

長野体育学研究

第 16 号

<特別講演>

- 1 糟谷英勝
日本体育学会長野支部会46年の歩みと今後の課題

<原著論文>

- 13 田邊愛子, 岡崎和伸, 山崎敏明, 森川真悠子, 宮川 健, 源野広和,
根本賢一, 能勢 博
3年間のインターバル速歩トレーニングによる中高年の体力および生
活習慣病指標への効果
- 23 橋本政晴
生涯スポーツを再考する
ー「スポーツをめぐる問題」から「生活をめぐる問題」へー

<実践報告>

- 31 斎藤和久, 岩田 靖
小学校体育における走り幅跳びの授業実践
ー階層的な教材づくりの視点からー

<研究資料>

- 43 寺沢宏次, 奥原正夫, 中島弘毅, 柳澤秋孝, 篠原菊紀, 松村富穂, 中
出敬介, 藤森聡美, 三浦 弘
健康教育における歩数計の記入率についての一考察

<日本体育学会長野支部会・地域連携シンポジウム報告>

- 47 シンポジウム『これからの学校体育の方向性を考える』
(2008年7月12日開催)

<学会通信>

- 57 日本体育学会長野支部会平成20年度総会議事録
61 日本体育学会長野支部会研究論文集に関する規定
63 長野体育学研究 論文執筆要項

日本体育学会長野支部会

平成 21 年 3 月

[特別講演]

日本体育学会長野支部会 46年の歩みと今後の課題

糟谷英勝

はじめに

「退任する会長が講演することは、長野支部会の恒例になっていますから」と講演の依頼を受けて、さて、何を話したら良いのやらと悩み、恒例に従って、これまで自分が携わった研究の一端を紹介して責を果たそうと思っていた。しかし考えてみると、2009年という年は、長野支部が山梨支部との統合により甲信支部に切り替わるといふ、長野支部会（1975年までは長野支部、それ以後長野支部会となった。但し、日本体育学会の組織としては長野支部）にとって大変重要な年であり、たまたまこの時点において会長という職責を与えられていた者として、また、この支部会に43年間の長きに亘ってお世話になった者として、長野支部会が歩んできた道と今後に残された課題とを整理しておく責任があると思ひ直し、標記の題を設定した。

実は、過去においてこれとほぼ同じ標題の講演が行われている。長野支部学会第19回大会（1981年）時に、本学会の創始者であり14年間に亘って会長を務められた故松沢平一先生が、その退任に際して講演されたもので、その概要は長野体育学研究第1号に集録されている。松沢先生は講演の中で、1963年の長野支部創立からの18年間の経緯について、1) 支部学会の発足と当初の考え方 2) 日本体育学会会員の学会から県内会員の学会へ 3) 日本体育学会の機構改革と支部学会 4) やまびこ国体と支部学会 に区分して述べられ、最後に5) 支部学会今後の課題に触れられている。

本来ならば、松沢先生の1963年の創立から1980年までの論述を受けて、その後の28年間を顧みるべきであろうが、形式上であれ長野支部会が消滅するという特殊事情から、松沢先生の講演

内容を参考にしながら、長野支部創立から甲信支部発足直前までの46年を振り返ることとする。

なお、この46年を振り返るにあたっては、

1. 草創期（1963～1968）～長野県内に体育学会活動の啓蒙を図った時期
2. 模索期（1969～1975）～会員の減少に対応して準会員を置くなど、支部のあり方を模索した時期
3. 発展期（1976～1982）～長野国体を契機として会員層を広げ、学会活動の発展を図った時期
4. 充実期（1983～1992）～学会誌「長野体育学研究」を刊行するなど、研究内容の充実を図った時期
5. 展開期（1993～2004）～研究発表環境の変化に対応する支部会のあり方を模索した時期
6. 再生期（2005～2009）～地域に軸足を置き、その要請に応え得る学会活動を模索している時期

という時期に区分して考察し、最後に当面する課題についての私見を述べることにする。

なお、本文中人名に関しては敬称を省略して記述する。また、人名の後の括弧内に示した所属及び職名は、当時のものを記した。

1. 草創期（1963～1968）～長野県内に体育学会活動の啓蒙を図った時期

1963年（昭和38年）3月、日本体育学会長野支部設立総会が信州大学教育学部において開催された。これより先、松沢平一（信州大学教育学部助教授）の呼びかけにより設置された「日本体育学会長野支部学会設立準備会」は、新設する長

野支部学会の性格を「小学校・中学校・高等学校・高専・短大・大学と一貫した体育指導者の研究団体とする」こととし、また「支部の会員は日本体育学会の会員になる」こと、「年1回学会大会を開き、研究発表集録を作る」ことなど支部学会運営の基本方針と支部規約（案）をまとめ上げており、これらが設立総会で承認された。長野支部の正式な発足は1963年4月1日であり、支部長に坂田明（信州大学教育学部教授）、理事長に松沢平一を選任し、会員数52名での出発であった。

この時期は、日本体育学会長野支部として県内に体育学会活動の啓蒙を図った時期と言うことができよう。1963年10月の第1回会員研究発表会から第6回発表会まで、県内外から著名な講師を招いて講演会を開催している。この間に招聘した講師は、第1回から順に、前川峯雄（東京教育大学教授）、新海安彦（信州大学医学部助教授）、丹下保夫（東京教育大学助教授）、大石三四郎（東京教育大学助教授）、岸野雄三（東京教育大学教授）、梅本二郎（文部省教科調査官）等である。いずれも一流の研究者・行政者であり、これらの講演を通して、長野支部の会員に最先端の体育学の研究法を広め、研究の指針を与え、また時宜を得た体育・スポーツの課題を提供する場となった。

また、この間の会員の研究発表数は65題であり、各回の平均は11題であった。発表者の所属別を見ると、小学校7、中学校7、高校12、高専3、短大9、大学31となっており、支部役員の積極的な啓蒙活動が功を奏し、設立当初の方針通りに各学校種を網羅した体育指導者の研究発表の場となっている。

ただ、学会発足初期の方針にある、各学校段階の体育教師に学会での研究発表を奨励する意味もあって、松沢らが「発表内容には余りこだわらず、何でも良いから体育に関することをまとめて発表して欲しい」と積極的に呼びかけたこともあって、発表内容は教育の実践報告が多くを占めた。

なおこの期の途中の1967年に、会長が坂田明から松沢平一に交代となった。

2. 模索期（1969～1975）～会員の減少に対応して準会員（支部会員）を置くなど、支部のあり方を模索した時期

長野支部発足時に52名（うち小・中・高の教員37名）を数えた会員数は、5年後の1968年には36名（うち小・中・高の教員18名）となり、また研究発表会への参加者も20数名にまで減少するなど、学会活動に低下の兆候が現れ始めた。会員が減少した原因について、松沢は次の2点を推測として挙げている。1点目は、「体育の学習指導の実際を研究対象とする小・中・高の体育教師が、日本体育学会における多岐にわたる研究分野と科学的専門性の高い研究内容を、自分たちの日常の体育指導とは大きな隔たりがあると感じたこと」、2点目は、「払う会費額（年額2,200円）の割に日本体育学会から受ける恩恵が少ないと感じたこと」である。これに加えて、折角、日頃の教育実践の中で感じている課題についての研究結果を発表しても、学会の場からは明日からの教育実践に生きるような的確で有効な示唆が得られないというもどかしさが、次第に小・中・高の体育教師を支部学会から遠ざけることに繋がっていったと考えられる。

これらの問題点の克服に向け、第6回研究発表会の頃から改善方法が検討され始めた。支部会費200円の支払いだけで済む長野支部だけに所属する会員を置く案は以前から考えられていたが、正会員を減少させるおそれがあるとして導入が見送られてきた。しかし、小・中・高の体育教師を中心に退会者が続出した現実を受けて、支部だけに籍を置く準会員制度を設けるための規約改正が、1969年の第7回の総会において承認され、翌年から実施された。ただ、教育現場の必要に応える改善策は採られなかった。

これを受けて、第7回研究発表会では発表数が前回の12題から17題に急増したが、増加したのは準会員として登録した信州大学教育学部の学生の発表であり、小・中・高の教師の入会と発表が増えた訳ではなかった。この期を通してこの傾向が続くが、研究発表者となった学生を中心とし

て日本体育学会の学会大会に参加する学生が増え、未来の体育教師に体育事象を科学的に眼差して見ることの大切さを理解させる効果はあったが、一方で、研究発表会の研究水準を低下させているとの指摘もあり、課題が残った。

また、この期（第7回～第13回）の会員研究発表会（第8回からは支部学会大会）での発表数の総数は95題（各回平均14題）で、発表者の所属別内訳は、小10、中5、高7、高専3、短大9、大学31、学生30となっている。前の期に比べ小・中・高の体育教師の発表が減少したこと、また学生の発表が全体の32%を占めていたこと、さらに第9回の発表会において、会員をパネリストとして初めてシンポジウムを開催したことなどが、この期の特徴的な事柄である。

3. 発展期（1976～1982）～長野国体を契機に

会員層を広げ、学会組織の整備を図った時期

1973年に理事長に就任した小口正行（信州大学教育学部助教授）は、支部組織を整備充実させるための施策を総会に積極的に提案し、実施に移した。すなわち長野支部と称していたのを長野支部会に、連れて、役員は支部長・副支部長がそれぞれ会長・副会長に、また支部規約が支部会会則に名称変更されるとともに、会費の値上げ（支部会費200円から500円に、支部会員会費500円から1000円）により支部会財政の充実が図られた。また、准会員の名称も支部会員に改められたが、1976年には支部会員制度自体が廃止された。

これらの施策は、学会活動が大学等の関係者中心に行われるようになり、小中高の教員が支部学会から離れていく中で、学会の権威を確保し活動内容を充実させるためになされたものである。

この期中頃の1978年に、長野県において国民体育大会（やまびこ国体）が開催された。長野支部会では、いち早く1974年の第12回大会において、公開シンポジウム「53年長野国体に期待するもの」を国体準備事務局、競技団体、学校教員、体育研究者をパネリストとして開催し、長野県民への啓蒙を図った。また、国体終了後の1978年

第16回大会では、講演「やまびこ国体の成果と今後の課題」を開催するなど、地域に根ざした学会活動を展開した。なお、学会大会においても、2題の国民体育大会に関わる研究が報告された。

こうした学会組織の整備や地域に根ざした学会活動の展開が功を奏し、会員数は期初の42名から期末の1982年には66名へと大幅に増加した。研究発表数も期間の総数で108題（各回平均15.4回）を数えるなど、活況であった。発表者の所属別内訳は、小9、中10、高7、高専1、短大1、大学23、学生48、公的機関9であり、学生の発表が全体の44%を占め、やや偏りが見られた。

なお、1981年度をもって松沢平一が定年退職のため11年間務めた会長職を退き、その残任期間の1年間を降旗義而（長野県短期大学教授）が務めた。

4. 充実期（1983～1992）～学会誌「長野体育学研究」を発刊するなど、研究内容の充実を図った時期

この期は学会大会の第21回から第30回までの10年間である。

1983年度からは、会長に吉岡利治（信州大学教育学部教授）、理事長に藤澤謙一郎（信州大学教育学部助教授）が就任し、新たな視点から学会運営にあたることになった。この時期において特筆すべき事は、長野支部会の永年にわたる課題であった研究誌「長野体育学研究」を創刊したことである。研究誌発刊のための課題は、刊行費をどのように捻出するかであった。第1号の巻頭言で会長の吉岡が述べているように、「過去10年来、担当者が爪で火を点ずる思いで、年々の運営費の中から集積してきたもの」を使うことによって、やっと実現したものである。しかし、これだけではすぐに資金が枯渇してしまい、継続することができない。継続的な発行を決断したのは、その前年に支部会費を1,000円から2,000円に増額したことと会員数が順調に増加していたことで、比較的安定した収入を確保できる見通しが持てたことによる。しかし、それでも毎年の発行は困難で

あり、1996年の第7号までは隔年発行を余儀なくされた。なお、研究誌としての質を確保するため寄稿規定を制定し、投稿論文は編集委員会の責任において掲載の可否を決めることとしたが、いわゆる査読付研究誌ではなかった。また、表紙の体裁は本部学会の「体育学研究」の体裁に倣い、帯の色は長野県の県色を用いた。

「長野体育学研究」は、この期に第5号まで刊行され、合計26編の論文が掲載された。論文の種類別は、原著21、総説1、資料3、シンポジウム報告1であった。

この期の学会大会における研究発表の総数は114題であり、発表者の所属別内訳は、特殊（当時）5、小19、中5、高7、高専4、短大12、大学15、学生32、公的機関等15であった。この期も、第25回大会までの5年間で学生の発表が75題中30題と全体の40%を占め、一方で、高専や短大、大学といった教育研究機関所属者の発表が17題22%に止まるなど、学会のあり方が問題となり、第26回大会以降その改善が図られた。

また、会員の研究発表以外の事業では、公開シンポジウム及び文部省教科調査官による講演が各1回、会員による講演が4回行われた。

5. 展開期（1993～2004）～研究発表環境の変化に対応する支部会のあり方を模索した時期

長野支部の設立から30年を経た1993年からの12年間は、支部会活動が一つのピークを示した期間である。折しもこの期の中盤1998年には、長野市を開催都市として第18回オリンピック冬季競技大会及び第7回パラリンピック冬季競技大会が開催され、終盤の2004年には日本体育学会第55回大会が長野市において開催されるなど、体育・スポーツのビッグイベントが続き、長野支部会もこれらのイベントに積極的に関わって活発に支部会活動を展開した。

オリンピックとパラリンピックに関しては、その開催直前の1997年12月の第35回支部学会大会に合わせて、公開シンポジウム「長野オリンピック・長野パラリンピックからの21世紀への遺

産」を開催した。基調講演を依頼した前嶋孝（専修大学教授）を始めとして、幅広くスポーツ関連の識者をパネリストに迎えて熱のこもった論議が展開され、100名を越す県民の参加を得て、大会直前の雰囲気盛り上げるなど、体育・スポーツに関わる支部学会として、地域に対する一定の責任を果たすことができた。

一方、日本体育学会第55回大会については、会員総数76名という小規模支部会が総力を挙げて準備に取り組んだ結果、大会参加者2110名、発表演題数511題と、それまでの学会大会の退潮傾向に歯止めを掛けるという大きな成果を上げることができた。参加者からも心のこもった暖かみのある大会との賛辞が寄せられ、長野支部会員の真心と底力を感じさせる取り組みであった。

この期の前半1993年から1998年までの6年間は、会長に小口正行（信州大学教育学部教授）、理事長には糟谷英勝（信州大学教育学部助教授）が就任し、後半の1999年からは会長に藤沢謙一郎（信州大学教育学部教授）が、理事長には三條俊彦（信州大学教育学部助教授）が就任した。

この時期における支部学会の課題は、前述したビッグイベントへの対応の他、支部学会の運営組織及び活動内容の見直しと研究誌の充実などであった。

支部学会の運営については、従来から、一部の会員だけで運営されており、それが学会参加者の減少・固定化など学会活動の低下に繋がっているとの批判があった。また、支部学会の事業内容についても、個人の研究発表がほとんどを占める現状に対して異論があった。これらを改善するために、1995年の総会では、理事長を中心とする「長野支部学会あり方検討委員会」を発足させた。

委員会では精力的に検討を進め、まず、学会の運営体制については、それまで名目的に置かれていた理事の全員を新設する三つの部局（総務部、事業部、編集部）にそれぞれ配置して会務を分担することとし、少しでも多くの会員が支部会運営に携わるようにすること、また活動内容については、各研究領域における研究発表機会の増加の現

状を受けて、支部会活動はこれまでのような会員の研究発表の場を提供する活動から、地域社会との繋がりを大切に、その要請に応える活動に重点を移すべきであるとの改革案をまとめ、翌1996年の総会に答申として提出した。これを受けて会則が改正され、1997年から実施に移された。

これにより支部会の活動内容が一新されることとなった。すなわち、前述の長野オリンピックに関わるシンポジウムの他、教育課程の改定期に合わせて、高橋健夫（筑波大学教授）を招聘し、講演会「体育科教育はどう変わるか～新学習指導要領改訂の要諦～」を開催したのを始め、講演会、懇談会、シンポジウム、講習会など、主に学校体育に関わる内容を中心として地域社会に公開された事業を毎年開催し、教員を中心とする会員以外の多くの県民の参加を得た。

一方、研究誌「長野体育学研究」の充実については、寄稿規定を改正するとともに新たに編集委員会内規を制定して「審査制度」を導入するとともに、ISSNを取得し学術雑誌として登録した。また、研究誌の英文名を「NAGANO JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPOUTS」と定め、英文裏表紙を採用するとともに欧文アブストラクトの添付を規定するなど、学会誌としての体裁を整え、1996年第7号刊行分から実施した。

なお、2002年の総会では、これまでの寄稿規定を投稿規定に改め、また、新たに「長野体育学研究論文執筆要項」を設定した。

この期の12年間における支部学会での研究発表の総数は85題（各回平均7題）であり、前の期に比べてやや減少した。特にこの期の終わりの第41回と42回大会は、それぞれ2題3題と極端に少なかった。発表者の所属別内訳は、幼・特殊（当時）2、小3、中4、高0、高専20、短大10、大学14、学生18、公的機関・個人等14であった。また、「長野体育学研究」は、この期に第6号から第13号まで8回刊行され、合計35編の論文が掲載された。論文の種別は、原著21、総説1、資料11、シンポジウム等報告2であった。

6. 再生期（2005～2009 現在）～地域に軸足を置き、その要請に応え得る学会活動を模索している時期

2004年の日本体育学会第55回大会は、長野支部会員の総力を挙げての取り組みの結果、大成功のうちに終わることができた。しかしその勢いを支部活動の活性化に繋げることができず、この後、2008年まで3年間に亘って支部会の学会大会を開催することができなくなるなど、寧ろこれを境に学会活動は低下していった。

その要因について会長の藤沢は、第42回大会号の巻頭において「全国学会にエネルギーが向けられたその反動」と「長野支部に限らず、全国的に支部活動が停滞していること」を指摘している。

長野支部会でも、学会活動のあり方や内容、役員の構成や選出方法等について様々な意見があり、会員の意思統一ができないまま迎えた2004年の総会では、任期満了に伴う役員を選出さえもできなかった。この事態に対応するため、旧役員の任期を次期役員が選出されるまで暫定的に延長するとともに、「会則改正検討ワーキンググループ」を発足させることを緊急避難的に決定した。ワーキンググループでは懸案事項について鋭意検討し、2005年7月には「会則改正案報告書」を提出したが、これを執行する組織が機能しないままに、2006年末まで経過した。

一方、日本体育学会では2003年度に理事会の中に「支部活性化検討特別委員会」を設け、支部再編を柱とした活性化案を検討しており、2005年6月に日本体育学会の評議員会に支部再編案を提案した。長野支部に関わる再編の当初案は、新潟支部との統合であった。これについての支部会員の賛否を諮る必要があったため、同年10月に新潟支部との統合について第1次意向調査を実施し、統合賛成26（反対10）を得たが、新潟支部から反対の意向が示され、この案は不調に終わった。続いて学会本部より山梨支部との統合案が示され、これについての第2次意向調査を実施した。その結果は賛成39、反対その他8であった。山梨支部からも賛成の意向が示され、2007年9月の

日本体育学会定例総会で支部再編案が採択されて、2009年4月1日から山梨支部と長野支部との統合が正式に決まった。

長野支部会の会員の間から、こうした全国の動向に対応する必要があるとの声が上がリ、支部会の理事に臨時総会の開催を要請したところ、多数の理事の賛成が得られた。会則の規定に基づいて2007年1月に臨時総会が開催され、新しい役員として会長に糟谷英勝（信州大学教育学部教授）理事長に岩田靖（信州大学教育学部助教授）を選出した。これにより、長野支部会はその組織及び機能を正常な状態に復することとなった。

2008年1月には3年ぶりに第43回の支部学会が開催され、総会において長野支部会会則と長野体育学研究投稿規定が一部改正され、また長野体育学研究論文執筆要項が改訂された。会員の研究発表においては12題の申込みがあり、長野支部として久しぶりに活気のある学会大会となった。

この期には2回の学会大会が開かれた。研究発表の総数は19題（各回平均9.5題）であり、発表者の所属別内訳は、小1、高1、高専5、大学2、学生9、公的機関1であった。

また2008年7月には、学習指導要領の改訂期にあるため、佐藤豊（文部省教科調査官）に「これからの学校体育の方向性を考える」とのテーマで基調講演を依頼するとともに、現職の教諭をパネリストとして迎え、公開シンポジウム「今後の体育授業の役割と課題を検討する」を開催した。

なお、研究誌「長野体育学研究」は、この期に第14号と第15号が刊行され、合計7編の論文が掲載された。論文の種別は、原著2、実践研究2、実践報告1、特別寄稿2であった。

7. 長野支部会（甲信支部長野体育学会）の今後の課題

松沢は第19回会員研究発表会で行った講演において、その当時の長野支部学会の課題として次の点を挙げている。① 会員の増加 ② 資金の獲得 ③ 研究体制の確立 ④ 女子会員の増加と研究活動の督励 ⑤ 学会の名に相応しい研究会・講

習会の開催 ⑥ 当面する社会重要問題に対する支部学会の貢献 ⑦ 高齢化社会の研究と支部学会の寄与 ⑧ 会員の研究活動に対する熱意と、結束と、献身的努力の8点である。

このうち①～④は、支部会としての学会活動の啓蒙や学会組織のあり方を模索した時期の困難をよく表した課題であり、現時点においては、充分ではないにせよ、ほぼ達成しているといつてよい。一方、⑤～⑧に示された課題は、事例的な表現はともかくとして、現在においてもなお、長野支部会に残された重要な課題である。すなわち、支部学会として地域社会にどのように貢献するべきかという課題と、それに参加する支部会員の熱意と結束と献身的姿勢をどのように高めるかという課題である。

これらの課題についても、既に着実な取り組みが始まっている。1996年の長野支部会あり方検討委員会の答申以来、地域社会に公開した講演会、シンポジウム、講習会等の回数は既に8回に及ぶ。また、2004年の規約改正検討ワーキンググループの報告に基づいて、機動的な執行体制が組織され、熱心に学会運営に取り組んでいる。これらは今後の長野支部会のあり方として望ましい方向であるが、その中でも課題がないわけではない。例えば、地域に公開する事業の内容がやや学校体育に偏り過ぎてはいないか、また、学会運営や事業実施が全て理事任せになってはいないか、などの点である。かつて松沢も指摘したことではあるが、体育・スポーツ・健康などに関わる地域社会の課題について、多くの会員による研究グループが構成され、その研究成果が発信されて地域社会の発展に貢献する。このような活動が展開されるようになったとき、長野支部会の存在価値が広く認められ、会員の活動意欲も高まると思われる。

2009年4月から、長野支部会は山梨支部との統合により甲信支部長野体育学会（仮称）となるが、旧山梨支部との和合を図りつつ、地域にしっかりと根を下ろした学会活動を進めることが、現下の最も重要な課題であろう。

資料

日本体育学会長野支部会の歩み

年 月	日本体育学会長野支部会の歩み	会員数(支部会員) 支部長(会長) 理事長	学会大会発表数 (内学生発表数) 講演会等(講師他)	研究誌掲載数
1963年3月	日本体育学会長野県支部設立総会 支部規約承認(施行は4月1日) ・会費 2,200円(内支部会費 200円)			
4月	日本体育学会長野県支部創立	会員数 52名 支部長 坂田 明 理事長 松沢平一 (役員は1966年 まで同じ)		
10月	第1回会員研究発表会<長野市> 講演:「戦後における体育の反省と将来 への展望」	会員数 52名	6題 (0題) 演者:前川 峯雄 東京教育大教授	
1964年12月	第2回会員研究発表会<松本市> 支部総会開催(以下、毎年同じ) 講演:「精神衛生と学校体育について」	会員数 52名	11題 (0題) 演者:新海 安彦 信大医学部助教授	
1965年12月	第3回会員研究発表会<長野市> 講演:「東京オリンピック後の学校体 育」	会員数 51名	12題 (0題) 演者:丹下 保夫 東京教育大助教授	
1966年12月	第4回会員研究発表会<松本市> 講演:「体育指導者に必要な統計学」	会員数 50(0)	12題 (0題) 演者:大石三四郎 東京教育大助教授	
1967年12月	第5回会員研究発表会<長野市> 講演:「世界の現状と今後の学校体育」	会員数 42(0) 支部長 松沢平一 理事長 降旗義而 (役員は1972年 まで同じ)	12題 (0題) 演者:岸野 雄三 東京教育大教授	
1968年12月	第6回会員研究発表会<松本市> 講演:「改訂指導要領について」	会員数 36(0)	12題 (0題) 演者:根本 二郎 文部省教科調査官	
1969年12月	第7回会員研究発表会<長野市> 規約の改正 ・長野県支部を長野支部に名称変更 ・事業内容に会員名簿の作成を付加 ・支部入会金 100円を付加 ・準会員制度を導入(年会費 500円)	会員数 47(8)	17題 (8題)	
1970年12月	第8回支部学会大会<松本市> 講演:「欧米の保健体育事情について」	会員数 45(6)	18題 (6題) 演者:久保田畔夫 信州大学教授	
1971年12月	第9回支部学会大会<長野市> シンポジウム:「小学校から大学までの 保健体育の問題点」	会員数 43(7)	11題 (5題) パネリスト:北村 純県教委指導主事 他	

糟谷

1972年12月	第10回支部学会大会<長野市> 講演：「社会体育の諸問題」	会員数 45 (8)	10題 (3題) 演者：深川 長郎 日体協国内部長	
1973年12月	第11回支部学会大会<松本市> 規約の改正 ・準会員を支部会員に名称変更 ・支部会費 200 円を 500 円に変更 ・支部会員会費 1000 円に変更	会員数 44 (8) 支部長 松沢平一 理事長 小口正行 (役員は 1981 年 まで同じ)	13題 (0題)	
1974年12月	第12回支部学会大会<長野市> 公開シンポジウム：「53年長野国体に期待するもの」	会員数 53 (10)	13題 (7題) パネリスト：宮本 貞男国体準備事務 局企画課長他	
1975年12月	第13回支部学会大会<松本市>	会員数 45 (4)	13題 (1題)	
1976年12月	第14回支部学会大会<長野市> 規約の改正実施 ・日本体育学会長野支部会に名称変更 ・支部規約の名称を支部会会則に変更 ・支部長、副支部長を会長、副会長に 名称変更 ・支部会員制度を廃止 ・支部会費 500 円を 1000 円に変更	会員数 42 (7)	11題 (4題)	
1977年12月	長野支部会第15回大会<松本市>	会員数 46 (6)	15題 (3題)	
1978年12月	長野支部会第16回大会<長野市> 講演：「やまびこ国体の成果と今後の課 題」	会員数 58 (12)	20題 (8題) 演者：松沢 平一 信州大学教授	
1979年12月	長野支部会第17回大会<松本市>	会員数 71 (24)	13題 (8題)	
1980年12月	長野支部学会第18回大会<長野市>	会員数 79 (27)	18題 (10題)	
1981年12月	長野支部学会第19回大会<長野市> 講演：「日本体育学会長野支部のあゆみ と今後の課題」	会員数 66 (15)	16題 (9題) 演者：松沢 平一 信州大学教授	
1982年12月	長野支部学会第20回大会<松本市>	会員数 66 (12) 会 長 降旗義而 理事長 小口正行	15題 (6題)	
1983年12月	長野支部学会第21回大会<長野市> 会則改正 ・支部会費 1000 円を 2000 円に変更 講演：「短大生の調査から思うこと」	会員数 71 (13) 会 長 吉岡利治 理事長 藤澤謙一 (役員は 1992 年まで同じ)	14題 (7題) 演者：降旗 義而 長野県短大教授	
1984年10月	長野体育学研究第1号刊行			(5編)
11月	公開シンポジウム：「高齢化社会とスポ ーツ」 <伊那市>		パネリスト：松田 克治、吉沢文雄他	
12月	長野支部学会第22回大会<長野市>	会員数 76 (11)	12題 (5題)	
1985年12月	長野支部学会第23回大会<松本市> 講演：「50 有余年のあゆみを省みて」	会員数 84 (13)	18題 (5題) 演者：竹内敬業	

日本体育学会長野支会46年の歩みと今後の課題

1986年 9月	長野体育学研究第2号刊行		信州大学教授	(4編)
12月	長野支部学会第24回大会<長野市>	会員数 80 (12)	18題 (5題)	
1987年 12月	長野支部学会第25回大会<松本市> 講演:「信州の学校体育を振り返って」 講演:「40年を振り返って思うこと」	会員数 83 (14)	13題 (6題) 演者: 矢野 智 伊那中学校長 演者: 森山 広芽 信州大学教授	
1988年 10月	長野体育学研究第3号刊行			(6編)
12月	長野支部学会第26回大会<長野市> 会則改正 ・会員に、賛助会員、当日会員を加え、 支部会費は、賛助会員 10000 円、当 日会員 2000 円とする 講演:「これからの学校体育～新しい学 習指導要領の方向～」	会員数 81 (8)	6題 (0題) 演者: 杉山 重利 文部省体育局教科 調査官	
1989年 12月	長野支部学会第27回大会<松本市>	会員数 78 (5)	9題 (0題)	
1990年 10月	長野体育学研究第4号刊行			(3編)
12月	長野支部学会第28回大会<長野市>	会員数 78 (5)	7題 (0題)	
1991年 12月	長野支部学会第29回大会<長野市>	会員数 79 (6)	11題 (1題)	
1992年 10月	長野体育学研究第5号刊行			(8編)
12月	長野支部学会第30回大会<長野市>	会員数 79 (6)	6題 (1題)	
1993年 12月	長野支部学会第31回大会<松本市> 講演:「最近の私の研究」	会員数 78 (8)	12題 (3題) 会 長 小口正行 理事長 糟谷英勝 (役員は 1998 年 まで同じ)	
1994年 10月	長野体育学研究第6号刊行			(5編)
12月	長野支部学会第32回大会<長野市>	会員数 81 (9)	11題 (3題)	
1995年 12月	長野支部学会第33回大会<松本市> 長野支部会あり方検討委員会発足	会員数 80 (8)	10題 (2題)	
1996年 10月	長野体育学研究第7号刊行 ・ISSN 取得 ・寄稿規定制定 (審査制度導入) ・編集委員会内規制定 ・英文裏表紙採用			(3編)
12月	長野支部学会第34回大会<長野市> あり方委員会答申 会則改正: 理事会に、三つの部局 (総 務部、事業部、編集部) を置き、各理 事を配置する	会員数 77 (8)	10題 (2題)	

糟谷

1997年10月	長野体育学研究第8号刊行			(4編)
12月	長野支部学会第35回大会<長野市> 会則改正 ・理事会各部署の業務分掌に関する申 し合わせの制定 公開シンポジウム:「長野オリンピック ・長野パラリンピックからの21世紀 への遺産」 基調講演:「オリンピックから得たこ と、伝えたいこと」	会員数 79 (9)	6題 (3題) パネリスト:千葉 弘子、三村一郎、 小林健哉他 演者:前嶋 孝 専修大学教授	
1998年10月	長野体育学研究第9号刊行			(5編)
12月	長野支部学会第36回大会<松本市> 講演:「戦後における保健体育科教育の 変遷」	会員数 77 (7)	9題 (1題) 演者:小口 正行 信州大学教授	
1999年10月	長野体育学研究第10号刊行			(7編)
1999年12月	長野支部学会第37回大会<長野市> 講演:「体育科教育はどう変わるか〜新 学習指導要領改訂の要諦〜」	会員数 76 (7) 会長 藤澤謙一郎 理事長 三條俊彦 (役員は2004年 まで同じ)	6題 (1題) 演者:高橋 健夫 筑波大学教授	
2000年11月	長野体育学研究第11号刊行			(3編)
12月	長野支部学会第38回大会<松本市>	会員数 77 (6)	6題 (0題)	
2001年12月	長野支部学会第39回大会<長野市> 講演:「長野県スポーツの現状と課題」	会員数 79 (8)	5題 (2題) 演者:町田 暁世 長野県教委体育ス ポーツ振興係長	
2002年12月	長野支部学会第40回大会<長野市> 懇談会:「長野支部会の今後における発 展の方向性を探る」 長野支部創立40周年祝賀会	会員数 76 (6)	5題 (0題) パネリスト:塩原 雅由、赤羽根直樹 小笠原重光他	
2003年 3月	長野体育学研究第12号刊行			(4編)
2003年 6月	日本体育学会第55回学会大会準備委員 会発足			
2003年10月	日本体育学会第55回学会大会組織委員 会発足			
2003年12月	長野支部学会第41回大会<長野市> 公開シンポジウム:「ボール運動の授業 づくりにおける今日的課題」	会員数 77 (6)	2題 (0題) パネリスト:澤田 浩、蒲田望、中村 恭之、北原準司、 石井克之	
2004年 1月	講習会:「フラッグフットボール指導者 講習会」 参加者 60名		講師:岡出 美則 筑波大学体育科学 系教授	
2004年 3月	長野体育学研究第13号刊行			(3編)

日本体育学会長野支会46年の歩みと今後の課題

2004年 7月	第55回学会大会実行委員会発足			
2004年 9月	日本体育学会第55回学会大会開催	参加者 2110名	発表演題 511題	
2004年 12月	長野支部学会第42回大会<長野市> 会則改正検討ワーキンググループ発足 役員任期を時期役員が選出されるまで 暫定的に延長 講演：「発育・発達と老化の過程における 身体活動の意義～これまでの研究を 振り返って～」 日本体育学会第55回学会大会実行委員 会解散式	会員数 76(6)	3題 (0題) 演者：藤沢謙一郎 信州大学教授	
2005年 6月	日本体育学会評議員会において支部再 編・活性化の検討開始			
7月	会則改正検討ワーキンググループ「会 則改正案報告書」提出			
10月	支部統合について第1次意向調査結果 新潟支部との統合賛成 26 反対 10 (新潟支部から反対の意思表示)			
11月	支部統合について第2次意向調査結果 山梨支部との統合 39 新潟支部との統合 1 その他 7			
2006年 3月	長野体育学研究第14号刊行			(4編)
2007年 1月	長野支部会臨時総会	会 長 糟谷英勝 理事長 岩田 靖 (役員は2008年 まで同じ)		
2007年 9月	日本体育学会定例総会、支部再編案を 採択。2009年4月1日から甲信支部			
2008年 1月	長野支部学会第43回大会<長野市> 会則の改正 「長野体育学研究」投稿規定の一部改 正、及び同論文執筆要項の改訂	会員数 78(7)	12題 (5題)	
2008年 3月	長野体育学研究第15号刊行			(3編)
2008年 7月	公開シンポジウム：「今後の体育授業の 役割と課題を検討する」 基調講演：「これからの学校体育の方向 性を考える」		パネリスト： 竹内隆司教諭、 中村恭之教諭 演者：佐藤 豊 文部科学省企画体 育課教科調査官	
2009年 1月	長野支部学会第44回大会<長野市> 講演：「長野支部会の46年を振り返っ て」	会員数 84(10)	7題 (4題) 演者：糟谷 英勝 信州大学教授	
2009年 4月	日本体育学会甲信支部長野体育学会 (仮称) 発足予定			

[原著論文]

3年間のインターバル速歩トレーニングによる 中高年の体力および生活習慣病指標への効果

田邊愛子¹⁾, 岡崎和伸¹⁾, 山崎敏明²⁾, 森川真悠子¹⁾, 宮川 健¹⁾, 源野広和³⁾, 根本賢一⁴⁾, 能勢 博¹⁾

(平成21年3月4日 受理)

The effects of interval walking training for 3 years on physical fitness and the indices of life-style associated diseases in middle-aged and older men and women.

Aiko TANABE (Dept. of Sports Med. Sci., Shinshu Univ.Grad. Sch. of Med.)
Kazunobu OKAZAKI (Dept. of Sports Med. Sci., Shinshu Univ.Grad. Sch. of Med.)
Toshiaki YAMAZAKI (Kissei Comtec Co)
Mayuko MORIKAWA (Dept. of Sports Med. Sci., Shinshu Univ.Grad. Sch. of Med.)
Ken MIYAGAWA (Dept. of Sports Med. Sci., Shinshu Univ.Grad. Sch. of Med.)
Hirokazu GENNO (Jukunen Tai-iku Daigaku Research Center)
Kenichi NEMOTO (Dept. of Health and Sports of Human Sci., Matsumoto Uni.)
Hiroshi NOSE (Dept. of Sports Med. Sci., Shinshu Univ.Grad. Sch. of Med.)

Abstract

We examined whether high intensity interval walking training (HIWT) for 3 years prevented life-style associated diseases and a decline of physical fitness with advanced aging more than that for 1 year. One hundred fifty four men and 353 women (~65 years old) participated in the program of HIWT starting April 2005 and ending February 2008, to repeat 3-minute high-intensity walking at $\geq 70\%$ of peak aerobic capacity for walking (WVO_{2peak}) followed by 3-minute low-intensity walking at $\leq 40\%WVO_{2peak}$, at the target of ≥ 60 min of high-intensity walking per wk. Two hundred seventy one of 507 participants accomplished the training regimen for 3 years. We analyzed the results in 49 men and 90 women who received the tests every year to examine the effects of HIWT on physical fitness and blood chemicals. The walking days/ total training days decreased by 24% in men and by 16% in women after the 3rd year compared with that after the 1st year ($P<0.05$). However, energy expenditure monitored by tri-axial accelerometry during high intensity walking per day increased by 19% in men and by 16% in women after the 3rd year compared with that after the 1st year ($P<0.05$). WVO_{2peak} increased by 18% and systolic blood pressure decreased by 4% after the 1st year and maintained the levels until the end of 3rd year both in men and women ($P<0.05$). Next, we analyzed the effects of HIWT after dividing the measurements into 3 groups; low (L), middle (M), and high (H), according to their levels before training (trisection). We found that WVO_{2peak} in L increased by 13% for men and by 7% for women in the 3rd year compared with that for the 2nd year ($P<0.01$). Similarly, HDL cholesterol concentration increased after the 3rd year compared with that after the 1st year in L for men ($P<0.05$). Also, blood glucose in L for women increased by 3% after the 3rd year compared with that after the 2nd year ($P<0.01$). Thus, HIWT for 3 years prevented deteriorated physical fitness and improved the indices of life-style associated diseases with advancing age more than that for 1 year, which was more marked in subjects with low levels of the measurements.

キーワード：インターバル速歩、トレーニング効果、中高年

* 2008年9月19日第63回日本体力医学会にて口頭発表

¹⁾信州大学大学院医科学系研究科スポーツ医科学分野

²⁾キッセイコムテック (株)

³⁾NPO法人熟年体育大学リサーチセンター

⁴⁾松本大学人間健康学部

1. はじめに

ヒトの体力は 20 歳代をピークとし、その後 10 歳加齢するごとに 5-10% ずつ低下し、20 歳代の 30% 以下に低下すると自立した生活ができなくなる⁵⁾。この体力の低下の主な原因は、加齢に伴う骨格筋量の低下にあると言われている。さらに、運動時の骨格筋の代謝量は、安静時の 10 倍以上に達する。したがって、この大きい代謝容量を持つ臓器の機能低下は、全身の糖代謝、脂質代謝を減退させ、生活習慣病の原因と考えられ、加齢による体力低下を防止すれば、生活習慣病を予防することが出来ると考えられる。事実、加齢による体力低下と医療費増大は比例することが知られている⁵⁾。

この加齢による体力低下を防止する目的で、これまで、多くの運動処方が行われてきた。しかし、体力向上のための運動トレーニングは、個人の体力に合わせたプログラムが必要で、例えば、米国スポーツ医学会¹⁾によれば、持久カトレニングについては、個人の最大酸素摂取量を最初に測定し、その 70% の負荷で 30-60 分間/日、週 4-7 日を目標に、6 ヶ月間以上行うプログラムが推奨されている。また、筋カトレニングについては、最大 1 回挙上重量 (1RM) の 80% の強度の運動を 8 回×2-3 セット/日、2 回/週、6 ヶ月間以上行うことが推奨されている。しかし、これらを実施するには、専門の施設で専門のトレーナーが必要なため、広く、一般人が実施するには、金銭的、時間的に制約がある。

一方、Nemoto らは 5 ヶ月間の「インターバル速歩」という歩行による運動トレーニングで、マシンを使わなくても、持久力、筋力が向上し、それに伴って、生活習慣病指標が著しく改善することを報告した⁹⁾。しかし、これらの報告は、5 ヶ月間という短期間のトレーニング効果であって、それ以上の継続効果については不明であった。

3 年間のインターバル速歩トレーニング

によって、加齢による体力の低下、生活習慣病指標の悪化が軽減される可能性がある。そこで、同トレーニングの 3 年間の効果を検討し、従来から報告されているこれらの加齢変化と比較することを、本研究の目的とした。

2. 実験方法

本研究は、松本市熟年体育大学いきいき健康ひろば事業が発足した平成 17 年 4 月に入会した者を対象とした。この事業参加者は、全員、入会時に「得られたデータを匿名で研究利用すること」に同意している。

図 1 に示すように、平成 17 年 4 月の入会者は、男性 154 名、女性 353 名の合計 507 名だったが、その後徐々に減っていき、3 年間継続した者は男性 81 名、女性 190 名の合計 271 名であった。さらに、定期的に行った各種測定のために参加した者は男性 49 名、女性 90 名の合計 139 名であり、今回はこの 139 名を解析対象とした。解析対象者の年齢 (平均±SD, 歳) と身長 (平均±SD, cm) は、男性では、68±6, 165±6, 女性では、63±7, 153±7, であった。

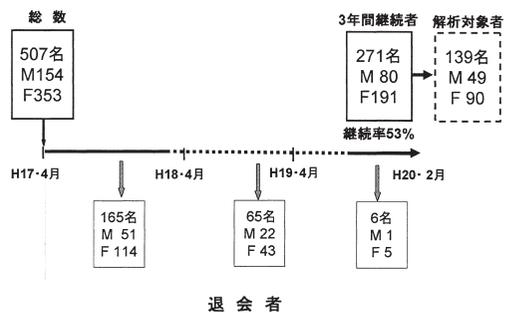


図 1 平成 17 年 4 月入会者の継続状況

2-1: プロトコール

形態測定、体力測定、血液検査は、約半年毎、すなわち、平成 17 年 4、9 月、平成 18 年 2、9 月、平成 19 年 2、9 月、平成 20 年 2 月

に実施した。本研究では、平成17年4月、平成18年2月、平成19年2月、平成20年2月の計測値をそれぞれ、初期、1年目、2年目、3年目の代表値とした。インターバル速歩トレーニングでは、個人の体力に合わせて速歩の目標レベル（目標運動強度）を設定するが、約半年毎の体力測定時に設定しなおした。

図2に事業運営の概要を示す。インターバル速歩トレーニングとは、携帯型運動量測定装置「熟大メイト」（KC-JM01J, キッセイコムテック, 松本）を携帯して、ゆっくり歩きと速歩を3分間ずつ交互に、30分間/日、4日/週を目標に実施するトレーニング方法である。速歩時の目標レベルは、3段階ステップアップ歩行テスト（後述）によって、個人の最高酸素摂取量を測定し、その70%に設定している。

被験者は、トレーニング中、福祉を主目的とした公民館「福祉ひろば」に2週間に一度集まり、各人の熟大メイトに蓄積されたデータをグラフ印刷するとともに、インターネットを介してサーバに転送した。そして、サーバに蓄積された大規模DB（エビデンス）を参照しながら個別指導を受けた。

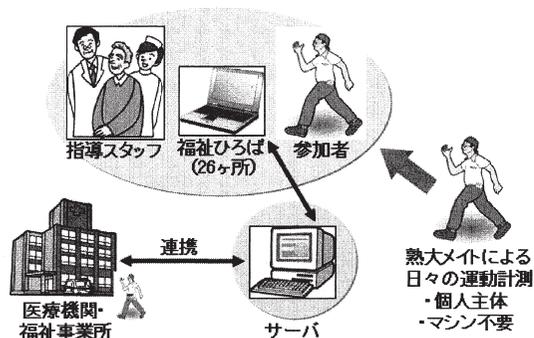


図2 事業運営の概要

2-2:測定

2-2-1:形態測定・血液検査

形態測定では、身長、体重、体脂肪率、血圧を測定し、血液検査では、総コレステロール(T-cho)、中性脂肪(TG)、HDLコレステロール(HDL-cho)、LDLコレステロール(LDL-cho)、血糖値を測定した。

2-2-2:3段階ステップアップ歩行テスト

体力測定時の持久力測定は、3段階ステップアップ歩行テストを用いた。被験者の右前腰に、熟大メイトを装着させ、安静、ゆっくり歩行、やや速い歩行、最高速度歩行をそれぞれ3分間ずつ順次行わせ、熟大メイトで計測した最後の1分間の運動量を最高酸素摂取量とした⁹⁾。最高酸素摂取量は、本論文では、運動エネルギーとの比較を容易にするために、 $4.825\text{kcal}/10^3$ の変換係数を乗じて、最高酸素摂取量の単位を kcal/min で表した。

熟大メイトは3軸加速度計が内蔵されており、体重と3軸加速度のノルム値（力積）から酸素摂取量を推定でき⁹⁾、またイヤースенсаによって脈拍数を計測できる。本研究では、最高速度歩行時の最後の1分間の酸素消費量が個人の最大値に達しているか否かを、脈拍数が年齢予測最大心拍数(220-年齢)に達しているかどうかで判断した。図3に測定結果の代表例を示した。

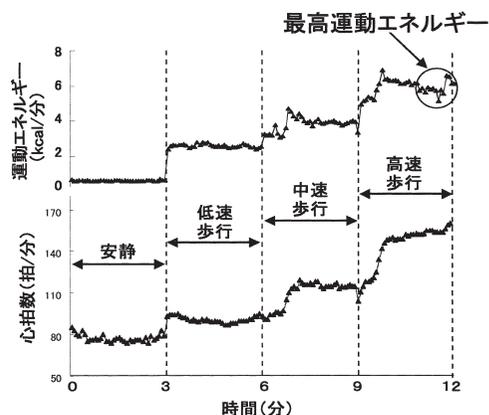


図3 最高酸素摂取量の測定方法（代表例）

2-2-3: 等尺性膝筋力測定

体力測定時の筋力測定では、等尺性下肢筋力測定器 (GT-330, オージ-技研株式会社製, 岡山) を用いて、膝伸展筋力と膝屈曲筋力を測定した。両筋力ともそれぞれ 2 回測定し、高い方の値を採用した。

2-3: 解析のためのグループ分け

平成 17 年 4 月に計測した各測定項目の初期値に対し、値の低い者から L 群, M 群, H 群を設定した。各群の人数は、男性は L 群 16 名, M 群 17 名, H 群 16 名 (合計 49 名) とし、女性は、各群とも 30 名 (合計 90 名) とした。

2-4: 統計処理

統計量は、特に断らない限り、全て平均値 ± 標準誤差で示した。また、群間の検定は反復測定による分散分析法 (ANOVA) により行い、有意 (P < 0.05) であった場合は、post hoc テストとして Fisher's LSD 法によって、それぞれの平均値の差の検定を行った。

3. 結果

3-1: トレーニング量

表 1 に、各群のトレーニング量の変化を示す。男性、女性共にウォーキング実施率は 1 年目より 2 年目, 3 年目と低下したが (P < 0.01), 逆に、1 日当たりの速歩消費エネルギー量は増加した (P < 0.05)。

表 1 トレーニング量の変化

	男性(n=48)			女性(n=90)		
	1年目	2年目	3年目	1年目	2年目	3年目
ウォーキング日数(日)	102 ± 6	89 ± 6 \$\$\$	77 ± 5 \$\$\$	93 ± 4	81 ± 4 \$\$\$	67 ± 4 \$\$\$
普通歩行時間(分/日)	37 ± 3	33 ± 3	36 ± 4	30 ± 2	31 ± 2	30 ± 2
普通歩行消費エネルギー量(kcal/日)	93 ± 5	88 ± 5	79 ± 18	70 ± 3	71 ± 4	76 ± 4
速歩歩行時間(分/日)	24 ± 1	24 ± 2	27 ± 2	19 ± 1	20 ± 1	21 ± 1
速歩歩行消費エネルギー量(kcal/日)	118 ± 8	121 ± 9	141 ± 11 \$\$\$	81 ± 4	88 ± 4 \$	94 ± 5 \$\$\$
速歩歩行消費時間(分/週)	100 ± 8	101 ± 11	89 ± 9	76 ± 5	77 ± 6	63 ± 5 \$\$\$

vs 1 年目 \$: P < 0.05, \$\$: P < 0.01, \$\$\$: P < 0.0001

vs 2 年目 †: P < 0.05, ††: P < 0.01

3-2: 形態測定結果

表 2 に、体重, BMI, 体脂肪率の変化を、また、図 4 に体重の変化を示す。体重, BMI, 体脂肪率は、男女共に M 群, H 群でトレーニング開始後 1 年目で低下し (P < 0.01), それ以降、その値が維持されている。

図 5 に血圧の変化を示す。最高血圧は H 群では男女とも 1 年目で低下し (P < 0.001), それ以降、その値が維持されている。

表 2 身体特性の変化

	群別	男性 (n=48)			女性 (n=90)		
		1年目	2年目	3年目	1年目	2年目	3年目
体重 (kg)	L	54.3 ± 1.3	54.5 ± 1.2	54.5 ± 1.3	55.1 ± 1.3	48.2 ± 0.6	47.4 ± 0.7***
	M	64.0 ± 0.5	62.9 ± 0.9*	62.4 ± 0.9***	61.9 ± 0.7***	54.5 ± 0.2	53.6 ± 0.4***
	H	72.8 ± 1.4	72.5 ± 1.4**	72.0 ± 1.5***	72.0 ± 1.4**	62.1 ± 1.0	60.0 ± 0.9***
BMI (kg/m ²)	L	20.8 ± 0.4	20.9 ± 0.4	20.7 ± 0.4	20.9 ± 0.4	20.7 ± 0.2	20.5 ± 0.3
	M	23.8 ± 0.2	23.5 ± 0.2	23.2 ± 0.2*	23.1 ± 0.3*	22.2 ± 0.1	22.0 ± 0.1*
	H	28.7 ± 0.4	28.9 ± 0.5	28.3 ± 0.5	28.7 ± 0.5	28.6 ± 0.5	28.3 ± 0.5
体脂肪率 (%)	L	18.1 ± 0.7	18.3 ± 0.7	17.5 ± 0.7	18.9 ± 0.7	20.1 ± 0.7	20.9 ± 0.7
	M	23.7 ± 0.4	22.1 ± 0.7*	21.3 ± 0.7*	22.2 ± 0.7*	31.1 ± 0.2	31.2 ± 0.5
	H	29.8 ± 0.6	29.7 ± 0.4	29.9 ± 0.5	29.7 ± 0.6	37.8 ± 0.9	38.7 ± 0.7

vs 初期値 *: P < 0.05, vs 1 年目 \$: P < 0.05,

vs 2 年目 †: P < 0.05

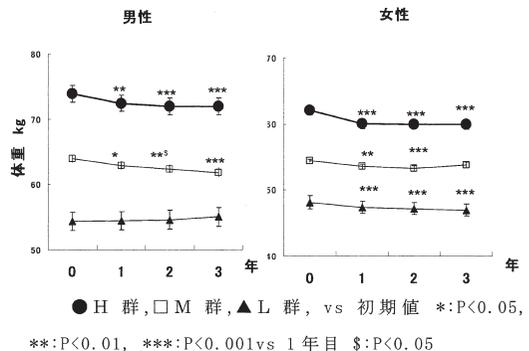


図 4 体重の変化

3年間のインターバル速歩トレーニングによる中高年の体力および生活習慣病指標への効果

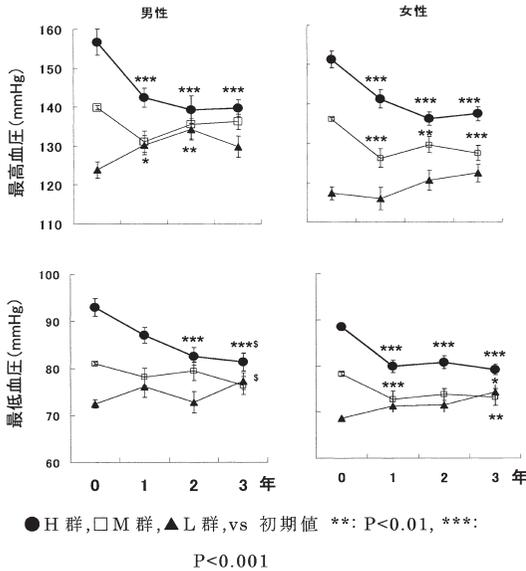


図5 血圧の変化

3-3: 持久力測定結果

図6に最高酸素摂取量の変化を示す。H群については、男性では変化しなかったが、女性では1年目で増加し(P<0.001), 2年目までその値を維持し, 3年目には低下した(P<0.05)。M群では、男女とも1年目で増加し(P<0.001), それ以降そのレベルを維持した。L群では、男性で、1年目より2年目, 3年目で増加しており(P<0.001), 女性でも2年目と比較して3年目で増加していることが分かる(P<0.01)。

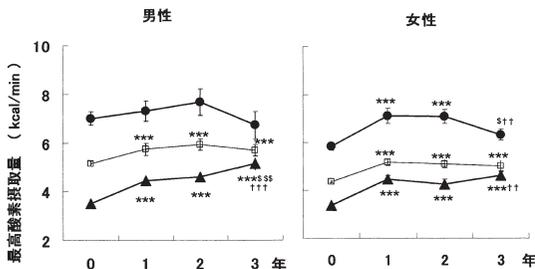


表3に脚筋力の変化を示す。屈曲筋力の女性のL群は、最初の1年目で増加し(P<0.01), 以後、その値を維持した。

表3 脚筋力の変化

		男性 (n=49)				女性 (n=90)			
		初期値	1年目	2年目	3年目	初期値	1年目	2年目	3年目
伸筋筋力 (No)	L	117 ± 3	126 ± 6	115 ± 10	118 ± 5	88 ± 3	97 ± 5	92 ± 5	95 ± 5
	M	162 ± 5	159 ± 9	160 ± 9	153 ± 9	119 ± 1	126 ± 5	123 ± 5	117 ± 5
	H	223 ± 10	206 ± 8**	208 ± 8*	204 ± 10**	161 ± 4	162 ± 5	156 ± 5	155 ± 6
屈筋筋力 (No)	L	60 ± 3	66 ± 3	61 ± 5	62 ± 5	46 ± 1	55 ± 3***	53 ± 2**	54 ± 2**
	M	80 ± 1	77 ± 4	80 ± 4	75 ± 4	65 ± 1	68 ± 2	64 ± 2	64 ± 3
	H	98 ± 2	87 ± 3	92 ± 3	91 ± 3	80 ± 1	77 ± 2*	74 ± 2**	73 ± 2

vs 初期値 * : P<0.05, ** : P<0.05, *** : P<0.05

3-4: 血液検査結果

表4に血液検査結果を示す。総コレステロールは、女性のL群で、1年目に上昇し(P<0.05), その後、そのレベルを維持した。同様の傾向は、中性脂肪の男女のL群(P<0.05), 及び、LDLコレステロールの男性のL群で認められた(P<0.001)。

HDLコレステロールのM群は男女とも、2年目, 3年目で初期値に比べて有意に上昇した(P<0.05)。L群では、男性において、1年目と比較して2年目, 3年目で増加を認めた(P<0.001)。また、女性においても同様の傾向を認めた(P<0.001)。

血糖値のH群では、女性で初期値に比べて1年目, 2年目で低下したが(P<0.01), 男性では変化せず, M群では男女とも変化しなかった。一方, L群では、男女共に、3年目に初期値と比べて有意な増加を認め(P<0.01), 特に、女性では、2年目との比較でも有意な増加を認めた(P<0.01)。

表4 血液検査結果

		男性 (n=49)				女性 (n=90)			
		初期値	1年目	2年目	3年目	初期値	1年目	2年目	3年目
T-cho (mg/dl)	L	171 ± 3	188 ± 5	190 ± 5	188 ± 6	164 ± 2	163 ± 4*	166 ± 4**	165 ± 5**
	M	194 ± 1	206 ± 6	197 ± 6	202 ± 5	212 ± 1	217 ± 5	219 ± 4	221 ± 3
	H	221 ± 3	213 ± 6	229 ± 5	224 ± 6	247 ± 4	241 ± 5	243 ± 5	238 ± 5
TG (mg/dl)	L	87 ± 3	87 ± 9*	94 ± 13**	94 ± 8**	57 ± 2	68 ± 4*	66 ± 3**	71 ± 4**
	M	99 ± 3	103 ± 9	93 ± 7	98 ± 7	83 ± 1	92 ± 6	88 ± 5	86 ± 5
	H	163 ± 11	150 ± 11	150 ± 15	140 ± 10	133 ± 7	134 ± 10	143 ± 6	131 ± 9
HDL-cho (mg/dl)	L	48 ± 1	52 ± 2**	55 ± 2***	55 ± 2***	53 ± 1	56 ± 2**	59 ± 2**	56 ± 2**
	M	58 ± 1	61 ± 2	69 ± 2***	63 ± 1*	66 ± 1	69 ± 2	73 ± 2***	70 ± 2*
	H	75 ± 3	77 ± 3	77 ± 3	75 ± 3	86 ± 2	89 ± 2	90 ± 2	81 ± 2
LDL-cho (mg/dl)	L	103 ± 2	109 ± 2**	111 ± 4**	108 ± 6**	108 ± 2	115 ± 3	113 ± 3	114 ± 3
	M	123 ± 2	121 ± 4	123 ± 4	127 ± 5	138 ± 1	139 ± 3	135 ± 5	138 ± 4
	H	150 ± 4	142 ± 7	151 ± 6	147 ± 7	170 ± 4	160 ± 6*	161 ± 4	155 ± 5**
血糖値 (mg/dl)	L	98 ± 1	100 ± 2	101 ± 2	104 ± 2**	93 ± 1	94 ± 1	93 ± 1	93 ± 1**
	M	107 ± 1	104 ± 2	105 ± 2	105 ± 2	100 ± 0	99 ± 1	99 ± 1	98 ± 1
	H	129 ± 4	130 ± 6	124 ± 6	127 ± 6	113 ± 2	108 ± 2*	108 ± 2*	110 ± 2

vs 初期値 * : P<0.05, ** : P<0.01, *** : P<0.001,

vs 1年目 \$: P<0.05, vs 2年目 † † : P<0.01

3-5: 先行研究との比較

図7では、最高酸素摂取量と最高血圧について、全被験者の平均値の変化を、加齢変化を示した先行研究^{2) 3) 12)}と比較した。各値とも初期値に対する%Δ値で示し、先行文献は点線で示した。この図から、3年間インターバル速歩トレーニングを継続した者は、最高酸素摂取量の増加が認められ、加齢による体力の低下を防止できているのが分かる。同様に、最高血圧についても加齢に伴う上昇を防止できていることがわかる。

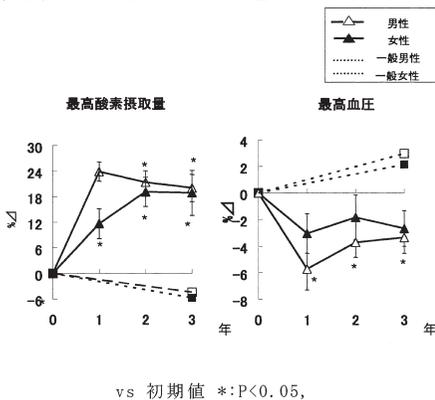


図7 本研究結果と先行研究との比較

4. 考察

今回の実験で得られた結果をまとめると、3年間のインターバル速歩トレーニングを継続すると、以下の効果があることがわかった。

- 1) 最高酸素摂取量は、男性のH群以外、最初の1年間で5-20%増加した。特にL群では2年目以降も増加し続け、2年目と比較しても3年目で有意に増加した。
- 2) 最高血圧・最低血圧は、男女ともH群で、最初の1年目に顕著に低下し、以後徐々に低下し続けた。一方、L群ではむしろ増加傾向を示した。
- 3) 血液成分では、男女とも、TGのL群で最初の1年目で増加し、それ以降そのレベルを維持した。さらに、HDL、血糖値ともにL群でTGと同様の変化を示したが、それらは

2年目以降も増加し続けた。

4) 持久力については、男女ともM群とL群で、最初の1年間で最高酸素摂取量がトレーニング前に比べ、5-20%増加した。一方、H群については、女性のみ最初の1年間で最高酸素摂取量が増加した。そして、特に男性のL群については、2年目に比べ3年目にさらに増加した。

持久力向上のための運動トレーニングの強度については、米国スポーツ医学会の運動指針によれば¹⁾、個人の最高酸素摂取量の60-70%の運動負荷の運動を30-60分間/日、4日/週の頻度で、9-12ヶ月間実施すると、20-30%の持久力の向上がおきると報告されている^{13,7)}。一方、本研究では、最初の1年間の速歩時間が25分/日、4日/週であった。その結果、男性のL群、M群では、それぞれ20%、5%の持久力の増加、女性のL群、M群、H群で、それぞれ、20%、10%、5%となり、トレーニング時間を考慮すれば、今回の結果は、従来の報告を再確認することとなった。

しかし、強調すべきことは、米国スポーツ医学会¹⁾の指針を裏づけるエビデンスの殆どが、トレッドミルと自転車エルゴメータであるのに比べ、本研究はそれを、速歩という運動形態で達成したことである。それも、ITと熟大メイトを利用することで、わざわざ、ジムのような体育施設にいかなくても、いつでも、何処でも、効果のある持久力向上のための運動トレーニングが実施できることを示した。

一方、今回の研究では、最高酸素摂取量の初期値が高くなればなるほど、その効果が少なくなった。すなわち、男女に関係なく、H群では最初の1年間で向上しなかったが、L群、M群のように最高酸素摂取量が比較的低い被験者で向上した。また、M群では、2年目以降に増加しなかったのに比べ、L群では2年目以降も増加し続けた。以上の結果は、インターバル速歩トレーニングの効果が期待できる最高酸素摂取量の初期値には閾値が存在し、それは

6kcal/min 付近であることを示唆する。

表 3 で示したように、男性 H 群の伸展筋力、女性 H 群の屈曲筋力で 1 年目に有意な低下を認めた。この詳細なメカニズムは不明だが、歩行という運動形態が、等尺性筋力に与える結果かもしれない。すなわち、石井⁹⁾は、1RM の 90-100%の力で 4 回以下の反復回数でレジスタンストレーニングを行うと筋力が増加するが、67%以下の力で行うと、筋力よりむしろ筋持久力が増加することを報告している。速歩の筋収縮力は低く、その反復回数は高いことから、等尺性筋力が減弱し、持久力が増加したものと考えられる。

一方、女性の L 群の屈曲筋力で、1 年目で筋力の有意な増加をみた。すなわち、筋力の初期値が低い者では、速歩程度の筋収縮力でも、筋力が増加することを意味する。実際、Nemoto ら⁹⁾は、本研究の L 群に相当する被験者を対象に 5 ヶ月間のインターバル速歩トレーニングをした結果、膝伸展筋力、膝屈曲筋力が 10-15%増加することを報告している。本研究では、この最初の 1 年間で上昇した筋力が、インターバル速歩トレーニングでその後も維持されることが明らかになった。

最高血圧・最低血圧への効果について、図 5 で示したように、最高血圧、最低血圧ともに、H 群では 1 年目で大きく低下し、2 年目以降徐々に低下し続けた。一方、L 群では徐々に上昇し、3 年目に平均値に収束する傾向を示した。Nemoto ら⁹⁾は、5 ヶ月間の 8000 歩以上/日、4 日以上/週の通常歩行トレーニングと、インターバル速歩トレーニングが、血圧に及ぼす効果を比較した。その結果、通常歩行では、最高血圧、最低血圧がともに 3mmHg 低下したの 비해、インターバル速歩トレーニングでは、それぞれ 10mmHg、5mmHg 低下した。今回の研究で、インターバル速歩トレーニングが通常の歩行トレーニングよりも血圧の低下に効果的であることが再確認され、さらに、それは血圧の高い被験者で特に効果的であることが明

らかとなった。

一方、僅かであるが、血圧の低い被験者の血圧が上昇した。その詳細な原因は明確ではないが、運動トレーニングによる安静時代謝の増加¹¹⁾、さらに、運動習慣によって、血圧調節の概日リズムが夕方のリズムを増強させ、朝方のリズムを抑制させるといった左方シフトをしたためとも考えられる¹⁴⁾。

米国スポーツ医学会の運動指針によれば¹⁾、メタボリックシンドロームの判定基準として、TG > 150mg/dl, HDL コレステロールが男性 < 40mg/dl, 女性 < 50mg/dl, 空腹時血糖 > 110mg としている。この基準を決定したデータベースには比較的若い被験者も含まれているので、この基準をそのまま、本研究の結果に当てはめることは不適當かもしれないが、表 4 の結果と比較してみると、HDL の L 群でも、男女でほぼ正常範囲に入っている。一方、TG および血糖値の H 群は、男女とも基準値に比べ高かった。

インターバル速歩トレーニングのこれらの測定値への効果をみてみると、TG および血糖値の H 群では低下傾向は示したものの正常範囲にまで引き下げることができなかった。一方、森川ら⁸⁾は、中高年を対象に 5 ヶ月間のインターバル速歩トレーニングを行い、その効果を本研究と同様に、男性 216 名、女性 497 名を 3 群にわけて解析した。その結果、トレーニング開始前の値が高かった群において、血糖値は、男性 10mg/dl, 女性 7 mg/dl, TG は、男性 33mg/dl, 女性 18mg/dl の有意な低下を報告している。今回、有意な低下を認めなかった理由は、変化量が少ない上に被験者の例数が少なかったためと考えられた。

一方、TG および血糖値の L 群では、徐々に増加した。この理由の詳細は不明だが、血圧と同様、インターバル速歩トレーニングによる安静時代謝レベルの向上¹¹⁾、概日リズムの左方移動がおこったためかもしれない¹⁴⁾。

加齢による最高酸素摂取量低下、血圧上昇の防止効果について考察すると、図7に示すように、Flegら²⁾は、ヒトの体力が最も高いのは20歳代でその後、10歳加齢するごとに5-10%ずつ体力が低下することを報告している。この体力の低下は、基本的には運動不足のためではなく、肌にしわが増えたり、髪の毛が薄くなったりするといった加齢のメカニズムによって、筋萎縮がおこるためとされる⁴⁾。また、Franklinら³⁾、小澤利男ら¹²⁾は、最高血圧が20歳以降10歳加齢するごとに5mmHg程度増加することを報告している。一方、本研究では、インターバル速歩トレーニングによって、最初の1-2年で最大酸素摂取量が15%増加し、以後、そのレベルを維持した。さらに、最高血圧も最初の1年で、5% (7mmHg)低下し、以後そのレベルを維持した。以上の結果は、インターバル速歩トレーニングの継続が、加齢に伴う体力低下、血圧上昇を防止するのに有効であることを示唆している。

解析対象とした被験者について考察すれば、最高酸素摂取量の初期値は、1年間で退会した者は男性 5.1 ± 1.4 kcal/min、女性 4.3 ± 1.5 kcal/min であり、3年間継続した者は、男性 5.2 ± 0.2 kcal/min、女性 4.5 ± 0.1 kcal/min であり、男女とも両群間で有意差を認めなかった。また、最高酸素摂取量の1年目の値は、2年目までに退会した者は男性 5.2 ± 0.1 kcal/min、女性 4.5 ± 0.1 kcal/min であり、3年間継続した者は男性 5.2 ± 0.2 kcal/min、女性 4.5 ± 0.1 kcal/min であり、男女とも両群間で有意差を認めなかった。以上の結果から、3年間継続した者が特に、持久力が高かったわけではなく、今回、解析対象となった被験者は、参加者全体の特性を反映していたと考える。

事業からの脱会理由について、最初の1年間は、転居、疾病の他、習得した方法論を個人で実践したいといった個人的嗜好が主な理由となっている。また、2年目以降に退

会者が顕著に減少した理由は、「福祉ひろば」を中心とした地域ぐるみで健康を維持しようとする事業に参加者の個人的嗜好が移行したからと考えられる。

Nemotoら⁹⁾は、5ヶ月間、通常ウォーキングを主体として運動処方を実施した結果、8000歩以上/日、4日以上/週、ウォーキングを継続できた者は、全体の68%であった。この研究の追跡調査は行われていないが、今回、3年間の継続者が54%と、5ヶ月間の通常ウォーキング事業と遜色がなかったことから、本研究のインターバル速歩トレーニングは、かなり定着率の高い事業であったと言える。

その理由は、インターバル速歩トレーニングが、通常歩行トレーニングと比較して、次の点で参加者に支持されているためと考えられる。すなわち、1) 個人の体力に合わせたトレーニング方法であること、2) 個人の熟大メイトに蓄積されたデータと、サーバに蓄積された大規模DBを比較した、科学的証拠に基づく運動指導が受けられること、3) 「福祉ひろば」という地域拠点を中心に参加者自らが地域の健康をささえることを意識した結果、仲間意識が芽生え、草の根運動として定着したこと、である¹⁰⁾。

以上、3年間のインターバル速歩トレーニングはその間の加齢による生活習慣病指標の悪化、体力の低下を防止した。また、低血圧、低血糖、低TGを改善する効果も認められた。

謝辞

本研究に協力していただきました、NPO法人熟年体育大学リサーチセンターの健康推進コーディネータであります、古籾俊一、下平博和、丸岡禎之、鬼塚さやか(当時)の各位に感謝いたします。この研究の一部は、平成17~19年度厚生科研・長寿科学研究「中高年健康増進のためのITによる地域連携型運動処方システムの構築」の援助を得ました。

参考文献

- 1) American College of Sports Medicine: 運動処方 の指針 (原著第 7 版), 日本体力医学会 (訳), 南江堂, 東京, pp134-178, 2006.
- 2) Fleg et al : Accelerated Longitudinal Decline of Aerobic Capacity in Healthy Older Adults ,Circulation112:674-682, 2005.
- 3) Franklin et al : Hemodynamic Patterns of Age-Related Changes in Blood Pressure,Circulation96,308-135 1997.
- 4) 後藤正樹, 能勢 博 : 高齢者の体力低下 : 加齢と廃用の影響, リハビリテーション医療, 金芳堂, 京都, pp43-49, 2007.
- 5) Haskell WL and Phillips WR: Effects of exercise training on health and physical functioning in older persons, In: The 1997 Nagano Symposium on Sports Sciences, ed. By Nose H, Nadel ER, and Morimoto T, Cooper Publishings, Traverse City, MI, pp399-417, 1998.
- 6) 石井直方 : 筋肥大のメカニズム, 新運動生理学, 宮村実晴 (編), 真興交易 (株) 医書出版部, pp216-226, 2001.
- 7) Kohrt WM, Malley MT, Coggin AR et al. : Effects of gender, age, and fitness level on response to VO₂max to training in 60-71 yr olds. J. Appl. Physiol. 71:2004-2011, 1991.
- 8) 森川真悠子, 岡崎和伸, 山崎敏明ら : 中高年・インターバル速歩トレーニング効果の初期身体特性と運動量による差違, 体力科学 57: 132, 2008.
- 9) Nemoto K, Gen-no H, Masuki S, et al. : Effects of high intensity interval walking training on physical fitness and blood pressure in middle-aged and older people. Mayo Clinic Proceedings 82:803-811, 2007.
- 10) 能勢 博, 源野広和, 花岡正明, 根本賢一, 井澤雅子 : 運動習慣の定着に何が必要か : 実践指導の立場から「健康寿命と運動」, (財) 長寿科学振興財団, 大府, pp207-217, 2006.
- 11) 能勢 博 : 運動・体力の生理学, 標準生理学 (第 6 版), 本郷利憲ら (監修), 医学書院, 東京, pp851-860, 2006.
- 12) 小澤利男ら 日本老年医学会雑誌 Arterial Stiffness , pp9-15, 1997.
- 13) Seals DR, Hagberg JM, Hurley BF et al. : Endurance training in older men and women: I. Cardiovascular responses to exercise. J. Appl. Physiol. 57: 1024-1029, 1984.
- 14) Yanagidaira T, Higuchi K, and Nose H: Diurnal rhythm disorder of behavioral activity in SAMP1 mice is partially normalized by spontaneous wheel running. Physiol and Behavior 80:195-201, 2003.

[原著論文]

生涯スポーツを再考する ——「スポーツをめぐる問題」から「生活をめぐる問題」へ——

橋本政晴¹⁾

(平成21年 3月23日 受理)

Rethinking The Lifetime Sports
From 'the Problem of Sports' to 'the Problem of Life'

Masaharu HASHIMOTO (Shinshu University, Faculty of Education)

キーワード: 生涯スポーツ, カルチュラル・スタディーズ, 社会問題の社会学

はじめに

「村落を超える生活諸関係は、個別的な充足を求めるものであり、組織的集団的な対応は少ない。町民体育大会への参加が部落人足あつかいにされることも、村落を超える活動への限界を示している。それは、楽しみにはなっても、生活に直接結びつくものでないがために、義務的な義理的なものもなく、自由な参加は不参加をもたらす。これに対して、部落内の競技会や体育大会にほとんどの人が参加することは、それだけ楽しみ、義務、義理等々のなかで、出るという行為をつくっているであろう」(下線筆者)[松岡, 1991: 321]。

今日の体育・スポーツをめぐる社会的な要請のなかで、「生涯スポーツ社会の実現」は最重要課題に位置している。例えば、2000年9月に策定(2006年9月に改訂)された『スポーツ振興基本計画』の冒頭には次のようにうたわれている。「心身の両面に影響を与える文化としてのスポーツは、明るく豊かで活力に満ちた社会の形成や個人々の心身の健全な発達に必要な不可欠なものであり、人々が

生涯にわたってスポーツに親しむことは、極めて大きな意義を有している」(下線筆者)。また、この計画の主要課題の一つでもある総合型地域スポーツクラブの育成についても、「国民の誰もが、それぞれの体力や年齢、技術、興味・目的に応じて、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツに親しむことができる生涯スポーツ社会を実現する」(下線筆者)ことが政策目標として位置づけられている。さらには、2008年7月に本学会が主催した公開シンポジウム「今後の体育授業の役割と課題を検討する」においても、学校体育が生涯にわたってスポーツをおこなうための重要な学習場面であることが確認されただけでなく、「どのような生涯スポーツ像を共有していくのか」という問題提起もおこなわれた。

「生涯スポーツ社会の実現」は、体育・スポーツをめぐる社会的な要請のなかで、その最前線に位置しているだけでなく、その背後にある課題としても位置づいていることが確認できよう。

しかしながら、ひとたび生涯スポーツを「スポーツをめぐる問題」として位置づけたとたん、私たちの日々の生活の営みから乖離してしまうと感じてしまうのもまた事実ではないだろうか。冒頭の引用は、一つひとつの集落を丹念に歩き、地域生活における〈協同のしくみ〉を描き出してきた地

¹⁾ 信州大学教育学部

域社会学者の言葉であるが、「心身の健全な発達」あるいは「生涯にわたってスポーツに親しむ」といったスローガンにのみ依拠してきた体育・スポーツの研究者集団も、こうした「生活の事実」にまずは向き合うことが重要なのではないか。そのために本稿では、社会学のなかでも「生活の事実」に向き合うことをその課題としてきたカルチュラル・スタディーズと社会問題の社会学を検討するという、いささか迂回的な作業をおこなうことを通じて、生涯スポーツを捉えるための視座を再考してみたい。結論を先取りしていえば、「スポーツをめぐる問題」から「生活をめぐる問題」へと視座転換をはかることこそが、生涯スポーツを捉えなおすための第一歩となるであろう。

1. 「文化をめぐる問題」／「生活をめぐる問題」

本稿では主に吉見による文化研究を取り上げるのだが、氏の一連の文化研究において議論すべきことの一つには、シカゴ学派とカルチュラル・スタディーズとの対比を通じて、「生活の事実」に向き合うための文化理論を深化させるという方向性がある。しかも、サイードの『オリエンタリズム』[サイード、1986]や、民族誌記述の政治性にメスを入れた『文化を書く』[クリフォード&マーカス、1996]といった著作を踏まえたうえで、文化の経験的研究をいかにおこなっていくのかという意味でも、両者の「現代的な節合可能性」[北田、2001:206]を探る作業は重要であろう。すでに北米では、シカゴ学派の系譜に連なる象徴的相互作用論とカルチュラル・スタディーズとの接点を模索する仕事が進められている[Denzin、1992 など]。また、カナダのスポーツ社会学者ブライアン・ウィルソンらは、象徴的相互作用論とカルチュラル・スタディーズとを統合するアプローチを用いることで、下層の若者たちがスポーツの場面でつくり上げている「寛容なルール」について論じている[Wilson & White、2001]。しかし、本研究では、両者の節合の可能性を探るよりも、筆者の問題関心とのかかわりから、吉見による一連の文化研究を経験的研究にどう生かしていくことができるのかについ

て議論してみたい。

筆者は<メディアとスポーツをめぐる問題>に関心をもち続けてきたが[橋本、2002]、メディア研究あるいはメディアスポーツ研究の成果を手にしてフィールドに赴き、これらの研究成果が設定してきた課題が、人びとの暮らしのなかでどう位置づいているのかを探ろうとするとき、両者の間には大きな断絶があるように感じてきた。確かに、カルチュラル・スタディーズのメディア研究においては、その課題を、メディアのシステムやつくり上げられたテキストにではなく、特定のメディア・テキストをめぐるオーディエンスの経験に照準することで、オーディエンス・エスノグラフィーのいくつかを提出してきた[Morley、1988:Ang、1985 など]。これらについては、その代表格であるモーレー[2000]や吉見[2000:60-85]が整理をおこなっているので、ここでは触れない。わが国においてもそのような試みとして、メディア研究者・阿部の仕事がある[2001a、2001b]。阿部は、五輪開会式の中継を集団で視聴してもらい、それについて討論してもらったところ、中継番組それ自体とともに、オーディエンスの解釈過程においても、「ナショナルなもの」が強調されているという[阿部、2001a:157]。

しかしながら、カルチュラル・スタディーズのオーディエンス・エスノグラフィーも同様なのだが、阿部の仕事は、研究者の問題関心を「実験室」に集められたオーディエンスたちに持ち込みすぎではないだろうか。また、オーディエンスとして括られる個々人が、日々の暮らしのなかで生起する問題にどう向き合い、いかなる対処をどこしているのかといったことと、メディアをめぐる問題との関係にはあまり注意が払われていないようにも思う。そもそもメディア研究あるいはメディアスポーツ研究が課題としている「文化をめぐる問題」と、暮らしのなかで生起し、そして対応策が施される「生活をめぐる問題」とは、どのような関係にあるのだろうか。そうした関係をさぐるパースペクティブを、以下のレビューを通じて検討してみたい。

2. 文化研究の視点をめぐって——《社会問題

》の社会学

再び、吉見の文化研究に戻ると、氏のレビューの仕方は手際よい。それは、氏のスタンスをもとにして、それぞれの仕事が整理されているからである。氏がサブカルチャーを研究対象に据えてやろうとしていることは何か。それは、諸々のサブカルチャーを、「それを担う『民衆』や『若者』の主体性や創造性に過剰な思い入れを込め」[吉見, 1997: 94]で研究しようとするのではない。また、「それらを単に『文化産業』や『社会システム』の効果として機能主義的に演繹する」[吉見, ibid]のでもない。すなわち、「ナショナルに、あるいは時にグローバルに広がる資本と権力の諸作用と諸々のメディアや空間において作動しているテキストをめぐる戦略が何層にも重ね合わせられた立体的な過程として」諸々のサブカルチャーを研究していくことである[吉見, ibid]。そうしたスタンスからすると、シカゴ学派のモノグラフは、ホーボーやダンサー、ギャングたちの生活世界を一つの小宇宙として描いているに過ぎないと位置づけられる。他方、カルチュラル・スタディーズのエスノグラフィーは、国家や資本のシステムと相互作用するものとして、労働者階級のサブカルチャーを描き出すことに成功していると位置づけられる。

では、なぜサブカルチャーを研究対象にするのか。それは、「支配的な文化の視点を相対化していく契機」[吉見, 2003: 95]としてサブカルチャーを捉えているからである。吉見氏が、このように「支配的な文化を相対化する」というとき、具体的に何を支配的な文化として措定しているのか。それは、資本制のシステム、マスメディア、ナショナリズム、グローバリゼーション[姜・吉見, 2001]、アメリカナイゼーション[吉見, 1997b]などであろう。ここにあげられている諸問題をここでは、普遍性をもとに問題を設定しているという意味で、《社会問題》と呼んでおく。吉見氏はこの《社会問題》に照準をあわせて、具体的には博覧会、運動会、天皇巡幸、音響メディアなどの分析をおこなってきた。ここで次のことを確認しておく。このような《社会問題》を措定することが

できるのは、広範囲の人びとにこれら《社会問題》が共有されているという前提がある。

3. 社会構築主義の視座——〈社会問題〉の社会学

ところで、カルチュラル・スタディーズと社会構築主義との接点を探る仕事のなかで北田は、両者が次のような視座を共有しているという[北田, 2001: 175]。

- (1) 反本質主義。
- (2) 当事者（社会構成員）による「社会問題」や「アイデンティティ」の定義づけへの注目。
- (3) 当事者による定義づけと分析者による分析そのものの政治性の重視。

吉見氏は社会構築主義を標榜しているわけではないのだが、初期のカルチュラル・スタディーズにおけるサブカルチャー研究を、「抵抗の論理を内包したものとして本質主義的に捉えられていた」[2003: 112]と評していること。また、ウィリスの限界として、「当事者に語らせていく視点と、観察者として外部から理論を当事者たちの発言に適用していく視点」[ibid: 114]との関係性に無自覚であることを指摘していることから、これら三つの視座を吉見自身も志向しているように思う。もちろん、これら三つの視座は互いに関連し合っているのだが、便宜的に、(1)を「方法論的な問題」、(3)を「政治的な問題」として置き換えてみることにする。シカゴ学派とカルチュラル・スタディーズとの現代的な節合の可能性を探るという先の理論的課題においては、この(1)と(3)が重要な視座なのかもしれない。

しかし、ここで問題とすべきなのは(2)であり、これを「経験的研究についての問題」として置き直してみる。すると、吉見自身の仕事が照準にできた《社会問題》とは異なり、カルチュラル・スタディーズおよび社会構築主義は、何が問題なのかという問いの水準を、当事者たちに定位させていることがわかる。社会構築主義者のうちで、社会問題の社会学を宣揚したキツセとスペクターは、そのマニフェストとなる著作のなかで、次のように述べている。「社会問題の社会学は社会のメ

ンバーのパースペクティブを研究の出発点とし、とりわけ問題を定義するクレイム申し立て活動に主要な研究対象として焦点を絞る」[キツセ&スペクター, 1992: 112]. 吉見の仕事が、広範囲な人びとに定義づけられていると考えられる普遍的な《社会問題》の文化研究であるとするなら、社会構築主義者たちの研究は、当事者たちによって定義づけられた《社会問題》の社会学をおこなってきたといえる。言い換えると、吉見が照準する普遍的な《社会問題》を当事者たちがどのように定義づけているのかという問いを駆動させることで、その抽象度を一段下げ、当事者たちに近づこうとしたのである。

吉見氏の《社会問題》の文化研究においては、その当事者として広範囲な人びとが指定されていることは先に述べたが、それでは、《社会問題》の社会学では、その当事者として具体的に誰が想定されているのかとなると、いささか心もとない部分がある。なぜなら、後にそれは、研究者による客観的な社会問題についての基準を持ち込んでいるのではないかと批判されたからである。いわゆる「存在論上の境界の恣意的設定」の議論である[ウールガー&ポーラッチ, 2000]. なるほど、《社会問題》として何が具体的に分析されているかという点、少年犯罪、イジメ、不登校、児童虐待、夫婦別姓など[山田・好井, 1998; 中河, 1999; 中河・北澤・土井, 2001]のように、今日、いわゆる社会的に問題となっているようなトピックがその多くを占めている。また、分析のなかで用いられている素材は、マスメディアの報道内容や裁判記録、新聞への投書といった言説が多くを占めていて、「生のデータに乏しく…(略)…フィールドワークからは距離がある」[宝月, 2002]ようだ。なぜなら、社会問題の社会学は、社会問題の言説を分析することにその主眼があるからである[草柳, 1999: 203].

こうしてみると、「社会の実体視[本質主義——筆者註]をあれほど強く批判する」社会構築主義なのだが、『社会は客観的に取り出すことはできない、だが社会に対する言説は客観的に取り出すことができる』という、『客観性』の一段ずらし[遠藤, 2000: 53]にすぎないのかもしれない。ここで

は、構築主義それ自体について議論しようとしているのではないので、最後に次のことを確認しておきたい。吉見氏の《社会問題》の文化研究に対して《社会問題》の社会学は、「社会のメンバー」という抽象性と具体性のあいだにあるような研究対象を措定していることである。

4. 【社会問題】の社会学

北田[2003]は、構築主義的な歴史研究を行うときの困難を指摘するにあたって、構築主義が根本的に抱えている問題を次のように指摘する。「認識する主体／認識される客体という二極を立てたうえで両者のありうべき・可能なる関係を問う思考様式」＝「認識論主義」を、構築主義はそもそも内包しているのだと[ibid: 40]. しかし、構築主義のこうした認識論主義を批判する北田自身も、何が問題であるのかをめぐっては、先の《社会問題》と《社会問題》とあいだを行き来しているにすぎない。よって、その地点からは、フィールドワークを通じて、日常の暮らしのなかで生起する諸問題に対処する当事者たちの論理に接近する、いわば【社会問題】の社会学へと向かうことはない。ただし、北田は方法論的に構築主義をどれだけ「洗練」しても、それはますます当事者たちの経験から遠ざかることは自覚している。

同じように、こうした構築主義のスタンスに対して長谷[2000]は、思考的な「ひ弱さ」を感じとっている。反対に、長谷が思考的な「力強さ」を感じたのは、当事者たちの次のような現実である。罪を犯した少年の里親たちは、その少年を「本質主義」的に捉えたいうえで、それをめぐる【社会問題】に対して、共にどう向き合うのかを模索し続けている。[ibid: 135].

すなわち、個々の現実的な【社会問題】に対して当事者たちはどう対処しているのかという地点から出発することをめざし、「全ては社会的に構築されている」といったところで問題が解決されるわけではないことを看破する。長谷は、そうした構築主義の思考の「ひ弱さ」から距離をとり、現実の【社会問題】に対して当事者たちはどのように対処しているのか、という地点へと降り立とうと

しているのだ。

5. 錯綜する社会問題

最後に、日々の暮らしのなかで生起する【社会問題】をいかにして捉えることができるのかについて考えてみたい。それは、「誰にとって何が問題となっているのか」という研究者自身の問いをもとに、その答えをフィールドに求めることにあるのではないか[牧野, 1998]。この研究自身の問いを同じく重要視しているのは好井[1998]である。先の「存在論上の境界の恣意的設定」をめぐる論争に対して、好井は、「研究者が『恣意性』の呪縛から解放されることは、まず、ない」とし、「社会問題研究にとり『恣意性』をどう有効利用できるのか、という方向で議論すべきである」[ibid: 157]という。とくにこの「誰にとって」という問いが、先にも述べたメディア研究あるいはメディアスポーツ研究には希薄だったように思う。カルチュラル・スタディーズにおける特定のメディア・テキストをめぐるオーディエンス・エスノグラフィーにしても、その系譜に連なる吉見の《社会問題》の文化研究にしても、それは、広範囲な人びとにとっての問題であった。また、構築主義者による《社会問題》の社会学も、言説に呼びかけられる当事者たちにとっての問題であった。こうした問いの設定は、具体的な対象が不在したままの問いだったのである。「誰にとって」という具体的な対象と、「何が問題となっているのか」という問いの両者を同時に駆動させていくことが【社会問題】の社会学の出発点であろう。

生活のなかで生起する【社会問題】は、普遍的な《社会問題》とも、客観的な言説レベルでの《社会問題》とも全く無関係にあるわけではない。

【社会問題】の社会学を志向する社会学者たちのモノグラフを一読すれば、そうした地域生活に固有の【社会問題】は、《社会問題》とも《社会問題》ともそれぞれ固有の関係を持ちながら、地域住民に問題化されてきたことがみてとれる[家中, 1996 など]。しかし、地域住民が対応するのは【社会問題】レベルでしかない。彼らは「生活の必要」[牧野, 1993]にもとづいて対応するため、《社会

問題》や《社会問題》へと飛躍することはない。今日の抵抗論は、ここに飛躍があるのだろう。彼らの実践が、今日の資本主義に、ポスト植民地主義に抵抗を示していると。そのような認識論的な飛躍をおさえつつ、フィールドワークにもとづいたモノグラフの記述のなかに、《社会問題》とも、《社会問題》ともかかわりあいながら生起する【社会問題】に対して、地域住民がどのように対応しているのかを描いていくことこそが、フィールドワーカーの醍醐味であると思う。

まとめにかえて

これまでの議論を生涯スポーツについて敷衍することでまとめにかえよう。

政策レベルにおける生涯スポーツも、体育・スポーツの研究者集団が議論してきた生涯スポーツもともに、《社会問題》あるいは《社会問題》としての生涯スポーツだったのではないか。すなわち、地域生活を営んでいる人びとから飛躍した抽象的な国民、市民、住民といった人びとを対象にして、かれらが生涯スポーツ社会の担い手になるべく、組織論や指導者論、施設論などが議論されてきたのではないか[例えば大谷・三本木(編), 1997 など]。本稿で確認してきたことは、《社会問題》も《社会問題》もともに、生活のなかで生起する【社会問題】と錯綜していることに加えて、両者は普遍性や客観性へと飛躍する思考を内包しているということだ。すなわち、人びとの暮らしのなかで「生活の事実」として積み上げられてきた生涯スポーツという【社会問題】が、《社会問題》あるいは《社会問題》としての生涯スポーツへと置き換えられることによって、その内実が「生活をめぐる問題」から「スポーツをめぐる問題」へとすり返られてきたのである。

結果、「生活をめぐる問題」としての生涯スポーツに関わって生起した「生活の事実」が、「スポーツをめぐる問題」にのみ特化されてしまい、その射程や担い手像が普遍性や客観性を志向してしまい、まさしく「いつでも、どこでも、だれとでも」という生涯スポーツのモデルへと抽象化されてしまう。そのような生涯スポーツ像に歯止めをかけ、

「生活の事実」に即した生涯スポーツを構築していくためには、「誰にとって」という具体的な対象と、生涯スポーツをめぐる「何が問題になっているのか」という問いの両者を同時に駆動させ、丹念なフィールド調査に基づいた具体的な生涯スポーツ像を描いていくことこそが、その出発点となるであろう。

引用文献

阿部潔, 2001a, 「シドニー・オリンピック『南北合同行進』の伝えられ方／視られ方——グループ・ディスカッションから見えてくるもの」, 鈴木みどり(編), 『メディア・リテラシーの現在と未来』, 世界思想社, 140-157.

——, 2001b, 「スポーツイベントと『ナショナルなもの』——長野オリンピック開会式における『日本らしさ』の表象」, 『関西学院大学社会学部紀要』, 90, 85-98.

Ang, I., 1985, "Watching Dallas: Soap Opera and the Melodramatic Imagination", Routledge.

クリフォード, J. & マーカス, J. / 春日直樹ほか(訳), 1996, 『文化を書く』, 紀伊國屋書店

Denzin, Norman K., 1992, "Symbolic interactionism and cultural studies: the politics of interpretation", Blackwell.

遠藤知巳, 2000, 「言説分析とその困難——全体性／全域性の現代的位相をめぐる」, 『理論と方法』, 15-1, 49-60.

長谷正人, 2000, 「現実構成主義から遠く離れて」, 『ソシオロジ』, 44-3, 133-135.

橋本政晴, 2002, 「メディアスポーツ研究の経緯」, 橋本純一(編), 『現代メディアスポーツ論』, 世界思想社, 25-47.

宝月誠, 2002, 「書評——中河・北澤・土井(編)『社会構築主義のスペクトラム』」, 『教育社会学研究』, 71, 194-195.

姜尚中・吉見俊哉, 2001, 『グローバル化の遠近法——新しい公共空間を求めて』, 岩波書店.

北田暁大, 2001, 「歴史の政治学」, 吉見俊哉(編), 『カルチュラル・スタディーズ』, 講談社選書メチ

エ, 173-210.

——, 2003, 「存在忘却?——『二つの構築主義』をめぐる」, 『歴史学研究』, 779, 35-40. 62.

キツセ, J. I. & M. B. スペクター / 村上・中河・鮎川・森(編訳), 1992, 『社会問題の構築——ラベリング論をこえて』, マルジュ社.

草柳千早, 1999 「社会構築主義論争を読みかえず——構築主義者はどこに立ち何をみるのか」, 『文化と社会』, No. 1, マルジュ社, 197-209.

牧野厚史, 1993, 「『眠れる丸山のまちづくり』」, 『関西学院大学社会学部紀要』, 68, 75-87.

——, 1998, 「環境社会学は<自然>をどのように取り上げるのか?」, 『関西学院大学社会学部紀要』, 第81号, 225-229.

松岡昌則, 1991, 『現代農村の生活互助——生活協同と地域社会関係』, 御茶の水書房.

松村和則, 「生涯スポーツ, コミュニティ・スポーツを考える」, 森川貞夫・佐伯聰夫(編), 『スポーツ社会学講義』, 大修館書店, 90-100.

Morley, D., 1988, "Family Television: Cultural Power and Domestic Leisure", Routledge.

モーレー, D., 2000, 「テレビジョン, オーディオ・エンタテインメント・スタディーズ」, 吉見俊哉(編), 『メディア・スタディーズ』, せりか書房, 158-202.

中河伸俊, 1999, 『社会問題の社会学——構築主義アプローチの新展開』, 世界思想社.

中河伸俊・北澤毅・土井隆義(編), 2001, 『社会構築主義のスペクトラム——パースペクティブの現在と可能性』, ナカニシヤ書店.

大谷善博・三本木正敏(編), 1997, 『生涯スポーツの社会学』, 学術図書出版社.

サイード, E. W. / 今沢紀子(訳), 1986, 『オリエンタリズム』, 平凡社.

Wilson, B. and P. White, 2001, "Tolerance Rules: Identity, Resistance and Negotiation in an Inner City Recreation/Drop-In Center: An Ethnographic Study", Journal of Sport & Social Issues, 25-1, 73-103.

ウールガー, S. & ポーラッチ, D., 2000, 「オン・トログICAL・グリマンダリング——社会問題をめ

ぐる説明の解剖学」, 平英美・中河伸俊(編), 『構築主義の社会学——論争と議論のエスノグラフィー』, 世界思想社, 18-45.

家中茂, 1996, 「新石垣空港建設計画における地元の同意」, 『年報村落社会研究 第32集』, 農山村漁村文化協会, 211-237.

吉見俊哉, 1997a, 「サブカルチャーと差異をめぐる政治——文化研究をめぐる」, 栗原彬(編), 『講座差別の社会学 4 共生の方へ』, 弘文堂, 94-111.

———, 1997b, 「アメリカナイゼーションと文化の政治学」, 井上俊ほか(編), 『岩波講座現代社会学 1 現代社会の社会学』, 岩波書店, 157-231.

———, 1998, 「カルチュラル・スタディーズ

とサブカルチャーへのまなざし」, 山田富秋・好井裕明(編), 『エスノメソドロジーの想像力』, せりか書房, 121-140.

———, 1999, 「ネーションの儀礼としての運動会」, 吉見俊哉ほか(編), 『運動会と日本近代』, 青弓社, 7-53.

———, 2000, 『カルチュラル・スタディーズ』, 岩波書店.

山田富秋・好井裕明(編), 1998, 『エスノメソドロジーの想像力』, せりか書房.

