

## 中高年国際競技会参加者の実態について

塩 満 勝 磨

(武庫川女子大学文学部教育学科体育専攻)

### The State of Participant to International Athletic Meeting of the Middle Aged and Old Aged

Katsumaro Shiomitsu

*Department of Physical Education, Faculty of Letters,*

*Mukogawa Women's University Nishinomiya 663, Japan.*

Recentry middle aged and old ages sport event has been activety. Because the life has extended which leads to society composed of elderly people it was the earnest desire to spend their prolonged retired lives in the healthy way. What is purpose of middle aged and old ages sport event participant. What is social environment that athlete is training. Is there any problem to participater. The aim of this study is to investigate the participant health and give some consideration it.

#### 緒 言

長寿は、人類にとって有史以来究極の願望であったし、近代文明の発達した現在であっても、それは変わらないものであろう。人類の叡智によって、永遠に追求されていく課題であろう。

長寿をもたらす原点の健康は、日常生活における行動の常に根底にある。文明が発展すればする程、それを達成する健康・体力度合が要求される。経済を主に追求した我国において、世界的に経済大国とまで言われるようになった現在、日常生活にゆとりが感じられるようになった。そうすると、人間自身の生き甲斐を問いかけるようになる。日常の超多忙な生活において、ややもすると疎外され勝であった体力・健康といった事を見直す余裕をもてるようになった。それ等を追求する目的で、中高年者のスポーツ活動が実施されるようになった。スポーツが若い世代の現役だけのもので、中高年者のスポーツ活動が物珍しい時期から、現在は生活の中に定着して理解されつつある状態と言える。大変好ましい状況になりつつあると言える。

中高年者のスポーツ大会も、身近な地域大会・全日本大会の規模から発展して、国際大会まで開催されている。この事は、世界各国において健康といった事に真剣に取り組んでいる証拠でもあろう。

中高年者になって、国際大会まで目指す人々の目的はどの様なところにあるのか、その効果はどの様なものであるのか、又どの様な問題点があるのかを明確にしてみたい。

#### 研究の方法

##### 調査対象

平成元年(1989)7月27日～8月6日、アメリカ合衆国オレゴン州ユージン市オレゴン大学陸上競技場において開催された、第7回世界ベテランズ陸上競技選手権大会に参加した、日本選手団全員に郵送によるアンケート調査。

##### 大会の規模

マラソン・クロスカントリー・ロードレース・競歩を含む、陸上競技の全種目を実施する。世界56ヶ国より関係者5000人が参加する。参加資格は大会実施期日を基準として女子35歳・男子40歳以上で、35～39は35歳代・40～44は40歳代と5歳刻みでの年齢別競技会である。35歳代100m・40歳代100mと5歳刻みの競技種目である。

## 調査の期日

平成元年8月～平成2年1月

## 調査の回収率

50部配布中39部回収 回収率78.0%

男子43部中35部回収 81.4%

女子7部中4部回収 57.1%

## 結果と考察

## 年代別参加者

世界ベテランズ陸上競技選手権大会の参加資格は、各国の中高年陸上競技連盟に登録した女子35歳・男子40歳以上の者で、本人の参加意思表明と連盟の推薦した者となっている。参加費用・必要経費等が全額自己負担である事、又大会期間は2日間の休みを挟んで11日間と非常に長い事を考え合せると、この種の大会の主旨を良く理解する者・時間的都合のつく人に限られてくるであろう。

Table 1. Participater

年代	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
男子	2	3	5	7	6	7	4	4	4	1
女子	1	1	1	1	1	1		1		
%	6	8	12	16	14	16	8	10	8	2

中高年者のスポーツ活動には、ある程度高齢者の方が積極的であると言える。Table 1は日本選手団を、競技の年代別に合せて集計したものである。55・65・60歳代の者が最も多くて、ほぼ同数である。この3年代で全体の46%を占めている。日本国内での同種の大会の様子を見ると、45・50・40歳代の参加が最も多い。<sup>1)</sup>参加者の山が少々ずれるわけである。65歳代前後になると、勤務先を定年退職して第二の人生といった状況が考えられるので、長期の休みを必要とする行事に時間的都合がつけやすい事もある。子育ても終り子供も独立した状況であると考えられるので、経済的ゆとりもある。若い世代では、職場での休暇といった時間的都合や、家庭での主人として子育て中の経済的負担等が、参加阻害の原因になっているのではないかと推察される。

## 職 業

参加者の職業別をみると、無職が最も多くて、選手団の3割を占めている。日本の社会では、60歳前後より定年退職を迎えるのである。その後無職として自適の生活であって、定年後の人生において“生がい”として、又“健康”の追求として日常精進されているわけである。この人々にとっては、スポーツ活動が日常生活の中で重要な位置を占めていると思われる。次に会社員が23%と多い。各種の職業を含む人々になるので、多くなるかと思われる。教師も13%を占めているが、この大会が夏期休暇中になるので、時間的な面において好都合である。又、自己研修として、幅広い視野育成の社会勉強として、最適の機会であろう。6.7%であるが、主婦の参加も目をひく。日本の社会生活の現状として、主婦単独で外国に行きにくいのが実情かと思われる。家事を支える柱として、家庭を長期間開けにくいものである。内1名のみ夫婦一緒に、選手としての出場であった。このような形の出場となると理想的であろう。

Table 2. Occupation  
N %

無職	10	33.3
会社員	7	23.3
教師	4	13.3
公務員	2	6.7
自営業	2	〃
主婦	2	〃
他	3	10

## 過去の戦績

同種の国内での大会全日本中高年陸上競技選手権大会が、過去10回開かれている。その大会の成績で回答してもらったものである。優勝者が51.4%と半数以上を占めている。2・3位入賞者が20%で、合わせて実力上位

者を考えると7割の者である。世界大会となると競技レベルの高さが予想されるので、国内大会で実績を積んでから、世界のレベルを知ろうといった意図がある様に思われる。

4・5・6位入賞者 14.3%，予選出場者 8.6%，その他 5.7% であった。

### 世界大会参加の目的

実績・実力の違いで、大会参加の目的に違いがあるのかと、2つのグループに分けて比較してみた。全日本大会・世界大会での優勝者を、実力上位とみて A グループとした。その他の者が B グループである。

(複数回答)

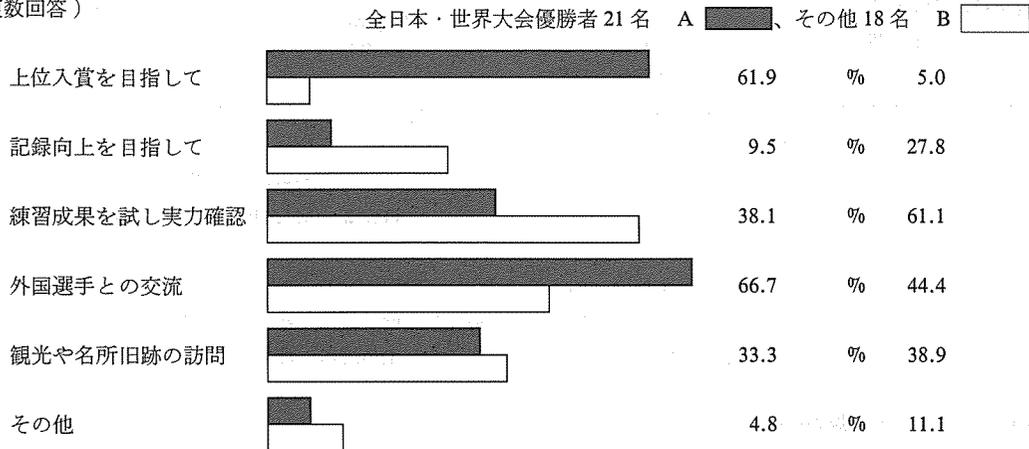


Fig. 1. Purpose of participation

A グループでは、「上位入賞を目指して」の意図を明確にもっている人が明らかに多くて、B グループの 5% と際立って違っている。過去の経験において自分の実力を的確に把握して、レベルの高い大会での挑戦に目標を高く置いているようである。B グループの者では、入賞とか具体的目標より先ず世界大会という場へ挑戦したいといった意図であろう。A では実力の裏付けのもとに、最高の舞台で外国選手と積極的に競いあいたいと考える者が多い。B では数少ない外国選手との交流だから、世界大会という機会を積極的に生かして、自分の実力がどの程度であるか試して記録向上につなげたいと考えているようである。「外国選手との交流」は、A で最も多く B で 2 番目である。日常の練習での良き目標・刺激として、数少ない機会を有効に生かしたいと考えているようである。

「観光や名所旧跡の訪問」では、B の方が多少多くて 4 割に近い。双方において、もっと多くても良いと思われる項目である。若い世代の現役の選手なら、あくまでも記録勝負追求のみが最大の目標であろうが、健康を最大の目的とする生涯スポーツの大会であるので、楽しみや見聞を広める観光も、積極的であって良いのではないかとと思われる。島国の日本では、海外へ行く機会も限られてくるので、その点でも見聞を広める機会として良いであろう。

観光の現状も調査したが、主催者側が、時間単位や一日のバス旅行を割安で沢山計画提供して、競技の無い日に自由に個人の資格で参加できるようになっていた。外国人選手では、競技仲間・家族ぐるみ・夫婦の参加といった形で、競技の無い日に揃って観光する例が多かった。主催者側の実施する観光旅行に、バス一台の乗客の中に日本人は他に居なくて筆者のみといった事も再三あったので、外国選手の様な雰囲気があっても良いのではないかと痛感させられた。

家族と共通の場、共通の趣味がもてると、生涯スポーツ等に心よく理解を示してもらえる。競技者自身が末永く活動できる環境を得られ、激励される事になる。日本選手団で、夫婦・家族との参加が 15 組あったが、内一組だけが夫婦とも競技選手であった。これらの数値の外国選手と比較する資料は無いが、いずれの数値も増えてくれる事を望みたいものである。共通の話題・趣味が広まってゆき、深まっていく事になる。

尚大会期間は11日間と長く、途中で競技休みの日が2日設けてある。又個人のスケジュールで競技の無い日もある。この日を有効に使いたいものである。中高年者においては、競技半分観光半分で良いと思われる。競技力上位者ほど、観光を意図される者が少ないのは、あくまでも競技一辺倒の考えが強いようで疑問である。

### 職場での日程調整

大会参加は長期間の遠征になるので、職場での理解がないと参加しにくいものである。退職者で時間が自由に取れる31.4%の人と、特別休暇・有給休暇合せて34.3%の人は職場で調整はとれているようである。職場を欠勤して参加したと、問題に考えられる例が1件あった。

出張扱いであると、非常に厚遇されている例も

5.7%あった。日本の会社の関連先がオレゴン州にあるので、交渉・交際とした状態で取扱ってもらえたそうで、遠征費用も会社から出してもらえたと、恵まれた例もあった。内1件は、婦人同伴の旅費まで会社が出してくれたそうで、このような行事が理解されつつある状態と言えよう。全体的に、理解を得られていると思える。

### 大会参加に対する家族の理解

家族の理解については、三項目で回答してもらった。まず、「参加に反対の意見(金銭・健康・事故・仕事)」は全く無い。次に、「家族に特別意見の無かった者」8%で、独住まいで意志決定は自分のみといった者である。残り92%は、「心よく参加に理解があった」者である。

世界大会といったレベルの高い競技会に対して、用意周到な計画で準備されているものと思われて、家族をはじめ関係する周囲の人々にそれなりの対応をしているのか、良き理解を得ている。中高年者のスポーツ活動は、本人のみの意志・努力で実行できるものではなくて、表裏にわたり家族・周囲の理解に支えられて活動できるものである。大会参加について、不安視する意見は全く無い。高齢者になる程体力・健康面での心配が考えられるが、家族を納得さす行動を日常としておられると思われる。全員が理解につつまれていると言える。

### 病気・怪我・故障

この一年間での病気・怪我の有無について回答してもらったものである。Fig.3で示すように、80%の者が怪我故障を経験している。中高年者がスポーツ活動を継続するには、最も留意せねばならない事であろう。若い現役世代は、記録・勝負追求に対して、体力・技術度合が高いので、激しいトレーニングに耐えていけるが、中高年者になると、記録勝負を求めると同時に、身体活動の必要性を痛感している。その上にスポーツの楽しさも理解している。これらの事が、低下した体力を気力が上まわってトレーニングのやり過ぎとなり、怪我故障をひき起こす事になる。

故障の種類で多いのは、腰<sup>2)</sup>・膝・脚と体重の負担が最もかかる部位である。用具としてのランニングシュー

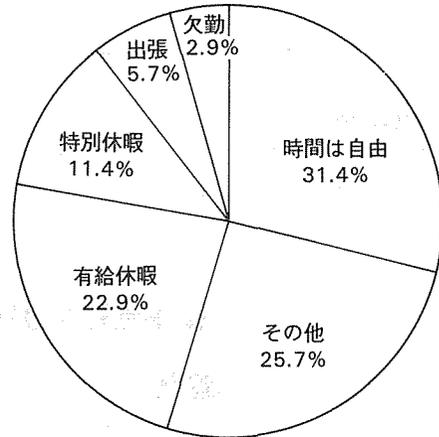


Fig. 2. Modulation of work day

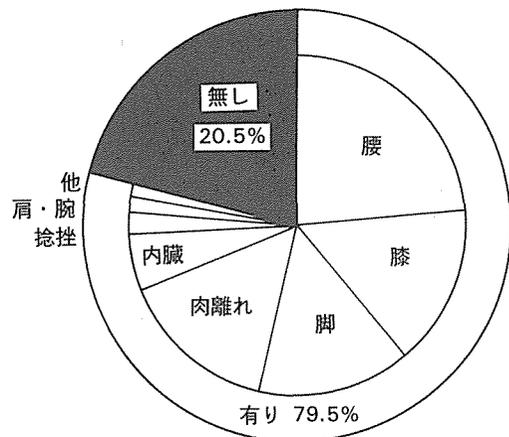


Fig. 3. Illness and Injury

## 中高年国際競技会参加者の実態について

ズ等は、接地の際衝撃を柔げるなど身体面に配慮されているので安心できると思う。オーバートレーニングでなければ良いと思わせる部位でもある。尚最近の陸上競技の試合は、オールウェザー製のグラウンドを使用しているが、日常の練習で使用して慣らすわけにはいかない。これを使いこなす鍛錬された筋力が必要になってくる。競技会の直前だけでも慣らしておこうと、一時的に使用するために疲労を残すといった事が指摘できる。Fig.5より練習場として、公園・広場を使用する者が3割と多い。グラウンドとしての整備は不十分と考えられる場所であるので、細心の注意をはらって欲しいものである。

健康の維持のみを目的とするなら、中高年者は体力・技術の低下した状態であるから、競う事を避けるのがよいと言われている。競技を手段として、健康の維持増進その他をねらいとするので、身体への負荷も大きいと思われる。身体の異常・故障を感じたら直ちにトレーニングを中止し、医師にかかるなどは励行して欲しい。

### 中高年陸上競技実施の目的

近年我国の寿命の伸びは大きく、統計的に男女とも世界1と示されている。厚生省発表によると、日本は1988年度男性75.54歳・女性81.30歳となっており、次位のいずれもアイスランド男性75.04歳・女性80.38歳を従えて、世界一の長寿国になっている。

一生が長くなる事は、健康であっての長生き・体力あっての長生を望むのが必然の理である。従って、この辺を目的に追求される事は容易に想像できる。健康・体力の項目が多いのは妥当であろう。活動が日常生活の中の趣味の一つと理解する人も多くて、健全な趣味として望ましいと思われる。趣味を通して、同好の士として仲間づくりが広がる一面もあるようで、疎遠になり勝な現代社会において、対人関係を構築する大切な事であろう。記録追求の項目も多い

が、試合形式をとる以上は記録・勝負はつきものだから当然であろう。ストレス解消も心身の健康には欠かせない事である。本業から離れてのスポーツ活動故に、ストレス解消の手段として最も良い。複雑に発展する現代社会では、この様な手段を大いに意識する必要がある。意識している人と、無意識ながらストレス解消になっている者もいると考えられる。指導者としての資質向上のため、自己研修として実施されている者も多いが、指導的立場にある人が、身をもって継続実践されている事は、御手本として素晴らしい事である。

Table 3. Purpose of Masters Athletic

%	項目 (重複回答)
66.7	健康の維持増進
51.3	趣味
41.0	体力の増進
〃	記録追求
25.6	仲間づくり
20.5	活躍したい
17.9	ストレス解消
〃	指導者としての研修

### スポーツ実施による生活の変化

Table 4. Change of Life for sports

%	項目 (重複回答)
69.2	毎日の生活に張合いができた
66.7	友人が増えた
51.3	若返った気がする
38.5	睡眠・休養・食事に注意するようになった
35.9	健康になった
〃	体力がついてきた
7.7	病気怪我が少なくなった
〃	仕事がかどるようになった
5.1	仕事にさしつかえる事もある
〃	時間的ゆとりがなくなった
2.6	病気怪我が多くなった
〃	わずらわしい事もある

健康を得る事や精神的な高揚で、生活の良いリズムを掴んでいるようで、毎日の生活に張合いができたという7割の人が意識している。毎日の生活に意欲的になる事は大切な事で、この様な状況を背景に大いに勧めたいもので

ある。意識的に交友を求める人や、競技の副産物であろうが友人が増えた人も続いて多く7割に近い人である。健康の維持・体力増進で精神的若返りも意識しているようである。トレーニングを継続するためには日常生活の中で節制が当然必要で、単に競技のみ実施できるものでもないのである。より真剣に計画的トレーニングを考えると、睡眠・休養・食事等は必然的にコントロールされる。又そうでないと激しい練習は続けられない。あるいは、怪我・故障の原因となって成果もあがらない。他に何も無く漠然と健康を考えて生活の節制を実行する強い意志の発揮は、現在の恵まれた生活においてはむづかしい。競技・トレーニングする以上は切離せぬ事であるので、4割の者しか意識していないが、もっと増えても良いと思われる。

問題点であろうが、時間的ゆとりが無い・仕事に差し支える・怪我が多くなった・わずらわしい事もあるなど、若干の回答がある。当然付随する問題として、対処法を考えておかねばならない事であろう。

#### シーズン中の練習日数・練習時間

各自の体力や仕事上の事と関連してくるので、それによって影響をうける項目であろう。退職者であると、毎日練習に時間を取れる事になる。ほとんど毎日練習すると意欲的な者が33%もいる。2日に1度といった体力的に無理の無いベースと思われるのに四割の人である。大会直前とか休みの日だけの者も若干名いるが、職場とも関連してくるが改善して欲しいところである。

練習時間は一日の生活のリズムがあるので、納得のいく練習量という事になる。「1~2時間」実施したら内容を消化できると考えられる者が50%である。「1時間以内」が39.5%で準備・整理運動に充分注意して実施して欲しいものである。尚若い現役なみに「2~3時間」と長い時間を取る人も10.5%いた。

#### 練習の場所

専用の「陸上競技場」で練習できる人が41%もいて、恵まれている人々である。専用陸上競技場であると一応器具も揃っているので、納得のいく練習ができる。グラウンドコンディションも良い。「公園・広場」の利用者も多い。ランニング種目は何とか利用できるが、他種目は無理な面もある。用器具の使用もむづかしい。又グラウンドコンディションはそのままであると考えて良い。その他の回答者が「松林」と記入していたので公園・広場に加えると33%の者になる。「学校グラウンド」は多目的広場であるが、ある程度広さは確保できる。しかし児童生徒が第1に使用するので、使用時間帯の調整に苦勞されているのではないかと考えられる。日曜日等であったら、比較的に利用しやすい。「会社のグラウンド」を使用する人がいなかった。福利厚生としてのこれらの施設も、今だ不十分の感がする。他施設を利用するので、行帰りの時間も問題になってくる。

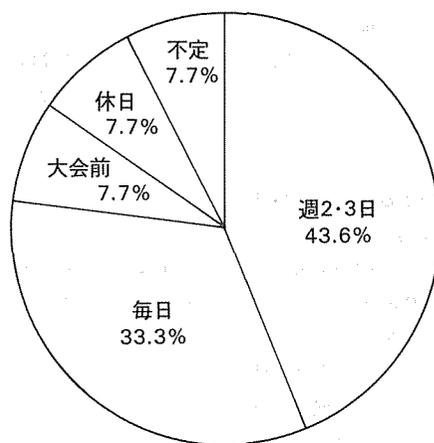


Fig. 4. Training times a week

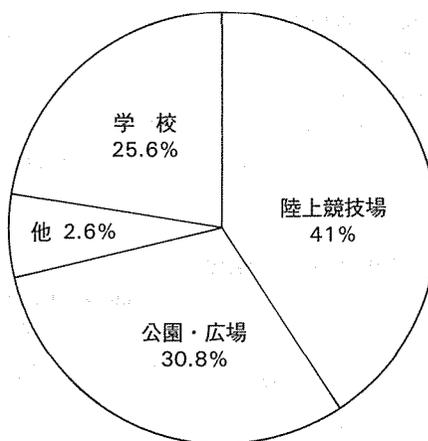


Fig. 5 Training place

練習の実施方法

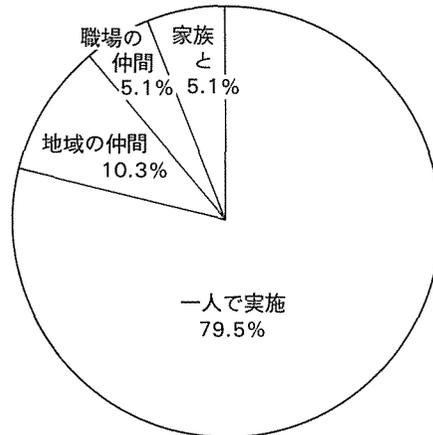


Fig. 6. Training method

陸上競技は個人競技の代表と言われる様に、一人で実施する事ができる。しかしトレーニングにおいては、きつい場面等も多々ある。その様な時に、練習仲間がいる事は大変心強いものである。<sup>3)</sup>お互いにアドバイスできるようであると理想的である。競争を練習の場において実施できる事は、技術の習得・向上において大切な事である。その様な観点からみると「一人で練習する」人が8割と断然多く、一人で継続する意志の強さを要求されるだろうと思われる。同好者のグループの存在も地域によっては聞くが、まだまだ少ないのであろう。残りの項目を他の人と一緒に実施するとみて2割である。増えて欲しい数値である。その中の家族と一緒に実施する理想的な人は5.1%である。その様になると練習や試合又は遠征など一緒に行けて観光旅行を兼ねて行動できる。外国の大会まで家族同伴といった事ができると、望ましい状態で健康の追求と同時に、趣味として見聞を広める事ができるなど大いに奨励したいものである。

結 論

中高年になってまでスポーツ活動を実施し、国際大会まで参加する人々の意志はどの様なものであるのか、実状はどの様であるのかを調査すると、その輪郭が明らかになる。

参加者は60歳代を中心に多く、高齢者ほど意欲的であると言える。参加の目的は競技力を強く意識し、観光等の意識は低いと言える。長期間職場を休む事になるが、理解を得ている様である。全員が暖かい家族の理解を得ている。日常の練習において、怪我・故障の経験者が多いので、体力が低下している中高年者のスポーツ活動には最も注意を要する事である。スポーツを実施する様になって、気力・体力の充実から毎日の生活に積極的である。対人関係も広がって、核家族化・人間孤立化が進む時代と言われる中で、一つの改善策でもある。しかし日常の練習で仲間と一緒に実施できる人は少なく、多くは個人の強い意志のもとに実施されているのが現状で、今後の発展に左右する事でもあろう。

参考文献

- 1) 塩満, 古達, 日本体育学会誌 42 月号, チューエツ社, 富山, p.174(1991)
- 2) 石河利寛, スポーツの生理学, 同文書院, 東京, p.306(1964)
- 3) 金原勇, 陸上競技者のトレーニング, ベースボールマガジン社, 東京, p.26(1962)