

成人女性における運動・スポーツの開始・継続・再開の要因 に関する基礎的研究

北 徹朗*

小林勝法** 飯田路佳*** 佐野信子**** 中山正剛*****

抄録

本研究では、スポーツ実施率が低いとされてきた 20 代～30 代の女性における、運動・スポーツの開始・継続・再開のきっかけと、過去の運動・スポーツ体験との因果関係を明らかにすることを目的とした。

対象者は、25 歳～39 歳の女性 1,000 名であった。本研究では、近年、若年女性の参加率が増加しているランニング、登山、ゴルフ、ヨガ・ピラティス、ダンスを行っている女性を対象とし、定量調査と定性調査を併用して研究をすすめた。

調査の結果、25 歳～39 歳の女性における、ゴルフ、登山、ランニング、ヨガ・ピラティス、ダンスの開始・継続の要因としては、ゴルフを除いて「楽しみ、気晴らしとして」という理由が最も高かった。インタビュー調査からも示唆されたが、この年代の女性においては、運動やスポーツは健康のためやブームだから行うのではなく、むしろその運動やスポーツが純粋に楽しめるものであるかを重視する姿勢が伺える。ブームの種目であっても、ブームそれ自体をきっかけとして実践していないという意識が見られた。ゴルフにおいては「周囲の人がやっているから」や「周囲の人に勧められたから」が他の種目に比べて極めて高い結果であったが、これは、他の種目と比べて社交性が高いスポーツでもあるからと推測された。また、大学の体育授業での運動やスポーツの実施経験も、生涯スポーツの基礎づくりに貢献していることが推察された。インタビュー調査の結果は、量的なデータを補完し、成人女性の運動・スポーツ実施について、有用なヒントを与えた。

キーワード：成人女性，運動・スポーツ実施，きっかけ，過去の運動・スポーツ体験

* 武蔵野美術大学	〒187-0032	東京都小平市小川町 1-736
** 文教大学	〒253-8550	神奈川県茅ヶ崎市行谷 1100
*** 十文字学園女子大学	〒352-8510	埼玉県新座市菅沢 2-1-28
**** 立教大学	〒352-8558	埼玉県新座市北野 1-2-26
***** 別府大学短期大学部	〒874-8501	大分県別府市北石垣 82

Fundamental Research on the Factors that Relate to Commencement, Continuation, and Resumption of Exercise and Sports in Adult Females

Tetsuro Kita*

Katsunori Kobayashi** Roka Iida*** Nobuko Sano**** Seigo Nakayama*****

Abstract

The purpose of this study is to reveal the causal relationship between commencement, continuation, and resumption of exercise and sports and prior experience with exercise and sports for females in their 20s to 30s that were considered to have a low participation rate in sports.

The subjects were 1,000 females between the ages of 25 to 39 years. This study was conducted on young females that participate in running, climbing, golfing, yoga/Pilates, and dancing in combination of quantitative and qualitative research. As a result of the survey, for females between the ages of 25 to 39 years, the most common factor for commencing and continuing golfing, climbing, running, yoga/Pilates, and dancing was “It seemed fun, and as a distraction.” As it was also suggested from the survey interviews, for females of this age, they were not engaged in exercise or sports due to health or popularity, but an attitude for placing importance on exercise and sports for pure enjoyment was observed. Even if it is a popular activity, a sense that popularity itself was not the catalyst for their involvement was observed. With regards to golfing, in comparison to other activities, although it had an extremely high number of results indicating the factors “Those around were doing it” and “People around me recommended it”, it is inferred that this is because golfing is a highly social sport in comparison to other activities. In addition, it has been inferred that experience in participation with exercise and sports during physical education classes in university, has contributed to creating the foundation for lifelong participation in sports. The results of the survey interviews complement the quantitative data, and provided useful tips with regards to the participation of adult females in exercise and sports.

Key Words : Adult females, participation in exercise and sports, catalyst, prior experience with exercise and sports.

* Musashino Art University, 1-736 Ogawacho, Kodaira, Tokyo, 187-0032

** Bunkyo University, 1100 Namegaya, Chigasaki, Kanagawa, 253-8850

*** Jumonji University, 2-1-28 Sugawara, Niiza, Saitama, 352-8510

**** Rikkyo University, 1-2-16, Kitano, Niiza, Saitama, 1-2-26

***** Beppu University Junior College, 82 Kita-ishigaki, Beppu, Oita, 874-8501

1. はじめに

文部科学省の「スポーツ基本計画」(2012)によれば、運動・スポーツを年に1回も行わない成人の割合は男性よりも概ね女性の方が高く、年齢が高い程その割合が高くなっている。同じく、文部科学省の「体力・スポーツに関する世論調査」(2013)によれば、日本人のスポーツ実施率は1989年以降緩やかな上昇傾向にあるが、20代と30代の女性においては、他の年代に比べ実施率が低い。こうしたデータにも示されるように、特に若年女性の運動・スポーツ実施率が低い状況は、出産や育児などのライフイベントに伴う生活の変化や、結婚後の家事も男性に比べ女性が行うことが多いことから、これらの負担が運動やスポーツの阻害要因となっていることが考えられる。佐藤(2004)は、既婚女性のスポーツ実施を阻害する要因について、スポーツ非実施者は、仕事、家事、育児による時間の不足や、自分よりも家族を優先させる特徴があることを報告している。また、宮崎(2002)は、就学前の子どもを持つ女性を対象に調査を実施し、育児期女性特有の運動・スポーツ実施の阻害要因を「末子年齢(年齢が幼いほど運動をしていない)」、「一緒に行く仲間・友人がいない」、「体力の自信がない」、「運動・スポーツを行うことに対する家族の理解がない」、「運動・スポーツを教えてくれる指導者がいない」ことなどであるとしている。こうした背景を踏まえ、中山ら(2013)は、「育児期女性」に焦点を絞り、運動・スポーツ実施の阻害要因を量的・質的に調査している。その結果、育児期女性は非育児期女性に比べ、運動・スポーツの実施状況が良くないことや、運動・スポーツの阻害要因は就業形態によって左右されないことなどを明らかにしている。

だが、その一方で、スポーツ実施率が低いとされる20代~30代の女性において、近年、ランニングや登山、ゴルフなど、一部のスポーツではブームが報じられ、参加人口の増加傾向が見られるデータも示されている。彼女らが何をきっかけにこれらのスポーツを開始あるいは継続しているのかを示したデータは見あたらない。学生時代や過去にこれらの運動やスポーツを経験しており、再開したことも考えられるが、推測の域を脱し得ない。そこで、本研究では、運動・スポーツの開始・再開の“きっかけ”に着目することにより、成人女性が運動・スポーツの開始や継続、あるいは再開に何が要因となっているのかを明らかにしようと考えた。本研究では、従来、主に外的環境や動機しか調べられていない点について、成人女性の「運動・スポーツのきっかけ」や「過去の運動・スポーツへの参加や体験の有無」などについて、定量調査と定性調査を併用し、成人

女性のスポーツ参加におけるメンタリティを掘り起こすことを試みた。具体的には、幼少時の運動経験や、学校時代の運動体験(高校や大学の体育授業)がその後の運動・スポーツ参加に何らかの影響を及ぼしているのか、そして、それらの運動・スポーツ実施経験がその後どのように影響しているかを検討した。

2. 目的

本研究では、成人女性が運動やスポーツを開始・継続・再開するきっかけと、過去の運動・スポーツ体験との因果関係を明らかにすることが目的であった。

3. 方法

(1) アンケート調査

1) 対象者

大学または短大を卒業している25~39歳の女性1,000名を調査の対象とした。対象者の条件として、体育系学部や教育学部の体育系ではない課程の修了者であり、現在「ゴルフ」、「登山」、「ランニング」、「ヨガ・ピラティス」、「ダンス」などの運動を行っていることとした。

2) 調査内容

アンケート調査の内容は、佐藤ら(2004)の報告を参考にするとともに、文部科学省の体力・運動能力調査において、中高大のいずれかで運動部に所属したものはそうでないものよりもどの年代でも体力が高いことが示されていることなどを考慮し、「現在実施している運動・スポーツの開始・再開のきっかけ」、「幼少期(~12歳)の運動やスポーツの経験と現在のスポーツ実施」、「高校や大学の体育授業の経験と現在のスポーツ実施」、などについて調べた。

3) 調査方法と調査期間

アンケート調査は、インターネット調査を専門とする業者に委託し、2014年9月12日から18日の期間に実施した。

(2) インタビュー調査

2014年4月から2015年2月までの期間に、年齢を問わず同意の得られた15名の女性にインタビュー調査の実施を試みた。9月に実施した定量調査で対象とすることとした「大学または短大を卒業した25歳から39歳」に当てはまる女性4名を本稿では抽出し、分析の対象とした。インタビューは、過

去の運動・スポーツ歴について、学生時代の体育授業について、現在の運動実施状況運動の阻害要因について、運動を開始・再開するきっかけがあるとすればどんなことかについて、等の内容を調査した。

4. 結果及び考察

(1) 運動・スポーツを開始したきっかけ

「運動・スポーツを開始したきっかけ」について、『ゴルフ』においては「周囲の人がやっているから」(50.3%)と「周囲の人に勧められたから」(50.3%)という理由が多かった。25歳～29歳、30歳～34歳、35歳～39歳の年代別にみると(以下、年代別)、25歳～29歳および30歳～34歳では「周囲の人に勧められたから」が多く、35歳～39歳においては「周囲の人がやっているから」という理由が多かった。『登山』においては「楽しみ、気晴らしとして」(57.3%)という理由が最も多く、年代別にみても全ての年代で「楽しみ、気晴らしとして」への回答率が最も高かった。『ランニング』においても、全体では「楽しみ、気晴らしとして」(49.0%)が最も多かった。年代別にみると、25歳～29歳および30歳～34歳の年代では「楽しみ、気晴らしとして」、35歳～39歳においては「年齢や体力、健康になっているから」という理由が多かった。『ヨガ・ピラティス』においては、全体では「楽しみ、気晴らしとして」(52.1%)という理由が最も多く、年代別にみても全ての年代でこの理由への回答率が最も高かった。『ダンス』においても、「楽しみ、気晴らしとして」(69.6%)の理由が、年代を問わず最も多く挙げられた(表1)。

なお、「その他」に挙げられた、自由記述の主な回答としては、『ゴルフ』では、「子供が始めたから」(38歳)、「仕事上の付き合いから」(32歳)、「親のすすめ」(39歳)、『登山』では、「富士山に登るため」(30歳)、「こどもが登山が好きなので」(36歳)、「美しい自然に身を置けるから」(31歳)、『ランニング』では、「費用がかからずいつでもできる」(38歳)、「子どもの運動の付き合いで始め、今では自分だけ継続している」(30歳)、「雑誌・書籍で興味を持った」(37歳)、『ヨガ・ピラティス』では、「フリーペーパーで見て」(28歳)、「不妊治療のため」(39歳)、「趣味さがしとして」(25歳)、『ダンス』では、「学生の時にハワイで見たフラにあこがれて」(39歳)、「スポーツクラブのスタジオレッスンでなんとなく入った」(33歳)、「他の稽古事としてやっている演劇に役立つかもしれないから」(25歳)などが挙げられた。

このように、どの種目においても「やっている人

が少ないから」や「世間の流行だから」が10%未満と少なかった。ブームの種目であっても、ブームそれ自体をきっかけとして実践していないという意識が見られる。そして、「テレビ、ネット、新聞などで見て興味を持ったから」の方が高かった。ゴルフは、「周囲の人がやっているから」(50.3%)、「周囲の人に勧められたから」(50.3%)が他の種目に比べて極めて高い結果であったが、これは、他の種目と比べて社交性が高いスポーツでもあるからと推測される。登山は、ゴルフに次いで、「周囲の人がやっているから」(39.5%)、「周囲の人に勧められたから」(35.1%)が高かった。ランニングとヨガ・ピラティスは、「年齢や体力、健康に合っているから」が他の種目よりも高かった。そして、ヨガ・ピラティスは「テレビ、ネット、新聞などで見て興味を持ったから」(20.7%)が他の種目よりも極めて高かった。女性が接触するメディアで取り上げられる機会が他の種目よりも多いのかも知れない。ダンスは「楽しみ、気晴らしとして」(69.6%)が他の種目よりも高かった。

(2) 過去の運動・スポーツ体験との関連

1) 幼少期(～12歳)の運動やスポーツの経験と現在のスポーツ実施

本調査の対象とした現在運動・スポーツを実施している女性の、幼少期(～12歳)における運動・スポーツ実施経験をみると、全体では「習い事として運動やスポーツを行っていた」(45.7%)への回答が最も多かった(表2)。年代別にみると、25歳～29歳および30歳～34歳の年代では約50%前後が「習い事として運動やスポーツを行っていた」と回答しているが、35歳～39歳では38.6%で他の年代より回答率が低かった。

2) 幼少期の運動・スポーツ経験と育児観

子どもと一緒に運動やスポーツをすることについてどう思うかについて、「現在しており、将来もしたいと思う」、「現在はしていないが、将来はしたいと思う」、「現在しているが、将来はしたいと思わない」、「現在もしていないし、将来もしたいと思わない」の4択で回答を求めたところ、幼少期に何らかの運動やスポーツをしていた人の方が、「現在実施しており、将来もしたい」と回答した割合が高かった。この結果から、運動やスポーツへの態度は幼少期から形成されることも示唆されるのではないかと考えられる。なお、子どもがいない人は全員が無回答であった(表3)。

3) 高校までの体育授業と現在のスポーツの実施

「高校までの体育授業が現在の運動・スポーツ実施に良い影響を及ぼしているか」について尋ねたところ、全体では「影響を及ぼしていないと思う」への回答率が最も高く（54.0%）、年代別にみても同様の傾向であった（表4）。また、高校時代の体育の成績との関連性をみると、高校の体育の授業の成績が良い人ほど、「現在の運動やスポーツの実施に良

い影響を及ぼしている」と思う割合が高くなっている（表5）。

表1. 現在の運動・スポーツの開始・再開のきっかけ

		全体	以前やったことがあるから	周囲の人がやっているから	周囲の人に勧められたから	やっている人が少ないから	世間の流行だから	テレビ、ネット、新聞などで見て興味を持ったから	年齢や体力、健康に合っているから	費用が負担できるから	時間が確保できるから	楽しみ、気晴らしとして	その他		
			N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
ゴルフ	全体	N	177	45	89	89	4	11	14	30	8	12	69	3	
		%	100.0	25.4	50.3	50.3	2.3	6.2	7.9	16.9	4.5	6.8	39.0	1.7	
	25歳～29歳	N	54	17	30	32	3	5	4	6	2	3	25	0	
		%	100.0	31.5	55.6	59.3	5.6	9.3	7.4	11.1	3.7	5.6	46.3	0.0	
	30歳～34歳	N	56	8	26	27	0	3	2	6	3	4	18	1	
		%	100.0	14.3	46.4	48.2	0.0	5.4	3.6	10.7	5.4	7.1	32.1	1.8	
	35歳～39歳	N	67	20	33	30	1	3	8	18	3	5	26	2	
		%	100.0	29.9	49.3	44.8	1.5	4.5	11.9	26.9	4.5	7.5	38.8	3.0	
	登山	全体	N	185	52	73	65	6	12	21	58	16	15	106	6
			%	100.0	28.1	39.5	35.1	3.2	6.5	11.4	31.4	8.6	8.1	57.3	3.2
		25歳～29歳	N	52	11	25	21	3	4	5	14	4	3	28	1
			%	100.0	21.2	48.1	40.4	5.8	7.7	9.6	26.9	7.7	5.8	53.8	1.9
30歳～34歳		N	70	20	27	29	0	5	7	22	7	5	39	3	
		%	100.0	28.6	38.6	41.4	0.0	7.1	10.0	31.4	10.0	7.1	55.7	4.3	
35歳～39歳		N	63	21	21	15	3	3	9	22	5	7	39	2	
		%	100.0	33.3	33.3	23.8	4.8	4.8	14.3	34.9	7.9	11.1	61.9	3.2	
ランニング		全体	N	314	98	64	60	8	12	28	137	47	59	154	14
			%	100.0	31.2	20.4	19.1	2.5	3.8	8.9	43.6	15.0	18.8	49.0	4.5
		25歳～29歳	N	107	33	25	24	3	5	13	47	17	23	52	6
			%	100.0	30.8	23.4	22.4	2.8	4.7	12.1	43.9	15.9	21.5	48.6	5.6
	30歳～34歳	N	114	32	24	21	3	6	10	45	19	14	59	4	
		%	100.0	28.1	21.1	18.4	2.6	5.3	8.8	39.5	16.7	12.3	51.8	3.5	
	35歳～39歳	N	93	33	15	15	2	1	5	45	11	22	43	4	
		%	100.0	35.5	16.1	16.1	2.2	1.1	5.4	48.4	11.8	23.7	46.2	4.3	
	ヨガ・ピラティス	全体	N	545	145	84	92	12	52	113	237	55	88	284	27
			%	100.0	26.6	15.4	16.9	2.2	9.5	20.7	43.5	10.1	16.1	52.1	5.0
		25歳～29歳	N	140	38	24	27	5	22	38	55	13	27	73	9
			%	100.0	27.1	17.1	19.3	3.6	15.7	27.1	39.3	9.3	19.3	52.1	6.4
30歳～34歳		N	206	54	31	34	4	16	37	89	24	29	109	7	
		%	100.0	26.2	15.0	16.5	1.9	7.8	18.0	43.2	11.7	14.1	52.9	3.4	
35歳～39歳		N	199	53	29	31	3	14	38	93	18	32	102	11	
		%	100.0	26.6	14.6	15.6	1.5	7.0	19.1	46.7	9.0	16.1	51.3	5.5	
ダンス		全体	N	181	58	26	20	4	10	16	40	12	17	126	9
			%	100.0	32.0	14.4	11.0	2.2	5.5	8.8	22.1	6.6	9.4	69.6	5.0
		25歳～29歳	N	60	27	7	4	2	6	10	14	3	9	40	3
			%	100.0	45.0	11.7	6.7	3.3	10.0	16.7	23.3	5.0	15.0	66.7	5.0
	30歳～34歳	N	67	16	8	6	1	2	0	13	5	5	48	3	
		%	100.0	23.9	11.9	9.0	1.5	3.0	0.0	19.4	7.5	7.5	71.6	4.5	
	35歳～39歳	N	54	15	11	10	1	2	6	13	4	3	38	3	
		%	100.0	27.8	20.4	18.5	1.9	3.7	11.1	24.1	7.4	5.6	70.4	5.6	

表2. 幼少期（～12歳）の運動やスポーツの経験と現在のスポーツ実施

		全体	幼少期に特に運動やスポーツはしていなかった	習い事として運動やスポーツを行っていた	家族で運動やスポーツをしていた	地域や学校のスポーツチームや少年団などに加入していた	その他
全体	N	1000	350	457	171	177	2
	%	100.0	35.0	45.7	17.1	17.7	0.2
25歳～29歳	N	300	95	155	50	48	0
	%	100.0	31.7	51.7	16.7	16.0	0.0
30歳～34歳	N	350	121	167	62	56	2
	%	100.0	34.6	47.7	17.7	16.0	0.6
35歳～39歳	N	350	134	135	59	73	0
	%	100.0	38.3	38.6	16.9	20.9	0.0

表3. 幼少時の運動経験と子どもとの運動・スポーツ活動

	〇〇	×〇	〇×	××	無回答	計
運動やスポーツはしていなかった	26	67	1	10	246	350
以下の合計	75	114	3	12	446	650
※習い事として運動やスポーツを行っていた						
※家族で運動やスポーツをしていた						
※地域や学校のスポーツチームや少年団などに加入していた						

- 〇〇「現在しており、将来もしたいと思う」
- ×〇「現在はしていないが、将来はしたいと思う」
- 〇×「現在しているが、将来はしたいと思わない」
- ××「現在もしていないし、将来もしたいと思わない」

表4. 高校までの体育と現在のスポーツの実施

		全体	影響を及ぼしていると思う	影響を及ぼしていないと思う	高校には通っていない
全体	N	1000	450	540	10
	%	100.0	45.0	54.0	1.0
25歳～29歳	N	300	148	148	4
	%	100.0	49.3	49.3	1.3
30歳～34歳	N	350	160	186	4
	%	100.0	45.7	53.1	1.1
35歳～39歳	N	350	142	206	2
	%	100.0	40.6	58.9	0.6

表5. 「高校時代の体育の成績」と「現在の運動やスポーツの実施への影響」

	影響を及ぼしていると思う	影響を及ぼしていないと思う	高校には通っていない	計
5(最高評価)	106	62	0	168
4	203	196	0	399
3以下	98	209	0	307
覚えていない	45	73	0	116
無回答	0	0	0	10

4) 大学の体育授業と現在のスポーツの実施

「大学または短大時代に保健体育系の体育実技や講義科目を受講したか」を尋ねたところ、43.9%が保健体育系の実技または講義授業の受講経験があると回答した。「体育実技」の受講経験のある者に、「大学・短大の体育授業（実技）

を履修したことによって、現在の運動やスポーツの実施に良い影響を及ぼしていると思うか」を尋ねたところ、44.3%が「そう思う」（「大変そう思う」と「ややそう思う」の合計）と回答し（表6）、その傾向は若い年代になるほど「良い影響を及ぼしている」と考えている割合が高かった。

表6. 大学での体育実技の履修は現在の運動やスポーツの実施に良い影響を及ぼしていると思うか

		全体	大変そう思う	ややそう思う	どちらとも言えない	あまりそう思わない	全くそう思わない
全体	N	370	49	115	87	83	36
	%	100.0	13.2	31.1	23.5	22.4	9.7
25歳～29歳	N	124	18	45	26	25	10
	%	100.0	14.5	36.3	21.0	20.2	8.1
30歳～34歳	N	123	12	43	31	29	8
	%	100.0	9.8	35.0	25.2	23.6	6.5
35歳～39歳	N	123	19	27	30	29	18
	%	100.0	15.4	22.0	24.4	23.6	14.6

5) 大学・短大での体育実技授業の意義

大学または短大での「体育実技」について受講の意義について尋ねたところ、65.5%が「意義があった」（「大変意義があった」、「まあ意義があった」の合計）と回答した。年代および大学・短大別に見ると、25-29歳の年代では大学・短大ともに70%程度が「意義があった」と回答したが、年代が上がるとともに、その割合が減少していた（表7）。

6) 大学・短大時代の保健体育系科目（実技・講義）

でその後「役に立っていること」の有無

大学の保健体育系科目（実技・講義）を受講して、

その後役に立っていることがあるかを尋ねたところ、「ある」との回答は34.6%であった。年代および大学・短大別に見ると、「役立っている」と回答したのは大学・短大を問わず、25-29歳までの年代が最も多かった（表8）。「役立っている」と感じる具体的な理由について自由記述で回答を求めたところ、152件の回答があった。体力づくりや健康づくりに関する記述が比較的多くみられたが、運動を開始するきっかけづくりになったことや、社会に出てからのコミュニケーションや人間関係に良い影響を与えているといった主旨の回答も複数見られた。

表7. 体育実技受講の意義

年代	大変意義があった		まあ意義があった		どちらとも言えない		あまり意義は無かった		全く意義は無かった	
	大学	短大	大学	短大	大学	短大	大学	短大	大学	短大
25-29	18.3%	6.7%	51.4%	66.7%	21.1%	20.0%	4.6%	6.7%	4.6%	0.0%
30-34	10.3%	15.4%	56.7%	53.8%	20.6%	19.2%	6.2%	11.5%	6.2%	0.0%
35-39	14.9%	10.3%	42.6%	51.7%	21.1%	20.7%	18.1%	13.8%	3.2%	3.4%

表8. 大学体育の受講とその役に立っていることの有無

年代	役に立っていることがある		役に立っていることは無い	
	大学	短大	大学	短大
25-29	41.6%	45.0%	58.4%	55.0%
30-34	28.4%	40.0%	71.6%	60.0%
35-39	29.2%	32.4%	70.8%	67.6%

表9. 大学体育での履修と現在の実施の割合

	大学体育で実施	現在実施	実施率
ゴルフ	55	21	38.2%
登山	12	7	58.3%
ランニング	42	24	57.1%
ヨガ・ピラティス	26	22	84.6%
ダンス	80	18	22.5%

7) 大学体育での履修と現在の実施の割合

調査対象とした種目における、大学体育授業での履修人数と現在実施している人数、その比率を種目毎に見ると、ヨガ・ピラティスが84.6%と極めて高

かった。ゴルフと共に大学で始めて経験する人が多いと思われるため、高校までの教育内容にはあまりみられない、これらの種目の履修が大学卒業後の運動習慣のきっかけ作りになっている可能性も考え

られる (表9)。

(3) インタビュー調査

大学を卒業した、25歳から39歳までの女性4名にインタビュー調査を実施した。インタビュー調査にあたっては、過去の運動・スポーツ歴、学生時代の体育授業の状況、現在の運動実施状況、運動の阻害要因、運動を開始・再開するきっかけがあるとすればどんなことか等の内容を調査した (表10)。今回分析の対象とした4名は、いずれも現在運動を「実施していない」と回答した者であり、特に運動を新たに開始し継続して行くためには、どんな課題があるのかを中心に聞き取りを行った。

1) 運動の阻害要因

現在運動を実施していない要因として、「優先順位の低さ」、「人間関係の煩わしさ」、「時間がない」ことなどが挙げられた。25歳～39歳は、健康への不安要素が低い年代であることなどからも、余暇時間には他の趣味を優先させることなどが示唆された。また、運動やスポーツを行う際の「仲間」への気遣いなど、人間関係が煩わしいとのコメントもみられた。仕事で多忙な日々の中で、仕事のない自由な時間には、誰にも気を遣わずに過ごしたいという気持ちを持つ女性も少なからず存在するものと思われる。

表10. インタビュー調査結果

	A氏	B氏	C氏	D氏
年齢	25歳	33歳	39歳	29歳
職業	フリーター	漫画家	医療関係	休職中
就業形態	パート	フリー	フルタイム	—
育児有無	無	無	有	有
過去の運動実施	小学校から高校までバスケットボール、高校では陸上競技と少林寺拳法のクラブに通っていた。	経験なし。	小学校から高校まで器械体操、大学ではソフトテニス部だった。	小学校時代は、一輪車やキックベースなどの遊びを頻繁に行っていた。中学時代にはソフトテニス部、高校時代はサッカー部のマネージャーをしていた。
現在の運動実施	実施していない。	実施していない。	実施していない。	実施していない。
運動・スポーツの阻害要因	優先順位が低くなっている。仕事や別の趣味が上位になっている。個人種目も団体種目も経験してきたが、特に女性同士の人間関係が面倒に感じる面も大きい。	運動は1人でやってもつまらないと思うが、他人とやるにも人間関係が面倒に感じる。仕事が一番優先のため、優先順位が低い。	仕事と子育てのため、時間が全く取れない。気持ち的にも運動しようと思う余裕さえない。そして運動の機会もない。	今は赤ちゃんがいるからだが、妊娠前も仕事が忙しく、運動を定期的に実施することはできていなかった。時間を見つけて、2週間に1度程度はジムに通うようにしていたが、基本的には仕事が忙しく休日も溜まった家事をするため、時間がない。
運動を開始・継続して行くためには何が必要か	自発的にやるとすれば、「健康」や「美容」などの意識の芽生えではないか。選択科目でありながら、大学で体育授業を履修したときも、その意識が強かった。	肩こりなど、仕事の疲れが取れるなどの実感が、運動やスポーツの実施でもし得られるのであれば、開始・継続するかもしれない。	子どもの手が離れ、時間にゆとりができなければ、運動は継続できない。	運動やスポーツを新たに開始・継続して行く場合や、過去にやっていた運動を再開する場合も、初心者でも楽しめるようなサークルなどがあればやってみたい、という気持ちはある。子どもを預けられるか、または子どもと一緒にできる運動施設があれば行ってみたい。

2) 運動の開始・継続のための必要条件

運動を開始・継続して行くためには何が必要か、という点については、仕事の疲れを癒すことや、美容などの「健康づくり」の必要に迫られなければ、実施しようと思わないことが示唆された。これは、前述の運動の阻害要因でのコメントと同様に、健康への不安要素がまだ低い年代であることも一因と考えられる。また、子育てと運動・スポーツ実施との両立が出来る環境が整わなければ、それは到底叶

わない、といった内容のコメントが得られた。この年代の子どもを持つ女性は仕事以外にも家事と育児に追われており、子どもを預けることができたり、子どもと一緒に運動やスポーツを楽しむ環境を求めていることが示唆された。

5. まとめ

本研究では、各調査データにおいてスポーツ実施

率が低いとされてきた20代～30代の女性における運動・スポーツの開始・継続・再開の要因に関する基礎データの収集を試みた。近年、この年代の女性において、ランニングや登山、ゴルフ、ヨガ・ピラティスなどで参加人口の増加が報じられていることから、これらのスポーツを実施している女性たちは、何をきっかけにして、スポーツを開始あるいは継続しているのかを調べ、運動・スポーツの実施率が低い20代～30代のその他の女性における、実施率を高めるための提言を示そうとした。

調査の結果、現在若い女性に人気が高まっている、ゴルフ、登山、ランニング、ヨガ・ピラティス、ダンスの開始・継続の要因としては、ゴルフを除いて「楽しみ、気晴らしとして」という理由が最も高かった。インタビュー調査からも示唆されたが、この年代の女性においては、運動やスポーツは健康のためやブームだから行うのではなく、むしろその運動やスポーツが純粋に楽しめるものであるかを重視する姿勢が伺える。また、大学の体育授業での受講経験も生涯スポーツの基礎作りに貢献しているのではないかと推察される。また、インタビュー調査の結果は、量的なデータを補完し、成人女性の運動・スポーツ実施について、有用なヒントを与えた。

本研究では、成人女性における運動・スポーツの開始や再開の要因に関する基礎データは得られたものの、継続要因については十分なデータが得られなかった。本研究で得られた知見を元にこの点について今後も調査を継続し、本研究を発展させて行きたい。

参考文献

- 宮崎千枝 (2002) 育児期女性の運動・スポーツ実施を阻害する要因に関する研究、大阪体育大学紀要 33、pp97-99.
- 文部科学省 (2012) スポーツ基本計画
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/plan/
(2015年2月28日確認)
- 文部科学省 (2013) 体力・スポーツに関する世論調査
http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa04/sports/1338692.htm (2015年2月28日確認)
- 文部科学省 (2013) 体力・運動能力調査
http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k_detail/1352496.htm
(2015年2月28日確認)
- 中山正剛・田原亮二・小林勝法・神野賢治 (2014) 育児期女性の運動・スポーツ実施を促進させるための基礎的研究、SSF スポーツ政策研究第3巻1

号、pp.54-62

笹川スポーツ財団：スポーツライフデータ（成人のジョギング・ランニング実施率の推移）

<http://www.ssf.or.jp/research/sldata/population.html> (2015年2月28日確認)

佐藤馨 (2004) スポーツ実施における既婚女性特有の阻害要因の検討、日本体育学会大会号 55、p156

総務省統計局 (2011) 平成23年社会生活基本調査

<http://www.stat.go.jp/data/shakai/2011/>

(2015年2月28日確認)

山梨日日新聞 2010年8月3日：「山ガール」富士に続々全登山者1カ月で10万人最多ペース、ブームさらに加速

この研究は笹川スポーツ研究助成を受けて実施したものです。

