

### 第3章

ひととまちとのいい関係

# 地域の、 地域による、 地域のための 演劇づくり に向けて

## ●旭区／ 旭区民文化センター・演劇ワークショップ

### 育っている文化の送り手

「文化活動という」と、とかく習いごとをイメージされがちですが、演劇ワークショップは、自分が積極的に参加して、みんなで力を合わせて何かをつくる喜びを得るところなんですよ」

こう語るのは、旭区民文化センターの田村忠雄館長(平成五年二月現在)。市民参加の演劇活動、「演劇ワークショップ」(主催・財横浜市文化振興財団)の仕掛人である。芸術文化の受け手としての活動からより能動的なものへ、市民の文化活動も新しい段階を迎えている。「市民生活行動調査」でも「休日や平日にしていなくて今後してみたいこと」のうち、コンサートや映画・演劇鑑賞などの文化活動の比率がだんぜん高い。また、「任んでいるまちの今後のあ

り方」として「もっと文化施設が充実すること」をあげた人が三二・一%もあり、多くの市民が、身近に気軽に利用できる施設を求めていることがうかがえる。

こうした市民の期待にこたえる場として登場したのが区民文化センター。市民の身近な文化活動を支援し、地域文化の拠点をつくりたいと、横浜市が各区に設置中の文化施設である。

平成二年八月オープンの旭区民文化センター(サンハート)は、その第一号。相鉄線二俣川駅近くにある同センターでは、何かを鑑賞したり習ったりという芸術文化の受け手としての活動だけでなく、文化の送り手となろうとする市民ニーズにも応えるべく、さまざまな意欲的なプログラムを展開している。演劇ワークショップもそのひとつ。

平成三年から始まったこのプログラムは、



身体感覚を駆使して表現することで、隠されていた自分の姿を再発見

基礎から学ぶ“演劇ワークショップ”では、演劇を核にした地域文化の育成、発展をめざしている



### 第3章

ひととまちとのいい関係

# スポーツがつなぐ 地域と世代の 交流ネットワーク

●栄区ノフットボールクラブ本郷



吉川さんら「サッカー好き」の大人たちによる熱心な指導。そしてあたたかい地域の理解が「FC本郷」を育んだ。

## Jリーグとともに広がる コミュニティ・スポーツの夢

平成五年春、日本中の注目を集めながら、いよいよ日本プロサッカーリーグ（通称「Jリーグ」）がスタートした。

横浜市は、マリノス（日産FC横浜マリノス）とフリーゲルルス（全日空佐藤工業サッカークラブ）という二つのJリーグチームのホームタウン（活動本拠地）となっているが、スポーツを通じて市民相互の連帯感やコミュニティ意識を高めるといふ、コミュニティ・スポーツの観点からその活躍に注目している市民も多い。

栄区で、二十年以上にわたってサッカーチーム「フットボールクラブ（FC）本郷」を指導している吉川勝さんもその一人だ。「私が横浜に転居してきた昭和四十一年当時は、この本郷地区は開発が始まったばかりで、小学校も一校しかなく（現在十三校）、しかもスポーツといえば野球だけで、サッカーの『サ』の字もないというのが現状でした」と、吉川さんは当時のことをこう振り返る。

サッカーのまち、埼玉県浦和市で生まれ育ち、サッカー狂を自認する吉川さんは、横浜市に越してくるに際して、ひとつの大きな夢を描いていた。それは、サッカーの楽しさを本郷地区の人たちにも知ってもらい、本郷地区、ひいては横浜市をサッカーのメッカにするというものだった。

夢と現実の落差は大きかったが、それでも会社が休みの日曜日には、近所の子どもたちを集めては、ボールを蹴って遊ぶことから始めたのである。

昭和四十三年、その前年に本郷地区体育指導委員に就いていた吉川さんは、委員の連絡協議会にサッカーの講習会の提案を行う。そして、各町内会長の協力のもと、大人数人と三〇数名の子どもたちが本郷小学校に集まった。この講習会を機に、FC本郷が誕生することになる。奇しくもこの年は、メキシコオリンピックで日本のサッカーチームが銅メダルを獲得した記念すべき年でもあった。

## 世代から世代へと サッカーの楽しさをパス

FC本郷は、設立当初から少年チームとともに社会人チームを持つクラブとしてスタート、両者の交流にはとりわけ力を入れてきた。社会人チームに参加しているメン

●運動・スポーツを行った理由（この1年間に運動・スポーツを行ったと答えた者に、複数回答）

	該当者数	人	%	楽しみ、気晴らしとして	%	健康・体力づくりのため	%	友人、仲間との交流として	%	運動不足を感じるから	%	家族の連れ合いとして	%	実習や肥満解消のため	%	精神の修養や訓練のため	%	自己の記録や能力を向上させるため	%	その他	%	わからない	%	計
総数	1,517		59.9	45.7	44.1	35.7	17.1	7.5	4.2	3.0	3.1	1.3										221.6		
性別																								
男	777		65.0	43.5	45.6	32.7	13.0	3.2	5.0	4.0	3.2	1.3											216.5	
女	740		54.5	48.1	42.6	38.8	21.5	12.0	3.2	2.0	3.0	1.2											226.9	
年齢																								
20~29歳	247		70.4	35.6	56.3	29.1	11.3	7.3	5.3	5.7	3.2	0.4											224.7	
30~39歳	338		64.5	36.4	43.5	36.7	29.9	7.7	4.4	4.1	2.7	0.6											230.5	
40~49歳	428		61.0	42.1	47.2	35.3	24.3	6.3	3.0	2.3	2.1	1.9											225.5	
50~59歳	261		55.2	57.9	39.1	36.8	7.7	8.4	4.2	1.5	4.2	1.1											216.1	
60~69歳	178		43.3	63.5	31.5	46.1	3.4	10.7	3.4	1.7	3.9	2.2											209.6	
70歳以上	65		52.3	60.0	35.4	24.6	1.5	3.1	7.7	1.5	4.6	1.5											192.3	

体力・スポーツに関する世論調査（平成3年・総務府）

バーは、サッカーが本当に好きで技術も優れている面々ばかり。そんな人たちが吉川さんとともに子どもたちを指導し、サッカーの楽しさを伝えていく。やがて子どもたちが少年チームのOBとなると、社会人チームに参加し、今度は子どもたちを指導する側にまわるのだ。

こうした繰り返しの中で、FC本郷は



130余名が勢揃い！コミュニティ・スポーツのひとつの姿を示しながら活動を続ける「FC本郷」のメンバーたち

徐々にメンバーを増やし、サッカーのレベルも向上させていった。創立から二十年余を経た現在、FC本郷は子ども一〇〇人、大人二三人という大世帯へと成長。その戦績も、神奈川県レベルの大会で優勝を飾るなど、横浜にFC本郷あり」といわれるほどに輝かしいものとなった。

「うちのチームがここまで大きくなったのは、社会人チームの先輩やOBの力とともに、保護者や地域の方々の協力も大きいですね。いわば本郷地区の人たちに育てられたようなものですよ」と、吉川さんはFC本郷の発展のもうひとつの秘密をこう打ち明けてくれた。

「創立当時は近所の空き地を地主さんに頼んで貸してもらったり、保護者の方々と一緒に草むしりや石拾いをしてグラウンドを整備しました。またサッカー経験がなくても、お父さんコーチとして指導を手伝ってもらったり、地元の鉄工所の方には格安でゴールポストを作ってもらったりなど、数えあげたらきりがありません」

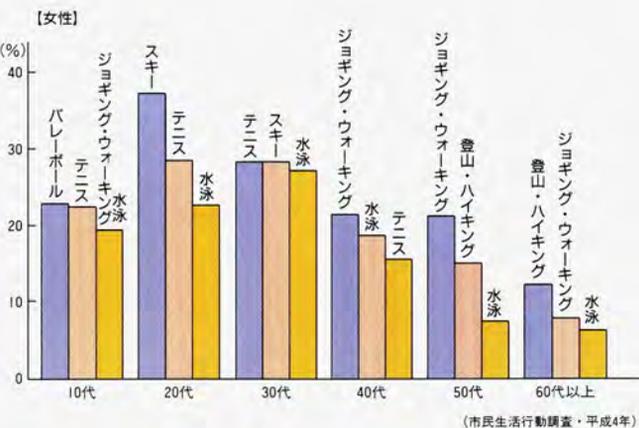
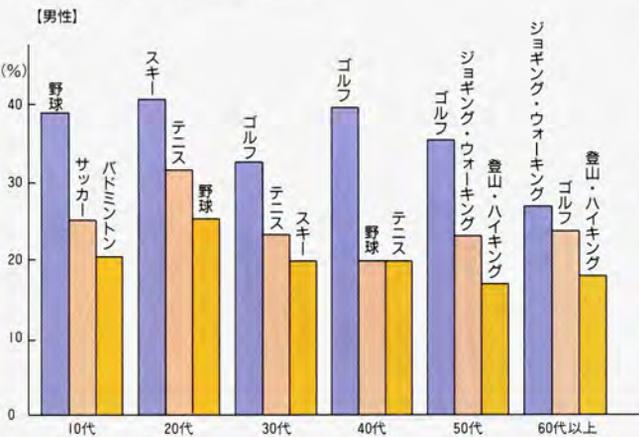
地域の人々の協力と理解の中で育まれるスポーツ・クラブ。FC本郷はコミュニティ・スポーツのひとつのあり方を示唆しているといえよう。

## 個人から地域へと スポーツの輪を広げる

総理府の調査によると、日本の成人のうち一年間になんらかの運動やスポーツを行っている人は六六%にも達している（平成三年「体力・スポーツに関する世論調査」）。近年、人々の健康意識の定着とともに、スポーツ意欲も高まってきた。「市民生活行動調査」でも、スポーツ活動は、平日、休日のいずれにおいても、現在よくする生活行動の上位にあげられているとともに、現在できていなくて、してみたいこととの上位も占めている。毎日の生活の中でスポーツ活動を楽しみたい、市民のそんなニーズが強く感じられる。

各区ごとのスポーツセンター建設やスポ

●ふだん、よく行なうスポーツ（上位3つ）



個人から地域へと、さらには体育指導委員に代表されるリーダー育成など、横浜市では一人ひとりのスポーツ活動への欲求に応えるために、さまざまな施策に取り組んでいるが、まだまだ課題は多い。

例えば、休日にスポーツ活動したいがいまできない理由として、「自宅近くに施設がない」がトップにあがっているように、施設の充実はそのひとつである。

幼いときから地域でスポーツに接し、生涯にわたってそのスポーツを楽しみながら、次の世代をスポーツ活動へと導いていく。地域の人々が、スポーツを通じて交流し、相互を高めあうコミュニティ・スポーツの風土づくり、横浜市のめざす未来像のひとつがそこにある。

## 第3章

ひととまちとのいい関係

# “生涯健康人” をめざして

●神奈川県／  
トータス・ウォーキング・クラブ

### 気軽に歩いて健康づくり

「何か運動をしたいが、機会がない」「仲間がいない」と、身体を動かしたいのにあきらめてしまっている人は多いことだろう。ことに最近では、高血圧、糖尿病などの成人病の予防や肥満防止といった健康面からも運動の必要性が指摘されるようになり、市民の間でも、身近に運動の機会を求める声が高くなっている。

「市民生活行動調査」の「平日にしているスポーツ活動をする」(二・三・二%)。そこで、手軽に、お金をかけずに、誰にでもできる運動として、いま注目を集めているのがウォーキングである。歩くだけなら施設も器具もいらぬし、高度な技術も不要とあって、勤めの行き帰りや仲間同士で気軽



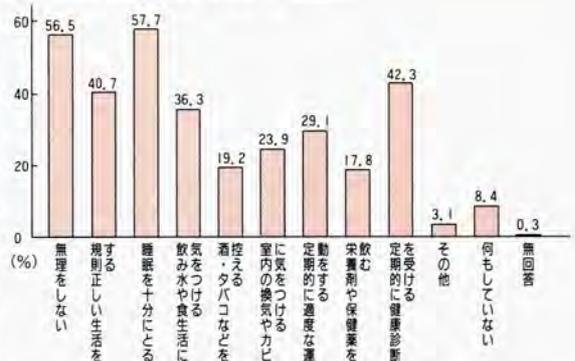
トータス・ウォーキング・クラブのシンボルマーク

に取り組む人が増えてきた。

神奈川県で月二回、健康づくりのために歩く会を開いている「トータス・ウォーキング・クラブ」もそのひとつ。高齢者の参加が多いこのクラブ、それぞれが何かしらの病気とつき合いながらも、元気にウォーキングを楽しんでいる。

この会が生まれたのは、神奈川県保健所が平成三年度から始めた「トータス・ウォーキング・セミナー」がきっかけ。これは成人病を予防するため、誰もが気軽に健康づくりのための運動を習慣づけられるようにと、保健所が毎年開いているものだ。それぞれの体力に合わせて参加できるといふこ

●健康のために日頃していること(複数回答)



(保健と医療についての市民アンケート調査・平成4年)

とで、多くの市民に人気を得ている。何か運動はしたいが一人ではなかなか始められないという人に、仲間づくりの場を提供する意図もある。

毎週一回、二カ月間のセミナーが終わったあと、みんな楽しく歩いた参加者の間から、「セミナー終了後も歩く機会を持ちたい」という声があがった。そこで生まれたのが「トータス・ウォーキング・クラブ」。いわばセミナーのOB会である。

メンバーは約七〇人。そのうち、毎回一〇名ほどがウォーキングに参加している。ちなみに「トータス」とは陸亀のことで、神奈川県内のシンボルマーク「亀」に由来する。

「参加者の中で私がいちばん若かったの、みなさんのお役に立てばということ、クラブのリーダーを引き受けたのは、同区在住の主婦、鈴木敦子さん。月二回の活動日には、参加者の面倒をみながらウォ

ーキングにはげんでいる。

コースはいろいろ。一回は神奈川県役所を起点に歩く「神奈川県歴史の道」(二・六キロ)か「せせらぎ緑道」(地下鉄三ツ沢上町・下町両駅間一・七キロ)を。もう一回は少し遠出して近隣の名所めぐりをしていく。参加者を飽きさせないための、鈴木さんの心くばりだ。

そこで今回は、第一火曜日に行われる、旧東海道の「歴史の道」コースに参加してみた。

### 運動不足病にサヨナラする

朝十時。集合場所の神奈川県役所の玄関ホールに、三々五々参加者が集まってくる。総勢一八名。ほとんどがお年寄り。健康への関心がもつとも高い層である。トレーニングウェアにリユク姿の人にまじり、普段着の人もチラホラ。「いちおうトレーニングウェアを着用してきてくださいね、とあってあるんですが」と苦笑する鈴木さん。それだけ気軽に参加できる雰囲気のある会なのだろう。

区役所の前の公園で軽い準備体操のあと、いよいよ出発。参加者の足取りは軽やか。思ったより早いペースで歩いてゆく。閑静な住宅街を進んでいくと、コース唯一の難所である急坂。かなりきつい坂だが、参加者一同なんのその。通りかかった知り合いに挨拶したり、参加者同士で雑談したり、余裕しやくしやくである。坂をのぼりつめ、見晴らしのよい高島台につくと、突然みん



軽やかな足取りでコースを行く。このウォーキングは運動不足の解消だけでなく、精神面での健康にも役立っている

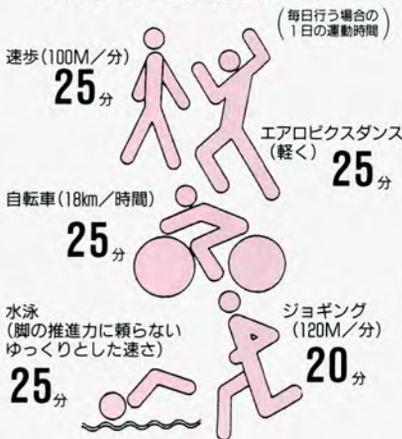


神奈川区役所前の公園でウォーミングアップ。楽しみにしていた行事だけに、体操にも力がこもる



コースの途中で脈拍をチェックして、効果的な運動に気を配る

●健康づくりの3要素は運動・栄養・休養  
—健康づくりのための適当な運動の例



(注) おおむね30代の健康な人を対象とした場合

●健康づくりの運動の留意点

- ① 1回の運動持続時間は少なくとも10分以上であること
- ② 1日の合計時間は、20分以上が望ましいこと
- ③ 原則として毎日行うことが望ましいこと

●食生活の5つのポイント

- ① 1日30食品を目標に多様な食品で栄養バランスをとること
- ② 日常生活活動に見合ったエネルギーを摂取すること
- ③ 脂肪は量と質を考慮すること
- ④ 食塩をとりすぎないこと
- ⑤ 心のふれあう楽しい食生活に努めること

(運動所要量策定検討会報告・厚生省)

ウォーキングに参加しての感想は、「心身ともに軽くなり、気分が明るくなった」「背中の痛みが消えた」などの運動効果のほか、「外に出るのがおっくうでなくなった」「人との出会い、会話があるのが一番の楽しみ」といった声も。とかく閉じこもりがちなお年寄りには、外出の楽しさを知ってもらい効果もあるようだ。

いつまでも元気ですこやかな毎日を送るためには、若い頃からの健康づくりがものをいう。それには運動というわけだが、長く続けなくては意味がない。手軽にできる

ウォーキングは、そういう点でも忙しい現代人にぴったりといえるかもしれない。社会が複雑多様化する一方の現在、人々はさまざまなストレスにさらされている。食生活やライフスタイルの変化なども、成人病の増加の大きな原因だ。しかし成人病の多くは「運動不足病」、「生活習慣病」といわれるように、食生活の改善とともに、日頃の運動の効果が大きいことがわかってきた。ここでも、病気の治療から予防へと、保健医療の現場も大きく施策の方向転換をしている。

神奈川保健所の「トータス・ウォーキング・セミナー」も、市民へのそんな健康対策のひとつ。健やかな都市づくりのために福祉・医療の充実とともに、一人でも気軽に参加できる運動の場の設定など、市民の健康づくりの後押しがいっそう求められる時代になった。

生涯にわたって健康でありつづけるためには、外に出て歩くのがいちばんのようだ。まちに出れば、いろいろな発見がある。出会いがある。不精しないで、さあ歩こう！

なが立ち止まり、輪になった。ここで脈拍のチェック。ウォーキングは、だから歩いたのでは効果がない。ややきついと感じるくらいの速度でしばらく歩き、肺や心臓に少し負担をかけるのが理想。そこで時々、脈拍をチェックするのである。今回も歩く前と途中で、チェックは二、三度行われた。

市街を望む坂道を下り、神奈川区役所前に無事到着。およそ一時間ほどの行程。軽く柔軟体操を行い、解散。ご苦労さまでした。

ウォーキングは、そういう点でも忙しい現代人にぴったりといえるかもしれない。社会が複雑多様化する一方の現在、人々はさまざまなストレスにさらされている。食生活やライフスタイルの変化なども、成人病の増加の大きな原因だ。しかし成人病の多くは「運動不足病」、「生活習慣病」といわれるように、食生活の改善とともに、日頃の運動の効果が大きいことがわかってきた。ここでも、病気の治療から予防へと、保健医療の現場も大きく施策の方向転換をしている。