



2026 AOMORI

青の煌めき あおもり 国スポ・ 障スポ

「スポーツから広がる
人づくり・つながりづくり・地域づくり」
選手・指導者・ボランティアの視点



写真 「あおもり国スポ『武術太極拳』で見事優勝を果たした
小田桐 咲(おだぎり えみ)さんの演武」
〈三沢市国際交流スポーツセンター〉

一九七七年（昭和52年）に青森県で開催された「あすなる国体」以来、実に49年ぶりとなる今年、「青の煌めきあおもり国スポ・障スポ」（※以下、「あおもり国スポ・障スポ」）が開催されます。

本県においては、「青森県教育振興基本計画」の指針のもと、スポーツを活かした人づくり・地域づくりが推進されており、県民が主体的に学び、地域社会の絆を深めるための取り組みが各地で展開されています。

県内でスポーツを応援しよう、自分でも行おうという機運がかつてない高まりを見せる中、本報では大会や競技という枠組みを超え、スポーツが持つ「社会教育（生きた学びの場）」としての側面に焦点を当てました。

武術太極拳やボッチャ、ノルディック・ウォーキングといった多様なスポーツの現場では、次世代の育成や共生社会の実現など、地域の未来を創る豊かな学びが生まれています。

スポーツを通じた地域活動が、どのように地域と連鎖し、人をつなげ人を育んでいくのか。大会に臨む選手や指導者、ボランティアの視点から語られる現場の臨場感が、読者の皆様にも伝わり、これからの地域づくりを考える新たなヒントや気づきにつながれば幸いです。

武術太極拳（カンフー）が育む「生きる力」 —スポーツを社会教育の羅針盤に—

「あおもり国スポ・障スポ」の開催に沸く今年、スポーツは健康づくりや競技の枠組みを超え、次世代を育む「生きた学びの場」として新たな意味をもっている。八戸市を拠点に武術太極拳の選手・コーチとして活動する小田桐咲さんは、日々の指導を通じて、礼儀や自己を客観視する力といった豊かな人間性の育成に力を注いでいる。青森の未来に挑戦し、社会の仕組みそのものを、こどもたちに伝えようとするその姿は、地域と人を結ぶ現代の地域づくりの形そのものである。スポーツはいかにして人を育み、地域の未来を創り出すのか。その挑戦の現場に迫る。



小田桐 咲さん
おだぎり えみ

- ◆八戸市在住
- ◆海猫ふれんず代表
- ◆青森・八戸武術クラブ代表
- ◆武術太極拳競技（カンフー）
- ◆段位 長拳初段、太極拳初段

5歳の時に中国・北京市に滞在していたことがきっかけで武術太極拳競技、いわゆるカンフーに出会う。

大学卒業後、株式会社ユニクロに入社したが2026年にあおもり国スポが開催されると知り、武術太極拳競技での優勝と競技の県内普及を目指し、2020年に八戸市にUターン。

現在は武術太極拳アスリート/クラブコーチを本業とし、フリーランスとして活動中。

今年8月8日に三沢市で開催された、あおもり国スポ（成年女子 自選長拳の部）で念願の優勝（第1位）を果たす。「あおもり国スポで優勝して地元へ恩返しをする!」と決めて活動してきた6年間だったが、地域からたくさんものをいただいたのは私の方でしたと涙をにじませた。

地元根ざすスポーツの形と 「人間性の育成」

幼少期に北京で武術に出会い、青春時代を八戸で過ごした小田桐さん。当時は地元で指導者がおらず、全国から訪れる先生の合宿映像を繰り返し見て自主練に励む日々だったという。その後、大手企業で働き充実した日々を送っていたが、「あおもり国スポ」の開催を知りUターンを決意する。「都心部の強いチームに所属して勝っても、地元は盛り上がるのか。地元根付き、応援されるスポーツになれば意味がない」。その思いから退職し、地元へ戻り指導と競技生活の両立をスタートさせた。

現在、約20名のこどもたちを一人で指導する小田桐さん。たった1名からクラブを成長させた原動力は、競技成績以上に「人間性の育成」を重視する指導方針にある。「武術だけが上手くなっても意味がない。礼儀や挨拶、感謝の心、そして自分は何ができていて、何ができていないのかを正しく認識する『自己客観能力』を育てたい」。ただ一生懸命やっただけで自分を褒めるだけでなく、自己肯定感と自己客観のバランスを教えるこのアプローチは、まさに社会教育の理念と重なる。こどもたちは地域イベ

構想として、地元からの支援やスポンサー獲得を検討しているという。

この構想は資金調達という面だけではない。こどもたちに実践的な「お金の教育」として、地域社会の経済の仕組みを学ばせたいこと。そして、地元から応援され、地元根付いたクラブチームでありたいと考えているからだ。『引退したら、クラブチームとして、こどもたちと一緒に地元団体や企業へ挨拶に行ったり、見学をさせてもらったりして、地域のつながりや接点を積極的に作っていききたい』と語る。

このように、小田桐さんは、自らの経験をもとに、こどもたちが自ら地域社会に支えられていることを実感し、



司会や会場を盛り上げるMCなどもマルチにこなす小田桐さん

支援と感謝の循環が生まれるような持続可能な仕組みづくりを将来の構想として見据えているのだ。

そして、スポーツ競技としての枠を超え、クラブの活動自体が地域と結びつく仕組みへと昇華させようとしている。地域イベントに出演すれば、観客として集まる人々に笑顔や元気を与えることができる。一生懸命取り組む姿が地域の喜びにつながるという経験は、こどもたちにとって何よりの学びとなる。

「栄養のある町」を目指して 次世代へのメッセージ

小田桐さんの地域活動はさらに広がりを見せている。地元の同級生と「海猫ふれんず」を結成し、動画制作やイベント出展を通じて地域の魅力発信を行うほか、若者と地域がつながるイベントのファシリテーターも務める。「大義名分がなくても、まずは自分ができることから始めてみる」。その実践的な姿勢で、地域の若者や住民との接点を増やし続けている。

彼女は地域と若者の関係を「鮭」に例えてこう語る。「若者が地元に戻ってくるためには、仕事や遊び場、温かい居場所といった『栄養のある町』でな

ければならない。「青森には何もないと諦める前に、すでにある町の栄養について知ってもらいたい」。

彼女は、地域に根差した自らの活動を通じて、「栄養のある町」であることを示し、若者たちが苗を持つてくれば大きく育てられる地域であることを伝えようとしているのだ。「自分の目で見て、触れて、体験して、自分で選び取る力を持つてほしい」。これが小田桐さんから次世代に伝えたい最大のメッセージである。

自身の選手人生を「完成」させる最後の大会と位置づけた国スポに、命を燃やすように取り組んだ彼女の背中。スポーツを通じて自己と向き合い、地域活動を通じて社会と繋がるその歩みは、スポーツから広がる社会教育の豊かな可能性を示しており、これからの地域づくりを担う人材育成の確かな道標となるだろう。

なお、小田桐さんには今年度、青森県総合社会教育センターの事業である「高校生地域活動講座」チャレンジAOMORI未来塾（第1期生）の総まとめとなる、第7回講座の講師を務めていただく。自ら道を切り拓く、彼女のメッセージが県内の高校生たちに直接届けられる貴重な機会となるだろう。



はちのへホコテン演武披露の様子（令和8年6月）

スポーツを起点とした「地域活動」の課題と未来構想

スポーツを通じた地域づくりの広がり、道場の中だけにとどまらない小田桐さんの活動のもう一つの軸が、スポーツを起点とした実践的な「地域活動」である。クラブ運営が軌道に乗り選手のレベルが上がるにつれて、遠征や合宿などの経済的負担が課題となってきた。そこで、小田桐さんは将来の



みつかまち

八戸武術クラブのこどもたちによる演武披露。八戸市三日町のストリートには多くの観客が集まり、歓声とともに大きな賑わいを見せた。

誰もが主役になれるスポーツ「ボッチャ」 ―共生社会を築く、実践の学び―

年齢や障害の有無にかかわらず、誰もが同じコートで戦略を練り、喜びを分かち合えるスポーツ、ボッチャ。「あおり障スポ」の開催を機に、その魅力はパラスポーツの枠を越え、多様性を認め合う「共生社会」を実現するための社会教育の場として、改めて注目を集めている。一球ごとに生まれる対話や気づきは、参加者同士の心のバリアを取り払い、地域に確かな絆を育んでいく。すべての人に開かれたこのスポーツが、いかにして人々の相互理解を深め、地域社会を豊かにしていくのか。その学びの最前線に迫る。



澤谷 樹理さん
さわや じゅり

- ◆青森市在住
- ◆青森県障害者スポーツ指導員会 青森地区担当
- ◆青森県ボッチャ協会 審判部部長
- ◆青森県身体障がい者福祉センター ねむのき会館職員

ボッチャ競技の指導員 兼 審判員として鋭意活動中。これからの普及・人材育成を担う若者として期待されている。

障がい者スポーツから

「地域のつながり」を生むボッチャ

「あおり障スポ」ボッチャ競技の指導員として活躍する澤谷さんの活動は、生涯スポーツの推進にとどまらず、地域社会のつながりをつくる社会教育の重要な実践となっている。

「ボッチャは、ランプ（補助具）の使用や頭・足での投球が認められていて、身体に制約がある方でも参加できる柔軟なスポーツなんです」と話す澤谷さん。だからこそ、参加者が試行錯誤の末にコツを掴み、成功の喜びを見せた瞬間に大きなやりがいを感じると語る。



月1回、県内各地から集まる強化練習会の様子（ねむのき会館）青森県ボッチャ協会の指導者情報は当センターホームページ内で検索できます。

現在、澤谷さんの活動の場は多様なコミュニティへと広がっている。地域の老人クラブやサークル活動、学校関係などから「教えてほしい」との依頼が増加しており、出張型の体験会も積極的に開催している。

このように、既存の集まりに出向いてスポーツの場を提供することで、障がいの有無や世代を超えた交流が生まれ、誰もが共に学び合える社会教育の基盤が形成されている。

若者の参画と移動支援で持続可能な社会教育へ

一方で、ボッチャを通じた社会教育活動を地域にさらに根付かせるために



高橋 祐子さん
たかはし ゆうこ

- ◆青森市在住
- ◆青森県ボッチャ協会 審判員

特別支援学校に勤務し、同僚に誘われたことがきっかけで、6年間審判員としてのスキルを磨いている。

ねぶた廃材を活用した

「おもてなし」と次世代への普及

審判資格も取得した。「審判を通して、学校の先生だけでなくサービスマンや小売など様々な職種の人が集まり、友達の幅が急に広がった」と笑顔で語るように、競技の場は、彼女にとって社会と繋がる新たな居場所となった。

高橋さんの活動はスポーツの枠にとどまらず、青森の地域文化とも深く結びついている。あおり国スポ・障スポという全国規模の大会に向け、彼女は特製のお土産を準備している。

「ねぶた制作に関わる主人がもらってきた解体後の和紙を使って、ポチ袋やリンゴの形の記念品を100枚くらい作っている」と明かす。本来なら捨てられる廃材を再利用し、大会グッズの売店で購入者に配る計画だ。「青森に来てくださった選手の家族や応援者にも、良い思い出を作って帰ってもらいたい」という言葉からは、温かな、おもてなしの心が伝わってくる。

5月のリハサル大会では、大きな会場の雰囲気や緊張感に戸惑うこともあった。「自分より試合経験を重ねている選手から逆に教わる場面があり、『こ



他県から選手の応援で初めて青森を訪れた家族の様子。ポチ袋やリンゴを象った、おもてなしのプレゼントを手に会話が弾む。

なんじゃないか！』と言われて戸惑うこともあった」と実戦の厳しさを痛感しつつも、改めてルールの学び直しに励んでいる。

今後の展望については、「せっかく審判の資格を取ったので、特別支援学校の生徒や親御さん、企業の方たちにもボッチャを知ってもらいたい。大きな大会は通過点として、もっと青森県内に広めていきたい」と力強く語った。自らの時間を使って地域に貢献する高橋さんの姿は、スポーツから広がる社会教育の豊かさを示している。



櫛引 宏一さん
くしびき こういち

- ◆弘前市在住
- ◆青森県ボッチャ協会 代表理事

「県武道館（弘前市）をボッチャの聖地に！」を目標に、普及と人材育成を目指して、人づくりやつながりづくり、地域づくりに貢献している。

地域や世代をつなぐ「体験の場」

今年開催される、「あおり障スポ」に向け、県ボッチャ協会代表理事を務める櫛引さんは、「県武道館（弘前市）をボッチャの聖地に！」という強い目標を掲げ、大会成功と競技の普及に向けて汗を流している。

パラスポーツのボッチャは近年、生涯スポーツの枠を超え、地域をつなぐ社会教育の役割を担っている。県内で普及活動に尽力する櫛引さんは、5月に行われたあおり障スポのリハサル大会を終え、『やっぱり、ボッチャはおもしろい！』と振り返った。「だから遠くからでも足を運び、みんな大会に

出たいんですよ」と語る。

ボッチャの最大の魅力は、障がいのある無や年齢を問わず同じコートで競える点だ。現在、県内では特別支援学校や地域の高齢者クラブ、こども会など、多様な場所で開催され、大会が開かれている。さらには商業施設の広場を活用したイベントも展開されており、買い物客が気軽にボールに触れ、家族全員で競技を楽しむ光景が見られるようになった。

このような普及活動はスポーツの技術向上だけを目指すものではない。一つのボールを通じて、普段接点のない人々が同じコートに立ち、笑い合い、教え合う。ボッチャはまさに「地域や世代をつなぐきっかけ」として機能している。地域の多様な人々が集い、同じ体験を共有するプロセスそのものが、生きた社会教育の姿だと榎引さんは話す。

スポーツが育む共生社会と今後の展望

競技の普及は、誰もが参加できるインクルーシブ^{※1}な社会づくりに直結している。榎引さんは「車椅子の方が社会に出る機会がずいぶん増えた」と語り、自身の好きな赤色で車椅子を統一した

参加者の姿を振り返る。「『ガンダムが好きで赤にした』と笑いながら自己表現をしている。障がいがあるからこそ楽しい発想ができ、いろんな人となりができる時代になった」と実感を込める。

また、近年、街中で車椅子を利用して買い物や社会活動を楽しむ人々の姿をよく見かけるようになった。バリアフリーという言葉が当たり前になる中で、ボッチャなどのスポーツを通じた自己表現は、当事者の社会参加をさらに後押ししている。

ボッチャの体験会や地域大会が継続して開催されることで、障がいのある方とない方の心理的な距離は確実に縮まっていく。両者が同じルールのもとで真剣にプレーし、互いを理解し合う経験は、誰もが暮らしやすいインクルーシブな地域づくりに直結する。あおり障スポという大きな舞台を契機に、この競技の裾野がさらに広がり、人々の心をつなぐ「社会教育」の確かな土台となつてほしいと榎引さんは期待する。

※1 「インクルーシブ」

『包括的な』『すべてを包み込む』という意味で、障がいの有無、国籍、性別、年齢などに関わらず、すべての人が共に生き、参加する社会

員になれる。地元の人ボランティアとしてどんどん参加すれば、弘前を聖地として全国にPRしていける」と誇らしげに胸を張る。

経験を進路と未来の地域づくりへ

高校生たちにとって、あおり障スポでのボランティア経験は確かな強みとなり、進路への思いも熱い。

「将来はアジア圏の通訳や日本語教員になりたい」「東京で法律を学んで視野を広げ、将来は地元東北で就職したい」と語り合う近藤さんと本間さんの2人の夢は具体的だ。自発的な挑戦が、高校生のキャリアを後押しする生きた「社会教育」となっている。

斉藤さんと相馬さんは「県内大学で経済を学んで将来は税理士になりたい」「インターン制度のある大学に進み、広告代理店の仕事を経験してみたい」と、等身大の夢を膨らませる。高校生がスポーツイベントを裏方として支え、「大好きな地域へ恩返しをしたい!」と思えるような活動こそ、豊かな地域づくりに直結する生きた社会教育の実践そのものである。

高校生が挑む！ あおり障スポ「ボッチャ」ボランティア

あおり障スポ「ボッチャ」リハール大会に、弘前学院聖愛高校（※以下、聖愛高校）と弘前南高校の生徒たちが競技補助ボランティアとして参加した。若い高校生たちの生の声から、スポーツを通じた「人づくり」「つながりづくり」「地域づくり」を紐解く。

主体性を育む スポーツボランティア

聖愛高校の近藤さんと本間さんは「手話ボランティアの人を初めて見て、いろんなコミュニケーションがあるんだと衝撃を受けた」と2人は口を揃える。「自分から積極的に動かないと得られない経験だった」と語るように、学校外での多様な人との出会いは彼女たちの視野を大きく広げた。

弘前南高校の斉藤さんと相馬さんは、当初は「ボールを投げるだけのゲーム」という印象だったが、現場の熱気に驚かされたという。「勝負の場面で大声援があがって、みんな同じように喜んでいて、

障がい者スポーツもみんなと同じなんだと分かった」と2人はいきいきと語る。

年齢や障がいの有無に関わらず、応援を通じて会場が一つになる「心でつながる」感覚を深く味わったのだ。「健常者も障がい者も一緒に参加してほしい。今後も自分から友達を誘ってイベントに行きたい」と笑い合う姿には、自発的な主体性が確かに育まれている。



聖愛高校の近藤さん（右）と本間さん（左）



弘前南高校の斉藤さん（右）と相馬さん（左）

若者らしい「地域づくり」の発想

近藤さんと本間さんのスポーツを通じた地域づくりへの発想もおもしろい。「県外から来てくださる選手のみなさ

ノルディック・ウォーキングから広がる 多世代交流と持続可能な地域づくり

ノルディック・ウォーキング指導員の小形さんは、ウォーキングを観光資源や個人の健康維持にとどめず、地域づくりに役立てようとしている。かつて地域総出で作った「地域ねぶた」が、こどもと大人が世代を超えて自然に関わり合う文化の源であったように、子育て世代や若者を巻き込む地域活動の工夫を凝らしている。共に歩くことやスポーツアクティビティで汗を流し、健康的に人々がつながり、地域の未来を創り上げる、その先進的な取り組みの可能性を探る。

「あおり国スポ」を契機とした地域活性と機運の高まり

小形さんは、「あおり国スポ」を契機に、スポーツに親しもうとする県民が確実に増えていると語る。

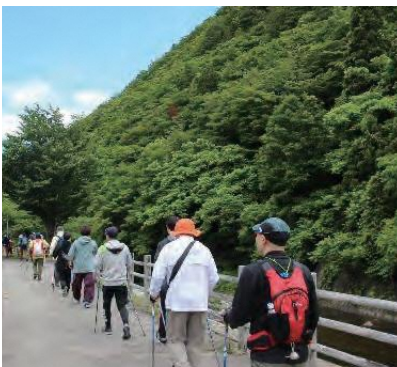
5月に風間浦村で行われたデモンストレーションスポーツに、ノルディック・ウォーク連盟の指導員として運営に携わった小形さんは、「県内各地からウォーキングを愛好する参加者が風間浦村に集ってきていた。あおり国スポ・障スポは、かなり盛り上がっている」と実感を込める。

小形 峰雄 さん
おがた みねお

- ◆平内町在住
- ◆青森県ノルディック・ウォーク連盟 指導員
- ◆一般社団法人浅虫温泉観光協会事務局長



青森市保健所健康づくり推進課と QOL 検診を組み合わせた「クアオルト健康ウォーキング」を実施するなど、観光の他、住民の健康増進にも寄与している。



いこくまがわ
5月の青空のもと、風間浦村の「易国間川」沿道を下る参加者たち



地域での活動が高校生ボランティアたちの「生きてはたらく力」となっている

地域で共に作り上げる文化の再構築

あおもり国スポを契機に、浅虫地域でもスポーツや健康づくりを通じた活動が広がっている。しかし、浅虫温泉観光協会事務局長の小形さんは、地域の未来を見据え、より本質的な課題に目を向けている。「20〜30代、結局は子育て世代の方々が増えないと、いい形に持っていけないのではないか」と小形さんは語る。地域には共働き家庭が多く、休日子どもと地域活動へ参加する余裕がない現状に触れ、「そこを何とかしていければ」と思っている」と、地域づくりの核となるべき若い子育て世代を巻き込んだ活動（地域の文化や自然を生かす活動）を構想している。

観光客向けから「地元の交流の場」へ

かつて地域では、住民総出でイベントを作り上げる文化があった。その象徴が「地域ねぶた祭り」だが、現在はこのものが減り、担い手不足により観光客向けのパフォーマンスに寄ってしまっているという。「今はねぶたも自分たちで作るのではなく、ねぶたの先生に作ってもらっている。親子世代を超えてみんなで作り上げる文化が失われつつある」と小形さんは危機感を募らせる。

地域のこともたちが大人と深く関わり、一緒に作り上げて盛り上がる本来の姿を取り戻すことが、「コミュニティ再構築の鍵となる」。



「足の疲れをとる“渚ウォーク”」全国30か所以上あるクアオルト健康ウォーキング認定コースの一つが、海山の自然を利用した浅虫温泉のコース

最近では浅虫の大自然を生かしたアクティビティ（カヤックなど）を、都市部からの観光客だけではなく、地域住民や近隣市町村の親子連れが楽しむ姿が多く見られてきている。だからこそ、浅虫の観光資源を生かしたスポーツを軸とした新たな地域活動の実践に活路を見出している。

このように小形さんは、地域の自然資源を活かした活動を推進している。その代表例が、「クアオルト健康ウォーキング」である。

この取り組みの大きな特徴は、参加者の心身の健康状態を測る「QOL検査」^(※2)と抱き合わせた形で実施されている点にある。

活動には大学の看護学部等の学生たちがボランティアスタッフとして多数参加し、歩行中の心拍数や皮膚表面温度の測定、最適なペース配分などを細やかにサポートしている。

「学生がお手伝いするとシニア世代との会話が弾んで、みなさん自分のペー

スを守りながら笑顔で完走されるんですよ」と小形さんは目を細める。

QOL検査という客観的な健康づくりに学生の若い力が加わることで、シニア世代の意欲が引き出され、歩きながら共に学び合う豊かな世代間交流が生み出されている。このように、小形さんは歩くことを中心とした活動の可能性に期待を寄せる。

行事を単なる観光消費で終わらせず、地域住民が世代を超えて関わり合う仕組みへと転換していくこと。「もう一度、こどもや若い世代を地域を中心に据え、一緒になって作り上げる文化を再興したい」と、小形さんは地域づくりの展望を語った。

※2 「QOL検査」

QOL（クオリティ・オブ・ライフ「生活の質」）検査とは、弘前大学が開発した、メタボ（代謝・ロコモ（運動器・口腔（お口の健康）・メンタル（心の健康））の4つのテーマを短時間で測定し結果やアドバイスをその場で受け取れる健康プログラムのこと。

編集後記

今回の取材を通じて最も心に残ったのは、スポーツが「人と人、人と地域をつなぐ強力なツール」であるという事実です。武術太極拳を通じてこどもたちの人間性を育む小田桐さんの熱意。ボッチャという競技を通じて、障がいの有無や世代を超えた交流を生み出す関係者の皆様。そして、ボランティアとして輝く高校生たちの頼もしい姿や、浅虫地域で世代間交流を取り戻そうと奮闘する小形さんの想い。取材先で出会った皆様の姿から、スポーツの現場がそのまま生きた「社会教育の教室」になっていることを強く実感しました。

「青の煌めきあおもり国スポ・障スポ」がもたらす熱気や交流は、大会後も地域を育む「栄養」として本県に根付いていくはず。読者の皆様も身近なスポーツを通じた地域とのつながりに、ぜひ目を向けてみてはいかがでしょうか。

青森県総合社会教育センター

令和8年度
事業紹介

地域づくりに関わる
人材育成等の事業

地域活動講座

～パワフルAOMORI!創造塾～

18歳以上の地域を元気にしたい人を対象に、講義・演習、ネットワークづくり等を行う事業です。

キャリア形成支援事業～大学生と青森の未来・自分の未来を“カタル”～

大学生が高校生等と語り合うワークショップを行い、双方のキャリア形成を図る事業です。

高校生地域活動講座

～チャレンジAOMORI!未来塾～

高校生を対象に、地域活動を支える人材等から地域の価値や魅力、活力ある地域づくり等について学ぶ事業です。

学習情報の収集・提供事業

様々なジャンルで活動している県内の指導者人材を掲載しています。

※ 詳しい事業内容は、当センターホームページをご覧ください。

編集
発行

青森県総合社会教育センター
〒030-0111
青森市大字荒川字藤戸119-7
TEL.017(739)1252 FAX.017(739)1279

「HIBIKI」に関わるご意見は下記のアドレスへ
E-SHAKYO@pref.aomori.lg.jp
件名に「HIBIKI132号」とご記入ください。

詳しくは

[ホームページ]

[Facebook]

[Instagram]

