

氏 名 山根 真紀
 学位の種類 博士（体育科学）
 学位記番号 博甲第 9580 号
 学位授与年月 令和2年3月25日
 学位授与の要件 学位規則第4条第1項該当
 審査研究科 人間総合科学研究科
 学位論文題目 スポーツを実施する高齢者における心身健康と
 その関連要因に関する研究

主査	筑波大学教授	保健学博士	武田 文
副査	筑波大学教授	博士（医学）	本田 靖
副査	筑波大学准教授	博士（体育科学）	大藏 倫博
副査	筑波大学教授	博士（体育科学）	本間 三和子

論文の内容の要旨

山根真紀氏の博士學位論文は、スポーツを実施する高齢者の心身健康のレベルとその関連要因について、異なる特徴を持つ2つのスポーツ種目を取りあげて実証検討したものである。その要旨は以下のとおりである。

第1章で、筆者は、超高齢社会の健康課題である健康寿命の延伸に向け、高齢者の心身健康の保持増進対策の一つとして身体活動があげられていることをあげ、高齢者の運動・スポーツと心身健康に関する先行研究について検討している。

第2章では、1章での検討をもとに、高齢者のスポーツと心身健康に関する研究課題として、(1) 高齢者のみを対象とした実証研究が少ないこと、(2) スポーツを実施する高齢者の心身健康のレベルを検証するうえで、健康寿命の算出基盤である「日常生活の制限」および精神健康スクリーニング尺度である「K6 日本語版」（いずれも「国民生活基礎調査」の項目）を用いた研究が存在しないこと、(3) スポーツを実施する高齢者の心身健康に関連する要因が殆ど明らかにされていないこと、(4) 実施するスポーツ種目によって高齢者の心身健康の状態が異なることが推測されるが実証されていないこと、をあげている。これらをふまえ、スポーツを実施する高齢者の心身健康とその関連要因を明らかにすることを研究目的とし、心身健康保持の有効性が推測されているスポーツ種目から、まったく異なる特徴をもつラージボール卓球（LB卓球）とアルペンスキー（ALスキー）の2つを取り上げて実証検討する、としている。

第3章では、研究方法について、各スポーツ種目の特徴、調査対象者、調査実施方法、調査項目および分析対象者（65歳以上の完全回答者（LB卓球実施者380名、ALスキー実施者717名）を説明している。

第4章では、まず研究1として、LB卓球実施者およびALスキー実施者の特徴（属性、疾病による通院、スポーツ活動状況およびスポーツ実施理由）を分析し、両者ともに平均年齢が70歳以上で、半

数以上が週3日活動している点が共通する一方で、性別、職業、活動歴や大会参加頻度およびスポーツ実施理由には相違点が認められたとしている。

第5章では、高齢者の身体健康のレベルとその関連要因に関する検討を行っている。研究2において、LB卓球実施者およびALスキー実施者の「日常生活の制限」の状態を分析した結果、両者に差は認められず、いずれも一般高齢者より良好であったとしている。研究3において、身体健康の関連要因について検討した結果、LB卓球実施者では「心臓病」と「目の病気」で通院しなかった者において、ALスキー実施者では「心臓病」で通院しなかった者において、「日常生活の制限」のリスクが低かったとしている。

第6章では、高齢者の精神健康のレベルとその関連要因に関する検討を行っている。研究4において、LB卓球実施者およびALスキー実施者の精神健康のレベルについて分析した結果、前者は後者よりも精神健康が良好であり、また両者とも一般高齢者より良好であったとしている。研究5において、精神健康の関連要因について検討した結果、LB卓球では「職業」がある者、「活動頻度」が多い者、および実施理由が「ストレス発散」でない者において、ALスキー実施者では、実施理由が「競技や試合に参加」である者、「技術向上・達成」および「健康の回復・維持・増進」でない者において、精神健康が良好であることを明らかにしている。

第7章では、以上の研究結果をもとに総合考察を行い、特定のスポーツを継続実施する高齢者の心身健康の支援策について、身体健康の保持増進については、スポーツ種目にかかわらず定期的な健康診断や人間ドックといった疾病予防対策とスポーツ障害の防止対策が必要であると述べ、一方で精神健康の保持増進については、スポーツ種目ごとに異なる具体的支援策を示している。最後に、本研究の限界と課題ならびに本研究の意義について言及している。

審査の結果の要旨

(批評)

高齢者の健康を保持増進し健康寿命を延伸する上で身体活動の実施が推進されているが、スポーツを実施している高齢者の心身健康に関する実証検討はこれまで十分になされていなかった。本論文は、異なる特徴を持つ2つのスポーツ種目をとりあげ、各々を実施している高齢者の心身健康のレベルと関連要因について実証検討した研究で、高い新規性をもつ。本研究から、スポーツを実施している高齢者の心身健康は一般高齢者より良好であり、身体健康のレベルにはスポーツ種目による違いがない一方で、精神健康のレベルには違いが認められ、またそれぞれに関連する要因が示された。超高齢社会における健康寿命の延伸に向け、実施するスポーツ種目の特徴をふまえた高齢者スポーツ活動の具体的支援策の必要性を示した点で、社会的にも大きな意義を持つ。

令和2年1月17日、学位論文審査委員会において、審査委員全員出席のもと論文について説明を求め、関連事項について質疑応答を行い、最終試験を行った。その結果、審査委員全員が合格と判定した。

よって、著者は博士(体育科学)の学位を受けるのに十分な資格を有するものと認める。