

<実践研究>

大学が実施する地域貢献事業における
「中高齢者の健康づくり余暇活動」に対する“支援と課題”
—健康体力づくり講座：“Keep Active 2010”を中心に—

高尾 将幸¹

**A study on the contribution of the university to the
community-dwelling elderly and their healthy leisure activities
— the case study of a health promotion program: “Keep Active 2010” —**

Masayuki Takao¹

Abstract

Today, sport and physical activity programs are becoming important as means of community contribution programs by university. As baby-boom generation goes into retirement, supporting and promoting their healthy leisure activities in community are major problem in aged society, in general.

The key point of setting up that program is to strike a balance between meeting the needs of elderly and educational practices. The purpose of this article, then, is to research needs of community-dwelling elderly in relation to their leisure activities, and to consider the roles of university.

As a result, the points of that program are following: firstly, university must understand not only the needs of community-dwelling elderly but also that of their own purpose more concretely, and make a strategic plan in light of their resources; secondly, there is a possibility to construct educational program oriented to resolution of local and particular issues with community-dwelling people.

1. はじめに

高齢社会の進展が言われて久しい。医療や福祉、介護といった社会保障制度の整備に加えて、団塊の世代の退職に伴い、これからは中高齢者^{註1)}の健康づくりや生きがいづくりのために、地域における彼らの余暇活動を支援していくことの必要性が指摘されている^{1) 2)}。そうした活動を支える社会的条件整備が求められるなか、大学が有するさまざまな資源を活用した地域貢献活動の重要性も高まっている。レクリエーションやスポーツ領域においてもこの点については例外ではなく、体育・スポーツ系の学部および学科を持つ大学による事

業化も進んでいる^{3) 4)}。

通常、大学の地域貢献事業は大学が有する諸資源を活用し、地域社会および住民へ何らかの貢献をなすことと、通常の授業では難しい実践的な教育機会および研究の場の増大などが期待される。この間、民間スポーツクラブの経営形態の多様化、指定管理者制度を導入した公共体育施設の管理運営、介護や医療の現場での運動指導プログラムの導入など、スポーツやレクリエーションの現場で求められる人材の要素は多元化しつつある。そうした点を鑑みても、制度化された各種資格の取得に加え、運動指導をその一部に含んだ事業全体の

1 東洋大学ライフデザイン学部 School of Human Life Design, Toyo University

効率的なマネジメントや、地域に住む人びとに資するようなイベントのコーディネートをなすうる人材の育成は喫緊の課題であると言える。その意味で、体育・スポーツ系の学部・学科を持つ大学が、地域住民を対象とした余暇活動の支援を事業化することの意義は、決して小さくはない。

この場合、特に注意したいのは、地域社会への貢献活動と教育実践とをいかに両立していくかという点であり、それが事業の成否を握るといっても過言ではない。事業の充実度や継続性を考えても、スポーツや運動の指導能力、主体的に事業全体を組み立てていくマネジメント能力を、学生にいかに身につけさせるかが教育実践上の大きな課題である。学生のスポーツ活動が競技志向の体育会系運動部と、同年代での気軽なサークル活動へと2分化していると言われるなか⁵⁾、地域貢献事業をはじめ、学生を実践と学習のサイクルに繋ぎとめていく仕組みづくりは、体育・スポーツ科学系の学部・学科にとってますます重要性になってきていると言える。

以上の状況を念頭に置き、本稿では東洋大学ライフデザイン学部の中期目標・中期計画実践事業の一環として実施された健康体力づくり講座、通称“Keep Active 2010”（以下、「KA」と略記）を事例に、事業に参加した人びとへの調査を通じて、地域に在住する中高齢者の余暇活動に関連するニーズに迫りつつ、運動を含めた余暇活動を支援する大学の地域貢献事業の実践的な課題について考察することを目的とする。

2. 研究方法

(1) 事業の概要

本事業は2009年度に初回を実施し、2010年度は2度目の開催にあたる。概要は表1に示したとおりである。事業の主な目的は、市民を対象とした健康運動の機会を提供することにより、参加した市民の健康や体力状態の維持向上を図ること、中・高齢者と学生との交流を通じて学生の指導能力の向上および社会的視野を広げることである。期待される成果としては、本事業が地域貢献の一助となること、学生が運動指導能力を向上させつつ進路選択やキャリア形成を考える機会を得ること、社会に向けた学部および学科のPR活動にし

ていくことなどがあげられる。

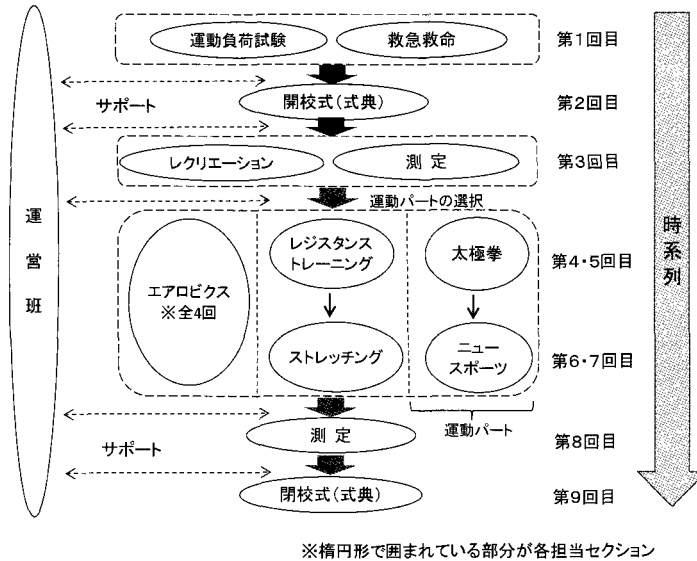
実際のプログラムは、2010年9月11日から11月13日までの計10回、毎週土曜日の午前中に東洋大学朝霞キャンパスの各施設を使用して行った。準備に要した期間は約4ヵ月であり、事業終了とその後の反省会までも含めると約半年という比較的長期にわたるイベントである。事業の主なプログラムは、運動負荷試験、体力測定、各種運動プログラム（全て屋内）に加え、救急救命法講習、さらに健康に関するワークショップを交えた開校式・閉校式である。

運営は健康スポーツ学科専任教員11名、学生スタッフ111名で行った。学生スタッフは、主に“ボランティア実習”として単位化している授業の履修者である1・2年生、各ゼミで専門的な学習に取り組んでおり実際のプログラムで中心的役割を果たす3・4年生で構成される。教員一名がセクションの責任者としてつき、学生はそのセクションごとに所属するという体制をとった。第4回から第7回の運動指導については参加者の選択制とし、開校式時点の希望調査をもとに三つの運動パートに振り分けた（図1を参照）。エアロビクス以外の運動パートでは、各種目2回ずつという型式をとった。それ以外の中身については、全ての参加者に同じプログラムを行ってもらった。

このプログラムの周知と参加者募集については、朝霞市保健センターに協力を依頼し、市広報誌への掲載、ポスターの掲示、チラシ配布で行った。ポスターとチラシについては、保健センターの配布物ルートである朝霞市内の図書館、公民館および市民センター、保健福祉関連施設に掲示・留置する体制をとった。募集は、45歳以上65歳未満で朝霞市近郊に住む方を対象に、申込方法は葉書に氏名・年齢・住所・連絡先を明記したものを希望者に郵送してもらった。結果、参加者は大学近隣に居住する中高齢者42名であった。参加者の基本的な構成は、男性16名、女性26名であり、参加者中の最高齢者は71歳、最も若い参加者が44歳、平均年齢は約60歳と比較的世代の幅が広い集団になった（図2を参照）。年齢制限を超える参加者が含まれている理由を述べておきたい。募集が締め切られた際、応募者は35名で定員に満たなかった。そのため、急きょ年齢制限を

表1 事業の概要とスケジュール

1. 目的	朝霞市民を対象とした健康運動の機会を提供することにより、参加した市民の健康や体力状態の維持向上を図るとともに、実際の指導を学生主体で実施することにより、本プログラムを通じた学生の健康運動プログラム企画能力や指導能力の向上を目的とする。 ※なお、本事業は東洋大学ライフデザイン学部の「中期目標・中期計画実現のための実践事業」の一環として実施される。	
2. 期間・時間	平成22年9月11日(土)～11月13日(土) 毎週土曜午前10:40～12:10 (東洋大学朝霞キャンパス)	
3. 内容	1) 参加者の募集定員・対象 朝霞市の広報や行政施設での宣伝により受講者を募集。定員50名。 ①45～65歳の健康な男女 ②運動やスポーツが禁止されているような障がいや疾患の無い方 ③開校式前の体力測定(運動負荷試験)に参加可能な方 2) プログラムの内容 ①体力測定・運動負荷試験・自動体外式除細動器(AED)を用いた救急救命法講習 ②開校式 ③ヘルスリテラシーワークショップ ④学生が主体となった健康スポーツプログラムの提供 エアロビクス、レジスタンストレーニング、レクリエーション、ニュースポーツ、太極拳、ストレッチング&コンディショニング、健康運動、効果測定 ⑤閉校式	
4. 運営スタッフ	東洋大学ライフデザイン学部健康スポーツ学科教員 学生ボランティア111名 ※1・2年生の学生ボランティアは、授業科目「ボランティア実習」の単位を認定した	
5. スケジュール	5月下旬	担当教員打ち合わせ会議(担当者、プログラムの内容、必要経費、学生ボランティア募集等)
	6月上旬	学生ボランティアの募集開始(セクション毎に募集、不足分は全体への呼びかけ及び掲示で対応) ポスター・チラシ作成(印刷業者へ発注) 朝霞市への宣伝の依頼(広報掲載、ポスター・チラシの設置場所の協議)
	6月下旬	学生ボランティアの集約(各セクション担当教員)
	7月上旬	担当教員打ち合わせ会議(学生ボランティアの数、担当内容、指導方法の確認)
	7月下旬	募集開始(葉書での申し込み受付)
	8月上旬	受講不可決定通知および要項の郵送作業
	9月11日・18日	【本番開始】 運動負荷試験・救急救命講習 ※人数の関係上、参加者を2つのグループに分けて実施した
	9月25日	開校式(学科主任挨拶、全体内容の説明・注意事項、健康状態の確認書の提出、運動負荷試験結果のフィードバック、ヘルスリテラシーワークショップ)
	10月2日	レクリエーション・各種測定 2班に分けてそれぞれを30分ずつ実施 翌週からの運動パート希望調査を実施し、グルーピングを行う
	10月9日	運動プログラム第1日目 ※各運動パートの構成については図1を参照
	10月16日	運動プログラム第2日目 同上
	10月23日	運動プログラム第3日目 同上
	10月30日	運動プログラム第4日目 同上
	11月6日	健康運動・体力測定
	11月13日	閉校式(学部長挨拶、学科主任挨拶、ヘルスリテラシーワークショップ、懇親会、反省会) 【本番終了】
3月	報告資料の提出/切、報告書の完成	



※楕円形で囲まれている部分が各担当セッション

図1 各回担当セッションと業務引継ぎの流れ

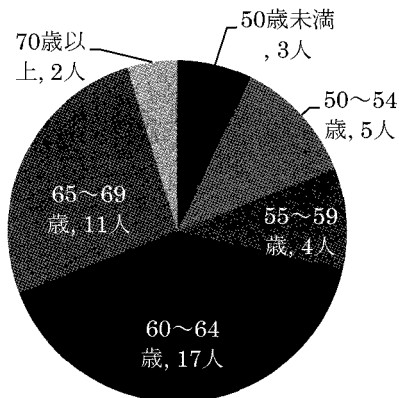


図2 参加者の年齢構成

取り払って前年度の参加者に、電話にて追加募集をかけた。その結果、42名を確保するにいたったという経緯がある。なお、必要経費は大学が負担した。

ところで、スポーツなどの身体的な活動に関わるサービスを提供し、需要と供給の関係を生み出すことを組織目標に据える場合、通常は運動指導や測定といった直接的サービスを担当する部門と、資源調達や経営戦略構築などを担当する部門とが、分業体制にある方が合理的である。当然、それは直接的なサービス提供の専門性が高いためである。しかし、本事業では学生が事業全体の運営にも関心を持てるよう、基本的な運営業務を各

週の担当セッション間で引き継ぎ、それを運営班が継続的に支援していくという体制を採用した(図1を参照)。ちなみに、運営班の役割は各セッションが運動指導に傾注しすぎて全体像を見失わないよう、セッションリーダーらと話し合いの場を設けること、またメーリングリストによる連絡体制を構築することで、事業全体の円滑化と質の保持を図ることであった。

このように、本事業では参加者が全て同じ内容のプログラムを行うのではなく、ひとつの事業のなかに複数の運動プログラムを用意し、参加者自身の好みや体力に見合った内容を選択できる一方、運動負荷試験や体力測定といった測定評価、実際の運動指導、さらにスポーツや健康について学生を交えたディスカッションの場に至るまで、学生が事業にトータルに携われる状況を設定している点に特徴がある。

(2) 本研究の課題と方法

先述したように、大学の地域貢献事業においてスポーツや健康にまつわるイベントや講座はきわめて有効なツールとして広く活用されている。そこで課題になるのは、健康や体力向上の維持向上はもとより、地域住民の余暇活動にどのようなニーズがあるのかを踏まえ、限られた資源を活用した有効かつ持続可能な事業展開および教育実践のあり方を模索していくことである⁹⁾。その場合、

通常は事業参加者に満足度に関する量的な調査を実施することが、研究の厳密性を期するうえでも望ましい。しかしながら、地域社会という固有の文脈の中で余暇をめぐる問題がどのようなものかを探るには、人びとの暮らしの質的側面にも目を配りながら、本事業がどのように位置づいていたのかを掘り下げていく必要があると考える。したがって、本研究は質的調査によって、今後発展させるべき作業仮説を得るという、限定的なものにとどまる。

主な調査項目は、対象者の健康状態や社会的な属性等の基礎的な項目、KAへの参加の経緯や感想および意見、余暇の過ごし方と地域における人間関係や種々の活動、本学の印象や要望についてである。聞き取りは話の流れを重視して行った。対象者は、各運動パートから比較的参加率の高い男女1名ずつを選定した。その他、参加に際して何らかの持病や障がいがあり相談を受けた方、あるいは事業に関して既に何らかの意見を出してくれた方に調査を依頼した。なお、各セクションの日誌および反省会記録、さらに閉校式で行われたパート別のグループインタビュー記録を補助的な資料として用いた。

3. 結果

(1) 調査対象者の基本的な属性

調査対象者に関する情報およびインタビュー結果は、表2に示している。参加者全体の平均年齢より調査対象者の方が若干高めになっているが、朝霞市では団塊の世代の退職等により、今後多くの自由時間を有する高齢者が増加することが予想される(図3を参照)。この点を鑑みれば、対象者の選定は妥当であると考えられる。

基礎的な項目に関して、職業については参加者のうち2名がパートおよびアルバイトに従事、それ以外は既に退職していた。朝霞市近郊への居住歴は全ての参加者が30年から40年弱で、移住前の住所も全員が東京都であった。同居家族の構成については、単身が1名、配偶者との2人世帯が4名、配偶者と子どもの3人世帯が3名という結果であった。

(2) KAについての参加動機・感想・意見等

本事業に関する情報については、調査対象者8

名中、7名が市の広報から取得していた。残り1名(Hさん)については隣接市からの参加者であり、朝霞市で働く配偶者がパンフレットを持ち帰ったことがきっかけであった。ポスターやチラシについては、Hさん以外のすべての参加者が見かけたことはないという回答した。なお、初年度の参加者から口コミで様子を聴いていた人が1名いた(Gさん)。

参加の動機については健康面がもっとも多く、他には運動すること自体に価値を見出している、あるいは自由な時間を持って余していたことなどの理由があがっていた。ただし、8名の調査対象者のうち4名がもともとは運動をしたり体を動かすことが好きではなかったのだが、退職を契機に取り組みようになったと回答している。なお、参加募集に対して年齢制限をつけることに対する否定的な意見が、2名の対象者から出された(Fさん、Gさん)。

次に実際のプログラムについてみていく。個別の運動指導に深入りすることはできないので、いくつか共通してみられた点をここでは取り上げたい。まずもっとも多かったのが、実際に運動をする回数・期間が不十分であるという意見であった。調査対象者のほとんどがそのように回答している。また事業内で行われた集団インタビュー、学生同士の反省会においても同様の記録が散見される。本事業における実質的な運動指導は全9回のうち4回、レクリエーションを入れても5回となっているが、参加者にとってこれは少ないと感じられたようである。関連する意見として、指導時間に対して内容が多すぎるのではないかという点があげられる。一部の参加者にとって、時間あたりの情報量が過剰であった様子がうかがえる。また、運動指導についてはレクリエーションに対する肯定的な意見(Gさん)、トレーニングマシンの使い方に関する指導を望む声も聞かれた(Eさん)。

運動指導以外のプログラムに関しては、測定に関して普段では知りえない詳細なデータが示されたことへの肯定的な意見があった(Bさん、Eさん)。運動負荷試験で不整脈が判明し、受診を勧めることになった参加者からは、好意的な評価を得た(Dさん)。その一方、先に挙げた運動の回数が少ないという点と関連して、測定・検査が多

表2 調査対象者とインタビュー結果

KAについての参加動機・感想・意見 (情報の取得、各プログラムの内容、学生スタッフの対応、 設備、KA前後での変化等を含む)	余暇および 地域活動について	大学の印象、 一般的な要望等
Aさん：62歳、男性、無職、配偶者と2人暮らし 太極拳/ストレッチング		
健康増進が目的で、無料だったから参加を決めた。市の広報を見た。運動プログラムの回数は少ない。学生スタッフは、一部服装の面で注意したことはあったが、その他の対応は申し分なかった。こちらが黙っていても話しかけてくれる積極性があって。アンケート調査に無理がある。大学側はどのような成果を出そうとしているのかわからない。施設に不満はない。人工芝で歩くイベント(2010年度)は良かった。慢性的な腰痛があるが、KAで状態が改善したということはない。達成度が計れるような「宿題」などを考案するとよいのではないか。こちらから学生さんのために何かできることはないかという気持ちをもっている。小さくてもいいから、参加者の個別的な課題を学生と一緒に解決するという方法がいいのではないか。KAが終わってから時間を空けて、再び集まる場を設けるのが望ましいと思う。 ※備考：事業期間中に意見をもらっていたが閉校式を欠席。	陶芸、ゴルフ、家庭菜園、旅行を趣味として行っている。1人か妻と過ごすことが多いが、会社時代の友人とも付き合いはある。行政や市内の講義には参加している。地域の図書館や交流会も参加していない。市内の通の課題がないため町内会の意味はなくなってきていると思う。	今までは外から見るとブランクがあった。よい印象を持っていただけで、年寄りな話りは嬉しい。自分研究の勤めが助かるといいので、学生たちが何かの接点を持てないかと考えている。検討してほしい。
Bさん：70歳、女性、無職、1人暮らし 太極拳/ストレッチング		
参加したのは運動がもともと好きだったこと、市が介護予防施策をさまざま実施していたこと。市の広報を見た。太極拳については覚えることが多く大変だった。レクリエーションは楽しい。市立のスポーツ施設ではただ運動するだけだが、KAでは細かい測定をやってくれるのがよい。学生スタッフの対応はとてつよい。普段から運動しているためKAで特段の変化があったとは思わない。65歳までという年齢制限はよくない。知り合いが65歳未満だったから応募していたが、自分は(その制限を)越えてしまったので、今回は応募できず残念な思いをしていた。健康面は自分自身の責任で判断すべきだと思う。運動プログラムの回数を増やしてほしい。太極拳は年齢で細かいクラスに分けてはどうか。できればKAは3ヶ月ほど実施してほしい。測定でも何を評価しているか、こちらには判然としない。無料だからと不満を言わない参加者もいたけど、安いからといってそれだけで満足しているわけではない。多少の負担をしてもKAに参加したいと思っている人は多いはずだ。	山登り、体操、ウォーキング、筋力トレーニングなどを行っている。市内の健康増進センターを訪れた時は水泳、ダンス、マシントレーニングを実施している。近所の医療機関が実施している介護予防事業に参加している。以前は近所の人と登山のグループを作って参加していたこともあった。現在は体の調子が思うようにならないこともあって1人でできることをやっている。以前勤めていた職場の友人との交流はあるが、なかなか地域で新しい友達ができるということはない。女性は色々家庭の都合があるからそれも影響しているのではないかと。市内健康増進センターで介護予防の自主グループが立ち上がったことがあったが、それも自然消滅している。	大事な学校だと思えるようになった。駅伝を見ると応援してほしい。以前は学生のマナーのことで気が触れていたが、今は関係を持ちたいと思っている。会場でいいので、積極的に外で動いてほしい。
Cさん：68歳、男性、以前の職場でのアルバイト、配偶者と子供の3人暮らし 太極拳/ストレッチング		
退職して時間をもてあましていたのが参加の動機。市の広報を見て友人と連れ立って参加した。運動プログラムの時間が短い。学生スタッフの挨拶と礼儀はすごく気持ちがよかった。施設についての不満はない。KA前後での変化はない。運動プログラムの時間を増やしてほしい。もう少しPRして多くの人が参加するとよいのではないかと。指に障がいを持っているが、KAに参加して困ったことはなかった。 ※備考：左手に障がいを持っている。	昔勤めていた会社の同僚と旅行に行くのが楽しみ。市内健康増進センターでの運動、博物館で開催されている講座への参加で余暇を過ごしている。酒を飲むことも楽しみ。人間関係は昔からの会社仲間がほとんどで、地域の人とは挨拶を交わす程度の付き合いしかない。町内会に参加しても旧住民が中心になっているから身近な感じはしない。何十年と住んではいるが相変わらず「新参者」扱われる。	自分が大学に入るという経験をしていなかったが、身近に感じることもできた。KAと同じような事業らしい。
Dさん：65歳、女性、無職(自営業)、配偶者と子供の3人暮らし 太極拳/ストレッチング		
体を動かしたかったのが参加のきっかけ。もともとは体を動かすのは好きではなかったが、6、7年前にヨガを始めてから面白味をおぼえた。市の広報を見て参加を決めた。講座も面白かったが、運動プログラムの時間が短い。太極拳はマンツーマンで指導してくれたのがよかった。学生スタッフの対応には満足している。運動負荷試験で不整脈が見つかったのは市民も利用できるようなことになると思う。KAが終了した後も交流会のようなものがあるとよいのではないかと。月に1回でも復習する機会があれば運動の習慣も定着するはず。参加費が無料というのは難しいのではないかと。学生スタッフの教育という面からも通年で開催が望ましいのではないかと。※備考：エアロビクスを希望していたが運動負荷試験の結果で不整脈が判明し運動パートを移動。	ヨガ、ボウリング、フィットネスなどを行っている。自営業(金属切削)で同業の人たちと一緒に通っている。市の体操には参加した。町内会には昔から住んでいる農家の人が中心となっており未だに“よそ者”扱われる。この辺りは自分から外に出ていかなければならない。公民館も地域の人を誘ったりせず、自分が興味があるものに応募して参加している。子育てがひと段落してから近所づきあいが減った。以前住んでいた下町とは、この辺りは全く雰囲気違う。	身近に感じるようになった。通ってみたい。クラブで他の参加者の方と話を盛って、駅伝の話題で盛り上がった。ぶつりと関係が切れないでなげろ工夫を望む。

表2 つづき

Eさん： 65歳、男性、無職、配偶者と子供の3人暮らし	レジスタンストレーニング/ニュースポーツ	
<p>普段から運動することはなかったが退職をきっかけに始めた。市の広報を見て参加を決めた。ぎっくり腰がひどいので腹筋を鍛えることを心掛けて運動している。時間が短かった。測り定は細かく調べてもらってありがたかった。教わった内容が覚えられないので、学生スタッフにメモを作ってくれとお願いしたら対応してくれてとてもよかった。インディアカは実際にやってみると楽しかった。レジスタンスはもう少しゆとり教えてほしかった。施設に不満はない。KAで教わったと体操を続けている。新たに運動教室を探しているが適当なところが見つかっていない。もっと運動する時間があるとよかった。実際の運動が始まるまで(測定・講習が)2回ほどあったが、工夫して縮めることはできないか。3ヶ月に1回でも参加者が再び集まれる場を開いてもらえるとよいのではないか。単に話をするだけではなく、その場でもよいから簡単な体操などを教えてもらえるとありがたい。KA以外にも、マシンの使い方の講座を開いてもらえるとよい。</p> <p>※備考：近郊の市から参加。</p>	<p>1人でウォーキング、山登り、菜園などをするのが楽しみ。地域での活動はない。地域活動は輪番制の仕事がまわってくる程度で活発とは言えない。子育てが終わってから、近所の人たちとうの關係性が薄れていったように思う。公民館活動は妻は通っているが自分は参加していない。</p>	<p>以前、巣鴨に住んでいたため白山のイメージが強かった。KAで朝霞キーンパスも意外と近々がわかること、身近に感じる。と祭りでやっていた。大学祭でやっていた。すうのはなく、実際には継続的に参加できるものがある。</p>
Fさん： 58歳、女性、パート勤め、配偶者と2人暮らし	レジスタンストレーニング/ニュースポーツ	
<p>健康増進が目的で参加した。市の広報を見て参加を決めた。市の保健センターは距離的に遠くてなじみがないから。市の事業で単発はあったが、2ヶ月間というのはなかなかない。その点も参加を決めた要因。測定値(体脂肪率)が健康診断の時と大きく違って困った。たくさん教えてもらっても覚えきれない。一部、教わった運動は続けている。ただ、復習のための資料が膨大で、わざわざそれを見て運動することはないと思う。自分が新たに知りたいことも出てきた。学生スタッフの対応には満足。施設に不満はない。市の体育館は遠く、かえって大学は通いやすかった。期間的に長くやってもらえるとよい。毎日、5分から10分程度でできる運動を考えてもらえるとよい(資料を引っ張り出して復習する手間がかかる)。65歳未満という年齢制限はよくない。今は70歳でも色々なことに挑戦されている方も多。改善を求める。</p>	<p>週に1度、体操に通っている。まだ仕事をしているのでそれほど自由な時間はない。旅行、美術鑑賞、手芸が趣味。1人で取り組むことが多い。何か一緒に行うのは昔住んでいた地域の友人。町内会はやめてしまった。前は入っていたが、集まるのは役員さんだけで、会費に見合う活動とは思えなかった。その時に知り合った人も、立ち話する程度。今やっている仕事をもう少し続けたい。</p>	<p>これまで接点がない。学生と触れ合ってきた。今までは大先輩に目が行くようになった。一時、大学に移転の話が出たが、そうになると寂しいと思う。</p>
Gさん： 65歳、女性、無職、配偶者と2人暮らし	エアロビクス	
<p>前年度の参加者の口コミで「楽しかった」と聞いて参加を決めた。市の広報を見た。年齢制限があったがダメもとで応募した。色々な測定を細かくやってくれたためになった。レクリエーションは楽しかった。エアロビクスは普段からやっているので、KAでは物足りなかった。学生スタッフの指導は上手だ。明るくて、よく声をかけてくれた。孫の代の人たちと触れ合えることができて気持ち良かった。普段通っている市内の健康増進センターでエアロビクスをやる時は、スペースが狭くて危険を感じている。大学の施設について不満はない。KA前後での変化は特にならない。参加者の年齢制限はやめてほしい。期間が長ければマシンやストレッチにも取り組んでみたかった。持続できる方策を考えてほしい。</p>	<p>民族舞踊、ウォーキング、手芸などが趣味。勤めていた頃は登山もやっていた。近所の人で趣味が合う人が多いので一緒に行っている。最近では夜のウォーキングが楽しみ。広報を見て市内各所の公民館の教室・講座に参加している。市内健康増進センターで体操の自主グループがあったが自然消滅した。</p>	<p>体育館などのそばを通るだけにだっただけ。色々な施設が見れて良かった。駅伝を応援するようになった。介護予防の体操の参加はしてみたい。高年齢でも時間があるから、大学の施設を柔軟に開放することも考えていいのではないか。</p>
Hさん： 64歳、男性、無職、配偶者と2人暮らし	エアロビクス	
<p>体を動かすことが好きだったから参加を希望。朝霞市に勤務している妻がチラシを持ち帰ったのがきっかけ。エアロビクスはいい運動になったが、号令が早口なのでついていけないこともあった。学生スタッフに対応は概ねよかった。施設についての不満はない。妻も誘ってエアロビクスをどこかで続けたいと思っている。現在、民間のフィットネスクラブに入会するか思案中である。難しいとは思っているが期間的に長くやってもらえるとよい。KAは毎週になってしまうが、月に1回くらいは単発で部外者を招いた運動指導のイベントを開くのもいいのではないかと。</p>	<p>太極拳を続けて3、4年になる。1人でパチンコなどのギャンブル、酒を飲むことが楽しみ。最近、車を購入して妻と旅行に出かけるようになった。ニュータウン(大規模マンション)に住んでいるが、濃密な近所づきあいにはいらない。街区の理事会で防災を担当するようになった。男の人は働いてきて、いざ定年になると孤独。自治会で知り合いにはなくても親密な関係は築きづらい。昔の会社関係の人との付き合いなら少し残っている。</p>	<p>悪いイメージはもたない。駅伝を応援するようになつた。文化的な講座もあれば参加したいと思うが、PRを改善すべきではないか。</p>

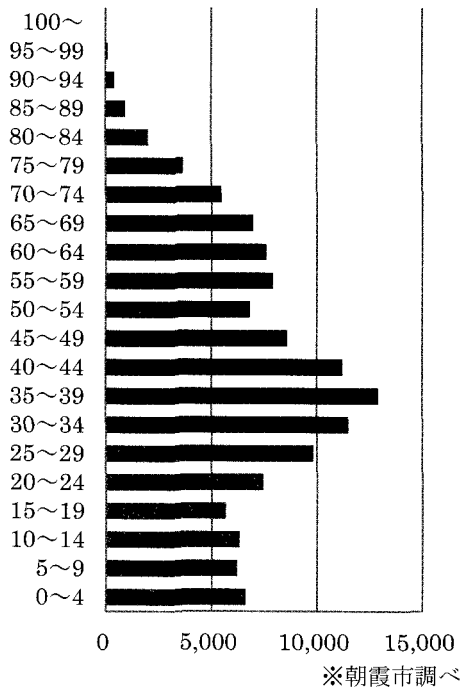


図3 朝霞市年齢別人口
(平成 21 年 1 月現在)

すぎるのではないかの意見もあった (E さん)。集団インタビューの記録にも「測定結果に関するコメントが不十分である」、「何の目的で検査・測定しているのかわからない」という意見が複数みられた。

学生スタッフの態度や対応については、一部学生の服装の面で注意を受けた (A さん) もの、総じて好意的な評価を得ることができた。施設面での不満はなく、普段はなじみのない施設を見て、使用できたことへの肯定的な評価がみられた (F さん、G さん)。

KA の前後での体調、人間関係、運動習慣等の変化があったかという問いについては、教わった体操を続けているという参加者が 2 名 (E さん、F さん)、継続して運動をできる場を探しているという方が 2 名 (E さん、H さん) いた。その他、交友関係での変化はないという回答が多かった。この点に関連して、事業終了後に何らかのかたちで再び集まる機会を設けても良いのではないかとという要望も多くみられる。

事業全体に対する意見のなかで、特に重視すべ

きと思われるものとして、大学側が成果をどのようなかたちで出そうとしているのか判然としないという意見があった (A さん)。また、多少の費用的な負担があっても、よりよい事業を築くことができるのではないかという声もあった (B さん)。左手に障がいを持つ C さんに、事業全般を通じて不便をかけた点はないかと尋ねたところ、特に無かったとのことだった。

(3) 余暇および地域活動について

現在行っている余暇活動に関する聞き取りのなかで、全員の答えにウォーキングや登山、ゴルフ、体操など身体的な活動が含まれていた。また、ほとんどの回答者がその他の余暇活動として旅行をあげ、他には手芸や芸術鑑賞などがあった。なお、身体的な活動を行っている身近な場としては、市内の健康増進センター (2009 年より指定管理者導入)、公民館、一般道路であり、民間のフィットネスクラブへ通っている人は 1 名であった (D さん)。それ以外の活動の主な場としては、公民館や図書館、市内博物館など公共の文化施設が多かった。また、これらの施設で開かれる講座等に参加している方も多く、その情報源のほとんどが広報であった。

自由時間や余暇活動を誰と過ごすかについては、個人ないし家族という答えが多く、それ以外には職場関係の知人や昔からの学友もあがった。職場と関係のない近隣住民と多くの余暇活動を共にしている人は G さんだけであり、他に地域の太極拳のサークルに加入している H さんがいる程度である。

また、町内会に加入してはいるものの、参加者の多くはそこにコミットしていない様子が見られ、近隣住民と余暇活動を共にしている G さんを除いて、全員が地域の人間関係は希薄であると答えている。例えば、近所づきあいが希薄で、地域で取り組むような活動にはまったく期待できないため、自ら広報等で情報を得て活動する必要があるとの声があった (D さん)。さらに、市が実施した介護予防関連の運動教室をきっかけに市内健康増進センター内に体操のサークルが立ち上がったが、数カ月で消滅したというエピソードを、B さんと G さんから聞くことができた。

(4) 大学の印象や要望について

本学が朝霞市にキャンパスを構えて30年以上が経過している。調査対象者も全員が30年以上にわたり朝霞市近郊に居住する人びとである。対象者にKAに参加する以前に大学関係者との接点を持ったことがあるか、あるいは何らかの施設を利用した経験はあるかと尋ねたところ、「ある」と回答した方はいなかった。事業終了後、本学の某運動部を一生懸命応援するようになったという声が多く聞かれるなど、本学を身近に感じるようになったなど肯定的な評価を受けており、PR効果のうかがえる結果となった。KAで学生スタッフと交流が持てたことも、そうした評価につながっているものと思われる。

大学に対する全般的な要望としては、KAのようなイベントを継続して行ってほしいという意見が大半であった。その他、調査中に他の施設の利用の可否やイベントなどについて質問を受けることも多く、KAを契機に地域住民の方が大学に関心を抱いていることがうかがえた。

また、参加者の1人であるAさんからは、学生に対して地域住民の側からできることはないだろうかと逆に尋ねられた。さらに、事業の期間を通じて、小さなことでもいいから参加者と学生スタッフが一緒になって個別的な課題を解決していくようなやり方があってもいいのではないかという提案もいただいた。この点については次節で詳述したい。

4. 考察

以上、インタビュー調査やその他の記録などを用いて、参加者の事業に対する評価や意見を踏まえつつ、地域の人びとの余暇に対するニーズ、またその問題点などを確認してきた。これらの結果から、地域在住中高齢者の余暇活動を支援する大学の貢献事業の今後のあり方について、ポイントを絞って考察を加えてみたい。

(1) 参加者の募集体制と情報発信について

本事業では参加応募の条件として、45歳以上65歳未満という年齢制限をかけていた。この制限は健康上のリスクを勘案して大学側が設けたものであったが、複数の参加者から疑問の声があった。健康面でのリスクをどのように判断し、

ターゲットをどこに求めていくのか、明確な基準を設けることと、参加者への十分な説明が必要となってくると思われる。

付言すれば、本事業に関する情報について、参加者のほとんどが広報から取得していた。保健センターの経路で掲示・留置したポスターおよびチラシを見たという声はほとんど聞かれなかったという点から、募集経路によってある特定の住民にのみ情報が伝わっている可能性がある。情報発信のあり方についても、事業の目的やねらいに応じて精査していくことが必要である。

なお、今年度は各セクションの情報交換と社会的PRを兼ねて、運営班がブログを開設した。一部参加者から運動指導当日にその日の感想が書き込まれ、担当の学生とのやり取りの様子が見られた。また、調査中にもGさんが携帯電話でブログを見ていることを教えてくれた。さらに、Aさんは調査終了後にEメールにて本研究者にコンタクトをとってきた。このように、今後はインターネットを利用する中高齢者はますます多くなると予想される。継続的なコミュニケーションによる参加者の支援や、大学のPR活動のためにも、インターネットの活用はより重要になってくるだろう。

(2) プログラムの量と質について

運動指導に共通してもっとも多く寄せられた意見として、運動指導の回数の少なさ、期間の短さがあげられる。また、提供している情報量が回数や期間に見合っていないことも指摘されていた。さらに、運動指導以外のプログラムの割合が多すぎるのではないかという意見もあわせて考えると、次のようなことがみえてくる。

参加者の多くは、余暇のなかで既に何らかの身体的な活動に取り組んでいる人びとであり、運動に対しても日ごろから目的意識を持って実践していることが予想される（広報の閲覧状況もそのあらわれであろう）。そのため本事業への参加は、日常の運動習慣にプラスになるような質の知識・方法を、時間内において獲得したいというニーズを満たすことが動機であり、回数が少ない、別のプログラムの割合が多すぎるという意見は、そのニーズが充足されないがゆえに発せられたのではないかと推測できる。

他方で大学側にも事情やニーズがある。高齢者に対する運動指導や測定の現場を学生に体験させることは、大学の教育上、きわめて有用である。ただ、参加する学生の運動指導の経験は浅いため、指導する内容の質はどうしても初歩的で、導入的なものに留めざるをえない。逆に情報量が多いと、単なる詰め込みになってしまうか、参加者の体力やペースを無視した一方的な指導になってしまう。それは安全面においても望ましいことではない。

したがって、単に回数を増やすという解決策をとるのではなく、運動指導の質や量に対する参加者のニーズを踏まえたうえで、大学側の事情やニーズとのバランスを考えなければならない。特に大学側は、地域住民のニーズを事前に分析したうえで対象者や提供するプログラムの戦略を立てること、事業の主旨や内容について参加者からの理解を得る努力をすること、また参加者の運動習慣や体力等の状況を踏まえた対応（例えば能力に応じたクラス分け等）も、あらかじめ視野に入れておく必要がある。

(3) 事業の継続性と波及性

参加者はすでにある程度の余暇に対する志向性を持ち、継続的なプログラムに対するニーズが高い。しかし、参加者同士のつながりや運動習慣の定着という継続性の面では、本事業が顕著な効果をもたらしたとは言えない。参加者からは、何らかのフォローアップが必要であるとの意見も複数あがっていた。

また、波及性という面では限られた資源を有効活用し、新たな人びとに参加してもらうことも重要である。一度参加したことがある方々への継続的な支援と、新たな住民への普及をどのように考えていくかは、中長期的な計画においては避けて通れない問題である。さまざまな資源や制約を勘案したうえで、どのような戦略を立てていくかが課題である。次項でも触れるが、KAのように一定期間内で実施する事業に、短期的なイベントを絡めて、多層的に事業展開を図ることが、ひとつの方策として考えられるだろう。

(4) 余暇を取り巻く環境との関係

インタビュー調査中、日ごろから運動に取り組んでいると答えた参加者のなかに、市内の健康増

進センターを利用されている人が複数存在した。その中で、健康増進センターでは体力や生活機能に関する測定はできないが、KAでそれができたことを肯定的に評価する方がいた（Bさん）。測定が多すぎるという意見がある一方で、詳細なデータの取得に満足を感じているケースも存在している。

一般的に見て、近年では民間スポーツクラブ施設のみならず、公共施設でも指定管理者によるさまざまな運動プログラムが存在し、施設の利用形態も多様化している。そこで、測定自体を事業化することが1つの方策として考えられる。

これは、一方で住民の測定に対するニーズに応えつつ、同時に学生の研究や実習の場にするという点で意義があると思われる。要望に出ていたトレーニングマシンの使い方講座など、比較的短期間のプログラムとの組み合わせについても工夫の余地がある。今回のKAのような一定期間内でのプログラム提供と並行して、短期のイベント等の企画化も考えるべきだろう。そのことは、参加住民との関係性の継続と、他の住民への波及性という面でも資するものだと思う。その際、参加者に呼びかけに協力してもらおうといったことも当然考えられる。

ちなみに、測定に関連して付言すると、中高年者に対する運動プログラムを事業化する場合、体力以外にも事前の健康リスクの把握は不可欠である。本事業では、参加者に健康状態に関する確認書を提出してもらった。今回は自己申告という形になったが、リスクが高いプログラムや対象者を含む場合には、メディカルチェックも必要になる。また、本事業では大学側スタッフおよび参加者全員が、万一の事故に備えて保険に加入した。参加者の安全はもとより、リスクに対する学生の意識を高めるためにも、しっかりとした対応が求められる。

さて、余暇を取り巻く環境については施設のキャパシティの問題がある。KAと健康増進センターの両方でエアロビクス教室に参加したGさんによれば、健康増進センターは空間に対する受講者の数が多く、ぶつかりそうで危険を感じるという。退職に伴って運動する習慣がついたという参加者も多くみられたが、今後団塊の世代の退職

に伴い、市内で簡単に利用できる運動施設には、キャパシティの限界がみえてくるものと予想される。言うまでもなく大学の体育施設は、教育および研究活動のために存在するものであるが、その一部を開放するだけでも地域貢献になりうる可能性を持っているのである。種々解決すべき問題はあるだろうが、検討に値すると思われる。

このように、近隣の健康増進センターを利用している参加者の意見を踏まえ、市内各施設や民間企業との共存を意識しつつ、大学だからこそできる部分を見極めるべきである。そのためには、スポーツだけではなく種々の身体的な余暇活動を支える環境が、地域の人びとにとってどの程度整備されているか、十分に把握することも重要になってくるだろう。

(5) 世代間交流と新たな教育実践

事業を通じた学生スタッフの対応については、指導面の他に挨拶や積極的な態度という面で、多くの参加者からきわめて好意的な評価を得た。これらは、各セクションのリーダーと運営班との協議のなかで、クオリティの保持を徹底していたことが成果となってあらわれたように思われる。大学の印象については、肯定的な意見が多数を占めた。個人の健康問題のみならず、地域の人びとが世代間の交流の大切さを認めているようにうかがえる。

先に指摘したように、町内会などの地域活動が活発な様子はない。子育ての終了とともに、近所づきあいが少なくなっていったという声もあった(Dさん、Eさん)。様々な課題解決の結節点として機能していた子どもの教育への関わりが薄らいでいくとともに、コミュニケーションの場自体も少なくなってきている様子が見て取れる。郊外における核家族形成の大きな推進役であった団塊の世代の退職が進むなか、ベッドタウンとして発展してきた朝霞市において、この問題は特に顕著になってくると思われる。

さらにAさんからは、参加者が何かを得るだけでなく、学生のためになるような課題解決型の仕組みを考えてはどうかとの提案があった。Aさんは2年前まで、市内にある某二輪メーカーの研究所で開発部門に携わっていた方である。そうした職場での経験からか、本事業がどのようなかた

ちで具体的な成果を出そうとしているのか判然としない点に苦言を述べている。インタビュー調査終了後には、本研究者宛てにEメールで今後のKAの進化に関する私見を送ってくれた。本事業に対して大きな関心と期待を寄せていることがうかがえる。

近年では、ボランティア活動など社会貢献型の余暇活動を「社会性余暇」と呼び、重視されるようになってきている⁷⁾。Aさんの例にあるように、何らかの貢献活動に従事することへのニーズは、団塊の世代の退職に伴い少なからず顕在化してくるよう思われる。こうしたニーズを教育実践の一環に組み込み、地域の課題をすくい上げる運動指導に取り組むという、課題解決型の人材育成を構想する道がみえてくる。抽象的な物言いでしかないが、今後の可能性として指摘しておきたい。

5. おわりに

本事業の目的は、市民を対象とした健康運動の機会を提供することにより、参加した市民の健康や体力状態の維持向上を図ること、学生の指導能力の向上および社会的視野を広げることである。しかし、健康や体力の維持向上と一口に言っても、地域住民の余暇活動に対するニーズを把握することは不可欠である。そこで、そうしたニーズを掘り上げ、大学の地位貢献事業への実践的な示唆を得ることが本稿の目的であった。

しかし、本研究では事業参加者のさらに一部の人びとに調査を実施したに過ぎず、より広い地域社会の課題等にまで踏み込むことができなかった。質問紙などを用いた量的調査を実施するなどして、研究に広がりを持たせていくことが今後の課題である。

ただ、作業仮説として何点か指摘しておきたい。まず、大学の地域貢献事業に参加することを望む地域住民は、すでに行政の講座や公民館活動等に参加している人びとである可能性が高い。そのため、運動やスポーツについても、一定期間内に知識や技能を獲得しようとする目的意識が、比較的はっきりしているものと思われる。

2点目に、地域住民の中には世代間交流に関するニーズがありそうだという点である。インタビューでもわかるように、基本的には自身の健康

のために参加を申し込んでいるのだが、学生スタッフの対応やふれあいに対する評価は好意的なものが多い。このことは、地域活動や近所づきあいのあり方とも関連しているように思われる。

3点目として、運動するための身近な施設が不十分だと感じている地域住民が存在している点である。ベッドタウンとしての側面を持つ朝霞市では、退職した多くの団塊の余暇活動を支える必要が出てくるだろう。対応策を練るための量的調査も、大学の貢献活動の一環として考えられる。

最後に教育実践を行う大学側が留意すべき点にも触れておきたい。実践面においては地域のニーズを把握しながら、それを踏まえたうえで大学側も自分たちが何を達成することができるのかを具体的に認識し、その成果を評価する準備をしておく必要がある。ただし、事業はあくまで通常の教育および研究活動の合間に行われるべきものであるため、手持ちの資源を勘案したうえでの入念な戦略づくりが重要になってくる。本稿では、参加者との協働も視野に入れた課題解決型の教育実践の可能性に言及したが、それが具体的な成果をあげるためには人材育成に関する理念の構築と、プログラムとして具体化する努力が必要になってくるだろう。

また、専門の学術研究やそれに裏付けられた教育実践を欠く「お祭りのイベント」⁸⁾に終始しないためにも、正課授業およびゼミでの卒業研究などと深く連関させた事業の深化が望まれる。本事業においても、セクションごとには通常のゼミで学んだ運動指導のノウハウを実践的に活用する場となっていた。目的として掲げている指導能力の向上という面では成果はあがっている。しかしながら、本年度の卒業論文で本事業を明示的に取り上げた研究はなかった。研究と実践の有機的な循環を形成することも、今後の事業展開を充実させ

るために必要になるだろう。

註

註1) ここでは「中高齢者」と呼び方について、いわゆる40歳代半ば以降を指す中年と、仕事からリタイアして自由な時間が増えていく60歳代までを想定している。

引用文献

- 1) 瀬沼克彰、「シニア余暇事業の展開」、学文社、2008
- 2) 水野紀男、高齢社会における余暇活動に関する一考察——団塊の世代が形成するクラブ型余暇社会、學苑 835:38-50、2010
- 3) 福島大学スポーツユニオン編、「スポーツによる地域貢献で大学は変わる——生き生き地方国立大学からのメッセージ」、大修館書店、2004
- 4) 宮良俊行、スポーツを通じた大学の地域貢献について、長崎国際大学論叢 10:119-124、2010
- 5) 友添秀則、大学スポーツという問題、現代スポーツ評論 14:6-15、2006
- 6) 内藤正和、地域の状況を踏まえた大学の地域貢献の在り方に関する研究、愛知学院大学心身科学部紀要 4:55-62
- 7) 日本余暇学会監修、「余暇の新世紀——ポストモダンのライフスタイル」、遊戯社、2002
- 8) 木村真知子、迫られるスポーツによる大学の地域連携、現代スポーツ評論 14:79-86、2006

(受付:2011年3月7日)
(受理:2011年11月9日)