

若年期のスポーツ実践が高齢期に及ぼす影響

谷垣 純平 (競技スポーツ学科 コーチングコース)

指導教員 鳥羽 賢二

キーワード：高齢化社会，スポーツ実践

1. はじめに

わが国は現在、「超高齢社会」¹に突入している。このような社会的背景の中で、2011年にスポーツ基本法が施行され、スポーツは現代の社会において重要な役割があると期待されている。高齢化社会の引き起こす様々な問題とその要因を明らかにし、若年期を学生時代と定義づけ、スポーツ実践による解決策を求めることとした。

2. 研究方法

- ①文献調査：高齢化社会，スポーツ実践など
- ②統計データの調査：各省庁から人口統計などのデータを収集および分析
- ③インタビュー調査：対象者は兵庫県S市在住の75歳～80歳の高齢者15名（自立高齢者10名，寝たきりの要介護高齢者5名）

3. 結果と考察

インタビュー調査の結果から、自立高齢者と要介護高齢者で差異のある特徴は表1のようになった。

表1：自立高齢者と要介護高齢者の特徴

自立高齢者
・中学時代、高校時代で運動部活動を経験 ・子ども時代に鬼ごっこやかくれんぼなどの身体を動かす伝承遊び
要介護高齢者
・学生時代に運動部活動経験なし ・子ども時代におりがみやあやとりなど身体を動かさない一人遊び ・寝たきりの原因は転倒による骨折や脳血管疾患

(筆者作成)

若年期での、身体を動かすさまざまな経験は、身体を丈夫なものにし、高齢期でのスポーツに親しむ機会の増加や趣味の幅を広げることにつながる。また、寝たきりの主原因である転倒や脳血管疾患は、運動習慣や食生活の改善によって予防できると考えられる。

4. 結論

図1に示したように、若年期においては、スポーツ少年団や、運動部活動への参加を通じて、さまざまな遊び、運動、スポーツを経験する。これにより、生活基本動作が習得でき、将来的にスポーツに親しむ機会が増えるのである。そして、社会に出た後も週1回以上のスポーツ実践を継続していくことが大切であるといえる。これは文部科学省の提唱する「スポーツ立国戦略」においても謳われていることである。

こうしたスポーツ実践は、高齢期での健康で自立した生活につながるという。そのうえで、寝たきりを防ぐ生活習慣を取り入れていくことが重要である。具体的には、日光浴を兼ねた散歩、脊柱起立筋や大腰筋を鍛えるトレーニング、塩分やアルコールを控えた食事、そして禁煙などである。こういったことは、寝たきりの主原因を予防するために不可欠である。

その結果、高齢者の健康が継続できるため、介護、福祉費用の負担軽減につながり、カネ、ヒト、モノの不足という高齢化社会最大の問題を解決に導くことができるのである。

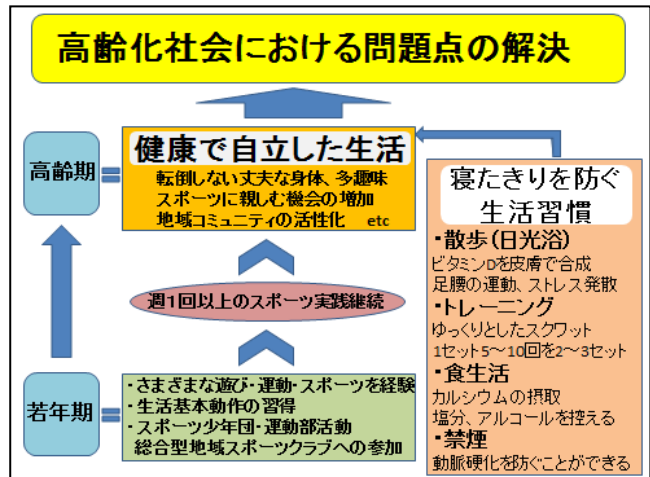


図1：高齢者が自立した生活を営むための施策 (筆者作成)

主引用・参考文献

中島克己 (1995) 『日本の高齢化を考える』，ミネルヴァ書房

¹ WHOや国連の定義では、総人口に占める65歳以上の割合が7%~14%で「高齢化社会」、同14%~21%で「高齢社会」、同21%以上を「超高齢社会」としている。