

高齢者のスポーツ活動に関する研究

白神克義, 犬飼義秀

緒言

エリクソン¹⁾によれば、個人のライフサイクルは乳幼児、幼児期、遊戯期、学校期、青年期、成人前期、成人期、成熟期の8段階に分かれ、各段階における自我と社会的環境の間の葛藤の中からアイデンティティの確立がなされ、自我統合がなされる。ライフサイクルにおけるある段階から次の段階への移行の際、以前から持ち続けてきた自我統合の原理は変更を余儀なくされ、新しい統合原理を自己の力で発見していかなければならない。このときアイデンティティの危機に遭遇する。²⁾ 高齢者における生きがいの喪失は、まさにこのアイデンティティの危機とよぶべき状況にある。

それでは、高齢者はどのようなアイデンティティ危機に直面するのかを、彼等の置かれている状況から客観的位置づけをしてみる必要がある。

まず第一に、高齢者は身体的衰えという不安を持つ存在であるということである。健康不安が高齢者の最も基本的な不安であり、いずれは生命の終わりを迎えるという意識を、多かれ少なかれすべての高齢者が抱いている。この種の不安は、アイデンティティ不安というより、それを引き起こすベースになるものといえる。³⁾

第二は、アイデンティティ不安として最も重要な問題と思われるもので、高齢者は職業生活からのリタイヤに伴う不安を抱いているという点である。日本の高齢者の就業継続意欲はきわめて高い。しかし、いずれは職業生活からリタイヤしなければならない。この職業生活からのリタイヤが、単に経済的な問題にとどまらないということが問題なのである。コリンズ(R. Colins)が指摘するように、産業社会の一般的趨勢として、社会的資源が職業的地位にますます集中しているのである。⁴⁾ 貨幣、威信、名誉、権力、人間関係など多くの資源が職業を通じて人びとに分配される。特に日本では、日本的経営とか家族主義的経営といわれるような雇用慣行があり、企業と全面的な関わりを持って職業生活が営まれる。そのため、企業が唯一のアイデンティティの核になりやすい。したがって、職業からのリタイヤが、生活の糧を得るための職業から

の撤退を意味するだけでなく、自己の存在証明を得るアイデンティティ基盤そのものの喪失をも意味する。

第三の不安は、家族システムの変動に伴う、家族内役割への再適応の不安である。高齢者は子どもの結婚(独立)を契機として、主婦あるいは家長として家族内の地位を、子どもに譲り渡さなければならなくなる。そして新たに、家族の中で隠居という地位を獲得し、それに適応していかなければならない。あるいは子どもが家を出た場合は、夫婦だけの家族を改めて組織化し、それへと適応していかなければならない。そうした変動に伴う苦痛や不安はきわめて深刻であり、多くの女性の場合は、家族が唯一のアイデンティティ基盤であることから、この不安はとりわけ多大な意味を持つ。しかし、男性にあっても、父親つまり家長というアイデンティティ基盤の喪失でもあり、決して無視できないものである。

以上のように、高齢者は身体的衰えから来る不安、職業生活からのリタイヤに伴う不安、家族内地位・役割の再適応による不安を抱き、アイデンティティ危機に直面しているとみられる。そして、今日の社会情勢は、これらの不安をますます増幅する方向にある。このことは、現状を放置しておいたのでは高齢者が生きがいのある老後生活を営むことが困難であることを示唆していると同時に、企業や家族に代わる新たなアイデンティティの核を創出する必要性を示唆しているといえる。

総理府の「国民生活に関する世論調査」⁵⁾によると、生活で充実感を感じる時はどのような時かという質問で、60才以上の人びとについてみると、「家族団らん」「休養」「仕事」などの割合がかなり高いものの、昭和60年代にかけて前二者の割合が減少し、これに代わって「友人・知人との会合」「趣味・スポーツ」「社会奉仕・社会参加」の割合がかなり増加している。こうした変化は、高齢者において、アイデンティティの基盤が職場や家庭に過度に置かれる状況から、徐々にではあるがそれ以外の対象にも拡大していることを意味している。

このような高齢者に起こりつつある志向の変化を助

け促進するものとして、コミュニティ活動や教育・学習活動が重要性を増している。こうした状況において、高齢者のスポーツ活動も活発化している。そこで本研究は、高齢者のスポーツ活動の状況および、スポーツ活動への参加が彼らの生活にいかなる影響を及ぼしているかについて検討を加えた。

方法

1. 調査の概要

(1) 調査対象

岡山県内の厚生年金受給者1,087名を対象とし、869名から回答を得た。対象者の性別・年齢構成は、表1に示している。

表1 調査対象者の内訳 (人)

	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代
全体	18	338	444	69
男子	1	249	389	60
女子	17	89	55	9

(2) 調査方法

各地区の役員・世話人などを通して調査票の配布と回収を行った。なお、調査票全体の回収率は、79.9%であった。

(3) 調査時期

平成2年11月～12月

結果と考察

1. 高齢者のスポーツ活動の状況

表2は、対象者がスポーツチームに入会し、定期的な活動を行っている割合を示している。全体の39.6%がスポーツチームに入会し、何らかの活動を行っている。

表2 スポーツチームへの入会

	N	(%)
スポーツチームへ入会している	344	(39.6)
スポーツチームへ入会していない	525	(60.4)

実施しているスポーツ活動種目は、ゲートボール、グラウンドゴルフ、クロッケー、ビリヤードであった。男女別・年齢別の活動種目は、表3・表4に示している。

表3 活動種目 (性別) (%)

	ゲートボール	グラウンドゴルフ	クロッケー	ビリヤード
全体	70.4	19.4	6.7	3.5
男子	69.3	19.5	7.2	4.0
女子	79.5	17.9	2.6	0

表4 活動種目 (年代別) (%)

	ゲートボール	グラウンドゴルフ	クロッケー	ビリヤード
50歳代	50.0	0	50.0	0
60歳代	60.6	26.6	5.5	7.3
70歳代	73.6	16.6	7.7	2.1
80歳代	84.6	15.4	0	0

$\chi^2=21.91 (\rho<.01)$

表3より、全体の7割がゲートボールを2割がグラウンドゴルフを実施している。男子はグラウンドゴルフ、クロッケー、ビリヤードの実施が女子よりも高い。表4よりゲートボールは高齢者の実施率が高く、グラウンドゴルフ、クロッケー、ビリヤードは50・60歳代において実施率の高い種目である。

表5は、スポーツチームのメンバーの年代構成を種目別に示したものである。ゲートボールの83.2%、グラウンドゴルフ、クロッケーの56%は、メンバーの全員が60歳以上のチームである。40・50歳代の人もいるチームは、グラウンドゴルフで34.7%、クロッケーは28%でありゲートボール、ビリヤードは約15%である。さらに20・30歳代を含めた幅広い年齢層にわたりメンバーがいる種目は、ビリヤード、クロッケーが他の種目より高い。こうしたことからすると、ゲートボールは高齢者を中心に、グラウンドゴルフ、クロッケーは中・高齢者の年代で、ビリヤードは幅広い年齢層の人々と一緒に活動している種目である。

表5 チームの年代構成 (種目別) (%)

	60歳以上のメンバーだけのチーム	40・50歳代のメンバーもいるチーム	20・30歳代のメンバーもいるチーム
ゲートボール	83.2	14.9	1.9
グラウンドゴルフ	56.9	34.7	8.4
クロッケー	56.0	28.0	16.0
ビリヤード	30.8	15.4	53.8

$\chi^2=85.13 (\rho<.001)$

表6 チームの構成基盤 (地域別) (%)

	同一地域からなるチーム	近くの複数の地域からなるチーム	同じ市町内メンバーからなるチーム	市町以外のメンバーもいるチーム
ゲートボール	66.0	25.2	8.0	0.8
グラウンドゴルフ	55.5	20.8	18.1	5.6
クロッケー	36.0	20.0	20.0	24.0
ビリヤード	30.8	30.8	30.8	7.7

$\chi^2=33.01 (\rho<.01)$

各チームの結成の基盤として、最も小さな地域単位である町内会は、ゲートボールが66.0%、グラウンドゴルフが55.5%である。一方、クロッケー、ビリヤードは、近くの町内会から加入したり、市あるいは町内さらに他の市町からと、チームの結成基盤は広範囲に及んでいる。つまり、高齢者スポーツとして普及率の高いゲートボール、グラウンドゴルフは近所の高齢者と一緒に活動しているのに対し、競技人口の少ないクロッケー、ビリヤードは年代構成と同じように、結成の基盤も広範囲である。

表7 種目別のチーム会員数 (%)

	10人未満	10~20人未満	20人以上
ゲートボール	18.4	54.8	26.8
グラウンドゴルフ	14.1	36.6	49.3
クロッケー	16.0	28.0	56.0
ビリヤード	7.7	23.1	69.2

$\chi^2=26.25 (\rho<.001)$

表7は、種目別のチームメンバーの人数を示したものである。ゲートボールは、20人未満の比較的小規模なチームが73.2%を占め、逆にビリヤードでは69.2%が、クロッケーでも56.0%は20人以上の中規模なチームである。

各種目別の一週間の練習回数についてみると、高齢者は自由時間が多いためか、各種目とも活動回数は多い。(表8)。週4回以上の活動を行っている種目は、ビリヤード(53.8%)とゲートボール(51.1%)である。さらに、毎日活動を行っている割合が高いのは、ゲートボール(27.1%)、グラウンドゴルフ(19.4%)である。このように高齢者のスポーツ活動の特徴は、活動頻度が高いことに加え、1回の活動時間も長いことである。全種目の1回あたりの平均活動時間は、2.8時間と半日近くがスポーツ活動にあてられていることである。このことはスポーツ活動そのものが、高齢者の生活の主要な部分であることを示すものである。

表8 チームの週あたりの練習回数(種目別) (%)

	1回	2-3回	4-6回	毎日
ゲートボール	5.4	43.5	24.0	27.1
グラウンドゴルフ	7.0	45.8	27.8	19.4
クロッケー	32.0	40.0	16.0	12.0
ビリヤード	23.1	23.1	38.4	15.4

$\chi^2=30.93 (\rho<.001)$

表9 スポーツに対する考え(入会・非入会別) (%)

	見ることもすることも好き	見るよりも見る方が好き	することも見ても見ることも嫌い	することも見ることも嫌い
入会者	71.8	23.0	2.0	3.2
非入会者	15.4	3.1	60.4	21.1

$\chi^2=487.3 (\rho<.001)$

また、このスポーツ活動への参加は、スポーツに対する考え方にも影響している(表9)。スポーツ活動を実施している者の94.8%は、スポーツ活動への参加に好意的態度を示しているのに対し、非実施者では18.5%に過ぎず、逆に21.1%はスポーツ活動に否定的態度である。表10は、スポーツチームへの入会者と非入会者のスポーツ観に関する10項目についてである。 \sqrt{Cr} とは、カイ自乗系統の属性相関係数として用いられるもので、それは $Cr = \chi^2 / n(t-1)$ で算出され

表10 スポーツ活動の実施とスポーツ観の関係

項目	カテゴリー	相関係数(\sqrt{Cr})	両側検定
1. スポーツは気分転換になる。	1. そう思う 2. そうは思わない	0.6311	***
2. スポーツはストレスの解消になる。	1. そう思う 2. そうは思わない	0.6167	***
3. スポーツは、他のことを忘れて熱中できる。	1. そう思う 2. そうは思わない	0.7119	***
4. スポーツは体力の維持・向上に役立つ。	1. そう思う 2. そうは思わない	0.5851	***
5. スポーツは健康に良い。	1. そう思う 2. そうは思わない	0.6469	***
6. スポーツは若さを保つのに良い。	1. そう思う 2. そうは思わない	0.4943	**
7. スポーツでは良い成績をあげることが大切である。	1. そう思う 2. そうは思わない	0.5552	**
8. スポーツがうまくなることは楽しい。	1. そう思う 2. そうは思わない	0.6094	***
9. スポーツはいろんな人と仲良くなれる。	1. そう思う 2. そうは思わない	0.6789	***
10. スポーツは精神力を養うのに良い。	1. そう思う 2. そうは思わない	0.4680	**

*** ($\rho<.001$) ** ($\rho<.01$)

る。 χ^2 =カイ自乗値, n =サンプル数, t =関連する2項目のうち選択肢の少ない項目の選択数である。 C_r は、完全関連の時1, 無関連の時0となる。しかし最大値を1とするためにはそのままの数値では低いので、その平方根をとって用いることにした。本稿では、スポーツ活動の実施とスポーツ観の関連をカイ自乗検定により調べ、 C_r によってその関連度の強さを見た。

その結果、すべての項目において、入会者と非入会者の間には統計的に有為な差が見られた。特に、「3. スポーツは他のことを忘れて熱中できる」「9. スポーツはいろんな人と仲良くなれる」「5. スポーツは健康に良い」「1. スポーツは気分転換になる」「2. スポーツはストレスの解消になる」は、スポーツ実施の有無に影響の強い項目である。反対に、「10. スポーツは精神力を養うのに良い」「6. スポーツは若さを保つのに良い」「7. スポーツでは良い成績を上げることが大切である」「4. スポーツは体力の維持・向上に役立つ」は、関連性の低い項目であると言えよう。つまり、関連性の高い項目とは、スポーツチームに入会し定期的な活動の実施を通して実感できる内容であり、関連性の低い項目とは勝利志向、精神・体力面の強化といった伝統的なスポーツ観についてである。

このように定期的なスポーツ活動の実施は、仲間づくり、ストレスの解消・気分転換などその意味は大きく、さらにスポーツチームは高齢者のアイデンティティの核を創出する場として重要であることを示唆するものである。

次に、スポーツ活動の実施が、日常生活における健康といかなる関係にあるかについて明らかにする。

2. スポーツ活動と体力・心身の状態との関係

表11は、スポーツチームに入会しスポーツ活動実施群と、非入会群の体力の違いについてである。

表11 体力についての自信(入会・非入会別)
(%)

	大いに自信がある	まあ自信がある	あまり自信がない	全く自信がない
全体	12.8	60.5	24.4	2.3
入会者	16.9	63.3	18.9	0.9
非入会者	10.1	58.7	28.0	3.2

$$\chi^2=20.32 (\rho<.001)$$

体力について自信あり(大いに自信がある+まあ自信がある)が、全対象者の73.3%, 自信がない(あまり自信がない+全く自信がない)は26.7%である。しかしスポーツチームに入会し、定期的な活動を実施し

ている高齢者の80.2%は、体力に自信を持っている。一方、対照群である非入会者のうち、体力に自信があると回答した者は68.8%に過ぎない。このことはスポーツチームに入会し定期的なスポーツ活動の実施が、高齢者の体力づくりに機能することを示唆するものである。

またスポーツ活動の実施は、身体的な側面ばかりでなく、高齢者の心理的側面にも影響していると考えられる。何歳をもって老年期とすべきかは個人差も大きく、これをもって老年期とすべき画一的な一定線を見いだすことはできない。しかし老後の生活において、主観的に「古い」をどのように自覚しているかが重要な問題となる。⁶⁾

つまり老人が「古い」を自覚し、「古い」をどのように受容し、どのように自己を変容してゆくかは、「古い」に対する個人の心的反応であると同時に様々な活動に対する行動力に繋がるからである。そこで本研究でも、スポーツ活動の実施とこの老生自覚の関係についても検討を加えた。

表12は、スポーツチームに入会しスポーツ活動実施群と非入会群の、現在の心身の状態及び変化との関係についてである。

表12 心身の状態について(入会・非入会別)
(%)

	体も気持ちも元気である	気持ちより体が衰えた	体より気持ちが衰えた	体も気持ちも衰えた
全体	37.9	3.5	49.3	9.4
入会者	44.8	2.9	44.5	7.8
非入会者	33.3	3.8	52.4	10.5

$$\chi^2=11.82 (\rho<.01)$$

表12より、全対象者の37.9%は「体も気持ちも元気である」と感じている一方で、「体より気持ちが衰えた」が49.3%、「気持ちより体が衰えた」が3.5%、「体も気持ちも衰えた」が9.4%である。この数値に対し、スポーツチームで活動している高齢者は、「体も気持ちも元気である」と回答したのは44.8%と全対象者よりも高く、体や気持ちの衰えについてはいずれも低い数値であった。また定期的なスポーツ活動を実施していない群では、「体も気持ちも元気である」と感じている者は33.3%に過ぎず、体や気持ちの衰えについての項目は入会者群よりも高く、「体も気持ちも衰えた」と感じている者は10.5%と高い。このように、定期的にスポーツ活動を実施している者とそうでない者との間には、心身の状態の変化に違いが見られる。加齢とともに、われわれ人間は、「古い」を自覚する

わけであるが、「老い」をどのように受容し、どのように自己を容容してゆくかが課題となる。この課題解

決の契機として、定期的なスポーツ活動の実施が有効であると考えられる。

3. スポーツ活動と生きがいの関係

表13 スポーツ活動の実施と生きがいの関係

項 目	カテゴリー	相関係数 (√CR)	両例検定
1. 自分の人生は年をとるにしたがって、段々悪くなると感じますか。	1. そう思う 2. そうは思わない	0.5712	※※※
2. あなたは去年と同じように元気だと思いますか。	1. はい 2. いいえ	0.5549	※※※
3. 寂しいと感じることがありますか。	1. ない・あまりない 2. 感じる	0.5402	※※※
4. 最近になって小さなことを気にするようになったと思いますか。	1. はい 2. いいえ	0.5321	※※※
5. 家旅や親戚や友人との行き来に満足していますか。	1. 満 足 2. もっと会いたい	0.3077	※※
6. あなたは年をとって前よりも役に立たなくなったと思いますか。	1. 思 う 2. 思わない	0.4128	※※※
7. もし望む所に住めるとしたらどこに住みますか。	1. ここがよい 2. よそに行きたい	0.2447	
8. 心配だったり、気になったりして眠れないことがありますか。	1. あ る 2. な い	0.4744	※※※
9. 年をとるということは若い時に考えていたより、良いと思いますか。	1. よ い 2. 同じ・悪い	0.4481	※※※
10. 生きていても仕方がないと思うことがありますか。	1. あ る 2. ない・あまりない	0.2986	※※
11. あなたは、若い時と同じように幸福だと思いますか。	1. はい 2. いいえ	0.3646	※※※
12. 毎日することがたくさんあると感じますか。	1. はい 2. いいえ	0.3736	※※※
13. 悲しいことがたくさんあると感じますか。	1. はい 2. いいえ	0.3662	※※※
14. 世の中は昔の方が良かったと思いますか。	1. 思 う 2. 思わない	0.3449	※※※
15. あなたは心配なことがたくさんありますか。	1. はい 2. いいえ	0.4264	※※※
16. あなたの健康は良いと思いますか。	1. よ い 2. よくない	0.4639	※※※
17. 前よりも腹を立てる回数が多くなったと思いますか。	1. はい 2. いいえ	0.3264	※※
18. 生きることは大変きびしいと思いますか。	1. はい 2. いいえ	0.3257	※※
19. 今の生活に満足していますか。	1. はい 2. いいえ	0.2990	※※
20. 物事をいつも深刻に考える方ですか。	1. はい 2. いいえ	0.3876	※※※
21. 明日のことは思い煩う必要がないという人がいますがどう思いますか。	1. そう思う 2. そうは思わない	0.2228	
22. あなたは心配事があるとすぐおろおろする方ですか。	1. はい 2. いいえ	0.4124	※※※

※※※ (ρ<.001) ※※ (ρ<.01)

表13は、スポーツ活動の実施の有無と生きがいの関係を示したものである。ここで採用した測定項目とは、Lawton, M. P.⁷⁾によって開発された高齢者の主観的幸福観を測定するための22の質問項目である。

全質問項目中20の項目で、定期的なスポーツ活動実施者と非実施者の間に有為な差が見られる。つまり、スポーツ実施者と非実施者では、生きがいについて違いがあるということである。具体的には、「1. 自分

の人生は年をとるにしたがって、段々悪くなると感じますか」「2. あなたは去年と同じように元気だと思いますか」「3. 寂しいと感じることがありますか」「4. 最近になって小さなことを気にするようになったと思いますか」「8. 心配だったり、気になったりして眠れないことがありますか」「16. あなたの健康は良いと思いますか」がスポーツ活動の実施・非実施と関連の強い項目である。これらの項目は、健康への不安、寂しさ、些細なことを気にし過度な心配をするといった高齢者に見られる特性と関係が深い。⁸⁾ こうした特性とスポーツ実施の有無に違いが見られ関連性が強いことは、スポーツ活動への参加が高齢者の生きがいとして機能していることを示唆している。⁹⁾ つまり高齢化に伴ない現われるこうした問題を、スポーツチームへの入会やスポーツ活動の実施により発散させたり昇華させていると考えることも出来る。特に、「1. 自分の人生は年をとるにしたがって、段々悪くなると感じますか」という質問に対する否定意見は、スポーツ実施者では92.4%であるが、非実施者では63.2%に留まっている。このことは高齢者のスポーツ活動を、気分転換、健康や仲間づくりといった機能的側面を個別に扱う立場から、今後は、生きがいというトータルな視点で高齢者のスポーツ活動を問題視することの必要性を提示している。

要 約

本研究は、高齢者のスポーツ活動の状況および、スポーツ活動への参加が彼らの生活にいかなる影響を及ぼしているかを検討することを目的とした。主な結果は次のようであった。

1. 対象者の約4割がスポーツチームに入会し、定期的な活動を実施していた。主要なスポーツ活動種目は、ゲートボール、グラウンドゴルフ、クロッカー、ビリヤードである。
2. 最も実施率の高い種目はゲートボールであり、女子の約8割がゲートボールを行っている。年齢別に見ると、高齢者ほどゲートボール実施率が高い。
3. チームの年齢構成では、ゲートボールは高齢者が中心であり、グラウンドゴルフ、クロッカーは中・高齢者の年代が主であり、ビリヤードは20・30歳代を含む幅広い年齢層でチームが構成されている。チームメンバーの地域別構成の特徴として、ゲートボール、グラウンドゴルフは近隣の町内会が中心であり、クロッカー、ビリヤードは市・町

内さらには他の市・町とその地域性は広範囲に及んでいる。

4. 集団の規模では、グラウンドゴルフ、ゲートボールは20人未満の小規模なチームが多く、ビリヤード、クロッカーは20人以上の中規模なチームが多い。
5. 高齢者のスポーツ活動の特徴は、週あたりの活動日数が多いことに加え、1回の活動時間も長いことである。
6. スポーツ活動の実施・非実施者の間には、スポーツに対する考え方に明確な違いが見られる。スポーツ活動を実施している者の約95%は、スポーツ活動への参加に好意的態度を示しているのに対し、非実施者は約18%に過ぎず、さらに約21%はスポーツ活動に否定的態度であった。
7. スポーツ実施者は非実施者に比べ、スポーツ活動を通しての仲間づくり、ストレスの解消、気分転換の効用を高く評価している。
8. スポーツ実施者は、同年代の人と比較して体力に自信があり、心身とも元気であると認知している者が、非実施者より多い。
9. スポーツ活動実施者は非実施者よりも、生きがい得点が高い。特に、健康への不安、寂しさ、些細なことを気にし過度な心配をするという特性は、実施者よりも非実施者においてより顕著であった。このことは、高齢者のスポーツ活動への参加が社会的な交流を深める機会として役立ち、大きな生きがいの一つであることを示すものである。

引用・参考文献

- 1) Erikson, E. H. : Identity and the Life Cycle. Psychological Issues, No.1, Monograph 1. 1959. (小此木啓吾訳『自我同一性』35-46頁 1973 誠信書房)
- 2) E. H. エリクソン, 朝長正徳訳『老年期』137-140頁 1990 みすず書房
- 3) B. M. ニューマン, 福富護訳『新版 生涯発達心理学』454-461頁 1988 川島書店
- 4) The Credential Society, Academic Press, 1979.
- 5) 経済企画庁編『平成2年度 国民生活白書』121-129頁 1990
- 6) 尼子富士郎『老化』121-124頁 1974 医学書院
- 7) Lawton, M. P. : The Philadelphia Geriat-

ric Center Morale Scale. A Revision. J. of Gerontology 30 (1) : 85-89, 1975.

- 8) 犬飼義秀, 白神克義 『高齢者の健康とライフ・サイクルに関する研究』 岡山県立短期大学研究紀要35巻 78-83頁 1991
- 9) 白神克義, 犬飼義秀 『高齢者の生きがいに関する社会心理学的研究』 岡山県立短期大学研究紀要第36巻 82-90頁 1991

平成4年4月24日受付

平成4年6月11日受理