

# 中高年者のスポーツ実施歴と頻度の違いによる 長距離走の走力について

藪田 孝太 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)  
指導教員 新井 博

キーワード：中高年者、長距離走、スポーツ経験

## 1. 緒言

現在、日本は世界でも有数の長寿国である。また、高齢化が進展し 65 歳以上の人口比率が約 31%にも達する超高齢化社会を迎えようとしている。こうした現状の中で 21 世紀の我が国をすべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力のある社会とするため、運動に注目が集まっている。第 3 次国民健康づくり対策では、健康・体力づくりを目的とした運動や身体活動への取り組みを重点課題の一つとして掲げ、運動継続が重要であることがわかる。

そこで、本研究では中高年者を対象に、スポーツについての経歴や実施状況によって走力にどのような違いがあるのかということを検討する。そして、中高年者の心身にどのような影響をもたらすのかということと比較、検討することでスポーツのきっかけややりがい、目的を知り、健康寿命（健康に過ごすことのできている寿命）を延ばすことやスポーツをしていない人がスポーツに興味を持つきっかけになることを目的とする。

## 2. 研究方法

本研究は、2011 年 11 月 23 日に行われた F マラソン大会での 10 km、フルマラソン出場者のうち 30~70 歳代の男性 41 名を対象にアンケート調査を行った。

## 3. 結果と考察

アンケートの結果から長距離走の走力を高めるためには、多くの種目のスポーツ経験をすること、スポーツを長く継続していること、練習の頻度は週に 5~3 日程度で、練習に長時間を費やすことが必要だと考えられる。

アンケートの検討の結果、多くのスポーツ種目経験者やスポーツを始めたばかりの人には目標の意欲や新しい仲間との交流機会が多く、自己最高記録の違いでは志向に変化が現れ、速いグループには競技志向の人が多く、遅いグループの人には健康志向の人が多くいる。スポーツの頻度は、多ければ多いほどスポーツへの意欲や関心が高くなり、仲間や指導者とのコミュニケーションにも関係している。練習内容（時間）は、練習時間が長いほど競技志向でスポーツを生きがいに感じながら行っている傾向にあり、練習時間が 59 分以下と短い場合には、友人と楽しい雰囲気ですportsを行い、健康志向の傾向があると考えられる。

## 4. まとめ

本研究テーマでは、中高年者の長距離走の走力に関係している内容はスポーツ種目数の経験・現在行っているスポーツの継続期間・スポーツ実施頻度・練習の内容（時間）であるということが分かった。そして、スポーツに対する志向や意識の違いによって変化があるということも明らかになった。さらに走力の違いには、コミュニケーション能力や仲間との交流にも関係があることも明らかになった。スポーツは、身体的なものだけではなく精神的なものにまで関係があるということが分かった。

## 5. 参考文献

- 1) 梅方久仁子 (2010) ゆっくり走れば健康になる、中経出版：pp.30-37.
- 2) 山西哲郎 (2007) ランニングの世界 4・甦る中高年、明和出版：pp.38-44.