

〈研究資料〉

ウォーキングの実施に関する主体要因の検討

～ウォーキングの種目特性に着目して～

高峰 修* 守能 信次*

**Examining Individual Factors Concerning “Walking”
as Physical Activity :
Considering Specific Characteristics of Walking**

Osamu TAKAMINE*, Shinji MORINO*

Abstract

In current Japanese society, many middle-aged and elderly people engage in “walking” for some physical activity. There is some research about this new phenomenon but no study have focused on the walkers themselves. The purposes of this study are: 1)to clarify the specific characteristics of walking recognized by the walkers; 2)to investigate the key individual factors of the walkers; and 3)to suggest some hypotheses concerning the relations between individual factors and engagement in walking.

Interviews with 50 middle-aged and elderly walkers were conducted, and their comments were summarized into individual factors.

Walkers defined walking as an activity which 1)contributes to physical health; 2)is safe; 3)doesn't make one out of breath; 4)competitiveness is not so important; 5)is conducted easily; 6)offers a chance to experience nature and communicate with other people; and 7)doesn't need special skills. There were three individual factors in walking: a)attitude toward sports, b)career in sports, and c)physical health. Then, three specific cases were discussed, and the positioning of the walking characteristics and individual factors were shown in each of these cases.

Through examination of the relations between the individual factors and the specific characteristics of walking, three hypotheses were suggested:

- ① Not just those with a positive attitude toward sports activities but even those with a negative view of them engage in walking.
- ② People who have never engaged in exercise or sports till now, sports dropouts, or those who transferred from other sport, engage in walking.
- ③ A keen awareness of health and good health habits are related to engaging in walking.

Key Words: Waking Characteristics, Sports Attitude, Sports Career, Physical Health.

*中京大学 Chukyo University

【抄録】

今日の社会においては、多くの中高年齢者が様々な形でウォーキングを実施している。人々がウォーキングを行なう理由についてはいくつかの解釈がなされているが、それらはウォーキング実施者に着目したものではなかった。本研究ではウォーキング実施者を調査対象とし、彼らによって認知されているウォーキングの種目特性を明かにすることを目的とする。また、ウォーキング実施者の主体要因を探り、それら主体要因とウォーキング実施の関連についての仮説を構築する。

ウォーキング実施者50名を対象とする自由面接を実施し、対象者のコメントをまとめた。ウォーキング実施者はウォーキングの種目特性として1) 身体的な健康に貢献、2) 安全性、3) 苦しくない、4) 競技性がない、5) 手軽さ、6) 自然や人とのふれあい、7) スキルを必要としない、という7つの側面を認知していた。ウォーキング実施者の主体要因についてはa) 運動・スポーツに対する態度、b) スポーツ経歴、c) 健康の重要性の認知、の3要因にまとめた。さらに3つの事例をあげ、ウォーキングの種目特性と3つの主体要因がそれぞれの事例においてどのように位置づいているのかを示した。

3つの主体要因とウォーキング実施の関連を検討することによって、次の3つの仮説が示された：

- ①運動・スポーツに対して積極的な態度を持つ人ばかりではなく、消極的な態度を持つ人もウォーキングを実施している。
- ②これまで運動・スポーツを実施してこなかったり“ドロップアウト”していた人、あるいは“トランスファー”する人が、ウォーキングを実施している。
- ③健康に関する意識の高さや具体的な健康習慣の実行が、ウォーキングの実施と関係している。

キーワード：ウォーキングの種目特性、
運動・スポーツに対する態度、
スポーツ経歴、健康

1. はじめに

建設省による「ウォーキングトレイル事業」(1996年)や文化庁による「歴史の道百選」(1996年)、あるいは省エネルギー・地球温暖化防止にもたすウォー

キングの効果に着目し、ウォーキングの実施を促そうという環境庁の「アルコール運動」推奨事業(1997年)など、国民のウォーキング実施を推奨したりその環境整備を進める事業が関連省庁によって積極的に展開されている。このような事業推進は、近年におけるウォーキング実施者の数的増加とウォーキングの注目度の高まりに対応したものであろう。ウォーキングは、平成9年の総理府「体力・スポーツに関する世論調査」において31.8%の実施率を占め「この1年間に行った運動・スポーツの種目」の第1位となり、さらに「今後行いたい運動・スポーツの種目」においても第1位を占めている²⁵⁾。こうした、特に中高年齢者を実施主体としてウォーキング実施者が増加している現状は他の調査²⁴⁾²⁸⁾によっても確認されており、非常に興味深いものがある。なぜ、これだけ多くの人々がウォーキングを選択し、実施し始めているのだろうか。

現代社会におけるこのようなウォーキングの流行に応え、あるいはそれを更に促進するかのようウォーキングに関する入門書が多数出版されているが^{34) 6) 18) 19) 23)}、そこでは概してウォーキングという身体活動が健康に貢献する点が強調されており、またそれらの記述を裏付ける研究成果も得られている⁹⁾¹⁶⁾。さらには身体的健康状態の改善に及ぼすウォーキングの効果をジョギングの効果と比較した研究¹⁰⁾¹⁵⁾も行なわれており、それらの研究から得た生理学的・バイオメカニクスの知見を基にして、ウォーキングは、身体的健康状態の改善を主目的とする身体活動としてジョギング・ブームの延長線上に位置付けられている⁶⁾。

他方、人々がウォーキングを行なう理由は現代社会の変容との関連からも論じられており、そこではウォーキングは、現代の競争社会・管理社会において生じたストレスを解消する手段として解釈されている²³⁾³⁴⁾。例えば藤原²⁾は、機能と構造が複雑化しつつある現代社会においてコミュニケーションを確保する重要性を説き、ルール性と競争性の乏しいウォーキングにその可能性を見出し出している。

以上、ウォーキングの流行に関する数少ない解釈をまとめると、そこでは概して、ウォーキングという身体活動の持つ種目特性が強調されている。それらは第一に、ウォーキングがエアロビクス運動であり、呼吸循環系機能の向上や体脂肪の減少、つまりは身体的健康の維持・増進に貢献する点、第二に他の種目と比べ

て運動強度が相対的に低いので、障害発生の可能性が低く主観的な苦しさを伴わない点、第三として、ウォーキングにはルール性と競争性が乏しく、それ故に非管理的であるという点にまとめることができる。そして、これらウォーキングに備わる特性が実施者に対しては誘因として作用していることによって、ウォーキングが流行していると説明されてきた。

社会においてある行動・思考様式が流行する条件を、川本¹²⁾は「流行それ自体の条件」と「社会的条件」に区別しているが、上述のウォーキングの種目特性は前者の「流行それ自体の条件」に該当する。川本の区分は多種多様な流行減少に普遍的な条件を示したものであるので、そこでは流行を採用する主体側の条件が勘案されていないが、個々の流行現象を取り上げた場合、そこには流行それ自体の特徴と同時にその流行を採用する主体側の特徴も見い出されるはずである。主体側の条件と流行それ自体の条件は表裏の関係にあり、またそれらは社会的条件とも相互関連を持っている。これらの条件のうち、ある流行を採用する主体側の条件は対象が明瞭であるだけに実証することが可能である。したがってある流行現象の背景を分析する場合、主体側の条件に着目し、それらと流行それ自体の条件・社会的条件との関連を検討する接近法が有効であると考えられる。このような接近法は、これまでに生じた数々のスポーツの流行を対象とする研究^{218) 26) 32)}においては採られてこなかった(注1)。

本稿ではウォーキング実施者に焦点を当て、これまでに説明されてきたウォーキングの種目特性が彼らにどのように認知されているのかについて確認する。そして今後の実証的研究につなげるための仮説を構築するという視点に立ちながらウォーキング実施の主体側の要因を探り、それら主体要因とウォーキング実施との関連について、ウォーキングの種目特性という観点から検討することを目的とする。

2. 研究方法

(1)調査方法

個々のウォーキング実施者の主体要因については、ウォーキング大会参加者を対象として大会参加という側面については若干検討されているが、“ウォーキングを実施する”ことそれ自体については取り上げられておらず、また、各地域の歩こう会などで、あるいは

街中で個人的にウォーキングを行なっている人々はこれまで研究対象にはされてこなかった。したがって、様々なかたちでウォーキングを実施している人々の主体要因については白紙の状態からそれらを探る必要性があり、調査方法としては、現在ウォーキングを実施している人々を対象とした自由面接法によるインタビュー調査を選択した。調査期間は①1996年4月7日から1997年3月14日まで、ならびに②1997年10月13日から同年11月3日までの2期間である。調査対象は両期間を合わせて50名であり、彼らは全国規模のウォーキング大会参加者18名(36%)、静岡県掛川市を活動の拠点とする歩こう会の会員16名(32%)、愛知県豊田市に在住し、同市内で個人的にウォーキングを実施する人々16名(32%)によって構成される(注2)。調査対象の属性は男性20名(40%)、女性30名(60%)であり、年代別にみると20歳代2名(4%)、30歳代3名(6%)、40歳代8名(16%)、50歳代18名(36%)、60歳代13名(26%)、70歳代6名(12%)である。インタビュー調査は大会や月例会など基本的にウォーキング実施場で、場合によっては機会を改めて対象者の自宅で実施され、一人あたり10分から2時間かけて行なわれた。自由面接法は「あらかじめ厳格にきめられた質問によって面接するのではなく、相手に応じ状況に応じて、自由に質問を変更する面接法」³³⁾であるが、期間①においては本稿の課題の焦点となる「ウォーキングを始めたきっかけ・選択した理由」について、期間②ではそれに加えて「過去と現在の運動・スポーツ経験」について、全ての対象者に対して質問するように配慮した。調査の内容はテープレコーダを用いて記録した。

(2)分析方法

インタビュー調査における記録は調査後に文章化し、本稿の解釈の鍵となるコメントを取り出し整理した。整理に際してはKJ法¹¹⁾(注3)の手順に従ってコメントを編成し、グループ化して、インタビュー調査を通じて見つけ出された要因とそれらの関連をまとめた。また3つの事例を取り上げ、それらの要因が実際の事例の中でいかに位置付けられているのかを示した。最後に、以上のように探索された要因の妥当性と要因間の関連について先行研究をふまえながら検討し、ウォーキング実施の主体要因に関する仮説の構築を試みた。

3. 結果

(1) 要因の探索

ウォーキング実施者のコメントにみるウォーキング種目特性をKJ法を用いてグループ化し、その結果を図1に示した。これまでにさまざまな説明がなされて

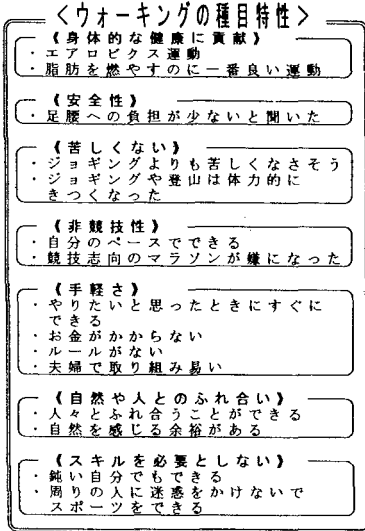


図1. ウォーキング実施者に認知されているウォーキングの種目特性

きた<ウォーキングの種目特性>であるが、それらの特性は、ウォーキングがエアロビクス運動であり脂肪を燃やすので《身体的健康に貢献》し、運動強度が相対的に低いのでジョギングや登山よりも《苦しく》なく、足腰への負担が少ないので《安全》であり、《競技性が無い》ので自分のペースで行なうことができるという側面について、実際にウォーキング実施者に認知されていた。他には、いつでもどこでも実施できて費用もかからないなどの《手軽さ》や、息苦しくならず競技性が無いが故に《自然や人とのふれ合い》を持つことができる点が挙げられた。そして最後に、ウォーキングは運動能力が劣っている自分にも実施でき、しかも競技ではないために周りの人に迷惑をかけずに行なえるという、《スキルを必要としない》という特性が浮かび上がった。

ウォーキング実施者の主体要因を表すと考えられるコメントを、やはりKJ法によってまとめ、それらの主体要因とウォーキングの実施の結びつき、さらにそれらの関連を説明するウォーキングの種目特性を図2に示した。ウォーキング実施者の主体要因としては①運動・スポーツに対する態度、②スポーツ経歴、③健康の重要性の認知、の3要因にまとめることができた。

現在のウォーキング実施者の特性ともいうべき主体要因としては、まず<運動・スポーツに対する態度>を挙げることができる。この要因は消極的・積極的の2側面を持つ心理的要因であると考えことができ、運動やスポーツに対する積極的な態度だけではなく、体育の授業や運動それ自体が嫌いという消極的な態度についてのコメントもみられた。

<運動・スポーツに対する態度>と関連する要因として<スポーツ経歴>がある。スポーツ経歴とはすなわち、個々人の人生における運動・スポーツの実施経験とその継続性を、スポーツ種目やその変更も含めた総体としてとらえるという考え方である¹³⁾。ここではスポーツ経歴を、過去と現在という2つの時期における運動・スポーツ実施経験と実施種目としてとらえた。過去の運動・スポーツ経験に関しては、これまでにさまざまな時期にさまざまなスポーツ種目を消極的に行なってきた人と、学校卒業後はまったく実施してこなかったという人がある。過去と現在における運動・スポーツ実施経験と実施種目の組み合わせにはいくつかのパターンを想定できるが、実施種目に着目するならば、以前実施していた別の種目からウォーキングへと種目変更をする“トランスファー”¹⁴⁾という流れを想定できる。

最後に<健康の重要性の認知>を挙げることができる。これは、対象者自身の疾病・傷害経験に基づいていたり、本人自身ではないものの周りの人の疾病経験や医療従事者のアドバイス、あるいは単に漠然としたものであったりする身体的健康面での不安という認知レベルの要素によって構成される。そしてこれらの要素から影響を受けて、健康に対する意識が高まるという状態である。

(2) 事例の提示

ウォーキングの種目特性と3つの主体要因によって、多くの人々がウォーキングを実施し始める背景を説明することができる。種目特性と主体要因3要因の関連については後に述べることとし、ここではこれらの要因がそれぞれの事例の中でどのように位置付けられているのかを示すために、3つの具体的な事例を挙げる(注4)。これらの事例を選択する際には、インタビュー調査の内容が質・量共に充分であることと、図2に示した主体要因とウォーキング実施との関連を不足なく

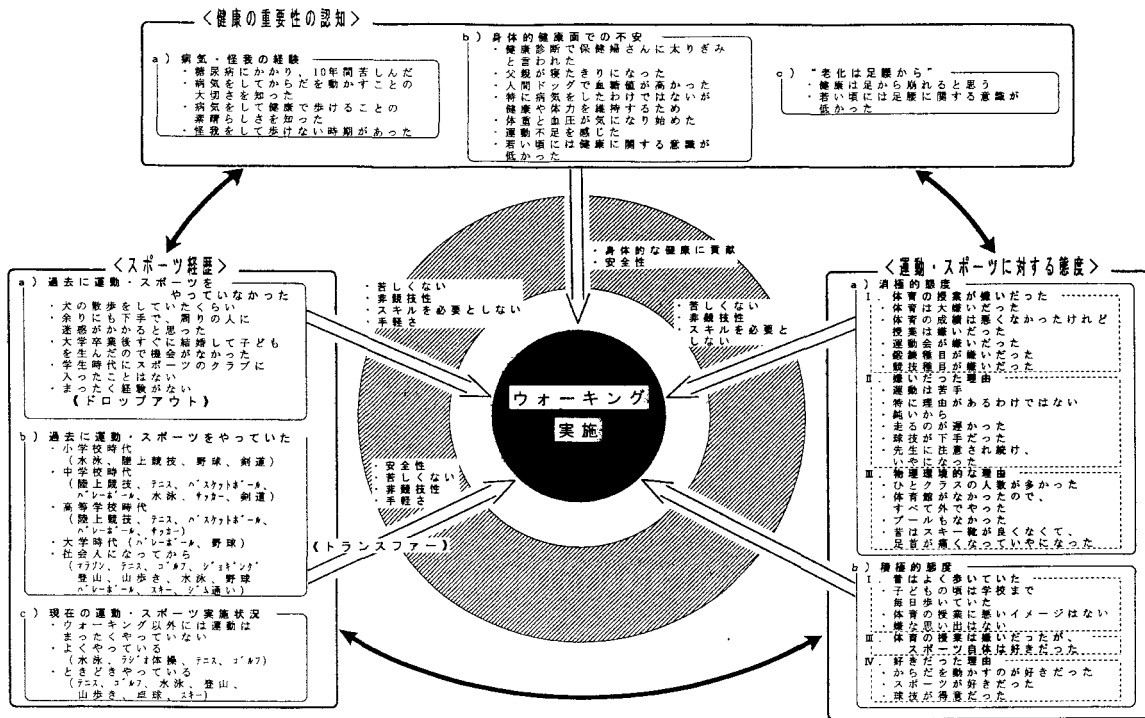


図2. ウォーキング実施に関わる種目特性と主体要因の関連

説明できることを考慮した。以下の事例において、「」内の文章は対象者のコメントである。主体要因である<運動・スポーツに対する態度>は<態度>と、<スポーツ経歴>は<経歴>と、<健康の重要性の認知>は<健康>と省略して、それぞれ該当する記述部分に挿入した。また、ウォーキングの種目特性に関する記述については《 》を用いて示した。

【事例1：40歳代・女性・個人的にウォーキングを
実施・ウォーキング歴1年半】

「自分は運動神経が鈍い」という自覚を持っており、学校時代の体育の授業は「どちらかという嫌い」であったが、スポーツ自体にはそれほど消極的な態度を持っていない<態度>。「スポーツをやるような環境に育ってこなかった」という理由によって、学生時代・社会人になってからを通じて運動・スポーツ経験をまったく持たない<経歴>。

ウォーキングについては、1年半くらい前から平日は毎日1時間ほど行っている。ウォーキングをする時は近所の主婦と二人で行なう。始めたのは「運動不足を感じた」からであるが<健康>、特に疾病その他を経験したわけではない。パートの仕事をしているの

で他のスポーツをやりに出かける時間が無く、ウォーキングは「家事の合間を見つけてすぐにできる」し、何よりも「お金がかからないから主婦にはもってこいのスポーツ」だと言う《手軽さ》。確かにウォーキングをするにあたってわざわざ着替えたという様子はなく、普段着に運動靴と懐中電灯という出で立ちであった。また「この歳になって（他のスポーツの：著者補足）やり方とかルールを教えてもらおう気にはならない」点も、ウォーキングを選んだ理由になっているようである《手軽さ》。

【事例2：71歳・男性・歩こう会会員・
ウォーキング歴9年】

小学校では野球に熱中し、中学校では弓道部に所属、学校でただ一人初段をとる。海軍に入隊し、そこでグライダーも経験する。戦後、勤め始めてからは陸上競技400mや卓球をやり、ブーム時にはボーリングを年間1,000ゲームこなした<経歴>。39歳の時に糖尿病にかかり10年間苦しんだが<健康>、リハビリテーションの一環として50歳の時にジョギングを始めた。糖尿病は1年間くらいで治るが、その後もジョギングに熱中し青梅マラソンに参加し、6年間に渡って完走する。

62歳で定年退職して再びからだを鍛えようとするが、「自分は歳だし、無理をしないほうがよい」「年寄りにはウォーキングが最適」だと思いウォーキングを始める《安全性》。頻度としては毎日早朝に2時間ほど歩き、体調が良いと思った日には軽くジョギングをするようにしている。また数カ月に1回ほどゴルフもやる<経歴>。

【事例3：56歳・女性・ウォーキング大会参加者・
ウォーキング歴3年】

特に「走る」ことが苦手であり「跳んだり跳ねたりばかりの体育は嫌い」だったが、きょうだいスポーツをやっていたこともあり「他の人がスポーツをするのはなんとも思わない」し、「見るのは好き」である<態度>。高校を卒業する頃から山歩きを始め、それ以来「数カ月に1度、空いても半年に1度」は山登りに出かけており、40年ほど継続的に続けている。最近では「ネパール側からエベレストを」歩くなど、海外トレッキングの経験も2回ほど持つ<経歴>。

ウォーキングを始めたのは3年ほど前のことであり、それ以来ほぼ毎日、1回に50分間（距離にして4Km）歩いている。ウォーキングを始めたのはあくまでも「山歩きのトレーニング」のためにであり、それも体力的な衰えを自覚したからではなく現状維持を目標としている。ジョギングではなくウォーキングを選択したのは「走るのが苦手」だからであり《苦しくない》、また「山歩きのためには走る必要がないと思った」からである。ウォーキング以外の運動・スポーツ活動としては、やはり3年ほど前からテニスを（週2回）、5年ほど前からスキーを（年2～3回）始め、現在に至っている<経歴>。

4. 考察

3つの事例の中に見たように、各要因はすべての対象者と同程度の関わり合いを持っているわけではない。ある対象者は一つの要因とは関わりが深く、他方別の要因とはそれほど関わりを持っていない。また、ウォーキングの複数の種目特性それぞれは、人によって重要度が異なっている。

次に、ウォーキング実施者の主体要因3要因に関連する先行研究を概観しながら、それらの要因と<ウォーキングの種目特性>との関連について検討を加える。

本稿において、<運動・スポーツに対する態度>は

主として学校体育授業に対する好悪によって形成され、さらに消極的な態度は「運動は苦手」「鈍いから」「走るのが遅い」「球技が下手」など、体育の授業場面における身体能力面での劣等感とその原因となっている傾向がある。このことは、いわゆる体育嫌いの研究⁵⁾²²⁾においても認められていることであり、体育の授業における不快経験が生涯スポーツの非実施に影響を及ぼすことを示唆している報告³¹⁾もある。また、菊¹³⁾は、現在の中高年齢者が運動・スポーツに対して持つ価値観とスポーツ実施場面における行動様式を、学校体育における教育目標の世代による違いという観点で説明している。これらの研究や報告に見られるように、運動・スポーツに関する態度と行動の関連については、その一部分が各時代の学校体育の教育目標や、そこで各個人の具体的な経験から影響を受けていると考えられている。他方、このような運動・スポーツに関する態度と行動の関連について、徳永²⁹⁾は社会心理学的な接近法をとっているが、そこから読み取れることは、少なくとも運動やスポーツに対する態度が消極的な人は将来的にも運動・スポーツを実施しないであろうということである。したがって、<運動・スポーツに対する“消極的な”態度>を持つ人々は、<スポーツ経歴>において運動・スポーツから“ドロップアウト”（注5）していたか、あるいは全く経験を持たない人々であると考えられる。ところが本稿はウォーキング実施者を対象としており、つまり運動・スポーツに対して消極的な態度を持ち、これまでそれらの実施から距離を置いていながらも、現在、実際にウォーキングを実施しているという人の存在が目される。

このような人々においては、《苦しくない》《非競技性》《スキルを必要としない》の3つの種目特性がウォーキング実施の誘因として有効に作用していると考えられる。つまり、これらの種目特性の中にある《苦しさ》《競技性》《スキル》は、特に運動・スポーツに消極的な態度を持つ人々をその実施から遠ざける阻害要因になっていたのである。稲垣⁷⁾は、“近代スポーツ”という概念ではとらえきれない数々のスポーツ種目の特性を概観し、それらを“下降志向”と表現している。この例にみるように、ウォーキングはいわゆる近代スポーツとは異なった種目特性を持っており、その種目特性は「運動神経が鈍い」「チームスポーツだと周りの人に迷惑をかけてしまう」「苦しいのが嫌

だ」「競争になると尻込みしてしまう」等のコメントが表す消極的態度を打ち消し、人々をウォーキングの実施へと導く誘因になっていることが予想される。

他方、運動・スポーツに対して積極的な態度を持つ人ほどそれらを実際に実施する傾向を持つことが確認されている²⁹⁾。学校卒業後も運動・スポーツを実施してきた人々は、その種目を現在も継続しているか否か、その間に空白期間があったか否かなどによって多様なスポーツ経歴パターンを持つ。そしてそのようなパターンの一つとして、それまで行なっていた種目からの“トランスファー”³⁾がある。つまり、過去にママさんバレーやマラソン、登山などの経験を持つ人がウォーキングに種目を転じるというケースである。このようなトランスファーが生じる場合、その背景には「ジョギングや登山は体力的にきつくなった」とか「足腰への負担が少ない」、「競技志向のマラソンが嫌になった」など、《苦しくない》《安全性》《非競技性》という種目特性が存在しているのであり、つまり加齢に伴い体力的な困難さを覚えたり競技に飽き、より運動強度や競技性が低いウォーキングに転じているのである。また、お金がかからずにいっでもどこでもできるといった《手軽さ》は、いかなるスポーツ経歴を持つ人においても有効な誘因として位置付けることができる。

川本³⁰⁾は流行の特性の一部として「一定の規模」を挙げ、「流行の規模は、それを採用している人の人数で決まる」と述べている。さらに、その流行を採用しようにも採用できないといった様々な制約があると説明している。このことを運動・スポーツの場合に当てはめてみると、上述した《苦しさ》《競技性》《スキル》は、運動・スポーツを採用しようとする人にとって、ある種の制約であったと考えることができる。そしてウォーキングではそれらの制約の影響力が小さいが故に、他の運動・スポーツ種目と比べて多くの潜在的採用者を持つのである。笹川スポーツ財団³¹⁾によると、過去1年間に全く運動・スポーツを行っていない人は成人のおよそ3分の1にあたる。つまり、学校教育を修了した日本人の少なくとも3分の1は運動・スポーツからドロップアウトしているのであり、ウォーキングはその種目特性の故に、他種目からトランスファーしてくる人々を招き入れるだけでなく、これら国民3分の1にあたる人口を潜在的採用者として保有している可能性を持つのである。

以上、運動・スポーツに対して消極的な態度を持ったり実施から遠退いていた人々や、他のスポーツ種目からトランスファーする人々がウォーキングを実施し始めていると述べてきたが、そのような人々をウォーキング実施に向かわせた要因は<健康の重要性の認知>であろう。<健康の重要性の認知>が観察されることの妥当性は、現代人の健康志向の強さ¹⁷⁾²¹⁾によって説明される。疾病や傷害などの経験を通じて身体的に健康であることの大切さを認識し、それがウォーキングの開始・継続のきっかけとなった事例は本研究でも認められた。また、罹患にまでは至らないものの健康診断の結果や医療従事者の忠告、あるいは「体重と血圧が気になり始めた」「運動不足を感じた」などの自覚症状によって健康面での不安を認識し、そしてその解消策を運動・スポーツに求めている。解消策として運動・スポーツを選択しているのは、本稿がウォーキングという身体活動を実際に行なっている人々を対象としていることによるとも考えられるが、このような傾向はいくつかの調査²⁵⁾²⁸⁾においても確認されている(注6)。さらに上杉³⁰⁾はこの点に関して、現代社会においては「健康のためのスポーツの推進が社会目標」となっており、その目標に向かわないことが不安を招き、その不安を解消するために人々はスポーツを行なうと説明している。また北澤³¹⁾は、日本の近代化に伴って形成された“健康”概念は客観的測定が可能である点を特徴として持つとし、健康を客観的に測るモノサシが“運動”によって改善可能であることを指摘するなど、理論的な解釈も行なわれている。

人々が健康面での不安を解消するために運動・スポーツを実施するのは、特に中高年齢者においては一般的な現象であるが、数ある運動・スポーツ種目の中からウォーキングが選択されるのは、ウォーキングが「エアロビクス運動」であり「脂肪を燃やすのに一番良い運動」とであると認識されているからであろう。また、「足腰への負担が少」なく安全に遂行されるという点も実施者にとっては重要であり、これら《身体的な健康に貢献》《安全性》という種目特性が、実施者側の<健康の重要性の認知>という要因と関連しているものと考えられる。

以上のように、本稿においては健康に関する認知レベルのコメントを得ることができたが、その行動面についても視野に入れる必要があるだろう。Breslow²⁰⁾

は健康習慣として運動・喫煙・飲酒・肥満・睡眠時間・朝食・間食の7項目を挙げているが、本稿においては、ウォーキング実施者がウォーキングを“健康のための運動”と位置づけている傾向が強いことが確認された。今後さらに、ウォーキングの実施状況とその他の健康習慣の状況を兼ね合わせて分析することによって、“健康のためのウォーキング”という位置付けがより明確化されるであろう。

5. まとめ

本稿ではウォーキング実施者を対象としたインタビュー調査とKJ法による編集作業を通して、これまでに説明されてきたウォーキングの種目特性が彼らにどのように認知されているか、そしてその種目特性を受け入れる彼らの主体要因としてはどのようなものがあるのかについて検討してきた。その結果、ウォーキングの種目特性は《身体的な健康に貢献》《安全性》《苦しくない》《競技性がない》《手軽さ》《自然や人とのふれあい》《スキルを必要としない》という7つの側面についてウォーキング実施者に認知されていた。

ウォーキング実施者の主体要因は<運動・スポーツに対する態度><スポーツ経歴><健康の重要性の認知>の3要因にまとめられ、これらの要因が、人々がウォーキングを選択し、実施し始めることに関連していると考えられた。現在のウォーキング実施者においては、運動・スポーツに対して消極的な態度を持ち、これまでに運動・スポーツを実施してこなかった非実施者やドロップアウトしていた人々が含まれていることを特徴として挙げる事ができた。他方、運動・スポーツに積極的な態度を持ち、これまでに様々な運動・スポーツを実施してきた人々がウォーキングにトランスファーするパターンも観察された。最後に、人々をウォーキングの実施へと向かわせる包括的要因として健康に関する意識や行動を位置付ける事ができた。

以上の議論をまとめると、近年のウォーキングの流行を説明する主体的要因に関しては、以下のような仮説を設定することができる。

仮説①運動・スポーツに対して積極的な態度を持つ人ばかりではなく、消極的な態度を持つ人もウォーキングを実施している。

仮説②これまで運動・スポーツを実施してこなかった

り“ドロップアウト”していた人、あるいは“トランスファー”する人が、ウォーキングを実施している。仮説③健康に関する意識の高さや具体的な健康習慣の実行が、ウォーキングの実施と関係している。

本稿は個々のウォーキング実施者の主体要因に着目し、個々の事例を参考にしながらも視点としてはマクロな立場をとっている。そして、そのような視点で見た場合に観察される要因をまとめ、それらと先行研究との関連を検討しその妥当性を確認した。既に述べているように本稿は今後の実証的研究につなげることを想定したものであり、本稿で得られた仮説の検証が今後の課題である。

付記：本稿は、日本体育学会第48回大会体育社会学専門分科会一般研究発表において発表した内容⁷⁾に、学会での討議をふまえて加筆・修正したものである。

注1：藤原²⁾と嘉戸³⁾の論文ではランニングやウォーキングを実施する人々を対象とした調査が行なわれているが、いずれも実施者の実態を報告するにとどまっている。

注2：対象者については、調査期間第1期に「ウォーキング大会参加者(18名)」と「歩こう会会員(16名)」を対象とする面接調査を行ない、その結果を学会にて発表した。そこでの討議を経て、その後さらに「街中を個人的に歩く人(16名)」を調査対象に加えたという経緯がある。

注3：川喜田⁴⁾は「問題提起→探索→観察→発想→仮説の採択」に至る科学的手続きの流れを野外科学的手法とし、その特徴を仮説発想型と表現している。さらに、この流れの「発想」に当たる部分を「記録」→「分類」→「統合」の段階に分け、この一連の作業をKJ法として形式化した。KJ法は野外探索において観察したデータを記録し、それを分類し、さらには組み立てる手法であり、主として仮説を発想することに重点を置いている。

注4：ここで事例を示したのは、「記録」→「分類」→「統合」という作業の中で個々の事例の中から分断されたコメントを再び事例の中に位置付け、対象者がウォーキングの実施に至るまでの分脈に照らし合わせるためであり、探索された要因の客観性を保証するた

めにはない。

注5：本稿においては“ドロップアウト”を、「いかなるスポーツにも参加しなくなったが以前はスポーツ参加者であった」¹⁾状態としてとらえた。

注6：例えば10代以上の日本人1万人を対象としたタニタレポート²⁾では、「健康づくり」の上位3項目は、「歩く」「トレーニング」「競技」といったいわゆる「運動・スポーツ」で占められている。

＝参考文献＝

- 1) 海老原修「スポーツ・ドロップアウトとスポーツ・トランスファー」コーチング・クリニック. 3月号: 26-30. 1990.
- 2) 藤原健固「現代社会における“Walking”の意味に関する研究」体育・スポーツ社会学研究会編『体育・スポーツ社会学研究1』: pp219-240. 道和書院. 1982.
- 3) 藤原健固『歩きの科学』講談社. 1988.
- 4) 福永哲夫『ヘルシー・ウォーキング』女子栄養大学出版部. 1987.
- 5) 波多野義郎、中村精男『「運動ざらい」の生成機序に関する事例研究』体育学研究. 26(3):177-187. 1980.
- 6) 池田克紀『ウォーキングの本』岩波書店. 1996.
- 7) 稲垣正浩『スポーツの後近代』三省堂. 1995.
- 8) 嘉戸脩「ランニングブームの社会的背景とランニングの現状・問題」東京学芸大学紀要5部門 29:217-229. 1977.
- 9) 加賀谷淳子「ウォーキング」保健の科学. 36(10): 644-650. 1994.
- 10) 加賀谷照彦「ウォーキングとジョギング」コーチング・クリニック. 1月号: 56-60. 1990.
- 11) 川喜田二郎『発想法』中央公論社. 1967.
- 12) 川本勝『流行の社会心理』勁草書房. 1981.
- 13) 菊幸一「あなたはゲートボールをやりますか?—中・高齢者のスポーツ経歴と軽スポーツの行方—」奈良女子大学文学部スポーツ科学教室編『やわらかいスポーツへの招待—軽スポーツを科学する—』pp68-89. 道和書院. 1998.
- 14) 北澤一利「日本の近代化に伴う『健康』概念の変遷の系譜」財団法人明治生命厚生事業団. 第2回「健康文化」研究助成論文集. 2:73-83. 1996.
- 15) 久埜真由美「ウォーキングとジョギング」宮下充正監修『女性のライフステージからみた身体運動と健康』pp163-173. 杏林書院. 1995.
- 16) 久埜真由美、宮下充正「ウォーキングの特性」Japanese Journal of SPORTS SCIENCES.14(1): 5-10. 1995.
- 17) 黒田浩一郎「文化としての現代医療」井上俊編『現代文化を学ぶ人のために』pp279-299. 世界思想社. 1993.
- 18) 小林寛道監修、青木清人、琉子友男、吉川善治、倉本健三郎著『スポーツ・ウォーキング』大修館書店. 1994.
- 19) 丸茂仁、富家孝『エクササイズ・ウォーキング』新星出版社. 1996.
- 20) 森本兼義監訳、星旦二編訳『生活習慣と健康』H B J 出版局. 1989.
- 21) NHK放送世論調査所編『日本人の健康観』日本放送出版協会. 1987.
- 22) 丹羽劭明「運動ざらいや運動への無関心層をいかにして引きつけるか」体育の科学. 20(5):294-297. 1970.
- 23) 小野三嗣監修『ウォーキング・エクササイズ』大泉書店. 1997.
- 24) 笹川スポーツ財団『スポーツライフ・データ1996』スポーツライフに関する調査報告書』1996.
- 25) 総理府内閣総理大臣官房広報室『体力・スポーツに関する世論調査』1997.
- 26) 杉本厚夫「スポーツと流行」森川貞夫、佐伯聰夫編著『スポーツ社会学講義』pp200-203. 大修館書店. 1988.
- 27) 高峰修、守能信次「社会現象としてのウォーキングの成立構造」日本体育学会第48回大会体育社会学専門分科会発表論文集: 131-136. 1997.
- 28) タニタ体重科学研究所『'96「日本人の健康づくり」一万人調査 タニタレポート』1996.
- 29) 徳永幹雄、金崎良三、多々納秀雄、橋本公雄『スポーツ行動の予測と診断』不味堂出版. 1985.
- 30) 上杉正幸「不安としての健康」亀山佳明編『スポーツの社会学』pp142-164. 世界思想社. 1990.
- 31) 運動・スポーツの阻害要因に関する調査研究委員会「運動・スポーツの阻害要因」体力づくり情報. 36:2-7. 1993.

高峰・守能

32) 山本英毅「スポーツブームの背景」浅見俊雄、宮下充正、渡辺融編『現代体育・スポーツ体系 第3巻 現代社会とスポーツ』pp51-58. 講談社. 1984

33) 安田三郎、原純輔『社会調査ハンドブック (第3版)』有斐閣. p14. 1982

34) 吉田敏浩「『歩く』と『癒す』の不思議な関係」『文藝春秋』第75巻第4号: pp282-293. 株式会社文藝春秋. 1997.