

『ディスコン』で“つながり”、健康維持・閉じこもり予防 ～地域の仲間づくりと健康寿命の延伸に～

<活動の概要>

協議会名	(一社) 奈良県健康生きがいづくり協議会
活動メンバー	奈良県健康生きがいづくり協議会、奈良県ディスコン協会、全日本ディスコン交流協議会
「ディスコン活動」従事者	奈良県ディスコン協会役員15名、全日本ディスコン交流協議会役員12名
連携・協働自治体	大阪府、滋賀県、奈良県、京都府、和歌山県、埼玉県、宮城県、富山県内及びその他の自治体、レクリエーション協会等
活動領域	連携・協働自治体領域
活動対象	『ディスコン』にはどなたでも参加可能
活動の目標等	活動府県の拡大。3世代交流の推進



大林 久信

(一社) 奈良県健康生きがいづくり協議会理事長、全日本ディスコン交流協議会副会長、奈良県ディスコン協会会長

1. 「ディスコン」を始めたきっかけ

平成18年(2006年)「健康生きがいづくりアドバイザー」の資格認定を受けたとき、あわせてニュースポーツ「ディスコン」を体験した。この室内軽スポーツは、健康促進、介護・認知症予防や仲間づくりに適し、健康生きがいづくり活動のツールとして最適であると認識し、普及啓発活動に取り組み始めた。以来満17年となる。

一見して軽いスポーツに見えるが運動量は相当にある。また、ディスクをコントロールしてポイントに近づけること、ねらいを定めて自チームを有利に導くことは簡単なようで難しく、投盤のスキルや戦術を考えると奥の深いスポーツである。

「ディスコン」とは

赤と青の2チームに分かれて、1チーム6枚の円盤(ディスク)を投げ、どちらがポイントに近づいているかを競う簡単なスポーツであり、初めての方でもベテランの方と対等に競技を楽しむことができる。大人も子供も、障がいをお持ちの方も誰もがいつでも手軽に楽しめるユニバーサルスポーツである。用具類の費用は他のニュースポーツより少額であり、容易に準備できる。



ディスクを投げる様子



ディスコンの円盤

2. 活動のための組織づくり・活動内容と全国への普及活動

2008年から居住地域の賛同者数人と「チームづくり」に着手。地域のミニ体育館を手配し、月2回「体験会」「練習会」を開催。やがて愛好者が徐々に増え、週1回開催、1回15名～20名参加するほどになったため、他の地域・市へ普及を拡大。各地域で練習会・大会が活発に行われ、毎年県大会を開催するまでとなった。

地域や市での日常活動は、クラブまたは市協会を設置し、責任者や幹事を定めて会員の協力のもと練習会や交流会を頻りに開催して、競技技術の向上と会員の交流を深めている。

さらに、平成26年(2014年)6月、従来の全国組織を改組し、新たに「全日本ディスコン 交流協議会」を設立。ディスコン愛好府県・地域に参加を呼びかけ、8府県余りの組織となった。

この「全日本ディスコン交流協議会」では次の課題を掲げ、毎年総会・役員会を開催している。

- ①ディスコン愛好者の共通の課題・ルールや競技運営等の解決、交流を深めるための全国大会の開催など
- ②会則の制定、「普及啓発ブック」2014年に発行
- ③全国交流大会を2014年から毎年開催(2019～2021の3年はコロナ禍で中止)
- ④競技技術の進歩、競技運営等の進化に伴い競技ルール・マナーを全面的に見直し、2020年に「公式ルールブック」を編集・発行
- ⑤関係団体との協働、各種の広報活動を推進



全国交流大会の様子



公式ルールブック

以上により「ディスコン」愛好府県・地域の拡大を目指して活動を展開している。

3. 今年度中の活動

毎年全日本ディスコン協議会および各府県ディスコン協会は4月から6月に年次総会を開催し、活動計画・予算・役員を選任を行い、活動を展開している。奈良県および各市・地域の協会・クラブも同様に開催。2023年度の全国組織では、6月に埼玉県所沢市において「第9回全国ディスコン交流大会 IN 埼玉」を開催し、56チーム・総勢183名が参加する大規模な大会を盛大に実施。技術を競い参加者の交流を深めた。

成績は、優勝：滋賀県彦根チーム、2位：埼玉県川口Fチーム、3位：埼玉県上尾2チームであった。

(詳細はWebの全日本ディスコン交流協議会 <http://disconkyo.blogspot.com> を参照)

また、各府県の大会は、9月～11月頃に開催される。

4. 「ディスコン」の効用と今後の課題

【ディスコンの効用】

- ◆相手のディスクをヒットして自分でも予想しないナイスショットをした時、思わずガッツポーズ！それに応えて仲間がグータッチ。投げたディスクが裏返って相手チームが有利になった時、笑いとお歓声。これらの光景は練習会や大会では日常茶飯事である。
- ◆参加者からは「ディスコンは本当に楽しいわ！」「思った通りにできたり、できなかったりで、頭も使うし面白い」「誘って貰って良かった、ずっと続けるね。」「地域の人と触れ合う機会ができ、仲間ができた」等。
- ◆ディスコンは、他のスポーツと同様、身体の動きと脳を同時に働かせるため中高年齢者の健康寿命の延伸に役立ち、また地域の仲間づくりにも有効である。
- ◆「生きがい」を感じる心の状態には、5感—①満足感、②充実感、③存在感、④達成感、そして⑤使命感がある。ディスコンを楽しむ人は少なくとも①～④は満たしており、普及活動に熱心な人は⑤も体感している。
- ◆近年、介護予防・認知症予防・フレイル対策が盛んに叫ばれるが、それらは、単に予防・対処するのではなく、高齢者自身が「活動的に社会参加」し、「生きがいのある生活」を送るようになることに目的がある。「ディスコン」は、この機会と場を提供し、さまざまな効果をもたらしてくれる。

【今後の課題】

- ◆ディスコン活動府県を拡大すること。
- ◆一部地域・県では小中学生が参加し交流会等を盛り上げているが、子ども達(学童)や主婦・高齢者の3世代が参加する世代間交流を推進することである。