



Title	婦人に於けるレクリエーションについて (第二報)
Author(s)	山口, わか
Citation	長崎大学教養部紀要. 人文科学. 1975, 16, p.153-162
Issue Date	1975
URL	http://hdl.handle.net/10069/9654
Right	

This document is downloaded at: 2019-04-21T16:33:24Z

婦人に於けるレクリエーションについて

(第二報)

山 口 わ か

On Women's Recreation

WAKA YAMAGUCHI

人間は年齢が進むにしたがって、体力の衰えがおこり、体内の諸機能にいろいろの変化がおこってくる、これは老化の現象であってどうにもならない人間の宿命でもある。青年時代運動により、健康な身体を作った人でも、壮、中年期になり適度の運動をつづけないと、身体諸機能にアンバランスがおこり、健康を害することさえある。壮、中年期に適度の運動をたえずつづけていると、老化は個人によって違うけれども、老化防止となり、健康に過すことができる。若かりしころは、運動している人も、運動していない人もその差はあまり違わないけれども、年齢が進むにしたがって、その個人差は特に開きが大きくなっていく。家庭内にある婦人に於ては、特に自分の身体に気をくばり、運動することによって人間の生涯の健康と生命にとって、重大な影響をもつものである。

一日の生活をどのようにすごすか、ただ新聞、テレビ、ラジオ、あるいは談笑などだけに終ってしまったら、決して健康体を作るものではない。家庭内でのその余暇を見出して、適切な身体運動をおこなうことは、大切なことであるとともに、たえず運動をつづけて実施しておれば、内臓諸機能の衰退防止になるとともに、運動のよろこびを心から意識し、運動の価値についても、十分な理解を持つことができる。運動をすれば自分の体が、どのように変化し、効果があるということについても、理解をもつことができる。

しかし、一般家庭内にあつては、身体運動をおこなう機会と時間もなく、また適切な場所や用具もないし、一人で実施することもできない、余程の理解と根性が必要である。そこで最近婦人スポーツ教室が各地方で開設され、これは団体を主にして盛になってきたようである。各地方によって実施の方法など相違があると思われるけれども、一般家庭婦人が、どのような考えのもとで参加されているか、また運動のよろこび、その他身体的な面について、質問紙により回答を求めた。

対象となったスポーツ教室。

長 崎 市
諫 早 市
大 村 市
島 原 市

各地区を対象として調査

1表 調査人員は下記の通りである

長 崎	諫 早	大 村	島 原	合 計
100名	95名	64名	54名	313名

各地方 100名に対して送付されてきた人数は上記のとおりで、総数 313名・年令別を見ると

2表 各 年 令 別 表

地 区 別	年 令							合 計
	25~29	30~49	40~49	50~59	60~	70~		
長 崎	7	63	28	2	0	0	100	
諫 早	8	60	17	10	0	0	95	
大 村	10	32	18	4	0	0	64	
島 原	11	27	15	1	0	0	54	
合 計	36	182	78	17	0	0	313	

年令的にみて、30才代の参加が最も多く、次に40才代である。家庭内での安定した生活がうかがわれる。子供達の成長に手が要らなくなり、生活も安定し、余ゆうができてきたことを示しているようである。

3表 婦人体育に参加した動機について

分 類	地 区 名				合 計	%
	長 崎	諫 早	大 村	島 原		
学校時代運動をやっていたから	26	21	3	20	70	0.22%
お友達にすすめられた	21	25	17	21	84	0.26%
主人にすすめられた	3	0	3	2	8	0.02%
何となく運動したいと思ったから	18	38	27	6	89	0.28%
老化しないよう運動したいと思ったから	25	27	18	3	73	0.23%
其 の 他	2	2	1	1	6	0.01%

何となく運動したいと思ったから、お友達にさそわれて、老化しないよう運動したいと思ったから、学生時代運動をやっていたからの順になっているが、2表の参加人員とも関連があり、家庭内での生活の中に、ゆとりができてきたことを示している。それとともに運動をして若くなりたい、との気持ちも含まれている。若くなることは健康とも結びつくということがいえる。

4表 運動に参加しての年数

年数	長崎	諫早	大村	島原	合計
1ヶ月～11ヶ月	22	38	38	7	105
1年	16	19	6	27	68
2年	15	18	7	10	50
3年	22	6	17	1	46
4年	9	2	1	2	14
5年以上	15	31	1	3	50
その他	0	0	0	2	2

運動に参加しての年数については、はっきりしたことが分らない、というのは地方によつての事情により、一年、一年更新して募集しているところがあり、積み重ねで5年以上参加している人も、参加年数により病気を持っていた人達があるならば、どのような結果が表われるかを期待していた、3年以上参加した人達の中には、高血圧、リュウマチ、神経痛などの病状が軽くなったという人達が出ている。

5表 参加している種目

種目	長崎	諫早	大村	島原	合計
バドミントン	40	34	8	0	82
バレー	36	24	12	47	119
テニス	0	4	0	2	6
卓球	25	25	0	4	54
フオークダンス	0	10	2	0	12
水泳	0	0	0	0	0
その他種目	0	9	4	2	15
健康教室	0	5	50	0	55

スポーツの実施にあたっては、スポーツの性格、運動量などを考慮して、各自の能力に適応したスポーツをおこなうことは大切なことである、テニス、ゴルフ、などは老年になってからでもできる種目であり、陸上競技・サッカー・ラグビーなどは、壮年期を過ぎると考慮の必要がある、スポーツは種類によってまたは年齢によって適応の時期がある、女子には女子に適応したスポーツがあるわけで、それぞれの年齢や、身体発達の程度や、運動能力に応じたスポーツをおこなうことは健康上からも大切な条件である。最近20才以下の若い選手が、水泳の種目に参加し、競泳の状況をよく見るが、これは水泳では、エネルギー使用の効率が20才前後が、もっとも高いことを物語っているし、若い筋肉の弾力性が水の抵抗力にうちかつのに有効であるともいわれている。

婦人部の種目をみると、バレー・バドミントン・卓球・健康教室・フオークダンスの順になっている、婦人の水泳教室はまだ開設されていない。以前の調査では一般婦人対象であったの

で種目が広範囲であったがスポーツ教室では限定された種目で婦人部として適当である。バレーの種目は県下盛大であり、地方からの参加により選手権大会が行われ、県代表として全国大会までに発展している。

運動種目にしても、ただ一つの運動のみに専念することなく、数種の運動を組み合わせた健康教室的運動（大村地区）をおこない、なるべく多くの筋肉をつりあいよく発達させるようにすることが大切である。

次に運動参加により、社会的・家庭的・身体的について

6表 社会的面

分 類 \ 地 区 別	長 崎	諫 早	大 村	島 原	合 計
お友達が出来た	88	95	55	44	279
識見が出来た	18	14	11	8	51

運動は肉体と肉体とのふれ合いの場である、友達との関係にも色々あるけれども、つい知らなかった人達とのおつきあひも、運動を通して生れてくる。また友達との対話の中でお茶、お花・料理・洋裁・其の他の話もでて知識を受け入れたり、教えたりの友達関係も出てくると思われる。

友達ができた 279名、識見ができた51名。

内容については、はっきりしたものが表われていない。

スポーツは、国と国との結びつきの糸口をつくることもあり、そこから平和的な外交の役割をはたす場合もある。スポーツは練習や試合を通して人間関係が結ばれるし、しかもそこから相手を敬愛したり、また規則にしたがい全力を尽くして、たたかうので、そこから主体性・社会性を養う絶好の場であるといえることができる。

7表 家庭的な面

分 類 \ 地 区 別	長 崎	諫 早	大 村	島 原	合 計
家事が計画的になりさばけるようになった	53	43	18	4	118
家庭内があかるくなった	27	25	15	5	72
話題がふえた	44	40	28	8	120
時間のよゆうがない	12	3	3	12	30
主人や子供の面倒をみるひまがない	5	0	1	9	15
主人にきがねする	4	0	0	16	20
留守による不用心がある	7	5	2	3	17

主婦は家庭内で掃除・洗濯と一日中家の中での仕事に追われ、主人を送りだしたあと、ひまにまかせ近所の奥さんなどと無中になって談笑し、時間のたつのも忘れその日にやるべき仕事も、とうとうできなかつた、ということがあるのではないと思われる。運動参加が週一回ま

たは2回位であろうかと思われるが、参加するという気持ちから、家庭内の仕事が計画的となり、さばけるようになってくることは自然である。また余暇を作り運動に参加するよろこびは、また明朗な気分（運動を通して）となり、家庭内においても、あかるい雰囲気ができあがってくる。時間のよゆうがない、主人に気がねする、留守による不用心がある、とでていることは、その家庭よっての違いであろうと思われる。

次に運動参加によりよかつたと思うことについて

8表 身体的な面について

項 目	地 区 別				合 計	%
	長 崎	諫 早	大 村	島 原		
体力的に自信がついた	19	17	14	5	55	0.17%
体の調子がよくなった	47	49	27	19	142	0.45%
食事がおいしくなった	11	15	8	4	38	0.12%
疲れなくなった	12	16	5	1	34	0.10%
若返った	24	16	17	5	62	0.19%
気晴らしになる	63	53	40	15	171	0.54%
体重がふえた	5	4	3	2	14	0.04%
体重がへった	3	6	0	0	9	0.02%
よくなむれるようになった	11	12	8	2	33	0.10%

気晴らしになる、体の調子がよくなった、若返った、体力的に自信がついた、よくなむれるようになった、食事がおいしくなった、疲れなくなった、の順になっている。トレーニングすることによって、私達の身体は運動に適応するため、いろいろの器管が生理的に変化する。運動している人と、運動していない人とでは外見的にみて、それほど違いはないけれども、身体の内面については、ずいぶん違っている。運動により心拍数は急激に上昇する。それに血液の中には、筋肉や、心臓自体の活動になくてはならないエネルギー源のグリコーゲンや、それを燃焼させるエネルギーを発生させる酸素が多く含まれている。運動することによって、呼吸数、心拍数が増して、全身の諸機能が動員され、運動のくり返しによって酸素摂取量も大となってくる。このようなくり返しによって身体が健全になってくるといえる。

年齢が高くなるにつれて、心臓や肺の機能的な効率は低下してくる、運動により高令に伴う変化をおくらせることができるし、また若々しい体力を維持するのにプラスになることができる。また適度の運動実施後は、くつろいだ気持ちになり、つかれをおぼえ夜などはよくなむれるということがある。また、年のわりに若くみえる女性、ということをしつこく耳にするそれは、日頃規則的に運動に参加して、若さを保っている人が最近多い、若さの外観的な特徴は、真直な背中、顔、首、腕、脚、などなめらかな皮膚、しなやかな筋肉の曲線であろう。一日中家の中にいて、外にでるといえば買物だけにあくせくして、また自由な時間があれば、テレビの前で座り通しで、すごしている女性と比較すればかくだんの相違である。

30才をすぎるとある種の憂鬱症、あるいは精神的スランプに陥ることがよくある、そのため

に人と一緒に生活することが困難なことがある、このような場合など運動参加により、運動のよるこび、人との関係、ゲームなどを通して、色々の自覚的な認識も深まり、自然的に精神的なもの、身体的なものが解消されて、明るくなったということがある、すなはち健康体になったといえる。運動によって健康になり、身体機能も高まり、仕事の能率も高まり、また単調な日常生活からの気分転換、ストレスの解消のほかに人間関係などもうまくいく、また社会性や、情緒的な零囲気により、気分を明朗にすることができる、また全身の神経系統にも適当な刺激を与えて、新陳代謝を高めることが大切で、要は運動を継続して実行しなければ効果はない

9表 医学的な面

分 類	地 区 別	長 崎	諫 早	大 村	島 原	合 計
胃の調子がよくなった		16	11	8	5	40
心臓病がよくなった		0	2	0	0	2
神経痛がよくなった		1	6	0	1	8
リュウマチがよくなった		0	4	0	1	5
高血圧がよくなった		1	4	1	3	9
糖尿病がよくなった		0	0	0	0	0
ぜんそくがよくなった		0	1	0	0	1
其 の 他		0	0	0	0	0

婦人・スポーツ教室に参加する以前に病気があった人について

地区別	年齢	体重	参加年数	種 目	病 名
長崎市	31	57	2	バ レ ー	婦人病があったが少しよくなった。
	37	50	2	バドミントン	神経痛がよくなった。
	37	56	3	卓 球	肩こりがひどかったがよくなった。
	37	48	2	卓 球	腰痛がよくなった。
	32	52	1	バ レ ー	神経痛のため1ヶ月一度は、主人に会社を休み看病してもらっていたが、バレーするようになり、神経痛のいたみもとれ今は一度も休んだことがない。
	40	42	2年	バドミントン	病気ではないが、低血圧のため、ひどい胃下垂であったが、最近調子がよくなりました、やはりトレーニングは必要であると思います。但しスポーツをやりすぎるとだめようです。
	40	52	3	バドミントン	胃炎があったがよくなった。
	24	55	3	卓 球	産後の腰のいたみがあったがよくなった。
	27	40	6ヶ月	バドミントン	胃下垂であったがよくなった。

地区別	年齢	体重	参加年数	種 目	病 名
諫早市	46	58	5年以上	バドミントン	高血圧がよくなった
	35	60	2年	バ レ ー	関節リュウマチがよくなった。
	35	51	1年	卓 球	頭痛・貧血症がなおった。
	41	60	3年	卓 球	低血圧による肩こりがやわらいだ。
	50	65	5年以上	バドミントン	神経痛・リュウマチがよくなった。
	42	50	2年	バドミントン	胃弱であったが、調子がよくなった。
	31	58	6ヶ月	バドミントン	風邪を引きやすかったが、気にならなくなった。
	35	44	1年	バドミントン	神経痛・リュウマチがよくなった。
	34	46	7ヶ月	バドミントン	婦人病（骨板）があったがよくなった。
	54	63	4年	バドミントン	関節炎がよくなった。
	37	51	3ヶ月	バドミントン	心臓弁膜症。
	42	52	2年	バドミントン	運動したせいか、腰痛になった。
島原市	40	56	1年	バ レ ー	高血圧であった。
	34	48	6ヶ月	卓 球	胃痛がしていた。
	26	48	3ヶ月	卓 球	ぜんそくがあった。
	29	48	1年	バ レ ー	胃がよくなった。
	36	48	1年	バ レ ー	胃の調子がよくなった。
	29	50	2年	バ レ ー	神経痛があったがよくなった。
	33	57	8年	バ レ ー	高血圧であった。
	46	52	2年	バ レ ー	高血圧であった。
	45	64	なし	バ レ ー	高血圧体重3K増す
	36	54	1年	バ レ ー	リュウマチが時々でていたがよくなった。
	40	46	2年	バ レ ー	胃かいよう。
	41	53	2年	バ レ ー	胃の調子が悪かったがよくなった。
平戸市	25	46	3年	バ レ ー	筋肉リュウマチがよくなった。
	33	56	8ヶ月	バ レ ー	リュウマチになりかけていたのがよくなった。
	36	49	4年	バ レ ー	リュウマチ全身運動ができるので気力がついたように思います。

地区別	年齢	体重	参加年数	種 目	病 名
平戸市	35	50	1年	バ レ ー	胃が悪かったが、食欲がでて今では何ともないげんきになった。
	25	48	3年	バ レ ー	筋肉リュウマチがよくなった。

9表では、胃の調子がよくなった、高血圧がよくなった、神経痛がよくなった、リュウマチがよくなった、最も多いのが胃の調子がよくなったである。心配性の人是一般に胃の中に多量の酸が分泌される、運動により心理的なものが解消されることがあり、胃の調子が良くなったことが考えられる。リュウマチ性関節炎は通常身体のだの関節にも影響をあたえる。症状は非常に変わりやすく、最近まで安静と、薬剤によるのが普通の治療法であったけれども、最近では運動と、安静とを組み合わせた治療法を推奨している。安静は関節炎を鎮静にさせるためであり、運動としては、筋力が衰えないように、関節が固定したり、変形しないように予防するためである。

これらはすべて医師の指示を得て、運動を実施することが大切である。

高 血 圧

高血圧には、色々の異なった原因があつて、それは必ずしも同一の治療に対して、同じ効果を示すものではない。

高血圧は神経質とも関連する場合がある、神経質であると心博数は高まり、器官系統に対して必要以上に血液が送りこまれる、そのため結果として、血圧が高くなったりする、また高血圧は肥満や老化とも関連性がある、老化では血管自体が老化して固くなって弾力性がなくなるので、血流状態は正常であっても、その内圧が異状に高まって、血圧を高める、高血圧の標準的な治療法には、薬物投与と、体重の減量とを組み合わせたものか、あるいは薬物だけによるものがあるが、運動のトレーニングは効果がある。トレーニングによって、心拍数を減少させ、血圧を低下させることができる、弱い運動は血圧をあまり低下させない、ということがいえる。

中年以後になると、動脈硬化・高血圧・心臓病・糖尿病・のような成人病がおこることがあるが、このような病気の場合すべての運動を中止するのではなくして、問題は病気の種類や、その程度であつて高血圧・動脈硬化・糖尿病・など軽症の場合には薬にたよるよりは、むしろ軽い運動をしたほうが、病気のためによいことが多い。調査の中にも高血圧がよくなったということが見られた。

またほかに太りすぎもあまりよくない、近年我が国において太りすぎの人が次第に多くなってきていることがいわれている。原因となるものは、食べすぎ、運動不足、からといわれる。太りすぎは大体30才頃から目立って多くなってくる。50才前後の太りすぎは危険である。太りすぎの人は、殆んど脂肪太りであり、皮下脂肪が厚くなると、熱の放出が悪くなる、そのために汗が多くでる、水分の消費が多くなるために、心臓に負担がかかり過労になることがあり、

また体重があるために余分の力が脚にかかるために脚の力も弱くなってくる、それに心配したり、運動後に、呼吸困難や、動悸がおこったり、また動脈硬化、高血圧・糖尿病にかかりやすい。

そこで体重を減少させなければならないが、運動だけで体重を減少させようとしても困難で、それには食習慣も気をつけて、なるべく甘いものをさけるべきである、表に出ているのは心臓病がなおったもでている。

食生活とからみあわせないとはっきりしたことはいえないが、運動は高令に伴う色々の変化をおくらせることができるし、若々しい体力を維持することもできるといえる。運動は多くの人々の生命を救う薬である、しかしそれはすべての医薬品と同じように、正しい処方によって行われなければならない、また体力や健康から生れてくる個人的な魅力は若い女性だけにいえることではない、30代にみえる50代の女性もいるし、40代にみえる60才代の女性もいる、また年令的に若い20才代の人が30才代にみえるふけた女性もいる。

今年の夏帰郷して姉との対談の中で感じたことを一筆すると、ある日、近所の人40才以上の人達女性のみ集って、体力作りの話がでた。そこで日をきめ夕方6時から4キロ半の道程を歩くことになったそうである。さて出発となり、途中までは何事もなく、まじめにしかも一生懸命にあるいていたが、折返し地点が近づくにつれ段々と足ばやになり競争的に変化した。誰れが何といおうと耳にもいれず、早く目的地に着かんものと、あせり気味になって、とうとう走り出したそうである。そこで姉はこれではいけないと考え、自分だけのペースで歩いて帰った、という話をきかされた。

運動は弱くても運動刺激がない、少し汗ばむ程度の速度の考慮が必要であらうし、また情緒の面においても一考を要することである。性、年令、またその人の健康状態などを考慮して、実施されなければ思わざる災難にそうぐうすることがあるので気をつけて実施すべきである。先日も老人マラソン大会に参加された64才の方がマラソンの途中で心臓マヒで死亡されたニュースを見たが、運動実施にあたっては厳密な健康診断の必要がある。

また先日友達が来遊した折の話である。元気そうですね。という話から、いやそうではなくて、つい一週間前医師の診察を受けたとって話した。診察を受けたあと医者ということに、県庁の階段を下から5階まで3回往復して下さい。といわれ本人は医者の指示に従って、1階から5階まで3回往復したそうである。少し動悸がただけで、何ともなかった。とっていた。医者は何ともいわないでいいですと一言だったとっていた。

私は感心した。66才の年令で、少しの動悸だけでおさまったことは、余程心臓が丈夫であることを感じた。普段の生活をきいてみた。南山手の方向から県庁まで週4回あるくそうである。30分はかかるということ、脚力が強いということもいえるし循環機能も丈夫だといえる、また老化は脚からともいわれていることを考え感心した次第である。60才以上の人々の場合、普通の建物の階段の傾斜（踏み面30cm、高さ15cm）で60段を、60秒で昇り切ることができ、それほど息切れを感じないことが一つの健康の条件である（小野三嗣）この条件にあてはまるべき人

であることを考えた。

健康であるということは色々の面からの考慮が必要であるが、運動と栄養と頭を使うことと休養の四者を考慮しなければならない。

お わ り に

前に調査した婦人に於ける recreation については、その興味と理解の程度が主体であったが、此の度は、婦人 Sport 教室に参加した人達だけを対象とし、5年以上たった今日身体面についての効果がどのように表われているか、紙上調査ではあるが実施した。参加する前・後に体型的なもの、健康調査などを行い、その後において同一人を調査すれば、はっきりしたものが表われるかと思われるが、紙上調査だけに終止したことを残念に思う。しかし婦人部の人々が、老化しないよう運動したいという気持、また明朗、友達関係、病気がなおった、家事が計画的になった、などを知ることができた。

運動は器機でいえば歯車のようなものであって、放っておけばさびてまわらなくなる。時々油をさしてやらなければならない。それと同じようなことがいえる。油をさすことは運動である。最近では交通機関の発達、社会構造の複雑から、歩行が全く奪い去られている。また家庭内に於ても電化され動くことが少くなっている今日において、各人の自覚により、体力の向上にむけて自分自身の健康に気をくばり、活動力を高め、心身共に健康になりたいと思う。

最後に、長崎市、諫早市・大村市・島原市・の協力して下さった先生方に感謝いたします。

参 考 文 献

- | | |
|------------|-------|
| ●生涯体育 | 浜口 陽吉 |
| ●現代女性の美と健康 | 池上 金治 |
| ●老化防止の体力作り | 小野 三嗣 |
| ●運動生理学 | 吉田 章信 |
| ●エアロビクス | 石川 旦 |

(昭和50年9月23日受理)