

大学生の 運動参加率向上プラン ～モデル大経大～

相原ゼミ Bチーム



目次

- ◆ 緒言
- ◆ 日本の現状と課題
- ◆ 研究目的
- ◆ 大阪経済大学の現状と課題
- ◆ 大阪経済大学への提言内容
- ◆ 今後の展望
- ◆ 参考文献



緒言

健康日本21(第2次)

- 国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針として厚生労働省が推進中



緒言

国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向

- 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底(NCD)の予防
- 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- 健康を支え、守るための社会環境の整備
- 栄養・食生活、**身体活動・運動**、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

健康日本21(第2次)より



緒言

身体活動の健康に関する目標設定の考え方

身体活動・運動の メリット

- 生活習慣病の予防
- 社会生活機能の維持
や向上
- 生活の質の向上



次世代の健康や高齢者の
健康に関する目標

運動習慣の定着や身体活
動量の増加、身体活動や
運動に取り組みやすい環
境整備について

健康日本21(第2次)より



緒言

週2回以上
1回30分以上
1年以上継続

項目	日常生活における歩数の増加		運動習慣者の割合の増加		住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体の増加
目標	20～64歳	65歳以上	20～64歳	65歳以上	47都道府県
	男性 9000歩	男性 7000歩	男性 36%	男性 58%	
	女性 8500歩	女性 6000歩	女性 33%	女性 48%	
	(平成34年度)		(平成34年度)		(平成34年度)

国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針[厚生労働省]より



緒言

週2回以上
1回30分以上
1年以上継続

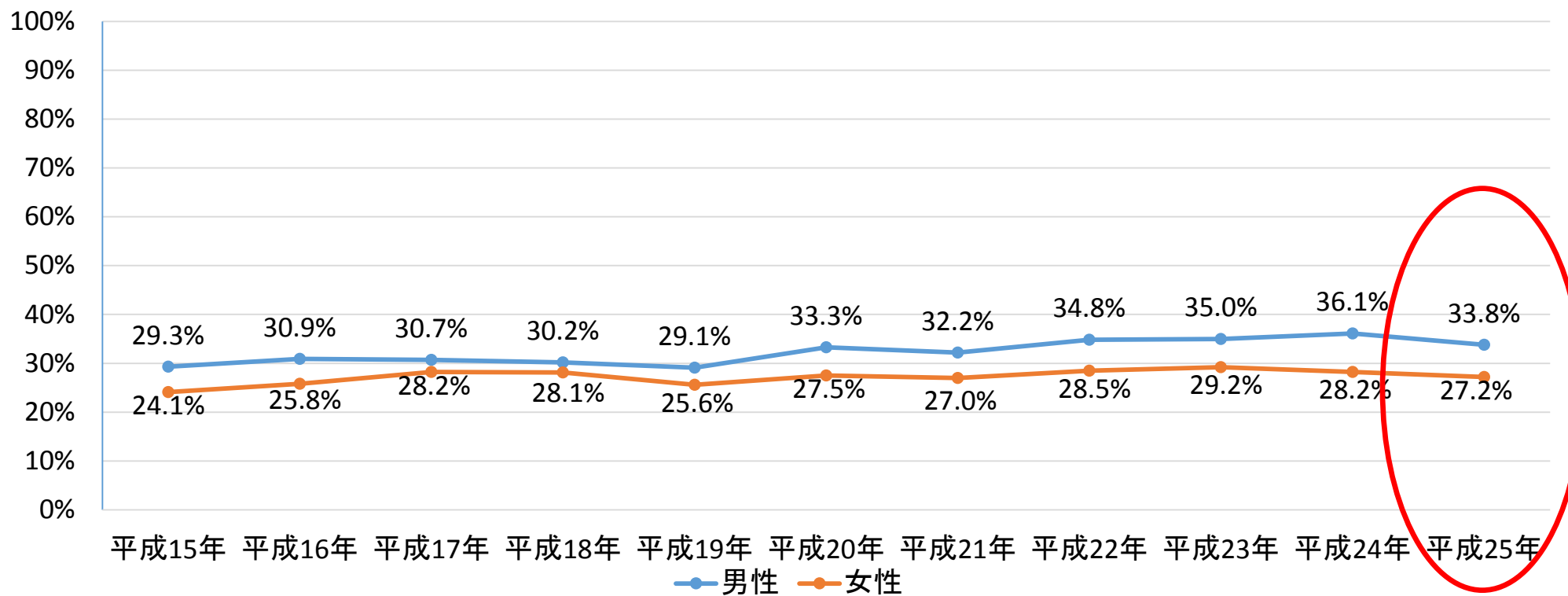
項目	日常生活における歩数の増加		運動習慣者の割合の増加		住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体の増加
目標	20～64歳	65歳以上	20～64歳	65歳以上	47都道府県
	男性 9000歩	男性 7000歩	男性 36%	男性 58%	
	女性 8500歩	女性 6000歩	女性 33%	女性 48%	
	(平成34年度)		(平成34年度)		

国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針〔厚生労働省〕より



日本の現状と課題

運動習慣のある者の割合の年次推移(20歳以上)(平成15～25年)



厚生労働省 (平成25年国民健康・栄養調査報告)より



日本の現状と課題

	目標	平成25年
男性	36%以上	33.8%
女性	33%以上	27.2%

厚生労働省「平成25年国民栄養・健康調査報告」より

残念ながら目標以下・・・



日本の現状と課題

年代別にみると・・・

	目標	20～29歳
男性	36%以上	16.3%
女性	33%以上	16.8%

厚生労働省「平成25年国民栄養・健康調査報告」より

倍以上の差が！！



研究目的

「健康日本21(第2次)」での運動習慣者の割合の増加の目標値と現状値との目標値差が倍以上

大阪経済大学生の実態を調査し、課題を明確化

解決策を提言

アンケートをとりました！



大阪経済大学の現状と課題

大阪経済大学

全校生徒：7576名

男性：5811名 女性：1765名

(2015年5月現在)

体育会部活動生徒：1133名

男性：925名 女性：208名

(2015年8月末現在)



大阪経済大学の現状と課題

対象 大阪経済大学の学生 202名
(体育会系部活動未所属)
男性 105名 女性 97名

実施期間

2015年7月

大阪経済大学の現状と課題

アンケート内容

- ◆ 週2回以上(体育の授業を含む)運動をしていますか。

はい・いいえ



大阪経済大学の現状と課題

アンケート内容

- ◆週2回以上運動出来ていない理由を次の選択肢からお選びください
時間がない・しんどい・運動が嫌い・相手がいない
機会がない・授業がとれなかった・家が好き・その他()

- ◆現在の運動頻度についてどう考えていますか
多い・適当・少ない



大阪経済大学の現状と課題

アンケート内容

- ◆あなたのスポーツに対する気持ちを教えてください

するのも見るのも好き ・ するのは嫌いだけど見るのは好き
するのは好きだけど見るのは嫌い ・ するのも見るのも嫌い

- ◆大学でスポーツイベントがあれば参加したいと思いますか
はい・いいえ



大阪経済大学の現状と課題

アンケート内容

- ◆あなたがこれまでに週2回以上（体育の授業を含まない）
運動をしていた時期を教えてください
小学生・中学生・高校生・なし



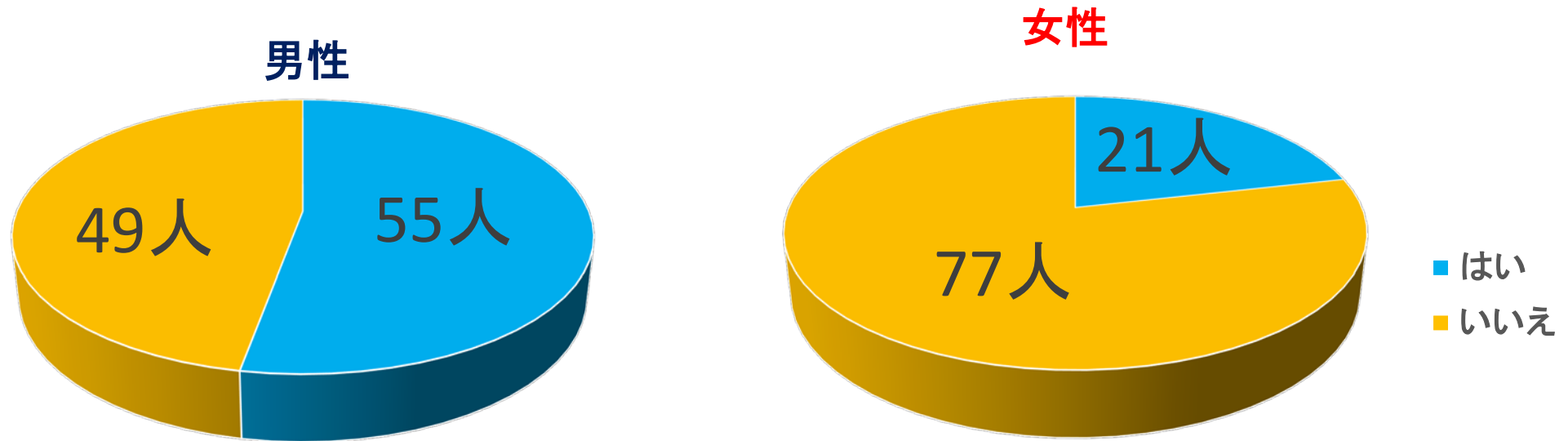
大阪経済大学の現状と課題

アンケート結果



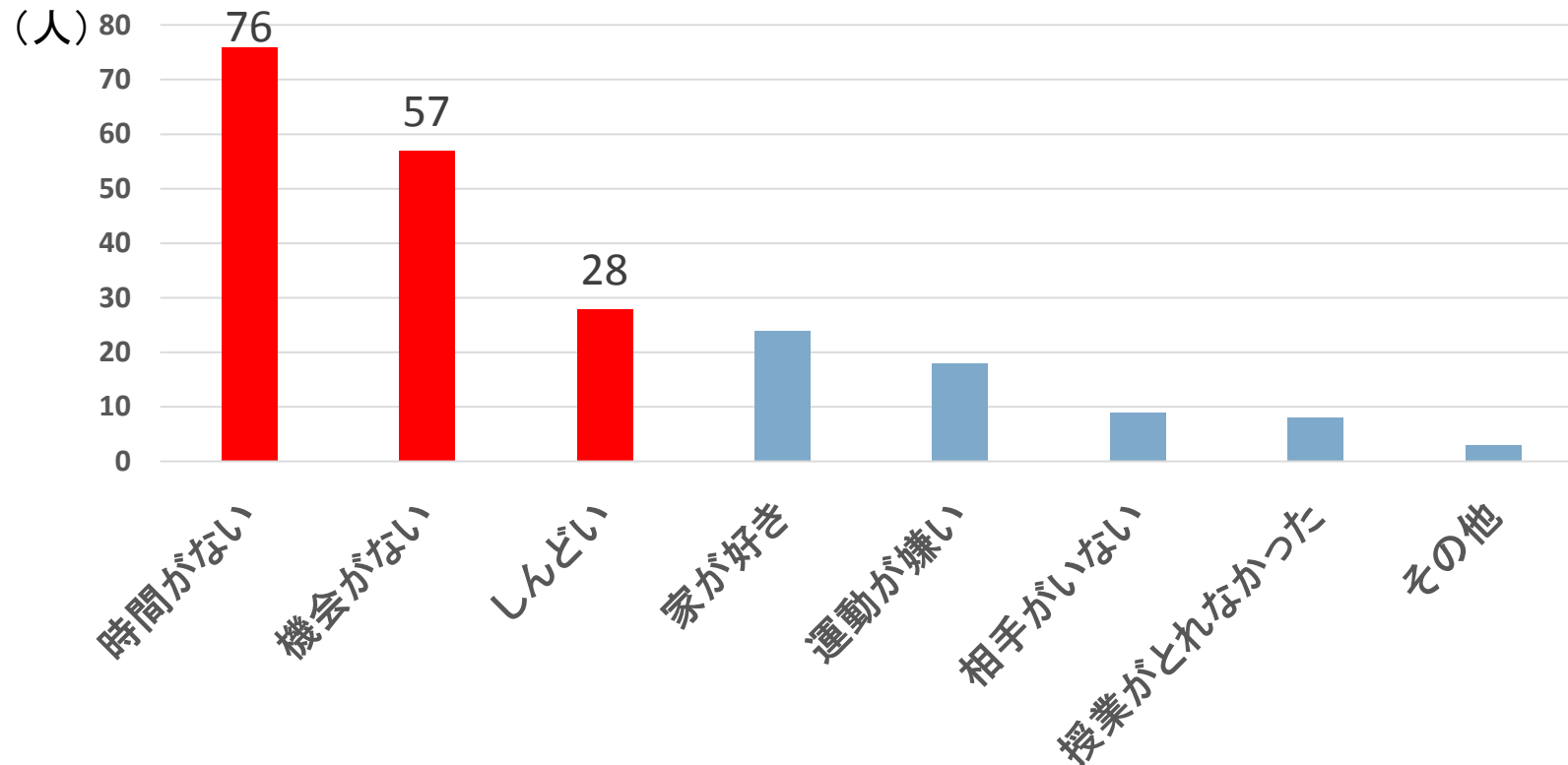
大阪経済大学の現状と課題

週2回以上(体育の授業を含む)運動をしていますか。



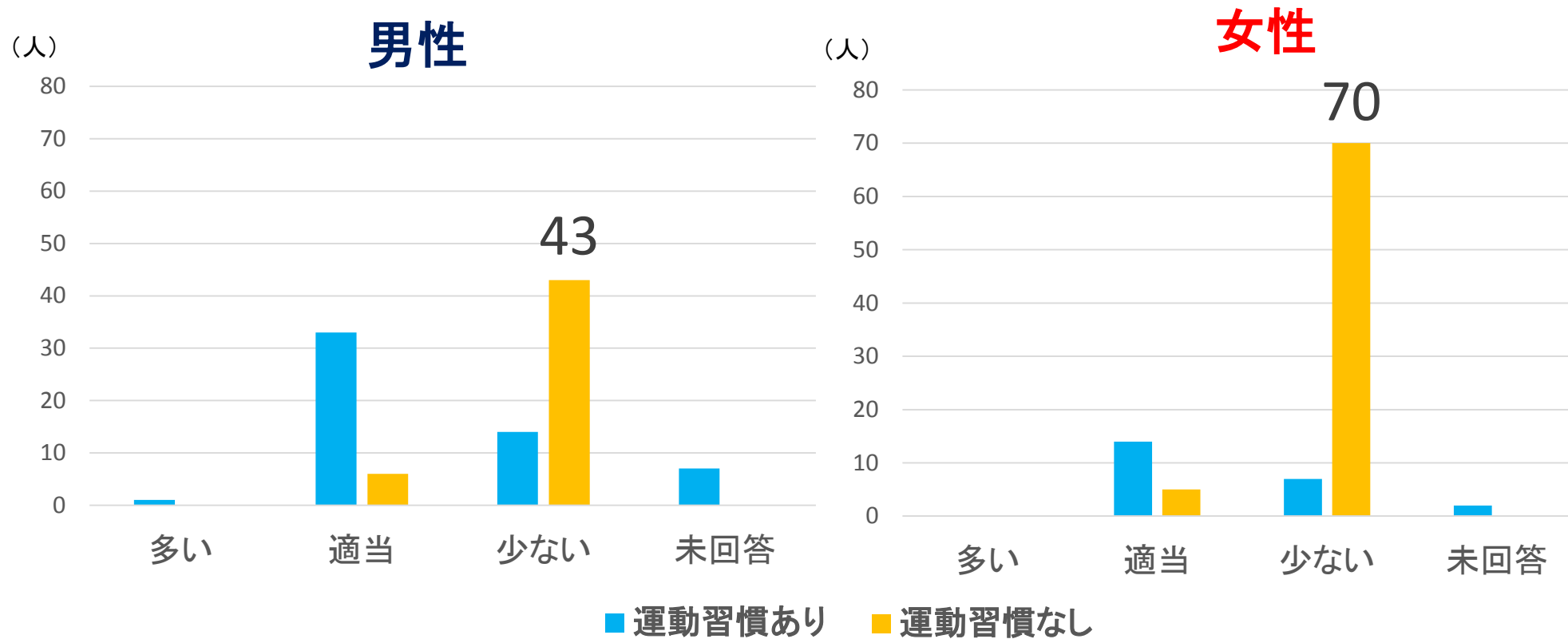
大阪経済大学の現状と課題

週2回以上運動出来ていない理由を次の選択肢からお選びください



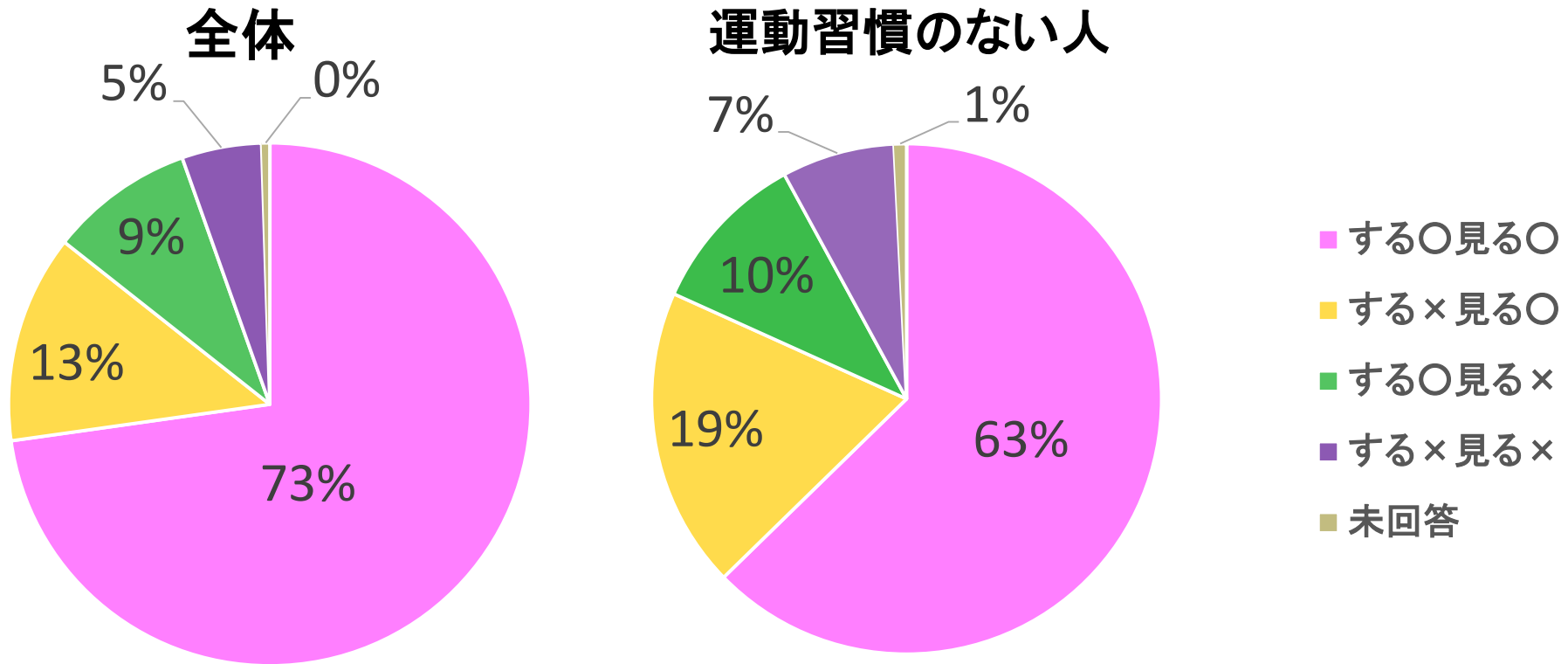
大阪経済大学の現状と課題

現在の運動頻度についてどう考えていますか



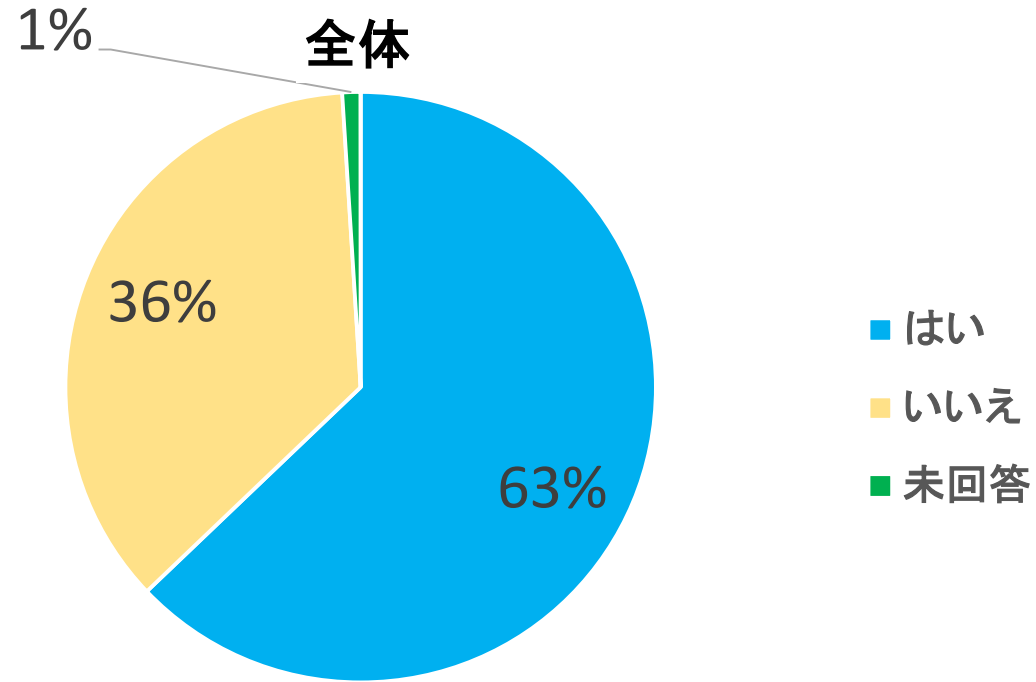
大阪経済大学の現状と課題

あなたのスポーツに対する気持ちを教えてください



大阪経済大学の現状と課題

大学でスポーツイベントがあれば参加したいと思いますか

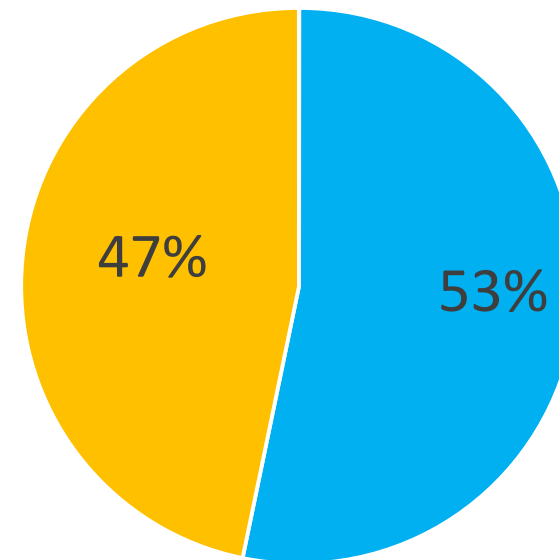
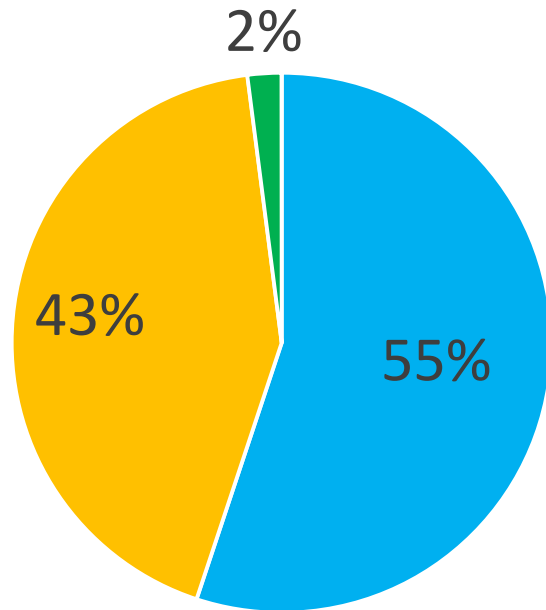


大阪経済大学の現状と課題

大学でスポーツイベントがあれば参加したいと思いますか

・週2回以上運動していない**男性**

・週2回以上運動していない**女性**



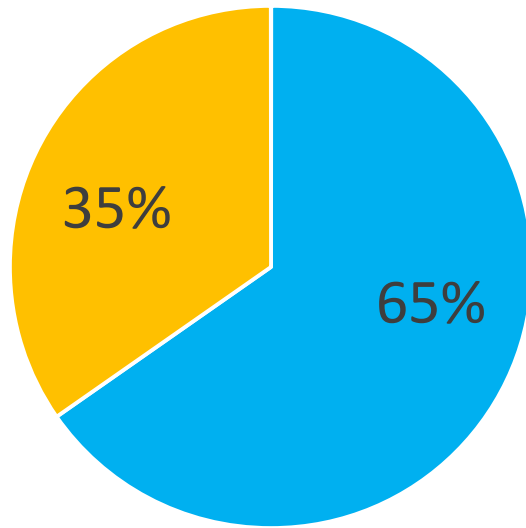
- はい
- いいえ
- 未回答

大阪経済大学の現状と課題

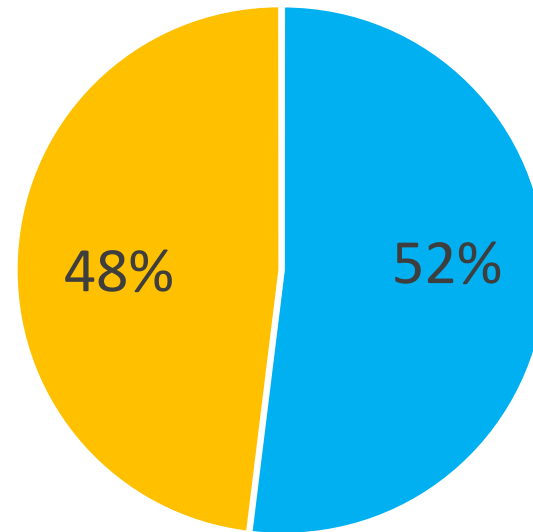
現在週2回以上運動していない男女の

高校時代の週2回以上の運動習慣

男性



女性



■ あり
■ なし



大阪経済大学の現状と課題

男性 目標値を超えている

- ◆ 体育授業の履修者が多い
- ◆ 男性向けサークルの割合が多い

それでも約半数は運動習慣がない

大阪経済大学の現状と課題

女性 運動習慣が少ない

- ◆ 体育授業履修者の女子の割合が少ない
- ◆ 化粧が崩れる
- ◆ 汗をかく

女性ならではの問題



大阪経済大学の現状と課題

時間がない

大学生は自由な時間が多く、
主に授業、アルバイト、サークル、娯楽等に時間を費やす。



運動スポーツに対する**優先順位が低い**！

大阪経済大学の現状と課題

機会がない

誘われたら行くが自分からは積極的に参加しようとは思わない。
場所がない、都合が合わない、メンバーを揃えるのが面倒



メンバーが揃っていて誘われたら参加する
(学内でスポーツイベントがあれば参加する**54%**)

大阪経済大学の現状と課題

しんどい

ネガティブなイメージがある。
疲労度と楽しさが見合っていない。
“楽”を求める。



しんどさを感じさせない雰囲気作り

大阪経済大学の現状と課題

急に向上するのは難しい...



する・見る・支えるのいずれかから参加してもらおう

では、
どうする！？

大阪経済大学の現状と課題

女性ならではの問題

⇒女の子が参加しやすい雰囲気作り、
女性が興味を引くような話題の提供



大阪経済大学の現状と課題

時間がない

⇒優先順位を上げるような、興味をもってもらえる企画



大阪経済大学の現状と課題

機会がない

⇒学内で気軽に参加出来るイベント

大阪経済大学の現状と課題

しんどい

⇒疲労感の少ないスポーツ



大阪経済大学の現状と課題



誰でも・気軽に・楽しめる
スポーツ環境の整備

大阪経済大学への提言内容

*Lootivity
Sports*

体育会
部活動
との連
携

集まれ
女子！



大阪経済大学への提言内容

*Lootivity
Sports*

体育会
部活動
との連
携

集まれ
女子！



大阪経済大学への提言内容

誰もが楽しめるスポーツが必要！

楽しいスポーツといえば...レジャースポーツ！

しかし、季節、場所、金銭面など気軽に出来るスポーツとは言えない

気軽に参加できる、楽しいスポーツイベントを開催！

するスポーツ

大阪経済大学への提言内容

既存のスポーツ+誰でも、気軽に、楽しめる新たなスポーツ。
(ゆるい活動+スポーツ)



Loose Activity + Sports



Lootivity Sports



するスポーツ

大阪経済大学への提言内容

リアルビリヤード

目隠しドッジボール

万歩計ドッジボール

ビッグボールフットサル



大阪経済大学への提言内容

リアルビリヤード

- ✓ 実際に身体を動かして行う
ビリヤード



大阪経済大学への提言内容

目隠しドッジボール

- ✓ 投げるのではなく転がす
- ✓ あたったら目隠しを外してサポート



大阪経済大学への提言内容

万歩計ドッジボール

- ✓ 万歩計をつけて行うドッジボール
- ✓ 基本的な試合ルールは変わらない
- ✓ **ただし**勝敗は
試合終了時の内野の人数と
チーム全体の万歩計の値で決める



大阪経済大学への提言内容

ビッグボールフットサル

- ✓ バランスボールで行うフットサル
- ✓ ボールコントロールがより難しく
ハンドの確率UP
- ✓ ボールが柔らかいため積極的な
参加が望める



するスポーツ

大阪経済大学への提言内容

Lootivity Sportsを

実際に体験してもらいました！



大阪経済大学への提言内容



目隠しドッジボールは指示を出して動かすのは難しかったけれど、自分の声を頼りに待っているチームの人達を見ていて楽しかった。
3年生 田中さん



大阪経済大学への提言内容



普通のボールと違ってバランスボールは跳ねやすいからよく考えてプレイしなければいけなくて楽しかった。
4回生 中川さん



大阪経済大学への提言内容



目隠しドッジボールは自分がどこを向いているのか味方も相手もわからなくてハラハラドキドキした。
4回生 橋本さん



大阪経済大学への提言内容

*Lootivity
Sports*

体育会
部活動
との連
携

集まれ
女子！



みるスポーツ

大阪経済大学への提言内容

体育会部活動と

授業の

興味関心
UP!!!

の試合へ

へ行くことを推奨する

応援に行く

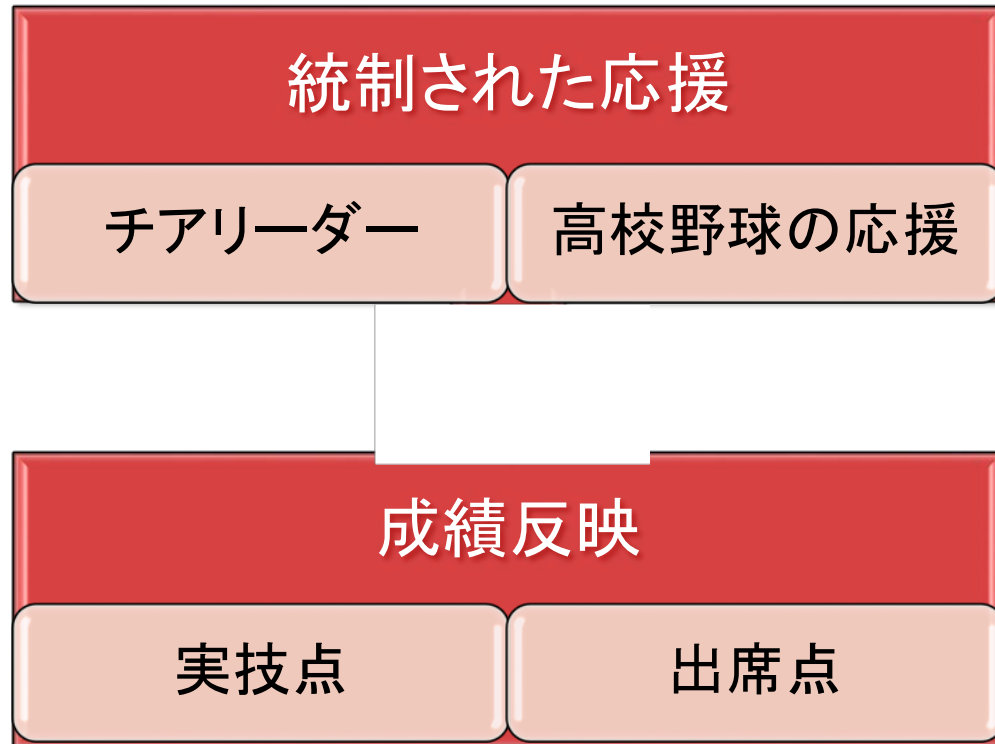
授業の出し

運動意欲
UP!!!



大阪経済大学への提言内容

体育会部活動との連携



みるスポーツ

大阪経済大学への提言内容

体育会部活動との連携

KVCにスポーツコーナーの作成



みるスポーツ

大阪経済大学への提言内容

体育会部活動との連携

KVC・・・Keidai Virtual Campus
(大阪経済大学生専用サイト)

TOP 時間割 お知らせ スケジュール キャリア支援 設定

TOP

時間割 スケジュール

11月18日 16時00分 現在

今週の時間割	11/16(日)	11/17(火)	11/18(水)	11/19(木)	11/20(金)	11/21(土)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

お知らせ

- 【学生部】窓口開室時間について(11/19・11/20)
- 【教職】淡路中学校ボランティア募集!!(有償)
- ☆☆経大英語カフェ「E-cafe x OUE」開催☆☆
- 全学休講のお知らせ(公募推薦入試等)
- 祝日・勤労感謝の日のお知らせ

ショートカット

ダウンロード

学内求人検索



みるスポーツ

クラブや活躍
している学生
の紹介ページ

美男美女
写真特集

卒業生のプロ選
手の試合情報や
近況報告



大阪経済大学への提言内容

*Lootivity
Sports*

体育会
部活動
との連
携

集まれ
女子！

大阪経済大学への提言内容

集まれ女子！

女子が友達同士で

楽しく参加できるイベントの総称



大阪経済大学への提言内容

集まれ女子！

女子力向上プロジェクト

- ◆簡単にできるダイエット法
 - ◆ジムプログラム
 - ◆護身術講習会
 - ◆ウォーキング講習会



大阪経済大学への提言内容

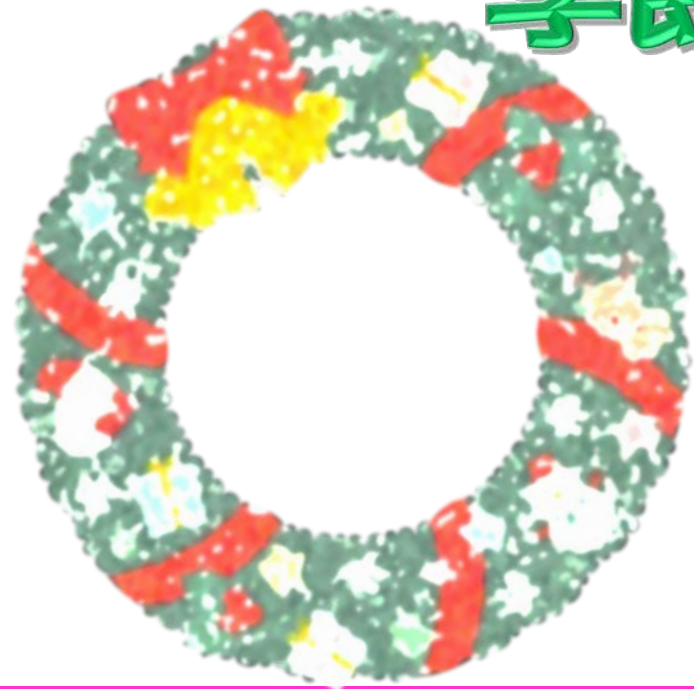
集まれ女子！

季節ごとに仮装party

Lootivity Sports

の一環として

女子限定で仮装しながらスポーツ大会



大阪経済大学への提言内容



今後の展望

- ◆学生部スポーツ・文化振興課、各教授会との交渉
- ◆KVCへ掲載される学生、卒業生のプライバシー権、肖像権等
- ◆「集まれ女子」での人選面・金銭面での課題

今後の展望

- ◆全学生対象のアンケート調査で本提言の是非を問う
- ◆Lootivity Sportsの学年を問わない運営組織作り

今後の展望

運営組織

大阪経済大学の 体育館開放状況

	2014年度	
	日数	時間
4月	2日	1.5時間×2回×2日=6時間
5月	5日	1.5時間×2回×5日=15時間
6月	7日	1.5時間×7日=10.5時間
7月	6日	1.5時間×6日=9時間
8月	0日	
9月	0日	
10月	4日	1.5時間×4日=6時間
11月	7日	1.5時間×7日=10.5時間
12月	6日	1.5時間×6日=9時間
1月	3日	1.5時間×3日=4.5時間
2月	0日	
3月	0日	
合計	40日	70.5時間



参考文献

平成25年国民栄養・健康調査報告, 厚生労働省, 平成27年3月

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/dl/h25-houkoku-03.pdf> (平成27年10月10日閲覧)

健康日本21(第2次) 国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針, 厚生労働省 (平成24年7月) (平成27年10月10日閲覧)

http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_01.pdf (平成27年10月10日閲覧)

平成26年人口動態統計(確定数)の概況、厚生労働省 (平成27年10月10日閲覧)

<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei14/index.html>





ご清聴
ありがとうございました