

富津市スポーツ協会 活動方針

本協会の目的

本会は社会体育の振興を通して、市民の健康・体力の保持増進及び親睦、融和を図ることを目的とする。

富津市が掲げる3つの施策・憲章の中で本協会に関連する事柄

- 富津市の教育施策
スポーツ・レクリエーションの振興
富津に元気を、気軽にスポーツ・レクリエーション
- 富津市民憲章
健康で仕事に励み、豊かなまちをつくりましょう。
- 富津市家庭憲章
心と体をきたえ、みんなでなかよくしましょう。

上記囲み内の3つの上位目標と共に本協会の目的の具現を目指して活動します。

本協会のスローガン

「長寿社会（健康寿命の延伸）を実現する豊かなまち、富津」

目的・スローガン具現の手立て

①富津市スポーツ協会のホームページを立ち上げ、本協会の掲げる目的、スローガンを実現できるよう各種情報（健康の保持・増進方法・各種スポーツ教室の紹介・案内等）を市民に提供する。

※富津市教育委員会生涯学習課のご協力を頂き、ホームページが立ち上がりました。

②本協会、加盟団体が市民（主に幼少期の児童生徒）に身体活動（スポーツ・運動）の機会を提供する。

幼少期に身体活動（スポーツ・運動）の楽しさに触れ、活動頻度が高い子どもほど、成人を迎えた後も、身体活動（スポーツ・運動）の頻度が高いという多くの教育系大学の研究結果があります。さらに、成人してから身体活動（スポーツ・運動）の頻度が高い人ほど、健康寿命（何らかの身体に制限がある期間を除く寿命）が長いという、厚生労働省の統計結果もあります。これらの研究、統計結果から、幼少期の子どもに身体活動（スポーツ・運動）の楽しさを体感させ、身体活動を主体的・継続的に実施できるようにしたい。検証には、数十年の時が必要となりますが、必ずや具現できると考えています。

※現在本協会、加盟団体の中において、すでに市民の身体活動（スポーツ・運動）の場として、スポーツ教室を定期的で開催している団体も数団体あります。追って、本ホームページで紹介していきます。

未開催の加盟団体も今後、そのような場を市民に提供できるよう、努力事項として、取り組みを進めていきます。

本協会のスローガン

「長寿社会（健康寿命の延伸）を実現する豊かなまち、富津」は、ただ長生き（長寿）を目指すものではありません。

長寿の意を平均寿命と捉えず、健康寿命と捉えたいと考えています。

日本国の現在の平均寿命と健康寿命

| | 健康寿命 | 日常生活に何らかの制限がある期間 | 平均寿命 |
|----|--------|------------------|--------|
| 女性 | 74.79歳 | 12.35年 | 87.14歳 |
| 男性 | 72.14歳 | 8.84年 | 80.98歳 |

※平均寿命＝H28. 厚生労働省 簡易生命表から引用

※健康寿命＝H28. 厚生労働省 健康日本21専門委員会資料から引用

健康寿命とは、他者の助けを借りることなく、日常生活を営める期間であり、ADL（入浴、着替え、食事などの日常生活動作）やIADL（買い物、料理、金銭管理などの手段的日常生活動作）によって測定するものです。

上表にみられるように、平均寿命では女性が男性を大幅に上回りますが、健康寿命の男女差は少ないのです。

2016年（H28）についてみると、平均寿命と健康寿命の差、「日常生活に何らかの制限がある期間（寝たきり、自立歩行困難 等）」は、男性では8.84年であるのに対して、女性では12.35年と、女性は、引き延ばされた人生の最終段階を要介護の状態過ごす期間が男性より長いということになるのです。

100歳以上の長寿者は、たしかに女性が圧倒的に多いのですが、その多くは自立した生活を営むことが困難な状況にあるということです。

要介護状態になった主な原因についてみると、男性が女性を上回るのは脳血管疾患（男性26.3%、女性12.6%）です。

一方、女性が男性を上回るのは骨折・転倒（女性15.4%、男性6.0%）であります。（厚生労働省「平成25年国民生活基礎調査」）。

女性の場合、閉経後は骨密度が低下して、骨折しやすくなり、食生活の改善や運動不足を解消して、骨折・転倒を防ぐことが、女性の要介護期間を短縮することにつながると記されていました。

これまでは、いかに長生きするかが課題でありましたが、これからは、いかに健康で長生きするか、すなわち、いかにして健康寿命を延ばすかが大きな課題であり、これこそ、富津市スポーツ協会が目指す目的・スローガンなのです。

※ お茶の水女子大学名誉教授 袖井 孝子(そでい たかこ)氏

「老いにみる男女の違い」から一部引用、参考

厚生労働省 簡易生命表から引用

健康寿命＝H28. 厚生労働省 健康日本21専門委員会資料から引用

体育の生活化・生活の体育化を目指して健康寿命の延伸を

体育の生活化とは…アスリートは、日々トレーニングを重ねていますが、不足する体力要因を生活の中で補っていかうとする考え方です。

例えば、公共交通機関を利用する際、座席を利用しないで立って乗車し、つま先立ちを繰り返す等し、体力の向上に努める等が、一例です。

生活の体育化とは…一般人が、日頃の運動不足を日常生活の中で補っていかうとする考え方です。

例えば、家の掃除をする時、電気掃除機をあえて使用せず、ホウキで床を掃いたり、雑巾がけをしたりすることによって、エネルギー消費と共に筋力アップを図る等が一例です。

多くの教育系大学、体育系大学で同様の研究がなされていますが、幼少期に身体活動（遊び・スポーツ）の機会が多い子どもほど、成人になってからも身体活動（遊び・スポーツ）の機会が多いということ。また、成人になってから身体活動（遊び・スポーツ）の機会が多い人ほど、健康寿命（単に寿命が長いということだけでなく）が長いという統計結果が厚労省から発表されています。

幼少期から、身体活動（スポーツ・運動）の楽しさに触れ、成人してからも身体活動の頻度を多く保つことが、健康寿命の延伸に繋がるのです。

富津市スポーツ協会では、「富津市民の健康寿命の延伸」を目標に、これまで富津市教育委員会生涯学習課の協力の下、立ち上がったホームページに目標具現のための各種情報を定期的に提供していきます。

まず、第1弾として「ウォーキングの効果と正しい方法」を掲載しました。

多くの市民が、市内のいたるところでウォーキングに取り組む人の姿を多く目にし、すれ違いざまに「爽やかな挨拶が交わし合われる」なんて、まさしく「豊かなまち富津」の具現化の姿と言えると思います。

※インターネットで「富津市スポーツ協会」と入力検索すれば、「富津市スポーツ協会」のホームページに入ることができます。多くの方に見て頂きたいと考えております。