

スポーツ活動を始めるきっかけおよび継続理由について

井尻 春菜（生涯スポーツ学科 地域スポーツコース）

担当教員 新井 博

キーワード：内的なきっかけ、外的なきっかけ、継続理由

1. 緒言

私は小学校の頃からバレーボールを始め、多くの選手や仲間に出会ってきた。そして、彼らのプレーや人柄に触れる度に、どのような理由でスポーツ活動をはじめたのか興味を持ち始めた。そして、スポーツ活動を始めるきっかけとは、普段の何気ない日常生活の中にあるのだと思う。その何気ない日常生活の中にあるきっかけとは、周りの人からの影響なのか、自分自身の心の変化なのか、興味を持った。また、そのきっかけが、今後スポーツ活動を継続する理由につながるのではないかと考えた。

そこで本研究では、以下の1から3の事柄を目的とする。

1. 普段の日常生活の中にスポーツを始めるきっかけがあるのか、明らかにする。
2. きっかけと継続してきた理由に関係があるのか、明らかにする。
3. スポーツ活動を途中で辞めた理由を明らかにする。

2. 研究方法

本研究の調査対象は、びわこ成蹊スポーツ大学の学生2年生・3年生合わせて108人に、アンケート調査を実施する。

アンケート内容としては、スポーツ活動をはじめのきっかけを内的なきっかけと、外的なきっかけに分けて、調査する。スポーツ活動を継続している理由と途中でスポーツ活動を辞めた理由について調査する。

3. 結果と考察

1) スポーツ活動をはじめのきっかけについて

外的なきっかけとして、兄弟の影響が一番多かった。内的なきっかけとしては、激しいスポーツがしたいと答えた人が一番多かった。身近な存在である家族の影響が大きく、激しいスポーツがしたいと考えている人が多いと考えられる。

2) きっかけと継続理由の関係性について

継続理由では、楽しいと答えた人が一番多かった。よって、スポーツ活動の楽しさを理解している人は、途中で辞めず継続することが多いことが分かった。

3) スポーツ活動を辞めた理由について

スポーツ活動より、他のことをしたくなったという回答が一番多かった。スポーツ活動以外に興味を持つことで、辞める理由につながると考えられる。

4. まとめ

身近な存在である家族や友達の影響が大きいことから、スポーツ活動をはじめするには、周りの環境が、大切であることが分かる。今後、スポーツ活動を継続する人を増やすためには、我々は指導者として、また親として、スポーツの良さ、魅力、必要性を伝えていくべきであることが分かった。

引用・参考文献

- 1) 玉木正之（1999）スポーツとは何か，講談社現代新書。
- 2) 松平康隆（2008）親と子のこころバレー塾，浪速社。