

# 高齢者を対象とした運動教室における仲間との交流が 教室の楽しさおよび気分の変化に与える影響

高貝 美穂 (筑波大学)

## 1. 目的

本研究では運動を目的とした集団内の交流状況を定量化し、交流状況の違いが教室の楽しさや気分の変化に与える影響について明らかにすることを目的とした。

## 2. 研究方法

1) 対象者：65歳以上の男女19名  
2) 介入内容：スクエアステップエクササイズ (SSE) を主運動とした90分間の運動教室を週2回、4週間継続しておこなった。SSEとは25cm四方の正方形で縦10×横4に区切られたマットの上を決められたパターンに従ってステップを踏んでいく運動である。一つのマットを5～6人で使用し、メンバーとハイタッチする場面もあるため、参加者同士の交流が生まれやすいと考えられている。

### 3) 評価項目

- 1 集団内の交流状況：質問項目「教室内でよく一緒にお話しされる方はどなたですか？」に最大5名までの名前を回答させ、他者から選択された数（入次数）によって評価した。入次数は高いほど交流が多いことを示す。
- 2 対象者の特性：性格特性と自己効力感をそれぞれ日本語版 Ten Item Personality Inventory、Generalized Self-Efficacy 尺度を用いて評価した。
- 3 教室の楽しさ：質問項目「本日の教室はどの程度楽しいと感じましたか？」に対し、「とてもつまらなかった：0点」から「とても楽しかった：10点」の11件法で回答を得た。
- 4) 分析方法：入次数と対象者の特性および教室の楽しさとの関連を検討するため、Spearman の相関分析をおこなった。

## 3. 結果と考察

### 1) 運動教室内における交流状況

教室内ではまんべんなく交流がおこなわれていたが、入次数にはばらつきがみられた。

### 2) 交流が多い人の特徴

入次数と性格特性の外向性および自己効力感との間に正の相関関係がみられた。この結果は、集

団内で中心的な者ほど外向性や自己効力感が高いことを示しており、外向性は対人関係開始スキルの背景となる (水野、1997)、親密な人間関係を築くには自己考慮感が必要である (浦、1992) という先行研究を支持した結果と捉えられる。

### 3) 交流の多さと教室の楽しさの関係

入次数と教室の楽しさとの関連を検討した結果、有意な正の相関関係が確認された (図1)。参加者全体における教室の楽しさの得点は10点満点中7点～10点と全体的に高い傾向を示したが、交流が多い者は、より楽しさを感じていたことが明らかとなった。このことから、集団でおこなう運動自体の効果に加え、仲間との交流はさらなる楽しさをもたらした可能性が考えられる。

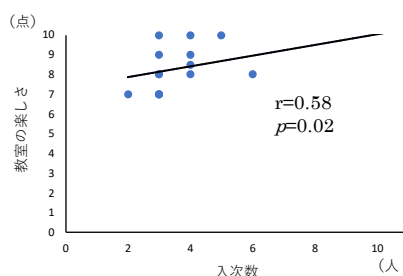


図1 入次数と教室の楽しさ

## 4. 結論

運動教室内の交流の量は個人の特性によって差が生じ、交流が豊富な者ほど教室の楽しさを感じやすいことが明らかとなった。これらの知見から、高齢者が楽しく運動を継続していくためには参加者同士の交流を積極的に促すような取り組みが効果的であると考えられる。

## 5. 主な参考文献

- 1) 石田光規 (2012) 社会的サポート・ネットワークの測定法とその課題, 季刊社会保障研究, 48 (3) : 266-278.
- 2) 横山典子, 西嶋尚彦, 前田清司, 久野譜也, 鯉坂隆一, 松田光生 (2003) 中高年者における運動教室への参加が運動習慣化個人的要因に及ぼす影響—個別実施運動プログラムと集団実施運動プログラムの比較—, 体力科学, 52 : 249-258.