



町政覚え書き 大河原町長 伊勢 敏

第38回 スポーツ振興を考える
～生涯、楽しくスポーツに親しめる地域社会の創造を～

今月20日に開催された大河原町体育協会総会の役員改選で、これまで22年間会長を務められた遠藤誠二氏をご勇退、村上泰司新会長にバトンタッチされた。遠藤氏の長年の「尽力に感謝し、村上氏の活躍にご期待申し上げます」。

超高齢社会を迎え、スポーツの果たす役割は大きく、体育協会等スポーツ関係者のご理解とご協力は欠かせない。

さて、NEXT大河原ゆめプランに掲げる「健康長寿社会」を創造する上で、生涯、スポーツに親しむ社会風土の醸成が重要と考える。

運動時間の国際比較に関するユネスコの調査によると、11歳の子どもの放課後(平日の5日間に)、1回30分以上、心拍数が120拍以上の運動を2回以上行っている割合は、(男・女、単位%)

オーストリア	89・83
ドイツ	83・74
アメリカ	74・65
フランス	80・54
日本	37・27

我が国は、各国の半分以下、小学生児童の運動時間の短い実態が浮き彫りとなった。

また、役場の課長等が5月に設定する各課の目標に関する意見交換の中で、幼児・児童教育担当者から、近年の子どもたちの体力、運動能力の低下が毎年のように指摘される。運動習慣の乏しい児童は、中学校で始まる部活において、運動量の急激な増加により疲労が蓄積し、運動にも学習にもついてゆくの困難になる可能性が高い。これでは、目指すべき文武両道の実現はおろか、文武共倒れとなる。

昨年8月号の町政覚書に記した通り、幼少期のスポーツは成人後の運動習慣と健康を保証する(日本臨床スポーツ医学小児科部会長の馬場礼三医師)ことから、健康長寿社会の実現に向け、幼少期・少年期のスポーツ習慣は、長期的視点から重要なテーマだ。

学校スポーツや企業スポーツは盛んだが、生涯を通じて複数のスポーツに親しむ機会が少ない我が国に対し、地域スポーツが盛んな欧米では、幼少期から生涯を通じて楽しみながら複数のスポーツに親しんでいる。これが、我が国人口の1割に満たない国が国際ス

ポーツ競技において我が国の獲得メダル数を上回る1つの要因とも言われている。

また、我が国では現代においてもなお、スパルタ式の練習が受け入れられている。「運動の合間の休憩は、運動前より体力を向上させる」という最近のスポーツ科学の真理は重要である。この法則を活用することにより、運動時間を減らし疲れを残さず、スポーツがより楽しくなる。つまり、部活の時間を減らしながら、運動面と学習面により大きな効果が期待できる。

健康長寿社会を創造する上で、中高年の運動習慣は喫緊の課題である。しかし、長期的に考えた場合、少年期において、楽しく運動習慣を身に付けさせるため、練習方法の工夫や親しむ競技の多様化を真剣に考える時期に来ているように思われてならない。

今月10日、柔道部の練習中のけがにより、将来の活躍が期待された17歳の高校生町民が尊い命を落とされた。過酷な練習があったと仄聞する。心からご冥福をお祈り申し上げます。【5月23日】



幸せが感じられるまちを目指して

先月から「健康都市おおがわら」の連載を始めましたが、町が「健康都市」を目指すことになった発端は、昨年度策定した「大河原町まち・ひと・しごと創生総合戦略」の計画を作る際に本町の現状や将来に向けた人口推計を調べたことにより、主に出生率の向上と健康寿命の延伸が重要なポイントになると認識したためです。先月に引き続き「健康」について説明します。

推計 30年後の本町の姿

	2015年	2045年	比率
①全体人口	23,530人	20,539人	12.7%減
②年少人口(15歳以下)	3,398人	2,242人	34.0%減
③生産年齢人口(16～64歳)	14,920人	10,882人	27.1%減
④高齢人口(65歳以上)	5,864人	7,415人	26.4%増
⑤高齢者1人を支える生産年齢人口の割合	2.30人	1.46人	36.5%減

左の表から分かることは、少子化が続き労働人口が減り続け、高齢者の医療や介護、年金を支えられなくなることです。この傾向を変えるために、人口減少及び少子高齢化への対策を現時点から進めるとして、出生率の向上と健康寿命の延伸に力を入れていきます。



健康寿命の延伸を進めたい2つの特徴を持つ大河原

1. 高齢者が増え続ける期間が長い

日本全体で64歳以下の人口は減少し続けています。一方、65歳以上の高齢人口は2040年頃まで増え続け、その後全体で人口減少が加速していきます。本町の場合、高齢人口は2050年頃まで増え続ける推計で、全体の人口減少は遅く来ます。

(人口推計)	2015年	2020年	2025年	2030年	2035年	2040年	2045年	2050年	2055年
高齢人口(人)	5,864	6,477	6,870	6,917	6,994	7,298	7,415	7,435	7,270

他市町村より高齢者の人口が増え続ける中、健康でいられる期間が長ければ、家族や地域の中で生きがいを持って暮らせますし、人口減少の緩和となります。

- 健康を気かけないと** 健康寿命が短い→病気がちな期間が長く続く→平均寿命が短く人口減少が進む
- 健康増進を意識すると** 健康寿命が長い→家庭や地域でいきいきと暮らせる→健康でいられる幸せが感じられる→平均寿命が延び人口減少が進まない

本町は、高齢者が増え続ける期間に健康寿命の延伸の施策が進展するかどうか、重要な分かれ目となります。

2. 一人暮らし高齢者が増える傾向にある

核家族化が進み、全国的に高齢者世帯、一人暮らし世帯が多くなっています。本町は一人暮らし高齢者の割合が増えており、県内町村平均11.2%に対し16.7%と高く、この傾向は進むと見られ、一人で暮らす中での健康保持、増進に対する施策が必要と考えます。

高齢期の健康寿命の延伸、そのためには中高年からの健康増進の活動が必要、そのためには運動の機会や場を多くすること。まずは自分の時間で、自分のペースでできる「歩く」ことから始めようということで「健康寿命の延伸」を目指す重点として「歩きたくなるまち」事業を始めることとなりました。

駅前図書館今月の新刊「まちの本棚」

一般/成功脳と失敗脳 茂木 健一郎/著 【総合法令出版】
日々のちよとした意識や習慣を変えるだけで、誰もが新しい脳回路を強化することができる! 「成功脳」と「失敗脳」について解説し、「成功脳」を手に入れる方法を紹介します。

小説/海の見える理髪店 荻原 浩/著 【集英社】
ある想いを胸に秘め、古い理髪店を訪ねた「僕」と店主が交わす特別な時間。急逝した娘に代わり成人式に替え玉出席すべく奮闘する夫婦。永遠のようである儚い家族の日々を描く6編の物語。

児童/図書館のみみ 高田 高史/監修 【PHP研究所】
図書館の仕事と役割、本の分類や選書・装備・展示の仕方、司書の仕事の内容などを、日ごろ見られない図書館の裏側を交えて紹介。本の検索方法、レファレンスサービスといった図書館を利用するコツも掲載。

絵本/あったかいな くすのき しげのり/作 片山 健/絵 【廣済堂あかつき】
ゆうちゃんはいえのかいねこ。ミィちゃんがもうすぐあかちゃんをうむ。あかちゃんが出来たら、ミィちゃんはおかあさんになるのだ。ねこのしゅっさんにたちあうふたりのおんのこと、いのちのたんじょうをえがく。こころふるえるおはなしえほん。