

【 I. 実習報告 3 豊島区スポーツ推進委員協議会 区民ひろば他 】

地域における健康・スポーツ学習の可能性

人間科学科 4 年 水野梨奈



【キーワード】

高齢者 若者 スポーツ活動 コミュニティ

【概要】

実習を通して、高齢者の地域のスポーツ活動について学び、コミュニティの重要性を考えた。さらに、スポーツを通じて現在のコミュニティに、若者を参画させることによって、新たな多世代型コミュニティを生み出すことができると考察した。

1. 背景

我が国では 65 歳以上の一人暮らし高齢者の増加が進んでいる。内閣府の平成 30 年版高齢社会白書によると、65 歳以上の一人暮らし高齢者の増加は男女ともに顕著であり、昭和 55 (1980) 年には男性約 19 万人、女性約 69 万人、高齢者人口に占める割合は男性 4.3%、女性 11.2%、であった。平成 27 (2015) 年度には男性約 192 万人、女性約 400 万人、高齢者人口に占める割合は男性 13.3%、女性 21.1%となっている。多くの時間を一人で過ごす高齢者が多く存在するため、高齢者のためのコミュニティ作りが必要になると考える。

そのコミュニティ作りの一つがスポーツであると考え。広辞苑によれば、「スポーツ」とは、①運動競技、②気晴らしと記されている。スポーツは身体運動だけを示すのではなく、非日常活動であり、レクリエーションでもある。また、師岡 (2010) によると、「生涯スポーツ」とは、誰もが生涯の各時期にわたって、それぞれの体力や年齢、目的に応じて楽しむことができるスポーツである。

いつでも、どこでも、主体的にスポーツに親しむことができる生涯スポーツ社会の実現は我が国において重要な政策課題になっている。内閣府の「体力・スポーツに関する世論調査」では、この 1 年間における運動・スポーツの日数を聞いたところ、18 歳 19 歳を除いた成人の週 1 日以上の上運動実施率は 51.5%となっている。このことから、運動・スポーツを実施している人がまだまだ少ないと考えられる。

私自身スポーツジムのアルバイトの経験から、多くの年代がスポーツを楽しんでおり、その中で小さなコミュニティが存在していることを目の当たりにした。しかし、スポーツジムだけではなく、高齢者が多く通う生涯学習施設やその他のスポーツ活動でも、それができると考える。生涯学習施設やその他のスポーツ活動において、幼児から成人・高齢者まで幅広い年代と一緒にスポーツを楽しむことで、より多様なコミュニティを作ることができるのではないかと考えた。

2. 目的

当実習では、全世代の中で一番健康意識が高い高齢者の地域のスポーツ活動について学び、新たなスポーツ活動の在り方を提案することを目的とした。

3. 実習先の概要

(1) 区民ひろば南池袋

区民ひろば南池袋は、平成 30 年 4 月より、NPO 法人みみずくの杜が運営している施設である。自主サークル活動では、コーラス、体操等、文化や運動活動が盛んで、介護予防のための様々なプログラム（りらくくす気功・ミュージックセラピーなど）も豊富である。

(2) 区民ひろば清和第一

区民ひろば清和第一はことぶきの家として長年高齢者の憩いの場であり活動の場として親しまれてきた。しかし、年齢や使用目的によって制限された施設から年齢を問わずだれで

も有効に利用できる施設「区民ひろば清和」として平成19年4月1日にオープンした。施設の運営にはNPO法人ひろば清和があたり、関係町会、地域の民生児童委員、ひろばの利用者、育成委員、PTA関係、個人が参加し、それぞれが専門部門に分かれて年間の行事目標を立て活動を進めている。施設を利用されている方々のご意見を取り入れながら誰でもが参加、活動できる地域のコミュニティの場としての施設になることを目的としている。

(3) 豊島区スポーツ推進委員協議会

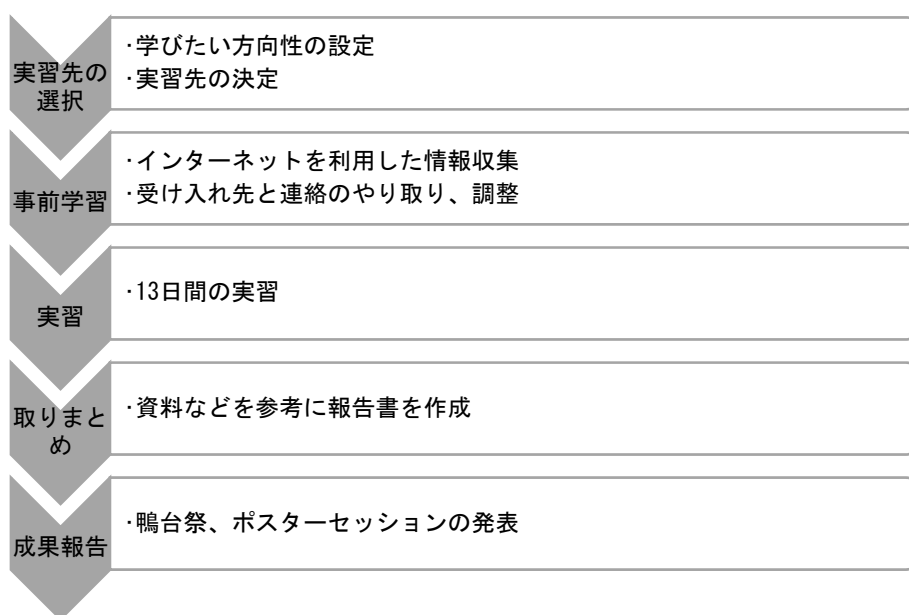
豊島区スポーツ推進委員協議会は、豊島区より委嘱された非常勤職員である。スポーツ・レクリエーションの普及振興のため、地域におけるスポーツ活動の指導助言と区のスポーツ・レクリエーション関係行事に対する企画や運営などをおこなっている。『総合型地域スポーツクラブ』の育成に向けて、中心的な役割を果たすために、研修を経て現在、西巣鴨中学校の校庭と体育館を使用し、西巣鴨中学校地域スポーツクラブとして、4種目が行われている。

(4) みらい館大明

みらい館大明は平成15年に豊島区立大明小学校が閉校となり、空施設を利用した施設である。現在、地元有志の方々で構成されたNPO法人いけぶくろ大明によって生涯学習施設として管理・運営が行われている。

みらい館大明は、主に地域づくり事業、「学び」に関する事業といった2つの事業を中心に展開されている。地域づくり事業は、さらに3つに分類され、地域交流イベント、施設の貸出事業、防災拠点といった事業から構成されている。「学び」に関する事業では、子どもの健全育成、若者支援事業、シニア対象事業、生涯学習講座、国際交流などのさまざまなジャンル・年齢層に向けた講座、イベントが行われている。

4. 実習プロセス



(1) 事前

春学期 生涯学習施設講座（講座）

8月2日：木津美佳様 事前相談

9月6日：みらい館大明 事前相談

(2) 事中

8月24日：筋トレ脳トレ・スマイル体操

9月12日：元気はつらつ体力 UP！

9月25日：子ども器械体操教室

9月26日：元気はつらつ体力 UP！

9月28日：スマイル体操

10月8日：豊島スポーツまつり

10月10日：ポッチャ

10月26～29日：大明まつり

11月11日：区民ハイキング

11月17日：ポッチャ

(3) 事後

11月2・3日：鴨台祭 模造紙展示

11月10日：早稲田教育フォーラム ポスターセッション発表

5. 実習内容

(1) 筋トレ脳トレ・スマイル体操、元気はつらつ体力 UP！

区民ひろば南池袋では、「筋トレ脳トレ・スマイル体操」に参加し、区民ひろば清和第一では、「元気はつらつ体力 UP！」に参加した。

実習内容は2点あった。1つは、椅子の片付けのお手伝いであった。講座が終わると区民ひろばの従業員の方が外で待機していた。区民ひろばの従業員の方と、講師の先生と、利用者の方とみんなと一緒に椅子の片付けを行った。

もう1つの実習内容は、高齢者の方と一緒に参加し、見て学んだことである。講座の流れは、最初に準備体操で体をさすった。そして、タオルを使って筋トレやスクワットなどを行った。その後に、音楽に合わせてウォーキングや、タオルでボールを作ってボール遊び、グー・チョキ・パーのような手を使って脳トレを行った。他にも、音に合わせてポケモン音頭を踊った。参加者の方は生き生きと体を動かしていた。

最後の講座の実習では、手遊びを講師としてやらせてもらった。「もしもしかめよ」の歌を歌いながら、グー・チョキ・パーを交互に繰り返すものである。実際にやってみると意外と難しく、利用者の方の前で行うと思うと、緊張して間違えそうだった。しかし、本番では、間違えたこともあったが、利用者の方は優しく見守ってくれた。利用者の方はすごく暖かく接してくれる方が多くいた。

講座の中で重要視していることは身体をたくさん動かすことではなく、声を出すことであった。これは、筋トレ脳トレ・スマイル体操、元気はつらつ体力 UP! の講師である木津美佳先生に教わった。声を出す機会がないと、のどが弱くなってしまい、ものが食べられなくなってしまうからだという。木津先生の声も大きいため、参加者の方の笑い声も多く、部屋中に笑い声が響いていた。

講座の参加者にお話を伺ったところ、私はスポーツジムとは違う目的で来ている人が多いと感じた。なぜなら、参加者は運動することよりも人に会うことを重視していたからである。スポーツジムでは、健康目的で運動をする人が多く、人に会うことは副産物と考えている人が多くいる。反対に、生涯学習施設で講座を受けている人は、人に会って話したいという人が多く、運動することで健康になることは副産物として考えている人が多くいた。中には、講座の先生に会いに来ている方もいた。その理由は、生涯学習施設は、スポーツジムよりも一人でやる運動が少なく、多くの人と話しながら行う運動が多いからだと思う。さらに、難易度もスポーツジムよりも簡単に行えるようなものばかりであったため、参加しやすいからだと考えた。

(2) としまスポーツまつり

豊島区スポーツ推進委員協議会が主催である。豊島区立総合体育場&朋有小学校校庭を使った。午前は周りを見て回った。午後は 50m 走のお手伝いをした。

場所が大きく分けて 2 つに分かれている。青空ひろばとチャレンジひろばである。青空ひろばでは、豊島区立総合体育場を使い、青空スポーツ、青空ステージ、展示ブースがあった。チャレンジひろばでは、朋有小学校校庭を使い、ボッチャ、体力測定、NO LIMITS CHALLENGE が行われた。

NO LIMITS CHALLENGE とは、都内各地で展開している東京都主催のパラリンピック体験プログラムである。競技体験のほか、競技紹介パネルや用具等の展示、ゲストアスリートのトークショーなどを通して、パラリンピックの魅力を体感できる。豊島スポーツまつりでは、5 人制サッカー、トライアスロン、テコンドーの体験が行われており、パラリンピック選手の木村潤平選手(トライアスロン)、阿渡健太選手(テコンドー) が来ていた。

9 時から準備が始まった。ステージではリハーサルが行われていた。ブースを担当している方は、落ち葉拾いやチーム内のルール確認だけでなく、配置の確認や場所の調整も行っていた。なぜなら、食事を取る場所が決まっているのに様々なところで食べる人がいることを予測していたからだ。そのため、テントをずらし、シートを引き直していた。

9 時 45 分に開場した。ステージ、走り方教室、キックターゲットから人がどんどん入っていった。2 歳～小学生の子どもが多く、次に高齢者が多かった。ステージにはトシマッハという戦隊ヒーローもいたため、子どもたちが多く見に来たのだろうと考えた。

午後は 50m 走のお手伝いをした。50m 走の担当は、主に陸上競技会、豊島区体育指導マスタース・クラブに所属している方が行っていた。作業は 3 つあった。①スタンプラリーの用紙の回収、②50m 走の結果を記入すること、③走った人数と 50m 走の記録の記入であ

る。50m走は、年代問わず多くの人に参加していて、中には、親子で走っている人も多くいた。目的も多様であった。記録を出したい小学生や、友達と一緒に走りたい子どももいた。様々な年代がそれぞれの目的で同じ運動をすることができるのは、祭りならではの特徴であると考えた。



写真1 50m走



写真2 走り方教室

(3) ボッチャ

ボッチャとは東京パラリンピックの正式種目の一つである。ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりしていかに近づけるかを競うものである。男女区別の内容にチームに分かれて行われる。

コートは下図のように①～⑥に選手が入り、ジャックボールをジャックボールラインとエンドラインの間に投げる。得点の数は、双方のチームの最もジャックボールに近いボールを比較し、どちらが近いかを判定する。ジャックボールに遠かった方のチームのボールに一番近いボールとジャックボールを結んだ線を半径とし、ジャックボールを中心とした円を描く。その円の中にいくつ、相手ボールがあるかを数える。その数が得点となる。

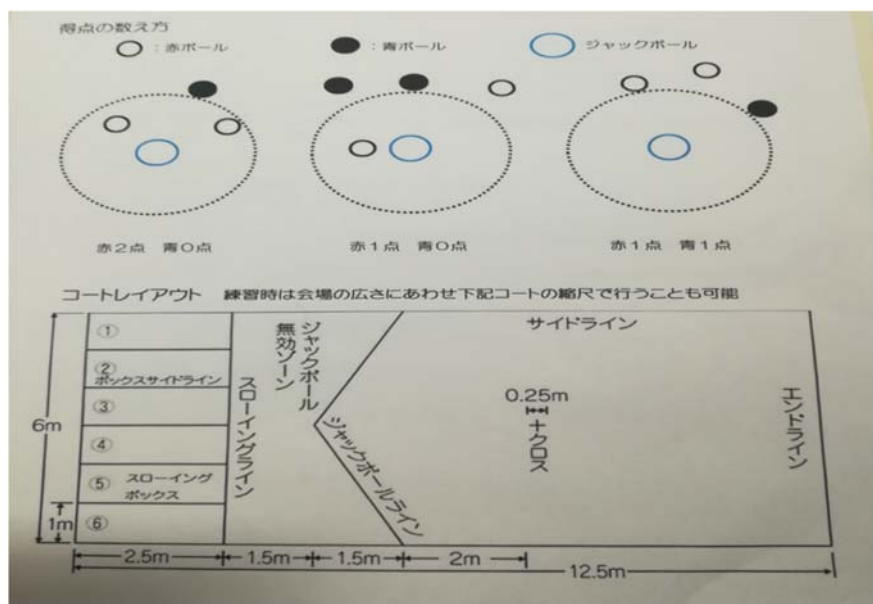


写真3 ボッチャの得点の数え方とコートレイアウト

豊島区では東京パラリンピックに向けて、パラリンピック種目の啓蒙活動を行っている。そのうちの 하나가ボッチャである。啓蒙活動の一環として、2つの場所に豊島区スポーツ推進委員協議会の方々と参加した。一つは、豊島区立西巢鴨小学校にボッチャを教えに行った。もう一つは、区民ひろばのボッチャ大会の運営である。

豊島区立西巢鴨小学校の小学生に「ボッチャを知っている人はいますか。」と声をかけたところ、約60人中1人しか知っている人がいなかった。それほど認知度は少ないのだと思った。チームを8つに分けて、4つのコートで行った。最初は半信半疑であったが、徐々にやり方が分かってくると、とても楽しそうに遊んでいた。私は、最初そばで盛り上げていたが、途中から審判をやらせてもらった。その時、私も初めてボッチャを体験したため、助けをもらいながら審判をした。しかし、ルールが単純明快なため、2回目からは一人で言うことができた。

区民ひろばのボッチャ大会では、高齢者の方が多くいたが、親子連れや若い人が何人かいた。多くの年代が同時に参加できるスポーツであると思った。

作業は、参加賞の取り分け作業や配布、景品の取り分け、会場設営を行った。豊島区スポーツ推進委員協議会の方がチームごとのバンダナを用意していたため、参加者の方々に配ったところ、とてもうれしそうに付けてくれた。これらのことから、ボッチャは多くの年代が楽しく参加できるスポーツであると思った。



写真 4,5 ボッチャの様子

(4) 区民ハイキング

毎年、豊島区スポーツ推進委員協議会が主催しているハイキングである。今年は多峯主山・天覧山をハイキングした。行く順番は、多峯主山、雨乞池、見返り坂、飯能笹の群落、天覧山、十六羅漢像、能仁寺、小町公園である。

私はハイキングの途中参加者の方に積極的に話しかけた。参加者の目的はハイキングが好きという方もいれば、興味があって参加したという方もいて、人それぞれであった。しかし、筋トレ脳トレ・スマイル体操、元気はつらつ体力UP!のような生涯学習施設の講座と同じように、人との繋がり、コミュニケーションを求めている人が多くいると感じた。というのも、私が積極的に話しかけると、笑顔で答えてくれる人が多くいたからである。

さらに、お昼ご飯を食べるときも、参加者の方が一緒に食べようと誘ってきてくれた。そのため、ハイキングが一番の目的ではなく、人とのコミュニケーションを目的にきてきている人が多くいることが分かった。



写真6 準備体操



写真7 山登り

(5) 子ども器械体操教室

みらい館大明で行われた。主催はNPO法人子どもの身体能力開発協会である。幼児と小学校低学年(最高9歳)、小学校高学年(最高11歳)を担当した。

作業としては、道具運び、月謝の振り分けをした。道具は、コーンなどの軽い物から、跳び箱などの重いものまで運んだ。

高齢者と違い、体育の授業などで困らないように、体の機能を向上させることが目的であった。年代に応じて話し方や行う内容を変えていた。準備体操して、小学校低学年はグループに分かれて直線を走るようなことを行ったが、小学校高学年は、鬼ごっこやサッカーを行っていた。

どの年代も跳び箱を使った器械体操を行った。幼稚園児は自分で並ぶことができないので、並ぶように促しながら、跳び箱に乗ることを行った。小学校低学年は、跳び箱を飛んでいた。小学校高学年は、跳び箱の段数を変えて、でんぐり返しなどを行っていた。年齢が高くなるほど、グループ間による能力の差は激しかった。しかし、差を埋めるために、できない子は一生懸命取り組んでいた。

(6) 大明まつり

ボランティアとして計4日間参加した。1日目は祭りの準備をした。2, 3日目は祭りのお手伝いをし、4日目はアンケートの集計を行った。

1日目の準備は会場準備、設営を行った。板の取り付けや体育館の紅白幕の取り付けを行った。この日は他の団体の方も準備をしていた。そのため、思ったより設営や紅白幕の取り付けに時間がかかってしまい、夜遅くまでかかった。

2, 3日目の祭りは子どもアートエリアで割りばしタワーと的あてゲーム、お絵かきを

行った。割りばしタワーは記録を書いた。子どもたちは夢中になっていた。1日目は土曜日だったこともあり、友達と一緒に来ている子や保育園の団体客が多くいた。2日目は親子連れが多く、1日目よりも人が多く来館した。保育園や小学校に通っている子どもたちは、自分の絵がこの祭りで飾られているため、親子で見に来ていた人が多くいた。その暇つぶし時間として、子どもアートエリアが利用されていた。4日目はアンケートの集計を行った。

この祭りを通して、多くの人とコミュニケーションが取れたため、新たな価値観を増やすことができた。さらに、このような廃校を使った祭りに初めて参加したので、祭りの準備や流れがわかった。祭りにどんな方が来るのか、そのために何をすればいいのかと話し合っている姿が多く見られた。祭りを成功させたいという思いで関わっているのだと考えた。

そのため、大明まつりは、様々な所から人が集まってきていたため、ボランティアの数が多く、活気があった。それもみらい館大明の職員の方が信頼されているから、多くの方がボランティアとして参加していると思った。さらに、年代に合わせた催し物や展示があり、様々な年代の方が楽しめると思った。



写真8 子どもアートエリア



写真9 子どもたちが作った作品

6. 成果

(1) 新たな価値観を得る学びとして

今回の実習では、様々な場所に行くことができたため、多くの人と会話することができ、新たな価値観を持つことができた。例えば、ハイキングの時に一緒に昼食を取った女性と話した時に、人生経験やこれからの社会問題について話した。さらに、早稲田教育フォーラムでは、千代田区の現役の議員の方のお話を伺うことができた。その方々の今までの人生経験から、こんな生き方があるのかと感銘を受けることが多くあった。

さらに、なかなか普段の生活で関わらない所に行ったため、グループや施設の良さを実感することができた。例えば、区民ひろばのプログラムやハイキングでは、スポーツジム

とは違い、運動だけではない人とのつながりを求めていることに気づくことができた。大明まつりやとしまスポーツまつりでは、「祭りにどんな方が来るのか、そのために何をすればいいのか。」と話し合っている姿が多く見られた。どんな時でも相手のために考えて行動している姿が印象的であった。ボッチャや器械体操では、私の知らないニュースポーツを行っていた。そのため、新たなスポーツの楽しみ方を知ることができた。すべての実習において学びがあったことに感謝している。

(2) 実習先への寄与について

人手不足解消につながったと考えられる。豊島区スポーツ推進協議会では、団体の中の知人の紹介でしか入ることができない。そのため、入会することが難しく、人手も減っている。

また事業への理解を深めるきっかけづくりになるのではないかと考えられる。ボッチャの実習の時に、私はボッチャのことを何も知らなかったので、ボッチャの説明が書いてある紙をもらった。その紙を作成することで、より自分たちの事業のやりがいや目的を改めて確認する機会としていただけたのではないかと考える。

(3) 地域社会について

高齢者が元気になることで、師岡 (2010) は、①人々の健康の質 (身体的・精神的・社会的に良好な状態) を高める。②コミュニティの再興、活性化に役立つ。③生産性を向上させる。④医療費の低下をもたらす。⑤多世代の交流をもたらすことを示している。

実習の経験から、区民ひろばのプログラムやハイキングでは、人とのつながりだけではなく、介護予防のために参加している方もいた。そのため、①、③や④の効果をもたらす。

私自身参加者の元気な姿に感銘を受けた。自分の将来もこんな元気に笑って過ごしたいと思った。そのため、②と⑤の効果をもたらす、さらに発展していくと考えられる。その結果、①～⑤のすべてが社会に影響していると考えられる。

7. 考察と提案

(1) 高齢者の学習の特徴とニーズ

マクラスキー (McClusky, H.Y.) は 1971 年のホワイトハウス・エイジング会議のバッググラウンドペーパーの中で高齢者の教育的ニーズについて言及した (小池 2010)。その中で彼は、①対処的ニーズ：高齢期の生活に対処していくのに役立つ知識や技術、②表現的ニーズ：活動それ自体の中に見出される喜びへのニーズ、③貢献的ニーズ：高齢者が他社や地域のために役に立つ活動に参加しこれらに貢献することで、周りから認められたいというニーズ、④影響的ニーズ：自分の生活環境により大きな影響を与えたいというニーズ、⑤超越的ニーズ：高齢期に生理的機能の低下や、社会的役割が減少したとしても、なおかつ精神的に伸び続けたい、何らかの形で過去の自分以上の存在でありたいというニーズの

5つを示している。

エリクソン (Erikson, E.H.) のライフサイクル論では、生涯を8つの段階に分けている。そのそれぞれの段階においてその発達段階固有の葛藤が生じるとした。老年期においては、統合性と絶望という葛藤が生じる。齋藤 (2008) によると、高齢期は、それ以前の各段階から獲得してきた能力や特性、社会との関わり合いが衰退する。さらに、限られた未来への不安と同時に死は免れないものであるという事実と直面する時期でもある。これらの高齢者の特徴となる発達課題において、エリクソンは、これらの「絶望」につながる現象を含め、自身の今までの人生を見直して価値と意義を見出し、新たな目的を発見して「統合する」ことを一つの考えとしている。高齢期を生きていく際の良きモデルとしてだけでなく、高齢者にとっても自分のための活動を誰かのための活動へシフトすることは、新しい公共の「地域の課題等を解決していくタイプに繋がっていくだろう」としている。

(2) 若者の学習の特徴とニーズ

現代社会の高度化、複雑化に伴い一人前の職業人、社会人になるための教育・訓練期間の延長が指摘されて久しい。このため、早く青年期に入るにもかかわらず、いわゆる青年期を過ぎても独立した成人としての役割や責任を持たない若者が増加している。

リンデマン (Lindeman, E.C.) の「成人教育の意味」、そしてノールズ (Knowles, M.S.) の「成人教育の現代的実践」では「学習者」としての成人の特徴として次のことが指摘されている。①成人は学習において自己主導性を志向する存在である。②成人の蓄積した経験は学習の貴重な資源となる。③成人の学習へのレディネス (準備できている状態) は、社会的役割又は社会的発達課題を遂行しようとするところから生じることが多い。④学習の方向付けとしては、生活していく力やすぐに役立つ知識や技能が求められる。⑤成人学習の動機付けは、外在的なもの (資格取得、お金、仕事など) と内在的なもの (興味関心、自己実現、チャレンジ、社会的欲求など) に分類される。その中でも、③～⑤は、成人学習の特性であり、学習ニーズであるといわれている。

小池 (2010) によると、成人の発達には①成人が置かれた環境の中でそのような経験をするか、②成人自身がそこでの経験をいかに認識・解釈するかによって決定される、としている。成人が自らの認識の枠組みでは対応できないことが起こったことに葛藤や矛盾が生じるとき、それを乗り越えるために成人は新たな諸条件や課題に合わせて修正し、再構築しようとする。このエネルギーこそが成人の発達を促す機動力となり、学習の動機付けが生じるというのである。

表1 若者と高齢者の特性と学習ニーズ¹

	特性	学習ニーズ
若者	① 学習において自己主導性を志向 ② 蓄積した経験は学習の貴重な資源 ③ 社会的役割又は社会的発達課題 ④ 生活力やすぐに役立つ知識や技能 ⑤ 外在的なものと内在的なもの	③社会的役割又は社会的発達課題 ④生活力やすぐに役立つ知識や技能 ⑤外在的なものと内在的なもの
高齢者	自我の統合 絶望	① 対処的ニーズ ② 表現的ニーズ ③ 貢献的ニーズ ④ 影響的ニーズ ⑤ 超越的ニーズ

(3) 今後出てくると思われる課題と今後の展望

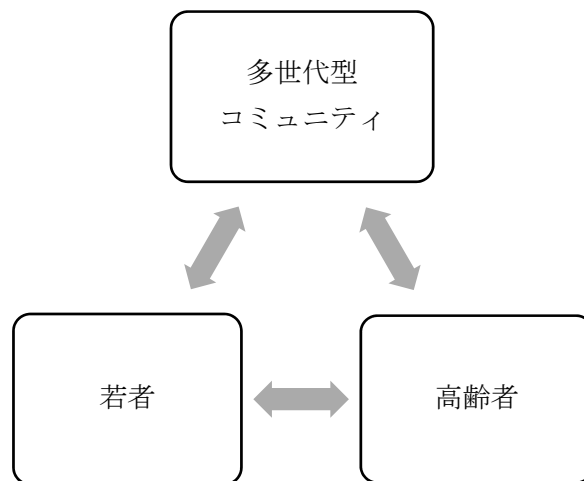


図1 多世代の協働によるコミュニティの再構築

課題は、まだまだ高齢者と若者の学習ニーズが満たされていないことである。そのため、高齢者や幼児だけではなく、社会人や大学生などの若者から中高年者までの年代も生涯学習を行えるように工夫することで学習ニーズが満たされると考える。小池（2010）も、高齢

¹小池茂子（2010）「新訂生涯学習概論」伊藤俊夫（編）第5章2 学習者の特性第5版 112-113 株式会社ぎょうせい

齋藤静（2008）高齢期における生きがいと適応に関する研究—ネットワークの視点から— 現代社会文化研究 **41** 63-75

者を対象とする学習支援は今後、学習者たる高齢者自身が直面する高齢期の危機の解決を支援しつつ、若い世代も巻き込んで我が国の超高齢社会を支える新たな文化を創り出すことへ展開を図ることが重要となると言えるだろうとしている。

若者の特徴の中に、アイデンティティの確立がある。アイデンティティを確立するためには、同じような年代と話すだけではなく、様々な年代の方と話すことが大事だと考える。そうすることで、より確立したアイデンティティを形成できると考える。さらに、成人の特徴の中に、親密性がある。柔軟な人間関係を構築するにあたり、様々な年代の方と話すことで、先人の知恵が得られると考える。

現在の生涯学習では、①対処的ニーズ、②表現的ニーズは満たされているが、③貢献的ニーズ、④影響的ニーズ、⑤超越的ニーズが満たされていないといったことが多いとされている。それらを満たすためにも、若者と一緒に学習することによって、若者にも寄与することで、周りから認められたいというニーズや、精神的に伸び続けたい、何らかの形で過去の自分以上の存在でありたいというニーズが満たされるのではないかと考える。こうしたことによって、すべての世代のニーズが満たされ、多世代の協働によるコミュニティが再構築されると考える。

多世代のコミュニティを作るためには、生涯学習施設も時代によって変化することが求められると考える。高齢者や幼児だけではなく、社会人や大学生などの若者から中高年者までもそのような生涯学習を行えるように工夫することで、様々な年代の方が生涯学習施設に足を運ぶことにつながると考える。例えば、生涯学習を行う時間をシフト制にして、朝早い時間や夜遅い時間にも行えるようにすることや、内容を若者から中高年向けのものを作る。そうすることで、スポーツジムよりも人との繋がり、コミュニティを求めている人が多いため、若者から高齢者までさまざまな年代が集まる施設になると考える。

さまざまな年代とのコミュニケーションの獲得は、同時に100年時代を健康で長生きできる身体をつくっていくことにつながるものと期待される。生涯学習施設の実践が盛んになることは、新たなコミュニティが生まれ、さまざまな年代の学習ニーズが満たされることにつながるのではないかと考えるのである。

謝辞

当実習を行う機会を与えてくださった大学関係者の皆様、実習を行うにあたり協力してくださった豊島区体育指導マスターズ・クラブ木津美佳様、豊島区スポーツ推進委員協議会の皆様、各区民ひろば担当職員の皆様、みらい館大明庄司哲夫様にこの場を借りて感謝申し上げます。

実習で学んだ生涯学習の役割や心の持ちようを今後の生き方に役に立て、学び続けていきたいと思っております。

参考文献

- 小池茂子 (2010) 「新訂生涯学習概論」伊藤俊夫 (編) 第 5 章 2 学習者の特性第 5 版 112-113
株式会社ぎょうせい
- 齋藤静 (2008) 高齢期における生きがいと適応に関する研究—ネットワークの視点から—
現代社会文化研究 **41** 63-75
- 師岡文男 (2010) 「新訂生涯学習概論」伊藤俊夫 (編) 第 6 章 6 生涯スポーツの振興第 5 版
150-152 株式会社ぎょうせい
- 内閣府 (2018) スポーツの実施状況等に関する世論調査 (平成 29 年 11~12 月調査) <
http://www.mext.go.jp/prev_sports/comp/b_menu/other/icsFiles/afieldfile/2018/03/30/1402344_44_1.pdf>
- 内閣府 (2018) 平成 30 年版高齢社会白書< https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2018/zenbun/pdf/1s1s_03.pdf>