

## 高齢者におけるレクリエーション活動の継続要因

### グループインタビュー法による検討

○横内靖典[城西大学] 古泉一久[淑徳大学] 西田俊夫[淑徳大学]

キーワード：バーンゴルフ、グループインタビュー

#### 1. 緒言

高齢者における身体活動への取り組みの多くは、主に健康に対する意識を反映しており、スポーツを媒体とするレクリエーション活動が盛んに行われている。それらの多くは、地域社会活動の取り組みの一環として、地方計画策定の中で環境、指導、管理等、行政を通じて提供されることが多い。

一方で高齢社会としての現状を鑑みると、各地域におけるサービス、環境面の整備等の提供される機会が必ずしも充分に対応しているとは言いがたい。各地域における様々な事情を考慮しつつ、健康づくりを含んだレクリエーション活動を充実させていくためには、今後は高齢者自身による主体性を持った活動として拡大、継続していけるような環境整備が求められると考えられる。

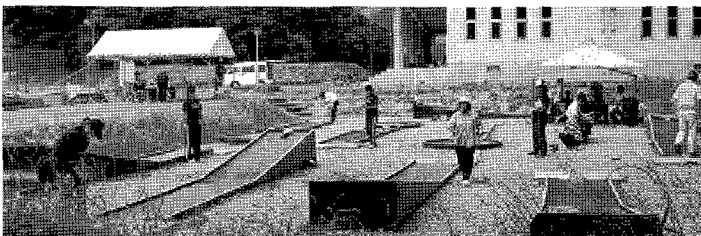
本研究では、高齢者が自らの力でレクリエーション活動を推進していけるために必要な条件及び方向性、支援方法などを検討するため、すでにバーンゴルフを自主的に継続している高齢者のグループに着眼した。

調査方法としては、対象者に対して量的にニーズ等を把握する方法が考えられるが、より詳細な「声」を把握するためには、対象者に対して質的な把握方法に努めることが適切だと判断した。

本研究ではバーンゴルフの練習会を継続的に行っている高齢者を事例として取り上げ、グループインタビューにより参加者の「生の声」を聴きとることで、高齢者がレクリエーション活動を継続できるための条件、要因を検討することを目的とした。

#### 「バーンゴルフ」について

1920年頃、イングランドでバター練習用に生まれたミニゴルフが、スウェーデンに入り、バーンゴルフとしてヨーロッパ各地に広がったといわれている。コースの特徴として、各ホールに独特の障害物が設置してあり18ホールで行う。世界連盟公認コースはコースの材質に合わせてエタニート、フェルト、コンクリートの三つのコースがある。



【クラブ】使用するバターは、ボールを打つ面に5ミリ位の厚さのラバーを張っており、ショットのばらつきを防ぎ、カットなどのテクニックも発揮できる。車椅子用にシャフトの長いクラブもある。



図1 バーンゴルフ場(左)と用具(右)

## 2. 方法

### (1) 対象者

対象者は1回/週以上(平均活動日数4.6日/週)バーンゴルフを行っている高齢者5名(男性3名、女性2名:平均年齢73±1.7歳)であった。対象者の身体特性及び生活習慣病の既往を表1に示した。

表1 対象者の身体特性及び生活習慣病の既往

	性別	年齢(歳)	身長(cm)	体重(kg)	BMI	生活習慣病 <sup>1)</sup>
M1	男性	72	165	70	25.7	肥満
M2	男性	76	159	71	28.1	高血圧症・糖尿病・血中の脂質異常
M3	男性	72	155	55	22.9	高血圧症
F1	女性	72	152	61	26.4	肥満・高血圧症・血中の脂質異常
F2	女性	73	151	52	22.8	肥満・高血圧症

1) 健康診断による

### (2) リクルート方法

M地域S大学内に設置してあるバーンゴルフ場での練習会に、継続参加している高齢者に対し、本研究の主旨を説明し、研究への協力を呼びかけた。その際、グループインタビューの主な内容を伝え、それに対して自由に発言できることを条件に意思表示した者に研究への参加を依頼した後、参加の承諾を得た。

### (3) 調査方法

#### 1) グループインタビュー法

グループインタビュー実施の場所は、活動拠点のある大学構内にある静かな個室(研究室)で行った。全ての参加者の承諾を得てICレコーダーとビデオを設置し記録した。また、観察者はグループインタビューの様子を観察しながら、筆記により要点の記録を行った。参加者がなるべくリラックスでき、安心して討論できるように、テーブルを中心にソファで取り囲むような配置で着席させた(図2)。

所要時間は90分程度とし、参加者の話しやすい雰囲気づくりのためにお茶とお菓子を用意するなどの工夫を行った。

インタビュー内容は、次に示した(表2)。

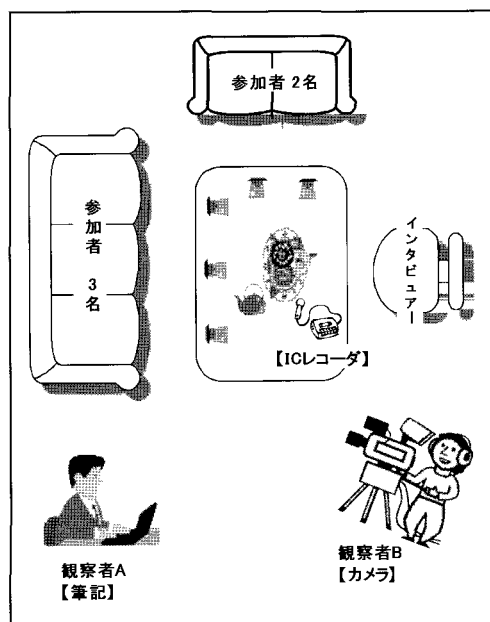


図2 グループインタビュー実施場所の見取り図

表 2 グループインタビュー項目

1. バーン・ゴルフを始めたきっかけについて
2. バーン・ゴルフの魅力など
3. バーン・ゴルフを続けている理由について
4. バーン・ゴルフを今後も長く続けていくための課題、改善点
5. 上記以外で思ったこと、言いたいことなど

2) 身体活動量の測定

1次元加速度計(「Lifecorder(スズケン社製)」)を用いて、バーンゴルフ活動日を含んだ1週間の身体活動量を測定した。

(4) グループインタビューにおける分析方法

ICレコーダーに録音された記録から正確な逐語録を作成し、ビデオと観察者による直接の観察記録より参加者の反応を考慮し、複数の分析者で確認を行いながらテーマごとの重要な言葉(重要アイテム)を抽出した。

抽出された重要アイテムについては、インタビュー項目と照らし合わせながら意味のある記述内容をグループ化し、構造分析を行った。その際、内容の類似性、相違性に考慮しながら比較分析を繰り返した。分析結果は、経験豊富なスーパーバイザーと内容の検討を行い見解が一致するまで議論を行った。

3. 結果

(1) グループインタビューにおける構造分析例を図3に示した。

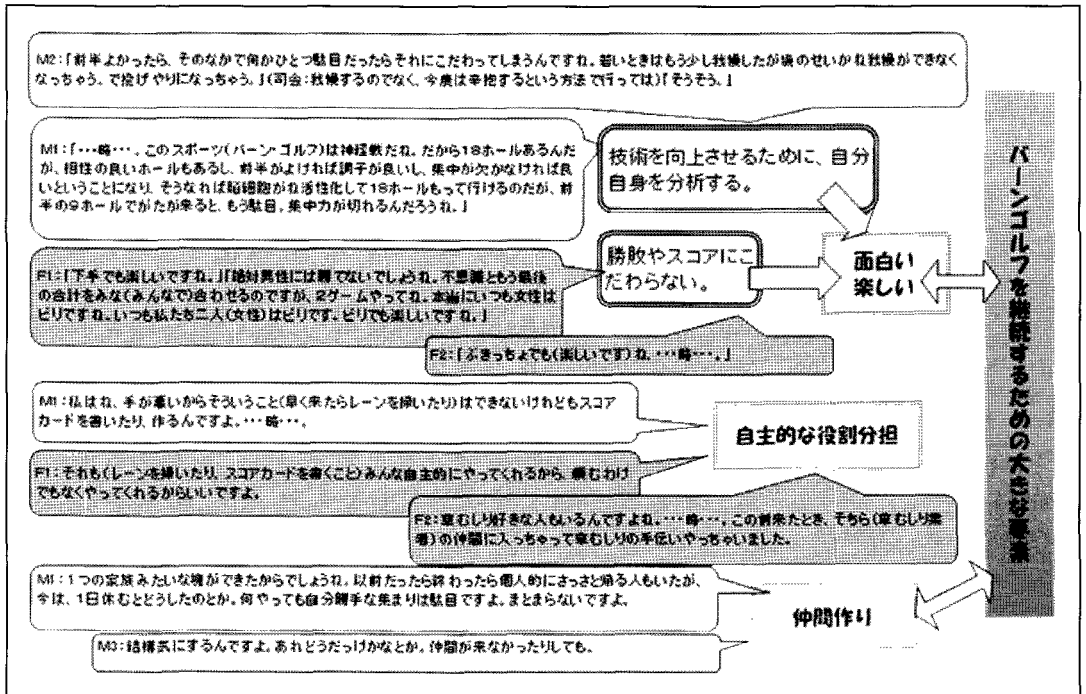


図 3 グループインタビューにおける構造分析例

(2) 身体活動量(歩/日)と1日の身体活動強度の推移を表2、図4に示した。

表2 対象者の身体活動量(歩/日)

	全体			バーンゴルフ有り			バーンゴルフ無し <sup>1)</sup>	
	n	平均	SD	n	平均	SD		
M1	7	9537	1791	5	9971	1952	9043 <sup>2)</sup>	7859 <sup>2)</sup>
M2	6	5560	2402	4	5324	867	2432	9633 <sup>2)</sup>
M3	7	4128	1110	5	4660	750	3107	2488
F1	7	3769	678	5	3926	526	4159	2596
F2	5	3848	1294	3	4584	979	3344	2144

1) 測定値

2) グランドゴルフの活動有り

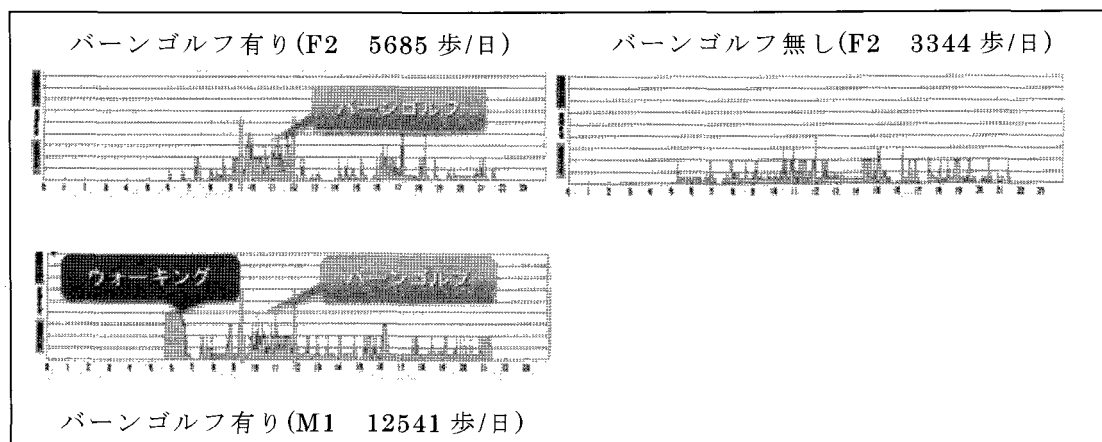


図4 1日の身体活動強度の推移

#### 4. まとめ

対象者はバーンゴルフを健康増進のための身体運動という意識は持っているものの、身体活動量の測定から、5人中4人は運動効果が期待できるほどの成果があるとはいえなかった。

グループインタビューの結果から、バーンゴルフを継続している理由については、バーンゴルフが与える健康増進のための運動効果について、期待を持っていないが、バーンゴルフのゲーム中における、戦略を思考する特徴などに魅力を強く感じていることが伺えた。また、練習会において、主に自分たちで責任感を持って行えることへの喜びや楽しみ、施設運用に際するそれぞれの役割分担について、強い充実感を持っていること、さらに、拠点場所が大学キャンパス内ということから、大学生など若い世代との交流の機会がある点を喜びに感じていることも明らかになった。

一方、今後、バーンゴルフを継続して行なう際に、施設が使用できるかどうかや、施設や道具の管理が行き届かず、老朽化している部分があるなど、施設運用に対する不安及び危惧感を強く感じていることも明らかになった。