

トレッキングを実践している 60歳代中高齢者に関する質的研究 —トレッキングの魅力とは?—

Qualitative research about in sixties a person of middle
and advanced age practice trekking
—What's a charm of trekking?—

多胡陽介・富川拓・炭谷将史・大東貢生*
Tago Yousuke, Tomikawa Taku, Sumiya Masashi, Otsuka Takao *

要 旨

本研究は、本学トレッキング講座に参加し、年間を通じてトレッキングを
実践している60歳代の中高齢者を対象に、彼ら彼女らが感じているトレッ
キングの魅力について明らかにすることを目的とした。

その結果、トレッキングは、人とのつながりに気づいたり、様々な自然を
発見するという特徴がみられた。また食事や空気のおいしさなどから心地よ
さを直感的に認知するという特徴がみられた。そして山を登りきった時の達
成感や自信をつけることなどにより新たに山へ挑戦する気持ちが生じるとい
う特徴がみられた。それが次回へのトレッキングを実践することにつながる
ものと考えられる。特に中高齢者にとってトレッキングは、新たな自然の発
見や心地よさの認知などで脳に刺激を与える効果も大きいと考えられる。

Key Words : 中高齢者, トレッキング, 質的研究

緒言と問題の設定

日本の登山人口は、およそ460万人といわれている(文部科学省, 2002)。
中でもトレッキング(ここでいうトレッキングとは山の中を歩き回るような
軽登山の意味)は、ザイルやアイゼン等を使用するような本格的な登山に比

*所属: 佛教大学社会学部現代社会学科

べ危険性が少なく、手軽に山の魅力を味わうことができると考えられる。また、長時間の有酸素運動を無理なく行えることから健康増進につながるといえる（山本，2000）。さらにトレッキングは、体力的な効果だけでなくネガティブな感情の減少と気分を良好にする精神的な作用があるとしている（小林，2006）。また山本は、中高年になってから登山を始めた者に対して、登山を行ってから生じた心身の変化についてアンケート調査を行っている。その調査によると身体面では「風邪をひきにくくなった」など様々な病気が改善されたという回答が多くあったとしている。また精神面では「ストレス解消」「生活の充実」「性格の変化」という回答が多くあったとしている（山本，2004 a）。さらにトレッキングの大きな特徴としては、自然の中に身を置くことで自然を感じながら運動できるという点が挙げられる。

このような特徴のあるトレッキングは、健康志向と自然志向を反映し、中高年の間で近年人気が高まりつつある（山本，2004 b）。しかし、中高齢者はどのような点に魅力を感じてトレッキングを実践しているのであろうか。山本によると中高齢者が登山を行う目的は、「健康のため」「自然への回帰」「仲間を求めて」という理由がほとんどであるという（山本，2004 b）。また日下は、高齢者の生きがいと自然遊に関して参加観察やインタビュー調査を行っている。それによるとハイキング・登山の実践者は、一般の高齢者に比べて、積極的なライフスタイルと強い自然志向のレジャースタイルを持っているとしている。（日下，1999）

しかし、実際にトレッキングを実践している中高齢者が、どのような点に魅力を感じてトレッキングを行っているのか質的に研究した事例は見当たらない。

特に60歳代という年齢は、中年期から老年期に移行する時期であり、仕事からの退職や余暇時間の増大など人生において変化を余儀なくされる時期である。また、60歳代では筋線維の数が減少し、筋力が急激に落ちることが報告されている（宮下，2006）。このことから、60歳代の時期に積極的に運動を行うことは、転倒予防や健康増進につながるものと考えられる。こ

れらから、60歳代のトレッキング実践者に対してトレッキングの魅力について調査することは、多くの中高齢者にとってトレッキングを始めるためのきっかけや健康づくりのヒントを得ることができると考えられる。

そこで本研究は、トレッキング講座に参加した60歳代の中高齢者でトレッキングを年間を通じて実践している者を対象に、「60歳代の中高齢者は、トレッキングを実践する中でトレッキングの魅力をどのように感じるのか」をリサーチクエスチョン（以下、「RQ」とする）として、彼ら彼女らが感じているトレッキングの魅力を明らかにすることを目的とした。

研究の対象と方法

1. 研究の対象

対象者は、本学トレッキング公開講座に参加した5名を対象とした。対象者の“性別”、“年齢”、“トレッキング実行回数”、“トレッキング経験年数”、“よく行う運動種目”は表1のとおりであった。この表から対象者は、1ヶ月に約1回はトレッキングを実践する者であった。さらにAさんとBさん、またCさんとDさんは夫婦という関係であった。

表1. 対象者の特性

対象者	性別	年齢 (歳)	トレッキング 実行回数 (1ヶ月のおお よその回数)	トレッ キング 経験 年数	他によく行う 運動種目
Aさん	男性	69	1	45年	太極拳
Bさん	女性	64	1	2年	自彊術
Cさん	男性	66	1	5年	筋力トレーニング
Dさん	女性	64	3	5年	自彊術
Eさん	男性	60	5	1年	ウォーキング

2. 調査の場

調査は、本学トレッキング公開講座、トレッキング公開講座の参加者による講座反省会、本学での「発育・発達と老化」という授業の中で行われた。なお、「発育・発達と老化」の授業では、日頃よりトレッキングを实践する中高齢者としてDさんに来校してもらい、「トレッキングの魅力と健康観」というテーマについて自身の考えを述べて（学生らとの質疑応答含む）もらった。詳細な調査内容は表2のとおりである。各トレッキング公開講座は、トレッキングを通して健康を高めるという目的で行った。

表2. 調査内容の詳細

日 時	参加人数	場 所	内 容	調査方法
平成21年7月31日(金) 8時～18時	5名	滋賀県朽木 セラピーロード	日帰り トレッキング (大学公開講座)	フィールド ノーツ
平成21年10月3日(土) 8時～ 平成21年10月4日(日) ～18時	5名	・富山県立山 弥陀ヶ原 ・ペンション内 ラウンジ	宿泊 トレッキング (大学公開講座)	フィールド ノーツ
平成21年10月9日(金) 10時30分～12時	5名	大学内 ミーティング ルーム	立山 トレッキング 反省会	・グループディ スカッション ・手記
平成21年11月24日(火) 13時～14時30分	1名 (Dさん のみ)	大学内講義室	大学授業 「発育・発達と 老化」での講演	・フィールド ノーツ ・ビデオ収録
平成21年11月27日(金) 9時～15時	5名	滋賀県綿向山	日帰り トレッキング (大学公開講座)	フィールド ノーツ

3. 分析方法

「60歳代の中高齢者は、トレッキングを实践する中でトレッキングの魅力

をどのように感じるのか」という「RQ」のもとにフィールドノートおよびグループディスカッションを行った。また、立山トレッキング公開講座参加後に各自の感想文を書かせた。この会話・言語報告をデータとし、グラウンデッドセオリーアプローチ (Grounded Theory Approach:以下「GTA」と略す) を援用して以下の手順で分析を行った。(戈木, 2006)

①トピックの抽出：対象者のフィールドノート，グループディスカッション，参加後の感想文からトレッキングの魅力に関連するトピックを抽出した。②切片化：データを意味単位ごとに切片化した。切片化はデータから文脈を切り離し，客観的に細かく検討するために行う作業である。③プロパティとディメンジョンの抽出：切片化されたデータのプロパティ（特性）とディメンジョン（次元）を抽出した。これらはコーディングをする際やカテゴリーを生成するため際の参考資料とした。④コーディング：切片化した部分のデータだけを読み，プロパティやディメンジョンを参考にしながら，データに即した名前（コード）を付した。コーディングはデータに即したものであるが，より抽象度の高いコード名になるように工夫された。⑤カテゴリーの生成：コーディングされたデータを比較し，類似したものに新たな名前を付し，カテゴリーとした。さらに，同様の手続きから類似したカテゴリーをまとめて，新たなラベル名を付してカテゴリーグループ（以下「CG」とする）とした。⑥カテゴリーの精緻化：カテゴリーの内容やカテゴリー同士の連関に基づき，CGの再編を繰り返した。なお，本研究における④，⑤，⑥は明確に区分できない手続きであり，同時進行で遂行された。⑦仮説の生成：④，⑤，⑥の作業を繰り返す中から，発展継承可能な仮説的知見を生成した。

結果と考察

1. カテゴリーの生成と精緻化

フィールドノートおよびグループディスカッション，感想文は163個のデータに切片化され，それぞれにラベルが付された。その結果，「自然への気づき」，「山への憧れ」など32個のコードが抽出された（表3）（以下【 】

表3. トレッキング講座参加者から生成されたカテゴリーとカテゴリーグループ

コード番号	コード名	カテゴリー名	カテゴリーグループ名
1	植物への気づき		
2	動物への驚き		
3	景色への感激		
4	天候への満足感	自然への気づき	
5	他の山との比較		
6	足元の感覚		
7	自然への感謝の気持ち		新たな発見
8	怪我への不安		
9	登山知識の習得	危険性の認知	
10	事故防止への注意		
11	楽しい会話		
12	夫婦のつながり	人や夫婦とのつながり	
13	人への優しさ		
14	心地よさの認知		
15	空気のおいしさ	心地よさの認知	心地よさの認知
16	食事の美味しさ		
17	高齢者としての卑下		
18	若い頃への回帰	老化へのとまどい	老化へのとまどい
19	老化へのあせり		
20	健康への配慮		
21	価値観の異なり		
22	実践への気持ち	トレッキングへの価値観	
23	温泉入浴への希望		
24	日常生活からの離脱		
25	山への憧れ		
26	登山家への憧れ	山への憧れ	新たな挑戦
27	山の存在感		
28	今後への期待	期待感	
29	当日の活動への期待		
30	解放感		
31	達成感と自信	達成感と自信	
32	山への挑戦		

でコードを示す)。次いで、それらのコードを整理し、精緻化した結果、〈自然への気づき〉、〈心地よさの直感〉、〈怪我防止への意識〉、〈老化へのとまどい〉、〈それぞれの価値観〉、〈山への憧れ〉、〈期待感〉、〈達成感と自信〉、〈人への親近感〉という9個のカテゴリーが生成された(以下、〈 〉で示す)。さらにカテゴリーの連関を考慮し、精緻化と生成を繰り返し、結果として【新たな発見】、【心地よさの任地】、【老化へのとまどい】、【新たな挑戦】という4個のCGが生成された(以下、【 】でCGを示す)。以下に、各CGについて詳細に検討する。

2. 各カテゴリーグループの詳細

①【新たな発見】

このCGは、〈自然への気づき〉、〈危険性の認知〉、〈人や夫婦とのつながり〉という3つのカテゴリーから構成される。〈自然への気づき〉とは、山を歩くことによって発見する植物や動物、天候の変化などの発言から得られたデータである。〈危険性の認知〉とは、歩いている最中の危険物の発見とそれらによって事故を防ぐための喚起や知識習得などの発言から得られたデータである。〈人や夫婦とのつながり〉とは、トレッキングを通じて夫婦のつながりを感じることや仲間との楽しい会話、通りがかりにすれ違った人への優しさなどの発言から得られたデータである。

②【心地よさの認知】

〈心地よさの認知〉とは、山を歩くことによって得られた直感的な心地よさ、山での食事の美味しさ、山での空気のおいしさなどの発言から得られたデータである。「はあ、気持ちいい(121)」、「空気がおいしいねえ(68)」といった発言から直感的な心地よさを感じることができる。

③【老化へのとまどい】

このCGは、〈老化へのとまどい〉という1つのカテゴリーから構成され

る。〈老化へのとまどい〉とは、高齢者としての卑下や老化へのあせり、若い頃への回帰、健康への配慮などの発言から得られたデータである。「年寄りと歩くのはおもしろくないでしょう (136)」、「高齢者 (のトレッキング) はふるいにかけられ、年をとるにしたがって脱落者がでる。中年は限界があるのであせる。(61)」といった発言から老化へのとまどいを感じることができる。

④【新たな挑戦】

このCGは、〈トレッキングへの価値観〉、〈山への憧れ〉、〈期待感〉、〈達成感と自信〉という4つのカテゴリーから構成される。〈トレッキングへの価値観〉とは、「日常生活から離れて何もかも忘れられる (141)」など各人のトレッキングへの価値観に関する発言から得られたデータである。〈山への憧れ〉とは、山に対する尊敬の意や山と一体感となったなどの発言から得られたデータである。〈期待感〉とは、当日に歩くコースへの期待、次回のトレッキングへの期待の発言から得られたデータである。〈達成感と自信〉とは、目標地点まで登った時の達成感や解放感に関する発言から得られたデータである。

3. 総合考察

ここでは、CGの作成、精緻化により4つのCGを得た過程で筆者が見出した点を挙げ、これを仮説的知見として明らかにする。また、トレッキングの魅力について考察する。

仮説的知見：本研究では、「60歳代の中高齢者は、トレッキングを実践する中でトレッキングの魅力をどのように感じるのか」という「RQ」に基づいて、本学公開講座に参加した60歳代中高齢者を対象に、彼ら彼女らが感じているトレッキングの魅力について分析した。その結果、トレッキングには、動植物など自然への気づきや人とのつながりなど【新たな発見】をするという特徴がみられた。また食事や空気のおいしさなどから直観的に【心地よさを

認知】するという特徴がみられた。そして山を登りきった時の達成感や自信をつけることなどにより【新たな挑戦】の気持ちが生じるという特徴がみられた。それが次回へのトレッキングを実践することにつながるものと考えられた。また対象者は、【老化へのとまどい】を感じつつも、トレッキングを行って自分自身の確認をするという特徴がみられた。

① 4つのCGの関係性

【新たな発見】というCGが抽出されたことから、山を歩くと様々な発見が得られる。対象者からの発言の例からは、「この花何て言うの？(34)」「荒神山でもけもの道では、いのししや猿に出くわす(8)」「歩道より土の上を歩く方が楽だね(18)」など様々である。そしてこれらのデータは、トレッキングを行っている最中に経験した感情から発言されている。また、【心地よさの認知】では、「天気良くて、すがすがしいね！(15)」、「山はいるだけで気持ちいい(127)」というデータから【新たな発見】と同様、トレッキングを行っている最中の感情から発言されている。さらに【新たな挑戦】というCGでは、「雄山の山頂も登ってみたい(75)」、「山とは一つになれる。(45)」というようにトレッキングで経験した感情の変化や様々な発見を受けて成り立っていると考えられる。【老化へのとまどい】は、トレッキングの最中にも、トレッキングを行っていない時にも発言が見られたことから全体を包括するような関係にあると考えられる。

これらから【新たな発見】や【心地よさの認知】といったトレッキングの経験が【新たな挑戦】という価値観を生みだし、それがトレッキングを実践する動機づけにつながるものと考えられる。(図1.)

② トレッキングの魅力に関する考察

図1. からトレッキング実践者は、トレッキングを行っている最中に【新たな発見】をする。このことは、脳への刺激を促し、脳の活性化にも影響するのではないかと考えられる。その理由としてトレッキングの最中には、刻々

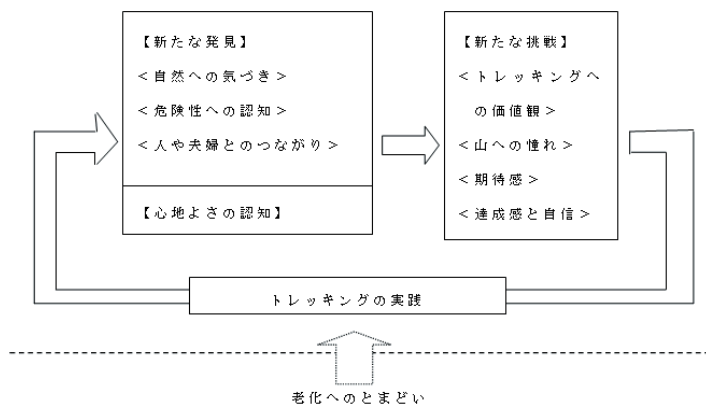


図1. 60歳代中高齢トレッキング実践者のトレッキングの魅力

とその環境が変化し、普段は見慣れない動植物などの思わぬ発見をするためである。また、地形も一定の平地ではなく坂の強度や地面への感触なども常に変化する。このような自然の変化から人は五感を刺激され、身体感覚を研ぎ澄まされ、普段より脳に刺激を与えることにつながるのではないかと考えられる。また仲間同士の和気あいあいとした会話や見知らぬ人への親切、夫婦間の共同作業などから人とのつながりを発見することができると考えられる。すなわち大自然の中で人間はとても微力で小さな存在であることから、常に人とつながっていたいと感じていると考えられる。先行研究よりトレッキングを行う者は、積極的な性格な者が多い(日下, 1999)としているが、今回の研究により、自然や人に対して新たな発見を求めるような人物にトレッキング実践者は多いのではないかと考えられる。

またトレッキングを行っている最中に対象者は、【心地よさの認知】を行っている。トレッキングの最中には、対象者から快感に関する発言が多くあり、直感的に心地よさを感じているものと考えられる。心地よさについて対象者から「山に来ればわかる(161)」、「山はいるだけで健康になれる(160)」という発言があったことから、山の自然には何らか身体を良好にする作用があり、対象者はそれを直感的に感じているものと考えられる。さらにトレ

ッキングを行っている最中には、「健康」という発言がほとんど皆無であったが、心地よさに関連する発言は多くあった。このことから健康という言葉を発言するほど自身の健康に不安感情を少なからず持っているのではないかと考え、トレッキングを行っている最中は、健康的な状態に向かっているものだと考えられる。

【新たな挑戦】というCGでは、各自において様々なトレッキングへの価値観と挑戦する気持ちを持って行っていると考えられる。それは、トレッキングへの期待感であったり、山への尊厳の気持ちであったり、偉大な山という存在感の認識であったりする。今回の対象者の山への認識は、特に尊厳に満ちたものであった。古来より日本人は山を尊敬する文化があると言われるが、今回の対象者にはそのような認識が強く感じられた。10代や20代の若者と比較すれば、山への尊厳の気持ちに大きな違いが出てくるかもしれない。また軽登山の場合には、登頂した時の解放感や達成感を容易に得ることができる。さらに達成したことにより自信が生まれる。これらが新たなトレッキングへの動機づけを生むというサイクルにつながると考えられる。

【老化へのとまどい】というCGでは、トレッキング全体を通じて自身の老いについて認識することが考えられる。対象者からは、若い世代と比べてどこか自分自身を卑下を感じていたり、“まだまだ若い”という確認を行っていたりする。高齢になってくると体力の低下を余議なくされることから、体力があることや積極的な自分への確認作業をトレッキングで行っているのではないかと考えられる。

以上から60代中高齢者にとってのトレッキングの魅力とは、トレッキングを行うことによって人のつながりや動植物などの自然について新たな発見することが挙げられる。また、トレッキングを行うことによって心地よさを直感的に認知することができる。そして新たなトレッキングへと挑戦する動機付けがなされ、次回へのトレッキングへの実践へとつながるものと考えられる。

今後の展望

本研究の結果からは、トレッキングの特徴として【新たな発見】、【心地よさの認知】、【老化へのとまどい】、【新たな挑戦】という4つがみられた。これらからトレッキングは、日常生活では得にくい自然への気づきや人とのつながりなど新たな発見があり、心地よさを直感的に認知するという特徴がみられた。またトレッキングは、達成感や自信感から新たに山へ登りたいという気持ちが生じ、次回のトレッキングへの実践につながるものと考えられた。特に中高齢者にとってトレッキングは、脳に刺激を与えたり、実践するための動機づけがなされやすいのではないかと考えられた。

本研究では4つのCGが明らかになり、仮説的知見としてそれらの関係性を提案することができた。しかしながら【老化へのとまどい】に関する言動の意味については、深く考察することができなかった。60歳代の中高齢者にとって老化現象は、切っても切り離せないものであると考えられる。そこで今後の研究では、老化への様々な言動とトレッキング行動との関係性について深く追求していきたい。また各自の健康の捉え方により、トレッキングに対する価値観や行動にも違いがみられると考えられる。そこで今回の対象者はどのような健康観を持って日常生活を送っているのか明らかにし、トレッキングの価値観や行動に関係しているのか追及していきたい。

【引用・参考文献】

- 文部科学省（2002）：楽しい登山；中高齢者の安全な登山のために（新訂），ぎょうせい，東京，p3-4.
- 山本正嘉（2000）：登山の運動生理学百科，東京新聞出版局，p9-144.
- 小林きよ子（2006）：日帰り登山がもたらす健康ランクの上昇とその持続に関する研究，日本女子大学大学院紀要家政学研究科・人間生活学研究科第12号，p45-53.
- 山本正嘉（2004a）：ウォーキングから登山へー健康増進の観点から見た登山の長所と実施上の注意点一，ウォーキング研究 No8，p9-15.

山本正嘉 (2004b) : 山の世界, 岩波書店, p35-42.

日下裕弘 (1999) : 高齢者の生きがいと自然遊に冠する研究, スポーツ社会学研究7, p23-35.

宮下充正 (2006) : ウォーキングブック, ブックハウスHD, p64-66.

戈木クレイグヒル滋子 (2006) : グラウンデッド・セオリーアプローチ, 新曜社