スポーツが持つ〝多様な魅力〟がQOLを豊かにする

生涯スポーツが人と地域にもたらす楽しく健康な生活

山口 泰雄（やまぐち・やすお）

神戸大学大学院人間発達環境学研究科教授、学術博士。専門はスポーツ社会学。1975年東京学芸大学卒業、79年筑波大学体育研究科修了、84年ウォータールー大学大学院博士課程修了。主な著書は、『生涯スポーツとイベントの社会学』（創文企画）、『健康・スポーツの社会学』（建帛社）など。

はじめに

近年、国際的にスポーツの価値が再評価されている。青少年の健全育成や体力の向上だけでなく、スポーツによる地域振興や経済波及効果、健康で活力に満ちた長寿社会の創造、スポーツによる国際貢献や開発支援など、スポーツの社会的、文化的、経済的価値への期待がますます高まっている。このような背景の中、スポーツ界における新たな課題に対応するために、スポーツ振興法が50年ぶりに改正され、新たに『スポーツ基本法』が2011年8月24日に施行された。

2012年3月には、スポーツ基本法の理念を具体化し、今後のわが国のスポーツ政策の具体的な方向性を示すものとして、国、地方公共団体及びスポーツ団体等の関係者が一体的になって施策を推進していくために、『スポーツ基本計画』が策定された。その基本理念は、「年齢や性別、障害等を問わず、広く人々が、関心、適性等に応じてスポーツに参画することができるスポーツ環境を整備すること」、すなわち生涯スポーツ社会の実現にある。

本稿では、生涯スポーツが人と地域にもたらす楽しく健康な生活を社会学的視点から考察してみたい。

生涯スポーツとは？

生涯スポーツは、1988年に当時の文部省体育局に「生涯スポーツ課」が設置されたことにより、その振興が始まったといえる。文部省は、「いつでも、どこでも、誰にでも」というスローガンにより、多様なニュースポーツの普及や生涯スポーツコンベンション、全国スポーツ・レクリエーション祭の開催により、生涯スポーツの理念とプログラムを広げてきた。生涯スポーツの定義に関するコンセンサスはないが、筆者は「幼児期から高齢期に至る各ライフステージにおいて、個人の年齢、

体力、選好にあった運動やスポーツを継続して楽しむこと」（山口 1994）と定義した。

生涯スポーツにおいては、「記録や勝敗」といった結果にこだわらず、「プレイや交流」というプロセスを楽しむことが大切である。結果にこだわらず、プレイや仲間との交流を重視することにより、スポーツを継続して楽しむことができる。継続して実施することにより、運動の技術や効果も高まり、健康にも良い影響を及ぼすようになる。楽しみながら継続できたとき、スポーツは生活スタイルの一部になり、初めて生活文化とよばれるようになる。

【図1】生涯スポーツの3条件

図1は、生涯スポーツの3条件を示している。スポーツ活動の中で、楽しさや満足感を経験することがスタートである。これらの研究成果によれば、楽しさや満足感を経験した者は、のちのライフステージにおいても、継続してスポーツを実施する傾向が強いからである。また、継続して実施しなければ、生理学的な効果や運動学的なスキル向上が得られず、仲間との交流やふれあいもなく、生きがいにならない。このようにして、健康増進、生きがい、ふれあいといった効果を実感することが、フィードバックされ、日常でのスポーツ実施における楽しさにつながっていく。そして、21世紀に入り、スポーツは、運動能力の優れたアスリートや若者だけの活動だけではなく、ライフステージを通して一人ひとりが楽しむことのできる〝生涯スポーツ〟として認知されるようになった。

するスポーツ、みるスポーツ、ささえるスポーツ

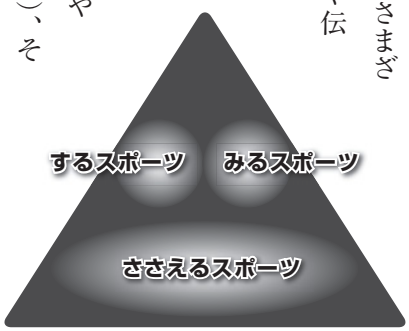
スポーツ基本法の前文において、「スポーツは世界共通の人類の〝文化〟である」と明記された。スポーツの持つ多様な魅力は、単に参加するだけでなく、観戦したり、ボランティアとしてイベントをささえたり、その魅力が広がりと深まりをみせている。

図2は、スポーツ文化の多様性を示している。

「するスポーツ」においては、アスリートやスポーツ愛好者が成文化された競技規則やルールにもとづき、地域におけるスポーツクラブや公共・民間施設において、さまざまな現代スポーツや伝統スポーツを楽しんでいる。

「みるスポーツ」においては、IF（国際競技連盟）やNF（国内統括組織）、そしてJリーグやトップリーグといったスポーツ団体がイベントを組織し、スタジアムやアリーナにおいて、サポーターやファンが観戦し、テレビや映像などのスポーツメディアを通して、多くの人々がダイナミックなスポーツシーンを享受している。

「ささえるスポーツ」においては、スポーツイベントにおけるスポーツボランティアが大会の運営をささえている。また、地域における「多種目、多世代、多目的、自主運営」という特徴を持つ〝総合型地域スポーツクラブ〟の運営をボランティアスタッフがささえ、指導場面においても、多くのボランティアコーチが日常の活動をささえている。特に、オリンピックやワールドカップ、そして東京マラソンなどのメガ・スポーツイベントにおいては、もはやスポーツボランティアの存在なしには、運営は不可能であり、イベントの成功もあり得ない。



【図2】スポーツ文化の多様性

市民マラソンによる地域の活性化：神戸マラソンの事例

最近の生涯スポーツの新たな動きとしては、都市型市民マラソンの開催が全国的に広がり、単にランナーとして参加することだけでなく、参加形態が多様化していることがある。すなわち、ランナーとして「するスポーツ」に参加するだけでなく、「みるスポーツ」として、沿道でランナーに声援をおくり、「ささえるスポーツ」として、ボランティアがランナーとイベントをささえている。

都市型市民マラソンの開催は容易ではない。筆者は、第1回神戸マラソン2011の開催に、前身の神戸全日本女子ハーフマラソン大会から関わってきた。そして、基本理念や大会種目、コース等の基本構想をつくるフルマラソン検討委員会の委員長を務めた。同委員会には、陸連関係者だけでなく、行政、経済界、学識経験者、道路利用者代表等、そしてアドバイザーとして県警も含まれていた。道路利用者代表や県警からは、マラソン大会開催による道路渋滞等、批判的な意見が毎回続いた。そこで、神戸マラソンに関する県民・市民意識調査を県民モニター、市政アドバイザー、HP閲覧者（＝3100）を対象にして、質問紙調査のかたちで実施、データ分析を行った。

図3は、「家の近くがコースになった場合の考え」を示している。1位は、「応援を楽しむ」で約75％、2位が「ランナーの通過を待つ」で約57％、3位が「誇らしい」で約38％であった。「影響を受けるのは困る」や「店の営業が困る」は、合計して1割程度であった。神戸市民・兵庫県民は、マラソン大会が好きで、誇らしく、応援に出かけるのが4分の3に上った。また、神戸マラソンへの意見・要望を自由記述で聞くと、肯定的な意見が否定的意見をはるかに上回り、「大会開催への激励」「まちおこしになる」「市民参加型にしてほしい」「神戸らしいコース」など、前向きな意見が大半を占めた。この調査結果は、フルマラソン検討委員会において紹介され、神戸マラソンの開催やコース選定の議論の参考資料となり、前向きな議論の契機となった。また、神戸は、1909年に「マラソン大競争」という日本で初めての〝マラソン〟大会を開催しており、地域住民は神戸マラソンの開催を心待ちにしてきたといえよう。

神戸大橋における学生ボランティア

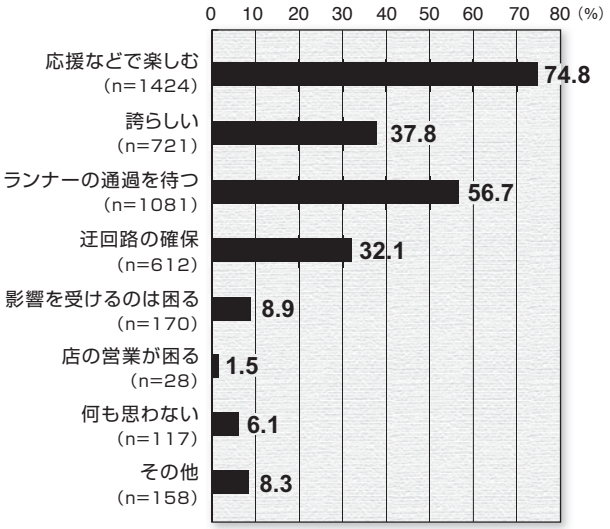
表1は、第1回神戸マラソン2011の概要を示している。大会のテーマは、「感謝と友情」で、「阪神・淡路大震災」以降、手を差し伸べていただいた国内外の人々・地域への感謝の気持ちを表明している。大会においては、東日本大震災の被災地から高校のコーラス部を招待し、神戸市の高校生とスタート前に美しい歌声を響かせた。また、被災地からの応募者は、抽選なしにエントリーでき、肩に黄色のリボンをして神戸の街を駆け抜けた。

神戸マラソンの特色は、神戸・ひょうごの魅力

ランナーと沿道の応援

開催日時	2011年11月20日　神戸市役所前9時スタート
大会規模	約2万人（マラソン：制限時間7時間、クォーターマラソン制限時間2時間）
大会テーマ	「感謝と友情」震災以降、手を差し伸べて頂いた国内外の人々・地域への感謝の気持ちを表明
神戸マラソンの特色	「ファッション」「グルメ&スイーツ」「ジャズ」「インターナショナル」 「する」：ランナー23,000人 「みる」：沿道応援 52万人（神戸市民の約3分の1） 「ささえる」：ボランティア 6,000人
経済効果	経済効果：59億円（県内のみ） 社会効果：「地域活性化」「ランナーの増加」「地域の誇り」

【表1】第1回神戸マラソン2011の概要



【図3】設問「家の近くがコースになったら?」の答え

を反映し、「ファッション」「グルメ&スイーツ」「ジャズ」「インターナショナル」である。第2回神戸マラソン2012では、神戸市内の洋菓子店や食品業界のサポートを受け、フィニッシュ地点で洋菓子やチーズがふるまわれた。開催日の前日と前々日におけるEXPOでは、ライブのジャズが演奏された。

「するスポーツ、みるスポーツ、ささえるスポーツ」の視点からまとめると、第1回神戸マラソンでは、ランナー2万3千人、沿道応援52万人、ボランティア6千人が大会の成功をささえた。マラソンコースの沿道には、神戸市民の約3分の1が全国からのランナーに声援を送った。阪神・淡路大震災から復興した長田では、神戸出身の漫画家である横山光輝ゆかりの「鉄人28号モニュメント」付近で、応援イベントとして「ふれあいフェスティバル」が開催され、ステージや出店により多くの市民が集まった。

おわりに

1980年代の終わりから広がった生涯スポーツは、「誰にも、身近で、手軽にできる運動・スポーツ」として全国の市町村に定着した。また、「するスポーツ」「みるスポーツ」「ささえるスポーツ」として、多様な価値と参加形態を持つスポーツ文化に変容した。

ケーススタディとして取り上げた、神戸マラソンの経済効果は、59億円（県内のみ）と算出された（ひょうご経済研究所 2012）。また、第1回（2011年）の問題点や課題をPDCAサイクル（※）により修正し、第2回（2012年）は大幅に運営を改善し、大会開催の成功につながった。第2回には、沿道の応援は55万に、ボランティアも7千500人に増えた。そして、生涯スポーツイベントとしての神戸マラソンの開催は、「地域の活性化」と「地元ランナーの増加」、そして「神戸市民・ひょうご県民の誇り」になった。 CEL

（※）計画（plan）、実行（do）、評価（check）、改善（act）のプロセスを順に行うマネジメントサイクル。

■参考文献
一般社団法人ひょうご経済研究所「第2回神戸マラソン　経済波及効果を高めるための提言」（2012）
神戸大学生涯スポーツ研究室『ひょうご・神戸マラソンに関する県民・市民の意識調査』報告書（2010）
山口泰雄 生涯スポーツの基本的考え方①スポーツと健康 25（4）：72-75（1994）