

特集

滋賀県は健康寿命も日本一へ



～健康寿命延伸への取組～

第2回

健康寿命延伸プロジェクト 知事表彰① あけとみ陸上クラブ

特集第1回では「平均寿命連続日本一、その理由に迫る」のタイトルのもと、滋賀県民の長寿を支える要因をはじめ、さらなる健康づくりに向けて滋賀県が展開する「スポーツを通じた健康づくり」や心のリズムを整えるツアーズ「シガリズム」、また「健康経営」などを取り上げました。特集第2回は、その一環である「健康寿命延伸プロジェクト」についてご紹介します。

健康づくりの要は、県民ひとりひとりが実践する生活習慣の改善です。しかし、個人の健康は社会環境からの影響を大きく受けるため「健康なまちづくり」が欠かせません。推進に向けて平成26年度から実施されているのが、地域の健康資源の発掘と周知を目指すこのプロジェクトです。概要について、引き続き健康寿命推進課の皆さんにお話を伺いますとともに、健康寿命延伸プロジェクトとして令和4年度の「地域部門（運動）」で最優秀賞に輝いた守山市の「あけとみ陸上クラブ」の練習グラウンドを訪ね、成り立ちや現在の活動についてご紹介します。

滋賀県「健康寿命延伸プロジェクト」とは

健康寿命を延伸すれば、個人の生活の質が上がるだけでなく、健康に働ける高齢者が増え、生産年齢人口の減少や増大する社会保障費に対応できると期待されています。

「健康寿命延伸プロジェクト」は、県内において健康づくりに関する取組や活動、またがん患者などの治療と仕事の両立支援に関する取組を積極的に行っている地域団体や企業・事業者の優良な取組事例を発掘し、広く情報発信することにより、健康づくりに対する県民の意識を高め、健康寿命の延伸を目指していくことを目的に実施されています。

優良な取組事例を取り上げ、知事表彰を実施

年に一度、「地域」と「企業・事業者」二つの部門で知事表彰が行われています。応募は自薦・他薦を問わず、表彰された優良な取組事例は、県ホームページなどに掲載され、情報として広く発信されます。

■地域部門

地域団体が実施している栄養、運動、喫煙対策、介護予防という4つのカテゴリーに対する取組や活動を対象としています。

これまでに「野菜たっぷり、減塩、ヘルシーメニューの提供」や「体力測定や運動教室の開催」、「認知症予防やフレイル予防の取組」などが表彰されました。

今回ご紹介する「あけとみ陸上クラブ」は、体力の低下が懸念される子どもにスポーツの機会を提供し、楽しみながら心身の健康を促進する団体として「運動」の力テコリーで受賞しました。

■企業・事業者部門

「社内でのウォーキングイベントの開催」や「社員食堂でのヘルシーメニューの提供」など「健康づくり分野」での取組が年々拡がっています。一方、「通院や治療等を受けやすい環境の整備」「体調に配慮した柔軟な勤務の工夫や支援」「病気の理解を深める研修会の開催」など「治療と仕事の両立支援分野（がん、脳卒中、心臓病、糖尿病、難病



▲県民の健康寿命延伸に取り組む滋賀県健康医療福祉部健康寿命推進課の皆さん

若年性認知症など」の取組も増えつつあります。「高齢化・生産年齢人口の減少が進む中でキャリアを持った人が、ご自身の病気の治療や育児・介護を理由に働きたいと思っても退職せざるを得ないという状況は少なくないはずです。そうした皆さんを支えることは、会社を守り、ひいては地域の活性を守ることにもつながるのではないのでしょうか。これから先を見据えた健康経営の推進が必要と考えています」と健康寿命推進課の風間昌美さん（保健師）。

子どもの体力は全国的に低下の傾向

子どもの体力・運動能力の状況を把握・分析し、その向上に係る施策の成果と課題を検証、改善を図ることなどを目的に文化庁では毎年、小学5年生と中学2年生の男女を対象に「全国体力運動能力、運動習慣等調査」を実施。令和4年度の滋賀県の体力合計得点は、中2男子を除き全国より低く、また小中男女ともに昨年度より低い得点となりました。（表参照）

一方、1週間の総運動時間は小5男女、中2男子で昨年度より増加しました

	実施年度	滋賀県	全国
小5男子	2022年度	51.38	52.28
	2021年度	51.44	52.52
小5女子	2022年度	52.62	54.31
	2021年度	52.93	54.64
中2男子	2022年度	41.39	41.04
	2021年度	41.87	41.18
中2女子	2022年度	46.95	47.42
	2021年度	48.63	48.56

が、学習時間以外にスマートフォンなどを見ている「スクリーンタイム」が1日4時間以上の割合が小中男女共に昨年度より増加しており、「体育の学習が楽しい」「運動が好き」と答えた児童生徒の割合は小中男女共に全国より低い結果となっています。

県教委では今後の対応として、「楽しい・わかった」を感じられる体育科・保健体育科の授業改善や「学校生活（休み時間）における運動機会の確保」、「家庭でもできる運動の紹介」などへの注力に加え、「各種研修などを通じ各校の積極的な取組を促す」としています。



▲健康寿命推進課の風間昌美さん



令和4年度 【地域部門（運動）】 最優秀賞 あけとみ陸上クラブ （守山市）

あけとみ陸上クラブは2017年11月に設立されました。現在は、6つの小学校から52名の小学生会員とコーチ・スタッフの7名で、守山市今浜町的美崎グラウンドを拠点に活動しています。

子どもの運動離れが叫ばれるなか、運動習慣を身につけることができるばかりではなく、障害のあるなしに関わらず入会でき、保護者も参加できる練習プログラムや親子レクリエーション大会の展開をはじめ、地域の幼児から高齢者すべてが楽しめる地域に開かれたイベントに協力するなど、世代間交流もはかられています。地域のいろいろな方にスポーツの楽しさや大切さを広める活動が【地域部門（運動）】最優秀賞の受賞につながっています。



▲大会入賞の表彰を行う代表・監督の金子さん

どんな活動が地域の皆さんの心と体の健康につながっているのか、毎週土曜の午前開催される練習会に参加し、代表・監督の金子敏雄さんをはじめ、選手やコーチ、保護者の方にお話を伺いました。

▲練習参加者の皆さん

地域の願いから生まれた小学生陸上競技クラブ

設立当時、守山市には小学生の陸上競技クラブが複数ありました。しかし、市北西部から小学生が通うにはすべて遠方となるため、地域に創設して欲しいという声は絶えなかったそうです。要望に応えたのが発起人の一人、金子敏雄さんでした。



▲代表・監督の金子さんはマスターズで優勝を狙う現役ランナー

「地域への恩返しとして協力させてもらうことにしました」と金子さん。新潟で生まれ育ち、高校では駅伝部のエースとしてインターハイの決勝はもちろん、京都で開催される全国高校駅伝に出場したそうです。ところが、宿泊先で食中毒が発生。棄権は回避したものの力は発揮できず、次々に追い抜かれたとか。倒れそうになる金子さんを声援で支え続けたのが京都・新潟県人会の皆さんでした。その後、実業団のランナーを経て23歳で大学に進学し、卒業後は駅伝名門高の体育

教師に着任。2年後、高校駅伝のアクシデント以来二度と来ないと誓った京都市の採用試験に合格し、公立中学校の教師に。陸上部の顧問になり、合宿もできるようにと求めている住まいと出会ったのが守山市でした。教育に携わるかたわら、郷里への恩返しとして京都・新潟県人会の再興に尽力。陸上クラブは、同じくわが子の成長や暮らしを見守ってくれた地域に報いるべく引き受けたそうです。

子どもたちの可能性を拓ける将来を見据えた指導

陸上競技に特化した練習だけでなく、楽しく取り組める運動遊びを取り入れ、小学生の時期に必要な動きの習得を通じ、体力や競技力の向上を目指しています。独自の練習プログラムと指導がこのクラブの特色の一つです。いろいろな運動や競技を体験できることから、例えば中学進学の運動部選びなどを見据え、市外からの入会希望者も増加傾向にあるそうです。

取材当日は、大会入賞の表彰式からスタート。音楽に合わせて頭を使いながら身体を動かすリズム運動や、合図によって立場を瞬時に入れ替える運動遊びを行い、最後は保護者チームも参加するハンディ付きリレー大会で盛り上がるのうちに終了しました。

楽しいから続く、結果が出るから頑張



▲直近の大会で入賞した選手たち

れる、子ども自身の自主性を尊重するために、水分補給や休憩も練習中にかかわらず申告してとれるようにしています。結果として、陸上競技大会で多数の優勝者や入賞者が出ている状況です。



▲親子がライバルとなって競い応援しあうリレー

参加者の声

●キャプテンの那須選手

みんなが楽しそうにしている姿を見るのがうれしい。そのために頑張ろうと思えます。



●今江選手とお母さん

頑張れば記録が伸びるのが楽しいです（今江選手）。つねに自己ベストを超えることが目標。いろんなことに挑戦していけると嬉しいです（お母さん）。



●保護者

役員は置いていませんが、大変なときはグループSNSで呼びかければすぐに答えられます。上下ではなく横並びの関係もよいところ。

いっしょにやることで、負けるくやしさを練習のしんどさを子どもと分かち合えます。するとかけ言葉も変わってきます。

子どもが小学校に上がると、保護者間での交流が途絶えがちに。いまはちょっとした悩みも共有できて救われています。

大会の日は戦友です。調子を整えて、タイムの更新を目指し、応援もしあう。風邪なんてひいてはもらえません。

・体調管理、大会出場時の時間管理は社会生活の基本。学生になればアルバイトにも活きるし、自分で生きていく力になるはず。

・自分の子どもだけではなく他の子どもとも接することで、子どもとの向き合い方がわかり、親子関係も変わってきました。

●卒部生の梅永羽音さん

コロナで全国大会に出られなくなったのは残念ですが、褒めて伸ばしていたとき、何をやることもできるという自信と積極性が身につきました。

●卒部生の保護者

・娘は金子監督から陸上の楽しさを教えてもらい、それが現在取り組んでいるポーツに役立って良かったと言っています。
・クラブ時代の優勝経験や負けた悔しさ、また監督からのアドバイスが水泳に役立っており、県大会で優勝。全国大会を目指し、楽しんで練習しています。



▲親子もグラウンドではライバルであり仲間

選手自身や保護者の方の話聞き、親子がともに成長できる機会になっていることを実感できました。

子どもたちの運動の機会・時間を増やすことが大切



▲指導中の金子さん、背後の用具庫には手づくりの練習道具も

当初の年会費は8,000円。グラウンド使用料や陸上競技協会登録費、スポーツ保険加入代、アスリートビブス代などの購入に充てると練習道具には手が届かなかったそうです。金子さん自ら練習グッズを手づくりし、我が家のトレーニング道具を提供していたことを知った保護者から「会費を上げて練習道具を購入してください」との声が上がり、3年目できるよう全種類の練習道具が揃うようになったとか。「陸上競技は種目も多く、民間クラブは大変です。行政などの支援があれば、クラブも増え、子どもたちにより多くの運動機会や時間を提供できるようになると思います」と金子さん。

「年会費は運営に充てられるもので「月

謝」とは違うことを知っていますから、私たちにできることは何でもやるつもりです」と保護者の方。縦割りの組織ではないことや金銭的な負担が軽いことも、交流の発展につながっているようです。

中高老年期対象のイベントも計画予定

2022年の秋には、地域のスポーツ実行委員会から、コロナで中止、廃止となつた町民運動会に代わるスポーツ大会を開催したいとの相談を受けたそうです。金子さんは、クラブの練習道具の提供や楽しく行えるアイデアで協力。10月に「美崎スポーツ交流大会2022」が開催されました。クラブ員をはじめ老若男女100名以上が参加し、来年で降もぜひ開催して欲しいとの声がたくさんあがりました。「クラブでの活動を継続してきたことでスポーツの楽しさや運動の大切さが地域に広がり、住民間の交流の活性化につながったのだと思います」今後は年代別のイベント等を企画し地域の方々の健康寿命延伸に貢献していきたいと語りました。

後継者づくりが今後の課題

「子どもたちが運動・スポーツが嫌いになったりするのは、指導者側の問題」と金子さん。今以上に運動の楽しさを広

げ、やる気を引き出すには工夫が必要であり、指導者は常に勉強し続けなければならないと。金子さん自身も、教員時代からスポーツ、運動指導に必要な資格は概ね取得、大学院にも通い勉強を続けてきました。今も新たな運動指導に必要な勉強に取り組んでいるそうです。

「いずれは代表・監督の立場も次世代にバトンタッチしなければなりません」が、やはりコーチ以上の責任を伴います。後継者づくりは大きな課題であり、若い指導者が自身の成長や地域への貢献を実感できるような環境にしていけることが重要であるとお話を結びました。



▲コーチと運営スタッフの大半は保護者の皆さん