

種々なスポーツの連想語

— 「エアロビクス」に取り上げられているスポーツを中心に—

Association Words of Some Sports
— with respects of sports of 「Aerobics」 —

教養部 助教授
塩谷 武男
Takeo Shioya

摂南大学
荒木 武
Takeshi Araki

大阪電気通信大学
高橋 保則
Yasunori Takahashi

教養部 助教授
鈴木 邦雄
Kunio Suzuki

The present study is to clear the association words of some sports to the male students. They answered the association words as noun, adjective, and verb to the sports. It is analyzed the associated words from two points of view, one was from the number of collected words and another was the words to be associated during exercising. from the results, we found that there were desirable and undesirable to do it.

In the exercise therapy, it is important to apply this finding in addition to the physiological low.

はじめに

今日、多くの人達がスポーツを健康との関わり合いのなかで考えるようになりだした。

たとえば、K. H. クーパーの『エアロビクス』が日本でも知られた10年ほど前からジョギングをする人達が増えてきている。各地で健康マラソン大会が開かれ、家族で気軽に参加できることから、これまでスポーツ競技会と名のつくものは運動会ぐらいであった人達に多くの目標を与えている。テレビのチャンネルをひねると、レオタードを着た若い女性が汗を流しながらジャズダンスをしている場面を時どき目にするようになった。これとは反対に、正課体育の授業のなかで、学生に『走る』ことを要求したときには一斉に不満の声が上がるのを日常よく経験している。毎年、新学期のガイダンスのときに行われるコース選択のときでも『トレーニング』コースは人気の無い種目の一つになっている。学生の大部分は『卓球』、『バドミントン』などの積極的に身体を動かす必要が無く、運動量の少ない種目を希望する。また、学生のなかにも運動不足を感じている人達は少なくないように思われるが、体育館の施設を使うことを願い出てくる声はほとんど聞かれない。スポーツを日常生活のなかへ取り入れて、生涯にわたって行っていこうという『生涯体育』がきかれるなかで授業のなかで身体を動かすこと

の大切さを教えていくにはどのような方法があるのかを追求していくことは差し迫った課題となっている。梅本は『連想基準表』のなかで多くの言葉についての分析を行っている。

本研究ではこの連想語テストを用いて、最近の学生がスポーツによって身体を動かすことをどのように考えているかということ进行分析するために、主に『エアロビクス』の種目の中から選び出したいくつかのスポーツについて連想語テストを行った。

方法

対象は正課体育の授業に出席している男子学生754名であった。調査は新学期のガイダンスのときに並行して行った。回答方法は次のように説明した：

1. プリントに書かれているスポーツに対して連想されたことばを一つだけ書きなさい。

例えば、『春』という問いに対し、「桜」、「暖かい」、「飛んでる」などの名詞、形容詞、動詞として浮かんだもののなかから、一番最初のものを書きなさい、というような例を示して説明した。

2. 次に、20-30秒間考えても連想される言葉が浮かんでこなかったときには『空白』にして次のスポーツについて回答しなさい、という手続きで調査した。

回答が二つの言葉で行われているときは無効とした。全く同じ言葉が漢字、カタカナ、ひらがなで回答されているときは同一のものとして扱った。調査期間は1985年4月16-19日にかけて行われ、調査に要した時間はおおよそ15分間であった。回答の集計はそのスポーツに対して連想された言葉を順位別にするものと、そのスポーツを実際に行ったときにどのような言葉が連想されるかという、二つの観点から分析した。

調査されたスポーツ種目は『エアロビクス』にとりあげられているもののなかから選び、『エアロビクス』の三大スポーツの『ジョギング』、『水泳』、『自動車』と中年、青年、少年のスポーツの代表として、『ゴルフ』、『テニス』、『なわとび』をとりあげた。

結果

最初に「エアロビクス」について回答された結果を示した(表1)。「エアロビクス」から連想されることは「レオタード」、「女」、「シェイプアップ」が総回答数の35%を示し、大多数の男子学生はエアロビクダンスをしている若い女性を連想する傾向を示した。次に「ジョギング」については「朝」と「健康」と回答するものが非常に多く、全体の34%を示し、「ジョギング」は「朝」目覚めたときに「公園」で「汗」をかきかき「走って」いる人達を想い浮かべながら回答していた。また、「ジョギング」を実際にすることに対して連想されることについては「健康」の次に「しんどい」が示され、「さわやか」よりも3倍高い数値が示された(表2)。これに対し、「水泳」では夏のスポーツとして、「夏」、「プール」、「海」、の三つの言葉から「水泳」する季節や場所を連想する比率が高かった。また、「水泳」という運動をすることに対して、想い浮かべられた言葉としては「全身運動」、「疲れる」に次いで「気持ちいい」がきており、次の「しんどい」、「楽しい」を含めた一連の言葉から「水泳」という運動は多くの人達にとってこのましいスポーツとしてイメージされているようである(表3)。表4の自転車に対しては「競輪」、「サイクリング」、「中野(弘一)」で全体の31%を占めており、競輪選手が自転車を乗り回しているイメージと自分達が高校生時代に通学に利

用したり、サイクリングをしているときなどを連想していた。「自転車」という言葉から、実際に運動しているときの場面を連想することは「ジョギング」や「水泳」と比べて非常に少なく、10位までに回答された割合はジョギングでは29.7%あったのに対し、自転車では10.3%に留まり、1/3程度であった。「ゴルフ」に対して連想された言葉は「金持」、「芝(生)(しばふ)」、「青木(功)」の順となり、これに続き、「マル金」、「中年」などといったことばからゴルフは金持の中年が行うスポーツであることをイメージしており、実際にゴルフをすることから思い浮かべる言葉は極端に少なく、殆どの学生はこの調査の時点ではゴルフを経験していなかったことが観察された(表5)。次の、「テニス」については「ラケット」、「マッケンロー」、「ウインブルドン」の順序で回答が示され、三つの言葉からは一連のイメージを浮かべることはできないが下位に示されている「ミーハー」、「ギャル」、「女の子」ということからは「テニス」がスポーツとしてよりも一つのファッションのように学生たちはイメージしているようである。「テニス」をすることに対しては「楽しい」、「おもしろい」としており、「水泳」の「疲れる」けど「楽しい」と回答されたことは内容の違いはあるが、好ましいスポーツとしてみられていることが明らかであった(表6)。最後に「なわとび」から連想された言葉は「小学生」、「ボクシング」、「二重とび」の順となりボクサーがトレーニングをしている場面と自分自身が小学生時代に「なわとび」で遊んでいるときのことを思い浮かべて回答した。「なわとび」という運動に対しては回答された割合が非常に少なく、全体の5.0%であった(表7)。

表1. 「エアロビクス」に対する連想語

順位		
1.	レオタード	(132)
2.	女	(99)
3.	シェイプアップ	(36)
4.	汗	(26)
4.	やせる	(26)
6.	きれい	(20)
7.	おどる	(17)
8.	音楽	(17)
9.	ギャル	(16)
10.	健康	(14)

(数字は754人中の人数を示す)

「ジョギング」に対する連想語

順位			(Ⅱ)		
(Ⅰ)			1.	健康	(110)
1.	朝	(145)	2.	しんどい	(35)
2.	健康	(110)	3.	走る	(30)
3.	シューズ	(41)	4.	疲れる	(10)
4.	しんどい	(35)	5.	さわやか	(9)
5.	汗	(33)	6.	心臓発作	(7)
6.	走る	(30)	6.	苦しい	(7)
7.	公園	(20)	8.	やせる	(6)
8.	短パン	(13)	9.	えらい	(5)
9.	疲れる	(10)	9.	軽快	(5)
10.	さわやか	(9)			

(Ⅰ) 言葉に対する連想語 (Ⅱ) このスポーツをすることによる連想語

(数字は754人中の人数を示す)

表3. 「水泳」に対する連想語

順位	(I)	(II)
1.	夏 (108)	1. 全身運動 (45)
2.	プール (61)	2. 疲れる (33)
3.	海 (51)	3. 気持ちいい (30)
4.	水 (46)	4. しんどい (25)
5.	全身運動 (45)	5. 楽しい (21)
6.	疲れる (33)	6. 寒い (13)
7.	クロール (31)	6. 嫌い (13)
8.	気持ちいい (30)	8. 苦しい (11)
9.	しんどい (25)	9. 疲労 (10)
10.	楽しい (21)	10. 冷たい (9)

(I) 言葉に対する連想語 (II) このスポーツをすることによる連想語

(数字は754人中の人数を示す)

表4. 「自転車」に対する連想語

順位	(I)	(II)
1.	競輪 (90)	1. しんどい (12)
2.	サイクリング (86)	2. 足(脚) (12)
3.	中野(弘一) (54)	3. 楽 (9)
4.	通学 (31)	3. 太もも (9)
5.	しんどい (12)	5. 早(速)い (8)
6.	足(脚) (12)	6. おそい (7)
7.	風 (11)	6. スピード (7)
8.	太もも (8)	8. 疲れる (6)
8.	楽 (9)	9. 走る (4)
8.	坂(道) (9)	9. 楽しい (4)

(I) 言葉に対する連想語 (II) このスポーツをすることによる連想語

(数字は754人中の人数を示す)

表5. 「ゴルフ」に対する連想語

順位	(I)	(II)
1.	金持(ち) (103)	1. むずかしい (12)
2.	芝(生) (しばふ) (48)	2. (お)遊び (12)
3.	青木(功) (42)	3. 集中力 (9)
4.	緑(グリーン) (35)	4. ぜいたく (9)
5.	ホールインワン (21)	5. 道楽 (8)
5.	マル金 (21)	5. つきあい (7)
7.	クラブ (18)	7. 楽しい (7)
8.	中年 (16)	7. 飛ばす (6)
9.	おっさん (13)	7. あるく (4)
9.	リッチ (13)	

(I) 言葉に対する連想語 (II) このスポーツをすることによる連想語

(数字は754人中の人数を示す)

表6. 「テニス」に対する連想語

順位	(I)	(II)
1.	ラケット (60)	1. 楽しい (19)
2.	マッケンロー (43)	2. おもしろい (10)
3.	ウィンブルドン (29)	3. むずかしい (5)
4.	ミーハー (28)	3. 明るい (5)
5.	ギャル (27)	5. ハード (4)
6.	女の子 (24)	5. 暑い (4)
7.	楽しい (19)	7. 疲れる (3)
8.	軽井沢 (17)	
9.	コート (16)	
10.	華麗 (15)	

(I) 言葉に対する連想語 (II) このスポーツをすることによる連想語
(数字は754人中の人数を示す)

表7. 「なわとび」に対する連想語

順位	(I)	(II)
1.	小学生 (63)	1. しんどい (10)
2.	ボクシング (61)	1. ジャンプ (力) (10)
3.	二重とび (56)	3. 減量 (6)
4.	子供 (38)	4. 健康 (5)
5.	小学校 (30)	5. 疲れる (4)
6.	なわ (18)	6. 持久力 (3)
7.	とぶ (16)	
7.	ひも (16)	
7.	ボクサー (16)	
10.	しんどい (10)	

(I) 言葉に対する連想語 (II) このスポーツをすることによる連想語
(数字は754人中の人数を示す)

考察

近年、身体運動を健康との関わり合いの中でとらえるようになりだした。「日本人の健康観」について世論調査の結果を見ると、生活の諸側面のうちで何が大切かと問うと、首位は「健康」であり、61%という高い数値を示していた。ところが、健康のために、ふだん、していることを尋ねると、「特にしていない」と答えた人が40%弱となり、まだまだ日常生活のなかに身体運動を取り入れる機会を持たない、または持てない人たちも多いようである。健康のために運動しようという意欲が湧き出てきたときに、一番最初に持ちあがる問題はどのように行えば良いかということのようである。K. H. クーパーはこのことに対して、一般の人びとによく知られているすべての運動について、それらの運動が行われたときに、どれだけのエネルギーが消費されるかを測定し、この量を得点に換算し、一周間に30ポイントとなるような内容で運動するといったプログラムを「エアロピクス」のなかで示した。これがきっかけとなり、アメ

リカでジョギングブームが広がっていった。日本でも10年程前からジョギングをする人達が増えてきた。ところが、正課体育を受講している学生に「走る」ことを要求すると、一斉に不満の声が上がるのは日常よく体験するところである。正課体育がスポーツの技術を教えるだけのものではなく、身体運動を通して、とくに健康生活を生涯にわたって実践していくための基礎づくりとなるものであることを位置づけたとき、学生の「走る」ことに対する不満はどのような背景があるかを分析することは重要である。

今回の調査結果から見ると、「ジョギング」をすることにに対して連想されたものは「しんどい」、「疲れる」、「心臓発作」、「苦しい」といった言葉が並び、学生達が「ジョギング」をあまり好まないスポーツとして考えていないことが明らかにされた。調査した期日は新学期のガイダンスのときであり、大学での授業で「走る」機会はなかったことから、すでに中学、高校時代に「走る」ことは「しんどい」ものであることを定義づけているようである。しかしながら、「ジョギング」を健康づくりの目的としている人達は毎日「しんどい」思いをしながら走ってはいないことが推測される。もしそうであれば決して、長続きしないことは明らかだからである。それでは「しんどい」運動は嫌われるかという、そうではなく、「水泳」については「ジョギング」と異なり「全身運動」、「疲れる」、のあとに「気持ちいい」、がきており「楽しい」をふくめて考えれば「水泳」は好ましいスポーツとして受けとめられているようである。「ジョギング」と「水泳」とでは大きなイメージの違いが観察されたが、この違いは「走る」ことは比較的単純な動作の反復であり、またマラソン大会や体力測定などで、競争したり最大努力で運動するような機会を何度も経験する。ところが、「泳ぐ」ことは夏の暑い時期に「気持ちいい」水の中で運動するものであり、競争の場面でもプールのなかでは距離が短いためにあまり「しんどい」思いをさせられることはない。また、「全身運動」によって「疲れる」ことは十分な睡眠を約束されることになる。二つのスポーツはこのような経験を何度も繰り返すことにより、イメージとして定着していったことが考えられる。

また、「自転車」から得られた結果は運動に対する回答が少なく、日本ではスポーツとして「自転車」に乗る人は少ないようであるが、「日本人の健康観」のなかで、健康のためにやっていることのなかで多かったのは「自転車に乗る」(26%)ということであり、「ジョギング」と同じように日常生活の中で実行しやすい運動であることを考えれば、正課体育の種目の中にも取り入れていく必要があるだろう。

「ゴルフ」については中年からのものであり、学生達はスポーツとしてのイメージでとらえてはいなかった。「エアロビクス」のなかでは「ゴルフ」についてもポイントが作成されているが日本の現在の状況ではこれを日常生活の中へ取り入れていくことができるスポーツだとは中年の人達も考えてはいないだろう。

現代社会が省力化を進行させることによって、積極的に体を使う機会を見出せない人達は運動不足になっている。食生活の飽食傾向がさらに助長した結果「心臓発作」が増加し、日本では現在、死因の第2位となっており、近い将来「がん」を抜き死因の首位になることが予測されている。運動附則が心臓病の大きな危険因子になっていることは明らかにされており、「エアロビクス」は日常生活の中でのスポーツのプログラムづくりに大きく貢献したが、日本では「エアロビクス」を「エアロビックダンス」と誤解しているのが現状である。からだを動かし酸素を多くとりこむことは大切なことであり、日常生活の中で「ジョギング」は最も手軽にで

きる運動であるが、学生達がこれを嫌う理由に体育の授業の中で受身の形で走らされることを強いられることに原因があることが考えられる。彼らは全てのスポーツを嫌っているわけではなく、たとえば「水泳」では「疲れる」けど「気持ちいい」ことから、「走る」ことも指導方法により「気持ちいい走り方」を見つけ出すことが急がれる「エアロビクス」では運動をエネルギー消費量からポイントに換算する方法をとっており、どの程度の運動をしたら良いかということに対して、判り易く示した。しかしながら、ここでの運動の「しやすさ」については分析されていない。全く同一ポイントの運動であっても「楽しく」できるものと、「しんどい」ものがあることは今回の調査結果からも明らかであり、これについての研究は今後さらに進めていかなければならない。

参考文献

- (1) 厚生統計協会：「国民衛生の動向（臨時増刊、厚生指標）」，39巻，1984.
- (2) クーパー，K.H.：「エアロビクス」（広田，石川訳），ベースボールマガジン社，1972.
- (3) N H K 放送世論調査編：「日本人の健康観」，日本放送協会，1981.
- (4) 梅本 堯夫：「連想基準表」，東大出版会，1969.