

# 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

○近江 啓太 大前 七実 小原 駿介 河田 鈴代 馬場 陽大 藤井 万梨子

## 1. 緒言

厚生労働省の人口動態統計(2014)によると、現在の日本の主要死因は1位から順に悪性新生物、心疾患、肺炎、脳血管疾患、不慮の事故となっている。その内生活習慣病である、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の割合は50%を大きく上回っている。厚生労働省では生活習慣病予防に限らず、国民の健康の増進を図るための基本的な方針として「健康日本21(第2次)」を推進中である。「健康日本21(第2次)」では、国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向として、①健康寿命の延伸と健康格差の縮小、②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底、③社会生活を営むために必要な機能の維持および向上、④健康を支え、守るため社会環境の整備⑤生活習慣(栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康)の改善という以上5つが挙げられている。その中で私たちは身体活動・運動の健康に関する生活習慣の改善に焦点を当てて検討する。

## 2. 日本の現状と課題

「健康日本21(第2次)」(2012)では、身体活動・運動の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善の目標値として、日常生活における歩数の増加が20～64歳男性9000歩、女性8500歩(平成34年度)、運動習慣者<sup>注1</sup>の割合の増加が20～64歳男性36%、女性33%(平成34年度)、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が47都道府県(平成34年度)となっている。

運動習慣者の割合の増加についてみると、平成25年度現在20～64歳男性33.8%、女性27.2%となっており目標以下の数値となっている。年代別にみると、私たちと同世代の20～29歳男性16.3%、女性16.8%と目標値から倍以上の差が表れていることがわかる。

## 3. 研究目的

「健康日本21(第2次)」では、運動習慣者の割合の増加が20～64歳男性36%、女性33%(平成34年度)の目標であるが、20～29歳は男性が16.3%、女性が16.8%と目標値から倍以上の差が生じている。本研究では、このような目標値差を失くすため、大阪経済大学生の実態を調査し、課題を明確した上で解決策を提言するものとする。

## 4. 大阪経済大学の現状と課題

### 4.1 調査方法

大阪経済大学の学生における現状を把握するため、大学生を対象とした運動に関するアンケート調査を2015年7月に実施した。調査対象は、体育会系部活動に所属しない本学学

生 202 名（男性 105 名、女性 97 名）である。

## 4.2 調査結果と考察

調査の結果、男性の 53%と半数以上は運動習慣があることが判明した(図 1)。これは「健康日本 21（第 2 次）」で定める目標値 36%を大きく超える。一方、女性は運動習慣のある人が 21%であり、本学の女性は運動習慣の少なさが顕著となった(図 2)。運動できていない理由については、事前アンケート調査の自由回答でよく解答されていた項目を選択肢にして本アンケート調査で聞いた。その結果、「時間がない」「機会がない」「しんどい」が主な回答であった。

次に、するスポーツと見るスポーツの好き嫌いを聞いた。その結果、運動習慣のない人でも 60%以上が「するのを見るのも好き」と答えた。また、見るのだけが好きという回答も多く見られた。

問 3 の「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」には全体で 63%、運動習慣のない男女で半数以上が参加したいと答えている。

アンケート結果から、女性の運動習慣の少なさが露呈した。その理由として、「化粧が崩れる」、「汗をかくのが嫌」など、女性ならではの問題が要因として挙げられる。

また、運動を出来ていない理由について次のように考える。「時間がない」は多忙な大学生にとってスポーツはアルバイト、遊びなどと比較し優先度が低い存在となっているのだろう。「機会がない」は場所がない、都合が合わない、メンバーを揃えるのが面倒といった要因がある。しかし、学内でスポーツイベントがあれば参加する人は 54%となっているため機会を提供すれば参加する可能性が高い。「しんどい」は競技スポーツに対するネガティブなイメージがあり、疲労度と楽しさが見合わず、楽を求める傾向があると考えられる。大学生は海水浴やスノーボードといったレジャースポーツを好む。レジャースポーツのようなしんどさを感じさせない雰囲気作りを出来ればよいと考える。

しかしながら、急に運動実施率を向上させることは容易ではない。無理やり運動させることは正しいとは考えられず、それを習慣化させるのはさらに困難だ。そこで私たちはスポーツに関わるきっかけとなるよう誰でも、気軽に、楽しめるスポーツイベントの開催を提案したい。それはするスポーツにこだわらず見るスポーツ、支えるスポーツも含めた幅広い関与の仕方である。

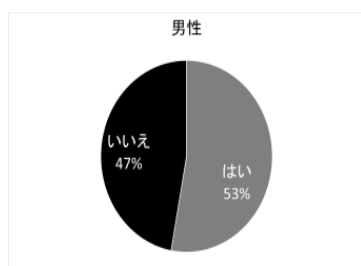


図 1 運動習慣者の割合(男性)

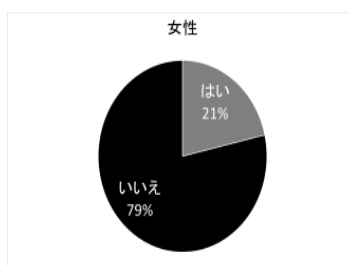


図 2 運動習慣者の割合(女性)

## 5. 大阪経済大学への提言内容

### 5. 1 Lootivity sports

Lootivity sports とは、loose (ゆるい) な activity (活動) を合わせた造語である。言葉の通り誰もが簡単に気軽に楽しめるスポーツを提案する。

#### (1) リアルビリヤード

白のボールを転がして他のボールにぶつけてコーンの間に通して行う。

#### (2) 目隠しドッジボール

目隠しをしてドッジボールをする。ただしボールを投げるのではなく転がして行う。当たったら目隠しを外して観戦。最後まで残った選手の勝利。

#### (3) 万歩計ドッジボール

万歩計をつけてドッジボールを行う。大体のルールは一般的なドッジボールと変わらないが、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数値をポイント化して決める。{歩数が少ないほどポイントが高い}

#### (4) 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の難易度が上がり、ハンドの危険性も上がる。経験者との差が生じない。



図3 Lootivity sports(左からリアルビリヤード、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)

### 5. 2 体育会部活動との連携

スポーツは体を動かすことだけを意味するものではない。ここでは見るスポーツに焦点を当てる。大学には様々な部活動があるが、その存在はあまり知られていないものも多くある。

#### (1) 部活試合観戦

授業の一環として体育会部活動の試合観戦に行くことを推奨する。会場に赴き臨場感あふれる中で、同年代の選手の活躍を見ることでスポーツに対する興味関心を高める。この試合観戦は授業の中に取り入れ、チアリーダーや高校野球の応援のように統制のされた応援を実演し実技点、出席点等としての成績反映を目指す。

#### (2) 大阪経済大学生専用サイトにおけるスポーツコーナーを作成

大阪経済大学生専用サイト：KVC (keidai virtual campus の略) にスポーツコーナーを作成し、クラブや活躍している学生の紹介ページや美男美女特集などを掲載する。また、大学卒業生のプロ選手の試合情報や近況などの掲載を目指す。

### 5. 3 女子向けのイベント

男子に比べ女子の方は運動習慣が低い。したがって、女子が友達同士で参加できる楽しいイベントや、スポーツに興味のでるイベントやプログラムを実施する。

#### (1) 女子力向上プロジェクト

簡単にできるダイエット法紹介、ジムで行うようなヨガやボクササイズ、護身術講演会、ウォーキング講習会など女子の興味のある企画を実施する。

#### (2) 季節ごとに仮装パーティー

Lootivity sportsの一環として女子限定の仮装しながら行うスポーツ大会を開く。



図4 チアリーダー、ヨガのイメージ

## 6. 今後の展望

Lootivity sports を学内で実施するにあたって、学生部スポーツ・文化振興課との交渉が必要不可欠であろう。また、部活動試合観戦の成績反映を目指すにしても各教授会へしっかりとアピールを行い認めてもらわなければならない。KVCのスポーツコーナーにおいても、掲載される学生や卒業生のプライバシー権、肖像権など突破しなければならない課題は多い。女子向けイベントでも、誰がジムプログラムや講演会を行うのか、外部講師を招くとしてもその要請費はどうするのかなど、人選面・金銭面での課題は多い。

これらの課題を解決するため、全学生対象のアンケート調査を行い本研究の提言の賛否をとろうと考えている。また、Lootivity sportsを一過性のものにしないためにも学年問わず構成された組織づくりをしたい。

注1) 運動習慣者とは週2回以上1回30分以上の運動を1年以上継続している者をさす。

#### <参考文献>

厚生労働省 「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」 (平成24年7月10日) (2015年10月22日閲覧)

[http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21\\_01.pdf](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_01.pdf)

厚生労働省 (2014) 「平成26年人口動態統計(確定数)の概況」 (2015年10月22日閲覧) <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei14/index.html>

厚生労働省 (2013) 「平成25年国民栄養・健康調査報告」 (2015年10月22日閲覧) <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoudl/h25-houkoku-03.pdf>