嘉麻市
スポーツ推進計画

～スポーツと健康運動で人、地域を元気にする～

平成26年３月

嘉　麻　市

もくじ

第１章　計画策定にあたって ･･ 1
1　計画策定の背景 ･･ 1
2　我が国におけるこれまでの取り組み ･･････････････････････････････ 2
3　計画の位置づけ ･･ 3
4　計画の期間 ･･ 3

第２章　スポーツを取り巻く環境 ･･････････････････････････････････････ 4
1　社会環境の変化とスポーツ ････････････････････････････････････ 4
2　地域特性 ･･ 6
3　市民のスポーツ意識 ･･ 7
4　子どものスポーツ ･･ 8
5　地域のスポーツ ･･ 8
6　スポーツ施設の状況 ･･ 10

第３章　スポーツ施策の課題 ･･ 11
1　市民の健康意識と運動・スポーツ ･･････････････････････････････ 11
2　市民の運動・スポーツ活動の実践 ･･････････････････････････････ 12
3　市民の運動・スポーツの捉え方 ･････････････････････････････････ 13
4　小学生、中学生の運動・スポーツの意識と現状 ･･････････････････ 15
5　スポーツ推進策の方向性 ･･････････････････････････････････････ 16

第４章　計画の基本方針 ･･ 17
1　基本理念 ･･ 17
2　基本目標 ･･ 18
3　計画の体系 ･･ 19

第５章　基本施策 ･･ 21
1　スポーツによる地域の活性化 ･･････････････････････････････････ 21
2　スポーツ環境の整備 ･･ 25
3　生涯スポーツの推進 ･･ 27
4　競技スポーツの推進 ･･ 35

第６章　計画の推進 ･･ 38
１　協働による推進 ･･ 38
２　情報の発信による推進 ･･････････････････････････････････････ 38
３　計画の進行管理 ･･ 38
４　行政内部の横断的連携と組織体制 ･･････････････････････････ 38

第７章　プロジェクトＫが推進するコオーディネーショントレーニング････ 39
１　“嘉麻市モデル”～コオーディネーショントレーニングの考え方～ ･･･ 39
２　誰もが秘めているコオーディネーション能力 ･･････････････････ 43
３　コオーディネーショントレーニングの進め方 ･･････････････････ 49

参考資料 ･･ 53
１　公共の体育施設の状況 ･･････････････････････････････････････ 53
２　用語解説 ･･ 54
３　嘉麻市スポーツ推進審議会条例 ･･････････････････････････････ 55
４　嘉麻市スポーツ推進審議会委員名簿 ･･････････････････････････ 57
５　計画策定経過 ･･ 58

第１章　計画策定にあたって

1　計画策定の背景

平成 22 年８月に文部科学省が今後の我が国のスポーツ政策の基本的方向性を示す「スポーツ立国戦略」を策定しました。その中で「スポーツを“する”だけではなく“観る”、“支える”という観点から、人々が生涯にわたって、スポーツに親しむことができる環境をハード、ソフトの両面から整備すること」及び「トップスポーツと地域スポーツの垣根をなくし、人材の好循環を形成することにより、トップの伸長にも寄与する」を基本的な考え方としてスポーツの楽しみ・感動を分かち、互いに支えあう「新たなスポーツ文化」を確立することが示されました。

また、平成 23 年８月に「スポーツ基本法」が施行され、続いて平成 24 年３月に「スポーツ基本計画」が策定されました。それらの中では、従来までの振興策から推進策へと施策が移行し、現代社会の中でスポーツが、青少年の健全育成、地域社会の再生、心身の健康の保持増進、社会・経済の活力の創造、我が国の国際的地位の向上等、国民生活において多面にわたる役割を担うことが示されました。

福岡県においては、「県民一人ひとりが、それぞれのニーズやライフステージに応じてスポーツを楽しむこと」「自ら積極的に健康づくりや体力づくりに取り組むとともに、スポーツを通して望ましい地域コミュニティを形成すること」を支援し、県民のいきいきとしたスポーツライフの創造を目指した「福岡県スポーツ振興基本計画」を平成 15 年に策定しました。現在、国のスポーツ基本計画を踏まえて、平成 26 年度中の策定を目指し、福岡県スポーツ推進計画の検討を進めているところです。

本市においては、これまでスポーツの振興策に取り組んできましたが、運動習慣を持つ人の割合が全国（80.9%）に比べて少ないなど、スポーツが市民に十分に浸透しているとは言い難い状況にあります。また、子どもの著しい体力の低下等を受けて、本市はこの現状を打破すべく、平成 24 年からプロジェクトＫと称して、コオーディネーショントレーニングを取り入れた子どもの体力・運動能力向上をめざすプロジェクトを進めてきました。

プロジェクトＫは、様々な立場の人が集まって、子どもだけではなく、高齢者、障がい者に至るすべての市民を対象に、だれもが健康で活動的な生活ができ、生きがいをもつまちづくりを目指す取り組みです。同時にすべての市民がスポーツに親しみ・楽しむために、施設環境を整え、スポーツの多面的な役割を踏まえ、スポーツによるまちづくりを進めていきます。20 世紀後半から人間科学は大きく進歩しました。その中で、運動が人間に及ぼす効果は、単に身体に限らず心や知性、感性に及ぶことが明らかにされてきました。プロジェクト Ｋ は、こうした科学の成果を広く手軽に活用し、地域と地域の人々の活性化を目指す新しいスポーツ観に基づいたスポーツ推進に取り組みます。

そのための基本方針を定めるべく、ここに「嘉麻市スポーツ推進計画」を策定するものです。

2　我が国におけるこれまでの取り組み

■スポーツ立国戦略の策定（平成 22 年）

より多くの人々がスポーツに親しみ、スポーツを楽しみ、スポーツを支え、そしてスポーツを育てることを通じて、スポーツのもつ多様な意義や価値が社会全体に広く共有され、我が国の「新たなスポーツ文化」の確立を目指しています。

目指す姿　新たなスポーツ文化の確立

～すべての人にスポーツを！スポーツの楽しみ・感動を分かち、支えあう社会へ～

基本的な考え方

1. 人（する人、観る人、支える（育てる）人）の重視
2. 連携・協働の推進

5つの重点戦略

①ライフステージに応じたスポーツ機会の創造
②世界で競い合うトップアスリートの育成・強化
③スポーツ界の連携・協働による「好循環」の創出
④スポーツ界における透明性や公平・公正性の向上
⑤社会全体でスポーツを支える基盤の整備

■スポーツ基本法の制定（平成 23 年）

「スポーツ基本法」は、昭和 36 年に制定されたスポーツ振興法を 50 年ぶりに全面改正し、スポーツに関し、基本理念を定め、並びに国及び地方公共団体の責務並びにスポーツ団体の努力等を明らかにするとともに、スポーツに関する施策の基本となる事項を定めたものです。

（目的）

第一条　この法律は、スポーツに関し、基本理念を定め、並びに国及び地方公共団体の責務並びにスポーツ団体の努力等を明らかにするとともに、スポーツに関する施策の基本となる事項を定めることにより、スポーツに関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって国民の心身の健全な発達、明るく豊かな国民生活の帰依性、活力ある社会の実現及び国際社会の調和ある発展に寄与することを目的とする。

（地方公共団体の責務）

第四条　地方公共団体は、基本理念にのっとり、スポーツに関する施策に関し、国との連携を図りつつ、自主的かつ主体的に、その地域の特性に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有する。

■スポーツ基本計画の策定（平成 24 年）

「スポーツ基本計画」では、スポーツの果たす役割の重要性を踏まえ、「スポーツを通じてすべての人々が幸福で豊かな生活を営むことができる社会」の創出を目指していくことが必要であるとされ、その具体的な社会の姿として「スポーツ基本計画」には以下の 5 つが掲げられています。

①青少年が健全に育ち、他者との協同や公正さと規律を重んじる社会
②健康で活力に満ちた長寿社会
③地域の人々の主体的な協働により、深い絆で結ばれた一体感や活力がある地域社会
④国民が自国に誇りを持ち、経済的に発展し、活力ある社会
⑤平和と友好に貢献し、国際的に信頼され、尊敬される国

こうした社会の実現には、国をはじめ、独立行政法人、地方公共団体、学校、スポーツ団体及び民間事業者など、スポーツに関する多様な主体が連携・協働して、スポーツの推進に取り組んでいくことが重要であるとされています。

「スポーツ基本計画」では、「スポーツを通じてすべての人々が幸福で豊かな生活を営むことができる社会」を創出するため、「年齢や性別、障害等を問わず、広く人々が、関心、適性等に応じてスポーツに参画することができる環境を整備すること」を基本的な政策課題として、次の 7 つの課題ごとに政策目標を設定しスポーツの推進に取り組み、スポーツ立国の実現を目指すこととしています。

①子どものスポーツ機会の充実
②ライフステージに応じたスポーツ活動の推進
③住民が主体的に参画する地域のスポーツ環境の整備
④国際競技力の向上に向けた人材の養成やスポーツ環境の整備
⑤オリンピック・パラリンピック等の国際競技大会の招致・開催等を通じた国際貢献・交流の推進
⑥スポーツ界の透明性、公平・公正性の向上
⑦スポーツ界の好循環の創出

3 計画の位置づけ

本計画は「スポーツ基本法」に基づき、国のスポーツ基本計画や第 1 次嘉麻市総合計画等の上位計画を参考に、本市の市民及びスポーツに関わる各種団体のニーズを踏まえて、嘉麻市のスポーツ分野の計画として策定するものです。

4 計画の期間

計画の期間は、平成 26 年度から平成 35 年度までの概ね 10 年間とします。ただし、計画期間中であっても、新たに取り組むべき事項や社会情勢の変化などで計画の見直しが必要な事項等が生じた場合は、必要に応じて見直すこととします。

第２章　スポーツを取り巻く環境

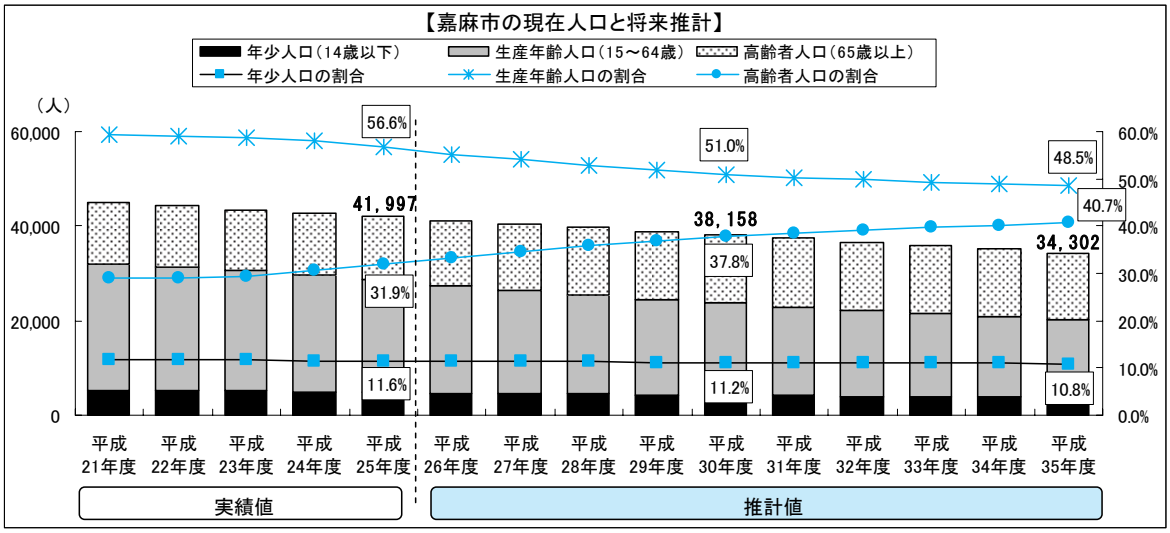
1　社会環境の変化とスポーツ

近年、異常気象や東日本大震災からの復旧・復興、経済のグローバル化、少子高齢化と人口減少の進展など社会経済情勢の大きな変化に対し、改めて人と地域の絆が求められている中、幸福で豊かな生活、活力に満ちた地域社会をもたらしてくれるスポーツへの関心や期待が高まっています。

スポーツには、青少年の健全育成、地域社会の再生、心身の健康保持・増進、経済の活力や創造などに貢献するとともに、社会情勢や個人のライフステージに応じた様々な役割や効果が期待されます。

（１）人口減少、少子高齢化の進展

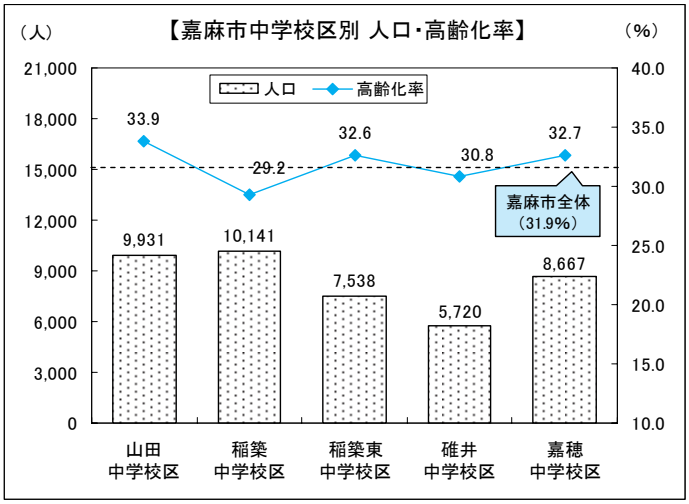
本市の人口は平成 25 年度実績で 41,997 人、平成 35 年度推計値で 34,302 人で今後も総人口は減少する見込みです。特に、生産年齢人口（15～64 歳）については、平成 25 年度実績では、23,766 人ですが、平成 35 年度推計値で 16,623 人で 7,000 人程度大幅に減少していく見込みです。また、５つの中学校区別に高齢者の状況をみると山田、稲築東、嘉穂地区での高齢化が特に顕著です。このような地域の実情を踏まえ、今後は、高齢化対策だけではなく、生産年齢人口をいかに増やしていくかを考えていくことが重要です。



《嘉麻市の現在人口と将来推計》　（単位：人）

	実績値					推計値									
	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度	平成34年度	平成35年度
総人口	**45, 043**	**44, 329**	**43, 532**	**42, 701**	**41, 997**	**41, 239**	**40, 474**	**39, 703**	**38, 933**	**38, 158**	**37, 384**	**36, 610**	**35, 843**	**35, 071**	**34, 302**
14歳以下人口	5, 329	5, 241	5, 111	4, 928	4, 852	4, 711	4, 583	4, 468	4, 364	4, 258	4, 152	4, 032	3, 934	3, 845	3, 708
構成比	11. 8%	11. 8%	11. 7%	11. 5%	11. 6%	11. 4%	11. 3%	11. 3%	11. 2%	11. 2%	11. 1%	11. 0%	11. 0%	11. 0%	10. 8%
15～64歳人口	26, 661	26, 181	25, 591	24, 718	23, 766	22, 782	21, 877	20, 974	20, 203	19, 466	18, 819	18, 234	17, 650	17, 108	16, 623
構成比	59. 2%	59. 1%	58. 8%	57. 9%	56. 6%	55. 2%	54. 1%	52. 8%	51. 9%	51. 0%	50. 3%	49. 8%	49. 2%	48. 8%	48. 5%
65歳以上人口	13, 053	12, 907	12, 830	13, 055	13, 379	13, 746	14, 014	14, 261	14, 366	14, 434	14, 413	14, 344	14, 259	14, 118	13, 971
構成比	29. 0%	29. 1%	29. 5%	30. 6%	31. 9%	33. 3%	34. 6%	35. 9%	36. 9%	37. 8%	38. 6%	39. 2%	39. 8%	40. 3%	40. 7%

資料／平成 21～25 年度：12 月 31 日現在　住民基本台帳人口（実績値）。
平成 26～35 年度はコーホート変化率法による推計値。



資料／住民基本台帳　（平成 25 年 12 月 31 日現在）

（2）価値観の多様化

急速な少子高齢化や核家族化等による家族形態の変化、スマートフォンやタブレット PC の携帯情報端末などの普及による情報社会の急速な発展の中、市民の価値観や生活様式も多様化しています。

日常の生活の中で親の教え、学校の教え、地域社会の教えを通じて、生きていくための知恵を育み、社会貢献や他人への協力の仕方等を学んできた時代も過去のものになろうとしています。

スポーツは、スポーツを行う者の心身の健康保持・増進につながるだけにとどまらず、日常的にスポーツを親しみ、楽しみ、支える活動に参加することにより、社会参画の機会やいきがいづくりの手段となることが期待されます。

（3）健康志向の高揚

食生活の乱れによる栄養の偏り、肥満やメタボリックシンドローム、生活習慣病、仕事によるストレス等の健康上の問題が増加する中、全国的な健康志向の高まりにより、健康を支え、守るための社会環境づくりや生活習慣の改善の取り組みが始まっています。

スポーツは、身体機能を高め生活習慣を改善する等、社会環境を営むために必要な健康づくりの支援や、健康づくりに向けた身体機能の整備に貢献することができます。

本市においても、市民の健康志向の高揚に伴い、健康に関する情報提供や意識啓発を行い、市民が気軽に取り組める健康づくり活動の普及等、健康スポーツの推進やスポーツ環境を整備していくことが必要です。

（4）地域のつながりの変化

人口の減少、核家族化、地域活動参加者の減少等により地域社会の絆が薄れてきているとともに、近所づきあいの減少、地域に対する親近感の希薄化が進み、地域における子ども同士の交流や年長者など地域の様々な人とのふれあいの機会が減少し、地域の教育力、地域の治安や地域社会の連帯意識などが低下してきています。

その一方で、地域ボランティア等の市民の自主的な活動による地域支援などが活発になってきています。また、地域コミュニティの重要性が高まる中、地域力の結集による市民協働のまちづくりの推進が求められています。

スポーツは、身体を動かすことで、爽快感、達成感などの精神的な充足や楽しみ、仲間との団結力、そして健康的に運動できる幸せ、幸福感をもたらします。

また、スポーツを通じた交流は、地域の一体感や結束力を高め、活力を生み出し、人間関係の希薄化などの問題を抱える地域社会の再生につながることが期待されます。

2　地域特性

本市は平成 18 年に嘉穂南部 1 市 3 町（山田市・碓井町・稲築町・嘉穂町）が合併してできた市で、福岡県の中心に位置し、豊かな自然や歴史・文化にあふれた地域で、福岡都市圏、北九州都市圏、筑後、京築、日田地区から等距離にあり、一般国道 211 号、322 号の幹線道路（八丁峠トンネル）の一層の整備などが図られれば、人・もの・情報の交流拠点としての筑豊地域をリードする程の潜在能力を有しています。

合併した市町それぞれにスポーツ施設を有しており、各々の地域のスポーツ活動拠点となっています。

また、嘉穂地区にある、嘉穂総合運動公園は、さまざまなスポーツ、レクリエーションを通じて、若い人からお年寄りまでが楽しめるスポーツ施設です。また、この公園では、フットサルやテコンドーの九州大会などを誘致し、嘉麻市民だけではなく、県内外からも多くの利用者が訪れています。

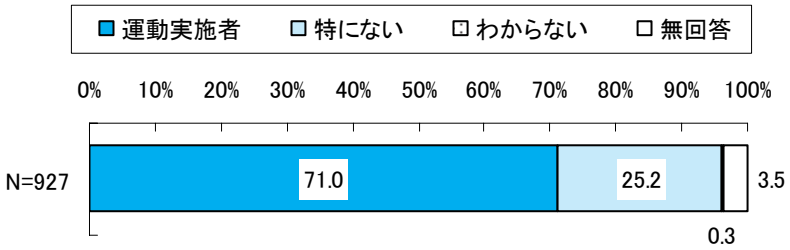
3　市民のスポーツ意識

「嘉麻市運動・スポーツに関するアンケート」は、「嘉麻市スポーツ推進計画」策定の基礎資料として、スポーツや運動に関する嘉麻市民の考え、意見、要望などを把握するために実施されました。

（1）スポーツ習慣について

アンケート調査によると、1 年間で運動した人は全体の７割程度で、全国の８割と比較すると低くなっています。

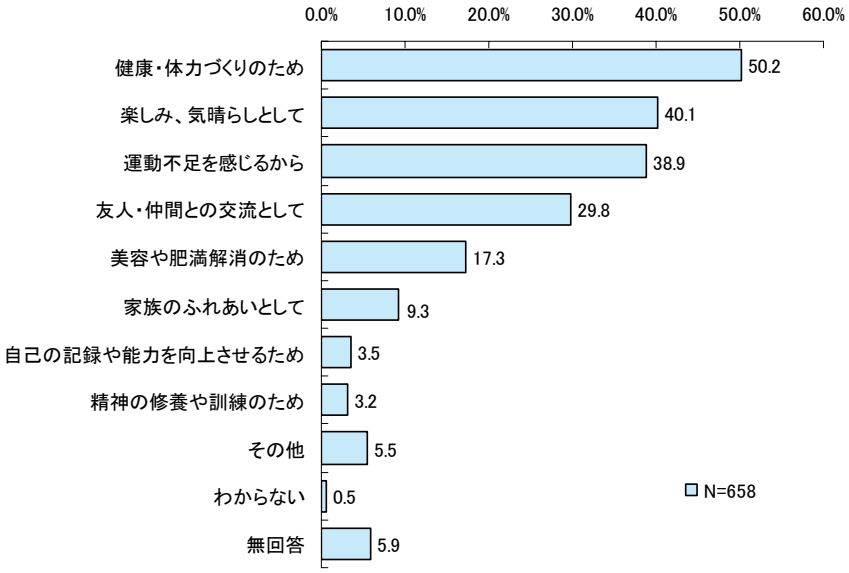
【1 年間の運動・スポーツ実施の有無】



（2）運動・スポーツを行う理由

運動・スポーツを行う理由は「健康・体力づくりのため」が半数以上で最も多く、次いで「楽しみ、気晴らしとして」「運動不足を感じるから」となっています。全国の結果と比較しても３位までの順位に差異はありません。

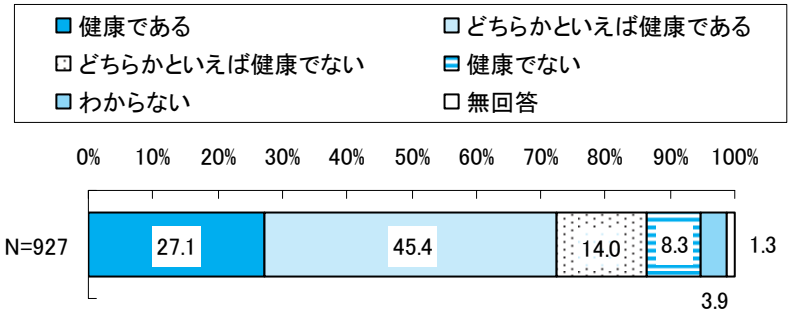
【運動・スポーツを行う理由】



（3）健康意識について

市民の主観的健康感は、健康群（「健康である」＋「どちらかといえば健康である」）が 72.5%と７割程度で、全国の８割と比較するとこちらも低くなっています。

【健康だと思うか】



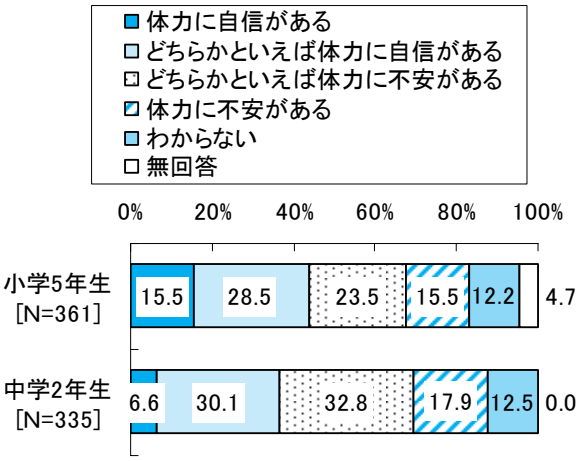
市民の健康体力づくりに対する興味関心は年々高まりを見せており、そのニーズも多様化しています。健康づくりのために、スポーツは有効だということをアピールできる場をつくることが重要です。

4　子どものスポーツ

（1）体力の自信の有無

小学５年生では、『体力に自信あり』（「体力に自信がある」＋「どちらかといえば体力に自信がある」）は44.0%と４割強を占めているが、中学２年生になると、『体力に不安』（「どちらかといえば体力に不安がある」＋「体力に不安がある」）（50.7%）が過半数を占めて多く、『体力に自信あり』は36.7%に留まっています。

【体力の自信の有無】



子どもにとって体力の低下は、基礎的な身体能力の養成、病気から身を守る力の強化や健康の維持に大きな影響を与えます。

このため、屋外の遊びやスポーツに親しむ機会を意識的に増やし、積極的に身体を動かす機会を作ることが課題となっています。嘉麻市では、現在プロジェクトＫを通じて、市内保育所、学校等と連携し子ども達に運動の楽しさを体験させ、運動を行うきっかけづくりを進め、子どもの体力・運動能力の向上を図っています。

5　地域のスポーツ

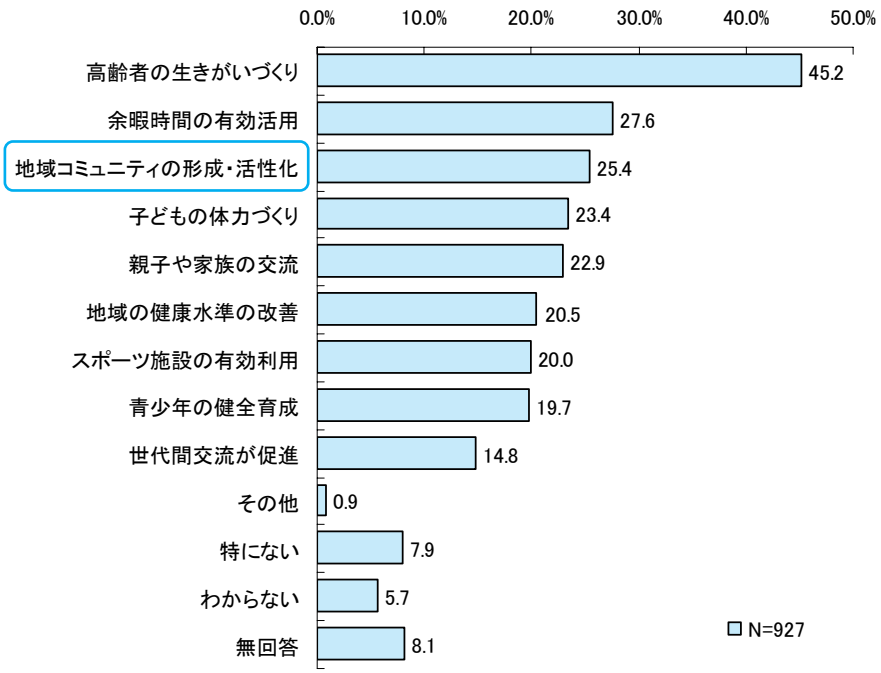
（1）地域におけるスポーツ振興に期待する効果

地域におけるスポーツ振興に期待する効果は、「高齢者の生きがいづくり」が４割以上（45.2%）で最も多く、次いで「余暇時間の有効活用」（27.6%）、「地域コミュニティの形成・活性化」（25.4%）となっています。

また、全国の調査結果をみても「地域のコミュニティの形成・活性化」が最も多く、次いで「高齢者の生きがいづくり」「親子や家族の交流」となっています。

このことからスポーツに期待することは、全国の方針と同様に市民もスポーツ振興に際し、同じ期待を寄せていることが分かります。

【地域におけるスポーツ振興に期待する効果】

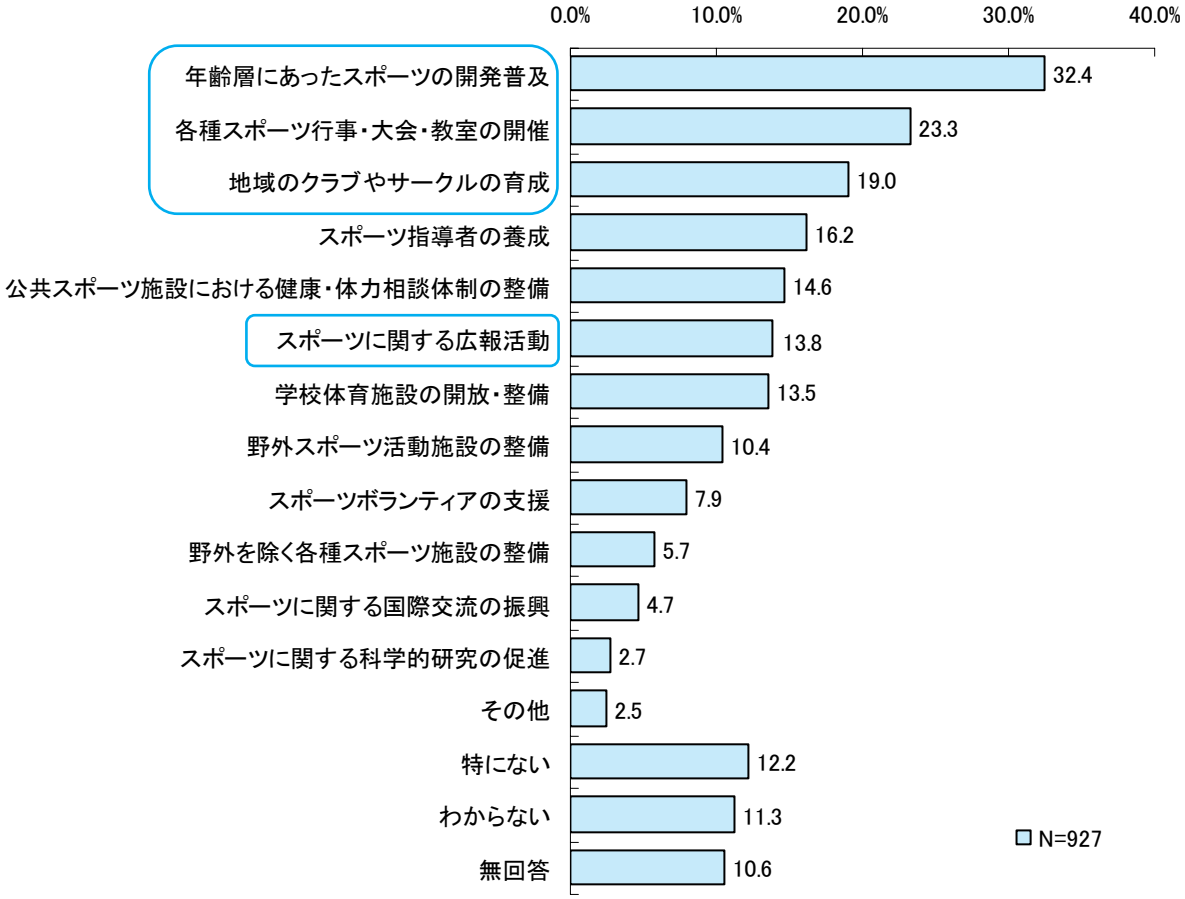


（2）スポーツを振興させるために行政に力を入れてもらいたいこと

スポーツを振興させるために、行政に力を入れてもらいたいことは、「年齢層にあったスポーツの開発普及」（32.4%）が最も多く、次いで「各種スポーツ行事・大会・教室の開催」（23.3%）、「地域のクラブやサークルの育成」（19.0%）となっています。

また、関係団体ヒアリングやアンケート結果から、地域でのスポーツ振興を進めるためには、スポーツに関する情報の発信が重要であり、広報紙に載せるだけではなく、嘉麻市の中で PR できる機会・場所があると良いと思うとの意見もあがっていました。

【スポーツを振興させるために行政に力を入れてもらいたいこと】



（3）総合型地域スポーツクラブへの期待

地域の誰もが、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツを楽しむことのできる生涯スポーツ環境の実現を目指して、地域住民が主体となって、自ら経営・管理を行い、スポーツ活動等に取り組むことを目的に「総合型地域スポーツクラブ」の設立を支援しています。

このような総合型地域スポーツクラブにより、地域の中で生涯に渡ってスポーツを楽しむことができる環境が整えば、新たな世代間の交流が生まれ、結果として地域住民の連帯感の増大、地域活性につながっていくものと考えます。

（4）嘉麻市体育協会

現在、多くの競技スポーツ団体が加盟し、補助金、会費、大会参加料等を財源に地域のスポーツ振興と競技力の向上に取り組んでいます。

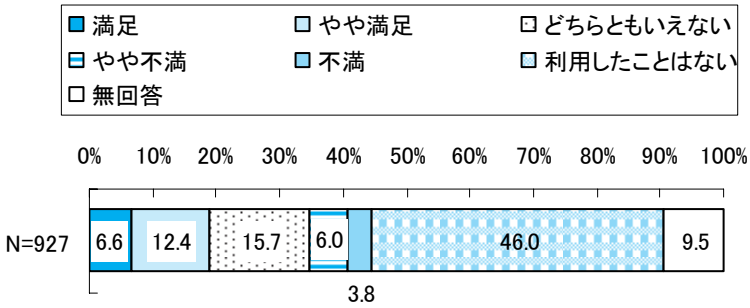
少子・高齢化が進む中で、競技人口が減少している種目等があるなど様々な課題があります。

6　スポーツ施設の状況

（1）嘉麻市の公共スポーツ施設の満足度

嘉麻市の公共スポーツ施設の満足度は、「利用したことはない」が半数弱（46.0%）を占めて最も多くなっています。また、満足層（「満足」+「やや満足」）は 19.0%であり、不満層（「やや不満」+「不満」）は 9.8%です。

【嘉麻市の公共スポーツ施設の満足度】

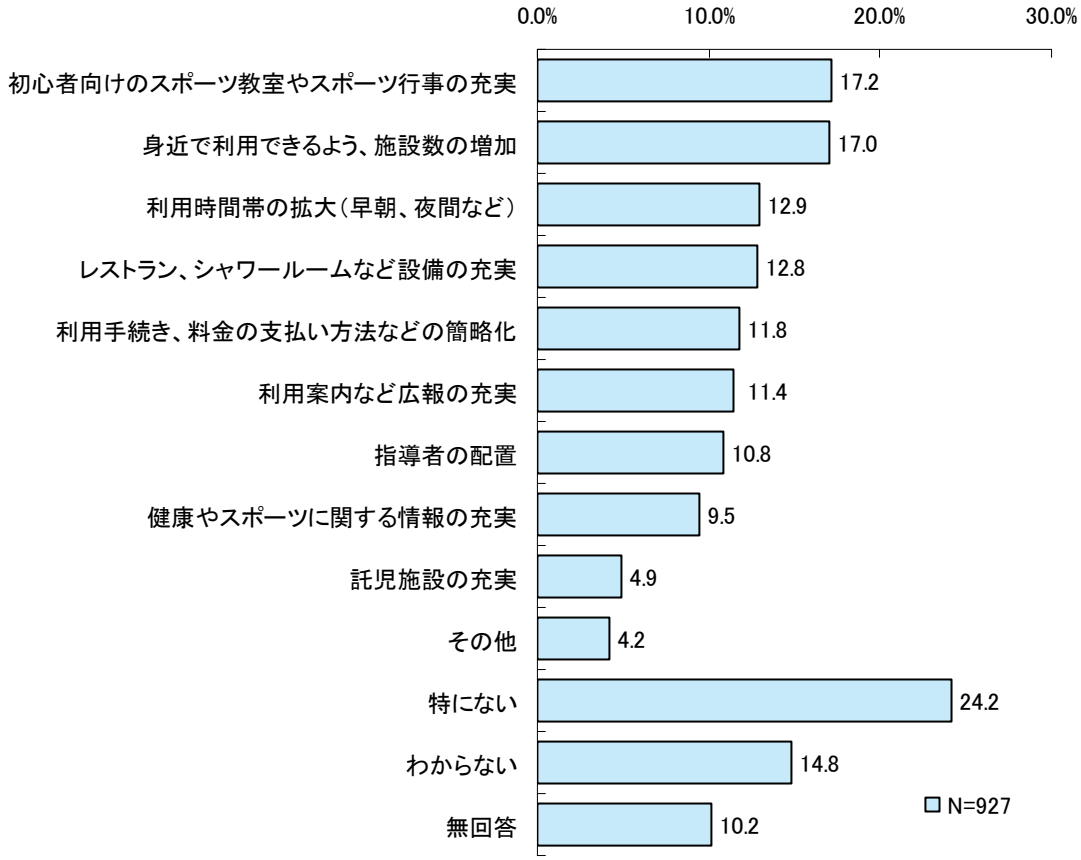


（2）嘉麻市の公共スポーツ施設に望むこと

嘉麻市の公共スポーツ施設に望むことは、「特にない」（24.2%）が最も多く、次いで「初心者向けのスポーツ教室やスポーツ行事の充実」（17.2%）、「身近で利用できるよう、施設数の増加」（17.0%）となっています。また関係団体ヒアリングの結果からも老朽化が進んできている施設が多いため、スポーツ交流人口を増やすためには、まずは基盤づくりが重要であるとの意見があがっていました。

このため、市民のスポーツの拠点施設であるスポーツ施設は、利用者の利便性、地域等も勘案しながら、今後管理運営を考えていく必要があります。

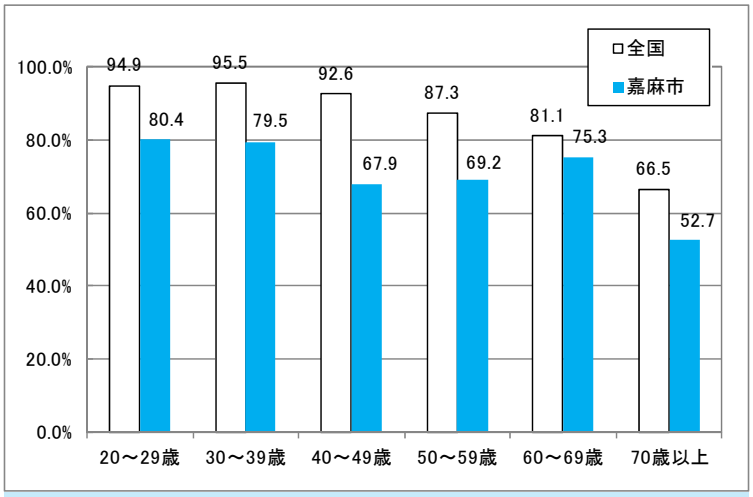
【嘉麻市の公共スポーツ施設に望むこと】



第３章　スポーツ施策の課題

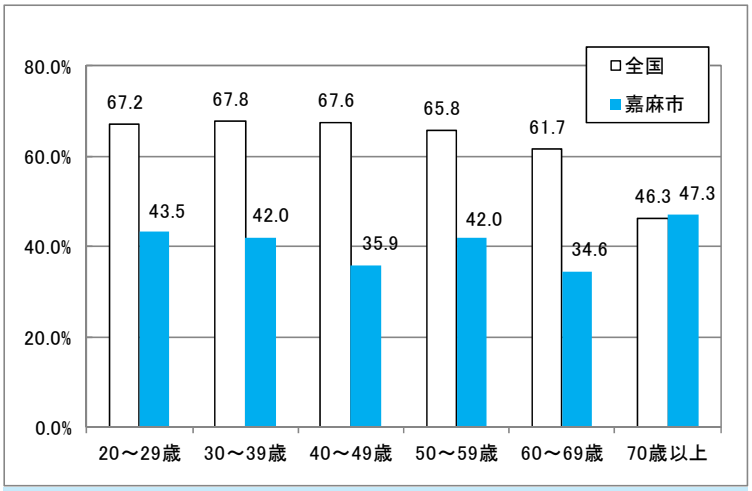
1　市民の健康意識と運動・スポーツ

成人用調査の結果において、「健康である」との回答が、全国調査結果と比べて低い値を示しましたが、この傾向は、各年齢層で共通に見られ、「全国」との差では、20～29 歳（-14.5%）、30～39 歳（-16.0%）、40～49 歳（-24.7%）、50～59 歳、（-18.1%）、60～69 歳（-5.8%）、70 歳以上（-13.8%）となっており、特に、40 歳代における差が目立つという結果でした。



「健康である」と「どちらかといえば健康である」の回答の合計が占める割合（%）

同様に、「体力に自信あり」についても、嘉麻市民は、「全国」と比べて低く、年齢別に見れば、20～29 歳（－23.7%）、30～39 歳（-25.8%）、40～49 歳（-31.7%）、50～59 歳（-23.8%）、60～69 歳（-27.1%）、70 歳以上（＋1.0%）で、40 歳代で、全国との差が特に開いています。



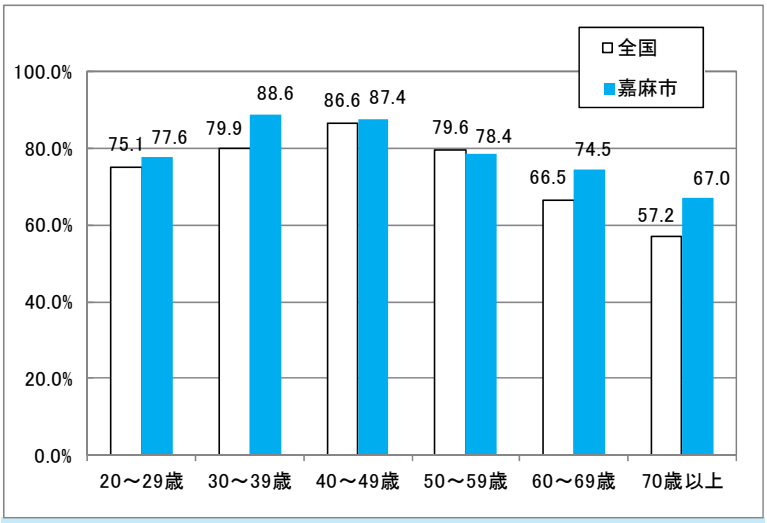
「体力に自信あり」と「どちらかといえば体力に自信あり」の回答の合計が占める割合（%）

この理由について、日常的な運動習慣との関係から、「運動不足を感じる」という点では、同じ全国調査と比べて、20～29 歳（＋2.5%）、30～39 歳（＋8.7%）、40～49 歳（＋0.8%）、50～59 歳（-1.2%）、60～69 歳（＋8.0%）、70 歳以上（＋9.8%）となっています。

各年齢層とも全体的に高い値、つまり「運動不足」と感じている人が多いという傾向が見られます。

50 歳代において、若干低い結果が示されていますが、「大いに感じる」との回答のみでは、+8.6%と、やはり全国より高い値です。「健康である」「体力に自信あり」との質問項目で、嘉麻市で非常に劣っていた40歳代では、「運動不足」を「大いに感じる」では、+13.1%でした。

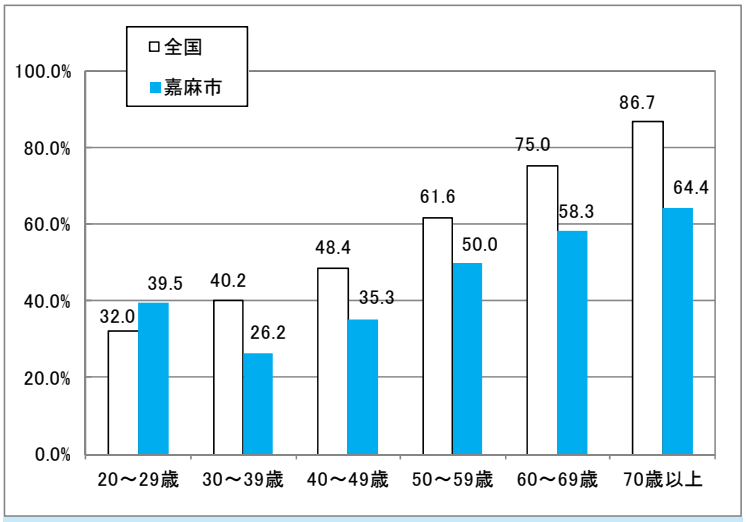
このことから、健康や体力についての不安は、運動不足と感じていることと大いに関係していることが伺われます。少なくとも、アンケート結果からは、健康の意識が、体力や運動の要素と大きく関係していることが見て取れます。



運動不足を「大いに感じる」と「ある程度感じる」の回答の合計が占める割合（%）

2　市民の運動・スポーツ活動の実践

そこで、実際の運動・スポーツの実施状況を運動・スポーツの頻度から見てみると、「週３日以上」と「週１～２日」の合計では、「全国」との差が、年齢別で、20～29 歳（+7.5%）、30～39 歳（-14.0%）、40～49 歳（-13.1%）、50～59 歳（-11.6 %）、60～69 歳（-16.7%）、70 歳以上（-22.3%）という結果でした。30 歳以上の年齢層が、「全国」に比べて運動・スポーツの実践において、現実的にも「運動不足」の状態であることが分かります。



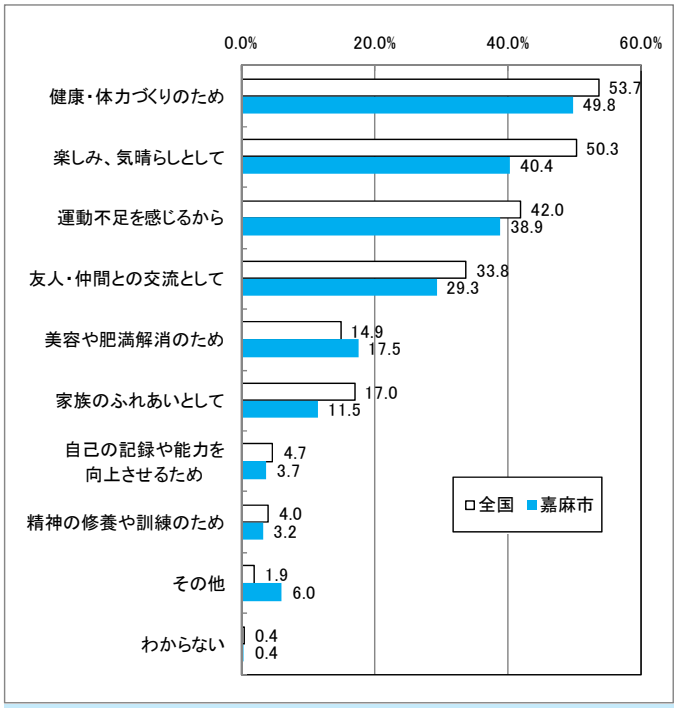
「週１回以上運動する」との回答が占める割合（%）

これらのことから、嘉麻市民は、「健康である」と思えず、「体力に自信がない」と思う成人が、全国と比較して明らかに多く、同時に、「運動不足」という面では、そのように感じるだけではなく、実態の上でも運動不足であるということが、特に中高年層において見られます。

以上のことから、嘉麻市では、各年代を通じて、「健康である」と感じている人、「体力に自信」がある人が少ないこと、そして、このことが運動不足に関係していることがわかりました。このため、嘉麻市においては、各年代を通した生涯スポーツの推進が重要であることが理解できます。

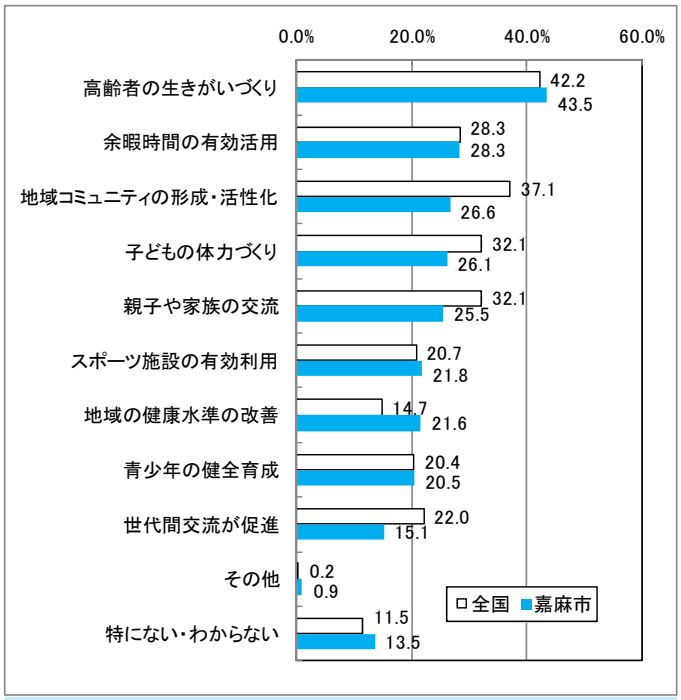
3　市民の運動・スポーツの捉え方

１年間に運動やスポーツを行った人に対して、その理由を尋ねると、「健康・体力づくりのため」「楽しみ、気晴らしとして」「運動不足を感じるから」といった順に選択項目が多く、「全国」の結果とほぼ同様の結果となっています。しかし、各項目の選択の比率から見ると「全国」と比べて全体的に低い値となっていて、特に「楽しみ、気晴らしとして」「友人・仲間との交流として」「家族のふれあいとして」といった回答が、「全国」の結果と比べると低く、大きな差が見られます。このことから、市民の間では、運動・スポーツの精神的、社会的な意義についての関心という面では、あまり高くない傾向にあると考えられます。



１年間に運動やスポーツを行った理由の回答率（%）

別の面から見ると、「地域におけるスポーツ振興に期待する効果」という項目の回答からも同じ傾向が見られます。問いに対して選択された回答では、「地域コミュニティの形成・活性化」「子どもの体力づくり」「親子や家族の交流」「世代間交流が促進」などが「全国」と比べて特に低い傾向を示しました。これらの項目は、どれも、地域の活性化やコミュニティづくりに関係する項目であり、全国調査結果と比べて、「スポーツ振興」によるコミュニティづくりの効果への期待が薄いという結果といえます。

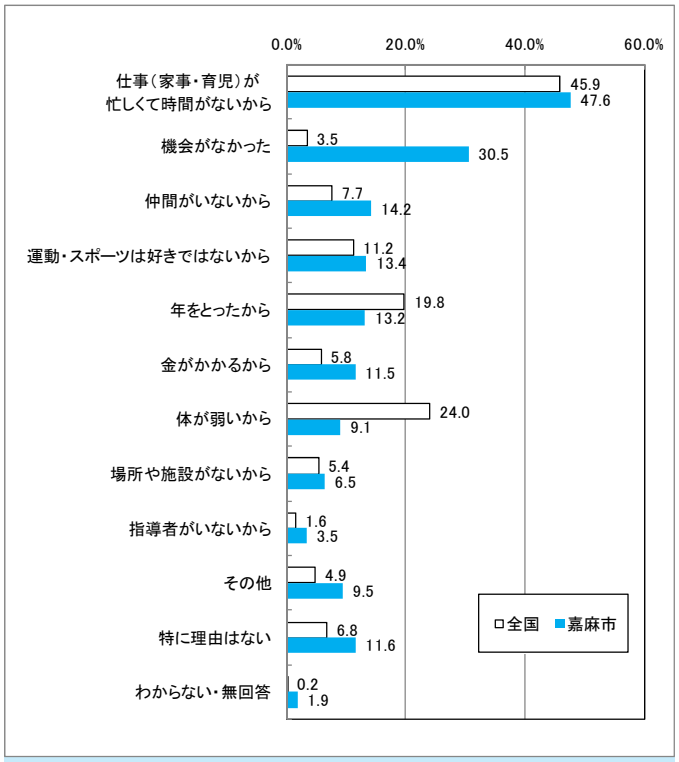


「地域におけるスポーツ振興に期待する効果」の回答率（%）

一方で、「高齢者の生きがいづくり」と「地域の健康水準の改善」という項目が全国調査結果より、上回っています。

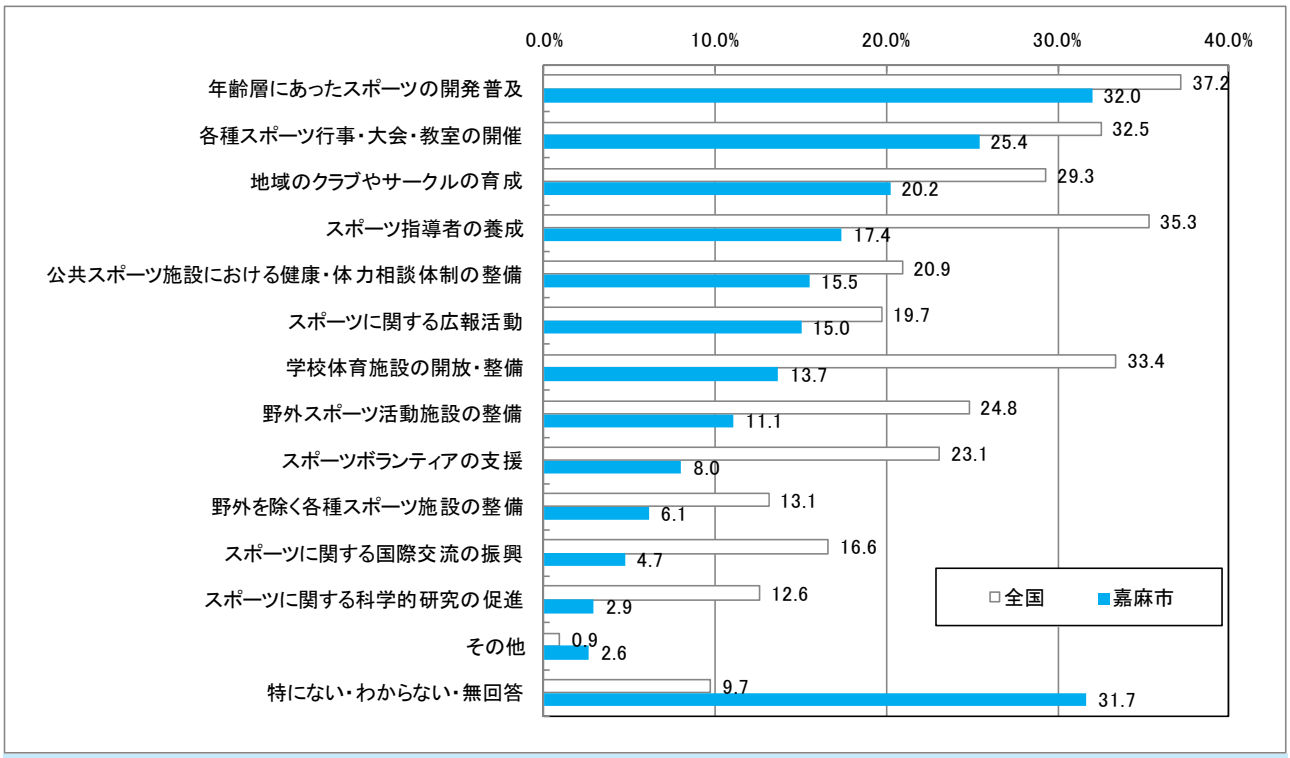
このことは、高齢者一人ひとりの個人の効果への期待が強いことを、また、後者が、スポーツの効果への関心が、身体的な健康の面に集中している結果を示しているといえます。この結果から、スポーツの社会的な効果に比べると、個人にとっての健康に関心をもっていることと判断できます。

逆に、「運動・スポーツを行わなかった理由」という質問項目で、特に注目すべきこととして、「全国」では、「機会がなかった」という項目が、3.5%であったのに対して、嘉麻市では、30.5%と非常に高い値を示したことがあげられます。単純に生活や仕事の要因も考えられますが、スポーツや運動の「場」が深く関係していることが推測されます。そして、「仲間がいないから」という項目では、全国調査で7.7%であったのに対して、嘉麻市では、14.2%となっていて、この点でも、嘉麻市ではコミュニティ形成という面では、スポーツや運動を行う上でのコミュニティの部分では課題があるといえます。そのため、スポーツや運動が気楽に行えるような環境づくりが大きな課題としてあげられます。



「運動・スポーツを行わなかった理由」の回答率（%）

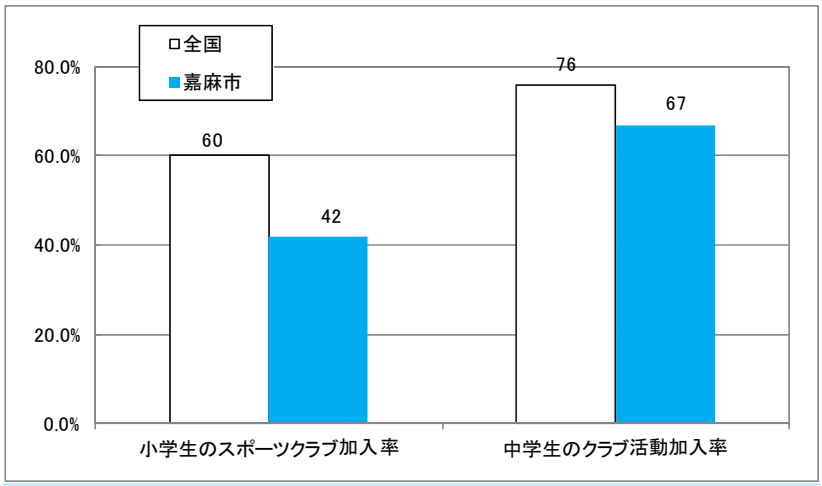
「スポーツを振興させるために行政に力を入れてもらいたいこと」の問いについても、全国調査結果と比べて、選択された項目は、いずれの項目も非常に少なく、「特にない」「わからない」「無回答」が多いという結果でした。スポーツ振興に対する行政への期待という点で、現状では市民の間での関心は、必ずしも高いとはいえないようです。



「スポーツを振興させるために行政に力を入れてもらいたいこと」の回答（%）

4　小学生、中学生の運動・スポーツの意識と現状

嘉麻市では、小学生の地域スポーツクラブへの加入は 42%で、中学生では学校でのクラブ活動の加入率は 67%でしたが、全国調査結果によると、小学５年生は男女を平均すると、約 60%で、中学２年生に至っては、約 76%となっています。嘉麻市での児童・生徒のスポーツ等の組織参加率としては、決して高い率とは言えず、特に小学生については、全国との比較で、かなり低いことがわかります。



「小学生のスポーツクラブ」と「中学生のクラブ活動」の加入率（%）

成人を対象とした「地域におけるスポーツ振興に期待する効果」の回答の中で、「子どもの体力づくり」が全国調査では 32.1%であるのに対して、嘉麻市では 26.1%にとどまっています。また、地域の活性化やコミュニティづくりに関わる内容に対する回答が全国調査と比較して低いという傾向と合わせて考えますと、児童・生徒の運動やスポーツに関しては、成人、とりわけ保護者の関心は、個人としての活動に目を向けられていて、集団活動を通じての社会性の向上という面では、その意義が十分に認識されていない可能性も考えられます。このことから、小学生、中学生の日常的な運動、スポーツ活動は、健康などの個人の問題としてだけではなく、児童・生徒の地域コミュニティの問題として理解を広める必要があるでしょう。

5　スポーツ推進策の方向性

市民は、運動・スポーツが健康に深くかかわると認識しているものの、スポーツの社会的な機能としてのコミュニティ形成という点では充分なイメージを抱いていないというのが、アンケートの結果から読み取れました。また、スポーツ推進に対する社会性に関係する要求は高くないこと、期待感も薄いことも結果として表れました。従って、嘉麻市におけるスポーツ推進の方向性として、単にスポーツ参加の機会を保証するということにとどめず、運動・スポーツの社会的意義の重要性を広く市民に理解してもらい、地域におけるコミュニティづくりと地域の活性化という意識を高めるスポーツ推進策が必要であると考えられます。

全体として、嘉麻市民の間では、スポーツに関する関心、要求が低いという傾向が見られました。もともとスポーツの楽しさは、その技術、技能の高まりが大きな要素として含まれます。スポーツを楽しむ人の技術的向上は、より日常的なスポーツへの参加や、生涯スポーツへの動機づけに結びついていくことが期待されるでしょう。また、児童・生徒にとってもスポーツを楽しむことと合わせて、技術的な向上、競技力の向上といったことを自覚できることが主体的にスポーツ活動に参加することにつながります。そして、嘉麻市全体として見るならば、嘉麻市民の競技力向上による各種スポーツ大会での活躍や、全国、世界で活躍する姿は、市民のスポーツへの関心を高める上で大きな効果が期待できます。

嘉麻市では、小学生、中学生ともに、「体を動かす遊びやスポーツなどは好きか」という問いに対する「好き」という回答は、80%を超えています。そのため、児童・生徒の運動に対する欲求については、決して問題があるわけではありません。この潜在的な可能性を最大限に生かす努力が今後、望まれます。

結論として、アンケート結果において、コミュニティ形成を目指したスポーツ推進を柱とした、児童・生徒のみならず、中高年者の運動・スポーツ活動への参加を通じたコミュニティ形成による「仲間づくり」と「地域社会における世代間交流」といった諸活動を推進する必要性が示されました。そして、この課題を達成するためには、誰もが気軽に参加できるスポーツ環境の整備、生涯スポーツの推進、そして市民のスポーツ競技への関心と、市民の中から優秀な選手を輩出するような競技スポーツの推進をはかる必要があるでしょう。

第４章　計画の基本方針

1　基本理念

嘉麻市では、スポーツ推進が体力・健康づくり、生きがいづくりのみならず、仲間づくりを通した地域コミュニティの形成、さらにはまちづくりへとつながる重要な政策分野であると認識し、次のような基本理念のもとにスポーツを推進します。

スポーツと健康運動で人、地域を元気にする

まち全体でスポーツや健康運動を推進することによって、スポーツと運動が持つ潜在的な可能性を引き出しつつ、スポーツ活動が活発化することによりまちの活力と魅力が向上します。またその活力と魅力がさらなるスポーツ推進へとつながっていくといった、スポーツとまちづくりの良い循環を作り出すことを目指します。

そのため、行政だけでなく、市民、スポーツに関わる各種団体、事業所が連携・協力して、計画を推進することが必要です。

2　基本目標

基本理念の達成のため、以下の4つの基本目標をかかげ、基本理念に沿った計画を推進します。

基本目標　1　スポーツによる地域の活性化

スポーツと健康運動を通じて、市民一人ひとりの潜在的能力の向上を目指します。そして、スポーツに関係する多くの人が嘉麻市を訪れ、スポーツを行い、観るとともに地域の人々と交流し、本市の豊富な自然環境と観光資源に触れ、親しんで帰ってもらい、地域活性化につなげます。

基本目標　2　スポーツ環境の整備

豊かなスポーツライフの実現に向けて健康づくりや生きがいづくりにつながるスポーツ施設の充実、指導者の養成や育成、イベントや教室の開催、スポーツを推進する組織や体制づくりなど市民が気軽にスポーツに親しむことができる環境の整備に努めます。

基本目標　3　生涯スポーツの推進

市民誰しもが、ライフステージにおいて、それぞれの体力、年齢、技術、関心や適性に応じて、いつまでも気軽にスポーツ活動に参加・参画できるよう、地域スポーツの活動拠点の整備や健康と体力の保持増進の機会の確保を推進します。

基本目標　4　競技スポーツの推進

市内のスポーツ選手が国内外の大会等で活躍ができるよう、スポーツ関係団体等と連携し、競技力向上の体制づくり支援を行います。また競技団体の育成・強化や指導者の養成・活用を行うことで、競技水準向上に努めます。

本市では、だれもが広くスポーツを楽しみ、さまざまなことに興味関心をもつ人間を育てることで、新しい嘉麻市を創造します。そのために「プロジェクトK（嘉麻）」にもとづき、計画を推進していきます。

重点プロジェクト　プロジェクトK（嘉麻）の推進

3　計画の体系

基本目標１　「スポーツによる地域の活性化」達成のために

スポーツの原点に立ち戻り、人々の健全な心身を育む環境に満ちたまちづくりによって、地域の活性化を目指します。地域活動の核となる人材を育成するために、プロジェクトＫに基づくプログラムを実行し、既存の NPO やボランティア団体との連携を図りながら目標を達成します。

【プロジェクトＫ行動方針】

・乳幼児、子ども、成人、高齢者、障がい児・障がい者のすべての市民を対象にして、相互の交流を促すことによるコミュニティづくりを進めます。
・コオーディネーション運動の普及によるスポーツ活動、子ども達の学習支援、発達障がい児に対する支援を進め、希望に満ちたまちづくりに取り組みます。
・多くの市民が参加できるプロジェクト Ｋ に発展させるために、市民一人ひとりが能力や関心に応じて気軽に参加できる体制を整えます。

基本目標２　「スポーツ環境の整備」達成のために

体育協会や老人クラブ連合会等の関係団体と連携し、スポーツを行うための環境の整備と「発掘」を進めます。また、嘉麻市が保有する既存の施設に対する老朽化対策、有効利用化、稼働率向上に向けた施策に取り組み、誰にとっても利用しやすく、利用したくなる施設づくりに努めます。

【プロジェクトＫ行動方針】

・一般的なスポーツ施設に限らず、嘉麻市は豊かな自然の宝庫です。これを有効に活用するためにも、運動にとってすぐれた環境を発掘していきます。
・今あるスポーツ施設に、子どもの成長を促し心に刺激を与えるような環境づくりを目指し、全国でも例のないアイデアに満ちたスポーツ環境施設を創成します。
・健康運動は、家庭、職場、学校の中からでもできることをスローガンにして、身近なところからできる運動とスポーツのプログラムの普及につとめ、障がい者・児も参加しやすい、市内のいたるところがスポーツ環境であることの意識改革に努めます。

基本目標３　「生涯スポーツの推進」達成のために

各年代においてプロジェクトＫに基づくプログラム「嘉麻市モデル」の実現をめざします。様々な人がスポーツを行うために、スポーツイベント等の企画・実施・広報に参加します。また、関係機関・関係部署とも連携し、生涯スポーツを推進し、年代ごとの夢と希望に満ちた生活の実現を目指します。

【プロジェクトＫ行動方針】

・スポーツとともに、身近にできる運動の普及をめざして、年代ごと、また発達障がい児、障がい者に対する能力開発のプログラムの普及に取り組みます。

・各年代、階層に対する指導者養成に取り組みます。これまでのような専門家によるものではなく、多くの市民が「教える」ことができる「運動」は数多くあります。一人の親も指導者であり、近所の子ども達との遊びから始まり、専門家による指導に至るまで、誰もが教えてもらい、誰もが教える立場となる市民相互の教え合いの力によって、新しい「生涯スポーツと生涯学習のまち“嘉麻市”」の実現を目指します。

・スポーツと運動がもたらす知性、感性の向上を促すため、幅広い子育て支援、高齢者の生活支援などの多面的なひとづくりプログラムの普及に貢献していきます。

基本目標４　「競技スポーツの推進」達成のために

誰もが、自らの目標に即してスポーツ競技力を伸ばそうとするスポーツ文化を広めます。また、小・中・高校生からの優れた体力・運動能力等を豊かに伸ばしていくために、選手の発掘・育成を担う指導者を養成します。

【プロジェクトＫ行動方針】

・発育発達など年齢に応じた正しいスポーツのあり方を追求し、一般の競技、マスターズスポーツ、障がい者スポーツ選手など、幅広い年代、階層のスポーツ競技力向上を目指します。

・子ども達の潜在的能力を引き出し、子どもの時からスポーツに関心を持ち、将来の目標を持てる子どもの育成を実現します。

・専門的な指導者の養成とともに、多くの人が指導者として参加するとともに、選手自らが、スポーツの正しく有効なトレーニング方法の理解を進める教育学習の制度を確立します。

第５章　基本施策

1　スポーツによる地域の活性化

スポーツは、人と人の交流及び地域と地域の交流を促進し、地域の一体感や活力を醸成するものであり、人間関係の希薄化等の問題を抱える地域社会の活性化に大きく寄与するものです。

地域における主体的な活動を促進することにより、地域が抱える課題を地域で解決できるような仕組みづくりを行っていくとの観点に立って、スポーツ団体の活動により、地域力の向上を図ります。そのためにスポーツイベントの開催や大会などの誘致といった「みる」スポーツを進めることにより、「みる」楽しさにとどまらず、スポーツへの関心、理解を深め、スポーツ参加の契機ともなる役割を果たしていくものです。

また、こうした地域の活性化のために、スポーツへの参加、健康運動の普及による心身の能力向上を通じた人材育成が期待されます。そのためにも、これまでとは異なった新しいスポーツのあり方によって、スポーツを通した地域づくり、地域の活性化をめざします。

～具体的施策～

	事業名	概要
1	スポーツ推進委員・指導者派遣事業	地域のスポーツに関するコーディネーターとしてスポーツ推進委員・指導者を派遣します。専門的な知識や技能だけではなく心身に及ぼす改善効果の重要性を広める担い手として活躍してもらいます。
2	スポーツ情報提供事業	広報紙、回覧等を使ってスポーツイベント情報等の広報、スポーツ団体組織、スポーツ運動施設など身近な情報を提供します。また、スポーツや運動が人間にとって、どのような意味があるかを市民に広く伝えます。
3	スポーツによるコミュニティ創造事業	スポーツをコミュニケーションの１つととらえ、市民がスポーツを実施する機会を提供するとともに、継続的にスポーツを実施することができるようにサークル設立を支援し、スポーツに関する情報発信を行うことでスポーツ人口の増加を図るとともに、市民の交流の機会を提供します。

	事業名	概要
4	スポーツ・健康教室開催事業	誰もが参加できるスポーツ教室と、スポーツ教室間の交流事業を展開します。また、スポーツを通じたコミュニティづくりを目指した子ども教室、親子健康教室、障がい者スポーツ教室、高齢者教室などを開催します。
5	スポーツ大会誘致・スポーツ大会支援	各種スポーツ大会・スポーツ合宿を誘致し、市民の運営や企画への参加を促します。

【バスケットボール教室の様子】

【嘉麻シティマラソンの様子】

プロジェクトK
スポーツを中心とした地域活性化の取り組み

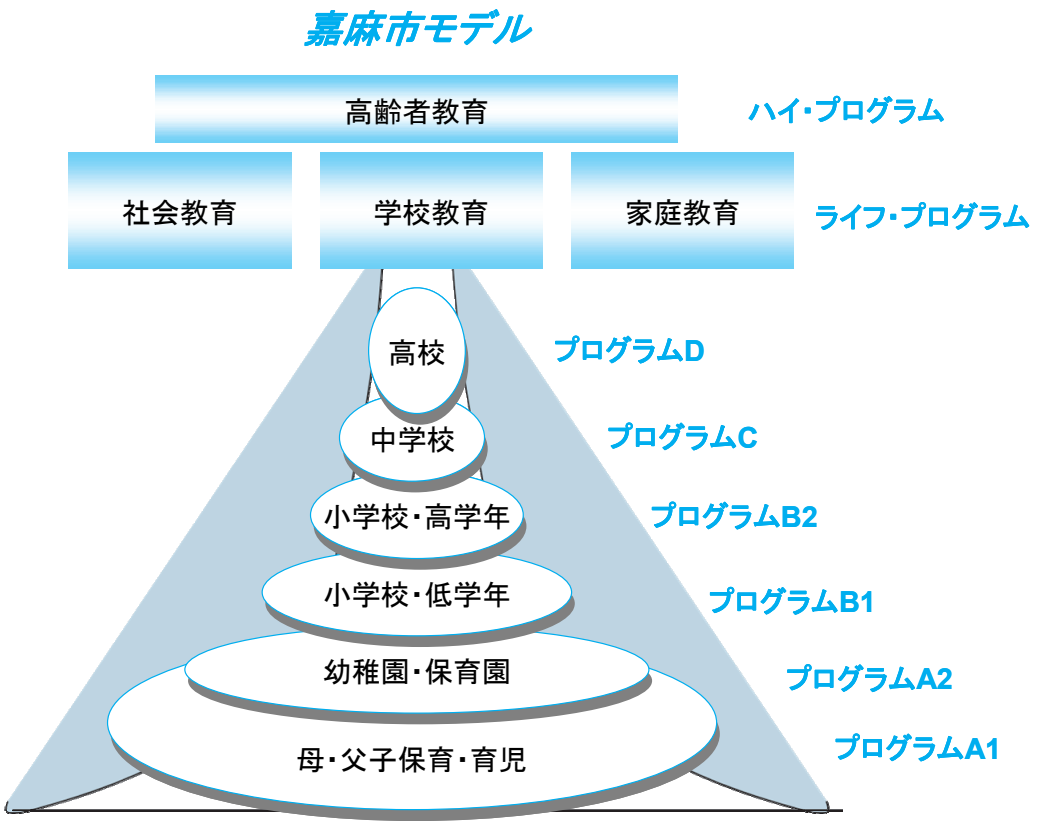
人材育成を目指す“嘉麻市モデル”

嘉麻市モデルとは、コオーディネーショントレーニングによって健康なひとづくり、まちづくりを進めるためのプログラムを提供し、運動とスポーツを通じた地域の活性化と人材育成を目指す取り組みを指します。

20 世紀の後半から、脳科学、認知科学などの発展により、運動が知性、感性に大きく影響することが明らかにされてきました。このような知見に基づいたトレーニングと学習をコオーディネーショントレーニングと言います。

コオーディネーショントレーニングは、体力・運動能力の発達だけを目指すのではなく、知的能力の発達、情緒的な安定や創造性豊かな人格形成を目指すことを目的としています。各種のスポーツ施設での運動にかぎらず、学校、職場、家庭においても、誰もが簡単にできる一つの工夫が、人間の様々な能力を発達させることが数多くあります。

このような誰もが取り入れることができる取り組みを身近な生活に取り入れ、人間が本来持っている埋もれた能力を引き出し、だれもが希望に満ちた人生を送れる健康な地域社会づくりを目指します。



市民の力を発揮する“プロジェクトK”

嘉麻市における人材輩出・育成、地域の活性化をスポーツ・運動、日常の生活活動の改善を通して推進することを目的とした行政と市民による組織です。行政担当者、保育士、教師、スポーツ指導者、高齢者教室指導者から主婦、市民に至る幅広い人々が参加します。

現在、幼児教室から高齢者教室に至る年代別のプログラムの提供から、発達障がい児支援、学習教材開発など、テーマごとに活動の輪を広げる企画を進めています。プロジェクト K は、すべての市民を対象にし、専門的知識を必要としない誰もが参加できる支援活動を行います。

すべての市民を対象に、スポーツが持つ素晴らしい効果を、単にスポーツ競技に限ることなく、子ども達の体力・学力の向上や、元気で希望に満ちた感性を育む活動、発達障がいや障がい児・者の機能の回復、青壮年・高齢者の健康づくりや生きがいづくり等、すべての市民を対象にした地域活性化を推進するための組織です。このプロジェクトKのメンバー自身が、課題を共有し合い、お互いの支援によって、地域活性化の担い手として成長をはたしていくことを目指しています。

嘉麻市モデルの目的は、“人材宝庫のまち、嘉麻市”にあります。

2　スポーツ環境の整備

アンケート結果によると市民の約７割が、現在何らかの運動・スポーツを実施しています。一方、運動・スポーツをしていないと回答した方のうち、半数が「時間がないから」と回答しており、３割が「機会がないから」と回答しています。

こうした状況から身近に運動・スポーツを行える場所や機会を作っていくことが大切です。「場所」という面では、施設を新設することは困難な状況にありますが、既存の施設の改修、施設の改善、また、施設の効率的な運営方法の検討や情報発信を推進していくことが重要です。「機会」という面では、自治会や地区単位でのスポーツ大会や老人クラブ等の地域組織によるスポーツ活動を促進し、誰もが気軽に空いた時間に「ぶらり」と参加できるような環境づくりを進めます。

～具体的施策～

	事業名	概要
1	スポーツ施設情報提供事業	広報紙、回覧等を使って施設の利用を促進します。スポーツのみに限定することなく、施設における新しい視点による「運動遊び」を紹介したり、また自然の中でのスポーツイベントや、ジョギング、ウォーキングなどの軽運動などのイベントを紹介します。
2	人間に有益なスポーツ運動施設の改善事業	脳は、少しの工夫で適切な刺激を受けて、脳の機能をより良く発達させることができます。ささやかな工夫で効果が期待される、人間にとって心理的、行動的に有益な環境づくりと整備を、スポーツ運動施設、保育所、幼稚園、学校、公共施設などで進めます。特に、誰もができる家庭における生活環境の改善を市民の間に広げます。
3	自然のなかでの豊かな運動環境の開発事業	自然のなかで、人間は心理的にも身体的にも健康志向が育まれます。自然の色彩、自然からの多彩な刺激は、脳の機能に大きな作用を及ぼします。 自然豊かで文化性に満ちた市内の環境を再発見し、ジョギング、ウォーキングなどの手軽な運動に最適な運動環境を整備し、市民の利用を促進します。

プロジェクトＫ
魅力に満ちたスポーツ環境の整備

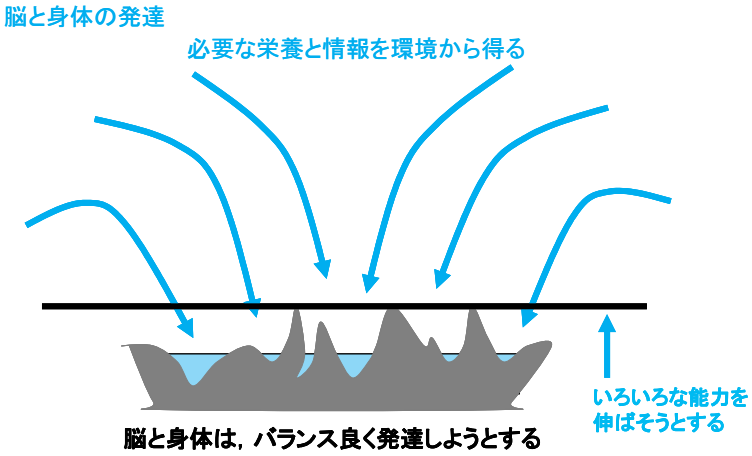
わずかな環境の違いが脳を刺激する

コオーディネーショントレーニングにとって、環境は大切な要素です。ほんのわずかな環境の変化が人の脳に大きな刺激を与えます。子どもは、環境からの刺激によって、運動をしたい、感覚刺激を得たいという欲求が生まれます。この欲求が、脳を発達させ、体の成長を促します。

子ども達にとって少しでも良い環境を整えることは、子ども本来の運動によって能力を発達させる本能をいきいきと発揮させることにつながります。スポーツ、運動施設においては、こどもにとって素晴らしい環境となるよう小さな工夫を施すことが大切です。

保育所、幼稚園、学校での教室、校庭でもさまざまな工夫によって大きく子ども達は変わっていきます。家庭での環境も同じです。少しの工夫で、子どもの成長を促すことができます。

環境からの刺激と環境への働きかけ



子どもは、環境から刺激を受け、自らが進んで環境に働きかけます。

その働きかけが、子どもの創造力を育てます。

環境は、子育ての原動力です。決してお金をかけなくても、ちょっとした工夫を心がけましょう。

大人にとって魅力あるスポーツ環境

青壮年、高齢者にとってもスポーツ環境は、大きな効果を及ぼします。体育館、運動場、職場における快適な環境は、運動の効果を高めるとともに、自然と会話がはずむコミュニティづくりに貢献します。

ユニークなスポーツ環境は、市外、県外の人々にとっても魅力に満ちたものです。ちょっとした工夫で、豊かな環境施設を整え、生涯スポーツ、親子の運動遊び、障がい者スポーツから競技スポーツへと、魅力に満ちたスポーツ環境の創成が期待されます。

３　生涯スポーツの推進

社会における価値観が多様化し、市民の生活意識や日常生活のあり方も個人によってさまざまです。このことはスポーツのあり方を考える上でも同様で、市民のニーズに応じたスポーツの場を提供していくことが必要です。積極的にスポーツ参加ができる環境を整備し、市民が自分にあったスポーツを継続的に実践することで、将来に渡って健康で健やかな生涯を過ごせるよう取り組みを進める必要があります。

～具体的施策～

	事業名	概要
1	子育て・子育ち支援事業	≪プログラムＡ１≫ コオーディネーション理論を基にした家庭教育、子育て支援事業を進めます。発達障がいや障がいを持つ子ども達の能力開発と支援事業を進めます。 誰もができる身近な生活改善と環境整備、市民同士が自由に語り合える子育て相談など、地域のコミュニティづくりに貢献する「地域で取りくむ子育て」支援と「自然が促す子育ち」の実現をはかります。
2	保育、幼児教育の推進事業	≪プログラムA2≫ 保育所、幼稚園で、脳、体、心の育みを促すコオーディネーション運動を推進します。発達障がい児や障がい児に対する運動やスポーツカウンセリングを推し進め、みんなが希望を持てる子育て環境をつくります。 誰もが参加でき、誰もが実践可能な理論から始まり、より高度な実践理論にいたるまで、多くの人が参加できる幅広いプログラムの展開ができる体制を整えます。

	事業名	概要
3	小学生、中学生のスポーツ運動を通じた総合教育の推進事業	≪プログラムＢ１≫ 小学校低学年に対する運動を通じた体力向上、運動能力向上、豊かな感情と知的好奇心の育成を図ります。問題を抱える子ども達に対する、学校教育の中でのスポーツや運動を通じた心の教育を押し進めます。 発達障がい児、障がい児に対する運動プログラムを展開し、子ども達の間で、相互の理解と助け合う心の育みを進めます。 ≪プログラムＢ２≫ 小学校高学年に対するスポーツと運動を通じた体力、運動能力向上を図るとともに、身体活動を通じた学力向上を目指します。 発達障がい児、障がい児は、定型的発達児とは異なる能力を発揮することがあります。こうした子ども達の能力を最大限に活かすべく、確実な支援体制をつくり、明るい学校づくりを進めます。こうした多様な運動プログラムを展開し、子ども達の間で、相互の理解と助け合う心の育みをはかります。 ≪プログラムＣ≫ 中学生を対象に、スポーツと運動、子ども達とのふれあいを通じた情操教育をすすめ、自らの体力・運動能力の向上とともに、スポーツへの参加意欲を促し、知的好奇心を育みます。 発達障がいや障がいを持つ子ども達に、運動を通じた学習支援、生徒相互による助け合い、相互に理解を深めるスポーツ教育を定着させます。

	事業名	概要
4	高校生、青年のスポーツ運動の普及と社会人基礎力の育成事業	≪プログラムD≫ 高校生、青年の豊かな感性を育み、将来への展望を抱き、市民としての自覚と責任を持つ豊かな人間性教育を実現します。 スポーツは、歴史的にも社会が疲弊し混乱した時代に、新しいスポーツや体操が広く普及しました。生涯スポーツの目的は、豊かな人間性とともに、活力に満ちた地域社会づくりの担い手となる若者の育成が含まれます。 嘉麻市で独創的なスポーツ運動文化を推進し、誰もがスポーツに参加できる地域づくりに貢献できる若者を輩出します。また、障がいを持つ若者が参加できる障がい者スポーツの普及に努めます。
5	生涯学習、社会人学習としてのスポーツ活動支援事業	≪ライフ・プログラム≫ スポーツは、競技スポーツだけではなく、身近な運動、楽しい運動によって、人間相互の信頼と共同体意識を育むことができます。こうした広く市民を元気にするスポーツ運動への参加、企画への参加を促すとともに、市外、県外からの多くの人の参加を促します。 人間の能力は、成人になっても伸び続けることに確信を持ち、家庭や職場でも率先して、積極的に行動する市民を輩出し、豊かな市民文化を創成していきます。
6	高齢者の生きがいある生活実現のための事業	≪シルバー・プログラム≫ 高齢者は、単に心身の働きが低下するだけではなく、高齢期にこそ伸びる能力もあります。それは、全体を見渡せる能力、直観的に感じる能力、状況をつかむ能力です。こうした能力は、身体を使い、身体で感じるという高齢者スポーツ運動によって伸ばすことが可能です。 これを目的とした高齢者教室を開くとともに、高齢者の経験を活かし、高齢者が活躍できる場と世代間交流をはかるスポーツ運動の環境を提供していきます。

【保育所におけるコオーディネーショントレーニングの様子】

【小学校におけるコオーディネーショントレーニングの様子】

【高齢者のコオーディネーショントレーニングの様子】

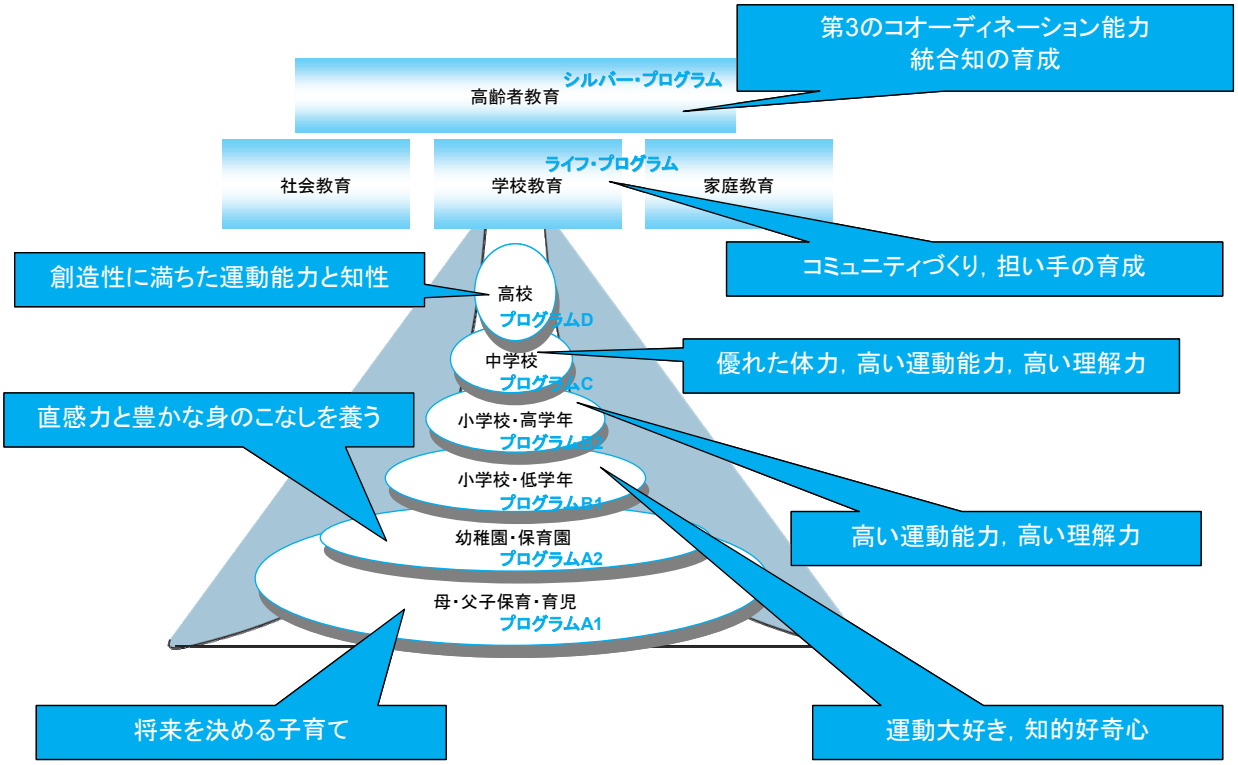
“嘉麻市モデル”におけるプログラム

嘉麻市モデルは、各年代を対象にしたコオーディネーショントレーニングのプログラムによって構成されます。嘉麻市モデルは、プロジェクトＫを中心に進めるとともに、多くの団体、個人の協働、連携によって市民の間に幅広く普及させることを目標にします。

プログラムは、各年齢層を対象にした８つのプログラムを基本にし、さらに発達障がい児、障がい児（者）、スポーツ少年少女、スポーツ選手を対象とした、さまざまな目的に応じたコオーディネーショントレーニングのプログラムや、身体運動や身のこなしを通じた知性、感性の育成を目的とした認知プログラムも含みます。

嘉麻市コオーディネーショントレーニングプログラムのねらいは次のとおりです。

嘉麻市コオーディネーショントレーニングプログラムのねらい



プログラムＡ1

将来を見据えた子育て

０歳～３歳の乳幼児を対象とします。環境からの刺激に対する感受性を高め、体幹と頭部にかけた体の軸を感じ取り、使いこなす能力の獲得を目指します。脳の発達を促す環境づくり、運動の欲求を引き出す感覚刺激、環境の刺激への反応を促す運動刺激のプログラムです。このプログラムには０歳児プログラム、１歳児プログラムも含まれます。

プログラムＡ2

直感力と豊かな身のこなし

３歳から６歳児の幼児を対象とします。いろいろな物を操作する能力とバランス能力、環境を捉えて適応する動きの能力を獲得することを目指します。将来的に土台となる感覚の情報処理、運動の調節に関係する能力を育てるプログラムです。保育園、幼稚園、家庭での運動プログラム、運動あそびプログラムを提供します。

プログラムB1

運動大好き，知的好奇心

６歳から９歳児の小学校低学年を対象とします。走ったり、跳んだりする身体の移動や体幹と手足のつながり、様々な姿勢の調節、バランスの感覚を身につけさせます。体への気づきは知的能力の原点となり、自ら気持ちで動こうとする心を育てるプログラムです。

プログラムB2

高い運動能力，高い理解力

９歳から 12 歳児の小学校高学年を対象とします。時間の流れや、広さや大きさ、奥行などの空間に対する感覚を、動きと結びつける能力を発達させます。リズム感や体幹から手足への繊細な動きを習得させます。予測する能力、反応の能力など、巧みな運動の基礎を確立させるプログラムです。

プログラムC

優れた体力，高い運動能力と理解力

12 歳から 15 歳児の中学生を対象とします。認知能力の急激な発達に伴い、運動の課題や目的に対する運動プラグラムを多様化することをねらいます。この時期の適切な運動調節は、知的能力の発達に欠かせないものです。運動とスポーツに関心を寄せる気質を育てるプログラムです。

プログラムD

創造性に満ちた運動能力と知性

15 歳から 18 歳の高校生、少年少女を対象とします。成人へと近づくこの年代は、何ごとに対しても自らの人生との関わりを考える世代です。この時期の運動は、脳の活動を向上させ、不安になりやすい情緒の安定をもたらします。適切な運動は、創造性を育み、意欲を引き出します。身体とともに考える知性を育てるプログラムです。

ライフ･プログラム

コミュニティづくりの担い手への自覚

青壮年・成人を対象とします。青年教育としての健康、ライフ・スキル、ワーク・スキルなど、家庭、職業、企業におけるヒューマン・スキルとしての能力の開発を目指します。身体的能力を基盤として認知、思考、分析的思考など、成人にとって幅広い能力を伸ばすことが可能です。健康運動とスポーツを通じた能力開発に挑戦するプログラムです。

シルバー・プログラム

第３のコオーディネーション能力の発達

主に高齢期を対象とします。高齢者は、身体的、認知的な能力は低下する一方で、高齢期特有の総合的な判断能力などのコオーディネーション能力が発達する時期でもあります。老化を防ぐ運動にとどまらず、積極的に伸びる能力を向上させる運動と高齢者スポーツを進めるプログラムです。

【トレーニングの様子】

4　競技スポーツの推進

本市出身の市民が全国や世界の舞台で活躍することは、多くの市民に夢や感動、誇りと勇気を与え、市民のスポーツへの関心や参加意欲を促し、市のスポーツ振興に大いに貢献するものと考えられます。同時に、スポーツを行う人々が、自らの限界に挑戦し、工夫と努力によって競技力を高めることは、スポーツ文化を広め豊かなコミュニケーション社会を育む重要な取り組みです。

そのため、誰もが自らの目標に即してスポーツ競技力をのばそうとする意欲を高める取り組みを進めます。また中高校生からの優れた体力・運動能力を豊かに伸ばしていくために、様々な競技種目の普及、選手育成のための指導者の確保に取り組みます。

～具体的施策～

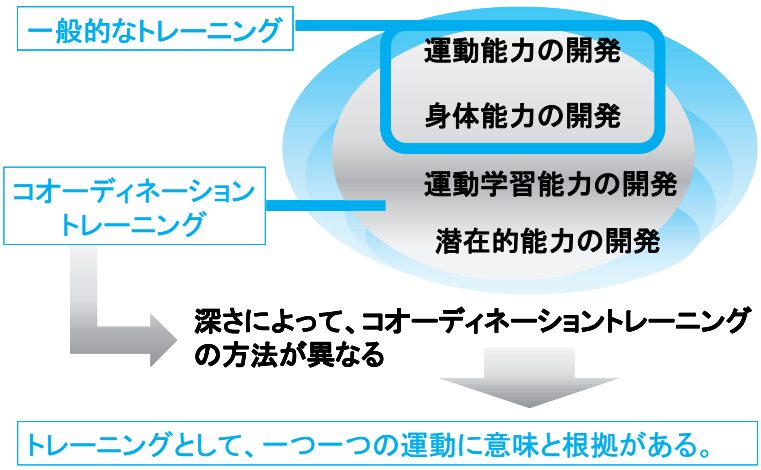
	事業名	概要
1	各種競技大会、未経験の競技体験会の開催事業	公的な各種スポーツ競技大会を開催します。また、手軽に参加できる小規模な競技会も開催し、能力に応じた目標を立てることによるモチベーションの向上を図ります。 子ども達を対象に、普段、経験したことないスポーツの体験会を開催します。それを契機にして、さまざまなスポーツに関心を抱き、自らが関心を持つスポーツ探しの意識を育みます。
2	子ども達のスポーツと競技力向上への関心を高める事業	地域の子ども達による、発育発達に即した各種スポーツ大会を開催します。スポーツに関心を寄せ、楽しさを見い出すトップアスリートとの交流会を開催します。 子ども達のタレント発掘と競技力育成に関わる事業を展開します。市民を中心としたさまざまな分野に携わる人々の集団的な協力で、全国で、世界で活躍できるスポーツ選手の育成に取り組みます。
3	指導者養成・育成とスポーツ科学の普及事業	スポーツ指導者、スポーツ推進委員、教員、保育士、一般市民を対象にした身近なスポーツ科学、運動科学、栄養学などに関する学習会、研修会を開催します。 全国で活躍できる選手育成を目的とした幅広いスポーツ指導者の発掘、育成に努め、適切な指導理論の情報と機会を保障します。 競技力向上の土台となるコオーディネーショントレーニングの普及と指導者研修を行うことによって、競技団体の意欲を高め、相互の協力関係を築き上げます。

プロジェクトK
競技力向上とトレーニング理論の普及

競技力向上に向けたコオーディネーショントレーニングの普及

嘉麻市モデルでは、スポーツの競技力向上を目指したスポーツ・コオーディネーショントレーニングが含まれます。一般的なトレーニングは、ある特定の運動をできるようにすること、または、バランス能力、筋力、持久力などの基礎的な運動能力を得ることを目的としたトレーニングです。これらのトレーニングを基礎として、それぞれのスポーツの技術的、身体的能力を高めることによって競技力の向上を図ることになります。

スポーツ・コオーディネーショントレーニングの目的

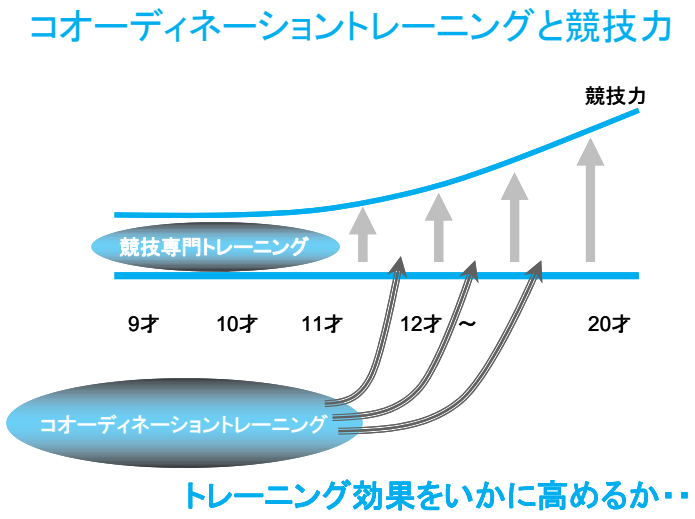


運動能力とは、実際に運動として発揮できる能力を指します。それをこなせる能力が身体能力です。

人間は様々な経験をつむことによって、運動を学習する方法も身につけます(トレナビリティ)。これを運動学習能力といいます。

一般に遺伝的に決まる能力が潜在的能力といわれますが、これとは別に適切な刺激によってその潜在能力も高めることができます。

コオーディネーショントレーニングは、運動そのものを学習することもありますが、最も中心となるのは、運動の学習能力を高めることにあります。つまり、コオーディネーショントレーニングを行うことによって、専門的なスポーツ技術や体力の向上を、より早く実現することになります。それは、最も基本となるコオーディネーショントレーニングとともに、各スポーツ競技の特性に応じたスポーツ・コオーディネーショントレーニングを行うことによって達成することができます。



コオーディネーショントレーニングによって、スポーツ技術の上達を早く達成することができます。そのために、基礎的なコオーディネーショントレーニングとともに、スポーツ競技に応じたスポーツ・コオーディネーショントレーニングを行う必要があります。

どの場合でも、発育発達と加齢による身体の変化を考慮することが重要です。

第６章　計画の推進

1　協働による推進

市民が主体的にスポーツを楽しみ、地域での住民相互の交流を図ることができるよう、嘉麻市、市民、地域、学校、スポーツ団体、NPO 法人、事業者などが連携・協働し、一体となって取り組んでいきます。

2　情報の発信による推進

運動・スポーツに親しむことで、豊かな生活を享受することができるよう運動・スポーツに対する市民の関心と理解を深めるとともに、参加を促します。

また、プロジェクト K の WEB コンテンツを作成し、映像化によるプロジェクト K の普及・啓発を行います。

3　計画の進行管理

計画に関わる各種事業の実施状況等を「嘉麻市スポーツ推進審議会」に報告し、市民公募委員、学識経験者及び各種団体の委員の立場から、本計画の推進状況を審議検討し、より公立的・効果的な事業が実施できるようにします。

4　行政内部の横断的連携と組織体制

計画に基づく施策・事業の実施については、関係部署との横断的な連携による事業の推進が必要です。このため、庁内を横断的に機能する部署を組織し、様々な分野を所管する他の部署と連携して計画を推進していきます。

第７章　プロジェクトＫが推進する
コオーディネーショントレーニング

1　“嘉麻市モデル”～コオーディネーショントレーニングの考え方～

プロジェクトＫで取り組むコオーディネーショントレーニング

プロジェクトＫでは、コオーディネーショントレーニングによる運動指導を通じて、まちづくりと地域の活性化をすすめようとしています。コオーディネーショントレーニングはスポーツや運動に限らず、児童・生徒の学習支援、発達障がい児支援、高齢者の健康増進など、将来的に幅広い活動を視野においています。人間の能力は、運動が得意、音楽が得意、勉強ができるといったように、実に個性的です。そして、苦手なものもあります。しかし、この人間の能力は土台がしっかりしていれば、いろいろな能力が同時に向上し、いろいろなことができて、楽しくできるというのが本来の人間の姿です。

注目すべきことは、現代の科学によって運動がいかに多くの能力に関係しているかが指摘されるようになったことです。それは、単に健康のために良いとか、病気の回復に良いとかといった、単に身体に関係することだけではなく、知的能力やコミュニケーションの能力にも関係していることが分かってきたことです。

運動・スポーツで子ども・市民の生きる力を育む
“嘉麻市モデル”

脳の科学，身体の科学の発展に伴い，21世紀の人間観は大きく変わった

↓

運動・スポーツは，身体だけではなく，脳の潜在的能力を発達させるという科学的原理がブレイン・コオーディネーション理論

↓

家庭，学校，地域において，体系的なコオーディネーショントレーニングの普及によって，すべての市民がスポーツを通じて、身心ともに豊かに生きる力を獲得する。

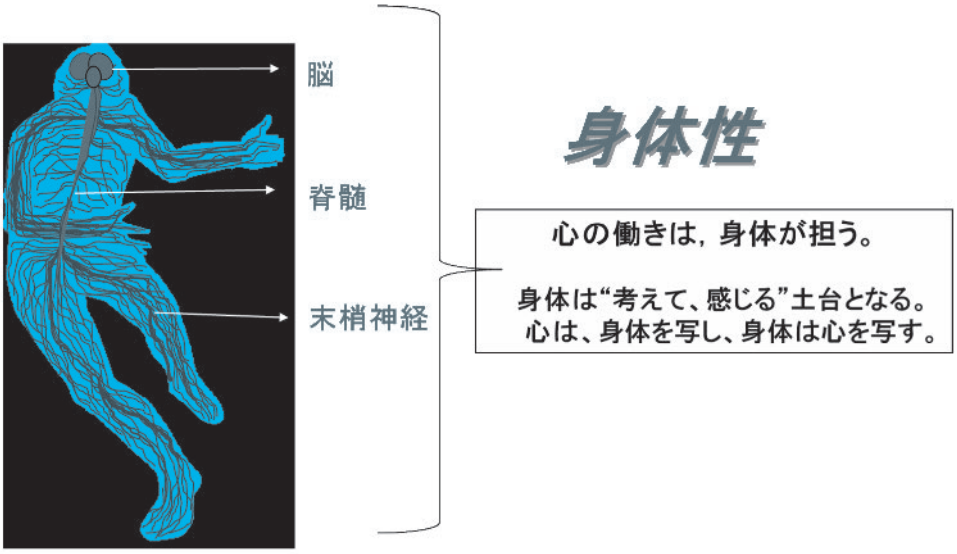
簡単にいうと、音楽も、コミュニケーションも、考える力も、豊かで繊細な「動き」が関係しているということになります。人間の「動き」は、多くの神経系の回路が共通に関係しています。その共通部分に何らかの刺激を与えると、しっかりとした土台ができて、いろいろな能力を同時に引き出すことができます。このことを目的にした運動指導が、コオーディネーショントレーニングです。コオーディネーショントレーニングを通じて、市民みんなの力を合わせてお互いに「生きる力」を湧き立てましょう。

脳と身体の働きは一つ

神経系は、脳、背髄、末梢神経に区分されます。脳は、背髄と末梢神経を通じて、身体の中、身体の外から情報を得るとともに、多くの司令を身体全体に送り込んで反射や運動を行っています。

しかし、神経系は全身にくまなく行き渡り、この全身にわたる神経回路が、一つの情報処理の回路として働いているとみることができます。つまり、脳が身体を調節するというよりも、身体全体の神経回路が一つの情報処理器官として作用しているといえます。

これが「身体性」と呼ばれるもので、心の働きは身体が担い、身体の働きは、考えて感じる土台となります。この原則に基づいて、コオーディネーショントレーニングは、身体への刺激、脳への刺激を通じて、運動能力のみならず、知性や感性も伸ばしていこうとするねらいがあります。したがって「脳と身体の働きは一つ」というのが基本的な考え方となります。



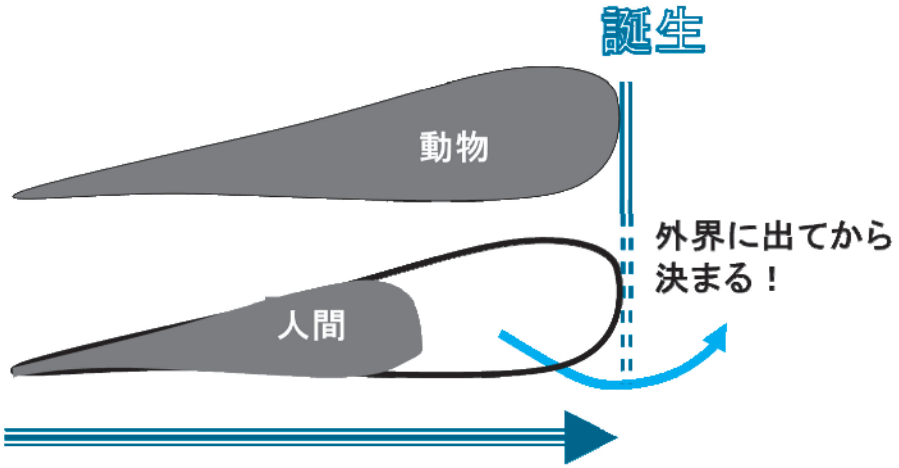
「脳」と「身体」の働きは一つ
－身体性とは－

子どもの能力、大人の能力を引出して、人材育成に向かう

プロジェクトKの最終的目標は「人材宝庫のまち、嘉麻市」の実現にあります。なぜ、このことが、コオーディネーショントレーニングと関係するのかということですが、人間は、環境に適応するために、食欲と同じように運動の欲求によって、生活の中から「生きる力」を学んでいきます。特に、子どもは「動く」ことによって多くの感覚刺激を得て、さまざまなことを学びとり、やがて言葉を理解し、考える力を高めていきます。本来の「頭の良さ」は、「動くこと」から発達するわけで、これは子どもに限らず、大人になってもそれなりに意味を持っています。

そのため、コオーディネーショントレーニングは、まず体力向上、運動能力向上、健康増進の目的から始まっても、結果的にさまざまな能力に結びついて、もともと持っている能力を、しっかりと発達させていこうというのが最大のねらいとなります。その可能性は、埋もれたコオーディネーション能力が秘めていて、人間と他の動物との違いは、まさにこの点にあります。そのコオーディネーション能力を高めるのがコオーディネーショントレーニングとなります。これは、乳幼児から高齢者にいたるまで、一貫して意味のあるトレーニングとなります。

動物は、充分に成熟してから誕生します。しかし、人間は本来よりも、あえて一年も早く「生理的未成熟」のままで誕生することになります。なぜか？　それは、生まれた後に、いつまでも脳や身体の働きを限りなく発達させようとするからです。始めからすべてを決めるのではなく、途中で生まれ出て、まず環境を知って適応しようとします。そしていつまでも脳を変化できるように柔軟に、新しいことでも、それに向かって能力を高めて行こうとします。

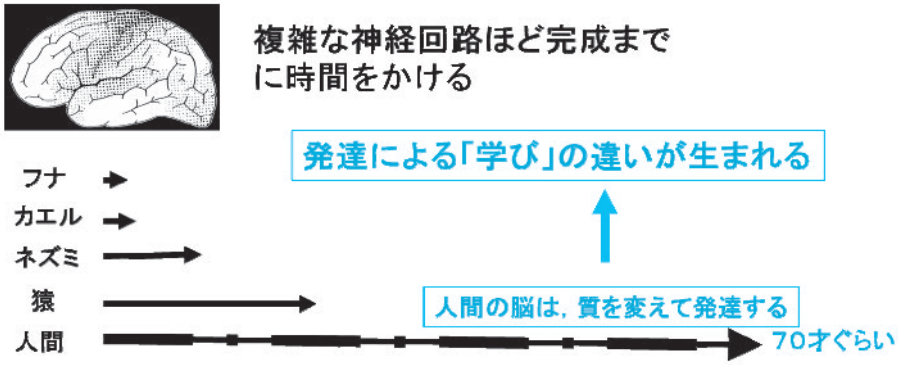


人間は，一年ほど早く誕生する(生理的未成熟)

動物は、個々の能力で大きな差をみることはできません。馬同士の走る速さの違いは、人間ほどの差はみられません。人間は非常に大きな差を示します。いかに、人間にとって学習や経験が大切であるかがわかると思います。そしてその学習や経験の学び方が年齢とともに少しずつ変わってくることも大きな特徴です。高齢者も例外ではありません。

ここが大切なポイントとなります。どんなことでも適当にやれば、能力が伸びるというわけではありません。人間は、自然の中で進化してきました。ところが、現代社会では、何百万年もの間に経験したことのない多くの人工的な刺激を受けるようになりました。さらに、短い期間に「成績」を伸ばそうとする方法も見つけてきました。

たとえば、急激なトレーニングをすると一見能力は伸びます。しかし、すぐに伸び悩む、身体をこわすという結果が待ち受けています。時間をかけて勉強すると忘れることはありませんが、一夜漬けで覚えたことは、すぐに忘れて身につきません。



公式を丸暗記して点数はとれても、次の課題を理解するのにゼロからのやり直しです。つまり根本的な知性の発達は期待できないということです。人間の能力は、本来持っている自然の中で学んだ能力の開発が最も大切だということになります。

“嘉麻市モデル”は、すべての市民を対象にする

“嘉麻市モデル”では、いろいろな年代、階層に応じたプログラムを準備しています。それらは、人間が本当に学ぶべきこと、経験すべきことを、人工的な環境の中でも次の能力へとつなげるための「自然」な刺激によって能力を発達させようとするコオーディネーショントレーニングのプログラムによって構成されています。もちろんすべてが順調にいくわけではありませんが、プロジェクトKでは、これらの実践を一つ一つ確かめながら、さらに良い方法を見つけていくことが活動の大きな柱となっています。

そして、それぞれのプログラムの中には、さらに目的に応じた特別のプログラムも用意されています。現在、嘉麻市の保育所、小学校などで進めているのは、基礎コオーディネーションが中心ですが、一方で、発達障がいを持つと思われる子ども達に対しては、コミュニケーティブ　コオーディネーショントレーニングというプログラムを用いています。

他にも競技力向上であるとか、学力向上といった、いろいろなプログラムを展開していく予定です。ぜひ多くの方が、それぞれの関心に応じて、プロジェクトKに参加していただければと思います。

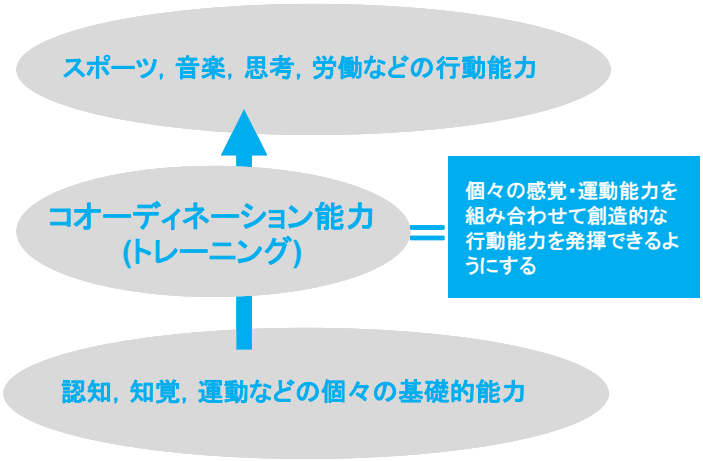
“嘉麻市モデル”は、すべての市民を対象にしています。コオーディネーション運動指導によって、身体、脳、心の育みを通じてすばらしい人材育成を目指し、人材宝庫のまち、嘉麻市の実現に向かっていきましょう。

嘉麻市モデルのポイント

1. 「まちも、わが子も、この程度」という考えを克服する
   →「わずかな工夫」によって、人間は大きく成長することへの理解。
   →誰もが、「なんだか、希望が持てる」という思いを抱く・・・**人々の希望**
2. お金をかけず、できることから始める
   →今の条件で、創意と工夫で成果を得る。・・・**親と指導者のやりがい**
3. 子どもが変われば、大人も変わる
   →家庭と官民組織を超えて、子育てを！！
   子育てを通した社会人教育　・・・**育てて、育つ大人たち**
4. 小さく産んで、ゆっくり育ててビックバン
   →まずは、少人数であっても、志をひとつにし、
   誰もが貢献できる分野を見出して、まちを変える・・・**嘉麻市への誇り**
5. コオーディネーションからコミュニケーションへ
   →少数であっても、協力できる人・学校・施設のネットワークから堅実に始め、
   至るところでコミュニケーション。挨拶と笑顔に満ちた嘉麻市・・・**まちの活性化**
6. コミュニケーションからコミュニティへ
   →子どもから大人までの生涯学習、生涯スポーツを通じて、
   人材発掘、人材育成、人材創出のまち、嘉麻市へ・・・**人材創出のまち、嘉麻市へ**

2　誰もが秘めているコオーディネーション能力

コオーディネーション能力とは、人間の一つ一つの能力を、目的に応じて組み合せ、まとめ上げることによって運動、音楽、思考などの行動を発揮する能力で、人間で最も高度に発達した能力です。人間の多くの能力は、それぞれが確立されて、次第に、それらがお互いに影響を及ぼし合います。この影響を及ぼす統合的な作用は、コオーディネーション能力によって押し進められます。



もし、どれか一つの能力が欠けても、それにとって代わるような新しい能力を獲得します。少なくとも、維持しようとします。障がい者は、その障がいによってコオーディネーション能力を高めていきます。

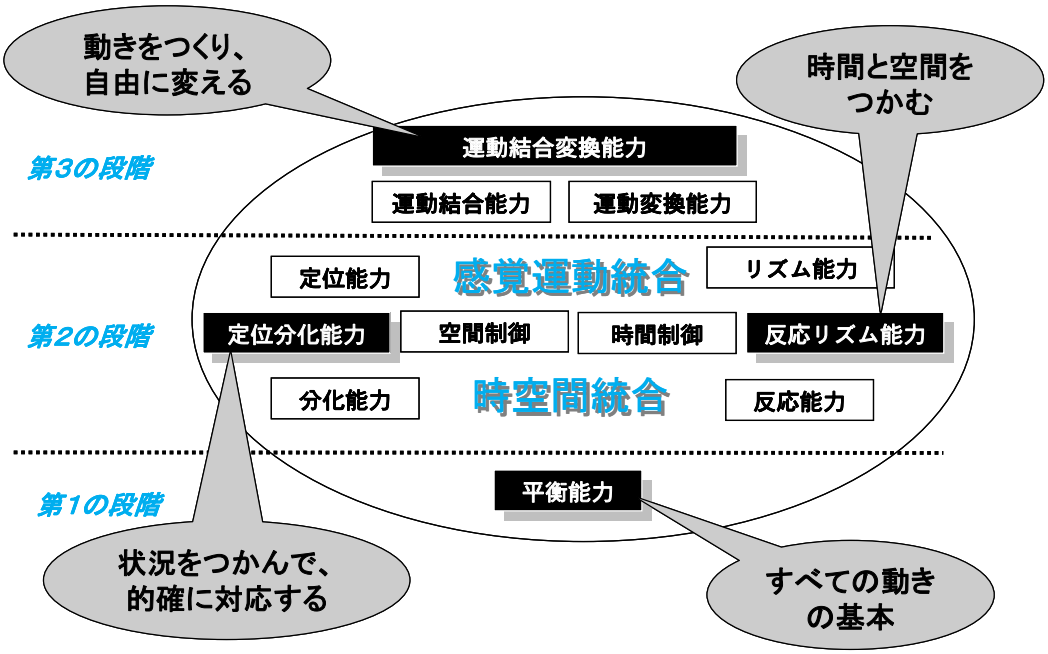
コオーディネーション能力は段階を示す

コオーディネーション能力は、トレーニングの実践の場面で、大きくは４つの枠組みでとらえることができます。その土台となる第１の段階が「平衡能力」です。

第２の段階は、まわりの状況をつかんで、的確に対応するための「定位分化能力」、時間と空間をつかむ「反応リズム能力」など、多くの能力があります。

さらに、第３の段階として、これらの能力を柔軟により高いレベルへと導く、動きをつくり、自由に変えることのできる「運動結合変換能力」があります。

このように、コオーディネーション能力の構造として、大きくは３つの段階と４つの能力群に区分することができます。段階とは、基本的に運動発達が進む順序ですが、第１から第３の段階への過程は、必ずしも下から上へと発達するだけではなく、第３の段階から、逆に第２の段階、第１の段階へと発達するという面も持っています。



実践におけるコオーディネーション能力の構成

すべての動き、精神力の土台となる“平衡能力”

第１の段階は、「平衡能力」です。平衡能力は、一般的にはバランスの能力を指すことが多いのですが、コオーディネーション能力としての平衡能力はいろいろな能力を含んでいます。力の調節、緊張のバランスなどさまざまです。それでも代表的な能力は、バランス能力ということになります。

子どもは、バランスをとることが大好きです。揺りかごから始まり、木馬、シーソー、メリーゴーランド、滑り台、ブランコと、そのどれもがバランスに関係しています。なぜならば、運動発達の基礎として、バランス能力を発達させることが大切だからです。

子どもは、自らが成長するために、本能によって必要な刺激を求めますが、そのもっとも重要なものがバランス能力です。そして、心の安定、精神の活動の土台にもなり、不安を抱えるとバランス能力は一時的に低下するのはこのためです。他の第二、第三の段階にあるコオーディネーション能力も、実は第１段階の平衡能力が土台となっています。子どもに限らず、成人においても、平衡能力、バランス能力を安定させ、発達させようとする傾向は続きます。

平衡能力で重要なのは、「体幹平衡能力」です。つまりバランスを取る方法として、まずは体幹を中心に調節するということが大切で、単にバランスをとることだけであれば、どのような方法をとっても問題はありません。

這って進む「クローリング」運動

体幹を使って鏡の前で「くの字」「Ｓの字」運動

バランスをとるだけでなく、体幹にどのような刺激を与えるかが最も重要なコオーディネーション平衡トレーニング

しかし、コオーディネーション能力としてのあらゆる運動能力の基礎として作用させるには、体幹を中心に使う平衡能力が決定的に重要となります。

そして、人間のバランスに関係する感覚刺激は、他の動物のバランス能力と違って、様々な感覚刺激を利用する点に特徴が見られます。その場合、多くの感覚どうしが統合されることが前提です。こうした仕組みを確実に発達させることを目的としているのが、コオーディネーショントレーニングとしての平衡トレーニングです。

状況をつかんで的確に対応する“定位分化能力”

第２の段階には、多くの要素が含まれますが、これらをまとめると、大きくは「定位分化能力」と「反応リズム能力」の二つの能力群に分類することができます。そのうち定位分化能力は、身体の外部からの情報と、自らの身体からの情報を効率よく得ること、さらには「精神」の状況さえもつかむという定位能力と、これに対応するために適切な反応を引き出す能力である分化能力を高度に結びつける能力を意味しています。

「定位分化能力」は、単に「定位能力」と「分化能力」を合わせた能力ではありません。定位能力は、行動の学習理論から生まれた考え方ですが、その反応として眼の運動、血管の反応など、多くの現象が伴うことが知られています。これらは、脳の電気活動などでも証明されていますが、基本的には、「脳の情報分析」ということになります。一方で、「分化能力」というのは、「分化」自体は発生学で用いられる用語ですが、多くの分野で、「区分けする」という意味合いで用いられています。学習の理論において、あいまいな状態から、細かく区分する方向に向かい、効果的な運動の発揮に結び付ける生理的反応を指しています。要するに、運動の発揮や認知などの精神活動における「細分化された応答」、つまり細かく応答できるというのが分化能力です。

しかし、ここで大切なことは「定位」と「分化」は、相互に抑えあう関係にあることです。どちらかを一方的にトレーニングすると、運動能力は逆に低下します。実際にこうした失敗がトップ選手によく見られます。この二つの能力を超えた、状況の判断と適切な対応をうまくつなげて運動を発揮するのが、「定位分化能力」となります。

時間と空間をつかむ“反応リズム能力”

反応リズム能力というのは、「反応能力」と「リズム能力」の二つの能力が中心となります。これらを統合するのが「反応リズム能力」ということになりますが、これらは、もともと区分することができない能力です。

神経科学的には、「反応」も「リズム」も詳しい仕組みが知られていますが、どれも基本的には「時間」に関係するものです。両者とも、おそらく多くの人は、タイミングとか、リズム感をイメージすることでしょう。しかし、コオーディネーション能力においては、時間だけの問題だけではなく、空間の問題を大きな要素として捉えています。

走る時の歩幅の感覚、距離の感覚、飛んでくるボールの認知など、その空間的な広がりを捉えることが、リズムや反応を生み出す、まさに「時空間を制する能力」が、「反応リズム能力」です。言い換えると、「反応」と「リズム」は、時間そのものの考え方であっても、人間の運動を支える能力としては、時間と空間を統合した能力として発揮されることが大前提となるわけです。リズム感とは、それこそ基礎的な能力です。リズム感を養っても、実は別の運動や音楽を行うと、さっぱりできなくなることが多くあります。

「空間」の調節とは何かを考えてみましょう。「一定の間隔に区切り、区切られた空間をまとめてつかむ」、例えば陸上競技のハードルです。「ある適切な方向に向かって反応する」、例えば、野球の内外野手の動きです。これらは、「テンポ良く、・・・」とか「いいリズムで・・・」といった言葉で表されます。速く反応する、リズム感が良いという一般的な意味ではなく、「合目的的に、適切な時点で、適切な範囲と方向性を持って反応する」というのが「反応リズム能力」の特徴です。これは、コミュニケーション能力にとっても非常に重要な能力となります。

【トレーニングの様子】

【トレーニングの様子】

動きをつくり、自由に変えられる“運動結合変換能力”

コオーディネーション能力で最も上位に位置するのが、第３の段階としての「運動結合変換能力」です。複数の運動を同時にできること、そしてその運動を変化させることができることを意味しますが、要するに柔軟で、自由度に満ちた創造的な動きができるということを指します。「運動が結合する」というのは、単に異なった運動が「つながる」ということではなく、コオーディネーション能力としては、「つくり直す」ことを意味します。つまり、単純に合わさったものではないということで、しかも、いつでもそれを「作り直せる」という能力でもあります。

これと関連するのが、「運動結合能力」と「運動変換能力」です。「運動結合能力」は、いろいろな運動をスムーズに取り込んで、別の新しい運動として発揮できる能力で、「運動変換能力」は、ある運動をスムーズに切り替えて回りの変化に対応できる能力のことを指します。こうしたことは、一般的にもスポーツの世界で知られていることですが、コオーディネーション能力としては、その内容は異なります。

生物は、自らをより高度に組織化する「自己組織系」という性質をもっています。この仕組みが「運動結合変換能力」につながっています。運動の「結合」と「変換」という二つの能力は、運動の発揮という面では一つにまとまるもので、「運動を結合できる」ということは、「運動を変換できる」という能力につながるものでなくてはなりません。自らを組織し、発達させることは、それぞれ一つ一つの運動をそのままで結合するのであれば、それ以上の発達はむずかしくなります。その一つ一つの運動の仕組みを少しずつ変えることによって、運動の組み合わせが、大きく運動の質を変えることになります。このことが高いレベルの創造的な新しい能力を獲得することにつながります。スポーツを長年していて、急激に能力が伸びた時期があっても、突然伸びなくなることがあります。これは「運動結合変換能力」が大いに関係しています。コオーディネーショントレーニングは、このことを克服しようとするトレーニングであるとも言えます。

「運動結合変換能力」の重要な点は、わずかな動きやトレーニングによって、他の運動との結合や変換をしやすくするという能力でなければならないことです。つまり、コオーディネーション能力としての「運動結合変換能力」は、少しの動きを経験すれば、多くの動きができるようになるといった「学習能力」の高さを示すもので、柔軟性に満ちた運動ができるかどうかを示すものです。このことは、いろいろな要素的な運動を組み合わせる能力と組合せを切り替える能力が両立することによって成り立ちます。

3　コオーディネーショントレーニングの進め方

遊んで学ぶ子どものコオーディネーショントレーニング

子どもの遊びは、「プレイ」といい、スポーツも音楽もプレイといいます。プレイは「創造」する行為を意味しますが、この創造を促すのもコオーディネーション能力です。子どもが育っていく過程で、基本的には自らの身体を感じることから始まります。それを土台にして、まわりの環境を、自ら身体のイメージとして頭の中に取り込み始めます。そして自分の意思によってコミュニケーションの力を得て、さまざまな分野で創造性を発揮していくことになるわけです。「動くこと」、「感じること」は、子どもにとっては脳、身体、心の発達の原動力となります。これを計画的に進めるのがコオーディネーショントレーニングです。特に、このことを重点的にねらっているのが嘉麻市モデルのＡ１プログラムです。

子どもの遊びでは、「何をしたいのか」から、「何のためにするのか」といった変化が生まれ、子どもの遊びは、脳が発達する上で非常に大切な要素です。そのため、大人が一方的に運動やスポーツ、音楽、勉強を「指導する」のは、脳の発達を遅くしてしまいます。

脳の発達を促すためには多くの感覚刺激が必要となります。環境の様々な変化が大切で、年齢が低いほど敏感となります。言葉を使っても、使わなくても、「なぜ・・・」といった疑問を通じて考える力を得ていきます。知的好奇心は、遊びの延長線上から生まれ、子どものコオーディネーショントレーニングでは、この刺激を常に追い求めていきます。子どものコオーディネーショントレーニングは、運動学習であり、知的学習でもあります。

子どもが園庭で元気よく遊ぶ姿。それも脳の発達につながっています。

コオーディネーション能力を活かすコオーディネーショントレーニング

３つの段階、４つの能力群は、個々別々に存在するのではなく、密接につながった能力として発揮されます。特定の能力(群)を目標にした一つのトレーニング、例えば「平衡能力」のためのトレーニングは、実はそれ以外の能力とも関連づけることになります。どの能力を土台として、どの能力を伸ばしていくのかといったいくつかの関係からみたトレーニングがコオーディネーショントレーニングの特徴となります。あらゆる運動の基礎となる「平衡能力」でさえ、「定位分化能力」を土台にして、「平衡能力」を高めるといったトレーニングを行うこともあります。要するに何が中心的な課題であるかによって「〇〇能力系のトレーニング」といった表現を使うことになります。

「運動結合変換能力」は、第１の段階、第２の段階における能力群と密接な関係にあり、「平衡能力」、「定位分化能力」、「反応リズム能力」を統合させる能力ともなります。この意味でも「運動結合変換能力」は、最も上位に位置する能力であるといえますが、同時に、「運動結合変換能力」のトレーニングによって「平衡能力」、「定位分化能力」、「反応リズム能力」を高めることも可能です。このトレーニングは、スポーツにおける一般的なスキルトレーニングと、一見共通しているように見えますが、コオーディネーショントレーニングとしては、「どのような刺激を与えるのか」が、最も重要なポイントとなる点で異なります。

スポーツ一般に見られる「運動スキル」「スポーツ技術・技能」の学習と比べると、コオーディネーショントレーニングは、個々の能力の「統合性＝まとめ方」に特徴が見られます。結果的に、「運動スキル」「スポーツ技術・技能」のトレーニング効果を高めること、そして思考や情動に関係する脳神経系を巻き込むために、様々な生活の改善に向けた行動の改善につながることなども、コオーディネーショントレーニングの特徴としてあげられます。

コオーディネーショントレーニングを進めるための５つの視点

コオーディネーショントレーニングを進める上で、共通したトレーニングの視点があります。コオーディネーショントレーニングの具体的な内容とは別に、ここでは、どのようなことに注意すれば良いのかということを「視点」としてまとめてみます。つまり、「コオーディネーション能力はどのようにして獲得されるのか、そのためには、どのようなトレーニングを行ったらいいのか」を考える上で、最も基礎となる能力をコオーディネーショントレーニングにおける「視点」といった形でまとめます。

その「視点」は、「動作課題」、「運動発生」、「感覚運動統合」、「時空間統合」および「主体と環境」の５つです。正しくは、これらもコオーディネーション能力に含まれます。

「動作課題」の視点　―目的を意識させる―

人間の運動は、例え単純な運動であっても、わずかでも目的(合目的性)が異なれば、脳神経系の回路の使い方が変化します。このことによって、できないと思っていた運動ができるようになるのです。合目的性とは、同じ運動であっても意図すること、つまり「課題としての意識を持つ」ことを指します。それによって、情報処理のレベルが異なり、学習の面でも大きな影響を及ぼします。

単に、一つ一つのコオーディネーショントレーニングの目的を意識することにとどまりません。コオーディネーショントレーニングとして行う運動に、運動の仕方とは異なる課題につながる「目的」を意識させることが重要です。例えば、「腕を上げる」という「運動」に対して、「目の前の物を指さす」という「動作」にすると、脳神経系における広範な情報処理を活動させることになります。この条件の設定を「動作課題」といいます。コオーディネーショントレーニングにおいて非常に大切な視点です。

「運動発生」の視点　―運動の発達には順序がある―

「運動発生」という視点は、「すべての運動は体幹から始まる」と捉えることにあります。手の関節は、肘の関節を、肘の関節は肩の関節を、それぞれ基準にして動きます。運動においては、体幹の制御が土台となるとともに、一方で体幹と四肢の末梢部分とのつながり方も最終的に着目する必要があります。いずれにしても体幹の動きを重視したトレーニングを基本に考えていくことが大切です。ボールが上手に投げられない子どもに対して、手や指の使い方を指導するのではなく、まず初めに体幹の動きを見てあげましょう。手や指の使い方を覚えるには、非常に時間がかかります。なぜならば、その子どもは、手だけではなく全身の筋肉の情報処理を脳はしなくてはならないからです。体幹の動きはすぐに覚えます。なぜならば、地味な動きではありますが、体幹が最も変化させることができる運動だからです。

この体幹から始まるトレーニングは、やがて、まったく正反対のトレーニングも加えることになります。それは、指先からのトレーニングから全身の動きに向かうトレーニングです。トップ選手は、試合の前に、この動きをすることが良く見られます。機会があったら観察してみましょう。体幹から手足へ、手足から体幹へと行き来することが、やがて必要になります。これが「運動発生」の視点ということになります。

「感覚運動統合」の視点　―感覚が運動をつくり運動が感覚をつくる―

感覚と運動との関係については、「感覚が運動をつくり、運動が感覚をつくる」という考え方が重要です。これが「感覚運動統合」の視点です。科学的な面から見ると、脳に限らず、末梢神経でも感覚と運動はお互いに関係しあっています。運動と動作、特に動作の発達は、感覚の情報処理を通して促され、感覚、知覚、認知の発達は、何らかの「運動」を通して促されます。二つのリンゴを両手に持って、どちらが重たいのかを調べる時に、二つのリンゴを上下に動かします。重さを感じるために、手の運動を行うのです。そして、ボールを投げる時に、左手につけているグラブに何回となく、右手でボールを投げる、バレーボールのサービスの直前に床に向かってボールをたたきつける・・・、これが「感覚が運動をつくり、運動が感覚をつくる」ということのイメージです。この視点は、リハビリテーションや学力向上のための教育実践でも重要な意味を持っています。

「時空間統合」の視点　―時間と空間は一つのもの―

「時空間統合」とは、一般的な時間的な制御としてのタイミングを取る、反応するといった能力が、身体の位置関係やボールの位置、大きさ、高さなどの空間的な情報を処理することに関係づけられるということと、逆に空間的な制御(ボールの軌跡など)は、時間的な情報、つまり「どのくらいの時間でボールは到達するのか」といった感覚に置き換えることを意味します。つまり時間と空間をまとめあげるような時空間のイメージ化を図ることが大切だということです。

特に走ることが苦手な子どもは、かならずこの「時空間統合」の問題を抱えています。このくらいの速さで足を動かそうと思っても、足を動かす幅が合っていない。もし、歩幅と足を動かす速さを小さく、そして、遅くさせて練習を始めると、走る感覚を理解することになるでしょう。歩幅を広げさせるためには、「もっとゆっくりと・・・」、ピッチをあげさせるためには「もっとせまく・・・」と声をかけてみてみましょう。すると、この「時空間統合」の意味を理解するのではないかと思います。

「主体と環境」の視点　―脳は、常に変化を求める―

「主体と環境」の視点とは、環境の変化を通じてコオーディネーショントレーニングの効果を高めるという考え方です。ここでいう環境とは、例えば、手に持っているボールなどの何らかの用具から、トレーニングを行っている室内外の環境など、身近な狭い環境から広い環境までを含んでいます。身体の回りの環境から受ける刺激を利用するという発想が重要となります。

環境の問題については、動物学から認知科学に至るまで、幅広い知見が得られています。一言でいえば、環境のわずかな変化でも、脳は変わるということです。その変わり方が、学ぶ力を高めると理解して良いでしょう。コオーディネーショントレーニングでは、用具の種類、トレーニングを行う場所、指導者の声掛けなど、いろいろな条件に変化を加えることが重要です。そのため、トレーニング中では、環境からどのような刺激を受けるのかを観察しながら、いつも新鮮な情報を与えられているかどうかを意識することが大切な課題となります。

1 公共の体育施設の状況

番号	施設名		概　要
1	嘉穂総合運動公園	総合体育館	バスケット・バレーコート　２面、バドミントンコート　８面、フットサル可能　サブアリーナ有り
		陸上競技場	400ｍトラック、フィールド内 100ｍ×68ｍ
2	嘉穂野球場		両翼　85ｍ
3	嘉穂プール（休止中）		25ｍプール、幼児用プール
4	嘉穂テニスコート（休止中）		ハードコート　３面、壁打１面
5	山田野球場		両翼　92ｍ　ナイター設備
6	山田友愛グラウンド		80ｍ×60ｍ
7	山田武道館		柔道場　１面 15ｍ×15ｍ、剣道場　１面 15ｍ×15ｍ
8	山田弓道場		近的　３的
9	サルビアパーク	体育館	バスケット・バレーコート　２面、バドミントンコート　６面
		テニスコート	砂入り人工芝テニスコート　２面、壁内コート１面
		温水プール	25ｍプール８コース、幼児用プール
		トレーニング室	常設トレーニング機器
10	碓井グラウンド		150ｍ×100ｍ
11	碓井青少年センター（休止中）		8ｍ×20ｍ
12	碓井野球場		両翼　92ｍ
13	碓井屋内ゲートボール場		砂入り人工芝テニスコート　３面、ゲートボール場　４面
14	稲築武道館		柔道場　１面 22ｍ×12ｍ、剣道場　１面 24ｍ×14ｍ
15	稲築体育館		バスケット・バレーコート　２面、バドミントンコート　６面
16	稲築鴨生公園	運動場	７０ｍ×６５ｍ
		テニスコート（休止中）	クレーコート２面
17	温水プールスイミングプラザなつき	温水プール	25ｍプール６コース、リハビリプール、ジャグジープール、幼児用プール
		トレーニング室	常設トレーニング機器
18	稲築町制 40 周年記念運動広場		一般野球　１面
19	稲築スポーツプラザ（体育館）		バスケット・バレーコート１面、バドミントンコート　３面
20	稲築屋内球技場		砂入り人工芝テニスコート　３面、ゲートボール場　４面
21	稲築山野運動公園	野球場	両翼９１．５ｍ
		テニスコート	砂入り人工芝テニスコート２面
22	稲築プール（休止中）		50ｍプール、25ｍプール、幼児用プール
23	稲築多目的運動広場		70ｍ×60ｍ
24	稲築野球場		両翼 91ｍ
25	稲築運動場		80ｍ×50ｍ

2　用語解説

◆コオ―ディネーショントレーニング
第７章参照のこと。

◆スポーツカウンセリング
スポーツ選手を対象とした種々の悩みの相談をスポーツカウンセリングという。スポーツ選手は、一般人と異なった特殊な心理状態に置かれることが多く、心の悩みや葛藤もさまざまである。

◆スマートフォン
携帯電話機の一形態を指す用語。ウェブサイトの閲覧や電子メールの送受信といったインターネット利用、スケジュール管理、パソコンで作成された各種書類ファイルの閲覧といった機能を備え、パソコンと類似の使い方が可能なものをいう。

◆タブレット PC
平板状の外形を備えタッチパネル式などの表示／ 入力部を持った携帯可能なパーソナルコンピュータをいう。

◆定型的発達児
発達の遅れがない子どものこと。

◆発達障がい
自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害その他これに類する脳機能の障害であってその症状が通常低年齢において発現するものとして政令で定めるもの。

◆マスターズスポーツ
生涯スポーツの考え方から波及し、現在ではシニア世代・高齢者によるスポーツ及びスポーツ競技会のことを指している。スポーツの楽しみの中に、競技性を取り入れたもので、国内外で様々な競技会が開催されている。

◆メタボリックシンドローム
内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか２つ以上をあわせもった状態。

３　嘉麻市スポーツ推進審議会条例

（設置）

第１条　スポーツ基本法（平成23年法律第78号。以下「法」という。）第31条の規定に基づき、地方スポーツ推進計画その他のスポーツの推進に関する重要事項について調査審議するため、嘉麻市スポーツ推進審議会（以下「審議会」という。）を設置する。

（所掌事務）

第２条　審議会は、嘉麻市教育委員会（以下「教育委員会」という。）の諮問に応じ、次に掲げるスポーツの推進に関する重要事項について調査審議する。

（１）　法第10条第１項に規定する地方スポーツ推進計画に関すること。

（２）　法第35条の規定により補助金の交付について意見を述べること。

（３）　スポーツ施設の整備等に関すること。

（４）　スポーツ指導者の養成及び資質の向上に関すること。

（５）　スポーツ事故の防止等に関すること。

（６）　スポーツ行事の実施及び奨励に関すること。

（７）　スポーツ団体の育成に関すること。

（８）　スポーツの技術水準の向上に関すること。

（９）　前各号に掲げるもののほか、スポーツの推進に関し必要な事項。

（組織）

第３条　審議会は、委員12人以内で組織する。

２　委員は、次に掲げる者のうちから教育委員会が委嘱し、又は任命する。

（１）　学識経験を有する者　２人以内

（２）　各種団体の関係者　５人以内

（３）　関係行政機関の職員　１人

（４）　市民からの公募による者　２人以内

（５）　その他教育委員会が必要と認める者　２人以内

（委員の任期）

第４条　委員の任期は、２年とし、再任を妨げない。ただし、委員が欠けたときの補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

（会長及び副会長）

第５条　審議会に会長及び副会長各１人を置く。

２　会長及び副会長は、委員の互選により定める。

３　会長は、会務を総理し、審議会を代表する。

４　副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

（会議）

第６条　審議会の会議は、会長が招集し、会長が議長となる。

２　審議会は、委員の過半数が出席しなければ、会議を開くことができない。

３　審議会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

（庶務）

第７条　審議会の庶務は、主管課において処理する。

（委任）

第８条　この条例の施行に関し、審議会の運営に必要な事項は、教育委員会規則で定める。

附　則

この条例は、平成 24 年４月１日から施行する。

4　嘉麻市スポーツ推進審議会委員名簿

選出区分	氏名	職責等
学識経験者	荒木秀夫	国立大学法人　徳島大学大学院　教授
学識経験者	橋本和朗	福岡県立嘉穂総合高等学校嘉麻市立大隈城山校教諭
各種団体	川波照代	嘉麻市スポーツ推進委員
各種団体	小西千鶴子	嘉麻市体育協会理事
各種団体	田中由子	嘉麻市立小中学校長会　会長
各種団体	石井直彦	嘉麻・桂川保育所連盟　副会長
各種団体	橋本利根	嘉麻市老人クラブ連合会
関係行政機関	堺　裕明	福岡県教育庁筑豊教育事務所　社会教育室長
公募	岩田孝利	公募委員
公募	白石健太	公募委員
教育委員会が必要と認めるもの	廣繁裕子	子育て支援団体会員
教育委員会が必要と認めるもの	横山利恵子	嘉麻市手をつなぐ育成会　会長

5 計画策定経過

開催日	内容
平成 24 年８月１日	第１回嘉麻市スポーツ推進審議会 ・委嘱状交付 ・会長・副会長の選出 ・嘉麻市スポーツ推進計画の諮問
平成 24 年 11 月 22 日	第２回嘉麻市スポーツ推進審議会 ・住民アンケート調査内容の検討 ・今後のスケジュールについて
平成 25 年１月９日～ 平成 25 年１月 22 日	住民アンケート調査の実施 対象：成人 3,000 人、小学５年生 380 人、中学生 370 人
平成 25 年１月 26 日～ 平成 25 年２月７日	スポーツ活動団体調査の実施 対象：サークル 150 団体
平成 25 年３月 25 日	第３回嘉麻市スポーツ推進審議会 ・住民アンケートの集計結果報告（単純集計） ・インターネット調査内容の検討
平成 25 年４月 25 日～ 平成 25 年５月７日	インターネット調査の実施 対象：福岡県内在住の 20～60 代の男女 500 人
平成 25 年７月１日	関係団体ヒアリングの実施 参加団体：８団体 ソフトバレー協会、稲築バドミントンクラブ、嘉麻市体協太極部、グラウンドゴルフ部、バスケットボール部、稲築柔道教室、稲築ラージボールクラブ、ソフトボール部
平成 25 年７月９日	第４回嘉麻市スポーツ推進審議会 ・住民アンケート調査結果報告 ・インターネット調査結果報告 ・関係団体ヒアリング結果報告
平成 25 年 11 月 27 日	第５回嘉麻市スポーツ推進審議会 ・嘉麻市スポーツ推進計画骨子案の検討
平成 25 年 12 月 13 日	第６回嘉麻市スポーツ推進審議会 ・嘉麻市スポーツ推進計画骨子案の検討
平成 26 年３月１０日	第７回嘉麻市スポーツ推進審議会 ・嘉麻市スポーツ推進計画案の検討
平成 26 年３月２７日	第８回嘉麻市スポーツ推進審議会 ・嘉麻市スポーツ推進計画の答申

嘉麻市スポーツ推進計画

～スポーツと健康運動で人、地域を元気にする～

発行　　嘉麻市教育委員会　生涯学習課スポーツ振興係
〒820-0306　福岡県嘉麻市上西郷 1482 番地 1
TEL　0948-57-4850

発行年月　　平成 26 年 3 月

スポーツと健康運動で
人、地域を元気にする