

中高年層における太極拳実践者の主観的幸福感

中 谷 康 司 青 木 清 隆
宮 本 知 次 赤 羽 悟 美

Subjective Well-being of a Tai Chi Practitioner
in a Middle-aged and Elderly Layer

Abstract

Our study investigated about the subjective well-being of Tai Chi practitioner in a middle-aged and elderly layer in comparison with that of general Japanese in same age. We revealed that subjective well-being of Tai Chi practitioner (7.57 ± 1.59 , mean \pm SD) was higher than general Japanese (6.67 ± 2.07). There was big difference in a gauge of subjective well-being between 2 groups. The general person emphasized the economic society situation in a gauge of subjective well-being, on the other hand a practitioner cried up a health and a relationship in judgment of that. We think that the practice of Tai Chi raises subjective well-being directly, and indirectly via improvement of health and social relationship. We suggested that the frequency of practice (days/week) is more important than the level of technique in state of subjective well-being of Tai Chi practitioner.

1. はじめに

2011年に来日したブータン王国のジグミ・ケサル・ナムゲル・ワンチュク国王（生没：1980-，在位：2006-）が11月17日に国会議事堂衆議院本会議場にて国賓として演説を行った。ブータンでは前国王ジグミ・シンゲ・ワンチュク（生没：1955-，在位：1972-2006）により国の発展において国民総生産（Gross National Product：GNP）よりも国民総幸福量（Gross National Happiness：GNH）を重視することが1972年に提唱されている。同国で実施された国勢調査に

において「今あなたは幸福ですか?」という質問に対して、97%の国民が「幸せ」と回答したとされ、国民の幸福度が世界一高い国として注目を浴びた¹⁾。このような経緯から、同国王の来日、演説を契機として、社会を考える指標としての「幸福」という概念やその評価方法が日本の一般社会でも注目を浴びるようになった。

一方、世界的にも Well-being (幸福, 福利, 健康) の重要性が指摘されている。世界保健機関 (World Health Organization: WHO) の健康の定義、すなわち「単に身体的に病気が無いとか身体が弱くないことをいうのではなく、肉体的 (= 身体的) にも、精神的にも、社会的にも完全に調和の取れた良い状態」(WHO 憲章, 1946) という考え方は、日本のみならず世界的に受容されている。この健康の定義を実現し、評価する上では、陰性感情つまり心の疲労のみでなく、陽性感情すなわち心の健康にも目を向け、それを積極的に高めるよう働きかけることが重要であると考えられる²⁾。これまで精神疾患との関連で陰性感情の評価方法については様々な考案がなされてきたが、陽性感情すなわち幸福感についての評価方法は検討されてこなかった。そこでこの陽性感情を評価するために、Sell and Nagpal が1992年に「主観的健康感尺度 (The Subjective Well-being Inventory: SUBI)」を発表した³⁾。また、この他にも2000年に主観的幸福に関する学際的な意見交換の場として Journal of Happiness Studies が刊行されるなど⁴⁾、幸福という概念に社会の到達目標としての期待や、社会評価の基準として興味や関心が高まっていたことがわかる。

日本においても WHO の SUBI は、藤南ら (1995) によっていち早く翻訳され、日本人に対する一定の妥当性が証明された⁵⁾。また、学術的社会調査においては、大阪商業大学比較地域研究所が2000年からスタートした「日本版総合的社会調査 (Japanese General Social Surveys: JGSS)」に「あなたは、現在幸せですか」という質問が設けられ、幸福感に関する継続的な研究がなされている⁶⁾。また、行政においても、内閣府が2002年から実施した「国民選好度調査」、また続く「生活の質に関する調査」において、2009~2013年度の5年間、幸福感に関する調査を実施している。この間、2010年6月18日の閣議決定に「新成長戦略」として「新しい成長及び幸福度に関する調査研究」を推進することが盛り込まれたため、同府管轄で「幸福度に関する研究会」が設置された (全7回: 2010年12月22日~2012年9月28日)。その後、政権交代によって政府が主導する動きは鈍るものの、日本国内においても社会調査を中心に幸福感への関心は継続している。

このような調査から日本人の幸福度はどのような状況にあるのだろうか。白石・白石 (2010) は、多くの調査結果について分析し、その結果、日本人の幸福度は国際的に見ると相対的に低く、また現在、年々下降する傾向にあると指摘している⁷⁾。また、その特徴として、年齢につい

での記述が散見される。内閣府は、日本人の幸福度の年齢推移が、若年で高く、一旦低下の後、高齢になるにしたがって再び上昇するいわゆる「U字型にはなっておらず、67歳を底にして79歳にかけて幸福度はほとんど高まらないL字に近い形状を取っており」、アメリカのデータ（U字型）と比較して特異な状況にあると指摘した⁸⁾。また、筒井（2010）も、欧米の多くの研究がU字型を示すのに対して、日本では加齢に伴って幸福度が低下するとの研究データを示している⁹⁾。一方、先述のJGSSを利用した宍戸・佐々木（2011）の研究では、年齢推移はU字型を示しており、上記の指摘とは異なる¹⁰⁾。しかしながら、年齢の範囲や研究方法に差異があり、取り扱いは慎重にすべきであるとの考察も見られた。いずれにせよ、日本人の幸福度は低く、特に中高年以降の幸福度の底上げが重要な課題であることが理解できる。では、中高年層の幸福度を改善するにはどうしたら良いのであろうか。

安永ら（2002）は、高齢者において運動習慣が日常生活動作能力の維持に貢献し、間接的ながら主観的幸福感に貢献している可能性を示唆している¹¹⁾。また、石澤ら（2010）は地区調査において、身体活動（運動・スポーツ実施）が活発な高齢者は不活発な者と比べ、生活満足度や主観的幸福感が高いことを報告している¹²⁾。これらの研究は、継続的な運動実践が主観的幸福感に影響を及ぼす可能性を示唆している。しかしながら、これまで1つのスポーツ種目の実践者における年齢横断的な主観的幸福感の調査は行われていない。そこで本研究では、低運動負荷でゆっくりと実施でき、中高齢者を含む幅広い年齢での継続実施に適しているとされる太極拳に注目し¹³⁾⁻¹⁷⁾、その継続実践が主観的幸福感に与える影響とその様態を明らかにすることを目的とした。太極拳実践者における大規模な調査として、金ら（2007）が健康状態（身体的・精神的）を調べる健康関連QOLについて報告しているが¹⁸⁾、主観的幸福感に関する研究はない。

本研究では、全国規模で主観的幸福感を含む社会調査を実施している内閣府の調査データを比較材料とし、また太極拳を実践するサンプルについても全国にその対象者を求めることで、全国規模での実態調査を試みた。

2. 方 法

2-1 調査対象

対照データとして内閣府実施の2012年度「生活の質に関する世帯調査 個人調査表（B）」の集計データを用い、太極拳実践者に関しては、継続的な太極拳の実践が担保できるアンケート対象者を確保するため、太極拳の実践団体に協力を求め、以下に示すような対象に対してアンケート調査の協力を依頼した。

太極拳実践者に対するアンケートは、日本スポーツ協会に加盟する中央競技団体である公益社団法人日本武術太極拳連盟へ協力を依頼した（同連盟第84回理事会および第49回定例総会にて承認、2014年1月18日開催）。当該連盟が実施する2014年度の指導員講習会（4階級、56会場）の参加者（2,280名）および講師（281名）、総計2,561名に対して、回答協力を依頼した。各講習会の内訳は、階級別で普及指導員（5/11～6/8、45会場、受講予定者：1,106名、講師：225名）、C級指導員（4/10～5/8、7会場、受講予定者：553名、講師：27名）、B級指導員（4/10～5/4、3会場、受講予定者：408名、講師：23名）、A級指導員（5/9、1会場、受講予定者：213名、講師：6名）であった。記入のあった2,491件（回答率97.27%）のうち、10名以上の回答者が確保できる30代～80代までを解析対象年齢とし、幸福感・年齢の記載のないデータを除いた結果、2,372件のサンプルを解析対象（実践群）とした。

「生活の質に関する世帯調査 個人調査表（B）」の2012年度分のデータ利用については、内閣府経済社会総合研究所に対して、調査票情報提供の申し出を行い、7,717件の研究者提供用データの提供を受けた。提供データのうち、実践群で解析対象とした年齢属性を持つ6,021件を対照群とした。なお、実践群の調査を行った2014年には同調査は終了しており、実施年度のデータを入手・比較対象とすることができなかつたため、データ提供を受けた2012年度分を使用して比較を行った。

2-2 調査の実施（実践群）

講習会の会場もしくは運営代表者に対して、参加予定者および講師の総数に予備を加算した調査用封筒を事前に送付した。調査用封筒の内容物は「調査趣旨説明書」（持ち帰り）と「プロフィール調査質問紙」（提出）、「世界保健機関（WHO）心の健康度調査用紙（SUBI）」（提出）の3点であり、それぞれに、同一ナンバリングを施すことにより、無記名でありながら必要に応じて追跡の可能性を双方向で担保した。

調査実施の概要とお願いについては同連盟の機関紙「武術太極拳」（No.292）において、事前に告知した。各会場での調査実施はそれぞれの講習会の運営者に委託し、①封筒の配布、②調査協力に関する説明、③封筒の回収、④梱包・発送の4点を依頼した。調査は、講習のお昼休みなど、各講習会の進行に支障が無く、受講者の不利益にならない時間帯に設定して実施された。

2-3 調査内容

本研究で用いた「プロフィール調査質問紙」（付録）は全35問で構成し、8ページのオリジナ

ル冊子を作成した。なお、質問内容については「生活の質に関する世帯調査 個人調査表 (B)」との対照を想定しているため、幸福感調査（問1～3）および属性調査（問20～35）については同調査に準拠し、部分的に太極拳に関する追加設問・追加選択肢を用意した。その他、太極拳の実施状況を調べるために実施状況調査として16の質問を設けた（問4～19）。

「世界保健機関（WHO）心の健康度調査用紙（SUBI）」については、金子書房発行の日本語版調査紙（全40項目）を用いた。解析対象データが膨大となるため、本質問紙の調査結果については本論文における解析対象からは除外した。

2-4 集計・解析とデータの取り扱い

対照群のデータについては、「平成24年度「生活の質に関する世帯調査」調査票情報の提供及び調査票情報等の管理に関する取扱いについて」（内閣府経済社会総合研究所）を遵守してデータの処理を実施した。実践群のデータ集計については、外部委託とし、入力後のデータの取り扱いについては下記倫理申請時に定めたルールに従い運用した。集計にはMicrosoft Excelを、統計処理にはIBM SPSS 25を定められた条件で使用した。なお、実施した統計処理については、結果の提示に伴い明示した。

2-5 解析対象

解析対象は、対照群6,021名、実践群2,372名、それぞれの男女比は、対照群で男性2,799名（46.5%）、女性3,222名（53.5%）、実践群で男性499名（21.0%）、女性1,872名（79.0%）、不明1名であった。対照群、実践群のサンプル数調整は実施せず、また実践群で女性が多い点についても、太極拳の実施実態を示しているため調整は実施しなかった。年齢の分布は、対照群が30代：1,004名、40代：1,182名、50代：1,384名、60代：1,386名、70代：782名、80代：283名であり、実践群は30代：51名、40代：187名、50代：599名、60代：1,123名、70代：400名、80代：12名であった。解析対象に対する理解を助けるために、各年代の割合を図1に示した。実践群は60代が全体の半数近くを占めるという偏りはあるが、両群とも50代、60代の割合が多いという特徴は同様であった。

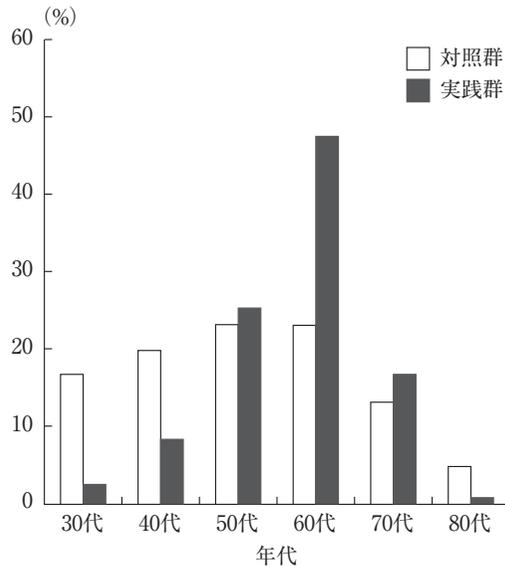


図1 対照群と実践群の年齢分布 (%)

2-6 倫理審査

本研究は東邦大学医学部倫理委員会（課題番号：25052）および中央大学保健体育研究所倫理委員会（受付番号：2014-2）において倫理審査，承認を受けた研究計画に基づいて実施された。

3. 結 果

3-1 主観的幸福感と属性

主観的幸福感（とても不幸0点～とても幸せ10点）は対照群が 6.67 ± 2.07 （以降， $Mean \pm SD$ ）であったのに対し，実践群では 7.57 ± 1.59 であり（図2），統計的有意差が認められた（ $t(8,391) = -19.213, p < 0.001, t\text{-test by SPSS}$ ）。

図3に示す通り，主観的幸福感は，全ての年代において，対照群より実践群で高い値を示した。その特徴を拡大（縦軸を2目盛り）して参照すると，対照群は60代を最低値とするU字に近い傾向を示したのに対し，実践群は40代でやや低い値を示しているが，60代，70代を最高点として総じて高い傾向にあった。

また，性別での違いについては，対照群では男性が 6.58 ± 2.07 ，女性が 6.74 ± 2.08 であり，実践群では男性が 7.38 ± 1.52 ，女性が 7.63 ± 1.61 であった。両群とも女性が高い値を示したが，男女ともに実践群が対照群を大きく上回り，主観的幸福感の全体的な傾向を性別に関係なく維

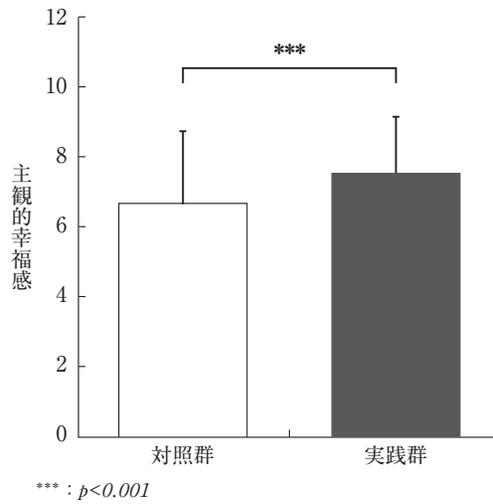


図2 主観的幸福感（平均値 ± 標準偏差）

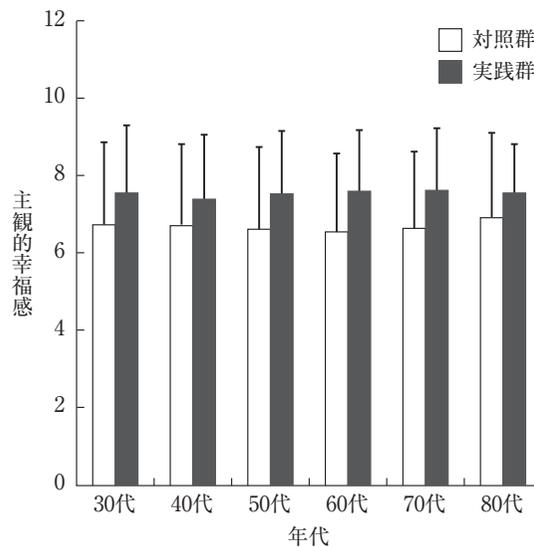


図3 年代別-主観的幸福感（平均値 ± 標準偏差）

持っていた。

3-2 主観的幸福感の判断事由

主観的幸福感を判断する際に重視した項目を調べる複数選択可能な設問に対する各群の回答割合を図4に示した。対照群は、「就業の状況」(+15.9%)、「家計の状況」(+11.4%)、「仕事

のやりがい」(+5.0%)「職場の人間関係」(+6.1%)の項目で5ポイント以上、実践群を上回った。一方で、実践群は、「健康状況」(+5.4%),「自由な時間・充実した余暇」(+14.4%),「社会貢献」(+8.0%),「友人関係」(+14.5%),「地域コミュニティとの関係」(+6.1%)の項目で5ポイント以上、対照群を上回った。5ポイント以下の差に収まった項目は「家族関係」「その他」の僅かに2項目のみであり、主観的幸福感の判断事由は対照群と実践群でその傾向に大きな差が見られた。また、実践群において追加選択肢として設けた「太極拳の実践」を選択した回答者は実践群の61.2%であった。主観的幸福感を判断する際に「太極拳の実践」を重視した割合を技術レベル別に見てみると、それぞれ1級:53.7%,初段:60.2%,二段:63.1%,三段:68.3%,四段:77.3%,未記入:69.9%となっており、技術レベルが高い回答者ほど、主観的幸福感の判断に「太極拳の実践」を重視した割合が多かった(図5)。一方、主観的幸福感に対する「太極拳の実践」の貢献度を評価する設問(全く貢献していない0点~非常に貢献している10点)では、5点~10点を選択した回答者が92.9%で、7点以上を選んだ回答者は65.8%であった。

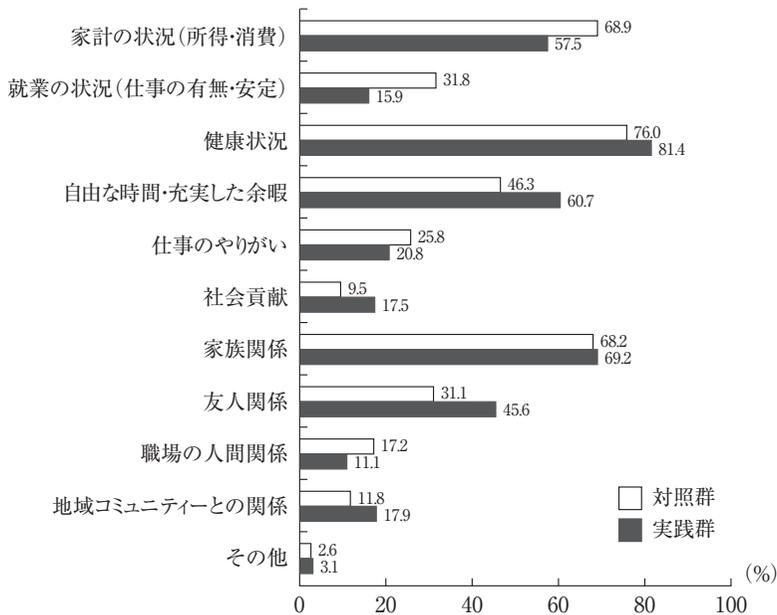


図4 幸福感を判断する際、重視した項目 (%)

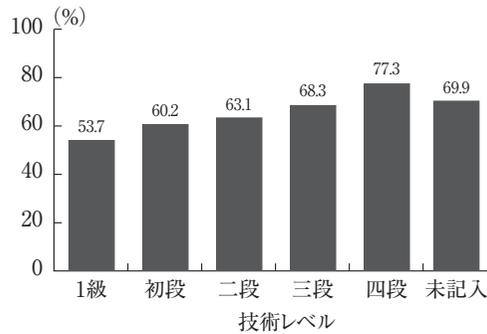


図5 「太極拳の実践」を主観的幸福感の判断において重要視した割合（実践群-技術レベル別）

3-3 太極拳の実施状況と主観的幸福感の関係

主観的幸福感を判断する際に「太極拳の実践」を重視した割合は技術レベルが高い回答者ほど多かったため、技術レベルによって主観的幸福感に違いがあるかどうかを比較した。しかしながら、図6に示すように技術レベルによる主観的幸福感の差異や傾向を見出すことはできなかった。主観的幸福感に変化をもたらす太極拳の実施状況を探索した結果、太極拳の実施頻度（日/週）の要因において主観的幸福感に統計的な有意差が見られた（ $F(7, 2356)=4.253$, $p<0.001$, *one-way ANOVA by SPSS*）。さらに下位検定（Tukey HSD）の結果、実施頻度1日と2日，4日，5日，6日との間に有意差（ $p<0.05$ ）が認められた（図7）。なお、実施頻

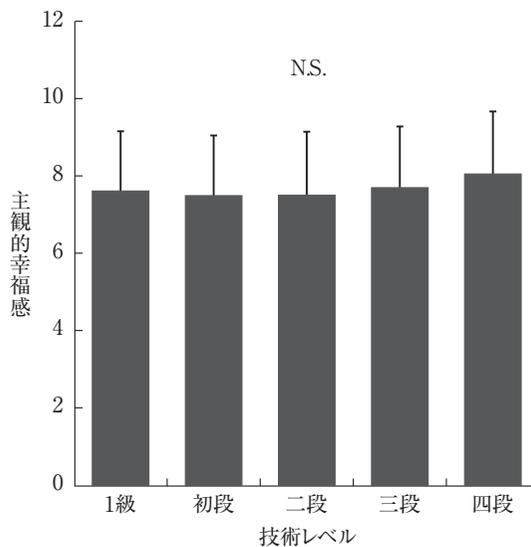
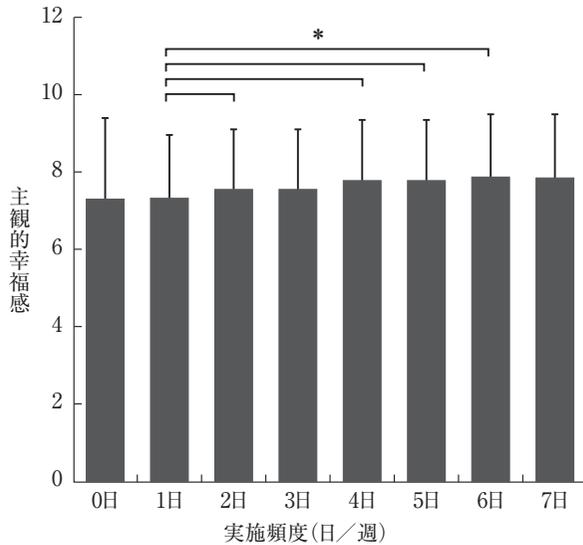


図6 主観的幸福感（実践群-技術レベル別）



* : $p < 0.05$

図7 主観的幸福感 (実践群-実施頻度 (日/週))

度については直近1年間の平均的な実施日数の回答を要求しており、それぞれの回答は、0日：3名(0.1%)、1日：614名(26.0%)、2日：727名(30.8%)、3日：458名(19.4%)、4日：250名(10.6%)、5日：156名(6.6%)、6日：96名(4.1%)、7日：60名(2.5%)であった(回答：2364件、平均実施頻度：2.63日/週)。

4. 考 察

4-1 主観的幸福感と属性

本調査の主要な結果として、太極拳実践群(実践群)は、対照群に比べ主観的幸福感が有意に高いことが明らかになった(全年代において)(図2, 図3)。平均値を比較すると、この差分は0.9ポイントになる。

本調査では実践群の特徴として、60代が半数近くを占めており(図1)、また、女性が8割を占める偏った属性を持っていた。60代について対照群の結果を見てみると、全年代を通して最も低い値を示している(図3)。従って、対照群が一般的な日本人の特徴を示していると考えれば、60代の割合が多かったとしても、実践群の主観的幸福感が高かったことの原因とはならない。また、実践群の60代の主観的幸福感、同群の他の年代と比較して大きな違いは無く、やはり60代の割合が多いことが今回の結果の差分を生み出したとは考えられない。

一方、女性という属性が幸福感にプラスに作用するとの指摘がある^{19), 20)}。対照群のデータをまとめた同年の内閣府の報告書によれば、男性 6.58 ± 2.10 、女性 6.77 ± 2.06 という結果が示されており、確かに女性の値が平均値で0.19ポイント高い値を示している²¹⁾。対象年齢を絞って解析した本調査においても、男性が 6.58 ± 2.07 、女性が 6.74 ± 2.08 と同様の傾向が維持されている。しかしながら、今回、対照群と実践群の間に生じた大きな差分に相当するとは考えられない。要藤（2019）が同様のスケールを用いて実施したインターネット調査においても、女性の優位性は指摘されているが、その程度は0.3ポイントとなっている²²⁾。実際、実践群は男性が 7.38 ± 1.52 、女性が 7.63 ± 1.61 であり、対照群と比べて男性で0.80ポイント、女性で0.89ポイント高い値を示している。男女ともに対照群と実践群の差分に近い差異を示しており、男女の違いというよりは、この結果には太極拳の実践の有無が大きく影響していることを示している。

従って、今回、実践群の主観的幸福感が対照群と比較して示した高値は、サンプルに女性を多く含む属性を幾分かは反映していると考えられるが、そのみで差分を説明することはできず、太極拳の実践という属性により生じているものと考えられる。

本調査では、対照群の主観的幸福感の年齢分布はU字型の年齢分布を示した。一方、実践群では、全年齢で対照群よりも主観的幸福感が高く、太極拳の実践による主観的幸福感への作用は全年齢に渡って変わらないことが明らかとなった。

4-2 主観的幸福感の判断事由

主観的幸福感を判断する際、重要視している項目として、「家族関係」は両群ともにほぼ同じであったが、その他の項目については両群で大きな違いが見られた（図4）。対照群は「就業の状況」「家計の状況」「職場の人間関係」「仕事のやりがい」など仕事や収入に関係した項目を多く選択しているのに対し、実践群では、「自由な時間・充実した余暇」「友人関係」「社会貢献」「地域コミュニティとの関係」「健康状況」など、個人の状況や自由度、他者との関係性に関連した項目が多く選ばれた。幸福度に関する研究会（2011）は、主観的幸福感を構成する3つの柱と11の下位尺度として、「経済社会状況」（基本的ニーズ、住居、子育て・教育、雇用、社会制度）、「健康」（身体面・精神面）、「関係性」（ライフスタイル・家族とのつながり、地域とのつながり、自然とのつながり）、また別軸として「持続可能性」を重要な要素として挙げている²³⁾。この3つの柱から考えると実践群は対照群と比較して「経済社会状況」への依存度が低く、「健康」「関係性」への関心が高い集団であることが特徴と言える。しかしながら、実践群に見られたこのような特徴について、そのような傾向を予め持った人が「太極拳」を実施するようになるのか、あるいは「太極拳」を実施しているとそのような傾向になるのかを、今回の

研究から説明することはできない。

一方、太極拳の実践が身体面・精神面に対して、良い影響を与えることは数多くの研究から証明されている²⁴⁾⁻²⁹⁾。従って、太極拳の実践に伴う身体面、精神面における「健康」の向上は、「健康」への関心を高め、またそれを充足することを通して、主観的幸福感に貢献する可能性が考えられる。また、今回の調査に協力した実践群は、教室、支部などを通じてコミュニティーに参加している太極拳実践者であり、「関係性」においても同様の関係が成り立つものと考えられる。

実践群では、主観的幸福感を判断する際、重要視した事項として「太極拳の実施」という選択肢を設けた。この項目を選択した割合は61.2%で、内訳では技術レベルが高いほど選択者が多い傾向にあった(3-2参照)。重要視した項目として選択した割合は6割程度と必ずしも高くなかったが、主観的幸福感に対する「太極拳の実施」の貢献度をスコアで聞いた質問では、中間値以上(5~10点)の選択は92.7%、そのうち、高値(7点以上)を示したのは65.8%であった。従って、主観的幸福感を判断する材料として「太極拳の実施」は必ずしも必須ではないが、ほとんどの人はその判断に「太極拳の実施」が貢献していると捉えているという結果となった。前述の通り、幸福感は多様な要素に支えられている。当然ながら「太極拳の実施」だけが幸福を決定する因子ではない。従って、太極拳の継続的な実践は「健康状況」の改善や「自由な時間・充実した余暇」の充満など、前述の実践群が重視した項目の充足を通じて、間接的にも主観的幸福感を押し上げているものと考えられる。

4-3 太極拳の実施状況と主観的幸福感の関係

本調査の結果で興味深かった点は、実践群において、技術レベル(1級、初段、二段、三段、四段)別に主観的幸福感を比較した際、技術レベルによる主観的幸福感の差は認められなかったことである(図6)。主観的幸福感を判断する際、「太極拳の実施」を重要視した割合は技術レベルが高いほど多かったにもかかわらず(図5)、必ずしも主観的幸福感に反映されない結果となった。一方、実施頻度(日/週)別に主観的幸福感を比較した際には、実施頻度による有意差が認められ、1日/週と比較して、2、4、5、6日/週で主観的幸福感は有意に高い値を示した(図7)。従って、主観的幸福感の観点から見ると、技術レベルよりも、実施頻度(複数日実施)が重要であると考えられる。実施頻度が重要な意味を持つとの結果は、先行研究とも一致する。金ら(2007)は高齢者において太極拳の実施頻度と健康QOLのうち、身体機能や全体的健康観の相関関係を明らかにしている³⁰⁾。身体機能や全体的健康観が直ちに主観的幸福感につながるわけではないが、実施頻度が重要である点で本研究の結果と符合する。また、

安永ら（2002）は、高齢者において運動習慣（週2日以上）が日常生活動作能力の維持に貢献していることを証明し、この能力維持が社会関係の維持や良好な健康認識を通して主観的幸福感に影響を与えるとのモデルを提出している³¹⁾。このようなモデルも間接的に本研究の結果を支持するものと考えられる。ただし、両研究は60代～70代を対象としていることから、中高年層を対象とした本研究（回答者の35%が50代以下）とは、回答者の評価基準における身体機能の意味合いが異なる可能性がある。従って、これらの研究の示すところを本研究の要因分析に単純に援用することはできない。しかしながら、実施頻度が重要であるという点については一致した結果と捉えてよいだろう。

本調査の結果から考えると、単に技術レベルが高いことが承認（地位獲得）されれば主観的幸福感につながるのではなく、日々、実践することの方が主観的幸福感の向上においては大切であると言える。もちろん、技術レベルに意味がないのではない、技術レベルの向上を目指すことから、日々の実践や面白さが生まれてくるからである。従って、技術レベル（階級）の設定が日々の実践を促すような仕組み（動機）として機能することができれば、これが継続的な実践につながり、結果的には主観的幸福感の向上においても有効に作用すると考えられる。

4-4 本研究の限界と可能性

本研究は、太極拳が他のスポーツよりも優位であることを示すことを目的としたものではない。今回の結果は、あくまで一般的な日本人と比較して、太極拳実践者の主観的幸福感が高いことを示すに留まる。従って、これは太極拳に特化したものとは限らず、他のスポーツ種目においても同様の結果が得られるかもしれない。様々なスポーツ・運動が「健康」の向上につながるとの研究が提出されており、また、多くのスポーツが何らかのコミュニティーへの参加を促すことから「関係性」の改善につながるだろう。筆者らはこれを否定的には捉えていない。主観的幸福感「経済社会状況」に代表されるように、個人にとって短期的な可変要素が少ない因子の影響が大きいことから、これまでスポーツの効果測定にあまり使用されてこなかった。しかしながら、本研究の結果は幅広い年齢においてスポーツの継続実践が主観的幸福感に影響することを示している。筆者はこれまで運動が心の病気の改善に有効であるとの文脈の研究に長年携わってきた³²⁾。しかしながら、このような結果が初めて示されることによって、今後、スポーツの効果測定に主観的幸福感が用いられ、スポーツが国民の幸福に貢献するとの研究の端緒となれば発展的で意義深い。

もし、太極拳に特異性があるならば、低負荷でゆっくりとした運動であり、中高年層にも適した運動である点だろう。これは高齢になっても同じ種目を継続できることを意味するが、同

時に種目に関連したコミュニティの継続にも有利である。内田（2020）は、主観的幸福感には、短期的な視点である「快樂主義（日々の幸せ）」とともに長期的な視点である「生きがい追求主義（人生の方向性・社会との関係性）」の2つの面があると説明する³³⁾。スポーツは、心身の健康（爽快）を通じ前者を満たすと同時に、目標やコミュニティへの参加を通じて後者も高める可能性がある。多くのスポーツが年齢を重ねるうちに、その一方、もしくは両方を失っていくことが多い。これに対して、太極拳は生涯を通じて両者を維持し易い点で有利な種目だということ是可以である。

5. おわりに

本研究では、太極拳実践者の主観的幸福感が一般的な日本人よりも高いことが明らかとなった。また、主観的幸福感の判断基準について、一般的な対象者が「就業の状況」「家計の状況」「職場の人間関係」「仕事のやりがい」など仕事や収入に関係した項目を重視するのに対して、太極拳実践者は「自由な時間・充実した余暇」「友人関係」「社会貢献」「地域コミュニティとの関係」「健康状況」など、個人の状況や自由度、他者との関係性に関連した項目を重視するという全く違った傾向にあることを示した。太極拳実践者の高い主観的幸福感には、太極拳の実施が直接的に関与するとともに、実践を通して「健康」や他者との「関係性」が満たされることが間接的に貢献している可能性が考えられる。また、主観的幸福感を考えた時、単に技術レベルが高いことよりも、実施頻度（複数日実施）が重要であることが示された。

各国の幸福度を評価した『World Happiness Report 2020』において、調査対象である153の国・地域の中で日本は62位であり、主要先進国（G7）中で最下位である³⁴⁾。先に述べたように、「経済社会状況」「健康」「関係性」の3つの観点の主観的幸福感において重要な判断基準と考えるならば、日本のGDPはアメリカ、中国に次いで3位（2019年）の位置にあり、「経済社会状況」のうち、経済については極めて高い水準にある。しかしながら、個人に目を向けた時、「経済社会状況」を決定する雇用（収入）や教育などは必ずしも可変性の高いものではない。このような状況において、日本の幸福感の改善を試みるならば、「健康」「関係性」に働きかけることが有効かもしれない。そうした観点から考えると、本研究で得られた太極拳実践者の主観的幸福感が高いこと、また「健康」「関係性」への意識が高いことは非常に示唆に富むと考えられる。太極拳の継続的な実践あるいは運動の継続的な実践が人々の幸福感を高めることにつながれば非常に有益であろう。

謝辞 本研究は、JSPS 科研費 若手研究（B）「太極拳の実施は高齢者の中樞神経系を活性化し、幸福感をもたらすか？」（課題番号：25870779）の助成を受けた。

本研究の対照群のデータは内閣府経済社会総合研究所より提供を受けた。また、実践群に実施したアンケート調査は、公益社団法人日本武術太極拳連盟の支援の下、各ブロック・各支部の指導者・太極拳愛好家の協力により実施できた。ここに感謝の意を表す。

引用文献

- 1) 福永正明監修 (2012) 世界一しあわせな国 ブータン人の幸福論. 徳間書店.
- 2) 大野裕・吉村公雄 (2010) WHO SUBI 手引. 金子書房.
- 3) Sell, H. and Nagpal, R. (1992) Assessment of Subjective Well-Being. The Subjective Well-Being Inventory (SUBI). Regional Health Paper, SEARO, 24, New Delhi: Regional Office for South-East Asia, World Health Organization.
- 4) Journal of Happiness Studies Home, Springer. (online) <https://www.springer.com/journal/10902>, (参照日2021年1月6日).
- 5) 藤南佳代・園田明人・大野裕 (1995) 主観的健康感尺度 (SUBI) 日本語版の作成と、信頼性、妥当性の検討. 健康心理学研究, 8(2) : 12-19.
- 6) 大阪商業大学 JGSS 研究センター (online) <https://jgss.daishodai.ac.jp/>, (参照日2021年1月6日).
- 7) 白石賢・白石小百合 (2010) 第1章 幸福の経済学の現状と課題. 大竹文雄・白石小百合・筒井義郎編, 日本の幸福度. 日本評論社, pp. 9-32.
- 8) 内閣府 (2008) 社会の主体としての消費者・生活者～幸福の探求 (第1章 第3節). 平成20年版 国民生活白書. 内閣府, pp. 58-62.
- 9) 筒井義郎 (2010) 第2章 なぜあなたは不幸なのか. 大竹文雄・白石小百合・筒井義郎編, 日本の幸福度. 日本評論社, pp. 33-73.
- 10) 宍戸邦章・佐々木尚之 (2011) 日本人の幸福度：階層的 APC Analysis による JGSS 累積データ2000-2010の分析. 社会学評論, 62(3) : 336-355.
- 11) 安永明智・谷口幸一・徳永 幹雄 (2002) 高齢者の主観的幸福感に及ぼす運動習慣の影響. 体育学研究, 47(2) : 173-183.
- 12) 石澤伸弘・上田知行・本多理紗 (2010) 高齢者の運動実践が日常生活に及ぼす影響の分析：訓子府町末広地区調査の結果から. 北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報, 1 : 9-16.
- 13) 藤沼宏彰・河村真・和田勝 (2006) 497. 簡化24式太極拳の運動強度：初心者と経験者の比較. 体力科学, 55(6) : 827.
- 14) 今福一寿・佐久間裕司・鈴木孝雄・他 (1999) 中高年者における「簡化二十四式太極拳」の運動強度に関する研究. 明星大学研究紀要 人文学部, (35) : 61-78.
- 15) 松波慎介・佐久間裕司・今福一寿・鈴木孝雄・佐藤佳代子 (1998) 楊名時・気功太極拳の運動強度に関する研究. 工学院大学共通課程研究論叢, 36(1) : 141-159.
- 16) 植屋春見・佐多直温・松岡弘記・三井淳蔵・丸丸武臣 (1987) 132. 心拍数と血圧から見た太極拳の運動量. 体力科学, 36(6) : 468.
- 17) 島岡みどり・蛭田秀一・矢部京之助 (1987) 太極拳の運動強度と熟練者のエアロビックパワー. 日本体育学会大会号, 38B(0) : 588.
- 18) 金信敬・鳥羽研二・折茂 肇 (2007) 太極拳運動実施高齢者の健康関連 QOL— 同年代国民標準値との比較— . 日本老年医学会雑誌, 44(3) : 339-344.

- 19) 内閣府 (2008) 社会の主体としての消費者・生活者～幸福の探求 (第1章 第3節). 平成20年版 国民生活白書. 内閣府, pp.58-62.
- 20) 要藤正任 (2019) 地域活動に参加する人は幸せになれる? 国土交通省政策研究所報, 74:2-7.
- 21) 栗原進・上田路子・河野志穂 (2012) 生活の質に関する調査 (世帯調査:訪問留置法) の結果について. ESRI Research Note, 23. 内閣府経済社会総合研究所.
- 22) 要藤正任 (2019) 地域活動に参加する人は幸せになれる? 国土交通省政策研究所報, 74:2-7.
- 23) 幸福度に関する研究会 (2011) 幸福度に関する研究会報告—幸福度指標試案—. 内閣府.
- 24) 笹原千穂・松原三智子 (2016) 太極拳が中高齢者の健康に及ぼす効果についての文献検討. 研究紀要, 42:25-31.
- 25) Solloway M.R., Taylor S.L., Shekelle P.G., Miake-Lye I.M., Beroes J.M., Shanman R.M., and Hempel S. (2016) An evidence map of the effect of Tai Chi on health outcomes. Systematic Reviews, 5: 126, doi 10.1186/s13643-016-0300-y.
- 26) 孫皎・佐々木順子・大木秀一 (2016) 太極拳の実施が認知機能に与える効果に関する文献レビュー. 石川看護雑誌, 8:103-108.
- 27) 大平雅子・戸田雅裕・田麗・森本兼曩 (2010) 太極拳が精神的・身体的健康度に及ぼす効果. 日本衛生学雑誌, 65(4):500-505.
- 28) 辻岡三南子 (2010) 太極拳の健康効果 免疫機能, メンタルヘルス. 慶応保健研究, 28(1):53-57.
- 29) 金信敬・鳥羽研二・折茂 肇 (2007) 太極拳運動実施高齢者の健康関連 QOL—同年代国民標準値との比較—. 日本老年医学会雑誌, 44(3):339-344.
- 30) 金信敬・鳥羽研二・折茂 肇 (2007) 太極拳運動実施高齢者の健康関連 QOL—同年代国民標準値との比較—. 日本老年医学会雑誌, 44(3):339-344.
- 31) 安永明智・谷口幸一・徳永 幹雄 (2002) 高齢者の主観的幸福感に及ぼす運動習慣の影響. 体育学研究, 47(2):173-183.
- 32) 中谷康司 (2011) リズム運動がセロトニン神経を活性化する. 白門, 63(12):28-41.
- 33) 内田由紀子 (2020) これからの幸福について 文化的幸福感のすすめ. 新曜社.
- 34) United Nations Sustainable Development Solutions Network (2020) "World Happiness Report 2020". <https://worldhappiness.report/>. (参照日2021年1月6日).