

# 高齢者のスポーツ習慣化による健康寿命の延伸

静岡福祉大学社会福祉学部 檜木ゼミ

指導教員：教授 檜木博之

参加学生：木部恭輔、伊藤こころ、大塚愛莉

大庭将臣、木原一真、水野桃子

## 1 要約

伊豆の国市の高齢者が健康寿命を延伸するため、スポーツを習慣化できるように現状と課題を明らかにし、今後の具体的な活動案を提示することを目的として、先行研究レビュー、長寿介護課・地域包括支援センター・民生委員、社会福祉協議会からヒヤリング、高齢者が身体を動かすイベント実施等を行った。多世代交流の場として、「老人憩の家水晶苑」を屋内で運動できるところとして有効活用していくことが求められる。

## 2 研究の目的

伊豆の国市ではカヤック、サップ、サイクリング等を体験でき、公園も充実していることから、市民が運動をすることができる資源が多くある。また、高齢者向けの体操教室（通いの場）を実施している。一方で、伊豆の国市が行った市民アンケートによると、「1週間に1回以上、運動やスポーツを実施するよう心がけているか」に対し、「はい」と答えたのは60歳代が45.5%、70歳以上が54.5%であった。

本研究では、伊豆の国市の高齢者が健康寿命を延伸するため、スポーツを習慣化できるように現状と課題を明らかにし、今後の具体的な活動案を提示することを目的とする。

## 3 研究の内容

- ・先行研究レビューを行い、先進的に行っている各市町村の高齢者のスポーツの取組を明らかにしていく。
- ・伊豆の国市の長寿介護課及び地域包括支援センター、民生委員等からヒヤリングを行い、スポーツにおける現状の課題を明らかにしていく。
- ・伊豆の国市内で高齢者が身体を動かすイベントを企画し、実施する。
- ・高齢者がスポーツを積極的に行っている他市町村の取組を視察し、伊豆の国市で取り組めることを提言していく。

## 4 研究の成果

### (1) 当初の計画

- ①2024年度に行った居場所の研究結果を踏まえて、高齢者のスポーツにおける現状を確認していく。
- ②先行研究で先進的に行っている各地域の高齢者のスポーツの取組を明らかにしていく。
- ③伊豆の国市の長寿介護課及び地域包括支援センター、民生委員等からヒヤリングを行い、スポーツにおける現状の課題を明らかにしていく。
- ④伊豆の国市内で高齢者が身体を動かすイベントを企画し、実施する。
- ⑤高齢者がスポーツを積極的に行っている他市町村の取組を視察し、伊豆の国市で取り組めることを提言していく。

### (2) 実際の内容

- ①A 2024年度に伊豆の国市で行った居場所の研究結果を振り返り、本計画を設定した。
- ②A 先行研究レビューを行い、先進的に行っている各市町村の高齢者のスポーツの取組を明らかにした。
- ③A 伊豆の国市の長寿介護課及び地域包括支援センター、民生委員等からヒヤリングを行い、高齢者のスポーツにおける現状の課題を明らかにした。
- ④A 伊豆の国市内で高齢者が身体を動かすイベントを実施した。
- ⑤A 静岡市で行った高齢者が身体を動かすイベントに参加した。

### (3) 実績・成果と課題

#### ①先行研究レビュー

高齢者の地域での運動に関する先行研究では、「スポーツ活動の参加目的と結果」に関するアンケート結果から、男女ともスポーツ大会に積極的に参加し、約9割が活動に満足し、6割が今後の継続意欲も高かった。また、自分の長所、短所を見極めながら自己実現の場を積極的に求めて活動しようとする意識が、スポーツ活動の活動意欲を一層高めることを明らかにしていた。

高齢者のeスポーツの効果としては、新村らや小俣らが行った研究がある。新村らは、ドラムを用いたリズムゲームの介入は、高齢者の運動機能、記憶機能、中機能等に良好な影響を与えることが示唆された。小俣らは高齢者のeスポーツによる身体の影響として、eスポーツ実践中に利用者の心拍数が段階的に上昇する傾向が確認できたことで、身体的負荷がかかり運動と似たような影響を与える、としている。

学生が地域の運動教室に参加する効果として、桶野らが行った研究がある。運動教室の指導担当を継続した学生を対象にインタビュー調査が行われ、大学生が異なる世代に継続的に運動指導を行うことで、コミュニケーション力、責任感、課題への取り組み方を学ぶことができる、とされていた。

#### ②伊豆の国市長寿介護課・地域包括支援センター・民生委員、伊豆の国市社会福祉協議会からヒヤリング

##### i 伊豆の国市長寿介護課

伊豆の国市では、高齢者が要介護状態になることを防ぐため、多角的なフレイル対策を実施している。具体的には、80歳になる高齢者を対象に、国の基準に準じた「基本チェックリスト」を送付し、生活機能の確認を行っている。回答者のうち約3分の1に機能低下の該当が見られ、必要に応じて地域包括支援センターや専門職が介入する。おおむね65歳以上の高齢者を対象とした体操教室や健康講座を開催している。地域サロンには、保健師、理学療法士などの専門職を講師として派遣し、直接指導を行っている。日常生活動作の改善が必要な層に対し、リハビリ職が自宅を訪問してアセスメントを行うほか、意欲のある高齢者には3ヶ月間の集中改善コース（口腔・栄養機能等）を提供している。市内3地区（大仁、伊豆長岡、韮山）の地域包括支援センターが中心となり、ノルディックウォーキング、eスポーツなど、地域の実情に合わせた活動を展開している。生涯学習の観点からスポーツ支援を行っていて、ゲートボール（40名）、グラウンドゴルフ（170名）、ペタンク（51名）といった団体に多くの高齢者が参加している。課題は、運動への心理的ハードルが依然として存在すること、「フレイル」や「ロコモティブシンドローム」といった専門的なカタカナ用語に馴染みが薄く、重要性を理解する機会が不足していること、男性は外に誘い出すことが難しいこと、予約システムなどがオンライン化される中で、高齢者にとって参加を阻む壁になることなどが挙げられた。

##### ii 地域包括支援センター

地域包括支援センターの役割は、単に運動の場を提供するだけでなく、地域の高齢者が健康を維持し、社会とつながり続けるための「橋渡し」や「仕組みづくり」にある。地域包括支援センターは高齢者の運動習慣を支えるために、市で実施している各種体操教室などの情報提供と紹介、理学療法士などの専門職の派遣調整、地域住民が自主的に運営する「地域サロン」などの地域活動の支援、フレイル予防の周知、シニアクラブなどへの出張講座などの普及啓発活動を行っている。



「フレイル予防」という言葉は高齢者にとって馴染みにくいため、あえてその言葉を強調せず、心理的なハードルを下げる支援を行っている。ノルディックウォークやeスポーツという楽しい「ツ

ル」を入り口に人を集めるようにしている。2本のポールを使うことで、膝への負担を軽減しつつ、プールでの歩行に匹敵する運動量を得られる点がメリットである。（写真参照）入門編（1km未満）、初級編（2km）、中級編（4km）のように、個々の体力に合わせた段階的なイベントを設定している。eスポーツでは、太鼓の達人やボウリング、テニスなどのソフトを活用し、楽しみながら体を動かす機会を提供している。孫世代との交流のきっかけにもなり、世代間交流を促進するツールとしても機能している。男性は一般的なサロンには参加しにくい傾向があるが、トレーニング要素のある活動やアクティブなスポーツ、趣味性の高いツールを提示することで、社会参加を促している。

### iii 民生委員

新型コロナウイルス流行後の外出控えや記録的な猛暑によって、以前は元気に歩いていた人でも、歩くこと自体が少なくなり、外出する意欲が低下している。以前は10人ほど集まっていたグランドゴルフの参加者が、昨年には一気に3人にまで減少し、最終的には暑さなどの影響も重なって活動自体が中断されるケースが見られる。地域活動を牽引していたリーダー的な高齢者が認知症を患うなどして参加できなくなると、他のメンバーも引きずられるように出てこなくなってしまうことがある。交通手段が大きな課題となっており、特に運転免許を返納した高齢者にとっては、場所があっても行く手段がないことが参加を阻む要因となっている。移動販売車や野菜の無人販売などを通じて、少しでも高齢者が外に出るきっかけ作りを行っている。

### iv 伊豆の国市社会福祉協議会（eスポーツ実施者）

社会福祉協議会やシニアクラブが主導し、認知症カフェなどの場で「太鼓の達人」やレースゲーム、スポーツ系ソフトを用いた体験会が実施している。eスポーツの導入は、健康増進（運動機会の創出）、多世代・社会交流の促進、安全運転への意識向上を主な目的として実施している。シニアクラブではゲーム機を3台購入し、各地区に1台ずつ配備して、月1回程度のペースで各クラブが持ち回りで使用できる体制を整えている。社会福祉協議会や地域包括支援センターが主催する「認知症カフェ（ドライブカフェ等）」では、しずおか健康長寿財団の講師派遣事業などを利用してスポット的に実施している。参加者はシニアクラブの会員や認知症カフェの常連が中心で、普段からボランティアやグラウンドゴルフ等に積極的に取り組むアクティブな高齢者が多い傾向にある。操作方法の指導や盛り上げ役として、eスポーツに詳しい就労継続支援B型事業所の利用者やスタッフが講師として招いている。

効果としては、夏場の猛暑などで屋外活動が難しい時期でも室内で軽く体を動かせる運動手段として活用できること、テニスやバドミントンなどの種目では、実際に「運動して疲れた」と感じるほどの運動量になること、レーシングゲームを通じて車の運転技能への関心を高めることができること、孫が遊んでいるのを見るだけだった高齢者が、自ら体験することで孫との会話のきっかけや、一緒に楽しむ機会を作ることができることなどがある。一方課題として、電源の入れ方など基本的な操作が難しく、高齢者だけでは継続が困難な場合があり、サポート役が不可欠であること、毎回同じメンバーになりやすいこと、プレイ中に熱中してしまい転倒するリスクがあるため、座ってのプレイを促すなどの配慮が必要であることなどが挙げられた。

### ③ 高齢者が身体を動かすイベント実施

2025年11月3日（月）13時30分～15時00分、老人憩の家水晶苑にて実施した。内容は高齢者だけではなく、誰でも参加できるようにポッチャ、モルック、eスポーツ（太鼓の達人）といったコンテンツとした。誰もが参加できる多世代交流の屋内型スポーツ大会として実施した。参加者は伊豆の国市在住のこどもから高齢者まで29名（うちこども6名）、伊豆の国市長寿介護課職員2名、学生5名と教員1名、合計38名であった。こどもから大学生、こどもの親、高齢者と多世代が集まるスポーツ大会となった。どのスポーツもこれまで体験してこなかった方が多く、最初は戸惑う様子があったが、学生のサポートを得ながら行っていくにつれて楽しそうに取り組んでいた。

参加者のアンケートでは、12名（回収率41.4%）の回答があった。どのスポーツが一番面白かったかについては、ボッチャ4名（33.3%）、モルック5名（41.7%）、eスポーツ（太鼓の達人）5名（41.7%）だった。週どのくらいの頻度で運動しているかについては、毎日が3名（25.0%）、週2～3回3名（25.0%）、2週間に1回が1名（8.3%）、1か月に1回1名（8.3%）、ほとんど行っていない3名（25.0）だった。今後行いたいスポーツは「パークゴルフ」「ノルディックウォーク」「eスポーツ」等であった。

写真①ボッチャの様子

写真②eスポーツ（太鼓の達人）に熱中



#### (4) 今後の改善点や対策

伊豆の国市では介護予防のための体操教室や健康講座の他に、ノルディックウォークやeスポーツ等の活動も行われている。またゲートボールやグラウンドゴルフ、ペタンクにも多くの高齢者が参加している。このような複数のコンテンツから高齢者が選択して、運動を継続していくことが望ましい。一方で、これらの活動に参加していない高齢者がいることも課題となっている。夏季になると屋外での活動に限界もあるため、代わりになる屋外のコンテンツも増やしていくことも課題といえる。

### 5 課題提出者・地域への提言

夏季にも屋内で運動できるコンテンツとして、今回実施したボッチャやモルックは高齢者にも行うことが可能となるため有効と考える。eスポーツと合わせて、高齢者だけではなく若い世代も一緒に行うことのできるコンテンツであるため、多世代交流の場としても期待できる。場所としても「老人憩の家水晶苑」を屋内で運動できるところとして、有効活用できるのではないかと考える。

### 6 課題提出者・地域からの評価

当市が課題としている80歳訪問で機能低下がみられるが、介護予防体操教室や健康講座に参加しない方への新たなアプローチとしてeスポーツの導入を御提言いただきお礼申し上げます。また高齢者の居場所である水晶苑を多世代交流スポーツイベントの会場として活用することで、地域課題の解決に向けた新たな可能性が見えてきました。高齢者の健康状態は改善しているものの、孤立感や社会的つながりの不足が依然として課題です。多世代交流を促進することで、心身の健康向上や孤立感の軽減が期待されます。今後も介護予防教室や趣味の教室（居場所）を通じて、地域全体で支え合う社会の実現を目指します。

参考文献

- 1) 「健康寿命の延伸に向けて—高齢者のスポーツ活動の参加目的とその効果をとおして—」佐伯洋子（2010）大阪観光大学紀要10 P77-87 大阪観光大学
- 2) 「eスポーツの介入が高齢者の認知機能に及ぼす効果について」新村由恵・横山誠（2025）国際研究論叢巻38号2-3,P113-121
- 3) 「リズムゲーム型eスポーツにおけるマルチモーダルデータに基づく 高齢者の身体活動分析」小俣敦士・成瀬愛子・齊藤岳児・有馬秀幸・山崎智也・畑雅樹・川本実子・中村和正（2025）人工知能学会全国大会論文集 一般社団法人 人工知能学会
- 4) 「小学生および中高齢者を対象とした地域運動教室の運営によりもたらされる大学生の『学び』について」桶野留美・松村亜矢子・尾方寿好（2025）身体運動文化研究 30 P69-79 身体運動文化学会