

幸福感とスポーツの関係性に関する研究

～ノルウェーを対象にして～

生涯スポーツゼミナール 1315023 齋藤 颯

1. 研究動機・研究の背景

現在、スポーツを通じて国民が生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活を営むことができる社会の実現を目指すため、また 2020 年の東京オリンピック・パラリンピックの開催国として、政府が一丸となって準備を進めていくために、2015 年に組織されたスポーツ庁が主体となって我が国のスポーツ政策の舵を取っている。この政策ではスポーツで人生が変わる、スポーツで社会を変える、スポーツで世界とつながる、スポーツで未来を創る、という目標を掲げ「一億総スポーツ社会」の実現に取り組んでいる。そして私はこの目標や、スポーツ庁の活動に対して大きな期待を寄せると同時に、スポーツを通じて全ての人々が幸福で豊かな生活を営むことができる社会の創出を望んでいる。しかし、本当にスポーツというものは私たちの生活を幸福で豊かなものにしてくれる手段なのか、スポーツと個人の幸福感には関係性があるのか、ふと、そのような疑問が生じた。そこで毎年国際連合の発表する世界幸福度ランキングにおいて近年上位にランクインしており、週一回以上のスポーツ活動等をもとにしたスポーツ実施率が 80%弱と、幸福度とスポーツ活動が密接に関係していると考えられるノルウェーという国に注目した。そしてノルウェーという国をフィールドにスポーツと幸福感の関係性について調査を行うことにした。

2. 研究目的

本研究では以下の 3 つの項目をもとにスポーツの価値を高め、スポーツ振興に役立てることを目的とする。

- ・スポーツ活動が人間の主観的幸福感に与える影響を明らかにする。
- ・ノルウェーのスポーツクラブの実態を明らかにする。
- ・スポーツ活動に関わる日本人とノルウェー人を比較する。

3. 研究方法

- ・「幸福の定義」「幸福とスポーツの関係性」に関する先行研究を基にした文献調査
- ・日本とノルウェーを対象に行ったアンケート調査
- ・ノルウェーでの実態調査（スポーツクラブ見学やインタビュー）

4. 結果と考察

幸福度のポイントの比較から、ノルウェー人の感じている幸福度は日本人と比べかなり

高い値を示した。そしてこの幸福度の中に占めるスポーツの割合を比較すると、ノルウェー人の方がスポーツから得られる幸福度の割合が大きいことが分かった。その要因として様々な項目を比較したところ、「スポーツボランティア」と「スポーツとの関わり方」の二つの項目に大きな違いが見られ、本研究における重要なキーワードとした。そしてスポーツをより高度な文化として根付かせていることが理由で、生活の幸福感のうちのスポーツの与える幸福感が占める割合が高いと同時に、生活の幸福感自体が高い数値を表しているのではないかと考える。

5. 結論

本研究は現在スポーツ庁の指導のもと進められている「一億総スポーツ社会」において、「私たちは本当に幸せになることができるのだろうか。」「私たちはどのようにスポーツに関わればよいのか。」そんな疑問から始まった。そして、世界幸福度ランキングにおいて近年上位に位置すると同時にスポーツ実施率の高い「ノルウェー」という国に注目し、幸福感とスポーツの関係性を調査するために実際に現地に赴いた。現地でのアンケート調査の結果、幸福度の高いとされるノルウェー人はスポーツ活動が自身の幸福の中で高い割合を占めていることが分かり、幸福度とスポーツの間には確かな関係性があることが実証された。また、スポーツとの関わり方として、スポーツボランティア活動と、スポーツをより複雑な文化として生活の中に浸透させることの重要性が明らかになった。

我が国は今後、2019年のラグビーワールドカップや2020年の東京オリンピック・パラリンピックを経てより発展したスポーツ社会を築いていこう。そのとき、一人一人がより自身の幸福感を高め、豊かなスポーツライフを実現するためには、本研究で明らかになった「社会人における積極的なスポーツボランティア活動」と「する・観る・支えるという3つの視点から、スポーツをより複合的な文化として捉えること」が重要であると提言する。

6. 卒業論文の執筆を終えて

本研究を行うにあたり、非常に多くの方にご協力いただきました。私一人では本論文を完成させることができたとは到底思えず、ご協力いただいた方々には感謝の意を表します。特に、指導教員として熱心に指導してくれた黒須先生には大変お世話になりました。私がなぜこの研究を行ったのかというと、ドイツという国をフィールドに総合型地域スポーツクラブについて研究する先生の姿に憧れ、自身もそのような国際比較研究を行いたいという気持ちで2年時よりあったからでした。海外でアンケート調査をする際の留意点を先生自身の経験より話していただき、国は違えども非常に多くのことを参考にさせていただきました。また、スポーツマネジメント学科の学科長としてご多忙の生活を送る中、私の卒業論文の指導に時間を割き、丁寧で的確な指導をしていただきました。今回の卒業論文に加え、ゼミ活動を通してご指導して下さった黒須先生に深く感謝いたします。