

中高齢期における運動・スポーツ活動に関する研究

—運動・スポーツ活動観や実施に影響を及ぼす経験について—

松尾千秋・渡部和彦・草間益良夫

(2001年9月28日受理)

A Research of The Exercise and Sports of The Eldery People

- The Experience having an influence upon a view and practice of Exercise and Sports -

Chiaki Matsuo , Kazuhiko Watanabe and Masurao Kusama

The purpose of this research is to explore the consciousness for health, exercise and sports in order to understand the actual condition and to find out a way to develop the healthy and vivid life in a future. The objects of this research (182 sheets) are the elderly people from 40s to 70s. The results of this research are as follows :

1. About the consciousness for health and physical fitness at present, they feel fatigue physically, mentally and also lack of exercise.
2. About the actual state of the joining to exercise and sports at present, the younger people do more exercise and sports than the elderly people.
3. The people who join to exercise and sports are influenced upon the consciousness for their will on learning physical education and their skills of their school ages.
4. Their independent activity of their extracurricular activities in the school, and the latest activity in the public facilities, have an influence upon a view and practice of exercise and sports.

We must educate to be conscious of health and physical strength for life from childhood, and the various service for elderly people should be invented and equipped fully.

Key words: the elderly people, exercise and sports, influence, experience

キーワード：中高齢期、運動・スポーツ活動、影響、経験

1. 動機ならびに目的

わが国における高齢化は他の先進諸国に比べてかなり急速に進行し、その対策が急務の課題とされながらも、実践的解決へ向けての政策の具体化はなかなか進んでいないのが現状である。

わが国における高齢化問題に対応する体育的課題として、先行研究⁸⁾において、①学校体育等の教育的政策などにより、比較的若い頃から、生涯にわたる健康・体力に対する意識を高め、主体的・継続的に運動を実施することのできる力を身につけさせること、②用具を必要とせず、経費のかからない運動・スポーツ種目の指導・普及など、高齢者のニーズに対応するための諸条件を整えることなどの重要性が指摘された。そし

て、それらの実現化においては、従来、一般的に、②で言及した高齢者のニーズに対応するための諸条件を整えることに終始していた感がある。しかしながら、21世紀における健康的で活力に満ちた生活の実現をめざし、少子・高齢化社会という社会的背景を視野に入れた解決をするためには、過去の経験との関連を明らかにすることにより、個々のニーズの変化・発展の実態をも把握しておかなければならないであろう。

そこで、本研究においては、中高齢期の人々の健康・運動に対する意識調査によってその実態を把握し、それらを比較検討するなかで、中高齢期の運動・スポーツ活動観や実施に影響を及ぼす過去の経験との関連などについて明らかにし、学校体育や社会体育との関連において更なる具体的な課題を検討することを目的と

した。

2. 方法

(1) 調査対象と調査時期

調査は、H市の公営社会教育施設（体育館、公民館）の行事や教室に参加する中高齢者（配布数：216票、有効回答数：182票）を対象とした。その内訳は、40～49歳が27人（男：4人、女：23人）、50～59歳が65人（男：3人、女：62人）、60～69歳が57人（男：18人、女：39人）、70歳以上が33人（男：5人、女：28人）であり、割合としては、50歳代が約35.7%、60歳代が約31.3%と多くを占めていた（図1）。また、男女別では、女性の占める割合が約83.5%と圧倒的に多く、職業別では、無職（主婦が約68.7%、退職などに伴うその他の無職が約13.0%）が圧倒的に多かった。

調査は2000年11月から2001年1月までの間に行われた。

(2) 調査方法と調査内容

質問紙調査法を用い、活動の開始前あるいは終了後に一斉に回答させ回収した。質問内容に関しては、先行研究の調査内容等を参考に、現在の健康・体力などに対する意識、運動・スポーツ活動の実施状況、動機・理由、体育の授業や運動・スポーツ活動観などの項目を作成した。

3. 結果ならびに考察

(1) 現在の健康・体力の状態について

1) 「現在のところ、健康であると思いますか？」

すべての年代をとおして「まあまあそう思う」「そう思う」と回答した人が多く、やや消極的な肯定観が伺えた（図2）。そのなかでは、70歳以上の人の「あまりそう思わない」と否定的に答えた割合の高かった点が注目される。しかしながら、これらの間に有意な差はなく、こういった現在の健康観と年代にはあまり関連がないと推測された。

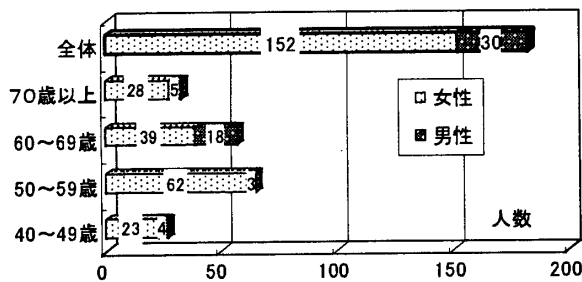


図1 男女別・年代別調査対象者（有効回答）数

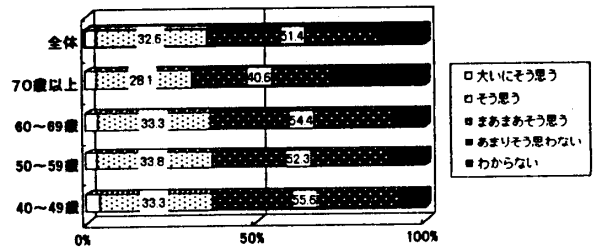


図2 「現在のところ、健康であると思いますか？」

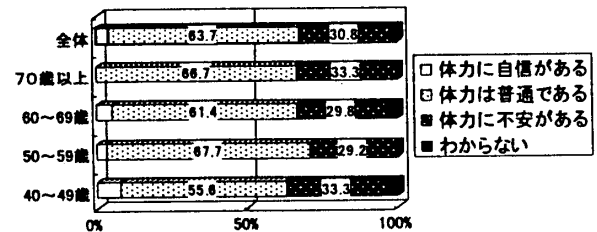


図3 「ご自分の体力についてどのように感じていますか？」

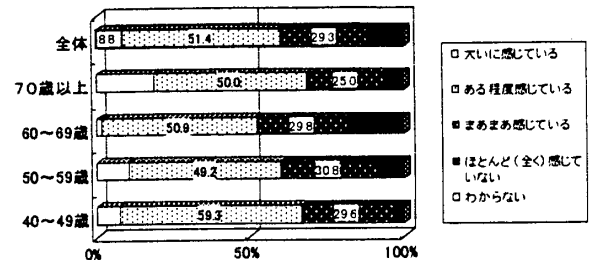


図4 「普段、肉体的な疲労を感じていますか？」

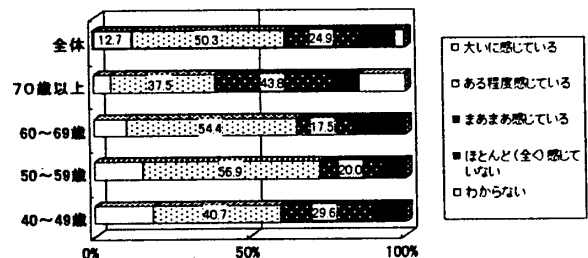


図5 「普段、精神的な疲労やストレスを感じていますか？」

2) 「ご自分の体力についてどのように感じていますか？」

すべての年代をとおして約6割強の人が「体力は普通である」と回答していた（図3）（有意差なし）。

3) 「普段、肉体的な疲労を感じていますか？」

「ある程度感じている」と肯定的に回答した人が全体的に最も多かった（図4）。そのなかで、60～69歳の人の「大いにそう思う」という強く肯定的な回答の割合が低く、逆に「あまりそう思わない」と否定的に答えた割合の高かった点が注目される。しかしながら、検定の結果、これらの間に有意な差はなく、肉体的疲労に対する感じ方は年代によってあまり関連がないと推測された。

4) 「普段、精神的な疲労、ストレスを感じていますか？」

全体的には「ある程度感じている」と肯定的に回答した人の割合が多かった(図5)。そのなかで、年代が若くなるほど、「大いに感じている」という強く肯定的な回答の割合の高くなる傾向が伺えた。しかしながら、これらの間にも有意な差は認められなかった。

5) 「普段、運動不足を感じていますか？」

全体的には「ある程度感じている」「大いに感じている」と比較的強く肯定的に回答した人が多かった(図6)。そのなかで、特に50~59歳、40~49歳の人の約半数が「大いにそう感じている」と強く肯定的な回答をしていた割合の高かった点が注目される。検定の結果、有意差あり(p<.001)と判定され、運動不足を感じている人の割合は年代によって異なることが推測された。

6) 「普段、肥満であると感じていますか？」

他の質問項目に比べて、全体的に「ほとんど(全く)感じていない」と否定的に回答した人の割合が高かった(図7)。とりわけ、60~69歳の人の否定的な回答の割合が高かった点が注目される。しかしながら、検定の結果、これらの間にも有意な差はなく、肥満に対する感じ方は年代にはあまり関連がないと推測された。

7) 「普段、体力の衰えを感じていますか？」

全体的には「ある程度感じている」「大いに感じている」と比較的強く肯定的に答えた人の割合が多く、「ほとんど(全く)感じていない」と、否定的に答えた人は極めて少なかった(図8)。そのなかでは、60~69歳の人の「ほとんど(全く)感じていない」と否定的に答えた人の割合が、他の年代に比べて高かった点が注目される。しかしながら、検定の結果、これらの中に

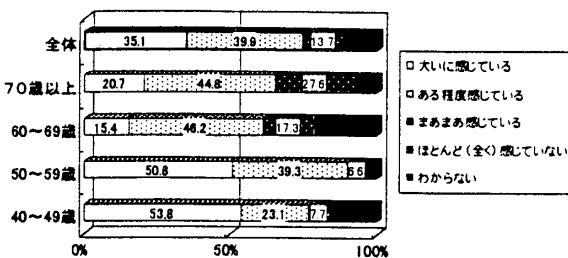


図6 「普段、運動不足を感じていますか？」(*** P<.001)

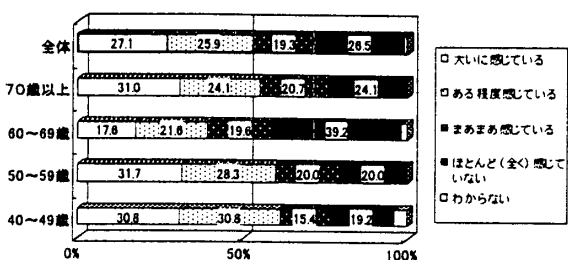


図7 「普段、肥満であると感じていますか？」

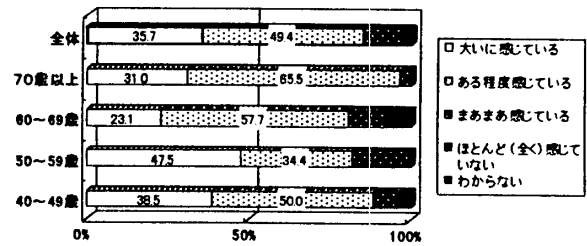


図8 「普段、体力の衰えを感じていますか？」

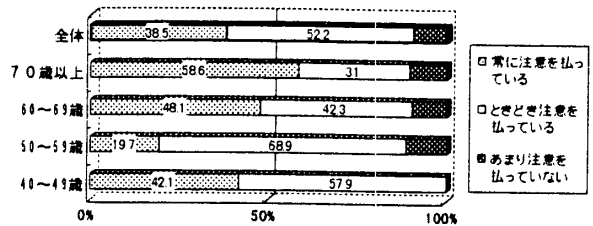


図9 「日頃から、自分の健康・体力について注意をはらっていますか？」(*** P<.001)

も有意な差はなく、体力の衰えに対する感じ方は年代にはあまり関連がないことが推測された。

8) 「日頃から、自分の健康・体力について注意をはらっていますか？」

すべての年代をとおして、「ときどき注意を払っている」「常に注意を払っている」と肯定的に答えた人が約9割を占めていた(図9)。そのなかで、40~49歳の人の場合に、「あまり注意を払っていない」と否定的に答えた人がいなかった点が注目される。検定の結果、有意差あり(p<.001)と判定され、自分の健康・体力について注意をはらっている人の割合は年代によって異なることが推測された。

9) 小括

項目全体をとおしてみると、体力の衰えを感じている人の割合が最も高く、運動不足を感じている人の割合の多さがそれに次いだ。なお、検定によって、現在の健康・体力の状態について、年代によって意識のされ方が異なると推測された項目は、自分の健康・体力に対する注意、運動不足感などであった。

(2) 過去一年間の運動・スポーツ活動の実施状況、動機・理由について

1) 「この一年間で、運動・スポーツを行いましたか？」

全体の約7割程度の人が、「この一年間で、運動・スポーツを行った」と答えており(図10)、年代が若くなるにつれて、実施率の高くなる傾向が伺えた(有意差なし)。

2) 「行った運動・スポーツの種目名は何ですか？」

この質問においては、12種目(その他を含む)のなかから、行った種目すべてをチェックさせた(図11の

下段)。ウォーキング、体操、ハイキング、軽い球技、登山の順に多くあげられており、ウォーキングについては調査対象者数全体の約45.6%の人が、体操は約27.5%の人が行っていた。

3) 「実施した日数はどれくらいでしたか？」

この質問においては、「毎日」から「年に1～3日」までの6段階で回答させたところ、最も多かったのは「週に1～2日(行った人全体の約40.5%)」、次いで「週に3日以上毎日未満(行った人全体の約24.8%)」であった(図12)。ちなみに、毎日行った人を加えると、行った人全体の約7割以上の人が毎週何日かは運動・スポーツを行ったことになる。これは、本調査対象者数全体の約半数に相当する。

4) 実施の動機

上記の質問において「行った」と答えた人を対象に、その動機について、「楽しみ・気晴らしとして」「健康・

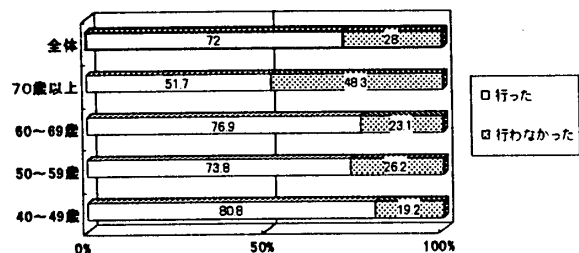


図10 過去一年間の実施状況

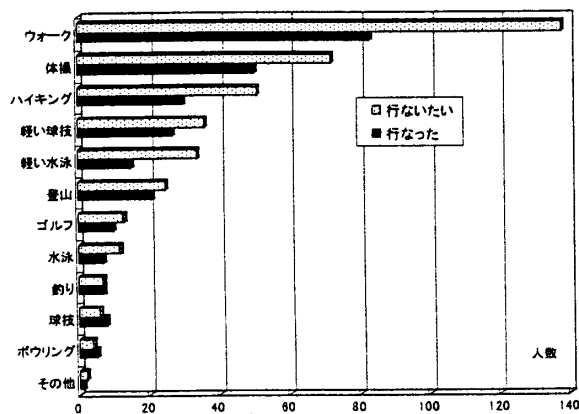


図11 この一年間に行った運動・スポーツ種目、今後行いたい種目

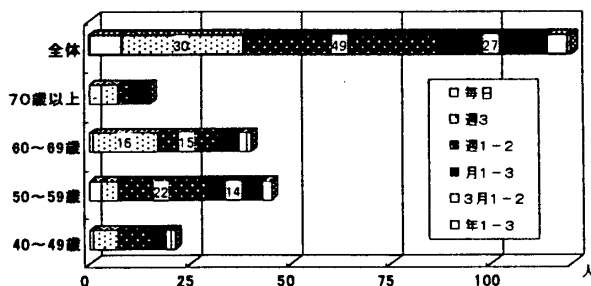


図12 この一年間に運動・スポーツを実施した日数

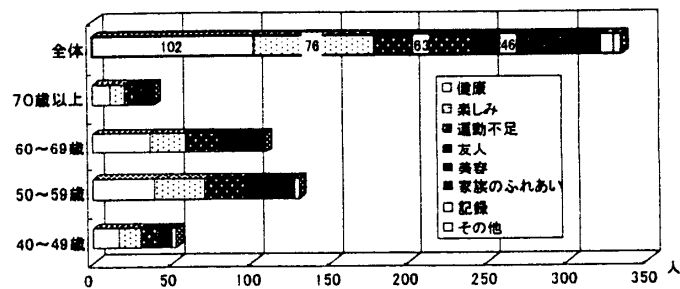


図13 実施の動機

体力づくりのため」など9項目(その他を含む)のなかから、3項目までをチェックさせた(図13)。

実施の動機として最も多くあげられていた項目は、「健康・体力づくりのため」であり、「楽しみ・気晴らしとして」「運動不足を感じるため」「友人・仲間との交流として」がそれに次いだ。

5) 行わなかった理由

上記の質問において「行わなかった」と答えた人を対象に、その理由について、「仕事が忙しくて時間がないうため」「歳をとったため」など11項目(その他を含む)のなかから、3項目までをチェックさせた(図14)。

行わなかった理由として最も多くあげられていた項目は、「機会がなかったため」であり、「仲間がいないため」「歳をとったため」「運動・スポーツが好きではないから」がそれに次いだ。

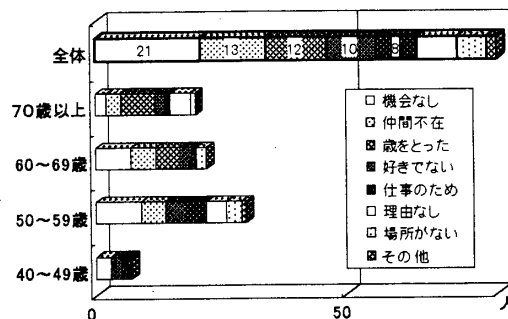


図14 行わなかった理由

6) 「今後とも、継続的に行いたい運動・スポーツの種目名は何ですか？」

この質問においては、前述の行った種目と同様に、12種目(その他を含む)のなかから、行いたい種目を3種目までチェックさせた(図11の上段)。ウォーキング、体操、ハイキング、軽い球技、軽い水泳の順に多くあげられていた。ウォーキングについては調査対象者数全体の約75.8%が、体操は約39.6%の人が、ハイキングについては約28.0%の人が行いたいという意欲を示していた。

7) 小括

過去1年間に運動・スポーツを行ったと答えた人の

割合は約72.0%であり、相対的に年代の若いほど実施の割合が高く、実施した日数については週1～2日が約40.5%と最も多く、次いで週3日、月1～3日という結果となった。実施した種目としては、ウォーキング、体操、ハイキング、軽い球技などが上位にあげられており、これらの種目は今後とも引き続き実施したい種目と連動する結果となった。

また、運動やスポーツを行った動機（複数回答）についてみると、「健康・体力づくりのため」が最も多く、次いで、「楽しみ・気晴らしとして」「運動不足解消のため」の順となった。一方、行なわなかった理由（複数回答）についてみると、「機会がなかったから」が最も多く、次いで、「仲間がいないから」「歳をとったから」が多くあげられていた。

(3) 体育の授業や運動・スポーツ活動観について

1) これまでに行なった運動・スポーツ活動

小学校、中学校、高等学校、20歳代、30歳代、40歳代、50歳代、60歳代それぞれの時期や年代における運動・スポーツ種目と継続年数などについて質問した。全体的な傾向としては、学校時代に行なわれた種目としては、バレーボールやテニスなどが多くあげられており、社会人では種目が多様化していた点があげられる。紙面の都合により、これについては、別途詳細に検討したものを報告したい。

2) 「学校時代、体育の授業に対する意欲はどのようであったと思われますか？」

この質問について、「やる気で取組んだ」「どちらでもない」「あまりやる気がなかった」の3段階で回答させたところ、「やる気で取組んだ」と肯定的に答えた人は全体の約44%であった。一方、「どちらでもない」と答えた人は約41%、「あまりやる気がなかった」と答えた人は約15%であった(図15) (有意差なし)。

3) 「学校時代、運動・スポーツはうまくできる方であったと思われますか？」

この質問に対し、全体としては、「ふつう」と答えた人が約50%であり、「うまくできる方であったと思う」と答えた人は約28%、「あまりできない方であったと思う」と答えた人は約22%であった(図16)。検定の結果、有意差あり ($p < .01$) と判定され、学校時代の運動・スポーツのうまさに対する意識の割合は年代によって異なることが推測された。

また、前述の学校時代の授業に対する意欲と、うまさ(運動技能など)に対する意識との関係についても検定してみたところ、授業に対する意欲とうまさに対する意識には有意な関係がある ($p < .01$) と推測された。

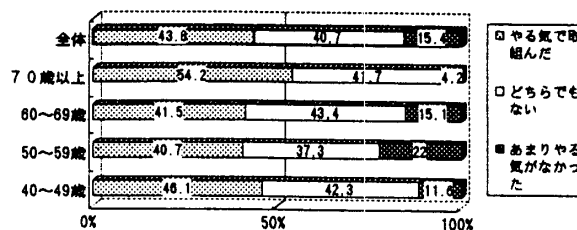


図15 学校時代の体育の授業に対する意欲

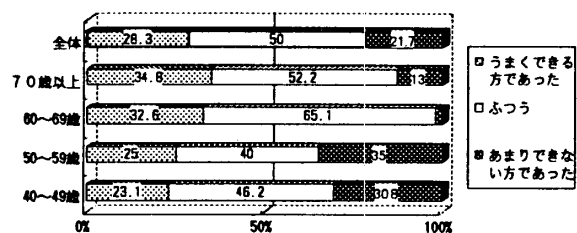


図16 学校時代の運動・スポーツのうまさに対する意識

4) 「運動・スポーツ活動に対する現在の自分なりの考え方や態度が固まったと思われる時期は、およそいつ頃ですか？」

この質問については、小学校の時、中学校の時、高等学校の時、20歳代、30歳代、40歳代、50歳代、60歳代、70歳代以上の9項目から選択して回答させた。全体的に、中学校期が最も多く(約18.4%)、あとは、それぞれその年代に近い時期に、そういった考え方が固まったととらえる傾向が伺えた(図17)。

5) 「運動・スポーツに対する考え方や態度が形成されたと思う場合はどれですか？」

この質問については、学校の運動部・クラブ活動、学校の体育授業、学校の運動会や球技大会、地域社会のスポーツ・クラブ(公民館や公営の施設)、民間のスポーツ・クラブ、その他、特にないの7項目から選択して回答させた。

年代を問わず、全体的に最も多かった項目は、地域社会のスポーツ・クラブ(公民館や公営の施設)(約40.0%)であり、次に多くあげられていた場合は、学校の運動部・クラブ活動(約23.4%)であった。

また、前述の考えが形成されたと思う時期と場の関

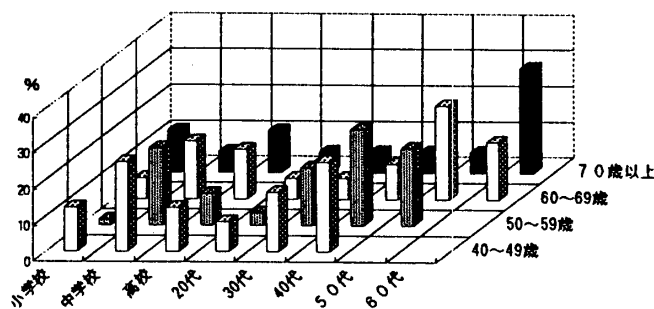


図17 運動・スポーツに対する考え方や態度が形成されたと思う時期

係について検定してみたところ、両者には有意な関係がある ($p < .01$) と推測され、このことから、中学校を中心とした学校時代の運動部活動、あるいは、自分自身の年代に近い時期になってからの地域における運動・スポーツ活動などとの関係が明らかとなった。

6) 中高齢期における運動・スポーツ実施へむけての今後の要望、意見

図19は、中高齢期における運動・スポーツ実施へむけての今後の要望、意見などについて、いくつかのグループにまとめ、図式化したものである。これによると、①「続けて楽しむ」「体力にあった運動を」など、活動の目的、参加の方法に関する記述や、②「公共交通機関で行ける場所」「公営施設」「専門的指導者」など、施設や環境条件に関する記述が多くあげられていた。これ以外にも、③行政がリードして、参加機会を設け、啓発することなどに関する記述、④有酸素運動などの種目に関する記述、⑤仲間について、⑥子どもころからの体づくりの大切さなどについて、⑦安い料金などに関する記述が寄せられていた。

7) 小括

学校時代の授業に対する意欲については、「やる気で取組んだ」と肯定的に答えた人が比較的多く、一方うまさ(運動技能など)に対する意識については、「ふつう」と答えた人が多かった。また、授業に対する意欲とうまさとの関係について検定してみたところ、両者には有意な関係がある ($p < .01$) と推測された。

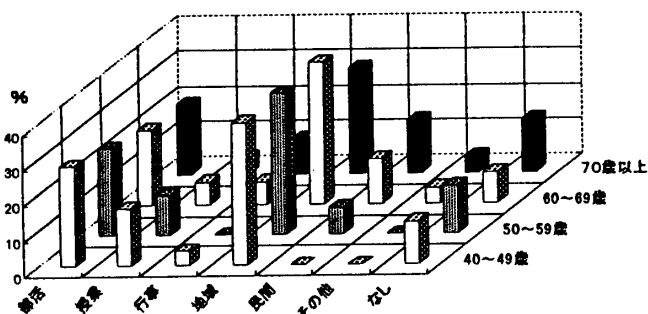


図18 運動・スポーツに対する考え方や態度が形成されたと思う場

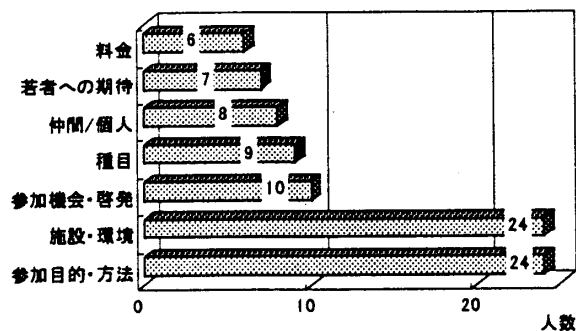


図19 今後の要望、意見

以上のことから、運動・スポーツ活動に対する考えが形成されたと思う時期と場については、中学校を中心とした学校時代の運動部活動、あるいは、自分自身の年代に近い時期になってからの地域における運動・スポーツ活動などであり、そのような活動の主体性の影響が大であると推測された。

(4) 総括

中高齢期の運動・スポーツ活動の実施状況ならびに体育授業や運動・スポーツ活動観などの実態調査より、体力の衰えを感じたり、運動不足を感じている人の割合の多いことが明らかとなった。

過去1年間に運動・スポーツを行ったと答えた人の割合は約72.0%であり、相対的に年代の若いほど実施の割合が高く、実施した日数については週1~2日が約40.5%と最も多く、次いで週3日、月1~3日という結果となった。実施した種目としては、ウォーキング、体操、ハイキング、軽い球技などが上位にあげられており、これらの種目は今後とも引き続き実施したい種目と連動する結果となった。

また、運動やスポーツを行った動機(複数回答)についてみると、「健康・体力づくりのため」が最も多く、次いで、「楽しみ・気晴らしとして」「運動不足解消のため」の順となった。一方、行なわなかった理由(複数回答)についてみると、「機会がなかったから」が最も多く、次いで、「仲間がいないから」「歳をとったから」が多くあげられていた。

さらに、運動・スポーツ活動に対する考えが形成されたと思う時期と場については、中学校を中心とした学校時代の運動部活動、あるいは、自分自身の年代に近い時期になってからの地域における運動・スポーツ活動などであり、そのような活動の主体性の影響が大であると推測された。

4. 今後の課題

運動・スポーツは、人間の喜びや楽しみとして、本質的、普遍的な価値をもつものであり、少子・高齢化社会における、健康的で活力に満ちた生活を実現し、豊かなライフサイクルを確立していくためにも、多様な運動・スポーツを楽しく実施することは大いに有効な手段となると考えられる。

今後とも、若い年代から、生涯にわたる健康・体力に対する認識を高め、継続的に運動を実施していくことが重要であり、高齢化社会における健康で活力に満ちた生活を営むことができるよう、学校や地域社会が一体となって、統合的な視野から、それぞれの年代の果たす役割やニーズに応じた条件整備が求められる。「い

つでも、どこでも、誰にもできる運動・スポーツ活動」をキーワードとし、施設や環境整備については学校の施設解放などが貢献できるであろうし、それに関連する身近な情報公開などについても、行政サイドのより積極的な支援が望まれる。

地域社会と融合する学校体育、いわゆる学社融合が標榜される今、官民学が一体となって、21世紀を生きる人々の健康で明るい生活実現に資するべく、責任を果たしていかなければならない。

引用・参考文献

- 1) 江刺正吾 (1992) 女性スポーツの社会学、不味堂 pp .293 - 295
- 2) 石川博子、松尾千秋 (1989) 女性スポーツに関する研究、生涯スポーツに関する総合的研究、昭和63年度教育研究学内特別経費研究報告書 pp .20 - 25
- 3) 岩上安孝 (1998) 21世紀を目指した生涯スポーツの振興方策、女子体育第40巻第1号、日本女子体育連盟 pp .47 - 49
- 4) 加賀谷淳子 (1995) 女性とスポーツ、スポーツ療法の新知識、日本評論社 pp .78 - 80
- 5) 川口千代 (1995) 女性と身体運動、女性のライフステージからみた身体運動と健康、杏林書院pp .10 - 15
- 6) 北川 薫 (2000) ACSM が考える中高年に必要な体力とは、体育の科学第50巻第11号 pp .889 - 891
- 7) 松田泰定ほか (1991) 初等体育に関する基礎的研究—体育の授業経験とイメージを中心として—、広島大学教育実践研究センター紀要第3号 pp .127 - 136
- 8) 松尾千秋ほか (2000) 「高齢化問題に対する体育的課題の検討—日中成年女性の運動・スポーツ実施比較より—」日本体育学会第51回大会号
- 9) 丸山直記 (1997) ヒトの寿命と活動性、体育の科学第47巻第5号、杏林書院 pp .319 - 322
- 10) H.J.Medau,P.E.Nowacki (1984) 女性とスポーツ、オーム社 pp .1 - 23
- 11) 内閣総理大臣官房広報室：体育・スポーツに関する世論調査 (1997年10月調査) pp .105 - 162
- 12) 同 (1988年10月調査) pp .72 - 135
- 13) 同 (1979年7月調査) pp .25 - 151
- 14) 渡部和彦、松尾千秋 (1999) 女性のライフサイクルと運動—健康・運動に対する意識調査より—、平成9、10、11年度文部省国際科学研究報告書「女性のライフサイクルから見た教育課題に関する日中共同研究」 pp .5 - 33