



「これからの生涯スポーツを考える！」

からだ動かしていますか・体力に自信がありますか？スポーツ楽しんでますか？

生涯スポーツとは、「だれもが生涯のそれぞれの時期にわたって、それぞれの体力や年齢、目的に応じていつでも、どこでも主体的にスポーツに親しむこと」であり、生きがいのある生活と活力ある地域づくりにとっても大きな意義をもっています。

近ごろは、少子化や高齢化がすすみ、個人の自由時間の増大など社会環境の変化は私たちの生活様式にも急激な変化をもたらしています。

また、都市化や生活の利便化から、今の生活環境の変化は身体を動かし、活動する機会を減少させるとともに、精神的なストレスをも増大させるなど、私たちの心身に大きな影響を与えています。今の社会に生きる人々のそれぞれの年代において、スポーツ活動が必要な背景については、次のようなことが考えられるのではないのでしょうか！

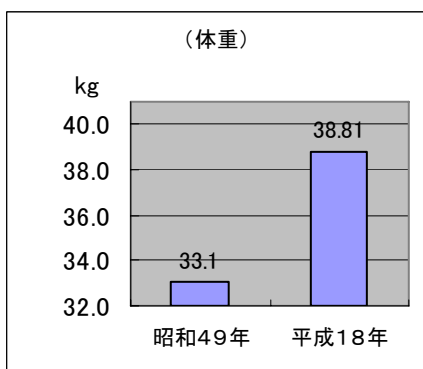
《現在の子ども様子はどうか？》

幼児・小学生については、発育・発達期にあり、遊びの中で自然と身についた心肺機能や持久力、瞬発力などの体力の向上が、遊びや身体運動の機会の少なさによって身体の成長に伴っていません！

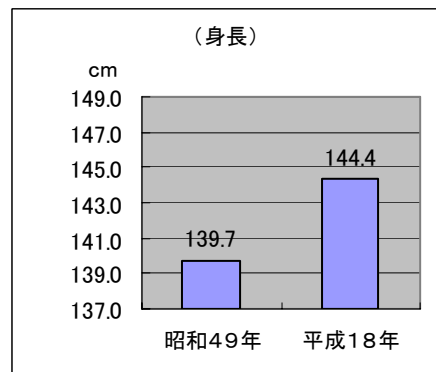
また、運動やスポーツの楽しさを身につける上でも最も重要なこの時期に、運動・スポーツを行う子ども達の割合も大きく減少しています。

また、高知県の子どもの体力の実態からみると今の子どもは、体格は伸びているのに、走る・投げるといった筋力は衰えています。*女子も同じ傾向にあります。

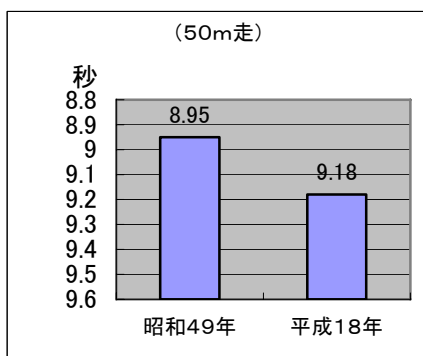
(男子)
11歳



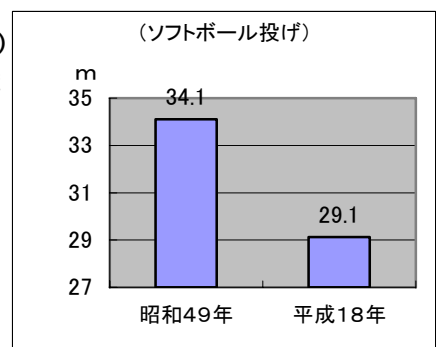
(男子)
11歳



(男子)
11歳



(男子)
11歳



(高知県教委体育スポーツ課資料から)

中高生についても毎年実施されている文部科学省の体力・運動能力調査によると、基礎的運動能力について20年前ごろから年々低下していますが、特にここ10年間の低下が著しいという結果がでています。また、大人(成人)にしかみられなかった生活習慣病的な症状が子ども達にも多く見られるようになってきました。

《成年・高齢者のスポーツ活動の現状は？》

成年層については、体力の維持や向上、精神的なストレスの解消、生活習慣病の予防など、心身両面にわたる健康の保持増進を図るための身近で気軽に参加できるスポーツ活動の場や時間が不足しています。高齢期においても高齢化社会が確実に進む中、豊かで健康的な生活を送るため運動・スポーツに親しむなど余暇時間をうまく活用することや、スポーツ活動を通じた健康づくり・疾病の予防・仲間づくりなどによる生きがいづくり

の場が求められています。

このような状況でスポーツが生活の場で親しまれていくためには競技力を高めたい人、健康志向で気軽にか
らだを動かしたい人も自らスポーツを身近なものと感じ、楽しむ気持ちが大切だと思います。しかし、現状と
してはまだまだ、子どもからお年寄りまで、いつでもどこでも、楽しむスポーツが身近にあるとはいえません。

そこで、このような時代のスポーツニーズに応えることができ、生涯スポーツ社会を実現するうえで大きな
役割を担うことができるのが「総合型地域スポーツクラブ」ではないでしょうか！！ 東部管内でも香南市が
既に活動していますし、田野町も設立に向けとりくんでいます。次回では「総合型地域スポーツクラブ」の特
徴、他の地域の活動についてご紹介していきたいと思います。