

高齢期までの運動継続とQOLとの関連 —北海道の高齢女性の語りから—

Life-long Exercise Experience as a Contributor to Quality of Life in Old Age
—Two Life Histories from Older Women in Hokkaido—

小坂井 留美¹⁾ 永川 ひとみ²⁾
Rumi KOZAKAI Hitomi NAGAKAWA

Abstract

The purpose of the present study was to describe life-long exercise experiences by life histories and evaluate the contribution to quality of life in old age among community-dwelling older people in Hokkaido. The participants were 14 older people (average aged 81.0 ± 8.5 years). They were interviewed about their life history and exercise experience. Also their health-related quality of life (MOS 36-Item Short-Form Health Survey), depression (The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale) and cognitive conditions (Mini Mental State Examination) were measured by questionnaire. The focus subjects were two women who had the longest exercise experience and the shortest exercise experience. Both subjects had generally good health conditions. After describing their exercise experiences and contributing factors in each life stage, we recorded their underlying self-confidence in their body such as “I felt a compulsion to move” / “I felt afraid to move” in childhood; the stories of the development or blocking of exercises in adolescence such as “We made track and field club in high school by ourselves” / “My older brother stopped me going dancing”; the stories of quality time with or without exercise in middle-age and the stories of enjoying exercise from both of them in old age. One woman has enjoyed sports during the whole of her life and the other enjoyed her first exercise experience in old age as relaxation from worrying about her spouse’s health. We showed the two different patterns of life-long exercise experiences. The results may show good examples of exercise as contributor to the quality of life in old age.

1) 北翔大学生涯スポーツ学部健康福祉学科

2) 赤平市地域包括支援センター

Keywords : older women, exercise experiences, life history

1. 緒言

平成26年7月に平成25年簡易生命表が発表され、男女ともに平均余命は前年に比して延び、女性の平均余命は86.61歳と世界1位を継続し、男性も80.21歳と初めて80歳を超えた¹⁾。高齢期の延長は続いており、長くなった高齢期の健康の維持向上に向けた対策として、スポーツや運動、積極的な身体活動の実践は（以下、これらの活動の総称として「運動」と表す）、重要性を増している。

運動は、身体の発育発達過程や社会的役割を背景にライフステージ毎に目的や効果が異なり、生涯スポーツを考える中で、ライフステージに応じた運動の実践が求められている²⁾。そのため、「子どもの体力向上」や「高齢者の要介護予防」といった、特定のライフステージでの運動を通じた健康課題解決に向けた研究は多く行われてきた。しかし、運動は、実施期間中やその後に続く一定期間において身体機能の向上に貢献するだけでなく、その経験が運動習慣の長期的・断続的な継続や³⁾、後のライフステージの筋骨格の容量や機能に関連する⁴⁾。「生涯」とは、各ライフステージの積み重ねである一方、連続的であり完全に分断して捉えることはできない側面を持つが、これまで生涯を一連の流れとして取り上げた研究は十分でない。

「生涯」を見通す一つの研究方法として、ライフストーリー/ライフストーリー研究が挙げられる⁵⁾。これらの研究は、日本の社会学分野では1970年代頃から手法の確立が進められており、語られることのなかったマイノリティーの生活や心理状況を世に示す役割を果たしてきた⁶⁾。運動や体育の分野では数値

記録による量的研究が多く、このような質的手法は多くはないが、体育学研究などで競技者のライフストーリーを取り上げた研究が近年報告されている^{7,8)}。ただし、対象は競技選手であるなど一般の高齢者を対象とした研究は見当たらない。高齢者は、個人差が大きく⁹⁾、これまでの心身への経験の蓄積は、単一の項目だけでなく、包括的な検討が必要と考える。また、老年学分野で課題とされる閉じこもりの状態や社会活動への参加が少ない高齢者に対しては、調査者が彼らの生活圏内に入って行うような調査方法も必要になると考える。ライフストーリー研究は、“全体を見わたす視座”を一つの特質とし⁶⁾、高齢者を対象とした研究の中でいくつかの利点を持った研究方法といえる。本研究方法は、主観的な語りを分析・解釈することから、客観性を保った研究を実施するには量的分析とは異なる解釈の慎重さが求められるが、この点に十分配慮し、高齢者の運動経験とその周辺事象を聞き取ることは、これまでの生涯スポーツの知見をより深め、新しい視点を見つける一助となり得ると考えた。

そこで、本研究では、高齢者へのインタビューを基に、生涯における運動継続の量と質を詳細に捉え、高齢期のQOL (Quality Of Life) との関係性を明らかにすることを目的とした。

2. 方法

対象

本研究の対象者は、北海道A市在住の65歳以上の高齢者14名（男性3名、女性11名）で、平均年齢（SD）は81.0（8.5）歳であった。

A市は、これまで本学が地域貢献事業の一環として活動を行っており、協力基盤ができていたため調査実施が可能となった。主たる協力機関は、A市地域包括支援センターであった。参加者の募集では、年齢下限以外の条件は設定せず、地域包括支援センター職員（以下、包括職員と記す）が日頃の訪問などで接触のある人に調査内容を説明して参加者を募った。包括職員による説明で参加の意向を示して頂いた人に対し、訪問希望日を確認し、あらためて筆者が訪問した。自宅への訪問を希望しない場合は、本人の都合に合わせてA市役所および地域公共施設の会議室にて調査を行った。調査の際、全員に対して筆者がインフォームドコンセントを行い、同意書を得た上で調査を実施した。本研究全体は、北翔大学大学院・北翔大学・北翔大学短期大学部研究倫理審査委員会の承認を受けている（承認番号：HOKSHO-UNIV: 2013-007）。

分析項目

1) ライフヒストリー

対象者の基本属性（性・生年月日）、人生年表作成項目（年齢、西暦、家族、学校・職業歴、居住経歴、社会・歴史的出来事、ライフイベント、転機となった出来事）と、運動経験（種目、活動名、頻度とその非実践、開始、中止、継続、発展時期）、環境・文化要因（自宅周辺環境、寒冷・気象状況、慣習や服装、地域行事）、現在の生活状況、将来の希望を主とする半構造化面接法により、インタビューを行った。インタビュアーは、個人の自由な話の流れを損なわないように注意した。インタビューは、録音前に再度本人に録音の許可を確認した後、ICレコーダーを用いて記

録した。得られた録音記録は、逐次語的テキスト化を行った。初年度対象者14名の平均録音時間は75.3±13.0分であった。インタビューデータは、2013年11月～2013年12月までに実施した各対象者1回分を用いた。テキスト化とともに、人生年表を作成し情報の整理を行った。

2) 運動経験

1) で得られたインタビューと人生年表の情報から、現在までの運動経験の年数と種目、主な競技歴をまとめた。

3) 心身状況

現在の心身状態の把握として、質問紙による日常生活活動度（MOS 36-Item Short-Form Health Survey：SF-36）、抑鬱（The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale：CES-D）、認知機能（Mini Mental State Examination: MMSE）を検査した。

SF-36は、健康関連QOL尺度ともよばれ、健康状態を測る質問紙として普及している¹⁰⁾。質問は36項目で構成され、下位尺度として、身体機能、日常役割機能（身体）、身体の痛み、社会生活機能、全体的健康観、活力、日常役割機能（精神）、心の健康の8概念が設定されている。回答は、項目毎に3～6段階で選択され、マニュアルに基づき得点化した。心身の健康状態の目安として、マニュアルに示す性・年代別平均分布の各下位尺度得点から、25%タイル以下の得点か否かを確認した。本研究では、日本語版SF-36v2を用い、認定NPO法人健康医療評価研究機構と筆者との間で使用許諾に関する確認書を交わした上で調査を実施した。

CES-Dは、簡便に使用できるうつ病の自己評価尺度として広く用いられている¹¹⁾。20項目について4段階で回答され、0～3点で得点化される。最低点は0点、最高得点は60点で点数が高いほどうつ状態が高いとされ、16点以上はうつと区分される。本研究では、CES-D日本語版を用い、質問紙は千葉テストセンターから購入して使用した。

MMSEは、認知症の評価を目的としたスクリーニング検査である¹²⁾。検査は、4項目の動作性検査を含む11項目の検査である。最高得点は30点で、23点以下は認知機能障害の疑いありと判定される¹²⁾。本研究では、文献¹²⁾に示されたものと同じ調査票を用いて実施した。

心身状況は、全て得点化し先に示した各カットポイントにて判定した。本論文では、素点は記さず判定のみ記す。うつ等の問題なしと判定された場合は、「健常」という語を用いて示した。

分析の手続き

本研究では、「運動継続の量と質」を分析の主題に設定したため、分析焦点者を運動経験の期間と運動レベルに着目し、女性において運動経験が最も長く、競技レベルでの活動を行っていた1名と運動経験はあるが最も短く、楽しみレベルで行っていた1名とした。各対象者は、個人の特定をできるだけ避けるため、以後前者をB、後者をCの記号で記した。語りの中で固有名詞が出た場合も、以下出自順にDからアルファベット順で記した。

運動に関連する事象は、ライフステージごとの運動経験について非実践、開始、中止、継続、発展を中心に関わる人や出来事に

ついでに語りを抽出した。語りの提示は、小林¹³⁾、吉田⁸⁾らを参考に、分析焦点者の語りの言葉をそのまま生かした部分と筆者の解説する部分とを交互に提示する二重奏形式とした。対象者の語りは「 」、筆者の補足は()で示した。解釈で用いた重要語には、下線を付けた。尚、本論文では、考察において言葉に着眼する必要性を考慮し⁸⁾、大島¹⁴⁾の方法になり結果と考察をまとめて記すこととした。

3. 結果と考察

居住地域・家族形態の特性

始めに、初年度対象者14名全員の語りを基に生活背景の一つである居住地域の特性を示す。本地域の最も大きな特徴は、炭鉱で栄えた町ということであった。また、農村地区でもあり、炭鉱に務める傍ら田畑を耕す家も多かった。この地域の高齢者の幼少期の生活は、炭鉱町の様子が色濃く、親が炭鉱に勤めていた、インフラが整わず生活環境が厳しかった、家の手伝い（薪割り、水くみ、炭、家事、田畑仕事）をしなければならなかったことなどの語りが多かった。この地域の炭鉱は、平成6年にすべて閉山したが、炭鉱の衰退を背景に転職など成人期の職業にも影響がみられた。幼い頃の生活の苦労などを振り返り、「今が一番幸せ」といった語りも多く聞かれた。

家族形態では、生まれの家族では両親以外に多人数の兄弟姉妹があり（本人を含め平均 6 ± 2 人）、祖父母との同居も一般的であった。また、幼い頃の兄弟姉妹や母との死別経験を語る人も多く（5/14名）「本当は○人兄弟姉妹だけど……」、「母が早くに亡くなって……」という語りが聞かれた。結婚後の家族においても、「舅・姑に仕えた」、「小舅・小姑がまだ

いて」と大家族での生活が続いていた。

これらの生活を背景に、「すぐ奉公に出された」、「学校に行けなかった」など進学の断念も語られた。

分析焦点者の基本特性

表1は、分析焦点者の基本特性を示した。両者の歳の差は2歳であった。インタビュー時点の心身の状況は、両者ともにSF-36の下位尺度8項目においておおむね高い得点傾向であったが、Cの日常役割機能（精神）のみ低い傾向がみとめられた。うつ、認知機能検査では、両者ともに健常と判断され、語りついて一定の信頼性を確認した。

両者の略歴

Bは、1935年A市にて、6人姉妹弟の3番目（三女）として生まれた。高校を卒業し、結婚まで幼稚園の先生を務めた。23歳で結婚、2女を授かった。第一子出産の翌年から小学校の給食調理員として約30年勤め定年退職した。60歳で夫と死別した。運動経験は10歳に陸上競技を開始し、第一子出産後10年ほどは遠ざかったものの、バレーボールなどへの参加を経て現在も陸上競技を続けている。マスターズ世界大会ではメダルを獲得した。今後について、100歳まで競技を続行し、ギネスブックに登録されることを目指している。

Cは、1933年A市近郊の町で、7人兄弟姉妹の5番目（四女）として生まれた。中学卒業後に洋裁学校を修了し、家事手伝いを経て23歳で結婚、1女を授かった。主に専業主婦であったが40代後半から洋裁店で約6年勤めた。書道や絵などの趣味を長く楽しんでいる。運動経験は、78歳からの高齢者向け運動教室

の参加のみであった。今後について、体調の万全でない夫をしっかり見守り、機会があれば旅行したいと思っている。

両者のライフステージごとの運動との関わり 幼児期・小学校時代の運動状況

Bの語り：「私はもうとにかく運動好きだったんだね。おじいさんはスキー作ってくれて、昔ね、一生懸命乗ったね」「運動が好きだったから運動会といたらすごい嬉しくて」、「私が運動好きなの父親が覚えているもんだから、」、「4年生頃は他校選手というリレーの選手だったの。それからが始まりだね」、「感染症も一通りかかったけれど元気だった。身体が元気だから動かないでいらなかった」

Cの語り：「学校から帰って来たらみんなそこで何年生でも構わないで遊ぶんですけど、私どう考えてもあんなに走ったら怖い。学校も遠かったんだけど、学校から帰って来たら怖いのね。（中略）そして家でころんとひっくり返って、本読んでいるのね」、「（学校は）休んでばっかりいたみたいです。学校

表1. 分析焦点者の基本特性

	B	C
性	女	女
年齢（歳）	78	80
現在の居住形態	独居	夫婦のみ
SF-36	健常	日常役割機能（精神）低
CES-D	健常	健常
MMSE	健常	健常
主な運動種目	陸上/バレーボール	軽体操
運動年数（年）	55	3
主な競技歴	インターハイ、国体、マスターズ世界大会（陸上）	なし

行きたくないって言って、妹とうちにいる方が楽しかったみたいよ」,「おじいちゃんおばあちゃんのところにばかり入りびたっていたのか、(中略) お経終わるまで座っていて」

Bは、「運動好き」と言う言葉を幼少期の語りだけで3回繰り返す、スキーで冒険的な遊びをしたり、運動会のリレーでの活躍など活発に動いていたことを語った。

Cは、運動だけでなく学校に行くこと自体を好まず、家で読書などしながら静かに過ごすことを楽しんでいた。運動に関連して「怖い」を5回繰り返していた。

B、Cともに、このような運動好きや静かな生活を好むきっかけとして、人の影響や怪我、病気などの出来事は語られなかった。「動かないでいられなかった」や「怖かった」といった感覚的、生来的と思われる言葉が使われていた。本人達の意識に昇らない外的環境要因の影響はあったと考えられるが、運動に親しむ/遠ざける素地は、この時期の身体感覚として認識されているようであった。

中学・高校時代の身体活動状況

Bの語り：「中学行ってからは、バレー（ボール）やっていたね。土の上でやっていた昔。土の上でやってドッジボールやったりなんだりしてましたから。そんなことでバレーボールやって、それから中学行ってからは陸上もやったり高飛びやっていた。200メートル中距離も走っていた。高校行ったら陸上部なんてなくて、私達する人達で4人ぐらいで、リレーメンバーいなかったら駄目だっていうことで、下級生が入ってから陸上部を作った。第1期生で。それを皮切りに200メートルと

高飛びやったり、ハードルやったりいろいろやりました」

Cの語り：「学校上がってからは、今度は(記憶が)飛んでいる。中学ぐらいから」,「(勤労奉仕は)でも子供たちみんなでやるから楽しい経験ですけど。でもうちに帰って来たらこんななって寝ているけど。元気な子はその広場に出てきて遊んでいましたよね」,「私洋服作ってダンスに行きたかったの。覚えてなかったの」,「やっぱりダンスの会あって行くでしょ。私行かれないんだって厳しい兄がいるからさって。それだけは残念だったね」

Bは、中学に入りさまざまな運動を楽しみながら陸上競技の幅を広げていた。また高校には陸上部はなかったが陸上部を設立して、インターハイや国体にも出場するなど競技力も高め、陸上にのめり込んでいた様子が語られた。

Cは、この時期に終戦が重なっており、学校の記憶があまりはっきりしていない。勤労奉仕で農作業などの手伝いにはでていたが、終わると疲れて休んだ様子を記憶していた。洋裁学校時代に初めて「ダンスにいきたかった」と運動について積極的な感情が示されたが、これは父親代わりであった兄の反対にあって実現しなかった。兄は「世間に笑われるようなことしたら絶対いかん」と怒ったという。

Bは、高校時代に陸上を発展させる過程で陸上部がないという環境の制限にあったが、部を設立して継続した。直接語られていないが、家族や学校の理解があったことが、部を設立してまで陸上を継続した背景にあったと考えられる。

Cは、この時期初めて身体を動かすことに興味を持ったが、兄の反対で実現していない。ここでは、女性が外で活発に動くことがよく思われない社会的風潮や、ダンスが運動というよりは若者の社交場の存在であったことがわかる。C本人も、身体を動かしたいというよりは、「洋服を作って」着ていく場としてダンスに興味を持ったようであった。

B、Cそれぞれに、この時期運動場面で発展の機会を迎えたが、発展の可否に競技／遊興の要素や周囲の理解が関係していると考えられた。

就職、結婚、出産時期の身体活動状況

Bの語り：「幼稚園の先生しながら炭鉱で陸上もやっていたから、D工業所の陸上部と違ってたくさん人がいたんだけど、紅一点だった」。「1人目の娘が生まれた頃ちょっとだけしてなかったね。その頃審判に出てたかもしれないけども、あんまり審判ばかりしてないでもうそろそろ出れやと言って」、「ママさんバレーやろうと言ったのは、下の子が生まれてまだ何日もしないうち。(中略)バレーボール始めたきっかけは、(中略)ママさんバレー足りないんだわ人数って言うから、(中略)ちっちゃい子を置いていたり、預けたりして」

Cの語り：「お父さんも親みなきやと言って連れて来たんですよ。(中略) (結核を) 発病しちゃったの。やっぱり精神的に子供生んだだけでもすごく育てるのも大変だった。くたびれていたんだね」、「たまにお父さんが連れて来るんですけど、恥ずかしくて子供がよくこうやって(影から自分を)見ているんです。辛かったですそのときは。(中略) それ

が私の人生で一番悲しかったことかな」

Bは、高校卒業後も社会人の陸上部で陸上を継続していた。唯一といえる運動の中断は、第一子を出産した後であった。しかし、この間も審判などは続けていた様子であった。第二子出産後に、知人に誘われてママさんバレーを始めたところから再び運動を始め、翌年には道民スポーツ大会などにも出場し始めた。

Cは、結婚し第一子を出産したが、夫の両親との同居なども重なり、まもなく結核を患う。「人生で一番悲しかった」こととして入院中に子供に会えなかったことをあげていた。

就職、結婚、出産時期は、多くの女性が運動習慣を中止・中断する時期である³⁾。Bも第一子出産を機に運動を中断し、第二子出産のタイミングで運動を再開している。しかし、本人は審判等もしていたことからこの中断をはっきり認識しておらず、ずっと運動を継続してきたように捉えていた。再開の直接のきっかけは友人の誘いであったが、Bは就職後も陸上競技を継続し、この地域の運動関係者で有名な存在になっており、再開は待望されていたようであった。

Cは、女性の大きな転換期にさらに病気を患い、日常生活も難しい状況となった。病気は後に完治するが、運動をしないというよりは、運動ができない生活が長く続くこととなった。両者の運動実践／非実践の生活が確立した時期と受け取れた。

中年期の身体活動状況

Bの語り：「給食センターだよ。教育委員会だもんね一応。いいときに働かせてもらいました。楽しかった。本当に楽しい思いし

た。働いているとき一番だった。それでスポレクに行かせてもらいました。ずっと休みもらって。出張手当もらって。」, 「体育協会の功労賞もらってんだね。あと陸上競技連盟審判講習, これは審判員取っているんです」

Cの語り: 「大体私自分が45歳か46歳, そのくらいで親見送って終わって, それから暇ができて, 少しお店に働きにも行ったけど。洋装店に頼まれて行って楽しかったよ」, 「その頃から書道やっていたんだね, その奥さんと書道も始めたのね。公民館の書道,」 「お店の奥さんも一緒に美術に入らないかいと誘われて, それもいいねと言って。そして美術に行きだした」

Bは, この時代給食調理員の仕事とスポーツ大会参加の両立を楽しみ, 「人生で一番楽しい思い出」 だったと語っている。スポレクとは「全国スポーツレクリエーション大会」の略称であり, 第一回から参加していた。「あんまり毎年出て行くからみんなに怒られたから」と, 大会への参加は休む時期は見られたが, その後マスターズの大会では世界大会に参加し, 英国, インドなどにも赴いている。インタビュー時のBの手元には, 長い大会成績のリストがあり, 部屋には賞状やトロフィー, 楯などが飾られていた。この時期の語りは, 大会歴とその様子に終始していた。

Cは, 結核を治し, 親の看取りなども終えて, 初めての外での勤めである洋品店でパートを始め, 併せてそこでであった人たちと書道や絵などの趣味楽しんだ様子が語られた。家族との時間も机を囲んで楽しむような様子であった。

中年期は, 家族や仕事が安定する時期と捉

えられるが, 時代としても1970~1990年代に入り生活に余暇時間が生まれている様子が伺われた。余暇時間の楽しみは, 運動と座位での創作作業には分かれるが, B, Cともに仕事と余暇を充実させていた。

高齢期, 現在の身体活動状況

Bの語り: 「今年の北海道選手権かな。記録はまだ伸びているんです。(中略) 今年更新したんです」, 「(大会へは) 誰が行かなくてもEさんと私は行く」, 「先生(医師)もいいコンビだからもう(大会に)行くたんび今度どこ行くのよとかって言う。」 「(主人は) 奥さんのことすごい自慢していたっていうけど, 私には絶対言わないんだ」, 「(役所の方が) 『Bさん投げるならそこでいいんじゃないかって, (市の土地を) 使え使えって』 言ってくれたのさ。」「孫も投てきやっていた。同じ投てきやっていたから, グローブでも何でもくれるんです」

Cの語り: 「(友達に言われたけれど) 私そんな体操だと思わないから, 体操はしたことないから, どうかわかんないけど, 顔出すとしたら出すわって出したのね。そしたら本当に楽について行ける, (中略) こういう教室があるってね。良かったなとつくづく思っているんです。(中略) あのときの何々君のお母さんだったねっていうのが3人, 4人いました。それでびっくりして, あらあ懐かしいこういうときに会うんだねって。(中略) 1週間にいっぺんは必ず出てくる」

Bは, 大会参加を継続しており, 今も記録が伸びていることが語られた。大会参加を一緒につづける盟友やかかりつけ医の存在, 死

別した夫は、競技に興味を示さなかったが、送迎などでサポートしてくれたこと、孫が同じ競技を行っていたためトレーニングや競技用の用具が増えたことなどが語られた。

Cは、78歳でチラシと友人からの声かけにより初めて定期的な運動への参加が開始された。子どものお遊戯のようなと感じながらも楽な気持ちで参加でき、子どもの小さい頃の友人との再会を喜んだり、身体を動かすことが大切であることを理解できたことが語られた。また、夫の体調に気遣う毎日の中で、唯一の息抜きになっており、週1回必ず教室に行くことを楽しみにしていた。

Bのこの時期の語りには、運動に関係する多くの人々の語りが特徴的であった。運動を中心とした良い交友関係が保たれているようであった。記録更新という目標を持った日々の生活の様子も語られた。

Cは、70代後半で初めて定期的な運動を行い、それを楽しんでいることが語られた。運動のきっかけや継続の理由では、友人の存在があり、人との交流を楽しんでいる側面が強いと考えられた。また、Cの現在の心身状況では日常生活役割（精神）が低い傾向にあったが、これは夫の体調への気遣いが関連していると推察され、運動は、週1回だけでも家を離れ気晴らしをする機会としての役割を果たしていると考えられた。

将来について

Bの語り：「100歳までやってギネスに載ること夢見ているから」

Cの語り：「私はもう元気で夫をしっかり見守るしかないよね。あとこれをしたという事ももうないです。その後は私も旅行は

したいよ本当はね」

Bは、運動の継続やギネスブックへの登録といった目標を持ち、将来も運動が人生で大きな位置を占めることを期待させた。

Cは、夫のためにも、機会があれば旅行に出られるよう自分が元気であること、そのために運動を続けることを希望していた。両者ともに、現在運動が生活の一部であり、前向きな気持ちの助けとなっている様子であった。

4. 総合的考察

Bは、運動の継続期間50年以上の長さや競技レベルで実施していることから生涯スポーツの実践者といって過言ではないであろう。明るく力強い語り口からも、運動が彼女の人生全般に好影響を与えたことが伺われた。インタビューを終え、生涯スポーツを推進する立場にとり勇気をえるようなライフストーリーであった。Bは、陸上の継続について様々な取材や講演の機会を持ち、自身も子ども達に元気高齢者の代表としてその姿を見せたいという希望を持っていた。運動実践者であることは、現在のBの社会的役割の一つとなっていると考えられた。

Cは、運動経験は、高齢期の約3年であり、強度も高くはない。但し、中年期に初めて外で勤めた、高齢期に初めて運動をしたと語られ、生涯発達という視点から、中高年期以降に活動範囲の発達・発展のあった例として興味深い。Cの語り口は、辛かったこと、病気のことなどを語るにもかかわらず朗らかで、笑いも多く、Cの人生で運動経験が少ないことをマイナスとして説明することはやや難し

く感じた。本文中で指示していないが「楽しい」という語の多さも目についた。さらに、高齢期になって初めて運動を体験した様子は、それまで運動経験が全く無かった長い期間があったからこそ、より意義深いことのように映った。Cの語りに、運動が高齢期のQOLの維持向上に寄与する可能性を確認した一方、多くの可能性の一つであることも省みた。

運動継続/非継続の要因としては、生来の身体の丈夫さが、大きく影響していたと考えられた。両者の幼児期は、生活環境や医療技術が今ほど高くなかった時代といえ、影響はその後も強く・長く影響し続けたと考えられた。

後の環境要因の中では、Bが早い時期に運動を中心とした生活を確立しており、周囲もそれを支援していたこと、Cは病気などの影響に加え、創作活動を楽しむ嗜好が運動の実践/非実践を継続させていた。Cの場合も「人」の介在があり、創作活動や高齢期の運動の開始・継続に友人とのつながりという動機付けがあった。Bは、個人の記録更新に向けてトレーニングに励む一方、運動を通じた人とのつながりを多く語っており、それを子ども達に伝えたいという希望に発展させていた。「重要な他者」は、スポーツの社会化のキーワードの一つである⁷⁾。2名の語りからは、運動との関わりで強い特定の他者の存在は感じ取れなかったが、人との結びつきは欠かすことのできない要素と考えられた。

生涯スポーツの考え方は、時間軸として生まれてから死ぬまでを縦軸に、楽しみや仲間作りからトップレベルの競技力までの幅広さを横軸にしたみんなのスポーツとしての概念

が基本とされる¹⁵⁾。運動の「質」というと、競技レベルや志向で表現されているが、高齢期のQOLの向上に着目した場合は、「嬉しさ」、「楽しさ」、「仲間作り」への貢献が重要となる。Cのように運動経験を全く持たず高齢期を迎える女性は少なくない³⁾。高齢者の多くの経験に照らして、運動への興味を引き出すことが今後ますます重要になると考える。

本研究では、高齢者の語りから運動継続の量や質、背景を詳細に示してその意味を検討し、高齢期までの運動継続の量に関わらず、運動が現在のQOLに貢献している例を示した。

本研究は、質的研究における体系化された分析方法は用いておらず、解釈の浅さの指摘は免れ得ない。対象者の中には、運動にほとんど触れず人生を語りきる人もあり、別の分析も必要と考えている。しかし、生涯スポーツの推進の中で“個人の人生に向き合う”¹⁶⁾視点での研究は、今後さらに知見を蓄積すべき分野と考える。運動指導者は、参加者のライフストーリーを現場で見聞きし、個人の指導に生かされることはあっても、一般化への取り組みはこれまで十分行ってきたとは言いがたい。また、運動の場に出てこない人の生活状況は、運動との関わりの中で把握されることは少ない。本研究は、一般地域高齢者の生涯スポーツの実態について理解を深める一助となると考える。

5. 要約

本研究では、北海道における在宅高齢者14名を対象としたインタビュー調査から、2女性の語りに着目して運動継続の量と質につい

て検討した。生涯を通じて運動を継続した人と高齢期の一時期だけ運動を実践した人の経験を並行して整理することにより、運動の実践／非実践が継続した要因について、生来的な気質・体質、支援者の存在などの関与が推察された。以上より、高齢期のQOLに対する運動の貢献について、運動の継続期間や強度の多寡だけでなく、現在および過去の生活背景から理解を深めることができた。

今後、高齢者のQOLの向上を目指し、高齢者の生活履歴を考慮した運動の意義の検討が必要であることが示唆された。

研究助成

本研究はMEXT科研費 25350895の助成を受けた。

謝 辞

本研究にご参加いただいた対象者のみなさま、調査を進めて下さったA市地域包括支援センター職員のみなさま、インタビュースタッフのみなさまに心より感謝申し上げます。また、上田知行先生、小田嶋政子先生、相内俊一先生、西田裕紀子先生、小平英志先生には、本研究へのご助言とご支援を賜りました。ここに名を記して感謝申し上げます。

引用文献

1. 厚生労働省:平成25年簡易生命表の概況. 2014. 7 31.
2. スポーツ基本計画 (概要).
[<http://www.mext.go.jp/component/>
[a_menu/sports/detail/__icsFiles/afieldfile/2012/10/16/1319399_2.pdf](http://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/__icsFiles/afieldfile/2012/10/16/1319399_2.pdf)], Accessed 2015.1.28.
3. Kozakai R, Ando, F., Kim, HY., Rantanen, T., Shimokata, H. : Regular exercise history as a predictor of exercise in community-dwelling older Japanese people. *Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, 1 (1):167-174, 2012.
4. Kozakai R, Doyo W, Tsuzuku S et al: Relationships of muscle strength and power with leisure-time physical activity and adolescent exercise in middle-aged and elderly Japanese women. *Geriatr Gerontol Int*, 5 (3):182-188, 2005.
5. 大久保孝治: ライフストーリー分析: 質的調査入門, 学文社, 2009.
6. 桜井厚: インタビューの社会学: ライフストーリーの聞き方, せりか書房, 2002.
7. 吉田毅: 競技者の現役引退をめぐる困難克服プロセスに関する社会学的研究: 車椅子バスケットボール競技者へのキャリア移行を遂げた元 J リーガーのライフストーリー. *体育学研究*, 57 (2):577-594, 2012.
8. 吉田毅: 中途身体障害者のスポーツへの社会化に寄与する他者に関する社会学的研究: 骨肉腫を克服した元車椅子バスケットボール選手の語りから. *体育学研究*, 59 (2):855-867, 2014.
9. Shephard R. 柴田博, 新開省二, 青柳幸利監訳 シェパード老年学. 大修館書店, 2005.
10. 福原俊一, 鈴嶋よしみ: SF-36V2 日本語版マニュアル. 京都, 特定非営利活動法人健康医療評価研究機構, 2004.

11. 鳥悟, 鹿野達男, 北村俊則: 新しい抑うつ性自己評価尺度について. 精神医学, 27 (6):717-723, 1985.
12. 下方浩史: 高齢者検査基準値ガイド 臨床的意義とケアのポイント, 東京, 2011.
13. 中野 卓, 桜井 厚: ライフヒストリーの社会学, 弘文堂, 1995.
14. 大島聖美: 中年期母親の子育て体験による成長の構造: 成功と失敗の主観的語りから. 発達心理学研究, 24 (1):22-32, 2013.
15. 金崎良三: 生涯スポーツの理論, 不昧堂出版, 2000.
16. 桜井厚: ライフストーリー論. 7, 弘文堂, 2012.