

ボールルームダンスの健康意識に関する研究

竹内 正雄 (星薬科大学)

ボールルームダンス 健康意識 中高年者

はじめに

いつまでも健康でありたい、美しく年齢を重ねたい、どちらも人類が共通してもつと言っても過言ではない永遠の理想である。物質的な豊かさから心の豊かさへ。そんな「成熟さ」への道を歩み始めた現在の社会を生きる我々にとって、その願望は今後ますます切実なものとなっていくに違いない。その健康と美に到達するために、我々は、何をどのように実践すればよいか。簡単そうにみえて、実のところ、これは難しい問題である。

「生涯スポーツ」つまり趣味としての運動が「健康と美」によいと考えられる。たとえば最近話題の「突然死」¹⁾その原因として恐れられる心臓病や脳卒中は現在では日常生活の運動の量と深い関わりを持っていると言われている。²⁾また適度な運動が肥満を 방지、美しいスタイルを保つために欠くことのできない重要な要素であることは周知の事実である。その「生涯スポーツ」として中高年者の中で社交ダンスが大きなブームになってきている。

本研究ではボールルームダンス(社交ダンス)実施者の健康意識についてアンケート調査法を用いて検討した。

研究方法

1. アンケート調査法

- 1) 調査対象: 東京都内のダンスサークル(団体練習)に参加している男女47名、年齢 30~60歳代、平均年齢男性52.7歳、女性51.6歳を対象とした。
- 2) 調査方法: ダンスサークル練習に出席した者にその場で直接記入させた。

3) 調査時期 平成5年3月~6月

結果と考察

今回の対象者は40~50歳代の者が多く、平均年齢は男性52.7歳±7.8歳、女性51.6歳±7.5歳であった。40歳を過ぎる頃から健康についての意識が強くなり、ウォーキング、エクササイズ、ジョギング、ランニング、エアロビクス、水泳、サイクリング等をはじめの者が多くなっていく。この頃の年代になると子供たちも小学生高学年から中学、高校生の年代になり親も自分の趣味や健康づくりの一環として、ダンスの練習に家を空けられる余暇時間がもてる年代と思われる。平均寿命³⁾の延びと共にわが国でも、高齢化社会が進み、高齢者の健康、体力やスポーツ、レクリエーションの問題も重要な社会的関心事となってきている⁴⁾。今後、ゲートボールの普及と同様、高齢者のダンス愛好者層も広がりを見せるとと思われる。ダンス経験は4~5年がほとんどであり、週1~2回が多かった。

a) ダンスを始めた動機

この質問項目の回答は複数でも良いことにしてある。

表2は「ダンスを始めた動機」について調べたものである。男性の60%は「身体運動をしたい」女性は55%の者が身体を動かしたいと答えた。次に「健康でいたい」が男女とも半数以上の者が答えている。ストレス解消、友達との交流が男女とも40~50%であった。医師の勧めでダンスを始めたのは女性に若干いたが男性は0である。近年、健康づくりのために、いろいろのスポーツ、

表2 アンケートのまとめ

| 項目 | 男子(%) | 女子(%) | 項目 | 男子(%) | 女子(%) |
|-------------------------------|-------|-------|-----------------------------|-------|-------|
| 1 ダンスを始めた動機は何ですか (複数回答可) | | | 9 ダンスをした翌日は疲労が残りますか | | |
| イ 健康でいたい | 54.5 | 54.5 | イ 大いに残る | 9.1 | 0 |
| ロ 身体を動かしたい | 63.6 | 54.5 | ロ 時々残る | 9.1 | 18.2 |
| ハ 医師の勧め | 0 | 0.1 | ハ たまに残る | 36.4 | 9.1 |
| ニ ストレス解消 | 36.4 | 5.5 | ホ ほとんど残らない | 36.4 | 63.6 |
| ホ 肥満予防解消 | 0.1 | 36.0 | ホ 全く残らない | 9.1 | 9.1 |
| ト 友達との交流 | 54.5 | 36.4 | ホ その他 | 0 | 0 |
| チ 踊れなくて不便を感じた | 0.1 | 27.3 | 10 生活の上で最も大切なと感じるものは何ですか | | |
| リ 夫婦で出来るから | 27.3 | 18.2 | イ 家族生活、家庭、子供 | 54.5 | 27.3 |
| その他 | 0 | 0 | ロ 仕事、家事、学業 | 18.2 | 0 |
| 2 ダンスを始めて身体的に良かった事は何か (複数回答可) | | | ハ 健康状態 | 27.3 | 63.6 |
| イ 身体が丈夫になった | 5.5 | 63.6 | ニ 収入 | 0 | 0 |
| ロ 肩こりがなくなった | 27.3 | 36.4 | ホ 趣味や余暇の過ごし方 | 0 | 9.1 |
| ハ 腰痛がなくなった | 18.2 | 0 | ト 友人や仲間との関係 | 0 | 9.1 |
| ニ 足、脚の痛みがなくなった | 0 | 0 | チ 住居や周囲の環境 | 0 | 0 |
| ホ その他 | 0.1 | 18.2 | チ その他 | 0 | 0 |
| 3 ダンスを始めて精神的に良かった事は何か (複数回答可) | | | 11 健康を損ねたら、何が心配ですか | | |
| イ 社交的になった | 45.5 | 27.3 | イ 家庭生活が維持できなくなる | 36.4 | 54.5 |
| ロ 積極的になった | 18.2 | 27.3 | ロ 家族に心配をかける | 18.2 | 18.2 |
| ハ 協調性が養われた | 36.4 | 0 | ハ 仕事、学業に支障がでる | 18.2 | 9.1 |
| ニ マナーが身についた | 27.3 | 0.1 | ホ 痛い思い、苦しい思いをする | 27.3 | 0 |
| ホ 明るく快活になった | 18.2 | 27.3 | ホ 趣味、レジャーが楽しめない | 0 | 18.2 |
| ト 人見知りをしなくなった | 36.4 | 18.2 | ホ その他 | 0 | 0 |
| チ イライラしなくなった | 18.2 | 18.2 | 12 普段の生活の中で、朝起きたときに疲労を感じますか | | |
| リ 友達が多くなった | 81.8 | 54.5 | イ よくある | 36.4 | 0 |
| ヌ 日常生活が楽しくなった | 27.3 | 54.5 | ロ 時々ある | 36.4 | 27.3 |
| ル ダンスが生きがいになった | 18.2 | 18.2 | ハ たまにある | 18.2 | 36.0 |
| ヲ ストレス解消になる | 27.3 | 27.3 | ニ ほとんどない | 9.1 | 36.0 |
| ワ 目的達成の楽しみが出来た | 18.2 | 0 | ホ 全くない | 0 | 0 |
| その他 | 0 | 0 | ホ その他 | 0 | 0 |
| 4 ダンス以外に運動をしていますか | | | 13 現在健康だと思いますか | | |
| イ していない | 36.4 | 63.6 | イ 非常に健康だと思う | 0 | 18.2 |
| ロ している | 63.6 | 36.4 | ロ 健康な方だと思う | 81.8 | 81.8 |
| 5 タバコを吸いますか | | | ハ あまり健康でないと思う | 18.2 | 0 |
| イ 吸わない | 45.5 | 90.9 | ニ 健康でないと思う | 0 | 0 |
| ロ 以前吸っていたがやめた | 18.2 | 9.1 | 14 今後健康についてどうありたいと思いますか | | |
| ハ 吸う | 36.4 | 0 | イ 今よりさらに良くしたい | 36.0 | 45.5 |
| 6 お酒を飲みますか | | | ロ 今の状態を保っていききたい | 45.5 | 54.5 |
| イ 飲まない | 9.1 | 45.5 | ハ 積極的に考えたことはない | 18.2 | 0 |
| ロ 以前飲んでたがやめた | 0 | 0 | ニ 健康はどうでもよい | 0 | 0 |
| ハ 飲む | 90.9 | 54.5 | 15 日頃自分の健康について気を付けていますか | | |
| 7 睡眠時間はどの位ですか | | | イ 普段から気を付けている | 36.4 | 63.6 |
| イ 5から6時間 | 36.4 | 36.4 | ロ 健康には気を付けていない | 63.6 | 18.2 |
| ロ 7から8時間 | 54.5 | 45.5 | ハ 無回答 | 0 | 18.2 |
| ハ 9から10時間 | 0.1 | 9.1 | 16 現在の生活に満足していますか | | |
| ニ その他 | 0 | 9.1 | イ 満足している | 100 | 100 |
| 8 ダンスをした日はよく眠れますか | | | ロ 不満である | 0 | 0 |
| イ よく眠れる | 90.9 | 90.9 | | | |
| ロ ややよく眠れる | 0 | 0 | | | |
| ハ 変わらない | 9.1 | 9.1 | | | |
| ニ その他 | 0 | 0 | | | |

身体活動が行われている。ランニングやジョギングも手軽に出来ることから、多くの人によって行われているが、時には新聞紙上にみられるように、これらを急激に行うことによって「死」に至ることも散見される。また中にはランニングを楽しむ者も大勢いることも事実であるが、たとえランニングが苦しかったり、楽しいと思わなくても、健康、体力づくりのためと頑張るといふところもみうけられる。⁵⁾

その点、ダンスは池間⁶⁾が述べるように

「踊る喜び、楽しみに満ち、燃える心と身体で表現する」などからも分かるように、楽しみながら身体を動かすことが出来、相手とコンタクトして行うものであるから相手の体力に合わせて無理をしないことから、過負荷にならない。竹内^{7) - 9)},¹²⁾はダンス中の心拍数の変化を調べ強度を生理学的にみて中高年者に最適な運動であると報告している。

b) ダンスを始めて良かったこと

この質問項目の回答は複数でも良いこと

にしてある。表2の2ダンスを始めて身体的に良かったと思うことは「身体が丈夫になった」と答えたものが女性63.6%、男性5.5%、次に肩凝りがなくなったが男女とも30~40%あった。男性の中には腰痛がなくなった者が18%あった。

精神面においてダンスを始めて良かったと答えたのは男女とも「友達が多くなった」が最も多く男性81.8%、女性54.5%であった。女性は「日常生活が楽しくなった」は「友達が多くなった」と同率の54.5%である。これは竹内⁷⁾の報告と同じであった。ダンスを始めて精神的に良かったと思われる点が表からも分かるように多くの項で上げられている。

C) 日常生活の状態

表2の4はダンス以外に運動をしているかどうかについて男性の36.4%がしていないと答えている。ダンス以外に他のスポーツをしているものは63.6%で3人に2人はダンス以外のスポーツを楽しんでいた。一方、女性は男性と全く逆であった。ダンス以外のスポーツをするものは36.4%であり、行わないものが63.6%と多かった。このことは女性にとってダンスは貴重な運動種目であることが指摘できる。

D) 喫煙と飲酒

平山¹⁰⁾は日本人の男性の喫煙率は毎日吸う者70.4%、ときどき吸う者2.7%、計73.1%であり、女性では毎日吸う者12.6%、ときどき吸う者2.8%計15.4%と報告している。ダンス実施者の喫煙者は男性36.4%、女性0%であり、日本人のタバコ喫煙率と比較すると男性は約半分以下であった。また、以前吸っていたが止めた者、男性18.2%、女性9.1%であり、これはダンスが異性とコンタクとして踊るといった特性から相手に不快感を与えないための配慮と考えられる。

飲酒の習慣については週に1回でも飲む項にまとめた。男性はほとんどの者が週に

何回かあるいは毎日飲んでいる。一方、女性は飲む者と飲まない者54.5%45.5%で約半数強が何回か飲むという。佐々木¹¹⁾は関西地域住民の調査で週1~6日飲む者75%、そのうち毎日飲むものが50%である。男子の4分の3が常飲者であり、たまに飲む者を加えると88%が飲んでいると報告している。本研究の飲酒者とほぼ同じであった。女性は佐々木の報告の飲まない者60%より本研究の飲まない者45.5%は少なかった。

1日の睡眠時間は男女とも7~8時間が多く54.5%、45.5%をを最高に、5~6時間は男女とも36.4%であった。ほとんどの人々は5~8時間内の睡眠を取っていることになる。

E) ダンスによる疲労状態

ダンスはスポーツであることから身体活動をするにより疲れることは当然予測される。ダンスをした夜は、よく眠れるかについては男女ともほとんどの人が眠れると答えている。又、翌日に疲労が残るかについては男性はたまに残る36.4%、ほとんど残らない36.4%、大いに残る、たまに残る9.1%である。一方、女性はほとんど残らないが63.6%を最高に、時々残る18.2%、たまに残る9.1%である。竹内⁸⁻⁹⁾、¹²⁾がダンスの運動強度を調べたところによると、40歳代の男女のダンス中の心拍数は、ワルツ、ジルバ、ルンバは120~130拍/分、チャチャチャは140拍/分であった。最大心拍数の60~80%の強度に達しており運動強度として有効範囲に含まれていた。このことからダンスを踊った後の疲労感、あるいは翌日への疲労感も個人の体力によって、ある程度残ることは首肯できる。ダンスは音楽のリズムが一定であるため、運動強度が急激に高まったり弱まったりすることがないので、中高年者にとっては推奨される運動種目と考えられる。

F) 健康意識

「健康は人生の宝」と昔から言われてい

るが、健康が生活にどのような影響を与えるかについてみると、男性では家族、家庭、子供を一番に挙げている。一方、女性は健康状態を一番に挙げている。健康状態を損ねると何が心配かについては、男女とも家庭生活が維持できなくなると答えている。今回の対象者は全て既婚者であるため、当然の結果と考えられる。

日常生活の中で朝起きたときに疲労を感じるかについては、男性はよくある36.4%、時々ある36.4%、たまにある18.2%、計90%の者が疲労感を感じている。一方、女性は時々ある27.3%、たまにある36.0%計63.0%であった。朝日新聞¹¹⁾に過労死の影におびえるサラリーマンと題して男性の9割以上が「疲れている」と感じており、過労死の不安を感じたことのある人は男性約30%、女性23.0%であると報告している。

現在健康だと思うかについては、男女とも健康な方だと思うが81.6%である。非常に健康だと思うは男性0%、女性18.2%、逆にあまり健康でないと思うは男性18.2%、女性0%であった。女性の方が健康意識が強いようである。これからの健康についてどうありたいかについてみると、現在よりもさらに良くしたいは男性36.0%、女性45.5%、今の状態を維持していきたいと思うは男性45.5%、女性54.5%であった。

日頃の健康について気を付けているかの問いについて女性の方が男性より普段から気を付けている者が多かった。現在の生活に満足しているかの問いには男女とも満足的那样であった。

ま と め

ダンスの団体レッスンを受けに来るものを対象に、ダンスを始めた動機、ダンスを始めて身体的、精神的に良かった事、生活習慣、現在の身体の状態、および自己の身体への関心度合を性別に調査した。

その結果、このようなダンス志向者の身

体の状態をみる事が出来た。

今後の課題として、ダンス志向者の体力と意識について検討したい。

参考文献

- 1) 吉井信夫：突然死の予兆見逃さないで、朝日新聞、1991.7.2
- 2) 池上晴夫：高齢者の生理機能の特徴と運動上の注意事項、体育の科学、37(9) 1987
- 3) 平均寿命の年次推移、朝日新聞、1993. 8.10
- 4) 金崎良三、徳永幹雄：高齢者のスポーツに関する社会心理的研究～ゲートボールの実態と効果について～レクリエーション研究、第9号、1982
- 5) 山川 純：最近の健康づくり、体育の科学、32巻、1982
- 6) 池間博之：ヨーロッパに見る社交ダンスの歴史①、ダンスファン、7号、1986
- 7) 竹内正雄：中高年者の社交ダンスに関する研究、レクリエーション研究、第18号1987
- 8) 竹内正雄：健康法としての社交ダンスの効果について、ダンスファン、No.38. 1989
- 9) Takeuchi Masao, Kuki Fumiko, Abe Tokunosuke, Itai Yoshihiro, Kwakami Seiji: Study of energy consumption of ball-room dancing for middle-aged people, The organizing committee ICHPER 36th World Congress, 1993
- 10) 平山 雄：日本人の喫煙による健康障害、からだの科学、93、1980
- 11) 佐々木武史：日本人とアルコール、からだの科学、93、1980
- 12) 竹内正雄：ダンスの運動生理学講座②健康を求めるダンス、ダンスビューウ、10. 1991
- 13) 過労死の影におびえるサラリーマン、朝日新聞、1993