

### 3. 考察

#### 3.1 ライフステージとの関連性

年代別の運動・スポーツ実施状況をみると、日本では20歳代の「週1日以上」「週1日未満、年1回以上」運動・スポーツを実施していると回答した割合が有意に高いことが明らかになった(図表 4-1)。また、50歳代の「実施していない」と回答した割合は有意に高かった。スポーツ庁(2023)の調査結果では、成人の57.1%が週1回以上運動していると回答しており、また年代が上がるにしたがってその割合は上昇する。本研究の対象者においては若い年代ほど運動・スポーツを定期的実施しており、年代が上がるにつれて運動・スポーツを実施していない現状を示している。1章(p.5)で述べた通りモニター調査の限界であるが、本調査における対象者が特異的な集団であったことがその理由として考えられる。本調査対象者における重要な要因のひとつとして、小学校以降の学齢期に運動・スポーツを実施した経験のある女性に限定されている点があげられる。従来行われた調査とは異なる母集団を想定した調査であるため、異なる結果が得られた可能性がある。ただし、本分析では、なぜ学齢期に運動・スポーツを実施した経験がある人々では年代が上がるごとに実施頻度が低下するのかは明らかにできていない。ライフステージの影響も考えられるが、世代による違いも考えられる。世代によって運動部活動の行われ方が異なれば、その後のライフステージにおける運動・スポーツの実施状況も異なるだろう。以上の可能性をふまえ、従来の調査とは異なり年代とともに運動・スポーツ実施の低下が確認された原因については、今後の課題としたい。

オーストラリアでは、30歳代の「週1日未満、年1日以上」と回答した割合が有意に大きいことから、この年代で一時的に週1回以上運動・スポーツを実施する割合が低下する傾向が読み取れる。30歳代は子育て・働き盛り世代であり、日本でもこの年代での運動・スポーツ離れが課題とされている。「週1日以上」の割合も高く、日本よりも高い水準を維持しているが、家庭や仕事による余暇時間の減少は、日本特有の課題ではないことが示唆された。

子どもの有無(5歳以下の子ども)による運動・スポーツ実施状況に差はみられなかった。運動・スポーツ継続に関する自由記述においても、日豪どちらにおいても「子どもと楽しく運動ができる」といった記述があり、本調査の対象者にとって子どもの存在は運動・スポーツ実施の阻害要因になっていないと考えられる。

#### 3.2 過去の影響

日本では、中学校期から高校期、高校期から大学期で「定期的な運動・スポーツを実施していた」と回答する割合が大きく減少していた(図表 3-5)。運動頻度をみても、小学校から中学校へ、また高校から大学へ進学する際に「週4~5日」が大きく減少していることがわかる。一方でオーストラリアでは、高校から大学にかけて実施していたと回答する割合が大きく減少することは共通であるが、大学以降はほぼ60%前後で推移している。また運動頻度については各学校期・年代によってほぼ変化がない。

スポーツ庁や笹川スポーツ財団等の過去の調査でも、日本における進学に伴う女子の運動・スポーツ離れは指摘されており、本調査でも同様の結果となった。

以上のような結果となった要因として、学校現場で行われる運動・スポーツの機会が、良い経験でなかったことが考えられる。運動・スポーツの楽しさについてたずねた質問では、学校の体育や部活動、サークル活動といった学校現場で提供されている運動・スポーツ実施の機会が、「あまり楽しくなかった」「楽しく

なかった」と回答する割合が大きかった。一般的に、中学校期と高校期において運動・スポーツ実施の主な場所は学校であるが、そこでのネガティブな経験により、その後に運動・スポーツを継続して実施する意図に繋がらなかったと考えられる。

また運動頻度をオーストラリアと比較してみると、中学・高校までで「週 4～5 日」「週 6～7 日」と回答している割合は日本の方が多いが、大学以降は逆転している。また、日本では学校現場で行われる運動・スポーツ活動以外の地域や民間で提供される運動・スポーツ活動に「参加経験なし」という回答が多かった。このことから、学校以外の運動・スポーツ活動が十分に整備されていないため、学校期終了後に運動・スポーツをする場がなく、実施率の低下につながっていることが考えられる。

### 3.3 環境要因と価値観

運動・スポーツ実施と関連性があると先行研究で指摘されていた社会的、個人的要因を参考に、本調査では「家族や友人からのサポート」「運動・スポーツ実施における行動の統制感」「運動・スポーツ実施における社会的支援」「性役割」の 4 つの観点から日本とオーストラリア女性の現状について比較を行った。

#### (1) 家族や友人から得られるサポートの重要性

まず、家族や友人から得られるサポートに関して質問した 5 項目の合計得点の平均値を比較したところ、日本は 15.42(±4.93)、オーストラリアの平均値は 18.49(±4.11)と、オーストラリアの平均値が高かった(図表 5-3)。また、社会的支援について周囲からの人的支援の状況をたずねた「自分が運動・スポーツ活動に参加するために家族が支援してくれる」(日本 27.6% < オーストラリア 74.3%)、「自分が運動・スポーツ活動に参加するために友人が支援してくれる」(日本 18.4% < オーストラリア 66.6%)、「自分が運動・スポーツ活動に参加するために職場が支援してくれる」(日本 15.8% < オーストラリア 48.0%)、「身近に、自分を運動・スポーツに誘ってくれる仲間がいる」(日本 21.8% < オーストラリア 53.0%)という 4 項目の結果をみると、「かなりあてはまる」と「まあまああてはまる」と回答した割合の合計はすべてオーストラリアが高かった(図表 5-7、5-8)。

過去 1 年間の運動・スポーツ実施状況を問う質問(図表 2-1)の結果において、週に 1 日以上運動・スポーツを実施している日本の女性が 33.4%、オーストラリアの女性が 80.1%だった結果を踏まえると、身近な人から得られる理解や支援は、女性の運動・スポーツ実施継続に影響を与えることが示唆される。一方で、「日ごろどなたと運動・スポーツを行うことが多いですか」という質問に対しては、「ひとりで」と回答した割合が日本(69.8%)とオーストラリア(73.4%)の間に大きな差はみられなかった(図表 2-8)。つまり、運動・スポーツ実施の継続には、共に運動・スポーツをしてくれるという行動的サポートよりも、周囲からの励ましや評価、アドバイスといった態度的サポートが有効と考えられる。

#### (2) 運動・スポーツの実施を自ら決断できるための環境づくり

次に、運動・スポーツを実施するにあたりどの程度自身の行動を決断できるかという行動の統制感について調査した。行動の統制感とは、特定の行動を取るにあたり自身でどの程度決断できるかを測定する概念である。その結果、行動の統制感に関する 4 項目の合計得点に関して、オーストラリアの平均値は 17.11(±2.79)、日本の平均値は 14.39(±3.60)と、オーストラリアでの平均値が有意に高かった(図表 5-

6)。このことから、オーストラリアでは日本よりも自身の意思に基づき運動・スポーツを実施しやすい状況にあるといえる。

しかし、4 項目の結果の詳細(図表 5-4)をみると、「あなたは、少なくとも週 1 回以上運動・スポーツをするかどうかを、自分で決めることができる」という項目においては、「かなりそう思う」と「まあまあそう思う」の合計が日本の場合 74.1%、オーストラリアが 87.6%と 13.5 ポイントの差があった。一方、「私にとって、運動・スポーツを少なくとも週 1 回以上することは、易しい」という項目では、日本の 40.3%が「そう思う」と回答し、オーストラリアの割合は 78.2%となり、37.9 ポイントの差がみられた。このことから、日豪共に運動・スポーツを定期的実施するかどうかは自分自身で決断できる状況にあるが、運動・スポーツそのものに対しては、日本では何らかのハードルを感じていることが考えられる。

過去の運動・スポーツ経験に対する「楽しさ」においては、総じてオーストラリアの方が「楽しかった」と回答した割合が高く(図表 3-9)、運動・スポーツに対する肯定的な認識を持っていることがうかがえる。また、運動・スポーツの継続要因の自由記述(図表 2-10)では、オーストラリアの場合「幼少期からスポーツがある生活だった」「スポーツをすることによって心身ともに良い状態でいられる」「スポーツを継続することは自身のアイデンティティ形成に繋がる」といった回答がみられ、運動・スポーツが生活の一部として定着していると推察される。以上のことから、日本で運動・スポーツの実施を今後より決断できるような環境を整えていくためには、日常における運動・スポーツの位置づけや過去の経験などとの関係性についても調べていく必要がある。

### (3) 運動・スポーツを後押しする社会的支援の充実

3 点目の「運動・スポーツ実施における社会的支援」については、両国における人的、環境的支援状況に関する 17 項目を用いて調査し、合計得点の平均値を比較した。その結果、オーストラリアは 61.05(±10.77)、日本は 45.26(±13.52)となり、運動・スポーツを実施するための社会的支援はオーストラリアでより整っている状況が示唆された(図表 5-9)。

特に、情報に関する「運動・スポーツに関する情報が比較的得やすい」(日本 29.0%<オーストラリア 81.1%)と「女性の健康に関する情報が比較的得やすい」(日本 30.0%<オーストラリア 74.8%)という項目における差が大きく、オーストラリアの方が情報収集しやすい環境であることが示された(図表 5-5)。また、家族、友人、職場からの支援についてもオーストラリアが日本よりも支援を得やすいと回答しており、人的支援が整っていることが考えられる(図表 5-7)。一方、「運動・スポーツを行うための施設や広場は、利用手続きが面倒である」という利便性を問う項目では、日本の 47.2%、オーストラリアの 44.1%が「あてはまる」と回答し、両国の差は 3.1 ポイントにとどまった(図表 5-8)。さらに、施設や設備に関する項目では、オーストラリアの方が身近に運動・スポーツを実施できる施設や設備が揃っていると回答する傾向は高かったが(図表 5-8)、日豪共に女性が日ごろスポーツを実施する場所として自宅や自宅近くの公園や道路を選択する傾向が強いことを踏まえると(図表 2-7)、女性の運動・スポーツ実施を継続していくために求められる社会的支援は、施設や設備などのハードを中心とした環境的支援よりも、情報提供を含む人的支援が効果的である可能性が高いと推測される。

#### (4) 女性の性役割に対する認識と運動・スポーツ実施の関連性

最後に、女性の性役割に対する認識について13項目を用いて調査した。その結果、13項目の合計得点の平均値は、オーストラリアが46.83(±9.03)、日本が41.23(±5.54)となり、オーストラリアは日本よりも性に捉われない考え方、価値観を有していることが明らかとなった(図表5-13)。

しかし、図表2-3の「非実施理由」(複数選択可)の結果では、オーストラリアの方が「仕事や家事が忙しいから」「子供に手がかかるから」への回答が多かった。また、運動・スポーツ実施継続の理由(図表2-10)には、「子供が成長し手がかからなくなり、自分の時間が取れるようになった」という回答がオーストラリアでのみ得られた。さらに、5歳以下の子どもの有無と過去1年間の運動・スポーツ実施状況に関するクロス集計結果では、日本とオーストラリアの間に差は見られなかった(図表4-3、4-4)。つまり、性役割についてオーストラリアの方がよりニュートラルな考え方、価値観を持っていることが示されたが、この認識と運動・スポーツ実施継続の間には直接的な関係があると本調査の結果からは断言できない。今後は、性役割に関する認識に加え、家庭や社会で実際に担っている役割、自分自身に使える余暇時間、家族や友人など身近な人の性役割に関する認識なども調査し、それらと掛け合わせながら運動・スポーツ実施との関連性を慎重に検討する必要がある。

#### 3.4 まとめ

本研究では、日本とオーストラリアの女性の運動・スポーツ実施継続に影響を及ぼす個人的、社会的要因について検討を行った。その結果、就職、結婚、妊娠・出産などのライフイベントの影響は少なく、性役割の認識についても直接的な関係は確認されなかった。一方、家族や友人など身近な存在から得られる理解や協力は重要であり、どの程度運動・スポーツに関する有益な情報が得られるかも運動・スポーツ実施の継続を後押しする要因のひとつである可能性が示唆された。女性がライフステージの変化を経験しながらも、継続的な運動・スポーツ実施を自身で決断できるためには、過去の運動・スポーツにおける経験や周囲からのサポート、社会的支援の中でも特に情報を含む人的支援が求められる。