

# 草野球がもたらす主体的幸福感と

## 生活の質に関する研究

### —生涯スポーツの視点から—

生涯スポーツゼミナール 1413038 高橋 祐太

#### 1. 研究動機・研究目的

生涯スポーツというものは広く今日の日本において老若男女問わず参加しており、毎日多くの運動施設で多様な活動がなされている。しかし、文部科学省によると成人の週1回以上のスポーツの参加率は40.4%となっており決して参加率が高いとは言いきれないのが現状である。だがその中でも週1回以上スポーツに参加している人々は、健康の保持増進、QOLの向上のために生涯スポーツを楽しんでいることが考えられる。本研究ではその生涯スポーツから「草野球」を取り上げて研究を行った。果たして大人となって野球を楽しむことによってどのような効果が期待できるのだろうか。確かに、自ら野球を楽しむことを目的としているのは明らかである。その中で楽しむことによってどのような良い効果をもたらすことになるのだろうか。大人が野球をすることによって果たしてどのような効果をもたらされるのか。それらを明らかにすることによって草野球野球及び、生涯スポーツを続ける価値の一つとなり、さらなる草野球、そして生涯スポーツの発展に資することを期待する。

その中で「幸福」と「日常生活」という言葉をキーワードとし、研究を行った。その理由としては、草野球を行うことによって様々な良い効果を期待できると考えたときに日常生活では味わえない興奮を味わうことが出来、結果として幸福をもたらすことになるのではないかと考えた。そして日常生活においては日々の仕事等から解放される草野球の時間があることによってより日常生活が生き生きするのではないかと考えた。

本研究では、草野球を行っている一般の人々にアンケート調査を行い、どのような理由で草野球を続けているのか、草野球を行うことによって幸福感を得られているのか、また生活の質「Quality of Life」にどのような効果をもたらすのかについて考える。そこで草野球を行うことによる幸福感や日常生活の変化を明らかにすることを目的とする。

#### 2. 研究方法

本研究の対象者は2016年10月22日、23日に新荒川大橋野球場（東京都荒川区赤羽3-29）を一般利用した草野球チームの選手である。その中からアンケート協力に賛同していただいた92名から幸福感および草野球によってもたらされる生活の変化について調査を行った。広辞苑によると草野球とは「しろうとが集まってする野球」とあるが本研究に際する草野球選手の定義としては、会社員、学生等の本業の傍ら、休日等を利用して野球を楽しんでいる人々と定義する。アンケート調査を行うことによって、草野球による幸福感、日常生活にもたらす影響等について明らかにするものである。なお本研究の質問紙は、前野による幸せの4因子および、幸福になるための48の要因を参考にし、アンケートを作成した。

### 3. 主な結果と考察

研究の結果、草野球によって、主にストレスの発散、運動不足の解消、健康維持、コミュニケーションの場の形成などの良い効果が表れるということが明らかとなった。これらは年齢、職種等問わず良い効果がもたらされている。

本研究では草野球は日常生活に良い影響を与えるということが明らかとなった。現在のストレス社会においてストレスを発散する場を設けることが重要であるということが明らかとなり、その発散する場として、草野球というものがよいということを示された。しかし野球が好きではない人が野球をすることは決して良い効果が期待できないということも明らかとなった。つまり、「これをやりたい」という内発的動機づけからなるスポーツ活動が気分を爽快にするのであり、やらされている、もしくはやりたくないスポーツではむしろ悪い影響を与えてしまう可能性があるということである。そこから好きなスポーツをするということが改めて大切であるということが理解できる。草野球及び生涯スポーツは確かに心の健康や日常生活の質の向上につながるが、自分の好きなスポーツをするということが大切であるのである。草野球及び生涯スポーツは日常生活の質の向上に一役買っているということは間違いないであろう。私は、スポーツは生活を豊かにするという仮説のもと、今回のアンケートを作成したが、結果として豊かになるということが明らかになった。しかし、ただスポーツをすれば良いわけではなく、人それぞれ好きなスポーツを選んで楽しむということが大切である。

### 4. 結論

今回の研究で草野球は人を幸福にさせ、日常生活の質の向上に一役買っているということが明らかとなった。野球によって上司とのつながりをつかむきっかけや、新しい友人が出来たり、運動不足の解消につながったりと多くの良い側面を得られるということが理解できた。草野球は普段では出来ないコミュニケーションの場となる。また現代の、ストレス社会と呼ばれる日本において好きなスポーツを行うことが仕事への活力になるのかなど、スポーツというもののもたらす効果の重要性が明らかとなった。草野球のみならず多くの生涯スポーツにも当てはまることであり、自らの好きなスポーツを続けるということがとても大切であるということが明らかとなった。

### 5. 卒業論文の執筆を終えて

卒業論文の執筆にあたり、多くの方々のご指導、ご協力によって完成とすることが出来ました。指導教授の黒須充教授には親身にご指導を頂きました。心から感謝申し上げます。また、共に助け合いながら研究を行った、生涯スポーツゼミナールのゼミ員、そして大学院生の方々に感謝いたします。また忙しい中にも関わらずアンケートを快く引き受けてくださった草野球愛好家の皆様にも深く御礼申し上げます。

論文の執筆にあたって自分自身の様々な未熟な点を再確認することが出来ました。また、社会人としてのマナーであったり、文章の構成する能力も学ぶことが出来ました。この卒業論文の経験を活かして今後活躍していきたいと思えます。