

ウェスタンオンタリオ大学および附設 Canadian Center for Activity and Aging視察報告

An inspection report for University of Western Ontario and Canadian Center
for Activity and Aging

堀 内 雅 弘

HORIUCHI, Masahiro

The purpose of this hearing survey was to compare "Northern Regions Life-long Sports Center (SPOR) club" and "Canadian Center for Activity and Aging (CCAA)" and to contribute a future framework for SPOR. Almost survey was carried out by hearing to secretary and research director.

The primary results were as follows ;

- 1) Essential purpose was almost similar between SPOR and CCAA, but, the purpose in CCAA has a specific aims which focused on dignity for aged people.
- 2) Although experimental devices were similar between SPOR and CCAA, site location and fitness facilities for the elderly had good advantages of SPOR over CCAA.
- 3) In regard to membership composition, gender composition was almost similar between SPOR and CCAA.
- 4) Classes for the elderly in SPOR and CCAA were almost same with regard to frequency per week and registration. However, CCAA could provide several classes for limited members.
- 5) Research project and feedback system in CCAA was clear and contributive to aged people compared to SPORR.
- 6) Administrative staffs and systems of duties had great advantages in CCAA compared to SPOR.

From these surveys, it was supposed that SPOR should establish a definitive and an integrative target in the near future.

I. はじめに

現在、日本は世界一の長寿大国といえ、平均寿命は世界第一位にランクされる。このような高齢化社会を迎えた現代では、地域住民の健康問題はとりわけ重要視されてきており、高齢者の健康問題は、寿命の延長から、長寿の内容へと変化してきているといえる。すなわち、successful agingこそがもっとも重要であるともいえる。この目的達成のためには、適度な運動が必要であると思われ、事実、加齢や運動不足（身体不活動も含む）により、著しい筋力低下やバランス能力の低下および有酸素能力の低下が報告されている。これらの能力の低下は、必然

的に高齢者の行動範囲を狭め、場合によっては、閉じこもりにつながることも十分に推測できる。とりわけ、北海道のように冬季を雪に覆われ、アイスバーン上の路面で、転倒リスクが高まる地域では、このような体力低下は特に避けるべきであろう。

平成18年度国民栄養調査によると、運動習慣のある者の割合は平均で男女とも30%程度であり、各年代別についてみると、男性では30歳代が17.5%もっとも低く、女性では20歳代が17.1%もっとも低かったことが報告されている。さらにこの傾向は、男性で50歳代、女性で40歳代まで比較的变化はないものの、男性で60歳代以上、女性で50歳代以上から、運動習慣のある者の比率が増加傾向にあった。この理由としては、「仕事（家事・育児）が忙しく時間がなかった」、「場所なども含め機会がなかった」、さらには「元来、運動やスポーツは好きでない」といった理由が挙げられている。これらの調査結果を踏まえると、中高年者以降に運動することの関心の高さが伺えるとともに、運動参加の動機付けを高めることが重要であると考えられる。このような観点でみると、地域に立脚しようとしている北方圏生涯スポーツ研究センターに課せられた責務は大きいといえる。とりわけ、北方圏生涯スポーツ研究センター（SPOR）のスポルクラブのうち、競技スポーツ（ジュニア体操）を除く、地域スポーツ活動では、その参加者も中高年者が比較的多いと思われることから、今後ますます重要な役割を担うと考えられる。

そこで、本調査ではスポルクラブと同様な取り組みを行っている諸外国のセンターを視察し、その概要を比較することにより、今後のスポルクラブ、引いてはSPOR全体への発展の一助とすることを目的とした。なお本稿では、特別の断りがない限り、スポルクラブは地域スポーツ活動のことを指し、SPORは北方圏生涯スポーツ研究センター全体のことを指す。

II. 視察先

視察先には、カナダオンタリオ州西部に位置するロンドン市にあるUniversity of Western Ontario（UWO）附設のCanadian Center for Activity and Aging（CCAA）を選んだ。この理由としては、1）北海道と気候が似ている地域であること、2）SPOR同様大学附設であり、3）国や大学の補助を受けていること、4）中高年者を対象にしていること、そしてSPORとは異なるのは5）国際的な研究成果が非常に優れていることなどが挙げられる。ロンドン市は文字通り、イギリスのロンドンが名前の由来とされており、テムズ川、オックスフォードストリートなど、イギリスから拝借した地名も多々見られる。ロンドン市は人口約38万人（そのうち、University of Western Ontarioの学生が3万人）、高齢者人口比率13%であり、江別市の人口約12万、高齢者人口比率17.7%と比較すると3倍ほどの規模である。しかし、スポルクラブに通うことが可能な範囲の札幌市厚別区の人口12万人を合わせる一方、広大なオンタリオ州ロンドン市の面積からCCAAに通うことのできる範囲を考え併せると、スポルクラブとCCAAは、同じような都市環境に位置しているといえよう。調査に当たっては、研究部門のリーダーUWOのDonald Paterson教授、John Kowalchuk 准教授、Secretary兼Receptionist（いわゆる受付係）のBar-

baraの3名を中心に、聞き取りを行った。なお、調査時期は平成18年6月2日～6月6日であった。

Ⅲ. 結果

A. 両施設の沿革・立地

SPORは、平成16年文部科学省学術フロンティア推進事業の中核的研究拠点として本学敷地内に設置された。地上6階建ての建物に、温水プール、多目的ホール、トレーニングルーム、測定室、アリーナ、研修室、教員研究室などが備わり、北方圏を代表する一大研究施設といえる。文部科学省および本学経費より多額の研究助成を受けて、各種プロジェクトが進行中である。スポルクラブはSPOR内にあり、地域スポーツ活動と競技スポーツ活動が行われている。

一方CCAAは、1988年にUniversity of Western OntarioとSt. Joseph's Health Care Londonとの協同により設立計画が進み、翌1989年に大学より徒歩15分ほどのところの上記医療施設敷地内に建てられた。現在CCAAは、University of Western OntarioのFaculty of Health ScienceおよびFaculty of Medicine、ならびにSt. Joseph's Health Care LondonのLawson Research Instituteに属しており、高齢者のための各種教室はSt. Joseph's Health Care内にあり、実験室などの研究施設は大学内にある。このため立地やハードウェア的な利便性は、SPORのほうがはるかに優れているといえる。

B. 両施設の目的

1) スポルクラブ

本クラブは、地域住民の健康や体力の維持増進ならびに、北方圏における生涯スポーツ社会構築のための研究推進、そして、大学と地域社会の連携により明るく豊かな生活の実現に資することを目的とする。

2) CCAA

To develop, encourage and promote an advice, healthy lifestyle for Canadian adults that will enhance the dignity of the aging process

概要は、さほど変わらないようである。しかし前者は、大学と地域社会の連携を主要なターゲットとして挙げており、いわば主体が大学そして地域社会にあるのに対し、後者は、高齢者の尊厳にターゲットを当てており、主体が高齢者、人そのものにある点で大きく異なる。これ自体は、文言の問題でもあるので、実態とどのような差異があるかということについては、考えなければいけないが、dignity=尊厳という単語を用いている点は特色のひとつである。

C. 会員

各種教室（後述）に参加している人数であるが、スポルクラブは、平成20年8月現在、重複

もあるもの、延べ人数にして男性51名、女性349名となっている。一方、CCAAのほうは、55歳以上が有資格者であるが、約400名の会員が常時何らかの教室に参加している。男女比率は、両施設も女性が圧倒的に多く、男性会員の中には、夫婦で参加という例も少なくなかった。このあたりは、国による違いはないようである。

D. 施設概要 測定室および運動施設

現実的には、両施設ともそれぞれ自体単独ではないため、直接比較することは難しい。SPORは、前述のように、一つの建物に多くの運動施設があり、測定室も併設されており、非常に利便性が高い。研究に直接関わる測定室であるが、スペースなどはSPORのほうははるかに広く、最新の機器を備えている。研究目的・内容の違いもあるので、一概に比較はできないが、SPORの機器は、その用途が非常に幅広く、一般受けしやすい機器が揃っているといった感じを受けた。例えば、簡易ではあるが、酸化ストレス測定など生化学関連の機器から、Bod Podによる体組成測定装置や、四肢にカフを巻きつけるだけで簡易に動脈硬化指標を測定する脈派伝播速度測定器などが備えられている。一方、CCAAの測定室は大学内にあり、今回はCardiorespiratory Lab（写真1）とNeuromuscular Labの2つだけしか見学できなかった。もちろん、これ以外にもCCAAはFaculty of Medicineに属しているため、公衆衛生学的な研究や分子生物学レベルの研究までアクティブに行われているため、その充実度はSPORの比ではないであろう。上記二つのラボは、研究目的がはっきりとしているため、機器も比較的限定されている。それでも呼気ガス代謝測定装置、レーザードップラー、近赤外線分光法装置（2台）、生化学用実験機器、低酸素・高酸素用ポンプ、筋電図、各種動作解析、神経筋電気刺激装置などスポルにない機器もあるが、この2つのラボとSPORとの間に大きな違いはみられなかった。Cardiorespiratory Labの実験室はかなり狭く、一見ごちゃごちゃしているようであるが（写真2）、1箇所にすべてが集中しているので使い勝手はむしろ優れていると実感した。むしろ違いは、これら測定機器といういわばソフトソフトウェアよりもハードウェアにあると感じた。まず、測定室は非常にセキュリティが厳しく、ラボ内には1名の専属テクニシャンがいる。彼が、隅まで目を光らせていて、各種機器の管理・メンテナンス・消耗品の補充などを一手に引き受けている。これは、大きな利点であると感じた。なぜならば、多くの研究者が一箇所で同一の機器を使用する際には、いざ使用時に調子が悪いとか、消耗品

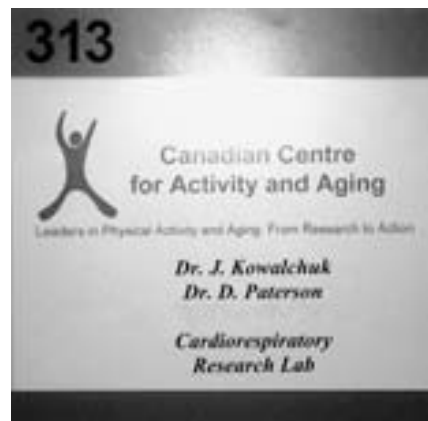


写真1 Cardiorespiratory Lab前の札。2名の教員の札がかかっている。個人研究室ではあるが、中で間仕切りしている程度である。セクハラ誤解を防止するためにも、実際に室内にいるときは、常にドアは開いていた。研究上のディスカッションをする上では効率的である。完全独立の個人研究室に慣れている日本人はなじめそうもない。

などが足りない、といったことが起こりがちであるからである。また、自作（写真3）の機器が多く、かなり創意工夫がなされているのも特徴的であった。さらに、実験をする上では望ましいことであるが、各種電気信号をデータとして収集するような実験では、ノイズをさけるためにシールドされている測定室が存在する。現実的には、予算・建物構造上なかなか難しく、現在私がいるアメリカのラボでも、神経・筋活動を抽出する際には、銅版で気休め程度に囲っているのが現状である。

コンピュータに例えれば、どんなに豊富なソフトウェア（測定機器）を搭載していても、それを動かすOS（管理・維持・稼働体制）が悪ければ、何にもならないのと同様であろう。

運動施設としては、文句なくスポルクラブのほうが優れているといえる。各種ホールにアリーナ、広大なトレーニングジムに温水プールなど、他施設ではなかなかまねができないであろう。CCAAのそれは、本当に体育館1面（写真4）と申し訳なさそうに機器がある小さなトレーニングルーム（写真5）、そして部屋には入りきらず、廊下まではみ出したエルゴメータが2台（写真6）ほどあるだけである。CCAAは、病院内にあり、またいわゆる老人保健施設も併設されているため、スポルクラブとの単純な比較はできないが、同一建物内には



写真2 実験室の一部。一見雑然と、自転車エルゴメータや、各種実験器材が並んでいるが、使い勝手はよさそうである



写真3 自作の脚伸展装置。お金をそれほどかけなくても、創意工夫は研究の原点である。

CCAA会員が自由に使えるさまざまなゆとりがある施設があったのが印象的であった。体育館廊下をほんの少し進むと、豪華なレストラン（写真7）があり、比較的安い値段で食事ができる。その隣には、映画館、リラクゼーションルームが揃っており、施設周囲は緑豊かな大規模公園（写真8）のようになっており、さながら温泉保養施設を思わせるような作りにもなっている。本来の目的が両者で異なり、本学ではすでに総合型スポーツクラブとして稼働している



写真4 体育館でのエクササイズ風景。「参加者の顔が写ってはだめです」ということで遠方からの撮影



写真5 ウェイトトレーニング専用ルーム。狭い上に、床下にマットもなく、正直設備の充実さと安全性はスポルと比べようもない。

ため、非現実的ではあるが、先行研究にもあるように、このような施設であれば、人間福祉学部学生の実習や就職の場とも成り得た可能性があったかもしれない。

E. 各種教室

表1にスポルクラブおよびCCAAで開催されている教室の時間帯と内容を示した。

教室の種類および総開催時間についてみると、スポルクラブは、「生涯スポーツ」、「リズム運動」、「ピラティス」、「リラックスヨガ」、「水中体操」、「水泳水中運動」、「ホームエクササイズ」、「トレーニング」、「レクリエーションスポーツ」、「アクアフィットネス」の10種類で、1週間の合計が22.5時間であり、CCAAは、“Strength training”、“Osteoporosis”、“Dynamic Balance”、“COLD”、“Get it for Active Living”の5種類で、1週間の合計が21.5時間とほぼ同様であった。しかし、CCAAの場合は、これら週間のスケジュールに乗ってこないプログラムが多々あり、実質的にはCCAAのほうが質量ともに豊富であった。特徴的なものとして、「Life style改善プログラム」や「個別トレーニングプログラム」などがそれに該当する。前者は、マンツーマン形式、後者は最大3人までという、まさに極め細



写真6 それでもトレーニングルームに入りきらず、廊下まではみ出した自転車エルゴメータ（写真奥）とバーベル（写真手前）



写真7 CCAA施設内にあるゆったりとした明るいレストラン。プログラムを終えた後、食事していく人もいる



写真8 CCAAに入る門から建物を眺めた風景。広々とした敷地は豊かな緑で囲まれている。

やかなサービスを提供している。また、その内容もかなり異なると思われる。スポルクラブは、多様なプログラムが展開されており、名称設定も種目名そのものがプログラム名となっている。参加者は、自分の好きな種目を週1回とることも、複数回違う種目をとることも可能となっている。

一方CCAAは、種目名称からも明らかであるように、具体的な疾患の予防・治療に狙いを絞った名称設定となっている種目も少なくない。たとえば、骨粗鬆症（Osteoporosis）や、慢性閉塞性肺疾患（COLD；Chronic Occlusive Lung Disease）などがそれに相当する。別の言い方をすれば、CCAAのプログラムからは、開催されている名称のためかやや味気なさ、堅さを感じ、スポルクラブのプログラムからは、楽しさを基本にしているといった感じがある。スポーツ本来の目的から、まずは参加者が楽しむという観点では、スポルクラブのプログラムのほうが人をひきつけやすいのかもしれない。しかし、高齢者が日常生活に感じる不便さや、衰えていく身体機能を具体的に維持・向上させていき、そこから高齢者の尊厳を再獲得するという明確な目標がCCAAには見える。

また、国文化の違いかCCAAでは比較的朝早くから教室が開催されており、午後以降は極力少なくなるように配慮されている。もちろん土曜日、日曜日に教室は開催されない。日本人の感覚でいえば、これをサービスの低下とみる向きもあるかもしれないが、むしろ高齢者のライフスタイルに合わせている合理的なスケジュールと思われる。なお、この教室開催スケジュールは訪問当時のものであり、現在は“Combined Fitness”が月・水・金曜日の週3回、朝6時45分から75分の教室が夕方6時30分まで7クラス、火・木曜日の週2回、朝6時45分から同様に4クラスと、このクラスだけで合計36時間ほどになっている。さらに“Yoga and Pilates”が月・水・金曜日の3時45分～5時と合計4時間ほど教室開催時間が増え、実に2倍以上の増加となっており、また開催時間帯も変化している。

このどちらがよいのか簡単に結論は出せないと思われるが、この違いは先に述べたように目

表1 スポルクラブおよびCCAAで開催されている各教室の比較

| | 8:00 | 9:00 | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 | 17:00 | 18:00 |
|---|------|-------------------|-------|-------------------|-----------------|-----------------|----------------|-------|-------------------------|-------|----------------|
| 月 | | | | | | リズム運動 エアロビック | 生涯スポーツ | | | | |
| | | Strength training | | Strength training | Osteoporosis | | | | | | |
| 火 | | | | リラクゼーション ヨガ | | | ピラティス | | | | リラクゼーション ヨガ |
| | | | | | | | 水中体操 | | | | |
| 水 | | Strength training | | | Dynamic balance | | COLD | | GFAL | | |
| | | | | | | | 生涯スポーツ | | | | |
| | | | | | | リズム運動 エアロビック | | | | | |
| 木 | | Strength training | | Strength training | Osteoporosis | | | | | | |
| | | | | | | GFAL | | | | | |
| | | 生涯スポーツ | | | | | 水泳水中運動 | | ホームエクササイズ 後期(10月~3月) | | |
| | | | | トレーニング | | | リラクゼーション ヨガ | | | | |
| 金 | | Strength training | | Dynamic balance | | | COLD | | GFAL | | |
| | | | | 水中体操 | | | | | アクア フィットネス | | |
| | | | | レクリエーション スポーツ | | | | | ホームエクササイズ 前期(5月~9月) | | |
| 土 | | Strength training | | Strength training | Osteoporosis | | | | | | |
| | | | | | | | トレーニング | | | | |

S, スポルクラブ; C, CCAA; COL, Chronic Occlusive Lung Disease; GFAL, Get it for Active Living

的の違いや、CCAAが病院との協同での運営であるということにも原因があると思われる。いずれにしても、スポルクラブおよびSPOR研究にとってもっとも肝要なことは、目的達成のために、現在参加していない地域住民の参加を増やすこと、そして参加者の動機付けを高めること、参加者の変化を多方面から検証し、フィードバックし、次へつなげることであろう。そのためには、CCAAのような具体的な予防策を前面に打ち出したプログラムなどの再考も求められていると考える。とりわけ、北方圏特有の特徴として、冬季路面での転倒、骨折などがあげられている以上、焦点をもう少し絞ったプログラム（たとえば、転倒予防、骨粗鬆対策栄養など）も今後求められるかもしれない。

F. 参加費用

表2に各種プログラムの参加費用を示した。基本的には、双方の施設とも教室単位に参加費用がかかるが、スポルクラブは1教室、週1回、1ヶ月単位での参加費用に対して、CCAAは、1教室、週2回または3回での年会費という形になっている。1教室1時間、週1回あたりに換算すると、CCAAの場合、年間で約135カナダドルとなり、1ヶ月当たり約11ドル強であり、1ヶ月800円ほどになる。しかしCCAAは、入会時に45ドルの入会金が必要であり、入会希望者は全員、医師による問診、血圧測定、採血検査なども含めたメディカルチェックと、各種身体活動能力や、メンタル面でのストレスなど、詳細な検査を受けることになる。この結果は、病院のカルテ同様、厳重に保管されている。この目的は、指導員や研究員、医師が参加者の状態を事前に把握しておくこと、そして最も重要なのが、入会前の検査結果を詳細に参加者に伝え、たとえば運動時にどこまでが可能なのか、どこからが不可能なのか、最終的には自己判断による自己責任に帰結するところにある。各種保険は適用されるが、一般的に、カナダ人は独立性、自主性の高い国民であり、各種教室内での事故や、怪我なども最終的には、個人の責任によるところが多い。もちろん、指導者に管理責任がないわけではないが、だからこそ、参加者の入会前のチェックは詳細に行われるのである。

G. 研究グループとセンターの連携

表2 スポルクラブおよびCCAAの各教室参加費用

| スポルクラブ | | | CCAA | | |
|---|--------|---------|-----------------------------|-----------------|--------------|
| プログラム区分 | 月換算費用 | 年間費用 | 曜日区分 | 月換算費用 | 年間費用 |
| 生涯スポーツ・リズム運動・エアロビック トレーニング・ホームエクササイズ レクリエーションスポーツ | 1,500円 | 18,000円 | 月水金 | 33.9\$ (2,474円) | 407\$ (12ヶ月) |
| | | | | 34\$ (2,482円) | 340\$ (10ヶ月) |
| リラックスヨーガ (火曜夕方60分) | 2,000円 | 24,000円 | 火木 | 24\$ (1,752円) | 288\$ (12ヶ月) |
| リラックスヨーガ・ピラティス 水中体操・水泳水中運動・アクアフィットネス | 2,500円 | 30,000円 | Get it for Active Living | 75\$ (5,475円) | 150\$ (2ヶ月) |

1 Canada \$ = 73円として換算

SPORの場合は、現在、地域スポーツクラブ研究分野、寒冷地スポーツ推進研究分野、競技者育成研究分野、体力向上研究分野、体験活動研究分野、食育推進研究分野の6分野が設置されている。しかし、中間評価でも指摘されたように、最大の欠点は各分野間の連携および全体として何を目指すか、その統合機能が希薄だったことである。研究自体、本来は個々の研究者あるいは複数名の共同研究者とともに、自分たちのテーマを遂行していくのが普遍的でもあるが、一般に、多くの研究者が介在すると、個々の研究テーマを追求するあまり、全体としての枠組みが見えなくなる嫌いがある。実際、CCAAでもそれは同様であり、一見大きな差はないように思われた。しかしながら、注意深く話を聞いていると、いくつかの違いが見えてきた。

CCAAの場合は、大きく分けて基礎研究グループ（Basic research group）と応用研究グループ（Applied research group）の二つに分かれており、それぞれのグループが独自のテーマを持って取り組んでいる。ここまではSPOR研究と何ら変わりはない。よいか悪いかは別にして、CCAAの場合は、センターで開催されている各種教室がそのままApplied research groupのテーマになっていることが特徴の一つであるといえる。例えば骨粗鬆症予防教室に参加している高齢者は、そのまま骨粗鬆症予防研究プロジェクトに被験者として参加していることになる。研究テーマが先にあり、教室を開催し、参加者を公募したのか、参加者のニーズから開催教室を決定し、そこに研究テーマが付随していったのかは明らかにできなかったが、ニューズレター（後述）などを通じて双方のニーズについて比較的コンスタントに連携しあっていると考えられ、研究者グループと会員グループの連携は、かなり密であると実感した。

私がメインで訪問したCardiorespiratory research labは、Basic research groupに属しているため、被験者は任意の公募・応募によって決定されている。総じてほとんどの会員が、研究に協力的であり、この点はスポルクラブと同様である。異なるのは、研究者側からの発信が非常に多く、内容も豊富であるという点であろう。上記グループでは、1) 運動時の生理的応答に対する若年者との相違、2) 高齢者の運動耐容能の生理的限界、3) 筋疲労の生理学的・生化学的要因、4) 高齢者の筋量、5) 高齢者の呼吸コントロールおよび心血管機能の5つのテーマを具体的に掲げており、会員はこれらテーマについて、その内容、募集状況、進捗状況、成果公表などを、web siteやニューズレターを通じて情報を収集できる。このため、研究に参加する人は、あらかじめかなりの情報を持って実験に参加するため、行程が非常にスムーズに行われている。

H. 各種発信・販売物

CCAAの特徴の一つに定期的（1年に2回）のニューズレターの発刊がある。A4版に20-30ページほどのかなりのボリュームの中に、主要スタッフのコメント、updateなニュース、健康情報、会員のコメント、研究成果の公表など、質量ともに充実した内容である。このような発信により、参加者は、健康に関わる最新の情報を入手し、また自分が被験者として参加したプロジェクトがどのような意味を持ち、どのような結果につながったのかを知ることができ

表3 CCAAで販売されている各種健康関連グッズ

| 商品名 (原文) | タイプ | 価格 (Canada\$) |
|--|------|---------------|
| Restorative Care Educational and Training (RCET) Video | ビデオ | \$ 30 |
| RCET Manual | 冊子 | \$ 250 |
| Home Support Exercise Program (HSEP) Video | ビデオ | \$ 30 |
| Home Support Exercise Program (HSEP) DVD | DVD | \$ 30 |
| HSEP Resource Manual | 冊子 | \$ 50 |
| HSEP Resource Poster | ポスター | \$ 10 |
| Senior Fitness Instructor Course (SFIC) Manual | 冊子 | \$ 50 |
| Functional Fitness for Older Adults (FFOA) Manual | 冊子 | \$ 150 |
| Get it for Active Living (GFAL) Manual | 冊子 | \$ 50 |
| Pedometer | 歩数計 | \$ 26 |

る。このことは、参加者のリピーター確保という面でも、研究協力体制の構築という面でも非常に重要である、本学SPORも一層充実させていけないといけない制度の一つである。

財源・組織などが異なるため、比較は無理があるが、CCAAでは多くのグッズが販売されている。表3にその一覧を示し、実際販売されている歩数計を写真9に示した。正直、結構高額な価格設定である。どのくらい購入されているかは明らかにできなかったが、400名近い会員の、仮に3分の1程度でも100ドルほど購入すれば、年間13,000ドル（日本円で約90万円）ほどの財源になる。実際、歩数計などは、測定機器の精度の割には相当高価であると感じたが、多くの人に購入されていた。



写真9 CCAAで販売されているPedometer（いわゆる歩数計）。パッケージには、**Most Powerful Medicine**(最も強力な薬)との表示がある。しかし、測定精度には疑問が残る。

I. スタッフ

常駐事務職員という観点でいえば、SPORは生涯スポーツ研究センター付きの職員が2名、スポルクラブ付職員が週3回勤務で1名、クラブマネージャーが1名の、合計4名という状況である。

一方CCAAは、Program Director 1名、Program Coordinator 2名、Project Coordinator 1名、Project Assistant 1名、といった全体のプロジェクトやプログラムをコーディネートする職員だけで5名、Fitness Appraiser（直訳は難しいが、さしあたりフィットネス認定評価員とでもなるか）2名、Medical Doctor 1名、Kinesiologist 1名といった、実際の運動評価や医師・理学療法関連の人で4名、それに各種事務仕事を引き受けているBookkeeper（簿記・会計係り）とSecretary兼Receptionist各1名の総勢11名という体制になっている。

各種教室の指導体制は、スポルクラブが外部指導者8名に、健康運動指導士資格などを取得中の学生指導者9名の合計17名である。CCAAは、外部指導者が18名であり、こちらはほぼ同数であり、教室開催時間などから考えると、両施設に大きな違いは認められなかった。特徴的なのが、財源の問題もあるのかもしれないが、SPORは学生指導者の数が多く、後進を育てるという点では、今後も継続可能で期待の持てる取り組みであるといえる。

反対にCCAAは、高齢者の中から、時としては参加者の中から指導者の役割果たす人を育てようとするところに特徴があった。つまり、自分と同年代の高齢者に、各種教室で指導を受けるということになる。これは指導者の年代の観点からいえば、スポルクラブと正反対である（一部例外もあり、スポルクラブ指導者にも参加者同年代の指導者がいる。しかし、最初からそれが目的であったためとは思われないため、あえて例外としてここでは取り上げる）。この狙いとしては、同年代の高齢者が元気に頑張っているのを見て、自分も同じ年代だし、できないわけがない、という励みにつなげることも目的のようであった。難点は、スポルクラブの場合、学生指導者のみの時間帯に参加者がケガをしたりとか、アクシデントがあったりしたときの緊急対応策および責任の所在問題であろう。同様に、CCAAも指導者の立場でのケガと参加者としての立場でのケガは、おのずと意味合いも異なると思われ、やはり同様に高齢指導者がケガなどをしたときの対応策であろう。

IV. まとめ

以上、雑感ではあるがスポルクラブとCCAAの違いをみてきた。総じて施設そのもの、各種教室開催状況、参加者層、研究設備などには、あまり大きな差はないと感じられた。しかしながら、別の観点からみると、いくつかの大きな違いもみえてきた。最大の違いは、やはり組織体制および研究プロジェクトとの連携、そして、少人数に対するプログラム提供の違いにあると実感した。組織体制は、マンパワー（＝大学財源）の問題もあるので、比較しても真似できるものではないかもしれない。

しかしながら、今後スポルクラブというよりは、SPOR全体が、どのようなプロジェクトを進めていくかということは、大きな課題でもある。北方圏生涯スポーツ研究センターは、文字通り生涯スポーツに関わる研究をするセンターであり、CCAAと異なり対象も非常に幅広いと考える。そこで筆者の独断ではあるが、図1に研究の方向性と広がりを示した。スポルの取っている位置は、図1に示したように研究上そして地域貢献上あまりにも広範囲であると思われる。個々の研究者（教員）が、それぞれどのような立場から、研究を進めていくかということはもちろん重要であるが、これだけでは、単なる個人研究者の集合体にしかならない。これらを如何に統合して、来たる超高齢社会に、そして地域社会に立脚した大学として、どのようにSPORが貢献していくべきなのかを、再考する時期にきているといえよう。

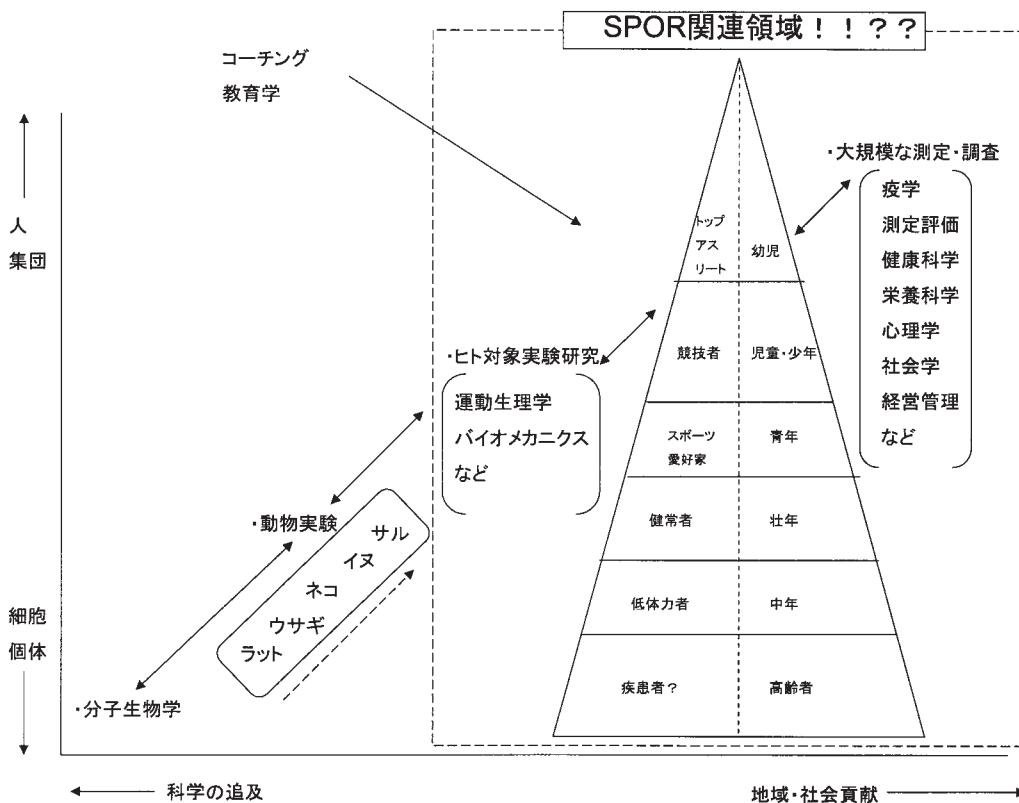


図1 研究分野の方向性と広がりおよびスポルとの関連

付記

本視察は、文部科学省学術フロンティア推進事業（平成16～20年）による私学助成を受けて行なわれた。

V. 文献

- 1) Babcock. M.A., Paterson. D.H., Cunningham. A., Dickinson. J.R. Exercise on-transient gas exchange kinetics are slowed as a function of age. *Med Sci Sports Exerc*, 26 : 440-446, 1994.
- 2) 海老原修 生涯スポーツへのいばらの道, スポーツ・インテリジェンス (宮下充正編), pp 2-13, 大修館書店, 1996.
- 3) 平成18年度 厚生労働省国民健康・栄養調査 <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2008/04/h0430-2.html>
- 4) Klitgaard. H., Mantoni. M., Schiaffino. S., Ausoni. S., Gorza. L., Laurent-Winter. C., Schnohr. P., Saltin. B. Function, morphology and protein expression of ageing skeletal muscle. *Acta Physiol Scand*, 140, 41-54, 1995.
- 5) 永谷稔 大学施設を利用した健康増進施設の可能性 北海道浅井学園大学短期大学部紀要 41 : 53-62, 2003.

- 6) 永谷稔, 梁瀬歩 大学を拠点とした総合型地域スポーツクラブの設立についての研究 浅井学園大学短期大学部研究紀要 44:13-21, 2006.
- 7) 永谷稔, 梁瀬歩, 梅垣明美 大学を拠点とした総合型地域スポーツクラブ化への模索について 北海道浅井学園大学短期大学部紀要 43:43-52, 2005.
- 8) Rowe. J.W., kahn. R.L. Human Aging : Usual and successful. *Science*, 237 : 14-143, 1987.
- 9) 田中喜代次 老化予防策としての運動のすすめー運動によってヒトは若返るか? 生きがい研究, 3 : 10-21, 1997.
- 10) 種田行男, 荒尾孝, 西嶋洋子, 北畠義典 高齢者の生活体力と日常生活の活動性および主観的幸福度・抑うつ度との関連について. 体力研究, 90 : 7-16, 1996.
- 11) 辻俊彦, 高橋由貴彦 カナダが教えてくれたニッポン 芸立出版, 2002.
- 12) 梅垣明美, 永谷稔 総合型地域スポーツクラブのあり方に関する研究ー公共圏の創出を目指してー北海道浅井学園大学短期大学部紀要 43:31-41, 2005.
- 13) 山口泰雄 地域を変えた総合型地域スポーツクラブ 大修館書店, 2006.