

プ ロ グ ラ ム

1・激励の言葉 学 長 松本 哲治

2・卒業研究発表

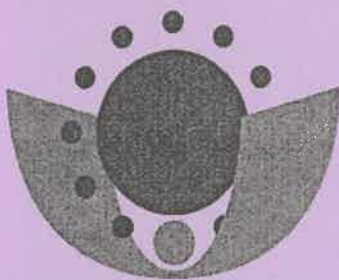
1. 寸劇を通して「しまくとうば」を一緒に楽しむ
2. 愛着と誇り・さらなる地域の活性化を目指して
3. 朝の立哨ボランティアを通して
4. 地域社会を中心とした健康づくりについて
5. 青空と風を感じて
6. 浦添市内における夢の交通網整備について
7. 琉舞と髪結い～浦添の美景にのせて
8. 沖縄の民謡の心を伝える取り組み
9. 私が学ぶ理由

3・講 評

健康福祉・スポーツ学部長
上地 武昭

4・閉会のことば

てだこ市民大学事務局次長
石坂ひとみ



てだこ市民大学

てだこ市民大学の校章 (シンボルマーク)

てだこをあらわす太陽と子どもを
モチーフに、さんさんと降り注ぐ
太陽のもと、浦添市の頭文字「U」を
かたどった市民が学び楽しんでいる姿
をデザイン。

～ 目 次 ～

1、健康福祉・スポーツ振興学部

学部代表者発表本論・・・・・・・・・・・・・・・・ 2 ～ 31

学部卒業研究概要集・・・・・・・・・・・・・・・・ 32 ～ 35

2、文化振興・教養学部

学部代表者発表本論・・・・・・・・・・・・・・・・ 36 ～ 94

学部卒業研究概要集・・・・・・・・・・・・・・・・ 95

3、地域・学校支援学部

学部代表者発表本論・・・・・・・・・・・・・・・・ 96 ～ 112

学部卒業研究概要集・・・・・・・・・・・・・・・・ 113 ～ 114



平成28年度

健康福祉・スポーツ振興学部 テーマ一覧

氏 名	研 究 テーマ
安里 章 (学部代表)	青空と風を感じて ～世代を超えて凧揚げの楽しさを伝えたい～
手登根 光子 (学部代表)	私が学ぶ理由 ～母への思いと自分らしく生きるために～
仲宗根 民男 (学部代表)	地域社会を中心とした健康づくりについて (高齢化者社会に向けた新たな健康づくりへの挑戦と提言)
上江洲 裕寿	私の健康法 ～腰痛を克服した経験を通して～
大兼久 堯	生涯・家庭スポーツを目指して ～スマイルボールの提案～
久田 友貞 親富祖 清憲 新元 健時郎	廣戸 聡一氏 (スポーツトレーナー) の理論検証
與那嶺 裕子	楽しく自立したセンテナリアンになる



卒業研究

学部名：健康福祉・スポーツ 学部

氏名：安里 章

1. テーマ

青空と風を感じて
～世代を超えて凧揚げの楽しさを伝えたい～

2. テーマ設定理由

少子高齢化社会にどのような地域づくりができるか考えたところ、昔、手作りの凧で遊んだことがある世代子育てに忙しい世代、そして子ども達と一緒に手作りの凧の魅力、実際に空に上がる凧揚げを体験させたいと思いテーマを設定した。

3. 項立て（概要でも良い）

- 1・テーマ設定の理由
- 2・少子高齢化問題
- 3・凧揚げの歴史
- 4・凧作り
- 5・今後の活動
- 6・まとめ

卒業研究

健康福祉・スポーツ学部

2年 安里 章

テーマ 青空と風を感じて

～世代を超えて風揚げの楽しさを伝えたい～

1・テーマ設定理由

少子高齢化社会にどのような地域作りができるか考えたところ、昔手作りの凧で遊んだ事がある世代、子育てに忙しい世代、そして子供達と一諸に手作りの凧の魅力、実際に空に揚がる凧を体験させたいと思いテーマにしました。

2・少子高齢化問題

少子高齢化とは、出生率が低下する一方、平均寿命が伸びたことによって、人口全体に占める子供の割合が低下、逆に高齢者の割合が高まっている社会の状態を指しています。以下に少子化と高齢化について要因を挙げてみた。

少子化の要因

初婚年齢が男女ともに約30歳と数十年前に比べ、晩婚化しています。出産も30代中頃からという夫婦も増え、その結果子供は一人、あるいは夫婦二人だけの生活が増加してきた。そして独身でいてもそれを変に思う人がいない世の中になっている。また女性の社会進出で、仕事や趣味に人生を生きたいと結婚しない選択とる人が増えた。

① 女性の社会進出 ②晩婚化 ③未婚化 ④社会環境の変化等が挙げられますが、もちろん女性だけの原因ではなく、男性社会にも原因があります。それ以外にも多くの要因があるといえます。

高齢化の要因

「高齢化社会」とは、高齢化率7%超の社会「100人に7人」が65歳以上の高齢者次の段階が「高齢社会」言われる高齢化率14%超の社会で「100人に14人」が高齢者高齢化率が21%を超えると「超高齢社会」と言われています。現在、日本の高齢化率は26%を超えて30%にせまっています。実に「10人に3人」が高齢者という超高齢社会ということになります。高齢化の要因は大きく分けて①平均寿命の伸びによる65歳以上の人口の増加 ②少子化の進行による若年人口の減少があげられます。

少子高齢化の影響

- ① 働き手（労働人口）の減少で経済成長が弱くなる恐れがある。
- ② 高齢者に対する社会保障費（医療、福祉、介護等）の増大で国の財源を圧迫。
- ③ 年金受給者の増加による国の財源圧迫。
- ④ 社会保障費の増大で働き手の負担が増える。

高齢者を支える、高齢者が子供に様々なことを伝えるといった家族としての機能が弱くなっていく。地域では、子供や若い人が少なくなり地域活動の停滞、さらに地域社会の存続も危うくなる可能性がある。

対策

どのような社会になっていくのか、今からでも遅くないので各自で予想すること。

自助努力が大事になってくる。

「財政に頼らず地域の力で、問題を解決する活力ある、明るい地域を目指す」

地域社会（コミュニティ）人間的で社会的な営みを大事にしながら「地域作りを目的とした活動」が必要であり、地域の人々が地域作りになどどのように関わるかが重要です。

参加から参画へ

いままでの「参加している」、「お任せします」の地域作りではなく、責任を担い、積極性、主体的にすすめる、「関わる地域作り」「住民主体の地域作り」が求められる。

3・凧揚げの歴史

凧は、紀元前から世界中で揚げられていたが、主に占い、宗教、戦具（のろし、敵陣に火を放つ等）に利用されていた。日本には千年以上前に中国から伝わり正月の遊びになったのは、江戸時代後期と言われています。明治初期までは関東では「タコ」、関西では「イカ」「イカノボリ」と呼ばれていました。他にタカ、タツ、テングなど地域により色々な呼び名がありました。名前の由来は凧が紙の尾を垂らし空に揚がる姿が「蛸」や「烏賊」に似ているからという説があります。外国では空を飛ぶ動物、トビ、クワガタなどがあります。水生動物の名前を付けて呼ぶのは日本だけと思われます。日本全国に伝統凧がありますが、沖縄の代表的な伝統凧といえば、マッターク、八重山のルッカク（角が6つ）、ハッ

カク（角が8つ）、カーブヤー、などがあります。本土の凧は、カラフルな色使いで絵や柄使いで強く見せる凧、沖縄の凧は無地、ポイント的に柄が入る程度です。

4・凧作り

初めに、活動は継続しなければならないと思い、私の住む仲間地域で活動を始めました。凧作り活動をしている市民大学5期生の国吉さんに活動サポートを依頼し、仲間自治会長及び子供会会長に連絡を取り12月11日に第1回凧作りを実施しました。

当日自治会館に集まった子供達は10人、お父さん4人、仲間OB4人、講師の国吉さん含め、20人余りが参加してくれました。

子供達でも作りやすい凧を選び、時間は3時間をとりました。初めてのことでしたが、絵を描く時間に1時間、製作に1時間で完成しました。

時間がかかるのは、絵を決めて書き始める、糸をくる（むすぶ）ところでした。次回からは描く絵は当日までに決めてもらうとして、糸くくりは大人がしっかり結ぶしかないと反省しました（上空で緩んで墜落したらかわいそう）。

5・今後の活動

正月に凧揚げをしたいと思い、活動を始めましたが年末年始は多忙で参加者が少なく継続が難しくなるという意見があり、5月の連休か連休前に決まりました。凧揚げの場所として、適度の風が吹き、送電線や高い樹木が無い、10人以上で揚げられて、付近に家や道路が少なく凧が落下しても心配のない広い場所を探しました。そして自治会の真ん中にあって子供達が気軽に集まる場所、浦添小学校のグラウンドに決まりました。

仲間子供会の行事の一つとして継続し「簡単に作成でき、100%揚がる凧作り」を目指し活動を続けながら、興味のある大人の参加も求めます。全国、沖縄の伝統的な凧作りにもチャレンジしていきたいと思います。

自然と交わっての遊び

もの作りのおもしろさ

連凧は簡単に作れてけっこう見栄えがいい

6・まとめ

地域の方々の協力と理解を得ながら、仲間自治会の恒例行事として、凧作り、凧あげが新年の風物詩として定着化していくよう、子供たちの成長を見守り、地域の活性化に繋がるよう活動して行こうと思います。

てだこ市民大学事務局のみなさん、いつも心配をかけ陰ながら支えてくださりありがとうございました。



卒業研究

学部名：健康福祉・スポーツ振興 学部

氏 名：手登根 光子

1. テーマ

「私が学ぶ理由」

～母への思いと自分らしく生きるために～

2. テーマ設定理由

「学校へ行かせられなくてごめんね」と詫びたまま亡くなった母への思いと様々な困難を乗り越えて、健康で楽しく活動することへの感謝の思いを伝えたいこと、市民大学卒業の節目にあたり私が学ぶ理由を振り返ってみようと思いこのテーマを設定した。

3. 項立て（概要でも良い）

- 1・テーマ設定の理由
- 2・美容師になった理由
- 3・結婚・家族・子育て
- 4・突然の別れ
- 5・70歳からの青春
- 6・現在の活動
- 7・私が学ぶ理由
- 8・おわりに

卒業研究

テーマ 「私が学ぶ理由」

～母への思いと自分らしく生きるために～

健康福祉・スポーツ学部
2年次 手登根 光子

1・テーマ設定の理由

「学校に行かせられなくてごめんね」その言葉を最後に母は帰らぬ人となった。

父はすでに他界していたため、幼い子供を抱え、母は自分の体を酷使した末、若くしてこの世を去った。11歳にして天涯孤独となった私はとにかく生きるために必死で働いた。

制服を着て笑顔で学校へ通学する女学生の姿に、自分の運命を何度も恨んだ。そして、「いつかは私も必ず学校に行くんだ」と心に誓った当時のことを今でも忘れてはいない。

私は生活のために手に職をつけ美容師の仕事に従事するようになった。月日が経ち、私も結婚し母親となった。美容師の仕事をしながらの子育ては多忙を極めたが、子育ても仕事も辛くはなかった。親に

なった私は自分が学校に行けなかった辛い思いを絶対にさせないよう必死に働いて4人の子をそれぞれの希望の進路に送り出した。

子育ても一段落し、私の心の奥深くにしまい込んだ母の最期の言葉の意味を考える時間ができ、母親になり、ようやく母の思いや無念を理解できるようになったのである。

70代に入り、中学校、高校を卒業。かりゆし長寿大学校、そして現在、浦添市てだこ市民大学で健康福祉・スポーツ学部で学んでいる。少し遅れた青春を取り戻した私は、学ぶ事の楽しさ、孫と同じ年頃の学友、部活動、地域のサークル、様々な出会いや経験を存分に楽しんでいる。

これまでの人生を振り返り、最愛の主人との突然の別れや、大切な友人が認知症を患うなど、言葉に出来ないほどの辛いことや困難もあったが、家族、地域の方々や多くの友人に支えられ、私はこうして前を向いて生きている。

「学校に行かせられなくてごめんね」と私に詫びたまま亡くなった母の無念に「お母さん、私はちゃんと学校に行っているよ。だから安心してね。」と感謝の思いを伝えたい。

この先も学びを止めず、生涯学習、健康づくり、地域とのかかわり

を深め、自分のライフステージをより楽しく生きようと思い、このテーマを設定した。

2・美容師になった理由

地上戦があった戦後の沖縄はアメリカの統治下の中、復興に向けて皆、必死に生きていた。

学歴のない私が仕事に就くことは容易ではなかった。そこでとにかく手に職をつけようと17歳の時に洋裁学校に2年間学んだ。しかし教材費が高くあきらめざるを得なかった。その後、住み込みで美容室に働くようになる。上下関係が厳しく何度も心が折れかけたが、元来、手先を動かすことや物づくりが好きな私は美容師の仕事に夢中になっていった。そして、「30歳で自分の店を持つ」という目標を掲げ、アメリカ軍基地内の美容室で4年間美容師として従事した。幸いにも基地内の美容室では、アメリカから入ってくる材料が豊富であったことや、美顔や化粧品などエステに関する資格も働きながら得ることができた。その点は当時の日本本土に比べ最先端の技術を学べたことはその後の人生に大いに私は助けられることとなる。

そして夢でもあり目標でもあった「30歳で自分の店を持つ」こと

も叶えることができた。

3・結婚・家族・子育て

20歳の頃、知人の紹介で夫と知り合い結婚。私に家族ができたのである。3年後に長男が生まれ、私は母親になった。生まれたばかりの宝物のぬくもり、香り、肌の感触、泣き声、全てが愛おしく言葉で言い表せないほど幸せだった。3男1女の子に恵まれ大家族を持つことができた。

美容師の仕事と家庭・育児は多忙を極めたが、子育てに積極的に協力してくれる夫に支えられ、これまでの苦労が嘘のように幸せな生活を送ることができた。そして親として子供に学問で苦勞をさせたくない、11歳の頃学校に行きたくても行けなかった辛い思いが常に根底にあったことから、それぞれの将来を見据え、学ぶ事の大切さやありがたさを口癖のように語り続けてきた。子ども達の希望を尊重し、それぞれの進路に導いてやれたのではと、独立し幸せそうに暮らす子らを見て思うのである。

4・突然の別れ

子育ても終わり、仕事も順調、時折些細な事で夫婦げんかしながらも、楽しく幸せだった。夫について不満といえば少々酒癖が、というところである。しかし懐の深さや気配りのやさしさに帳消しになってしまう。私がいいとこばかりを見ていこうと思うようになったのは善し悪しは別として夫がモデルである。

還暦を迎え、主人が大病を患い闘病生活を過ごした。ようやく退院し、自身が経営する会社へ元気な姿を見せようと、しばらく控えていた車を運転し嬉しそうに出勤していった。

無理してほしくない思いはあったが、人一倍、周りの人への思いやりのある夫の気持ちも40年以上共に歩んできた私には痛いほどわかるので「行ってらっしゃい」といつものように送り出した。意気揚々とした顔と裏腹に小さくなった背中を見送ると、出勤途中で自損事故を起こし、穏やかで幸せそうな表情のまま帰らぬ人となった。

5・70歳からの青春

主人の死後、私は生きる気力を失い、悲しい、辛い、死んでしまいたいそういう思いしかなかった。

その様子を見かねた娘が、私の思いに寄り添い、できることからや

って見たらと背中を押してくれた。中央公民館で茶道や社交ダンスなどのサークルに参加していくうちに、忘れていた学ぶ事の楽しさを思い出したのである。

ある日、新聞の記事に夜間中学があることを知り、迷うことなく入学、3年間の義務教育課程を73歳で無事に終了した。学ぶ楽しさ、知り得なかったことの出会いや発見に夢中になり中学卒業の年、高校受験にチャレンジ。泊高校に合格したのである。

高校2年では体力づくりを兼ね、卓球部に入部した。通信制の高校総体県大会へ出場、全くの素人から始めたばかりの私が優勝し、全国大会へ県代表と出場することになった。全国大会では試合よりも74歳の女子高生が話題となり全国紙に掲載される嬉し恥ずかしい経験もさせてもらった。

単純に体力回復のために始めた卓球だが、スポーツをとおし全国の高校生と交流を深める経験できて幸せ者だと思う。

高校を卒業し、自身の健康のため、地域に貢献したい思い、高齢者でも元気に活動している姿を見せること、友人が認知症を発症したことから浦添市てだこ市民大学健康福祉・スポーツ学部に入學した。特に認知症については年齢的に他人事ではない。

市民大学では浦添市の福祉や財政・教育、健康づくりやボランティア活動、トランポリンや風船バレーなどいろんなことを学んだ。

6・現在の活動

市民大学での学生生活と同時に、地域において小湾鶴亀会に所属。ありあけの里健康クラブ、がんじゅうサークル、ふれあいサロン、卓球サークルにおいて活動を行っている。また、7年ほど前から講演会や地域活動、学校生活で学んだことや体験したことを新聞に投稿している。

7・私が学ぶ理由

子どもたちが小学生の頃、PTAの広報で記事を書く機会が何度かあったが、その時に思うように表現できずに恥ずかしく悔しい思いをした。また、大切な友人が認知症を発症し、計算能力や記憶力が衰えていく様をただただ見守るしかできないことや、私自身、いつ降りかかるかもしれない病気について理解し、予防する為でもある。

何より、「学校に行かせられなくてごめんね」と私に詫びた母の無念に応えるためにも、少し遅れてやってきた青春を謳歌し、学ぶ意欲

に満ち溢れた私の姿を見せ続けたいと思うからである。

8・終わりに

順風満帆ではなかったこれまでの人生を振り返ったとき、私がここまで頑張れたのは、家族であり、友人であり、地域の方々の存在があったからである。

70歳から始まった学生生活はとても大変だったが、学ぶ事は本当に素晴らしい。市民大学の卒業を人生の折り返しに、今後はこれまでの活動を継続しながら、私に勇気とパワーを与えてくれる地域、学校、浦添市の役に立てるよう、活動して行こうと思う。

「お母さん、私はちゃんと大学までいけたよ。頑張ったでしょ？」



卒業研究

学部名： 健康福祉・スポーツ 学部

氏 名： 仲宗根 民男

1. テーマ

地域社会を中心とした健康づくりについて
(高齢化社会に向けた新たな健康づくりへの挑戦と提言)

2. テーマ設定理由

健康福祉・スポーツ学部では、うらそえ学、市の財政事情等を始めとして、また学部独自の専門科目として、健康の意義や、それを維持増進するための我が国の施策・医療制度・疾病構造・健康に係る全体的なことを学ぶとともに、ライフステージに応じた健康問題、スポーツの基礎概論、社会福祉概論等を2か年をかけて学んできた。

これから迎える2025年問題は、後期高齢者の年間医療費が平均の3倍、2025年に日本の国民保険制度が大きな転換点を迎える。そのためにも健康・長寿により、自らの健康は自らで守り、豊かで楽しい人生を過ごしていくためには、悪しき日常生活の習慣を改善し、自分の病気等を早期に発見し、重症化させない子音を考慮しながら、必要な運動・栄養・休養の実践を行うことが重要であると考え、身近な地域社会での健康づくりに主眼をおいた取り組みを行い、健康・長寿の一助としたい。

3. 項立て (概要でも良い)

- 1・はじめに
- 2・アンケートの調査結果の分析
- 3・アンケート調査の結果と考察
- 4・健康づくりと医療費の削減の提言
- 5・まとめ

地域社会を中心とした健康づくりについて (高齢化社会に向けた新たな健康づくりへの挑戦と提言)

健康福祉・スポーツ振興学部

仲宗根 民男

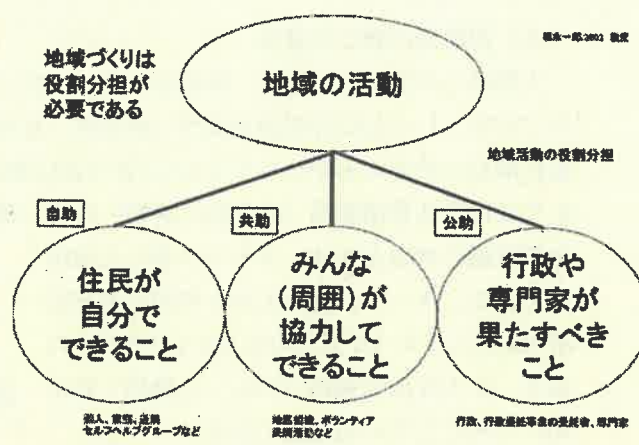
1. はじめに

浦添市は、市民に対し生涯学習の場を提供するという考え方から、地域支援活動のキーパーソンの育成を目指す「てだこ市民大学」の運営をはじめ、いつでも、どこでも、だれでも参加することが出来る生涯学習に関わる場の充実強化を図り、そのキーワードとして、「夢、まち、人づくり」として、地域の実情に応じた人材を養成し、各地域において活躍できことを願ったシステムを構築してきた。

これからの街づくり、住んでよかった「我がまち、うらそえ」といえるためには、先ず、地域住民に身近な、自治会等の「日常生活圏域」において、地域自治会をはじめ、民生委員・児童委員及び校区相談員、地域ボランティア等の方々の協力による見守りや声かけ、訪問活動、また、軽易な相談への対応等の地域支援活動（地域福祉支援ネットワーク）が積極的に行われることが必要である。

平均寿命や健康寿命の考え方からすると、近年のがん、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病の増加を受け、全国的にも、平均寿命の延伸や健康寿命の効果的推進のために、生活習慣病予防のための健康づくり運動が全国各地で推進されている。

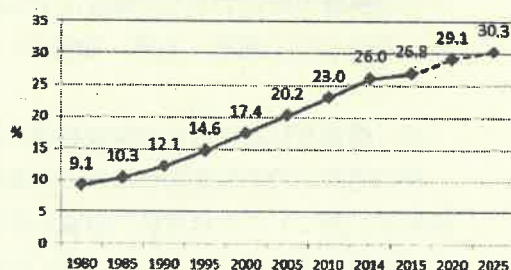
本市においても平成 17 年 3 月に「健康うらそえ 21」を策定し、これに基づいて平均寿命や健康寿命の延伸等の実現に向けた取り組みを進めてきた。特定健康診査（以下、特定健診と略する）・特定保健指導においてもポピュレーションアプローチの視点は求められている場面が多々ある一方で、ハイリスクアプローチも医療者等による一方的な指導だけでは効果を上げないことも、また明らかである。



(1) 高齢化社会の現状

高齢化率とは、65 歳以上の高齢者人口（老年人口）が総人口に占める割合のことで、高齢化率の上昇は、近年の日本の他にも欧米をはじめとする先進国において顕著な傾向であり、少子化と合わせて「少子高齢化」とも言われている。日本の高齢化率は、1935 年には僅か 4.7%であった。一方、右グラフが示すように、2015 年には 26.8%、2025 年までには 30.3%に到達すると推計されており、世界保健機関（WHO）により、超高齢社会（高齢化率=21%以上）と位置付けられ、高度経済成長期を含めた社会システムの変革が要求されると共に、社会生活のあらゆる場面で高齢者に対するケアが必要となっているところである。

日本の高齢化率の推移

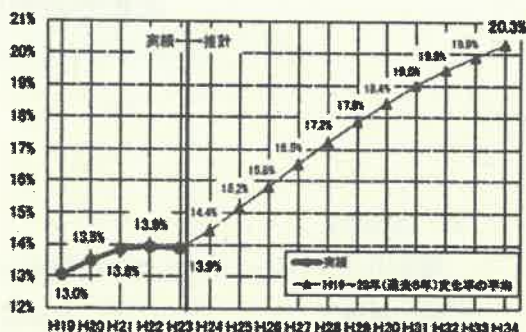


(2) 浦添市の現状について

平成 19～23 年（各年 9 月末現在）までの住民基本台帳に基づいた変化率による人口推計を行ったところ、総人口は年々増加傾向にあり、平成 34 年までに、基準年人口（平成 23 年）の約 2,900 人

多い、114,890 人と予測されている。高齢化率においては、平成 34 年までに約 2 割（20.3%）になることが見込まれ、年齢区分別人口の推移においても、0～39 歳が減少傾向にあり、65 歳以上の高齢者が増加傾向にあることから、少子高齢化が年々進行していくことが示されている。

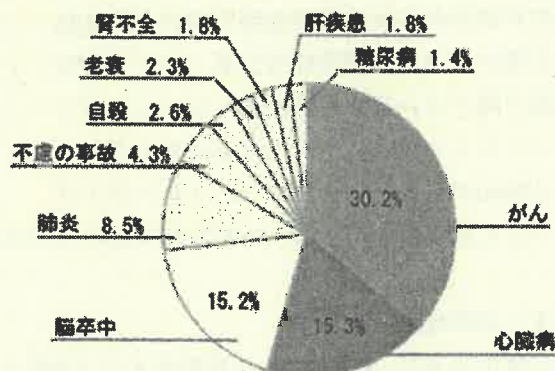
すなわち、わが町、浦添市も例外ではなく、高齢化の波が押し寄せている。そのため、特定健診や診療報酬明細書（レセプト）などから得られる膨大なデータ（ビッグデータ）の分析に基づいて実施する、効率よい「健康づくり事業」等の保険事業を実施しているところであり、データヘルス計画（DHK）の策定（PDCA サイクルによる効果的な事業運用）は、今後の健康づくり関連事業の有効性に寄与することが想定され、現在ところ、同計画による喫緊の課題として、市民の高齢化に伴い、生活習慣病が増え、医療費が増大することが予想され、ましては団塊の世代が後期高齢者世代に突入する 2025 年までの期間（残り 8 年である。）にあつては、確かな生活習慣病対策を実施する必要があると掲げている。



（3）浦添市の死亡の状況

人間はこの世に生を受け、病気等に陥って死に至ることになるが、病気を作る 3 大要因としていわれている、1 つ目は外部環境要因（病原体、有害物質、事故、ストレスなど）により、本人の意思に関わらず外からやってくるもの、2 つ目は遺伝的要因によるもので遺伝子異常、加齢などであり、3 つ目は生活習慣要因（食生活・運動・休養・睡眠・精神活動・飲酒・喫煙など）により、自身の体を無意識に無理をさせ、ストレス等による疾病である。そして、現代人の 1 年間の全死亡者 92 万人中の 55 万人の約 60% がグラフの通り、3 大生活習慣病（がん・心臓病・脳卒中）で死亡している現状である。

浦添市の死亡状況をみると、平成 22 年においては悪性新生物（がん）が第 1 位で、第 2 位が心疾患（心臓病）、肺炎が第 3 位、脳血管疾患（脳卒中）が第 4 位である。



平成 21 年から脳血管疾患と肺炎の順位が入れ替わっているが全国的な傾向と変化はないと思われる。65 歳未満の死亡率は、浦添市＞沖縄県＞国であり、深刻な状況であることがいわれている。なかでも心疾患で死亡する人の割合は全死因の中で 2 番目に多い現状である。虚血性心疾患で治療している人の約 80% は血圧・血糖・脂質のいずれかの薬を内服しているところである。

（平成 26 年度健診受診状況より）

（4）浦添市における特定検診結果の概要

特定健診と特定保健指導は国の医療制度改革に伴い、平成 20 年 4 月から全国一斉に実施され、健診結果に基づいて生活習慣の改善を促す保健指導を行い、特定検診を受診した人の病気を重症化させない画期的なシステムであり、多くの自治体が採用し、医療費の削減の実施しているところである。

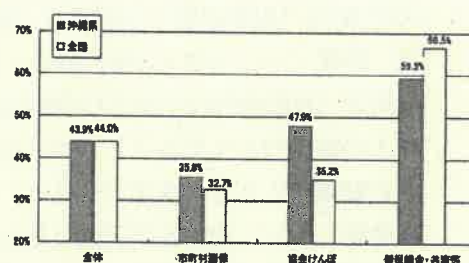
浦添市の実態は、平成 22 年度の特定健康診査結果の状況をみると、男性、女性ともにメタボ該当者の割合は県平均を下回っていた。生活習慣病に関連する各種データを概観すると、先のメタボ該当者及び予備群の状況と連動した結果となっていた。

多くのデータ（検診項目数値）で県平均を下回っているものの、県平均と市の値に大きな差はなく、

高 LDL（脂質異常）や尿蛋白（腎機能障害の可能性？）で県平均を上回る状況となっている。また、全国的にみれば、本県は肥満者のいる割合が高く、生活習慣病の発症リスクが高い地域となっている。したがって、その数値に近い本市においても、生活習慣病の発症増が懸念される状況にあると推察されている。

（５）特定健診・特定保健指導の状況

生活習慣病の発症予防、病気の重症化予防の最も重要な取組みである、医療保険者による特定健康診査・特定保健指導について、特定健診受診率を見ると健康組合・共済等（59.3%）＞協会健保（47.9%）＞市町村国保（35.8%）の順で市町村国保が最も下位であった。また、同規模の市を含む他市と比較した場合も低位にあることが示されている。

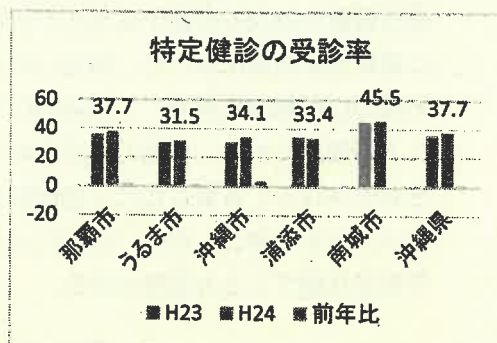


（データ出所：厚生労働省保険局総務課）

浦添市の場合、平成 23 年度の法定報告で受診率 34.3%、平成 24 年度が 33.4%、保健指導実施率は 46.8%となっている。特定保健指導実施率においては、国の目標である 45%を上回っているものの、受診率においては、国の目標 65%に達していない状況となっている。

浦添市のデータヘルス計画（DHK）による喫緊の課題として、これから高齢化率が高くなることに伴い、生活習慣病が増え、医療費が増大することが予想されている。

すなわち、①死亡、医療費の状況から、慢性腎臓病や脳血管疾患、心疾患が多いこと、②高齢化率が高くなることに伴い、生活習慣病が増え、医療費が増大すること、③特定健診の受診率が低いことから、疾病の早期発見が困難となり、生活習慣病の早期治療に至らず、重症化等が危惧されているところである。



（６）浦添市における生活習慣病の状況

医療技術の進歩などにより、全国的に平均寿命が延びていく一方、食習慣、運動習慣、喫煙や飲酒等の生活習慣が深く関与して発症する「生活習慣病」が増加している。沖縄県の若い人（65 歳未満）の死亡率は全国に比べて高く、本市においては沖縄県の平均値よりさらに高い状態となっている。

浦添市における 65 歳未満の主な死因をみると、がん、心疾患（心筋梗塞など）、脳血管疾患（脳梗塞など）で、5 割を占めている。がん、心疾患、脳血管疾患は、食生活や飲酒、喫煙などの生活習慣の改善で予防可能な場合があるといわれている。

寝不足、過度なアルコールの摂取、脂質や塩分の多い食べ物ばかり摂取する（野菜を食べない）等の生活をくり返している人は生活習慣を見直し、食生活や運動（ウォーキング等）を日課にする事や早寝・早起きなど、自らがで、出来る事から生活習慣を改善することが重要である。つまり、生活習慣病は、自身が長生きしたければ、最も対峙する側にあり、平均寿命や健康寿命の延伸に対し、大きな妨げとなり、本人の「病気になるための健康づくり」と「家族に対する思いやりの心」を持って、自分の健康は自分で「守る」、「つくる」の日常生活を営むことによって、幾らでも改善できる分野である。

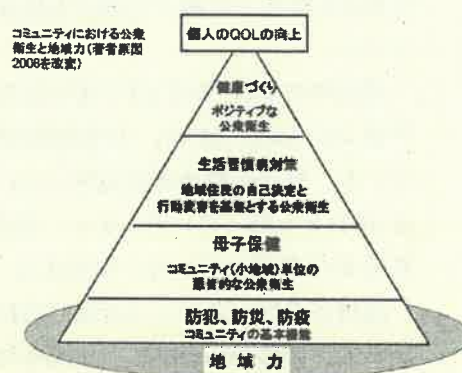
（７）地区組織活動による健康づくりの必要性について

日常生活圏である住まいの地域において、安全で安心な地域づくりを推進するためには、地域自治

会を中心にした地域づくりや地域ネットワークづくりへのアプローチが必要であり、住民参加型の「地域ネットワークづくり」とそれにリンクする形で高齢化社会に向けた「健康づくり運動」を推進することが重要で、地域自治会と強いパートナーシップを構築すると共に、地域の関係機関及び団体との連携体制を構築することが必要である。

特定健診と特定保健指導等によって改善された生活習慣が定着するためには、住民参加型の活動は重要であり、福永らの研究（コミュニティにおける公衆衛生と地域力（福永原図 2008 を改変））によると、個人の QOL（生活の質）の向上は、個人ひとりによって作られるのではなく、地域力の上に、防犯、防災、防疫（コミュニティの基本機能）、母子保健（コミュニティ（小地域）単位の悉皆的な公衆衛生）、生活習慣病対策（地域住民の自己決定と行動変容を基盤とする公衆衛生）、健康づくり（ポジティブな公衆衛生）の上に個人の健康づくりがあるとしている。すなわち、お互いの住んでいる地域の地域力（自治会活動を通じた健康づくりや生きがいづくり）が健康づくりの分野では如何に大切かを述べている。

健康づくりに関する学習機会等を提供している食生活改善推進員や「歩こう会」などの活動により、好ましい生活習慣の継続を支援することができ、健診結果に基づく特定保健指導において、お互いの声掛け運動により、地域の住民組織を紹介し、積極的にその活動に参画することが重要である。積極的支援において、グループ支援を取り入れている場合には、積極的支援終了後に自主グループ化を目指し、声掛けなどによる新たな自主グループ化を目指すことも有効である。



2. アンケート調査の実施期間と実施方法

(1) 健康づくりアンケートについて

- ・平成 28 年 11 月 14 日～12 月 25 日
- ・アンケートに回答した人：120 人
- ・健康づくりアンケート結果と分析については、別紙資料 1 も参照のこと

(2) 自治会運営に関するアンケート調査について

- ・平成 28 年 11 月 14 日～12 月 25 日
- ・自治会連絡会議において、各自治会長へアンケートを配布し調査した。
- ・自治会運営に関するアンケート結果と分析については、別紙資料 2 も参照のこと

3. アンケート調査の結果と分析

(1) 健康づくりアンケート調査について

健康づくりアンケートは基本的事項として、回答者の年齢と性別の他、健康意識、食生活、歯の健康、運動、アルコール、たばこ、65 歳以上の方へは日頃からの健康づくりに関する考え方等を調査した。アンケートの調査項目は「健康ますだ市 21」を参照し、修正を行い実施した。各項目について、今回の結果と「健康ますだ市 21」の該当する項目を比較してみた。なお、島根県益田市のデータは平成 21 年度の調査によるものであった。

1) 健康意識について

- ・健康または病気について関心のある人（87+29）が 96.3%で、平成 21 年度の益田市 89.9%
- ・自分の健康状態について自信のある人（29+59）が 70.3% 益田市 53.5%

- ・生活習慣を改善したいと思う人 (45+56) が 84.1% 益田市 72.8%
○食生活を改善したいと答えた人は 76 人 (34.2%)、運動は 67 人 (30.2%)、次いで睡眠 32 人 (14.4%) で、以下歯の健康が 31 人 (14.0%)、お酒が 14 人 (6.3%)、たばことその他がそれぞれ 1 人 (0.4%) であった (複数回答可)。
- ・この 1 年間に健康診査を受けた人が 85.0% 益田市 63.8%
○受けたと答えた人が 102 人 (85.0%)、受けていないと答えた人が 18 人 (15.0%) であった。
受けていない 18 人は、忙しからと答えた人が最も多く 8 人 (36.4%)、通院中だから 5 人 (22.7%)、仕事を休めない、健康だからそれぞれ 3 人 (13.6%)、その他が 2 人 (9.1%) であった。
- ・この 1 年間にがん検診を受けた人が 69.2% 益田市 36.9%
○受けたと答えた人が 83 人 (69.2%)、受けていないと答えた人が 37 人 (30.8%) であった。
- ・この 1 年間に地域や職場での健康に関する学習会への参加者が 42.5% 益田市 19.5%
○参加した人が 51 人 (42.5%)、いいえと答えた人が 69 人 (57.5%) であった。

2) 食生活について

- ・朝食を毎日食べている人が 84.2% 益田市 84.7%
- ・意識してたんぱく質の豊富な食品を食べている人が 75.8% 益田市 68.2%
- ・意識してビタミン、ミネラルの豊富な食品を食べている人が 75.8% 益田市 73.1%
- ・意識してカルシウムの豊富な食品を食べている人が 71.7% 益田市 67.6%
- ・調理済食品やインスタント食品を利用している人の増加 (31+12) 35.8% 益田市 40.0%
- ・意識して減塩に努めている人の増加 65.0% 益田市 54.4%
○食べているが 101 人 (84.2%)、いいえと答えた人が 19 人 (15.8%) であり、タンパク質、ビタミン、ミネラル類、カルシウム分の豊富な食品を比較的食していた。
○調理済食品等に関しては、どちらかといえば利用しないが 59 人 (49.2%)、どちらかといえば利用するが 31 人 (25.8%)、利用しないが 18 人 (15.0%)、利用するが 12 人 (14.4%) であった。
益田市のデータでは、「利用しない」、「どちらかといえば利用しない」人が 6 割を占めている。
○減塩については、努めているが 78 人 (65.0%)、いいえと答えた人が 42 人 (35.0%) であった。
益田市のそれよりも、6 割の人が努めていた。

3) 歯の健康について

- ・よく噛んで食べるように心がけている人の増加 65.0% 益田市 56.5%
- ・1 日 1 回以上でいいいに歯を磨くようにしている人の増加 96.7% 益田市 81.1%
- ・定期的に歯科医院へ行っている人の増加 55.0% 益田市 19.6%
○よく噛んで食べている人が 78 人 (65.0%)、1 日 1 回以上、丁寧に歯磨きをする人が 116 人 (96.7%)、定期的に歯科医院へ通院している 66 人 (55.0%) であり、定期的に歯科医院を活用している人が多かった。

4) 運動習慣について

- ・日常生活において、屋内も含めて 1 日平均何分間、歩いているか。
○30~60 分未満が 59 人 (49.2%)、30 分未満が 38 人 (31.7%)、60~90 分未満が 14 人 (11.7%)、90 分以上歩いているが 9 人 (7.5%) であった。普通で 1,500 歩が約 15 分程度のウォーキングと言われている。
- ・30 分以上の軽く汗をかく運動週 2 回以上、1 年以上続けている人の増加 55.8% 益田市 67.0%
- ・日頃から体を動かすよう意識しているか。

- 日頃から体を動かすように意識しているかについて、時々している 56 人 (46.7%)、いつもしているが 46 人 (38.3%)、合わせて 102 人で全体の 8 割近くを占めていた。
- ・浦添市が作成しているウォーキングマップを知っていますか。
 - 知らないと答えた人が 49 人 (49.2%)、ホームページにあるのは知っているが 46 人 (25.8%)、使っているが 17 人 (15.0%)、聞いたことがあるは 8 人 (14.4%) であった。実際に使っている人が 15.0% 程度なので、出来るだけ多くのひとに使って欲しいと思われた。
- ・浦添市が提供する「健康づくり事業」の情報をどこから得ていますか (複数回答可)。
 - 浦添広報誌で得ている人が 120 人 (62.8%)、チラシからが 18 人 (9.4%)、ホームページ及び自治会掲示板がそれぞれ 12 人 (6.3%)、学校が 3 人 (1.6%)、情報を得てない人が 26 人 (13.6%) も存在していた。広報誌については、自治会経由で多くの住民が必要な情報を得ていることが伺えた。
- ・あなたは、「ロコモティブシンドローム」を知っていますか。
 - ロコモティブシンドローム (運動器症候群) とは、骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰え、要介護になったり、要介護になる危険度の高い状態のことで、知っていると答えた人が 45 人 (37.5%)、これまでに全く聞いたことがない人が 38 人 (31.6%)、言葉は聞いたことがあるが意味は知らない人が 37 人 (30.7%) であった。

5) 65 歳以上の方へ (該当者は 80 人)

- ・積極的に外出するようにしている人の増加 92.5% 益田市 48.6%
 - 外出すると答えた人が 74 人 (92.5%)、いいえと答えた人が 6 人 (7.5%) であり、今回実施したアンケート結果では、皆さんよく外出されることが伺えた。
- ・老人会や婦人会、ボランティアなど地域活動へ参加する人 (29+27) の増加 70.0% 益田市 34.3%
 - よく参加するが 29 人 (24.2%)、どちらかといえば参加するが 27 人 (25.5%) で計 56 人 (70.0%)、で、何らかの地域活動に 7 割もの人が参加していた。
- ・趣味がある人の増加 93.8% 益田市 50.8%
 - 趣味のある人が 75 (93.8%)、ない人が 5 人 (6.2%) であった。
- ・この 1 年間転倒したことがある人の減少 11.3% 益田市 17.3%
 - 転倒したことがあると答えた人が 9 人 (11.3%)、転倒したことがない 71 人 (88.7%)、転倒したことがない人が 8 割以上を占めていた。
- ・転倒しないよう工夫していることがある人の増加 56.3% 益田市 34.3%
- ・介護予防 (転倒予防、認知症等) に関する講演会や教室に参加したことがありますか。
 - はいと答えた人が 30 人 (37.5%)、いいえが 50 人 (62.5%) であった。
- ・農作業や家事など家での役割があるとの増加 78.8% 益田市 54.9%
 - あると答えた人が 63 人 (78.8%)、ないが 17 人 (21.2%) であった。

6) 飲酒について

- ・1 日のお酒の量が 1 合未満 (66+27) の人の増加 77.5% 益田市 74.5%
 - 飲まないが 66 人 (55.0%)、1 合未満が 27 人 (22.5%)、1~2 合が 18 人 (15.0%)、2~3 合が 7 人 (5.8%) 3 合以上が 2 人 (1.7%) であった。
- ・健康を害さないとされるお酒の量を知っている人の増加 48.3% 益田市が 54.0%
 - 知っていると答えた人が 58 人 (48.3%)、知らないが 62 人 (51.7%) であった。

7) たばこについて

- ・たばこを吸っている人 (7+1) の減少 6.7% 益田市 18.0%

○吸わない人が97人(80.8%)、やめた人が15人(12.5%)、10~20本を吸うと答えた人が7人(5.8%)、1日20本以上吸っている人が1人(0.8%)であった。

- ・吸っている人で、やめたいと思っている人の減少 87.5% 益田市 63.8%

○やめたいと思っている人が7人(87.5%)、やめないと答えた人が1人(12.5%)であった。

8) 浦添市が実施する特定健診の受診率を上げるために、どのようなことを各自治会で取り組むべきだと思いますか(詳細は別添資料1を参照)。

自治会での学習会の開催、検診車を自治会公民館に派遣したり、市内の某病院が実施している検診センターを活用して人が集まる場所での出張検診が挙げられ、地域の人々が集まりやすい場所(公民館などで)での特定健診を行うようにする等の意見があった。

アンケートに答えて頂いた人が受診率向上のためには創意と工夫が必要だと考えているところであり、中には意見として各自治会で実施することが可能なことばかりで、多くの示唆にとんだものであった(添付資料1の設問41を参照のこと)。

9) 特定健診の受診率を上げる効果はどこにあると思いますか(添付資料1参照)。

- ・健康長寿に繋がり、健康で明るい人生、医療費削減に繋がる。
- ・健康で住みよい地域の育成と医療費の改善に繋がる。
- ・健康長寿が延び、医療費の抑制に効果がある。
- ・健康な体づくり、自分の体と向き合う結果、病気の予防に繋がる。
- ・本人が健康で、充実した人生を送るために必要だと思います。
- ・自分の体を自分で守ることは医療費を抑える効果だけでなく、健康だからこそ税金を納めたり、消費活動を行えるため、国家財政を圧迫させずに済む。
- ・個々が健康であれば家族が安心、経済的負担の軽減に繋がる
- ・市民の健康律がアップすれば市の財政負担の減(国保、生保など)に繋がる。

10) 今回の健康づくりアンケート調査から伺えることについて

浦添市の健康づくり関連事業による実態は、平成22年度の特定健康診査結果(メタボリックシンドローム)の状況をみると、男性、女性ともにメタボ該当者の割合は県平均を下回っている。生活習慣病に関連する各種データを概観すると、先のメタボ該当者及び予備群の状況と連動した結果となっている。

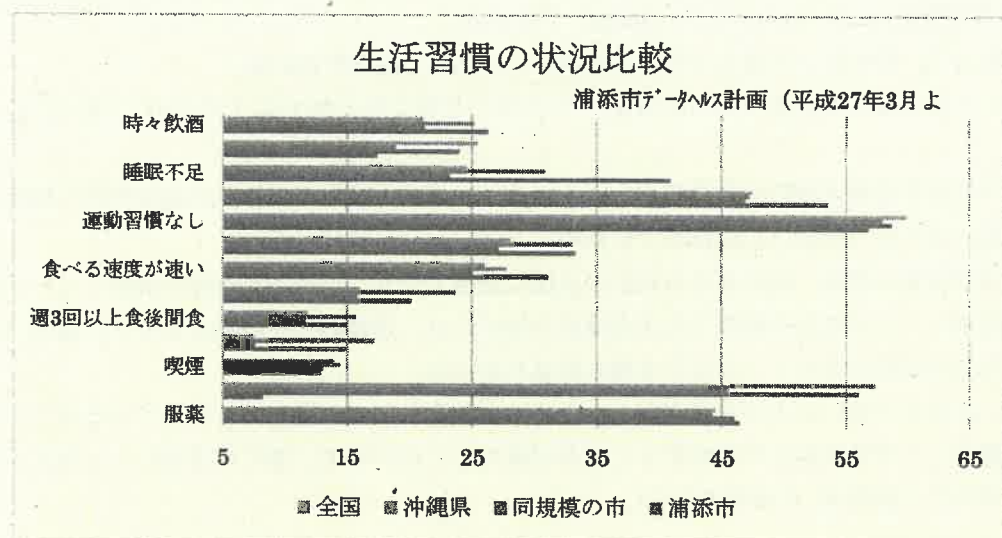
浦添市が過去に実施した生活習慣の状況比較によると、同規模の市や沖縄県、全国と比較したところ、運動習慣に限って比べてみると、**運動なし**と答えた人が浦添市(53.5%)>全国(47.5%)>沖縄県(47.2%)>同規模の市(46.9%)、であり、**運動習慣なし**と答えた人が全国(59.9%)>同規模の市(58.7%)>沖縄県(58.0%)>浦添市(56.8%)であり、今回の調査は、日頃から体を動かすように意識しているかに対し、時々している56人(46.7%)、いつもしているが46人(38.3%)、合わせて102人で全体の8割近くを占めていた。体を動かすなど運動に関心があることが伺えた。

生活習慣病を防ぐには、日常生活において健康づくりの基本である「栄養、運動、休養」を意識した「私生活」を送ることが大切であり、回答者の方々の健康意識、食生活、運動、飲酒、たばこの設問や、65歳以上の方々の行動力の実態は評価に値するもの思われた。

かつての厚生省は平成8(1996)年に成人病から「生活習慣病」という名称を変え、健康づくりの3本柱として「栄養、運動、休養」を掲げたが、厚生労働省は平成17(2005)年に健康づくり・生活

習慣病予防の新しいキャッチフレーズとして「1 に運動、2 に食事、3 に禁煙、4 最後にクスリ」を発表したところであった。

地域における健康づくり事業の評価は、当事者の「健康に対する考え方、人生の生き方」にも左右



されるものであり、単に健康づくりの観点から評価することは困難なことかもしれないが、公衆衛生的な立場に着目すると、地域診断として特定健診受診率の高低によって評価することが可能ではないかと考えている。健康づくりは、日頃の生活習慣を見直し、継続することによって行われるもので、特定検診結果による「データの見える化」を行いながら、楽しく・継続できるような「仕組み、取り組み、システム化」で実践していくことが必要である。

人間、嬉しく・楽しくないことは長続きしないもので、地域住民が元気になることを目的に『住民の主体的な力（内発的動機付け）を活用した健康増進プログラム』などを導入し、これからの健康づくりを行わなければならない。限られた医療費を削減するためにも、市民一人ひとりが毎年特定健診を行い、病気の早期発見・早期治療に努めるなど自助の精神で取り組まなければならないことは必須なことであるが「健康は失って初めて気づくもの」であり、気づいてからは後戻りできないことを自覚すべきである。悪しき生活習慣の改善は医療費の削減のためにも、一人ひとりが共助の精神で、これからの地域社会を構築して行かなければならないと思われた。

（2）自治会運営に関するアンケート調査について

自治会運営に関するアンケートは、自治会会長について、自治会の運営について、自治会の活動内容等についてについて設問を設け、アンケートに回答して頂いた。詳細については、別添資料2を参照のこと。

1) 自治会会長について

・性別・年齢別・職業別・会長の在職年数・1ヶ月の活動日数

○70歳代が最も多く39.5%で、全体の約4割を占めている。次いで60歳代が33.4%で、これらを合わせると、60～70代が7割以上に達している。職業別では無職が最も多く51.0%で、全体の半数強を占める。次いで「会社員」が20.4%でほぼ2割である。以下「自営」(16.3%)、「その他」(8.7%)、「公務員」(2.3%)の順である。

○「4日～7日」が最も多く31.6%で全体の3割強、次いで「8～14日」が25.0%で全体の4分の1である。以下「15～21日」(20.8%)、「3日以下」(15.2%)、「22日以上」(4.1%)と続いていた。

2) 自治会の運営について

- ・未加入世帯の自治会に加入しない理由について（複数回答可）
 - 加入しなくても困らないが最も多く 25 人 (19.1%)、自治会活動に関心がないが 23 人 (17.6%)、会費を払いたくないが 22 人 (16.8%) であり、これら 3 つで全体の 53.4% を占め、近所付き合いが煩わしいが 17 人 (16.8%)、活動や運営の状況を知らないが 16 人 (16.8%)、役員になりたくない、永く住む予定がないが 14 人 (10.7%) であった。
- ・未加入世帯について困っていることについて（複数回答可）
 - 加入世帯について不公平が生じるが 24 人 (24.5%)、次いで、どんな人が住んでいるかを把握できないが 19 人 (19.4%)、地域の連帯感が薄れるが 18 人 (18.4%)、自治会費が不足し、十分な活動費を確保できないが 14 人 (14.3%)、自治会活動への参加者が不足するが 10 人 (10.2%)、役員のなり手がいないが 7 人 (7.1%)、困っていることは特にないが 1 人 (1.0%)、その他が 5 人 (5.1%) であった。
- ・自治会への加入を促進するために行っていることについて（複数回答可）
 - 自治会内転入者に加入の案内をしているが 16 人 (30.8%)、未加入世帯にチラシを配布しているが 12 人 (23.1%)、未加入世帯に役員が個別に訪問しているが 8 人 (15.4%)、行っていることは特にないが 5 人 (9.6%)、集合住宅（アパート等）の所有者や管理会社に参加を呼び掛けているが 3 人 (5.8%)、その他が 8 人 (15.4%) であった。
- ・自治会の運営や活動について住民に知らせるために、行っていることについて（複数回答可）
 - 掲示板に情報を掲示しているが 17 人 (34.7%)、会報等を発行しているが 16 人 (32.7%)、文書やチラシを作成し、配布・回収しているが 11 人 (22.4%)、ホームページを開設しているが 2 人 (4.1%)、特に行っていることはないが 1 人 (2.0%)、その他が 2 人 (4.1%) であった。

3) 自治会の活動内容について

- ・自治会単独で行っている活動・事業について（複数回答可）
 - 最も多かった取り組みが住民交流事業（忘年会、新年会、夏祭り等）、青少年育成事業（こども会の運営、ラジオ体操、クリスマス会等）がそれぞれ 30 件 (10.9%)、防犯活動（子供の見守り、パトロール、防犯灯管理等）で 28 件 (10.2%)、体育事業（運動会、パークゴルフ、ゲートボール等）が 27 件 (9.8%)、高齢者健康づくり事業（前期高齢者、後期高齢者ための健康づくり等）が 26 件 (9.5%)、広報活動（広報誌配布等）が 25 件 (9.1%)、環境美化活動（一斉清掃、ゴミ置き場の管理等）が 23 件 (8.4%) の順であった。
 - 他府県では、回覧板などによる情報の共有が (96.8%)、福利厚生に関することが (83.4%)、防犯活動が (82.7%)、お祭り・イベントの開催が (81.3%) の 4 分野は、8 割を超える団体が活動を行っている。
- ・今後、どのような分野の自治会活動に積極的に取り組みたいと考えているか（複数回答可）
 - 自治会活動で、今後積極的に取り組みたい分野は、環境美化で 28 件 (10.9%)、青少年の健全育成が 26 件 (10.1%)、健康づくりが 25 件 (9.7%)、住民同士の交流が 24 件 (9.3%)、スポーツ・レクリエーション、防犯がそれぞれ 22 件 (8.6%)、防災が 20 件 (7.8%)、続いて交通安全が 18 件 (7.0%)、子育て支援、他団体との交流・連携（企業、学校、他自治会等）、がそれぞれ 17 件 (6.6%)、ごみ減量・リサイクル 13 件 (5.1%) の順であった。
- ・自治会活動を行っていく上で、課題となっていることについて（複数回答可）
 - 自治会活動を行っていく上で課題となっていることは、自治会活動の参加者が固定化してきているが最も多く 27 件 (12.2%)、会員が高齢化しているが 23 件 (10.4%)、市からの依頼が多

いが 19 件 (8.6%)、自治会活動に対する関心が年々低下しているが 18 件 (8.1%)、未加入世帯が増加しているが 17 件 (7.7%)、新旧住民や世代間の交流が難しいが 16 件 (7.2%)、役員が高齢化している、役員の負担が大きいそれぞれ 15 件 (6.8%)、活動費が不足している、活動・行事がマンネリ化している、個人情報保護の観点から会員の情報が把握できず、活動に支障があるがそれぞれ 10 件 (4.5%) であった。

○後は他の地域・団体との連携が弱い 7 件 (5.1%)、会員が少ないため活動が難しいが 5 件 (2.3%)、公民館等の運営が困難であるが 2 件 (0.9%)、特に課題はないが 1 件、その他が 5 件の順であった。

・問題を解決するために必要なことについて (複数回答可)

○問題を解決するために必要なことは、若い世代への参加の働きかけが 25 人 (12.0%)、地域のリーダー・人材の育成が 23 件 (11.0%)、地域住民の意識啓発、普段からの付き合いが 21 件 (10.0%)、会員が楽しめる事業・活動を行うが 19 件 (9.1%)、市からの資金・活動援助が 18 件 (8.6%)、積極的に広報するが 15 件 (7.2%)、他の自治会との連携による情報共有が 10 件 (4.8%)、集合住宅の所有者や管理会社と連携するが 9 件 (4.3%)、活動を行う曜日や時間を工夫するが 8 件 (3.8%)、地域内の企業、団体などと連携するが 7 件 (3.3%)、自治会内の統合・再編が 3 件 (1.4%) の順であった。特徴的なことは、問題を解決する手段として、上記の選択肢に合致しないことが 30 件 (14.5%) もあるとのことであった。

・浦添市からどのような支援を望むか、3つだけ選択する (複数回答可)

○市からのどのような支援を望むかについて、最も多かったのは自治会活動に対する財政的支援、未加入者対策がそれぞれ 18 件 (19.1%)、市職員の自治会活動への積極的参加が 16 人 (17.0%)、自治会活動に関する地域住民の意識啓発が 13 人 (13.8%)、集会・活動施設への助成の充実が 8 人 (8.5%)、活動の場の提供、情報の提供 (他自治会の活動事例、助成制度の紹介等) が 5 人 (5.3%)、運営や活動に対する助言、自治会の統合や再編への助成や支援や特に支援は必要ないがそれぞれ 2 人 (2.1%)、その他が 2 人であった。

4) 市民大学への意見について

・市民大学卒業生への意見について

○有ると答えた人が 18 人 (58.0%)、無いが 13 人 (42.0%) であった。貴重なご意見は一覧として、別添資料 2 の設問 42 で取りまとめた。

5) 自治会運営に関するアンケート調査から伺えること

浦添市の自治会加入率は 24.0% (平成 28 年 3 月末) であり、自治会加入率の減少は地域活動へも大きな影響が生じている。安心で安全な地域づくりを推進するためには、地域自治会を中心にした地域づくりや地域ネットワークづくりへのアプローチが必要である。住民参加型のネットワークづくりを推進するためには、地域自治会との強いパートナーシップを形成すると共に、関係機関及び団体等とのより強い連携体制を構築する必要がある。

我が国は超高齢社会を迎えており、浦添市も同様に多くの市町村で医療費・介護保険料の急増が共通の課題となっている。今後、どのような分野の自治会活動に積極的に取り組みたいと考えているかについて、環境美化で 28 件 (10.9%)、青少年の健全育成が 26 件 (10.1%)、健康づくりが 25 件 (9.7%)、住民同士の交流が 24 件 (9.3%)、スポーツ・レクリエーション等が挙げられており、事業の多彩な自治会において、地域コミュニティの醸成を含めた、地域力の向上を見据えた、住民同士の交流が大きな力になることを認識しながら、超高齢社会へのアプローチが必要とされている。

自治会活動を行っていく上で課題となっていることは、自治会活動の参加者が固定化してきて

いるが最も多く 27 件 (12.2%)、会員が高齢化しているが 23 件 (10.4%)、市からの依頼が多いが 19 件 (8.6%)、自治会活動に対する関心が年々低下しているが 18 件 (8.1%)、未加入世帯が増加しているが 17 件 (7.7%)、新旧住民や世代間の交流が難しいが 16 件 (7.2%)、役員が高齢化している、役員の負担が大きいそれぞれ 15 件 (6.8%)、活動費が不足している、活動・行事がマンネリ化している、個人情報保護の観点から会員の情報が把握できず、活動に支障があるそれぞれ 10 件 (4.5%) であった。

自治会活動における市からの支援について、財政的支援、未加入者対策の他に、市職員の自治会活動への積極的参加を望んでおり、集会・活動施設への助成の充実が 8 人 (8.5%)、活動場の提供、情報の提供（他自治会の活動事例、助成制度の紹介等）などが挙げられており、自治会の統合や再編へ等もあり、各自治会の特性が伺えた。

本市では、市民の生涯学習の一環として、地域のキーパーソン（人材）の育成を目指した「てだこ市民大学」等の運営を行い、市民がいつでも、どこでも、だれでも参加することができる生涯学習活動の充実・強化に努めております。「てだこ市民大学」の卒業生がどのような形で自治会活動や社会貢献が可能なのか大きな示唆があった。

これからの自治会活動は社会の少子高齢化に伴い、自治会加入率の低下、役員等自治会活動への参加者の高齢化の問題があり、2 年間の学習の経験と知識を生かしたこれからの自治会活動の支え役になって頂きたいとの思いが感じられた（構成上、筆者による一部改編）。

- ・自治会行事等に積極的に参加し、活動してほしい！
- ・てだこ市民大学卒業後は自治会活動への積極的参加と役員も是非行って欲しい。
- ・卒業生は半ば強制的にでも自治会活動に参加させてもいいのでは・・・？
- ・自治会の役員、行事への参加、協力
- ・卒業生が今どの要な実情にあるか調査し、公表すべき。
- ・自治会役員を経験しながら「てだこ市民大学」を学ぶと生きた実践学習となるのではと思う。
- ・自治会では誰が卒業生か分からないので、自治会活動をお願いできない。
- ・「こいのぼり祭り」等のイベントは、規模が大きく人手が必要である。
- ・積極的（自主的）な自治会活動への参加と、専門知識を生かした講演やサークル活動を行って欲しい！
- ・てだこ市民大学で得た知識の共有
- ・現在活動している敬老会、納涼祭り等への応援の他、他の行事、サークル活動等への協力もお願いしたい！
- ・地域内に何人市民大学を卒業した人がいて、何を学んで地域で何をしたいか知りたい。自ら率先して協力して欲しい。

など、多くの示唆に富んだ意見が記載され、これからの市民大学卒業生の一助になればとの思いがあふれていた。

(3) 地域社会における新たな健康づくりの必要性について

健康づくりアンケートを実施した、浦添市中央公民館の利用者、浦添市かりゆしセンターの利用者、てだこ市民大学の学生、自治会連絡会議の皆様 120 人から得られたデータと自治会運営に関するデータから得られた自治会の活動内容などから、少子高齢化に伴い、日常の生活圏域である地域での、健康づくりのヒントになる事柄が導き出せないものか、検討を加えた。

現在のところ、健康づくりは、健康を阻害する生活習慣に着目し、特定健診と特定保健指導などによって改善された生活習慣が定着すること必要で、他の地域よりも健康であると考えに立っている。もはや、住民組織活動は健康づくりに欠かせない存在となっている。福永らの研究(コミュニティ)における公衆衛生と地域力(福永原図 2008 を改変)によると、個人の QOL(生活の質)の向上は、個人ひとりによって作られるのではなく、地域力の上に、防犯、防災、防疫、母子保健、生活習慣病対策、健康づくりの上に個人の健康があるとしている。PPK 運動(昭和 55 年長野県下で健康長寿体操の実践)、PPP 運動(全国協会けんぽ)は平均寿命と健康寿命の乖離をなくし、人生生きている間は、日常生活の質を落とすことなく、お互いの住んでいる地域で暮らしていくことが、健康づくりの分野では如何に大切かを述べているところである。

高齢化社会を迎え、財政的支援も見込めない時代にあつては、個人の健康は個人で守る(自助)、地域住民との助け合い(共助)、最後の砦としての公的援助(公助)が地域の大きな健康づくりの指針として考えられて、日頃からスポーツクラブや健康食品(サプリメント等)、マスコミからの健康情報の提供など、生活の中で直ぐにでも取り入れ、健康生活に生かしていくことが求められ、実際に「健康おたく」など自身で日々努力(正しいかどうか、楽しみながらやっている)を惜しまず、頑張っている方々もいる。また、今回アンケートに協力して頂いた方々も自助努力を惜しまないグループであることが伺えた。

(4) 各地で行われている地域住民の健康づくり

厚生労働省は「個人の予防・健康づくりに向けたインセンティブを提供する取組に係るガイドライン」を取りまとめ、「健康に無関心な層」にインセンティブ(特典)を与えることで、より健康づくりに参加、継続しやすいきっかけや環境を作るのが目的とした政策を創設した。

健康長寿社会を構築するためには、国民一人ひとりが「自らの健康は自らがつくる」という自発的な意識を持ち、具体的に行動することが必要である。しかしこれまでの調査研究結果では、地域や職場で健康づくりの施策が行われていても、なかなか全体に浸透していない、という問題点が明らかになっている。中には「健康無関心」の層が、健康づくりの対象となる住民の約 7 割を占めている、という調査結果もある。

「自らの健康は自らがつくる」という自発的発想は、簡単に生まれてくることはでないと考え、福田らが提案している地域力の上にある防犯、防災、防疫、母子保健、生活習慣病対策、健康づくりの頂上(トップ、サミット)として「個人の健康がある」と考え、健康づくりにより関心が高い地域は「地域力」があると考え、自治会活動の持つ地域力を活かした健康づくりを提案し、特定健診受診率を向上させるために、健康づくりに参加、継続しやすいきっかけや環境を行い、「健康無関心」に声かけや呼びかけが出来る地域づくりが必要である。

1) 三重県いなべ市の取り組み

住民が元気になることを目的に『住民の主体的な力(内発的動機付け)を活用した健康増進プログラム』で、健康寿命の延伸や医療費抑制などの効果が生まれている。また、当プログラムの継続によって地域の活性化や、さまざまな地域活動が発生し、地域自治や地域づくり、共助の拡大へとつながることが期待されている。

元気づくりシステムをいなべ市ブランドとして、全国各地へ展開している。「日本を元気に!!」をモットーに市長をはじめ、いなべ市全体の取組により全国へ普及させることで、日本全体の医療・介護費用の抑制や地域の活性化に貢献することを目指している。この元気づくりシステムを「地域包括ケアシステム 45」の中核の仕組みとして活用する取組も始まっている。元気づくりシステムを広く日本



元気づくりシステムで行われている、ボール運動や筋力アップ体操、ウォーキングなどの様子
(資料) いなべ市提供

全域へ広めるために「元気づくりシステム大学」を開校し、全国へのシステムの普及を行っている (HP より)。

クラブというツールを通して高齢者層の社会参加を促しているだけではなく、元気な高齢者を運動習慣へ導くとともに、地域貢献活動に参画させることも可能にしている。
知人から誘われて運動を始める人も多く、徒歩圏内でできるという気軽さも後押し、運

動を始めるきっかけとなっている。高齢者が無理をせず仲間と楽しんで参加できることから継続性も担保されており、健康増進による医療費削減を生み出すだけでなく、場づくりと仲間づくりに伴って地域づくりにもつなげている取組だといえる (三重県いなべ市 HP より)。

2) 長野県の取組み

長野県は、「健康長寿」で医療費が低い県としてよく知られている。「社会参加」と「食」とが融合した取組みである同県の減塩啓蒙運動は、地域で食生活改善を図る住民ボランティアである食生活改善推進員や保健補導員が中心となり進められている。とりわけ保健補導員制度は、同県独自の制度で長い歴史もあり、全県的に展開している。各地区から選ばれた健康・食生活に特段の知識を有さない、普通のボランティア住民が保健補導員として、保健師、食生活改善推進員、医師と協働しつつ、主に食生活の健康について学習し、学んだことを各自が住んでいる地区や市町村の住民とコミュニケーションを取りながら自主的に周知している。

3) 福島県西会津町の取組み

西会津町は、福島県内でも非常に高齢化率が高い町である (2013 (平成 25) 年 11 月 1 日現在、高齢化率は 42.1%)。同町は、1985 (昭和 60) 年当時、脳血管の死亡率が高く (全国を 100 として 176.7)、「短命の町」としてよく知られていた。

そこで同町では、1993 (平成 5) 年から 2002 (平成 14) 年にかけて、食改善を中心とした保健・医療・福祉の三位一体でのトータルケアを進めると同時に、1998 (平成 10) 年より「健康な体は健康な食べ物から」、「健康な食べ物はミネラルを含んだ健康な土から」という理念に基づき、地域のミネラル野菜のブランド化 (2001 (平成 13) 年より本格化。2004 (平成 16) 年には駅の道「にしあいづ」の直売所での販売) と健康づくりを結びつけていった。

4) 埼玉県坂戸市の取組み

坂戸市では、2006 (平成 18) 年に女子栄養大学との間で「坂戸市民の健康づくりに関する連携協力協定」を締結し、女子栄養大学の研究を活かし、同大学との協働で認知症や脳梗塞等の予防に効果

があるといわれるビタミンB群の一種である、葉酸を1日400マイクログラム摂取する運動を進めている。この取組みでは、小中学校・大学、市と連携した民間ボランティア団体を含めた協力体制が構築され、市民10万人への健康栄養指導が行われている。その効果は、坂戸市民の健康状況が埼玉県全体の健康状況より秀でているという結果となって現われ、また、2004（平成16）年から2010（平成22）年にかけてのコホート調査の結果によれば、同市の介護給付費は埼玉県の一人当たりの平均よりも2万円安い、という結果を導き出している。

5) 新潟県見附市の取組み

見附市では、2002（平成14）年から、産学官連携（ベンチャー企業（株）つくばウェルネスリサーチ、筑波大学）のもと、ICTを活用し個人に合った適切な運動教室を、市内の空き店舗を活用し実践している。同市は人口約4万2,000人の町で、高齢化率26.4%（2013（平成25）年11月現在）である。人口減少と高齢化が進んでいるにもかかわらず、要介護認定率は全国平均より低く、新潟県内20市中で最も低い。同市では、市立病院のロビーの一角を利用した健康相談窓口が運動教室の入り口にもなっている。このような市民を運動教室に呼ぶ込むための仕掛けは当該運動教室それ自体にも存在し、この教室が行われる空き店舗の施設は健康運動教室に加え、子育て支援、高齢者交流等の拠点機能が整備されている。

3. まとめ

(1) 浦添市の地域自治組織

浦添市における地域自治組織の特徴としては、旧来型自治会と人口の急激な増加に伴い結成された新興自治会に区分することができるといわれている。浦添市は地理的立地条件、社会資本の整備等から市外、県外からの移住者が多い。今でも、人口増加率は低くなったとはいえ、年々人口は増加している。特に、年齢構成でも平均年齢が40,0歳（平成27年9月）でありと、合計特殊出生率は1.84と県平均よりも高く、自然増による人口増加の傾向にある町である。自治会結成地域も当初の19自治会から、今日では41自治会であり、自治会内では年々多彩な行事を行い、地域住民からの頼りにされているところである。しかし、近年は自治会加入率の低下し平成28年度の平均加入率が28.4%と低迷し、現代社会のことし2013年に調査した那覇市のデータによると、159自治会を対象に実施したアンケート（複数回答）では「次世代の担い手がない」（66.6%）、「会員の勧誘が厳しい」（49.0%）、「行事参加者が少ない」（39.6%）等の課題が挙がった。

浦添市をはじめ、都市型地域にあっては、自治会加入率の低下は喫緊の課題であり、旧来から継続されてきた沖縄独特の隣近所の人々がともに支え合う人間関係にあって、少なからずとも今後の地域社会を閑雅「結いマール」を基本に、事業実施が組み立てられている。自治会が実施する活動には、地域防災、子育て・ふれあい活動、高齢者福祉、ボランティア相談・支援、ピクニックやスポーツ大会実施等、広範な事業が行われている。一方、自治会活動の評価として、「地域の連帯感が深まった」（45.2%）、「環境美化が活発になった」（44.0%）、「防犯意識が高まった」（33.9%）など、高く評価される自治会も多い（2013年那覇市の調査より）といわれている。

今後は、市民にとって身近で参加しやすい自治会活動をどう構築していくかが求められており、自治会長の中には、これ以上加入率を増やすことは困難であるとの意見もあるが、核家族、少子・高齢化社会へ向けて、自治会活動の参加者が固定化している、会員の高齢化、市からの依頼が多い、自治会活動に対する関心が年々低下している、等の課題が存在することは事実であり、自治会長が苦慮するところであった。市からの支援については自治会活動に対する財政的支援、未加入者対策、市職員の自治会活動への積極的参加、自治会活動に関する地域住民の意識啓発の必要性、集会・活動施設等への助成が挙げられていた。

市民にとって身近で参加しやすい自治会活動を構築していくためにも、高齢社会に向けて自治会活動を通した、健康づくりのための新たな自助、共助、公助システムについて、地域住民に提供できないか、健康を阻害する生活習慣に着目し、特定健診と特定保健指導などによって改善された生活習慣が定着するためにも、もはや、地域住民の「地域力」にリンクさせた健康づくりが必要で、高齢社会においては「元気な高齢者が地域を支える！」という必須で必要なことであると考えている。

(2) 健康づくりへの提言

1) 健康づくりへのインセンティブの導入

厚生労働省が提唱する「個人の予防・健康づくりに向けたインセンティブを提供する取組」に関し、“健康に無関心な層”にインセンティブ（特典）を与えることで、より健康づくりに参加、継続しやすいきっかけや環境を作ることが重要と考え、日々の健康づくりへの努力と、それによる健康状態の改善に応じて、参加者に「健幸ポイント」を付与。このポイントを、コンビニなどで使える共通ポイント「Tedaco」や商品券と交換したり、寄付などに使用できるようにする。

自分の健康は自分で守るという健康意識から、参加者はウェアラブルな歩数計を装着するほか、運動教室などに設置された体組成計で体組成を計測する。データは中央管理システム（浦添市保健相談センター内）に集めて分析し、その努力や成果をポイントとして蓄積していく。分析データは参加者本人もスマートフォンやパソコンなどから閲覧できるようにする。

2) 健康づくりへのステップ（試み、チャレンジ）

プログラムを普及する地域のリーダーを「元気リーダー」として位置づけ、地域の力を生かしている。「元気リーダー」の育成に当たっては、集会所（公民館等）で行った運動体験プログラムを終了した参加者の中から自発的に希望者を募り、4日間のリーダー研修受講を経て、プログラム参加者を指導できる人材として育成する。

ステップ1

市から委託を受けた「元気クラブてだこ」の元気づくりシステムの研修を受けた専門コーディネーター（「元気クラブうらそえ」の職員）が、市内の拠点や地域の集会所で運動体験プログラム参加者（4日間）にストレッチ、ウォーキング、ボール運動などの指導を行う。

ステップ2

専門コーディネーターは、プログラム参加者の中から自発的に希望者を募り、プログラムを普及する地域のリーダーとしての研修を実施し「元気リーダー」を養成する。

ステップ3

元気リーダーは、地域集会所で仲間を募りながら、習得した元気づくり運動体験プログラム（10～30人程度の規模、原則週2回）を実施する。

ステップ4 実施にあたっては、各地域の自治会と連携協働することで、老人会を含めた地域住民の横断的な交流を活性化させ、事業として広げていく。

その結果、医療機関の受診回数減少や医療費抑制といった公衆衛生面と、元気な高齢者の増加や地域活動の発生などの地域活性化面で効果が出てくると思われる（実際に三重県いなべ市では年間のチャレンジクラブに参加している人は年間の医療費が27%の削減効果が認められたといわれている）。

医療費の節減のために、社会の仕組みを変えることも必要ですが、個人が病気にかかる機会を減らすことも重要である。継続的な運動はさまざまな病気の予防になるため、運動を続けることで、個人の医療費を節減できることが期待できることが実証されている。

謝辞：アンケート調査に協力して頂いた自治会長連絡会議の皆様、浦添市中央公民館ご利用の皆様、浦添市かりゆしセンターご利用の皆様、てだこ市民大学在学生及び関係者の皆様等、お忙しい中、アンケート調査に御協力頂き感謝申し上げます。

参考文献（引用文献）

1. 健康なまちづくりにおける保健所の役割と機能 第2回研究班会議
平成22年日本公衆衛生協会
2. 浦添市公式 HP より
3. 島根県益田市 HP より
4. 三重県いなべ市 HP より
5. 「元気づくりシステム」促進事業に関する調査報告書 平成25年3月 いなべ市
6. 健康いきいき21ー健康しが推進プランー 滋賀県 HP より
7. 健康づくりに関する調査報告書 秋田県 HP より
8. 「健康づくりで医療費を下げよう」静岡県宇佐美市 HP
9. 千葉支部の医療費について 全国健康保険協会平成24年12月
10. 健康に関するアンケート調査」報告書 平成24年2月 北見市
11. てだこ市民大学講義資料他



卒業研究

学部名：健康福祉・スポーツ振興 学部

氏 名：上江洲 裕寿

1. テーマ

私の健康法

2. テーマ設定理由

私は子どもの頃、活発な少年だった。社会人になっても県大会において優勝するなど体力と健康に自信があったが腰痛に悩まされるようになりついには入院することになった。

自分の懸念項を過信し、自力で治せるだろうと安易に考えていたことを深く反省し、健康であることの大切さを経験を経て耐えたいと思い本テーマを設定した。

3. 項立て

- 1・テーマ設定の理由
- 2・資料による沖縄県の健康状態
- 3・腰痛の基礎知識
- 4・病気の種類（腰痛）
- 5・腰痛が気になりはじめたら
- 6・腰痛予防に効果的な運動
- 7・腰痛人口
- 8・おわりに



卒業研究

学部名：健康福祉・スポーツ振興 学部

氏 名： 大兼久 堯

1. テーマ

生涯・家庭スポーツを目指して
～スマイルボールの提案～

2. テーマ設定理由

現在、バレーボールが競技として一部のプレーヤーのみのスポーツに特化していると思われます。昔は遠足やハイキング等でボール1個を持ち、全員でバレーボールをして楽しんだ思い出があります。
この様に、誰でも親しめるような競技にしたいという思いで決めました。

3. 項立て

- 1・バレーボールの始まり
- 2・バレーボールの普及と現状
- 3・バレーボールの今後
- 4・スマイルバレーボールを使用しての実践
- 5・学校・地域における活動の提案



卒業研究

学部名：健康福祉・スポーツ振興 学部

氏 名：久田 友貞・親富祖 清憲・
新元 健時郎

1. テーマ

廣戸 聡一氏（スポーツトレーナー）の理論検証

2. テーマ設定理由

運動能力には人それぞれの個性（タイプ）に合った方法がある。

いろいろな運動能力を測定し、その人のタイプを確認、確定し理論の検証をしたい。

3. 項立て

1. テーマ
2. テーマ設定の理由
3. 測定項目
4. タイプ分け測定並びに指導者へのアンケート
5. これからの取組（展望）



卒業研究

学部名： 健康福祉・スポーツ 学部

氏 名： 與 那 嶺 裕 子

1. テーマ

楽しく自立した元気なセンテナリアンになる

2. テーマ設定理由

NAHA マラソンを4時間台で走りたいくてトレーニング方法を勉強するため市民大学の健康福祉スポーツ振興学部に入學しました。ところが昨年、変形性膝関節症と診断されマラソンどころではなくなりました。まだまだ早く走れる可能性は残っていると信じていただけに大変ショックでした。

しかし、これは健康を見直す機会なのだと捉え、元気で長生きする健康長寿の秘訣を調べてみようと思いこのテーマを設定しました。

3. 項立て

- ・センテナリアンとは
- ・変形性膝関節症とは
- ・運動の大切さ
- ・カーブスでの体験
- ・健康長寿に必要なのは
- ・おわりに

平成28年度

文化振興・教養学部 テーマ一覧

氏 名	研究テーマ
金城 政榮 (学部代表)	浦添市内における夢の交通網整備について
下地 洋子 (学部代表)	沖縄民謡の心を伝える取り組み ～民謡のチム心をリズム体操・踊りを通して広める～
比嘉 涼子 砂川 まり子 照屋 寛忠 (学部代表)	寸劇を通して「しまくとうば」を皆で一緒に楽しむ場を作る
玉城 圭子 盛島 美江子 和田 瑞希 (学部代表)	琉舞と髪結い ～浦添の美景にのせて～
玉城 百合子	「浦添の湧き水」 ～湧き水マップをとおして子ども達に伝えたい～





卒業研究

学部名： 文化振興・教養 学部

氏 名： 金城 政栄

1. テーマ

浦添市内における夢の交通網整備について

2. テーマ設定理由

2019年春の開通を目指してモノレールの延伸（浦添）工事が着々と進められている。自動車の利便性性とバスの定時性のなさが慢性的な交通渋滞を引き起こしており、市民のバス離れが進む。車社会の変容に追いつけない交通政策に利用者の苛立ちが高まっている。渋滞の影響を受けずに生活の定時性を確保するためには、軌道交通である路面電車を走らせることが理想である。

3. 項立て

- 1・プロローグ 《テーマ設定の理由》
- 2・浦添市の概況
- 3・市内の路線バスについて
- 4・モノレールの延伸
- 5・路面電車の構想
- 6・エピローグ 《人にやさしいまちづくりとは》

卒業研究

テーマ／浦添市内における夢の交通網整備について

学 部 ； 文化振興 ・ 教養 学部

氏 名 ； 金 城 政 榮

1. プロローグ

【テーマ設定の理由】

自動車の利便性とバスの定時性のなさが慢性的な交通渋滞を引き起こしている。バス停留所には、時刻表など基本的なサービスはあるが、予定の時間にバスが通過したことは殆どないと思われる。バスを利用したいが定時、定速性が守られないためにバス離れが進む。モータリゼーションや車社会の変容に追いつけない交通政策にいら立つ市民は多かろう。

そのため、渋滞の影響を受けずに移動する手段は軌道交通しかないと思われる。モノレールが浦添まで延伸されることを契機に、市内に路面電車を走らせて生活の定時性を確保できれば快適な暮らしが約束される。

第四次浦添市総合計画後期基本計画（平成 28<2016>年 3 月）によれば、「てだこ市民大学の開学等で地域の人材を育成する環境も整いつつあり、まちづくりや学校教育、社会教育、文化振興、市民交流など多岐にわたる分野で活かす機会の拡充が求められている」とある。

てだこ市民大学で学んだ学習の成果として、遠大な理想ではあるが、一市民の夢を整理してみた。

2. 浦添市の概況

浦添市は、沖縄本島の南側に位置し、東シナ海に面する西海岸沿いにある。市域は東西 8.4 km、南北 4.64 km で、面積は 19.09 km² を有する都市である。

地形は、東側から西側にかけて傾斜し、西部は平坦な地形が広がる。東部の仲間、安波茶、経塚、西原、沢岬地域は丘陵地帯で標高 80m 以上ある。一方、西部は国道 58 号線沿いの勢理客、仲西、宮城、屋富祖、城間、港川は標高が 20m～40m となつて高低差が大きい。

市の人口は現在 114,232 人（2015 年国勢調査確定値に基づく 沖縄県の総人口は



市庁舎の9階より市街地を望む

1,433,566人である＝11月12日付け琉球新報）、人口密度は中南部都市圏では那覇市に次いで2番目に高くなっている。

平成17年時点で市の高齢者率は他市町村に比べて低いが、今後の高齢者数の伸びは比較的高くなることが予測されており、平成17年に比べて平成42年では2.07倍と中南部都市圏では4番目に高い結果が予測されている。現時点で比較的に非高齢者が少なくても将来的には急激な高齢者の移動確保に配慮することは重要である、と記している。

(浦添市ホームページより抜粋、要約)

3. 市内を走る路線バスについて

沖縄県内で路線バスを運行する会社は4社ある。即ち、(株)琉球バス交通、沖縄バス(株)、那覇バス(株)、東陽バス(株)だ。

那覇バスターミナルを起点に本島中北部路線は、東海岸線ルート以外は浦添市を通過する。市内を走る路線バスは、国道58号線と国道330号線(バイパス)の主要な道路を経由するルートがあり、複数の会社が競合している。県道241号線ルートは那覇市首里経由で浦添市前田部落を通過する。また、琉球バス交通の55番(牧港<開南>線)と56番(浦添<真栄原折返し>線)は南部の道の駅・豊崎へのルートである。沖縄バスの47番(てだこ線)と87番(赤嶺てだこ線)は那覇を起点に浦添市経塚の沖縄療育園前が終点である。さらに、東陽バスは91番(城間<南風原>線)と191番(城間<一日橋>線)が南城市馬天のルートで単独路線である。その他に那覇バスの25番(普天間空港線)、琉球バスの26番(宜野湾空港線)、同99番(天久新都心線)もある。これらのバス路線でモノレールの延伸で駅前を通過するのは、56番、47番、87番だけである。



市内を走る路線バス、乗客は2人だけ(2016年12月15日午前10時半頃、仲間交番前停留所)

市の概況で述べたように起伏の激しい地形でバス停を利用するにも不便な地域があり、停留所には日よけのない場所もある。夏場の炎天下でバスを待つ人の中には電柱の影に身を隠す姿が見られる。

市内は陸上交通の要衝ではあるが、通勤・通学時のラッシュ時以外は、乗客のいない空(カラ)バスが走っている光景も見られる。いかにも効率の悪さが目につく。

路線図は浦添市が作成した「うらそえの交通マップ」＝平成28年3月現在を添付した。また系統番号は一般社団法人沖縄県バス協会発行＝平成28年3月現在、沖縄本島バスルートマップを活用した。

4. モノレール延伸

平成15年8月10日に開業した沖縄都市モノレール(通称;ゆいレール)は、那覇空港から首里まで12.9km、15の駅を約30分弱で運行している。最大の売り物は何と言っても定時、定速性であり、快適な公共交通として定着している。モノレールの導入で沿線をはじめ駅周辺の開発が進み、まちの風景が一変した。沿線のビルや住宅などは屋上緑化に

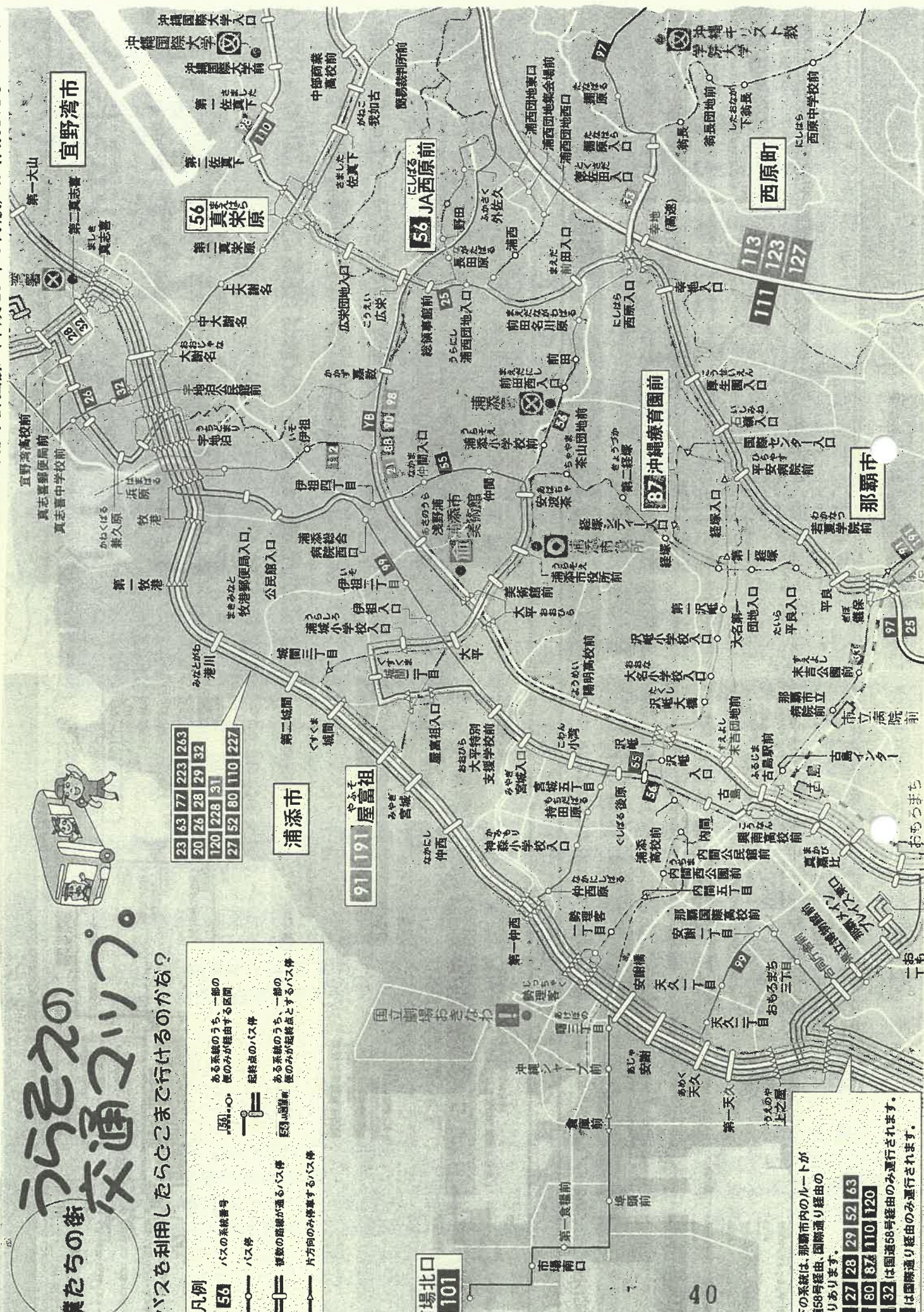
※ このマップは、浦添市都市建設部都市計画課（平成28年3月版）が作成したものです。

浦添市の 交通マップ

バスを利用したらどこまで行けるのかな？

凡例

バスの系統番号
 ある系統のうち、一部の便のみが経由する区間
 バス停
 複数の路線が通るバス停
 片方向のみ停車するバス停



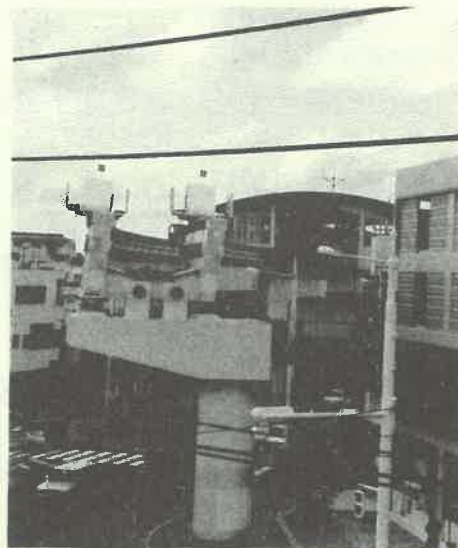
下の系統は、那覇市内のルートが
 58号経由、国際通り経由の
 1ありあります。

27 28 29 52 63
 78 87 110 120
 32 は国道58号経由のみ運行されます。
 32 は国際通り経由のみ運行されます。

工夫が見られるし、乗客からの視線を意識した取り組みである。

そのモノレールが開業以来13年目にして、いよいよ浦添市まで延長する計画が実現しようとしている。延長ルートではすでに支柱が建ち並び、工事は着々と進行している。

現在、終点の首里駅から延長されるルートの石嶺、経塚、前田、てだこ浦西の各駅名が決まり、2019年の開業を目指す。そうなると観光客など人、モノの交流で活気に溢れ、浦添市の新たな都市軸が加わることになる。そして、浦添グスク観光や国立劇場、てだこホールでの各種イベントへの誘客も活発になろう。国際センターとの国際交流など様々な賑わいが予想される。このため、モノレールが延伸された後、市内中心との連携をどうするのか、軌道交通軸としての機能の整備など大きな課題がある。



終点の首里駅、ここから路線延長工事が始まっている



復元されたゆうどれの壮大な石垣、観光地としての期待が膨らむ



市内での工事現場、後方は前田トンネル

以下は、インターネットで日本経済新聞「沖縄の新移動スタイル <ゆいレール>で渋滞緩和へ」の項から要点を拾った。

総事業費は約350億円（インフラ部231億円＋インフラ外部＜車両など＞119億円）、事業主体は、インフラ部分を沖縄県・那覇市・浦添市が、車両などインフラ以外を沖縄都市モノレールが担う。この延伸事業が整うと、沖縄本島を南北に貫く沖縄自動車道とモノレールがつながり、那覇市内の渋滞緩和を促す「パーク＆モノライド」が実現する＝（都心での駐車場所確保や交通渋滞といった問題の解決のため、郊外の駅で車からモノレールに乗り換えて都心まで行く利用方法のこと）。この「パーク＆モノライド」が普及すると、マイカーで最寄りのモノレール駅まで向かい、モノレールや路線バスで移動するという県民の移動スタイルが生まれる。

モノレール駅周辺の土地利用検討地区

経塚駅、前田駅、てだこ浦西駅の3駅周辺においては、都市機能の充実等により、モ

ノレール駅周辺の賑わいを創出する土地利用の検討を行う。

① 経塚駅周辺地区

浦添南第一土地区画整理事業が進行中で、賑わいの創出や隣接する沖縄国際センターを活用した交流促進を図る土地利用の検討を行う。

② 前田駅周辺地区

商業業務、行政、文化施設などが集積しており、市の新たな玄関口として浦添グスクなど歴史文化資源と調和に配慮しつつ、賑わいの創出と観光客・地域住民を含めた交流促進を図る土地利用を検討する。

③ 浦西駅周辺地区

前田・西原地区では、沖縄自動車道西原ICや整備が予定される新たなICを活用するとともに、隣接市町村や中北部都市圏、周辺大学と連携した利便性の高い交通結節拠点の形成を図る。また、沖縄自動車道や幹線道路に隣接する立地条件を活用し、居住機能や業務機能、交流機能の導入を促進するとともに災害復旧時の物資や医療等を充足させる防災機能の充実を図る。

5. 路面電車の構想

沖縄都市モノレールは、那覇空港を起点に首里まで一直線で結ぶルートが採用されているが、ここで提案する路面電車は、東京の山手線のような環状線方式を提案したい。つまり、てだこ浦西駅を起点とし同駅に車庫スペースを確保する。県道241号線より広栄、国道330号線に出て牧港を下る。そして国道58号線をまたぎ牧港漁港付近から湾岸道路沿いに国立劇場前を通過する。そこからは勢理客の国道58号線を横断してシーサー通り、浦添高校、沢峠、経塚、沖縄療育園前、経塚駅、てだこ浦西駅と一周するルートである。このルートのほかに市内中心部への導入は、浦添グスクや市役所、或いは、てだこホールでの各種イベントに誘うために、中央線として屋富祖を経由しキャンプキンザーの中から国立劇場前に直結するルートである。

道路事情により交通渋滞があっても路面電車は、どこへ行くにも時間が約束できてイライラしないで済む。沖縄自動車道とも連結するため、てだこ浦西駅の交通広場からモノレールに乗り換えたりする人たちが増えることになるだろう。そうなれば車依存から脱却でき公共交通を利用することで渋滞緩和も期待できる。

路面電車の構想ルートは別添のとおりである。

6. エピローグ

【人にやさしい まちづくりとは…】

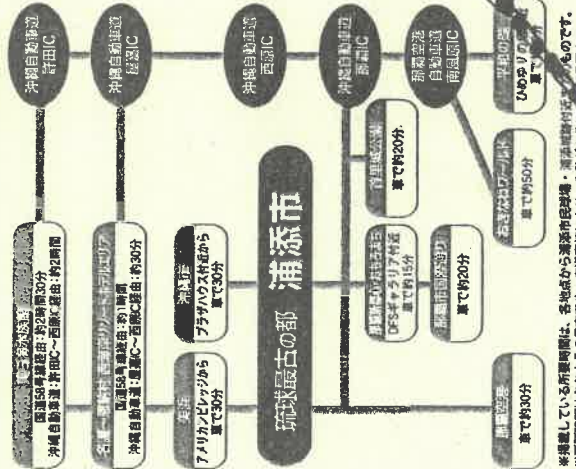
短期間に一人で夢の世界を駆け巡ってきたが、人々の行動範囲は隣接する市町村にまたがることは十分に承知している。那覇市や宜野湾市でも同様な路面電車の構想を描き、実現すれば容易に連結できて利便性は一層高まるはずである。

公共団体などが「まちづくり」を提案するときに良く使われるフレーズに「人にやさしいまちづくり」がある。バスの乗り降りの際に健常者でも、きつuitと感じるステップは低床式が望ましい。また、市内には信号機が設置された横断歩道は121箇所あるが、そのうち音声が出る装置があるのは34箇所（浦添警察署）にとどまっている。弱者への視点が必要である。

路面電車の路線図

ACCESS MAP

浦添市アクセス経路

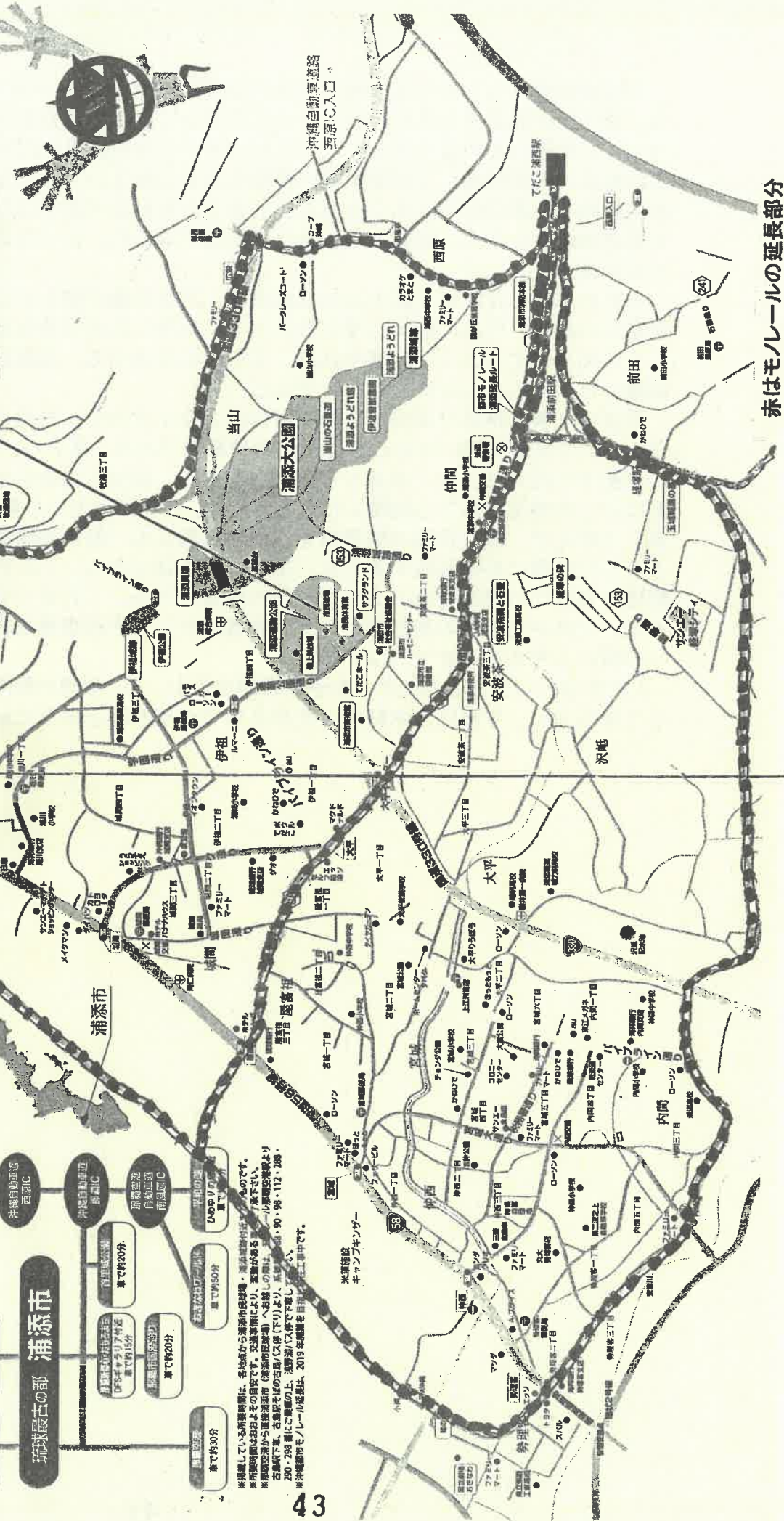
[illegible]

43

※このマップは、伊勢市観光協会の発行の「浦添観光BOOK」を活用しました



東京ヤクルト
スワローズ
選手キャンプ開催地



赤はモノレールの延長部分

交通量の多いところで見られる横断歩道橋は市内に15ヶ所あり、高さが4,7mである。新入生の児童が大きなランドセルを背負って上がる光景を何度も見かけた。杖をついている高齢者の姿もある。そのたびに考えさせられるのだが、どうして馬力のある自動車は水平移動して弱者が高い階段を上るのかという率直な疑問である。弱者が水平移動して車が地下にもぐったり高いところを走るべきではないだろうか。そもそも歩道橋なるものは、仮設の構築物だったはずなのに、いつのまにか恒久の施設になってしまった。

それから運転免許証を返上した高齢者は、公共交通が頼りである。その公共交通が快適であれば、外出の機会も増えるだろう。同時に公共交通は高齢者の運賃を半額にして外出しやすいように配慮すれば、まちは活性化する。高齢者が暮らしにくいまちは誰にとっても暮らしにくいまちである。

最後に、夢の構想を実現するのに財政はどうするのか。根拠を示せと怒られそうだが、そこで常に話題になるのが沖縄の特殊事情である。要するに、戦後27年間異民族の支配下に置かれ、使うお金もB円からドルへ。政治も経済も本土から分断された歴史はどこの都道府県でも経験したことがない。その間に生じた貧しさを、私たちは「格差」と呼んだ。故に沖縄の振興策を作成する際にも「特別振興策」と名付けられた。こうした表現にも違和感があった。唯一の離島県である。ハンディを背負った地域に配慮を忘れない施策を講じるのは政治の使命である。これまでも多額の財政投資があった。これからも国の責任でインフラ整備に対して財政事情を惜しむことなく、沖縄への償いと考えるべきではないか。

人にやさしいまちとは何か、永遠の課題なのか。否、発想の転換が必要のような気がしてならない。今後は、鉄軌道こそがまちづくりの鍵となるであろう。



卒業研究

学部名： 文化振興・教養 学部

氏 名： 下地 洋子

1. テーマ

沖縄民謡の心を伝える取り組み

～民謡のチム心をリズム体操・踊りを通して広める～

2. テーマ設定理由

沖縄民謡の魅力をリズム体操で表現し、子供から大人まで世代を問わず、楽しみながら健康づくりや生涯学習に繋げていけるよう、本テーマを設定しました。

3. 項立て

- 1・はじめに
- 2・沖縄民謡について
- 3・民謡をリズム体操、踊りで創作して表現
- 4・沖縄民謡で創作、振り付けした実技紹介
- 5・実践と成果
- 6・まとめ

1. はじめに

沖縄民謡のすばらしさを身近に感じてもらう為に、沖縄の民謡とリズム体操、踊りを組み合わせて創作し、心身共に健康で元気になる、民謡リズム体操を広めて行きたいと思いました。

2. 沖縄民謡について

沖縄民謡は昔から歌い継がれている宮廷音楽の古典と新しい民謡とがあり、幅広く生活の中で歌い継がれています。琉球王朝貴族の間でうたわれていた古典音楽が、いつしか民謡として歌われたようです。琉球音階の5音「ド、ミ、ファ、ソ、シ、」でつくられたものが多く、県内外で親しまれ沖縄民謡の魅力の幅広さと、また、島々によって言葉（方言）やメロディーも少し違うのも面白いと思います。沖縄民謡は聞く人の心に響き、元気にしたり、癒やしたり、優しい気持ちにしてくれます。

3. 民謡をリズム体操、踊りで創作して表現

- ① 沖縄民謡のメロディーを、リズム体操、踊りに振り付けし、それぞれ（個人）の体力に合わせてできる点や、障害がある人も無理なく体を動かすことができ、民謡とリズム体操をコラボすることで、より多くの人に知ってほしい。
- ② 沖縄を離れて生活している人は、故郷の沖縄民謡を耳にする機会にふれると、凄く懐かしく、嬉しくなります。音楽には民謡、演歌、童謡、クラシック、ジャズ等々ありますが、私は沖縄民謡を使うことで沖縄の心、生活、自然など、身近に感じてもらえると思います。悩みやストレス、育児で疲れている時、体調不良の時、気持ちがめいつている時等々、沖縄民謡を聞くだけでも元気をもらい心が落ち着く気がします。
- ③ 手足が不自由な人、言葉や脳に障害のある人、耳が不自由な人でも、沖縄民謡にふれ、音楽のリズムにのり、脳を刺激することで、自然と体が動きます。座ったままでも、手や腰、頭や首を動かし、耳が不自由な人は、身振り手振りで出来るし、自然に無理なく、それぞれの出来る動きで楽しむことができます。
- ④ 全身の活性化にもなり、子供から大人まで年齢を問わず、幅広い人に楽しんで喜んでもらえ、また、認知症、生活習慣病の予防にも繋がり、心も身体も健康になり、生涯学習にも繋がると思います。

4. 沖縄民謡で創作、振り付けした実技紹介

① 肝がなさ節

沖縄民謡で、誰もが知っている馴染みの深い民謡です。「肝がなさ」とは、心から愛おしいと言う意味です。リズム体操にのせて、楽しく体を動かしましょう。
(高齢者、車椅子の方でも簡単で、すぐリズムにのり楽しめます。)

② ていんさぐの花 (わらべ歌)

代表的な沖縄の、「わらべ歌」です。やさしいメロディーにのせ、気持ちよく体を動かして楽しみましょう。

③ なますぬぐう (宮古民謡)

「なます」とは、取れたての魚介類のことで、お酒のつまみには、「なます」と「しそ」を酢で和えて貝の皿(クイスキ)に入れて食べると、とても美味しいと言う意味の歌で、昔の庶民の生活をユーモラスに歌った民謡です。
＜宮古方言＞なます(魚介類)・クイスキ(貝の皿)・白ぱす(白箸)

④ 風のどなん (沖縄歌謡曲)

「どなん」とは与那国島のことです。風が生まれ、風出発、太陽の島どなん「親の言葉は神の言葉忘れるなよ」と昔の人が伝えてきた教えだそうです。

5. 実践と成果

①実践経緯

きっかけは、同学部の比嘉さんの母親が入居されている老人ホームで、昨年「敬老会」に発表する機会を得て、「寸劇・琉舞・民謡リズム体操」をしたところ喜んでもらい、それを機に誕生会や勤労感謝の日等、他のデイサービス施設でも実施することができました。

②民謡リズム体操の目的と効果

- ・年齢を問わず、誰でも参加でき、健康で元気になる。
- ・沖縄民謡に慣れ親しんでもらう。
- ・簡単で、楽しく気持ち良く、無理なく、体を動かす。
- ・沖縄民謡とリズム体操で笑顔になり元気になる。

③参加者の感想

- ・車椅子でも、座ったままでも出来るのが嬉しい。
- ・聞き慣れた曲で親しみを感じ、自然と体を動かす事が出来て楽しかった。
- ・リズムに乗り気持ちよく、体も温まりスムーズに手足も動かせた。
- ・障害のある人、認知症予防にも良いね。
- ・沖縄民謡とリズム体操で笑顔になり楽しかった。

※訪問した施設

- ・老人ホーム「デイサービスみかん西原（にしばる）」
- ・協同病院「デイサービス」
- ・介護老人保健施設「アルカディア」

6. まとめ

私が思っている以上に皆さんに喜んで頂き嬉しく思いました。今回は老人ホームのみの実践でしたが、今後は、健康増進をも目的とし、地域の子供達や広く市民の皆さんへ、沖縄民謡のリズム体操を展開して行こうと思います。

1・肝がなさ節

前奏・手拍子しながら足踏み

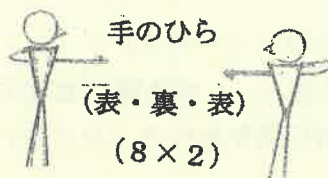
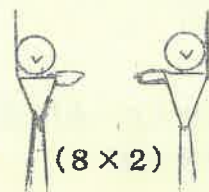
間奏・両肘を曲げて左右に移動しながら両手を後ろから前に動かす(ゴウゴウ)

構 成

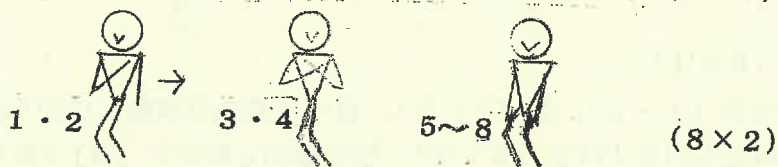
- 歌1番 8×6 (1フォーム) + (肝がなさフォーム)
- 歌2番 8×6 (2フォーム) + (肝がなさフォーム)
- 歌3番 8×6 (3フォーム) + (肝がなさフォーム)
- 歌4番 8×6 (歌1と同じ)
- 歌5番 8×6 (歌2と同じ)



- (1フォーム) 右手は上にあげ左手は肩におき行 (8)・反対側同じ (8)
- 2回行 (8×2) 右手、体の前にのばし手のひら (表・裏・表)
- 7・8で入れ替えて、反対側も同じ動きをする (8) (8×2)



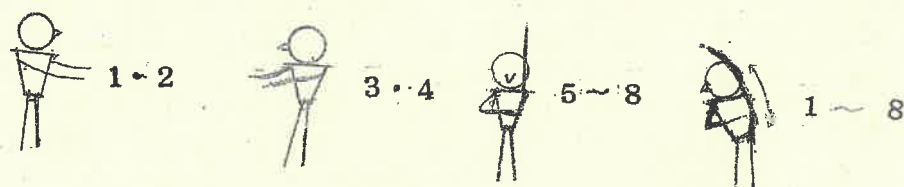
- (肝がなさフォーム) 右手を左胸前1・2でクロス・左手3・4で右胸前クロスし、
- 右手5・6・左手7・8と膝に下ろす、を2回行 (8×2)



- (2フォーム) 深呼吸 (8×2) グーパー (両手後へ引く指はグー・前を出してパー)
- をしながら右へ (8) 左へ (8) (8×2)



- (3フォーム) 両手を左へ右へゆらし左手ウエスト、右手に上げて (8) さらに体側
- 伸ばして (8) 反対側も同じ (16×2)

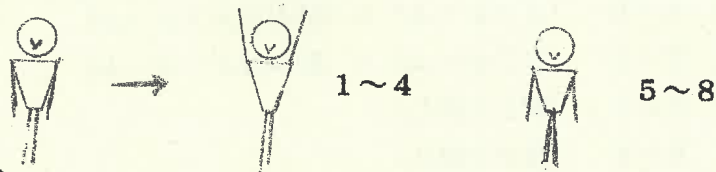


2・ていんさぐの花 (わらべ唄)

構 成

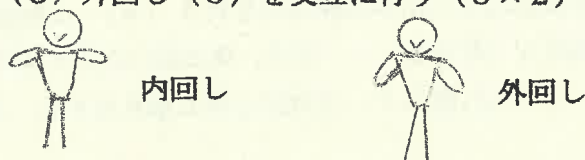
歌1番 上体伸ばし (8×4)

右足を一步前に出して上体を伸ばしながら手を上で開き (1~4)、(5~8) で体側へ戻す。左足も同じ (8×2) を2回繰り返す



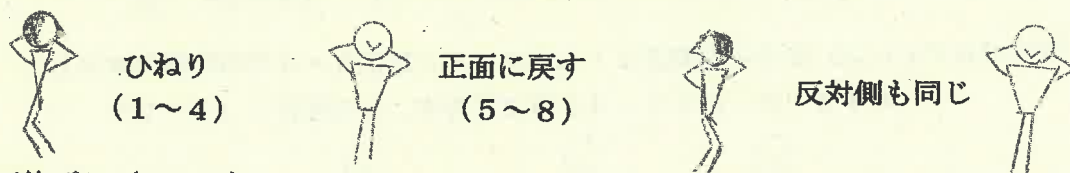
歌2番 肩回し (8×4)

両手肩におき、内回し (8) 外回し (8) を交互に行う (8×2) を2回繰り返す



歌3番 ウエストひねり (8×4)

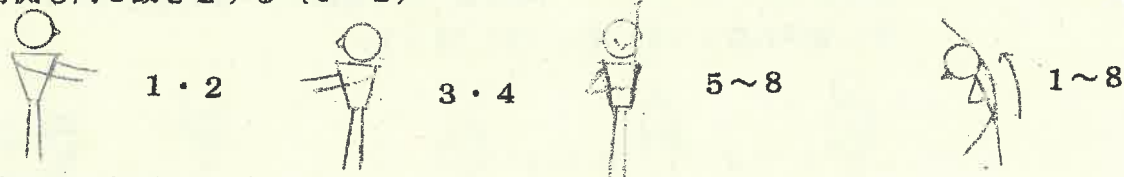
両手は頭の後ろへ、膝を軽く曲げてウエスト左にひねり (1~4)・正面に戻す (5~8)、右側へも同じ動きを行う (8×2) を2回繰り返す (8×2)



歌4番 側面伸ばし (8×4)

両手を左から右 (1・2)、左 (3・4)、右へと重心の移動しながら左手はウエストに、右手は上に伸ばし引き上げる (5~8)、更に体側も伸ばす (8) (8×2)

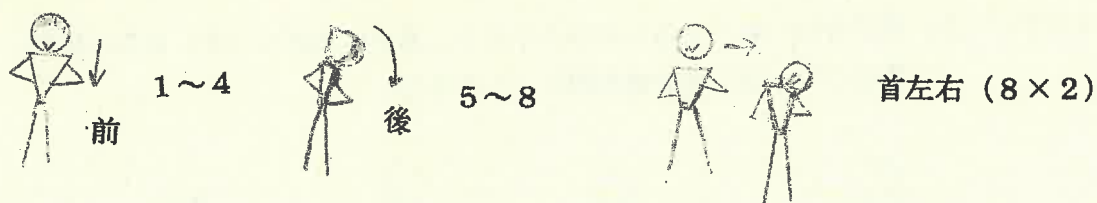
反対側も同じ動きをする (8×2)



歌5番 首前後・左右 (8×4)

首を前後に (8×2)

首左右 (8×2)



3・なますぬぐう (宮古民謡)

構 成

前奏・間奏 両手腰で、その場で足踏み

歌1番～5番 (1フォーム)・(2フォーム)・(3フォーム) の繰り返し

前奏・間奏 両手腰で、その場で足踏み



(1フォーム) 右斜め前に右足、左足、右足と進み右足に左足を揃える。両手も右斜め前で右手に左手をそえる (4) 左足を一步後ろに引きながら両手左斜め後にながし、左足に右足を揃え両手開いて (4) 体の前で拍手 (チョン) $8+1$ 左側も同じ $8+1$ $(8 \times 2) + 2$



1～3



4



5・6



7・8



1 拍手

左側も同じ $8+1$
 $(8 \times 2) + 2$

(2フォーム) 右斜め前に右足1・2で出し、手は体の前で開く、3・4で左足に踏み変え、手は体の前でクロス (同じ動きを5・6・7・8で足踏み変える) 8×2



1・2



クロス

3・4 同じ動きを5～8

左斜め前 (同じ動きを1～8する) 8×2

(3フォーム) カチャーシーをしながら後退する



カチャーシー

8×2

4・風のどなん（与那国島の民謡）

構成

前奏・そのまま（16）

間奏・両手右斜め下から左斜め下へ移動、左から右へと移動しながら徐々に上にあげ

2往復しながら行う（8×4）



ゆったりと左右に流す感じで

歌1番～歌3番（1フォーム）・（2フォーム）・（3フォーム）（4フォーム）の繰り返し

（1フォーム） 8×2 右横へ右足を一步だししながら両手左下から右上1・2、左足を右足にクロスしながら両手は右上から左下へ3・4をもう一度移動2回（8×2）左横への移動も同じ（8×2）



1・2
5・6



3・4
7・8

左横への移動も同じ（8×2）

（2フォーム） 8×2 右足一步右へ（右足に重心）両手で右下1・2・横3・4上5・6揃える7・8 左側も同じ（8）



1・2



3・4



5・6



7・8 左側も同じ（8）

（3フォーム） 8×4 前進（8×2）・後退（8×2）前進（8×2）右斜め前に進みながら両手右斜め手のひら上1・2で進み3・4で手のひら回し返え手の甲をだす。左斜め前進も同じ5～8・後退（8×2）右足から後退・左足は膝曲げて上げる（右上上・左手ウエスト）左足・右足・左足と後退する。

後退（8×2）

斜め前進
（8×2）



手のひら上
1・2



手のひら甲
3・4



1・2



3・4



7・8

（4フォーム） 8×4 右横へ右足一步出して両手下（正面1・2）・（後向き3・4）・（正面斜め上5・6）で右に進みながら右足に揃える。左側も同じ動き（8）



（正面1・2）



（後向き3・4）



（正面斜め上5・6）

左側も同じ動き（8）

老人ホーム「デイサービスみかん西原」

2016年9月3日(土曜日)



<誕生会>



2016年10月28日(金曜日)

<誕生会>



2016年11月10日(木曜日) 協同病院デイサービス
 <誕生会>





2016年11月23日（水曜日） 介護老人保健施設「アルカディア」
＜勤労感謝の日＞





卒業研究

学部名： 文化振興・教養 学部

氏 名： 比嘉涼子・照屋寛忠・砂川まり子

1. テーマ

寸劇を通して「しまくとうば」を皆で一緒に楽しむ場を作る

2. テーマ設定理由

近年では、家庭や地域でも「しまくとうば」を話す人が少なくなり、意識しなければ「しまくとうば」は耳に届かなくなった。

「しまくとうば」が広く伝わっていくためには、「しまくとうば」を聞く機会が沢山あり、話してみたい雰囲気や場所が必要だと考える。

しかし「しまくとうば」を聞き、話す機会が少なくなり、ますます遠のいていく寂しさを感じる。

そこで「しまくとうば」に興味を持ち、話してみたいような雰囲気を作るためにも、誰でも興味を持って参加できると考えて、寸劇に取り入れた。

3. 項立て

- 1・テーマ設定の理由
- 2・《チンヌクジュシー》の歌を寸劇に
- 3・フェスティバルでの舞台発表で寸劇づくりへ
- 4・老人施設と中学校での公演にむけて
- 5・デイサービスでの《敬老会》と、中学校《朝の読み聞かせ》公演

資料 しまくとうば考

共同研究 比嘉涼子・照屋寛忠・砂川まり子

協力研究 盛島美江子・玉城圭子

テーマ

寸劇を通して「しまくとうば」を、皆で一緒に楽しむ場を作る

1、テーマ設定の理由

近年では、家庭や地域でも「しまくとうば」を話す人が少なくなり、意識しなければ「しまくとうば」は耳に届かなくなった。

「しまくとうば」が広く伝わっていくためには、「しまくとうば」を聞く機会が沢山あり、話してみたい雰囲気や場所が必要だと考える。

しかし「しまくとうば」を聞き、話す機会が少なくなり、「しまくとうば」が益々遠のいていく寂しさを感じる。

そこで「しまくとうば」に親しみを持ち、話してみたいくなるような雰囲気をつくるために、誰でも興味を持って参加できると考えて、寸劇をに取り上げた。

2、《チンヌクジュシー》の歌を寸劇に

「アンマー たむの一 きぶとんどー」で始まるこの歌詞は、歌うことで「しまくとうば」の会話が出来る。歌の中には、父や母、祖父母などの呼び方や、昔の道具など沢山の「しまくとうば」がでて来る。マキを使っただけの炊飯や手作りの道具など、自然物を生活に取り入れて暮らしていた古き良き時代の、懐かしくこころあたたまる歌で、これからも歌い継いでほしい歌と考える。

この歌と共に昔の道具を使って「しまくとうば」の寸劇を考えた。

3、フェスティバルでの舞台発表で寸劇作りへ

(1)「ようこそ、しまくとうばの世界へ」の題の寸劇を、フェスティバルで披露する。

- ①配役、ナレーション、準備係など、クラスで協力して魅力ある舞台にしていく。
- ②衣装や昔の道具・絵などで昔の雰囲気を出して、楽しい寸劇にする。
- ③大まかな台詞はみんなで検討し、自分なりの台詞を各自で考えて練習する。
- ④公演の前には小道具や衣装を準備し、立ち稽古をして台詞や動きなどの練習をする。

(2)「ようこそ、しまくとうばの世界へ」寸劇の反省

- ①一方的に台詞を話すだけでなく観客に話しかけ、一緒に「しまくとうば」を楽しみたい。
- ②誰でも参加できるように、標準語を基本に「しまくとうば」を織り交ぜた台詞にする。
- ③題名のほど「しまくとうば」を話せないなので、「昭和の時代」の題名に変更する。

4、老人施設と中学校での公演へむけて

- (1) 老人施設と浦西中学校へ、舞台確認や打ち合わせ下に行く。
- (2) 公演場所に合わせた寸劇の内容や時間配分、台詞などを検討する。

①老人施設の公演に向けて

- ・昔の生活や道具などを懐かしく思い出してもらい、関心を持って見てもらいたい。
- ・台詞の問いかけにも答えてもらうなど、一緒に楽しめるように工夫する。
- ・日頃のカラオケの時間を通して「チンヌクジュシー」の歌に耳慣れしてもらう。

②中学校での公演に向けて

- ・昭和の時代や昔の道具に関心があると思えるので、生活の様子再現と道具の使い方を通して「しまくとうば」に親しめるようにする。
- ・「しまくとうば」の歌にも関心を持ってもらえるように「歌詞カード」を用意する。

(3) 役割分担と小道具の準備

役割	名前	衣装の準備	・小道具準備・その他
子守り	凉子	凉子	・赤子 ・おんぶ紐 ・着物 ・風車
アンマー (母)	まり子	まり子	・鍋、臼の絵・ガンシナ(まり子)・バーキ (美江子) ・チンヌク芋 ・盆と椀・さつま芋
スー (父)	美枝子	凉子	・野菜の絵・棒・オーダー・野菜・クバ傘 (美江子)
タンメー (祖父)	照屋	凉子	・サギジョーキー ・つえ、うちわ (照屋)
ハーメー (祖母)	圭子	美江子	・(頭) かつら、 ・ピンシー (美江子)
ナレーション 音響・準備	洋子(敬老会) 金城(中学校)	《音楽曲》 凉子	・マイク ・音響機械 1、鍋・石臼の絵、2、野菜の絵 (凉子) ②、盆とお椀、さつま芋 (凉子)

5、デイサービスでの《敬老会》と、中学校《朝の読み聞かせ》公演

(1) 老人施設「デイサービスみかん西原」《敬老会》での公演取り組み

デイサービスの《敬老会》に出し物の協力を、申し出たところ、喜んで引き受けてもらい公演することになりました。公演時間を45分程との要望がありましたので、昔の道具の名前や、食べ物などを質問して、ゆとりをもって昔の生活を思い出し、進んで、気軽に話してもらえるような台詞を考えました。

①《敬老会》公演内容

日時：平成28年9月3日（土）

場所：デイサービスみかん西原

対象者：年長者・施設利用者・その家族・職員

目的：敬老会を楽しく盛り上げる

プログラム

- 1、始めの挨拶
- 2、寸劇「チンヌクジュシー昭和の時代」
- 3、リズム体操「365歩のマーチ」
- 4、琉舞「北谷前」
- 5、カチャーシー
- 6、終わりの挨拶



②公演の様子

沖縄の衣装を着て、みんなで始めのあいさつをしました。利用者の皆さんは、笑顔で「お願いします」と答えていました。

ナレーションの後、役者が昔の道具を持って舞台上行くと拍手で迎えてくれました。

バーキやオーダーなどの道具の名称を答える人、「豆腐作ったよ」など話す人もいました。

タンメーの台詞で「昔は何を食べましたかね？」の問いかけに、「芋」「豆腐チャンプルー」「野菜ウブサー」などの返事がいろいろ返ってきました。

チンヌクジュシーの歌が流れると、一緒に口ずさむ声も聞かれました。

③成果

- ・「しまくとうば」と昔の道具を入れて取り入れた寸劇にしたことで、喜んで見てもらえた
- ・昔の道具の名前や、食べ物の話などでは、共通の話題となり、一緒に楽しむことができた。
- ・昔の楽しい経験を思い出し、話すことで脳を活性化する「回想法」が、認知症予防や治療に効果があると言われています。寸劇を通して、昔の道具を見て、「しまくとうば」を聞いて、話すなど一緒に楽しむことで回想法に役立つと思われます。

中学校での公演について

1・中学校で公演する理由

戦前・戦後の苦難の昭和の時代を、寸劇をとおして生活の様子を表現し、物資の乏しい時代に、逞しく懸命に生きてきた「沖縄の人々」がいたこと、また、今や失われつつある「しまくとうば」にも親しみを持ち、継承してほしいという願いを込め、「ちんぬくじゅーしー」の寸劇を公演することとなった。

2・公演にむけて

「ちんぬくじゅーしー」の歌詞に登場する家族の生活の様子や、道具・衣服・食べ物などを、観る側に解りやすく実物大に再現した。また、「しまくとうば」「方言」を知らない子がほとんどなので「ちんぬくじゅーしー」の歌詞カードを方言と標準語で表記し、理解しやすいように工夫した。

3・公演の様子

浦西中学校にて、朝の読み聞かせの時間を利用して1年生から3年生まで学年ごとに3回の公演を行った。

当時の着物と道具を持って入場すると笑い声や歓声に迎えられた。最初面白いだけの歓声だったが、寸劇や歌詞カードの解説をとおして生活の様子にふれ、次第に真剣な眼差しで食い入るように観てくれた姿が印象的であった。

子ども達が現在の自分の生活と、父母や祖父母、先人の生活を比べることで心に何かを感じてくれたのなら大変意義深いことである。

4・公演の成果

公演から数日後、子ども達から20通以上の感想文が寄せられた。

中学校での公演をきっかけに、このように子どもたちが「しまくとうば」に関心をもってくれ、私たちの活動の思いが届いたことに感激した。

「ちんぬくじゅーしー」の曲は、祖父母が口ずさんでいるのを聴いたことがあるかもしれないが、歌詞カードを見ながら一緒に歌うことで「しまくとうば」を理解し、今後に繋げていってほしいことを願い、私達も多くの学校や地域で公演を行い「しまくとうば」の普及活動を展開していこうと思う。



「しまくとうば」考

1. 「しまくとうば」の日

沖縄県は、「しまくとうば」の普及、促進を図るため、平成18年3月31日に、「しまくとうばの日」に関する条例を制定し、毎年9月18日(くとうばのゴロ合わせ)を「しまくとうば」の日としている。

沖縄独特の言語は、琉球諸語と言われ、地域によって北から、奄美語、国頭語、沖縄語、宮古語、八重山語、与那国語の6つであり、「うちなーぐち」はその1つ沖縄語である。

「しまくとうば」の「しま」とは、集落、村、生まれ故郷の意味であり、沖縄全域を意識し、「うちなーぐち」ではなく「しまくとうば」としている。琉球諸語と全国的な日本語とは、そこに住む人々が同一民族であり、言語の源流は同一であるとされていることから、ここでは、代表的な「しまくとうば」と標準語との相違点や特徴を考察する。

2. 「うちなーぐち」

「うちなーぐち」は、ほとんど沖縄本島の中南部地域の分布である。この地域では、市町村、さらには「しま」ごとにいろいろな違いはあるが、全体として比較的良好似ており、お互いにどこでも話が通じる。「うちなーぐち」が沖縄の代表的な方言と言われるのは、県人口がこの地域に集中し、歴史的に琉球大国として首里城を中心に発展したことや、那覇が一大都市として、栄えてきたことから中南部地域にひろく影響したと思われる。しかしながら、文字として標記する場合は同じでも、言葉ではその抑揚など若干の違い現れる。

3. 「うちなーぐち」の発音

浦添を含めて沖縄本島の中南部地域のいわゆる「うちなーぐち」の言葉の発音の特徴として、標準語の五十音の中でエとオ段がほとんど現れない。エ段はイ段にオ段はウ段に吸収されている。例としてあげると、

エ段→イ段 (船→フニ、清明→シーミー、手→ティー、毛→キー、酒→サキ、米→クミ)

オ段→ウ段 (音→ウトウ、歳→トゥシ、骨→フニ、そば→スバ、桃→ムム、米→クミ)
例外的に、チョウのことはハーベールーと言う。

このように短いエとオ段は、イ段とウ段に吸収されなくなってしまうが、エとオ段でも長く発音する場合はそのままが多い。たとえば、

エ段（前→メー、南風→フェー、大概→テーゲー）

オ段（唐→トー、竿→ソー、香炉→コール）

などがある。

また、標準語と同じ発音の言葉がかなりある。これらは大和文化との交流でこれまで使われてきた古い言葉に取って代わったのか、新たに「うちなーぐち」として、使われてきたのか、またはこれらは「うちなーぐち」に分類しないのか分からない。

たとえば、

海、山、豆腐、草、牛、馬(しかし、豚はウワー)、

などがあり、「太陽」が「ティーダ」「ティダ」からいつの間にか、「テーダ」「テダ」のように、「イ」段が「エ」段に逆になっているケースがあり興味深い現象と言える。

「うちなーぐち」の言葉の中に「ン」が多用されることや、ちょっとしたニュアンスの違いで標準語で表しにくい言葉もある。標準語の動詞は五十音のウ段で終わっているが、「うちなーぐち」では「ン」で終わっている。では、どちらが派生の元であるか様々な学説があるがはっきりしてない。日本の古語の中に「行かむ」「行くらむ」など「ン」に近い標記がある。

「読む、書く、立つ、取る、起きる」→「ユムン、カチュン、タチュン、トウイン、ウキーン」などがその例である。

「うちなーぐち」には、今は標準語の発音の中にな「音」があるのも特徴である。たとえば、「いも」の「い」は「ウ」と「ン」の間の「音」に近い。また、標準語では表しにくい言葉がある。「ヌチグスイ、チムガナサ、ティーダブイ」などはいいい例である。

このように、「うちなーぐち」と標準語を比較する場合、規則や定義に当てはまらない場合も多い。

現在では、日常の会話を純粹に「うちなーぐち」だけで話すこと不可能であり、まさに言葉は、その時代によって変化する生き物である。

4. 浦添の「しまくとうば」

浦添の「しまくとうば」は、本島の他の中南部地域とあまり変わりはないと思われる。

1983年に実施された沖縄言語センターによる、浦添市内の古い14の村落の年配の方々からの聞き取り調査によると、その発音に若干の違いがあるようである。たとえば、

- ・「歯」→（伊祖、屋富祖、宮城は、「ファー」と発音し、西原、前田、他は「ハー」と発音、首里では「ハー」）
- ・「針」→（西原、伊祖、城間、は、「ファイー」と発音し、前田、牧港他は「ハーイ」と発音、首里でも「ハーイ」）

- ・「足」→(牧港は「フィシャ」、屋富祖は「ヒシャ」西原、安波茶、宮城、中西、勢理客は「フィサ」と発音、首里では「フィシャ」)
- ・「稲光」→(西原、伊祖、城間、屋富祖、中西、小湾、勢理客では「フリー」、前田、仲間、安波茶、澤岨、宮城、内間では「フディー」と発音、首里も「フディー」)
- ・「着る、切る」→(西原のみが、「キーン」と発音、他はいずれも「チーン」と発音し、首里も同様、このような個性的な発音をする集落の存在は不思議である。)
- ・「蠟燭」→(仲間、牧港、城間、屋富祖、内間は「ローソク」、伊祖は「ローソク」と、「ドーソク」のいずれも使用、他は「ドーソク」と発音し、首里では「ローソク」と、「ドーソク」のいずれも使用)
- ・「竹」→(牧港、城間、勢理客は「ラキ」、他は「ダキ」と発音し、首里も「ダキ」)
- ・「太陽」→(前田、仲間、安波茶、澤岨、宮城は「ティーダ」と発音、他は「ティーラ」と発音し、首里では「ティーダ」と発音する。)
- ・「男、女」→(西原は「ウィキガ、イナグ」、逆に宮城は「イキガ、ウィナグ」、安波茶、屋富祖、勢理客は「ウィキガ、ウィナグ」、他は「イキガ、イナグ」が多い。首里では「ウィキガ、ウィナグ」と発音する。)
- ・「兄」→(牧港は「アフイー」、西原、前田、澤岨、内間は「アヒー」他は「アッピー」と発音し、首里では、「アフイー」と発音する。ただし土族系の家庭では、「ヤッチー」が多い。)

(おわりに)

地域ボランティア活動として、寸劇「ようこそ、しまくとうばの世界へ」に取り組むこととなった。この機会に、「うちなーぐち」や「しまくとうば」について文献調査をした結果、それぞれの存在が系統だてて理解できたことや、多くの新しい発見があった。今後、継続して機会あるごとに様々な文献を調べたい。

(参照資料)

浦添市史第六巻資料編 1986年発刊

寸劇を通して「しまくとうば」を皆で一緒に楽しむ場をつくる

「チンヌクジュシー」の歌を楽しむ

寸劇の取り組み

○昭和の生活を表現して「しまくとうば」を楽しむ。

- (1) 歌詞の物語を構成する。
- (2) 登場人物と、台詞を検討する。
- (3) 配役を決め、練習をする。
 - ・配役（子守り・母・父・祖父・祖母）
 - ・ナレーション
- (4) 衣装や小道具の検討、準備
 - ①役者の衣装を揃える
 - ②実際の小道具の準備
 - ③背景絵の作成
 - a、シンメナービ・石臼の絵を描く
 - b、しま野菜の種類を描く
(デークニ、シマニンジン、シマナー)

公演場所に合わせた、時間配分と台詞の検討

- ・老人施設（敬老会）で45分公演
- ・中学校での早朝15分公演

○老人施設「敬老会」で公演の取り組み (9/3) (時間 45 分間程)

- ① 敬老会での台詞の検討（一人3～5分の台詞）
 - ・離島を含め、色々な地域から来ているので、しまくとうばが、みんな違う。
- ② アナウンスの内容
 - ・生活の様子と道具を見て、懐かしさに共感できるような内容。
- ③ その他のプログラム
 - ・リズム体操
 - ・琉舞（北谷前）

○「しまくとうば」の歌詞に触れ、歌って楽しむ。

- (1) 歌詞カードを作る
- (2) みんなで一緒に歌う

○興味を持てる、歌詞カードの工夫

- ・共通語を（ ）書きに入れる
- ・しまくとうばの名称が分かるように歌詞の他に絵を書き入れる。

・老人施設で
・カラオケの時間に
曲を流して耳慣れし
てもらう

・中学校で歌う
・歌詞カードを全員
に配り一緒に歌う。

○親しみを持って、喜んで歌う

○中学校、早朝公演の取り組み (9/12, 9/19, 10/9) 時間 15 分内

- ① 中学生に合う台詞の検討（一人2分内）
 - ・「しまくとうば」を入れた台詞の工夫
- ② アナウンスの内容
 - ・昔の生活と道具の名称、使い方を通して「しまくとうば」の歌に親しめる内容にする。
- ③ プログラム内容
 - ・歌詞カードを見て（1番）歌う
 - ・寸劇を見る・感想を話す

- ・公演中の人の表情を見て、楽しんでいるか確認する。（自分の出来は？改善点は？・次回に生かす）
- ・台詞は表情を見ながら話しかけるようにして、会話をするように一緒に楽しむ。
- ・中学校では3回公演するので、公演中の様子や感想を受け止め、次の公演に生かすようにする。

