

対象別によるスポーツ意識およびスポーツ活動状況の比較研究  
～先行研究の結果の比較を中心に～

猪飼将士 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)

指導教員 佐藤 馨

キーワード スポーツ 意識調査 活動状況

### 1. 緒言

過去の先行研究を見ると意識調査の中でも「どのような理由でスポーツをするのか」「運動・スポーツを行っていない理由」といった活動の目的や、「運動をすることでどのような効果が得られるか」といった、運動・スポーツをすることで個人的に効果があったものなど同じ質問でも高齢者や若者といった世代の違いや男女による差によって結果が異なる。今回の研究はそれぞれ意識調査を研究した先行研究から、「運動・スポーツに期待すること」など意識・目的の部分、「週に何回スポーツを行うか」といった活動状況など共通する項目の比較を抽出し考察することで、傾向を把握する。さらに、今後のスポーツの発展に生かせるような資料を得ようとするものである。本研究は大学生と高齢者を研究の対象とした。

### 2. 研究方法

本研究では先行研究をまとめ、その傾向を捉える。研究のために使用した論文は、意識調査を行ったもの、スポーツに対する意識や目的、活動状況や種目を調査したものを取り扱った。

### 3. 結果及び考察

女性がスポーツをする理由として、「精神的・肉体的ストレスの解消や気分転換」「ダイエット」「健康維持」といった順に多かった。活動日数では、1980年代の大学生は3日以上活動していたが、現在に近づくにつれて日数が徐々に減少しており、2004年では全くしていないという割合が多くみられた。活動日数が減少している理由について、学生という事もあり学業やアルバイトなどでスポーツを行う時間を確保することが出来ないことが理由として考えられる。

高齢者が運動を行う理由は健康や体力維持を目的として行っている傾向がみられる。

行っていない理由では、時間がないなどの理由が多く、嫌いといった否定的な理由はあまり見られなかった。活動日数では「毎日している」割合が減少しているものの、近年では約8割が「週1～3回」スポーツ活動を行っているという結果であった。行っているスポーツは、散歩や体操の割合が高く、次いでゲートボールやダンス、水泳などの割合が多かった。

### 4. まとめ

動機では、高齢者がスポーツを行う目的として、健康維持・増進が1番多い理由であったのに対し、大学生はストレスの解消や気分転換を目的に行っている。大学生は1980年代では「週3日以上」行っていたが現在に近づくにつれて日数は減少し、2000年代からはしたいと思っているがやらないという割合が増加している。大学生がスポーツをおこなっていない理由では、学業やアルバイト、交友が広がった事などにより時間的にスポーツをしている時間がないという理由が多く見られた。活動日数では「毎日している」割合が減少しているものの、近年では約8割が「週1～3回」スポーツ活動を行っているという結果であった。定期的に運動・スポーツに参加している高齢者の割合は年々増加している傾向にある。高齢者が行っている運動を見ると、簡単に行うことの出来る体操や散歩を行っている高齢者の割合が多かった。

### 引用・参考文献

加藤満 北海道浅井学園大学短期大学部 2003年入学者の健康・運動・体力に関する意識調査  
北海道浅井学園大学短期大学部研究紀要 第42号 創立40周年記念号