

生涯スポーツとしての中老年者の国際競技会について 2

塩 満 勝 磨

(武庫川女子大学文学部教育学科体育専攻)

An International Athletic Meeting of the Middle Aged and the old Aged for Life Sports II

Katsumaro Shiomitsu

Department of physical Education, Faculty of Letters,

Mukogawa Women's University, Nishinomiya 663, Japan

Recently we begin to wonder how we can lives more fully. This is partly because our society is changing into one which lays stress on human happines rather than on productivity.

Now that the average life span is prolonged and we live in an aging society, it has become our great concern to live our lives after retirement in good health.

The 8th World Vetrans Athletic Meeting Championships were held in 1989 to improve the health of the middle-aged and the elderly people as well as to advocate the importance of preserving their health.

The main purpose of this paper is to investigate the participant health and give some consideration it.

緒 言

近年我国における平均寿命の伸びは著しいものがあり、世界的にみても男女ともに最長寿国であると統計的にも算出されている。長寿である事は、人類が智慧を出し合って追い求める共通の願いであろう。世界一の寿命を示すようになると、単なる長寿の年数のみならず、如何に充実しているかその内容も問われるところである。病弱不健康では、寿命の長さが苦痛の長さともなりかねない。寿命の長さと、それが健康で充実している事は、人生において何にも代え難い幸せな事であろう。中老年者にとって体力の充実、心身の健全を支える基本的な条件である。

又、何時になっても健康・体力は、自から獲得する以外に方法は無い。その必要性を自覚すると共に、自発的に健康・体力を獲得する手段を身につける事も大切である。これらの一助として、一般人を対象とした市民健康講座や各種のスポーツ行事が実施される様になってきた。スポーツの価値として、若人の記録・勝負・技術の追求のみならず、健康・体力を獲得する手段として広く認識される様になり、特に中老年者の自覚は目覚ましいものがある。若い人しか実施しなかったスポーツに、中老年者が積極的に参加するようになってきた。身体に非常に苛酷と思われるマラソンでさえ、体力的には低下している中老年者いや女性でさえ喜々として挑戦している。

その様な目的の一つとして、我国で中老年者の陸上競技大会が公式に実施されだして10年を経過した。国内の組織も整備されて、マスターズの呼称のもと毎年各地で全日本選手権大会を開催するまでに発展している。海外ではベテランズ大会の名称で、アジア大会・世界大会と国際的にも隆盛をみせている。1989年7月アメリカユージン市オレゴン大学で開催された第8回世界ベテランズ陸上競技選手権大会について、参加の実態について調査研究して現状を明確にしてみたい。

研究調査の内容

調査対象……第8回世界ベテランズ陸上競技選手権大会

調査期日……1989年7月27日～8月6日

調査場所……アメリカ合衆国オレゴン州ユージン市オレゴン大学

競技要項……女子35歳以上・男子40歳以上の者が、5歳きざみで分れて競技する。

女子は35～39歳の者がW35として競技する。

男子は40～44歳の者がM40として競技する。

共通種目……100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 10000 m, 400 m R, 1600 m R, 80 m H, 100 m H, 300 m H, 400 m H, 2Km 障害物, 10Km ロードレース, 10Km クロスカントリー, 5Km 競歩, マラソン, 棒高跳 (PV), 走高跳 (HJ), 走幅跳 (LJ), 三段跳 (TJ), 砲丸投 (SP), 円盤投 (DT), 槍投 (JT), ハンマー投 (HT)

男子種目……110 m H, 3Km 障害物, 20Km ロード競歩, 10種競技 (DECA)

女子種目……10Km ロード競歩, 7種競技 (HEPT)

結果と考察

1. 参加国と国別競技参加者

Table 1. Participating Countries

Country	T	M	W	Country	T	M	W
Algeria	1	1		Japan	76	66	10
Argentina	7	5	2	Kenya	3	3	
Australia	371	262	109	Korea	4	3	1
Austria	18	13	5	Lebanon	1	1	
Belgium	25	18	7	Malaysia	6	6	
Botswana	2	2		Mexico	46	41	5
Brazil	29	22	7	Norway	82	59	23
Bulgaria	3	3		New Zealand	133	103	30
Canada	206	148	58	Peru	10	10	
Chile	22	13	9	Philippines	36	9	27
Colombia	37	23	14	Poland	13	10	3
Cyprus	1	1		Portugal	19	19	
Czechoslovakia	24	19	5	Puerto Rico	12	12	
Denmark	24	21	3	Singapore	9	7	2
Finland	116	101	15	Soviet Union	6	4	2
France	79	53	26	Spain	19	19	
Great Britain	257	193	64	Sri Lanka	21	13	8
Ghana	3	2	1	Switzerland	56	45	11
Greece	16	15	1	Sweden	95	76	19
Guyana	7	7		Taiwan	32	27	5
Holland	14	9	5	Trinidad&Tobago	9	4	5
Hungary	42	28	14	Turkey	5	2	3
Indonesia	14	7	7	Uruguay	3	3	
India	147	107	40	United States	2288	1745	543
Ireland	32	27	5	Venezuela	2	1	1
Iceland	2	2		West Germany	342	237	105
Italy	73	68	5	Yugoslavia	10	7	3
Israel	2	2		Zambia	16	16	
Jamaica	1	1					

この大会には、各自の健康・体力の維持増進といった事を最大の目的にして競技に勤しむのであるが、若人の祭典オリンピック大会と違って、この種の大会が発足してまだ日が浅い。1975年にカナダのトロントで第1回世界大会が開かれているのである。以後2年に1度開催されて、表1の如く本大会で8回目57ヶ国4,900人の参加である。その普及ぶりは凄まじいものがある。

大会に参加するための費用は自己負担であるので、世界各国の競技者にとって旅費・経費の負担は大きいものであろう。又大会の規模も大きくなったので11日間の長期でもあるので、参加者にとっては時間の都合も問題であろう。付随する問題も含めてこの種の大会に参加する者は、負担以上の価値を見出しているものであろう。現代社会の風潮であろうが、人間としての生き甲斐は産業に従事して生産を追い続ける事から、少し余裕がもてる様になると自分自身に眼が向けられるようになる。人間性の回復に気がくださるものであろう。人間が本来もっている行動体力を、生活していく上で必要条件として最大限に追求しておきたいと願う。又その過程において人と人との交わりが生まれるので、現代の発達した社会では獲得しにくい人間関係を築く事ができる。お互いに目的を共通するだけに、その関係はより深いものを求める事ができる。大会の参加者はこの様な事情に目覚め意識もてる状態で負担を補ってあまりある価値を見出している人々である。

参加者の多少を見る事によって、先進国後進国の一端を見る事ができると思われる。自国の開催で米国の参加者が最も多いのは当然として、米国に近い国程種々な負担が少なくなるので参加しやすく、遠くなる程負担も大きくなるので参加しにくくなるであろう。参加者の多い国順として男女合計でみると米国・オーストラリア・西独・英国・カナダ・インド・ニュージーランド・フィンランド・スウェーデン・ノルウェイの国々である。11番目に仏・続いて日本の12番目・更にイタリアとなっている。男女別にみても上位5番までは同じ国である。これらの国々をみると、世界的に経済力をもった先進国と言われるところが多い。

アジア地域でも同種のアジアベテランズ大会が開かれているが、それへの参加状況からみると少々意外である。インドはアジア大会へは4番目で少ないのであるが、世界大会へはアジア地区から最も多い参加を示している。何か目標の違いがあるのか知りたいところである。アジア大会も始まって日が浅いのであるが、参加国・参加者を増やして充実した内容になって欲しいと思うので地域大会も世界大会と同じ様に目を向けて欲しいものである。女子だけでみるとフィリピンが8位となっていて、アジア地域ではインドに続いて2番目でアジア大会での参加状況と比べたら非常に多い。前年の台湾でのアジア大会に例をとると開催国が最も多くて、続いて日本・インドネシア・インドとなっている。台湾もこの種の大会を理解する人が多くなっている様である。日本も中高年者の健康・体力といった問題に目覚めているので12番目の参加者を示している。尚アジア地区ではインドに続いて2番目である。

男女の割合でみると、参加者のうち男子が85.6%、女子が14.4%である。男性にとっては職場を長期間留守にする事や金銭的負担等の問題もあるが、健康を獲得するために投資するといった考え方が強い。そのため有給休暇を利用するなど職場の理解を得ているようである。女性の場合は、家事・育児等で手を離しにくいのが現状で男性よりも外に出にくいものであろう。夫婦同じ趣味を持って、一緒に世界大会に参加するとなったら理想であろう。競技と合せて外国旅行・観光と見聞も広まり充実した行事になるであろう。

2. 年齢別競技参加者

男女で参加年齢の条件が違うので、参加の状況が少々違っている様である。男子では参加の最も若い年代M40の参加が最も多い。もしも参加年齢の条件が下れば、30代も結構多いのではないかと思わせる様子である。この事は、競技において最も活躍する20歳代で終って全て離れるのではなく、その後健康等のために何らかの形でスポーツを継続しているので、M40が最も多くなったのではないかと思われる。家庭での経済的負担を考えると40・45歳代と子供の養育に最も金銭の入用な時期ではあるが、スポーツ活動を中断する事もなく実施して健康を獲得したいといった考え方も強いものと思われる。スポーツが若い年代の選手権のみに終らずに、続いて生涯スポーツとして引き継がれるなら理想的な形であろう。その様な目的を持たせるためにも、大会といった目標が設定されれば、スポーツ活動は継続されやすい。

尚日本においては、最近年齢を下げて男子30歳代の競技も設けられる様になった。若年の時から中断なく次の中高年者の大会に目標が設定できる様に配慮されつつあり、文字通り生涯スポーツとしての意義を深めつつある。

M40の突出した参加率から、年齢を追って段階的に減少している。M80でも1.4%で人数は少なくなるが、

Table 2. Participants classified by age

Age	T	M	W
35	198		198
40	1102	847	255
45	911	676	235
50	843	644	199
55	598	489	109
60	490	390	100
65	357	282	75
70	207	172	35
75	122	100	22
80	57	51	6
85	15	15	
90	5	5	
95	2	2	
	4907	3673	1234

しかし競技の前に外国への長旅を考えたら感心してしまう。最高齢は M95 であるが、このような高齢で自分の身の回りの事は自分で出来るなど、人間生きている限り最高の幸せかも知れない。そして世界大会の場で競技できるなど全世界にこのような幸せを満喫できる人は数少ないだろうと羨ましくも思える存在である。日本から期間中の最低必要経費で 50 万円であるが、各国から多額の費用の負担を考えると、おそらく理解につつまれた家族の一員であるはずで、高齢者単独でなく付添いも考えられる状況であるから、自身の体力精進に加えて家族の精神的援助にも恵まれた人々であろう。

85 歳以上の高齢の参加者は 22 名であるが、内訳は米国 9 人、西独・オーストラリア・台湾・インド各 2 人、日本・カナダ・ハンガリー・フィンランド・メキシコ各 1 名である。この中のカナダの M85 の参加者は、最も苛酷と思われるマラソンに挑まれている。その意気込みには脱帽するばかりである。

女子は男子と違って、最も若い年代が最も多い参加者を示すとはなっていない。次の W40 が最も多くて 20.7% を占めている。続いて W45・W50 となつてから W35 に返って、後年齢を追って段階的に減少していくのである。W35 では家事・育児等で、大会のために長期間家を空けられない等の障害が大きいと思われる。主婦としての W40 は少しずつ育児より手が離れる事を考えても、子供は学齢期であり大会参加やトレーニングのために簡単に長期間家を空ける事がむづかしい。それらの事情もっている年代の参加者が最も多いのは、体力等の問題もあろう。家事・育児から手が離れて、時間的・経済的にも余裕がある 50 歳代になって参加すると考えるより、若い時よりできるだけ継続する。育児等で中断してもできるだけ早く再開するなどの意図が汲み取れるので、良い傾向にあると思われる。

女性の最高齢者は W80 の 6 人である。日本と比べて考えると日本女性の寿命は現在 81.3 歳である。男子に比べて一般的に女性の方が対外的に出て活躍する機会は減少するのであるが、このような高齢で世界大会に出かけて行って、自分の体力に挑まれる姿には敬服するものがある。この中には 5000 m 及び 5Km 競歩に挑まれる人もいて、体力的に苛酷であろうがその意欲には頭が下るばかりである。尚 75 歳以上の高齢の参加者が 28 名である。内訳は米国 12 名、西独 4 名、カナダ 3 名、コロンビア・フィンランド各 2 名、日本・オーストラリア・仏・ニュージーランド・台湾各 1 名となっている。

3. 競技種目別参加者

中高年者の陸上競技に関連するものとして、各地で一般市民対象の健康マラソンと銘打ったロードレース等が数多く実施されつつある。日本国内では、ジョギング愛好者は約 600 万人程と言われている。その内容は、自宅を中心にその周辺を 20~30 分程度走るジョギングから、5 km・10 km といった一定距離のロードレースに出場して自分の体力度合・実力・競技力の把握をし、更にエスカレートしてフルマラソンに挑戦して完走・自己記録の

Table 3. Event Age Participant (Man)

	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	T
100	92	76	88	73	63	62	39	21	18	8	2	1	543
200	97	87	103	72	63	62	34	25	12	7	2	1	565
400	104	84	94	62	66	49	27	19	10	5	1		521
800	140	86	81	46	61	37	26	17	9	6	2		511
1500	153	85	77	71	59	36	26	14	7	4	1		533
5000	152	122	121	127	83	53	39	15	7	3	1		723
10000	87	82	91	88	53	41	18	13	8	3	1		485
80H							17	14	1				209
100H			38	33	35	18							209
110H	33	20											209
300H			62	40	34	24	15	10	1				246
400H	32	28											246
2KST					22	11	6	3	2				158
3KST	33	26	32	23									158
10KR・R	187	165	156	114	93	53	24	11	6	1	1		811
10KC・C	108	123	125	105	85	46	27	11	4		2		636
5KT・W	35	43	35	50	38	33	22	11	9		2		278
20KR・W	36	48	36	47	35	21	23	9	3		1		259
MARA	141	132	123	101	59	36	19	12	3	1			627
P. V	42	24	24	18	23	17	10	9	2	1			170
H. J	29	25	28	24	37	31	12	15	3	2			206
L. J	54	48	55	46	45	40	21	20	9	2			340
T. J	42	38	27	27	30	21	9	10	5	3	1		213
S. P	34	30	50	25	32	32	23	21	13	4	2	2	268
D. T	31	39	46	22	42	42	22	25	15	6	2	1	293
J. T	45	48	37	22	29	22	14	17	16	4	1		255
H. T	13	16	27	21	20	26	14	16	7	3			163
DECA	33	37	37	24	29	18	11	9					198

確認・記録の向上を願うといった傾向が強くなっている。日本全国に渡って種々なレースを羅列してみると、1年間を通して約600程あると言われて、今でも増え続ける傾向にあると言える。世界的にもその様なレースを散見する事が報道を通して良く接する様になった。これ等の催しも、この種の大会参加の温床になると思われる。従って中老年者の競技会では長中距離種目の参加者が多いと予想される。用器具を使用する種目は実施しにくいので、参加者も減少するであろうと予想される。

1万m・五千m・10Km クロスカントリー、100m、200m、マラソン、400m、1500m、800mの順に参加者が多い。中老年者にとって体力低下といった事は加齢と共に進むのである。その様な状態で競技を考えたら、負荷が軽くて適当な時間運動が実施できる事を考えたら、持久走に関する種目は合理的²⁾³⁾である。海外の主要マラソン大会には、必ずと言って良い程一般参加者が大勢参加している。日本での主要マラソン大会では一般市民は参加できないので、海外での盛況ぶりに驚かされる事がある。長距離・マラソンの苛酷な条件を考えるとこの参加状況は驚きである。日常のトレーニングを考えると、場所が限定されず比較的自由に設定できるのも長所である。

続いて短距離走の種目に参加者が多い。用器具を必要としない点は実施され易いであろう。練習場としてグラウンドが求められるが、広場などに移す事も可能であるのも実施され易い点である。地域の運動会等において、

Table 4. Event Age Participant (Woman)

	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	T
100	33	36	49	43	26	22	20	11	12	3	255
200	28	39	48	37	21	19	16	5	9	2	224
400	29	35	43	34	22	14	15	7	7	1	207
800	29	40	35	28	18	20	16	3	5	3	197
1500	28	40	36	21	20	16	17	6	8	2	194
5000	34	55	41	32	23	18	17	7	6	2	235
10000	17	26	20	24	15	8	8	5	1	1	145
80H		18	14	12	7	6		1			67
100H	9										67
300H				6	5	1					44
400H	8	10	14								44
2KSTE	2	3	9		3						17
10KR・R	41	77	42	51	24	25	16	6	5		287
10KC・C	24	43	36	38	20	18	9	3	2		193
5KT・W	22	32	45	30	11	19	17	12	4	3	195
10KR・W	21	31	40	27	11	13	12	8	3	1	167
MARA	20	48	24	34	7	8	4		1		146
P. V		1	1	1							3
H. J	7	11	12	23	7	6	5	5	1	1	78
L. J	17	20	21	21	15	13	9	6	7	1	130
T. J	7	8	12	12	7	8	2		2		60
S. P	17	18	27	26	22	21	19	11	6	2	169
D. T	16	17	25	26	20	21	14	11	7	2	159
J. T	19	13	18	23	16	18	17	8	3	1	136
H. T	7	4	10	12	11	6	8	4	2	1	54
HEPTA	5	5	12	8	4	5	1				40

リレーとして短距離走は代表的種目になるのでその点の関連性も考えられる。

投擲種目が続いているが、練習場は限定されるし用器具の必要性を考えると実施するのは困難になってくるであろう。但し年齢と共に重量が軽減されているので、健康安全に留意されている点は合理的である。跳躍種目も練習場が限定され、用器具が負担になると実施されにくい。体力低下に加えて体重増加があったら、脚・腰の負担は相当なものになるので実施しにくい面がある。

4. 成績

参加者数の多さから、地元アメリカの成績が良いのは予想されるところである。地域的に見るとアメリカ・欧州・オセアニア・北欧の成績が良かった。表1の参加人数とも深く関係している。女子だけでみると西独が米国を抑えて最も良い。参加者数からみたらその成績は傑出している。成績と参加人数を関連づけるとオーストラリア・英国も素晴らしい成績である。

若人の祭典オリンピック大会と違って、その目的が多様化している。人間の日常生活における生産活動から、余裕が生れて人間性を回復・助長する様な活動に目覚めるなどの度合によって、参加者数が大きく変動している。現在ではそれに成績が影響されているのが実情である。

5. 運営上の問題

一般的にみて、男女同じ条件で全種目実施している。特に女子にとっては、現役の競技者でも正式には実施さ

生涯スポーツとしての中高年者の国際競技会について

Table 5. RESULTS

	1	M	W	2	M	W	3	M	W
United States	138	94	44	147	98	49	139	84	55
West Germany	76	21	55	58	24	34	58	26	32
Australia	58	26	32	29	14	15	44	12	32
Great Britain	29	8	21	33	12	21	24	15	9
Finland	23	16	7	22	17	5	15	12	3
New Zealand	22	12	10	14	5	9	14	10	4
Canada	16	10	6	24	9	15	18	9	9
France	14	5	9	6	2	4	7	3	4
Norway	11	5	6	14	3	11	11	6	5
Sweden	10	5	5	17	9	8	11	10	1
Belgium	10	6	4	6	2	4	8	4	4
Switzerland	6	4	2	11	5	6	9	5	4
India	6	5	1	3	1	2	2	1	1
Japan	5	5		8	6	2	8	5	3
Poland	5	2	3	3	3		1	1	
Mexico	5	5		2	2		2	1	1
Taiwan	5	5		1	1				
Yugoslavia	4	2	2	1	1				
Chile	4	4							
Hungary	4	1	3	6	1	5	2		2
Czechoslovakia	3	3		4	3	1	1	1	
Holland	3		3	2	1	1	5	2	3
Portugal	3	3		2	2		2	2	
Venezuela	3	2	1	1		1	1		1
Austria	3	2	1	1		1	1	1	
Italy	2	2		6	6		6	6	
Ireland	2	2		4	2	2			
Colombia	2	1	1	3	2	1	1		1
Kenya	2	2							
Soviet Union	2	1	1						
Brazil	1		1	3	1	2	3	1	2
Denmark	1	1		2	1	1	2	2	
Israel	1	1		1	1		1	1	
Bulgaria	1		1						
Malaysia	1	1							
Trinidad&Tobago	1	1							
Greece				1	1				
Guyana				1	1				
Puertorico							2	1	1
Turkey							1		1

(塩 満)

れていない棒高跳・ハンマー投・障害物競走がある。三段跳も女子種目として正式に実施されだしたのは最近であるので、中高年者にとっては初めて実施する状況である。それ故に参加者も少ない。先行ではあるが、将来ある程度の愛好者が見込まれて、啓発のため現在少ないながらも実施しているのかと思われる。しかし世界大会としての権威と、2会場を中心に11日間の大会の規模の大きさを考えると、やたらに種目数を増やすのも疑問である。参加者数から見ても時期尚早の感が強いのに、女子の棒高跳・ハンマー投・2000m障害物をあげておきたい。

大会の運営に手間取っていたのがトラックで行なわれる長距離走である。実力差のために周回の確認が困難になっている。1位と最下位のタイムを比較すると、5000mではM80で15分12秒差、W55で16分25秒の差があった。10000mで最も差が大きいのがM55で26分32秒差、W60で21分48秒の差があった。これはランナーとジョガーの違いといった状況であり、トラック周回には数周もの違いとなっている。ロードレースでは周回の煩雑さが無く時間差だけであるから、審判上の問題は少なくなるであろう。トラックレースにおいては周回の性質上走者が入り交じるので、各走者の周回が煩雑になる。制限タイムか回数遅れは除外か何らかの対策が必要と思われる。出場者も競技会という事を自覚したい。主催者側も対策を考えて、同年代でも申告タイムによって実力上位組だけのレース・下位組だけのレースと分けていた。このような配慮でも数周の遅れがあり、周回の役員がゴールしそうになるランナーを、慌てて追加して走らすなどの場面を多々見受けた。10000mはロードレースに吸収する事も考えられて良いと思う。この件は、大会規模を広げすぎぬなどの点に寄与すると思う。

結 論

中高年者の世界陸上競技選手権大会を分析して検討したものであるが、以下の様な事が解った。

この大会が2年に1度開催される様になって8回目と日が浅いのであるが、世界各地より57ヶ国4900人の参加があった。中高年者陸上競技の普及度合は目覚ましいものがある。この大会は健康・体力の追求と、人間性の豊かさを意味する大会でもあるので、残りの国々にも早く普及して欲しいものである。

どの年代の参加者が多いのかを見ると、男子では40歳代が最も多くて、後は年代と共に減少している。女子では40歳代が最も多くて、45・50歳代となってから35歳代となり以下年代を経て減少している。男女において、健康観・家庭・職場での立場が影響していると思われる。

種目別の参加者をみると、持久走に関係する種目が上位である。続いて短距離・中距離走の種目で投擲・跳躍の順となっている。中高年者には負荷を軽くした持久的な種目の愛好者が多い事を示していて合理的であろう。

成績は参加者数に大きな差があるが、それに関連して米・西独・オーストラリア・英・フィンランド・ニュージーランド・カナダが好成績を残している。

この種の大会は、単に記録・勝負の争いだけではなくて、人間性の回復・助長度合の一面をも示している。中高年者のスポーツが早く全世界にわたり普及して、人類全体がこの様な大会の機会を捉えて欲しいと思う。

参考文献

- 1) 塩満勝磨, 武庫川女子大学紀要 37巻, 102-108(1989).
- 2) 猪飼道夫, スポーツの生理学, 同文書院, 196(1964).
- 3) カルボビッチ, 運動の生理学, ベースボールマガジン社, 290(1963).