

地域住民主体の運動実践を促すオリジナル体操コンテストの波及効果

日本健康運動指導士会長野県支部を中心とした5年間の取り組みから

諏訪直人（NPO 法人佐久平総合リハビリセンター）、岡田真平（公益財団法人身体教育医学研究所）

石井誠、梅垣茂（公益財団法人長野県健康づくり事業団）

キーワード：運動実践、地域密着、健康づくり、介護予防、相互作用

要旨：地域で実践されているオリジナル体操のコンテストを企画し、5年間、6回にわたって開催した効果を検証した。コンテストへは県内で体操の実践活動に取り組む団体がエントリーし、コンテスト当日は、地域住民、健康運動指導士、保健福祉医療関係者等がイベントに参加した。これまでに、エントリーは累計のべ35チーム、イベント参加者は40市町村から累計のべ999名と拡大した。またコンテストの開催が、地域内での活動充実や、地域間での相互作用といった側面でも貢献し、公衆衛生活動としての意義は高い。

A. 目的

2012年のLancet特集号で「身体的不活動は世界的に流行しているパンデミックの状態」との見解が示された通り、健康長寿に貢献する身体活動・運動実践の促進は、公衆衛生上の大きな課題の一つであり、日本健康運動指導士会長野県支部（以下、県支部とする）は、地域に密着してその課題克服の役割を担うべき団体である。健康運動指導士の従来の活動は、「個々人の心身の状態に応じた、安全で効果的な運動を実施するための運動プログラムの作成及び指導を行う」としてきたが、運動の効果を得るためには、指導者が一方的に望ましい運動を提供するだけでなく、運動を実践する住民の主体性に配慮して、運動をいかに継続できるように支援するか、という視点も重要である。特に、住民自身が自ら積極的に実践できる運動を見いだした際に、その実践が定着するように関わっていくことは大変有効と考えられる。

ところで、地域住民が主体的に運動を実践し、その活動を指導者や行政機関等がバックアップする形態で取り組まれている、その地ならではの「オリジナル体操」が存在し、運動の開始・継続に良い影響を与えていることは多くの健康づくり関係者に認識されてきた。しかしこれまで、県内各地で実践されている「オリジナル体操」の内容の共有に積極的に取り組み、さらなる身体活動・運動の促進に活かそうとする試みは行われてこなかった。

そこで、県支部が、すでに地域で実践されているオリジナル体操の内容を共有できるコンテストを企画し、それを5年間、6回にわたって定期的に開催してきたので、その経過をふまえて、こうした取り組みが地域に及ぼす波及効果を検証することを目的とした。

B. 方法

(1) オリジナル体操コンテストの開催

オリジナル体操コンテスト（以下、コンテスト）は、平成20年2月に第1回目が開催され、以後、年度毎

に1回、県内各地で行われてきた。コンテストにエントリーできるのは、県内で地域に密着して体操の実践活動に取り組んでいる団体とし、コンテスト当日の参加範囲は、主に長野県内在住で健康づくり・介護予防に興味関心がある地域住民、健康運動指導士、行政の保健福祉担当者、地域医療・リハビリテーションに関わる関係者等とした。

コンテストの審査は、体操の内容（安全性、効果）や普及状況等に関する総合的な評価で、参加者全員の投票と、保健・医療・福祉分野の有識者の採点により行われ、1～3位の団体に対しては表彰が行われた。

(2) 波及効果の検証

コンテスト開催による地域の身体活動・運動実践促進の波及効果の検証は、コンテスト参加者数・エントリー団体数の推移と累計、オリジナル体操実践者数の推計等の定量的評価と、その他関連性があると思われる効果に関するエピソードについての定性的評価により行った。

C. 結果

(1) コンテストの開催状況

コンテストは、県支部が中心となって、県内で健康運動指導に関わる有志が自主的に運営に携わって開催されてきた。必ずしも資金が潤沢でなく、会場にかかる経費負担が少ない場所を選定する必要があるなどの制約条件もあったため、6回のうち3回は上田市、2回は麻績村、1回は長野市を会場に開催された。

(2) コンテストへのエントリー数と累計のべ数の推移

コンテストへのエントリー数は、年により若干の増減はあるものの、毎回4～7チームがエントリーし、これまでの累計のべ数は35チーム（一部、複数回参加チームあり）であった（図1）。初回は4市町村のみであったが、6回の開催により計17市町村からの団体がオリジナル体操を披露し、多くの関係者に内容が共有された。

(3) イベントへの参加者数と累計のべ数の推移

コンテストを含むイベントへの参加者数も、年により増減はあるものの、各回平均して170名近くが参加し、累計のべ参加者数は999名（複数回参加者あり）に達した（図2）。15市町村からの参加者で始まったイベントも、現在では40市町村と県内77市町村の半数以上からの参加実績が得られた。

(4) コンテスト開催との関連性が推測される波及効果

コンテストにエントリーしたチームへの聞き取りから、波及効果と考えられるいくつかの情報が抽出された。

- ・発表を通して「自分たちの体操」という意識が強くなり、教室参加者が体操をマスターして、自主的にいろいろなところに広げるようになった。
- ・表彰を受けたことで地域内で活動への評価が高まり、いろいろなところから声がかかるようになった。
- ・音楽を聴きながら体操することは良い、という意識が芽生えて、ラジオ体操等の運動実施者が増えた。
- ・表彰で得られた賞金により、普及用のパンフレットや映像を作成し、さらなる周知に活用された。
- ・イベント参加者から、発表された体操の習得希望があり、質の高い体操に関する情報を共有することができて、いろいろな地域にそのノウハウが広がった。

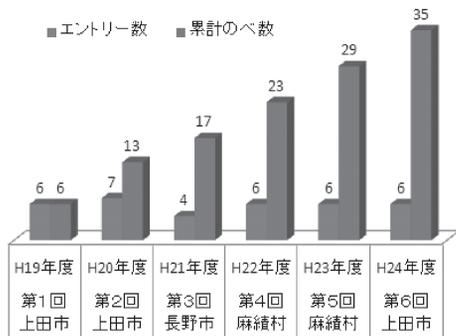


図1 コンテストエントリー数の推移

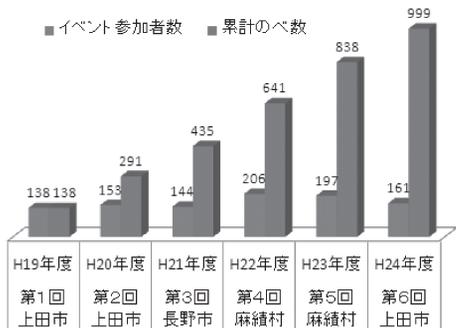


図2 イベント参加者数の推移

D. 考察

地域住民主体の運動実践を促すオリジナル体操の存在に着目し、その内容の共有を目的としたコンテストを企画してその波及効果を検証したところ、①エントリーチーム、イベント参加者のエリアが確実に拡大し、公衆衛生的にインパクトがある、②コンテストの発表チーム内で、活動に対する肯定感がさらに増す、③評価を受けたことで、活動に対する周囲の認知が高まる、④運動実践の継続に資する体操のノウハウが広く県内で共有される、など、いくつかの側面で効果を出すことができた。

しかし、①開催場所には未だ偏りがあること、②取り組みへの認知度がまだ不十分で、エントリーチーム、イベント参加者ともに対象者の掘り起こしができていないこと、などいくつかの課題があり、以後、様々な経路でさらに認知を高めることが必要と考えられた。

最後に、健康づくり・介護予防におけるオリジナル体操への着目は、運動実践の側面だけでなく、ソーシャルキャピタルの視点からも意義深いと考えられ、今後も多面的な評価により効果を検証していくことが必要である。

E. まとめ

オリジナル体操コンテストを、5年間、6回にわたり実施した結果、コンテストへのエントリーやイベント参加に関わる市町村が、県内の半数以上に拡大した。加えて、地域内での活動の充実や、地域間での相互作用といった効果も認められた。今後も、地域に密着した運動促進に資する公衆衛生活動として継続することが望ましい。

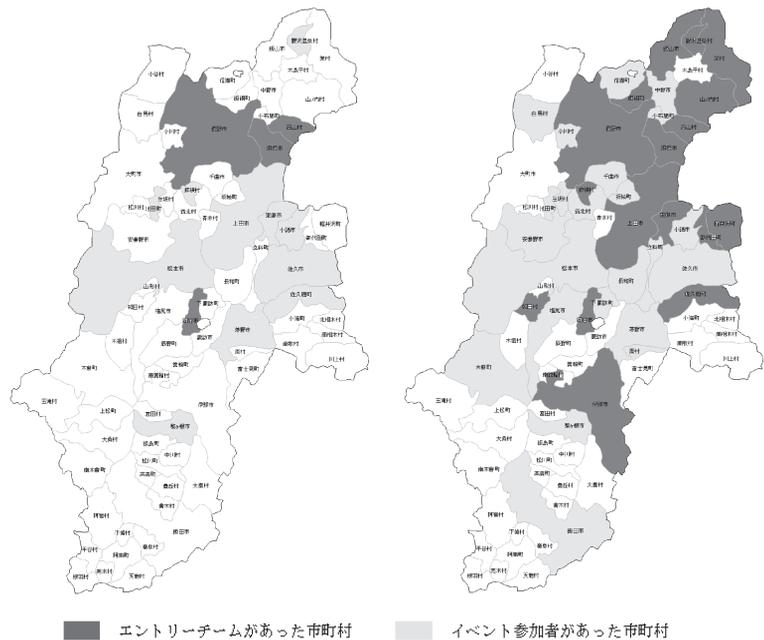


図3 エントリー及びイベント参加市町村の初回(左)と6回累計(右)の比較