

# 高齢者の習慣的な運動の継続理由に関する研究

—指導者を目指す者と実践者の意識について—  
島山夕佳（生涯スポーツ学科 地域スポーツコース）  
指導教員 菅井京子

キーワード：高齢者、運動習慣、継続、指導者  
はじめに

超高齢社会を迎えようとしているわが国にあって、高齢者が健康寿命を延伸することが重要であるとの認識は今や、国民の間にも広くにひろがりつつある。この健康寿命をまっとうするには、2000年に厚生省により始められた健康日本21に掲げられているように「身体活動・運動」を欠かすことができない。そこで2003年に田中が「高齢者の運動実践者と非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」という、調査を行った。田中の論文では、運動実践者は、習慣的な運動の継続理由について「楽しいから」が重要だという結果が出ていた。その結果を受け、私は意外だと感じた。なぜならば、「健康の維持・増進になるため」など、健康についての効果が上位に来ると思ったからだ。そのことから、実践者と指導者の間で意識の違いがあるのではないのかと考えた。高齢者の習慣的な運動の継続理由について疑問に思い本研究を行った。

## 1. 研究目的

本研究では、高齢者の習慣的な運動の継続理由について、高齢者の運動実践者と高齢者の運動実践者を指導している指導者あるいは指導者を目指す者の間で意識の違いを比較し、その違いを明らかにすることである。以下、指導者を目指すものを含め指導者とする。

## 2. 研究方法

実践者については、田中が2004年に発表した「高齢者の運動実践者と運動非実践者における日常生活意識と生活行動の相違に関する分析的報告書」から、運動実践者の習慣的な運動を始めたきっかけと継続理由を抽出した。指導者については、田中のアンケートを原型にし、「高齢者が運動をするきっかけと継続理由」を指導者がどのように考えているのかを問うアンケートを筆者が実施した。

## 3. 考察

運動実践者も指導者も高齢者が習慣的な運動を始めるきっかけであると思っているものは、複数回答、最もあてはまるもののどちらでも「健康の維持・増進のため」で、一番多かった。そして、

高齢者が習慣的な運動を続けることができる理由として、運動実践者は複数回答、最もあてはまるもののどちらでも、「楽しいから」が一番多かった。しかし、指導者では、複数回答では、「楽しいから」となったものの、最もあてはまるものでは、「健康になったから」となった。すなわち、高齢者の運動実践者は、きっかけに「健康」について、習慣的な運動を続けるために、「楽しいから」を重要視している。しかし、指導者は、運動実践者が習慣的な運動を始めるきっかけ、継続理由どちらも「健康」を重要視しているということである。ここで実践者と指導者の間で、高齢者の習慣的な運動の継続理由の中で大切にしているものの意識の違いが明らかになった。

## 4. まとめ

指導者は今後、高齢者に指導していく中で、長期的に運動を続けてもらうためには「楽しさ」を重要視しなければいけないということがわかった。

指導者は、「健康の維持・増進」のためなど高齢者に必要な運動に関する専門的知識も大切だが、運動・スポーツ自体がもつ「楽しさ」を伝えることも大切だ。それには、指導者としてスポーツ系大学生が有利だと思う。なぜならばスポーツ系大学生は日頃から運動・スポーツ自体が持つ「楽しさ」について体験し、知識としても学んでいるからである。その経験と知識から、高齢者が「楽しい」と感じられるようにプログラム作りができ、運動・スポーツ自体の「楽しさ」を「運動財」として上手に使っていくことが大切である。

## 引用・参考文献

田中喜代次、岩井 浩一、重松 良祐、中垣内真樹（2004）高齢者の運動実践者と非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（平成15年度 厚生労働省 老人保健事業推進費等補助金事業）、高齢者の運動実践者と運動非実践者における日常生活意識と生活行動の相違に関する分析的研究、頁22～137