

高齢化社会におけるスポーツ・レクリエーション の対応に関する一考察

○後藤 哲也

鷲見 勝博

山本 学

藤原 健固

(中京大学大学院) (中京大学) (高知県教育委員会)(中京大学)

高齢化社会, スポーツ, レクリエーション, 健康

1. はじめに

今日、わが国は世界の長寿国の仲間入りを果たした。そして、今も欧米諸国に例をみない速さで高齢化が進んでいる。

また、交通・通信機関の発達による運動不足や公害による環境破壊は、われわれひとりひとりに健康や体力についての関心を高めている。同時に、これら一連の産業化は歴史的に培われた地域の連帯感や近所づきあいなどの同質社会を次第に希薄なものとし、かつて利益のみを追求する異質社会へと変化させてきた。

しかし、現代社会における人々の指向は、物的なものから質的なものへと変換しつつある。それは、健康を土台としたうえで地域社会のふれあいや自己実現、生き甲斐の場の確保などに代表される。

このような状況のもとで、今後の高齢化社会をどのように過ごしていくかが大きな問題となってくるが、まず第1に、自分で自分を守るという自助の精神が重要であると考えられる。¹⁾そして、そのひとつの役割を担うものとしてスポーツ・レクリエーション活動があげられる。近ごろ、日常のスポーツ・レクリエーション活動の重要性がみなおされているが、ここでスポーツ・レクリエーションを通して達成しようとしていることは、人間を長生きさせることではなく、今後の高齢化社会に向って人生の質を向上させることである。

そこで本研究は、まず高齢化社会とはどういうものかを明らかにし、次に、健康で幸福な生活をおくるためにはどうしたらよいか、とりわけ、高齢化社会に対し、スポーツ・レクリエーションがどのように機能していけばよいかを研究し考察を加えていくものである。

2. 高齢化社会の到来

わが国は、1970年頃を境に高齢化社会に突入した。高齢化社会とは、一般に、総人口に占める高齢者の割合が多くなりつつある社会、または、その比率が7パーセントを超えた時を高齢化社会の始まりという。

表1は、わが国の人口の推移と将来推計である。戦前においては高齢人口が5パーセントほどで安定していたのであるが、¹⁾1960年頃からふえはじめ、1975年には7.9パーセント、1982年には9.6パーセントに達している。今後の予測として、2000年には15.6パーセント、ピークは

2020年の21.8パーセントにまで達すると予測されている。

表1 年齢3区分別人口の推移と将来推計(中位推計値)
(単位:1,000人, %, 歳)

区分 年次	総 数		0~14 歳		15~64 歳		65 歳以上		平均 年齢
	実数	構成割合	実数	構成割合	実数	構成割合	実数	構成割合	
昭和35年 (1960)	94,302	100.0	26,424	28.0	60,469	64.1	7,409	7.7	29.0
40	99,209	100.0	25,529	25.7	67,444	68.0	6,236	6.3	30.3
45	104,645	100.0	23,153	24.0	72,119	68.9	7,393	7.1	31.5
(1950)	111,940	100.0	27,221	24.3	75,007	67.7	9,712	8.7	32.5
55	117,060	100.0	27,507	23.5	78,825	67.3	10,728	9.1	33.9
57	118,693	100.0	27,254	23.0	80,089	67.5	11,350	9.6	34.8
60	120,301	100.0	25,737	21.4	82,364	68.5	12,199	10.1	35.7
65	122,834	100.0	22,512	18.3	84,032	70.0	14,290	11.6	37.4
70	125,383	100.0	21,408	17.1	84,897	69.3	17,082	13.6	38.7
75	128,119	100.0	22,561	17.6	85,615	66.8	19,943	15.6	39.6
(2000)	130,000	100.0	23,941	18.4	83,839	64.5	22,220	17.1	40.4
85	130,276	100.0	23,858	18.3	81,940	62.9	24,478	18.8	41.2
90	129,332	100.0	22,427	17.3	79,593	61.5	27,311	21.1	41.9
95	128,115	100.0	21,419	16.7	78,747	61.5	27,950	21.8	42.2
100	127,184	100.0	21,929	17.2	78,174	61.5	27,079	21.3	42.2
125	120,790	100.0	21,909	18.1	73,375	60.8	25,506	21.1	41.3
150	118,395	100.0	22,141	18.7	73,000	61.7	23,253	19.6	40.5

注:厚生省編,厚生白書(昭和59年版)P.149より

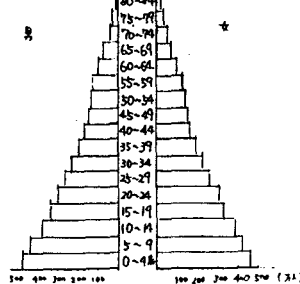
これは、高齢先進国であるフランスやスウェーデンより遙かに速いのである(表2)。人口ピラミッドをみて、

表2 人口高齢化率の国際比較

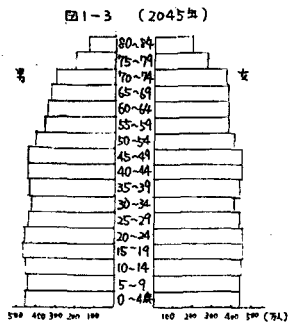
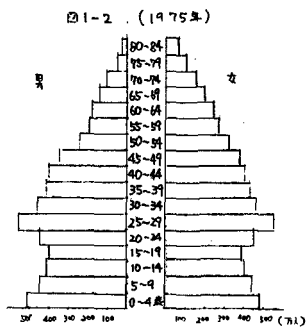
国名	65歳以上人口率の到達年次		所要 年数
	7%	14%	
日本	1970年	1996年	26年
フランス	1865	1980	115
西ドイツ	1930	1975	45
スウェーデン	1890	1975	85
イギリス	1930	1975	45
アメリカ	1945	2020	75

注:厚生省編,厚生白書(昭和59年版)P.151より

図1-1 人口ピラミッドの變化
(1935年)



1925年から1955年頃までは富士山型をしてきた。(図1-1)これは、出生率が死亡率を上回り、産業が発展している社会のイメージを現わしている。次いで1975年のそれは、富士山型というよりはむしろ、つり鐘型であり、出生率、死亡率ともに低水準で安定した場合に現れる型である。



注：図1-1から図1-3は、厚生省「人口動態調査」の数字をもとに作成した。

(図1-2)これが2045年になると、つぼ型を示し、人口の再生産がむづかしい状態になるのである。(図1-3)これは同時に、生産年齢人口の減少を意味し、高齢者問題が一層激化するものと考えられる。現時点においては、まだ生産年齢人口に若さと活気があるため、さし迫った緊迫感はありませんが、今のうちにしっかりと高齢化対策をうちたてておくことが大切である。

次に、人口高齢化の原因であるが、まず第1に考えられることは、出生率の低下である。1947年に34.3であったのが、1960年には17.2、1982年には12.8にまで低下している。(表3) これらは、急激な産業化や都市化による

表3 出生率・死亡率の推移 (人口1000人対)

年次	出生率	死亡率
1900年	32.4	20.8
1910	34.8	21.6
1920	36.2	25.4
1930	32.4	18.2
1940	29.4	16.5
1947	34.3	14.6
1950	28.1	10.9
1955	19.4	7.8
1960	17.2	7.6
1965	18.6	7.1
1970	18.8	6.9
1975	17.1	6.3
1980	13.6	6.2
1981	13.0	6.1
1982	12.8	6.0

注：厚生省編、厚生白書(昭和59年版) P.152より

経済的な側面が主な原因であると考えられるが、少数の子供に高い教育を与え、現代社会に適応できるように育てた方が得るところが大きいという価値観の変化も考えられる。⁶⁾ 高齢化社会とは、人間が長生きできる社会と受けとれがちであるが、実際は弱っても死ねないため、長生きをする老人がふえつつある社会と考えることもできる。⁷⁾ ともあれ、今後日本におとずれる

高齢化社会は世界のどの国も経験したことのなきびしい社会になると予測される。このため、総合的な社会経済全体の諸政策が望まれるが、少なくともいかにして自分自身を守っていくかということが重要な課題になってくるのである。

3. 高齢化社会における問題点

高齢人口の増加に伴い問題となってくるのは、第1に、扶養負担の重圧があげられる。相対的にみても、高齢者がふえ生産年齢者が減れば、それだけ生産年齢者の負担は大きくなる。2020年には5人に1人が高齢者であり、もう1人は年少者⁸⁾である。そして残りの3人は生産年齢者であるが、半分は女子である。また、生産年齢者といっても15歳から働く者は少ないため、大体、生産年齢者2人で3人を扶養しなければならぬ時代がやってくるのである。このため、同居形態は生産年齢者の負担が大きいため、核家族形態を指向する者がふえている。最近、このような核家族化が問題にされているが、欧米に比べれば依然同居率は高い⁹⁾のである。また、別居を希望する者の6割近くが、できるだけ近くに住んで往來をひんばんにしたいと考えており¹⁰⁾、俗にいうスープのさめない距離を理想としている。扶養の種類には、経済的扶養や福祉的扶養などがあるが、今ひとつ大切なものは、信頼感や役割交換などの日常的交流による心理的扶養が必要であると考えられる。

第2に、定年制、年金制度の問題があげられる。定年制については55歳定年をとる企業が多く、近年の平均寿命の伸びからして55歳では低すぎるという声が高まっている。¹¹⁾ 定年延長は、多くの企業や政府によって60歳定年の一般化が進められているが、数々の問題が残されている。定年延長や高齢者雇用問題は、経済的理由による再就職が主な原因であると考えられるが、人によっては就労が生き甲斐となっており、その中に実已実現や働く喜びを求める傾向が強くなっている。¹²⁾ このように働くことによって自立を求め、社会参加をはかろうとしている高齢者のためにも行政機関からの総合的な雇用対策が切望される。また、年金制度についても、わが国の場合いくつかの制度が併存しており、支給開始年齢や支給水準等にくいちがいを生じている。これとともに、年金財政も破綻をみせはじめている。このような財政危機を救うためには保険料の引き上げなどが必要であるが、年金加入者の納入意欲など不安な要因をかかえているのである。¹³⁾

また、高齢者がふえればそれだけ老人医療費も増加し、貧弱な医療財政を一段と苦しめているのである。このようなことから、自らが健康管理に注意を払い、努力することが高齢者のひとつの任務となっている。しかし、1982年の老人の健康診断受診率をみると23.5パーセント¹⁴⁾と低いのである。高齢者の健康管理には、食生活に注意する、身体を動かす、規則正しい生活をおくるなどがあげられる。また、地域活動や社会事業に参加するのとも知識や教養を高め、社

会的つながりを強めるものであり、それが高齢者自身に活気を与え、精神的にもゆとりのある人生をもたらすと考えられる。

4. 健康とスポーツ・レクリエーションの関係

わが国の体育を逆のぼると、それは楽しむというイメージではなく、一種の軍事教練につきあたり、上からの厳格な一斉指導という一面があった。しかし、時代の変化とともに軍事的なものから分離し、次第に競技中心のエリートスポーツへと進展してきた。これは、技術の優れた者や記録のよい者が中心となって行うものであり、時には人格形成の手段としても使われたのである。しかし、スポーツはエリートスポーツだけでなく、一般大衆も楽しんでいるのである。これは、健康のためにスポーツを行うとか、マスコミによる「みる」スポーツの発達、或いは余暇時間が増大し、それをスポーツに費す者がふえたことによると考えられる。スポーツは、もともと鍛えるためのものではなく、楽しむためのものであり、レクリエーション活動の代表的な活動のひとつである。また、スポーツは、自分自身のために行うものであり、上手下手関係なく楽しむことを目的のひとつとするのである。

ところで、人間の1日の生活時間には、生活必要時間や労働時間、自由時間がある。そして、自由時間の一部である余暇時間は、再び明日のエネルギーを生産し、活気づけるものと考えられ、これを生活の中でいかに効果的に使っていくかが、その人の価値を決めるものと考えられる¹⁵⁾。このため、余暇時間を量的なものから質的なものへと変換することが必要であり、個人個人の余暇活動への積極性が重要であると考えられる。余暇活動にはいろいろな活動があるが、その中でもスポーツ・レクリエーションは積極的な活動のひとつである。Pラングランも、生涯教育の一環としてスポーツの生活化の必要性を示している¹⁶⁾。このような積極的な余暇対策が、現代社会の問題点である人間疎外や健康問題を解決する1つの機能を果たすものと考えられる。

ここで健康について考えると、従来のそれは身体的な健康を重視することが多かった。しかし、産業の発展に伴い精神的・社会的健康の重要性が高まってきた。それは、からだのどこかに病気が生じるといふより、精神的なダメージを受けることが多くなったり、社会的に認めあい協調していくことがむづかしくなってきたからおこるものと考えられる。このようなことから、従来の健康より一歩進んだ健康、すなわち、攻めの健康というものが必要になってくる。なぜなら、それは身体的には、調和のとれたからだの発達を促したり、運動能力の向上をもたらすからである。また、社会的には、人間関係を柔和にしたり、公正心や協力心が養われ、精神的には、よろこびや楽しみを伴う場合が多いからである。そして、それが日常生活を豊かでゆとりのあるものにすると考えられる。このようなスポーツ・レクリエーションを定着させるためには、それに必要な条

件づくりを官民一体となつてすすめることが望まれるのである。また、ひとりひとりの意欲の向上が、今後のスポーツ・レクリエーションの発展に大きく左右すぬものと考えられる。

5. 高齢化社会におけるスポーツ・レクリエーションの課題

現代社会における余暇の在り方は、非常に重要な意義もっており、余暇というより、むしろ本暇と呼んだ方が適切である。そして、その本暇の代表的な活動のひとつとして、スポーツ・レクリエーション活動があげられる。これは、ストレスや人間疎外からのがれるひとつの手段であり、豊かで健康な生活をおくるためのひとつの役割をはたすものと考えられる。そして、これらのことは、スポーツ・レクリエーション活動がどうあるべきかという問題を提起させるのである。そこで、まず考えられることは、スポーツ・レクリエーションをする時の外的な条件(場所の確保や仲間の有無、家族の理解など)を整備することである。また、スポーツ・レクリエーションへの自発的な参加を呼びかけ、「みる」スポーツから「する」スポーツへの転換が必要であると考えられる。

次に、スポーツ・レクリエーションの指導者の確保と養成が必要である。わが国の場合、スポーツ・レクリエーション活動の指導者を専門に養成する機関はあまりなく、これまで、学校体育の指導者がそれを行うことが多かった。このようなかけもちの指導をなくすため、いろいろな指導者の研修会や実技講習が行われているが、3〜4日程度のものが多く、指導者を養成する方法としては、まだ不十分である。このため、そのような指導者は社会的な身分も十分に認められず、指導者同志のコミュニケーションもあまり交されていないため、名ばかりの指導者はいても、いざ実践となると指導が生かされない場合が多いと考えられる¹⁷⁾。また、これまでのスポーツ指導者の養成は、学校体育と社会体育に分けて考えることが多かった。しかし、今後の高齢化社会においては、学校や社会におけるスポーツ・レクリエーション指導者を含めて、生涯スポーツの立場から指導者を養成し、その質的向上をはからなければならないと考えられる。

最後に、生き甲斐のひとつとしてスポーツ・レクリエーションを方向づけることが必要である。人間は仕事や遊び、或いはスポーツ・レクリエーションなど日常生活の中に何か生き甲斐をみつけることが大切であり、それが人生にひとつのゆとりをもたらすものと考えられる。なぜなら、これは若い頃はあまり自覚できないかもしれないが、年齢が重なるにつれて人生の貴重なよろこびになると予想されるからである。また、老化の面からみても、生き甲斐として行うスポーツ・レクリエーション活動は、大きな効果をもたらすのである。それは、使わないからだの諸器官は速く退化するが、適度な運動を行えば、器官は再び活発になる¹⁸⁾

可能性があるからである。すなわち、全体的にみてスポーツ・レクリエーション活動は、老化の速度をおくらせたり、他人への負担を少なくする傾向をもっているのである。このように、今後の高齢化社会を迎えるにあたって必要なことは、自ら積極的に生き甲斐(スポーツ・レクリエーション活動など)を求め、それを持続していくことが大切である。

6. おわりに

以上のように、高齢化社会というものとそれに対応していくためのひとつの手段としてのスポーツ・レクリエーションのあり方を述べてきたが、基本的に重要なことは以下の3点である。

まず第1に、人々が高齢化社会の本質をまだ実感として受けとめていないため、さし迫った緊迫感が少ないということである。このため、それを熟慮したうえでの積極的な生活リズムの設計が必要である。

第2に、ものごとに対し積極的に興味をもつことが大切である。これは、われわれに精神的な若さを与え、肉体的にも諸器官のはたらきを高め、日常生活に良い影響を与えるからである。スポーツ・レクリエーションにおいても、健康のために行うというのではなく、興味をもって心から楽しむという気持が必要である。

第3は、今後のスポーツ・レクリエーション活動の方向性についてであり、高齢化社会に対する生涯教育の一環として、スポーツ・レクリエーション活動を日常生活の中に組み入れていくことが必要である。また、充実した指導者の養成や生き甲斐のひとつとして方向づけることが切望されるのである。

注：参考文献

- 1)池木清, 「生涯自立のすすめ」中央法規出版, 1984, P. 26
- 2)高齢者と同じ意味に使う場合もあるが, 本稿においては65歳以上の人をさす。
- 3)人口問題審議会編, 「日本人口の動向」大蔵省印刷局, 1974, P. 308
- 4)厚生省人口問題研究所「日本の将来推計人口(昭和56年11月推計)」による。
- 5)15歳~65歳の人口。
- 6)生命保険文化センター編, 「迫りくる高齢化社会」日本生産性本部, 1980, P. 32
- 7)吉田寿三郎, 「高齢化社会」講談社, 1981, P. 9
- 8)0~14歳の人。
- 9)デンマーク, 18パーセント, アメリカ, 25パーセント, イギリス, 33パーセントに対し, 日本は74.7パーセン

トである。笠原正成, 「高齢化社会と老人問題」日本大学社会学論, 1984, №90, P. 64~76

- 10)生命保険文化センター編, 前掲書, P. 163
- 11)同上, P. 81~84
- 12)内閣総理大臣官房老人対策室編, 「老人の生活と意識」, 大蔵省印刷局, 1982, P. 101~106
- 13)松原治郎, 「日本型高齢化社会」有斐閣, 1981, P. 181~P. 188
- 14)厚生統計協会編, 「国民の福祉の動向・厚生指針」, (58年版) P. 270
- 15)佐野豪, 「余暇時代の生涯教育」泰流社, 1979, P. 96
- 16)P. Lengrand, [An Introduction to Lifelong Education] 1970, 波多野完治訳, 「生涯教育入門」全日本社会教育連合会, 1971, P. 75~77
- 17)体育原理研究会編, 「生涯体育論」不昧堂, 1973, P. 13~P. 14
- 18)菅原礼他編, 「現代社会体育論」不昧堂, 1977, P. 54
- 19)坂井田逸治, 「老化への挑戦」ぎょうせい, 1983, P. 134