

A. 運動・スポーツを行う目的

明治大学 政治経済学部
准教授 高峰 修

A-1 運動・スポーツ種目群の属性

人々は何を目的にして運動・スポーツを行っているのだろうか。また人々の運動・スポーツの実施目的は、実施する種目のタイプによって異なるのだろうか。運動・スポーツの実施目的について分析した。対象とした種目は、過去1年間で実施回数の多かった運動・スポーツ種目で上位3位を占めた「散歩(ぶらぶら歩き)」(以下、散歩)、「ウォーキング」「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」(以下、体操)に、近年実施者が増加している「ジョギング・ランニング」を加えた。さらにこの4種目を除いて脚注に示すようなスポーツの特性に基づき集団球技系、対人球技系、個人系、エクササイズ系の4群を構成し、その目的を比較した^{※1)}。

表A-1に運動・スポーツ種目群を構成する参加者の個人的属性を示した。平均年齢は「ウォーキング」が57.0歳で最も高く、個人系がそれに続き、「散歩」と「体操」が50歳を超えている。対人球技系の平均年齢は50歳をわずかに下回り、「ジョギング・ランニング」とエクササイズ系は40歳代半ばである。最も若い集団球技系の平均年齢は30歳代後半で、最も高いウォーキング群とは20歳ほどの差があり、両群を構成する人々は別のライフステージにいると推測される。

性別では「散歩」と「体操」、対人球技系とエクササイズ系で女性の割合が、「ジョギング・ランニング」と集団球技系、個人系で男性の割合が有意に高い。運動・スポ

【表A-1】 運動・スポーツ種目群の基本的属性

	運動種目名				スポーツ種目群			
	散歩 (ぶらぶら歩き) (n=283)	ウォーキング (n=244)	ジョギング・ランニング (n=53)	体操(軽い体操、 ラジオ体操など) (n=131)	集団球技系 (n=79)	対人球技系 (n=36)	個人系 (n=61)	エクササイズ系 (n=50)
平均年齢 ^{※1)} (歳)	52.5±16.7	57.0±13.6	45.9±11.9	51.1±17.7	38.5±13.4	49.1±15.46	56.7±17.5	45.2±13.5
性別 ^{※2)}								
男性(%)	37.8	46.7	86.8	34.4	68.4	27.8	60.7	10.0
女性(%)	62.2	53.3	13.2	65.6	31.6	72.2	39.3	90.0
レベル ^{※3)} レベル1 ^{※4)} (%)	11.3	7.0	5.7	8.4	30.4	30.6	32.8	34.0
レベル2(%)	17.3	8.6	5.7	46.6	6.3	2.8	3.3	14.0
レベル3(%)	53.4	48.4	13.2	23.7	12.7	11.1	37.7	16.0
レベル4(%)	18.0	36.1	75.5	21.4	50.6	55.6	26.2	36.0

※1 一元配置分散分析：F値=15.865、p<0.001

※2 $\chi^2=102.231$ 、df=7、p<0.001

※3 $\chi^2=306.935$ 、df=21、p<0.001

※4 ここでは「週1回以上」の実施者とする

■：統計的に有意に値が高い

□：統計的に有意に値が低い

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2012

ーツ実施レベルとの関連をみると、集団球技系、対人球技系、個人系、エクササイズ系の4つのスポーツ系種目群は週1回以上の実施者が30%以上を占めている（運動・スポーツ実施レベルについてはp.8を参照）。ただし

対人球技系と集団球技系は「レベル4」が過半数を占める。「体操」では「レベル2」が多く、「散歩」と「ウォーキング」では「レベル3」、「ジョギング・ランニング」は「レベル4」の割合がそれぞれ多くなっている。

A-2 運動種目の実施目的

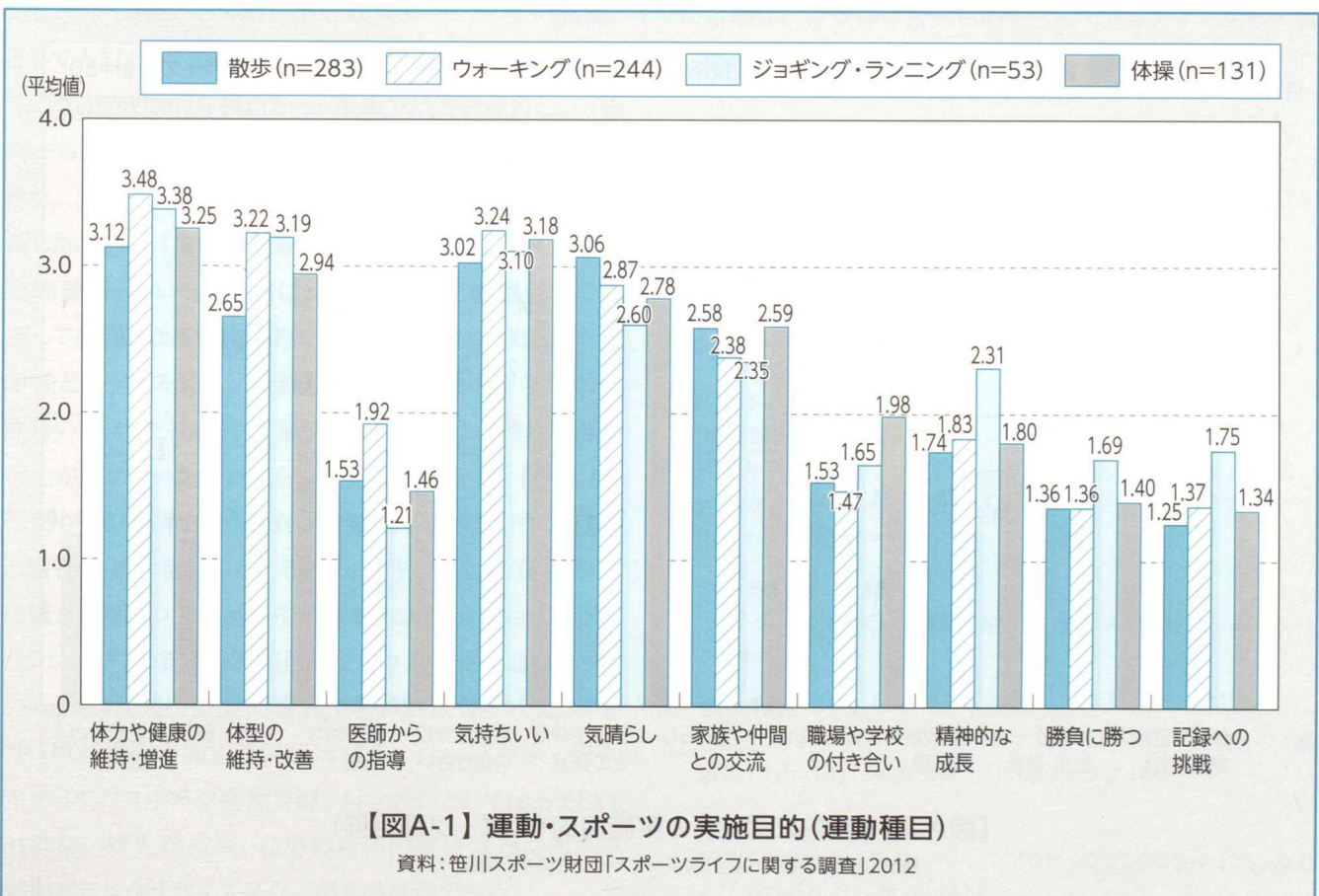
「とてもあてはまる」「ややあてはまる」「あまりあてはまらない」「まったくあてはまらない」の4段階でたずねた10項目の運動・スポーツ実施目的を数量的に比較するため、「とてもあてはまる」を4点、「まったくあてはまらない」を1点に配点して平均値を求めた。図A-1には、「散歩」「ウォーキング」「ジョギング・ランニング」「体操」の平均値を示した。

全体的な傾向として、「体力や健康の維持・増進」「体型の維持・改善」といった身体的健康、「気持ちいい」「気晴らし」といった精神的健康に結びつく目的があげられる。身体的健康と精神的健康は、図A-1に示した4つの運動種目における共通する実施目的である。

次に運動種目別の特徴についてみると、「散歩」は実

施目的として「気晴らし」や「家族や仲間との交流」をあげる傾向がみられる。その反面、「体力や健康の維持・増進」や「体型の維持・改善」といった身体的健康に関する目的をあげる程度は4種目のうち最も低い。

一方、「ウォーキング」は「体力や健康の維持・増進」「体型の維持・改善」、そして外在的ではあるが「医師からの指導」といった身体的健康に関する項目と「気持ちいい」を実施目的としてあげる傾向がみられる。また、身体的健康を志向する「ウォーキング」の特徴は、「ジョギング・ランニング」の傾向と類似している。こうした傾向から、「散歩」「ウォーキング」「ジョギング・ランニング」といった共通した動きの様式をもつ種目群は、実施目的といった視点から区分するならば、「散歩」は気晴らしや交流を重視



し、「ウォーキング」や「ジョギング・ランニング」では身体的健康に重きを置かれると大別できる。

「ジョギング・ランニング」が「ウォーキング」や「散歩」と異なる点は、精神的成長や勝負に勝つ、記録への挑戦といった競争や卓越につながる目的を志向している点である。

「体操」は、今回取り上げた実施目的のどれにも特徴的な反応を示していない。あえて指摘するならば、他の3種目と比べて「職場や学校の付き合い」を目的に行われる傾向がみられる。「体操」はいくつかの実施目的をもつ個人、あるいはいろいろな実施目的をもつ多様な人々によって実施されていると推測される。

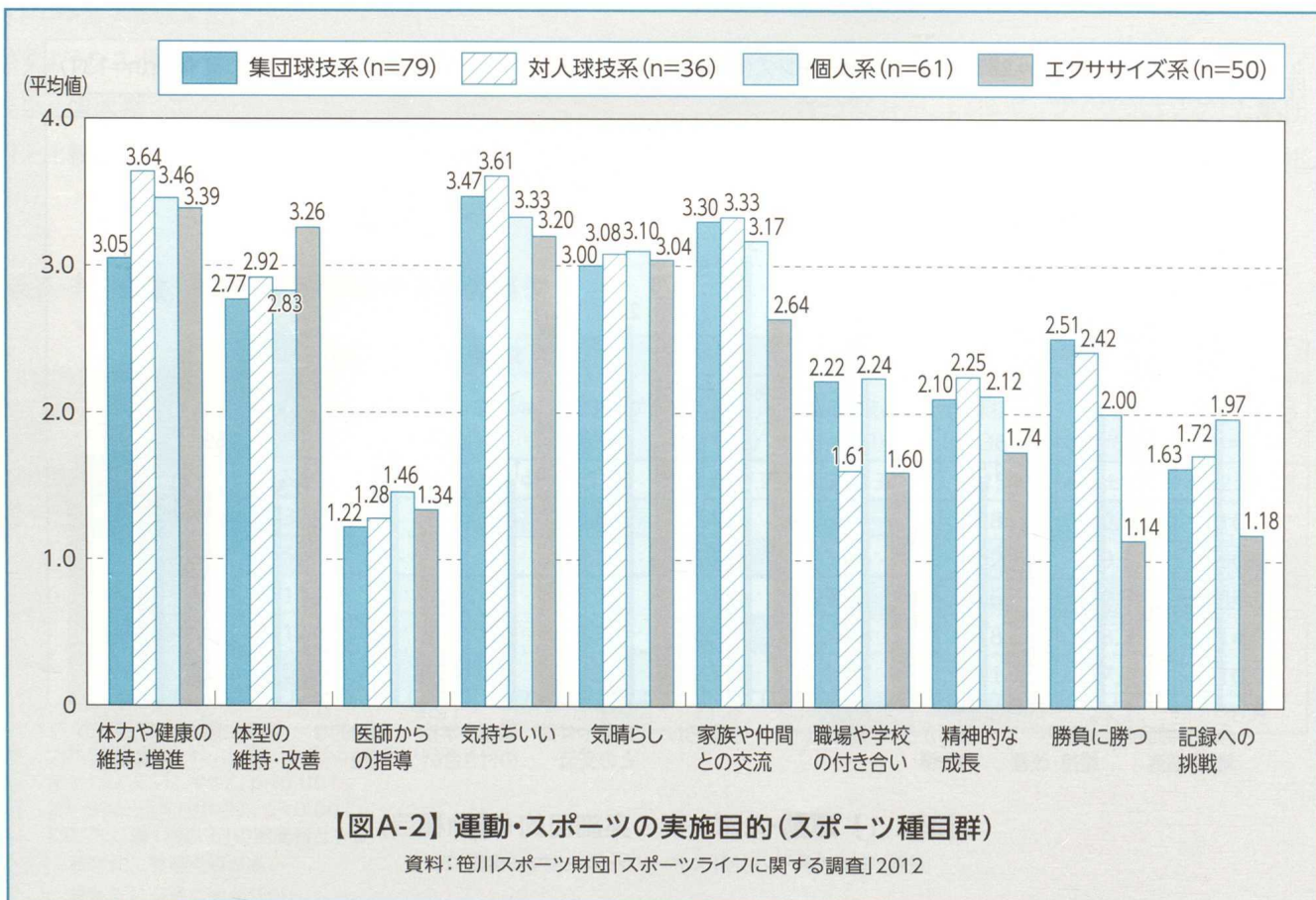
A-3 スポーツ種目群の実施目的

集団球技系、対人球技系、個人系、エクササイズ系のスポーツ種目群における運動・スポーツ実施目的の平均値を図A-2に示した。実施目的の全体的な傾向として、「気持ちいい」「気晴らし」といった精神的健康、「体力や健康の維持・増進」の身体的健康、さらに「家族や仲間との交流」の社会的健康が高かった。これら4つの実施目的は、図A-2に示した4つのスポーツ種目群に共通する基礎的な実施目的である。図A-1の4つの運動種目と比べると、「体型の維持・改善」をあげる傾向がエクサ

イズ系以外では弱く、「家族や仲間との交流」を実施目的としてあげる傾向が強い。

集団球技系では実施目的として「勝負に勝つ」と「職場や学校の付き合い」が相対的に高い。同一個人が同時にこれら2つの実施目的を志向しないと考えるならば、集団球技系には職場や学校の付き合いで行うグループとより競技的に行うグループの2つの層が混在している可能性がある。

対人球技系は、他のスポーツ種目群と同様に「気持ち



いい」や「気晴らし」「家族や仲間との交流」「体力や健康の維持・増進」をあげる傾向が強く、また「勝負に勝つ」「精神的な成長」をあげる傾向も集団球技系と同様に強い。他方、「職場や学校の付き合い」のために実施する傾向が弱いのが特徴である。つまり、精神的健康や身体的健康を主たる実施目的とし、競争性や卓越性なども実施目的としているが、職場や学校などのスポーツイベントなどでの付き合いで実施する傾向は弱い種目群となる。

個人系は集団球技系や対人球技系と比べると「勝負に勝つ」を目的とする傾向は弱い、「記録への挑戦」のために実施される傾向をもつ。この特徴は、そのパフォーマンスを数値で表しやすいゴルフや水泳などで構成され、スコアやタイム（時間）が刻まれるためであると理解

される。また、集団球技系と同じように「家族や仲間との交流」を目的に実施する傾向もみられる。つまり、この群の中にも交流を目的に行うグループと、その種目を競技的にとらえて実施するグループの2つの層が混在していると考えられる。

エクササイズ系は8群の中で「勝負に勝つ」や「記録への挑戦」を実施目的にあげる傾向が最も低い。また、他の種目群と比べて「家族や仲間との交流」や「職場や学校の付き合い」のために行う傾向も相対的に弱いが、「体型の維持・改善」をあげる傾向は最も強い。つまり卓越性や社会的交流といった目的ではなく、自分の身体、特に体型の維持管理を主目的に実施していると理解できる。



2012年3月に文部科学省が示したスポーツ基本計画では、子どもから若者、成人から高齢者に至る多様なライフステージにいる国民が、それぞれの体力や年齢、運動スキルそして興味や目的に応じて「いつでも、どこでも、いつまでも安全にスポーツに親しむ」環境づくりを政策目標として掲げている。その具体策として、国民の多様性に対応できる場としての総合型地域スポーツクラブの整備、そして人材としてのスポーツ指導者の養成をあげている。

こうした政策的な観点から、本項では実施種目という側面から人々の運動・スポーツ実施目的の多様性を探ってきた。運動・スポーツ実施目的を8つの種目（群）別に分析したところ、「身体的健康」と「精神的健康」そして「社会的健康」といった要因は、概してすべての種目群に共通して基礎となる実施目的であった。しかし、卓越性や競争性といったスポーツの要因、あるいは職場や学校の付き合いといった社会的要因が、各種目（群）の特徴を浮かび上がらせていた。気晴らしや交流を重視する「散歩」、医師からの指導という外在的な要因も含めた身体的健康と精神的健康を目的とする「ウォーキング」、身体的健康に重きを置きつつ卓越性や競争性も求める「ジョギング・ランニング」、多様な実施目的をもつ人の受け皿になっていると思われる「体操」、勝利や精神的成長といった競争性・卓越性を志向する集団球技系、対人球技系、個人系の3つのスポーツ系種目群、付き合いとしてはあまり行われな対人球技系、自分の身体の維持管理に重きが置かれるエクササイズ系などがその特徴である。

しかしこれらの種目群内にも、実施目的によってさらにいくつかのグループが混在している可能性がある。また、ライフステージ別の実施目的や、各個人の実施目的の経年的変化などについても把握する必要があるだろう。スポーツ指導者には実施者のこうした実施目的を理解したうえでプログラムを提供する姿勢、地域スポーツクラブの管理者には多様な実施目的を充足できるクラブ運営の展開がそれぞれに期待される。

注) 運動・スポーツ各種目群の構成内容は次のとおりである。過去1年間に「最もよく行った種目」として回答された種目のうち、回答数5を基準として種目を選択し、さらに「週1回以上（年間52回以上）の頻度」で活動している者を分析対象とした。

〈運動種目〉

散歩（ぶらぶら歩き）：283人、ウォーキング：244人、ジョギング・ランニング：53人、体操（軽い体操、ラジオ体操など）：131人

〈スポーツ種目群〉

集団球技系：計79人

サッカー（n=20）、ソフトバレー（n=7）、ソフトボール（n=9）、バスケットボール（n=6）、バレーボール（n=14）、フットサル（n=6）、野球（n=17）

対人球技系：計36人

ソフトテニス（n=3）、卓球（n=6）、テニス（n=15）、バドミントン（n=12）

個人系：計61人

グラウンドゴルフ（n=13）、ゴルフ（コース）（n=5）、ゴルフ（練習場）（n=24）、水泳（n=16）、ボウリング（n=3）

エクササイズ系：計50人

アクアエクササイズ（n=6）、エアロビックダンス（n=17）、なわとび（n=6）、ヨガ（n=21）