

高齢者運動教室参加者の身体に関する認知、 運動参加動機、体力について

養 内 豊

目 次
はじめに
調査 I
調査 II
調査 III
むすび

はじめに

本研究では、高齢者運動教室の参加者に対して、各種質問紙や体力テストなどを実施し、高齢者の運動参加行動や体力、身体に対する認知について考察した。

調査 I では、運動教室に参加する高齢者が、自分の身体や体力、健康に対してどのように認識しているかや、過去の運動経験について調べた。調査 II では、高齢者が運動やスポーツに参加する理由や辞める理由について調査した。調査 III では、新しく導入されることになった新体力テストを実施し、その結果をまとめた。そして最後にこれらの調査結果を整理し、高齢者の運動参加やその意義について考えた。

調 査 I

身体に対する認知

健康の定義にも様々なものがあるが、一般的には WHO が定義する「身体的、精神的、社会的に良好な状態である」ことが多く用いられる。高齢者の場合、疾病を有したり、身体活動に制約を受けることや、就業からリタイアし一般社会と少し距離が置かれることは通常のことなので、

身体的、社会的健康度が低下することは仕方がない。だが、健康の精神的側面では、各個人が置かれた状況をどのようにとらえるのかが重要であるため、客観的な評価よりも主観的な評価が意味をなすものと思われる。このため調査 I では、運動教室に参加する高齢者の身体や体力に対する認知やこれまでの運動に対する取り組みについて、質問紙を実施し、自己や自己の身体についてどのようにとらえているのかを調べた。また、これらの尺度間の関係についても考察した。

方 法

被 験 者： 高齢者運動教室の参加者367名に調査用紙を配付し、回収できた調査用紙264名分(男子58名;女子206名)を分析した。回収率は71.9%であった。対象となった男性の平均年齢は74.6才(65~85才)、女性では72.6才(65~88才)であった。

調査期間：平成11年4月

調査内容：身体的自己概念尺度(養内, 1999)、主観的健康感尺度(相馬ら, 1990)、自覚的体力、運動経験などについて質問紙を実施した。

結果および考察

1. 身体的自己概念

身体的自己概念尺度は自分の身体に関してどのように思っているのかを測る尺度で、4つの下位尺度(運動、体型、筋力、体調)と1つの上位尺度(身体全般)から構成されている。これまで、大学生を対象とした研究や障害者を対

象としたものはみられるが、高齢者を対象としたものは、日本では見当たらないのが現状である。そこで、高齢者運動教室の参加者の身体的自己概念の得点を調査した。

結果は、表 I-1-1(男性)と表 I-1-2(女性)に示された通りである。この表中の重要とは、運動やスポーツに対する重要性の認知に関する

尺度である。合計とは、運動、体型、体調、筋力、身体全般の各下位尺度の得点を合計したものである。身体的自己概念を男女で比較すると、どの尺度においても、男性の方が女性よりも得点の高いことが分かる。また、自尊感情でも男性の得点が高かった。

表 I-1-1 自尊感情、身体的自己概念の平均および標準偏差(男性)

| | 自尊感情 | 重要 | 運動 | 体型 | 体調 | 筋力 | 身体全般 | 合計 |
|----|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 平均 | 28.9 | 13.6 | 7.6 | 7.5 | 7.9 | 7.3 | 8.1 | 38.3 |
| SD | 5.14 | 2.42 | 2.19 | 1.50 | 1.85 | 2.01 | 1.90 | 6.62 |
| 人数 | 59 | 59 | 59 | 59 | 59 | 59 | 59 | 59 |

表 I-1-2 自尊感情、身体的自己概念の平均および標準偏差(女性)

| | 自尊感情 | 重要 | 運動 | 体型 | 体調 | 筋力 | 身体全般 | 合計 |
|----|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 平均 | 27.4 | 13.7 | 7.0 | 6.2 | 7.7 | 6.7 | 6.8 | 34.5 |
| SD | 4.98 | 2.26 | 1.96 | 1.79 | 1.84 | 1.81 | 2.03 | 6.00 |
| 人数 | 188 | 190 | 191 | 191 | 191 | 191 | 191 | 191 |

2. 自覚的健康度

その個人が自覚している健康の程度を把握するため、相馬ら(1990)が開発した主観的健康感尺度の短縮版を実施した。この尺度には、心理、意欲、体調、生活の下位尺度があり、その合計得点を自覚的健康度とした。

この結果を、表 I-2-1(男性)と表 I-2-2(女性)に示した。この得点も、身体的自己概念や自尊感情と同様に、男性の得点の方が高かった。

表 I-2-1 自覚的健康度の平均および標準偏差(男性)

| | 心理 | 意欲 | 体調 | 生活 | 健康度 |
|----|------|------|------|------|------|
| 平均 | 8.9 | 8.7 | 8.2 | 9.5 | 35.3 |
| SD | 1.67 | 1.84 | 1.85 | 1.67 | 4.92 |
| 人数 | 59 | 59 | 59 | 59 | 59 |

表 I-2-2 自覚的健康度の平均および標準偏差(女性)

| | 心理 | 意欲 | 体調 | 生活 | 健康度 |
|----|------|------|------|------|------|
| 平均 | 8.5 | 8.3 | 7.4 | 9.4 | 33.5 |
| SD | 2.08 | 2.07 | 2.41 | 2.13 | 6.29 |
| 人数 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |

3. 自覚的体力

現在の体力を自分で評価してもらったところ、「体力がある」と回答した人の割合は、男性で32.8%、女性で23.3%、全体で25.4%であった。本調査は、健康運動教室の参加者を対象

としていたので、もう少し高い値が出るものと思われたが、予想外の結果であった(表 I-3-1)。

また、若かった頃の体力についても各自で評価してもらった。その結果、「人より体力があった」と回答した人は、男性で44.8%、女性で47.1%、全体で46.6%と高い値であった(表 I-3-2)。これは、もともと体力に自信のある人たちは、このような健康運動教室に参加する傾向が強いことが結果に表れているのかもしれない。

4. 過去の運動経験

「30才まで」「30～60才まで」「60才以降」の3つの年代の運動量について振り返ってもらい、それぞれの年代を「よく運動した」「どちらとも言えない」「あまり運動しなかった」の3段階で回答してもらった(表 I-4-1～表 I-4-3)。

男性では、30才までによく運動した人の割合が比較的高く(41.4%)、30～60才でその割合が低下するが(27.6%)、60才以降で再び上昇している(50.0%)。これは、働き盛りの時期には、運動やスポーツをすることが、物理的に困難になるためと思われる。

一方、女性では、運動をする割合が、わずかづつではあるが加齢とともに増加している。これは、歳をとるにつれて、家事や育児から解放されて、余暇活動に費やすことのできる時間が増大することに起因すると考えられた。

5. 自覚的健康度と自覚的体力の関係

自覚的健康度の総得点について、自覚的体力の3群間(体力あり;普通;体力なし)で分散分析を行ったところ有意差がみられ($F=20.27$, $df=2,247$, $p<.01$), 多重比較の結果、「体力あり」群は「普通」や「体力なし」群よりも自覚的健康度の得点が高く、「普通」群も「体力なし」群より高いことが分かった。これらのことから、自覚的体力の向上が自覚的健康度の向上につながることを示唆された。これらの関係を図 I-5 に示した。

6. 自覚的健康度と若い時の体力の関係

若かった頃の体力を思い出してもらい、「体力があった」、「どちらとも言えない」、「体力がなかった」の3段階で回答してもらった。3群間による分散分析の結果、有意差がみられた($F=7.81$, $df=2,240$, $p<.01$)。多重比較の結果、「体力がなかった」群は、他の2群より有意に自覚的健康度の得点が低く、若い時の体力も自覚的健康度と関連することが示された。これらの関係を図 I-6 に表した。

7. 運動経験と自覚的健康度の関係

過去の運動経験(運動量)と自覚的健康度の関係をみため、「よく運動した」、「どちらとも言えない」、「あまり運動しなかった」の3群間で比較した。結果は、「30~60才の運動量」($F=8.01$, $df=2,232$, $p<.01$)と「60才以降の運動量」($F=12.83$, $df=2,249$, $p<.01$)において有意差がみられ、いずれも「よく運動をした」群が「あまり運動をしなかった」や「どちらとも言えない」群よりも有意に自覚的健康度の得点が高かった。しかし、「30才までの運動量」においては有意差

は認められなかった($F=2.41$, $df=2,224$, $p<.1$)。これらのことから、30才以降よく運動をした人は、それ以外の人たちと比べて自覚的健康度が高いことが分かり、30才以降の運動量が、高齢者になってからの自覚的健康度と関連することが示唆された。これらの関係を図 I-7-1 ~ 図 I-7-3 に示した。

8. 身体的自己概念と自覚的健康度の関係

一般に高齢になるにしたがい、自分の身体への関心が高まると考えられ、身体に対する認識が自覚的健康観にも影響することが予想された。そこで、身体的自己概念と健康度の関係をみるために、身体的自己概念尺度の各下位尺度と自覚的健康度の間で相関係数を求めた。その結果、いずれの間においても有意な関係がみられた。自覚的健康度は身体全般の尺度($r=.56$)との間で最も高い相関がみられ、以下、筋力($r=.44$)、体調($r=.39$)、運動($r=.37$)、体型($r=.32$)の順であった。

調査 II

運動参加/退会の動機

この調査で対象とされた高齢者運動教室は、1年間をひとつの単位として教室が継続運営されている。多くの受講者は、次年度も継続して参加するが、しかしながら一部の受講者では新年度の事業には参加しない者や、年度途中で来なくなる者もいる。そこで調査 II では、参加者が参加を希望する理由と、退会者が運動教室に継続参加しない理由を尋ねる調査を行い、高齢者が運動を実施/継続する動機と、中断/退会する動機についてまとめた。

方法

参加者については、平成11年度の高齢者健康運動教室への参加者全てを対象として、質問紙を配付した。配付および回収状況は、調査 I と同様であった。

退会者については、平成10年度の高齢者健康運動教室の参加者で、平成11年度の参加を継続をしなかった者を対象とした。調査用紙は、郵送にて送付および回収を行った。44名に送付し、回収できた用紙は23名分(男性10名、女性13名)で、回収率は52.3%であった。これらは、平成11年8月に行なわれた。

結果および考察

1. 参加動機について

参加動機について、「運動やスポーツが好きだから」、「友人との交流を楽しむため」、「体力や健康の保持・増進のため」、「ストレス解消のため」、「その他」の5つの選択肢の中から1つを選んでもらった。

全体では、最も多い参加動機は「体力や健康の保持・増進」で64.4%(170名:男子41;女子129)であった。次いで「友人との交流」が10.6%(28名:男子5;女子23)、「運動やスポーツが好き」が8.7%(23名:男子7;女子16)、「ストレス解消」が3.0%(8名:男子2;女子6)あった。「その他」、「無回答」が13.3%(35名:男子3;女子32)あった。男女別では、大きな違いはみられなかったが、男性の方で「運動やスポーツが好き」を理由に選ぶ者が若干多かった。この結果からも、高齢者が自分の健康や体力の向上に関心の高いことがうかがえた。表Ⅱ-1はこの結果を表したものである。

2. 運動教室に対する期待

この高齢者健康運動教室に対して、どのようなことを期待しているのかを明らかにするため、「体力の向上」、「健康の増進」、「友人との交流」、「ストレスの低減」の4項目について、設問した。表Ⅱ-2-1～表Ⅱ-2-4は、この結果を表にしたものである。いずれの項目についても、「かなり期待している」と「期待している」を合計すると、70～85%程度で、かなり高い割合であった。これらのことから、運動教室に対する効果への期待の高さがうかがえた。

3. 運動教室を継続する自信

この運動教室を年度末までやり通す自信について尋ねた。「必ず最後までできる」と「たぶん最後までできる」を合わせた割合は、男女とも90%以上で、かなり高い割合で、継続する自信のあることがわかった(表Ⅱ-3)。

4. 退会の理由

退会の理由について、自由に記述してもらった。内容を考慮したところ、いくつかに分類することができた。最も多い退会の理由としては、「体調不良、病気や怪我のための通院・入院中」などの自分の体調不良により参加できなくなった人で47.8%であった。次いで、「他にやりたいことがある、忙しい、行きたくてもいけない理由がある」などの他に目的ができたことや時間的制約に関するものが30.4%であった。この他にも、「内容が物足りない」4.3%、「転居のため」4.3%、「配偶者の死亡」4.3%、「とけこめない」4.3%などがあつた(表Ⅱ-4)。

5. 運動教室の効果

健康運動教室の効果の自覚と退会の関係を把握するため、「体力の向上」、「健康の増進」、「友人との交流」、「ストレスの低減」の4項目について、その効果を尋ねた。いずれの項目においても、80%前後の人が効果を認めていることが分かった。効果の自覚と退会の関係については、この調査だけでは十分な知見は得られなかった(表Ⅱ-5-1～表Ⅱ-5-4)。

6. 運動教室退会後の体調の変化

退会後の体調などの変化について、自由に記述してもらった。退会後の期間後短かったためか、「特に変化なし」との回答が最も多かった(43.5%)。しかし、「筋力・体力が低下した」13.0%、「体重が増加した」4.3%などの変化を自覚する者も数名みられた(表Ⅱ-6)。

この調査は、退会後約4ヶ月後に行ったものである。この程度の期間の運動の中断でも、高

高齢者にとっては自覚的な体力の低下につながる事がわかった。

調査Ⅲ

体力テスト

平成11年度より、文部省では新しい体力テストが実施されることになった。そこで調査Ⅲでは、この新体力テストを高齢者運動教室参加者に対して実施して、新しい体力テストのデータを収集し、結果をまとめることにした。

方法

高齢者用(65～79才まで対象)新体力テストの実施要領に基づき、体力測定が行われた。被験者の健康状態を考慮し、無理のない範囲で測定された。新体力テストの項目は、握力、上体おこし、長座体前屈、閉眼片足立ち、10m

障害物歩行、6分間歩行の6種目であったが、施設などの都合上、このうち、握力、長座体前屈、閉眼片足立ち、10m 障害物歩行の4種目が実施された。また、6分間歩行の代用として、64才までの新体力テストで用いられる、男子1500m 急歩、女子1000m 急歩が測定された。

被験者は、この運動教室に通う男性81名(平均74.7才)、女性288名(平均72.5才)であった。しかし、中には健康状態などの関係上、体力測定できない者やできない項目があったため、測定数はテスト項目によって異なっている。

結果および考察

体力テストの結果を表Ⅲ-1(男性)と表Ⅲ-2(女性)に表した。これには、男女別に全体のものと、65才から5才きざみで年齢層を分類し、その年齢層別のものが示されている。

表Ⅲ-1 男性の体力テストの結果

| | | 年齢 (才) | 握力 (kg) | 長座 (cm) | 閉眼 (秒) | 障害物 (秒) | 1500m (秒) |
|--------|------|-----------|------------|------------|-----------|------------|--------------|
| 全体 | 平均 | 74.7 | 37.3 | 38.1 | 37.1 | 6.0 | 856.8 |
| | 標準偏差 | 4.18 | 5.73 | 8.80 | 47.39 | 1.23 | 95.59 |
| | 人数 | 81 | 61 | 66 | 65 | 62 | 56 |
| | 最大 | 85 | 51 | 60 | 250 | 9 | 1109 |
| | 最小 | 65 | 19 | 13 | 0 | 4 | 604 |
| 65～69才 | 平均 | 68.2 | 38.3 | 40.0 | 56.1 | 5.3 | 771.1 |
| | 標準偏差 | 1.39 | 10.23 | 9.49 | 44.73 | 1.80 | 113.90 |
| | 人数 | 9 | 6 | 7 | 7 | 7 | 8 |
| | 最大 | 69 | 46 | 49 | 120 | 9 | 985 |
| | 最小 | 65 | 19 | 20 | 5 | 4 | 604 |
| 70～74才 | 平均 | 72.3 | 38.5 | 36.2 | 47.1 | 5.9 | 843.3 |
| | 標準偏差 | 1.40 | 5.24 | 7.62 | 61.10 | 1.09 | 72.63 |
| | 人数 | 33 | 26 | 28 | 28 | 26 | 23 |
| | 最大 | 74 | 51 | 51 | 250 | 8 | 1024 |
| | 最小 | 70 | 29 | 23 | 2 | 4 | 713 |
| 75～79才 | 平均 | 76.9 | 35.6 | 39.6 | 23.7 | 6.5 | 890.1 |
| | 標準偏差 | 1.45 | 5.18 | 10.60 | 28.97 | 1.12 | 92.28 |
| | 人数 | 27 | 21 | 21 | 21 | 21 | 19 |
| | 最大 | 79 | 44 | 60 | 120 | 9 | 1109 |
| | 最小 | 75 | 25 | 13 | 0 | 4 | 720 |
| 80才以上 | 平均 | 81.3 | 37.3 | 38.8 | 22.2 | 5.6 | 916.7 |
| | 標準偏差 | 1.72 | 4.06 | 7.42 | 19.46 | 1.06 | 85.95 |
| | 人数 | 12 | 8 | 10 | 9 | 8 | 6 |
| | 最大 | 85 | 42 | 50 | 56 | 7 | 1033 |
| | 最小 | 80 | 31 | 29 | 3 | 4 | 800 |

表Ⅲ-2 女性の体力テストの結果

| | | 年齢 (才) | 握力 (kg) | 長座 (cm) | 閉眼 (秒) | 障害物 (秒) | 1000m (秒) |
|--------|------|-----------|------------|------------|-----------|------------|--------------|
| 全体 | 平均 | 72.5 | 23.0 | 40.6 | 29.1 | 7.0 | 636.7 |
| | 標準偏差 | 4.46 | 4.06 | 10.64 | 41.51 | 1.37 | 64.26 |
| | 人数 | 288 | 224 | 229 | 234 | 224 | 176 |
| | 最大 | 88 | 37 | 81 | 353 | 14 | 894 |
| | 最小 | 65 | 12 | 0 | 0 | 0 | 364 |
| 65～69才 | 平均 | 67.2 | 24.0 | 40.9 | 48.7 | 6.7 | 614.4 |
| | 標準偏差 | 1.35 | 3.93 | 9.23 | 66.92 | 1.00 | 57.76 |
| | 人数 | 80 | 65 | 66 | 66 | 64 | 56 |
| | 最大 | 69 | 32 | 64 | 353 | 10 | 767 |
| | 最小 | 65 | 15 | 17 | 1 | 4 | 504 |
| 70～74才 | 平均 | 72.0 | 23.1 | 40.8 | 22.7 | 7.1 | 645.4 |
| | 標準偏差 | 1.34 | 4.36 | 9.65 | 23.12 | 1.68 | 62.85 |
| | 人数 | 114 | 91 | 92 | 95 | 94 | 70 |
| | 最大 | 74 | 37 | 80 | 140 | 14 | 894 |
| | 最小 | 70 | 14 | 6 | 0 | 0 | 530 |
| 75～79才 | 平均 | 76.7 | 22.1 | 38.6 | 20.4 | 7.1 | 644.5 |
| | 標準偏差 | 1.48 | 3.67 | 11.19 | 19.44 | 1.09 | 67.98 |
| | 人数 | 78 | 54 | 57 | 58 | 53 | 42 |
| | 最大 | 79 | 31 | 73 | 111 | 9 | 743 |
| | 最小 | 75 | 12 | 0 | 2 | 5 | 364 |
| 80才以上 | 平均 | 82.1 | 21.6 | 46.2 | 17.3 | 7.2 | 676.8 |
| | 標準偏差 | 2.08 | 2.95 | 17.75 | 14.86 | 1.41 | 83.81 |
| | 人数 | 16 | 14 | 14 | 15 | 13 | 8 |
| | 最大 | 88 | 27 | 81 | 52 | 10 | 794 |
| | 最小 | 80 | 18 | 26 | 4 | 5 | 612 |

年齢層別に比較すると、男性の場合は標本数が少ないので必ずしもあてはまるわけではないが、多くの体力テストで、年齢が進むに連れて体力が低下していることが分かる。その中でも特に、「閉眼片足立ち」と「急歩(男子1500m、女子1000m)」のテスト結果で、加齢とともに体力テストの結果が低下している。閉眼片足

立ちは平衡性を、急歩は全身持久力を測定するテストであるが、筋力(握力)や柔軟性(長座体前屈)と比較すると、加齢による低下が示唆された。

全体の平均値を体力テストの判定表(10段階評価)に当てはめると、男子の握力:6、長座体前屈:7、閉眼片足立ち:7、10m 障害物歩行

握力:8であった。女子では、握力:6、長座体前屈:7、閉眼片足立ち:7、10m 障害物歩行:8であった。それらの結果は、平均的なものよりも少し高いものであったが、これはこの調査で対象となった被験者が、運動教室に通っている人たちであったため、一般の高齢者よりも体力テストの成績も良かったためと考えられる。

むすび

現在、わが国は急激なスピードで高齢化社会に向かっており、今後もこの傾向が加速することが予想されている。しかしながら、昨今の経済状況では、これらの増加する高齢者に対して、国や自治体が十分な保障をすることは期待できない。このような流れの中で、健康な高齢者を増やすことが、経済的な観点からも望まれており、その有効な方策として高齢者の運動参加が考えらる。

この高齢者の運動参加の形態のひとつとして、自治体が運動の場を提供する方法がある。今回対象となった高齢者運動教室も、地方自治体が地域の高齢者の健康の増進を目的として、早くから開講されているが、これまでに運動経験が乏しいものにとっ手は、自治体が主導して運動参加へのプロモーションを行うことが、運動への参加者を増加させることに有効に働くと思われる。

また、北海道の場合、冬期の運動量確保の問題がある。雪に覆われる冬期の運動量が減り、そのことが体力低下につながるからである。とりわけ高齢者の場合、その体力低下から健康を障害し、寝たきりへとも繋がるケースも予想される。したがって、北海道では、遠くまで出掛けて運動に参加する形態ではなく、住居の近くや家の中で簡便に行える運動への参加/継続の方法を考え、プロモーションする必要があると思われる。

本研究を進めるにあたり、調査の実施を快く引受けて下さった江別市スポーツ振興財団の皆様や調査に

協力して下さった運動教室参加者の皆様に深く感謝いたします。

なお、本研究は1999年度北星学園大学特別研究費の補助を受けて実施された。

【参考文献】

- 安藤孝敏, 坂野雄二 (1990). 主観的健康感が不安への対処行動に及ぼす影響. 健康心理学研究, 3(2), 1-13
- Fox, K. R. (1997). The Physical Self and Processes in Self-Esteem Development. In *The Physical Self*, Ed. Fox, K. R., 111-139. Human Kinetics.
- Fox, K. R. and Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408-430
- 濱島隆幸, 杉原隆, 加賀秀夫, 石井源信, 深見和男 (1995). 中高齢者のスポーツ参加に影響を及ぼす心理的要因. *スポーツ心理学研究*, 22(1), 14-23
- 星野命 (1970). 感情の心理と教育(二). *児童心理*, 24, 1445-1477.
- Marsh, H. W. (1993). Physical fitness self-concept: Relations to field and technical indicators of physical fitness for boys and girls aged 9-15. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15: 184-206
- 養内豊(1999). 身体的自己尺度の作成. 日本体育学会第50回大会号 pp.334.
- 養内豊, 星野宏司(1999). 高齢者健康運動教室参加者の自覚的健康度と運動経験, 身体に関する認知の関係. 日本体育学会第50回大会号 pp. 866.
- Minouchi, Y.(2000). Physical Fitness and Self-Esteem in Elderly People. *International Congress on Educational Intervention for Lifestyle Modification*. Abstract book pp94-96.
- 養内豊(2000). 身体的自己概念と自尊感情の関係について -身体・運動に対する重要性の影響-

日本体育学会第51回大会号 pp.185.

義内豊(2001). 身体的自己概念と体カテストの関係について. 日本体育学会第52回大会号 pp. 241.

文部省体育局 (1998). NEW 体カテスト—実施要項一. 健康体力振興会.

森谷契, 能登恵, 布上恭子(1997). パークゴルフ愛好者の健康・生きがい・基礎体力に関する研究. 高齢者問題研究, 13, 113-122

Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton: Princeton University Press.

Sonstroem, R. J., Harlow, L. L., and Josephs, L. (1994). Exercise and self-esteem: Validation of model expansion and exercise associations. Journal of Sport and Exercise Psychology, 16, 29-42.

Sonstroem, R. J., Speliotis, E. D., and Fava, J. L. (1992). Perceived physical competence in adults: An examination of the physical Self-Perception Profile. Journal of Sport and Exercise Psychology, 14, 207-221.

相馬一郎(1990). 健康に関わる心理学的諸要因の分析. 平成元年度科研費研究成果報告書(一般研究 B63450021)

須田力, 三宅章介, 布上恭子(1998). 歩くスキー愛好高齢者のライフスタイル. 須田力(編著)「北方圏住民の生活とスポーツ」, 29-44. 共同文化社

須田力, 森谷契, 中川功哉(1997). 高齢社会と体力. 須田力, 森谷契, 中川功哉「積雪寒冷地における高齢者の生活と運動」, 107-114. 北海道大学図書刊行会

杉田秀二郎(1994). 個人の健康感と生き方の類型との関係. 健康心理学研究, 7(1), 35-47

佐見靖(1997). 北国における健康ライフ形成事業に関する研究: 事業参加者の心理的変化と健康観. 北海道体育学研究, 30, 59-64

藤南佳代, 園田明人, 大野裕(1995). 主観的健康感尺度日本語版の作成と, 信頼性, 妥当性の検討. 健康心理学研究, 8(2), 12-19

[資料]

表 I-3-1 現在の体力の自覚

| | 全体 | 男性 | 女性 |
|----------|-------|-------|-------|
| 体力がある | 25.4% | 32.8% | 23.3% |
| どちらも言えない | 48.5% | 46.6% | 49.0% |
| 体力が無い | 20.8% | 17.2% | 21.8% |

表 I-3-2 若かった頃の体力の自覚

| | 全体 | 男性 | 女性 |
|----------|-------|-------|-------|
| 体力がある | 46.6% | 44.8% | 47.1% |
| どちらも言えない | 34.1% | 44.8% | 31.1% |
| 体力が無い | 11.0% | 10.3% | 11.2% |

表 I-4-1 過去の運動経験(全体)

| 運動経験 | 30才まで | 30~60才 | 60才以降 |
|----------|-------|--------|-------|
| よく運動した | 25.4% | 26.9% | 35.6% |
| どちらも言えない | 32.2% | 37.5% | 39.4% |
| 運動をしなかった | 28.0% | 24.6% | 19.7% |

表 I-4-2 過去の運動経験(男性)

| 運動経験 | 30才まで | 30~60才 | 60才以降 |
|----------|-------|--------|-------|
| よく運動した | 41.4% | 27.6% | 50.0% |
| どちらも言えない | 32.8% | 44.8% | 36.2% |
| 運動をしなかった | 24.1% | 25.9% | 13.8% |

表 I-4-3 過去の運動経験(女性)

| 運動経験 | 30才まで | 30~60才 | 60才以降 |
|----------|-------|--------|-------|
| よく運動した | 20.9% | 26.7% | 31.6% |
| どちらも言えない | 32.0% | 35.4% | 40.3% |
| 運動をしなかった | 29.1% | 24.3% | 21.4% |

表 II-1 参加動機

| 参加動機 | 全体 | 男性 | 女性 |
|------------|-------|-------|-------|
| 体力や健康の保持増進 | 64.4% | 70.7% | 62.6% |
| 友人との交流 | 10.6% | 8.6% | 11.2% |
| 運動やスポーツが好き | 8.7% | 12.1% | 7.8% |
| ストレス解消 | 3.0% | 3.4% | 2.9% |
| その他, 無回答 | 13.3% | 5.2% | 15.5% |

表 II-2-1 教室に対する期待(体力の向上)

| | 全体 | 男性 | 女性 |
|-------------|-------|-------|-------|
| かなり期待している | 9.8% | 17.2% | 7.8% |
| 期待している | 67.4% | 55.2% | 70.9% |
| あまり期待してはいない | 18.6% | 27.6% | 16.0% |
| 無回答 | 4.2% | 0.0% | 5.3% |

表 II-2-2 教室に対する期待(健康の増進)

| | 全体 | 男性 | 女性 |
|-------------|-------|-------|-------|
| かなり期待している | 9.8% | 17.2% | 7.8% |
| 期待している | 67.4% | 55.2% | 70.9% |
| あまり期待してはいない | 18.6% | 27.6% | 16.0% |
| 無回答 | 4.2% | 0.0% | 5.3% |

表 II-2-3 教室に対する期待(友人との交流)

| | 全体 | 男性 | 女性 |
|-------------|-------|-------|-------|
| かなり期待している | 16.7% | 27.6% | 13.6% |
| 期待している | 68.2% | 56.9% | 71.4% |
| あまり期待してはいない | 11.0% | 13.8% | 10.2% |
| 無回答 | 4.2% | 1.7% | 4.9% |

表 II-2-4 教室に対する期待(ストレスの低減)

| | 全体 | 男性 | 女性 |
|------------|-------|-------|-------|
| かなり期待している | 13.3% | 17.2% | 12.1% |
| 期待している | 62.5% | 60.3% | 63.1% |
| あまり期待していない | 11.7% | 20.7% | 15.0% |
| 無回答 | 8.0% | 1.7% | 9.7% |

表 II-3 継続する自信

| | 全体 | 男性 | 女性 |
|-----------|-------|-------|-------|
| 必ず最後までできる | 33.7% | 48.3% | 29.6% |
| たぶん出来ると思う | 54.2% | 46.6% | 56.3% |
| 分からない | 7.2% | 3.4% | 8.3% |
| 多分できないと思う | 0.8% | 1.7% | 0.5% |

表 II-4 退会の理由

| | 人数 | % |
|--------------------------------|----|-------|
| 体調不良・通院中・入院中 | 12 | 52.2% |
| 他にやりたいことがある、忙しい、 行きたくてもいけない | 7 | 30.4% |
| 内容が物足りない | 1 | 4.3% |
| 転居のため | 1 | 4.3% |
| とげこめない、体力不足 | 1 | 4.3% |
| 配偶者の死亡 | 1 | 4.3% |

表 II-5-1 教室の効果(体力の向上)

| | 人数 | % |
|---------|----|-------|
| かなり向上した | 7 | 30.4% |
| 少し向上した | 13 | 56.5% |
| 変化なし | 1 | 4.3% |
| 無回答 | 2 | 8.7% |

表 II-5-2 教室の効果(健康の増進)

| | 人数 | % |
|---------|----|-------|
| かなり増進した | 8 | 34.8% |
| 少し増進した | 12 | 52.2% |
| 変化なし | 1 | 4.3% |
| 無回答 | 2 | 8.7% |

表 II-5-3 教室の効果(友人との交流)

| | 人数 | % |
|----------|----|-------|
| かなり交流できた | 3 | 13.0% |
| 少し交流できた | 14 | 60.9% |
| 全くできなかった | 4 | 17.4% |
| 無回答 | 2 | 8.7% |

表 II-5-4 教室の効果(ストレスの低減)

| | 人数 | % |
|---------|----|-------|
| かなり低減した | 8 | 34.8% |
| 少し低減した | 9 | 39.1% |
| 変化なし | 4 | 17.4% |
| 無回答 | 2 | 8.7% |

表 II-6 退会後の体調の変化

| | 人数 | % |
|-------------------|----|-------|
| 他の活動をやっているので、向上した | 2 | 8.7% |
| 筋力・体力が低下 | 3 | 13.0% |
| 体重の増加 | 1 | 4.3% |
| 特に変化なし | 10 | 43.5% |
| 無回答、その他 | 9 | 39.1% |

(複数回答あり)

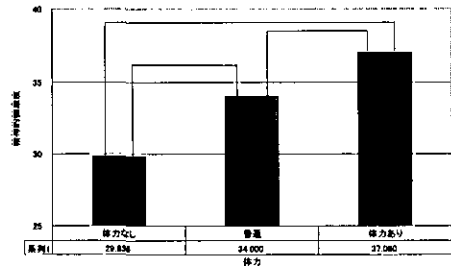


図 I-5 自覚的健康度と自覚的体力の関係

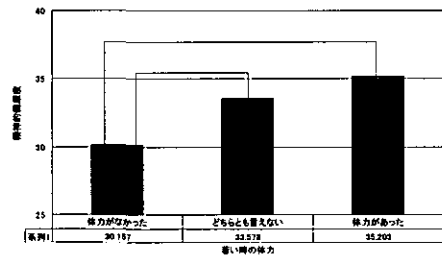


図 I-6 自覚的健康度と若い時の体力の関係

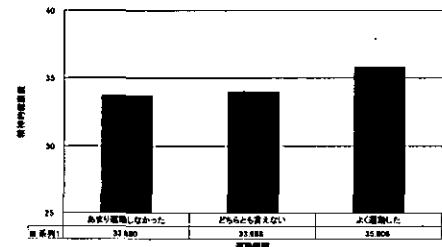


図 I-7-1 30歳までの運動経験と自覚的健康度の関係

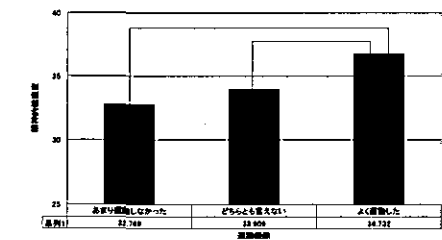


図 I-7-2 30~60歳の運動経験と自覚的健康度の関係

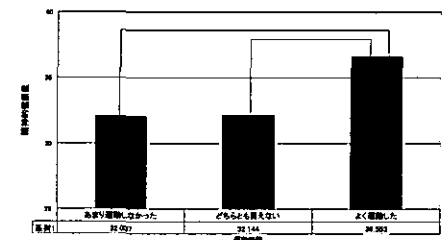


図 I-7-3 60歳以降の運動経験と自覚的健康度の関係

[Abstract]

Physical Self-perception, Motivation for Exercise and Physical Fitness in Elderly People Participating in Exercise Classes

Yutaka MINOUCHI

The purpose of this study was to examine physical self-perceptions, motivations for exercise and physical fitness in elderly people who take part in health exercise classes. The subjects consisted of 367 individuals who were 65 years old and over. This study was organized into three stages. The first stage considered the self-perceptions of the physical aspects, health, fitness and exercise experiences. It was suggested that the perceived health is related to the amount of exercise after 30 years of age. In the second stage, the motivations for participating in exercise and resigning from exercise were surveyed. It was found that participants were strongly hoping to improve their fitness and to maintain their health. In the third stage, the new physical fitness test for the elderly was conducted and the data collected.