

濟州道と沖縄県高齢者の 余暇及びスポーツ行動に関する比較研究

The comparative study of recreation and sports behavior for the old in Chejudo and Okinawa.

裏英浩¹⁾

目 次

要 旨

1. 研究概要
2. 研究方法

I. 序論及び研究 目的

II. 研究方法

1. 研究対象及び標集
2. 調査方法
3. 調査内容
4. 統計処理方法

III. 結果及び考察

1. 性別クロスから見た結果
2. 年代別クロスから見た結果
3. 現在の運動実施クロスから見た結果

IV. 結 論

V. 提 言

参考文献

謝 辞

國文抄録

附 録

要 旨

1. 研究 概要

本研究は、現代社会の特徴の一つとして高水準の高齢化が近づいている現在、高齢者の余暇活動は生きがいの問題として大きくクローズアップされてきた。特に、高齢者のスポーツ活動の意義は、これまでの多くの研究結果が示唆しているとおりである。高齢者が、生きがいをもち、よりよい生活を送るためにも余暇・スポーツ活動は不可欠な要素であると考えられる。老人の余暇活動は、単純に時間的空白をうめる為の手段ではなく、意図的、計画的活動行動として捉えなければならない。また余暇は、社会体育スポーツを存在させる必須条件で、最も密接な関係を持っている。社会体育の質的向上を追求する目的は、大衆余暇及び生活体育の時代を迎えて、老若男女が、又 都市部であれ農村部であれ、あるいは職場であれ家庭であれ「いつでも、誰もが、どこでも」スポーツができる機会を与えるための、すなわち「みんなの為のスポーツ(sports for all)」の権利を保障するものでなければならない。このような立場にたつて先進主要国家では、老人の厚生と福祉政策の充

1) 濟州大学校 自然科学大学 体育学科 教授

実化とその施行に関わって老人の余暇及び生活体育の普及に努めている。高齢者が健康で幸福な生活を送ることのできるような社会づくり、生きがいづくりは、国や自治体が継続して整備充実しなければならぬ緊急の課題でもあると思う。そこで本研究では、老人層の余暇及び生活体育活動の政策を樹立するのに役立てる資料を得るために韓・日老人層の余暇及び生活体育活動の参加実態を明確にすることを目的とした。調査対象地域と調査対象者は、韓国の長寿地域である済州道に住む60歳以上の男女を対象とし、比較する対照地域として生活環境が比較的類似し日本の最長寿地域である沖縄県を選定した。両地域の高齢者の余暇活動及び生活体育の実態を明らかにする事によって、全済州人を対象とした積極的余暇活動参加を誘発させ、健康意識の高揚、クオリティ オブ ライフを向上するための施策を樹立させる基礎資料を提示した。

2. 研究 方法

- 1) 研究対象：韓国・済州道及び日本・沖縄県に在住する60歳以上の男女有効票本回収数 済州道 511名、沖縄県442名
- 2) 調査方法：アンケート調査法、留置方式
- 3) 調査項目：(1) 生活全般に関する項目 5項目
(2) 健康及び習慣的検診態度の項目 8項目
(3) 余暇参加実態に対する項目 6項目
(4) 運動・スポーツ参加実態に対する項目 10項目
- 4) 統計処理方法：クロス集計及び χ^2 検定

I. 序論及び研究目的

現在、韓国の老人人口は70年代以来急激に増加していき65歳以上の老人人口が1990年全体人口の5%に達していて、「21世紀の委員会」による平均寿命面でも1990年70.8歳、と高くなることが予測される。現在(1994)我が国(韓国)の人口数4405万人の中65歳以上の人口数は5.36%の236万人、60歳以上の人口は8.41%の370万人に至っている。一方日本では、1995年7月に厚生省によって発表された「簡易生命表」によれば、日本人の平均寿命は、女性が83.0歳、男性が77.0歳と男女とも世界最高記録を更新した。日本国の総人口にしめる高齢者(65歳以上)人口は、2020年には総人口の23.6%までに達し約4人に1人が高齢者になるだろうと予測されている。

このように人口構造の高齢化は現代社会の一つの特徴的現象として具現化している。この高齢化を促進させた大きな要因は、いうまでもなく出生率の低下と現代医学の発展に伴う死亡率の低下である。この様な長寿社会の出現は、高齢者の高齢化社会の到来と共に高齢者問題の研究が学問分野を越えて盛んになってきた。高齢者問題は、高齢者をとりまくライフスタイル及び生活環境条件の変化によって多様化してきた。すなわち、高齢者問題は、健康・スポーツ・食・労働・住まい・家計・社会参加・生きがい作り等、多岐に渡っている。これらの諸問題は、高齢者の多様な活動行動となっている。すなわち、老人問題を多角的方面から考察すると、社会の構造的変化による老人の地位と役割の変化、社会的関係意識の変化、家族制度の変化等として現れ、人口学的側面からみても科学文明、医学技術の発達で死亡率減少、平均寿命の延長等、人口老年減少が社会全体で老人人

口を示す比重が、高くなっていくことが分かる。

この様な老人人口の急増による社会的現象を探る老年社会学(social gerontology)は、老年学の一つの下位分野として人生の周期にあたる老年時代に余りにも多い余暇時間の使い方は生きがいの問題と結びつくものである。そこでこの老人問題を研究するにあだつて老人期の集団行爲、または行動科学的側面等をはかり、この様な問題を人口対象別接近方法と問題中心別接近方法との相互補充的研究をしなければならない。すなわち、これからのこの分野は老人個人。または集団の社会的行爲に対する情報を提供する役割だけでなく、社会変化に対する傾向に巨視的な構造を立て、それと関連して当面課題を解決するために最も質實的、積極的な代案が必要である。すなわち、老年期の余暇は、社会的役割面として拘束していないし、また非義務的で自由な概念と見られるがたまには本人の意思とは関係なく社会構造から離れて、労働の機会を失って余暇を無理と強いさせられる苦痛な場面もあるかと思う。即ち老人の余暇活動は、再生産の手段・または疲労回復を目的とする若い世代達の余暇概念とは根本的にその性格が違う。ユウジン(1995)は、老人の年齢をカレンダーによる暦年齢と心理的成熟に適應する心理的年齢、また社会規範によってきめる社会的年齢、自分自身が感ずる自覚的な体力年齢等に分けられると表している。同じ年齢の老人でも個人の特性と教育程度、価値観によって余暇に対する慾求が違うのである。老人の余暇活動は、單純に時間的空白をうめる爲の手段ではなく、意図的、計剛的スポーツ活動行動として捉えなければならない。また余暇は、社会体育スポーツを存在させる必須条件で最も密接な関係を持っている。社会体育の質的向上を追究する目的は、大衆余暇及び生活体育の時代を迎えて、老若男女が、また都市部であれ農村部であれ、あるいは職場であれ家庭であれ「いつでも、誰もが、どこでも」スポーツができる機会を与えるための、すなわち「みんなの爲のスポーツ(sports for all)」の権利を保障するものでなければならない。このような立場にあたっている先進主要国家では、老人の厚生や福祉政策の充実化とその施行とに関わって老人の余暇及び生活体育の普及に努めている。韓昌榮は、「濟州道老人論攷」(1978)、「敬老思想と老人福祉」(1983)、「濟州道の天寿論」(1990)、で濟州道老人の長寿特性やその実態を明確にし、長寿秘訣について論じている。又、金鴻祿は、「老人余暇政策」(1994)で老人福祉問題について推論的方法にアプローチし、施設、プログラム組織、財政、指導者、法制、行政制度などの根本的な条件整備を提言している。さらに、「韓国レクリエーション研究第10巻」(1993)の中で、余暇やレクリエーションが老人の生きがいに重要な関わりをもつものとして結論づけている。本研究では、老人層の余暇及び生活体育活動の政策を樹立するのに役立てる資料を得るために韓・日老人層の余暇及び生活体育活動の参加実態を明確にすることを目的としている。これまで、この種の研究は行われていない。

本研究は、濟州道と生活環境が比較的類似し日本の最長寿地域である沖繩県に在住する老人層の余暇活動及び生活体育の実態を明らかにし、濟州道の老人層の活動との比較を行うことを目的とする。余暇活動、身體活動及び健康に対する認識等についての比較考察をする事によって、全濟州人を対象とした積極的余暇活動参加を誘発させ、健康意識の高揚、クオリティオブライフを向上するための施策を樹立させる基礎資料を提示した。そのため、次のような細部目的を設けた。

- (1) 性別及び年齢別による余暇及び健康意識に対する実態を把握する。
- (2) 性別及び年齢別による余暇及び健康意識に対する意識度の差異を明らかにする。
- (3) 性別及び年齢による健康に対する価値観と運動、余暇参加の実態、健康体力による認識の差異を明らかにする。

(4) 上記の結果を土台に全濟州道民の余暇活動と健康意識を高めるために提言する。

II. 研究方法

1. 研究対象及び標集

韓國・濟州道及び日本・沖繩県に在住する60歳以上の男女を対象とした。

2. 調査方法

各地区の老人会、サークル、老人大学及び福祉協議会などを訪ね、代表者を通して対象者に調査票を配布し回収する留置方式を主として採用した。一部(100名程度)、各家庭を直接訪問し、後日回収する方式も採用している。回収については、調査要員が標集期日を設定し、または方法を説明した後収集した。

3. 調査内容

本研究の調査内容は、変因及び研究問題設定、質問紙作成、標本及び資料処理、分析及び相互変因間の関係を把握して、変因設定での特立変因は社会人口学的な項目、従属変因では余暇活動項目及び健康態度項目、スポーツ行動項目を定めた。

またアンケート調査票は、日本長寿村を対象として実施した沖繩県環境保健部予防課(1992)の予備実験調査で得られた結果を参考に Mounir G.R agheb Jacob GBeaed(1982)の余暇態度測定方法を提示した研究道具を使用した。

この研究道具は余暇及び健康態度を大きく3つで分けて測定した結果を利用し、本研究では独立変因として人口社会的変因(性別、年齢、家族構成、職業)の4項目を設定した。従属変因としては、下記のように設定した。

- | | |
|-----------------------------|------|
| (1) 生活全般に関する項目 | 5項目 |
| (2) 健康及び習慣的検診態度の項目 | 8項目 |
| (3) 余暇参加実態に対する項目 | 6項目 |
| (4) 運動・スポーツ参加実態に対する項目 | 10項目 |

4. 統計処理方法

有効の標本の分析は本研究目的を遂行するために必要な統計的な資料処理をする。

社会人口学的変因によって余暇、またはスポーツ行動についての各項目及び有目的の人口社会的変因によって頻度(frequency)及び差を検証する爲に χ^2 検定(chi-square)で処理した。

III. 結果及び考察

1. 性別クロスから見た結果

① 沖繩の分析

濟州道와 沖繩県 高齢者の 餘暇 및 스포츠 行動에 關한 比較研究(배영호)

- 1) 年齢について
男女とも、「65-69歳代」(男性38.9% 女性30.9%)が1番多く、次いで「70-74歳代」(男性22.2% 女性 26.8%)、「60-64歳代」(男性15.3% 女性17.1%)の順になっている。
- 2) 家族編成について
男女とも「家族で住んでいる」(男性61.0% 女性54.8%)が半数を占めており、次いで、「夫婦二人で住んでいる」(男性31.5% 女性 25.2%)の順になっている。
- 3) 職業の有無について
男女とも「持っていない」(男性67.8% 女性86.0%)が大半を占めている。
- 4) 労働時間について
男性では「3-4時間」(29.8%)次いで「4時間以上」(26.2%)になっているのに対して、女性では「4時間以上」(41.7%)次いで「3-4時間」(27.2%)となっている。
- 5) 睡眠時間について
男性では「7-8時間」(41.7%)が最も多く、次いで「6-7時間」(22.2%)となっているのに対して、女性では「6-7時間」(33.4%)が最も多く、次いで「7-8時間」(27.9%)となっている。
- 6) 余暇時間について
男性では「3-5時間」(50.7%)が最も多く、次いで「5-7時間」(21.0%)となっているのに対して、女性では「3-5時間」(42.3%)が最も多く、次いで「3時間未満」(31.0%)となっている。
- 7) テレビを見る時間について
男女とも「2-4時間」(男性54.5% 女性41.4%)が最も多く、次いで「1-2時間」(男性27.3% 女性 40.9%)となっている。
- 8) 1番大切なものについて
男女とも「家族」(男性95.1% 女性 90.8%)が最も高い割合を占めている。
- 9) 2番目に大切なものについて
男女とも 1位は「友人・仲間」(男性43.5% 女性 56.2%)で2位は男性が「財産」(25.9%)に対して、女性が「近所づきあい」(20.1%)となっている。5%水準で有意な差が見られる。
- 10) 生きがいの有無について
男女とも「ある」(男性96.6% 女性 98.7%)が最も高い割合を占めている。
- 11) 生きがいの対象について
男女とも「家族」(男性 74.8% 女性 70.7%)が1番多く、次いで「仲間づきあい」(男性39.9% 女性 48.7%)、「趣味」(男性 26.6% 女性 31.3%)の順になつている。
- 12) 健康生活について
男女とも「まあ満足している」(男性58.3% 女性52.6%)が半数以上を占めている。
- 13) 余暇生活について
男女とも「まあ満足している」(男性59.0% 女性60.4%)が半数以上を占めている。
- 14) 経済生活について
男女とも「まあ満足している」(男性61.6% 女性61.4%)が半数以上を占めている。
- 15) 生活環境について
男女とも「まあ満足している」(男性62.3% 女性56.6%)が半数以上を占めている。
- 16) 近所づきあいについて

- 男女とも「まあ満足している」(男性58.2% 女性51.5%)が半数以上を占めている。
- 17) 友人づきあいについて
男性では、「まあ満足している」(58.6%)が最も多く、女性では「とても満足している」(49.1%)が1番多くなっている。5%水準で有意な差が見られる。
 - 18) 宗教活動について
男女とも「全く参加していない」(男性82.0% 女性80.5%)が半数以上を占めている。
 - 19) 選挙・政治活動について
男性では、「たまにしか参加していない」(32.6%)が最も多いが、女性では「全く参加していない」(53.1%)が多くなっている。1%水準で有意な差が見られる。
 - 20) 趣味活動について
男女とも「いつも参加している」(男性35.8% 女性39.1%)が1番多くなっている。
 - 21) 学習活動について
男女とも「時々参加している」(男性39.8% 女性33.1%)が1番多くなっている。5%水準で有意な差がみられる。
 - 22) 老人会の活動について
男女とも「いつも参加している」(男性50.7% 女性40.1%)が1番多く、次いで「全く参加していない」(男性27.1% 女性29.9%)の順になっている。
 - 23) 地域奉仕活動について
男女とも「いつも参加している」(男性43.1% 女性35.5%)が1番多くなっている。1%水準で有意な差が見られる。
 - 24) 地域文化的行事について
男女とも「時々参加している」(男性40.6% 女性31.3%)が1番多くなっている。
 - 25) 地域スポーツ行事について
男女とも「時々参加している」(男性40.6% 女性31.3%)が1番多くなっている。
 - 26) 健康診断の有無について
男女とも「ある」(男性93.8% 女性92.3%)で高い割合を占めている。
 - 27) 入院の有無について
男女とも「ない」(男性91.8% 女性92.6%)の割合が高い。
 - 28) 定期的な通院の有無について
男女とも「している」(男性52.1% 女性61.2%)が半数を占めている。
 - 29) 通院回数について
男女とも「月に1回」(男性58.7% 女性57.2%)が1番高い割合を占めており、次いで、「月に2回」(男性 20.0% 女性 17.2%)となっている。
 - 30) 病気について
男女とも1位は「高血圧」(男性27.6% 女性 28.3%)で、次いで男性の2位は「肥満」(16.6%)で3位が「胃・十二指腸潰瘍」(15.9%)であったのに対し、女性は2位が「高コレステロール」(18.7%)で3位が「肥満」(15.7%)であった。
 - 31) 最近の体調について
男性は、1位が「足が疲れる」(33.6%)、2位が「肩や腰がこる、痛む」(29.5%)、「太りすぎ」(21.9

濟州道와 沖繩県 高齢者の 餘暇 및 스포츠 行動에 關한 比較研究(배영호)

%)の順になっているのに対し、女性は、1位が「目が疲れる」(34.7%)で2位が「足が疲れる」(27.7%)、3位が「肩や腰がこる、痛む」(23.3%)の順になっている。

32) 健康・體力の保持増進のための実行有無について

男女とも「している」(男性89.0% 女性85.7%)が最も高い割合を占めている。

33) 実行内容について

男女とも 1位が「健康診断を定期的に受ける」(男性17.7% 女性18.0%)で次いで、男性の2位が「運動やスポーツをしている」(16.3%)、3位が「食事の質や量に注意する」(16.9%)3位が「運動やスポーツをしている」(12.8%)の順になっている。女性では 2位が「食事の質や量に注意する」(16.9%)、3位が「運動やスポーツをしている」(12.6%)の順になっている。

34) 健康意識

1. 自分は普段から健康である

男女ともに「いいえ」(男性58.8% 女性58.6%)が半数以上を占めている。

2. 自分は普段からとても健康に気を付けている。

男女ともに「はい」(男性88.1% 女性90.4%)が半数以上を占めている。

3. 健康についてとても関心を持っている。

男女ともに「はい」(男性90.4% 女性94.8%)が半数以上を占めている。

4. 自分は身体の不調や健康にととても不安を感じる

男女ともに「いいえ」(男性62.4% 女性67.0%)が半数以上を占めている。

5. 自分はテレビや新聞の健康医学記事を読む

男女ともに「はい」(男性57.3% 女性74.4%)が半数以上を占めている。1%水準で有意な差がみられる。

6. 自分の体力にととても自信がある

男女ともに「いいえ」(男性59.5% 女性66.9%)で高い割合を占めている。

7. 自分はとても運動不足である

男女ともに「いいえ」(男性78.1% 女性62.2%)が半数を占めている。

8. 自分は生活を考えて運動する必要がととてもあると思う

男女ともに「はい」(男性65.6% 女性78.1%)で半数以上を占めている。1%水準で有意な差がみられる。

9. 自分はスポーツを見たり、聞いたりするのがとても好きである

男女ともに「はい」(男性87.3% 女性78.1%)が半数以上を占めている。

10. 自分は実際にスポーツをするのが好きである

男女とも「はい」(男性63.8% 女性50.4%)と答えている。1%水準で有意な差がみられる。

35) 自由な時間の過ごし方について

男女とも、「テレビを見たり・ラジオを聞いたりして過ごす」(男性21.9% 女性19.4%)、次に「運動スポーツをする」(男性18.5% 女性12.3%)、「趣味園芸」(男女14.4%)の順になっている。性別にかかわらず、高齢者の生き方は同じ方法だとみられる。

36) 今後やりたいもの、続けていきたいものについて

男性の1位は「運動スポーツをして過ごしたい」(18.0%)と答えており、次に「テレビを見たり・ラジオを聞いたりして過ごしたい」(14.8%)の順になっている。女性の1位は「友人知人との交

- 際」(14.8%) で次に「テレビを見たり・ラジオを聞いたりして過ごしたい」(13.2%) 「趣味園芸」(12.5%) 「運動スポーツ」(12.2%) 「旅行」(12.1%)の順になっている。
- 37) 現在、運動・スポーツを行っているかについて
男女とも「している」(男性83.3% 女性69.0%)と答えている。1%水準で有意な差が見られる。
- 38) 運動を行う理由について
男女とも1位が「健康体力の保持増進のため」(男性38.5% 女性42.1%)、2位が「運動不足やストレス解消のため」(男性23.4% 女性27.2%)となっている。
- 39) 運動を行わない理由について
男女とも1位が「他に趣味があるから」(男性22.6% 女性30.0%)、次に男性では「病气ケガのため」(19.4%) 「体が疲れるから」(12.9%)、女性では2位が「一緒に運動する仲間がないから」(17.9%) 「体が疲れるから」(16.7%)となっている。
- 40) この1年間に行ったスポーツについて
男女とも1位が「散歩」(男性23.1% 女性26.8%)で男性の2位は「グランドゴルフ」(19.8%)、3位は「ゲートボール」(18.2%)になっているのに対し、女性の場合2位「琉球舞踊」(15.9%)、3位が「グランドゴルフ」(13.6%)の順になっている。やはり、高齢者には、何よりも気軽に行えるのが最も最高のスポーツだと思われる。
- 41) 今後やってみたい、継続していききたいスポーツについて
男女とも1位が「散歩」(男性20.3% 女性24.1%)で男性の2位は「ゲートボール」(18.5%)、3位は「グランドゴルフ」(17.6%)になっているのに対し、女性の場合2位「体操」(15.0%)、3位「ゲートボール」(13.9%)の順になっている。
- 42) 定期的実施しているスポーツについて
男性では1位が「ゲートボール」(40.2%)で、2位は「グランドゴルフ」(15.5%)、3位は「散歩」(15.5%)となっている。女性で1位が「琉球舞踊」(23.5%)で、2位は「ゲートボール」(15.9%)、3位は「グランドゴルフ」(11.8%)となっている。
- 43) 運動時間について
男性は「30分-1時間」(30.7%)に対し、女性は「1-2時間」(39.0%)で男女ともに「30分未満」(男性22.8% 女性20.3%)が多い。
- 44) 運動頻度について
男性は「ほとんど毎日」(52.0%)と過半数を占め、2位は「週に2回以上」(33.0%)となっている。女性は「週に2回以上」(44.3%)が最も多くなっている。
- 45) 運動の時間帯について
男性は「昼」(40.8%)に対し女性は「朝」(48.9%) 運動を行なっている特徴が見られる。
- 46) 運動場所について
男性は「公園広場」(30.8%)で女性は「公共の運動場所」(45.9%)で運動を行なっている特徴が見られる。
- 47) 誰と実施するかについて
男女とも「老人会の仲間」(男性49.5% 女性48.1%)、次に「本人のみ」(男性26.7% 女性23.0%)となっている。

② 濟州道の分析

濟州道와 沖繩県 高齢者の 餘暇 및 스포츠 行動에 關한 比較研究(배영호)

- 1) 年齢について
男女とも、「65-69歳代」(男性29.7% 女性27.5%)が1番多く、次いで男性は「60-64歳代」(29.7%)、女性は「70-74歳代」(24.9%)の順になっている。
- 2) 家族編成について
男女とも「家族で住んでいる」(男性42.9% 女性42.9%)が半数を占めており、次いで、「夫婦二人で住んでいる」のは男性に多い(47.0%)ことが特徴である。
- 3) 職業の有無について
男女とも「持っていない」(男性66.9% 女性74.4%)が大半を占めている。
- 4) 労働時間について
男性では「3-4時間」(33.3%)次いで「1-2時間以上」(28.7%)、女性でも「3-4時間以上」が多く(32.5%)次いで「1-2時間」(25.9%)となっている。
- 5) 睡眠時間について
男性では「6-7時間」(32.3%)が量も多く、次いで「6時間未満」(29.8%)、女性も「6時間未満」(30.4%)が最も多く、沖繩県に比較して睡眠時間は少ない。
- 6) 余暇時間について
男性では「3-5時間」(29.6%)が最も多く、次いで「5-7時間」(27.1%)、女性も「3-5時間」(29.6%)が最も多く、次いで「3時間未満」(28.0%)となっている。
- 7) テレビを見る時間について
男性とも「2-4時間」(男性44.0% 女性33.8%)が最も多く、次いで「1-2時間」(男性20.5% 女性24.2%)となっている。
- 8) 1番大切なものについて
男女とも「家族」(男性75.5% 女性77.2%)が最も高い割合を占めている。
- 9) 2番目に大切なものについて
男女とも1位は「財産」(男性34.6% 女性32.7%)で2位は男性が「友人仲間」(20.6%)に対して、女性が「宗教信仰」(32.3%)となっている。1%水準で有意な差が見られる。
- 10) 生きがいの有無について
男女とも「ある」(男性94.6% 女性93.0%)が最も高い割合を占めている。
- 11) 生きがいの対象について
男女とも「家族」(男性61.8% 女性72.1%)が1番多く、次いで「旅行」(男性15.7% 女性10.3%)の順になっている。
- 12) 健康生活について
男女とも「まあ満足している」(男性56.2% 女性49.4%)が半数以上を占めている。
- 13) 余暇生活について
男女とも「まあ満足している」(男性56.4% 女性49.8%)が半数以上を占めている。
- 14) 経済生活について
男女とも「まあ満足している」(男性51.0% 女性58.4%)が半数以上を占めている。
- 15) 生活環境について
男女とも「まあ満足している」(男性58.5% 女性58.2%)が半数以上を占めている。
- 16) 近所づきあいについて

體育科學研究 論文集

- 男女とも「まあ満足している」(男性48.7% 女性46.5%)が半数以上を占めている。
- 17) 友人づきあいについて
男女とも「まあ満足している」(男性 51.3% 女性50.0%)が半数を占めている。
 - 18) 宗教活動について
男女とも「時々参加している」(男性40.6% 女性40.2%)が半数以上を占めている。
 - 19) 選挙・政治活動について
男女とも「時々参加している」(男性42.0% 女性38.3%)が1番多くなっている。5%水準で有意な差がみられる。
 - 20) 趣味活動について
男女とも「時々参加している」(男性47.7% 女性42.2%)が1番多くなっている。1%水準で有意な差がみられる。
 - 21) 学習活動について
男女とも「時々参加している」(男性42.9% 女性32.1%)が1番多くなっている。1%水準で有意な差がみられる。
 - 22) 老人会の活動について
男女とも「時々参加している」(男性39.7% 女性37.7%)が1番多く、次いで「いつも参加している」(男性35.2% 女性23.0%)の順になっている。1%水準で有意な差がみられる。
 - 23) 地域奉仕活動について
男女とも「時々参加している」(男性48.3% 女性35.6%)が1番多くなっている。1%水準で有意な差がみられる。
 - 24) 地域文化的行事について
男女とも「時々参加している」(男性40.6% 女性31.3%)が1番多くなっている。1%水準で有意な差がみられる。
 - 25) 地域スポーツについて
男女とも「時々参加している」(男性44.2% 女性31.1%)が1番多くなっている。1%水準で有意な差がみられる。
 - 26) 健康診断の有無について
男女とも「ある」(男性61.9% 女性60.8%)で沖縄県に比較して受診率は低い傾向である。
 - 27) 入院の有無について
男性(60.7%)に比べ女性(70.4%)の入院なし者の割合が有意に低い。
 - 28) 定期的な通院の有無について
男女とも「している」(男女52.5%)が半数を占めている。
 - 29) 通院回数について
男女とも「月に1回」(男性29.8% 女性30.9%)が1番高い割合を占めており、次いで、男性「週に2回(22.3%)」女性「週に3回」(15.4%)となっている。
 - 30) 病気について
男女とも1位は「リュウマチ」(男性30.2% 女性41.1%)で、2位は「高血圧」(男性20.8% 女性18.5%)で3位が「糖尿病」(男性17.3% 女性16.2%)であった。
 - 31) 最近の体調について

濟州道の 沖縄県 高齢者の 餘暇 및 스포츠 行動에 關한 比較研究(배영호)

男性は、1位が「よく眠れない」(23.3%)、2位が「目が「疲れる」(21.3%)、次に「体がだるい」(12.4%)の順になっているのに対し、女性は、1位が「目が疲れる」(18.2%)で2位が「体がだるい」(15.6%)、3位が「息切れ」(14.0%)の順になっている。

32) 健康・体力の保持増進のための実行有無について

男女とも「している」(男性91.6% 女性81.2%)が最も高い割合を占めている。

33) 実行内容について

男性は、1位が「タバコをさける」(19.4%)、2位が「過労をさける」(18.7%)、次に「食事の質や量に注意する」(11.4%)の順になっているのに対し、女性は、1位が「過労をさける」(19.1%)で2位が「食事の質や量に注意する」(16.4%)、3位が「規則的生活をjする」(10.6%)の順になっている。

34) 健康意識

1. 自分は普段から健康である

男女ともに「いいえ」(男性59.4% 女性68.2%)が半数以上を占めている。

2. 自分は普段からとても健康に気を付けている。

男女ともに「はい」(男性70.1% 女性67.0%)が半数以上を占めている。

3. 健康についてとても関心を持っている。

男女ともに「はい」(男性61.9% 女性57.7%)が半数以上を占めている。

4. 自分は身体の不調や健康にととても不安を感じる

男女ともに「いいえ」(男性64.1% 女性58.3%)が半数以上を占めている。

5. 自分はテレビや新聞の健康医学記事を読む

男性は「はい」(男性62.9%に対し、女性は「いいえ」(62.8%)と答えている。1%水準で有意な差がみられる。

6. 自分の体力にととても自信がある

男女ともに「いいえ」(男性65.3% 女性85.8%)で高い割合を占めている。

7. 自分はとても運動不足である

男女ともに「いいえ」(男性70.8% 女性55.6%)が半数を占めている。

8. 自分は生活をj考えて運動する必要がととてもあると思う

男女ともに「はい」(男性80.4% 女性70.1%)で半数以上を占めている。1%水準で有意な差がみられる。

9. 自分はスポーツを見たり、聞いたりするのがとても好きである

男性では「はい」(65.7%)、女性では「いいえ」(63.0%)で半数以上を占めている。1%水準で有意な差がみられる。

10. 自分は実際にスポーツをするのが好きである

男女とも「いいえ」(男性55.3% 女性57.5%)と答えている。1%水準で有意な差がみられる。

35) 自由な時間の過し方について

男女とも、「テレビを見たり・ラジオを聞いたりして過ごす」(男性22.2% 女性24.0%)、次に「何もせずにごろ寝で過ごす」(男性15.2% 女性21.6%)、「友人・知人や近所の人達と交際して楽しむ」(男性14.0% 女性17.4%)の順になっている。性

- 別にかかわらず、高齢者の生き方は同じ方法だとみられる。
- 36) 今後やりたいもの、続けていきたいものについて
男女とも1位は「テレビを見たり・ラジオを聞いたりして過ごしたい」(男性16.9% 女性18.3%)と答えており、以下は男性「友人・知人や近所の人達と交際して楽しみたい」(男性14.0% 女性17.4%)の順になっている。
- 37) 現在、運動・スポーツを行っているかについて
男女とも「していない」(男性53.0% 女性70.6%)と答えている。1%水準で有意な差が見られる。
- 38) 運動を行う理由について
男女とも1位が「健康体力の保持増進のため」(男性37.7% 女性41.7%)、男性の2位が「体を動かすのが好きだから」(男性20.5% 女性14.8%)、3位が「運動不足やストレス解消のため」(男性19.7% 女性13.9%)となっている。
- 39) 運動を行わない理由について
男性では1位が「体が疲れるから」(32.8%)、次に「一緒に運動する仲間がないから」(14.3%)となっているのに対して、女性は1位が「体が疲れるから」(40.2%)、2位「運動が嫌いだから」(15.5%)となっている。やはり、高齢者には、運動・スポーツを負担に感ずる傾向が見える。
- 40) この1年間に行ったスポーツについて
男女とも1位が「散歩」(男性36.2% 女性30.6%) で男性の2位は「ゲートボール」(9.4%、3位は「体操」(10.2%)になっているのに対し、女性の場合2位「体操」(10.4%)、「ゲートボール」(10.4%)の順になっている。やはり、高齢者には、何よりも気軽に行うのが最も最高のスポーツだと思われる。
- 41) 今後やってみたい、継続していききたいスポーツについて
男女とも1位が「散歩」(男性28.2% 女性35.5%) で男性の2位は「ゲートボール」(13.6%)、3位は「ジョギング」(8.7%)になっているのに対し、女性の場合2位「体操」(13.3%)、3位「ゲートボール」(8.7%)の順になっている。
- 42) 定期的実施しているスポーツについて
男女とも1位が「散歩」(男性35.3% 女性36.2%) で、2位は「ゲートボール」(男性30.9%) 女性34.5%)、3位は「ジョギング」(男性14.7%) 女性6.9%)となっている。
- 43) 運動時間について
男性は「30分-1時間」(43.0%)に対し、女性は「1-2時間」(34.2%)で2位は男女とも「30分未満」(男性25.6% 女性30.4%)であった。
- 44) 運動頻度について
男女とも「ほとんど毎日」(男性44.8% 女性35.8%)となっており、2位は男性が「週に2回以上」(31.0%)で女性が「週に1回」(18.5%)となっている。
- 45) 運動の時間帯について
男女とも「朝」(男性60.7% 女性52.4%)、次に「不定」(男性16.9% 女性24.4%)となっている。
- 46) 運動場所について
男女とも「公共の運動場所」(男性31.1% 女性31.7%)、次に「自宅」(男性17.8% 女性24.4%)となっている。

濟州道와 沖縄県 高齢者の 餘暇 및 스포츠 行動에 關한 比較研究(배영호)

47) 誰と実施するかについて

男女とも「本人のみ」(男性34.8% 女性33.7%)、次に「老人会の仲間」(男性31.5% 女性32.5%)となっている。

2. 年代別クロスから見た結果

① 沖縄の分析

- 1) 家族について
全世代において「家族暮らし」が多い。
- 2) 職業の有無について
全世代において「持っていない」が多い。
- 3) 労働時間について
60～74歳代までは「4時間以上」が多く、75歳代以上では「2～3時間」が多い。1%水準で有意な差が見られる。
- 4) 睡眠時間について
60～64歳代では「6～7時間」が多く、65～69歳代では「6～7時間」「7～8時間」が多く、70～74歳代では「7～8時間」が多く、
75～79歳代では「7～8時間」「8～9時間」が多く、
80歳代では「7～8時間」が多くなっている。1%水準で有意な差が見られる。
- 5) 余暇時間について
60～64歳代までは「3時間未満」が多く、65歳代以上では「3～5時間」が多く、なっている。5%水準で有意な差が見られる。
- 6) テレビを見る時間について
60～69歳代では「2～4時間」が多く、70～74歳代では「1～2時間」「2～4時間」が多く、75歳代では「2～4時間」が多くなっている。
- 7) 一番大切なものについて
全世代において「家族・子ども」が多くなっている。
全世代において「友人・仲間」が多くなっている。
- 8) 生きがいの有無について
全世代において「はい」が多くなっている。
- 9) 生きがいの対象について
全世代において「家族」が多くなっている。
- 10) 健康生活について
全世代について「まあ満足」が多くなっている。
- 11) 余暇生活について
全世代について「まあ満足」が多くなっている。
- 12) 経済生活について
全世代について「まあ満足」が多くなっている。5%水準で有意な差が見られる。
- 13) 生活環境について
全世代について「まあ満足」が多くなっている。

- 14) 近所づきあい
60～74歳代では「まあ満足」が多く、75～79歳代以上では「とても満足」が多く、80歳代以上では「まあ満足」が多くなっている。1%水準で有意な差が見られる。
- 15) 友人づきあい
60～69歳代では「まあ満足」が多く、70歳代以上では「とても満足」が多くなっている。1%水準で有意な差が見られる。
- 16) 趣味活動について
60～69歳代では「ときどき参加」が多く、70歳代以上では「いつも参加」が多くなっている。1%水準で有意な差が見られる。
- 17) 学習活動について
60～64歳代、75歳代以上では「全く参加なし」が多く65～69歳代では「ときどき参加」が多く、70～74歳代では「ときどき参加」「全く参加なし」が多くなっている。1%水準で有意な差が見られる。
- 18) 老人会の活動
60～69歳代では「全く参加なし」が多く、70歳代以上では「いつも参加」が多くなっている。1%水準で有意な差が見られる。
- 19) 地域奉仕活動について
60～64歳代では「たまに参加」が多く65歳代以上では「いつも参加」が多くなっている。1%水準で有意な差が見られる。
- 20) 地域文化的活動について
60～64歳代では「全く参加なし」が多く、65～74歳代、80歳代以上では「ときどき参加」が多く、75～79歳代以上では「いつも参加」が多くなっている。1%水準で有意な差が見られる。
- 21) 地域スポーツ行事について
60～64歳代では「全く参加なし」が多く、65～69歳代では「ときどき参加」が多く、70～74歳代、80歳代 以上では「いつも参加」が多く、75～79歳代では「いつも参加」「ときどき参加」が多くなっている。1%水準で有意な差がみられる。
- 22) 健康診断の有無について
全世代において「ある」が多くなっている。
- 23) 入院の有無について
全世代において「ない」が多くなっている。
- 24) 定期的な通院の有無について
60～64歳代では「していない」が多く、65～69歳代では差がなく、70歳代以上では「している」が多くなっている。
- 25) 回数について
全世代において「月一回」が多くなっている。
- 26) 病氣名について
全世代において「高血圧」が多く、60～74歳代では「高コレステロール」「肥満」が多く、次いで75～79歳代では「神経痛・リュウマチ」「肥満」が多い又、80歳代以上では「高血圧」とともに「神経痛・リュウマチ」が多く、次いで「高コレステロール」が多くなっている。

27) 体調について

60~69歳代では「目が疲れる」が一番多く、次いで 60~64歳代では「太りすぎ」「肩・腰がこる」
65~69歳代では「肩・腰がこる」「足が疲れる」が多くなっている。70歳代以上では「足が疲れる」
が一番多く、次いで「目が疲れる」「肩・腰がこる」が多くなっている。

28) 健康・体力の保持増進のための実行有無について

全世代において「している」が多くなっている。

29) 実行内容について

全世代において「健康診断」が一番多く、60~74歳代、80歳代以上では「食事に注意」「スポーツ
をする」が多く、75~79歳代では「食事に注意」
「生活規則的」が多くなっている。

30) 健康意識

1. 自分は普段からとても健康だと感じる

全世代で「はい」が多くなっている。

2. 自分は普段からとても健康に気をつけている。

全世代で「はい」が多くなっている。

3. 健康についてとても関心を持っている。

全世代で「はい」が多くなっている。

4. 自分は、身体の不調や健康にととても不安を感じる

全世代で「いいえ」が多くなっている。

5. 自分は、テレビや新聞の健康医学記事をよく読む方だ

全世代で「はい」が多くなっている。

6. 自分の体力にととても自信がある

60~74歳代、80歳代以上では「いいえ」が多く、75~79歳代で
は「はい」が多くなっている。

7. 自分はとても運動不足である

全世代で「いいえ」が多くなっている。

8. 自分は生活を考えて運動する必要がととてもあると思う

全世代で「はい」が多くなっている。

9. 自分はスポーツを見たり、聞いたりするのがとても好きである

全世代で「はい」が多くなっている。

10. 自分は実際にスポーツをするのがとても好きである。

60~64歳代では「いいえ」が多く、65歳代以上では「はい」が多くなっている。

31) 自由な時間の過ごし方について

全世代において「テレビ・ラジオ」が一番多くなっている。60~64歳代では「運動スポーツ」「友
人・知人交際」が多く、65~69歳代では「手芸・庭いじり」「運動スポーツ」が多次いで、70~74
歳代では「友人・知人交際」「手芸・庭いじり」が多く、75~79歳代では「運動スポーツ」 「手
芸・庭いじり」が多く、80歳代以上では「運動スポーツ」 「知人・友人交際」が多くなっている

32) やりたいものについて

60～64歳代では「運動スポーツ」「旅行」「テレビ・ラジオ」の順が多く、65～70歳代では「運動スポーツ」「友人・知人交際」「テレビ・ラジオ」の順で多くなっている。70～74歳代では「テレビ・ラジオ」「手芸・庭いじり」「友人・知人交際」の順で多く、75～79歳代では「手芸・庭いじり」「テレビ・ラジオ」が同数で一番多く、次いで「運動スポーツ」「孫・家族と過ごす」の順で多くなっている。80歳代以上では「友人・知人交際」「テレビ・ラジオ」「手芸・庭いじり」の順に多くなっている。

33) 現在、運動・スポーツの有無について

全世代において「行っている」が多くなっている。

33) する理由について

全世代において「健康・体力保持増進」が一番多くなっている。60～74歳代においては「運動不足解消」「体を動かすのが好き」の順で多く、75歳代以上では「体を動かすのが好き」「運動不足解消」の順で多くなっている。

35) しない理由について

60～64歳代では「病気・怪我が一番おおく」「身体が疲れるから」「運動以外趣味」が次に多くなっている。65歳代以上では「運動以外に趣味」が一番多くなっている。65～69歳代で二番目に「仕事にさしつかえる」が多く、「身体が疲れるから」「仲間がいない」が次いで多くなっている。70～74歳代では二番目に「仲間がいない」、次いで「身体が疲れるから」が多くなっている。75～79歳代では「運動以外に趣味」と同数で「身体が疲れるから」が一番多く、次いで「仲間がいない」が多くなっている。80歳代以上では二番目に「病気・怪我」、次いで「身体が疲れるから」が多くなっている。

36) 1年間に行ったスポーツについて

全年代を通じて「散歩」が一番多く、二番目に「グランドゴルフ」「体操」が多く、次いで「ゲートボール」「ジョギング」「琉舞」となっている。年代別の有意差は見られない。

37) 今後やりたいスポーツについて

全年代を通じて「散歩」が一番多く、二番目に「グランドゴルフ」「体操」が多く、次いで「ゲートボール」「ジョギング」「琉舞」となっている。年代別の有意差は見られない。

38) 定期的スポーツについて

60～69歳代では「散歩」、70～74歳代では「ゲートボール」「散歩」、75～79歳代では「ゲートボール」「琉舞」、80歳代以上では「琉舞」が一番多くなっている。そのほか全年代において「ジョギング」「グランドゴルフ」「体操」などが多くみられる。

39) 運動時間について

60～64歳代では「30分～1時間」、65～69歳代では「30分～1時間」「1～2時間」、70～74歳代では「30分～1時間」、75～79歳代では「1～2時間」「2～3時間」、80歳代以上では「1～2時間」が多くなっている。

40) 頻度について

60～69歳代、75歳代以上では、「週に二回」が多く、70～74歳代では「ほとんど毎日」が多くなっている。

41) 運動場所について

60～69歳代、75歳代以上では、「公共運動施設」が多く、70～74歳代では「公園広場」が多くな

濟州道와 沖繩県 高齢者の 餘暇 및 스포츠 行動에 關한 比較研究(배영호)

っている。そのほか「自宅」「民間の運動施設」「自然遊歩道」などがみられる。

42) 誰と実施しているかについて

60～64歳代では「本人のみ」が多く、65歳代以上では「老人会の仲間」が多くなっている。

② 濟州道の分析

- 1) 家族について
全世代において「家族と同居」が多い。
- 2) 職業の有無について
全世代において「持っている」が多く沖繩県の高齢者と対照的である。
- 3) 労働時間について
全世代において「4時間以上」は見られず、加齢とともに減少している。
- 4) 睡眠時間について
60～64歳代から70～74歳代までは分散が見られ、75歳代以上になると「7時間～8時間」以上が多くなっている。
- 5) 余暇時間について
60～64歳代と60～69歳代までは「3～5時間」が、75歳代以上になると「3時間未満」が多くなっている。
- 6) テレビを見る時間について
全世代において「2～4時間」が多くなっている。
- 7) 一番大切なものについて
全世代において高い割合で「家族・子ども」をあげている。
- 8) 生きがいの有無について
全世代において高い割合で「はい」が多く生きがいを持っている。
- 9) 生きがいの対象について
60～64から74歳代までは「財産」をあげ、75歳代以上になると「宗教信仰」をあげているのが特徴である。
- 10) 健康生活について
全世代について「まあ満足」が多くなっている。5%水準で有意な差が見られる。
- 11) 余暇生活について
全世代において「まあ満足」が多くなっている。5%水準で有意な差が見られる。
- 12) 経済生活について
全世代において「まあ満足」が多くなっている。
- 13) 生活環境について
全世代において「まあ満足」が多くなっている。
- 14) 近所づきあい
全世代において「まあ満足」が多くなっている。
- 15) 友人づきあい
全世代において「まあ満足」が多くなっている。
- 16) 趣味活動について

- 全世代において「ときどき参加」が多い。
- 17) 学習活動について
60から70歳代までは「ときどき参加」が多く、70歳代以上になると「全く参加なし」が多くなっている。
 - 18) 老人会の活動
80歳代以上では「全く参加なし」が増加しているが、全世代において「ときどき参加」が多い傾向である。
 - 19) 地域奉仕活動について
全世代において「ときどき参加」が多い。
 - 20) 地域文化的活動について
80歳代以上では「全く参加なし」が増加しているが、全世代において「ときどき参加」が多い傾向である。
 - 21) 地域スポーツ行事について
全世代において「全く参加なし」が多くなっている。
 - 22) 健康診断の有無について
全世代において「ある」が過半数を占めている。
 - 23) 入院の有無について
全世代において「ない」が過半数を占めている。
 - 24) 定期的な通院の有無について
60から74歳代までは定期的な通院をしている者が過半数を占めている。
 - 25) 回数について
全世代において「月一回」が多くなっている。
 - 26) 病氣名について
60～64歳代では「急性慢性腎炎」65～69歳代では「肥満」70～74では「胃・十二指腸潰瘍」75～79歳代では「脳卒中」80歳代以上では「痛風」がトップにあげられている。
 - 27) 体調について
60～64歳代では「太りすぎ」65～69歳代では「体がだるい」70～74では「のどが渇く」75～79歳代では「やせすぎ」80歳代以上では「食欲がない」がトップにあげられている。
 - 28) 健康・体力の保持増進のための実行有無について
全世代において「している」が多くなっている。
 - 29) 実行内容について
60～64歳代から65～69歳代では「運動やスポーツをする」が多いが加齢と共に減少な傾向がある。次いで「食事に注意する」「過労をさける」が全世代であげられている。
 - 30) 健康意識
 1. 自分は普段からとても健康だと感じる。
全世代で「いいえ」が過半数以上いる。
 2. 自分は普段からとても健康に気をつけている。
全世代で「はい」が多くなっている。
 3. 健康についてとても関心を持っている。

濟州道와 沖繩県 高齢者の 餘暇 및 스포츠 行動에 關한 比較研究(배영호)

全世代で「はい」が多くなっている。

4. 自分は、身体の不調や健康にとっても不安を感じる
75～79歳代で身体の不調や健康にとっても不安を感じているが他の世代ではそんな傾向はない。
5. 自分は、テレビや新聞の健康医学記事をよく読む方だ
60～64歳代から65～69歳代ではテレビや新聞の健康医学記事をよく読んでいます。
6. 自分の体力にとっても自信がある
全世代で「いいえ」が多くなっている。
7. 自分はとにも運動不足である
65～69歳代では運動不足であるとする者が過半数いるが他の世代ではそんな傾向はない。
8. 自分は、生活を考えて運動する必要がとにもあると思う
全世代で「はい」とした者が過半数いる。
9. 自分は、スポーツを見たり聞いたりするのがとにも好きである。
60～64歳代から 65～69歳代では「はい」が過半数いるが他の世代で「いいえ」が多くなっている。
10. 自分は、実際にスポーツをするのがとにも好きである
全世代で「いいえ」が過半数以上いる。
- 31) 自由な時間の過ごし方について
全世代において「テレビ・ラジオ」「ごろ寝」が上位にあげられている。60～64歳代では「孫と遊ぶ」が多く、65～69、80歳代以上では「知人・友人交際」が多くなっている。
- 32) やりたいものについて
全世代において「テレビ・ラジオ」が上位にあげられているが「ごろ寝」への回答は少なくなっている。60～64歳代、80歳代以上では「孫と遊ぶ」が多く、「知人・友人交際」は全世代において多くなっているところにも特徴がある。
- 33) 現在、運動・スポーツの有無について
全世代において「行っていない」が多くなっている。
- 34) する理由について
全世代において「健康・体力保持増進」が一番多くなっている。60～64歳代から 65～69歳代においては「運動不足解消」「体を動かすのが好き」の順で多く、75歳代以上では「体を動かすのが好き」「運動不足解消」の順で多くなっている。
- 35) しない理由について
全世代において一番多いのが「身体が疲れるから」であり次に「仲間がいない」「病氣・怪我」や「運動が嫌い」「仕事に差し支えるから」が多くなっている。
- 36) 1年間に行ったスポーツについて
全世代を通じて「散歩」が一番多く、次に「体操」「ゲートボール」「ジョギング」が多くなっている。
- 37) 今後やりたいスポーツについて
全世代を通じて「散歩」が一番多く、次に「体操」「ゲートボール」「ジョギング」の順となっており現在実施している種目の継続を望んでいる。

- 38) 定期的に実施しているスポーツについて
全世代を通じて「散歩」が一番多く、次に「体操」「ゲートボール」「ジョギング」の順になっている。
- 39) 運動時間について
70～74歳代では「30分未満」が多く他の年代では「30分～1時間」が多くなっている。
- 40) 運動頻度について
全世代において「ほとんど毎日」運動を実施している。
- 41) 運動時間帯について
全世代において「朝」運動を実施している。75～79歳代の過半数は「晩」運動を実施している。
- 42) 運動場所について
全世代において「公共運動施設」が多く、70～74歳代では「自宅」、80歳代以上では「自然遊歩道」となっている。
- 43) 誰と実施しているかについて
全世代において「本人のみ」と「老人会の仲間」が多数を占めている。

3. 現在の運動実施クロスから見た結果

① 沖縄の分析(運動実施群と運動をしない群との比較)

- 1) 性別について
スポーツ実施群は、男性36.9% 女性63.1%、非実施群では、男性20.7% 女性79.3%で 女性の方が多く結果となっている。
- 2) 年齢について
「65～69歳代」(32.0%)が最も多い。同じ60歳年代でも60～64歳代の人はまだ職場で停年を前にしていて余暇をスポーツにと十分に活動する時間を持っていないと思う。
- 3) 家族編成について
実施群(55.7%)、非実施群(60.7%)、両群とも「家族」とが一番高い割合を示しているのがわかる。やはり、人間はどちらとも家族と一緒に住むことを望んでいる。
- 4) 職業の有無について
実施群(79.1%)、非実施群(81.6%)で大半が職業を持っていないことがわかる。
- 5) 労働時間について
実施群(33.7%)、非実施群(44.3%)ともに4時間以上が一番高い割合を示している。たいがい無職で自由労働時間と思われる。
- 6) 睡眠時間について
実施群で「7～8時間」(32.9%)が最も多く、また非実施群でも「7～8時間」(32.7%)と1番高い割合を見せている。両群とも平常な睡眠時間を持つことがわかる。
- 7) 余暇時間について
実施群(46.0%)、非実施群(42.6%)で「3～5時間」の余暇時間が一番高い割合を示している。
- 8) テレビを見る時間について
実施群で「2～4時間」また非実施群でも同じく答えている。両群とも屋内で過ごす方法はテレビに頼っているといえよう。

濟州道와 沖繩県 高齢者の 餘暇 및 스포츠 行動에 關한 比較研究(배영호)

- 9) 1番大切なものについて
実施群(91.2%)、非実施群(94.6%)でどちらも家族・子供が一番高い確率を示している。やはり人間においては家族が一番大切だということがわかる。
- 10) 2番目に大切なものについて
実施群、非実施群とも「友人・仲間」が一番高い割合を示している。スポーツをするも、しないも老人達にとっては友人・仲間のつきあいを最も重要に思っていることがわる。
- 11) 生きがいの有無について
実施群(97.5%)、非実施群(99.1%)ともほとんど全部が生きがいを持っている。
- 12) 生きがいの対象について
実施群(70.6%)、非実施群(77.4%)ともに「家族」が一番高い割合を示している。次いで、「仲間つきあい」、「趣味」の順序で予想どりの人間生活を示している。
- 13) 健康生活について
この項目でも同じく実施群(53.4%)、非実施群(56.8%)ともに「まあ満足」で高い割合を示している。生活部分においては、スポーツを行なう、行わないも健康生活状態は良いように思われる。
- 14) 余暇生活について
実施群(60.2%)、非実施群(59.4%)ともに「まあ満足している」が半数以上を占めていて前項と同様な傾向となっている。
- 15) 経済生活について
実施群(63.9%)、非実施群(54.5%)とも「まあ満足している」で前項の答えで安全を計っていることがわかる。特に、老人達は不平を言わず経済生活に「まあ満足している」としている。
- 16) 生活環境について
実施群(60.8%)、非実施群(53.6%)の半数以上の人が「まあ満足している」で過ごしている。
- 17) 近所つきあいについて
実施群(54.9%)、非実施群(57.0%)の人が「まあ満足している」で普通に過ごしていることになる。
- 18) 友人つきあいについて
実施群(51.3%)、非実施群(45.5%)の人が「まあ満足している」としている。
- 19) 宗教活動について
「全く参加していない」で実施群(80.0%)、非実施群(82.2%)で沖繩ではスポーツをするもしないも両方とも宗教に関心がないといえる。
- 20) 選挙・政治活動について
前項目の質問の答えのようにこの項目でも「全く参加していない」が実施群(39.1%)、非実施群(60.0%)で一番高い割合を示しているがその中でも非実施群では半数以上の多くの人が参加していないこととなる。
- 21) 趣味活動について
この項目では実施群が「いつも参加している」(38.1%)、「ときどき参加している」(38.1%)で同様な数値を表しているが非実施群では36.2%の人だけが「いつも参加している」となっている。

実施群の方がもっと積極性があるとみられる。5%水準で有意な差が見られた。

22) 学習活動について

実施群「ときどき参加している」(35.5%)、非実施群「全く参加していない」(46.0%)この項目でもスポーツをしている人たちの方が積極的ということになる。1%水準で有意な差が見られた。

23) 老人会活動について

実施群では、48.8%の人が「いつも参加している」で地域社会に積極的な活動が見られるが非実施群では「全く参加していない」が28.3%と現れている。やはり、健康な体をしているスポーツ実施群では何事にも積極的に参加する傾向があるが非実施群では活動をあまり好んでいないように思われる。5%水準で有意な差が見られた。

24) 地域文化的行事について

実施群、非実施群とも「ときどき参加している」で実施群は35.5%、非実施群は29.3%割合を示している。両方とも文化的行事には高齢者にとって興味があると思われる。1%水準で有意な差が見られた。

25) 地域スポーツ行事について

「いつも参加している」質問項目ではスポーツ実施群が34.0%を占め、非実施群では「全く参加していない」で54.5%を表している。非実施群では、全くスポーツ行動を拒否しているかのように見られる。1%水準で有意な差が見られた。

26) 健康診断の有無について

「ある」で実施群93.6%、非実施群90.4%で大体の人が健康診断を受けている。

27) 入院の有無について

実施群93.2%、非実施群89.6%で「ない」が大半を占めている。

28) 通院の有無について

健康状態の質問であるが実施群(60.6%)、非実施群(51.3%)で両方とも健康意識が高まることと関連する。

29) 通院回数について

「月に1回」が実施群(59.8%)、非実施群(53.4%)でほぼ同様な傾向となっている。即ち半数以上の人が両群とも「月に1回」通院している。

30) 病気について

この質問項目では「高血圧」が実施群(29.2%)、非実施群(25.2%)と両群ともほぼ同じ割合を占めている。

31) 体調について

実施群では「目が疲れる」が32.5%、非実施群では「足が疲れる」で32.2%となっていて、また実施群では29.4%の人が「足が疲れる」となるが非実施群では29.6%の人が「肩・腰がこる」と表している。加齢とともに目・足・肩・腰が早く疲れると表れ予想通りとなる。

32) 健康・体力の保持増進のための実行有無について

「している」で実施群92.6%、非実施群69.8%で両群とも大半を占めている。

33) 実行名について

濟州道와 沖繩県 高齢者の 餘暇 및 스포츠 行動에 關한 比較研究(배영호)

「健康診断を定期的に受ける」で両群とも高い割合を示している。実施群、非実施群、また実施群では次の順が「スポーツをする」で4.7%の割合に対し、非実施群では次の順が「食事の質や量に注意する」と答えている。健康意識を認定する傾向が見られる。

34) 健康意識について

1. 自分は普段から健康だと感じる。
両群とも「はい」と答えている割合が高い。実施群60.3%、非実施群52.0%の人が自信を持っている。
2. 自分は普段からとても健康に気をつけている。
両群とも「はい」と答えている。実施群90.8%、非実施群86.1%の人ほとんど全部が健康意識に強い結果が見られる。
3. 健康についてとても関心がある。
実施群94.5%、非実施群89.9%で両群とも「はい」と答えている。
4. 自分は身体の不調や健康にととても不安を感じている。
両群とも「いいえ」と答えている。実施群64.9%、非実施群67.3%の半数以上の人が健康に自分なりの自信を持っていることが表れている。
5. 自分はテレビや新聞の健康医学記事をよく読む方だ
両群とも「はい」と答えている。実施群71.5%、非実施群60.6%で健康情報に気をつけていて健康意識が高い傾向である。5%水準で有意な差が見られる。
6. 自分の体力にととても自信がある。
実施群は60.5%、非実施群は76.4%が「いいえ」と答えている。1%水準で有意な差が見られる。
7. 自分はとても運動不足である
実施群では74.9%の人が「いいえ」と答えて張り合いを持っているのに対し非実施群では「はい」の答えが52.3%を占め、半数以上の人が運動不足ということになる。1%水準で有意な差が見られる。
8. 自分は生活を考えて運動する必要があると思う
両群とも「はい」の答えがほとんど高い割合を占めている。実施群74.2%、非実施群71.6%で生活意識を含めた健康意識が強いことを示している。
9. 自分はスポーツを見たり、聞いたりするのがとても好きである。
両群とも「はい」の答えの割合が高い。実施群88.2%、非実施群61.8%両群ともスポーツに興味を持っていることがわかる。非実施群ではスポーツするのは拒否反応を起こすが見たり、聞いたりするのはかなり好きということになる。1%水準で有意な差が見られる。
10. 自分は実際にスポーツをするのがとても好きである。
実施群では67.4%の人が「はい」と答えているのに対し、非実施群では「いいえ」の答えが79.8%を占めている。全項目で見られるように非実施群では自分自身、体を動かしてスポーツ運動するのを好まないように思われる。1%水準で有意な差が見られた。

35) 自由な時間の過ごし方について

「テレビを見たり・ラジオを聴いたりして過ごす」の項目で実施群69.3%、非実施群80.2%と両群とも1位を占めている。実施群では次に「運動・スポーツ・散歩などをする」(62.0%)に対し

- 、非実施群では「友人・知人や近所の人などと交際して楽しむ」(53.4%)となっている。
- 36) 今後 自由な時間にやりたいものについて。
実施群では56.4%の人が「運動・スポーツ・散歩などをしたい」で次に49.4%が「テレビを見たりラジオを聴いたりして過ごしたい」に対し、非実施群では50.0%が「友人・知人や近所の人などと交際して楽しみたいが一番多く、次に「テレビを見たりラジオを聴いたりして過ごしたい」が42.2%となっている。「テレビを見たりラジオを聴いたりして過ごしたい」は高齢者にとって最も慰安の道具と見られる。
- 37) 運動や・スポーツをする理由について
「健康・体力の保持増進のため」が78.6%、次いで「運動不足やストレス解消のため」49.3%、「体を動かすことが好きだから」25%の順になっている。望ましい生き方だと思う。
- 38) 運動やスポーツをしない理由について
「運動以外に興味があるから」が23.1%で、次に「一緒に運動する仲間がいない」23.1%、「体が疲れるから」22.3%となっている。この非実施群の人達は、消極的な弱い健康意識で意欲がないように思われる。
- 39) この1年間に行ったスポーツについて
実施群では51.2%、非実施群48.7%で両群とも「散歩」が1位を占めている。ついで「グランドゴルフ」に対し、非実施群では「舞踊」と答えている。ここで見られているとおりスポーツ実施群では体を積極的に動かすのに対し、非実施群では屋外での体力活動を好まない傾向と見られる。
- 40) 今後やりたいスポーツについて
前項目の答えと同じように両群とも第1位が「散歩」(実施群46.0%、非実施群47.0%)である。高齢者にとっては歩くということが何よりも無理のない運動だと思こんでいるらしい。次いで、実施群では「グランドゴルフ」が36.2%を占めているのに対して、非実施群では「体操」が20.9%となっている。次が実施群では「ゲートボール」が27.6%に対し、非実施群では「舞踊」が20.0%となっている。実施群では屋外の運動を好むが非実施群では屋内の運動を好む結果を示している。
- 41) 運動時間について
「1~2時間」(32.0%)が一番多く、次いで「30分~1時間」(27.4%)の順になっている。
- 42) 運動頻度について
「週に2回以上」(40.9%)が一番多く、次いで「ほとんど毎日」(37.1%)の順になっている。
- 43) 時間帯について
「朝」(40.9%)が一番多く、次いで「昼」(32.0%)の順になっている。余暇があると見えて自由に運動することがわかる。
- 44) 運動する場所について
「公共運動施設」(40.6%)が一番多く、次いで「公園・広場・緑地」(21.2%)の順になっている。
- 45) 誰と運動を実施するかについて
「老人会の仲間」(50.2%)が一番多く、次いで「本人のみ」(22.3%)の順になっている。

② 濟州道の分析(運動実施群と運動しない群との比較)

濟州道와 沖繩県 高齢者の 餘暇 및 스포츠 行動에 關한 比較研究(배영호)

- 1) 性別について
スポーツ実施群では、50.8% 女性49.2% 非実施群は男性32.6% 女性67.4%で、実施群では男性が多く、非実施群では女性が多い。
- 2) 年齢について
スポーツ実施群では、「65～69歳代」の人が34.2%で最も多く、また非実施群でもやはり「65～69歳代」の人が一番高い割合を示している。両群とも停年を前にして余暇の時間を充分持つことと見られ、この年齢は濟州、沖繩兩地域ともほぼ同じく現れていることがわかる。1%水準で有意な差が見られた。
- 3) 家族編成について
実施群(44.3%)、非実施群(42.3%)、両群とも「家族」が一番高い割合を示している。次いで両群とも「夫婦二人暮らし」となっていていづれも沖繩、濟州兩地域の人間生活が等しいことがわかる。5%水準で有意な差が見られた。
- 4) 職業の有無について
実施群(73.9%)、非実施群(70.0%)で両群とも職業を持っていない。
- 5) 労働時間について
実施群では29.4%の人が「1～2時間」での割合が多いが非実施群では35.1%の人が「3～4時間」帯の労働時間が一番多い。非実施群では、スポーツの時間を労働に従事するということになる。
- 6) 睡眠時間について
実施群で「6時間」(34.2%)が最も多く、非実施群では「6～7時間」(32.7%)と答えている。
- 7) 余暇時間について
実施群では「5～7時間」が一番多く、次いで「3～5時間」と答えているが、非実施群では「3～5時間」が31.0%で一番多く、次が「3時間未満」で26.3%を占めてる。両群での時間帯が違っていることはスポーツとの間にギャップがあるかのように見られる。
- 8) テレビを見る時間について
実施群39.8%、非実施群36.7%で両群で「2～4時間」が最も高い割合を見せている。沖繩と等しい時間帯が見られる。
- 9) 1番大切なものについて
実施群71.2%、非実施群79.5%で両群とも大半が「家族・子供」と答えている。国を越えて、人間的な本能があらわれ、沖繩と等しく第1位を占めている。
- 10) 二番目に大切なものについて
「家族・子供」の次の番で実施群では27.9%の人が「宗教・信仰」と答えている反面、非実施群では36.3%の人が「財産」と答えている。また、実施群で次が「財産」(26.9%)であるのに対し、非実施群では次が「宗教・信仰」となっている。この項目では、沖繩と濟州の隔差が甚だしい。
- 11) 生きがいの有無について
「はい」の答えが実施群96.3%、非実施群92.0%で、全体的に生きがいを持っている。沖繩と等しく、生きがいを持つ結果を示している。
- 12) 生きがいの対象について
実施群(62.8%)、非実施群(71.0%)とも「家族」と答えている。すなわち、人間には何とって

も血肉が一番大切な存在であることを示している。

13) 健康生活について

「まあ満足している」の項目で、実施群(53.2%)、非実施群(51.2%)両群とも半数以上の高い割合を示している。ここでも沖縄とほとんど等しい割合を見せている。有意確率1%水準で有意な差が見られる。

14) 余暇生活について

前項目と同じく「まあ満足している」で実施群(53.0%)、非実施群(51.9%)ともに半数を越えている。ここでもやはり沖縄と等しい傾向が見られる。

15) 経済生活について

実施群(57.7%)、非実施群(54.2%)両群とも前項目と等しく「まあ満足している」で半数以上の高い割合を占めている。沖縄ともほとんど等しい。

16) 生活環境について

この項目でも、実施群(56.6%)、非実施群(59.1%)の半数以上が「まあ満足している」と答えている。

17) 近所づきあいについて

前項目と等しく、実施群(48.6%)、非実施群(45.0%)で両群とも「まあ満足している」が高い割合を占めている。

18) 友人づきあいについて

実施群(54.3%)、非実施群(48.1%)の人が「まあ満足している」と答えている。1%水準で有意な差が見られた。

19) 宗教活動について

「ときどき参加する」で実施群(45.6%)、非実施群(37.5%)と両群とも一番高い割合を見せている。次いで「いつも参加している」で実施群30.2%、非実施群28.0%と答えている。この項目では沖縄と甚だ隔差を見せている。

20) 選挙・政治活動について

実施群で48.6%が「ときどき参加している」に対し、非実施群では「全く参加していない」が35.4%と現れている。1%水準で有意な差が見られる。

21) 趣味活動について

実施群(50.5%)、非実施群(41.0%)と両群とも、「ときどき参加している」が第1位を占めていて、実施群で「いつも参加している」(29.3%)に対し、非実施群が「全く参加していない」で大きな隔たりを示している。非実施群は消極的であるかのように見える。

22) 学習活動について

実施群(45.5%)の人が「ときどき参加している」と答えているのに対し、非実施群では「全く参加していない」で46.2%を表している。また次いで、実施群では「たまにしか参加していない」が20.0%に対し、非実施群では31.5%の人が「時々参加している」と答えている。1%水準で有意な差が見られる。

23) 老人会活動について

実施群(42.1%)、非実施群(36.6%)の人が「いつも参加している」と答えている。スポーツ実施群がはるかに積極性を表していることがわかる。1%水準で有意な差が見られる。

濟州道와 沖繩県 高齢者の 餘暇 및 스포츠 行動에 關한 比較研究(배영호)

- 24) 地域奉仕活動について
前項目とも等しく実施群(45.7%)、非実施群(38.0%)が「時々参加している」で第1位を占めているが実施群が活動能力が優れていると考えられる。1%水準で有意な差が見られる。
- 25) 地域文化的行事について
「時々参加している」の項目で実施群が41.4%、「全く参加していない」で非実施群が38.2%を占めている。次いで、実施群「たまにしか参加していない」で26.6%、非実施群で「時々参加している」で35.4%を占めている。両群に差はあるが文化的行事には興味があるとみられる。1%水準で有意な差が見られる。
- 26) 地域スポーツ行事について
実施群「時々参加している」で35.8%で1位を占めているのに対し、非実施群では「全く参加していない」が58.9%を占めている。また、実施群で「いつも参加している」に対し、「たまにしか参加していない」の両項目で同じく20.8%を占めているのに対し、非実施群では「時々参加している」が23.5%を占めている。スポーツ実施群が全ての項目でも積極的な活動参加をしていることを示している。1%水準で有意な差が見られる。
- 27) 健康診断の有無について
「ある」の答えで実施群71.5%、非実施群55.7%で両群とも高い割合を示しているが、沖繩に比べ低い数値を占めている。1%水準で有意な差が見られる。
- 28) 入院の有無について
実施群58.1%、非実施群71.4%が「ない」と答えている。1%水準で有意な差が見られる。
- 29) 通院の有無について
実施群58.8%が「している」に反し、非実施群で58.8%が「していない」と答えている沖繩とは、全く異なった傾向を表している。1%水準で有意な差が見られる。
- 30) 通院回数について
実施群では、「月に1回」が24.8%、次いで「週に1回」が23.9%に対し、非実施群では、「月に1回」が35.1%、次いで「週に1回」が22.4%となっている。いずれにしても、「週1回」が最も多く占め、「週に1回」が2番目に多い。
- 31) 病気について
一番高い割合を占めているのが、両群とも「神経痛・リウマチ」で実施群34.2%、非実施群38.4%の数値を占め、次いで「高血圧」で、実施群25.7%、非実施群15.9%と割合高く表れている。高齢者にとって起こりやすい病気で、予想通りである。
- 32) 体調について
実施群28.3%が「目が疲れる」で最も多く占めているのに対し、非実施群群では、「体がだるい」で15.5%を占めている。また「よく眠れない」が、実施群で20.3%、非実施群で14.3%を占めている。この項目でも高齢者に起こりやすいことなので、予想通りである。
- 33) 健康・体力の保持増進のための実行の有無について
「している」では、実施群95.2%とほとんど全体の人が占め、非実施群では、79.9%と半数以上となっている。
- 34) 実行しているものについて
実施群43.8%、非実施群41.8%で両群とも「休養する」が上位を占めている。次に、実施群にお

いては、「食事の質や量に注意する」が37.6%を占めているのに対し、非実施群では、31.2%の人が「保健薬・漢方薬を常用している」と答えている。日常、自分の体に注意していることがわかる。

35) 健康意識について

実施群51.4%、非実施群72.2%の両群とも「いいえ」と答え、半数以上を表している。1%水準で有意な差が見られる。

36) 健康・体力の保持増進のための実行有無について

「している」で実施群92.6%、非実施群69.8%で両群とも大半を占めている。

37) 実行名について

「健康診断を定期的に受ける」で両群とも高い割合を示している。実施群、非実施群、また実施群で次の順が「スポーツをする」で64.7%の割合に対し、非実施群では次の順が「食事の質や量に注意する」と答えている。健康意識を認定する傾向が見られる。

38) 健康意識について

1. 自分は普段からとても健康である。

実施群51.4%、非実施群72.2%で両群とも「いいえ」で半数以上を表している。1%水準で有意な差が見られる。

2. 自分は普段からとても健康に気をつけている。

実施群69.6%、非実施群67.0%で両群とも前項目と同じく半数以上が健康に気をつけていて加齢とともに健康意識を感じている。

3. 健康についてとても関心がある。

前項目と同じく健康に関心があり、実施群66.5%、非実施群55.2%の人が健康に関心があると答えている。5%水準で有意な差が見られる。

4. 自分は身体の不調や健康にとっても不安を感じている。

実施群60.0%、非実施群60.8%で「いいえ」と答えている。両群とも生きがいを持って生活を営んでいることがわかる。

5. 自分はテレビや新聞の健康医学記事をよく読む方だ

この項目では、実施群58.6%の人が「はい」と答えている反面非実施群は59.3%が「いいえ」と答えている。やはり、スポーツに関心がある人はスポーツを実施する群である。

6. 自分の体力にとっても自信がある。

両群とも「ない」が半数をこして、実施群は64.6%、非実施群は85.0%で非実施群ではほとんどが自信がないと答えている。もっと自信ある体調に進んでいく方法を研究したい。1%水準で有意な差が見られる。

7. 自分はとても運動不足である

実施群57.1%、非実施群54.8%で両群とも半数以上の人が「いいえ」と答えている。特に非実施群の「いいえ」の答えは、スポーツと仕事の働きとは十分に考え直してもらいたい。

8. 自分は生活を考えて運動する必要がととてもあると思う。

両群ともほとんどのひとが「はい」と答えている。やはり、健康に強い生きがいを持つていくことと感じ運動の必要性及び習慣づけを進めたい。1%水準で有意な差が見られる。

9. 自分はスポーツを見たり、聞いたりするのがとても好きである。

濟州道와 沖繩県 高齢者の 餘暇 및 스포츠 行動에 關한 比較研究(배영호)

実施群では予想のとおり「はい」で67.8%の半数以上の人答えている。何とか趣味の方に傾けたい。1%水準で有意な差が見られる。

10. 自分は実際にスポーツをするのがとても好きである。

実施群で52.5%の人が「はい」と答えているのに対し、非実施群では「いいえ」の答えが81.3%を占めている。生きがいはあっても実際にスポーツが好きではないというのは趣味の問題と見て、高齢者に運動をすすめて健康生活にもっと積極的になるよう指導する必要があると思う。1%水準で有意な差が見られる。

39) 自由な時間の過ごし方について

実施群では、「テレビを見たり・ラジオを聴いたりして過ごす」(56.7%)で上位を占めていて、次いで「友人・知人や近所の人などと交際して楽しむ」(41.7%)で表れているのに対して非実施群でもやはり「テレビを見たり・ラジオを聴いたりして過ごす」(64.1%)が上位を占めていて、半数以上の人答えている。次いで、「何もせずにごろ寝で過ごす」(56.1%)となっている。両群とも高齢者の生活はほぼ等しいと考えられる。

40) 今後自由な時間にやりたいもの、続けていきたいものについて

実施群(45.5%)、非実施群(47.2%)ともに「テレビを見たりラジオを聴いたりして過ごしたい」が上位を占めている。次いで実施群では「友人・知人や近所の人と交際して楽しみたい」(34.8%)に対し、非実施群では、「孫と遊んだりして家族とともに家で過ごしたい」(41.7%)と高い割合を占めている。ここでも前項目のように生き方がたいがい等しいと思う。

41) 運動や・スポーツをする理由について

「健康・体力の保持増進のため」が51.1%、次いで「体を動かすことが好きだから」22.8%の順になっている。だいたい加齢によって健康に対する意識が高まると考えられる。

42) 運動やスポーツをしない理由について

48.0%の人が「体が疲れるから」と答えている。この項目でも沖繩と等しいことが表れている。どちらも適当な時間ややり方について興味を持つように指導し体を動かすようにすすめて地域奉仕の指導者を養成するのが最も重要だと思う。

43) この1年間に行ったスポーツについて

実施群では「散歩」が56.1%で半数以上を占め、次いで「ゲートボール」が24.1%となっているのに対し、非実施群でも40.7%が「散歩」と答え、次いで「体操」で9.5%の割合で表れている。両群とも「散歩」が第1位を示しているが、沖繩での「舞踊」は濟州道では「体操」と答えている。文化の差異だと思う。

44) 今後やりたいスポーツについて

実施群46.0%、非実施群38.5%で両群とも「散歩」が1番人気があった。次いで実施群では「ゲートボール」(26.2%)、「体操」(19.8%)、「ジョギング」(19.8%)の順となっている。非実施群では体操(11.3%)「ゲートボール」(6.7%)、「海水浴」(6.4%)となっている。高齢者にとって地域をとわず気軽にすることを望む傾向を見せている。沖繩と似ている。

45) 運動時間について

「30分～1時間」(32.4%)が一番多く、「30分未満」(27.7%)の順になっている。やはり、高齢者にとって長時間は続けられないことがわかる。

46) 運動頻度について

「ほとんど毎日」(41.1%)が一番多く、次いで「週に2回以上」(24.5%)の順になっている。沖縄とほぼ等しい割合で示しているがその項目の順位が変わっている。この項目では、済州道が活動的だと考えられる。

47) 時間帯について

「朝」(58.4%)が一番多く、次いで「不定」(16.2%)の順になっている。余暇があると見えて自由に運動することがわかる。

48) 運動する場所について

「公共運動施設」(40.6%)が一番多く、次いで「公園・広場・緑地」(21.2%)の順になっている。この項目でも沖縄と等しい。

49) 誰と運動を実施するかについて

「本人のみ」(32.3%)が一番多く、次いで「老人会の仲間」(31.6%)の順になっている。この項目では沖縄は「近所の仲間」と一緒に先に来ておりその順が済州道と異なっているがどちらも「本人」または「老人会の仲間」が他の項目を先立っていることを示している。

IV. 結 論

本研究は、高齢者のスポーツ行動がいろいろな環境との相互作用の中で社会的に影響があるといふ理論に基づいて、済州道・沖縄県両地域の高齢者を対象に質問紙によるアンケート調査を試みたものである。得られたデータの分析結果により、次のような結果を得た。

① 性差、年齢差、スポーツ参加パターンによる差、即ちスポーツ実施群と非実施群の相違点が明きらかとなり高齢者という世代を画一的に見なしたプログラムでなく、運動能力や選好によって選択できる多様なスポーツ・レクリエーションプログラムが可能となるような高齢者スポーツ振興政策の必要性が考えられる。

② 余暇の時間の過ごし方については、両地域とも「テレビ、ラジオで過ごす」がほぼ同じ割合で大半を占めている。高齢者にどって屋外よりは屋内での時間の過ごし方が好まれている現状では、積極的な余暇及びスポーツ行動を啓蒙していくことが必要であろう。

③ 健康管理について両地域とも、「満足している者」の割合が高い反面健康感に対して不安をいだいており、済州道においては健康診断の受診率で沖縄県より低い傾向であった。

④ スポーツ参加の有無と活動頻度においては、スポーツ実施群と非実施群の両群において「時々参加」と答えた人が多く、スポーツ実施群は、「ほぼ毎日」が増加しているをみせている。即ち、スポーツ実施群では参加者の活動頻度は、加齢とともに高まり、参加と非参加が顕在化する。

⑤ スポーツ仲間については、近所のづき合いよりは、老人会の友人達とするのを好んでいることがわかる。老人層で今盛んに流行っている。“ゲートボール”や“グランドゴルフのスポーツ運動”において、両地域の老人会員で男女とも好んでいるが、済州道では、まだまだグランドゴルフには手がつけられていないことがわかる。この種のニュースポーツにおいても済州道の啓蒙指導が必要だと思われる。国際化を目指してグランドゴルフもゲートボールのように進めお互いの地域交流を盛んに進めたいと望んでいる。

⑥ 高齢者にとって一番高い割合を占めている運動は、両地域とも気軽に出来るような「散歩」・

「体操」が一番高い人気を占めている。

⑦ 高齢者にとって最も生きがいを持つものは、両地域とも「家族」で、大半を占めている。人間は、国、または地域を越えて、家族を一番大切に思っていることがわかる。

⑧ 大概、両地域とも高齢者の生活は類似しているが、“宗教政治”では甚だの差が見られた。今回の研究結果によるとスポーツ実施群はスポーツ非実施群に比べて多様な事にも積極的に活動していることが判明された。最も高齢化社会に迫っている今日、高齢者に適したスポーツ運動プログラム活性化と指導者育成問題や老人厚生福祉政策の充実化研究が實質的に役立てるようにと望んでいる。

V. 提 言

本研究は社会体育の重要対象別領域の一つとして高齢者の余暇スポーツ行動を計るために余暇の側面で高齢者の運動の質的向上を高める目的である。

高齢者のスポーツは余暇活動として主体的特性と社会的活動の参加が高くなるにつれて生活満足が向上する。すなわち活動理論(activity theory)によって活動の質(quality)的向上を持つことができると思う。活動の質的向上のために内容的面と親密度によって一次的集団を通した非公式活動、又二次集団を通した公式活動の活性化で多様に展開するのが最も望ましい。又高齢者のスポーツは乳児期から青年期に至るまで、全生涯の過程による平生運動の一つとしてスポーツ活動を通じて、自己完成及び自分が属している社会の成熟した構成員になるように社会化する教育的意義をも含んでいる。

又高齢者のスポーツは社会体育の下位分野として未来の高齢化社会からシルバー産業の主導的役割をする福祉技能と社会教育の技能を持っている。これ等によって、高齢者スポーツは余暇教育の側面で、個人の特性に適する運動処方療法及び健康増進等の身体目標だけではなく、自発性の原理に基づいて自主的な、または自立的生活姿勢、すなわち現実と直結な欲求充足、内容の多様化及び経験的教育方法、社会的規範による肯定的社会化に進めなければならないと思う。

そこで今までの研究は、大部分大都市及び中小都市一般人を対象としての研究はあったが、地域的に特異な地域で又生活環境が比較的に似ている濟州道と日本の長寿村である沖繩県を対象に自然環境、身体活動、健康意識等を総括的に分析したものはなかった。

特にこの地域の住民達を対象としての研究が出来上がる場合濟州地域の観光側面での長寿村の広報だけではなく地方自治時代を取り入れている現在、濟州道の先進化をめざして最も早めに進める効果をあげることになるであろう。

参 考 文 獻

- 1) 강주태의1, Castanda의 한국판 아동표출불 안척도에 관한 일연구, 동아대학교 교육대학교원 논문2집, 1975.
- 2) 김동희, 직장인들의 스포츠활동실태에 관한 조사연구, 경희대학교, 교육대학원, 석사학위논문, 1983.
- 3) 김민수, 민간체육의 사회체육진흥에 관한 연구, YMCA를 중심으로, 동국대학교 석사, 1982.

體育科學研究 論文集

- 4) 김민수, 세계 사회체육운동의 최근 동향, 체육 196, 1984.
- 5) 김배중, 서독, 일본의 사회체육과 우리나라 사회체육 실태에 관한 연구조사, 경희대학교 석사, 1984.
- 6) 김수균, 일본 지역사회 스포츠클럽 연구구조를 통한 활동조사연구, 공주교대 논문집 20집, 1984.
- 7) 김영진, 도시주민의 스포츠클럽 활동에 관한 조사연구, 계명대학교 석사, 1981.
- 8) 김정설, Handball선수의 표출불안과 득점율에 관한 연구, 부산대학교 교육대학원, 석사학위 논문, 1982.
- 9) 김태선, 서울시내 주부들의 운동실태에 관한 연구, 중앙대학교 석사, 1983.
김홍록, 「老人余暇政策開發에 관한 研究」, 국민대학박사학위논문, 1994.
- 10) 박수환, 중학생의 표출불안과 내외제적 성격 특성 및 관계변인에 관한 연구, 동아대학교 석사, 1976.
이영기, 「인구사회적 변인에 의한 余暇態도의 比較研究」 국민대학박사학위논문, 1992.
- 11) 이상구, 학교체육시설용구의 현황 및 학습경험 빈도수에 관한 조사연구, 국민대 스포츠과학 연구논총 2집, 1984.
- 12) 이재주, 스포츠와 여성에 관한 일고, 서울대 체육연구소논집 6집, 1985.
- 13) 장주호, 외국의 사회체육, 체육 201, 206, 220, 1985.
- 14) 정동구의, 사회체육 활성화 및 사회체육 지도자 육성방안, 한국체육학회지, 제29권 1호, 1990.
- 15) 조병훈, 직장체육실태에 관한 조사 연구, 동아대학교 석사, 1983.
- 16) 조원해, 사회체육에 대한 시민들의 의식과 참여에 관한 연구, 계명대학교 석사, 1982.
- 17) 주락서, 한국사회체육정책의 문제점 추출 및 개선 방향, 한양대학 체육과학 창간호 1980.
- 18) 한성일, 일본의 사회체육실태를 살펴보고, 체육 77, 1972.
- 19) 한양순, 현대사회에 있어서의 여성체육의 역할, 국회보 130, 1985.
- 20) Butler, K, playgrounds : Their Administration & Operation, New York : The Ronald, 1960.
- 21) Buodman, K, Erdman, A.J, The Cornell Medical Index-Health Questionnaire : As a Diagnostic Instrument, Journal of American Medical 145, 1951.
- 22) Nixon, J. E & Jewett, A. E, An Introduction to physical Education, Philadelphia : W. B. Saunders Co., 1969.
- 23) James, F. M, Concept of leisure, New Jersey : prentice Hall, Inc., 1981.
- 24) 한준상(1987), 사회교육론, 청아출판사.
- 25) 허정무(1985), 노인학교 운영실태에 관한 연구, 연세대학교 석사학위논문
- 26) 홍승해(1984), 활동이론에 따른 한국노인의 생활만족도에 관한 실증적 연구, 서울대석사학위 논문.
- 27) Agniso, VE(1978) "Learning in the Later Years" New York Academic Press.
- 28) Bugess, E(1950) "Personal and Social Adjustment in Old age" In The aged and the Society. Edited by M. Derver. Champaign, Ill. : Industrial Relations Research Association.
- 29) Cowgill, D & Holmes. L(1974), Aging and Modernization. In Late-Life : Community and Environmental Policy, Edited by Gubrium J. Springfield Ill.
- 30) cox, H & Bhak, A(1978), "Symbolic interaction and retirement adjustment : An Empirical Assessment." International Journal of Aging and Human Development, Vol, 9.

濟州道와 沖繩県 高齢者の 餘暇 및 스포츠 行動에 關한 比較研究(배영호)

- 31) Cross, K. P.(1981), Adults as Learners : In creasing Participation and facilitating Learning. San Francisco, Jossey-Bass Publishers.
- 32) dumazedier, (1968), Leisure, International Encyclopedia of the Social sciences(Vol.9), New York : The Masmillan Company.
- 33) havighust, R. J.(1963). "successful Aging." In Gerontology, Edited by Vedder III.
한창영, 「제주도의 天壽論」, 1990. 「미국 老年學」 1990, 「敬老思想과 老人福祉」, 1978. 「濟州道 老人論攷」, 1978, 한일문화사.
- 34) Kaplan, K. (1960), "The uses of Leisure", in C. tribbitts(ed), Handbook of Social Gerontology.
- 35) Kelly, J(1987), recreation trends the year 2,000 Champaign, IL.
- 36) 九州出版学総合研究編 「高齢者社会と家庭生活—九州地区における現状並びに課題と提言—」 1987.
- 37) 坂本佳鶴画 1990年「扶養規範と構造分析—高齢者意識の現在」
家族社会学研究：No. 2
- 38) 差橋 由美：高齢者の余暇活動参加と生活満足度に関する研究
—ニュースポーツ愛好者を対象として—
- 39) 総務庁長官官房老人対策室 1990年「長寿社会と男女の役割意識」
- 40) 総務庁官官房老人対策室編(室長 造酒壇十朗)「老人の生活と意識(国際比較調査結果報告書)；
総務庁官官房老人対策室編、1987
- 41) 染谷淑子 1990年「過疎化と高齢者の生活—老年人口比率 33.1%の鹿児島県大浦町—」、家族社会学研究：No.2
- 42) 高橋正人 1987年「老人の家族意識—東京島葛飾区東水天地区の事例として—」老年社会科学：Vol.9。
- 43) 日本老年社会科学会：「高齢者の諸相」
沖繩県 環境保健部—「健康ぶりに関する県民意識調査」1993.
松崎俊久—「沖繩県 大宜味村老人健康調査」東京都老人総合研究所, 1993.
- 44) 林 泰史：高齢者スポーツの運動器に対する効用と障害；臨床スポーツ医学9号、1002。
- 45) 馬 利中：中国高齢者の健康とケアの現状の日中比較、民族衛生第61巻 第3号、(1995)。
- 46) 原田宗彦、長積 仁：高齢者のスポーツへの再社会化に関係する研究
- 47) 古谷 野 ：主観的幸福感の測定と要因分析；社会老年学 27巻
- 48) 保坂久美子：袖井孝子 1986年「大学生の老人視」、老年社会科学：Vol. 8。
- 49) 星崎 保 他：70歳男女高齢者における「生きがい」と体力の関係
- 50) 細江容者 1987年「親の老後に対する大学生の扶養意識」、老年社会学No.19
- 51) 前田 大作 他：高齢子のモラルの縦断的研究(都市の住宅老人の場合)；社会老年学 27巻
- 52) 増員 光彦：健やかな長寿をえる；大阪体育大学運動科学研究会、1994。
- 53) 松也 恵 1991年「戦後日本の家族意識の変化—全国規範の世論調査報告を資料として」、家族社会学研究：No. 3 85—79。
- 54) 綿 祐二、山本 清洋：高齢者のキャリアと余暇活動に関係する研究
- 55) 安田 国臣、藤原 健固：高齢者のスポーツ活動に関係する—研究

體育科學研究 論文集

- 56) 寄本 明他他：「中高年婦人を対象とした体操クラブにはおける運動強度と運動量」
- 57) 矢崎 弥：高齢者のスポーツ活動に関する研究
- 58) 山口 雅子、山口 泰雄：高齢者のスポーツへの社会化に関する研究
- 59) 吉岡 清香、平松 携、永戸 節子・岡崎 宏一：高齢者のスポーツ行動に関する研究
- 60) 宮村 実晴 他：運動を習慣化している中高年者の体力と継続要因について；体育科学 9巻
- 61) 渡辺 義行：高齢者体育スポーツ現況 日韓健康体育教育シンポジウム；
保景文化社、1989。

謝 辭

今回、濟州道と沖繩県の高齢者の比較研究調査に際しては、此の研究計畫の指導に多大な御尽力をいただきました琉球大学教育学部保健体育科の眞榮城 勉 教授の有益な助言と御教方をいただきました。特に琉球大學 長壽科學研究会で老人健康 問題の研究者として、医学保健学界の權威者として活躍している医学博士、平良一彦教授の指導と配慮、協力に深く感謝致します。又、資料整理に協力してくれた稗田香織さん、その他多くの關係の皆様に厚く御礼申し上げます。

濟州大学校 高長權 總長の学問的激励と体育科 柳在青 教授をはじめ科教授 皆様の配慮と協力、又 濟州道 生活体育協議会の任濟鎬 会長と關係職員皆様の御協力、その他多くの關係の皆様に厚く御礼申し上げます。感謝の意を表します。

1995. 12.

今般、濟州道와 沖繩県의 “高齢者の 比較研究” 調査에 있어서 이 研究 計劃에 至大한 關心과 協調를 아끼지 않으신 琉球大學 保健體育科의 眞榮城 勉 教授께 深甚한 感謝를 드립니다.

또한 琉球大學, 長壽科學研究會에서 老人健康問題의 研究者이시며 醫學, 保健學界의 權威者로서 活躍하고 계시는 醫學博士 平良一彦 教授님의 아낌없는 聲援과 配慮, 指導 協力에 깊은 謝意를 表하여 마지 않습니다.

그리고 資料 整理를 爲해 手苦해 주신 稗田 香織씨에게도 고마운 말씀드리며 아울러 여기에 關係해 주신 여러 先生님들께 眞心으로 感謝를 드립니다.

특히 濟州大學校 高長權 總長님의 學問的인 激勵과 體育學科 柳在青 教授님의 아낌없는 協調와 勞苦에 깊은 感謝를 드리며 아울러 體育科 教授님들의 配慮와 協力에 뜨거운 謝意를 表하여 마지 않습니다. 그리고 濟州道 生活體育 協議會의 任濟鎬 會長님과 關係職員 여러분들의 도움을 비롯한 모든 분들께 아울러 感謝 드리는 바입니다.

國文 抄錄

濟州道와 沖繩県 高齡者의 餘暇 및 스포츠 行動에 關한 比較研究

裴英浩

本 研究는 現代社會의 特徵의 하나로서 高水準의 高齡化로 접어들고 있는 오늘날 高齡者의 餘暇活動이 보람있는 生의 問題로서 크게 클로-즈업 되고 있다. 特히 高齡者의 스포츠 活動의 意義는 지금까지의 많은 研究結果가 示唆하고 있는 바이다. 高齡者가 生의 보람을 가지고 보다 나은 生活을 보내기 위해서는 餘暇 스포츠 活動이 절대 不可缺한 要素로 생각된다. 老人의 餘暇活動은 단순히 時間的 空間을 메꾸기 위한 手段이 아니고 意圖的이고 計劃的인 活動과 行動으로서 取扱하지 않으면 안된다. 또한 餘暇는 社會體育 스포츠를 存在시키는 必須條件으로서 보다 密接한 關係를 維持하고 있다. 社會體育의 質的向上을 追究하는 目的과 大衆餘暇 및 生活體育의 時代를 맞이하여 男女老少가 都市나 農村을 莫論하고 또 職場이나 家庭에서나 「언제나, 누구나, 어디서나」 스포츠를 할 수 있는 機會를 주기위한 即 「우리 모두가 함께하는 스포츠(Sports for all)」의 權利를 保障하는 것이라야 한다. 이와같은 立場에서 先進 主要 國家에서는 老人의 厚生과 福祉政策의 充實化와 그의 施行에 있어서 老人의 餘暇 및 生活體育의 普及에 주력하고 있는 現實이다.

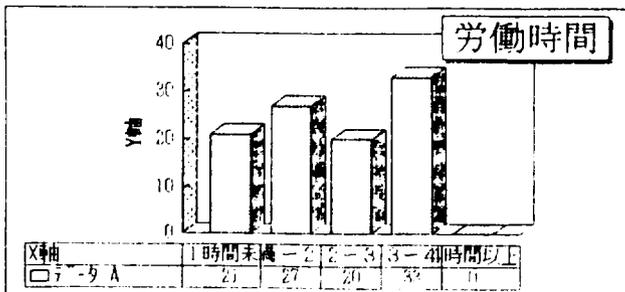
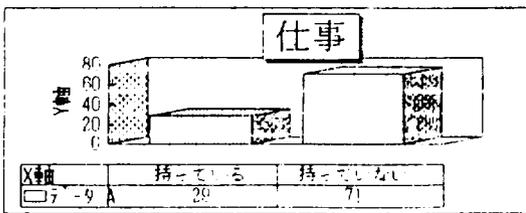
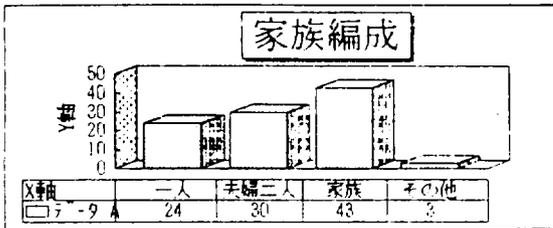
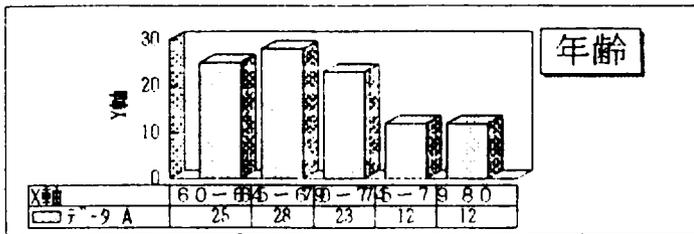
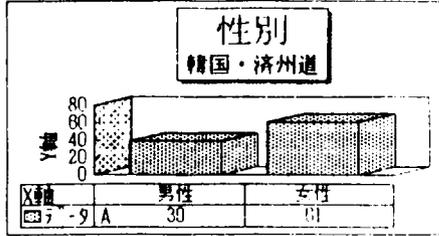
高齡者가 健康하고 幸福한 生活을 영위할 수 있도록 하는 社會環境과 보람있는 生涯는 國家와 自治團體에서 繼續的이며 보다 積極적으로 推進시켜야 할 緊急한 課題의 하나라고 본다. 그러므로 本 研究는 老人層의 餘暇 및 生活體育活動의 政策樹立을 위하여 도움이 될수 있는 資料를 提供하기 위하여 韓·日老人層의 餘暇 및 生活體育活動의 參與實態를 明確히하여 소기의 目的을 達成시키는데 도움이 되고자 한다.

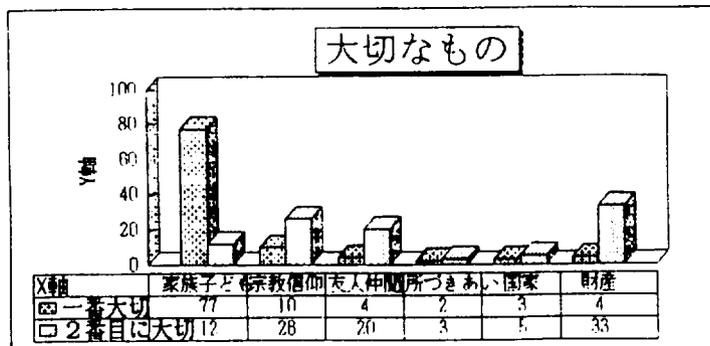
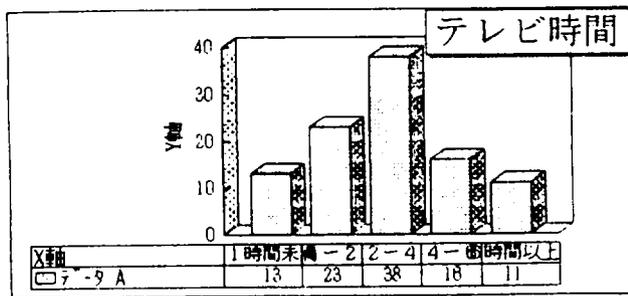
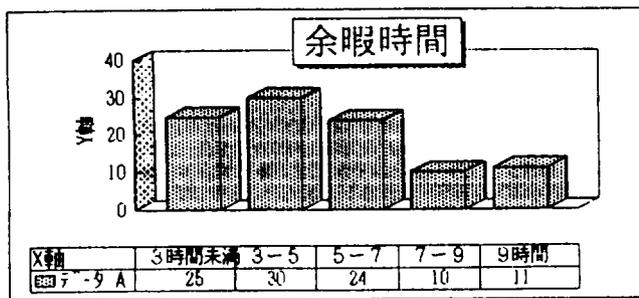
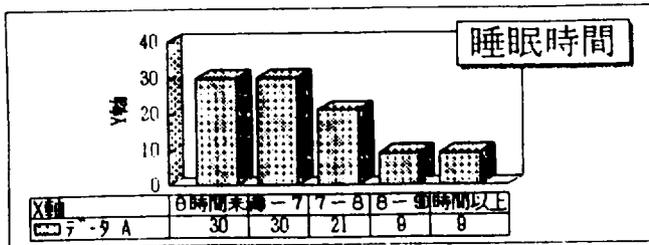
本 研究 調查對象 地域과 調查對象者는 韓國의 長壽地域인 濟州道에 居住하는 60歲 以上の 男女를 對象으로 하고, 또 比較 對象地域으로는 生活環境이 比較的 類似한 日本의 最長壽地域인 沖繩県을 選定하였다.

兩地域의 高齡者의 餘暇活動 및 生活體育의 實態를 把握으로서 全 濟州人을 對象으로 하여 보다 積極的인 餘暇 스포츠 活動參加를 誘發하고, 健康意識의 高揚, 生活의 質을 向上시키기 爲한 施策을 樹立시키는 基礎資料를 提示하고자 한다.

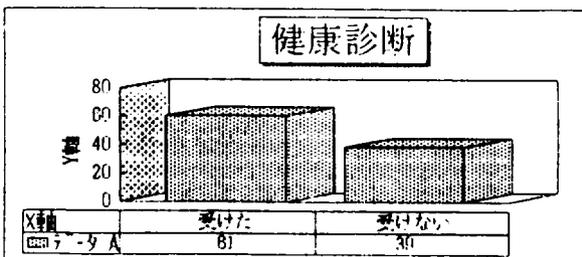
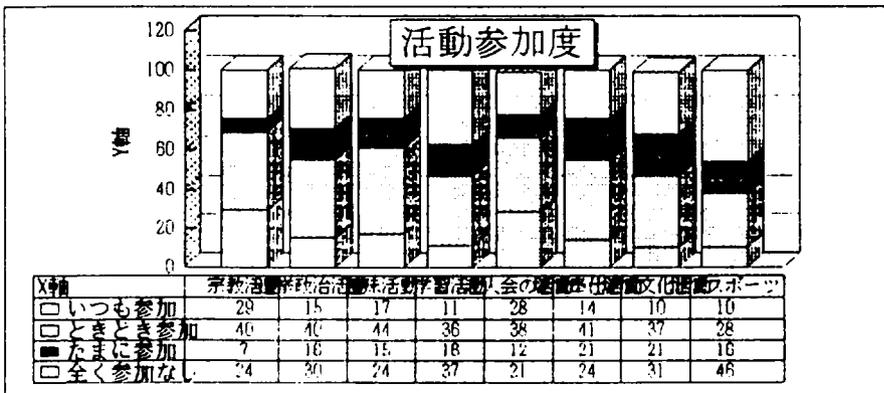
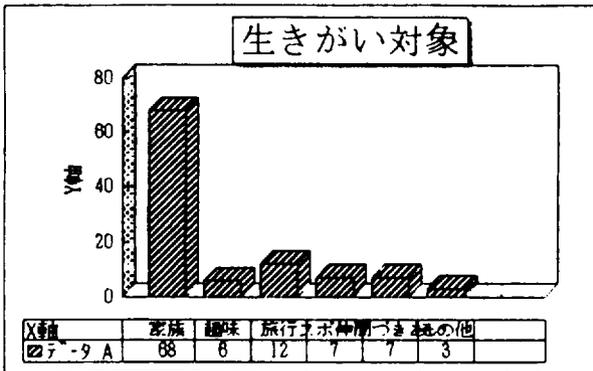
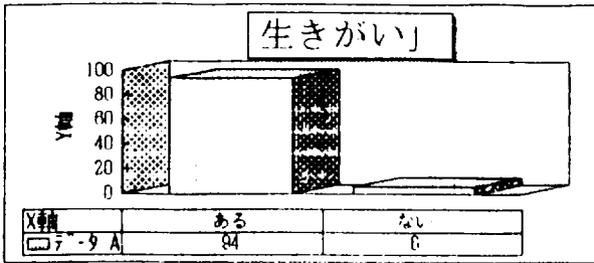
附 錄

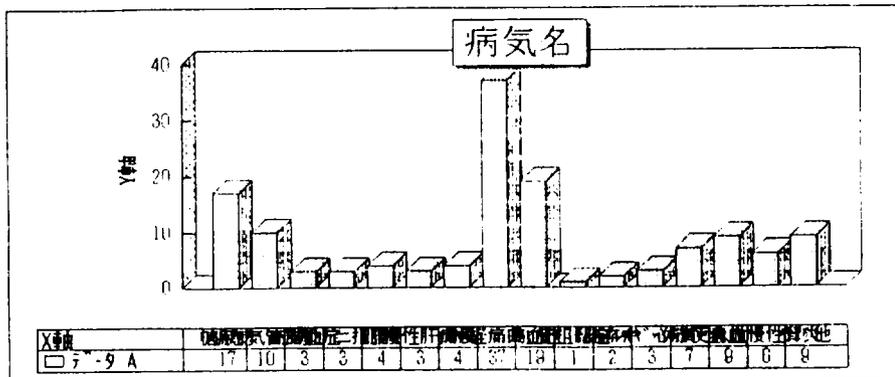
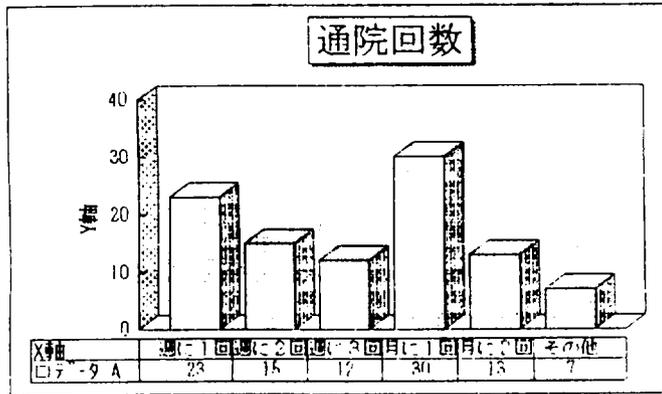
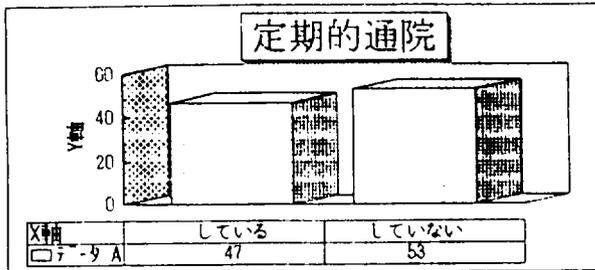
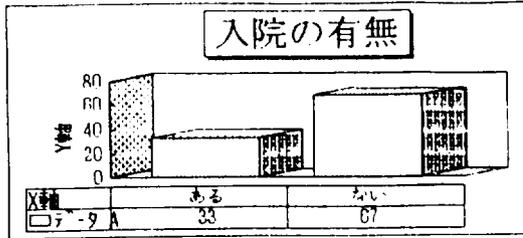
〈濟州道〉



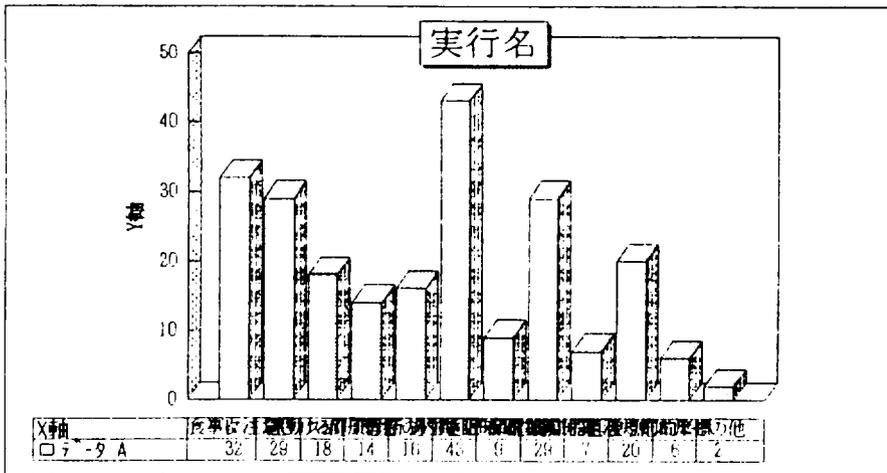
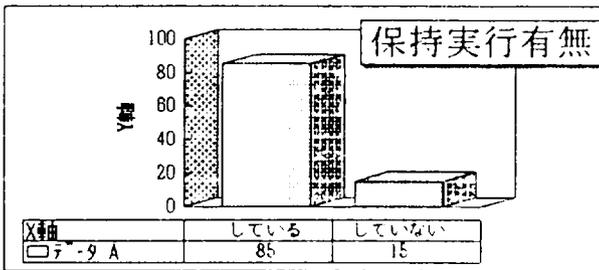
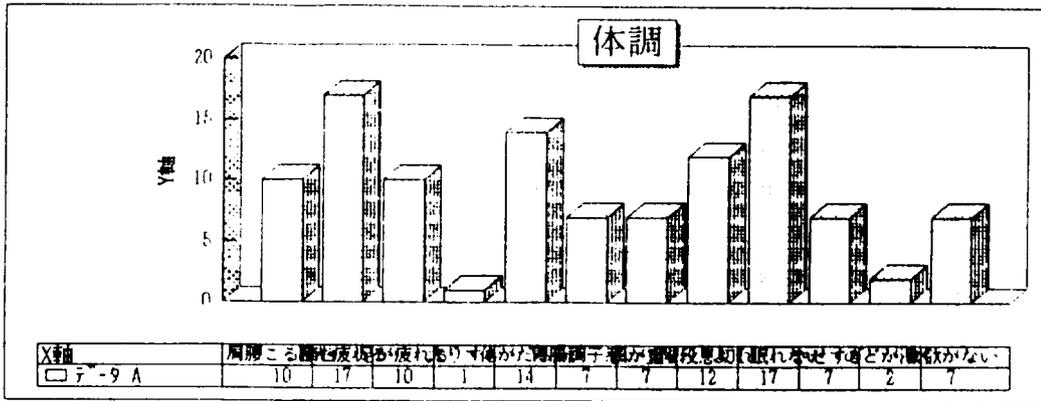


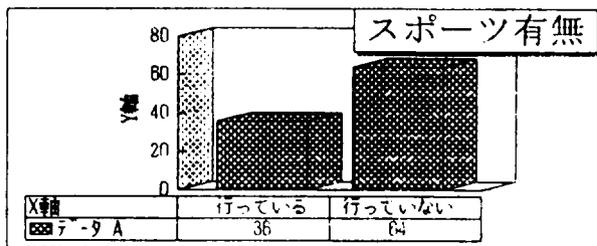
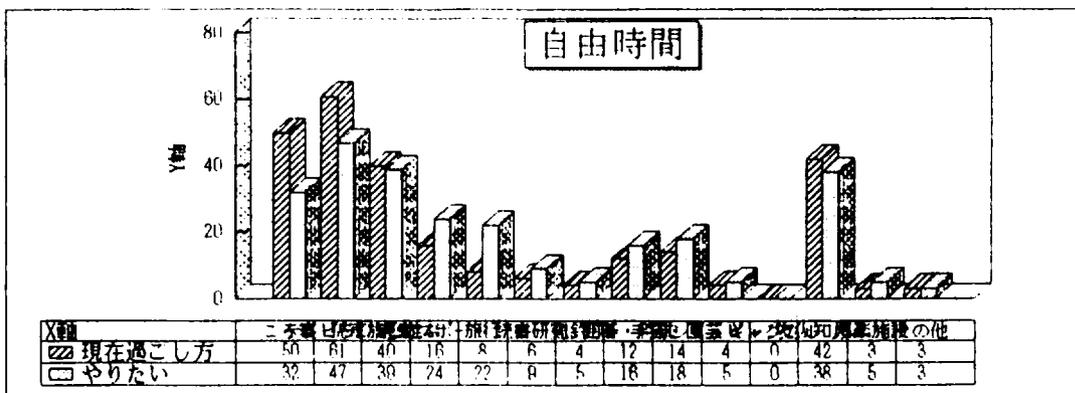
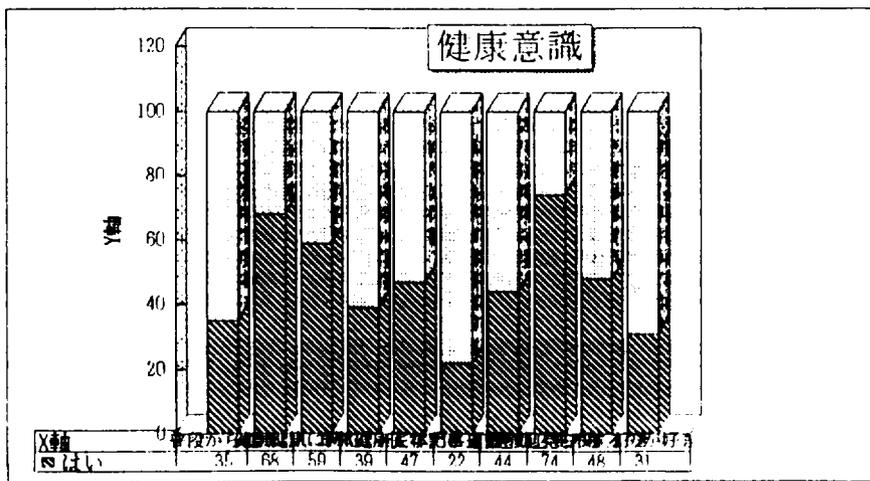
濟州道の 沖縄県 高齢者の 餘暇 及 スポーツ 行動に 關한 比較研究(배영호)



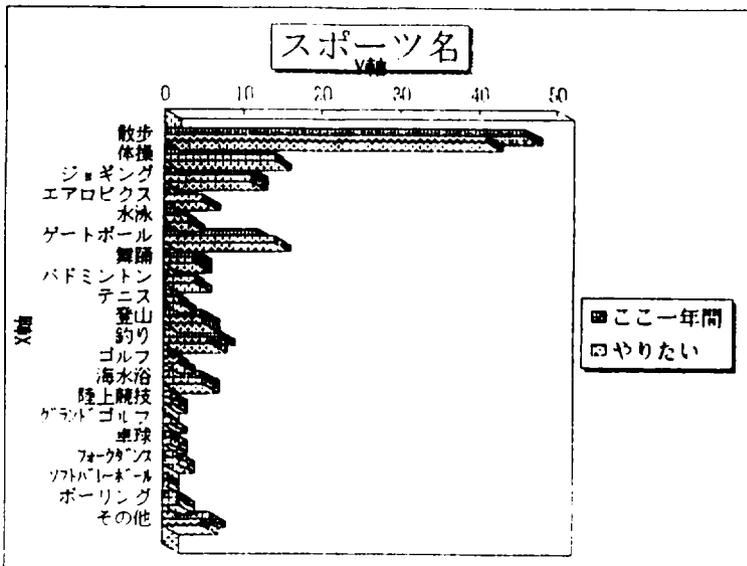
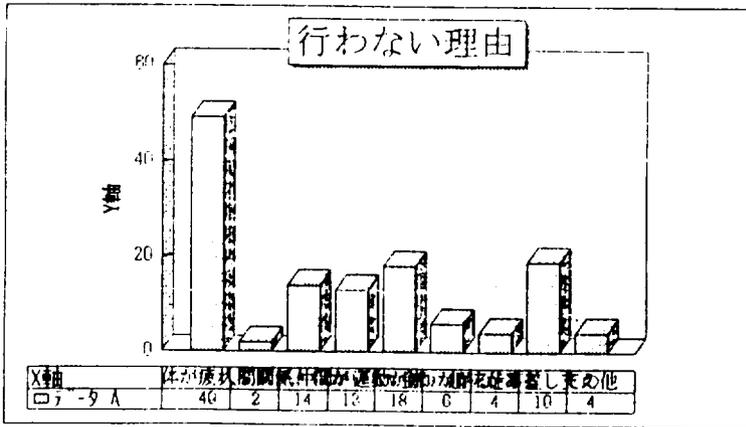
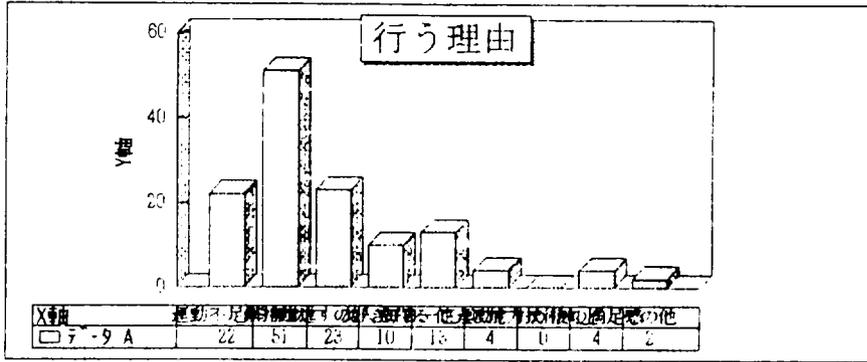


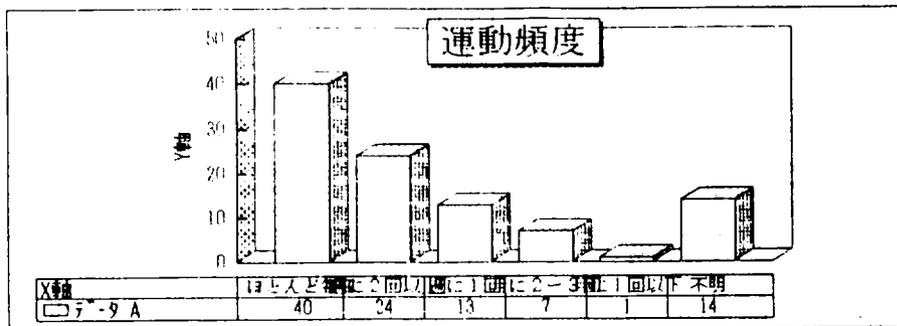
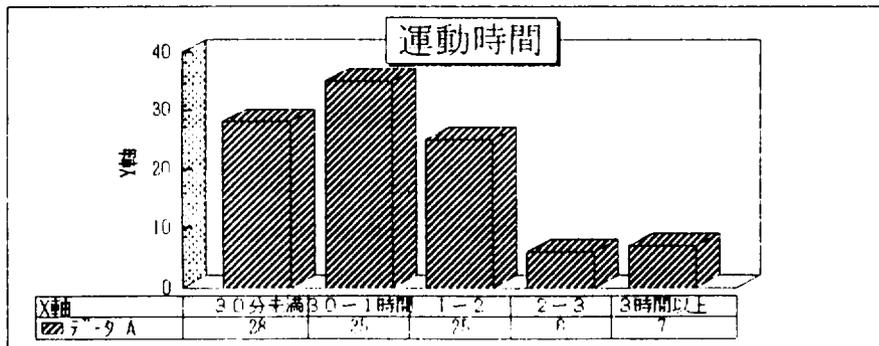
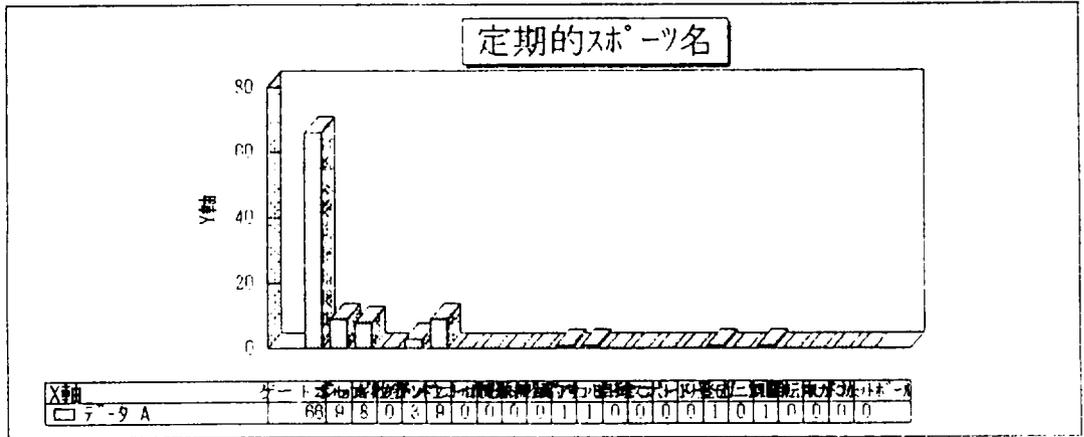
濟州道와 沖繩県 高齢者の 餘暇 및 스포츠 行動에 關한 比較研究(배영호)



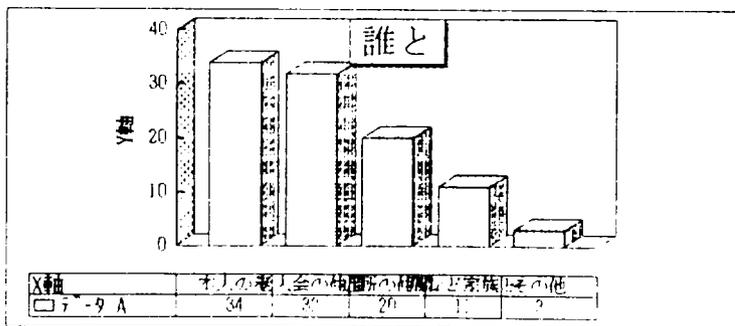
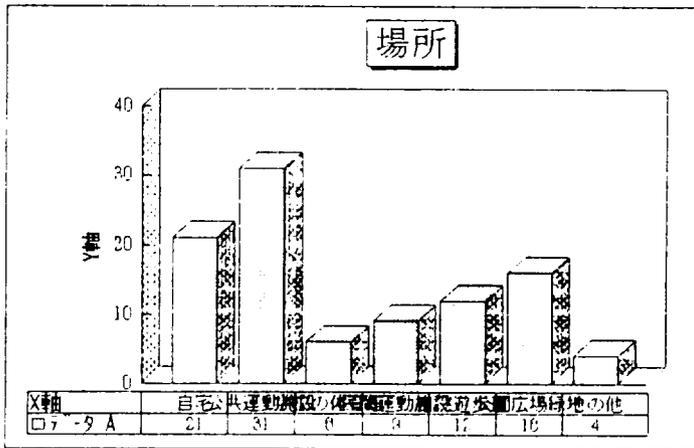
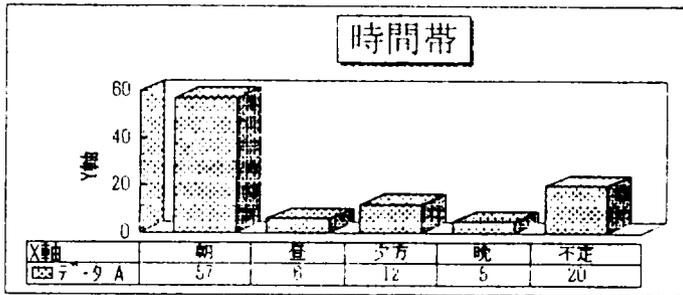


濟州道와 沖繩県 高齢者の 餘暇 및 스포츠 行動에 關한 比較研究(배영호)

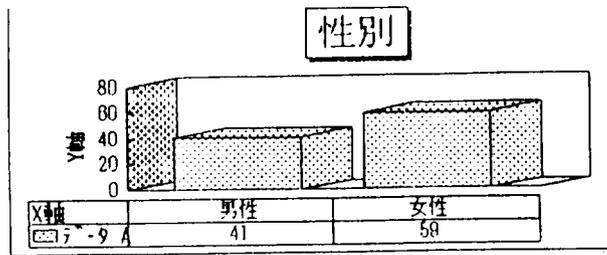




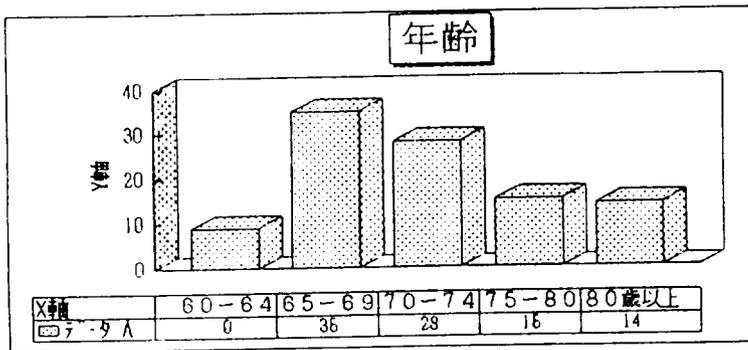
濟州道와 沖繩県 高齢者の 餘暇 및 스포츠 行動에 關한 比較研究(배영호)



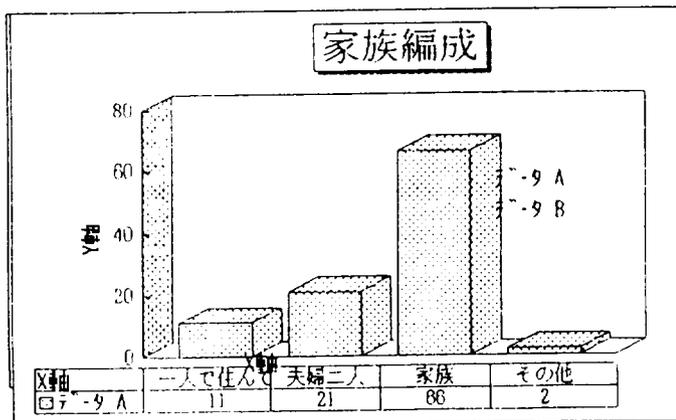
〈沖縄〉



年齢 60-64 9 65-69 35 70-74 28 75-80 15 80歳以上 14

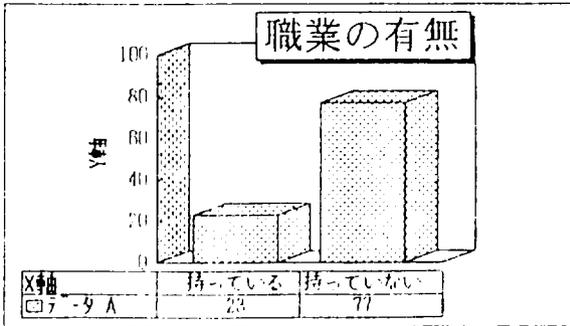


家族編成 一人で住んで 11 夫婦二人 21 家族 66 その他 2

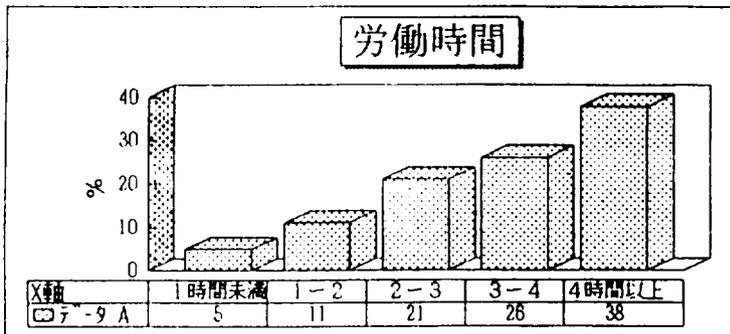


濟州道와 沖繩県 高齢者の 餘暇 및 스포츠 行動에 關한 比較研究(배영호)

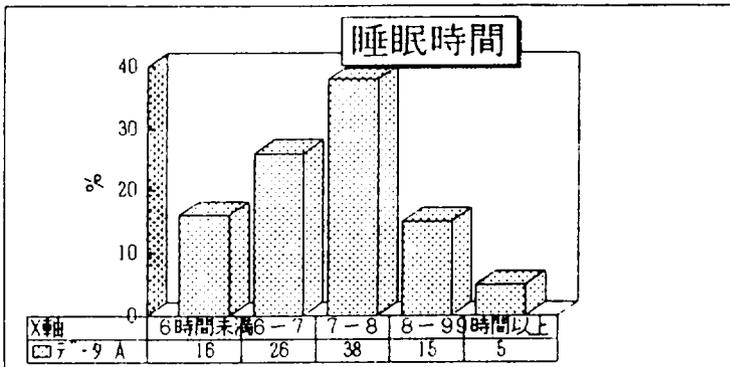
職業の有無 持っている 持っていない
23 77



労働時間 1時間未満 1-2 2-3 3-4 4時間以上
5 11 21 26 38

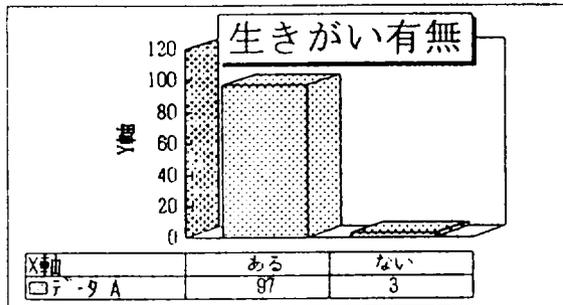


睡眠時間 6時間未満 6-7 7-8 8-9 9時間以上
16 26 38 15 5

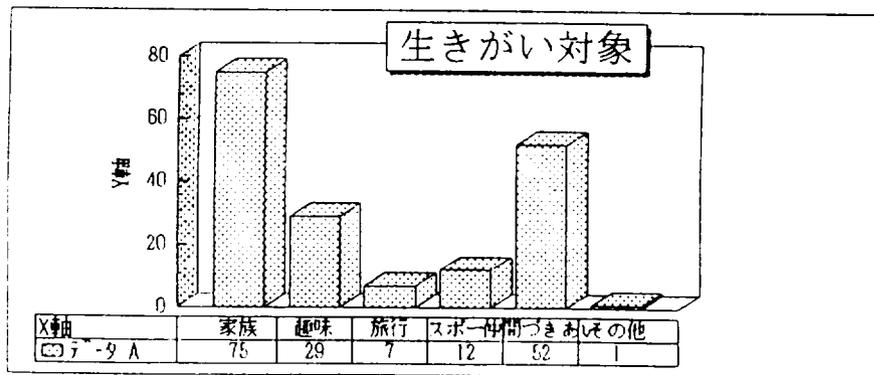


濟州道와 沖繩県 高齢者の 餘暇 및 스포츠 行動에 關한 比較研究(배영호)

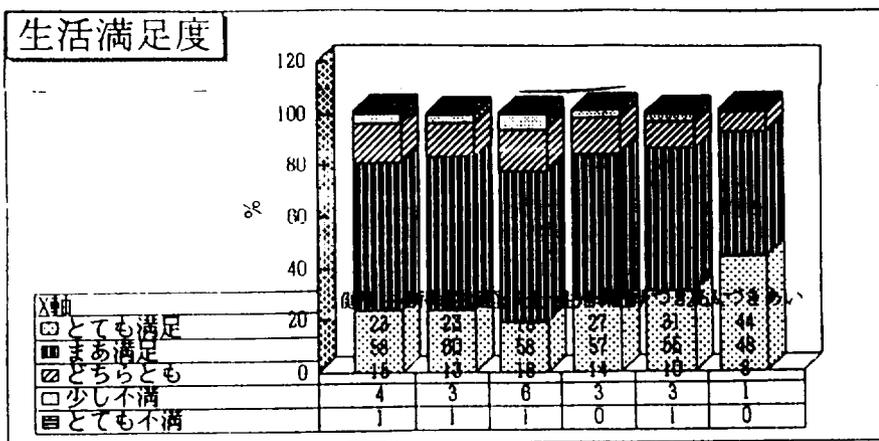
生きがい有無 ある ない
97 3



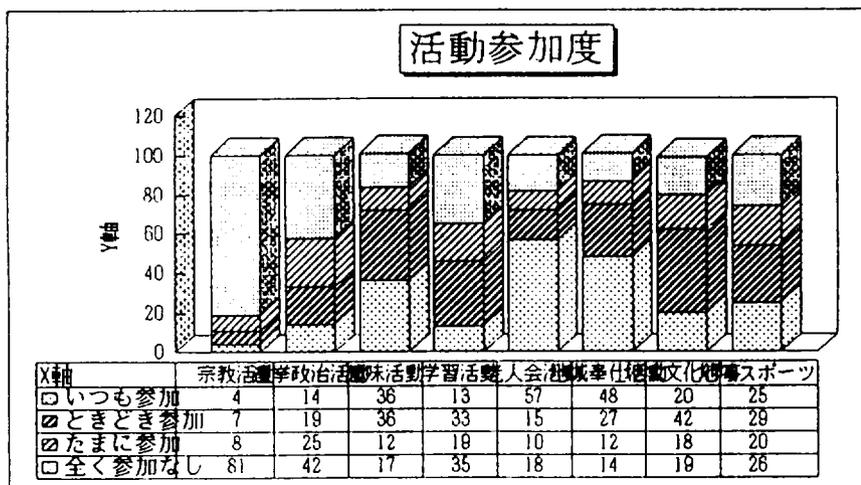
生きがい対象 家族 趣味 旅行 スポーツ 仲間つきあい その他
75 29 7 12 52 1



生活満足度	とても満足	まあ満足	どちらとも	少し不満	とても不満
健康生活	23	58	15	4	1
余暇生活	23	60	13	3	1
経済生活	19	58	16	6	1
生活環境	27	57	14	3	0
近所つきあい	31	55	10	3	1
友人つきあい	44	48	8	1	0

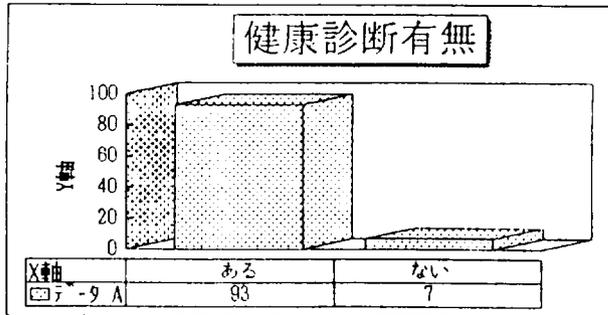


活動参加度	いつも参加	ときどき参加	たまに参加	全く参加なし
宗教活動	4	7	8	81
選挙政治活動	14	19	25	42
趣味活動	36	36	12	17
学習活動	13	33	19	35
老人会活動	57	15	10	18
地域奉仕活動	48	27	12	14
地域文化行事	20	42	18	19
地域スポーツ	25	29	20	26

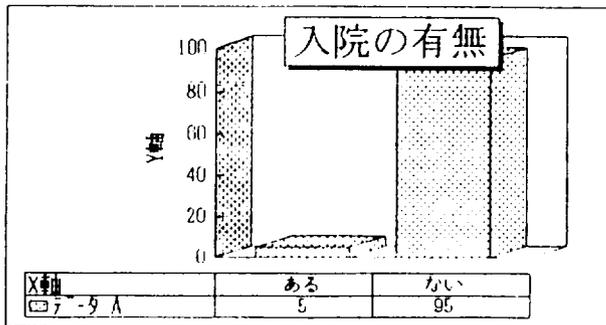


濟州道와 沖縄県 高齢者の 餘暇 및 스포츠 行動에 關한 比較研究(배영호)

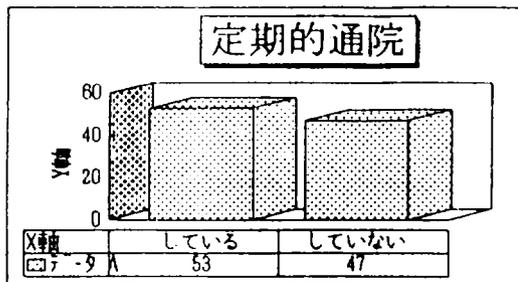
健康診断有無 ある 93
 ない 7



入院の有無 ある 5
 ない 95

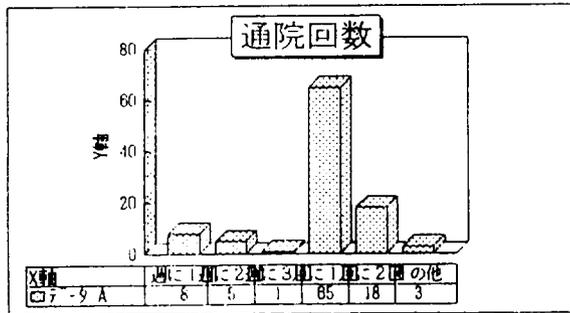


定期的通院 している 53
 していない 47

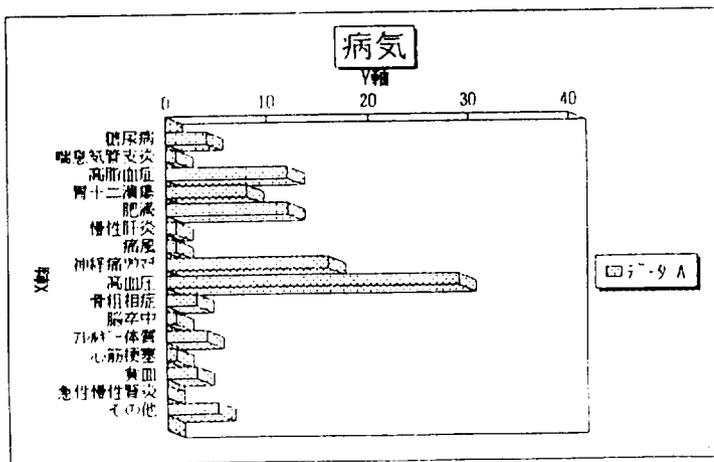


體育科學研究 論文集

通院回数 週に1回 週に2回 週に3回 月に1回 月に2回 その他
 8 5 1 65 18 3



病氣 糖尿病 喘息気管支炎 高脂血症 胃十二指腸瘍 肥満 慢性肝炎 痛風
 4 1 12 8 12 1 1

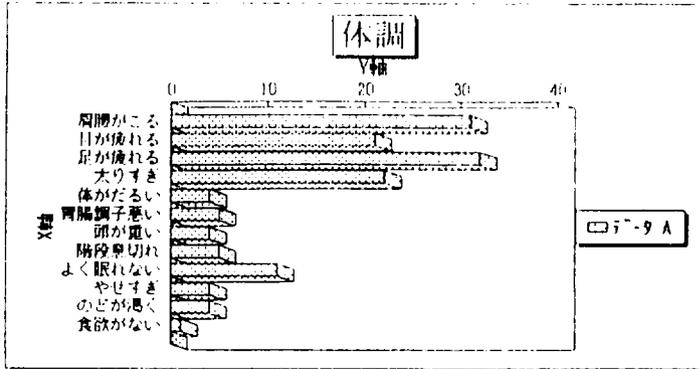


神経痛 高血圧 骨粗相症 脳卒中 70歳~体質 心筋梗塞 貧血 急性慢性腎炎
 16 20 3 1 4 1 3 0

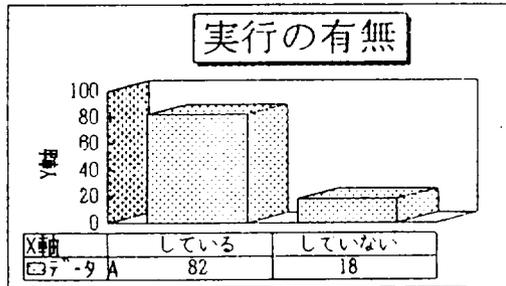
階段息切れ 歩くと転ぶ しゃべり ひとが好む ほかがない
 5 11 4 4 1

濟州道와 沖繩県 高齢者の 餘暇 및 스포츠 行動에 關한 比較研究(배영호)

体調 肩がこる 31 目が疲れる 21 足が疲れる 32 太りすぎ 22 体がだるい 4 胃腸調子悪い 5 頭が重い 4

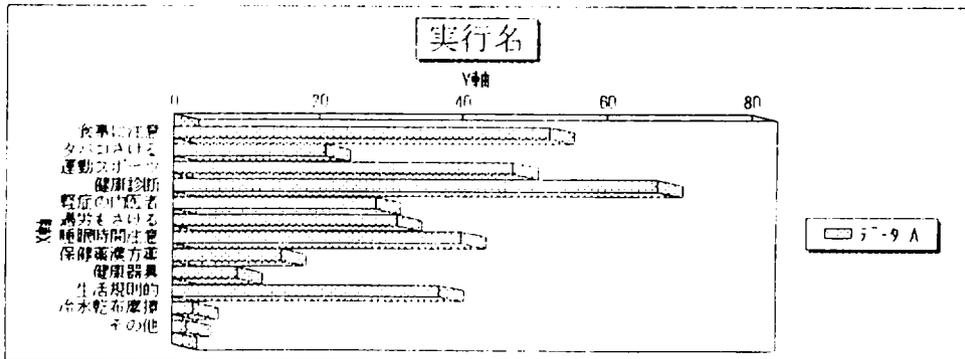


実行の有無 している 82 していない 18



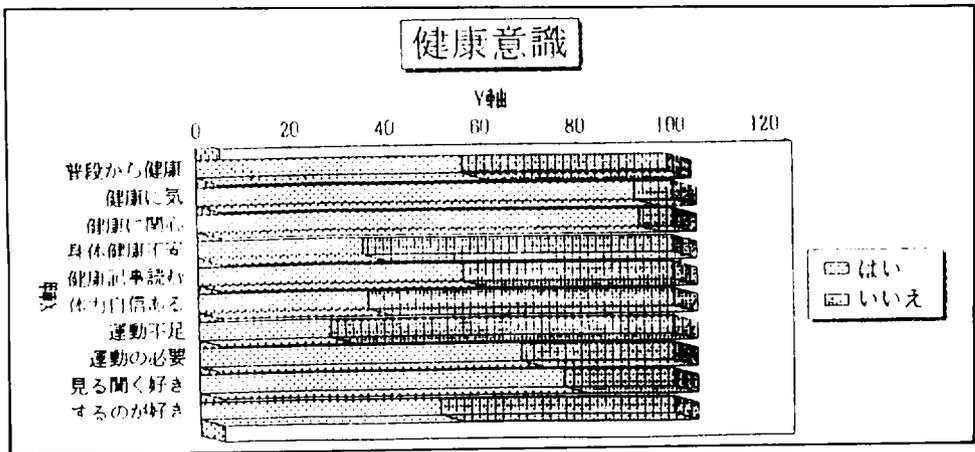
実行名 食事注意到意 52 タバコさける 21 運動スポーツ 47 健康診断 67 軽症の内医者 28 過労をさける 31 睡眠時間注意 40

保健薬漢方薬 15 健康器具 9 生活規則的 37 冷水乾布摩擦 3 その他 2

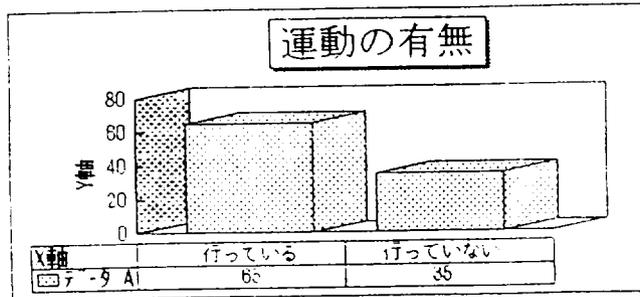


體育科學研究 論文集

健康意識	普段から健康	健康に気	健康に関心	身体健康不安	健康記事読む	体力自信ある	運動不足
はい	56	92	93	35	56	36	28
いいえ	43	8	7	65	44	64	72
					運動の必要	見る聞く好き	するのが好き
					68	77	51
					32	23	49

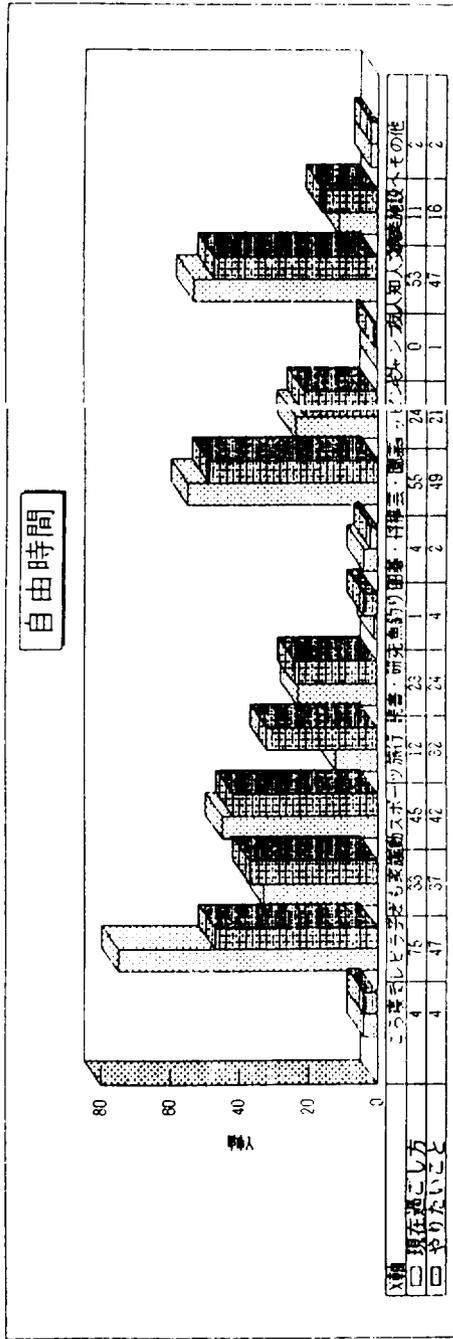


運動の有無 行っている 行っていない
 65 35



自由時間
現在過こし方
やりたいたいこと

ごろ寝て	4	75	33	45	12	23	1
テレビラジオ	4	47	37	42	32	24	4
子ども家族と							
運動スポーツ							
旅行							
読書・研究							
魚釣り							

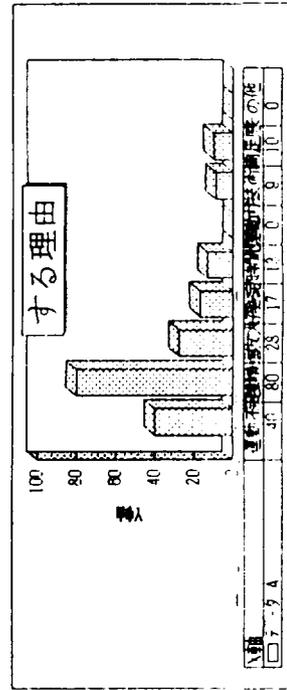


する理由
運動不足
保持増進
動かすの好き
友人得るため
一定時間運動
他人から
能力技術向上

運動不足	40	80
保持増進		
動かすの好き	28	17
友人得るため		
一定時間運動	13	9
他人から	0	
能力技術向上		

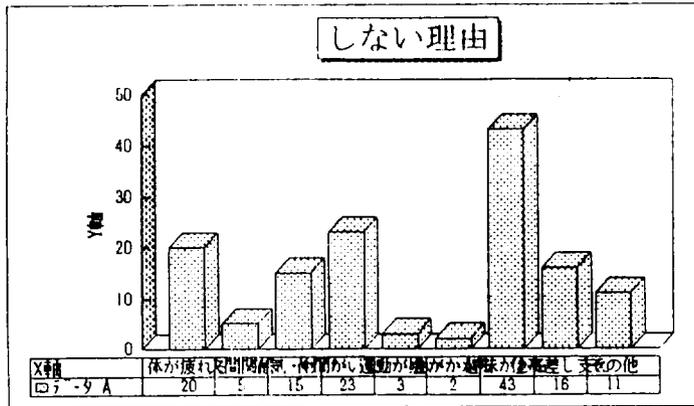
満足感
その他

満足感	10	0
その他		

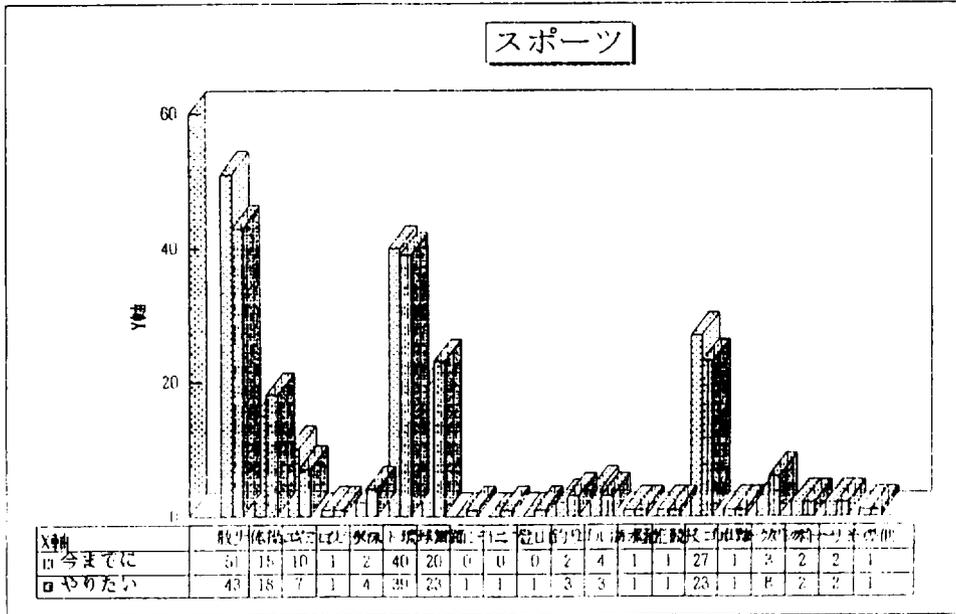


體育科學研究 論文集

しない理由	体が疲れる	人間関係	病気・けが	仲間がいない	運動が嫌い	金がかかる	趣味がある
	20	5	15	23	3	2	43
						仕事差し支え	その他
						16	11



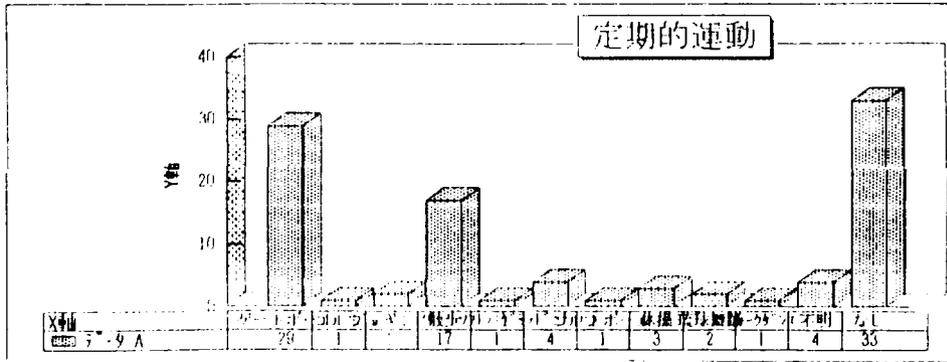
スポーツ 今までに やりたい	散歩	体操	ジョキング	エアロビクス	水泳	ゲートボール	琉球舞踊
	51	15	10	1	2	40	20
	43	18	7	1	4	39	23



濟州道와 沖繩県 高齢者の 餘暇 및 스포츠 行動에 關한 比較研究(배영호)

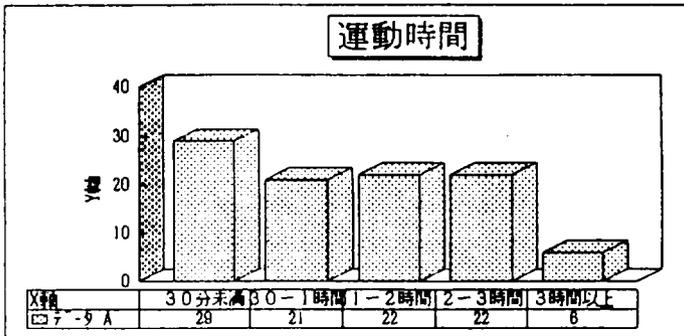
定期的運動 ゲートボール ゴルフ ジョギング 散歩 カラハレー ケンポ ゴルフ ソフトボール

29 1 2 17 1 4 1



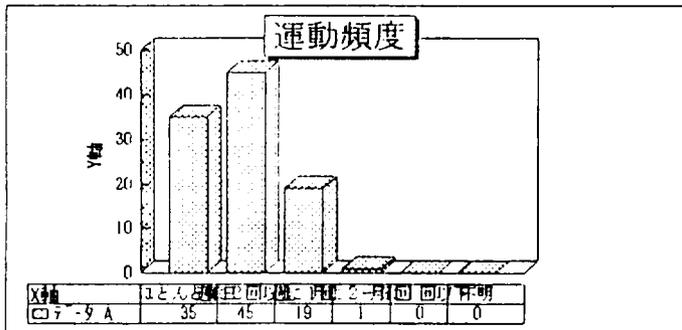
運動時間 30分未満 30-1時間 1-2時間 2-3時間 3時間以上

29 21 22 22 6



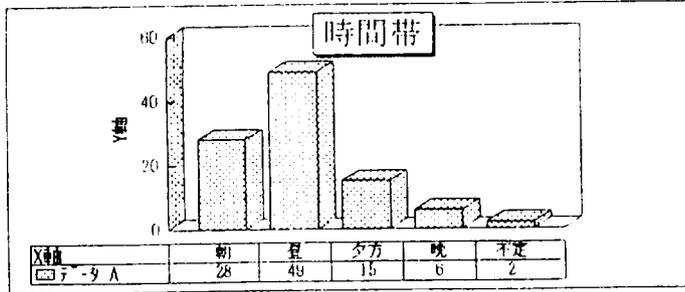
運動頻度 ほとんど毎日 週に2回以上 週に1回 月に2-3回 月に1回以下 不明

35 45 19 1 0 0

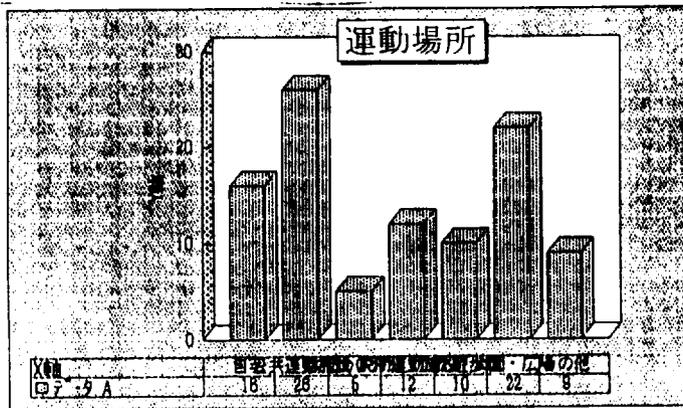


體育科學研究 論文集

時間帯 朝 昼 夕方 晩 不定 26 49 15 6 2



運動場所 自宅 公共運動施設 学校の体育館 民間運動施設 自然遊歩道 公園・広場 その他 16 26 5 12 10 22 9



誰と 本人のみ 老人会の仲間 近所の仲間 子ども・家族 その他 25 58 5 6 5 5

