

高齢者のQOLに及ぼす継続的なスポーツ実践の影響に関する研究 —仙台市の高齢者の事例—

太田 貞夫 仲野 隆士 丸山 富雄

キーワード：高齢者スポーツ，QOL，継続的スポーツ実践

A study on the influence of continuous sports activities on QOL of senior citizens —A case of senior citizens in Sendai City—

Sadao Ohta, Takashi Nakano, and Tomio Maruyama

Abstract

The purpose of this study was to clarify the influence of continuous sports activities on senior citizen's QOL . Then, this study paid attention to the activation project of senior sports for over 65 years old citizens which Sendai City had started. The individual with user's card is awarded "Golden sports prize" when he or she uses public sport facilities in the city 100 times a year, and he or she can use it's facilities 30 times without any charge. User's cards were distributed to 1900 people at the time of study, april, 2004. Questionnaires were handed out to 220 individuals and returned by mail (149:68.2%) within a month in June and August, 2004.

The results were summarized as follows:

1. 43.8% of the sample achieved Golden sports prize.
2. The shortest achievement period of the prize was four months, and this means that an individual used a public sport facility six times a week.
3. About 40 percent of the users was senior citizens who did not have the sports activity custom before used user's cards.
4. When an individual did not use a user's card, the lower frequency of the sport activity was, the lower was the life satisfaction.
5. Frequency of using user's card increased linearly with QOL.
6. Golden sports prize had a significant relationship with how to continue sports activity and spend leisure to improve health .
7. This project promoted re-socialization of those who did not do sports activity into sports.

Key word: Senior sports, QOL, and continuous sports activities

1. はじめに

平成16年9月総務省は、「敬老の日」に合わせてわが国の高齢者人口の推計値をまとめた。それによると、65歳以上の高齢者は、過去最高の2,484万人で、昨年より55万人増えた。総人口に占める割合も昨年比0.5ポイント増の19.5%と最高で、5人に1人が高齢者という人口構造になっている。

2003年10月の仙台市住民基本台帳に基づく調査によると、市の総人口100万人弱(998,608人)に占める年少人口割合(0~14歳)は14.4%、生産年齢人口(15~64歳)割合は70.7%、老年人口割合は14.9%を占める。1993年は、年少人口が17.6%、生産年齢72.3%、老年人口が10.1%であった。仙台市では総人口に占める65歳以上の老年人口の割合が、2003年は10年前(1993年)の約1.5倍に上昇していることから、ハイペースで高齢化が進んでいるといえる。

平成15年4月から、仙台市独自の事業として65歳以上の高齢者を対象に、もっとスポーツに親しんでもらおうと、『元気はつらつチャレンジカード』事業を実施している。その事業には、特筆すべきユニークなシステムがある。それは、市のスポーツ施設など、利用する度にカードに押印を受け、「一定のポイント(利用回数)がたまると施設を無料で利用できる」しくみである。100回利用すると30回分が無料になる計算で「これにより、スポーツに取り組むきっかけにしたい」と期待している。

もう少し具体的に説明をすると、ポイントが5回たまるときに1~2回分無料になるほか、利用回数が48回に達したときの「シルバースポーツ賞」、94回に達したときの「ゴールドスポーツ賞」という賞も設け、副賞として4~6回分、使用料が無料になる。有効期限は、発行日(初回利用日)から1年で、1枚のカードで100回まで利用できる。

このシステムは、カード利用者に対し、「無言の動機づけ」を与えていると考えることができる。

II. 研究の目的及び方法

1. 研究目的

本研究が対象とする宮城県仙台市では「仙台市スポーツ振興基本計画」を策定している。その内容は次のとおりである。「21世紀の私たちは、物質的豊かさの追求を脱して、生活の質(QOL)の向上をめざし、心の豊かさを求めるなど、いろいろな面で価値観が変わりつつあります。スポーツは、まず理屈抜きで楽しむという観点が大切で、「する」スポーツだけでなく「見る」スポーツ、「ささえる」スポーツなど、スポーツをめぐる自発的な諸活動によって楽しさを味わうことも含め、スポーツを広く捉える新しいスポーツ観を提案します」。

先に述べたように、仙台市では平成14年に65歳以上の人口が14.9%を占めている。このような中、これまで以上に「健康で生きがいのある人生」を求める願いが大きくなっており、スポーツを通じてさまざまな出会いや交流を楽しんだり、目的に応じてスポーツに親しんだりする高齢者が多くなってきている。

本研究は、平成15年4月から仙台市でスタートした、65歳以上を対象とした「元気はつらつチャレンジカード」利用者(平成16年4月現在約1,900名)に着目し、①高齢者の生活満足度をスポーツ活動の量的側面(1年間に94回に達しゴールドスポーツ賞を得た人・得られなかった人、利用前後の実施頻度の違い)により比較検討する、②「元気はつらつチャレンジカード」制度が及ぼすスポーツ実施への動機づけ並びにスポーツ実施の活性化への影響、③「ゴールド賞」の「達成・非達成」の規定要因といった3点を明らかにすることを主たる目的とする。

2. 先行研究の検討

これまでの高齢者研究においては、「質の高い老後」を享受するために「QOLの充実」が必要となることが示されている(Mishra,⁸⁾1992;Riddick and Stewart, 1994;¹⁰⁾Guinn, 1999⁹⁾。北米やヨーロッパではQOLを生活満足と捉え、高齢者の生活満足度の成立条件に関する実証的な研究がいくつか成されてきている。そこでは、主観的な尺度を生活の状態や経験として評価しようという研究が目目された(Kelly et al, 1989⁶⁾;Oppong et al, 1988⁵⁾)。また、わが国では、高齢者の余暇とQOLの関係を扱った岳藤・山口¹⁰⁾(1992)の研究において、スポーツ活動などの余暇活動の実施がQOLに影響を及ぼしていると報告されている。石澤ら⁹⁾(2001年)は、「運動・スポーツ」の実施、非実施が生活満足度に及ぼす影響についての研究で、定期的な運動・スポーツを継続・開始している高齢者は他の日常生活の中においても活発であるのに対して、運動・スポーツが不活発、または実施していない高齢者は、生活に対する満足も低調ということを明らかにしている。これらの要因も、生活満足度に影響を及ぼすものと思われる。

次に、高齢者を対象とし、運動・スポーツや余暇活動に焦点を絞った研究は、まだ数が少ない。山口による研究では、高齢者のスポーツ活動とその生活構造の中で、①高齢者スポーツの多様化を図ること、②高齢者スポーツのプログラムを提供する際、近接性と利便性が重要となること、③高齢者のスポーツ活動を測る基準は活動頻度、つまり量的側面から今後は質的側面を重視すべきであることなどが提起されている。

岳藤・山口は、高齢者の余暇活動とクオリティ・オブ・ライフに関する研究の中で、4つに分類された余暇活動

(スポーツ活動、趣味・創作活動、娯楽活動、観光・旅行活動)とクオリティ・オブ・ライフを構成する6項目(人間関係・身内、仲間、余暇活動、生活環境、経済生活、健康状態)の満足度との関連を示している。ここでは、余暇活動の満足度と各余暇活動の実施頻度において、すべての要因で相関関係が認められている。これは、余暇活動の実施にともない、その余暇活動に満足していることを示していると思われる。また、生活環境の満足度と各余暇活動の実施頻度との間でも、すべての要因で相関関係が認められている。これは、余暇活動を活発に行っているものほど、生活環境にも満足していることを意味していよう。

一方、高齢者をターゲットとし、その人々のスポーツ振興やスポーツへの再社会化を目的とした具体的な事業に着目し、事業の効果や事業に対する利用者の評価などを明らかにした研究はみられない。その点において、本研究は、高齢者スポーツの研究における新たな価値を有すると考えている。同時に、今後増えるであろう高齢者をターゲットとしたスポーツ振興事業にとって、参考となるモデルとしての示唆を与える基礎資料を提示できるものと考えている。

3. 仮説の設定

本研究を進めるに当たり、次の3つの作業仮説を設定した。

- 仮説1：高齢者の生活満足度は、運動・スポーツの実施頻度によって異なる
- 仮説2：仙台市が推進するプロジェクトにおける「元気はつらつチャレンジカード」というシステムは、高齢者にとってスポーツへの再社会化並びにスポーツ実施の活性化をもたらす新たな文化装置として機能する
- 仮説3：「ゴールデン賞」の「達成・非達成」には、余暇活動に対する満足度が深く関わっている

4. 研究方法

1) 調査対象者

本研究における調査対象者は「元気はつらつチャレンジカード利用者(平成16年4月現在約1,900人)である。主に仙台市民であるが、市以外の人でも利用できる。仙台市のスポーツ施設(20カ所)の他、市民センター(50カ所)の体育館を利用者できる。

スポーツ種目は、水泳・卓球・バドミントン・トレーニング・剣道・弓道などである。

2) 調査方法

調査方法は、郵送法を用いた。具体的には、仙台市民局スポーツ企画課に依頼して「元気はつらつチャレン

ジカード」利用者にアンケート調査用紙(220枚・返信用切手貼付の封筒に在中)を手渡しにて配布し、郵送による返信で回収した。対象とした施設は、仙台市内の体育施設10カ所(市内5区、1区に2カ所程度)であり、その窓口にてアンケート用紙を置いて配布してもらうことにした。

3) 調査期間

調査期間は、平成16年7月20日から8月20日までの1ヶ月間である。

4) 調査内容

本研究における調査内容は、以下のとおりである。

- ①個人的属性要因：性、年齢、家族構成、最終学歴、生活費の出どころ年間の収入、いままでの職業(今の職業)
- ②「元気はつらつチャレンジカード」の利用：いつから利用、ゴールデン賞に到達出来たか、出来なかったか(出来なかった理由)、制度の情報源
- ③現在の運動・スポーツの実施状況、実施頻度、目的
- ④「チャレンジカード」利用前の運動・スポーツ実施状況：過去1年間まったくしなかった、年に1回～週に1回まで、週に2回以上
- ⑤日常生活での満足度：7項目の日常生活の満足度を5段階尺度で回答

5) 回収数及び回収率

アンケート調査の回収数及び回収率は、次のとおりである。

配布数：220件、回収数：149件、回収率：68.2%

6) 分析方法

まず、全体の傾向を把握するために、単純集計結果を考察する。次に、性、年代別のクロス集計を実施し、カイ二乗検定による有意差検定、あるいは、t検定、分散分析などを実施する。さらに、本研究が着目する「ゴールデンスポーツ賞」の「達成・非達成」を規定する要因を明らかにするために、多変量解析の手法のひとつである数量化理論第Ⅱ類を用いて分析することにする。

Ⅲ. 結果と考察

1. サンプル(利用者)の特性

はじめに、サンプルの特性を表1に示す。

表 1. サンプルのプロフィール n (%)

年齢		ゴールデン賞	
65～69歳	73 (52.9)	到達した	43 (31.4)
70～74歳	52 (37.7)	到達できそう	17 (12.4)
75歳以上	13 (9.4)	到達しない	50 (36.5)
		到達できなさそう	16 (11.7)
		分からない	11 (8.0)
性別		今の運動・スポーツ実施頻度	
男性	86 (59.7)	月1～3回	13 (9.5)
女性	58 (40.3)	週1～2回	73 (53.3)
		週3回以上	51 (37.2)
最終学歴		仲間	
中学校	16 (11.3)	1人	89 (61.4)
高等学校	83 (58.9)	友人	25 (17.2)
高専・短大	12 (8.5)	家族	22 (15.2)
大学	30 (21.3)	サークル	9 (6.2)
世帯構成		交通手段	
1人暮らし	11 (7.9)	地下鉄	12 (8.3)
配偶者と同居	89 (64.0)	バス	11 (7.6)
配偶者と子ども	28 (20.1)	自家用車	90 (62.5)
子ども・その家族	11 (7.9)	自転車	11 (7.6)
		徒歩	17 (11.8)
世帯収入		その他	3 (2.1)
200万未満	6 (4.0)	目的(複数)	
200～400万未満	84 (56.4)	健康保持	122 (88.0)
400～700万未満	49 (32.9)	仲間との交流	42 (30.8)
700～1000万未満	8 (5.4)	ストレス解消	31 (23.4)
1000万円以上	2 (1.3)	カード利用前の運動・スポーツ実施	
職業		全くしない	10 (7.5)
会社経営・管理職	22 (15.0)	年1～週1回	41 (30.6)
専門・技術職	10 (6.8)	週2回以上	27 (20.1)
会社員	50 (34.0)	// (30分連続)	37 (27.6)
公務員	27 (18.4)	// (30分きつい)	19 (14.2)
自営業	10 (6.8)		
主婦	26 (17.7)		
無職	2 (1.4)		

1) 「元気はつらつチャレンジカード」利用状況

図1は、仙台市全体での月ごとのカード配布数、シルバー賞達成数、ゴールデン賞達成数の推移を示したものである。図に示されているように、シルバー賞に最も早く達成したのは6月であり、ゴールデン賞は8月に延べ94回の利用を達成した高齢者がでたことがわかる。わずか4ヶ月で達しているということは、週に6日のペースで施設を利用したことになる。このような極めてアクティブな高齢者が存在しているという事実を、我々スポーツ関係者は認識しておくべきであろう。もちろん、マイペースで無理をせずにカードを利用することが望ましいことは、言うまでも無いことである。

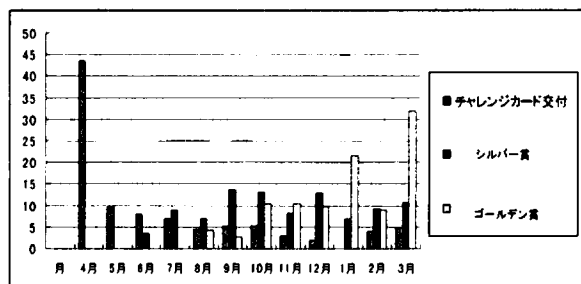


図1. 仙台市全体の月別カード交付・シルバー賞達成・ゴールデン賞達成の推移

2) 現在及び過去の運動・スポーツの実施頻度

現在の運動・スポーツの実施頻度では、「週に1～2回」が最も多く(53.3%)、「週に3回以上」が37.2%で、合わせて90.5%が週に1回以上実施していた。この結果か

ら、カード利用者たちは日常生活の中にスポーツを取り込んでいると考えられる。なお、「1カ月に1~3回」の実施の者は9.5%であった。

「チャレンジカード」を利用する以前の運動・スポーツの実施状況についてみると①年に1回~週に1回までは30.6%、②週に2回以上(1回あたり30分以上連続した運動)が27.6%、③週2回以上20.1%、④週に2回以上(1回あたり30分以上でややきつい運動)が14.2%、⑤過去1年間まったく運動・スポーツしなかつたが7.5%であった。

3) 利用前後の運動・スポーツ実施頻度の関係

「チャレンジカード」を利用する以前、過去1年間まったく運動・スポーツしなかつた者と、年に1回~週に1回までしていた者を合わせて38.1%いたが、その中でカード利用をはじめて以後、週1回以上運動・スポーツするようになったと回答をしたのが76.5%あった。これは、まったく運動・スポーツしていなかつた者や、あまりしていなかつた者が「チャレンジカード」制度を利用することが「キッカケ」となり、さらに「はげみ」となって継続していると考えられよう。その中の27.4%の者がゴールデン賞に到達しているのは大いに注目されてしかるべきである。

それでは、次に利用者の諸特性について性・年齢別の視点からみていくことにしたい。

表2. カード利用前の運動・スポーツ実施別にみた現在の実施状況

利用前	現在	月1~3	週1~2	週3回以上	合計
過去1年ゼロ	0	5	5	10	10
	.0%	50.0%	50.0%	100.0%	100.0%
年1~週1	9	26	3	38	38
	23.7%	68.4%	7.9%	100.0%	100.0%
週2回以上	1	17	7	25	25
	4.0%	68.0%	28.0%	100.0%	100.0%
週2回(30分連続)	1	14	20	35	35
	2.9%	40.0%	57.1%	100.0%	100.0%
週2回(30分ややきつい)	0	6	12	18	18
	.0%	33.3%	66.7%	100.0%	100.0%
合計	11	68	47	126	126
	8.7%	54.0%	37.30%	100.00%	100.00%

カイニ乗値=36.98 自由度 8 ***p<.001

4) 利用者の生活満足度

次に、表3に生活満足度要因の満足度得点の平均値及び、性別によるt検定の結果を示す。

全体的にいえることは、利用者の生活満足度が相対的に高いということである。したがって、「チャレンジカード」を利用している高齢者は、男女を問わず生活全般に満足しているということがわかった。

表3. 生活満足度要因の分析結果(得点の平均値と順位)

	平均値(順位)	標準偏差	男性(順位)	女性(順位)	t値
家族関係	3.94 1位	0.884	4.04 1位	3.73 4位	2.052 *
友人関係	3.84 3位	0.861	3.75 5位	3.95 1位	-1.321
余暇時間	3.82 4位	0.847	3.80 4位	3.77 3位	.223
生活環境	3.87 2位	0.802	3.92 2位	3.78 2位	.984
経済状況	3.51 6位	0.841	3.42 7位	3.64 6位	-1.553
健康状態	3.50 7位	0.998	3.52 6位	3.48 7位	.205
生活全体	3.80 5位	0.758	3.86 3位	3.68 5位	1.414

*p<.05

次に、t検定をおこなった結果、満足度得点は全体的に女性よりも男性が高く、「家族関係」については、統計的にも男性の値が有意に高いことがわかった。

2. 分析と多重比較

表4及び表5に、カード利用前のスポーツ実施状況別と生活満足度要因の分散分析と多重比較の結果を示す。

表4. カード利用前の実施状況と生活満足度得点の平均値

	過去1年 0回	年1~ 週1回	週2回 以上	週2回(1回 当30分連続)	週2回(1回 当30分やや きつい運動)	F値
家族関係	4.00	3.80	3.88	3.97	4.11	.461
友人関係	3.70	3.56	3.69	4.00	4.06	1.884
余暇時間	3.40	3.71	3.62	4.00	4.06	2.127
生活環境	3.50	3.78	3.77	3.92	4.22	1.689
経済状況	3.40	3.46	3.56	3.54	3.56	.124
健康状態	3.00	3.27	3.31	3.92	3.89	4.194 **
生活全体	3.30	3.66	3.67	4.00	4.11	3.554 **

**p<.01

その結果、「健康状態」と「生活全体」に有意差がみられた。そこで、この2つの要因について多重比較を実施した。表5はその結果である。健康状態については、年1~週1回よりも、週2回以上(1回当たり30分連続)が有意に高かった。また、生活全体については、「過去1年間に1回も運動・スポーツしなかつた」よりも「週2回以上(1回当たり30分連続)」と「週2回以上(1回あたり30分ややきつい運動)」が有意に高いことが明らかとなった。

表5. 利用前のスポーツ実施状況別 多重比較結果

健康状態	年1~週1回	<	週2回以上(1回当り30分以上連続)
生活全体	過去1年0回	<	週2回以上 1回当り30分連続
			週2回以上 1回当り30分やや きつい運動

P<.05

次に、表5-2に現在のスポーツ実施頻度及び利用前の実施頻度と諸特性との比較を示す事にする。

表5-2. 現在のスポーツ実施状況と利用前の実施状況の有意差検定比較
(達成・非達成・生活満足度要因)

実施頻度	現在実施頻度	利用前実施頻度
説明変数	有意差検定	有意差検定
現在の実施頻度	---	***
利用前の頻度	***	---
達成・非達成	***	**
家族関係	N S	N S
友人関係	N S	*
余暇活動	N S	**
生活環境	N S	N S
経済状況	N S	N S
健康状況	N S	*
生活全体	N S	***

注) カイニ乗値による有意差検定

p<001→*** p<01→** p<05→*

表に示されているように、現在の実施頻度と利用前の実施頻度との間には、0.1%水準で有意差が認められる。つまり、過去の運動・スポーツの実施頻度が高いほど、利用後も実施頻度が高い傾向を示すと考えられる。なお、利用前は1年間で1回も運動・スポーツを実施していなかった者とほとんど実施していなかった者が、利用後は定期的に継続して実施するようになっている事がわかっている。

そのことは、「元気はつつチャレンジカード」という仙台市独自のシステムがもたらしたスポーツへの再社会化を意味すると考えられ、特筆に値するものである。次に、ゴールデン賞の「達成・非達成」については、現在及び利用前の実施頻度との間に0.1%水準で有意差が認められる。いずれにおいても、実施頻度が高いものほど、達成率が高いことが明らかとなった。

一方、生活満足度要因に関しては、現在の実施頻度との間には有意差が全くみられない。しかしながら、利用前の実施頻度との間には、「友人関係」「余暇活動」「健康状態」「生活全体」の4項目との間に有意差が認められた。つまり、利用前は実施頻度が低いほど生活満足度が低いという傾向にあったわけである。それが、カード利用に伴う継続的なスポーツ実践をすることで、生活にリズムや張りが出て、結果として生活満足度全体にプラスの効果を及ぼしたのではないかと考えられるのである。

3. ゴールデン賞「達成・非達成」を規定する要因分析

表6には、仙台市が設定したゴールデン賞の「達成・非達成」を外的基準とした数量化理論第Ⅱ類を用いた分析の結果が示されている。なお、表におけるカテゴリースコアの値については、マイナスの値が達成に貢献していることを意味し、プラスの値が非達成に貢献していることを意味している。

アンケートの調査内容である個人的属性要因(年代、性別、収入)、スポーツ実施要因(カード利用開始時期、

現在の運動頻度、交通機関、カード利用前の運動頻度)、生活満足度要因(家族関係、友人関係、余暇活動、生活状況、経済状況、健康状態、生活全体)という要員群を設定し、全15項目を説明変数として分析した。その結果、以下に示すことが明らかとなった。

はじめに、分析の精度を示す相関比が0.515と比較的高く、また、判別的中立が84.6%と高い値を示したことから、今回の分析結果は「達成・非達成」という事象を説明しうるものであると考えられる。

表6.「達成・非達成」を外的基準にした数量化Ⅱ類の結果

項目	カテゴリー名	n	カテゴリースコア	偏相関	順位
年代	65～69	51	0.2361	0.2706	12位
	70～74	36	-0.2832		
	75以上	17	-0.1085		
性別	男	65	-0.2047	0.279	11位
	女	39	0.3411		
収入	200万未満	3	-0.1422	0.2502	13位
	400万未満	60	-0.1974		
	700万未満	33	0.3308		
	1000万未満	6	-0.0038		
	1000以上	2	0.6884		
開始	H15.4	64	0.1009	0.3627	4位
	それ以外	40	-0.1614		
頻度	月1～3	5	1.5103	0.5337	1位
	週1～2	53	0.3801		
	週3以上	46	-0.6021		
誰と	1人	68	-0.0006	0.0539	15位
	友人	16	-0.054		
	家族	14	0.0747		
	サークル	6	-0.0233		
交通手段	地下鉄	11	0.0917	0.2974	10位
	バス	8	-0.7087		
	自家用車	64	-0.0088		
	自転車	7	-0.1856		
	徒歩	12	0.3397		
前の運動	1年間0	8	-0.0756	0.344	6位
	年1～週1	24	0.1553		
	週2	22	0.1619		
	週2連続	32	0.1866		
	週2きつい	18	-0.7032		
家族	非常不満	1	-1.3341	0.2986	9位
	やや不満	1	3.4136		
	普通	35	0.1108		
	やや満足	33	-0.0341		
	非常満足	34	-0.1422		
友人	やや不満	1	-0.004	0.2414	14位
	普通	39	-0.2133		
	やや満足	38	-0.0946		
	非常満足	26	0.4585		
余暇	やや不満	5	-0.4227	0.4267	2位
	普通	34	0.6377		
	やや満足	44	-0.1637		
	非常満足	21	-0.5888		
生活環境	やや不満	2	-2.6188	0.358	5位
	普通	32	-0.1186		
	やや満足	46	-0.0997		
	非常満足	24	0.5675		
経済	やや不満	7	-1.3033	0.3285	8位
	普通	47	0.0352		
	やや満足	35	0.1003		
	非常満足	12	0.2639		
健康	非常不満	3	-0.0795	0.4185	3位
	やや不満	10	0.9852		
	普通	32	0.2638		
	やや満足	42	-0.0439		
	非常満足	17	-0.9536		
生活	非常不満	1	0.4874	0.33	7位
	やや不満	1	-1.5564		
	普通	31	-0.4814		
	やや満足	54	0.197		
	非常満足	17	0.3149		
相関比及び判別の中率				相関比(η ²)=.5146 判別の中率=84.6%	

①個人的属性要因

「年代」、「性別」、「収入」ともに規定力が弱く、「達成・非達成」にはあまり関係しないことがわかった。なお、年代では70歳代が、性別では男性が達成に貢献していることがわかった。

②スポーツ実施要因

「現在の運動実施頻度」が偏相関係数の順位において1位と最も高く、最も強い規定力をもっていることがわかった。当然のことながら、現在の実施頻度が高いほど達成に貢献しているということである。なお、「カード利用開始時期」も「カード利用前の運動頻度」も比較的強い規定力をもっていることがわかった。つまり、「達成・非達成」は、「元気はつらつチャレンジカード」利用開始後の実施状況並びに、利用前の実施状況が定期的にアクティブに実施されていたかどうかで左右されるということが明らかとなったといえよう。

③生活満足度要因

「余暇活動」「健康状態」に関しては、偏相関係数の順位が2位、3位であり、満足度得点が高いほど達成に貢献していることがわかった。このことから、自分の健康状態を比較的高く評価し、余暇活動も比較的活発に行っているものほど、積極的にカードを利用し運動・スポーツを定期的に継続して実践し、目標に達成するということがわかった。また、「友人関係」があまり関係していないのは、スポーツ施設には一人で行く場合が最も多かったためであると思われる。なお、「家族関係」については、規定力は弱いものの、満足度が高い程「達成」に寄与しているという傾向が認められた。このことは、ゴールデン賞に達成した利用者の家族は、概ね賞の達成に向けての本人の努力や頑張りを、家族全体が肯定的に捉え応援しているということを示唆していると考えられる。

IV. 総括

1. 仮説の検証並びに本研究のまとめ

<仮説の検証>

仮説1：高齢者の生活満足度は、運動・スポーツ実施頻度によって異なる

表5・2で示したように、カード利用後・現在の運動・スポーツ実施頻度と生活満足度に有意差は認められなかった。しかしながら、利用前の実施頻度との間には優位な差が見られた。このことから、仮説は利用前の利用者には支持されるものの、利用後である現在においては支持されなかった。

仮説2：「元気はつらつチャレンジカード」というシステムは、高齢者にとってスポーツへの再社会化並

びにスポーツ実施の活性化をもたらす新たな文化装置として機能する

表1のサンプルの属性及び表5・2から、カード利用者の利用前の1年間の運動・スポーツ実施頻度及び生活満足度に示されているように、本システムがきっかけとなりスポーツへの再社会化を促すと同時に、継続的なスポーツ実践が日常生活に組み込まれるようになっていた。したがって、仮説2は支持された。

仮説3：「ゴールデン賞」の「達成・非達成」には、余暇活動に対する満足度が深く関わっている

「余暇活動時間」が偏相関係数の順位において第2位と、高い規定力を示した。つまり、余暇活動時間に満足するほど、達成に向かうということである。したがって、「ゴールデン賞」の「達成・非達成」には、余暇時間の使い方も深く関わっていると考えられる。このことから、仮説3は指示された。

<本研究のまとめ>

年齢65歳以上の高齢者の多くは、子育てを終え定年を迎えるが、まだまだ健康で社会的な活動が期待される時期といえよう。いわゆる75歳以上の後期高齢者になると、身体機能が衰え介護を必要とする人も増えてくるが、生涯現役で活躍する人もいる。年齢や健康状態に応じて生きがいを持ち、自分の体力に合わせた生活を維持することが重要な生活課題なのである。

今回、仙台市が実施している「元気はつらつチャレンジカード」利用者を対象にアンケート調査を行った。その結果、利用者約1,900人の11%に相当する220人に調査票を手渡し、149人からの回答を得た。これらを単純集計した場合、仙台市で集計を行っている平成15年度月別チャレンジカード交付数並びにゴールデン賞表彰者数と今回のアンケート回答者数の割合とを比較してみると、同じ様な比率となり、歪な回答者選びではなかったと考えることができる。

一方、アンケート質問票にある自由記入欄には、いくつかの注目すべき意見や考えがみられた。それらは、次のようである。

- ①女性、72歳、配偶者と二人暮らし、平成15年5月から利用、多忙のため週1回程度の利用でゴールデン賞まで達成出来なかった『年金生活者として、少しでも無料の回数があれば助かります、又、日々のはげみにもなります』
- ②男性、66歳、配偶者と二人暮らし、平成15年5月から利用、16年1月にゴールデン賞達成『「元気はつらつチャレンジカード」は高齢者の運動不足に対し、現役

時代の仕事に対する達成感の様なものが、利用欄がスタンプで埋まり、元気賞、シルバー副賞、はつらつ、ゴールデン副賞と進むにつれ蘇るような気がし、更に継続し身体機能を高め生涯現役の気持をもち続けた。高齢者に対し年齢だけを対象に優遇、無料等の処置が多い中で、この制度の様になにかをした者又はしようとする者に対するごほうびなら喜んで頂戴したい』

自由記入欄には、全部で 119 件の回答がよせられた。この内容を大枠にまとめ、多い順にみると、①ポイント制度は、経済的に助かり良い制度 (45 件)、②ポイント積み上げが、生きていく希望と励みになる(31 件)、③表彰状が励みになる (7 件)、④医者に行く回数や医療費が減った (6 件) であった。その他として、少なからず制度に対する要望もあった。①1 年間の有効期限を 2 年もしくは無期限に、そして土日祭日のポイントの利用も出来る様に (18 件)、②表彰状の発行は初回のみで良いと思う、又は不必要である (12 件) という意見もあった。

何はともあれ、この「元気はつらつチャレンジカード」制度に大部分の人が良い印象を受けていた。そして、制度を理解しながらも、もう少し改善をして欲しいとの意見も若干あった。

更に述べるとすれば、本研究で得られた知見は、草野 (2004) による次なる示唆に富む指摘と一致しているといえる。彼は、こう述べている。

「スポーツが、機能訓練の効果をあげ、それによって得た体力・運動能力が日常生活における行動力を高め、生活をより自立的に展開するようになる。さらに、自分のスポーツ技能の向上やチームの勝利の目標を設定し、それが向上心を高め意欲的な姿勢がうまれる。そして、努力が少しずつ報われ、成就感や達成感を味わうようになる。高齢者・障害者は、何かと消極的になり、いろいろなことをあきらめる傾向にあったが、次第に自信がわき、生活全般が積極的になり、いわゆる「いきがい」をもった生活、目標をもった生活を行うようになる。スポーツは社会参加、社会復帰のそれぞれのステップにおいて直接、間接に生きることの根幹と関わることができ、人生の豊かさを構築する活動のひとつとなっている (下線：引用者加筆)」。

2. 今後の研究課題

今回の調査は、対象が「元気はつらつチャレンジカード」利用者であった。そのため、少なくとも週に 1~2 回は、運動・スポーツを行っている人たちであり、ある程度は元気に生活している人たちであった。

本研究により、継続的にスポーツを行っている高齢者の生活満足度がある程度、明らかになった。しかし、この「チャレンジカード」を利用していない高齢者の生活

満足度がどうなのかといったことはわからない。両者の生活満足度の相違を比較できなかったことは、真に残念であり、今後の研究課題としたい。

引用・参考文献一覧

- 1) 長ヶ原 誠(2002) 第 10 章・高齢者のスポーツ参加『生涯スポーツ実践論』 市村出版
- 2) 長ヶ原 誠 他 3 名(2002)「スポーツ振興基本計画と健康日本 21 における定期的運動・スポーツ実施率目標を達成するための条件目標の検討」体育社会学専門分科会発表論文集
- 3) Guinn,B. (1999) Leisure behavior motivation and the life satisfaction of retired persons. *Act Adapt Aging*.23:13-20.
- 4) 石澤伸弘(2004)「後期高齢者の生活満足度に影響を及ぼす運動・スポーツと日常生活動作(ADL)のケーススタディ」 体育学研究・第 49 巻・第 4 号
- 5) 石澤伸弘・山口泰雄・長ヶ原誠(2002)「縦断的分析による高齢者の運動・スポーツ実施と日常生活に関する研究」 体育・スポーツ科学 第 11 号
- 6) Kelly,J.R.and Ross,J.E. (1989) Later life leisure : Be-ginning a new agenda. *Leisure Sciences*. 11(1):4759.
- 7) 草野勝彦(2004) 『アダプテッド・スポーツの科学』第 3 章・アダプテッド・スポーツと障害者・高齢者の福祉
- 8) Mishra,S.(1992)Leisure activities and life satisfaction in old age:A case study of retired government employees living in urban areas.*Act Adapt Aging*. 16:7-26.
- 9) Oppong,J.R.,Ironsides,R.G.,and Kennedy,L.W.(1988) Perceived quality of life in a center-periphery framework.*Social Indicators Research*.20:605-620.
- 10) Riddik,C.C.Stewart,D.G.(1994)An examination of the life satisfaction and importance of leisure in the lives of older females retirees:A comparison of Blacks to Whites.*J Leis Res*.26:75-87.
- 11) SSF 笹川スポーツ財団(2001)スポーツ白書 2010
- 12) SSF 笹川スポーツ財団(1997)スポーツ白書 2001
- 13) 仙台市健康福祉局(2003.3)仙台市高齢者保健福祉計画
- 14) 仙台市教育委員会(2002.10)仙台市スポーツ振興基本計画
- 15) 仙台市健康福祉局 いきいき市民健康プラン(100 万市民の健康づくり基本計画)
- 16) 岳藤史泰・山口泰雄 (1992)「高齢者の余暇活動とクオリティ・オブ・ライフに関する研究」自由時間研究 第 12 号