

# 「高齢者も自分からやろうと思えるレクリエーション的なスポーツ作り」

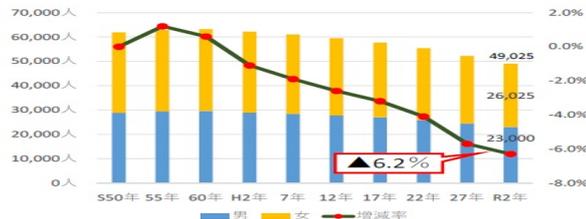
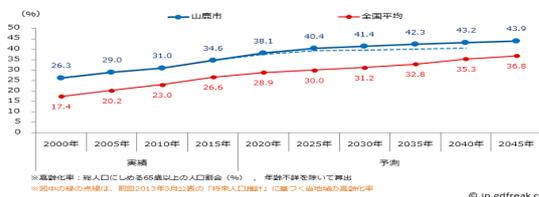
鹿本高校

## 1.要旨 abstract

近年の日本は少子高齢化による影響で高齢者の割合が増えている。それとコロナが流行り健康体の維持が難しくなっている。そこで新しい高齢者向けのレクリエーションを作成して健康体の維持ができればいいと考えている。

## 2.研究背景/目的・意義

山鹿市の高齢化率の推移



(1)、近年の日本は少子高齢化が進み高齢者の割合が高くなっている。山鹿市も高齢化が進み左の図のように全国平均を上回った数値が出ておりこの先も増加していくことがわかる。それに対し右の図のように山鹿市の人口は大幅に減っている。

それに近年コロナウイルス、サル痘など様々なウイルスが流行し健康体の維持が難しくなっている。健康体を維持する方法として運動がある。

そこでレクリエーション的なスポーツを通して楽しみながら体を動かし、頻繁にやりたいと思えるスポーツを作り、それにより健康体を維持できれば良いと考えたことが研究の動機である。そしていつまでも健康体の維持ができるようにしていきたい。

そのためにインターネットで高齢者に人気な運動を調べたり作成したスポーツを実践してみたりしてレクリエーション的なスポーツの作成を行いたい。

(2) このことから考える課題

- ・高齢者が運動できる場所が少ないもしくはしらないのでは？
- ・運動はしたいけど何をすればいいかわからないのでは？と考える。

(3) 仮説 (課題のための提案)

いま高齢者が行っている運動はゴルフ、ウォーキング、体操など決まったものが多い。そこで運動をあまり好まない人やしたくてもできない人、みんなが楽しくできるスポーツを作成し山鹿の運動できる場所をピックアップすることによって、高齢者が運動を始めるきっかけになるのではないかと考える。また同じ場所で運動することによりコミュニケーションが増えて運動を通して交流が増えるのではと考える。

## 3.研究方法

(1) 高齢者の運動によるメリット調査。 (3) 山鹿の運動できる場所をインターネットで調査。

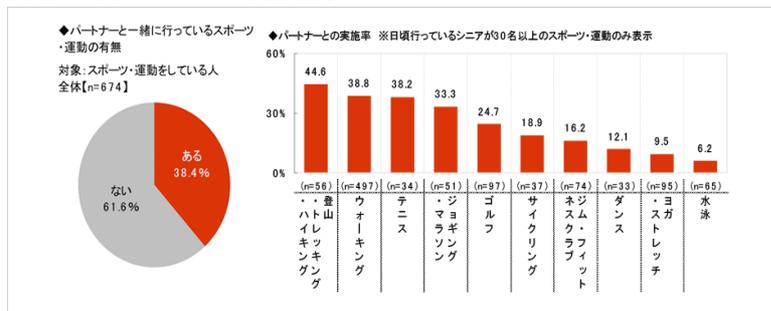
(2) 高齢者に人気なスポーツ調査、高齢者向けのスポーツ調査。 (4) レクリエーション的なスポーツを作成。

## 4.結果・考察

(1) 運動によるメリットは以下のようなものがある。

- ① 体力・筋力UP・・・例えば、ウォーキングは筋力アップや持久力アップが期待でき肺活量上がるので呼吸器系を整えられます
- ② 免疫力の向上・・・20分～1時間ほど歩くだけで免疫力を高めることができるという研究結果があります。
- ③ 骨粗鬆症の予防・・・適度な運動で骨に負荷を与えることで、骨が自分の力で強くなろうとし、より丈夫な骨になると言われています。
- ④ 生活習慣病の予防・・・運動をすると血糖を消費するので、肥満や糖尿病の予防になると言われている。

(2) 高齢者に人気なスポーツ・高齢者向けのスポーツ



上の図のように高齢者は登山(トレッキング・ハイキング)やウォーキング、ジョギング(マラソン)のような道具がいらず始めやすいものやダンス、ヨガ・ストレッチなど家の中でできるものが人気だということが分かった。他にもゴルフや水泳があり、ゴルフは広いゴルフ場を歩き回れるという理由や足腰の筋肉だけではなく、スイングをすることにより骨盤周りの筋肉も鍛えられ頭も使うスポーツなので考えながらプレーすることで、脳の活性化にも繋がることから人気が高く、水泳は水中で浮力の働きにより、運動時の体への負担が地上よりも軽くなりひざや腰などに痛みを抱える人でも挑戦しやすいことから人気が出ている。

(3) 山鹿の運動できる場所

- |            |                |
|------------|----------------|
| 室内         | 屋外             |
| ・山鹿市民総合体育館 | ・カルチャースポーツセンター |
| ・山鹿鹿央体育館   | ・山鹿市菊花運動広場     |
| ・山鹿市鹿本体育館  | ・鹿本グラウンド       |

(4) 今回作成した高齢者向けのレクリエーションはピンポンバスケットです。

- ・プラスチックコップをバスケットのゴールに見立て投げる場所から75cmのところに着きます。
- ・交互にピンポン玉を投げて先に10点入れた方の勝ちです。
- ・ピンポン玉をバウンドせずに入れたら1点、1バウンドさせて入れたら2点入ります
- ・2バウンド以上したらアウト(2バウンドしたら相手ボール)

## 5.結論・今後の展望

以上の研究結果から運動することで免疫力の向上、病気の予防をすることができ、高齢者は道具がいらず始めやすいものが人気だとわかった。

今後の展望として今回は高齢者について調べてレクリエーションを作成したので、次は高校生や幼児など幅広い年代について調べてレクリエーション的なスポーツを作りたい。

## 6.引用文献・参考文献

- GD Freak! 山鹿市(ヤマガタ)熊本県)の人口と世帯  
<https://jp.gdfreak.com/public/detail/jp010050000001043208/2>  
 熊本県山鹿市ホームページ  
<https://www.city.yamaga.kumamoto.jp/www/contents/1639028568180/index.html>  
 京都大原記念病院グループ  
<https://yase-lifepia.jp/column/senior-citizens-motion.ht>

