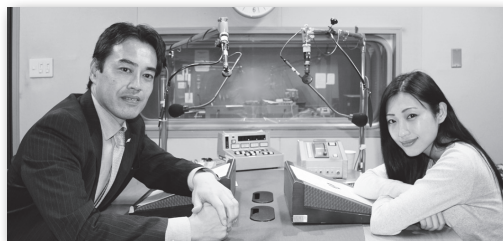


生涯にわたるスポーツとのかかわり方

今回の学習内容

「生涯スポーツ」とは、「生涯を通じて、健康やレクリエーションを目的として、誰もが、いつでも、どこでも気軽に参加できるスポーツ」のことです。現代社会では、生活の質をより豊かにするものとして、スポーツが大きな役割を持つと考えられるようになりました。今回は、このような生涯スポーツに対する見方や考え方がどのような社会の変化からもたらされたのか、またライフステージに対応したスポーツの楽しみ方とは何かについて学びましょう。



講師
長竹 潤 **壇蜜** 先生
(学習メモ執筆)

ゲスト講師
武井 壮

生涯スポーツが持つ役割

国民の誰もが、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツに親しむことができる、「生涯スポーツ社会」の実現は、日本では重要な課題とされています。1970年代までの高度経済成長期を成し遂げた時代と比べ、労働時間が減ったことで、自由時間を利用して、生活の質をより豊かにしようとする考え方が生まれてきました。

かつて、仕事の合間の余った時間という意味で、「余暇」と呼ばれてきた「レジャー」が、生活の中で主要な位置を占めるようになりました。こういった社会を「レジャー社会」と呼びます。

ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方

「生涯スポーツ」では、ライフステージという考え方が大切になります。

ライフステージとは、人生の節目となる生活環境の段階のことをいいます。各ライフステージに対応したスポーツの楽しみ方はさまざまです。例えば、幼少期は運動のしかたを身に付け、スポーツと初めて出会う大切な時期です。そして、中学から高校の時期は、興味・関心に合ったさまざまなスポーツを体験したり、見て楽しんだり、スポーツの意義などに関する理解を一層深めたりすることで、スポーツ習慣をつくることが期待されています。

学生時代から社会人へと移行する時期でもあり、ある意味、「生涯スポーツ」に親しむ入り口の時期といえるかもしれません。

ライフスタイルに応じたスポーツとのかかわり方

多くの人々は、小さいころから学校の授業や部活動などの、ある意味「提供された場」を通して運動やスポーツとのかかわりを持ってきています。

ところが社会人になると、そのような場を提供されることはなかなか無いので、学生生活が終わると、スポーツを「やる・やらない」は、一人ひとりの自主性に任される状況になります。ですから、スポーツをやる・やらないなどの選択は、自分が「どう生きるか」といった「ライフスタイル」に深くかかわってきます。

★スポーツを「する」にかかわるスポーツライフスタイルの代表的な5つ

「スポーツクラブ中心型」 「近隣施設利用型」 「スポーツ大会・イベント参加型」
「スポーツ教室・レッスン利用型」 「長期滞在型」

また、「する」だけでなく「みる」「支える」「調べる」などいろいろなかたちでスポーツとかわることで、さらに私たちの生活を豊かにすることにつながります。



ゲスト講師：武井 壮 (たけい・そう) さん

元・陸上十種競技の日本チャンピオン。

テレビやラジオなどのメディア出演を中心に活躍しつつ、2015年フランスで行われた世界マスターズ陸上の4×100mリレー(M40クラス)で金メダルをとるなど、今もさまざまなスポーツにチャレンジし続け、毎日「自分史上最高」をめざして日々成長を続けている。