

〈共同研究〉

「健康政策の構築に向けた学際的研究—社会的要因からのアプローチ—」

急増する女性ランナーのランニング実施の動機と目的

～健康政策を構築するための基礎研究～

河合 美香¹⁾、岡野 五郎²⁾、志水見千子³⁾

はじめに

近年、社会保障費の増大が懸念されている中、医療費の抑制のためにも一次予防（疾病を未然に防ぐ）が重視されるようになり、健康の維持や体力の向上を目的とした健康ブームが到来している。

また、2008年4月より、生活習慣病予防のために地域や企業の40歳から74歳までを対象とした特定健康診査が始まり、その後に異常が認められた人に対して保健指導等を実施されるようになっていく。この影響もあり、生活習慣病の原因となる体脂肪の減量のために運動を実施する人が増加し、兼ねてからの健康ブームに拍車がかかっている。

これらの社会的な状況を背景にランニングもブームになっている。ランニングは有酸素運動の一つとして体重や体脂肪量の減量に有効であるため、かねてから推奨されている運動の一つである。実際、笹川スポーツ財団2012によれば、過去一年間に「ジョギング・ランニング」を行った人の割合は、東京マラソンの始まる前年の2006年の606万人（5.9%）から2012年には1,009万人（9.7%）と403万人（3.8ポイント）増加し、また、週一回以上「ジョギング・ランニング」を行った人の割合は、2006年の298万人（2.9%）から2012年には436万人（4.2%）で140万人（1.3ポイント）、週2

回以上実施する人は、216万人（2.1%）から572万人（5.5%）で274万人（2.6ポイント）も増加している。

しかし、女性の運動の実施率は男性よりも低く、習慣的な運動実践の指標となる運動実施率（週2回以上：104回／年以上）は、男性で47.2%、女性では51.4%である一方で、運動をほとんど行わない女性は男性を上回り、女性の運動実施状況には二極分化が進んでいる。またこの傾向は年代の上昇に伴って拡大しているが、これは、男性と異なる女性の運動に対する意識や社会的背景があると考えられる。実際、ランニングにおいても上記調査によれば、男性ランナーが8.1%から14.0%と5.9ポイントの増加に対し、女性ランナーの増加は4.0%から5.3%と1.3ポイントにとどまる（笹川スポーツ財団：2013）。

1. 目 的

本研究の目的は、女性の健康政策を構築するために、近年、実施人口を急増させている女性ランナーを対象に調査を実施し、ランニングを実施する目的や動機、日常の身体活動状況、健康状態、および食事摂取状況について実態を把握し、女性の運動実施を促進するための課題を明らかにすることである。また女性が効果的にランニングを実施するための方策についても検討する。

1) 龍谷大学法学部

2) 札幌医科大学

3) TEAM ミズノアスレティック

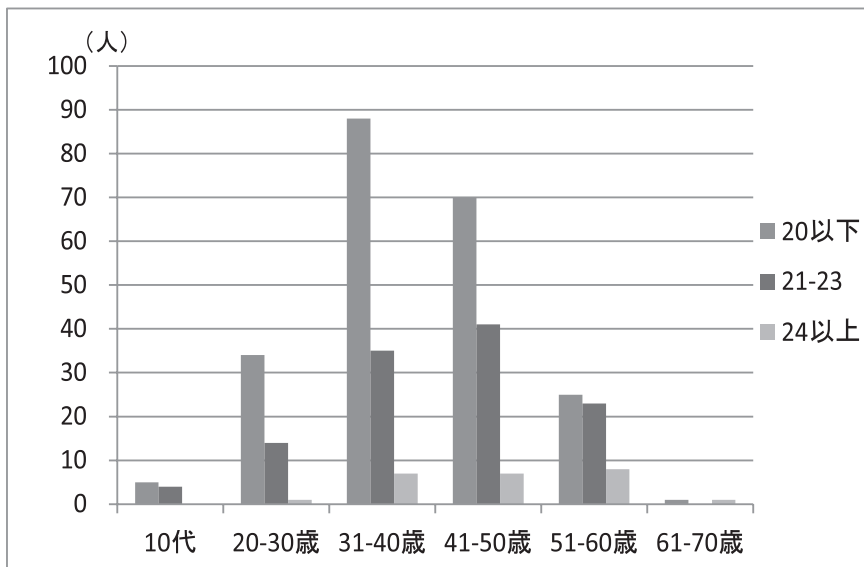


図 1. 対象者の年代と BMI

II. 方 法

1. 対象

調査の対象は、ランニング学会が主催している初心者対象のクラブと NPO 法人、および任意クラブに所属している女性ランナーである。

2. 調査票の配布と回収

調査は、ランニング学会主催のクラブと NPO 法人、および任意のクラブの代表者に調査の目的を説明して調査の実施を依頼し、了解を得られた対象に対して、調査票を郵送、または手渡しして回答を得た。また、クラブに所属せずに個人でトレーニングしているランナーに対しては本人に直接郵送、または手渡しして回答を得た。回答は30のクラブ中の11のクラブ、445人から得られた。

3. 倫理的配慮

本調査の遂行にあたり、個人情報の取り扱い、ヘルシンキ宣言と(社)日本体育学会「体育学研究における研究者の倫理について(覚書)」、および著者が所属する組織における「人を対象とする研究に関する倫理規定」の趣旨にしたがった。また、調査票は無記名式で実施し、番号を付して匿名化し(連結不可能匿名化)、個人を識別する情

報は知り得ないようにした。

4. 調査の内容

調査票の項目は、先行研究(河合:2009)を参考に、ランニングに関する項目、生活と健康に関する項目、および食事に関する項目とした。

- (1)ランニングに関する項目：ランニングの目的と動機、日常生活での活動の程度、活動に占めるランニングの割合
- (2)生活と健康に関する項目：生活の規則性、睡眠・健康状態、体力の程度、健康への意識、ストレスの有無
- (3)食事に関する項目：食事の摂取状況と間食、サプリメント摂取の有無、朝食摂取状況など

5. 統計の方法と分析

(1)年齢の分類

対象者の年齢を10代(19歳以下)、20～30歳、31～40歳、41～50歳、51～60歳、61～70歳の6つに分類した。

(2)統計分析

年代とランニングに関する項目と生活と健康に関する項目、および食事に関する項目との関連について χ^2 検定、またはFisherの確率検定法を用いて検討した。なお、有意水準を5%未

表 1. ランニングを開始した動機

きっかけ	年 代														p値
	10代		20-30歳		31-40歳		41-50歳		51-60歳		61-70歳		平均		
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
1. 体重増加、体型を気にして	0	0.0%	19	35.2%	59	40.7%	59	42.4%	19	31.1%	3	42.9%	159	38.3%	n.s.
2. 健康診断の結果を見て	0	0.0%	1	1.9%	2	1.4%	6	4.3%	4	6.6%	2	28.6%	15	3.6%	0.003※
3. 身近に指導者がいる	0	0.0%	5	9.3%	7	4.8%	9	6.5%	3	4.9%	2	28.6%	26	6.3%	n.s.
4. 身近にクラブがある	1	11.1%	6	11.1%	20	13.8%	22	15.8%	10	16.4%	1	14.3%	60	14.5%	n.s.
5. 手軽に参加できる大会がある	1	11.1%	9	16.7%	12	8.3%	14	10.1%	5	8.2%	0	0.0%	41	9.9%	n.s.
6. 周囲からの勧め	2	22.2%	8	14.8%	28	19.3%	14	10.1%	4	6.6%	1	14.3%	57	13.7%	n.s.
7. テレビや雑誌の影響	0	0.0%	5	9.3%	11	7.6%	9	6.5%	4	6.6%	0	0.0%	29	7.0%	n.s.
8. 時間ができた	0	0.0%	2	3.7%	5	3.4%	11	7.9%	7	11.5%	2	28.6%	27	6.5%	0.019※

※: p<0.05

表 2. ランニングを実施する目的

目的	年 代														p値
	10代		20-30歳		31-40歳		41-50歳		51-60歳		61-70歳		平均		
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
1. 記録の更新	8	88.9%	23	42.6%	55	37.9%	52	37.4%	12	19.7%	1	14.3%	151	36.4%	0.002※
2. 体力・健康づくり	7	77.8%	42	77.8%	120	82.8%	109	78.4%	55	90.2%	6	85.7%	339	81.7%	n.s.
3. 減量	6	66.7%	23	42.6%	59	40.7%	51	36.7%	18	29.5%	1	14.3%	158	38.1%	p<0.001※
4. ストレス解消	3	33.3%	27	50.0%	77	53.1%	75	54.0%	28	45.9%	1	14.3%	211	50.8%	n.s.
5. 達成感の獲得	7	77.8%	33	61.1%	72	49.7%	82	59.0%	22	36.1%	3	42.9%	219	52.8%	0.023※
6. 友人づくり・つきあい	3	33.3%	21	38.9%	60	41.4%	40	28.8%	22	36.1%	0	0.0%	146	35.2%	n.s.
7. その他	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	2	1.4%	1	1.6%	0	0.0%	3	0.7%	n.s.

※: p<0.05

満とした。

あった (p=0.003)。

「時間ができた」は10代ではなく、20～30歳 (3.7%)、31～40歳 (3.4%)、41～50歳 (7.9%)、51～60歳 (11.5%)、61～70歳 (28.6%) であり、年齢が高いほど高かった (p=0.019)。

III. 結 果

1. 対象者の特性

対象者の年齢とBMIの結果を図1に示した。

BMIはいずれの年代においても20以下 (痩せ) の割合が高かったが、年代との間に有意な差はなかった。41歳以上の年代では、BMI21-23、および24以上の割合が他の年代と比較して高かった。

2. ランニングを開始した動機

結果を表1に示した。

ランニングを開始した動機は、「体重増加、体型を気にして」が他の要因と比較して高く (38.3%)、また「健康診断の結果を見て」と「時間ができた」において、年代とあいだに有意な差があった (p<0.05)。

「健康診断の結果を見て」は10代ではなく、20～30歳 (1.9%)、31～40歳 (1.4%)、41～50歳 (4.3%)、51～60歳 (6.6%)、61～70歳 (28.6%) で

3. ランニングを実施する目的

結果を表2に示した。

ランニングを実施する目的は、「体力・健康づくり」の割合が高く (81.7%)、また「記録の更新」と「達成感の獲得」において年代との間に有意な差があった (p<0.05)。

「記録の更新」は10代で高く (88.9%)、20～30歳 (42.6%)、31～40歳 (37.9%)、41～50歳 (37.4%)、51～60歳 (19.7%)、61～70歳 (14.3%) で年齢が高いほど割合が低くなる傾向にあった (p=0.002)。

「達成感の獲得」は10代で高く (77.8%)、20～30歳 (61.1%) と31～40歳 (49.7%)、41～50歳 (59.0%)、51～60歳 (36.1%)、61～70歳 (42.9%) であった (p=0.023)。

表 3. 日常生活における身体活動の程度

程度	年 代														p値
	10代		20-30歳		31-40歳		41-50歳		51-60歳		61-70歳		合計		
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
不活発	1	12.5%	29	49.2%	100	65.4%	85	60.7%	34	59.6%	5	71.4%	254	59.9%	0.030※
ふつう	1	12.5%	15	25.4%	39	25.5%	40	28.6%	14	24.6%	0	0.0%	109	25.7%	
活動的	1	12.5%	7	11.9%	10	6.5%	10	7.1%	7	12.3%	2	28.6%	37	8.7%	
非常に活動的	5	62.5%	8	11.9%	4	2.6%	5	3.6%	2	3.5%	0	0.0%	23	5.4%	
※:p<0.05															

※: p<0.05

表 4. 日常の身体活動量に占めるランニングの割合

割合	年 代														p値
	10代		20-30歳		31-40歳		41-50歳		51-60歳		61-70歳		平均		p値
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
8割以上	1	12.5%	5	8.8%	15	9.9%	9	6.8%	2	3.4%	0	0.0%	32	7.7%	0.027※
7~8割	3	37.5%	6	10.5%	12	7.9%	11	8.3%	3	5.2%	0	0.0%	35	8.5%	
5~6割	2	25.0%	13	22.8%	33	21.9%	24	18.0%	7	12.1%	0	0.0%	79	19.1%	
2~3割	2	25.0%	15	26.3%	63	41.7%	56	42.1%	20	34.5%	5	71.4%	161	38.9%	
1割以下	0	0.0%	18	31.6%	28	18.5%	33	24.1%	26	43.1%	2	28.6%	105	25.4%	

※: p<0.05

表 5. 日常生活の状況と健康状態

生活の状況	年 代														p値
	10代		20-30歳		31-40歳		41-50歳		51-60歳		61-70歳		合計		p値
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
1. 起床、就寝などの生活リズムは、毎日一定していますか															
そうである	3	0.3%	41	0.7%	120	0.8%	101	0.7%	46	0.8%	4	0.6%	315	0.7%	n.s.
そうでない	6	0.7%	18	0.3%	36	0.2%	40	0.3%	12	0.2%	3	0.4%	115	0.3%	
2. 睡眠は足りていると思いますか															
そうである	2	0.2%	17	0.3%	49	0.3%	36	0.3%	19	0.3%	3	0.4%	126	0.3%	n.s.
そうでない	7	0.8%	42	0.7%	107	0.7%	106	0.7%	40	0.7%	4	0.6%	306	0.7%	
3. 全般的にみて、あなたの健康状態はどうか															
そうである	9	1.0%	53	0.9%	147	1.0%	131	0.9%	59	0.9%	7	1.0%	406	0.9%	n.s.
そうでない	0	0.0%	5	0.1%	7	0.0%	9	0.1%	1	0.1%	0	0.0%	22	0.1%	
4. 自分の体力を、同じ年のほかの人と比べた場合、どの程度であると思いますか															
そうである	9	1.0%	50	0.8%	141	0.9%	130	0.9%	57	1.0%	7	1.0%	394	0.9%	n.s.
そうでない	0	0.0%	9	0.2%	14	0.1%	11	0.1%	3	0.1%	0	0.0%	37	0.1%	
5. 自分の健康は自分で守り、よくするという意識はどの程度ですか															
そうである	7	0.8%	38	0.7%	125	0.8%	121	0.9%	48	0.8%	7	1.0%	346	0.8%	0.030※
そうでない	2	0.2%	20	0.3%	28	0.2%	21	0.1%	11	0.2%	0	0.0%	82	0.2%	
6. 日常生活でストレスはありますか															
そうである	6	0.7%	28	0.5%	93	0.6%	79	0.6%	39	0.7%	6	0.9%	251	0.6%	n.s.
そうでない	3	0.3%	31	0.5%	61	0.4%	63	0.4%	20	0.3%	1	0.1%	179	0.4%	

※: p<0.05

表 6. 食生活の状況

項目	年 代														p値
	10代		20-30歳		31-40歳		41-50歳		51-60歳		61-70歳		合計		
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
1. 毎日、食事の量や成分などの内容に配慮していますか。															
非常にしている	1	11.1%	3	5.2%	7	4.5%	11	7.7%	4	6.6%	0	0.0%	26	6.0%	n.s.
ある程度している	6	66.7%	30	51.7%	112	71.8%	101	71.1%	43	70.5%	7	100.0%	299	69.1%	
ほとんどしていない	1	11.1%	18	31.0%	28	17.9%	23	16.2%	13	21.3%	0	0.0%	83	19.2%	
全くしていない	1	11.1%	7	12.1%	9	5.8%	7	4.9%	1	1.6%	0	0.0%	25	5.8%	
2. 食事はどのくらい摂りますか															
満腹までが多い	6	66.7%	18	30.5%	47	30.3%	47	33.1%	21	34.4%	2	28.6%	141	32.6%	n.s.
腹八分	3	33.3%	24	40.7%	74	47.7%	64	45.1%	18	29.5%	2	28.6%	185	42.7%	
多い、少ないとまちまちである	0	0.0%	17	28.8%	34	21.9%	31	21.8%	22	36.1%	3	42.9%	107	24.7%	
3. 油っこいものを摂りますか															
よく摂る	2	22.2%	11	18.6%	26	16.6%	21	14.8%	10	16.7%	2	28.6%	72	16.6%	n.s.
時々摂る	5	55.6%	40	67.8%	107	68.2%	100	70.4%	42	70.0%	5	71.4%	299	68.9%	
ほとんど摂らない	2	22.2%	8	13.6%	24	15.3%	21	14.8%	8	13.3%	0	0.0%	63	14.5%	
4. 塩味の濃いものを摂りますか															
よく摂る	2	22.2%	11	18.6%	23	14.7%	15	10.6%	5	8.2%	1	14.3%	57	13.1%	n.s.
時々摂る	5	55.6%	38	64.4%	95	60.9%	76	53.5%	33	54.1%	4	57.1%	251	57.8%	
ほとんど摂らない	2	22.2%	10	16.9%	38	24.4%	51	35.9%	23	37.7%	2	28.6%	126	29.0%	
5. 肉・魚類を摂りますか															
ほとんど摂らない	0	0.0%	1	1.7%	1	0.6%	2	1.4%	0	0.0%	1	14.3%	5	1.1%	n.s.
時々摂る	2	22.2%	21	35.6%	61	38.9%	57	40.1%	18	29.5%	4	57.1%	163	37.5%	
よく摂る	7	77.8%	37	62.7%	95	60.5%	83	58.5%	43	70.5%	2	28.6%	267	61.4%	
6. 野菜類を摂りますか															
ほとんど摂らない	0	0.0%	1	1.7%	1	0.6%	2	1.4%	0	0.0%	0	0.0%	4	0.9%	n.s.
時々摂る	3	33.3%	16	27.1%	23	14.7%	19	13.4%	5	8.2%	1	14.3%	67	15.4%	
よく摂る	6	66.7%	42	71.2%	132	84.6%	121	85.2%	56	91.8%	6	85.7%	363	83.6%	
7. 牛乳・乳製品を摂りますか															
ほとんど摂らない	0	0.0%	3	5.1%	5	3.2%	5	3.5%	0	0.0%	1	14.3%	14	3.2%	n.s.
時々摂る	5	55.6%	25	42.4%	56	35.7%	59	41.5%	20	32.8%	2	28.6%	167	38.4%	
よく摂る	4	44.4%	31	52.5%	96	61.1%	78	54.9%	41	67.2%	4	57.1%	254	58.4%	
8. 海藻・きのこ類を摂りますか															
ほとんど摂らない	0	0.0%	3	5.1%	3	1.9%	2	1.4%	0	0.0%	0	0.0%	8	1.8%	n.s.
時々摂る	3	33.3%	28	47.5%	69	43.9%	67	47.2%	23	37.7%	5	71.4%	195	44.8%	
よく摂る	6	66.7%	28	47.5%	85	54.1%	73	51.4%	38	62.3%	2	28.6%	232	53.3%	
9. ひじき・レバーなどの鉄分を摂りますか															
ほとんど摂らない	1	11.1%	15	25.4%	22	14.0%	18	12.7%	4	6.6%	1	14.3%	61	14.0%	n.s.
時々摂る	8	88.9%	39	66.1%	121	77.1%	110	77.5%	53	86.9%	6	85.7%	337	77.5%	
よく摂る	0	0.0%	5	8.5%	14	8.9%	14	9.9%	4	6.6%	0	0.0%	37	8.5%	
10. 朝食を摂りますか															
ほとんど摂らない	0	0.0%	5	8.5%	6	3.8%	9	6.3%	0	0.0%	0	0.0%	20	4.6%	n.s.
時々摂る	0	0.0%	7	11.9%	9	5.7%	10	7.0%	2	3.3%	0	0.0%	28	6.4%	
ほぼ毎日摂る	9	100.0%	47	79.7%	142	90.4%	123	86.6%	59	96.7%	7	100.0%	387	89.0%	
11. 間食(お菓子、ジュース、缶コーヒー)をしていますか															
ほとんどしない	0	0.0%	8	13.6%	20	12.8%	7	5.0%	9	14.8%	0	0.0%	44	10.2%	0.045※
時々する	3	33.3%	20	33.9%	56	35.9%	67	47.5%	31	50.8%	5	71.4%	182	42.0%	
ほぼ毎日する	6	66.7%	31	52.5%	80	51.3%	67	47.5%	21	34.4%	2	28.6%	207	47.8%	
12. 健康食品、栄養補助食品などを摂りますか															
ほとんど摂らない	2	22.2%	20	33.9%	44	28.0%	43	30.5%	25	41.0%	4	57.1%	138	31.8%	n.s.
時々摂る	5	55.6%	29	49.2%	77	49.0%	63	44.7%	19	31.1%	1	14.3%	194	44.7%	
ほぼ毎日摂る	2	22.2%	10	16.9%	36	22.9%	35	24.8%	17	27.9%	2	28.6%	102	23.5%	
13. 夜遅くまで食べたり飲んだりすることがありますか															
よくある	0	0.0%	7	11.9%	19	12.1%	19	13.5%	6	10.0%	0	0.0%	51	11.8%	n.s.
時々ある	4	44.4%	35	59.3%	86	54.8%	76	53.9%	25	41.7%	4	57.1%	230	53.1%	
ほとんどない	5	55.6%	17	28.8%	52	33.1%	45	31.9%	29	48.3%	3	42.9%	151	34.9%	
14. お酒を飲みますか															
ほぼ毎日	0	0.0%	1	1.7%	14	9.0%	23	16.2%	16	26.2%	2	28.6%	56	12.9%	p<0.001※
週4-5回	0	0.0%	0	0.0%	8	5.1%	12	8.5%	4	6.6%	1	14.3%	25	5.8%	
週2-3回	0	0.0%	9	15.3%	23	14.7%	25	17.6%	6	9.8%	1	14.3%	64	14.7%	
週1回以下	2	22.2%	36	61.0%	75	48.1%	33	23.2%	13	21.3%	1	14.3%	160	36.9%	
飲まない	7	77.8%	13	22.0%	36	23.1%	49	34.5%	22	36.1%	2	28.6%	129	29.7%	
15. タバコを吸いますか															
よく吸う	0	0.0%	0	0.0%	1	0.6%	1	0.7%	0	0.0%	1	14.3%	3	0.7%	p<0.001※
時々吸う	0	0.0%	0	0.0%	2	1.3%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	2	0.5%	
止めた	0	0.0%	2	3.4%	15	9.7%	15	10.6%	3	5.0%	0	0.0%	35	8.1%	
全く吸わない	9	100.0%	56	96.6%	136	88.3%	126	88.7%	57	95.0%	6	85.7%	390	90.7%	

※: p<0.05

4. 日常生活における身体活動の程度

結果を表3に示した。

日常生活における身体活動の程度は、不活発な割合が高く（59.9%）、31～40歳でその割合が特に高く（65.4%）、10代（12.5%）、20～30歳（49.2%）、41～50歳（60.7%）、51～60歳（59.6%）、61～70歳（71.4%）であった（ $p=0.030$ ）。

5. 日常の身体活動量に占めるランニングの割合

結果を表4に示した。

日常の身体活動量に占めるランニングの割合は、年代との間に有意な差があり、「7割以上」は10代（50.0%）、20～30歳（19.3%）、31～40歳（17.8%）、41～50歳（15.1%）、51～60歳（8.6%）、61～70歳（0.0%）で年齢が高くなるほど低かった（ $p=0.027$ ）。

6. 日常生活の状況と健康状態

結果を表5に示した。

日常生活の状況と健康状態について、「全般的にみて、健康状態が良好である」の割合が高く（94.9%）、「同じ年のほかの人と比べた場合に体力がある」の割合も高かった（91.4%）。

また、「自分の健康は自分で守り、よくするという意識」は、20～30歳（65.5%）、31～40歳（81.7%）、41～50歳（85.2%）、51～60歳（81.4%）、61～70歳（100.0%）で年代が高いほど割合が有意に高かった（ $p=0.030$ ）。

7. 食生活の状況

結果を表6に示した。

食事の内容に配慮している割合が高かった（75.1%）。また、食生活の状況は、「間食の摂取」と「飲酒」、および「喫煙」と年代とのあいだに有意な差があった（ $p<0.05$ ）。「間食の摂取」は、10代において「ほぼ毎日摂る」の割合が高く（ $p=0.045$ ）、「飲酒」は年齢が高いほど高い割合でみられた（ $p<0.001$ ）。「喫煙」の割合は、年代が高いほど高かったが（ $p<0.001$ ）、数は少なかった。未成年である10代の「飲酒」と「喫煙」はなかった。

IV. 考 察

1. ランニングを開始した動機と目的

本調査において、10代はBMIが低く、この年代のランニングの目的は「記録の更新」と「達成感の獲得」であった。また、日常の活動量に占めるランニングの割合が高かった。これは長距離ランナーにおいては、他の種目と比較してBMI、および体脂肪率がパフォーマンスに影響されやすく、パフォーマンスの向上には体脂肪の減量が重要な要素である（岡野、侘美ほか1994：岡野2002：河合2008）。10代の「記録の更新」と「達成感の獲得」のランニングの目的が、BMIを低下させていると考えられる。

31～40歳以降のランニングの目的は、「体力・健康づくり」の割合が高かった。加齢に伴い、生理的变化、および体力の低下が顕著になるため、健康に配慮する意識が高まり、気軽に実施できるランニングの実施者が増加していると考えられる。

61～70歳は、「健康診断の結果等」からランニングを開始した割合が高かった。健康づくりや生活習慣病の予防のためにエネルギーの消費を増やし、減量の効果が期待される有酸素運動の実施が推奨されてきた。本研究から有酸素運動の効果を期待してランニングが実施されているのか否かは明らかでないが、高い年代であってもランニングを実施する女性が増えていることは画期的なことである。一方、加齢に伴う生理的变化に対する配慮も必要である。

また、近年、運動を積極的に行う人は、健康の維持・増進に次いで「好きだから」を理由にあげる割合が高くなっている（厚生統計協会：2002）。女性の運動の実施を推進するためにも運動を好きにさせる要素が必要であると考えられた。

ところで、運動は強さの象徴として男性が行うものであり、妊娠・出産を担う女性が行うものではないと考えられていた時代があった（J.A.ルークスら：1980）。しかし、近年、女性の社会進出が目覚ましく、景気に影響されるものの、就業率は1995年の56.4%から2008年には59.7%と男性と比較して増加し、雇用者総数に占める女性の割合も増加するなど、社会情勢は変化している（21世

紀職業財団：2011、厚生労働統計協会：2002、厚生労働省雇用均等・児童家庭局雇用均等政策課：2012)。したがって近年のランニング人口の増加は、健康の維持や体力の向上に加え、社会進出に伴うストレスの解消や人間関係の構築、仲間づくりやつきあいを目的として仕事を終えた会社帰りや休暇の利用にも関係すると考えられる（労働政策研究・研修機構：2010、三冬社：2011）。

また、急増している女性ランナーのランニング実施の目的の一つにメディア等の影響によるファッション性の追求による美容や痩身もある。女性の自己評価や社会的成功の手段として、身体的な外見の魅力としての‘Thinness as beauty’が普遍化し、痩身のモデルが美の象徴とされるなど、ステレオタイプの痩身美が蔓延し（川上：2000）、日本においては若年層でその傾向が顕著である（牧野：2000、河合：2008）。痩身を目的とした過度のトレーニングや不適切な食事は、体調不良や心理的ストレスを招く危険性があるため、注意が必要であると考えられた（牧野：2000、川上：2000、岡野：2002）。

2. 身体活動の状況

10代では「記録の更新」を目的としている割合が高く、日常の身体活動量に占めるランニングの割合が高いのは、ランニングが学校の部活動の中での「トレーニング」として実施されていることによると考えられる。

日常の身体活動量は20～30歳で高く、それ以降は年代が高いほど日常の身体活動量が低かった。20～30歳は出産や育児、家事により体力の必要な年代であるため、他の年代と比較して日常の身体活動量が多くなっていると考えられる。一方、近年は電化製品の発達や利便性の追求から育児や家事に費やす時間の短縮や軽減により、この年代であっても以前と比較すると日常の身体活動量は減少していると推察される。

実際、過去と比較して近年では余暇活動に目が向けられるようになっている（総務局政策統括官統計研修所：2008、財団法人地域流通経済研究所：2008、梶谷：2006）。余暇時間の過ごし方は個人の価値観に影響されるが、本研究において、

高い年代においてもランニングが実施されるようになってきていることから、健康の獲得の必要性に伴い、運動への関心は高まり、運動、またランニングが余暇活動の選択肢の一つとなっていると推察された。

3. 日常生活の状況

全般的に健康状態は良く、いずれの年代においても「自分の健康は自分で守る」という意識が高く、この割合は年齢が高いほど高かった。

「自分の健康は自分で守る」という self-efficacy（自己効力感）は、健康の獲得に重要な要素である（百々瀬ほか：2012、厚生労働省大臣官房統計情報部：2002）。実際、運動実施者は非実施者と比較して self-efficacy が高いと考えられているが、トレーニングの現場においてはこの self-efficacy を持続させる工夫が必要である。また、運動非実施者に対しては self-efficacy を喚起し、高める方策が必要である。

運動は、過去には「苦しい」「忍耐」というイメージが先行することが多かったが、近年は「おしゃれ」、「楽しい」、「気分転換になる」などに変化し、ランニングにおいても近年の企業主導の様々な仕掛けは、女性が運動を開始する動機づけとなっている。

一方、年代が高くなるほど、日常の身体活動状況が不活発になっているが、運動の実施を推進することに加えて、日常生活の身体活動量を増加させることが推奨されている。すなわち、日常生活の育児や家事はエネルギー消費量の増加や筋肉への刺激、および身体各機能を刺激し、健康づくりにも有効になることが期待されている。

4. 食事の摂取状況

食事の摂取状況は、年代とのあいだに大きな差はみられなかったが、ランニング実施者は健康に配慮している割合が高く、食事にも配慮されている様子にあった。

一方、年代が高いほど飲酒の割合が増加した。近年の飲酒率の減少は、飲酒による心身への影響についての科学的根拠が蓄積され、またこれに伴う法的な規制と社会的情勢の影響によると考えら

れる。飲酒は心身に良好な影響を及ぼす場合もあるが、許容量を越えた場合には併害が起こるため個人がその許容量を認識する必要がある。また、ランニング後の生理的代謝が活性化しているタイミングでの飲酒の身体機能への悪影響について、啓蒙も必要であると考えられた。

また、割合は少ないものの喫煙するランナーがみられた。喫煙が身体のみならず、脳への影響も明らかになり、健康に及ぼす弊害に関する科学的根拠が蓄積されているため、過去と比較して喫煙率は低下している（厚生労働省健康局：2011）。本研究において、ランナーが喫煙する背景は明らかではないが、喫煙の弊害についての啓蒙も必要であると考えられる。

5. 今後の健康政策の展開に向けて

女性の運動実施に対する歴史的変化や社会進出に伴う就業率の上昇、および結婚や妊娠、出産などによる女性の生き方や環境が多様化し、ライフスタイルやライフコースが変化している。したがって、運動に対しても生理的効果の他、ストレス解消などの精神的効果、友人づくりや自信の獲得などの社会的効果が期待されるようになっている。

運動行動を促進する要因として、教育レベル、収入・社会的地位、運動の楽しさ、期待される恩恵の理解、運動実施の意図、主観的健康度、自己効力、変化の段階、成人期の身体活動歴、食習慣、ソーシャルサポート（仲間、家族）などの状況が良好であることがあげられる。一方、運動の実施を阻害する要因として、年齢が高い、体重過多、運動実施上の障害、ネガティブな気分状態（うつなど）、時間の不足、悪天候があげられている（Trost：2002）。

近年、地域を管轄する行政や労働力を担う企業は、女性の健康の維持、増進の方策を講じる責務をもつようになり、行政では、健康づくりの他に地域活性や経済効果、コミュニティーの構築を期待して運動教室やスポーツイベントを企画、運営するようになっている。企業において経営資源として「人、物、金、情報、時間」が必要であると考えられているが、行政においても女性を対象とした運動教室やイベント等を企画、運営する際は、

対象の年齢や多様な目的、またその背景や環境を配慮すること必要不可欠であると考えられた。

ま と め

本研究では、女性の運動実施による健康政策について考察するために、女性ランナーのランニングを実施する目的と動機、トレーニングと食事の摂取状況、および日常生活や健康状態について実態を調査し、その多様性と課題を把握した。

今後、調査の対象数、対象地域を増やし、さらに多角的、かつ詳細な分析を実施することで女性の運動実施、および身体活動量の側面から健康政策について考えていきたい。

参考文献

- 笹川スポーツ財団（2013）運動・スポーツ実施状況、スポーツライフに関する調査報告書
- 厚生労働省雇用均等・児童家庭局雇用均等政策課（2012）平成23年版 働く女性の実情
- 百々瀬いずみ、森谷キヨシ、清水真理、伊藤和枝ほか（2012）運動実施の支援による体力の向上とメタボリックシンドロームの予防・改善の関係、天使大学紀要12：53-67
- 厚生労働省健康局（2011）飲酒、喫煙、運動習慣の状況、平成21年国民健康・栄養調査報告
- 財団法人21世紀職業財団（2011）女性の継続就業全員参加型の社会を目指して、女性労働の分析2011
- 三冬社編集部（2011）理想的な女性のライフコース、女性の暮らしと生活意識データ集、三冬社、120-123
- 三冬社編集部（2011）女性の余暇消費調査、女性の暮らしと生活意識データ集、三冬社、228
- 独立行政法人労働政策研究・研修機構（2010）データブック国際労働比較
- 河合美香、岡野五郎（2009）成長期のアスリートの食生活と健康度、生活習慣、およびトレーニング状況の関係—滋賀県陸上競技部所属の中学生を対象に一、財）滋賀県体育協会スポーツ科学委員会紀要、26：105-111
- 池本真二、稲山貴代（2008）生体リズムと食事、食事と健康の科学、建帛社、東京、68-72
- 河合美香（2008）ランナーの痩せ志向を考える～日中の若年層の体型に関する意識の現状～、ランニング学研究、20（1）：68-70
- 財団法人地域流通経済研究所（2008）女性のライフコースと余暇、女性の余暇消費調査、1-5
- 総務局・政策統括官統計研修所（2008）スポーツ行動・時間及びスポーツ関係費の状況、1-5
- 河合美香、岡野五郎（2007）陸上競技部（長距離）所

- 属の中学生における食生活の状況と他の生活要因ならびに健康度・体調との関連、財）滋賀県体育協会スポーツ科学委員会紀要、25：127-130
- 梶谷真也、小原美紀（2006）有業者の余暇時間と健康投資、日本労働研究雑誌、552：44-59
- 鈴木正成（2006）なぜ朝食が大切なのか？、実践的スポーツ栄養学、文光堂、東京、144-150
- 秦 艶萍、横山久美代、成瀬克子（2003）朝食欠食が昼食後の血糖値変動に及ぼす影響、女子栄養大学紀要 34：33-39
- 岡野五郎（2002）女子アスリートの痩せ願望と摂食障害・無月経、臨床スポーツ医学、16（4）：450-452
- 岡野五郎（2002）アスリートの栄養上の課題：摂取状況と摂食障害、月経異常、日本栄養・食糧学会誌、55（6）：367-371
- 河合美香（2002）栄養サポートの実際―実業団と学生ランナーを例として―、日本栄養・食糧学会誌、55（6）：361-365
- 財団法人厚生労働統計協会（2002）平均常用雇用及び労働異動率
- 厚生労働省大臣官房統計情報部（2002）平成14年保健福祉動向調査（運動習慣と健康意識）、30-33
- 川上恵子（2000）現代女性のライフステージと「食」～つまずきとしての摂食障害～、日本女性心身医学会雑誌、5：116-122
- 牧野真理子（2000）摂食障害からみた女性心理医学、日本女性心身医学界雑誌、10（1）：18-24
- 西風 脩、古屋悦子、竹谷徳雄（2000）ストレス対応と食事・栄養、心身医学、40（6）：440-445
- 河合美香（1998）一流長距離走選手のスポーツライフマネジメント―栄養サポートを中心に―、体育学研究、43（5・6）：283-291
- 岡野五郎、侘美 靖、中本哲他（1994）女子アスリートの痩身願望度と食行動、体力科学、43（6）：701
- 目崎 登（1992）女性の一生と性機能、女性のためのスポーツ医学、金原出版、東京、57-74
- 目崎 登（1992）ホルモンの分泌と生理作用、女性のためのスポーツ医学、金原出版、東京、41-56
- Trost SG, Owen N, Bauman AE, et al. (2002) Correlate of adult participation in physical activity review and update. Med Sci Sports Exerc 34：1996-2001
- J.A.ルーカス、R.A.スミス（1980）現代アメリカスポーツ史、暁夫編訳、不昧堂出版、92