

特集論文：スポーツの力

社会を育てるスポーツの力

——高齢者におけるスポーツの心理的・社会的効果に着目して——

長岡 雅美

武庫川女子大学短期大学部人間関係学科

● 要約 ●

本稿では、高齢者のスポーツを取り上げ、スポーツを非日常性という概念からではなく、日常生活を繰り返す生活者の視点からその特性について触れ、生活者がスポーツからどのような恩恵を受けるのか、精神的、社会的な効果について示し、スポーツが暮らしや地域の活力になることについて検討するものである。その中で、老人福祉センターでの事例を取り上げ、スポーツを生活の中に主体的に取り込み、活かしていくための課題について考察した。運動・スポーツの効果は生理学的・身体的効果が強調されがちであるが、高齢者の場合、質的側面や過程に目を向けた精神的・社会的効果がより一層追求されるべきである。スポーツによってもたらされる効果は、相互に関連し合うことによってさらにスパイラルアップされていく。運動・スポーツは、高齢者のいきいきとした生活の支えとなるとともに、そうしたスポーツの力が、地域の活力基盤の創造に資する大きな役割を果たしていくものと期待される。

● Key words : 高齢者, スポーツ, 心理的・社会的効果, 日常, 地域社会

人間福祉学研究, 5 (1) : 39-49, 2012

1. はじめに

日本の高齢者人口は、「団塊の世代」が65歳以上となる2015年には3,395万人に達し、いよいよ本格的な超高齢化社会に突入する(内閣府, 2012)。質の高い生活を享受しながら、心身ともに健康で自立した生活を営むことができる健康寿命の延伸は、誰もの願いである。

こうした高齢社会にあって、高齢者のスポーツ参加者が増えている。「体力・スポーツに関する世論調査」(内閣府, 2009)によると、週に3日以上スポーツを実施する高齢者の割合は、60歳代で46.8%, 70歳代で60.1%と活発な高齢者が多いことがわかる。積極的にからだを動かすことに

よってもたらされる、多様な意義や効果が一般的にいわれる中で、スポーツが生活の質を高めるツールとして認識されはじめたことが、その背景にあると考えられる。

これまで高齢者のスポーツの意義や効果は、さまざまな研究領域からアプローチされてきた。スポーツが、健康の維持・増進、体力の向上に影響を及ぼし有効であることはすでに明らかであるし、スポーツが精神的充足やメンタルヘルスの改善、ストレスの軽減に対して有益であることも認められている。さらに、スポーツによって他者との交流やコミュニケーションの機会を得ることができ、社会参加が促されることによって帰属意識、地域に対する一体感、また愛着心を高めてくれる

といった社会的効果も期待される。その中でも、健康増進・体力向上・疾病予防からアプローチすることは、医療や介護という社会的テーマからも関心が高く、インパクトがある。そのため、スポーツの身体的・生理学的な効果は特に強調されがちである。しかし、高齢者の姿は多様である。活発な高齢者が増加する一方で、社会との接点が少なく、閉じこもりがちな高齢者や自立困難な高齢者も増加している。虚弱高齢者やスポーツ弱者の場合、たとえ活発なスポーツ実践を望んでいたとしても、スポーツをする営みが十分に行えないこともある。それは、身体的な能力が健常者のようでないためできないという面もあるが、それ以上に、社会的に不利な条件が課せられてスポーツへのアクセスが困難になっていることも考えられる。いずれにしても、このような高齢者の状況を踏まえると、高齢者のスポーツは、運動・スポーツの「量」的な部分を重視する身体的効果だけでなく、「質」的な側面やその「過程」に目を向ける心理的・社会的効果がより一層追求されるべきであると考えられる。

さて、スポーツの一つの定義は、語源であるデボラターレが示す「日々の労働から離れた時間と空間における非日常的な活動」とされている。人間の生命維持とは関係ない「身体エネルギーの非生産的な浪費」であり、衣食住にかかわる「日常的行為」とは無縁な「非日常的行為」ともいえる。確かに、スポーツは「日常」的活動から一時離れ、「気晴らし」や「休養」のために「非日常」の時空間において楽しむ活動という意味解釈ができる。しかし、高齢者の場合、日常と非日常、労働や学習、あるいはその緊張からの解放といった二項対立の図式の視点のみで説明することは難しい。例えば、心身に慢性疾患や障害があり、健常者とは同じような生活が難しい人々においては、「買い物外出」やヘルパーに援助されながらの「散歩」という日常生活の活動自体が運動実践ということにもなる。この場合、スポーツは日常生活と対立するものではなく、日常生活の延長線上にある、

あるいは日常生活に内包される営みであると捉えることも可能である。

さらにスポーツは、人々の日常にさまざまな形で溢れ、深く浸透し、生活にさまざまな影響を与えている。スポーツへのかかわり方は、スポーツを自ら行うことのほかに、スポーツをみて楽しむことやスポーツを支援することがあげられる。そして、それらを実践するフィールドにおいても多様化している。多様なスポーツの楽しみ方は、スポーツが日常における生活や生涯の価値と深くかかわっていること意味し、生活の中におけるスポーツの位置づけを表しているといえる。

つまり、高齢者におけるスポーツを考える場合、多様な価値観をもち、多様な生活行動をする「生活者」の視点で捉えることが必要であり、そこで多様なスポーツ場面を、普段と大きくかけ離れた非日常的な活動としてだけでなく、日常、生活を含めた活動として捉えることが必要となる。

そこで本稿では、スポーツを日常的な生活を繰り返し広げる生活者の視点から、高齢者のスポーツの特性について触れ、スポーツからどのような恩恵を受けるのか、身体的な効果を超えた心理的、社会的効果を示し、スポーツが暮らしや地域の活力となることを明らかにする。その過程においては、A市の老人福祉センターの事例を取り上げ、施設利用やスポーツ参加、地域生活を含めた相互の関連性から、自ら必要とするスポーツを生活の中に主体的に取り込み、活かしていくための課題について検討する。

2. 高齢者スポーツの発展

各自治体は、高齢者の福祉という視点から、運動量が比較的少なく、誰でも気軽に楽しめるスポーツを生涯スポーツとして推奨している。「体力・スポーツに関する世論調査」(内閣府、2009)によると、60歳以上の人がこの1年間で行ったスポーツの上位はウォーキング、ラジオ体操、ゴルフであった。高齢者の代表的なスポーツの一つで

あるゲートボールは、現在では実施種目の上位から姿を消した。あれほど人気の高まったゲートボールが、なぜ急激な愛好者人口の落ち込みを招いたのか、高齢者のスポーツを代表するものとして定着したゲートボールの爆発的なブームとその後の競技人口の減少の推移をたどり、高齢者スポーツの特色を考えてみたい。

ゲートボールは、1947年北海道で創案された日本生まれのボールゲームである。ヨーロッパの伝統的な競技「クロッカー」をヒントに、戦後の混乱期で十分な遊び道具のない子どもたちのために、手軽にできるスポーツとして考案された。その後、手軽で体力的な負担が少ないという特性から高齢者向けのスポーツとして紹介され、1970年代後半から「高齢者のスポーツ」として注目され全国に普及していった。それ以降、愛好者が飛躍的に増加しゲートボールは脚光を浴びるに至った(藪田, 1987)。このゲートボールのブームが、高齢者における「する」スポーツの大衆化を進めるきっかけになったと考えられる。当時の高齢者は、過去に「みる」スポーツの機会はある程度あったにしても、自分自身がスポーツに熱中した体験に乏しく、自発的な身体活動としてのスポーツになじむことができなかつた人が多い世代である。一部では運動を身体を鍛えるための修練として受け止めている傾向もみられる。つまり、そのような高齢者にとっては、ゲートボールというスポーツによって、はじめてスポーツを楽しむことを「当たり前のこと」として受け止めるようになったといってもよい。

それまでの高齢者のスポーツ参加の説明は、老年学における離脱説と継続説の2つの理論に準拠していた。しかし、このようなゲートボール人気にみられる高齢者のスポーツ参加を、2つの理論で説明するには不十分であったことから、山口(1988)は、注目されていた「再社会化説」を用いて説明している。山口は、スポーツへの再社会化を「すでに過去のライフステージにおいて社会化された個人が、新しい社会的役割をもった時に、

スポーツに関する価値、行動、役割を再学習する過程」と定義し、ゲートボール人気を継続説と再社会化説によって説明できることを明らかにしている。

ゲートボールの功罪はこれまでもさまざまところで指摘されているが、高齢者がスポーツを楽しむ、そして「する」スポーツを広めた点においては、その功績は大きいのではないだろうか。一方で、競技スポーツだけの側面が強調され、勝利至上主義、技術中心主義に傾斜したことなどが問題点として指摘されている。その結果、新規参入者の受け入れが妨げられたこと、チームの「しぼり」に反発して、個人完結型のスポーツに移行したことも競技人口の減少につながった(深瀬, 1998)。さらに、ゲートボール競技者のグループは、地縁集団である老人クラブが基盤であったが、その老人クラブの組織率の低下も衰退現象の要因の一つであったといえる。老人クラブ数、会員数は、ともに1997年度をピークに減少傾向にある(厚生労働省, 2006)。その背景には、高齢者の意識変化があると考えられる。高齢者の生活や健康状態の実情と高齢者自身の「老人」という言葉から受けるイメージの乖離が、老人クラブ離れを引き起こしている要因の一つではないだろうか。

ゲートボール以降、ベタンク、ターゲットバードゴルフ、グラウンドゴルフなど、さまざまな高齢者向けのスポーツの開発と普及が試みられているが、ゲートボールほどのブームには至っていない。年代別に高い実施率の運動・スポーツ種目数に注目してみると、40歳代以上では年代が高くなるほどその数は減少している(笹川スポーツ財団, 2010)。年代が高くなるにつれ、運動・スポーツの選択肢が限定的になるとはいえ、一つの種目に収束しないところにゲートボール以降の「する」スポーツとしての高齢者スポーツの発展の状況を見ることができよう。

現在、高齢者のスポーツへの志向性は必要充足や欲求充足等、多様である。例えば、多くの高齢者は安全を第一に考え、楽しみながら運動をする

ことに重点を置くが、中には激しいトレーニングを続け、競技会に参加して記録への挑戦を続ける人もいる。マスターズと呼ばれるこれらの人々は年々増加する傾向にあり、ある意味では従来のレクリエーションなスポーツではそういった高齢者のニーズに応えられなくなっている現状もある。また、そのようなニーズに応じて、スポーツの実施形態も多様化している。実施形態の多様化傾向は、スポーツをする仲間・集団・組織等の広がりや影響を及ぼしているとも考えられる。現在では、町内会や自治会、老人クラブ活動などの地縁の団体に加えて、ボランティア団体や特定非営利活動法人、民間のスポーツクラブ等、さまざまな集団・組織でのスポーツ参加が可能である。「老人クラブのゲートボール」のように、隔離された同質者集団の中での限られたスポーツでは満足せず、多様な世代と交じり合い、多様な個人が選択によって結びついた組織において、自己実現できるスポーツを求めている高齢者も少なくない。さらには、そのような特定の組織には属さず、非組織的なスポーツ参加を志向する人が多く存在していることも、ウォーキング、ゴルフなどの人気の様子から容易に想像できる。

スポーツという生活文化は、個々人の興味や関心、能力等に応じて、そこに内在する価値が追求されるものであることから、人々とスポーツとの関係が個別化、多様化してくることは必然の結果ともいえる。いずれにしても、今後団塊の世代が高齢期を迎えると、旧来の画一的な高齢者像とは異なる高齢者がさらに増大すると予想される。「高齢者」という世代にふさわしいスポーツがあるのでなく、さまざまなスポーツを「志向」に応じて楽しめるような状況をつくっていくことが必要になった時代といえる。

3. 高齢者におけるスポーツ参加がもたらす心理的・社会的効用

スポーツは、健康・体力への身体的な有用性だ

けでなくさまざまな心理的・社会的効用をもたらす可能性が示唆されている。長ヶ原（2002）は、高齢者の運動・スポーツがもたらす社会的メリットについて、「(1)QOL：生活満足度、主観的幸福、生きがい」、「(2)適応：孤独感の軽減、対人的サポートの受容、ライフイベントへの適応、役割の維持と新たな役割の取得」、「(3)コミュニケーション：社会ネットワークの規模、社会的交流の頻度、新たな交友関係、世代間交流」、「(4)コミュニケーションモラル：コミュニティへの関心、地域への愛着度」、「(5)社会貢献：社会的活動への積極性、労働意欲」、「(6)社会活性化：生産性、地域活性化、文化的交流」、「(7)社会規範：否定的な加齢感、ステレオタイプの軽減」と7つにまとめている。このように運動・スポーツによる便益は、個人的内容に止まらず、社会集団的・社会文化的にも便益をもたらすことが指摘されている。

高齢者には、定年退職に伴う社会的役割・地位や収入の喪失、子どもの自立に伴う親役割の弱体化や、配偶者・友人との死別による親和感の喪失、病気や老化に伴う健康の喪失がある。このような喪失体験から高齢者はうつ状態になることが多い。そうした不安や抑うつの軽減に対して、運動による心理的効果があるとされている。久保ら（2009）は、継続的な運動によって、抑うつという陰性感情に改善が認められたことから、継続的な運動が高齢者に発症しやすいうつ病を予防する可能性を示唆している。また、橋本ら（1991）は、一過性の運動においても同様に「快、リラックス、満足感などのポジティブな感情が増加するとともに、不安、緊張、抑うつ感などのネガティブ気分の減少・抑制をもたらし、心理的ストレスが改善される。」としている。さらにそのストレス低減には、「上達の喜びや楽しさを経験すること、心理的な恩恵を受けることが期待できること、気晴らしになることが運動と気分の媒介変数になると考えられる」（橋本，2011）。と述べている。

スポーツとメンタルヘルスの関係は、否定的側面だけでなく、QOL、幸福感、生活満足度といっ

たメンタルヘルスの肯定的な側面にも焦点があてられおり、スポーツ実践が、高齢者のQOLに非常に重要であることは多くの研究で明らかにされている(池田ら, 1999)(石澤, 2004)(トンプソンら, 2005)(伊藤ら, 2006)(出村・佐藤, 2006)(竹内ら, 2007)。石澤は、「スポーツをする高齢者は日常生活動作(Activities of Daily Living:以下ADL)が高く、そのことが生活満足度を高める要因になっている。疾病や配偶者の死などで運動・スポーツ活動から離脱したり、活動頻度が低下した後期高齢者は、ADLも低下し、その結果、生活満足度にもマイナスの影響を及ぼしている。」と述べたうえで、「後期高齢者においてADLは、運動・スポーツと生活満足度の媒介的役割を担うものである。」としている。

また、運動には対人関係を改善する効果がある。中込(2000)は、「運動は集団で行われることがあり、そこでは参加者どうしのコミュニケーションの機会が増える。運動は他者との非言語的コミュニケーションを可能とする。運動を介して他者との交流を図ることにより対人関係の拡大や深まりがもたらされると考えられる。」と述べている。集団の中で自己を発達させ、「個」としての自由や主体性の尊重を求めること、人とのかかわり合い、集団への所属・関与を求める人間の社会性にスポーツが介在することによって、社会的態度や社会性が育成されていく社会的効用も期待される。また、運動・スポーツによってソーシャルサポートを得る機会が増し、受容されたソーシャルサポートが精神的健康に影響を及ぼすと考えられる。

高齢者の「閉じこもり」は、要介護状態や寝たきりの危険因子の一つとして近年さかんに問題提起がされている。閉じこもりとは、外出頻度が極端に少ない生活スタイルをいい、週1回以下の外出しかないものをこう定義している研究者が多い(山崎ら, 2008)(久保・横山, 2006)。この高齢期における閉じこもりについて、渡辺ら(2007)は、「予防や支援の第一歩は近隣での仲間づくり

である」と述べている。身体の機能維持につながる外出の維持には、ソーシャルサポート、人とのつながりが重要であり、それは運動・スポーツを介した他者との交流、すなわち社会関係の拡大によってもたらされるといえる。

宮地(1996)は、障害者がスポーツを継続することによって社会生活の行動パターンがどのように変化していくかをみるために行った調査から、「スポーツの継続とともに外出の頻度が多くなる」ことを明らかにしている。また、外出の目的や態度については、「外出先であまり人と関わりをもたない個人的行動から人と積極的な関わりをもつ集団への参加といった変化や、障害者だけを対象としたグループから地域の一般組織への参加といったような行動変容が起こる」と言及している。すなわち、個人的活動から組織的な活動へ、依存的态度から自立した活動へと変化がみられるわけである。この結果は、身体障害者を対象としたものであるが、身体障害者の身体活動を妨げるさまざまな要因に高齢者と共通する要素が多いことから、高齢者にもあてはまる点が大いにあるといえるだろう。

身体の衰えという具体的な老いの実感に加え、社会での暮らしにくさ、役割の減少などを感じることは高齢者の社会参加へのモチベーションを下げ、さらには心理的な抑うつ状態を呼び、それは再び身体の状態に反映される。この悪循環は高齢者の状態を徐々に悪化させる。運動・スポーツの効果は、体力・運動能力の向上による活動性の向上のみならず、自信の獲得や意欲の向上など精神面の賦活、コミュニケーション機会の増大による仲間の獲得などがあげられると同時に、それらが相互に関連し合いながら社会性を向上させ、運動・スポーツの継続がさらにその効果をスパイラルアップさせていくと考えられる。このことは、医療費、介護経費などの削減につながり、社会経済的な視点からもそのメリットがある。健康・スポーツ活動と医療費の関係に関しては、多くの研究において、その活動の継続化が一定の医療費削

減に貢献できる可能性を言及している（神山ら、2007）（亀ら、2007）（金城・安村、2002）（水上、2007）。

社会集団の便益は、スポーツが人々を結びつける手段として利用されることからもたらされる。スポーツを媒介とすることで、年齢、性別などの属性を超えて、また家族や地域を超えたさまざまな人々とも結びつくことができる。特に外出の機会の少ない高齢者、虚弱な高齢者の場合、福祉の現場はさておき、他者との日常的な接点が限られている中で、スポーツが社会的交流の場となり、自然な交流や互いの理解を促進するということになる。地域では、このような交流の場を通じ、誰もがスポーツを楽しめる環境の創出に向けて、住民自らが共通の目的意識をもつことにもつながる。そして、スポーツを通じて形成された社会的なネットワークによって、スポーツの領域だけでなく地域の抱えるさまざまな問題解決の糸口を見出すことも期待される。こうしてスポーツでつながった集団・組織が、人々の主体的なかかわりによって自己組織化し、コミュニティ全体を動かす大きな力へと発展する波及効果として、スポーツがもたらす社会集団の便益は大きいと思われる。

そして最も重要なスポーツの便益は、スポーツを享受することそのものである。スポーツをすること自体に喜びと楽しみを追求することである。スポーツは、スポーツが何かのための手段としてではなく、それ（スポーツ）自体を目的として行われたとき本質的な価値を帯びる。先に述べた身体的効果や精神的効果、また対人関係上の効果も、その前提には「スポーツを楽しむ」ことがあり、それらの効果は二義的なものにはかならない。スポーツは、ただの気晴らし、気分転換ではなく、楽しみの追求の中に、自己の可能性や新しい発見という自己実現・自己開発の機能をもつ。スポーツは「高いレベルでのフロー」を得られる活動であることが強調されなければならない。

4. スポーツの日常化の可能性

—老人福祉センターにおける事例から—

高齢者は地域で過ごす時間が多く、社会参加を行う場合でも、医療や介護を受ける場合でも、地域が基盤になる。地域においては、多くの高齢者が生きがいをもって暮らせるために、さまざまな側面から、高齢者の多様性・自主性を尊重した事業が展開されている。本章では、A市における老人福祉センターの活動を紹介し、高齢者のさまざまなニーズに対して、いかなるサービスを提供し、その中で、高齢者が自ら必要とするスポーツをどのように取り込み、どう活かしていけるのか、その内容や相互の関連性を通して検討する。

事例として取り上げるA市立老人福祉センターT園（以下、T園）は、社会福祉協議会を母体とする事業体である。A市には6行政区にそれぞれ一つの老人福祉センターが設置されており、T園はその中の一つである。社会福祉法に基づき設置されている社会福祉協議会は、民間の社会福祉活動を推進することを目的とした営利を目的としない民間組織で、地域福祉の拠点として重要な役割を担っている。A市の場合、他都市でいう自治会・町会を基盤として社協が設立されたという特有の経過から、これまでのコミュニティ活動を基盤として、住民・事業者・行政が協働し、地域で活動しているさまざまな主体の活力を活かしながら、地域福祉を推進する各種の事業を展開している。一方、老人福祉センターは、老人福祉法に定められた老人福祉施設の一つで、無料又は低額な料金で老人に関する各種の相談に応ずるとともに、高齢者に対して、健康の増進、教養の向上及びレクリエーションのための便宜を総合的に供与することを目的とする施設のことである。

T園では、高齢者の生きがいづくりや社会参加を支援するための身近な施設として次のようなサービスを行っている。

- ・生活についての各種相談
- ・高齢者の健康の増進に関する運動・スポーツ

プログラムの提供

- ・高齢者の地域福祉活動その他自主的活動の支援
- ・各種講演会・講習会及び教養講座の開催
- ・レクリエーション活動の機会の提供

T園の利用には、60歳以上の市内在住者で、身の回りのことが一人でできる程度自立していることを条件としている。利用料は無料で、有料講座のみ参加費が必要となる。

表1は、2011年度にT園で提供された事業内容を整理したものである。事業内容の中には、年間を通して提供される事業と、回数制あるいは単発で行われる事業がある。これ以外には、囲碁将棋が準備されており自由に利用することができる。また、入浴施設もあり、講座参加者だけでなく、入浴のみの利用も可能である。こうして提供された事業をみると、その内容は実に多彩である。利用者である高齢者は、多くの講座の中から個々の志向や目的、そしてその日の体調に合わせて、柔軟にプログラムを選択することができる。

表2は各事業の参加者数と施設利用者数をまとめたものである。表2に示された利用者数とは、T園が提供する事業毎の参加者数を合計した延べ人数を表している。施設利用者の実数は確かではないが、多くの地域高齢者がT園を訪れ、活動をしていることがわかる。また、新規利用券発行数から、このような施設を利用して新たに活動を始めようとしている高齢者が一定数存在することも明らかである。また、事業別に参加者数をみると、健康増進事業への参加が多く、健康・体力づくりへの関心の高さが伺える。「ラジオ体操、60歳からの毎日体操」に関しては毎日提供されており、多くの利用者はこのプログラムを日課として生活の一部に取り入れている。規則正しい生活を送り、生活のリズムを整える生活の活性化の一つとして位置づけられていると考えられる。

長ヶ原ら（1992）は、老年期のスポーツについて、「スポーツを行っているという点では表面上同じに見える高齢者でも、過去のスポーツに対する社会化経験の違いによって、現在のスポーツ活

表1 老人福祉センター事業内容（2011年度）

区分	事業名
健康増進事業	ラジオ体操 60歳からの毎日体操（1～4） 楽しく！フォークダンス 体験ニュースポーツ シニアウォーキング入門教室 介護予防教室
相談	医師健康相談 生活相談
教養学習事業	生きがいカレッジ 脳力トレーニング講座 音楽でこころのコミュニケーション パソコン おしゃれ専科（手芸） 絵手紙教室 楽しく描こう！ 絵画教室 漢字書道 エンジョイ！ コーラス 園芸教室
地域交流事業	傾聴ボランティア養成講座 朗読ボランティア養成講座 お元気フェア 新春初笑い大会 交流会（保育所） シニアボランティア入門教室
サークル	歌謡会 折り紙サークル 民謡サークル 傾聴鶴の巣会 朗朗会 ボランティアパソコンサークル 社交ダンスサークル
その他	6丁目老人クラブ会合 朗読会 園田東中学校吹奏楽部演奏会交流 東警察交通安全教室 結核健診 成年後見制度講習会 体力測定

（2011年度老人福祉センターT園事業実施報告書より編集）

動を促している社会的要因は異なることが示唆された」と述べている。また佐野（1997）は「年代が高くなるほど、スポーツを感性的に取り入れるのではなく、より具体的な志向によって生活の中で楽しむようになってくる。」と述べている。このようなことから、高齢者におけるスポーツの日常化を考えると、多様な価値志向をもち、多様な生活行動をする高齢者に対して、多様なプログラム

表2 事業参加者及び施設利用者数 (2011年度)

	参加者数及び 施設利用者数 (人)
健康増進事業	44,055
相談	69
教養学習事業	4,093
地域社会交流事業	1,061
サークル	2,085
その他	603
事業参加合計	51,966
入浴・囲碁将棋など利用者	28,688
合計 (開館日数)	80,364(295)
一日平均利用人数	273
入浴者数 (男性)	9,601
(女性)	7,637
新規利用券発行数	229

(2011年度老人福祉センターT園事業実施報告書より編集)

を開発することが必要である。

また、高齢者のスポーツの日常化にとって「場」の近接性は重要な内容である。高齢者の外出の多くが、歩行を主たる手段としており、その行動範囲は自宅から歩いて行ける範囲がほとんどであり、この範囲が、高齢者の日常生活の拠点であると考えられる(佐野, 1991)。講座には参加しなくても、入浴だけに来館する高齢者もあり、これは、歩いて通えるという近隣性が可能にしている生活行動である。運動・スポーツを好まない、あるいは虚弱な高齢者にとっては、運動能力面からみると、適性のある生活空間とも捉えられる。

ところで、現在、文部科学省は地域におけるスポーツ活動の拠点として総合型地域スポーツクラブの育成を進めている。総合型地域スポーツクラブは、「地域住民による自主運営」を理念とし、「多世代」が集うことを一つの特徴としている。このようなクラブ理念と特徴から考えれば、A市老人福祉センターは、行政機構が管理運営し、60歳以上の高齢者のみを対象とする組織体であり、地域

のスポーツクラブを具現化しているものでないことは確かである。しかし、「多志向」、「多目的」、そして運動・スポーツだけでなく、幅広い文化的活動が準備され、多くの地域高齢者に対して活動の場を提供しているという意味においては、「スポーツを含めた生活活動拠点」として位置づけられていると考えられる。

現在、T園の施設利用者は多い。これまでの利用者に対しては自主的な活動の場として引き続きその利用に供するとともに、今後は非スポーツ実施者に対して、スポーツ参加を促す努力が必要となる。活動への参加は、情報を知らせ参加を促してくれる「人」と、一緒にスポーツを楽しむ「人」の存在、そして体力がなくとも運動やスポーツが楽しめる「プログラム」が鍵となるように思われる。さらに近年では、公共施設整備においては、複数の施設を合築・併設したり、既存施設の一部を他施設に転用する事例が増加している(北村, 2005)。老人福祉センターが、高齢者の福祉という単一目的のための施設でなく、既存の組織や団体の概念にとらわれない、多目的かつ複合的な機能を有する施設となることで、地域コミュニティの機能をもつ地域の核となる施設としてその役割が期待できるとも考えられる。

5. 結語

本稿では、高齢者のスポーツを取り上げ、スポーツを非日常性という概念からではなく、日常的生活を繰り広げる生活者の視点からその特性について触れ、生活者がスポーツからどのような恩恵を受けるのか、心理的、社会的な効用について明示することで、スポーツが暮らしや地域の活力となることを明らかにしようとしたものである。運動・スポーツの効果はその生理学的・身体的効果が強調されがちであるが、高齢者の多様性を考慮せず数値を偏重するだけでは、運動・スポーツは長続きせずかえってその効果も見込めない。特に高齢者のスポーツにおいては、心理的・社会的効

果をより重視すべきである。なぜなら、高齢者特有の心理的・社会的特徴のマイナスの部分に、スポーツが介入することで、プラスの方向に転じていくことが期待されているからである。

スポーツがもたらす、精神面の賦活、コミュニケーション機会の増大による仲間の獲得などが相互に関連し合いながら社会性を向上させ、運動・スポーツの継続につながることで、さらにその効果をスパイラルアップさせていく。そして何よりも重視されるべき便益は、スポーツを享受することの喜びと楽しみである。それは、スポーツを享受することからもたらされるのであるから、身体活動を伴う「する」スポーツに限らず、「みる」「支える」などスポーツを財としたあらゆるかかわり方が考えられる。重要なことは、いかにして新しい自己を発見するかであり、スポーツとのかかわりは個人にとって多様である。

本稿では、高齢者が運動・スポーツを実践する場面として、地域の高齢者が日常的に利用する老人福祉施設を取り上げた。老人福祉施設は、運動・スポーツだけでなく、各種事業、相談、趣味、あるいは入浴など、地域高齢者のさまざまな日常的利用に開かれている。準備されたプログラムは実に多彩で、多様なニーズをもった多くの地域高齢者が集う場所であった。今後は、老人福祉センターが、多世代に開かれた、多目的かつ複合的な機能を有する施設となることができれば、地域コミュニティの機能をもつ、地域の核となる施設としてその役割が期待できよう。

これまで運動・スポーツの効果はさまざまな研究領域で明らかにされ、運動・スポーツの重要性を実証してきた。しかし、これらの効果を声高に強調し押し付けるのではなく、高齢者自身が実感することが最も重要である。その際、運動・スポーツの形態やかかわり方は特に議論の対象ではない。さまざまな形態やかかわりの中から、個々の価値観や精神的な視点において選択し、生活の中でそれらの広がりや深まりを追求することが重要であると考えられる。運動・スポーツが高齢者の

いきいきとした生活の支えとなるとともに、そうしたスポーツの力が、地域の活力基盤の創造に資する、大きな役割を果たしていくものと期待される。

参考文献

- 長ヶ原誠 (2002) 「自治体における高齢者を対象としたスポーツ振興事業に関する質的アセスメントの開発」『平成12年度文部科学省科学研究費(基盤研究:C2)研究成果報告書』。
- 長ヶ原誠・山口泰雄・池田勝 (1992) 「高齢者におけるスポーツ活動への再社会化に関する研究」『鹿屋体育大学学術研究紀要』7, 31-41。
- 出村慎一・佐藤進 (2006) 「日本人高齢者のQOL評価: 研究の流れと健康関連QOLおよび主観的QOL」『体育学研究』51(2), 103-115。
- 深瀬吉邦 (1998) 「生涯スポーツ論考(3)—ニュースポーツ「ゲートボール」の再生策—」『中央大学保健体育科運営委員会 体育研究』32, 77-85。
- 橋本公雄・斉藤篤司・徳永幹雄・磯貝浩久・高柳茂美 (1991) 「運動によるストレス軽減効果に関する研究(2)—過性の快適自己ペース走による感情の変化—」『健康科学』13, 1-7。
- 橋本公雄 (2011) 「スポーツが感情に与える影響」杉原隆 (編) 『生涯スポーツの心理学』福村出版, 143-162。
- 池田克紀・阿部なつき・入江優子・中出雅俊 (1999) 「高齢者におけるウォーキングイベントと参加者の幸福感・生きがい・ADL 在宅高齢者との比較研究」『東京学芸大学紀要第5部門 芸術・健康・スポーツ科学』51, 151-159。
- 石澤伸弘 (2004) 「後期高齢者の生活満足度に影響を及ぼす運動・スポーツ活動と日常生活動作(ADL)のケーススタディ」『体育学研究』49, 305-319。
- 伊藤克則・鈴木一央・長尾昭義他 (2006) 「高齢者のスポーツ活動と健康・生きがいに関する研究—北海道K市の老人クラブ会員を事例として—」『運動とスポーツの科学』12(1), 87-96。
- 亀千保子・馬場園明・石原礼子 (2007) 「生活習慣病予防事業による医療費への影響」『厚生指標』54(3), 29-35。
- 神山吉輝・白澤貴子・小出昭太郎・高橋英孝・川口毅・久野譜也 (2007) 「高齢者を対象とした地域における運動教室の医療経済効果」『厚生指標』54(1), 26-35。
- 金城由美子・安村誠司 (2002) 「高齢者における転倒予

- 防介入プログラムの有効性に関する文献的考察」『日本公衆衛生雑誌』(49), 287-304.
- 北村安樹子 (2005) 「幼小複合施設における異世代交流の取り組み(2)—通所介護施設と保育園の複合事例を中心に—」『LIFE DESIGN REPORT』4-13.
- 厚生労働省 (2006) 『平成 17 年度 社会福祉行政業務報告』143-162.
- 久保克彦・吉中康子・小川嗣夫・木村みさか (2009) 「中高齢者に対する健康教育の心理的効果」『人間文化研究』23, 53-66.
- 久保昌昭・横山正博 (2006) 「在宅高齢者の閉じこもりに関連する要因」『社会福祉学』46, 38-47.
- 宮地秀行 (1996) 「リハビリテーション・スポーツの意義と効果」『ノーマライゼーション』16(7), 10-12.
- 水上博司 (2007) 「地域スポーツクラブ会員の運動頻度の増加からみた医療経済効果—三重県いなべ市の「元気づくり体験事業」の成果から—」『日本大学文理学部人文科学研究所紀要』74, 161-178.
- 内閣府 (2009) 『体力・スポーツに関する世論調査』.
- (2012) 『平成 24 年度版高齢社会白書』.
- 中込四朗 (2000) 「運動とこころの健康」杉原隆・船越正康・工藤孝幾・中込四朗 (編) 『スポーツ心理学の世界』福村出版, 184-198.
- 佐野充 (1991) 「高齢者に対する福祉と対策」『地理科学』46(3), 192-198.
- 佐野豪 (1997) 『高齢者のためのレクリエーションワーク—高齢者施設と余暇ライフ—』不昧堂出版.
- 笹川スポーツ財団 (2010) 『スポーツライフデータ: スポーツライフに関する報告書』.
- 藪田碩哉 (1987) 日本体育協会監修 『最新スポーツ大事典』大修館書店.
- 竹内亮・中島史朗・波多野義郎・豊島隆子・佐々木慎・森千佐子 (2007) 「在宅高齢者における筋力向上トレーニング介入が ADL と主観的幸福感に及ぼす影響」『障害者スポーツ科学』5(1), 9-17.
- トンプソン雅子・李恩兒・日野水拳・中村好男 (2005) 「後期高齢者の QOL 向上 (介護予防) を目的とした運動プログラムの開発」『スポーツ科学研究』2, 113-121.
- 渡辺美鈴・渡辺丈真・松浦尊磨・樋口由美・渋谷孝裕・白田寛・河野公一 (2007) 「生活機能の自立した高齢者における閉じこもり発生の予測因子」『日本老年医学会雑誌』4(2), 238-246.
- 山口泰雄 (1988) 「高齢者のスポーツ活動とその生活構造」『体育の科学』38(7), 507-513.
- 山崎幸子・橋本美芽・藺牟田洋美・繁田雅弘・芳賀博・安村誠司 (2008) 「都市部在住高齢者における閉じこもり出現率および住環境を主とした関連要因」『老年社会科学』30, 58-68.

Role of sport in promoting society : Focus on the mental and social benefits of sport among the elderly

Masami Nagaoka

Department of Human Relations, Junior College Division, Mukogawa Women's University

This paper reviews the mental and social benefits of sport by examining the characteristics of sport for elderly individuals from the perspective of those leading routine lifestyles, rather than the concept of sport as a non-routine activity, and investigates how sport could revitalize ordinary lives and local communities.

It focuses specifically on engagement in sports and games at welfare centers for the elderly, and investigates the ways in which individuals could incorporate sport into their lifestyles as necessary, and reap the benefits thereof.

Owing to these benefits, such as mental activation, increased opportunities for communication with others, and acquisition of friends, the effects of sport can be enhanced by making them mutually interrelated. It is expected that exercise and sport can not only support active lifestyles for the elderly but also play an important role in the local community by helping it establish the foundation for fitness and stamina. In order for the elderly to enjoy physical activity on a daily basis, it is essential to realize accessibility to appropriate sports facilities as well as to a diversity of programs. A facility with many current users should continue to provide the space for voluntary activities, while a welfare facility for the elderly should also accept all generations, and have versatile and multiple functions. If it has such functions, it can be expected to play a significant role as a core facility in the local community.

Key words: elderly individuals, sports, mental and social benefits, daily life, community