

幸せラジオ体操 ～笑顔溢れる地域づくり～

桐蔭横浜大学田中ゼミ T チーム

○草川 浩平 佐久間 遥 山中 はるな

1. 緒言

現代の日本社会は、地域住民の連携が弱体化している影響を受け、様々な問題が噴出し
ている。その中で今回は「地域住民の連携の強化」をテーマに掲げ、地域全体の幸福創り
を目指し、ラジオ体操をキーワードとしたスポーツ政策の提言を行う。

2. 現状と課題

(1) 「孤立死」の問題 → 図1のように徐々に地域住民の連携が弱まっている現状を顕著
に表している。これは近隣とのコミュニケーションや付き合いが希薄になった事が原因で
ある。

(2) 「老々介護」の問題 → 日本が超高齢社会に突入し、図2からわかる通り老々介護の
世帯の割合が初めて5割を超えたことが2013年の国民生活基礎調査で分かった。

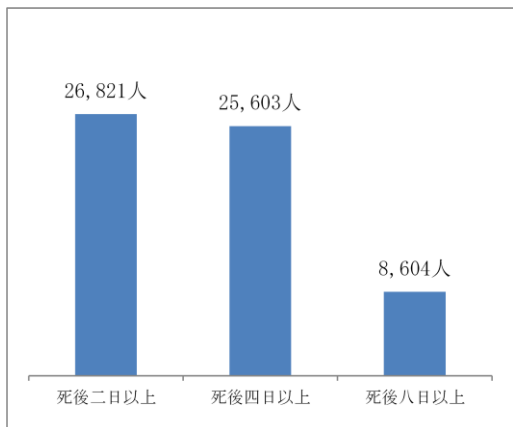


図1 2009年時の65歳以上による日数別孤立死数
出典：平成22年度老人保健健康増進等事業
「孤立死発生確率と全国推計」を基に作成

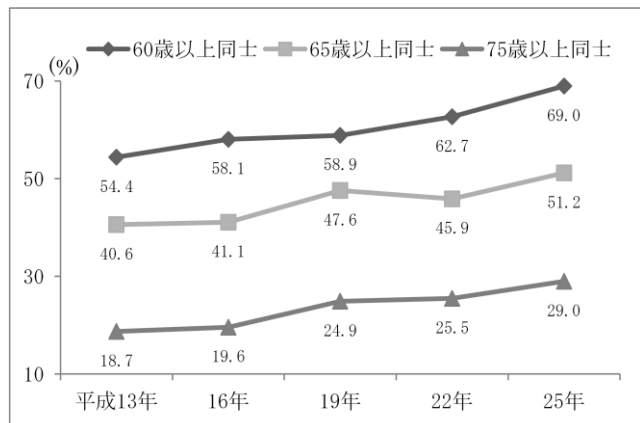


図2 年齢別に見た同居の主な介護者と要介護者等の割合
出典：「厚生労働省」2013年国民生活基礎調査を基に作成

3. ラジオ体操で見込める効果

ラジオ体操は第一と第二ともに、たった約3分間という短い時間で、全身の筋肉をバラ
ンスよく使って運動することであり、これはNPO法人全国ラジオ体操連盟も指摘している。
これに関してはあまり知られていないラジオ体操をすることで図3のような意外な効果が

隠されている。

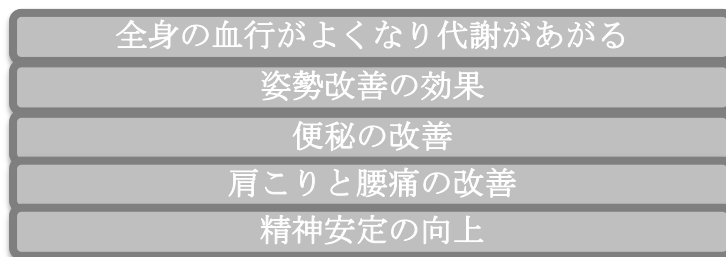


図3 ラジオ体操による心身の効果

集団で行うことにより連携感も生まれる。そしてラジオ体操は精神のあらゆる面で効果があり、これによって心の平安をつかむこともできるのである。

4. ラジオ体操の“ココ”がすごい

ラジオ体操の万能性として図4のようなことが挙げられる。特に現代の日本社会は電子機器の発達によって、ある種の閉鎖感が生まれてしまっている。つまりネットやスマホのアプリなどの普及で、人と人が直接触れ合う機会が減少してきつつあるということである。そこで‘ラジオ体操というツール’を使用し、現代の住民連携が希薄な日本社会を、少し前の住民同士の連携に再構築しようというのがラジオ体操を用いて特に伝えたいことである。



図4 ラジオ体操の万能性

5. 政策提言の内容

5.1 幸福サイクルの成り立ち

「**地域住民の連携力を上げる**」ことが本提言の目標である。それに伴い「ラジオ体操」をすることで、心身を健やかな状態して幸福になるという内容である。もちろんラジオ体操を住民同士が仲良く実施するようになれば、地域住民の横のつながりは強くなると考えられる。しかしそう簡単に集まり、実施することは難しい点も多いことから、「地域通貨マネー」を提案する。

地域通貨マネーというのは「その地域限定で使える通貨」のことである。それをその地域の商店街などに取り入れることにより、その地域で**幸福サイクル**が生まれるのである。つまりラジオ体操に参加することで、地域住民の連携を上げ、なおかつ心身が健康になる

というメリットがある。さらに地域通貨マネーを近くの商店街で使用できるのである。

初めは地域通貨を貯めるという名目でもいいのでラジオ体操に参加し、この交流で知り合いが増えたり、いつの間に肩こりが解消していたり、というような心身の変化に気づいてもらえれば理想である。これが本来の目的になれば、この段階で示した冒頭の結論に至るのではないかと推測しているのである。

5.2 新たな二つの試み

一つ目の新しい試みとして、「**地域通貨の電子マネー化**」を提案する。地域通貨の一般例の多くが紙幣によるものであるから、発行する度にコストがかかってしまうのである。しかし電子マネー化をすれば、それ以降にコストがかかるともならない。一つのカードになることで、今後の展開次第では地域通貨の範囲を広げることができるといえる。

二つ目としては「**ラジオ体操の新たな携帯電話向けアプリケーション開発**」の試みである。すでにラジオ体操のアプリは存在しているが、我々が現在構想しているものは、「地域通貨に絡めたアプリの開発」である。その概要は天気や何らかの用事で全体のラジオ体操に参加、開催出来ない場合に構想中のアプリを起動させることでポイントが貯まるシステムである。また正式なラジオ体操の動きを行わなければ、ポイントは貯まらないというシステムも組み込まれている。そしてそのアプリで貯まったポイントは、集会のラジオ体操のときに地域通貨に変換する。もちろん電子機器を持たない人もいるので、その場合は従来の出席カードにスタンプを地域通貨代わりにすることも想定している。

最終的には、ラジオ体操を継続することで効果を実感し、地域住民同士が自主的にラジオ体操をすることが理想である。それによって地域住民の主体性が高くなり、連携力も向上することで「**共助の関係**」が成り立つ。

6. 提言を展開するにあたって

地域通貨を導入するにあたって、その地域にある役所などに出向いて地域活性化をしている課で提言をする。そこで商店街長とアポイントメントをとることができれば、今回の提言内容を説明し導入することができる最初の一步である。

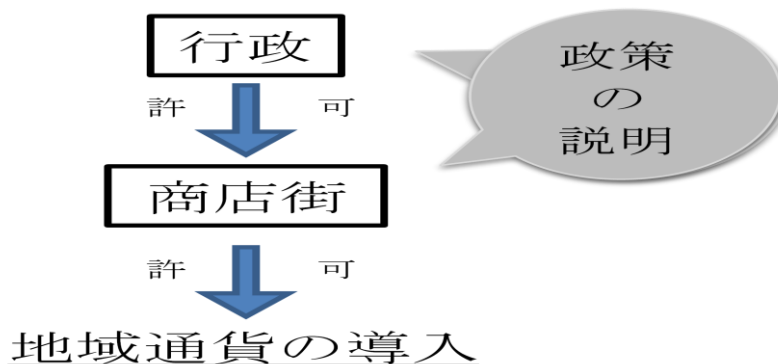


図5 地域通貨マネーを実際に導入するまでの流れ

- ◆指導者→ 「以前体育教師だった人」 「ラジオ体操を長年やっていた人」
- ◆場所→ 「公園、運動場、学校の体育館」 「マンションの公共広場」
- ◆時間→ 「朝六時半が基本」 「集団に合わせて設定」

◆**頻度**→特に高齢者はスマートフォンなどを所持していない可能性が高いので、アプリによるラジオ体操をすることができないこともあるはずである。しかし時間にゆとりがある高齢者に限っては、毎日ラジオ体操をしてもらいたいと提案する。

7. 期待される効果

何度も繰り返し述べているように、ラジオ体操は「心身を健康」にもしてくれるので、老若男女幅広い年代層をラジオ体操というツールで集めることができるのである。

また、冒頭で定義した高齢者問題等は住民同士の連携が強固なものであれば、「孤立死」や「餓死」などの問題を未然に防ぐことができるはずである。

そして今の日本は超高齢社会であり、今後も間違いなく高齢者が増えていく。だからこそ今からでも「共助の関係」を築きあげ、助けあって生きていくことが必要なのである。それが結果的に日本という国のためにもなり、自分自身の健康にもなるのである。

この政策によって、地域住民の連携の強化が期待できる。さらにラジオ体操を通して、地域住民が一人一人団結することで、未然に犯罪や高齢者問題等を防ぐことができるのである。例えば、地域住民同士のコミュニケーションがとれていれば、不審者から子どもを守ることができる。さらに人生の先輩である高齢者の方々に子育ての悩みを相談できる場もこのラジオ体操の交流の場を用いて活用することが可能である。

8. 〈参考資料・文献〉

- ・平成 22 年度老人保健健康増進等事業「孤立死のリスクと向き合う」：
<http://www.nli-research.co.jp/report/report/2011/06/rep01106-t.pdf> (2014 年 10 月 16 日閲覧)
- ・厚生労働省「平成 25 年国民生活基礎調査の概況」：
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa13/d1/02.pdf> (2014 年 10 月 16 日閲覧)
- ・NPO 法人全国ラジオ体操連盟：<http://www.rajio-taiso.jp/> (2014 年 10 月 16 日閲覧)
- ・ラジオ体操の継続的实施が精神及び身体に及ぼす効果について：
http://www.kampozaidan.or.jp/CL01_03/59_S1.pdf (2014 年 10 月 16 日閲覧)
- ・「老老介護」初の 5 割超え 急速な高齢化浮き彫り：日本経済新聞：
http://www.nikkei.com/article/DGXNASDG15H0Q_V10C14A7EA2000/
- ・高橋秀実著：『素晴らしきラジオ体操』、小学館、1998 年 9 月