

平成 27 年度 地域づくり海外調査研究事業調査報告書

ニュージーランドの生涯スポーツ

調査地：ニュージーランド オークランド
クライストチャーチ

調査日：平成 27 年 9 月 7 日～8 日

一般財団法人 地域活性化センター
企画総務部 企画・コンサルタント業務課
渡邊 照秀

目 次

1. はじめに	1
2. ニュージーランドの生涯スポーツ	2
①ニュージーランドの概要	2
②ニュージーランドのスポーツとレクリエーション	2
③地域スポーツトラストについて	3
3. 終わりに	8

1. はじめに

日本は、超高齢化社会と言われて久しく、平均寿命では世界一長く、男性は79.59歳、女性は86.35歳となっている。長寿社会という言葉もしっくりくる国と言っていい。一方で、特殊合計出生率は1.42と過去最少を記録し、少子化も顕著である。

派遣元の青森県つがる市も、高齢化や少子化は例外なく進んでいて、それがスポーツに及ぼす影響は少なくない。例えば、少子化という側面では、私の子どもが通っている小学校の部活動には、サッカー部が無い。サッカー部を設置すれば、野球部が無くなるからという理由であった。これは、結果的には、子どもたちにやりたいことを我慢させてしまっていることになっている。

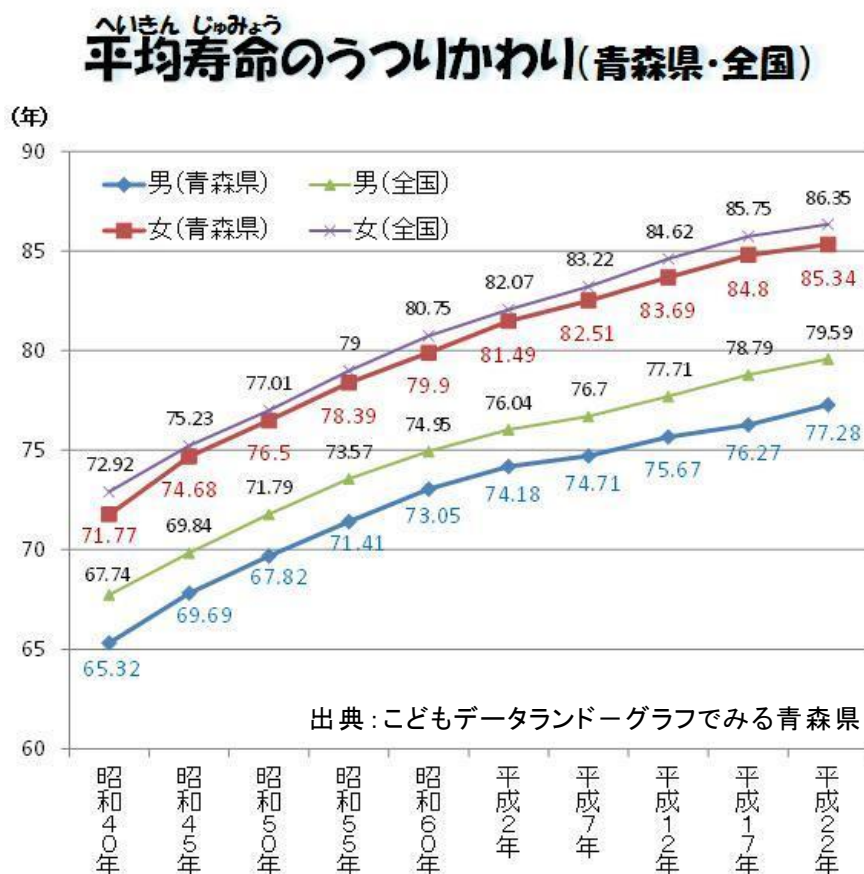
さらに、生涯スポーツや運動の必要性が高まっている中で、市内においては、体育施設は十分ではなく、やりたい競技や運動が限られている状況である。

また、体育協会はあるが、それぞれの種目をどのように継続させていくか、というのが、先に立ってしまい、市全体の体育・スポーツ振興を推進するという部分では、具体的な方策を検討しているにとどまっている。

さらに、高齢化の側面で見ると、青森県が「日本の短命県」という残念なレッテルを張られており、その解決策として、生涯スポーツや運動の必要性が高まっている中で、運動施設は十分ではなく、やりたい競技や運動が限られてしまい、楽しく体を動かすという動機づけが保てないという状況である。

健康には、体を適度に動かすことが大切であると言われている。その一端をスポーツが担っていることは間違いなく、大きい視点でとらえるとレクリエーションもしかりである。

健康づくりは、一過性のもでは成り立たず、続けていくことが重要である。そのことを考えると、子供のときから取り組み、習慣化づけることが肝心なのではないだろうか。子どもたちが、楽しく、気持ちよくスポーツやレクリエーションの中で体を動かすことができることこの取り組みが、将来大人になり、年を重ねても



運動が習慣となり健やかな生活を送ることができるのではないだろうか。

このような、取り組みを国を挙げて行っているのがニュージーランドである。スポーツとレクリエーションそして健康を一体としてとらえ、国の施策として進めているニュージーランドそしてその取り組みを地域の中で行っている地域スポーツトラストを調査したいと考えた。

2. ニュージーランドの生涯スポーツ

①ニュージーランドの概要

ニュージーランドは、北島と南島と呼ばれる2つの大きな島と、周辺の小さい島々から成りたっている。環太平洋造山帯の一部に属し、国土の4分の3が海拔200m以上の「山国」である。面積は約27万km²で同じ島国である日本と比べると大きさは3分の2ほどである。人口は450万人弱。首都はウェリントン。公用語は、英語とマオリ語。通貨はニュージーランド・ドルとなっている。

北島と南島のふたつの大きな島と、周辺の島々から成る。環太平洋造山帯の一部に属し、国土の約4分の3が海拔200m以上の「山国」である。日本との時差は3時間程度である。

2011年2月には、南島にあるクライストチャーチで大地震があり多大な被害を受けたが、現在、復興が進んでいる。

ニュージーランドの国の愛称は「キウイ」(kiwi)と呼ばれる。ニュージーランドに生息する鳥から名をとり「ニュージーランドの」という形容詞に用いられることがある。

また、ニュージーランドはマオリ語でアオテロア (Aotearoa) といい、「白く長い雲のたなびく地」を意味するという。



②ニュージーランドのスポーツとレクリエーション

ニュージーランドは、さまざまな機関を法律で設置し、機能や仕組等を定めることによって、政策立案等を図ってきた経緯がある。

スポーツやレクリエーションについても例外ではなく、2002年に「スポーツ・レクリエーション・ニュージーランド法」が制定され、同時に、同年、この法律を推進するための組織「スポーツ&レクリエーション・ニュージーランド」(SPARC)が設立された。このSPARCがスポーツ振興に大きな役割を果たしてきた。2012年からは「スポーツ・ニュージーランド」がSPARCに代わりその役割を担っている。

ニュージーランドで文化・遺産省 (Ministry for Culture and Heritage) で

あり、スポーツ・レクリエーション担当大臣も置かれている。

また、国内には「地域スポーツトラスト」と呼ばれる地域スポーツの推進に重要な役割を担っている団体があり、全国に18ヶ所にある。

なお、スポーツとレクリエーションの定義については様々な考え方があるが、今回の報告書では、精神的に身体的に影響を与える健やかな活動という意味合いでとらえたい。

③地域スポーツトラストについて

地域スポーツの振興を主に担っているのが、スポーツ・ニュージーランドを頂点に全国17ヶ所にある地域スポーツトラスト (Regional Sports Trust) である。

ニュージーランド地域スポーツトラスト一覧

	地域スポーツトラスト名	都市名
◎	スポーツニュージーランド (Sport New Zealand)	ウェリントン
1	カウンティーズ・マヌカウ・スポーツ (Counties Manukau Sport)	マヌカウ
2	ハーバー・スポーツ (Harbour Sport)	ノースショア
3	スポーツ・オークランド (Sport Auckland)	オークランド
4	スポーツ・ベイ・オブ・プレントイ (Sport Bay of Plenty)	タウランガ
5	スポーツ・カンタベリー (Sport Canterbury)	クライストチャーチ
6	スポーツ・ギズボーン (Sport Gisborne)	ギズボーン
7	スポーツ・ホークスベイ (Sport Hawke's Bay)	ナピエ
8	スポーツ・マヌワツ (Sport Manawatu)	パルマーストンノース
9	スポーツ・ノースランド (Sport Northland)	ワンガレイ
10	スポーツ・オタゴ (Sport Otago)	ダニーデン
11	スポーツ・サウスランド (Sport Southland)	インバーカーギル
12	スポーツ・タラナキ (Sport Taranaki)	ニュープリマウス
13	スポーツ・タスマン (Sport Tasman)	ネルソン
14	スポーツ・ワイカト (Sport Waikato)	ハミルトン
15	スポーツ・ワイタケレ (Sport Waitakere)	ワイタケレ
16	スポーツ・ワンガヌイ (Sport Wanganui)	ワンガヌイ
17	スポーツ・ウェリントン (Sport Wellington)	ウェリントン

地域スポーツトラストは公益信託団体 (Charitable Trust) であり、自治体や競技団体、教育機関などと連携し、国からの助成金等により地域のスポーツ振興、身体活動の普及啓発を行っている。

施設の整備やスポーツクラブへの資金援助などを通じて、地域のスポーツ・レクリエーション振興を図っている。

この中の「スポーツ・オークランド」と「スポーツ・カンタベリー」を調査した。

・スポーツ・オークランド（SPORT AUCKLAND）

オークランドは、北島にあるニュージーランド最大の都市である。オークランド市は、2010年11月1日、一つの広域自治体と七つの地域自治体の合併により、統合自治体となった。

スポーツ・オークランドは、このオークランド地域の中心部を管轄している地域スポーツトラストである。

ちなみに、オークランドの周辺の地域には4つの地域トラストがある。スポーツ・オークランドは中心部、ハーバー・スポーツが北部、スポーツ・ワイタケレが西部、カウンティーズ・マヌカウが南部を管轄している。

スポーツ・オークランドでは、オークランド市の計画と方針に沿った戦略プランを立てスポーツやレクリエーションを推進している。

その目的は、地域のスポーツやレクリエーション、健康づくりを通して、市民に対して目に見えるような活動を行い、市民が健康的で活動的なライフスタイルをおくることで、日常生活における感動を与えることであり、そして、市



スポーツ・オークランドの外観

民や関係団体等と連携して、楽しくスポーツとレクリエーションに親しませることで、リーダーとして尊敬されるような振る舞いをするのである。

その目的を達成させるために、最も重要なのは、住民のスポーツやレクリエーションへの参加率を上げることである。そのためには、指導者の数を増やし、その中で指導者の育成（技術や掌握術）も図っている。また正規の指導者数では手の届かないところを補うためボランティアを募り、養成にも努めている。その下で、住民がスポーツやレクリエーションに楽しく取り組むための基本的な動きを指導し、技術の向上にも力を入れ、楽しく取り組むことができる環境を整えているとのことであった。

とりもなおさず、この目的を達成させるためには、スタッフの専門性はもちろんのこと、スタッフが楽しく指導等を行うことができるかどうかということであった。スタッフの笑顔は、住民に伝わるのである。

また、地域にスポーツとレクリエーション浸透させるという目的を達成させるために具体的なプログラムが用意されている。代表的なプログラムを一つ紹介する。

「ユースプラグラム」と呼ばれるものである。ユースつまり18歳までの若

い人たちに質の良い、スポーツを体験してもらおうというプログラムである。

年齢に適した、合わせたプログラムの提供を行っている。例えば7歳以下の子供たちに関しては、とにかく楽しくスポーツに親しんでもらうこと。そして、もう少し年齢が上がるとそのスポーツ独特の技術を習得してもらい、さらに先へ向かう指導を行っている。さらにそのスポーツを純粋に楽しむことやそのスポーツで勝てるような指導も行っていく。

このプログラムは、80の小学校と30の中学校で行っている。（小学校は5歳から12歳、中学校は2年間、高校が5年間（高校は2年間は義務教育））

そのために地方自治体と協力して活動を展開する必要があるためコミュニティスポーツコーディネーター（地域のスポーツをまとめる役割）とコミュニティスポーツアドバイザー（スポーツの全般的な助言を行う役割）、さらにはコミュニティコーチ（スポーツの技術指導を行う役割）を地区に配置し、様々なスポーツ、ラグビー・サッカー・バスケットボール・陸上・体操などを指導する体制を整えているが、学校がどのようなことを求めているかによってさまざまな対応を行っている。

このプログラムでは、「子供がやりたいこと」を指導することが一番重要であるため、楽しく、気持ちよくスポーツとレクリエーションに親しませており、この取り組みを通じて、子供たちを地域に馴染ませていくこともさらに大切であるとのことであった。

※ ニュージーランド の学校教育

プライマリスクール（小学校）5歳から12歳、セカンダリースクール（中学校・高校）13歳から18歳。なお、プライマリスクールとセカンダリースクール間にインターメディア（中学校的なもの）11歳から12歳という制度もあるが、現在は、この制度は減少傾向にあるとのこと。

・スポーツ・カンタベリー（SPORT CANTERBURY）

「カンタベリー」とは、ニュージーランドの南島にある地域の名称であり、地域の名称の入ったニュージーランド最大の平野であるカンタベリー平野に位置している。最大都市はクライストチャーチである。

クライストチャーチは、2011年2月大地震による大きな被害を受け、今も復興半ばであるが、スポーツを通じた地域づくりを途切れさせることなく続けている。

スポーツ・カンタベリーは、カンタベリー地域を管轄している地域スポーツトラストである。

「もっと多くの人たちに、もっと活動的に、もっと多くの機会を」という合言葉のもと、スポーツは「生活の一部であり、精神的、身体的な健康にも貢献し、地域とのつながりをつくり、経済へも良い効果をもたらし、これが循環していくものである」という価値観を共有しながら活動をしている。

そのためには、住民に対してスポーツやレクリエーションへの参加の機会を



スポーツ・カンタベリーの外観

数多くつくる必要であり、その中でも特に人気のイベントの一つが「マッドランレース」（どろんこ走り）である。カンタベリー地域、特にクライストチャーチは、2011年の地震で大きい被害を受けたため、体育施設が使用できなくなったところが多く、その施

設を使わずに、自然の中で楽しめるイベントということで考えられた企画である。

また、住民の運動能力を高めることも重要視している。震災により学校のグラウンドや体育館の損傷が激しく、体育の授業ができなくなった影響で、子供たちの運動能力が低下してきたことが調査結果でわかったこともあり、特に若い世代に対しての支援には力を入れている。

そこで、若い世代の中でも小学生に対しては「ホリデープログラム」という取り組みを始めた。長期休暇（夏休み・冬休み）の期間を利用して、スポーツやレクリエーションについて指導をし、子供たちに体を動かすことの楽しさを思い出させ、運動能力の回復や向上に努めているとのことである。

さらに、住民や関係団体との連携については、スポーツを中心とした横のつながりを大切にしている。スポーツやレクリエーションだけでなく、これに関連している健康や教育を並列に扱っているのである。ホリデープログラムやキューウィススポーツの普及ため地域内の教育機関と連携し、スポーツや健康についての啓蒙・啓発を行っていることやグリーンプリ스크립ションの効果を上げるために医療機関と調整を図っていることからわかる。

スポーツ・カンタベリーでは、経営のためのお金を創る仕事、いわゆる営業という仕事も大切にしている。その一つが、寄付金を集めるイベントとして企画した「ランリメンバー」である。クライストチャーチの丘陵地を走るもので、いわゆるクロスカントリーの簡略版のようなものである。それは、震災で被害を受けた体育施設が再度使えるまでの間、住民のスポーツへの欲求を満たし、運動能力の維持を目指すと同時に、クライストチャーチの自然や風景を活かしたイベントを行うことで、震災で少なからず受けた精神面ダメージへの心のケアにもなるとのことであった。

また、スポーツを知っていることや指導できることだけが、リーダーシップであると思われがちだが、それさることながら、会計の知識があり地域の人々とのかかわりを大切にしている人こそリーダーの資質であるという考えの下、

地域にある各スポーツクラブに対して経営セミナーを行っている。会計の基礎知識や方法等、基金の管理の運用の仕方や・使い方の指導を行い、地域のリーダーを養成しているのである。

・地域スポーツトラストにおけるスポーツ・レクリエーションプログラム

スポーツやレクリエーションは、地域社会における人々の結びつきを強め、健康増進が図られる効果がある。

地域スポーツトラストを通じてスポーツの普及と健康・体力づくりに関する多様なプログラムが活発に行われている。以下主なプログラムを紹介する。

○プッシュプレー (Push Play)



健康的な生活を送るために1日30分の運動を週5回しようというもの。

○キューウィウォーク (KiwiWalks)

地域スポーツトラストと協力して1時間以内のウォーキング用道路が整備されている。

○キューウィスポーツ (KiwiSport)

子ども向けに、楽しみながらスポーツに親しむことを目的として、簡略化されたルールで行うスポーツプログラム

○地域のスポーツクラブ / スポーツ教室

単一種目型を中心とした住民主導型のクラブ活動並びに、学校施設やコミュニティセンターなどを利用したスポーツ教室が各地で盛んに行われています。

○グリーンプリスクリプション (Green Prescription)

「緑の処方箋」と訳されるもので、以下に詳細を記述する。

※ グリーンプリスクリプション (Green Prescription)

医師と看護師の指導のもと、スポーツとレクリエーションを取り入れた治療を行うものである。ウォーキングや水泳、水中での体操、ダンス等の運動や畑仕事や庭いじり、または子供との遊び等のレクリエーションを取り入れ、治療を図っていくものである。

地域スポーツトラストは、患者と医師をスポーツとレクリエーションという治療薬でつなぐコーディネーターのとしての役割を果たしており、患者への治療のためのプログラムを提供している。

グリーンプリSCRIPTIONの効果として、精神面ではストレスを緩和し、健康の維持が図られ、リラックス効果により心地よい眠りを助け、気力を充実させる。また、身体面では、コレステロールを下げ、血圧を安定させ、健康的な体重の維持、ストレスを緩和し、心地よい眠りを助け、骨を丈夫にし、ぜんそくの呼吸障害を緩和。生活習慣病の危険性を下げるなど様々である。



もちろん専門的な治療を妨げるものではなく、あくまでも健康づくりに近い治療であるといえる。

また、グリーンプリSCRIPTIONの効果上げるためには継続的なサポートが必要であり、地域スポーツトラストはこれについても患者との連絡を密に応援体制を整えている。

地域スポーツトラストは情報発信に積極的であり、治療の様子や経過をFacebookなどで情報発信をしている地域スポーツトラストもある。

「時には、運動も薬になる」というキャッチコピーが使われている。

3. 終わりに

ニュージーランドでは、糖尿病患者や肥満の人が増えてきているという。成人病、生活習慣病の問題は、日本だけのことではないようである。

前段も述べたが、私の故郷の青森県は「日本一の短命県」という非常に残念なレッテルが張られている。短命の要因は生活習慣病によるものであるといわれる。その生活習慣病は塩分の取り過ぎやアルコールの取り過ぎ等の食生活がその主な原因であるという。

そして、注目すべき原因は運動不足である。首都圏に比べると体育施設は十分ではなく、やりたい競技や運動が限られてしまっていることが、運動不足に拍車をかけているのかもしれない。

このことからスポーツとレクリエーションを地方自体と一緒に普及しているニュージーランドにおける地域スポーツトラストの取り組みは興味深いものであった。

今まで食生活や生活習慣を改めるのは一朝一夕にはいかないだろう。逆にそれがストレスになる場合もありえる。厳しい冬を耐えなければならぬ青森県人に食べてはいけない、飲んではいけないは少々酷な話にも感じる。しかし、スポーツやレクリエーションは、精神的な安定を産み、生活習慣病の原因を和らげる効果があるという。この考え方からすると、スポーツやレクリエーションを医療の治療として取り入れる健康づくりの仕組みである「Green Prescription」（緑の処方箋）が理想に近い取り組みと思われる。

「日本一の短命県」という汚名を返上するためにも青森県版「Green

Prescription」として制度化し普及すべき取組ではないだろうか。そして、つがる市においても地域スポーツトラストという仕組みはないが、それに代わるものとして体育協会や行政の保健推進担当課、社会福祉協議会、学校、医師とが連携をし、そして、これから建設される総合健診センターを利用し、モデル地区として市民の健康づくりを後押しする特に冬のスポーツとレクリエーションに取り組むべきであると考ええる。

青森県の子どもたちは肥満傾向にあるともいわれている。厳しい見方をすると生活習慣病の予備軍が幼少時に作られているともいえるのではないか。それは、子どもたちが、やりたいスポーツができないということの弊害なのかもしれない。そして、少子化というのは、子供たちの自ら運動しようとすることを阻害しているのかもしれない。

楽しく、気持ちよく体を動かすことそれが健康には一番大切なことである。健康とスポーツ・レクリエーションそして教育を統一的に取り組んでいるニュージーランドの地域スポーツトラストの取組は有効であると考えられる。保育園、幼稚園、小学校の子どもたちに体を動かすことの重要性を知ってもらう必要がある。それが将来の子供達の寿命・健康寿命を延ばすことができるのもそうすれば青森県人は青森賢人に、そして青森健人となれるのではないだろうか。

参考文献・参考サイト

- ・「『ニュージーランドにおけるエコ・スポーツを中心としたスポーツライフスタイル』生涯スポーツの振興方策に関する調査報告書第3報」佐伯年詩雄他 2001 日本体育協会
- ・「スポーツ白書 2010」 2001 笹川スポーツ財団
- ・スポーツ・ニュージーランドの WEB サイト
- ・ニュージーランド・アカデミー・オブ・スポーツ (NZAS) WEB サイト
- ・スポーツカンタベリーWEB サイト