

Oral (Subdiscipline) | 専門領域別：体育社会学

Mon. Aug 31, 2026 4:30 PM - 5:25 PM JST | Mon. Aug 31, 2026 7:30 AM - 8:25 AM UTC | Sapporo Convention Center R101(1F)

体育社会学／口頭発表③

Chair: Sho Shiraishi

5:00 PM - 5:25 PM JST | 8:00 AM - 8:25 AM UTC

[02社-口-06] 筋力トレーニング実施率の時系列分析

1996年から2024年のスポーツライフ・データの二次分析を通じて

*Fumio Hotta¹, Takuya Shimokubo², Atsushi Nakazawa¹ (1. Waseda Univ., 2. Juntendo Univ.)

筋力トレーニングとは、筋力や筋肉量の維持・向上を目的とした身体活動を指す。生活習慣病や運動不足が大きな社会問題となる現代において、筋力トレーニングは健康の維持増進に資する運動習慣としてその重要性が繰り返し強調されてきた。こうした状況のもと、アメリカやオーストラリアなどでは、①筋力トレーニングの実施率（週2回以上の頻度で筋力トレーニングを実施している人の割合）が上昇傾向にあること、②種々の属性（年齢・性別・学歴・収入など）に応じて実施率に有意な違いがあることなどが報告されており、筋力トレーニングの実施状況をめぐる知見が蓄積されつつある。他方、日本においても、介護予防や生活習慣病予防といった喫緊の社会課題への対応として、筋力トレーニングの重要性が強く叫ばれてきた。実際に、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では特定の運動種目として唯一、独立した項目が設けられるなど、筋力トレーニングが政策的にも重要な位置を占めてきたことがうかがえる。このように、筋力トレーニングはその重要性が強調されてきた一方で、日本社会における実施状況やその時系列的な変化については明らかにされていない。以上の議論を踏まえ本研究では、日本社会における筋力トレーニング実施率（週2回以上の頻度で筋力トレーニングを実施している成人の割合）の推移とその背景について検討することとする。より具体的には、1996年から2024年にかけて笹川スポーツ財団が隔年で収集してきた「スポーツライフ・データ」（日本に居住する成人の男女1,571人～3,000人×14回分=計35,547人）の二次分析を実施する。これにより、筋力トレーニングという推奨された運動習慣が実際に日本社会へどの程度普及しているのか、また、その実施率がいかなる属性と関連し、どのように変化してきたのか、これらの問いについて検討することが本研究の目的である。