

定期的スポーツ活動実施が生活時間配分に及ぼす影響に関する研究

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2022-04-25 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: Sagawa, Tetsuya メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.24517/00065889

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 International License.



定期的スポーツ活動実施が生活時間配分に及ぼす影響に関する研究

Research Project

All

Project/Area Number

07780051

Research Category

Grant-in-Aid for Encouragement of Young Scientists (A)

Allocation Type

Single-year Grants

Research Field

体育学

Research Institution

Kanazawa University

Principal Investigator

佐川 哲也 金沢大学, 教育学部, 助教授 (70240992)

Project Period (FY)

1995

Project Status

Completed (Fiscal Year 1995)

Budget Amount *help

¥900,000 (Direct Cost: ¥900,000)

Fiscal Year 1995: ¥900,000 (Direct Cost: ¥900,000)

Keywords

野球 / 生活時間 / 早朝 / 金沢早朝野球協会 / 体調

Research Abstract

本研究は、生涯スポーツ環境の整備に有効な資料を提供するため、増大した自由裁量時間の配分に焦点を当て、スポーツ活動を定期的に行っている人々の生活時間配分の実態を明らかにすることを目的とした。

1. 調査対象の選定

本研究では定期的なスポーツ活動を実施している対象として、金沢早朝野球協会に加盟する早朝野球チームを選定した。金沢早朝野球協会は午前5時プレイボールで午前7時30分までに試合を切り上げるという方針で早朝に野球をリーグ戦方式で楽しんでいる団体である。本研究ではこの早朝野球参加者が試合日にどのように生活時間を配分しているか。また、生活時間配分や体調がそれ以外の日(平日)とどのように異なっているのかなどについてその実態を明らかにすることを目的として質問紙調査を実施

した。

2.調査結果の概略

試合日の起床平均時刻は午前4時34分で、平日の午前7時00分と比較して2時間26分早く起床していた。しかし、試合日の出勤平均時刻が平日より1分のみ遅いことと、試合前日の就寝時刻が8分早いことを考慮すると、試合日はまさに睡眠時間を短くしてその時間に野球をしているという結果であった。

試合日の体調で午前午後とも「体調がよい」と回答したものは全体の41.5%、午前午後とも「体調が悪い」と回答した者は26.7%であった。また、平日と比較して、「変わらない」と回答した者は44.1%、また、「試合日の方がよい」と回答した者は14.7%を示した。このことから、試合日には平日より約2時間半短い実質約5時間の短い睡眠時間であるにもかかわらず、6割弱の者は変わらないか平日よりもむしろ体調が良いとしており、野球というスポーツ活動を早朝の時間帯に配分することで、何らかの効果をもたらしているものと推察される。ちなみに、早朝野球が生活にもたらした変化を訪ねたところ、77.0%の者が「交友関係が広まった」また、53.8%の者は「スポーツの機会が増えた」と回答している。

スポーツ活動を早朝に配分することは、睡眠時間帯から切り出された時間であり、他の昼間の活動とぶつかり合わない点で、ひとつの有効な生活時間配分であるということがこの研究から確認できた。

Report (1 results)

1995 Annual Research Report

URL: <https://kaken.nii.ac.jp/grant/KAKENHI-PROJECT-07780051/>

Published: 1995-03-31 Modified: 2016-04-21