

# 韓国におけるハイキング活動者の社会的支援と生活満足度に関する研究

—中高齢者の世代間比較—

朴 永炅

A Study on the Social Support and the Quality of Life among Hikers in Korea  
—A comparison between the middle-aged and the elderly—

Young-Kyung Park

## Abstract

The purpose of this study is to examine the effects of hiking on quality of life and social support by comparing middle-aged and the elderly hikers. Four hundred sixty one middle-aged and 134 elderly people, who had been participating in hiking around the Seoul region of Korea, were surveyed with questionnaires. The age differences between the two groups were found by correlation analysis and path analysis. In the middle-aged group, there were strong relationships between the frequency of hiking, health condition and social support, and the quality of life. In the group of elderly men, strong relationships were found between maintaining good health conditions and receiving firm social support and quality of life. However, a significant variables influencing upon quality of life were not found in the case of women. In addition, social support was proven to be the factor that affects the quality of life of the hikers the most.

本研究の目的は、ハイキング活動に参加している中年者と高齢者を比較し、ハイキング活動と社会的支援が生活満足度に及ぼす影響を明らかにすることにある。韓国ソウル市周辺でハイキング活動に参加している461名の中年者と134名の高齢者に対して、質問紙調査を実施した。相関分析及びパス解析を行った結果、2群間において有意な世代差と性差が明らかになった。中年者においては、ハイキング活動の頻度、健康状態及び社会的支援と生活満足度の間に強い関係が見られた。高齢男性においては、健康状態が良く、社会的支援が多いことが生活の満足度と強い関係にあったが、女性には有意な影響力を持つ要因が見当たらなかった。また、生活

満足度に対しては、中年者と高齢者共に社会的支援がもっとも強い影響力を持っていた。さらに、生活満足度に大きな影響を及ぼす要因として、「ハイキング活動による健康意識の向上」が示唆された。

《キーワード》 韓国、中高齢者、生活満足度、ハイキング活動、社会的支援  
korea, middle-ages・elderly, quality of life, hiking, social support

## 1. 緒言

韓国は、2002FIFAワールドカップの成功と1人当たりのGNP20,000ドルによる週五日制の導入、また2018平昌冬季オリンピックの誘致などの影響で生涯スポーツの参加者が急激に増加している。最近、Well-beingブームによる余暇活動の増大は、一緒に余暇を楽しむ社会的支援の新しい機能が出てきている。特に、このような社会的支援は余暇活動を通してサポートが高くなり、社会的支援を受けている人は生活満度も高まり、肯定的な感情も持つようになる。また、2002FIFAワールドカップの韓・日共同開催、釜山アジア大会の大成功とともに第3次国民体育5ヶ年計画（2003～2007）が立てられ、生涯スポーツへの支援を行い、高齢者及び障害者全国体育大会（文化観光省）や少子化及び高齢者委員会開設（2004）など生涯スポーツのために力を入れている。特に、1990年代に入り社会全般に民主主義が広がると共に、余暇時間が増加し、国民の運動・スポーツに対する関心が高まったことから、研究知見が蓄積されている。例えば、高齢者の健康と運動・スポーツ参加（Lee, 1990）及び運動・スポーツ参加と生活満足度（Lim, 2004）、余暇・スポーツ参加と社会的支援（Lee, 2004）などである。また、核家族による介護問題が社会的な問題になり、高齢者の社会的福祉と家族関係（Kimら, 2003）、社会的支援と心理的満足・孤独・役割喪失感（Kim, 2003）、国立公園利用者の満足度に関する研究（Kwon, 1996）、北漢山国立公園管理に関する研究（Jeong, 1997）などの研究が行われている。

高齢期は、社会的空間から家族的な空間に、そして自分自身だけの空間に移動し、日常生活の主な時間を個人的に過ごす場合が多い。そのため、社会的支援やネットワークは単純化されたり孤立化されたりして経済的地位も弱体化される。このような高齢者の役割喪失、社会的支援やネットワークの縮小及び断絶は、新しい社会的役割の付与とネットワークの連結などの媒体がスポーツへの参加である。高齢者のスポーツへの参加は、ただ個人的な時間を過ごすだけでなく、新しい社会的役割を提示するのが大事である。すなわち、組織化されたスポーツクラブなどでボランティア活動や役員などの役割遂行（role-taking）を行いながら自分自身のアイデンティティに対する肯定的な認識を形成して活発な役割ができるようになると考えられる。また、心理的变化とスポーツ活動の効果で、高齢期の心理的な特徴は身体能力の減退、健康の弱化、社会的地位の弱化などが原因で情緒的な不安感の増大や、身体的欲求の減少、孤独

感の増大などの問題点があらわされる。特に、社会的役割の喪失と弱化、身体的な機能の低下による不安感の増加、生理的な機能の低下による欲求の減少などで意欲的な生活ができない。それと家族や社会での役割弱化や社会的支援やネットワークが大幅に縮小して急激な社会変化に適応ができなく孤立感が増加する。このような心理的な不安解消の媒体がスポーツへの参加である。

高齢者のスポーツへの参加動機に関する調査（Heitmann, 1984）によれば、男性の場合、健康維持及び増進、満足感、人との交流、社会活動の順であり、女性は、社会活動、人との交流、適当な容貌、満足感の順であり健康維持及び増進、適当な容貌、満足感などの動機は不安感を解消して自信感の回復と関連があると考えられる。また、規則的なスポーツ参加者は認識過程（cognitive processing）と情緒的健康（emotional health）にも非常に肯定的な相関関係があり、対人関係の持続やストレスの解消等の心理的安定と生活満足度にも関係があると考えられる。また、サクセスフル・エイジングに関する研究を行ったマッカサ財団（1996）の研究報告によれば、サクセスフル・エイジングのために適当な運動と食事などで病気や障害が避けんで、高いレベルの精神的、身体的機能を維持しながら活発的な生活を通して意味がある生き方をする」と報告しているから、スポーツと生活満足度には影響があるといえる。

山口ら（1996）は、中高年者を対象にして、生活の満足度とスポーツ・余暇活動との関係を分析した“Brown & Frankelモデル”を追試し、日本における独自の規定要因を加えた修正モデルを検証した。また、土肥ら（1995）は、中年者と高齢者の世代間比較から、余暇生活における満足度の重要性や中年期の余暇活動の充実が高齢期の余暇生活に影響及ぼすことを明らかにしている。中年期の余暇活動が高齢期の習慣に影響を及ぼすことを指摘し、余暇生活の退職前学習の有用性を示唆している。また、余暇活動の量が余暇生活の満足に対してそれほど影響を強く及ぼしておらず、余暇活動の質的側面の分析に関してさらに検討する必要があるとしている。

中高齢者にとって、健康な状態を維持しつつ老いていくかは重要な課題である。そして、それを可能にする方法や条件の解明を目標とする人間関係や高齢者のための社会的支援の概念が登場し、高齢者の結ぶ人間関係に関する調査が行われてきた。高齢者が身体活動やスポーツ活動へ参加することで得られる効用は、健康・体力づくりといった身体的側面のみならず、生きがいつくりといった心理的側面や、仲間づくりや外部社会との交流の場といった社会的側面にまで及ぶと言われている。社会的支援は、「人々が生活上の危機に瀕したときに、周辺の人々との間で交換される手段的・表出的援助」と定義されており（社会学事典, 2005）、社会的支援について主な研究対象は、家族、友人、地域住民及びボランティアなどである。嶋（1992）は、家族や友人、隣人など、ある個人を取り巻く様々な人々からの有形・無形の援助を指すとしている。スポーツの領域でも、高齢者の身体機能の低下や社会・経済的役割の喪失、孤独感などの問題により、社会的支援と余暇活動や身体活動などの実証的調査や研究がなされている（手

嶋ら, 1992; 中山ら, 2002)。McPherson (1994) は、高齢者に家族、友達、地域社会の社会的・経済的な支援と社会活動の参加に適切な機会を提供すれば身体的・社会的・認知的に活発な生きがいができると報告している。

Lee (1996) は、運動参加に対して人的サポートが及ぼす有意な影響と運動参加の動機と重要な他者からの社会的支援との関連について明らかにしている。そして、「第3次国民スポーツ5カ年計画, 2003」が発表されるなど、韓国政府はアジア諸国の中でもスポーツ振興に力を入れている。しかし、中高齢者のハイキング活動については、参加者の属性や活動の規定要因に関する研究少ないため、不明な部分が多い。また、中高齢者のハイキング活動と社会的支援や生活満足度の関連に関する論文は全くない。中高齢者に人気がある活動に注目し、それが中高齢者にもたらす影響力を解明することは急激に高齢社会に向かっている韓国の生涯スポーツを考えることにおいて非常に意義のあることであることと見え、ハイキング活動に注目することとした。また、生涯スポーツ活動に関する示唆を得るためには、現在の高齢者だけでなく、個人のライフコース全体や他の年齢集団を視野に入れて検討する必要がある。したがって、本研究の目的は、韓国における中高齢者の生活満足に影響を及ぼすハイキング活動や社会的支援の関係を明らかにするために、ソウル近辺でハイキング活動に参加している中年者と高齢者の世代間における類似性や相違性を検証することである。

## 2. 研究方法

### 2.1. 調査の概要

ソウル周辺には、複数の山があり、ハイキング活動に参加する人が多いのが特徴である。筆者は、これまでにソウル周辺で行われているハイキング活動について、以下のことを明らかにしてきた(朴ら, 2009)。ソウル周辺のハイキング活動は3つの山の周辺で行われている。1つ目は、ソウルの北部に位置する国立公園の北漢山(836.5m)、2つ目は、ソウル市内の中心部に位置している都市自然公園の南山(265m)、3つ目は、南部に位置する都市自然公園の冠岳山(629m)である。また、ハイキング活動は、「参加形態」、「組織化」、「認可」の3つの視点から説明することができる。つまり、活動者がハイキング活動のためのグループに所属して活動を行っているのか(参加形態)、そのグループはどのような構造的特徴を持っているのか(組織化)、そしてそのグループはどのように評価されているのか(認可)という視点である(朴ら, 2009)。

本研究は、この研究の成果を枠組みとして、ハイキング活動から得られる便益に着目して行った研究である。2007年3月22日から4月2日にかけて、ソウル近辺でハイキング活動を行っている友情山岳クラブの役員と会員、また、ソウル市のハイキング活動の拠点という役割を持っている国立公園の北漢山、都市自然公園の冠岳山、都市自然公園である南山において、イン

フォーマルグループに所属、あるいは個人参加でハイキングを行っている40歳以上の462名の中年者と65歳以上の133名の高齢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。有効回答数は595票である。

表 1. 調査対象及び方法

クラブ及び山の名前	調査方法	調査対象	調査日
友情山岳クラブ	質問紙調査	山岳クラブの役員及び会員	2007年3月22日～4月2日
冠岳山	質問紙調査	冠岳山におけるインフォーマルグループ及び個人参加者	2007年3月22日～4月2日
北漢山	質問紙調査	北漢山におけるインフォーマルグループ及び個人参加者	2007年3月22日～4月2日
南山	質問紙調査	南山におけるインフォーマルグループ及び個人参加者	2007年3月22日～4月2日

中高齢者の生活満足度には、個人の健康状態や家族構成が影響を及ぼしていることは多くの研究で明らかにされている。このことは、中高齢者のハイキング活動参加者にも当然あてはまると考えられる。また、数多くの先行研究の結果から、社会的支援が生活満足度に影響を及ぼすことも明らかにされてきた。特に、中高齢者の運動・スポーツ活動において社会的支援は欠かすことができない重要な要因であると考えられる。もちろん、ハイキング活動の参加者は、ハイキング活動から得られる便益によって生活満足度が左右されると考えられる。その内容は、ハイキング活動の活動経験や頻度といった要因だけではなく、ハイキング活動への意識といった主観的な要因も大きく関与すると考えられる。

本研究における主な調査の内容は次のとおりである。生活満足度に関しては、BrownとFrankelモデルを翻訳した山口らが採用した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、山口らと（財）日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会を参考に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の調査で用いた1項目、社会的支援は、中山を参考にして作成した14項目である。本研究における変数とその操作定義は、表2のとおりである。

表2. 変数と操作定義

変数名	操作定義	尺度
ハイキング 経歴	ハイキング実施経歴の総和	1. 1年未満 2. 1年～5年未満 3. 5年～10年未満 4. 10年～15年未満 5. 15年以上
ハイキング 頻度	ハイキング実施頻度の総和	1. ほぼ毎日 2. 週3回程度 3. 週1回程度 4. 月に1回程度 5. 年に数回程度
健康状態	対象者の健康状態の総和	1. 全く健康である 2. かなり健康である 3. 普通である 4. あまり健康ではない 5. 病気がちである
世帯構成	対象者の世帯構成の総和	1. 1人世帯 2. 夫婦だけ 3. 子供・親と自分（たち、2世代） 4. 親と子と孫（3世代） 5. その他（具体的： ）
社会的支援	ハイキング実施に関わる 14項目の支援の総和	1. 当てはまらない 2. あまり当てはまらない 3. どちらとも言えない 4. やや当てはまる 5. 当てはまる
のめり込み 意識	のめり込み意識の4項目 の総和	1. 非常にそう思う 2. まあそう思う 3. どちらとも言えない 4. あまり思わない 5. またく思わない
生活満足度	生活満足度を構成する7項目 の満足度の総和	1. 満足している 2. まあ満足している 3. どちらとも言えない 4. あまり満足していない 5. 満足していない

## 2.2. 分析方法

本研究は、次の2つのステップで分析を行った。まず、対象者を40歳～64歳の中年者と65歳以上の高齢者に分け、単純集計、クロス集計による $\chi^2$ 検定とt検定による個人的属性及びハイキング活動状況についての特性や傾向を明らかにした。ついで、中高齢者のハイキング活動に及ぼす要因を説明する仮説モデルを設定し、相関分析及びパス解析を行った。本研究における統計的なデータ処理には、SPSS11.5 for Windowsを使用した。

## 2.3. 仮説モデルの設定

本研究の従属変数は「生活満足度」であり、独立変数は、「個人的属性：健康状態、世帯構成」、「社会的支援」、「ハイキング経歴」、「ハイキング頻度」である。また、媒介変数は、「のめり込み意識」である。

生活満足度に関する先行研究を検討した結果、生活満足度を規定する要因として、個人的属性、社会的支援及び運動・スポーツ活動が挙げられた。海老原らは、高齢者のスポーツ参加の目的を世帯構成別に検討した。その結果、世帯構成の形態と関係なく、参加目的として、健康増進という点で共通していることを明らかにしている。このことから、本研究では、個人的属性を代表する項目として健康状態と世帯構成を用いることにする。

また、ハイキング活動が生活満足度に影響を及ぼすことも予測できる。活動理論（activity theory）を根拠にすれば、積極的に運動・スポーツ活動に参加することによって生活満足度が向上することが説明できる。西島ら（1996）は、継続的に運動を行なっている高齢者が健康



的な日常生活を心掛けていることを明らかにした。そのほかにもアクティブで健康的な状態を維持するためにも運動・スポーツ活動を習慣化することの重要性も説いている研究は多い。McPhersonは、高齢期において活動的なライフスタイルをおくるためには、現在の健康状態と過去の身体活動への社会化経験が大きく影響すると報告している。山口ら（1996）は“Brown & Frankelモデル”を追試し、日本における独自の規定要因を加えた修正モデルを検証した結果、スポーツ実施は余暇の満足度を通して生活の満足に強い影響を及ぼしていることを明らかにした。ハイキング活動を対象とした研究はこれまで行われていないが、これらのような運動・スポーツが生活満足度や生活満足度にもたらす影響力は、ハイキング活動にも当然あてはまると考えられる。

社会的支援に関する先行研究では、運動参加において、人的支援が及ぼす有意な影響の中で、家族の支援が多いほど健康状態が良好で生活満足度が高くなることを明らかにしている。Casselは、社会心理過程が疾病に影響を受けるという研究の中で、特に社会的支援は、健康を支える大事なキーワードとなることを強調しており、各個人に最も重要な1次の集団（家族、友人など）からの支援の役割が大事であることを説明している。

菊らは、スポーツと生活満足度をつなぐ媒介変数として、のめり込み意識の存在と重要性を指摘している。また、運動・スポーツと生活満足度の間には、参加形態を問わず全般的に高い相関関係があることを示し、のめり込み意識とも正の相関関係があると報告している。のめり込み意識は、個人の健康状態や世帯構成、またその個人が得られる社会的支援によって左右される。さらに、ハイキング活動の頻度や強度も当然、のめり込み意識に影響を及ぼすと考えられる。以上のことから、個人的属性、ハイキング活動及び社会的支援はのめり込み意識を媒介として生活満足度に影響を与えていると考えられる。よって以下のような仮説モデルを設定した（図1）。

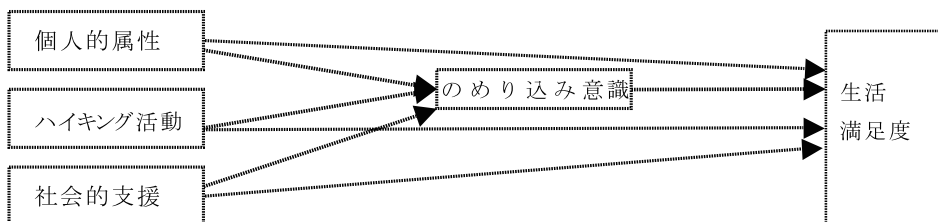


図1．中高齢者の生活満足度を説明する仮説モデル

### 3. 結果と考察

#### 3.1. サンプルの属性

サンプルの属性は、表3に示した。中年者が461名（77.5%）、高齢者が134名（22.5%）であった。

中年者においては、年齢は50代以上が約8割を占め、最終学歴は、高校卒業が約半分を占めている。世帯構成は、2世代以上が約7割を示し、現在の健康状態は、「全く健康」、「かなり健康」が約半分を示している。ハイキングの経歴は、5年以上が約6割であり、ハイキング頻度は、週1回以上が約半分であった。高齢者においては、70代以上が6割を示し、最終学歴は、高校卒業以上が約半分を占めている。世帯構成は、夫婦だけが約半分を示し、現在の健康状態は、「全く健康」、「かなり健康」が約6割を示している。ハイキングの経歴は、5年以上が8割を超えている。ハイキング頻度は、週1回以上が約9割を示し、中年者より高齢者がハイキング経歴及び頻度が高い。

表3. サンプルの属性

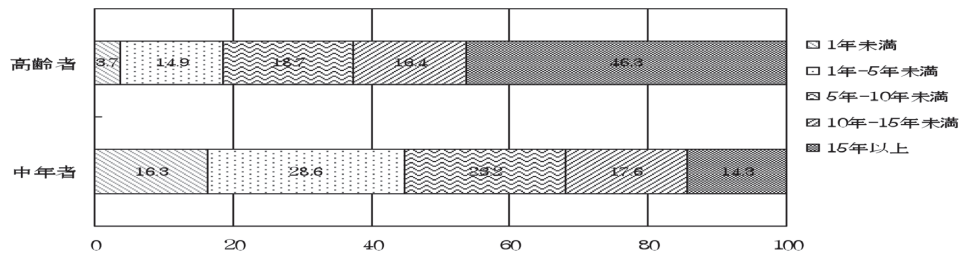
項目	カテゴリー	中年者 N %	高齢者 N %	項目	カテゴリー	中年者 N %	高齢者 N %
性別	男性	274 (59.4)	107 (79.85)	健康状態	全く健康である	77 (16.7)	30 (22.3)
	女性	187 (40.6)	27 (20.15)		かなり健康である	156 (33.9)	48 (35.8)
年齢	40歳-49歳	95 (20.6)	—		普通である	196 (42.6)	40 (29.9)
	50歳-59歳	298 (64.7)	—		あまり健康でない	29 ( 6.3)	16 (12.0)
	60歳-64歳	68 (14.7)	—		病気がちである	2 ( 0.5)	0 ( 0.0)
	65歳-69歳	—	51 (38.0)	ハイキング 経歴	1年未満	75 (16.3)	5 (3.7)
	70歳-79歳	—	70 (52.2)		1年－5年未満	132 (28.6)	20 (14.9)
	80歳以上	—	13 ( 9.8)		5年－10年未満	107 (23.2)	25 (18.7)
学歴	無学	3 (0.7)	9 (6.7)		10年－15年未満	81 (17.6)	22 (16.4)
	小学卒	21 (4.5)	37 (27.6)		15年以上	66 (14.3)	62 (46.3)
	中学卒	58 (12.6)	18 (13.4)	ハイキング 頻度	ほぼ毎日	29 ( 6.3)	42 (31.3)
	高卒	228 (49.5)	34 (25.4)		週3回程度	64 (13.8)	45 (33.6)
	短大・大学	130 (28.2)	24 (17.9)		週1回程度	141 (30.6)	32 (23.9)
	大学院卒	21 (4.5)	12 (9.0)		月に1－1回程度	168 (36.5)	15 (11.2)
世帯 構成	1人世帯	24 (5.2)	14 (10.4)		年に数回程度	59 (12.8)	0 ( 0.0)
	夫婦だけ	78 (16.9)	59 (44.0)				
	2世帯	323 (70.1)	33 (24.6)				
	3世帯以上	36 (7.8)	28 (21.0)				

### 3.2. ハイキング活動の経歴

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、「1年－5年未満」が25.5%であり、以下「5年年－10年未満」が22.2%、「15年以上」が21.5%、「10年年－15年未満」が17.3%、「1年未満」は13.4%であった。そして、図2は、ハイキングの経歴を世代間比較した結果を示している。中年者の経歴は、「1年未満」が16.3%、「1年年－5年未満」が28.6%であり、以下「5年年－10年未満」が23.2%、「10年年－15年未満」が17.6%、「15年以上」が14.3%であった。また、高齢者の経歴は、「1年未満」が3.7%、「1年年－5年未満」が14.9%であり、「5年年－10年未満」が18.7%、「10年年－15年未満」が16.4%、「15年以上」が46.3%であった。この結果は、Canada Fitness Survey (1982) による「中年者より高齢者の身体活動への経歴と参加率が高い」



との報告と同様の結果であった。また、 $\chi^2$ 検定を行ったところ、0.1%の有意な差が見られた。

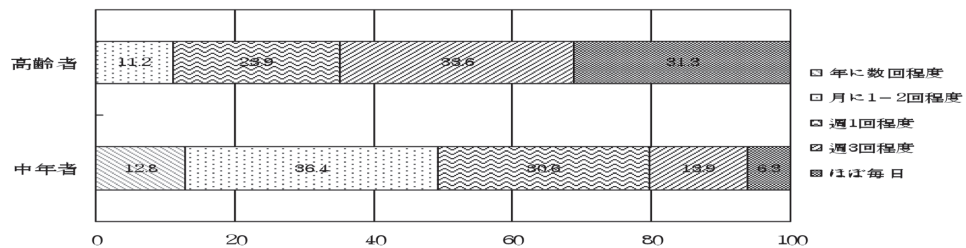


$$\chi^2=70.096 \text{ d.f.}=4 \text{ } p<.001$$

図2. 世代別におけるハイキングの経歴

### 3.3. ハイキング活動の頻度

ハイキング活動の頻度に関しては、全体では、「月に1-2回ほど」が30.8%で、「週1回ほど」が29.1%、「週3回以上」が18.3%、「ほぼ毎日」が11.9%で9割以上が「月に1-2回以上」参加している。一方、年に数回程度は9.9%であった。そして、図3は、ハイキングの頻度を世代間比較した結果を示している。中年者のハイキング活動頻度は、「月1-2回程度」が最も多く36.4%、続いて週1回ほどが30.6%で約7割を示している。高齢者の頻度は、週3回程度が33.6%、ほぼ毎日が31.3%、続いて週1回ほどが23.9%で約9割を示している。本研究の結果は、総理府（1997）の「体力スポーツに関する世論調査」の「加齢に伴い、規則的実施者が増えていく」という結果や厚生省国民栄養調査（1996）と同様な傾向を示している。また、 $\chi^2$ 検定を行ったところ、0.1%の有意な差が見られた。



$$\chi^2=116.874 \text{ d.f.}=4 \text{ } p<.001$$

図3. 世代別におけるハイキングの頻度

### 3.4. 社会的支援の世代間比較

図4は、社会的支援を世代間比較した結果を示している。「ハイキング活動を行う際、指導者がいてくれる」と「ハイキング活動に関する情報が比較的得やすい」の項目を除いた残りの12項目は全て高齢者の社会的支援の平均値が中年者を上回っている。すなわち、高齢者が中年者より「道具的支援」や「情動的支援」、「情緒的支援」、そして「人的支援」を得ているとい

える。この結果は、韓国の独特の儒教の理念である父子有親、長幼有序等の倫理意識が社会での人間関係の形成につながっていると思われる。

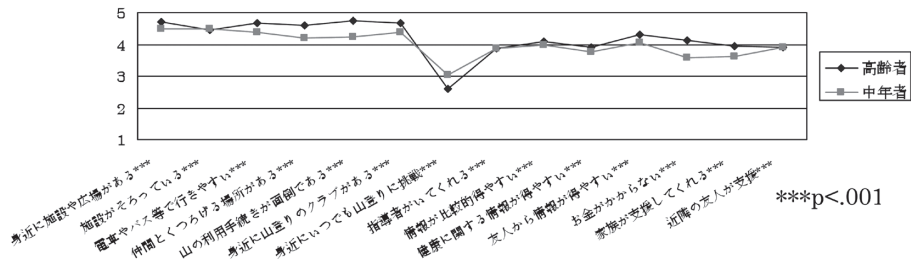


図4. 世代別における社会的支援

### 3.5. のめり込み意識の世代間比較

図5は、ハイキング活動ののめり込み意識を世代間比較した結果を示している。高齢者は「ハイキング活動は最高の生きがい」、「多少の出費はやむをえない」、「仕事や家のことよりハイキングを優先する」そして「ハイキングは絶対に休むべきでない」の4項目すべてにおいて、中年者の意識より高齢者ののめり込み意識が上回っている。本研究の結果は、Omodei (1990) とLee (1996) の「生涯スポーツへの参加は、のめり込み意識と肯定的な相関があると共に強い因果関係がある」との結果と同様な傾向を示している。

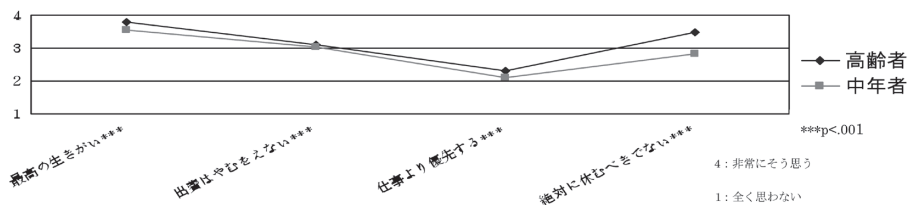


図5. 世代別におけるのめり込み意識

### 3.6. 生活満足度の世代間比較

図6は、生活満足度を世代間比較した結果を示している。7項目の指標において、「家族との人間関係」を除いて、残りの「社交」や「交流」、「余暇生活」、「生活環境」、「経済生活」、「健康状態」、そして「生活全体」6項目は全て高齢者の満足度が上回っている。本研究の結果は、スポーツ・余暇活動とクオリティ・オブ・ライフ—中高年齢者の世代間比較—(山口ら、1996)の結果と同様な傾向を示している。しかし、総務庁の全国調査(1994)の「高齢者の9割が現在の生活に満足し、6割以上が積極的に外出したり、スポーツや趣味などに意欲を見せている」という結果と比較すれば全体的な満足度は低く、同じ尺度による他の生涯スポーツへの参加者との比較研究が求められるといえる。

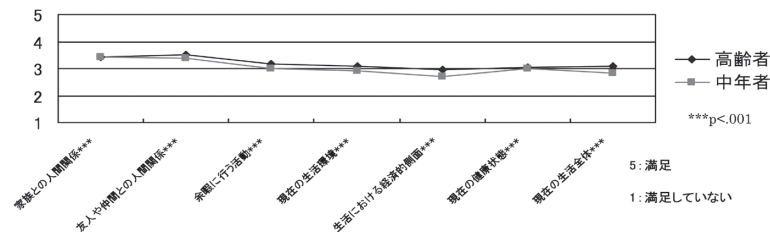


図 6. 世代別における生活満足度

### 3.7. 相関分析

表4は、変数間の相関マトリックスを中年者と高齢者に分け、性別に示したものである。従属変数である「生活満足度」に対して、中年男性では、「ハイキング活動の経験」と「頻度」、「健康状態」、「社会的支援」、の5変数が有意な関連性を示し、中年女性では「ハイキング活動の経験」、「頻度」、「健康状態」、「社会的支援」、「のめり込み意識」の5変数において有意な相関が見られた。また、高齢男性では「ハイキング活動の経験」と「健康状態」、「社会的支援」の変数において、高齢女性では、「ハイキング活動の経験」と「社会的支援」の変数において「生活満足度」との間に有意な相関が見られた。このように、本研究の世代間や性別においては、生活満足度と独立変数の関連性には差異が見られるが、6変数はいずれかのグループにおいて有意な相関が見られ分析モデルの妥当性が示唆されている。また、内部相関を見てみると「ハイキング活動の頻度」と「のめり込み意識」の間は、中年の男女において有意な相関が示されている。この結果は、「ハイキング活動の頻度」が多くなるにつれて、「のめり込み意識」も高くなる傾向にあることを示している。また、「健康状態」と生活満足度の間では、高齢の女性を除いた全てのグループにおいて有意な値が見られ、健康状態が生活の幅広い部分に強い関連があると思われる。さらに、「社会的支援」では、全てのグループにおいて有意な関連性が示され、「社会的支援」が高くなるにおいて、「生活満足度」が高くなる傾向にあることを示している。同様な傾向は、Lee (1998) によって報告されている。また、媒介変数である「のめり込み意識」に対しても、「ハイキング活動の経験」、「頻度」及び「社会的支援」は、中年者の男女において、全て有意な相関が見られた。

表4. 変数間の相関マトリックス

	ハイキング 経歴	ハイキング 頻度	健康状態	世帯構成	社会的支援	のめり込み 意識	生活満足度
ハイキング 経歴		-.290** (-.423**)	-.081 (-.112)	-.013 (-.109)	-.299** (-.398**)	-.216** (-.234**)	-.131** (-.350**)
ハイキング 頻度	.073 (.412*)		.103 (.124)	.071 (.020)	.362** (.376**)	.397** (.370**)	.246** (.362**)
健康状態	-.144 (.002)	.153 (.103)		.099 (.021)	.127 (.137)	.054 (.080)	.418** (.323**)
世帯構成	-.132 (-.091)	.047 (.040)	-.026 (-.018)		-.017 (.082)	.106 (-.065)	.038 (.030)
社会的支援	-.180 (-.412**)	.005 (.042)	.182 (.020)	.001 (.244)		.304** (.471**)	.396** (.409**)
のめり込み 意識	.065 (.212)	.110 (.158)	.101 (.276)	.091 (.022)	.145 (.256)		.064 (.291**)
生活満足度	-.247* (.055*)	.089 (-.188)	.529** (.267)	-.025 (-.206)	.345** (.038**)	.122 (-.014)	

注：右上部分が中年者、左下部分が高齢者。( ) 内の数値は女性 \*p<.05 \*\*p<.01

### 3.8. 仮説モデルの検証

分析の最後のステップは、パス解析による仮説モデルの検証である。このモデルの検証により、生活の満足度を規定する要因構造が明らかになる。

図7は、中年者の仮説モデルの検証結果を示している。中年男性では、生活満足度に影響を及ぼしているのは、ハイキング頻度、健康状態及び社会的支援の3変数である。また、社会的支援が高いことがのめり込み意識に影響を与えている。すなわち、中年男性では、家族、友人及び仲間からの社会的支援が高いことにより、のめり込み意識が高くなり、ひいては生活の満足度を高めている。そして、ハイキング頻度が多いほど生活満足度が高くなっている。

それに対して、中年の女性では、生活の満足度を有意に規定しているのは、のめり込み意識、ハイキング頻度、健康状態及び社会的支援である。また、健康状態と社会的支援がのめり込み意識に影響を及ぼし、媒介変数であるのめり込み意識が生活満足度に有意な影響を及ぼしている。すなわち、中年女性では、ハイキング頻度が多く、健康状態が良いことや社会的支援が高いことがのめり込み意識を高め、ひいては、生活の満足度を高めている。また、ハイキング経歴、ハイキング頻度、健康状態及び社会的支援のすべての独立変数が、生活満足度に対して直接的に影響を及ぼしていることと、健康状態以外の3つの独立変数がのめり込み意識に対して強い影響力を示しており、のめり込み意識が有効な媒介変数であることを示している。すなわち、ハイキング活動の頻度が高くなるにつれてハイキング活動にのめり込んでいき、ひいては生活満足度につながっていることがうかがわれる。ハイキング経歴の少なさがのめり込み意識と生活の満足度に影響を示しているが、これは、家事や育児、様々な社会的制限などにより運動・スポーツに参加ができなかった女性が、2004年に導入された週休2日制により参加する余裕が生まれ、実際に参加し始めた中年女性が運動・スポーツの魅力にとりつかれていると考え

られる。すなわち、ハイキング経歴が5年未満の中年女性者がハイキング活動から生活満足度を得るためには、ハイキング経歴よりも頻度が重要な要因であると言える。

生活満足度を規定する要因として、中年の男性では、「社会的支援」の数値が最も高く（.396）、続いて「健康状態」（.368）、「ハイキングの頻度」（.246）の順であった。また、中年の女性は「社会的支援」（.409）、ハイキングの頻度（.362）、「健康状態」（.323）の順であった。このことから中年の男女共に生活満足度を強く規定する要因として「社会的支援」、「健康状態」及び「ハイキングの頻度」が挙げられるということが明らかになった。モデルの決定係数は、中年の男性は.312、女性は.299であり、中年男性の生活満足度の分散の31%、中年女性の生活満足度の分散の29%を説明している。

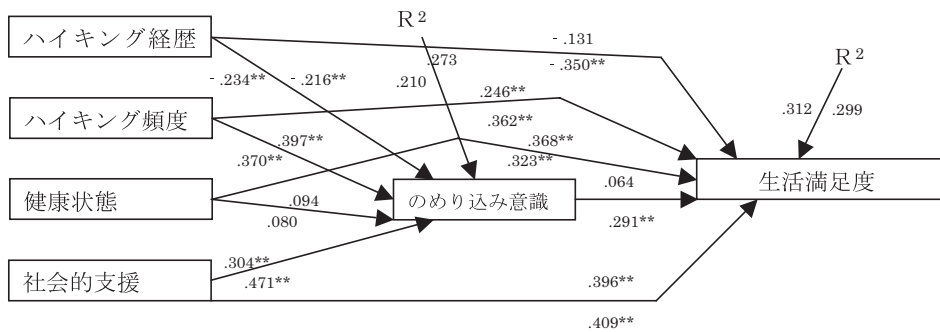


図7. 仮説モデルの検証：中年者（ラインの上は男性，下は女性：\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$ ）

図8は、高齢者の仮説モデルの検証結果を示している。高齢者では性差がかなり現れ、中年者の分析結果とは異なる様相を示している。中年者の分析結果で注目されたハイキング活動の頻度は、高齢者の男女ともほとんど影響力を持っていない。高齢者にとって、ハイキング活動の頻度は生活満足度にも、のめり込み意識にも関連が低かった。山口（1996）によると、高齢者のスポーツでは、活動量よりも活動の質を重視すべきであることを指摘している。つまり、高齢者にとってハイキング活動は、頻度より、自然とのふれあい、健康の保持・増進、人々との交流などにより、楽しい経験をすることが生活満足度に影響を及ぼしていると考えられる。

高齢者の生活満足度を規定する要因として男性では、「健康状態」の数値が最も高く（.529）、続いて「社会的支援」（.345）の順であった。すなわち、健康状態が良いことや家族、仲間及び近隣からの社会的支援が多いことが生活満足度を高めていることが示唆される。高齢の女性は、生活満足度を規定する有意な要因は認められなかった。つまり、ハイキング活動が生活満足度に有意な影響を及ぼしていない。逆に、ハイキング経歴とのめり込み意識の間及びのめり込み意識と生活満足度の間にマイナスの影響力を示している。これは、韓国の長い歴史の経験の中で続けられた、儒教の「五倫」と呼ばれる夫婦有別、父子有親、君臣有義、長幼有序、朋友有信の価値観が社会の基本になっており、今も男性中心の支援が社会全般に構成され、高齢

女性にとって、運動・スポーツへの参加の機会が少ないことから、生活満足度にも世代差及び性差が大きな影響を及ぼしていると考えられる。モデルの決定係数は、高齢者の男性は.369、女性は.171であり、高齢男性の生活満足度の分散の36%、高齢女性の生活満足度の分散の17%を説明している。その他の要因についての有意な影響力が見られないことから、高齢女性にとっては、ハイキング活動以外の要因が生活満足度に影響を及ぼしていると考えられる。

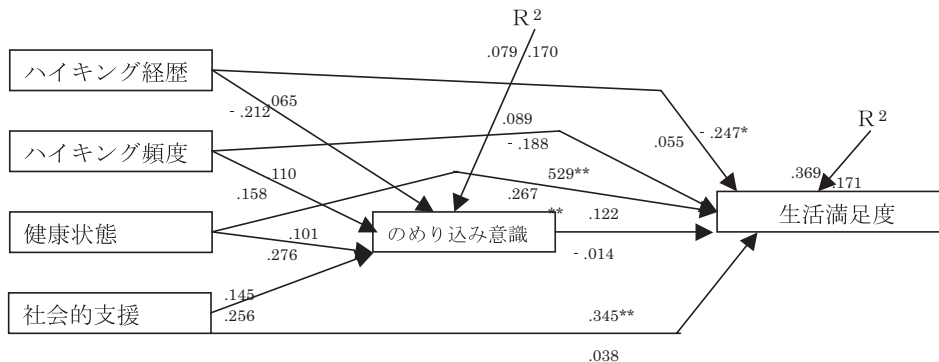


図8. 仮説モデルの検証：高齢者（ラインの上は男性，下は女性：\*p<.05 \*\*p<.01）

中年者と高齢者の男性において、ハイキング活動に対する社会的支援の要因として、家族からの情緒的・経済的支援が強く生活満足度に影響を与えていると考えられる。具体的な内容としては、子どもから定期的にこづかいを受けていることや、子どもや配偶者から活動の継続に対する励ましを受けること、昼食や果物などを用意してもらうことなどが考えられる。この結果は、家族の支援が多いほど健康であり、家族の支援が多いほど、身体的、精神的、社会的健康状態が良いという研究結果と同様な結果を示している。さらに、友人や仲間の情動的・情緒的支援が強い影響を及ぼしていた。友人や近隣からの情動的支援は、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ハイキング活動の要因になっていると考えられる。また、本研究の結果により、家族、友人及び仲間との交流という社会的支援が生活満足度に大きな影響を与えていることが明らかになった。以上のことから、ハイキング活動に対する社会的支援の要因として、家族からの情緒的・経済的支援、友人や仲間からの情緒的支援が強い影響力を持つと言えるだろう。友人や仲間からの情緒的支援は、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することが含まれており、日常生活における悩みや課題に対する励ましなどもハイキング活動の要因になっていると考えられる。

また、中年者と高齢者の男性において、生活満足度を強く規定する要因として「健康状態」が挙げられるのは、定期的なハイキング活動により、健康意識が高くなり、実際に健康状態に



も大きな影響を及ぼしていると考えられる。この結果は、運動・スポーツ活動を活発に行っている高齢者はADLが高く、そのことが生活満足度を高める要因になっているという研究知見と同様な結果を示している。生活満足度については、「社交や交流」、「生活環境」、「経済的側面」、「健康状態」、そして「生活全体」という側面の満足度が高いといえる。この結果は、スポーツ実施と余暇活動に満足することにより、生活満足度が高まっているという報告と同様な結果を示している。このことから、ハイキング活動の目的は、健康増進と友人との交流であると推察される。宮内らは、中高齢者におけるスポーツ参加の理由は「身体的理由」が6割を占め、運動・スポーツをする上で大切にしたいことは、「交流」が半数を占めたことから、「中高齢者は、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スポーツを楽しむ」と述べている。本研究の結果から、この2つの目的は生活満足度にも影響をもたらすことになり、それがハイキング活動へののめり込み意識にもつながっていることが示唆される。

#### 4. 論議

韓国の社会は、1990年代以降、ソウルオリンピックの成功や民主化運動の影響により、政治、経済、社会全般に大きな変化がみられる。特に、第1・2次世界大戦や朝鮮戦争などの激動の時代を過ごした高齢者と、戦後の貧困の時代を経験したが、国民5ヵ年経済計画（1972年～1977年）などに影響を大きく受けた中年層の世代間や世代内における生活環境やライフスタイルの違いは、生活満足度における運動・スポーツの選択にも大きな影響を及ぼすと考えられる。本研究は韓国の中年者と高齢者における生涯スポーツ研究において、以下のような研究視点を投げかけている。

まず、第1点は、ハイキング活動と生活満足度の関係において、中高齢者間における世代差が見られることである。例えば、中年者の場合、ハイキング活動の頻度が高いほど生活満足度が高くなる。特に、中年女性において、ハイキング参加頻度が増えると、生活満足度が高まる傾向がみられる。これまでの研究により、女性の運動・スポーツ実施においては自由時間や経済的側面、および配偶者の理解といった多様な要因が影響していることが明らかになっている。また、女性にとって運動・スポーツ実施は、多様な条件が満足されていなければならない、日常生活において特別な意味を持っているかもしれないという指摘もある。韓国社会は、1960年代以降、伝統的社会から産業社会へと社会が大きく変化し、それに伴い人々の意識も大きく変化した。すなわち、男性は仕事、女性は家事及び育児という伝統的な儒教思想から男女平等社会へと価値観が変化し、そのことが、中年女性の運動・スポーツへの参加を促していると考えられる。一方、高齢者においては、男女ともハイキング活動の経歴が短いほど、生活満足度が高まっていた。現在の高齢者は、第1・2次世界大戦、朝鮮戦争及び貧困の時代を経験した傍ら、経済

発展の中心的な役割を果たした世代であるため、余暇時間を楽しむ余裕がなかったと考えられる。しかし、21世紀に入り、スポーツへの関心の高まりや様々な運動・スポーツに対する政策により、ハイキング活動に積極的に参加をする機会が増え、自由時間によるスポーツ参加が生活満足にも大きな影響を与えていると推察される。

さらに、1998年末の「IMF通貨危機」や近年の経済不況という経済問題も中高齢者のハイキング活動に大きな影響を与えたと考えられる。例えば、不景気により家計にあまり余裕がなくなった中高齢者が、金銭的に負担なく楽しむことができる運動・スポーツとしてハイキング活動の人气が高まった。一方で、本研究の事前調査のため、2005年5月から8月にかけて北漢山、冠岳山、南山において行った中高齢者のハイキング参加者を対象としたインタビュー調査では、「経済的な不況により、職業を失った中高齢者が行く場所がなく山に集まっています」、「家族には会社に行って来ますと言いながら山へ向かいます」という声もあり、健康増進の目的以外に、日常生活からの逃避として、ハイキング活動に参加している中高齢者も少なくないと考えられる。

2点目は、ハイキング活動者への社会的支援の強さが、彼らの生活満足度に有意な影響を及ぼしていることである。中年者と高齢男性において、社会的支援が生活満足度に大きな影響を与えているのは、ハイキング活動への友人からの人的・情緒的サポートであると推察される。友人や近隣からの情緒的サポートは、ハイキング活動に関することだけでなく、健康のための様々な情報を提供することも含まれている。日常生活における悩みや問題に対する励ましなどがハイキング活動のサポート要因にもなっている。

社会的支援とは、インフォーマルな他者からなされる支援という認識が一般化しているが、このような人的支援以外にも、公的機関からの社会的なサービスも社会的支援に含まれる。McPherson (1994) は、高齢者の身体活動場面における社会的支援を問題にする時、人的支援以外にも環境的な支援が考えられ、このような支援を含めた全体的な社会的支援の必要性を指摘している。本研究の結果から、ハイキング活動における道具的支援や環境支援が中高齢者の生活満足度に強い影響を与えていることが明らかになった。韓国政府は、ソウルオリンピック以後、国民の「するスポーツ」への欲求が増大したことにより、様々なターゲット・グループに対するスポーツへの支援事業を発表するなど、スポーツ振興に大きな力を注いでいる。特に、第1・2・3次国民体育5ヶ年計画(1993～2007)と「生活体育ヴィジョン2010」を通して、中高齢者の参加の割合が最も高いハイキング活動のために山岳環境やハイキングコースを整備し、様々な運動・スポーツ活動のインフラを整備に取り組んでいる。また、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、ソウル中心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。また、ハイキング活動に影響を与えている主要因として、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び上った。このことから、生涯スポーツの普及・発展のためには、物的な社会的支援だけでなく、人的な社会的支援を考慮しなければならないだろう。

3点目は、韓国社会における社会的支援について議論する際には、その背景にある儒教思想を無視することはできない。韓国社会の基本的なベースは、儒教の「五倫」と呼ばれる夫婦有別、父子有親、君臣有義、長幼有序、崩友有信であるため、儒教思想が大きな影響を与えていると推測される。すなわち、韓国では家族と社会が別ではなく、社会は共同生活の集団を意味して、社会での人間関係の形成は家庭の単位が空間的に大きく拡大したものである。特に高齢者福祉法や親族法など、「敬老孝親思想」により、父母は当然扶養を受けられる権利があり、高齢者のスポーツや余暇活動においても家族のサポートが前提条件として確立されていると考えられる。また、幅広い意味で家族や親族の概念から規定され、人間の社会的な存在の基礎として倫理意識を上げられ、他者との人格の尊厳性を持つ共同関係を大事にしている（教育人的資源省、2001）。すなわち、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・経済的サポートが強く、生活満足にも影響を与えていると考えられる。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、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。ハイキング活動における家族・仲間・友人からの社会的支援に関しては、子供と同居している2世帯以上の家族構成が多く、また、子供から定期的にこづかいを得ているだけでなく、子どもや配偶者から活動の継続に対する励ましを受ける等、手段的・情緒的サポートの影響が強い。また、親や配偶者が健康を維持しながらハイキング活動を行うために、昼ご飯や果物などの道具的支援も受けている。友人や仲間からの情緒的サポートは、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、日常生活における困難に対する励ましなどが活動のサポートの要因になっていた。本研究の結果から、家族・仲間・友人からの社会的支援が生活満足度に影響を与えていることが明らかになったが、この結果は、このような韓国独自の儒教思想が反映されていると考えられる。この結果は、家族のサポートが多いほど健康である（Kim, 1999）、家族のサポートが多いほど、身体的、精神的、社会的健康状態が良く、さらに、家族サポートに1番影響が強いのは経済的要因だとしている研究結果（Song, 1996）と同様な結果を示している。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。

最後に、本研究では、ハイキング活動者の生活満足度を説明する要因の中で、世代に関わりなく、健康状態が強い影響力をもっていることが明らかになった。このような健康に対する意

識には、韓国の深い歴史が関連していると考えられる。例えば、韓国は今まで約500回以上外部から侵略を受けたため、命を守るという意識が非常に高く、それゆえ、昔から健康を保つ手段として飲食物や漢方薬などが大事にされてきた。加えて、ソウルオリンピックの成功を契機に、国民の「するスポーツ」への欲求が増大し、運動・スポーツが健康増進のキーワードとして取り挙げられてきたことが、中高齢者の健康増進のためのスポーツ意識を高めたと考えられる。韓国も「人生80年代時代」を迎え、仕事から引退した後、いかに幸福な生活を過ごすかは、高齢者だけでなく、今やあらゆる人々が持つ社会的関心事になってきた。このような中、ハイキング活動を行う中高齢者の健康意識の高さと生活満足度の高さは、注目に値するものであるだろう。

## 5. 結論及び今後の課題

本研究の目的は、ハイキング活動に参加している中年者と高齢者を比較し、ハイキング活動と社会的支援が生活満足度に及ぼす影響を明らかにすることであった。分析の結果、以下の5点の結論が出された。

1) 中年男性は、家族、友人及び仲間からの社会的支援が多いことがのめり込み意識に影響を与えている。また、ハイキング頻度が多いほど、のめり込み意識が高くなり、生活満足度も高くなる。さらに、ハイキング頻度、健康状態及び社会的支援の3要因が生活満足度に影響を及ぼしている。

2) 中年女性は、健康状態と社会的支援がのめり込み意識に影響を及ぼし、さらに、のめり込み意識が生活満足度に有意な影響を及ぼしている。また、ハイキング頻度が高いことがのめり込み意識を高め、ひいては、生活の満足度を高めている。ハイキング頻度、健康状態、社会的支援はのめり込み意識を媒介にしくなくても生活満足度に影響を及ぼしている。

3) 高齢男性は、健康状態と社会的支援が生活満足度に影響を及ぼしている。これは、健康状態が良いことや家族、仲間及び近隣からの社会的支援が多いことが生活満足度を高めていることが示唆された。

4) 高齢女性は、生活満足度を規定する有意な要因は認められなかった。つまり、ハイキング活動が生活満足度に有意な影響を及ぼしていない。逆に、ハイキング経歴とのめり込み意識の間、及びのめり込み意識と生活満足度の間にマイナスの影響力を示している。

5) 中年者と高齢者を世代間比較した結果、中年者の分析結果で注目されたハイキング活動の頻度は、高齢者の男女ともに、のめり込み意識や生活満足度にはほとんど影響力を持っていなかった。高齢者にとって、ハイキング活動の頻度は、のめり込み意識にも、生活満足度にも関連が低かった。中年者と高齢者の男性において、家族・友人や仲間からの情緒的・経済的支援が生活満足度に大きな影響を与えている。また、定期的なハイキング活動により、健康意識が

高くなり、実際に健康状態及び生活満足度にも大きな影響を及ぼしている。

本研究の限界と今後の課題として以下のものが挙げられる。まずは、サンプルがハイキング活動に限られているため、研究結果を韓国の生涯スポーツ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活動に参加する中高齢者における活動や社会的支援及び生活満足に対する研究の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。生涯スポーツの一般的な傾向を知るためには、今後さらに、調査対象を複数の運動・スポーツに対しても広げ、各種目間の活動の特性や傾向などの違いに着目して、その違いを明らかにしていくことが重要と思われる。また、日本のハイキング参加者との国際比較研究も望まれる。

2 点目に、本研究は質問紙調査における中年者と高齢者の横断的分析を行っている。そのため、ハイキング活動やそこから得られる効用に関するライフコースにおける変容については十分に考慮されていない。生涯スポーツの観点では、個人の職業キャリアや家族キャリアといった視点も重要な役割を果たすと考えられる。今後はこのような要因を含めた分析や、縦断的な研究計画による分析が求められるだろう。

## 引用・参考文献

- 1) 東亜日報 (2003.10.21面)：韓国高齢化速度世界1位，新聞記事。
- 2) 保健福祉省 (2002)：老人保健福祉事業案内，保健福祉省。
- 3) 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。
- 4) Oppong, J. R., Ironside, R. G., & Kennedy, L. W., 1988："Perceived Quality of Life in a Center-periphery Framework"，Social Indicators Research，20：605-620。
- 5) Brown, B. A. & Frankel, B. G., (1993)："Activity Through the Years: Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction"，Sociology of Sport Journal，10 (1)：1-17。
- 6) 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。
- 7) 山口泰雄・池田勝 (1987)：スポーツ社会学の最新の研究動向 I—スポーツ社会化—，体育の科学，37：142-148。
- 8) Sang-Goo, Lee (1998)：高齢者の余暇・スポーツ参加と社会的支援及び主観的關係，韓国体育学会誌，37 (4)：160-174。
- 9) Won-Suk, Lee (1992)：社会的支援と心理的關係に関する研究，梨花女子大学大学院，博士学位論文。
- 10) 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と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。
- 11) Gotlieb, B. (1983)：Social support and strategies, Guideline for mental health practice, Beverly Hills, 11-42。
- 12) House, J. S. & Kahn, R. (1995), Measures and Concepts of Social Support, In Sheldon Cohen & S. Leonard Syme (Eds.), Social support and health, New York, Academic Press, Inc., 83-108。
- 13) Seung-Yeob, Lim (2003)：既婚女性の生涯スポーツ参加とのめり込み意識の経験及び生活満足度に関する研究，ソウル大学大学院，修士学位論文。
- 14) Soon-Bok, Ra・Dong-Sik, Kim, Young-Hee, Moon (2003)：ボウリングの参加動機がのめり込み意識と生活満足度に及ぼす影響，韓国スポーツリサーチ，14：207-230。



- 15) Gwang-Su, Lee (2004) : 運動・スポーツ参加者の参加動機とのめり込み行動との関係, 韓国スポーツリサーチ, 15 (5) : 197-219.
- 16) 財) 日本体育協会 (1997) : 平成8年度日本体育協会スポーツ医科学研究報告, NOⅧ中高年者のスポーツ参加をめぐる多様化と組織化に関する社会科学的研究, 1 : 42-58.
- 17) 文化観光省 (2004) : 国民生涯スポーツ参加実態調査, 文化観光省.
- 18) 文化観光省 (2007) : 生活体育ヴィジョン2010, 文化観光省.
- 19) 国立公園管理公団 (2007) : 国立公園利用者実態調査, 国立公園管理公団.
- 20) Chun-Sun, Park (2000) : 家族の社会的支援が高齢者の健康に関する研究, 延世大学大学院, 修士学位論文.
- 21) Eun-Kyung, Kim (1991) : 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.
- 22) Seong-Chul, Lee (1996) : 高齢者の運動・スポーツ活動と生活満足の関係, ソウル大学大学院, 博士学位論文.
- 23) 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.
- 24) 海老原修 (1980) : コミュニティ・スポーツの社会的機能についてーコミュニティ形成に果たす役割の検討, レクリエーション研究, 8 : 41-50.
- 25) Kelly, J, Steinkamp (1987) : Later life satisfaction: Does leisure contribute?, Leisure Survices, 9 : 189-200.
- 26) 西島尚彦・市村国夫・野田洋平・野田文子 (1996) : 高齢者の健康・スポーツライフの評価, 日本体育学会第47回大会号, 36-43.
- 27) 山口泰雄 (1994) : 中高年者のスポーツへの再社会化に関する研究, 平成5年度文部省科学研究費 (一般研究C) 研究成果報告書, 神戸大学.
- 28) 嘉戸修, 永島惇正, 川辺光他 (1977) : 直接スポーツ関与の分析とその要因に関する研究, スポーツ参与の社会学, 25-26.
- 29) McPherson, B. D., (1994) : Aging as a social process: An introduction to individual and populational aging, Toronto: Butterworths.
- 30) Cassel, J. (1976) : The contribution of the social environment to host resistance, Am. J. Epidemiology, 104 (2) : 107-123.
- 31) Omodei, M. M. (1990) : Need satisfaction and involvement in personal projects : Toward an integrative model of subjective well-being, Personality and Social Psychology, 59 : 33-51.
- 32) Jong-Gi, Lee (1992) : 生涯スポーツ活動と生活満足の関係, ソウル大学大学院, 博士学位論文.
- 33) Burn-Jang, Lim (2004) : 生涯スポーツ概論, ソウル大学出版部, 458-469.
- 34) Kyung-Im, Kim (1998) : 余暇・スポーツ活動参加者の余暇認識, 社会的支援及びストレス対処行動の関係, 韓国体育大学大学院, 修士学位論文.
- 35) Jin-A, Song (1997) : 高齢者の健康関心度及び健康状態, 慶北大学大学院, 修士学位論文.
- 36) 石澤伸弘 (2004) : 後期高齢者の生活満足度に影響を及ぼす運動・スポーツ活動と日常活動動作 (ADL) のケーススタディ, 体育学研究, 第49 (4) : 305-319.
- 37) 宮内孝和・嘉戸脩・長見真・菊辛一 (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.
- 38) Young-Kyung, Park & Yasuo Yamaguchi (2006) : 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, Finland, Paper abstract : 38.
- 39) Young-Kyung, Park & Yasuo Yamaguchi (2008) : Research into Lifelong Sport Activities in Korea-Focusing in Middle-Aged and elderly hikers in the Seoul region. 5th World Congress of ISSA Proceeding, Kyoto, Japan.
- 40) 朴 永昊・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ー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研究紀要, 2 (2) : 103-110.
- 41) 朴 永昊・山口泰雄 (2010), ソウル近辺のハイキング活動に参加する中高齢者の世代間比較研究, 神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要, 3 (1).
- 42) 朴 永昊 (2010), 韓国における生涯スポーツの発展過程と中高齢者の生活満足度に影響を及ぼすハイキング活動の実証的研究, 神戸大学大学院, 博士学位論文.
- 43) Gun-Suk, Shim (1997) : 家族構造とその倫理的意義, 韓国国民倫理学会.