

民間スポーツ・クラブ会員の健康・体力に関する意識調査

A study on the concept about health and physical fitness
of members in a of private sports club

川 森 圭 悟* 池 上 久 子** 島 岡 清***

Keigo KAWAMORI*, Hisako IKEGAMI**, Kiyoshi SHIMAOKA***

A study on the current consciousness about health and physical fitness was conducted by questionnaire method on the members in a private sports club.

The subjects were 123 males aged 20 to 67 years old and 78 females aged 20 to 56 years old.

The results can be summarized as follows:

- 1) Self-evaluation about current health level were relatively higher in each age and satisfaction to own health level were high in the ages higher than 50 years in both men and women.
- 2) Self-evaluation about current physical fitness level were lower in comparison with that about current health.
- 3) A significant correlation were obtained between subjective self-evaluation about health and physical fitness and estimated maximum oxygen uptake which was an absolute criteria of their physical fitness. It can be considered these self-evaluation reflect absolute physical fitness.
- 4) There were statistically significant differences between twenties women and junior college students in the comparison of current level and that of one year before about health and physical fitness.

はじめに

高齢化社会を迎えつつある現在、健康づくりの重要性とそのための運動の必要性はますます増大している。総理府の調査(平成3年、体力・スポーツに関する世論調査)⁴⁾によれば、運動やスポーツをするためのクラブや同好会への加入先は、地域のクラブ(46.9%)、職場のクラブ(31.1%)、民間スポーツ・クラブ(16.4%)の順であるが、今後の加入希望では地域のクラブ(55.9%)について民間スポーツ・クラブ(27.4%)が第2位となっている。このように今後の健康・体力づくりに民間スポーツ・クラブの果たす役割は今まで以上に大きいと考えられるが、これら民間スポーツ・クラブ利用者の

健康や体力に関する情報はほとんどないのが現状である。筆者らはこれまでに民間スポーツ・クラブ利用者の体力水準や日常の身体活動量について報告³⁾したが、本研究では利用者の健康や体力に関する意識調査をすることで、利用者のニーズにあった、より適切な指導をするための基礎資料を得ることを目的とした。

方 法

1. 対象としたスポーツ・クラブ

調査対象としたスポーツ・クラブは四日市市にあるOスポーツ・クラブである。Oスポーツ・クラブは1988年4月にオープンし、現在の会員数約3500名(内男性43%、女性57%)と比

* オリンピア・スポーツ・クラブ

** 名古屋聖霊短期大学

*** 名古屋大学総合保健体育科学センター

* Olympia Sports Club

** Nagoya Seirei Junior College

*** Research Center of Health, Physical Fitness and Sports, Nagoya University

較的規模の大きいスポーツ・クラブである。施設としてはトレーニング・ジム、フィットネス・スタジオ、室内プール、ジャグジー・バス、屋外テニス・コート等を備える標準的な構成である。

2. アンケート調査

a) アンケート回答者

会員有志に健康・体力に関するアンケート調査を依頼した結果、男性123名（20～67歳、平均年齢34.9歳）、女性78名から（20～56歳、平均年齢33.8歳）回答を得た。回答者の内訳は表1に示した。

b) アンケート調査の内容

アンケートの質問項目は現在の健康、体力、運動実施に関して各12項目、計36項目からなり、各質問に対しては3を普通として数字が大きくなるほど評価が高くなるような1から5までの5段階尺度で回答するようになっている。なお、これらの質問項目は東海地区の短期大学生を対象にして行ったアンケート調査²⁾と同一であり、本研究ではその中から健康と体力に関する質問項目の一部を使用した。本研究で用いた質問項目については資料に示した。

c) 最大酸素摂取量

アンケート回答者には自転車エルゴメータ（コンビ・エアロバイク）を用いて最大下運動負荷テストによる推定最大酸素摂取量の測定を行った。

結 果

アンケート調査の結果に関しては、各質問に対する回答を全回答者で平均した数値について比較、検討した。

「現在の健康状態をどう思うか」（図1）という質問に対しては、男女とも各年代を通して3.4以上と比較的高い評価であった。男子では年代間の差異はあまりみられなかったが、女子では50代が一番高く、40代との間には有意差（ $P < 0.05$ ）がみられた。

「現在の健康状態に満足しているか」（図2）という質問に対しては、男女とも3.2以上であっ

表1 アンケート回答者の内訳

	20代	30代	40代	50代以上	全体
データ数	41	51	20	11	123
男子 平均年齢	24.8	33.8	44.7	60.1	34.9
男子 S.D.	3.0	2.6	3.4	6.8	10.9
データ数	37	16	15	10	78
女子 平均年齢	24.6	35.0	43.0	52.1	33.8
女子 S.D.	3.4	2.9	2.0	2.4	10.5

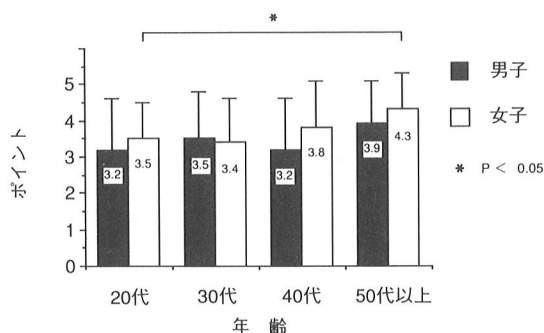


図1 現在の健康状態についてどのように思っていますか

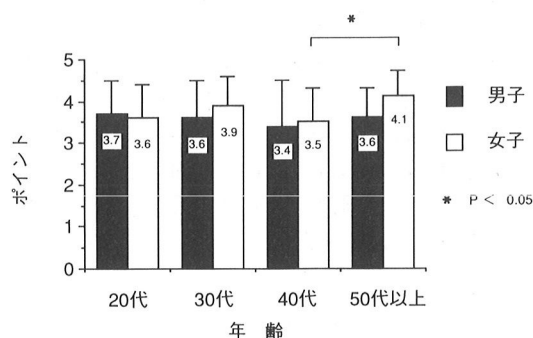


図2 現在の健康状態についてどの程度満足していますか

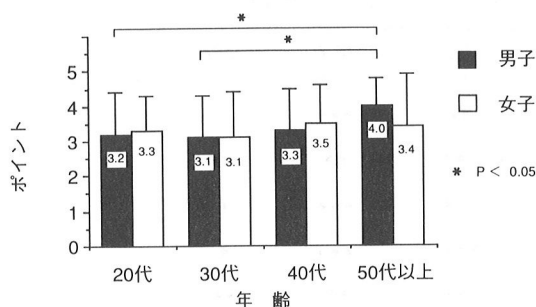


図3 1年前と現在の健康状態を比較するとどのよう
に思いますか

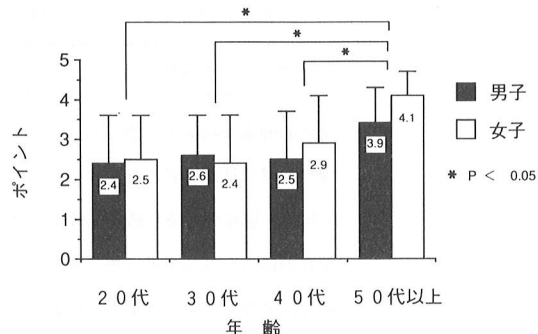


図5 現在の体力についてどの程度満足していますか

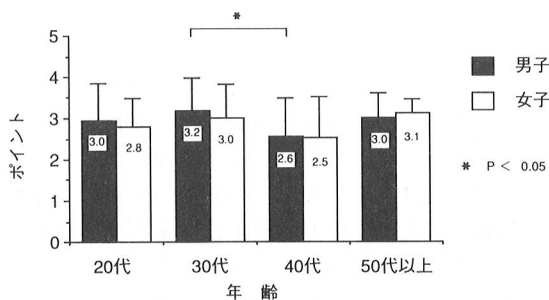


図4 現在の体力レベルについてどのように思いますか

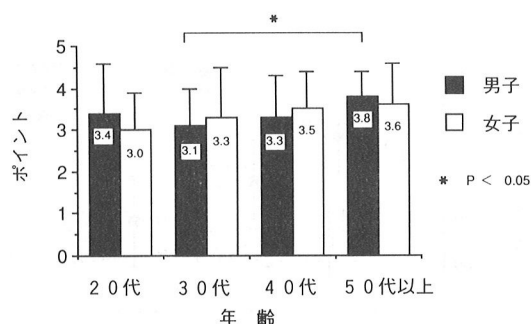


図6 1年前と現在の体力について比較するとどのよう
に思いますか

たが、男子では50代、女子では40代以降に高くなる傾向がみられた。とくに50代女子では4.3とかなり高い水準にあり、20代との間には有意差 ($P < 0.05$) がみられた。

「1年前と現在の健康状態を比較するとどうか」(図3)という質問に対しては、男女ともに3.1以上であったが、50代男子では4.0と他の年代に比較して高く、20代、30代との間には有意な差 ($P < 0.05$) がみられた。女子では40代、50代が他の年代に比べてやや高かった。

「現在の体力レベルをどう思うか」(図4)という質問に対しては、男子では他の年代が3.0以上であったのに対し、40代が2.6と低く、30代に比べて有意に ($P < 0.05$) 低かった。女子でも他の年代が2.8以上あったのに対し、40代が2.5と低い評価であった。

「現在の体力レベルに満足しているか」(図5)

という質問に対しては、男子では40代までが2.4~2.6と低い評価であったのに対し、50代では3.9と他の年代に比べて有意に ($P < 0.05$) 高かった。女子についても40代までは2.4~2.9であったのに対し、50代では4.1と他の年代に比べて有意に ($P < 0.05$) 高かった。

「1年前と現在の体力レベルを比較するとどうか」(図6)という質問に対しては、男女ともに各年代とも3.0以上であったが男子では50代が3.8と他の年代より高く、30代との間には有意な差 ($P < 0.05$) がみられた。女子では20代の3.0から50代の3.6まで年代があがるにつれて高くなる傾向がみられた。

アンケート回答者の推定最大酸素摂取量を図7に示した。標準値に比較して男子ではいずれの年代でも高く、特に30代が高かった。一方女子では20代、50代がやや高い傾向がみられたものの標準値とあまり変らなかった。

表2 推定最大酸素摂取量と各アンケート項目に対する回答との相関

アンケート項目	全体	男子	女子
現在の健康状態をどう思うか	**	***	
現在の健康状態に満足しているか	***	**	**
1年前と現在の健康状態を比較するとどうか	***	***	*
現在の体力レベルをどう思うか	***	***	*
現在の体力レベルに満足しているか	***	**	**
1年前と現在の体力レベルを比較するとどうか	***	***	

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

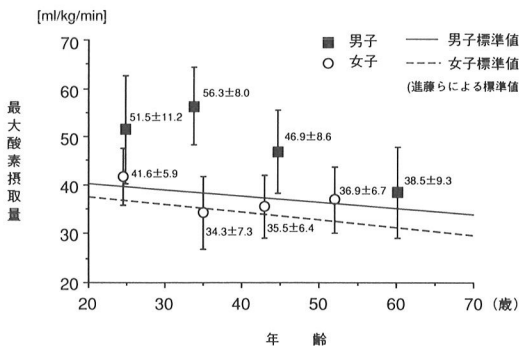


図7 年代別に見た推定最大酸素摂取量

これら回答者の最大酸素摂取量と各アンケート項目に対する回答との相関をみたものが表2である。女子についての一部の項目（現在の健康状態、1年前との体力比較）を除いては、いずれも有意な相関関係が認められた。

考 察

「現在の健康状態」に関してはどの年代も比較的评价が高かったのと比べると、「現在の体力レベル」についての評価は相対的に低かった。特に、40代では男女ともに低く、健康ではあっても、必要な体力と実際の体力との間にギャップを感じている年代なのかも知れない。総理府の調査⁴⁾では体力の衰えを感じる人が20代では32.8%、50代では73.1%というように年代が高くなるにつれて増加しているが、本研究では50代以上でも体力レベルに対する評価が低く

なるということはなく、むしろ50代以上の方が体力レベルや健康状態に対する満足度が増えている。このことは、これら民間スポーツ・クラブにおける50代以上の会員の方が、一般同年齢者に比べて体力や健康に対する高い自信や満足感を持っていることを示すものであろう。恐らく、最初から健康や体力に自信があるからこそスポーツ・クラブに入会して運動やスポーツを楽しんでいるのだと考えられるが、「1年前と現在の体力レベルの比較」(図6)において男女とも得点が高いことや、同クラブの会員に対する別の体力調査では平均1年半後に最大酸素摂取量の改善がみられたこと(島岡ら1992)³⁾等からみても、スポーツ・クラブにおける身体活動がより高い体力や健康をもたらす面も大きいと考えられる。

客観的な体力水準を知るため、アンケート回答者には自転車エルゴメータを用いて推定最大酸素摂取量の測定を行った。男子の最大酸素摂取量がいずれの年代でも標準値に比べて高かったことは著者らの以前の報告³⁾とも一致した。この最大酸素摂取量の値と各アンケート項目との間には男女ともほとんどの項目で有意な相関関係が認められたが、このことは今回の調査における健康や体力に関する主観的な自己評価が客観的な体力レベルを反映していたものと考えられる。

共著者の池上らは、本研究と同様のアンケー

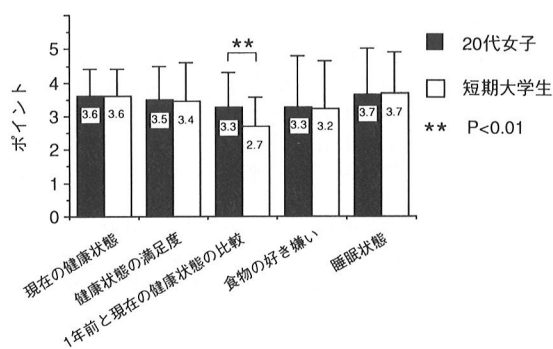


図8 20代女子と短大生の健康に関する意識の比較

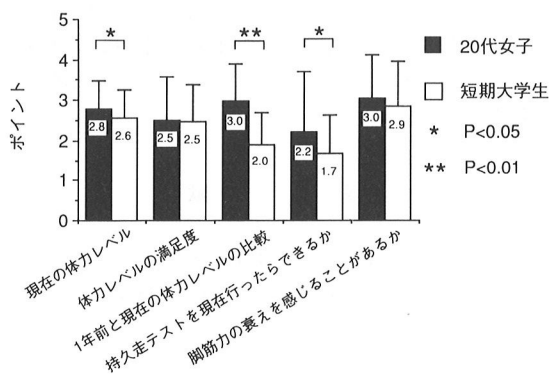


図9 20代女子と短大生の体力に関する意識の比較

ト調査を女子短大生に対して行っている²⁾。そこでスポーツ・クラブ会員の内、短大生と比較的年齢の近い20代女子について健康や体力に関する意識の比較を行ってみたものが図8及び図9である。健康に関連する意識の比較(図8)では、「現在の健康状態」、「健康状態に対する満足度」、「食物の好き嫌い」、「睡眠の状態」等については差がみられなかったが、「1年前と現在との健康状態の比較」に関して両者に有意な差がみられた。これは、20代女子では「1年前と変わらない、あるいは現在の方が良い」と判断している者が多かったのに対し、短大生では「1年前と変わらない、あるいは1年前より劣る」と判断した者が多かったことによる。同様に、体力に関連する意識の比較(図9)では「現在の体力レベル」、「1年前と現在との体力レベルの比較」、「現在も持久走テストが可能か」等の項目に有意差がみられた。特に、中でも「1年前と現在との体力レベルの比較」に顕著な差がみられた。これは、20代女子では「1年前とあまり変わらない」と判断した者が多かったのに対し、短大生では「1年前より劣った」と判断した者が圧倒的に多かったことによる。これらのことは、若い女性にとって、スポーツ・クラブにおけるトレーニングが体力の増強とまではいかないまでも、健康の維持やほうっておけば衰えてしまう体力の維持に役立っていることを示唆していると考えられる。

本研究の対象と同一のスポーツ・クラブを対

象として実施された社会学的調査¹⁾では、このクラブに入会した目的の1位と2位は圧倒的に「健康の増進」と「体力の向上」であることからみても、今回の対象者の内、特に若い女性や50代以上の会員においてスポーツ・クラブでの運動やスポーツ実施が、ある程度当初の入会目的の達成に寄与し得ると考えられた。

ま と め

民間スポーツ・クラブの会員に対して健康や体力に関する意識調査を行い、以下の結果を得た。

1. 各年代とも「現在の健康状態」に関する自己評価は比較的高く、特に50代以上では男女とも「健康状態に対する満足度」が高かった。
2. 健康状態に比較すると「現在の体力レベル」に関する自己評価は相対的に低く、特に40代で男女ともに低かった。ただし、50代では男女とも「体力に対する満足度」は高かった。
3. 体力の客観的な指標である推定最大酸素摂取量と、健康、体力に関する主観的な自己評価との間には有意な相関関係がみられ、これらの自己評価が客観的な体力を反映していると考えられた。
4. 20代女子と短大生との比較では「健康状態に関する1年前との比較」や「体力レベルに関する1年前との比較」において有意な差がみられた。

以上の結果から、特に50代以上の中年者や若い女性にとって、健康や体力の維持にこれらスポーツ・クラブが役立っていることが示唆された。

文 献

- 1) 仲美結、浜田貴雄、井藤房雄：民間スポーツ・クラブに関する社会学的研究—Y市・Oスポーツ・クラブの事例を中心として—、三重大学教育学部卒業論文：77-78,1990.
- 2) 夏目恒雄他：短期大学生の健康・体力・運動に関する意識調査—単純集計報告—、大学保健体育研究、Vol.11：74-104,1991.
- 3) 島岡清、川森圭悟：民間スポーツ・クラブ会員の体力水準、総合保健体育科学、Vol.15：111-115,1992.
- 4) 総理府・内閣総理大臣官房広報室：運動・スポーツ志向の高まり—望まれる受け皿整備—、スクール・サイエンス、Vol.25、No.228：31-38,1992.

民間スポーツ・クラブ会員の健康・体力

資料 健康・体力・運動に関するアンケート調査の内、本研究に関する部分

〈健康状態について〉

1. あなたは現在の健康状態についてどのように思っていますか。
1.不健康 2.あまり健康でない 3.どちらともいえない 4.健康 5.非常に健康
2. あなたは現在の健康状態についてどの程度満足していますか。
1.不満足 2.やや満足 3.どちらともいえない 4.やや満足 5.満足
3. あなたは1年前と現在の健康状態を比較するとどのように思いますか。
1.1年前の方が良い 2.1年前の方がやや良い 3.どちらともいえない 4.現在の方がやや良い 5.現在の方が良い

〈食事について〉

4. 朝食、昼食、夕食の3食とも欠かさずとっていますか。
1.欠かすことがよくある 2.時々欠かす 4.大体とっている 5.正しくとっている
5. 毎日の食事は規則正しい時間とっていますか。
1.不規則 2.時々不規則 3.どちらともいえない 4.規則正しい方 5.非常に規則正しい
6. 食事の量はどれくらいでしょうか。
1.かなり小食 2.やや小食 3.普通 4.やや多め 5.多め

〈栄養について〉

7. 食事の質(栄養のバランス)はどうでしょうか。
1.かなり悪い 2.悪い方 3.どちらともいえない 4.良い方 5.非常に良い
8. 食物の好き嫌いがありますか。
1.かなりある 2.ややある 3.どちらともいえない 4.ない方 5.ほとんどない
9. 間食はしますか。
1.よくする 2.時々する 3.どちらともいえない 4.しない方 5.めったにしない

〈睡眠について〉

10. 就寝時刻や起床時刻は毎日一定していますか。
1.かなり不規則 2.やや不規則 3.どちらともいえない 4.規則正しい方 5.非常に規則正しい
11. 睡眠状態はどうでしょうか。眠れないことがありますか。
1.よくある 2.時々ある 3.どちらともいえない 4.ない方 5.ほとんどない
12. 起床時には心地良く目覚められますか。
1.とても眠い 2.時々眠い 3.どちらともいえない 4.目覚める方 5.心地良く目覚る

〈体力について〉

13. あなたは現在の体力レベルについてどのように思っていますか。
1.かなり低い 2.低い方 3.普通 4.高い方 5.非常に高い
14. あなたは現在の体力についてどの程度満足していますか。
1.かなり不満足 2.やや不満足 3.どちらともいえない 4.ほぼ満足 5.満足
15. 1年前と現在の体力について比較するとどのように思いますか。
1.現在の方が劣る 2.現在の方がやや劣る 3.どちらともいえない 4.現在の方がやや優れる 5.現在の方が優れる

〈持久的な体力について〉

16. 友人と一緒にバスに乗ろうと走った時や階段をかけた時に、友人に比べ動悸や息切れを感じることはありませんか。
1.よく感じる 2.時々感じる 3.どちらともいえない 4.あまり感じない 5.ほとんど感じない
17. 高原や草原を一日中(6時間位)歩き続けることができますか。
1.できないと思う 2.どちらかといえばできないと思う 4.どちらかといえばできると思う 5.できる
18. 中学や高校時代に行った持久走テストをもし現在行った場合同じ様に走ることができると思いますか。
1.できないと思う 2.どちらかといえばできないと思う 4.どちらかといえばできると思う 5.できる

〈筋力について〉

19. 最近腕の筋力の衰えを感じることはありませんか。
1.よく感じる 2.時々感じる 3.どちらともいえない 4.あまり感じない 5.感じない
20. 最近脚の筋力の衰えを感じることはありませんか。
1.よく感じる 2.時々感じる 3.どちらともいえない 4.あまり感じない 5.感じない
21. 最近背中の筋力の衰えを感じることはありませんか。
1.よく感じる 2.時々感じる 3.どちらともいえない 4.あまり感じない 5.感じない

〈防衛体力について〉

22. 夏やせ、夏負けをしますか。
1.よくする 2.する方 3.どちらともいえない 4.しない方 5.ほとんどしない
23. かぜをひくことがありますか。
1.よくひく 2.時々ひく 3.どちらともいえない 4.ひかない方 5.ほとんどひかない
24. 胃腸をこわすことがありますか。
1.よくこわす 2.時々こわす 3.どちらともいえない 4.こわさない方 5.ほとんどこわさない

(1992年12月11日受付)

