

草野球をすることが成人男性に及ぼす日常的な影響に関する研究

上田 章弘 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)

指導教員 新井 博

キーワード：草野球、生きがい、影響

1. 緒言

本研究では、地域スポーツであり生涯スポーツでもある草野球(軟式野球)が日常生活や生活の一部としてどのような影響をもたらしているのかを研究した。この調査により、仕事をされている方はどのようなペースで運動されているのか。運動をすることで日常的に影響を及ぼしているのか。自分自身も草野球をすることで体を動かし、少しでも運動をすること、その他にも仲間と楽しく自分の好きな競技ができること、仲間との草野球以外での交流は様々な面で良いと感じていることから興味を持ち、草野球の観点で調査・研究に取り組んだ。

2. 研究方法

自身が所属している草野球チームが加盟している連盟チームを中心に、ランダムに成人男性を対象に60人に対して、アンケート調査を実施する。

【調査期間】

2011年11月6日～2011年12月4日

3. 結果と考察

1) 草野球の現状について

草野球を始めてからやめる方は少なく、草野球が生活の一部となっている。草野球をすることで20代の方はほとんどの方ができなくなったり減少したりしたものはないと答えたが、30代以上の方は半分以上の方が減少したと答え、減少したもとして家族サービスと答える方が多かった。しかし少ない休みの中でプライベートの時間を確保することができているた

め、草野球が日常に悪影響を及ぼしてはいないということが分かった。

2) 体力面・精神面など健康面について

体力面では草野球の疲れが、日常生活・仕事に響くと答えた方は30代以上に多く体力の衰えが考えられる。しかし、仕事には悪影響を及ぼしてはいないことが分かった。精神面では、草野球を楽しみに仕事を頑張れるという結果が半数以上あり、体力面でのマイナスを精神面で補っていることが分かった。

4. まとめ

体力的には年齢を重ねるに伴って厳しくなるものの、精神的には草野球のある日を楽しみに仕事や日常生活を過ごしていくため草野球をしていくことは、良いということが分かった。その他にも体力面、精神面で日常的に好影響をもたらしていることが分かった。

5. 引用・参考文献

- ・草野球トレーニングルーム。
<http://kusa.baseball-peri.com/>
- ・杉浦雄策(2011)入門スポーツ科学～スポーツライフをエンジョイするために。
ナッパ。 pp.106-140.
- ・消費カロリーの高い運動ランキング 一覧：
http://diet.netabon.com/diet/basic/calorie_ranking.html
- ・熊本浩志(2010)、「たかが草野球」で人生が変わる 講談社
- ・八田秀雄(2004)、エネルギー代謝を活かしたスポーツトレーニング 講談社 pp. 35-51.

