

高齢者スポーツに関する一考察

——継続的なスポーツ実施者（軟式庭球）の
調査結果を中心として——

岡 田 明

I は じ め に

わが国において、「社会体育」や「コミュニティ・スポーツ」「市民スポーツ」などの言葉とともに、一般市民のスポーツ活動が急激に増加してきたのは昭和40年代後半からのことである。現在では成人の3人に2人の割合でスポーツが実施されているが、なかでも高齢層の着実な伸び率は目立っている。厚生省の資料¹⁾では、65歳以上（老年）人口の総人口に占める割合は、昭和55年では9.1%であったが、平成12年に16.9%、平成32年（2020年）には25.2%と国民の4人に1人が老人であるという推計がなされているように、この高齢者社会をむかえたわが国において、老人の健康や生きがいなどを考えるとき、増加傾向の高齢者のスポーツ活動は重要な意味を持っていると言えるであろう。

すでに厚生省等が主催する全国健康福祉祭「ねんりんピック」や、文部省が中心となって開催されている「全国スポーツ・レクリエーション祭」は、全国レベルの高齢者スポーツイベントとしていずれも昭和63年より年1回開催され、年々盛況になってきているが、高齢者のスポーツ活動が、いかに盛んになってきたかをあらわしているイベントといえよう。

これまでに高齢者スポーツに関する研究は、山口²⁾³⁾⁴⁾⁵⁾⁶⁾らのスポーツイベント参加を対象にしたものや、川西⁷⁾や高見⁸⁾らの報告に見られるが、い

ずれも一般・中高年を対象としたもので、同一種目を永年にわたってプレイしている者を対象とした研究は少ない。そこで、本研究は、対象者の多くが40年以上の同一種目継続者で、現在も試合出場を行なっている軟式庭球愛好者を対象とし、彼らが仕事や家庭の雑事のかたわら、どのようにして継続的に同一スポーツを行なってきたか、又、現在の社会的・物理的なスポーツ環境がどのようなものであるかを分析し、高齢者一般のスポーツ活動を考える上での基礎的資料を提供しようとするものである。

II 研究方法

1. 調査対象

第20回内閣総理大臣杯・全日本グランドベテラン軟式庭球大会（平成2年10月27日、於宝塚市立スポーツセンターテニスコート）出場者。地域的には北は北海道から南は沖縄まではほぼ全国にわたっている。なお、韓国（13名）台湾（57名）からの参加者もいるが、ここでは省いた。

表1 調査対象者

| | | N | 平均年齢（歳） | SD |
|---|---|--------|---------|------|
| 亀 | 男 | 35 | 84.12 | 3.01 |
| | 女 | 44 | 69.52 | 3.55 |
| 鶴 | 男 | 71 | 78.30 | 9.52 |
| | 女 | 50 | 60.54 | 3.09 |
| 松 | 男 | 108 | 73.09 | 2.34 |
| | 女 | 37 | 55.05 | 6.14 |
| 竹 | 男 | 62 | 67.71 | 2.06 |
| | 女 | 24 | 47.46 | 4.00 |
| 梅 | 男 | 47 | 62.70 | 2.53 |
| | 女 | 5 | 47.20 | 8.98 |
| 計 | 男 | 323（人） | 72.69 | 7.92 |
| | 女 | 160（人） | 59.36 | 8.87 |

試合は

亀（男82歳以上，女65歳以上）

鶴（男76歳以上，女57歳以上）

松（男70歳以上，女50歳以上）

竹（男65歳以上，女43歳以上）

梅（男60歳以上，女35歳以上）

の5ブロックに分れてトーナメント方式にて行なわれた。

各ブロック別の男女の内訳，平均年齢は，表1のとおりである。

2. 調査時期

平成3年8月

3. 調査方法

日頃のテニス活動，健康状況，継続年数，途中中断などに関する22項目について質問紙を作成し，郵送法にて調査を実施した。

4. 回収率

郵送数 581通

回収数 505通（有効回収数 483通）

回収率 86.9%（有効回収率 83.3%）

Ⅲ 結果および考察

1. 年齢，配偶者，職業等の特徴

年齢は，各ブロックごとに参加資格が決まっているため年齢は男性で亀ブロックの84.12歳以下ほぼ5歳刻みの平均年齢となっている。

女性では，竹，梅で年齢差が見られないが，出場資格に年齢の上限がないため，腕に自信の女性が年齢に関係なく下のブロックに出場しているため

ある。また、男女の間に年齢制限に差があるのは試合はすべてダブルスであり、ペアは男と男、男と女、女と女と自由に組めるため、男女の実力差を考慮したものである。そのため、女性の年齢がかなり低くなっているが、一方では女性の高齢者スポーツ人口が男性に比較して加齢とともに少なくなっているのがうかがえる。今回の調査では、最高齢者が男性で90歳、女性では78歳であり、平均年齢は男性で72.7歳、女性で59.4歳であった。

配偶者は、男女とも亀ブロックで死別の割合が高いのは当然として、亀ブロックの女性で死別が4割を越えているのが目につくが、日本人の平均的な配偶関係のようである（昭和60年の女性の死別率は、65～69歳で36.3%であった）⁹⁾。男女の平均年齢に13.5年の差があるにも関わらず、女性の死別が2割を越え、逆に男性の配偶者有りが約9割と高く男女の間に有意な差異がみられた ($\chi^2=11.52$ $P<0.01$)。

学歴は、多くの調査に見られるように、スポーツ実施者の高学歴がここでもみられ、旧制小学校と新制中学校卒業者は男性で21.5%、女性ではわずか2.6%でしかなかった。残りはすべて旧制中学校程度となっており、年齢を考えると、高年齢層での継続的スポーツ実施者が、いかに高学歴者であるかがよくわかる。また男性でみられた2割程度の旧小卒者は、ほとんどが職場で軟式庭球を始めており、当時（昭和の初期頃）軟式庭球が職場での人気スポーツであった¹⁰⁾、というのを裏付けているといえそうだ。

職業は、男性の亀・鶴・松ブロックで7割強が、男性全体では67.4%が定年退職者で無職となっている。会社員（役員を含む）自家商工業がそれぞれ1割弱いるが、これも年齢から考えれば当然といえる。女性では主婦が約6割で、主婦を嫁に任した主婦の引退組が1割、パート仕事に就いているものが1割となっており男女とも7割程度が無職ということである。

2. 日頃の軟式庭球活動

①実施頻度

図1の通り男性の32.2%、女性で15.7%が、「ほとんど毎日」活動を行

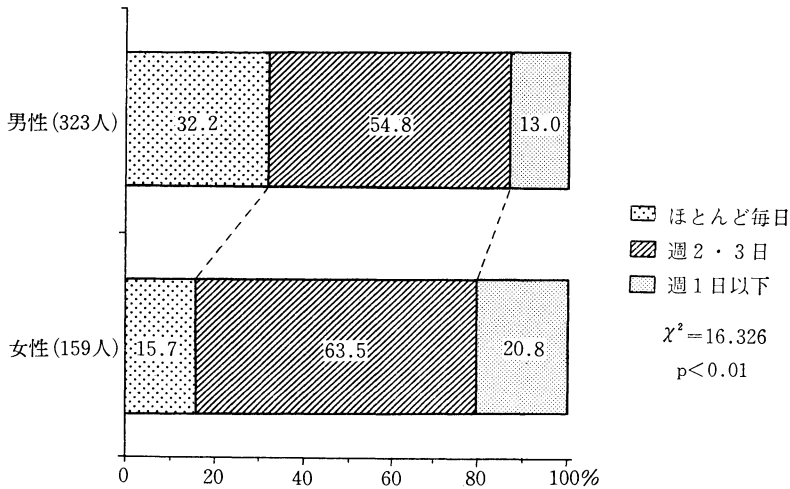


図1 スポーツの実施頻度

なっている。男女とも「週2・3日程度」が過半数を占めているが、日数的には男性の方が勝っている。しかし、女性では年齢の高いブロック程日数が増える傾向が強く、女性の亀では「ほとんど毎日」が22.7%、週2・3日が65.9%とどちらも他のブロックを上回っている。

この結果から、高年齢化に伴って実施日数が減るという仮説より、むしろ、高齢化による自由時間の増大、仲間との交流意識等の要素が働いてコートへ足を運んでいるものと思われる。

② 1日の実施時間

男女とも、またどのブロックにおいても、一度の実施時間は「2時間以上」が過半数を占めており、男性では一日中コートにいるという者も若干みられた。一般的なスポーツ教室や民間のスポーツクラブの講習時間が、1時間半から2時間程度であることを考えると、その実施内容を問題にしなれば、かなり長い時間コートにいることになっている。ただ、ここでは、亀ブロックの男性の31.4%、女性の43.2%が「1時間～2時間」の間となって「2時間以上」に続いているのが年齢的な特徴と思われる。

③実施場所

場所は、男女、各ブロックとも「公共施設」の利用が特に高く、男性で83.6%、女性では92.4%の高率になっている。「企業施設」、「学校施設」の開放もあるが、いずれも1割に達していない。平日だけでなく、土日を含む利用だけに、公共施設の高齢者に対する配慮が感じられる（特に地方において、専用コート等がみられた）。硬式庭球が、民間商業施設で多く行なわれているのに比べ、軟式庭球は、公共施設の割合が特に高いのも種目特性の一つと言えるであろう。

④場所までの所要時間および通う方法

片道所要時間は、男女各ブロックとも20分台の平均であった。男性で23.3分、女性で22.2分と殆ど変わらず、一般市民の青年層の調査¹¹⁾では、片道1時間半以内という結果が報告されたりしているが、高齢者のスポーツ実施は、施設までの時間的距離が30分程度まで、ということが継続的な活動のためには必要な条件であるようだ。

また、施設までの交通手段は、電車、バスをはじめ、自動車、オートバイ、自転車、徒歩と多種あるが、スポーツ実施人口増加の要因の一つに上げられているモータリゼーションの発達はここにも見られ、自動車が男性で40.1%、女性で35.3%と、いずれにおいても自動車による交通手段が最も高い数となっている。オートバイの利用者も男女とも10%強あり、自転車の利用が男性で26.7%、女性で30.8%と続いているが、年齢から考えて自動車の利用者がこれ程多いとは意外であった。

⑤軟庭をする理由

総理府の「体力・スポーツに関する世論調査¹²⁾」では、不特定多数からのサンプリングではあるが、運動・スポーツを行なった理由として、70歳以上の回答では「体を丈夫にするため」(43.0%)「楽しみ・気晴らしとして」(32.6%)が上位になっている。今回の調査は、現在の軟式庭球愛好者に限った調査であるため、「好きだから」という明快な理由が、男性で45.9%、女性で65.8%あった。男性では「体を丈夫に」が31.6%「友人・

仲間との交流」が12.8%となっているが、女性では「友人・仲間との交流」が2番目で13.3%、「体を丈夫に」が12.0%と続いている。「好きだから」は、本当に軟式庭球を長年にわたって愛好している者にとっては、なものにも代えがたい理由のようであり、また、本当に好きでなければ何年も同一種類を続けることは出来ないであろう。「運動不足を感じるから」は今回の調査対象においてはさすがに少数にしかすぎなかった（男性1.6%、女性2.5%）。

⑥クラブ所属とクラブの年齢制限

全国的な規模の大会出場者であり、先に述べたとおりの練習ぶりから予想はされたが、男女ともほぼ全員がクラブに所属している（男性96.3%、女性100%）。先の「スポーツに関する世論調査」では、男性の70歳以上は17.9%、女性の60歳以上も11.7%と、2割に満たない一般市民の加入率となっているが、それと比べてみると継続的にスポーツ活動を続けるには、受皿となるクラブや同好会が重要な役割を持っているといえると思う。特に、高齢者には必要であるようだ。

次に、所属しているクラブの年齢制限、つまり高齢者のためのクラブに入っているのかを調べてみると、男女の間に差異が認められた（ $\chi^2=45.92$ $P<0.01$ ）。男性ではクラブ入会に年齢制限を設けているところが33.7%あるが、女性では5.7%しか見られない。同一クラブに所属している者も若干見られるが、男性の場合、どのブロックにも30%程度が制限ありということで、男性は年齢によってテニスの力が違ってくるため勝敗にこだわればこのような制限が生じるようである。女性の場合は制限をするとクラブのメンバーが集まりにくいというのが理由のようである。

3. 今までの軟庭活動

①競技歴

現在までの軟庭活動歴が図2である。5年刻みにあらわしているが、男性で40年以上の経験者が約6割と突出しているのが目立つ。女性では15年

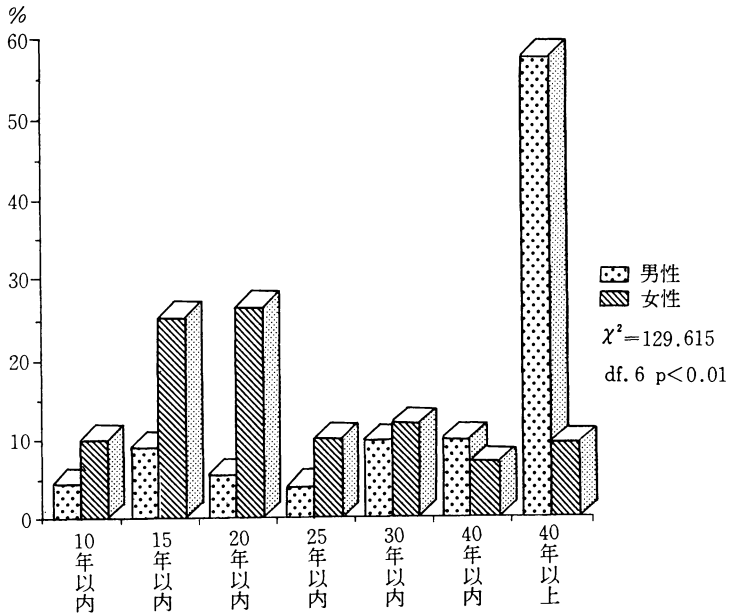


図2 軟庭活動歴

以内～20年以内の間を約半数が占めており，男女としてみれば経験年数に有意差が認められる。中でも，男性の亀ブロックでは，40年以上の経験者が8割を越えており，この年代までスポーツを継続的に実施するには，若い時代のスポーツ経験が意味をもつものと考えられる。女性で15年～20年程度の経験者が多いのは，次に示す途中中断による経験年数の減少のあらわれであると思う。また，男女とも10年以下が極めて少ないが，高齢者がスポーツ教室等に通って特定の競技スポーツを新しく覚えようとするのは，難しいという事であろう。そういう意味で，ニューススポーツと言われる，今までに殆ど誰も経験していないスポーツの人氣が最近特に高くなっているのもうなずける。ゲートボールは競技人口400万人を越えるというし，ベタンク等の愛好者も年々増えているのが上記のことをよく表しているといえる。

②学校時代のクラブ経験

スポーツ参与に強い影響を与えるといわれている要因の中でも、学校時代のクラブ（部活動）経験は、その後のスポーツ実施に強い関わりを持つとされる。ここでは、学校時代のクラブ活動について見てみた。調査対象者が高齢者であるため、学歴に旧制小学校卒業者が見られたが（男性20.6％、女性1.3％）、彼らは学校にクラブそのものがなく、卒業後に職場で軟庭を始めたのが殆どである（一部小学校時代に地域で始めた人もいる）。男性では（旧小卒も含める）54.1％が軟庭部の経験者、他の運動部の経験者が21.3％、経験なし24.6％となっている。女性は64.8％が経験者で、他の運動部22.0％、なし13.2％で、男女の間に差がみられるが（ $\chi^2=4.896$ $P<0.05$ ）、旧小卒者を除いてみると男性の入部者が65.6％と差は見られない（ $\chi^2=0.623$ $P>0.4$ ）。しかし、平均年齢の高い男性においては約半数がクラブ経験のない人であることには注目してよいと思う。それは、現在軟式庭球が先のニュースポーツや硬式庭球に押されぎみで、成人の愛好者数に陰りが見られているのは、成人から軟式庭球を始める者が極めて少ないということであり、かつて多くの愛好者が途中から軟庭を始めたように、その受け入れ努力をする必要があることを示唆していると思うからである。

③競技歴とクラブ活動経験

図3は競技歴と学校時代のクラブ活動をクロスしてみたものであるが、競技歴25年以上のいわゆるベテランにおいては、男性63.7％、女性93.3％が学校時代にクラブ活動を経験している。また、25年以下では男性は2割強が、女性では半数強がクラブ経験者となっている。特徴としては、女性の25年以上は殆どがクラブ経験者であるが、25年以下では逆に半数近くが学校時代にクラブ活動を行っていないということであろう。女性の場合25年以下が全女性の7割を占めているが、その半数近くが経験なしということで、昭和40年代後半から地域社会で活発に行なわれてきた家庭婦人スポーツ教室の受講者がその後も同一スポーツを続けていることのあらわれ

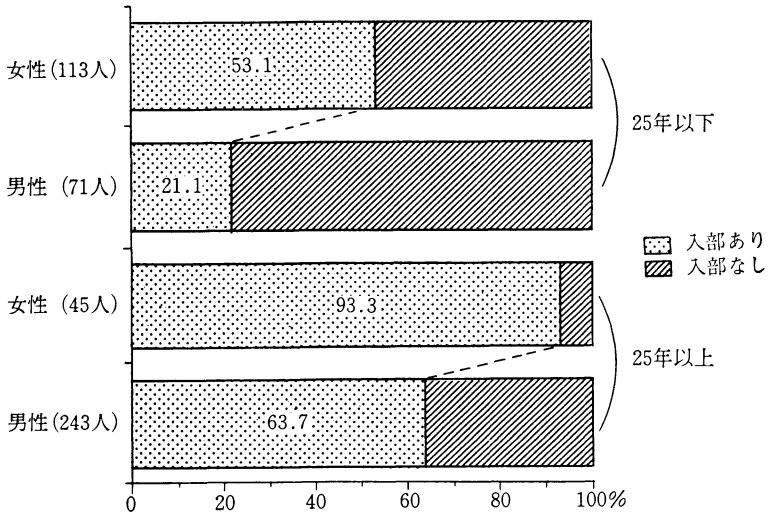


図3 競技歴と学校時代のクラブ活動

とみてよいようだ。25年以上経験者と25年以下におけるクラブ所属は、男性女性とも有意差があり、25年以上、25年以下の両方とも所属に性差が認められた。

④途中の中断とその原因など

年齢が高くなるにつれて、同一スポーツ種目を長く継続するのは容易なこととは思われない。本調査対象者においても男女とも50%強が途中で中断のあったことを述べている。しかし一方では半数近くが第二次世界大戦や、戦後の混乱、仕事、結婚、育児などスポーツ実施の困難な状況の中でも継続的にスポーツを実施していたということである。

途中中断者の原因は、男性ではその年齢から、第二次世界大戦が75.7% (137人) と突出し、次に仕事が17.1%となっている。女性では結婚・出産・育児・家事が91.0% (81人) とほとんどを占めている。

次に途中中断の期間を見たが、男性の平均は13.06年 (S.D 11.26) であったが女性の場合は20.98年 (S.D 11.85) と大変長い期間の中断が見

られた（男女差， T 検定 -5.117 $P < 0.001$ ）。男性の場合は，戦争などで実施不可能な時期以外は，自分の意志で割合スポーツ実施が可能であるということと，女性は一度家庭に入ってしまうと一番下の子供が成長するまで家庭を留守にしにくいということであろう。

4. 大会出場歴と現在の大会出場目的など

過去の大会出場歴は，男女とも軟式庭球で最も重みのある全日本選手権大会出場者から，市町村レベルの大会まで多種にわたっている。さすがに全日本選手権の出場者は，男女とも少数（男性6.6%，女性13.8%）となっているが，いわゆる，競技志向の大会出場者は，男子で66.7%，女性が59.7%おり，残りが親睦の大会のみの出場者ということになる。学校時代にクラブ歴が無かったり，社会人になってからの軟庭経験者にとっては競技志向の大会には出場しにくいようであるが，最近ではその実力に応じて出場できる大会が，特に女性において多く行われてきている。

今回の調査対象は，全員が現在も試合に出場しているので，試合出場の理由を尋ねてみると，男女とも「仲間との交流」が最も多く（男性67.4%，女性67.1%），「実力を試す」は男性が17.2%，女性も12.7%と試合出場者にしては意外に低い割合であった。また，この大会出場以外には大会出場を「目指さない」者も男女とも1割強みられた。北海道や沖縄の遠隔地からでも兵庫まで出掛けてテニスを行うのは，勝敗を競うのではなく長年のテニス仲間に出会うのを楽しみにして集うようであり，高齢者大会の特徴と言えるであろう。かつて全日本で活躍した選手も，高齢化とともにこのような心境になるものと思われる。それだけに，大会主催者は，大会運営に際して普通の大会と違う「満足さ」に配慮が必要になるであろう。男女においても，出場大会のレベル（競技志向の大会と親睦志向の大会）においても，大会出場の理由には差異が認められなかった。

5. 生活時間と日頃の健康状況

睡眠時間は男性の亀ブロックが8時間28分と8時間を越えた睡眠時間となっているが、男性はおおむね7時間台で平均が7時間36分となっている。女性は年齢が10歳程度若いのが、平均6時間54分と男性に比べ40分程少なくなっている（男女差T検定6.052 $P < 0.001$ ）。昭和60年度の日本人の平均睡眠時間は、60歳代男性で8時間25分（平日、土、日の平均）、同じく女性が7時間56分で、男女とも1時間程度今回調査の方が少なくなっている¹³⁾。活動的な高齢者は日常生活においても行動的に生活を送っているせいで、睡眠時間が増えていないものと思われる。

健康や体力についての自己評価では、健康面で自分は「丈夫である」と答えた者が男性で42.6%、女性も37.7%いる。「普通」が男性56.2%、女性61.6%で、「体が弱い」は、男女とも1%程度と極めて少ない。日常的に、そして継続的にスポーツ活動を行っているのであるから、当然といえば当然の結果であろう。また、体力面でも「人並み以上」が男性に32.2%、女性が23.3%、「普通」が男性65.3%、女性75.7%と殆どが普通以上の体力が有るとしている。

健康や体力面では、日本の平均的資料¹⁴⁾と比較するのは問題があると思うが、60歳代からは3割程度は「体に不安がある」のが平均のようである。

以上のように、健康・体力面で自信を持っているせいか、「日頃の健康や体力の維持増進のために心掛けていること」では、「何もしていない」が、男性15.1%、女性22.9%と先の一般的調査をかなり上回っている（60～69歳4.2%、70歳以上2.5%）。テニスをしていることが健康管理ということであろう。

6. 困っていること

最後に、現在の軟庭活動において一番困っていることについて尋ねた。「場所・施設」「時間」「費用」「仲間」「指導者」と出てきたが、男性で「場所・施設」が17.9%、女性では「時間がない」が11.0%と、この2つだけが1割を越えている。あとは1割以下で、「困っていることはない」が男性・

女性とも7割近くいる（男性68.3%、女性66.9%）。最も高齢の亀ブロックでは男女ともほぼ8割が何も不自由していないと答えている。『健康でテニスが出来るといふこと、それだけで幸せでありがたいと思う』という記述があったが、高齢者の多くがそのような気持ちで日頃のテニス活動を行っていることが、この結果からうかがえる。

IV ま と め

本研究で調査の対象とした第20回全日本グランドベテラン軟式庭球大会は、昭和40年代後半の社会体育振興が強く論議され、一般市民が急激にスポーツを実施し始めた頃に誕生し、「生涯スポーツ」の重要性がさらに認識されてきた昨年に、第20回の大会を開催している。そういう意味において、わが国における生涯スポーツイベントの先駆的役割を果たしてきたと言っても過言ではないと思う。本研究が当大会出場者を対象として選んだのも、20年の経過を得て大会そのものが全国的に確固たる大会として認められているということと、出場者に現在の高齢者軟式庭球の全国を代表する愛好者が多くみられることであった。その結果は、これまでにみてきた通りであるが、一般の高齢者に比較してどのようにスポーツを実施しているかが明らかになったと思う。

同一種目（軟式庭球）のスポーツを継続的に実施している高齢者においては、過去の競技成績は現在の大会参加にほとんど関連がなく、遠隔地からの参加も同窓会的要素が強かった。

日頃のテニス活動も「ほとんど毎日」や「週2・3日」以上が8割程度というのもテニスコートが「仲間との語らい」や「ふれあい」の場であるということであろう。つまり、継続的にスポーツ活動を行ってきた結果がこのような「仲間」との場を確保できたということで、現在のテニス実施に「なんの不満もない」が約7割と多いのも、継続的なスポーツ実施に対しての満足さのあらわれと思う。

また、彼らのテニス活動の場は公的施設が主であったが、地域で高齢者に対する配慮が感じられた。特に地方において顕著であった。

一方、女性の高齢者が、男性に比べて加齢とともに減少しているのは軟式庭球だけに限らないが、体力的な衰えによるのが第一の原因であるならば、高齢者用のルール（例えばシングル用コートでダブルスを行なうなど）を考え、「好きで」続けてきたスポーツをいつまでも継続できるような配慮がいろいろではないかと考える。

いずれにしても、「生きがい」として現在のスポーツ活動を続けている高齢者が、充分満足できる環境を作る努力は今後ますます必要と思われる。

本研究で分析した継続的にスポーツ活動を実施している高齢者の活動実態が、今後の高齢者スポーツ研究の基礎的資料として役立つことを期待したいと思う。

本稿をまとめるにあたって、松蔭女子学院大学教授 表 孟宏氏（日本軟式庭球連盟理事）に適切な助言を頂いた。ここに記して謝したい。

文 献

- 1) 財団法人 厚生統計協会：厚生指標臨時増刊 国民衛生の動向 第38巻第9号, p. 39, 1991
- 2) 山口泰雄 他：高齢者のスポーツへの再社会化 日本体育学会第37回大会号, p. 162, 1986
- 3) 山口泰雄：高齢者のスポーツ活動とその生活構造, 体育の科学, p. 507-513, 1988. 7
- 4) 山口泰雄 他：生涯スポーツの理論とプログラム, 鹿尾体育大学, 1989
- 5) 山口泰雄 他：生涯スポーツイベントの参加者研究, 日本体育学会第41回大会大会号, p. 99, 1990
- 6) 山口泰雄 他：第3回全国スポーツ・レクリエーション祭参加者調査報告書, 神戸大学, 1991
- 7) 川西正志 他：ゲートボールクラブのコミュニティ形成機能—高齢者スポーツ研究プロジェクト— 前掲2), p. 163
- 8) 高見 彰 他：中高年層のスポーツ行動に関する研究 前掲2), p. 166
- 9) 経済企画庁国民生活局監修：暮らしの統計 '89, p. 4, 1989
- 10) (財)日本軟式庭球連盟：日本庭球史 軟庭百年, 1986

- 11) 岸本肇・岡田明：スポーツ愛好者の活動実態に関する研究，体育学研究集録第16号，p. 15, 1989
- 12) 総理府：体力・スポーツに関する世論調査，1988
- 13) 日本放送協会：国民生活時間調査 昭和60年度より筆者作成
- 14) 前掲12)