

高齢者スポーツの取組みについて

令和元年6月17日の健康長寿社会調査特別委員会で報告のとおり、板橋区の高齢者（65歳以上）人口は年々増加し、2019年6月1日現在の高齢者数（外国人含む）は131,107人（高齢化率23.0%）であり、板橋区人口ビジョン（平成30年度版）では、2025年に138,776人（高齢化率23.7%）に増加すると予測している。また、2019年4月末日現在の要介護（要支援）認定率は19.0%であり、板橋区介護保険事業基本計画2020では、2025年に22.7%に上昇すると推計している。

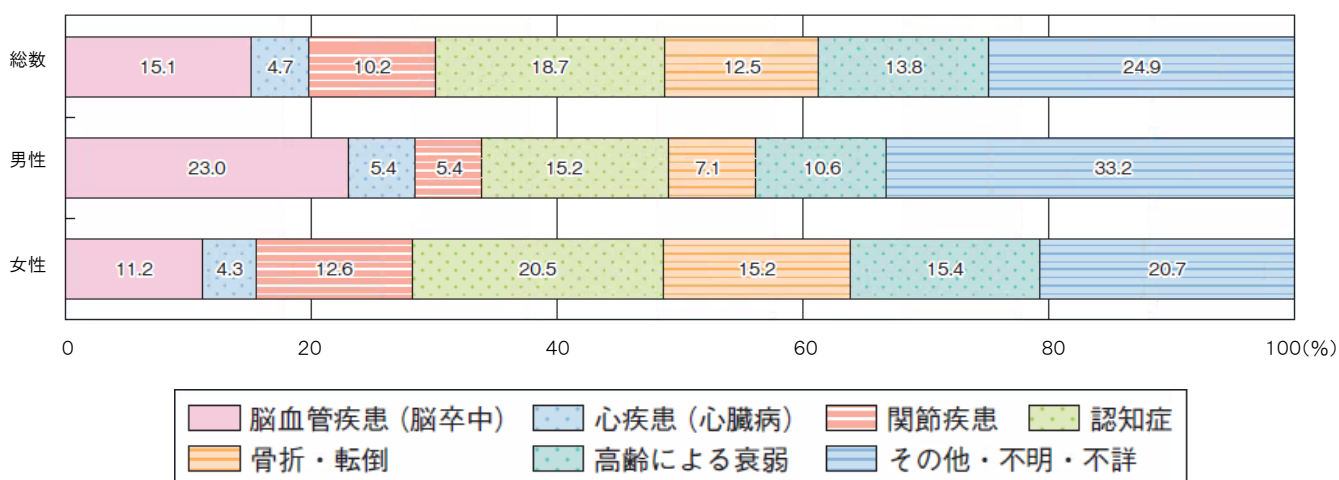
このように社会全体で高齢化が進む中、年齢を重ねても健康で自立し、活動的な生活を送るためには健康寿命の延伸が重要となる。今回は健康寿命の延伸とスポーツの関連性及び区で実施している高齢者スポーツの取組みについて報告する。

1 健康寿命の現況

健康寿命とは、一般的に「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とされている。健康寿命が伸びずに寿命だけが伸びると、寝たきりや介護を要する期間が伸びることに繋がることから、健康で自立し活動的な生活を送るためには、健康寿命を延ばす取組みが必要となる。

65歳以上の方が要介護認定を受ける原因を総数で見ると、関節疾患（10.2%）、骨折・転倒（12.5%）、高齢による衰弱（13.8%）、認知症（18.7%）など、加齢に伴う筋力低下や骨・関節疾患など運動器の障害に起因するものが全体の36.5%を占めている。こうした障害は、スポーツの実施など、日々の過ごし方の工夫によって事前に予防・改善が可能であると考えられている。

65歳以上の要介護者等の性別にみた介護が必要となった主な原因



内閣府「平成30年版高齢社会白書（全体版）」より一部抜粋

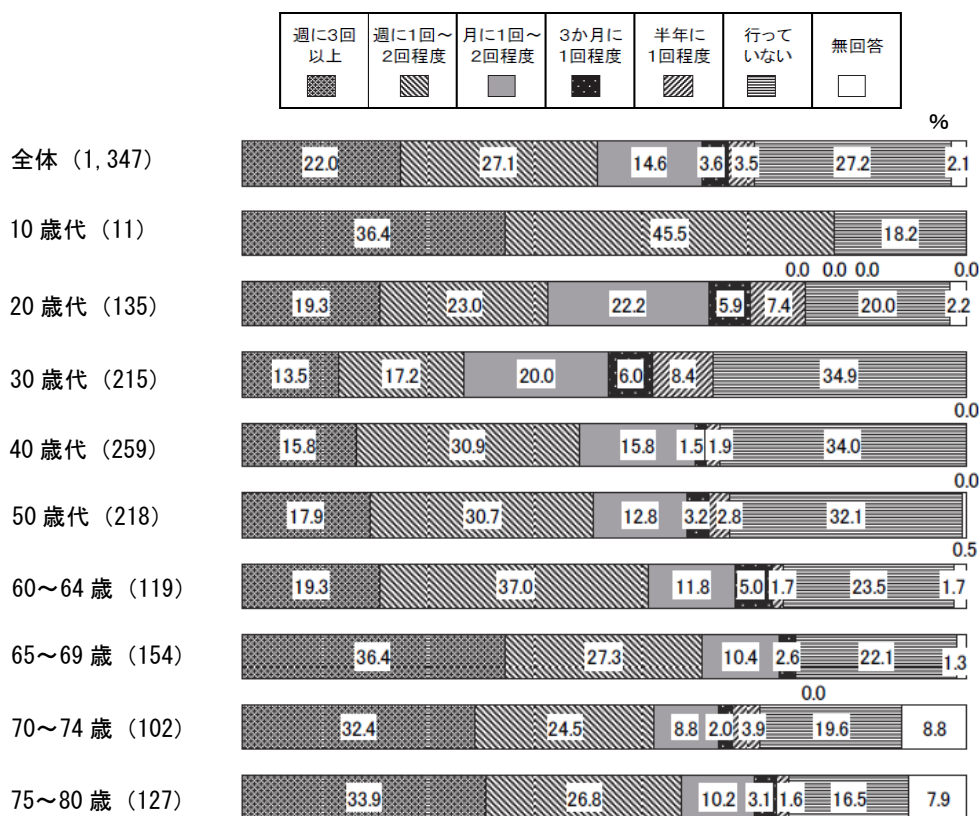
2 高齢者のスポーツ実施率と課題

区においては、スポーツ基本法の趣旨や内容を踏まえ、平成28年に「板橋区スポーツ推進ビジョン2025」を策定し、法やこのビジョンに基づき、スポーツを「する」「観る」「支える」の3つの視点

から、スポーツを通じた健康づくりに取り組んでいる。

このビジョンでは、東京都スポーツ推進計画に合わせて週に1回以上スポーツを実施する成人割合（スポーツ実施率）の目標を70%としている。「平成29年度板橋区区民意識意向調査」によると、65歳以上の高齢者のスポーツ実施率は5割を超え、多世代と比較し相対的に高いが、ほとんど運動を行っていない高齢者は2割超存在し、特にこの層に対する健康維持・増進に向けた働きかけが必要であり、また、体力の低下にも配慮したスポーツを継続できる環境づくりが求められる。

運動・スポーツの頻度（年代別）



「平成29年度板橋区区民意識意向調査報告書」より一部抜粋、()内は回答人数

3 課題解決の方策

東京都の「見える化改革報告書『スポーツ振興』」（平成30年1月）によると70歳以上の高齢者層がスポーツを実施しなかった理由は「年を取ったから」の回答が男女共に50%を超えている。（男性52.2%、女性54.5%）

課題解決の方策としては、様々な理由で運動を行っていない高齢者に対して、運動習慣のきっかけづくりを提供し、高齢者でも無理なく実施できるスポーツプログラムの更なる普及を図りスポーツの実施を促していくとともに、フレイル予防や介護予防のための取組等も含め、継続的にスポーツを楽しめる環境整備を図っていく。

また、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会はスポーツに親しむ機運を一層高める絶好の機会であり、高齢者に対してもスポーツへの興味や関心を高める契機としていく。

4 区の高齢者スポーツ振興の取組み（平成 30 年度実績）

（1）高齢者スポーツ大学

高齢者の健康維持・増進及び生涯スポーツの振興を目的として昭和 52 年度より実施している。生涯に渡り親しむことができるスポーツを発見するきっかけ作りとして、さまざまな種目を体験する内容となっている。全 10 日間のうち閉校式を除く 9 回中 7 回以上出席の方に修了証を交付している。

【日程】平成 30 年 4 月 9 日（月）～平成 30 年 6 月 18 日（月）のうち 10 日間

【会場】区立体育館ほか

【種目】フォークダンス、ウォーキング、健康体操、ストレッチ、グラウンドゴルフ、卓球、吹き矢、ボッチャ（開閉校式を除く）

【対象・定員】区内在住の 60 歳以上の方 60 人

【参加者】60 人

（2）板橋区高齢者スポーツ大学同窓会

昭和 52 年度「第 1 期高齢者スポーツ大学（旧：老人スポーツ大学）」修了者により発足した高齢者スポーツ大学修了者で構成された任意団体である。高齢者スポーツ大学の修了が入会条件で、修了者のほとんどが毎年加入するため加入者数は増加傾向にある。現在の会員数は約 400 名で、ゲートボール部、ハイキング部、卓球部、ボウリング部、グラウンドゴルフ部、吹き矢部の 6 つの部活動が運営されている。高齢者スポーツ大学修了者の受け皿として、生涯に渡りスポーツを継続して行える場所（団体）であり、区の高齢者スポーツ振興の一端を担っている。区は活動場所の確保など施設面での支援を行っている。

（3）シニアスポーツ教室

高齢者の健康維持・増進及び生涯スポーツの振興を目的として平成 4 年度より実施している。種目はグラウンドゴルフ・ストレッチと卓球を隔年で実施している。事業の特色として、同一の種目を全 4 日間または 5 日間実施するため、健康増進に加え当該種目のスキルアップを目的とした参加が可能である。また、グラウンドゴルフについては、日本グラウンドゴルフ協会の公認指導員資格所持者が複数在籍する高齢者スポーツ大学同窓会が講師を務めている。

① グラウンドゴルフ

【日程】平成 30 年 10 月 5 日（金）、12 日（金）、19 日（金）、26 日（金）、11 月 2 日（金）

【会場】区立小豆沢野球場

【対象・定員】区内在住・在勤の 60 歳以上の方 50 人

【参加者】40 人

② ストレッチ

【日程】平成 30 年 7 月 11 日（水）、13 日（金）、23 日（月）、8 月 1 日（水）

【会場】区立小豆沢体育館

【対象・定員】区内在住・在勤の 60 歳以上の方 50 人

【参加者】41 人

（4）シニアグラウンドゴルフ大会

高齢者のグラウンドゴルフを通じた健康づくり、生きがいくくり及び親睦・交流に繋げることを目的として平成 21 年度より実施している。大会運営は高齢者スポーツ大学同窓会に委託している。

【日程】平成 30 年 11 月 6 日（火）

【会場】 区立小豆沢野球場

【対象・定員】 区内在住・在勤の 60 歳以上の方 200 人

【参加者】 165 人

(5) 区民体育大会

スポーツ競技の普及および日頃の練習の成果を発揮する場とすることを目的に（公財）板橋区体育協会と共催し開催している。全 32 種目中シニアの部を設けているのは 11 種目ある。

【日程】 平成 30 年 5 月 13 日（日）～平成 31 年 2 月 24 日（日）

【対象】 区内在住・在勤・在学者

【種目数】 32 種目（シニア部を設けているのは 11 種目）

第 71 回区民体育大会シニア参加人数内訳【平成 30 年度実績】

種目	定員 (60 歳以上)	定員 (種目全体)	参加者数 (60 歳以上)	参加者数 (全体)	シニア参加率 (%)
水泳		500 人	36 人	307 人	11%
ソフトテニス		250 ペア (500 人)	26 人	404 人	6%
陸上		500 人	10 人	370 人	2%
剣道	30 人	880 人	8 人	535 人	1%
ボウリング		180 人	104 人	135 人	77%
卓球	250 人	450 人	160 人	425 人	37%
バドミントン		100 組 (200 人)	0 人	596 人	0%
スキー		200 人	26 人	72 人	36%
ロードレース		600 人	30 人	105 人	28%
ネオホッケー	20 人	100 人	16 人	52 人	30%
ゴルフ		16 組 (64 人)	27 人	32 人	84%
合計			443 人	3,033 人	14%

※ 定員（60 歳以上）欄の斜線の種目については、定員を設けていない。

(6) 区立体育館における高齢者向けプログラム

区立体育館のスタジオプログラムは幅広い年代に向けた多彩なプログラムを実施しており、特に高齢者の利用が多い平日午前中はヨガや健康体操など、高齢者に人気の高いプログラムを実施している。

(7) その他事業

① 板橋 City マラソン

あらゆる世代のすべての人々が、「する」「観る」「支える」の視点から多様な形でかかわることができる機会を提供し、健康で明るく豊かな生活の実現に寄与することを目的として開催している。

開催にあたり、安心・安全や環境に配慮した持続可能な取り組みを行うとともに、区民等と関係団体の連携・協働によるにぎわいを創出し、板橋区と自然豊かな荒川の魅力を日本全国及び海外に発信する。

【日程】平成31年3月17日（日）

【会場】荒川河川敷内特設会場（国道17号線戸田橋上流）

【申込者】マラソンの部：17,390人（内65歳以上の申込者1,009人）

5kmの部：1,033人（内65歳以上の申込者67人）

② いたばしウォーキング大会

区の産業や街並み、商店街や古くからの歴史、文化、自然や風土に接して、区の様々な魅力を感じるきっかけを提供するとともに健康増進を図ることを目的として開催している。

【日程】平成30年11月3日（祝・土）

【会場】徳丸ヶ原野球場→文明堂コンフェクト→郷土資料館→郷土芸能伝承館→高島平緑地公園→植村冒険館→セブントウン小豆沢

【対象・定員】制限なし・1,050人

【申込者】1,324人（内65歳以上の申込者598人）

（8）区立体育館使用料の減免

身近な場所で気軽にスポーツに親しんでもらえるよう、65歳以上の高齢者が区立体育館を利用する際、個人利用料金が半額となる減額規程を設けている。また、平成27年度からは「敬老の日」に、65歳以上の個人利用を無料とし、新たな高齢者利用の需要喚起を図っている。

【参考】60代以上利用者は体育館全体利用者の47%（平成30年度板橋区体育施設利用者アンケート（屋内施設）より、有効回答数3,046件）