

運動・スポーツの習慣化・継続化に関する調査研究

Research on Habituation and Continuation of Exercise and Sports

小原 史朗[†]
Shirou OHARA松下 智之^{††}
Tomoyuki MATUSHITA

Abstract Exercise and sports have a good influence on a body, mind, life, health and the physical fitness. However, the policy of habituation and continuation of the exercise and sports is insufficient. This research was that the people clarified the motive and the circumstance which leads the exercise and sports to habituation and continuation. The investigation adopted a questionnaire method. The object of investigation was male and female in 18 - 69 years old. The number of investigation was 423. The valid answering ratio was 85.6 %. Division of age for the data analysis was young man of 18-29 years old (184 male and 93 female subjects) and middle-elderly of 30-69 years old (35 male and 59 female subjects). The investigation went to from January to February in 2011. Contents of the investigation were "on the effect to the physical and the mental and the life which looks forward to the exercise and sports." and "the causa which is necessary for the exercise to continue." with "the causa and the factor to do an exercise habitually.". The result of analysis ; In that it was mental to win a physical fitness and health in the body and degradation of the psychical stress was of primary concern. Also, it expected the improvement of the communication ability in life. The causa which the continuation of the exercise and the habit need was "it is possible to do maintenance and improvement of the health", "the partner can do.", "the delightful program and movement facilities are complete well." with "there is leeway in the time and the economy.". As a result of the above, important conditions of habituation and continuation about exercise and sports was suggested to be "the improvement of exercise and sports environment." and "the enrich of implementation structure and instruction."

1. はじめに

文部科学省スポーツ振興基本計画¹⁾には「スポーツは人生をより豊かにし、充実したものとすると共に、人間の身体的・精神的な欲求にこたえ、心身の両面に影響を与える文化であり、活力に満ちた社会の形成や個々人の心身の健全な発達に必要な不可欠なものである」として、運動・スポーツの意義が示されている。すなわち、人々が豊かで明るい暮らしをしていく為には運動・スポーツを生涯にわたって習慣的に親しみ、その活動を継続的に営むことが必要であるとする指針でもあると考える。

現代社会は高齢化の進展や身体活動の機会が著しく減少し、健康社会の形成や豊かな社会生活の構築に危機感をもたらす話題が多くなっている。例えば、生活習慣病の蔓延による医療費の高騰、医療保険制度の崩壊や福祉介護保険制度の危機などである。

医療費に関して見ると、辻²⁾は高齢者を対象とした「医療費分析による保健医療の効率評価に関する実証研究」において「運動不足がもたらす医療費への悪影響は、喫煙や肥満よりもはっきりと確認されており、生活習慣の改善による医療費への影響は相当な規模に及ぶ可能性がある」としている。具体的には、「大崎国保コホート研究にもとづく検討」によって「運動不足（1日1時間未満の歩行）による過剰医療費割合は男女ともに喫煙や肥満より大きく、男性では医療費の9.0%、女性でも医療費の5.5%が運動不足によるものであった」との結果を示している。

木村ら³⁾は「高齢者における継続的な運動・スポーツが体力および情緒・行動面に及ぼす影響」に関して調査している。スポーツクラブを継続した効果として、身体面では「食欲が出てきた（47.8%）」、「ぐっすり眠れる（44.4%）」、「転ばなくなった（40.9%）」、精神面では「活発になった（70.8%）」、「明るくなった（65.4%）」、「考え方が前向きになった（60.0%）」、生活面では「人間関係が広がった（88.9%）」、「自分を大切にできるようになっ

† 愛知工業大学 基礎教育センター（豊田市）

†† (株)ゴトウコンクリート（豊川市）

た (84.0%)」、「人付き合いが良くなった (80.0%)」など運動・スポーツの継続が及ぼす効果を示している。これらの結果を踏まえて「高齢期における運動・スポーツの継続は、加齢による体力の低下を抑制するばかりでなく、情緒を安定させ、人間関係や生活面にも良い影響をもたらし、高齢者の QOL を高める重要な要因である」としている。

岡山ら⁴⁾は高齢者を対象に運動クラブで 4 年間継続した者と途中で中止した者を対象に体力や生活状況の追跡調査を行っている。その結果、「運動・スポーツの継続は体力の低下を抑制するだけでなく情緒を安定させ、社会的活動を積極的にし、生活を活動的で生き甲斐あるものにしていくことを明らかにしている。また、男女ともに運動継続群の方が中止群に比べて生活満足度は高く、対人交流も積極的な態度が認められる」としている。

唐津ら⁵⁾は青壮年期から 20 年間に渡り週 1 回の頻度で運動習慣を生活化させてきた中年婦人の長期的運動習慣による健康、体力面の老化予防についての有効性に関して調査を行い、血液性状や体力の変移に大きな加齢低下を認めていない。QOL に関した「生活の活力」、「健康意識の改善」および「前向き思考」などは良い影響を及ぼしている。運動習慣化から離脱した人の理由は「仕事・転勤 (夫)・看病・更年期症状・疾病」が主な要因で、本人の意思・意欲もさることながら、周囲の影響で中断を余儀なくされることが要因で永続的運動習慣の難しさがある」ことを指摘している。

青少年期においては体力の低下が問題となっており、将来の豊かな社会形成に影響を及ぼす阻害要因である。

中と出村⁶⁾は「3 年間に渡る運動習慣の違いが青年期男子学生の体格及び体力に及ぼす影響」に関する調査の中で「継続的な運動実施は、筋パワー、柔軟性及び全身持久力を向上させ、学年に伴う筋パワーの発達を促進し全身持久力の低下を抑制する」としている。

文科省の平成 20 年に運動能力調査・調査結果統計表で発表された学校時代の運動部 (クラブ) 活動の経験別体力測定・テストの結果⁷⁾によると、青少年時代に運動部などで運動を継続して行っていた者は継続していない者よりも高い体力水準を維持し続けている。このことから、青年時代の体力向上は運動・スポーツの習慣化および継続化による運動生活化が重要なポイントである。

杉浦ら⁸⁾は女子学生に対して過去の運動経験と現在の運動習慣に関する調査に於いて、「忙しい、時間が無い」との理由で 55.7%の人が今後運動習慣を身につけることが出来ない」としている。さらに、「調査対象者は体力や運動の必要性を認知して身体活動・運動に対する意識は高いが、運動習慣がある人は 21.4%と少ない」ことを示している。すなわち、すでに青年期で運動・スポーツ実施への意識は高いものの、時間的スケールやその他の理由を含めて、運動・スポーツ実施の習慣や継続の態度を身につけることを諦めているものと思われる。

これまでの調査研究を踏まえれば、豊かな社会の構築を担う青少年および中高年の人々が「運動・スポーツ」に親しみ、習慣化し、継続化していくための条件や環境を整え、長期的に運動実施が出来る施策や支援の構築が重要であると考えられる。しかし、運動・スポーツの習慣化や継続化をより促進するためのアイデア、施策および支援策などは十分に確立されているわけではない。

本研究は青少年および中高年の男・女性が思い描いている運動・スポーツに対する期待と効果やイメージに関してアンケート方式による調査を実施して運動・スポーツの習慣化・継続化への要因を検討し、運動・スポーツの習慣化・継続化へ導く立案のための資料を得ることを目的とした。

このような検討は文化としての運動・スポーツを習慣化し、継続化する条件や環境の整備の示唆を提供出来る点で意義ある調査研究と考える。

2. 研究方法

2-1. 対象者

調査は 18 歳から 69 歳までの男女を対象としてアンケート方式により意見を収集した。調査期は 2011 年 1~2 月であった。対象者はデータ分析のために年齢区分を定めて男女別でグループ構成した。グループ構成の年齢区分は男女とも 18 歳から 29 歳までを青年、30 歳以降を中高年と定義して 2 分割に区分けした。

2-2. 回答状況および対象者の年齢

表 1 にはアンケート調査の回収状況および分析に用いた対象者の年齢について示した。

表 1. アンケート調査の回収状況および年齢

		用紙回収枚数 (枚)	有効回答枚数 (枚)	有効回答率 (%)	平均年齢 ± SD (歳)
青年	男性	212	184	86.8	19.7 ± 1.5
	女性	112	93	83.0	19.1 ± 1.6
中高年	男性	40	35	87.5	52.5 ± 8.7
	女性	59	50	84.7	46.6 ± 10.1

運動・スポーツの習慣化・継続化に関する調査研究

表 2. 各カテゴリーにおける運動実施状況別の人数(比率)

		青年		中高年		合計
		男性	女性	男性	女性	
運動状況	実施	110 (59.8)	34 (36.6)	10 (28.6)	26 (52.0)	180 (49.7)
	非実施	74 (40.2)	59 (63.4)	25 (71.4)	24 (48.0)	182 (50.3)

人(%)

表 3. 運動頻度別の実施者数(比率)

		運動頻度				合計
		週5日以上	週3・4日	週1・2日	月1・2日	
青年	男性	44 (40.0)	24 (21.8)	37 (33.6)	5 (4.5)	110 (61.1)
	女性	5 (14.7)	7 (20.6)	20 (58.8)	2 (5.9)	34 (18.9)
中高年	男性	0 (0.0)	1 (10.0)	2 (20.0)	7 (70.0)	10 (5.6)
	女性	1 (3.8)	9 (34.6)	13 (50.0)	3 (11.5)	26 (14.4)
合計		50 (27.8)	41 (22.8)	72 (40.0)	17 (9.4)	180 (100.0)

人(%)

青年男性は平均年齢が 19.7±1.5 歳、用紙回収枚数は 212 枚、内有効回答枚数は 184 枚（有効回答率 86.8%）であった。青年女性は平均年齢が 19.1±1.6 歳、用紙回収枚数は 112 枚、内有効回答枚数は 93 枚（有効回答率 83.0%）であった。

中高年男性は平均年齢 52.5±8.7 歳、用紙回収枚数は 40 枚、内有効回答枚数は 35 枚（有効回答率 87.5%）であった。中高年女性は平均年齢 46.6±10.1 歳、用紙回収枚数は 59 枚、内有効回答枚数は 50 枚（有効回答率 84.7%）であった。

2-3. アンケートの回答方式と調査・回収方法

2-3-1) 回答方法

フェイスシートに関しては自由回答形式と選択回答形式を採用した。主要な各質問に関しては、各質問とも複数選択肢の中から上位 3 項目を順位付けして回答する順位回答形式を採用した。

2-3-2) 青年および中高年に対する調査・回収方法

青年の内、学生に対してのアンケート調査は、回答直後に回収する集合調査法⁹⁾を採用し、学生以外の青年に対しては、後で回収に向く留置調査法⁹⁾を採用した。

学生の調査にあたっては講義室に向き、協力をお願いするために受講者へ調査の趣旨を説明したのち、受講者全員にアンケート用紙を配布した。受講者の調査用紙への記入は任意とした。

中高年に対するアンケート調査は、回答直後に回収できる場合は集合調査法⁹⁾を採用し、回収できない場合は留置調査法⁹⁾を採用した。

2-3-3) データの処理

各質問においては、順位回答において順位毎に重みを

加算する為に、順位 1 位回答には 3 点、2 位回答には 2 点、3 位回答には 1 点を付けて数値化した上で統計処理が可能ないように加工した。統計処理の方法はアンケート内容を目的変数として青年・中高年男女別にクロス集計表を作成し、クロス集計による χ^2 検定を行った。有意差が認められた場合、調整化残差による残差分析を行い、予測期待値に対して期待度の高い項目を検出した⁹⁾。

χ^2 検定と残差分析の統計的有意水準は 5%とした。

3. 調査結果と考察

3-1. 運動・スポーツ実施状況と志向傾向

表 2 は各カテゴリーにおける運動・スポーツ実施状況別の人数(比率)を示した。普段、運動を「行っている」とした者は有効回答した青年と中高年あわせて 180 人(49.7%)、「行っていない」とした者は 182 人(50.3%)であった。カテゴリー別に運動・スポーツの実施者数を見ると、青年男性は 184 人の中で 110 人(59.8%)、青年女性は 93 人の中で 34 人(36.6%)、中高年男性は 35 人の中で 10 人(28.6%)および中高年女性は 50 人の中で 26 人(52.0%)であった。中高年女性の実施者比率が高目であったのは、スポーツ施設で運動・スポーツを実施している人を対象とした調査が多数含まれていたからだと思われる。

表 3 は運動・スポーツ実施者のみを対象とした各カテゴリー別に於ける実施頻度別の人数(比率)を示した。対象者全体の運動頻度は「週 5 日以上」の者が 50 人(27.8%)、「週 3・4 日」の者が 41 人(22.8%)、「週 1・2 日」の者が 72 人(40.0%)および「月 1・2 日」の者が 17 人(9.4%)であった。運動頻度が「週 5 日以上」とした者の多くは青年の男・女性であり、彼らのスポーツ志向は競技中心型の者が多くいたものと思われる。また、各カテゴリーと

表 4. 運動・スポーツ志向別の人数(比率)

		運動・スポーツ志向	
		競技	愛好
青年	男性	64 (58.2)	46 (41.8)
	女性	13 (38.2)	21 (61.8)
中高年	男性	2 (20.0)	8 (80.0)
	女性	3 (11.5)	23 (88.5)
合計		82 (45.6)	98 (54.4)

人(%)

も運動頻度が「週1・2日」とした者の人数(比率)が比較的多く、彼らは生活志向として運動・スポーツ愛好者に相当する者と思われた。

表4は習慣的に実施していた180人を対象として運

動・スポーツ志向別の人数(比率)を示した。「競技志向」とする者は82人(45.6%)、「愛好志向」とする者は98人(54.4%)であった。表4で示した運動頻度別人数(比率)と照らし合わせてみると、「競技志向」の者は「週5日以上」および「週3・4日」とする者を合わせたデータ数とほぼ合致していた。特に、青年に関しては部活動やサークルに所属して競技大会を主な目標・目的として活動しているものと思われた。また、「愛好志向」の者は「週1・2日」および「月1・2日」とする者を合わせたデータ数とほぼ合致していた。特に、青年女性、中高年男性および中高年女性が多く、運動・スポーツを目的としつつも、運動・スポーツを手段として身体を動かすことで何らかの効果を求めているものと思われた。

表 5. 運動・スポーツに期待する身体面への効果

	青年				中高年			
	男性		女性		男性		女性	
	回答値 (%)	調整化残差値	回答値 (%)	調整化残差値	回答値 (%)	調整化残差値	回答値 (%)	調整化残差値
体力がつく	314 (28.4)	0.13	160 (28.7)	0.22	54 (15.7)	-0.88	87 (29.0)	0.28
	①		①		①		①	
肉体的ストレスの解消	188 (17.0)	1.00	74 (13.3)	-2.22*	30 (14.3)	-0.81	61 (20.3)	2.06*
	②		③		③		②	
病気・風邪の予防	170 (15.4)	0.83	75 (13.4)	-1.03	34 (16.2)	0.61	42 (14.0)	-0.41
	③		②		②		③	
体重が減る	76 (6.9)	-2.70*	71 (12.7)	4.18*	24 (11.4)	1.62	13 (4.3)	-2.77*
	⑤		④		④		⑦	
体が楽になる	55 (5.0)	-3.67*	36 (6.5)	-0.54	18 (8.6)	0.97	42 (14.0)	5.17*
	⑧		⑥		⑥		③	
息切れをしなくなる	68 (6.2)	1.32	26 (4.7)	-1.04	20 (9.5)	2.67*	6 (2.0)	-2.88*
	⑥		⑧		⑤		⑨	
スタイルの良い身体になる	58 (5.3)	-0.56	47 (8.4)	3.48*	1 (0.5)	-3.37*	14 (4.7)	-0.70
	⑦		⑤		⑪		⑥	
長時間の肉体労働に耐えられるようになる	77 (7.0)	3.11*	31 (5.6)	0.09	0 (0.0)	-3.67*	11 (3.7)	-1.49
	④		⑦		⑫		⑧	
日頃疲労感を感じなくなる	44 (4.0)	-1.20	25 (4.5)	-0.04	11 (5.2)	0.53	18 (6.0)	1.34
	⑨		⑨		⑦		⑤	
重いものが持てるようになる	30 (2.7)	3.50*	4 (0.7)	-2.16*	2 (1.0)	-0.93	2 (0.7)	-1.54
	⑩		⑪		⑩		⑪	
便通が良くなる	12 (1.1)	-1.52	8 (1.4)	-0.09	9 (4.3)	3.56*	3 (1.0)	-0.73
	⑪		⑩		⑧		⑩	
胃腸の調子が良くなる	12 (1.1)	0.58	1 (0.2)	-2.21*	7 (3.3)	3.69*	1 (0.3)	-1.21
	⑪		⑫		⑨		⑫	
合計 回答値	1104		558		210		300	

注) ○内の数字は各グループの回答値を高い順で示す。*はP<0.05で有意。

運動・スポーツの習慣化・継続化に関する調査研究

3-2. 運動・スポーツにより期待する効果

3-2-1) 身体面に関して

表5は運動・スポーツに期待する身体面への効果について示した。質問12項目のうち積算ポイント(%=カテゴリーごとの総ポイントに対する比率)で上位3項目を見ると、「体力がつく」は青年男性314ポイント(28.4%)で1位、青年女性160ポイント(28.7%)で1位、中高年男性54ポイント(15.7%)で1位および中高年女性87ポイント(29.0%)で1位であり、どのカテゴリーにおいても一番期待する項目としていた。次に、期待する項目は「肉体的ストレスの解消」、「病気・風邪の予防」であった。「肉体的ストレスの解消」は青年男性188ポイント(17.0%)で2位、青年女性74ポイント(13.3%)で3位、中高年男性30ポイント(14.3%)で3位および中高年女性61ポイント(20.3%)で2位であった。「病気・風邪の予防」は青年男性170ポイント(15.4%)で3位、青年女性75ポイント(13.4%)で2位、中高年男性34ポイント(16.2%)で2位および中高年女性42ポ

イント(14.0%)で3位であった。「体力がつく」、「肉体的ストレスの解消」および「病気・風邪の予防」は年代・性別間で共通して期待度の高い項目であった。

運動・スポーツが身体的諸機能を良好な状態に改善させ得る刺激となりえることを感じているとともに、日々の生活で体力的自信と身体的健康の獲得を運動・スポーツに強く求めているものと思われる。

次に、回答順位で4位以下の状況を見ると、各カテゴリー間で期待する項目の順位に統一性の様相が見られないことから、独立性の検定により質問項目を目的変数として各カテゴリー間に意見の相違が有るかどうかを調べた。その結果、各カテゴリー間で運動・スポーツが及ぼす身体的効果への期待項目には統計的に有意な違いが認められた($P<0.05$)。したがって、各項目における調整化残差値を算出し、各カテゴリーがどの項目に対して期待しているのかを判断した。

その結果、青年男性は「長時間の肉体労働に耐えられるようになる」、「重いものが持てるようになる」の2項

表6. 運動・スポーツに期待する精神面への効果

	青年				中高年			
	男性		女性		男性		女性	
	回答値 (%)	調整化残差値	回答値 (%)	調整化残差値	回答値 (%)	調整化残差値	回答値 (%)	調整化残差値
楽しいと思う	179 (16.2)	-3.12*	109 (19.5)	0.53	43 (20.5)	0.66	77 (25.7)	3.29*
	②		②		②		②	
精神的ストレスの解消	129 (11.7)	-7.15*	113 (20.3)	2.06*	54 (25.7)	3.34*	82 (27.3)	4.89*
	⑤		①		①		①	
集中力がつく	191 (17.3)	2.91*	69 (12.4)	-2.09*	32 (15.2)	0.06	36 (12.0)	-1.62
	①		④		③		③	
達成感が得られる	127 (11.5)	0.27	71 (12.7)	1.21	21 (10.0)	-0.64	27 (9.0)	-1.37
	⑥		③		⑤		⑤	
目標・目的が持てる	141 (12.8)	2.68*	40 (7.2)	-3.36*	26 (12.4)	0.67	32 (10.7)	-0.20
	③		⑥		④		④	
気持ちが強くなる	137 (12.4)	3.27*	66 (11.8)	1.36	8 (3.8)	-3.26*	13 (4.3)	-3.67*
	④		⑤		⑥		⑦	
長時間の精神労働に耐えられるようになる	70 (6.3)	4.43*	15 (2.7)	-2.31*	7 (3.3)	-0.81	4 (1.3)	-2.80*
	⑦		⑩		⑦		⑩	
自信がつく	50 (4.5)	0.92	19 (3.4)	-1.02	7 (3.3)	-0.62	14 (4.7)	0.49
	⑧		⑨		⑦		⑥	
積極的になる	36 (3.3)	-0.50	26 (4.7)	1.81	6 (2.9)	-0.50	7 (2.3)	-1.14
	⑨		⑦		⑨		⑧	
判断力が向上する	30 (2.7)	0.14	20 (3.6)	1.55	2 (1.0)	-1.62	6 (2.0)	-0.78
	⑩		⑧		⑪		⑨	
孤独に思わなくなる	14 (1.3)	-0.46	10 (1.8)	0.96	4 (1.9)	0.68	2 (0.7)	-1.14
	⑪		⑪		⑩		⑪	
合計回答値	1104		558		210		300	

注) ①内の数字は各グループの回答値を高い順で示す。*は $P<0.05$ で有意。

目、青年女性は「体重が減る」、「スタイルの良い身体になる」の 2 項目、中高年男性は「息切れをしなくなる」、「便通が良くなる」および「胃腸の調子が良くなる」の 3 項目、中高年女性は「肉体的ストレスの解消」、「身体が楽になる」の 2 項目が 5%水準で有意に期待している項目であった。

青年男性では運動・スポーツを鍛練的なものと捉え、行動体力としての身体的能力向上を期待していると思われる。青年女性では身体的な健康を求める中で特に美容効果を期待していると思われる。中高年男性では呼吸循環機能を良好な状態に改善させる効果と体調調整を期待していると思われる。中高年女性では日頃の活動不足感の解消と身体的壮快感を期待することによって、身体的健康の維持・獲得を期待していると思われる。青年女性では美容効果を期待していると思われる。井川ら¹⁰⁾の調査ではスタイルについては加齢に伴って減少する傾向を示している。本調査においても同様の傾向が示された。

中年においては鍛練的なものと捉えておらず、防衛体力の維持増進に期待をしていることが考えられた。

3-2-2) 精神面に関して

表 6 は運動・スポーツに期待する精神面への効果について示した。質問 11 項目のうち積算ポイント(%=カテゴリーごとの総ポイントに対する比率)で上位 3 項目を見ると、「楽しいと思う」は青年男性 179 ポイント(16.2%)で 2 位、青年女性 109 ポイント(19.5%)で 2 位、中高年男性 43 ポイント(20.5%)で 2 位、中高年女性 77 ポイント(25.7%)で 2 位とどのカテゴリーにおいても期待する項目として挙がっていた。次に期待する項目は「精神的ストレスの解消」、「集中力がつく」、「達成感が得られる」および「目標・目的が持てる」であった。

「精神的ストレスの解消」は青年女性 113 ポイント(20.3%)で 1 位、中高年男性 54 ポイント(25.7%)で 1 位および中高年女性 82 ポイント(27.3%)で 1 位であった。「集中力がつく」は青年男性 191 ポイント(17.3%)で 1 位、中高年男性 32 ポイント(15.2%)で 3 位および中高年女性 36 ポイント(12.0%)で 3 位であった。「達成感が得られる」は青年女性 71 ポイント(12.5%)で 3 位であった。「目標・目的が持てる」においては青年男性 141 ポイント(12.8%)で 3 位であった。

「楽しいと思う」、「精神的ストレスの解消」および「集中力がつく」は年代・性別間で共通して期待度の高い項目であった。内閣府広報室調査¹¹⁾の報告では「楽しみ、気晴らしとして」運動・スポーツを行う者の割合が高く(50.3%)なっており、本調査においても類似する結果であった。すなわち、運動・スポーツへ期待することとして、日常生活における欲求不満や精神的ストレスを解消

させ、楽しみを伴う活動であり、生活態度として意欲的にさせる成果をもたらすことが大切であると思われる。

その他の項目で運動・スポーツへ期待することは次のようであった。青年男性は「集中力がつく」、「目標・目的が持てる」、「気持ちが強くなる」および「長時間の精神労働に耐えられる」の 4 項目、青年女性は「精神的ストレスの解消」の 1 項目、中高年男性は「精神的ストレスの解消」の 1 項目、中高年女性は「精神的ストレスの解消」、「楽しいと思う」の 2 項目であった。

青年男性においては、運動・スポーツにより精神の鍛練がされ精神的強さを獲得し、意欲的に行動ができるようになることを期待しているものと思われた。青年女性においては、運動・スポーツを楽しみ、身体を動かしたことによる爽快感・達成感を感じることで日常の精神的ストレスの解消を期待していることが伺えた。中年においては、活動的な日常生活を営めるようにする手段として、運動・スポーツに楽しみや爽快感を得ながら目標・目的を持ち得、精神的ストレスの解消で明るい生活の実現を目指しているのではないだろうか。

井川ら¹⁰⁾は、「集中力がつく」、「気持ちが強くなる」、「長時間の精神労働に耐えられる」等、精神の鍛練の効果への期待は男性で加齢に伴い減少する傾向を示しており、本調査においても同様な傾向が表れていたことから、中高年男性において精神の鍛練の効果への期待度は低いことが伺える。中高年女性においては、運動・スポーツに目標や目的を見出し、楽しみ、爽快感を得ることで日常の精神的ストレスを解消させるとともに、活動的な日常生活が営めるようになることを期待していた。山本¹²⁾の調査においても、運動・スポーツを実行することによって心身のストレスを解消し、より活動的な日常生活が営めることを期待していることから、本調査でも同様に運動・スポーツに期待する事として捉えておけるものと思われる。

3-2-3) 生活面に関して

表 7 は運動・スポーツに期待する生活面への効果について示した。質問 7 項目のうち積算ポイント(%=カテゴリーごとの総ポイントに対する比率)で上位 3 項目について見ると、「運動不足が解消される」は青年男性 280 ポイント(25.4%)で 1 位、青年女性 153 ポイント(27.4%)で 1 位、中高年男性 74 ポイント(35.2%)で 1 位および中高年女性 85 ポイント(28.3%)で 1 位であり、どのカテゴリーにおいても一番期待する項目であった。次に、期待する項目は「友達ができる」、「食事がおいしくなる」および「社交性・協調性がつく」であった。「友達ができる」は青年男性 199 ポイント(18.0%)で 2 位、青年女性 80 ポイント(14.3%)で 3 位、中高年男性 27 ポイン

運動・スポーツの習慣化・継続化に関する調査研究

表 7. 運動・スポーツに期待する生活面への効果

	青年				中高年			
	男性		女性		男性		女性	
	回答値 (%)	調整化 残差値	回答値 (%)	調整化 残差値	回答値 (%)	調整化 残差値	回答値 (%)	調整化 残差値
運動不足が解消される	280 (25.4)	-2.02*	153 (27.4)	0.10	74 (35.2)	2.73*	85 (28.3)	0.45
	①		①		①		①	
食事がおいしくなる	161 (14.6)	-3.31*	111 (19.9)	1.94	48 (22.9)	2.28*	54 (18.0)	0.39
	④		②		②		②	
友達ができる	199 (18.0)	2.09*	80 (14.3)	-1.52	27 (12.9)	-1.46	50 (16.7)	0.14
	②		③		③		③	
社交性・協調性がつく	164 (14.9)	3.55*	66 (11.8)	-0.46	12 (5.7)	-3.09*	27 (9.0)	-1.92
	③		⑤		⑥		⑥	
眠れるようになる	126 (11.4)	0.98	52 (9.3)	-1.29	20 (9.5)	-0.61	36 (12.0)	0.74
	⑤		⑥		⑤		④	
生活が明るく楽しくなる	95 (8.6)	-2.73*	79 (14.2)	3.42*	21 (10.0)	-0.18	30 (10.0)	-0.22
	⑥		④		④		⑤	
外出するようになる	79 (7.2)	3.17*	17 (3.0)	-3.06*	8 (3.8)	-1.20	18 (6.0)	0.31
	⑦		⑦		⑦		⑦	
合計回答値	1104		558		210		300	

注) ○内の数字は各グループの回答値を高い順で示す。*はP<0.05で有意。

ト(12.9%)で3位および中高年女性50ポイント(16.7%)で3位であり、期待する項目であった。「食事がおいしくなる」は青年女性111ポイント(19.9%)で2位、中高年男性48ポイント(22.9%)で2位および中高年女性54ポイント(18.0%)で2位であった。「社交性・協調性がつく」は青年男性164ポイント(14.9%)で3位であった。「運動不足が解消される」、「友達ができる」および「食事がおいしくなる」は年代・性別間で共通した期待度の高い項目であった。内閣府広報室調査¹¹⁾の報告では、「運動不足を感じるから」、「友人・仲間との交流として」は運動・スポーツを行う者の割合は高く(42.0%、33.8%)、本調査と類似する結果が見られた。山本¹²⁾、山岡ら¹³⁾は運動・スポーツが人間関係を広げ深める機会となり、生活上で大切な活動との認識を示している。豊かな生活を考えた場合、多くの友人をつくり、コミュニケーション能力の高揚の達成は運動・スポーツへの継続化や習慣化に必要な要因であると思われる。

他の項目で運動・スポーツ実施が継続・習慣化へ期待することは次のようであった。青年男性は「友達ができる」、「社交性・協調性がつく」および「外出するようになる」の3項目、青年女性は「生活が明るく楽しくなる」の1項目、中高年男性は「運動不足が解消される」と「食事がおいしくなる」の2項目であった。中高年女性には該当する項目が認められなかった。

内閣府広報室調査¹¹⁾の報告では、「友人・仲間との交流の達成」を動機とする20歳代が多く(男性60.8%、女

性50.6%)っており、本調査においても同様の項目に運動・スポーツ活動での効果を期待していることが伺えた。

青年たちは、運動・スポーツ活動が「人間関係を広げ、人付き合いを良くし、自らを行動的にさせる」手段として捉えているようであった。さらに、「生活が明るく楽しくなる」として、日常生活を充実したものとすることに期待していることが考えられた。中高年では運動不足を感じている観点から「運動不足が解消される」ことへの期待が示されたことは内閣府広報室調査¹¹⁾の報告と合致するものであった。また、木村ら³⁾の高齢者の運動継続による変化においては「食欲が出てきた」、「人間関係が広がった」、「人付き合いがよくなった」の回答が多く、本調査で得られた運動・スポーツに期待している項目と合致することから、運動・スポーツの習慣化・継続化をもたらす要因の一部であると思われる。

3-3. 運動を習慣的に継続するための条件

表8は運動を習慣的に継続するための条件について示した。質問13項目のうち積算ポイント(%=カテゴリーごとの総ポイントに対する比率)で上位3項目について見ると、「手軽に使える小規模な施設がある」は青年男性259ポイント(23.5%)で1位、青年女性106ポイント(19.0%)で3位、中高年男性49ポイント(23.3%)で1位、中高年女性56ポイント(18.7%)の2位であった。

次にポイントで高い項目は「時間や経済的にゆとりがある」や「手軽に楽しめるスポーツの普及」であった。

表 8. 運動・スポーツを習慣的に継続するための条件

	青年				中高年			
	男性		女性		男性		女性	
	回答値 (%)	調整化 残差値	回答値 (%)	調整化 残差値	回答値 (%)	調整化 残差値	回答値 (%)	調整化 残差値
手軽に使える小規模な施設がある	259 (23.5)	2.10*	106 (19.0)	-1.76	49 (23.3)	0.63	56 (18.7)	-1.35
	①		③		①		②	
時間や経済的にゆとりがある	175 (15.9)	-3.82*	133 (23.8)	3.37*	49 (23.3)	1.68	56 (18.7)	-0.17
	②		①		①		②	
手軽に楽しめるスポーツの普及	150 (13.6)	-4.08*	110 (19.7)	2.13*	41 (19.5)	1.11	64 (21.3)	2.26*
	③		②		③		①	
初心者向けのスポーツクラブがある	114 (10.3)	-1.82	81 (14.5)	2.54*	12 (5.7)	-2.79*	44 (14.7)	1.82
	④		④		⑤		④	
気持ちよくさわやかである	80 (7.2)	-1.79	53 (9.5)	1.20	24 (11.4)	1.74	23 (7.7)	-0.42
	⑥		⑤		④		⑤	
体育施設の内容が充実している	87 (7.9)	4.55*	17 (3.0)	-3.10*	6 (2.9)	-1.85	13 (4.3)	-1.07
	⑤		⑥		⑦		⑦	
大きな施設がある	58 (5.3)	3.81*	10 (1.8)	-2.80*	4 (1.9)	-1.47	9 (3.0)	-0.72
	⑦		⑧		⑨		⑧	
家庭の理解と協力がある	22 (2.0)	-2.56*	10 (1.8)	-1.81	8 (3.8)	0.83	23 (7.7)	5.30*
	⑪		⑧		⑥		⑤	
選手向けのスポーツクラブがある	43 (3.9)	3.77*	14 (2.5)	-0.20	0 (0.0)	-2.50*	0 (0.0)	-3.06*
	⑧		⑦		⑬		⑬	
運動とスポーツに関する知識がある	41 (3.7)	4.09*	1 (0.2)	-3.97*	4 (1.9)	-0.49	6 (2.0)	-0.48
	⑨		⑬		⑨		⑨	
高度な技術を教える指導者がいる	38 (3.4)	3.42*	8 (0.9)	-1.65	4 (1.9)	-0.45	1 (0.3)	-2.48*
	⑩		⑪		⑨		⑪	
試合や競技会を目指すスポーツの普及	22 (2.0)	0.88	10 (1.8)	0.09	5 (2.4)	0.73	1 (0.3)	-2.02*
	⑪		⑧		⑧		⑪	
地域の運動会や競技会を開催している	15 (1.4)	0.29	5 (0.9)	-0.95	4 (1.9)	0.83	4 (1.3)	0.07
	⑬		⑫		⑨		⑩	
合計回答値	1104		558		210		300	

注) ○内の数字は各グループの回答値を高い順で示す。*はP<0.05で有意を表す。

「時間や経済的にゆとりがある」では青年男性 175 ポイント(15.9%)で 2 位、青年女性 133 ポイント(23.8%)で 1 位、中高年男性 49 ポイント(23.3%)で 1 位、中高年女性 56 ポイント(18.7%)の 2 位であった。「手軽に楽しめるスポーツの普及」は青年男性 150 ポイント(13.6%) 3 位、青年女性 110 ポイント(19.7%)で 2 位、中高年男性 41 ポイント(19.5%)で 3 位および中高年女性 64 ポイント(21.3%)で 1 位であった。「手軽に使える小規模な施設がある」、「時間や経済的にゆとりがある」および「手軽に楽しめるスポーツの普及」は年代・性別間で共通して運動・スポーツを習慣的・継続的に実施する必要条件と考えられる。

南谷ら¹⁴⁾、山本ら¹⁵⁾は、運動を習慣的に継続していくための希望として、「手軽に使える小規模な運動・スポーツ施設が欲しい」、「手軽で楽しめるスポーツの普及が望

ましい」とする者が多くいることを示している。本調査においても同様な様相が伺えた。

競技志向者およびスポーツ愛好者においてはスポーツの施設は不可欠である。しかし、公共のスポーツ施設等はスポーツ協会や強豪クラブ等が押さえていて、一般のスポーツ愛好者は公共スポーツ施設の確保は困難でありなかなか利用することが出来ないのが実情と思われる。

朝日新聞¹⁶⁾は「文部科学省の 2008 年の調査では学校を除く公共スポーツ施設は全国に 5 万 3732 施設ある。学校は 07 年時点で運動場を持つ全国の小中学校(3 万 5205 校)で一般開放されたのは 80%、学校の体育館は 3 万 4859 校中 87.3%だった」と報じている。この報道からすれば、手軽に使える小規模な施設があるはずなのに、本調査において、なぜか気軽に使える施設がないと感じていることから、市区町村でスポーツ振興の指針となる計画の充

運動・スポーツの習慣化・継続化に関する調査研究

実、地域や職域のスポーツ愛好者やスポーツ愛好団体が施設を有効に使える施策や方法を改善することも重要であると考えられる。例えば、地域住民や地元企業に対して施設利用方法の開示、施設やスポーツプログラム情報の工夫が大切と思われる。今後、スポーツの普及や振興が進み、運動・スポーツ実施者が活動を習慣化・継続化するためには次の様なことが必要であろう。すなわち、居住地域において簡単な手続きで、いつでも、誰でも、手軽に使える小規模な施設を設け、簡単なスポーツの創出を含めてその施設内にて手軽に楽しむことが可能な施策のアイデアが必要と思われる。

「時間や経済的にゆとりがある」を高く必要としている様相が伺えることについて、内閣府広報室調査¹¹⁾の報告では「仕事(家事・育児)が忙しくて時間がないから」を理由に運動・スポーツを行わなかった者が最も高い(45.9%)。山本¹²⁾も運動実施に対する不満の理由として「時間に余裕がない」として、「時間的なゆとり」の必要性を強調している。原田ら¹³⁾は、運動・スポーツの実施は「時間のやりくりなど、運動の効果として得られるリラックスやフレッシュにより、仕事の能率向上や意欲的に取り組もうとする姿勢へのシフトが期待できる」と示唆している。運動習慣の継続で得られる効果やスポーツの魅力を十分に認識させるとともに、時間を割いてもスポーツがしたいと思わせる工夫が運動・スポーツの習慣化・継続化に結びつくものと思われる。

残差分析の結果、青年男性は「手軽に使える小規模な施設がある」、「体育施設の内容が充実している」、「大きな施設がある」、「選手向けのスポーツクラブがある」、「運動とスポーツに関する知識がある」および「高度な技術を教える指導者がいる」の6項目に習慣的な継続化への条件として有意性が認められた。青年女性は「時間や経済的にゆとりがある」、「手軽に楽しめるスポーツの普及」および「初心者向けのスポーツクラブがある」の3項目、中高年女性は「手軽に楽しめるスポーツの普及」、「家庭の理解と協力がある」の2項目に習慣的な継続化への条件として有意性が認められた。中高年男性は該当する項目がなかった。

青年男性においては、競技志向の者が多い(58.2%)ことから、純粋に高いレベルで競技に専念できる練習環境や技術的パフォーマンスを高い水準で発揮できる施設等の環境を望んでおり、競技者向けの施設や内容、指導者の確保が達成されるような工夫が必要と思われる。

青年女性、中高年男性・女性においては、技術的にそれ程左右されることなく、楽しく身体を動かすことができる手段としてのスポーツ的活動を望み、いつでも誰でも出来る身近なスポーツプログラムの提供も視野に入れておくことが必要と思われる。

3-4. 運動・スポーツの習慣化への動機

表9は運動・スポーツの習慣化への動機に繋がる結果を示した。質問のうち積算ポイント(=%=カテゴリーごとの総ポイントに対する比率)で上位3項目について見ると、「健康状態が良くなると思う」は青年男性169ポイント(15.3%)で3位、青年女性123ポイント(22.0%)で1位、中高年男性60ポイント(28.6%)で1位および中高年女性59ポイント(19.7%)で3位であった。次にポイントの高い項目は「運動不足にならないと思う」、「学生時代の延長として」および「良い仲間が出来ると思う」であった。「運動不足にならないと思う」は青年男性170ポイント(15.4%)で2位、青年女性122ポイント(21.9%)で2位、中高年男性47ポイント(22.4%)で2位および中高年女性65ポイント(21.7%)で1位であった。「学生時代の延長として」は青年男性252ポイント(22.8%)で1位、青年女性83ポイント(14.9%)で3位であった。「良い仲間が出来ると思う」は中高年男性37ポイント(17.6%)で3位、中高年女性63ポイント(21.0%)で2位であった。「健康状態が良くなると思う」と「運動不足にならないと思う」は年代・性別間で共通した運動・スポーツの習慣化への動機として捉えられた。

内閣府広報室調査¹¹⁾の報告では「健康・体力つくりのため」、「運動不足を感じるから」運動・スポーツを行う者の割合は高い(53.7%、42.0%)ことを示している。また、本調査の身体面に期待する質問に対して、健康に関わる効果を中心に運動・スポーツの成果を期待していることが伺える。したがって、身体的健康効果をもたらす工夫が運動・スポーツの習慣化・継続化の普遍化に導くことが出来るものと思われる。

残差分析の結果、青年男性は「学生時代の延長として」、「運動しないとストレスが溜まると思う」、「友達との勝負が楽しいと思う」および「大会に出場できる」の4項目が習慣化の動機の要因として明らかとなった。すなわち、青年男性は娯楽的活動よりも、小・中・高の部活動での経験を生かした自己実現の挑戦の機会として、一層高い水準で大会や試合を目指すことが一つのきっかけとなって運動・スポーツに接する中途半端な状態は肉体的・精神的ストレスの過蓄積となり、充実した生活感が得られていないのだろう。

南谷ら¹⁴⁾は運動習慣化の動機およびその持続に関する調査において、「運動は気持ちよく、爽やかで、精神的・肉体的ストレスの解消になるから」や「学生時代に行っていたスポーツの延長」であることを報告している。本調査の運動・スポーツの生活面に期待する効果でも、「友人や仲間との交流」を挙げている。以上の様な様相から、青年男性への運動・スポーツの習慣的継続化をさらに振興する為には、地域・市域・県域・地区域・全国的なス

表 9. 運動・スポーツの習慣化への動機

	青年				中高年			
	男性		女性		男性		女性	
	回答値 (%)	調整化 残差値	回答値 (%)	調整化 残差値	回答値 (%)	調整化 残差値	回答値 (%)	調整化 残差値
健康状態が良くなると思う	169 (15.3)	-4.37*	123 (22.0)	2.18*	60 (28.6)	3.76*	59 (19.7)	0.35
	③		①		①		③	
運動不足にならないと思う	170 (15.4)	-3.90*	122 (21.9)	2.30*	47 (22.4)	1.48	65 (21.7)	1.47
	②		②		②		①	
学生時代の延長として	252 (22.8)	7.63*	83 (14.9)	-1.41	18 (8.6)	-3.36*	12 (4.0)	-6.39*
	①		③		④		⑧	
良い仲間が出来ると思う	120 (10.9)	-3.87*	77 (13.8)	0.10	37 (17.6)	1.75	63 (21.0)	3.98*
	④		④		③		②	
生活にメリハリがついて能率的になると思う	105 (9.5)	0.12	46 (8.2)	-1.12	9 (4.3)	-2.69*	45 (15.0)	3.55*
	⑥		⑤		⑦		④	
運動しないとストレスが溜まると思う	109 (9.9)	3.25*	35 (6.3)	-1.76	11 (5.2)	-1.56	19 (19.7)	-1.15
	⑤		⑥		⑥		⑤	
日常生活の疲労回復に役立つと思う	45 (4.1)	-0.59	20 (3.6)	-1.00	12 (5.7)	1.04	17 (5.7)	1.23
	⑧		⑧		⑤		⑥	
他人に勧められて	41 (3.7)	-0.71	24 (4.3)	0.41	8 (3.8)	-0.15	14 (4.7)	0.63
	⑨		⑦		⑧		⑦	
友達との勝負が楽しいと思う	53 (4.8)	2.42*	20 (3.6)	-0.34	7 (3.3)	-0.39	3 (1.0)	-2.75*
	⑦		⑧		⑨		⑨	
大会に出場できる	40 (3.6)	3.81*	8 (1.4)	-1.72	1 (0.5)	-1.91	3 (1.0)	-1.70
	⑩		⑩		⑩		⑨	
合計回答値	1104		558		210		300	

注) ○内の数字は各グループの回答値を高い順で示す。*はP<0.05で有意を表す。

ポーツイベントの多様化と豊かなプログラムの提供・立案の促進が求められているものと思われる。

青年女性は「健康状態が良くなると思う」、「運動不足にならないと思う」の2項目が習慣化の動機の要因となることが明らかとなった。この傾向は内閣府広報室でのスポーツ振興に関する調査¹¹⁾の報告と同様な結果であった。中高年男性は「健康状態が良くなると思う」、中高年女性は「良い仲間が出来ると思う」、「生活にメリハリがついて能率的になると思う」が習慣化の動機の要因となることが明確となった。樋上ら¹⁸⁾は「運動に対する好意的な印象や自信、運動の意義、運動による心身への有効性、自己の健康状態」の認識を持つ人は運動・スポーツを継続しているとの報告をしている。本調査でも、運動・スポーツのメリットとして「健康の維持・改善」、「生活の質の向上」に関する内容には好意的に反応している様相が認められている。したがって、生活のクオリティを高め、身体・精神衛生に効果を及ぼす運動・スポーツプログラムの企画や開発の推進は急務と思われる。

3-5. 運動・スポーツを習慣化・継続化できない要因

表 10 は運動・スポーツを習慣化・継続化できないと思う要因について示した。質問 11 項目のうち積算ポイント(％=カテゴリーごとの総ポイントに対する比率)で上位 3 項目について見ると、「時間に余裕が無い」は青年男性 354 ポイント (32.1%) で 1 位、青年女性 199 ポイント (35.7%) で 1 位、中高年男性 63 ポイント (30.0%) で 1 位および中高年女性 85 ポイント (28.3%) で 1 位であった。次には「一人ではやりにくい」、「面倒である」、「仕事が忙しい」および「適当な運動施設が無い」であった。「一人ではやりにくい」は青年男性 206 ポイント (18.7%) で 2 位、青年女性 100 ポイント (17.9%) で 2 位、中高年女性 51 ポイント (17.0%) で 2 位であった。「面倒である」は青年男性 116 ポイント (10.5%) で 3 位、中高年男性 34 ポイント (16.2%) で 2 位であった。「仕事が忙しい」は中高年男性 34 ポイント (16.2%) で 2 位、中高年女性 35 ポイント (11.7%) で 3 位であった。「適当な運動施設が無い」は青年女性 57 ポイント (10.2%)

運動・スポーツの習慣化・継続化に関する調査研究

表 10. 運動・スポーツを習慣化・継続化できない要因

	青年				中高年			
	男性		女性		男性		女性	
	回答値 (%)	調整化 残差値	回答値 (%)	調整化 残差値	回答値 (%)	調整化 残差値	回答値 (%)	調整化 残差値
時間に余裕が無い	354 (32.1)	-0.21	199 (35.7)	1.99*	63 (30.0)	-0.74	85 (28.3)	-1.57
	①		①		①		①	
一人ではやりにくい	206 (18.7)	1.69	100 (17.9)	0.44	19 (9.0)	-3.33*	51 (17.0)	-0.15
	②		②		⑤		②	
面倒である	116 (10.5)	-0.20	53 (9.5)	-1.01	34 (16.2)	2.75*	28 (9.3)	-0.79
	③		④		②		④	
仕事が忙しい	91 (8.2)	-1.94	45 (8.1)	-1.29	34 (16.2)	3.52*	35 (11.7)	1.42
	⑤		⑤		②		③	
適当な運動施設が無い	89 (8.1)	-0.85	57 (10.2)	1.62	14 (6.7)	-1.03	26 (8.7)	0.07
	⑥		③		⑥		⑤	
興味がわからない	101 (9.1)	1.82	35 (6.3)	-1.84	24 (11.4)	1.86	16 (5.3)	-1.89
	④		⑥		④		⑦	
仲間が集まらずつまらない	49 (4.4)	0.26	33 (5.9)	2.14*	4 (1.9)	-1.82	8 (2.7)	-1.52
	⑦		⑦		⑨		⑩	
良い指導者がいない	43 (3.9)	2.08*	8 (1.4)	-2.67*	2 (1.0)	-1.91	15 (5.0)	2.00*
	⑧		⑩		⑩		⑧	
健康状態が良くない	26 (2.4)	-1.18	16 (2.9)	0.18	9 (4.3)	1.42	9 (3.0)	0.27
	⑨		⑧		⑦		⑨	
運動に必要なと感じない	23 (2.1)	0.04	11 (2.0)	-0.19	5 (2.4)	0.33	6 (2.0)	-0.09
	⑩		⑨		⑧		⑪	
家庭の理解と協力が無い	6 (0.5)	-3.40*	1 (0.2)	-2.82*	2 (1.0)	-0.56	21 (7.0)	8.98*
	⑪		⑪		⑩		⑥	
合計回答値	1104		558		210		300	

注) 〇内の数字は各グループの回答値を高い順で示す。*はP<0.05で有意を表す。

で3位であった。「時間に余裕が無い」については内閣府広報室調査¹¹⁾、山本¹²⁾、杉浦ら⁸⁾においても習慣化できない要因として重視しており、本調査も彼らの意見と同様の傾向であった。「時間に余裕が無い」、「面倒になる」とする意見の裏には時間が確保されたとしても、要求を満たす活動内容や疲れを残さない内容、器具や装備の準備にそれほど面倒ではない種目などそれぞれの人の要求に合うように、運動・スポーツ環境を整えることの必要性を示しているものと思われる。また、「仕事が忙しい」、「一人ではやりにくい」とするのは中高年者であれば生産活動時間に生活時間が奪われて物理的に無理であろう。しかし、その様な社会的環境においても習慣的に続けている人が存在しているのも事実であり、それぞれの人に相応しい魅力的なスポーツ・ソフトウェアの企画と開発が求められるところである。さらに、「適当な運動施設が無い」という意見が浮き彫りとなった。施設に関しては二通りの方策が考えられる。一つは、会社の所在地や居住地域に使いやすい小規模の施設が複数設置されている

こと、もう一つは会社の所在地や居住地域に憩い集うレストラン、娯楽施設、リフレッシュゾーンや託児機能を備えた中・小規模の魅力的な施設の設置であろう。

残差分析の結果、青年男性は「良い指導者が不在、不足」、青年女性は「時間に余裕が無い」、「仲間が集まらずつまらない」、中高年男性は「面倒である」、「仕事が忙しい」、中高年女性は「良い指導者がいない」、「家庭の理解と協力が無い」が習慣化へ障害事項として認められた。

内閣府広報室でのスポーツ振興に関する調査¹¹⁾の中で「スポーツ指導者の養成」を望む割合が高くなっている。南谷ら¹⁴⁾、山本ら¹⁵⁾も「良い指導者」の必要性を提示している。本結果も含め、この要望の中には「運動の楽しみを提供してほしい」、「スポーツの戦術や戦略を高めたいので教えてほしい」、「高い技術を教えてほしい」等、指導者が指導してこそ体得できる内容に援助を求めていることが伺われる、望まれる良い指導者の供給と確保を求めているものと思われる。

青年女性は「時間に余裕が無い」、「仲間が集まらずに

つまらない」が習慣化の障害になっていることが推測された。原田ら¹⁷⁾は、女子大生を対象に健康および生活に関する調査を行い、日常生活で優先する事として、「授業の課題」を優先する一方で、「アルバイト」に多くの時間を割いており、「運動・スポーツ」や「趣味」に費やす時間的余裕は少なく、実際に定期的な運動・スポーツをしている者はごく僅かであったと報告している。また、杉浦ら⁸⁾も原田ら¹⁷⁾の調査と同様な結果を示しており、生活スタイルに相応しい仕組みで、長期的に運動習慣化を継続できるような支援が大切であると指摘している。

中高年女性は「家庭の理解と協力が無い」、「良い指導者がいない」が習慣化の阻害要因として推測される。南谷ら¹⁴⁾は「家庭の主婦が運動を習慣化するためには、家庭の理解と協力を抜きにしては考えられない」と指摘している。前述したように、中高年女性の意見として「時間に余裕が無い」、「仕事が忙しい」を挙げており、「家庭の理解と協力が無い」を含めて中高年女性の立場を考えた場合、「家事や子育て」あるいは「祖父母の面倒」を負っているため、遠慮による外出規制をしてしまっていることが運動・スポーツの習慣化や継続化を阻害しているものと思われる。さらに、「良い指導者が不在」との意見があり、男性指導者より女性指導者の存在の要求が推測される。

女性専用フィットネスクラブの「カーブス」は女性指導スタッフの配置と 30 分間メニューの健康ダイエットプログラムを売りに事業を展開し、女性参加者を増加させている。この事業のように、中高年女性が家事の合間の短い時間内に運動・スポーツをすることが出来る女性向けの企画とともに、身近な地域に利用しやすい施設の存在も運動・スポーツの習慣化・継続化に導く要因であると思われる。

4. 要 約

現代社会の健康・体力に関する課題の解決は運動・スポーツ実践者が習慣的かつ継続的に運動・スポーツを実践することが重要であると思われる。本調査は運動・スポーツを習慣化、継続化に導く要因を分析し、人々が運動・スポーツ活動を定期的習慣化し継続化する為のアイデアの創出や施策の示唆を得ることを目的とした。

分析は 18 歳から 69 歳の対象者に実施したアンケート調査から有効回答を得た男女 362 人（青年男性 184 人、青年女性 93 人、中高年男性 40 人、中高年女性 50 人）のデータを用いた。その結果、以下のような期待する項目や必要とする条件が明らかとなり、運動・スポーツの習慣化・継続化を促進するための示唆が得られた。

1. 運動・スポーツの身体面に及ぼす効果として「体力

がつく」、「肉体的ストレスの解消」、「病気・風邪の予防」に高い期待をしていた。また、青年男性では肉体的鍛錬効果、青年女性では美貌への効果、中高年男・女性では体調調整効果も期待していた。

2. 運動・スポーツの精神面に及ぼす効果として「楽しいと思う」、「精神的ストレスの解消」、「集中力がつく」に高い期待をしていた。また、青年男性では「目標・目的が持てる」、「気持ちが強くなる」、「長時間の精神的労働に耐えられるようになる」として精神的鍛錬効果をも期待していた。
3. 運動・スポーツの生活面に及ぼす効果として「友達ができる」、「食事がおいしくなる」に高い期待をしていた。また、青年男性では社交性や協調性のコミュニケーション能力や積極的な態度への変容、青年女性では生活意欲の向上効果にも期待していた。
4. 習慣的に継続する為には「手軽に使える小規模な施設がある」、「時間や経済的にゆとりがある」、「手軽に楽しめるスポーツの普及」の条件を必要としていた。さらに、青年男性は「体育施設が充実している」、「選手向けのスポーツクラブがある」、「高度な技術を教える指導者がいる」として、競技会を視野に入れた環境の整備を求めている。
5. 人々が習慣化に導く動機は運動・スポーツで健康の要素に結びつく成果が得られることを必要としていた。さらに、コミュニケーションの形成（青年男性と中高年女性）やメリハリのある生活態度の形成（中高年女性）に成果が得られることも必要としていた。
6. 運動を習慣化できない要因は「時間に余裕が無い」、「一人ではやりにくい」、「面倒である」、「仕事が忙しい」とする消極的な意見が目立ち、積極的に運動・スポーツへ介入する施策の提言や情報提供、スポーツを実施するための仕組みの確立が求められていることの示唆を得ることができた。

5. 引用および参考文献

- 1) 文部科学省:スポーツ振興基本計画(平成13年度~23年度) I 総論, 1. スポーツの意義, 文部科学省, http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/plan/06031014.htm.
- 2) 辻 一郎:医療費分析による保健医療の効率評価に関する実証研究(総括研究報告書).平成18年度厚生労働科学研究費補助金(政策科学推進研究事業)研究報告書, 2007;1-9.
- 3) 木村みさか, 岡山寧子, 小松光代, 奥野 直, 永井由香, 山田直子:高齢者における継続的な運動・スポーツが体力および情緒・行動面に及ぼす影響—運動クラブ

運動・スポーツの習慣化・継続化に関する調査研究

- に所属する高齢者の4年後の追跡調査－. フィットネス向上の科学 1998 (平成10年度) 体育科学 第28巻 pp. 82-91, 1999, 財団法人体育科学センター.
- 4) 岡山寧子, 木村みさか, 田中靖人, 奥野 直, 永井由香, 森本武利: 高齢者における継続的な運動・スポーツが体力・情緒に及ぼす影響 (4年間継続群と中止群との比較より). 体力科学 48(6), pp. 770, 1999, 日本体力医学会.
 - 5) 唐津邦利, 長尾愛彦, 澤田芳男: 中高年婦人の長期的運動習慣による老化遅延への有効性－20年間の追跡より－. 体力科学 48(6), pp. 770, 1999, 日本体力医学会.
 - 6) 中 比呂志, 出村慎一: 運動習慣の違いが青年期男子学生の体格及び体力に及ぼす影響: 3年間の縦断的資料に基づいて. 体育学研究 39; 287-303, 1994.
 - 7) 文部科学省: 体力・運動能力調査, 平成20年度調査結果統計表, 15. 学校時代の運動部(クラブ)活動の経験別体格測定・テストの結果.
 - 8) 杉浦由季, 鈴木 葵, 藤井千恵: 女子学生の過去の運動経験と現在の運動習慣および健康認識との関連. 愛知教育大学研究報告, 教育科学編 60; 63-69, 2011.
 - 9) 内田 治: 「すぐに使える EXCEL によるアンケートの集計と解析」 pp8-9, pp26-29, pp153-159, 東京図書(2009).
 - 10) 井川幸雄, 松井秀治, 南谷和利, 沼尻幸吉, 鈴木慎次郎, 高沢晴夫, 臼谷三郎, 山本隆久, 山岡誠一, 寄金義紀, 生田香明: 体力・運動・健康に関する基礎的調査. 体育科学 4: 221-240, 1976.
 - 11) 内閣府大臣官房政府広報室: 体力・スポーツに関する世論調査. 2009.
 - 12) 山本 隆久: 婦人勤労者の健康・体力・運動に関する調査. 体育科学 6; 185-196, 1978.
 - 13) 山岡誠一, 前川輝昭, 有賀みさか, 水上載子, 永田久紀: 主婦の健康調査 - 体格・血圧・血液性状ならびに健康・体力に対する関心 -. 体育科学 6; 254-262, 1978.
 - 14) 南谷和利, 辻 博明: 運動の習慣化に関する意識調査. 体育科学 9; 272-280, 1981.
 - 15) 山本隆久, 生田香明, 稲葉太一, 北園忠美: 男子勤労者の運動習慣化の動機・要素と体力トレーニングの効果. 体育科学 10; 205-215, 1982.
 - 16) 朝日新聞: 2011. 12. 21, 朝刊, 14 面.
 - 17) 原田純子, 井手真理: 本学学生の健康および生活に関する質問紙調査. 大阪女学院大学紀要 4号; 41-53, 2007.
 - 18) 樋上弘之, 中込四郎, 杉原 隆, 山口泰雄: 中・高齢者の運動実施を規定する要因: 心理的要因を中心にして. 体育学研究 41; 68-81, 1996.

6. 謝 辞

最後にこの論文の作成にあたり、調査に協力して下さった方々に心から感謝し、ここに謝意を表します。

(受理 平成27年3月19日)