

# 成人の運動継続に関する考察

—特に総合型地域スポーツクラブの事例に着目して—

寺田 龍二 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)  
指導教員 海老島 均

キーワード : 運動継続 総合型地域スポーツクラブ 運動有能感

## 1. 緒言

近年、ライフスタイルの変容による生活習慣病の若年化が進む社会で、スポーツに注目が集まっている。第3次国民健康づくり対策「健康日本21」では、健康運動や身体活動への取り組みを重点課題の一つとして掲げ、意欲的に運動を心がけている人や運動習慣者を増加させることなどを目標としており、健康の改善には、運動継続が重要であることがわかる。

そして、総合型地域スポーツクラブ（以下、総合型クラブと略す）は、「ゆりかごから墓場まで」という生涯学習体系への移行の中で、豊かなスポーツライフを実現し、スポーツを通しての地域のコミュニティ形成などを目的としており、これからのスポーツ活動の拠点になると考える。

そこで本研究では、運動継続の要因の一つである内発的動機づけの運動有能感に関する総合型クラブ会員の特徴を明らかにすることを目的とする。また、その結果を総合型クラブに還元することで、クラブ運営の基本的資料を提供することも目的とする。

## 2. 研究方法

滋賀県内の総合型クラブAを利用する会員82名に対し、運動有能感尺度を用いて身体的有能さの認知、統制感、受容感の運動有能感を測定するアンケートを行い37名から回答が得られた。さらに、クラブ運営者に対しクラブの利用状況に関するインタビューを行った。（調査期間）11月初旬から12月中旬

## 3. 結果と考察

### 1) 運動有能感についての最高運動継続年数比較

最高継続年数が長い会員ほど身体的有能さの認知と統制感の値が高くなっている。長く運動を継続したことのある会員は、試合に勝つことや練習、努力によって新たな技能を身につけることなどの成功体験を経験し、身体的有能さの認知や統制感の高い値につながったと考えられる。

### 2) 運動成績の有無の比較

受容感に関しては大きな差はみられていないが、身体的有能さの認知と統制感の項目において、大きな差がみられた。競技成績を持つ人の方が身体的有能感の認知の運動有能感が高いことから、総合型クラブに所属して運動を続けようとする意欲が高いため競技成績を持つ人の割合が高くなっていると考えられる。

## 4. まとめと今後の課題

総合型クラブの会員の多くは、運動有能感の因子の一つである受容感に影響を受け運動を行っており、会員間でのコミュニケーションや指導者からの肯定的声かけが頻繁に行われることによって運動継続につながると考えられる。全データにおいて身体的有能さの認知は他の2因子に比べ低くなったことから、総合型クラブでの活動を通して競技成績獲得や技術向上によって自身の運動能力に対する自信を付けることが身体的有能さの認知につながり、更なる運動継続につながると考えられる。

また、総合型クラブAでは、小学生へのスポーツ教室が行われ将来の会員獲得に対する取り組みがみられるものの、クラブが中心となる文化活動が行われていないことから積極的なクラブの地域活動の企画が認知度の向上とスポーツの潜在人口の掘り起こし、豊かなコミュニティづくりにつながりクラブの存在価値の向上につながると考えられる。

### 主要参考文献

安田玲子 (2004) 「地域スポーツ」, 丸山富雄 編, 『現代スポーツ論』, 中央法規, pp112-pp120