

# 中国内モンゴル在住の中高年者における屋外ダンスの実態

齊 宝（東京農業大学大学院環境共生学専攻・研究生）

上岡 洋晴（東京農業大学大学院環境共生学専攻・教授）

キーワード：内モンゴル、中高年者、屋外ダンス

## 1. はじめに

近年、中国も高齢化社会に突入し、日本社会と同じような問題が生じ始めている。中高年者の社会保障や健康増進活動の展開、個人レベルとしては、生活の質をどのように考えるのか、などが挙げられる。

このような状況の中で、中国の中高年者も少しずつ自らの健康・体力づくりのために身体を鍛える意識が高まってきている。中国では、早朝に広場や公園で実施される太極拳が著名であるが、レクリエーションの1つである屋外ダンスも広まりつつある。一般的には、「健康ダンス」と称されている。

本研究は、中国北部に位置する呼和浩特（フフホト）市の中高年者女子を対象にした屋外ダンスの実態を調査し、実施者の目的や期待する効果を明らかにすることを目的とした。

## 2. 研究方法

2015年3月13日から3月19日の期間の早朝（5:30-8:30）にフフホト市の5か所の公園や広場でダンスを踊っていた中高年者女性80人に対し、アンケート・インタビュー調査した。調査内容は社会的特性（年齢、月收入、最終学歴）、ダンス実施状況（会費、目的）、ダンスによる効果（疾病予防、軽減、健康増進）、家族によるサポート（協力・理解の有無）等の項目を実施した。

## 3. 結果と考察

中高年者の社会的特性（年齢、月收入、最終学歴）等を表1に示した。平均学歴は、中学校と高校を卒業者が約8割、また、年齢45～59歳の者が約3割、60～70歳の者が約6割、屋外ダンスに参加者が低学歴と60歳以上の方が多ことを確認された。

ダンスの会費は、安価で年間で24元(約480円)であり、年収に対する比率を勘案しても参加しやすい金額であった。ダンスによる効果では、疾病予防・軽減、健康増進が目的とされ、具体的には体力全般・バランス能力・睡眠の質の向上、ダイエット、(減量)を期待していることが明らかになった。年齢が高くなるにつれて、健康への意識の高くなるのが改めて明らかになった。屋外ダンスを行っている実施者の目的は、総じて健康のためと友達を作るため、体型を維持する、医療費を減らすための結果だと考えられた。

屋外ダンスを行う場所は、公園(樹林が多い)と、広場(子供が遊べる所が多い)が6割で、それ以外では体育館や住宅周囲の空き地であった。ダンスの種類は、「近代ダンス、社交ダンス、民族ダンス、\*案代ブジグ(モンゴル民族の伝統ダンス)」等であった。曲の種類は「中国の流行り歌やラブソング、草原歌曲、民族歌曲」などであった。

表1

調査項目	女性80人(100%)			
人数	女性80人(100%)			
学歴	中学	高校	専門学校	大学
	43人(53.8%)	25人(31.2%)	10人(12.5%)	2人(2.5%)
毎月収入	800元以下(1.5万円)	800-1500元(1.5-3万円)	1500-2500元(3-5万円)	2500元以上(5万以上)
	16人(20%)	40人(50%)	20人(25%)	4人(5%)
毎月屋外ダンスに参加する会費	2元(40円)	3元(60円)	5元(100円)	8元(160円)
	45人(56.3%)	27人(33.8%)	8人(10%)	0人(0%)
目的	友達をつくる	ダイエット	健康のため	時間をつぶす
	10人(12.5%)	21人(26.3%)	40人(50%)	9人(11.3%)
年齢(歳)	45以下	46-59	60-69	70以上
	0人(0%)	25人(31.3%)	47人(58.8%)	8人(10%)

#### 4. 結論

中国フフホト市における屋外ダンス(健康ダンス)は、安価で住民が参加しやすく、楽しさとともに、疾病予防や体力の向上、そして、仲間とのコミュニケーションができる機会になっていることが明らかになった。

#### 参考文献

- 1) 邓虹:屋外舞踏文化を現象に発展する特徴(研究重庆开县文化馆 405400)
- 2) 椿ちか子, 長野真弓, 松崎守利:ダンスの発表が気分・感情に及ぼす影響(スポーツパフォーマンス研究 6, 143-160, 2014)