

「スポーツどころ」の気づきとその醸成について(提言) ～京都府民の運動・スポーツ実践への誘い^{いざな}～

平成 24 年 3 月 28 日
京都府スポーツ推進審議会

1 はじめに

本審議会は、平成 20 年 2 月 23 日に京都府スポーツ振興計画の中間年改定について意見をまとめた。その中で成人の運動・スポーツ実施の推進について言及し、その目標の達成が喫緊の課題であることを示唆した。

その後、国においては「スポーツ基本法」が制定（平成 23 年 8 月 24 日施行）され、中央教育審議会の「スポーツ基本計画の策定について」（平成 24 年 3 月 21 日付け答申）において、「成人の週 1 回以上の運動・スポーツの実施率を 3 人に 2 人(65%程度)以上にする。」という新たな目標が掲げられた。本府においても、より高い目標を目指すためには、府民の一人ひとりが持っている前向きな気持ちを一層喚起し、そのことにより運動やスポーツのさらなる実践へと誘うことが重要であると考えた。

そこで本審議会では、『目覚めよう「スポーツどころ」に！はじめよう「スポーツどころ」で！』を京都府民向けに啓発の意を込めたメッセージとし、『「スポーツどころ」の気づきとその醸成について～京都府民の運動・スポーツ実践への誘い～』について次のとおりまとめた。

関係機関におかれては、本提言を参考とされ府民の運動・スポーツの実践に向けた積極的な啓発を期待するものである。

2 「スポーツごころ」、誰もが持っている前向きな心

人々は様々な気持ちを抱きながら日々の生活を送っている。気持ちの中には、その人の行動を消極的にするものもあるが、「さあ!」、「よしっ!」、「やってみよう!」といった前向きで積極的な行動をもたらす気持ちがある。

この前向きな気持ちは誰もが持っているものであり、このような気持ちを多く持って活動することが、人々の生活をより明るく豊かで元気なものにしていると確信している。

この前向きな「心のありよう」こそが、実は、誰もが持っている「スポーツごころ」である。

我々は、子どもの頃から身体活動をはじめ、様々な活動や体験をとおして多くの「スポーツごころ」を自らの心の中に蓄えてきている。しかし、普段はその存在に気づくことなく生活していることの方が多い。

そこで、自分自身の「スポーツごころ」を一人ひとりに改めて自覚してもらい、その「スポーツごころ」をさらに高めるように心掛けてもらいたいものである。

3 「スポーツごころ」の気づきとその醸成

(1) 「スポーツごころ」の気づき

このような「スポーツごころ」によって、より高められようとする気持ちは、我々が明るく豊かで元気に暮らしていくために常に求めているものであり、身体的にも、精神的にも、さらに社会的にも大切である。

我々が求めているその気持ちには、

感動：強く心を動かされたい。また、動かしたい。

楽しみ：興味を持って、楽しくありたい。

向上：さらなる進化を求めたい。

健康：心も身体も健やかでありたい。

挑戦：未知の世界へ立ち向かいたい。

つながり：人との結びつきを大切にしたい。

公正：思いに偏りなく、正しくありたい。

などがある。

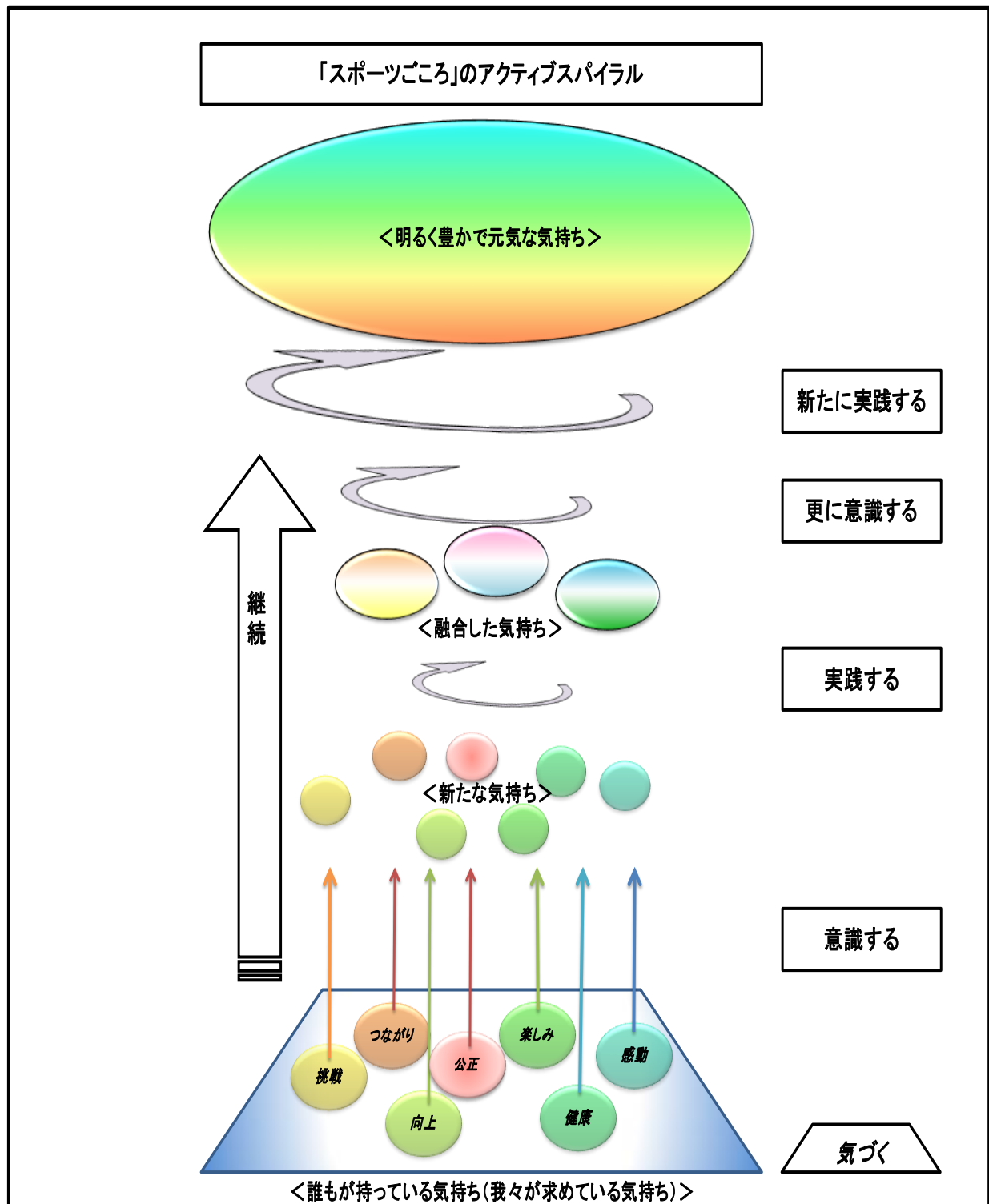
これらの気持ちは、我々が生活の中で知らず知らずのうちに身に付けているものであり、我々の心がほんのわずかにでも前に向くことによって「スポーツごころ」となり、自ら気づくようになる。そして、それを大きく高めていくように心掛けていくことが大切である。

(2) 「スポーツごころ」の醸成

これらの気持ちは、上記(1)に示したものだけではなく、更に、それぞれの気持ちが別々に存在するものでもない。人々がこれらの気持ちを意識することにより、新たな気持ちが生まれ、それを基に具体的な行動（実践）をすることにより、それぞれの気持ちが融合したり、大きくなったり、あるいは別の新たな気持ちや行動につながっていくようになる。

このように、「スポーツごころ」は「気づく」から始まり、「意識する」へと進み、そして「実践する」という順を追い、更にそれが幾度となく繰り返され、継続されることにより醸成されていき、より高いレベルになっていくと考えられる。我々は、この過程の中で、自らの生活をより明るく豊かで元気にしているのである。

(図1 参照)



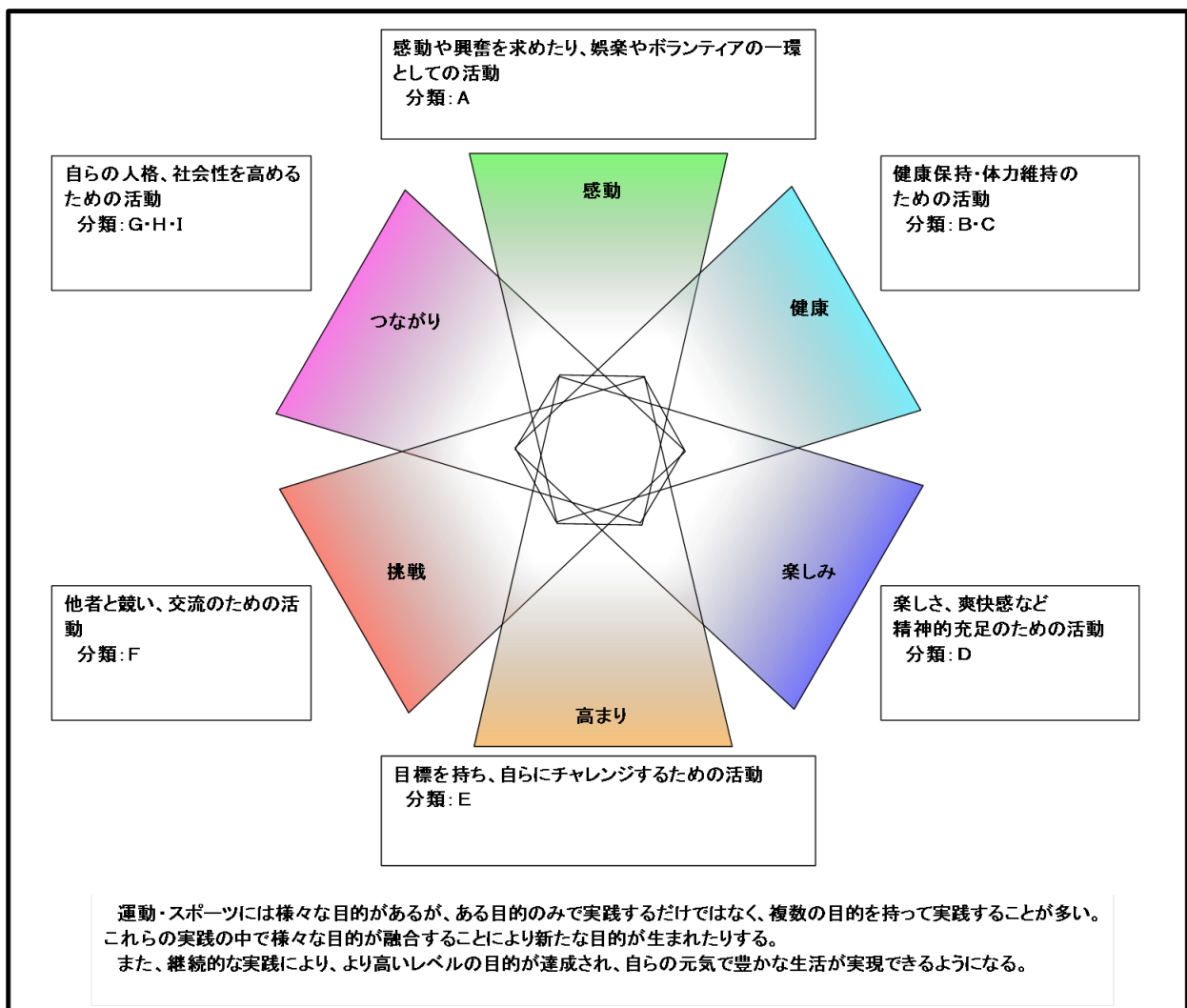
＜図1 「スポーツどころ」の醸成＞

4 「スポーツごころ」から運動・スポーツ実践への誘い

前述のとおり、「スポーツごころ」は人々の前向きな「心のありよう」とそれを身に付けようとする実践の総称であるとしたが、実際に府民の皆さんに運動・スポーツに親しんでいただくためには、それによって得られる効果を具体的に示し、それぞれの目的に合った内容を選んで実践できるようにするとともに、すでに実践している人々にも、さらに楽しみ方を発展させ、より一層運動・スポーツに親しんでいただくようにすることが必要になる。

そこで、運動・スポーツが内包する目的性を「身体活動による直接的な効果」と「活動をととしての自らの人間形成、社会性の涵養に及ぶ効果」という観点から次のとおり分類・整理をした。(図2 参照)

生活の中で前向きな「心のありよう」である「スポーツごころ」は、まさに運動・スポーツの要素、機能を内包しているといえる。



<図2「運動・スポーツ活動が内包している目的性」の機能別整理>

(1) 感動や興奮を求めたり、娯楽やボランティアの一環としての活動＜感動＞

A 主体的に活動することはないが、運動・スポーツとの関わりはある。

① スポーツを見る（知る）ことがある。（「みるスポーツ」）

＜種類・種目の具体例＞

「テレビ観戦や新聞・雑誌」などのメディアをとおして、親子の会話の中で、スポーツを見る（知る）、家族の付き添いでスポーツを見る機会がある など

② 運動やスポーツ活動の支援に携わることがある。（「ささえるスポーツ」）

＜種類・種目の具体例＞

ラジオ体操のお世話（係・担当等）や、子どものスポーツ活動の手伝い・ボランティア など

(2) 健康保持・体力維持のための活動＜健康＞

B 仕事や家事以外で自発的に体を動かしている。

健康が気になる（運動器・循環器等の機能低下防止など）ため、体を動かすことを心がけている。

＜種類・種目の具体例＞

「通勤で歩く」、「自転車に乗る」、「階段での昇降を心がける」、「歩いて買い物に行く」、「歩くスピードを速めたり、歩幅を意識的に広げる」、「e-スポーツ（電子機器を使った身体活動）をする」など

C 1日の運動（活動）合計時間が30分以上である。

健康の増進、体力の向上、生活習慣病の予防やメタボリックシンドローム対策に効果が見られる程度に体を積極的に動かし、それを定期的に行っている。

＜種類・種目の具体例＞

ア 有酸素運動や体力トレーニング：「ウォーキング」、「ジョギング」、「水泳」、「サイクリング」など

イ 自然に親しむ運動・スポーツ：「登山」、「ハイキング」、「海水浴」、「ヨット、カヌーなどの水辺活動」など

ウ 表現を楽しむ運動・スポーツ：「エアロビクスダンス」、「フォークダンス」、「ジャズダンス」、「社交ダンス」、「ヒップホップダンス」等の各種ダンス など

エ 集団で楽しむ運動・スポーツ：「簡易なボールゲーム」など

(3) 楽しさ、爽快感など精神的充足のための活動＜楽しみ＞

D 体を動かすことでストレスを発散したり、楽しい気持ちになる。

継続時間は長くないが、体を動かすことを楽しんでいる。

＜種類・種目の具体例＞

ア 体をほぐす運動：「体操」、「ストレッチ」、「散歩」、「短時間のウォーキング、ジョギング」など

イ 基本的な技術を練習する運動：「キャッチボール」、「ボールリフティング」、「ゴルフの素振りや打ちっ放し」など

ウ 「レクリエーション」など

(4) 目標を持ち、自らを高めるための活動＜高まり＞

E 運動・スポーツをする中で自らの目標を設け、心地良い達成感を味わっている。

BからDまでの運動・スポーツとの関わりの中で自らの目標を設け、それを励みにして体を動かしている。

＜種類・種目の具体例＞

「毎日1万歩以上歩く」、「1日〇〇km走る、泳ぐ」、「体重を〇〇kgにする」、「BMIを標準値にする」、「日本百名山を登る」、「〇〇山登頂を目指す」、「自分に負けずに〇〇を継続する」など

(5) 他者と競い、交流するための活動＜挑戦＞

F 競技性のあるスポーツを行っている。

勝敗を競うという目標をもって、練習や試合を行っている。

① 記録や技を他者と競っている。

＜種類・種目の具体例＞

ア 記録を競う競技：「陸上競技」、「水泳競技」、「スケート競技」など

イ 表現（演技）を競う競技：「体操競技」、「フィギュアスケート競技」、「シンクロナイズドスイミング競技」など

② 相手（個人やチーム）と直接対戦し、競っている。

＜種類・種目の具体例＞

ア 武道・格闘技系競技：「柔道」、「剣道」、「空手」、「すもう」、「ボクシング」、「レスリング」など

イ 球技系競技：「野球」、「サッカー」、「フットサル」、「ソフトボール」、「バレーボール」、「テニス」、「ソフトテニス」、「卓球」、「ラグビー」、「バスケットボール」、「バドミントン」など

(6) 自らの人格、社会性を高めるための活動＜つながり＞

G 仲間との連帯感を深めている。

同じ目標に向かって共に練習や試合を行うことにより、お互いに理解し、高め合うような連帯感を深めている。

＜種類・種目の具体例＞

「一緒に活動を楽しむ仲間がいる」、「チームワークがある」、「お互いに率直に話しができる」など

H 他者に敬意を表し、フェアな気持ちを持っている。

勝敗を競う中でも、相手に敬意を表しフェアな気持ちでプレイしている。

＜種類・種目の具体例＞

「試合後に相手や競技役員に礼を尽くす」、「応援者に感謝の気持ちを持っている」など

I 自らが親しんでいる運動・スポーツを広めようとしている。

自らが親しんでいる運動・スポーツの楽しさをより多くの人々に知ってもらえるような活動をしている。

＜種類・種目の具体例＞

「クラブやサークルをつくっている」、「子どもたちを集めて指導している」、「地域の人々を集めてまちづくりのためにやっている」など

5 目覚めよう「スポーツごころ」に！はじめよう「スポーツごころ」で！

ここまで「スポーツごころ」と運動・スポーツの具体的な目的等について示してきたが、この概念を府民の皆さんが理解し、実践していただくためには、それぞれが、自らの現状を見つめ、今後の「スポーツごころ」を展望し、理解することが大切である。

そのために、次のような観点から府民誰もが活用できる指針（チャート）を作成することが有効であると考える。

(1) 指針（チャート）の観点

指針（チャート）の作成に当たっては、府民の「スポーツごころ」を引き出しつつ、次のことに着目して進める必要がある。

- ア 府民の一人ひとりが「スポーツごころ」を持っていることに「気づく」ようにすること。
- イ 「スポーツごころ」には、さらに「意識する」、「実践する」の段階があり、その段階に進んでいくことに大きな意義があることを理解できるようにすること。
- ウ 「スポーツごころ」を生かして、実際の運動・スポーツに徐々に誘えるようにすること。
- エ 実際の運動・スポーツの実践に当たっては、その目的、種類・種目と具体的な内容が分かるように誘えること。
- オ 府民の一人ひとりがすでに備えている「スポーツごころ」の段階に応じて、今後の運動・スポーツとの関わり方に対する的確なアドバイスが準備されていること。
- カ 府民の一人ひとりが納得できるような説明に努めること。

(2) 指針（チャート）の活用

作成した指針（チャート）を広く府民に周知し、活用することにより、次のような活用が期待できる。

- ア 府民への「スポーツごころ」による前向きな気持ちを持つことの啓発
- イ 運動・スポーツを実践していない府民への働きかけ（「スポーツごころ」の気づきから実践への誘い）
- ウ 自らの「生活のありよう」や運動・スポーツ実践の状況把握
- エ 府民への運動・スポーツ実践効果の啓発
- オ より充実した運動・スポーツ実践についてのアドバイス
- カ 府民の運動・スポーツ実践の把握と実情に応じたスポーツ推進施策の展開

6 府民誰もが「スポーツごころ」を持って

京都府教育委員会が実施した「京都府民のスポーツに関する調査」（平成 20 年）によると、府民の運動・スポーツ実践は、「よくする人（週 1 回以上）：40.0%」、「たまにする人（月に 1 回から 3 ヶ月に 1 回）：22.9%」、「ほとんどしない（年に 1 回～3 回）、あるいは全くしない人：37.1%」となっており、「たまにする人」、「ほとんどしない人」へ運動・スポーツに目を向けてもらう必要がある。

しかし、運動・スポーツの有効性をかざして意欲や興味が湧かない人々への実践の押しつけは好ましくない。

本提言で示したように、府民誰もが持っている「スポーツごころ」に自ら気づき、日々の暮らしを前向きに過ごしていけるような取組を実践できるように願うものである。