

高齢者はなぜ運動をしないのか

大森 一史 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)

指導教員 狩野 孝之

キーワード：高齢者，スポーツ，人間関係

1. 緒言

今の日本ではスポーツが文化として広がっている。その中、日本では厚生労働省により、健康日本 21 が策定された、健康日本21によって運動時間や活動量などの目標値も、成人と高齢者の二つに分けて設定されている。一昔前よりはスポーツ人口は増えてきた。しかし、まだまだスポーツをする環境が十分に整っているとは言えず、地域によって環境に差があり、完全に広まっはてはいない。そして高齢者や子供が参加しやすい地域総合型クラブが整備されつつあるが、その存在が十分に知られていない面もあると考えられる。まだまだ認知度が低いためもっと改善しなければならない。改善すれば必然と高齢者のスポーツ人口が増え健康寿命も伸びると考えられる。

そこで、本研究では高齢者がなぜ運動をしないのか明確な理由を調査することで、地域の特性を調べつつ、現状の課題をあきらかにすることを目的とする。

2. 研究方法

京都府 K市 Y町に居住している、70 歳～80 歳の高齢者男女 7 人にインタビュー調査を行った。

インタビューは主に、・なぜスポーツをしないのか、スポーツは好きか・嫌い、毎日の身体活動はどの程度なのかに着目し、調査した。

3. 結果と考察

調査前の予想では、高齢のため身体的に厳しく運動が困難だとする回答が多いと考えていた。しかし調査結果で、運動しない要因として最もよく挙げられたのは、人間関係であった。この地域では隣近所が大きく入れ替えることが少なく、隣近所では長い年月にわたって仲良く

しているような地域である、これが地域の特性になり、新しく人間関係を作りコミュニケーションを確立するのが大変、困難だと感じられた。今の時代、総合型地域スポーツクラブなどの社会資源が整備されてきておりまた、地域におけるスポーツセミナー、生涯スポーツ活動などのソーシャルキャピタルも発展してきている。ただ、高齢者にとっては、こうした活動には新たなコミュニティに参加することやや社会形成が必要となってくる。そのため、高齢者が孤独にならないために、地域を活性化することで、みんなで支えあうことが求められる。しかしながら、前述のような地域の特性により、なかなか新しい活動の中に入っていくことに対してハードルが高くなってしまっている人もいることが、今回の調査からはうかがわれた。

4. まとめ

本研究ではなぜ高齢者はスポーツをしないのかについて、コミュニケーションの問題・人間関係が大きな問題として挙げた。私の考えていた結果ではなかったが、このような結果は今後の解決できる可能性のある問題であり、今後社会人としても取り組んでゆきたいと考えた。

引用・参考文献

・厚生労働省 健康日本 21 (身体活動・運動)
URLhttp://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/b2.html#A23 (2016 年 12 月 6 日参照)

・重松良祐, 中垣内真樹, 岩井浩一, 藪下典子, 新村由恵, 田中喜代次 (2007)、運動実践の頻度別にみた高齢者の特徴と運動継続に向けた課題, 体育学研究, 52, p 173-186