

2011 年度 修士論文

スポーツ実施に関連する促進・阻害要因

—20-30 歳代に着目して—

Perceived Benefits and Barriers Correlates of Sport
Participation among Japanese Adults Aged 20-39

早稲田大学 大学院スポーツ科学研究科

スポーツ科学専攻 スポーツビジネス研究領域

5 0 1 0 A 0 7 1 - 8

濱田 翔吾

Shogo Hamada

研究指導教員： 間野 義之 教授

1. 緒言	1
2. 方法	4
2.1 調査概要および調査対象者	4
2.2 調査項目	4
2.3 統計解析	6
3. 結果	7
3.1 対象者の特徴	7
3.2 スポーツ実施状況	8
3.3 運動習慣の促進・阻害要因尺度の妥当性の検討	8
3.4 スポーツ実施頻度で分類された 3 群における促進・阻害要因との関連	9
3.5 スポーツ実施頻度毎の相対的関連要因の検討	10
4. 考察	12
4.1 スポーツ実施頻度に関連する促進要因	12
4.2 スポーツ実施頻度に関連する阻害要因	16
5. 結論	18
引用・参考文献	19
付録 1) 研究小史	

1. 緒言

2010年に策定されたスポーツ立国戦略¹⁾では、成人の週1回以上のスポーツ実施率を65%程度にすることを目標に掲げている。しかし「体力・スポーツに関する世論調査(平成21年)」²⁾によると、成人のスポーツ実施率は約44%であり、20歳代(約27.7%)、30歳代(約35.6%)は、各世代の中でもスポーツ実施率が著しく低い。また近年20-30歳代などの若年層において生活習慣病の割合が増加している。荒井³⁾は、スポーツ実施は心の発達と健康増進などの恩恵をもたらすことを述べている。さらに平田⁴⁾は、日本のスポーツ産業における課題として、比較的低収入の若年層のスポーツ消費が停滞しており、今後若年層にスポーツ参加を促すような施策が必要であることを述べている。そのため、スポーツ立国戦略の目標達成、健康増進及びスポーツ産業の発展という観点からも、20-30歳代のスポーツ実施率を高める支援策の策定が求められる。

樋上ら⁵⁾は、成人の週1回未満の運動実施者および非実施者において、運動したいと思っているが積極的な実施に至らない者を運動潜在群と定義し、全体の43%が運動潜在群であることを示している。藤本⁶⁾は、将来スポーツを実施する可能性の高い潜在市場に注目し、実施者の「頻度」を維持・増加させるための市場浸透戦略と、実施者以外の新たな市場を開拓し、実施者の「実数」を増加させるための市場開拓戦略として、適切なマーケティング戦略の重要性を述べている。さらに松岡⁷⁾は、スポーツ参加者のベネフィットや動機に関する研究⁸⁾⁹⁾¹⁰⁾を検討し、人々はスポーツ・運動実施に対して様々なベネフィットを求めており、且つ一人の実施者が同時に複数のベネフィットの獲得を求めてスポーツを実施しているケースも少なくないため、スポーツ実施の動機を理解せずには、どのようなスポーツプロダクトを

提供すべきなのか、またはどのようなプログラムを準備すべきなのかを明確にすることができないと述べている。柴田ら¹¹⁾は、性によって層化して成人の歩行による推奨身体活動量充足に関連する要因を検討した際に、推奨身体活動量を満たしていないが何らかの歩行活動は行っている不十分なレベルの関連要因も検討した。推奨身体活動のレベル毎、男女別に関連要因を検討する便益について、不活発な成人に対して、たとえ心身の健康に十分な影響を与えられないレベルであったとしても、身体活動を始める動機を促す介入方法の開発や性差を考慮したターゲット集団の特定に有用な情報になると述べている。間野¹²⁾は、スポーツに関する政策の立案のために、これまでの政策分析ではなく、政策のための分析、エビデンスベースの実証研究の必要性を述べている。そのため、スポーツ実施率を高める支援策を策定するためには、特定集団の潜在的スポーツ実施者及び定期的スポーツ実施者に関連する要因を明らかにすることは重要である。

Kenyon&Mcpherson¹³⁾は、1970年代初頭に「スポーツへの社会化論」を発展させ、我が国においては、1970-1980年代に徳永ら¹⁴⁾が「スポーツ参与」を規定する要因として、「基礎的要因」「社会的・経済的・文化的要因」「スポーツ関連要因」「身体的要因」「心理的要因」の5要因を挙げている。多々納ら¹⁵⁾は、スポーツ参与を規定する要因を多変量解析を行い、「心理的要因」は、スポーツ参与に対する第一次的要因群を構成し、スポーツ参与を直接的に規定していることを明らかにしている。また樋上ら⁵⁾は、情動、有能感、健康状態感、個人的規範などの心理学的要因がスポーツ参与を促進していることを示している。そのため、スポーツ社会学においては、スポーツ参与に「心理的要因」が強く影響していると考えられている。一方行動科学の分野の中で、人々の身体活動・運動を促進させる方法として、心理行動医学的なアプ

ローチに着目し、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、運動習慣の獲得・継続に対する重要な予測要因であると考えられている¹⁶⁾。また属性の異なる対象者集団では、身体活動・運動の実践に影響を及ぼす促進・阻害要因が異なると言われており、異なる対象者集団で多くの研究が行われている¹⁷⁾¹⁸⁾¹⁹⁾。Shibataら²⁰⁾は、日本人成人における男性と女性とでは、身体活動に関連する心理的要因が異なることを明らかにしている。そのため、20-30歳代という対象者集団においても、性別によってスポーツ実施に関連する要因が異なると考えられる。

そこで本研究では、20-30 歳代に着目し、性別及びスポーツ実施頻度毎に、スポーツ実施に関連する促進・阻害要因を明らかにすることを目的とした。

2. 方法

2.1 調査概要および調査対象者

都市規模による階層化二段無作為抽出法によって抽出された全国の 1200 名(20-30 歳代各 600 名)を対象とし,訪問留置法による質問紙調査を実施した.調査期間は 2011 年 8 月 17 日—9 月 4 日とした.回収率は 100%であった. 全回答者 1200 名のうち,運動習慣の促進要因・阻害要因,スポーツ実施頻度,についての設問が完全回答ではなかった調査票を除外した結果,有効回答数は 1149 通となり,有効回答率は 95.8%であった.

2.2 調査項目

調査項目は,人口統計学的特性(性別・年齢・婚姻状況,子どもの有無,就労状況,世帯年収),年間スポーツ実施頻度,石井²¹⁾が開発した簡易版運動習慣の促進・阻害要因尺度とした.

年間スポーツ実施頻度は,内閣府;体力スポーツに関する世論調査²⁾を参考に,過去一年間のスポーツ実施状況に関して,「年に 1—3 日」,「3 か月に 1—2 日(年 4—11 日)」,「月に 1—3 日(年 12—50 日)」,「週に 1—2 日(年 51—150 日)」,「週に 3 日以上(年 151 日以上)」,「スポーツは行っていない」の 6 段階で調査し,「スポーツは行っていない」を「非実施群」,「年に 1—3 日」,「3 か月に 1—2 日」,「月に 1—3 日」を「不定期スポーツ実施群」,「週に 1—2 日」,「週に 3 日以上」を「定期的スポーツ実施群」としてスポーツ実施状況を分類した.

石井²¹⁾が開発した簡易版運動習慣の促進・阻害要因は,下光²²⁾が「身体活動」「運動」「スポーツ参与」に関する先行研究を元に開発した尺度を簡易版に改良した尺度である.それぞれ 10 項目 5 因子,計 20 項目 10 因子で構成されている.運動をすることの利点,運動をしな

い時の理由に関して,促進要因・阻害要因それぞれ 10 項目,計 20 項目に対して「全くそう思わない(1)」から「かなりそう思う(5)」の 5 段階で評価する.今回は,質問文及び各質問項目における「運動」の文言を「スポーツ」に変更した.

本研究において項目作成時には,スポーツ政策学を専門とする大学教員 2 名,行動科学を専門とする大学教員 1 名,健康心理学を専門とする大学教員 1 名,スポーツ社会学を専門とする大学教員 1 名,スポーツ経営学を専門とする大学教員 1 名の合議により決定した.また体力スポーツに関する世論調査²⁾で調査している 55 種目をスポーツとして定義した.

表1 簡易版運動習慣の促進要因・阻害要因尺度

要因	因子	項目
促進要因	心理的效果	ストレスを解消し、リラックスできる 楽しくエンジョイできる
	対人関係	交友関係が深まる 友人と一緒にできる
	体重管理	適正体重を維持できる 外見が良くなる
	健康・体力増進	全身持久力が増す 健康になる
	自己の向上	自分の能力を他人に認めてもらえる 可能性への挑戦になる
阻害要因	時間の管理	十分な時間がない 仕事が多すぎる
	怠惰性	無性である 動機付けに欠ける
	身体的・心理的阻害	運動によって疲れてしまう 運動はつまらない
	物理的環境	天気が悪い 施設がない
	社会的支援の欠如	家族がすすめない 一緒に運動する人がいない

2.3 統計解析

全ての解析は、解析対象者を性別で層化した上で行った。まず、簡易版運動習慣の促進・阻害要因の尺度の妥当性を検討するために、確認的因子分析を行った。その後、スポーツ実施頻度と促進・阻害要因の関連を検討するために、スポーツ実施頻度を非実施群(行わなかった)、不定期スポーツ実施群(年1日―月3日)、定期的スポーツ実施群(週1日以上)に分類された3群と促進・阻害要因の関連をカイ二乗検定によって検討した。最後に、定期的スポーツ実施群と不定期スポーツ実施群の関連要因を検討するために、スポーツ実施頻度を従属変数、促進・阻害要因を独立変数とした強制投入法による二項ロジスティック回帰分析を用いて、オッズ比と95%信頼区間を算出した。統計解析には、IBM SPSS Statistics 19 及び Amos18 を使用した。

3. 結果

3.1 対象者の特徴

解析対象者の属性は,表 2 に示した通りである.性別の割合は,男性が 51.0%,女性が 49.0%であった.年齢の割合は,20 歳代男性が 44.1%,30 歳代男性が 55.9%,20 歳代女性が 42.6%,30 歳代女性が 53.7%となっており,有意な差はみられなかった.「婚姻状況」「就労状況」「世帯年収」においては,男女で有意な差がみられた.

表2 解析対象者の属性

	男性		女性		χ ²	
	N	%	N	%		
全体	593	51.5	558	48.5		
年齢別					6.16	n.s.
20-24歳	132	22.3	106	19.0		
25-29歳	125	21.1	142	25.4		
30-34歳	144	24.3	114	20.4		
35-39歳	192	32.4	196	35.1		
婚姻状況					11.96	**
既婚	310	52.3	347	62.2		
未婚	283	47.7	210	37.8		
子どもの有無					3.91	n.s.
あり	279	47.1	295	53.0		
なし	313	52.9	262	47.0		
就労状況					327.81	***
フルタイム	499	84.3	229	41.0		
パートタイム・アルバイト	27	4.6	162	29.0		
専業主婦・主夫	0	0	121	21.7		
学生	53	9.0	30	5.4		
無職	13	2.2	16	2.9		
世帯年収					88.63	***
0≤299万円	108	18.7	121	28.7		
3000≤499万円	194	33.5	163	38.6		
500≤699万円	117	20.2	89	21.1		
700≤999万円	37	6.4	34	8.1		
≥1000万円	20	3.5	15	3.6		
地域					0.27	n.s.
北海道	26	4.4	24	4.3		
東北	38	6.4	37	6.6		
関東	210	35.5	193	34.6		
中部	105	17.7	99	17.8		
近畿	96	16.2	94	16.9		
中国	33	5.6	33	5.9		
四国	22	3.7	21	3.8		
九州	62	10.5	56	10.1		
都市規模					0.30	n.s.
東京都区部	43	7.3	41	7.4		
19大都市	130	22.0	119	21.4		
人口10万人以上	246	41.6	231	41.5		
人口10万未満	119	20.1	118	21.2		
町村	54	9.1	48	8.6		

p<0.01 *p<0.001

3.2 スポーツ実施状況

解析対象者のスポーツ実施状況は、表3に示した通りである。週に1日以上定期的にスポーツを実施していた割合は、男性が51.9%、女性が39.4%であった。また、性別によってスポーツ実施頻度が異なることが明らかとなった。

表3 スポーツ実施状況

	男性		女性		χ ²
	N	%	N	%	
スポーツ実施頻度					33.61 ***
非実施群	58	9.8	116	21	
不定期スポーツ実施群	227	38.3	221	39.6	
定期的スポーツ実施群	307	51.9	220	39.4	

***p<0.001

3.3 運動習慣の促進・阻害要因尺度の妥当性の検討

運動習慣の促進・阻害尺度の妥当性を検討するため、確認的因子分析を行った。因子の設定は、石井²¹⁾の簡易版運動習慣の促進要因・阻害要因尺度を元に行った。

促進要因においては、10項目5因子のモデル適合度において、基準値を満たす値(GFI=.965, AGFI=.922, CFI=.956, RMSEA=.083)になった。

阻害要因においても、10項目5因子のモデル適合度において、基準値を満たす値(GFI=.971, AGFI=.936, CFI=.950, RMSEA=.073)となった。

表4 運動習慣の促進・阻害要因におけるモデル適合度

	G F I	A G F I	C F I	R M S E A
促進要因	.965	.922	.956	.083
阻害要因	.971	.936	.950	.073

3.4 スポーツ実施頻度で分類された3群における促進・阻害要因との関連

カイ二乗検定を用いて、スポーツ実施頻度で分類された3群における各促進・阻害要因の関連を検討した。その結果、男女ともに、「心理的効果」を高く捉えている者、「身体的心理的阻害」を低く捉えている者、「社会的支援の欠如」を低く捉えている者の方が、有意に定期的スポーツ実施群の割合が多く、非実施群の割合が少なかった。また男性のみ「対人関係」を高く捉えている者、「自己の向上」を高く捉えている者、「怠惰性」を低く捉えている者の方が、有意に定期的スポーツ実施群の割合が多く、非実施群の割合が少なかった。また女性のみ、「健康体力維持」を高く捉えている者の方が、有意に定期的スポーツ実施群の割合が多く、非実施群の割合が少なく、「物理的環境」を低く捉えている者の方が、有意に定期的スポーツ実施群の割合が多かった。

表5 促進・阻害要因におけるスポーツ実施頻度で分類した3群の割合

	男性（n=593）			χ ²		女性（n=558）			χ ²	
	非実施	不定期実施	定期的実施			非実施	不定期実施	定期的実施		
	%					%				
促進要因										
心理的効果				14.96	***				23.32	***
低	16.3	39.7	44.0			29.2	43.1	27.8		
高	6.8	37.7	55.5			16.0	37.5	46.4		
対人関係				17.60	***				1.42	n.s.
低	15.7	39.7	44.5			20.9	41.9	37.2		
高	6.0	37.4	56.6			21.0	37.4	41.6		
体重管理				2.97	n.s.				1.78	n.s.
低	11.5	38.2	50.3			23.5	38.2	38.2		
高	7.3	38.4	54.3			18.9	40.7	40.4		
健康体力維持				4.34	n.s.				6.15	*
低	13.1	38.9	48.0			22.0	42.3	35.8		
高	8.1	38.0	53.9			19.0	34.4	46.6		
自己の向上				15.73	***				5.95	n.s.
低	12.0	43.1	44.9			18.2	43.9	38.0		
高	6.9	32.2	60.9			24.3	34.5	41.2		
阻害要因										
時間の管理				3.31	n.s.				0.56	n.s.
低	9.9	35.1	55.0			21.4	37.8	40.8		
高	9.6	42.3	48.1			20.6	40.9	38.4		
怠惰性				12.58	**				4.33	n.s.
低	6.6	38.0	55.3			18.6	38.1	43.3		
高	15.2	38.7	46.1			23.6	41.2	35.2		
身体的・心理的阻害				23.92	***				15.01	**
低	4.5	35.6	59.9			16.1	37.1	46.8		
高	14.8	40.8	44.4			25.9	42.1	32.0		
物理的環境				4.54	n.s.				14.30	**
低	10.5	42.2	47.3			20.4	46.8	33.0		
高	9.2	34.8	56.0			21.6	31.8	46.6		
社会的支援の欠如				23.20	***				28.90	***
低	5.0	36.3	58.8			13.1	39.2	47.8		
高	15.4	40.7	44.0			29.6	40.1	30.3		

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

3.5 スポーツ実施頻度毎の相対的関連要因の検討

二項ロジスティック回帰分析を用いて、不定期スポーツ実施群および定期的スポーツ実施群に関連する促進・阻害要因を相対的に検討した。

男性は、不定期スポーツ実施群では、「対人関係」が高いことと有意な高い関連がみられ

た.定期的スポーツ実施群では,「自己の向上」が高いことと有意な高い関連がみられ,「物理的環境」が高いことと有意な高い関連がみられた.

女性は,不定期スポーツ実施群では,「心理的效果」及び「体重管理」が高いことと有意に高い関連がみられ,「自己の向上」が高いことと有意に低い関連がみられ,「社会的支援の欠如」が高いことと有意な低い関連がみられた.定期的スポーツ実施群では,「心理的效果」及び「物理的環境」が高いことと有意に高い関連がみられた.

表6 不定期的スポーツ実施群及び定期的スポーツ実施群に関連する要因(オッズ比)

	男性				女性			
	不定期実施群 (n=227)		定期的実施群 (n=221)		不定期実施群 (n=246)		定期的実施群 (n=220)	
	OR	(95%CI)	OR	(95%CI)	OR	(95%CI)	OR	(95%CI)
促進要因								
心理的效果								
低	1	(ref)	1	(ref)	1	(ref)	1	(ref)
高	1.39	(0.70-2.79)	1.04	(0.67-1.60)	1.92	(1.09-3.38)	*	1.63 (1.00-2.66) *
対人関係								
低	1	(ref)	1	(ref)	1	(ref)	1	(ref)
高	2.02	(1.01-4.04)	*	1.10 (0.74-1.65)	0.82	(0.48-1.40)		0.94 (0.61-1.46)
体重管理								
低	1	(ref)	1	(ref)	1	(ref)	1	(ref)
高	1.30	(0.61-2.75)	0.89	(0.59-1.35)	1.80	(1.07-3.03)	*	0.80 (0.51-1.24)
健康体力維持								
低	1	(ref)	1	(ref)	1	(ref)	1	(ref)
高	1.09	(0.54-2.21)	1.00	(0.64-1.55)	0.70	(0.39-1.24)		1.45 (0.91-2.30)
自己の向上								
低	1	(ref)	1	(ref)	1	(ref)	1	(ref)
高	0.81	(0.40-1.66)	1.70	(1.15-2.52) **	0.41	(0.24-0.71) **	**	1.18 (0.77-1.80)
阻害要因								
時間の管理								
低	1	(ref)	1	(ref)	1	(ref)	1	(ref)
高	1.31	(0.40-1.44)	0.78	(0.55-1.12)	1.09	(0.56-1.50)		0.82 (0.55-1.24)
怠惰性								
低	1	(ref)	1	(ref)	1	(ref)	1	(ref)
高	0.57	(0.92-3.30)	1.01	(0.68-1.49)	0.94	(0.64-1.74)		0.88 (0.59-1.33)
身体的心理的阻害								
低	1	(ref)	1	(ref)	1	(ref)	1	(ref)
高	0.53	(0.86-4.12)	0.72	(0.48-1.08)	0.84	(0.67-2.10)		0.63 (0.40-1.01)
物理的環境悪								
低	1	(ref)	1	(ref)	1	(ref)	1	(ref)
高	1.43	(0.36-1.35)	1.66	(1.15-2.40) **	0.75	(0.79-2.23)		2.78 (1.82-4.23) *
社会的支援の欠如								
低	1	(ref)	1	(ref)	1	(ref)	1	(ref)
高	0.55	(0.89-3.71)	0.69	(0.47-1.00)	0.48	(1.24-3.52) **	**	0.70 (0.46-1.07)

OR=オッズ比;CI=信頼区間 (ref)=参照グループ

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

参照グループ: 不定期スポーツ実施群→非実施群

定期的スポーツ実施群→不定期スポーツ実施群

4. 考察

4.1 スポーツ実施頻度に関連する促進要因

男女別にスポーツ実施頻度と促進要因の関連要因を検討した。その結果、スポーツ実施頻度毎に性別で関連する促進要因が異なることが明らかとなった。

男性は、不定期スポーツ実施群では、「対人関係」をスポーツの利点として高く捉えている可能性が高いことが明らかになった。女性では有意な関連がみられず、男性のみ有意な関連がみられた理由として、スポーツを行う上で重要な他者の違いが影響していると考えられる。徳永²³⁾は、男性はスポーツ参加における重要な他者の中で、「友人・先輩の奨励」に強い影響を受けることを明らかにしている。また男性の方が女性よりクラブや同好会などに所属している割合が高いことも影響していると考えられる。体力・スポーツに関する世論調査²⁾によると、クラブ・同好会に加入した動機として、「親睦のため」「仲間ができるから」が47.1%と、他の動機に比べて高い。また、男女別の加入しているクラブ・同好会の形態をみると²⁴⁾、男性は「職場の仲間中心のスポーツクラブ」が21.7%に対して女性は1.8%、また「学校OBなどが中心のクラブ」に加入している男性は12.7%に対して、6.1%と大きな差がみられる。その分、会員制スポーツクラブやフィットネスクラブにおいては、男性の12.7%に対して女性は30.5%と男性に比べて高い。徳永²⁵⁾は、「民間の会員制スポーツクラブやフィットネスクラブ」の加入動機及び継続要因に関して、「健康維持・体力向上」、「ストレス発散」、「生活が充実する」などの要因が高く、「仲間との交流」は低いことを明らかにしている。そのため、男性の方が「交友関係が深まる」、「友人と一緒にできる」というスポーツの利点を強く感じていると考えられるため、単変量解析においても男性のみ有意な関連がみられたと考え

られる。しかし、定期的スポーツ実施群においては有意な関連がみられなかった。その理由として、実施しているスポーツ種目の違いが影響していると考えられる。スポーツ種目の中でも個人種目であるウォーキング、体操、ランニング(ジョギング)、水泳、室内運動器具を使ってする運動などの実施率の高い種目は、他の種目に比べて定期的スポーツ実施群で行っている割合が高かった。またスポーツライフデータ²⁴⁾によると、推計人口が100万人を超えるスポーツ種目は、週1回以上では17種目を数え、そのほとんどが一人で行うことのできるスポーツである。そのため、定期的スポーツ実施群になると、「交友関係が深まる」や「友人と一緒にできる」ことをスポーツの利点としてあまり捉えなくなると考えられる。

また男性は、定期的スポーツ実施群では、「自己の向上」をスポーツの利点として高く捉えている可能性が高いことが明らかになった。スポーツは「勝敗」、「記録」、「得点」などの「ルール」という特性がみられる。多々納ら²⁶⁾は、男性は激しいスポーツ種目への志向が強いこと、Weinberg & Ragan²⁷⁾は、男性は女性と比べて、人と競って作業をすることを好んでいると述べている。また、定期的に継続して練習を行うなどスポーツを実施しないと、「自分の能力を他人に認めてもらえる」や「可能性への挑戦になる」には至らないと考えられる。そのため、男性は定期的スポーツ実施頻度群では、「交友関係が深まる」や「友人と一緒にできる」などの「対人関係」よりも、「可能性への挑戦になる」や「他人に認めてもらえる」などの「自己の向上」をスポーツの利点と考えるようになる可能性を示唆している。

一方女性は、不定期スポーツ実施群において、「体重管理」をスポーツの利点として高く捉えている可能性が高いことが明らかになった。下光²²⁾は、運動行動変容ステージ間で「体重管理」について有意な差がみられないことを明らかにしている。また Nishida²⁸⁾ ²⁹⁾も、男女

ともに「体重管理」において、運動行動変容ステージの「準備期」と「行動期・維持期」との間で有意な関連がみられないことを明らかにしている。一方西田ら³⁰⁾は、働く女性の促進要因であるダイエット利得は、「無関心期」と「関心期」で有意な差がみられることを明らかにしている。そのため、非実施群の中でもスポーツ実施に無関心な人と関心のある人との間では有意な差がみられるかもしれないが、準備期にあたる「不定期スポーツ実施群」と行動・維持期にあたる「定期的スポーツ実施群」間では有意な差がみられなかったため、単変量解析では男女ともに有意な関連がみられなかったと考えられる。しかし多変量解析においては、女性のみ不定期スポーツ実施群において、「体重管理」を高く捉えている可能性が高いことが明らかになった。女性は男性よりも「適性多重を維持できる」や「外見が良くなる」に関して敏感であると言われている。そのため、男性では関連がみられずに女性では関連がみられたと考えられる。また定期的スポーツ実施群においては有意な関連がみられなかった。「適正体重の維持」や「外見がよくなる」は、スポーツ実施以外にも、体質や食事等の影響を受けるため³¹⁾、定期的にはスポーツ実施が続かず、他の手段を用いて「体重管理」を行っている可能性を示唆している。

また「心理的効果」は、単変量解析において男女ともに有意な関連がみられ、女性は不定期的にスポーツ実施群及び定期的スポーツ実施群において「心理的効果」を高く捉えている可能性が高いことが明らかになった。他の年代に比べて、20 歳代の若年層のスポーツ実施の目的に関する特性として、試合などを純粋に楽しむ人が多いため³²⁾、単変量解析において男女ともに有意な関連が認められたと考えられる。しかし多変量解析では、女性のみ不定期的にスポーツ実施群及び定期的スポーツ実施群において有意な関連がみられた。先程述べたよ

うに,男性は女性に比べて,激しいスポーツ種目への志向が強く²⁶⁾,女性も男性と比べて,人と競って作業をすることを好まないため²⁷⁾,不定期スポーツ実施群では「自己の向上」をスポーツの利点として高く認識している可能性が低いという結果も考慮すると,定期的スポーツ実施および不定期スポーツ実施に関係なく,女性はスポーツの利点を「自分の能力を他人に認めてもらえること」や「可能性への挑戦」と考えずに,単純に「ストレス解消になる」や「楽しくエンジョイできる」と考えている可能性を示唆している.

4.2 スポーツ実施頻度に関連する阻害要因

男女別にスポーツ実施頻度と阻害要因の関連要因を検討した。その結果、阻害要因においても、スポーツ実施頻度毎に性別によって異なることが明らかとなった。

多くの文献において、スポーツ実施の最大の阻害要因は「仕事(家事・育児)が忙しくて時間がないから」と言われている²⁾³³⁾。また Ishii³³⁾は、20-30 歳代は他の世代に比べて「時間がない」という身体活動に影響を与える阻害要因の影響が強いと述べている。しかし、下光²⁷⁾は、運動行動変容ステージ間で「時間の管理」において有意な関連がみられないことを明らかにしている。そのため、単変量解析においてもスポーツ実施頻度間で「時間の管理」に有意な関連がみられず、多変量解析においても有意な関連がみられなかったことは、他の要因がスポーツ実施の阻害要因として強く関連する可能性を示唆している。

女性は、不定期スポーツ実施群では、「社会的支援の欠如」をスポーツをしない時の理由として高く捉えている可能性が低いことが明らかになった。スポーツ実施に「仲間の条件が整っていること」「家族が重要な他者として機能していること」「両親のスポーツに対する理解度が高い」「仲間からの積極的な励ましが大きいこと」などの「ソーシャルサポート」が大きく影響していることが明らかになっている³⁴⁾³⁵⁾。また、菅ら³⁶⁾は、スポーツ実施頻度が高いほど、ソーシャルサポート得点が高いことを明らかにしている。しかし本研究において女性のみ有意な関連がみられた。婚姻状況をみると、女性の方が(61.9%)男性(51.6%)よりも既婚者の割合が高いことや、20-30 歳代は、子どもの年齢が低いため、就学前の子どもを持つ女性は子育ての負担が大きく、スポーツ参加を制限する要因となっている³⁷⁾ことが影響していると考えられる。また本研究において、定期的スポーツ実施群では、有意な関連がみられ

なかった.先程述べたように,スポーツ種目の中でも個人種目は,他のスポーツ種目に比べて定期的スポーツ実施群で行っている割合が高い.団体種目などのスポーツ種目によっては,練習や試合を行う上で,チームメイトや仲間の存在が必要である.つまり,一人で気軽にできる個人スポーツ種目は,定期的にスポーツを実施しやすいと考えられる.そのため,定期的スポーツ実施群になると,「社会的支援の欠如」を阻害要因としてあまり捉えなくなると考えられる.

また男女ともに定期的スポーツ実施群では,「物理的環境」をスポーツをしない時の理由として高く捉えている可能性が高いことが明らかになった.松永³⁸⁾は,運動・スポーツ活動への促進条件として,「身近にスポーツ施設があること」を述べている.さらに Scott³⁹⁾及び Ross⁴⁰⁾は,身体活動量が高い人の方がスポーツ施設を認知している割合が高いことを述べている.週 1 日以上定期的にスポーツを実施している人は,スポーツを実施する場所やスポーツ施設を確保していたり,場所やスポーツ施設の存在を認知している割合が高いと考えられる.また単変量解析では女性のみ有意な関連がみられた.多々納ら¹⁴⁾は,女性は男性よりも現在のスポーツ条件に強く影響を受けるため,女性のみ有意な関連がみられたと考えられる.しかし多変量解析においては,男女ともに有意な関連がみられた.宇土⁴¹⁾は,スポーツ施設が必要不可欠な基本条件であると述べている.そのため,男女関係なく,たとえ他の阻害要因が低くても,スポーツ種目によっては,特有のスポーツ施設がなかったり,天候が悪ければそもそもスポーツを実施できないと考えられる.つまり,不定期スポーツ実施群の段階では,「社会的支援の欠如」が低いことが重要であるが,定期的スポーツ実施群になると,「物理的環境」が最大の阻害要因になっている可能性を示唆している.

5. 結論

本研究では,20-30歳代のスポーツ実施に関連する促進・阻害要因を男女別に明らかにした.その結果,スポーツ実施頻度によって関連する促進・阻害要因が異なることと,性別によって,関連する促進・阻害要因が異なることが明らかになった.

具体的には,男性は,不定期スポーツ実施群では「対人関係」,定期的スポーツ実施群では「自己の向上」「物理的環境」と有意な関連がみられた.女性は,不定期スポーツ実施群では「心理的効果」「体重管理」「自己の向上」「社会的支援」,定期的スポーツ実施群では「心理的効果」「物理的環境」と有意な関連がみられた.

本研究結果により,男女別にスポーツ実施頻度毎に関連する促進阻害要因を考慮した上で,20-30歳代のスポーツ習慣を定着させる支援策の立案を策定することが求められる.

引用・参考文献

- 1) 文部科学省；スポーツ立国戦略-スポーツコミュニティ・ニッポン-,2010.
- 2) 内閣府；体力・スポーツに関する世論調査,2009

< <http://www8.cao.go.jp/survey/h21/h21-tairyoku/images/z19.gif> >
- 3) 荒井弘和；スポーツによる心の発達と健康,体育の科学,Vol.56, No.6,pp.447-450,2006
- 4) 平田竹男他；スポーツ係数でみる 1993 年以降のスポーツ産業の変遷に関する研究—品目別・年代別・世帯主収入五分位階級別スポーツ支出の推移—,スポーツ産業学研究,Vol.21, No. 2, 2011
- 5) 樋上弘之他；中・高齢者の運動実施を規定する要因:心理的要因を中心にして,体育学研究,41)2),pp.68-81,1996
- 6) 藤本淳也他；スポーツ振興における潜在的スポーツ参加に関する研究,大阪体育大学紀要,Vol.26,pp.101-110,1996
- 7) 松岡宏高;概念装置としてのスポーツ消費者,原田宗彦編著『スポーツマーケティング』,大修館書店,pp67-89,2008
- 8) Wankel, Leonard M.;Berger, Bonnie G ; The psychological and social benefits of sport and physical activity,Journal of Leisure Research,Vol22(2), pp.167-182,1990
- 9) Chelladurai,P ; 『 Managing organizations for sport and physical activity:』Hathaway,2001.
- 10) Milne,G.R & McDonald,M.A. ; 『Sport marketing: managing the exchange process』Jones and Bartlett publishers,1999

- 1 1) 柴田愛,岡浩一朗;歩行による推奨身体活動量の充足に関連する要因,スポーツ産業学研究,Vol.18,No.2,pp.31-43,2008
- 1 2) 間野義之;第2回大会シンポジウム 2;わが国のマネジメント研究の課題を探る,スポーツマネジメント研究,第2巻,第2号,pp.224-227,2010
- 1 3) Kenyon G.S.& McPherson B.D;Becoming Involvement in Physical Activity and Sporcht ; A process of Socialization. In G.L.Rarick(ed.),Physical Activity: Human Growth and Development, Academic Press,pp303-332,1973
- 1 4) 徳永幹雄他;スポーツ行動の予測と診断,第1版,不味堂出版,pp.66-127.1985
- 1 5) 多々納秀雄他;スポーツ参加の多変量解析(I);数理化理論第II類による要因分析,健康科学,第2巻,pp.103-118,1980
- 1 6) Trost,S.G.etl, Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. Med Sci Sports Exerc,34(12),2002
- 1 7) 荒井弘和;知的障害者における身体活動・運動実施の阻害要因と促進要因,体育学研究,54,pp.213-219,2009
- 1 8) Ball,K,etl. ; How can socio-economic differences in physical activity among women be explained? A qualitative study,Women Health,43:93-113,2006
- 1 9) Eyler et al. ; Quantitative study of correlates of physical activity in women from diverse racial/ethnic groups: The Women's Cardiovascular Health Network Project summary and conclusions ,American Journal of preventive medicine, 25:pp.93-103, 2003

- 20) Shibata Ai etl. ; Psychological, social, and environmental factors to meeting physical activity recommendations among Japanese adults ,International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2009,6:60,2009
- 21) 石井香織他 ; 簡易版運動習慣の促進要因・阻害要因尺度の開発,体力科学 58, pp.507-516,2009
- 22) 下光輝一他;運動習慣に関する心理行動医学的研究デサントスポーツ科学 (20), pp.3-19, 1999
- 23) 徳永幹雄 ; スポーツ行動の予測因に関する研究(3)-男女・年代別の比較-,健康科学,第 6 巻,1980
- 24) SSF 笹川スポーツ財団;スポーツライフデータ 2010 ; スポーツライフに関する調査報告書,SSF 笹川スポーツ財団,pp.28,36-37,2010
- 25) 徳永敏文 ; フィットネスクラブへの入会及び継続に関する研究,岡山大学院教育学研究科研究集録,第 139 号,pp.111-19,2008
- 26) 徳永幹雄他 ; スポーツ行動の予測と診断,第 1 版,不味堂出版,pp.56-63.1985
- 27) Weinberg & Ragan,A.,Effects of competition,success/failure,and sex on intrinsic motivation. Research Quarterly,50, pp.503-510,1979
- 28) Nishida etl. ; Psychological correlates of physical activity and exercise in Japanese male employees, International Journal of Sport and Health Science, Vol. 2 ,pp.136-144,2002
- 29) Nishida etl.,Psychological correlates of physical activity and exercise in Japanese

female employees, Journal of Occupational Health, 45, pp.15-22, 2003

- 3 0) 西田裕子ら；働く女性の運動・身体活動ステージの心理的決定要因，産業衛生学雑誌 44(臨時増刊), 669, 2002
- 3 1) Lee, etl. ; Physical Activity and weight gain Prevention, American Medical Association 2010 Vol.303, No.12, 2010
- 3 2) 余暇開発センター；スポーツライフ白書, ぎょうせい, 2005
- 3 3) Ishii etl. ; Sociodemographic Variation in the Perception of Barriers to Exercise Among Japanese Adults, Vol. 19 , No. 4 pp.161-168, 2009
- 3 4) 徳永幹雄他；スポーツ行動の継続化とその要因に関する研究(2)-大学生の場合-, 健康科学, 第 11 巻, 1980
- 3 5) 板倉正弥他；成人の運動行動と運動ソーシャルサポートの関係, ウォーキング研究, 7, 151-158, 2003
- 3 6) 菅宏規他；スポーツソーシャルサポート尺度の開発-信頼性および妥当性の検討-, スポーツ産業学研究, Vol.2, No.2, pp.169-177, 2011
- 3 7) こども未来財団；平成 12 年度 子育てに関する意識調査事業報告書, 20-24, 2001
- 3 8) 松永敬子他；女性のスポーツ参与阻害要因に関する研究 1-6 歳以下の子どもを持つ母親のスポーツ参加について-, 大阪体育大学紀要, 第 36 巻, pp71-83, 2005
- 3 9) Molly M. Scott et al. ; Comparing perceived and objectively measured access to recreational facilities as predictors of physical activity in adolescent girls, Journal of Urban Health, Vol.84, no.3, pp.346-358, 2007

- 4 0) Ross C. Brownson etl. ; Measuring the Built Environment for Physical Activity
state of the Science, American Journal of Preventive Medicine, 36(4 Suppl):
pp.99-123.e12,2009
- 4 1) 宇土正彦 ; スポーツ産業とスポーツ経営の構造的連関に関する研究,スポーツ産業
学研究,1:-11,1991

研究小史

第1章 わが国のスポーツ振興

1. スポーツ立国戦略

2010年に策定された「スポーツ立国戦略」において、スポーツの価値が以下のようにまとめられている。「スポーツは、世界の人々に大きな感動や楽しみ、活力をもたらすものであり、言語や生活習慣の違いを超え、人類が共同して発展させてきた世界共通の文化の一つである。また、スポーツは、人格の形成、体力の向上、健康長寿の礎であるとともに、地域の活性化や、スポーツ産業の広がりによる経済的効果など、明るく豊かで活力に満ちた社会を形成する上で欠かすことのできない存在である」。本戦略は、我が国の「新たなスポーツ文化の確立」を目指し、「人(する人、観る人、支える(育てる)人)の重視」「連携・協働の推進」を「基本的な考え方」として、それらに導かれる今後概ね10年間で実施すべき5つの重点戦略、政策目標、重点的に実施すべき施策や体制整備の在り方などをパッケージとして示した広範囲をカバーするものとなっている。文部科学省は、本戦略に掲げる施策を総合的かつ積極的に推進し、我が国の一層のスポーツ振興に取り組むことにより、スポーツ立国の実現を目指している。5つの重点戦略のうち、「ライフステージに応じたスポーツ機会の創造」において、「国民の誰もが、それぞれの体力や年齢、技術、興味・目的に応じて、いつでも、どこでも、いつでもスポーツに親しむことができる生涯スポーツ社会を実現する。」ことを目指し、「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3人に2人(65%程度)、成人の週3回以上のスポーツ実施率が3人に1人(30%程度)となることを目指す。」ことを目標に掲げている。

2. スポーツ基本法

1961年に制定されたスポーツ振興法は、我が国のスポーツの発展に大きく貢献してきた。制定から50年が経過し、スポーツは広く国民に浸透し、スポーツを行う目的が多様化するとともに、地域におけるスポーツクラブの成長や、競技技術の向上、プロスポーツの発展、スポーツによる国際交流や貢献の活性化などを踏まえ、スポーツの推進のための基本的な法律として、議員立法により「スポーツ基本法」が成立された。この法律は、スポーツに関し、基本理念を定め、並びに国民及び地方公共団体の責務並びにスポーツ団体の努力等を明らかにするとともに、スポーツに関する施策の基本となる事項を定めることにより、スポーツに関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もっと国民の心身の健全な発達、明るく豊かな国民生活の形成、活力ある社会の実現及び国際社会の調和ある発展に寄与することを目的としている。文部科学省は、今後、スポーツ立国戦略の掲げた基本的方向性を踏まえつつ、新たな「スポーツ基本計画」の策定に向けて検討を進めていると述べている。

3. スポーツ実施率の現状と課題

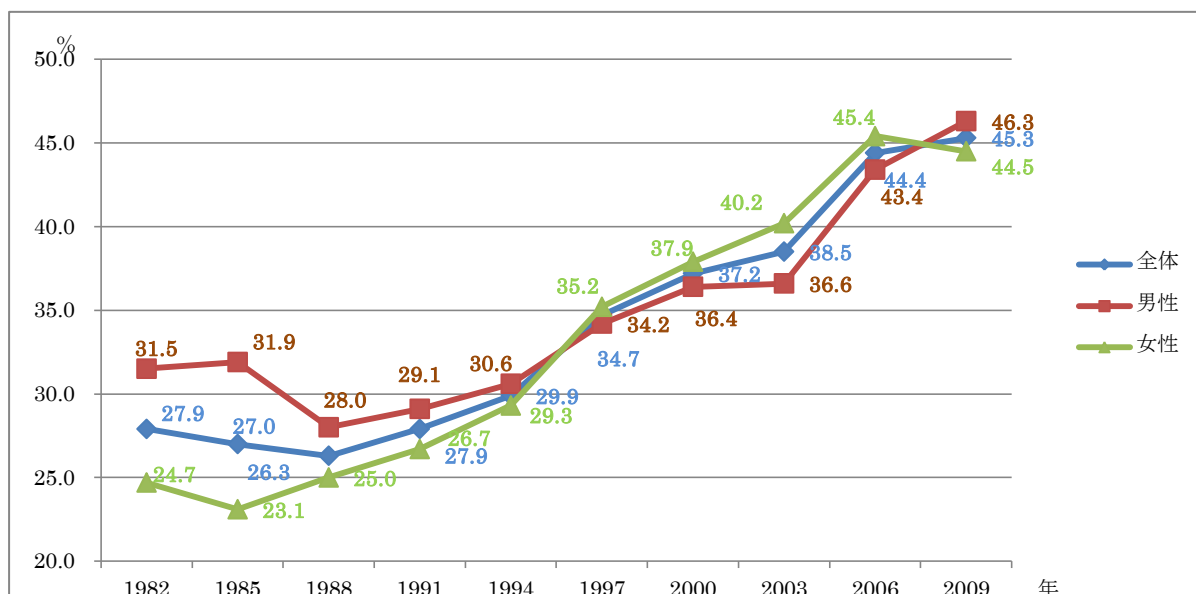
松畑(2011)は、近年、客観的な根拠に基づく政策形成や政策評価への要請が高まってきており、スポーツ政策またはスポーツ人口の増加を目標とするスポーツ人口政策においても、スポーツ人口に関連する統計調査から導出される統計情報が政策目標の達成を評価するための政策指標として用いられている。

体力・スポーツに関する世論調査(内閣府)の1982年から2009年のデータによれば週1回以上のスポーツ実施率は、増加傾向にあるが、年齢が低くなるに従って低い水準で推移して

いる。2009年では、週 1 日以上の実施率は、総数が 45.3%であり、年齢階級別にみると、20歳代が27.7%、30歳代が35.6%、40歳代が41.7%、50歳代が48.0%、60歳代が54.7%、70歳代以上が52.1%である。他の年代に比べて20・30歳代のスポーツ実施率が著しく低く、スポーツ立国戦略で目標に掲げている成人の週 1 回以上のスポーツ実施率が 3 人に 2 人(65%程度)、成人の週 3 回以上のスポーツ実施率が 3 人に 1 人(30%程度)という目標には程遠い。

また近年 20・30 歳代などの若年層においても生活習慣病の割合が増加している。また荒井(2003)は、スポーツ実施は心の発達と健康増進などの恩恵をもたらすことを述べている。また平田(2011)は、日本のスポーツ産業における課題として、比較的低収入の若年層のスポーツ消費が停滞しており、今後若年層にスポーツ参加を促すような施策が必要であることを述べている。そのため、スポーツ産業の発展という観点からも、若年層である 20・30 歳代のスポーツ実施率を高める支援策の策定が求められる。

図 1 わが国のスポーツ実施率の推移 体力・スポーツに関する世論調査(2009)を参考に作成



第2章 スポーツマーケティング

樋上ら(1996)は,成人の週 1 回未満の運動実施者および非実施者において,運動したいと思っているが積極的な実施に至らない者を運動潜在群と定義し,全体の 43%が運動潜在群であることを示している.藤本ら(1995)は,地域住民を市場として捉え,適切なマーケティングの重要性を述べている.将来スポーツに参加する可能性の高い潜在市場に注目し,参加者の「頻度」を維持・増加させる戦略である市場浸透戦略と,これまでのスポーツ参加者以外に新たな参加者(潜在市場)を開拓し参加者の「実数」を増加させる戦略の市場開拓戦略として,参加へ導くための適切なマーケティング戦略の重要性を述べている.さらに松岡(2007)は,スポーツ参加者のベネフィットや動機に関する Wankel,L.M & Berger,B.G(1990)や Chelladurai,P.(2001),Milne,G.R & McDonald,M.A.(1999)の研究を検討し,人々は様々なベネフィットを求めてスポーツをしており,また一人の消費者が同時に複数のベネフィットの獲得を求めているケースも少なくないため,スポーツ参加の動機を理解せずには,どのようなスポーツプロダクトを提供すべきなのか,またはどのようなプログラムを準備すべきなのかを明確にすることができないと述べている.

また間野(2010)は,スポーツに関する政策の立案のために,これまでの政策分析ではなく,政策のための分析,エビデンスベースの実証研究の必要性を述べている.そのため,20・30 歳代のスポーツ実施率を高める支援策を策定するためには,20-30 歳代のスポーツ実施に関連する要因を明らかにすることは重要であると考えられる.

第3章 スポーツ社会学

Kenyon&Mcphersonが1970年代初頭に「スポーツへの社会化論」を発展させ、1970～1980年代において、徳永ら(1980)は「スポーツ参与」を規定する要因として、「基礎的要因」「社会的・経済的・文化的要因」「スポーツ関連要因」「身体的要因」「心理的要因」の5要因を挙げている。多々納らが全ての要因を多変量解析を用いた研究においては、「心理的要因」と、施設の有無・グループやクラブの有無・指導者の有無などの「スポーツ条件」がスポーツ参与に対する第一次的要因群を構成し、スポーツ活動を直接的に規定していることを明らかにしている。また樋上ら(1996)は、成人の週1回未満の運動実施者および非実施者において、運動したいと思っているが積極的な実施に至らない者を運動潜在群と定義し、情動、有能感、健康状態感、個人的規範、結果予測の心理学的要因で定期的運動実施群と比較し、定期的運動実施群は運動潜在群と比較し、心理学的要因がより運動を促進する内容であったことを示している。そのため、社会学においては、スポーツ参与に「心理的要因」が強く影響していると言われている。

第4章 健康行動科学

行動科学の分野においては、身体活動を規定する要因に関する研究が多く行われている。

1990年代より、欧米を中心に、身体活動を実施する人を増やす方法論を確立することを目指して、身体活動の実施に影響を与える要因の把握を目的とした研究や、その要因を活かした身体活動介入を検討する研究が盛んに行われ始めた。近年は、身体活動の決定要因として、人口統計学のおよび生物学的要因、行動要因、心理要因、社会要因、環境要因、身体活動特異的要因の6つの分野からなる **Ecological model** が提唱され、身体活動量を増加させる効果的な支援策立案のために、身体活動を規定する要因の中でも、環境要因が注目されている。身体活動を規定する環境要因として、住居密度、土地利用の多様性、サービスへのアクセス、道路の連結性、歩道・自転車道、景観、交通の安全、治安などの要因の検討が主に行われている。歩行などの身体活動に関連する要因として説明できるが、特定の場所や専用のスポーツ施設が必要されるスポーツ種目の実施に関連する要因としては、説明しきれないと思われる。さらに原田(2011)によると、環境要因を活かした介入を実施し、身体活動促進のポピュレーション戦略として環境要因に注目することの重要性を裏付けることを目指した研究を4種類に分類している。「周囲の環境に関する情報を提供し、環境に対する認知に働きかける研究など」「駅や歩道などを設置した前後の身体活動の変化を評価した研究」「学校や職場などの施設内の環境整備を行いその効果を検証した研究」「自治体と連携し街づくりに関与する介入を行った研究」である。しかし、横断研究や観察研究と比較すると、介入研究の報告数は大変少ない点を指摘している。また、当該分野において特に議論されている。話題は、地域の環境そのものを変えることの実現可能性である。例えば、最も重要性が高いものの最も実現性が低

いテーマとして、「都市計画・都市デザイン」が挙げられている。また原田(2011)は、身体活動と環境要因に関する先行研究を整理し、今後は、地域の環境そのものを変える取り組みの重要性を述べている。しかし、重要性は高いものの最も実現性が低いことも指摘している。しかし、客観的環境要因が同じでも対象者の主観的な環境要因は異なる(Ross,2009)ことが言われている。スポーツ白書 2011によると、公共・民間・学校施設を合算すると、我が国の体育・スポーツ施設数は、2008年の統計を基準とすると、合計で22万2533カ所もあると言われている。これに公園や道路、海・川などの公共のスペースを含めると、事実、我が国の運動・スポーツ施設数は充実しているといえる。そのため、新たにスポーツを実施するスポーツ施設を建設するのではなく、既存の施設を充実させること、施設の存在を認知させること、ソフトやサービスを充実させることが重要ででると考えられる。「スポーツ・運動をやりたいができない」と回答した潜在的なスポーツ実施者は成人の4割以上であり、それらの人々がスポーツをするための条件の第一位は「身近な場所にスポーツ施設があれば」となっている(SSF,2010)。間野(2007)は、国民の最も身近な場所に存在する公共スポーツ施設が十分にその機能を果たし、これらの潜在的なスポーツ実施に対して魅力あるプログラムを提供することが求められており、新しいスポーツ需要の掘り起こしこそが今後の公共スポーツ施設の役割であると述べている。

第5章 運動・スポーツ実施に関連する心理的要因

1. 身体活動・運動実施を規定する促進・阻害要因に関する研究動向

行動科学の分野の中で、人々の身体活動・運動を促進させる方法として、心理行動医学的なアプローチに着目し、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、運動習慣の獲得・継続に対する重要な予測要因であると考えられている(下光,1999)(石井ら,2009)(井上ら,2000)(Dishman.R.K et al.1985)(Trost,S.G et al.2002)。また属性の異なる対象者集団では、身体活動・運動の実践に影響を及ぼす要因(促進要因・阻害要因)が異なると言われており、異なる対象者集団で多くの研究が行われている(荒井,2003),(Eyler et al.2003)(Ball et al.2006)。また Sallis(1990)は、促進要因よりも阻害要因を強く認識している時に、運動する事に対して、ネガティブに感じることを述べている。また Shibata ら(2009)は、日本人成人の男性と女性とでは、身体活動に関連する心理的要因、社会的要因、環境要因が異なることを明らかにしている。

2. 簡易版運動習慣の促進・阻害要因尺度

下光(1999)は、運動習慣の促進・阻害要因尺度を開発した。その際「運動の参加・不参加理由に関する研究」「運動に対する自覚的促進要因・阻害要因尺度」「意思決定バランス尺度」「習慣的な身体活動に対する結果期待と障害尺度」において共通する構成概念を考慮して項目を作成した。さらに、スポーツ社会学の分野であるスポーツ参与を規定する心理的要因に関する研究からも項目を追加した。

石井(2009)は、これまでの先行研究で開発された尺度は、学生、労働者、調査ボランティアなどを対象として妥当性の検討を実施した尺度が多く、一般住民での妥当性については十分に検証われていないことを指摘している。石井(2009)は、運動習慣の運動指導場面での介入戦略を構築するために活用できるように、下光(1999)が開発した、促進要因 26 項目、阻害要因 20 項目から構成されている運動習慣の促進・阻害要因尺度を実践的な指導場面へ応用できるように、簡易版を開発した。尺度を改良し、簡易版運動習慣の促進要因・阻害要因尺度を開発した。今後は、この尺度を用いて、実際に運動場面で活用し、その効果を検証することが必要と述べている。しかし、先程述べた藤本・松岡の指摘からも、介入支援策を策定するためには、20-30 歳代という特定集団の潜在的スポーツ実施者及び定期的スポーツ実施者に関連する促進阻害要因を明らかにすることは大変重要であると考えられる。柴田(2008)は、歩行による推奨身体活動量充足に関連する要因を検討した際に、推奨身体活動量を満たしていないが何らかの歩行活動は行っている不十分なレベルでの歩行活動を性によって層化して関連要因を検討した。柴田は、推奨身体活動のレベル毎に関連要因を検討する便益について、不活発な成人に対して、たとえ心身の健康に十分な影響が与えられないレベルであったとしても、身体活動を始める動機を促す介入方法の開発や性差を考慮したターゲット集団の特定に有用な情報になると述べている。

簡易版運動習慣の促進・阻害要因尺度は、行動科学の分野でこれまで蓄積されてきた運動実施を規定する心理的要因及び、スポーツ社会学の分野で蓄積されたスポーツ実施を規定する心理的要因の両分野を網羅している。