

# 高齢化社会における生涯スポーツのあり方

1190563 山口 博真

高知工科大学経済・マネジメント学群

## 1 概要

現在日本では、出生率の低下と医学の進歩での平均寿命が伸びたことで急激な少子高齢化が進んでいる、2017年には、日本の人口の27.7%が65歳以上で13.8%が75歳以上であると発表された。そこで、高齢化社会における生涯スポーツについて研究することにした。生涯スポーツの現状や在り方についての研究をした。

仮設1 高齢者が生涯スポーツを習慣で行う人が減少している。仮設2 高齢者が生涯スポーツをするのは、日々の楽しみや交流のため。という2点を仮設とし研究を行った。

仮設1では、全国と高知県で調べてみて比較してみると全国も高知県も生涯スポーツの習慣は、増加していることがわかった。全国のほうが習慣にしている人は多かったが、高知県は、全国に比べ近年の習慣者の増加率がかなり高かった。そこで、高知県文化体育スポーツ部スポーツ課の山口さんにインタビューをしたところ高知では、スポーツ推進委員がスポーツの良さを知ってもらうための様々な取り組みや、環境を充実させていたからだった。

仮設2では、グラウンドゴルフを実際にさせている方にインタビューを行った。何のためにしているのか明確にすることはできなかったが、生涯スポーツをすることのすべてが生きがいだと感じた。

本研究で生涯スポーツとは、『生きがい』を生み続けることが生涯スポーツの意義在り方だと考えた。

### 1. 1 生涯スポーツとは

その生涯を通じて健康の保持・増進やレクリエ

ーションを目的に「誰もが、いつでも、どこでも気軽に参加できる」スポーツをいう。

人間とスポーツの問題を考えると、「ライフ」という言葉が、広く深い意義を持つてくる。「{障害}{スポーツ}」という概念はもともと、こうした人間の生(生命)・生活・人生(障害)をより豊かにするための身体活動や運動を総称したものである。したがってそこには、遊び、スポーツ、余暇、健康運動といった様々な身体運動が含まれる。

人間の生(生命)を空間軸にそって考えると「生活」という文化・社会的な問題領域が現れるし、時間軸にそって考えると「人生・障害」という発達心理社会的な問題領域が現れる。「ライフ・スポーツ」とは、人間の生(生命)の躍動が、身体活動や運動の文化を媒体として横軸と縦軸に広がり、互いに連携を持ちながら豊かに深まり、向上してゆくという総合的な道筋を射程に入れた概念であり、関連するあらゆる社会制度の有機的関連のもとに、人間が、いつでもどこでも、だれでも、こうした身体運動を身近なものとして主体的に実践し、豊かなライフを営むことを理念とする概念なのである。

### 1. 2 生きがいとは

今回私の論文で出てくる高齢者にとっての「生きがい」とは、生きる目的や意味や価値、すなわち、「生存理由」のことである。また、「生きがい感」とは、こころの底から湧き上がるよう純粋な「生きる喜び」であり、様々な感情や体験を含んだ「生の充実感」「はりあい」である。それは、きわめて個性的な幸福感である。さらにそれは、自分固有の目標やその社会的な意味・意義・価値を伴っている。

それは、生の流れが順調に進むときよりむしろ、老い・病・死といったある種の「生への抵抗感」を伴った高齢期に最も意識されやすい。そうした「抵抗」を「こころと体」で受け入れ、融和させ、のりこえ、「新しい生きがい」を求め、発見するときこそ、より奥行きのある生きがいとなるのではないだろうか。

このような高齢者の「生きがい」は、「健康」「楽しみ」「仲間」から生まれる。

## 2 研究背景

現在日本では、出生率の低下と医学の進歩での平均寿命が延びたことで急激な少子高齢化が進んでいる。そのなかで近年高齢者がスポーツをしているのを見かける機会が減ったように感じたため、現状を知りどうしていくべきか研究しようと考えた。そして、高齢者がスポーツをする意義が健康になるためよりほかにあるのではないかと考えたため。

## 3 目的

近年高齢者がスポーツをしている姿を見る機会が減ったためまず全国的に生涯スポーツを行っている高齢者の現状を知る。そして、高知県ではどうなっているのかを調べ比較して高齢者の生涯スポーツの実態を知る。

実際にスポーツをしている高齢者にアンケートを行い生涯スポーツをする意義や目的をしり生涯スポーツの在り方は何なのかを明らかにする。

仮説1 全国、高知県ともに高齢者が生涯スポーツを習慣で行っている人は減少している。

私が小さいころには、近所で高齢者がグラウンドゴルフやゲートボールをしている人をよく見かけていたが、最近では公園でストレッチや散歩をしている人は見かけるが、高齢の方が集団でスポーツをしている姿を見かけなくなったと感じたか

ら。

仮説2 高齢者が生涯スポーツをするのは、健康や技術の向上のためでなく、日々の生きがいや交流のため。

高齢者がスポーツをするのは、健康や技術の向上を目的としているのではなく、その場で一緒にスポーツをしている人たちと会話をしたり時間を共有したりすることで、日々の楽しさや幸せを感じるためにやっているのではないかと考えたため。

## 4 研究方法

仮説1を立証するためにネットや本を活用し、全国や高知県の高齢者のスポーツをしている頻度や習慣はどう変化してきているのか調べる。そして、全国と高知を比較し高知県では現状がどうなっているのかを知る。

上記のことを参考に実際に高知県文化生活スポーツ部に行ってみて私の把握する高知県の現状や状況を確認するとともに結果をもとにインタビューを行い、実際の高知県の生涯スポーツの実施状況や課題、現状を知る。

仮説2を立証するため、高知県で生涯スポーツを行っている方にアンケートを取り、実際に行ってみて私が体験したことで感じたことや、アンケート結果をもとに生涯スポーツをする目的や意義をしる。

## 5 全国の生涯スポーツ実施状況

高知県の生涯スポーツを行っている高齢者がどうなっているのか知るためにまず全国の状況をしらべた。

全国のスポーツの実施状況は、スポーツ庁の調査で全国の成人以上の人に、アンケートを取り週一回以上運動・スポーツしている人の割合を出している。アンケートの結果では、昭和63年の2

7.8%から上昇を続け平成24年には、47.5%になり、平成28年は42.5%となっている男女別にみてもさほど違いなく同じように上昇しているのがわかる。

これを高齢者にスポットを当て年代別に調べてみたところ以下のようにになっていた。

| 平成18年 | 全体  | 男性  | 女性  |
|-------|-----|-----|-----|
| 50代   | 42% | 38% | 48% |
| 60代   | 58% | 59% | 57% |
| 70代   | 49% | 52% | 48% |

表1

| 平成28年 | 全体  | 男性  | 女性  |
|-------|-----|-----|-----|
| 50代   | 39% | 36% | 42% |
| 60代   | 54% | 53% | 56% |
| 70代   | 66% | 68% | 63% |

表2

平成18年の全年代の平均は44%平成28年の全年代の平均は、43%だった。全年代の数値はあまり変わらないがここ最近の高齢者のスポーツ習慣の変化を見て面白いことが分かった。平成18年では、年代別で見たときに60代でのスポーツをしている人の割合が最も高くなっていた。しかし平成28年の表を見てみると60代のスポーツをしている人の割合は、減っていたが代わりに70代のスポーツをする人の平均が大きく増えて全年代で見ても伸び率、習慣度ともに最も高いという結果となっていた。これは、平成18年に60代でスポーツを多くやっていた世代がちょうど十年ってもスポーツを続けていたからなのか、医学の進歩により平均寿命も延び身体を健康に動かせる期間が長くなったからなのか以後調べていく必要があるように感じた。

今度は、2010年から2016年の週一回以上の運動スポーツの実施率の平均値を都道府県別でみてみたところ、一番スポーツを習慣的に行っている人が多かったのは静岡県で65.97%だ

った。高知県は全国20番目の58.21%、一番運動をする人が少なかったのは山梨県で38.33%となっていた。

## 6 高知県の現状

全国では、昭和63年からスポーツを習慣づけている人の割合が増え高齢者の割合も大きく上昇していることが分かった。ここからは、高知県ではどうなっているのかを研究していく。

以下のグラフは、第二期高知県スポーツ推進計画 ver 1 に掲載されていた高知県のスポーツの習慣で、成人以上の週一回運動・スポーツする人の割合のグラフ。

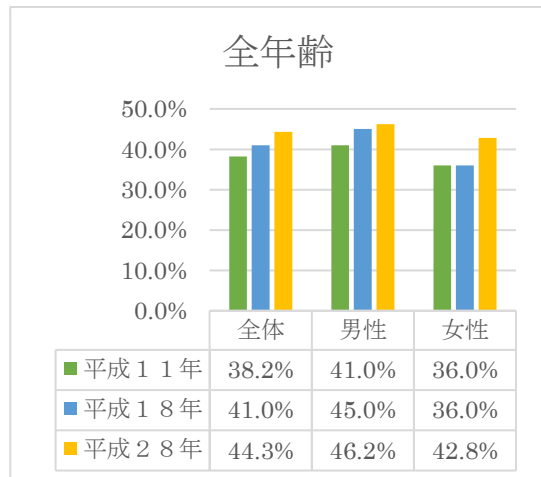


図1

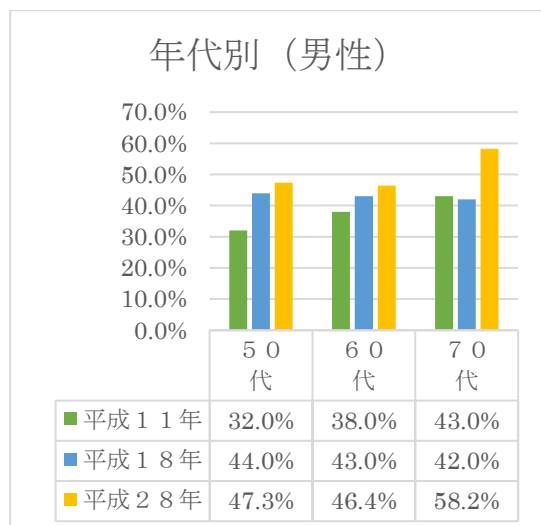


図2

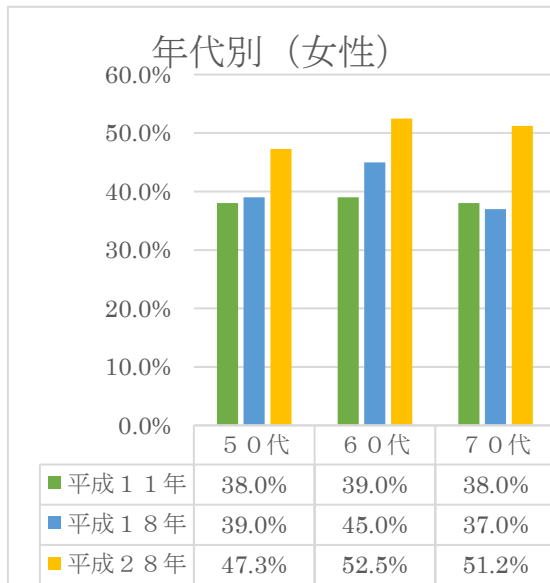


図3

図1から、高知県は、平成11年に比べ平成28年では、全年代とも週一回スポーツをする人の割合が増えていることがわかる。

図2では、平成11年では全年代の男性平均より50、60、70年代ともに低かったが、平成28年には、全年代平均が、5.2%増えているのに対し、どの年代もほぼ10%以上増加していることがわかる。特に70代男性は、15.2%増加している。

図3では、平成11年に比べこれもほぼ10%以上の増加をしているのがわかる。ここも、70代女性が13.2%と、大きく増加している。

#### 全国と高知県での比較

全国の50代から70代と高知県の50代から70代の週一回以上運動・スポーツをする男性と女性の割合を比較してみて、大きくは変わらないが平均的に全国の高齢者のほうが運動・スポーツをしていることが分かった。しかし高知県では、平均では、劣るものの運動・スポーツをする人の増加率は全国と比べても高いということが分かった。年代別で見ると全国、高知県ともに70代の運動・スポーツ参加率が大きく大幅に増加しているこ

とが分かった。

### 高知県の現状（2）

上記の結果が出た要因は何なのかスポーツ課の山口さんにインタビューを行った。するとその大きな要因は、5つあり、1 地域の事情に応じた効果的継続的な取り組みの展開 2 女性がスポーツ参加しやすい環境づくり 3 高知家健康パスポート事業 4 生涯スポーツを行う環境の充実 5 年に一度の高知県スポーツ推進委員研究会というのが要因ということが分かった。

女性の参加を促し参加しやすい環境を作り、地域の推進委員とともにイベントや環境設備の充実をはかったことが、運動・スポーツをする人が増えた要因である。

全国でも高知県でも70代のスポーツをする人が増えている要因を聞いたところ、上記の要因のほかに、ゆるスポーツと呼ばれるニュースポーツが多く誕生し、「体がうまく動かない」、「激しい運動ができない」高齢者でも気軽に参加できるスポーツが次々生まれそれを取り入れたからだそうだ。

### 高知県の現状（3）

実際に年に一度行われる高知県スポーツ推進委員会に参加した。その中では、高知県スポーツ推進委員功労者の表彰式、東洋町が今年行った事例発表、株式会社GOBOUの代表築瀬 寛氏の講演、ゆるスポーツの体験研修を行っており高知県のスポーツ推進委員が集まり高知県のスポーツが活性化していくための研修会を行っていた。午後からは、スポーツ推進委員に向けたゆるスポーツの紹介体験を行っており、推進委員はこれを学び持ち帰り地域で実践していくそうだ。

### 7 アンケート

これまでの研究を参考にし、50代以上の高知県で実際にスポーツしている方にアンケートを行った。高知県グラウンド協会の方に協力をしてい

いただいた。アンケートの内容は、

- ① 年齢
- ② グラウンドゴルフを始めたきっかけ
- ③ グラウンドゴルフをされていてよかったことや、やりがい
- ④ グラウンドゴルフは好きですか？
- ⑤ グラウンドゴルフをする理由
  - (1) すきだから
  - (2) 健康のため
  - (3) 体力をつけるため
  - (4) 上達するため
  - (5) 交流のため
- ⑥ 他にやっているスポーツはありますか？

④⑤は、1～3に分け「はい」「どちらともいえない」「いいえ」と3拓の中から選択してもらうようにし、以上のアンケートを行った。

## 8 アンケート結果

②では、「近所でやっているのを知っていたから」や、「町内会、自治体に入っていたから」、「友人に誘われたから」などという意見があった。③では、「人と話をするのが楽しみ」や「大会で表彰されたから」「終わった後の打ち上げ」などがあつた。

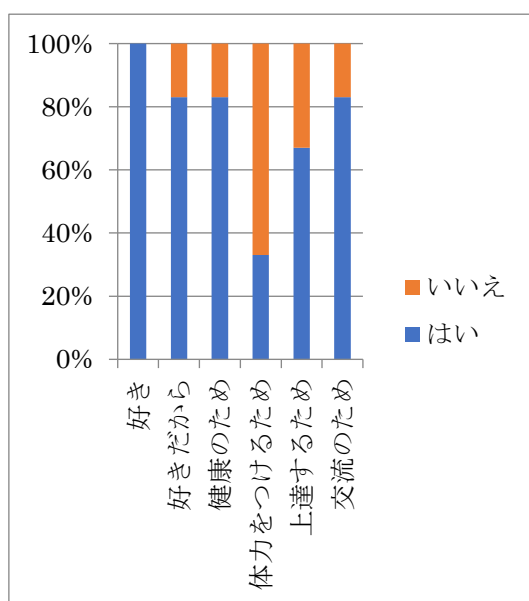


図3

上記の図は④⑤の結果をまとめたグラフだ。④は、アンケートに協力してくれた方全員が「はい(すきだ)」と回答した。⑤では、好きだから、交流のためは、「はい」がおおく健康のため、上達するためでは、「はい」が多かったのだが「いいえ」をつける方もおり一概にも健康のためや上達のためとは言いきれないことが分かった。⑥の質問では、「ウォーキング」「水泳」「将棋」「ボッチャ」など様々なスポーツをされていることが分かった。図3の通り全体的に「はい」という答えが多く、何が目的でやっているのかを明確にすることができなかったように感じる。より明確にしていくには、「はい」と「いいえ」で分けるのではなく何が目的なのか選択肢をもうけその中から選択していった方がよかったと思った。

## 9 結果・考察

研究をして、仮説1は、全国高知県ともに増えていたのちがっていたことがわかった。それは、日々全国のスポーツを推進している方、高知では、スポーツ推進委員やスポーツ課がスポーツしてもらおうためスポーツの良さを伝える、環境を充実させているからだ分かった。

仮説2は、アンケートをとって見て本当の実態、生涯スポーツの真のありかたまでは、たどり着くことができなかったが、それぞれがそれぞれのやりがい生きがいをもって、好きなことをしているということが分かった。アンケートを取っているときに、高齢者の方が表彰された話、最近会った話、終わっての飲み会が楽しみな話などいろいろな話を楽しそうに話してくださった。大会で優勝する(上達)終わって飲み会に行く(交流)げんきでいる(健康)楽しい(好き)全部、すべてが『生きがい』なんだと感ずることができた。

本研究で私は、高齢者の生涯スポーツとは、『生

きがい』を生み続けることが生涯スポーツの意義、在り方だと考える。

今後は、今後もっと高齢化が激しくなる中でスポーツ人口は増えていくのか、違うスポーツ以外のことではどうなのか研究していき『いきがい』とは、いったい何なのか深めていきたい。

## 10 参考文献

高知県庁ホームページ 第二期高知県スポーツ推進計画 ver 1

<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/141801/2018040300040.html>

文部科学省ホームページ

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/jisshi/1294610.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jisshi/1294610.htm)

報道発表平成 28 年度「スポーツ実施状況等に関する世論調査」について

[www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/houdou/29/02/\\_icsFiles/afieldfile/2017/02/15/1382064\\_001.pdf](http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/houdou/29/02/_icsFiles/afieldfile/2017/02/15/1382064_001.pdf)

笹川スポーツ財団ホームページ

[www.ssf.or.jp/report/sldata/tabid/1425/Default.aspx](http://www.ssf.or.jp/report/sldata/tabid/1425/Default.aspx)

生涯スポーツの理論と実際 豊かなスポーツライフを実現するために 鈴木 一行 株式会社大修館書店 2001 年 4 月 10 日

