

社会人運動習慣者と学生との運動有能感，メンタルヘルス およびライフスキルの比較

A comparison of physical competence, mental health and life skills between working adults and students with exercise habits

岡室憲明／石川叶絵／長尾茉珠／田村達也／田原陽介／
遠藤俊典／小木曾一之／安井年文／井上直子
Noriaki OKAMURO / Kanae ISHIKAWA / Mami NAGAO /
Tatsuya TAMURA / Yosuke TAHARA / Toshinori ENDO /
Kazuyuki OGISO / Toshifumi YASUI / Naoko INOUE

I. はじめに

定期的な身体運動は，身体面の改善だけではなく精神面の健康状態であるメンタルヘルスや日常生活に生じるさまざまな問題や要求に対して，より建設的かつ効果的に対処するためのライフスキル，運動に対するポジティブな感情である運動有能感を改善する（三橋ほか，2011；山津・堀内，2010）．厚生労働省（2006，2018）は，そのような運動を健康の保持・増進手段として，週2回以上，1回30分以上を推奨しており，それを1年以上継続して実施している者を運動習慣者と定めている．運動強度は，中等度の運動（息が少しはずむ程度の運動）が推奨されている（厚生労働省，2006）．

20歳代は，体力レベルが高いにもかかわらず，この運動習慣者の割合が他の年代と比較して最も低い（厚生労働省，2018）．このことは，20歳代において運動が習慣化されていないことを示唆する．学生も多く含まれるこの時期に確立された身体活動パターンは，長期間にわたって維持されることが示唆されていることから（Sparling & Snow, 2002；Fish & Nies, 1996），この時期の青年を教育する機会をもつ大学での取り組みは，その後の運動習慣に影響を及ぼすことが考えられる．

したがって，大学時代に運動を習慣化させる効果的な方策について考えていくことは非常に重要となるが，それには大学などを卒業した後も定期的に運動を実施している社会人（以下，社会人運動習慣者）と運動習慣がある大学生および運動習慣がない大学生の定期的に運動することで改善する対人スキル，精神面の健康および運動に対する感情に関する点から比較することが有益になる．しかしながら，そのような社会人運動習慣者の特徴について，学生と比較し，検討した研究は見当たらない．

そこで本研究は，社会人運動習慣者と学生における運動有能感，ライフスキルおよびメンタルヘ

ルスを比較検討することによって、学生に運動を習慣化させるための基礎的資料を得るために実施された。

Ⅱ. 方法

相模原市のスポーツ団体に所属している社会人95名（年齢： 51.6 ± 17.6 歳）とA大学の2019年度前期「健康・スポーツ演習」を受講している学生1372名（年齢： 18.3 ± 0.8 歳）とを対象に、年齢、性別、身体活動量（村瀬ほか，2002）、運動有能感（12項目を各5段階評価で得点化：最高得点60点）（岡澤ほか，2001）、ライフスキル（24項目を各4段階評価で得点化：最高得点96点）（島本・石井，2006）、メンタルヘルス（7項目を各4段階評価で得点化：最高得点28点）（八田ほか，1998）に関する質問紙調査を実施した。質問紙を回収した後、社会人は、週2回以上、中等度以上の運動を実施している者を社会人運動習慣者として抽出し、学生は週2回以上中程度（身体的にやや負荷がかかり、少し息がはずむような活動）以上の運動を実施している学生（以下、学生運動習慣者）と週に1度も中等度以上の運動を実施していない学生（学生非運動習慣者）に男女別で分類した。その結果、各群の人数は、社会人運動習慣者が男性49名（年齢： 50.9 ± 17.6 歳）、女性32名（年齢： 50.4 ± 17.5 歳）、学生運動習慣者が男性402名（年齢： 18.3 ± 0.8 歳）、337名（年齢： 18.3 ± 0.8 歳）、学生非運動習慣者が男性184名（年齢： 18.3 ± 0.8 歳）、女性402名（年齢： 18.3 ± 0.8 歳）となった。なお、運動有能感、ライフスキルおよびメンタルヘルスのカテゴリーの調査項目で未回答の質問が1つでもある場合は、未回答の質問があるカテゴリーの結果のみを削除し、他のカテゴリーの結果は分析に用いた。これらの結果をもとに、男女ごとで学生運動習慣者、学生非運動習慣者および社会人運動習慣者の運動有能感、ライフスキルおよびメンタルヘルスを比較した。

Ⅲ. 統計処理

社会人と学生における男女それぞれの各調査項目の得点を比較するために、一元配置分散分析を用い、F値が有意であった項目については、Tukey HSD法で多重比較を行った。有意性は5%で判定し、10%未満を有意傾向とした。なお、統計解析ソフトはSPSS statistics 21.0を使用した。

Ⅳ. 結果

図1～3に男性における各群の運動有能感、ライフスキルおよびメンタルヘルスの結果を示した。男性にみられた運動有能感は、学生運動習慣者が学生非運動習慣者より有意に高い値を示し（ $p < 0.05$ ）、社会人運動習慣者は学生非運動習慣者より高い値を示す傾向にあった。ライフスキルは、

学生運動習慣者が学生非運動習慣者および社会人運動習慣者より有意に高い値を示した ($p<0.05$).
メンタルヘルスは、学生運動習慣者が社会人運動習慣者より有意に高い値を示した ($p<0.05$).

図4～6に女性における各群の運動有能感、ライフスキルおよびメンタルヘルスの結果を示した。
女性にみられた運動有能感は、学生運動習慣者および社会人運動習慣者が学生非運動習慣者より有意に高い値を示した ($p<0.05$). ライフスキルは、学生運動習慣者が学生非運動習慣者および社会人運動習慣者より有意に高い値を示した ($p<0.05$). メンタルヘルスは、学生運動習慣者および学生非運動習慣者が社会人運動習慣者より有意に高い値を示した ($p<0.05$).

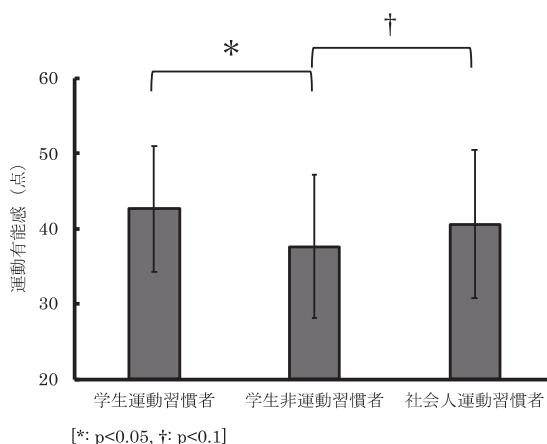


図1 男性の各群における運動有能感の比較

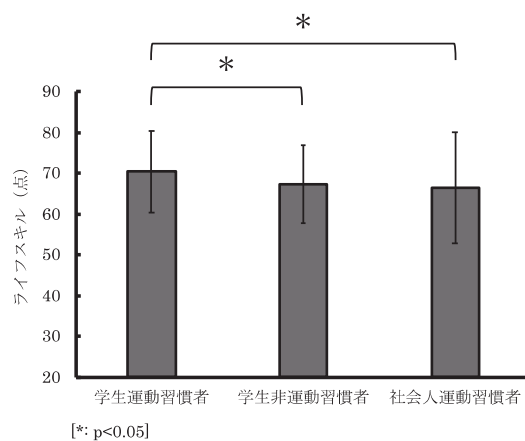


図2 男性の各群におけるライフスキルの比較

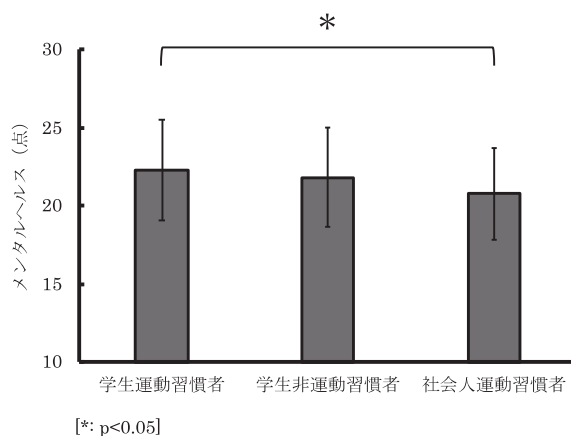


図3 男性の各群におけるメンタルヘルスの比較

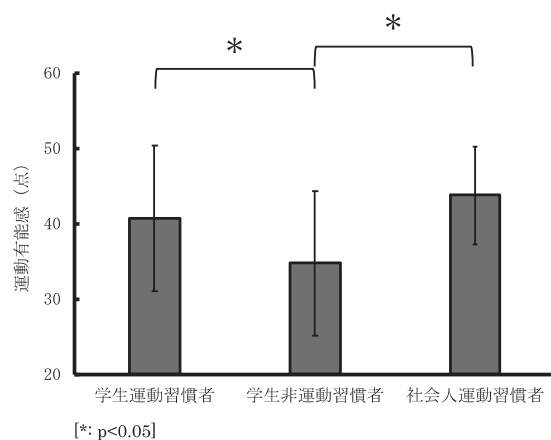


図4 女性の各群における運動有能感の比較

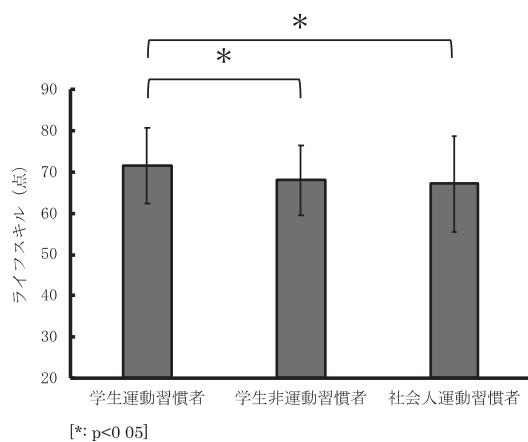


図5 女性の各群におけるライフスキルの比較

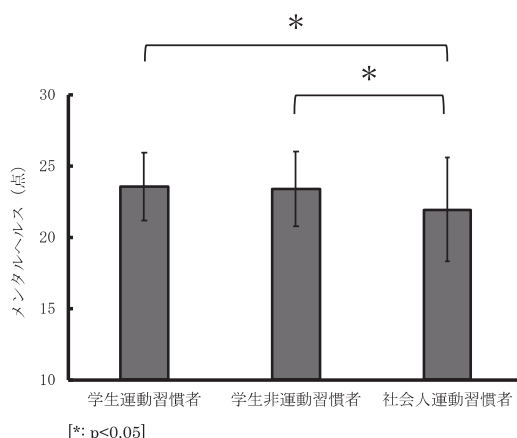


図6 女性の各群におけるメンタルヘルスの比較

V. 考察

本研究では、運動に対するポジティブな感情である運動有能感、日常生活に生じるさまざまな問題や要求に対してより建設的かつ効果的に対処するためのライフスキル、精神面の健康状態を示すメンタルヘルスについて、社会人運動習慣者、学生運動習慣者および学生非運動習慣者の3群を男女それぞれで比較した。

運動有能感は、男女ともに、学生非運動習慣者に比べ、社会人運動習慣者と学生運動習慣者において、その運動有能感が高くなる特徴がみられた。この結果は、男女ともに運動習慣の有無が運動有能感に影響を及ぼしていることを示唆する。運動有能感を高めることは運動に対する内発的動機づけを高め（岡澤・三上, 1998）、運動に対する愛好度を高める（岡澤・仲田, 1998）。また、運動に対するポジティブな感情は運動の実施頻度に影響する（伊藤, 1987）ことから、学生時に運動有能感を高めることは、社会人時代の運動継続につながる可能性があると考えられる。

ライフスキルは、男女ともに社会人運動習慣者および学生非運動実施者で学生運動実施者よりも低い値を示し、メンタルヘルスは、男性で社会人運動習慣者が学生運動実施者より低い値を、女性で学生運動習慣者が学生非運動習慣者および社会人運動習慣者よりも高い値を示した。ライフスキルおよびメンタルヘルスは、定期的に運動を実施することで改善する（三橋ほか, 2011；山津・堀内, 2010；島本・石井, 2009）。しかし、本研究では、男女ともに運動習慣がある社会人運動習慣者の方が、運動習慣がない学生非運動習慣者より同程度または有意に低値を示した。このような結果は、対象とした集団の年齢の違いによるものかもしれない。本研究で対象とした社会人運動習慣者は男性が 50.9 ± 17.6 歳、女性が 50.4 ± 17.5 歳であったのに対し、学生非運動習慣者は、男性が 18.3 ± 0.8 歳、女性が 18.3 ± 0.8 歳であり、社会人運動習慣者は学生非運動習慣者より明らかに年齢が高

かった。ライフスキルおよびメンタルヘルスは加齢によって低下することから (Steptoe and Sarah, 2018; 兵藤ほか, 1998), 社会人運動習慣者の値が運動習慣がない学生非運動習慣者と比較して高くなかった要因の一つとして, 運動がライフスキルおよびメンタルヘルスに及ぼす正の影響よりも加齢による負の影響が大きかったことが推察される。

以上の結果から, 運動有能感を高めることで運動を習慣化させることに影響していることが示唆された。そのため, 学生時代には運動有能感を高める働きかけをすることが必要と推察される。ライフスキルとメンタルヘルスは, 社会人運動習慣者の値が運動習慣がない学生非運動習慣者とよりも高くなかったが, これは加齢の影響が考えられ, これらの値が低い者が社会人運動習慣者になっているわけではなく, 定期的に運動していることで, この程度の値に抑制されている可能性がある。しかしながら, 本研究の結果からは, その詳細はわからなかった。今後, より詳細なデータを得るためには, 運動習慣がある社会人と運動習慣がない社会人を比較する必要がある。

VI. まとめ

本研究では, 社会人運動習慣者と大学生における運動有能感, ライフスキルおよびメンタルヘルスを比較検討することによって, 学生に運動を習慣化させるための基礎的資料を得ることを目的とした。

相模原市のスポーツ団体に所属している社会人95名 (年齢: 51.6 ± 17.6 歳) と学生1372名 (年齢: 18.3 ± 0.8 歳) とを対象に, 年齢, 性別, 身体活動量, 運動有能感, ライフスキル, メンタルヘルスに関するアンケート調査を実施した。

本研究の主な結果は, 次の通りである。

- ① 運動有能感について, 男性は社会人運動習慣者が学生非運動習慣者と比較して, 高い傾向を示した。また, 学生運動習慣者が学生非運動習慣者と比較して有意に高い値を示した。女性は, 社会人運動習慣者および学生運動習慣者は学生非運動習慣者と比較して有意に高い値を示した。
- ② ライフスキルについて, 男女ともに学生運動実施者が他の2群と比較して有意に高い値を示した。
- ③ メンタルヘルスにおいて, 男性は, 社会人運動習慣者が学生運動実施者と比較して有意に低い値を示した。女性は, 社会人運動習慣者が他の2群と比較して有意に低い値を示した。

これらの結果は, 運動有能感を高めることで運動を習慣化できる可能性があることを示唆している。ライフスキルおよびメンタルヘルスについて, 社会人運動習慣者が学生よりも同程度または低い値であり, これは加齢の影響が考えられる。しかし, 加齢の影響については, 本研究の結果からは詳細はわからなかった。

VII. 参考文献

- 1) Fish, C., Nies, M. (1996) Health promotion needs of students in a college environment. *Public Health Nursing*13 : 104-111.
- 2) 兵藤好美, 田中宏二, 田中共子 (1998) エイジングストレス・サポートモデルによる高齢者の精神的健康に関する実証的研究. *健康心理学研究*11 (1) : 1-15.
- 3) 伊藤豊彦 (1987) 原因帰属様式と身体的有能さの認知がスポーツ行動に及ぼす影響 —スポーツ行動に関する原因帰属モデルの検討—. *体育学研究*31 (4) : 263-271.
- 4) 厚生労働省 (2006) 健康づくりのための運動基準 2006 ～身体活動・運動・体力～報告書.
- 5) 厚生労働省 (2018) 平成29年「国民健康・栄養調査」結果の概要.
- 6) 三橋大輔, 山田幸雄, 海野孝. テニス教室への参加が中高年者の日常生活活動と自己効力感および社会スキルに与える影響について. *東海保健体育科学* 2011 : 33 : 27-34.
- 7) 岡澤祥訓・三上憲孝 (1998) 体育・スポーツにおける「内発的動機づけ」と「運動有能感」との関係. *体育科教育*46 (1) : 47-49.
- 8) 岡澤祥訓・仲田幸代 (1998) 運動嫌いと運動有能感との関係. *体育科教育*46 (13) : 42-44.
- 9) 島本好平・石井源信 (2009) 体育授業におけるスポーツ経験がライフスキルの獲得に与える影響 —運動部所属の有無からの検討—. *スポーツ心理学研究*36 (2) : 127-136.
- 10) Sparling P.B., Snow T.K. (2002) Physical Activity Patterns in Recent College Alumni. *Research Quarterly for Exercise and Sport*73 : 200-205.
- 11) Steptoe A & Sarah E. Jackson. The Life Skills of Older Americans: Association with Economic, Psychological, Social, and Health Outcomes. *Scientific Reports* 2018; 8: 1-10.
- 12) スポーツ庁 (2020) 令和元年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」. https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/houdou/jsa_00030.html (2020年6月20日閲覧)
- 13) 山津幸司, 堀内雅弘. 週一回の大学体育が日常の身体活動量およびメンタルヘルスに及ぼす影響. *大学体育学* 2010 : 7 : 57-67.