

主 張

ちょうど一年前の8月、リオデジャネイロ五輪での日本人選手の活躍に国内が沸き立ったのは記憶に新しい。その後も様々なスポーツの話題が絶えない。とくに目立つのが10代を含む若い選手たちの台頭だ。リオで10代選手がメダルを獲得した卓球では、今年4月のアジア卓球、5月の世界卓球選手権でも別の若い選手たちが活躍した。陸上短距離でも新星が

スポーツの果たす役割は大きい

飛び出し、2020年に向けて将来が期待されている。

このほど発表された『レジャー白書2017』でも、スポーツへの参加実態に変化があった。調査対象となった2016年は、趣味・創作、娯楽、観光・行楽などの多くの余暇活動で参加率が前年に比べ低下したが、「体操」「卓球」「水泳」「サイクリング」「バスケット」などの参加率は前年より上昇した。「観るスポーツ」と同時に「するスポーツ」の

参加意欲の高まりを物語っている。

年齢階層別にみると、若年層では卓球やバドミントン、男性ならサッカー、女性ならバレーボールなどチームスポーツを含めて様々な種目に参加している。中層ではサイクリングや男性のゴルフ、女性のヨガなど、道具を必要としたり、スタジオに通う種目が増える。さらに高層層では男女ともウォーキングや体操をする人が多くなり、自分の健康状態や体力に合わせてマイペースでスポーツに親しむ傾向がある。

1ニング方法が開発され、日常生活のためリハビリからプロスポーツにまで取り入れられているが、年少者に活用することによって、スポーツ嫌いの子どもを減らすことに役立つという。多くの種目を体験する可能性がある若年層が基礎的な身体機能を備えておけば、スポーツをより楽しむことができる。

また、年齢や体力、上手下手や勝ち負けにかかわらず楽しく始める新たな種目を「ゆるスポーツ」として開発し、普及しようという取り組みも進んでいる。レクリエーションとして高層層でも自分のペースを守りながら身体を動かし、参加者間のコミュニケーションを楽しむことができる。

超高齢化が進む中、健康寿命を延ばすことがわが国の大きな課題である。生活の質を向上し、より豊かな社会を目指すうえで、スポーツの果たす役割は大きい。2020年に向けて、健康産業の発展の一翼を担う産業としてスポーツの進化に

例えば、身体の機能向上のためのトレーニング方法を開発され、日常生活のためリハビリからプロスポーツにまで取り入れられているが、年少者に活用することによって、スポーツ嫌いの子どもを減らすことに役立つという。多くの種目を体験する可能性がある若年層が基礎的な身体機能を備えておけば、スポーツをより楽しむことができる。