

ウォーキング好感度が高い人の特徴

Characteristics of people who like walking

1K09B5085 松井大樹

主査 中村好男 先生

副査 荒木邦子 先生

【目的】

「歩く」という行為を楽しみ・清々しいと感じる人に比べ、億劫に感じることや、面倒だと思うことは、人が生きる上で非常にマイナスな要因である。人間の移動手段の最も原始的なものであり、歩くことと人は切り離せないからである。そこでウォーキング（散歩を含む）を好む人の特徴を導き、苦手意識がある人がそれを取り入れ、好ましいと思えるようになるヒントを得たい。しいては、近年の運動不足や健康日本21が示す一日の目標歩数やプラス1,000歩などの問題解決の糸口となることを願う。

【方法】

本研究では所沢キャンパスの大学生を対象に94名のアンケート調査を行った。質問は類似した質問を扱っている先行研究を引用し、従属変数をウォーキング好感度とし、性別・年齢・競技歴・運動習慣・コミュニケーション能力・生活充実度・自己自律度をそれぞれ比較した。競技歴は、いままでどのようなスポーツをしてきたのか。また、それは何年行ったのかを訪ねた。運動習慣は五段階にわけ日頃運動をいっているかを測定した。また、研究の準備段階でコミュニケーション能力が高い人は人と話すことを欲するのではないかと、逆に内面との対話を好む人は一人で考える時間を好むのではないかとという疑問があり、先行研究にこれと類似した室温群があったのでこれをアンケートの一部に加えた。また、生活充実度が高い人は歩くことで得られる感動をストレスなどの阻害要因に邪魔されにくいので好む傾向にあるのではないかとということでこれも土曜の先行研究から取り入れた。

【結果】

男女の割合は約7:3で女性の方がウォーキングを好む傾向が見られた。これは「なぜウォーキングをするのですか？」という問いに対して、女性は「道行く人との会話が楽しい」という答えが目立った。コミュニケーション能力値も高い人の方が好感度は高く、ここから事前の予想と反する結果となった。運動習慣は全くしない群は好感度が惹く、運動習慣が上がるにつれて好悪感度も上がっていった。しかし強度の高い運動習慣をもつ群は再度高感度が下がるという興味深い結果が得られた。生活充実値と自己自律値に関しては、コミュニケーション能力値と同様の結果が得られた。つまり値が高いほど好感

度も高く、低い群は好感度も低いということであった。

【考察】

男女差による好感度の差はそれほど大きくなかったが、女性のほうが高いという結論はどことなくなすけた。しかしコミュニケーションが楽しいからというのは意外であった。基本的には一人で歩くことが前提として考えていたが、同じ道を複数回歩くことで、そこで出逢う人とのコミュニティができる。そうしてコミュニケーションが図られていた。つまりここでひとつのソーシャルがつけられており、生活充実値・コミュニケーション能力値が高い人ほど楽しめているという結果であった。

運動習慣に関して、全くしない群は身体を動かすことそのものに抵抗があるようであった。習慣がある人は徐々にその抵抗が少なくなり好感度があがったようである。しかし、強度が高い習慣を持つ人は「歩くことでは物足りない」という意見や「スポーツのような爽快感ではない」といった答えが目立った。物足りないという感情が多くなると、退屈だという感情が先行するようである。

本研究では以上を考察とする。これが少しでも運動不足解消の糸口になればと切に願う。