



2019 年度

地域活性化に向けた海洋センターの新たな活用  
に関する調査報告書

## ■ 中高年の居場所づくりを通じた青少年教育活動の推進に関する調査研究事業

### 1. 調査目的

海洋センターにおける中高年の居場所づくりとして、スポーツや運動教室等を開催し、居場所を利用する中高年が、子どもとの交流事業をはじめ、青少年教育活動の運営に携わる方策や仕組みを見出すことを目的とする。

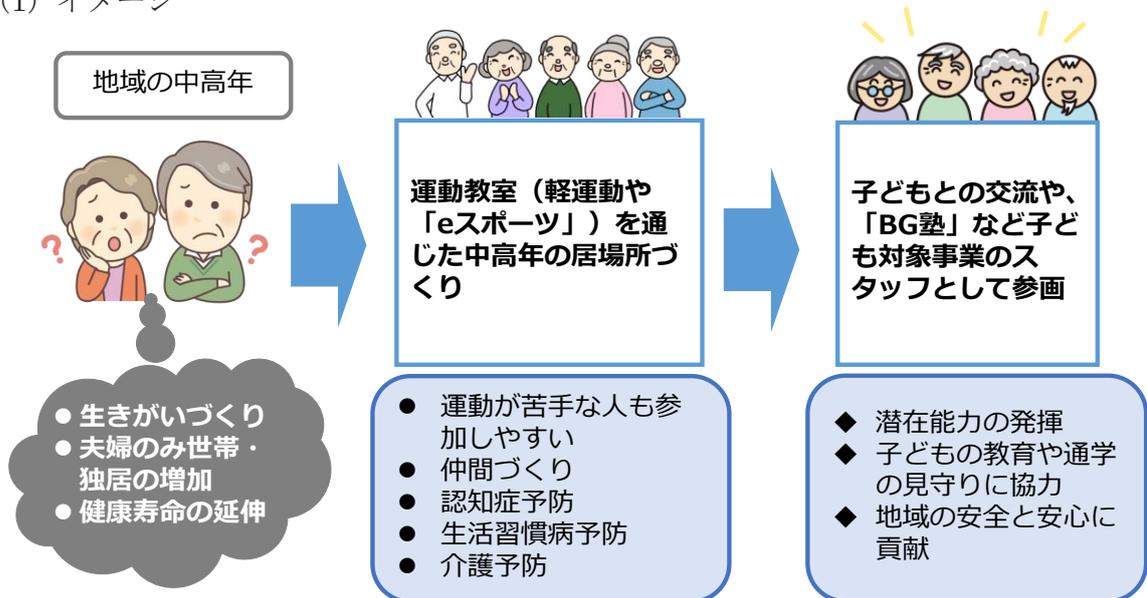
### 2. 調査仮説

中高年は潜在的に青少年の教育に携わりたいという意識はあるが、あまり活発化されていない状況にある。

- ①中高年が生きがいとして主体的になれば携わりやすい
- ②青少年と触れ合うきっかけがあれば携わりやすい
- ③個人ではなく集団（仲間）であれば青少年の教育に携わりやすい
- ④行政やコーディネーターのような世話役がいれば携わりやすい
- ⑤登録制など身分が担保されれば携わりやすい

### 3. パイロット事業の概要

#### (1) イメージ



#### (2) 実施海洋センター

- ①宮城県蔵王町海洋センター
- ②兵庫県上郡町海洋センター
- ③鳥取県鳥取市佐治海洋センター

#### 4. パイロット事業の詳細

##### (1) 宮城県蔵王町海洋センター

宮城県蔵王町では、既存のゲートボール事業に加え、新たにヨガ・ストレッチ教室やeスポーツ体験会などを実施。全16事業に492人が参加した。

##### ①実施内容

	日程	内容	人数
1	12/4 (木)	ヨガ・ストレッチ・健康体操	10人
2	12/11 (木)	ヨガ・ストレッチ・健康体操	15人
3	12/24 (火)	「BG塾」協力(竹灯籠づくり)	20人
4	1/13 (月)	ゲートボール交流会	33人 (うち小学生:10人)
5	1/16 (木)	ヨガ・ストレッチ・健康体操	14人
6	1/18 (土)	ゲートボール交流会	31人 (うち小学生:10人)
7	1/19 (日)	ゲートボール交流会	38人 (うち小学生:11人)
8	1/23 (木)	ヨガ・ストレッチ・健康体操	19人
9	1/25 (土)	ゲートボール大会	90人 (うち小学生:16人)
10	2/1 (土)	ゲートボール交流会	27人 (うち小学生:11人)
11	2/2 (日)	ゲートボール交流会	25人 (うち小学生:9人)
12	2/6 (木)	ヨガ・ストレッチ・健康体操	15人
13	2/8 (土)	eスポーツ体験会	32人 (うち小学生:16人)
14	2/8 (土)	ゲートボール大会	88人
15	2/20 (木)	ヨガ・ストレッチ・健康体操	17人
16	2/27 (木)	ヨガ・ストレッチ・健康体操 マットス体験会、eスポーツ体験会	18人
合 計			492人 (うち小学生:83人)

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策として6事業中止



ヨガ・ストレッチ・健康体操



ゲートボール交流会



eスポーツ体験会



「BG塾」協力（竹灯籠づくり）

## ②事業担当者の感想

- ・「eスポーツ」では、老若男女が楽しむことができ、実施前は「ゲーム＝悪い物」という偏見が一部あったが「スポーツとして十分に楽しめた」との声が多かった。
- ・取り組みやすい内容を行ったこともあり、久しぶりに運動する参加者からも「また同じ事業をやって欲しい。次回も参加する。」といった感想が多かった。
- ・普段運動をしていない人を対象に、例えば、体育館ロビーに、軽運動器具や体組成計の設置、美容プログラム事業の開催などを考えていきたい。

## (2) 兵庫県上郡町海洋センター

兵庫県上郡町では、既存のスポーツサークル参加者を対象に、新たにeスポーツ教室を開催し20人が参加した。運動習慣のない中高年に拡大するために「eスポーツ大会（体験会）」を開催予定だったが、新型コロナウイルスの影響により中止となった。

### ①実施内容

	日程	内容	人数
1	12/25（水）	eスポーツ体験会	20人 (うち小学生:15人)
合 計			20人 (うち小学生:15人)

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策として1事業（eスポーツ大会）中止



中高年と小学生が二人一組で対決



後ろで順番待ちをしながら練習



リズム（音楽）に併せてパンチ



握手やハイタッチでお別れ

## ②事業担当者の感想

- ・今回の取り組みは、誰もが気軽に体験でき、また指導者もほとんど不要なので、海洋センター事業として導入しやすい。
- ・中高年への効果に留まらず、運動嫌いな子どもでも参加しやすい。多くの子供が集まることにより、集団でやるためのルールへの順守、また、家族以外の大人との関わりなど、社会性を身につけることに役立つ。

## (3) 鳥取県鳥取市佐治海洋センター

鳥取県鳥取市では、自治体福祉部門と連携し、糖尿病等の予防サークル参加者を対象に、新たにeスポーツやウォーキング教室などを実施。全10事業に173人が参加した。

### ①実施内容

	日程	内容	人数
1	11/13 (水)	ボッチャ教室	18人
2	12/11 (木)	体組成・血圧測定、調理実習	19人
3	12/19 (木)	ユニカール大会	26人
4	12/25 (水)	体組成・血圧測定、マットス体験会、インターバル速歩	11人
5	1/15 (水)	体組成・血圧測定、筋トレ	19人

6	1/23 (木)	体組成・血圧測定、和帳づくり	16人
7	1/29 (水)	体組成・血圧測定、マットス体験会、eスポーツ体験会、インターバル速歩	10人
8	2/12 (水)	体組成・血圧・ヘモグロビン測定、糖尿病予防講話	10人
9	2/16 (日)	ポッチャ大会	36人
10	2/26 (水)	体組成・血圧測定、マットス体験会、eスポーツ体験会、インターバル速歩	8人
合 計			173人

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策として4事業中止



筋トレ教室



eスポーツ体験会



マットス体験会



インターバル速歩教室

## ②事業担当者の感想

- ・体組成やH<sub>g</sub>A<sub>1c</sub>等の測定を行うことにより、自身の健康状態を把握し、健康維持のための運動や仲間づくりの価値を認識してもらうことができた。
- ・健康状態の数値と運動・仲間づくりの客観的な関係性を示すにはいたっていないが、参加者は、日々の血圧数値等の改善に向け、運動や仲間づくりの重要性の意識が向上しているようである。

## 5. アンケート結果

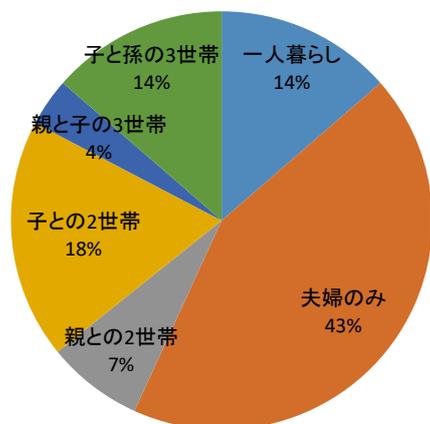
### (1) 概要

- ・期間：2019年12月～2020年2月
- ・対象：上記「4.パイロット事業」参加者22人、および「通学見守り活動」（茨城県五霞町）の参加者60人 計82人
- ・方法：アンケート紙面による記入回答

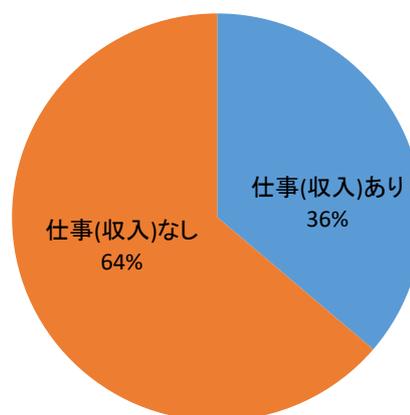
性別	割合	年代	割合
男性	45%	30代	8%
女性	55%	40代	1%
		50代	1%
		60代	33%
		70代	52%
		80代	5%
		90歳以上	0

### (2) 結果

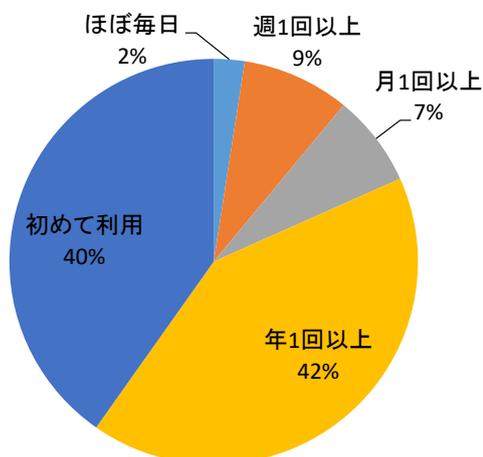
① 同居家族構成



② 仕事（給与等の有無）の状況

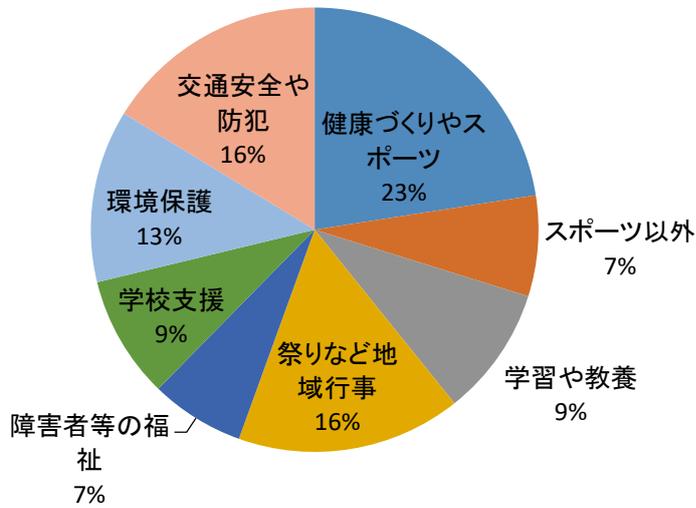


③ ここ1年間の海洋センター利用頻度



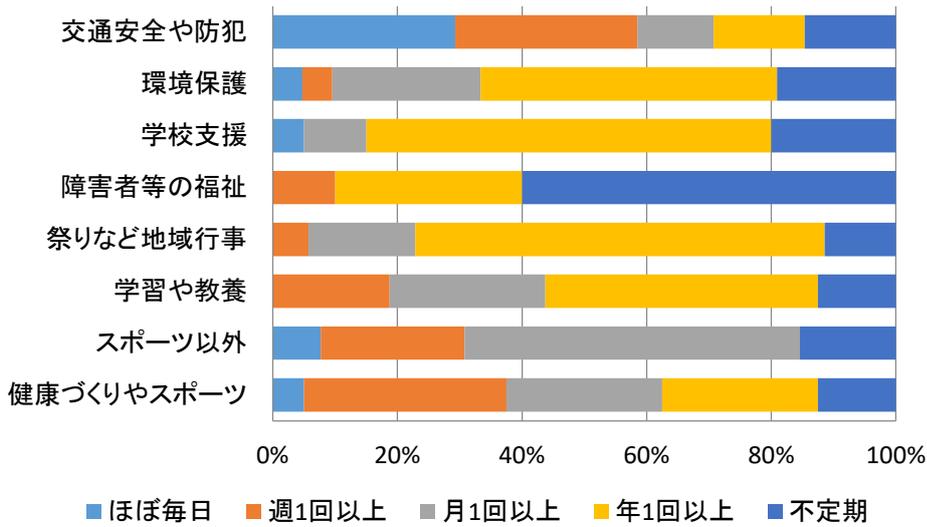
ここ1年間の海洋センター利用頻度を聞いたところ、「年1回以上」程度、および「初めて利用」をあわせると8割を超える結果となった。

④ ここ1年間に参加した活動



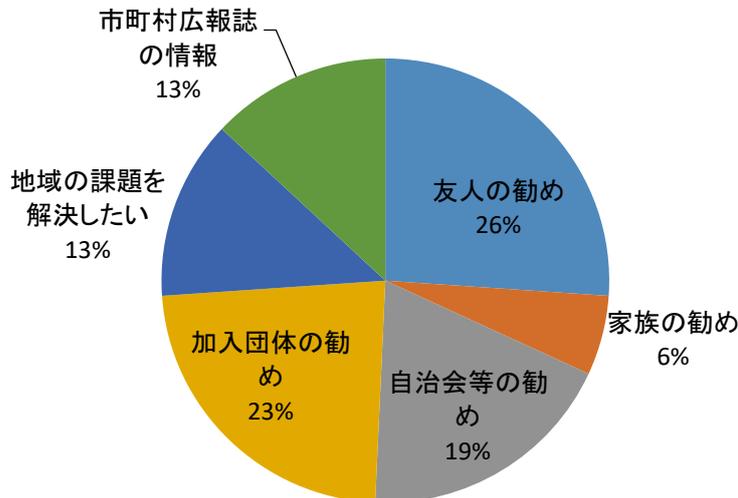
ここ1年間に個人または仲間と参加した活動では、「健康づくりやスポーツ活動」に参加した割合が最も高い。本パイロット事業では、スポーツ活動が多いこと、「通学見守り隊」の参加者が回答者となっているため、「健康づくりやスポーツ」「交通安全や防犯」の回答が多いが、「祭りなどの地域行事」への参加が高いことがわかる。

⑤ 活動の頻度



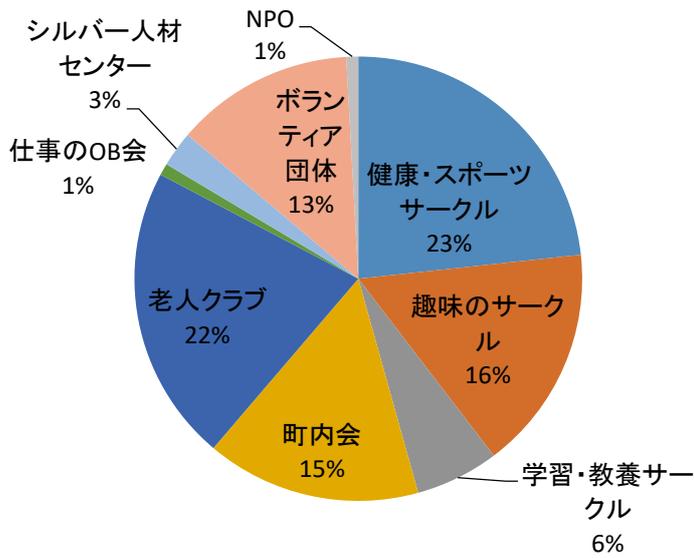
前記④の回答で2番目に多い「祭りなどの地域行事」では、年1回ほどの活動が多い。一方で、「ほぼ毎日」「週1回以上」など、活動頻度の高いものは「健康づくりやスポーツ」「交通安全や防犯」となった。

⑥ 活動に参加したきっかけ

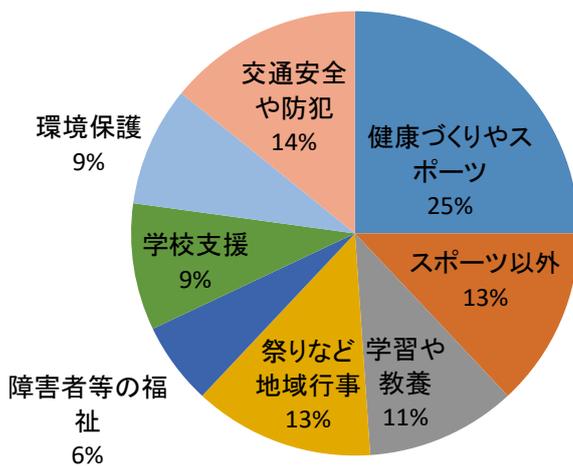


④の活動に参加したきっかけを聞いたところ、「友人の勧め」が最も高い割合になった。また、自治会や加入団体、広報誌など、様々な媒体から情報を得ていることもわかる。

⑦ 加入・活動している団体・組織

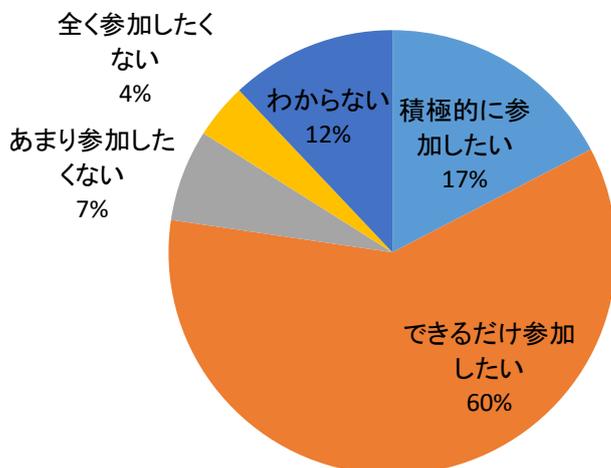


⑧ 今後、参加したい活動



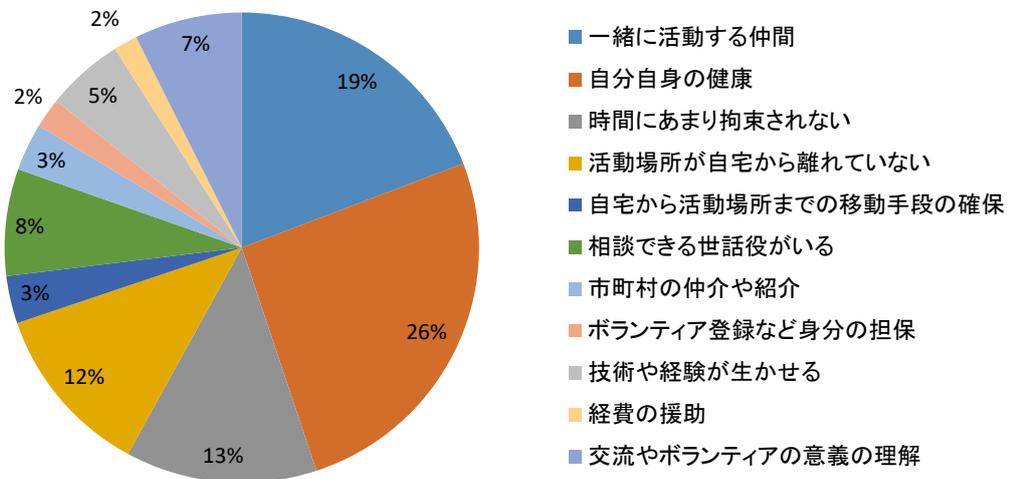
④の「この1年間に参加した活動」と比較すると「健康づくりやスポーツ」が両項目とも最も高い結果となったが、「スポーツ以外」「学習や教養」の活動は、現在は行っていないが、今後活動したい項目としての割合が増えている。

⑨ 小学生や幼児との交流があった場合の対応



子どもたちとの交流について、「積極的に参加したい」「できるだけ参加したい」をあわせると、9割に近い人が、「参加したい」と回答している。

## ⑩ 小学生や幼児との交流・事業協力に必要なこと



青少年との交流等で必要なことを聞いたところ、「自分自身の健康」と考えている割合が最も高い。現在そして今後、活動したいものとして「健康づくりやスポーツ」の回答が多い結果からも、自身の健康を大切に考える人が高いことが推察できる。

「一緒に活動する仲間」「時間にあまり拘束されない」「活動場所が自宅から離れていない」の回答割合も高いことから、仲間と楽しく、無理なく活動できることが求められていると推察できる。

一方で、調査仮説として設定した「市町村の仲介や紹介」は3%、「ボランティア登録など身分の担保」は2%と、中高年の要望は低いと推察できる。

## 6. 実施内容の検証

### (1) 「中高年の居場所づくり」について

eスポーツ体験を共通プログラムに、各実施場所の特性等を活かした居場所づくりを行い、運動習慣のない中高年も含めて、海洋センターを中高年の居場所と位置付けることができたと考える。

自治体では、中高年を対象に「高齢者大学」や各種教室をすでに実施している状況にある。一方で、参加者は固定化傾向にあり、とくに運動系は苦手な人が参加しづらい傾向にある。eスポーツなど、得手不得手が少なく誰もが簡単に導入できるプログラムは、サークル活動に参加していない、また引きこもり傾向の中高年の対策にもつながるものである。

## (2) 「eスポーツ」について

今回、ボクササイズのテレビゲームを活用し、単なるテレビゲームではなく、運動につながるゲームを実施。「ゲームは悪いもの」というイメージを持つ中高年もいたが、実際に体験することで、当初のイメージは払拭され、運動の一つとして活用できる認識へと変わったようである。

また、大画面に投影することで、順番を待つ間も、画面に併せ練習するなど、意欲的に体を動かす中高年のほか、運動習慣のない中高年からも「楽しく参加できた」「これなら自分でもできそう」などの感想もあり、運動習慣のない中高年にも有効だと考えられる。

海洋センター担当者からは「ゲームとはいえ、参加者の姿勢や表情から楽しみながら運動している」など、運動の有効性を見出すとともに、指導スタッフの人数や技量が軽減できるなど、実施のハードルは低いようである。

一方で、テレビゲームに抵抗感のある中高年も多い。本事業の内容等を周知するとともに、参加経験者の満足度は高いので、まずは体験する機会をつくる必要がある。

また特段の指導スキルも必要ないことから、例えばロビーや会議室に設置し、自由に使用できる環境をつくることも有効である。運動習慣がない、海洋センターを利用したことがない中高年に広めることにより、その改善にも役立つと考えられる。

## (3) 子供との交流・子供対象事業の参画について

新型コロナウイルスの影響により、予定事業が中止となったものもあるが、蔵王町で交流と事業参画、上郡町で交流事業を実施した。

eスポーツ体験会では、中高年と子供が点数を競い合うなど、活発な交流が行われ、交流事業として評価できるものとなった。一方で、中高年が主体となってその場を設定する、事業を運営することまでには至っていない。

また、アンケート結果からも、交流などの機会があれば参加したいとの回答が多いが、ケガなどをさせてしまった際の責任などに対する不安の声もあがっている。

## 7. 調査仮設の検証

### (1) 中高年が生きがいとして主体的になれば携わりやすい

パイロット事業を実施した3海洋センターで、合計587人の中高年が参加し、満足度が高い結果となるなど、海洋センターが中高年の居場所となることは可能である。また、アンケート結果から、子供との交流に関して、約9割が参加したいと回答していることからみても、中高年自体が楽しみながら参加できる内容であれば、主体的に携わることは可能であると考えられる。

### (2) 青少年と触れ合うきっかけがあれば携わりやすい

パイロット事業では、蔵王町と上郡町において、交流事業を実施した。中高年・

子どもとも楽しみながら積極的に参加する姿を見ることができている。このような、きっかけとなる場を設定すれば、お互いに参加しやすい状況となると考えられる。

(3) 個人ではなく集団（仲間）であれば青少年の教育に携わりやすい

アンケートにおいて海洋センター誰と来るかを聞いたところ、「友人・知人」と回答した割合が36%と最も高い結果となった（2番目は「ひとり」で32%）

また、子どもとの交流で必要なこととして、「一緒に活動する仲間」と回答した割合は、19%であり、2番目に高い結果となった。

このようなことから、一概に仲間がいれば携わりやすいということにはならないと考えられる。当人の性格や意識も影響すると推察でき、また、新たな仲間をつくるという点でも、ひとりでも参加しやすい環境を作る必要がある。

(4) 行政やコーディネーターのような世話役がいれば携わりやすい

中高年の自由な意思で参画してもらうために、事業を企画・募集・運営するコーディネーターや世話役の設置を仮説として設定した。アンケート結果からは、世話役が必要と回答した割合は8%であり、その必要性はあまり感じない結果となったが、行政へのヒアリングでは、「放課後子ども教室」などではコーディネーターは不可欠であるとしている。今後、実施地の要望に応じ、コーディネーターの設置を検討することが必要である。

(5) 登録制など身分が担保されれば携わりやすい

中高年へのヒアリングでは、登録制では手続きや報告に手間があり、登録を躊躇する場合がある。登録制にしないまでも、事業の案内などが周知でき、手元に届く環境があれば、十分との意見が多かった。

また、アンケート結果からも、登録制が必要と回答した割合は2%であり、その必要性をあまり感じない。このような結果から、まずは、きっかけとなる事業の案内を対象者に確実に届く環境・仕組みをつくるのが先決であると考えられる。

## 8. 今後の方針

eスポーツを共通プログラムとした中高年の居場所を定着させ、その中高年が自発的に、子どもとの交流や子供対象事業に参画するスキームを普及していく。このことにより、運動習慣のない中高年、引きこもり傾向の中高年の対策、世代間交流を通じた子供の社会性の向上などにつながる。

とくに地方においては、少子高齢化が進み、高齢者の生きがいが今後必要となってくる。また、いわゆる「元気な高齢者」を社会参画させることで地域の活性化にもつながるものと考えられる。

このような地域の課題を解決するツールの一つとして、本調査を活かした事業を、全国に普及していきたいと考える。