

大学生の運動・スポーツ活動と生活満足度の 関連に関する質的研究 (2)

—「離脱」と「移行」の視点から—

伊藤克広, 材井志帆, 山口直輝, 石井原咲秋, 松田有沙

1. 緒言

大学期における運動・スポーツについて、近年ではその実施率の低下が問題となっている。大学生の年代を含む10代のスポーツライフについて、SSF 笹川スポーツ財団(2012)は調査を実施している。それによれば、スポーツ実施頻度が高頻度群(週7回以上(364回以上/年))の割合は中学校期(47.0%)、高等学校期(28.6%)、大学期(11.0%)と進学するにつれて減少している。また、性別によるスポーツ実施頻度の高頻度群の割合をみても、中学校期男子(52.6%)、高等学校期男子(35.9%)、大学期男子(11.9%)、中学校期女子(41.7%)、高等学校期女子(21.4%)、大学期女子(10.2%)と、こちらも進学するにつれて減少している。また、2012年の同様の調査(同上, 2013)においても、「週5回以上、1回120分以上、運動強度『ややきつい』以上」の「レベル4」^{注1)}の運動・スポーツ実施レベルにおける男女の割合をみても、中学校期男子(52.8%)、高等学校期男子(40.6%)、大学期男子(6.9%)、中学校期女子(32.5%)、高等学校期女子(30.7%)、大学期女子(5.4%)と、男女とも高等学校期から大学期へと進学する際に極端に減少している。このように大学期において運動・スポーツ高頻度群・高レベル群が減少する要因として、中学校、高等学校における比較的厳しい環境下での運動部活動等のスポーツ活動の反動によるバーンアウト(燃え尽き症候群)が生じてしまうことが考えられている。

こうしたことから大学生の運動・スポーツ活動に関する研究・調査が行われている。浪越ら(2003)は、大学1年生を対象に「高等学校時代における運動部所属の有無及び運動部活動経験が大学生の運動生活及びスポーツ生活にどのように影響を与えているのか」を明らかにしている。その結果、運動部所属経験のある者は継続して運動を行う傾向があることを報告している。河合ら(2007)は、大学体育会に所属する学生のスポーツ活動と生活満足度の関係を、性別、学年、所属から分析し、体育会に所属している学生は生活全体に対して「やや満足」しており、その中でも「人間関係」や「スポーツ活動」に対する満足度は比較的高いことが明らかになったとしている。藤原・堺(2010)は、大学におけるスポーツ実施と高等学校におけるスポーツ経験との関係を調査している。その結果、大学

において運動部や運動系サークルに加入している者は高等学校時代にも運動部等のスポーツクラブに加入していた者が多く、大学生活への満足度も運動部や運動系サークル加入者の方が非加入者よりも高いことを報告している。井上ら(2011)は、大学生の運動部活動と生活習慣との関連を調査している。そこで、運動部に所属している学生の方が生活のリズムが一定で規則正しい生活を送っている傾向にあると述べている。阿知波・山田(2012)は、20代女性の運動習慣のある者の割合が他の年代、性別に比べ最も低く、その解消のためには20代直前の女子大学生1年生の初期から、定期的に運動を行うよう行動変容を促すことが重要であるという視点から、女子大学生の運動行動変容ステージと生活習慣及び生きがい感との関連を調査している。その結果、運動行動ステージが進むと生活習慣、健康度、生きがい感が上昇する傾向にあったという。

以上みてきたように、大学生の運動・スポーツ活動に関する知見は蓄積されている。しかしながら、その研究方法は質問紙調査を行う量的研究が多く、インタビュー調査を行い事例について深く探求する質的研究は少ない。加えて、大学生の運動・スポーツ活動と生活満足度との関連について、スポーツの社会化理論(山口, 1998)における「離脱」と「移行」の視点に基づいた質的研究も少ない。そこで本研究は、スポーツの社会化理論における「離脱」と「移行」の視点に基づき、大学生の運動・スポーツ活動と生活満足度との関連を明らかにすることを目的とする。

本研究の意義は以下のとおりである。大学時代における運動・スポーツ経験は、成人期の運動・スポーツ実施を左右し(藤原・堺, 同上)、健康や体力の保持増進に大きく関わるものであり、その後の人生をより豊かにする一助となるものである。したがって、大学における保健体育関連科目が必修科目ではなくなった現代において、大学時代における運動・スポーツ実施の重要性を再構築する基礎資料となる。

2. 方法

2-1. 調査対象

本研究は、H大学の学生10名を対象とした。対象者は、高校まで運動・スポーツ活動を実施していたものの大学進学を機に他の活動に「移行」した者、運動・スポーツ活動から「離脱」した者、とした。

2-2. 調査期間

調査期間は、2015年1月15日から2月10日までであった。

2-3. 調査方法・内容

本研究では、半構造化インタビュー調査を実施した。インタビュー調査はそれぞれ約60分実施し、対象者よりさらなる詳細な情報が得られると判断した場合にはインタビュー内容にとらわれすぎないように配慮した。また、インタビューの実施前には対象者に対して、研究の趣旨、目的、方法を説明し、ラポールの形成に努めた。加えて、インタビュー内容は対象者の了解得てデジタルレコーダーに録音するとともに、筆記にて記録した。

表1は調査内容を示している。調査内容の選定にあたっては、樋上ら(1996)、山口ら(2000)を参考にした。また、その際には複数の研究メンバーによってトライアングレーションを実施した。

2-4. 分析方法

本研究では、大学生の運動・スポーツ活動と生活満足度との関連を示す分析モデルを作成した(図1)。分析モデルは、山口ら(2000)、山口(2010b)をベースにし、複数の研究メンバーによるトライアングレーションを行い、分析モデルを検討した。矢印については、双方向の矢印は相互に影響を及ぼしていること、片方向の矢印は一方に影響を及ぼしていること、をそれぞれ表している。また、分析モデルに基づいて検証モデルを記載する際には、矢印の線の太さによって影響の強さ、実線によって正の影響、点線によって負の影響、を示すようにした。

インタビュー調査の結果は、二段階で分析を実施した。第一段階は、山口(2010a)が開発した「一行簡潔法」を用い、インタビュー結果を一行に簡潔にまとめた。そして、第二段階は第一段階で一行にまとめたインタビュー結果をKJ法にてグループ化し、図1の分析モデルに照らし合わせ、モデル化した。

表 1 調査内容

要因	質問項目
個人的属性	1. 性別, 2. 年齢, 3. 学年, 4. 学部, 5. 出身地, 6. 居住状況
過去の運動・スポーツ経験	1. 幼少期の運動・スポーツ経験 2. 中学校期の運動・スポーツ経験 3. 高校期の運動・スポーツ経験
現在の運動・スポーツ状況 「離脱」・「移行」	1. 現在の運動・スポーツ状況 2. 「離脱」あるいは「移行」の要因
重要な他者	1. 過去の運動・スポーツ状況に影響を及ぼした他者 2. 現在の運動・スポーツ状況に影響を及ぼした他者
スポーツ観	1. 運動・スポーツに対する考え 2. 運動・スポーツに対する意見 3. 運動・スポーツに対する思い
生活満足度	1. 現在の生活に対する主観的満足度

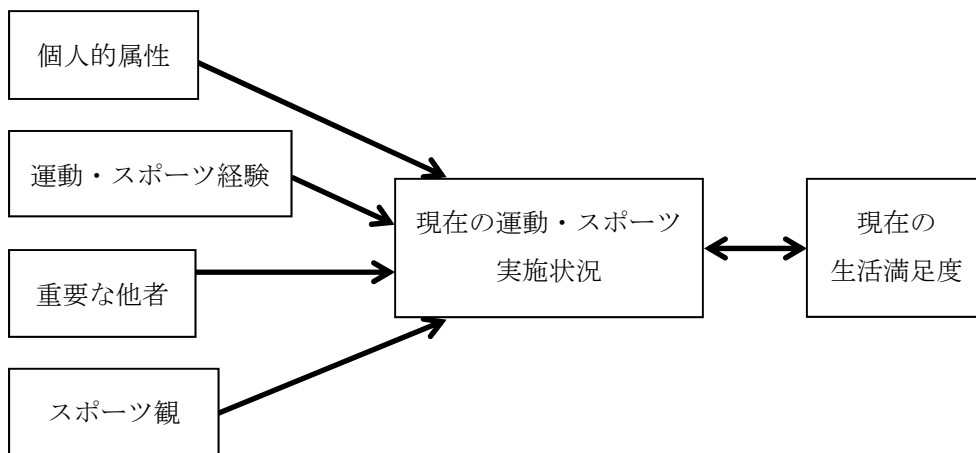


図 1 分析モデル

3. 結果および考察

3-1. 代表的サンプルの抽出

本調査の結果、ここでは「移行」と「離脱」の代表的サンプルを抽出した。「移行」は、フィールド・ホッケー・プレイヤーという自らがプレイしていた立場からアメリカンフットボール部マネジャーというプレイヤーをサポートする立場に「移行」した事例である。「離脱」は、幼少時代はさまざまな運動・スポーツに触れ、中学・高校時代は野球をしていたが、大学進学を機に野球から「離脱」した事例である。以下ではその具体的内容を詳述する。

3-2. ケース1：「移行」，女性，21歳，大学4年生，フィールドホッケー → アメリカンフットボール部マネジャー

本事例は、小・中学校時代はバスケットボール、高校時代はフィールドホッケー（以下「ホッケー」とする）を行っていたが、大学入学と同時にアメリカンフットボール部のマネジャーに移行した。本事例は小学校時代に友達に誘われたことでバスケットボールを始め、中学時代も継続してバスケットボールを行っていた。バスケットボールでは同じコーチに指導を受けており、部員同士は仲が良かったが、そのコーチは「教え方が下手くそだったけど、すごく厳しかった」ことが「ネガティブなスポーツ経験」となり、「何か違うスポーツがしたい」と徐々にバスケットボールに対する思いが薄れていってしまった。そして高校進学に際し「ホッケーは県内に2校しかなかったから入学する前から決めていた。」とホッケーを始めた理由を述べている。ホッケーを始めた当初は専門的知識を有するコーチはいなかったが、その後コーチが着任したことで環境が変容したようである。その点について「コーチが来てからの試合は負けても雰囲気が良かった。」、「技術が上達していくのが楽しかったし、ゴールを決めたときの嬉しさ。」とその効果を認識しており、徐々にホッケーにのめり込んでいった。そして、ホッケーを継続していく中で「好きになれば上手になれる」という「意識の高め方」を身につけたことは「スポーツ観」としてその後のスポーツ経験へとつながっている。さらに「女子日本代表チームと練習できたこと」はホッケーをやっていたからこそ経験できた「ポジティブなスポーツ経験」として強く印象に残っているようである。

その後、本事例は大学進学を機に地元から離れた。進学した大学にはホッケー部がなかったためホッケーを継続することが困難となった。そのような環境の変化があったが「大学でもサークルではなく何か部活をしたいと思っていて、部活をするならガッツリしたかった。」と考えていたという。入学後間もなく体育会アメリカンフットボール部の新入生ウ

エルカムパーティがあり、参加したところ「雰囲気が楽しそうで、先輩の話を聞いてやりがいがありそうだなと思ったのと、マネジャーの視点からスポーツを見てみたかった。」と述べており、「先輩」という重要な他者の媒介もありマネジャーに移行したことがうかがえる。また、「もしサークルとかでホッケーがあったら入っていたかなあ。」とも述べており、ホッケーに対する未練がまだ残っている姿も垣間見られた。本事例はマネジャーとして活動を行っていく中で「選手や外部の人とのつながりを持つことができることや知らない仕事ばかりで新鮮な感じがした.」、「自分がサポートしている選手が活躍したときに良かったなあと思う.」とその魅力を感じており、これが「ポジティブなスポーツ経験」となりマネジャーの「継続」につながっていることが推察される。

以上みてきたように、本事例はホッケー・プレイヤーという自らがプレイしていた立場からマネジャーというプレイヤーをサポートする立場に「移行」し、マネジャーを継続している。ホッケー・プレイヤーからマネジャーへの移行と現在の生活満足度については、運動不足を多少感じているものの「マネジャーとしてチームに貢献できている.」、「マネジャーとして充実している.」、「遊ぶときは遊んでいる.」と述べており、満足していることが明らかになった。また、本事例は小さい頃から身体を動かすことが好きで「これからも運動はしていきたい」、「自分がしているスポーツをみるのも好き」と運動・スポーツに対するポジティブな「スポーツ観」を持っている。

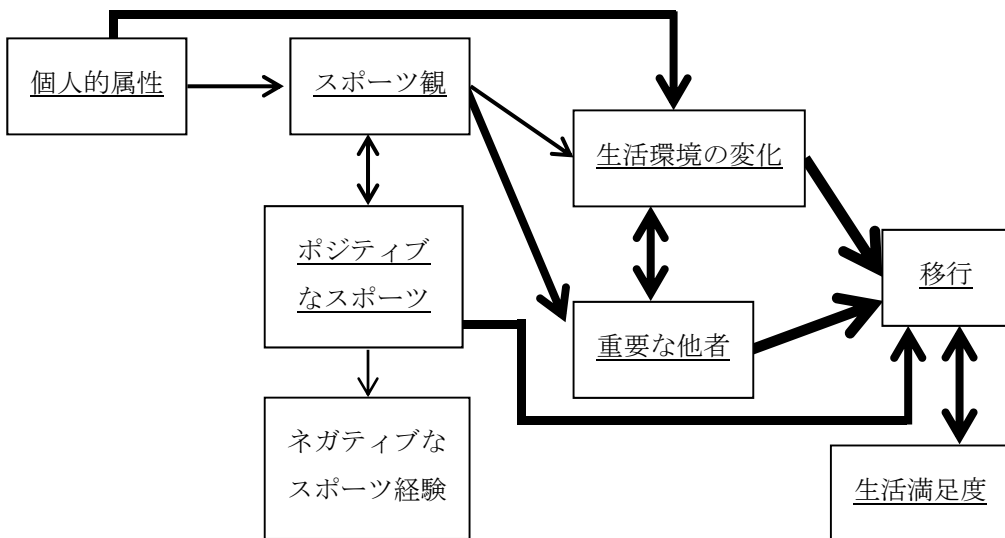


図2 ケース1の検証モデル

3-3. ケース2：「離脱」男性，21歳，大学4年生，野球

本事例は、幼少時代には空手、水泳、テニス、ソフトボールなどさまざまなスポーツを経験し、中学・高校時代には野球を行っていたが、大学入学後は野球を継続せず「離脱」している。本事例が幼少時代にさまざまなスポーツを経験した背景には、「空手と水泳は、体が弱くて、泣き虫で親が無理矢理入れた」と「親」の影響、「当時『テニスの王子様』が流行ってた。」とマンガの影響、「ソフトボールは家から近くて、毎日練習できた」と距離的・物理的要因、がそれぞれあったと述べている。

そして中学時代から野球を始めたが、中学では学校部活動ではなくシニアリーグのチームに所属していた。高校へ進学する際「やるならレベルの高いところでやりたい。」という自身の「スポーツ観」とコーチ（「重要な他者」）のすすめがあったため、強豪と言われる高校野球部に入部した。野球部ではレベルの高さからその練習は非常に厳しく、「今考えたらコーチも理不尽やった。」と回顧しており、その練習は「ネガティブなスポーツ経験」として印象に残っているようである。また、本事例は肘を2回手術するなどケガにも悩まされたと言い、「ケガで練習できないとスタメンを取られる可能性があったから、ケガしてることを言い出せなかった。」と当時を振り返っている。こうした語りから「厳しい練習」、「理不尽なコーチの存在」、「ケガ」、「スタメン落ち」などが野球における「ネガティブなスポーツ経験」として現在でも記憶されていることがうかがえる。こうした環境の中で高校3年間野球を継続できた背景には、「友人」や「親」といった「重要な他者」の存在がある。本事例がケガのために野球部を辞めようか迷っていた際、友人たちからは「ケガで練習来れへんくても続けよう.」、親からは「辞めてもいいよ.」といった言葉をかけられたといい、こうした言葉がけがあったことで野球部を辞めることを踏みとどまったと語っている。加えて、「上下関係の大切さ」、「レベルの高いチームで優勝する喜び」などは野球における「ポジティブなスポーツ経験」として語られている。

本事例は中学、高校と野球を継続してきたが、大学進学に際しては「野球はケガもあるけどやりきった感があった。3年間頑張ったし、高校で燃え尽きた。」と語っており、この語りから高校において野球を行うことに「バーンアウト」していたことがうかがえる。これが本事例が野球から「離脱」した最も強い要因であることが示唆される。また、本事例は自宅から大学に通学しており、「家から遠いし、クラブをする時間がない。」と述べており、時間的要因も野球を辞めた背景にあることが理解できる。さらに「大学に入ったら他のスポーツをしてみたかった」と、野球以外のスポーツに対する興味・関心が芽生え、フットサルやスノーボードを始めている。現在では地元において友人たちとフットサルなどを行っているようである。

以上みてきたように、本事例が野球から離脱した要因は「バーンアウト」であることが

わかった。野球からの離脱と現在の生活満足度についてたずねたところ、「半々ぐらい」、「他のスポーツもできて、遊ぶ時間も増えて、最初は楽しかったけど、今は充実感がない。」、「野球を辞めて後悔してる。たまに野球をやりたくなる。」と述べており、現在の生活満足度はあまり高くないことが理解できる。このように現在の生活満足度はあまり高くないものの、「これからも何か運動はすると思う。趣味でゴルフとか草野球とか。」と語っており、運動・スポーツに対してはポジティブな「スポーツ観」を有している。この点では野球における「ネガティブなスポーツ経験」が現在あるいは将来の運動・スポーツ実施にネガティブな影響を与えていないことがうかがえる。

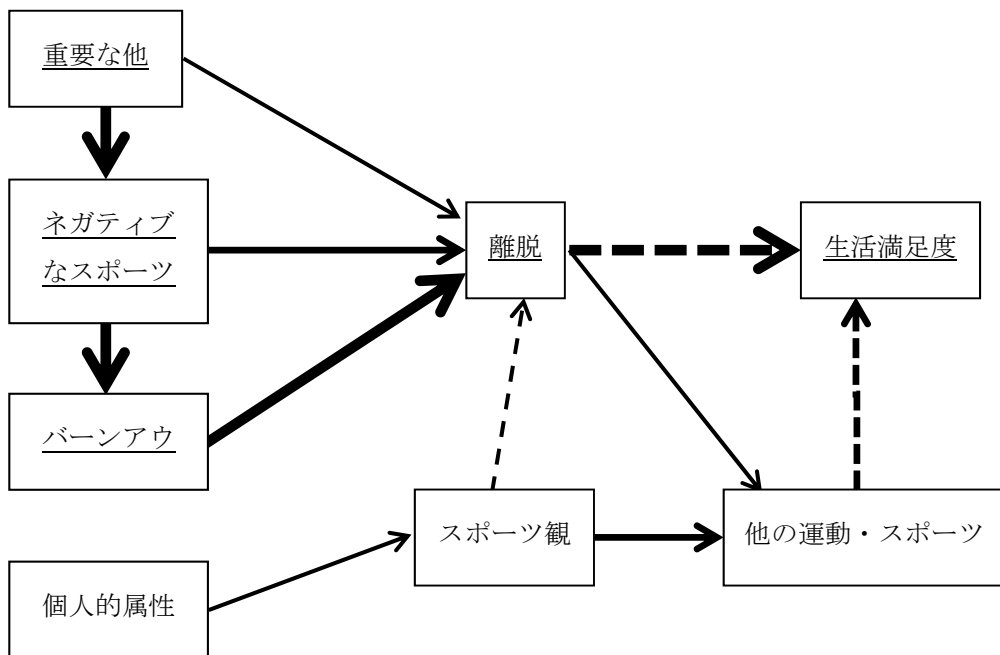


図3 ケース2の検証モデル

4. まとめ

本研究は、スポーツの社会化理論における「離脱」と「移行」の視点に基づき、大学生の運動・スポーツ活動と生活満足度との関連を明らかにすることを目的としてきた。H大学の学生で、高校まで運動・スポーツ活動を実施していたものの大学進学を機に他の活動に「移行」した学生5名、運動・スポーツ活動から「離脱」した学生5名、それぞれを対象にインタビュー調査を実施した。上述した代表的サンプルを含む結果は以下のようにまとめられる。

<移行群>

1. 中学・高校時代におけるコーチや顧問教諭が、その運動・スポーツ種目に関する専門的知識やスキルを有していなかったことから、非効率的な練習や厳しい練習などを経験しており、それが「ネガティブなスポーツ経験」として残っており、それが「移行」に影響を及ぼしている。
2. 運動・スポーツを「する」ことも「みる」ことも好きという「スポーツ観」を有しており、ネガティブなスポーツ経験を体験していても運動・スポーツに対する興味・関心は失っていない。
3. 「これまで経験していない他の運動・スポーツも行ってみたい」という欲求も「移行」に影響を与えている。
4. 運動・スポーツを「楽しむ」ことに重きを置いている。
5. 運動・スポーツの「移行」は現在の生活満足度に対してある程度影響を及ぼしている。
6. 現在の生活に満足していることは、現在の運動・スポーツ実施あるいは運動・スポーツ関連活動の「継続」につながっている。
7. 今後も何らかの運動・スポーツを生活に取り入れていきたいという欲求を有している。

<離脱群>

1. 高校時代の運動部活動における厳しい練習や非効率的な練習といった「ネガティブなスポーツ経験」が「バーンアウト」につながっている。
2. 「バーンアウト」が大学進学の際の運動・スポーツからの「離脱」につながっている。
3. 「他の運動・スポーツを行ってみたい」という欲求（スポーツ観）を有しているが、実際の運動・スポーツ実施につながっていない。
4. その背景には時間的要因、経済的要因が存在する。
5. 運動・スポーツから「離脱」することで、友人と遊ぶことやアルバイトといった他の活動に傾倒している。
6. 運動・スポーツから「離脱」したことを後悔している。
7. 運動・スポーツからの「離脱」は現在の生活満足度に負の影響を及ぼしている。

以上のことから、運動・スポーツの「移行」には中学・高校時代における「ネガティブなスポーツ経験」が影響をおよぼしていることが示唆された。しかしながら、スポーツを「する」ことも「みる」ことも好きという「スポーツ観」を有しているために運動・スポーツに対する興味・関心を失うことがなかったことも明らかになった。そして、運動・スポーツの「移行」は現在の生活満足につながっており、その生活に対する満足感が移行後

の運動・スポーツの継続につながっていることが明確になった。運動・スポーツからの「離脱」の背景には、中学・高校時代における「ネガティブなスポーツ経験」を経験したことによる「バーンアウト」が存在していることが明らかになった。この点について、浪越ら(2003)の「運動部所属経験のある者は継続して運動を行う傾向がある」という報告とは異なる傾向が示されたといえる。さらに、大学入学を機に「他の運動・スポーツを行ってみたい」という「スポーツ観」を有しているが、時間的要因、経済的要因から実行には移せていないことも明らかになった。このように運動・スポーツからの「離脱」は、現在の生活満足度に負の影響をおよぼしていることが分かった。このように、運動・スポーツの「移行」は現在の生活満足度にポジティブな影響をおよぼしているが、運動・スポーツからの「離脱」は現在の生活満足度にネガティブな影響をおよぼしている。このことは、大学期における運動・スポーツ実施の重要性を示唆しているものといえる。

本研究はインタビュー調査という質的アプローチを採用したため、結果を一般化できないことが本研究の限界である。加えて、調査対象をH大学の学生10名に絞ったことは本研究の課題であろう。他の大学の学生を対象にし、サンプル数を増やすことによって異なる結果が得られる可能性が予測される。サンプル数を増やすことによって、本研究を補完することが可能となり、さらなる発展が期待される。

注1) SSF 笹川スポーツ財団による「青少年のスポーツライフデータ-10大のスポーツライフに関する調査報告書-」において、2013年の報告からは運動・スポーツ実施レベルとして「レベル0: 過去1年間にまったく運動・スポーツをしなかった(0回/年)」、「レベル1: 年1回以上、週1回未満(1~51回/年)」、「レベル2: 週1回以上週5回未満(52~259回/年)」、「レベル3: 週5回以上(260回以上/年)」、「レベル4: 週5回以上、1回120分以上、運動強度『ややきつい』以上」の5段階の基準を設け分析している。

5. 参考文献および資料

阿知波君恵, 山田浩平(2012) 女子大学生の運動行動変容の段階と健康度・生活習慣および生きがい感との関わり. 愛知教育大学保健環境センター紀要 11, 17-22.

藤原誠・堺賢治(2010) 大学生のスポーツ活動に関する研究-高等学校におけるスポーツ経験との関係-. 愛媛大学教育学部保健体育紀要第7号, 21-30.

樋上弘之, 中込四郎, 杉原隆, 山口泰雄(1996) 中・高齢者の運動実施を規定する要因: 心理的要因を中心にして. 体育学研究 41, 68-81.

井上文夫, 國方功大, 納富実帆(2011) 運動部活動との関連からみた大学生の生活習慣に

ついて. 京都教育大学紀要 118, 167-174.

河合季信, 平川武仁, 大高敏弘, 安藤真太郎, 平山素子, 吹田真士, 坂本道人, 千石泰雄, 成瀬和弥, 萩原武久 (2007) 大学体育会参加者の所属・性別・学年と生活満足度の関係. 大学体育研究 29, 13-20.

公益財団法人健康・体力づくり事業財団 (2000) 高齢者の運動と生活満足度に関する調査研究.

浪越一喜, 藤井和彦, 谷藤千香, 井崎美代 (2003) 運動部活動経験が大学生のスポーツ生活に与える影響. 千葉大学教育学部研究紀要第 51 巻, 129-136.

SSF 笹川スポーツ財団 (2012) 青少年のスポーツライフデータ-10 代のスポーツライフに関する調査報告書-.

SSF 笹川スポーツ財団 (2013) 青少年のスポーツライフデータ-10 代のスポーツライフに関する調査報告書-.

SSF 笹川スポーツ財団 (2014) スポーツ白書.

山口泰雄 (2010a) 一行簡潔法と図式化によるイベント・教室の質的評価. 月刊健康づくり 2010. 5, 12-15.

山口泰雄 (2010b) インタビューによるモデル事例のケーススタディ. 月刊健康づくり 2010. 9, 12-15.

山口泰雄 (1998) スポーツの社会化. 池田勝・守能信次編「講座・スポーツの社会科学 1. スポーツの社会学」, 44-62.