

〈特集論文〉

不確実な時代における身体活動の意義を問う

—フィジカル・リテラシー教育導入の提案—

杉浦雄策* 樋口倫子**

*明海大学不動産学部 **明海大学外国語学部

Considering the Significance of Physical Activity in an Age of Uncertainty: A Proposal for the Introduction of Physical Literacy Education

Yusaku Sugiura * Noriko Higuchi **

* Meikai University, Faculty of Real Estate Sciences

** Meikai University, Faculty of Languages and Cultures

〈Abstract〉

Throughout 2020, we were faced with new threats and crises experienced never before in the modern era, leading to changes in our lives and lifestyles. The Covid-19 pandemic is an opportunity to, once again, investigate the “significance of physical activity” in modern society. Aside from contracting Covid-19, modern society is confronted with numerous uncertainties (e.g., a declining birthrate and an aging population) as well as the dangers of natural disasters (e.g., increasingly intense typhoons and earthquakes). Moreover, due to longevity, the future society is venturing into the era of the “100-year life span.”

Although several countries have witnessed a downturn in physical activity due to the Covid-19 outbreak, the awareness of being healthier has also increased. It is difficult to clarify the meaning (purpose) of intentionally moving one’s body and the learning how to practice doing so. With knowledge and practice, it is possible to devise appropriate physical activities and promote individual well-being, even in uncertain societal circumstances. Perhaps, an approach (or education) to do so in the future is needed. The basic principle of how society will increase productivity is through the proactive practice of physical activities by the majority of people.

Both domestically and abroad, reconsiderations of physical education are increasing. In the future, physical education should focus on physical literacy to enrich lives and enhance management capabilities (the promotion of well-being) needed to enjoy physical activities following one’s lifestyle. Furthermore, it may also be beneficial to redefine the concept of physical literacy, which combines issues regarding “physical (activity)” with the Japanese concept of “physical education,” and the original notion of “sports.” We intend to aim for physical education that plays a role in “opening the door” to lifelong learning, rather than just the acquisition of skills or learning the theory of health science.

The challenge in the future will be to transform the paradigm from traditional “expert-led” education to physical literacy education that creates well-being for each individual, while communities (educational, regional, and societal) work together as a whole (via coexistence and collaboration).

キーワード	
身体活動	physical activity
フィジカル・リテラシー	physical literacy
身体教育	physical education
新型コロナウイルス感染症	Corona-Virus Disease-2019 (COVID-19)

I. はじめに

東京2020オリンピック・パラリンピック招致委員会が招致成功後に掲げたスローガンは、「2020年を、未来が記憶する素晴らしい年にしよう」であった(図1)。オリンピックやパラリンピックがアスリートのみならず大衆(一般人)にとっても、4年に一度の特別な大会であることは、言うまでもない。東京大会では開催を通じて、その有形・無形の財産によって人々の生き方を豊かにして、社会を変え、より良い日本にしていくことが切望されていた¹⁾。

しかし描いていた未来は、わずか2~3か月で別世界になってしまう。2020年になり、程なくすると中国や欧州での新しい感染症(新型コロナウイルス: COVID-19)拡大のニュースが、国内外で頻繁

に取り上げられるようになった。間もなくすると、“他人事”として捉えられていたわが国でも、時期に程度の差こそあれ、教育機関の始業の延期に始まり、小・中・高等学校の休校、オンライン授業の開始、移動の制限によるリモートワークの推奨、スポーツクラブの(一部)閉鎖など、感染症ウイルスがわれわれの日常生活を一変させた。そして3月24日には、東京2020オリンピック・パラリンピックは、COVID-19感染拡大の影響で、1年延期となることが正式に発表された。

3月から5月にかけての首都圏は、“STAY HOME”の要請を受けた。その結果、自由な外出が困難になり、多くの市民は“自粛生活”を強いられることになった。この目的は、ソーシャル・ディスタンスと行動制限によって、COVID-19の「人から人への感染を減らすこと」にあった。しかし身体活動の低下と座りがちな行動の増加は、免疫機能に悪影響を及ぼし、慢性的な健康状態のリスクを高めることになる²⁾。

2020年は現代人が経験したことのない脅威や危機に見舞われ、われわれの暮らしや生き方を変えた。不要不急の外出制限に始まり、必要・不必要なことの選別を余儀なくされ、不確実な情勢に応じたみずからの行動が問われた。これは身体(スポーツ)活動においても、然りであった。コロナ禍は改めてわれわれに、現代社会における「身体活動の意義」を問い直す機会となっている。

II. 変容する社会と人生100年時代

世界保健機関(WHO)は、COVID-19の世界的大流行について、「100年に1度の衛生上の危機」との見方を示した。現代社会にはこれ以外にも、激化していく台風や地震などの災害などの危機や、少子高齢化・過疎化などの不確実な要因が複数存在している。



図1 東京2020オリンピック・パラリンピック開催決定ポスター

近年、変化が激しく不確実な社会情勢を指して、「VUCA」というビジネス用語が使われるようになった。VUCAは、現代の社会を特徴づける形容詞の頭文字からなっている。「V」は、Volatilityであり変動性を、「U」はUncertaintyであり不確実性を、「C」はComplexityであり複雑性を、「A」はAmbiguityであり曖昧性を、それぞれ意味する³⁾。

社会がより不安定で、より不確実な時代にある現代では変化のスピードが早く、予測通りにいかない。こんにちでは、「綿密に長期的な計画を立案し、その通りに実行する」ことよりも、「試行し、結果をみながら修正を図り、臨機応変に対応する」ことが求められる⁴⁾。VUCA時代では、情報収集をインターネットのみで終わらせずに、専門家による提言や“生きた”情報を入手するなどして、それらのソースをバランスよく配分し、今後のみずからの人生に活用していくリテラシー能力を涵養させていくことが必要になる。コロナ禍は、リテラシー能力向上の重要性を加速させたといえよう。

未来社会は、長寿により、「人生100年時代」に突入する。新しい人生の節目と転機が出現する。これまでの教育・就労・退職後という「3つの区切りステージ」の人生から、「マルチ・ステージ」の人生へと様変わりする⁵⁾。スキル、健康、人間関係といった「みえない財産」をどのように形成していくのが課題となる⁵⁾。今後は、これまでのロールモデルを参照することなく、新しい生き方の計画と実行を繰り返しながら、生涯を通じて「変身:変革(イノベーション)」を続ける“一生現役”が求められるだろう。

また、これからの不確実な時代には、ものごとに対する柔軟性や創造性に加え、「活動性(的):アクティブな自分」が必要になるであろう。日本は現在、世界に例をみないほど、急速に高齢化が進んでいる。2020年の65歳以上の高齢者人口は3617万人で、総人口に占める割合(高齢化率)が28.7%にある(総務省,2020)。今後、生活習慣病に起因する医療費の増加が、さらなる大きな社会問題となってくることは想像に難くない。

日本人の平均寿命は女性87.45歳、男性81.41歳である(厚生労働省,2019)。しかし、健康上問題の

ない状態で日常生活を送れる「健康寿命」は、女性で74.79歳、男性で72.14歳(厚生労働省,2016)となっている。つまり男性で約9年間、女性で約13年間は、“老境で病を得たり”, 介護が必要な生活を送っていることになる。

平均寿命における健康寿命の割合をいかに大きくするか、そのための実効的な対策が急務になる。理想は、「生涯を通じて健康」である。しかし、高齢期になってからの施策では、いささか遅いのではないだろうか。「幸齢化=幸せに年齢を重ねる」という視点からの考え方で、われわれは喫緊の問題に迫りたい。目指すは、個々の生涯を通じての積極的な“からだ”と“こころ”の健康づくりに基づく、豊かで幸せな生き方(ウェルネス:健幸)の獲得にある⁶⁾。

厚生労働省が2000年から始めた「健康日本21」は、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の予防行動を国民に促し、健康寿命を延ばすことを目的に、具体的な数値目標を掲げた第三次国民健康づくり対策である。生活習慣病の予防対策として、一定の身体活動を継続する必要があることが明らかになっている。「健康日本21」政策の最終評価によれば、数値目標が達成されたのは、全項目中の約17%にすぎない。むしろ悪化した項目が約15%あった。健康習慣に関する知識量が増えた“ポジティブ”なデータがあった一方、日常生活における歩数・身体活動量が減少したり、ストレスを感じる人が増加する“ネガティブ”なデータがあった。

このように、健康の維持・向上のために身体活動(スポーツ)を採り入れ、自発的にそれを継続して実践していくことについては、依然として課題が残されている。政策評価の「知識は増えても、行動が伴わない」という実情を鑑みても、多くの人に自発的なスポーツ活動を促すことは、容易なことではない。

Ⅲ. コロナ禍の身体活動

日本運動疫学会は、2020年4月にCOVID-19対策における外出自粛の要請にともなう身体活動不足や“座りすぎ”による健康被害を防ぐために、「家の中やその周辺において、人と人との距離を充分にとつて実施する身体活動を推奨する」⁷⁾声明を発出した⁷⁾。

COVID-19 拡大前後の「歩数」の変化が世界各国で調査された⁸⁾。“ロックダウン”した国や都市では、その実施後1～2か月でスマートフォンに記録された歩(数)/日が3000程度減少した(図2)。“緊急事態宣言”を実施した日本でも、歩数は同程度減少したが、その実施前から漸減していた。一方で、“ロックダウン”を実施せずに“集団免疫策”を採ったスウェーデンでは、歩数にほとんど変化がみられなかった。国・地域ごとの歩数の減少・不変傾向の差異は、政策、法令、規則を遵守しようとするコンプライアンス行動の違いを反映しているのだろう。概観して、多くの国でCOVID-19感染拡大によって、身体活動量は減少傾向にある^{9) 10)}。

一方で興味深いことに、感染拡大を受け、人々の健康志向が高まっている側面もある。感染予防策として、免疫力や体力を上げるためにエクササイズ(トレーニング)に励む人や、テレワークがもたらした運動不足や食べ過ぎを解消するためにエクササイズ(ダイエット)に取り組む女性も増加した¹⁰⁾。感染拡大前の運動(種目)は、ジム、ヨガ、フィットネス、ランニングが上位を占めていた。感染拡大中は、

ホーム・トレーニング(“宅トレ: 仮想スポーツクラブ”)が最も多く、次いでヨガ、フィットネス、ファンクショナル・トレーニングとなった。“ロックダウン”(感染拡大)により外出が制限され、ランニングの実践やスポーツジムの利用などは、消失していた。感染症の対策を綿密に講じながら、運動を継続できた一定の層がいる。どんな人が運動を継続できていたのだろうか。

感染拡大前の運動習慣の有無が“ロックダウン”期間中の身体活動量に及ぼす影響を観察した研究がある¹¹⁾(図3)。“ロックダウン”前から運動をしていた人は、期間中トレーニングの頻度が高くなった(5日/週トレーニングする人の割合は、6%から16%に増加)。しかし“ロックダウン”前から運動をしなかった人の割合は、期間中も差がなかった($p=0.430$)。また、感染拡大前の行動変容ステージ、BMIおよび性別の違いが“ロックダウン”期間中の大学生の身体活動量に及ぼす影響を観察した研究¹⁰⁾もある。それによると、運動習慣の行動変容ステージが準備・実行期にある人は身体活動量が増加したが、維持期にある人では変化がなかった。BMIが正常・

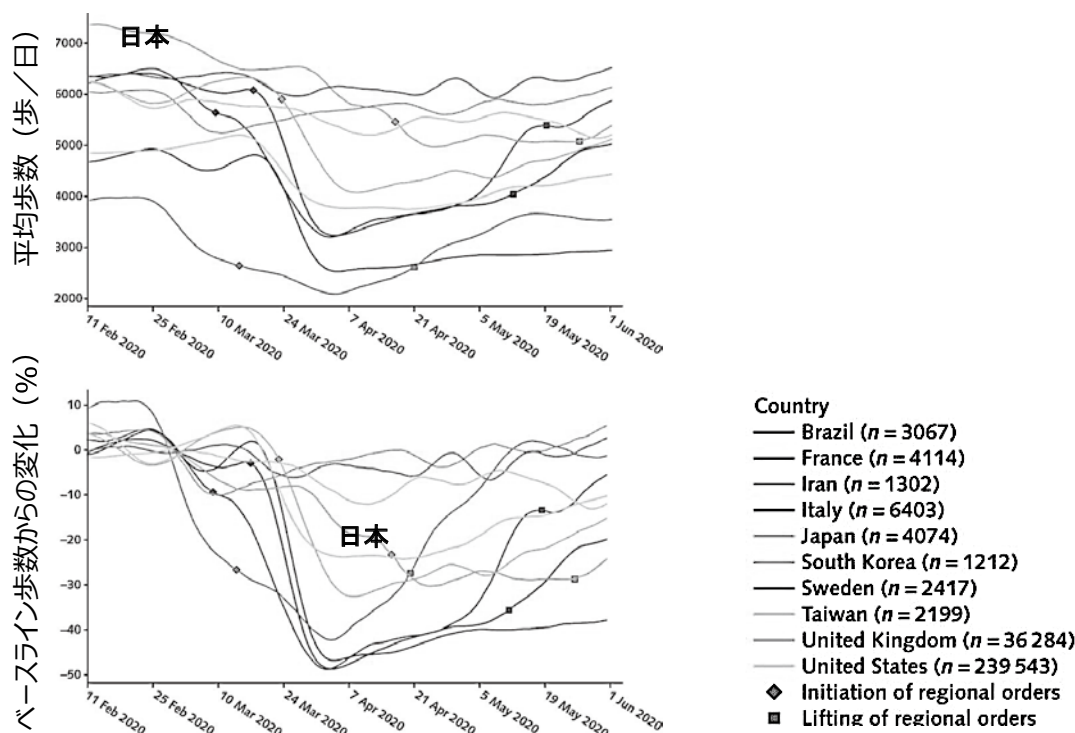


図2 COVID-19 ロックダウン前後の国別1日の平均歩数(上段)およびベースライン歩数からの変化割合(下段)【文献8)を引用・改変】

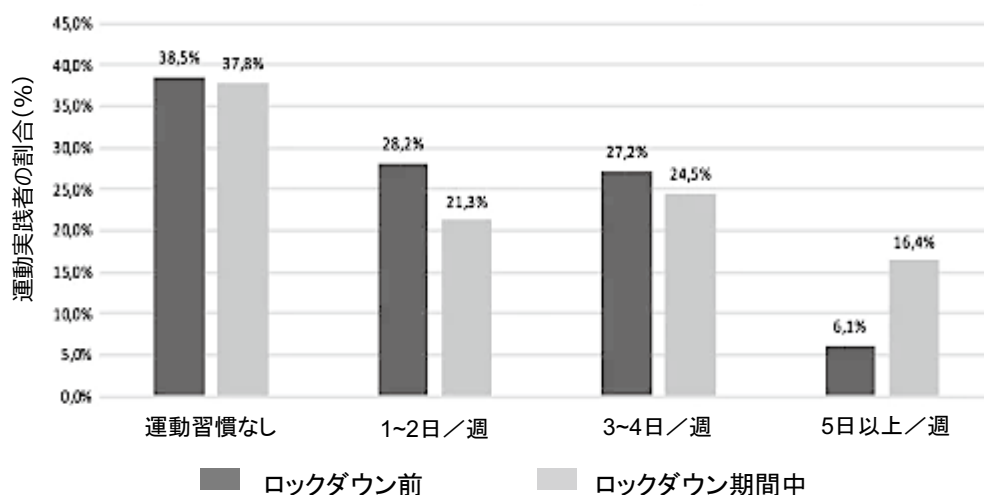


図3 COVID-19 ロックダウン前・期間中のトレーニング頻度

【文献11)を引用・改変】

やせの人では増加したが、肥満の人では減少した。また女性では増加したが、男性では変化がなかった。コロナ禍による行動制限の状況下においてみずから工夫し、身体を動かしていた“限定”層が存在した。

運動習慣の動機づけを高めるためには、認知的アプローチ（意思決定、健康教育、情報提供）および行動的アプローチ（目標設定、契約、自己監視、手がかり、報酬）がある¹²⁾。みずからが身体を動かすことの意味（目的）を明らかにし、その実践方法を身につけなければならない。樋口は、「身体感性論」の教育の必要性を提唱している¹³⁾。かれは「われわれの感情や思考行動の全てには、身体的側面があるので、そこから情緒、態度、行為の教育をしていくことが望ましい」と述べている。われわれは身体を動かすことの“心地よさ”を実感し、それを構成するいくつかの要素を明らかにすることで、個々のWell-beingを促進していくことが望ましい。

不確実な社会情勢においても、「身体感性論」に基づいた身体の知識と実践が身につければ、みずからに合った身体活動を工夫し、個々に応じたWell-beingを促進できる。今後は、そのためのアプローチ（教育）が必要になるのではないだろうか。社会がいかに生産性を高めていくかには、多くの人の積極的な身体活動の実践が基本となる¹³⁾。

IV. フィジカル・リテラシー (Physical Literacy) 教育の必要性

2020年はコロナ禍にあり、必要・不必要が認識され、人がもつ能力や資質の原点に立ち戻り、個々に応じた「身体活動」の実践を再考するきっかけになった。2021年は、延期になった東京オリンピック・パラリンピックが開催予定となっている。オリンピック・パラリンピックは、夢・感動などの“スポーツの力”による「人生に向かい合う意識改革」である¹⁾とともに、「一人ひとりの健康増進のための身体活動の促進」として共に生きることを考え直す機会となる¹⁴⁾。

国の内外において、身体教育の問い直しが加速している¹⁵⁾。これからの身体教育には、人生を豊かにするためのPhysical Literacyに注力し、身体活動をみずからのライフスタイルに応じて楽しめるマネジメント能力(Well-beingの促進)の涵養が求められる。

Physical Literacyの概念は、“Physical literacy is the motivation, confidence, physical competence, knowledge, and understanding to value and take responsibility for engagement in physical activities for life.”と定義されている¹⁶⁾。概説すると、われわれには生涯にわたって身体活動に対する意欲、自信、身体能力、知識の価値をさまざまな領域から理解し、それを実践する責任がある。つまり、個々がWell-beingを促進していくためには、身体を動かすこと

の意義を深く理解し、みずからアクティブなライフスタイルを送ることが必要になってくる。したがって Physical Literacy 教育には、身体活動を単一の技能習得にとどまらず、社会・環境的側面に統合していくことが求められている¹⁷⁾。Physical Literacy は、教育、スポーツ、レクリエーションおよび健康の関連分野で注目されている。

リテラシーという用語は、世界各国で使われている。狭義では「読み書き能力」で、広義では「コミュニケーション能力」も含まれる。社会文化的な視点からリテラシーは、生涯にわたって行うコミュニケーション活動までに拡大される。したがって、Physical Literacy は人のコミュニケーション活動の幅を広げるための役割も果たすことになる。不安化・不確実化・複雑化し、変容が著しい現代社会において「過去の成功体験」や「知識の参照」だけでは、通用しない⁴⁾。これからの創造社会を見据えた教育には、「みずから問いを立て、内省と対話の試行を繰り返すメタ思考による学習と、周りに惑わされない“自分らしさ”を追求した Well-being を獲得するためのライフマネジメント能力が重要」になる。この能力の涵養に好適な科目が、身体教育学である¹⁵⁾。

国外では、競技スポーツと健康スポーツの2つの側面から、Physical Literacy 教育が実践されている。Physical Literacy 教育の目的は、競技スポーツでは競技力向上を、健康スポーツでは健康寿命の延伸をそれぞれ“大命題”として、対象者による Well-being 促進のためのスポーツ（身体活動）の実践・活用にある¹⁶⁾。一方、国内で Physical Literacy の概念は、普及しておらず、黎明期にある。わが国では、数値ばかりを追って、体力（構造と機能）を向上・増進させていくことに主眼が置かれてきた。そして、それは“いまなお”である。

しかし日本には、国外の Physical Education に存在しない「体育」という独自の概念がある。健康・競技・体育の側面からの Physical Literacy 概念の再構築は、意義深い。わが国の「身体教育学」の問い直しは、喫緊の課題である。日本でいう「体育」には、スポーツや身体活動によって、人格形成を為そうとする独自の文化観がある¹⁸⁾。改めてわれわ

れは、体育が担う役割を考えつつ、身体（活動）にかかわる問題を捉え直す Physical Literacy 教育に着目しなければならない¹⁹⁾。

そこで、元来の「スポーツ」に日本独自に育んだ「体育」の概念を付け加えて、「身体（活動）」に関わる問題を捉え直した Physical Literacy の概念を再定義しても、良いのではないだろうか。スキルの獲得や健康科学理論の修得にとどまらない、生涯にわたる学習への“Open doors”としての役割をもつ¹⁶⁾ 身体教育を目指したい。

これまでの身体教育法は、画一的な「健康・体力の維持増進のための理論や技術の修得」による運動・スポーツの実践力の養成にとどまっていた。運動習慣を形成し、Well-being を促進させる行動は、みずからが人生の意味を見だし、仲間同士の心地よさに基づいて判断した結果である²⁰⁾。これからは、従来の“専門家”先導の教育から、コミュニティ（教育・地域・社会）が一体となり相互にかかわりながら（共生・協働）、一人ひとりが主役となる Well-being を生み出す Physical Literacy 教育へのパラダイム変換にチャレンジしていくことが課題となるだろう（表1）（図4）。

V. 終わりに

「ピンチはチャンス」である。苦境を乗り越えてきた経営者やアスリートのインタビューで、よく聞かれる“フレーズ”である。これには、「追い詰められた苦しい状況こそ、新たなことをスタートする

表1 身体教育のパラダイム変換

	これまでの身体教育	これからの身体教育
目的	心身の鍛錬	Well-being の促進
教授者の立場	ティーチャー インストラクター	ジェネレーター
教育観	解を求める	問を立てる
学修スタイル	一斉・一律 ルールの遵守	多種多様 ルールの変更
コミュニケーション スタイル	単方向 (助言)	双方向 (対話)
動機付け	インストゥルメンタル (未来志向) 外発的	コンサトリー (現在充足) 内発的
評価	身体能力向上	フィジカル・リテラシー 向上

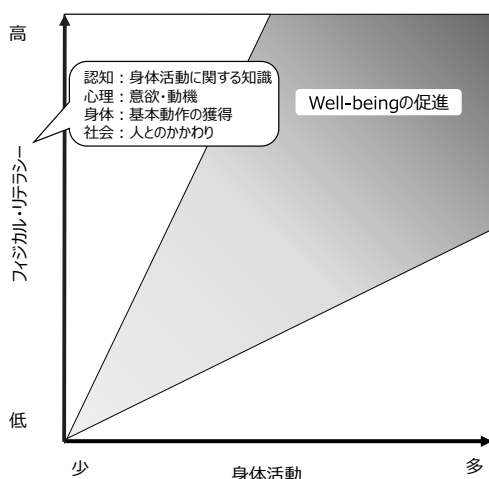


図4 フィジカル・リテラシーと身体活動 (概念図)

のに絶好の機会」という意味がある。2020年COVID-19は、瞬く間にわれわれの日常を一変させた。“これまで(過去)”の当たり前であった日常は、“非日常”となった。コロナ禍は、われわれの日常生活にも深刻な「ダメージ:ピンチ」をもたらした。

COVID-19収束後は、“過去”の日常に戻る必要のない社会が訪れるだろう。“現在進行形”の社会では、オンライン・システムの利便性に対する意識が確実に高まった。通勤・通学などに要した時間や仕事の効率化によって生み出された時間などの使い方は、個々に委ねられることになりつつある。“未来”の社会では、必要・不必要の識別によって、時間の使い方が“過去”と違って来るだろう。「意味がある(みずからの豊かな生き方: Well-being 促進)」時間の過ごし方が、今後の社会に浸透した“スタンダード”になっていくだろう。

コロナ・ウイルスは、コモン・ウイルスとも呼ばれ、コモン(公共)に甚大な脅威をもたらすだけでなく、コモン(公共)の人権、文化的な生活、ヘルスケアなどを通じて、「現代社会の再構成」をわれわれに突きつけることになった²¹⁾。それは、われわれ現代人が忘れかけている「共に生きる(共生)」力を再現することにある。現代や未来では、ITの普及やAIの出現などの社会情勢の中で、みずからの豊かな生き方をどのように再構築していくかが問われてくる。その基盤が「身体活動を通じてのWell-beingの促進」となるのかもしれない。見方を変えれば、COVID-19の危機は、われわれに身体活

動の意義を問いかける「機会:チャンス」を与えてくれた。

引用文献

- 1) 杉浦雄策: オリンピックが都市や人に遺す有形無形の財産, 明海フロンティア, 13: 24-30, 2014
- 2) Sallis JF, Deepti, Adlakha D, Oyeyemi A, Salvio D: An international physical activity and public health research agenda to inform coronavirus disease-19 policies and practices, J Sport Health Sci, 9: 328-334, 2020
- 3) Bennett N, Lemoine J: What VUCA really means for you, Harvard Business Review, 92/(1-2): 27, 2014
- 4) 山口周: ニュータイプの時代 新時代を生き抜く24の思考・行動様式, ダイヤモンド社, 2019
- 5) リンダ・グラットン, アンドリュー・スコット著, 池村千秋訳: LIFE SHIFT 100年時代の人生戦略, 東洋経済新報社, 2016
- 6) 杉浦雄策, 樋口倫子: プレメディカル構想—スポーツを通じた健康都市づくり—, 明海フロンティア, 13: 31-36, 2014
- 7) 日本運動疫学会公式声明委員会, 國井実, 丸藤祐子, 山本直史, 桑原恵介, 神野宏司, 澤田亨: 公式声明「新型コロナウイルス感染症流行下の身体活動不足・座りすぎ対策」, 運動疫学研究, 22(2): 123-127, 2020
- 8) Tison GH, Avram R, Kuhar P, Abreau S, Marcus GM, Pletcher MJ, Olgin JE: Worldwide effect of COVID-19 on physical activity: A descriptive study, Ann Intern Med, 173(9): 767-770, 2020
- 9) Castañeda-Babarro A, Arbilla-Etxarri A, Gutiérrez-Santamaría B, Coca A.: Physical activity change during COVID-19 confinement, Int J Environ Res Public Health, 17(18): 6878, 2020 (doi: 10.3390/ijerph17186878)
- 10) Romero-Blanco C, Rodríguez-Almagro J, Onieva-Zafra MD, Parra-Fernández ML, Prado-Laguna MDC, Hernández-Martínez A: Physical activity and sedentary lifestyle in

- university students: Changes during confinement due to the COVID-19 pandemic, *Int J Environ Res Public Health*, 17(18): 6567, 2020 (doi: 10.3390/ijerph17186567)
- 11) Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attinà A, Cinelli G, Leggeri C, Caparello G, Barrea L, Scerbo F, et al: Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey, *J Transl Med*, 18: 229, 2020
 - 12) Conn VS, Hafdahl AR, Mehr DR: Interventions to increase physical activity among healthy adults: Meta-analysis of outcomes, *American Journal of Public Health*, 101(4): 751-758, 2011 (doi: 10.2105/AJPH.2010.194381)
 - 13) 樋口聡, グンター・ゲバウア, リチャード・シュスターマン: 身体感性と文化の哲学 人間・運動・世界制作, 勁草書房, 東京, 2019
 - 14) 水嶋一憲: コモン／ウイルス, 現代思想, 48(7): 38-46, 2020
 - 15) Ennis CD: Knowledge, transfer, and innovation in physical literacy curricula, *Journal of Sport and Health Science*, 4: 119-124, 2015
 - 16) Whitehead M: *Physical literacy across the world*, Routledge, 2019
 - 17) Tompsett C, Burkett B, McKean MR: Development of physical literacy and movement competency a literature review, *Journal of Fitness Research*, 3: 53-79, 2014
 - 18) 友添秀則: 「スポーツ」と「体育」を考えるために, 現代スポーツ評論, 42: 8-17, 2020
 - 19) 松尾哲矢, 金谷英信, 友添秀則, 清水論: 体育からスポーツへ「(公財) 日本スポーツ協会」の名称変更から考える, 現代スポーツ評論, 42: 18-35, 2020
 - 20) 樋口倫子, 杉浦雄策: モバイルアプリケーションを活用した女子大学生の身体活動の促進, 日本保健医療行動科学会雑誌, 35(1): 22-29, 2020
 - 21) 志々田文明, 大保木輝雄 (著, 編集): 日本武道の武術性とは何か, サピエンスと生き抜く力, 青弓社, 2020