

# 女性の健康生活について

— 運動経験の有無とその関係 —

太田 恭子

## 目 的

女性の健康生活について関連した研究は、日本体育学会などでも、多く発表されてきているが、今回は札幌市の婦人を対象にⅠ健康観、Ⅱ健康についての関心度、Ⅲ生活構造、Ⅳスポーツについての関心度などについて調査研究をし、その実態報告は共同研究のかたちで発表した。ここではさらにこの実態を一步進めて、運動経験の有無、即ち現在運動している人と現在運動していない人、さらに過去に運動経験のある人と、過去に運動経験のない人では、上記の内容について、どのような差異があるかを調べ、これらの調査を通し、女性が自己にあった健康生活をしていくために、どのような健康意識をもち、どのように生活構造を工夫し、適度な運動をしていくことが望しいか、その参考資料を得たいと考えた。

## 調査対象及び方法・人数

(対 象)

札幌市在住の婦人を地区別（主として都心部、団地、郊外）に分け、年齢別調査の必要から幼稚園、保育所、小学校、中学校、高等学校、各種学校などの児童生徒を通し、家庭で記入してもらった。

(方法及び調査月日)

・方 法 質問紙使用

・調査月日

予備調査 昭和45年3月1日～3月14日

本調査 昭和45年5月20日～5月30日

調査人数 配布約700名、回収約60%

本調査資料 278名（10代、50代、不記を除く）

統計は表1のように調査人数総合287名のうち、現在運動している人189名、現在運動していない人98名で行ない、さらにそれを過去に運動経験のある人と無い人に分けて考察したが紙面の都合、主として現在運動している人と現在運動していない人に分けて考察を述べていくことにする。

表1 調査人数

	項 目	総 合	
		N	%
現在運動している人	(1) 過去に経験ある人	85	29.6
	(2) 現在のみしている人	104	36.2
	(1)と(2)の計	189	65.8
現在運動していない人	(3) 過去に経験ある人	25	8.7
	(4) 現在のみしている人	73	25.4
	(3)と(4)の計	98	34.1
	調 査 実 数	287	

## 結果と考察

### I 健康観

#### (1) 健康状態の自覚

健康状態の自覚では表2の示すように、現在運動している人と現在運動していない人の差はあまり高く見られなかった。全体的に健康である人（よい、ふつう）が多く、現在運動している人では89.8%，現在運動していない人で84.6%と高かった。唯表に示されていないが、この中で、過去の運動経験の有無からみると、過去に運動経験のある人に、健康であると自覚している人が19.7%程度高く5%の有意水準が認められた。

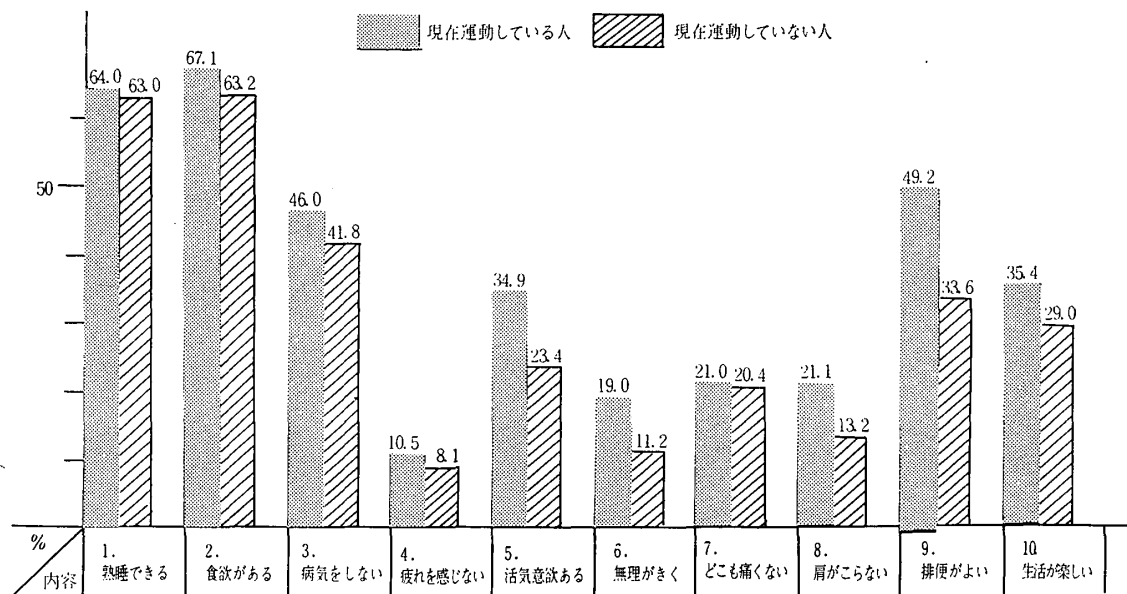
表 2

	調査人数	よ い		ふ つ う		悪 い	
		N	%	N	%	N	%
現在運動している人	189	41	21.6	129	68.2	19	10.0
現在運動していない人	98	17	17.3	66	67.3	15	15.3

#### (2) 健康であると感じている現象

健康であると感じている現象からみると、全体的にどの項目も現在運動している人のほうがよく出ている。なかでも、1.熟睡できる、2.食欲がある、3.病気をしないの項目は両方ともそれぞれ高く示しているのに比べ、5.活気意欲があるでは11.5%のひらきともって現在運動している人が高く出て、5%の有意水準が認められた。尚9.排便生理がよいの項目も15.6%のひらきをもち1%の有意水準が認められた。このことから現在運動している人は、精神的なものとして、5.活気意欲がある。生理的なものとして、9.排便生理がよいなどで差異を示した。特に5.活気意欲があるということは、主婦が家庭生活をしていく上、生活の支えともなる大切な項目であろう。

(図1) 健康であると感じている現象

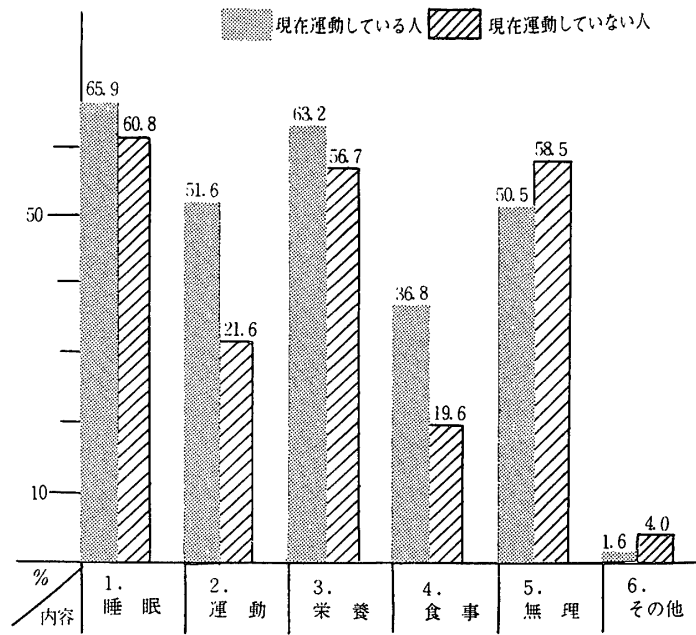


#### (3) 健康維持の工夫

これらの人を健康維持の工夫の状態からみると、全体的にみて、1.睡眠、2.運動をする、3.

栄養に気をつける, 4. 食事に気をつけるの項目では, 現在運動している人のほうが積極的傾向を示し, 4. 食事に気をつけるの項目では 1%の有意水準が認められた。唯現在運動していない人に, 5. 無理をしないことが, 健康維持の工夫と考えている人が 58.5%もいた。このことは当然のことだが, やや消極的な健康維持の工夫と考えさせられる。

(図2) 健康維持の工夫



(検定結果)

4. 食事  $\chi^2=8.75$   $\alpha=0.01$  以下で有意

## II 生活構造から

家庭婦人が一日をどのように過ごしているか, 実践記録として普通日として水曜日, それに土曜日, 日曜日の実態を, 家事労働, 生理時間, 職業時間, 余暇時間, 睡眠時間などからみたが, ここでは余暇時間の使い方とスポーツ及び身体活動時間との関係からみていくことにする。

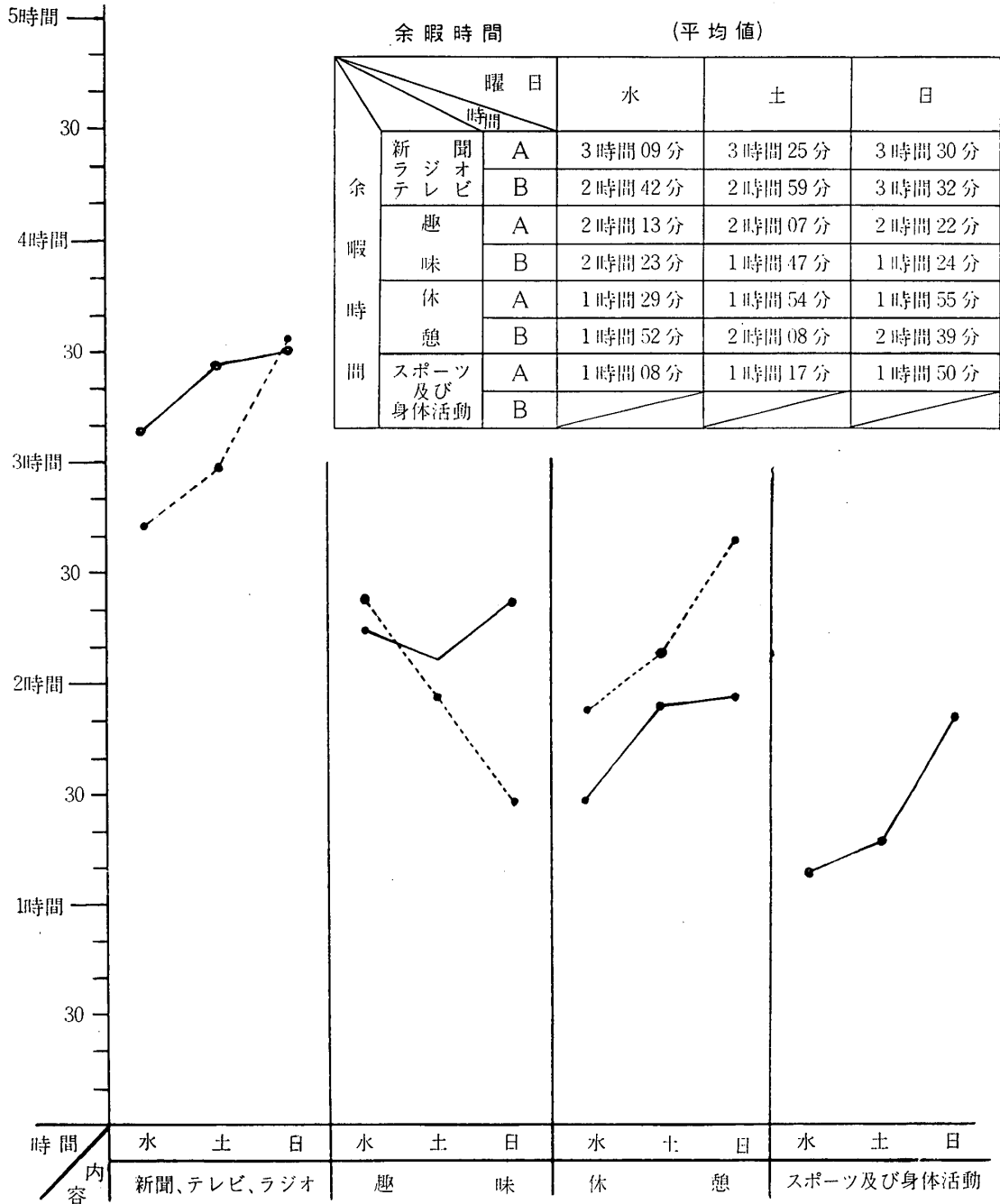
つぎに示す図3及び表は, その実態の平均値からの比較であるが, 新聞, ラジオ, テレビを見る時間は現在運動している人で, 水曜日で3時間9分, 土曜日で3時間25分, 日曜日で3時間30分で, 水曜, 土曜においては, 現在運動していない人より高く出ており, 日曜日において, 3時間30分とほぼ同じである。

趣味の時間も現在運動している人がやや高く出て2時間13分から2時間22分である。唯, 休憩時間において, その差が反対にあらわれ, グラフを見てもわかるように現在運動していない人のほうが, 休憩時間を多くとっていることになる。従ってこの調査では, 現在運動している人の身体活動時間は, 現在運動していない人との休憩時間との差から多くとられていることが判明された。

尚睡眠時間については, 現在運動している人は(水)7時間27分(土)7時間41分(日)8時間1分, 現在運動していない人(水)7時間41分(土)8時間3分(日)8時間15分とあり, ほぼ同じであるが, 現在運動していない人のほうが, やや多く睡眠をとっていることになる。

(図3) 生活構造から

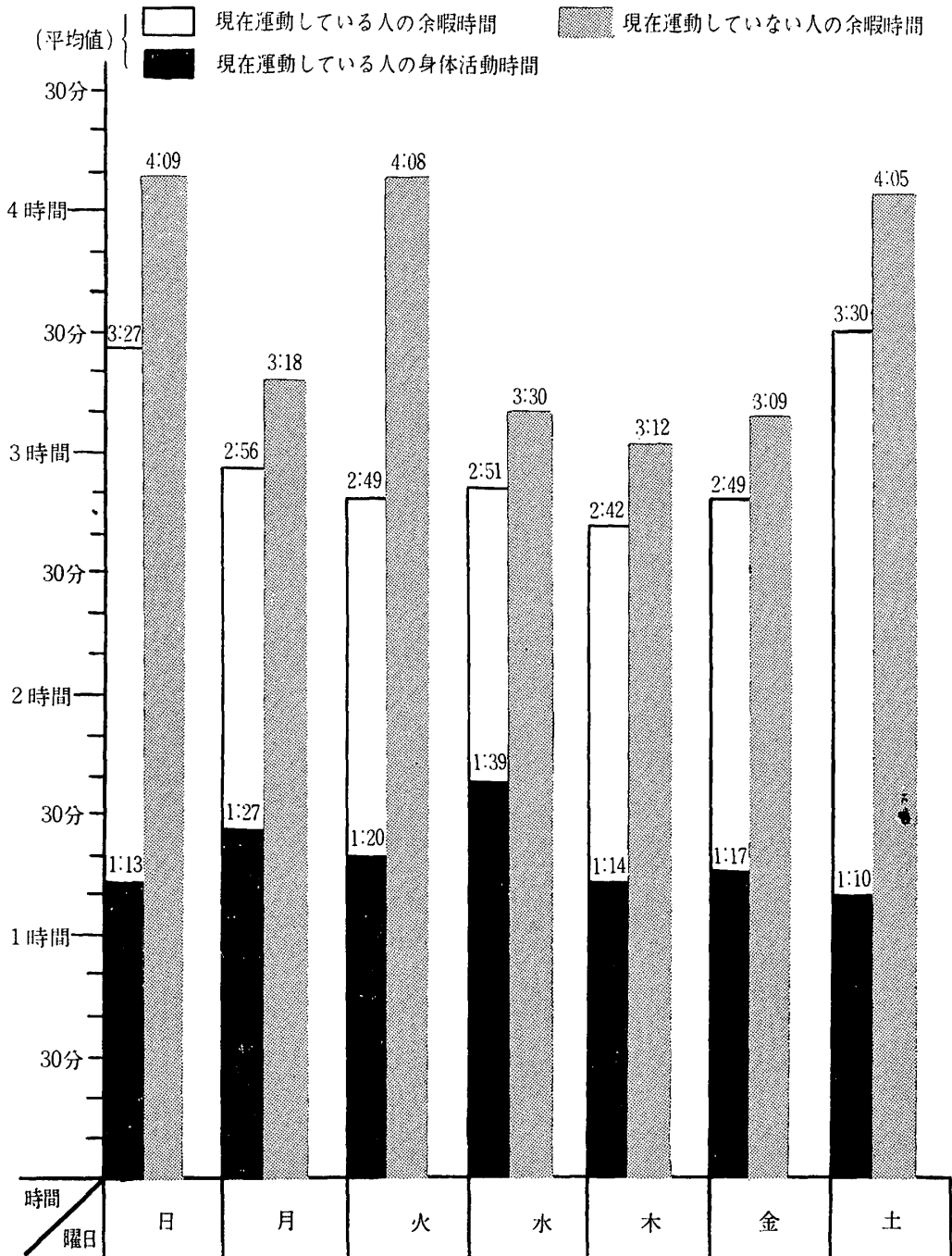
(1) 余暇時間 (平均値) —— 現在運動している人  
- - - - 現在運動していない人



さらに余暇時間とスポーツ及び身体活動の時間を一週間の実践記録から見たのが図4である。図でもわかるように、おもしろいことに、現在運動していない人のほうが余暇時間の平均値が高く、日曜、火曜、土曜においては、4時間9分、4時間8分、4時間5分と出ているのに比べ、現在運動している人の余暇時間は、水曜日で2時間51分、土曜日で3時間30分、日曜日で3時間27分と、現在運動していない人より、30分ほどの少ないひらきをもっている。尚グラフが示すようにその中で身体活動に平均1時間程度使っていることになる。従っ

(図4) 生活構造から

(2) 1週間の実践記録から



この調査では、現在運動している人は、現在運動していない人より少ない余暇時間の中で、1時間程度の身体活動をしていることになる。その内容は前の調査からみて、新聞、ラジオ、テレビを見たり、趣味の時間においては、むしろ時間的に高く出ていることからみて、休憩時間との差の中で身体活動をしていることになる。このことの可否は一概には言えないが、積極的生活行動の一面ともみられる。

表3は身体活動をしている人の一日の中での活動時間と種目事例を述べたもので、散歩、体操などが多く調査人数の65.5%の人が、このように工夫して身体活動をしているとみてよい。

表3 1日の中の身体活動の時間と内容(過去に経験ある人との比較)

※人数および内容は1週間の延人数と内容

	時間	20代(18人)		30代(22人)		40代(6人)	
		内容	計	内容	計	内容	計
1 現 在 運 動 し て い る 人	15 ~ 30	体操, ダンス, 散歩(6)	24	散歩(8), 庭いじり, バレーボール, なわと び, 美容体操, ラジオ 体操	64	散歩, なわとび	9
	1:00	ボーリング, 卓球, ダ ンス, 散歩, バレーボ ール	23	散歩(13), バトミント ン 庭いじり, 美体, 遠足 ゴルフ	40	散歩, 美容体操	10
	1:30	散歩, ボーリング, バ レーボール, 卓球, ダ ンス	8	散歩, バトミントン	3	バレーボール, 草とり	3
	2:00	テニス, バレーボール 卓球	7	散歩, 卓球, バレーボ ール,	12	バスケットボール, バ レーボール	3
	2:30	ボーリング	1	散歩, バレーボール, 美容体操	4		0
	3:00	散歩	1		0	よもぎとり	1
	3:30		0	散歩	2		0
	4:00	遠足, ゴーゴー	2	運動会	1		0
	4:30		0	遠足	1		0
	5:00		0	バレーボール(レクリ エーション)	1		0
2 現 在 の 人	15 ~ 30	散歩	5	散歩(12), 庭の手入れ, バトミントン, ラジオ 体操, 美容体操, バレ ーボール	32	散歩, 美体, バトミン トン	41
	1:00	なわとび, 散歩, ソフ トボール, ダンス, 美 容体操	14	美体, バトミントン, 庭の手入れ, 散歩, 体 操, バレーボール	32	サイクリング, バトミ ントン散歩, 花いじり 美容体操	12
	1:30	散歩, ボーリング	3	美体, 散歩	3	庭いじり, 体操, 散歩 美容体操	9
	2:00	体操, 散歩, バトミン トン, バスケット, ダ ンス, 庭いじり	8	バトミントン, 卓球, なわとび, 散歩	5	山歩るぎ, 庭いじり, 散歩, バレーボール, バトミントン	5
	2:30		0	牛乳配達	6	庭いじり, 散歩	2
	3:00	散歩	1	庭いじり, ピクニック	2	バレーボール, 散歩, 庭いじり	3
	3:30		0	散歩	1		0
	4:00	ハイキング, 竹の子と り	1	遠足	1	ハイキング	1
	4:30		0	遠足	1		0
	5:00	ハイキング, 遠足	1		0		0
7:00		0	登山	1		0	

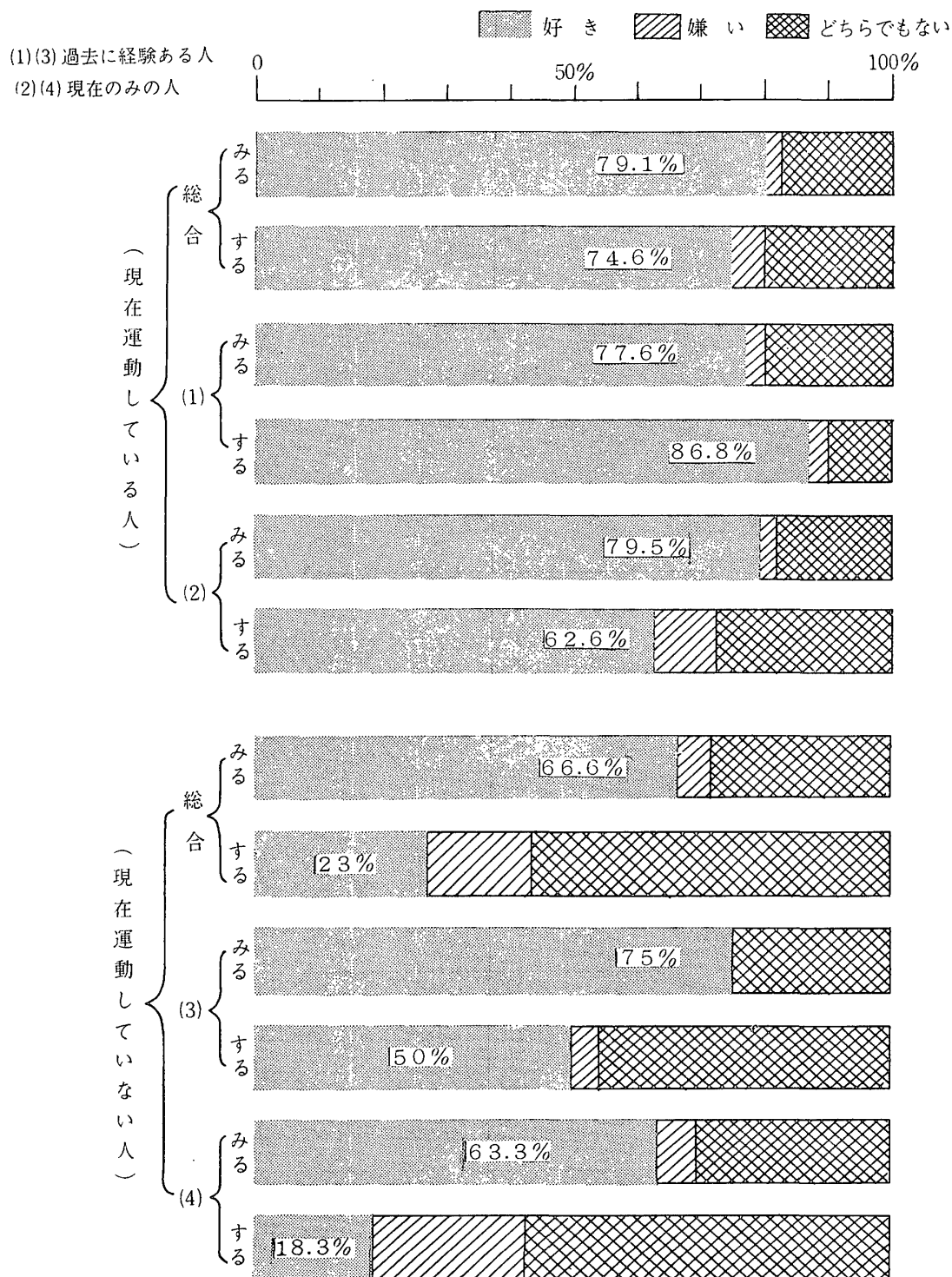
### Ⅲ スポーツについての関心度

つぎにスポーツについての関心度からその差異をみた。

#### (1) 運動の経験度と興味の大小

現在運動している人の総合と現在運動していない人の総合を図5でグラフで見ると、運動をみることの興味については90%の信頼性を示し、運動することの興味については1%の有意水準が認められた。即ちグラフの示すとおり、現在運動している人に、運動することの興味が高

(図5) 運動の経験度と興味の大小



いというあたりまえのことのようであるが、ここで証明された。現在運動していない人で運動することの好きな人は23%と少なくこれらの人はなんらかの理由で実施していないことになる。このことについてはあとで述べる。

尚これを過去の運動経験の有無でみると、過去に運動経験のある人は、ない人より、運動することへの興味が高く86.8%と24.2%も高く、現在運動していない人の中でも、過去の運動経験のある人のほうが、運動することへの興味が50%を示し31.7%のひらきをもち1%の有

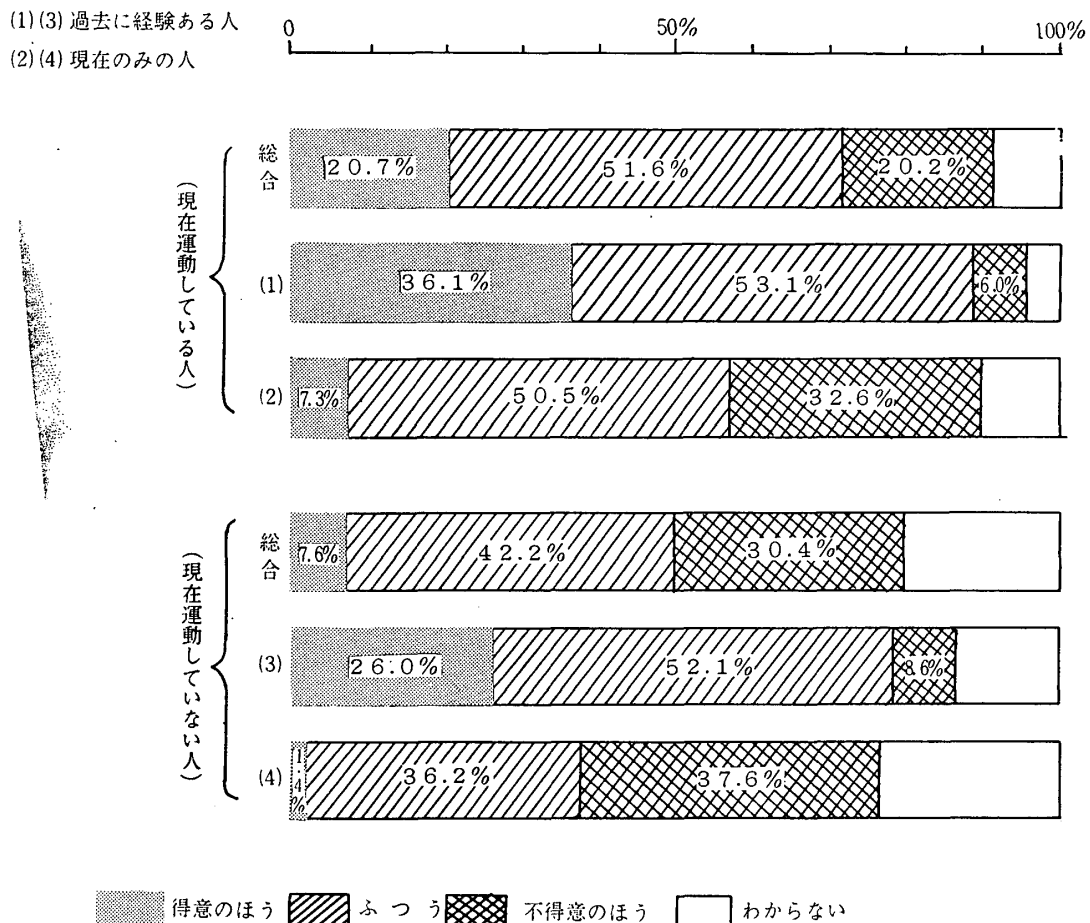
意水準が認められた。この結果グラフの示す実態では、運動をすることへの興味は、過去の運動経験及び現在運動している経験が大きく影響しているといいたい。運動の生物学的効果についてルー（Wilhem Rourx 1850～1924）の法則がある。

1. 身体は使わなければ弱くなる。
  2. 身体は適当に用いれば発達する。
  3. 身体は過度に使うと損傷する。
- これを適用しても、運動するという事に興味をもつことが大切と考える。

(2) 運動の経験度とスポーツ実技についての得意・不得意

図6は運動について、得意のほう、ふつう、不得意のほうという、自己の技術についての自覚を示したものであるが、現在運動している人に得意と感ずる人が多く、また過去に運動経験のある人に得意と感ずる人が多く、これらも1%の有意水準が認められた。この調査からも、本人の技術的自信というものに、また運動するという欲求を起させる内面性にも、運動の経験の有無が大きく影響しているということである。

(図6) 運動の経験とスポーツ実技についての得意・不得意



(3) 現在運動している人の実施度

表4は現在運動している人の実施内容で、調査人数287人の中の65.8%の人が現在運動していることになる。さらに表の示すように、過去に運動経験のある人と現在のみ運動している人に分け、週単位、月単位、年単位、シーズン単位と周期別に類別してその内容と人数配分をみた結果、週単位ではどちらも同じ割合で実施度は85.9%と高く、内容も類似なもので軽度



表 4

	週 ( ~ )		月 ( ~ )		年 ( ~ )		シーズン ( ~ )	
	種 目	総合	種 目	総合	種 目	総合	種 目	総合
(1) 過去の経験あり、 現在も運動している	ラジオ体操	21	ラジオ体操	1	ボーリング	24	スキー	35
	散 歩	18	散 歩	10	水 泳	25		
	美容体操	11	ゴ ル フ	1	ス ケ ー ト	15		
	バレーボール	6	バレーボール	6	散 歩	5		
	卓 球	4	ボーリング	3	卓 球	3		
	社交ダンス (ゴーゴー)	5	バトミントン	1	クレー射撃	1		
	ス ケ ー ト	1	卓 球	2	テ ニ ス	1		
	なわとび	2	社交ダンス	5	バレーボール	1		
	バトミントン	1	水 泳	1	登 山	2		
	ボーリング	2	歩るけ運動	1				
	ソフトボール	1	バスケット	1				
	水 泳	1						
		73 ( / )		32 ( / )		77 ( / )		35 ( / )
周期別割合	85.9		37.6		90.6		41.2	
(2) 過去の経験はないが現在 運動している	美容体操	26	散 歩	11	水 泳	31	スキー	24
	ラジオ体操	22	ボーリング	4	ボーリング	17	ラジオ体操	1
	散 歩	31	バレーボール	2	ス ケ ー ト	14	ハイキング	1
	バレーボール	4	テ ニ ス	1	卓 球	1		
	バトミントン	1	ス ケ ー ト	1	散 歩	4		
	社交ダンス (ゴーゴー)	1	社交ダンス	6	社交ダンス	1		
	なわとび	1	卓 球	1	バレーボール	1		
	バスケット ボール	1	水 泳	1				
	卓 球	1						
	水 泳	1						
	ス ケ ー ト	1						
	ボーリング	1						
		91 ( / )		27 ( / )		69 ( / )		26 ( / )
周期別割合	87.5		26.0		66.3		25.0	
検 定 結 果					**			

の運動として散歩，体操などが高く，月単位，年単位，シーズン単位では，過去に運動経験のある人の実施度が現在のみ運動している人より10～20%と高く，年単位では1%の有意水準が認められた。また全体として，週単位，年単位の実施度が高く，週単位では，85.9%～87.5

%を示し、年単位でも90.6%から66.3%を示していた。このことから、運動している人は、週単位では軽度なもので、年単位、シーズン単位などでは、スキー、スケート、水泳、ボーリングなどと、割合計画的に時間をとって行なわれる種目が見られた。尚その他は毎日実施している人には、散歩3人、ラジオ体操1人で少なく、運動は継続して行なうことが大切であるが実体としては、毎日少なくとも週単位の実施度が行なわれやすい状態であった。

(4) 運動効果について意識の変化

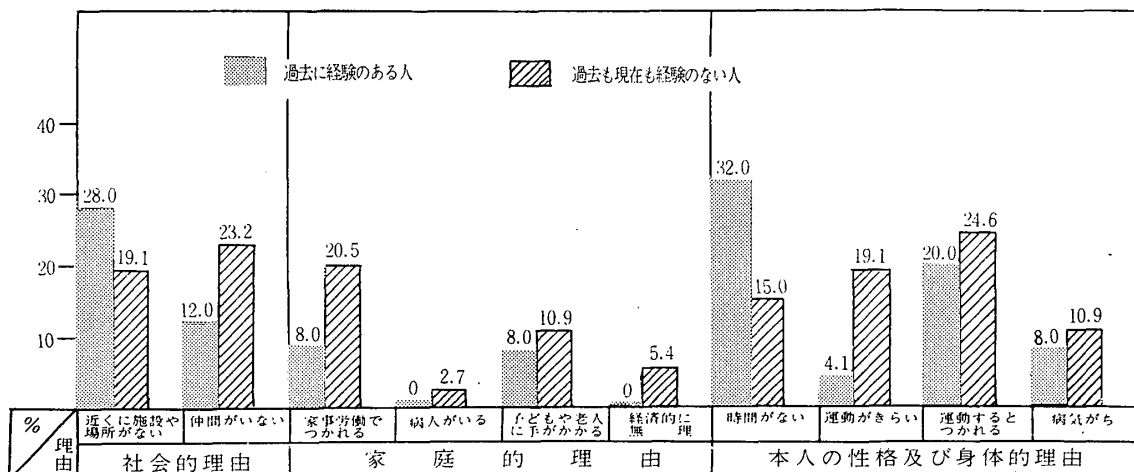
現在運動している人(昭和44年6月～45年5月迄の現在)の運動効果について、その意識の持ち方の変化を1.体重、2.体調、3.軟度、4.睡眠、5.食事、6.日常動作、7.疲労、8.性格、9.社交性、10.家庭内の雰囲気、11.身だしなみ、12.家計などの項目について調べた結果、全体としては過去の運動経験の有る人がやや高く効果があらわれ、さらに現在運動している人の総合で20%以上の(+ )の変化の傾向を示した項目は、体調・よい36%、軟度・柔かくなった34.3%、睡眠・よく眠れる47.1%、食事・食欲がある46.5%、性格・明るくなった25.8%、社交性・社会的になった22.2%、家庭内の雰囲気・なごやかになった29.7%、身だしなみ・気をつけるようになった25%であり、特に家庭内の雰囲気、なごやかになったの項目は5%の有意水準が認められた。このことは運動による心理的な効果を示しているともみてよい。

つぎに(-)の変化としては、家計・出費がふえた35.2%であり、現代社会の商業施設との関係からの現象とみられる。あまり変らない項目は体重で、変らないが61%で、減ったが13.1%、ふえたが6%であった。

(5) 現在運動していない人の理由

現在運動していない人は調査人数287人の中の34.1%で、その理由を社会的理由、家庭的理由、本人の性格及び身体的理由として調べたのが図7である。図でもわかるように、現在運動していない人の中でも、過去の運動経験の有無によってその理由が異っているようである。社会的理由として、施設がないので運動していない理由は、過去に運動経験のある人に稍多く、仲間がなくて運動していない理由は現在運動していない人に多い。家庭的理由では図2のように家庭が忙しくて運動できない人は20.5%と少なく、むしろ本人の理由としての、時間がおしい、運動がきらい、運動するとつかれる、などの理由で運動していない人がでてくる。即ち運動経験が過去にも殆んどないためか、興味もなく、自然運動がきらいになってくるとみてよい。

(図7) 現在運動していない人の理由



## (6) 自分に適した運動に対する考え方と事例

表 5

理 由	N	種 目 事 例
スマートで若くありたい	39	スキー, 美容体操, 水泳, ラジオ体操, テニス, バトミントン, ゴルフ, なわとび, 柔軟体操
簡単に覚える	22	バトミントン, バレーボール, スケート, 卓球, ラジオ体操
健康維持, 体力増進	19	散歩, 卓球, テニス, 美容体操, バスケット, 山登り
年令に適している	17	ダンス, ボーリング, 体操, バトミントン, 卓球, 美容体操
家族と気がるにできる	17	ハイキング, ボーリング, バトミントン, 卓球, スキー, テニス, 水泳, 体操
無理なく楽しんでできる	14	バレーボール, バトミントン, スキー, スケート, 卓球
小さな場所や家の囲りでできる	12	バトミントン, 散歩, ダンス
からだ全体を動かす	11	スキー, バレー, 水泳
機敏性を養う	10	卓球, バトミントン, バレー, ボーリング
過去に経験がある	8	バレーボール, バトミントン
好きだから	6	バレーボール, バトミントン
リズムにのって楽しく	4	体操, 美容体操
精神の鍛練になる	4	登山, マラソン
疲れが残らない	2	水泳, スキー, ボーリング, 柔軟体操
一人で楽しめる	2	スキー
肩こりがとれる	2	美容体操, 柔軟体操
下手だから	2	スキー, 散歩, 体操 (グループのもののはだめ)
健康に自信がある	2	バレー, バスケット, スキー
経費がかからない	1	バトミントン
腰が安定している	1	テニス
雑用が身体運動	1	
色々してみたい	1	
(延人数)	197	

表5は自分に適した運動に対する考え方とその運動事例であるが、大きな理由としては健康維持、楽しくできる、年令に適した運動ができる、家族で楽しめる、また女性特有のスマートで若くありたいなどがあげられ、さらにこれを年代別特徴からみると、20代では全身運動、心身の鍛練、敏歩性の養成、リズムカルな動きなどが理由としてあげられ、30代では食欲増進、よくねむれるなどがあげられ、40代では肩こりがとれる、暇があるなどの理由が特徴づけられる。

## ま と め

以上項目毎の考察をおえた。全体として先ず健康に対する本人の意識的自覚では、運動経験による差異はあまり認められなかったが健康であると感じている現象及び健康維持の工夫など

では、現在運動している人に、生理的現象ばかりでなく、精神的現象として、活気意欲があるなどがあげられたことは特徴づけられる。つぎに生活構造の中で、忙しい主婦はどの時間に、身体活動をしているのが多いかを調べた結果、現在運動していない人が休憩に使ったり、会話、訪問などに使ったりする時間の中で、平均値としては1時間程度の運動をしていることが判明された。さらにその実施度としては週期的に行なわれていること、また年単位では計画的に実施している人が多かったことになる。

つぎにスポーツについての関心度の調査からみると、一つは運動を積極的にする起因となっているものとして、運動経験の有無があげられ、それが運動への興味の大小、特に運動することへの興味、得意、不得意に対する自覚などに高く関連していた。これらは過去及び現在でも運動の経験が如何に大切であることを示すものであり、特に学校体育などは生活の中へ適用できるよう指導することが望ましいと考える。また社会体育の今後のあり方も一つの問題となってくるだろう。

他の一つは、健康づくりを意識的に肯定し、過去の運動経験にかかわらず、運動し始めた人も、全体の36.2% (104人)ほど出ており、これらの人の運動内容は軽度なもの、散歩、体操、バトミントンなどが多かった。今後は自分に適した運動事例とその理由にもあるように、目的をもって運動することが大切と考える。始めは散歩などのように小さな運動経験でもより発展的になり、スキー、水泳などを他の運動も気軽に行えるようになることを考える。

この調査を通してみても、現在運動している人は、各項目でも積極的であり、生活面でも工夫して健康づくりをしていることになる。ちょうど女子体育2月号に、一主婦の体力づくりの実践例が述べてあった。この主婦は家族ぐるみで一度スキーに出かけたことから発展して、日常生活の掃除、買物などは、そのトレーニングと考え、さらに発展して、家族ぐるみの水泳、テニス、ハイキングと家族が協力して楽しむことができるようになった。その中で大きな発見は、主婦の考え方一つで家庭の環境は大きく変わるということを示していた。即ち自分に適した運動選択も小さな目的からでも始めると、楽しい中で自己の健康管理ができるようになり、やがては家庭の健康管理ということに発展し、さらに楽しい明るい家庭からよい人間関係をうちたてていくことであろう。このように、健康生活の上で運動経験をもつことは大切であると実証されてきているが、どのようにもつかうことは、一般には本人の本質的な自覚にかかっている面が多いように推察されたが、今後への研究の余地は多く残されている。