

大学生の運動に対する負荷要因と過去の運動部経験との関係

About the relation of the negative factor and the past athletic club experience to a college student's exercise

1K08B068-8 窪田章人

指導教員 主査 中村好男先生 副査 岡浩一朗先生

【緒言】

近年生活習慣の変化により人々の運動不足に伴い、糖尿病など生活習慣病のリスク増加が懸念されており、運動習慣の形成は急務の問題である。先行研究において過去の運動部経験が現在の運動習慣を形成していることが分かっているが、どんな要素が運動部経験者と未経験者では異なっているか詳しく検証した研究はあまりない。

そこで本研究では運動部活動が運動習慣にどのような影響を与えるか明らかにするために、過去の運動部活動の経験と運動行動変容ステージ、運動に対しての負荷要因の知覚との関係について調査した。

【方法】

調査対象は社会調査会社マイボイスコムに登録している大学生モニター500名を無作為抽出した。調査内容は対象の個人的属性、過去の運動部所属状況（小学校、中学校、高校）の有無、現在の運動行動変容ステージ、運動に対しての負荷要因の知覚10項目など、それぞれアンケートを用いて調査を行った。分析方法にはSPSS ver.15を用い、過去の運動部所属経験（小学校、中学校、高校）の有無と運動行動変容ステージ、運動に対しての負荷要因の知覚10項目をそれぞれクロス分析した。有意差についてはカイ2乗検定0.05以下で認めている。

【結果】

過去の運動部経験の有無と運動行動変容ステージをクロス分析した結果、小学校、中学校、高校それぞれで運動部経験者は「維持期」が多く、未経験者が「無関心期」が多いという結果であった。カイ2乗検定も小学校が0、中学校が0.01、高校が0という高い有意差が認められた。

また運動部経験の有無と負荷要因の知覚とのクロス分析についても有意な差が認められ、各年代の運動部経験者は負荷要因の知覚に対し否定的で、未経験者は肯定的な回答が多かった。たとえば「運動はつまらないし、嫌

いだ」という質問では全くそう思わないと答えた人が高校の運動部経験者では53.3%、未経験者では21.7%であり、かなりそう思うと答えた人は高校の運動部経験者では0.5%、未経験者では6.6%という結果であり、カイ2乗検定は各年代で0であった。この結果より、運動部経験の有無は運動に対する負荷要因の知覚に対して大きな影響を与えていると考えられる。

【考察】

過去の運動部経験と運動行動変容ステージとの分析では運動経験者は「無関心期」の値が低く、「維持期」の値が高いという結果を得られた。この結果から、まず過去の運動部経験は現在の運動習慣に影響していることが考えられる。また過去の運動部経験と運動に対する負荷要因の知覚との関係についても運動部経験の有無が有意な差を示した。この負荷要因の知覚は数値が低いほど運動をする意思決定に移りやすく、数値が高いほど意思決定に移りにくくなるため、過去の運動部経験は現在の運動習慣にも影響があると認められる。前述した運動行動変容ステージと運動部経験の分析では、運動部経験者は維持期が多く、運動部経験未経験者は無関心期が多いという結果が得られていたが、その要因の一つに運動部経験の有無による運動に対しての負荷要因の知覚の違いがあると本研究の結果から考えられる。

【結論】

この研究の結果から過去の運動部経験が現在の運動に対する負荷要因の知覚に対して大きな影響を与えていることを証明できたと考えており、運動部に所属するメリットや重要性を示すことができたと考えている。しかし今回の運動部経験と負荷要因の知覚の関係性を更に明らかにするには、今回の研究では分析不足であり、今後より具体的、長期的な視点で小学校、中学校、高校の運動部の影響を調べていく必要がある。