

# 中高年者の運動習慣についての研究

## —運動意識と体力低下に着目して—

岡部 由希 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)

指導教員 金森 雅夫

キーワード：運動習慣 運動意識 体力低下 健康

### 1. 緒言

近年、地域などで中高年者がスポーツに取り込む姿が多く見られる一方で、スポーツから距離を置いてしまう中高年者も見られる。運動を継続することで健康を維持することは可能であるが、継続しないと年齢を積み重ねるごとに体力の低下が起こりその結果、生活習慣病や骨粗鬆症といった健康問題に直面してしまうと考えた。

そこで、本研究では中高年者の運動意識と体力低下に着目しながら、中高年者の運動習慣を明確にすることで健康への関心度を探るべく調査を行うことを目的とする。

### 2. 研究方法

本研究では、主としてアンケートによる調査の方法を取った。対象者は30代後半～60代後半の女性の中高年者で、週に2回の活動を行い、休日には試合を行うなど活動的な中高年者が多く見られる社会人のバレーボールチーム(木犀クラブ)に所属する50名と、趣味でウォーキングを楽しむことや週に1回の活動でコーラスの練習に通うなど、地域でスポーツ活動やその他の活動を中心とし、あまり活動的ではないという50名の計100人に10項目の簡単なアンケートを実施した。また、文献調査において、現代の中高年者の運動習慣と運動の実施、体力低下について調べることにした。

### 3. 結果と考察

調査結果から、対象者(100名)の中で半数以上の人々が現在、健康づくりのために、運動習慣を身に付けていることから、中高

年者が体を動かす意識は高く、健康への関心度も高くあった。また、体力低下についても、ほとんどの対象者が身体的な衰えを自覚していることが判明した。

現在では、体力低下を防ぎ、健康・体力の維持の為に運動・スポーツを実施する人が増えていると考えられる。だが、社会的な環境の変化により継続が困難である人も多くみられることが現状でも考えられる。

### 4. まとめ

今後は、個人が運動の必要性を知り、運動への意識や体力の衰えを自覚するだけでなく、総合型地域スポーツクラブの増設など、社会全体で多くの人々が運動・スポーツを行える環境づくりを行い、年齢を重ねても健康でいられるようにしていくことが必要である。

### 5. 参考文献

(1) 庄司節子、秦真人、村瀬智彦(2006)：『健康スポーツと環境』「第5章 加齢と健康スポーツ」p83 - 96 不昧堂出版

(2) 金谷秀秋、神林勲(1997)：『スポーツ・運動と健康』「第2章 スポーツ・運動と体力」p33 - 50 「第4章 疾病と運動」p69 - 89