

## 壮年期勤労男性の運動に対する思い

吉原 祥子, 大屋 晴子

キーワード：壮年期, 運動習慣, 生活習慣, 運動に対する思い, 小児期運動経験

### I. 緒言

壮年期は社会の担い手の中心となる年代である。また、生活習慣病の発症が増す時期でもある。身体活動量の増加は生活習慣病及び生活機能低下のリスクを下げることから、国は健康づくりのための身体活動基準を策定し普及啓発活動を行っている（厚生労働省, 2013）。しかし、令和元年の国民健康栄養調査では、運動習慣のある者の男性の割合は33.4%、中でも30～50歳代の壮年期の割合は20歳以上全年齢の平均値よりも低い（厚生労働省, 2020）。また、30代～50代で運動不足を「感じる」とする割合が高い傾向（スポーツ庁, 2021）が明らかとなっている。30歳から50歳代の壮年期男性は、働く年代として仕事では役職を持つなどの責任がある立場となり、自己の健康維持よりも仕事を優先することが考えられる。仕事を持つ壮年期の人への運動実施や継続に向けた支援をするためには、より主体的かつ実施可能な内容が必要となる。

一方、運動・スポーツは身体活動や競技力の向上のみではなく、各発達段階に合わせて人間力を育むことが重要である（春日, 2019）と示され、文部科学省は「幼児期運動指針」を平成24年に示し（文部科学省, 2012）、幼児期の運動の必要性を述べており、スポーツ基本法においては、学校における体育が青少年の心身の健全な発達に資するものであり、かつ、スポーツに関する技能及び生涯にわたってスポーツに親しむ態度を養う上で重要な役割を果たす（文部科学省, 2011）と述べられ、義務教育においても、授業の中で体育が取り入れられ、部活動で運動する生徒も多い。人は自分のそれまでの経験に対する自分なりの解釈を持ってその都度の現在を生きしており、その意味で現在という瞬間は人生の過去の瞬間す

べてと結びついている（Benner, 1989）。小児期から推奨され、取り入れられてきた運動経験や運動に対する思いは現在の運動習慣の形成に影響している可能性があり、壮年期の人への運動実施や継続に向けた支援の一助になると考えた。

そこで、健康な壮年期勤労者に小児期の運動経験や現在の運動習慣、運動に対する思いを調査し、運動が必要な働く世代の方への運動実施や継続に向けた個別支援方法の検討に活かすことを目的とする。

### II. 用語の定義

#### 1. 運動

特定の競技目的を行うことや、身体を鍛えること、健康目的などにより意図的に身体を動かす行為を総称して運動と定義する。

#### 2. 壮年期

働き盛りで社会的な責任を担い、かつ身体機能が低下する時期として、30歳から59歳までを壮年期と定義した。

### III. 研究方法

#### 1. 研究参加者

30歳から59歳の壮年期勤労男性を対象とした。独立して生計を営んでいる方とし、最低週4日、1日5時間以上勤務している方、予定人数は10名程度とした。医師から運動制限の指示を受けている方や何らかの理由で運動が出来ない方は除外した。

#### 2. 研究期間

2021年2月から2021年3月。

#### 3. データ収集方法

研究参加者は便宜的標本抽出法とネットワーク標本抽出法を用いて選出した。まず、関東圏内の企業に勤める方に研究の概要を口頭で説明し、条件に合う方の紹介を

受付日 2022年3月8日

採択日 2022年6月15日

YOSHIHARA Shoko, OYA Haruko  
昭和大学 保健医療学部

依頼した。研究者と連絡を取ることを承諾された方に、研究内容を書面と口頭で説明を行い、研究参加の同意が得られた方を対象とした。また、研究参加者に紹介を依頼し、同様の手続きを取った。同意を得られた方には、研究者が作成したインタビューガイドを用いて、現在の運動習慣、小児期の運動経験、運動に対する思いなど30分程度の半構造化面接を1度実施した。面接はすべてオンライン上でを行い、面接内容は研究参加者の許可を得て録音した。

#### 4. データ分析

データ分析は、個別に逐語録を作成し、現在の運動習慣、小児期の運動経験、運動に対する思いについて語られている箇所を抽出し、内容を質的記述的に分析した。分析過程では共同研究者と意見交換を繰り返し、妥当性について確認し合意を得た。

#### 5. 倫理的配慮

本研究は所属大学倫理審査委員会の承認を得て実施した（承認番号第475号）。研究参加者には文書と口頭で研究趣旨を説明し、自由意思で決定できること、同意後も撤回可能であり、不利益を被ることがないこと、プライバシーや個人情報の保護についての説明をし、文書で同意を得た。

### IV. 研究結果

#### 1. 研究参加者の概要

研究参加者は30代3名、40代2名、50代3名の8名で、すべて常勤であり、職種は、管理的職業従事者1名、専門的・技術的職業従事者2名、販売従事者2名、生産工程従事者1名、運搬等従事者2名であった。

#### 2. 現在の運動習慣

研究参加者の現在の運動習慣は、1週間に2回以上の定期的な運動を意図的に行っている人は3名で、運動内容はウォーキング、ストレッチ、筋肉トレーニングであった。月に数回あるいは特定のシーズンに興味としてゴルフやキャンプ、スノーボードなどを行っていた人が4名であった。1名はほとんど運動をしていないと答えた。また、過去に運動を実施していたが中断した経験があると答えた人は3名であった。

#### 3. 現在の運動実施に対する思い

以下、代表的な研究参加者の語りを斜字「」を用い

て記述する。

研究参加者の運動を始めるきっかけは太ったから、他者からの指摘があったから、楽しいからといった内容だった。その時の思いについての語りは、「短期間で一気に10キロ太った時は運動しなきゃと思いました」、「太っているから血液検査の数値が悪くなるので」、「健康診断でお腹がだいぶ出ていると指摘されて、それを気にして始めました」、「保健指導の対象となっているので、そこで運動しなさいと言われていました」、「外で動くことが好きで天気が良ければ外に出たいんです」、「ゴルフが40年続いたのはうまくなろうと思ったことと、楽しいからです」などであった。

一方、運動を行っていない、継続できない理由は、激しい運動はもうできない、単調で面白くない、億劫で面倒、他のことが優先されるといった内容であった。その時の思いについての語りは、「走り始めて2週間目に膝を痛めて一旦やめた」、「昔やっていた空手をしたい気持ちがありますけど、今更という感じです」、「若い時にやっていた剣道を今年でやろうかと思うと、ケガするのでやめようという感じです」、「じっと同じところを歩いているっていうのも面白くない」、「ウォーキングは単調だから続かなかったんです」、「一回家に入って、スポーツするための格好をして又出ていくのが面倒なんだ」、「身体を動かすことは、年取ってくると億劫になってきますよね」、「今は子育てが中心で、自分がどうしようとはあまり思っていないです」、「仕事で身体を動かすので、休みは身体を動かさない方になってしまう」などであった。

運動実施に対する思いは、「運動は精神状態を保ってリフレッシュすることにつながる」、「運動は気分転換ですね」、あるいは「薬にお世話にならないために、ある程度の運動は必要なんですよ」、「歩くとか軽く走ると、足腰が強くなったり歩いても疲れなくなると思います」と語り、現在運動習慣がないと話した人も含め全員が身体や心によいもの、必要なものという認識を持ち、今後は運動を実施したいと語った。しかし、運動実施を継続するためには、「過激な運動はもうできないので、もう少し歩いてみようと思います」、「自分の体力に合った運動をしながら健康と体力を維持していきたいです」と自分に合った運動をすることや、「強制的にこうしないといけないというような、切羽詰まった状態に追い込まれる方が長続きする気がします」、「あそこで誰かと会うために行くといった目的がないと歩かないですよね」など、運動するための目標や目的を設定する必要

があると語った。また、「一人だと心細いので、妻と一緒になら続くかなと思います」、「そのスポーツ自体を楽しむことや人とコミュニケーションとりながらスポーツを楽しみたいです」、「ボクササイズなら楽しく出来るかな」という語りが聞かれた。

#### 4. 小児期の運動経験と思い

小児期の運動経験は、就学前・小学校時代から運動をしていた人は6名、中学時代から運動をしていた人は1名。あとの1名は大学時代に運動を始めていた。また、8名中7名は自分から関心を持って運動を開始していた。運動内容は、剣道、野球、卓球、サッカー、水泳、テニスなど様々であった。

小児期に運動を始めたきっかけは、自分の意思や、当時のテレビ番組・漫画の影響で始めたという回答であった。自分で関心を持って始めた人の思いは、「楽しかったです。やっぱり自分が好きだったことだったんで」、「楽しかったですね。かなり小学生にしては離れたところまで自分で自転車で行って。雨が降っても雪が降っても行っていました」、「走るのが好きだったのでリレーの選手に選ばれたりしました」などであった。始めた時の記憶がなく幼少期から水泳を始めた人の思いは、「自分の自覚や意識が芽生える前から水泳をやっている感覚があって、友達と遊びたい時間とかも習い事でつぶされたような記憶があったので好きではなかった。だから中学で大会に参加してみんなに注目を浴びて認識してもらえて(中略)自信をもつことができ、スポーツに対して意識が変わりましたね」であった。部活やクラブ活動を実施するようになると、「辛かったというのは覚えていますが。練習がきつってというのは覚えていますよ」、「部活はきついこともあったけど、帰りに友人とどっか行ったりして楽しかった」、「仲間とのかかわりは楽しかったです」などの思いが語られ、練習の厳しさ、辛かったことや友人との思い出に関する内容であった。

### V. 考察

#### 1. 運動実施の背景

研究参加者の運動する理由には、太ったからという自覚症状や、健康診断の結果など他者からの指摘があったことが挙げられた。壮年期は筋力や体力の低下など、身体的な衰えを自覚し始める時期である。研究参加者たちは運動の必要性を単なる知識だけではなく、生活を送る中で太ったことや身体的な衰えを自覚し、運動が自己の身体機能の低下を緩やかにすることや、運動によって精

神的な健康に効果があるという実感を持っていたと考えられた。加えて、医療者などから客観的な数値や運動の必要性を伝えられることで運動実施につながったと考えられる。

また、運動する理由には、楽しいからがあり、運動実施や継続するためには、出来れば楽しみながら運動したいという思いも聞かれた。これは、運動継続群は、運動を始めるきっかけが具体的であり、運動に対しての認識も自ら楽しむものと主体的に捉えていた(熊坂・佐藤・黒田, 2010)の結果と類似している。小児期の運動経験について、研究参加者のほとんどが幼児後期から学童期に運動に関心をもち、意欲的に主体的に始めることで、楽しみながら運動を行っていた。幼児期から社会人までの各発達段階別に「運動・スポーツを通して育みたいこと」を示しており子ども自身がその種目に興味関心をもち「やってみたい」「楽しい」「もっとうまくなりたい」という思いが最優先されるべきである(春日, 2019)と述べられるように、壮年期・小児期共に主体的に楽しみながら運動することは、運動実施や継続の重要な要素であると考えられた。

しかし、研究参加者の中には運動することが単調で面白くないと感じている状況があった。小児期に楽しいと感じていた運動や、競技としての上達を追求するための厳しい練習を経験していても、現在の身体機能では激しい運動はもうできないと感じ、小児期に行っていた運動とは異なる自分に合ったものを選択していたと考えられた。

また、壮年期は家庭・仕事において役割や責任の大きい時期である。小澤は、40歳代50歳代の男性は仕事の役割を優先し時間を組み立てるため運動の時間を設ける優先度は低くなると述べている(小澤・吉田・白井, 2013)。本研究でも、運動よりも仕事や育児などが優先されるという結果となっている。億劫で面倒と感じるのも、優先すべきことが他にある中で運動をしなければならないことが関係していると考えた。

#### 2. 運動実施・継続に向けた看護支援

研究参加者は身体的な衰えの自覚や、運動の心身に与える効果を実感することで、運動を実施、あるいは運動の必要性を認識することができており、運動を実施・継続できるよう努めようとする姿勢も見られていた。看護師は、対象が自己の身体状況や運動の必要性をどのように認識しているか情報収集する必要がある。壮年期の人は、自分にとって必要な課題や関心事に関して、自ら取

り組んだり解決しようとする年代である。そうした対象の力を活かせるように支援する必要があるだろう。

しかし、壮年期勤労者は、仕事や子育てなどが多忙で空いている時間があっても休息や趣味などが優先され、運動実施や継続が困難な状況があった。看護師は、対象の運動経験や運動に対する思いを聴取し、個々の患者に合わせた運動プランの提案が必要となる。また、本研究では主体的に楽しみながら運動することが運動実施や継続につながる事が明らかとなった。ただ、楽しみは一樣ではなく、研究参加者の小児期からの運動経験や考え方によって異なっていた。厚生労働省は、身体活動を増加することで生活習慣病発症や生活機能低下リスクを防ぐために、歩行などの身体活動を毎日60分行うこと、手軽に行える身体活動として歩行を挙げている（厚生労働省、2013）が、本研究では歩行が楽しめないとする研究参加者もいた。また、小児期には楽しんで行っていた運動を今も同様に楽しめるかどうかは、体力や運動に対する思いによって異なると考えられた。看護師は、対象の運動経験や考え方を把握し、その人にとって楽しいと思える運動になるように、方法、運動可能な時間を一緒に検討する必要があることが示唆された。

## VI. 今後の展望

本研究では壮年期男性を対象として運動習慣や運動に対する思いについて調査を行った。しかし、30歳から59歳では、対象の身体状況も異なり運動に対する思いにも差があることが考えられた。今後は年齢層を限定し、より焦点化した対象について研究を行う必要がある。

## 利益相反

本研究に関して開示すべき利益相反はありません。

## 引用文献

- Benner P, Wrubel J. (1989)／難波卓志訳 (1999)：現象学的人間論と看護, 124, 医学書院, 東京.
- 春日晃章 (2019)：個人競技とチームスポーツ. チャイルドヘルス, 22(5), 28-30.
- 厚生労働省 (2013)：健康づくりのための身体活動基準2013. 2013年3月. <https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpqt.pdf>. (2019年3月14日検索)
- 厚生労働省 (2020)：令和元年国民健康・栄養調査報告. 2020年12月. <https://www.mhlw.go.jp/content/000710991.pdf>. (2021年8月31日検索)
- 熊坂智美, 佐藤美恵, 黒田真理子 (2010)：事業所従業員が運動教室参加後に運動を継続していく要因の検討, 福島県立医科大学看護学部紀要, 12, 21-30.
- 文部科学省 (2011)：スポーツ基本法. 2011年8月. [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/kihonhou/attach/1307658.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kihonhou/attach/1307658.htm). (2022年2月26日検索)
- 文部科学省 (2012)：幼児期運動指針ガイドブック. 2012年3月. [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/undousisin/1319772.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319772.htm). (2022年1月17日検索)
- 小澤涼子, 吉田礼維子, 白井英子 (2013)：生活習慣病予備軍にある壮年期男性が生活習慣に保健行動を組み込む過程, 日本保健医療行動科学会雑誌, 28(1), 60-70.
- スポーツ庁スポーツ課：令和2年スポーツの実施状況に関する世論調査. 2021年2月25日. [https://www.mext.go.jp/sports/content/20200507-spt\\_kensport01-0000070034\\_8.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/20200507-spt_kensport01-0000070034_8.pdf). (2021年10月19日検索)