

研究論文

YOSAKOIソーラン祭り参加者の取り組み意識と健康づくりへの影響

侘 美 靖・森 谷 紲

A study of the consciousness of the effort at the YOSAKOI SORAN dance festival and the influence to the health promotion in participants

TAKUMI Yasushi and MORIYA Kiyoshi

1. 緒 言

1992年に札幌の大学生によって始められたYOSAKOIソーラン祭りは、北海道に新しい身体活動文化をもたらした（森，1999）。YOSAKOIソーランの踊りは、①高知よさこい踊りに由来する鳴子を持つこと、②北海道民謡であるソーラン節のフレーズを使うことの2点を基本ルールとしながら、各チームが毎年新しい曲と振り付けで参加する集団舞踊である。1992年の第1回祭りは10チーム、およそ1000人の参加で始まったが、参加者数が過去最高であった2004年第13回祭りには、北海道外および国外からの参加69チームを含めて333チーム、約4万3千人の参加があり、初夏の札幌を舞台に力強く華麗な舞を披露する北海道の代表的なイベントとなった（森，1999；大坂，1999）。

この祭りの知名度が全国的に高まるにつれ

て、観光学，民俗学，文化人類学，社会心理学など人文科学分野の視点から多くの研究がなされてきた（吉澤，1999；YOSAKOIソーラン祭り組織委員会，1999；黒瀧，2001；大坂，2007）。著者らは、冬季に身体活動量が低下しがちな寒冷積雪地域（森谷と本間，1998）において、YOSAKOIソーラン祭りへの参加が心身の健康づくりとどのように関わっているかについて運動生理学，健康科学の立場から報告してきた（侘美ほか，2000；侘美と森谷，2005，2006；侘美，2006）。本稿は、多くの市民の関心を引いているYOSAKOIソーラン祭りに対して、参加者がどのような意識で取り組んでいるか、また参加者の生きがいつくりや健康づくりにどのような影響を与えているかなどの実態把握を目的としている。本研究の成果は、YOSAKOIソーランのチームづくり、さらには祭りの組織・運営に役立つ情報を提供するとともに、ヘルスプロモーションの立場から健康管

理や望ましい健康行動変容を促す指導力向上のための示唆を与えるものと期待される。

2. 研究方法

2-1. 調査対象者

本研究の対象チームは、2001年YOSAKOIソーラン祭りに参加した道央支部に所属する3チームであった。この3チームは同一市内に住む子供から高齢者により構成されているいわゆる同一地域・多世代型チームで、江別Mチーム86名（男15名、女71名、7～60歳）、恵庭Kチーム48名（男8名、女40名、8～56歳）、北広島Tチーム40名（男9名、女31名、11～46歳）が対象であった。これらの対象者のうち、調査票の回収および記載内容に支障のなかった108名（男19名、女89名、回収率62.1%）を集計・解析対象者（被験者）とした。

2-2. 調査方法

調査には、YOSAKOIソーラン祭りへの参加による生活面や健康面の意識および対応の仕方を探るため、「YOSAKOIソーランや練習期間中に関すること」（18項目）、「普段の生活習慣や健康に関すること」（14項目）、「回答者自身のこと」（3項目）の3節35項目からなるアンケート調査票を筆者らが独自に考案し使用した（資料）。調査票は密封可能な大型封筒に入れ、開封のまま2001年5月下旬の各チームの練習日に配布した。自宅での記入後に回答者自身に封印させ、1週間後に回収した。調査票の表紙に調査目的とプライバシー保護についての説明を記載し、同意した場合にのみ回答、返却するよう口頭で説明した。調査票に一部未記入部分が見られた場合は、すべて「不明」として処理した。

調査データは、統合型アンケート集計・分析ソフト「秀吉Pro2000 for Windows」（社会情報サービス社製）により集計処理した。単純集計

および年齢区分やチーム別のクロス集計作業の後、群間差の統計解析をMicrosoft Excel 用アドインソフトStatcel（柳井, 1998）により行った。統計的な有意水準を $P < 0.05$ とした。

3. 結 果

アンケート調査の単純集計結果を表1（YOSAKOIソーラン関連事項）と表2（日常生活その他の事項）に示した。

3-1. 参加の動機と継続理由、楽しさについての認識、社会性の変化

2001年（第10回）YOSAKOIソーラン祭りへの参加が初参加の者は集計対象者全体の27.8%であり、5回目以上の連続参加者が40.7%であった。参加の動機は、自発的に参加を申し出た場合と友人からの誘いが多く、両者を合わせると全体の80%を超えていた。

YOSAKOIソーラン祭りへの参加を継続している理由（複数回答）は、「楽しい」が最も多く（88.9%）、ついで「踊るのが好き」「ストレス解消」「仲間づくり」などが多かった。被験者全体の79.6%が「交友関係が広がった」と感じていた。特に若者の参加率が高いTチームでは、「仲間づくり」を継続理由にあげた割合が60%を超えており、他の2チームと際立った違いを示していた（ χ^2 検定： $df=2$, $\chi^2=10.773$, $p=0.004$ ）。

継続の最大理由（択一回答）についても、全体として「楽しい」が最も多く（43.5%）、次に「踊りが好き」（25.9%）であった。

3-2. 参加に伴うストレスや中断を考えた理由

踊り練習への参加を「途中でやめようと思ったことがある」者は全体の33.3%で、年代別では20歳代が43.5%と最も高率であった。中断を考えた理由を全体でみると「時間のやりくりが

表 1. YOSAKOIソーランと健康に関する調査 (YOSAKOIソーラン関連事項)

単純集計表

質問項目	カテゴリ	件数	(全体%)	質問項目	カテゴリ	件数	(全体%)
参加回数 (SA)	1	30	27.8	途中でやめようと思った理由 (MA)	時間のやりくり	19	17.6
	2	14	13.0		楽しさ・充実感を感じない	8	7.4
	3	8	7.4		メンバーとの人間関係	8	7.4
	4	11	10.2		経済的理由	7	6.5
	5	17	15.7		健康上の理由	6	5.6
	6	11	10.2		練習の進め方・指導法の問題	5	4.6
	7	10	9.3		指導者の人柄	2	1.9
	8	3	2.8		期待した成果が得られない	1	0.9
	9以上	3	2.8		練習場所・施設の問題	0	0.0
	不明	1	0.9		その他	3	2.8
家族参加者の有無 (SA)	いる	33	30.6	夜練習時の夕食の時間帯 (SA)	思ったことが無い	72	66.7
	いない	75	69.4		練習の前	62	57.4
家族参加者数 (数量)	1	20	18.5		練習の後	28	25.9
	2以上	13	12.0		練習前後に半々	16	14.8
	いない	75	69.4		その他	2	1.9
参加のきっかけ (SA)	自分で決めた	46	42.6	夜練習後の飲食の様子 (MA)	通常の夕食	27	25.0
	友人の勧め・誘い	41	38.0		軽い食事	18	16.7
	家族の勧め・誘い	15	13.9		晩酌・つまみ類	23	21.3
	職場・学校の行事	2	1.9		菓子類	16	14.8
	その他	2	1.9		果物	5	4.6
	不明	2	1.9		スポーツドリンク・ジュース類	38	35.2
					お茶・水	69	63.9
YOSAKOI継続理由 (MA)	楽しい	96	88.9	睡眠時間を気にするように なったか(SA)	ほとんどとらない	1	0.9
	踊りが好き	70	64.8		その他	7	6.5
	ストレス解消	39	36.1		はい	21	19.4
	仲間づくり	38	35.2		いいえ	63	58.3
	集団で作品を作る喜び	36	33.3	食事内容・量を気にするように なったか(SA)	前から気にしていた	22	20.4
	健康のため	28	25.9		不明	2	1.9
	体力づくり	22	20.4		はい	14	13.0
	減量効果を期待	14	13.0		いいえ	71	65.7
	人前での演技が好き	13	12.0	普段の体力づくりを気にする ようになったか(SA)	前から気にしていた	20	18.5
	その他	8	7.4		不明	3	2.8
	演技力向上を実感	7	6.5		はい	33	30.6
	不明	2	1.9		いいえ	53	49.1
参加継続の最大理由 (SA)	楽しい	47	43.5	体重・体脂肪率を気にする ようになったか(SA)	前から気にしていた	19	17.6
	踊りが好き	28	25.9		不明	3	2.8
	仲間づくり	7	6.5		はい	23	21.3
	集団で作品を作る喜び	5	4.6		いいえ	49	45.4
	減量効果を期待	4	3.7	タバコの煙・本数を気にする ようになったか(SA)	前から気にしていた	33	30.6
	ストレス解消	4	3.7		不明	3	2.8
	健康のため	2	1.9		はい	9	8.3
	人前での演技が好き	2	1.9		いいえ	71	65.7
	体力づくり	1	0.9	体力・健康管理で知りたい情報 (MA)	前から気にしていた	18	16.7
	演技力向上を実感	0	0.0		不明	10	9.3
	その他	4	3.7		疲労回復法・マッサージ	61	56.5
	不明	4	3.7		準備運動・ストレッチ体操	45	41.7
練習参加は楽しいと感じるか (SA)	楽しいと感じる	94	87.0	練習と本番のギャップ (MA)	体力づくり	40	37.0
	どちらともいえない	11	10.2		練習参加と病気の関連	29	26.9
	楽しくない	1	0.9		スタミナ維持の食事のとり方	25	23.1
	不明	2	1.9		体重体脂肪の関連	18	16.7
交友関係が広がったと思うか (SA)	思う	86	79.6	練習と本番のギャップ (MA)	その他	4	3.7
	思わない	4	3.7		不明	7	6.5
	どちらともいえない	18	16.7		喉の渇き	44	40.7
普段疲れにくくなったと感じるか (SA)	感じる	33	30.6		寒暖の差	43	39.8
	感じない	22	20.4	運動不足解消効果があると 思うか(SA)	緊張感	26	24.1
	どちらともいえない	53	49.1		運動強度	22	20.4
運動不足解消効果があると 思うか(SA)	思う	91	84.3		膝下の局所疲労・痛み	17	15.7
	思わない	2	1.9		演技時間の長さ	16	14.8
	どちらともいえない	15	13.9	膝・大腿の局所的疲労・痛み	疲労感	15	13.9
体力がついたと感じるか (SA)	感じる	59	54.6		疲労感	14	13.0
	感じない	12	11.1		腰部の局所的疲労・痛み	9	8.3
	どちらともいえない	37	34.3		首や肩の局所的な疲労・痛み	2	1.9
時間のやりくりが大変だと思うか (SA)	思う	65	60.2	背中・首の局所的疲労・痛み	その他	0	0.0
	思わない	25	23.1		その他	7	6.5
	どちらともいえない	18	16.7		不明	33	30.6
YOSAKOIに関するストレスを 感じているか(SA)	感じている	29	26.9	(SA): 択一回答 (MA): 複数回答 (数量): 数値回答	集計対象者数 108名		
	感じている	53	49.1				
	どちらともいえない	26	24.1				
途中でやめようと思ったことが あるか(SA)	ある	36	33.3				
	ない	71	65.7				
	不明	1	0.9				

表2. YOSAKOIソーランと健康に関する調査（日常生活その他の事項）

				単純集計表			
質問項目	カテゴリ	件数	(全体%)	質問項目	カテゴリ	件数	(全体%)
定期的な実施スポーツ (SA)	ある	39	36.1	自分の健康度の認識 (SA)	非常に健康だ	27	25.0
普段の運動不足感 (SA)	ない	69	63.9		健康なほうだ	68	63.0
	かなり感じる	33	30.6		あまり健康でない	13	12.0
	少し感じる	34	31.5		まったく健康でない	0	0.0
	あまり感じない	28	25.9		どちらともいえない	0	0.0
	まったく感じない	12	11.1	自分の健康状態への満足度 (SA)	おおいに満足している	17	15.7
	不明	1	0.9		ほぼ満足している	59	54.6
普段の朝食 (SA)	とっている	80	74.1		あまり満足していない	26	24.1
	とらない	11	10.2		まったく満足していない	2	1.9
	一定しない	17	15.7		どちらともいえない	4	3.7
夕食の時刻 (SA)	ほとんど決まっている	70	64.8	健康管理のための心がけ (MA)	自由時間	48	44.4
	決まっていない	38	35.2		運動・スポーツの実施	46	42.6
夜9時以降の食事 (SA)	ほとんど毎日とる	9	8.3		趣味を楽しむ	45	41.7
	ときどきとる	39	36.1		食事・栄養	43	39.8
	ほとんどとらない	60	55.6		十分な睡眠	43	39.8
間食をよくと思うか (SA)	思う	41	38.0		過労防止と休養	36	33.3
	思わない	43	39.8		生活リズム	25	23.1
	どちらともいえない	24	22.2		健康診断受診	24	22.2
喫煙習慣 (SA)	吸う	33	30.6		歩行数	22	20.4
	以前吸ったが今は吸わない	8	7.4		禁煙	20	18.5
	吸わない	67	62.0		飲酒量	13	12.0
1日の喫煙本数 (数量)	1～4	1	0.9		その他	1	0.9
	5～9	2	1.9		不明	1	0.9
	10～14	4	3.7	休養法 (MA)	睡眠	54	50.0
	15～19	11	10.2		ごろ寝	45	41.7
	20～24	10	9.3		ゆったり・のんびり	43	39.8
	25～29	1	0.9		入浴	43	39.8
	30以上	4	3.7		テレビ・ラジオ・映画	43	39.8
	吸わない	75	69.4		読書	39	36.1
習慣的な飲酒 (SA)	飲む	36	33.3		おしゃべり	39	36.1
	飲まない	72	66.7		音楽鑑賞	38	35.2
飲酒量 (SA)	多め	4	3.7		外出・買い物・ドライブ	32	29.6
	適量	17	15.7		気晴らし	28	25.9
	少なめ	11	10.2		旅行・温泉	27	25.0
	一定せず	4	3.7		心身を休ませる	26	24.1
	飲まない	72	66.7		身体活動	25	23.1
平均的就寝時刻 (数量)	21	2	1.9		お茶・食事	25	23.1
	22	19	17.6		自然とふれあう	18	16.7
	23	39	36.1		香り	11	10.2
	24	30	27.8		空白の時間を持つ	10	9.3
	25	14	13.0		創作活動	8	7.4
	26	2	1.9		呼吸法	3	2.8
	27以上	2	1.9		その他	3	2.8
平均的起床時刻 (数量)	4	1	0.9		不明	2	1.9
	5	10	9.3	健康診断の受診(1年以内) (SA)	受けた	83	76.9
	6	44	40.7		受けていない	25	23.1
	7	42	38.9	職業・学校	小・中学生	22	20.4
	8	8	7.4		専業主婦	18	16.7
	9	0	0.0		会社員	17	15.7
	10以上	3	2.8		販売・サービス業	15	13.9
平均的睡眠時間 (数量)	4	2	1.9		公務員	14	13.0
	5	9	8.4		高校・大学	4	3.7
	6	28	26.2		自営業	1	0.9
	7	35	32.4		その他	17	15.7
	8	20	18.7	チーム名	江別M	48	44.4
	9	11	10.3		恵庭K	31	28.7
	10以上	3	2.8		北広島T	29	26.9
睡眠量の自覚 (SA)	十分	47	43.5	年齢 (数量)	19歳未満	27	25.0
	不足	40	37.0		20～29歳	23	21.3
	どちらともいえない	21	19.4		30～39歳	15	13.9
今の体形への認識 (SA)	太り過ぎ	21	19.4		40～49歳	25	23.1
	少し太りぎみ	39	36.1		50歳以上	18	16.7
	ちょうどよい	40	37.0	性別 (SA)	男	19	17.6
	少しヤセ気味	6	5.6		女	89	82.4
	ヤセ過ぎ	0	0.0	(SA): 択一回答 集計対象者数 108名 (MA): 複数回答 (数量): 数値回答			
	わからない	2	1.9				

3-3. 自分の健康度についての認識と健康診断

YOSAKOIソーラン祭り参加者が自覚している自己の健康状態は、「非常に健康だ」および「健康なほうだ」を合わせると88.0%であった（図2）。しかし被験者全体の12%、年代別に見ると20歳代の30.4%が「あまり健康でない」と回答していた。しかも、健康診断を調査時点から過去1年以内に受診していない割合は、20歳



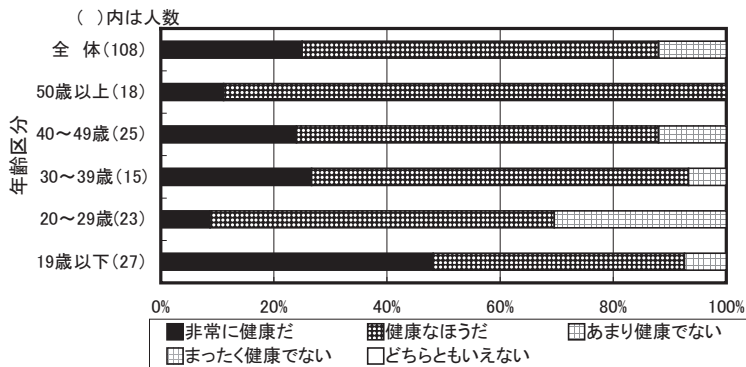


図 2. 自分の健康度への認識

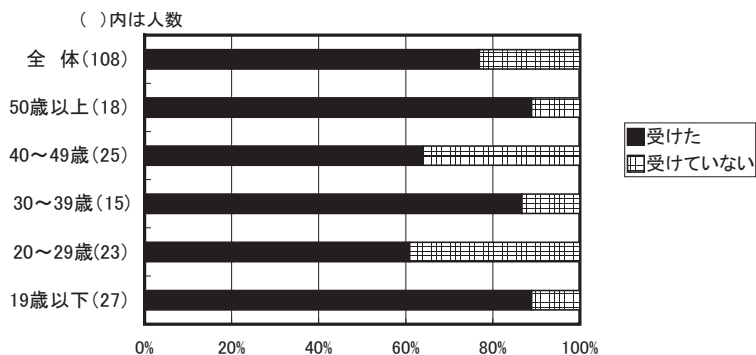


図 3. 健康診断の受診状況 (1年以内)

代で39.1% (23名中9名), 40歳代で36.0% (25名中9名)で, 他の年代より未受診率が高かった。全体としても23.1% (108名中25名)が健康診断を受けておらず, 医学的な健康状態の確認がなされることなく参加している状況であった (図3)。

3-4. 普段の運動不足感と体力変化の自覚

YOSAKOIソーラン踊りの練習がない時期に運動不足を感じている割合は, 有意ではないものの30歳代が最も高い傾向にあり, 「かなり感じる」が53.3%, 「少し感じる」が40.0%と合計93.3%が運動不足を自覚していた。それに対して, 50歳代は20～40歳代に比較して運動不足を感じる割合が低い傾向にあった。

YOSAKOIソーラン踊りの練習に参加して「体力がついた」と認識している割合は, 10歳代

と30歳代がそれぞれ74.1%, 73.3%と高く, 全体では54.6%が体力向上を自覚していた。一方, 体力向上の自覚がない割合は20歳代と40歳代に比較的高かった。

3-5. 練習時より本祭りで感じる大きな負担・ギャップ

過去に本祭りに参加した経験のある参加者を対象に, 練習時と比較して本祭りで予想以上に心身の負担が大きいと感じる事項について質問 (複数回答) したところ, 全体として「喉の乾き」や, 朝夕と日中の「寒暖の差」を指摘する割合が高く, いずれも約40%に及んでいた。次に「緊張感」と「運動強度」であった。チーム間で比較すると「演技時間の長さ」「膝下の局所的疲労・痛み」などを多く訴えるチームもあり, 演技内容や練習のあり方を反映してチーム間に有

意な差 (χ^2 検定: $df=2$, $\chi^2=7.292$, $p=0.013$) が認められた。また、「本祭り時の大きな負担」に関する自由記述回答からは、「パレード形式 5 回連続演舞 (コンテストを含む)」の記述が多くみられ、他に「炎天下での待ち時間の長さ」や「会場間の長い移動時間」などの記述もみられた。

3-6. 体力・健康管理上の知りたい情報

祭り参加者が、体力・健康管理に関連してもっと知りたい情報内容を質問したところ、「疲労回復法・マッサージ」が最も多く (全体で 56.5%)、次に「準備運動やストレッチ体操の方法」(41.7%) であった。「スタミナ維持のための食事のとり方」や「体重体脂肪関連の情報」など、知りたい情報項目の頻度率にチームによる有意な差 (χ^2 検定: $df=2$, $\chi^2=8.357$, $p=0.009$) が認められた。

3-7. 健康に関する留意点とYOSAKOIソーラン祭りへの参加に伴う生活習慣の変化

被験者全体の 30.6% に喫煙習慣があった。特に、30 歳代 (該当者 15 名) の喫煙率が 53.3% と高く、次に 50 歳代 (該当者 18 名) の 44.4% であった。5 項目の健康行動に関して YOSAKOI ソーランに参加するようになってから特に留意するようになった割合を単純集計結果からみると、「普段の体力づくりを気にするようになった」は 30.6%、「体重・体脂肪を気にするようになった」は 21.3%、「睡眠時間を気にするようになった」は 19.4%、「食事内容や食事を気にするようになった」は 13.0%、「タバコの煙や本数を気にするようになった」のは 8.3% であった。どの項目についても YOSAKOI ソーラン祭りに参加することが動機づけとなって生活習慣に配慮するようになった者がいたが、特に普段の体力づくりに心がけ始めた割合が高かった。

3-8. YOSAKOIソーラン祭りに参加したことによる自分自身の変化

YOSAKOI ソーラン祭りへの参加によって、自分自身がどのように変化したかについての自由記述内容 (全 74 回答) を分類すると、「世代や地域を越えた人間的な交流」や「人前で物怖じせずに話せるようになった」など、人と人とのふれあいの広がりや社会に積極的にかかわろうとする姿勢の形成に影響があったとの回答が 27 件あった。また、「性格が明朗で積極的になり、他人への気配りもするようになった」との回答が 20 件、「体力がつき健康管理に関する情報も得られた」と健康増進効果の回答が 20 件あった。練習への参加については「時間的なやりくりが大変だ」とストレスを感じる割合が高い一方で、「生活にリズムができた」(8 件)、「毎日の生活に張り合いが出来た」(10 件) などの回答もあった。他に「練習に参加する自分をサポートしてくれる家族との会話が増え、子供と共通の楽しみが増えた」、「祭り本番での解放感と普段と違う自分の発見を楽しんでいる」などの回答もみられた。

4. 考 察

本調査研究は、北海道道央圏の同一地域・多世代型チームを対象としており、年齢構成的にも地域的にも全ての YOSAKOI ソーラン祭り参加チームを代表するとはいえない。しかし、いずれのチームも異なる年代のメンバーから構成されており、しかも出場回数が 5 回以上とチームの運営システムも軌道に乗っているベテランチームであったことから、地域に根差したイベント参加型の健康増進を検討する対象としては適当と判断した。調査対象となったいずれのチームも研究調査の趣旨を理解し、非常に協力的であった。

参加の動機と継続要因

YOSAKOIソーランの踊りを初めて観た時、観客の多くは豪華な衣装と派手な化粧姿、さらにソーラン節の大音響とともに繰り広げられる集団としてのフォーメーションの変化や、踊り子達の躍動的な演舞に目を奪われる。もう一つの驚きは、息を弾ませながら演じている踊り子一人ひとりが、とても楽しそうで充実した表情を演舞会場のあちこちで見せてくれることである。演舞を観た人々に大きな感動を与えてくれる踊りの輪に、いつか自分も加わってその感動をさらに共有したいという衝動をおこすような魅力があるように思われる。

YOSAKOIソーラン祭りへの参加の基本は、個人の意思で自主的・自発的に取り組むことである。子供から高齢者までが参加する同一地域・多世代型チームを対象としたアンケートによると、YOSAKOIソーラン祭りに参加を継続している理由の上位は「楽しい」「踊りが好き」「ストレス解消」「仲間づくり」などであった。その一方で、時間のやりくりに苦労したり、自分の健康状態に不安を持ちながら参加している者が多かった。しかし、参加を継続する最大理由である「楽しさ」は、時間のやりくりの苦労や経済的負担、あるいは人間関係の気まずさをも覆い尽くすだけの強烈な魅力と思われる。また、「自分達だけの作品を作り上げる」という身体活動をともなう創造的なチャレンジ活動に、自分自身の存在意義を感じられることも大きな満足感を引き出す要因と思われる。一つの目標に向かって長期に時間を共有するなかで、仲間との連帯感が生まれ、自己を表現・主張しながら周囲の仲間をも認め強調しあう本来的な人間関係が形成され、さらに大きな安心感と意欲、そして喜びを作り出すことにつながっているようである。以上の考察を踏まえると、健康的なライフスタイル形成の観点から健康行動に一步を踏み出させるポイントは、「楽しさ」「自分らし

さ」「チャレンジ」さらに「仲間同士のふれあい」であると推察される。

パフォーマンス向上と健康管理

YOSAKOIソーランの踊りは、身体活動強度が比較的高い動作を多く含むことから、心臓血管系や骨や筋肉などの骨格系に大きな負担をかける特性がある（佐美と森谷，2005）。

今回の調査結果から、健康管理上、緊急に検討すべき課題が浮き彫りになってきた。どんなに精神的に高揚し意気込みがあっても、人間本来の生理的限界を乗り越えることはできない。普段練習しているレベルをはるかに超える演技能力を祭り本番で発揮することは困難である。したがって、高度なテクニックを身につけるだけでなく、心身の健康状態を良好に維持することが晴舞台で最高のパフォーマンスを発揮し満足感を得る要因である。

今回の調査では、ほとんどの参加者は健康に自信があり現在の健康状態にも満足していたが、全体の1割以上が健康に不安を抱えたまま参加していた。特に20歳代の若者に健康状態に対する不安が多いことが分かった。また、20歳代と40歳代では健康診断の未受診者の割合が40%近いなど、健康の維持・管理面からみて大きな問題点があることも判明した。自己の健康状態に不安を持ちながら、しかも健康診断を受けることもなく激しい練習に参加することは、特に循環器系や運動器系のトラブルに陥る原因ともなり、新たな障害となってしまう危険性さえ予測される。屋外で高強度運動を実施する際の事故を未然に防ぐためにも、事前のメディカルチェックの実施、あるいは定期健康診断を受診することをYOSAKOIソーラン祭り参加の条件とするべきである。

比較的冷涼な気候区にある北海道では、初夏であっても夕方から夜間にかけての気温はさほど高くない。したがって夕刻から2時間程度の

踊り練習をする際には、気温に対する特別な配慮を必要とする場合はほとんどない。しかし、6月上～中旬の札幌は、天候によっては日中の最高気温が25℃を超えることも珍しくない（気象庁，2005）。湿度が低く気温が高い気象条件のもとで高強度運動を連続的に行うことは、無意識のうちに発汗が進み、脱水症状や熱中症発生の危険性が高くなる。したがって、そのような環境において3～5回もの連続演舞を課すようなYOSAKOIソーラン祭りパレードコンテストの運営・進行方法には、検討すべき課題がある。体力レベルの低い子供や高齢者が同じチームに参加しているという実態を踏まえて、健康管理上の十分な配慮が必要である。

練習時に比べて本祭りで感じる大きな負担やギャップの内容、および体力・健康管理上の知りたい情報について、チームによる有意な差が認められた。本研究においては、対象3チームの詳細な練習スケジュールや指導内容を把握していないが、事前の練習や準備、さらに健康管理上の情報提供の内容にチームそれぞれの違いがあると推察される。連続出場を重ねているチームあるいは初参加のチームであっても、祭りに参加する全てのチームにとって、練習計画に日中の陽射しの中で3～5回連続演舞をする本番を想定した練習プログラムを設定することが必要であり、さらに水分補給法の指導をするなどの暑熱対策を万全にしておくことが重要である。また、6月の本祭りの時期は日没後に急に気温が低下し、15℃を下回ることがしばしばである。特に高齢者や子供たちに対する保温対策についても万全を期す必要がある。

YOSAKOIソーラン踊りの特性上、振り付けの構成によっては下肢、腰部、背部、さらに肩周囲の筋系への疲労蓄積が予測される（佐美と森谷，2005）。体力・健康管理上の知りたい情報の上位に「疲労回復法・マッサージ」や「準備運動・ストレッチ体操」などがあげられたこ

とからも、痛みや違和感を伴うほどの疲労が蓄積し、対処に困っている踊り子達の存在が推察される。チーム個々に対応策を検討させ、独自に解決法を探らせるやり方もあるが、医学やスポーツ科学の専門知識を持った指導者がチーム専属でいるか、あるいはいつでも専門スタッフに相談できるような協力体制を構築することが理想である。

健康的なライフスタイル形成

近年、メタボリックシンドロームを中心とした生活習慣病対策にとどまらず、メンタルヘルス改善やQuality of Life（QOL）向上の一環として、日々の生活の中に運動習慣を積極的に組み込もうとするいわゆる「運動の生活化」が注目されている（Breslow & Enstrom, 1980；Paffenbarger et al., 1993；健康日本21企画検討会，健康日本21計画策定検討会，2000；北海道保健福祉部地域保健課編，2001）。

練習参加による定期的・継続的な身体活動の実施は、自覚できるほどに体力を向上させ、さらに普段の体力づくり、食生活や禁煙への配慮など、健康生活を営む上で望ましい行動パターンへと少しずつ変化を引き起こしていた。すなわち、祭りへの参加がきっかけで、生活の中に運動や健康的なライフスタイルを取り入れようとする行動変容の傾向がみられた。参加者達は大きな目標を持って努力しようとする意欲があるほど、体力・トレーニング科学やスポーツ栄養学などの基礎知識を貪欲に吸収し、個人やチーム全体のレベルアップを推進出来るものと思われる。それらの知識や情報の中に、健康生活を送るための科学的情報も含めると、より多くの参加者に健康的なライフスタイル形成を強化する可能性が広がる。

YOSAKOIソーラン祭りへの参加によって自分自身が変わったこととして、体力向上や気分転換ができたこと、さらにチームメイトとの交

流を通して人間関係の調和や協調をはかれるようになり、また人前で自分の考えを話せるようになるなど、積極的に社会と関わっていく基本的要素を身につけられたとの回答が多かった。練習参加のために仕事や家事などの時間をやりくりすることに苦労している様子が認められたが、一つの目標に向かって自発的に取り組んでいることでもあり、苦労しながらも克服する経験を通して自分の生活を意識的にコントロールすることに慣れていくと思われる。また、様々な職業や年齢で構成され、経験や価値観の異なる人々が集まった集団に属することは、軽いストレスを感じることもあるが、集団への適応性を身につけることにより日常生活におけるストレス耐性が向上し、精神的な健康度の向上にも役立つと推察された。

このように自己の性格や体力、さらに人間関係が好ましい方向に変化したことを好意的にとらえている回答が多かった。また、家族との会話が増えて絆を深め、生活全体を自らがコントロールする手がかりを得た者もあり、健康的なライフスタイル形成とQOL向上に一歩踏み出した様子がうかがえた。

まとめ

YOSAKOIソーラン祭りに参加した同一地域・多世代型チームを対象としたアンケート調査により、次のような結果を得た。

1. 祭りへの参加動機と継続要因の検討から、意欲的に取り組む要因として「楽しさ」「自分らしさの発揮」「チャレンジ」さらに「仲間同士のふれあい」などを自覚できることが重要である。
2. 定期健康診断を受診していなかったり、自らの健康状態に不安を抱えながら参加している者がいた。祭り本番では練習時以上に心身に負担がかかり、さらに天候の影響も大きく受けることから、健康管理とコンディション

に合わせた対応の仕方についての指導と情報提供が必要である。

3. YOSAKOIソーラン祭りへの参加は、運動不足解消や体力向上に貢献し、さらに運動の生活化や健康行動への変化を促す要素を持つことが確認された。同一地域・多世代型チームにおいては、メンタルヘルスの改善や異世代交流を通じた社会性の獲得などによってQOL向上にも貢献できると推察される。

謝辞

本研究を進めるにあたり、YOSAKOIソーラン祭り組織委員会道央支部の皆様にも多大なるご協力を賜りました。ここに記して深謝申し上げます。

参考文献

- Breslow L, Enstrom JE (1980) : Persistence of Health Habits and Their Relationship to Mortality : Preventive Medicine 9, 469-483.
- 北海道保健福祉部地域保健課編 (2001) : すこやか北海道21 北海道健康づくり基本指針.
- 健康日本21企画検討会, 健康日本21計画策定検討会 (2000) : 健康日本21 (21世紀における国民健康づくり運動について), (財)健康・体力づくり事業財団.
- 気象庁 (2005) : 気象統計情報 気象観測 (電子閲覧室) <http://www.data.kisho.go.jp/etn/index.html> (2005年10月11日) .
- 黒瀧隆司 (2001) : フラッシュ10年目を迎えた「YOSAKOIソーラン祭り」: 北海道銀行調査ニュースVol.214.
- 森雅人 (1999) : たった一人が仕掛けた祭りー札幌 [YOSAKOIソーラン祭り] : 都市問題 Vol.90 (8) : 39-51.
- 森谷繁, 本間行彦 (1998) : 寒冷地の生活と健

- 康：北国の健康科学（北国の健康科学研究会編），学術図書出版，1-34.
- 大坂祐二（1999）：YOSAKOIソーランがもたらしたもの：月刊社会教育Vol.43（10）：25-31.
- 大坂祐二（2007）：「地方」から見たYOSAKOIソーランと地域社会（その1），名寄市立大学道北地域研究所年報25号：19-31.
- Paffenbarger RS, Hyde RT, Wing AL, Lee IM, Jung DL, Kampert JB（1993）The association of change in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men：The New England Journal of Medicine 328：538-545.
- 佐美靖, 平岡英樹, 武田秀勝, 中川功哉（2000）：地域に根付く舞踏活動の健康に与える影響に関する研究－YOSAKOIソーラン祭り参加者の健康意識と心身自覚の変化－：北海道体育学研究 Vol.35：20.
- 佐美靖, 森谷 紱（2005）：YOSAKOIソーラン祭り参加による運動量増加と体力の向上. 日本生気象誌, 42：145-157.
- 佐美靖, 森谷 紱（2006）：YOSAKOIソーラン祭り参加による感情とメンタルヘルスの改善. 日本生気象誌, 43：117-129.
- 佐美靖（2006）：北国における運動の生活化と心身の健康度向上－健脚度関連体力とメンタルヘルス向上からの検討－，北海道大学大学院教育学研究科紀要，Vol.99：71-84.
- 柳井久江（1998）：4Step エクセル統計：オーエムエス出版.
- YOSAKOIソーラン祭り組織委員会（1999）：YOSAKOIソーラン祭り（特集イベントの今日的意義を考える－地域の個性が光るイベント（事例）），月刊観光，44-46.
- 吉澤友雅（1999）：創られた観光の踊り－YOSAKOIソーラン祭り－，体育の科学 Vol.49（7）：544-550.

（2008年1月24日受稿）

資料

「YOSAKOI ソーラン」と健康に関する調査

調査目的とお願い

この調査は、あなたが「YOSAKOI ソーラン」のチームに参加して、「健康に関する考え方」や「生活の様子」がどのように変化したかを明らかにすることを目的としています。踊りの練習や祭り本番に健康面から安心して参加し、充実し満足できる活動にいただくための基礎的なデータを得るための質問が中心ですので、是非ご協力下さい。

なお、いかなる場合でも個人データが公表されることは決してありませんので、出来るだけありのままの様子や考えをお答え下さい。

北海道文教大学
佐美 靖

【回答についての注意事項】
この調査表には、5 ページにわたって 35 項目の質問があります。
各質問について、あなたご自身の場合にあてはまる事項の番号に○印をつけてお答え下さい。
また、言葉・数字で答えていただく質問や「その他()」の場合は、(カッコ)または空欄内に記入して下さい。

【ご記入ください】

記入年月日	平成 年 月 日
イニシャル	※姓・名の順 (山田太郎⇒Y. T)
※この欄は、資料整理のために使用いたします。	

「YOSAKOI ソーラン」や練習期間中にに関する質問です

- 質問 1 YOSAKOI ソーラン祭りに、これまでに何回参加しましたか？
1：今年初めて
2：今年で () 回目
- 質問 2 家族の中に、YOSAKOI のチームに参加している人がいますか？ (他チームへの参加でもよい)
1：いる ⇒()人
2：いない
- 質問 3 あなたが YOSAKOI チームに参加することになった最も大きいきっかけは何でしたか？ 1つだけ○印をつけてください。
1：(募集などを見て)自分で決めた
2：家族の勧め・誘い
3：友人の勧め・誘い
4：職場・学校の行事として
5：その他 ()
- 質問 4 あなたが YOSAKOI ソーラン祭りに参加し続けている理由は何ですか？当てはまるものすべてに○印をつけてください。
1：楽しいから
2：健康のため
3：体力をつけるため
4：減量効果を期待して
5：ストレス解消として
6：踊りが好きだから
7：仲間づくりができるから
8：人前での演技が好きだから
9：動きの技術的向上が感じられるから
10：集団で一つの作品(演技)を作っていく喜びを感じるから
11：その他 ()

- 質問 5 上記質問 4 の中で、参加し続けている最も強い理由は何ですか？
当てはまる理由の番号で答えください。 ()
- 質問 6 YOSAKOI の練習に参加して「楽しい」と感じることはありませんか？
1：ある →「楽しい」と感じることを具体的に
2：ない ご記入ください。
3：どちらともいえない
-
- 質問 7 YOSAKOI に参加するようになって、交友関係が広がったと思いますか？
1：思う
2：思わない
3：どちらともいえない
- 質問 8 YOSAKOI の練習に参加するようになってから、普段の生活で疲れにくくなった (体が軽い、動作が楽など) と感じますか？
1：感じる
2：感じない
3：どちらともいえない
- 質問 9 YOSAKOI 練習への参加は、運動不足解消の効果があると思いますか？
1：思う
2：思わない
3：どちらともいえない

質問 10 YOSAKOI の練習に参加するようになってから、体力がついたと感じますか？

- 1 : 感じる
- 2 : 感じない
- 3 : どちらともいえない

質問 11 練習に参加するための時間のやりくりが大変だと思いますか？

- 1 : 思う
- 2 : 思わない
- 3 : どちらともいえない

質問 12 YOSAKOI に関することで、現在、精神的なストレスを感じていますか？

- 1 : 感じている
- 2 : 感じていない
- 3 : どちらともいえない

※「ストレス」の内容を具体的にお答えください。

質問 13 練習期間の途中で、YOSAKOI ソーランへの参加を「中断」あるいは「中止」したと思ったことがありますか？

- 1 : ある
- 2 : ない

「1 : ある」の場合、理由は何ですか？ 当てはまるものすべてに○印をつけてください。

- a : 「楽しさ」や「充実感」を感じなくなったから
- b : 健康上の理由
- c : 時間のやりくりに関する理由
- d : 経済的な理由
- e : 練習場所・施設に関する理由

- f : 期待した成果が得られなかったから
- g : 練習の進め方・指導法に関する理由
- h : 指導者の人柄に関する理由
- i : チームメンバーとの人間関係に関する理由
- j : その他 ()

質問 14 YOSAKOI 練習が夜（7～9 時ごろ）に行われるような時、食事はどの時間帯でとることが一番多いですか？ 「1 つに○」

- 1 : 練習の前
- 2 : 練習の後
- 3 : 練習の前と後に半分に分けてとる
- 4 : その他 ()

質問 15 夜の練習の後、よく口にする飲食物はなんですか？ 当てはまるものすべてに○印をつけてください。

- 1 : 通常の食事（夕食）
- 2 : 軽い食事（サンドイッチやカップめん 程度）
- 3 : 晩酌（酒やビールなど）とつまみ類
- 4 : 菓子類
- 5 : 果物
- 6 : スポーツドリンク・ジュース類
- 7 : お茶・水
- 8 : ほとんどとらない
- 9 : その他 ()

質問 16 YOSAKOI の練習に参加するようになってから、体力維持や健康管理のために次の事項を気にするようになりましたか？（ ）内の数字に○印をつけてください。

- a : 睡眠時間 (1 : はい 2 : いいえ 3 : 前から気にしていた)
- b : 食事の内容と量 (1 : はい 2 : いいえ 3 : 前から気にしていた)
- c : 普段からの体力づくり (1 : はい 2 : いいえ 3 : 前から気にしていた)
- d : 体重や体脂肪率 (1 : はい 2 : いいえ 3 : 前から気にしていた)
- e : タバコの煙や喫煙本数 (1 : はい 2 : いいえ 3 : 前から気にしていた)

3/6

質問 17 あなたが、これから不安なく、意欲的に YOSAKOI ソーラン祭りに参加するために、「体力・健康管理面」に関してもっと知りたい情報は何か？ 当てはまるものすべてに○印をつけてください。

- 1 : 体力（筋力やスタミナ）づくりに関すること
- 2 : 準備体操や柔軟体操（ストレッチ体操）に関すること
- 3 : 疲労回復のための体操やマッサージに関すること
- 4 : スタミナ維持のための食事のとり方に関すること
- 5 : 水分補給に関すること
- 6 : 練習参加と病気（生活習慣病など）の関連性について
- 7 : 練習参加と体重・体脂肪率の関連性について
- 8 : その他 ()

質問 18 これまでに YOSAKOI ソーラン祭りの本祭に参加した経験のある方だけにお聞きます。〔今回初参加の方は→質問 19へ〕

「本祭当日（本番）」の状態で「練習の時」より負担が大きく、大変だったと感じたことは何ですか？ 当てはまるものすべてに○印をつけてください。

- 1 : 運動の強度（激しさ）
- 2 : 演技時間の長さ
- 3 : 気温の寒暖の差（暑すぎる、または寒すぎる）
- 4 : 疲労感
- 5 : 口や喉（のど）の乾き
- 6 : 緊張感
- 7 : ふくらはぎ・すね・足首の局所的な疲労・痛み
- 8 : 膝（ひざ）や太ももの局所的な疲労・痛み
- 9 : 腰部の局所的な疲労・痛み
- 10 : 背中の局所的な疲労・痛み
- 11 : 首や肩の局所的な疲労・痛み
- 12 : その他 ()

あなたの「生活習慣」や「健康」に関する質問です

質問 19 定期的に続けている運動・スポーツがありますか？

- 1 : ある ⇒ 運動内容・種目 ()
- 2 : ない

質問 20 YOSAKOI 練習がない時期の普段の生活では、あなたは「運動不足」を感じますか？

- 1 : かなり感じる
- 2 : 少し感じる
- 3 : あまり感じない
- 4 : まったく感じない

質問 21 普段、朝食をきちんととっていますか？

- 1 : とっている
- 2 : とらない
- 3 : とったり、とらなかつたり一定しない

質問 22 普段、夕食をとる時刻は決まっていますか？

- 1 : ほとんど決まっている
- 2 : 決まっていない

質問 23 普段、夜食（午後 9 時以降の夕食を含む）をとっていますか？

- 1 : ほとんど毎日とっている
- 2 : ときどきとっている
- 3 : ほとんどとらない

質問 24 普段、間食をよくとるほうだと思いますか？

- 1 : 思う
- 2 : 思わない
- 3 : どちらともいえない

4/6

質問 25 タバコを吸いますか？
1：吸う ⇒ 1 日 (本ぐらい)
2：以前吸っていたが、今は吸わない
3：吸わない

質問 26 習慣的にお酒を飲みますか？
1：飲む
2：飲まない
↓
普段の飲酒量はどの程度だと思いますか？
1：多めだと思う
2：適量だと思う
3：少なめだと思う
4：一定せずなんともいえない

質問 27 睡眠のようすについての質問です。
(1) 平日の平均的な就寝時刻は何時ごろですか
[午前・午後] (時 分ごろ)
(2) 平日の平均的な起床時刻は何時ごろですか
午前 (時 分ごろ)
(3) 平均すると、普段何時間ぐらい眠っていると思いますか？
(時間 分ぐらい)
(4) 睡眠は十分とっていると思いますか？
1：とっていると思う
2：不足していると思う
3：どちらともいえない

質問 28 現在のあなたの体形をどのように思いますか？
1：太り過ぎだと思う
2：少し太り気味だと思う
3：ちょうどよいと思う
4：少しヤセ気味だと思う
5：ヤセ過ぎだと思う
6：わからない

質問 29 現在、あなたは自分自身を健康だと思いますか？
1：非常に健康であると思う
2：健康なほうであると思う
3：あまり健康でないと思う
4：まったく健康でないと思う
5：どちらともいえない

質問 30 現在、あなたは自分自身の健康状態に満足していますか？
1：おおいに満足している
2：ほぼ満足している
3：あまり満足していない
4：まったく満足していない
5：どちらともいえない

質問 31 自分自身の健康管理のために、普段から心がけていることは何ですか？ 当てはまるものをすべてに○印をつけてください。
1：食事・栄養に気を付ける
2：お酒を飲みすぎない
3：普段からできるだけ歩く
4：運動・スポーツをする
5：過労に注意し、適度に休養をとる
6：十分な睡眠をとる
7：食事時刻や睡眠時間など生活リズムに留意する
8：自分の時間(自由時間)をつくる
9：趣味を楽しむ
10：タバコを吸わない
11：健康診断を受ける
12：その他 ()

5/6

質問 32 あなたが普段行っている「休養法」がありましたら、当てはまるものをすべてに○印をつけてください。

- 1：心身を休ませる
- 2：空白の時間を持つ
- 3：ごろ寝・横になる
- 4：睡眠をとる
- 5：ゆったり・のんびりする
- 6：入浴する
- 7：身体を動かす
- 8：呼吸法をこころみる
- 9：自然とふれあう
- 10：旅行・温泉に行く
- 11：本・雑誌を読む
- 12：創作活動をする
- 13：お茶・食事を楽しむ
- 14：外出・買い物・ドライブをする
- 15：音楽を聞く
- 16：テレビ・ビデオ・映画をみる
- 17：香りを楽しむ
- 18：皆でおしゃべりをする
- 19：気晴らしをする
- 20：その他 ()

あなたご自身のことについて質問します

質問 33 あなたは、この 1 年の間に健康診断を受けましたか？
1：受けた
2：受けていない

質問 34 YOSAKOI ソーラン祭りへ参加するようになって、あなた自身の中で一番変わったと思う点は何ですか？簡単に記入ください。

質問 35 あなたの職業(学校)は何ですか？ [1 つに○]
1：小・中学生 2：高校生・学生 3：会社員
4：公務員 5：販売・サービス業 6：自営業
7：専業主婦 8：その他 ()

【資料整理に必要ですので、必ずご記入願います】

チーム名			
年 齢	歳	性 別	1:男 2:女
※差し支えなければ氏名をご記入願います	※氏名		

アンケートへのご協力ありがとうございました。

6/6

Abstract

The purpose of this study is to comprehend the consciousness of participants in YOSAKOI SORAN dance festival. In addition, we researched the influences of participation in the dance festival on their quality of life (QOL) and health conditions. Subjects were the members of the YOSAKOI SORAN dance teams who lived in the same area and were composed of several generations. We used a questionnaire related to the YOSAKOI SORAN dance festival and their life-style.

Results are as follows.

1. The important factors of motivation to participate in YOSAKOI SORAN are the consciousness of "enjoyment", "demonstrate the personality", "challenge" and "friendship".
2. Some of the members didn't have a regular medical examination within a year. Also, some of them participated in the dance training with an anxiety about their health conditions. Many of the participants felt the difference between training and festival. They had to work harder mentally and physically for the festival than during the training. The weather conditions also influenced their performance. It is very important that the team director gives timely information and the advices on health maintenance and conditioning to the members.
3. The dance practice improved physical fitness of the participants. The participants began to have an exercise habit and healthy life-style. In the team where members lived in the same area and were composed of several generations, participation in YOSAKOI SORAN dance festival heightened the QOL through the improvement of mental health.