

# 高齢者のスポーツ実施状況

—過去の運動経験と現在の活動状態の関連性について—

小中 勇輝（生涯スポーツ学科 学校スポーツコースコース）

指導教員 谷川 尚己

キーワード：高齢者 運動 スポーツ 仲間 継続

## 1.緒言

健康は高齢者の“生活の質”を決定するまさに最も重要な因子である。社会的活動が減少し、一般的な青年期の身体的魅力の基準に到達しなくなるので、加齢とともに、自動的に幸福感が減っていくとWilliam C. Cockerham<sup>1)</sup>は報告している。しかし、重要なのは自己の意識ではないかと私は考える。健康になりたいという意欲を持ち、運動やスポーツを日常に行うことによって、「楽しさ」を感じ、ともに運動を楽しむ「仲間」ができるのである。そのことがスポーツや運動の魅力ではないだろうか。

そこで、運動やスポーツが高齢者にどれほど素晴らしい影響を与えているのかをアンケート調査することにする。

## 2.研究方法

「ねんりんピック宮城・仙台 2012 サッカー交流大会参加の選手」782人を対象に、過去と現在の運動実施状況についてのアンケート調査を行い、比較検討する。

## 3.結果と考察

過去における運動部活動・スポーツの活動経験について調べた結果、小学生～現在までの間に全員運動経験があった。高校生が最も多く、社会人、中学生の順に経験者が多いという結果であった。小学生の時の経験者が極端に少なかったため、現在に近い過去の運動経験、特に高校

生の時の運動経験が今現在の活動状況と関連性があると考えられる。

高齢者が、運動やスポーツを継続して行うことが出来た理由が多かったのが「楽しかったから」、「仲間が出来たから」であった。高齢者にとって、共に体を動かす「仲間」という時間が充実しており、「楽しい」と感じていることから、スポーツや運動は高齢者にとって良い影響を与えていると考えられる。

## 4.まとめ

高齢者において、過去の運動経験と現在のスポーツや運動の実施状況との関連性はあると考えられる。小学生の時～現在において、継続期間や経験時期は様々だが、現在の運動頻度はほぼ毎日であった。過去に経験し、魅力を知っているから、高齢者となった現在でも続けていると考えられる。そして、日常的に運動やスポーツを行う楽しみを持ち、仲間がいる高齢者は生き生きとしており、自らの生活に満足していると推測する。このように、運動やスポーツは高齢者にとって素晴らしい効果を与えていると考えられる。

## 5.引用・参考文献

- 1) William C. Cockerham (2010) 高齢化社会をどうとらえるか p85～95
- 2) 永富良一 (2011) 体育の科学 12 加齢ステージと運動 p836～852