

家族と友人が高校期の運動継続に与える影響
Family members and friends influence on continuation
of the exercises in the high school period

1K07A502-2

指導教員 主査 中村好男 先生

櫻庭亜純

副査 岡浩一郎 先生

【背景】

我が国の疾病対策として、生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病等を予防することが推進されている。生活習慣病の予防には食生活の改善・身体活動の増進が望まれているが、実際に成人でスポーツ活動習慣のある人はわずかしいない。子どものころから身に付けたスポーツ活動習慣は、ライフステージが変わっても継続すると考えられているが、中学校から高校へ移行する際にスポーツ実施率は低下する。また、高校期のスポーツ実施率と成人の実施率はほぼ同じ割合であり、この高校期にスポーツ継続を促すことができれば成人期にも継続したスポーツ活動が行えると考えられる。

【目的】

高校生期の運動継続はその後のライフステージにも関係する重要な分岐点であるとともに、その時期には運動を継続する上で重要な他者である家族と友人の関係が変化する。本研究では、高校期に何らかのスポーツ行動を継続して行ってきた人とスポーツ行動を行わなかった人に対し、その家族と友人はそれぞれどのような支援を行ってきたのか知ること、高校期の運動継続者を増加させ、その後のライフステージにおいてもスポーツ行動を継続させることのできるより良いライフスタイルを形成する手がかりを見つけることを目的とする。

【方法】

・対象 本研究の対象者は S 県 W 大学人間科学部で開講されている「Current TopicsB01・B04・B21・B24」「統計学04」「産業医学」の講義の受講生のうち、有効な回答をし、同意を得られた者 171 名を対象とした。

・アンケート 1. 人口統計学的変数として、年齢、性別、高校時代までのスポーツ継続状況、競技レベル、種目、現在のスポーツ実施状況、両親の有無、兄弟・姉妹の有無、家族の過去・現在の運動経験、を取り上げた。2. 運動ソーシャルサポートに関しては、板倉ら（2003）の開発した 5 つの尺度を用いて評価した。3. 高校期スポーツ実施者と非実施者において家族と友人の会話にどのような差が見られるか皆川（1993）を参考に質問紙を作成した。全 12 項目で、回答方法は「はい・いいえ」で回答してもらった。

・分析方法 高校期スポーツ活動実施者と高校期スポーツ活動非実施者において、運動ソーシャルサポートとの関連を評価するため、対応のないサンプルの t 検定を実施した。また、高校期スポーツ活動実施者・スポーツ活動非実施者の中でも家族からのソーシャルサポートと友人からのソーシャルサポートを比較するために対応のある t 検定を行った。高校期ス

ポーツ実施者と非実施者の家族・友人との会話に関する質問の値の比率に差があるかどうか見るために X² 検定を行った。有意水準は 5%未満とし、統計処理は SPSS15.0J for Windows（SPSS Inc.）を使用した。

【結果】

高校期運動実施者と非実施者に対する家族と友人からのソーシャルサポートの間に有意な差がみられた。また、家族のソーシャルサポートと友人のソーシャルサポートに対する高校期運動実施者と非実施者の間にも有意な差がみられた。家族と友人との会話に関する調査では、「友人には感じていることや気持ちについて率直に話せた。」という質問に有意な差がみられた。

家族からの具体的なサポートでは、「家族が応援してくれるからスポーツ活動を継続できた」に「はい」と答えた人の割合は 62.4%と高かった。しかし「スポーツ活動をしてこなかったら家族との会話は減ったと思う」「スポーツ活動をしていたことが家族との関係を強くした」という質問では「はい」と「いいえ」と答えた人の割合は、それぞれ「はい」が 32.1%と 44.9%、「いいえ」が 33.9%と 30.3%であり、スポーツ活動の継続に家族が影響を与えてくれていると感じてはいるが、スポーツ活動そのものは家族関係を作る要因としてはとらえられていないようであった。

スポーツ活動を理解してくれた人として最も多かったのが「母（53.2%）」であった。次いで「父（22.0%）」であった。

【考察】

高校期スポーツ実施者・非実施者に対する家族からのソーシャルサポートと友人からのソーシャルサポートは共に友人からのソーシャルサポートが強く関係しているということがわかった。

高校期のスポーツ継続に対して家族・友人がするべきサポートは以下のようにまとめることができる。

○友人においては、一緒にスポーツ活動をし、アドバイス・指導をおこなえる存在になるようにすることが運動の継続に有効である。

○家族においては、高校期のスポーツ活動を継続できる環境づくりを支援し、普段見ることのできない子どもの成長した姿を、大会等で見てあげられるようにすることが運動の継続に有効である。

それぞれの役割を果たすことで、高校期のスポーツ実施を継続させることができ、健康で質の高い生活を送る基盤作りができる。