

# 01.

## 体育の運動

体育の運動は学校の教科であり、得意な人も不得意な人もやることになる。特にチーム競技においては、場合によっては不得意な人が責められたり、負い目を感じたりするということが起きる。このようにさまざまな人が一緒に行くところに、体育の運動の特徴があるといえるだろう。

# 03.

## 遊びの運動

遊びの運動の特徴は二つある。一つ目に、結果が求められるということ。敗北と勝利に囚われることがないのだ。二つ目に、明確な目標を設定し、その達成手段としての運動というわけではないこと。娯楽としての運動といえる。結果を気にすることなく、自分のしたい運動をただ楽しむためにする。これが遊びの運動である。

# 02.

## 部活動の運動

部活動の運動は、目的が他者との競争であるというのが特徴の一つだ。試合に勝ち、大会で優勝するといった目標はもちろん、チーム競技の場合はレギュラー争いもある。また、同じ目標に向かって、1人ではなく全員で練習に取り組むのも特徴といえる。部活動は、運動をするにも、目的を設定するにも、他者を意識する場面が多いといえるのではないだろうか。

# 04.

## 健康維持のための運動

健康維持のための運動は、運動が目的ではなく手段であることが特徴。1人で日常的に行えることが肝心であり、筋トレやランニング、縄跳びなど動作が単純なものが多い。そのため、費用や時間をかけずに気軽に行える。娯楽要素は少なく、継続するには自主性が重要である。大人になって始めることも多いため、身近な運動の一つと考えられる。

苦手でも「ソウくない！」

苦手でも楽しい！

運動を楽しもう！！



## 運動を分類してみた

運動と一口に言ってもモチベーションごとと全く違う。集団でやるものもあれば、

1057-1072

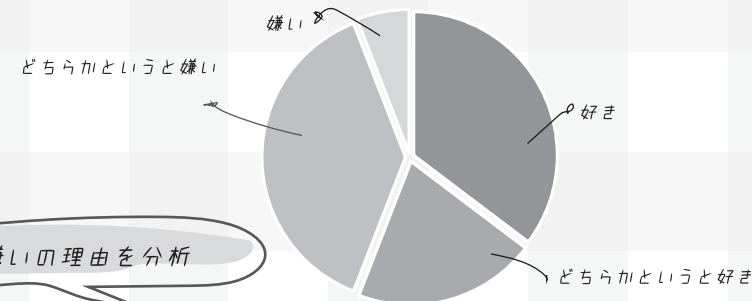
1人で行うものも。ここからは、運動を4種類に分けてそれぞれの特徴を紹介する。

突然だが、あなたは最近運動をしているだろうか？ 健康維持のために運動をする人、趣味で運動を楽しむ人もいるだろう。しかし、なかには運動があまり好きではなく、楽しめないという人もいるはずだ。我々はその原因が、個々に合った運動をしていないことにあるのではないかと考えた。今の世の中は多様性の時代。今までは考えられないようなゆるいスポーツも登場し、運動も多種多様になってきている。そこで、この企画では運動嫌いになってしまう原因を探り、その人に合った運動を紹介していく。この企画を読んで、運動を楽しむきっかけにってもらえたら幸いです。

突然だが、あなたは最近

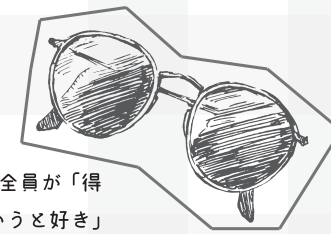
運動をしているだろうか？

人はなぜ運動を好きに、あるいは嫌いになるのか。そこにはどのような原因があり、また相関関係はあるのだろうか。我々が行ったアンケートからひもといていこう。



好き嫌いの理由を分析

運動の好き嫌いには、得意かどうかが強く関係していることがアンケートから読みとれる。運動を好む理由として「爽快感」や「他者とのコミュニケーション」など運動によって得られるメリットが主に挙げられた。運動が得意な人は楽しむ余裕があり、成果を得るまで継続することができるからだと考えられる。一方、運動を嫌う理由としては「苦手」や「面倒」といった、体を動かすこと自体を敬遠するものもあった。運動に対して肯定的な感情を抱くことができず、運動を避けがちになってしまうのである。



好き嫌い & 得意不得意の関係は？

運動を「好き」と答えた人のうち、運動が苦手という人はおらず、全員が「得意」または「どちらかという得意」と答えた。また、「どちらかという好き」と答えた人のうち「どちらかという得意」と答えたのはおよそ86%だった。一方、運動を「嫌い」と答えた人は全員、運動が「苦手」という結果に。また、「どちらかという嫌い」と答えた人のうち、およそ23%が「苦手」、およそ69%が「どちらかという苦手」と回答した。こうした結果からやはり、運動が得意な人は運動が好きであり、運動が苦手な人は嫌いであるという傾向を見ることができるだろう。

好き嫌い & 各種の運動の関係は？

運動の好き嫌い & 各種の運動の好き嫌いにはどのような相関が見られるのだろうか。運動を「好き」「どちらかという好き」と答えた人の半数近くが、＜体育の運動＞を好んでいるのに対して、「嫌い」「どちらかという嫌い」と答えた人のほとんどが、＜体育の運動＞を嫌っている。運動嫌いの人は、運動が苦手という人が多い。やはり、運動が得意でない人にとって、＜体育の運動＞は不利に感じる部分が多いのだろうか。そして、運動の好き嫌い関係なく好まれたのが＜遊びの運動＞。勝ち負けを気にすることなく、気楽にやれる＜遊びの運動＞は、運動が好きな人はもちろん、嫌いな人でも楽しめるということが、この結果からもわかるだろう。



タイプ別

おオオめの運動！

ここでは運動嫌いを3つのタイプに分けて、それぞれに合ったおオオめの運動を紹介する。運動が嫌いな人とも、これなら楽しめるかも？

おオオめ

「ゆるスポーツ」がおオオめ。

世界ゆるスポーツ協会が提案しているもので、100cmをいかに遅く歩けるかを競う「100cm走」など、運動が苦手な人でも楽しめるようにさまざまな工夫がされている。これなら苦手でも楽しむことができるだろう。

✓ 苦手ゆえに楽しさに気付けないタイプ

運動が苦手であるために、運動の楽しさに気づけなくなっているタイプだ。これらの人々は「苦手だからどうせできないや」「苦手だからやってもしょうがない」などと思い込んでしまっているがために、運動を楽しめなくなっていると考えられる。したがって「自分は苦手だ」という考えが必要ないスポーツをやることができれば、苦手でも運動を楽しむことができるだろう。

おオオめ

ヨガ教室やテニススクールなどの習い事としてのスポーツがおオオめ。

自分のレベルに合わせてコースを選べるため、周りに合わせられる。これなら周囲の目を気にしなくても大丈夫だろう。

✓ 周りの目を気にしちゃうタイプ

運動は楽しみたいが、苦手なことで周りから何かを言われるのが嫌で運動嫌いになるタイプだ。体育などで先生や友達のを気にして運動を楽しめない。こういった人々には周囲の目を気にすることなく楽しめる運動がおすすめだ。1人でやれる運動はもちろん、自分のレベルに近い人と一緒に運動をしたり、本当に仲がいい人と遊び感覚で運動したりすることで、運動を楽しむことができるはずだ。

おオオめ

家とさきる運動がおオオめ。

近年はYouTubeに筋トレなどの動画が多くあがっている。始めるまでの手間がはばなく、好きなタイミングでやめられる。面倒くさがるいあなたにおすすめだ。

✓ 面倒くさがりタイプ

運動が面倒なので嫌いなタイプだ。運動には爽快感や達成感といった喜びがある一方で、体を動かせば当然疲れも出る。また、運動をする場所に行く手間や、集団のコミュニケーションの煩わしさもある。このタイプは運動で得られる喜びよりも、これらの負の部分为上回ってしまい、運動嫌いになってしまうのである。