

生涯スポーツに関する一考察

木 下 茂 昭

A Study of Life Long Sport

Shigeaki KINOSHITA

1. 緒 言

一般的に、スポーツという言葉から連想される運動は、学校期に授業で実施したことのあるスポーツやオリンピックで行われていたり、あるいはテレビ放映が行われているスポーツなどであろう。また、これらのスポーツは古くから行われてきており、広く親しまれてきているものでもある。しかし、これらの従来から実施されてきているスポーツは、いわゆるチャンピオンシップスポーツであり、楽しさを味わう前に乗り越えなくてはならないいくつもの厳しい練習がある。そして、その練習に耐えて初めて、喜びが得られるといっても過言ではないであろう。しかし、そのようなスポーツを行っているのはごく一部の人々であり、すべての国民が実施できるものではない。

1980年代中頃から、何らかのスポーツ活動への参加人口は増加傾向にある。そのスポーツとは、テニス、ゴルフ、ゲートボールやターゲットバードゴルフなど非常に多岐にわたっている。²⁸⁾それらのスポーツの中には、近年になって考案され、形成されていったものもあり、中には厳しい練習を必要としないものもある。また、手軽に実施できるスポーツでもある。

このようなスポーツが考案・実施されるようになった要因としては、余暇時間の増加、価値観の多様化など社会環境の変化があると考えられる。¹⁹⁾高度経済成長時に企業戦士といわれてきた労働者が、余暇時間の増加にともない、労働中心の生活から、レクリエーションやスポーツ活動などに積極的に参加するようになってきたこと、また、健康の保持・増進のために、あるいは、趣味の時間として用いるようになってきたということができよう。このような傾向は単にスポーツという領域だけではなく、音楽や美術、手芸、演劇など非常に多岐にわたっており、人々が人生を充実させていくために、生涯にわたって何らかの学習をしようとするあらわれといえよう。²⁰⁾このようなことは、国民一人ひとりが生活のゆとり、質、あるいは充実についてを考える場合、生活の中に趣味の活動やスポーツ活動などを取り入れていくことは、クオリティオブライフ (Quality of Life : QOL) という概念が浸透してきている現状からも理解できよう。

上述してきたような社会状況の中で、生活の中にスポーツを取り入れ、継続していく生涯スポーツも国民の間に広く浸透しつつある。生涯スポーツについては、小学校からの学校教育現場においても、体育科教育の中で、生涯にわたって運動を実践する子供の育成を念頭におき、指導がなされている。多様な種目を設定したり、種目の選択制を導入したり、学習者一人ひとりの実態・能力などに即したものとなるような配慮がなされている。¹⁷⁾このような実状から考えても、生涯スポーツを理解し、実践していくための方法を身につけることは平均寿命が伸びている現代では、必要、不可欠なものといっても過言ではないであろう。

そこで、本研究では、我が国における生涯教育の発展とそこから波及した生涯スポーツの価値と健康への役割について考察することを目的とした。

2. 本研究の目的

本研究は、我が国における生涯教育の発展について明確にするとともに、生涯教育論から生じた生涯スポーツとはどのようなものであるか、また、生涯スポーツの価値とその必要性について、健康との関連から明確にすることを目的とした。

なお本研究でいう「生涯学習」とは、国民一人ひとりが自発的意思に基づいて必要に応じて自己に適した手段・方法によって生涯にわたって行う学習と、「生涯教育」は生涯学習のための学習意欲や能力を養ったり、社会のさまざまな教育機能を総合的に整備・充実していくものとして捉えた。また、「生涯スポーツ」とは生涯にわたって何らかのスポーツを自発的意思に基づいて生活の中に取り入れ、実践していくことと捉えた。

3. 本 論

生涯スポーツという概念は、その発生を生涯教育の中に見いだすことができる。そのため、まず生涯教育について明らかにしていく必要がある。

3. 1. 生涯教育論

1965年にパリで開催された成人教育国際委員会において、ラングラン (P. Lengrand) が「永久教育 (education permanent)」と題する提言を行った。その後、ユネスコは「生涯教育 (life-long education)」という訳語を用いるようになり、ラングラン自身が「生涯教育入門」という著作をユネスコより著した。その著作の中で、生涯教育の必要性について以下のように述べている。¹³⁾

①諸変化の加速

かつては幾年月もかけて築き上げてきた諸技術や構造が、いまやたった一世代で達成されるほどの大変化が起きている。しかし、人の精神は、諸構造の発展には遅れをとっていること。

②人口の増大

この問題、すなわち、男女の尊厳と生計の諸条件とに深く関わる問題の効果的かつ永続性のある解決方法は教育しかないということ。

③科学的知識および技術体系の進歩

急速な諸科学の進歩と技術革新が、人々の所有する諸概念や知識を更新しなくてはならなくさせた。そのために、生涯にわたって新しい知識を学んでいく必要性が生じたこと。

④政治的挑戦

我々の社会の複雑な構造を管理し、掌理する政治家たちにおいても、学習し続けることが課せられているということ。

⑤情 報

多大な情報を理解し、解釈し、活用するためには、批判的精神や選択能力の涵養を必要なものにしたこと。

⑥余暇活動

産業社会の生みだした成果として、余暇活動が年々増加してきている。そのため、余暇活動を活性化するために生涯教育が必要であるということ。

⑦生活モデルや諸人間関係の危機

長期にわたって築き上げられてきた人間生活の伝統が、現代では対応できなくなっている。このような状況から脱出するためには、生涯教育において、人間関係、親子関係、夫婦関係などについて学

んでいかなくはならなくなったこと。

⑧ 肉 体

諸科学のもたらした、人にとって有害な側面から身を守り、調和のとれた人生を過ごすためには、肉体の訓練や健康の増進が新しい教育には必要となること。

⑨ イデオロギーの危機

現代社会では、新しい世論や対立する見解が刻々と生まれ、変化してきているが、根本的な危機は思想の領域で生起している。このようなイデオロギーの危機の時代を乗り越えるためには、個人のもっているあらゆる精神力や創造力、資源を動員する教育が必要になったこと。

という9点から生涯教育の必要性を指摘している。

その後、この考え方は、世界各国に急速に広がっていった。そして、この生涯教育の概念は、我が国においても、諸外国と同様に広がり、定着していくこととなった。

我が国においては、1971年に中央教育審議会（以下：中教審）が、「今後における学校教育の総合的な拡充整備のための基本的な施策について」という答申を、また、社会教育審議会（以下：社教審）から出された「急激な社会構造の変化に対処する社会教育のあり方について」という答申の中に生涯教育の観点が入り入れられたことにより、社会的に広まっていったといつてよいであろう。²²⁾この中教審の答申では、生涯教育の視点から社会教育を体系的に、総合的に整備していくことの必要性が指摘されている。²²⁾また、社教審の答申では、社会の激しい変化に対応するためには生涯教育が必要であるとし、生涯にわたって学習を継続する必要性と、家庭教育・学校教育・社会教育の有機的統合の必要性について述べられている。²²⁾

上述した答申が出されるまで行われてきた教育に関する議論は、その大部分が児童・生徒を対象としたものであった。しかし、1970年代後半から、我が国においても、また、欧米先進国においても、児童・生徒の教育に関する議論よりも、成人教育に対する議論が盛んに行われるようになった。このような議論がなされるようになった要因は、中教審や社教審の答申にもみられるように、急激な技術革新と産業構造の変化、生活構造の変化、および、余暇時間の増大などがあげられる。これらの要因は、従来学校期においてのみ学習をすれば十分であった社会を一変させることとなった。そして、多くの国民が社会に出てからも、その目的に応じて、何らかの学習をしていかなくはならなくなった。このような学習の目的は、

- ①労働のほかの生きがいとして、
- ②職業能力の向上のため、
- ③家庭生活を充実させるため、
- ④老後の生活の充実のため、

という4点が大きな理由となっている。²²⁾このような理由から多くの人々が学習している内容は、スポーツ・教養・趣味に関するものが多くみられる。このような内容の学習が多くなっているが、学習者個人の興味・関心によって、その価値観によって多様化しており、広く国民の間に浸透してきている。

このように、学校期における教育に関する議論から、成人教育へと関心が移行する中で、1981年（昭和56年）6月に、中教審から、「生涯教育について」の答申が出された。この答申では、従来から重点が置かれていた青少年に対する教育政策に加えて、成人教育が重要な課題であるとして位置づけられている。

そして、1984年には、臨時教育審議会（以下：臨教審）が発足し、1985年に第一次答申を、また、1986年（昭和61年）4月には、第2次答申を発表した。この答申では、「生涯学習体系への移行」ということが強く打ち出され、これを教育改革の目標としている。¹¹⁾この教育改革を達成するためには、従来から行われてきた教育がもたらした「学歴社会」という社会構造から、「学習社会」という社会構造へと移行していかなくはならないということになる。また、時代の急激な変化にともない、価値観も多様化したため、労働中心の生活から、自分自身の生活を見直し、生活の質を向上させるために何らかの学習に取り組むという人々の学習欲求を充足するためにも、生涯にわたる多様な学習の場を形成していく必要があると指摘している。⁴⁾

その後、1987年（昭和62年）4月に出された臨教審の第3次答申では、評価の多元化や生涯学習の基盤整備として、生涯学習をすすめる町づくり、施設のインテリジェント化がいわれた。そして、臨教審は、同年8月にこれまでの答申をまとめた最終答申を出すと同時に、その一方で、文教行政への提言の中で社会教育局の改組・再編、法体系の整備、および責任官庁としての文部省を中心とした省庁間の連絡・調整など、生涯学習体系への移行に対する積極的な対応を求めた。

生涯学習社会への移行をするためには、社会における教育の機能を総合的に再編成していくことが必要となる。その中でも大切なことは、生涯にわたって学習していくための基礎をつくるべき学校教育のあり方が検討されなくてはならないものとなる。この点については、1987年（昭和62年）12月に教育課程審議会から文部省へ出された「幼稚園、小学校、中学校および高等学校の教育課程の改善について」という答申にその趣旨がふまえられているといえよう。その答申では、

- ①豊かな心を持ち、たくましく生きる人間の育成を図ること。
- ②自ら学ぶ意欲と社会の変化に主体的に対応できる能力の育成を重視すること。
- ③国民として必要とされる基礎的・基本的な内容を重視し、個性を生かす教育の充実を図ること。
- ④国際理解を深め、我が国の文化と伝統を尊重する態度の育成を重視すること。

という4点が示されている。^{17,18)}

文部省は、中教審や臨教審などのさまざまな提言を受けて、学習指導要領の改訂に着手した。この改訂の基本方針は、

- ①教育活動全体を通じて、各発達や各教科などの特性に応じ、豊かな心を持ち、たくましく生きる人間の育成を図ること。
(心豊かな人間の育成)
- ②国民として必要とされる基礎的・基本的な内容を重視し、個性を生かす教育を充実するとともに、各段階との関連を緊密にして各教科などの内容の一貫性を図ること。
(基礎・基本の重視と個性教育の推進)
- ③社会の変化に主体的に対応できる能力の育成や創造性の基礎を培うことを重視するとともに、自ら学ぶ意欲を高めるようにすること。
(自己教育力の育成)
- ④我が国の文化と伝統を尊重する態度の育成を重視するとともに、世界の文化や歴史についての理解を深め、国際社会に生きる日本人としての資質を養うこと。
(文化と伝統の尊重と国際理解の推進)

という4点に集約できよう。^{17,18)}これらの方針に沿って改訂された学習指導要領は、1988年（平成元年）3月に告示され、平成4年度から実施されてきている。この改訂をみていくと、激しい社会変化とそれにとまなう園児・児童・生徒の変容を考慮しつつ、生涯学習の基礎を培っていかうとする意図がうかがえる。このようにして各教育現場においても、すべての園児・児童・生徒の一人ひとりが生涯教育に対応できるように、教育が展開されている。

以上述べてきたように、生涯教育は、社会の変化に対応するために、また、充実した人生を送るためにも必要なものである。そのため、1990年には「生涯学習振興法」を制定、施行するなど、行政機関も力を注いでいる。²²⁾このことを国民一人ひとりが十分理解し、自らの人生を充実させるために、真剣に取り組んでいてこそ、生涯学習社会が構築されていくこととなるであろう。

3. 2. 我が国におけるスポーツの広まり

我が国は、第2次世界大戦後、敗戦国として再出発することとなったわけであるが、その当初、国民は精神的にも、また、肉体的にもうちひしがれていた状態にあった。しかし、そのような戦後の混乱している社

会から、一歩ずつ、確実な足どりで、復興を遂げようとしてきた。その中で、国民はG.H.Q.から与えられたスポーツを受動的に受け入れ、極一部の人々ではあるが、行っていた。しかし、多くの国民は、生活をするために必死で、労働を続け、余暇というものには全く縁がなかったといっても過言ではないという状況にあった。

昭和30年代に入り、国民の一人ひとりが少しづつではあるが精神的にも、肉体的にも立ち直りをみせてきた。その中でオリンピック東京大会の開催決定は、国民の意識の高揚にさらに拍車をかけることとなった。そして、さらに、この決定は、我が国全体をその後の高度経済成長へとつながる工業化、また、諸科学の進歩などという一層の発展を急速に押し進めることとなった。

このような状況の中で、我が国における健康・体力づくり運動は、1961年（昭和36年）に「スポーツ振興法」が公布され、その後、1964年（昭和39年）に開催された「第20回オリンピック東京大会」を契機として発展を続けてきている。

その「スポーツ振興法」の第1章総則の第1条（目的）には、

「この法律は、スポーツの振興に関する施策の基本を明らかにし、もって国民の心身の健全な発達と明るく豊かな国民生活の形成に寄与することを目的とする。

2 この法律の運用に当たっては、スポーツをすることを国民に強制し、又はスポーツを前項の目的以外の目的のために利用することがあってはならない。」

と記されている。³³⁾また、第2章「スポーツ振興のための措置」では、「スポーツの日」、「国民体育大会」、「職場スポーツの奨励」などについて記されている。³³⁾

この法律で特に注目したい点は、第1章、第1条の中にみられる、「国民の心身の健全な発達」と「明るく豊かな国民生活の形成」という2点である。社会的には戦後の復興というかつてみるのことができないような経済的な発展や工業化が進行してきたが、その一方で、多くの国民は労働中心の生活を送り、日々の生活におわれるという状況が続いていた。このような生活を継続していくことによる人間性の喪失や疾病の増加を防ぐためにも、生活の中にスポーツを取り入れていこうとしていることが理解できよう。また、スポーツを手段として、さらなる国民の意気の高揚を図ろうとしていたことがうかがえる。そして、国民の生活を仕事中心の生活ではなく、余暇時間などにスポーツなどをするような「明るく豊かな」ものにしていこうとしていたと考えられる。

また、スポーツ振興法が公布された3年後のオリンピック東京大会では16個の金メダルを獲得をしたものの、陸上競技や水泳のような選手一人ひとりの基礎体力が必要な競技では好結果が得られなかった。そのため、政府は、同年に、「国民の健康・体力増強対策について」の閣議決定を行った。そして、国民一人ひとりが自己の健康管理を行う責任と健康に対する政府の推進方針を明らかにした。その後、1966年（昭和41年）には、国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培うことを目的として、10月10日を「体育の日」とし、国民の休日として制定した。その後、体育の日に各地でさまざまな体育・スポーツに関する行事が開催されるようになった。

さて、高度経済成長が一段落した1970年代になると、国民の関心事は健康に関するものへとその中心が移行していった。というのは、それまで労働中心の生活を送ってきたために、自分自身の健康について、省みなかった結果、虚血性心疾患や脳血管障害など運動不足による死や健康阻害ということが大きな問題として着目されるようになったためである。⁶⁾

このような傾向は我が国のみならず世界的なものであった。特に、米国においては、社会問題として大きくとりあげられており、さまざまな研究がなされていた。その中で、1968年に出版されたクーパー著「エアロビクス」は、有酸素運動の有効性について述べられており、1970年代に世界的に広まっていくこととなった。この著作の我が国への影響は、ランニングブームという現象を生むこととなった。

このランニングブームは、全国的な広まりをみせ、昼休みにジョギングする人、河原を走る人、あるいは道路を走る人などの姿がよくみられたものである。このようなジョガーは男女を問わず、年齢も幼児から70

歳くらいの高齢者にまで広がりを見せていた。そして、市民マラソン大会なども各地で盛んに開催されるようになったのである。

1970年代後半に、我が国は脱工業化社会の状況を迎えた。¹⁹⁾脱工業化社会の特質を表すものとして、「余暇社会」、「生涯教育社会」、「文化の時代」、「福祉の時代」、「人間性尊重の時代」などさまざまな表現の仕方がみられる。これらを実生活という側面から考えてみると、工業化社会における生活優先領域が仕事であるのに対して、脱工業化社会でのそれは自由裁量の活動といえる。したがって、最優先領域は、生活の質を高めるため、あるいは人間性回復のための内容となる。そのため、スポーツをするとしても、単に身体を動かすということだけではなく、スポーツそれ自体の楽しさに触れたり、自律した活動をすることといえる。このようにして生活の質を高めようとするのが脱工業化社会であり、人々の幸福を表す指標が、工業化社会の物質から、人間性や文化へと移行してきているといえよう。

このような傾向は80年代にはいり、週休2日制の実施、労働時間の短縮により、自由裁量できる時間の増加にともない、一層強くなってきている。その中で、人々は生活の質を高めるため、いわゆるQOLを求めて、自由裁量の時間をスポーツ活動や趣味の時間、あるいは、学習活動など生涯学習の時間へと費やしてきている。²⁰⁾

3. 3. 生涯スポーツ

生涯教育におけるスポーツについてラングランは、

「体育・スポーツ教育が生涯のある短い期間にだけ行われるものだといったことは受け付けられない方がよい。～中略～スポーツを生涯教育の全体によりよく統合し、それをもっぱら筋肉的な機能や教養上の隔離状態から開放し、知的、道德的、芸術的、社会的、市民的な部門の諸事業と、もっとしっかりと、よりあわせるようわれわれをうながす。」

として、その必要性を述べている。¹³⁾

1970年代に入り、我が国に生涯教育という概念が広まりをみせると、体育界においては、「生涯体育」、あるいは「生涯スポーツ」という概念が広まっていった。しかし、体育という用語が本来教育の一領域を表す言葉であるために、1980年代後半からは「生涯スポーツ」という用語で定着した。生涯学習は①生涯にわたる行動の変容または改善、②生涯にわたる習慣の再形成、③生涯にわたり人間の特性である学習能力を発揮して人間であり続けること、という3点に要約できる。これらのことから、生涯スポーツは、①生涯にわたって何らかのスポーツを実践し、自己の行動を変容させていくこと、②生涯にわたってスポーツを実践し、運動の人体に対する影響を考え、自己の習慣の再形成をすること、③生涯にわたりスポーツを实践すること、自己の学習能力高めていくこと、と捉えることができる。

我が国における生涯スポーツの出発点は1961年に公布された「スポーツ振興法」に求めることができよう。というのは、この法律の目的が国民一人ひとりの心身を健全に発達させることと明るく豊かな国民生活の形成にあったからである。しかし、その当時、多くの国民が、安定した生活を送るために、労働に全力を傾け、自分自身のために費やす時間はほとんどなく、仮にあったとしても休息のために用いていたといえる。このような状況であったために、実生活の中にスポーツを取り入れていた人々はわずかであった。また、国民体育大会などが開催されても、そこで実施されていたスポーツが、いわゆるチャンピオンシップスポーツであったために、一般的には、スポーツが極一部の人が行うものという認識があったといっても過言ではないであろう。

しかし、1970年代のはじめになると、それまでの労働中心の生活をしてきた結果として、虚血性心疾患や脳血管障害という運動不足によって引き起こされる呼吸循環系の疾病が急増することとなった。^{3,6,10)}そのため、国民の意識は、自分自身の健康問題へと変化をしていった。このような傾向は我が国のみならず、欧米先進国においてもみられた。特に米国においては、1960年代初頭の体力観が筋肉づくりであったのに対し、

60年代後半からは、運動不足による呼吸循環系の機能低下による成人病の予防ということが中心課題となっていた。そして、1968年にクーパーの著作である「エアロビクス」の中で、有酸素運動の有効性について明らかになると、この見識は全世界的に浸透していった。

我が国にクーパーの唱えた有酸素運動の有効性が紹介された時期は、国民の意識が自分自身の健康問題へと向いた時期と合致している。また、余暇時間の増加にともない、多くの国民が健康の保持・増進のために、生活の中にスポーツを取り入れていくようになった時でもある。その後起こったランニングブームなどはこの理論の影響といえよう。また、1970年代後半になると、高齢者の間には、ゲートボールが広まるなどスポーツ参加人口は増加してきている。

我が国の生涯スポーツについては臨教審においても取り上げられ、その答申の中でも「生涯スポーツの振興」について述べられている。これをうけて、文部省では、それまでの体育局スポーツ課を生涯スポーツ課と競技スポーツ課へと再編成がなされた。そして、1988年からは広く国民が気軽に参加してスポーツを楽しむ行事として、「全国スポーツレクリエーション祭」を毎年開催してきている。文部省も、このようにして生涯スポーツを国民に浸透させようとしてきている。

さらに、1990年には「生涯学習振興法」の制定・施行や、同年10月の「スポーツビジョン21（通産省産業政策局）」の発表など生涯スポーツの振興は加速的傾向にある。¹²⁾そして、今日までに、我が国のさまざまな省庁が生涯スポーツ推進のためにいくつもの施策を打ち出してきている。

国の関係省庁と同様に、各地域においても、地域住民の健康・体力づくりに取り組んでいるところは数多くみられる。体育館やテニスコートなどの体育施設を作り、広く住民に開放している。また、スポーツ教室などの講座を開講して、住民の健康・体力づくりに協力している。

スポーツには、①技能の習得、②精神の鍛錬、③友人の獲得、④ストレスの解消、⑤運動不足の解消、⑥健康の保持・増進などという付加価値がある。そして、スポーツに取り組む人々の価値観により、これらの付加価値の中から運動をする目的を選択することになる。

従来から行われてきたチャンピオンシップスポーツは、技能を習得し、精神を鍛錬することにより、そのスポーツの有する闘争性・競技性に触れ、勝敗にこだわり、勝利することによる名誉を得たり、記録を達成することを目的に行われてきた。

これに対して、生涯スポーツは、健康のため、楽しさの追求のため、人生を充実させるため、多くの人とふれ合うため、などということがその目的となる。したがって、生涯スポーツは、実施者一人ひとりが自分の体力状況や好み、あるいは目的により種目を選択し、生活の状況にスポーツ活動をあわせ、生活の充実、向上に役立てるように工夫することが大切となる。²⁰⁾そのために、1970年代後半からはニューススポーツといわれるさまざまな種類のスポーツが広まりを見せてきている。

3. 4. 生涯スポーツと健康

現代生活における健康上の問題は、運動不足によるもの、栄養過多によるもの、精神的ストレスによるものなどさまざまなものを取りあげられている。科学技術の進歩にともない、生活の中に広く機械が取り入れられ、身体を活用する労働の減少傾向が著しい。そのため、生活の機械化による身体的、精神的ストレス、また、価値観の多様化にともなう対人関係によるストレスなどさまざまなストレスが見られるようになってきており、それらを感じて生活している人々も多数見られる。

また、食生活においても、飽食の時代ともいわれる今日では、好きなものを好きなだけ食べるというような傾向がみられ、その結果、栄養過多による肥満や栄養の偏りによる栄養失調などを引き起こしている。³²⁾

現代生活において上述したようなさまざまな問題点がある中でも、最も注目すべきことは運動不足による循環器系の疾病や腰痛などの健康阻害ということである。²¹⁾平均寿命が伸びてきている今日、いかに健康で充実した人生を送るかということは国民一人ひとりの課題であるといっても過言ではないであろう。

運動不足は、循環器系・骨代謝・筋肉・内分泌系などへ悪影響をもたらすといわれている。³²⁾たとえば、循環器系では、①安静時および運動時の心拍数の増加、②心容量の減少、③1回拍出量の減少、④起立耐性の低下、⑤最大酸素摂取量の減少、⑥加速度耐性の低下、⑦血漿量、全血量の減少、⑧造血機能低下と赤血球の減少などが起こる。

次に、骨代謝についてみると、尿中にカルシウムが増大するとともに、骨の脱灰(N, P, Caが1カ月につき0.5%の率で減少)などが起こり、骨粗鬆症の原因となる。骨粗鬆症を予防するためには、単にカルシウムを摂取するだけでは不十分であり、骨にカルシウムを沈着させるためには、カルシウム摂取と運動をするという条件が必要となってくる。

筋系への影響は、不使用性筋萎縮という形で現れる。その1つに、腰痛の問題がある。近年腰痛を訴える人が増加してきているが、その80%の人たちにはX線検査では異常が認められず、その原因は、腰部と腹部の筋力不足や筋緊張の亢進であるといわれている。

また、内分泌系には①ACTHの増加、②副腎皮質ホルモンの減少、③活性度は低下するが血漿インスリン濃度の上昇、④成長ホルモンの増大、⑤ノルエピネフリンの減少、というような変化がみられる。

運動不足により人体には上述してきたような変化がみられるわけであるが、この中でも特に注目しなくてはならないことは、我が国における死亡原因の中で、第2・3位となっている循環器系の疾患に属する心疾患、脳血管障害という疾患である。

運動不足が続くと、循環器系には前述した8点の変化が起こるほか、血管にはアテローム変性が起こりやすくなる。アテローム変性とは、血管に起こる老化ともいうことができ、いわゆる動脈硬化のことである。血管は、内膜、内弾性板、中膜、外膜という4層からなっており、本来、整然とした層構造で構成されているが、それが乱れ、内弾性板の断裂、内膜の肥厚とコレステロールの沈着を生じ、硬化してしまう。このような現象が起こると、血管の収縮力が低下し、血流を阻害し、血圧が高くなり、そのまま放置しておくといわゆる高血圧症へと移行する。また、アテローム変性がさらに進行していくと血栓を作り上げてしまい、その発生部位により、虚血性心疾患や脳血管障害などといわれる生活習慣病にまで悪化していくことになる。

血管は年をとるにつれ、その弾力性が失われ、収縮力が弱くなっていくという加齢変化がみられることから、人間の老化と血管の老化とは密接な関係にある。また、運動不足が、血管の老化を促進するということは明かなことである。運動をすることにより、血流量が増加し、血管の弾力性をも回復させる。また、血圧を下げるなど身体にさまざまな好影響をもたらすものである。そのために、生活の中にスポーツを取り入れていくことは必要なこととなる。

健康の保持・増進をするために行うスポーツは、チャンピオンシップスポーツである必要はない。自分の健康状態・志向・年齢などにあったスポーツを行うことが必要となる。^{27,30)}そのようなスポーツは、健康・楽しさなどを目的として行われるべきものである。このような目的を達成するために、1970年代後半から、ニュースポーツと呼ばれるようなスポーツが盛んに行われるようになってきている。^{8,24)}ニュースポーツは、年齢や性別に関係なく、誰にでも、どこでも、手軽に行えるものであり、運動強度についても変化させることが可能であるため、健康の保持・増進をしていくための手段としてふさわしいものといえる。このようなスポーツに、人生の早期に出会うことによって、また、スポーツを生活に取り入れる必要性を理解していくことが、国民の健康の保持・増進と継続的な自己変革へとつながっていくであろう。

4. 結 語

我が国における生涯教育は、ユネスコでの成人教育委員会において、ラングランがその必要性を述べ、その考えが導入された時が出発点となっている。その後、中教審や臨教審による答申が出されてから、加速化傾向を示し、1990年には「生涯学習振興法」が制定、施行されるまでになった。

社会変化のサイクルが短くなった今日、その変化に対応するためにも、また、人生80年時代を迎え、充実

した人生を送っていくためにも生涯にわたって学習をしていくことは必要である。

生涯にわたって行う学習の対象は、個人の興味・関心・必要性に応じて、教養に関するもの、趣味に関するもの、職業に関するもの、あるいはスポーツなどと多岐にわたっている。このようなことについて成人が学習する目的は、生きがいの追求のため、職業能力の向上のため、家庭生活・老後の生活の充実のため、あるいは健康の保持・増進のためなどとなってきた。余暇時間の増加、高齢化社会の進行していく中で、生涯にわたって自分の人生を見つめ、つくっていく、自己探究活動としての生涯教育は今後益々盛んになっていくであろう。

平均寿命がさらに伸びようとしている今日、健康で、充実した人生を送ることは、万人の願いである。そのためには、国民の一人ひとりが、生涯教育について理解をしていくことが必要となる。生涯教育を理解することは社会に出てからでも遅くはないかもしれないが、充実した生涯教育社会を築くためには、少なくとも学校教育終了時までには、その必要性を理解させておかなくてはならない。さらに、生涯教育についてだけでなく、スポーツを継続して行うことの意味や付加価値について指導し、生涯にわたって、スポーツを実践していくような人間を育成していくことが大切である。そうすることによって、生活の質も向上し、健康も保持・増進されていくことになるであろう。その意味で、生涯教育の中の一領域としての生涯スポーツは今後も発展、充実していくことが予想される。

5. 参考・引用文献

- 1) 青木 高, 「『みんなのスポーツ』の国際的潮流」, 体育科教育, 34-10: 14-17. 1986.
- 2) 青木 高, 「健康・体力づくりの動向とみんなのスポーツ」, 体育科教育, 36-10: 25-27. 1988.
- 3) 青山英康, 「運動不足病の周辺」, 体育科教育, 29-7: 21-26. 1981.
- 4) 海老原治善, 生涯学習・学校・地域からの教育改革, エイデル研究所, 1990. Pp. 196.
- 5) 福岡孝純, 「『みんなのスポーツ』世界と日本」, 体育科教育, 34-10: 18-21. 1986.
- 6) 波多野義郎, 「健康と運動不足・運動過剰」, 体育科教育, 29-7: 45-48. 1981.
- 7) 波多野義郎, 「生涯スポーツ時代と大学体育の役割」, 体育科教育, 37-11: 30-32. 1989.
- 8) 稲垣正浩, 「新しいスポーツの潮流」, 体育科教育, 40-1: 14-18. 1992.
- 9) 伊藤俊夫, 山本恒夫 (編), 生涯学習推進体制の構築, 第一法規, 1991. Pp. 192.
- 10) 石川 旦 (他), 「『運動不足病』とは何か」, 体育科教育, 29-7: 6-11. 1981.
- 11) 片岡暁夫, 「生涯学習時代のスポーツのあり方」, 体育科教育, 36-10: 14-17. 1988.
- 12) 草深直臣, 「『生涯スポーツ』の行方」, 体育科教育, 39-9: 27-29. 1991.
- 13) ラングラン, P., 波多野完治 (訳), 生涯教育入門第1部, 全日本社会教育連合会, 1990. Pp. 110.
- 14) ラングラン, P., 波多野完治 (訳), 生涯教育入門第2部, 全日本社会教育連合会, 1989. Pp. 123.
- 15) 森川貞夫, 「地域スポーツの新しい展開」, 体育科教育, 38-1: 21-23. 1990.
- 16) 文部省, 人・スポーツ・未来, ぎょうせい, Pp. 289. 1991.
- 17) 文部省, 中学校指導書保健体育編, 文部省, 1998. pp. 1-14.
- 18) 文部省, 小学校指導書体育編, 文部省, 1988. pp. 1-22.
- 19) 日本レクリエーション学会 (編), 脱工業化社会とレクリエーション, ベースボールマガジン社, 1979. Pp. 158.
- 20) 新堀通也, 「生涯学習社会と体育・スポーツ」, 体育科教育, 38-1: 18-20. 1990.
- 21) 小野三嗣, 運動不足とは, 風濤社, 1989. Pp. 234.
- 22) 瀬沼克彰, 生涯教育の構図, 大明堂, 1987. Pp. 149.
- 23) 白石嘉宏, 「21世紀のレジャーとスポーツ」, 体育科教育, 34-1: 18-20. 1986.
- 24) 杉山 茂, 「ニュー・スポーツ誕生にみるスポーツの未来図」, 体育科教育, 31-1: 21-23. 1983.

- 25) 総務庁青少年対策本部 (編), 国民の健康・体力づくりの現況, 大蔵省印刷局, 1990.Pp.402.
- 26) 高橋和敏, 今村義正 (監), 社会体育 1 生涯スポーツの時代, 東海大学出版会, 1989.Pp.102.
- 27) 高嶋 實, 大河内保雪, 生涯スポーツへの提言, 不昧堂, 1990.Pp.157.
- 28) 徳永幹雄, 「90年代の高齢者スポーツ」, 体育科教育, 38-1: 40-42.1990.
- 29) 宇土正彦, 「生涯スポーツ元年」, 体育科教育, 37-11: 10-14.1989.
- 30) 山地啓司, 「90年代の健康・体力づくり」, 体育科教育, 38-1: 46-49.1990.
- 31) (財) 健康・体力づくり事業財団 (編), 21世紀健康・体力づくり読本, ぎょうせい, 1991.Pp.313.
- 32) (財) 健康・体力づくり事業財団 (編), フィットネス・ブック, ぎょうせい, 1993.Pp.338.
- 33) 官報, 大蔵省印刷局, 1961.6.16.