

高齢者スポーツの持つ可能性

ーグラウンド・ゴルフの「楽しさ」を規定する社会学的要因と効果ー

宮本晋一

要約

本研究では、負の要素が強いとされる高齢期のスポーツにおいて幅広く受け入れられているグラウンド・ゴルフの魅力「楽しさ」に着目した社会学的要因分析（外質的・結果要因、社会的要因、本質的・過程要因）を通して検討したものである。また、片足立ち保持時間と活動実態との相関分析から身体的・精神的効果についても詳細に検討したものである。さらにこれらの結果を踏まえ加齢とともに狭窄していく高齢者スポーツの個別性や特殊性の理解と体系的整理を行い、高齢者スポーツの開発・普及について考察した。

キーワード：高齢者スポーツ、グラウンド・ゴルフ、片足立ちの保持

I. はじめに

近年の日本において、高齢化の急速な進展や生活の利便性の向上によりカラダを動かす機会の減少が予想される社会の中で、介護保険改定（2006）では、高齢者ができる限り要介護状態に陥ることなく、健康で生き生きした生活を送れるように支援するための介護サービス、いわばこれまでの「結果」に対するアプローチではなく、「原因」に対するアプローチに焦点をあてた介護予防サービスが導入されている。

このサービスによって身体の機能そのものを維持・向上させるという視点も強化され、ダンベルなどを用いた筋力向上トレーニングや、転倒防止のための身体バランスを図るレクリエーション的トレーニング、あるいは身体機能の衰えを防ぐ効果がある口腔ケア、精神的ストレスの解消、閉じこもり予防など運動に関連した様々なメニューが計画されるなど、早期の段階から運動に親しむことの意義を取り上げている。

このように高齢者の介護予防を目的としたスポーツ・レクリエーションへの期待が高まる中で生涯スポーツ推進事業の一環として1982年にグラウンド・ゴルフが考案され、ルールもごく簡単なことから初心者でもすぐに取り組むことができるスポーツとして脚光を浴びるようになった。要因として先に述べたような諸行政の政策努力もさることながらグラウンド・ゴルフ競技の特性に高齢者を引き付けるほどの魅力が含まれていたからだと考えられる。

沖縄県では1990年に元県保健体育課の金城幸信氏を中心に活動が始まり、その後1996年頃までは那覇市において年2～3回の県大会が開催される程度で競技者人口の低迷状態が続いた。しかし、全国的傾向として「生涯スポーツ・高齢者スポーツ」への期待が高まりをみせる中で、1998年の保健体育審議会答申「21世紀に向けたスポーツ振興方策」に焦点が当てられ、1999年には全国スポーツレクリエーション大会を具志川市で開催するなど、全国規模のイベントをきっかけに、各年齢や社会階層にとらわれることなく子どもから高齢者まで幅広い人々への普及に拍車がかかった。その結果、停滞気味であったグラウンド・ゴルフ会員登録者数は2000年度の597人から2003年度で1452人、約2.5倍に急増し現在はゆるやかな増加傾向にある。

そこで、本研究では、負の要素が強いとされる高齢期のスポーツにおいて幅広く受けいられているグラウンド・ゴルフの魅力「楽しさ」に着目した社会学的要因分析（外質的・結果要因、社会的要因、本質的・過程要因）を通して検討したものである。また、片足立ち保持時間と活動実態との相関分析から身体的・精神的効果についても詳細に検討したものである。そして、これらの結果を踏まえ加齢とともに狭窄していく高齢者スポーツの個別性や特殊性の理解と体系的整理を行い、高齢者スポーツの開発・普及に効果的な身体的・心理的効果について考察した。

II. 研究方法

(1) 調査方法

本研究による調査対象は、2007年7月15日に沖縄県浦添市陸上競技場において行われた、沖縄県グラウンド・ゴルフ大会参加者495名を対象とした。調査方法については、所定の質問用紙を用いて現地にて調査員による直接配布後、10人程度の小グループに分けて質問項目を読み上げその場で回収をした。質問用紙配布数183部、回収数は167部で、回収率は91.3%であった。（競技は大会運営上無作為の3グループ体制で実施されており、はじめに競技が終了したグループ183名に対して調査を実施した）有効標本数は161部（87.9%）である。

(2) 調査内容

調査内容については、グラウンド・ゴルフの実施状況、「楽しさ」スケール、個人的属性の合計32項目を設定した。

グラウンド・ゴルフプレイでの楽しさに影響する因子については、Wankel, (1985) の外質的・結果要因3項目、社会的要因2項目、本質的・過程要因5項目の3要因から構成される、7段階リカートタイプ尺度を5段階に変更して用いた。

グラウンド・ゴルフプレイでの楽しさについての主観的意識は、10項目なるスケールにて測定した。

表1 調査内容

要因群	調査項目
個人的属性	1. 年齢 2. 性別 3. 家族構成 4. 生活習慣について
グラウンド・ゴルフの実施状況	1. 継続年数 2. 実施頻度 3. 活動動機 4. 活動目的 5. 活動で重視していること 6. グラウンド・ゴルフのプレイ場面で楽しさに影響する要因 7. グラウンド・ゴルフの魅力と不満を感じる要因 8. 残存歯数 9. 片足立ち保持時間

表2 グラウンド・ゴルフのプレイ場面で楽しさに影響する要因

外質的・結果要因	1. 他人から誉められたとき 2. 大会などで勝ったとき 3. 表彰などの賞・報酬をもらうとき
社会的要因	4. 友人と一緒にいるとき 5. グループで一緒にいるとき 6. グラウンド・ゴルフで自分の能力を試しているとき
本質的・過程的要因	7. グラウンド・ゴルフの技術が改善・向上するとき 8. 個人的目標が達成されるとき（成果） 9. グラウンド・ゴルフそのものの興奮を味わうとき 10. 他人と争うとき

表3 グラウンド・ゴルフの「楽しさ」スケール

1. グラウンド・ゴルフは楽しくない	↔	グラウンド・ゴルフは楽しい
2. 疲れるだけ	↔	魅力的である
3. 落胆してくる	↔	幸福になってくる
4. 身体的に悪いと感じる	↔	身体的に良いと感じる
5. 非常に欲求不満になる	↔	全く欲求不満にならない
6. 全く刺激的でない	↔	非常に刺激的である
7. 全く達成感が得られない	↔	非常に達成感を得られる
8. 出きればグラウンド・ゴルフ以外のスポーツをやりたい	↔	グラウンド・ゴルフ以外のスポーツをやりたいとは思わない
9. 全く体調はよくなる	↔	非常に体調が良くなった
10. 全く満足できない	↔	非常に満足している

(3) 分析方法

グラウンド・ゴルフの実践における活動意識については、対極からなる5段階リカートタイプ尺度を構成するものとして数値化し、10項目の合計得点を算出した。これを「楽しさ」スコアとした。

次に得点化した「楽しさ」スケールを従属変数とし、独立変数を、年齢、性別、実施頻度、合成得点化したグラウンド・ゴルフプレイでの楽しさに影響する要因（外質的・結果要因、社会的要因、本質的・過程要因）として重回帰分析による要因の検討をした。

また、片足立ち保持時間と活動実態との相関分析から身体的・精神的効果についても詳細に検討をした。

III. 結果及び考察

1. 基本属性

(1) 年齢、性別、世帯状況

年齢は、平均年齢は70.5歳、変動係数は0.078でばらつきは小さく前期高齢者が中心であった。性別は男性、女性の割合はほぼ同じであった。世帯形態は、同居率が5.6%と全国平均から見て1ポイント程度高めで、同居率全体で見ると前期高齢者が42.6%、後期高齢者が40.0%と一般的には加齢とともに同居率が増加の傾向を示すが、グラウンド・ゴルフの実践者においては生活・健康が安定しているため後期高齢者の構成比のほうが減少傾向を示すという逆の結果が示された。また、子どもと同居率も35.9%と全国平均値と比較して若干低めであった。以上のことから高齢者取り巻く家族形態の変容は、グラウンド・ゴルフ実践者にも一般的傾向と同様に同居率低下が進行している。

表4 基本属性

年 齢	50歳～64歳						65歳～69歳		70歳～74歳		75歳～79歳		80歳以上		無回答	計	平均	S. D.
	n	13	49	62	26	9	2	161										
(%)	8.2%	30.4%	38.3%	16.2%	5.6%	1.2%	99.9%											
性 別	男 性		女 性		無回答		計											
	n	83	76	2	161													
(%)	51.6%	47.2%	1.2%	100.0%														
世 帯	一人暮らし		夫婦のみ		親と同居		子どもと同居		その他		無回答	計	平均	S. D.				
	n	25	59	4	58	4	11	161										
(%)	5.6%	19.0%	19.0%	35.9%	19.0%	1.4%	100.0%											

(2) グラウンド・ゴルフの活動状況

表5 グラウンド・ゴルフの活動状況

活動暦	1年未満	1年～3年	3年～5年	5年～10年	10年以上	無回答	計	平均	S. D.
n	13	23	37	48	37	3	161	3.4620	1.225
%	8.0%	14.2%	22.9%	29.8%	22.9%	1.8%	99.6%		
実施頻度	週1回	週2回	週3回	週4回	週5回	週6回	計	平均	S. D.
n	25	51	38	9	4	2	161	2.43	2.543
%	15.5%	31.7%	23.6%	5.6%	2.5%	1.2%	100.0%		
	週7回	月1回	月2回	その他	無回答				
n	9	9	5	5	4				
%	5.6%	5.6%	3.1%	3.1%	2.5%				

表6 グラウンド・ゴルフの動機と活動後の目的

活動をはじめた動機 (3つまで複数回答可)		健康・体力づくり 友人からの誘い	趣味として ストレス解消	運動不足解消	美容・肥満解消	計		
	n	102	63	26	43	35	367	
	%	27.8%	17.2%	7.1%	11.7%	9.3%	14%	99.9%
		精神修養 家族のふれあい	する事が無いから	老化防止	スポーツがしたい	出会と変化		
	n	3	3	1	23	17	17	
%	0.8%	0.8%	0.3%	6.3%	4.6%	4.6%		
	地域活動の一環	役割遂行	医師の勧め	その他	無回答			
n	12	9	7	0	1			
%	3.3%	2.5%	1.9%	0.0%	0.3%			
活動の目的 (3つまで複数回答可)		健康・体力づくり 友人からの誘い	趣味として ストレス解消	運動不足解消	美容・肥満解消	計		
	n	113	106	10	40	49	3	399
	%	28.3%	26.6%	2.5%	10.0%	12.3%	0.8%	100.3%
		精神修養 家族のふれあい	する事が無いから	老化防止	スポーツがしたい	大会に勝つため		
	n	7	2	3	24	14	3	
%	1.8%	0.5%	0.8%	6.0%	3.5%	0.8%		
	地域活動の拡大	役割遂行	出会と変化	賞賛されたい	その他	無回答		
n	11	7	3	0	2	2		
%	2.8%	1.8%	0.8%	0.0%	0.5%	0.5%		
大会参加で最も重視 していること (3つまで複数回答可)		試合に勝つこと	ベストをつくすこと	ゴルフを楽しむこと	交流し融れ合うこと	社会性の維持	特になし	計
	n	25	31	73	61	12	0	210
	%	11.9%	14.8%	34.8%	29.0%	5.70%	0.0%	100.0%
		役割遂行	その他	無回答				
n	4	1	3					
%	1.9%	0.5%	1.4%					

2. グラウンド・ゴルフの精神的側面と効果

(1) グラウンド・ゴルフの実践における活動意識

グラウンド・ゴルフの実践における活動意識10項目において平均値を高い値を示した順にみると、4. 「グラウンド・ゴルフは非常に身体的に良いと感じる」の項目が4.61と最も高い値を示した。次いでゲーム性があるためか「非常に魅力的である」が4.57、「グラウンド・ゴルフが楽しい」が4.49と高い値を示していた。逆に最も低い値を示した項目は、6. 「非常に刺激的である」が3.22とゲーム自体は淡々としていることが伺える。続いて8. 「グラウンド・ゴルフ

以外の他のスポーツをやってみたいと思わない」が3.58と選択肢が非常に少ないことも合わせ、7.「非常に達成感が得られる」が4.14であった。このことからグラウンド・ゴルフの精神的効果について、決して刺激的で達成感が得られるスポーツではないが、グラウンド・ゴルフを実践することで主観的に身体によいと感じ精神的効果をもたらしていることが明らかになった。(表7)

表7 グラウンドゴルフの活動意識別平均値

	評価値	S.D.
4. 非常に身体的に良いと感じる	4.61	0.52
2. 非常に魅力的である	4.57	0.57
1. グラウンド・ゴルフが楽しい	4.49	0.41
3. 非常に気持ちが良くなってくる	4.47	0.67
10. 非常に満足させてくれる	4.28	0.69
5. 全くストレスがかからない	4.26	1.11
9. 非常に体調が良くなった	4.20	0.82
7. 非常に達成感が得られる	4.14	0.99
8. グラウンド・ゴルフ以外のスポーツをやってみたいと思わないと思わない	3.58	1.28
6. 非常に刺激的である	3.22	1.38

(2) グラウンド・ゴルフの実践者の楽しさに影響する要因

グラウンド・ゴルフの実践者の楽しさに影響する要因に関する項目において、「大会で勝ったとき」が4.68で最も高い値を示した。しかし、ここにおける意識は、決して競技スポーツのような勝利至上主義的意識からくるものではないことは予備調査の段階から聞き取りによって明らかにされている。

続いて社会的要因に整理できる「友人といるとき」が4.66、「グループでいるとき」4.65となっていた。逆に本質的・経過要因である「他人と争うとき」、「グラウンド・ゴルフそのものの興奮を味わうとき」がともに3.88と低く、次いで「自分の能力を試しているとき」が4.15と低い値を示していた。

また、活動意識10項目の相関分析を行った結果、有意な相関が見られなかった項目は、「他人と争うとき」、「大会で勝ったとき」で、他の項目においてはすべて有意な相関が見られた。(表8)

表8 グラウンドゴルフの実践においてプレイ時の魅力に影響する要因

	評価値	S.D.	
外質的・結果要因	1. 他人から誉められたとき	4.40	0.74
	2. 大会で勝ったとき	4.68	0.54
	3. 表彰など賞・報酬をもらうとき	4.42	0.75
社会的要因	4. 友人と一緒にいるとき	4.66	0.52
	5. グループで一緒にいるとき	4.65	0.42
	6. 自分の能力を試しているとき	4.15	0.80
本質的・過程要因	7. 技術が改善・向上するとき	4.40	0.69
	8. 個人的目標が達成されるとき	4.42	0.65
	9. グラウンド・ゴルフそのものの興奮を味わうとき	3.48	0.90
	10. 他人と争うとき	3.48	1.26

(3) グラウンド・ゴルフの楽しさを規定する要因についての考察

これまで高齢者スポーツの代名詞とされてきたゲートボールは減少傾向を示し、それに変わるスポーツとしてグラウンド・ゴルフの普及がすすむようになった。要因として諸行政の政策努力も考えられるが、一度はじめると5年以上の継続率が59.0%を占めるグラウンド・ゴルフの魅力と普及してきた過程、本質を解明する事が本研究のテーマである。

そこで、表8の結果から「楽しさ」へ影響をあたえている要因として、友人やグループでプレイや時間を共有するなど他者交流を示す社会的要因が最も強く影響をあたえていたことが明らかになった。また、競技スポーツのように到達度評価を得るための手段としての本質・過程要因を重視するという結果は得られず、逆に外質的・結果要因に関しての要因が影響していることも明らかとなった。

さらに、活動の動機・継続の目的からは、家族とのふれあい等による理由は3%程度で非常に低く、健康維持が30%、次に友人からの誘いが20%程度となっており、個人的な興味関心が重要な条件であることも示されていた。

以上のことから、グラウンド・ゴルフの活動条件は年齢や世帯、地域での役割などに左右されることなく、自由・自主的な活動であること。そして記録を追求することや相手と競って勝敗がつくものが含まれていたとしても、自分自身に過度のプレッシャーを掛けたりするような修練の場でもなく、他者からの賞賛を期待するものでもなく、ただ時間をゆったりと使いながら偶発的可能性の高い自然環境の中、仲間による時間の共有「高齢者の居場所」が担保されることが重要な要素であることが分かった。

3. グラウンド・ゴルフの身体的効果

高齢者スポーツ活動の多くは、身体面で制約を受けるリスクが高まることを仮定して、運動量や身体的稼働領域を小さめに抑え、調整力において競技を楽しめるように工夫・考案されていることが多い。グラウンド・ゴルフも同様である。そこであえてグラウンド・ゴルフの実践における身体的な効果の有無と程度について具体的検討を行った。

項目は（体調の変化、病院への受診回数、片足立ちの維持時間、グラウンド・ゴルフがない場合の過ごし方）とした。

(1) 体調の変化から見た効果

グラウンド・ゴルフを行うことで体調の変化が「非常によくなったと感じる」が52.1%で最も高く、次いで「ややよくなったと感じる」が25.4%、「普通」が18.6%の順となっており、体調が悪くなったと感じているものは1.2%と少なく、グラウンド・ゴルフ活動は身体的にも精神的にも効果が高いことが分かった。

(2) 病院の受診回数からみた効果

高齢者にとって病院への通院は2つの意味がある。一つには当然「診療」が目的であるが、二つ目は社交の場「高齢者の居場所」として定着していることは言うまでもない。そこで「2. グラウンド・ゴルフの精神的側面と効果」において、すでに述べている通りであり、ここでは受診回数と練習頻度との相関についてのみ検証を行った。

①病院への通院状況

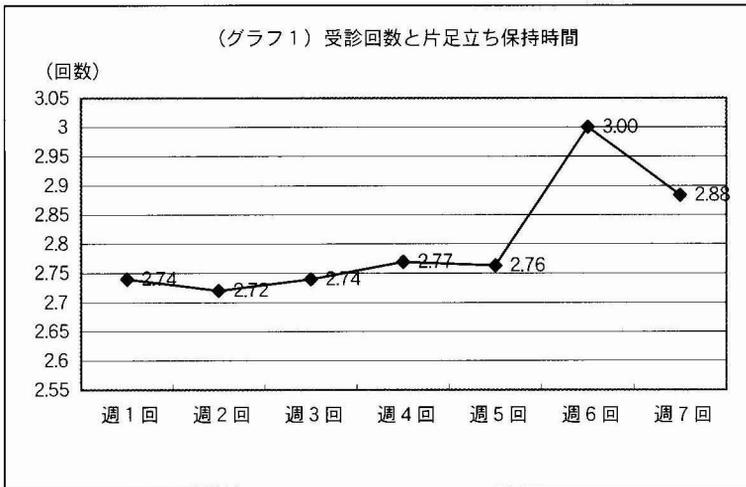
病院の通院の状況については、「月に1～3回程度」が41.0%と最も高く、「定期健診のみ」が31.7%、「ほとんど行かない」が16.8%の順となっておりグラウンド・ゴルフ実践者にとっての「病院」は、社交の場「高齢者の居場所」でないことが身体的な側面からも明らかとなった。

②グラウンド・ゴルフの活動頻度と病院受診回数の関係

次に、グラウンド・ゴルフをはじめてからの受診回数は、「変化なし」が59.6%と最も高く、次いで「非常に受診回数が減った」が18.6%、「非常に増えた」が8.1%という結果が得られた。この結果から活動頻度と病院受診回数について分析した。

その結果、グラウンド・ゴルフの活動において、週2回が2.72回と最も受診回数が少なく、受診回数の増減についても大半が「変化がない」と回答している。また、週5回の実施群においては受診回数が3回とポイントが高くなるのが分かった。また、変動係数は週2回と比べると若干大きい。

この項目からは、高齢者にやさしく開かれたスポーツとして考案されたグラウンド・ゴルフにおいても、個人差はあるものの平均で週6回が一つの身体的分岐点となっていることがみてとれる。(グラフ1)



(3) 片足立ち測定からみた効果

高齢者は、バランス能力を維持することが日常生活動作の幅を保つことだけでなく転倒の防止としても重要である。そこでグラウンド・ゴルフ活動を行うことによる深部感覚やバランス能力の指標となる片足立ち測定からの評価を試みた。

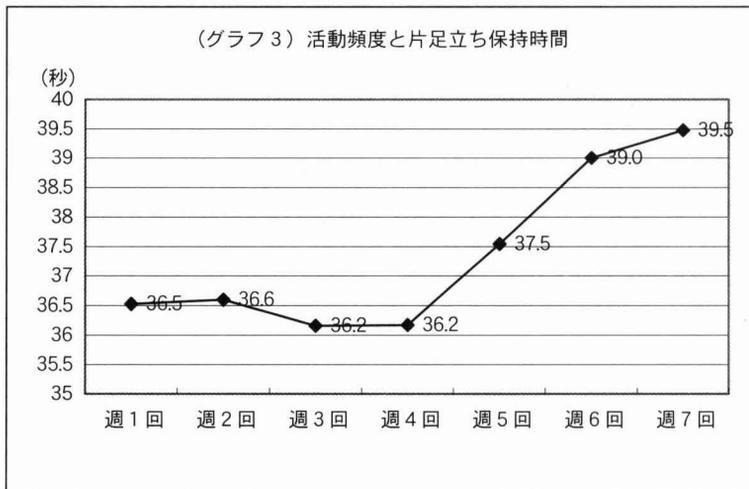
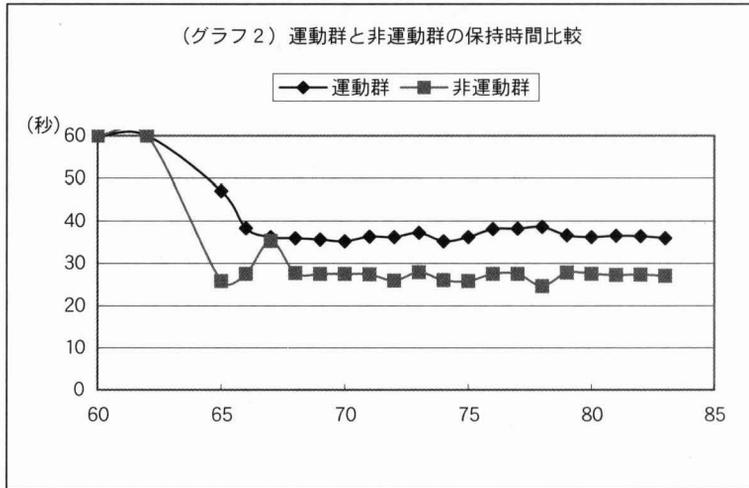
① グラウンド・ゴルフ実践群と非実践群比較

グラウンド・ゴルフ実践群の平均値を非実践群と比較してみると、グラウンド・ゴルフ実践群のほうが平均で9.3秒、長く保てることが明らかになった。また、この低下傾向の格差は、62歳から始まり65歳の約3年間で「実践群」が36.5秒、「非実践群」が26.9秒ラインまで低下していることがわかった。さらにその後は加齢による低下の傾向は83歳までみられず平行線をたどることも明らかとなった。このことから、片足立ち測定は高齢者の現役引退後の体力低下をより早く察知し対応策(転倒予防事業等)を検討するための指針として必要性が高まると思われる。尚、非実践群のデータは、筆者らの研究の一環として2005年愛媛県宇和島市において「高齢者の生活安定度評価と健康維持に関する調査」として高齢者200名に対して実施したデータを使用した。

② グラウンド・ゴルフの活動頻度と片足立ちの関係

活動頻度を比較してみると週1回から週4回までは36秒台で大きな変化はなく、活動頻度と身体バランスの維持の観点からは大差がない。しかし、週5回の実践群から徐々に保持時間が向上

しており、週5回で37.5秒、週6回で39秒、週7回で39.5秒と3ポイント以上向上している。このことから健康の増進・バランス能力の向上を視野にいたった場合は、グラウンド・ゴルフの実践が週5回以上必要なことが明らかになった。また、活動暦と片足立ち保持時間においては、保持時間の延長につながる傾向は見られず、過去の活動による貯筋（筋力・調整力）ができないこともわかった。しかしながら増進はないものの加齢によるバランス能力の低下を抑え維持していることが示唆された。（グラフ2）（グラフ3）



(4) グラウンド・ゴルフがない場合の過ごし方からの効果

グラウンド・ゴルフ活動を通じて、仲間との交流や役割が維持されるなど身体面・精神面の効果について明らかにする事が出来た。そこでグラウンド・ゴルフの二次的効果について「活動がない場合の過ごし方」から検証してみた。その結果、休みの過ごし方で最も高い過ごし方は、

「趣味で過ごす」が20.0%とグラウンド・ゴルフ以外に楽しみを持っている高齢者が多いことがわかった。次に高かったのは、グラウンド・ゴルフのために足腰を鍛えるなどの理由から「運動や散歩をして過ごす」が16.8%と多いことも分かった。このことからグラウンド・ゴルフ実践群は活動を通じて意識的に外出しており、閉じこもり予防としても効果があることが示唆された。

また、逆に最も低い過ごし方は「介護サービスを受ける」が0.4%、次いで「病院に行く」が0.8%、「外出をしない」が1.2%となっていることから身体的効果があるといえる。

(5) 活動頻度からみた身体的効果についての考察

グラウンド・ゴルフの実践において、活動頻度が病院の受診回数及び身体バランスの保持に影響をあたえていることがわかった。

まず、受診回数の平均がもっとも低い状態を示す活動頻度は、週2回の2.72回であった。また、活動を開始してからの受診回数の増減についても最も少なく、通院の状況についても「変化がない」が最も多く安定していることがわかった。逆に週5回になると受診回数平均が3回と高くなり、通院の状況についても週2回群のよりも「通院が増えた」群の割合が増すことが明らかになった。

また、片足立ちの保持時間から、身体バランス能力をみた場合、週1回から週4回までは36秒台で変化は見られないが、週5回で37.5秒、週6回で39秒、週7回で39.5秒と徐々に向上することが明らかとなった。

これらのことからグラウンド・ゴルフの実践において、身体的効果を生み出す分岐点は週4回～5回が最適であること。そして安定した生活状態を維持・向上させるための必要条件といえる。

IV. おわりに

調査結果を総合し、高齢者スポーツの一環として普及されてきたグラウンド・ゴルフの楽しさや魅力について身体的・精神的側面から規定する社会学的要因の分析を活用し、ある程度の有用性を明らかにする事ができた点において今回の調査は有効であったといえる。

①介護保険の改正後さらに介護予防サービスに注目が集まっているが多くの事業における男性参加率は2割弱である。しかしながらグラウンド・ゴルフの51.6%と半数強を占めており男性の高齢者をスポーツや他の事業参加へ向かわせる心理的動機づけ効果が高いことが分かる。この心理的効果を介護予防事業へ活用することが今後の課題である。

②グラウンド・ゴルフの実践において「楽しさ」に影響をあたえている要因についての結果は、「友人やグループでプレイや時間を共有する」という他者との交流をしめず社会的要因が最も強く「楽しさ」に対して影響をあたえていたことが明らかになった。また、高い楽しさを得るための手段としての本質・過程要因に関して、競技スポーツのような「他人と争うこと」「個人の目標達成」などに喜びを見出しているのではなく、友人を誘ってグラウンド・ゴルフに出かけ時間を共有する過程そのものに喜びを見出しており、グラウンド・ゴルフは最終の目的ではなく、あくまで日常を楽しむためのレクリエーション材であることも明らかとなった。

③グラウンド・ゴルフ実践群と非実践群における片足立ち保持時間の平均値を比較してみた結果、実践群のほうが非実践者と比較して平均で9.3秒長く保てることが明らかになった。また、この格差は、62歳から65歳の3年間で広がり、その後は実践群が36.5秒、非実践群が26.9秒ラインまで収束し、その後は加齢による低下の傾向は83歳までみられず平行線をたどることも明らかとなった。

④グラウンド・ゴルフ実践群の活動頻度と片足立ちの保持時間のとの相関において、週1回から週4回までは36秒台で大きな変化はなく、活動頻度と身体バランスの維持においては優位さは

見られなかった。しかし、週5回を分岐点に保持時間に優位さがみられ、週5回で37.5秒、週6回で39秒、週7回で39.5秒と活動頻度の増加によって身体バランスの向上が見られることが分かった。

このようにグラウンド・ゴルフは、高齢期特有の特徴である移動に伴う身体バランスの維持（日常生活動作の維持）に大きく影響を与えており、要介護となる要因としての転倒やひきこもり、寝たきり予防などを個人レベルの低下を抑えるだけでなく、先の継続率や目的のところで明らかにされた「友人等を誘う」という活動意識の結果から、グループ及び地域全体の予防介護として期待がもてる。

また、これからの超高齢社会の財政負担軽減のためにも更なるステップ（高い楽しさを得るための手段としての本質・過程要因）としてグラウンド・ゴルフ以外での日常生活の積極的な過ごし方や介護予防のためのパワーリハビリなどの運動と連動を強いることを検討する必要性がある。これまでの楽しさの「共有」から活動過程や効果を重視した「共有」へのシフト・方法を検討していくことを今後の課題としたい。

付 記

アンケート調査にご協力下さったグラウンド・ゴルフ大会参加者・沖縄県グラウンド・ゴルフ協会役員、学生諸君に感謝致します。

また、この調査は2005年からの継続研究である「高齢者の生活安定度」評価と健康維持に関する研究の一環として日本体育学会愛媛県支部の研究助成を得て実施した。

引用・参考文献

- 津島 順子 「グラウンド・ゴルフ愛好者の生活機能と転倒に関する実態調査」福山市立女子短期大学紀要第30号 2004
- 高齢者の「生活安定度」評価と健康維持に関する研究－日韓高齢者片足立ちと健康年齢の比較調査分析－愛媛女子短期大学紀要 2002
- ウォーキング大会参加者の「楽しさ」を規定する社会的要因 指宿菜の－花ツデーマーチ参加者について－ 日本体育学会第53回大会発表論文集 2002
- 川口 浩人 他 「生活機能質問票によるヘルスアセスメントの試み」公衆衛生雑誌vol18,no3 2002
- 今井 毅 「余暇生活の楽しみ方」ベースボールマガジン社 1996
- 財団法人 余暇開発センター 「レジャー白書'2005」2005
- 経済企画庁国民生活局「生涯レジャー」大蔵省印刷局
「レジャー享受能力からみた生活領域の満足度」1999
- 大達雄 他「生涯スポーツの観点からみた高齢者スポーツの現状と課題」～グラウンド・ゴルフ愛好者の分析から～ 日本体育学会第53回大会発表論文集 2002

The Potential of Senior Citizen Sports

-Sociological Factors and Effect to Provide for "Enjoyment" of Ground Golf-

Shinichi MIYAMOTO

Abstract

Senior citizen sports are sometimes assumed that there are many negative elements. This study examines through the analysis of sociological factors (outside qualitative, result, social, essential, and process factors) that pays attention to charm "Enjoyment " of the ground golf which is widely accepted in sports of the aged period.

It also examines the correlation analysis between one foot standing time and the activity realities in detail about the physical and psychological effectiveness.

Based on these results, understanding and making a systematic arrangement of individual and the distinctiveness of structure of senior citizen sports were done, and effectiveness of the physical and psychological supports is considered to development and the spread of senior citizen sports.

Keywords: senior citizen sports, ground golf, balancing on one leg with eyes open