

## 宮崎県北地域におけるラージボール卓球の普及実践と中高齢者層の QOL増進に関する一考察

—課外活動と世代間交流を中心に据えた構想—

登坂 学

The Spread of Large Ball Table Tennis in the Northern Miyazaki Prefecture and Raised Quality of Life among the Middle-aged and Elderly: Potential Extracurricular Activities and Intergenerational Exchanges

Manabu TOSAKA

### Abstract

The author, who played table tennis in middle and high school and continues to play to date, has been teaching regional large ball table tennis (LBT) to middle-aged and elderly individuals as part of regional contribution activities. In 2018, with the introduction of a school's "regional revitalization expenses," efforts were made to spread LBT. This paper reports and discusses that experience. Created in Japan, LBT uses specifically devised equipment (balls, nets, and rackets) so that even beginners can continue to rally, and the sport is popular among the middle-aged and elderly population. The paper begins with a general explanation of LBT as well as an overview of dissemination activities, introduces intergenerational exchanges with LBT as the main event, and examines the introduction of LBT as a special and extracurricular activity in school education.

**Key words** : Middle-aged and Elderly Population, Rise in QOL, Lifelong Learning, Large Ball Table Tennis, Special Activities/Extracurricular activities

キーワード : 中高年層、QOL 向上、生涯学習、ラージボール卓球、特別活動 / 課外活動

### はじめに

ホイジンはその著『ホモ・ルーデンス』で、「人間の文化は遊びにおいて、遊びとして、成立し、発展した」と述べ、人間の本質は「遊戯」にあると述べた<sup>1)</sup>。彼が言うように、遊びとは、生活維持を求める生物学的活動を超え、生活に意味を与えるものであろう。筆者はここに生涯学習・生涯スポーツの一つの意義が存すると考えている。同時に、これが本稿の全体を貫く考えであり、検証したい点でもある。

さて、この「遊び」を筆者自身のライフヒストリーに引き付けて語れば、「卓球競技」ということになる。筆者と卓球の出会いは小学校時代に遡る。放課後のクラブ活動で先輩たちが楽しそうにボールを打ち合っている姿

を見て、自分もやってみたいと思ったことがきっかけである。ちょうどその頃、地域のレクリエーション競技大会が毎年一回開かれており、競技種目の一つとして地区対抗の卓球の団体戦があった。その競技に偶然父親が出場したのであるが、それを間近で応援した経験も大きな契機となった。変幻自在なサーブを繰り出し相手を翻弄したり、強烈なスピンのドライブや高速のスマッシュで相手の防御を破ったりする戦いぶりに新鮮な感動を覚え、父の意外な一面を発見し尊敬したことが今でも鮮明に思い出される。聞くと父は中高時代に学校の卓球クラブに所属していたとのことである。以来、筆者は卓球と共に青春時代を歩むことになった。この原体験こそ、本稿で筆者が紹介しようとする今次の実践報告及び考察と密接に関係するもので、本稿執筆の動機にもなっている。

一方で、我が国社会を俯瞰するとき、緊急かつ現実的な問題として、人口の少子高齢化が進行していることを忘れてはならない。実際それに連動して我が国の医療費は上昇しており、2015年度には約42兆3,644億円、前年度の40兆8,071億円に比べ1兆5,573億円、3.8%の増加となっている。また、人口一人当たりの国民医療費も33万3,300円、前年度の32万1,100円に比べて1万2,200円、3.8%の増加となっている。いずれも過去最高を更新し、国庫の負担となっている<sup>2)</sup>。もとより加齢に伴い日常生活において病気やけがをしやすくなるのは自然のことであって、医療面での手厚いケアを維持する必要があるのは国や自治体の責務として当然のことである。しかし同時に我々自身も「自分の健康は自分で守る」との自覚をもって主体的に予防策を考えていかねばならないのである。それにはまず食生活の改善や生活のリズムを整えることは当然として、さらに一歩進んで心身両面での健康及び体力の維持と増進が期待できる「スポーツ＝遊び」を行うことが有力な手段となりうることは議論を待たない。

今般、手軽で楽しいレクリエーションとして人気上昇している競技に「ラージボール卓球」(以下LBTと呼称する)がある。詳細については後述するが、これは従来の卓球競技に改良を加え、誰でも手軽に楽しめるよう工夫された比較的新しい競技である。我が国の若い選手が世界を舞台に活躍し卓球が注目される現在は、卓球界にとってまさに好機である。本事業を通じて地域の方々に卓球をプレーする楽しさを知っていただき、地域のスポーツ文化を豊かなものにすると同時に、地域創生に資することも可能であると考えられる。

以上を踏まえ、本稿では、本学の地域創生事業の一環として行った宮崎県北地域におけるラージボール卓球普及の試みとその報告を出発点に、卓球競技を通じた中高齢者層のQOL向上の可能性について、世代間交流の視点も踏まえて提言することを目的とする。その手順として、次節(第1節)では、まず生涯学習及び生涯スポーツの意義及び重要性について関係法令を跡付けるなかから確認し、第2節ではLBTの概略を説明、第3節では本事業の1年間にわたる活動の総括を行い、第4節では義務教育段階における課外活動とLBTの新たな可能性について構想する。これらを通じて、卓球競技の有する「遊び」としての新たな側面、とりわけ多世代が共有できるQOL向上の取り組みとしての側面が検証できるであろう。

## 1 法令及び関連する先行研究からみたレクリエーション及びLBTの位置付け及び意義

### 1-1 教育関連法令の検証

昨今我が国は大々的に生涯学習社会の実現を推進している。戦後制定された様々な教育関連法規の中にはその論拠となる様々な規定が見て取れる。今次行われたLBT普及事業の位置付けを明確にするためにも、今一度ここで跡付けてみたい。

#### 1-1-1 教育基本法

まず戦後まもなく制定された「教育基本法」は我が国教育の根本法規であるが、平成18年の改正法第三条に(生涯学習の理念)として「国民一人一人が、自己の人格を磨き、豊かな人生を送ることができるよう、その生涯にわたって、あらゆる機会に、あらゆる場所において学習することができ、その成果を適切に生かすことのできる社会の実現が図られなければならない」<sup>3)</sup>という条目を定め、生涯学習と向き合う国の基本的姿勢を示している。言うまでもなく住民に身近な自治体教育委員会にとっても本条目は共有すべき重要施策である。これはまた、民間の社会教育実施団体の側からみれば、この理念を後ろ盾にして取り組みを展開するチャンスだということになる。つまり私たちLBT競技・レクリエーション実施者及び学習者・利用者にとっても発展の可能性が開かれていることを認識すべきなのである。

#### 1-1-2 社会教育法

戦後の同時期に制定された「社会教育法」は、社会教育の定義について第2条において「(前略)学校の教育課程として行われる教育活動を除き、主として青少年及び成人に対して行われる組織的な教育活動(体育及びレクリエーションを含む)をいう」<sup>4)</sup>と規定している。つまり民間組織が主体で行うスポーツ競技であるLBTの活動も広義の社会教育に含まれ得ることになる。さらに重要なのは、第3条では国及び地方公共団体の任務に言及していることである。「社会教育の奨励に必要な施設の設置及び運営、集会の開催、資料の作製、頒布その他の方法により、すべての国民があらゆる機会、あらゆる場所を利用して、自ら実際生活に即する文化的教養を高め得るような環境を醸成するように努めなければならない」とあり、社会教育における環境醸成の重要性が述べられている。加えて、「国民の学習に対する多様な需要を踏まえ、これに適切に対応するために必要な学習の機会の提供及びその奨励を行うことにより、生涯学習の振興に寄与することとなるよう努めるもの」とし、生涯学習への貢献を規定している。更には、「社会教育が学校

教育及び家庭教育との密接な関連性を有することにかんがみ、学校教育との連携の確保に努め、及び家庭教育の向上に資することとなるよう必要な配慮をするとともに、学校、家庭及び地域住民その他の関係者相互間の連携及び協力の促進に資することとなるよう努めるものとする」と述べ、学校教育や家庭教育との連携の重要性を訴えているのである。

もとより社会教育法は、国や地方公共団体の責務を定めたものであるが、言い換えるならば、民間が行うスポーツ・レクリエーション活動を含む社会教育活動とは、社会的に支持・推奨され得る活動なのである。それと同時に、事業に取り組む民間社会教育団体は、活動の前提となるこれらの理念を意識したうえで、如何にしてその実現を図るべく行動すべきかが重要な論点となるだろう。それはLBT競技の普及を目指す筆者らも同様なのである。

#### 1-1-3 生涯学習の振興のための施策の推進体制等の整備に関する法律

更に、平成2年(1990年)に施行された「生涯学習の振興のための施策の推進体制等の整備に関する法律」(生涯学習振興法)は我が国で初めての生涯学習に関する法律である。本法律は、第1条にあるように、「国民が生涯にわたって学習する機会があまねく求められている状況にかんがみ、生涯学習の振興に資するための都道府県の事業に関しその推進体制の整備その他の必要な事項を定め、及び特定の地区において生涯学習に係る機会の総合的な提供を促進するための措置について定めるとともに、都道府県生涯学習審議会の事務について定める等の措置を講ずることにより、生涯学習の振興のための施策の推進体制及び地域における生涯学習に係る機会の整備を図り、もって生涯学習の振興に寄与すること」<sup>5)</sup>を目的としている。一見して生涯学習の制度的枠組みを整え、学習者の便宜を図ることを目的としており、主に国や地方自治体行政の方向性を規定したものと理解できる。これを本事業に引き付けて検証するならば、如何にその「機会の整備」に参画し、充実化に寄与できるかが重要な論点となるだろう。

#### 1-1-4 スポーツ振興法とスポーツ基本法

生涯学習の一領域を担う生涯スポーツという観点から考えるならば、昭和36年(1961年)に成立した「スポーツ振興法」が重要であろう。本法律は、文部科学省の『学制百年史』にも述べられているように、「(前略)とりわけ社会体育に関係が深い法律であり、スポーツの振興に関する施策の基本を明らかにし、もって国民の心身の健全な発達と明るく豊かな国民生活の形成に寄与する

ことを目的とし、国および地方公共団体の任務としてスポーツ振興の施策を実施しなければならないことを明確化した意義はさわめて大きい。この法律を根拠として体育施設の整備や指導者の充実等がいつそう推進されるようになった。」<sup>6)</sup>のである。

そして平成23年にはスポーツ振興法を改正する形で「スポーツ基本法」が成立し、その前言ではまさにスポーツの意義が高らかに宣言されたのである。前言はまずスポーツを「世界共通の人類の文化」であると位置づけ、「心の健全な発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自立心その他の精神の涵養のために個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動であり、今日、国民が生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活を営む上で不可欠のものとなっている」<sup>7)</sup>としてその重要性を述べている。続けて「スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人々の権利であり、全ての国民がその自発性の下に、各々の関心、適性等に応じて安全かつ公正な環境の下で、日常的にスポーツに親しみ、スポーツを楽しみ、又はスポーツを支える活動に参加することのできる機会が確保されなければならない」と方向性を明らかにしているのである。

以上の法律規定からは、現在のわが国政府が民間スポーツの取り組みを積極的にバックアップしていこうとする決意を見て取れる。このような法律の支援を受け、我々民間団体もスポーツ振興に取り組んでいるということになる。そこではまた、国公私立大学もスポーツ振興の大きな推進役となる。とりわけ地域社会に根差した地方私大は地域の社会教育/生涯学習及び生涯スポーツの拠点として重要な意義を持っていることを忘れてはならないだろう。

#### 1-2 先行研究より

LBTの効用を巡っては、近年、健康社会学、健康教育学、公衆衛生学等を専門とする研究者から、質問紙調査から得られたデータの分析による実証研究の成果が発表されている。なかでも、筑波大学の武田文らの研究はLBT関係者から大いに注目されることとなった。本研究プロジェクトは次のような背景や問題意識に基づいていた<sup>8)</sup>。

- ・運動・スポーツ活動は、中高年齢者の体力、活動能力、生活の質を高め、健康の保持増進に有効とされている。
- ・運動・スポーツの習慣化・継続化の上で、クラブやサークルなどで仲間と一緒に実施することが効果的と考えられる。
- ・しかし特定のクラブやサークルに所属してスポーツを実施する中高年齢者の健康や体力がどのような水準にある

のかについては、これまで十分な実証検討がなされていない。

そこで武田らは2015年に茨城県卓球連盟ラージボール部に登録している825人を対象に、無記名自記式質問紙調査を実施した。質問紙を回収した792人のうち年齢及び性別が記載された有効回答786人（有効回答率95.3%）から、中高年者（45歳以上：厚生労働省による定義）721人を分析対象とし、健康については、我が国の健康寿命の算出に用いられている厚生労働省の『国民健康基礎調査』中の「日常生活の制限」によって評価、体力については文部科学省の『体力・運動能力調査』中の65～79歳を対象とする「日常生活活動テスト」によって評価した。そのデータを、45歳以上（中高年者）の健康について『平成25年度体力・運動能力検査』とそれぞれ有意水準5%と設定したうえで比較分析したのである。その結果、健康については74歳以下では全国調査結果との違いを認めなかったが、75～79歳では日常生活の制限が全国調査結果より有意に少ない割合であった。体力については男女とも下肢筋力、バランス、体幹筋力の3項目において最も体力水準が高い「3」と回答した人の割合が全国調査結果よりも高い水準にあり、女性では12項目中11項目とほとんどの項目で全国調査結果よりも明らかに高い割合であった。具体的にみると「休まないでどれくらい歩けるか」の回答が「1時間以上」、「休まないでどれくらい走れるか」に対する回答が「10分以上」、どれくらいの溝だったら飛び越えられるか」に対する「50cm以上」、「階段をどのようにして昇るか」に対する「サッサと楽に、手すりや壁につかまらずに昇れる」、「正座の姿勢からどのようにして、立ち上がれますか」に対して「手を使わずに立ち上がれる」、「目を開けて片手で、何秒くらいたっていられますか」に対して「30秒以上」、「バスや電車に乗ったとき、立っていられますか」に対して「発車や停車のとき以外は何にもつかまらずに立っていられる」、「立ったままで、ズボンやスカートがはけますか」に対して「何にもつかまらずに立ったままできる」、「シャツの前ボタンを、掛けたり外したりできますか」に対して「片手でもできる」、「布団の上げ下ろしができますか」に対して「重い布団でも楽にできる」、「どれくらいの重さの荷物なら、10m運べますか」に対して「10kg程度」、「仰向けに寝た姿勢から、手を使わないで状態を起こせますか」に対して「3～4回程度」という項目がみられるが、これらについて全国調査結果よりも高い水準にあったのである。

武田らは、これらの調査結果から、概要次の知見が得られたと述べる。

・LBTを実施している75歳以上（後期高齢者）の健康と、65歳以上（高齢者）とりわけ女性の体力が、一般国民と比べて高い水準のあることが明らかになった。

・LBTを実施している65歳以上（高齢者）の体力について、下肢筋力、バランス能力、体幹筋力が、一般国民と比べて優れていることが明らかになった。

そもそもある程度健康で体力に自信のある中高齢者が卓球競技を好んで続けているであろうことを考えると、LBTが健康や体力の回復をもたらすかどうかについては更に慎重に検証する必要があるが、データからは確かにLBTの有用性が証明されていると筆者は考える。

## 2 LBTの特徴およびその歴史

そもそもLBTとはどのようなものであろうか。LBT普及に力を注いできた日本卓球株式会社（通称：ニッタク、Nittaku）の社員の解説を基に、筆者の見方を加えつつ硬式卓球との比較を試みよう<sup>9)</sup>。

### 2-1-1 ボールについて

まず、一般の卓球（以下、「硬式卓球」と呼称）とLBTの最も大きな違いはボールの大きさである。一般の卓球で用いられるのは世界標準の40mm球で2.7グラムだが、LBTのボールは44mm球と大きいにもかかわらず、重量は2.2～2.4グラムと軽い。つまりLBTのボールのほうが大きくて軽いため、球速が遅くなる。ボールの色は見やすいようにオレンジ色に着色してある（図1参照）。

### 2-1-2 ラバーとラケットについて

卓球競技で戦術に大きな影響を与えるのがラバーであるが、硬式卓球には多様なタイプのラバーが存在し、日本卓球協会から承認されたものであればすべて使用できるのに対して、LBTで使えるラバーは「表ソフトラバー」と呼ばれるもの1種類だけである。

そもそもラバーの多様性は現代卓球競技の大きな特徴の一つであり、プレーヤーの戦型や戦術と密接な関係がある。LBT誕生の経緯にも関係するのでここでは逐一説明したい。まず、硬式卓球のラバーの種類は、大きく①「裏ソフトラバー」、②「表ソフトラバー」、③「粒高ラバー」に分類されるが、それぞれ下位分類が存在する。

①は球が当たる接地面であるラバーの表面は平らで起伏はなく、最大限の摩擦力を生むようにゴムが加工されているため、引っ掛かりがよく、ボールに強い回転をかけることができる（図2右側参照）。ラバーの下に貼り合わされているスポンジも弾性の高いものが多いので、このタイプのラバーは回転力とスピードに優れ、戦型で

例えば「ドライブ型」(ラケットを上には振り上げ、ボールに強い前進回転を与えて攻撃するタイプ)主体のアグレッシブでスピード感にあふれた現代卓球において最も多く採用されているものである。世界のトッププレーヤーが使用するのも多くがこのタイプのラバーである。ただし、相手のスピードと回転のある威力のあるボールを抑えるために敢えて弾まないスポンジを使用した守備主体の選手向けのもの(台から離れて後陣でボールに下回転=逆回転を加えて返球し相手のミスを誘う「カット型」選手用、逆に台の近くで相手のドライブを短く止めて振り回す「ショート型」「ブロック型」の選手用)もある。更には、ラバーの摩擦力を最小限(つまりボールが引っかけからずツルツルの状態)にした「アンチスピンラバー」もある。これは相手打球の強い回転にも影響されず、逆に癖玉(相手の回転を反転したり、そのまま返したり、時には予想外の変化を与えたり)で翻弄するために用いるものである。しかし、総じてこれら裏ソフトラバーは、強烈なスピードや回転をかけることができる高性能なラバーが多いため、LBTでこの種のラバーを使うことは禁じられている。

②はボールの接地面が起伏のある「ツブツブ」状のものである。このタイプのラバーはその形状から①の裏ソフトラバーに比べて摩擦力が低いためそれほど回転が掛からない。その反面、相手の回転の影響を受けにくく、高弾性のスポンジと組み合わせた場合は球離れも良いため、直線的でスピードのあるボールが打てる。そのため卓球台の近くに陣取り速いピッチで攻撃する「前陣速攻型」の選手に愛用されている。LBTはこのタイプのラバーしか使えないが、LBT専用の、LBを打球するのに最も適した加工を施した高性能のものがどんどん開発されている。ここでも卓球用具メーカーは、できる限りスピードが出て回転のかかるものを競って開発し、発売しているのである(図2左側及び図3参照)。この点はLBTの趣旨からいえば矛盾点でもあり、悩ましい点でもある。

③は形状こそ②の表ソフトラバーに似ているが、ツブツブの形状が表ソフトラバーに比べて細くて高い。打球時には粒が変形し、相手の強力なスピンを無力化したり、回転を反転したりと、返球に予測の難しい変化を与えて相手を幻惑するのである。上記のアンチスピンラバーの特性に近いといえるが、全く同じというわけではない。この種類のラバーについては、粒の高さが一定以下のもののみ使用できる。ボールに与える過大な変化を防ぐためである。

さらに、これら個性的なラバーを貼るラケットにも多

くの種類がある。ペンホルダーグリップ(丸形、角丸形、角形、日本式グリップ、中国式グリップ)、シェークハンドグリップ(攻撃用、守備用)等があり、戦型に合わ



図1 左のLBT球は44mm。左の硬式球(40mm)と比較するとその大きさが分かる。(筆者撮影)



図2 左がLBT用の表ソフトラバーを貼った角形ペンホルダーグリップのラケット。右は硬式用の裏ソフトラバーを貼ったもの。見た目はほとんど変わらない(筆者撮影)

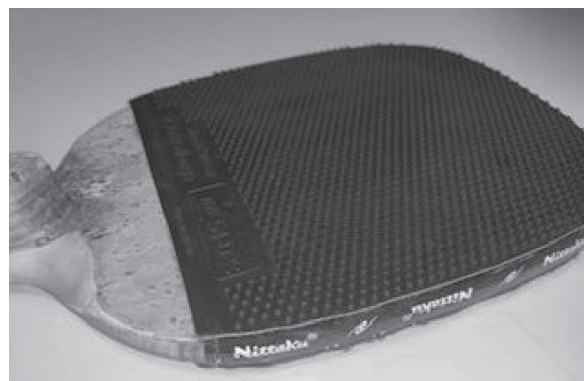


図3 LBT用ラバーを接写した写真。粒の形状や配列が良くわかる。(筆者撮影)

せて最適のものを選んで使用する傾向がある。LBT 用にも多くのラケットが開発・販売されているが、球速の遅い LBT のスピードを少しでも早いものにしようと、弾む木材を合板に加工したもの、更にはカーボン等特殊素材を合板に挟んだもの等が主流である。この点も LBT の本来の趣旨からいえば矛盾ともとれる。

### 2-1-3 ネットについて

ネットは一般の卓球よりも高く 17.25cm である。これは硬式卓球用のネット (15.25cm) と比較するとその高さが分かる。ネットが高いと、低くて鋭角的なスピードドライブやスマッシュが打ちにくくなる。そのようなボールはネットミスをする可能性が高くなるからである。つまり、一般卓球に比べて球道がやや山なりになるため、一撃で相手の防御を打ち破る鋭い決定打を放つことが難しいのである。

以上、LBT の特徴について説明してきた。現代卓球は、高性能用具の使用と、そこから繰り出される——時としてプレーヤーの実力をも超えた——威力のあるボールによる競争という見方もできるのである。そのような高レベルの球を出し、対戦相手を圧倒できたら誰でも嬉しいし興奮することだろう。しかし、高性能な用具による球速と回転の増加が競技志向を先鋭化させ、初心者と上級者の技術の差を広げ、卓球本来の楽しさであるラリーを奪ってしまったことも否めない。つまり、LBT の開発とは、卓球競技の原点に用具を戻す試みであるとも言えるのである。これは「遊び」本来の意義から考えれば決してレバルダウンや競技の後退ではなく、前進であろう。上級者も初心者もその実力差を縮めたうえで楽しく遊べるスポーツなのである。但し前述したように、その LBT ラケットを巡っても勝つための用具競争があるのであり、その点は矛盾とも捉えられようが、勝ち負けを争う 1 対 1 の競技であるからには仕方のないことなのかもしれない。

## 3 県北地域における LBT 普及の取り組み事例について

では、筆者が主体となって取り組んだ事業について、当初の計画書を参考にしつつ記述 (一部改変) し、その概略を説明していこう。

### 3-1 事業開始前の認識について

高齢社会の進展とともに我が国の医療費は上昇してきた。2015 年度には約 42 兆 3644 億円と過去最高を更新し、確実に国庫を圧迫している。もちろん加齢とともに病気やけがをしやすくなるのは当然で、医療面での手厚いケ

アを維持する必要がある。しかし我々自身も「自分の健康は自分で守る」との自覚をもって主体的に行動すべき時が来ているのである。それには食生活の改善や継続的な運動が必須であるが、心身両面での健康増進が期待できるスポーツを継続することも有力な対策となる。

### 3-2 事業の目的について

今般、手軽で楽しいレクリエーションとして人気上昇中なのが LBT である。世界標準の 40mm 球に比べて LB の 44mm 球は軽く、空気抵抗も大きいため球速が遅くなる。ネットは標準卓球よりも高く、ラケットのラバーは回転のかかりにくい表ソフトしか使えない。従って一撃で相手の防御を破るスピードのあるスマッシュやドライブ等が難しく、そのぶんラリーの駆け引きが楽しめる。この点でまさに「温泉卓球」の魅力をもったスポーツでもある。我が国の若い選手が世界を舞台に活躍し卓球が注目されるいま、本事業を通じて県北地域の皆様に卓球をプレーする楽しさを知っていただき、卓球の競技人口や理解者を増やすことができれば、地域のスポーツ文化がより一層豊かなものとなり、地域創生に資する好機だと考えた。

### 3-3 事業の拠点について

本事業の舞台となるのは、平成 5 年に結成されすでに数十年の歴史を持つ H 市の「T 卓球クラブ」及び同時期に建設された「T 卓球場」である。この卓球場には県北地域の LBT 愛好者を中心とする中高年者約 50 名が集い、日々楽しく練習している。往年の卓球選手である筆者も、5 年ほど前から本チームの練習に加わり、様々な世代の方々と交流し、技術面での指導をしつつ自らも研鑽を積んできた。だがメンバーの高齢化に伴う様々な影響は活動面・運営面に及んでおり、卓球場を巡る諸環境は厳しさを増している。そこでこれまで当該卓球場が LBT 普及活動に果たしてきた実績に立脚しつつ、県北地域における更なる LBT の普及を目指したい。そのために次項以下で述べる練習環境の整備、プレー人口の増加、練習プログラムの開発、成果検証の場としての親睦大会、評価という一連の具体的な取り組みを通じ、競技人口の増加及び地域創生の一助としたい。

### 3-4 事業による受益者 (ステークホルダー) について

本事業によるステークホルダーは県北地域の市民である。なかでも中高年、とりわけ退職者及び子育てを終えた中高年男女である。またこれから卓球を始めようという入門者にとっても本事業は最適な入り口となるであろう。もちろん LBT を通じた異世代間交流の展開も期待されるであろう。このように考えると、当初想定するス

テークホルダーから広範な世代に広がる可能性を持つ取り組みであるといえる。

### 3-5 受益者の具体的な利益

LBTにももちろん競技志向の人はいるし、全国大会等極めて高いレベルの試合も行われる。しかし本取り組みの趣旨はあくまでレクリエーションにある。つまり、入門者・初心者から熟練者まで様々なレベルの市民が一堂に会し、教え教えられ、和気藹々と練習することを通じて卓球技術を高め、同時に地域とのつながりを実感し、自らのQOLを高めていくことができることが最大の利益である。

### 3-6 事業期間における事業の範囲

具体的には、「1）練習のための機器や備品を拡充し、2）練習プランを整備し、3）入門者を募集し受け入れる。そのうえで、4）初・中・上級者間の相互交流を図りつつ技術的向上を実現する。そして年度末には練習の成果を試すため、親善大会を企画・実施する。最後に、5）本年度の事業の評価を行う。」というものであった。なお、1）については、利用者の要望を踏まえ、LB卓球普及に資するという目的で、下記のような物品を順次購入していった。それぞれの物品の科目、金額、積算基礎、備考（必要性・特記事項）購入目的の順で開示し説明していきたい。

### 3-7 当初の予算案及び購入予定物

・機器・備品支出…160,000円：多球練習用マシン1台56,400円、冷蔵庫1台36,000円、工場扇2台18,000円、ネット・支柱・LB用キャップ・ゲージ等各6セット31,000円（冷蔵庫及び扇風機は熱中症防止用の水やドリンクを保冷するために不可欠であるため）

・消耗品支出…150,390円：ボール代20ダース100,000円、スポーツドリンク粉末&ジャグタンクセット25,000円、大会賞状賞品代15,000円、救急箱10,000円等（スポーツドリンクは夏場の熱中症予防のために必要であるため）

・旅費交通費支出…10,000円：調査研究（日帰り）1回分（他県のLBT実施状況の見学のため）

・印刷製本費支出…5,000円：パンフレット等コピー代（会員募集及び大会告知用等）

・雑器具費支出…20,000円：LBT初心者用ラケット（貸出用）6本（普及活動（初心者受け入れ時）に使用する）

・通信運搬費支出…1,500円：切手代、FAX送信費等

・謝金（学生アルバイトに限る）…33,110円：1時間770円×43時間分（県北の高校卓球部の生徒に大会審判等を依頼する）

・新聞雑誌費支出…10,000円：卓球情報誌『卓球王国』年間購読料（LBTの最新情報を得るために不可欠）

・借料損料費支出…10,000円：日向市体育センター等（LBT大会実施の体育館及び控室借り上げ代）

合計400,000円

なお、これらの中には取立て執行しなかったものもある。例えば謝金については、当初大会審判として地元高校卓球部の生徒をアルバイトとして依頼する予定であったが、大学事務担当者からのアドバイスもあり、相互審判の形を取ることで圧縮した。また、大会実施のための体育館借料については、参加人数を制限することで、活動拠点であるT卓球場を使用することで圧縮した。数万円の残額は、すべて大学の予算に戻入した。

### 3-8 事業成果の概要

前項に掲げた当初計画に対応し、概要以下の通り事業の成果を得ることができた。

1）当初調達予定の物品は事業開始後速やかに発注し卓球場に納品した。中でも特に好評だったのは多球練習用マシンであり、これにより初心者から上級者まで効率的な練習が実現した。卓球マシンを使用したひと夏の集中的打ち込み練習は確実に奏功し、秋になり特に熱心に練習していた二名の中高年者と共にK県H市における大会に参加したところ、団体戦で優勝、個人戦でも筆者が優勝するなど良好な成績を収めることができた。またLBT専用ネット&サポートも重宝し、それまで使い古さてぼろぼろになった硬式用を使用していた時のストレスから解放された。さらに工業扇は夏季練習中の熱中症防止に大いに貢献した。

2）筆者及びクラブ上級者が初心者の自己課題に基づき練習メニューを提供し、タイマーを使用した時間管理とで集中的な練習をすることができた。

3）数名の新規会員を迎え入れることとなった。

4）同レベル同士が研鑽するだけでなく、上級者が初心者の練習相手となり技術的・メンタル的向上をはかることができた。

5）事業期間中、LBTの世代間交流会を2回実施した（2018年10月14日（日）及び2019年3月2日（土）於：T卓球場）。詳細は第3節において詳述し論考する。

6）親善大会（T杯）を実施した（2019年2月24日、於：T卓球場）。

7）事業評価及び報告書等執筆。

### 3-9 参加者の声

では、上記のような物品を購入し利用したメンバーの感想はどのようなであろうか。クラブに寄せられた手記のなかから、了承を得たうえで主なものを紹介したい。

---

**【購入してよかったと思う物品について】**

・「扇風機も冷蔵庫もネットもセパレーション他も良かったと思いますが、やはり『マシン』が最も良かったです。初心者には同じように玉出ししてもらえます。気兼ねなく何回でもできるので良いです。」(Aさん)

・「今年は暑かったけど扇風機で大分凌げたんじゃないでしょうか」(Bさん)

・「卓球のマシンです。私はまだあまり使用してないのですが卓球場にみえてあるのとないのでは卓球の練習が違ってきていいなあと思って見ています。私もこれからは利用させてもらいたいです。マシンと同じ位あって良かったと感じたのは扇風機ですね！今年の夏は猛暑で扇風機のおかげで卓球場のなかの空気の流れができて熱中症にもならずすんだのでは」(Cさん)

・「一番良かったもの：卓球マシン。(理由)自分のフォームの確認と、体力の増進と維持には、卓球マシンが欠かせない」(Dさん)

---

以上の感想を通読すると、練習場における夏の酷暑という、一歩間違えると身体の不調や生命にも関わる問題を緩和する手段として扇風機や冷蔵庫の評価が高いことが分かるが、それ以上に卓球マシン(球出し機)(図4参照)を評価する声が多いのに感銘を受けた。初心者であるか上級者であるかを問わず、一定のスピード、回転、コース等を維持して連続して球出ししてくれるマシンは



図4 多球練習用マシン。ヤサカ社の商品名は「卓球ロボットY-M-44 a」である<sup>10)</sup>。

極めて頼りになる練習パートナーである。我が国のアマチュアの傾向として、1対1で練習するときはどうしても相手のことを考え、ミス避けようと、ラリー中心の展開になってしまうことが多い。失敗すると「すみません」と相手に謝る習慣が一般的なのである。本来練習は自分の技を専一に磨くことを旨とすべきであり、相手のことを気遣って「冒険」できない、つまり難度の高い技術を練習できないようでは本末転倒である。卓球マシンは、このような気兼ねを解消し、集中して反復練習することに大いに寄与したのである。

---

**【参加者にとってLBTとは】**

・「難しいですね。次男がやれてるから、自分もちょっと練習すれば出来るようになるかと、浅はかに考えてましたが、とても難しいスポーツでした。とりあえず、健康増進、医療費削減、将来歳とった時、自分の足で立って歩くため、あとストレス発散(精神的な健康)のため頑張ろうと思うものではないでしょうか。学生時代から続いたスポーツはないので、LBTに出会えて良かったと思ってます。」(Aさん)

・「もう3年前になりますが主人が亡くなったあとこの卓球のおかげで気持ちがすごく救われました」(Bさん)

・「LBTは、生活しているなかでなんとなく日々のストレス発散ができて汗いっぱいかいて帰る気持ちよさがいいですね。あとは頑張るって上達しないといけません」(Cさん)

・「私にとっての『卓球』とは、人生の一部です。小6から卓球と出会い、それ以来のスポーツ。途中、12年間と10年間は、どうしてもできなかった時があるが、それ以外は、常に頭の片すみにスポーツと言えば卓球でした。卓球をしているときが一番楽しく、ただただびん球だけを追いかけていれば前後のことを考えなくていい。心が無になり、卓球の終わる頃には、心がりフレッシュして、スカーツとなれる、とてもいい時間。とてもいい空間。死ぬまでやりたいスポーツです。」(Dさん)

---

これらのコメントからは、参加者にとってLBTが各々の生活世界において大きな意味を持っていることが見て取れる。LBTの活動とは、決して健康維持や体力増強にとどまらず、まさに本論の冒頭で記したホイジンガの言葉のように、生活維持を求める生物学的活動を超え、生活に意味を与えるものであることが実感できるのである。



#### 4 課外活動としてのLBTの可能性——新たな展開

本取り組みにおける最も重要な取り組みの一つは、社会教育法にも規定されていたように、「学校教育との連携の確保」の視点を活動に生かすことであった。本事業ではこの初歩段階の試みも実現化することとなった。なお、本取り組みは2018年10月14日（日曜）及び2019年3月2日（土曜）の2回開催されたが、紙幅の都合でこれらを併せる形で、その段取りを時系列にて簡述したい。

参加者は各々地元で根差し、多種多様な生業に従事する方々である。まずはこの方々の人脈を大切に、そのネットワークの中で学校との連携を模索することにした。その時、率先して協力下さったのが市内で会社を営むEさんである。Eさんは速やかにご自身の友人でもあるF中学校のG先生を紹介くださったが、その段階ですでに構想の概略をお話くださっていたようだ。それを受け、筆者は改めてイベントの趣旨や素案を企画書にまとめ、協力校への到着を待ってご相談申し上げ、週末を使ってLBTを通じた世代間交流ができないか打診を行ったところ、すぐに快い返事を頂けた。こうして実施に向けて具体的な作業にかかることとなった。この作業過程においても先のEさんが大活躍してくださった。Eさんは地元でのイベント企画に精通しており、開催に関わる様々な事務作業（エントリー受付、駐車場の手配、試合方法、組み合わせ及びタイムスケジュール、表彰式及び賞品の準備等）を非常に手際よく進めてくださった。もちろん他のメンバーの助力も大きく、当日使用する貸し出し用LBT用ラケットの提供、当日の駐車場案内・誘導、賞品の筆耕など、それぞれに役割を分担下さった。皆の努力の甲斐あって、当日は7～8名の生徒さんたちに加え、世代間交流の趣旨に賛同してくれた保護者も4～5名参加くださった。事前にどれだけ頑張っても、当日の参加者が少なければ成功とは言えないのであり、その意味で、当日の参加者が計40名を超えたことに企画者の一人として胸を撫で下ろしたものである。

当日は開会式に続いて練習、団体戦、ダブルス戦、シングルス戦等が行われた。中学生たちは卓球部員であるが、LBTは皆初めての経験である。練習時間になると最初は非常に戸惑い、やりにくそうであったが、クラブメンバーの手ほどきを受けながら徐々にLBT独特な打球感にも慣れ、鋭い球が返るようになった。このあたりの適応力はさすがに若者である。この練習時間に早くも普段は出会うことのない地域の大人たちとの出会いがあ

り、卓球を通じたコミュニケーションが始まった。練習では卓球マシンも導入、打球に慣れるまでの時間が大いに短縮されただけでなく、ゲームセンター感覚で大いに盛り上がることとなった。

試合になると特に盛り上がったのがダブルスであった。親子のペアあり、見知らぬ大人とのペアあり、これまた普段では体験できないことであり、当初は緊張していたものの、徐々にゲームにのめり込み、非常に盛り上がることとなった。また、子どもたちの視野を広げることにも繋がった。中学校の卓球部員であり、硬式卓球の腕に自信があったとしても、LBTで勝てるとは限らない。ましてや60-70代の中高齢者にまったく歯が立たない場面も見受けられた。これは子どもたちにとっては悔しい体験であるとともに新鮮な発見であり、驚きであったようだ。

最後の表彰式ではダブルスで入賞した中学生が表彰され、参加者には記念品が贈られたほか、2回目の会合では落語の得意な生徒が一席やるなどサプライズもあり、一同大笑いの中、和やかな雰囲気の中で幕を閉じることとなった。

この試みを通じて思い至ったのは、「居場所」としての卓球場の位置づけである。卓球、とりわけLBTは初心者でも子どもでも十分楽しむことができるハードルの低いスポーツである。これを更に活用することで、LBT及び卓球場の持つ多彩な特別活動及び課外活動の可能性が広がるのではないかということだ。生活圏に位置し、門戸の開かれた地域の卓球場が、もっと子どもの居場所になって良いと考える。このことは同時に、LBTクラブメンバーにも良い刺激を与えられられる。もちろん迎える側には若い人の参加に消極的な方もいらっしゃるかもしれないし、仲間内だけで楽しく過ごしたいという方もいらっしゃるかもしれない。そのことは十分承知したうえで言えるのは、「相互交流とコミュニケーション」を促進する可能性も少なからずあるということだ。これは、QOL促進に寄与する可能性にも繋がりますということである。

#### おわりに

以上、LBT（という遊び）普及の取り組みを通じた地域文化の創生について述べてきた。第1節では教育・体育関連法令及び学術領域からLBTの位置づけを試みたが、その結果、LBTは双方の方向性や有用性に叶うものであると考えられた。第2節ではLBT開発の背景を、用具の説明と関連付けて説明したところ、LBTは「遊

び」の原点に戻る画期的な革新ではないかと評価することができた。第3節・4節は本稿の核心部分ともいえる記述であり、前者では筆者及びクラブメンバーが中心となって行った本稿テーマの実践報告を、後者ではその中でも目玉であった世代間交流の取り組みを紹介した。以上の論考を通じて、卓球場は地域の生涯学習・生涯スポーツのリソースであり、これまでの中高年中心の居場所から、子どもも安心して遊べる居場所に変えていく必要があることを示唆した。そのためにLBTが担える役割はまだまだあると言わざるを得ない。

本稿では実践部分の記述が薄かったことは反省点である。さらに周到な準備・手続きを行い次の機会にはフィールドで得られた知見を盛り込む所存である。

### 謝辞

本稿は、九州保健福祉大学が管掌する「地域創生事業経費助成」によって実施した「県北地域におけるラージボール卓球の普及と中高齢者層のQOL増進を目指す取り組み」の報告に論考を加えたものである。助成に感謝申し上げます。

### 註

※「註」に表記法については、日本社会教育学会のものを準用した。

- 1) ホイジंगा『ホモ・ルーデンス』講談社、2018年、3頁。
- 2) 厚生労働省平成『30年度版厚生労働白書』34頁。  
<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/18-2/dl/all.pdf> (2019年8月15日閲覧)
- 3) 『教育基本法』、e-Gov ウェブサイト

[https://elaws.e-gov.go.jp/search/elawsSearch/elaws\\_search/lsg0500/detail?lawId=418AC0000000120](https://elaws.e-gov.go.jp/search/elawsSearch/elaws_search/lsg0500/detail?lawId=418AC0000000120) (2019年8月15日閲覧)

4) 『社会教育法』、e-Gov ウェブサイト  
[https://elaws.e-gov.go.jp/search/elawsSearch/elaws\\_search/lsg0500/detail?lawId=324AC0000000207\\_20190607\\_501AC0000000026&openerCode=1#2](https://elaws.e-gov.go.jp/search/elawsSearch/elaws_search/lsg0500/detail?lawId=324AC0000000207_20190607_501AC0000000026&openerCode=1#2) (2019年8月15日閲覧)

5) 『生涯学習の振興のための施策の推進体制等の整備に関する法律』 e-Gov ウェブサイト  
[https://elaws.e-gov.go.jp/search/elawsSearch/elaws\\_search/lsg0500/detail?lawId=402AC0000000071](https://elaws.e-gov.go.jp/search/elawsSearch/elaws_search/lsg0500/detail?lawId=402AC0000000071) (2019年9月15日閲覧)

6) 「4 社会体育の振興」文部科学省『学制百年史』、文部科学省ウェブサイト  
[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/hakusho/html/others/detail/1317854.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/html/others/detail/1317854.htm) (2019年8月16日閲覧)

7) 『スポーツ基本法』、文部科学省ウェブサイト  
[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/kihonhou/attach/1307658.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kihonhou/attach/1307658.htm) (2019年8月15日閲覧)

8) 以下、平成28年9月29日に国立大学法人筑波大学及び茨城県卓球連盟が連名で発出した報道機関向けの文書「ラージボール卓球を実施する高齢者は健康と体力の水準が高い～茨城県卓球連盟ラージボール部登録者に関する解析～」に基づいて記述した。

9) 日本卓球株式会社ウェブサイト  
<https://www.nittaku.com/upload/pdf/415.pdf> (2019年8月21日閲覧)

10) ヤサカ社のカタログより。  
<https://www.yasakajp.com/goods/tf/> (2019年8月17日閲覧)