

生涯スポーツ社会の構築に向けて
－女子の生涯スポーツ振興における問題点と改善策－
Towards creation of a lifelong sport society
－Problems and proposals in promotion of lifelong sports for women－

1K07A164-5
指導教員 主査 鈴木克彦

野口美佳
副査 岡浩一朗

【目的】

私たちの生活はあらゆるものがオートメーション化し、日常生活における身体活動量は大幅に減少した。慢性的な運動不足に加え、食の欧米化による高脂肪食の増加や摂取カロリーの過剰により生活習慣病の増加が大きな社会問題となっている。生活習慣病は現代の死因の過半数を占める悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の原因となり、国民医療費においては3割を占めるまでに増加した。放置することにより生命に関わる深刻な疾病につながり、高齢期には介護状態となるリスクも高まる。高齢化が進行するわが国においては、これまで以上に一人ひとりが健康で自立した生活を送っていくことが求められる。そのようななか、人々の健康増進への意識が高まってきており、運動・スポーツの重要性が見直されている。国民一人ひとりの健康の維持・増進という観点からも、今後より運動・スポーツを推進していく必要がある。したがって、生涯スポーツを通じて健康で豊かな社会を築くことを目的とし、その実現に向けた方策を提案する。

【方法】

本研究では文献、論文、インターネットを用いて情報収集を行い、特に就学期の女子を対象としたスポーツ振興に関する問題点の把握と対策について論文作成を行った。

【結果】

近年、わが国において成人の定期的な運動実施率は着実に増加してきている。しかし、総合的な身体活動量の増加を国家目標の一つとしてきたニュージーランド、オーストラリアといった生涯スポーツ先進国と比較すると、質・量ともに十分な運動・スポーツ活動を行っている「アクティブ・スポーツ人口」の割合は約半数であり、運動・スポーツへの取り組みが十分でない現状が明らかとなった。そこで、わが国における運動・スポーツ実施状況を年代・性別で比較検討した結果、二つの問題点が浮上した。一つは成人女性における運動・スポーツ実施の二極化、もう一つは就学期の女子における著しい運動・スポーツ離れである。特に高校期の女子においては、3人から4人に1人が日常生活のなかで十分な運動・スポーツ活動を行っていない状況である。

【考察】

成人女性の多くが運動・スポーツ活動が不活発な状況にあることは学生時代にもあらわれており、どの就学時期においても運動・スポーツ組織への加入率が男性に比べ10%近く低い。このことから、学生時代の運動・スポーツ活動は成人後の運動・スポーツ活動に影響する重要な要因と考えられる。したがって、青年期ひいては幼少期からいかに運動・スポーツの楽しさを体験し、その後の運動・スポーツ習慣形成を促進していくかが大きな課題となるが、就学期の女子においても運動・スポーツ離れが深刻化しており、その傾向は8歳からすでに始まっているという。その原因は、多くの10代が運動・スポーツに親しむ一番の機会が学校体育であることを考えると、現在の学校体育に問題があるのではないかと推測する。よって、今後の学校体育は、運動・スポーツそのものに楽しみや喜びを見出し続けるような授業を展開することが望まれ、体育授業を通じて一生にわたる運動・スポーツ習慣形成の土台づくりを行う必要があると考える。そこで、女子への運動・スポーツ振興という観点から、学校体育に「ニュースポーツ」を導入することを提案する。ニュースポーツは、従来の競技スポーツとはその特性やコンセプトが異なり、性別、体力水準、過去のスポーツ経験に関係なく、誰もが気軽に楽しむことのできるスポーツである。また、ルールや技術の習得が容易であることから、運動が苦手な女子においても体育授業を通じ、運動・スポーツの楽しさを体験することができる。また、女子の運動・スポーツ離れが8歳から始まっていることに関して、その原因は幼児期からの男女の活動嗜好の違いにあると考えられる。幼児期における女兒は男児よりも室内遊びを好んでおり、4歳から7歳の女子の運動・スポーツ実施種目は「おにごっこ」「かくれんぼ」などの運動遊びが主となっている。4歳児からすでに「サッカー」「野球」が実施され、未就学児からスポーツ系種目を継続的に行える状況にある男子とはスポーツ経験の差が歴然としている。運動・スポーツへの意欲・関心を高めていくには、女子においても幼児期から積極的に運動・スポーツを経験させていくことが望まれる。女兒でも行いやすく、運動に対する嗜好性を高めるという観点からもニュースポーツを導入し、運動・スポーツの内容に幅をもたせることは、生涯スポーツの振興に役立つと考えられる。