

社交ダンスサークル参加者の意識について

竹内 正雄 (星薬科大学)

【はじめに】

我が国は戦後医療の進歩と公衆衛生の充実、生活環境改善、生活水準の向上により、平均寿命はいよいよ世界最高の水準に達した。

生活水準の急速な向上と医療の普及によって結核や肺炎、腸炎などの感染症が急激に制圧され、これらによる乳幼児や若年層を初め、全年齢層の死亡率が急減した。その結果、我が国の高齢化率は全国平均ですでに15%をこえ(1997年)、高度経済成長時代に、若年層が都市部へ流出しつづけた地域によっては、すでに40%に達するところもある¹⁾。

ヒトは幾つになっても健康で長生きを願うものである。健康維持の条件には、運動・栄養・休養の三つのバランスのとれた日常生活習慣が重要であるといわれている。

この条件が一つでも欠けた場合に健康障害がおこる。近年、生活の近代化、機械化は我々の生活から身体活動の機会を奪ってしまった。我々はこの様な一見誠に便利な社会に慣らされてしまった。その結果、筋系、骨格系、心臓血管系などの低下がおこっている。このような身体活動の減少による弊害を防止するには、日常生活の中に積極的に運動を行うことが奨励されている。そこで現在、中高年者の間に流行している社交ダンスに参加している人達の意識について検討した。

調査方法

- 1) 調査対象：対象者は、某ダンスサークルに入会した男子15名、女子31名の計46名である。
- 2) 調査期間：1995～1999年の間の新入会員
- 3) 調査方法：入会申込と同時に記入させる。

【結果と考察】

某ダンスサークル入会者の平均年齢は男子57.7±10.4歳、女子51.6±11.4歳であった。

この年代は著者²⁾が以前に調べた結果よりも、このサークルの入会者は10歳代若かった。50,60歳代になると女性であれば子育ても終り、自分の趣味や健康づくりの一環として家を開けられる余裕ができる年代と思われる平均寿命の伸びとともに、高齢化が進み、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大な社会関心事となってきたことから、ゲートボールの普及と同様、中高年者の社交ダンス実施者も今後、ますます多くなっていくのではないかと推察される。

ダンスを始めようと思った目的、動機(図1)は男女とも「健康維持」、「運動不足解消」を目的とする者が最も多かった。次に「ダンスが上手になりたい」、「楽しみ」としてであった。これらの結果は他の報告²⁾と同様であった。

今回ダンスサークルに入会するにあたって、今までダンスを習ったことがあるか(図2)についてみると、男子の約80%は初めてであった。女子はほぼ半数が他で習った事があった

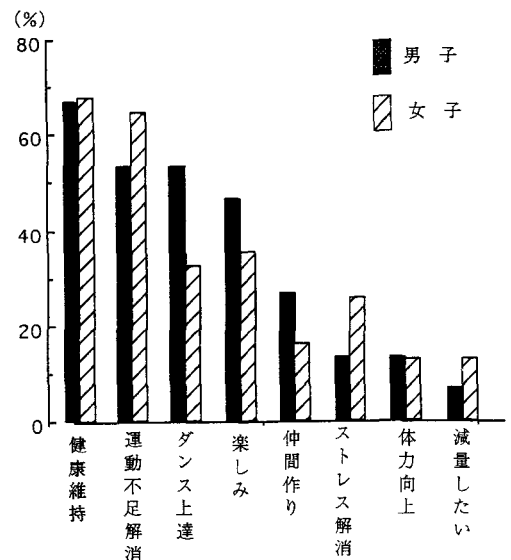


図1.ダンスサークル入会の目的は何ですか(複数回答)

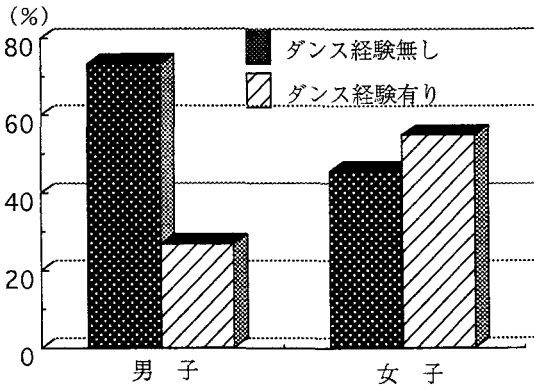


図2.入会前にダンスをしたことが有りますか

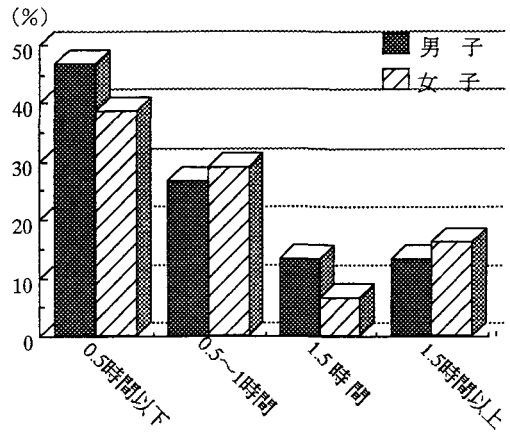


図4.一日のくくらい歩きますか

社交ダンスを習う男女の割合はこの数字からも読み取れる様に、ほとんどのサークルにおいて女性より男子の方が少ない傾向がみられる。

近年、健康づくりのために、いろいろなスポーツが中高年の間で行われているが、ランニングやジョギングが手軽に多くの人によって行われている。しかし、時には新聞紙上に見られるように、ランニング中の事故も散見される。例えばランニングが苦しかったり、楽しいものでなくても健康のためにと頑張るといふところも見受けられる³⁾。その点社交ダンスは池間^{4, 5)}が述べるように「踊る喜び、楽しみに満ち、燃える心と身体を表現する」などから分かるように、楽しみながら身体を動かすことができ、異性とコンタクトして踊るのであるから、相手の体力に合わせて無理

をしないことから危険が少ない。

ダンス以外に運動をしているかどうかについてみると、男女ともほとんどの者がダンス以外に運動をしていなかった(図3)。

日常生活の中でどの位歩いていくか(図4)については「30分以下」が男女とも40~50%であった。ダンス以外に運動をしている者はわずかであるが1時間30分からそれ以上歩くものがいた。

健康の維持のためにダンスを始めた者がどのくらいたばこを吸っているか(図5)についてみると男性は40%、女性は22.6%が喫煙していた。全国平均の喫煙率は男子76%、女子16%であり、本研究の男性は全国平均⁶⁾より36%少なかった。女性は全国平均⁶⁾より僅かに喫煙者が多かった。

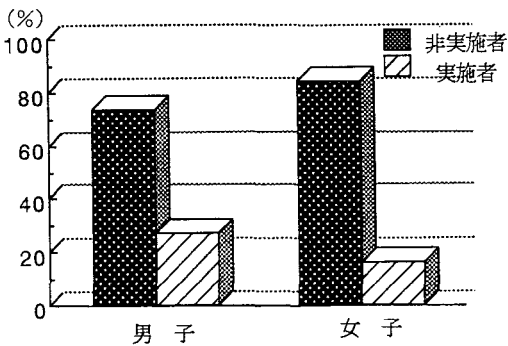


図3.ダンス以外に運動をしていますか

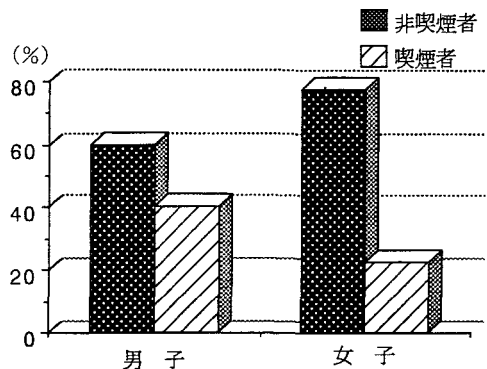


図5.たばこを吸いますか

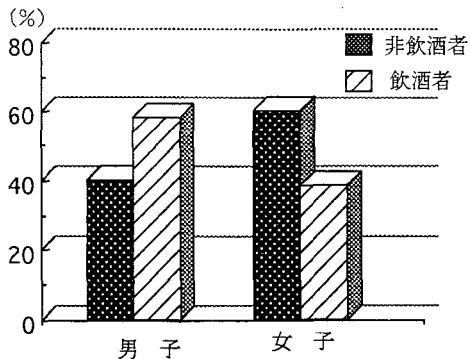


図6.お酒を飲みますか

飲酒(図6)についてみると,男子の飲酒者は60%,女子は38.7%であった。全国平均を比べると男子は20%低い値であった。女子は全国平均とほぼ同じ値であった。以前に著者²⁾の調べた結果では男子は以前と同じであったが,女子のダンス入会者の飲酒は以前の結果よりも2倍に増加していた。

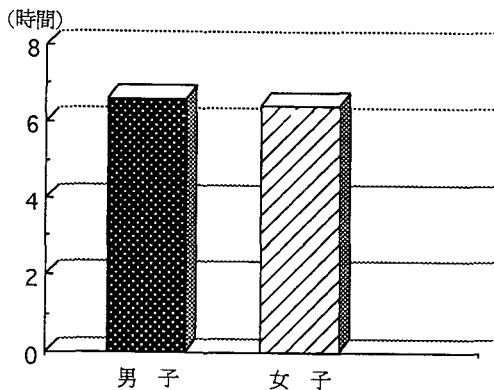


図7.睡眠時間はどのくらいですか

睡眠時間(図7)についてみると男子6時間57分,女子6時間39分でほぼ同じであった。睡眠時間は比較的注目されることの少ない健康要素であるが,アメリカがん協会が行った研究では睡眠時間が4時間以下の者や10時間以上のものは,その後6年間の追跡調査で睡眠時間が7~8時間の者に比べると高い死亡率を示すことを明らかにしている⁷⁾。石山ら⁸⁾は中高年の軽スポーツ実施者の睡眠時間について調査した結果,男性7時間17分,女性6時

間52分であったと報告している。NHK調査⁹⁾では男性7時間36分,女性8時間33分である。筆者の結果とNHKの結果での違いは調査方法の違いによるものであろう。

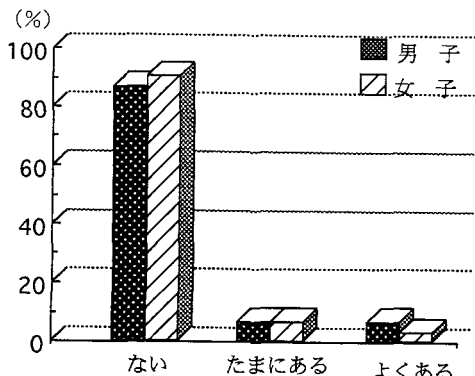


図8.息切れ、動悸、呼吸困難を起こしたことがありますか

図8は日常生活における自覚症状として,息切れ,動悸,呼吸困難等を起こしたことがあるかを調べたものである。「たまにある」,「よくある」を含めると男子は13.4%,女子9.7%の者が自覚症状をうたっていた。その他このような自覚症状は「ない」という者は男子86.7%,女子90.3%であった。「息切れ」,「動悸」,「呼吸困難」を自覚する者は少ないという結果はこれからダンスをはじめようという者なのでこのような結果が得られたも

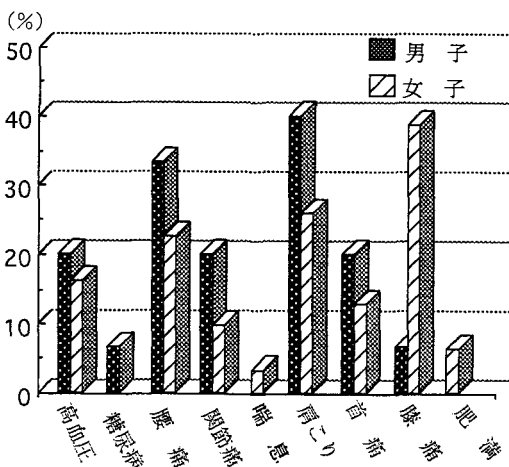


図9.病気、症状について(複数回答)

のと思われる。

図9は現在の病気、症状についてみたものである。男子は「肩こり」、「腰痛」の者が多く、続いて「高血圧」、「頭痛」をうったえていた。一方、女子は「膝痛」がもっとも多く、次いで男子と同様に「肩こり」、「腰痛」の順であった。これらの者がダンスを始めることによって「肩こり」、「腰痛」が軽減されると運動効果が認められると思われる。

【まとめ】

某ダンスサークルの新入会員を対象に質問紙法によってダンスサークル入会の目的、生活習慣、健康状態等について回答を求めた。その結果は次の通りである。

- 1) ダンスサークル入会の目的は、男女とも「健康維持」、「運動不足解消」が最も多かった。
- 2) ダンス以外に運動をする者は男子26.7%、女子16.1%であった。
- 3) 身体に対する異常をうったえる者は少なかった。
- 4) 男女とも「肩こり」、「腰痛」、「高血圧」が多かった。

【参考文献】

- 1) 岡本祐三：高齢者の健康と20世紀 — 医療の成功と失敗をこえて — からだの科学, 90-96, 1998.
- 2) 竹内正雄：社交ダンス実施者の意識に関する研究, レジャー・レクリエーション研究, 第34号, 48-51, 1996.
- 3) 山川 純：最近の健康づくり, 体育の科学, Vol.32, 1982.
- 4) 池間博之：ヨーロッパに見える社交ダンスの歴史1, ダンスファン7号, 1986.
- 5) 池間博之：歩き踊ることの研究, 日本女子体育大学, 中高齢体育研究室, 1996.
- 6) 西川慎八：飲酒と喫煙の問題点, からだの科学, 93, 34-38, 1980.

- 7) 星 旦二編訳：生活習慣と健康—ライフスタイルの科学—HBJ出版, 1992.
- 8) 石山恭枝, 他：中高齢における軽スポーツ実施者の睡眠時間についての調査研究—ミニテニスクラブの健康意識から—, CLRCULAR, 56, 91-98, 1995.
- 9) NHK放送文化研究所：1990年度国民生活時間調査—全国時刻編—, 1991.