

2章 健康運動の組織化

西澤 昭
田原 靖昭

はじめに

運動をする人の目的は、健康・体力づくり、仲間とのふれあい、リラックスのためと、さまざまである。その効果も多方面で認められている。社会教育的にも、運動の実施が、学校教育の範囲にとどまらず、生涯にわたって楽しめるようになることが望まれている。誰もが、いつでもどこでも、目的、能力・適性、好みに応じて身近に運動に親しめる社会の実現が望まれている。

このように、国民の健康および体力づくりに対する欲求には深く広いものがある。行政はこのような欲求や機運を反映し、人的・物的・制度的な諸条件を整えていかなければならない。その中でも、マンパワー（人的資源）として象徴される人材の養成、確保はきわめて重要である。平成4年に実施された総理府の健康・運動、スポーツに対する世論調査でも、国や地方公共団体に今後もっとも力をいれてもらいたいものとして、指導者の養成が一番にあげられている。第2章では、健康運動を指導するマンパワーに対する国の指導者養成等の制度と、長崎県での現状と課題を報告する。

1節 スポーツと健康運動の推進体制

国民の健康については、憲法第25条に「健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」として基本的精神が明示されている。さらに、教育基本法（昭和22年）、社会教育法（昭和24年）、スポーツ振興法（昭和36年）などの法律により、健康・運動の政策に関して行政上の根拠が述べられている。スポー

ツの活動については、スポーツ振興法が主になるが、そこでは「運動競技および身体運動であって、心身の健全な発達を図るためにされるもの（第2章）」とスポーツが定義されている。この観点からすると、健康体力づくりのための身体運動とスポーツはきわめて関連が強く、境界は設定できないことは明らかである。

国及び地方公共団体（都道府県，市区町村）の任務の一つはスポーツや健康・運動指導者の充実（養成や研修）である。この施策を効果的に執行するにはその体制が重要である。そこで，国の健康・運動にかかわる行政上の制度を概観してみよう。国にあっては文部省が，地方にあっては都道府県および市町村の教育委員会がスポーツ行政の主務機関である。そこに，体力づくり，健康づくり等の観点から他の行政機関も関係している。それらを示すと，図2-1のとおりである。

国のスポーツや運動に関する行政については，文部省体育局が責任部局である。体育局ではスポーツ振興の企画，指導，助言及び援助を与えること，国際大会，国内大会の連絡，援助をすることなどが定められている。体育局には体育課，生涯スポーツ課，競技スポーツ課，学校健康教育課の四課があり，それぞれの課において，スポーツ行政に関する所管事務が決められている。地域住民の健康・運動と，もっとも深い関わりがあるのは，生涯スポーツ課である。生涯にわたって実施できるスポーツや健康・運動の必要性が社会的に認められたことから，昭和63年に課が生まれた。主な事業は，生涯スポーツの振興に関する援助，助言，さらに生涯スポーツ大会の主催，生涯スポーツ団体との連絡に関することなどである。生涯スポーツに関する法人も所管している。

次に地方自治体の役割をみてみよう。市町村教育委員会が地域のスポーツ行政に関する主務機関であることがスポーツ振興法によって定められている。人口10万以上の市町村では90%（昭和63年）以上でスポーツ専管独立課を置いているが，その名称は社会体育課，市民体育課，スポーツ保健体育課などである。専管課のない市町村では生涯教育課または社会教育課の中で担当されている。市町村スポーツ振興施策の方針，計画策定もスポーツ振興法によって示されている。策定の主な内容は，施設・設備の拡充，指導員の養成・確保，地域スポーツ団体・組織の充実，スポーツ情報サービスなどの事業である。

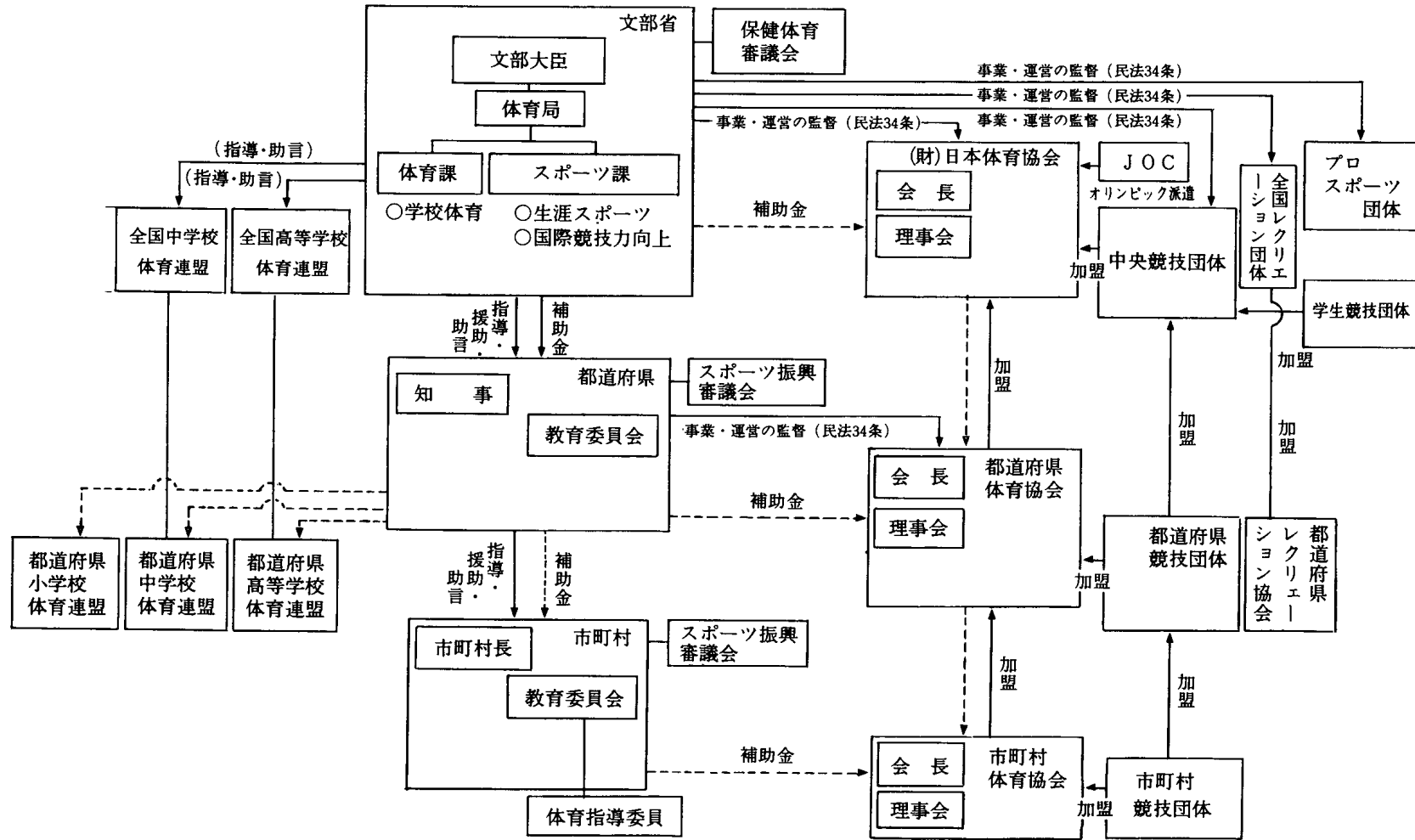


図 2 - 1 国の体育，スポーツ，健康・運動の振興体制⁵⁾

一方、近年では成人病予防や健康増進の目的で健康運動が実践されるようになり、健康運動を所管する部局との調整・協力が大変重要になってきた。地域における健康運動に関しては、市町村の保健担当課、保健所、県保健担当課、厚生省が管轄している。また、職場における健康運動は労働省が展開しているトータルヘルスプロモーションプラン（THP）の柱であり、近年多くの職場で取組まれている。国の健康運動推進体制における文部省、厚生省、労働省の緊密な連携を要請していくことは当然であるが、同時に市町村においても教育委員会と保健所の管轄課との連携体制を確立する必要がある。

2 節 スポーツと健康運動の指導者

健康・運動指導に関して、国は資格制度を定め、普及を啓発してきた。健康運動に関わる指導者には、①社会教育主事、②社会体育指導者、③健康運動指導士、④健康運動実践指導者、⑤ヘルスケアトレーナー、⑥ヘルスケアリーダーなどがあり、それぞれの領域において活躍している。またそれ以外に、スポーツ関係医師として、日本医師会認定の健康スポーツ医、日本体育協会認定のスポーツドクター、日本整形外科学会認定のスポーツ医が専門的な相談に対応している。

①社会教育主事及び社会教育主事補

社会教育法により都道府県及び市町村の教育委員会に社会教育主事（スポーツ担当）を置くことが定められている。スポーツの専門的・技術的助言と指導を与えることを目的にしている。さらにスポーツ振興に関する諸事業の企画、執行やスポーツ指導者、スポーツ関係団体との調整、協力関係の確立などの仕事を行っている。

②社会体育指導者

文部省から社会体育指導者の知識・技能審査事業を通じて認定を受けた社会体育指導者のことである。昭和61年に保健体育審議会の「社会体育指導者の資格付与制度について」の建議を受けて平成元年に制定されたもので、要件を満たした法人（日本体育協会など）が実施主体となった指導者養成講習会を受講し、試験に合格したものに与えられる。地域スポーツ指導者、競技力向上指導

2章 健康運動の組織化

者、商業スポーツ施設における指導者、スポーツプログラマーの4種がある。

③健康運動指導士

厚生省では本格的な高齢化社会の到来に備えて、明るく活力のある長寿社会を構築するため昭和63年に第2次国民健康づくり対策（アクティブ80ヘルスプラン）を策定した。国民が若いときから、栄養・運動・休養のバランスのとれた生活習慣を確立し、80才になってもアクティブな老後を過ごすことが出来るようにすることを目指すものである。その施策の一つが運動指導者の養成である。健康運動指導士は民間健康増進施設等において保健医療関係者等と連携して、個々人にたいして健康づくりのための運動を安全かつ適切に行うための運動プログラムを提供する。養成は厚生大臣が認定する審査・証明事業として行われ、厚生省が認定する。

④健康運動実践指導者

健康運動実践指導者は健康運動指導士が作成した運動プログラムを踏まえ、運動を行う者の健康状態、技術水準、体力等の相違に応じて適切な運動の実践指導を行える者である。健康運動指導士と同様の手続きで認定されるが、養成のための研修は健康運動指導士よりも短期間である。

⑤ヘルスケアトレーナー

労働省の認定する健康・運動指導者である。労働省では従業員の健康保持・増進計画を策定し、トータルヘルスプロモーションを昭和63年に発表した。この健康保持増進計画は産業医を中心として、ヘルスケアトレーナー、ヘルスケアリーダーなどがチームを組んで健康づくりを進めることを原則としている。ヘルスケアトレーナーは、健康測定の結果にもとづいて個々人の労働者に適した運動プログラムを作成することを主な役割としている。

⑥ヘルスケアリーダー

ヘルスケアリーダーは、ヘルスケアトレーナーが作成した運動プログラムに基づいて、現場で実際に運動指導をする。そして、その結果をヘルスケア・トレーナーに報告し、プログラムがさらに充実させていくことが重要な仕事である。

平成5年の長崎県健康運動推進行動計画によると、長崎県内において健康運動の指導に係わっている指導者の種類と人数は表2-1のとおりである。これ

表 2 - 1 長崎県の主なスポーツ・健康運動関連指導者数

社会教育主事及び社会教育主事補	18名
スポーツ指導員（日本体育協会認定）	559名
健康運動指導士	21名
健康運動実践指導者	97名
ヘルスケアトレーナー	6名
ヘルスケアリーダー	28名
スポーツ関係医師	
健康スポーツ医（日本医師会認定）	58名
スポーツドクター（日本体育協会認定）	28名
スポーツ医（日本整形外科学会認定）	63名

出所：長崎県保健環境部（1993）：
長崎県健康運動推進行動計画（ウエルネス2000）

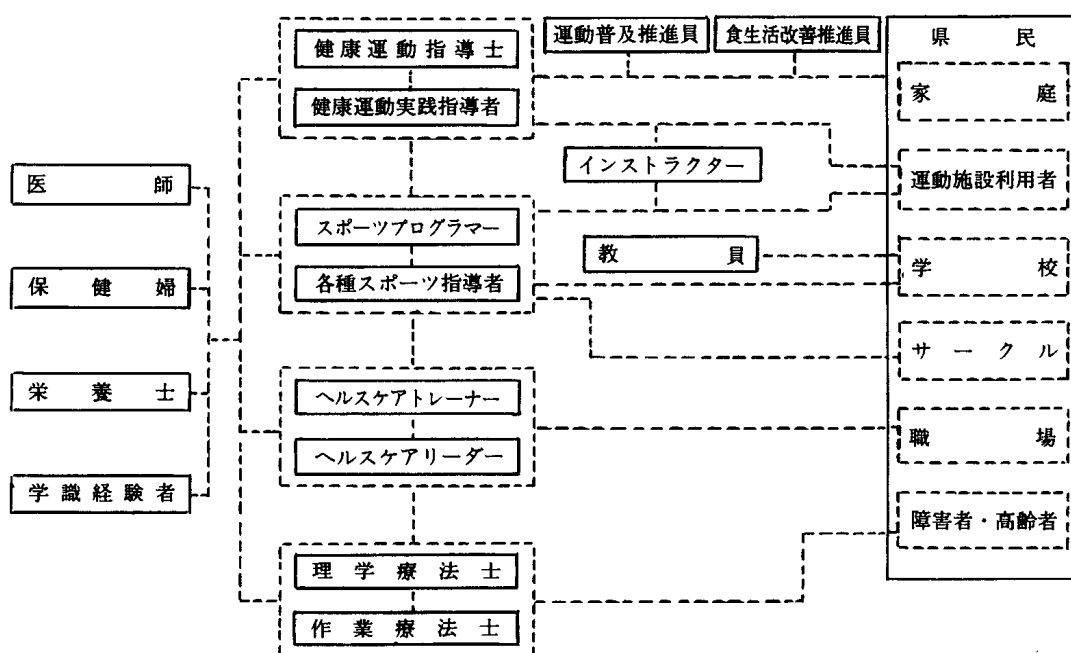


図 2 - 2 長崎県における指導者からみた健康・運動推進体制⁵⁾

以外にも、障害者や高齢者の運動指導の専門家である理学療法士・作業療法士も多数活動している。また、医師、保健婦、栄養士らもそれぞれの立場から健康運動に取り組んでいる。さらに、ボランティアの運動普及推進員や食生活改善推進委員などが健康運動に直接・間接に貢献している。

2章 健康運動の組織化

さまざまな健康運動指導者が活動されているが、それらの関係を示したものが図2である。今後は、マンパワーとしてのこれらの人材を、どのようにネットワークでつなぎ、有効に利用していくかが一つの課題であろう。

3節 指導者の養成

健康・運動の指導者は、施設・設備と並び、その振興や発展には不可欠である。活動内容は多くの場合にスポーツ活動が中心であり、スポーツ指導者の養成はこれまで体育系大学・学部が中心となってきた。それ以外に日本体育協会や日本レクリエーション協会などの民間団体も指導者の養成・資格付与を行ってきた。近年ではスポーツ指導者養成を行う専門学校も増えている。さらに文部大臣が認定を行う社会体育指導者の制度が平成元年に創設された。スポーツ指導者の職種では行政職員（社会体育担当職員，派遣社会教育主事，体育施設職員，体育指導員など）や指導資格を持つ民間職員（スポーツ指導者，スポーツプログラマー）などに分けられる。

地域でのスポーツ活動の推進にも、国は力を入れてきている。スポーツというところまでは、競技の強化に結びついて考えられてきた。しかし、健康・体力づくりや仲間とのふれあいをめざしたスポーツ・フォー・オール運動や、生涯スポーツの流れを受け、文部省は平成元年に文部大臣認定の社会体育指導者の知識・技能審査事業の認定制度を創設した。地域スポーツ指導者は地域社会で安全・適切なスポーツ指導が行えることを前提としている。認定を受けたスポーツ団体が実施する指導者養成事業の内、一定の水準に達しているものを対象としている。社会体育指導者4種ではこの地域スポーツ指導者の資格が最も多く取得されている。

国の行政として、以上のような指導者養成の施策が実施されている。しかし、実際に健康・運動を実施するのは各地域の住民であり、指導者と参加者の信頼関係の無いところでは、効果のある指導はできない。このようなことから、地域の事情を知った指導員が養成されることは重要なことである。そこで、長崎県健康運動推進行動計画の調査により指摘されている地域と結びついた問題点を指導者との関連で考察する。

まず、指導の現状を概観すると、指導種目では男女の指導者ともに水泳、バレーボールの指導が多く、そして卓球が続いている。指導の頻度は一週間に一回以上が77%を占めている。指導の対象は小・中学生が多く、高齢者や障害者を対象としたプログラムは少なかった。報酬は「まったく無い」が70%を占め、ボランティア活動として多くが実施されている。

指導者は自身の問題として、自分の時間がないこと、指導する場所がないこと、指導力に自信がないこと、指導する機会のすくないことを挙げている。

以上の調査の結果より、健康・運動が特に必要と思われる中高年者を対象に指導できる人が増えることが望ましいと考えられる。さらに、成人病予防に有効な有酸素運動であるウォーキングや軽体操、さらに、ニュースポーツなどの指導者育成も奨められる。

次に指導者の養成・活用に関する調査結果をみると、住民の希望の第一は、総理府の全国調査と同様に、指導者がいないというものであった。その結果、どのようにイベントを企画・運営してよいかわからないということにも関連が及んでいた。やはり指導者の存在が大きいことがうかがわれる。そこで指導者に対して、その養成もふくめて、長崎県健康運動推進行動計画が提言をまとめているのでそれを紹介する。

- A. 健康運動指導士：養成は健康・体力づくり事業財団主催の講習会で養成されている。長崎県では、人口5万人当たり一人を養成することとし、実数では西暦2000年までに、30名になるよう、推奨されている。
- B. 健康運動実践指導者：養成は健康運動指導士の場合と同様の主催形式である。こちらも現在の95名から、150名に増大することが提言されている。
- C. 運動普及推進委員の養成：住民の健康運動に対する動機づけや、運動の相談・助言を気軽におこなえる委員を養成することも重要である。県下に登録されている2800名の食生活改善推進員を運動の普及推進員として養成することが提案されている。
- D. スポーツ指導員の活用：単に競技力向上だけを目指すのではなく、健康増進や仲間づくりを目指すスポーツを指導するように活用すべきであろう。
- E. 職場での健康運動指導者との連携：運動プログラムを作成するヘルスケアトレーナーとその実践指導を行うヘルスケアリーダーと、他の健康運動指導

者とのより密接な連携が望まれる。

- F. スポーツ関係医師との連携：健康運動には医学的知識も不可欠であり，他の健康運動指導者とのネットワークの中に，機能的に入っていることが望まれている。
- G. 理学療法および作業療法士との連携：機能回復を図るための運動の指導者であるが，障害者や高齢者の指導の専門家であり，健康運動の指導には，障害者や高齢者も含まれるので，連携が望まれる。
- H. 栄養士・管理栄養士：健康には栄養も深く関わり，運動との関係からの食事・栄養指導が必要である。栄養士・管理栄養士は様々な領域で活躍しているがスポーツや運動に関連する活動への参加はまだ不十分だといえる。また，在宅の有資格者も多数存在している。健康運動が広まるために，栄養士・管理栄養士が多いに活用されるべきである。

4節 住民の自主性と行政の支援

健康・運動のみならず，住民の活動は最終的には自主運営されるのが望ましい。それをうまく育成支援していくのが行政の任務である。このような観点から，長崎県が平成5年に発表した「長崎県健康運動推進行動計画ウエルネス2000」の地域でのモデル展開として，伊王島，大島の健康運動教室が実施された。これは伊王島町，大島町が主催し，長崎県健康づくり研究会のメンバーが協力して実施された。

この運動教室は住民に運動に親しんでもらい，それが体力増強，健康増進，仲間とのふれあいが広がっていくことを目指したものであった。運動教室の期間に，長崎大学をはじめ，地元の研究者や専門家による指導を通じ，住民自身による，自主的な「健康運動実践グループ」が生まれ，育っていくことを，二次的な目標としている。このような住民の自主的な活動が定着できれば，それは，地域でのネットワークづくりに大いに貢献できることにもなる。そのグループの中で，指導者が育てばよいわけである。このようなことから，運動教室を実施しながら，指導者を養成していくことが教室の大きな目標の一つに掲げられるべきであろう。

現在のところ、両町では仲間づくりまでは進んでいるが、健康運動教室の自主運営や指導者育成までは発展していない。この点は中高年を対象とした健康運動教室運営の今後の課題である。

一方、健康運動に関する行政目的は、諸活動を人々が自発的、主体的に実施できるように、人的、物的、制度的諸条件を整え、スポーツ活動を広く普及、推進させることである。活動の内容が規制、統制的なものになじまないことから、財政的援助や専門的、技術的援助などの側面が優先されるべきである。すでに第1章において、情報提供の強化、施設・設備の充実、運動教室の開催については触れられているので、ここではマンパワーの充実と、統合的なネットワークづくりについて提言を試みる。

上述のとおり、様々な専門性をもった健康運動指導者が養成されているが、今後も養成が進み、かつ、質を落とさないように、定期的に講習会等を実施する必要がある。

さらに支援体制を充実させるために以下のような組織のネットワーク化が望まれる。

- ①学識経験者、医療関係者、健康運動指導者、健康運動施設関係者、企業、市町村、県等からなる長崎県健康づくり連絡協議会を設置する。
- ②長崎県72市町村の健康づくり推進協議会の活性化
- ③さらに長崎県保健医療対策協議会、長崎県体力づくり県民会議、長崎県総合公衆衛生研究会、長崎県医師会等との連携の強化。
- ④地元大学との連携：専門的知識・技能を有する学識経験者との協力。
- ⑤各種の健康運動指導者や専門の研究者の名簿（リーダーズバンク）の広報。

以上のような活動を通じて、地域の特性と結びついた健康運動の実践が可能になると考えられる。

引用・参考文献

- 1) 有高 悟：企業内運動指導者づくり，体育の科学，1990，40：601－603.
- 2) 泉 一男：厚生省における健康づくりのための運動指導者の養成，体育の科学，1990，40：597－600.
- 3) 笠原一也：国民に期待される社会体育指導者（スポーツ指導者）像，体育の科

2章 健康運動の組織化

学, 1990, 40 : 591-596.

- 4) 田原靖昭, 門司和彦, 道向良編: 長崎県のウェルネス運動—運動の健康増進効果と意識調査, 長崎県健康づくり研究会, 1994.
- 5) 長崎県保健環境部: 長崎県健康推進行動計画 (ウェルネス2000), 1993.