

「青森健康改革
～未来へつなぐ運動プロジェクト～」

弘前大学 小谷田ゼミ

鹿嶋良介

川端延都

鈴木貴也

畑中一輝

堀春海

蒔苗裕太

三橋弘靖

米谷光史

1 はじめに

本取組は、青森県の「未来を変える挑戦」に参加するため、与えられた3つのテーマ(人口減少克服プロジェクト、健康長寿県プロジェクト、食でとことんプロジェクト)の中から健康長寿県プロジェクトを選択した。平均寿命が全国最下位である本県を健康長寿県へと導くため、私たちは健康問題を引き起こす原因の1つである運動不足に目を向けた。後に詳細を述べることとするが、本県民の死亡原因の6割が生活習慣病であることと、小学生の肥満率は全国平均よりも高水準であることから、子どもの時からの運動習慣が大人になっても影響を与えると結論づけた。このプロジェクトは子どもの運動習慣を定着してもらうことが、健康長寿県へ導くものとして活動を行ってきた。

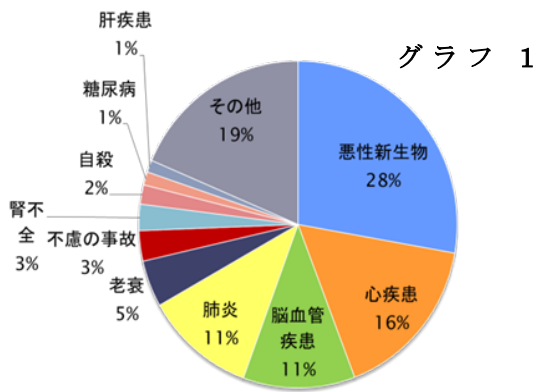
2 問題意識

私たちは青森県の抱える健康問題として二つの問題に着目した。

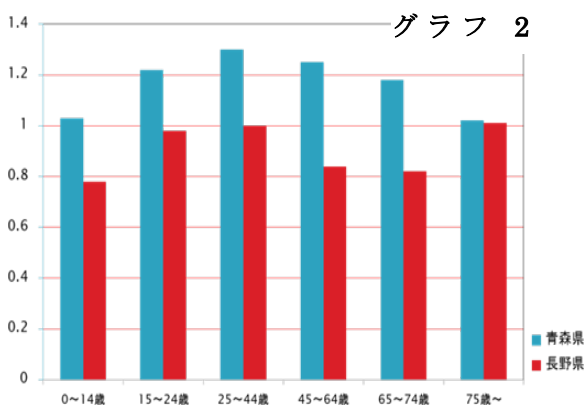
一つ目の問題は青森県が短命県であるという問題である。テレビの商業や新聞など、各メディアで青森県は短命県であると報道されているが、実際に青森県がどのくらいの問題を抱えた短命県であるのかを知る必要がある。私たちは青森県内の死亡原因と年齢別の死亡率から青森県が短命県であるかを導きだした。

青森県における主な死亡原因について表したものが左のグラフ1である。このグラフから、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患といった生活習慣病が原因で死亡している人が全体の約6割を占めていることが分かる。このグラフは青森県と長野県の死亡率を比較したものである。平成二十二年の厚生労働省公表のデータによると、青森県の平均寿命は男女とも最下位であり、長野県は男女ともに一位を飾っている。このグラフ2から45歳～64歳の世代で両県の死亡率の差が最大であることが分かる。青森県が短命県から脱却を図るためには45歳～64歳の中年層と呼ばれる人々の死亡率を減らすことが重要だと考えられる。

これらのデータから青森県では生活習慣病による死亡が多く、中年層の死亡率が高いと言いうことが言える。



平成24年度 青森県人口動態統計(概数)の概況



二つ目の問題は青森県内の子どもたちが肥満傾向にあるという問題である。なぜ子どもという低年齢層を問題に挙げたかという点、子どもは将来の生活習慣病予備軍であると考えられるからだ。したがって、子どものうちから生活習慣を整えることが出来れば将来、生活習慣病の発症を防ぐことが出来るのではないかと考えたため、青森県の子どもたちの肥満率を問題として挙げるのだ。

表 1

順位	男	割合	女	割合
1位	北海道	15.3%	岩手県	12.5%
2位	福島県	14.9%	青森県	11.4%
3位	山形県	14.7%	北海道	11.3%
4位	岩手県	14.5%	福島県	10.8%
5位	青森県	14.1%	宮城県	10.7%

▶この表1は全国における小学生の肥満率を県別に表し順位付けしたものである。青森県は男女ともに上位に位置していることが分かる。

表 2

順位	男	割合	女	割合
1位	滋賀県	75.6%	滋賀県	55.8%
2位	三重県	72.5%	山梨県	53.4%
3位	埼玉県	72.2%	広島県	52.0%

32位	青森県	67.1%
36位	青森県	43.9%

45位	愛媛県	63.5%	山形県	39.6%
46位	熊本県	63.0%	石川県	39.3%
47位	宮崎県	62.6%	佐賀県	38.7%

▶この表2は全国の小学生における日曜日の運動週間を県別に順位付けしたものである。青森県を見てみると相対的に低い順位であることが分かる。

これらのデータから青森県の小学生は肥満傾向にあり、将来における生活習慣病の予備軍であるということが言える。

3 テーマ・意義

(1) テーマ

私たちは青森県の健康問題を解決するために運動を通して短命の原因である生活習慣病・運動不足の解消しようと考えた。そこで私たちは「子どもの運動促進による将来の健康」をテーマに掲げ、この健康問題に取り組んできた。青森県においては中年層の生活習慣病による死亡率が最も高い。しかし、私たちは子どもを対象に運動の楽しさを教える活動をしてきた。その理由としては、働き盛りで時間のない中年層に運動をしてもらうのは困難であるからである。また、現在多くの子どもが

肥満傾向にあり、将来の生活習慣病予備軍であるということが言える。そして、子どもを対象にするメリットとしては①若いときから運動に興味を持ってもらうことで大人になっても運動を継続してもらえ②子どもに運動を好きになってもらうことで親世代も運動に巻き込むことができるということが言える。

しかし、運動＝勝負事という考え方が定着している子どもが多いように思える。この考え方自体は決して悪いことではないが、勝敗を意識するあまり純粋に運動本来の楽しみを見失っているといえる。また、過疎地域においては子どもの数が減少傾向にあり集団運動の実施が困難になっている。そのため、名前は知っているがどのような運動であるのか、自身に合った運動は何なのか分からない子どもがいる。これらのことが原因となって子どもが運動との関わり合いが薄くなる子どもの運動離れが起こると言える。この運動離れをなくさなければ青森の健康問題を解決は見えてこない。そこで、私たち学生が主体となって子どもに運動の楽しさを伝え、機会を提供しようと考え活動に取り組んだ。

(2)意義

この活動を行うことには多くの意義があり次のことが挙げられる。①生活習慣病の原因となっている運動不足の解消②部活動等とは違い純粋に運動本来の楽しさを知ってもらえ③過疎地域に活動拠点を設置しそこに様々な学校から多くの子ども達を集めることで多様な運動の実施が可能となる④体育教師の高齢化に伴い人材を派遣できたりなど各方面のニーズに応じた柔軟な対応ができる。また、学生が行う意義としては次のことが挙げられる。①地域貢献型の大学の学生として地域での活動機会が得られる②子ども年齢が近いお互いの壁が低く親しみやすい③人材が豊富でありスポーツに親しみのある学生が多い④社会と関わることができ学生の成長の糧となる。これらのことからこの活動を学生が行うことには多くのメリットがある。

4 目的・先行事例

(1)目的

私たちの活動の最大の目的は子どものときから運動習慣をつけてもらうことである。そうすることで大人になっても継続して運動を行うことが期待でき、将来的に健康な体を維持してもらえることが期待できる。そのためには自分にあった好きな運動を見つけてもらい、勝ち負けに重点を置かず運動の楽しさを知ってもらうことが必要であると考えた。

この目的を達成するための活動にあたり、円滑に行うための企画運営力や単発的でなく継続した活動を行える環境作りが必要であると考えた。

(2)先行事例

ここで先行事例を紹介していきたい。東洋大学ライフデザイン学部健康スポーツ学科では2013年から志木市放課後子ども教室”りんくす”と連携し、子どもを対象にサッカー教室やダンス教室を行うなどの取り組みを始めた。子どもたちに運動を好きになってもらうことや学生自身の指導技術の向上を目標としたこの活動は我々の活動の目的のひとつ

つである子どもに運動の楽しさを知ってもらうという部分が共通している。我々はこの活動を参考にして、さらに子どもに運動を習慣化してもらうために継続的な運動提供を行うことや弘前大学全体に活動を広げることが必要であると考えている。

5. 実践

私たちは NPO 団体スポネット弘前の活動に参加することで、小学生を対象とした運動イベントの企画・運営方法を学び、その後学生が中心となって小学校で運動イベントを実施することとした。まず、スポネット弘前との活動について紹介していきたい。

1) スポネット弘前との活動



▶左の写真は運動前のウォーミングアップで行われたダッシュである。ただ体育館の端から端までダッシュするのではなく、体育館の中程にスポネットスタッフや私たち学生が並びダッシュ中にタッチされた小学生はまたスタートラインに戻るといふ、いわゆる鬼ごっこの要素を取り入れたウォーミングアップとなっている。



▶これは、コーディネーション運動を取り入れたケンケンパで、輪の色によって踏み出す足を変える、といったルールで行われた。コーディネーション

運動とは運動神経を鍛えるものである。こういった運動をケンケンパなどの親しみのある運動に取り入れることで小学生たちは楽しみながら運動能力を向上させることができる。



▶写真の大きなボールは「キンボール」という大きく柔らかいバレーボールのようなものである。これは「キンボール」を使ってリフティングを行っている。

いつも行っているような運動でも一風変わった道具を用いることで小学生たちを退屈させずに運動させることができる。

これら紹介した運動以外にも様々な運動をスポネット弘前は行っていたがそれらに共通しているのが「勝ち負けに重点を置かないで運動を楽しむ」ことである。勝った、負けたに重点を置きすぎるとほかの子どもに比べて運動が苦手な子どもが運動に対して悪いイメージを持ってしまい積極的に運動しようと思わなくなるからである。【いつも行う運動×ほかの遊び】や【いつも行う運動×普段触れることのない道具】の考え方や【コーディネーション運動を取り入れた遊び】はすべてこの「勝ち負けに重点を置かないで運動を楽しむ」ということにあるのだと私たちはスポネット弘前との活動で学んだ。加えて小学生を相手にする場合の安全性への配慮、ルールや規則を守って遊ばせるようにするなどの教育的配慮も取り入れることもこの活動で得られたよい経験の一つである。スポネット弘前との活動を経て得た経験と企画・運営方法を元に今度は学生が中心となって東目屋小学校、嘉瀬小学校の2校で活動を行った。

2)東目屋小学校、嘉瀬小学校での活動



▶運動前の柔軟をしている写真である。けがの防止も楽しく運動する上で大事なことなので入念に行った。子どもたちも大きな声でこちらのかけ声に応えてくれた。



▶ウォーミングアップにはダッシュを採用した。事前活動と同じくただダッシュするのではなく、頭を使った運動を取り入れることで普段の運動とはひと味違ったものになっており、子どもたちの興味を引くことができた。



▶事前活動でも人気のあったキンボールを活動に取り入れることにした。見慣れない

器具を使った運動はやはり子どもたちに受けがよく、参加した全員が積極的に活動に運動してくれた。

この2校での活動は子どもたちが積極的なこともあり非常に盛り上がり、怪我をする子どももおらず楽しみながら運動をするという目的は達成できたと考えている。この活動を通し私たちは子どもの運動不足を解消するにはこのような活動を行うこと、そして活動を継続的に行うことができれば子どもたちの運動不足解消が促進できると実感した。

6 組織提案

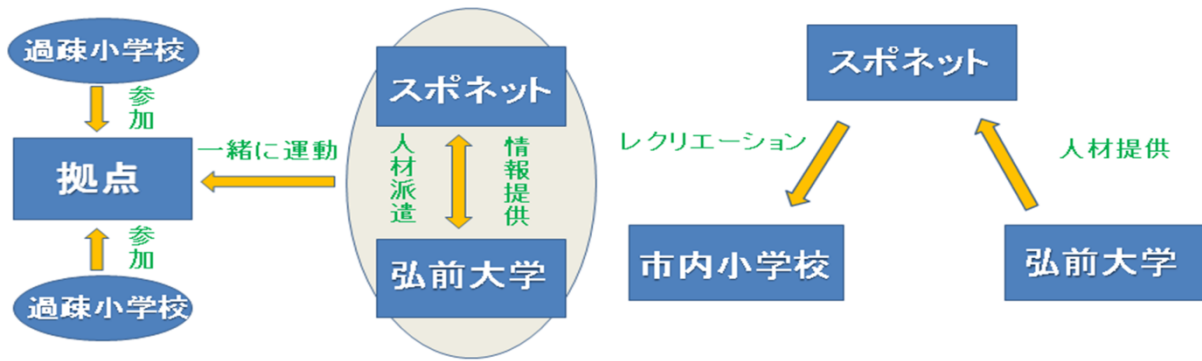
実際に活動をしてアンケートを取る中で、特に過疎地域にある小学校で、集団運動の機会を提供したり、楽しさを伝えたりするための活動が必要とされていることが分かった。しかし、このような活動を提供するためには人材が豊富で、長期的かつ継続的に活動できる組織が必要である。そこで私たちは大学のボランティアセンター内に運動部門をつくることで、運動する機会を継続的に提供できる環境を生み出せるのではないかと考えた。この理由としてはボランティアセンターが既存の組織である上に実績があり、学生だけでなく多くの職員が関わっているため、外部との交渉に必要な信用を得ることができるからである。

しかし、組織設立の課題として時間がかかるということが考えられる。その原因は、ボランティアセンターの現状にある。まず、活動内容の認知度が低いということ。そして、登録者数は多いが活動への参加人数が少ないという現状もある。実際に運動部を設立し、企画・運営していくためには多くの人数が欠かせない。このような課題を解決するためには、組織や活動内容の認知度を高めるための広報活動や、実際に人を集めるために公募をかけることが必要である。

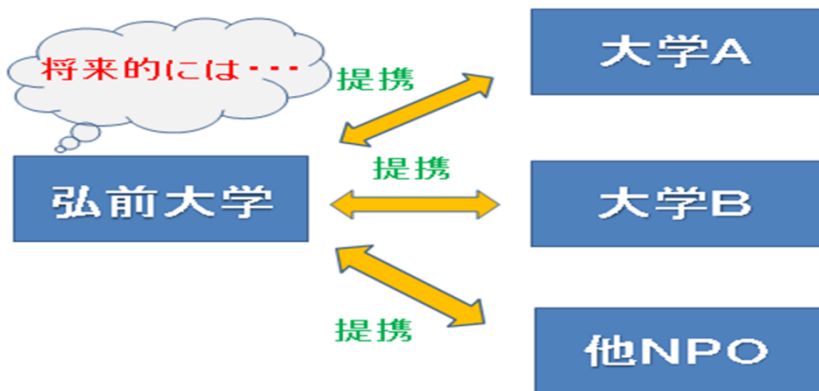
7 組織

ここまでの話を踏まえて、私たちは二つの段階を踏んで青森県全体的に活動を広めていく。第一段階は、弘前大学の学生が市内のあらゆる場所で活動を行うためのノウハウを身に着けるためのものである。第二段階では弘前大学の学生が中心となって活動を行う提案である。

第一段階は、弘前市内の過疎地域にある小学校と郊外にある小学校の二種類の案を提案する。まずは、過疎地域にある小学校での活動案である。過疎地域にある運動施設を拠点とし、スポネットが周りの小学校の生徒を運動施設に集め、弘前大学が情報提供を受け、学生を派遣して一緒に運動するというものである。複数の小学校の生徒を一か所に集めることで、多くの人数を集められる効果が期待できる。そのため、過疎地域では機会の少ない集団運動の提供を行うことができる。続いて、弘前市郊外にある小学校での活動案である。小学校がスポネットにレクリエーションの依頼をし、スポネットが弘前大学に依頼して学生ボランティアを募るという形のものである。最終的には弘前大学と郊外の小学校とで直接やりとりをし、弘前大学が人材提供やイベントの企画・提案をし、一緒に運動することを目標としている。



次に、第二段階は学生が中心となって青森県全体へ活動を広げていく提案である。弘前大学の学生が、弘前市内のあらゆる小学校を対象に行った活動を他大学や他NPOに情報発信し、提携を結ぶことで弘前だけではなく青森県全体に活動範囲を広げていくことを目標としている。

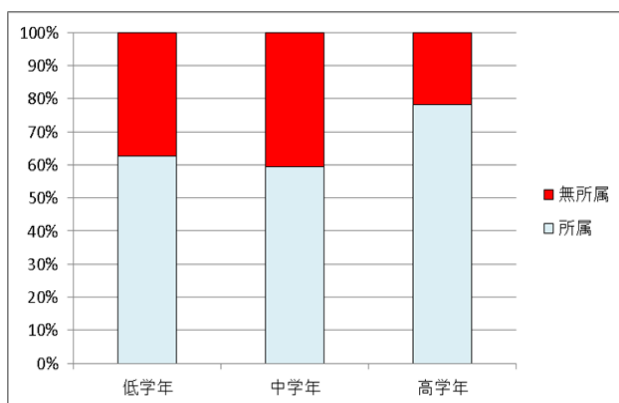


8 アンケート

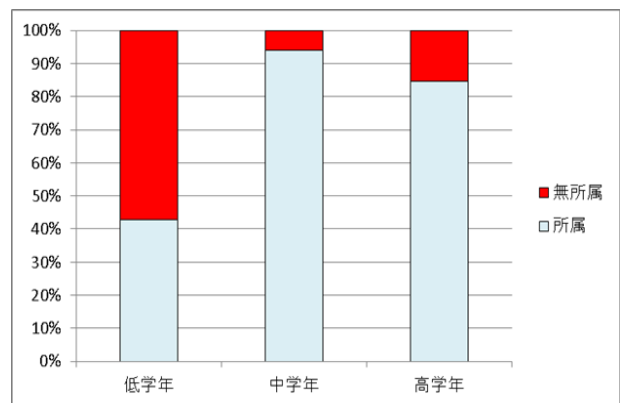
より具体的な児童の運動に対する意識・関心の現状を把握するため私たちは弘前市郊外の小学校と過疎地域の小学校の児童に対してアンケートを実施した。ここで弘前市郊外と過疎地域の小学校にそれぞれアンケートを取ったのは市郊外と過疎地域の児童とでの運動に関する意識・関心の現状の違いを集計した結果から分析し明確にするためである。

実際に行ったアンケートの集計結果からは以下のようなことが分かった。

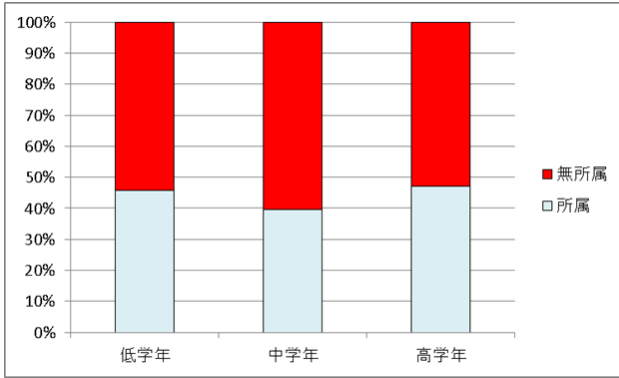
弘前市郊外男子部活所属率



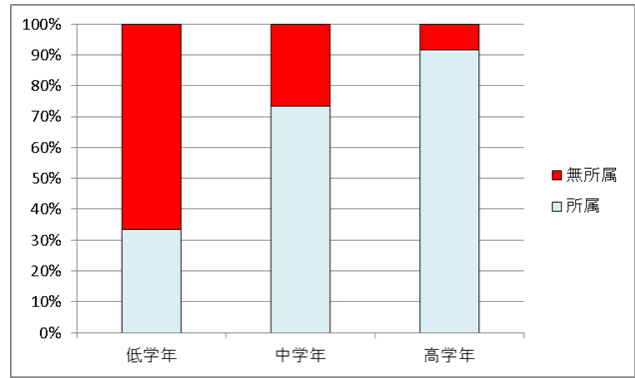
過疎地域男子部活所属率



弘前市郊外女子部活所属率



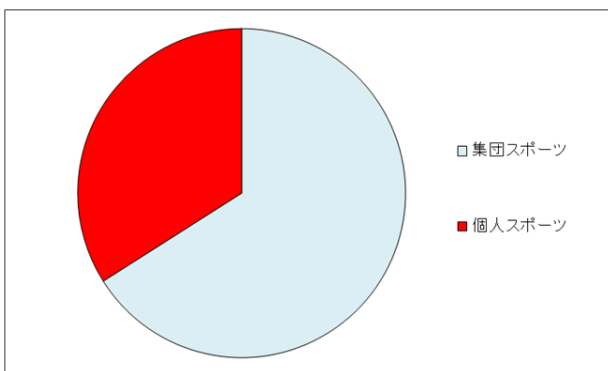
過疎地域女子部活所属率



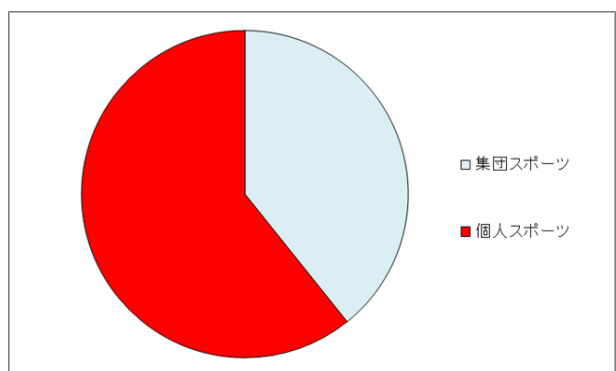
まず、運動部・スポーツクラブに所属しているかというアンケートを取った結果であるが、男女ともに中学年・高学年は過疎地域の小学生の方が部活動への所属率は高いという現状がグラフからは見て取れる。これは、過疎地域の小学生ほど運動環境に恵まれておらず部活に所属しなければ大人数での運動をするのが困難であることや児童数が少ない過疎地域では集団スポーツの部活を成り立たせるために学校側が部活動への加入を推進していることが背景にあると考えられる。このことから過疎地域における運動機会、特に集団スポーツの活動機械の需要は市郊外と相対的に比べて非常に高く、我々の行っている活動がその需要と合致しているのではないかと考える。

一方で、過疎地域の低学年が市郊外の低学年に比べ部活所属率が低くなっているのは、市郊外の方が低学年でも参加可能なスポーツクラブが数多く存在しており市郊外の児童は低学年のうちから所属できることが原因と考えられる。これに対して過疎地域ではそうしたクラブに加入しづらく、学校の部活動が低学年では参加しにくいこととあいまって低学年の所属率が低くなっていると考えられる。

過疎地域の小学生



弘前市郊外の小学生



過疎地域：回答総数 203（複数回答可）

集団スポーツ 134（66%）・個人スポーツ 69（34%）

弘前市郊外：回答総数 1153（複数回答可）

集団スポーツ 454（39%）・個人スポーツ 699（61%）

次に、やってみたいスポーツについてのアンケート結果であるが、過疎地域の小学生の回答のうち集団スポーツの回答数が全体の66%に当たる134あったのに対して、郊外の小学生では集団スポーツの回答数の割合が全体の39%にすぎず過疎地域の小学生ほど集団スポーツの機会を希望している傾向があるとアンケート結果から読み取れる。これは集団スポーツをできる環境が整っている郊外の小学生に比べ、過疎地域の小学生は人数的あるいは場所的な問題で集団スポーツをできる環境があまり整っていないため集団スポーツをしたいという欲求が高いということが背景にあるのではないかと考えられる。

※ まとめ

青森県は平均寿命が全国最下位であり、がんや心臓病罹患率が高い。特に中年層(45~65歳)の死亡率は相対的に高く、全国健康水準と差が大きいことは本県の重要な課題となっている。本取組は将来の健康体をつくることを目標に、子どもの時からの運動習慣の定着を目的とした。そのためには楽しく、勝ち負けにこだわらない活動を広げていき、好きな運動・スポーツを見つけてもらうことが重要だと考えている。

そもそも、活発に運動を行っている子どもたちが運動から遠ざかる原因は何だろうか。部活動の厳しい指導や熾烈なレギュラー争い、子どもたちの遊びの中で運動の不得意な子が隅に追いやられてしまうように、身体を動かす本来の楽しさを見失ってしまうことにあると考えられる。ただし、勝負主義・実力主義が悪いと言っているのではない。指導やレギュラー争いから生まれる向上心はむしろ重要である。しかし、そこからこぼれ落ちた子どもたちを救うものはあるだろうか。彼らを救う役割がどこかになければいけない。また、過疎地域においては人数の制約から可能な運動・スポーツの幅が限定される。事実として、都市部の子どもたちは多くの部活動や民間のスポーツクラブに通うことができるが、過疎地域では野球部しかないことや、付近にスポーツクラブがなく通うことが難しいという現状がある。自分に適した運動・スポーツを見つけることができないというのは問題である。さらに、幼少期から多種多様な運動・スポーツに触れることも運動神経を伸ばす大きな鍵である。そこで、学生が子どもたちに運動・スポーツの楽しさを伝え、運動の機会を広く提供しようと結論づいた。

小学校を訪問し、私たちが企画した運動プログラムを実施する活動を行うことになるが、ノウハウを全く知らないので、NPO スポネットに教えていただけることになった。様々な運動メニュー、子どもたちへの接し方、安全への配慮等を学ぶことができた。学んだことを活かし、2つの小学校で私たち独自の企画を実践した。実際に訪問してみると多くのことがわかるものである。アンケート結果、保護者の反応等から私たちのような活動が望まれていることがよくわかった。

学生らで実際に企画・運営をすることが可能であることが判明した。次に考えるべきは単発的な活動を継続的なものにしていくということである。私たちの活動の最大の目的は子どもたちに楽しんで運動してもらい、運動に対するネガティブ思考

を排除し、将来の健康体をつくることである。このような目的からすると、単発的な活動は目的を達成し得ない可能性が高い。そこで、継続的な活動を行う母体をつくることを考えた。この案が出た際、i) 弘前大学ボランティアセンター内に、ii) サークルとして、つくる2つの案が考えられた。しかし、後者に関しては、実際はサークルには顧問の先生がつくことになっているが適任者を見つけることが難しい点、サークルという実態を小学校の先生方や保護者の方々は好ましく捉えない点があり、活動がスムーズに進まない可能性がある。実際に、ある小学校で学生のみによる活動を行おうと連絡を取ったところ、学生のみでは責任者不在で万が一の場合を考えると好ましくないとの回答があった。以上のことから、弘前大学内のボランティアセンターに運動部門としての組織を設置することを考えたのである。私たちの代で終わらせないためにも、後継者を育てていくシステムの構築は必要不可欠である。

短命県からの脱却のキーワードは食生活と運動であろう。この2つが相互に影響し合い、初めて健康的な長寿を達成しうるものである。前者に関して本県は既に「あおもり食命人（しょくめいじん）育成事業」により大きく前進している。しかし、ことに運動に関しては大きな動きがあるとは言えない。課題は多々あるが、将来の健康体をつくることを見据えたこの計画で、健康長寿県の達成を目指したい。

※ 調査研究に参加しての感想

鹿嶋良介

今回のプロジェクトのような学生が地域の問題とは何か、そのために何が必要なのかを考え、問題解決のため実際に自分たちで行動するという取り組みは大変意義のある活動だった。調査研究で地域の人と協力する中で青森県という地域の健康問題やその特徴がよりリアルに感じることができ、青森県弘前市という地域の人々の人柄をより深く理解できたからである。学生が主体となって地域の問題に対し体当たりで挑戦するということは学生自身を一人の人間として大きく成長させるだけでなくこれから弘前大学が「地域貢献型大学」としての役割を果たしていく上でも重要ことなのだと感じた。

川端延都

子どもから社会人まで幅広く多くの人と触れ合う活動は、大学での座学では身に着けられない貴重な経験であった。小学生という離れた年代に対し、物事をわかりやすく伝えるために言葉の表現や実演などを行ったが、何もわからない人に物事を教えるということがいかに難しいのかを実感した。また、小学校のPTAの保護者や社会人の方々という目上の人に対し、どのようにしてアポイントメントを取るべきなのか、直接会った時の言葉づかいは正しいのか、行事が終了した後に送るお礼状の文章など、人として失礼の無いように気を付けるべきところでの対応を学べた。非常に有意義で勉強になった。

鈴木貴也

このように青森県について考える機会をいただき、青森県には数多くの問題があることが分かった。私たちの活動では多くの子ども達や大人達と接することができ大変勉強になった。

畑中一輝

青森県の現状を知ることができてよかった。

堀春海

今回のプロジェクトを通して、本当にたくさんの方にお世話になった。各小学校の先生やPTAの保護者の方々は、忙しい中で我々のために何度も時間を割いてくださったし、何よりスポネット弘前の協力が無ければこのプロジェクトはすぐに行き詰っていたと思う。最終的に発表までこぎ着けたことも我々の力だけではなく、周囲の方の手助けがあったからだということをお忘れないようにしたい。

蒔苗裕太

何にでも醤油をかけてしまう、ジョギングを決意しても続かないなど長年蓄積された生活習慣を変えることは並大抵のことではないです。大人になってから改善を図るのではなく、子どものときから健康的な習慣の定着を図ることは将来の健康体をつくる手段として効果的であり、長寿県達成に遠回りに見えるものの確実な一手だと感じています。また、有識者や小学校関係者の方々と関わりを持つことは、普段の学生生活を送っているだけでは経験できないことであり、良い社会勉強になりました。

三橋弘靖

子供たちと直に触れ合い、生の声をアンケートという形で聞いたのは非常に貴重な機会であり参考になった。問題について調べを進め、解決に向けて議論する中で学外の方との交流の機会もあり様々な意見を聞くことができたのはよい経験であった。この活動を進め発表をまとめる中で様々なお力添えを頂いた関係者の方々へ心から感謝している。

米谷光史

今回のプロジェクトに関して自分たちで企画し、進行していく中で改めて青森県の現状について深く考えることができた。活動していくなかで貴重な体験もすることができてよかった。