

我が国における筋力トレーニング行動の実施状況とその関連要因

スポーツビジネス研究領域

5006A057-8 原田和弘

研究指導教員:

中村好男教授

第1章 序論

これまでの研究成果から、健康づくりにおける、筋力を鍛えることを目的とした運動(以下、本稿では「筋力トレーニング」として扱う)の効果が繰り返し示されている。このような知見から、アメリカスポーツ医学会／アメリカ心臓学会による身体活動推奨基準(Haskell et al., 2007)では、推奨身体活動の1つとして、筋力トレーニングが推奨されている。

しかし、筋力トレーニングの推奨が行われても、実際にその普及が進むとは限らない。筋力トレーニングの実施を促す取り組みやその環境整備を戦略的に進めていくためには、筋力トレーニングを「行動」として捉え、その「普及」を意図した研究を実施していくことが必要である。

本研究は、筋力トレーニングの普及に向けた手がかりを得るために、我が国における筋力トレーニングの実施状況と、筋力トレーニング行動の関連要因について検討した。

第2章 研究 I

1. 目的

笹川スポーツ財団が 2006 年に実施した、スポーツライフ・データ 2006(笹川スポーツ財団, 2006)の2次解析を行い、我が国の一般成人の定期的(週 2 日以上)な筋力トレーニングの実施状況と、定期的な筋力トレーニング実施者の特徴について検討した。

2. 方法

スポーツライフ・データ 2006 の対象者は、層化 2 段無作為抽出法により抽出された(標本数=3000)。質問紙の配布と回収は、訪問留置法で実施され、1867 名分の有効回答が得られた。調査内容として、筋力トレーニングの実施状況と、健康状態の主観的評価、体力の主観的評価、喫煙習慣、年代、性別、身長、体重、婚姻に関する設問を取り上げた。

3. 結果

定期的に筋力トレーニングを実施した人の割合は、20代で9.9%、30代で5.0%、40代で4.9%、50代で2.2%、60代で2.5%、70歳以上で0.6%であった(全体:3.9%)。

筋力トレーニングの定期的な実施を従属変数としたロジスティック回帰分析を行った結果、年代、性、配偶者の有無、喫煙習慣、および体力の主観的評価において有意な関連が認められた(表 1)。

表1 定期的な筋力トレーニング実施の関連要因 (研究 I)

	調整オッズ比	95%信頼区間
年齢階層		
20歳代	1.00	
30歳代	0.60	0.29 - 1.23
40歳代	0.53	0.25 - 1.16
50歳代	0.23	0.10 - 0.58
60歳代	0.24	0.10 - 0.59
70歳代	0.06	0.01 - 0.27
性別		
男性	1.00	
女性	0.46	0.23 - 0.68
BMI (kg/m ²)		
< 18.5	1.00	
18.5-24.9	1.31	0.50 - 3.45
≥ 25	1.05	0.34 - 3.26
配偶者の有無		
未婚	1.00	
既婚	0.80	0.45 - 1.44
喫煙習慣		
喫煙習慣なし	1.00	
喫煙習慣あり	0.50	0.28 - 0.87
健康状態の主観的評価		
不良	1.00	
良好	1.53	0.79 - 2.96
体力の主観的評価		
体力に自信がない	1.00	
体力に自信がある	2.16	1.18 - 3.97

従属変数: 週2日以上筋力トレーニング実施

4. 考察

我が国の一般成人の多くは、定期的な筋力トレーニングを実施していないのが現状である。また、介護予防が社会問題となっていることから、今回関連が認められた要因のうち、高齢者については、特に注目すべきであると考えられる。

第3章 研究 II

1. 目的

我が国の一般成人の筋力トレーニング行動に行動変容ステージモデルの概念(Prochaska & DeClimente, 1983)を導入し、1)筋力トレーニング行動の各変容ステージに属する集団の特徴を明らかにすること、2)筋力トレーニングに対するセルフ・エフィカシーと変容ステージとの関係について検討すること、の2点を目的とした。

2. 方法

社会調査会社の登録モニタ 5177 名(40.1±12.0歳)を対象に、インターネットを用いた質問調査を実施した。質問項目は、筋力トレーニング行動の変容ステージ(図 1)、中等度の強度以上の身体活動量(IPAQ-SV)、筋力トレーニングの実施内容、筋力トレーニング行動に対するセルフ・エフィカシー、および

人口統計学的変数であった。

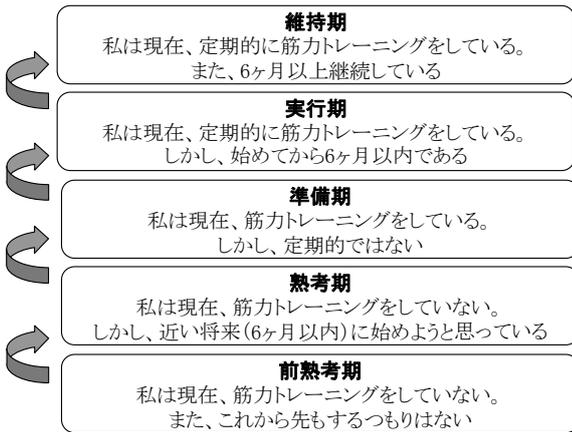


図1 筋力トレーニング行動に関する変容ステージ

3. 結果

筋力トレーニング行動の変容ステージの分布は、前熟考期が 39.5%、熟考期 25.1%、準備期 21.0%、実行期 5.6%、維持期 8.8%であった。

χ^2 検定と Kruskal-Wallis 検定により、女性、中高年者、無職者、既婚者、低学歴者または低収入者のほうが、変容ステージが初期段階(前熟考期、熟考期)にいる傾向が認められた。

共分散分析の結果、変容ステージが上昇するほど中等度以上の身体活動を実践していた。

筋力トレーニングの実施内容については、自宅(74.3%)において、自重負荷(60.4%)により、自己流で実践(85.1%)している者が最も多い傾向にあっ

た。

多重ロジスティック回帰分析の結果より、セルフ・エフィカシーが高い人のほうが、変容ステージが後期段階(実行期、維持期)にすることが示された。

4. 考察

筋力トレーニング行動の変容ステージを把握することのできる評価法が開発され、筋力トレーニングの普及促進に関する手がかりが得られた。変容ステージが初期段階に属する傾向にある集団(中高年の女性等)を主なターゲットとして、セルフ・エフィカシーを高める等の筋力トレーニングの実施を促す介入法を開発していく必要がある。

第4章 総合論議

本研究により、我が国における筋力トレーニング行動の実施状況と、その関連要因が明らかとなった。今後の課題として、1) 特に高齢者を中心とした筋力トレーニングの実施状況に関する経時変化の検討、2) 社会的及び物理的環境要因など他の変数と筋力トレーニング行動との関連性の検討、が挙げられる。

文献

- Haskell WL et al. Med Sci Sports Exerc. 2007; 39: 1423-34.
- Prochaska JO, & DiClemente CC. J Consult Clin Psychol. 1983;51(3):390-5.
- 笹川スポーツ財団. スポーツライフ・データ 2006.