

社交ダンス実施者の意識に関する研究

竹内正雄(星薬科大学)

社交ダンス、中高年者、健康
はじめに

近年、科学文明の発達により、社会全体が日常生活においても、仕事の上においても、身体を動かさずに生活ができるような便利な社会になっている。一方では、「運動と健康」について多くの研究が進められて来ており、成果は多くの論文と成って報告されている。^{1~5)} そのことから今日では、健康・体力づくりを目的として中高年者の間でウォーキングやジョギングなどスポーツが盛んに行なわれるようになってきた。

こうした社会状況を踏まえて、本研究では、ここ数年の間に多くの中高年者に人気を得ている社交ダンスがどのような意識で行なわれているかを質問紙法を用いて検討した。

調査方法

- 1) 調査対象：対象者は、鎌倉市社交ダンス協会に加盟しているダンスサークルの会員男子97名、女子160名の合計257名である。
- 2) 調査期間：1996年2月である。
- 3) 調査方法：質問紙を本人に直接配布し、後日回収した。(回収率87.9%)
分析の手法は単純集計、クロス集計によるものである。

結果と考察

ダンス実施者の年齢構成(図1)は、男女とも50.60歳代が最も多く、男子60歳代は40.2%、50.70歳代は22.7、23.7%であった。女子は60歳代41.9%が最も多く、次に50歳代の34.4%であった。50.60歳代になると子供たちも手がかからなくなり、自分の趣味や健康づくりの

一環としてダンスの練習などで家をあけられる余裕ができる年代と思われる。30.40歳代は男女とも10%以下と非常に少なかった。平均寿命の伸びとともに、高齢化社会が進み、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的関心事となってきている⁶⁾。ことから、ゲートボールの普及と同様、高齢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と思われる。

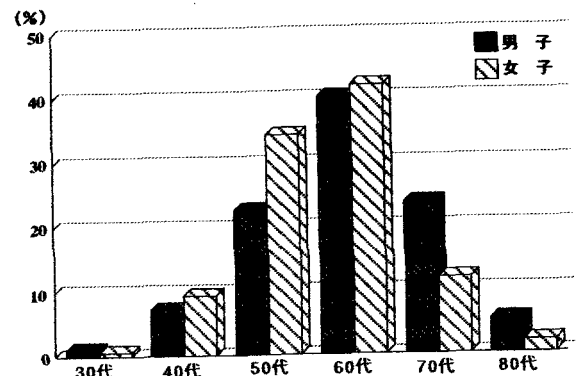


図1 ダンス実施者の年齢構成

ダンス練習にはダンス教室での個人練習方式とサークルでの団体練習方式の二方式がほとんどである。男子の約半数の者は個人と団体の両方で練習をしている。一方、女子は個人練習は160名中29名であり、他は全て団体練習であった。

ダンス経験年数(図2)についてみると、団体練習は男子4~6年が最も多かった。女子は1~3年の者が38.8%、4~6年が32.7%であった。10年以上続けている者は男子22.2%、女子12.9%であった。個人練習は男子10年以上が多く、女子は1~3年が多かった。

ダンスを始めた動機(図3)は、男女とも「健康のため」が最も多く、男子36.0%、女子

31.7%で全体のほぼ1/3を占めていた。次に多かったのは「運動不足解消のため」が男子18.5%、女子18.2%であった。著者⁷⁾の調べた10年前の結果は、男子の第1位「友達との交流のため」、「隔れなくて不便を感じた」がいずれも35.7%であった。今回のこの二つの設問の回答は11.6%と1.1%で前回より非常に少なかった。女子は今回も10年前の結果と同様、「健康づくり」が最も多かった。しかし、10年前は60%であったのが、今回は31.7%と数字は半減していた。

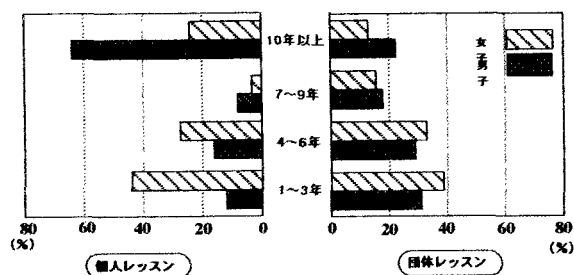


図2 ダンスの経験年数

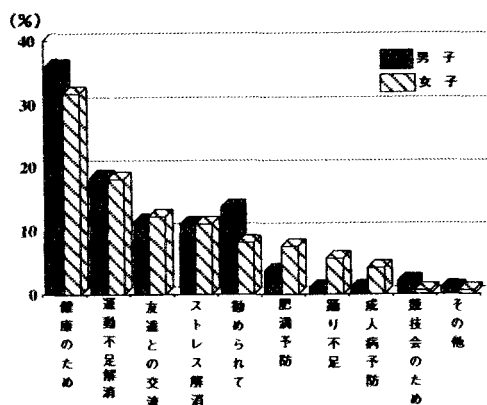


図3 ダンスを始めた動機 (複数回答)

近年、健康づくりのために、いろいろなスポーツが行なわれているが、ランニングやジョギングが手軽に沢山の人のによって行なわれている。しかし、時には新聞紙上にみられるように、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みうけられる⁸⁾。その点、社交ダンスは池間^{9,10)}が述べるように「踊る喜び、楽しみに満ち、燃える心を身体で表現する。」などからも分かるように楽しみながら身体を動かすことができ、相手とコンタクトして踊るものであるから、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。

ダンスを始めて精神的に良かった事は何か(図4)についてみると、男女とも20.1~22.6%が「友達が増えた」と答えた。10年前も同様、「友達の輪がひろがった」が男女とも第一位であった。ダンスを始めた動機の「友達との交流のため」は男女とも11.6~12.3%であったが、ここでは男女とも2倍に増えていた。次に多かったのは男子の「社会的になった」、「日常生活が楽しくなった」、「ダンスが生き甲斐になった」が10%であった。女子も男子同様、「日常生活が楽しく」、「そして「ダンスが生き甲斐になった」と答えている。長い人生を楽しく、また生き甲斐となるダンスは今後益々中高年者に親しまれるスポーツになると思われる。

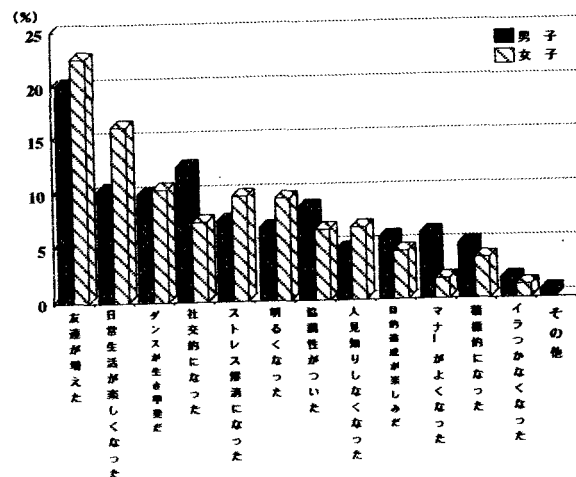


図4 ダンスを始めて精神的に良かったこと (複数回答)

ダンスを始めて身体的に良かった事は何です

か(図5)についてみると、「姿勢が良くなった」が最も多く、男子は45.1%、女子は41.9%でほぼ半数近くの者が認めている。社交ダンスは他のスポーツと違い、男女がお互いに組んで踊るので姿勢が悪いことは相手の領分を侵すことになり、自分のバランスを崩すばかりではなく、相手のバランスを崩すことにもことになるので姿勢は最も正しいバランスで踊らなければならないことから、姿勢が良くなったと感じられるのは当然のことと思われる。

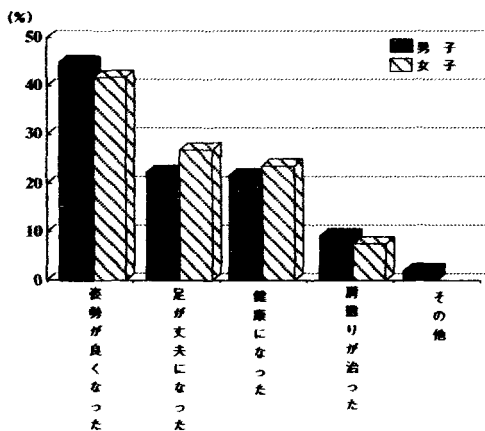


図5 ダンスを始めて身体的に良かったこと (複数回答)

次に多いのは男女とも「足が丈夫になった」22.7、27.0%、「健康になった」男子21.5%、女子23.7%の順であった。10年前の結果は「健康になった」は男子21.4%で今回とまったく同じであった。女子は13.3%で今回の方が約10%高い値を示した。ダンスを始めた動機は「健康のため」が男子36.0%、女子31.7%であるので健康を目的としてダンスを始めた動機の者が多いが数年後の結果、「健康になった」と答えた者は減少しており、動機と結果の数は一致していなかった。

ダンス以外に定期的に運動を行なっているかどうかについて見ると(図6)週に1.2回行なう者は男子19.8%、女子28.8%である。ダンス以外に運動は特に行なっていない者は男女とも

60~70%であり、日常生活の中での運動は唯一ダンスだけの者が多かった。

煙草の害については平山¹¹⁾によって喫煙と癌との関係が報告されている。健康のためにダンスを踊る者の喫煙やアルコールについて見た。

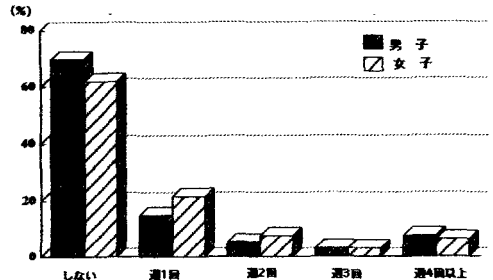


図6 ダンス以外の運動頻度

煙草(図7)についてダンス実施者と全国平均と比較すると女子のダンス実施者は5.6%、全国平均19.7%よりも吸う者が少なかった。男子は全国平均と比べるとダンス実施者24.7%であり、全国平均の約1/3の喫煙者であった。このように喫煙者が少ないのは健康のためばかりではなく、口臭などダンスのときの相手に対する気遣なども考えられる。

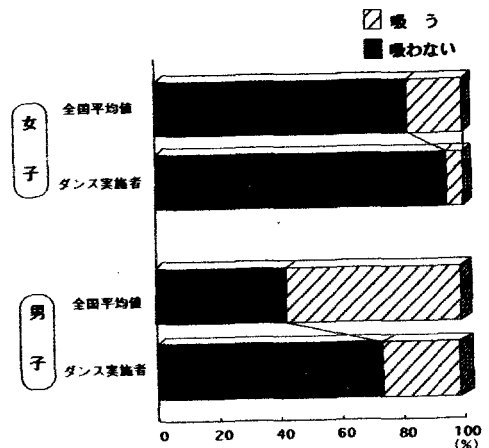


図7 ダンス実施者と全国平均値の喫煙の割合

飲酒(図8)について見ると、女子は全国平均と比べるとダンス実施者は20%ほど飲酒者が

多かった。男子は逆にダンス実施者の方が全国平均よりも飲酒者が少なかった。

ダンス実施者の健康状態（図9）について見ると男子は「非常に健康」、「まあ健康」と答えた者が70.1%、「普通」が22.7%、両方を合わせると92.8%が普通以上であった。女子も男子と同様に普通以上の健康状態の者は95.1%であった。

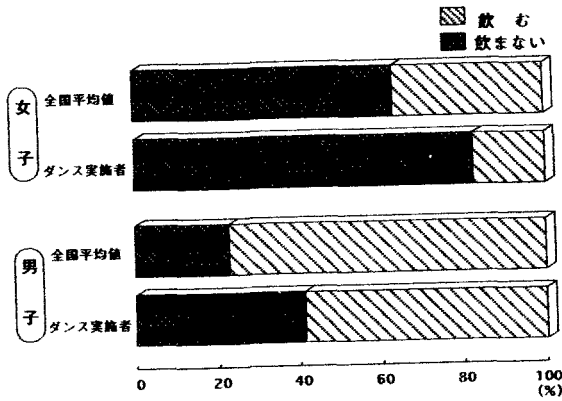


図8.ダンス実施者と全国平均値の飲酒の割合



図9.現在の健康について

結 論

社交ダンス実施者を対象とした質問紙法調査によって、ダンスを始めた動機、ダンスの効用、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った。

1) 社交ダンスを始めた動機は、男女とも「健

康のため」が第一位であった。

2) 社交ダンスを始めて良かったことについては、精神的には男女とも「友達が増えた」が第一位であり、第二位は男子「社会的になった」、女子「日常生活が楽しくなった」であった。

身体的な効用については、男女とも「姿勢がよくなった」が第一位であった。

参考文献

- 1) 佐藤祐造：肥満を解消するための運動、体育の科学、Vol.40,3月号、199-203、1990
- 2) 紅露恒男：老化防止とスポーツ、からだの科学、166号、53-56、1992
- 3) 目崎 登：女性の健康とスポーツ、からだの科学、166号、57-60、1992
- 4) 白山正人：こころの健康とスポーツ、からだの科学、166号、61-64、1992
- 5) 辻 博明：老いを防ぐための運動、体育の科学、Vol.40,3月号、204-207、1990(6)
- 6) 金崎良三、徳永幹雄：高齢者のスポーツに関する社会心理学的研究—ゲートボールの実態と効果について—、レクリエーション研究、第9号、1982
- 7) 竹内正雄：中高年者の社交ダンスに関する研究—参加者の意識とその運動強度について—、レクリエーション研究、第18号、62-67、1987
- 8) 山川 純：最近の健康づくり、体育の科学、Vol.32、1982
- 9) 池間博之：ヨーロッパに見る社交ダンスの歴史1、ダンスファン7号、1986
- 10) 池間博之：歩き踊ることの研究、日本女子体育大学 中高年体育研究室、1996
- 11) 平山 雄：「予防ガン学」新宿書房、1977