

女性のスポーツ活動に対する調査研究

～Zumba Fitness®参加者を対象として～

生涯スポーツゼミナール 1416035 斗ヶ澤 美香

1. 研究動機・研究目的

現在、日本は世界でも有数の長寿国へと成長した。一方で健康寿命と平均寿命の差が大きく、健康寿命延伸が叫ばれている。特に女性は男性よりも6年程寿命が長く、健康に対する意識が高い人も多い。そんな中で近年、女性のスポーツに対する意識が変わってきている。流行を取り入れたスポーツウェアを身にまとしてスポーツジムでトレーニングをする女性、ランニングやヨガに励んでいる女性を多く見かけるようになった。そんな女性から近頃注目を集めているフィットネスがある。それがZumba Fitness®だ。ラテンダンスを中心として、ヒップホップやベリーダンスなど、インストラクターのオリジナリティ溢れるレッスンが展開されている。振り付けがあまり複雑ではないため、見よう見まねで楽しく行えることが特徴だ。ジャンプやスクワットの運動が組み込まれながら60分程度動き続けるため運動量もかなりのものである。そんなZumba Fitness®に参加する女性たちを対象として、スポーツ実施の意識調査を行い、女性の生涯スポーツ実施にZumba Fitness®はどのような効果をもたらしているのか明らかにしたい。

2. 研究方法

本研究では、Zumba Fitness®を行っている、あるいは行っていた女性を対象とする。一度でもZumba Fitness®に参加したことがあれば対象に含まれることとする。年齢に関しては10代から90代までを対象としている。

研究方法についてはgoogle フォームを活用し、選択式のアンケート調査を行った。依頼人数は55人であった。また、Zumba Fitness®のインストラクターの資格を持つ女性2名にインタビュー調査を行った。それ以外に、文献調査で先行研究である論文や、研究の参考となるデータを活用し研究を進めた。

質問項目に関しては、筆者が独自に設けた計16項目によって測定している。

3. 主な結果と考察

私が最も重要視していた項目である「運動・スポーツを断念した経験があってもZumba Fitness®なら続けられると思うか」という質問に対しては、運動を断念した経験のある人の中でおよそ7割の人がZumba Fitness®であれば継続できると回答していた。このことから、Zumba Fitness®には特有の魅力があると考えられる。Zumba Fitness®の魅力に関しては、「楽しい」という項目が45人の83.3%と圧倒的な回答率になった。次いで「流れる音楽が好き」という項目が31人で57.4%という結果になった。これらの結果を踏まえて、Zumba Fitness®は運動量を確保できるスポーツであるものの、内容の楽しさや流れる音楽、プログラムの容易さなどの様々な要素を評価する人が多いことが分かった。このことから、Zumba Fitness®は単なるスポーツではなく、趣味やライフスタイルの一環となっているこ

とが考えられる。

4. 結論

調査を終えて、予想と大きく反する結果ではなかった。Zumba Fitness®は健康の維持増進だけではなく、女性の生涯のライフスタイルに寄り添うことのできるスポーツであった。1つのプログラムを通して人間関係の輪が大きくなったり、気晴らしや楽しさに繋がったりする等、様々な効果が期待できる。しかしながら、日本という国は良くも悪くも厳しい国である。日本国内でのZumba Fitness®の自由度が低いことは今後Zumba Fitness®が普及・発展していく上での課題になると考えられる。

今回明らかになった課題は様々であるが、Zumba Fitness®の有用性は確かに認められた。今後は今回の調査で明らかになった問題点を改善していき、多くの女性が楽しめるプログラムに変容していけば、日本人女性の平均寿命と健康寿命の大きく開いた差を縮める一助になっていくものであると考えられる。

5. 卒業論文の執筆を終えて

卒業論文の執筆を行うにあたり、指導教官である黒須先生をはじめ多くの方々にご協力賜りました。2年間共に学んだゼミ員には、卒論執筆の際も大いに助けられました。この場をお借りして、心より感謝申し上げます。

私自身、週に2回Zumba Fitness®に参加していましたが、本研究を通してその魅力を再確認いたしました。今後、調査を通して出会ったパワフルな女性の皆様と共に、Zumba Fitness®の更なる発展に貢献していきたいと感じました。

社会に出てからゼミナール活動で学んだことを活かせるよう、より一層気を引き締めていきたいと思っております。本当にありがとうございました。