

母親のスポーツ実施率向上を目指して
～保育園の休園日を活用した新規事業の提案～

亜細亜大学 石黒ゼミ A

○西山 大輝 市川 彩花 小笠原 愛海 佐藤 碩哉 横濱 美香

1. 背景

2017年、スポーツ庁では「スポーツを通じた女性の活躍促進会議」が開催され、女性とスポーツの在り方が注目されてきている。現在、日本における女性のスポーツ実施率は49.9%となっている。(スポーツ実施状況等に関する世論調査)年代別に見ると、40代が37.8%、次いで30代が40.7%、20代が45.4%の順となっている。また、女性におけるスポーツ実施の阻害要因で「子供に手がかかる」と答えたのは30代が最も多く32.0%、次いで20代が19.0%、40代が13.5%であった。(スポーツ実施状況等に関する世論調査)このようなことから、20代～40代は子育て世代であり、母親がスポーツを行えていないということが分かる。

また、幼稚園の保護者は自分で育児をする余裕があるが、それと比較して保育園の保護者は仕事などにより自分で育児をする時間も少なく、余暇の時間もより確保できないことが伺える。そのため、スポーツ実施を行う時間をとることが難しいと考えられる。このようなことから、母親のスポーツ環境を見直し、気軽にスポーツ活動を行える環境の創出が必要であると考えた。

以上を踏まえ、本研究は、保育園に通う幼児期以下の子どもを持つ母親のニーズをアンケート調査し、その結果に基づいて母親に向けたスポーツ活動を促進するための新規事業を提案することを目的とする。

2. 研究の方法・結果及び考察

(1) 研究方法

1) 先行研究

ア. 育児期女性の運動・スポーツ実施を阻害する要因 (宮崎,2002)

スポーツ実施を阻害する要因として、一緒に行く仲間や友人がいないことや、体力に自信が無いことなどが指摘されている。

イ. 幼児をもつ母親の子育てによる心理的行動的变化 (森下,2006)

子育てによる心理的行動の変化として、自分の為に費やす時間や金銭面が制限され、それがストレスの一因となりつつある。

2) アンケート調査

幼児期の子供を持つ母親の意識について、下記のとおり実施した。

ア. M市調査データの二次分析

概要：スポーツ実施率やスポーツ実施における阻害要因を明らかにするために、M市が実施したスポーツに関する意識調査の二次分析を行った。

対象：18歳以上の武蔵野市民を住民台帳から無作為抽出し、抽出された市民
回収数：721（回収率：45.1%）

イ. M市内保育園に通う子供を持つ母親のニーズ調査

概要：スポーツを行いたい日時や種目・ニーズを明らかにするために、M市内保育園に通う子供を持つ母親を対象にアンケート調査を行った。

実施期間：2018年9月5日～2018年9月14日

実施方法：M市内にある認可の公立・私立保育園6園に依頼し、各園の職員により配布・回収を行った。

回収数：167（回収率：32.8%）

(2) 結果

1) M市調査データの二次分析

女性のスポーツ実施率では、20～40代の「ほとんどしない」「年に数回程度」と答えた人が合計で40%以上を占めていることや、20代に至っては「ほぼ毎日」と答える人がいないことが明らかとなった。

また、20～40代の女性における阻害要因では、「仕事や育児、介護、勉強などで忙しくて時間が無いから」という答えが最も多かった。

2) M市内保育園に通う子供を持つ母親のニーズ調査

「スポーツを行うなら平日と休日どちらが良いですか」という質問に対して、「平日」26.5%、「休日」43.4%、「どちらともいえない」26.5%、「スポーツはしたくない」3.6%という回答を得た。（図1）

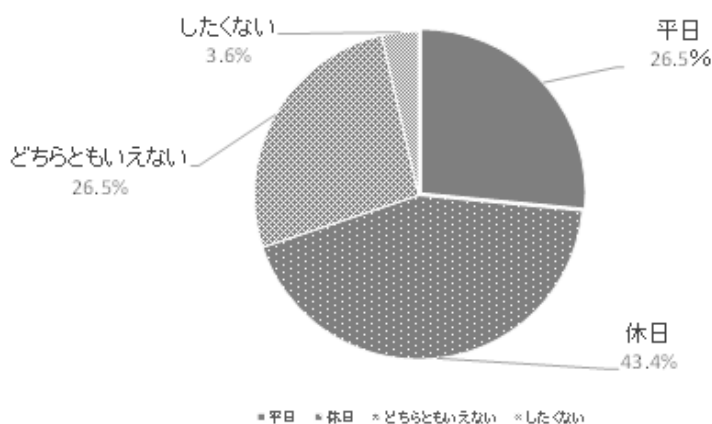


図1：スポーツを行うなら平日と休日どちらが良いですか

また、「スポーツをするなら子供と一緒にが良いか、1人が良いか」という質問に対して、「子供と一緒に参加したい」18.9%、「一人で参加したい」54.1%、「どちらでも良い」27.0%という結果となった。(図2) 種目についてはヨガが29.3%と最も多く、次いでピラティスが13.8%という結果となった。

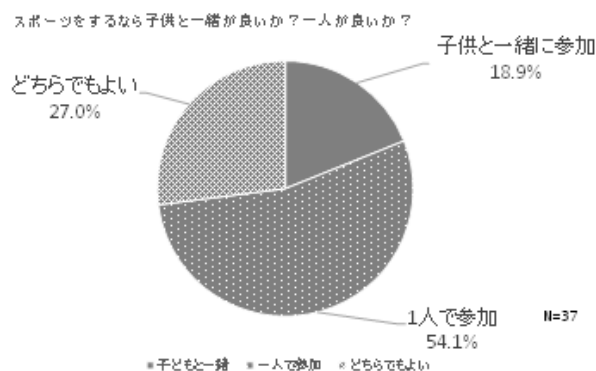


図2: スポーツをするなら子供と一緒にが良いか、1人が良いか

3) 考察

二次分析の結果から、母親世代のスポーツ実施率が極めて低いことや、その要因としては仕事や育児で忙しく時間が無いという理由が圧倒的に多く、スポーツ実施を妨げていることが確認できた。

また、スポーツを行う日は平日ではなく休日に設定することで参加率が上がると考えられる。さらに、民間事業者では子連れで参加できる親子ヨガなどのプログラムが提供されているが、実際は一人で気軽に参加できる種目を希望していることが明らかになった。

3. 提言・まとめ

(1) 提言

以上の結果から、具体的なプログラムとして保育園と母親スポーツを融合した新規事業を提案する。本事業は、母親たちが希望する休日のうち施設利用が可能な日曜日に1人で参加できるプログラムを用意することで母親のニーズに応えられる。

ア. 内容

名称: Sports Mama Sunday (SMS)

開催場所: 公立保育園の室内と園庭

対象者: 保育園に通っている子供を持つ母親とその子供

(子供が通っている園以外でも参加可)

種目: 室内ではヨガ、園庭ではピラティス

日時: 毎週日曜日

参加費：月 1000 円

提案先：M 市

イ.運営体制

日曜日に母親がプログラムに参加すると、子供が家で 1 人になる場合も考えられる。そのため、プログラム開催中に保育園内で子供をお世話してくれるボランティアを専門学生や子育てを終えた女性から募集し、母親が安心してプログラムに参加できる環境を整える。

ヨガ・ピラティスのインストラクターは、毎回 2 名 NPO 法人日本 YOGA 連盟などのヨガ関連団体に要請する。

(2)期待される効果

これらの事業を開催すると 3 つの効果を得られる。1 つ目は日曜日開催及び 1 人で参加したいという母親のニーズに沿った事業かつ、開催場所を馴染みのある保育園に設定することで誰もが通いやすい環境が整う。そして、多くの参加者が見込まれる。

2 つ目は、教室以外でも簡単に行うことができるため、時間に余裕がある時に実施してもらうことでスポーツ実施率向上がより期待できる。

3 つ目は、他の保育園との交流が増えるため、子供が小学校に進学した際には、ママさんバレーボールチームなどに参加しやすい環境を作ることができる。

この事業が、母親のスポーツ活動参加のきっかけとなり、その後のスポーツ実施継続につながると期待したい。

<参考文献>

- ・スポーツ庁（2017）「スポーツの実施状況等に関する世論調査（平成 29 年 11～12 月 調・査）」
- ・スポーツ庁（2017）「第二期スポーツ基本計画」
- ・スポーツ庁健康スポーツ課（2016）「スポーツの実施状況等に関する世論調査」
- ・東京都（2017）「スポーツ実施率向上に向けた世代別のスポーツ振興施策について」
- ・濱田 翔吾（2011）「スポーツ実施に関連する促進・阻害要因 —20・30 歳代に着目して—」
- ・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」
- ・武蔵野市教育委員会（2015）「武蔵野市スポーツについてのアンケート調査報告書」
- ・森下順子（2006）「幼児をもつ母親の子育てによる心理的行動的变化」