

成人後の運動習慣の獲得に必要な過去の運動経験
Past Sports Experiences for Establishing Current Exercise Habits
in Japanese Adult People

1K06A253-5 山田 道朗

主査 岡田純一 副査 堀野博幸

【緒言】

人間の生活が日々移り変わる中、日本は現在約 5 人に 1 人が高齢者であるという長寿大国となっている。寿命が延びているということは、健康で自立した生活を過ごす時間を増やす事が人間の尊厳を守ることに繋がる。そのためには老後だけではなく成人後の運動習慣の獲得が必要である。成人の運動習慣者が少ないこと、運動習慣には好意度が必要であると推測し、運動に対しての好意度がない人が多いことを問題としている。よって本研究では、運動習慣の獲得には過去の運動経験が必要であること、あるいはその運動経験に対して好意度が必要であることを明らかにすることを目的とした。

【第二章】

健康とは身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態をいい、単に病気がないとか病弱でないということではないと定義されており、延びた寿命に対してどこまでこの定義を保ち続けられるかが重要である。定年後の老年期を健康で暮らすために注目されている健康寿命という指標は、あと何年自立して健康に生きられるかをはかるものであり、若いうちから運動を行うことで守ることのできるものとして重視されなければならない。それと関連して QOL という概念が存在し、健康寿命を延ばすことで一人一人の生活の質をより良いものに保つことに重視している。この QOL を保つためには、生活習慣病や重大な病気にかからないように運動習慣の改善をはかることが必要である。つまり運動習慣の獲得が必要であり、過去の運動経験による影響があることについて述べた。

【第三章】

運動習慣者の現状として、20 代以上の 3 割ほどの者しか運動を習慣的に行っておらず、現状ではほとんどの人が運動習慣を持っていない。しかし生活習慣病に対して、人々の生活に深刻な影響を与える病気であるということは 9 割近くの者が自覚をしている現状に対し、実際の運動習慣者の割合とは、あまり望ましい状態ではないことがわかる。

運動を習慣化するためには過去の運動経験などが必要であるという先行研究を元に、種目数や運動経験のあり方を検証した。

【結果】

生活習慣病などの QOL を脅かす存在から健康を守るために、運動習慣に過去の運動経験が必要である。どのような過去の経験かどうかを明らかにした。

- 1) 大卒後の運動習慣の獲得に過去の運動経験は影響する。
- 2) 経験種目は 3 種目以上であること
- 3) 運動量は他者と比較し、多いと感じられる量（週間あたりの日数）であること
- 4) その中で集団種目を経験していること
- 5) 児童期の強制的な運動で運動に対する負の印象が無いこと

である。上記でないと運動習慣が獲得できないということではないが、より運動習慣者を増やすためには上記の条件を多く含むことが望ましい。

【考察】

成人後の運動習慣には過去の運動経験が必要であることが明らかとなったが、運動に好意的である必要はないことが分かった。これは成人の運動習慣獲得には集団種目において同じ運動をする人とのコミュニケーションが大事であり、個人の気持ちや運動に対する意識より、その運動を行う環境が習慣的な実施に繋がることが条件となる。また過去の運動経験の内容によって効果量が異なる事も明らかとなった。結果は現状の小・中・高の運動に対する指導を不足していると判断させるものであり、集団種目を少なくとも 1 度は行うことを勧める働きかけが必要となる。

本研究で検証しきれなかった具体的な運動量、過去にどのような運動をすれば運動習慣が獲得できるかは、児童期から老年期に至る縦断的なデータを多く調査、分析する必要があるため、調査は困難である。

今後いかにこの研究結果を児童期や成人前の者に行わせ、運動習慣者の増加に繋げるかという課題が残っている。

【結論】

成人後の運動習慣獲得には過去の運動経験との相関が高かった。よって運動習慣獲得に過去の運動経験は必要である。また運動好意度に関しては好意的である必要はない、ということが明らかとなった。