

「婦人層の体操実践活動に関する研究」

三井島 智子^{*}・小松 恵理子^{**}・岡田 猛^{*}・武隈 晃^{*}

On the Gymnastic Practice of Women.

Tomoko MIISHIMA・Eriko KOMATSU・Takeshi OKADA・Akira TAKEKUMA

目 的

近年、生活の中に運動を取り入れることや、運動を継続することの重要性は広く一般に認識されてきている。しかしながら、運動継続には「意志薄弱」という問題に限らず活動を取り巻く環境や組織の運営のあり方など様々の要因が関与し、実践の継続を困難にしている。

本研究では、体操の実践活動を自主的に運営している組織^{注)}を対象としその活動の実態を①全体、②地域別、③継続期間別の三点から分析し、実践継続に役立つ資料を得ることを目的とする。

方 法

会員より600名を抽出し、活動の実態や意識についてアンケート調査を行った。有効回答者380名(回収率63%)であった。調査の時期は昭和59年4月である。分析は次の三点について行った。

- (1) 全体分析……有効回答者全体の回答を集計し活動の特徴について明らかにする。
- (2) 地域別分析……(1)の資料を地方(鹿児島)と都市(関東・関西)の地域別に分析する。
- (3) 継続期間別分析……(1)を継続期間の短い者(二年未満)と長い者(三年以上)に分類し、その実態を比較対照したのち、継続期間の違いを規定する要因を検討する。

結果と考察

1. 活動の実態(全体分析)

表1-I-① 実践者の年齢構成

	10~30歳	31~40歳	41~50歳	51~60歳	61歳以上
全 体	24	176	122	46	12
N=380	6.32	46.32	32.11	12.11	3.16

表中上段は実数、下段は%を示す。以下同じ

表1-I-② 実践者の職業

	あ る	な し
全 体	94	284
	24.9	75.2

* 鹿児島大学教育学部

** 鹿児島女子短期大学

表1-I-③ 実践者の世帯収入

	100万 未 満	100～ 200万	201～ 300万	301～ 400万	401～ 500万	501～ 600万	601～ 700万	701万 以 上
全 体	3 0.79	8 2.12	29 7.67	57 15.08	67 17.72	58 15.34	45 11.90	111 29.37

表1-I-④ 実践者の学歴

	小 卒	中 卒	高 卒	短大卒	大 卒	院 卒
全 体	2 0.53	12 3.16	252 66.32	88 23.16	25 6.58	1 0.26

表1は有効回答者全体の結果を示したものである。表1-I-①に示したように、実践者の年齢構成は30歳、40歳代が約8割を占めている。職業を持っている者は約25%に留まり、大半が専業主婦であることを示している。また実践者の学歴では、高卒が大半を占めている。さらに、世帯収入⁵⁾では500万以上の人が50%を占め、昭和58年度の勤労者世帯の所得平均が491万であることから、比較的経済に余裕のある者が実践しているといえよう。以上個人の属性に関するものを基礎要因としてまとめると、30～40歳代の経済的に余裕のある専業主婦層が実践に参加している実態が窺える。

表1-II-① 入会の目的

	健 康 増 進	体 力 向 上	運動欲求 の充足	老 化 防 止	プロポー ションの 形 成	技術の 向 上	生 活 充 足	仲間の 獲 得	気 分 転 換	人 間 形 成	障害の 排 除	その他
全 体 (2271)	832 36.5	340 15.0	218 9.6	405 17.8	206 9.1	1 0.04	55 2.4	58 2.6	101 4.4	8 0.4	49 2.2	0 0

(※) 表中の整数は加重得点

表1-II-② 継続年数

	1年未満	1～3年未満	3～5年未満	5年以上
全 体	85 22.37	143 37.63	74 19.47	78 20.53

表1-II-③ この組織の存在を知った方法

	母	娘	姉 妹	友 人	TV, ラジオ	新 聞	その他
全 体	8 2.11	2 0.53	7 1.84	320 84.2	1 0.26	3 0.79	39 10.26

表1-II-④ 活 動 日

	月	火	水	木	金	土	日
全 体	50 13.26	55 14.59	72 19.10	90 23.87	103 27.32	23 6.10	1 0.27

表1-Ⅱ-⑤ 活動時間帯

	早 朝	午 前 (8~12時)	午 後 (12~16時)	夕 方 (16~18時)	夜 間 (18時以降)	そ の 他
全 体	2 0.53	260 68.60	59 15.57	4 1.06	52 13.72	2 0.53

表1-Ⅱ-⑥ 活動回数

	週 一 回	週 二 回	週 三 回	それ以上
全 体	361 95.0	15 3.95	2 0.53	1 0.26

表1-Ⅱ-⑦ 活動内容

	A体操	B体操	A+B体操	それ以上
全 体	248 65.44	10 2.64	116 30.61	5 1.32

表1-Ⅱ-⑧ 会 費

	~1,000円	1,001~2,000円	2,001~3,000円	3,001円~
全 体	1 0.26	120 31.66	238 62.80	20 5.28

表1-Ⅱ-⑨ 交 通 費

	~500円	501~1,000円	1,001円~
全 体	307 80.79	18 4.74	55 14.47

表1-Ⅱ-⑩ 運動着の費用

	~2,500円	2,501~5,000円	5,001~7,500円	7,501~10,000円	10,001円~
全 体	158 41.58	86 22.63	54 14.21	67 17.63	15 3.95

表1-Ⅱ-⑪ レオタードの着用について

	今も恥ずかしい	今は恥ずかしくない	初めから恥ずかしくない
全 体	13 3.42	287 75.53	80 21.05

次に、この活動への入会の目的など実際の活動に関する要因について表1-Ⅱ-①~⑪に示した。「入会の目的」は12項目から上位三位までを選択させており、各々一位3点二位2点三位1点と重みづけをし集計を行った。それによると、「健康増進、老化防止、体力向上」の順となっている。継続年数では1~3年の継続者が37.63%で最も多くなっている。また、この組織を知った方法では友人や家族からの口コミがほとんどであり、TV・ラジオといったマス・メディアによる入会者

はごくわずかである。活動日は週の中頃に多くなる傾向はあるものの、日曜を除く平日全体に亘っている。表1-Ⅱ-⑤に示す活動時間帯では午前中8~12時に集中している。活動回数^{注)}は週一回、活動内容はA体操という形態をとっている。

また、会費は3,000円以内であり、交通費は500円以下、運動着の費用は5,000円以下が約60%強を占めている。会では、理念の基盤となる身体の尊重と解放という目的からレオタードの着用を義務付けているが、表1-Ⅱ-⑩に示すようにその着用については「今は恥ずかしくない」と答えた者がほとんどであり、指導の成果を示すものと考えられる。

表1-Ⅲ-① 活動場所

	公営施設	会所有施設	民間施設	学校施設	職場施設	その他
全 体	170	55	126	1	13	14
	44.85	14.51	33.25	0.26	3.43	3.69

表1-Ⅲ-② 会場の広さ

	10~20坪	21~35坪	36~50坪	51坪以上
全 体	191	74	77	38
	50.26	19.47	20.26	10.00

表1-Ⅲ-③ 会場での練習可能な人数

	1~10人	11~20人	21~30人	31~40人	41人以上
全 体	100	188	56	15	21
	26.32	49.47	14.74	3.95	5.53

表1-Ⅲ-④ 会場までの所要時間

	1~10分	11~20分	21~30分	31~60分	61分以上
全 体	259	55	32	19	15
	68.16	14.47	8.42	5.00	3.95

活動を取り巻く物理的条件、即ち環境的要因に関する結果は表1-Ⅲ-①~④に示した。活動場所では公営施設および民間施設の会場が多い。また会場の広さでは20坪以内という狭い会場が大半を占めている。従って練習可能な人数も20人以下が約75%となっている。会場までの所要時間は10分以内が7割を示し、自宅近くに会場があることを示している。このように環境要因からは自宅近く、20人程度活動できる会場が多いことを示している。

表1-Ⅳ-① 運動は健康にとって不可欠であると思うかについて

	思 う	どちらでもない	思わない
全 体	309	22	46
	81.96	5.84	12.20

表1-IV-② 少々体がきつくても仕事を優先させるか否かについて

	優先させる	どちらでもない	休養する
全 体	206 56.28	73 19.95	87 23.77

表1-IV-③ 精神の自由さは身体的自由さが基盤であると思うかについて

	賛成する	わからない	思わない
全 体	331 88.74	36 9.65	6 1.61

表1-IV-④ 今、欲しいもの(一位)

	ハンサムな夫(妻)	長生き	知識・技能	金	芸術的能力	住宅や土地	地位や権力
全 体	5 1.32	33 8.68	28 7.37	20 5.26	7 1.84	9 2.37	0 0
	恋人	自由時間	幸福な家庭	健康な体	良い子供	豊かな趣味	ヨットや モーターボート
	1 0.26	13 3.42	67 17.63	152 40.00	8 2.11	7 1.84	0 0
	良い友人	やりがいのある仕事	行動の自由	着物や宝石	バイタリテツ ある行動力	愛 人	
	8 2.11	11 2.89	2 0.53	1 0.26	7 1.84	0 0	

表1-IV-⑤ 自由時間のすごし方

	休 息	遊 び	別途収入	教 養	社会奉仕	知的創造	趣 味
全 体	40 10.72	15 4.02	5 1.34	41 10.99	9 2.41	15 4.02	248 66.49

表1-IV-①～⑤は会員の身体や健康その他に対する価値意識を示す項目をまとめたものである。その結果は、運動が健康にとって不可欠であることは認識しており、精神の自由さは身体的自由さが基盤であることも認識してはいるが、仕事かに迫られると仕事を優先するということであり、行動と意識が必ずしも一致しないという面を示している。また、今、欲しいものでは「健康な肉体と幸福な家庭」、自由時間のすごし方では「趣味」と答えている者が多い。このように健康や身体の価値は充分認識している人々が活動しているといえる。

表1-V-① 合同練習会への参加有無

	参 加	時々参加する	参加しない
全 体	218 57.52	61 16.09	100 26.39

表1-V-② 合同練習会への意義付け

	有意義だと思う	あった方がいい	ない方がよい	そ の 他
全 体	153 41.13	165 44.35	29 7.80	25 6.72

表1-V-③ 総会への参加経験

	あ る	な い
全 体	109 28.91	268 71.09

表1-V-④ 総会へのグループ代表の参加

	知っている	知らない
全 体	338 89.18	41 10.82

表1-V-⑤ 組織や仕組み

	知っている	部分的に知っている	知らない
全 体	170 45.09	182 48.28	25 6.63

表1-V-⑥ グループ運営への意見提案を受け入れてもらえるか

	思 う	わからない	思わない
全 体	180 47.75	184 48.81	13 3.45

表1-V-⑦ 規約について

	知っている	部分的に知っている	知らない
全 体	168 44.92	186 49.73	19 5.08

表1-V-①～⑦は組織の仕組みや規約といった運営に関する項目を示したものである。各グループが一同に会し汗を流す合同練習会へは、「時々参加」の者も含めると7割以上の者が参加している。その合同練習会に対し、肯定的な考え方を示す者が約85%を占めている。また年一回の総会への参加経験者は28.9%である。しかし、グループの代表が総会へ参加していることはほとんどの実践者が認識している。同様に組織や仕組み、規約については部分的でも知っている者を含めると90%を上回り、運営に関してはよく実践者に認識されていることを示している。

表1-VI 実践の効果について

〈目的と対応させて〉

番号	項 目	目 的	効 果
		実 (%)	実 (%)
1	健康増進	316 (83.2)	269 (71.0)
2	体力向上	176 (46.3)	219 (57.8)
3	運動欲求充足	110 (28.9)	154 (40.6)
4	老化防止	230 (60.5)	167 (44.1)
5	プロポーションをよくする	114 (30.0)	86 (22.7)
6	技術向上	1 (0.3)	41 (10.8)
7	生活を充実させる	41 (10.8)	79 (20.8)
8	仲間が出来る喜び	45 (11.8)	181 (47.8)
9	気分転換	75 (19.7)	181 (47.8)
10	人間形成	4 (1.1)	46 (12.1)
11	障害の排除	23 (6.1)	
12	よく眠れる		39 (10.3)
13	食欲が出る		66 (17.4)
14	明朗になる		38 (10.0)
15	成し遂げた満足感を得る		100 (26.4)
16	ねばり、根性が身につく		61 (16.1)
17	そ の 他		9 (2.4)

実践の効果については表1-VIに示す通りである。表中の「目的」の欄は入会の目的の重みづけをはずし、その項目を選択したか否かについて集計した結果を示したものである。効果として挙げた項目とどのように対応しているかを検討した。やはり目的として上位に挙げられている、「健康増進、体力向上、老化防止、プロポーションをよくする」といった項目を効果として挙げる者が多かった。また「仲間が出来る喜び、生活を充実させる、運動欲求の充足」等は入会時の目的からすると予想外の効果が得られたものと理解される。

指導者の指導方法に関する項目については図1に示す通りである。「指導が丁寧である，会員の体を考えてくれる，健康の知識が得られる，会員を平等に扱う，能力に応じて指導する」といった項目が50%以上の賛同を得ている。丁寧に能力に応じた指導が行われていることが窺える。

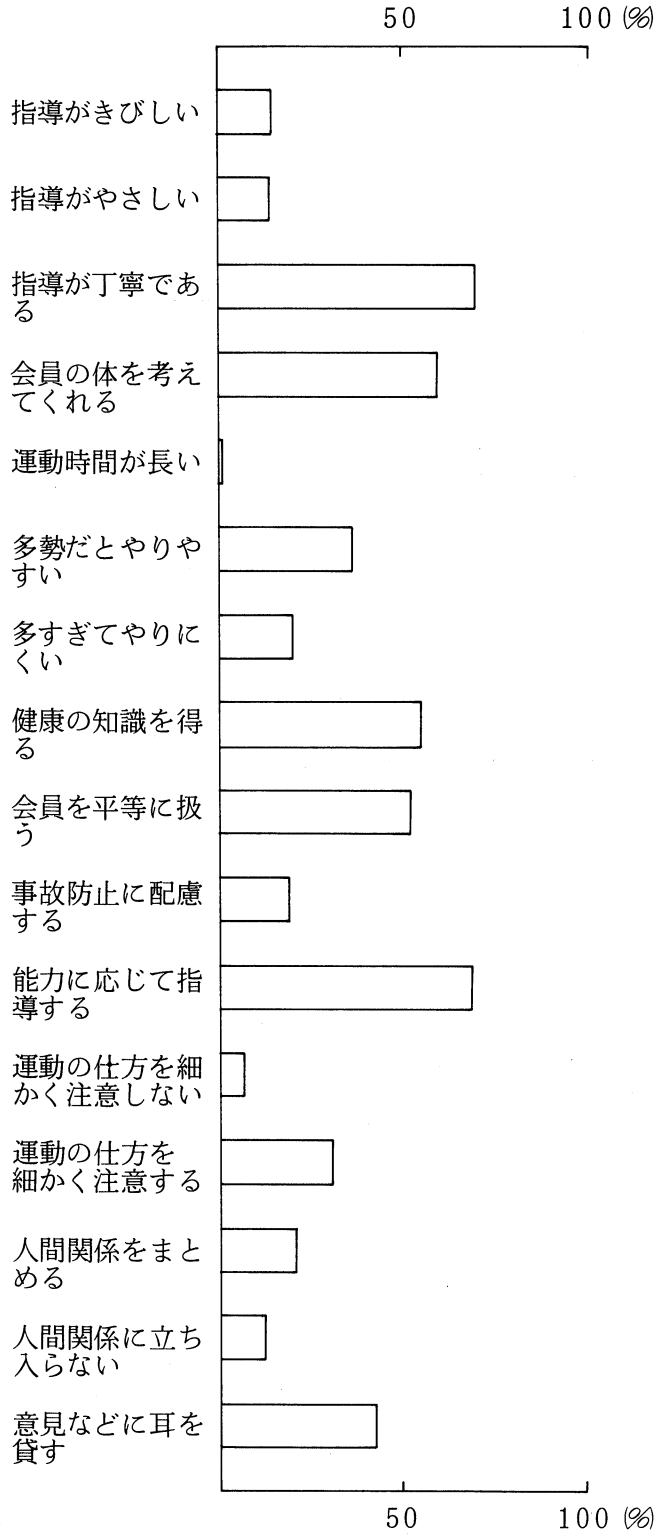


図1. 指導方法について

表1-VII-① 学校時代の運動の好き・嫌い

	好きだった	どちらでもない	嫌いだった
全 体	193 51.06	110 29.10	74 19.58

表1-VII-② 過去の運動経験

	は い	いいえ
小 学 校	40 10.64	335 89.10
中 学 校	168 44.56	209 55.44
高 校	144 40.56	211 59.44
大 学	20 16.0	105 84.0
社 会 人	275 73.53	99 26.47

表1-VII-③ TV・ラジオのスポーツ番組の視聴

	よく観る	時々観る	ほとんど観る
全 体	145 38.67	190 50.67	39 10.40

最後に、過去の運動経験や運動に対する関心度についてまとめたものが表1-VII-①～③である。学校時代の運動の好き嫌いに対しては半数の者が好きであったと答えている。また過去の運動経験をみみると中学・高校時代に約4割の者が経験ありと答えているのに留まっている。TV・ラジオのスポーツ番組の視聴では「時々観る」者を含めると9割近くを示し、関心のあることを示している。

以上の結果から体操の実践活動の特徴をまとめてみると、健康増進を求めて中高年の主婦層が参加し、週一回程度自宅近くの会場で活動している実態が浮彫りにされている。また、その実践者は健康や運動に対し価値をおき、特別に運動の得意な者ばかりでなくごく普通の実践者を持つ層が集まり自主的に活動しているといえよう。

2. 地域別分析

体操実践の継続の手がかりを得るために、本調査の対象者を都市居住者（関東・関西地区194名）、および地方居住者（鹿児島地区186名）とに分類し居住地区別に実践の実態を検討した。結果は都市居住者と地方居住者の項目間の回答パターンの差をカイ2乗検定によって比較した。更にクラマー関連係数を算出することによって、居住地区の違いと各項目間の関連度の強さを求めた。

