

大学生における運動行動変容ステージとオリンピック観戦の関連性 Relation between the stages behavior change in university student and watching the Olympic Games

1K09A239-0

指導教員 主査 中村好男先生

湯浅 園絵

副査 塩田琴美 先生

【緒言】

20-29歳の運動習慣のある割合は、男性は28.6%、女性は10.8%と国民平均の男性34.8%、女性28.5%よりもさらに低い値となっている。すでに、一般常識というほどに運動をすれば健康に貢献できると認知されながらも、上記にあるように運動習慣への行動は芳しくない。

実際に知識があっても行動に至れない昨今の状況において、運動や身体活動を習慣化に有効な行動科学理論として行動変容の「トランスセオレティカル・モデル(以下 TTM)」(Prochaska, & DiClemente, 1983) が注目されている。TTM には運動自己効力感を高めることや、意思決定のバランスが良くなることで行動変容が促進されるという基本的な考え方があり、運動の行動変容の有用性が示唆されている。

一方で、2012 年はオリンピックイヤーでありスポーツの祭典としてスポーツに人々の興味関心が集まる年であった。オリンピック開催期間は様々な媒体で、中継、ダイジェスト、ニュース、選手のクローズアップがされる状況である。これはオリンピックによってスポーツをより身近に感じさせてくれる絶好の機会である。そのためオリンピック観戦が運動をしようと思う機会になりえるのではないかと考えた。

以上のことから、本研究では大学生を対象として TTM である運動行動変容ステージとそれに関連する要因である運動自己効力感と意思決定バランスと、ロンドンオリンピック観戦との関係性を明らかにすることを目的とした。

【方法】

本研究の対象は大学に在学中の学生計151人(男性91人、女性60人)とした。なお、2012年11月19日から23日の期間に実施した。なお調査前に回答への同意を得られた者のみに実施した。調査内容は性別、年齢、学年、スポーツ歴(スポーツ経験年数)、運動行動変容ステージ、運動自己効力感、意思決定バランス、ロンドンオリンピック観戦状況及び、観戦後の運動及び運動実施への意識変化についてとした。

分析は性別と運動行動変容ステージの分布に対して χ^2 検定を用いた。その後調整残差を求めた。

また運動行動変容ステージと構成概念尺度得点<運動自己効力感の関係および意思決定バランス(恩恵と負荷)>に一元配置の分散分と Bonferroni の多重比較をおこなった。分析には IBM SPSS Statistics 19 を利用した。

【結果】

運動行動変容ステージにおいて男性は「維持期」「実行期」が多く、女性は「前熟考期」「熟考期」「準備期」が多いという有意な性差が認められた。運動行動変容ステージと構成概念尺度得点の関係の結果についても「前熟考期」は、運動自己効力感、意思決定バランス(恩恵)の得点が低く意思決定バランス(負荷)の得点が高く「維持期」ではその逆となる傾向が出た。

またロンドンオリンピックの観戦状況には全体で9割の人が観戦行動をし、TVによる中継・ダイジェスト・ニュースはそれぞれ7割弱だった。運動行動変容ステージ別でのオリンピックへの興味の差はなかった。しかし、観戦後の運動及び運動実施への意識変化は「準備期」において他のステージよりも高い結果となった。

【考察】

「前熟考期」に分類される人はスポーツ歴、運動自己効力感、意思決定バランスにおいて他のステージよりも低い結果となっており、これはそもそも運動への考え方、今までの運動への取り組み方に大きく起因していると考えられる。その一方で「維持期」は運動へのポジティブな意識をもち取り組んでいる結果は運動が日常生活に取り組みれている証拠であり、そのため継続して出来たのだと考える。

また2012年夏に開催されたロンドンオリンピックは大学生が9割の人が何かしらの形でオリンピック観戦をしている形となった。そのなかでオリンピック観戦後の運動及び運動実施への意識変化について「準備期」に高い結果がでた。このことは、今回の質問では観戦を通して「より」スポーツに興味をもったか、運動しようと思ったかと聞いたことから、「準備期」のような定期運動へ結びついていないが運動への興味がある層で高い値となった。そのため、元々定期的な運動習慣のある「実行期」や「維持期」では低い値となり、運動意欲の低い「前熟考期」「熟考期」においても低い値となった。

しかし、本研究はオリンピック前後での介入調査をしたわけではないので、オリンピック観戦を機に「前熟考期」「熟考期」であった人が「準備期」になったかどうかは判断できない形となった。そのためより正確な調査のために介入調査を選択すべきだったと考える。