

## QOLに及ぼす余暇活動の影響に関する研究

－中国における広場ダンスの事例－

李瑩 仲野隆士

キーワード：余暇活動 広場ダンス 生活の質（QOL） 影響

The Research of Leisure Activities Affected on The Quality of Life  
--A Case Study of Square Dance in China--

Ying Li Takashi Nakano

### Abstract

With the development of economy, people's pursuit of living quality diversifies. And one important means to improve living quality is to enrich their leisure time.

In China, due to the promotion of "National Fitness Program", many people acquired a "lifelong sports" awareness, and started to participate in physical exercises and body-building.

In recent years, square dancing is one of the most popular leisure activities in China, especially for those middle-aged and elderly women. With an aim to improve physical quality, enrich social life, and improve living quality, people are very keen on this leisure activity. This thesis, basing on questionnaires and interviews among square dancers of Jilin city, China, focused on attributes, participating awareness, effects, satisfaction and other related information of the respondents, and made an qualitative analysis on the comparison of the dancers before and after their participation, and came at the following conclusions:

Square dancers are mainly motivated by health promotion and making friends.

The effect of square dancing are: promoting physical and mental health, developing personal qualities, strengthening friendship, getting rid of bad habits, encouraging people to live more healthily, and in general, improving the quality of life.

Keyword : Leisure activities, Square dance, Quality of life, effects

## I. 諸言

経済の発展と時代の変化に伴い、人々が求める生活の質（QOL）も多様化していった。生活の質を高める上で重要となるのが、余暇生活の充実である。

中国では、全民健身計画を推進したことで、多くの国民が生涯スポーツを意識するようになり、スポーツやフィットネスの運動を実施するようになってきている。

近年、広場ダンスは中国において特に中高年の女性に最も流行している余暇活動の一つとなっている。人々は体の機能を高めることで社会生活を充実させ、生活の質を高めようと日々励んでいる。

## II. 研究目的

本研究では、中国の吉林市における広場ダンスの参加者に対し、参加者の参加する前後の比較を質的に分析し、個人的な属性の違いが広場ダンスへの期待と効果などに及ぼす影響を明らかにする。

国内外の生活の質に関する先行研究の結果と、広場ダンスの参加者の生活の質への影響を比較検討することにより、広場ダンスと生活の質向上への影響や可能性、さらには今後の課題などを提言する。

## III. 研究方法

本研究では、中国の吉林市における広場ダンスの参加者を研究対象とし、吉林市の臨江遊園（公園）、北山公園、臨江広場、吉林市船営区文化館、鴻博錦繡団地(団地の空き地)の5つの代表的な場所を抽出し、調査を実施することにした。

### 1. アンケート調査

広場ダンス参加者の基本状況を更に深く理解するため、質問紙によるアンケート調査を実施した。アンケートは全て150部配布し、回収数は142部で、回収率は94.7%で

あった。有効回答数は136部で、有効回答率は90.7%であった。参加者の属性と参加意識、効果、満足などについて調査した。

## 2. インタビュー調査

アンケート調査後、選出した方へのインタビュー調査を実施した。インタビュー調査内容はインタビューされた方の歴史、生活背景、家族現状、ライフスタイル、収入、職業、広場ダンスする前後の変化などである。QOLを測定するため、現在、170カ国語以上に翻訳されて国際的に広く使用されているSF-36の内容も参考にしてインタビュー内容を構成した。

## IV. 結果と考察

### 1. アンケート調査から

#### (1) サンプルの個人的属性

性別では、女性が79.41%と約8割程度を占め、男性が20.6%と約2割であった。(図1)

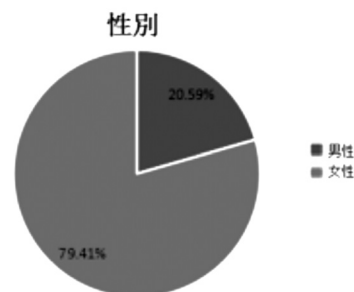


図1 性別

年代別については、60歳代が47.1%で最も多く、20歳代が3.7%、30歳代が2.9%、40歳代が7.4%、50歳代が30.1%、70歳代が6.6%、80歳代が2.2%となっている。広場ダンス参加者は50歳代と60歳代の年齢層が中心となっていることが大きな特徴といえる。(図2)

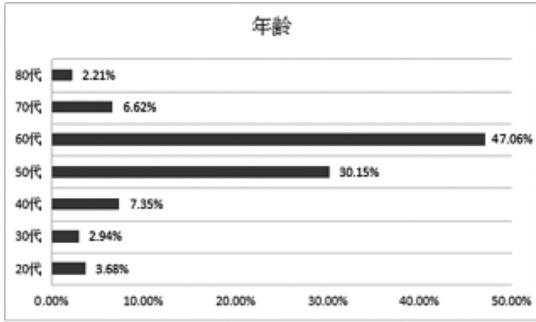


図2 年齢

学歴については、小学が2.9%、中学が19.9%、高校あるいは中等専門学校が40.4%、短期大学あるいは高等専門学校が19.9%、学部卒業が15.4%、大学院修了が1.4%となっている。高校あるいは中等専門学校が最も多いことと分かった。(図3)

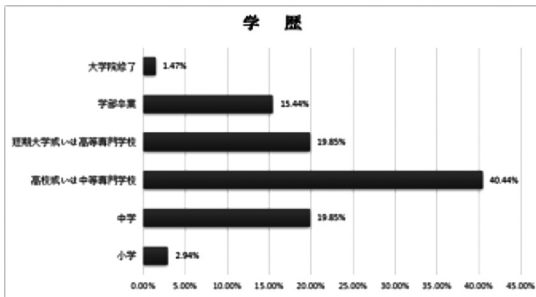


図3 学歴

健康状況については、病気が無い参加者が55.9%と約6割程度を占め、病気がある参加者が40.12%と約4割であった。(図4)

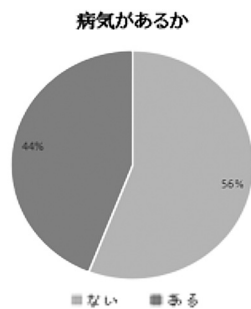


図4 病気の有無

居住世帯については、「一人暮らし」が16.2%、「配偶者と二人」が58.8%、「子供と同居」が23.5%、「養老院」が0.7%、「友達と同居」が0.7%となっている。「配偶者と二人」が最も多いことが分かった。(図5)

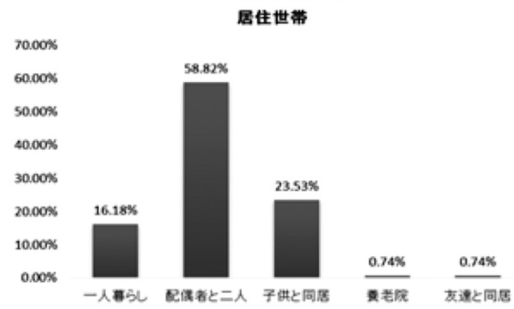


図5 居住世帯

職業については、教師が14%、公務員が15.4%、企業職員が43.4%、農民が3.7%、労働者が13.2%、自営業が1.5%、医療従事者が2.9%、無職2.2%、学生が0.7%、その他が2.9%となっている。企業職員が最も多かった。(図6)

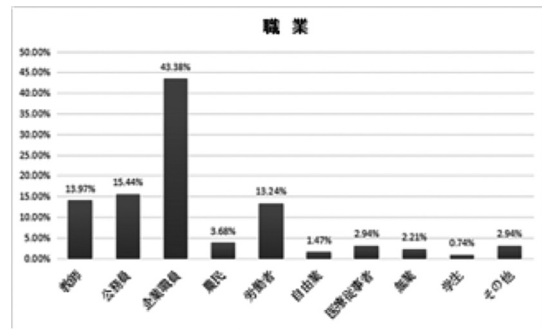


図6 職業

職業状態については、退職者が76.5%で最も多く、在職している参加者が22.1%、無給休職が0.7%、在学中が0.7%となっている。広場ダンス参加者は退職者が中心となっていることが大きな特徴といえる。(図7)

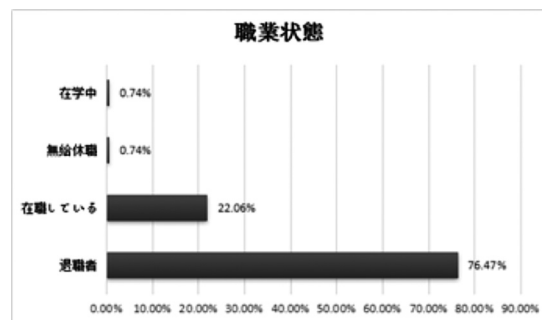


図7 職業状態

収入（退職者は年金）については、月給が「1000元以下」が2.2%、「1000-1999元」が13.2%、「2000-2999元」が47.1%、「3000-3999元」が30.9%、「4000-4999元」が2.2%、「5000-5999元」が2.2%、「6000元と6000元以上」が1.5%、その他（不確定）が0.7%となっている。「2000-2999元」が最も多いことと分かった。（図8）（1000元＝約2万円）

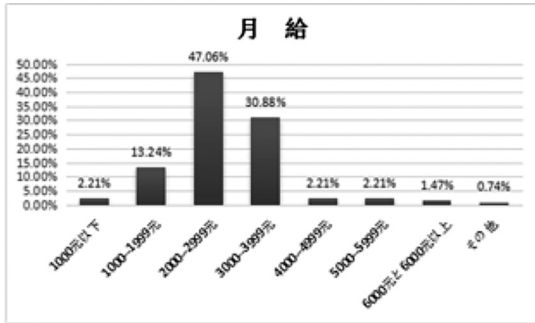


図8 収入

(2) 広場ダンス参加者の行動特性

毎回の運動時間については、30～60分の参加者が46.3%で最も多く、30分以下の参加者が10.3%、60～90分の参加者が33.8%、90分以上の参加者が9.6%であった。（図9）

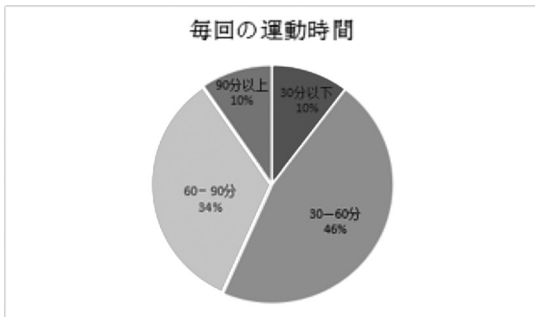


図9 運動時間

参加頻度では、週に4～6回の参加者が41.9%で最も多く、週に1～3回の参加者が25.7%、週に7～13回の参加者が22.8%、週に14回と以上の参加者が9.6%であった。（図10）

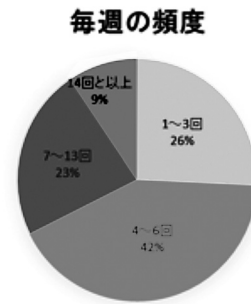


図10 運動の頻度

主な時間帯については、夜18時から20時までの参加者が51.5%でもっとも多く、午前8時から10時までの参加者が19.9%、朝5時から8時までの参加者が50.5%になっている。広場ダンス参加者は毎日朝と夜の時間帯が中心となっていることが特徴といえる。（図11）

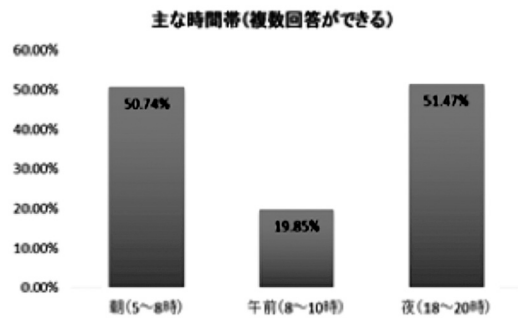


図11 運動の時間帯

主たる場所については、広場が58.1%で最も多く、公園が17.7%、団地が16.2%、文化館が6.6%、臨時場所が1.4%であった。（図12）

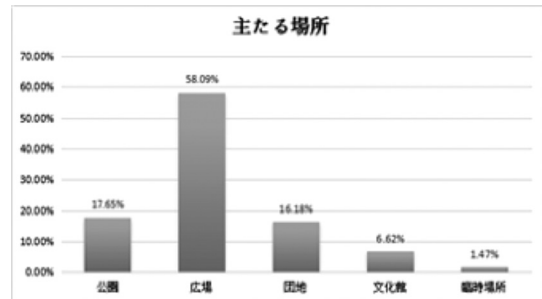


図12 運動の場所

経験年数別については、1～2年の経験者が35.3%で最も多く、1年未満の経験者が17.7%、3～6年の経験者が25%、7～10年の

経験者が14%、10年以上の経験者が8.1%と続いている。(図13)

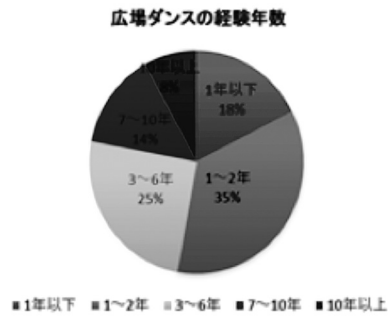


図13 経験年数

主な学習方式については、社会体育指導者により学習の参加者が59.6%で最も多く、インターネットにより学習の参加者が30.2%、文化館の係員により学習の参加者が1.5%、団体のリーダーにより学習の参加者が0.7%、友達に学習の参加者が5.2%、その他に学習の参加者が2.9%であった。(図14)

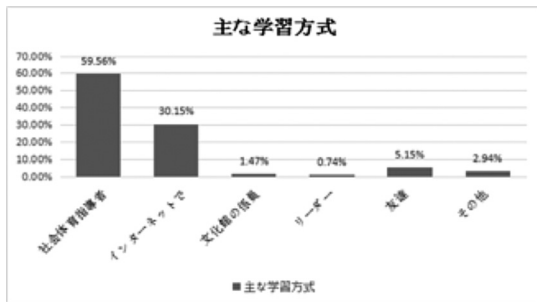


図14 主な学習方式

広場ダンスへの参加形態は、「友達と一緒に」人が75.7%で最も多く、「家族で」が15.4%、「一人で」が8.8%であった。(図15)

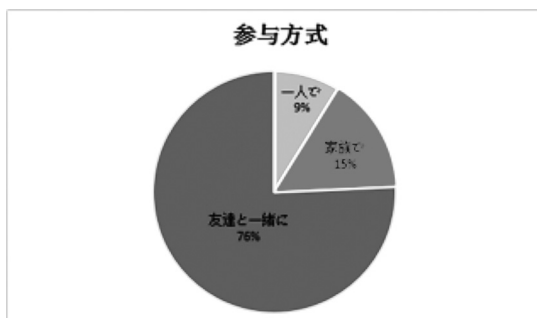


図15 参加形態

「広場ダンスの制服を持っているか」をみると、「持っている」が86%、「持っていない」が14%であった。(図16)

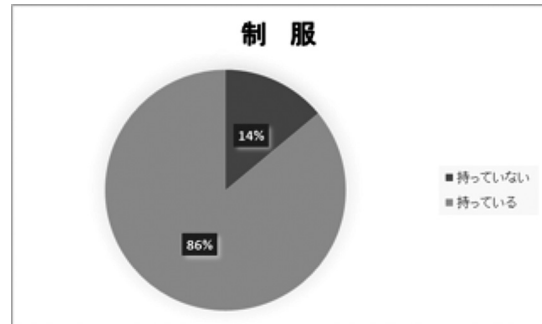


図16 ダンス用着衣の所持

### (3) 広場ダンス参加者の実施動機

実施動機については、「健康の保持増進」が84.6%で最も多く、次に順番は：「病気の予防」が66.9%、「友達を作る」が64%、「面白いから」が51.5%、「ダイエット」が44.1%、「時間潰す」が41.9%、「寂しさ紛らわす」が30.2%、「ストレスを発散する」が19.9%、「リハビリ治療」が17.7%、「大勢に従う」が10.3%であった。(図17)

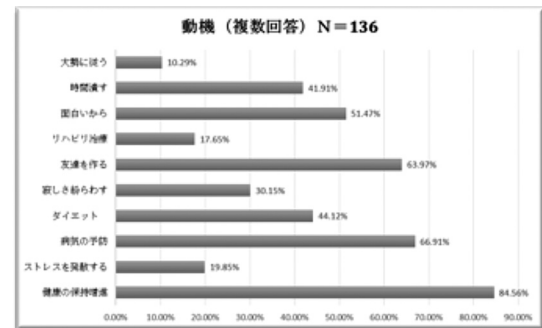


図17 広場ダンス参加動機

### (4) 広場ダンスを始めたきっかけ

広場ダンスを始めたきっかけは、「自ら興味を持った」が47.1%で最も多く、次に順番は、「人気があるから」が30.9%、「家族や友達から誘われた」が17.7%、「その他」が4.1%であった。(図18)

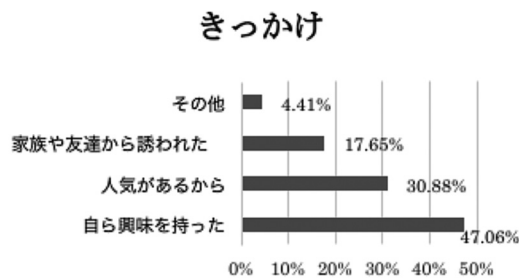


図18 広場ダンスを始めたきっかけ

また、「広場ダンス参加者の変化」と「広場ダンスに関してご意見やお考え」二つ自由記述部分も様々な内容があった。

2.インタビュー調査から

本研究では、広場ダンスにおける特徴性がある人三名を選出し、深いインタビューを行った。具体的な状況は下記とおりである：

代表者① A氏:女性

年齢は72歳で、重度の心臓病と診断された。広場ダンスを通じて、徐々に健康になっている。

代表者② B氏:女性

年齢は63歳で、ずっと一人暮らしで、鬱病を発症したことがある。広場ダンスを通じて、鬱病を緩和したが、楽しくなっている。

代表者③ C氏:女性

年齢は68歳で、ひどい交通事故を経験し、身体障害者である。強い自閉で、交流しなく、悲観的だった。しかし、現在、ワンさんはとても楽観的で、自信、美しくなっている。ワンさんは「その原因は広場ダンスに出会ったからだ」と言った。

こちら3人にインタビュー調査した後、たくさん収穫があった。

表1 インタビュー調査対象3名の基本状況の整理

氏名	年齢	性別	学歴	職業	月額所得	広場ダンス参加の動機・目的
A氏	72歳	女性	高等専門学校	定年退職後 管理者 広場ダンスコーチ (元公務員)	年金:月 4000円	心臓病からの回復
B氏	63歳	女性	大学	定年退職後 (元医師)	年金:月 4000円	鬱病からの回復 孤独感からの回避 心理的安定
C氏	68歳	女性	高等専門学校	なし	なし	自閉からの脱却 交流自信回復

V. まとめ

1. 広場ダンス参加者の特徴

(アンケート調査から)

- ①参加者の性別は大半が女性であり、男性は極めて少ない。
- ②年齢の大部分が中高年者に集中している。
- ③参加者の大部分が中高卒程度の学歴を有している。
- ④大半は安定的な仕事があり、退職した後に一定年金がある。
- ⑤広場ダンス参加者は明確な参与動機と目的がある。  
主な動機と目的は:「健康の保持増進」、「病気の予防」、「友達を作る」三つである。
- ⑥広場ダンス実施する時間は朝と夕方で、毎回の運動時間は30分から90分である。
- ⑦実施する主な場所は広場、公園、団地と文化会館(室内場所)などである。
- ⑧主なダンスの学習方法は、社会体育指導員とインターネットである。

2. 広場ダンスの影響

(インタビュー調査から)

①身体面：

広場ダンスは運動強度が高くなく、運動量も制御しやすい。回復する段階の患者、身体障害者や高齢者に対して良好な医療保健の手段となっている。科学的かつ合理的に開発された広場ダンスを通して、健康を増進することができ、疾病を緩和することもでき、ひいては徐々に健康になる可能性が

ある。

②心理面：

広場ダンスは人々の心の健康を促進する可能性が強い。広場ダンスに参加することで、ストレスを発散し、憂鬱、不安、怒りなどのマイナス面の情緒を取り除き、心の喜びを得ているようである。

③気質面：

長期の広場ダンスを通じて、体内の脂肪を燃焼させ、体重を下げることができ、優美な体を形成し、気質を高め、意気揚々として健康が向上する感覚があるようだ。更に自信を持ち、QOLも向上する好循環を確認することができた。

④社会面：

広場ダンスは思想の交流を促し、感情を表し、わだかまり、相互に疎通させる最高の運動一つとなっているようである。広場ダンスはメンバー間の友好関係を増進し、余暇生活を豊かにする可能性がある。

⑤ライフスタイル面：

広場ダンスは好ましくない生活習慣を止めるのに利益であり、健康な生活を促す。

**VI. 結論**

中国の中老年の女性の中心的な余暇活動として、大いに流行している広場ダンスに着目し研究した結果、次の結論が得られた。参加者の主な参加動機は体の健康と友達を作るためである。

広場ダンスの影響は：体と心の健康を促進し、気質を高め、友好関係を増進し、好ましくない生活習慣を改善し、健康な生活を促す。ひいては生活の質を高める可能性が高い。

**VII. 提言と今後の課題**

**1. 提言**

①政府の行政計画を基に、広場ダンスの会場をより多く建設することが求められ

る；広場ダンスの場所、特に室内場所を増加させる必要がある。

②広場ダンスは住民に迷惑をかける可能性があるため、住宅地から少し離れた場所での実施することが肝要。

③政府が広場ダンスに対してさらに支持することを望む；多くの活動場所を提供し；スポーツ大学における多くの広場ダンスに関する専門的な指導員を育成し、広場ダンスがますます発展することを望む。

④宣伝力を増大させ、全国民に広場ダンスを普及させることが望まれる。

**2. 今後の課題**

今回はQOLに及ぼす余暇活動の影響について研究し、広場ダンスの事例を調査したが、その他の余暇活動(例えば：太極拳や旅行など)の影響も明らかにする必要がある。そして、他の余暇活動の現状を知り、QOLに関する影響も調査するべきである。実態を調査し、有意義な情報を提供したいと考えている。

**VIII. 参考文献**

[1] Bauer, R. A. (ed.),1966, Social Indicators, M. I. T.Press.  
 [2] Brown, B. A. & Frankel, B. G., 1993, "Activity Through the Years: Leisure, Leisure Satisfaction,and Life Satisfaction", Sociology of Sport Journal,10 (1), 1-17.  
 [3] 『第3期の中国の女性の社会地位調査主要データ報告』(2011)  
[http://www.china.com.cn/zhibo/zhuanti/ch-xinwen/2011-10/21/content\\_23687810.htm](http://www.china.com.cn/zhibo/zhuanti/ch-xinwen/2011-10/21/content_23687810.htm)  
 [4]デュマズディエ, (1962)『余暇文明へ向かって』  
 [5]呉春陣, (2010)現在の広場ダンスブームの

- 分析,大衆文芸,No.4,PP35-37.
- [6]原田宗彦・菊池秀夫,(1990) スポーツ参加者のライフスタイルに関する研究,体育学研究 35 (3) :241-251.
- [7] KERNANJ, UNGERL. Leisure, Quality of Life, and Marketing. In A. SAMLI(ed), Marketing and the Quality of Life Interface. New York: Quorum, 1987:237.
- [8]黄亜妹,(2011)南平市における市民たちのフィットネス行為研究—広場ダンスと事例,懷化学院紀要,No.S1,PP53-59.
- [9]邱海龍,(2009)高齢者の広場ダンスを展開する状況の研究,湖北体育科技 Journal of Hubei Sports Science, No.6,PP665-667.
- [10]羅發揮,(2010)寧化県における運動現状の調査と対策,科技風 Technology Trend,No.11,PP53.
- [11]劉大維・胡嚮紅,(2012)広場ダンスの起源、現状、特徴及び価値の研究,Contemporary Sports Technology, No.11,PP61-63.
- [12]劉晶,(2005)都市在宅高齢者における生活の質の評価指標システム研究,華東師範大学修士論文.
- [13]松本洗,(1986)「クオリティ・オブ・ライフの指標化と分析法」,金子勇・松本洗編『クオリティ・オブ・ライフ—現代社会を知る-』,福村出版, 29-56.
- [14]牟頂紅,(2010)広場ダンスの研究現状と発展傾向,Technology Trend,No.24,PP86-87.
- [15]二宮浩彰,(2007)レクリエーションの行動科学,不昧堂出版.
- [16]荻原勝,(1978)『日本人のクオリティ・オブ・ライフ』,至誠堂.
- [17]曹寧,(2012)広場ダンスの一般大衆の文化ブーム,大衆文芸,No.12,PP209-210.
- [18]趙彦ウン・李静萍,(2000)中国におけるQOLに関する評価、分析と予測,第2巻第3期,vol.20 No.3,PP27-31.
- [19]中国『全国健身計画綱要』(1995)
- [20]易松国,(1998)生活の質に関する研究進展の要約,深圳大学紀要,第15巻第6期,vol.15 No.6,PP36-39.