

三好市版ゆるスポーツ創出を通じたスポーツ振興 ～みんなが主役、生涯スポーツのまち三好市をめざして～

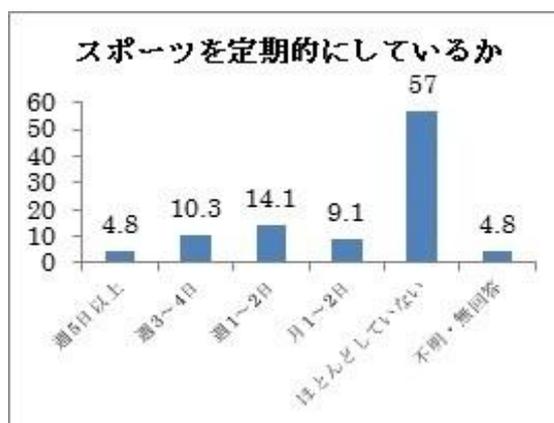
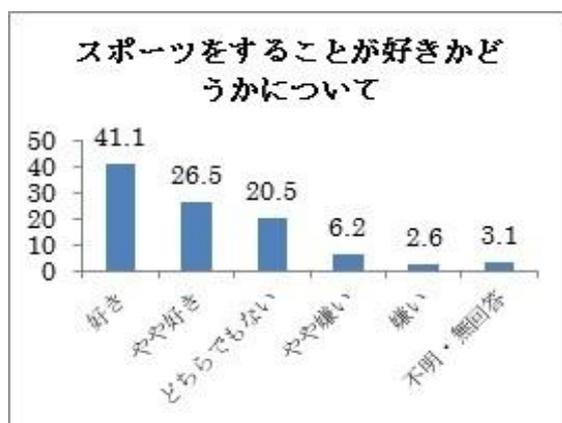
三好市 石山 健介



1 はじめに

当市では、2011年2月に「みんなが主役、生涯スポーツのまち三好市」を基本理念とした「三好市スポーツ振興基本計画」が策定され、スポーツを「する」だけでなく、「みる」、「ささえる」という活動を通し、全ての市民がスポーツに参加できるまちづくりをめざしている。こうした中、当市では、2017年に国内初のラフティング世界選手権、2018年にアジア初のウェイクボード世界選手権が開催された。また、2021年には東京2020オリンピック・パラリンピックの聖火リレーや採火式が当市でも行われた。日本国内では2019年ラグビーワールドカップ、東京2020オリンピック、パラリンピックの開催により、スポーツへの関心が高まっている状況となっている。このような中、市民が年齢、性別、障がいの有無等に関わらず、スポーツに積極的に関わることができる環境を整備することで、スポーツの持つ大きな力をまちづくりに最大限に活かすことをめざし、スポーツ推進のための新たな指針として「第2期三好市スポーツ推進計画」が策定された。

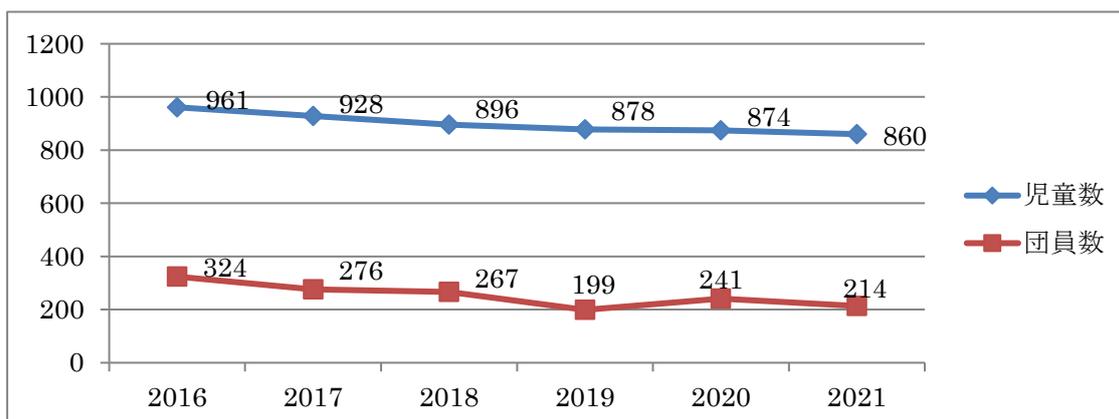
第2期三好市スポーツ推進計画の策定にあたり、スポーツの実施状況等について2018年に市民アンケートを行った。対象者全体への質問の結果、「スポーツをすることが好きかどうかについて」という質問について、好きまたはやや好きと回答した割合が全体の67.6%（表1）であった。しかし、「スポーツを定期的に行っているかどうか」という質問については、ほとんどしていないという割合が57%（表2）であった。



（表1、表2 第2期三好市スポーツ推進計画） その要因として「スポーツを行う場合に問題になると考えられることについて（複数回答）」という質問で体力・健康面に

不安があると回答した割合が 37.0%、スポーツをする施設・場所がないと回答した割合が 32.2%、スポーツをする時間的余裕がないと回答した割合が 28.9%、一緒に活動する仲間がいなくて回答した割合が 22.2%であった。このことから体力面、ハード面、そして生活環境の多様化などによりスポーツは好きだが、ほとんどしていないという現状が読み取れる。既に当市で行っている事業や取組（市民参加型のイベントであるチャレンジデーや各種専門競技の大会やイベント、スポーツ・体操教室等）の充実度についてのアンケートも取っているが、どちらともいえないと回答した割合が 33.9%と一番高く、次いでイベントや講座について知らないと回答した割合が 23.6%となっている。イベント等の周知にも課題はあるが、内容の面についても既存の事業や取組だけでは十分な効果が出ている状況ではなく、スポーツ振興が十分に図られていないことが分かる。

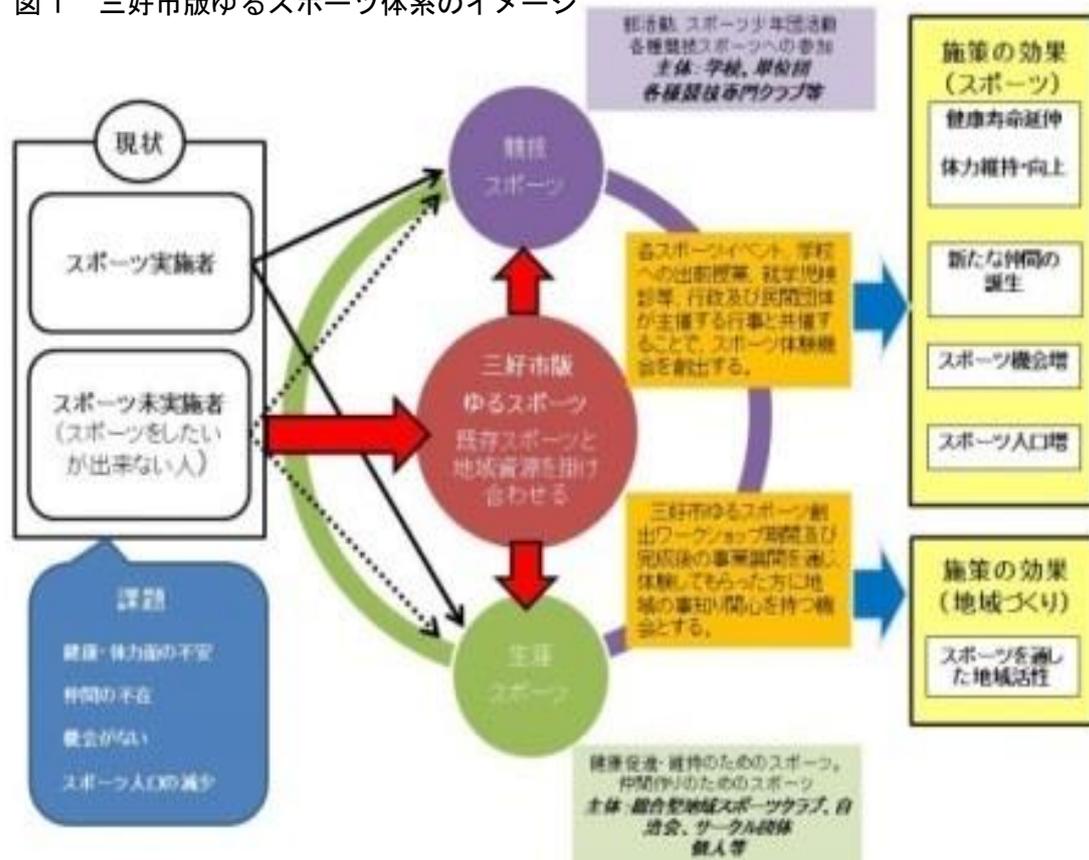
また、スポーツ少年団に加入しスポーツをしている小学生は、2021 年時点で 214 人（市内小学校在籍者数が 860 人）となっている。全体の 25%程度しか日常的にスポーツを行っておらず、子どもの運動能力の向上や将来的な健康増進に影響が出ることが容易に予想される（表 3）。このことから、スポーツ未実施者（スポーツをしたいが出来ない人）や子どもに対する事業や取組が、スポーツ振興及びスポーツ人口の増加、健康増進等の観点からも重要である。



（表 3 第 2 期三好市スポーツ推進計画 スポーツ少年団団員数および児童数）

これらの課題にアプローチしていくためには、既存の生涯スポーツや競技スポーツという枠組みだけでなく、新たな枠組みや生涯スポーツ、競技スポーツの入り口となる事業が必要となる。そこで現在、当市が新規事業として取組んでいる三好市版ゆるスポーツを生涯スポーツや競技スポーツへの契機とし、スポーツ振興及びスポーツ人口増加へのアプローチ及び地域活性化について本稿で提案する（図 1）。第 2 章で、ゆるスポーツの説明及び参考事例の紹介。第 3 章で、三好市版ゆるスポーツ創出事業の説明。第 4 章、5 章で、今後の事業展開について説明する。

図 1 三好市版ゆるスポーツ体系のイメージ



2 ゆるスポーツについて

(1) ゆるスポーツとは

まず、ゆるスポーツについて説明をする。ゆるスポーツとは、世界ゆるスポーツ協会が開発した新しいスポーツで、年齢・性別・障がいの有無・運動神経に関わらず誰もが楽しめるスポーツであると定義している。勝ったら嬉しい、負けても楽しい、多様な楽しみ方が用意されているスポーツのことで、ゆるスポーツを通しスポーツ弱者（障がい者、身体面の理由からスポーツが出来ない人、スポーツが苦手）というマイノリティを減らすことを目的としている。現在では 80 種類以上の競技が開発されイベントや企業研修などで実施されている。

ゆるスポーツは次の 5 要件を踏まえて開発されている。

- ①「老・若・男・女・健・障」誰でも参加できること
- ②勝ったら嬉しい、負けても楽しいこと
- ③プレイヤーも観客も笑えること
- ④第一印象がキャッチーであること
- ⑤何らかの社会的課題の解決につながっていること

特に⑤の何らかの社会的課題の解決につながっているという点について、最近では、スポーツ弱者を減らすだけでなく、高齢者の健康促進や地域の盛り上げ、企業テクノロジーの再活用など多様な目的のために、ゆるスポーツが開発されている。

(2) 地域活性化に寄与するゆるスポーツ

ここで地域活性化に寄与するゆるスポーツの代表として、富山県氷見市で開発された「ハンギョボール」というゆるスポーツを紹介する。

氷見市では 1954 年の氷見市ハンドボール協会設立時に始まった「ハンドボールのまち」という目標を掲げ、国民体育大会におけるハンドボール競技の開催や全国中学ハンドボール選手権大会の開催など取組をしてきた。大会開催により、氷見市内の中学校や高校ハンドボール部の競技力向上や大会開催に伴う宿泊等による経済効果、地元住民の関心も高まっている。その一方で、競技スポーツのイメージが強く、幅広い年代の人が楽しめる種目として認知されておらず、競技の普及や競技人口の増加という課題があった。

そこで、ハンドボールの裾野を広げるために、開発されたゆるスポーツが「ハンギョボール」である。この競技は、ハンドボールと氷見市特産のブリを掛け合わせ、ブリのぬいぐるみを利き手の脇に抱えながらハンドボールをプレーすることが特徴的である。出世魚であるブリにちなみ、得点を決める毎に脇に抱えるぬいぐるみが大きくなる。そのため競技経験者（上手い人）ほど、プレーの難易度が上がっていき、運動が苦手な人や未経験者でも活躍できるルールとなっている。また、脇に抱えるぬいぐるみを落とすと相手チームがゴールを決めるまで退場となるように、思わず笑ってしまうユニークなルールも設定されている。

「ハンギョボール」完成後は、第 13 回春の全国中学生選手権大会で初披露され、翌年の大会からは、第 1 回春の全国中年ハンギョボール大会が開催され好評を博している。また、ハンドボール大会での実施以外でも、各種スポーツイベントや健康診断時に併催するなどハンギョボールの普及促進に取り組むことでハンドボール競技の裾野拡大、行政や地域団体、競技団体が協力し、地域への関心を高めている。

3 三好市版ゆるスポーツの創出事業について

(1) 概要

三好市版ゆるスポーツの創出事業では、

- ①ワークショップ参加者及び体験された方が、体を動かすことを楽しいと感じ、スポーツに関心や興味を持ってもらうことで、健康増進やスポーツ振興を図ること
- ②今後の継続したスポーツ活動（生涯スポーツや競技スポーツ）につながること
- ③地域性を盛り込むことでスポーツを通じた地域活性化を図ること

以上の 3 点を目的としている。事業実施に際しては、一般社団法人世界ゆるスポーツ協会協力のもと、全 3 回のワークショップ及び体験会を実施する。また、ワークショップ参加者については一般公募を行い、10 代から 50 代までの男女 13 名（定員 20 名）が参加している。参加者は市職員、総合型地域スポーツクラブ職員、介護施設職員、観光協会職員、高校生など多様なジャンルの方が参加している。なお、現在当市が高齢化率 45%超となっており、高齢者の健康寿命の延伸も課題となっていることから、ゆるスポーツを創出するテーマを「高齢者・障がい者（施設）でも出来るスポーツ」とした。また、学生が三好市について知る機会を創出するため、「学生（学校で）が出来るスポーツ」、親子での運動機会を増やすことで、将来的な運動習慣の定着や運動を始めるキッカケとするため、「親子連れで出来るスポーツ」とした。以上の 3 つのテーマを基に当市の地域資源を掛け合わせ、三好市版ゆる

スポーツの創出を行った。

(2) ワークショップ内容

全3回のワークショップをオンライン及び対面で実施している(図2)。ワークショップについては、競技の素案決定やルールブックの作成などを行い競技の完成をめざした。また、対面実施の際には実際のゆるスポーツ「ベビーバスケ」を体験することで、ゆるスポーツへの理解も深めた。ワークショップを通し、参加者からは「地域の事を知る機会になった。」、「自身の職場や地域活動で活用ができそう」等の意見が出ており、事業の拡大が期待できるワークショップとなった。

次に、完成した競技の紹介及び体験会の概要について説明する。なお、各テーマを基に三好市版ゆるスポーツを考案しているが、当該対象者のみしか出来ないスポーツではなく、多様な年代の方でも出来る内容となっている。

① ぽんぽこラフティング合戦

まず、高齢者・障がい者(施設)でも出来るスポーツをテーマに創出したこの競技は、座ったままで出来る内容で、当市の地域資源であるラフティングと玉入れを掛け合わせた競技となっている。この競技を創出したメンバーの多くが介護施設や福祉業務に携わっているメンバーが集まっており、テーマの対象者が激しく動くことが難しいこと。足腰等体に不調がある方が多いことを念頭に、座りながらでも出来るスポーツという観点から考えている。また、ラフティング世界選手権にも出場し、現在もラフティング活動を行っているメンバーも入っており、ラフティングの普及も目的に議論が進められた。ワークショップを進める中で、多くのメンバーがラフティングを体験したことがなかったため、実際にラフティングボートに試乗し、理解を深めていった。

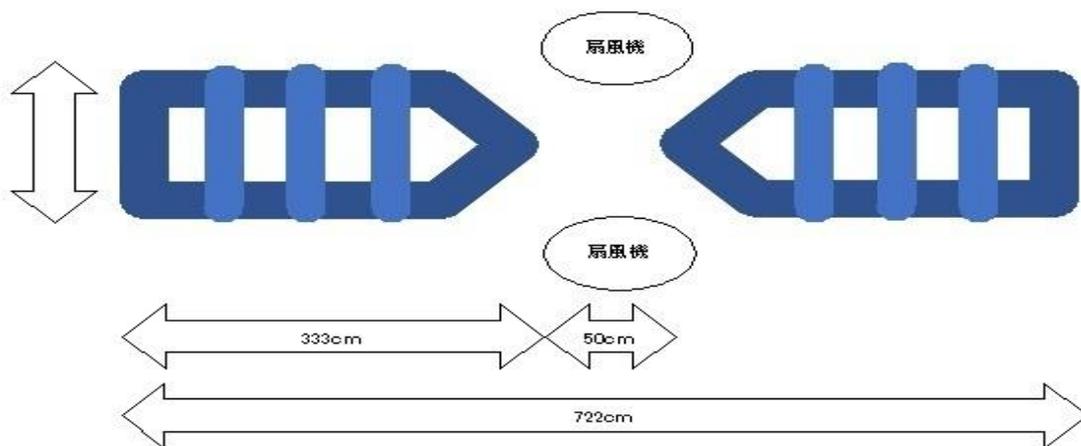
ルールについては、向かい合わせに並べたラフティングボートの上に、1チーム3人が座り、相手チームのラフティングボートに球を投げ入れ、制限時間内でボートに入った球の数を競う。なお、ラフティングの道具である、パドルを使用し相手の球を妨害することができる。(図3)

当市では、吉野川の激流を下るラフティングが盛んに行われており、世界選手権で優勝経験もあるチーム及び選手が在住し現在もラフティング活動を行っている。また、2017年に国内初のラフティング世界選手権が開催されたこともあり、ラフティングの認知度は



図2 ワークショップ様子

86.2%を超えている。しかし、水が苦手な方や体力に自信がない方からは敬遠されてしまい、ラフティングを経験したことがある方は 9.1%に留まっている。また、吉野川は日本三代暴れ川としても知られており、当市では川に近づかないということを幼少期より教わり育つことも、ラフティング経験者が少ない要因となっている。この、ぽんぽこラフティング合戦は水辺で実施する必要がなく、安全に体験することができるのでラフティングの導入的な意味合いも持ち、競技の普及促進を図ることも出来ると考えられる。



② 山びこ野球

図 3 イメージ

次は、学生が（学校で）出来るスポーツをテーマに創出したこの競技は、池田高校野球部が世代を問わず日本全国に認知されながら、小中学生を中心に誰にでも楽しく体を動かしてもらおうキッカケとなることを目的に創出されている。この競技を創出したメンバーの多くが学生時代に野球をしていた者。野球が好きなメンバーが集まっている。競技を考案していく中で課題となったことは、野球という競技の動作が多いこと（打つ、捕る、投げる、走る）である。実際に体験する方の中には野球が苦手な方や経験がない方もいるため、これらの動作をいかに簡略化できるか。且つ野球の要素を残せるかがポイントとなった。議論の結果、近年野球の入り口としても用いられるようになっている、ティーバッティングを用い競技が考案された。

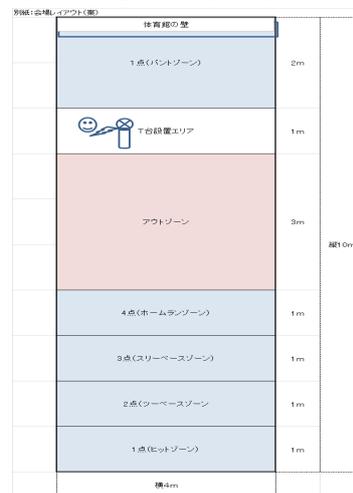


図 4 イメージ

ルールは、攻撃側と守備側に分かれてプレーが行われる。攻撃側は、バッティングティー台にセットされたゴムボールを壁に向かって打つ。なお、池田高校の山びこ打線を想起させるために、打者は打つ直前に「ヤッホー」と叫ぶ必要がある。得点については、跳ね返ったボールが止まった箇所に記載されている得点がチームの得点となる。制限時間で攻守交代となる。(図4)

③ ヤットサー玉入れ

最後は、親子連れで出来るスポーツをテーマに創出したこの競技は、徳島の夏の風物詩である阿波おどりと玉入れを掛け合わせた競技となっている。この競技を創出したメンバーには、実際に子育て中の方や観光協会の職員が携わっており、地域資源を選択することに時間を要した。特に当市の観光名所でもある祖谷のかずら橋を用いた競技も考えられたが、親子で楽しむことができるというテーマから、子どもから高齢者まで3世代で楽しむことができる阿波おどりが採用されている。阿波おどりを踊りながら、できるスポーツとして玉入れが採用された。

阿波踊りには聞き馴染みのない用語が多くあるが、「連」という代表的な用語がある。これは、それぞれ趣向を凝らした踊り子の集まりがあり、その集まりのことを連と呼んでいる。

ルールは、親（1人以上）と子ども（3人以上）が1連（チーム）となり、2連または3連の対戦形式で行う。親は体にカゴを取り付け、子どもがカゴに向かってボールを投げる。なお、お囃子が鳴っている間、親は阿波おどりを踊り続ける必要がある。カゴに入ったボールの合計得点を競う（図5）。周りの大人が子どもに、玉を入れる箇所を指示することもでき、戦略性のある側面も併せ持つ。

当市で開催されている、いけだ阿波おどりについては子どもから高齢者まで幅広い年齢の方が一緒に楽しむことができる伝統芸能である。その一方で、新型コロナウイルス感染症の影響でイベント開催が出来なくなる以前か

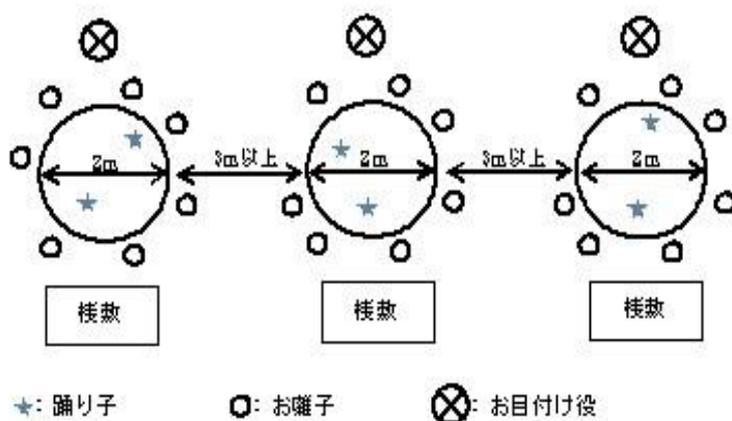


図5 イメージ

ら、少子高齢化による影響はあるものの、連員の減少による連の存続（昭和35年頃には約50連。平成30年には36連に減少）やイベント時の来場者減少という課題がある。来場者増加については当市観光大使やゲストを招待するなどの取組を行っているが、連員の確保や連の存続に関しては行政による取組は行えておらず各連が独自に取組んでいる状況である。ヤットサー玉入れを体験することで、阿波おどりへの興味関心を高めることができ、連への加入や来場者の増加という効果が得られる。これにより、いけだ阿波おどりの継承にもつながると考えられる。

(3) ゆるスポーツ体験会について

完成した三好市版ゆるスポーツ及び既存のゆるスポーツを含めた合計 9 種目の体験会を行う。ワークショップ参加者が実際に開発したゆるスポーツの説明や進行を務めることで、競技内容や三好市への理解を深めることができる。参加者については、体験や説明を通じて体を動かすことの楽しさや三好市版ゆるスポーツの認知度向上及び三好市のことを知る機会となる(図 6)。また、体験者からアンケートを徴取する予定で、運動習慣に関すること、ゆるスポーツに関すること、三好市版ゆるスポーツに用いた地域資源に関することに対する回答を基に、今後の事業や取組に反映させていく。



図 6 体験会チラシ

4. 今後の事業展開について

今回、創出した三好市版ゆるスポーツについて、スポーツ人口減少や地域活性化へのアプローチのためには、今年度事業で終了ではなく、今後も継続した活用が必要となり、地域に根ざしていく必要がある。「高齢者・障がい者(施設)でも出来るスポーツ」、「学生(学校)で出来るスポーツ」、「親子連れで出来るスポーツ」の 3 つのテーマを基に開発しているため、当市の既存事業とタイアップし実施することは当然だが、特に他事業所との連携について各分野での今後の事業展開について説明する。

(1) 高齢者・障がい者(施設)への事業展開

まず、総合型地域スポーツクラブが実施している「いけだスポーツクラブ健康づくりフェスタ」について説明する。本事業については特に高齢者の健康寿命延伸や健康診断及び運動習慣定着のために実施している事業である。また、当クラブはスポーツ少年団活動や体育協会活動など、高齢者・障がい者層だけでなく幅広い層への取組が可能である。

次に、社会福祉協議会が実施している「スポーツレクリエーション教室」や「福祉・ボランティアふれあい市民フェスタ」、「高齢者体育大会」、「障がい者運動会」などについて説明する。これらの事業は、スポーツを通じた相互の親睦と交流の輪を広げ、健康維持や社会参加することを目的に開催されており、1 つの種目として実施が可能であり、イベントだけでなくその他の事業とも連携することが期待できる。

(2) 学生(学校)への事業展開

学生(学校)への事業展開の方法として、学校授業(体育や総合的な学習など)での実施やイベント(運動会、PTA 行事など)での実施が想定される。前者については、筆者またはワークショップ参加者による出前授業を行う。出前授業を繰り返すことで学校現場への落とし込みを図り、学校教員主導で実施できるようにする。また、競技の目的や地域資源の紹介などの背景について学ぶことで、地域の事を知る機会も確保する。後者については、レクリエーションの色合いが濃いのが、保護者と子ども、地域と子どもなど学校授業を超えた関わりの中で実施が可能と思われる。

また、当市では定期的に徳島インディゴソックス球団による野球教室を開催している。野球をしている子ども達に対しては技術指導。野球をしていない子ども達に対しては、野球の基本動作を体験してもらっているが、野球を苦手に思う子ども達の参加が少なかったり楽しんで取組んだりすることが少ない。このことから、徳島インディゴソックス球団による野球教室時に併せて実施することで、プロ選手と同じ目線で競技をプレーすることができ、体を動かすことが楽しいと思う子ども達が増加すると考えられる。

(3) 親子（子育て世代）への事業展開

親子（子育て世代）への事業展開の方法としては、保育園や幼稚園、児童クラブでの筆者またはワークショップ参加者による出前授業を行う。また実施に際してはオープンスクールなどの保護者と児童が一堂に会する機会を中心に、出前授業を繰り返すことで学校現場や各家庭への落とし込みを図り、学校教員主導、各家庭で実施できるようにする。また、スポーツの基本的な動き（走る、投げる、打つなど）を習得することが出来ることから、将来的な運動能力の向上等にも期待することができる。

5 おわりに

三好市版ゆるスポーツの創出及び体験会の実施により、特に体験会参加者においては、三好市版ゆるスポーツを通して、体を動かすことの楽しさを実感することができる機会となる。本イベントの参加者については、親子連れの参加者が多く申し込んでおり、子どもについては、今後のスポーツ少年団活動や各種専門競技のクラブ活動など継続したスポーツ活動につながる事が想定される。保護者（大人）についても、健康維持のための運動を始めたたり、子どもとの運動を継続して行ったりするキッカケとなると考えられる。

ワークショップ参加者の中には介護施設や福祉分野で勤務する職員も携わっており、実際の現場において三好市版ゆるスポーツの実施が可能である。入居者や利用者の健康維持・増進が期待出来る。また、総合型地域スポーツクラブの職員や観光協会の職員も参加していることから、スポーツの分野だけでなく、観光の分野でも広がり期待できる。

本事業で創出された、三好市版ゆるスポーツについては全て当市の地域資源を盛り込んでいる。それぞれ特徴が盛り込まれた競技となっており、楽しく体験しながら地域の事を知ることが出来る内容となっている。特に当市は2006年に6つの町村が合併し誕生しており、面積が721.42k㎡と四国内の自治体で最大となっているため、出身地域以外の事を知ることが少なく、市内の観光地に行ったことがなかったり、知らなかったりする市民も数多くいる。新型コロナウイルス感染症が拡大したことにより、学校の修学旅行や課外活動の行き先に、市内の観光地が選ばれ、子ども達は少しずつ地域の事を知ることが増えてきている。また、家庭内での旅行先にも三好市を選択することがあり、改めて市民が三好市の事を知ることが増えていると感じる。このような状況と併せて、三好市版ゆるスポーツを実施していくことで、地域の事を知り、理解を深めていくことがより一層できると考える。

最後に、スポーツ振興やスポーツ人口の増加、地域活性化については、短期的に達成できるものではないと考える。また、一過性のイベントを行うだけで達成できるものでもなく、一主体、一個人の活動だけでも達成することは難しい。長期的な時間を要したとしても、地

域に根差し、生活の一部となることがスポーツ振興やスポーツ人口の増加、地域活性化につながっていくと考える。そのためには、行政だけでなく総合型地域スポーツクラブや学校、地域などあらゆる主体者と協力し進めていく必要がある。また、事業の更なる広がりも必要となり、これまで共同で活動することができていない J リーグに所属しているプロサッカーチームの徳島ヴォルティスや各種スポーツ団体等との新たな関係性構築も重要になってくると考える。今後は、本稿 4 章で述べたようなターゲットを明確にし、ターゲットに合わせた事業展開を進めていくことでスポーツ振興、スポーツ人口の増加や地域活性化につながり、三好市版ゆるスポーツが、当市が掲げる、みんなが主役、生涯スポーツのまち三好市を達成するための一助になると考える。

(参考文献)

- 第 2 期 三好市スポーツ推進計画
- 青少年のスポーツ拠点づくりに向けた 15 年の歩み 地域づくり別冊 7 月号
- ガチガチの世界をゆるめる 澤田智洋 (2020) 百万年書房
- 三好市ホームページ <https://www.miyoshi.i-tokushima.jp/>
- 富山県氷見市ホームページ <https://www.city.himi.toyama.jp/>