様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

令和　４ 年　６ 月 ２３ 日現在

機関番号：３２６４４
研究種目：基盤研究(C)（一般）
研究期間：2017～2021
課題番号：１７Ｋ０１６４２

研究課題名（和文）海洋スポーツの長期的な継続がライフスタイルと幸福感に与える影響

研究課題名（英文）Effect of Leisure Involvement on Happiness and Lifestyle in Ocean sports

研究代表者
松本　秀夫（Matsumoto, Hidemo）

東海大学・体育学部・教授

研究者番号：４０２５６１７８

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　2,700,000円

研究成果の概要（和文）：　本研究は、海洋スポーツ愛好者を対象として、レジャー関与の度合いがライフスタイルと幸福感に与える影響を明らかにするものであった。半構造化インタビューの結果から、研究参加者は「住居」「働く」の視点から４つのタイプに分類された。タイプAは「住居」「仕事」いずれも変えない。タイプBは「仕事」を変えるが「住居」は変えない。タイプCは、「仕事」を変えずに「住居」を変える。タイプDは、いずれも変えていた。愛好者はレジャーへの関与の高まりから「仕事」「住居」を適時変更し、レジャー満足度、幸福感を高めていることが明らかにされた。

研究成果の学術的意義や社会的意義
　本研究は、海洋スポーツ中心としたアウトドアスポーツ愛好者に半構造化インタビューを行ない検討を行った。その結果、レジャー関与の高まりにともなう、ライフスタイルの変容と満足度や幸福感へ与える影響について新たな知見が認められた。
　本研究は、海洋基本法に基づく海洋基本政策の施策にある「海洋レジャーの普及や理解増進」を推進し、学校教育、社会教育に貢献し、豊かな社会を築くことに寄与すると言える。成果は、日本人の豊かな海洋レジャーライフを推進する上で重要な意味をもち、今後の海洋スポーツ・レクリエーション及び海洋教育の発展に寄与する意義がある。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study was aims to qualify the effects of long-term leisure involvement in outdoor sports on the happiness and lifestyle.
The participants were classified into four types according to their place of residence and employment. Type A: did not change job or place of residence for leisure; Type B: changed the job for leisure; Type C: changed place of residence for leisure; and Type D: changed job and place of residence for leisure. For example, the biggest enthusiasts have increased leisure involvement and have changed their place of residence as well as their job. Moreover, some enthusiasts did not change their job, but did change their work hours. This implies that to increase leisure involvement, canoeing and surfing enthusiasts changed their job and place of residence to increase their leisure satisfaction and happiness. This result provides an implication of the causal relationship between leisure involvement and lifestyle and happiness.

研究分野：健康・スポーツ心理学

キーワード：海洋スポーツ　幸福感　レジャー満足度　アウトリガーカヌー

※科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属します。

様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９（共通）

１．研究開始当初の背景

「幸せになりたいか？」という問いに対して否定的に答える人は少ない。Fry & Stutzer[WORLD ECON, 3(1), 2010] は、「幸せは人間が持つ最も大きな共通目標である」としている。近年、このような「幸福」に関する学際的な研究が心理学や経済学などにおいて盛んに行われている。特に Seligman と Csikszentmihalyi[AM PSYCHOL, 55(1),2000]が提唱したポジティブ心理学は、それまでの心理学が人間の弱みや障害などに注目して研究が行われていたことを指摘し、これからは人間の良いところ人の優れた機能などのポジティブな資質を解明することが必要であり、人間の幸せを考える新たな心理学として、その必要性を示している。また、ポジティブ心理学はポジティブ感情としての、幸せ、喜び、満足、興味、愛などは、それが瞬間だけであっても主観的幸福感に影響を及ぼすことを明らかにしている[Diener, AM PSYCHOL, 55(1),2000]。

このような一連の幸福感研究の中で、レジャー・レクリエーション活動は、ポジティブな感情を高め、ネガティブな感情を低下させることが知られ、レジャー・レクリエーション活動とレジャー満足度、幸福感に関係があることが報告されている[e.g. Lloyd & Little, Leis Sci, 32(4),2010; Mannell, World Leisure Journal, 49, 2007; Kleiber et al., A Social Psychology of Leisure, 2011] 。

このように長期間レジャー・レクリエーション活動を続けることは、レクリエーションの活動が専門志向化したと捉えることができる。レクリエーションの専門志向化を Bryan[J Leis Res, 9(3),1977]は、繰り返し行われる余暇活動の経験に伴い、時間経過における発達過程で人々が技能や知識を修得し、その活動への関与を高め、態度や価値観が変化し専門化すると定義している。このようなレジャー・レクリエーション活動の継続は人々のライフスタイルに影響を与え、幸福感の醸成に大きく関係することから、レジャーの継続とライフスタイル・幸福感の関係を明らかにすることは、豊かな社会を構築するために重要かつ必要である。また、多様なレジャーを長期間継続する人のライフスタイルや、その継続過程も同様に異なることが予想される。

これら海洋スポーツ種目の長期継続過程の違いによるライフスタイルと幸福感の特徴を明らかにすることは非常に重要である。なぜなら、2007 年に海洋基本法が制定され、国は海洋基本計画を策定した。そこには海洋レジャーの普及や理解増進の取り組みが取り上げられ、国や国民はそれを推進しなければならない。しかし、現状、学校教育においては、臨海学校などの海での活動が減少し、社会教育においても海洋スポーツを実践する人は、種目によって横ばい、もしくは減少傾向が指摘されている[レジャー白書，2014]。すなわち、海洋スポーツを長期間継続する人々が幸福で豊かな生活を過ごす現状と、その過程を解明することによって、海洋レジャーの普及や理解増進の取り組みに貢献することが予想される。

２．研究の目的

本研究は、海洋スポーツ愛好者を対象として、レジャー関与の度合いがライフスタイルと幸福感に与える影響を明らかにするものである。これまで、同じ海洋スポーツを長期間継続することによってレジャー関与が高くなる、レクリエーションの専門志向化に関する検討は行われてきた。しかし、海洋スポーツの種目による違いと、複数のスポーツを長期間継続するライフスタイルを持つ人々に関する検証は十分にされていない。

そこで本研究は、海洋スポーツおよび複数のアウトドアスポーツ（スキー等）の長期間継続におけるレジャー関与の度合いがライフスタイルと幸福感に与える影響を明らかにすることを目的とした。

３．研究の方法

海洋スポーツを愛好している人を対象に、機縁法により研究参加者を募り 2017 年～2020 年にのべ 41 名に半構造化インタビューを実施した。インタビューは研究参加の説明及び同意を得たのち 20～30 分実施した。

内容は、活動開始からのレジャーの関与に関して、時期・場所・動機、重要性・中心性・満足度（生活・仕事・家庭）、幸福感などについての過程と、目的、仕事、居住地などの特徴について分析を行った。また、継続した実践を通した参与観察から愛好者の分析を行った。分析は、M-GTA を一部援用して、タイプに分類し個別事例から検討を行った。

４．研究成果

１）個別事例の考察

半構造化インタビューの結果を、Nvivo のソフトウエアに入力して分析・考察を行った。発話の事例を図１に示した。それぞれ、海、山の複合型、スキル重視、コミュニティ重視、自然重視やレジャー関与が後退している人など様々であった。発話のように種目によって特徴が認められた。スキー、アウトリガーカヌー、サーフスキーなどは、スキル性が高く、上手になることを目指している愛好者が多く、これらの種目が高年齢になっても、少しずつでもうまくなっていることを実感し「飽きない」と思われる。また、クラブ等に所属し、コミュニティに集い皆で楽し

むことを求めている愛好者が多い。しかし、愛好者の中には、集団で行動することが得意ではない人も存在し、6 人乗りのカヌーではなく一人乗りのカヌーでの活動が主とする場合もある。また、バックカントリースキー愛好者には、自然重視の人も多くスキルの停滞等からより自然を感じる体験・体感を求めていることが示唆されている。

このようにレジャー関与の高まりから活動を充実させているが、F さんのように家族の状況によっては、仕事や家庭優先により関与が後退する可能性を発話する人も存在する。すなわち、ライフスタイルには、仕事、生活、余暇活動の統合が必要であることが考えられる。現在、ワークライフバランスが叫ばれているが、バランスをとることは難しく、それぞれを統合するワークライフインテグレーションの考え方が求められている。特に、海洋スポーツなどのアウトドアで行われる余暇活動は、住居、仕事が密接な関係を持つことから今後ワークライフインテグレーションの検討は重要であると考えられる。

Aさんの場合 40～50歳、女性
サーフィン・BCスキー

複合型

■ スポーツ経験、レジャー関与について
中学時代にスキー、スキーショップでアルバイト、スキーを楽しむが回数を行けるわけでなく上手にならない。ボディボード、サーフィンを始めるファンボード。時間があれば行く。波があれば行く、時間を作っていく。トリップはほとんど行かないです。ここでしかサーフィンしない。BCは誘われてはじめた。

■ 楽しさ・ライフスタイル
面白いと思ったのは人がいないというところが、ゲレンデだともう混んでいて、そのリフト待ちとかが嫌なんですよね。3連休とかになると必ず発生するので。やっぱり誰もいない、人がいないところに行くと開放感が出てくるんですよね。そのときに天気はもう青空で穏やかな季候で、雪は白いし気持ちいいし。今シーズンはゲレンデが多かったです。一応、働いているので仕事はしないといけないですよね。けれども、できることなら
ちょっと仕事の割合を減らして、スキーとかサーフィンとか、そっちのほうに時間を割きたいなという気持ちは常々持っています。
雪山に住むことは・・・ないですね。雪は大変ですから・・・。

Bさんの場合 40～50歳、男性、
バドルボード、サーフスキー他

スキル重視

■ スポーツ経験、レジャー関与について
中学・高校ではサッカー、大学ではトライアスロン少し、ライフセービング、サーフスキー、今は、フラットウオーターのK1、バドルボード週3～4回
住む場所：船がおけるところ、特別なことだと思ってない、日常の中にそういった時間が欲しくある。「週末にこぎに行くのが楽しみで平日頑張ってます」とかじゃなくて、日常の中に当たり前にこぐ時間っていうのが欲しかった。

■ コミュニティについて
何かこれをきっかけに人とつながりを何とかしようっていうのは、俺は特にないな。その代わり、本気でやりたいっていう人とか、お互い、まあ俺も本気かどうかっていうともっと本気の人がたくさんいるからあれだけど、だけど、他にちょっとカヌーやってますとかぐらいだったら、全然一緒で、これをこぐのをきっかけに、カヌーの好きな人たちが集まって仲間づくりをしようとか、みんなで何かしたら楽しいねっていうのは、もうゼロ、全くない。
約束しなくても、その時間にこうやって、擦れ違うの好きだよ・・・

Cさんの場合 60～70歳、男

■ スポーツ経験、レジャー関与について
ダイビング、サーフィン、プレジャーボード、スノーボード（今はしていない）、サッカー、水泳、サーフィンは身体がきつくなり・・・
ほぼ、毎日、アウトリガーカヌーを漕ぐ。

■ 重要性・中心性・ライフスタイルについて
50歳で一度、仕事を一区切りしたかった（セミリタイア）。時間が空くようになったので、オーシャンライフを送りたくてきた。海に近いところに住みたかった。体と相談しながら、もう少しアウトリガー漕げるようになりたい。仕事の満足感は低いかも。家族で楽しむ、一緒に楽しめたらいいかな・・・。今は、少し仕事になっているのかも。

Dさんの場合 50～60歳、女性、
アウトリガーカヌー・サバニ

■ スポーツ経験、レジャー関与について
最初の動機は、私、波乗りをやってみたかったんだけど、何回かやってできなくて、怖いのもあって、ああいう箱に乗っかって波に乗れると楽だし、気持ち良さそうだなと思って、ほんとにうねりにスーって乗ったのが見えたから、そんなおっきいうねりじゃないけど、こういう乗り物に乗って波に乗ることなら私もできるかもしれないと思って、アウトリガーカヌーにした。カヌーを中心に、大体、水曜と日曜は予定入れないようにとか、当然、日曜は予定入れないし、割とそういうところでは、確かに日曜日は必ずそこに空けてるっていうのは大きいかもしれない。

コミュニティ重視

■ コミュニティについて
重要性・中心性高い、仲間がいるとか、そういう年でも一緒にこいでくれる人がいるとかって、すごく貴重な場だと思ってるので、（コミュニティ）やめてた時期はちょっと、私の場合、ある。やっぱりこぎたいなって思う気持ちがすごく大きかったからです。

Eさんの場合 40～50歳、男
テレマークスキー

自然重視

■ スポーツ経験、レジャー関与について
ゲレンデスキーを最初していた。普段から山歩き。
林業関係の仕事。

■ スキーのスキル性について
なかなかハの字からパラレルという上達をしないので、いっときスキーをやめようと思って。スキーじゃなくてネーチャースキーみたいな、歩くスキーのほうが楽しいかなと思って、かかとの上がるスキーに手を出しました。結局、実質3回か4回ぐらい本当に教えてもらったのは。それ以外は、もうあとはひたすらビデオ見てイメージトレーニングして、スキー場でひたすら滑ってという感じでしたね。
面白くないな、全然面白くないなって。そういう意味では、スキー場の中でも面白さを感じなくなっちゃった。

Fさんの場合 40～49歳、男性
アウトリガーカヌー

■ スポーツ経験、レジャー関与について
高校ラグビー、サンフランシスコで大学生活、サーフィンを始める。シンガポールでドラゴンボート（波がなかった）
やっぱり海が良いのでアウトリガーカヌークラブにはいる

関与後退

■ 重要性・中心性・ライフスタイルについて
重要性・中心性高い、カヌー中心の生活、これが中心で、他のものが決まる。葉山に住む理由は、アウトリガーがあるから。シンガポールで漕ぐことに満足できなくなり帰国。現在、無職、妻（外国人）の仕事のマネジメント、4カ月だけニセコで働く。ゆくゆくは、子ども、仕事のためにカヌーができない生活する覚悟はある。

Gさんの場合 40～49歳、男性
ダイビング・インストラクター

■ スポーツ経験、レジャー関与、経歴について
・高校は野球、専門学校に入学し、インストラクターを目指す。
・その後、沖縄にて就職。順調に活動していた。サンゴの保護活動に興味を持つがお店の理解が得られずり離職。・転職し、東京の離島にて勤務。繁忙期には島、冬場は都内に住む。

■ 重要性・中心性・ライフスタイルについて
・沖縄から転職したとき仕事を少しセーブした（セミリタイアぎみ）。
・ダイビングで就職してから、潜るのが好きで、お客さんを連れて潜るのが好き。
・離島での仕事は楽しい、島にいるときは都内と違った感覚。島にいると小さい島なので、皆知っている感じになる。
・いつまでの潜れるかはあるが、生活は充実して満足している。
・普段は、奥さんと別居だがそれは双方納得ずみ。

Hさんの場合 40～49歳、女性、
アウトリガーカヌー・一人乗りV1タイプ

■ コミュニティについて
馬もそうなんだけど、結構1人乗りのカヌーは馬とすごい挙動が似てんですよね。何か自分でコントロールを、力でできないっていうか、完全にやっぱつながってないと駄目だから、馬もやっぱり力で全然動かないですよ。バランスと、こう何だろう、馬との兼ね合いじゃないと動かないから、結局、何かそういう感覚がすごい似てるなと思って合う。個人競技ばっかりだったから、今までも。あんま団体スポーツってやったことないですよね。

図 1.　発話事例

２）ライフスタイルにおける「住居」と「働く」のタイプ

「住居」と「働く」という視点からレジャー関与によるライフスタイルとレジャー満足度・幸福感への影響について分類を行った結果、４つのタイプに分類を行った（図 2)。

タイプＡは、仕事、住居をそのままにしてレジャー活動を充足してる。タイプＢは、レジャー活動のために仕事や仕事の時間を変えるなどしている。タイプＣは、Ｂとは異なり仕事は変えずに、住居のみをレジャーに適した場所に移動している。タイプＤは、最終的に住居、仕事の両方を変えている。

このようにレジャー活動の関与が高くなることによって、活動の時間がとても重要となり、そのために、住居を変える、仕事を変える（時間帯含む）場合が存在した。これはカヌー愛好者（サーフィン含む）に多くみられた。これは松本ら[野外教育研究，22(1),2018]がダイビング愛好者に行った調査では、住居や仕事を変えることはなく（ダイビングを仕事にする場合はある)、異なる結果であった。

そして、海辺で長期に渡りレジャーを継続している愛好者は、総じてレジャー満足感が高く、幸福感を感じている愛好者が多い結果であった。

今後は、仕事、家庭、生活、余暇活動などのすべてを含めた、ワークライフインテグレーションに関する研究を進めることが課題であると考えられる。

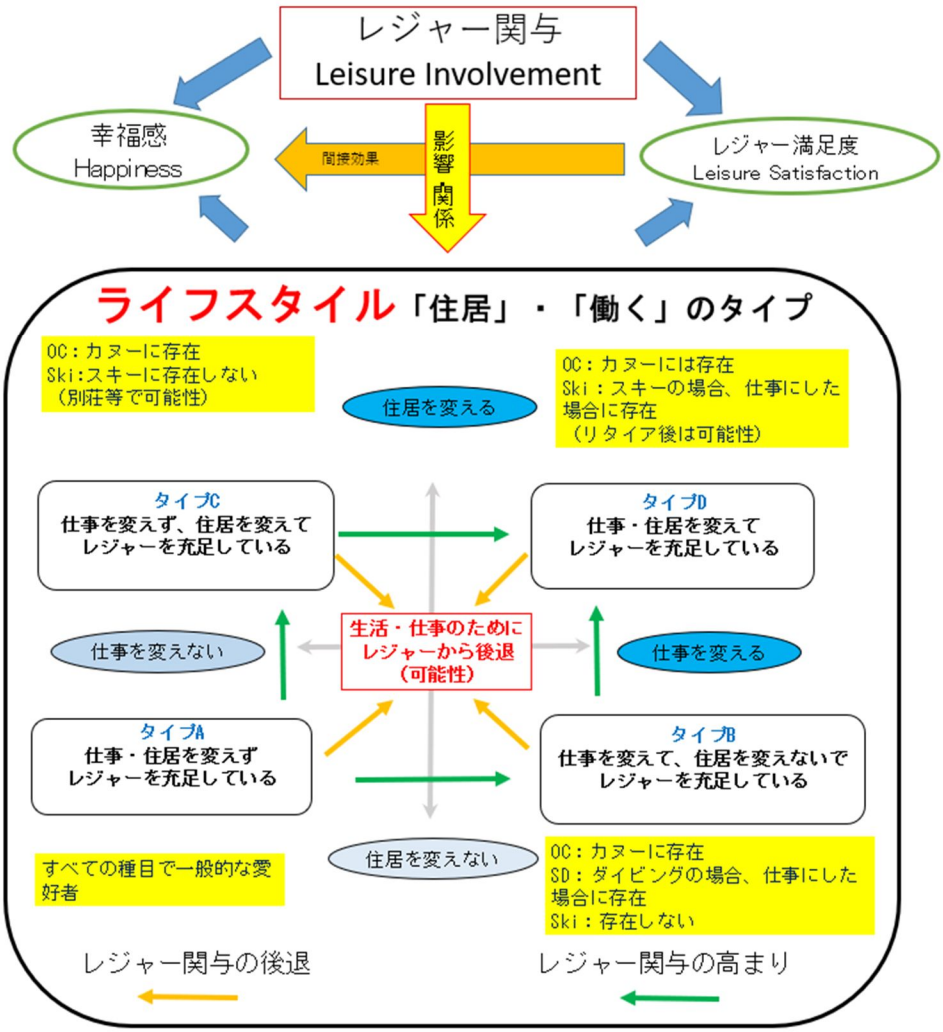

図１．　ライフスタイルの分類（住居・働く）のタイプ

５．主な発表論文等

〔雑誌論文〕　計0件

〔学会発表〕　計10件（うち招待講演　0件／うち国際学会　2件）

１．発表者名 Hideo Matsumoto, Shun Kobayashi, Yasutaka Kawabe, Hisashi Ueta, Hisayo Tomago, Koichi Chiashi
２．発表標題 Effect of leisure involvement on Happiness and Lifestyle in Outrigger Canoe Enthusiasts
３．学会等名 The 2020 Yokohama Sport Conference（国際学会）
４．発表年 2020年～2021年

１．発表者名 松本秀夫，小林俊，蓬郷尚代，千足耕一
２．発表標題 海洋スポーツ愛好者のワークライフインテグレーションに関する検討
３．学会等名 日本海洋人間学会　第９回大会
４．発表年 2020年～2021年

１．発表者名 Hideo Matsumoto
２．発表標題 Effect of Leisure Involvement on Happiness and Lifestyle in Outdoor sports: A Qualitative Analysis of Outdoor Sports Enthusiasts
３．学会等名 AASP 35th Annual conference（国際学会）
４．発表年 2020年～2021年

１．発表者名 松本秀夫　小林俊 合志明倫　　蓬郷尚代　　千足耕一
２．発表標題 海洋スポーツ愛好者のコミュニティとレジャー関与の関係
３．学会等名 日本野外教育学会第22回大会
４．発表年 2019年

１．発表者名 松本秀夫　川邊保孝
２．発表標題 アウトドアスポーツ愛好者のレジャー関与がライフスタイルと幸福感に与える影響 －海洋スポーツ・スノースポーツ・複数種目実施者の特徴に関する質的分析－
３．学会等名 日本体育学会第70回大会
４．発表年 2019年

１．発表者名 松本秀夫　小林俊　蓬郷尚代　千足耕一
２．発表標題 アウトリガーカヌー愛好者のレジャー関与とライフスタイルの関係―レジャー時間・仕事・居住地の関係に着目した質的分析―
３．学会等名 日本レジャー・レクリエーション学会第48回学会大会
４．発表年 2018年

１．発表者名 松本秀夫　小林俊　蓬郷尚代　千足耕一
２．発表標題 海洋スポーツ愛好者のレジャー関与がライフスタイルに与えた影響－種目の違いに着目した質的分析-
３．学会等名 日本海洋人間学会第7回大会
４．発表年 2018年

１．発表者名 松本秀夫　小林俊　蓬郷尚代　千足耕一
２．発表標題 アウトリガーカヌー愛好者のライフスタイルに関する研究
３．学会等名 日本野外教育学会第21回大会
４．発表年 2018年

１．発表者名 小林俊　松本秀夫　川邊保孝　植田央　蓬郷尚代　千足耕一
２．発表標題 アウトリガーカヌー愛好者のレジャー関与がライフスタイルと幸福感・レジャー満足度に与える影響
３．学会等名 日本海洋人間学会
４．発表年 2017年

１．発表者名 松本秀夫　加藤譲　蓬郷尚代　千足耕一
２．発表標題 海洋スポーツ・レクリエーションの継続がライフスタイルに与える影響－ダイビングを仕事とする人を対象に－
３．学会等名 日本海洋人間学会
４．発表年 2017年

〔図書〕　計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

－

６．研究組織

	氏名 （ローマ字氏名） （研究者番号）	所属研究機関・部局・職 （機関番号）	備考
研究協力者	小林　俊 (Kobayashi Sun)		東海大学非常勤講師 湘南アウトリガーカヌークラブ理事
研究協力者	蓬郷　尚代 (Tomago Hisayo)	東京海洋大学・その他部局等・博士研究員 (12614)	
連携研究者	川邊　保孝 (Kawabe Yasutaka) (10466667)	東海大学・体育学部・准教授 (32644)	

６．研究組織（つづき）

	氏名 （ローマ字氏名） （研究者番号）	所属研究機関・部局・職 （機関番号）	備考
連携研究者	合志　明倫 (Goshi Akinori) (30759155)	東海大学・海洋学部・特任講師 (32644)	
連携研究者	千足　耕一 (Chiashi Koichi) (70289817)	東京海洋大学・その他部局等・教授 (12614)	
連携研究者	植田　央 (Ueta Hisashi) (10791775)	帝京平成大学・健康医療スポーツ学部・講師 (32511)	

７．科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕　計0件

８．本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関