

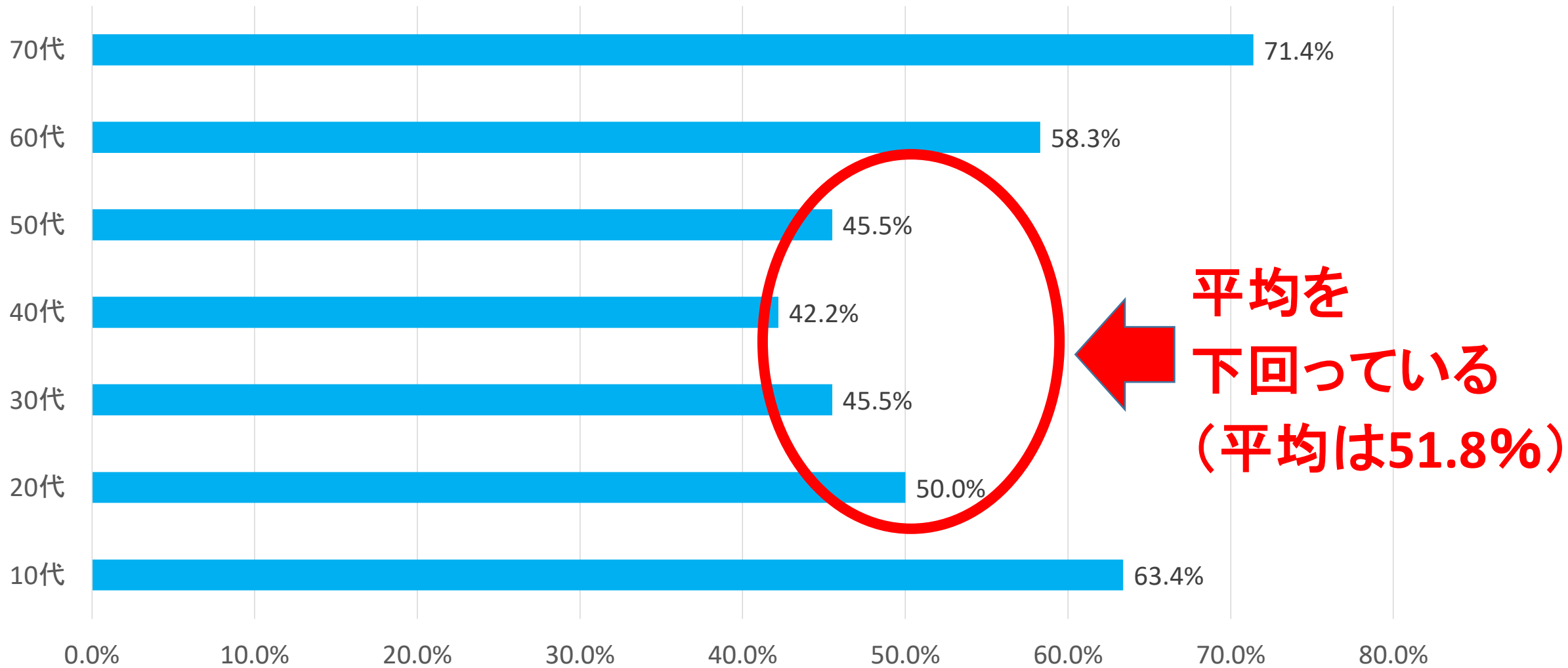
大学生における運動習慣の基盤形成 — 日常の運動化を目指して —

北海道教育大学岩見沢
スポーツ経済学研究室

○若園 大夢 森 愛菜 岩谷 光輝

緒言

週1回以上の運動実施率



スポーツ庁「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)」より

緒言

【政策目標】

ライフスタイルに応じたスポーツ活動の推進とその環境整備を行う。その結果として、成人のスポーツ実施率を週1回以上が65%程度（障害者は40%程度）、週3回以上が30%（障害者は20%）となることを目指す。

スポーツ庁「第2期スポーツ基本計画」より

緒言

- 30～50代の運動実施率を上げるためには、対象の年代の改善をすることも必要であるが、それよりも若い世代から改善を促すことが必要である。

研究の目的

成人の中で**大学生に焦点を当て**、大学生がスポーツに対しどのような認識を持っているのかを調査分析した後、習慣づけのための新しい施策を提言する。

研究方法

(1) アンケート調査：スポーツ実施率及び
スポーツ実施における意識調査

調査対象：本学に属している1～4年生
計294人の学生

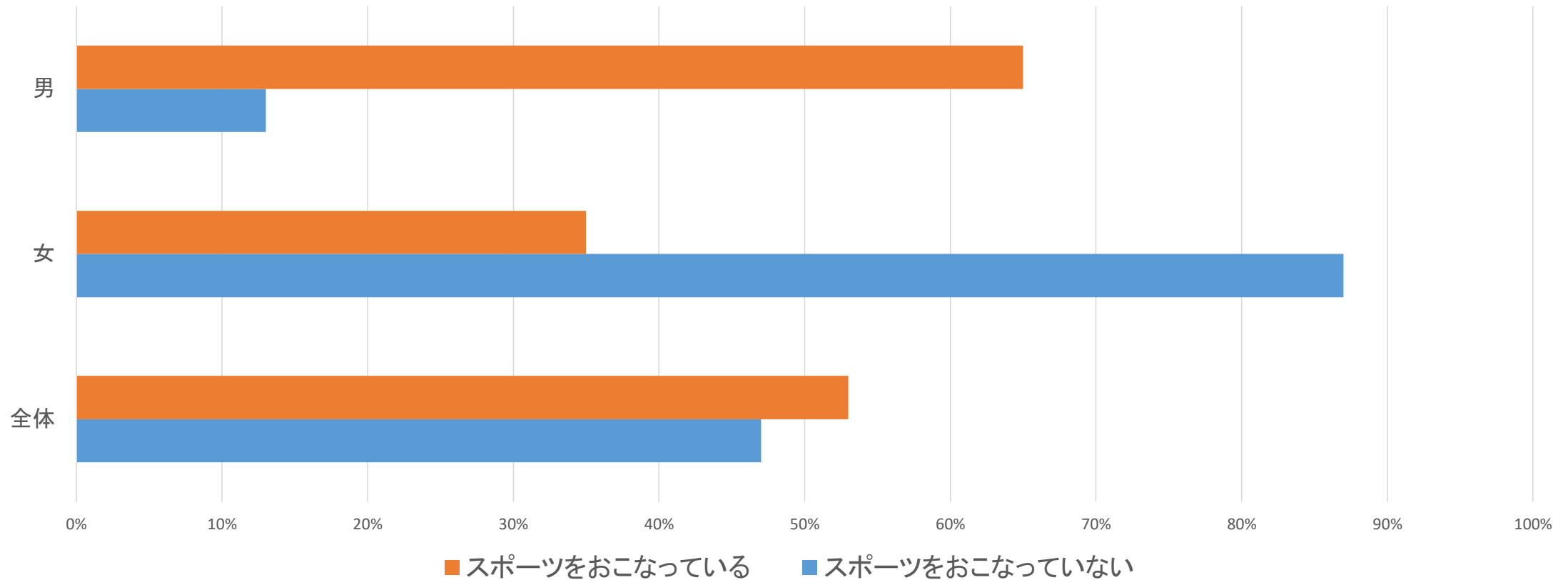
調査期間：平成30年7月下旬～8月上旬

研究方法

- (2) 文献調査：大学生における運動・スポーツの実施状況と阻害要因に関する研究調査、相澤ら(2014)
- (3) 文献調査：大学生における運動習慣の実施調査、飯干ら(2003)

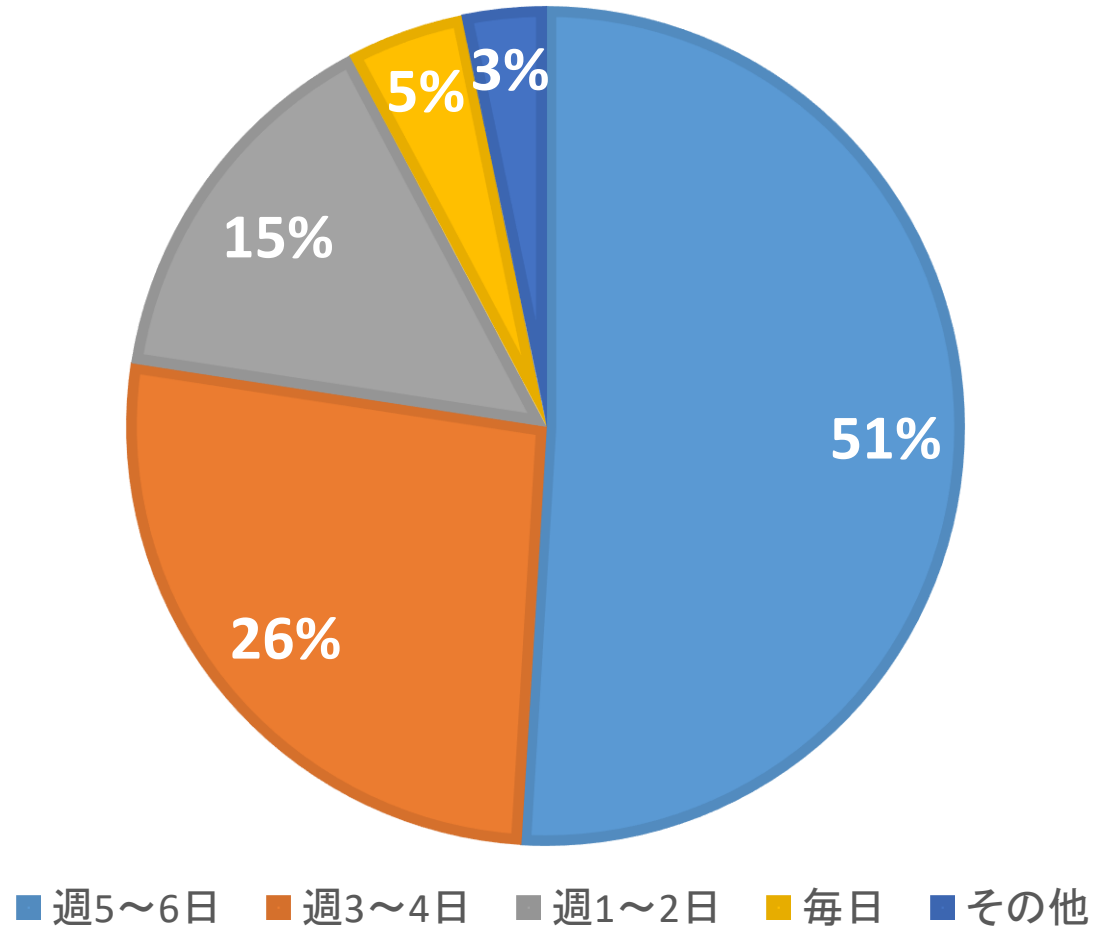
研究結果

日常的もしくは継続的なスポーツ実施状況
(n=294)



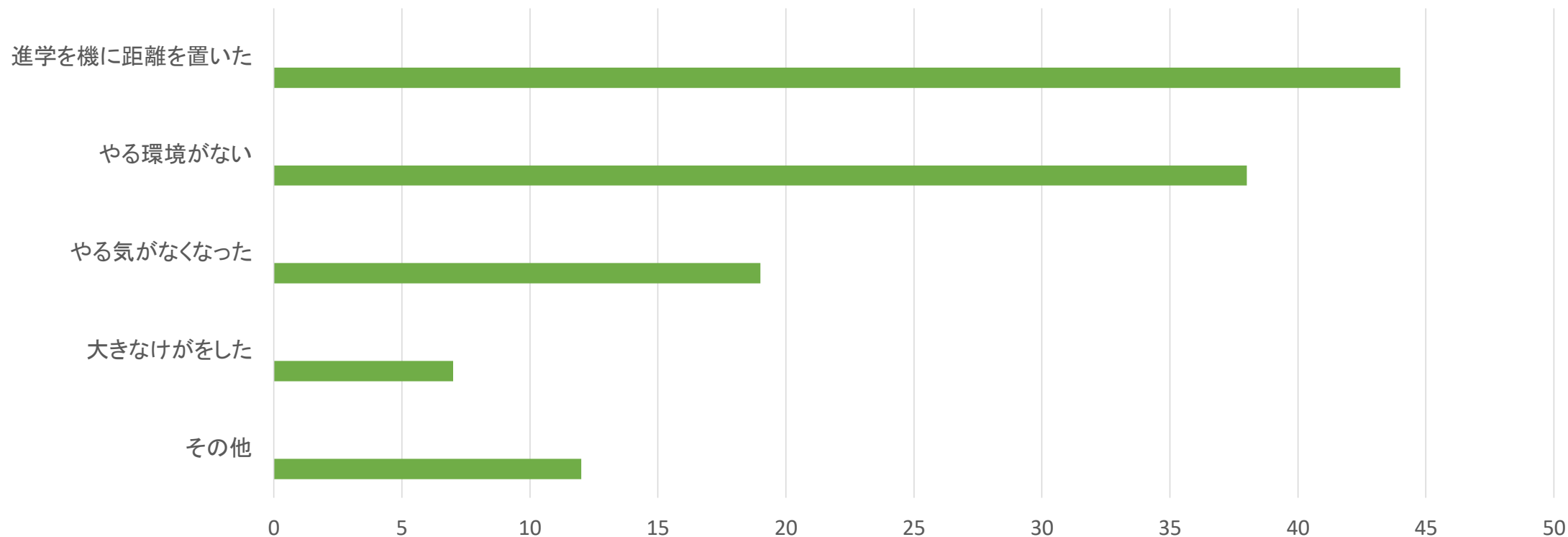
研究結果

スポーツ実施頻度



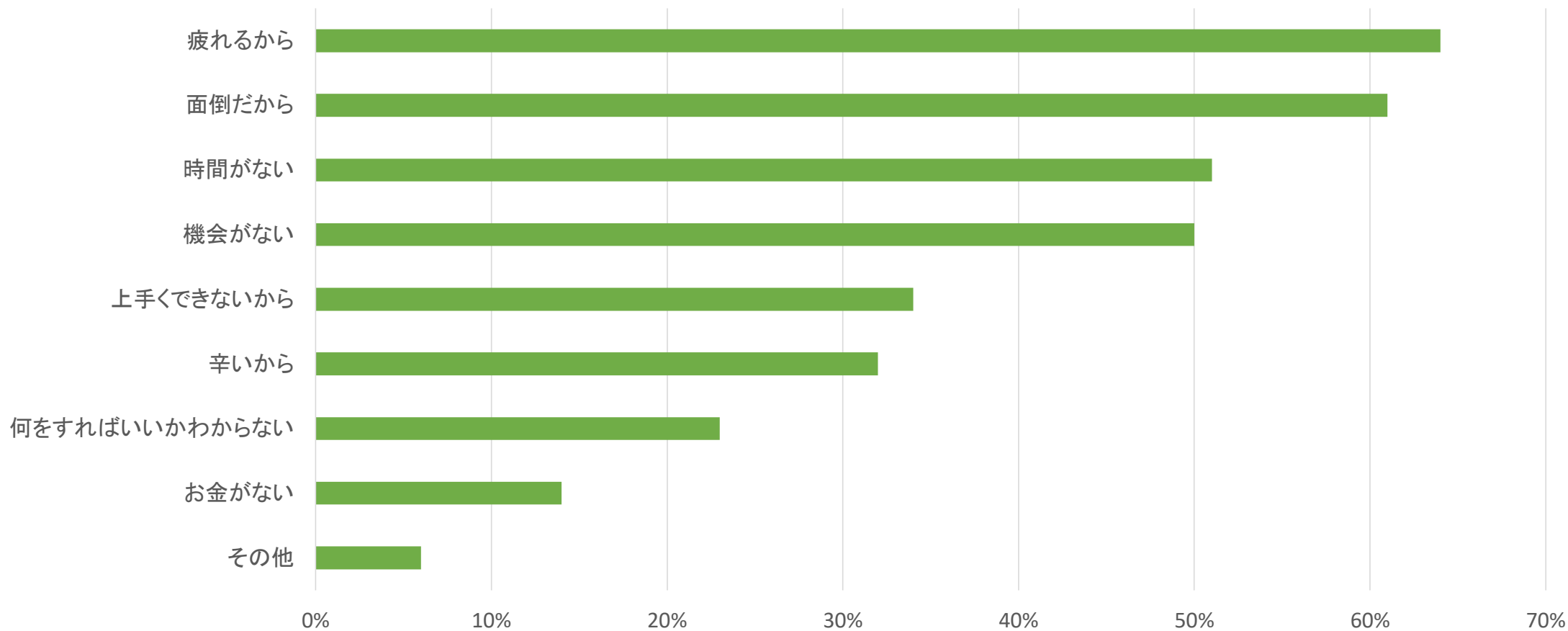
研究結果

現在スポーツの習慣から離れてしまったのはなぜか



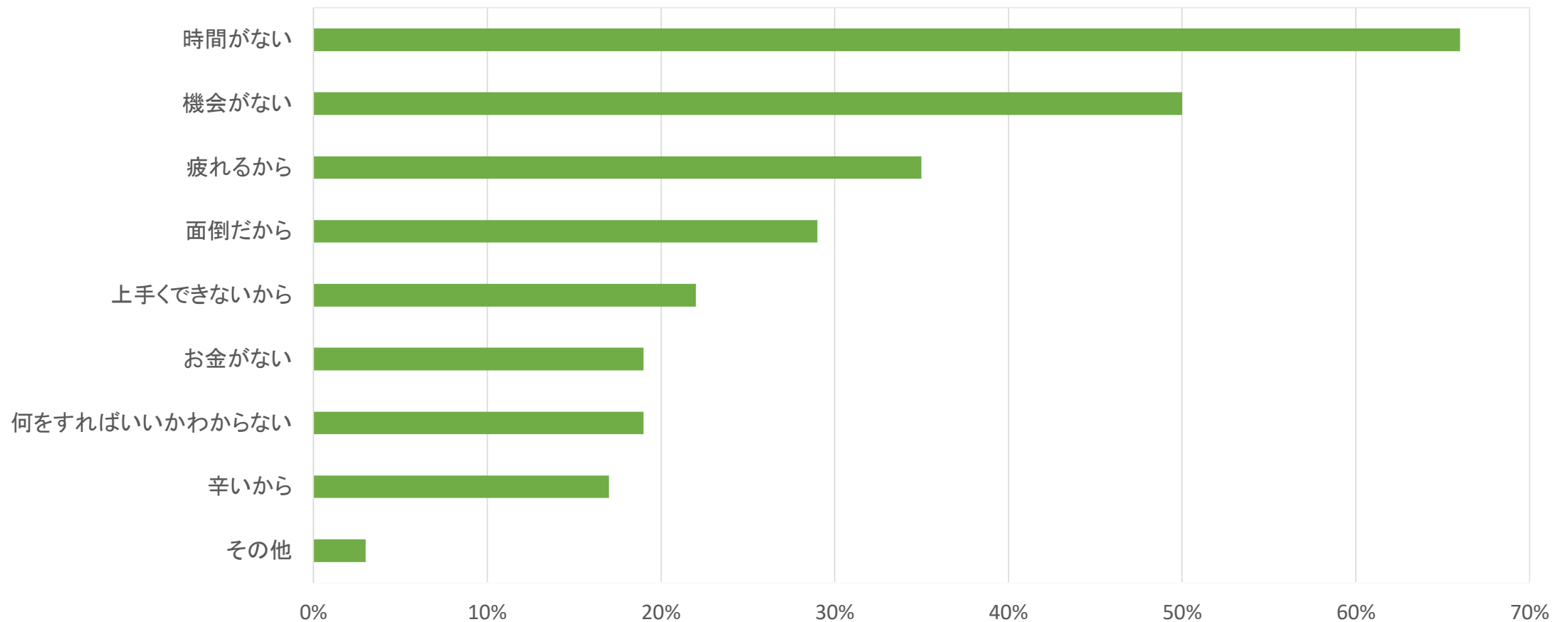
研究結果

運動習慣のある学生が考える運動非実施要因 (複数回答)



研究結果

運動習慣のない学生が考える運動非実施要因 (複数回答)



北海道教育大学岩見沢校



音楽

専攻の特徴による
偏りが存在する

スポーツ

ビジネス

考察

- 相澤ら(2014)によると

「現在の自分にとって運動は重要だと思いますか」という質問に対し、

思う 89% 思わない 1%

どちらでもない 10%

考察

運動の重要性は
十分に理解されている。

考察

- 飯干ら(2003)によると、
「なんとなく機会がない」
「身近に場所がない」
などの**運動潜在が約69%**



考察

- 運動習慣のある学生とない学生が考える運動非実施要因の考え方の違い
 - ・・・運動非実施者に対する否定的な固定概念が存在するため

運動潜在群と運動拒否群

運動潜在群

- 自由時間がない
 - 仲間がいない
 - 身近に場所がない
 - 何をするかわからない
- など

運動拒否群

- したいと思わない
 - 運動が嫌い
 - 面倒だから
 - 運動神経が鈍い
- など

運動実施率を上げるために

運動拒否群

- ・疲れる
- ・面倒
- ・上手くできない
- ・辛い

運動実施群

運動実施率を上げるために

運動潜在者

- ・時間がな
- ・機会がな
- ・お金がな
- ・何をすればいいかわからない



実施群

提言

時間がない、機会がない



日常の運動化



提言

- 通学やアルバイトにおける徒歩や自転車での移動
- 階段の昇り降りなど



提言

- 新たに運動をする時間を割くことなく運動を実行することができる
- 運動を行った事実を可視化することが運動の習慣化につながる

RECE

Record (記録する)・・・日々の運動実績の記録

Exercise (運動する)・・・運動を継続して行う

Compare (比較する)・・・友人と運動実績を比較

Exchange (交換する)・・・貯めたポイントを交換する

RECEとは

- 何分歩いたか、何km歩いたか
- 消費カロリーはどれだけかを一目で認識することができる
- SNSとの連携



RECEとは

- 同じアプリをダウンロードしている人同士つながることができる
- 消費カロリーに応じてポイントを獲得し、提携企業の商品を購入する際に、ポイントを交換して利用することができる

もたらされる効果

- 他人の運動実績の閲覧が可能
 - 自分と比較することで互いに運動に対する意識の向上
- 友人とともに運動しているような感覚
 - 孤独感の解消

まとめ

- スポーツ庁、笹川スポーツ財団が行った調査によると、成人のスポーツ実施率は年々上昇している。
- 20～50代（生産年齢人口）の運動実施率が低い

まとめ

- 大学在学時の運動習慣が、その後の運動習慣の形成に関与するのではないか
- 運動習慣にない学生は運動潜在の性格がある傾向がある。

まとめ

- アプリを使用することで日常生活の運動化を意識しやすくなり、日常における運動の習慣化が期待される。

参考文献

- 相澤勝治・斎藤実・久木留毅(2014).「大学生における運動習慣の実態調査」. 専修大学スポーツ研究所紀要42号, pp.35-42.
- 飯干明・奥保宏・南貞己(2003).「大学生における運動・スポーツの実施調査と阻害要因に関する調査研究」. 鹿児島大学教育学部研究紀要教育科学編第54巻, pp.21-31.

参考文献

- 『笹川スポーツ財団 スポーツ白書2017～スポーツによるソーシャルイノベーション』
- スポーツ庁 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）
http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/sports/1402343.htm
- スポーツ庁 スポーツ基本計画
http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop01/list/1372413.htm