

研究成果報告（要旨）
2017年1月

地域高齢者のスポーツ活動の長期継続に関連する要因

指導 芳賀 博 教授

老年学研究科
老年学専攻
215J6004
小林 正江

Research Paper (Abstract)

January 2017

Primary Factors Relating to the Long-term Continuation of
Sports Activities among the Elderly Living in the Community

Masae Kobayashi

215J6004

Master's Program in Gerontology

Graduate School of Gerontology

J.F.Oberlin University

Research Paper Supervisor: Hiroshi Haga

目次

I. はじめに

1. 高齢者とスポーツ活動 1
2. 高齢者のスポーツ活動と地縁 1
3. 研究の目的と意義 1

II. 研究方法

1. 研究対象者 1
2. 調査方法 1
3. 分析方法 2
4. インタビューガイド 2
5. 倫理的配慮 2

III. 研究結果

1. 対象者の属性 2
2. テニス習慣継続者の語り 2
3. テニス活動の長期継続の要因 3

IV. 考察 3

文献

はじめに

1) 高齢者とスポーツ活動

我が国の高齢化率は26%に達し、超高齢社会を迎えた。高齢化に伴う多くの問題があげられるが、その中には、いかに豊かな老後を過ごすかといった問題提起もある。超高齢社会で求められる豊かな老後とは、その定義は高齢者の姿が多様なだけに様々であるが、本研究では楽しみのある生活を豊かな老後と定義した。高齢期の楽しみというものも、様々な要素が挙げられる。内閣府が公表している高齢社会白書内の「第5章 高齢者の社会参加活動」で挙げられている活動内容も、その一つだと言えよう。この結果を見ると、最も多くの高齢者が参加している自主的な社会参加活動はスポーツ活動であることが分かる。さらに、スポーツ活動に参加する高齢者の割合は、年々増加傾向にあり、高齢者のスポーツ活動への興味・関心は高いと言える。スポーツ活動は、高齢者に対し多くの効果をもたらしている。それは、介護予防効果に始まり、社会的活動としての機能としても有用であることが明らかにされている。本研究では、スポーツ活動を楽しむという人間の本質的な部分に着目したい。

2) 高齢者のスポーツ活動と地縁

高齢者のスポーツ活動の習慣化にとって、スポーツ活動を行う「場」が近くに有るということは重要なことである。高齢者の外出の多くは、歩行を主な手段としており、行動範囲が狭まることで近隣でのスポーツ活動に参加しやすくなる。座間市民体育館のトレーニング室を利用する高齢者利用者数は26年度と27年度の比較だけだが、僅か1年で10%以上増加している。また、座間市の屋外公共スポーツ施設の中で、最も利用者数が多いのが市立まわり公園テニスコートだが、その利用者数の7~8割が高齢者である(市スポーツ課資料)。市立ひまわり公園テニスコートでテニス活動を行っている高齢者は、市の主催するスポーツ教室や講座とは異なり、「テニスが好き」「テニスがしたい」という人々が集まって、安価にテニスを楽しむという興味・関心でつながる関係で、自分の参加するグループで自分のペースでテニスを楽しむ高齢者たちの姿が市立ひまわり公園テニスコートにある。身近な場所で、自ら必要とするスポーツを生活の中に主体的に取り込み、活かしていることがうかがえる。

3) 研究の目的と意義

既に10年以上のテニス習慣を維持する高齢者を対象に、高齢者のテニス活動の継続要因を明らかにすることを目的とし、本研究が高齢者のスポーツ活動の推進と、スポーツ活動の継続更新および継続疎外の対応に役立てられ、高齢者が一日でも長くスポーツ活動を楽しみ、スポーツ活動の習慣を維持することを願うものである。

II. 研究方法

- 1) 対象者: 座間市営テニスコートで週2回以上、1回の運動時間が30分以上のテニス活動を、10年以上継続して行っている地域高齢者5名(機縁法にて選定)
- 2) 調査方法: グループインタビュー法にて実施し、インタビューガイドに沿って質問を進め、データ収集を行った。
インタビュー実施にはインタビュアー1名、観察者1名

3) 分析方法:分析は、録音したグループインタビューから完全な逐語記録を作成し、研究テーマとインタビューガイドに沿って重要な文脈を抜きだし、内容の類似するものに共通する意味を表す名称を付け重要アイテムとし、インタビュー対象者すべての重要アイテムを追加し、内容が類似する重要アイテムをまとめカテゴリーとした。本文の分析結果および考察の記載については、重要アイテムは<>、サブカテゴリーは「」とした。

4) インタビューガイド

- ① 市営テニスコートでテニスを始めたきっかけは、どんなことでしたか
- ② テニスを続ける上で大切なことは、どんなことだと思いますか
- ③ 自分の生活の中で、テニスはどんな存在だと思いますか
- ④ これまでにテニスを中断したことが有りますか(中断時の状況、再開に至った経緯)

5) 倫理的配慮

対象者には、グループインタビュー実施前に、倫理的配慮について口頭で説明を行い、対象者の同意を得たうえで実施した。研究成果報告として発表する際には、個人が特定されない形でまとめ、得られたデータは、鍵のかかる管理庫に収納する。

Ⅲ. 分析結果

1. 対象者の属性

グループインタビューの対象者は、65歳から82歳までの5名で、女性が3名、男性2名だった。テニス歴は25年が2名、30年が3名。ほとんどが複数のグループに参加。

2. テニス習慣継続者の語り

録音した語りから重要アイテムを抜き出し、11のサブカテゴリー「心身の健康の保持・増進」「健康の自己管理」「元気のもと」「認知症予防」「楽しい場」「生活習慣に定着」「社会的活動の増加」「自分の世界が広がる」「異性の存在効果」「いい仲間」「仲間をサポート」を抽出し、1カテゴリー「豊かな生活(楽しみのある生活)」を導き出した。

3. テニス活動の長期継続の要因

テニス活動の長期継続要因は、「生活習慣に定着」<生活にルーチン化><行きたくないと思っても支度してしまう>、「心身の健康の保持・増進」<ストレスの発散><身体機能の維持><長生きの秘訣><楽しく健康づくり>、「健康の自己管理」<続けるためのセルフケア><怪我・無理をしない><健康に気を付ける>、「元気もと」<生活の中心><楽しく健康づくり>、「認知症予防」<衰えの自覚><家にいないで外に出る>、「楽しい場」<家には無い楽しみ><挑戦する楽しみ><褒められて楽しい><負けず嫌い>(やられたらやりかえす)、「社会的活動の増加」<他グループとの交流><市の体育科との関わり><テニス以外の活動を一緒に楽しむ>、「自分の世界が広がる」<趣味の増加><情報交換できる><多彩な人の集まり>、「異性の存在効果」<刺激になる><緊張感がある><ちょっとかっこつける><異性に褒められて嬉しい>、「いい仲間」<気兼ねの無い仲間<アットホーム><安心感がある仲間>、「仲間をサポート」<マッサージをしてあげる><人数不足の時に融通し合う>となった。

テニス活動が生活習慣に定着し楽しくテニスが続けることが、結果的に健康に繋がることを実感でき、テニスプレー以外の、仲間や他グループとの関わりや交流により、趣味が広がり社会的活動の増加などの楽しみが増えることで、自分の世界が広がり生活が豊かになっていることが認識できていると考えられる。衰えの自覚はあり、テニス活動を継続するために、怪我や無理をしないようにする、健康に気を付ける、散歩をしたり家で器具を使って足・腰を鍛えるなどの努力をしていることが語られ、自分なりの工夫やコントロールもしていた。

「異性の効果」は、かなりの盛り上がりを見せ、複数の人が同時に話し聞き取り不能となった個所があった。異性と共にプレーをすることは、家に居る時には無い身だしなみに気を付けたり、テニス技能への興味や意欲を増すことに繋がったり、＜異性に褒められて嬉しい＞とあるように楽しみや喜びを増すことに繋がっていると認識できた。

テニスの中断・疎外要因となるものとして、＜怪我・故障・仕事＞＜教え魔・口うるさい人＞が語られていたが、＜怪我・故障・仕事＞で中断した対象者は復帰しており離脱者は居なかった。＜教え魔・口うるさい人＞については、対象者の所属するグループには居なかったが、受け入れがたい人として語られ、「結局は抜けていく」と語られたことから、グループ全体で人に対して拒否の姿勢を示すことも有ることが認識できた。「いい人」は、中断しても戻れる場所がある、その人次第だとも語られており、グループに共通する「いい人」の基準はあるようだが、テニスの技術的な面に関して「自分のことは分かっている」でも「無理はしない（苦手な部分を頑張ることができるようにはしない）」と語られていることから、テニスの技術的なことに関して言う人は受け入れがたい人だと認識できる。＜教え魔・口うるさい人＞は、継続疎外要因になると考えられる。

IV. 考察

本研究では、運動のきっかけから習慣定着までのプロセスを含め、継続の要因について生の声を聴き、内容分析を行えたことは収穫だった。量的研究のように調査者の既存の仮設に依存せず、自由な発言からの分析が行え、また、グループダイナミクスを活用することで、自然体に近いやり取りでの情報の把握ができた。

今回の対象者には、テニス活動の離脱者は居なかった。中断経験はあるが、復帰をしている人ばかりだった。また、テニス活動を高齢世代に入ってから開始した人は居らず、継続阻害要因の抽出が手薄になり、結果に偏りが生じている可能性がある。今後は、離脱者も含め、高齢世代からテニス活動を開始した人も含めた調査を行う必要がある。

高齢であっても、住み慣れた地域で、自分らしく生き生きと生活できるためには、歩ける動ける身体づくりは必須であり、高齢者の運動習慣の重要性は周知のことである。高齢者一人一人の身体状況に合った運動を、身近な場所で行えることは運動継続のための重要なポイントになる。高齢者のスポーツ活動への興味・関心は高い。高齢者自身の認識と努力に頼るのではなく、超高齢社会の現状を危機感を持って行政・地域・住民が一体となり、高齢者の「豊かな生活」について考えて行かなくてはならないと考える。

文献

- 1) 内閣府：平成28年度版高齢社会白書（概要版）
(<http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2016/gaiyou/pdf/1s1s.pdf>)
- 2) 内閣府：平成27年度版高齢社会白書（概要版）
(http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2015/html/gaiyou/sl_2_.html)
- 3) 健康・体力づくり事業財団 高齢者の運動実践者と非運動実践者における生活意識と生活行動の相違に関する研究（2006）
- 4) 澤田 優子, 杉澤 悠圭, 篠原 亮次ほか 地域在住高齢者の運動習慣の定着に関する質的研究 厚生
指標 56(8):30~36(2009・08)
- 5) 吉田 裕子, 熊谷 修, 岩佐 一ほか 地域在住高齢者における運動習慣の定着に関連する要因 老年社
会科学 28(3):348~358(2006)
- 6) 長岡 雅美 社会を育てるスポーツの力；高齢者におけるスポーツの心理的・社会的効果
に着目して 人間福祉学研究 第5巻第1号（2012・11）
- 7) 木下 康人 質的研究と記述の厚み M-GTA・事例・エスノグラフィー 初版1刷（2009）
- 8) 滝本 幸治, 竹林 秀晃, 宮本 謙三ほか 地域在住高齢者における運動習慣の重要性
土佐リハビリテーションジャーナル No. 8(2009)
- 9) 黒岩 寿美子, 森脇 睦子, 林田 賢史ほか 「健康で長生きしたい」と思うことと地域高齢者の生活習
慣・健康行動・との関連性についての検討 広島大学保健学ジャーナル
Vol. 6(2):135~145(2007)
- 10) 宮原 洋八, 小田 利勝 地域高齢者の主観的健康感と運動能力、生活機能、ライフスタイル、社会的
属性間との関連 理学療法科学 22(3):391~396(2007)
- 11) 村田 伸, 大山 美智江, 大田尾 浩ほか 在宅高齢者の運動習慣と身体・認知・心理機能との関連 行
動医学研究 Vol. 15 No. 1
- 12) 山科 典子 公営住宅在住高齢者の運動習慣の実態と関連要因の検討 桜美林大学大学
院 老年学研究科(2014)
- 13) 財団法人 東京都老人総合研究所 サクセスフル・エイジング；老化を理解するために（1998）
- 14) 猪田 邦雄「高齢者と運動」～年をとると、なぜ運動が大切か～ 健康文化47号(2012・10)
- 15) 村田 伸, 大田 尾浩, 堀江 淳ほか 高齢者の身体・認知・心理機能と運動習慣との関連；前期高齢
者と後期高齢者の比較 第45回日本理学療法学会(2010)
- 16) 体力・スポーツに関する世論調査(平成25年1月実施)に基づく文部科学省推計
- 17) 西宗 高弘, 渡辺 喜弘 後期高齢者が運動習慣を断念することをいかに防止するか；中高年の健康指
導におけるQOL概念の適用について 武蔵丘短期大学紀要 第12巻（2004）
- 20) 厚生労働省 平成22年国民生活基礎調査
- 21) 高山忠雄, 安梅勅江 グループインタビュー法の理論と実際；質的研究による情報把握の方法 川島書
店(1998)
- 22) 安梅勅江 グループインタビュー法II；科学的根拠に基づく質的研究法の展開
活用事例編 医誌薬出版株式会社(2007)