

スポーツクラブにおける継続率に関する研究 —特に目標設定と継続率の関係について—

平尾 貴史 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)
指導教員 金森 雅夫

キーワード スポーツクラブ 継続率 目標設定

1.緒言

現在、わが国では医療技術の進歩・発展に伴い平均寿命の延長が進み、厚生労働省の平成22年簡易生命表によると、男性の平均寿命は79.64歳、女性の平均寿命は86.39歳である。こうした平均寿命の延長と共に、『健康寿命』という言葉をよく耳にするようになった。健康寿命とは日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のことであり、2004年のWHO保健レポートでは、日本人の健康寿命は男性で72.3歳、女性で77.7歳、全体で75.0歳であり、世界第1位である。現在、日本でもこの健康寿命の延長を目標としており、厚生労働省も健康寿命を延ばすことを目的としている。こういった近年の健康意識の向上に伴い、スポーツクラブといった運動施設が増加傾向にあり、スポーツクラブに通う人も増加傾向にある。

そこで本研究では、スポーツクラブでの在籍者と退会者を目標設定という観点から比較し、どのように目標を設定すれば継続して運動を続けられるかを明らかにすることを目的とする。

2.研究方法

1)本研究の調査対象はスポーツクラブ NAS 大津一里山において、在籍者と退会者を対象とし、アンケート調査を実施する。

アンケートの結果をもとに、クラブを続ける理由・やめる理由を明確にし、比較することでより運動を続けやすい目標設定を考える。

2) 期間：2011年11月～12月末

3) 場所：Nスポーツクラブ

3.結果と考察

入会者のほぼすべての人は何らかの目標を持ってクラブに入会されており、これは退会者も同じで、入会時には何らかの目標があったものと考えられる。

しかし、結果として継続できる人・できない人に分かれる要因として、レッスン参加の有無に大きく違いがあった。

また、在籍者の方が考える『クラブを続けられている理由』として、“会員の方同士の関わり”を挙げる方も多く、他の会員の方とのコミュニティの形成もクラブを継続する方法の一つと言える。

4.まとめ

スポーツクラブで継続して運動を続けるためには、『体重や筋肉、汗のかき方など変化が目に見えて感じられる明確な目標を設定すること』、『自分にあったレッスンを見つけ、定期的に参加すること』、『スポーツクラブを運動のスペースとしてだけでなく、他の会員の方とのコミュニティを楽しむスペースとしても活用すること』が重要だと考える。

5.引用・参考文献

1.厚生労働省ホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/>

2.WHO ホームページ

<http://www.who.int/en/>

3.堺賢治 藤原誠 久保玄次 浅井英典

(2003) 商業スポーツクラブの利用者に関する研究.

愛媛大学教育学部紀要 教育科学 第49巻
第2号 109 - 117