

主婦の健康状態と運動行動・運動生活 に関する研究

永田 靖章 市野 聖治 中路 恭平*
川合 勇治** 岡部 育世** 高木 奈緒美**

(体育教室)

A Study on the Physical Activities and the Health Conditions of House—Wives

Yasuaki NAGATA Shoji ICHINO Kyohei NAKAJI
Yuji KAWAI Ikuyo OKABE Naomi TAKAGI

(Department of Physical Education)

ABSTRACT

Recently, physical activities have been prevailing. At home, physical activities of house-wives have a great influence upon their family members.

The purpose of the study is to clarify several conditions around the physical activities and the health conditions of house-wives.

The principal method of this study was by the questionnaire. The questionnaire study of 1,706 house-wives was conducted by collecting data necessary to construct the analytical theory on the subject. The investigation was conducted in Oct. 1977.

The main results obtained was as follows;

1. Most of house-wives are healthy. But, after about forty years old, the number of the unhealthy increases. As for the frequency of house-wives' participation in the physical activities, most of them conduct the physical activities "weekly" or "monthly". The more healthy house-wives tend to conduct more the physical activities, both successive and dated, than those who are not.
2. Their choice of event has much to do with the frequency which it is done, and it is much influenced by both their health conditions and their ages.
3. The places where house-wives conduct the physical activities have much to do with the frequency which they do them, and it is much influenced by both their health conditions and their ages.
4. Many of house-wives mostly participate in the physical activities afforded by "Area Service". The relation between the way of their participation in the physical activities

* 南山大学 (Nanzan University)

** 愛知教育大学大学院 (Graduate Course in Aichi University of Education)

and the frequency which they participate in them is as follows;

- 1) The person who conduct physical activities "daily" are more participate in "Area Service".
- 2) The person who conduct physical activities "weekly" or "monthly" are more participate in "Club Service".
- 3) The person who conduct physical activities "yearly" are more participate in "Program Service".

The way of house-wives' participation in the physical activities has much to do with their health conditions and ages.

I. 緒 言

体育・スポーツは、人間の運動という基本的欲求の文化的反応としての現われである。そして、きわめて多くの人々が体育・スポーツへの接近を求めている。^{注1}そこで、体育・スポーツに関する諸条件の整備、及びその振興への要求が高まっている。

体育・スポーツ経営の立場からは、運動者の体育・スポーツ活動が生活の中に定着し、有意義な運動効果が生じるような体育・スポーツ事業の提供が望まれている。^{注2}改めて述べるまでもなく、この体育・スポーツ活動は、健康と密接な関係があつて切り離して考えることは困難である。

そこで本研究では、体育・スポーツ活動としての運動行動^{注3}・運動生活^{注4}を起こしにくい環境にある家庭の主婦を健康状態との関係からとらえようとするものである。つまり、この研究は、主婦に視点をあてて、その健康状態と運動行動・運動生活を問題にしようとするものであり、体育・スポーツ経営学^{注5}の基礎的研究として位置づけられるものである。

II. 問題の設定とねらい

本研究は、これまでの研究^{注6}・^{注7}・^{注8}・^{注9}をもとにして、地域社会における家庭の主婦を問題にするものである。特に、主婦の運動行動・運動生活を健康状態との関係から明らかにし、主婦に対する体育・スポーツ振興の方策をさぐろうとするものである。このことを明らかにするために、主婦の運動の活動状態に視点をあてることにした。

究極的なねらいは、主婦の健康状態と運動行動・運動生活という視点から、主婦の運動をめぐる諸条件の特徴的な違いを明らかにし、体育・スポーツ経営体^{注10}が、主婦の体育・スポーツ振興のためにどのような方策をとる必要があるのか探ることである。

具体的には、主婦の運動している者の運動生活の場を、クラブ・サークル活動(Club Service)、^{注11}運動行事・スポーツ教室への参加(Program Service)、^{注12}そして自由時の未組織的活動(Area Service)、^{注13}という3つに分類した。又、運動の活動状態については、運動生活の構造的把握から、日単位(daily)、週単位(weekly)、月単位(monthly)、そして年単位(yearly)、という4つでとらえることにした。

そこで、本研究は、主婦の健康状態から運動の活動状態を把握し、主婦の運動行動・運動生活を究明しようとするものである。

Ⅲ 研究の方法

1. 対 象

サラリーマン家庭の主婦（回収率 85.3 %）

具体的には、表 1 のとおりである。

2. 調査期日

昭和52年10月

表一 1 調査対象数

人数% \ 年齢	20才台	30才台	40才台	50才台	合計
人 数	176	509	808	213	1,706
%	10.3	29.8	47.4	12.5	

3. 手 続

- (1) 調査は、N市に本社を置き、A県、G県、M県、S県、N県に支社・営業所を置く同一企業体社員の主婦に対して行った。
- (2) 調査の方法は、対象者全員について質問紙法により実施した。
- (3) 調査の内容は、主婦の健康状態、運動の活動状態、運動種目、運動の場所、および運動生活の場とした。

Ⅳ 研究結果とその考察

1. 主婦の健康状態と運動の活動状態

(1) 健康状態

主婦の健康状態についてみたものが、表 2 である。また、主婦の健康状態を年齢との関係から図示したものが、図 1 である。

一般的な傾向としては、「普通」とする者が最も多く、次いで、「きわめて健康」が多い。

年齢との関係からみると、30才台の主婦は、健康状態の恵まれている者の方が多い（ $P < 0.001$ ），20才台の主婦でも同様の傾向を示している（ $P < 0.1$ ）。しかし、40才台と50才台

表一 2 主婦の健康状態

健康状態 \ 年齢	きわめて健康		普 通		弱 い 方		病 気 中 病 気 が ち	
	n	%	n	%	n	%	n	%
20 才 台	31	13.5	121	10.4	19	9.7	5	4.5
30 才 台	95	41.3	362	31.0	41	20.9	11	9.9
40 才 台	88	38.3	548	46.9	107	54.6	65	58.6
50 才 台	16	7.0	138	11.8	29	14.8	30	27.0
全 体	230	13.5	1,169	68.5	196	11.5	111	6.5

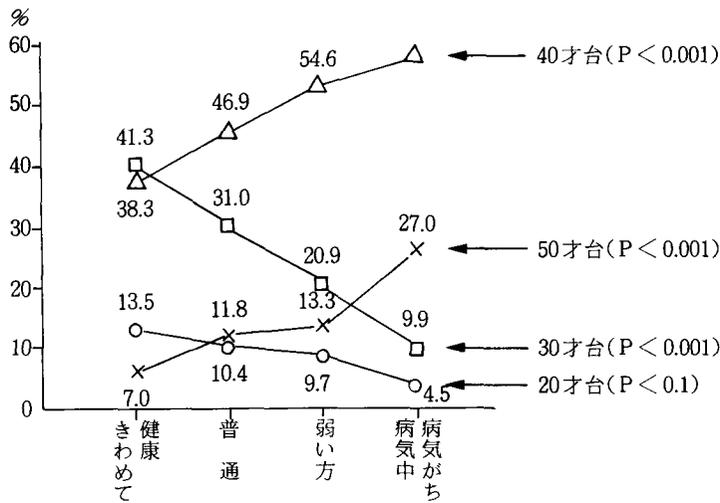


図-1 主婦の健康状態

の主婦は、逆に健康状態の恵まれていない者の方が多い ($P < 0.001$)。

これらのことから、主婦は、健康状態の普通以上の者がほとんどであり、若い者は健康な者が多く、高齢者は不健康な者が多いといえる。つまり、40才を境界として健康状態に変化がみられるといえる。

(2) 運動の活動状態

主婦の運動の活動状態についてみたものが、表3である。そして、運動している主婦と健康状態の関係から図示したものが図2であり、運動している主婦の活動状態と健康状態の関係から図示したものが、図3である。

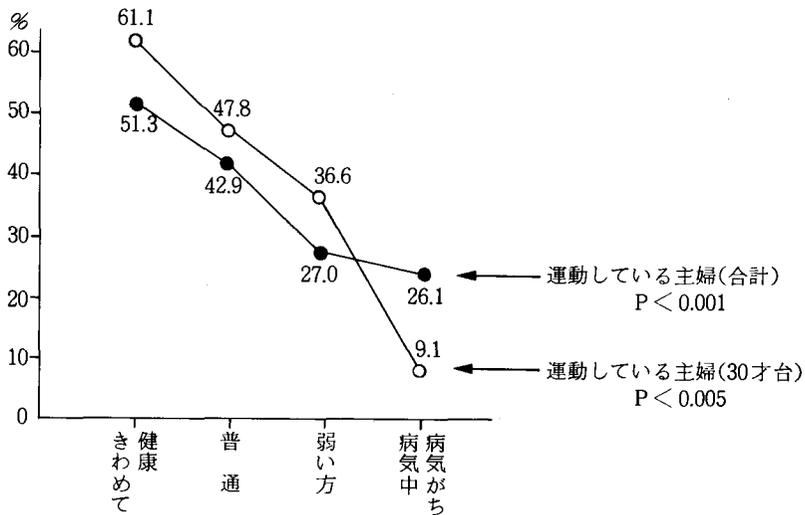
一般的な傾向としては、運動している者より運動していない者の方が多い。そして、運動の活動状態は、「週単位」が最も多く、次いで、「月単位」であり、「日単位」や「年単位」は少ない。

健康状態との関係からみると、運動している主婦は、健康な者ほど多く ($P < 0.001$)、その傾向は若い主婦に顕著である ($P < 0.005$)。運動の活動状態は、全てにおいて、健康な者ほど活発である。特に、「週単位」、「月単位」、そして「年単位」は、その傾向が顕著である ($P < 0.001$)。又、「日単位」の活動状態は、高齢者に多く、「年単位」は、若い者に多い特徴を示している。

これらのことから、運動の活動状態は、週単位、月単位の活動が中心で、健康な主婦ほど継続的な活動も単発的な活動も共に多いといえる。そして、継続的な活動は高齢者に、単発的活動は若い主婦に多い傾向がある。つまり、運動の活動状態は、健康状態によって影響されていると考えられる。

表一 3 運動の活動状態

健康状態	種目 年齢	日単位		週単位		月単位		年単位		運動をしない人		運動をしている人	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
きわめて健康	20才台	2	6.5	8	25.8	5	16.1	6	19.6	20	64.5	11	35.5
	30才台	14	14.7	37	38.9	30	31.6	19	20.0	37	38.9	58	61.1
	40才台	15	17.0	16	18.2	18	20.5	8	9.1	44	50.0	44	50.0
	50才以上	1	6.3	2	12.5	3	18.8	1	6.3	11	68.8	5	31.2
	計	32	13.9	63	27.4	56	24.3	34	14.8	112	48.7	118	51.3
普通	20才台	8	6.6	20	16.5	17	14.0	6	5.0	87	71.9	34	28.1
	30才台	19	5.2	90	24.9	83	22.9	43	11.9	189	52.2	173	47.8
	40才台	74	13.5	83	15.1	83	15.1	28	5.1	324	59.1	224	40.9
	50才以上	34	24.6	18	13.0	14	10.1	5	3.6	67	48.6	71	51.4
	計	135	11.5	211	18.0	197	16.9	82	7.0	667	57.1	502	42.9
弱い方	20才台	1	5.3	1	5.3	2	10.5	3	15.8	15	78.9	4	21.1
	30才台	4	9.8	12	29.3	6	14.6	3	7.3	26	63.4	15	36.6
	40才台	11	10.3	11	10.3	9	8.4	1	0.9	82	76.6	25	23.4
	50才以上	4	13.8	4	13.8	3	10.3	1	3.4	20	69.0	9	31.0
	計	20	10.2	28	14.3	20	10.2	8	4.1	143	73.0	53	27.0
病気がち	20才台	0	0	0	0	0	0	0	0	5	100.0	0	0
	30才台	0	0	0	0	0	0	1	9.1	10	90.9	1	9.1
	40才台	6	9.2	8	12.3	6	9.2	0	0	46	70.8	19	29.2
	50才以上	5	16.7	3	10.0	1	3.3	0	0	21	70.0	9	30.0
	計	11	9.9	11	9.9	7	6.3	1	0.9	82	73.9	29	26.1
全体		198	11.6	313	18.3	280	16.4	125	7.3	1004	58.9	702	41.1



図一 2 運動している主婦と健康状態

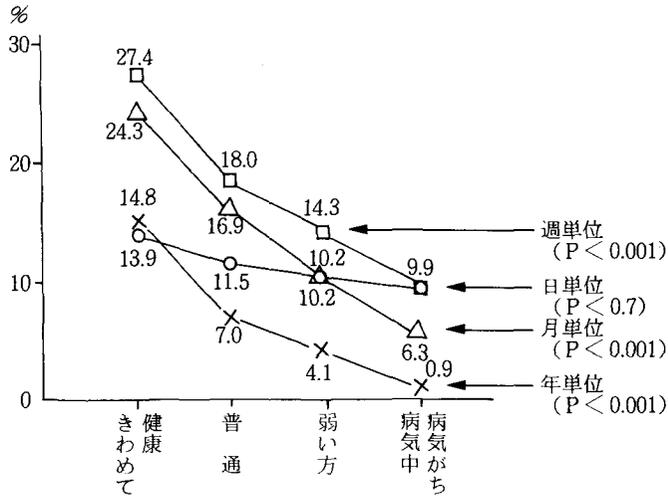


図-3 運動の活動状態

2. 主婦の運動種目

(1) 日単位で運動している者の運動種目

日単位で運動している者の運動種目についてみたものが、表4である。そのうち、運動種目と健康状態の関係から図示したものが、図4である。

表-4 日単位での運動の種目(上位4種目)

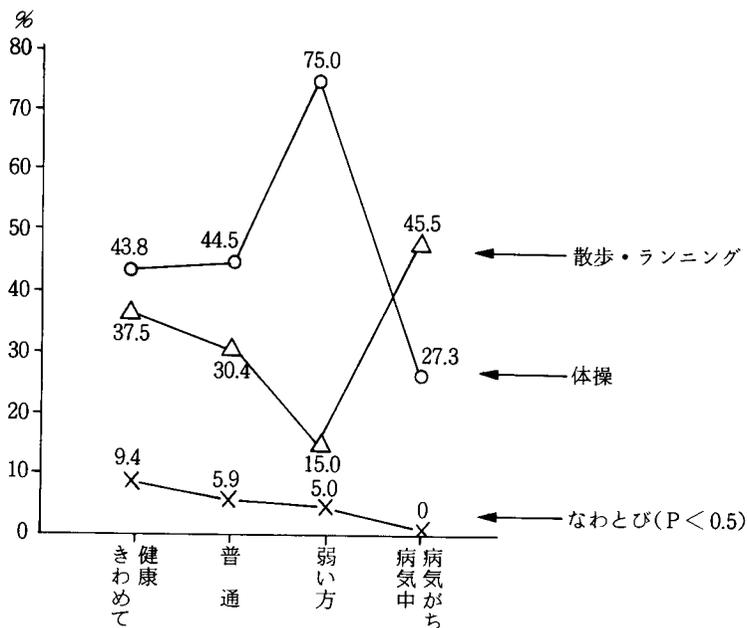
一般的な傾向として、毎日運動している者の運動種目は、「体操」が最も多く、次いで「散歩・ランニング」であり、「なわとび」や「サイクリング」などは少ない。

健康状態との関係からみると、「体操」は「弱い方」の者が最も多く、「散歩・ランニング」は「病気がち・病気がち」の者が最も多く、次いで、「きわめて健康」の者の順である。つまり、「散歩」は不健康な者に、「ランニング」は健康な者に多いと推察される。そして、「なわとび」は健康な者ほど多い傾向にある。

これらのことから、毎日運動

健康状態	種目 n	体操		散歩 ランニング		なわとび		サイクリング	
		n	%	n	%	n	%	n	%
きわめて健康	20才台	1	50.0	1	50.0	0	0	0	0
	30才台	6	42.9	4	28.5	3	21.4	1	7.1
	40才台	7	46.6	6	40.0	0	0	1	6.7
	50才以上	0	0	1	100.0	0	0	0	0
	計	14	43.8	12	37.5	3	9.4	2	6.3
普通	20才台	4	50.0	3	37.5	0	0	0	0
	30才台	5	26.4	7	36.9	1	5.3	1	5.3
	40才台	38	51.3	23	31.1	5	6.8	3	4.1
	50才以上	13	38.3	8	23.5	2	5.9	2	5.9
	計	60	44.5	41	30.4	8	5.9	6	4.4
弱い方	20才台	1	100.0	0	0	0	0	0	0
	30才台	3	75.0	1	25.0	0	0	0	0
	40才台	7	63.7	1	9.1	0	0	0	0
	50才以上	4	100.0	1	25.0	1	25.0	0	0
	計	15	75.0	3	15.0	1	5.0	0	0
病気がち	20才台	0	0	0	0	0	0	0	0
	30才台	0	0	0	0	0	0	0	0
	40才台	0	0	5	83.3	0	0	1	16.7
	50才以上	3	60.0	0	0	0	0	0	0
	計	3	27.3	5	45.5	0	0	1	9.1
全体	計	92	46.5	61	30.8	12	6.1	9	4.5

主婦の健康状態と運動行動・運動生活に関する研究



図一 4 日単位での運動の種目

している者の運動種目は、「体操」や「散歩・ランニング」であり、一般的にトレーニング的なものが多く、健康な者ほど運動強度の強い種目を、不健康な者ほど弱い種目を実施しているといえる。つまり、運動種目は、健康状態と運動の質（強さ）に影響されていると考えられる。

(2) 週単位で運動している者の運動種目

週単位で運動している者の運動種目についてみたものが、表5である。そのうち、運動種目と健康状態の関係から図示したものが、図5である。

一般的な傾向として、週単位で運動している者の運動種目は、「体操」が最も多く、次いで、「なわとび」、「散歩・ランニング」、そして「バレーボール」の順である。

健康状態との関係からみると、「体操」は「弱い方」の者が最も多く、「なわとび」は不健康な者ほど多い ($P < 0.1$)。又、「バレーボール」は、「きわめて健康」の者が最も多く、次いで、「普通」の者である。

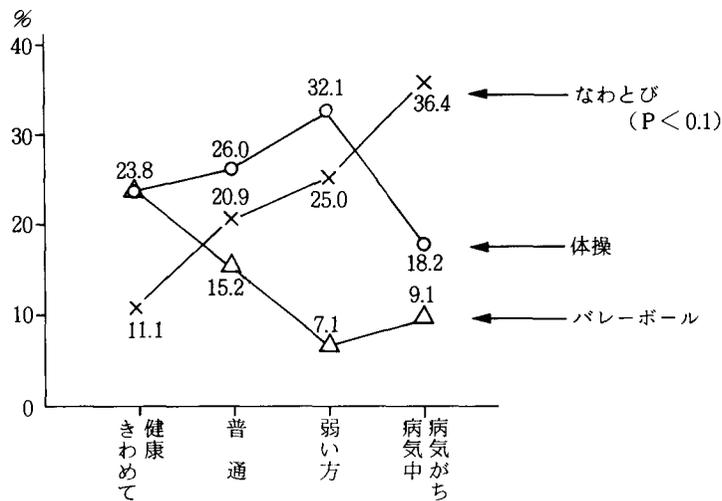
これらのことから、週単位で運動している者の運動種目は、トレーニング的な種目が最も多く、次いで、スポーツ的な種目が多いといえる。そして、トレーニング的な種目は不健康な者に多く、その傾向は比較的高齢者に顕著である。スポーツ的な種目は健康な者に多く、その傾向は若い者に顕著である。つまり、運動種目は、健康状態と運動の目的や必要性に影響され、年齢によっても特徴づけられると考えられる。

(3) 月単位で運動している者の運動種目

月単位で運動している者の運動種目についてみたものが、表6である。そのうち、運動種目と健康状態の関係から図示したものが図6である。

表一五 週単位での運動の種目（上位4種目）

健康状態	種目	体 操		なわとび		散 歩 ランニング		バレーボール	
		n	%	n	%	n	%	n	%
き わ め て 健 康	20才台	1	12.5	0	0	1	12.5	3	37.5
	30才台	8	21.6	2	5.4	8	21.6	10	27.0
	40才台	6	37.8	4	25.0	2	12.6	2	12.5
	50才以上	0	0	1	50.0	0	0	0	0
	計	15	23.8	7	11.1	11	17.4	15	23.8
普 通	20才台	3	15.0	4	20.0	5	25.0	2	10.0
	30才台	21	23.4	18	20.0	13	14.4	24	26.7
	40才台	25	30.1	19	22.9	14	16.8	6	7.2
	50才以上	6	33.4	3	16.7	7	38.9	0	0
	計	55	26.0	44	20.9	39	18.5	32	15.2
弱 い 方	20才台	0	0	0	0	0	0	0	0
	30才台	0	0	5	41.7	1	8.3	2	16.7
	40才台	6	54.6	2	18.2	2	18.2	0	0
	50才以上	3	75.0	0	0	0	0	0	0
	計	9	32.1	7	25.0	3	10.7	2	7.1
病 気 が 中 ち	20才台	0	0	0	0	0	0	0	0
	30才台	0	0	0	0	0	0	0	0
	40才台	2	25.0	2	25.0	1	12.5	1	12.5
	50才以上	0	0	2	66.7	0	0	0	0
	計	2	18.2	4	36.4	1	9.1	1	9.1
全	体	81	25.9	62	19.8	54	17.2	50	16.0



図一五 週単位での運動の種目

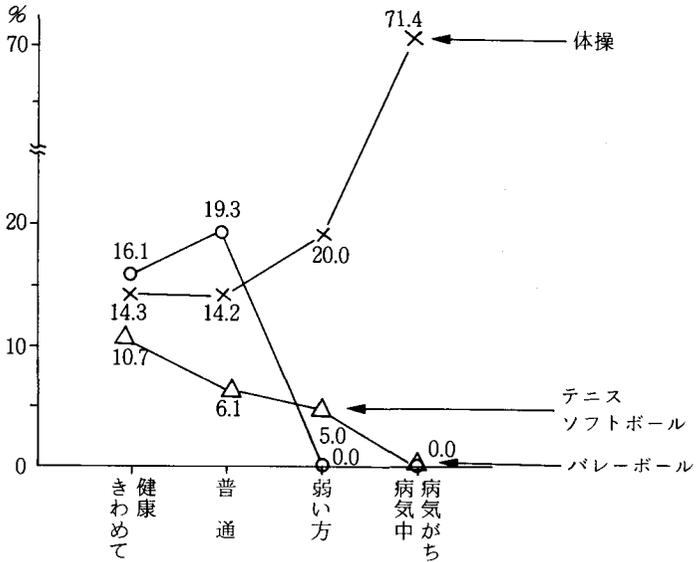
一般的な傾向として、月単位で運動している者の運動種目は、「バレーボール」が最も多く、次いで、「体操」、「なわとび」、そして「バトミントン」の順である。

健康状態との関係からみると、「バレーボール」と「バトミントン」は、「普通」の者が最も多く、次いで、「きわめて健康」の者が多い。そして、「テニス」や「ソフトボール」は、「きわめて健康」の者が最も多く、健康な者ほど多い。一方、「体操」や「なわとび」

表一六 月単位での運動種目

健康状態	種目 年齢	バレーボール		体操		なわとび		バドミントン		散歩 ランニング		卓球		テニス		ソフトボール			
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
き わ め て 健 康	20才台	1	20.0	0	0.0	1	20.0	1	20.0	0	0.0	1	20.0	0	0.0	0	0.0	1	20.0
	30才台	5	16.7	2	6.7	2	6.7	3	10.0	3	10.0	3	10.0	5	16.7	5	16.7	5	16.7
	40才台	3	16.7	4	22.2	4	22.2	0	0.0	1	6.7	2	11.1	1	6.7	0	0.0	0	0.0
	50才以上	0	0.0	2	66.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	計	9	16.1	8	14.3	7	12.5	4	7.1	4	7.2	6	10.7	6	10.7	6	10.7	6	10.7
普 通	20才台	5	29.4	1	5.9	3	17.6	3	17.6	1	5.9	0	0.0	1	5.9	2	11.8	2	11.8
	30才台	19	22.9	13	15.7	8	9.6	9	10.8	4	4.8	10	12.0	6	7.2	6	7.2	6	7.2
	40才台	13	15.7	12	14.5	9	10.8	11	13.3	8	9.6	4	4.8	5	6.0	4	4.8	4	4.8
	50才以上	1	7.1	2	14.3	1	7.1	1	7.1	1	7.1	1	7.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	計	38	19.3	28	14.2	21	10.7	24	12.2	14	7.1	15	7.6	12	6.1	12	6.1	12	6.1
弱 い 方	20才台	0	0.0	1	50.0	1	50.0	0	0.0	1	50.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	30才台	0	0.0	2	33.3	2	33.3	0	0.0	1	16.7	0	0.0	1	16.7	1	16.7	1	16.7
	40才台	0	0.0	1	11.1	0	0.0	0	0.0	1	11.1	2	22.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	50才以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	33.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	計	0	0.0	4	20.0	3	15.0	0	0.0	4	20.0	2	10.0	1	5.0	1	5.0	1	5.0
病 気 が ち	20才台	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	30才台	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	40才台	0	0.0	4	66.7	0	0.0	0	0.0	1	16.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	50才以上	0	0.0	1	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	計	0	0.0	5	71.4	0	0.0	0	0.0	1	14.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
全 体		47	16.8	45	16.1	31	11.1	28	10.0	23	8.2	23	8.2	19	6.8	19	6.8	19	6.8

は、「病氣中・病氣がち」や「弱い方」が多い。これらのことから、月単位で運動している者の運動種目は、スポーツ的な種目とトレーニング的な種目が多いといえる。そして、スポーツ的な種目は健康な者に多く、その傾向は若い者に顕著である。又、トレーニング的な種目は、不健康な者に多いといえる。つまり、週単位で運動している者に類似した傾向を示すが、運動の種目は、よりスポーツ的であるといえる。



図一六 月単位での運動の種目

(4) 年単位で運動している者の運動種目

年単位で運動している者の運動種目についてみたものが、表7である。そのうち、運動種目と健康状態の関係から図示したものが、図7である。

一般的な傾向として、年単位で運動している者の運動種目は、「登山・ハイキング」が最も多く、次いで、「バレーボール」、「水泳」、そして「スキー・スケート」の順である。

健康状態との関係からみると、これらの運動種目は、「きわめて健康」と「普通」の者が多い。

これらのことから、年単位で運動している者の運動種目は、季節的な野外スポーツが中心であるといえる。そして、これらの種目は、健康な者がほとんどで、不健康な者の場合でも若い者に限られているといえる。つまり、運動種目は、健康状態と活動状態によって影響されていると考えられる。

3. 主婦の運動の場所

(1) 日単位で運動して

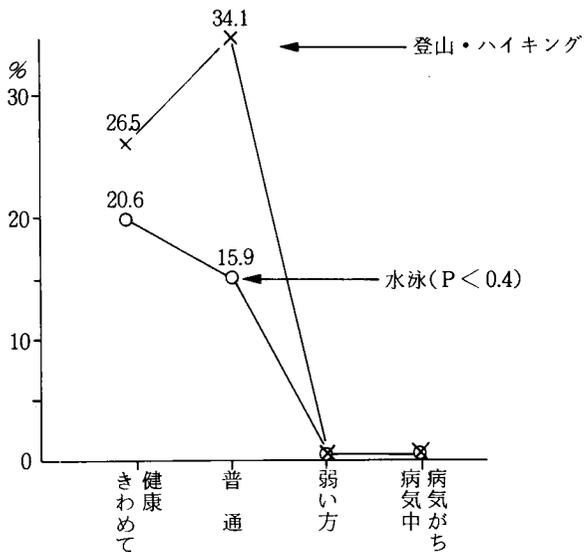
いる者の運動の場所
日単位で運動している者の運動の場所についてみたものが、表8である。

一般的傾向として、毎日運動している者の運動の場所は、「家」が最も多く、次いで、「地域」であり、その他の場所はほとんどない。

健康状態との関係からみると、「家」で運動している者は、「弱い方」の者が最も多く、「地域」で運動している者は、若い者の健康な者ほど多い。

表一7 年単位での運動の種目（上位4種目）

健康状態	種目 年齢	登山 ハイキング		バレー ボール		水 泳		スキー スケート	
		n	%	n	%	n	%	n	%
き わ め て 健 康	20才台	2	33.3	2	33.3	0	0	0	0
	30才台	5	26.3	3	15.8	7	36.8	1	5.3
	40才台	2	25.0	2	25.0	0	0	2	25.0
	50才以上	0	0	1	100.0	0	0	0	0
	計	9	26.5	8	23.5	7	20.6	3	8.8
普 通	20才台	1	16.7	2	33.3	1	16.7	1	16.7
	30才台	17	39.5	6	14.0	10	23.3	12	27.9
	40才台	9	32.1	5	17.9	1	3.6	0	0
	50才以上	1	20.0	0	0	1	20.0	1	20.0
	計	28	34.1	13	15.9	13	15.9	14	17.1
弱 い 方	20才台	0	0	0	0	0	0	1	33.3
	30才台	0	0	1	33.3	0	0	0	0
	40才台	0	0	0	0	0	0	0	0
	50才以上	0	0	0	0	0	0	0	0
	計	0	0	1	12.5	0	0	1	12.5
病 気 が ち	20才台	0	0	0	0	0	0	0	0
	30才台	0	0	1	100.0	0	0	0	0
	40才台	0	0	0	0	0	0	0	0
	50才以上	0	0	0	0	0	0	0	0
	計	0	0	1	100.0	0	0	0	0
	全 体	37	29.6	23	18.4	20	16.0	18	14.4



図一7 年単位での運動の種目

これらのことから、毎日運動している者の運動の場所は「家」と「地域」であり、手軽に運動できる比較的近い場所であるといえる。そして、健康な者は「地域」が多く、不健康な者は「家」が多く、健康な者ほど地域に運動の場を求めているといえる。つまり、運動の場所は、健康状態に関係し、運動の活動状態や運動種目とのかかわりがあると考えられる。

(2) 週単位で運動している者の運動の場所
週単位で運動している者の運動の場所についてみたものが、表9である。そのうち、運動の場所と健康状態との関係から図示したものが、図8である。

一般的傾向として、週単位で

表-8 日単位での運動の場所

健康状態	種目 年齢	地域		学校		会社		家		その他	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
きわめて健康	20才台	1	50.0	0	0	0	0	1	50.0	0	0
	30才台	6	42.8	0	0	0	0	7	50.0	1	7.1
	40才台	6	40.0	0	0	0	0	8	53.3	1	6.7
	50才以上	0	0	0	0	0	0	0	0	1	100.0
	計	13	40.7	0	0	0	0	16	50.0	3	9.4
普通	20才台	4	25.0	0	0	2	12.5	2	12.5	0	0
	30才台	8	42.1	0	0	2	10.5	7	36.8	0	0
	40才台	22	29.8	0	0	6	8.1	47	63.5	0	0
	50才以上	9	26.6	0	0	1	2.9	21	61.5	3	8.8
	計	43	31.9	0	0	11	8.1	77	57.0	3	2.2
弱い方	20才台	0	0	0	0	0	0	1	100.0	0	0
	30才台	1	25.0	0	0	0	0	4	100.0	0	0
	40才台	2	18.2	1	9.1	1	9.1	7	63.6	1	9.1
	50才以上	0	0	0	0	0	0	4	100.0	1	25.0
	計	3	15.0	1	5.0	1	5.0	16	80.0	2	100.0
病気がち	20才台	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	30才台	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	40才台	6	100.0	0	0	0	0	0	0	0	0
	50才以上	0	0	0	0	0	0	5	100.0	0	0
計	6	54.5	0	0	0	0	5	45.5	0	0	
全体		65	32.8	1	0.5	12	6.1	114	57.6	8	4.0

表-9 週単位での運動の場所

健康状態	種目 年齢	地域		学校		会社		家		その他	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
きわめて健康	20才台	5	62.5	1	12.5	0	0	1	12.5	1	12.5
	30才台	25	67.6	6	16.2	0	0	5	13.5	5	13.5
	40才台	5	31.3	0	0	0	0	11	68.8	0	0
	50才以上	0	0	0	0	0	0	1	50.0	1	50.0
	計	35	55.6	7	11.1	0	0	18	28.6	7	11.1
普通	20才台	13	65.0	1	5.0	0	0	7	35.0	1	5.0
	30才台	42	46.7	14	15.6	3	3.3	37	41.1	5	5.7
	40才台	30	36.1	6	7.2	1	1.2	42	50.6	6	7.2
	50才以上	6	33.4	0	0	0	0	11	61.1	1	5.6
	計	91	43.1	21	9.9	4	1.9	97	46.0	13	6.1
弱い方	20才台	1	100.0	0	0	0	0	0	0	0	0
	30才台	2	16.7	3	25.0	0	0	6	50.0	1	8.3
	40才台	6	54.6	0	0	0	0	6	54.5	0	0
	50才以上	0	0	0	0	0	0	0	0	4	100.0
	計	9	32.2	3	10.7	0	0	12	42.9	5	17.9
病気がち	20才台	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	30才台	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	40才台	2	25.0	1	12.5	0	0	5	62.5	0	0
	50才以上	0	0	0	0	0	0	3	100.0	0	0
	計	2	18.2	1	9.1	0	0	8	72.7	0	0
全体		137	43.8	32	10.2	4	1.3	135	43.1	25	8.0

運動している者の場所は、「地域」と「家」が多く、次いで、「学校」であり、「会社」などはほとんどない。

健康状態との関係からみると、「地域」で運動している者は、「きわめて健康」の者が最も多く、次いで、「普通」の者であり、健康な者ほど多い ($P < 0.03$)。そして、この傾向は、若年者において顕著である ($P < 0.01$)。又、「家」で運動している者は、「病気がち・病気がち」の者が最も多く、「きわめて健康」の者が最も少ない。そして、この傾向は、高齢者において顕著である。

これらのことから、週単位で運動している者の運動の場所は、「地域」と「家」、次いで、「学校」であり、毎日運動している者よ

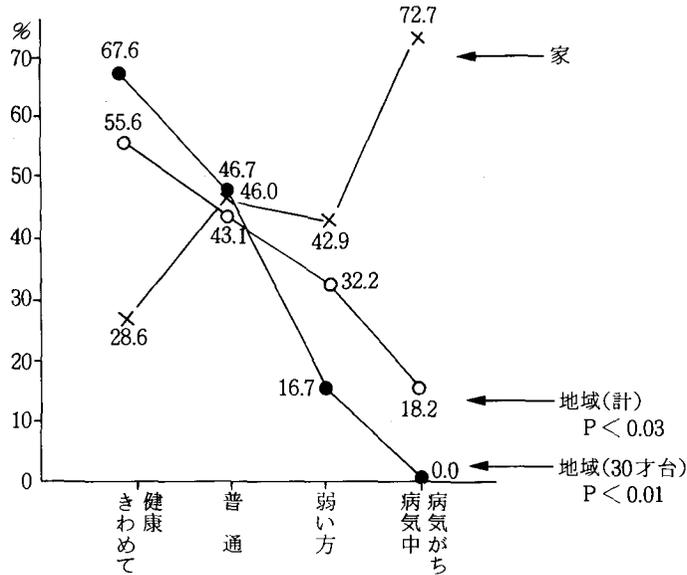


図-8 週単位での運動の場所

り広がりがあるといえる。そして、健康で若い者は「地域」が、不健康で高齢者は「家」が多く、健康で若い者ほど地域に運動の場所を求めているといえる。

(3) 月単位で運動して

いる者の運動の場所

月単位で運動している者の運動の場所についてみたものが、表10である。そのうち、運動の場所と健康状態との関係から図示したものが、図9である。

一般的傾向として、月単位で運動している者の場所は「地域」が最も多く、次いで、「家」、「学校」の順である。

健康状態との関係からみると、「地域」で運動している者は、健康な者ほど多い。この傾向は、若い者に顕著である($P < 0.08$)そして、「学校」や「会社」で運動している者も不健康な者は、ほとんどいない。一方、「家」で運動している者は、不健康な者ほど多く、高齢者に多い。

表-10 月単位での運動の場所

健康状態	種目	地域		学校		会社		家		その他	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
健康きわめて	20才台	4	80.0	1	20.0	0	0	0	0	0	0
	30才台	16	53.3	4	13.3	0	0	9	30.0	3	10.0
	40才台	5	27.8	3	16.7	1	5.6	5	27.8	4	22.3
	50才以上	1	33.3	0	0	0	0	2	66.7	0	0
	計	26	46.8	8	14.3	1	1.8	16	28.6	7	12.5
普通	20才台	11	54.7	1	5.9	0	0	5	29.4	0	0
	30才台	30	36.1	20	24.1	4	4.8	28	33.7	9	10.8
	40才台	35	42.2	11	13.3	2	2.4	26	31.3	12	14.5
	50才以上	8	57.1	0	0	0	0	5	35.7	3	21.4
	計	84	42.7	32	16.2	6	3.0	64	32.5	24	12.2
弱い方	20才台	1	50.0	0	0	0	0	1	50.0	0	0
	30才台	0	0	1	16.7	0	0	2	33.3	3	50.0
	40才台	5	55.5	1	11.1	0	0	3	33.3	1	11.1
	50才以上	0	0	0	0	0	0	1	33.3	2	66.7
	計	6	30.0	2	10.0	0	0	7	35.0	6	30.0
病病気がち	20才台	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	30才台	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	40才台	2	33.3	0	0	0	0	4	66.7	1	16.7
	50才以上	0	0	0	0	0	0	1	100.0	0	0
	計	2	28.6	0	0	0	0	5	71.4	1	14.3
全体	118	42.1	42	15.0	7	2.5	92	32.9	38	13.6	

主婦の健康状態と運動行動・運動生活に関する研究

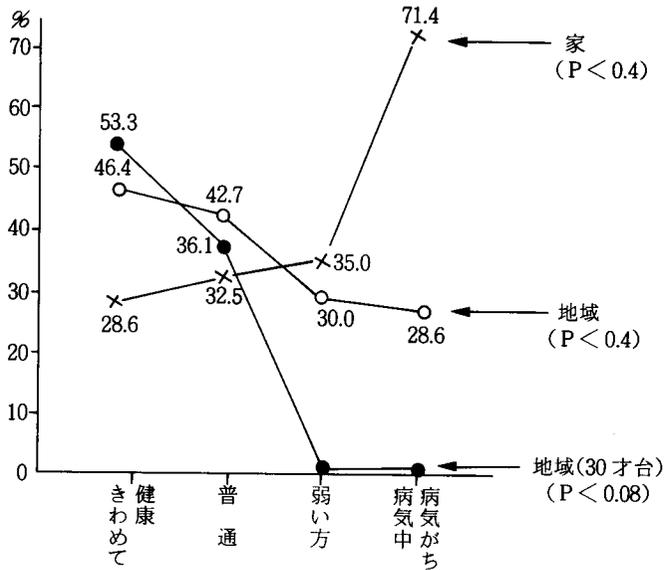


図-9 月単位での運動の場所

これらのことから、月単位で運動している者の運動の場所は、「地域」が主で、次いで、「家」、「学校」であり、週単位で運動している者と同様の傾向を示すと同時に、それよりさらに、広がりがあるといえる。

そして、健康で若い者ほど広域に運動の場所を求める傾向がより顕著である。

表-11 年単位での運動の場所

(4) 年単位で運動して

いる者の運動の場所
年単位で運動している者の運動の場所についてみたものが、表11である。

一般的傾向として、年単位で運動している者の場所は、「その他」と「地域」が多く、次いで、「学校」、「家」、そして「会社」の順である。なお、「その他」は季節と関係のある野外スポーツのための場所が中心である。

健康状態との関係からみると、「地域」で運動している者は、健康な者ほど多い。「その他」は、「普通」の者が最も多い。

健康状態	種目 n	地域		学校		会社		家		その他	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
健康 きわめて健康	20才台	5	83.3	0	0	0	0	1	16.7	1	16.7
	30才台	8	42.1	5	26.3	1	5.3	2	10.5	7	36.9
	40才台	6	75.0	1	12.5	0	0	1	12.5	1	12.5
	50才以上	1	100.0	0	0	0	0	0	0	0	0
	計	20	58.8	6	17.6	1	2.9	4	11.8	9	26.7
普通	20才台	3	50.0	0	0	0	0	3	50.0	2	33.3
	30才台	21	48.8	7	16.3	6	14.0	4	9.3	31	72.1
	40才台	11	36.8	1	3.6	1	3.6	2	4.7	13	46.4
	50才以上	1	20.0	0	0	0	0	1	20.0	3	60.0
	計	36	43.9	8	9.8	7	8.5	10	12.2	49	59.7
弱い方	20才台	1	33.3	0	0	1	33.3	0	0	1	33.3
	30才台	0	0	1	33.3	0	0	0	0	2	66.7
	40才台	1	100.0	0	0	0	0	0	0	0	0
	50才以上	1	100.0	0	0	0	0	0	0	0	0
	計	3	37.5	1	12.5	1	12.5	0	0	3	37.5
病気がち	20才台	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	30才台	0	0	1	100.0	0	0	0	0	0	0
	40才台	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	50才以上	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	計	0	0	1	100.0	0	0	0	0	0	0
全体		59	47.2	16	12.8	9	6.4	14	11.2	61	48.8

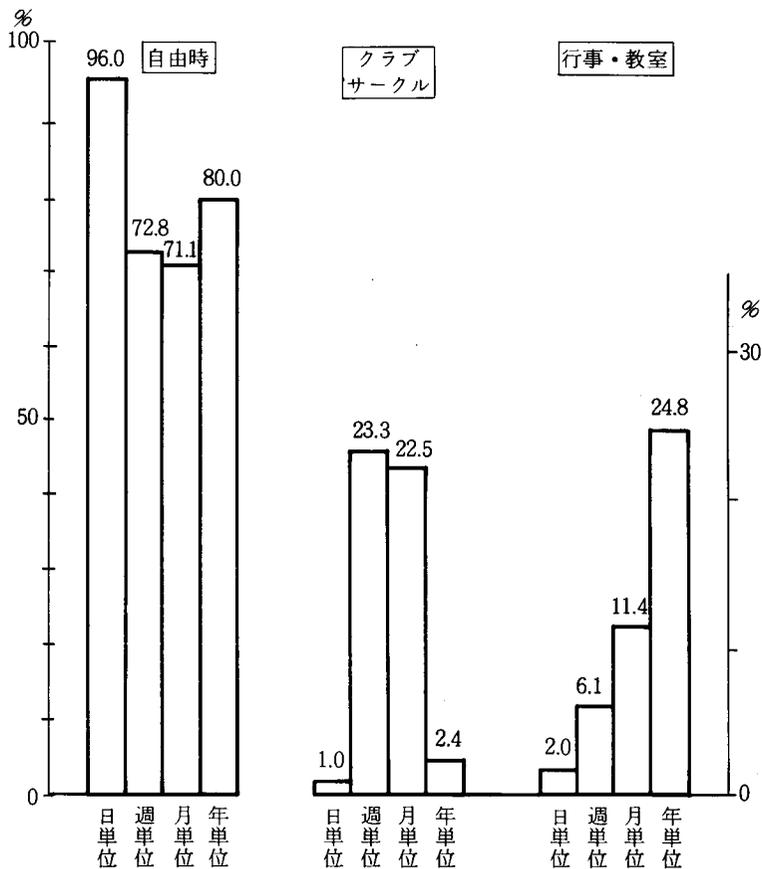
これらのことから、年単位で運動している者の運動の場所は、自然的運動施設としての「その他」と「地域」が中心であるといえる。つまり、運動種目との対応から運動の場所をとらえることができると考えられる。そして、健康で若い者は、月単位の活動よりも広域に運動の場所を求めているといえる。

4. 主婦の運動生活の場

主婦の運動生活の場についてみたものが、表12である。そのうち、運動の活動状態との関係から図示したものが、図10である。

一般的傾向として、毎日運動している者は、「自由時」が最も多く、他はほとんどない。週単位で運動している者は、「自由時」が最も多く、次いで、「クラブ・サークル」である。月単位で運動している者は、「自由時」が最も多く、次いで、「クラブ・サークル」、「行事・教室」の順である。そして、年単位で運動している者は、「自由時」が最も多く、次いで、「行事・教室」である。

これらのことから、主婦の運動生活の場は、未組織的自由時活動がほとんどであるとい



図一 10 運動生活の場と活動状態

表-12 運動生活の場

健康状態	活動状態 運動生活の場 n %	毎 日						週 単 位						月 単 位						年 単 位					
		クラブ サークル		行 教 事 室		自 由 時		クラブ サークル		行 教 事 室		自 由 時		クラブ サークル		行 教 事 室		自 由 時		クラブ サークル		行 教 事 室		自 由 時	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
		年齢																							
き わ め て 健 康	20才台	0	0	0	0	2	100.0	3	37.5	1	12.5	4	50.0	2	40.0	1	20.0	2	40.0	2	33.3	2	33.3	2	33.3
	30才台	1	7.1	0	0	13	92.8	17	45.9	6	16.2	18	48.6	7	23.3	2	6.7	21	70.0	0	0	4	21.1	17	89.5
	40才台	0	0	0	0	15	100.0	3	18.8	0	0	13	81.5	5	27.8	2	11.1	12	66.7	0	0	4	50.0	4	50.0
	50才以上	0	0	0	0	1	100.0	0	0	1	50.0	1	50.0	1	23.3	0	0	2	66.7	0	0	0	0	1	100.0
	計	1	3.1	0	0	31	96.9	23	36.5	8	12.7	36	53.1	15	26.8	5	8.9	37	66.1	2	5.9	10	29.4	24	70.6
普 通	20才台	0	0	1	12.5	7	87.5	3	15.0	1	5.0	18	90.0	3	17.6	1	5.9	13	76.5	0	0	2	33.3	6	100.0
	30才台	0	0	1	5.3	18	94.7	28	31.6	7	7.8	66	74.3	22	26.5	12	14.5	57	68.7	0	0	15	34.9	43	100.0
	40才台	1	1.4	1	1.4	73	98.7	16	19.3	0	0	67	80.7	18	21.7	8	9.6	60	72.2	1	3.6	12	42.9	15	53.6
	50才以上	0	0	0	0	34	100.0	0	0	1	5.6	17	94.4	2	14.3	1	7.1	11	78.5	0	0	0	0	5	100.0
	計	1	0.7	3	2.2	132	97.8	47	22.3	9	4.3	168	79.6	45	22.9	22	11.2	141	71.6	1	1.2	29	35.4	69	84.1
弱 い 方	20才台	0	0	0	0	1	100.0	0	0	1	100.0	0	0	0	0	0	0	2	100.0	0	0	1	33.3	2	66.7
	30才台	0	0	0	0	4	100.0	1	8.3	1	8.3	10	83.3	1	16.7	1	16.7	4	66.7	0	0	1	33.3	2	66.7
	40才台	0	0	1	9.1	11	100.0	0	0	0	0	11	100.0	1	11.1	1	11.1	8	88.8	0	0	0	0	1	100.0
	50才以上	0	0	0	0	4	100.0	0	0	0	0	4	100.0	1	33.3	2	66.7	0	0	0	0	0	0	0	100.0
	計	0	0	1	5.0	20	100.0	1	3.6	2	7.1	25	89.2	3	15.0	4	20.0	14	70.0	0	0	2	25.0	6	75.0
病 病 気 が 中 ち	20才台	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	30才台	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	100.0
	40才台	0	0	0	0	6	100.0	2	25.0	0	0	6	75.0	0	0	1	16.7	6	100.0	0	0	0	0	0	0
	50才以上	0	0	0	0	5	100.0	0	0	0	0	3	100.0	0	0	0	0	1	100.0	0	0	0	0	0	0
	計	0	0	0	0	11	100.0	2	18.2	0	0	9	81.9	0	0	1	14.3	7	100.0	0	0	0	0	1	100.0
全 体	2	1.0	4	2.0	194	96.0	73	23.3	19	6.1	228	72.8	63	22.5	32	11.4	199	71.1	3	2.4	31	24.8	100	80.0	

主婦の健康状態と運動行動・運動生活に関する研究

える。そして、毎日運動している者にその傾向が顕著であり、週単位・月単位で運動している者は、クラブ・サークルでの活動が、年単位で運動している者は、行事・教室での活動が特徴づけられるといえる。つまり、運動生活の場は、運動の活動状態によって特徴づけられると考えられる。

運動生活の場を健康状態との関係から図示したものが、図11である。

これによると、自由時活動は、不健康な高齢者に多く、クラブ・サークル活動は、健康な若い者に多い。そして、行事・教室での活動は、両者の中間の傾向を示しているといえる。

これらのことから、運動生活の場は、健康状態と年齢によって影響されているといえる。

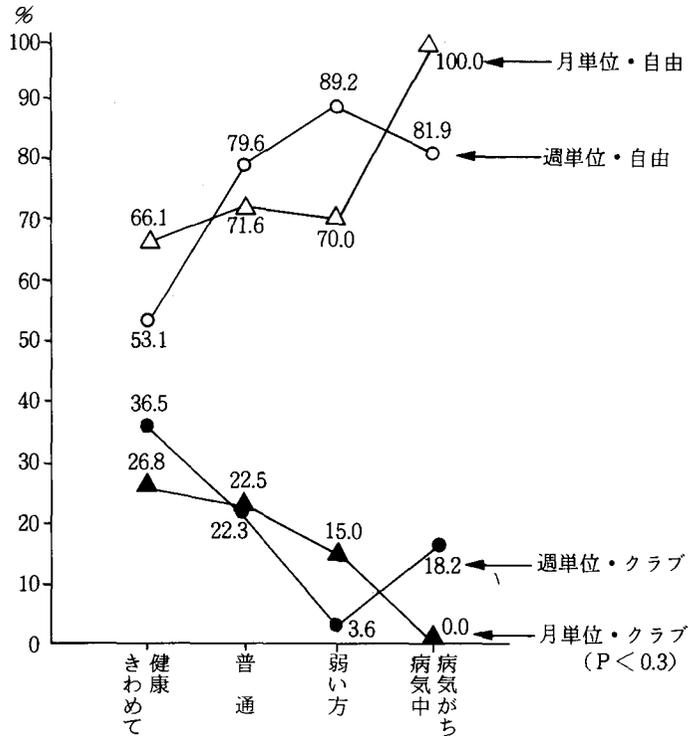


図-11 運動生活の場と健康状態

V. 研究のまとめ

主婦の運動行動・運動生活を健康状態と運動の活動状態、運動種目、運動の場所、そして、運動生活の場との関係から考察してきた。その結果を要約すると次のことがいえる。

1. 主婦の健康状態と運動の活動状態

- (1) 主婦の健康状態は、全体的に普通以上である。しかし、30才台と40才台を境界として、若い主婦は健康な者が多く、高齢な主婦は不健康な者が多い。
- (2) 主婦で運動している者は少ないが、主婦の運動の活動状態は、週単位・月単位の活動が中心である。そして、健康な主婦ほど継続的な活動も単発的な活動も共に多い。

2. 主婦の運動種目

- (1) 主婦の運動種目は、「日単位」がトレーニング的、「週単位」がトレーニング的>スポーツ的、「月単位」がトレーニング的・スポーツ的、「年単位」が野外スポーツ的であり、運動の活動状態によって特徴づけられる。
- (2) 主婦の運動種目は、どの活動状態においても、健康で若い者ほど積極的であり、健康状態と年齢に影響される。

3. 主婦の運動の場所

- (1) 主婦の運動の場所は、「日単位」が「家」,「週単位」が「地域」・「家」,「月単位」が「地域」,「年単位」が「地域」と自然的運動施設であり、運動の活動状態によって特徴づけられる。
- (2) 主婦の運動の場所は、健康で若い者ほど広がりが見られ、健康状態と年齢に影響される。
- (3) 主婦の運動の場所は、実施される運動種目との関連が大きい。

4. 主婦の運動生活の場

- (1) 主婦の運動生活の場は、未組織的な自由時活動がほとんどである。
- (2) 主婦の運動生活の場は、「日単位」が「自由時」,「週単位」・「月単位」が「クラブ・サークル」,「年単位」が「行事・教室」と、運動の活動状態によって特徴づけられる。
- (3) 主婦の運動生活の場は、不健康な高齢の主婦に「自由時」が、健康な若い主婦に「クラブ・サークル」が多く、健康状態と年齢に影響されると考えられる。

これらのことを踏まえて、体育・スポーツの経営体は、主婦の運動行動・運動生活の積極的な変容が期待できる手だてとして、健康状態や運動の活動状態との関連から、経営条件としての運動の場づくりの改善・充実が必要である。

(昭和56年8月31日受理)

引用・参考文献

- 注1 江刺正吾「スポーツの大衆化」,影山健他編,『国民スポーツ文化』スポーツを考えるシリーズ5 大修館書店 1977 PP. 359~378
- 注2 宇土正彦「体育管理学」現代保健体育学大系5 大修館書店 1975 P.101
- 注3 作野史朗「運動者」,宇土正彦他『体育管理学入門』大修館書店 1976 P51, 52
- 注4 作野史朗 前掲書 PP. 57~60
- 注5 品田龍吉「これからの体育経営のあり方」体育科教育 vol. 28 No 4 大修館書店 1980 P. 52, 53
- 注6 永田靖章他「主婦の健康状態と運動行動」に関する研究 日本体育学会第29回大会 発表プログラム 日本体育学会 1978 P353
- 注7 永田靖章 主婦の健康状態と運動行動に関する体育経営学的基础研究 第2回体育経営学会シンポジウム提案資料 1979
- 注8 永田靖章他 運動欲求の強い主婦の運動生活に関する研究 愛知教育大学体育教室紀要 5 1980 PP. 7~21
- 注9 寺澤健次他 主婦の健康状態と運動をめぐる行動に関する研究 愛知教育大学研究報告第30輯

永田靖章 市野聖治 中路恭平 川合勇治 岡部育世 高木奈緒美

1981 P.P. 19 ~ 35

注10 八代勉 「体育経営体」, 宇土正彦他『体育管理学入門』大修館書店 1976 P.P. 18 ~ 22

注11 宇土正彦 前掲書 P.57

注12 永田靖章 「プログラム・サービス」, 宇土正彦他 『体育管理学入門』 大修館書店 1976
P. 37

注13 織田信男 「エリア・サービス」, 宇土正彦他 『体育管理学入門』 大修館書店 1976 P. 23