〈表紙〉

論文種別　　**報告**

題目（和文・英文）

県立 A 大学における 2025 年度特別講義「みるスポーツによるウェルビーイング・社会関係資本醸成の可能性」の報告

Report on the special lecture at a prefectural university in 2025: The Potential of Watching Sports to Foster Well-Being and Social Capital

全ての著者名及び所属機関（和文・英文）

辻大士（Taishi TSUJI）[1)]、窪田辰政（Tatsumasa KUBOTA）[2)]

1) 筑波大学体育系（Institute of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba）

2) 静岡県立大学薬学部（School of Pharmaceutical Sciences, University of Shizuoka）

連絡先（メールアドレス）　tsuji.taishi.gn@u.tsukuba.ac.jp

1. はじめに

2022 年度より筆頭著者は、県立 A 大学において特別講義の講師を務めている。2025 年度は新たに「みるスポーツによるウェルビーイング・社会関係資本醸成の可能性」というテーマを設定した。

令和 4 年 3 月に示された第 3 期スポーツ基本計画では、第 2 期に引き続き、「する」だけでなく「みる」スポーツへの参画人口の拡大が掲げられている。例えば、大谷翔平選手をはじめとする日本を代表する選手や、地域にゆかりのある選手・チームの活躍を見て「元気をもらった」という声をしばしば耳にする。しかしながら、「する」スポーツに比べ、「みる」スポーツに着目した定量的な研究は極めて少ない。果たして本当に「元気をもらえる」のか、どの側面の健康に対してどの程度の効果があるのかについて、実証的なエビデンスは乏しい。

この点に関して筆頭著者らは近年、主に高齢者を対象とした疫学研究を通じて、スポーツ観戦が健康やウェルビーイング、ならびに社会関係資本（ソーシャル・キャピタル）に及ぼす効果について検証を重ね、その知見を徐々に蓄積してきた。

本特別講義では、運動やスポーツを「する」だけでなく「みる」ことによってもたらされる便益について、受講生が新たな気づきを得ることをねらいとして、上記のテーマのもと講義を実施した。本稿では、その内容と成果について報告する。

2. 講義概要

2.1. 目的

本講義の目的の 1 点目は、近年の健康増進学や公衆衛生学で注目度が増している「ウェルビーイング」と「社会関係資本（ソーシャル・キャピタル）」の定義とその重要性を知ることである。続いて 2 点目は、それらに対してスポーツ観戦が果たしうる役割について最新の研究知見を紹介し、「みる」スポーツが持つ可能性を知ることである。

2.2. 講義の日程および実施場所

2025 年 7 月 14 日（月）に筆頭著者が県立 A 大学に訪問し、教室で対面にて講義をおこなった。

2.3. 受講生

県立 A 大学学生で「身体運動科学」の授業を受講している、食品栄養科学部、経営情報学部、国際関係学部の 1 年生 39 人（女子 25 人、男子 14 人）に講義をおこなった。また、同県内の高校生 7 人が A 大学を訪問し、当講義を見学した。

2.4. 倫理的配慮

講義後に授業評価と感想の記入を求めること、匿名化した記述データのみを使用し個人を特定する情報は一切公表しないこと、授業評価と感想を記入・提出しなくとも不利益は被らないことを講義前に説明し、同意を得た受講生から回答を得た。なお、見学した高校生には授業評価と感想の記入は求めなかった。

2.5. 授業内容

90 分の授業時間の中で、講義は 80 分とし、授業説明と感想の記入に前後 10 分を使った。講義のアウトラインは図 1 に示すとおりである。

＜図 1. 特別講義「みるスポーツによるウェルビーイング・社会関係資本醸成の可能性」のアウトライン＞

まず冒頭で、本講義のキーワードである「ウェルビーイング（well-being）」と「社会関係資本（ソーシャル・キャピタル）」について概説した。well-being という語が公に用いられたのは、世界保健機関（WHO, 1946）が「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」と定義したことにさかのぼることを説明した。そのうえで、健康科学分野における近年のウェルビーイング研究の潮流を紹介した。

また、「社会関係資本（ソーシャル・キャピタル）」については、互助性、協調行動、信頼など、人と人とのつながりの豊かさを意味する概念であることを説明し、それがウェルビーイングや寿命に及ぼす影響について概説した。

続いて、本講義のメインテーマである「みる」スポーツがウェルビーイングや社会関係資本にもたらす効果について、1980 年代以降の研究トピックの変遷を概観したうえで、筆頭著者らが近年実施した 3 つの調査研究の知見を紹介した。

1 つ目は、日本の 20～60 歳代の成人 1,000 人を対象とした Web アンケート調

査に基づく知見である（筑波大学, 2024）。「贔屓にしているスポーツ選手やチームはありますか」と尋ねたところ、「ある」と回答した者は「ない」と回答した者に比べて主観的幸福感が高かった。さらに詳細に検討した結果、現地観戦の頻度が高い者、（日本代表やプロスポーツレベルよりも）アマチュアの全国大会で入賞するレベルやそれ以下のレベルの選手・チームを贔屓にしている者、さらにはその当事者が家族・友人・知人である者において、特に主観的幸福感が高い傾向が示された。すなわち、ローカルな競技会に出場する家族・友人・知人を現地で高い頻度で応援することが、ウェルビーイングを高める一助となる可能性が示された。

2 つ目は、日本の 60 市町村に居住する高齢者 21,317 人を対象とした、1 時点の郵送調査から得られた知見である（Tsuji et al., 2019）。スポーツを「直接現地」で観戦する頻度と、「テレビ・インターネット」で観戦する頻度を尋ね、うつ傾向との関連を検討した。その結果、自身が日ごろ運動・スポーツを実践しているかどうかにかかわらず、何らかのスポーツを現地で月 1 回～年数回観戦している、あるいはテレビ・インターネットで毎週観戦している高齢者は、全く観戦していない者に比べて、うつ傾向のリスクが約 3 割低いことが示された。さらに、観戦している者ほど地域への愛着や信頼を持ち、友人との関わりが豊かであることが、このリスク低下に寄与している可能性が示された。すなわち、「みる」スポーツが社会関係資本を醸成することを介して、ウェルビーイングの向上に寄与しうる経路が示された。

3 つ目は、日本の高齢者約 5,000 人を 3 年間追跡したデータを用い、「直接現地」および「テレビ・インターネット」によるスポーツ観戦頻度と、48 項目に及ぶ多様な健康・ウェルビーイング指標との関連を網羅的に検証した研究である（Tsuji et al., 投稿審査中）。このような「アウトカムワイド研究」と呼ばれる方法を用いることで、スポーツ観戦のポジティブな側面のみならずネガティブな側面も含めて明らかにし、その功罪を整理することが可能となる。その結果、現地観戦は、スポーツグループを含む多様な地域活動への参加を促進し、友人・知人との社会的ネットワークを向上させる効果が示された。テレビ・インターネット観戦についても、外出機会や友人・知人との社会的ネットワークに対して好ましい影響をもたらす可能性が示された。さらに、いずれの観戦形態にお

いても、うつ症状の悪化を予防する効果が期待できる結果であった。一方、現地観戦については、認知症リスクを高める傾向も示された。

以上の知見を踏まえ、「みる」スポーツがウェルビーイングや社会関係資本の醸成に一定の効果をもたらしうること、そして今後さらなる研究の発展が期待されることを受講生に伝えた。

3. 講義の感想

講義後に、講義に対する総合評価を 10 点満点で示すとともに、自由記述による感想の提出を求めた。受講生 39 人全員から提出が得られ、うち 26 人（66.7%）が 10 点、7 人（17.9%）が 9 点と回答するなど、平均 9.4 点の高い評価を受けた。以下に、自由記述による感想の一例を紹介する。なお、文意は変えず一部修正して掲載した。

3.1. 講義前半：「ウェルビーイング」と「社会関係資本」について

- 健康とは、身体の調子が良いことだけではなく、精神的にも社会的にも満たされていることを指すということを初めて知った。
- ウェルビーイングは、個人の幸福を示すだけではなく、社会的な幸福も含まれており、多面的に捉えることの重要性を理解した。
- ウェルビーイングには、生きがいや日常の感情、人生の満足度など、さまざまな領域があると知った。今の幸せだけでなく、人生という広い範囲での幸せも含まれるのだと分かった。
- 「人とのつながり」が、基本的な生活習慣よりも寿命に大きな影響を与えているということに驚いた。
- 健康でいるためには、日々の生活習慣がすべてだと思っていたが、講義を通して、人とのつながりがどれほどさまざまな場面で重要なのかを理解することができた。
- 周囲の人が運動・スポーツに参加しているだけでも高齢者の認知症リスクが低下するように、健康に良い行動や雰囲気、環境が形成されていくことに気付いた。

3.2. 講義後半：「みるスポーツによるウェルビーイング・社会関係資本への効果」について

- スポーツ観戦をすることで幸福感が高まると知り、意識的にスポーツを観る時間を作りたいと思った。
- 地域でスポーツ大会などがあったら、親やおじいちゃんおばあちゃんと一緒に応援しに行けたら良いなと感じた。
- スポーツを「みる」ことによる直接的な幸福だけでなく、それによって生まれる人とのつながりが心の健康につながると知った。
- スポーツを観るだけで健康的になるということには半信半疑だったが、今回の講義をきっかけに、やってみようかなという気持ちになった。
- 数十年前まではネガティブな考え方が多かった「スポーツ観戦と健康」についても、ポジティブな研究が増えてきており、より研究のしがいがある分野になってきていると感じた。
- アウトカムワイド研究は、スポーツ観戦（健康科学分野）だけではなく、多くの種類の研究で活用できる方法だと思った。
- スポーツとアイドルの鑑賞は似ているようで相違点もあり、身体への影響も異なると考えられる。

4. まとめ

講義に対する総合評価が 10 点満点で平均 9.4 点であったことから、当講義は多くの受講生の興味を惹きつける内容であると言える。また、自由記述による感想からも、ウェルビーイングや社会関係資本などの一見抽象的な概念が、スポーツ観戦という身近な題材を通じて、受講生自身の生活経験と結びつけながら理解されていたことがうかがえた。「人とのつながり」が健康や寿命に影響するという知見への驚きや、家族や友人と地域のスポーツ大会を応援したいという記述は、講義内容が日常行動や将来のライフスタイルを考える契機となっていたことを示している。また、アウトカムワイド研究をはじめとする研究手法への言及もみられ、スポーツと健康を題材とした授業が、健康科学分野のエビデンスの捉え方や研究デザインに関心を持たせる導入として機能した可能性も示唆された。総じて、本講義は「みる」スポーツを通じて、健康・ウェルビーイング・社会関係資本を統合的に学ぶ教育プログラムとして一定の有用性を有すると考えられる。

今後の課題として、双方向的なディスカッションやグループワークを組み込んだり、複数回の授業として発展させたりすることで、より能動的かつ実践的な授業が可能となるかもしれない。

5. 謝辞

今回、県立 A 大学よりこのような特別講義の講師の機会を頂戴したことに深く御礼申し上げます。

参考文献

Tsuji T, Kanamori S, Watanabe R, Yokoyama M, Miyaguni Y, Saito M, Kondo K, Watching sports and depressive symptoms among older adults: a cross-sectional study from the JAGES 2019 survey. Sci Rep, 11, 10612, 2021.

Tsuji T, Kawaguchi K, Ide K, Nakagomi A, Narita Y, Kanamori S, Kondo K, Watching sports and subsequent health and well-being in older adults: a longitudinal outcome-wide study. (under review).

筑波大学．令和５年度 Sport in Life 推進プロジェクト「コンディショニングに関する研究（スポーツの価値を高めるための運動・スポーツが身体に与える影響に関する新たな研究促進と医学的知見の集積に向けた調査研究）」成果報告書．　2024.

World Health Organization. Constitution of the World Health Organization. Geneva: World Health Organization, 1946.

本日のコンテンツ

- **ウェルビーイングって何？**
  社会関係資本（ソーシャル・キャピタル）って何？？
- **贔屓にしている選手・チームはいますか？**
  （成人1000人を対象としたWeb調査より）
- **スポーツを「みる」だけでこころが元気に！？**
  （高齢者約2.7万人を対象とした郵送調査より）
- **スポーツを「みる」ことの功罪を整理しよう…！**
  （48個の健康・well-being指標との関連を総まとめ）

図 1. 特別講義「みるスポーツによるウェルビーイング・社会関係資本醸成の可能性」のアウトライン