

高齢者スポーツとしての水中運動に関する一考察

A study on the aquatic exercise as a sport for elderly people

1K05B243

渡辺 洵子

指導教員

主査 吉永武史先生

副査 太田章先生

<序章>

現代社会におけるスポーツの意義や役割は多様化しており、その分類も様々である。そのひとつとして「競技志向」か「健康志向」か、という観点で分類するならば、私は健康志向のスポーツにより親しみをもって接してきたといえる。中でも幼少の頃から水中スポーツが好きだった私は、大学入学と同時にスキューバダイビングを始めた。海の偉大さや神秘を潜るたびごとに実感として感じられる点や、新たな出会いとそのつながりなどに魅了され、4年間取り組んできた。そのような経験の中で、スキューバダイビングでは重い機材を扱うにもかかわらず、壮年期のダイバーが非常に多いことに関心を持った。個人によって異なる様々な条件や要因が絡み合って「継続したい趣味」として認識されるのだろうが、その一因として、水中運動の持つ特性（浮力や水圧、リラクゼーション効果など）が関係しているのではないかと考えた。

超高齢化社会へ向かう我が国では、「健康で美しく長生きすること」を目標とするオプティマル・ヘルスの考え方が主流になってきている。そのような思考が浸透するにつれ、人々が身体活動に求めるものは拡大しつつある。そこで、水中運動に共通する特性や効果を検討することから高齢者への有効性を明らかにしようと試み、本研究のテーマとした。なぜなら、その有効性が明言できると、高齢者の運動の幅を広げることにつながるのではないかと考えたからである。

研究の方法については、主に水中運動や生涯スポーツに関連する文献資料の収集、分析によっ

て行った。

<第1章>

ライフスタイルの変化が生じ、その影響から生涯スポーツの中の一分野である高齢者スポーツの位置づけも変化している。また人々のスポーツに対する関心や認識も時代の変化に伴い変わってきている。そのような背景を受け、生涯スポーツに求められる諸条件や、高齢者スポーツの特徴について分析し、考察した。単にスポーツに取り組みだけではなく、スポーツを通じて様々な楽しみや喜び、生きがいを発見するなど、人生を充実させる一要素として、生涯スポーツを日常生活に取り込むことに大きな意味がある。さらに、高齢者スポーツには身体機能を維持向上させるという重要な役割もある。

<第2章>

水中運動に共通する特性として浮力や水圧、抵抗などが挙げられる。それらの特性がもたらす身体的効果ならびに精神的効果を明らかにした上で、陸上運動と比較し、水中運動がどのような利点を持つのかについて、「身体に対する効果」、「身体に対する負担度」、「運動の実施環境」の3つの観点から検討を試みた。水中運動は、陸上運動からは得ることのできない効果をもたらすと同時に、陸上では実現しにくい運動を実施可能にするという点において確実な有効性が認められる。

また、特性を利用することで、性別や年齢、体格などにかかわらずすべての人に対応できるとい

う利点から、生涯スポーツに相応しい運動形態であるといえる。

<第3章>

心身ともに健康な高齢者が増加する我が国であるが、程度の違いはあるものの、高齢者には共通して、体力ならびに筋力、身体機能の低下傾向が見られる。しかし、健康な状態をより長く維持し、日常生活、そして人生を充実させることを目的とする高齢者の身体活動においては、加齢低下の傾向を補う形で実施する必要がある。その点、水中運動は様々な特性から他の陸上種目に比べて安全性が高く、かつ運動効果の期待できる運動種目である。したがって、高齢者の身体傾向

に適した種目として推奨できる運動であると結論付けることができる。

<結章>

水中運動の特性や利点を分析するとともに、高齢者スポーツの特徴や高齢者特有の身体傾向についても検討してきた。それらを踏まえ、高齢者へ水中運動を推奨する理由として、水中運動の持つ様々な特性が高齢者の加齢低下を補うことができ、運動効率や成果の面だけでなく実施環境の面でも適していることを述べた。最後に、水中運動は推奨していく価値のある素材であると明言し、本研究のまとめとする。また、推奨するにあたり水中運動全般における課題も付加しておく。