

2025 年 11 月 25 日発行

---

### Contents

- 1) 外部連携団体からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラム vol. 155「アウトドアスポーツ実践者のライフスタイルと Well-being」松本 秀夫（東海大学）

---

#### 1) 外部連携団体からのお知らせ

■「健康づくり」11 月号公開（健康日本 21 推進全国連絡協議会より）  
「健康づくり」11 月号が公開されました。下記 URL よりご覧ください。

<https://www.health-net.or.jp/syuppan/kenkozukuri/index.html>

---

#### 2) 健康心理学コラム Vol. 155

「アウトドアスポーツ実践者のライフスタイルと Well-being」  
松本 秀夫（東海大学）

私は、海や山などで活動する人々の行動に関心を持ち、実践者のライフスタイルと Well-being に関する研究を行っています。インタビュー調査では、彼らの Well-being やレジャー満足度が高いことが明らかになっています。特に海での活動を行う人々の中には、活動のために居住地や仕事を変えるケースも見られます。また、活動を通じたコミュニティの存在が非常に重要であることも示されています（松本・千足、2018）。

では、なぜ長期にわたって活動を継続し、楽しみ続けることができるのでしょうか？その理由の一つは「飽きない」ことです。野外の活動は毎回同じ環境ではなく、サーフィンの波は毎回異なり、スキーでの雪質も変化します。ダイビングで出会う生物も同じではありません。もう一つの理由は、「スキルの重要性」です。少しでもうまくならなければ、やがて活動をやめてしまうのです。また、年齢を重ねて体力が低下しても、年齢に応じたスキルの維持や向上を実感できることが継続につながります。

私自身も海の近くに住み、友人たちと 1 年を通してレジャー活動を楽しんでいます。雪が降ればゲレンデやバックカントリーでスキーを楽しみ、最近ではゴルフにも夢中です。まさに、私の実生活そのものが研究対象と言えるかもしれません。これからも、活動を通じたコミュニティを大切にしながら、“研究”を続けていければと考えています。

#### 引用文献

松本 秀夫・千足 耕一（2018）. 海洋スポーツ・レクリエーションにおける専門志向化が主観的幸福感・レジャー満足度に与えた影響——スクーバダイバーを対象とした質的分析—— 野外教育研究, 22(1), 19-36.

---

メールマガジンの配信停止、アドレス変更は下記アドレスまで  
日本健康心理学会事務局 < jahp@pac.ne.jp >  
メールマガジンへのご意見・ご感想は下記アドレスまで  
広報委員会 < jahp@pac.ne.jp >  
過去のメールマガジンは、こちらからご覧いただけます  
<https://kenkoshinri.jp/health/health1.html#mailmaglist>