日本人の幸福度に対するスポーツの影響

Effects of Sports on index of Japanese happiness

1K09B125

指導教員 主査 木村和彦 先生

竹山 智美

副査 作野誠一 先生

【目的】

経済協力開発機構が、世界 36 カ国の幸福度を計った「より良い暮らし指標」を発表した。「より良い暮らし指標」による幸福度は、住宅、収入、雇用、共同体、教育、環境、ガバナンス、医療、生活満足度、安全、ワークライフバランスの 11 項目で測られる。

上記の幸福度における日本の順位は 21 位であった。日本は、安全、教育などの項目においては高い評価を受けている。しかし、ワークライフバランス、医療、生活満足度などの項目においては低い評価を受けている。

本研究では、低い評価を受けている 1 項目である「生活満足度」に焦点を当て、生活満足度に対するスポーツの影響を検証し、スポーツが日本人の生活満足度を高め、その先の幸福度を高めるかを明らかにする。そして、幸福度に対するスポーツの好影響を明らかにすることで、スポーツの価値を高め、スポーツ振興に役立てることを目的とする。

【方法】

インターネット調査を実施した。回収結果は、800 サンプル（有効回答率 100%）であった。分析は、SPSS による一元配置分散分析、相関分析を行った。

スポーツ実施においては、高頻度実施者・低頻度実施者・非実施者に分け、スポーツ観戦においては、高頻度観戦者・低頻度観戦者・非観戦者に分け、スポーツ視聴においては、高頻度視聴者・低頻度視聴者・非視聴者に分けて分析を行った。

生活満足度を測る項目は、金子・石川（2001）が QOL 指標として考えた 15 項目を参考とした。そして、リッカート 5 段階スケールを用い、分析を行った。

【結果】

スポーツ実施の健康に関する項目においては、高頻度実施者、低頻度実施者、非実施者の 3 群それぞれの間で有意な差があり、実施頻度が高いほど有意に高い結果となった。家庭・地域社会に関する項目においては、高頻度実施者と非実施者、低頻度実施者と非実施者の間に有意な差があり、非実施者が有意に低い結果となった。生活の満足度に関する項目においても、高頻度実施者と非実施者、低頻度実施者と非実施者の間に有意な差があり、非実施者が有意に低い結果となった。

スポーツ観戦の健康に関する項目においては、高頻度観戦者と非観戦者、高頻度観戦者と低頻度観戦者の間に有意な差があり、高頻度観戦者が有意に高い結果となった。家庭・地

域社会に関する項目においても、高頻度観戦者と非観戦者、高頻度観戦者と低頻度観戦者の間に有意な差があり、高頻度観戦者が有意に高い結果となった。生活の満足度に関する項目においては、高頻度観戦者と非観戦者の間に有意な差があり、高頻度観戦者が有意に高い結果となった。

スポーツ視聴の健康に関する項目においては、高頻度視聴者と低頻度視聴者の間に有意な差があり、高頻度視聴者が有意に高い結果となった。家庭・地域社会に関する項目においては、高頻度視聴者、低頻度視聴者、非視聴者の 3 群それぞれの間で有意な差があり、視聴頻度が高いほど有意に高い結果となった。生活の満足度に関する項目においては、高頻度視聴者と非視聴者の間に有意な差があり、高頻度視聴者が有意に高い結果となった。

スポーツ実施頻度、スポーツ観戦頻度、スポーツ視聴頻度のそれぞれの間には、弱い相関関係が認められた。

【考察】

スポーツを実施することは、「健康」、「家庭・地域社会」、「生活」の全ての側面に対して良い影響を与えると言えるだろう。そして、それにより、幸福度を測る 1 つの指標である生活満足度を高め、幸福度を高めることに繋がると考えられる。そして、習慣的にスポーツを実施している人たちほど、より効果があり、低頻度実施者や非実施者と比較すると幸福度が高いと考えられる。しかし、低頻度実施者と非実施者にも有意差があることから、習慣的ではなく、たまに身体を動かすだけでも、幸福度を高めることが出来ると考えられる。

スポーツを観戦することは、「健康」、「家庭・地域社会」、「生活」の全ての側面に対して良い影響を与えると言えるだろう。そして、それにより、幸福度を測る 1 つの指標である生活満足度を高め、幸福度を高めることに繋がると考えられる。しかし、高頻度観戦者と低頻度観戦者の間で、健康や家庭・地域社会に関して有意な差がみられたことから、たまにスポーツを観戦する程度では幸福度に対する効果は低く、習慣的にスポーツを観戦する必要があると考えられる。

スポーツを視聴することは、「家庭・地域社会」、「生活」の 2 つの側面に対して良い影響を与えると言えるだろう。そして、それにより、幸福度を測る 1 つの指標である生活満足度を高め、幸福度を高めることに繋がると考えられる。特に、家族や地域の人たちなど周りの人達との関係構築に対しては、視聴頻度が少なくても効果があり、幸福度を高めるための手軽な 1 つの手段として有効なのではないかと考える。