

## 生涯スポーツ

### 坂東市と生涯スポーツ

体育行政を担当する文部科学省がエリート選手作りと並ぶ二本柱の一つとして唄え始めた大衆スポーツ振興策で老若男女の国民が健康やレクリエーション及び人生の喜びとしてスポーツを楽しむことを目的とする 1988 年（昭和 63 年）7 月には生涯スポーツと競技スポーツに二分して行動にあたることになった。

1964 年（昭和 39 年）東京オリンピック以降欧州各国で盛んに行われる。ママさんバレーやエアロビックス、子供サッカーや水泳教室、高齢者によるゲートボールなど大衆の間でも広がりを見せている。生涯スポーツ講座を坂東市では親子体操、未就学児の子どもと、お母さんが一緒に音楽に合わせて遊びながら、さまざまな運動を行います。その他にもダンベルヘルシー体操、グラウンドゴルフ、太極拳、初心者ゴルフ、レディースゴルフ、ダンベル体操など毎年受講者が多く盛大に実施しています。



親子体操



ダンベルヘルシー体操



グラウンドゴルフ



初心者ゴルフ

## 変わり目を迎えたスポーツ

スポーツは、いま大きな変わり目にあると思っています。スポーツは、歴史的に大きくいえば、1800年代半ばからイギリスのパブリックスクールを発祥として、約50年をかけて世界的な拡がりをみせ1896年に第1回近代オリンピックがアテネで13カ国が集い、1964年(昭和39年)に第18回東京オリンピックが10月10日93カ国と規模も大きく開催されました。スポーツ文化が世界的に認知され浸透、地位が固まる。

しかし、それはあくまで若い成人のものだったといえます。そこで高齢者、障害者、女性のスポーツが必要なのではないかとの認識が拡がり、たとえば、第1回のパラリンピックは、1960年のローマ大会から始まります。その後、約50年をかけて高齢者、障害者、女性のスポーツが世界的な拡がりをみせてきます。スポーツの普及だけではなく真の文化として浸透させ、すべての人が楽しめるスポーツ文化を達成させていくのがこの50年の課題と思います。

## 競技スポーツ

将門ハーフマラソン20回記念大会にゲストランナーで有森裕子選手が参加しました。

女子マラソン界で、92年バルセロナオリンピック銀メダル、96年アトランタオリンピック銅メダルを取った選手です。また、なでしこ女子サッカーがワールドカップでドイツ・アメリカを破り世界チャンピオンに国民となり感動を与えました。高校スポーツは高体連が1965年(昭和40年)NHKの協力を得て各スポーツ個々に開かれていた選手権大会が国体並みの総合大会として発足された。夏季大会は陸上、サッカー、バレー、ハンド、テニス、柔道、水泳など25競技、冬季大会はスキー、スケート、アイスホッケー等が行われている。硬式野球は高野連独自で全国選抜大会と全国高校野球選手権大会が開催されている。

## 高齢者の運動

多くの高齢者は運動を、始めるのに気がすすみません。たとえそれが自分にできる最も健康によいことの1つであるにもかかわらずです。その理由はさまざまです。高齢者のなかには、身体活動はからだに悪いと心配している人もいます。また、体操教室に通わなければならない、あるいは特別な器具を準備しなければならないと考えて、その余裕がないだろうと心配する人もいます。さらに、運動は若い人のためのもの、あるいはスポーツウェアがよく似合う人のためのものであると考えて、運動するのにためらいを感じる人もいるかもしれません。運動はジョギングのようなことができる人のためだけのものであると考える人もいます。実は、まさにほぼすべての高齢者が、ほとんどもしくはまったく費用をかけずに、身体活動を安全におこなうことができます。みなさんが特別望まなければ、公共施設で運動したり、あるいは高価な設備を使ったりする必要はありません。もっとも、高齢者のなかにはむしろそうすることを好む人もいます。家庭の雑用でさえ、健康を増進させることができます。重要なのは、運動することによって、また現代の便利な道具を放棄して自分自身の筋力を使うことによって、身体活動を増やすことです。

## 社会体育指導者資格付与制度

スポーツを盛んにするためには施設づくりと同時にコーチ制度の確立が急務との声に文部省が保健体育審議会の建議により 1986 年（昭和 61 年）11 月に制度化しました。この制度は指導者を「地域スポーツ」「競技力向上」「商業施設」「スポーツプログラマー」の四部門に分け、さらに A・B・C 級の資格を設定する。各級ごとに体育学、生理学、心理学、実技など大学体育学部並みの厳しいカリキュラムがあり最低 80 時間以上の講座を受け、最後に試験を受けることになっている。国体の各種別監督や日本サッカー協会（Jリーグ）監督等にも公認指導者の資格が必要となっています。

（１）スポーツリーダーバンクに茨城県は 94 種目で 1,456 名が登録されています。

平成 22 年 3 月 1 日現在

坂東市ではスポーツリーダー 9 種目に 15 名と競技別指導者 2 名が登録されています。

### 生涯スポーツ指導員養成講習会

期 日 平成 23 年 7 月 23 日（土）・7 月 30 日（土）

場 所 茨城県教育研修センター

日 程 1 日目

開 講 式	生涯スポーツ指導員の任務役割 日下（茨城大）	障害者とのスポーツ 和田（県医）	昼食 休憩	スポーツとその指導 野田（茨大名誉）	スポーツ障害の予防と対策 絹笠（いばらき病）
-------------	---------------------------	---------------------	----------	-----------------------	---------------------------

2 日目

生涯スポーツ論 矢崎（東京理科大）	スポーツに関する経営と企画 藤井（白鳳大）	昼休 更衣	実技：高齢者および中高年の健康・体力づくり 長谷川（筑波大）	閉 講 式
----------------------	--------------------------	----------	-----------------------------------	-------------

### 財団法人日本体育協会公認スポーツ指導者の種類

（１）スポーツリーダー

（２）競技別指導者 ア、指導員 イ、上級指導員 ウ、コーチ エ、上級コーチ  
オ、教師 カ、上級コーチ

（３）スポーツドクター

（４）アスレティックトレーナー

（５）スポーツ栄養士

（６）フィットネストレーナー

（７）スポーツプログラマー

（８）ジュニアスポーツ指導者

（９）マネジメント指導者 ア、アシスタントマネジャー イ、クラブマネジャー