

积极老龄化背景下日本老年人 体育治理经验启示

耿鸿月, 刘俊洁

武汉科技大学体育学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2024年10月9日; 录用日期: 2024年12月5日; 发布日期: 2024年12月16日

摘 要

本文运用文献资料、案例分析、逻辑分析等方法, 探究积极老龄化背景下日本老年人体育治理的概况、经验, 并提出对我国的启示。经验: 注重政策支持体系建设, 提倡非政府组织的作用, 强化体医融合, 各方主体责任划分明确。启示: 加强老年体育的政策指引, 通过顶层设计积极鼓励社会组织参与, 推进体医融合将健康关口前移, 明确主体的职能边界, 为老年体育发展提供坚实的政策基础。

关键词

体育治理, 老年体育, 日本, 积极老龄化

Enlightenment of the Sports Management Experience of the Japanese Elderly under the Background of Active Aging

Hongyue Geng, Junjie Liu

College of Physical Education, Wuhan University of Science and Technology, Wuhan Hubei

Received: Oct. 9th, 2024; accepted: Dec. 5th, 2024; published: Dec. 16th, 2024

Abstract

This paper uses literature data, case analysis, logical analysis and other methods to explore the general situation and experience of sports governance of the elderly in Japan under the background of active aging and put forward the enlightenment to China. Experience: Pay attention to the construction of policy support system, advocate the role of non-governmental organizations, strengthen the

integration of sports and medicine, and clarify the division of the main responsibilities of all parties. Inspiration: Strengthen the policy guidance of sports for the elderly, actively encourage the participation of social organizations through the top-level design, promote the integration of sports and medicine to move forward the health pass, clarify the functional boundary of the main body, and provide a solid policy foundation for the development of sports for the elderly.

Keywords

Sports Management, Elderly Sports, Japan, Active Aging

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

人口老龄化现在是全球面临的共同问题,截至 2024 年,全球 65 岁及以上人口的比例约为 10.5%,预计到 2050 年,这一比例将攀升至 16%。在我国,截至 2023 年底,全国 60 岁以上老年人口占总人口的 21.1%,我国老龄化速度迅猛,从 7%的老龄化到 14%的深度老龄化,中国仅用了 21 年,预计从 14%的深度老龄化到 20%的超级老龄化,中国将仅用 10 年左右。因此,积极老龄化和健康老龄化的观念必须渗透到社会各领域[1]。

发展老年人体育是积极应对老龄化的重要一环,也是全民健康的关键策略。积极老龄化的核心在于老年人社会参与,社会应提供必要的保障和支持,《中华人民共和国体育法》中明确要求对老年人参与体育运动给予特别保障。但目前,我国老年体育仍然存在场地设施不足、缺乏专业指导等治理方面的问题。日本是全球老龄化程度最高的国家,并且一直将积极老龄化作为社会讨论的中心议题,经过了 50 多年的发展,在老年人体育治理方面积累了专业的经验,对解决我国老年人体育治理的问题具有一定的借鉴意义。

2. 相关概念

2.1. 积极老龄化

在成功老龄化、生产性老龄化、健康老龄化等多种老龄化范式发展的基础上,20 世纪 50 至 60 年代初期,积极老龄化逐渐崭露头角。积极老龄化这一概念于 1997 年在西方七国丹佛会议上首次登场,会议着重强调了该概念中健康的关键地位以及运动与健康的交互影响。1999 年,欧盟为应对欧洲最为严峻的人口老龄化问题,举办了以“积极老龄化”为核心主题的国际会议,各国学者对积极老龄化的理论价值和现实可行性展开了深入研讨。2002 年 1 月,世卫组织健康发展中心正式出版《积极老龄化:从论证到行动》。同年 4 月,世卫组织在联合国第二届世界老龄大会上递交了一份有关“积极老龄化”的书面建议,随后发布《积极老龄化:政策框架》报告,明确指出“积极老龄化”应为老年人创造最佳机遇,推动其健康、参与和保障的达成,提高生活品质。自此,积极老龄化的理论与政策框架逐步得到推广与接纳,日益成为处理人口老龄化问题的全新概念、政策、理论和发展策略。通过梳理各国各阶段对积极老龄化的定义发现,概念之间存在一定共性,但根据各自发展的重点,概念的侧重点略有不同,详见表 1。经比较分析过后,本文采用 WHO 对于积极老龄化的定义,因其涵盖健康、参与、保障各方面的因素,内容覆盖更广,更具有普适性和客观性。

Table 1. Concept of active aging at each stage**表 1.** 各阶段积极老龄化的概念

提出者	时间	概念内容
WHO	2002 年	积极老龄化是指为了提高老年时的生活质量，使健康、参与和保障的机会尽可能获得最佳的过程。
Walker	2002 年	积极老龄化是指随着年龄的增长，使老年人的参与感和幸福感得到最大化。是一个意义深远的战略，即建立人人都有价值和能参与的社会。
OECD	2006 年	积极老龄化是指随着年龄的增长，人们在社会领域和经济领域领导生产活动的的能力。
Bowling	2008 年	积极老龄化是指维持身心的健康和功能，参与休闲活动和社会活动，保持与社会的联系和交往。
Stenner	2011 年	积极老龄化指能够自主地参与体力活动，对生活感兴趣，能够应对挑战，具有跟随社会发展节奏的能力。
EU	2012 年	积极老龄化是指随着身体的老化，老年人能拥有健康的身体，并且作为社会的一员，能够在生活中保持独立，在工作中获得满足，作为公民更多地参与社会。
UNECE	2014 年	积极老龄化是指社会老龄化现象，包括平均预期寿命延长，人们被期望并被允许继续更长时间地参与正规劳动力市场和其他无偿生产性活动(例如志愿者和向家庭成员提供照护)，健康、独立、自主地生活。

2.2. 老年人体育治理

党的十八届三中全会指出，全面深化改革推进国家治理能力和治理体系的现代化。治理一词最早出现在 1989 年世界银行在概括当时非洲的情形时，首次使用了“治理危机”一词。当时治理的含义是指各种公共的或私人的个人和机构管理其共同事务的诸多方式的总和。社会不断发展进步，治理被应用于诸多领域。随着体育事业不断发展，2008 年国际奥委会提出了体育治理的概念并颁布了 50 多条善治原则和指标。时至当下，中国人口出现了结构性失调，老龄化程度不断加重，体育治理的概念被不断细化，因社会发展的需求出现了“老年人体育治理”的概念。

北京体育大学何秀丽教授在 2018 年全国体育管理科学大会上明确了老年人体育治理的概念[2]，即各种公共的或私人的个人和机构管理老年人体育事务的诸多方式的总和，治理主体包含政府部门、市场、社会组织等，其中政府起主导作用。治理对象包含为老年人提供体育组织服务，场地设施、信息服务、指导服务、体质监测服务中涉及的组织、机构、个人相关行为，重点在于调节各方利益主体的关系，以谋求社会和谐稳定。

3. 积极老龄化背景下日本老年人体育治理概况

日本老龄化程度位居世界前列，早在 2011 年其老龄化、少子化以及医疗负担等问题已然出现。其老年人体育治理模式具有以下特点：一是政府主导型的全民参与。在此背景下，《体育基本法》的颁布从法律层面规定了政府在老年人体育治理中承担的重要角色，对政府的职责进行了明确划分，大大缓解了当时财政负担较重的情况。《体育基本法》的出现让日本国民对体育的重视和普及范围得到了极大的提高，同时大众普遍意识到体育可以将老龄化背景下的健康关口前移，防患于未然[3]。通过以上日本体育治理的梳理可以发现，日本是政府主导型的老年人体育治理模式，这一点与我国目前的情况较为相似，虽然中国也积极地推进行业协会脱钩改革，但实际情况下依旧是政府主导。因此，通过分析日本老年人体育治理模式能为我国提供一定的经验借鉴；二是社会体育组织发展成果显著，在日本，社区体育组织是老年体育活动的重要载体。这些组织通常由当地居民自发成立，旨在通过体育活动增进健康、促进交流和增强社区凝聚力。社区体育组织会定期举办各种适合老年人的体育比赛和活动，如健步走、太极拳、门球等，以满足老年人多样化的体育需求。例如日本老龄化支援协会、全日本老年福祉支持团体联盟等。

这些团体专注于老年人的福利和服务, 通过举办讲座、活动等方式增进老年人之间的交流, 提高他们的社会参与度; 三是与时俱进的体育政策, 1988~1999 年, 日本实施了第二次国民健康运动规划, 重点在于促使人们养成健身运动的习惯, 并充实和完善“从婴幼儿到老年人”的健康体检保健辅导体制。2000~2010 年, 日本实施了“健康日本 21”计划, 将延长国民的“健康寿命”(指日常生活能够自理时期)作为基本目标。这一时期, 老年体育政策开始更加明确和具体。2013~2022 年: 日本开始实施第二次“健康日本 21”计划, 也是日本的第四次国民健康运动规划。这一时期的政策更加关注心理健康、下一代健康、老年人健康、预防生活方式疾病等, 旨在维持和提高国民的生活质量。目前最新的政策是《东京市体育推进综合计划》(2025~2031), 这些计划继续推动老年体育活动的普及和发展, 通过具体规划和措施提高老年人的体育参与率和生活质量[4]。

4. 积极老龄化背景下日本老年人体育治理经验

4.1. 政策支持体系建设

发展老年体育离不开配套的政策体系, 良好的政策效果关键在于连续性的成体系政策以及引导作用。从政策体系的角度来说, 日本的经验值得借鉴。在社会福利制度、地域综合照料体系、智慧养老、老年人力资源开发、老年友好社会、老年人社会参与、终身学习型社会等方面均出台了配套的政策, 包括建设综合性社区体育俱乐部、建立广域体育中心、鼓励社会资源参与老年人体育事业、培养专业老年人体育指导人员、强化体医融合体系等, 全方位保障老年人体育活动的便捷性和普适性, 在全社会营造老年友好氛围, 建立完备的老年体育政策体系。从连续性的角度来说, 早在 1961 年的《体育基本法》到最新的《东京市体育推进综合计划》[5], 60 多年的时间, 日本老年体育政策一直处在不断发展的进程中。从积极推进政策的文化氛围上讲, 日本推进老年友好城市建设, 包括医疗和护理整合式服务, 创造对老龄人口尊重和包容的城市环境。老年友好型的环境创造为顺利推进政策做好了基础性准备工作, 为老年体育政策的实施奠定了基础。

4.2. 重视非政府组织的作用

从个体的角度说, 日本注重培养具有调节人事关系和创设综合性区域体育俱乐部能力的人才, 推进先进经验的研讨会和信息交流。这样的人才培养涉及的主体大多为个人方面, 不少个人体育爱好者成为俱乐部的运营和管理者, 同时会以志愿者的身份参与社会老年体育俱乐部的工作如担任教练、裁判、活动组织者等, 为俱乐部的发展提供人力支持; 从社会组织的角度说, 日本有各类体育协会, 如市区町村级的体育协会、体育指导员协会等。这些协会在社会体育俱乐部的建立中发挥着重要作用, 它们可以为俱乐部提供专业的指导和技术支持, 帮助俱乐部制定训练计划、组织比赛等, 例如日本门球联盟, 门球是一项在日本老年人中较为流行的运动, 日本门球联盟致力于门球运动的推广、组织比赛等, 为喜爱门球运动的老年人提供了参与体育活动的平台[6]; 从企业的角度说, 企业会为社会体育俱乐部提供资金赞助, 这是俱乐部资金来源的重要渠道之一。企业通过赞助俱乐部, 可以提高自身的知名度和社会形象, 同时也为体育事业的发展作出贡献。

4.3. 强化体医融合体系

日本强化了体育与医疗的融合体系, 通过运动医学和体育科学方面支援区域体育活动, 确保老年人参与体育活动的安全和健康。具体分为三个类型, 福利型体医融合模式以社区综合俱乐部为基石, 为居民免费提供定点医疗、健康咨询以及运动参与等服务, 具备便捷性, 参与人数可观。整合医疗型模式将健康促进、疾病预防、治疗与运动康复等医疗服务加以整合, 为患者提供全生命周期的连续服务。家庭

医生、护士、药师、营养师和运动专家等共同组建医疗团队。商业型模式由企业以盈利为目的开展服务, 提供多元化、个性化服务, 众多老年人体医融合健康促进服务品牌纷纷涌现。通过对日本体医融合体系的深入研究, 我们能够借鉴其有益经验。具体而言, 应明确政府职责, 强化政策引导与立法保障; 建立跨学科合作机制; 突出社区在健康管理中的重要作用; 借助科技手段, 提高健康促进水平, 进而探索出具有中国特色的体医融合健康促进模式[7]。

4.4. 责任划分明确

日本体育治理的责任划分非常明确, 有利于政府专注于各自负责的领域。第一是管理机构层面, 日本具有官府体育机构和独立行政法人机构, 其中属于官府体育机构的体育厅是日本体育治理的核心职能机构, 其采取“五课两参事”的组织形式, 职能边界清晰, 各部门间有明确的工作分工[8]。而体育振兴中心等独立行政法人机构, 承担着具体的体育项目执行、体育设施管理、体育科研等工作, 与政府体育机构相互配合, 分担了大量的具体事务性工作。从积极老龄化的角度来说, 明确的责任主体有助于老年人体育治理精细化、专业化。文部科学省主要负责老年体育的政策引导和宏观规划, 制定相关的发展目标和策略, 同时日本的地方政府也在老年体育政策的制定和实施中扮演着重要角色。例如, 神户市等地方政府积极采取措施, 应对老龄化社会的挑战。神户市通过推出“保持生活, 关爱照顾”的口号, 规划针对阿尔茨海默病老人和独居老人的政策, 并建立了“幸福之村”综合福利中心和“神户老年大学”等设施, 为老年人提供体育、健康管理等方面的服务[9]。

5. 对我国老年人体育治理的启示

5.1. 加强老年体育政策指引

目前我国老年体育政策存在碎片化的问题, 应坚持目标导向, 目标设定应较为明确且具有连贯性, 始终围绕提高老年人体质、丰富精神文化生活等核心目标推进政策制定和实施。无论短期政策如何调整, 都要始终服务于长期目标的实现。我国应进一步加强老年体育政策体系的建设, 不仅要关注场地设施等硬件方面的政策, 还要注重组织管理、人才培养、科学研究等软件方面的政策制定, 使各个方面的政策相互配合、相互促进, 形成较为完整的政策体系。日本在不同阶段的老年体育政策之间具有较好的衔接性, 新政策的出台是对原有政策的延续和完善。我国在制定老年体育政策时, 要充分考虑与现有政策的衔接, 避免出现政策冲突或断层。例如, 在新的政策中要明确对原有政策中好的做法和经验的继承, 同时针对新出现的问题和需求进行补充和完善, 确保政策的连续性和稳定性。随后要定期对老年体育政策的实施效果进行评估, 并根据评估结果及时调整政策, 收集社会各界的反馈意见, 在此基础上对政策进行及时的调整和优化。通过不断的调整和优化, 使政策更加符合老年体育发展的实际需求。

5.2. 积极鼓励社会组织参与

我国可以进一步明确各类老年体育社会组织的具体职能, 使其在老年人体育服务供给、活动组织、科学指导等方面发挥特定作用, 避免职能重叠或模糊不清的情况。另外, 由于日本的社会组织注重自身的组织建设和管理, 有着较为完善的内部治理结构和运行机制, 因此在一定程度上得到了政府的认可和支持, 与政府形成了良好的合作关系。我国的老年体育社会组织应借鉴这一点, 建立健全内部管理制度, 包括会员管理、财务管理、活动组织管理等, 提高组织的规范化和专业化水平。例如, 制定严格的会员准入和退出机制, 确保组织成员的素质和积极性, 规范财务收支管理, 提高资金使用效率和透明度。在此基础上, 加大对正规老年体育社会组织的扶持力度, 通过政策引导、资金支持、项目委托等方式, 鼓励其积极参与老年人体育治理, 提高其在老年人群体中的影响力和公信力。2022年6月18日~20日就举

办了第22届日本全国O-60(60岁以上)足球锦标赛,该比赛每年举办一届,参赛队伍来自日本各地,赛事竞争激烈,受到广泛关注[10]。日本通过社会组织举办活动的形式,扩大了老年体育的社会影响力,培养了老年体育社会组织管理和协调能力。我国可借助此模式,将其本土化为具备中国特色的老年体育活动,培育社会组织。

5.3. 体医融合健康关口前移

日本在老年人体育治理中注重体医融合,将体育锻炼与医疗保健相结合。我国老年体育社会组织可与医疗机构、社区卫生服务中心等合作,开展体医融合的服务项目,如为老年人提供体质监测、运动康复指导、慢性病防治等服务,提高老年人的健康水平。另外,可借鉴日本的体医融合经验,建立老年人安全运动的医疗服务网络[11],即加强体育与医疗部门的合作,为老年人提供运动前的身体检查、运动中的安全监测和运动后的康复指导等服务,确保老年人在安全的前提下进行体育锻炼。与此同时,政府相关部门应出台更具针对性的政策,明确体医融合在老年健康领域的重要地位和发展方向,从顶层设计上推动体医融合的发展。同时,加快相关法律法规的制定和完善,规范体医融合服务的提供、人员资质、机构运营等方面,保障老年人的权益。为确保体医融合的专业性和可持续性,人才培养体系是不可或缺的。日本体育、医疗两大高等教育系统共同承担体医融合人才培养任务。我国也应推动体育和医学高等教育的融合,通过联合办学、联合培养等方式,培养既懂体育又懂医学的专业人才。

5.4. 职能边界清楚,主体明晰

老年体育作为群众体育的一个分支,很容易出现存在管理交叉和空白的现象。我国老年体育社会组织的管理涉及多个部门,如体育部门、民政部门、老龄委等,但各部门之间的职责划分不够明确,导致老年体育社会组织在登记注册、活动审批、监督管理等方面存在一定的困难[12]。清晰的职能划分是老年体育发展的基础,因此我国应明确政府的主导职能与边界,划分规划主体、执行主体、监督主体的范围,避免职能交叉。体育行政部门、民政部门等相关政府部门要联合对老年体育工作进行监督。监督内容包括老年体育设施的建设质量和维护情况、老年体育活动组织的合法性和规范性、老年体育资金的使用情况等[13]。例如,定期检查社区老年体育设施是否存在安全隐患、老年体育社团的财务管理是否规范等。考虑到我国各地区发展不平衡的问题,应根据各地区的老龄化程度、经济发展水平和体育资源分布等情况,制定适合当地的老年体育发展策略,确保老年体育工作的有序推进。同时,政府要不断完善老年体育相关政策法规,规范老年体育活动的组织、管理和保障,为老年体育发展提供坚实的政策基础。

6. 结语

积极老龄化背景下,日本老年人体育治理经验为我国提供了宝贵的经验。应结合我国国情,吸收日本的有益经验,不断完善我国老年人体育治理体系,提高治理能力,推动老年人体育事业健康、可持续发展,让更多的老年人通过体育活动享受健康、快乐的晚年生活,为实现积极老龄化的目标作出贡献。同时,我们也应不断探索和创新,形成具有中国特色的老年人体育治理模式,为全球老年人体育发展贡献中国智慧和力量。在未来的发展中,相信通过各方的共同努力,我国老年人体育事业将迎来更加美好的前景,为老年人的幸福生活和社会的和谐发展注入新的活力。

参考文献

- [1] 范成文,金育强,钟丽萍,等.发达国家老年人体育服务社会支持体系及对我国的启示[J].体育科学,2019,39(4):39-50.
- [2] 何秀丽.学习习近平总书记系列重要讲话精神:论老年人体育治理[C]//2018 全国体育管理科学大会论文集.大

- 连: 中国体育科学学会, 2018: 304-305.
- [3] 张冰子, 马启涵, 方一安. 发达国家推动健康老龄化全球治理经验及其对我国的启示[J]. 医学与社会, 2024, 37(7): 1-6.
- [4] 王占坤, 张宇. 积极老龄化背景下德国老年人体育治理经验及启示[J]. 体育文化导刊, 2023(11): 37-43.
- [5] 郭未. 健康老龄化: 历史维度下的日本启示[J]. 兰州学刊, 2016(5): 148-155.
- [6] 邵峰, 尹博文, 王小凡, 等. 美日韩老年人体育政策研究及其对中国的启示[J]. 中国老年学杂志, 2022, 42(11): 2844-2851.
- [7] 南尚杰, 张斌, 郑楠, 等. 日本体育治理体系及启示[J]. 体育学刊, 2019, 26(4): 73-80.
- [8] 覃春耕, 汪如锋, 廖梦琪. 体育促进积极老龄化的国际经验与本土策略[J]. 山东体育科技, 2023, 45(3): 73-78.
- [9] 陈思远, 刘会平. 日本老年人体育政策推进策略及启示[J]. 体育文化导刊, 2018(2): 63-67+114.
- [10] 周爱光, 沈蔚瑜. 日本体育法的修订对我国体育法修订的启示[J]. 体育学刊, 2022, 29(1): 9-16.
- [11] 王彬, 张高华. 人口老龄化背景下我国老年人体育发展的价值诉求、现实困境与优化策略[J]. 体育研究与教育, 2022, 37(2): 27-33.
- [12] 刘国永. 人口老龄化对体育消费影响的研究进展[J]. 上海体育学院学报, 2012, 36(6): 16-19.
- [13] 吴开霖. 美、日、德三国老年人体育政策历史演进对我国的启示[J]. 当代体育科技, 2018, 8(11): 177-178.