

# 社会人に向けた運動促進政策 —ウォーキングに新たな価値を—

東海大学 大津ゼミ

○金子 萌香      浦川 瑠維      若林 祐毅

## 1. 緒言

近年、地球温暖化が進むなど、国際的に環境問題に対する関心が高まっている。世界気象機関(WMO)は2018年7月24日、気候変動が及ぼす地球温暖化の予測について会見を開いた。この会見の中で、埼玉県熊谷市で7月23日に41.1度という観測史上最も高い気温になったことが取り上げられたほか、日本のみならず世界各地で異常気象が続いたことが明確となった。

一見、「スポーツ」と「環境」の問題には関係がないように思われがちである。しかし、実際はそうではない。図1はNPO法人グローバル・スポーツ・アライアンスが明らかにした、年齢別のスポーツと環境問題に関する意識調査である。全体の66.5%がその関係性について考えたことがないと答えた。年代別では60代が最も関心が高く59.1%となったが、他の年代では半分の50%にも満たなかった。つまり、人々はあまりスポーツと環境問題の関係性に対して、意識していないといえる。そのため、スポーツと環境問題の繋がりを人々に広めるべきである。

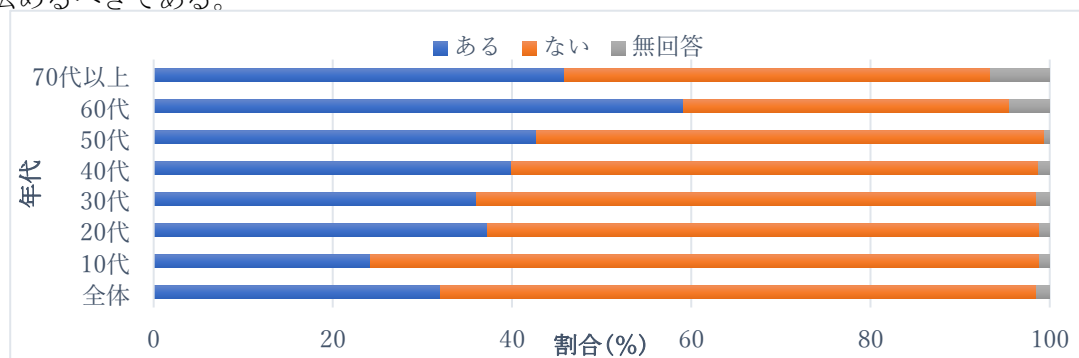


図1. スポーツ環境問題に関する意識調査 (年齢別)

「スポーツと環境」の問題について考える際には、2つの側面から検討する必要がある。1つ目は、スポーツ参加者の増加によってスポーツ施設が不足する点である。新たなスポーツ施設の建設に代表されるインフラ整備に伴う森林伐採や海の埋め立てなどが挙げられる。

2つ目は、地球環境の悪化によって、スポーツ参加者の健康に影響を及ぼす点である。環境省が作成した2100年の天気予報では、全国各地で40度を超えると言われている。このように気温上昇等の異常気象が起きることで、スポーツ参加者の熱中症リスクが高まるなど、人体に悪影響を及ぼすことが考えられる。

また、20代~40代の「働き盛り世代」は運動する時間がない等の理由で、スポーツの実施率が極めて低い。そこで、この運動実施率を向上させるため、環境保全活動を通じた新

しい政策を提言していくことを目的としている。

## 2. 課題分析・結果及び考察

上記の問題を解決するため、現状分析をして課題を明確にしていく。

### (1) 現状と課題

(ア) 地球温暖化の現状と課題

(イ) 運動実施率の現状と課題

### (2) 結果及び考察

#### ア. 地球温暖化の現状と課題

地球温暖化の主な原因は、温室効果ガスの排出である。温室効果ガスには、二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)・メタン(CH<sub>4</sub>)・一酸化二窒素(N<sub>2</sub>O)・フロン類などがある。これらの温室効果ガスの、大気中の濃度が増加することで地球温暖化が進んでいる。

温室効果ガス排出量の割合は、二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)が圧倒的に多い。二酸化炭素増加の原因は、18世紀後半の産業革命によるものである。それ以降、石油・石炭・天然ガスなどの化石燃料を大量に掘り出して燃やされ、二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)が増加した。化石燃料を燃やされるようになった背景には、私たち人間が便利で快適な生活をしてエネルギーを大量に消費するようになったことが関係している。下の図から、自動車の使用が、二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)に大きな影響を及ぼしていると考えられる。

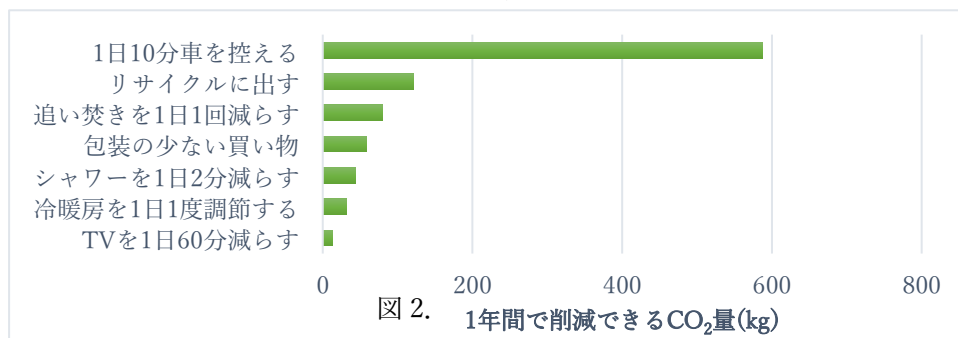
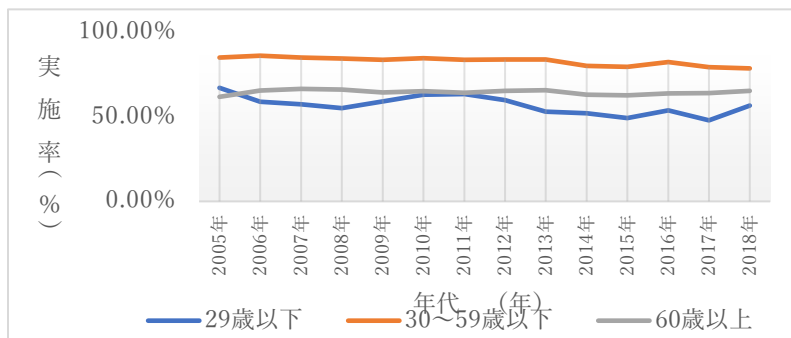


図2. 1年間で削減できるCO<sub>2</sub>量 (kg)

また、下記の図3は総世帯における、世帯主年齢別から見た乗用車の普及率である。図から、30歳から59歳以下の年齢層の乗用車普及率が、他の年代に比べ圧倒的に多いことが分かる。



したがって、地球温暖化の原因である二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)を減らすには、30歳~59歳以下の社会人の自動車使用を減らすべきだと考えられる。

図3. 総世帯における、世帯主年齢別から見た乗用車の普及率

## イ. 運動実施率の現状と課題

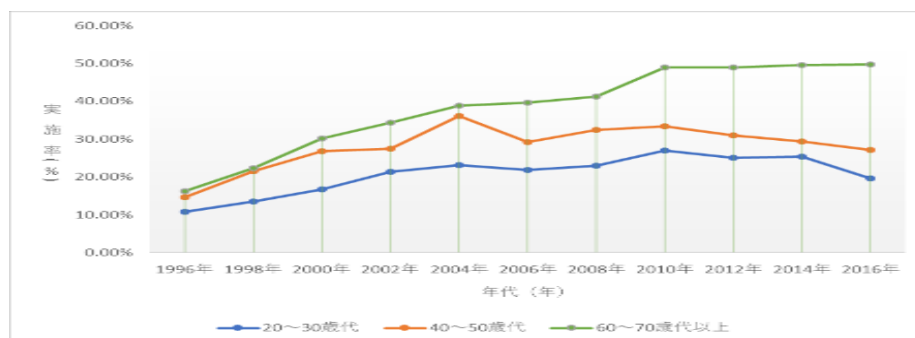


図4. 週1回以上の実施率の推移（散歩・ウォーキング：年齢別）

図4は、年齢別の週1回以上の散歩・ウォーキングの実施率のグラフである。上のグラフは、笹川スポーツ財団が示した「スポーツライフに関する調査報告書」（1998～2016）によるものである。グラフから、20～30歳代は2014年から、40～50歳代は2010年から共に減少傾向にある。

したがって、20～50歳代の年代の散歩・ウォーキング率が減少していることから、運動不足に陥っている。この年代は社会人が多く、1ページ目で述べたように、「時間がない」などといった理由から、運動する社会人が減少していると考えられる。

以上ア・イの2つの点から、30代～50代にかけての社会人は車の使用率が高く、運動実施率が低いことから、この年代層を対象にした政策が必要だと考える。

### 3. 提言

これらの結果から地球温暖化・運動不足の改善をするために、30代～50代の社会人を対象にしたスポーツ政策として通勤時・就労時の「ながら発電」を提案する。例えば現在、神戸のノエビアスタジアムでは熱狂的なファンが集まるサイドスタンドの一部に床発電システムを設置されている。そこでサポーターが飛び跳ねて応援することにより、システムが振動し発電へと繋がる。これにより応援に一体感が生まれつつ、環境問題を意識するきっかけとなる。このように、「ながら発電」は社会人の歩行を促進させながら環境問題を意識してもらうために行うのである。

#### (1) 政策内容

この政策は、日常的に車を使うのではなく、通勤時や出かける際などに歩くことを勧めるものである。通勤時間や休憩時間に車を使うのではなく、ウォーキングなどの運動を勧めるものである。具体的な内容として、会社が社員に運動しながら電気を蓄電できる装置を無償で提供することで、社員に運動を推奨させる。つまり日常的に体を動かす習慣を身につけ、環境にとっても良い行動を勧めるということである。

私たちは、電子機器の充電や会社の電球など様々なものに電気を利用している。そのため社員が蓄電した電力を利用することによって、その分節約になると考えられる。

装置の一例として、「AMPY」という装置がある。これは現在商品化されており、使い方は運動時に「AMPY」を携帯に装着する。すると、使用者の動作によって内部のコイルの磁石が回転して電流が発生し、リチウム電池に蓄電される。「AMPY」に蓄電された電気は、コードをつないで携帯電話やその他 USB 電源の機器への充電が可能になる。発電量は約 10000 歩のウォーキング・1 時間のサイクリング・30 分のランニングでスマートフォン 3 時間分の使用量になる。また、運動時に装着せず、カバンやポケットに入れるだけでも蓄電は可能である。その電気を利用し、スマートフォンなどの電子機器を充電することができるため、電気使用量を削減することができる。

## (2) 期待される効果

ながら発電をすることで以下の効果が期待される。

- 個人として
  - ・短時間で運動することができ、運動不足解消
  - ・生活習慣病・ストレスによる精神病などの病気予防
  - ・環境保全活動により社会人 1 人 1 人に自我が芽生え継続・促進につながる
- 企業側として
  - ・社員の体力とともに集中力が上がる
  - ・運動により脳が刺激され、仕事の効率性が上がり、業績アップにつながる
- 社会から
  - ・運動施設やスポーツ観戦に触れる機会が増え、経済が回る
- 世界に向けて
  - ・肥満人口の減少
  - ・フロンガスの排出量も減少し、地球温暖化改善につながる

## <参考文献>

- ガベージニュース 「年齢階層別の乗用車普及率をグラフ化してみる」
- 笹川スポーツ財団(2016) 「ジョギング・ランニング実施率の推移」
- 笹川スポーツ財団(2016) 「成人の散歩・ウォーキングの実施状況」
- スポーツ庁ホームページ 「国民のスポーツライフ」
- 全国地球温暖化防止活動推進センター 「温暖化の原因は？」