

論 文

高齢の運動非実施者における健康と 運動・スポーツニーズに関するケーススタディ

A Case Study on the Needs of Health and Excise/Sport in elderly non-exercise people

常行 泰子 (高知大学教育学部)

TSUNEYUKI Yasuko

Faculty of Education, Kochi University

ABSTRACT

The purpose of this study was to qualitatively analyze the health and sports needs of elderly non-exercise participants. Twenty samples (10 males and 10 females) aged 60 years or older who were not exercised (Precontemplation and Contemplation stage) were participated in the survey. Semi-structured interviews were conducted on men and women screened on the scale of stage of behavior change. There were no differences in the demands between elderly people who is on the stage of precontemplation and contemplation. Environmentally influential factors such as human support, daily life, and access were identified on the health factor. Compared to case studies in the middle-aged exercise stage, there were very few discourses related to "time," "economy," and "goals." In a situation of plenty of time and economy, the needs of the elderly who emphasize "at their own pace" without having any particular goals as a competition were shown. In addition, while negative emotions such as "obesity," "dementia," "hypertension," and "future" were observed, positive emotions such as "for health" and "regaining youth" that continued from the middle-aged generation were also shown. Significant differences between the youth and middle-aged generations were shown regarding the negative factors focusing on human support and the environment. In the future, the promotion for sport and exercise is expected to identify the obstacles to exercise and sports in with corona and post-corona for the life and health of the elderly, and to prevent them from the dropout from exercise.

I. 問題の所在

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、日常における健康づくりと運動を中心とした身体活動の維持・向上に関する工夫が改めて見直されている。特に、身体的・精神的・社会的側面から捉えた高齢者の健康と運動実施の関連については、これまで社会科学や医学、心理学の領域において量的・質的分析から多くの研究が蓄積されている（下光ら, 1999; 岡, 2003; 常行ら, 2011）。高齢期のライフステージについては、身体・精神・社会的機能の低下が著しく、個人の ADL (Activities of Daily Living : 日常生活動作) QOL (Quality of Life : 生活の質) の維持・向上の観点から、健康づくりや身体活動を支援することは重要であり、同時に地域活性化を目指す社会的な健康づくりやアクティブシティ (活動的なまちづくり) 形成に向けて様々なプロジェクト事業や人材育成に期待が寄せられている（常行ら, 2019）。今後は、主体的・自発的な運動実施を推進するために世代の特性に着目したニーズを明らかにする必要性は高いと言える。

高齢者の運動実施・非実施に影響を及ぼす要因を検証するにあたり、健康や運動の統合モデルとされるトランスセオレティカル・モデル (Transtheoretical Model, 以下、「TTM」と略す) の中核概念である運動・スポーツ実施における変容ステージ (以下、「運動ステージ」とする) が有用な一つの尺度とされる。運動ステージは、定期的な運動・スポーツ実施に至るまでの変容過程を、無関心期または前熟考期 (Precontemplation)・関心期または熟考期 (Contemplation)・準備期 (Preparation)・実行期 (Action)・維持期 (Maintenance) の 5 段階で区分し、対象者の準備性 (レディネス) を評価する。欧米の介入研究を除いた先行研究のうち、この運動ステージに対する影響力を検討した研究は少なく、計画的行動理論 (Ajzen, 1985) の「意図」「態度」「行動のコントロール感」から運動ステージへの有意なパスを検証した Courneya (1995)、さらに在宅高齢者を対象にプリントメディアを使用した青木 (2008) などの実践的研究が僅かにみられる。また、健康状態や体力などの健康に関連する要因が、加齢による変化の大きい高齢者の運動実施に影響を及ぼす変数として示されている (杉原ほか, 1995; 財団法人健康・体力づくり事業財団, 1998; 西田ほか, 2000)。適度な不健康感、運動開始の契機となり、中高年者における動機づけの初発機能として働くことが指摘された (高井ほか, 2003)。石澤ほか (2002) は、定期的な運動・スポーツを行う高齢者は歩行状況が良好であり、不活発な高齢者は余暇満足度における健康保持増進が低いことを示唆している。

以上のように、高齢者の運動・スポーツ実施に関する要因研究は精力的になされてきたが、実際の介入アプローチにおいては、性別や運動実施頻度、ニーズなどの個別性を検討する必要性は高い (SSF 笹川スポーツ財, 2008)。運動ステージに着目した国内研究の多くは、質問紙調査を用い

た横断的データを示すに止まり、客観的指標を基に信頼性の高いデータが収集された一方で、影響要因の低位概念にある変数がどのような影響力を持つか、その機序や因果関係等の詳細な情報は明らかにされてこなかった。質的研究は、一般化へのコンセンサスが得られていないことや妥当性・信頼性における課題があるとされるが、実験研究や調査研究を行うには複雑すぎる場合に事例の価値は重要性を増し、社会科学に欠かせない豊かな記述が供給されると考えられる。

よって、本研究では高齢者の健康づくりと運動・スポーツを行っていない高齢者のニーズに着目し、データを質的に分析・検証した。スポーツや健康づくりのプロモーションを効果的に行う上で、現在運動・スポーツを実施していない非実施者を対象とした質的調査は運動ステージの向上にも寄与するものと期待できる。本研究の目的は、高齢の運動非実施者における健康とスポーツニーズに関して質的に検証することであった。

II. 研究の方法

1. 調査対象者

本研究は、60 歳以上の男女、運動非実施者 (運動ステージの無関心期・関心期) の男女 20 名 (男性 10 名, 女性 10 名) を調査対象者として有意抽出した。

2. 調査方法・内容

本研究では、運動ステージ尺度でスクリーニングされた男女を対象に半構造化面接を実施した。インタビューのガイドラインは先行研究を踏まえ、Prochaska and DiClemente (1983)、Marcus et al. (1993) が開発し、日本人への適用に関して信頼性と妥当性が検証された尺度を適用して運動ステージを尋ねた。

1 回最低 20 分以上の運動・スポーツを週 3 回以上実施していることを「定期的」と定義した上で、現在の運動・スポーツの実施状況について「現在、運動・スポーツをしておらず、今後 6 ヶ月以内に始めるつもりもない (無関心期)」「現在、運動・スポーツをしていないが、今後 6 ヶ月以内に始めようと思っている (関心期)」「現在、運動・スポーツをしているが、定期的ではない (準備期)」「定期的な運動・スポーツを過去 6 ヶ月以内に始めた (実行期)」「定期的な運動・スポーツを 6 ヶ月以上継続して行っている (維持期)」までの 5 段階を尋ね、無関心期と関心期の高齢者を有意抽出し、インタビューを実施した。

さらに、運動非実施者の今後の採択・継続に関連するニーズ (実施したいプログラム・イメージ・時間・料金・指導者) 等の変数と年齢・性別等の個人的属性を尋ねた。インタビューの中で関連する内容が示された場合は、過去の疾病罹患状況や運動・スポーツ経験等について確認した。

III. 結果

表1に無関心期と関心期それぞれの概要を男女別に示した。無関心期は8名(男性4名、女性4名)であり、関心期は12名(男性6名、女性6名)であった。無関心期については、完全に運動拒否している者だけでなく、6ヵ月を超えた期間内に、いずれ開始したいと考えている者も混在していた。無関心期と関心期の有意な違いは本研究で示されなかったものの、運動開始の前提条件として「肥満」「腰痛」「膝痛」等の身体に係る変数が一定数挙げられた。また「不安」「気遣いが必要」等、高齢者特有の精神面に関する言説が意図的に述べられたことがわかる。指導者の要・不要や人柄に関する言説も認められた。

1. 無関心期の代表事例について

無関心期の男性については、「毎日外に出かけている」ため運動が不要であると考えている者や、「身体に大きな負担がなくできる筋力トレーニング」「室内・外を問わないもの」「激しくないが、汗をかける運動」であれば実施したいとする意見がみられた。また、対面だけでなく、テレビやタブレットを用いた手本などに抵抗はないと考える高齢男性もいることが明らかになった。

女性の場合、「お金・時間に縛られないもの」「1人の指導者で5人程度が理想(少なすぎても多すぎても嫌)」「指導者はやさしく・丁寧に教えてくれる人が好ましい・・・(途中省略)・・・自分のできる範囲でがんばらせてくれる人。無理やりはダメ。初心者の方にもフォロー・気づかいをしてほしい」といった指導者やサポートする人的資源に関する情報が具体的に示唆された。

2. 関心期の代表事例について

関心期の男性については、「以前卓球をしていた頃があり、また卓球がしたい。出来れば近い距離の場所で行いたい。交通手段がないため、運動のために遠くまでは行けない」といった運動実施までのアクセスや過去の運動経験について言及があった。さらに「定年退職してから体を動かす機会が少なくなった。そのため、少しでもよいので、体を動かしたい」等、生活環境の変化についても触れた。

女性については、「高血圧なので長時間や息の上がる運動は医者に禁止されている・・・(途中省略)・・・あまり外へ出ることをせず、主に家事をしている方なのでまずは軽い散歩から始めれば良い。一度に長い時間を歩くのではなく、1日に2回、30分ほどの散歩を毎日続けると健康的に

表1 調査対象者の概要

	性別	年齢	概要	備考
無関心期	M	62	室内外を問わない、激しくないが汗をかける内容、短時間。バドミントンの経験	腰痛あり。タブレット利用に抵抗はない
		82	毎日が外出している	肥満気味。腹が出ている
		81	負担の少ない筋トレ。汗をかく程度でしたい。料金にこだわらない	
		不明	ウォーキングなど軽めの運動。楽しく運動させてくれる指導者を求める	将来への不安がある
	F	不明	もし運動するなら膝が悪いので負担のかからない運動。水泳など	健康状態に左右される
		76	お金・時間に縛られないもの、受講者の適正な人数。NHK体操番組のイメージ	認知症予防に期待。デイサービス利用中
		76	関節を動かすようなストレッチ。マンツーマン希望	
		不明	ウォーキングやヨガならしてみたい。優しく丁寧に教えてくれる指導者が良い	初心者にはフォロー、気遣いが欲しい
関心期	M	79	球技が得意なので卓球を始めたい、5000円/1月あたり	家庭菜園、イノシシ捕獲を実施
		64	ゲートボールを平日にしたい。犬の散歩がてら	膝が悪い。定年まで少年野球指導者
		76	以前していた卓球をしたい。料金は有料でもかまわないが指導者は不要	やや太り気味。交通手段がない
		不明	起床後、朝食までの時間にウォーキングしたい	朝食と運動実施について関心がある
		76	カートを使用しているため腰の負担がない運動がしたい。地域との交流に期待	腰が曲がっている
		67	激しい運動は求めない。同年代と一緒に。元気な指導者	定年退職後に不活動
	F	76	夫が関心あるので始めたい、昔経験したスポーツに関心、若さを取り戻す	年々肥満傾向にある
		75	ラジオ体操や自転車など。犬の散歩がてら	継続力はあると思う
		80	これというものは無いが、健康のために何か始めたい。料金は無料が良い	健康を意識
		76	軽い散歩がしたい	高血圧、ジュースの多飲
		62	ジムでヨガなど強度が高くないもの。友人と楽しくしたい	活発な人柄
		65	登山をゆったりしたペースで。指導者はサポート2名程欲しい	登山は1人では不安

なる」と考える」等、運動を開始した場合のイメージをはっきり抱いている状況が示された。また「時間があるため山に登りたいが、一人では不安。多くの方とインストラクター付きでゆっくり山登りができたら」という希望が示された。

IV. 考察

本研究では、高齢者の健康づくりと運動・スポーツにおけるニーズに着目し、質的にデータを分析・検証した。現在運動・スポーツを実施していない非実施者を対象としたインタビュー調査を行った結果、以下の点が明らかになった。

高齢期における運動非実施者においては、無関心期と関心期における質的ニーズの違いは示されず、健康を前提条件として、人的支援や生活、アクセス等の環境に関する影響要因が認められた。高齢男女を対象とした運動ステージに関する影響要因の先行研究では、指導者・家族・友人・仲間からなる人的支援について一定の影響が認められ、具体的な支援の在り方を議論する必要性が示唆されている（常行ら, 2011）。本研究では、男性対象者において「楽しく運動させてくれる指導者」「元気な指導者」等、指導者の存在に関する言説がみられたことに加え、女性では「優しく丁寧に教えてくれる指導者」といった具体的な指導のイメージに踏み込んだ言及がなされた。このことは、運動を実施しておらず、健康に不安を抱える高齢男女において、配慮や気遣いが通常以上に必要になる点を意味する。本研究の調査対象者の多くは、身体的かつ精神的な健康における言説が示されていることから、若年や中年世代の運動・スポーツ活動を採択させるための工夫とは次元を異にして、高齢世代を対象とした指導の展開が必要であり、安心して運動に取り組める環境が重要であると推察される。

また、中年世代の運動ステージにおける事例研究（常行ら, 2015; 石黒, 2018）と比して「時間」「経済」「目標」に関連する言説は極めて少なく、時間や経済にゆとりがある状況の中、競技としての目標は特に持たずに、個人的な運動実施のリズムとなる「マイペース」を重視した高齢者のニーズが示された。ねんりんピック参加者においては、テニス実施者の多くが20年から30年の継続群であることが報告されているが（山口ら, 1993）、本研究の運動非実施者は、青年期や中年期からの継続的な運動を実施しているというよりはむしろ、種目の変更や中長期に渡る運動の離脱期間を経た再社会化群である可能性が高い。再社会化は、ライフスタイルが急速に変化し、個人が新しい役割を持った時に起こる（McPherson, 1998）とされ、山口（1988）は、「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、新しい役割を持った時に、スポーツに対する価値、行動、役割を再学習する過程」と定義している。この新し

い役割という意味において、身体的・精神的に問題が少なかった中年期までの世代と異なり、健康の諸問題を抱える高齢者としての役割を持った、と捉えることも可能であろう。新しい役割を認知することにより、運動への取り組み状況に変化が認められたと推察される。

さらに、「肥満」「認知症」「高血圧」「将来」への不安といった否定的感情がみられた一方で、「健康のために」「若さを取り戻す」といった中年世代から続く健康に関して運動実施に伴う肯定的感情も併せて示された。三宮ら（2021）は、高齢者における悲嘆感情の変化と運動の動機づけについて分析し、開発された LAES 尺度の楽しさを生かした余暇活動により運動の動機づけを向上させる可能性を指摘している。近年では、健康志向以外にも、交流や生きがいを含めて運動・スポーツに親しむマスターズスポーツ志向や楽しみを重視するレジャースポーツ志向などが中高齢者のニーズを捉えており、ポジティブな感情喚起の運動・スポーツプロモーションも一層重要と考えられる。運動・スポーツに対する満足感や楽しさは、“enjoyment” “pleasure” などの変数で運動・スポーツ活動への影響力が検討されているが（Chogahara and Yamaguchi, 1998）、日本人を対象に運動・スポーツにおける楽しさの下位概念を精査することも運動非実施者の運動採択の契機になると考えられる。

本研究は、有意抽出した高齢者のケーススタディであることから一般化はできず、都市・地方といった地域性にも言及がない。また身体的・精神的・社会的側面から健康の有意な違いも認められていることから、前期高齢者と後期高齢者を区別して事例を抽出する必要性もあろう。

V. 結論

本研究では運動非実施者のニーズにおける事例を分析・検証したが、運動の阻害要因について人的支援や環境を中心に若年や中年世代との有意な違いが示された。高齢者の生きがいや健康において、ウィズコロナ・ポストコロナにおける運動・スポーツの阻害要因を特定し、運動から離脱させないプロモーションが今後期待される。

謝辞

本研究を進めるにあたり、インタビューにご協力いただきました皆さまに、心より感謝申し上げます。

文献

Ajzen, I. (1985) From intentions to actions : A theory of planned behavior. In J. Kuhl and J. Beckmann (Eds), *Action-control : From cognition to behavior*, Heidelberg, Springer, pp.11-39.

青木邦男(2008) 在宅高齢者の運動行動のステージ変容に及ぼすプリント・メディアの影響に関する研究. 体育学研

- 究, 53(2), pp.231-245.
- Corneya, K.S.(1995) Understanding readiness for regular physical activity in older individuals : An application of the theory of planned behavior. *Health Psychology*, 14, pp.80-87.
- 石黒えみ (2018) 育児期女性の運動・スポーツ実施に影響を与える要因の質的研究—『アクティブ・スポーツ・ママ』はなぜスポーツを実施できているのか—. 笹川スポーツ研究助成 研究成果報告書. pp.108-114.
- 石澤伸弘・山口泰雄・長ヶ原誠(2002) 縦断的分析による高齢者の運動・スポーツ実施と日常生活に関する研究. *体育・スポーツ科学*, 11, pp.9-16.
- 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(4), pp.305-319.
- McPherson, B.D.(1998) *Aging as a Social Process*. 3rd ed : Canada Harcourt Brace & Company, pp.317-337.
- Marcus, B.H., and Simkin, L.R.(1993) The stages of exercise behavior. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 33, pp.83-88.
- 西田保・渡辺俊彦・佐々木康・竹之内隆志(2000) 中高年者の運動への動機づけを促進および阻害する要因に関する研究. *デサントスポーツ科学*, 21, pp.15-26.
- 三宮孝太・本家寿洋 (2021) 高齢者版・余暇活動の楽しさ評価法を使用した作業の提供で心臓リハビリテーションが円滑化した慢性心不全をもつ高齢女性の一事例. *作業療法*, 40(5), pp.674-682.
- 岡浩一郎(2003) 運動行動の変容段階尺度の信頼性および妥当性—中年者を対象にした検討—. *健康支援*, 5(1), pp.15-22.
- Prochaska, J.O. and DiClemente, C.C.(1983) Stages and processes of self-change in smoking : Towards an integrative model of change. *J. Consult. Clin. Psychol.*, 51, pp.390-395.
- SSF 笹川スポーツ財団(2008) *スポーツライフ・データ*. 東京.
- 杉原隆・坂井重遠・佐々木義男・山口泰雄・中込四郎(1995) 運動・スポーツの阻害要因に関する調査研究報告. 財団法人健康・体力づくり事業財団.
- 下光輝一・小田切優子・桶井佐和子・井上茂・高宮朋子 (1999) 運動習慣に関する心理行動医学的研究. *デサントスポーツ科学*, 20, pp.3-19.
- 高井和夫・中込四郎・山口恵理子(2003) 中高年者の健康運動キャリアパターンを支える心理的社会的要因. *体育学研究*, 48(5), pp.601-616.
- 常行泰子・山口泰雄・高折和男 (2011) 高齢者の運動ステージと運動セルフ・エフィカシーに影響を及ぼす健康要因と社会心理的要因に関する研究. *体育学研究*, 56(2), pp.325-341.
- 常行泰子・野中陽一朗・村田トオル (2019) アクティブシティ実現に向けた運動・スポーツの人材育成に関する質的研究. *高知大学学術研究報告*, 68, pp.125-134.
- 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), pp.507-513.
- 山口泰雄・野川春夫 (1993) 種目別にみたねりんピック参加者のイベント評価と社会化過程. *体育・スポーツ科学*, 2, pp.43-54.
- 財団法人健康・体力づくり事業財団(1998) 中年期における運動・スポーツの阻害要因に関する調査報告. 中年期における運動・スポーツの阻害要因に関する調査研究会.

