

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—

スポーツ経済学研究室

○若園 大夢 森 愛菜 岩谷 光輝

1. 緒言

スポーツ庁「平成 29 年度スポーツの実施状況等に関する世論調査」の調査結果によると、成人の週 1 日以上運動実施率は全体で 51.8%であった。年代別に比較すると、60 代と 70 代は週に 3 日以上実施している割合が高いのに対し、20～50 代では週 1 日以上実施している割合が全体の平均値に満たないという状況にある。また、30～50 代では運動やスポーツはしなかったと回答した割合が最も高い。

平成 29 年 3 月に策定された第 2 期スポーツ基本計画では、成人のスポーツ実施率を週 1 回以上で 65%程度、週 3 回以上で 30%程度になることを目指している。その目標を達成するためには 20～50 代の実施率を大幅に増加させる必要があるのではないだろうか。しかし 20～50 代というと仕事や子育て、家事などにより運動またはスポーツを行う時間がないという状況が考えられ、実施率を上げることが難しい年代であることが予測される。また 20 代の中でも、大学生のうちに運動やスポーツを日常的に行う習慣をつけることができなければ、社会人になってから新たに習慣づけることはさらに難しくなってしまうと考えられる。その上大学生でそのような自覚を持っている生徒は少ないだろう。

本研究は、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ことを目的としている。

2. 研究の方法

(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

(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調査研究

(3) 文献調査：大学生における運動習慣の実態調査

3. 結果

(1) 「日常的もしくは継続的にスポーツをおこなっているか」という質問に対し、「おこなっている」と答えた人の割合は 53%で、「おこなっていない」と答えた人の割合が 47%とほぼ五分であった。「おこなっている」と答えた人の 65%が男性で、逆に「おこなっていない」と答えた人の割合は女性に顕著に高く 87%であった。

(2)「おこなっている」と答えた人のスポーツ実施頻度の割合は「週5～6日」が51%で最も高く、次いで「週3～4日」が26%、「週1～2日」が12%であった。

「おこなっていない」と答えた人の68%が過去に継続的にスポーツをおこなっていた経験があった。現在スポーツの習慣から離れてしまったのはなぜかという質問に対し、「進学を機に距離を置いた」と答えた人の割合が46%で、「やる環境がない」と回答した人が40%、「やる気がなくなった」と回答した人の割合が20%だった。

(3)「おこなっている」と答えた人に対し、スポーツをおこなわない人がなぜ日常的にスポーツをしないと考えられるかと質問したところ、「疲れるから」、「面倒だから」、「時間がない」と回答した人がそれぞれ64%、61%、51%という結果が示された。それに対し、「おこなっていない」と答えた人がその理由の多くとして「時間がない」、「機会がない」、「疲れるから」などと回答し、割合はそれぞれ66%、50%、35%であった。

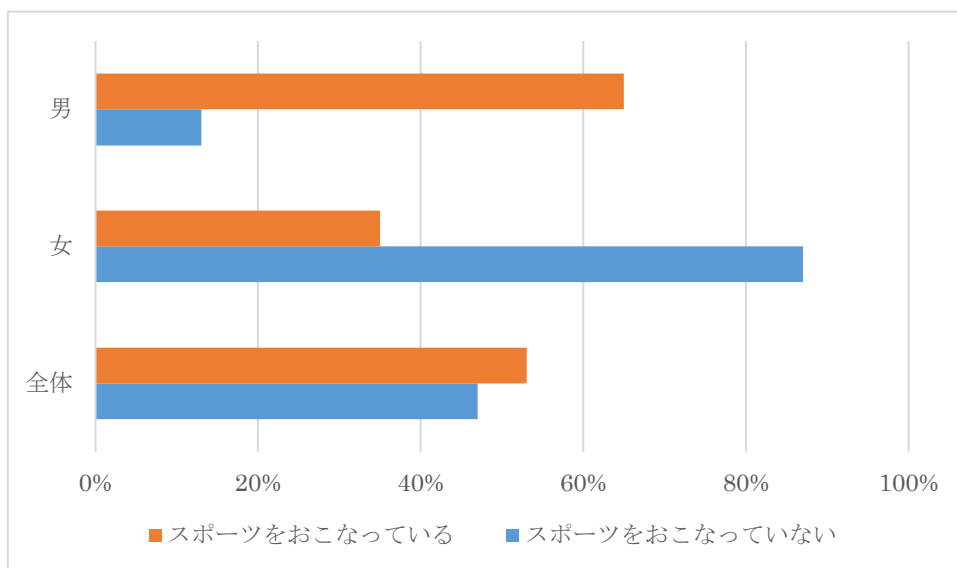


図1 日常的もしくは継続的なスポーツ実施状況 (n=294)

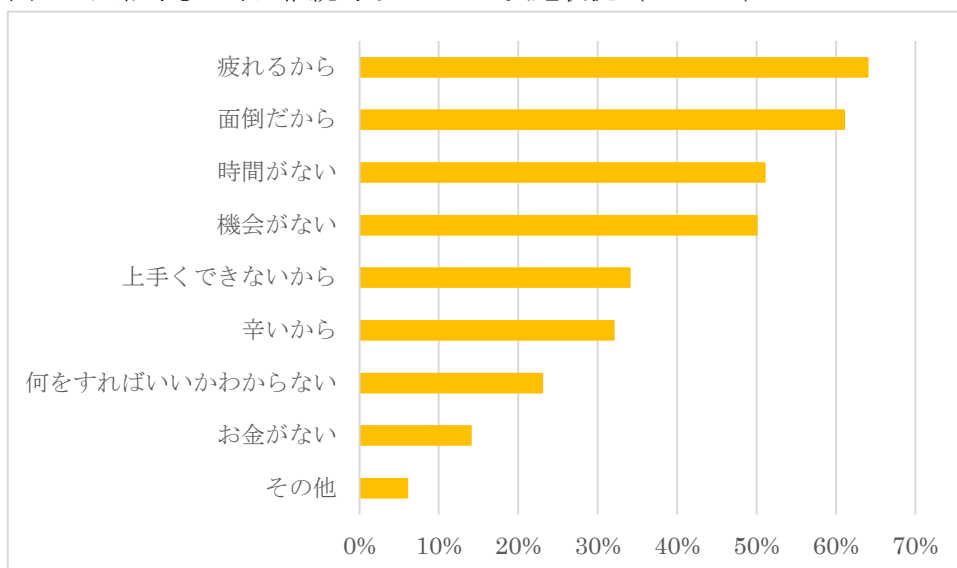


図2 運動習慣のある学生が考える運動非実施要因（複数回答）

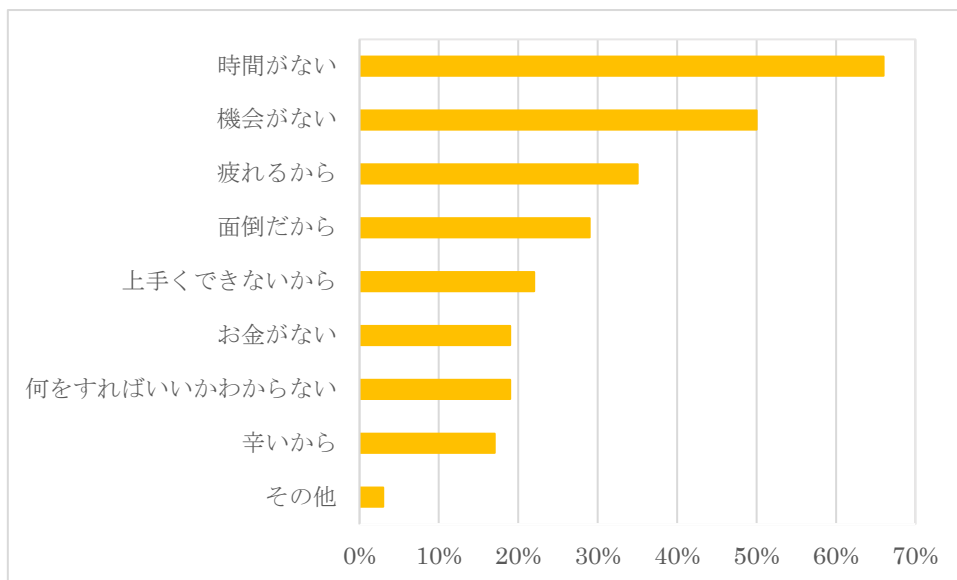


図3 運動習慣のない学生が考える運動非実施要因（複数回答）

4. 考察・提言

(1) 本調査の結果と前出のスポーツ庁の調査結果とを比較するとスポーツ実施者の割合は、本調査のほうが高かった。しかし、スポーツ・音楽・美術それぞれに特化した専攻が集まった大学であり、調査結果へのバイアスの存在を考慮する必要がある。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」という質問においては、思う（89%）、どちらでもない（10%）、思わない（1%）の順であったことから、運動の重要性は十分に認識されていると言える。飯干ら（2003）によると、「何となく機会がない」、「身近に場所がない」などの運動潜在が約 69%で最も多く、本調査の結果と同様の傾向があることがわかった。

これらの結果から、運動実施率を上げるためには運動潜在群に分類される人々を運動実施群に変えていくことが重要である。運動習慣のある学生が考える運動非実施要因と運動習慣のない学生が考える運動非実施要因に乖離が生じるのは、運動習慣のある人々が運動非実施者に対する否定的な固定概念が存在しているからであり、運動拒否群をいかにして運動実施群に変えていくかばかりに焦点が当たり、運動実施群になりうる可能性の高い運動潜在群が隠れてしまっていると考えられる。

(2) 時間がない、機会がないといった運動実施の阻害要因を解消すべく、日常生活の運動化を提言する。日々の生活において、運動をするといった時間を設けることや、運動を行う引き金になるものがない人々に、運動することを強要することは非常に困難である。そこで、通学やアルバイトにおける徒歩や自転車での移動や、階段の上り下りなどを運動とみなすことで、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。また、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と考え、アプリの開発を提

言する。

このアプリは、日々の運動（何分歩いたか、何 Km 歩いたかなど）を記録することで週や月にどれだけ運動したか、消費カロリーはどれだけかなどを一目で認識することができるものとする。さらに、本アプリ独自の特徴は、SNS との連携や、同じアプリをダウンロードしている友人同士が繋がることである。この機能により、自分だけでなく他人の運動実績を閲覧することが可能になり、友人と比較することで互いに運動に対するインセンティブが発生するといった相乗効果や、友人とともに運動しているような感覚から孤独感が解消され、自然に運動習慣が身につくと考える。さらに、アプリを利用することでポイントが貯められるシステムを採用し、消費カロリーに応じてポイントを獲得することができる。そのポイントは提携企業の商品を購入する際に使用することができる。

5. まとめ

スポーツ庁や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おり、運動・スポーツが生活の一部になっている人々は多くなっている。しかし、年代別に比較すると 20～50 歳代のスポーツ実施率は全体の平均を下回っており、生産年齢人口に区分される世代のほとんどが依然としてスポーツ実施率が低いという結果になっている。大学在学時の運動習慣が、その後の運動習慣の形成に大きく関与しているのではないかとこの点に着目し本研究を進め、運動習慣のない学生は運動潜在の性格がある傾向であることがわかった。アプリを使用しポイントを貯めることで日常生活に恩恵が生まれる。日常の運動化を意識する場面を増やすことで、日常生活のあらゆる場面で運動に置き換えられることができ、そこから運動が習慣化されることを期待する。

〈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・スポーツの実施状況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.

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 30 年 10 月 1 日閲覧）

http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/houdou/30/02/1401750.htm

スポーツ庁 スポーツ基本計画（平成 30 年 10 月 1 日閲覧）

http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/houdou/30/02/1401750.htm