

中高齢期における運動・スポーツ活動に関する研究(2)

— 学齢期の運動部活動との関連性に着目して —

松尾千秋・渡部和彦・草間益良夫

(2002年9月30日受理)

A Research of The Exercise and Sports of The Eldery People (2)

— Revolving around relations with extra-curricular sports club activities of school age —

Chiaki Matsuo, Kazuhiko Watanabe and Masurao Kusama

The purpose of this research is to explore the consciousness on health, exercise and sports in order to understand the actual condition, revolving around relations with extra-curricular sports club activities of school age. The objects of this research (182 sheets) are the elderly people from 40s to 70s.

The results of this research are as follows:

1. The number of people of experience of extra-curricular sports club is 84(46.2%), and non-experience is 98(53.8%).
2. The people of experience join to exercise and sports more frequently, because they are influenced upon the consciousness on their will on learning physical education or sports and their skills of school age.
3. The people of non-experience join in order to find out a way to develop the healthy life and to communicate with their friends in the public facilities.

Because the consciousness of exercise and sports varies according to their past experiences, not only we must educate to be conscious of health and physical strength for life from childhood, but also offer the various service for the elderly people throughout their life.

Key words: the elderly people, exercise and sports, influence, extra-curricular sports club

キーワード：中高齢期，運動・スポーツ活動，影響，運動部活動

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、今後もさらに進行するものと予測されている。2010年を目指した健康づくり運動として、平成12年度から「健康日本21 (21世紀国民健康づくり運動)」が展開されている。この基本理念は「すべての国民が健康で明るく元気に生活できる社会の実現のため、壮年死亡と、健康に関連する生活の質の低下を軽減することを目指し、一人一人が自己の選択に基づいて健康を実現させること」である。具体的な課題と

して、①食生活・栄養、②身体活動・運動、③休養・こころの健康、④たばこ、⑤アルコール、⑥歯科、⑦糖尿病、⑧循環器病、⑨がん、の9つの分野が選定されている。この、「一人一人が自己の選択に基づいて」ということがらを現実のものとするためには中高齢者自身の意識の確立こそが重要であると考え、筆者らはこれまで運動・スポーツ活動に関する様々な実態調査を行い、先行研究¹³⁾¹⁴⁾¹⁵⁾において、以下のことがらを明らかにした。即ち、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、③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を整え、それに関連する身近な情報公開などについては、行政サイドがより積極的に支援すること、などの重要性を指摘し、さらに、④運動・スポーツ活動に対する現在の自分の考え方や態度が固まったのは、中学校の運動部活動、あるいは中高齢期になってからの地域における運動関係サークル活動などであると考えていることなどであった。

一方、樋上ら⁶⁾は、中高齢者における運動実施を規定する要因として、運動行動と心理的要因、運動行動と外的要因の相互関連性について実証する一方、運動経験などの先行要因が心理的要因に影響を及ぼすことなどに言及している。また、青木³⁾、杉原²⁵⁾、山口²⁹⁾らも、運動を実施していない中高年齢者の、青少年期における低い結果予期や効力予期や有能感などに言及している。

そこで、本研究においては、中高齢期の人々の運動・スポーツ活動観や実施状況と、過去の運動経験などに関する意識調査を行うことにより、その実態を明らかにし、特に中学・高校の運動部活動経験の有無に着目し、学校体育や社会体育との関連性をより詳細に分析するなかで、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（人口約12万人）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。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) 調査対象者を①中・高における運動部活動経験者（以下これを運動部と略する）と②非経験者（以下これを非運動部と略する）に分類した結果、それぞれ、運動部84票（約46.2%）、非運動部98票（約53.8%）とほぼ同じ割合からなる集団を対象とした調査であった。そのなかで、50歳代を例外として、若い年代ほど「運動部活動経験がある」と回答した人の割合の高い傾向が伺えた（図1）。

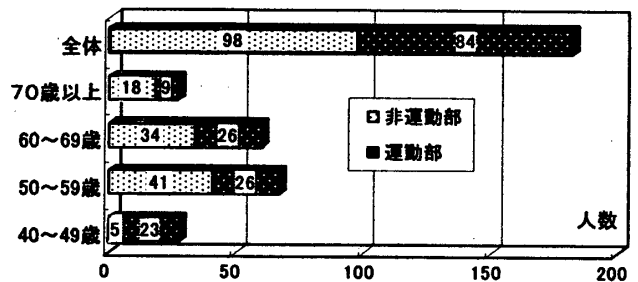


図1. 調査対象者（有効回答）数

(2) 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？」
運動部、非運動部ともに、「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）（有意差なし）。

2) 「ご自分の体力についてどのように感じていますか？」

運動部、非運動部ともに、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）。しかしながら、運動部の方が「体力には自信がある」と最も強く肯定的に回答していた割合が高かった。

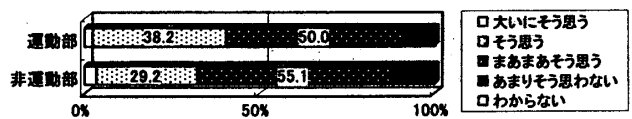


図2. 「現在のところ、健康であると思いますか？」

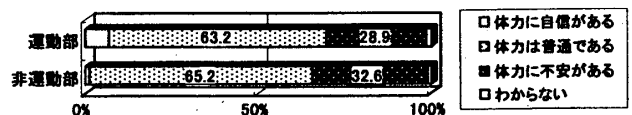


図3. 「ご自分の体力についてどのように感じていますか？」

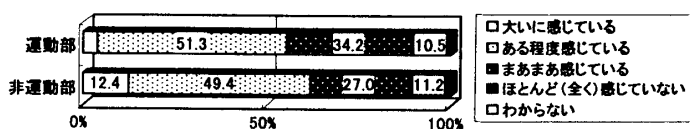


図4. 「普段、肉体的な疲労を感じていますか？」

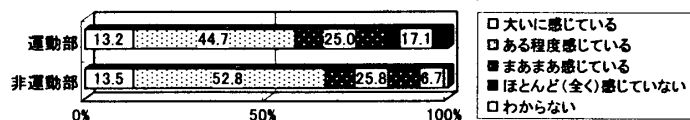


図5. 「普段、精神的な疲労やストレスを感じていますか？」

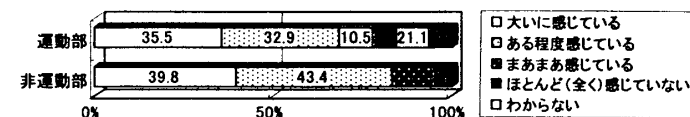


図6. 「普段、運動不足を感じていますか？」

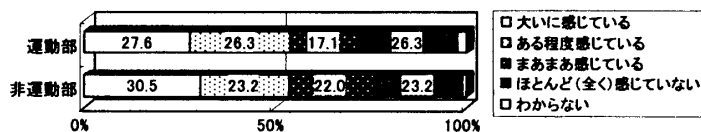


図7. 「普段、肥満であると感じていますか？」

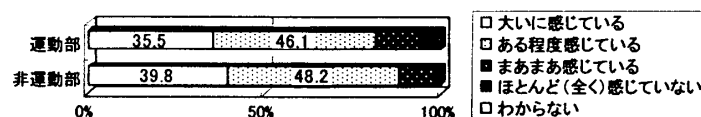


図8. 「普段、体力の衰えを感じていますか？」

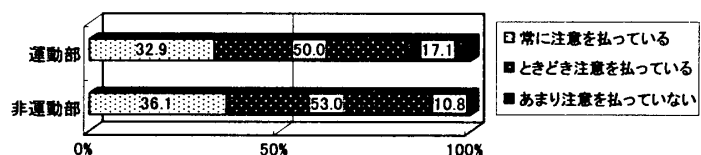


図9. 「自分の健康・体力について注意をはらっていますか？」

3) 「普段、肉体的な疲労を感じていますか？」

運動部、非運動部ともに、約半数が「ある程度感じている」と肯定的に回答していた(図4)(有意差なし)。そのなかで、非運動部の場合、「大いに感じている」という強く肯定的な回答の割合が高い一方、逆に「あまりそう思わない」と否定的に答えた割合も高く、

回答が分散していた点が注目される。

4) 「普段、精神的な疲労、ストレスを感じていますか？」

非運動部の場合、9割以上の人々が「精神的な疲労やストレスを感じている」と回答していた一方、運動部の場合、その割合は比較的低かった(図5)(有意差なし)。

5) 「普段、運動不足を感じていますか？」

運動部、非運動部ともに、かなり多くの人々が運動不足を感じていた。そのなかで、運動部の場合、「大いに感じている(約35.5%)」と強く肯定的に回答した割合が最も高く、運動不足をより強く感じている傾向が伺えた一方、「ほとんど感じていない(約21.1%)」と回答した割合も多く(図6)、回答の分散傾向が伺えた。検定の結果、有意差あり(* $p < .05$)と判定され、運動不足感と運動部活動の有無との関連が推測された。

6) 「普段、肥満であると感じていますか？」

運動部、非運動部ともに、他の質問項目に比べて、回答が分散傾向を示した(図7)(有意差なし)。

7) 「普段、体力の衰えを感じていますか？」

運動部、非運動部ともに、全体的にかなりの人が体力の衰えを感じていた(図8)(有意差なし)。

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？」

運動部、非運動部ともに、「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多かった(図9)(有意差なし)。

9) 小括

健康、体力の衰え、肉体的疲労、精神的疲労、肥満、日頃からの注意などに対する意識において、いずれも有意な差は認められなかった。

そのなかで、検定の結果、有意差が認められた項目は運動不足に対する意識であり、関連性が推測された。

(3) 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

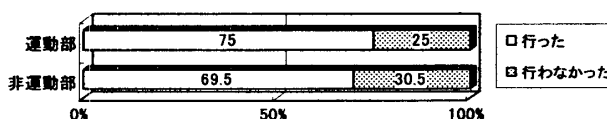


図10. 過去一年間の実施状況

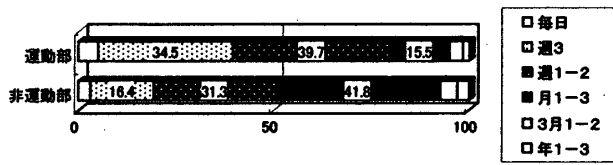


図11. この一年間に運動・スポーツを実施した日数

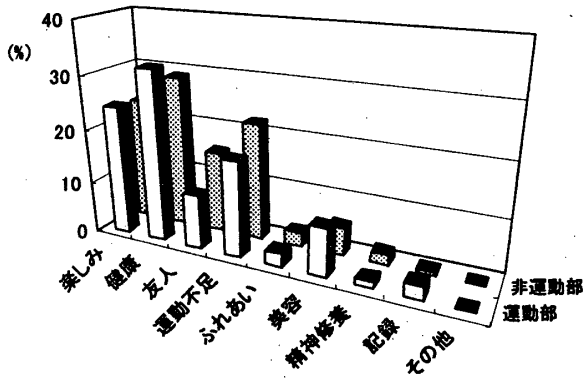


図12. 実施の動機

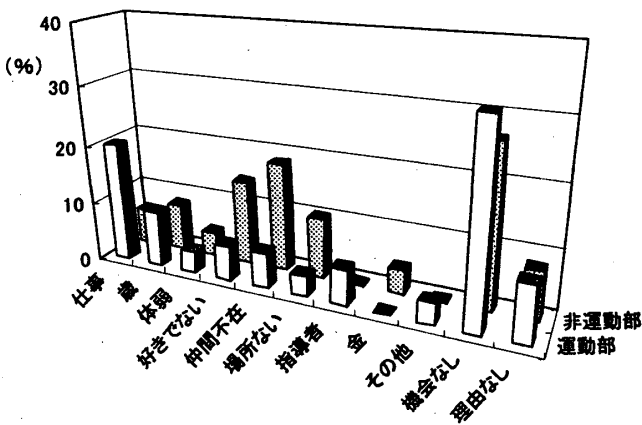


図13. 行わなかった理由

1) 「この一年間で、運動・スポーツを行いましたか？」
運動部、非運動部ともに、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」と回答していた(図10)(有意差なし)。

2) 「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、運動部の場合、最も多かったのは「週に1~2日(行った人全体の約39.7%)」、次いで「週に3日(行った人全体の約34.5%)」であり、一方、非運動部の場合、最も多かったのは「月に1~3日(行った人全体の約41.8%)」、次

いで「週に1~2日(行った人全体の約31.3%)」であった(図11)(**p<.01)。ちなみに、運動部の場合、行った人全体の約8割近くの人が毎週何日かは運動・スポーツを行ったことになり、非運動部の場合は、これが約5割であった。

3) 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・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。

運動部、非運動部ともに、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(図12)。

4) 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。

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、運動部、非運動部ともに、「機会がなかったため」であったが、それに次ぐものとして、運動部の場合は「仕事のため」「歳をとったため」「特に理由はない」などがあげられ、一方、非運動部の場合は、「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」などがあげられていた。

(図13)(***p<.001)。

5) 小括

過去1年間の実施の割合について、運動部活動との関連に有意な差はなかった。しかし、実施頻度については、運動部の場合、より頻繁に実施している傾向が伺えた。また、行った動機についての有意差は認められなかったが、行なわなかった理由については、その傾向に有意な差が認められ、その関連性が推測された。

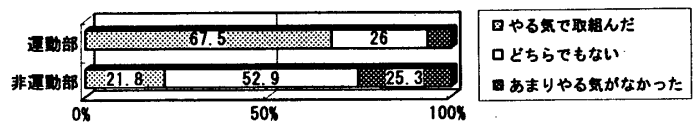


図14. 学校時代の体育の授業に対する意欲

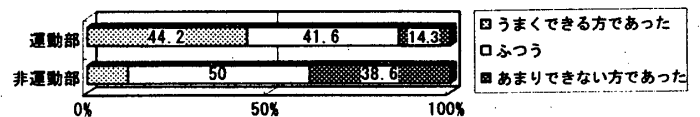


図15. 学校時代の運動・スポーツのうまさに対する意識

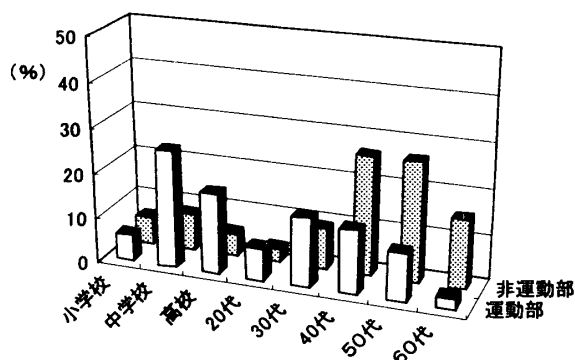


図16. 運動・スポーツに対する考え方や態度が形成されたと思う時期

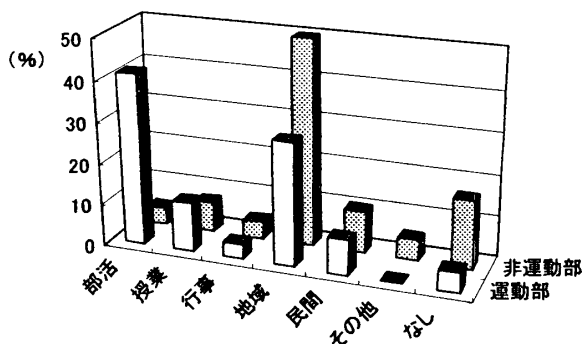


図17. 運動・スポーツに対する考え方や態度が形成されたと思う場

(4) 体育の授業や運動・スポーツ活動観について

1) 「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、運動部の場合、「やる気で取組んだ(約67.5%)」と回答した人が最も多く、一方、非運動部の場合、「どちらでもない(約52.9%)」が最も多く、「あまりやる気がなかった(約25.3%)」がそれに次いだ (***) $p < .001$ (図14)。このことから、学校時代の体育の授業に対する意欲と運動部活動経験の有無の関連性が推測された。

2) 「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？」

運動部の場合、「うまくできる方であった(約44.2%)」「どちらでもない(約41.6%)」の順に多く、一方、非運動部の場合、「どちらでもない(約50.0%)」が最も多く、「あまりできない方であった(約38.6%)」

がそれに次いだ (図15) (***) $p < .001$ 。前述の学校時代の授業に対する意欲と同様、うまさ(運動技能など)に対する意識と運動部活動経験の有無の関連性が推測された。

3) 「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。

運動部の場合、「中学校時代(約25.6%)」「高等学校時代(約17.9%)」の順に多く、一方、非運動部の場合、「40歳代(約26.3%)」「50歳代(約26.3%)」が最も多く、「60歳代(約15.8%)」がそれに次いだ (図16) (***) $p < .001$ 。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に対する意識と運動部活動経験の有無の関連性が推測された。

4) 「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。

運動部の場合、「部活(約41.3%)」が最も多く、次いで「地域社会のスポーツ・クラブ(公民館や公営の施設)(約29.3%)」であった。一方、非運動部の場合、「地域社会のスポーツ・クラブ(公民館や公営の施設)(約52.8%)」が最も多く、「特になし(約16.7%)」がそれに次いだ (図17) (***) $p < .001$ 。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と運動部活動経験の有無の関連性が推測された。

5) 小括

学校体育授業に対する意欲、運動・スポーツのうまさ、運動・スポーツ活動に対する自分なりの考え方や態度が固まったと思う時期、また、そのような考え方や態度が形成された場などと、運動部活動経験の有無との関連性についてはいずれも有意な差が認められた。特に、非運動部であった中高年齢者は、中高年齢期になってからの地域における運動関係サークル活動に対する意識の高いことが明らかとなった。

(5) 総括

中高年齢期の運動・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、中学校・高等学校時代の運動部活動経験を有する中高

齢者は、運動・スポーツのうまさ、意欲、運動不足などから、より頻繁に運動・スポーツ活動を実施していることが明らかとなった。

一方、運動部活動経験のない中高齢者は、健康増進や運動不足解消、あるいは仲間との交流のためなどの理由で、中高齢期になってから地域における運動関係サークル活動を実施する割合の高いことが明らかとなった。

先行研究¹²⁾において、中高齢者の運動・スポーツ活動に影響を及ぼす時と場は、①中学校を中心とした学校時代の運動部活動、そして、②自分自身の年代に近い時期になってからの地域・社会体育施設であることを明らかにしたが、本研究における追究によって、前者は運動部活動経験者と、後者は非経験者との関連性の高いことが推測された。すなわち、中高齢期の健康や体力、あるいは、運動・スポーツに対する意識や実施状況などは、必ずしもすべての場合、中学・高校の運動部活動経験と直結するものばかりではなく、むしろ、運動・スポーツがあまり好きではなかったけれども、仲間との交流のため、あるいは、運動不足解消などのため、その必要性を強く感じ、中高齢になってから運動・スポーツについて再認識することによって実施する場合も多いという実態が明らかとなった。

従来、中高齢者の運動・スポーツ活動に対する主体的な意識や意欲は、学齢期において形成されたものの影響のみが言及されていた観がある。しかしながら、本研究の成果から、中高齢者の運動・スポーツ活動に対する主体的な意識や意欲は、そのように生涯を通じて形成され続けるものであり、継続的な学びの場の提供が必要であることを改めて再確認することができた。

4. 今後の課題

本研究は、地方都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を対象としたものである。したがって、今後は、そういった地域の活動にさえ参加することのできない中高齢者を対象とした実態を明らかにしていくことを今後の課題としたい。

そもそも、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。

これまでの研究の成果を踏まえながら、いつでも、どこでも、だれにでもできる運動・スポーツ活動の実

践を一步でも推し進め、さらには、「健康日本21（21世紀国民健康づくり運動）」の基本理念にも示されているように、「一人一人が自己の選択に基づいた」、個に応じた多様なサービス・対応について、その具体像をより詳細に検討するための継続的研究を進めていきたい。

【引用・参考文献】

- 1) 青木邦男 (2000) 健康指導教室参加高齢者の精神的健康の変化に関連する要因, 体育学研究第45巻第1号 pp.1-14
- 2) 青木邦男 (1994) 高齢者の自覚的健康度に関連する要因, 体育学研究第38巻第5号 pp.375-386
- 3) 青木 高 (1997) 中高年への運動を促進する社会的条件, 体育の科学第47巻第9号 pp.681-687
- 4) 荒尾 孝 (2000) 健康指標としての体力とQOL, 体育の科学第50巻第11号 pp.854-858
- 5) 江刺正吾 (1992) 女性スポーツの社会学, 不昧堂 pp.293-295
- 6) 樋上弘之ほか (1996) 中・高齢者の運動実施を規定する要因: 心理的要因を中心にして, 体育学研究第41巻第2号 pp.68-81
- 7) 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
- 8) 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
- 9) 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
- 10) 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
- 11) 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
- 12) 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
- 13) 松尾千秋ほか (2001) 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およぼす経験について—, 広島大学教育学研究科紀要第二部第50号 pp.305-311
- 14) 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 p.409
- 15) 松尾千秋ほか (2001) 高齢化問題に対する体育的

- 課題の検討(2)—中高年齢期の運動・スポーツ活動観や実施に影響をおよぼす経験について—, 日本体育学会第52回大会号 p.526
- 16) 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
- 17) H. J. Medau, P. E. Nowacki (1984) 女性とスポーツ, オーム社 pp.1-23
- 18) 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(2000年10月調査) pp.112-165
- 19) 同 (1997年10月調査) pp.105-162
- 20) 同 (1988年10月調査) pp.72-135
- 21) 同 (1979年7月調査) pp.25-151
- 22) 西嶋尚彦(2000) 新体力テストとADL, 体育の科学第50巻第11号 pp.880-888
- 23) 野田政弘ほか(2001) 在宅高齢者における生活満足度の特徴: 性差, 年代差および生活満足度相互の関連, 体育学研究第46巻第3号 pp.257-267
- 24) 笹部拓郎ほか(2002) 運動・スポーツ実践者の増加におよぼす総合型地域スポーツクラブの役割, 体育の科学第52巻第6号 pp.491-495
- 25) 杉原 隆(1997) 中高年齢者の運動参加に關与する心理的要因, 体育の科学第47巻第9号 pp.688-692
- 26) 体育の科学編集部(2002) 国民衛生の動向〔2001年〕—1—, 体育の科学第52巻第2号 pp.171-174
- 27) 体育の科学編集部(2002) 国民衛生の動向〔2001年〕—2—, 体育の科学第52巻第3号 pp.251-254
- 28) 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
- 29) 山口泰雄(1997) 中高年齢者の運動実施—現状と課題—, 体育の科学第47巻第9号 pp.674-680
- 30) 安永明智ほか(2002) 高齢者の主観的幸福感に及ぼす運動習慣の影響, 体育学研究第47巻第2号 pp.173-183