

ドイツのスポーツクラブに関する調査研究 —子ども及び高齢者を対象としたプログラム及び指導法を中心に—

鈴木智子・神野宏司・嶋崎博嗣・松尾順一

I. 調査研究の目的

これまで2011年、2012年と2度にわたり、ドイツ・レバークーゼン市にあるTSVバイヤー・レバークーゼン（バイヤー社体操スポーツクラブ・レバークーゼン）を訪問し、健康スポーツ部門、子どもスポーツ部門、障がい者スポーツ部門における各種運動プログラムの調査を行ってきたが、特に子どもと高齢者を対象とする運動プログラムに日本とは異なる特徴、すなわち、子どもについても高齢者についても、1講座多種目型のプログラムが多いという特徴が見られた。そこで、今回の調査では、TSVバイヤー・レバークーゼン以外のスポーツクラブも複数訪問し講座見学等を行い、運動プログラムや指導法についてドイツの大規模総合型地域スポーツクラブに共通した特徴を明らかにするとともに日本の地域スポーツクラブに援用可能な知見を得ることを目的とする。

II. 調査研究の方法

1. 調査対象

調査対象は、以下4つのスポーツクラブである。いずれも、ノルトライン・ヴェストファーレン州の州都デュッセルドルフから30km圏内の都市（ケルン、クレーフェルト、レバークーゼン、ドルマーゲン）にある地域スポーツクラブである。また、ドイツの一般的なスポーツクラブの現状をみると、大多数（69.2%¹⁾、64.3%²⁾）が会員数300名以下で単一種目を提供する小規模クラブであることから、今回、調査対象としたクラブはいずれも大規模な総合型地域スポーツクラブといえる。

(1) MTV Köln 1850（ミュールハイム体操クラブ・ケルン）

以降、MTVケルンと略称。

会員数：5,200名、成人会費：16,75€（2,345円）／月

(2) SC Bayer 05 Uerdingen（バイヤー社スポーツクラブ・ウァーディングゲン）

以降、SCバイヤー・ウァーディングゲンと略称。

会員数：6,000名、成人会費：12€（1,680円）／月

(3) TSV Bayer 04 Leverkusen（バイヤー社体操スポーツクラブ・レバークーゼン）

以降、TSVバイヤー・レバークーゼンと略称。

会員数：9,700名、成人会費：16€（2,240円）／月

(4) TSV Bayer Dormagen 1920 e.V（バイヤー社体操スポーツクラブ・ドルマーゲン）

以降、TSVバイヤー・ドルマーゲンと略称。

会員数：4,500名、成人会費：16€（2,240円）／月

2. 調査方法及び内容

2014年2月24～26日の間、当該施設に赴き、指導者及び職員へのインタビュー、講座の見学を行った。またこの他に、各スポーツクラブのホームページの内容も概要を知る手がかりとした。調査方法及び内容と日時は以下の通りである。

(1) MTVケルン

2014年2月24日：支配人Bernhard Kling氏と指導部Holger Dahlke氏へのインタビュー

2014年2月24日15～16時

：「遊び／スポーツ／楽しみ (Spiel/Sport/Spaß)」(4～6歳児対象)の見学

2014年2月24日16～17時：「親子体操」の見学

2014年2月24日19時30分～20時

：「心臓病患者のためのスポーツ」の見学及び指導者へのインタビュー

(2) SCバイヤー・ウァーディングゲン

2014年2月25日9～10時：「近隣の幼稚園の園児を対象としたスポーツ講座」の見学

2014年2月25日10～11時

：「らくらく体操 (Locker vom Hocker)」(高齢者対象)の見学及び指導者へのインタビュー

2014年2月25日：附属幼稚園「スポーツパークーこびと (SPORTPARK-ZWERGE)」の見学

(3) TSVバイヤー・レバークーゼン

2014年2月25日14～15時：「基礎スポーツ (Basissport)」(4歳児学年対象)の見学

2014年2月25日15～16時：「促進グループ (Fördergruppe)」(5歳児学年対象)の見学

(4) TSVバイヤー・ドルマーゲン

2014年2月26日：スポーツ育成部門責任者 Hans-Peter König氏へのインタビュー

2014年2月26日16時15分～17時

：「子どもスポーツ学校 (KiSS = Kinder Sport Schule)」の見学

2014年2月26日：学童保育「OGS = Offene Ganztagsgrundschulen」の見学

Ⅲ. 調査研究の結果

1. 各スポーツクラブの概要

(1) MTVケルン³⁾

MTVケルンのスポーツ部門は、①バドミントン、②バスケットボール、③柔道・護身術、④サッカー、⑤ハンドボール、⑥体操競技、⑦陸上競技、⑧水泳、⑨テニス、⑩卓球、⑪トランポリン、⑫バレーボール、⑬リハ・障がい者スポーツ、⑭大衆スポーツの計14部門である。我々が調査対象とする子ども対象のスポーツは⑭大衆スポーツ部門に、心臓病患者対象のスポーツは⑬リハ・障がい者スポーツ部門に配置されている。このクラブの特徴は、クラブ所有の施設をほとんど持たず、学校の施設(50施設)や公共の体育館(10施設)を使用していること、また競技や大会志向ではなく楽しむことを目的としていること、そして障がい者スポーツ部門が非常に充実していることである。表1は、⑭大衆スポーツ部門の全講座リストである。子どもを対象とする講座は、親子体操が18講座、就学前

～小学生（10歳まで）対象の講座が44講座で計62講座、成人対象の講座が18講座、高齢者対象の講座が8講座で、子ども（10歳まで）を対象とする講座数が多いことがわかる。

表1 MTVケルンの大衆スポーツ部門の全講座リスト

講座内容	講座数	講座内容	講座数
親子		男性	
親子体操 (1.5～3歳)	15	ボールスポーツほか	2
親子体操 (1.5～7歳)	2	ボールスポーツ&コンディショニングトレーニング	3
父子体操 (1.5～5歳)	1	40歳以上のフィットネストレーニング	1
就学前～小学生 (Grundschulkind)		男性40代	1
冒険スポーツ (8～12歳少年少女)	1	予防コンディショニング体操&バレーボール50代男性	1
アクロバット&サーカス (6～8歳) (9～12歳)	2	ブルバール50歳以上男性	1
少年のためのオールラウンドスポーツ (少年6～10歳)	1	女性	
オールラウンドボールスポーツ (8～11歳) (5～6歳)	2	ボールスポーツ&フィットネス	1
ボールスポーツ・体操ほか (少年少女6～8歳)	1	午前中のフィットネス	1
バスケットボール・ホッケー・バレーボールほか (少年8～12歳)	1	フィットネス体操&音楽	4
ブレイクダンス (10～15歳)	1	フィットネス体操&音楽/インディアカ	1
一輪車 (9～13歳) (中上級)	2	体操&ゲーム	1
一輪車ホッケー (子ども～大人)	1	背中のフィットネス	3
少女のためのスポーツ (少女6～9歳) (少女10～13歳) (少女8～10歳)	3	男女混合	
少年のための器械体操 (5～8歳)	1	Arnis—フィリピン格闘技	1
ヒップホップ (8～12歳)	1	アクロバット	1
子ども体操 (SpielSportSpaB経験者) (3.5～5.5歳) (3.5～6歳) (4～6歳×2) (4～7歳) (5～8歳) (7～10歳) (8～13歳)	8	バドミントン (趣味グループ)	1
レバクア (10～13歳) (少女10～13歳)	2	バスケットボール (楽しみのための)	1
子ども基礎スポーツ (SpielSportSpaB) (3～6歳×2) (6～8歳) (4～7歳×2) (3.5～5歳) (3.5～5.5歳) (4～6歳×5) (6～8歳×3) (7～8歳) (9～12歳)	17	ビーチバレー (4～9月)	1
青少年(10歳以上)		一輪車ホッケー (子ども～大人)	1
冒険スポーツ (8～12歳)	1	ボールフィットネス	1
アクロバット&サーカス (9～12歳)	1	アウトドアでのフィットネス	1
少年のためのオールラウンドスポーツ (11～14歳) (14～18歳)	2	週末のフィットネス	1
オールラウンドボールスポーツ (バスケットボール・ホッケー・バレーボールほか) (少年8～12歳) (青少年～大人)	2	フィットネス体操・混合	1
ブレイクダンス (10～15歳)	1	インディアカ	2
一輪車 (9～13歳) (中上級)	2	ジャグリング	2
一輪車ホッケー (子ども～大人)	1	柔術 (16歳以上～大人)	3
少女のためのスポーツ (10～13歳) (11～14歳)	2	コンディショニングトレーニングとバレーボール	1
ヒップホップ (8～12歳) (13～17歳)	2	ランニンググループ	1
ジャグリング (青少年～大人)	1	レバクア	2
レバクア (10～13歳×2) (少女10～13歳) (10～12歳) (13～15歳) (中上級11～15歳) (14～18歳) (16歳以上×2)	9	ピラティス (サルサエアロピクス&ピラティス経験者)	1
		背中のフィットネス	1
		サルサエアロピクス&ピラティス	1
		スポーツテストトレーニング (4月～10月)	1
		エアリアルティシュー	1
		バレーボール (うちビーチバレーボール1講座)	6
		高齢者/50代	
		高齢者のための体操 (60代) (60代女性)	2
		フィットネス&ボールスポーツ	1
		フィットネス体操	1
		50代スポーツの楽しみ	1
		予防コンディショニング体操&バレーボール50代男性	1
		ブルバール50歳以上男性	1
		背中のフィットネス (50歳以上女性)	1

(2) SCバイヤー・ウァーディング⁴⁾

SCバイヤー・ウァーディングは、他のバイヤー社のクラブ同様、広大な土地にクラブ所有の施設を持つ。競技スポーツとして、①陸上競技、②トライアスロン、③アメリカンフットボール、④バスケットボール、⑤チアリーダーディング、⑥サッカー、⑦ハンドボール、⑧フットサル、⑨柔道、⑩空手、⑪バドミントン、⑫テニス、⑬卓球の13部門、その他に⑭余暇子ども・高齢者スポーツ部門、

⑬健康スポーツ部門、⑭子どもスポーツアカデミー、⑮timeout (スポーツセンター) の4部門の計17部門を持つ。我々が調査対象とする子どもや高齢者対象のスポーツは⑭余暇・子ども・高齢者スポーツ部門に配置されており、この部門の講座と⑭子どもスポーツアカデミー (KiSA) の講座の多くは定期的 (多くは週1回) に開講されており、1冊のリーフレットにより開講時間が明示されている (表2)。子どもスポーツアカデミー (KiSA) とダンスは、月会費の他に月謝が必要となる。子ども (10歳まで) 対象の講座は、子どもスポーツアカデミー (KiSA) 57講座、親子体操11講座を含む計92講座と非常に多く開講されており特徴的である。加え、附属幼稚園「スポーツパークーこびと (Sportpark-Zwerg)」を持つことから子どもスポーツに力が入られていることが窺えるクラブである。また、成人を対象とする講座が13講座、高齢者を対象とする講座は定期的なスポーツ講座が7講座である。高齢者対象の講座には「おしゃべりカフェ」や「トランプ遊び」といったスポーツ以外の講座も含まれることが特徴である。

(3) TSVバイヤー・レバークーゼン⁵⁾

TSVバイヤー・レバークーゼンは他のバイヤー社のクラブ同様、広大な土地にクラブ所有の施設を持つ。スポーツ部門は、①バスケットボール、②ボクシング、③チアリーディング、④サッカー、⑤フェンシング、⑥GoFit (スポーツセンター)、⑦ハンドボール、⑧インラインスケート、⑨柔道、⑩陸上競技、⑪水泳、⑫トライアスロン、⑬体操、⑭バレーボール、⑮障がい者スポーツ、⑯大衆スポーツ、⑰子どもスポーツ、の17部門

表2 SCバイヤー・ウァーディングンの余暇・子ども・高齢者スポーツ部門及び子どもスポーツアカデミー (KiSA) の全講座リスト

講座内容	講座数
1.5~6歳	
余暇スポーツ (親子体操6講座を含む、子どもの講座は3学年ごと)	13
KiSA (親子体操5講座を含む、子どもの講座は2学年ごと)	33
ダンス (2学年ごと)	4
7~10歳	
余暇スポーツ	4
KiSA (講座は2学年ごと)	24
KiSA-fit	9
ダンス	5
11歳以上	
余暇スポーツ	7
ダンス	5
大人のスポーツ	
余暇スポーツ	10
ダンス	3
高齢者フォーラム	
体操とストレッチ	2
ベタンク	1
おしゃべりカフェ※	1
らくらく体操	1
フィットネストレーニング	1
高齢者の自己防衛	1
トランプ遊び※	1
水中体操	1
ハイキング、コンピューター講座※など (不定期)	1

※ 高齢者フォーラムのプログラムには、スポーツでないプログラムも含まれる。

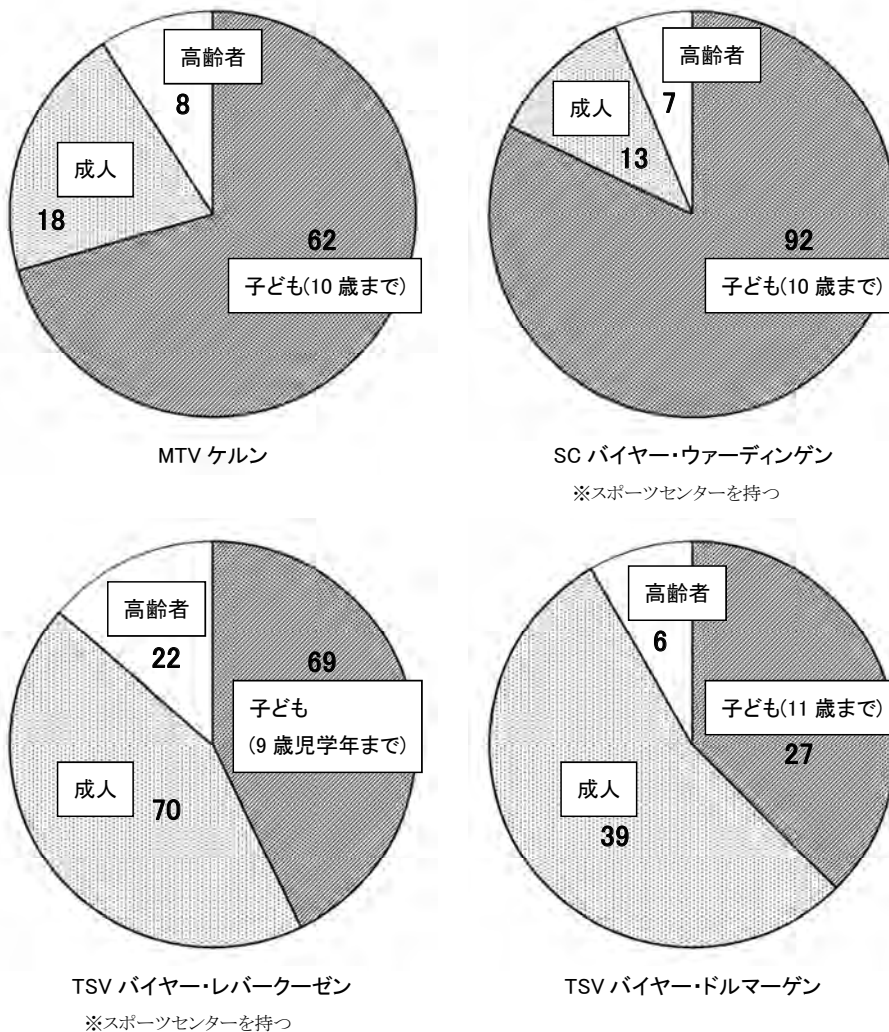
である。我々が調査対象とする子ども対象のスポーツは⑰子どもスポーツ部門に、高齢者対象のスポーツは⑯大衆スポーツ部門に配置されている。⑰子どもスポーツ部門では競技スポーツと余暇スポーツの両面を重視しており、4歳児~7歳児学年は、学年ごとのクラス編成で陸上、ボール運動、器械体操を中心とした基礎スポーツと呼ばれる一講座多種目型の講座が展開されていることが特徴的である⁶⁾。最近は他のスポーツクラブ同様、子どもの会員数が減少しているようだが、2014年度の (2014年8月~) 子ども (9歳児学年まで) 対象の講座は、親子体操22講座を含む計69講座である。このクラブは会員数も他の3クラブよりはるかに多いため、異なる傾向がみられることも考えられるが、成人を対象とする講座が70講座、高齢者を対象とする講座

も22講座と成人から高齢者を対象とした講座も多く開講されていることが特徴である。

(4) TSVバイヤー・ドルマーゲン⁷⁾

TSVバイヤー・ドルマーゲンは他のバイヤー社のクラブ同様、広大な土地にクラブ所有の施設を持つ。スポーツ部門は、①陸上競技、②フェンシング、③水泳、④ハンドボール、⑤大衆スポーツ、⑥バスケットボール、⑦柔道、⑧サッカー、⑨体操、⑩バレーボールの10部門である。我々が調査対象とする子ども対象のスポーツは⑤大衆スポーツ部門に配置されている。⑤大衆スポーツ部門に配置されている子どもスポーツ学校 (KiSS) は月会費の他に月謝が必要となる。子ども (11歳まで) 対象の講座は、子どもスポーツ学校 (KiSS) 12講座、親子スポーツ講座3講座を含む計27講座である。それに対して成人を対象とする講座は39講座、高齢者を対象とする講座が6講座で成人を対象とする講座数が多いことが特徴である。一方、タレント発掘はTSVバイヤー・ドルマーゲンの使命であるとスポーツ育成部門責任者 Hans-Peter König氏が断言するように競技者養成にも非常に力を入れている。特に陸上競技、ハンドボール、フェンシング、水泳に力を入れており、バイヤー社の支援金を得て、半寄宿生 (Teil-Internet)、全日寄宿生 (Internet) などの制度も持つ。

表3 大衆・余暇スポーツ部門における対象別講座数の割合
グラフ中の数字は講座数



大衆・余暇スポーツ部門における対象別講座数を比較すると、MTVケルンとSCバイヤー・ウァーディンゲンが似た傾向にあり、また、TSVバイヤー・レバークーゼンとTSVバイヤー・ドルマーゲンが似た傾向にある。ただし、SCバイヤー・ウァーディンゲンには「timeout」、TSVバイヤー・レバークーゼンには「GoFit」という、付加会費を支払うことにより利用できるスポーツセンターがあり、ここで提供される講座が成人のための講座数を補っているともいえる。

2. 最近の小学校及び幼稚園とスポーツクラブの状況

MTVケルンの指導部Holger Dahlke氏及びTSVバイヤー・ドルマーゲンのスポーツ育成部門責任者Hans-Peter König氏へのインタビューより知ることのできた最近の小学校及び幼稚園とスポーツクラブの状況について以下に述べる。

ドイツの小学校はGrundschule（基礎学校）といい、1～4年生までの子どもが通うが、授業は遅くとも13時30分までに終了し、多くの子どもはその後、課外授業（AG）やスポーツクラブ、学童保育（OGS）に行く。学童保育はOGS（Offene Ganztaggrundschulen）と称し、10年ほど前から始まったとのことで、それまでMTVケルンでは、子ども対象の講座を12時から開始していたが現在では15時開始としている。そのかわり現在は、幼稚園や学校と協力してプログラムを提供するようになったとのことである。幼稚園や学校と協力しての運動プログラムの提供は、今回訪問したすべてのスポーツクラブにおいて行っており、今後新たなスポーツクラブの事業として発展しつつあることが感じられた。また、TSVバイヤー・ドルマーゲンが関わる学童保育（写真1）では、以前は全校生徒の25%ほどしか行かなかったが、現在は50%の子どもが行っているとのことである。そのため、施設が不足し小学校の教室の一部を新たなスペースとして利用する様子も見られた。学童保育のスケジュールは、昼食、宿題、課外授業（AG）で、その様子も見学することができた。昼食では一般的に陶器やガラスなどの食器が使われることには驚かされた。これは、SCバイヤー・ウァーディンゲンの附












写真1 小学校に隣接して建てられている学童保育（OGS）施設

属幼稚園でも同様であった。また、課外授業では屋外で身体を動かして遊んだり、室内でダンスや工作をしたりする様子が見られた。

3. 指導場面の実際

子どもを対象としたプログラムの中から、MTVケルンの「遊び／スポーツ／楽しみ（Spiel/Sport/Spaß）」（4～6歳児）とSCバイヤー・ウァーディングンの「近隣の幼稚園の園児対象としたスポーツ講座」の指導内容を表4、表5にて簡単に紹介する。どちらの指導内容についても、1時間の講座の中で多様な動きを体験させていること、また教師1人の指導で子どもたちに同時に多様な動きをさせていることがわかる。

表4 MTVケルンにおける「遊び／スポーツ／楽しみ(Spiel/Sport/Spaß）」（4～6歳児）の指導内容

時間	活動	活動の状況と教師の援助
15:25	基礎スポーツ的活動	<p>体育館に6つのコーナー(写真1～6)があり、子どもは順番にまわる。教師は声掛けで子どもに動きを伝え、子どもが手本になる。教師は道具を動かしたり、子どもに動きの変化を伝える。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>写真1 縄の上を跳ぶ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>写真2 ミニハードル</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>写真3 肋木登り</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>写真4 逆立ち</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>写真5 梯子を渡る</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>写真6 平均台 腹を支えて渡る</p> </div> </div>
15:53	水分補給 リトミック遊び	<p>水分補給した子どもから、教師の周りに集まり座る。子どもたちは走り回る。教師の「チューインガム」「稲妻」「雷」といった合図があったら、その合図に合った動きをする。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>写真7 チューインガム 壁にはりつく</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>写真8 稲妻 立ち止まる</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>写真9 雷 足踏みをする</p> </div> </div>
15:56	終わり	リトミック遊びをした後、教師の挨拶で終了。

IV. 本調査研究の成果と課題

日本の地域スポーツクラブへの援用の可能性という観点から、以下のような成果と課題が挙げられる。

(1) 今回の訪問では、バイヤー社関連のスポーツクラブだけでなく、MTVケルンのようなクラブ所有の施設をほとんど持たず、学校や公共の施設を使用して講座を提供している日本の地域スポーツクラブに似たクラブを調査することができた。その結果、子どもや高齢者を対象として提供される運動プログラムについては、やはり日本と異なる特徴—1 講座多種目型のプログラムが見られ、バイヤー社関連のスポーツクラブと非常に似ていることが確認された。アクティビティの中には全く同じもの、すなわち、子どものプログラムであれば、「チューイングガム」「稲妻」「雷」の指示で動きを変化させる遊びや高齢者のプログラムであれば、円になって名前を呼びながら、その人に砂袋を投げ渡す遊びも確認され、その背後には共通した指導者養成課程の存在が窺われた。よって、今後は、ドイツ体育大学ケルンや州のスポーツ協会の指導者養成課程の調査も行う必要があると考えられる。

(2) 子どものプログラムについては、年間を通してだけでなく1回の講座の中でも多様な動きを体験させていること、また教師1人の指導で子どもたちに同時に多様な動きをさせる指導方法が複数のスポーツクラブに共通した特徴であるとわかった。今後は、運動量や動きの多様性について、日本と比較研究し、援用の可能性を見出していくことが必要であると考えられる。

(3) ドイツでは最近、学童保育に行く子どもの数が増え、スポーツクラブに来る子どもの数が減っており、どのクラブも子どもが来るのを待つのではなく、幼稚園や小学校や学童保育にプログラムを提供したり、指導者を派遣することを考え事業化している。このようにスポーツクラブが他機関と協力して行うプログラムについては、日本においても援用の可能性があり、さらなる調査が必要であると考えられる。

(4) 高齢者（「心臓病患者のためのスポーツ」を含む）のプログラムについては、有酸素運動よりも筋力トレーニングや機能トレーニングが重視されていることが複数のスポーツクラブに共通した特徴であるとわかった。機能トレーニングとは例えば、砂袋を自分の腿の下で右手から左手に持ちかえたり、体の後ろで持ちかえたり、砂袋をこぶしで叩いたり、お尻の後ろで砂袋を持ち、踵で蹴り上げるなどである。有酸素運動量については日本での高齢者プログラムの方が十分な量を確保できている印象もあるが、今後は、運動量や動きの多様性について、日本と比較研究し、援用の可能性を見出していくことが必要であると考えられる。

(5) 高齢者を対象とする講座については、運動の提供だけでなく、仲間づくりや心の健康に大きく影響していることが窺える。これまで訪問してきたTSVバイヤー・レバークーゼンでも、講座後にクラブのレストランでビールを飲み談笑する人々や、講座内で指導者の誕生日をケーキで祝う様子などを目撃したが、同様のことが複数のスポーツクラブに共通した特徴であるとわかった。今後は、スポーツクラブが仲間づくりや心の健康に果たす役割についても調査したいと考える。その足がかりとして、「おしゃべりカフェ」や「トランプ遊び」といったスポーツ以外の講座を提供するSCバイヤー・ウァーディングエンを今回新たに訪問することができ、また良い関係を築けたことは有益であった。

文献

- 1) 川西正志, 野川春夫 監訳: ヨーロッパ諸国のスポーツクラブ～異文化比較のためのスポーツ社会学～, 市村出版, 2010: p.111
- 2) クリストフ・プロイアー 編著, 黒須 充 監訳: ドイツに学ぶスポーツクラブの発展と社会公益性, 創文企画, 2010: p.54
- 3) ミュールハイム体操クラブ・ケルン: <http://www.mtv-koeln.de/> [2014.5.12]
- 4) バイヤー社スポーツクラブ・ウァーディングゲン: <http://www.scbayer05.sport-id.de/Startseite> [2014.5.12]
- 5) バイヤー社体操スポーツクラブ・レバークーゼン: <http://www.tsvbayer04.de/> [2014.12.29]
- 6) 鈴木智子, 嶋崎博嗣, 松尾順一: TSV (バイヤー社体操-スポーツクラブ) の子どもスポーツ部門に関する調査研究, ライフデザイン学研究, 9, (2014) pp.233-268.
- 7) バイヤー社体操スポーツクラブ・ドルマーゲン: <http://www.tsv-bayer-dormagen.de/> [2014.12.29]