

若年層のスポーツ実施率に関する研究

1220506 徳平雅

指導教員 前田和範

研究背景

現在の日本では高齢化と少子化が同時に、かつ急速に進んでおり、スポーツを実施することによる健康推進が望まれている。先行研究より、大学時代のスポーツ歴がこれからの現役世代の健康状態に少なからず影響を及ぼすことが明らかにされており、若年層のスポーツ実施率の向上は不可欠である。昨今の情勢を踏まえると、新型コロナウイルス感染症（以下コロナ）が蔓延して活動が制限される中、一部ではスポーツ実施率が高まったという報告もある。若年層のスポーツ実施率を向上させるためには、そうした点を踏まえ、その実態を明らかにする必要がある。

研究目的

本研究の目的は、筆者の生活圏でもある高知市をフィールドに、若年層のスポーツ実施率およびスポーツ実施の現状を明らかにし、スポーツ実施率向上のための施策を提案すること、さらに特にコロナ禍において運動・スポーツ実施し始めた（あるいは再開した）人に焦点をあて、そのきっかけなどについて要因を明らかにすることであった。

調査・分析方法

コロナ禍において運動・スポーツを実施し始めた（あるいは再開した）高知市在住の大学生、20代の主婦計5名に、健康・体力に関する意識について、運動・スポーツの実施状況（始めた・再開したきっかけ）と今後の意向についてのインタビュー調査を行った。

分析結果

【時間や心に余裕ができたこと】【ハードルが低いスポーツを選べたこと】【経験者がもともとのコミュニティを維持してきたこと（場所、仲間）】【経験者が昔のスポーツをしていたときのイメージを呼び起こしたこと（体型等）】【費用などの負担が少なかったこと】【コロナ禍で、周りもスポーツをする人が増えたこと】【スポーツを心から楽しいものであると再認識できたこと】が、スポーツを再開・実施できた要因であった。

考察・結論

インタビュー対象者は限定的ではあったものの、コロナ禍がスポーツ実施率にポジティブな影響を与えたことが示された。今後は、環境が変わってもスポーツ実施者がスポーツを続けられる環境づくりや、スポーツは「しなければならないもの」ではなく「したいもの」であるという認識を継続させることが重要である。