

# 自然発生的な「つながりの場」の発見 —賀茂川河川敷でのラジオ体操会の調査を通して—

高槻市 外村隆士  
大阪大学コミュニケーションデザイン・センター 土井 勉  
宮津市 安東直紀  
岐阜大学流域圏科学研究センター 小山真紀

## 1. 研究の背景・目的

高齢期における社会関係の縮小や孤立が、本人が望んだものであるか否かを問わず、心身の機能低下を生じさせ、要介護状態への移行リスクを高めることが斎藤雅茂(日本福祉大学 社会福祉学部)らにより報告されている。

これに対して、スポーツ関係・ボランティア・趣味関係のグループ等への社会参加の割合が高い地域ほど、転倒等のリスクが低い傾向がみられることが JAGES(日本老年学的評価研究)プロジェクトの研究により報告されていることから<sup>2)</sup>、日常生活の中で気軽に参加でき、地域の人との交流を通して活動が広がるような「つながりの場」を設けることで、閉じこもりや、運動しない状態を防ぎ、機能維持や向上が図られ、健康寿命を延ばすことができると考えられる。

本論文において「つながりの場」とはコミュニケーションや交流ができる場という意味で用いる。

そこで、本論文ではラジオ体操が継続的に行われ、コミュニケーションの場が形成されていると想定される京都市の賀茂川河川敷で開催されているラジオ体操会(写真-1、図-1)(以下、「ラジオ体操会」と略す)を調査対象として、参加しやすい「つながりの場」となるための要因と、ラジオ体操会の効果としての「活動の広がり」の実態を明らかにし、今後の閉じこもりを防ぐ施策の参考とすることを目的とする。



写真-1 ラジオ体操会の様子

## 2. 調査方法

ラジオ体操会が始まったきっかけ、参加人数が拡大した要因、多くの参加者が継続的に参加している要因及び参加者のコミュニケーションに与える影響を明らかにするため、現場観察及び参加者へのヒアリングを行うとともに参加者へのアンケート調査を行った。

## 3. 現場観察及び参加者へのヒアリング調査結果

### 3-1 ヒアリング調査実施概要

2014年8月~11月に10回程度、ラジオ体操会に参加し、観察を行うとともにラジオ体操会の当初からの参加者及びラジオを持参する等、中心的に活動する参加者に対してラジオ体操開始前と終了後に各々5~10分程度ヒアリングを行った。

### 3-2 調査結果

毎朝 6:30 から放送されるラジオ体操第1・第2に合わせてラジオ体操会が実施され、雨天時には北山大橋の下で実施されている。

ヒアリングの結果、下記のことが明らかとなった。

ラジオ体操会が発足したきっかけは、2005年に男性2名が夏休みの小学校のラジオ体操会に参加しており、「夏休みが終わって辞めてしまうのはもったいないので賀茂川で一緒にやりましょう。」と言ってラジオ体操を始めたことによる。当初から、体操を見ている人に「一緒にやりませんか」等と声をかけ、参加者が増えていった。

ヒアリング結果から、ラジオ体操会を始めた男性2名が



図-1 ラジオ体操会実施位置  
(Open Street Mapに追記)

見ている人へ積極的に声をかけ、参加者が増加したことが分かった。また、別の男性が自身で作成したスタンプカードを参加者に配布し、毎日、参加者が持参したスタンプカードにスタンプを押していた。当該男性はスタンプを押す際に参加者に声をかけ、会話していた。

ラジオ体操会終了後に、参加者の一部により京都市健康増進センターが考案した筋トレ・ストレッチ体操及びヨーガ体操を行うグループとペタンクを行うグループが形成されていた。

#### 4. 参加者へのアンケート調査結果

##### 4-1 アンケート調査実施概要

ラジオ体操会への参加がコミュニケーションに与える影響及びラジオ体操会が自然発生的・継続的に実施されている要因を明らかにするため参加者に対してアンケート調査を実施した。

アンケート調査票をラジオ体操開始前に筆者と協力者1名が西側東側合わせて114名に配布し、西側84人(調査日2014年10月25、26日)、東側15人(調査日2014年11月1、2日)の回答を得た。

回収方法は筆者と協力者1名がラジオ体操終了後にその場で記入された場合にはその場で回収し、持ち帰り頂いた場合は翌日のラジオ体操会の際に回収した。

#### 5. アンケート調査の結果

##### (1) 回答者の属性

図-2に示すとおり、60代以上が多く、70代が最も多いことが分かった。男女の割合は年齢によって特に大きな偏りは見られなかった。

平成23年版高齢社会白書<sup>3)</sup>では、グループ活動に参加している人のうち最も多い30.5%が「健康・スポーツ」に関するグループ活動であり、今後、何らかのグループ活動に「参加したい」と考える人は7割を超え、過去の調査と比較すると増加傾向にあるとされている。

このような近年の高齢者のグループ活動への参加意欲の高まりにラジオ体操会が合致していると考えられる。

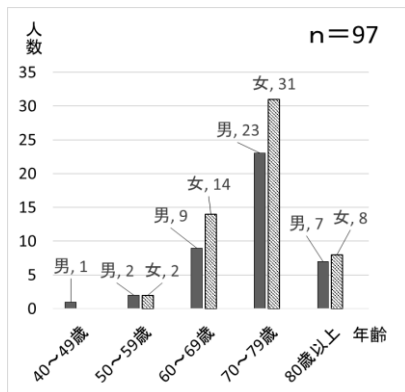


図-2 年齢別・性別回答者構成

##### (2) 居住学区

各種の行政等の事業では居住学区(小学校区)を区域とする町内会(自治連合会)を単位とされることが多い。しかし、ラジオ体操会は学区や町内会を母体としていないため、どの程度、学区を超えたつながりがあるのかについて調査した。

結果は紫竹が29%で最も多いものの、紫明18%、鳳徳8%、上賀茂7%、元町及び下鴨が6%等となっており、計16学区から参加があったため、ラジオ体操会の参加者は特定の学区に偏っていないことが分かった(図-3)。

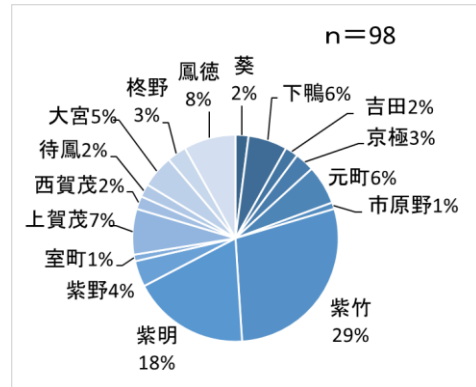


図-3 居住学区

##### (3) 参加頻度

参加頻度については、おおむね毎日が80%、週に3~4回が16%、週に1~2回が4%であり、参加頻度の高い方が大部分であった(図-4)。

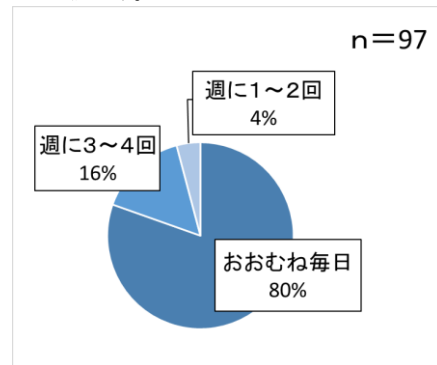


図-4 参加頻度

##### (4) 普段の主な活動

普段の主な活動は、特に無いが48%、仕事28%、ボランティア活動11%、その他13%であり(図-5)、普段の主な活動が特に無いと回答した参加者は半数に満たなかった。

これについて、1998年の駒沢公園のラジオ体操の調査結果では、働いていない方が大部分であった<sup>4)</sup>。

平成26年版「高齢社会白書」<sup>5)</sup>によると、60歳を過ぎても、多くの高齢者が就業していることから、ラジオ体操会が6時30分開始であり、仕事等の活動を阻害しないため、参加しやすいと考えられる。

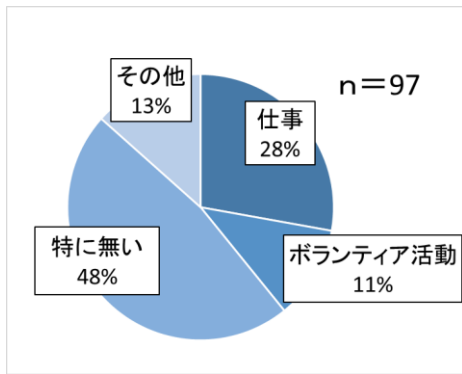


図-5 普段の主な活動

(5) どこで知ったか

「賀茂川を散歩中に見かけた」が53%であり半数以上である一方、「知り合いの参加者に聞いた」が36%であった(図-6)。散歩中に見かけて知った方が半数以上であり、内輪の集まりでないことが分かった。

また、散歩をする人から見える場所であったことが新たな参加者を呼ぶことが分かった。

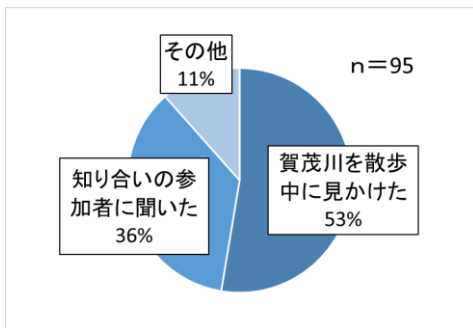


図-6 どこで知ったか

(6) 初めての参加者への声かけ

初めての参加者に声をかけたことがありますかという問いに対し、76%が「ある」、24%が「ない」であった(図-7)。参加者の多くがラジオ体操会を運動の機会としてだけでなく、コミュニケーションの機会と捉えていることが分かった。

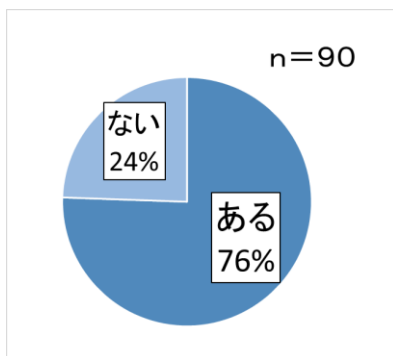


図-7 初めての参加者への声掛け

(7) コミュニケーションの広がり

コミュニケーションの広がりを把握するため、ラジオ体操会に参加することで増えた「一緒に話をする人」「一緒に食事をする人」「一緒に別の活動をする人」の人数について調査した。

「一緒に話をする人ができた」と回答した人について、話をするようになった人数は「1~5人」が31人、「6~10人」が29人、「11~15人」が6人、「16~20人」が4人、「21人以上」が11人であり(図-8)、ラジオ体操会により会話する人数が増えたことが分かった。

「一緒に食事をする人ができた」と回答した人について、食事をするようになった人数は「1~5人」が24人、「6~10人」が19人、「11~15人」が2人、「16~20人」が1人、「21人以上」が3人であった(図-9)。

平成24年版「食育白書」において、地域とのつながりが少ない人では、ほとんど毎日1日のすべての食事を一人で食べている人の割合が高いことが報告されている<sup>9)</sup>。

これに対して、ラジオ体操会により、地域のつながりを持つことにより、一緒に食事をする関係が構築されることが分かった。

文化人類学者の石毛直道は人が共に食べる「共食(きょうしょく)」は、栄養を摂取するだけではなく、コミュニケーションの場としての役割が大きいと主張しており<sup>7)</sup>、内閣府等においても共食が推進されている<sup>8)</sup>。

アンケート結果から、ラジオ体操会により共食が推進される可能性があることが分かった。

「一緒に別の活動をする人ができた」と回答した人について、別の活動をするようになった人数は「1~5人」が28人、「6~10人」が6人、「16~20人」が3人であった。活動の内容は、京都マラソンボランティア、京都サンガF.C. ボランティア、太極拳、グランドゴルフ、バードゴルフ、登山、ウォーキング、カラオケ、フラダンス、日本画の稽古、ウエイトトレーニング、お花見会、ロータリークラブ等であった。ラジオ体操会の参加者はラジオ体操以外の多様な活動への参加機会を得ることが分かった。

平成23年版「高齢社会白書」によると会話の頻度が低いと「生きがいを感じていない」人の割合が高くなる傾向があるとされているため<sup>9)</sup>、ラジオ体操会により他の参加者との会話や食事、その他の活動が増加することは参加者の生活において重要な役割を果たしていると考えられる。

図-10は、ラジオ体操会の参加者で「筋トレ・ストレッチ体操+ヨガ体操」と「ペタンク」が実施されており、ラジオ体操会の関係を通じてラジオ体操会の外側の活動へ広がっていったこと、及び、ラジオ体操会が町内会や体育振興会の範囲を超えたつながりであることのイメージである。



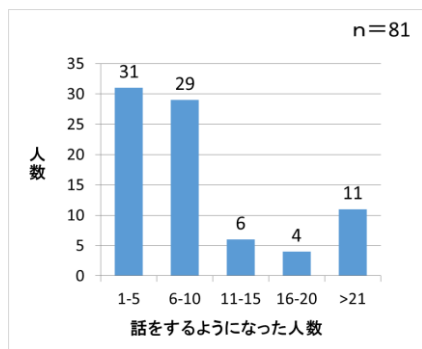


図-8 話をするようになった人数

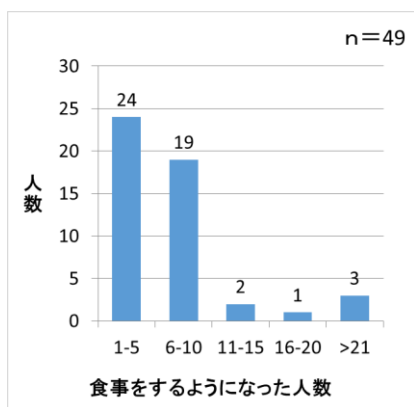


図-9 食事をするようになった人数

## 活動の広がり

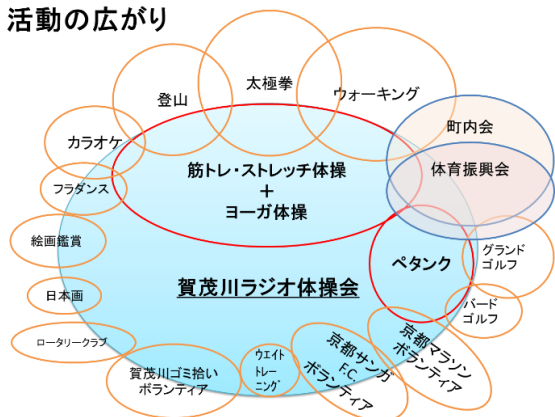


図-10 ラジオ体操会による活動の広がり

## 6. 結論

ラジオ体操会が自然発生的・継続的に実施され、参加者が拡大した第一の要因は、「声かけ」であった。ヒアリング調査により、最初に始めた男性2名が見ている人に積極的に「一緒にやりませんか。」と声をかけたことが分かった。アンケート結果でも、参加者の多くの方が初めての参加者に声をかけていた。ラジオ体操会を知って、参加したいと思っても、参加者から声をかけられなければ、初めて参加することや継続的に参加することは困難であると思われる。

第二の要因は、実施されている場所が賀茂川河川敷の通路の横のオープンな場所であり、多くの散歩やウォーキングをしている人から見えることである。アンケート結果により、半数以上の参加者がラジオ体操会を散歩中に見て知ったと回答しており、オープンな場所であることが参加に繋がったと考えられる。

第三の要因は、時間である。アンケート結果により、普段の主な活動が仕事やボランティア活動である参加者が約4割であった。ラジオ体操の時間はNHKのラジオ体操の放送時間である6時30分から6時40分までであり、仕事等があっても参加できる時間であることが継続的な参加に繋がっていると考えられる。

以上の3点の要因とは別の基本的な要因として、ラジオ体操が80年以上の歴史を持つ体操であり、広く普及していることから<sup>10)</sup>、経験のある人が多いため、参加しやすいことがあると思われた。

ラジオ体操会への参加によるコミュニケーション面での効果として、アンケート結果から、会話や食事をする人数の増加とともにラジオ体操以外の活動の増加を促すことが確認できた。

## 7. おわりに

賀茂川河川敷でのラジオ体操会について、参加者のコミュニケーションの増加や他の活動への広がりといった効果が確認されるとともに、このような場が形成される要因として「声かけ」「オープンな場所」「普段の活動を阻害しない時間」の3つがあることが分かった。

また、ラジオ体操が我が国では経験のある人が多く、参加しやすいことが推察された。

## 参考文献

- 1) 齊藤雅茂(日本福祉大学 社会福祉学部), 近藤克則, 尾島俊之, 近藤尚己, 平井寛:高齢者の生活に満足した社会的孤立と健康寿命喪失との関連, AGESプロジェクト4年間コホート研究より, 老年社会科学(0388-2446)35巻3号, 2013.10.
- 2) 厚生労働省: これからの介護予防, p.12, (厚生労働省ホームページ参照 2015.6.), <http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/0000075982.pdf>
- 3) 内閣府: 平成23年版高齢社会白書, p.41, 2011.
- 4) 馬場哲雄: 早朝ラジオ体操の実態調査: 駒沢公園の調査から, pp.131-141, 日本女子大学紀要. 人間社会学部, 1998.
- 5) 内閣府: 平成26年版高齢社会白書, p.30, 2014.
- 6) 内閣府: 平成24年版食育白書, p.29, 2012.
- 7) 石毛直道: 食事の文明論, pp.51-54, 中央公論社, 1982.
- 8) 内閣府: 平成24年版食育白書, p.19, 2012.
- 9) 内閣府: 平成23年版高齢社会白書, pp.67-68, 2011.
- 10) 株式会社かんぽ生命保険: ラジオ体操・みんなの体操(株式会社かんぽ生命保険ホームページ参照 2015.6.), [http://www.jp-life.japanpost.jp/aboutus/csr/radio/abt\\_csr\\_rdo\\_index.html](http://www.jp-life.japanpost.jp/aboutus/csr/radio/abt_csr_rdo_index.html)