

体育館における高齢者の利用の意識と特性

- 体育館利用高齢者にも、暮らしのアクティブさと充実度に関する研究 (1)-

正会員 ○ 富樫 賢也*
正会員 福島 啓奨*
正会員 黒木 宏一**

アクティブシニア 老後 体育館
トレーニング 自立

■はじめに

今日的な社会の高齢者に対する見方は、要介護者や認知症患者の増加から、社会が支えていかなければならない弱者として受け取られがちである。こうした現状に対し、アクティブシニアと呼ばれる、老後の時間を趣味や活動にあて、自立した社会生活を営む高齢者がいる。アクティブシニアのライフスタイルは多様であるが、中には、体育館で日々トレーニングを行う高齢者も見受けられる。こうした高齢者は、新しい目標に向かって自らの能力や可能性を高めており、こうした態度は、これからの高齢者のあるべき姿の一つとして捉えられる。

本研究では、体育館のトレーニング室を利用する高齢者の実態を把握し、トレーニングに対する意識や利用特性を見出すことを目的とする。

■調査概要

新潟県内のトレーニング室を有する市立体育館9ヶ所それぞれの職員に対してのヒアリング調査(2015年7月~9月)、体育館を利用する60歳前後の利用者を対象にアンケート調査を行った(2015年11月~12月。回収率154/200=77%)。

市立体育館は、営業時間、利用料金は大きな差はなく、地域住民にとって身近で気軽に通うことができ、その他の体育施設よりも安価であることから、利用頻度は高いと考え選定した。トレーニング室では、スポーツや趣味のために自身の能力を高めている態度が見受けられることから、トレーニング室を有する体育館を選定した。

■高齢者の利用実態(表1)

1日のトレーニング室利用者の数は、すべての事例で平均約150人いる。全体の利用者のうち高齢者の割合は5割を占め、中には7割以上が高齢者の事例(Ts, Nks, Ss)もある。

どの事例を見ても午前中の利用が多く、男女比を見ると男性が多い。また、トレーニング室の利用目的にも男女の違いが見られ、女性では運動教室への参加や健康維持のためといった手軽な利用に対し、男性は、登山やマラソンを行うための基礎体力作りといった利用が見られる。

すべての事例に共通して、毎日通ったり、10年以上前から利用する高齢者が見受けられる。最近利用し始めた人は、定年後や健康診断の結果改善のために利用するケースもある。また、利用高齢者の多くは健康維持目的(0s, Nts, Ss)であるが、中には登山、マラソン、スキー(Ks, Js, Ts)といった、ある目的を達成するためにトレーニングを行う積極的な利用が見られる。

■高齢者の属性(図1)

①年代: 体育館を利用する高齢者を年代別に見ると、60~70代が8割以上を占め、50代、80代が同程度(1割近く)を占めている。80代は1割程度であるが、現在の60代、70代の利用者が今後のトレーニングを続けていくことで、80代の利用者も増えていくことが予想される。

②家族構成: 一人暮らしが1割弱、夫婦が5割程度、夫婦と子供家族が3割程度を占めており、利用者の多くは家族と共に住んでいる。

■トレーニングに対する意識(図2)

①トレーニング室を利用し始めたきっかけ: マラソン大会の参加・スポーツのための能力向上といった、「積極的なきっかけ」、余暇の時間が出来た・肥満・運動不足が気に

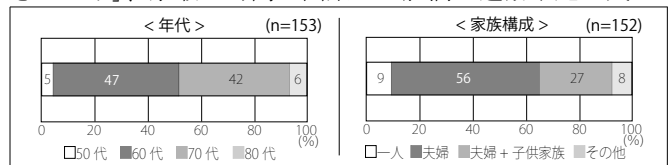


図1. 高齢者の属性

表1. 施設概要と高齢者の利用実態

	Ks	Nt	Kr	Js	Ts	Os	Nts	Nks	Ss
営業時間	9時~22時/日・祝~17時	9時~21時半	9時~21時半	9時~21時	9時~21時半	9時~21時半	9時~21時/日・祝~17時	9時~21時半/日・祝~18時	9時~21時半
利用料金	300円	400円	200円	200円	400円	200円	一般250円/65歳以上100円	一般250円/65歳以上100円	市内300円/市外450円
トレーニング室利用者数/日	180人	100~120人	20~40人	20~30人	160~200人	130人	200人	270人	100~150人
男女比率	男7:女3	男性が多い	男7:女3	男5:女5	男性が多い	男7:女3	男性が多い	男性が多い	男7:女3
利用高齢者数/日	48人	30人	10~20人	5~6人	128~160人	52人	100人	180人	60~100人
利用高齢者の男女比率	男8:女2	男7:女3	男7:女3	男5:女5	男5:女5	男性の女性の2倍	少し男性が多い	男8:女2	男7:女3
利用の多い時間帯	9時~10時過ぎ	9時~12時頃	9時~11時頃	最も多いのは午後3時過ぎ	9時~11時半頃	9時~11時頃	9時~12時頃	9時~12時頃	午前中~夕方
高齢者の利用実態	高齢者の利用は昔から多かった。最近、新規登録者も増えている。	高齢者の利用状況は、昔からほとんど変わっていない。	高齢者の利用は昔から多かった。最近も変わらずに利用者がいる。	高齢者の利用は昔から多かった。時期により、利用者の利用頻度は変化する。	高齢者の利用は昔から多い。最高で87歳の方も利用している。	高齢者の利用は昔から多いが、近年、徐々に増加傾向にある。	高齢者の利用状況は、昔からほとんど変わっていない。	高齢者の利用は昔から多いが、近年、徐々に増加傾向にある。	高齢者の利用は昔から多い。近年増加傾向。定年を期に利用し始める方が増加している。
常連の利用高齢者	開設当初。ほとんどの方が毎日利用。	利用する高齢者のほとんどが毎日利用。積極的に話をしたり、トレーニングする方。	毎週夫婦で利用する。足が悪く、いつもウォーキング。	多い方は週2~3回利用。夫婦でマラソンをする方。	利用する高齢者のほとんどが毎日利用。スキーをしたり登山をするための体力作り。	利用する高齢者のほとんどが毎日利用。健康に対する意識が高い高齢者が多い。	利用する高齢者のほとんどが毎日利用。健康維持の目的で利用する方が多い。	毎日利用する方が多い。利用者の方は、元気で活動的であり、姿勢も良い。	10年以上通う利用高齢者が多い。健康維持の目的で利用する方が多い。
利用高齢者への取り組み	地域で行われるマラソン大会や教室などの開催。教室は女性が多い。	定期的に健康診断や体力測定などを実施。	利用高齢者の多い午前中に教室を実施。文化や地域のイベント。	利用高齢者に対する取り組みは特に行っていないが、教室が午前中のため、自然と高齢者の方が多く参加。	体力測定や教室。トレーニングメニューの作成や指導。	多くの教室を行っているが女性の参加者がほとんど。現在、男性向けの教室を計画。	今年度から、シニア割を実施。太極拳の教室に多くの男性の高齢者が参加。	今年度から、シニア割を実施。利用高齢者の多い午前中に教室。	利用高齢者の多い午前中に教室。トレーニング室の体験教室も実施。

Consciousness and Characteristic of The Use of The Elderly in The Gymnasium
-A Study of Active Living and Satisfaction of The Gymnasium Use Elderly(1)

TOGASHI Kenya, KUROGI Hirokazu

なったといった「消極的なきっかけ」に分類した。積極的なきっかけは約1割で、消極的なきっかけが全体の9割程度を占め、気軽な理由で利用し始める人が多い。

②**趣味**：スポーツ・アウトドアといった「体育会系」、読書・旅行といった「文化系」に分類した。体育会系が3割程度であるのに対し、文化系の割合は7割を占めており、アクティブな趣味だけでなく幅広く趣味を持ち合わせている。

③**週の中で一番時間を費やしていること**：「体育館でトレーニング」は全体の5割程度であり、利用者はトレーニングだけでなく、趣味や家事などの、体育館以外での活動にも時間を費やしている。

④**持病の有無**：どちらも同程度(5割)を占めており、利用高齢者は健康的であるイメージとは異なり、半分近くが、持病を抱えながら利用している。持病は、高脂血症や糖尿病などの生活習慣に関わる病気や、骨粗鬆症やヘルニアなど、筋力の低下や運動不足に関わる病気があげられた。また、心筋梗塞などの重度な病気を抱えながらも、トレーニングする人もいる。

⑤**目標の有無**：4割程度の利用者が、それぞれの目標を持ってトレーニングをしている。しかし、6割は目標をもっていないため、気構えずに利用していると考えられる。

体育館利用者は、「気軽な理由での利用」「趣味の分野が幅広い」「持病を抱えた利用者も多い」「体育館以外の活動も意欲的」といった特徴がある。

■ トレーニングを始めてからの効果 (図3)

①**トレーニングを通じて良かったこと**：筋力・体力がついた・肥満が解消されたといった「身体的メリット」が約6割、友人が増えた・物事に対する意欲・やる気が高まったといった「精神的メリット」が約4割を占めている。トレーニングは、身体だけでなく、心の健康も保つといったことが考えられ、介護や認知症を予防し、自立した社会の実現の重要な要素となる。また、精神的なメリットの中でも知人・友人が増えたの回答では、男性が6割程度、女性が4割程度を占めており、高齢者男性の居場所が少ないといわれる中で、体育館が彼らの大切な居場所となっている。

②**体育館の利用頻度**：気軽な理由で利用し始めた多くの高齢者が、身体的、精神的に健康になり、体育館でトレーニングをすることにやりがいを感じている。結果として、週3～5回の体育館利用が全体の7割近くを占め、最も高い。週1～2回が約2割を占め、週6～7回利用する人は、1割以下である。

③**現在行っているスポーツ**：利用者の6割が、トレーニングの他にスポーツを行っていると回答した。また、現在のスポーツをいつまで続けたいかという質問に対し、8割の利用者が、できる限り続けたいと回答した。体育館利用者は、トレーニングに対する意識の高さは人それぞれ異なるが、老後をアクティブに過ごしていきたいという意識は皆持ち合わせていると言える。

■ まとめ

体育館は多くの高齢者が利用しているが、そのきっかけや健康状態は多様である。そういった中で、体育館に通う

高齢者に共通していることは、トレーニング以外にも、幅広い趣味や活動の場を持ち合わせていること、さらに、消極的な理由で体育館に通い始めた高齢者が、トレーニングを通してアクティブになっていくことである。こうした、アクティブに物事に打ち込める高齢者の居場所を考えていくことが今後大事になってくるだろう。

注) 本稿は、平成27年度・新潟工科大学建築学科卒業論文「市立体育館のトレーニング室利用を通じた老後生活の実態と新しい暮らしの可能性(上野療平)」を加筆修正したものである。

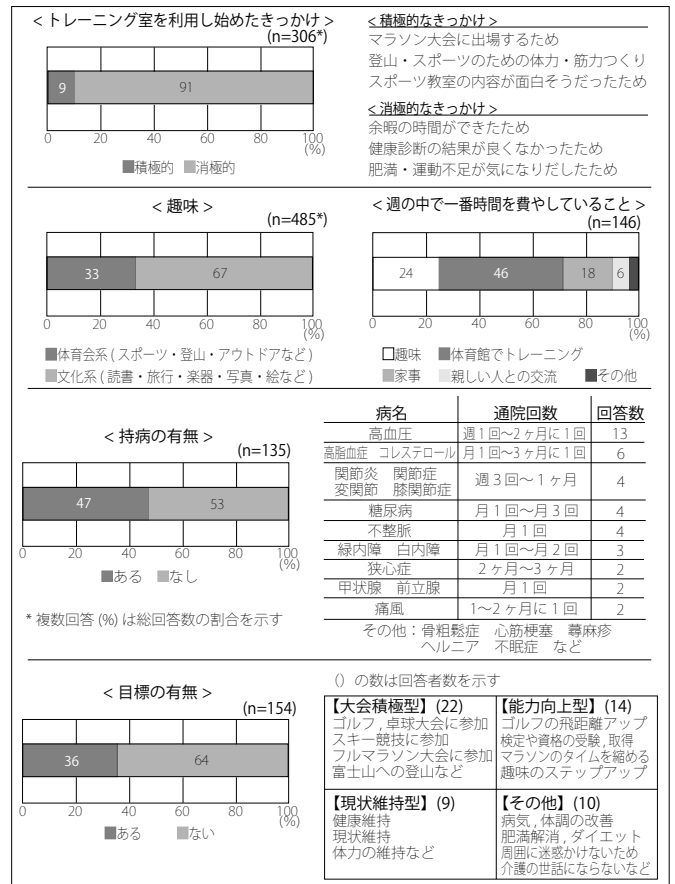


図2. トレーニングに対する意識

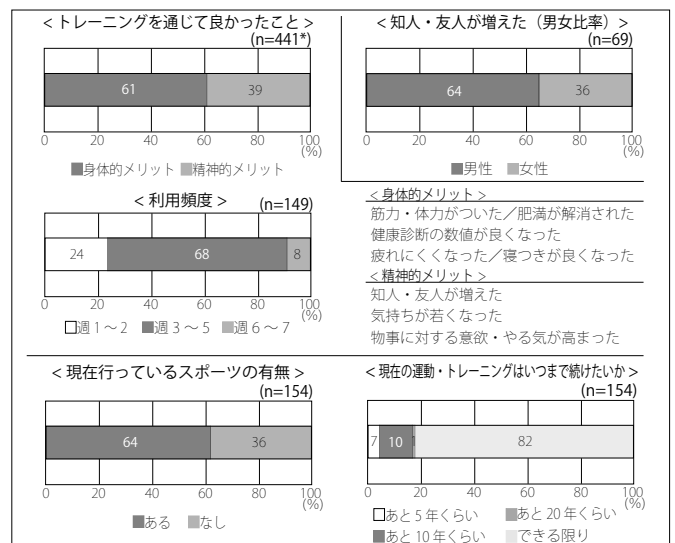


図3. トレーニングを始めてからの効果

* 新潟工科大学 大学院工学研究科

** 新潟工科大学工学部 建築学科 准教授・博士(工学)

*Graduate student, Niigata Institute of Technology.

**Associate Professor, Department of Architecture, Faculty of Engineering, Niigata Institute of Technology, Dr. Eng.