

中年期の運動意識および運動習慣と関係する過去の要因 Relationship of attitudes toward exercise and exercise habit between middle age and school age

1K06A090-1

指導教員 主査 荒尾 孝 先生

小梅川 佳之

副査 岡 浩一朗 先生

【目的】

「健康日本 21」における重点領域の一つである身体活動・運動分野の数値目標は十分に達成されたとは言いがたい。したがって、今後のわが国の健康づくり政策においては、運動に対する意識の向上や運動習慣者の増加などを企図した取り組みがこれまで以上に重要となる。成人期の運動意識や運動習慣を考える上で、子ども時代の運動意識や運動経験は重要な関連要因になり得ると考えられるが、これらの関係を明らかにした研究はほとんど実施されていない状況にある。したがって、今後はこのことに関係した詳細な研究が行われるべきであると考えられる。そこで本研究では、成人期の運動意識および運動習慣と過去の運動意識および運動経験との関係について明らかにすることを目的とした。

【対象と方法】

対象者は山梨県都留市の公立小学校4年生から中学校3年生までの児童・生徒の保護者447名(男性114名、女性333名)とした。また、その子どもに対しても調査を行い、一部の項目を分析に用いた。

対象者に対して質問紙を用いた調査を行った。調査項目は現在の運動意識(運動の好き嫌い)、現在の運動習慣の有無、小中高校時代の運動意識(運動および体育の好き嫌い)、小・中・高各時代および小中高連続した運動部活動経験、性、年齢、BMI、仕事の有無、ボディイメージ、疲労感、骨折の経験、大きな病気や手術の経験、子どもの人数、子どもを除く同居家族数、子どもの運動好き嫌い、子どもの運動部活動への所属、子どもの主観的運動量とした。

一次解析を以下のように行った。現在の運動意識および現在の運動習慣の有無を目的変数、その他の項目を説明変数とし、目的変数と説明変数のうちカテゴリー変数との関係をカイ二乗検定により、連続変数との関係に対応のないt検定によりそれぞれ検討した。

また、一次解析の結果を踏まえ、目的変数と説明変数との間の独立した関係を明らかにするために、ロジスティック回帰分析を実施した。すなわち、現在の運動意識あるいは現在の運動習慣の有無をそれぞれ目的変数とし、小中高校時代の運動意識、小・中・高各時代および小中高連続した運動部活動経験を説明変数とした。また、その他の変数を調整変数とした。

【結果】

単変量解析においては現在の運動意識および運動習慣と

小中高校時代の運動意識、小・中・高各時代および小中高連続した運動経験との間に有意な関係が認められた。

現在の運動意識を目的変数とするロジスティック回帰分析においては、現在の運動意識と小中高校時代の運動意識および高校時代の運動部活動経験との間に有意な関係が認められた。しかし、小・中学校時代の運動部活動経験、小中高連続した運動部活動経験との間には有意な関係は認められなかった。

現在の運動習慣を目的変数とするロジスティック回帰分析においては、現在の運動習慣と小学校および高校時代の運動部活動経験との間に有意な関係が認められた。しかし、小中高校時代の運動意識、中学校時代および小中高連続した運動部活動経験との間には有意な関係は認められなかった。

【考察】

小中高校時代の運動に対するポジティブな意識は直接的に現在の運動に対するポジティブな意識へと繋がる可能性が示唆された。

高校時代に運動経験を有することはその後の運動に対するポジティブな意識へと繋がるが、小学校・中学校時代の運動経験は後の運動に対する意識とは関係しないことが示唆された。これは比較的近い過去である高校時代の運動経験が想起されやすいことから、後の成人期の運動意識との間に有意な関係を認めたのではないかと推察できる。

過去の運動に対する意識と現在の運動習慣との間に直接的な関係がないことが示唆された。過去にポジティブな意識を持っていたことは成人期の運動行動を直接的に促進する要因にはなり得ないと考えられる。

小学校および高校時代の運動経験を有することは後の運動習慣獲得に繋がる可能性が示唆された。小学校時代や高校時代に始めた運動がその後のある時期に中断されたとしても、過去に運動を経験し運動に対する知識を持ち、運動の方法を知っていることが運動行動の再開および習慣化を容易にしていると考えられる。

以上のことを総合的に判断すると、過去のポジティブな運動意識や高校時代など比較的近い過去に運動経験を有することがその後の成人期のポジティブな運動意識へと繋がり、小学校・高校時代の運動経験を有することがその後に運動習慣を有することに繋がると示唆された。ただし、小中高校時代に長く運動経験を有することは必ずしも後の運動意識や運動習慣にポジティブな影響を与えない可能性があり、この点について今後詳細な検討が必要とされた。