

# 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（1）

—「継続」と「再社会化」の視点から—

伊藤克広，大西彩希，岡野葉月，東森翔，森幹太

## 1. 緒言

近年、大学生の運動・スポーツ実施率の低下、それに伴う体力低下が問題となっている。その背景には、1991年の大学設置基準の改正、いわゆる「大綱化」により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ことがあげられる。SSF 笹川スポーツ財団（2012）は10代のスポーツライフについて調査を実施している。10代の運動・スポーツ実施状況について、「過去1年間にまったく運動・スポーツを行わなかった者」は14.5%、一方「週7回以上（364回以上/年）運動・スポーツを行った者」は33.2%となっており、これまでの調査と比較して「まったく運動・スポーツを行わなかった者」の割合は減少しているが、「週7回以上」の実施者は増加していると報告している。また、SSF 笹川スポーツ財団（2013）は同様の調査を2012年にも実施しており、それによると「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」<sup>注1)</sup>の割合は26.2%、「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）」の「レベル1」の割合は13.0%となっており、大学生を含む10代の運動・スポーツ実施状況は二極化が依然として続いている。

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「継続」と「再社会化」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「継続」と「再社会化」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質的アプローチによって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、大学体育会運動部や大学公認の運動・スポーツサークルに所属し、日常的に活発に運動・スポーツを実施している者とした。対象者の選定については、対象者に次の対象者を紹介してもらいスノーボール・サンプリングを採用した。

### 2-2. 調査期間

調査期間は、2015年2月10日から14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)、SSF 笹川スポーツ財団(2012)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。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向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
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・スポーツ実施状況 「継続」・「再社会化」	1. 現在の運動・スポーツ実施状況 2. 実施している運動・スポーツ種目 3. 運動・スポーツ種目の実施頻度 4. 運動・スポーツ種目を実施している理由
重要な他者	1. 運動・スポーツ実施に影響を及ぼした他者 2. 運動・スポーツ実施に影響を及ぼしている他者
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

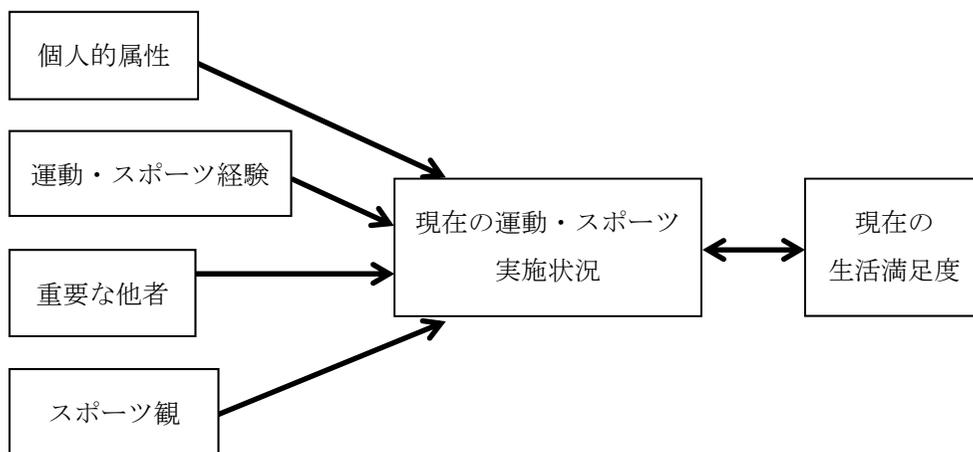


図 1 分析モデル

### 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「継続」と「再社会化」の代表的サンプルを抽出した。「継続」は小学校の時から一貫して剣道を継続している事例である。「再社会化」は小学校でサッカーを始めたものの高校入学後に一度サッカーを辞め、大学入学を機にサッカーに「再社会化」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: 「継続」, 男性, 22歳, 大学4年生, 剣道

本事例は、小学校2年生のときに友人に誘われたことをきっかけに剣道を始め、現在まで16年間継続している。これまで剣道を行ってきた中で「厳しい指導」や「つらい練習」といった「ネガティブなスポーツ経験」をしてきたが、「練習をすれば剣道の技術が進歩したし、それで試合に出て良い結果を出すことができた」ことが「ポジティブなスポーツ経験」として残っている。そのポジティブなスポーツ経験がネガティブなスポーツ経験を打ち消し、剣道の継続につながっていることがうかがえる。また、「剣道はやって楽しいし、とりあえずは剣道って感じ。」といった「スポーツ観」も剣道を継続することにつながっている。そして、剣道の継続に最も大きな影響をおよぼしているのは、「剣道をやっていたおかげでいろんな関係、友達とか師範とか、できたし。」と回顧しているように「師範」、「ライバル」、「チーム・メイト」といった「重要な他者」であることが明らかになった。

しかしながら、本事例が大学に入学した時、体育会剣道部は休部状態であった。そこで本事例は、剣道経験者に声をかけるなどして部員を集め、体育会剣道部を復活させ、現在は主将として部をまとめている。剣道を継続するためには「休部状態」というネガティブな状況をも変えてしまうほど、本事例は剣道に対して熱意を有しており、剣道にのめり込んでいることが理解できる。

加えて、本事例は「剣道を続けて、将来は刑務官になりたいです。」と明確な「目標」を有している。この目標の存在も剣道の継続に非常に大きな影響を与えている。さらに「『あんたはなんでも剣道中心に考えすぎや』って母親からも言われてる。」と母親からも注意されるほど剣道にのめり込んでおり、本事例の生活の中心が剣道になっていることがうかがえる。

剣道の継続と現在の生活満足度については、「今の生活には非常に満足している。」と述べ、この発言からも剣道を継続して行っていることが現在の生活満足度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、本事例において、「ポジティブなスポーツ経験」、「重要な他者」、「明確な目標」が剣道の継続に大きな影響をおよぼし、剣道を継続してい

ることによって現在の生活に満足をしていることが明らかになった。

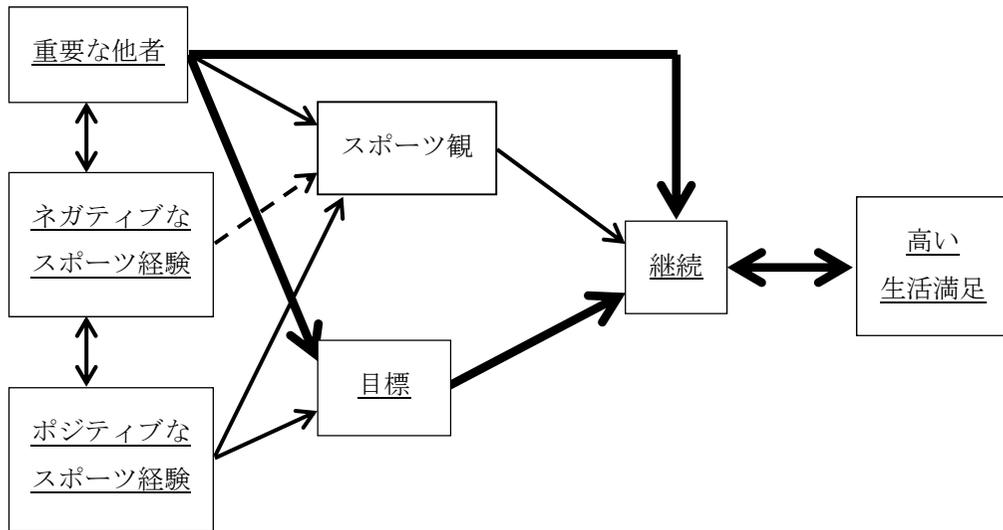


図2 ケース1の検証モデル

### 3-3. ケース2：「再社会化」、男性、21歳、大学4年生、サッカー → サッカー

本事例は、小学校でサッカーを始めたものの高校入学後に一度サッカーを辞め、大学入学を機に再度サッカーを始めている。本事例はまず小学校時代に親のすすめで水泳をはじめたが、無理矢理であったためにあまり好きではなかったという。その後小学校4年生の時にサッカーを始めている。サッカーを始めたきっかけは、自身が左利きであったことから当時ブラジル代表であり左利きであったリバウド選手に憧れたためであった。加えて、本事例は毎日のように友人たちと野球も行っていたという。ただし「野球は友達と遊びで」行っていた。そして中学に進学した際、野球部に入部するかサッカー部に入部するか悩み、「野球はしんどそうだったし、小学校の時から一緒にやってた友達が多かった。」ということからサッカー部に入部した。そのサッカー部は「顧問が毎年変わる部で、自分たちでほとんどやってて、週末にコーチが来る感じだった。」と回顧している。本事例は2年生からレギュラーとなり、その年「先輩たちが上手くて県大会に出れた。」と述べ、「ポジティブなスポーツ経験」をしていることがうかがえる。

そして、高校に進学し、サッカー部に入部しようと練習に参加したものの、本事例が入学した高校は県内でも有数の進学校であるとともにサッカーの強豪校でもあった。そのため「みんな上手すぎて、打ちひしがれて入部を断念した。」というほど「ネガティブなスポ

ーツ経験」をしている。そこで本事例は、卓球部やハンドボール部など他の部活動に入部することも考えたが、「当時は『するならサッカー』という頭しかなくて、サッカーがダメなら勉強も大変な学校だったので勉強をすることに決めた。」と頭を切り換え、サッカーから「離脱」してしまった。しかしながら、勉強も思うように進まず「パッとせん日々やった。」と振り返っており、「大学でサッカーしよう！」と決意し、勉強に身を入れたと述べている。

その後、大学入学とともに親元を離れ一人暮らしを始めるなど、それまでの生活環境が一変した。このような生活環境の変化について「初めての一人暮らしだったので、友達も作りたかった。」と回顧している。さらに「高校の時やってなかったのでブランクがあって心配だったけど、本当は高校でサッカーがやりたかったので、大学では本気でサッカーをやろうと思ってサッカー部に入ると決めていた。」と体育会サッカー部に入部した。このように「生活環境の変化」と「サッカーがしたかった」という「スポーツ観」がサッカーへの「再社会化」の要因の一つとなっていることがうかがえる。そして、本事例は現在もサッカーを継続して行っている。

以上みてきたように、小学校からさまざまなスポーツを行ってきたという経験から「やっぱりスポーツは好き」、「サッカーをやりたい」とスポーツを肯定的にとらえている「スポーツ観」がサッカーへの「再社会化」に影響をおよぼしていることが理解できる。サッカーへの再社会化と現在の生活満足度について、「部活があるから生活リズムがしっかりできる。入ってなかったら墮落してた。」、「地方から出てきたけど、サッカーを通じて友達ができた。」、「今の生活にも満足している。」と延べ、サッカーを再び始めたことのメリットを感じており、生活満足度も高い。そして生活満足度の高さがサッカーの「継続」につながっていることがうかがえる。

本事例は、高校時代の生活環境が原因で一度はサッカーから「離脱」したものの、大学入学と同時に訪れた生活環境の変化に対応すべくサッカーを再び始め（「再社会化」）、その後もサッカーを継続している。その背景には、スポーツに対する思い、部員や友人との良好な人間関係があることが分かった。そして、サッカーへの再社会化および継続と生活満足度との関係も高いことが明らかになった。

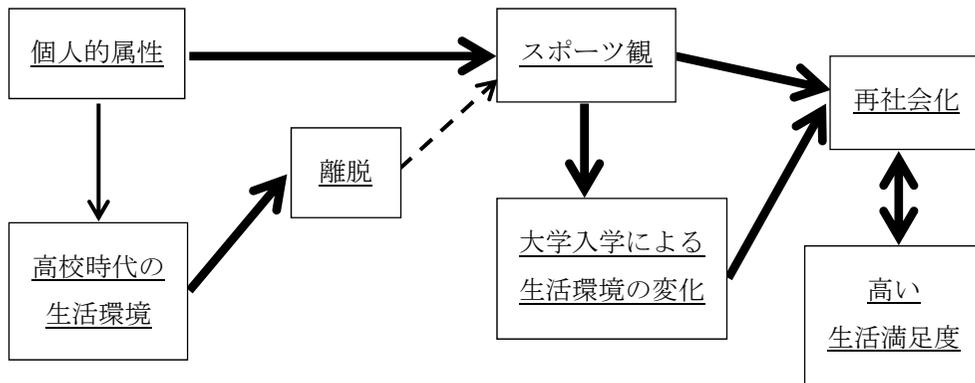


図3 ケース2の検証モデル

#### 4. まとめ

本研究は、スポーツの社会化理論における「継続」と「再社会化」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質的アプローチによって明らかにすることを目的としてきた。H 大学体育会運動部や大学公認の運動・スポーツサークルに所属し、日常的に活発に運動・スポーツを実施している学生10名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をまとめると以下のようなになる。

##### <継続群>

1. 「教師」、「コーチ」、「友人」、「家族」といった「重要な他者」の存在が運動・スポーツの「継続」に強い影響を及ぼしている。
2. 「重要な他者」は「スポーツ観」や「目標」に大きな影響を及ぼしている。
3. 「ポジティブなスポーツ経験」が「ネガティブなスポーツ経験」を打ち消していることが継続につながっている。
4. 運動・スポーツを「みる」ことよりも「する」ことに重きを置いている。
5. 運動・スポーツの「継続」は現在の生活満足度に影響を及ぼしている。
6. 今後も運動・スポーツを継続する意志を有している。

##### <再社会化群>

1. 中学・高校時代の「重要な他者」である「部活動顧問」や「コーチ」が専門的知識やスキルを有していなかったために、運動・スポーツを「する」ことに楽しみを見出す

ことができなくなってしまったという「ネガティブなスポーツ経験」をしている。

2. 「大学進学」という「生活環境の変化」が運動・スポーツへの「再社会化」に影響を与えている。
3. 「スポーツへの再社会化」によって「チーム・メイト」や「友人」などの「重要な他者」との良好な関係性が築かれている。
4. 幼少期からさまざまな運動・スポーツを経験していることによって、運動・スポーツに対するポジティブなイメージ（「スポーツ観」）を有していることが運動・スポーツへの「再社会化」に影響を与えている。
5. 運動・スポーツへの「再社会化」は現在の生活満足度に影響を及ぼしている。
6. 現在の生活に満足していることがスポーツの「継続」につながっている。
7. 今後も運動・スポーツを継続する意志を有している。

以上のことから、スポーツの「継続」には「重要な他者」の存在が強く影響していることが示唆された。そして、スポーツを継続していることによって現在の生活満足度も非常に高いことが明らかになった。これは、河合ら（2007）や藤原・堺（2010）が行った量的研究の結果を裏付けるものであり、質的研究でも同様の結果が得られたといえる。スポーツへの「再社会化」については、「大学入学」という生活環境の変化が影響を与えていることが明らかになった。さらに、スポーツへの「再社会化」は現在の生活満足に強い影響を及ぼしており、現在の生活に満足していることがスポーツの継続につながっていることが示唆された。したがって、大学期における運動・スポーツ実施は、大学期における生活満足度に非常に強い影響をおよぼし、今後の運動・スポーツに対する意志決定にも影響を与えることが明らかになった。大学期における運動・スポーツ実施の重要性が示唆されたといえる。

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としてあげられる。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。今後は質的アプローチに加えて量的アプローチによる調査が求められるであろう。サンプル数を増やし、量的アプローチを採用することによって、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 大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 大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.