

高齢者に対するスポーツ実施の効果に関する研究：
ゲートボール競技者のソーシャルキャピタルの変化に着目して

1230403 阿部 新大

指導教員 前田 和範

研究背景

現代の日本では、高齢者の健康寿命を延ばすことはこの高齢化社会において重要となっている。この健康寿命を延ばすために、スポーツが効果的だとされている。本研究では、高齢者を中心に生涯スポーツとして親しまれている「ゲートボール」に着目し、ゲートボールを行うことによる「自己幸福感」や「健康感」、「ソーシャルキャピタル」の変化や、その変化に対するゲートボールに取り組む志向の影響を明らかにしていく。

研究目的

本研究の目的は、ゲートボールを事例に、ゲートボール競技者がプレーする中で実感してきた自己幸福感や健康感、ソーシャルキャピタルの変化を明らかにすることを目的とする。また、その変化に対し、自己志向的完全主義の度合いによる影響が異なるかについても明らかにしていく。

研究方法

既存競技者を対象にインタビュー調査とアンケート調査を実施した。インタビュー調査では、ゲートボールを始めてからの変化など、3つの項目の質問を行った。アンケート調査では、ソーシャルキャピタルの変化、幸福感、ゲートボールに対する姿勢の違いなどの項目を設定した。アンケート調査の結果から、それぞれの項目の平均値比較と相関分析を行った。

分析結果

インタビュー調査では、外に出ることが多くなり、向上心を持つようになったなどの回答が得られ、ゲートボールが良い影響を与えていることがわかった。アンケート調査では、自己志向的完全主義の考えを持つ人は、周りの人達との繋がりが増えたとは感じていない事がわかった。

考察・結論

これらの結果から、ゲートボールにより心身共に健康になっていることが判明した。しかし、自己志向的完全主義の考えを持つ人は、ソーシャルな繋がりが得られてないことがわかった。以上の結果を踏まえ、ゲートボール活動で結果を求めすぎないことが重要であることが示された。