

要介護予防運動内容の検討

～生涯スポーツのセラピューティックレクリエーションプログラム化をめざして～

キーワード：

要介護予防運動(指導)

セラピューティックレクリエーション (=TR)

○鈴木英悟 (東海大学非常勤)

田中 光 (洗足学園短期大学)

鈴木秀雄 (関東学院大学人間環境学部)

坂口正治 (東洋大学社会学部)

I. 研究の目的

本研究は、要介護予防運動指導者養成・認定制度の構築を進めるなか、健康度の比較的高い人々に対する要介護予防運動内容の検討を、身体的領域である生涯スポーツのセラピューティックレクリエーションプログラム化を図ることを目的とし、要介護予防運動におけるセラピューティックレクリエーション(以下「TR」と略す。)としての生涯スポーツの位置づけを明らかにするものである。

II. 研究の方法

要介護予防運動指導者養成のプログラム開発のため(財)日本スポーツクラブ協会(JSCA)内に設置された開発プロジェクトによる要介護予防運動内容の検討とともに、文献研究を主たる方法とする。

III. 通常のスポーツそのものの捉え方に対する

歪曲化の是正

幼児期・幼少期に多彩な動き(個人に似合った豊かな身体活動形態)¹⁾を含むスポーツ・運動の導入は、発育・発達の成長過程において重要なことである。青年期は、時として運動・スポーツが強い競技化へと変化したりする。いわゆる運動競技化したアスレチックと言われる傾向をたどったりする。

一方、中・高齢者にとっての運動・スポーツは、健康維持増進のために身体運動や身体活動を行うことを主たる目的とする形態もある。ある者にとって「運

動は、興味がある者が行なえば良い」というイメージで捉えられていることも事実である。

ライフステージの様々な局面で、多種多様に運動を実施する人々や運動を嫌ったりする人々によって、そのスポーツの捉え方が、まちまちで多岐にわたっている。自身が持つ強い個人のイメージによって、ややもすると歪曲化しているスポーツの捉え方をすりあわせ、正しい概念化に向けた是正が急務である。そうするためには、“スポーツの本質”を正しく認識し、あるべき方向性を見出す必要がある。スポーツとは、「本来の仕事から心や体を他に委ねる」²⁾ことであり、結論からすれば、「楽しむことを主たる目的として実施するもので、決して強制されたり主体性や自主性を失ったりして行なうものではない」³⁾ことへの理解が重要である。もちろん身体機能・身体能力がしっかりしている各々のライフステージでの適切なスポーツ活動が必要で、特に加齢と共に身体機能・身体能力が低下していく中高年者のライフステージにおいてこそ、継続的で効果的な運動の機会を日常生活に取り入れることが不可欠である。

単に体を動かせば良いという短絡的なことではなく、運動をとおして心身の豊かな健康を獲得するための、体力維持・増進を狙いとする生涯スポーツが求められている。その活動の内容は「科学的効果と自覚的效果」⁴⁾をもたらす結果でなければならぬし、また継続的に運動を行なっていくために、快さ(楽しさ、おもしろさ)の要素と、癒しの要素とが活動

の中に、それらの割合の多寡はともかく、取り込まれていなければならない。

癒しや、何らかの課題解決の一つの方法としてスポーツ活動が手段化されて実施されれば、少なくとも楽しさやおもしろさの要素は減減されていくことになり、活動の継続性や持続性を難しくしてしまう。

手段化されたスポーツ活動には、特に楽しさやおもしろさを加える工夫と努力が必要であり、所期の目的（即ち、生涯スポーツにより課題を解決していくことの狙い）を達成しようとするれば、生涯スポーツそのもののTR化が求められてくる。

この生涯スポーツのTR化は、中高年者にとって言うまでもなく要介護予防運動の範疇となると考えてよい。

IV. TRの領域の確認

TRの領域は、治療、療育、療法のみに主体がおかれるものでなく、逆にレクリエーションが強調され過ぎるものでもない。即ち、TRは、「レクリエーションそのものに治療的効果が強く内在するという保証のもとに、レクリエーションを治療的側面と階梯的（段階的）に統合させてとらえ、なおかつ、種々の欲求である楽しみや喜びを含んだ社会的、心理的、身体的価値を喪失することなく、レクリエーション本来の特質、特性、価値を保持しつつ、レクリエーション的に独立できるためのプログラムを展開すること」⁵⁾である。

スポーツをある目的(=課題)のために手段化し活用すれば、自由裁量度（自己の意思決定）の度合いが低くなり、十分に楽しさやおもしろさをその活動から享受することは困難となる。換言すれば、そのスポーツに対する関わり方（姿勢や態度）は他動的な参加形態(=時としてリハビリテーション化されたプログラム)とならざるを得なくなる。逆に、スポーツそれ自体を行なうこと(=楽しさやおもしろさを味わうという側面)に目的が置かれれば、自由裁量度（自己の意思決定）が高まることになり、レクリエ

ーション化され、楽しさやおもしろさが自動化されてくる(図1)。これこそが、アメリカでも強く論じられている本来のレクリエーションを意味する視点からレクリエーション的に独立(recreationally independent)したことを指している。

くしくも全米医師会が1961年に、レクリエーションの効果は、「①健康の維持増進に役立つ、②病気の予防に役立つ、③病気の治療に役立つ、④諸技能、諸機能の獲得(habilitation)、回復(rehabilitation)、助長(facilitation)」⁶⁾と述べているが、まぎれもな

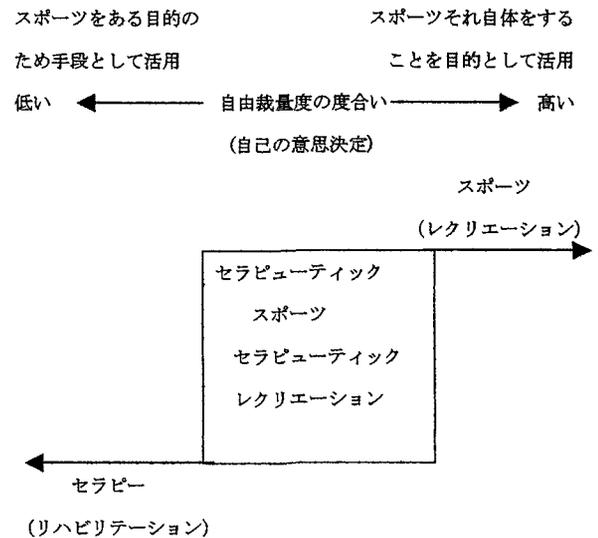


図1. スポーツの連続性

(鈴木秀雄著『セラピューティックレクリエーション』不昧堂出版、1995年1月、p. 50. および鈴木秀雄著『スポーツ・体育実践考 ～生涯スポーツへの誘い～』石橋印刷、2003年3月、第2版、p. 104. からの応用・修正による)

く治療的・療育的・療法的（セラピューティック）な要素を有しつつ、かつ様々な楽しみ、喜びや嬉しさ(=レクリエーションの必須要素)を併せ持つ活動が、TRの領域(外延と内包)である。

V. 生涯スポーツと TR の関係

生涯スポーツとは、「スポーツが日常生活 (life) の中に統合され(integrated)、十分に活用されることを意味し、必要に応じてライフステージ毎に適切な運動が摂り入れられ、一方では、楽しみを目的としながらも、他方では、健康や体力維持の手段としての運動の意味合いも有している。それら一方だけに片寄らないある種のバランスが配慮された運動とスポーツの摂り込みが重要である」⁷⁾としている。生涯スポーツは、life time sports や、life long sports ではなく Life Integrated Sports と捉えた方がよい。

このことから図 2 にあるように、我々は、生涯にわたる長いスパンで、それぞれのライフステージにおいて適切な運動の継続 (持続性) と、健康・癒しのための身体運動化 (左極端) とゲーム・レースや楽しみのための運動競技化 (右極端) の領域を考慮した運動・スポーツを日常生活の中にうまく取り入れるべきである。スポーツが持つ非日常性であるがゆえに、なかなか日々の生活に摂り入れることが難しい身体活動を、工夫と努力により生活習慣化を試みる必要がある。

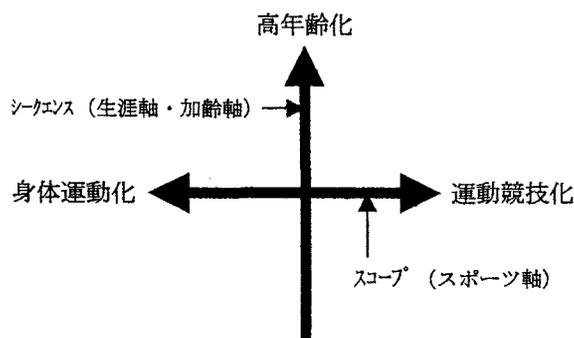


図 2. 生涯スポーツの連続性であるスコープ(横軸)と領域としてのシークエンス(縦軸)を基軸とする生涯スポーツ概念理論。(鈴木秀雄著『スポーツ・体育実践考 ～生涯スポーツへの誘い～』石橋印刷、2003年3月、第2版、p. 91. 所収.)

今回の研究テーマにある要介護予防運動内容に視点をあてるとき、対象となるライフステージは多くの場合、中高年齢層が視野に入れられがちだが、要介護予防を目的として運動するものにとって、必ずしも障害や、疾病あるいは心身の課題を有している者だけとは限らない。健康で、日々の生活行為を自立して行なうことができるのであれば、勿論、課題を有していない人にとってリハビリテーションの必要性はない。

しかし、現在、健康であっても将来にわたって介護を必要としないという人生の保障はない。課題を抱えないためにも予防策としての活動を取り入れていく中では、生涯スポーツとして実施する運動・活動の中に、自覚的あるいは感覚的效果のみならず、科学的効果として治療的・療法的・療育的效果が獲得できるプログラムが組み込まれるべきである。

まさに通常の生涯スポーツ活動が、意図と工夫を持って治療的・療法的・療育的側面を持ちながら、本来のスポーツに存在する意味を失わずに実施されれば、生涯スポーツの TR としての位置づけが現れてくるのである。

VI. 要介護予防運動における TR としての生涯スポーツの位置づけ

要介護予防運動としての生涯スポーツと TR との関係を考察したとき、通常、要介護予防を目的とする運動は、生涯スポーツ本来の概念の範疇に組み込むことは難しい。なぜなら、まったく健康な状態で好きなスポーツ活動を楽しむ領域にあるなら、知らず知らずのうちに要介護予防運動で得られるような効果は上がったとしても、要介護予防運動そのものを強く意識しているものではないからである。逆に、無理な活動により、健康を害することすら生起することもあり得る。高齢社会にあつて、確かに人が、健康で豊かな生活を送っていくためには、日常生活の中に積極的に運動の機会を組み入れること。そして自己選択により行なわれるその運動から、楽しさ

や、おもしろさを獲得していこうとする生涯スポーツの存在は重要である。

しかし、その運動から得られる効果は、常に確固たるものではなく、当然のように主観的満足にとどまる可能性もある。現在、必ずしも疾病や障害を抱えているとは限らないが、将来、何らかの身体的機能に関わる課題を抱えるかも知れないし、また、抱えないためにも、身体運動を十分に活用する形態である要介護予防運動においては、運動の中に客観的でしっかりとした効果を期待・獲得できるものでなければならぬ。

そこで、生涯スポーツを、意識や、行動、形態、実施内容等に理論的にも実践的にも工夫を凝らし、TR化させることにより、運動から楽しさやおもしろさ（レクリエーションとしての要素）を喪失することなく、運動が単純に手段化されない配慮を加え、健康増進や体力の維持・向上を図るため治療的、療法的な科学的効果（セラピューティックとしての要素）を実質的に得ていくプログラムの導入が意味を持つことになる。要介護予防運動における TR とした生涯スポーツを位置づけるとすれば、生涯スポーツ活動が要介護予防運動内容（枠組み）に組み込まれていくためには、快追求である活動と癒しとしての活動の両側面が、混在、並存、あるいは組み合わせられた形態で必ず存在していなければならないといえる。生涯スポーツのTR化なしには、その生涯スポーツの中で実施される活動が、明確な意図を有した要介護予防運動内容にはなっていない。

上述の内容を明確に理解した運動プログラムを適切に実施することが、生涯スポーツ活動を要介護予防運動の一環としてその範疇に捉えることができる。

要介護予防運動そのものについての具体的なカリキュラムや講習会、指導者資格に関しては（財）日本スポーツクラブ協会(JSCA)により、「要介護予防運動指導者認定制度」が構築され、「要介護予防運動スペシャリスト」及び「要介護予防運動コーディネーター」の養成がなされている。

要介護予防運動指導者認定制度については、共同研究（第34回学会大会発表演題：要介護運動指導者認定制度の構築）を参照願いたい。余暇活動との関連を理解する上においても、一つの指針を示すものである。

人間の加齢現象に伴う身体機能・身体能力の衰退は、残念ながら必然的なものである。だからこそ運動の効果により積極的に体力の維持・向上をはかることが不可欠である。

体力あるいは筋力の数値を上げることだけを求め、現時点の数値の向上に力点が注がれ易いが、むしろ加齢現象を客観的に捉えて、現在の体力を保持すること、あるいは低下の速度を緩めていく努力により現状を維持するという観点も“豊かに高齢社会を生きる重要な健康観”であるといっても過言ではない。

《引用文献》

- 1) 鈴木秀雄『スポーツ・体育実践考 ～生涯スポーツへの誘い～』第2版、石橋印刷、2003年3月、p. 93-97.
- 2) 前掲書、p. 2.
- 3) 鈴木秀雄『レクリエーション指導法 その理論と活動 レクリエーション的効果と治療的効果の並存を求めて』第2版、誠信書房、1999年2月、p. 40.
- 4) 鈴木秀雄「要介護予防運動指導者養成のプログラム開発」『人間環境学会紀要』第2号関東学院大学人間環境学会刊、2004年7月、p. 89.
- 5) 鈴木秀雄『レクリエーション指導法 その理論と活動 レクリエーション的効果と治療的効果の並存を求めて』第2版、誠信書房、1999年2月、p. 211.
- 6) 前掲書、p. 21.
- 7) 鈴木秀雄『スポーツ・体育実践考 ～生涯スポーツへの誘い～』第2版、石橋印刷、2003年3月、p. 102.