

フィットネス文化が映し出す

現代日本の健康課題

徳田凜

本研究は、近年日本において広がりを見せているフィットネスを「文化」という観点から捉え、現代日本における健康問題の本質について明らかにすることを目的とする。あわせて、フィットネス文化が健康の改善にどう影響していくのかを探るとともに、健康促進に向けた具体的な提言を行うことで、より良い社会づくりの実現に貢献することを目指す。

第1章では「フィットネス文化の発展」と題し、日本のフィットネス業界および関連産業の歴史や変化を整理するとともに、現代日本においてフィットネス文化が普及した背景について考察した。

第2章では本論文の中心テーマでもある「健康課題」について検討した。現代日本の健康課題は多岐にわたるが、本章ではフィットネス文化との関連性を踏まえ、生活習慣病に代表される身体的健康の問題と、メンタルヘルス(こころの健康)問題に代表される精神的・社会的健康の問題という二つの側面に着目し、既存のデータや先行研究を基に、それぞれの現状について分析を行った。

第3章では、フィットネス文化がこれら二つの健康問題にどのような影響を与えるのかを検討するとともに、現代日本のフィットネス文化が抱える課題について考察した。

本研究の結果、フィットネス文化が映し出す健康課題の背景には、運動習慣以前に、労働環境や経済状況などといった社会的要因が存在し、それらが健康問題と密接に関係していることが明らかとなった。生活習慣病は減少傾向にあるとは言えず、むしろライフスタイルの変化に伴い増加しているのが現状である。精神的健康の側面においても、フィットネス文化は現代日本のストレス社会そのものを解消するものではなく、心身のバランスを維持するための手段のひとつにすぎない。今後、健康課題の改善にはフィットネス文化のさらなる普及に加え、社会的環境の整備が必要であり、フィットネス習慣がライフスタイルとして定着することで、身体的・精神的健康の両面において改善に貢献が期待できると考えられる。