

2020年東京五輪と新体力テストとインターネット社会について

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会 2015年9月

1. 2020年東京五輪は高齢化社会とインターネット社会の中で開催されます。

2020年東京五輪は、私たちが昨年から指摘したようにオリンピック史上初めて高齢社会の中で開催されます。子どもが少なくなり高齢者が社会にあふれる状況の中での開催となります。

従って、この子どもと高齢者の健康管理と増進が大きな課題となってきます。

そして、もう一つこの2020年東京五輪がインターネットが社会の隅々まで入り込む状況の中で開催されることも大きな特徴になっています。

すでにインターネットを活用した健康管理のさまざまな手法が提案され、一部には横浜市の「よこはまウォーキングポイント」制度の試験的な導入など実験が始まっています。これまでの万歩計に変わりスマートフォンやインターネット接続機能を持った機材等を利用するようになりつつあり、更にはそのデータと医療関係のデータが結合して各個人の全体的な健康管理のカルテ機能を持たせようとする取り組みが始まっています。

これらの時代の大きな動きをとらえて、私たちはこれからの健康ウォーキング運動を構築していく必要があります。

2. 科学的な健康ウォーキングの理論と実技に基づく数多くの歩け企画の提供と歩いた歩数や距離そして健康データの蓄積と記録、そしてその効果を評価する新体力テストの実施が必要です。

私たちは単に「歩けば健康になる」というレベルの運動を展開しているわけではありません。健康維持と増進に効果を上げるためには、正しい姿勢と大股歩きや早歩き、そして筋力トレーニングとストレッチなどを組み合わせて科学的な健康ウォーキングの理論と実技を習得する必要性を「健康ウォーキング教室」や「かもめ健康ウォーキング指導者養成講座」等で繰り返し述べ実践してきました。そして、年間650回以上の歩け企画と会報「かながわ歩け」17,000部無料配布による情報提供を行ってきています。

それに加えて、最近「よこはまウォーキングポイント」制度など歩いた歩数や距離をインターネットを通して記録し集め分析するシステムが導入されようとしています。そして、それらのシステムには将来的には病院や薬の履歴なども加えられ、個々人の健康状態全体のデータとして活用されることが考えられています。

また、スマートフォンや携帯電話、アップルウォッチなどの身につけた通信機材によって、それらのシステムを気楽に利用できる社会が実現されようとしています。

そうすると、様々な健康づくりへの取り組みが実際にどの程度効果があり、より一層の効果を指すには何が課題かなどを検討する評価システムが必要となってくると思われれます。

それが当面は文部科学省が提供している「新体力テスト」となると思います。

横浜市の市民30万人を対象とした「よこはまウォーキングポイント」制度のように大がかりなシステム導入は、すべての県内の市町村対象には当面は無理としても、時代の全体的な流れとしてインターネットによる健康管理システムは社会的に段階的に導入されてくるのではないのでしょうか。

その際に、健康ウォーキングを実践している私たちとしては、この時代の流れをつかみ、2020年東京五輪に向けて、より楽しい意義のある歩け企画の提案とチャレンジウォーク等のシステム化、そして会報の改善と配布方法の工夫、会員管理や受付などのカード化、インターネットと連携

した歩け参加回数及び距離の評価システムの構築などを早い段階で検討していく必要が出てくると思われます。そういう時代の流れの中で、これまで取り組んできたいろいろなシステムの改善と再構築を行っていく必要があります。

また、このような取り組みを私たちだけで行うのではなく、いろいろな関係機関や会社等との連携を図り、その恩恵を歩け参加者に還元していくことを考えていく必要があると思います。

私たちは新しい時代の流れの先頭で活動していることを自覚する必要があります。

神奈川県は平成13年から3033運動を提唱し1日30分、週3回、3か月間継続して運動やスポーツを行い、くらしの一部として習慣化することを目標として取り組んでいます。そして、最近3033運動は「啓蒙」の時から「実践」の時に変わったとして様々な企画を提案しています。

この3033運動の一環として、新体力テストへ企画と取り組み、新体力テストを開催する現場において3033運動の理念と実践をアピールする機会としていくことも考える必要があります。

私たちは「新体力テスト」を、2020年東京五輪へ向けた取り組みの一環として地域の健康づくり運動のひとつとして位置づけし、3030運動を推進する私たちの健康ウォーキング運動の事業の一つとして展開していきたいと思えます。

また、私たちが「新体力テスト」に取り組むことにより、ウォーキングの仲間だけでなく、地域の様々な団体や人々と交流する場を作ることが出来、その中で私たちの健康ウォーキング運動の宣伝と3033運動の啓蒙も可能になってくると思えます。

3. これからの取り組みの方向について

先に述べたように、2020年東京五輪は高齢社会とインターネット社会の中で開催されます。この大きな時代的な流れの背景の中で私たちの提唱する健康ウォーキング運動を社会的なシステムとして定着させ市民の生活の中に密着させていくことが求められています。2020年東京五輪に向けての私たちの取り組みの大きな課題はそこにあります。

これが1998年に開催された「かながわ・ゆめ国体」への私たちの取り組みとの違いです。「かながわ・ゆめ国体」ではすべての国体会場を神奈川県歩け歩け協会の旗をもって歩いて参加するという方式で、国体開催の3年前から取り組みを開始し、今日の県協会の基盤をつくることに成功するなど大きな成果を上げました。今回はオリンピック会場予定地等を訪ねる歩けを企画するとしてもそれが本命ではありません。私たちの取り組みにより健康ウォーキングの社会的なシステムを提案し確立し定着させていくことが目標となります。

それでは、そのことは具体的にはどのような取り組みで可能になるのでしょうか。それは科学的な健康ウォーキングの理論と実技に裏付けされた歩け企画の積極的な展開とその情報の提供であり、各チャレンジウオークなどの歩け認定制度であり、日常的な健康管理に連携したインターネットの活用であり、そしてそれらの効果を測定する「新体力テスト」の中学校単位での毎年の実施とデータの収集と評価です。これらは一連のシステムとしてつながったものとなります。

これらの取り組みに企業や各種団体および大学等の支援と協力を求めていく必要があります。

インターネットによる健康管理システムの確立には様々な企業が既に取り組んでいますが、それらの取り組みに私たちの運動を連携していく知恵が必要だと思えます。

「新体力テスト」への取り組みと並行して、県協会ホームページの改善、会報の編集・印刷・配布の改善、そして各チャレンジウオーク・シリーズの再位置づけと改善などに段階的に取り組んでいきたいと思えます。 ご支援・ご協力よろしくお願ひします。