

# 高齢者のスポーツ参加に関する事例的研究 ～NPO 法人スポーツ・サンクチュアリ・川口の 運動プログラム開発に着目して～

生涯スポーツゼミナール 1215120 出口 美代子

## 1. 研究動機・研究目的

日本では高齢化が急激に進んでいる。平均寿命の延伸が進むことで健康寿命との差である「不健康な期間」が拡大することにつながり、医療費や介護給付費の多くを消費する期間が増大することになる。疾病予防と健康増進、介護予防などによってこれらの差を短縮することができれば、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障負担の軽減も期待できる。これらを解決するための策として、近年、総合型地域スポーツクラブが注目されている。総合型地域スポーツクラブでは、誰もがスポーツに取り組める環境が整っており、中高年者を中心に健康増進を目的とした参加者が増えている（久野 2003、西嶋ら 2003）。そこで、本研究では、NPO 法人スポーツ・サンクチュアリ・川口が高齢者を対象に実施している「アクティブフィット club」に着目し、今後の高齢者によるスポーツ活動への取り組みに対する課題と総合型地域スポーツクラブの課題を明らかにする。

## 2. 研究方法

対象者は、スポーツ・サンクチュアリ・川口・アクティブフィット club に参加している会員 6 名である。データの収集には、グループインタビューを用いた。インタビューの質問内容は、基本的属性やアクティブフィット club について等、いくつかの質問をした。録音記録から、逐語録を作成し、インタビューの内容を意味のまとまりごとに区切り、その後、まとまりごとにカード化し、関連するエピソードを抽出、類似しているものをまとめ分類した。

## 3. 主な結果と考察

対象者は、アクティブフィット club に参加することについて、5つの意味づけ（「健康維持」「リハビリ」「楽しみの一つ」「交流」「ステップアップ」）をしていることが明らかになった。一番多くみられた意味付けの構成概念は、「健康維持」「楽しみの一つ」であった。アクティブフィット club での活動を体力や筋力の「増加」といった部分ではなく、「維持」を目的に参加している高齢者が多い。対象者は自分の健康や体力に対する理解があり、老化といった衰えを感じているからこそ、意識的にスポーツ活動に取り組み、健康を維持している。また、アクティブフィット club では、毎回同じ内容を指導していない。そのため、実際に身体を動かすまで、どのような動きを覚えてもらえるのかわからないことが、「わくわく」につながっており、楽しみの一つとなっている。

アクティブフィット club のインストラクターは病院のリハビリが終了し、一般のスポーツクラブで行う比較的激しい運動には参加できない高齢者は多くいると述べている。そのような高齢者がリハビリとフィットネスを組み合わせたアクティブフィット club の活動に参加することが必要であると考えている。しかし、そのような高齢者へのアプローチをして

いきたいという想いはあるが、不十分である。

#### 4. 結論

今回の対象者たちは、以前からスポーツクラブで活動している人や、リハビリが終わり、他にできる運動はないかと考えて行動している人が多い。このように、高齢者が自ら運動に前向きに取り組む姿勢が重要であり、健康維持に大きく関係する。取り組む運動内容は、あまりレベルの高いものではなく、趣味的にできるものや日常生活に近いレベルのものが最適である。一緒に運動する仲間や指導者との交流は、本間らが述べているように高齢者にとって生きがいとなり、運動を継続するための大きな理由となる。高齢者は短期間で身体的に大きな変化がなくとも、継続して運動に取り組むことでケガの減少を実感している。高齢者が簡単な運動を継続して行うことが、健康寿命延伸のためには重要である。

今回、普段から運動に取り組んでいない高齢者については調査することができなかった。運動習慣のない高齢者は、運動するために外に出るといった行動をしない。そのため、家に引きこもり、身体を動かす機会がないため、健康を維持することが難しいと予想される。このように、運動に積極的ではない高齢者に対しての取り組みが、日本の健康寿命延伸に大きく関係する。高齢者＝老い、社会的弱者、コストという捉え方から、高齢期＝人生の収穫期、実りの時期と捉えるポジティブ・シンキングの考え方にに基づき、総合型地域スポーツクラブで多彩なプログラムを実施していくことが、今後、ますます重要になる。

総合型地域スポーツクラブは、会員にとっては自分の運動レベルや目的に合わせ、地域住民との交流を図ることのできる最適な環境である。しかし、総合型地域スポーツクラブについて、地域住民の認知度は低い。埼玉県川口市のように、市が総合型地域スポーツクラブについての情報を発信しているにもかかわらず、地域住民には届いていない。総合型地域スポーツクラブの情報提供の方法について改善するべきである。

#### 5. 卒業論文の執筆を終えて

本研究を行うにあたり、多くの方のご指導、ご助言、ご協力を賜りました。この場を借り心より感謝を申し上げます。インタビュー調査にご協力していただいたスポーツ・サンクチュアリ・川口・アクティブフィット club の皆様、また、インタビュー調査を行ってくださった同じ研究室の大学院生の候さんには、大変感謝致します。

特に、指導教官である黒須充先生には大変お世話になりました。大変お忙しい中、卒業論文の面倒を最初から見ていただき、時にはご迷惑おかけすることもありましたが、最後まで見捨てず面倒を見ていただいたおかげで、無事に書き終えることができました。本当にありがとうございました。4年間の大学生活で学んできたことを糧に、これから社会人として活かしていきたいと思っております。