

長崎県における健康成人の運動習慣の実態

内田遼太¹⁾, 中垣内真樹²⁾

¹⁾ 鹿屋体育大学大学院体育学研究科博士後期課程

²⁾ 鹿屋体育大学スポーツ生命科学系

キーワード: 運動の習慣化、主観的健康観、ソーシャル・サポート、長崎県、アンケート調査

【要旨】

本研究では、長崎県在住の20歳以上の男女を対象とした平成27年度長崎県民のスポーツ実態に関するアンケート調査を分析し、長崎県における運動の実施状況の実態について明らかにするとともに、運動習慣化に関する要因を検討し、運動習慣化に向けた対策を考察した。長崎県民3,000名を対象にアンケートを郵送し、回答が得られた1,306名のうち1,186名を分析対象とした。その結果、運動習慣群の特徴は、60歳代以上や非就労者が多いことなどが挙げられた。これは、時間的余裕があることで、運動時間の確保が容易であるためであると推察された。また、運動実施が、主観的健康観や体力への自信につながっていることが推察された。一方、非運動習慣群は、20歳代から40歳代の就労者が多く、運動を行いたいと考えているものの実際には運動実施に至っていない者が多く存在していた。ソーシャル・サポートや、運動環境の整備等により、運動への関心・意欲がある程度高いものの行動に移せていない者の運動習慣化を促していくことが、今後の課題であろう。

スポーツパフォーマンス研究, 12, 565-575, 2020年, 受付日: 2020年4月9日, 受理日: 2020年9月23日

責任著者: 中垣内真樹, 鹿屋体育大学 891-2393 鹿屋市白水町1 gaichi@nifs-k.ac.jp

* * * * *

Survey of the active habits of healthy adults in Nagasaki Prefecture

Ryota Uchida¹⁾, Masaki Nakagaichi²⁾

¹⁾ Graduate School, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

²⁾ National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key words: engaging in sports and exercise, subjective view of one's health, social support, Nagasaki Prefecture, questionnaire survey

【Abstract】

The present study analyzed the results of a survey conducted in 2015 on the active habits of healthy people over 20 years of age in Nagasaki Prefecture, and proposes a way to measure their sport, outdoor recreation, and exercise activities. A questionnaire was sent by postal mail to a sample of 3,000 residents of Nagasaki Prefecture who were over 20 years of age. Of the 1,306 questionnaires that were returned, 1,186 were used in the

analysis for the present study. The respondents who reported that they regularly engaged in sports, outdoor recreation, or exercises were mostly people over 60 who had retired. They have time to engage in enough activities that their health-consciousness was satisfied, and have self-confidence in their physical strength. On the other hand, the respondents who reported no custom of participating in sports, outdoor recreation, or exercises were mostly working people between 20 and 40 years old. They would like to engage in sports, exercising, and outdoor recreation, but cannot afford to. A theme for future study is how to provide social support and a sport- and exercise-friendly environment to people who are not active at present in spite of having an interest and desire to engage in sports, exercising, and outdoor recreation.