

〈共同研究報告〉

スポーツ経験の違いがスポーツ意識に及ぼす影響

辰本 頼弘*・宇 恵 弘**・三村 達也***

Effects of differences in sports experience on awareness of sports

Yoshihiro Tatsumoto, Hiroshi Ue and Tatsuya Mimura

要旨：大学生 1301 名からスポーツに関する調査の有効回答を得た結果、スポーツを実施している大学生は、実施していない大学生より、積極的にスポーツの情報を入手しているという結果が得られた。また、実施時期が早い者ほどスポーツに対して高い意義を持っている傾向が見られた。さらに、スポーツ後の気分の改善が大きいと回答しており、対人関係を構築することにおいてもスポーツは重要であると考えている傾向が見られた。現在の健康について調査したところ、スポーツを実施している大学生は健康であるという自己評価が高く、同時に健康への関心も高い傾向が見られた。

Abstract : A survey on sports was conducted on university students. Analysis of a total of 1,301 valid responses revealed that students participating in sports more actively obtained information regarding sports than those not participating in sports.

In addition, among students who participate in sports, those with longer sports experience tended to place greater value on sports.

Furthermore, students who participate in sports reported significant improvements in mood after playing sports, and tended to think that sports were also important for establishing interpersonal relationships.

Investigation of current health status showed that students who participate in sports had a high self-evaluation of their health and tended to have a greater interest in health.

Key words : 大学生 university students スポーツ経験 sports experience スポーツ意識 sports awareness

I はじめに

文部科学省が毎年実施している「体力・運動能力調査」では、昭和 60 年頃から子どもの体力・運動能力の低下傾向が続くとともに、肥満などの生活習慣病の増加が深刻な社会問題になってきていると報告しており、子どものライフ

スタイルも含めその改善が急務となっている。文部科学省の「スポーツ振興基本計画」の中では、子どもの体力の向上方策として、「家庭、学校、地域が連携して、子どもが積極的に外遊びやスポーツに親しむ習慣や意欲を培うことにより、子どもの体力の低下傾向に歯止めをかけ、上昇傾向に転ずることを目指す。」として

*関西福祉科学大学健康福祉学部 准教授

**関西福祉科学大学社会福祉学部 准教授

***大阪産業大学教養部 客員講師

いるが現状では難しい。

スポーツの実施は、健康の保持・増進や体力の向上という身体面のみならず、実施することによる爽快感や達成感また他者との連帯感等の精神面への充足においても有効であると考えられる。しかし近年の利便性のある日常生活では身体活動の機会は減少する方向であり、わが国でのスポーツの実施率は欧米に比べ高いとは言えない。前述の「スポーツ振興基本計画」では、週 1 回以上のスポーツ実施率は約 35% と、50% を超えるヨーロッパの先進諸国に比べて低い状況にあることから、成人の週 1 回以上のスポーツ実施率を 2 人に 1 人 (50%) となるように目標を掲げたり、厚生労働省の「健康日本 21」では、現在の運動習慣率が男性 28.6%、女性 24.6% から男性 39% 以上、女性 35% 以上に増加させる目標が設定されたりと、社会の変化がさらに進展されると予想されるなかで、スポーツの重要性はますます高まるものと考えられる。

生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現するには、スポーツに親しむ態度や習慣の定着が必要不可欠であり、これはライフステージとの関わりと影響が深いと考えられ、特に青年期前期 (~18 歳頃) および青年期後期 (~25 歳頃) のスポーツへの関わりが生涯にわたる健康的なライフスタイルの定着にとって重要な時期である。この時期までのライフステージの特徴は、幼児期 (~6 歳頃) では、遊びを通して様々な動きの獲得が期待され、歩く・走る・跳ぶ・投げる等の多様な動きが生涯発達の原点であり、これを受け児童期 (~12 歳頃) においては学校での体育や地域におけるスポーツ活動等で基礎的な体力・運動技能を高め、バランスのとれた体力を養うことが重要な時期である。しかし、運動嫌いや体育嫌いが生まれるという特徴も見られることから、身体活動を定着させるには大切な時期とされる。また青年期前期 (~18 歳頃) においては、スポーツの経験を持つことが将来にわたるスポーツ習慣の形成に大

きな影響を及ぼす時期であることから、この時期に多面的な体力や運動能力の向上が大切とされる。しかし、スポーツをする者とならない者の二極化が進むことから体力・運動能力の低下が問題とされる時期でもある。青年期後期 (~25 歳頃) は、筋力や持久力、瞬発力等の身体機能が充実する時期であるが、学生から社会人へと移行し、生活環境が一変することが多いためスポーツライフの定着を図れるかどうか大きな問題となる時期である。

改めてスポーツ活動は心身にとって必要不可欠であることは言うまでもないが、何らかの理由でスポーツから離れるという者も見られるのは事実である。当初からスポーツを実施していない者を除き、途中でスポーツを離れるいわゆる「スポーツ・ドロップアウト」(海老原 1988、中込ほか 1991、Lindner et al 1991、稲地ほか 1992、松尾 1998) として、「スポーツからのドロップアウト」と「スポーツによるドロップアウト」の二つの側面が見られ、前者は監督やチームメイトとの人間関係の軋轢、過度の競争、勉強との両立の困難さ、楽しさの欠乏等、後者では、バーンアウト・シンドロームとして多くの研究が報告されている。このようなスポーツ・ドロップアウトは、青年期に多く見られることから、本研究では、青年期にあたる学生を対象に、現在までのスポーツ実施状況を調査すると同時にスポーツに対する意識調査を行い、スポーツ経験の違いがスポーツ意識にどのような影響を与えるかを検討することを目的とした。また、これらの結果は、今後の大学における体育の基本的な方向性や大学におけるスポーツの活性化につなげる資料として活用することも考えている。

II 研究方法

大阪府内にある私立大学生にスポーツ活動歴(過去および現在)の実施状況およびスポーツの意義やスポーツによる気分、スポーツにおける対人関係、現在の健康状態の 4 分野 18 項目

におけるアンケート調査を実施した。アンケートを回収しデータ整理の結果、有効回答人数は1301名であった。なお、今回の結果は、男女を分けずに処理を行った。この1301名をスポーツ歴により、過去から現在においてもスポーツを続けている者を「運動継続型」とし、過去にスポーツは行っていたが、現在は行っていない者を「運動中止型」とし、過去は行っていなかったが、現在行っている者を「運動開始型」とし、過去から現在にかけてスポーツを行っていない者を「運動回避型」と大きく4群に区分した。各群の人数は、運動継続型が382名（約29.4%）、運動中止型693名（約53.3%）、運動開始型25名（約1.9%）、運動回避型201名（約15.4%）であった。また、各項目における有意差検定には分散分析を用いた。

Ⅲ 結果

1. スポーツの意義の比較

スポーツの意義についての質問は、① [スポーツは、健康や体力づくりに役立つと思うか]

② [スポーツは、老若男女にとって不可欠であると思うか]

③ [スポーツの技術を通して学べることは、将来に役立つと思うか]

④ [スポーツに使う時間は無駄であると思うか]

⑤ [スポーツで物事に対する忍耐力が養われると思うか] の5項目について実施し、回答は「全くそう思う～全くそう思わない」の4件法で記入してもらった。これら5項目に対する4群の平均値を示したものが図1～図5である。

「スポーツが健康や体力づくりに役立つと思うか」の項目について見ると、その順序は運動継続型が最も役立つと思っており、次いで運動中止型、運動開始型、運動回避型の順で ($F(3,1297) = 10.457, p < .01$)、各群間では、運動継続型と運動中止型および運動回避型の間に、また運動中止型と運動回避型の間に5%水準で有意差が見られた。「スポーツは老若男女にとって不可欠であると思うか」の項目について見ると、運動継続型、運動中止型、運動開始型、

運動回避型の順に不可欠であると思っており ($F(3,1297) = 13.769, p < .01$)、各群間では、運動継続型と運動中止型および運動回避型の間に、また運動中止型と運動回避型の間にそれぞれ5%水準で有意差が見られた。また、「スポ

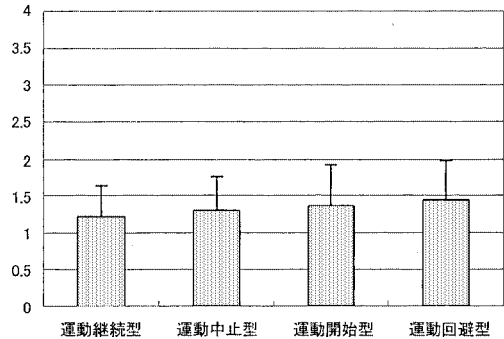


図1 運動・スポーツが健康や体力づくりに役立つと思うか

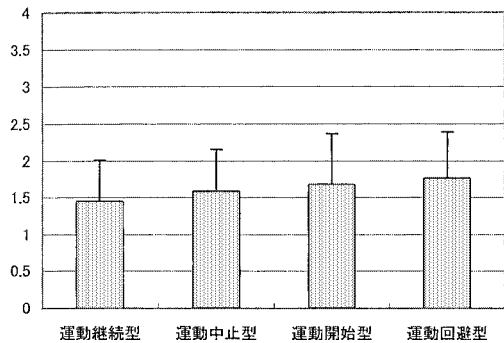


図2 運動・スポーツは老若男女にとって不可欠であると思うか

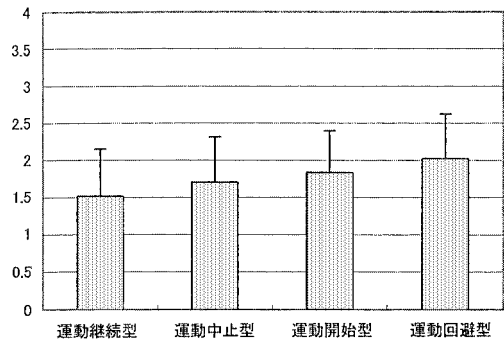


図3 運動・スポーツの技術を通して学べることは将来に役立つと思うか

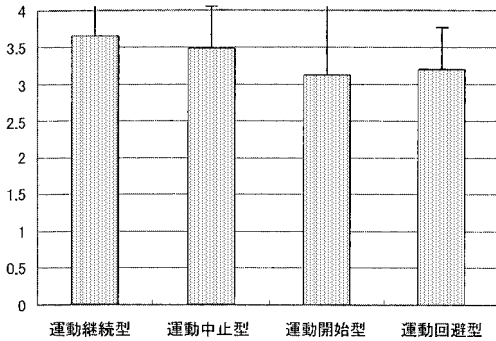


図 4 運動・スポーツに使う時間は無駄であると思うか

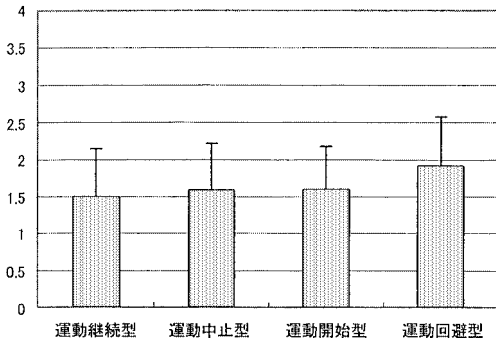


図 5 運動・スポーツで物事に対する忍耐カが養われると思うか

スポーツの技術を通して学ぶことは、将来に役立つと思うか」の項目について見ると、運動継続型、運動中止型、運動開始型、運動回避型の順に将来に役立つと思っており ($F(3,1297) = 13.769, p < .01$)、各群間では、運動継続型と運動中止型および運動回避型の間に、また運動中止型と運動回避型の間にそれぞれ 5% 水準で有意差が見られた。次に「スポーツに使う時間は無駄であると思うか」の項目について見ると、各群とも「そう思わない」という回答であったが、各群の平均値を比較すると運動継続型、運動中止型、運動回避型、運動開始型の順で ($F(3,1297) = 26.728, p < .01$)、各群間では、運動継続型と運動中止型、運動開始型、運動回避型の間に、また運動中止型と運動開始型、運動回避型との間にそれぞれ 5% 水準で有意差が見ら

れた。さらに「スポーツで物事に対する忍耐カが養われると思うか」の項目について見ると、運動継続型、運動中止型、運動開始型、運動回避型の順に忍耐カが養われると思っており ($F(3,1297) = 20.105, p < .01$)、各群間では、運動継続型と運動回避型の間に、また運動中止型と運動回避型との間にそれぞれ 5% 水準で有意差が見られた。

2. スポーツ実施による気分の比較

スポーツ実施による気分についての質問は、

- ① [スポーツができると嬉しいと思うか]
 - ② [スポーツは心身をリラックスさせる効果があると思うか]
 - ③ [スポーツ実施後は心地よい気持ちになると思うか]
 - ④ [スポーツ実施後は何となく寂しい感じがするか]
- の 4 項目について実施し、回答は「全くそう思う～全くそう思わない」の 4 件法で記入してもらった。これら 4 項目に対する 4 群の平均値を示したものが図 6～図 9 である。

「スポーツができると嬉しいと思うか」の項目について見ると、運動継続型がスポーツができると嬉しいと強く感じており、次いで運動中止型、運動開始型、運動回避型の順で ($F(3,1297) = 63.809, p < .01$)、各群間では、運動継続型は運動中止型と運動回避型の間に、運動中止型は運動回避型の間に、また、運動開始型は運動回避型の間にそれぞれ 5% 水準で有意差が見られた。「スポーツは心身をリラックスさせる効果があると思うか」の項目について見ると、運動継続型が最も効果があると思っており、次いで運動開始型、運動中止型、運動回避型の順で ($F(3,1296) = 37.178, p < .01$)、各群間では、運動継続型は運動中止型と運動回避型の間に、運動中止型は運動回避型の間に、また、運動開始型は運動回避型の間にそれぞれ 5% 水準で有意差が見られた。次いで「スポーツ実施後は心地よい気持ちになると思うか」の項目について見ると、運動継続型が最も心地よい気持ちになると回答しており、次いで運動開始型、

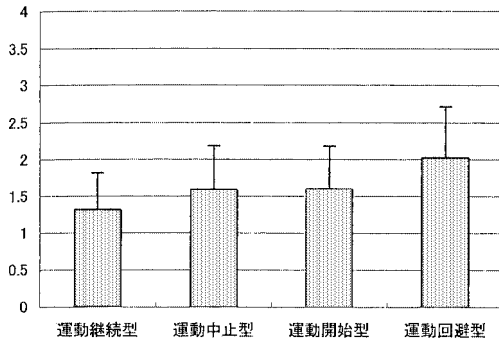


図6 運動・スポーツができると嬉しいと思うか

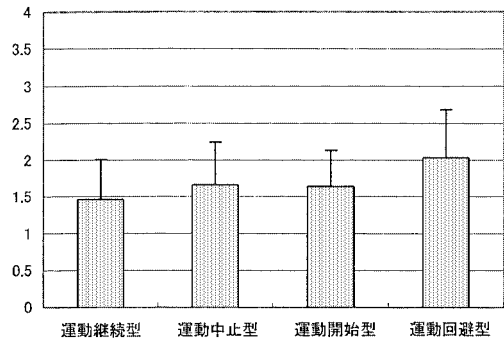


図8 運動・スポーツの実施後は心地よい気持ちになると思うか

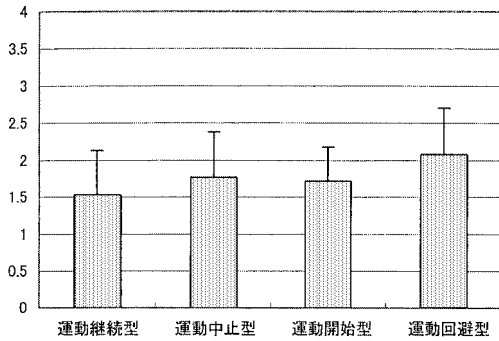


図7 運動・スポーツは心身をリラックスさせる効果があると思うか

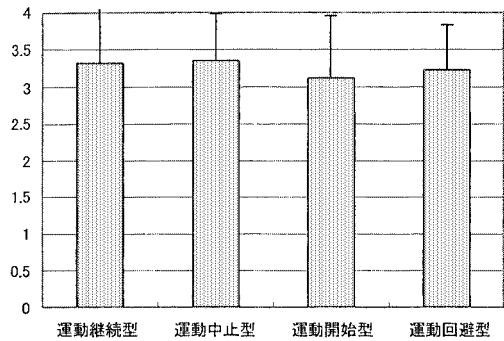


図9 運動・スポーツの実施後は何となく寂しい感じがするか

運動中止型、運動回避型の順で ($F(3,1296) = 43.407, p < .01$)、各群間では、運動継続型と運動開始型、運動回避型の間、運動中止型は運動回避型との間に、運動開始型は運動回避型の間にそれぞれ5%水準で有意差が見られた。また、「スポーツ実施後は何となく寂しい感じがするか」の項目について見ると、各群とも「そうは思わない」という回答であったが、各群の平均値を比較すると運動開始型、運動回避型、運動継続型、運動中止型の順で ($F(3,1296) = 2.440, p < n.s$) あったが、各群間には有意差が見られなかった。

3. スポーツにおける対人関係の比較

スポーツにおける対人関係の質問は、①「スポーツを通して友人はできると思うか」②

「スポーツによって仲間とのきずなを築くことができると思うか」③「スポーツは協調性を高めてくれると思うか」の3項目について実施し、回答は「全くそう思う～全くそう思わない」の4件法で記入してもらった。これら3項目に対する4群の平均値を示したものが図10～図12である。

「スポーツを通して友人はできると思うか」の項目について見ると、運動継続型が最も友人ができると思っており、次いで運動中止型、運動開始型、運動回避型の順で ($F(3,1297) = 23.557, p < .01$)、各群間では、運動継続型と運動中止型、運動回避型の間、運動中止型と運動回避型の間それぞれ5%水準で有意差が見られた。また、「スポーツによって仲間とのきずなを築くことができると思うか」の項目につ

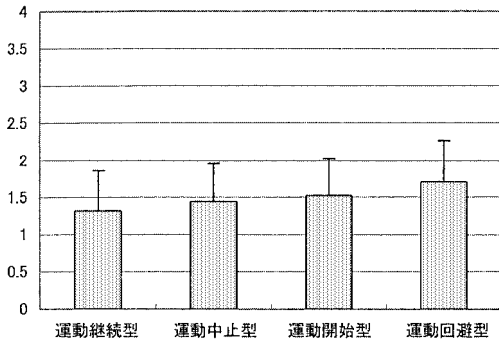


図 10 運動・スポーツを通して友人ができると思うか

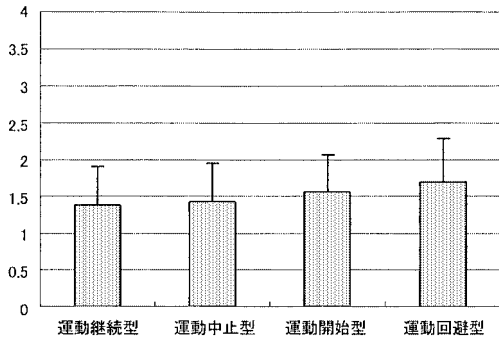


図 11 運動・スポーツによって仲間とのきずなを築くことができると思うか

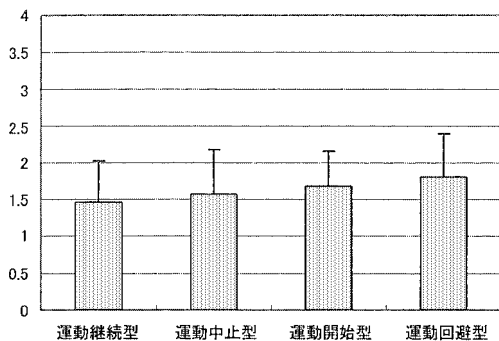


図 12 運動・スポーツは協調性を高めてくれると思うか

いて見ると、運動継続型が最もきずなが築けると思っており、次いで運動中止型、運動開始型、運動回避型の順で ($F(3,1296) = 16.980, p < .01$)、各群間では運動継続型と運動回避型の間に、また運動中止型と運動回避型の間にそれ

ぞれ 5% 水準で有意差が見られた。さらに「スポーツは協調性を高めてくれると思うか」の項目について見ると、運動継続型が最も協調性を高めてくれると思っており、次いで運動中止型、運動開始型、運動回避型の順で ($F(3,1296) = 15.640, p < .01$)、各群間では運動継続型と運動中止型、運動回避型の間に、また運動中止型と運動回避型の間にそれぞれ 5% 水準で有意差が見られた。

4. 現在の健康状態についての比較

現在の健康状態についての質問は、① [現在の健康状態の自己評価] ② [現在の健康状態の自己採点] ③ [現在の体力レベルの自己評価] ④ [現在の体力レベルの自己採点] ⑤ [身体的な健康についての関心について] ⑥ [精神的な健康の関心について] の 6 項目について実施し、回答は {非常に健康/非常にある ~ 不健康/全くない} の 5 件法 (②と④は点数を記入) で記入してもらった。これら 6 項目に対する 4 群の平均値を示したものが図 13~図 18 である。

「現在の健康状態の自己評価」の項目について見ると、4 群とも {やや健康~普通} と回答しており、最も自己評価が高い群は運動継続型で、次いで運動開始型、運動中止型、運動回避型の順で ($F(3,1295) = 24.561, p < .01$)、各群間では運動継続型と運動中止型、運動回避型の間にそれぞれ 5% 水準で有意差が見られた。「現在の健康状態の自己採点」では、運動継続型が 67.77 点と最も高く、次いで運動開始型、運動中止型、運動回避型の順で ($F(3,1291) = 10.352, p < .01$)、各群間では運動継続型と運動中止型、運動回避型の間にそれぞれ 5% 水準で有意差が見られた。また、「現在の体力レベルの自己評価」の項目について見ると、各群とも {やや高い} 以上の結果は得られず、{普通~やや低い} という結果であった。体力レベルの自己評価で最も良かった群は運動継続型で、次いで運動開始型、運動中止型、運動回避型の順で

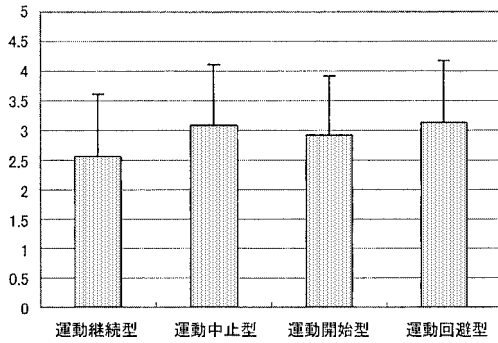


図 13 現在の健康状態の自己評価

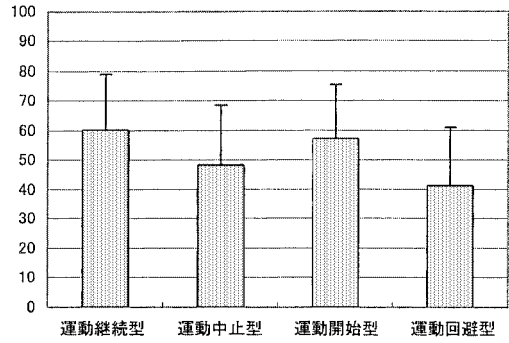


図 16 現在の体力レベルを自己採点すると何点か

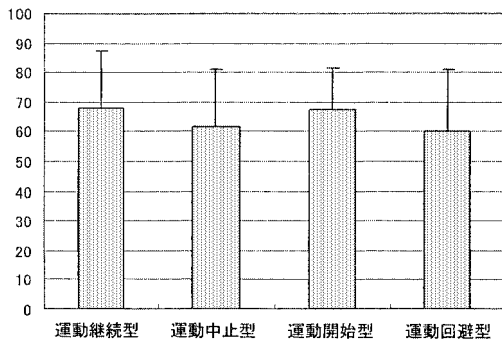


図 14 現在の健康状態を自己採点すると何点か

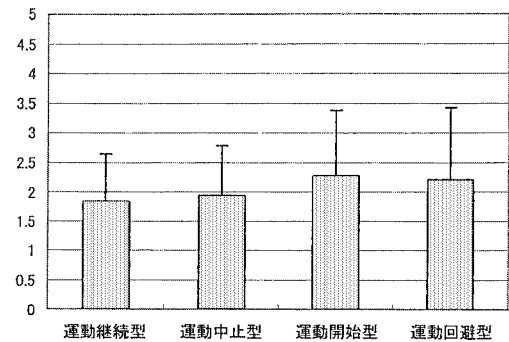


図 17 身体的な健康についての関心

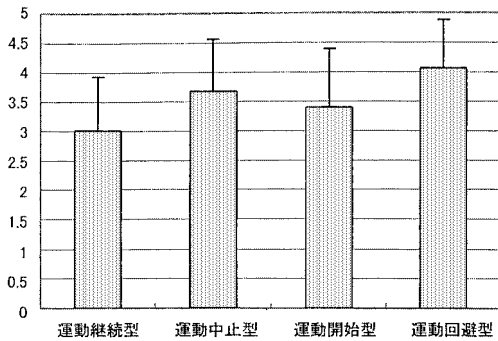


図 15 現在の体力レベルの自己評価

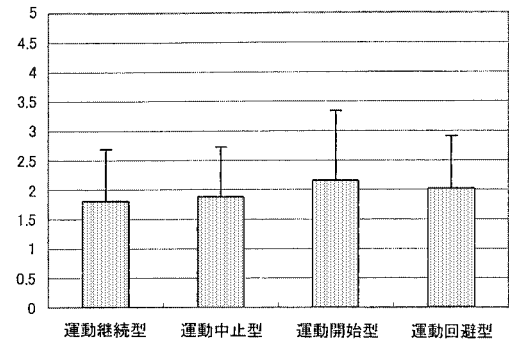


図 18 精神的な健康についての関心

($F(3,1294) = 74.640, p < .01$)、各群間では運動継続型と運動中止型、運動回避型の間に、また運動中止型と運動回避型の間に、さらに運動開始型と運動回避型の間にそれぞれ 5% 水準で有意差が見られた。「現在の体力レベルの自己採点」では、運動継続型が 60.28 点と最も高く、次いで運動開始型、運動中止型、運動回避型の

順で ($F(3,1295) = 49.684, p < .01$)、各群間では運動継続型と運動中止型、運動回避型の間に、また運動中止型と運動回避型の間に、さらに運動開始型と運動回避型の間に 5% 水準で有意差が見られた。「身体的な健康についての関心について」の項目を見ると、運動継続型が最も関心が高く、次いで運動中止型、運動開始型、運

動回避型の順で ($F(3,1293) = 8.462, p < .01$)、各群間では運動継続型と運動回避型の間に、運動中止型と運動回避型の間にそれぞれ 5% 水準で有意差が見られた。さらに、「精神的な健康の関心について」の項目を見ると、運動継続型が最も関心が高く、次いで運動中止型、運動回避型、運動開始型の順で ($F(3,1296) = 3.346, p < .01$)、各群間では運動継続型と運動中止型の間に 5% 水準で有意差が見られた。

IV 考察

今回の調査対象者をスポーツ経験の違いにより 4 群に分類し、スポーツの意義やスポーツによる気分、またスポーツにおける対人関係、現在の健康状態の 4 分野 18 項目の調査を実施した結果、どの項目においても「運動継続型」群の値が他の 3 群に比べ良い値を示すという結果が得られた。スポーツの意義における質問では、スポーツを実施している者（実施していた者）の方が、実施していない者よりスポーツに対して高い意義を持っており、意義を高く感じている群より、運動継続型、運動中止型、運動開始型、運動回避型となっている。運動中止型に関しては、現在はスポーツ活動を実施していないが今までのスポーツに対する取り組みの中で、その種目に打ち込む時期があったと考えられ、これが高い意義につながっているものと思われる。積極的にスポーツを行う学生はスポーツを行うことに消極的な学生より、スポーツ意識が高いという結果（中ほか、1992）が報告されており、今回の結果からもスポーツ意義の高さは、スポーツの継続年数と関係があることから、心身に無理をしない範囲で、できるだけ早くからの運動やスポーツの取り組みは高い意義の獲得に重要であると考えられる。次にスポーツによる気分の質問では、スポーツができると嬉しさにつながるかという項目では運動継続型に次いで運動開始型の群が嬉しさにつながると回答していることから、現在実施しているスポーツの出来映え（勝敗や技能獲得等）が気分の

善し悪しに左右するものと考えられる。また、スポーツが心身のリラックスや心地よい気持ちにさせると感じているのは、スポーツを実施している者の方がより感じており、気分が改善すると考えていることが伺える。運動と気分の関係については、15 分間の快適自己ペース走により、快感情や満足感などのポジティブな感情が増加する（橋本ほか、1996）ことが明らかにされており、今回の調査でもスポーツはストレスを一時的に解消することの裏付けがされたものと考えられる。また、スポーツにおける対人関係の質問に対しては、運動継続型が最も影響があると回答し、次いで、運動中止型、運動開始型、運動回避型の順の傾向が見られた。スポーツによる対人関係の構築は、個人として、またチームとしてひとつの目標に打ち込むことによる信頼感や達成感が見られ、スポーツ歴が長いほど先輩・後輩の関係が強く結ばれることや、対戦チームや対戦選手とのスポーツを通しての人間関係にも関与するものと思われる。逆に運動回避型は、打ち込むスポーツの経験がないもしくは少ないために、対人関係の構築が希薄でありあまり影響を感じていないものと考えられる。さらに、現在の健康状態についての質問では、スポーツを継続している者が健康状態の自己評価が最も高く、次いで、運動開始型、運動中止型、運動回避型という傾向が見られた。自己健康観は、過去にスポーツを実施していても（運動中止型）、現在の実施状況が問題であり、継続をしていなければ健康とは思えないという結果であると考えられる。運動開始型は、今までスポーツをしてこなかったが、スポーツを実施するようになり体力的にも自信につながる要素が生まれ、この結果、健康観の向上が見られたものと考えられる。健康状態の自己評価で最も高い結果が得られた運動継続型は、健康についての関心も最も高く、日頃からスポーツに慣れ親しんでいるにも関わらず、より健康への意識が高いものと推察される。この健康についての関心は、運動継続型に次いで、運動中止型、

運動回避型、運動開始型の順となり、今までスポーツを実施していない運動回避型の者は健康状態の自己評価が低い分、健康への不安も感じているという結果となった。

最近は「健康ブーム」であり、健康と名のつく食品・器具等は飛ぶように売れる時代である。健康を得るには、自らの健康への意識を高めることと実践を行うことが最も重要であるの言うまでもない。特に今回調査をした大学生は、スポーツ習慣を形成し、その定着を目指す時期であることから、大学における体育・スポーツは高等教育の大衆化やスポーツに対するニーズの高まり等により一層の充実が必要であると考えられる。学生たちの健康の保持・増進に向けて方策として、大学でのスポーツの活性化を促す必要があると考える。

付記

本研究は、関西福祉科学大学平成 17 年度共同研究「本学大学生におけるスポーツおよび健康に関する実態と意識調査」として研究資金を得て実施したものである。

文 献

- 海老原 修 (1988)：組織スポーツからのドロップアウトに関する研究。体育・スポーツ社会学研究 7。現代スポーツを考える。道和書院 PP 107-130.
- 橋本公雄・斉藤篤司・徳永幹雄・花村茂美・磯貝浩久 (1996)：快適自己ペース走に伴う運動中・回復期の感情の変化過程。九州体育学研究
- 稲地裕昭・千駄忠至 (1992)：中学生の運動部活動における退部に関する研究－退部因子の抽出と退部予測尺度の作成－。体育学研究 37：55-68.
- Lindner, K. J., Johns, D. P., and Butcher, J. (1991)：Factors in withdrawal from youth sport：a proposed model. *Journal of sport behavior* 14(1)：3-18.
- 松尾哲也 (1989)：ドロップアウト。池田 勝・守能信次編 講座・スポーツの社会科学 1 スポーツの社会学。杏林書院 PP 189-198.
- 中 比呂志・出村慎一 (1992)：青年期男子学生のスポーツ実施及び体力に影響を及ぼす スポーツ意識・スポーツ条件の検討。体育学研究 37：269-281.
- 中込四郎・岸 順治 (1991)：運動選手のバーンアウト発症機序に関する事例研究。体育学 研究 35：313-323.