

大阪商業大学学術情報リポジトリ

コロナ禍における高齢者の健康・スポーツ教室に関する一考察

メタデータ	言語: ja 出版者: 大阪商業大学教職課程委員会 公開日: 2023-03-22 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 迫, 俊道, SAKO, Toshimichi メールアドレス: 所属:
URL	https://ouc.repo.nii.ac.jp/records/1585

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 International License.



コロナ禍における高齢者の 健康・スポーツ教室に関する一考察

迫 俊 道

1. 本研究の目的
2. スポーツ教室のコロナウイルス感染防止策
3. スポーツ教室の実際
4. ニュー・スポーツの実践
5. 今後の課題

1. 本研究の目的

WHO（世界保健機関）による健康の定義は、「健康とは、単に病気でない、虚弱でないというのみならず、身体的、精神的そして社会的に完全に良好な状態を指す」¹⁾とある。これは、コロナ禍以前の日常生活を前提としたものであるだろう。

国立感染症研究所のホームページによれば、新型コロナウイルスについて、「2019年に中国武漢市で発見され、全世界に感染拡大」「2021年9月までに世界で感染が確認された人は2億2千万人、死亡者は455万人」「ヒトからヒトへの伝播は咳や飛沫を介して起こり、特に、密閉・密集・密接（三密）の空間での感染拡大が頻繁に確認」「高齢者や心臓病、糖尿病等の基礎疾患を前もって患っていた人では、重症の肺炎を引き起こすことが多い」²⁾と報告されている。コロナ禍においては、緊急事態宣言の発令による、外出自粛、スポーツ施設の休館等もあり、スポーツ活動を行う機会は失われていった。

日本レクリエーション協会が刊行している「Recrew（レクルー）」には、「コロナ禍によって生活が不活発になり、「家でじっとしていることが増えた」「コミュニケーションが減った」という方が急増しており、調査では緊急事態宣言、外出自粛要請の前後で4割以上の外出頻度が低下」³⁾という記述も見られる。さらに、「虚弱」を意味する「フレイル」についても、「コロナ禍によって明らかに増えつつあると考えられるのが一歩手前のプレフレイルの高齢者」⁴⁾と言及され、一気にフレイル状態へと陥ってしまう危険性が指摘されている。

日本では2010年に「スポーツ立国戦略」が発表され、2011年6月には「スポーツ基本法」が制定された。これは、1961年のスポーツ振興法以来、50年ぶりの改定であった。このスポーツ基本法（条文）の前文の中で、スポーツは健康に重要な役割を果たすものとして位置づいている。以下にその一部⁵⁾を文部科学省のホームページから紹介する。

スポーツは、世界共通の人類の文化である。

スポーツは、心身の健全な発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自律心その他の精神の涵（かん）養等のために個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動であり、今日、国民が生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活を営む上で不可欠のものとなっている。〈中略〉スポーツは、人と人との交流及び地域と地域との交流を促進し、地域の一体感や活力を醸成するものであり、人間関係の希薄化等の問題を抱える地域社会の再生に寄与するものである。さらに、スポーツは、心身の健康の保持増進にも重要な役割を果たすものであり、健康で活力に満ちた長寿社会の実現に不可欠である。

ここでスポーツは、「人と人との交流及び地域と地域との交流を促進し、地域の一体感や活力を醸成」し、「人間関係の希薄化等の問題を抱える地域社会の再生に寄与する」ものであると指摘されている。スポーツは個人の健康に留まらず、地域社会の再生にも繋がる可能性を有するものである。

大阪商業大学の地域スポーツ振興事業の1つであるスポーツ教室は、2019年の秋のスポーツ教室を最後に休止状態が続いていた。その後、新型コロナウイルスの感染状況などの動向を見ながら、再開の時期が検討されてきた。2020年、2021年度と、地域住民との交流を伴うイベントは自粛となり、2022年の春のスポーツ教室より、スポーツ教室は開催され始めた。

本稿で取り上げる「商大生と楽しくレクスポ！（60歳以上、80歳以下の成人の方対象のスポーツ教室）」は、受講者の年齢が高齢なこともあり、再開時期を2022年の秋のスポーツ教室からとした。本研究の目的は、高齢者のスポーツ教室を再開するにあたって留意した点、コロナウイルス感染防止対策の取り組みや、教室の実践報告の一部を記述し、地域スポーツ振興の事業としてのスポーツ教室の在り方を再考することにある。

2. スポーツ教室のコロナウイルス感染防止策

これまでのスポーツ教室（「商大生と楽しくレクスポ！」）では、参加者の募集人数は20人であった。コロナ禍以前は、「春のスポーツ教室」と「秋のスポーツ教室」、どちらも全5回で構成されるケースが多かった。2022年の秋のスポーツ教室では、教室の開催数を5回から4回に減らした。また、参加者の募集人数も20名から15名に変更した。これらの変更理由は、コロナウイルス感染のリスクを低減するためである（スポーツ教室の時間は、コロナ禍以前と同じ14時45分から15時45分までの1時間）。

2022年9月28日まで受講生募集が行われた。15名の定員を超える応募があったが、諸事情によるキャンセルや受講決定後に辞退の申し出があり、スポーツ教室は最終的に受講生13名で開催されることになった。スポーツ教室に参加する履修学生は12名。教員、1名。合計、26名でスポーツ教室が展開されていくことになった。受講人数が決まり、スポーツ教室を実施していくにあたって、事務局（総合交流支援課）の職員と打ち合わせを行った。主な検討課題は、新型コロナウイルスの影響を踏まえて、どうすればより安全にスポーツ教室を運営

できるか、であった。

教室の活動内容は、レクリエーション、ニュー・スポーツなどが主となる。コロナ感染を防ぐために、密閉・密集・密接（三密）の空間を避けることが推奨されている。スポーツ教室の会場は、大阪商業大学のリアクトの4階のアリーナである。換気は行われているが、活動の特性上、受講者同士、履修学生と受講者が、密集、密接した状況を避けることはかなり困難であることが想定された。

コロナウイルス感染防止策として次のようなものが考えられた。主催側の対応としては、アルコール消毒の常設、換気、共有施設等（ドアノブ）のアルコール消毒、不織布のマスクの着用、授業前の検温と健康観察などを行うことにした。受講者への依頼は、発熱（体温37.5度以上）や咳等、風邪の症状がある場合は、受講を控えてもらうこと、大きな声での会話の自粛、不織布マスクの着用、消毒、手洗いの励行などである。また、過去のスポーツ教室では、開始時間前（場合によっては1時間ぐらい前）に会場に到着し、ミーティングルームで会話をされることもあった。会話時間を短縮するため、スポーツ教室開始の10～15分ぐらい前に会場に到着されることを呼び掛けた。

「商大生と楽しくレクスポ！」のスポーツ教室では、学生が主導になってスポーツ教室を運営していく。事前に「指導案」を作成している。今回の指導案は、これまでと異なり、用具の消毒や、不織布マスクの着用の確認など、コロナウイルス感染防止策を反映した内容となった。安全性を追及するために出来るだけ多くの関係者で指導案を共有し、内容を精査する必要性があった。そこで、今回は事務局（総合交流支援課）の職員とも指導案の内容を検討した。懸念事項の1つに「道具を共有せざるを得ない」ことが浮上した。道具の使いまわしを避けることができないか検討したが、種目やルールの性質上、難しい場面がどうしても出てくる。職員との協議の結果、履修学生、受講者、教員、以上の全員が、スポーツ教室の間、ビニール手袋を着用する案が浮上した。スポーツ教室のリハーサルの段階で、3種類のビニール手袋を用意し、実際に試着しゲームの運営に際して支障がないかどうかをチェックした。履修学生の意見も踏まえて、3種類の手袋から適切なものを1つ選定した。

3. スポーツ教室の実際

2022年11月23日（祝）午後2時45分から、3年ぶりとなる、「商大生と楽しくレクスポ！」のスポーツ教室が再開された。初回のスポーツ教室は、担当教員が主となり運営を行い、履修学生は指導補助および受講者と一緒にゲームに参加する役割を担った。まず冒頭でスポーツ教室の再開の経緯や諸注意の説明を行った。その後、受講生に過去のスポーツ教室と同様に、各自でニックネームを考えてもらった。出席確認の際に受講生にニックネームを発表してもらいながら、同じニックネームが無いかどうかを確認した。ニックネームが発表されるたびに、履修学生から「かわいい」などといった反応があり、和やかな雰囲気が漂い始めた。

その後、受講生、履修学生との関係を解きほぐすために、「アイスブレイキング」を行った。受講生と履修学生の全員で円になり、あるルールのもとで「1から50までの数字を素早く言う」というものである（受講生と履修学生が少しでも交流出来るように、履修学生と受講生

が交互になるように配置して円をつくった)。このゲームは素早く数字を言うスピード感が大事である。そのため、まずゲームの肝となるルールはあえて説明せず、1人1つずつ、50まで素早く数を言ってもらった。その後、「7がつく数と、7の倍数は声に出さずに拍手をする」というルールを説明した。

最初から受講生と履修学生全体でゲームを実施すると、理解が不十分で混乱が生じることが想定されたため、まず履修学生のみで実施した。実例を見せた後で、受講生と履修学生の全員でこのゲームを実施した。頭の中でルールは理解できているが、瞬時の判断が必要となり、「7がつく数」「7の倍数」に気が付かず声に出して数字を言ったり、「24」の数字を「7の倍数」だと勘違いして拍手をしたりと、ミスが生じた。このミスがアイスブレイキングには何よりも大切である。失敗したときに「笑い」が生じ、その場の雰囲気が明るくなるのである（ミスが責められることはない）。

続いて準備体操を行い、「コーディネーショントレーニング」^{註1)}を行った。最初に行ったのは、次のようなものである。全員で円になり手を繋ぎ、「前」と指導者が言うと、全員で「前」と声を出して前に軽くジャンプする。「後ろ」と言えば「後ろ」と声を出して、後ろにジャンプする。これを何度か繰り返した。その後に発話と逆の行動指示を出した。つまり、指導者が「前」と言えば、全員で「前」と言って後ろにジャンプするのである。意図的に言動不一致を作り出す。これはかなり難易度が高い。実際に、「前」と言って、そのまま前にジャンプする人や、「前」と言わなければならないが、後ろにジャンプするので「後ろ」という声が聞こえてきた。ここでもたくさんのミスが散見された。しかし、間違えても重苦しい空気が漂うのではなく楽しい雰囲気が醸成された。その後、左右の動きで発話と逆になる行動の実践を行い、最終的に前後左右を交えたやり方まで発展させた。



写真1 円になり発声に合わせてジャンプ

注1) 東根明人が監修した『スポーツ種目別 コーディネーション・エクササイズ』(2004年、全国書籍出版)によれば、コーディネーショントレーニングは、「動きやパフォーマンスを合理的・効率的に発揮するための」(東根、2004、12頁)ものであり、「定位能力」「変換能力」「連結能力」「反応能力」「識別能力」「リズム能力」「バランス能力」の7つに分類される。

次に2人1組で行うコーディネーショントレーニングを実施した。テニスボールが4球入ったケースを使用した。1人が4球のテニスボールを所持し、1球ずつボールを投げ、もう1人がケースでそのボールを上手くキャッチする、というものである。指導者がボールを投げ、履修学生にケースでボールをキャッチする役を担当してもらい、実際のやり方を実演した。まず、アリーナフロアでワンバウンドしたボールをキャッチする様子を提示し、2人組で取り組んでもらった。その後、ノーバウンドで投げたボールをケースでキャッチできるかどうか挑戦してもらった。

ここでも履修学生と受講生の交流を深めるために、履修学生と受講生がペアになるように声掛けをした。履修学生にとっては、まったく面識のない高齢者と初めて出会う場面であったが、「一緒にやりましょう」と履修学生の方から積極的に声をかけてペアになる様子が確認できた。さらに、ボールを投げる時も「いきますよ、頑張りましょう」などとコミュニケーションを取っていた。初対面の間柄であって、こういう声掛けは受講生がゲームに安心して、楽しく、また積極的に関わる姿勢を促してくれるものである。どういう行為をすれば相手が喜んでくれるのか、相手の手助けになるのか、それを瞬時に感じ取り自然に振る舞うことが出来る能力は、貴重である^{注2)}。



写真2 テニスボールをキャッチ

4. ニュー・スポーツの実践

最後に、初回のスポーツ教室の締めくくりとして、「ディスコン」というニュー・スポーツを行った。ディスコンは、高齢者に最適なゲームの1つと考えられている。このゲームで使用するディスクは12枚あり、片面がそれぞれ青と赤で塗られている。1チーム6枚で、青と赤のチームに分かれて、黄色のポイントに近づけるように投げていく。逆面には違う色が

注2) 社会学者の亀山佳明は、「カラダを取り合う」という言葉を用いて、相手と間合いをとりながら、共同作業することの困難さを論じている。

あり、黄色のポイントにかなり近づいたとしても、ひっくり返って相手側の色になった場合は、相手のディスクとしてカウントされる。このゲームではディスクを投げるコントロールという技能に加えて、ディスクが反対になるかどうか、という偶然性が勝敗を決していく。

今回は、アリーナの床の保持と、ディスクがひっくり返りやすいようにという意図から、アリーナにマットを引いた。その上に、的になる黄色のポイントを置き、各自が持つディスクを投じてもらった。白熱した展開となり、黄色のポイントに集まったディスクのうち、どちらのディスクが近いのかわかりにくい場合、「こっちの方が近いやろ!」といった声が出るなど、緊迫したやりとりも見られた。

ディスコンというゲームは様々な応用可能で、過去に授業で実施した取り組みとして、ディスコンのディスクではなく、フライングディスクを用いた「ビッグディスコン」というものを履修学生と考えた。その概要は、レクリエーションの雑誌において、「ディスコンとフライングディスクを組み合わせた「ビッグディスコン」、遊び方:投げるものはディスク(ドッチビーも可)、的はカラーコーンを使用。ディスコンよりサイズが大きくなるので、高齢者も楽しめます。ディスコン入門におすすめです」⁶⁾と紹介されている。

アダプテッドスポーツ演習の授業では、履修学生に既存のゲームをスポーツ教室の受講生に合わせて、ルールや用具を改変して、受講生がよりゲームを楽しめるようにすることを授業の第一義の目標としている。そのため、指導案の作成の段階では、毎回、この点を繰り返し説明し、オリジナルのニュースポーツ(ゲーム)の創造を目指している。



写真3 ディスコンを華麗にスロー

5. 今後の課題

本稿執筆の時点は秋のスポーツの教室の最初の授業が終了した段階であり、今後に3回のスポーツ教室が開催予定である。「フライングディスク」「ネットパスラリー」「ラダーゲッター」という3種の異なるニュー・スポーツが履修学生によって再創造され、受講者に提供されていくことになる。

まだ、スポーツ教室が開始したばかりであるが、コロナウイルス感染防止策について、履修学生、受講生、どちらも協力的な姿勢が看取された。感染防止策として今回導入した取り組みが最善のものかどうか、スポーツ教室の終了後に、担当者、職員、履修学生、それぞれから意見を出してもらい、十分な検証が必要となってくる。

今後は各大学においても学外者が大学に来校し、スポーツイベント等に参加する機会が増えてくることが予想される。その際に、どのような感染防止策をとるべきか、様々な情報を精査し、その内容を吟味する必要がある。畢竟、その時の社会情勢を鑑みて、「安全性」を最優先し、出来る限りの対応を模索していくしかないだろう。とりたてて特別なことではないが、本稿のように、コロナウイルス感染防止対策の取り組みや、イベントの実践内容を記述し整理するといった地道な取り組みが求められるのではないだろうか。

今日においてもまだまだ人と人が対面で集うことには、リスクが伴う。そのリスクと対峙しながら、高齢者の健康・スポーツ教室という実践の場を通じて、身体を介したコミュニケーションの意義を今後も探求していきたい。

文献

- 1) 健康・体力づくり事業財団（2007）『健康運動実践指導者用テキスト—健康運動指導の手引き—（改訂第3版増補）』健康・体力づくり事業財団、1頁。
- 2) 国立感染症研究所「コロナウイルスとは」、<https://www.niid.go.jp/niid/ja/kansennohanashi/9303-corona-virus.html>（2023年1月30日アクセス）。
- 3) 日本レクリエーション協会（2021）「Recrew（レクルー） 2021年8月号」日本レクリエーション協会、2頁。
- 4) 日本レクリエーション協会（2021）「Recrew（レクルー） 2021年8月号」日本レクリエーション協会、3頁。
- 5) 文部科学省「スポーツ基本法」、https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kihonhou/attach/1307658.htm（2023年1月30日アクセス）。
- 6) 日本レクリエーション協会（2010）「REC特別増刊号48号 高齢者いきいきあそび集 第7集」日本レクリエーション協会、16頁。