

高齢者のスポーツ活動における 継続要因に関する研究

——高齢者ソフトテニス大会出場者の事例より——

岡田 明・山内 照代

表 孟宏

緒 言

生涯スポーツの振興がいわれて久しい。なかでも高齢者のスポーツ活動の振興は、老年人口（65歳以上）が、やがてわが国の総人口の4分の1を占めることが予測されるなか¹⁾、国にとっても重要なものとなってきている。1988年から、全国的な規模による生涯スポーツイベントが開催されるようになったが、その主催は、文部省（全国スポーツ・レクリエーション祭、通称スポレク祭）、厚生省（全国健康福祉祭、通称ねんりんピック）であり、スポレク祭は中高年、ねんりんピックは高齢者の大会となっている。高齢者が元気に活動することが、社会にとって有益なものであることは、国民医療費における高齢者の占める割合などからも明らかである²⁾。

今回調査の対象としたソフトテニスは、80万人を越える競技人口と700万人余りの愛好者を持つとされ³⁾、戦前・戦後を通じ、男女ともに人気の高いスポーツであることから、高齢者の継続したスポーツ活動の研究には、適したスポーツ種目と考えられる。

本研究においては、高齢者がスポーツ活動を続けていくための継続要因、および活動の状況を現在活動中の高齢者について調査し、その結果を分析することにより高齢者のスポーツ活動振興の基礎資料を得ることを目的として

いる。

これまでの関連研究は、山口ら^{4,5,6,7,8)}の一般的な高齢者のスポーツイベントに関するもの、前田ら⁹⁾のスポーツキャリアに関する研究が挙げられるが、本稿のような継続してスポーツ活動を行っている高齢者に関する研究は少ない。

研究の方法

1) 調査対象

調査対象は、例年兵庫県宝塚市で開催される（本年は5月21,22日）第26回内閣総理大臣杯全日本グランドベテランソフトテニス大会出場者全員である（海外からの参加者は除いた）。

2) 調査方法

出場者名簿をもとに、郵送法による質問紙調査を実施した。調査期間は、1996年8月1日～8月31日である。回収率は、470通中355通であり75.5%の回収率を得た。

質問紙の作成にあたっては、先行研究との比較検討のため、川西、山口の中高齢者のスポーツ参加に関する調査¹⁰⁾、川西、前田らのスポーツキャリアに関する調査¹¹⁾の質問紙を参考にした。

要 因	調 査 項 目
1) 対象者の属性	1. 年齢 2. 居住地 3. 職業
2) 参加形態	1. 参加回数 2. 参加組
3) 今大会参加について	1. 大会参加目的 2. 宿泊日数 3. 大会参加以外の活動 4. 参加日程 5. 費用
4) 日常的な活動	1. 所属団体 2. 活動歴 3. 活動開始年齢 4. 活動休止時期 5. 活動状況 6. 活動目的 7. 適用ルール
5) 活動継続要因	11 項目

3) 分析方法

今回の調査では、サンプルの活動内容、継続要因について、記述統計およびクロス集計により考察した。有意差の検定に関しては、カイ二乗検定とt検定を実施した。なお無回答については、欠損値として集計から除いた。

結果及び考察

1) 対象者の属性

対象者の属性は表1の通りである。

① 年齢

年齢参加資格が、男子60才・女子35才以上となっているため、男性で70才代が、女性で60歳代が最も多い年代となっている。特徴としては、男性では90才代5名を含めて80才以上が全体の4分の1を占めているのに比

表1 参加者の属性

	男性 n=221(%)	女性 n=127(%)	
1. 年齢			
40歳代	— (—)	7 (6.8)	
50歳代	— (—)	7 (6.8)	
60歳代	67 (30.3)	54 (52.4)	
70歳代	99 (44.8)	34 (33.0)	
80歳代	50 (22.6)	1 (1.0)	
90歳代	5 (2.3)	— (—)	
2. 居住地			
兵庫県内	24 (10.9)	11 (8.7)	
近畿(兵庫県を除く)	54 (24.4)	29 (22.8)	
近畿以外	143 (64.7)	87 (68.5)	$\chi^2=0.650$ d.f.=2 n.s.
3. 職業			
フルタイム	20 (9.1)	11 (8.7)	
退職	163 (74.4)	11 (8.7)	
パートタイム	8 (3.7)	12 (9.4)	
主婦	— (—)	77 (60.6)	
その他	28 (12.8)	16 (12.6)	

べ、女性では、80才以上の参加者は1人しかなかったことが挙げられる。加齢に伴う男女の体力問題がソフトテニスにもあらわれているということであろう。

② 居住地

開催地の兵庫県居住者が男女とも10%程度しかなく、近畿地区以外の北海道から沖縄にいたる遠隔地からの参加者が65%を越えている。ちなみに90才以上5名のうち県内居住者は1名にすぎなかった。

③ 職業

当然ながら、フルタイムで仕事を持っている者は少なく、男女とも1割以下であり、全体の約7割は時間に余裕のある退職者、主婦ということになっている。

2) 参加形態

① 参加回数

表2-1の通り初参加者は2割に満たず、平均参加回数（初を除く）は、男性9.4回女性8.5回とリピーターの多い大会となっているのがわかる。

② 参加組

6種のクラスに分かれての参加であるが、男女の年齢差は、これまでの大会運営の経験から主催者が決めている。年齢条件を満たせば、男性・女性の

表 2-1 参加回数

	男性 n=221 (%)	女性 n=127 (%)
初 回	43 (19.4)	19 (15.0)
1 ~ 5 回	63 (28.5)	41 (32.2)
6 ~ 10 回	47 (21.3)	35 (27.5)
11 ~ 15 回	40 (18.1)	18 (14.2)
16 ~ 20 回	19 (8.6)	11 (8.7)
20回以上	9 (4.1)	3 (2.4)

$$\chi^2=4.08 \quad \text{d.f.}=5 \quad \text{n.s.}$$

表 2-2 参 加 組

	男 性		女 性	
	n=217(%)	MEAN	n=126(%)	MEAN
寿(男性 85 歳以上, 女性 75 歳以上)	18 (8.3)	87.94	8 (6.3)	76.50
亀(男性 80 歳以上, 女性 68 歳以上)	28 (12.9)	82.61	37 (29.4)	70.08
鶴(男性 75 歳以上, 女性 61 歳以上)	38 (17.5)	77.97	33 (26.2)	64.03
松(男性 70 歳以上, 女性 53 歳以上)	50 (23.1)	73.84	31 (24.6)	58.09
竹(男性 65 歳以上, 女性 45 歳以上)	45 (20.7)	68.76	14 (11.1)	51.14
梅(男性 60 歳以上, 女性 35 歳以上)	38 (17.5)	63.42	3 (2.4)	47.33

みのペア, 混合ペア, それぞれの組み合わせでの参加が可能で今大会でも様々であった。

3) 今大会参加について

① 最も重視するもの (表 3-1)

大会参加目的は, 男女とも「自分のベストをつくす」が過半数を占め (全体の 62%), 次には「友情を深める」が, 13.6% となっているが, おおむね試合に関わることを重視しているのが判る。リピーターが多いための結果といえようが, 観光目的は, 「2 番目に重視するもの」でも少数であった。

② 宿泊に関して (表 3-2)

遠隔地からの参加者が多いため宿泊者は約 75% となっている。また, 宿

表 3-1 大会参加目的

	男性	女性
	n=220(%)	n=127(%)
自分のベストを尽くすこと	138(62.7)	77(60.6)
相手に勝つこと	9(4.1)	3(2.4)
正々堂々とプレイすること	14(6.4)	14(11.0)
自己鍛錬・自己修養のため	27(12.3)	13(10.2)
友情を深めるため	30(13.6)	17(13.4)
大会開催地への観光	-(-)	1(0.8)
その他	2(0.9)	2(1.6)

表 3-2 宿泊日数

	男性	女性
	n=164(%)	n=93(%)
1泊	55(33.5)	43(46.3)
2泊	91(55.5)	46(49.5)
3泊	10(6.1)	2(2.1)
4泊	7(4.3)	2(2.1)
5泊	1(0.6)	-(-)

$\chi^2=5.84$ d.f.=7 n.s.

表 3-3-1 大会参加以外の活動

	近畿 n=123 (%)	近畿外 n=215 (%)	計 n=338 (%)
行った	22 (17.9)	43 (20.0)	65 (19.2)
行わなかった	101 (82.1)	172 (80.0)	273 (80.8)

泊日数は2泊が最も多い。1・2泊で約90%を占め、3泊以上は少ない。

③ 大会参加以外の活動 (表 3-3-1, 2)

大会参加以外の活動は、予想より少数であった(全体の19.2%)。また、近畿地区以外からの参加者に限ってみても20.0%と5人に1人しかなく、試合にウエイトを置いているのがこ

こでもあきらかになってる。大会以外の活動内容は、観光が65人中34人(52.3%)と半数を占めているものの他の活動はいずれも少数となっている。

④ 大会参加費用

近畿地区以外の参加者(224名)が平均で56,486円、近畿地区(105名)が20,571円と差はあるものの(平均45,024円)他の全国的スポーツイベント参加者と比較するとやや高額な感があるのも高齢者の大会の特徴であろう。

4) 日常的なソフトテニスの活動

① クラブ・サークル所属 (表 4-1)

男性の2名を除き全員が団体に所属している(99.1%)。20歳以上を対象としている総理府の全国調査¹²⁾が、過去15年の間15%前後の所属率でしかないことを考慮すると、高齢者が継続してスポ

表 3-3-2 活動内容

	n=65 (%)
観光	34 (52.3)
親戚訪問	7 (10.7)
友人訪問	3 (4.6)
観劇	5 (7.7)
大会運営	4 (6.2)
その他	12 (18.5)

表 4-1 所属団体

	男性 n=219 (%)	女性 n=127 (%)
ある	217 (99.1)	127 (100.0)
ない	2 (0.9)	- (-)

ーツを楽しむためには、何らかの団体に所属する事が必要であることを示唆している結果といえる。

② 活動歴 (表 4-2)

男性で 48.50 年, 女性で 32.77 年という長い平均経験年数となっているが, 20 年以下も女性で約 4 割, 男性にも 1 割強いることがわかる。

③ ソフトテニスを始めた年齢 (表 4-3)

男女とも, 20 歳以下からの開始が最も多くそれぞれ 5 割を越えている。これは, 学校時代にソフトテニスを始めたことをあらわしているが, 男性も

表 4-2 活動歴

	男性 n=218 (%)	女性 n=126 (%)
10 年以下	2 (0.9)	2 (1.6)
11 年~20 年	28 (12.8)	47 (37.4)
21 年~30 年	16 (7.3)	16 (12.7)
31 年~40 年	58 (26.6)	33 (26.2)
41 年~50 年	33 (15.2)	19 (15.0)
51 年~60 年	51 (23.4)	8 (6.3)
61 年~70 年	30 (13.8)	1 (0.8)
MEAN	48.50	32.77
S. D.	19.34	17.75

$$\chi^2=53.11 \quad d.f.=6 \quad p<.001$$

表 4-3 活動開始年齢

	男性 n=217 (%)	女性 n=126 (%)
10 歳以下	14 (6.4)	4 (3.2)
11~20 歳	116 (53.4)	60 (47.6)
21~30 歳	30 (13.8)	2 (1.6)
31~40 歳	17 (7.9)	18 (14.3)
41~50 歳	12 (5.5)	20 (15.8)
51~60 歳	18 (8.4)	19 (15.1)
61~70 歳	10 (4.6)	3 (2.4)

$$\chi^2=32.19 \quad d.f.=6 \quad p<.001$$

20才代・30才代・50才代にかなりの開始者がいることがわかる。特に女性においては、ソフトテニスが中年期から開始しても十分に継続して楽しめることができるスポーツであるといえるのではないか。

④ 活動の休止時期（表4-4-1, 2）

表4-4-1は、高齢者がスポーツ活動を長期に渡って継続してきたなかにおいて、その間に何らかの理由により、活動を休止したかどうかをみたものである。なぜならスポーツ活動においても離脱・再社会化の説があるとされるが⁸⁾、ソフトテニスがそれに当てはまるかどうかを知る手がかりをここに求めてみた。

途中休止の経験者は、男性において56.5%、女性で50.4%と半数いる。先の表4-3で、開始年齢が30才までのものにおいては、休止した割合は、女性では実に92.2%の多さになっている。ちなみに男性は59.3%と全体の平均と差がみられない。また、休止の年齢は、男女とも10代と20代の合計が74.0%、90.4%と山口¹³⁾のいう20才代よりやや早い離脱時期を示しているが、これは年齢が特に高い者が多く、10才代に就職する者あるいは結婚するものが多かったためと思える。

平均休止期間は、男性13.41年、女性18.37年（ $p < .001$ ）と約5年女性

表4-4-1 活動休止期間の有無

	男性 n=216 (%)	女性 n=125 (%)
ある	122 (56.5)	63 (50.4)
なし	94 (43.5)	62 (49.6)

$$\chi^2 = 1.18 \quad d.f. = 1 \quad n.s.$$

表4-4-2 活動休止時期

	男性 n=119 (%)	女性 n=62 (%)
～20歳	46 (38.7)	28 (45.2)
21～30歳	42 (35.3)	28 (45.2)
31～40歳	17 (14.3)	1 (1.6)
41～50歳	8 (6.7)	2 (3.2)
51～60歳	5 (4.2)	2 (3.2)
61歳～	1 (0.8)	1 (1.6)

$$\chi^2 = 8.76 \quad d.f. = 5 \quad n.s.$$

が長いのは育児の期間と考えられる。また一部男性で戦争のための休止も見られた。

⑤ 日頃の活動場所と時間・費用 (表 4-5)

男女とも「公共施設のテニスコート」が8割程度と高く、低廉な料金の公共施設が必要なことをあらわしていよう。また、活動場所への所要時間は、平均 23.36 分で男女の差はみられなかった。交通手段に違いはあるものの、高齢者にとって 30 分以内に活動場所があることが、スポーツ活動につながることをうかがわせている。

実施頻度は、一週間あたり男性 3.58 日女性 3.01 日と差がみられるが ($p < .01$)、この回数は、最近の総理府の全国調査¹²⁾を上回っている、さらに一回あたりの活動時間は 177.04 分と男女とも約 3 時間としている。

一ヶ月に道具、洋服、練習などにかかる費用は、平均 8,215 円と男女に差はみられず、5,000 円 (16.6%)、3,000 円 (16.3%)、10,000 円 (10.1%) の順になっている。平均すると 8,000 円強の支出だが、突出した高額な支出がある為で、70% のものは 1 万円以下となっている。

⑥ 日頃の活動目的 (表 4-6)

第 1 位と第 2 位をそれぞれ選択したところ、第 1 位では「健康の保持増進」が過半数を占め、特に男性では 74.0% にもなっている。男女に違いが出ているのは、年齢の高い男性に健康への不安感が強いものと考えられる。

第 2 位では、男女ともややばらつきがみられるが、「友達や仲間づくり」

表 4-5 活動場所

	男性 n=217 (%)	女性 n=127 (%)
学 校	4 (1.8)	- (-)
公 共 施 設	170 (78.4)	103 (81.1)
民 間	4 (1.8)	4 (3.2)
自分たち所有	8 (3.6)	5 (3.9)
そ の 他	31 (14.4)	15 (11.8)

$\chi^2=3.38$ d.f.=4 n.s.

表 4-6 活動目的

	男性 n=219 (%)	女性 n=126 (%)
ストレス解消	2 (0.9)	12 (9.5)
健康保持・増進	162 (74.0)	69 (54.8)
友達・仲間づくり	14 (6.5)	6 (4.7)
技能向上	6 (2.7)	15 (11.9)
生きがい	21 (9.7)	15 (11.9)
大会に出場	4 (1.8)	1 (0.8)
体力づくり	2 (0.9)	2 (1.6)
気晴らし	2 (0.9)	2 (1.6)
日常に変化	1 (0.4)	2 (1.6)
試合に勝つため	4 (1.8)	1 (0.8)
その他	1 (0.4)	1 (0.8)

表 4-7 適用ルール

	男性 n=217 (%)	女性 n=126 (%)
新ルール	93 (42.9)	77 (61.1)
旧ルール	17 (7.8)	2 (1.6)
両方	107 (49.3)	47 (37.3)

$$\chi^2=13.53 \quad \text{d.f.}=2 \quad p<.01$$

が最も多くなっている。先述した全国的な高齢者の調査にもほぼ同様の結果がみられている。

⑦ 新ルール（国際ルール）について（表 4-7）

これまで長く使われてきたソフトテニスの競技規則（ルール）は、1993年に革命的ともいえるような大改正が行われた。現在では、この改正された新ルール（国際ルール）と旧ルールの両ルールで大会が行われているが、高齢者の反応を見たのが表 4-7 である。われわれは、高齢者が最も新ルールへの移行が遅れているものと予想しており、中でも女性が特にそうであろうと思っていたが、結果は旧ルールのみこだわっているのは極めて少数であり、女性においては新ルールだけでの日頃の活動が 6 割を越えている。男性

では、両ルールを時により使い分けているものが半数いるが、新ルールに限っているものも半数近くになっている。これらの結果は、高齢者がかなり柔軟にルールに対応していることを表しているということであろう。ちなみに本調査を実施したグランドベテラン大会は、旧ルールで行われた。

5) ソフトテニス活動の継続要因

11の要因を4段階尺度で表したものが、図1である。男女差についてはt検定を行った。

① 影響の強い要因

影響の強いものは、「テニス仲間に恵まれた」が挙げられ、男女とも日頃の練習仲間の重要性を強く感じているのが分かる。次に「競技に対する愛着」が続いているのは、当然ともいえるが、ソフトテニスが好きでなければ継続して楽しむことができないことをあらわしており、好きな者だけが結局のところ残ったともいえるのであろう。さらに「自分の意志の強さ」「施設や交通等の環境」が影響力の強さを示しているが、男女間に顕著な差がみられたのが「家族の励ましや理解」と「経済的に恵まれた」ことであった。両方とも女性に強い影響力がみられ、高齢期においては配偶者、子どもや家族の協力が、女性のスポーツ活動に必要なことをあらわしている。また、経済的な問題も、配偶者の理解が求められると共に女性がスポーツ活動をするには、金銭的に気にかかることが多いことがうかがえる。他に差がみられたのは、「指導者」の存在で、女性に影響力が強く、仲間と共に指導してもらえる環境が整っていることが重要な要因になっている。

② それほど強くない要因

一方、「学校生活におけるテニス環境」あるいは「競技能力」「体格」などは、男女ともそれほど影響力はなく、長期におよぶソフトテニス活動においては、競技能力、体格などという競技指向の強い要因は、継続の要因となりにくいことをあらわしている。別の見方をすれば、学校時代の環境よりその後の環境、競技より健康あるいは仲間づくりという、勝ち負けにこだわらな

項 目	男 性		女 性		影 響 が あ っ た	2	3	影 響 が あ ま り 影 響 が な か っ た	4
	MEAN	S. D.	MEAN	S. D.					
1. 指導者	2.03	1.01	1.69	0.91					**
2. テニス仲間	1.30	0.60	1.30	0.54					
3. 学校生活環境	2.29	1.25	2.24	1.29					
4. 家族の理解	2.12	1.00	1.65	0.92					***
5. 友人の理解	2.29	0.96	2.08	1.00					
6. 経済的	2.28	1.00	1.74	0.87					***
7. 競技能力	2.06	0.94	2.20	0.97					
8. 体格	2.23	1.03	2.27	1.05					
9. 施設や交通環境	1.64	0.82	1.66	0.87					
10. 競技への愛着	1.50	0.74	1.57	0.81					
11. 自分の意志の強さ	1.68	0.84	1.62	0.86					

男性—— 女性…… **p<.01 ***p<.001

図1 継続要因

い活動が、結果的にはソフトテニス活動を高齢期においても行っている要因になっているということであろう。

結 語

本研究の目的は、ソフトテニスの高齢者大会出場者の、現在および過去の活動状況を調査し、スポーツ活動の継続要因を主として明らかにすることで、高齢者のスポーツ活動振興のための基礎的資料を得ることであった。そのため、全日本グランドベテランソフトテニス大会出場者に郵送法による質問紙調査を実施し、分析した結果、次のことが明らかになった。

- ① 遠隔地からの参加者が多かった割には、試合出場以外の活動をする者が少なかったのは、リピーターの割合が高いことが挙げられ、大会の評価が高いものと思われる。
- ② クラブ・サークル等の団体には、ほぼ全員が所属している。地域に高齢者の加入しやすいクラブ・サークルを置くことが、高齢者のスポーツ活動には必要である。
- ③ スポーツ活動の休止は、男女とも半数強みられたが、女性でソフトテニスを始めた年齢が30歳未満においては、9割が休止している。女性が学校時代から継続してそのまま活動が続けることの困難さが明らかになり、離脱説が支持された。
- ④ 日頃の活動場所・時間などは「公共施設のテニスコート」が8割を占め、場所までの所用時間は30分以内、月の費用は5,000円程度という結果を得た。近い場所と低廉な使用料が必須条件であることが分かる。
- ⑤ ルールの改正については、意外に柔軟な対応をしている。
- ⑥ 継続のための要因は「テニス仲間」「競技に対する愛着」が男女ともに影響が強く、「自分の意志」「施設や交通等の影響」が続いて強いことが判った。
- ⑦ 継続要因で、男女差が顕著なものは、「家族の励ましや理解」と「経済に恵まれた」ことであった。2要因とも女性に強い影響力があり、女性にとっては夫や子供、父母等家族の理解を得ることが、スポーツ活動の継続に重要な点であり、また経済的な面においても気を配っているのが感じられる。女性においては「指導者」も影響力があり、女性だけのスポーツ活動の困難さをあらわしている。

「学校生活におけるテニス環境」「競技能力」「体格」などは、影響力は弱く、学校時代のクラブ活動より、以後の環境が重要であり、「競技能力」「体格」などの競技指向では、高齢期までの継続した活動につながらないことが判った。

今回の調査対象になっていただいた大会出場者の、ソフトテニスに対する

愛着の深さを痛感すると共に、継続していることの喜びと誇りを随所に感じさせられた（記述部分）。

今回調査の結果をふまえて、高齢期を迎える以前の年齢層に高齢期におけるスポーツ活動の有効性を示し、それぞれのライフステージにおいてのスポーツ活動の必要性をさらに強調していく研究が、今後の課題に残っているように思う。

今回の調査にあたり、ご協力を賜りました大会副会長 池田 幹雄様、昭和コーポレーション 坂田 修様、大会出場者の皆様に心よりお礼申し上げます。

引用・参考文献

- 1) 「2025年（平成37年）には、65歳以上人口は25.8%と推計されている」（財）厚生統計協会：国民衛生の動向 厚生指標 第43巻第9号，1996
- 2) 「1994年（平成6年）の国民医療費（一般診療医療費）の割合は65歳以上が44.0%となっている」上掲1)
- 3) (財)ソフトテニス連盟：ソフトテニス指導教本，pp. 16-17，大修館書店，1995
- 4) 山口泰雄，土肥 隆，高見 彰：スポーツ・余暇活動とクオリティ・オブ・ライフ—中高年齢者の世代間比較—，スポーツ社会学研究第4巻，pp. 34-50，1996
- 5) 山口泰雄，野川春夫：種目別にみた“ねんりんピック”参加者のイベント評価と社会化過程，体育・スポーツ科学第2号，兵庫体育・スポーツ科学学会，pp. 43-53，1993
- 6) 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38（7），pp. 507-513，1988
- 7) 山口泰雄ら：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
- 8) 山口泰雄ら：中高年齢者のスポーツの再社会化に関する研究，神戸大学，1994
- 9) 前田博子ら：女子サッカー選手のスポーツキャリアパターン—日本女子サッカーリーグ選手について—，鹿屋体育大学学術研究紀要12，pp. 41-48，1994
- 10) 川西正志，山口泰雄：中高年齢者のスポーツ参加と生活満足度に関する調査
- 11) 川西正志，前田博子：一流スポーツ選手のスポーツキャリアに関する調査

- 12) 総理府内閣総理大臣官房広報室：体力・スポーツに関する世論調査，1994
- 13) 山口泰雄ら：生涯スポーツの理論とプログラム，pp. 1-14，鹿屋体育大学，1989