

〈個人研究〉

「若年層の健康教育の推進に向けた基礎研究—運動実施の状況と運動の実施に影響する社会的要因—」

若年層の運動の実施状況、および運動の実施に影響する要因

河合美香*

1. 近年の日本の健康事情とこれまでの研究

日本人の平均寿命は長いが、健康寿命（寝たきりや痴呆のない状態で心身ともに自立し、健康的に生活できる期間）との差は10年近くあり、この間の医療・健康政策が大きな課題となっている。また、QOL（Quality of life）への関心が高まり、企業、および地域において、健康の保持増進を目的とした施策の具現化が推進されている。

著者は、運動の実施に影響する社会的要因を把握し、健康づくり政策を具現化するための基礎資料を得ることを目的として、教育レベルが高い傾向にあり、また地域の健康づくりの政策を担う立場にあると考えられるG市市役所職員2,129名を対象に運動の参加ステージ（行動変容）と生活習慣、および社会・経済的要因との関連を調査した（日本健康医学会雑誌、2014、23(2):80-96：龍谷大学社会科学年報、2011、41:122-134)^{1,2)}。その結果、運動の参加ステージに影響する要因は男女で異なり、また、地域や職場の実情など社会的要因にも影響されることを明らかにした。本研究により地域や企業ではこれらを配慮した制度や環境の構築の必要性が示唆された。

一方、先行研究から、行政職員等、教育年数の長い者（高等教育を受けた者）は、健康診断の受診率が高く、また自分の健康は自分で守るという

意識（Self-efficacy）^{注1)}も高いことから、教育レベルが健康教育に影響することが明らかになっている³⁾。しかし、高等教育機関への就学の可否は経済状況に影響されることから、近年、高等教育機関への就学が困難な場合には、健康教育を受ける機会がなく、結果として健康状態に影響する大きな要因の一つであることが課題となっている。近い将来に訪れる少子高齢化社会に向けた対策のためには、若年層の健康に対する意識を高めることが必須であり、健康獲得の3要素の一つである運動を推進する多角的な対策が必要である。

また、女性の運動実施率は過去と比較して高くなっているが、男性と比較して低い⁴⁾。その要因を明らかにし、対策を考案することを目的として、ニュースポーツを実施している中高年女性412名を対象に調査を実施した（日本健康医学会雑誌、2015、23(4):249-260：龍谷大学社会科学年報、2013、43:183-188)^{5,6)}。その結果、女性の運動習慣と日常の身体活動状況は、年齢や健康状態、また行動変容の段階により異なり、これらは、実施者の経済状況や教育環境、地域の環境、また社会的な要因にも影響されていることが明らかになった。また、指導者の指導力（魅力）も実施者の運動の開始や継続に大きな影響を及ぼしていた。女性の場合、運動習慣の獲得には、美しさや優雅さ、華やかさも重要な要因であることも示唆された。

さらに近年の健康ブームに伴い、各地で創設されているマラソン大会への出場を目指している女性445名を対象に、ランニング開始の動機と目的、

* 龍谷大学 法学部

日常の身体活動状況、および健康状態に関する調査を実施した。その結果、対象者のBMIは年代間に差はなかったが、20以下（痩せ）の割合が高く、年代も若い傾向にあった。近年、女性の社会進出や女性を取り巻く社会的な環境が変化しているため、痩身が美として蔓延し、不要なダイエットを目的としてランニングする女性も増えている。ランニングの継続にはこれらを配慮したサポートの必要性が示唆され⁷⁾、これが医療費の抑制に貢献する可能性が示唆された⁸⁾。

以上の女性を対象とした調査からは、運動の実施には、身体的、精神的、また社会的要因など、多角的な要因が影響していることが明らかになった。したがって、運動種目による特性を把握し、女性の身体的な特性や健康状態、社会的背景等を配慮した健康づくり政策の必要性が示唆された。

2. 本研究の目的

現在、成人のみならず、発育発達期における運動不足、および運動嫌いも深刻である。この時期の運動に対する意識や環境が若年層の運動の実施状況に影響する。また若年層の運動に対する意識や環境、また運動の実施状況が、その後の人生における身体活動やスポーツ・健康への興味関心、また運動の実施に影響する。特に日本人の平均寿命は男性80.5歳（世界6位）、女性86.8歳（世界1位）で延伸しているが⁹⁾、健康寿命との10年近くある差を考えた場合、今後、増大すると予想される医療費の削減、また、QOLの面からも健康づくり対策を講じることが必要である。

運動は栄養、休養とともに健康の獲得に必要な三大要素の一つである。若年層、および女性の運動の実施状況と運動の実施を阻害する要因について基礎資料を得ることで、今後の若年層、および女性の健康づくり政策について、具体的な対策を講じることが可能になると考える。

本研究では、若年層を対象に調査を実施し、運動の実施状況と運動の実施に関連すると考えられる要因（特に阻害要因）を明らかにすること、また若年女性の運動の実施を阻害する要因について明らかにすることを目的として調査を実施した。

3. 調査の実施方法と内容

調査は、2016年度にR大学の教養教育スポーツ科学系において展開されている講義（2科目3コマ：「人間とスポーツ」と「健康とスポーツ」）、およびスポーツ技術学の演習科目（3科目7コマ：フィットネス、卓球、バドミントン）を履修している学生に実施した。なお、対象としたスポーツ科学系の科目において、履修希望者が履修できない現状は、スポーツ科学系科目のカリキュラムの検討の必要を示唆するものである。

調査は無記名式とし、対象者に調査の目的を説明した後に配布、回収した。個人情報取り扱い、(社)日本体育学会の「体育学研究における研究者の倫理について（覚書）」を参照とした。

調査の内容は、運動、またはトレーニングの実施状況（ほとんど毎日運動している、週3日以上運動している、週3日未満であるが運動している、最近運動を始めた、運動する予定はない）とスポーツとの関わり、スポーツ・または運動をする目的、またスポーツ・運動をする環境についてである。なお、スポーツと運動の定義は諸説あるため、本調査では、一般的な身体活動ととらえることとした。得られた調査のデータは、それぞれ男女の相違について、 χ^2 検定、および ϕ 係数により分析した。その際、有意水準を5%未満とした。

4. 結果と考察

(1) 調査票の回収状況

結果を表1に示した。

調査対象者、すなわち、講義と演習の履修登録者1,048名に対し、回答者は781名、回収率は74.5%であり、講義科目の回答率71.7%と比較して演習科目は85.0%で高かった。これは、講義科目と比較して、出席を確認している演習科目では出席率が高いことに起因すると考えられる。また、本調査は、講義科目では各セメスターの第一週目、演習科目では最終日に実施したため、この実施時期が回収率に影響したとも考えられる。

また、本調査の対象とした講義（「健康とス

表 1 調査票の回収状況

科 目			性別		合 計	履修学 生(人)	回 収 率 (%)	回 収 率 ¹⁾ (%)	
			男性	女性					
講義	前期	健康とスポーツ	人数 (%)	163 67.1%	80 32.9%	243 100.0%	344	70.6%	
		健康とスポーツ	人数 (%)	119 63.0%	70 37.0%	189 100.0%			
	後期	人間とスポーツ	人数 (%)	90 57.3%	67 42.7%	157 100.0%	237	66.2%	
		人間とスポーツ	人数 (%)	90 57.3%	67 42.7%	157 100.0%			
演習	前期	スポーツ技術学	人数 (%)	55 50.0%	55 50.0%	110 100.0%	128	85.9%	85.0%
		スポーツ技術学	人数 (%)	50 61.0%	32 39.0%	82 100.0%			
	後期	スポーツ技術学	人数 (%)	50 61.0%	32 39.0%	82 100.0%	98	83.7%	
		スポーツ技術学	人数 (%)	50 61.0%	32 39.0%	82 100.0%			
合 計			人数 (%)	477 61.1%	304 38.9%	781 100.0%	1048	74.5%	74.5%

1) 講義と演習

スポーツ」と「人間とスポーツ」と演習（スポーツ技術学演習）を重複して履修した学生が存在する（最大3科目）。この場合、調査票の回答は一回のみと指示したため、その影響が回収率に影響したとも考えられる。

(2) 運動、またはトレーニングの実施状況

1) 男女の比較

結果を表2に示した。

運動の実施状況は、男女で差があり（ $p<0.001$ ）、男性では、「週3日未満であるが運動、またはトレーニングを実施している」割合がもっとも高く（25.8%）、定期的（ほとんど毎日、週3日以上、週3日未満）に運動、またはトレーニングを実施している割合は58.0%であった。これに対し、「運動する予定はない」割合は16.1%であった。

女性では「近々始める」割合がもっとも高く

（34.9%）、定期的に運動を実施している割合は29.9%で、男性の半分程度であった。「運動する予定はない」割合も高かった（29.3%）。

2) 学年の比較

結果を表3に示した。

運動の実施状況は、学年との間に差はなかったが、1、2回生で定期的に運動を実施している割合は、それぞれ51.7%と53.6%で5割以上、「運動する予定はない」割合は、それぞれ16.6%と19.1%あった。これに対し、3、4回生では、定期的に運動している割合は、それぞれ43.8%と36.6%で低く、「運動、またはトレーニングする予定はない」割合は、それぞれ23.8%と30.0%で高くなった。

学年が高くなるにつれて、専門の授業等、運動、またはトレーニングよりも優先する活動があり、

表 2 運動実施状況（男女の比較）

性別		運動実施状況						合計
		ほとんど毎日	週3日以上	週3日未満	最近始めた	近々始める	運動する予定はない	
男性	人数	87	67	123	26	97	77	477
	(%)	18.2%	14.0%	25.8%	5.5%	20.3%	16.1%	100.0%
女性	人数	31	17	43	18	106	89	304
	(%)	10.2%	5.6%	14.1%	5.9%	34.9%	29.3%	100.0%
合計	人数	118	84	166	44	203	166	781
	(%)	15.1%	10.8%	21.3%	5.6%	26.0%	21.3%	100.0%

p<0.001

表3 運動実施状況（学年の比較）

性別		運動実施状況						合計
		ほとんど毎日	週3日以上	週3日未満	最近始めた	近々始める	運動する予定はない	
男性	人数	87	67	123	26	97	77	477
	(%)	18.2%	14.0%	25.8%	5.5%	20.3%	16.1%	100.0%
女性	人数	31	17	43	18	106	89	304
	(%)	10.2%	5.6%	14.1%	5.9%	34.9%	29.3%	100.0%
合計	人数	118	84	166	44	203	166	781
	(%)	15.1%	10.8%	21.3%	5.6%	26.0%	21.3%	100.0%

p<0.001

p<0.001

時間の確保が困難になっていると推察された。

(3) スポーツとの関わり

結果を表4に示した。

スポーツとの関わりは男女で差があり、「幼少期からのスポーツ活動状況」と「身体活動の好き嫌い」、「スポーツの得手不得手」、「身体活動の必要性の認識」、「スポーツ観戦」、「スポーツへの興味関心」は総じて、男性が女性と比較して関わりが強かった。一方、スポーツ活動の指導や企画、ボランティア、スポーツする人の食事づくりなど、「スポーツを支える機会がある」は男女で差はなかった。

女性がスポーツするようになった時期について明確な記録はない。しかし、19世紀後半に近代五輪の開催を提唱し、五輪の創始者として知られるクーベルタンは、女性のスポーツへの参画に対し、「オリンピックの理念『シテイウス、アルテイウス、オルテイウス』、すなわち、『より速く、より高く、より強く』という理念の妨げになると考えた」という。というのは、クーベルタンが「女性は、男性に成績では決してかなわない。オリンピックは、個人の競技記録を目指して努力をする騎士的な競技エリート『仲の良い兄弟たち』のものであるべき」と考えたからである。これは女性を五輪から除外するものであった。つまり、彼は「女性の社会的地位は、『遺産、伝統、そして日常の習慣』で支配されるべきものである」と信じていた。また、「女性がオリンピックに参加できるようになった後も『实际的ではなく、興味もなく、美しくもない。更に付け加えれば、明らかに間違

っている』と考えていた。さらに、『大衆の前で女性の競技をみせることは品位を下げると述べた』という^{注2)10)}。

しかし、1896年近代五輪の第一回開催当時から100年以上を経た現在、女性もスポーツに参画するようになり、特に近年ではスポーツが健康づくりに有用なツールとしても考えられるようになっている。

また、近年、「スポーツ」を身体活動による「実践する」ととらえる狭義な考え方から、「観戦する」、「支える」など身体活動を伴わない活動を含め、広義に捉えられるようになっている^{注3)}。スポーツとのかかわりは多様になり、スポーツによる効果が身体的効果のみならず、社会的効果、経済的效果、精神的効果など多様に期待されることは歓迎すべきことである。

一方で、若年層に対しては、身体活動を伴う「スポーツ」においてのみ、得られる生理的效果と心理的效果、さらに社会的効果、すなわち、従来の身体活動を伴う狭義の「スポーツ」の重要性を再認識することも不可欠であると考ええる。

(4) スポーツ、または運動をする目的

結果を表5に示した。

スポーツ、または運動をする目的は、男性と女性で異なり、男性は女性と比較して、「記録の更新・技術の向上」の割合が有意に高かった(71.5% v.s.53.6%)。また、「体力・健康づくり」を目的としている割合は、男性と女性のいずれも「記録の更新・技術の向上」より高く、男性と比較して女性で高かった(93.3% v.s.97.0%)。女性は、「ス

表4 スポーツとの関わり

項 目		全くそ うでない	あまりそ うでない	ある程度 そうだ	全くその 通りだ	わからな い	合計	有意差
1) 幼少期から身体をよく動かしている								p<0.001
男性	人数	13	80	179	202	3	477	100.0%
	(%)	2.7%	16.8%	37.5%	42.3%	0.6%	100.0%	
女性	人数	22	80	122	77	2	303	100.0%
	(%)	7.3%	26.4%	40.3%	25.4%	0.7%	100.0%	
合計	人数	35	160	301	279	5	780	100.0%
	(%)	4.5%	20.5%	38.6%	35.8%	0.6%	100.0%	
2) 身体を動かすことが好きである								p<0.001
男性	人数	9	39	183	244	1	476	100.0%
	(%)	1.9%	8.2%	38.4%	51.3%	0.2%	100.0%	
女性	人数	11	62	121	110	0	304	100.0%
	(%)	3.6%	20.4%	39.8%	36.2%	0.0%	100.0%	
合計	人数	20	101	304	354	1	780	100.0%
	(%)	2.6%	12.9%	39.0%	45.4%	0.1%	100.0%	
3) スポーツが得意である								p<0.001
男性	人数	38	117	207	114	1	477	100.0%
	(%)	8.0%	24.5%	43.4%	23.9%	0.2%	100.0%	
女性	人数	45	100	108	47	2	302	100.0%
	(%)	14.9%	33.1%	35.8%	15.6%	0.7%	100.0%	
合計	人数	83	217	315	161	3	779	100.0%
	(%)	10.7%	27.9%	40.4%	20.7%	0.4%	100.0%	
4) 身体を動かす必要性を感じている								p<0.005
男性	人数	5	18	160	290	3	476	100.0%
	(%)	1.1%	3.8%	33.6%	60.9%	0.6%	100.0%	
女性	人数	1	15	141	147	0	304	100.0%
	(%)	0.3%	4.9%	46.4%	48.4%	0.0%	100.0%	
合計	人数	6	33	301	437	3	780	100.0%
	(%)	0.8%	4.2%	38.6%	56.0%	0.4%	100.0%	
5) スポーツをよく観戦(現地やテレビで)する								p<0.001
男性	人数	43	101	156	175	0	475	100.0%
	(%)	9.1%	21.3%	32.8%	36.8%	0.0%	100.0%	
女性	人数	32	107	98	65	0	302	100.0%
	(%)	10.6%	35.4%	32.5%	21.5%	0.0%	100.0%	
合計	人数	75	208	254	240	0	777	100.0%
	(%)	9.7%	26.8%	32.7%	30.9%	0.0%	100.0%	
6) スポーツについて興味・関心が高い								p<0.001
男性	人数	16	53	186	215	2	472	100.0%
	(%)	3.4%	11.2%	39.4%	45.6%	0.4%	100.0%	
女性	人数	14	81	125	79	1	300	100.0%
	(%)	4.7%	27.0%	41.7%	26.3%	0.3%	100.0%	
合計	人数	30	134	311	294	3	772	100.0%
	(%)	3.9%	17.4%	40.3%	38.1%	0.4%	100.0%	
7) スポーツを支える機会がある								n.s.
男性	人数	191	163	69	49	5	477	100.0%
	(%)	40.0%	34.2%	14.5%	10.3%	1.0%	100.0%	
女性	人数	146	103	28	23	2	302	100.0%
	(%)	48.3%	34.1%	9.3%	7.6%	0.7%	100.0%	
合計	人数	337	266	97	72	7	779	100.0%
	(%)	43.3%	34.1%	12.5%	9.2%	0.9%	100.0%	

表5 スポーツ、または運動をする目的

項 目	全くそ うでない	あまりそ うでない	ある程 度そうだ	全くその 通りだ	わから ない	合計	有意差
1) 記録の更新・技術の向上							p<0.001
男性	人数 39 (%) 8.2%	97 20.3%	187 39.2%	151 31.7%	3 0.6%	477 100.0%	
女性	人数 50 (%) 16.5%	91 30.0%	115 38.0%	42 13.9%	5 1.7%	303 100.0%	
合計	人数 89 (%) 11.4%	188 24.1%	302 38.7%	193 24.7%	8 1.0%	780 100.0%	
2) 体力・健康づくり							p<0.05
男性	人数 11 (%) 2.3%	21 4.4%	204 42.9%	240 50.4%	0 0.0%	476 100.0%	
女性	人数 1 (%) 0.3%	8 2.6%	151 49.8%	142 46.9%	1 0.3%	303 100.0%	
合計	人数 12 (%) 1.5%	29 3.7%	355 45.6%	382 49.0%	1 0.1%	779 100.0%	
3) ストレスの解消							n.s.
男性	人数 25 (%) 5.3%	91 19.1%	206 43.3%	153 32.1%	1 0.2%	476 100.0%	
女性	人数 12 (%) 4.0%	38 12.5%	159 52.5%	93 30.7%	1 0.3%	303 100.0%	
合計	人数 37 (%) 4.7%	129 16.6%	365 46.9%	246 31.6%	2 0.3%	779 100.0%	
4) 達成感・爽快感の獲得							p<0.05
男性	人数 18 (%) 3.8%	51 10.7%	206 43.3%	200 42.0%	1 0.2%	476 100.0%	
女性	人数 13 (%) 4.3%	42 14.0%	157 52.2%	88 29.2%	1 0.3%	301 100.0%	
合計	人数 31 (%) 4.0%	93 12.0%	363 46.7%	288 37.1%	2 0.3%	777 100.0%	
5) 友人づくり・つきあい							p<0.05
男性	人数 37 (%) 7.8%	121 25.4%	200 42.0%	115 24.2%	3 0.6%	476 100.0%	
女性	人数 32 (%) 10.6%	69 22.8%	153 50.7%	47 15.6%	1 0.3%	302 100.0%	
合計	人数 69 (%) 8.9%	190 24.4%	353 45.4%	162 20.8%	4 0.5%	778 100.0%	
6) 仕事や資格の取得のため							n.s.
男性	人数 175 (%) 36.7%	191 40.0%	73 15.3%	33 6.9%	5 1.0%	477 100.0%	
女性	人数 115 (%) 38.0%	123 40.6%	49 16.2%	14 4.6%	2 0.7%	303 100.0%	
合計	人数 290 (%) 37.2%	314 40.3%	122 15.6%	47 6.0%	7 0.9%	780 100.0%	
7) リハビリ・治療							n.s.
男性	人数 221 (%) 46.3%	167 35.0%	64 13.4%	19 4.0%	6 1.3%	477 100.0%	
女性	人数 134 (%) 44.2%	98 32.3%	51 16.8%	14 4.6%	6 2.0%	303 100.0%	
合計	人数 355 (%) 45.5%	265 34.0%	115 14.7%	33 4.2%	12 1.5%	780 100.0%	

スポーツ、または運動」を競技力向上よりも「体力・健康づくり」を目的としていることが明らかになった。

また、上述の「(3) スポーツとの関わり」で、「幼少期から身体をよく動かしている」と「身体を動かすことが好きである」、「スポーツが得意である」のそれぞれの割合は、いずれも総じて男性が女性よりも有意に高く、スポーツ、または運動の実施に対し、性差があることが明らかになった。

「ストレスの解消」や「達成感・爽快感の獲得」の割合は男性と女性のいずれも高く、スポーツ、または運動により、精神的な効果も期待されることが明らかになった。「友人づくり・つきあい」の割合も6割程度で、精神的な効果に加え、社会的な効果も期待されていることが示唆された。

一方、「仕事や資格の取得のため」と「リハビリ・治療」を目的としている割合は高くなかった。

R大学では、スポーツ・健康科学に特化した学部や組織を有しておらず、専門的、かつ公的な資格の取得は不可能であることから、学生は「資格の取得」や「リハビリ・治療」は期待していないと考えられた。

(5) スポーツ・運動をする環境

結果を表6に示した。

「身近に利用しやすい運動施設・場所がない」「手軽に利用できる用具がない」は、「ある程度そうだ」と「全くその通りだ」の割合が50%程度であった。運動の実施には、「身近で手軽なこと」が重要な要素であると先行研究にて明らかになっている。

1991年の文部省による大学設置基準の大綱化¹¹⁾に伴い、全国的にそれまで一般教養科目として必修であった「体育」は各大学の判断で選択科目、

表6 スポーツ、運動をする環境

項 目	全くそ うでない	あまりそ うでない	ある程 度そう	全くその 通りだ	わから ない	合計	有意差	項 目	全くそ うでない	あまりそ うでない	ある程 度そう	全くその 通りだ	わから ない	合計	有意差
1) 身近に利用しやすい運動施設・場所がない							p<0.01	7) 学業以外のこと(バイト、家事)で疲労が溜まっている							p<0.001
男性	人数 77	161	176	57	5	476		男性	人数 73	163	177	62	0	475	
	(%) 16.2	33.8	37.0	12.0	1.1	100.0			(%) 15.4	34.3	37.3	13.1	0.0	100.0	
女性	人数 24	95	134	46	4	303		女性	人数 11	76	137	77	0	301	
	(%) 7.9	31.4	44.2	15.2	1.3	100.0			(%) 3.7	25.2	45.5	25.6	0.0	100.0	
合計	人数 101	256	310	103	9	779		合計	人数 84	239	314	139	0	776	
	(%) 13.0	32.9	39.8	13.2	1.2	100.0			(%) 10.8	30.8	40.5	17.9	0.0	100.0	
2) 手軽に利用できる用具がない							p<0.001	8) 家族の理解を得られない							n.s.
男性	人数 83	157	177	56	3	476		男性	人数 309	119	38	8	1	475	
	(%) 17.4	33.0	37.2	11.8	0.6	100.0			(%) 65.1	25.1	8.0	1.7	0.2	100.0	
女性	人数 26	81	145	47	4	303		女性	人数 202	73	19	6	1	301	
	(%) 8.6	26.7	47.9	15.5	1.3	100.0			(%) 67.1	24.3	6.3	2.0	0.3	100.0	
合計	人数 109	238	322	103	7	779		合計	人数 511	192	57	14	2	776	
	(%) 14.0	30.6	41.3	13.2	0.9	100.0			(%) 65.9	24.7	7.3	1.8	0.3	100.0	
3) 運動を一緒に行なう仲間がいない							p<0.01	9) 金銭的な余裕がない							n.s.
男性	人数 121	170	130	51	0	472		男性	人数 144	173	121	38	0	476	
	(%) 25.6	36.0	27.5	10.8	0.0	100.0			(%) 30.3	36.3	25.4	8.0	0.0	100.0	
女性	人数 49	103	108	41	1	302		女性	人数 82	105	86	29	0	302	
	(%) 16.2	34.1	35.8	13.6	0.3	100.0			(%) 27.2	34.8	28.5	9.6	0.0	100.0	
合計	人数 170	273	238	92	1	774		合計	人数 226	278	207	67	0	778	
	(%) 22.0	35.3	30.7	11.9	0.1	100.0			(%) 29.0	35.7	26.6	8.6	0.0	100.0	
4) 学業が忙しく、時間がない							p<0.001	10) 腰痛・膝痛などの関節痛がある							p<0.001
男性	人数 78	161	171	65	0	475		男性	人数 212	137	84	43	0	476	
	(%) 16.4	33.9	36.0	13.7	0.0	100.0			(%) 44.5	28.8	17.6	9.0	0.0	100.0	
女性	人数 14	89	139	60	1	303		女性	人数 167	80	46	7	0	300	
	(%) 4.6	29.4	45.9	19.8	0.3	100.0			(%) 55.7	26.7	15.3	2.3	0.0	100.0	
合計	人数 92	250	310	125	1	778		合計	人数 379	217	130	50	0	776	
	(%) 11.8	32.1	39.8	16.1	0.1	100.0			(%) 48.8	28.0	16.8	6.4	0.0	100.0	
5) 学業が忙しく、疲労が溜まっている							p<0.001	11) 運動できない病気がある							n.s.
男性	人数 73	169	170	64	0	476		男性	人数 366	79	21	8	1	475	
	(%) 15.3	35.5	35.7	13.4	0.0	100.0			(%) 77.1	16.6	4.4	1.7	0.2	100.0	
女性	人数 15	97	130	59	1	302		女性	人数 247	33	18	4	0	302	
	(%) 5.0	32.1	43.0	19.5	0.3	100.0			(%) 81.8	10.9	6.0	1.3	0.0	100.0	
合計	人数 88	266	300	123	1	778		合計	人数 613	112	39	12	1	777	
	(%) 11.3	34.2	38.6	15.8	0.1	100.0			(%) 78.9	14.4	5.0	1.5	0.1	100.0	
6) 学業以外のこと(バイト、家事)で忙しく、時間がない							p<0.001	12) 運動の仕方がわからない							p<0.001
男性	人数 64	145	192	74	0	475		男性	人数 320	107	40	9	0	476	
	(%) 13.5	30.5	40.4	15.6	0.0	100.0			(%) 67.2	22.5	8.4	1.9	0.0	100.0	
女性	人数 12	46	148	97	0	303		女性	人数 165	67	58	10	1	301	
	(%) 4.0	15.2	48.8	32.0	0.0	100.0			(%) 54.8	22.3	19.3	3.3	0.3	100.0	
合計	人数 76	191	340	171	0	778		合計	人数 485	174	98	19	1	777	
	(%) 9.8	24.6	43.7	22.0	0.0	100.0			(%) 62.4	22.4	12.6	2.4	0.1	100.0	

または廃止になった^{注4)}。この大綱化以降、各大学は「体育」を「必修」か「選択」、「廃止」のいずれかに位置づけた。大学によっては「実技、または講義のいずれかを「必修」、または「選択」と位置づけ現在に至っている。各大学は体育館他、複数の関連施設と場所を有している場合が多いが、必修であった当初と比較して、これらの施設と場所を利用して身体活動を伴う授業の数は減少している¹²⁾。また、現在、大学によっては教育として正課の「体育」よりも学生部の管轄による課外活動が優先され、一般学生が身近な場所で手軽に運動を実施できる環境にないのが現状である。

「学業が忙しく疲労が溜まっている」、また「学業以外のこと（バイト、家事）で疲労が溜まっている」割合は、他の項目と比較して高かった。学生は、「スポーツ・運動する」ためには、体力が必要である、または、体力を消耗すると考えていると推察できる。スポーツを「実践する」、すなわち「身体活動」ととらえた場合、運動の種類や方法（質や量）の配慮により、身体的にも精神的にも疲労の回復効果がある。疲労の蓄積ではなく、回復の効果について、啓蒙が必要であると考えられた。

「家族の理解が得られない」、「金銭的な余裕がない」割合は、男女で差はなかったが、「金銭的な余裕がない」割合、すなわち、学生は運動の実施に金銭をかけている、または金銭がかかると考えている様子が明らかになった。すでに述べたように運動の実施には、身近な場所で手軽であることに加え、金銭面についても配慮が必要であることが明らかになった。

「運動の仕方がわからない」割合は、男性と比較して女性で高かった。これは、女性が運動の実施の割合が男性と比較して低いことに影響していると考えられる。

以上、学生の運動の実施には、理論のみならず、場所や用具、時間、金銭面など、環境の整備が必要であり、運動の実施を具現化する際には、これまでの体育の枠組みからのパラダイム転換が必要であると考えられた¹³⁾。

(6) 現在の健康状態と将来への認識

1) 「健康は自分で守り、良くするという意識」について

結果を表7-1に示した。

運動の実施状況と「健康は自分で守り、良くするという意識」の間には有意な差があり、意識が高い場合に運動の実施状況が良好であった ($p<0.001$)。

自分の健康は自分で守るという意識 (Self-efficacy) を高めることは、運動の実施に対して行動変容を起こす。生命の誕生から終末までのライフステージの中で、身体的に完成した若年層は、睡眠不足や暴飲暴食など不規則な生活をしていてもそれが即、健康状態に直結することは少ない。しかし、発育発達期から若年層に至る運動と栄養、休養を中心とした生活習慣は、将来の生活習慣に大きな影響を及ぼす。また、その積み重ねが健康状態に影響する。まずは、「健康は自分で守り、良くするという意識」を高める方策が必要であると考えられた。

2) 「気分のふさぎこみ」について

結果を表7-2に示した。

運動の実施状況と「気分のふさぎこみ」の間には有意な差があり、運動の実施状況が良好な場合に、気分のふさぎこみが少ないことが明らかになった ($p<0.005$)。

近年、運動は筋肉・骨格系や呼吸・循環器系などの生理的効果の他、適度な運動後の爽快感や達成感が健康状態を良好にし、また運動の実施に伴う社会との接点が、ストレスの解消や気分転換になる場合もあると考えられ、運動の実施が認知症の予防など、脳にも影響を及ぼすことが明らかになりつつある。本研究はその結果を支持する結果となった。

3) 「全般的にみた健康状態」について

結果を表7-3に示した。

運動の実施状況と「全般的にみた健康状態」の間には有意な差があり、運動の実施状況が良好な場合に、健康状態が良いことが明らかになった ($p<0.001$)。

表 7-1 運動状況と「健康は自分で守り、良くする」という意識が強い」の関係

運動状況	全くそうでない	あまりそうでない	ある程度そう	全くその通り	わからない	合計
ほとんど毎日	人数 2 (%) 1.7%	15 12.8%	52 44.4%	47 40.2%	1 0.9%	117 100.0%
週3日以上	人数 1 (%) 1.2%	11 13.3%	48 57.8%	22 26.5%	1 1.2%	83 100.0%
週3日未満	人数 7 (%) 4.2%	43 25.9%	85 51.2%	31 18.7%	0 0.0%	166 100.0%
最近始めた	人数 1 (%) 2.3%	7 15.9%	29 65.9%	7 15.9%	0 0.0%	44 100.0%
近々始める	人数 8 (%) 4.0%	55 27.4%	113 56.2%	22 10.9%	3 1.5%	201 100.0%
運動する予定はない	人数 7 (%) 4.3%	56 34.1%	79 48.2%	20 12.2%	2 1.2%	164 100.0%
合計	人数 26 (%) 3.4%	187 24.1%	406 52.4%	149 19.2%	7 0.9%	775 100.0%

p<0.001

表 7-2 運動状況と「気分がふさぎこみこむことがある」の関係

運動状況	全くそうでない	あまりそうでない	ある程度そう	全くその通り	わからない	合計
ほとんど毎日	人数 7 (%) 6.0%	29 24.8%	62 53.0%	19 16.2%	0 0.0%	117 100.0%
週3日以上	人数 8 (%) 9.6%	29 34.9%	31 37.3%	15 18.1%	0 0.0%	83 100.0%
週3日未満	人数 15 (%) 9.0%	64 38.6%	73 44.0%	12 7.2%	2 1.2%	166 100.0%
最近始めた	人数 3 (%) 7.0%	19 44.2%	18 41.9%	3 7.0%	0 0.0%	43 100.0%
近々始める	人数 25 (%) 12.4%	90 44.8%	65 32.3%	18 9.0%	3 1.5%	201 100.0%
運動する予定はない	人数 28 (%) 17.0%	60 36.4%	63 38.2%	12 7.3%	2 1.2%	165 100.0%
合計	人数 86 (%) 11.1%	291 37.5%	312 40.3%	79 10.2%	7 0.9%	775 100.0%

p<0.005

表 7-3 運動状況と「全般的にみて、健康状態は良い」の関係

運動状況	全くそうでない	あまりそうでない	ある程度そう	全くその通り	わからない	合計
ほとんど毎日	人数 1 (%) 0.9%	10 8.5%	56 47.9%	50 42.7%	0 0.0%	117 100.0%
週3日以上	人数 1 (%) 1.2%	14 16.9%	35 42.2%	32 38.6%	1 1.2%	83 100.0%
週3日未満	人数 4 (%) 2.4%	34 20.5%	98 59.0%	28 16.9%	2 1.2%	166 100.0%
最近始めた	人数 3 (%) 6.8%	9 20.5%	27 61.4%	5 11.4%	0 0.0%	44 100.0%
近々始める	人数 9 (%) 4.5%	52 26.0%	108 54.0%	29 14.5%	2 1.0%	200 100.0%
運動する予定はない	人数 6 (%) 3.6%	50 30.3%	80 48.5%	29 17.6%	0 0.0%	165 100.0%
合計	人数 24 (%) 3.1%	169 21.8%	404 52.1%	173 22.3%	5 0.6%	775 100.0%

p<0.001

表 7-4 運動状況と「10年後の健康に自信がある」の関係

運動状況	全くそうでない	あまりそうでない	ある程度そう	全くその通り	わからない	合計
ほとんど毎日	人数 6 (%) 5.1%	23 19.7%	46 39.3%	39 33.3%	3 2.6%	117 100.0%
週3日以上	人数 2 (%) 2.4%	25 30.1%	28 33.7%	26 31.3%	2 2.4%	83 100.0%
週3日未満	人数 12 (%) 7.2%	70 42.2%	62 37.3%	19 11.4%	3 1.8%	166 100.0%
最近始めた	人数 8 (%) 18.2%	18 40.9%	15 34.1%	2 4.5%	1 2.3%	44 100.0%
近々始める	人数 31 (%) 15.5%	95 47.5%	58 29.0%	12 6.0%	4 2.0%	200 100.0%
運動する予定はない	人数 38 (%) 23.0%	69 41.8%	43 26.1%	11 6.7%	4 2.4%	165 100.0%
合計	人数 97 (%) 12.5%	300 38.7%	252 32.5%	109 14.1%	17 2.2%	775 100.0%

p<0.001

運動を定期的実施している場合に健康状態が良好なのか、健康状態が良好な場合に定期的な運動の実施が可能であるのか、本研究ではその因果関係は明らかではない。しかし、いずれにしても運動の実施と健康状態には密接な関係があることが明らかになった。

4) 「10年後の健康への自信」について

結果を表7-4に示した。

運動の実施状況と「10年後の健康への自信」の間には有意な差があり、運動の実施状況が良好な場合に、10年後の健康への自信があることが明らかになった (p<0.001)。

運動の実施は、健康の獲得のために必要な要素の一つであり、また健康に対する自信をつけるためにも運動の実施が必要であることが示唆された。この場合、運動の種類や強度、目標の設定が不可欠であると考えられた。

5. ま と め

日本の人口は、戦後から増加し、生産年齢人口（15～64歳）が増加してきた。しかし、2010年の1億2805万7千万人以降、今日まで人口が減少し続け、2016年は1億2693万3千人となっている¹⁴⁾。

また、1990年代後期に高齢者人口（65歳以上）の割合が年少人口（14歳以下）の割合を上回るようになって以降、生産年齢人口（15～64歳）の減少と年少人口の減少が重なり、高齢者人口は増加していないにもかかわらず、その割合が増加する結果となっている¹⁵⁾。すなわち、少子高齢化社会が深刻になっているのは周知のとおりである。

心身共に健康な状態で人生の終末を迎えることは理想である。現在、健康の3要素の一つである運動の実施により、筋肉や呼吸循環器系を刺激してこれらの機能を高め、また低下を抑えることが期待して運動の強度や頻度など、運動の内容や方

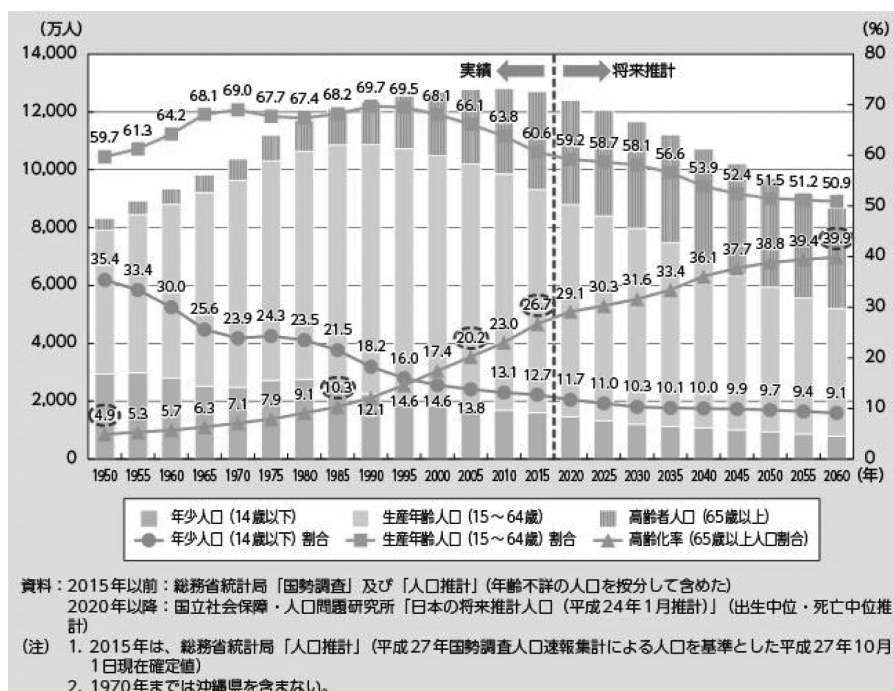


図1 年齢3区分別人口及び高齢化率の推移

(出典) 平成28年版厚生労働白書¹⁴⁾

法を検討され、行政や地域では運動の実施のための取り組みがなされている。しかし、運動の実施状況は芳しくない。何が問題なのか。

運動の実施に対する行動プランの有無、および自己効力感が運動の行動変容に影響する^{16,17)}。対象者の現状や特性を把握し、行動変容を促すために、スポーツ・健康分野のみならず、運動の実施を制度、政策など、多分野との協働した多角的な対策が不可欠であると考えられた。

注釈

注1) 自己効力感とは、カナダ心理学者アルバート・バンデューラが提唱したもの（原語はself-efficacy）。人は自己効力感を通して、自分の考えや感情、行為をコントロールしているという考え方。

注2) ド・クーベルタンは、女性のオリンピック大会参加への消極的な意見を表明している。これはド・クーベルタンが優しさや美しさの象徴として女性像を描き、スポーツ自体の情熱によって引き起こされる粗野・粗暴さは女性にとっては無縁な世界であり、「大衆の面前で女性の競技を見せることは品位を下げる」と考えたからである。すなわち、運動は男性が行うものであり、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。

注3) 「スポーツ」の語源はSportであり、元来、「遊び」を意味する。しかし、近年、身体活動を伴う「する」スポーツの他、「観る」、「支える」も含むという考えがあり、スポーツを広義にとらえる場合もある。

注4) 文部科学省により、大学設置基準が1991年6月に改正され（施行1991年7月）、それまでの一般教育と専門教育の区分、一般教育内の科目区分（一般：人文・社会・自然、外国語、保健体育）が廃止された（大学大綱化）。

参考文献

- 1) 河合美香、岡野五郎（2014）運動習慣の獲得に影響する社会的要因について～行政職員の健康政策を構築するための一考察～、日本健康医学会、日本健康医学会雑誌、23(2)：80-96。
- 2) 河合美香（2011）（研究ノート）勤労者の運動習慣を促進する社会的要因と行動変容について～健康政策の構築を目指して～、龍谷大学社会科学研究所、龍谷大学社会科学年報、41：122-134。
- 3) 近藤克則（2008）健康を決定する要因——社会的要因とライフコース——、体育の科学、58(12)：842-847。
- 4) 笹川スポーツ財団、スポーツライフデータ2012：スポーツに関する調査報告書

- 5) 河合美香、鄒力（2014）中高年女性の運動の実施を促す要因と環境～スポーツの特性から考える～、日本健康医学会、日本健康医学会雑誌、23（4）：249-260.
- 6) 河合美香、岡野五郎（2013）（研究ノート）女性の運動の実施に影響する社会的要因の一考察～健康づくりを目的とした政策を構築するために～、龍谷大学社会科学研究所、龍谷大学社会科学年報、43：183-188.
- 7) 河合美香、岡野五郎、志水見千子（2014）（研究ノート）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～、龍谷大学社会科学研究所、龍谷大学社会科学年報、44：217-225.
- 8) 河合美香（2015）（研究ノート）運動の継続が及ぼす身体的効果と医療費の削減効果について——女性の健康政策の構築に向けた基礎研究——、龍谷大学社会科学研究所、龍谷大学社会科学年報、45：163-170.
- 9) WHO 世界保健統計2016年版
- 10) J. A. ルーカス, R. A. スミス（編訳）片岡暁夫（1980）現代アメリカスポーツ史、不味堂出版、92.
- 11) 文部科学省（1991）大学設置基準の一部を改正する省令の施行等について http://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/nc/t19910624001/t19910624001.html
- 12) 林正人（2004）大学設置基準大綱化後の共通（教養）教育のかかえる問題、大阪工業大学紀要人文社会篇、48(2)：13-26.
https://www.oit.ac.jp/japanese/toshokan/tosho/kiyou/jinshahen/48-2/jin-sya_2/hayashi_masahito.html
- 13) 河合美香、山崎英恵、東隆暢（2015）教養教育におけるスポーツ・健康科目の展開に向けた基礎研究——健康をとらえるパラダイム変換の必要性——、龍谷大学教学部、2014年度教養教育FD研究開発プロジェクト報告書
- 14) 総務庁統計局、人口推計（平成28年（2016年）10月確定値 <http://www.stat.go.jp/data/jinsui/new.htm>
- 15) 厚生労働省（2016）我が国の高齢者を取り巻く状況、平成28年版厚生労働白書——人口高齢化を乗り越える社会モデルを考える——、<http://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/16/dl/1-01.pdf>
- 16) 岡浩一郎（2000）行動変容のトランスセオレティカル・モデルに基づく運動アドヒレンス研究の動向、日本体育学会、体育学研究 45：543-561.
- 17) 中野聡子、奥野純子、深作貴子、堀田和司、藤田好彦、若山修一、藪下典子、田中喜代次、柳久子（2016）行動プランの有無および自己効力感が1年後の運動行動変容ステージに及ぼす影響、日本プライマリ・ケア連合学会誌、39(4)：227-233.