

## 研究ノート

# 自発的運動習慣を促す環境づくりに関する研究

～ インタビュー調査を用いた質的検討 ～

岡本 浄実・山下 篤央・森井 秀樹

### はじめに

厚生労働省では、健康寿命の延伸および健康格差の縮小など5つの柱を示し、2013年から10年間の「健康日本21 第2次」を展開している。運動習慣者を「1日に30分、週に2回以上、1年以上の継続している者」と定義し、各世代の運動習慣の定着に取り組んでいる。年代別では、40代以降は職場のメンタルヘルスの増進や特色ある介護予防活動の実践などで運動習慣の定着は改善傾向にある。一方で若者の運動習慣は横ばいである。

### 1. 健康増進政策の展開

日本における健康増進政策の展開は、1978年の「第1次健康づくり対策」から始まり、10年単位で国民健康づくりを実施した。「第1次健康づくり対策」は、疾病の早期発見・早期治療を目的とした二次予防が健康政策の中心であった。1988年の「第2次国民健康づくり対策・アクティブ80ヘルスプラン」では、健康増進の3要素である栄養・運動・休養の具体的な指針が示された。つまり、健康政策が一次予防に移ったといえよう。2000年には「国民健康づくり対策（健康日本21）」へ発展し、健康寿命の延伸や生活の質の向上を目的とした健康政策が展開された。「国民健康づくり対策（健康日本21）」では、9つの重点分野と79項目が示さ

れた（表1.参照）。2013年の「第4次国民健康づくり対策（健康日本21 第2次）」は、日本における近年の社会経済の変化とともに、急激な少子高齢化が進む中で、10年後の人口形態を見据え策定された。日本の健康づくりの目指す姿として健康増進に関する5つの基本的な方向（①健康寿命の延伸と健康格差の縮小、②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底、③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上、④健康を支え、守るための社会環境の整備、⑤栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善及び社会環境の改善）を示した。「第4次国民健康づくり対策（健康日本21 第2次）」は、自治体と保険者による一体的な健康づくり政策を実施するため、また、医療費適正化計画等の期間と健康日本21（第2次）に続く次期健康づくりを一致させるため2023年まで延長することが了承された<sup>1)</sup>。現在、2024年度から実施される次期健康づくりに向けた準備が行われている。

### 2. 大学生の運動習慣に関する研究動向

WHO（2016）は、世界の若者の運動習慣について報告した。2001年～2016年に146か国160万人の11歳～17歳の若者を対象に行われた調査結果から若者の運動不足は深刻であり、中年期以降に肥満やメタボリックシンドロー

表1. 国民健康づくり対策（健康日本21）9つの重点分野と具体的な数値目標例

番号	分野	具体的な数値目標例
1	栄養・食生活	・適正な体重を維持している人の増加 ・野菜の摂取量の増加等
2	身体活動・運動	・意識的に運動をしている人の増加 ・運動習慣者の増加等
3	休養・こころの健康づくり	・ストレスを感じた人の減少 ・睡眠による休養を十分にとれていない人の減少等
4	たばこ	・喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及 ・未成年者の喫煙をなくす等
5	アルコール	・多量に飲酒する人の減少 ・「節度のある適切な飲酒」の知識の普及等
6	歯の健康	・う歯のない幼児の増加 ・定期的な歯科検診の受信者の増加等
7	糖尿病	・糖尿病検診の受信の促進 ・糖尿病合併症の減少等
8	循環器病	・健康診断を受ける人の増加 ・生活習慣病の改善等による循環器病の減少等
9	がん	・がん検診の受信者の増加等

\*厚生労働省ホームページ：健康日本21 目標値一覧（別表）より作表

ム、2型糖尿病を発症するリスクが高いと推測される。また、WHOが推奨する1時間以上の運動を行っていない若者が男子80.1%、女子85.1%に上った。我が国においてWHOの報告と比較できる身体活動・運動に関する長期にわたる時系列的な調査は少ない。

一方、「健康日本21（第二次）」では、大学生を含む青年期は、予防知識、技術などを獲得する時期であると述べている。また、青年期はその後の人生の健康づくりを支える時期であると同時に幼少期に獲得した生活習慣が一人暮らしやサークル活動、長時間の通学、アルバイト、ボランティア活動等の社会環境の影響により大きく変化する時期でもある。

本研究の対象である大学生の運動習慣に関する研究動向を確認した。CiNii Researchを用いて「大学生」「運動習慣」のキーワードで論文を検索した結果、48件が該当した。近年の動向を確認するため2019年から2022年の論文を概観した（検索日：2022年8月）。一般女子学生を対象とした山崎ら（2020）は、過去・現

在のスポーツ実施状況と体力との関係を検討している。過去の運動経験が現在の体力に影響していることを明らかにした一方で、運動経験がない人でも、現在運動やスポーツを行うことにより体力や健康により影響を与えると述べている<sup>2)</sup>。また、2019年に新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が確認され、2020年4月7日には日本政府による緊急事態宣言が発令され、人々の生活は大きく変わった。48本の論文のうち9本がコロナ禍・新型コロナウイルス感染症のキーワードを含んでいた。遠隔授業型体育授業を受講した455名に対する調査では、授業前後の運動行動の変化について検討し、運動習慣によりその影響が異なること<sup>3)</sup>、学生の生活環境に応じて運動を選択できること、運動習慣のある学生は発展的なプログラムを求めているなど、コロナ禍の授業実践が報告されている<sup>4)</sup>。また、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）感染拡大の影響で61.0%の学生が主観的運動量の減少を自覚していたが、自宅及び自宅付近で運動をすることで運動量を補完していることも

報告されている<sup>5)</sup>。

### 3. 大学生の運動習慣の課題

健康日本21（第一次）では、健康維持や体力低下の軽減を目的に運動習慣の増加・定着に向け様々な取り組みが実施された。しかし、健康維持の意識が高まり体力が増加したのは高齢者層であった。時間的・金銭的余裕が大きく影響していると推測する。また、運動やスポーツの場での人的交流により身体面のみならず精神面においても健康な高齢者が多くなったことも背景にある。一方で健康日本21（第二次）は、中年層の運動習慣の獲得を目指した。人生100年時代と言われるようになっていたり働き方改革により健康への関心が高まり、自分磨きにお金と時間を消費する社会になった。特にコロナ禍以降は、パーソナルトレーニングや自宅トレーニング（宅トレ）が生活の一部となり定着した。しかし、我が国の成人20代に着目すると文部科学省が実施した令和2年度体力測定結果（速報）では、前年度と比較すると男女で低い結果であった。体力低下の原因としてインターネット・テレビ・ゲーム時間等の増加、コロナの影響、体育の授業以外での体力向上の取り組みが減少したこと等が考えられる<sup>6)</sup>。今後は、コロナ禍のテレワークの拡大や運動施設の利用制限などの影響を検討するため地域・年齢階層ごとの分析が進むことが期待される。

本研究の対象である大学生について検討する場合、高校までの運動・スポーツとの出会いの様子や、居住環境や人間関係が高校までとは異なることを踏まえて検討する必要がある。個々の学生は、健康のために運動が必要であることは理解している。高等学校までの食育と保健体育を通して学び、体験してきた教育の結果であると思われる。定期的な運動系のクラブ・サー

クル活動に参加していても、身体の健康と体力の向上を目的とした運動を習慣化できているかは疑問である。また、体育（physical education）、運動（exercise）、トレーニング（training）、スポーツ（sports）、それぞれの定義は異なる。最近では、「体育」を「スポーツ」と読み替える場面が多く存在する。「スポーツ」は、「体育」、「運動」の手段であり、ルール上で勝敗を競う個人及び対人競技である。また「トレーニング」は、スポーツのパフォーマンス向上と怪我の予防を目的とした補助運動であるが、「運動」を「トレーニング」と呼ぶ場合もある。本研究は、大学生の運動習慣を定義付けるための基礎的研究である。本学学生の運動習慣の実態から大学生の運動習慣の定義や運動習慣病確立のメカニズムを検討する。

### 4. 本研究における自発的運動習慣とは

運動習慣を厚生労働省は、生活習慣予防のために1日8,000歩から10,000歩（週23メッツ）以上の身体活動を推奨している。身体活動の低下は、生活習慣発症の危険因子・高齢者の虚弱、自立度低下などの要因になる。「健康づくりのための運動指針2006（エクセサイズガイド）」では、歩数の増加を目標に「毎日+10分身体を動かそう」という「プラス・10」をメインテーマに掲げている。健康日本21（第2次）では、「週に2回以上、1回30分程度、1年以上」と定義されている運動習慣者を増加させることを目指している<sup>7)</sup>。

本研究では、大学生の運動習慣を検討するため本学の学生の「運動習慣」の現状を把握する。また、大学生が健康づくりのための運動や身体活動を自ら進んで（自発的に）行うための環境を検討する必要があると考える。また、自ら進んで（自発的に）行う環境をつくるために運動

をはじめたきっかけ（本稿では運動トリガーと称す）に着目した。

トリガー (trigger) とは、「引き金」や「引き起こす」の意味がある。IT 分野では、ある「きっかけ」となる出来事が起こると、その刺激により自動的に特定の目的を持ったソフトウェアが起動するようなシステムの一部として、トリガー、が使われている。本研究におけるトリガーでは、後者のようなことを含み、ある「きっかけ」が「運動」や「身体活動」を起動させる要素を調査・分析し、健康日本 21（第二次）が掲げる健康寿命の延伸や維持、また、健康格差の減少につなげるための要素を考察するものである。

## 5. 研究目的

本研究は、若者の運動習慣の継続に着目した。本学大学生の運動習慣を質問紙調査とインタビュー調査の2側面から検討し、学生（若者世代）の運動習慣のトリガー（きっかけ）を探る予備的な調査である。大学生が自発的に自身の健康づくりに取り組み、地域の運動・スポーツ活動に参加する要因を明らかにすることも目的とした。また、調査結果は、近隣市町村の健康づくり政策の連携を探る視座となる。本研究は、学生（若者世代）の運動トリガーを類型化する基礎資料を得ることを目的に行ったインタビュー調査の報告である。

## 6. 研究方法

### (1) 方法

大学生の運動習慣についてインタビューガイドを用いたインタビューを行った。

- |  |
|--|
| <p>(1) あなたの運動に対するイメージをお聞かせください。</p> <p>(2) 現在、運動習慣はありますか。</p> <p>① 運動習慣のある方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動を継続している理由について</li> </ul> <p>② 運動習慣のない方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動を継続しなくなった理由について</li> </ul> <p>(3) 高校までの運動経験について</p> <p>(4) ボランティア活動の経験はありますか</p> <p>① ボランティア活動がある方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボランティア活動の体験について</li> </ul> <p>② ボランティア活動の経験がない方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツボランティア活動を知っていますか</li> </ul> <p>(5) キャンパス内で運動するイメージについて</p> |
|--|

なお、質問紙調査・インタビュー調査の2つの研究は、筆者らが研究チームを編成し「運動トリガー研究ミーティング」を実施し、研究内容の検討・結果の分析を行った。

### (2) 対象者

京都文教大学（生涯スポーツ：88名、健康科学：308名）、京都文教短期大学（こどもと健康：110名、体育実技：61名、健康増進論：54名）の611名の受講生に対し研究協力を依頼した。

### (3) 調査期間

調査期間は、2022年2月1日～3月31日である。

### (4) 分析方法

インタビューは、ICレコーダーで録音した逐語録を作成し、オープンコーディングを行った。

「現在の運動習慣の有無」「スポーツボランティア活動」「キャンパス内で運動するイメージ」の3つの質問のラベルを比較し学生（若者世代）の運動習慣の確立の要因を探った。

## 7. 倫理的配慮

本研究の実施にあたり、京都文教大学「人と対象とする研究」倫理審査委員会による承認を得た（承認番号 2021-8）。対象者には、研究目的および方法、協力の任意性と撤回の自由、予期される危険性、個人情報の保護などについて説明し、同意書への記入によって同意を得た。なお、本研究に関しての利益相反にあたる企業等はない。

## 8. 研究結果

### (1) 研究対象

調査に参加した6名を調査対象者とした。対象者は、学年は6名が1回生（100.0%）、性別は男性2名（33.3%）、女性4名（66.7%）である。総インタビュー時間は、172分53秒（平均28分38秒）であった（表2.参照）。

表2. 調査対象者の概要

対象者	学年	性別	時間
A	1	女	27分53秒
B	1	女	29分13秒
C	1	女	25分46秒
D	1	男	28分50秒
E	1	男	30分30秒
F	1	女	30分41秒
			172分53秒

### (2) 分析の手順

インタビューの分析は、6人の対象者それぞれに対し、手順1の逐語録の作成、手順2のコーディング、手順のカテゴリー化を行った。表3.に分析の一部を示した。

#### ①手順1 逐語録

ICレコーダーで録音したデータの逐語録を作成した。対象者の運動トリガーを分類するた

め対象者6名の逐語録を作成した。

#### ②手順2 コーディング

作成した逐語録のデータのコーディングをおこなった。コーディングしたカードは、669枚である。本稿では、コーディングしたカードをラベルとよぶ。

#### ③手順3 カテゴリー化

ラベルをオープンコーディングし内容に類似したものを集め、焦点化した。焦点化したラベルからカテゴリーを生成した。

### (3) 運動習慣の有無について

現在の運動習慣ありの学生は、3名（50.0%）、運動習慣なしの学生は、3名（50.0%）であった。表3-1.に現在の運動習慣があり学生B・D・E、表3-2.に現在の運動習慣なしの学生A・C・Fの大学生の運動習慣に関するイメージのオープンコーディングの一部を示した。

表3-1. 大学生の運動習慣関するイメージのオープンコーディングの一部（運動習慣あり）

対象 (ラベル数)	逐語録の例	ラベル例	カテゴリー例
B (131)	歩いて大学にくるくらい。愛好会の活動は週に3回あるのですが、今はバイトで週1回しか参加できません。春休みも活動の計画をしていたけど、コロナの影響で活動がなくなったので、今は運動をしていません。	<ul style="list-style-type: none"> <li>歩いて大学に通う。</li> <li>愛好会の活動は週に3回ある</li> <li>バイトで週1回しか愛好会に参加できない。</li> <li>春休みも活動の計画</li> <li>コロナの影響</li> <li>愛好会の活動がなくなった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>移動する手段</li> <li>定期的な活動</li> <li>バイトをする生活</li> <li>コロナの影響</li> </ul>
D (77)	若い人は部活や体育の授業、歳をとったら趣味とか仕事のつきあいとか変わっていくイメージがある。今は、近くのスクールに入りました。地元だとネットで施設を予約できるけど、こっちは勝手がわからない。スポーツをする環境がある程度自由に得られるのでいいかなと思っています。	<ul style="list-style-type: none"> <li>若い人は部活や体育</li> <li>歳をとったら趣味や仕事が変わる</li> <li>スポーツをしている。</li> <li>近くのスクールに入った。</li> <li>地元はネット予約ができる</li> <li>スポーツをする環境がある</li> <li>スポーツする時間が自由に得られる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>世代により変化する運動</li> <li>スポーツ環境のアクセス</li> <li>自分の生活の一部</li> </ul>
E (84)	運動習慣は、筋トレくらいですかね。運動をしなきゃいけないとは思っていますが、なかなかまとまって動けない。どんどんままっていく感じ。バイトを始める前までは、運動しなさをぎるので散歩をしていました。	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動習慣は、筋トレをしている。</li> <li>運動をしなきゃいけないと思う。</li> <li>まとまった時間を使って動けない。</li> <li>どんどん体がなまる。</li> <li>バイトを始める前までは、散歩をしていた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動の意識</li> <li>運動の時間</li> <li>バイトをする生活</li> </ul>

表3-2. 大学生の運動習慣関するイメージのオープンコーディングの一部（運動習慣なし）

対象 (ラベル数)	逐語録の例	ラベル例	カテゴリー例
A (152)	運動が好きなので運動をしたいと思うのですが、一人暮らしではなかなかできない。バイト中心で運動をする習慣がなくなった。今は、近くのスーパーに歩くようにしています。	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動が好き</li> <li>運動をしたいと思う</li> <li>運動習慣がなくなった。</li> <li>運動ができない</li> <li>大学から一人暮らし</li> <li>バイト中心</li> <li>スーパーまで歩いている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動の欲求</li> <li>一人暮らし</li> <li>移動する手段</li> </ul>
C (121)	運動習慣はないです。大学のクラブに体験に行きましたが、「まあ、いいかな」と思って。やるなら極めたい。これなら、実家に帰った時に高校の仲間と軽くやればいいかなって。高校の部活をしていた頃は、階段を登ることをなんとも思っていなかった。今は、めんどくさい。動きたくない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動習慣はない。</li> <li>(動くことが)めんどくさい。</li> <li>動きたくない。</li> <li>実家に帰った時</li> <li>高校の部活の仲間とやればいい。</li> <li>大学のクラブの体験</li> <li>「まあ、いいかな」と思う</li> <li>やるなら極めたい。</li> <li>部活をしていた頃は、階段を登った。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動が面倒</li> <li>高校時代の部活の思い出</li> <li>大学の部活イメージの差異</li> <li>運動の目的</li> </ul>
F (104)	運動習慣はないですね。大学で何か始めようと思い、地域連携活動を始めました。連携先に行くために歩く・電車に乗り動くくらいです。実家は、車社会でした。親も10分くらいかかるというところ「じゃ、車出すよ」という感じでした。	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動習慣はない</li> <li>何か始めようと思う</li> <li>(地域連携先)に行くために歩く</li> <li>(実家にいた頃より)圧倒的に歩く距離は増えた。</li> <li>大学生活では電車・バスで移動する。</li> <li>実家は、車社会。</li> <li>親も車で送迎</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スポーツ以外の活動</li> <li>移動手段としての徒歩</li> <li>実家の地域の文化</li> </ul>

(4) 高校までの運動経験について

高校までの運動経験の有無と部活を始めた時期、部活を始めたきっかけになった人、部活を続けた理由（ラベル）を抽出した結果を表4.に示した。一方で表5.は、高校までに経験した運動のキャリアと高校までに経験した運動を辞めた時期及び理由（ラベル）を抽出した。

(5) ボランティア活動の経験について

ボランティア活動の経験がある学生が1名(16.6%)、ボランティア活動の経験がない学生が5名(83.4%)であった。スポーツボランティア活動のイメージは、ボランティア活動の体験のない学生の質問項目として想定していたが、ボランティア活動の体験を聞く中でスポーツボランティア活動のイメージについてもインタビューすることができた(表6.参照)。

表4. 高校までの運動経験の有無

対象者	高校までの運動習慣の有無	時期	きっかけになった人	ラベル例
A	あり	中1	父	・記録という成果が見えること ・父母が運動部でもやっているとってくれた
B	あり	中1	母	・部活の体験日の印象がよかった ・中学は補欠が多く悔しかった
C	あり	小3	友人	・体験に行ったことが面白くて。 ・自分で打ったボールで「勝負事」に勝てる
D	あり	中1	母	・同じ熱量でスポーツができること。 ・自分の目標を達成するため
E	あり	中1	母	・中学時代が一番しんどかった。 ・高校は、緩い部活だった
F	あり	中1	父	・中学は、やりたかったスポーツの部活がなかった ・サポートをする要素がなかったら続けていなかった。

表5. 高校までに経験をした運動（部活）を辞めた理由

対象者	時期	キャリア	ラベル例
A	大学	6	・道狭く走るのがめっちゃ怖い。 ・大学から始めた一人暮らしではなかなかできない。
B	大学	6	・週に1回くらいしか参加できない。 ・コロナの影響で活動がなくなった。
C	大学	9	・大学のクラブ体験で、「まあ、いいかな」と思った。 ・やるなら極めたい。
D	継続	6	・やってきたスポーツが民間でできる環境をみつけた。 ・会費は高いといえば高い。
E	大学	3	・サークルに入ったがコロナでできていない。 ・バイトまで歩いて歩くことでいいかなと。
F	中学	6	・中学は、父親のすすめで運動部でした。 ・高校では、運動が向いていないと思ったのでマネージャーをした。

表6. ボランティアの経験とスポーツボランティア活動イメージ

対象者	ボランティア活動の経験の有無	スポーツボランティア活動のイメージに関するラベル例
A	ある	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツボランティア活動への興味はある</li> <li>・大学生活は、忙しい</li> <li>・ボランティア先まで移動する時間がネック</li> <li>・たくさんの口コミ、第三者の口コミを参考にする。</li> </ul>
B	ない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツを教える</li> </ul>
C	ない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・強い学校がやるイメージ</li> <li>・試合を運営してもらっていた</li> </ul>
D	ない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・試合の審判のイメージ</li> <li>・先生のやるものだと思っていた</li> </ul>
E	ない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・誘われればやるかも。</li> <li>・どんなことをするか知りたい。</li> </ul>
F	ない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリンピックのイメージ</li> <li>・内容は、マネージャーの仕事のよう</li> </ul>

(6) キャンパス内で運動をするイメージについて  
 キャンパス内で運動をするイメージについて、イメージがあるが1名(16.6%)、運動のイ

メージがないが5名(83.4%)であった。表8.に  
 キャンパス内で運動するイメージのラベルを抽出し示した(表7.参照)。

表7. キャンパス内で運動をするイメージ

対象者	有無	ラベルの一部
A	ない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動のイメージというよりみんなで何かするのは楽しいかもしれない。</li> <li>・一人では甘えちゃう。</li> <li>・2人か3人で「じゃあ、階段登ろうか」とかなるといい。</li> <li>・入学したところにスタンプラリーとかあると楽しいかも。</li> <li>・他の子がインスタにあげたら、行きたい。</li> <li>・個人より2・3人で運動したい。</li> </ul>
B	ない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャンパスでは難しいかも。</li> <li>・インスタ映えスポットがあると遠くでも行く。</li> <li>・キャンパスでも(インスタ映え)そういうのをつくったら動く。</li> <li>・ショッピングモールにあるようなストレッチの図やイラスト</li> <li>・最初だけ、4月だけでも話題になる</li> <li>・文教を起点として〇〇まで何キロ、何カロリーとかあると面白いかも</li> </ul>
C	ない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャンパスで運動すること自体がピンとこない。</li> <li>・ちょっと遠回りして大学にくる</li> </ul>
D	ある	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育の授業が思いつくけど抽選漏れして機会がなかった。</li> <li>・施設を使う機会はない</li> <li>・学生課の「スポーツ用品貸し出します」のポスターを思いついた</li> </ul>
E	ない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育の授業は(2科目履修し)もうとれない</li> <li>・体育の授業以外、なんだろう</li> </ul>
F	ない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゼミで行った鬼ごっこ</li> <li>・あまりない。</li> </ul>

## 9. 考察

逐語録のカテゴリーを【 】で示し、ラベルの内容を< >で示す。

### (1) 大学生の運動習慣

対象者は、全員が1年生である。新型コロナウイルス感染対策の中、入学式を行った一方で対面授業が少ない大学生活のスタートとなった学年である。本学では、2021年8月まで課外活動禁止の措置をとった。学生は、オンラインミーティング等で課外活動を続けてきた。2021年10月以降にサークル活動が解禁されるも2022年1月にふたたび課外活動禁止となった。

運動習慣の有無については、運動習慣「あり」運動習慣「なし」が各3名であった。対象となった大学生の「運動習慣」には、高校までの運動体験による豊富な【運動時間】のイメージがある。<まとまった時間を使って動けない><週に1回しかできない><バイトで運動の時間がない>など、高校までの部活で1日2時間以上、毎日活動する運動する体験から大学に入るとまとまった時間行うことをつくり出すことが大学生の運動のイメージといえる。

運動習慣にかかわるカテゴリーとして【バイトをする生活】がある。<バイトを始めるまでは散歩をしていた><バイトや授業を考えると週に1回でちょうどいい><バイトで時間がない>など、大学生活をはじめ入学後の新しい生活に慣れたころ、5月末から6月くらいからアルバイトを始める傾向がみられた。アルバイト先までの移動時や買い物などで対象者の5名は「1日に30分程度、週に2回以上」の運動習慣があると推測する。

今回のインタビューから大学生の運動習慣は、4月に高校生生活や居住形態が大きく変わる「転換期」と、アルバイトを始めキャンパス

外に活動範囲が広がる「拡大期」の2つの節目を加味し、運動の機会をつくるのが大学生の運動習慣のきっかけ（運動トリガー）になると推測する。大学生の運動習慣を考える場合、「転換期」「拡大期」の2つの視点から大学生の運動トリガーを刺激する環境について検討する必要がある。

大学生の運動習慣のトリガー（きっかけ）は、高校までの運動習慣すなわち部活経験が影響していた。6名の運動部活を始めたきっかけは、一番早い学生で小学校3年生が1名（16.6%）、中学生が5名（83.4%）であった。中学校がスポーツの出会いではあるが、入部のきっかけになった人は、父・母等の家族が5名（83.4%）であった。また、高校時代も競技種目が異なることはあっても6名全員が運動部で活動を継続していた。一方で怪我などの理由ではなく入部時から「マネージャー」として部活動を行っているものもいた。

運動習慣の有無は、運動習慣が学生の3名（50.0%）、運動習慣なしの学生3名（50.0%）であった。中学校部活動の経験が大学生の運動経験に影響している可能性があるが、本稿のインタビューでは、対象者の高校時代の生活など詳細な聞き取りはしていない。

次に運動習慣のトリガー（きっかけ）になった中学部活動に着目する。教育再生実行委員会第十次提言では、これからの部活動の在り方として、「学校による部活動から」「地域による部活動」への転換の必要性が提言された。中学校の部活動は教育活動である。しかし、生徒数の減少、教員の長時間労働、生徒や保護者のニーズの多様化等、多くの課題を抱えていることも事実である。また、学校規模による長時間の活動や指導の過熱<sup>8)</sup>、指導員の報酬が十分ではない現状がある<sup>9)</sup>。今まで教員の経験がある則で取り組まれてきたものにエビデンスが求めら

れ、その評価の上でより効果が期待される手法に取り組んでいく必要がある<sup>10)</sup>。川口(2020)は、教師の体罰の問題や教師の長時間労働が問題視され、中学校部活動の運営体制や指導内容に改革が求められた今、中学校部活の在り方を提言する場合には、中学校運動部活動における生徒指導の意義について多様な視点から検討する必要があると述べている<sup>11)</sup>。

文部科学省は、公立中学校の運動部活動を2023年度から2025年度までの3年間を目途に休日の運動部から段階的に移行するように提言している(2022年6月6日:スポーツ庁「運動部活動の地域移行に関する検討会議」)。現在、学校部活動の地域移行に向け準備が行われている。大学と中学校運動部活動の連携<sup>12)</sup>、学校部活動の地域移行に向けた部活動改革の視点<sup>13)</sup>など地域の実情に合わせた事例が報告されている。

スポーツは、自発的な参画を通して「楽しさ」「喜び」を感じる事が本質である。大学生の運動トリガーを検討する際には、スポーツを通じた主体性・責任感の育成・人間関係の構築・自己肯定感の向上等、部活動の経験を多様な視点で調査・分析をする必要がある。学校部活動

の経験から大きく環境の変わる大学生活に適応できる「社会との関わり」、「新しい価値の創出」について着目し大学生の運動習慣を検討する必要がある。

## (2) 運動との出会い

「高校までの運動経験」「ボランティア活動の経験」「キャンパス内で運動するイメージ」に関するラベルを検討した。

本研究の対象である大学生も中学校部活動の運営指導体制の改革期の中、中学校で運動部活動により運動(スポーツ)と出会っている。図1.のケースは、中学校で運動(スポーツ)と出会い、高校では運動(スポーツ)を介した【陸上ボランティア(伝統)】活動を経験している。【高校生が主体的に】行う活動の中で【アップの様子を言葉にする】ことや【小さな目標】【期待や見通し】をもつことを体験的に身に付けている。現在は、大学での運動習慣はないが、運動(スポーツ)経験から大学生活への転換がスムーズに行われると同時に意識的に身体活動を行い健康行動に移行している。図2.のケースも中学校で運動(スポーツ)と出会い、高校時代では【自分の目標は達成】し燃え尽きず、大

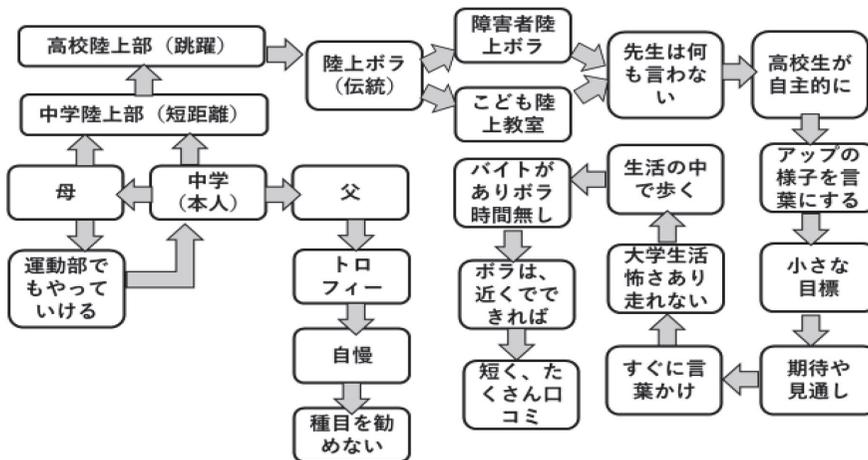


図1. 現在の運動習慣なしのケース



間開放は無理であるにしても、学生がキャンパスの中で自由に運動、トレーニングできる環境の整備は必要であろう。また、若干の使用料を徴収することで学生個人の真剣な取り組みと機器のメンテナンスを賄うような仕組みや、日中などは学生ボランティア（運動やトレーニングの資格取得者）やインターンシップの学生（資格取得希望者）が指導や機器の日常点検等を行う教育的対応も可能であると考ええる。

また、大学生の健康づくりの視点では、運動やスポーツを行うことだけではなく、社会活動やスポーツ等のイベントに参加することで社会参加を体験できる。一方で社会参加には、学生自身の意欲が必要である。その意欲は、自身の身体活動に対してポジティブなイメージを持っていることに関連性があるように思われる。行動するためには、スポーツの本質である「楽しさ」や「喜び」の理解が必要であると言える。このような理解をトリガーにするための施策として、包括的アプローチと特定のアプローチが考えられる。包括的アプローチとして、日本スポーツ協会と日本オリンピック委員会が設立百周年記念として公表した「スポーツ宣言日本」の活用がある<sup>13)</sup>。この宣言では、スポーツを「自発的な運動の楽しみを基調とする人類共通の文化である」と定義し、「スポーツのこの文化的特性が十分に尊重されるとき、個人的にも社会的にもその豊かな意義と価値を望むことができる」とした。つまり、社会におけるスポーツそのものの在り方をスポーツ指導者のみならず、教育機関が啓発することである。また、特定のアプローチでは、個のレベルにおけるマインドセット、つまり、物事の考え方や視点に、変容をもたらす働きかけに焦点を当てることである。本稿の調査で示した「一人暮らしであるから」、または、「運動ができない」などの「～のせい」、つまり、何かのせいにし、自尊心を取

り戻すための行為をしているように思われる<sup>14)</sup>。ここでのアプローチは、個のマインドセットを行動することに置く点を評価し、また、肯定すること重きをおき、「～のせい」のような原因に焦点を当てるような評価をしない教育活動がスポーツ指導者や教育機関に求められる。

## おわりに

厚生労働省は、運動習慣を「1日に30分、週に2回以上、1年以上の継続」と定義し各世代の運動習慣の定着に取り組んでいる。本研究では、対象者が6名のみであったため学生（若者世代）の運動トリガーを類型化するまでに至らなかった。しかし、6名が1年生だったことから、大学生の運動習慣を検討する場合、1回生の4月5月の運動習慣の「転換期」、1回生の5月から8月の学生生活の「拡大期」の2つの視点から運動トリガーを検討する必要があることが明らかになった。今後は、新入生支援のひとつとして運動習慣の「転換期」には仲間づくりの運動機会や地域の運動環境のアクセスの紹介、学生生活の「拡大期」には日常生活の歩くススメ、学内施設（トレーニングルーム）と連携し一人で参加できる講座などを段階的に行うことで大学生の自発的な運動習慣を促す環境づくりを検討する。

## 付記

本研究は、京都文教大学地域協働研究教育センター 地域志向協働研究 2021 年度「地域志向教育研究 ともいき研究助成事業」の採択を受けた事業である。

## 文献

- 1) 厚生労働省「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針の一部を改正する件」

- 及び次期健康増進計画策定作業等について（通知）」、健発 0804 第 9 号、令和 3 年 8 月 4 日
- 2) 山崎紀春・山崎博人・池田準・三倉茜：「一般女子大学生における過去・現在の運動・スポーツ実施状況と体力との関係」、東京家政大学研究紀要 第 60 集、73-78、2020
  - 3) 藤原大樹他：「コロナ禍における遠隔型体育授業は大学生の運動行動を促進するのか、崇城大学紀要、第 46 巻、令和 3 年 3 月、57-63
  - 4) 加納岳拓他：「コロナ禍における大学生の健康の保持増進を目的とした運動プログラムの検討—2020 年度前期「スポーツ健康科学 a」の実践から—」、三重大学高等教育研究、第 27 号、35-44、2020
  - 5) 富田義人他：「コロナ禍の医療系大学生における自宅付近での運動と運動習慣との関連」、日本生理人類学会誌、Vol27、No.2、23-26、2022
  - 6) スポーツ庁：令和 3 年度体力・運動能力調査結果の概要、[https://www.mext.go.jp/sports/content/20211221-spt\\_sseisaku02-000019583\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/20211221-spt_sseisaku02-000019583_1.pdf)、閲覧日 2022 年 9 月 11 日
  - 7) 厚生労働省：「健康日本 21（第二次）」中間報告書（案）概要、<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000344231.pdf>、閲覧日：2022 年 9 月 11 日
  - 8) 太田知彩・上地香杜・加藤一晃・内田良：「中学校部活動における加熱の実態と教員の意識—学校規模に着目して—」、名古屋大学大学院教育発達学研究紀要。教育科学 第 66 号 2 pp211-119 2020
  - 9) 松井真一・高島結珠：「中学校における部活動の意義と運営上の課題」、国士舘大学体育研究報、第 39 巻、pp183-186、2021
  - 10) 河村明和：「日本の中学校の部活動が生徒の心理社会的発達に及ぼす影響に関する研究の展望、学級経営心理学研究、第 5 巻、pp.75-81 2016
  - 11) 川口厚「中学校部活動における生徒指導の意義に対する検討：大学生を対象とした想起法による質問紙調査結果をてがかりに」、桃山学院大学総合研究 第 12 号 pp21-39、2020
  - 12) 大平正軌・三木ひろみ：「中学校運動部に対する大学の貢献：茨城県運動部活動適正化モデル校での指導実践事例から」、流通経済大学スポーツ健康科学部紀要、第 14 巻、pp73-86、2021
  - 13) 長瀬基延・柴崎直人：「公立中学校における部活動の地域移行に向けた部活動改革の視点に関する考察：多治見市の学校部活動と地域ジュニアクラブとの連携による取組の調査を通して、岐阜教育大学教育学部報告、教育実践研究・教師教育研究 第 24 号、181-187、2022
  - 12) 日本スポーツ協会 Reference Book：「コーチング環境の適応」、pp.322-338、2021
  - 13) 日本スポーツ協会 Reference Book：「スポーツの意義と価値」、pp.71-90、2021
  - 14) Carol S. Dweck 今西康子（訳）：「『やればできる！』の研究 能力を開花させるマインドセットの力」、草思社、2008

<要旨>

## 自発的運動習慣を促す環境づくりに関する研究 ～ インタビュー調査を用いた質的検討 ～

岡本 浄実・山下 篤央・森井 秀樹

WHO (2016) は、世界の若者の運動習慣について調査報告を実施し、世界の若者の運動不足は深刻であり、中年期以降に肥満やメタボリックシンドローム、2型の糖尿病を発症するリスクが高いと報告した。現在、日本では、健康寿命の延伸および健康格差の縮小など5つの柱を示し、2013年から10年間の「健康日本21 第2次」が展開されている。「健康日本21 (第二次)」では、運動習慣は、「1日に30分程度、週に2回以上、1年以上の継続」と定義している。

本研究では、若者の運動習慣の継続について着目し、本学学生の運動習慣をインタビュー調査から検討した。学生(運動習慣あり3名、運動習慣なし3名)の運動習慣のトリガー(きっかけ)を探る予備的な調査である。結果、対象の学生が全て1回生で学生(若者世代)の運動トリガーを類型化するまでに至らなかった。大学生の運動習慣を検討する場合、1回生の4月5月の運動習慣の「転換期」、1回生の5月から8月の学生生活の「拡大期」の2つの視点から運動トリガー(運動をするきっかけ)を検討する必要があることが明らかになった。新入生支援のひとつとして運動習慣の「転換期」には仲間づくりの運動の機会や地域の運動環境へのアクセスの仕方の案内、学生生活の「拡大期」には日常生活での歩行の推奨、学内施設(トレーニングルーム)との連携などで大学生の運動習慣を確立する支援が必要であることが示唆された。

キーワード：自発的運動習慣、大学生、環境づくり