

壮年期勤労男性の小児期におけるスポーツ体験

○大屋 晴子, 吉原 祥子 (昭和大学保健医療学部)

I. はじめに

小児期における運動・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¹⁾。近年、小児の生活習慣病予防をふまえた運動に関する健康教育も必要とされている。壮年期の生活習慣病は増加傾向にあるが、男性の運動習慣の割合は40歳代が最も低い²⁾。働く人の生活習慣病の予防行動の中でも特に運動は実施できない状況にある³⁾。本研究は、健康な壮年期勤労男性に小児期の運動・スポーツ体験を調査し、運動に対する思いをふまえた個別支援に活かすことを目的とする。

II. 研究方法

本研究は所属大学倫理委員会の承認後に実施した。参加者に研究の趣旨を説明し、口頭および書面にて同意を得た。データ収集方法は、対象者は30歳代から50歳代の勤労男性を募り、小児期におけるスポーツ体験についての半構造化面接を行った。分析方法は、面接内容より逐語録を作成し、その中から「開始時期と内容」、「開始するきっかけとなったこと」、「スポーツに対する思い」「小児期の体験が現在に活かされていること」を抽出し、内容を質的記述的に分析した。

III. 結果

研究参加者8名は小学生頃より、野球、サッカー、卓球、剣道等のスポーツを始めていた。それらのスポーツを始めた理由は、自分の意思で決定して親に伝えたことや友人や当時のテレビ番組の影響に関する回答であった。小児期のスポーツ体験は、小学生の時は「好きだった、楽しかった」という回答であった。また、中高生の部活として継続した場合には「練習が厳しかった、きつかった」という回答もあったが、スポーツを通しての友人関係に関する回答が多かった。小児期のスポーツ体験が、現在に活かされていることは「忍耐力につながった」「1つのことをずっとやること」「礼儀礼節や自分の気持ちの切り替え方」等が主な回答であった。

IV. 考察

参加者全員が学童期に関心をもち、意欲的にスポーツを主体的に始めており、運動の楽しさと運動を継続するための努力、人間関係を学ぶことができていた。また、壮年期に至る現在においても小児期での体験が活かされていることを認識していた。運動の楽しさよりも競技力向上が求められる中高生時期を経験後、成人期において中断した状況もあった。その理由として就職によるライフスタイルの変化によるものであった。成人期以降の運動に関する支援は、小児期からの運動・スポーツ体験を含めた個別的な支援が必要であることが考えられた。

VI. 文献

- 1) 春日晃章 (2019) 子どもとスポーツ.個人競技とチームスポーツ.チャイルドヘルス 22(5)28-30.
- 2) 厚生労働省.2019(R1)国民健康栄養調査.<https://www.mhlw.go.jp/content/000710991.pdf> (2021年8月10日検索).
- 3) 天野真実・市原志織・堀川みなみ他 (2016) 働く人の生活習慣病の予防行動と必要因子の実態.高知女子大学看護学会誌.41(2).88-96.