

運動・スポーツ実施同伴者を規定する要因に関する研究

- 促進要因・阻害要因に着目して -

A study on the Factors Determining of the partner of the Movement of Exercise and Sports

- Focusing on The Perceived Benefits and Barriers-

1K07B513-7

安川 淳

指導教員 主査 間野 義之 先生

副査 岡 浩一郎 先生

【研究背景】

1960年代のヨーロッパで、スポーツ・フォア・オール理念が登場して以降、わが国でも生涯スポーツとの関連でスポーツ・フォア・オールに対する社会的認知が得られるようになった。2000年には、生涯スポーツ社会の実現のため、できるかぎり早期に、成人の週1回以上のスポーツ実施率が50パーセントとなることを目指すなどとした「スポーツ振興基本計画」が策定された。わが国における運動・スポーツ実施率は向上してきた。週1回以上の運動・スポーツ実施者の割合は、2000年から2009年の間には37.2%から58.1%へ20ポイント強も上昇し、定期的に運動やスポーツを行っている人々が増加していることがわかる。2010年に策定された「スポーツ立国戦略」(文部科学省)では、65%以上の実施率を目指しているため、今後さらなる努力が必要とされる。

人々の身体活動・運動を促進させる方法として、近年、行動科学を用いた手法が注目されている。欧米では日本に先んじて心理行動医学的なアプローチに大きな関心がよせられ、運動習慣の促進要因ならびに阻害要因の研究が行われてきた。それらの先行研究によれば促進要因、阻害要因は、身体活動・運動の重要な予測要因であるとされている。

しかし、千葉(2008)のようにスポーツの実施と時間の関係性について論じているような研究もあるが、運動・スポーツ実施の促進要因・阻害要因に関するような先行研究はあまり見られなかった。運動・スポーツ実施率をさらに向上させるためには、促進要因・阻害要因を明らかにすることは不可欠であると考えられる。その中でも、一人でスポーツを行うのと、誰かと一緒にスポーツを行うのとでは、実施の理由、目的は違うと考えられる。

【研究目的】

本研究では、運動・スポーツ実施相手に影響を及ぼす促進要因・阻害要因を明らかにすることを目的とする。さらに運動・スポーツ実施相手別の特性について明らかにすることを目的とする。

【研究方法】

調査は質問紙郵送調査法によって実施した。2010年7月26日から8月13日にかけて、東京都A区において「スポー

ツ環境等に関する調査」の一部として実施した。調査対象者は、住民基本台帳より無作為に抽出した18歳以上の地域住民(個人)である。5,000部配布し、回収率は約38%(1894部)であった。そのうち本研究においての有効回答率は約22%(1,086部)である。

スポーツ実施に関する調査項目(実施頻度、種目)は、SSF 笹川スポーツ財団(2008)スポーツライフデータを参考に作成。促進要因・阻害要因に関する項目は、石井ら(2009)が作成した簡易版運動習慣の促進要因・阻害要因尺度を参考に作成した。

【結果】

促進要因においては、全体として、心理的効果、対人関係、自己の向上との間で、阻害要因では身体的・心理的阻害、怠惰性との間で有意な差が認められた。促進要因である心理的効果、対人関係、自己の向上では、一人での実施者の低群、友人との実施者の高群に有意差が多く認められた。阻害要因である身体的・心理的阻害と怠惰性については、ともに友人との実施者の低群が有意に多いと認められた。

運動・スポーツ実施相手と性・婚姻状況・仕事内容・年代で比較した。性別・仕事内容による有意差は認められなかったが、婚姻状況、年代別での有意差は認められた。

表1. 運動・スポーツ実施人数と促進・阻害要因との関係

	促進要因				阻害要因				
	High	運動度の低群	Low	運動度の高群	High	運動度の低群	Low	運動度の高群	
健康・体力増進									
	一人で	256	0.23	340	-0.23	313	1.70	283	-1.70
	家族と	76	-0.26	106	0.26	100	1.41	82	-1.41
	友人と	117	-0.27	162	0.27	114	-3.61	165	3.61
ペットと	14	0.62	15	-0.62	18	1.30	11	-1.30	
心理的効果									
	一人で	216	-2.69	380	2.69	329	-0.57	267	0.57
	家族と	76	0.57	106	-0.57	118	2.64	64	-2.64
	友人と	130	2.66	149	-2.66	146	-1.43	133	1.43
ペットと	11	-0.22	18	0.22	15	-0.47	14	0.47	
対人関係									
	一人で	271	-8.11	325	8.11	291	1.16	305	-1.16
	家族と	99	-0.84	83	0.84	87	0.17	95	-0.17
	友人と	225	9.42	54	-9.42	121	-1.50	158	1.50
ペットと	19	0.99	10	-0.99	14	0.11	15	-0.11	
体重管理									
	一人で	313	1.63	283	-1.63	273	1.58	323	-1.58
	家族と	85	0.57	87	-0.57	85	0.91	97	-0.91
	友人と	124	-2.26	155	2.26	101	-2.91	178	2.91
ペットと	14	-0.22	15	0.22	15	0.89	14	-0.89	
自己の向上									
	一人で	220	-2.33	376	2.33	284	-1.04	312	1.04
	家族と	68	-0.81	114	0.81	98	-0.22	94	0.22
	友人と	140	4.00	139	-4.00	148	1.54	131	-1.54
ペットと	7	-1.77	22	1.77	13	-0.46	16	0.46	

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

【考察】

有意差の認められた各因子をみると、友人との運動・スポーツ実施者が、促進要因の高群に、阻害要因の低群に有意に多いと認められたことがわかった。友人との運動・スポーツ実施は、実施者にポジティブな印象を与え、運動・スポーツ実施を促進させ、阻害されにくくしていると考えられる。