

## ライフデザインとしての生涯スポーツ

### ～その概念の特定化～

キーワード：生涯スポーツ (life integrated sports)

加齢軸(縦軸)とスポーツ軸(横軸)

生涯軸 (シークエンス)

身体運動・運動競技軸 (スコープ)

概念の特定化、ライフデザイン

総合型地域スポーツクラブ

- 鈴木英悟 (東海大学体育学部非常勤講師)
- 田中 光 (洗足学園短期大学幼児教育科)
- 小椋一也 (国際医療福祉大学大学院)
- 坂口正治 (東洋大学社会学部)
- 鈴木秀雄 (関東学院大学人間環境学部)

#### I. はじめに

近年の科学・技術の進歩や高度経済成長により、我々は生活水準を確実に向上させてきた。平均寿命においても世界最高レベルの長寿国となり、今や人生 80 年時代を迎え、健康で文化的な生活をあたかも手にしたかのように思われる。しかしその変容は、必ずしも我々にとって、有益なものだけではない結果をもたらしている。例えば、(1) 都市化・工業化による騒音公害や環境汚染の発生；(2) 日常生活に導入されたオートメーションによる過度の運動不足；(3) 核家族化や少子化傾向；(4) いわゆる受験戦争などからくる「遊びそれ自体の変容」や「遊びの場」の減少などにより、身体活動の機会を極度に喪失してきた。如上により、ライフスタイルの変化は我々に過重な精神的ストレスのみならず、多くの肉体的ストレスをも余儀なくしてきた。このことから、必然的に新たなライフデザインの構築が強く求められている。

周知のとおり、人々にとって健康の 3 要素といわれる栄養、休養、運動の絶妙なバランスは必需であり、栄養や休養の摂取に対して我々は生理的必要性 (physiological needs) を生命の維持機能として有しているものの、運動に対する必要性は残念ながら、生理現象として持っていない。まさに運動は、主観的な個々人の欲求 (personal wants) に委ねられることになる。<sup>1)</sup>

これらのことから、近年、健康な身体で生活するために、「いつでも、どこでも、だれでも」をスローガン<sup>2)</sup>とする「生涯スポーツ」の必要性が注目されている。生涯スポーツが意味するものは、「・・・スポーツが日常生活の中に統合され十分に活用されることを意味しているのであって、生涯にわたってその単一の種目だけをスポーツとしていくことに力点が置かれているのではない。必要に応じてそのライフステージ毎に適切な運動が生活の中に取り入れられ、一方では、楽しみを目的としながらも、他方では、健康や、体力維持のための手段としての運動の意味合いも有している。それらの一方だけに片寄らないバランスの取れた運動とスポーツの摂り込みが重要であることを意味している。」<sup>3)</sup> このように「生涯スポーツ (life integrated sports)」の概念は、広義にわたっているが、しかしながら、実際の生涯スポーツの概念に対する捉え方は、個人さまざまであり多岐にわたっている。

#### II. 研究の目的

本研究は、縦軸としての「加齢に伴う生涯軸 (シークエンス=連続性)」と横軸としての「身体運動・運動競技軸 (スコープ=範囲)」<sup>4)</sup> の生涯スポーツ概念理論 (図 1) を敷衍する立場から、生涯スポーツに対するイメージを明らかにし、生涯スポーツ概念をより明確に把握し、新たなライフデザイン及びよ

りよいライフスタイルを再考することを目的とする。

図1の概念理解と質問紙に見られるスポーツ軸の詳細にわたる質問紙・形態図は大会当日に補足するが、スポーツ軸の左極端には、「身体運動化(=健康・癒し)」を配し、健康や癒しのための身体運動化の

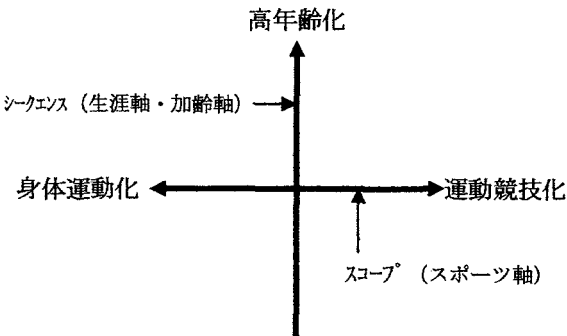


図1. 生涯スポーツのスコop(横軸)とシークエンス(縦軸)を基軸とする生涯スポーツ概念理論。

(鈴木秀雄著「スポーツ・体育実践考～生涯スポーツへの誘い～」2003年3月第2版. P. 91, 所収.)

傾向の強さを示した。また、同右極端には、「運動競技化(=楽しみ・ゲームやレース)」を位置づけ、ゲーム・レースや楽しみのための運動競技化の傾向の強さを意図した。

### III. 研究の方法

- 調査方法：質問紙による無記名アンケート調査
- 調査期間：2003年7月7日～7月30日
- 調査対象：異なる学部 of 男女大学生(300名)
- 回収率：有効回答数《男性：140名(53%)  
女性：122名(47%)、計262名、87.3%》
- 調査内容：生涯スポーツのイメージを把握するための調査内容(10項目)は、以下のとおりである；「運動歴があるか」「部活動(運動部)サークル(運動系)に所属しているか」「現在週に何回運動をしているか」「生涯スポーツと

いう言葉に対するイメージとはいかなるものか」「現在行っている運動・スポーツは生涯スポーツの一環として考えているか」「生涯スポーツとして考える年齢層の範囲はどのくらいであるか」「生涯スポーツとして、イメージする運動・スポーツ活動や、種目は具体的にどのようなものであるか」「生涯スポーツについて考えるようになったきっかけとはどのようなものであるか。また、生涯スポーツに対する考えがいつ頃確立されたか」である。

- 概念イメージ把握のための測定形態：スポーツ軸(身体運動と運動競技)の両極の広がりや、それぞれの極に4度分とし、両極の合計尺度(広がり)を8分割し、中間点を置いた。

### IV. 調査資料の分析

生涯スポーツに対する概念理解の実体を補完するために必要となる内容を、アンケートにより求めた：

- 1) 「生涯スポーツ」に対するイメージについて：  
一方では「小さい子どもからお年寄りまでみんなが行なうスポーツである」「一生スポーツを楽しみながら続けていく」「スポーツを一生生活の中に取り入れていく」「継続して行なう」「無理をせず自分自身の年齢・身体能力の変化に応じて、量・強度を調整し行なう」ものなど、“生活の中にスポーツを取り入れ、無理なく楽しみながら継続していく”と答えた者は113名(43.2%)で、最も高い数値の結果が得られた。他方、「健康増進のために行う」「健康的な生活を送るために続けていく」ものなど、“健康的な生活を送るためにスポーツを続けていく”と回答した者が68名(25.7%)であった。次に、概念に対する回答者の言語的表現の良し悪し(=評価)は別として、生涯スポーツとは言うものの、回答の多かった極端な項目は、以下の「プロフェッショナルが行なうスポーツである」や「スポーツを職業として生活する人」を合計すると27名(10.4%)であった。

さらに「生涯スポーツとは高齢者が行なうもの」「高齢者のスポーツ」であるという回答率は 8.5% (22名) と 1 割弱であった。

2) 現在行なっている運動やスポーツは「生涯スポーツの一環であるか」について：

上記の問いに対して、「はい」と回答した者は 123名 (46.9%) であり、その理由として多かった回答は、「一生生涯スポーツを継続していきたい」と考えている者が 50名 (40.65%) であった。それに対して、「いいえ」は 139名 (53.1%) の回答が寄せられ、その理由として、「運動やスポーツを行なう機会、場がない」や「運動やスポーツを行なっていない」が 43名 (30.9%) であった。

3) 生涯スポーツのイメージとして、その範囲に含まれる年齢期区分について：

イメージとして、生涯スポーツの範疇に含まれる年齢期区分を、文部省 (現文部科学省) が平成 9 年に示した「ライフステージの区分」<sup>5)</sup> により分類すると、図 2 のように「生涯にわたる期間」に含まれ

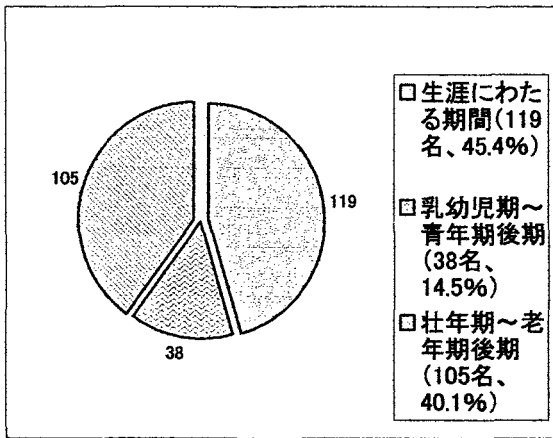


図 2. 生涯スポーツのイメージとして、その範囲に含まれる年齢期区分

ると答えた者が 45.4% (119名)、「乳幼児期～青年期後期」は 14.5% (38名)、そして 40.1% (105名) が「壮年期～老年期後期」に含まれるイメージ領域として回答した。

4) スポーツ軸上 (今回の質問紙では 8 分割に尺度化されている) で捉えられている生涯スポーツの概念に対するイメージの回答分布について：スポーツ軸の左極「身体運動化 (=健康・癒し)」と同右極「運動競技化 (=楽しみ・ゲームやレース)」上で捉えられている生涯スポーツの概念に対するイメージの回答分布を見てみると、図 3 のように「軸

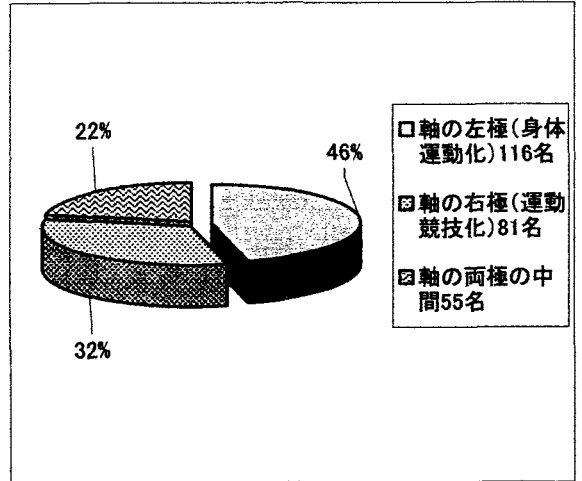


図 3. スポーツ軸の左極「身体運動化 (=健康・癒し)」と同右極「運動競技化 (=楽しみ・ゲームやレース)」上で捉えられている生涯スポーツ概念に対するイメージの回答分布

の左極 (身体運動化) 傾向をイメージしている者が 46% (116名)、「軸の右極 (運動競技化)」の回答は 32% (81名)、そして 22% (55名) が「軸の両極の間」という結果となった。

## V. 結果の考察

ここでは図 1 に示した生涯スポーツのスコープ (横軸 = スポーツ軸) とシークエンス (縦軸 = 生涯軸・加齢軸) を基軸とする生涯スポーツ概念の理論に当てはめて考察していく。

まず、生涯スポーツ概念に対するイメージについてであるが、「無理をせず自分の年齢・身体能力の変化に応じて、運動量・強度を調整し、一生涯

スポーツを続けていく」「健康的な生活を送るためにスポーツを続けていく」と回答した者の合計が68.9%であった。この結果を縦軸の加齢に伴う「生涯・加齢軸」(シーケンス=連続性)に当てはめると、「生涯スポーツ」の概念を、生涯にわたる連続的な期間の領域として約7割の回答者がイメージしていることが明らかとなった。しかし、具体的に生涯スポーツのイメージとして年齢区分(ライフステージの区分の分類)<sup>6)</sup>の質問に対しては、「生涯にわたる期間」と回答した者は4割強にとどまった。このことから「生涯スポーツ概念」の理解と「イメージする年齢区分」の捉え方との間には乖離が生じている。

次に、以下の回答を横軸のスポーツ軸即ち「身体運動・運動競技軸(スコープ=範囲)」に当てはめると、「プロフェッショナルが行なうスポーツ」「スポーツを職業として生活する人」は運動競技化傾向(右極化)のイメージを示し、「高齢者が行なうもの」「高齢者のスポーツである」と回答した者は身体運動化傾向(左極化)を示した。

これらの両極化をイメージしている回答は、「生涯スポーツ」に対する概念を我々の人生の「ある一定の期間」、換言すればライフステージのある時期やある世代のみを捉えていることになる。しかし生涯スポーツの本質の意図するところは、前述したように、むしろそのライフステージ毎に適切な運動が日常生活の中に取り入れられるべきで、楽しみを「一方では“目的”としながらも、「他方では健康や、体力維持のための“手段”としての運動の意味合いを有している。それらのいずれかに片寄らないバランスの取れた運動あるいはスポーツの摂り込みを行ない、運動やスポーツの日常生活化をはかることなのである。個々人がイメージしたこれらの限定され、また狭義化された生涯スポーツの概念とイメージに対して、正しい概念の普及と、正しいイメージへの誘いをする必要性が明らかとなった。

## VI. おわりに

あらためて「生涯スポーツの新しい概念化」<sup>7)</sup>の再考が求められているが、国のスポーツ振興基本計画(平成12年9月)にある「総合型地域スポーツクラブ」の創設<sup>8)</sup>についても同様に、限定されてしまっている生涯スポーツの「概念そのもの」と、捉えられている生涯スポーツの「イメージ」のすり合わせをし、生涯スポーツの新しい概念の普及と正しい方向へのイメージの変容が必要である。

今後の研究課題として、縦軸【生涯軸(シーケンス=連続性)】での調査と同様に、横軸【スポーツ軸(スコープ=範囲)】においても左極「身体運動化(=健康・癒し)」と右極「運動競技化(=楽しみ・ゲームやレース)」を限定された“点”として捉えず、それらの両極の広がりや“線”として調査し、より明確な生涯スポーツの「概念の特定化」を行い、概念の修正を検証すべきであろう。

### ＜引用文献＞

- 1) 鈴木秀雄「体育講義」『関東学院大学人間環境学部履修要綱・シラバス2003』p. 506.
- 2) 日下裕弘・丸山富雄・加納弘二『生涯スポーツの理論と実際～豊かなスポーツライフを実現するために～』2001年4月p. 6.
- 3) 鈴木秀雄『スポーツ・体育実践考～生涯スポーツへの誘い～』2003年3月第2版、石橋印刷、p. 85.
- 4) 鈴木秀雄、前掲書、p. 98.
- 5) 6) 保健体育審議会答申「生涯にわたる心身の健康の保持増進のための今後の健康に関する教育及びスポーツの振興の在り方について」文部省、平成9年.
- 7) 鈴木秀雄「生涯スポーツの新しい概念化」『短大論叢』第108集 関東学院女子短期大学刊、2001年、p. 76.
- 8) 鈴木秀雄『スポーツ・体育実践考～生涯スポーツへの誘い～』2003年3月第2版、石橋印刷、pp. 131—132.