研究や芸術活動と共通する大きな意義のある文化的行為であり、見る人にも大きな感動や楽しみ、活力を与えるものである」と指摘し、“みるスポーツ”の価値について初めて言及したのである。1997年、保健体育審議会答申「生涯にわたる心身の健康の保持増進のための今後の健康に関する教育及びスポーツの振興の在り方について」では、「国民が身近な地域においてスポーツに気軽に親しむことができる環境を整備し、国民の一人一人が日常生活の中にスポーツを豊かに取り入れることができる生涯スポーツ社会を実現していくことが重要である。」と指摘し、乳幼児期から老年期に至る各ライフステージごとに望ましい運動・スポーツの在り方の指針を具体的に示した。さらに、“みるスポーツ”の振興やスポーツボランティア活動など“ささえるスポーツ”の振興といったスポーツへの多様なかわりの促進についても言及し、我が国における生涯スポーツ社会の実現の必要性を指摘した。なお、同答申は、生涯にわたってライフスタイルに応じた運動・スポーツを実践する基本的な考え方や具体的な指針を明示したことから、ハード中心の政策からソフト志向へシフトし

た政策だと言われている⁽⁹⁾。

2000年、スポーツ振興法の制定から約40年の歳月を経て、我が国初のスポーツ振興に関わる国家計画として「スポーツ振興基本計画」が策定された。同基本計画の策定はスポーツ振興法第4条に定められていたが、財政事情等により計画策定に至らず、保健体育審議会の答申をもって実質的にその機能が果たされてきた。しかし、スポーツに対する国民の関心や期待のさらなる高まり、今後予想されるスポーツを取り巻く環境の変化、国際競技力の長期的・相対的低下等の諸課題への対応としてスポーツ振興施策をより体系的・計画的に推進することが必要とされ、さらに1998年にスポーツ振興くじ（通称 toto）が施行されたことで財政的基盤が確保されたこともあり、同基本計画の策定に至った経緯がある⁽¹⁰⁾。同基本計画は、生涯スポーツ、競技スポーツ、学校体育・スポーツの3つの大きな柱で構成されており、生涯スポーツについては「生涯スポーツ社会の実現に向けた、地域におけるスポーツ環境の整備充実」として次の2つの政策目標を示した。①国民の誰もが、それぞれの体力や年齢、技術、興味、目的に応じて、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツに親しむことができる生涯スポーツ社会を実現する。②その目標として、できる限り早期に、成人の週1回以上のスポーツ実施率が2人に1人以上（50%）となることを目指す。そして、これらの政策目標を達成するために必要不可欠な施策として、10年間に全国の市町村に少なくともひとつの総合型地域スポーツクラブと各都道府県に少なくともひとつの広域スポーツセンターを育成するとした。ただ、具体的な政策目標や施策が示されたものの、目標達成への具体的プロセスや実現の可能性、その根拠については不明な点が多かったことは否めない。しかし、目標の具体性や計画の実現に対する評価の時期を明らかにした点では、これまでのスポーツ政策にはなかった画期的な政策と言われている⁽¹¹⁾。

スポーツ振興基本計画が策定されて以降、2010年にスポーツ立国戦略、2012年にスポーツ基本計画が策定されたが、いずれにおいてもスポーツ振興施策のひとつとして“生涯スポーツ社会の実現”が取り入れられるようになった。佐伯（2006）は、日本のスポーツ政策について、社会状況の変化につれて、啓発的な性格を持つ1960年代の「社会体育」から、急速な経済成長の中で地域住民の交流を重視する1970年代の「コミュニティスポーツ」、スポーツ

の平等化と民主化を進める1980年代の「みんなのスポーツ」、生涯学習振興の一環である1990年代の「生涯スポーツ」へ変化してきたと述べている⁽¹²⁾。このように時代の流れとともにスポーツ政策も移り変わり、それによってスポーツの果たす社会的役割も広がりを見せた。生涯学習社会の構築が望まれる今日、国民の誰もが、それぞれの体力や年齢、技術、興味、目的に応じて、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツに親しむことができる生涯スポーツ社会の実現は、我が国の生涯学習振興においても大きな課題になっていると言えるであろう。

(3) 生涯スポーツ社会の実現に向けて

2011年8月、スポーツ振興法が50年ぶりに全部改正され、新たに「スポーツ基本法」(平成23年法律第78号)が施行された。同基本法はスポーツに関する基本理念を定めるとともに、スポーツ基本計画の策定、スポーツの推進のための基礎的条件や環境の整備等の基本的施策、スポーツ推進に係る体制の整備等を定めている。スポーツに関する基本理念は第二条に8項目にわたって示されており、第一項では「スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことが人々の権利であることに鑑み、国民が生涯にわたりあらゆる機会と場所において、自主的・自律的に適性や健康状態に応じてスポーツを行うことができるようにすることを旨として、推進されなければならない。」と生涯スポーツ社会の実現に向けた環境整備の推進を定めている。

同基本法の施行を受け、2012年に策定されたスポーツ基本計画では、今後10年間を見通したスポーツ推進の基本方針を示したうえで、今後5年間に総合的かつ計画的に取り組むべき施策として、子どものスポーツ機会の充実、ライフステージに応じたスポーツ活動の推進、住民が主体的に参画する地域のスポーツ環境の整備、国際競技力の向上に向けた人材の養成やスポーツ環境の整備、国際競技大会等の招致・開催等を通じた国際交流・貢献の推進など7つの施策を掲げた。そのうち、「若者のスポーツ参加機会の拡充や高齢者の体力づくり支援等ライフステージに応じたスポーツ活動の推進」では、生涯スポーツ社会の実現に向けた環境整備を推進し、できるかぎり早期に、成人の週1回以上のスポーツ実施率が3人に2人(65%程度)、週3回以上のスポーツ実施率が3人に1人(30%程度)、成人のスポーツ未実施者(1年間に

一度もスポーツをしない者)の数をゼロに近づけることを政策目標として明示した。さらに、それらを実現するため、スポーツ実施率の向上や多様な主体のスポーツ参加の促進、スポーツボランティア活動の普及促進といった観点から、今後の具体的な施策展開を以下のとおり提示した。

【スポーツ実施率の向上】

- ライフステージに応じたスポーツ活動を促進するための方策の検討
- 各年齢層、性別等ごとに日常的に望まれる運動量の目安となる指針・基準の策定とその普及・啓発
- 地域におけるスポーツ活動の支援

【多様な主体のスポーツ参加の促進】

- スポーツ実施率の低い年齢層(20・30歳代)のスポーツ参加が困難な要因を分析し、スポーツ活動に参加しやすい機会を充実
- 仕事や家事・育児の合間に行える運動等の開発とその普及・啓発
- 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多様なスポーツ・レクリエーションプログラムの開発とその普及・啓発
- 旅行先で気軽に多様なスポーツに親しめるスポーツツーリズムの推進
- 地域のスポーツ施設や指導者に対する障害者のニーズの把握 等

【スポーツボランティア活動の普及促進】

- スポーツボランティア活動に関する事例の紹介等の普及・啓発
- スポーツボランティアとして大きな貢献がある者の表彰等
- 地域スポーツクラブやスポーツ団体等への運営の参画、スポーツイベントの運営・実施やスポーツの指導に参画できる環境の整備

このように生涯スポーツ社会の実現に向けた環境整備の推進が法的に規定されたことは生涯学習振興においても大きな前進であり、今後、スポーツ環境の充実やスポーツボランティアの普及といった様々な施策が推進されることで生涯学習社会の構築にも大きく貢献するものと考えられる。

3. 我が国における生涯スポーツの現状

(1) 生涯スポーツ社会におけるスポーツ振興の在り方

生涯スポーツについてはこれまで学術定義がなされておらず、その捉え方は人によってさまざまである。野川（2011）は、いくつかの定義を概観したうえで、生涯スポーツを「生涯にわたる各ライフステージにおいて、生活の質(QOL)が向上するように自分自身のライフスタイルに適した運動・スポーツを継続して楽しむこと」⁽⁷⁾と捉えており、増田（1995）は「スポーツのあるひとつのジャンルではなく、スポーツの豊かな楽しみ方、現代社会でのスポーツの在り方を示す運動の理念」⁽¹³⁾としている。

時代の流れとともにスポーツは国民の生活に広く浸透し、スポーツを行う目的も多様化してきた。生涯スポーツ社会の実現を目指す現代において、“ライフスタイルに適した運動・スポーツ”、“スポーツの豊かな楽しみ方”とは一体どういったものなのだろうか。スポーツ振興基本計画（平成18年9月改定）の総論では、人間とスポーツとのかかわりについて「スポーツを自ら行うことのほかに、スポーツをみて楽しむことやスポーツを支援することがある。スポーツをみて楽しむことは、スポーツの振興の面だけでなく、国民生活の質的向上やゆとりある生活の観点からも有意義である。また、スポーツの支援については、例えば、ボランティアとしてスポーツの振興に積極的にかかわりながら、自己開発、自己実現を図ることを可能とする。人々は、このようにスポーツへの多様なかかわりを通じて、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現していくのである。」と言及している。

つまり、生涯スポーツ社会の実現のためには、する・みる・ささえるといった人とスポーツとの多様なかかわりの意義を十分理解するとともに、それぞれの観点から人々の運動・スポーツの現状を把握したうえで、多面的なスポーツ振興の在り方を考えていなければならない。

(2) する・みる・ささえるスポーツの意義

する・みる・ささえるスポーツの意義として、財団法人日本体育協会は次のように示している⁽¹⁴⁾。

【するスポーツの意義】

スポーツは身体活動という人間の本源的な欲求に応えるだけでなく、成功や失敗、達成と挫折、競争と共同、喜びと悲しみなど人間として“生きる”ことの直接的な体験の機会を与えてくれる。それらの直接的な体験を通じて、爽快感、達成感、他者との連帯感などの精神的な充実、楽しさや喜びを感じることができるだけでなく、体力や技能など身体的な能力の向上を図ることができる。

【みるスポーツの意義】

スポーツは単に直接的な体験としての意義を有するばかりでなく、絵画や演劇などの芸術と同様に、人間の感覚的な能力を通じて間接的に享受することにより、情緒的で美的な欲求にも応えてくれるものである。

【ささえるスポーツの意義】

スポーツ指導者やボランティアとして自己の経験や技能を活かし、スポーツ大会やスポーツクラブの運営などに携わることは、その人自身の自己実現の欲求や社会的貢献への充足につながるものである。

(3) 運動・スポーツの現状

①「する」スポーツの現状

ア. 運動・スポーツの実施状況

内閣府「体力・スポーツに関する世論調査」(平成21年9月)によると⁽¹⁵⁾、週1回以上運動・スポーツを行った成人の割合は45.3%と概ね2人に1人の割合になっており、週3回以上は23.5%と概ね4人1人の割合となっていた。また、週1回以上運動・スポーツの実施率を世代別に見ると、60歳代が54.7%と最も高く、次いで70歳代(52.1%)、50歳代(48.0%)、40歳代(41.7%)、30歳代(35.6%)、20歳代(27.7%)と年代が下がるにつれて実施率が低くなる傾向が見られた。

運動・スポーツを行った理由で最も多かったのは「健康・体力づくりのため」(53.7%)で、次いで「楽しみ、気晴らしとして」(50.3%)、「運動不足を感じるから」(42.0%)の順であった。なお、普段、運動不足を感じるかとの質問に対して「感じる」と回答した者の割合は74.6%となっており、その割合は年々増加傾向にあった。

逆に、運動・スポーツを行わなかった理由で最も多かったのは「仕事（家事・育児）が忙しくて時間がない」（45.9％）で、次いで「年をとったから」（19.8％）、「運動・スポーツは好きではないから」（11.2％）の順であった。運動・スポーツを行わなかった理由を世代別に見ると、20～60歳代では「仕事（家事・育児）が忙しくて時間がない」が最も多く挙げられており、70歳以上では「体が弱いから」、「年をとったから」の理由が大きな割合を占めていた。

イ. クラブ・同好会への加入状況

内閣府「体力・スポーツに関する世論調査」（平成21年9月）によると、運動やスポーツのクラブ・同好会への加入状況について「既に参加している」と答えた者の割合は16.2％となっており、「参加したいと思う」と答えた者の割合は38.3％となっていた。参加しているクラブ・同好会の形態で最も多かったのは「おおむね同じ市町村内の人参加している地域のクラブや同好会（総合型地域スポーツクラブを含む）」（46.5％）で、次いで「民間スポーツ施設などが開設している会員制のクラブ」（27.9％）、「職場のクラブや同好会」（15.7％）の順であった。クラブ・同好会に参加した動機で最も多かったのは「健康・体力づくりのため」（56.1％）で、次いで「親睦のため（仲間ができるから）」（47.1％）、「好きなスポーツ活動ができるから」（39.1％）の順であった。

なお、総合型地域スポーツクラブの創設クラブ数をみると⁽¹⁶⁾、平成23年7月現在、全国1,747市区町村中1,318の市区町村で3,241のクラブが創設されており、クラブ創設市区町村の割合は75.4％となっていた。

②「みる」スポーツの現状

笹川スポーツ財団「スポーツライフ・データ2012」によると、過去1年間に体育館・スタジアム等へ足を運んで直接スポーツを観戦した者の割合は31.7％で、直接スポーツ観戦を行った人口を推計⁽¹⁷⁾すると約3,296万人となった。1992年の調査開始以来、多少の変動はあるものの観戦率はおおよそ30％代で推移してきたが、2008年調査、2010年調査と比較すると観戦率は年々減少傾向にある。一方、過去1年間にテレビによるスポーツ観戦をした者の割合は93.5％で、推計人口⁽¹⁷⁾は約9,722万人であった。

③「さきえる」スポーツの現状

笹川スポーツ財団「スポーツライフ・データ2012」によると、過去1年間にスポーツボランティア⁽¹⁶⁾を行ったことが「ある」と回答した者の割合は7.7%で、スポーツボランティアを行った人口を推計⁽¹⁷⁾すると、約800万人が何らかのスポーツボランティアを行ったことになる。スポーツボランティアの活動内容をみると、最も多かったのは地域のスポーツイベントの「大会・イベントの運営や世話」(46.1%)で、次いで日常的な活動の「スポーツ指導」(41.6%)、「団体・クラブの運営や世話」(39.6%)の順となっていた。一方、年間の活動回数をみると、最も多かったのは日常的な活動の「スポーツ指導」で40.3回、次いで「団体・クラブの運営や世話」が23.2回となっており、地域のスポーツイベントの「大会・イベントの運営や世話」は2.9回であった。

4. 生涯スポーツ社会における望ましいスポーツライフ

スポーツ基本計画では、生涯スポーツ社会の実現に向け、ライフステージに応じたスポーツ活動を推進する施策として「各年齢層、性別等ごとに日常的に望まれる運動量の目安となる指針・基準の策定とその普及・啓発」を打ち出し、スポーツ実施率の向上を図ろうとしている。ただ、各年齢層、性別等ごとに望まれる運動量等については、1997年の保健体育審議会答申や厚生労働省「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」(2012年7月10日)で既に一定の指針や基準が示されている。

ここでは、生涯スポーツ社会における望ましいスポーツライフのひとつの参考基準として保健体育審議会答申で示された指針・基準を取りまとめたが(表1)、今後、我が国の生涯スポーツ振興の根幹となる新たな指針や基準が早期に策定されることが望まれる。

表1 各ライフステージにおける望ましいスポーツライフ

スポーツライフスタイル	年齢期	望ましいスポーツライフ
萌芽期	乳幼児期	・屋外の遊び場、身近な公園や自然の豊かな環境において、親子の触れ合いや仲間との交流を深めながら、歩く、走る、跳ぶ、投げるなど多様な遊びを頻度多く楽しむ。

<p>生涯にわたって健康や体力を保持増進していくための基礎を培い、健康的な生活習慣を身に付けるとともに、文化としてのスポーツとの出会いを大切にし、その担い手としての芽を育成していく時期</p>	<p>児童期</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・学校の体育や家庭・地域における様々な運動遊びを通して仲間や異年齢集団との交流を幅広く行い、基礎的な体力や運動能力を身に付ける。 ・運動・スポーツとの「良い出会い」、「楽しい出会い」ができる機会を持つようにする。 ・持久力を高めるため、自らの興味を生かして、自発的に「きつい」、「かなりきつい」と感じる程度の運動・スポーツを1日5～15分、週3日以上行うことが望ましい。 ・運動・スポーツのクラブに加入したり、様々な行事に参加することで、異年齢集団や異文化との接触を通じて豊かな社会性や人間性を涵養させる。
<p>形成期</p> <p>多様なスポーツを体験し、生涯にわたってスポーツに親しんでいくスポーツ習慣を形成し、その定着を図る時期</p>	<p>青年期前期</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・学校内外を通じて、興味に合った様々なスポーツを体験したり、見て楽しんだり、スポーツの意義や特性などに関する理解を一層深め、スポーツ習慣を形成する。 ・日常生活の様々な場面において主体的に運動・スポーツを実践し、体力の向上や健康の増進を図る。 ・持久力を高めるため「ややきつい」「かなりきつい」と感じる程度の走動作を含む運動・スポーツを1日10～30分程度、週3日以上、筋力を高めるため「ややきつい」負荷を伴う筋力トレーニングを1日10～30分程度、週2日程度行うことが望ましい。
<p>充実期</p>	<p>青年期後期</p> <p>壮年期</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・様々なスポーツを経験し、自らに適した運動・スポーツを主体的に実践できる能力を身に付ける。 ・持久力や筋力を高めるため、青年前期と同程度の質と量の運動・スポーツを行うことが望ましい。 ・競技力や技術レベルの向上を目指したり、トップレベルのスポーツ大会を観戦するなど「みるスポーツ」の楽しさをより多く経験し、スポーツに関する総合的な教養を高める。 ・健康的なライフスタイルの基礎となる運動・スポーツや栄養、休養等について理解する。 ・地域や職場、民間のスポーツクラブに所属するなどスポーツ・レクリエーション活動を通して仲間や友人との社交が持てる機会を作る。 ・親子でのスポーツの実践や家族での自然体験やボランティア体験の機会を充実させる。 ・持久力を保持し肥満を防止するには1日15分以上、週3日以上の有酸素的な運動・スポーツを「普通」「ややきつい」と感じる程度に行い、筋力を保持するには「ややきつい」程度の筋力トレーニング

<p>日常生活の中で個人の興味・関心・年齢・体力等に応じて主体的に定期的に運動・スポーツ活動を実施することが求められる時期であり、親として子どもとの実践・体験を通じて運動・スポーツ活動の楽しさを子どもに伝えていくとともに、健康的な生活習慣の基礎を培っていく時期</p>	<p>中年期</p>	<p>やストレッチング等を 1 日10～30分、週 1～2 日程度行うことが望ましい。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動不足の解消や積極的なリラクゼーションを図るため、自由時間を有効に活用し、個人の興味、関心、年齢、体力等に応じた運動・スポーツを定期的に実施する。 ・退職準備学習として継続して実施できる運動・スポーツについて学習したり、配偶者や仲間との交流を楽しむことができる運動・スポーツを始める。 ・持久力を保持するため有酸素的な運動・スポーツを「普通」「ややきつい」と感じる程度で 1 日15分以上、週 3 日以上行い、筋力の衰えを防ぐため「ややきつい」程度の筋力トレーニングを 1 日10～30分、週 1～2 日行うことが望ましい。
<p>享受期</p> <p>老化による身体機能の低下はあるものの、人間としての精神的な活動が引き続き行われる時期であり、このような肉体的な制約条件を受け入れつつ、増大する自由時間を有効に活用しスポーツを主体的に楽しむことができる時期</p>	<p>老年期 前期</p> <hr/> <p>老年期 後期</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養のバランスのとれた食事を心掛け、疲労が残らない程度に適度な運動・スポーツを主体的に実施する。 ・体力に衰えを感じたらウォーキングや体操等を 1 日15分以上、週 3 日以上を日安に行い、筋力の衰えを感じたら体操やストレッチング等を 1 日10分以上、週 1～2 日程度を日安として行うことが望まれる。 ・孤独な心理状態に陥らないため、スポーツや趣味の活動を通じて仲間との交流を深めたり、ボランティア活動など積極的な社会参加を行う。 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・軽度の身体的な活動の機会をできるだけ増やす。 ・ウォーキングなどの負荷の軽いものを疲労が残らない程度 1 日15分以上、週 3 日以上を日安に実践し、筋力の衰えには体操・ストレッチングなどを同程度に 1 回10～30分、週 1～2 日行うことが望ましい。 ・仲間や世代間を超えた人々と交流するため、スポーツ・レクリエーションの場に参加したり、ボランティア活動や趣味のサークルに積極的に出掛けていく機会を持つ。

5. 最後に

社会が成熟するに従ってスポーツ文化の享受形態も多様化し、従来の「する」、「みる」ととどまらず、スポーツを通じて自己開発や自己実現を探求する「ささえる」といった形も社会的に認知されるようになってきた。しかし、「ささえるスポーツ」は今に始まったことではない。スポーツ少年団を始め、地域で行われているスポーツの指導者の多くはボランティアであり、こうしたボランティア指導者の熱意と尽力が地域スポーツの振興を支え、多くのアスリートを生み出してきたのである。しかしながら、我が国のスポーツボランティア実施率やスポーツクラブ加入率は、スポーツ先進国であるヨーロッパ諸国と比較すると顕著に低い状況にある⁽¹⁹⁾。そのため、今後の生涯スポーツ政策においては、運動・スポーツ実施率の向上にとどまらず、スポーツクラブ加入率やスポーツボランティア実施率の向上に着目した総合的な政策を推進していかなければならない。

そこで核となるのが、総合型地域スポーツクラブ（以下、「総合型クラブ」という。）である。総合型クラブは、地域住民が自主的・主体的に運営し、身近な学校や公共施設などを拠点として日常的に活動する地域密着型のスポーツクラブで、生涯スポーツ社会の実現に寄与するほか、地域の子どものスポーツ活動の場の提供、家族の触れ合い、世代間交流による青少年の健全育成、地域住民の健康維持・増進等の多様な効果が期待されている。

スポーツ基本計画で「各市区町村に少なくとも1つは総合型クラブが育成されることを目指す」としていることから、今後更なるクラブの創設が期待されるが、「会員の確保」や「財源の確保」、「指導者の確保」など解決しなければならない課題も多い⁽²⁰⁾。だが、前述の運動・スポーツの現状にもあったように、現在のクラブ・同好会への加入率は2割にも満たない状況であっても、加入希望者は4割近くもいることからスポーツクラブに対する潜在的な需要は十分にあると考える。また、スポーツボランティアについても実施率は8%弱であるが、実施希望率は15%弱となっており、そのうち「スポーツ指導」や「団体・クラブの運営や世話」の希望率は2～3割と他のスポーツボランティアに比べて高い割合を占めている⁽²¹⁾。このことから、今後のクラ

ブマネジメントにおいては、効果的なプロモーションを行い、地域におけるクラブの認知度を高めていくことで、クラブ加入希望者やボランティア希望者の潜在的需要をうまく取り込んでいくことが大切になる。

生涯学習振興の一環として生涯スポーツ社会の実現が求められるなか、新たに制定されたスポーツ基本法でその実現に向けた環境整備の推進が法的に規定され、スポーツ基本計画において地域スポーツや競技スポーツといった多様な観点からスポーツ界における好循環の創出に向けて具体的な施策が推進されるようになった。スポーツ界における好循環の創出は、まさにスポーツを通じた知の循環型社会の構築に他ならない。今後、スポーツを通じた知の循環型社会を構築するため、スポーツ基本計画の着実な実行が望まれる。

注・引用文献

- (1) 中央教育審議会答申「生涯学習の基盤整備について」1990年1月30日
- (2) 文部省「日本スポーツの現状」1964年, pp. 1-14
- (3) 高橋仲次, 時本識資「スポーツ参加の多様化と21世紀社会に向けたスポーツ振興の機軸」『地域政策研究第2巻第1・2合併号』高崎経済大学地域政策学会, 1999年, pp. 35-55
- (4) 岡崎助一「生涯スポーツ社会の実現を目指して」『社会教育 No. 762』財団法人全日本社会教育連合会, 2009年, pp. 4-5
- (5) 中央教育審議会「スポーツ活動の状況」『生涯教育について(答申): 参考資料』1981年6月11日
- (6) 関春南「戦後日本のスポーツ政策」1997年, pp. 201-204
- (7) 野川春夫「生涯スポーツとは」『生涯スポーツ実践論』川西正志・野川春夫編著, 2011年, pp. 1-5
- (8) 永吉宏英「地域スポーツ振興政策からみた「スポーツ振興法」と「保健体育審議会答申」の今日的意義」『生涯スポーツの社会経済学』池田勝編著, 2002年, pp. 113-121
- (9) 川西正志「日本の生涯スポーツ政策」『生涯スポーツ実践論』川西正志・野川春夫編著, 2011年, pp. 27-30
- (10) 間野義之「公共政策としてのスポーツ振興基本計画」『体育の科学61(1)』2011年, pp. 17-21
- (11) 菊幸一「生涯スポーツ」『スポーツ政策論』菊幸一, 齋藤健司, 真山達志, 横山

勝彦編著，2011年，pp. 169-177

- (12) 佐伯年詩雄「スポーツ政策の歴史と現在—戦後スポーツ政策の「これまで、今、これから」を考える—」『現代スポーツ評論 (15)』2006年，pp. 36-48
- (13) 増田靖弘「生涯スポーツの理念と推進対策」『生涯スポーツのプログラム』財団法人日本レクリエーション協会，1995年，pp. 11-26
- (14) 財団法人日本体育協会「21世紀の国民スポーツ振興方策 - スポーツ振興2008 - 」2008年1月16日（平成20年3月5日改定）
- (15) 運動・スポーツの実施率については，スポーツ基本計画との目標値と比較できるように，「体力・スポーツに関する世論調査」（平成21年9月）に基づく文部科学省の推計値を用いた。なお，この推計値は，文部科学省「スポーツ基本計画（参考資料）」（2012年）から引用した。
- (16) 文部科学省「平成23年度総合型地域スポーツクラブに関する実態調査」2012年2月
- (17) 2011年3月31日現在の住民基本台帳に基づき，我が国の成人人口を1億397万3,831人として推計
- (18) スポーツにおけるボランティア活動の実態等に関する調査研究協力者会議「スポーツにおけるボランティア活動の実態等に関する調査研究報告書」（2000年3月）によると，スポーツボランティアとは「地域におけるスポーツクラブやスポーツ団体において，報酬を目的としないで，クラブ・団体の運営や指導活動を日常的に支えたり，また，国際競技大会や地域スポーツ大会などにおいて専門的能力や時間などを進んで提供し，大会の運営を支える人のこと」としている。
- (19) 笹川スポーツ財団「スポーツライフ・データ2010—スポーツライフに関する調査報告書 - 」2010年12月21日
- (20) 文部科学省「平成24年度総合型地域スポーツクラブに関する実態調査」2012年12月
- (21) 笹川スポーツ財団「スポーツライフ・データ2012—スポーツライフに関する調査報告書 - 」2012年12月31日