

今こそスポーツの力を信じる時

健康寿命の延伸をプッシュ！

「スポーツの聖地づくり」を合言葉に、スポーツの普及や交流の拡大などを目指す静岡県は、県民がスポーツに親しむ環境づくりやトップアスリート育成などを積極的に取り組んでいる。今回は運動不足を解消し、生きる喜びをも喚起するスポーツ関連事業を紹介する。

生涯スポーツの促進

現代人は運動不足と言われて久しい。特に最近は、様々な要因が絡み、その傾向が著しい。健康寿命の延伸に取り組む県は、「県民が生涯にわたり心身ともに健康で、かつ文化的な生活を営むためにスポーツは不可欠」という観点から、スポーツ推進計画を策定し、生涯スポーツの普及促進に努めてきた。

スポーツ人口を底上げ

生涯スポーツとは、乳児期から高齢期まで、誰もが各々のライフステージに応じてスポーツに関わりを持ち、いつでも、どこでも、誰でも日常的にスポーツに親しむこと。学校の部活動やクラブチームで行う競技スポーツはもちろん、ウォーキングや誰でも気軽にできるレクリエーションスポーツもスポーツとして捉える。

スポーツ推進計画の策定以来、成人の週1回以上のスポーツ実施率は平成26年度の37.7%から平成29年度には53.9%へ毎年上昇しているが、子育て世代や働き盛りと言われる30代や40代は、同29年度で41%前後と低く、特に

20代女性は29.6%と極端に低い。そこで県は、これらの世代をはじめ県民全体がスポーツに親しむ機会を増やすことにより、成人のスポーツ実施率を65%へ向上させることを目指して、さまざまな事業に取り組んでいる。

本年度の柱は「スポーツを支える環境づくり」こともや女性のスポーツ参画促進「生涯スポーツの企画」の3本。環境づくりは、「県民スポーツレクリエーション祭」などを開催し、ミニトランポウォーク、ソフトバレーをはじめとするニュースポーツで体を動かす楽しさや爽快感を喚起。気軽にスポー



障害者スポーツの普及は、誰もがスポーツに親しむための取り組みの一つ。

ツを始めるきっかけを提供する。また、児童・生徒を対象にしたトップアスリートとの交流イベント、女性が参加しやすいフィットネス推進事業、託児付きスポーツ教室開催の支援事業などにより子どもや女性の参加を促す。さらに障害者スポーツの普及にも取り組むなど、誰でもスポーツに参画できる社会を目指し、スポーツ人口の底上げを図る。

スポーツは心身の健康維持・増進に重要な役割を果たしながら、人と人との交流を促し、地域の一体感や活力を醸成する。しかし何よりの効果は、自身が楽しさや喜びを感じることでだろう。働き方改革やテレワークにより余暇が生まれ、コロナ禍で運動の機会が減る今こそ、スポーツを通じて生きる喜びを享受したい。

筋肉ふじのくに体操

新型コロナウイルスの感染拡大により、日常的にスポーツを楽しむという喜びが失われることとなった。県は、コロナ禍における健康維持と活向上



を図るため、新しいエクササイズを制作した。その、本県をイメージした動きを取り入れた「筋肉ふじのくに体操」が話題になっている。本県出身の運動生理学者・谷本道哉氏が考案し、

県のSNSアカウントで公開している。「天城峠プッシュアップ」「サクラエビ克蘭チ」など、本県ゆかりの名所・名物をモチーフにした動きはコミカルながら、身体に適度な負荷がかかり、視聴者は楽しみながら運動不足の解消に役立てることができる。公開サイトには人気レポーターやアナウンサーで結成した、「ふじのくにスポーツサポーター」(Shizu9)の「やってみた動画」もアップされた。

沈滞ムードを払拭

県内スポーツ界も開催の延期や中止により打撃を受けている。そんな状況を打破するため、県はスポーツの力で県民の機運を盛り上げ、東京2020オリンピック・パラリンピックに対する熱意を絶やすことなく、地域の活気を取り戻す試みを始めた。

取り組みの柱は、「ふじのくにスポーツ応援プロジェクト」だ。県内に活動拠点を持つラグビーや自転車競技をはじめとするプロスポーツクラブなどの選手やチームが、さまざまなメディアを駆使して、県内のスポーツ関連情報を発信する。「ENJOY」(一緒に)というテーマで制作されたコンテンツは、沈滞ムードの払拭に役立っている。「スポーツの聖地づくり」を目指す県は、スポーツの力を信じ、運動に親しむ環境を整えながら、健康寿命の延伸を強力にプッシュしている。



筋肉ふじのくに体操などを掲載した県のSNS。

◎本県出身で近畿大学准教授の谷本道哉氏が監修した筋肉ふじのくに体操。県スポーツ局のSNSで閲覧できる。
◎久保ひとみ氏(Shizu9)とのコラボ動画。個性が発揮され、見応えのある動画となっている。



ふじのくにスポーツ応援プロジェクトの取材を受けるプロサイクリングチーム「レバンテフジ静岡」の選手達。



県民スポーツ・レクリエーション祭の「フローライフル」。吹き矢感覚で親子がともに楽しめる。



ニュースポーツの「ミニトランポウォーク」。レクリエーションのように楽しく汗をかくことができる。

