

都市部の公園を活用した高齢者の運動グループが コミュニティを形成するプロセスに関する研究

—公園を活用した健康づくり活動（公園体操）の

構成と二次的な活動に着目して—

肥後梨恵子*

萩裕美子** 新藤奈津子*** 城仁士****

抄録

日本は超高齢社会となり、高齢者の健康づくりを推進しサポートすることは急務であり、その一つとして身体活動や運動によるロコモ対策は必須である。近年、各地の公園では、地域住民が公園の野外スペースを活用して、定期的に健康づくりを実践している。このような活動では、人と人が活発に交流し、健康増進という目的以外の副産物として「つながり」の起源となり、ソーシャル・キャピタルが育まれ、コミュニティが形成されていることが推測される。そこで、本研究は都市部における高齢者を対象とした公園体操の構成と二次的な活動を調査し、コミュニティ形成となる要素を解明することを目的とした。

本研究の対象者は、全国の都市部で公園体操を主導・運営している者とし、質問紙により公園体操の構造を把握し、インタビュー調査を行い公園体操の準備・開始期における要素を抽出することとした。

調査対象の共通した活動目的は、地域住民の健康づくりであり、実施内容の多くは音源を活用した体操やレクリエーションであった。インタビューから集約した構成要素は、4つのカテゴリに分類した。それぞれのカテゴリで最も多く認識された構成要素は【準備・開始期における重要要素】で「地域住民・自治会などからの支援や理解の獲得」、【活動開始期の困難要素】で「天候・季節で左右されることへの心配・配慮」、「緊急事態への心配・対応」、【活動におけるキーパーソンの資質】で「専門性を有している人」、【活動の二次的副産物】で「人と人をつなげたこと」であった。

全国の都市部で実施されている公園体操は、活動において「つながり」をつくり、「信頼」を育み、コミュニティとして存在していることが示唆された。今後更に高齢化が進み社会的孤立などが課題となる日本において、公園体操のような人と人の「つながり」を作る活動は意義があると考えられる。

キーワード： 公園体操、健康づくりによるコミュニティ形成、ソーシャル・キャピタル、つながり、健康寿命

* 神戸大学大学院人間発達学研究科博士後期課程 〒657-8501 神戸市灘区六甲台町 3-11

** 東海大学 〒259-1292 神奈川県平塚市北金目 4-1-1

*** 横浜市鶴見福祉保健センター

**** 神戸大学大学院人間発達学研究科 〒657-8501 神戸市灘区六甲台町 3-11

Research on Community Building Process by Elderly Exercise Groups Utilizing Urban Parks

—Emphasis on Compositions and subsidiary Outcomes of
Health Promotion Activities (Park Exercise) —

Rieko HIGO *

Yumiko HAGI** Natsuko SHINDO*** Hitoshi JOE****

Abstract

Now that Japan is a super-aging society, there is an urgent need to promote and support health among elderly people. As a way to achieve that, it is essential to work on measures to prevent locomotive syndrome by promoting their physical activities and exercise. Recent years, people use their local parks for health enhancement activities (thereafter “park exercise”) on a regular basis. Those activities result in not only advancement of good health, but also active exchange among people. The activities help create “bonding” between individuals, generating social capital, and thus, community is created. This study, covering elderly people in urban areas, looked into the composition of “park exercise” and its secondary outcomes to identify elements for community building. The subjects were seven people who were in charge of “park exercise.” A survey was conducted to each person to ask about the composition of “park exercise,” followed by a 30- to 70-minute semi-structured interview regarding the core elements at the time of the preparation and inauguration of “park exercise.” The results from the survey show that all subjects share a common purpose of health promotion among community people in the park neighborhood. They also show that exercises using audio sources and recreation activities are commonly conducted in each “park exercise”. The composing elements, which were descriptively analyzed from the interviews, were categorized into four types as follows: 1) important elements in preliminary and inauguration term, 2) difficulties at the beginning, 3) qualifications of key persons in “park exercise,” and 4) secondary outcomes of “park exercise.” The most recognized composing element in each category is “acquisition of support and understanding from the community and local associations and organizations” in 1), “worries and concerns regarding the influences on the activity from weather and seasonal changes” and “concerns about and response to emergency” in 2), “having skills (in medical and social working area)” in 3), and “bonding individuals” in 4). These results indicate that “park exercise” implemented in urban areas is generating “bonding” between individuals and “trust” among them, helping create healthy community.

Key Words: Park Exercise, Community designed by health promotion, social capital, bonding, extending healthy life expectancy

* Graduate School of Human Development and Environment, Kobe University 3-11 Tsurukabuto, Nada-ku, Kobe 657-8501

** Tokai University 4-1-1 Kitakaname, Hiratuka, Knagawa 259-1292

*** Yokohama City, Tsurumi Ward Health and Welfare Center

**** Graduate School of Human Development and Environment, Kobe University

1. はじめに

超高齢社会となった日本において、高齢者の健康づくりは急務である。平成25年4月、厚生労働省は健康日本21(第2次)を告示し、国民の健康増進の総合的な推進を図る方針を提示し、高齢者に対しては「健康寿命の延伸」を挙げている。また、健康を支えて守るための社会環境の整備として、ソーシャル・キャピタルを強化する考え方を目標としている。要するに、国民の健康を支援するためには、ソーシャル・キャピタルからなる「つながり」や「信頼」が必要であり、ソーシャル・キャピタルを国民が育める場を創出することが地域社会において求められていると考えることができる。しかし、「無縁社会」や「自治会の衰退」などの言葉が頻繁に使われ「ご近所付き合い」が希薄化した現代社会において、「つながり」や「信頼」が基盤となるソーシャル・キャピタルは地域社会にどれほど実在するのかという疑問があり、特にその傾向は地方より都市部に顕著化していると考えられる。そのため、このような地域社会において、国の掲げるソーシャル・キャピタルを活用した健康寿命の延伸には、その方法論を模索し、様々な側面からアプローチすることが重要であると考えられる。

また、健康寿命の延伸の柱の一つにロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)に関するアプローチが挙げられている。ロコモ対策として高齢者自らが身体的健康を維持・向上するために身体活動量を増加させることが重要である。運動やスポーツを実践することで健康が増進し、向上することは周知されている。そのため、高齢者に対して厚生労働省が主管となり介護予防制度において、地方行政や関連団体・組織は介護予防重視型の事業を各地で展開している。地方行政が積極的に提供している介護予防事業では、ウォーキングプログラム、筋力向上に資する運動教室、ご当地体操の推進、最近では認知症予防に資する運動などが提供されている。更に、民間企業が運営するスポーツクラブなどを踏まえれば、高齢者が運動やスポーツを実践する場所は地域に様々な形態で存在している。その中に、公園の野外空間を活用して定期的に運動・独自の体操、レクリエーション(健康遊具を使用しない)などを実践し健康づくりを行うグループの存在が報告されている(肥後、2012)。本論では公園の野外スペースを活用して定期的に近隣住民が主体となり健康遊具や健康器具を使用しない、独自の体操・運動またレクリエーションを実践している活動を「公園体操」と定義した。公園体操は、公園自体の規模、スポーツ施設や体育館の有無で異なるが、公園の野外空間を使用しており公園の設備や規模に左右されてい

ない。また、活動への参加者が公園の徒歩圏内の近隣住民であり、公園体操の課程において「人と人とのつながり」が形成され、公園を基盤としたコミュニティが形成されていると報告されている。このような活動は、希薄化した地域社会に人と人の交流する場を提供し、公園の近隣住民が「信頼」や「きずな」を育める機会となっていると考えることができる。肥後が報告している公園体操は、介護予防(認知症予防)とボランティア養成を目的としているが、活動の過程で育まれる二次的な副産物として国の掲げるソーシャル・キャピタルの要素が育まれている可能性があり、「つながり」が虚弱化した地域社会に有用なアプローチであると考えられる。しかし、公園体操のような活動は各地の公園で実施されていると推測されるが、その報告はほとんどない。肥後が報告している公園体操は活動内容や活動のボランティア養成としての可能性を明らかとしている(肥後、2012)ものの活動の準備・開始期の過程は明らかにされていない。また、公園体操が高齢者の健康づくりを支え、活動の過程においてソーシャル・キャピタルの形成に期待されたとしても行政や団体・組織がこのような活動を企画・運営・維持することは容易ではないと推測される。そのため、公園の野外スペースを活用した活動を調査し、その活動内容や発足時の目的、また活動によるソーシャル・キャピタルの起源や促進となる要素を明らかとすることは重要であると考えられる。

2. 目的

本研究は都市部における高齢者を対象とした公園体操の構成と二次的な活動を調査し、コミュニティ形成となる要素を解明することを目的とした。

また、本研究の対象を都市部の公園に限定した理由として、Rosero-Bixby(2006)がラテンアメリカの多数の国でソーシャル・キャピタルの水準調査から、ソーシャル・キャピタルの要素である「地域参加と隣人への信頼」は都市化によって明確に減少していると報告しており、日本においても希薄化した人間関係が顕著化していると予測されるためである。さらに、公園体操が社会的課題となっている独居高齢者や見守りなどに活用され、ソーシャル・キャピタルの起源や促進に寄与することができると考えたからである。

3. 方法

対象者

本研究は、都市部における公園体操を主導・運営している担当者を対象とした質的研究である。本研

究の対象者の構成は、地方公務員3名、公園体操運営者4名の合計7名である。また、本研究は公園体操の構成を調査することが目的の一つであったため、対象者は公園体操の活動の準備・開始時の担当者・運営者とした。そのため、対象者の選出は、まず地方行政の担当部署に調査研究の主旨を説明し、事業担当者・運営者との連絡調整を行い、公園体操の発足時の状況を最も把握している者を選出し、研究への同意が得られた者となっている。調査対象者の基本情報を表1に記載する。

表1 調査対象者の基本情報

対象区分	性別	身分	職種
A市	女性	行政職員	保健師
B市	男性	自治会役員	
C市	女性	行政職員	保健師
D区	男性	行政職員	健康運動指導士
	女性	委託先担当者	健康運動指導士
E市	男性	委託先担当者	
F区	女性	F区公認 トレーナー	健康運動指導士

手続き

調査対象者に対して、質問紙とインタビュー面接を実施した。インタビューはインタビューガイドに沿って行われ、調査対象者に30～60分程度の半構造化された個別インタビューを行いデータ収集した。C市においては公園体操に従事する複数の職員が同席してインタビューを実施した。インタビューは、調査対象者の所属する施設の会議室等を利用し、調査期間は2014年6月1日から10月31日であった。

質問紙、インタビューガイド、インタビュー内容は事前に健康増進・疾病予防に従事する保健師、健康増進に精通した研究者2名と著者で作成した。また、インタビュー実施に際し、質的研究に関する複数の著書を参考にし、質的調査法に習熟した研究者にも指導を受け、インタビュー内容とインタビュー実施方法の吟味を重ねた。面接内容はICレコーダーに録音した。

本調査は神戸大学大学院人間発達学研究科研究倫理委員会の承認を経て実施された。

調査内容

質問紙は公園体操の開始時の活動目的や活動内容に関して、「活動発足時期」、「活動目的」、「場所の選定理由」、「活動内容」、「活動頻度」、「活動公園の数」、「活動運営者」、「活動への参加者数」、「活動の必要経費の有無」、「ボランティアの有無」の項目を設定した。

本研究で実施したインタビューでは、公園体操の活動準備・開始時における重要要素、公園体操における困難であった出来事、公園体操におけるキーパーソンの資質、公園体操における二次的副産物について聞き取りを行った。

解析

はじめに、ICレコーダーの録音内容から逐語録を作成し、著者と本研究のアンケート調査・インタビューガイドを作成した研究者2名がそれぞれに熟読した。その後、各分析者がインタビューガイドの項目において抽出した内容について協議し、最終的な構成要素を決定し要素の意味合いに応じて要素を命名した。それぞれの構成要素を【準備・開始期における重要要素】、【活動開始期の困難要素】、【活動におけるキーパーソンの資質】、【活動の二次的副産物】のカテゴリに分類した。各インタビューで抽出した構成要素は、類似している発言を一つの構成要素として集約し、累計数を集計した。また、F区の公園体操はウォーキングやレクリエーションなどの活動も実施していたが、健康遊具の使用が一つの目的であり、活動実施に健康遊具の使用が必須であったことが明らかとなり、1つの公園での活動が1カ月間と短期集中型こともあり、インタビューの解析から削除した。

4. 結果及び考察

質問紙

質問紙から抽出した各都市部の公園体操の活動目的また内容について表2～7に示す。

表2 A市の公園体操の活動目的と内容

質問紙項目：	
都市サイズ（人口）：	約40万人
活動発足時期：	平成20年度～（現在に至る）
活動目的：	<ul style="list-style-type: none"> ・ 包括支援センター（以下、包括）の周知 ・ 高齢者同士のつながりや見守り ・ 高齢者の健康づくり支援
場所の選定理由：	他機関からの提案

活動内容：

- ・ みんなの体操、ラジオ体操
- ・ 介護予防に資する運動等
- ・ 専門職による健康講話

活動頻度： 週1回程度

活動公園の数： 市内8か所

活動運営者： A市が主催し、包括に委託

活動への参加者数： 不明

活動の必要経費の有無： 状況に応じて包括が用意

ボランティアの有無： なし

※ 人口はウィキペディアの調べ

表3 B市の公園体操の活動目的と内容

質問紙項目：

都市サイズ（人口）： 約150万人

活動発足時期： 平成25年度～（現在に至る）

活動目的：

- 再整備された運動公園が近隣地域住民に利用されること
- 生活習慣病予防のための運動習慣の習得
- 地域コミュニティの活性化

場所の選定理由：

- ・ 再整備された公園が運動をしやすい機能を有すること
- ・ 簡単な運動器具も備えられていること
- ・ 運動教室以外における場所の利便性

活動内容： 脳活性運動、身体ストレッチ、軽い筋トレ、ウォーキング（各自で）、クーリングダウン、独自のメタボ体操

活動頻度： 毎月2回（第1、第3火曜日）

活動公園の数： 1か所

活動運営者： 地域住民の任意団体

活動への参加者数： 毎回40名程度

活動の必要経費の有無： ラジカセ、血圧計、歩数計等の購入費、講師代、通信費、文書作成費など（B市の助成金を申請）

ボランティアの有無： なし

※ 人口はウィキペディアの調べ

表4 C市の公園体操の活動目的と内容

質問紙項目：

都市サイズ（人口）： 約150万人

活動発足時期： 平成18年度～（現在に至る）

活動目的：

- ・ 高齢になっても健康で幸せに過ごすため、体操を通じた健康づくりと介護予防
- ・ 体操を地域に広めることにより、高齢者の運動習慣の

獲得、社会的交流の機会を設けること

- ・ ボランティアを養成し、協働で地域に健康づくり・介護予防を発展させること

場所の選定理由： 使用が無料であること、参加者が歩いて行ける会場であること

活動内容： ボランティア、健康運動指導士、保健師が協働で作成した独自の体操

活動頻度： 週1回

活動公園の数： 13か所

活動運営者： 行政が働きかけ公園体操の運営委員会を設立し、行政とボランティアが協働で実施・運営

活動への参加者数： 1会場10～60名、1回あたり平均で25名程度の参加

活動の必要経費の有無： 体操作成のための講師代、各会場のラジカセ、電池、カセットテープ等の購入費（C市）

ボランティアの有無： あり

※ 人口はウィキペディアの調べ

表5 D区の公園体操の活動目的と内容

質問紙項目：

都市サイズ（人口）： 約70万人

活動発足時期： 平成21年度～（現在に至る）

活動目的：

- ・ 高齢者の健康体力づくり
- ・ 介護予防
- ・ 仲間づくり・生きがいづくり
- ・ 孤立対策
- ・ 施設利用促進・まちづくり

場所の選定理由： 区民にとって最も身近な公共施設

活動内容： ストレッチ、筋トレ、ウォーキング、コミュニケーションゲーム、リズム体操、サーキットトレーニング、コーディネーショントレーニング、おしゃべりなど

活動頻度： 週1回～月2回程度

活動公園の数： モデル公園として1か所

活動運営者： D区

活動への参加者数： 30～100名

活動の必要経費の有無： 必要物品の提供と貸出、講師代（D区）

ボランティアの有無： なし

※ 人口はウィキペディアの調べ

表6 E市の公園体操の活動目的と内容

質問紙項目：

都市サイズ（人口）： 約150万人

活動発足時期：平成 23 年度 ～ （平成 24 年度から地域住民による運営）

活動目的：

- ・ 地域住民の健康増進
- ・ 独居老人対策
- ・ 外国人住民とのコミュニケーション
- ・ 防犯
- ・ 地域の連帯感

場所の選定理由：事業の主旨であるから

活動内容：

- ・ ウォーキング
- ・ 講師によるウォーキング講座・体操の効果などのレクチャー
- ・ ラジオ体操、独自の体操

活動頻度：週 2 回

活動公園の数：1 か所

活動運営者：E 市が主催し、事業者に委託（自治会が協力）

活動への参加者数：1 回 15～25 名程度

活動の必要経費の有無：事業委託費、器具の貸出（E 市）

ボランティアの有無：なし（参加者による手伝いあり）

※ 人口はウィキペディアの調べ

表 7 F 区の公園体操の活動目的と内容

質問紙項目：

都市サイズ（人口）：約 30 万人

活動発足時期：平成 19 年 ～ 平成 25 年度

活動目的：

- ・ 地域の身近な公園で健康づくり
- ・ 公園に設置されている運動遊具の積極的利用と使用方法の普及
- ・ 体力づくりのためのウォーキング講座

場所の選定理由：公園に設置された運動遊具の使用率が低いため対策、健康づくりの推進

活動内容：簡単なストレッチ、ウォーキング指導、ウォーミングアップ、健康遊具の使用法の解説

活動頻度：1 カ月間のみ（週 1 回）

活動公園の数：10 か所

活動運営者：F 区が主催し、事業者に委託

活動への参加者数：平均 10 名前後

活動の必要経費の有無：講師代、チラシ印刷代など事業委託費

ボランティアの有無：なし

※ 人口はウィキペディアの調べ

全国の都市部における 6 カ所の公園体操の活動

目的には、高齢者の健康づくりが位置づけられているが、その他の目的は各地それぞれであり、各地における高齢者に関する課題が反映されていると考えられるが、その中でも複数の公園体操がボランティア養成の要素も目的としていた。また、4 カ所の公園体操は行政主導による活動であったが、2 か所は行政の協力や助成事業として公認された形態で活動運営されており、行政協働型の運営である。

活動内容は各箇所様々な内容であったが音源を必要とした活動を報告している公園体操は 4 カ所あり、そのためラジカセのような機器やそれに関連した備品の準備が必要であったことが伺えた。このため、必要経費が発生し、どのように予算を確保するか、費用を捻出するかなど工夫が求められていた。また、実施運営に講師を依頼する箇所もあれば、ボランティアを養成して公園体操を運営している箇所もあり、運営方法は多様であった。この理由として、公園体操の目的が大きく影響しており、C 市の目的はボランティア養成であったことから、ボランティアが活動の中心的存在となっている。また、講師を必要とする活動運営では講師代が経費として必要となり、運営には負担になる可能性もあることが考えられる。

活動頻度においては多い箇所週 1 回、少なくとも 2 週に 1 回であった。また、F 区においては、短期集中型の実施方法を取り、月 4 回（週 1 回）を一つの公園で実施し他の公園へと活動場所を変えていた。

公園体操の参加者数も各都市で異なり、多い所で 100 名、少ない所は 15 名程度であった。このような参加者数の差には、公園の使用可能な野外空間との関係、また複数の公園体操を実施している箇所では、公園体操実施公園間の距離的な要素もあったと推測される。

インタビュー面接

インタビュー面接から抽出した構成要素を【準備・開始期における重要要素】、【活動開始期の困難要素】、【活動におけるキーパーソンの資質】、【活動の二次的副産物】のカテゴリ下に分類した。

【準備・開始期における重要要素】のカテゴリには、「地域住民・自治会などからの支援や理解の獲得」（n=4）、「活動の核となる人の存在」（n=2）、「運営者とのコミュニケーション力」（n=2）、「方向性が同じ目標を有した仲間の存在」（n=2）、「誰でもできる活動内容」（n=2）、また単独の構成要素として「地域の課題について共通認識の保有」、「複雑な事務作業を必要としないこと」、「野外での運動指導に対す

る心構え」、「現場を理解した行政担当者」、「行政主導の活動」、「多少の経費負担」、「活動で発揮できるスキルの発見」、「公園が高齢者の住居近隣であること」、「参加費がないこと」、「オリジナル体操を作成していたこと」、「運営者が専門職であること（医療福祉職）」が認識された（表8）。

表8 準備・開始期における重要要素の構成要素

認識された構成要素：	n
地域住民・自治会などからの支援や理解の獲得	4
活動の核となる人の存在	2
運営者とのコミュニケーション力	2
方向性が同じ目標を有した仲間の存在	2
誰でもできる活動内容	2
地域の課題について共通認識の保有	1
複雑な事務作業を必要としないこと	1
野外での運動指導に対する心構え	1
現場を理解した行政担当者	1
行政主導の活動	1
多少の経費負担	1
活動で発揮できるスキルの発見	1
公園が高齢者の住居近隣であること	1
参加費がないこと	1
オリジナル体操を作成していたこと	1
運営者が専門職であること（医療福祉職）	1

各公園体操において、「地域住民や自治会などからの支援や理解の獲得」を得ることは重要であった理由として、活動が地域や地域住民の間で認められなければ意義がないこと、活動運営に支障が生じることが容易に推測され、当然の構成要素である。また、「活動の核となる人の存在」、「運営者とのコミュニケーション力」、「方向性が同じ目標を有した仲間の存在」が構成要素として挙げられた背景には、公園体操は人と人々が協働して運営することが必要な活動であり、その担当者や運営者には高い人間力が求められていることが示唆される。更に、「誰でもできる活動内容」が重要であると認識されたことは、対象者が高齢者であり、活動参加への条件を低くし、誰でもが参加し実施できる内容であることが求められていると考えられる。もし、公園体操のような活動を計画する際には、考慮すべき視点の一つである。

【活動開始期の困難要素】のカテゴリには、「天候・季節で左右されることへの心配・配慮」（n=3）、「緊急事態への心配・対応」（n=3）、「地域住民から活動への理解を獲得すること」（n=2）、また単独の構成要素として「実施内容変更による参加者の減少」、「浅い運動指導経験の講師対応」、「活動内容のマン

ネリ化防止への対策」、「役割当番の変更調整」、「少額経費の工面」が認識された（表9）。

表9 活動開始期の困難要素の構成要素

認識された構成要素：	n
天候・季節で左右されることへの心配・配慮	3
緊急事態への心配・対応	3
地域住民から活動への理解を獲得すること	2
実施内容変更による参加者の減少	1
浅い運動指導経験の講師対応	1
役割当番の変更調整	1
少額経費の工面	1

この中でも、「天候・季節で左右されることへの心配・配慮」、「緊急事態への心配・対応」に対して多く認識されたことは、公園体操のような野外で実施する活動における特有な困難要素であり、公園体操を実施する上で、考慮すべき点である。また、「地域住民から活動への理解を獲得すること」が困難であった理由として、近隣住民からの理解を得ることは一筋縄ではいかないこと、活動への参加や活動の開始・維持に直接的に影響することからデリケートな課題として認識された構成要素であったことが示唆される。また、これは【準備・開始期における重要要素】のカテゴリで「地域住民・自治会などからの支援や理解の獲得」が挙げられていることから、公園体操では特に重要な要素であると考えられることができる。興味深い点として、「実施内容変更による参加者の減少」が認識されたことである。これは集团的グループから参加者が離れる決定要因を意味している。Portes & Sensenbrenner もソーシャル・キャピタルに関連した介入は家族のサポートや経済的資源へのアクセスといった援助を供給する一方、個人の機会を制限したり過剰な義務を個人に負わせたりすることを報告しており、ソーシャル・キャピタルの悪影響も考慮するべきであると指摘している。

【活動におけるキーパーソンの資質】のカテゴリには、「専門性を有している人」（n=4）、「地域への使命感がある人」（n=3）、「ウェルカム感があり、オープンな人」（n=3）、「活動の楽しさを伝承できる人」（n=3）、また単独の構成要素として「地域で役割を持っている人」、「地域住民から信頼されている人」、「新たな活動にチャレンジできる人」、「ボランティア精神がある人」、「高齢期の人との接するのが上手な人」、「デジタルに強い人」、「リーダーシップがあり行動力がある人」、「高齢者・地域のニーズが把握できる人」が認識された（表10）。

表 10 活動におけるキーパーソンの資質の構成要素

認識された構成要素：	n
専門性を有している人	4
地域への使命感がある人	3
ウェルカム感があり、オープンな人	3
活動の楽しさを伝承できる人	3
地域で役割を持っている人	1
地域住民から信頼されている人	1
新たな活動にチャレンジできる人	1
ボランティア精神がある人	1
高齢期の人との接するのが上手な人	1
デジタルに強い人	1
リーダーシップがあり行動力がある人	1
年齢・地域のニーズが把握できる人	1

複数の公園体操で認識されているキーパーソンとなる資質は地域への思いが人よりも強く、他の人を活動に巻き込む力がある人である。そして、最も多く認識された資質として、「専門性を有している人」であったことは、本調査で対象とした公園体操が健康づくりを目的としていたこと、活動内容が運動や身体的活動、レクリエーションワークであったことが理由であると考えられる。

【活動の二次的副産物】のカテゴリには、「人と人をつなげたこと」(n=5)、「人と人をつなぎ、新たな活動の起源となっていること」(n=3)、「ネガティブ思考からポジティブ思考への変容」(n=3)、「精神的な健康づくりであったこと」(n=3)、「公園に人を集めたこと」(n=2)、「つながりによる見守りの場」(n=2)、また単独の構成要素として「信頼関係の起点となっていること」、「物事に対する自己効力感が生まれたこと」、「実践的な健康づくりを習得したこと」、「社会性の活性化」、「外出への理由」、「新しい仲間との遭遇の場」、「行政を身近な存在として認識してもらえたこと」が認識された(表 11)。

表 11 活動の二次的副産物の構成要素

認識された構成要素：	n
人と人をつなげたこと	5
人と人をつなぎ、新たな活動の起源となっていること	3
ネガティブ思考からポジティブ思考への変容	3
精神的な健康づくりであったこと	3
公園に人を集めたこと	2
つながりによる見守りの場	2
信頼関係の起点となっていること	1
物事に対する自己効力感が生まれたこと	1
実践的な健康づくりを習得したこと	1
社会性の活性化	1
外出への理由	1

新しい仲間との遭遇の場	1
行政を身近な存在として認識してもらえたこと	1

公園体操の二次的副産物として最も認識された構成要素は「人と人をつなげること」であり、その他も「つながり」から考えられる副産物であった。アメリカの地方教委長であったリダ・ハニファンは著書で「・・・ある特定のコミュニティの人々がお互いに知り合いになり、催し物、社会的交流、個人的な娯楽などでときどき集まる習慣が形成されれば、適切な指導者によって、このソーシャル・キャピタルはコミュニティの幸福の全般的向上に容易に向けられるかもしれない。」と述べている(稲葉, 2011)。また、カワウチら(2013)は、ソーシャル・キャピタルの地域介入の事例から実行に用いられるヒントとして、「介入単位に対する考慮」、「介入のセッティング」を挙げている。介入単位とは地域のサイズを示しており、大きくなりすぎると人々のつながりや関連性が薄まり、介入効果が減弱することを指摘している。また、介入のセッティングは地域に存在する一般的なリソースを活用することを勧めている。これらのヒントは公園体操で実践されており、公園体操から「つながり」が生まれた要素となっている。公園体操において頻繁にみられ人と人の交流の様子は、公園体操がソーシャル・キャピタルとして「つながり」や「信頼」を生み、人の健康に影響していたことが示唆され、本研究の重要な知見である。さらに、二次的副産物としての認識に「外出への理由」があり、社会問題となっている高齢者の孤立死、介護の孤立等の様々な社会的孤立の課題に対し一つの解決を公園体操が担えることを伺わせている。高齢福祉分野では、社会的孤立の取り組みとして居場所づくりを推進する傾向にある。そのため、公園体操を居場所として捉えれば、このような社会的課題にもアプローチできる可能性を公園体操は秘めている。また、「つながりによる見守り」として認識されたことも、今後高齢化が加速する日本において、公園体操が見守りの一つの手段となりえることを示唆している。公園を人の集まれる場として認識されたことにより、利用率の低い公園などで公園体操を実施することで、公園の活性化が期待でき、人の存在による公園の防犯や治安を維持することに寄与することが推測される。

公園体操の活動は地域において人と人の交流をつくり、「つながり」の起源となり、「信頼」を育みそこから、また新たな活動への流れとなっている。これは、公園体操が地域においてコミュニティとして存在し、地域高齢者の健康づくりだけでなく、コミュニティ形成に影響するものであることが示唆され

る。

本研究から様々な準備・開始期における構成要素を抽出したが、これらだけが公園体操を実施する上での条件ではない。しかし、本研究から、公園体操の目的は各箇所によって異なりはしたものの二次的副産物として全ての公園体操の対象者が「人と人をつなげたこと」を認識していたことが明らかとなったことは、重要な知見である。

また、公園体操の活動を起源としたコミュニティ形成を考えるにあたり、そのプロセスにおける構成要素を明らかにしたことはソーシャル・キャピタルによる地域社会の創造が求められる日本において意義があったと考える。

5. まとめ

本研究の目的は都市部における高齢者を対象とした公園体操の構成と二次的な活動を調査し、コミュニティ形成となる要素を解明することであった。そして、本研究で明らかとなった公園体操の準備・開始期における構成要素は公園体操を計画・運営する行政や団体に考慮すべきポイントを示唆するものであると考えられる。また、公園体操によって高齢者の健康づくりだけでなく、QOLの維持・向上、社会的孤立への対応などに活用できる地域活動であることを位置づけられた研究であった。

今後、高齢化が加速する日本において公園体操による地域の健康づくりが行われることが望まれる。

参考文献

遠藤由美 (2009) 社会心理学 社会で生きる人のいとなみを探る ミネルヴァ書房

藤本健太郎 (2014) ソーシャルデザインで社会的孤立を防ぐ ミネルヴァ書房

Glenn Laverack. (2007). Health Promotion Practice. Open University Press.

肥後梨恵子 (2012) 認知症予防支援事業としての『公園体操』の可能性—神奈川県 E 市の取り組みから— 実践女子短期大学紀要 第 33 号

肥後梨恵子 (2012) 公園体操の可能性—公園を拠点とした健康づくり活動によるコミュニティ形成のモデル— 公園緑地 73(2)

イチロー・カノウチ、高尾総司、S.V.スブラマニアン (2013) ソーシャル・キャピタルと健康政策 地域で活用するために 日本評論社

今村晴彦、園田紫乃、金子郁容 (2010) コミュニティのちから“遠慮がちな”ソーシャル・キャピタルの発見

稲葉陽二 (2011) ソーシャル・キャピタル入門 中公新書

加藤潤三、石盛真徳、岡本卓也 (2013) コミュニティの社会心理学 ナカニシヤ出版

厚生労働省 (2012) 健康日本 21 (第 2 次) の推進に関する参考資料 (2015 年 2 月 26 日アクセス) http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_02.pdf

厚生労働省 (2012) 介護予防マニュアル改訂版 (2015 年 2 月 26 日アクセス) http://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-1_1.pdf

Portes, A. & Sensenbrenner, J. (1993). Embeddedness and immigration: Notes on the social determinants of economic-action. American Journal of Sociology, 98(6): 1320-1350.

Renata Schiavo, (2014). Health Communication from theory to practice (2nd Edition). Jossey-Bass.

ロバート・D・パットナム (2006) 孤独なボウリング 米国コミュニティの崩壊と再生 柏書房

Rosero-Bixby, L. (2006). Social capital, urban settings and demographic behavior in Latin America. Population Review, 45:24-43.

戈木クレイグヒル滋子 (2006) ワールドマップ グラウンデッド・セオリー・アプローチ 理論を生み出すまで 新曜社

西條剛央 (2007) ライブ講義質的研究とは何か 新曜社

谷富夫、芦田徹郎 (2009) よくわかる質的社会調査 (技法編) ミネルヴァ書房

ウヴェ・フリック (2011) 新版質的研究入門
“人間の科学”のための方法論 春秋社

やまだようこ、他 (2007) 質的心理学の方法 語り
をきく 新曜社

この研究は笹川スポーツ研究助成を受けて実施した
ものです。

