

## スポーツにおける都市の活性化

大阪成蹊大学 教授  
植 田 真 司

ロンドンオリンピックが間近に迫り、スポーツへの関心が高まっています。スポーツは、オリンピックやワールドカップのように、見て楽しむだけでなく、気分転換、人間教育、健康増進、産業の活性化、人と人の架け橋など、さまざまな役割を持っています。

平成 22 年 8 月には我が国のスポーツ政策の基本的方向を示すスポーツ立国戦略が提案され、平成 23 年 6 月にはスポーツ振興法が 50 年ぶりに全面改定され、スポーツ基本法が成立しました。今回はスポーツが都市の活性化にどのように役立つかについて書かせていただきます。

### 1. 気分転換・遊びとしてのスポーツ

スポーツ(sports)の語源は、ラテン語のdeportareで、仕事から離れる、どこかへいく、気分転換することを意味します。18世紀のイギリスの文献には、山登りや、食事をすること、女性を口説くことまで幅広くスポーツとされていたようです。元々、スポーツは、競技を意味する言葉ではなく、遊ぶこと、楽しむことを意味していたようです。

また、スポーツの起源をたどると、古代エジプト時代にはすでに宮廷娯楽として、みるスポーツが行われており、紀元前2100年頃のベニ・ハッサンの壁画(下図)には400種類以上のレスリングが描かれています。他にも重量挙げ、弓矢やボールを使った運動競技が描かれています。『図説 スポーツの歴史 より』



古代ギリシャ時代にも広範囲にわたって、レスリング、競走、ボクシング、やり投げ、円盤投げ、戦車競走など多くの競技が行われており、ギリシャ黄金期の「円盤投げ」(前 480-前 323 年)の像は有名です。

古代ローマ時代でも、みるスポーツが発達していました。今から約 2000 年前の西暦80年に、5万人収容の円形闘技場であるコロッセウムが建設されています。世界中で古くから民族の祭典として運動競技がおこなわれていたことが分かります。今行われている近代オリンピックが、古代ギリシャ時代の紀元前 9 世紀から紀元後 4 世紀にかけて 4 年に 1 回行われていたオリンピアの祭典をモデルにしたものであることは承知のことと思います。

さらに紀元前3万年前の未開社会における狩りや採集活動を行っていた時代は、労働に費やす時間は1日平均3時間程度であり、残りを余暇の時間に当てており、人類史上最も余暇に恵まれていたと文化人類学者のマーシャル・サーリンズは言っています。このような背景が、遊びとしての運動・競技を生み出したと考えられます。

## 2. 脳を鍛え道徳を学ぶ教育としてのスポーツ

19世紀頃、イギリスのオックスフォードやケンブリッジなどの上流階級の子どもが通う学校では、青少年の倫理や道徳などの規範を修得することを目的に、フットボールやクリケットなどのチームスポーツを活用していました。また、次世代を背負って立つ有能なリーダーを育成する目的に、スポーツを通してフェアプレイやリーダーシップ、チームスピリッツなどを教えていました。

古代ギリシャの時代でも、競技者は健全な身体と教養さらには道徳的な節度を兼ね備えることが求められていたようです。

また、運動が脳を鍛えるという研究報告もあります。アメリカ・イリノイ州ネーパーヴィル・セントラル高校での研究事例です。この学校区では、1時限目の前に「0 時限体育」という授業を行っていました。この授業は、競技能力の向上ではなく、健康のために何をすべきかを教えることが目的です。速く走るのではなく、どれだけ目標の心拍数(最大心拍数の80~90%)で走っていたかによって成績がつけられます。よって、運動能力や体力がなくても、目標心拍数を保てば「A」の評価がもらえるのです。この結果、この学校区の生徒は、全国一健康になり、成績も目覚ましく向上しました。生徒一人にかかる費用が同じ州の他の高校よりかなり低いにもかかわらず、学業成績は常に州のトップ10に入っており、この学校区の知識レベルは、国際比較するテスト「TIMSS」で、理科は世界1位、数学は世界3位になりました。ちなみに、米国の平均は理科が18位、数学が19位だそうです。この「運動と学業成績」の相関関係は、驚くべきものです。適度な運動により、脳が発達し、学業も向上することが明らかになりつつあります。

## 3. 健康な体と心を育むスポーツ

1999年にデューク大学医学部のブルメンタル教授らが運動とうつの改善に関する研究を行っています。156名のうつ病患者を、①抗うつ剤を投与するグループ、②運動をするグループ、③抗うつ剤の投与と運動を併用するグループの3つに分けました。運動のグループでは、4ヶ月間、週3回、30分間最大心拍数の70%から85%でジョギングまたはウォーキングをするだけです。結果、いずれのグループも約半分の患者からうつ症状が消えました。ブルメンタル教授らは、運動には抗うつ剤と同じぐらい効果があると結論を出しました。

さらに、6か月後、ブルメンタル教授はふたたび患者の様子を調べてみました。その結果、抗うつ剤を投与するグループは38%が再発、運動のグループはわずか8%が再発にとどまりました。明らかに運動のグループの方がうつの改善率が高いということです。

1999年にフィンランドで3043人を対象に行われた調査結果でも、週に最低2、3回運動している人は、運動をほとんどしない、もしくはまったくしない人に比べて、「うつ」「怒り」「ストレス」「ひねくれたものの見方」がきわめて少ないことが分かっています。

2003年にはコロンビア大学疫学科で、8098人を対象にした調査結果で、運動量とうつになりやすさに反比例の関係があることが示され、2006年にはオランダで1万9288組の双子とその家族を調査した結果、

運動すると不安が減りうつにも神経症にもなりにくく、より社会的になることが報告されています。

うつ患者が増える傾向にある都会において、適度な運動は特効薬と言えます。

#### 4. 産業の活性化としてのスポーツ

前回は詳しく書かせていただきましたが、スポーツ産業はこれから注目を浴びる産業と言えます。

少子高齢化、健康問題などを背景に、過去に経済産業省が下記の数字を発表しています。医療系の市場規模が40兆円を超え、福祉系6兆円強を入れると47兆円を超えます。その一方で、健康増進系の市場規模が6兆円に達していません。健康増進系の市場は小さく、医療費削減の為に延ばさなくてはならない市場であることが分かります。関西はスポーツ用品産業発祥の地であるので、関西から新しい健康スポーツ産業が生まれることを期待します。

ちなみに、1850年頃にアメリカ合衆国のカリフォルニアで起きたゴールドラッシュの時に儲けたのは、金を掘りに来た人ではなく、ジーンズを売り、スコップやバケツを売った人たちです。車が生まれた時はタイヤをつくった人であり、ガソリンエンジンが生まれた時はガソリンスタンドをつくった人たちでした。コンピューターが開発された時も、出力のためのプリンターや記録のための媒体を開発した人たちです。さらに、ソフトをつくり、ネットを使って通信販売を始めた人たちが周辺ビジネスで成功をおさめたのです。かならずスポーツ・健康の周辺に新しいビジネスが眠っていると考えられます。

健康・福祉・機器・サービスの市場規模		
	分類	市場規模(億円)
医療系	医療機器	19,667
	医療用薬品	64,107
	医療システム	2,499
	医療サービス	313,234
	医療関連サービス	15,198
	<b>小計</b>	<b>414,705</b>
健康増進系	健康機器具・健康用品	2,861
	一般用医薬品・配置用家庭薬	7,631
	健康食品	15,408
	スポーツ・健康維持増進サービス	31,066
	<b>小計</b>	<b>56,966</b>
福祉系	福祉用具	11,927
	介護サービス	51,929
	福祉関連サービス	937
	<b>小計</b>	<b>64,793</b>
その他	第三分野保険	25,963
<b>合計</b>		<b>557,467</b>

医療用具と福祉用具に一部重複あり。合計値で調整した数値。  
 経済産業省「サービス産業の現状と課題」より

## 5. コミュニティを活性化するスポーツ

スポーツは、人種、世代、地域、国、言葉、習慣などあらゆる壁を乗り越えて、人と人の『架け橋』になる可能性を持っています。スポーツが平和の象徴と言われるのは、世界共通のルールで行われるからです。

南アフリカがアパルトヘイト政策を撤廃したが白人による非白人への弾圧が続く時代に、南アフリカ初の黒人大統領になったネルソン・マンデラ氏は、人種の壁を越え、お互いが助け合い、許し合い、共存する国をつくるために、南アフリカで開催されるラグビーワールドカップでの優勝を目指します。国民は、一つになってチームを応援し、結果、優勝を果たし国民のこころを一つにします。映画にもなっているこの実話物語は、スポーツの持つ力を我々に教えてくれます。

また、スポーツにおいて「スポーツマンシップ」が重要視されます。スポーツマンシップとは、ルールを守ることだけでなく、相手を尊重することを言います。戦った相手を尊重する精神ですが、これは、選手と選手だけの話ではありません、我々社会人にも必要な精神です。コーチと選手、ファンと選手、先生と生徒、上司と部下、先輩と後輩、購入する人と販売する人、すべての社会において相手を尊重する精神が必要と考えます。今、都会に最も欠けているものではないでしょうか？

さらに、ミズノ創業者の水野利八は「スポーツ産業は、聖業である」と言っています。これは、スポーツが体力の向上、脳の発達、気分転換、仲間づくりなどなど人の役に立つものであり、そのスポーツを支えるのがスポーツ産業であり、スポーツ産業は他の産業にくらべ、いくら発展しても人類や地球に悪影響を与えることが無いと言うことです。

最後に、具体的な都市におけるスポーツの活用方法を3つ提案したいと思います。

### a. 楽しいマラソン大会の開催

すでに東京マラソン、大阪マラソン、神戸マラソンが行われていますが、さらに幅広い層の人が楽しめるマラソン大会が考えられます。今の市民マラソンは、「観光マラソン」と言われており、タイムを競うよりも、走りながら市内観光をすることが目的になっています。また、「マラニック」と言う造語も生まれています。これは、「マラソン」と「ピクニック」を合わせた言葉で、タイムを競わずそれぞれのペースで楽しみながら目的地まで到達するものです。さらに、ワインで有名なフランスはボルドーのメドックでは、普段は入れないようなシャトー(ブドウ畑)の中を走り、給水ポイントでは一流のワインが試飲できる「メドックマラソン」という面白いマラソン大会が開催されています。コースの終盤 40 キロ付近からは、名産の生牡蠣や生ハム、チーズ、ステーキ、デザートアイスまで、フルコースが準備されているそうです。楽しそうで、興味を引く大会です。これをヒントに、大阪の河内ワインの名産地である柏原市に「ワインウォーキング」を提案したことがあります。まだまだ大阪や関西の特徴を活かした楽しい面白いマラソンやウォーキング大会が考えられます。

### b. 大阪独自のスポーツカフェやバー

東京には、ユニークなスポーツカフェやバーが沢山あります。サッカーファンが集まる「サッカー・バー」、バスケットファンが集まる「バスケットボール・カフェ」、リングが設置されている「プロレス居酒屋」、フットサルコートがある「フットサル・カフェ」、ビール片手にゴルフが楽しめる「シミュレーションゴルフ・バー」などです。実は、大阪にも沢山のスポーツカフェがあります。「阪神・居酒屋」です。自然と阪神ファンが居酒屋に

集まり楽しんでいきます。これらを参考に、ユニークなスポーツカフェやバーが考えられます。

例えば、御堂筋をはさんで、セレッソ・カフェとガンバ・カフェがあれば、大いに盛り上がります。高校野球発祥の地である豊中グランド跡地に「高校野球・カフェ」などができれば、甲子園の観戦のついでに訪問してくれる大阪の新名所になるかもしれません。また、大阪はスポーツメーカーが集積しているので、一流選手が使用しているスポーツ用品・用具を手に取りながら会話ができる「スポーツミュージアム・カフェ」など、大阪独自のユニークなスポーツカフェやバーに期待したいと思います。

### c. 運動による生産性向上への取り組み

会社で、早朝や空き時間にラジオ体操やウォーキング、マシンを使ったサーキット運動など有酸素運動を始めましょう。週3回30分程度運動する人は、「うつ」になりにくく、「怒り」「ストレス」「ひねくれたものの見方」が少ないことが分かっています。運動することで、会社内の人間関係が改善され、生産性が向上する可能性があります。

「ヘルシー・カンパニー」という言葉があります。これは、米国の臨床心理学者のロバート・ローゼンが提唱した考え方で、従業員の健康は企業の重要な資本であり、従業員の健康確保に積極的に取り組めば、生産性の低下を防ぎ、仕事の効率化や現場の活力に結びつき、医療費の負担も減り、収益の向上につながるというものです。大阪の会社は、スポーツを楽しんで、人間関係も良く、健康であり、生産性も高いと言われたいものです。

同時に、「ビジネスアスリート」の育成も重要です。これは、私が提案しているもので、「ビジネスアスリート」とは、アスリートのように、明確な目標を持ち、食事の栄養バランスや睡眠時間など24時間体調管理し、日々パフォーマンスの向上に努めているビジネスパーソンのことです。アマチュアのアスリートが、日々努力しているのに、給料をもらっているプロであるはずのビジネスパーソンが、『9時から5時まで人間』になり、自らの努力を怠っているのは何とも不思議な現象です。

企業において、スポーツを通じて、チームワークやスポーツマン精神など学ぶところが多々あるのではないのでしょうか？

これらの提案のように、関西発でスポーツを核とした街づくり、人づくりが都市の活性化につながっていくことを期待したいものです。

---

#### ■筆者略歴

1958年生まれ、大阪府八尾市出身。大阪市立大学工学部卒業。大阪府立大学大学院経済学研究科修了。ミズノ株式会社でスポーツ用品の研究開発、ブランド戦略等を担当。株式会社ニーズ創造研究所代表取締役を経て2011年より現職。スポーツを通じた街の活性や人間力育成に取り組んでいる。びわこ成蹊スポーツ大学非常勤講師、スポーツコミッション関西コーディネーター、早稲田大学スポーツビジネス研究所招聘研究員。主な著書は、「ジェロントロジースポーツ」（共著、日本工業新聞社、2007年）、「健康ウォーキング指導士テキスト」（共著、日本ウォーキング協会、2009年）

---

発行元・問合せ先 公益財団法人都市活力研究所  
〒530-0001 大阪市北区梅田 1-12-39 新阪急ビル 9階  
TEL 06-6344-2665/FAX 06-6344-2668