

■事務所: 〒606-0047 京都市左京区上高野諸木町 50-3 翠川医院内 Tel・Fax : 075-701-8111
Mail : jdgyoto@hotmail.co.jp website : http://www.jdg.or.jp/list/vjdg_j/36kyoto.html

本号は例会の講演要旨 2 稿と京都外大・ドイツ語学科のニュースを掲載します。

●第 14 回例会、2011 年 3 月 26 日、コープイン京都●

生活の中のスポーツ・ドイツ

田附 俊一

ドイツは、言うまでもなく、スポーツの盛んな国である。スポーツというと、特に日本では、競技スポーツを連想されることが多いが、日本でも展開されている「総合型地域スポーツクラブ」のモデルは、ドイツのスポーツである。

ドイツへ留学、あるいは海外赴任された方は、Bundesliga で有名なサッカー留学生を除くと、ドイツでスポーツ経験が少ないように感じてきた。今回の Stammtisch では、競技スポーツではない、「生活の中のスポーツ」としてお話した。

1. スポーツの違い:ドイツと日本

ドイツと日本のスポーツの際だった違いは、ドイツのスポーツが地域を中心としたコミュニティで行われる文化的活動の 1 つであるのに対し、日本のスポーツは、学校の教育活動の一つとして競うことをその過程として行われてきたことである。日本でも、学校施設では実施しにくかったテニス、水泳（年中泳げるプールが少ない）、スケートなどは、学校外で行われてきたが、それらは主に商業スポーツとして、多くが勝つことを目的に行われてきた。一方、ドイツでは、幼児の発達や発育に寄与するスポーツから、競技スポーツ、高齢者スポーツまでが、1つのクラブチームの中で行われてきた。1つのクラブチームに複数のスポーツ種目や運動が混在し、かつ、趣味や健康を意識したスポーツや運動から、オリンピック選手までも混在している。また、日本では、「真



剣さに欠ける」、「全体の士気が乱れる」などの理由から学校で複数の運動部に入ることが許されることは極めて少ないが、逆にドイツでは、18 歳頃まで 1 つのスポーツ種目を毎日行うことは希である。ここには、Meister の国:ドイツでも 1 つのことに集中する前に多様な経験(教養)を重んじるドイツ(大学でも Hauptfach と Nebenfach を履修する必要がある、Grundschule より学年が上の学校教員になるためには 2 つ以上の教員免許を取得することが義務づけられているなど)と、「一芸に秀でるものは多芸にも秀でる」という言葉があるように、早くから 1 つのことに集中して修行を積むことに美意識のある日本の違いかもしれない。

2. 生活習慣の違い:ドイツと日本

ドイツ人は、日本人に比べて、どの年齢においても、スポーツをすることのできる時間が多い。従来ドイツでは、学校は、小学校 2 年生までは 8 時から 12 時まで、それ以上の学年では高校まで 8 時から 13 時までが在校時間であり、この時間をこえると、子どもたちは学校を強制的に追い出される。先生も皆、その後すぐに帰宅する。

いわゆるサラリーマンも、フレックス制を導入していることが多く、7 時 30 分に出勤し、15 時 30 分に帰社する社員も少なくない。しかも、サマータイムの時期は、その後に陽のある時間が長い。商店やレストランを除くと、土・日。祝日は休みである。これらの空いた時間

間に、地域のクラブチームでスポーツをする。クラブチームはスポーツだけではなく、音楽はじめ、様々な活動が行われている。これらの活動に、日本でいう NPO のような組織として補助金が与えられ、税制優遇が行われている。もちろん、こうした組織 Verein をつくるハードルは低い。日本の NPO 法人はドイツの Verein がモデルの一つとして成っているため、その制度は似ている。

3. 近年の変化

「グローバル」という言葉が用いられてから、ドイツの生活も変わってきた。証券取引所はアメリカの証券取引所の稼働時間にあわせて営業するようになった。大手のスーパーマーケットは 20 時まで営業するようになってきた。

2000 年に実施された PISA (OECD の生徒の学習到達度調査) でドイツは、参加 32 カ国中、読解 (総合能力) で 21 位、数学と科学でそれぞれ 20 位という結果となり、前述の午前中で終わる学校時間も見直されている (「PISA ショック」と言われている)。この結果は、ドイツ語と生活環境が十分でない外国人労働者の子どもが調査の対象となっていることも原因の一つと考えられるが、この PISA ショックにより、参加は任意で、かつ保護者はエキストラ・コストを払わなければならないが、13 時に学校が終わった後も、学校で子どもたちが宿題、スポーツ、音楽、遊びなどをする時間が設けられるようになった。この時間に Sportverein が学校に出張してスポーツを行う場合もある。

このように社会の変化もあり、従来の地域の Sportverein に参加する人が減少している。その影響から、生活習慣病の罹患者は大人だけではなく、子どもにまで至り、増加傾向にある。

4. スポーツや運動の役割(従来)

ドイツでは、従来、スポーツや運動を国民が行う試みとして、Sportabzeichen (スポーツバッジ) によるスポーツテストを実施してきた。これは、スポーツテスト種目を 5 つのカテゴリーに分け、各カテゴリーから 1 種目のスポーツテストを任意に選び、これら 5 種目のテストすべてが、年齢ごとに設定された基準記録に達したときに、バッジを与える制度である。テストへの挑戦は年 1 回であるが、テストのクリア回数によってバッジが格上げされることによって、個々人のスポーツや運動へのモチベーションを高めようとしてきた。加えて、スポーツクラブチーム、学校のそれぞれを、所属人数ごとにグループに分け、各グループを、Sportabzeichen を得た人の数に応じて順位をつけ、上位グループには、スポーツや運動用具を買うことのできる賞金を授与し、さらに、スポーツや運動に親んでもらえるよう取り組まれてきた。この賞金は、保険会社や製薬会社などのスポンサーによるものであり、病気になる人が減り保険会社や製薬会社の

負担が減る分を還元することによって、企業が社会貢献をする仕組みとなっている。

5. スポーツや運動の役割(近年)

スポーツや運動は、身体的によい影響を与えるだけではない。運動が、実は勉強の成績にも良い影響を及ぼすことが示唆されている。ハイデルベルクで始まった Ballschule の試みは、Ballschule が子どもの集中力やプレイの創造性を高めると示唆している。スイスのバーゼルを中心にドイツ語圏で行われている Bewegteschule の試みは、運動が精神的に落ち着きをもたらし、集中力を高めることを示唆している。また、「からだ」を用いた学習は、五感を高め、経験に基づく教養を学ぶ助けとなることも示唆している。運動がストレスを改善することも示唆されている。

また、定期的にスポーツや運動に参加することが、独居高齢者の外出や会話など他者とのコミュニケーションの機会にもなっている。

荒川修作の三鷹天命反転住宅に見られるように、日常生活の中に「運動しなければならない」空間をつくる試み、視覚情報を排除し、五感を高める DIALOG Museum の試みなど、私たちの「からだ」の能力を引き出す試みが多く行われている。



6. まとめ

ドイツと日本は地理的条件、歴史、文化が異なるので、日本がドイツを真似する必要はないが、私たちの生活の中で、時間と空間を工夫し、スポーツや運動を通して、私たちの存在そのものである「からだ」を見つめたい。

そして、スポーツや運動の締めくくりは、おいしいワインやビールで”Prost!” (スポーツ科学、当協会理事)

貞住 武彦

演題:「認知症の診断・治療と介護」

講師: 松本玲子氏 (翠川医院医師、日本神経内科学会認定専門医、日本認知症学会認定専門医)

日時: 2011 年 9 月 24 日 (土) 18:00~20:00

会場: 京大楽友会館 一階会議室



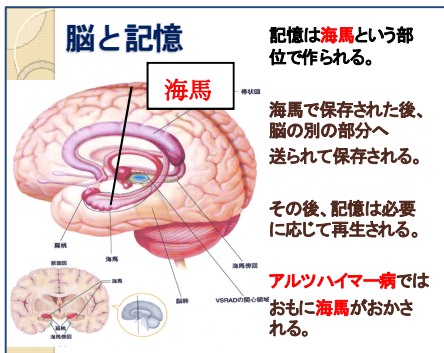
◆Demenz (独語/英語では Dementia) 日本ではかつては痴呆とよばれていましたが、2005年より「認知症」という表現に変わりました。この背景には「痴呆」は侮蔑的で、高齢者の尊厳を欠く表現であること、その実態を正確に表して

いないこと、早期発見、早期診断等の支障となっていること、それらが認知症対策の取り組みへの障害となっているようななどの背景があります。◆認知症の人口 2002年の統計では全国で150万人で、65 歳以上の高齢者に占める割合は6.3%でしたが、2015年には250万人(高齢者の占める割合7.6%)と増え、2025年には320万人に達すると推定されます。

85 歳以上の方では4人に一人がその症状にあると言われ、高齢化社会を迎え、今後認知症の人は益々増加していく傾向にあります。◆認知症の主な種類 1)アルツハイマー型認知症 2)脳血管性認知症(脳梗塞が先行することが多い) 3)レビー小体型認知症 が挙げられますが、アルツハイマー型認知症が全体の 50%を占め脳血管性認知症、レビー小体型認知症がそれぞれ 20%を占めています。◆なぜ認知症が

起きるのか 人の記憶というのは「海馬」という部位で作られ

ます。海馬で保存された後、脳の別の部分へ送られて保存され、必要に応じてその記憶は再生されます。認知症はおもにこの海馬がおかされて、本来の機能である情報の受付が出来なくなってしまう状態を言い



ます。ですからたとえ10分前に聞いたことでも受付されませんから、記憶はされず、何度でも同じことを繰り返して聞くようになってしまいます。◆認知症の症状・・・認知機能障害

①記録力障害(もの忘れ)・・・記憶の 3 要素は「記録」(新たに覚える)、「保持」(覚えておく)、「再生」(思い出す)ですが、このうち「記録」の障害、つまり新しいことが覚えられなくなります。その結果保持、再生ができません。しかし、昔の記憶は比較的後期まで保たれます。

②見当識障害・・・「時間」⇒「場所」⇒「人」の順で障害が現われます。時間の見当識が低下すると、今日が何年何月

何日何曜日が分からなくなり、場所の見当識が低下すると、どこにいるかが分からなくなり、徘徊されることがあります。認知症が進むと、判



断、行動、各種能力が低下し、今まで出来ていたことができなくなったり、適切な行動がとれなくなったりします。

◆アルツハイマー型認知症について

1906 年ドイツの精神科医の Alois Alzheimer 氏は嫉妬妄想と記憶力低下のある女性の病状経過、死後の脳の変化の克明な記録を学会に発表し、以後アルツハイマー型認知症として今日に至っています。2006 年には100周年を祝ったフェスティバルがベルリンで開催されました。アルツハイマー病は脳にベーターアミロイドという蛋白質が沈着して起こり、この集積したものを老人斑といい、神経細胞死を起こします。ですから、ベーターアミロイドが沈着しないようにすればアルツハイマー病は防げることになります。◆認知症高齢者の介護を困難にさせる行動第1位 記憶の障害(もの忘れ)何度も同じことを言う、或いは聞く、食事を再々要求する等、第 2 位 見当識障害、第 3 位 失禁(間に合わずに失禁、放便、放尿、壁や床になすりつける等)、第 4 位 日常生活ができない、第 5 位 徘徊、第 6 位 もの盗られ、他の妄想、第 7 位 興奮、暴力、第 8 位 閉じこもり、食事や入浴などの拒否(1982 年~1999 年の集計)

◆認知症のケアと介護のストレス予防

◆認知症のケア

・ゆっくりとした時間 ・なじみの空間 ・あたたかい微笑み

◆介護のストレス予防

・認知症を理解する ・自分の健康を大切に
・一人で抱えこまない ・完全主義にならない

◆脳を守る10の方法(米国アルツハイマー病協会)

- ① 健康の第一は脳から
- ② 心臓によいことは、脳にもよい。
- ③ 体重、血圧、コレステロール、血糖を正常に保ちましょう。
- ④ 脂肪が少なく抗酸化物(ビタミンEなど)の多い食品を摂りましょう。
- ⑤ 1日30分歩きましょう。
- ⑥ 読み書き、学習、ゲームを楽しみましょう。
- ⑦ 人とのつながりを大切にしましょう。
- ⑧ 頭のケガをしないように注意しましょう。
- ⑨ 不健康な習慣を改めましょう。
- ⑩ 前向きに考え今日から始めましょう。

聴講者全員に認知症サポーター認定リンクが授与されました。

(著述業, 当協会理事)

京都外国語大学ドイツ語学科便り

●ドイツ週間の知らせ

京都外国語大学では、本年度より「ナショナル・ウィーク」を開催し、ドイツ語学科では10月17日(月)から22日を「ドイツ週間」として様々な行事が開催されます。会員の皆さま奮ってご参加ください。

◆10月17日(月) 12:00~16:00

「ミス&ミスターBMW/Benzコンテスト」

車展示会と写真撮影会

◆10月19日(水) 12:30~13:15

「ドイツ・エコクイズ大会」

◆10月20日(木) 18:15~20:30

「クラシック音楽のタベ」

◆10月21日(金) Treffpunkt(溜まり場)

12:30~14:00 ドイツ風カフェ

17:00~19:30 ドイツ風バー&クラブ

◆10月22日(土) 13:30~15:00

「第12回全日本学生ドイツ語弁論大会学内予選」

◆10月22日(土) 18:30~20:30

「オクトバーフェスト・ドイツビール祭り@京都外大」

詳細ならびに会場等については下記へお問い合わせ下さい。

E-mail: doitsu@kufs.ac.jp

●第12回 全日本学生ドイツ語弁論大会

京都日独協会では、京都外国語大学主催の全日本学生ドイツ語弁論大会の後援団体として応援をしています。参加希望者がおられましたらご紹介ください。ドイツ連邦共和国総領事賞には副賞として、日本→ドイツの往復航空券が贈られる予定です。また、又、毎年、12月の第一土曜日が大会日で、今年は12月3日に開催されます。会員の皆様、学生たちの熱弁にご支援をお願いします。

【実施要項】

・日時:2011年(平成23年)12月3日(土) 13:00~

・場所:京都外国語大学 171 教室

・主催:京都外国語大学

・後援:大阪・神戸ドイツ連邦共和国総領事館、
オーストリア大使館、ゲーテ・インスティトゥート
大阪、在日ドイツ商工会議所、毎日新聞社、
京都日独協会、DAAD(ドイツ学術交流会)

・協賛: ルフトハンザ ドイツ航空、(株)三修社、マンハイム大学、ドレスデン工科大学、チューリッヒ大学、ザルツブルグ大学

・演題:自由(但し、本人によって作成された未発表のものに限る)

・申込締切日:2011年10月24日(月)必着
申込用紙、選考方法、審査員、賞品、交通費等の詳細については京都外国語大学HPに掲載されていますのでご参照ください。お申込、お問い合わせ先は京都外国語大学ドイツ語学科

E-mail: doitsu-benron@kufs.ac.jp

Tel:(075)322-6157・61558(大会実行委員:菅野・筒井)

第11回全日本学生ドイツ語弁論大会表彰者

開催日:2010年12月4日(土)会場:京都外国語大学 出場者:26名(17大学)

・ドイツ連邦共和国総領事賞:谷村 侑真(京都外国語大学)

・京都外国語大学総長賞:姜旻京(京都外国語大学)

・オーストリア大使賞:梅田 遼(東京外国語大学)

・ドイツ文化センター館長賞:石黒瞳(上智大学)

・京都日独協会賞:久道 亮(京都産業大学) ・三修社賞:天野志保(京都外国語大学) ・毎日新聞社賞:古本貴文(山口大学)