

## スポーツ参加と従業員の生きがい

〇今野 守 田中鎮雄 増田 慧 小俣里知子 松村悦博 武田正司  
( 日本大学 )

### スポーツ参加 職場 スポーツする生きがい 緒 論

近年、職場における健康づくり運動の関心が高まってきたのは、従来のような余暇の増大に伴う余暇善用策ではなくなってきた。その背景には定年制の延長、従業員の高齢化、労働環境の合理化・省力化に伴う体力の低下、事故や疾病の発生率の増大、医療費の高騰、健康財政負担の増大など、企業をとりまく諸問題が山積してきているからである。このような現実をみても職場の従業員の健康づくりはもはや個人レベルの問題にとどまらず経営及び社会に関わる企業全体の大きな課題であるといえるにちがいない。このような状況から健康づくりの必要性を認めるにしても、体力テストや体育的行事の開催を中心とした従来の職場スポーツ 振興策では、もはや大きな効果を期待することはできないと考える。そこで日常的運動実施度の高い職場スポーツ 集団（クラブ）の育成にその期待がかかる。それはスポーツ 集団のもつ機能と役割は職場生活と相互に関連性が高いと予想されるからである。

以上の観点から、躍進めざましい自動車企業を対象とし、特に活発なスポーツ活動を推進しているS自動車株式会社に注目した。本研究は、当該会社におけるスポーツ参加と職場環境の評価・認知との関係を解明することを意図しつつ、それら従業員がスポーツに参加することによって、健康、体力等にどのような影響を及ぼしているかが明白にされる。

### 方 法

（対 象）静岡県浜松市S自動車株式会社本社従業員3500名である。サンプリングは、1500名（男子1000名、女子500名）を無作為に行つた。有効回収数1120、有効回収率74.7%であつた。

### （期日と調査方法）

昭和59年6月は、S会社の概要と職場スポーツに関する情報を会社関係者2名からできるだけ詳細に聞きとるよう努めたほか、関係資料の収集など行つた。

昭和59年7月は、質問紙法による調査を実施した。質問紙配布の手順は、当該会社労働組合に依頼し、各職場の組合支部委員を介して従業員に配布し、回収するという間接的方法をとつた。

### （調査内容及び分析方法）

スポーツクラブ参加者（参加群）と非クラブ参加（非参加群）に区分し、各項目と両群間にみられる差について分析した。表1は、クラブ参加と「健康」「体調」「生きがい」との相関を $\chi^2$ 検定による有意差で表わしたものである。さらに「運動・スポーツすることが生きがいのひとつ」（生きがい群）とする者と、「運動・スポーツすることが生

きがいとは言えない」（非生きがい群）に区分し、「健康」「体調」「体力」に対する両群間の差を $\chi^2$ 検定で示したものが表2である。今回は特に男子従業員を中心に分析した。

### 結果と考察 （年齢構成）

参加群の年齢構成は、20～29才が43.0%、次で30～39才が28.2%、40～49才が16.2%であるのに対し、非参加群は30～39才が29.3%、20～29才が27.0%、40～49才が23.8%の順になつている。このことから、参加群の年齢が低い傾向を示していることが理解できる。

### （職場体育的行事への参加状況）

職場における「健康マラソン」「駅伝大会」「スポーツ大会」などの体育的行事への参加は、いずれも参加群の方がよく、特に「スポーツ大会」への参加は積極的であることが明らかである。

### （地域における、スポーツクラブや体育的行事への参加状況）

町内や市町村を単位した地域におけるスポーツクラブへの参加は、参加群が約半数の者が参加しているのに対し、「非参加群」は $\frac{1}{4}$ である。

地域によつて催されるスポーツ教室や大会などへの参加は「参加群の方に積極性を認めることができる。

### （運動実施頻度）

日常生活における運動・スポーツの実施についてみると、参加群は「週1回」又は「月1～2回」が60.6%、「週2～3回以上」が16.5%であるのに対し、非参加群は「ほとんどやらない」者が58.2%と多いのが目立つ。

### （健康・体調・体力等の自己評価）

健康の自己評価については、表1にみる通り「健康に自信がある」と回答したものが、参加群30.0%、非参加群19.9%と示す通り参加群の方が有意に多い。体力感については、体力のある方と回答した者が参加群は37.5%、非参加群は22.9%と参加群の方が体力に自信をもっているのに対し、「体力のない方」と回答した者は非参加群に多いのが特徴的である。また体調感についても、参加群に体調がよい方と回答するものが多い。

上にみたとおり、参加群の方が健康・体調・体力のいずれについても、自己評価が高いことが明らかである。さらに参加群は、「運動・スポーツをすることが生きがいのひとつ」であるとするものが非参加群に比べて多いことも見逃せない。

### （運動・スポーツする生きがいと健康・体調・体力の関係）

「運動・スポーツすることが生きがいのひとつ」である

とする生きがい群の方が「健康」「体力」「体調」など評価がいずれも有意である。特に「体力」に対する自信は非生きがい群に比べて、その傾向が強いことが明らかである。

上にみた結果から、概要次のようなことが明らかになった。

1. スポーツクラブ参加者は、年齢が特に20～30才で構成されている。
2. クラブ参加者のスポーツ活動は、クラブ内の活動にとどまらず職場の行事はもちろんのこと地域のクラブや行事への積極的参加も同時に認められ、しかもスポーツ実施の頻度も高くなるほど、その活動の拡大・多様化する傾向が認められる。

3. スポーツクラブへの参加は、「健康」「体調」「体力」などについての認知水準を高め、健康維持増進や体力向上して効果的に機能していることが推察される。

4. スポーツクラブ参加は、上にみる身体的効果のほか、当然のことながらスポーツする生きがいとも関連が強く、スポーツクラブ参加に伴い、さらに別な次元への波及効果が示唆される。  
 今後は、さらにクラブ参加による諸効果についての分析を試みる一方、クラブ参加と職場集団との関連分析をする所存である。

表1 スポーツクラブ参加者の健康、体調、体力等

	参加者	非参加者	$\chi^2$ テスト
健康に自信がある	83 (30.0)	121 (19.9)	$\chi^2 = 13.02$ P < 0.001
その他	194 (70.0)	486 (80.1)	
体力のある方	104 (37.5)	139 (22.9)	$\chi^2 = 25.55$ P < 0.001
普通	148 (53.4)	362 (59.5)	
体力のない方	25 (9.0)	107 (17.6)	
体調がよい方	142 (51.4)	252 (41.4)	$\chi^2 = 7.69$ P < 0.01
その他	134 (48.6)	356 (58.6)	
運動やスポーツが生きがいのひとつ	192 (69.3)	296 (48.8)	$\chi^2 = 32.48$ P < 0.001
運動やスポーツが生きがいとは言えない	85 (30.7)	311 (51.2)	

( ) 内%

表2 運動・スポーツする生きがいと健康、体調、体力の関係

	運動・スポーツが生きがいのひとつ	運動・スポーツは生きがいとは言えない	$\chi^2$ テスト
健康に自信がある	133 (27.3)	70 (17.7)	$\chi^2 = 11.33$ P < 0.001
その他	355 (72.7)	326 (82.3)	
体力のある方	171 (35.0)	72 (17.6)	$\chi^2 = 40.93$ P < 0.001
普通	267 (54.7)	243 (59.6)	
体力のない方	50 (10.2)	83 (20.3)	
体調がよい方	243 (49.9)	151 (38.0)	$\chi^2 = 12.46$ P < 0.001
その他	244 (50.1)	246 (62.0)	

( ) 内%