

高齢者スポーツの振興に関する研究

—— 高齢者スポーツの在り方とその方向性について ——

山本英毅 (日本福祉大学) 藤田匡肖 (三重大学) 鈴木文明・中島豊雄 (名古屋大学)
西垣完彦 (愛知県立芸術大学) 寺沢 猛 (豊橋技術科学大学) 坪田暢允 (名古屋学院大学)
上田湧一 (中京短期大学) 山本秀人 (日本福祉大学)

高齢者スポーツ・スポーツ振興・スポーツ観の転換

はじめに

昭和61年7月に発表された厚生省の「60年簡易生命表」によると、日本人の平均寿命はさらに延びて、女性は80.46歳、男性は74.84歳になったという。「人生80年時代」が定着し始めたとみなされるが、一方では予想される年金や医療・福祉の費用増大の問題が取りざたされ、福祉見直しの動きも急である。61年度には、老人医療費が上がり、年金制度が改正されるなど福祉水準の切り下げを心配する声は高い。

弱い所にシワ寄せがないよう、高齢者がいきいき暮らしていける長寿社会を構想することは政治的課題であり、そのための社会保障制度の確立を急がねばならない。しかし同時に、健康で、いきいきとした老後を迎えるために、一人ひとりが努力することが重要であろう。「高齢者の幸福追及の第一条件は健康の確保である」とする科学技術庁資源調査会¹⁾や、国民健康会議の慢性的に具合のよくないところがあっても、普通に社会生活を営む「病気と共生する健康」観への転換の提言²⁾などは、社会負担軽減のための政策的色合いが濃いように思われるが、病気とか寝たきりの期間を短くして生涯を終えたいとの願いは万人のものであり、健康確保の努力はそれなりになされてきたといえよう。むしろ、老化研究の遅れに問題が感じられる。

高齢者の調査研究は、副田³⁾によれば1960年ころから主として貧困や疾病、身体的障害に悩む老人、家族を対象に、その予防・解消をめざしてはじまったという。それが高齢化社会に向かって、しかも人口構造の急激な高齢化の中で、「人生80年」にふさわしい個々人の生きがいや社会保障負担といった観点から、ライフスタイル全体の問題としてとらえられるようになり、高齢者の運動やスポーツについての研究も注目されるようになってきた。また、高齢者のスポーツ振興についても、医療費節減とのかかわりから関心を集めたりしたが、多くはゲートボール中心の施策に終始しているのが現実である。

「高齢者スポーツと言えばゲートボール」という一律のお仕着せな発想ではなく、柔軟で多様な取り組みがなされてしかるべきであろう。マスターズ大会の隆盛は恵まれた体力、健康それに一定水準の技術があれば、年令を越えた取り組みが可能なことを示している。「あの人は別、かつて選手だった人だから」と特別視するのではなく、「還暦祝いに新しいスポーツを始めませんか」と気軽に声が掛けられるような、またそれを受け入れられるような状況をつくり出していくことが重要と考える。たしかに、加藤⁴⁾が危惧する「60代や70代の老人にとって、ゲートボールや水泳のような比較のおだやかなスポーツなら向いているこ

とはよく理解できるが、マスターズ陸上の100mや三段跳び、砲丸投げなどのように激しい筋肉や骨へのショックを与える種目が果たして老人の健康保持にふさわしいものかどうか」という問題は、早急に解明されなければならない。しかし、ここで重要なことは、これからも社会の主人公として生きることが求められる高齢者にとって、高齢者のみを切り離した諸施策、たとえば高齢者のためのスポーツ教室とか施設づくりが、本当に有効であるかどうかの問い直しをすることである。大橋が⁵⁾、今後の高齢化社会には「一般のあらゆる成人に対して開放している学習や文化、スポーツなどの諸活動が高齢者をも包含する積極的な環境づくりへと拡大させていく必要が生じてくる」と述べているように、高齢者が若者と共に参加できるスポーツ条件を問い直しの中で明らかにすることが必要であろう。

現在、人生50年時代の生活観や社会観の切り換えの必要があると同様に、スポーツ観も転換を迫られている。たとえば、生涯体育という視点から昨今の学校体育が問い直され、余裕ある学生時代に好きなスポーツをみつけ、得意なスポーツ分野を開拓し、生涯にわたってスポーツを楽しむことが追及され始めた。生涯体育ということばが示す理想は、いくつになってもスポーツを愛好し、実践しながら学び続けることにあろう。しかし、その理想と現実との隔たりは大きく、高齢者スポーツ振興の方向は必ずしも見えていない。

筆者らは、昭和59年度より「高齢者スポーツに関する社会学的研究」に取り組み、これまでに高齢者の生活の諸相をはじめ、スポーツや運動に対する意識や実態を明らかにし、高齢者のスポーツ活動を成立させるための諸条件を究明してきた。

今回は、高齢者スポーツの振興に視点をあてた「中・高齢者の生活とスポーツに関する調査」を実施し、研究をすすめてきた。本稿では、この調査結果から主として年齢別の考察を行い、高齢者スポーツ振興の在り方とその方向性について明らかにしようとした。

研究の方法

1. 調査方法：質問紙による配票調査法（市の委託する統計調査員により配布・回収したが、一部面接聴取を入れた。）
2. 調査時期：昭和61年2月
3. 調査対象：三重県名張市の50歳(男 356人、女 318人)
55歳(男 320人、女 278人)
60歳(男 311人、女 329人)
65歳(男 150人、女 239人)

70歳(男 124人、女 228人)

75歳(男 100人、女 148人)

の住民の中から、各年齢、男女それぞれ50名を基準に、若干の地域性を考慮した系統抽出法によって抽出した 601名。

有効回答数は死亡、転居先不明、病身、回答拒否などもあり最終的に 496、有効回収率82.5%であった。

調査内容と標本の特性

本研究では、スポーツは連続的に志向されそして実践されるとの立場から、対象を高齢者のみにしぼらず、高齢者に近接する50歳、55歳、60歳のいわゆる「実年」といわれる者も含めて調査を実施した。調査内容と標本の特性は、表1~4に示す通りである。

結果と考察

1 生活諸相

(1) 余暇時間について

高齢者固有の問題のひとつとして無為時間増の問題があげられるが、平日及び休日における余暇時間はどの位あるのだろうか。

平日では2~4時間が最も多く、加齢に伴って増大している。休日については5時間以上が6割を占め、年齢による差は平日程大きくない。(表5、6)

(2) 健康・体力について

「一病息災」的な健康観が叫ばれるようになったが、病氣・病弱とか体力に自信のない人を含めてスポーツや運動を定着させていくことが大切であろう。いずれの年齢でも、7割以上が「無病息災」か「まあまあ健康な方」と回答している。体力についての自信も、70歳を除くと6割以上

表1 調査内容

基礎事項	F 1 性別 2 年齢 3 居住地 4 学歴 5 収入のある仕事 6 居住形態 7 余暇時間 8 収入	スポーツや運動	Q 7 過去のスポーツ経験 S.Q 運動経験の度合い 8 スポーツクラブへの所属 9 熱心に行っているスポーツ 10 1年間のスポーツ実施の程度 S.Q その目的・理由 11 ぜひやってみたい・続けたいスポーツ	ゲートボール	Q12 ゲートボールの関心 13 ゲートボールの経験 14 ゲートボールの魅力 15 ゲートボール観
	健康・体力		Q 1 健康状態 2 体力の自信 3 運動制限(医者より) 4 日頃の健康法		行事への参加 23 スポーツ行事への参加

表2 標本の性別・年齢別構成

		年齢						計
		50才	55	60	65	70	75	
男性	N	53	44	46	36	37	39	255
	(%)	(20.8)	(17.3)	(18.0)	(14.1)	(14.5)	(15.3)	(51.4)
女性	N	44	38	47	44	36	32	241
	(%)	(18.3)	(15.8)	(19.5)	(18.3)	(14.9)	(13.3)	(48.6)
計	N	97	82	93	80	73	71	496
	(%)	(19.6)	(16.5)	(18.8)	(16.1)	(14.7)	(14.3)	(100)

表3 学歴

事項		%								
		義務教育終了程度	旧制中・新制高卒	短大・高専・大学卒業程度	自営業	家族従事者	被雇用者	無職(無職の主婦を含む)	その他	
年齢	50歳	97	30.9	52.6	16.5	16.5	7.2	30.9	22.7	3.1
	55歳	82	26.8	51.2	19.5	15.9	9.8	35.4	29.3	6.1
	60歳	93	45.2	47.3	5.4	17.2	12.9	19.4	41.9	3.2
	65歳	80	51.3	32.5	10.0	12.5	10.0	13.8	58.8	2.5
	70歳	73	56.2	30.1	8.2	9.6	16.4	0.0	71.2	1.4
	75歳	71	56.3	28.2	9.9	8.5	8.5	1.4	76.1	5.6
性別	男性	255	42.4	39.6	15.3	22.4	4.7	26.7	31.4	3.1
	女性	241	44.8	43.2	7.9	4.6	17.0	8.7	65.6	4.1
計		496	43.5	41.3	11.7	13.7	10.7	17.9	48.0	3.6

表5 平日の余暇時間

事項		%								
		1時間未満	2~4時間	5~7時間	8時間以上	1時間未満	2~4時間	5~7時間	8時間以上	
年齢	50歳	97	23.7	59.8	13.4	3.1	10.3	35.1	35.1	19.6
	55歳	82	19.5	52.4	22.0	6.1	9.8	29.3	32.9	28.0
	60歳	93	17.2	47.3	25.8	9.7	11.8	30.1	32.3	25.8
	65歳	80	13.8	38.8	23.8	23.8	12.5	28.8	28.8	30.0
	70歳	73	6.8	28.8	21.9	42.5	8.2	21.9	24.7	45.2
	75歳	71	14.1	16.9	23.9	45.1	14.1	12.7	23.9	49.3
性別	男性	255	18.8	43.9	12.9	24.3	8.6	20.0	28.2	43.1
	女性	241	13.7	40.2	30.7	15.4	13.7	34.4	32.0	19.9
計		496	16.3	42.1	21.6	20.0	11.1	27.0	30.0	31.9

注：表中NA、DKを除いてあるので(%)は100にならない。以下同じ。

表7 健康状態 % 表8 体力についての自信 % 表9 医者からの運動制限 % 表10 心がけている健康法(複数回答) %

年令別	事項 N	健康状態			体力についての自信					医者からの運動制限					心がけている健康法(複数回答)						
		無病者の方	少くとも健康な方	どちらかといふ方	調子調子の方	大いにある	まあまあある	あまりない	まったくない	自由に運動できる	少しあるが気がつけばよい	かなり制約ささげればよい	できない	けがを繰り返している	食事や栄養	睡眠や休養	適当な運動	物事にこだわらない	趣味などによる	規則正しい生活	適当な運動
年齢別	50歳	97	36.1	54.6	7.2	1.0	17.5	66.0	12.4	3.1	80.4	15.5	3.1	0	59.8	52.6	41.3	39.2	22.7	34.0	10.3
	55歳	82	25.6	57.3	15.9	1.2	9.8	58.5	31.7	0	45.1	45.1	4.9	0	65.9	69.6	24.4	34.1	32.9	34.1	13.4
	60歳	93	32.3	61.3	3.2	2.2	21.5	57.0	16.1	4.3	64.5	30.1	4.3	1.1	64.5	69.9	11.9	40.8	37.6	28.0	14.0
	65歳	80	25.0	62.5	8.8	3.8	11.3	65.0	17.5	6.3	56.3	35.0	6.3	2.5	63.8	62.6	17.6	55.1	31.3	23.8	7.5
	70歳	73	8.2	63.0	19.2	9.6	6.8	49.3	27.4	13.7	31.5	38.4	17.8	8.2	63.0	79.4	17.9	39.6	23.3	35.6	16.5
性別	男性	255	26.7	57.3	10.2	5.5	15.3	60.0	17.3	6.3	57.3	31.4	7.8	2.7	55.7	64.7	26.3	39.2	27.5	29.4	23.2
	女性	241	24.9	58.1	12.4	3.7	14.5	53.1	24.5	6.6	52.7	32.4	7.9	3.3	69.3	71.0	18.2	41.1	30.7	34.0	1.2
計	496	25.8	57.7	11.3	4.6	14.9	56.7	20.8	6.5	55.0	31.9	7.9	3.0	62.3	67.7	22.3	40.1	29.1	31.6	12.5	

が「まあある方」と自己評価している。性差も小さい。

医師から、「あまり運動してはいけない」あるいは「まったくいけない」といわれている者は、70歳、75歳では4人に1人と多い。自由に運動できる者は50歳が80.4%とずば抜けており、加齢とともに減少している。しかしながら、なぜか55歳の大きな体力の落ち込みが目立つ。

心がけている健康法としては、多いものから順に①休養をとる、②栄養に気をつける、③物事にこだわらない、があげられている。しかし、「適当な運動」をあげた者は、50歳の41.3%が最高で、他の年齢では半減している。性差はほとんどない。(表7~10)

(3) 生活の「生きがい」と「ポッキリ死」観

高齢者の直面するさまざまな生活障害は、意欲の減退と

深くかかわっている。高齢者が、ふだんの生活の中で「生きがい」や「はり合い」を感じる者の割合は高く、8割の者が持っており年齢差、性差はほとんどない。

またマラソン中のポッキリ死を例にあげ、その受けとめ方を問うてみた。70歳、75歳で「気の毒だが幸せかもしれない」、「うらやましい、自分もあやかりたい」というようなポッキリ死に対する肯定的反応が5割をこえ、老人の複雑な心境をのぞかせている。(表11、12)

2 スポーツや運動の好嫌と活動の実態

(1) スポーツや運動の好嫌

スポーツ参加を規定するともいわれる「する」スポーツの好嫌度については「とても好き」、「どちらかといえば好き」とも好む者が多い。

表11 生きがいについて % 表12 マラソン中のポッキリ死について %

年令別	事項 N	生きがいについて		マラソン中のポッキリ死について					
		もっている	もっていない	悲しい不幸なこと	しかたない	あきらめる	罪のせいでない	罪のせいでない	とくになし
年齢別	50歳	97	86.6	10.3	18.6	30.9	38.1	5.2	5.2
	55歳	82	89.0	3.7	20.7	24.4	37.8	3.7	8.5
	60歳	93	84.9	6.5	22.6	30.1	31.2	3.2	6.5
	65歳	80	78.8	16.3	17.5	28.8	41.3	1.3	2.5
	70歳	73	83.6	13.7	17.8	20.5	41.1	11.0	8.2
性別	男性	255	84.7	11.4	16.9	30.2	37.3	4.3	8.6
	女性	241	82.2	10.8	19.5	22.0	42.7	6.2	2.5
計	496	83.5	11.1	18.1	26.2	39.9	5.2	5.6	

表13 「する」スポーツの好嫌度 %

年令別	事項 N	「する」スポーツの好嫌度					スポーツ番組・記事の視聴度 %				
		とても好き	どちらかかといふ好き	どちらかかといふ嫌い	嫌い	よく見たり聞いたりする	時々見たり聞いたりする	あまり見たり聞いたりしない	全く見たり聞いたりしない		
年齢別	50歳	97	21.6	34.0	34.0	9.3	1.0	47.4	37.1	13.4	1.0
	55歳	82	12.2	37.8	39.0	8.5	1.2	45.1	39.0	13.4	2.4
	60歳	93	15.1	26.9	47.3	6.5	3.2	41.9	34.4	19.4	4.3
	65歳	80	12.5	21.3	51.3	13.8	1.3	45.0	28.8	20.0	5.0
	70歳	73	11.0	21.9	41.1	15.1	6.8	47.9	28.6	20.5	1.4
性別	男性	255	16.1	29.8	43.1	7.5	2.7	59.6	29.0	9.4	2.0
	女性	241	12.9	24.9	41.9	14.5	2.5	30.7	37.8	24.9	4.6
計	496	14.5	27.4	42.5	10.9	2.6	45.6	33.3	16.9	3.2	

表15 運動クラブの加入 %

年令別	事項 N	運動クラブの加入		
		入っている	入っていない	
年齢別	50歳	97	18.6	78.4
	55歳	82	8.5	87.8
	60歳	93	5.4	89.2
	65歳	80	11.3	81.3
	70歳	73	12.3	84.9
性別	男性	255	12.2	84.7
	女性	241	9.1	82.2
計	496	10.7	83.5	

表16 加入クラブの種目名(複数回答) %

年令別	事項 N	加入クラブの種目名(複数回答)											
		ゲートボール	民謡踊り	登山	ハイキング	剣道	バドミントン	ゴルフ	野球	ソフトボール	バレーボール	テニス	卓球
年齢別	50歳	18	0	11.1	16.8	5.6	5.6	16.7	16.7	44.5	11.2	16.7	11.1
	55歳	7	14.3	14.3	14.3	0	0	14.3	28.6	0	0	14.3	0
	60歳	5	0	0	20.0	0	0	20.0	0	0	0	0	0
	65歳	9	44.4	0	0	0	0	0	0	0	0	11.1	11.1
	70歳	9	77.8	11.1	0	0	0	0	0	11.1	0	0	0
性別	男性	31	32.3	6.5	13.0	3.2	0	16.2	16.1	25.8	0	6.5	3.2
	女性	22	31.8	9.1	4.5	0	4.5	0	0	9.0	13.6	9.0	0
計	53	32.1	7.6	9.5	1.9	1.9	9.5	9.4	17.0	3.8	9.4	5.7	

表17 熱心にやっている種目の有無 %
表18 ぜひやりたい種目の有無 %
表19 ぜひやりたい種目名 (複数回答) %

事項	N	熱心にやっている		ぜひやりたい		種目	歩け歩け	民謡踊り	ボウリング	登山ハイキング	登山ハイキング	ゴルフ	野球	ソフトボール	テニス	卓球	水泳	バレーボール	ゲートボール	
		ある	ない	ある	ない															
年齢別	50歳	97	23.7	71.1	40.2	51.5	39	17.9	12.8	0	28.2	17.9	43.6	10.2	20.6	5.1	12.8	15.4	7.7	2.6
	55	82	13.4	78.0	42.7	50.0	35	20.0	2.9	14.3	22.9	12.2	21.5	5.7	8.6	20.0	8.6	11.5	0	20.0
	60	93	9.7	81.7	31.2	52.7	29	17.2	3.4	3.4	20.6	6.8	27.5	0	3.4	3.4	13.7	10.3	0	34.4
	65	80	17.5	76.3	28.8	63.8	23	8.6	0	3.4	34.7	8.7	17.3	0	0	8.6	17.3	8.6	0	43.4
	70	73	15.1	80.8	20.5	68.5	15	26.7	6.7	0	13.3	13.3	0	0	6.7	0	6.7	6.7	0	40.0
	75	71	11.3	76.1	15.5	73.2	11	36.4	18.2	0	0	0	0	0	9.1	18.2	0	0	0	54.5
性別	男性	255	19.2	76.1	40.4	52.5	103	18.5	1.9	6.8	25.2	10.7	36.8	5.9	13.6	9.7	9.6	13.6	0	25.2
	女性	241	11.2	78.4	20.3	66.0	49	20.3	16.3	0	18.4	16.4	4.0	0	2.0	6.1	18.3	4.1	6.1	28.5
計	496	15.3	77.2	30.6	59.1	152	19.1	6.6	4.6	23.0	12.5	26.3	4.0	9.9	8.6	12.5	10.4	2.0	26.3	

好き」と答えた者は合わせて42.9%で、50歳の55.6%から75歳の32.4%へ加齢とともに漸減している。

スポーツ記事や番組の視聴度については、各年齢そろって高く（「よく見たりする」45.6%、「ときどき見たりする」33.3%）、とりわけ男性の視聴度は高い。年齢差はほとんどなく、「みるスポーツ」の定着ぶりをうかがわせるものがある。（表13、14）

(2) スポーツや運動クラブへの加入

スポーツや運動クラブへの加入状況は、50歳（18.6%）が最高で以下55歳（8.5%）、60歳（5.5%）と漸減している。しかし、60歳（11.3%）、65歳（12.3%）と再び高まるのはゲートボールに取り組み始めたことによる。（表15、16）

(3) 現在のスポーツ実施状況と今後の意向

現在、熱心に行っているスポーツや運動の有無について「ある」と答えた者は15.3%で、クラブ加入率をそれぞれの年齢で5%程度上回っている。

今後「ぜひやってみよう」とあるいは「ぜひ続けていきたい」スポーツや運動が「ある」とする者は30.6%で、現在のクラブ加入率と比較するとその割合は2倍にもなる。加齢による漸減傾向が顕著であるが、70歳で20.5%、75歳で15.5%の者が「ぜひやりたい」と積極的であり、受け皿の条件整備によってスポーツ参加を高めうる可能性をしめしている。

また実施希望種目の第一位は、ゲートボールとゴルフで

事項	N	表20 ゲートボールへの関心 %				表21 ゲートボールの経験 %			
		大いにある	かなりある	あまりない	全くない	全くない	ほんの少しある	かなりある	大いにある
年齢別	50歳	97	3.1	10.3	42.3	41.2	91.8	3.1	0
	55	82	3.7	12.2	57.3	23.2	87.8	6.1	0
	60	93	3.2	19.4	36.6	32.3	87.1	5.4	0
	65	80	6.3	13.7	33.8	37.5	81.3	5.0	2.5
	70	73	5.5	13.7	37.0	34.2	71.2	9.6	4.1
	75	71	12.7	9.9	23.9	42.3	69.0	14.1	5.6
性別	男性	255	7.1	12.9	43.1	31.8	81.2	7.8	2.0
	女性	241	3.7	13.7	34.4	38.6	83.4	5.8	1.7
計	496	5.4	13.3	38.9	35.1	82.3	6.9	1.8	

4人に1人が希望している。しかしながら、加齢に伴う種目の好みは対照的である。ゴルフは年齢の低い程、ゲートボールは年齢の高い程志向が強い。その他登山やハイキング（23.0%）、歩け歩け（19.1%）、かけ足やランニング（12.5%）、卓球（12.5%）、水泳（10.4%）、ソフトボール（9.9%）、テニス（8.6%）など多様な種目が希望されている。年代別では、若い程希望種目が多く、高齢になる程ゲートボールと歩け歩け運動に限られていく傾向がある。（表17～19）

(4) ゲートボールについて

高齢者スポーツの代名詞ともなっているゲートボールであるにもかかわらず、よく経験している者はそれ程多くない。また、ゲートボールへの関心の度合いも低く、ゲートボールに絞っていき高齢者スポーツの在り方に疑念を抱かざるをえない。（表20、21）

3 高齢期を迎えた時のスポーツや運動の予想

高齢者の仲間入りをしたと想定して、50歳、55歳、60歳の者に (1)その時、スポーツた運動をすると思うか (2)ゲートボールを始めるか (3)いろいろなスポーツを楽しむことができると思うか (4)仕事から解放されたらやってみようスポーツや運動があるか、について回答を求めた。結果の概要はおよそ次ぎの通りである。

(1) 高齢期になってからのスポーツ実施の想定では、「大いにやる」(18.0%)、「少しはやる」(44.9%)とした者が6割以上を占める。年齢差では年の低い層程、性差では男性の方が「する」とした割合が高い。（表22）

(2) ゲートボールについては、「その年になったら始めたい」(13.2%)よりも「いくつになってもやらない」(17.3%)とした者の方が多い。しかし、「他にすることがない」とか「お付き合いで始めるかもしれない」とする者が59.9%と多い。このことは高齢者スポーツの貧困な状況からすると、高齢者だからゲートボールに関心があるというのではなく、実施するスポーツとしてゲートボールしかあげられないとみた方がよいと考えられる。（表23）

(3) 高齢期を迎えた時に、いろいろなスポーツや運動ができる可能性について、50歳・55歳ではそれぞれ71.1%、

表22 高齢者の仲間入りをしたときスポーツをやると思うか

表23 高齢者の仲間入りをしたときゲートボールを始めるか

表24 高齢者になっていろいろなスポーツができると思うか

事項	N	%							%				
		大いにやると思う	少しはやると思う	あまりやらないと思う	全くやらない	その年にならなかった	他に始めるかも	お付き合いで始める	やらないだろう	他の	思	思	
年齢別	50歳	97	18.6	52.6	22.7	4.1	10.3	27.8	43.3	12.4	2.1	71.1	25.8
	55歳	82	19.5	50.0	23.2	6.1	19.5	25.6	29.3	20.7	2.4	70.7	23.2
	60歳	93	16.1	32.3	34.4	6.5	10.8	20.4	32.3	19.4	3.2	57.0	30.1
性別	男性	143	23.1	49.0	22.4	4.9	14.0	32.2	32.2	16.1	2.8	74.8	21.0
	女性	129	12.4	40.3	31.8	6.2	12.4	16.3	38.8	18.6	2.3	56.6	32.6
計	272	18.0	44.9	26.8	5.5	13.2	24.6	35.3	17.3	2.6	66.2	26.5	

表25 高齢者になって仕事から解放されたときやってみようとするスポーツの有無

事項	N	%		
		あ	な	
年齢別	50歳	97	53.6	36.1
	55歳	82	58.5	34.1
	60歳	93	37.6	38.7
性別	男性	143	53.8	35.0
	女性	129	45.0	38.0
計	272	49.6	36.4	

表26 やってみたいスポーツ種目

事項	N	%										
		ゲートボール	歩	民	登山	競	ゴ	ソ	テ	卓	水	
年齢別	50歳	52	32.7	11.5	5.7	26.9	9.5	38.4	5.7	9.5	11.4	7.7
	55歳	48	25.0	10.4	4.2	27.1	6.3	20.9	8.4	18.8	12.6	10.5
	60歳	35	48.6	25.8	0	31.4	5.8	22.9	5.7	5.7	8.6	8.7
性別	男性	77	35.1	15.6	1.3	28.6	7.8	40.3	11.7	13.0	10.4	11.7
	女性	58	32.7	13.7	6.8	27.5	6.9	12.0	0	10.3	12.0	5.1
計	135	34.0	14.8	3.7	28.2	7.4	28.2	6.6	11.8	11.0	8.9	

70.7%、また60歳では57.0%が肯定しており、これからの高齢者スポーツの発展を示唆している。(表24)

(4) 仕事から解放され、自由時間が十分とれるようになった時、とくにやってみようとするスポーツがある者は、50歳代では5割をこえ、60歳でも4割近い。(表25) 具体的に上げられた種目は、第1位がゲートボール(34.0%)、2位がゴルフと登山・ハイキング(28.2%)、次いで歩け歩け運動、テニス、卓球、水泳、ランニングと続いている。先に述べた、現在やってみようとするスポーツ種目と同様な傾向が求められているが、年齢差はそれ程大きくない。(表26)

4 これまでのスポーツや運動の経験の度合い

高齢者スポーツの在り方と発展の方向を展望する時、重要なことは各年代のスポーツを連続的にとらえることである。それは、過去におけるスポーツとのかかわりの度合いが、高齢期のスポーツ実施に深くかかわっていると考えられるからである。

図1は、それぞれの種目についての経験の度合いを確かめ、「少しやったことがある」、「うまくないがまあまあである」、「かなりできる、得意である」者の割合を示したものである。

ゲートボールと歩け歩け運動の2種目については、年齢の高まりに伴って経験の度合いが高まっている。ところが、その他の種目については、逆に年齢の高まりに伴って経験の度合いが漸減し、かつその傾向がきわめて顕著である。ゲートボールと歩け歩け運動は高齢期スポーツ振興の二大施策ともいべき存在であろうが、他の種目とに大きな

断絶がみられる。現在の高齢者は、スポーツ無縁世代だからとか、高齢者に適したスポーツが他にないからという理由で、過去のスポーツ経験とは無関係にゲートボールとか歩け歩け運動だけが推奨されることは、高齢者スポーツの発展につながらないのではなかろうか。

まとめ

周知のように、総理府の「体力・スポーツに関する世論調査」によれば、加齢とともにスポーツの実施率は低下している。このことは、年をとれば体力や気力、活動力が低下するという実感からも、また有病率や受療率が増加している事実からも、容易に納得するところであろう。

しかし同時に、スポーツをしない理由の「金がない」「忙しい」「時間がない」を認めながら、経済的余裕と自由時間が確保される高齢期には「年だから」「体力がないから」とスポーツや運動から離れていくことも認めてしまっているように思われる。

世論調査のような横断的研究の結果のみから、スポーツ参加者が加齢とともに離脱していくと結論づけていいのかという森田ら⁹⁾の指摘や、海老原⁷⁾の過去にスポーツを実施していた者は連続的にスポーツを指向し実際におこなう意欲を持つという「連続説」の有効性の指摘は、高齢者スポーツの在り方を鋭く問うものと言えよう。

「年寄りの冷や水」のこぼに端的に示されるように「スポーツは若者のもの」という伝統的なスポーツ観にいまなお中・高齢者は縛られているのが現状であろう。若者のスポーツと高齢者のスポーツが別々に存在してしまうのでは

数字は経験者の合計(%)

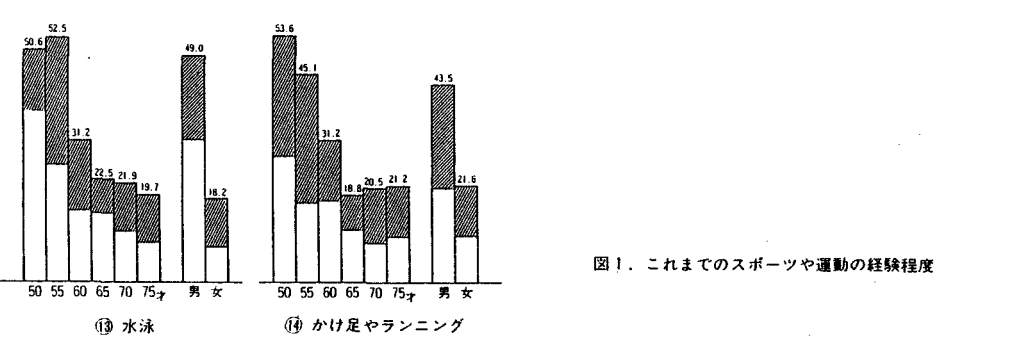
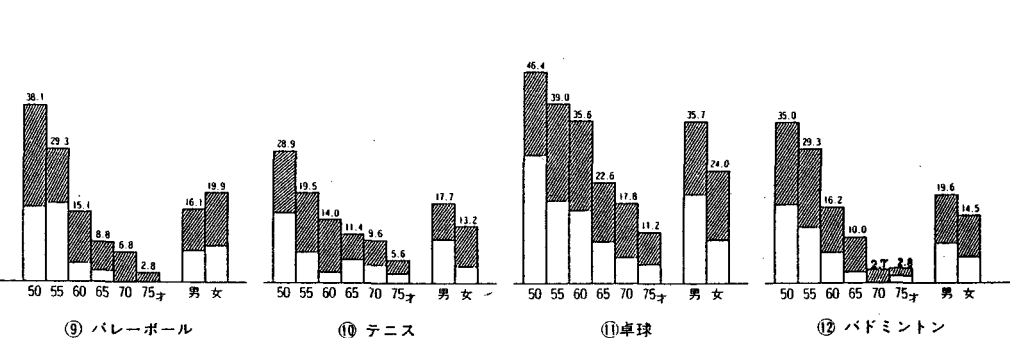
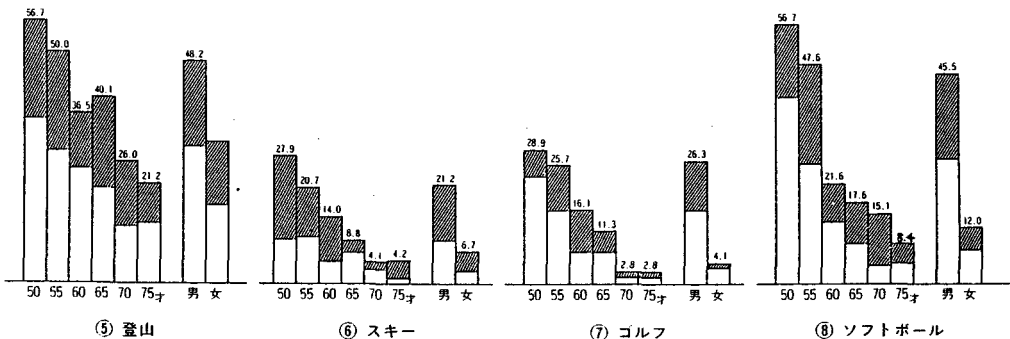
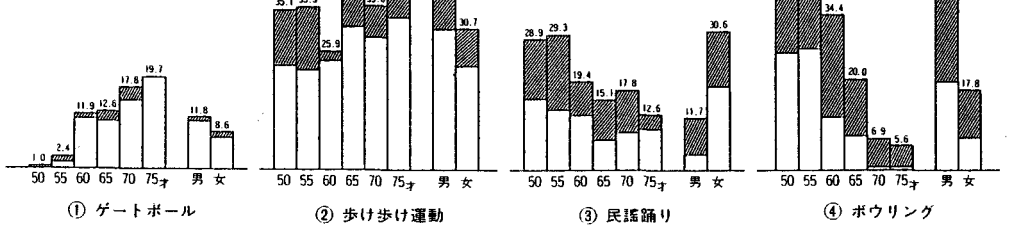


図1. これまでのスポーツや運動の経験程度

る。ゲートボールや歩け歩け運動が、高齢者スポーツ振興策の切り札として位置付けられ、それなりの成果をあげてきた。しかし同時に、高齢者スポーツのイメージを歪めてきた事実も見逃すわけにはいかない。「ゲートボールを始めるほど、年をとっていない」とか「老人呼ばわりは不愉快」とつっぱったり、逆に無為に時を過ごすような人々をも巻き込める、多様で柔軟な高齢者スポーツの在り方が追究されなければならない。

このような視点で、調査の結果をまとめ、これから的高齢者スポーツを考えてみたい。

1) 中・高年齢者の健康・体力状況は、加齢とともに低下するが、高齢者のスポーツ活動にダメージを与える程のものではない。

2) スポーツの愛好度は「する」「みる」スポーツともに高い。加齢に伴う愛好度の低下は小さい。

3) スポーツをする目的・理由に、技術の向上、記録への挑戦を上げている者は皆無に等しい。ゲートボールにみられる勝利指向は一部のエリートのもので大衆的に支持されるものではない。しかし、これから的高齢者スポーツは、できる喜びやうまくなる喜びが共有できるものが追求されるべきと考える。

4) ぜひやってみたいとか、続けてやってみたいと思うスポーツや運動があるとする者の割合は、50代で約40%、60代約30%と漸減しているが、スポーツ参加の現実からすればこの値は高い。これに応えられる条件整備が課題となろう。

5) 高齢者のスポーツを代表していると思われるゲートボールの経験者は意外と少ない。しかし、ゲートボールの魅力はそのゲーム性よりも社交性にあり、社会関係からの孤立傾向にある高齢者にとって大きな魅力を持っている。多様なスポーツの中に、ひとつの選択肢として位置付けていくことが重要と考える。

6) 生きがいは8割以上の者が持っており、加齢に伴う減少傾向は小さい。生きることにはずみをつける生きがいとしてのスポーツが期待されよう。

7) 美しく老いるとか、寝込まないことへの願望は、だれもが持っていよう。スポーツ中のボックリ死を肯定的に受けとめる者は高齢層多く、70歳代では5割をこえる。高齢者の複雑な心理状態を示すところでもあるが、スポーツの爽やかな受けとめとも考えられよう。

8) いわゆる高齢者予備軍ともいえる50歳代と60歳代の人々、幾つになってもいろいろなスポーツや運動を楽しめると考えており(50歳代71.1%、60歳代57.0%)、高齢期に達した、自分がスポーツしていると想定した者は6割強と多い。スポーツ実践に意欲的な姿勢をみせる彼らに、現実にごどのように働きかけていこうかが問題となろう。

9) 過去のスポーツ経験は、中・高年齢全体としてあまり高くない。しかし、加齢による差は顕著で、ゲートボールと歩け歩け運動は高年齢層高く、それ以外の種目では若年齢層高い。このことは、高齢者スポーツの振興策の成果とも受け

取れるが、過去のスポーツ経験と高齢者スポーツとの断絶の大きさを意味する。高齢化の進行に伴う過去のスポーツ経験の変化に着目し、高齢者スポーツを、多様な社会のニーズと地域の実態に即していくことが重要と考える。

付 記

この研究は、昭和59～61年度文部省科学研究費総合研究(A)「高齢者スポーツに関する社会学的研究 その現状と高齢化社会に即した在り方について」(代表者：藤田匡肖)の一部である。

引用・参考文献

- 1) 科学技術庁資源調査会編、「健やかな新高齢期 — 老化防止と高齢期の社会適応に関する調査報告 —」、P.15 198 5.9
- 2) 「国民健康会議提言」、中日新聞 1984.11.20付 (国民健康会議は、渡辺前厚相が人生80年時代の健康づくりを探るために私的諮問機関として設立したもので、座長は本田宗一郎)
- 3) 副田義也「老人の社会参加」、ジュリスト増刊総合特集 ②「高齢化社会と老人問題」、P.299 1978
- 4) 大藤博夫「いまスポーツをどう考えるか」、体育の科学 Vol.36 P.31 1986
- 5) 大橋謙策「高齢化社会における教育・福祉・文化」、月刊社会教育、No.345 P.11
- 6) 森田真積・岩岡研典「高齢者のスポーツを考える」、体育の科学Vol.36 P.21 1986
- 7) 海老原修「高齢者の運動・スポーツ活動の動向と新しいスポーツ種目の開発」、福永直・原沢道美編「高齢社会への対応」第3巻「高齢社会の保健と医療」、東京大学出版会、pp.352-358 1985