

体力と生き甲斐の関連性検証の試み

— 体力測定結果と生き甲斐指数 (Life Satisfaction Index) を用いて —

○ 橋本 和秀 (余暇問題研究所) 栗原 邦秋 (余暇問題研究所)
川向 妙子 (東海大学)

キーワード: フィットネス 生き甲斐 体力 体力測定

1. 緒 言

90年代になり、「ゆとり」が国民的関心事としてとりあげられている。とくに「こころの時代」なるキーワードに表現されるように、精神的充足または生活満足度の昂揚を求め声は高い。レジャー/レクリエーションの分野では、こうした社会的要望にこたえるべく従来より様々な研究および実践活動が行われて来た。

一方、「健康・体力」に対する関心も年々強くなっている。これは、健康を阻害したり体力を劣らせる生活環境や生活習慣に対する「危惧」に起因するとみられる防衛的な消極的といえる反応として考えることも出来る。しかし、レジャー/レクリエーションの視点に立つならば、人間活動の源泉である「健康・体力」の向上をはかる事は「より良く生きよう」とする積極的営みとしてとらえたい。

これら現代社会が求める「ゆとり」「こころの充足」「健康・体力」は、個々に異なる意味をもつが、広範な視座のもたない限り「人間生活の向上」に關与する同義的意味合いを包含すると考えることが出来る。

したがって、「健康・体力の維持・向上」は、「人間生活の向上」をはかる上での基本的一方策であり、それは同時に精神的充足「ゆとり」「生き甲斐」の昂揚を通じると考えることが出来る。実際に、各方面で展開される健康・体力づくりプログラムは、この考えを根拠にしている。

本研究は、我々の生活行動の源泉である「体力」と「能動的・積極的生活行動を営む意志・意欲(生き甲斐)」をリンクするであろう事実を見だし、検証することを目的に試みたものである。

2. 仮 説

本研究は、次の仮説を設定しそれらを検証することで進められた。

- 仮説 1): 「体力の高い者は、同時に生き甲斐も高くもっている」
 仮説 2): 「体力の低い者は、同時に生き甲斐も低い」
 仮説 3): 「体力と生き甲斐のあいだには、正の相関関係がある」

3. 研究方法

- 1) 体力測定: 反復横とび、上体起こし、垂直とび、立位体前屈、握力、踏台昇降
- 2) 調査票: トビンらによって開発された20問からなるLife Satisfaction Index (Short Form) を和訳して用いた。
- 3) 調査方法: 体力測定を実施すると同時に調査票を配布し、解答後その場で回収。
- 4) 調査期間: 1992年 1月20日 ~ 24日、1月27日 ~ 30日
- 5) サンプル: 東京都内一部上場企業社員事務系業務従事者 男性224名
- 6) 分析方法: ① 体力測定結果の基礎統計量を算出。
 ② 体力測定結果の平均値を基準に上位群と下位群に分け、LSIの平均値を算出し、その差にt-検定を施す。
 ③ ±1標準偏差範囲外をHighグループとLowグループを設定し、LSI平均値を算出し、その差にt-検定を施す。
 ④ 体力測定結果とLSI結果に相関分析を施す。

4. 結果および要約

体力測定結果およびLSI調査結果の概要

N=224

	年齢(歳)	反復(回)	上体(回)	垂直(cm)	前屈(cm)	握力(kg)	踏台(点)	F-P	LSI
平均値	44.59	45.54	22.95	49.25	9.87	47.32	60.55	889.33	9.63
標準偏差	10.07	6.12	6.33	8.17	8.80	6.18	9.81	189.32	5.49

※ F-P (フィットネスポイント) : 体力測定6項目の数値の合計

「体力」とLSI平均値の一覧

	年齢	反復	上体	垂直	前屈	握力	踏台	F-P
High Gr.	9.31	8.60	10.06	9.46	10.73	9.15	9.71	10.24
Low Gr.	10.79	9.49	9.73	10.05	9.00	9.94	10.61	8.60
上位群	9.42	9.63	9.65	9.33	10.30	9.18	9.86	9.67
下位群	9.99	9.66	9.71	9.95	9.16	10.16	10.61	9.69

体力測定結果とLSI結果との相関係数一覧

N=224

年齢	身長	体重	反復	上体	垂直	前屈	握力	踏台	F-P
-0.02	-0.16	-0.08	-0.04	0.06	-0.03	0.09	-0.08	0.01	-0.36

1) 体力測定結果(平均値)を概観すると、標準値(東京都立大学、日本人の体力標準値)に比較して踏台昇降において僅かに下回るものの、本研究のサンプルは標準を上回る体力をもっている者が多いといえる。

2) 体力測定結果の平均値を基準として、±1標準偏差の外にあるサンプルをHigh/Lowグループとし、平均値を基準に値の大きいものを上位群、小さいものを下位群としてそれぞれのLSI平均値を算出した。その結果に着目すると、そこには僅かずつの差を見出すことができる。しかし、矛盾するものもあり全体の傾向を伺い知るには至らない。さらに、t検定を施したが統計的有意とされるものはなかった。

3) 体力測定結果とLSIについて相関分析を施した。算出された相関係数は極めて小さく統計的有意性はなかった。さらに無相関の検定を施した場合、危険率1%で相関の無いことが確認された。

5. 結 論

今回の研究で得た結果からでは、仮説1)および2)を積極的に立証することは出来ない。仮説3)については、それを棄却せざるを得ない。したがって、本研究の目的である「体力」と「生き甲斐」との関連性を検出するには至らなかった。

本研究を進める中で、今回用いた測定尺度である「体力測定」と「生き甲斐指数(Life Satisfaction Index)から得られた数値については、その取り扱いに未だ課題を残している。いずれの尺度も純然に「量的」なものではなく、本来「質的価値」をもつ説明変数で構成される。今回の研究では、分析処理を進める段階で双方の尺度がもつ質的価値への配慮が不十分だったのではないかと考えている。

例えば、「体力」の「高低」または「優劣」を決定するに至っては、測定により得た数値個々の大きさにより判断をした。しかし、同一の数値であっても年齢および他の項目との関連までにも配慮をすると、そこには質的に同一とされるべきでない必然が生じる。

さらに今回用いたLSIについても、20問からなる簡便性は特出されるものの原文(英語)を和訳した点のみで使用したため、本来このIndex(指数・指標)のもつ信頼性および妥当性の低下も生じていたのではないかと考えられる。

今後は以上の課題に着目し、とくに本研究の目的を達成するために必要と思われる測定尺度の入手もしくは開発に努め、同時に質的変数の取り扱いに配慮し進歩を計りたい。