

働き盛り・子育て世代のスポーツ参加の拡充と今後の課題

生涯スポーツゼミナール 1314007 遠藤太貴

1. 研究動機・研究目的

スポーツ庁は今年（平成 29 年 3 月）、第 1 期スポーツ基本計画を受け継ぎ、第 2 期スポーツ基本計画を策定した。その中で、成人の週 1 回以上のスポーツ実施率について注目してみると、成人全体のスポーツ実施率が平成 24 年まで右肩上がりだったものの、平成 27 年にかけて下がってしまっている。年代別に見てみると、特に 20 代～40 代の実施率が低く、男性は 40 代、女性は 20 代、30 代が最も低くなっている。

本研究は、「働き盛り・子育て世代のスポーツ参加機会の拡充と今後の課題」のアンケートより明らかになった働き盛り・子育て世代の人々の健康状態からスポーツ参加に対してどのくらい満足しているか、スポーツ実施に対する阻害要因、これからのスポーツ活動をするためにどのようなことを期待しているのかを明らかにし、そのための対策も明らかにすることを目的とする。また、過去の研究では 20 代から 30 代や、65 歳以上の高齢者のスポーツ活動に関するものが多く、40 代、50 代を対象にした調査は少ない。そこで 20 代、30 代だけでなく 40 代、50 代のまさに働き盛り・子育て世代の人々の原因・対策を明らかにすることを目的とする。

2. 研究方法

本調査は、20 代～50 代までの働き盛り・子育て世代の人々を対象にアンケート調査を行った。対象者は、男性 57 人、女性 60 人にアンケートを答えてもらい、職業は会社員、公務員、教師を中心に行った。健康状態、運動・スポーツに対する気持ち、現在の運動・スポーツ活動、運動・スポーツに対する満足度、運動・スポーツに持っている不安要素やこれから期待するものについて質問を行った。

3. 主な結果と考察

働き盛り・子育て世代は全体的に、運動不足だと感じている割合が多いが、運動が好きと回答している者の割合も多く見られ、運動自体にマイナスのイメージは持っていないことが分かった。また、運動の頻度を聞いてみると、ほとんどしていないものが多く、やっても 1 か月に 1 回程度であった。年代別に見てみると、特に 30 代、40 代が最も運動不足とされていて、運動の頻度も週 1 回以上行っている者は 30%程度しかおらず、運動をしないのが当たり前となっていることが分かった。

運動を行っている者は、主に健康の増進やストレス解消などの自分の体のために行っており、個人的に活動している者が多かった。個人的に活動している者が多いことから場所も道路や近所の公園が最も多いことが分かった。しかし、20 代は運動を行う理由に関して、

運動が好きだからという回答が多く、純粋に運動を楽しんでいることが分かった。運動をしていない者は、積極的になれない、仕事や家事で忙しいという意見が多く、積極的になれないというのも仕事や家事が忙しいことからなのではないかと考えられる。特に40代の者の多くが仕事や家事で疲れていてできないと答えている。しかし、このような理由が解決したら運動をしたいかの問いにほとんどの者がしたいと答えており、運動実施率を上げるためにはこのような理由を改善することが大切である。

働き盛り・子育て世代の者は、スポーツの情報を得るためにテレビからと人から聞いての2通りあり、一方的に得られるのと、お互いに共有する方法があることが分かった。今後求めているものとしては、公共スポーツ施設の充実や料金の引き下げなど公共のスポーツ施設に対して求めているものが多いことが分かった。年代別に見ると、40代は子供の体力向上も求めている、自分のことだけでなく、子供のことも考えていることが分かった。

総合型地域スポーツクラブに関しては、どの年代もほとんど認知しておらず、これからの認知が必要であると考えられる。

4. 結論

今後、働き盛り・子育て世代のスポーツ実施率を上げるためには、30代、40代が運動をやりたくなるようなプログラムを考える必要があると考えられる。30代、40代は特に運動不足であると思っている。運動をしている者の中でも、運動に対して満足していないものが多く、その理由として仕事や家事が忙しくて積極的になれないというものが多かった。運動をしていない人も理由として、仕事や家事が忙しいとの答えが1番多かった。このことから、運動と仕事を両立できるようなプログラムが必要であると考えられる。また、30代、40代が今後求めているものとしては、公共のスポーツ施設の充実や利用料金の引き下げと、公共のスポーツ施設の利用に対して求めているものが多いことが明らかとなった。また、40代は子供のことも考えられていて、子供と一緒にできる運動が必要である。他の世代との違いは、20代は「質」を重視したプログラム、30代、40代は「誰でも簡単に」ということを重視したプログラム、50代は運動を共有することが必要である。

5. 卒業論文の執筆を終えて

本研究を行うにあたり、多くの方のご指導、ご助言、ご協力を賜りました。この場を借りて心より感謝を申し上げます。アンケートに答えていただいた社会人の先輩方には、仕事で大変お忙しい中、ご協力していただき心から感謝いたしております。

特に、指導である黒須充先生には大変お世話になりました。大変お忙しい中、卒業論文の面倒を最初から見ていただき、時にはご迷惑をおかけすることもありましたが、最後まで見捨てず面倒を見ていただいたおかげで、無事に書き終えることができました。本当にありがとうございました。4年間の大学生活で学んできたことを糧に、これから社会人として活かしていきたいと思っております。