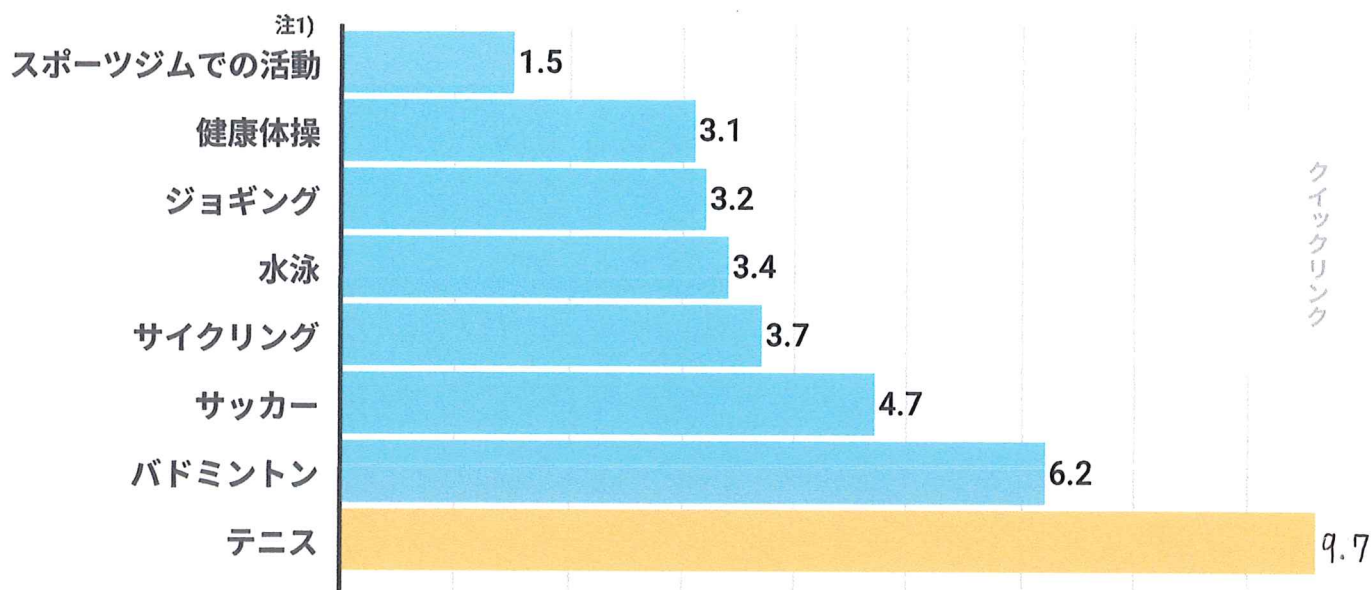


図1 運動習慣のない人と運動習慣のある人の平均寿命の差



何故、テニスが最も長寿か？

コペンハーゲン調査の研究者たちが注目したのは、テニスは「初心者から中級者、上級者、すべてのレベルで会話がある。テニスをしながらコミュニケーションが深まる。自然な形でつながる」ことである。テニスは、仲間と一緒にプレイや試合を楽しむことがストレス解消になり、心理的効果が高まる。メンタルヘルスの向上が寿命の延伸に繋がっていると考察している。先行研究が示したように、社会的孤立は平均寿命を下げるということが報告されているが、テニスは仲間と笑顔で過ごすことが長寿の要因である。

第2にテニスは、インターバルトレーニング効果が高く、有酸素運動能力（持久力）を改善する。試合ではポイントを取るために、ダッシュの連続によるラリーの後、短い回復時間があり、次のポイントに移るといった運動を繰り返している。中高年テニスプレイヤーはダブルスが中心で、継続的实施により経験知が身に付く。その結果、相手のフォームと打球音、打点位置によってネットを超えてくるボールのスピンのスピード、コースの予測ができるようになる。ダブルスは2人でプレイすることにより、動くスペースが比較的狭く、無理なく運動を継続することが可能である。国際テニス連盟（ITF）会員へのアメリカでの調査結果（142名、平均47.6歳）によれば、テニス実施者の健康状態は一般集団に比べて良好で、「肥満・脳卒中・糖尿病」は少なく、身体活動量が多いことが報告された（2020）。

定期的にテニスクラブやテニスサークル・教室で活動することにより、社会関係や信頼関係、共有感が強くなる。それが、幸福感（ウェルビーイング）を高め、生活習慣病のリスクを下げ、健康増進に繋がっている。テニスは最も寿命を延ばす生涯スポーツで、“健康長寿”のモデルである。

参考文献

Peter Schnohr, James H. O'Keefe, Andreas Holtermann, et. Al., (2018) Various Leisure-Time Physical Activities Associated with Widely Divergent Life Experiences: The Copenhagen City Heart Study. *Mayo Clinic Proceedings* 1-11.

地域クラブ活動と学校との連携

【学習指導要領解説】

【山口県新たな地域クラブ活動の在り方等に関する方針】

イ 学校と地域クラブとの連携等

「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン」を踏まえ、地域の実情に応じ、各地域において休日を中心に、部活動の地域スポーツクラブ活動及び地域文化クラブ活動（以下「地域クラブ活動」という。）への移行等が進められており、今後も更に移行等が進んでいくことが見込まれる。地域クラブ活動は、学校外の活動ではあるものの、集団の中で切磋琢磨することや、学校の授業とは違った場所で生徒が活躍することなど、生徒の望ましい成長を保障していく観点から、教育的意義を有するものであり、その実施に当たっては、部活動の教育的意義を継承・発展させつつ、地域での多様な体験や様々な世代との豊かな交流等を通じた学びなどの新しい価値が創出されるよう、学校・家庭・地域の相互の連携・協働の下、スポーツ・文化芸術活動による教育的機能を一層高めていくことが重要である。

このため、当該学校の生徒が、地域クラブ活動に参加している場合には、学校と地域クラブ活動の運営団体・実施主体との間で、活動方針や活動状況、スケジュール等の共通理解を図り、学校を含めた地域全体で生徒の望ましい成長を保障することが必要である。特に、生徒が平日に部活動、休日に地域クラブ活動に参加する場合など、異なる者が生徒の指導に当たる場合には、指導の一貫性を確保する観点から、生徒の活動状況に関する情報共有等を行い、緊密な連携を図ることが必要である。

また、生徒が興味関心に応じて自分にふさわしい活動を選べるようにするため、学校において設置者等と連携しながら、地域で実施されているスポーツ・文化芸術活動の内容等を生徒や保護者に周知することなども求められる。

3 学校との連携等

ア 地域クラブ活動は、青少年のスポーツ・文化芸術活動が有する教育的意義のみならず、集団の中で仲間と切磋琢磨することや、学校の授業とは違った場所で生徒が活躍することなど、生徒の望ましい成長を保障していく観点から、教育的意義をもちうるものである。学校部活動の教育的意義や役割を継承・発展させ、地域での多様な体験や様々な世代との豊かな交流等を通じた学びなどの新しい価値が創出されるよう、学校・家庭・地域の相互の連携・協働の下、スポーツ・文化芸術活動による教育的機能を一層高めていくことが大切である。

イ 地域クラブ活動と学校部活動との間では、運営団体・実施主体や指導者が異なるため、2（2）②で述べた協議会等や学校との情報交換の場を活用し、地域クラブ活動と学校部活動との間で、活動方針や活動状況、スケジュール等の共通理解を図るとともに、関係者が日々の生徒の活動状況に関する情報共有等を綿密に行い、学校を含めた地域全体で生徒の望ましい成長を保障する。その際、兼職兼業により指導に携わる教員等の知見も活用する。

ウ 市町は、地域クラブ活動が前記2に示した内容に沿って適正に行われるよう、地域クラブ活動の運営団体・実施主体の取組状況を適宜把握し、必要な指導助言を行う。また、生徒や保護者が気軽に相談できる相談窓口を設置するなど、学校や運営団体・実施主体などと連携した相談体制が確保されるよう努める。

エ 学校の設置者及び校長は、地域で実施されているスポーツ・文化芸術活動の内容等も生徒や保護者に周知するなど、生徒が興味関心に応じて自分にふさわしい活動を選べるようにする。

山口県HPより抜粋

1 学校部活動について

令和8年4月			令和8年度の新体制発足 (6月～8月頃)後		
平日	3日	火・木・金	平日	2日	火・木
休日	1日	土または日	休日	活動なし 大会への出場なし	

- ・活動時間 平日 2時間程度、休日 3時間程度
- ・中学校総下校時刻
 4月～10月中旬及び3月 17時30分
 10月中旬～2月 17時

市内6中学校の部活動配置数(臨時部は除く)

部活動名	高千帆	小野田	竜王	厚狭	埴生	厚陽
陸上部	○	○	○			
バスケットボール部(男・女)	○	○	○ <small>(女子のみ)</small>	○		
バレーボール部(女子のみ)	○	○	○	○	○	
ソフトテニス部(男・女)	○	○	○ <small>(女子のみ)</small>	○	○	○ <small>(女子のみ)</small>
卓球部(男・女)	○	○	○ <small>(男子のみ)</small>	○	○ <small>(男子のみ)</small>	○
軟式野球部	○	○	○	○	○	
サッカー部	○	○	○			
剣道部				○		
弓道部				○		

(令和7年8月現在)

部活動名	高千帆	小野田	竜王	厚狭	埴生	厚陽
吹奏楽部	○	○	○	○		
総合文化部		○	○	○	○	
英語部	○					
美術・文芸部	○	○				
ボランティア部	○					

3年間(令和10年度)までは、現在の部が維持される

令和7年度 山陽小野田市中体連 行事予定

※ 日程・会場の確認が必要

月/日	曜日	行事	会場
4/8	火	令和7年度中体連山陽小野田支部第1回理事会	高千帆中学校
4/19	土	春季体育大会に代わる大会	(軟式野球) 小野田球場
			(サッカー) 市サッカー運動広場 小野田サンパーク
			(ソフトテニス) 男:浜河内テニスコート 女:須恵テニスコート
			(バレーボール) 小野田中学校
			(バasketボール) 高千帆中学校
			(卓球) 実施しない
			(弓道) 実施しない
4/20	日	春季体育大会に代わる大会	(軟式野球) 高千帆中学校
			(剣道) 実施しない
			(サッカー) 市サッカー運動広場 おのサンサッカーパーク
6/7	土	選手権大会予選	(ソフトテニス) 男:浜河内テニスコート 女:須恵テニスコート
			(サッカー) 市サッカー場・小野田G 高千帆G
			(バレーボール) 埴生中学校
			(バasketボール) 小野田中学校
			(卓球) 市体育館
			(弓道) 市弓道場
6/8	日	選手権大会予選	(サッカー) 市サッカー場・小野田G 高千帆G
			(剣道) 柔剣道場
6/7	土	選手権予選(美祿市合同開催)	(軟式野球) 美祿市野球場
6/8	日	選手権予選(美祿市合同開催)	(軟式野球) 美祿市野球場
6/15	土	選手権大会予選(予備)	(サッカー) 市サッカー場・小野田G 高千帆G
			(軟式野球) 美祿市会場
6/16	日	選手権大会予選(予備)	(サッカー) 市サッカー場・小野田G 高千帆G
			(軟式野球) 美祿市会場
9/13	土	新人大会予選兼市民スポーツ大会	(ソフトテニス) 男:浜河内テニスコート 女:須恵テニスコート
			(弓道) 市弓道場
			(サッカー) おのサンサッカーパーク市サッカー場 小野田G
			(バレーボール) 高千帆中学校
			(バasketボール) 竜王中学校
			(卓球) 市体育館
			(軟式野球) 市野球場
9/14	日	新人大会予選兼市民スポーツ大会	(軟式野球) 高千帆中学校
			(剣道) 柔剣道場
		※宇部支部と合同開催	(陸上競技) 宇部市陸上競技場
9/15		新人大会予選兼市民スポーツ大会(予備日)	(軟式野球) 高千帆中学校
3月中旬		令和4年度中体連山陽小野田支部第2回理事会	高千帆中学校

・市春季大会に代わる大会については4月19日(土)4月20日(日)を基準日とする。
 ※ 会場は、仮押さえをしている状態です。専門委員長さんで、本申請をしてください。
 ※ 予定通りに大会が行われた場合は速やかに予備日の予約を取り消してください。



¹ https://www.jafra.or.jp/fs/6/7/7/5/1/_/2022chousahoukoku.pdf
 右側の二次元コードの「第1章 調査協力館のアウトリーチ等の実施概要」(P.1)、「第3章 各館が取り組む特徴的な取り組みの概要と成果」(P.37)を参照。

図表8 公立の文化施設におけるアウトリーチの実施状況

	2007年度	2010年度	2014年度	2019年度
全体	25.9%	32.7%	38.6%	43.8%
都道府県施設	55.8%	58.1%	65.5%	74.7%
政令市施設	31.4%	41.2%	53.0%	61.2%
市町村施設	22.3%	28.4%	34.4%	39.0%

出典：(一財)地域創造「地域の公立文化施設に関する実態調査」(2015年4月、2018年3月、2020年5月、2021年3月)

調査協力館の実施例

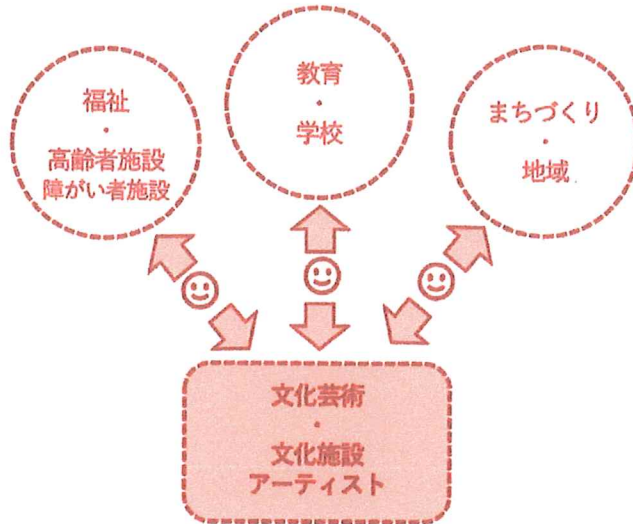
- 北上さくらホールでは、2006年から音楽事業のアウトリーチを実施しており、21年度までに159回、参加者数は4,785名となっている。教育以外に保育、障がい、地域、高齢者、医療、企業という分野を設けて幅広く実施するほか、中学校の特別支援学級は全校を対象に隔年で実施している。
- いわきアリオスでは、開館前年の2007年から「おでかけアリオス」として、市内の小中学校をはじめ、公民館やコミュニティ施設などでコンサートやワークショップを実施し、21年度末までの実施回数は729回、参加者数は4万2,281名となっている。
- 新潟りゅーとぴあでは、東京交響楽団の楽団員によるアウトリーチを市内小学校110校のうち、60校(参加者は約4,300名)を対象に実施するほか、2012年の地域創造の「公共ホール音楽活性化政令指定都市モデル事業」をきっかけに地元の登録アーティストによる「りゅーとぴあ音楽アウトリーチ事業」を実施している。
- 上田サントミュージゼでは、2014年の開館年から芸術家ふれあい事業として市内小学校全25校(原則5年生、1～2クラス単位)を対象にクラスコンサートを実施、21年度末までの参加者数は1万3,335名である。ほかに一般市民を対象に公民館などで「地域ふれあいコンサート」なども実施している。
- とよはしPLATでは、芸術文化体験普及事業(「プラットが学校へ」)を、開館2年前の2011年からスタート。15年から市内の全小中学校・特別支援学校に募集を行うようになり、これまで最多だった17年には43校で108回を実施、3,180名が参加した。新年度のクラスづくりワークショップ、演劇・ダンス・音楽による表現体験ワークショップなど、6種類の基本プログラムを設けている。
- 北九州芸術劇場では、開館当初は学校演劇出前ワークショップとしてスタートし、2018年度からは「キタQアーティストふれあいプログラム」として、小学3～6年生、中学1～3年生、特別支援学校(小学部・中学部)を対象に演劇とダンスのアウトリーチを年間10～12校程度で実施。教員との打ち合わせや担当者の下見などを丁寧に行い、2日間のプログラムを企画・実施し、振返りの時間を設けている。

3 https://www.jafra.or.jp/fs/4/2/1/2/3/_/2021chousa.pdf
 右側のQRコードの「第1部 75の糸口ー調査結果から見えてきたこと」から「越境するコーディネーターの活動と立ち位置の変化」(P.4)を参照。

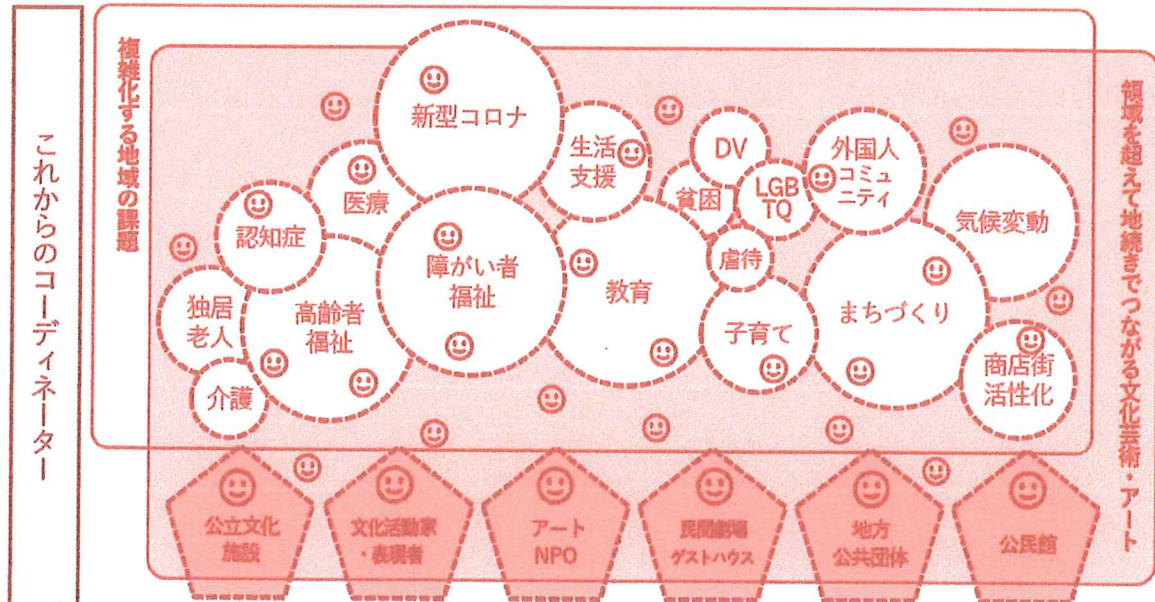


図表3 役割が拡大・多様化するコーディネーター

従来のコーディネーターは、文化芸術と教育や福祉、まちづくりなど他の政策領域を結びつけ、アーティストを学校や福祉施設に派遣するといった役割を担っていた。



2021年度調査で取り上げたコーディネーターの仕事ぶりを俯瞰すると、文化芸術と他の政策領域や行政課題を地続きのものとして捉え、文化芸術を起点にさまざまな活動領域に越境し、地域に根を下ろして多様で幅広い活動を展開している。



☺ コーディネーター

出典：(一財)地域創造「地域と文化芸術をつなげるコーディネーター インタビューによる事例調査ー変化する地域と越境する文化の役割ー」(2022年3月)