

瀋陽市高齢者スポーツの現状と課題

楊 兆淇

キーワード：高齢者スポーツ，瀋陽市，中国

A Study on the Present Condition and Issue of Senior Sports in Shenyang City

Abstract

As the development of the social economy and the technics, the population structure of the world is changing as the same time. The human society was entering an unprecedented period, also met the unprecedented question which is the old age. In 1982 the United Nations held "the problems of the aged world congress" in Vienna, they appeal countries take care of the population old age. The China's population of old age bring to the attention developed after the third census this year. But the "old age" in our country is that the social economy take low level and lots of imperfect security system, on the conditions of that, the sports healthy becomes the most economical healthy maintenance system. The old age sports take a very important position on our enterprise sports, it may strengthen the body of the old ages, and relates the quality of their lives. It is a symbol about our social civilization, our healthy, and the science. Simultaneously the old age sports takes part in the social culture constituent, the development of the level not only manifested the degree which the social civilization progresses, also manifested the national strength. The morning exercises and evening exercises take part in the constituent of old age sports with its loose organization and voluntary participation and the colorful content, attracting the majority of the old age to join this training. With the participation sports, the old ages not only enhancement their body and have a joyful mind ,but promoting the communication and the understanding with other people .So satisfies physiology, psychology, social adaption of the old ages. After they retired, they need to meet the transform question from which psychology, physiology and the part in the society. The research(the activity theory of aging) authoritative believed that, the old ages maintain the contact with the society, it can make their old age's life happy, the more initiative, positively participates in the social life, the person who is more satisfied.

Key Words: Senior sport ; Shenyang City ; China

I. 緒言

ここ数年の中国では、毎年高齢者の比率は急速に拡大している。社会の特徴の一つとして、人口構造の高齢化があげられる。豊かな現代社会では、まず死亡率の低下が始まり、やや遅れて出生率も低下する。いわゆる「なかなか死なない」、「なかなか産まれない」社会が誕生することになる。人口学者が言う「シルバーブーム」の問題は世界各国でますます重要視されてきている。

高齢者の人口比率と増加規模から見れば、明らかに発展途上国である中国が高齢化社会を迎え、先進国並みの問題を抱えるようになってきた。ピーク時には、平均10人の労働年齢人口で6人の高齢者を養うことになる。急速に高齢化が進む背景には「一人っ子」政策の影響もあるが、先進国と異なり社会保障制度が脆弱で、高齢者介護サービスも十分に整備されていないため、社会の発展に巨大な圧力をもたらす。

こうした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進歩に伴う死亡率の低下である。近い将来、中国にも超高齢社会が出現する。

発展途上国の中国は、2011年7月現在で、60歳以上の高齢者人口は約1.77億人で、総人口の13.26%を占めており、65歳以上の高齢者人口は1.11億人で、総人口の約8.87%を占めている。将来人口についての予測では、2025年の60歳以上の高齢者数は2.8億人で総人口の18%を占め、2050年の60歳以上の高齢者数は4億人で総人口の25%を超えると予測されている。

瀋陽市は中国東北地区の経済、文化、交通と商業貿易の中心であり、中国の工業重鎮と歴史文化名城である。2011年11月まで、瀋陽市の総人口は716.6万人であり、60歳以上の高齢人口は約122.9万人、市の人口総数の17.1%である。また70歳以上の高齢人口は約68.5万人、高齢人口の55.7%、80

歳以上の高齢人口は約18.4万人、高齢人口の14.5%、90歳以上の高齢人口は約1.3万人、高齢人口の1.1%、百歳以上の高齢者は約290人である。高齢者人口は年平均6%の率で逡増している。将来人口についての予測では、2015年の60歳以上の高齢者数は164.6万人で総人口の21.6%を超えるとされている（中国瀋陽市統計局インターネット、2011）。

高齢者はそれぞれ多くの生きがいや独自のライフスタイルをもっているが、高齢者のライフスタイルとして、健康づくりとしての運動・スポーツ活動を行い、体力や健康の維持増進を目指すことは、現代社会の大きな課題の一つと考えられるのである。

そこで、本研究では、まず関連機関へのインタビューなどによって瀋陽市の運動、スポーツ環境を明らかにする。次に瀋陽市の公園で運動やスポーツを実施している高齢者に対してアンケート調査を実施し、その実態を明らかにする。さらに地域の卓球クラブの会員の事例調査を行うとともに、地域のスポーツ行政・環境を調査し、今後の望ましい高齢者スポーツのあり方について研究するものである。高齢者がそろって、生きていくための強い土台作りに取り組むことがいっそう重要となっているという認識から、中国瀋陽市の高齢者スポーツの現状と課題について研究していくものである。

II. 研究方法

1. 高齢者調査

1) 公園での運動実施者調査

(1) 調査対象者

本研究による対象者は、瀋陽市内5ヶ所の公園で運動やスポーツを実施している高齢者を対象として調査を実施した。

(2) 調査方法

調査方法は、質問用紙を用いて現地に直接配布後、3人程度の小グループに

分けて質問項目を読み上げその場で回収をした。配布数 330 部、有効回収数 306 部、回収率は 92%である。

2) 卓球クラブ会員の事例調査

(1) 調査対象者

社区の卓球クラブ会員 3 名

(2) 調査方法

面接調査

2. 瀋陽市の高齢者スポーツの環境調査

社区のスポーツ担当者への面接を行い、地区の社会環境やスポーツ環境について調査した。

3. 調査期間

2011 年 5 月 31 日～2011 年 6 月 24 日

4. 分析方法

公園での運動実施者調査においては、性、年代別にクロス集計を行い分析した。

Ⅲ. 結果

Ⅲ-I. 高齢者調査結果

1. 公園での運動実施者の調査結果

1) 基本的属性

(1) 年齢・性別特徴

表 1 性・年齢層別内訳

	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	総計
男性	14	59	58	21	152
	9.2%	38.8%	38.2%	13.8%	100.0%
女性	5	66	77	6	154
	3.2%	42.9%	50.0%	3.9%	100.0%
合計	19	125	135	27	306
	6.2%	40.8%	44.1%	8.8%	100.0%

調査対象者は、60代と70代の高齢者が84.9%を占めた。男女比は、男性49%、女性51%で、ほとんど同じであった。

(2) 世帯構成

表 2 世帯構成 (性別比較)

	世帯構成					合計
	ひとり	夫婦のみ	夫婦と子ども	夫婦と親と子ども	その他	
男性	15	110	14	5	8	152
	9.9%	72.4%	9.2%	3.3%	5.3%	100.0%
女性	22	115	5	1	11	154
	14.3%	74.7%	3.2%	0.6%	7.1%	100.0%
合計	37	225	19	6	19	306
	12.1%	73.5%	6.2%	2.0%	6.2%	100.0%

調査対象の世帯構成としては、配偶者との2人暮らしが最も多く(73.5%)、続

いて一人暮らしが12.1%であった。これらの世帯構成を合わせると85.6%となり、ほとんどの調査対象者は二世帯・三世帯家族ではないことがわかる。

(3) 学歴特徴

表 3 学歴特徴 (性別比較)

	学歴					合計
	学歴なし	小学校卒	中・高校卒	専門学校卒	大学卒	
男性	26	51	43	21	11	152
	17.1%	33.6%	28.3%	13.8%	7.2%	100.0%
女性	37	70	35	9	3	154
	24.0%	45.5%	22.7%	5.8%	1.9%	100.0%
合計	63	121	78	30	14	306
	20.6%	39.5%	25.5%	9.8%	4.6%	100.0%

瀋陽市における高齢者の学歴状況としては、全体で小学校卒が39.5%で最も多く、中・高校卒が25.5%、学歴なしが20.6%である。約60%の高齢者が小学校卒業以下の教育水準に留まっている。高等教育(専門学校・大学卒)を受けた高齢者は、約14%と少ない。

(4) 退職前の職業特徴

表 4 退職前の職業特徴 (職業内容)

職業内容	人数	パーセント
専門的職業	16	5.2
準専門的職業	24	7.8
管理的職業	26	8.4
事務的職業	12	3.9
販売的職業	21	6.8
農林水産業	4	1.3
運輸・通信的職業	15	4.9
技能的職業	127	41.9
保安的職業	14	4.5
サービスの職業	5	1.6
家庭主婦	40	12.9
その他	2	0.6
合計	306	100

調査結果を見ると、技能的職業の割合が一番多い。瀋陽市は遼寧省の省都として、中国東北地方の大型工業都市であり、多くの人々が工場で働いたことがあり41.9%を占めた。次は家庭の主婦で12.9%を占めた。昔の中国では女性は学校に通わず、結婚して仕事もせず、家庭の主婦となったことによる。また上級ノンマニュアルといわれる職業威信の高い職業経験者(専門的、準専門的、管理的職業)も21.4%おり、調査対象者の社会的地位も、

ある程度高いことが予想される。

(5) 個人所得

表5 毎月の所得（性別比較）

	月間収入				合計
	1000元以下	1001～2000元	2001～3000元	3001元以上	
男性	3 2.0%	69 45.4%	63 41.4%	17 11.2%	152 100.0%
女性	3 1.9%	105 68.2%	41 26.6%	5 3.2%	154 100.0%
合計	6 2.0%	174 56.9%	104 34.0%	22 7.2%	306 100.0%

月間所得は、「1001～2000元」の割合が一番多く56.9%を占め、次は「2001～3000元」が34%を占め、「3001元以上」が7.2%、「1000元以下」が2%であった。ほとんどの調査対象者の月間所得は1000元以上であり、調査対象の月間収入は一般的な中国の高齢者よりも高いことがわかった。

(6) ライフスタイル

表6 余暇活動（食事）

	食事			合計
	ない	少しある	かなりある	
男性	67 44.1%	65 42.8%	20 13.2%	152 100.0%
女性	78 50.6%	71 46.1%	5 3.2%	154 100.0%
合計	145 47.4%	136 44.4%	25 8.2%	306 100.0%

表7 余暇活動（新聞・小説）

	新聞・小説			合計
	ない	少しある	かなりある	
男性	21 13.8%	68 44.7%	63 41.4%	152 100.0%
女性	41 26.6%	92 59.7%	21 13.6%	154 100.0%
合計	62 20.3%	160 52.3%	84 27.5%	306 100.0%

表8 余暇活動（国内旅行）

	国内旅行			合計
	ない	少しある	かなりある	
男性	63 41.4%	72 47.4%	17 11.2%	152 100.0%
女性	65 42.2%	87 56.5%	2 1.3%	154 100.0%
合計	128 41.8%	159 52.0%	19 6.2%	306 100.0%

中国人らしい余暇活動としては、月に2・3回の親友や親戚との「お呼ばれ」、すなわち祝事や仏事である

現在、瀋陽市のほとんどの高齢者は「夫婦2人暮らし」の家族形態である。年に一回ほど夫婦で国内旅行をするのも、お互いに長年の疲れの解消と夫婦生活を楽し

く送るためであると言う。

三つの余暇活動は5割以上の調査対象者が行っており、公園で運動・スポーツを行う高齢者は、階層的にもある程度高く、豊かでアクティブなライフスタイルを有していることがわかった。

2) 運動実施者の実態

(1) 実施頻度

表9 実施頻度（性別比較）

	運動日数					合計
	毎日	週3日以上	週1、2日	月2、3日	年数回	
男性	122 80.3%	21 13.8%	7 4.6%	2 1.3%	0 .0%	152 100.0%
女性	120 77.9%	22 14.3%	5 3.2%	6 3.9%	1 .6%	154 100.0%
合計	242 79.1%	43 14.1%	12 3.9%	8 2.6%	1 .3%	306 100.0%

公園での運動実施頻度は、男女とも「毎日」が約80%を占め、「週3日以上」では9割を超えていることがわかる。また年代層別にみても大きな違いはない。この結果から、社会の進歩に伴い、都市部の高齢者はQOLの向上を目指し、また健康意識も高まり、運動・スポーツ活動は調査対象高齢者の生活の一部になっているということがわかる。

(2) 実施強度

表10 実施強度（性別比較）

	発汗量				合計
	大量にかく	普通にかく	少しかく	ほとんどかかない	
男性	5 3.3%	39 25.7%	86 56.6%	22 14.5%	152 100.0%
女性	1 0.6%	34 22.1%	97 63.0%	22 14.3%	154 100.0%
合計	6 2.0%	73 23.9%	183 59.8%	44 14.4%	306 100.0%

実施強度は、男女とも「少し汗をかく」程度が最も多く全体で59.8%であった。次に「普通に汗をかく」が全体で23.9%を占め、「大量に汗をかく」は2%であった。調査対象者が高齢者であり、ほとんどの高齢者は体育活動を静養手段として実施している。

(3) 実施時間

表11 実施時間（性別比較）

	運動時間				合計
	30分以内	30分～1時間	1～2時間	2時間以上	
男性	9	38	82	23	152
	5.9%	25.0%	53.9%	15.1%	100.0%
女性	6	30	102	16	154
	3.9%	19.5%	66.2%	10.4%	100.0%
合計	15	68	184	39	306
	4.9%	22.2%	60.1%	12.7%	100.0%

運動実施時間は「1～2時間以内」が60.1%で最も多く、次に「30分～1時間以内」が22.2%を占め、「30分以上」では9割を超えている。僅かではあるが、女性高齢者ほど実施時間が長いという興味深い結果が得られた。近年、女性の社会地位が大きく向上し、自由に好きな運動・スポーツ運動に参加できるようになった。さらに女性の退職年齢は男性よりも早いことから、男性より自由な時間があり、健康意識が高まり、自分のスタイルも重視することがわかった。

(4) 実施形態

表12 実施形態（性別比較）

	誰と				合計
	1人で	近所の友人と	スポーツのサークルで	その他	
男性	39	61	51	1	152
	25.7%	40.1%	33.6%	.7%	100.0%
女性	30	86	38	0	154
	19.5%	55.8%	24.7%	.0%	100.0%
合計	69	147	89	1	306
	22.5%	48.0%	29.1%	.3%	100.0%

実施形態では、「近所の友人と」が48%と最も多く、次いで「スポーツのサークル」29.1%、「1人で」22.5%と続き、「その他」は3%であった。「一人で」の割合は、性別では男性、年代別では80代が他よりも多くなっている。

「近所の友人」や「サークル」で仲間と運動・スポーツを実施し、交流を図っていることがわかった。

(5) 実施内容

表13 実施内容

	全体		男性		女性	
	種目	パーセント	種目	パーセント	種目	パーセント
1	散歩	66.6%	散歩	67.8%	散歩	64.9%
2	ジョギング	30.2%	ジョギング	30.9%	ジョギング	30.5%
3	ヤンガー	18.8%	その他	15.1%	ヤンガー	29.2%
4	縄跳び	12.7%	体操	11.8%	太極拳	14.9%
5	体操	10.0%	縄跳び	11.8%	縄跳び	13.6%
6	その他	9.1%	太極拳	9.2%	健球	10.4%
7	健球	8.8%	ヤンガー	8.6%	軽い球技	9.7%
8	軽い球技	7.1%	健球	7.2%	体操	7.8%
9	剣舞	2.9%	水泳	5.9%	剣舞	4.5%
10	器具運動	2.9%	器具運動	5.9%	その他	3.2%
11	登山	2.9%	登山	5.3%	社交ダンス	2.6%
12	バドミントン	2.9%	バドミントン	5.3%	水泳	1.3%
13	社交ダンス	1.6%	軽い球技	4.6%	登山	0.6%

よく行う運動・スポーツ種目は、第一位は男女とも「散歩」で約2/3の高齢者が回答している。多くの中国の中高齢者は早朝から散歩や運動をよくするが、早朝と夕食後の散歩が日課となっている。次に「ジョギング」、「ヤンガー」、「縄跳び」、「体操」などが上位を占めた。

「縄跳び」や「健球」、また「その他」の凧揚げや、鋼ムチ、コマなど、中国の公園での高齢者は、日本ではほとんど見られない様々なニュースポーツを実施していることがわかる。

(6) 指導者の有無

表14 指導者の有無（性別比較）

	体育指導員				合計
	いつもいる	ときどきいる	あまりいない	ほとんどいない	
男性	6	15	26	105	152
	3.9%	9.9%	17.1%	69.1%	100.0%
女性	7	19	26	102	154
	4.5%	12.3%	16.9%	66.2%	100.0%
合計	13	34	52	207	306
	4.2%	11.1%	17.0%	67.6%	100.0%

指導者は「ほとんどいない」が全体で67.6%、「あまりいない」が17%となり、85%程度の高齢者は指導者がいないという回答であった。高齢者の運動やスポーツの多くは、技術的な指導者を必要とするものでもないが、指導者がいることによって、運動の効果も違ってくることも予想される。

(7) スポーツに関する消費状況

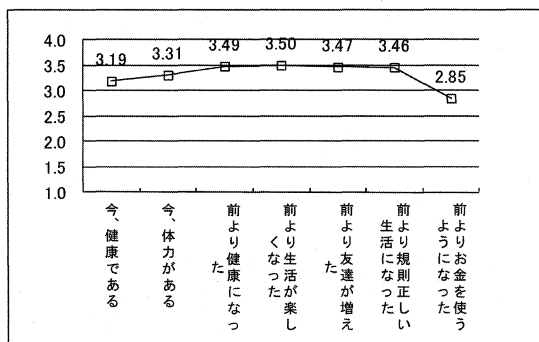
表15 消費状況 (性別比較)

	スポーツ関連支出					合計
	100元以下	101~300元	301~500元	501~700元	700元以上	
男性	38	43	31	9	31	152
	25.0%	28.3%	20.4%	5.9%	20.4%	100.0%
女性	29	45	29	13	38	154
	18.8%	29.2%	18.8%	8.4%	24.7%	100.0%
合計	67	88	60	22	69	308
	21.9%	28.8%	19.6%	7.2%	22.5%	100.0%

体育・スポーツ関連消費の状況については、表15から、「101~300元」が28.8%と最も高く、「700元以上」が22.5%で、「100元以下」が21.9%などの順となっている。中国全体の体育関連消費（2007年中国都市部住民の体育鍛煉参加現状調査公報）は平均593元であり、調査対象者の支出は300元以下で50%を超えることから、瀋陽市の高齢者のほうが低いことがわかった。

(8) 実施しての変化・効果

表16 運動による変化・効果

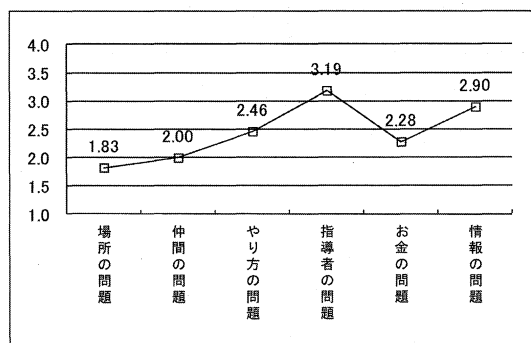


「実施しての変化・効果」および次の「実施上の問題」については、「とてもそう思う」を4点、「そう思う」を3点、「あまりそう思わない」を2点、「思わない」を1点に得点化し、その平均値と比較した。

全ての項目で中央値の2.5を上回り、運動の効果が得られることが指摘された。特に「前より生活が楽しくなった」や「前より健康になった」、「前より友達が増えた」、「前より規則正しい生活になった」の4項目で高い値を示し、運動により、健康になり、また友達も増え、楽しい生活を送っていることがわかった。

(9) 実施上の問題

表17 実施上の問題



「実施上の問題」では、特に指導者と情報の問題が高く指摘され、その他の項目に関してはあまり問題とはされていないことがわかった。このことから、公園での運動実施者は、先の質問と同様、指導者がいないなどの指導者の問題、および様々な情報の問題があることがわかった。

2. 社区卓球クラブの事例調査結果

1) クラブの概要

本研究では、瀋陽市大東区の一つの卓球クラブを事例に、現在の中国瀋陽市の高齢者の生活や余暇の実態をより詳細に明らかにしたいと考えた。

このクラブは10年前に始まった。会員28名、毎月100元の会費で、瀋陽市大東区東陵街「民貴家園」という社区の室内娯楽施設で活動している。

2) 卓球クラブ会員調査のまとめ

この事例調査結果から、卓球クラブ会員は、平日1日の生活の中で「必需時間」（睡眠、食事、身の回りの用事、療養、静養）と「拘束時間」（仕事、学業、家事、通勤、社会参加）に比べて、「自由時間」（レジャー活動、会話、交際、マスメディア接触、休憩）が極めて長いことが分かる。調査対象3名の生活時間は、生活必需行動が7時間程度、自由時間が14時間から15時間程度ということが出来る。退職高齢者ということで、ほとんど変化のない毎日を送っているが、自由時

間を満喫しているようである。

調査対象者3名は、毎日卓球をやっているが、平日で2時間程度である。散歩も毎日2時間程度行っている。

調査対象者3名とも、友人と卓球をしたり、お喋りをしたり、また麻雀などの娯楽に興じ、楽しい毎日を送っていることが分かる。彼らの毎日の活動範囲、すなわち生活空間はほとんど変わらず決まっており、家のほかに朝市、地域の卓球クラブ、公園、広場などで各種余暇活動を行う。また友人や仲間と一緒にいる時間が多く見られる。

またAさんは年金生活、BさんCさんは、それぞれ息子や妻に仕事を任せながらも現役で仕事も持っている。そのことから3名の年収は違うが、3名の所得はいずれも一般的な中国の高齢者の所得よりもはるかに多い。

これらのことから、事例調査で対象とした3名とも、QOLの5領域、すなわち(1)家族生活(2)経済的安定(3)居住環境(4)家族以外の社会関係(5)個人的長所や価値(卓球)、いずれにも恵まれており、特に豊かなスポーツ生活を通し高いQOLを有している。また所得や生活様式から階層的にもかなり高く、恵まれた高齢者と言える。

Ⅲ-Ⅱ. 瀋陽市の社会環境及びスポーツ環境

中国での高齢化現象に対して、様々な高齢者への健康づくりやスポーツ対策が必要とされるが、現状では諸外国に比べその取り組み方や系統性に関して立ち後れの感は免れない。近年、瀋陽の高齢者人口は急増し、高齢者の介護問題が注目を浴びている。特に改革開放期に入ってから、高齢者介護の社会化が進んでいる。高齢者にターゲットを絞ったスポーツ政策と言っても、国家レベルの政策は極めて限られている。

高齢者福祉施設の社会化と市場化が進むと同時に、政府は、都市部の福祉施設を補完するために、地域の全住民に密着している

街道、居住区などの社区(地域コミュニティ)ネットワークサービスに依拠し、都市部末端行政組織である街道委員会に中心的・指導的な役割を果たさせ、高齢者介護福祉施設、医療リハビリ施設、文化活動施設などを設立し、ボランティアによる生活互助活動を含め、高齢者への在宅介護扶養サービスの提供を中心に高齢者地域福祉サービスの展開を行っている。特に地域の高齢者住民への介護扶養の需要を保障し、都市部高齢者福祉介護事業の発展を押し進めている。

スポーツ環境としてここでは気候・地理的環境、場所・施設環境、そして伝統的な文化環境の三つの側面から考察した。スポーツ環境はスポーツの普及の基礎であり、スポーツの発展に影響を及ぼす。地域により、スポーツ環境が異なり、スポーツの発展のスピードや発展の規模が異なる。

Ⅳ. まとめ

1. 総括

瀋陽市の公園で運動やスポーツを行っている高齢者に対し質問紙調査を行った結果、彼らの運動生活は、「ほとんど毎日、近所の友人やサークルの仲間と、1、2時間」運動を行っており、公園での運動やスポーツがまさに生活の一部になっているといえる。スポーツ参加頻度が高く、参加時間が長く、運動強度は弱いという結果であった。最終学歴は、小学校卒が39.5%で最も多く、現在の中国の高齢者は、特に小学校卒や学歴なしの比率が多くなっている。配偶者との2人暮らしが最も多く(73.5%)、二世帯・三世帯家族は少ない。ほとんどの調査対象者の月間所得は1000元以上であり、調査対象者の月間収入は一般的な中国の高齢者よりも高い。様々な運動やスポーツを行っているが、「散歩」が男女ともに第一位に行われている。次に「ジョギング」、「ヤンガー」、「縄

跳び]、「体操」などが上位を占めた。散歩やジョギングなどの一般的な種目に加え、ヤンガーや健球、太極拳など、中国伝統の種目や近年開発されたニュースポーツを積極的に行っているところが、日本や欧米にない特徴といえる。

85%程度の高齢者は指導者がいないという回答であった。高齢者の運動やスポーツの多くは、技術的な指導者を必要とするものでもないが、指導者がいることによって、運動の効果も違ってくる。これらの問題が解決されることによって、中国の高齢者スポーツは今後ますます健全に発展することと予想される。

卓球クラブ会員調査結果から、調査対象者3名は、毎日卓球をやっているが、平日で2時間程度である。散歩も毎日2時間程度行っている。調査対象者3名とも、その暮らし方、いわゆるライフスタイルは決して派手ではなく、友人との付き合いを大事にしながら、健康的で堅実な生活を現在も送っている。

本研究から、以下のような問題点や課題が明らかとなった。

- ①調査結果から、指導者と情報の問題が高く指摘された。
- ②今回の調査からは「場所や施設」に関する問題点はあまり指摘されなかった。しかし、瀋陽市内で高齢者が利用できる運動場所は公園や広場に限定されている。
- ③公園で運動を実施している高齢者は市の高齢者全体の一部でしかない。

2. 提言

高齢者に適したスポーツを考える場合には、高齢者の身体的特徴を十分に考慮することが重要である。高齢者が選択できる多彩なプログラムを開発することが必要である。指導者があまりいないことも分かったが、今後、科学的知識をもった指導者や指導法が確立される必要がある。

調査から情報に関する問題が多く指摘された。国や省、あるいは市の関係者は、高齢者に対し、施設、クラブ、プログラムなど様々な情報提供を行う必要がある。

高齢者のスポーツ環境を改善することも必要である。もっと多くのスポーツ施設を高齢者に開放すること。公園や広場に簡易な運動施設を設置すること。その結果、高齢者の運動需要が満たされる。

高齢者の運動やスポーツの多くは、技術的な指導者を必要とするものでもないが、指導者がいることによって、運動の効果も違ってくることも予想される。

V. 今後の課題

今後、この研究を続ける上で、次のようなことを明らかにしたい。

- ①瀋陽市の政府にインタビューし、瀋陽市の高齢者に関する体育政策をさらに明らかにする。
- ②瀋陽市都市部と農村部の高齢者の生きがいや運動状態を調査し、高齢者たちはどのように生活しているか、老年をこれから迎える人々がどのように生きるか、高齢者の生きがいの構造と関連要因を実証的に明らかにする。
- ③瀋陽市で高齢者に開放されている大型の体育施設はどの程度あり、なぜ開放されていないのか、その理由を明らかにする。
- ④瀋陽市で社会体育指導員を養成する機関があるのか、また具体的な養成計画はどのようなものであるのかを明らかにする。
- ⑤高齢者がスポーツを行うとき、どのような目的で行うのか、あるいは、どのようなレベルを目指すのか、スポーツによって、求められる体力レベルも異なり、高齢者にふさわしいスポーツ種目は何なのか、その具体的な種目を明らかにする。

参考文献

- 1) 張春錦・王冰雪・李磊 (2010. 4) 浅析人的體質与健康[J], 佳木斯大学社会科学学报, 56 頁.
- 2) 張亞榮・范美艷・米娃 (2008.2) 吉林省老年体育活動行為調查与研究[J], 吉林体育学院学报.
- 3) 孫慧英 (2010.2) 河南省城鎮居民参与体育鍛鍊的基本情况[J], 漯河職業技術学院学报.
- 4) 鐘華・齊威 (2010.3) 吉林省城市居民体育鍛鍊及消費行為的現状調查[J], 赤峰学院学报 (自然科学版).
- 5) 王凱珍・王慶鋒・王慶偉 (2005.1) 中国城市老年人体育組織管理体制的現状調查研究[J], 西安体育学院学报.
- 6) 瀋陽市統計年鑑 (2010).
- 7) 韓榮芝 (2010) 『中国の人口動向と高齢者福祉の改革』, 奈良女子大学大学院.
- 8) 『人民中国』2002 年 10 月号, 特集「社区の現状と未来」.
- 9) 『人民中国』2005 年 2 月号, 特集「13 億の生活革命: 吾、60 にして人生楽しむ」.
- 10) 金子勇 (2006) 『社会調査から見た少子高齢社会』, ミネルヴァ書房.
- 11) 山本都久・山野井敦徳・松井政明(1997) 『高齢者教育論』, 東信堂.
- 12) 宮下充正・武藤芳照 (1986) 『高齢者とスポーツ』, 東京大学出版社.
- 13) 池上晴夫 (1991) 『高齢者に適したスポーツ』, 保健の科学, 第 33 卷第 12 号, 杏林書院.
- 14) 金子勇 (1995) 『高齢社会・何がどう変わるか』, 講談社.
- 15) 池田勝・守能信次 (2001) 『スポーツの社会学』, 杏林書院.
- 16) 山口泰雄 (2002) 『高齢者スポーツの現状と課題』, 杏林書院.
- 17) 富永健一 (1984) 『日本の階層構造』, 東京大学出版会.
- 18) 光本健次 (2004) 『高齢者のスポーツにおける運動の効果』, 紀要開発工学部, 第 14 号.
- 19) 谷口幸一 (2000) 『高齢者の運動行動と心理』, 臨床スポーツ医学, 17: 269-276.
- 20) 谷口幸一 (1997) 『成熟と老化の心理学』, コレール社.
- 21) 大森彌 (1987) 『老いを拓く行政』, 岩波書店.
- 22) 柴田博 (2007) 『老年学要論』, 建帛社.
- 23) 瀋潔 (2009) 『中華圏の高齢者福祉と介護』, ミネルヴァ書房.
- 24) 中国統計局インターネット (2011).