

運動習慣の促進要因と阻害要因

The promotion factor and prevention factor of a movement custom

1K08A181-1 氏名 彦坂 賢一

指導教員 主査 岡浩一朗先生 副査 中村好男先生

【1. 研究の動機・目的】

近年、日本の高齢化社会が進み、寿命が伸びたことによって生活習慣病をはじめとしたこれまでにはなかった健康問題が現れた。そんな中、健康と運動に関する研究がすすめられたことによって健康増進のために運動が効果的であることがわかり、注目されることとなった。国からも健康日本21をはじめとした健康増進政策が行われてきた。健康増進のために運動をすることが有効なことは多くの人に認知されるようになり、運動を定期的に行う運動習慣者は年々増加している。しかしながらすべての人が運動習慣を持っているわけではなくまだまだ運動習慣のない人のほうが多い。そこで運動習慣者と非運動習慣者の特性を探り、運動習慣の促進要因・阻害要因を明らかにすることを目的として研究を行った。

【2. 方法】

笹川スポーツ財団(2010)「スポーツライフ・データ2010—スポーツライフに関する調査報告書—」のデータから質問項目を抽出し、調査結果と先行研究の論を用いて運動習慣者と非運動習慣者の特性を探り、運動習慣の促進要因と阻害要因について考察を行った。

質問項目は「運動・スポーツ実施状況」、「運動・スポーツ施設」、「スポーツクラブ・同好会」、「運動・スポーツ活動歴」、「日常の生活習慣・健康」、の5つであり、これらの項目の結果について考察を行った。

【3. 結果】

「運動・スポーツ実施状況」では70歳以上で積極的なスポーツを行っている傾向がみられた。男性では20歳代から50歳代で「レベル1」の割合が約3割から約4割を占めていた。「散歩(ぶらぶら歩き)」「ウォーキング」などのエクササイズ的な種目がみられた。「運動・スポーツ施設」では『公共スペース』の利用が最も多く、『公共スポーツ施設』『民間スポーツ施設』では若い世代の利用が多いことがわかった。一方で『公共スペース』や『自宅』では年代による影響が小さく、女性や高齢者はこちらの利用が中心であることがわかった。「スポーツクラブ・同好会」では加入者

が約2割で、現在加入していない者は約8割であった。また現在スポーツクラブ・同好会に加入していない者に対して「スポーツクラブ・同好会への加入希望」をたずねてみると、全体、性別で「非加入希望者」が約7割を占めており、「スポーツクラブ・同好会への加入条件」についてたずねてみると「時間的に余裕があれば」1位で約4割を占め、以下「日程や時間が合えば」が2位「通いやすい場所があれば」が3位となっていた。「運動・スポーツ活動歴」では中学・高校生時代に学校の運動部活動に加入していた場合や、大学生時代に体育会系の運動部に加入していた場合よりも、それ以外の同好会やサークル、民間や地域のスポーツクラブへの加入経験がある方が、成人後の運動・スポーツ実施にポジティブな影響を与えるということがわかった。「日常の生活習慣・健康」についてみると運動習慣者のほうが非運動習慣者よりも健康に気を使っている傾向がみられた。「体力の主観的評価」では運動実施レベルの高いほうが体力に自信のある傾向がみられた。「医療機関の利用状況」「病気やけがによるからだの痛み」「精神的な健康」については運動習慣に影響はみられなかった。

【4. まとめ】

以上の結果を考察することで運動習慣の促進・阻害要因として考えられるのは①「時間的要因」②「運動・スポーツに対する価値観」③「個人の態度的要因」④「体力の自信の低さ」⑤「運動実施の手軽さ」⑥「学生時代の運動・スポーツ組織において、運動・スポーツをすることで楽しさを感じた経験」⑦「学生時代の運動・スポーツ組織において仲間と運動・スポーツを楽しんだ経験」の以上7つの要因であることがわかった。これらを見ると多くの要因が個人に起因するものであることから、今までのように大多数に向けた運動指導、介入ではなく、各個人それぞれに合わせた運動指導、介入を行うことが今後の運動習慣の促進につながると考えられる。