

日・韓における中高齢者のハイキング活動と 生活満足度に関する実証的研究

朴 永旻*

山口 泰雄**

伊藤 克広***

山口 志郎****

稲葉 慎太郎*****

抄 録

本研究の目的は、ソウル市周辺と神戸市周辺の中高齢者のハイキング活動における実態を把握することと、ハイキング活動による生活満足度の効果を明らかにすることである。具体的には、ソウル市周辺で中高齢者のスポーツ参加率が一番高いハイキング活動と、早朝登山などのハイキング活動が活発的に行われている神戸市周辺において、ハイキング活動の特性やその活動による生活満足度への効果を明らかにする。本研究では上記の目的を達成するため、質的及び量的な研究方法を用いた。日本においては、2017年7月から8月に、神戸市周辺の六甲山で活動する中高齢者を対象に、ハイキング活動の拠点において、参与観察及びインタビュー調査（n=10）を行った。さらに、自記式集合調査法を用いた質問紙調査を行った（n=299）。韓国においては、9月に、ソウル市周辺の北漢山、南山、冠岳山周辺においてインタビュー調査（n=10）と自記式集合調査法を用いた質問紙調査を行った（n=302）。その結果、(1) ハイキング活動に週1回以上定期的に参加している参加者は、日本の方が約9割、韓国の方が約6割を示し、日・韓共に活発的に活動している。(2) 日本と韓国ともに、約8割以上が比較的健康である。(3) ハイキング活動ののめり込み意識は、「仕事や家のことがハイキング・山登りと重なった時、ハイキング・山登りを優先する」以外の項目において、日本より韓国ののめり込み意識が上回っている。(4) 社会的支援については、日本と韓国の約7割を超える人がハイキングを通して健康に関する情報が得やすいと答えている。社会的ネットワークについては、日・韓とも、ハイキング活動に誘ってくれる仲間がいる、または、励ましてくれる仲間がいると答えている。(5) 生活の満足度については、日・韓ともに約9割が家族や仲間との人間関係及び余暇活動、または、余暇活動に満足している。

キーワード：中高齢者，ハイキング活動，生活満足度，社会的支援，日・韓国比較

* 大阪経済法科大学 〒581-8511 大阪府八尾市楽音寺6丁目10番

** 神戸大学大学院 〒657-8501 兵庫県神戸市灘区鶴甲3丁目11番

*** 兵庫県立大学 〒651-2197 兵庫県神戸市西区学園西町8丁目2-1

**** 流通科学大学 〒651-2188 神戸市西区学園西町3丁目1番

***** 天理大学 〒632-0071 奈良県天理市田井庄町80番

Research into hiking activity and quality of life in middle-aged & elderly in Japan and Korea

Young-kyung Park *

Yasuo Yamaguchi** Katsuhiko Ito*** Shiro Yamaguchi**** Shintaro Inaba*****

Abstract

The purpose of this study is to examine the effects of hiking on life satisfaction by investigating hiking activities around Seoul in South Korea and Kobe in Japan. More specifically, this study investigate the influence of hiking and early-morning mountain climbing – which have the highest participation rate of any form of sport among middle-aged people – on life satisfaction of participants in Seoul and Kobe. In order to achieve the aforementioned objective, qualitative and quantitative research methods were used. In Japan, observations and interview surveys (n=10) of elderly people were conducted at Rokko-san, near Kobe, from July to August 2017. Questionnaires using the self-descriptive group survey method (n=299) were also given to participants. In Korea, interviews (n=10) were conducted and a questionnaire survey (n=302) was given to participants in the vicinity of Bukhansan, Namsan, and Gwanaksan in September 2017. The results of the survey were as follows: (1) About 90% of participants in Japan and 60% of participants in Korea participate in climbing activities at least once a week. (2) More than 80% of participants in both Japan and Korea were relatively healthy. (3) Consciousness of being immersed in climbing activities, as expressed in the sentence “When hiking or mountain climbing conflict with work or housework, hiking and mountain climbing take priority”, is higher in Korea than in Japan. (4) Regarding social support, more than 70% of participants in both Korea and Japan responded that hiking makes it easier to obtain information on health. Regarding social networking information, participants in both Korea and Japan indicated that they had colleagues who suggested joining climbing activities or encouraged them to participate in hiking activities. (5) On the subject of life satisfaction, about 90% of participants in Japan and Korea said they were satisfied with their relationships with family members and colleagues, and with leisure activities.

Key Words : middle-aged & elderly, hiking, quality of life, social support, international comparison of Japan and Korea

* Osaka University of Economics and Law 6-10 Gakuonji, Yao-city, Osaka 581-8511

** Graduate School of Kobe University 3-11 Tsurukabuto, Nada-ku, Kobe-city, Hyogo 657-8501

*** University of Hyogo 8-2-1 Gakuen-nishimachi, Nishi-ku, Kobe-city, Hyogo 651-2197

**** University of Marketing & Distribution Sciences 3-1 Gakuen-nishimachi, Nishi-ku, Kobe-city, Hyogo 651-2188

***** Tenri University 80 Tainosho, Tenri, Nara 632-0071

1. はじめに

ハイキング活動は日・韓両国の中高齢者にとって人気のあるスポーツ活動の一つである (Park & Yamaguchi, 2006)。その理由として、両国共に、地理的に複数の山が存在し、居住地からハイキング活動場所までのアクセス環境が整っており、活動を行うための特別な費用が必要なく、年齢を問わず、思い立った時に手軽に活動できるスポーツだからである (朴・山口, 2009)。両国とも四季がある気候帯に属しているため、四季それぞれのハイキングの楽しみ方ができるということも大きな魅力だといえる。また、ハイキングには明確な「達成目標」があり、それに向かってチャレンジするという意欲が生まれ、目標を成し遂げたという達成感を味わえるという、少し骨が折れるけれど単純で分かりやすい活動であるということも多くの人々を惹きつける理由として挙げられる。さらには、ハイキング活動を通して人間関係が形成され、年齢や性別を問わず、多くの人と交流できるということも人気の理由として挙げられる。

以上のようなハイキング活動から得られる効果や便益について、数多くの研究者が注目してきた (平川ら, 1990 ; 朴・山口, 2009)。また、ハイキングが生涯スポーツとして有効な活動であると謳われる背景には、個人にもたらされる身体的、心理的、社会的効果と、医療費の削減や要介護状態になることの遅延の可能性といったマクロ的に社会にもたらす効果と同時に、共同体の形成や人間関係の形成・維持・深化といったミクロ的な社会にもたらす効果があるからであることが指摘されている (板東ら, 2016)。その効果を期待して、各自治体の主催する中高齢者対象の市民講座や学校や職場、各種福祉施設、地域団体において、ハイキング活動を人々の健康増進プログラムや交流プログラムとして数多く導入している。

本研究の調査場所であるソウル市周辺と神戸市周辺は、地理的に複数の山が存在し、居住地からハイキング活動場所まで徒歩や電車などのアクセスが便利であり、入場料が掛からないなどの道具的支援は、中高齢者のハイキング活動者の増加に大きな要因になると考えられる。これまでは、韓国におけるハイキング活動のみに注目して研究を進めてきたが、ハイキング活動が生涯スポーツの一環として人気を集めているのは韓国だけの現象ではない。日本では神戸市の六甲山周辺で多くの中高齢者がハイキング活動を実施している。日本でも中高齢者のハイキング活動の人気は高まっているにもかかわらず、参加者の属性や活動特性はほと

んど明らかにされていない。余暇・スポーツ活動が中高齢者の生活満足度に影響を及ぼすことは多くの研究で明らかにされているものの (山口, 1996 ; 中山ら, 2002)、ハイキング活動に着目した研究はなされていない。ハイキング活動はこれまで個人的余暇活動としてとらえられ、調査や研究が進められてきた。なぜ中高齢者がハイキング活動に多く参加しているのか、ハイキング活動が彼らの生活にどのような影響を及ぼしているのかなど、社会科学的な関心は高まっているが、社会的支援や生活満足度の視点からアプローチした研究は行われていない。これまでは韓国におけるハイキング活動の諸モデルを設定し検証してきたが、それが日本においても適応可能であるかを検証する必要があるため、日本を始めとした諸外国のハイキング参加者との国際比較研究が期待される。

2. 目的

ソウル市周辺で中高齢者のスポーツ参加率が一番高いハイキング活動と、早朝登山や毎日登山などのハイキング活動が活発に行われている神戸市周辺において、ハイキング活動の特性やその活動による生活満足度への効果を明らかにすることは非常に意義があると考えられる。したがって、本研究の目的は、ソウル市周辺と神戸市周辺のハイキング活動における実態を把握することと、ハイキング活動による生活満足度の効果を明らかにする。

3. 方法

本研究では、上記の目的を達成するため、質的研究と量的研究の研究方法を用いる。

3. 1. 中高齢者におけるハイキング活動のフィールドワークによるインタビュー調査 (質的研究)

日本においては、7~8月に、神戸市周辺の六甲山 (932m)、摩耶山 (699m) で活動する中高齢者を対象に、ハイキング活動の拠点において、参与観察及びインタビュー調査 (n=10) を行った。韓国においては、9月にかけて、ソウル市周辺の北漢山 (837m)、南山 (262m)、冠岳山 (632m) 周辺においてインタビュー調査 (n=10) を行った。

調査表の内容は、生活満足度に関して、Brown & Frankel (1993) モデルを翻訳した山口ら (1996) を採用した (7項目)。ハイキング活動の経験や実施頻度などのハイキング実施については、山口ら (1996) と (財) 日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会 (日

本体育協会, 1997) を参考に (2 項目)、また、のめり込み意識については、(財) 日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会を参考にして作成した (4 項目)。健康状態については、(財) 健康・体力づくり事業財団 (2000) を適用し (1 項目)、社会的支援は、中山ら (2002) を参考にして作成した (4 項目)。社会的ネットワークは、萩原・磯貝 (2014) を参考にして作成した (7 項目)。

3. 2. 中高齢者におけるハイキング活動と生活満足度に関する質問紙調査 (量的研究)

日本においては、2017 年 7 月～8 月にかけて神戸市周辺の六甲山、摩耶山のハイキング活動者を対象に自記式集合調査法を用いた質問紙調査を行った (n=299)。韓国においては、2017 年 9 月にソウル市周辺の北漢山、南山、冠岳山のハイキング活動者を対象に自記式集合調査法を用いた質問紙調査を行った (n=302)。

ハイキング活動に参加している中高齢者の活動及び社会的支援、社会的ネットワーク、生活満足度の諸要因に対して日・韓比較を行う。分析方法は、中高齢者のハイキング活動の要因を説明するため単純集計及びクロス分析を行う。本研究における統計的なデータ処理は、SPSS を使用した。

4. 結果及び考察

4. 1. 中高齢者におけるハイキング活動の

フィールドワークによるインタビュー調査 (日本)

日本においては、7 月 19 日 (日) と 8 月 11 日 (金)、神戸市民山の会の定例ハイキングに参加している中高齢者を対象に、ハイキング活動の拠点において、参与観察及びインタビュー調査 (n=10) を行った。表 1 は参加理由のインタビュー対象者のプロフィールである。

表 1 インタビュー対象者のプロフィール (日本)

No.	性別	年齢	職業	経歴 (年)	頻度	目的
1	女	72	主婦	5	週 1	健康
2	女	70	主婦	37	毎日	達成感
3	男	82	無職	18	週 2	健康
4	男	63	自営業	12	月 1	交流
5	女	45	会社員	17	月 1	リフレッシュ
6	男	75	無職	2	月 2	交流
7	女	70	無職	30	週 2	健康
8	男	63	自営業	27	週 1	楽しい
9	女	58	会社員	13	月 1	交流
10	男	71	無職	25	毎日	達成感

図 1 はインタビュー調査によって得られた日本のハイキング参加理由のデータを KJ 法によってグループ化し、分類したモデルを示している。モデルの左側に位置する「低費用」、「身近な場所」、「登山路・コース」については、「多様なコース」や「自然環境」など地理・環境的要因を参加理由として挙げている。一方、モデルの右側に位置する「達成感」、「楽しい」、「仲間との交流」については、「健康増進」を参加理由とする身体・心理的要因を挙げている。

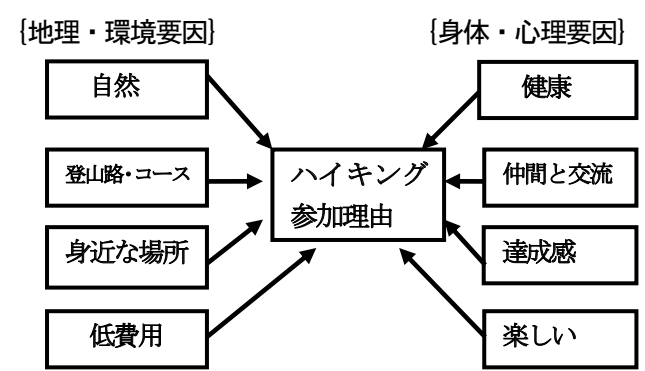


図 1 ハイキング参加理由のモデル図 (日本)

宮内ら (1993) は、中高齢者におけるスポーツ参加の理由が「身体的理由」が 6 割を占め、大切にしたいスポーツのやり方には「交流」が半数を占めた結果から、「中高年者は、健康や体力の増進から運動やスポーツを行おうとするが、結果的には仲間との交流を大切にしてスポーツを楽しむ」とみている。

平成 28 年に総務省が実施した社会生活基本調査 (2017) によると、ハイキング活動の参加率は全体の 10.0% である。その内訳をみると、平均行動日数は 75 歳以上がもっと多く、50 歳以降、年齢とともに行動日数が増している。また行動者率を 5 年前と比べると、60—64 歳以外の全ての年齢階級で行動者率が上昇している。この数字を見ると、ハイキング活動は中高齢者にとってもっとも親しみやすい生涯スポーツとして定着していると言えそうである。また、昭和 19 年から 24 年に生まれたいわゆる「団塊の世代」の人々の行動者率が今も昔も高いことも指摘されている。ここには、この世代のもつハイキング活動に対する価値観が関係していると考えられる。

4. 2. 中高齢者におけるハイキング活動の

フィールドワークによるインタビュー調査 (韓国)

韓国においては、9 月 2 日～9 月 5 日に、ソウル市周辺の北漢山、南山、冠岳山周辺で活動する中高齢者を対象に、ハイキング活動の拠点において、参与観察

及びインタビュー調査 (n=10) を行った。表 2 は参加理由のインタビュー対象者のプロフィールである。

表 2 インタビュー対象者のプロフィール (韓国)

No.	性別	年齢	職業	経歴 (年)	頻度 (会)	目的
1	女	64	主婦	8	週 3	自然
2	女	67	主婦	18	毎日	活力
3	男	77	警備員	15	週 3	健康
4	男	48	会社員	12	週 1	登山路
5	男	43	会社員	16	週 1	健康
6	女	52	主婦	6	週 1	ヒーリング
7	女	43	会社員	7	月 1	親睦
8	男	70	自営業	18	月 3	コース
9	女	50	主婦	17	週 3	交流
10	男	72	無職	12	毎日	健康

図 2 はインタビュー調査によって得られた韓国のハイキング参加理由のデータを KJ 法によってグループ化し、分類したモデルを示している。モデルの左側に位置する「低費用」、「身近な場所」、「登山路」については、「多様なコース」や「自然環境」など地理・環境的要因を参加理由として挙げている。一方、モデルの右側に位置する「仲間と交流」、「ヒーリング」、「気分転換」については、「健康増進」を参加理由とする身体・心理的要因を挙げている。

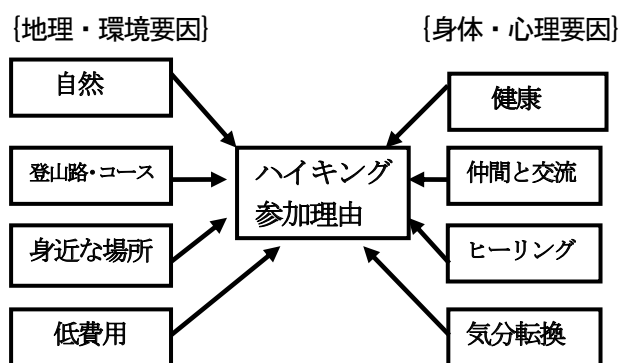


図 2 ハイキング参加理由のモデル図 (韓国)

ハイキング活動の参加理由として、居住地からハイキング活動の場所まで行く交通アクセスが便利であり、交通費及び入場料が掛からないなどの道具的支援は、高齢者のハイキング活動者の増加に大きな要因になると考えられる。

韓国は地理的に複数の山脈が存在し、自宅や職場から歩いて通える近接性だけでなく、交通手段による利

便性がハイキング活動の人気の高さと密接に関係している。例えば、ソウル周辺の南山周辺に居住している主婦や中年者が「身近な場所」でハイキング活動を楽しんでいる (朴・山口, 2009)。また、ハイキング活動に影響を与えている主な要因として、身近にハイキング活動の場所やコースがあるという環境支援、ハイキング活動を行う山やコースへの交通手段の利便性、ハイキングを行う為の利用手続きの簡潔さという道具的支援、近隣の友人・仲間・家族から得られる人的支援やハイキング活動及び健康に関する情報が得やすいという情報支援の重要性が浮かび上がった (Park & Yamaguchi, 2006)。

4. 3. 中高齢者におけるハイキング活動と生活満足度に関する質問紙調査の結果及び考察 (日本)

サンプルの個人的属性について、男性は 50.7%、女性は 49.3%であった。年齢は 40 代が 3.1%、50 代が 6.8%、60 代が 25.6%、70 代が 50.9%で最も多かった。続いて、80 代が 13.0%であり、90 代も 0.7%を示した。

ハイキング活動の経歴を聞いたところ、サンプル全体では、「15 年以上」が 52.1%であり、以下「10 年—15 年未満」が 18.7%、「5 年—10 年以上」が 15%、「0 年—5 年未満」が 11.7%、「1 年未満」は 2.0%であった。ハイキング活動の頻度に関しては、全体では、「ほぼ毎日」が 71.2%で、「週 3 回以上」が 10.2%、「週 1 回ほど」が 9.5%、「月に 1—2 回ほど」が 9.5%、「週 1 回ほど」が 5.8%で、7 割以上が「毎日」参加している。一方、「年に数回程度」は 3.4%であった。世帯構成は、「夫婦だけの 1 世帯」が 53.6%でもっと多く、続いて「2 世帯以上」が 24.2%、「一人暮らし」が 18.4%、最後に「親と孫を含む 3 世帯以上」が 3.0%を示している。ハイキングクラブの所属有無を聞いたところ、「所属している」が 16.4%、「所属していない」が 83.6%で、8 割以上が所属していない。

現在の健康状態を聞いたところ、全体では、「全く健康」が 39.3%、「少し具合が悪い所があるが、おおむね健康である」が 59.1%で、合わせて 9 割以上が比較的健康であると答えていた。一方、「あまり健康とはいえない」が 1.3%、「病気がち」が 0.3%であった。ハイキングののめり込み意識に関しては、「ハイキング・山登りは最高の生きがいである」、「ハイキング・山登りに対する多少の出費はやむをえない」の項目に関して約 8 割がそう思うと答えた。一方、「仕事や家のことがハイキング・山登りと重なった時、ハイキング・山登りを優先する」、「決められたハイキング・山登り

は絶対に休むべきでない」の項目に関しては約7割がそう思わないと答えている。

社会的支援については、7割以上を超える人が「ハイキングを通して健康に関する情報が得やすい」と答えている。社会的ネットワークについては、「一緒にハイキング・山登りを行う仲間がいる」「ハイキング・山登りに誘ってくれる仲間がいる」、「ハイキング・山登りを行うことを励ましてくれる家族がいる」、「ハイキング・山登りのアドバイスや指導をしてくれる人がある」に約9割がいて答えている。一方、「ハイキング・山登りが好きな家族がいる」については、62.8%がいて答えた。

生活満足度については、8割以上を超える人が満足している傾向にある。特に、家族関係や友人との関係、または、生活環境に満足している傾向がみられた。

ハイキング活動と健康・生活満足に関しては、ハイキング活動を通して、より健康な生活ができ、生活満足にも非常に大きな影響を及ぼしていると考えられる。ハイキングの目的は、健康増進と友人との交流であり、定期的な活動により、仲間との交流が深まり、情緒的サポートにつながっていると推察される。また、定期的なハイキング活動は、健康意識を高め、実際に健康意識が高く、健康状態も良好であると考えられる。

4. 4. 中高齢者におけるハイキング活動と生活満足度に関する質問紙調査の結果及び考察（韓国）

サンプルの個人的属性について、男性は56.0%、女性は44.0%であった。年齢は40代が27.6%、50代が43.3%で最も多かった。続いて60代が24.9%、70代が6.5%、80代が0.7%であった。

ハイキング活動の経歴を聞いたところ、サンプル全体では、「15年以上」が27.2%であり、以下「5年—10年未満」が22.2%、「1年—5年未満」が20.8%、「10—15年未満」が20.2%、「1年未満」は9.6%であった。ハイキング活動の頻度に関しては、「月に1—2回ほど」が42.7%、「週1回ほど」が29.4%、「週3回以上」が18.5%、「毎日」が2.6%であった。一方、「年に数回程度」は4.5%であった。世帯構成は、「2世帯以上」が59.6%で最も多く、続いて「夫婦だけの1世帯」が24.8%、「一人暮らし」が10.9%、最後に「親と孫を含む3世帯以上」が3.0%を示し、韓国の独特な文化である儒教的な思想の流れで親孝行な文化が見られる。ハイキングクラブの所属有無を聞いたところ、「所属している」が49.0%、「所属していない」が51.0%であった。

現在の健康状態を聞いたところ、全体では、「全く健

康」が25.4%、「少し具合が悪い所があるが、おおむね健康である」が58.6%を示し8割以上が比較的健康であると答えていた。一方、「あまり健康とはいえない」が11.8%、「病気がち」が4.2%であった。

ハイキングののめり込み意識に関しては、「ハイキング・山登りは最高の生きがいである」、「ハイキング・山登りに対する多少の出費はやむをえない」、「決められたハイキング・山登りは絶対に休むべきでない」の項目に関して約8割がそう思うと答えた。一方、「仕事や家のことがハイキング・山登りと重なった時、ハイキング・山登りを優先する」の項目に関しては約6割がそう思わないと答えている。

社会的支援については、約8割以上を超える人が「ハイキングを通して健康に関する情報が得やすい、または、家族はハイキングにお金をかけることを理解している」と答えている。社会的ネットワークについては、「一緒にハイキング・山登りを行う仲間がいる」、「ハイキング・山登りに誘ってくれる仲間がいる」、「ハイキング・山登りを行うことを励ましてくれる仲間がいる」に9割以上を超える人が答えている。一方、「ハイキング・山登りのアドバイスや指導をしてくれる人がある」については、65.2%がいて答えた。

ハイキング活動に対する社会的支援の要因として、家族の情緒的サポートが強く、生活満足にも影響を与えている。韓国の長い歴史の中で続けられた家族中心の生活様式は、特に朝鮮時代の儒教によって価値があるものとして定型化され、親孝行の価値が高くなってきた。また、家族は個人の社会的環境の中で一番大事な領域として社会的支援の重要な規準になる。Kim (1997) は、高齢者は家族からの支援を求め、適当な支援があれば高齢者と家族構成員の間に信頼関係が強くなり急激な変化にもかかわらず自分の役割を十分に行うことができると報告している。例えば、親・配偶者からハイキング活動による健康のために、昼ご飯や果物などの道具的支援も受けている（朴・山口，2009）。さらに、友人や仲間の情動的・情緒的サポートが強い影響を及ぼしていた。友人や近隣からの情動的サポートは、ハイキング活動だけでなく、健康のための様々な情報を提供してくれたり、日常的な課題の情報交換をしたりして、日常生活における悩みや課題に対する励ましなどが活動のサポート要因になっていた。

生活満足度については、8割以上を超える人が満足している傾向にある。特に、家族関係や友人との関係、または、生活環境を含む生活全般に満足している。

5. まとめ

本研究の目的は、ソウル市周辺と神戸市周辺のハイキング活動における実態を把握することと、ハイキング活動による生活満足度の効果を明らかにすることであった。具体的には、ソウル市周辺で中高齢者のスポーツ参加率が一番高いハイキング活動と、早朝登山などのハイキング活動が活発に行われている神戸市周辺において、ハイキング活動の特性やその活動による生活満足度への効果を明らかにすることであった。分析の結果、以下の5点の結果が導き出された。

1) ハイキングの経歴については、5年以上長期継続している割合は、日本が約7割、韓国が約5割を示している。ハイキングの頻度に関しては、定期的に週1回以上参加している参加者は、日本の方が約9割、韓国の方が約6割を示し、日・韓共に活発的に活動している。また、世帯構成は、一人暮らしと夫婦だけの1世帯が約7割を示している日本に対して、韓国の方は伝統的な直系家族の形態で、2世帯以上が約6割を示している。

2) 現在の健康状態は、日・韓ともに、約8割以上が全く健康と少し具合が悪い所があるがおおむね健康であると答え比較的健康である。

3) ハイキング活動ののめり込み意識は、「仕事や家のことがハイキング・山登りと重なった時、ハイキング・山登りを優先する」以外の項目において、日本より韓国ののめり込み意識が上回っている。

4) 社会的支援については、日本は約7割以上が、韓国の方は約8割を超える人がハイキングを通して健康に関する情報が得やすいと答えている。社会的ネットワークについては、日・韓ともに、ハイキング活動に誘ってくれる仲間がいる、または、励ましてくれる仲間がいると答えている。しかし、日本の約6割が「ハイキング・山登りが好きな家族がいる」について、韓国は、約6割が「ハイキング・山登りのアドバイスや指導をしてくれる人がある」について比較的に低かった。

5) 生活の満足度については、日・韓ともに約9割が家族や仲間との人間関係及び余暇活動、または、余暇活動に満足している。生活環境を含む経済的な面も約8割近くの人が満足している。

今後の課題として、本研究では、サンプルがハイキングに限られたために、研究結果を中高齢者の一般的な傾向として解釈するには困難な部分がある。しかし、本研究の結果はハイキングの活動を活発に参加する中高齢者において社会的支援と生活満足度に対する基礎

的資料として位置づけることが出来ると考えられる。また、今後は多様な種目の国際比較研究も望まれる。

【参考文献】

- 板東浩・竹中優子・中村巧・鴻池清司・米井嘉一 (2016) 中高年マスターズ選手のQOLと志向性. 心身医学, 10, 1023-1031.
- Brown, B.A., & Frankel, B.G. (1993) Activity Through the Years. Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction. *Sociology of Sport Journal*, 10(1), 1-17.
- 萩原悟一・磯貝浩久 (2014) スポーツチームにおけるソーシャルサポート提供・受領尺度作成の試み. *スポーツ産業学研究*, 24(1), 49-62.
- 平川和文・岡田修一・神吉賢・高田義弘・小田慶喜・家治川豊 (1990) 高齢者早朝登山者の体力. *デサントスポーツ科学*, 11, 241-253.
- (財)健康・体力づくり事業財団 (2000) 高齢者の運動と生活満足度に関する調査研究. 29 - 34.
- Kim, E.K. (1997) 高齢者の社会的支援と精神・情緒的健康状態. *中央医学*, 60(8), 703-714.
- 宮内孝知・嘉戸脩・長見真・菊幸一 (1993) 中高年者のスポーツ参加に関する研究. *日本体育学会第44回大会号*, 1B8-1.
- 中山健・川西正志・守能信次 (2002) 社会的支援と社会的ネットワークが高齢者の身体活動実施に与える影響に関する研究. *スポーツ社会学研究*, 10, 72-85.
- 総務省 (2017) 登山・ハイキングを行った人の状況—山の日を迎えるに当たって—. 平成28年度生活基本調査.
- 朴永灵・山口泰雄 (2009) 韓国における高齢者のハイキング活動者の社会的支援に関する研究—ソウル周辺のケーススタディー—. *神戸大学大学院人間発達環境学研究科紀要*, 2, 103-110.
- Park, K., & Yamaguchi, Y. (2016) A Study of Involvement in Hiking and Mountain Climbing Focusing on Social Support Among Korean Elderly. 2006 Conference of the European Society for Sociology of Sport, Paper abstract, pp. 38.
- 山口泰雄 (1996) 中高年のスポーツ参加をめぐる多様化と組織化に関する社会学的研究. 平成8年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告書, 1, 31-61.
- 山口泰雄・土肥隆・高見彰 (1996) スポーツ・余暇活動とQOL—中高年齢者の世帯間比較—. *スポーツ社会学研究*, 4, 34-50.

この研究は笹川スポーツ研究助成を受けて実施したものです。

