

## 南相馬市地域課題・解決調査研究事業

### 「スポーツの持つコミュニケーション力による街づくり」

#### 1.背景

大阪体育大学社会貢献センターでは、2011年10月に震災の影響で大阪に避難している子ども達を対象とした「サンライズキャンプ」を開始した。そして翌年からは実際に被災地に出向き、2012年は瓦礫や土砂の撤去などを行い、2013年からは地域のNPO法人の方々と連携し、地域の高齢者に対し体力測定の実施や運動プログラムの指導、仮設住宅でのサロン活動、子ども達へのスポーツ指導など、その時のニーズに合わせて、内容を少しずつ変更しながら支援活動を行ってきた。

実際に活動を実施していく中で、町は元の姿を取り戻しつつあるように感じられた。しかしながら、立ち入り禁止区域となった地域や、津波で住宅が流され仮設住宅での生活を余儀なくされた住民や、県外へ避難した住民も少なくなく、震災以前の地域コミュニティは崩壊した。現在は立ち入り禁止が解除され、自宅に戻る人や仮設住宅から復興住宅に入居する人など、南相馬市にも徐々にではあるが人が戻り始めており、中にはわずかではあるが震災後南相馬に移住してきた人もいる。今後は、戻ってきた人々の中で地域コミュニティ内での人間関係の再構築が進められなければならない。しかしながら生活環境の変化などにより、屋内に引きこもりがちになり外出することへの躊躇いや、新しいコミュニティへの参加の躊躇いなど、様々な要因からなかなか構築が進んでいないのが現状である。

運動やスポーツは、人と人とのコミュニケーションを内包した活動である。大阪体育大学は体育・スポーツについて学習を進めている。スポーツの持つコミュニケーション効果は南相馬市での人間関係の再構築や地域の活性化に対して硬派を発揮することができるものと考えられる。また、現在の小学生は震災当時、幼児もしくは震災後に生まれた子ども達であり、放射線や運動場所の制限などで幼少期から運動に触れる機会が少ない生活を送ってきたと考えられる。加えて大人であっても屋外で運動する場所がなく、慢性的に運動不足になっていることが考えられることから、南相馬市で運動やスポーツ活動を盛んにすることは人々の健康増進や地域の活性化にとって重要であると考えられる。

#### 2.課題、目的

大阪体育大学のスタッフが、スポーツイベントやスポーツによる支援プログラムを実施するこ

とが、被災地である南相馬市の復興にどのように寄与するのかを明らかにすると共に、震災によって変化した家族や地域住民同士の関係の再構築にスポーツがどのような効果をもたらすのかを明らかにする。また、そのことによって、南相馬市が活性化し、地域に笑顔が戻ってくるためのお手伝いになればと思い、活動を実施した。

### 3.現在までの活動内容

13 回目となる今回、現在まで現地で実施してきた活動は、2012 年は土砂に埋まった側溝の掘り起こしや、仮設住宅でのサロン活動、屋内遊びの補助活動を中心に実施し、2013 年以降は、集会所でのサロン活動、スポーツクラブ会員の子供達へのスポーツ指導、高齢者に向けての体力測定及び認知機能検査を行い、その後自宅でできる運動プログラムの指導、地域の清掃活動などを実施してきた。そして 2018 年、2019 年には大阪体育大学の体操競技の教員が出向いて小高区 4 小学校での体育の授業においてマットや跳び箱などの体操の授業を実施している。これらの活動多くは、学生がプログラム内容を事前に考え、学生自身が指導を行うという学生主体でプログラムを運営している。

### 4.調査概要

#### 1)地域ふれあい交流会

- ①調査対象：地域ふれあい交流会へ参加されている高校生以上の男女
- ②調査期日：2019 年 9 月 16 日(月・祝)
- ③調査方法：質問紙調査(直接配布・回収)
- ④調査項目：個人属性 2 項目、日頃の運動実施の有無、イベント参加理由 5 項目、イベント満足度 7 項目、自由回答 3 項目 (ボランティアに来てくれる人がどのようなことをしてくれたらいいと思うか、どんな活動があれば参加したいか、体育系大学へのご要望等)
- ⑤有効回答数：9 部

#### 2)サロンでのサロン活動

- ①調査対象：サロン活動への参加者
- ②調査期日：2019 年 9 月 17 日(火)
- ③調査方法：質問紙調査(直接配布・回収)
- ④調査項目：個人属性 2 項目、日頃の運動実施の有無、体育大学への要望 5 項目、イベント満足度 7 項目、自由回答 3 項目 (ボランティアに来てくれる人

がどのようなことをしてくれたらいいと思うか、どんな活動があれば参加したいか、体育系大学へのご要望等)

⑤有効回答数：15 部

### 3)スポーツバイキング

①調査対象：運動プログラムに参加している小学生の保護者

②調査期日：2019年9月17日(火)

③調査方法：質問紙調査(直接配布・回収)

④調査項目：個人属性2項目、活動の満足度8項目、体育大学に期待する活動、要望

⑤有効回答数：9 部

### 4)高齢者の体力測定の実施

①対象者：50歳以上の方

②測定日：2019年9月17日(火)14時～17時

③測定項目：身体測定、握力、チェアスタンド、垂直飛び、ファンクショナルリーチテスト、長座体前屈、ステップング、上体起こし、10m歩行、開眼片足立ちシャトルスタミナウォークテスト、タイムドアップアンドゴーテスト  
脳年齢、骨密度、MoCA

④参加者数：13名

## 5.結果

### 1)地域ふれあい交流会

近年、様々な地域で地域の繋がり希薄化が問題視されている。「地域ふれあい交流会」は、地域の方同士の繋がり希薄化を危惧している地域の方の声を参考に、今年度より実施したプログラムである。子どもから高齢者の方まで一緒に楽しめるようなプログラム内容を学生が考え、実施した。参加者数は下は5歳から上は71歳の方まで、計34名が参加し、本学の学生もそれぞれチームに入り地域の方と交流を行った。

今回の調査で、このようなスポーツイベントが行われることで新たなコミュニティの構築の1つの手段になり得る可能性があるのか、また日頃の運動を始めるきっかけ作りになり得るのかを探るため、本調査を実施した。以下にアンケート調査で得た結果を示す。

### ①回答者の個人属性

表1は、回答者の個人属性が示されている。性別では、男性5名(55.6%)、女性4名(44.4%)という結果となり、やや男性の方が多結果となった。祝日ということもあり、仕事が休みだった父親とイベントに参加していたことが、このような結果になったと考えられる。年齢は、「40歳代」が5名(55.6%)と最も多く、次いで「30歳代」が2名(22.2%)であった。小学生の子どもをもつ、保護者世代が多く参加した。

表1.回答者の個人属性

項目	n(9)	項目	n(9)
性別		年齢	
男性	5(55.6)	10歳代	1(11.1)
女性	4(44.4)	20歳代	0(0.0)
		30歳代	2(22.2)
		40歳代	5(55.6)
		50歳代	0(0.0)
		60歳代	1(11.1)
		70歳代以上	0(0.0)

### ②日頃の運動実施の有無

表2は、日頃の運動実施の有無についての結果である。「している」と回答したのは2名のみで、7名は日頃から運動していないことが明らかとなった。また、日頃から運動している人は、「週に3回以上」運動していることが示された。

今回の課題でも挙げたように、日頃から運動する機会がなく、運動不足であることがこの調査から明らかにされた。

表2.日頃の運動実施の有無と実施回数

項目	n(9)	項目	n(9)
日頃の運動実施の有無		実施回数	
している	2(22.2)	週1回	0(0.0)
していない	7(77.8)	週1回以上3回未満	0(0.0)
		週3回以上	2(100.0)

### ③イベントへの参加理由

表3は、イベントへの参加理由を、1=「全く当てはまらない」から5=「とても当てはまる」の5段階尺度で回答してもらい、それぞれの得点を基に平均点を算出した結果を示している。最も高い値を示した項目は、「イベントが面白そうだから」の4.50、次いで「身体を動かすことが好きだから」の4.00であった。

このイベントを開催した経緯として、南相馬市で活動するにあたりご協力頂いている、みなみそうま復興大学の方から、「地域で何か運動会のようなイベントを実施して頂けないか」という依頼を受け、今年初めての試みとして実施した。名前を「地域ふれあい交流会」と命名し、幅広い年齢層の方が参加できるようなプログラムにすることで、課題として挙げた新しいコミュニティの構築や運動不足の解消に繋がることを目指し、実施したことから、「イベントが面白そうだったから」や「身体を動かすことが好きだから」の項目が高かったことは、今後このようなイベントを開催することが、参加者の興味を持たせ参加に繋がる可能性を示唆した。

表3. イベント参加理由

項目	平均値
身体を動かすことが好きだから	4.00
健康維持・増進のため	3.89
他の人との交流のため	3.78
友人に誘われたから	2.88
イベントが面白そうだったから	4.50

### ④イベントの満足度

表4は、イベントの満足度を1=「全くそう思わない」から5=「とてもそう思う」の5段階尺度で回答してもらい、それぞれの得点を基に平均点を算出した結果を示している。最も高い値の項目は、「身体を動かすことができた」の4.89、次いで「他の人と交流ができた」と「イベントに参加して良かった」の4.78であった。しかしながら、どの項目も4点台であることから、このイベントへの満足度は高かったことが示された。

このイベントを開催するにあたり、幅広い年齢層を交流することで新しいコミュニティの構築のきっかけ作りや、運動不足の解消の糸口を見つけ出すためにプログラムを実施したが、参加者が「身体を動かすことができた」や「他の人と交流ができた」と感じ、満足したことから、このような地域イベントを今後も様々な形で継続して実施することで、今回課題に挙げた問題の解決策の1つになり得る可能性を示唆した。

表 4. イベント満足度

項目	平均値
身体を動かすことができた	4.89
気分がリフレッシュした	4.56
他の人と交流ができた	4.78
改めて地元が好きになった	4.00
今後も自身で運動しようと思った	4.33
イベントに参加して良かった	4.78
健康について考えることができた	4.44

### ⑤自由回答

最後に、ボランティアに来る人がどのようなことをしてくれたら良いか、どんな活動があれば参加したいと思うか、体育系大学への要望等について自由回答を求めた。しかしながら、この質問に対して回答したのは1名のみであった。その方は、ボランティアにくる人に対して、「健康寿命が改善される運動のアドバイスをして欲しい」と感じ、「地域の人との交流、常日頃住民との交流が少ないので」と参加したい活動を記入して頂いた。

今後は質問紙を用いるアンケート調査と並行して、聞き取り調査を実施するなどをして、実際に南相馬市民が感じていること、思いなどを調査していくが必要になってくると考える。



## 1) サロン活動

2012年から仮設住宅の集会所でサロン活動を開始し、現在は復興公営団地内の集会所で、レクリエーション活動やエビカニクス体操などを行っている。このプログラムも学生が内容を考え、実施している。

今回、参加者の方を対象に本学のプログラムの内容の満足度と今後の活動への要望をアンケート調査し、次回のプログラムへのヒントを得るとともに、どのようなコミュニティが現在あるのかを探るため本調査を実施した。以下結果を示す。

### ① 回答者の個人属性

表1は、回答者の個人属性が示されている。性別では、参加者全員が女性という結果であった。年齢は、「70歳代」が11名(73.3%)と最も多く、次いで「60歳代」が3名(20.0%)であった。

表1. 回答者の個人属性

項目	n(15)	項目	n(15)
性別		年齢	
男性	0(0.0)	10歳代	0(0.0)
女性	15(100.0)	20歳代	0(0.0)
		30歳代	0(0.0)
		40歳代	0(0.0)
		50歳代	0(0.0)
		60歳代	3(20.0)
		70歳代以上	11(73.3)
		無回答	1(6.7)



### ②日頃の運動実施の有無

表2は、日頃の運動実施の有無についての結果である。11名が「している」と回答し、「週3回以上5回未満」が9名、「週5回以上」が2名と日頃からの運動習慣が高いことが示された。

このサロンでは、日頃から集会所に集まり、レクリエーションや体操、脳トレなどを実施しており、運動習慣が身につけているのではないかと考える。

表2.日頃の運動実施の有無と実施回数

項目	n(15)	項目	n(15)
日頃の運動実施の有無		実施回数	
している	11(73.3)	週1回	0(0.0)
していない	4(26.4)	週1回以上3回未満	0(0.0)
		週3回以上5回未満	9(60.0)
		週5回以上	2(33.3)

### ③大阪体育大学への要望

表3は、大阪体育大学への要望を、1＝「全く当てはまらない」から5＝「とても当てはまる」の5段階尺度で回答してもらい、それぞれの得点を基に平均点を算出した結果を示している。最も高い値を示した項目は、「健康維持・体力相談」「他の人と交流できるゲームなど」「ダンスなどを見せてほしい」の4.73、次いで「健康づくりのための体操」の4.67であった。

60歳以上が多いこのサロンでは、体育大学ならではの健康のための体操や、健康相談などを希望している方が多く、今後のプログラム内容の良い参考資料になった。

表3.イベント参加理由

項目	平均値
健康づくりのための体操	4.67
健康維持・体力相談	4.73
他の人と交流できるゲームなど	4.73
ダンスなどを見せてほしい	4.73
自分たちの話を聞いてほしい	4.60



#### ④イベントの満足度

表4は、イベントの満足度を1=「全くそう思わない」から5=「とてもそう思う」の5段階尺度で回答してもらい、それぞれの得点を基に平均点を算出した結果を示している。最も高い値の項目は、「イベントに参加して良かった」の5.00、次いで「身体を動かす事ができた」の4.93であった。しかしながら、どの項目も4点台後半であることから、このイベントへの満足度は高かったことが示された。

表4. イベント満足度

項目	平均値
身体を動かすことができた	4.93
気分がリフレッシュした	4.80
他の人と交流ができた	4.87
改めて地元が好きになった	4.53
今後も自身で運動しようと思った	4.67
イベントに参加して良かった	5.00
健康について考えることができた	4.87

#### ⑤自由回答

最後に、ボランティアに来る人がどのようなことをしてくれたら良いか、どんな活動があれば参加したいと思うか、体育系大学への要望等について自由回答を求めた。

ボランティアに来る人がどのようなことをしてくれたら良いかという設問に関しては、「一緒に楽しい時間を過ごしてほしい」や「頭の体操」「ゲームやダンス」などの回答が多く、特に運動や頭の体操に関する回答が多かった。

どんな活動があれば参加したいと思うかという設問には、「楽しい時間がすごせるイベント」や「運動とか音楽を聞かせて下さい」「活動的なこと」という回答が見られた。

最後に、体育系大学への要望等については、「体操や筋肉の付け方など教えてほしい」や「足を鍛える体操等」「レクリエーションなどがあるといいと思う」「このままでいい」などの回答が見られた。

もともと、運動習慣が高い参加者がこのサロンには多く存在したが、その運動の内容の質を高めることは、我々体育系大学の役割であることが示された。

### 3)スポーツバイキング

この活動は、スポーツクラブに所属している小学生や地元の少年団の子ども達を対象に、2013年から実施している活動で、レクリエーション活動やニュースポーツなど、本学のレクリエーション授業で実施された種目や、新たに学生が考えた運動などを、学生自身が企画し実施している。これまでに、スカイクロスやスナッグゴルフ、フラバール、ポートボールなどを実施してきた。

今回は、参加している子ども達の保護者を対象にアンケート調査を行い、保護者の方が求めているニーズを探るため本調査を実施した。以下結果を示す。

#### ①回答者の個人属性

表1は、回答者の個人属性が示されている。性別では、男性1名(8.3%)、女性11名(91.7%)という結果となり、女性の方が多い結果となった。平日の19時という時間帯に実施されたこともあるため、母親が付きそいできている可能性が考えられ、このような結果になったと推察する。年齢は、「40歳代」が7名(58.3%)と最も多く、次いで「30歳代」が5名(51.7%)であった。

表1.回答者の個人属性

項目	n(12)	項目	n(12)
性別		年齢	
男性	1(8.3)	10歳代	0(0.0)
女性	11(91.7)	20歳代	0(0.0)
		30歳代	5(41.7)
		40歳代	7(58.3)
		50歳代	0(0.0)
		60歳代	0(0.0)
		70歳代以上	0(0.0)

#### ②活動への満足度

表2は、大阪体育大学の取り組みを、1=「非常に不満」から5=「非常に満足」の5段階尺度で回答してもらい、それぞれの得点を基に平均点を算出した結果を示している。最も満足度が高かった項目は、「活動に参加させて良かった」の4.92、次いで「大学生との交流」の4.83であった。最も満足度が低い項目も4.42と4点台であるため、このプログラムへの満足度は高いという結果が得られた。

普段、大学生と交流することが少ない地域にとって、このような大学生と関わりを持つことのできるプログラムを開催することは、子ども達の今後のスポーツへの興味関心に繋がるのではないかと考える。

表 2.プログラムの満足度

項目	平均値
開催時間帯	4.42
開催場所	4.42
指導方法	4.82
運動量	4.67
活動内容(プログラム)	4.50
大学生との交流	4.83
新しいスポーツへの関心	4.67
活動に参加させて良かった	4.92

### ③大阪体育大学への要望

最後に、今後大阪体育大学に期待する活動や要望について自由回答を求めた。要望として、子ども達が運動する際に必要な体幹を鍛える方法などを知りたいという意見があり、体育系大学として技術的な指導が望まれていることが、新たに分かった。

今後、新しいスポーツを教え指導するだけでなく、子ども達が運動していく上で必要な体幹や筋力の鍛え方などを合わせて指導していくことが、より内容の充実したプログラムとなるのではないかと考える。



#### 4)高齢者の体力測定

厚生労働省は、「人口の高齢化や生活様式の変化等の要因により、我が国ではがん・循環器疾患等の非感染疾患(NCD)が増えている」としたうえで、「いつまでも健康であり続けたいということは、多くの国民の願いであり、一人ひとりが生きがいを持って社会と関わる上での資源」と位置づけている。このことから、高齢者の方に自身の健康レベルを知ってもらい、心と身体の「お元気度」を定期的に確認し健康づくりに役立ててもらうことは、一人ひとりの生きがいに繋がり社会と積極的に関わる1つの手段になると考え、4年前から体力測定を実施している。

今回の測定項目は、身体測定、握力、チェアスタンド、垂直飛び、ファンクショナルリーチテスト、長座体前屈、ステップング、上体起こし、10m歩行、開眼片足立ち、シャトルスタミナウォークテスト、タイムドアップアンドゴーテスト、脳年齢、骨密度、MoCAを行った。MoCAとは軽度認知機能低下のスクリーニングツールであり、約10分間という短い時間で評価することのできるテストである。全ての測定終了後には、今回測定した項目と、前回参加している方はそのデータを比較したフィードバック用紙を作成し、現在の「お元気度」を知ってもらう。その後、その結果から「お元気度」の維持・増進のため、家で簡単にできるエクササイズの指導を行っている。

今回小高体育センターで実施された体力測定には、13名(男性3名、女性10名)の参加申込があり、うち11名(男性3名、女性8名)の参加があり、また11名の内8名が過去に行ったお元気度チェックに参加経験がある。ただ、この体力測定に参加している方はもともと自身の健康状態に興味がある方や、日頃から運動されている方、実施会場までの交通手段がある方が多い。今後は、日頃から運動習慣が低い方、体力測定に行きたいけれど交通手段がない方などに対し、どのようなアプローチをすれば参加してくれるのかを検討し実施していく必要性を示唆した。



## 6.課題と課題解決の提言

東日本大震災後、多くの住民が避難を余儀なくされ、仮設住宅での生活や県外に居住地を移すことになり、今まで存在したコミュニティは崩壊した。その為、コミュニティの再構築は必須であり、また既存のコミュニティとは別のコミュニティを構築することで、地域の更なる活性化になる可能性があると考えた。また、環境の変化から引きこもりがちになる方や、運動場所の制限などで運動不足になった住民に対し、運動をする楽しさのきっかけ作りをすることは「生きがい」に繋がり、地域の活力に繋がるとも考えた。

今回、「スポーツの持つコミュニケーションにおける重要性」を明らかにするために、4つの調査を行い、調査結果から同年代のコミュニティは構築されているが、異なる年代とのコミュニティは構築されていないことが明らかになった。近年では、少子高齢化社会、地域住民同士の交流の希薄化が問題視され、人と人の繋がりが重要視されており、調査では大学生や他者との交流に対しての項目がどのプログラムの回答者も非常に高く、スポーツというコミュニケーションツールを使用することで、他者との新たなコミュニティを構築する可能性を示唆した。

また、高齢者は日頃から運動習慣がある方が多いが、30歳代～40歳代の親世代のスポーツ実施率が低く、また震災当時、幼児やまだ生まれていなかった現在の小学生も運動場所の制限などで、運動習慣や運動体験不足などが問題視されている中で、スポーツプログラムを実施することで、日頃の運動不足の解消や気分のリフレッシュ、自身の健康状態の把握などを行うことができ、運動への興味関心のきっかけ作りに非常に有効であると示唆した。

しかしながら、このような活動は継続的に行う必要がある。本学は2013年から2017年までの5年間は、年に2～3回のペースで南相馬市を訪れていたが、2018年からは年に1回のペースとなった。このことから、本学が南相馬市でイベントを開催できるのは年に1度しかないことになる。

よって今後の課題解決として、地域の様々な組織団体と本学が連携を結びスポーツイベントの開催やプログラムを共に考案し、その実施を地域の組織団体が運営することにより、年に複数回のイベント実施が可能になる。そうすることで、地域コミュニティの再構築や健康づくり、日常的な運動習慣の定着のツールになり得ると考える。しかしそこには、現在南相馬市にどのような問題・課題があり、どのようなニーズを持っているのか、外部の我々には分からない地域住民だからこそその考え、思いがあるため、今後の調査では、その思いをさらに調査していくことで、よりニーズに合ったプログラム・イベント実施に繋がるのではないかと考える。