

## モルック×健康＝心躍る地域社会

全世代がスポーツを通して楽しめる地域社会を実現するためには？



白岩 亜莉沙(しらいわ ありさ)  
福島県立光南高等学校 2年

鈴木 湊(すずき かいり)  
福島県立光南高等学校 2年

## 活動概要

### 活動の内容

- 6月～7月 ニュースポーツ「モルック」について調べる
- 7月 8日 self space しおりばに出向き、代表の飯塚さんに話を伺う
- 8月 9日 やぶごぎキャンプに参加した子どもたちにモルックを体験してもらう
- 9月15日 矢吹SDGsフェス2024に参加した方々にモルックを体験してもらう
- 10月28日 学校にてクラス内で探究活動の発表を行う
- 11月13日 学校にて2年次全体で探究活動の発表を行う

### 活動の特徴(新規性・発展性)

今回「モルック」を選んだのは、とてもシンプルな競技で、初めて体験する人にも取り組んでもらいやすいからだ。体力に自信がない人や運動が苦手な人にも、スポーツに興味を持つ起点にしてもらえるのではないかと考えた。

長所としては、活動を展開するにあたり、学校からモルックセットを借りたり、地域のイベントとコラボレーションする形で集客を行ったりすることで、費用を抑え、効率的に活動できた点が挙げられる。

### 活動の成果

私たちは、地域の方々にニュースポーツに親しんでもらい、体を動かす楽しさを味わってもらうことを目標に活動してきた。この活動を通して、地域の子どもたちに運動することの楽しさや大切さを伝えることができた。また、健康を大事にする習慣を身につける手助けができたと思う。

実際に体験してくれた子どもたちからは、「楽しかった!」「もう一回やりたい!」などといった声が多く聞かれ、嬉しく思った。

## 課題の設定と意図

私たちが着目したのは、6歳の子どもの肥満率が、都道府県別で福島県が最も高いという記事だ。文部科学省の学校保健統計調査によれば、福島県では、体重が標準より20%以上重い「肥満傾向」の子どもの割合が、6歳で8.97%と全国で最も高い。また福島県は13の全ての年齢区分で全国平均を上回り、平成24年度から肥満傾向の子どもの割合が高い状態が続いている。(2022年度結果より)

子どもの頃からの肥満は、将来健康に悪影響を与える。この問題を解決する手段として、私たちはニュースポーツを選んだ。「スポーツが好き」という共通点を持つ私たちだからこそできることをテーマにしたいと考え、今回ニュースポーツを軸に探究活動を行うことにした。

1年次の時に参加したオリエンテーション合宿で、白河市内の街歩きを行った際、マイタウン白河で、ふくしまモルッククラブの方から、「モルック」についてのお話を聞いたことを思い出した。「モルック」ならば、私たちの身近なところにあり、地域の人たちがスポーツに親しむ第一歩として、体験してもらうことができるのではないかと考え、「モルック」で課題解決に挑戦することにした。

## 課題解決のための仮説と計画

課題を解決するために立てた仮説は2つある。

1つ目は、体を動かすことが好きな子どもは多くいるが、近年、遊ぶ機会や場所が減っているのではないかと考えた。最近では、遊具が撤去されたり、ボール遊びが禁止されたりする公園が増加し、中には近所の住民からの「子供がうるさい」という苦情も少なくなっている。このことから、子どもたちが伸び伸びと体を動かせる場所が少なくなっているのではないかと考えた。この改善策の1つとして、子どもたち同士が自由に遊ぶ機会や場所を増やしていくことが大切だと考えた。例えば、今回協力してくれた飯塚さんは、矢吹町内の廃牛舎とその周りの自然を利用し、「こかげの学校」という場所を作り、そこで「やぶごぎキャンプ」など、子どもたちが自由に遊び、創造力を膨らませる機会を提供している。このアイデアを活用して、高校生の私たちにもできることはないだろうか考えた。

2つ目は、楽しく体を動かすことができるスポーツなら、運動が苦手な子どもでも興味を持つのではないかと考えた。スポーツには、体をたくさん複雑に動かすものから、体を動かさなくても簡単にできるものまで様々ある。「モルック」のように、誰でも気軽にできる競技なら、スポーツが苦手な子どもでも、楽しくスポーツを始める第一歩になると考えた。さらに、他のニュースポーツを調べ、これらを地域社会に広く発信していくことで、より多くの子どもたちにスポーツの楽しさを知ってもらうような発展的な活動にも繋がらせるのではないかと考えた。

## 活動で工夫できたこと

まず、自分たちが好きなスポーツの知識や能力を存分に活かすことができた。福島県の改善すべき課題と、私たちの好きなスポーツを掛け合わせることで、自分たちも楽しく積極的に、探究活動に取り組むことができたのが良かった。

また、1年次のオリエンテーション合宿に参加した際、マイタウン白河の方から「モルック」についてお話を伺う機会があった。このことをヒントにして、自分たちの身近にあり体験しやすいという理由から、「モルック」を用いたイベントの企画へと発展させることができたのも良かった。

実際のイベントでは、子どもだけでなく、幅広い年齢の方が体験してくださったので、それぞれの参加者の年齢に合わせ、「モルック」のルールを変え、飽きずにモルックを体験してもらえるように工夫することができた。



モルックで遊んでいる様子



白岩 亜莉沙

今回の活動を通して、課題を解決するのは難しく、とても大変だということがわかった。福島県内の子どもたちの肥満率という点に着目し、その改善のために、モルックを広めたいと考えて活動してきたが、この課題を解決するには至らなかった。しかし、地域の子どもたちに運動の楽しさを伝えることができただけでなく、幅広い世代の方にもモルックを体験してもらえたのは、良かった点だと思う。他にも、自分たちで行動を起こし、学校外の方々とコミュニケーションをとるなど、初めて経験することが多かったが、たくさんの方の力を借り、最後までやり遂げることができ、満足している。

今回は、光南高校のある矢吹町で活動を行ったが、次回、イベントを開催する際には、私たちが生まれ育った西郷村でも活動したいと考えている。矢吹町でイベントを行った際は、多くの方が私たちの活動をサポートしてくださったが、西郷村で行う際は、自分たちの力でやらなくてはならないことが増えると予想される。そうなったときは、今回学んだコミュニケーションの取り方や、自分たちで勇気を出して行動を起こすことを忘れず、積極的に取り組んでいきたいと思う。

また、今回は、「モルック」「子ども」に特に焦点をあて活動してきたが、これにとどまらず、高齢者でも安全にできるニュースポーツを探し、地域に健康の輪を広げていきたい。全ての世代の人が、楽しく暮らしやすい地域、健康的な体作りを推進し、長生きできる福島県へと変えていけるように、これからもこの活動を続けていきたいと思う。

鈴木 渥

私はこの活動を通して、地域の課題を解決することの難しさを感じた。今回は、ニュースポーツのモルックに焦点を当て、地域の方々にスポーツの楽しさを知ってもらいたいという思いが、少しでも伝わるように活動してきた。結果的に、多くの人たちにモルックを体験してもらい、モルックを地域に広めることはできた。しかし、地域の子どもたちの肥満率については、目に見えるような改善へと繋げることはできなかった。私たちの行動力や影響力だけで、福島県全体の問題を解決するのは、とても難しいのだと痛感した。

しかし、今回の活動は、自分自身の成長につながったと考える。コミュニケーションをとるのが苦手な私にとって、イベントを企画し、多くの人との関わりを持つのは、実は不安があった。それでも、伝えたい思いがあるからこそ、自ら行動を起こすことができたし、声を出して積極的にコミュニケーションをとることができた。これらの経験は自分にとって大きな自信になった。

今回は、矢吹町のイベントで活動を行ったが、今後は私たちの地元西郷村でも活動したいと考えている。例えば、母校である小学校の児童館で、ペットボトルを利用したモルックを製作し、子どもたちに遊んでもらうことなどを計画している。さらに西郷村といえば、TOKIO-BAだ。西郷村の東京ドーム2個分の広大な土地で、「みんなで一緒に遊ぶ場」を作るというTOKIOのプロジェクトは、私たちが目指す地域の姿とも類似している。TOKIO-BAで、TOKIOの皆さんの影響力をお借りして、より発展的な活動ができたらと考えている。

今後は、私たちの活動に協力して下さる方々への感謝の気持ちを忘れずに、老若男女問わず、健康的な福島県を目指し、この活動を続けていきたいと思う。



ルールを説明している様子

実践活動時の動画や成果物等

動画URL	二次元コード	添付PDF あり

## 1. 地域探究アワードエントリー情報

エントリー希望	有	エントリー単位	グループ	ブロック	東北
---------	---	---------	------	------	----

## 2. オリエンテーション合宿及び実践活動の基本情報

合宿実施先	国立那須甲子青少年自然の家	修了日	2024/4/17	カリキュラムのタイプ	B
フィールドワークの内容					
実践活動期間	2024/6/10 ~ 2024/11/13				
活動のタイプ	新たな活動				
協力者	主な協力者			協力内容	
	所属	一般社団法人ヒトトキト		矢吹町内でのイベント企画の可能性について相談した。	
	氏名	飯塚 智崇			
	所属				
	氏名				
	所属				
氏名					
協力者総数	1名		協力団体数	1団体	

## 3. 実践活動の記録

(1)総活動日数 全12日

事前:準備・打合せ	5日	本番:メインの活動	2日	事後:ふりかえり・報告	5日
-----------	----	-----------	----	-------------	----

(2)活動成果の発信等

媒体	方法	回数	概要・備考
SNS	自ら発信	3回以上	インスタグラムで活動内容を発信した。
その他	自ら発信	2回	学校で活動内容の発表を行った。

(3)主な活動記録

活動日時	区分	活動場所	活動内容
7/8 ~ 7/8	①事前学習・打合せ等	self space しおりば(矢吹町)	代表の飯塚さんにイベント企画について相談した。
8/9 ~ 8/9	②実践活動本番	こかげの学校(矢吹町)	やぶこぎキャンプに参加した子どもたちを対象にモルックを体験してもらった。
9/15 ~ 9/15	②実践活動本番	矢吹町複合施設ココット	矢吹SDGsフェス2024に来てくださった方々にモルックを体験してもらった。
10/28 ~ 10/28	③事後打合せ・報告会等	光南高校	クラスで探究活動の発表を行った。
11/13 ~ 11/13	③事後打合せ・報告会等	光南高校	2年次全体に向けて探究活動の発表を行った。

6 都道府県別 肥満傾向児の出現率（12-1）

1. 計 (1) 肥満傾向児

	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
区分	幼稚園	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	中学校	中学校	中学校	高等学校	高等学校	高等学校
区分	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳
<b>全国</b>	<b>3.64</b>	<b>5.62</b>	<b>7.63</b>	<b>10.13</b>	<b>11.41</b>	<b>12.48</b>	<b>12.25</b>	<b>11.43</b>	<b>10.68</b>	<b>9.55</b>	<b>10.13</b>	<b>9.09</b>	<b>9.46</b>
北海道	4.42	8.65	10.79	14.09	14.29	15.99	18.21	16.19	13.21	12.52	12.31	11.39	11.31
青森県	7.37	8.67	11.99	16.13	18.25	19.37	17.32	14.80	15.56	13.99	14.76	15.71	14.98
岩手県	6.74	8.42	12.32	14.40	15.30	15.76	14.94	16.00	13.01	12.29	12.79	15.45	11.55
宮城県	6.12	5.98	8.51	13.43	15.06	17.38	17.64	13.25	13.32	11.26	11.29	9.44	11.88
秋田県	4.95	7.95	11.85	12.95	14.19	13.86	15.08	14.03	11.93	11.57	14.11	13.04	14.78
山形県	4.82	7.39	9.86	13.38	14.29	15.07	15.45	12.92	12.98	11.75	11.47	13.50	13.76
<b>福島県</b>	<b>6.02</b>	<b>8.97</b>	<b>10.27</b>	<b>11.92</b>	<b>15.78</b>	<b>14.99</b>	<b>16.16</b>	<b>12.47</b>	<b>13.97</b>	<b>11.21</b>	<b>13.81</b>	<b>11.48</b>	<b>14.69</b>
茨城県	6.20	6.24	9.97	15.36	16.24	16.98	16.93	13.68	11.88	11.25	11.61	11.47	12.30
栃木県	5.08	8.09	10.29	14.06	12.57	15.97	14.91	14.20	15.29	11.11	10.40	10.33	12.96
群馬県	4.97	6.14	9.99	12.31	14.72	14.36	13.96	13.61	12.26	10.71	12.58	9.34	11.13
埼玉県	3.51	6.19	7.27	11.80	11.95	11.38	11.37	10.22	11.07	7.28	10.49	9.22	8.66
千葉県	3.65	6.85	8.32	10.07	10.51	10.81	11.89	10.45	9.45	8.65	11.00	10.72	10.83
東京都	3.14	4.27	7.06	9.16	9.66	11.60	11.27	10.26	10.34	9.59	6.92	6.57	7.59
神奈川県	2.82	3.94	5.98	9.21	8.52	10.99	11.13	10.52	8.08	8.55	8.46	8.93	8.22
新潟県	3.83	6.51	7.96	10.56	14.85	12.11	12.68	9.24	9.18	8.89	8.73	9.22	9.87
富山県	3.62	6.29	7.54	9.37	11.94	13.43	13.68	10.54	9.54	8.28	10.47	9.29	10.42
石川県	3.50	4.68	7.35	8.10	10.97	10.86	9.56	9.11	9.10	8.52	11.79	7.33	8.27
福井県	3.24	4.73	7.63	8.91	10.47	11.68	11.33	11.60	7.97	9.57	9.30	7.57	9.09
山梨県	2.87	7.09	10.73	11.44	13.35	14.96	12.78	14.87	13.71	12.42	11.34	8.38	13.50
長野県	2.02	6.31	5.90	10.59	12.17	13.10	11.93	11.83	10.69	11.23	10.52	9.21	8.55
岐阜県	3.13	3.85	6.47	10.04	10.84	12.49	13.10	11.24	12.05	10.32	6.78	5.06	6.69
静岡県	3.33	4.11	6.59	7.86	10.27	10.77	11.81	11.75	10.33	8.76	9.56	9.26	8.30
愛知県	2.03	4.36	6.64	6.25	10.65	11.99	10.42	9.59	9.67	8.83	10.58	8.21	7.69
三重県	3.18	4.11	5.44	10.58	11.56	10.37	12.01	11.60	9.38	10.46	11.43	9.57	8.91
滋賀県	3.08	3.70	7.11	7.38	10.46	8.76	10.86	9.18	7.67	8.48	8.56	6.23	6.80
京都府	2.62	4.21	7.19	9.75	9.67	10.81	12.76	10.38	9.25	8.18	8.97	8.00	7.79
大阪府	2.60	5.40	5.73	8.72	10.40	10.44	9.45	10.88	11.12	8.37	9.41	7.96	8.46
兵庫県	3.46	5.26	7.47	8.06	8.33	11.86	8.28	9.45	9.14	9.45	9.19	8.51	7.61
奈良県	3.17	4.56	6.29	9.19	8.95	10.39	10.67	9.99	8.81	8.66	8.88	8.34	9.47
和歌山県	3.73	5.99	6.27	8.91	11.65	11.43	10.57	13.23	9.75	9.96	10.03	7.99	9.98
鳥取県	1.32	5.02	7.13	8.79	10.24	10.58	13.78	10.96	10.60	8.99	9.14	10.66	10.04
島根県	2.69	5.40	6.44	9.03	10.27	12.76	12.30	8.98	9.94	7.21	7.93	8.68	9.92
岡山県	3.96	6.25	7.87	8.65	11.40	12.37	12.16	11.38	9.71	9.17	9.75	11.60	8.60
広島県	3.47	5.18	8.82	11.44	11.50	13.57	12.39	13.01	11.72	9.44	12.28	8.66	10.94
山口県	4.65	4.52	6.59	9.02	9.93	12.33	12.69	10.04	9.67	8.50	8.16	8.90	9.18
徳島県	4.80	8.38	5.96	14.13	13.85	12.82	13.34	14.13	14.47	12.01	12.21	11.90	11.87
香川県	4.45	7.20	8.26	9.03	11.78	10.56	10.15	12.61	10.80	9.72	13.85	9.67	10.36
愛媛県	3.98	5.40	7.08	9.05	12.73	13.15	12.74	12.06	11.66	9.34	11.01	8.84	9.34
高知県	3.17	4.97	7.53	9.13	13.45	12.79	12.52	15.04	12.36	12.11	10.45	9.21	10.53
福岡県	5.08	6.39	8.48	10.03	12.19	13.94	12.26	11.04	10.38	9.30	10.49	10.00	8.55
佐賀県	2.64	6.20	6.67	9.45	11.85	10.99	12.10	10.51	10.94	9.88	11.60	8.25	9.75
長崎県	2.11	5.40	5.91	10.10	9.28	12.07	11.96	13.42	11.24	9.00	9.22	9.88	11.28
熊本県	3.81	7.75	8.26	11.84	13.55	13.32	15.08	12.73	10.82	10.22	13.35	8.55	10.81
大分県	4.52	6.09	7.87	12.43	12.98	14.95	13.48	14.20	13.70	12.21	13.18	9.38	14.51
宮崎県	3.47	7.75	8.38	11.80	15.10	14.14	15.54	15.03	12.16	11.69	13.47	8.83	14.12
鹿児島県	5.30	5.71	9.02	10.62	10.52	12.80	11.97	11.61	10.49	9.67	11.29	7.46	9.96
沖縄県	3.22	6.20	9.16	11.60	14.52	15.75	14.44	13.67	12.63	11.05	10.72	10.98	9.22

(注) 肥満傾向児とは、性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が20%以上の者である。

以下の各表において同じ。

$$\text{肥満度} = (\text{実測体重} - \text{身長別標準体重}) / \text{身長別標準体重} \times 100 (\%)$$

(出典) 文部科学省 令和4年度 学校保健統計調査 都道府県別 肥満傾向児の出現率 より