

長期スポーツ実施者における継続要因に関する事例研究 —ダンス教室参加者を対象に—

佐藤 馨¹⁾

A Case Study Regarding the Continuation Factor of Women Carrying Out Sport Over an Extended Period

Kei SATO

Abstract

The purpose of this study was to clarify the continuation factor of women who are carrying out sport over an extended period. The 12 participants were analyzed and their age range was between 18 and 46, attending a private dancing school. The structured interviewing method was used for the examination of responses.

During inter-item examination of sport, the significant difference in the item of “intention of continuation” and the item of “purpose in life” was observed. In order to continue and carry out a sport, it was found that it’s important that the sport has a purpose in life.

Moreover, when a comparative examination of the items “civil status” and “the perception of sport” carried out, it was discovered that the sport is functioning as stress release for married women. It was found that married women feel a certain amount of stress and greater importance is associated participating in sport as stress release.

The content of the activity did not have a significant bearing in terms of carrying out the sport over an extended period. It becomes a definite purpose in life by continuing the activity, and it can be said that it can change to a long-term sporting activity.

While women continue a sport, it’s highly significant to recognize there is a progressive stage in which participants realize the sport has a definite purpose in life.

Key words : A Continuation Factor, Women, Sports Participation, An Extended Period

1) 生涯スポーツ学科

I 緒言

女性のスポーツ活動を言及する際、男性との比較によって言及されることが多い。例えば、これまで行なわれてきた内閣府の国民のスポーツ活動調査において、過去1年間に全く運動・スポーツを実施しなかった者の割合を男女で比較すると、常に女性の非実施率が男性のそれを大きく上回っていることが分かっている。こうした女性のスポーツ非実施率の高さについて、繰り返しジェンダーとスポーツの領域で議論されてきたのが、「子育て」、「家事」といった女性役割の問題であった。すなわち女性は男性と比較して、彼女らに課せられた役割に拘束され、スポーツに接近できないという結論である。

しかしながら一方で、スポーツ活動を積極的に実施している女性に焦点を当てると、仕事をもちながら子育て、家事をこなし、さらに限られた余暇時間内でスポーツ活動を積極的に行なっていることが筆者の調査で明らかになった(佐藤, 1995)。翻って、余暇時間を自由に捻出できると考えられている専業主婦は、スポーツ活動に接近するためには様々な制約があると感じていたことも過去の調査で分かっている(佐藤, 1996)。この制約に着目した研究は、国外の社会心理学の領域において見られ、例えば、レジャー活動における制約を克服するには、その活動を実施するために必要な生活環境を創出する自助努力と他者援助が重要だと指摘している(Greeno, 1994)。また、Kelly (1996)によれば、レジャー経験はQuality of Life (生活の質)に影響を与え、人々の生活のバランスを維持するためにレジャーは重要な要素であることが分かっている。こうした結果は、女性のスポーツ活動の場面においても応用可能であると思われる。

以上のことから、女性のスポーツ活動を促進するためには、個々の余暇に対する志向性に加え、生活全般の捉え方が重要であると考

え、筆者は生活全般の捉え方をQuality of Life (生活の質、以下QOL)で測定し、それとスポーツ活動との関連を検討するに至った。まず、前述の先行研究で得られた所見を検討するため、国内で余暇活動(スポーツ活動含む)の実施状況とQOLに関する調査を、乳幼児をもつ母親200名を対象に行なった。その結果、何らかの余暇活動を実施している母親は、実施していない母親と比べてQOLが高く、生活全般を積極的に捉える傾向にあった(佐藤, 2005)。さらに、余暇活動を実施している母親は、実施していない母親と比較して、現在の生活環境を肯定的に受け止めていることが分かった。すなわち、先行研究の指摘どおり余暇活動への接近には自助努力が重要であり、子育て期にある母親であっても生活全般を積極的に捉えることにより、自分自身のための余暇時間を確保することが充分可能であることが明らかになった。

そこで本研究は、女性の積極的な余暇活動を促進するため、余暇活動の1つであるスポーツを長期間実施している女性の継続要因を明らかにし、余暇活動を促進する要因を提示することを目的とする。

II 研究の方法

- 1) 調査対象：私設ダンス教室に参加する女性12名
- 2) 調査期間：2003年8月8日(金)
- 3) 調査方法：面接法によってデータの収集を行なった
- 4) 調査項目：ダンス教室への参加動機、ダンス歴、ダンス再開年齢、ダンスに対する考え方(5項目)、年齢、職業、家族構成

III 結果および考察

1 サンプルの基本的属性

サンプルの属性は、表1の通りである。平均年齢は29.8歳であった。職業は、「専業主婦」2人、「フルタイム労働」4人、「パート

表1 サンプルの属性

	項目	n
職業形態	専業主婦	2
	フルタイム労働	4
	パートタイム労働	2
	学生	4
家族構成	核家族	7
	拡大家族	4
結婚の有無	既婚	5
	未婚	7
既婚者における子どもの有無		
	子どもあり	2
	子どもなし	3
平均年齢		29.8歳
ダンス歴		10.9年

タイム労働」2人、「学生」4人であった。また就労形態とは別に、何らかの仕事を持っている人が6人と、全体の半数を占めた。家族構成は、「核家族」7人、「拡大家族」4人と半数以上が核家族世帯であった。また結婚の有無については、「既婚者」5人、「未婚者」7人であった。さらに既婚者については、子どものいる女性が2人、子どもがいない女性が3人であった。

ダンス活動歴は、平均して約11年と長期間にわたるスポーツ活動実施者であることが分かった。

2 スポーツ（ダンス）に対する考え方

本研究では特にスポーツに対する考え方として、ダンスをキーワードに用いて5項目の質問を行なった（表2）。5項目とは、「ダンスは、趣味としてずっと続けられると思いま

すか」の「継続の意志」、「ダンスに対してこれからも興味を失わずにいられると思いますか」の「興味・関心」、「ダンスは、あなたが生活に退屈した時に潤いを与えてくれると思いますか」の「生活の質」、「ダンスはあなたにとって生きがいになると思いますか」の「生きがい」、「ダンスはあなたにとってストレス発散になると思いますか」で表現する「ストレス発散」、以上によって構成されている。各質問に対する回答は、「はい」、「どちらかと言うとはい」、「どちらとも言えない」、「どちらかと言うといいえ」、「いいえ」の5段階で行なった。

ここでは、長期的スポーツ実施者のスポーツに対する考え方（継続の意思、興味・関心の程度、生活の質、生きがい、ストレス発散）について項目間の関連性を比較した。関連性を検討するにあたり、2×2の直接確率計算を用いた。本研究では、2×2の直接確率計算を行なうため、5段階回答は、「はい」、「どちらかと言えばはい」、「どちらとも言えない」を1つのカテゴリーとし、「どちらかと言えばいいえ」、「いいえ」をもう1つのカテゴリーとした。

表3に示すように、「継続の意志」と「興味・関心」、「継続の意志」と「生活の中の潤い」、「継続の意志」と「ストレス発散」、「興味・関心」と「生活の中の潤い」、「興味・関心」と「生きがい」、「興味・関心」と「ストレス発散」、「生活の中の潤い」と「生きがい」、「生活の中の潤い」と「ストレス発散」、「生きがい」と「ストレス発散」、以上の項目間について特に有意な差は認められなかった。

表2 スポーツ（ダンス）に対する考え方に関する質問項目

項目	
ダンスは、あなたの趣味としてずっと続けられると思いますか	「継続の意思」
ダンスに対してこれからも興味を失わずにいられると思いますか	「興味・関心」
ダンスはあなたが生活に退屈した時に潤いを与えてくれると思いますか	「生活の質」
ダンスはあなたにとって生きがいになると思いますか	「生きがい」
ダンスはあなたにとってストレス発散になると思いますか	「ストレス発散」

表3 スポーツ（ダンス）に対する考え方における直接確立計算（2×2）検定結果

	継続の意思	興味・関心	生活の質	生きがい	ストレス発散
継続の意思					
興味・関心	0.9999				
生活の質	0.3333	0.9999			
生きがい	0.0101*	0.9999	0.4166		
ストレス発散	0.7454	0.9999	0.2500	0.3636	

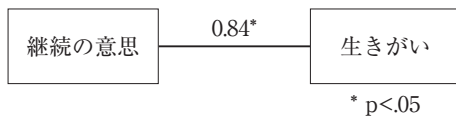
* p<.05

表4 既婚・未婚およびスポーツ（ダンス）に対する考え方における直接確立計算（2×2）片側検定結果

	結婚の有無	継続の意思	興味・関心	生活の質	生きがい	ストレス発散
結婚の有無						
継続の意思	0.5757					
興味・関心	0.3872	0.9999				
生活の質	0.5833	0.3333	0.9999			
生きがい	0.6893	0.0101*	0.9999	0.4166		
ストレス発散	0.0729†	0.7454	0.9999	0.2500	0.3636	

† .05<p<.10 * p<.05

しかしながら、「継続の意志」と「生きがい」の項目間に唯一有意な差が見られ（ $p = 0.0101$ ，片側検定）， ϕ 係数は0.836であった（図1）。

図1 スポーツ（ダンス）に対する考え方の構造（数値は ϕ 係数，N=12）

すなわち，継続的にそれも長期的にスポーツを実施するためには，そのスポーツが本人にとって生きがいであると認識する水準まで意識が高まっていることが重要である。換言すれば，そのスポーツ活動が本人にとって生きがいであると認識されれば，生活環境がスポーツ活動にとって困難な状況であってもそれを継続することは可能であると推測される。一方，スポーツそのものに対する興味や関心，ストレス発散としてのスポーツ，あるいはスポーツが生活の質を向上させるという認識は，特に継続的なスポーツ実施を誘引す

る要因ではないことが明らかになった。

スポーツを長期にわたって継続的に実施するためには，それを生きがいと認識することが重要であることがわかった。しかしながら，スポーツ活動を開始直後に生きがいであると認識することは困難であろう。したがって，初期段階からどの時点で生きがいに変換されるのかを今後明らかにする必要がある。

3 結婚の有無とスポーツ（ダンス）に対する考え方

ここでは，ダンス経験者のスポーツに対する考え方に結婚の有無を項目として加え，各項目間の関係性を検討した。前述の分析同様，2×2の直接確率計算を用いて分析を行なった。その結果，表4にある通り，「結婚の有無」と「継続の意思」，「結婚の有無」と「興味・関心」，「結婚の有無」と「生活の質」，「結婚の有無」と「生きがい」，以上の項目間に有意差は見られなかった。一方，「結婚の有無」と「ストレス発散」との項目間に，強い関連性を示す有意差ではなく，有意傾向が見られ（ $p = 0.0729$ ，片側検定）， ϕ 係数は

0.487であった (図2)。

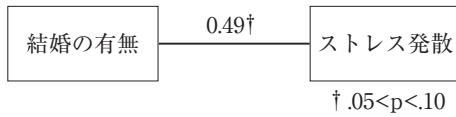


図2 結婚の有無およびスポーツ (ダンス) に対する考え方の構造 (数値は ϕ 係数、N=12)

以上の結果から、既婚者にとってダンスが日常生活で受けるストレスの発散装置になっていると推測される。一方、未婚者にとってはダンスがストレス発散装置として認識されておらず、したがって既婚者にとって、スポーツは日常の多様なストレスを乗り越える手段になっていることが伺える。さらに、本研究における既婚者の職業形態を見ると、何らかの仕事を持っている主婦が3名、専業主婦が2名という構成であったことから、仕事の有無に関わらず、既婚であることそれ自体が何らかのストレスになっていると考えられる。

4 長期的スポーツ (ダンス) 実施者の参加動機

本研究において対象としたサンプルは、活動平均が11年と長期にわたっている。したがって、どのようにしてその活動を選択し、参加を決断したのかを明らかにすることは重要である。

「なぜダンス教室に参加しようと思ったのですか」との問いに対し、自由回答によって答えを求めた (表5)。その結果、次のような理由に大別することができた。「人に勧められて」が3名、「からだが動かしたくて」5名、「以前やっていた」4名であった。ここでは特に統計的分析を行っていないが、少なくとも本研究におけるサンプルの半数以上がダンス自体に興味があったというよりは、からだが動かす手段は特に決めておらず、他者に勧められたり、身体活動であればなんでも良い、といった消極的な理由でダンスを選

表5 長期的スポーツ (ダンス) 実施者の参加理由

項目	n
人に勧められて	3
からだが動かしたくて	5
以前やっていたから	4

表6 結婚の有無および長期的スポーツ (ダンス) 実施者の参加理由

	既婚者	未婚者
	n=5	n=7
人に勧められて	1	2
からだが動かしたくて	3	2
以前やっていたから	1	3

択していることが分かった。この結果を前述のスポーツに対する考え方の結果と併せて考えると、スポーツを始めるきっかけが、例え、その活動自体に対する興味・関心でなかったとしても、その活動を繰り返す中で徐々にそれが生きがいと認識できるようになると言える。

さらに、既婚・未婚および参加理由とのクロス集計を行なった (表6)。ここでも統計的な分析をおこなっていないため、参加理由の傾向について述べることにする。既婚者の参加理由は、「人に勧められて」が1名、「からだが動かしたくて」が3名、「以前やっていた」が1名であった。一方、未婚者の参加理由は、「人に勧められて」が2名、「からだが動かしたくて」が2名、「以前やっていた」が3名であった。未婚者と比較して既婚者の参加理由は、からだが動かしたいという理由が多く、未婚者の参加理由は、全体的に分散していることが分かった。この結果を結婚の有無とスポーツに対する考え方との結果と併せて考えると、既婚者にとってスポーツはストレス発散の装置であり、また、その手段としてからだが動かすことが有効であると認識していることが分かる。すなわち、既婚者にとってからだが動かすことは、単なる楽しみというよりも、健康的な生活を維持するため

の重要な要素であると考えられる。

IV まとめ

本研究は、長期にわたってスポーツ活動を実施している女性の継続要因を検討するため、以下の分析を行なった。

スポーツに対する考え方を項目間で検討したところ、「継続の意思」と「生きがい」の項目に有意な差が見られた。すなわち、スポーツを継続して実施しようとするためには、そのスポーツが生きがいになっていることが重要であることがわかった。と言うのも、スポーツ活動を生きがいと認識できれば、生活環境や社会状況に関わらず、継続的にその活動を実施することができると考えられるからである。

また、「結婚の有無」と「スポーツに対する考え方」との項目間を比較検討したところ、既婚者にとって、スポーツはストレス発散の手段として機能していることが分かった。この結果をスポーツの参加理由と併せて考えると、現代社会において未婚者よりも既婚者のほうが何らかのストレスを感じており、その発散手段としてスポーツを重視していること、すなわち「ストレス発散＝からだを動かすこと」と認識していることが分かった。

長期的にスポーツを実施している者の参加理由として、特に活動そのものに対する関心の高さよりも、どちらかと言えば消極的な理由からスポーツを行なっていることが明らかになった。換言すれば、活動は何でも構わないといった傾向が見られた。このことをスポーツ活動を行なっていない女性に当てはめるならば、例えスポーツを始めるきっかけは積

極的理由でなかったとしても、その活動をしばらく続けることによってやがてそれが生きがいとなり、結果として長期的スポーツ活動実施者へと変貌する可能性があると言える。

今後は、スポーツ活動を実施する経緯の中で、女性はその活動をどの時点で生きがいと認識するようになるのか、そのポイントを明らかにする必要があると思われる。そうすることが、スポーツを実施できない、あるいはすぐに中断してしまう女性達の抱える問題を掘り起こすことができると考える。

謝辞

調査を実施するにあたり、快く協力してくださったダンス教室主宰 長瀬福子先生および生徒の皆さんに対し、厚くお礼申し上げます。

引用文献

- Greeno, J.B., Gibson's affordances, *Psychological Review*, 101, pp.336-342, 1994
- Kelly, J.R., *Leisure* (3rd ed.), Boston, MA: Allyn & Bacon, 1996
- 佐藤 馨, 既婚女性のスポーツ実施を規定する要因－職業形態に着目して－, 日本体育学会第46回大会体育社会学専門分科会論文集 pp.2 M04-1-2M04-5, 1995
- 佐藤 馨, 既婚女性のスポーツ実施を阻害する要因に関する研究, 日本体育学会第47回大会体育社会学専門分科会論文集, pp.46-50, 1996
- 佐藤 馨, 乳幼児をもつ母親の余暇生活とQOLに関する探索的研究, 日本体育学会第56回大会体育社会学専門分科会論文集, p.34-39, 2005