

2012年度 修士論文

スポーツ・運動の行動変容ステージと
他者へのソーシャルサポート意識との関連性

The Relationship between the Stages of Change for Sports and
Exercise and Social Support Consciousness to others

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 スポーツクラブマネジメントコース

5012A311-5

齋藤 尚美

SAITO, Naomi

研究指導教員： 間野 義之 教授

目 次

I. 緒言	1
II. 研究 1	4
1. 方法	4
1. 1 調査対象および調査方法	4
1. 2 調査内容	4
1.2.1 スポーツ・運動ソーシャルサポーター項目	4
1.2.2 スポーツ・運動の行動変容ステージ	5
1.2.3 人口統計学的変数及びその他の項目	6
1. 3 分析方法	6
2. 結果	8
2. 1 対象者の属性とスポーツ・運動の行動変容ステージ	8
2. 2 スポーツ・運動ソーシャルサポーター尺度の開発	8
2. 3 スポーツ・運動の行動変容ステージとスポーツ・運動ソーシャルサポーター 尺度との関連	10
3. 考察	12
3. 1 対象者の属性とスポーツ・運動の行動変容ステージについて	12
3. 2 スポーツ・運動ソーシャルサポーター尺度の開発について	12
3. 3 スポーツ・運動の行動変容ステージとスポーツ・運動ソーシャルサポーター 尺度との関連について	13

III. 研究 2	15
1. 方法	15
1. 1 調査対象および調査方法	15
1. 2 調査内容	15
1.2.1 人口統計学的変数	15
1.2.2 スポーツ・運動関連の変数	15
1. 3 分析方法	16
1.3.1 人口統計学的変数	16
1.3.2 スポーツ・運動関連の変数	16
2. 結果	18
2. 1 人口統計学的変数	18
2. 2 スポーツ・運動関連の変数	18
3. 考察	21
3. 1 人口統計学的変数	21
3. 2 スポーツ・運動関連の変数	21
3. 3 ソーシャルサポーターの質	22
IV. まとめ	23
謝辞	25
参考文献	26

I. 緒言

I. 緒言

2012 年 3 月に策定された「スポーツ基本計画」¹⁾は、「今後 5 年間に総合的かつ計画的に取り組むべき施策」の中で、「若者のスポーツ参加機会の拡充や高齢者の体力づくり支援等ライフステージに応じたスポーツ活動の推進」を掲げ、内閣府の「体力・スポーツに関する世論調査」²⁾を背景に、政策目標を示している。その内容は、「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）、週 3 回以上のスポーツ実施率が 3 人に 1 人（30%程度）となることを目標とする。また、健康状態等によりスポーツを実施することが困難な人の存在にも留意しつつ、成人のスポーツ未実施者（1 年間に一度もスポーツをしない者）の数がゼロに近づくことを目標とする。」というものである。また、「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」³⁾の最終評価⁴⁾において、「意識的に運動を心がけている人の割合は増加したが、運動習慣者の割合は変わらなかった。」ことが示され、「運動の重要性は理解しているが長期にわたる定期的な運動に結びついていないと考えられる。」「運動・身体活動の重要性を理解しているが、行動に移せない人々に対するアプローチを行う必要がある。」としている。我が国のスポーツ・健康政策において、スポーツ・運動の実施や習慣化の促進が課題となっているといえる。

スポーツ・運動の実施や継続に関する研究は、社会学や心理学、経営学などにおいて学際的に取り扱われてきたテーマであり、特に、社会学では、社会化（socialization）の理論を中心に、スポーツ実施・継続の規定要因に関する検討が活発に行われてきた⁵⁾。また、スポーツ・運動非実施群を、運動潜在群と運動無関心群に分類し、その特徴を明らかにする研究も行われている⁶⁾。長ヶ原⁷⁾は、スポーツ実施頻度の世代間比較を行い、過去 1 年にスポーツを全く実施しなかった「非実施層」の割合は年齢層が高くなるほど増加する一方で、週 1 回以上の定期的実施層は中高齢期になるほど増加傾向を示すという「生涯スポーツ人口の二極化」を指摘した。その上で、「生涯スポーツ社会あるいは「Sport for All」の実現のためには、運動・スポーツ活動の継続化のみに終始するのではなく、非実施層の減少というもう 1 つの目標を考慮し、中高齢期における運動・スポーツ活動の「試行」や「開始」を支援する事業を合わせて展開していくことも必要」と述べている。スポーツ・運動の潜在群や無関心群にも着目しつつ、非実施層に対するより効果的なアプローチが求められている。

一方、健康教育・保健指導の分野において、行動科学理論に基づくモデルの 1 つである「行動変容のトランスセオレティカル・モデル」⁸⁾に着目した研究が盛んに行われてきた。モデルを構成する中心的要素である「行動変容ステージ」は、対象者を過去および現在における実際の行動とその行動に対する準備性（レディネス）から 5 つのステージ（前熟考期、熟考期、準備期、実行期、維持期）に分類して捉えたものである。健康増進や生活習慣病予防には、定期的な身体活動

I. 緒言

や運動が有効であることから、人々の行動を活動的に変容させるための方策に役立つとして、「行動変容ステージ」と関連要因に関する多くの研究が蓄積され、地域、臨床場面、職域を中心に応用されている⁹⁾。トランスセオレティカル理論・モデルは、「説明理論・モデル」として人々の身体活動・運動の行動を説明しているだけでなく、「実行理論・モデル」として介入のための方策も兼ね備えており¹⁰⁾、「スポーツ観戦行動¹¹⁾」や「高齢者のスポーツボランティア行動¹²⁾」など、スポーツ分野の研究においても注目されている。

これらのことから、スポーツ・運動に関する非実施層にも考慮した実施・継続の促進戦略を検討する上で、「行動変容のトランスセオレティカル・モデル」の理論に基づく研究が有効であると考ええる。

「スポーツ基本法」¹⁾は、その前文に「スポーツは、人と人との交流及び地域と地域との交流を促進し、地域の一体感や活力を醸成するもの」であり、スポーツが人と人、人と地域のつながりを促す役割を持つことを明記した。また、「健康日本 21（第2次）の推進に関する参考資料」の中で、「健康づくりへの取組は、従来、個人の健康づくりへの取組が中心だったが、今後は、個人の取組では解決できない地域社会の健康づくりに取り組むことが必要となる。」として、ソーシャルキャピタルやソーシャルサポートと健康との関連について記されている¹³⁾。

ソーシャルキャピタルは、いくつかの概念があるが、スポーツ・健康政策等において広く引用される定義は、「人々の協調行動を活発にすることによって、社会の効率性を高めることのできる、「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴」とされ、社会関係資本と訳される¹⁴⁾。

ソーシャルサポートは、1970年代のコミュニティ心理学に端を発し¹⁵⁾ ¹⁶⁾、運動習慣に関わる重要な社会的要因の1つとして注目されてきた¹⁷⁾ ¹⁸⁾。我が国では久田¹⁹⁾によって、「個人を取り巻く重要な他者（家族、友人、同僚、専門家など）から得られる有形・無形の援助」と定義されている。板倉ら²⁰⁾は、運動実施に関連したソーシャルサポートの測定尺度を作成した上で、「運動ソーシャルサポート」と運動行動の変容ステージの関係について検討した。その結果、変容ステージが進むにつれ「運動ソーシャルサポート」の評価が高くなる傾向があることを明らかにした。菅ら²¹⁾は、これを「スポーツ」に特化し、スポーツソーシャルサポート、すなわち「スポーツ実施の際に家族や仲間などの自分を取り巻く身近な人々から得られる援助」の測定尺度を開発した。さらに、スポーツ実施との関係を分析した結果、スポーツ実施頻度が高まるにつれ、スポーツソーシャルサポート得点が高くなり、スポーツソーシャルサポートがスポーツ実施に際して重要であることを示した。

スポーツソーシャルサポート尺度は、「スポーツのことで、アドバイスや指導をしてくれる人がいる」といった手段的サポートと、「スポーツをすることをすすめたり、ほめてくれる家族や仲間がいる」といった情緒的サポートからなる。これをソーシャルキャピタルの概念で捉えると、「ア

I. 緒言

ドバイスや指導をしている」「スポーツすることをすすめたり、ほめたりしている」家族や仲間が存在している。スポーツ・運動に関する他者への働きかけについては、手段的支持を行う側の行動の具体例に「勧誘」や「口コミ」があり、消費者行動²²⁾などとの関連において研究されているが、情緒的支持である「理解する」「ほめる」(共感や賞賛)などの間接的な援助意識も一体として捉えた「家族や仲間へのサポート意識」に関する研究は見られない。家族や仲間へのサポート意識を測定し、行動変容ステージ等との関連を明らかにすることにより、スポーツ・運動の実施や習慣化に影響を与える1要因を明らかにできる可能性がある。

そこで本研究は、研究1として、「自分を取り巻く身近な人々(家族や仲間)に対して、スポーツ・運動に関する勧誘、理解、称賛といった直接・間接的な援助を行う意識」に着目し、これを「スポーツ・運動ソーシャルサポーター」として尺度を開発すること、スポーツ・運動行動変容ステージにおけるステージ間の「スポーツ・運動ソーシャルサポーター」得点を比較し、仮説を検証することを目的とする。仮説は、運動行動の変容ステージが進むにつれ、「運動ソーシャルサポート」の評価が高くなる傾向にある²⁰⁾ことから、他者に対してソーシャルサポートを行う意識も同様の傾向があると仮定し、「スポーツ・運動の行動変容ステージが上がるとスポーツ・運動ソーシャルサポーター得点上がる」とする。

スポーツ運動ソーシャルサポーター得点は、社会人口統計学的変数、スポーツ・運動変数との関連があることが想定される。そこで、研究2は、スポーツ・運動ソーシャルサポーター得点に関連する要因を明らかにすることを目的とする。このことにより、対象者をより具体化することができ、今後のスポーツ振興、健康増進施策への応用に役立つと考えられる。

II. 研究 1

II. 研究 1

1. 方法

1. 1 調査対象および調査方法

東京都 A 区の住民基本台帳を用い、区内に居住する 18 歳以上の個人 5,000 人を地域、性、年齢の層化 2 段階により無作為抽出し、調査対象者とした。対象者には、表題を「区民のスポーツ・運動に関するアンケート調査」として調査の趣旨等を説明した質問紙を郵送配布し、郵送回収することにより調査を行った。

回収期間は、2012 年 8 月 27 日から 9 月 10 日とした。回収結果は、配達不能 65 件を除く実配布数に対し、回収数は 1,516 件、回収率は 30.7%であった。

なお、2012 年 4 月 1 日時点の住民基本台帳における 18 歳以上の登録者数は、466,042 人であった。

1. 2 調査内容

1.2.1 スポーツ・運動ソーシャルサポーター項目

スポーツ・運動ソーシャルサポーターに関する調査項目は、菅ら²¹⁾がスポーツソーシャルサポート尺度を開発する際に使用した 8 項目を参考にした。この項目は、身体活動・運動に関連したソーシャルサポート尺度において最も頻繁に利用されている Sallis et al.²³⁾ の尺度や、板倉ら²⁰⁾が開発した運動ソーシャルサポート尺度を参考に、専門家等による精選を経て検討された。8 項目は、「スポーツのことで、アドバイスや指導をしてくれる人がいる」「一緒にスポーツをする仲間がいる」等からなり、「アドバイス・指導」、「共同実施」、「理解・共感」、「賞賛・評価」などの手段的あるいは情緒的サポート内容を表している。分析の結果、6 項目 2 因子構造となり、Cronbach の α 係数の算出による信頼性(手段的サポート因子 $\alpha=.86$, 情緒的サポート因子 $\alpha=.90$)及び構成概念妥当性 (GFI=.984, AGFI=.957, CFI=.989, RMSEA=.077) が確認されている。

これらの項目を、スポーツ政策の専門家 1 名、健康心理の専門家 1 名、スポーツビジネスを専攻する大学院生 3 名により検討し、スポーツ・運動ソーシャルサポーターに関する 8 項目を準備した。具体的には、ソーシャルサポートを受ける側の表現から、ソーシャルサポートを行う側の表現になるよう検討した (表 1)。

スポーツ・運動ソーシャルサポーター項目の回答方法は、「全くそう思わない (得点 1)」から「かなりそう思う (得点 5)」までの 5 段階の中で、最もあてはまるものを 1 つ選択するものとし

た.

1.2.2 スポーツ・運動の行動変容ステージ

スポーツ・運動の行動変容ステージに関する調査項目は、運動の行動変容ステージ尺度として広く利用され、信頼性および妥当性が確認されている Oka et al.²⁴⁾及び岡²⁵⁾による尺度をもとに検討した。この尺度は、前熟考期、熟考期、準備期、実行期、維持期の5段階からなり、過去および現在における実際の運動行動と、その運動行動に対する動機づけの準備性の状態を測定する項目で構成されている。また、実際の運動行動における「定期的な運動」を、1回あたり20～30分以上の運動を週2～3回以上行うこととしている。これらを考慮し、健康心理の専門家1名と協議を行い、スポーツ・運動の行動変容ステージに関する5項目を準備した。具体的には、スポーツと運動に関する行動変容ステージを把握するため、「運動」を「スポーツ・運動」とし、それに伴い、「定期的」の程度を「週に2回以上」とした。西村ら²⁶⁾の研究では、「運動・スポーツのイメージについては、多くの事例が「競技やゲーム、球技、激しい、非日常的、学校でやっていたようなもの」ととらえていた。またそのような運動負荷が高く、競技性のある運動種目を実施・非実施の判断基準とし、自分たちが行っているストレッチやヨガ、散歩を運動・スポーツに含めていなかった。」とされている。調査項目の行動の内容を「スポーツ・運動」としたことにより、回答者の実施の判断がより限定されることを考慮し、「定期的」の程度は「週に2回以上」が妥当であると判断した。また、実行期「始めてから6か月以内である」と維持期「6か月以上継続している」に期間の重複があるため、実行期の「6か月以内」を「6か月未満」に修正した(表2)。

表1 スポーツ・運動ソーシャルサポーター項目

1	スポーツ・運動のことで、人にアドバイスや指導をしている
2	仲間と一緒にスポーツ・運動をしている
3	人の怪我や病気について相談にのっている
4	仲間をスポーツ・運動に誘っている
5	家族や仲間のスポーツ・運動に関して理解を示している
6	スポーツ・運動が好きであることを家族や仲間に態度で示している
7	家族や仲間がスポーツ・運動することをすすめたり、ほめたりしている
8	家族がスポーツ・運動にお金や時間をかけることに理解を示している

表2 スポーツ・運動の行動変容ステージ項目

1	現在、スポーツ・運動を行っていない。また、これから先も、するつもりはない。
2	現在、スポーツ・運動を行っていない。しかし、近い将来(6か月以内)に始めようと思っている。
3	現在、スポーツ・運動を行っている。しかし、定期的(週に2回以上)ではない。
4	現在、定期的(週に2回以上)にスポーツ・運動を行っている。しかし、始めてから6か月未満である。
5	現在、定期的(週に2回以上)にスポーツ・運動を行っている。また、6か月以上継続している。

1.2.3 社会人口統計学的変数及びその他の項目

属性について、性、年齢、職業等を調査した。また、その他の項目として、「健康について」「スポーツ・運動について（この1年間に行った種目、実施頻度、スポーツ・運動ソーシャルサポーター等）」「クラブ・同好会について（加入希望の有無等）」「ボランティア・社会参加活動について（実施内容、実施希望等）」などを調査した。

1. 3 分析方法

全ての回答者 1,516 件のうち、性、年齢、スポーツ・運動の行動変容ステージ項目、スポーツ・運動ソーシャルサポーター項目に欠損なく回答した 1,315 件を分析対象とした。分析対象者のスポーツ・運動の行動変容ステージの分布を調べた上で、人口統計学的変数との関連性について検討するため、変数が連続変数の場合（年齢）は分散分析、離散変数の場合（性別）は χ^2 二乗検定を行った。

次に、スポーツ・運動ソーシャルサポーター項目の構成要素の妥当性および信頼性を検討するため、先行研究に従い作成した因子について、内的整合性を検討するため、Cronbach の α 係数を算出した。さらに、その因子構造が妥当であるかを検証するため、確認的因子分析を行った。本研究では、以下の適合度指標を総合的に判断して尺度の構成概念妥当性を検証することとした。

適合度の指標は、Goodness of Fit Index(GFI) , Adjusted Goodness of Fit Index(AGFI) , Comparative Fit Index(CFI) , Root Mean Square Error of Approximation(RMSEA), Akaike's Information Criterion(AIC)の5つを採用した。GFIは、通常0から1までの値をとり、モデルの説明力の目安となる。GFIが1に近いほど、説明力のあるモデルといえる。AGFIは、値が1に近いほどデータへの当てはまりがよいとされ、「 $GFI \geq AGFI$ 」であり、GFIに比べてAGFIが著しく低下するモデルはあまり好ましくないとされる。CFIは、値が1に近いほどモデルがデータにうまく適合しており、.90が一応の目安となるとされる。RMSEAはモデルの分布と真の分布との乖離を1自由度あたりの量として表現した指標で、一般的に、.05以下であれば当てはまりがよく、.1以上であれば当てはまりが悪いと判断される。AICは複数のモデルを比較する際に、モデルの相対的な良さを評価するための指標とされる。複数のモデルのうちどれが良いかを選択する際には、AICが最も低いモデルを選択する²⁷⁾。モデル適合度が良好でない場合、各因子の項目数および項目内容、標準化推定値、誤差相関を確認しながら、項目を精選し、モデルを修正した。

構成概念妥当性が検証されたモデルにおける信頼性を検討するため、因子毎にCronbach の α 係数を算出した。

その後、スポーツ・運動の行動変容ステージと、スポーツ・運動ソーシャルサポーター項目の関連性を検討するため、前者を独立変数、後者を従属変数とした一元配置分散分析を行った。主

II. 研究1

効果がみられた場合、効果サイズ（ η^2 ）を算出するとともに、Games-Howell 法による多重比較を行った。効果サイズは、従属変数に関して独立変数によって説明される分散の割合（影響力）のことであり、数値が大きいほど従属変数に対する独立変数の影響力が大きいことを表している。数値の解釈は Cohen²⁸⁾の定義に従い、小さい(>.01)、中程度(>.06)、大きい(>.14)とした。

統計解析には、IBM SPSS Statistics 20 および Amos19, Amos 20, Microsoft Excel 2010 を用いた。

2. 結果

2. 1 対象者の属性とスポーツ・運動の行動変容ステージ

本研究の対象者の属性は、平均年齢 50.1 ± 16.7 歳、男性は 543 名 (41.3%)、女性は 772 名 (58.7%) であった。なお、2012 年 4 月 1 日時点の東京都 A 区の住民基本台帳における 18 歳以上の登録者の性別の割合は、男性 47.6%、女性 52.4% である。

スポーツ・運動の行動変容ステージの分布は、前熟考期 284 名 (21.6%)、熟考期 334 名 (25.4%)、準備期 345 名 (26.2%)、実行期 62 名 (4.7%)、維持期 290 名 (22.1%) である。

スポーツ・運動の行動変容ステージと分析対象者の属性との関係を明らかにするために、変数が連続変量（年齢）の場合は分散分析、離散変量（性別）の場合には χ^2 二乗検定を行った。その結果、年齢、性別いずれも有意な影響が認められた（年齢； $F(4,1310)=20.33, p<.001$ 、性別； $\chi^2(4)=18.36, p<.005$ ）。年齢について、Games-Howell 法による多重比較を行ったところ、「熟考期、準備期、実行期」より「前熟考期」、「前熟考期」より「維持期」の年齢が高い傾向がみられた。性別については、残差分析の結果、「熟考期」（ $d>2.56, p<.001$ ）と「準備期」（ $d>1.97, p<.005$ ）の男女間に有意な相関が認められ、「熟考期」は女性の割合が高く、「準備期」は男性の割合が高い傾向がみられた。（表 3）。

表 3 スポーツ・運動の行動変容ステージと対象者の属性

	合計	スポーツ・運動の行動変容ステージ (N=1,315)					統計量
		無関心期 n=284	関心期 n=334	準備期 n=345	実行期 n=62	維持期 n=290	
年齢 (歳)	50.1 16.7	51.7 18.5	47.5 15.6	47.0 15.4	43.9 16.5	56.7 15.6	20.33 ***
性							
男性	543	119 21.9	106 19.5	161 29.7	27 5.0	130 23.9	18.36 **
女性	772	165 21.4	228 29.5	184 23.8	35 4.5	160 20.7	

** $p<.005$, *** $p<.001$

数値は、連続変量（年齢）は上段は平均値、下段は標準偏差、離散変量（性別）は上段が人数、下段が%である。統計量は、連続変量はF値、離散変量は χ^2 二乗値である。

2. 2 スポーツ・運動ソーシャルサポーター尺度の開発

スポーツ・運動ソーシャルサポーター項目（8 項目）の平均値（SD）を算出したところ、それぞれ 2.31 (1.30)、2.70 (1.49)、2.82 (1.32)、2.44 (1.34)、3.78 (1.20)、3.18 (1.56)、3.60 (1.24)、3.71 (1.18) となり、歪度は-.971～.506、尖度は-1.442～.152 の範囲であった。天井効

II. 研究1

果（平均値+SD $\geq$ 5）、フロア効果（平均値−SD $\leq$ 1）、二極化はみられなかった。このことから、全ての項目（8項目）を用いて分析を進めた。

スポーツ・運動ソーシャルサポーター項目は、菅ら²¹⁾がスポーツソーシャルサポート尺度を開発する際に使用した2因子8項目を参考に検討しているため、同様に2因子構造を想定した。各因子の内的整合性を検討するため、Cronbachの α 係数を算出したところ、第1因子は $\alpha=.83$ 、第2因子は $\alpha=.88$ となり、十分な値が得られた。（表4）。

ソーシャルサポートの2つの機能的側面に準じ、第1因子を手段的サポーター因子、第2因子を情緒的サポーター因子と命名した。

表4 スポーツ・運動ソーシャルサポーターのCronbachの α 係数算出の結果

	スポーツ・運動ソーシャルサポーター 検討項目	α 係数
手段的	① スポーツ・運動のことで、人にアドバイスや指導をしている	0.83
	② 仲間と一緒にスポーツ・運動をしている	
	③ 人の怪我や病気について相談にのっている	
	④ 仲間をスポーツ・運動に誘っている	
情緒的	⑤ 家族や仲間のスポーツ・運動に関して理解を示している	0.88
	⑥ スポーツ・運動が好きであることを家族や仲間に態度で示している	
	⑦ 家族や仲間がスポーツ・運動することをすすめたり、ほめたりしている	
	⑧ 家族がスポーツ・運動にお金や時間をかけることに理解を示している	

尺度の構成概念妥当性について検討するため、2因子8項目について、確認的因子分析を行ったところ、適合度指標は不良であった（GFI=.917, AGFI=.844, CFI=.921, RMSEA=.137, AIC=600.38）。そこで、各因子の項目数および項目内容、標準化推定値、誤差相関を確認しながら、項目を精選し、モデルを修正した。まず、手段的サポーター因子の中で最も標準化推定値の低い項目「人の怪我や病気について相談にのっている」を削除し、2因子7項目のモデルで確認的因子分析を行ったが、良好な適合度指標は得られなかった（GFI=.919, AGFI=.825, CFI=.923, RMSEA=.155, AIC=451.99）。次に、情緒的サポーター因子の中で最も標準化推定値の低い項目「スポーツ・運動が好きであることを家族や仲間に態度で示している」を削除し、2因子6項目のモデルで確認的因子分析を行い（GFI=.988, AGFI=.968, CFI=.990, RMSEA=.064, AIC=76.71）、さらに「スポーツ・運動のことで、人にアドバイスや指導をしている」と「仲間と一緒にスポーツ・運動をしている」との間に誤差相関を想定したモデルで、最も良好な適合度指標を得た（GFI=.992, AGFI=.976, CFI=.994, RMSEA=.053, AIC=60.83）（図1）。RMSEAは一般的に当てはまりが良いとされる.05以下の値とならなかったが、GFI, AGFI, CFIは基準値を満たしており、また、AICは分析当初の600.38から60.83に大幅に改善しており、許容値を満たしたことから、確認的因子モデルの妥当性が示唆された。

II. 研究1

改めて、尺度の信頼性の検討を行うため、Cronbach の α 係数を算出したところ、全 6 項目 ($\alpha = .85$)、手段的サポーター因子 ($\alpha = .82$)、情緒的サポーター因子 ($\alpha = .86$) と十分な信頼性が確認された。

以上の結果から、本研究で開発したスポーツ・運動ソーシャルサポーター尺度は、構成概念妥当性および信頼性を有することが確認された。

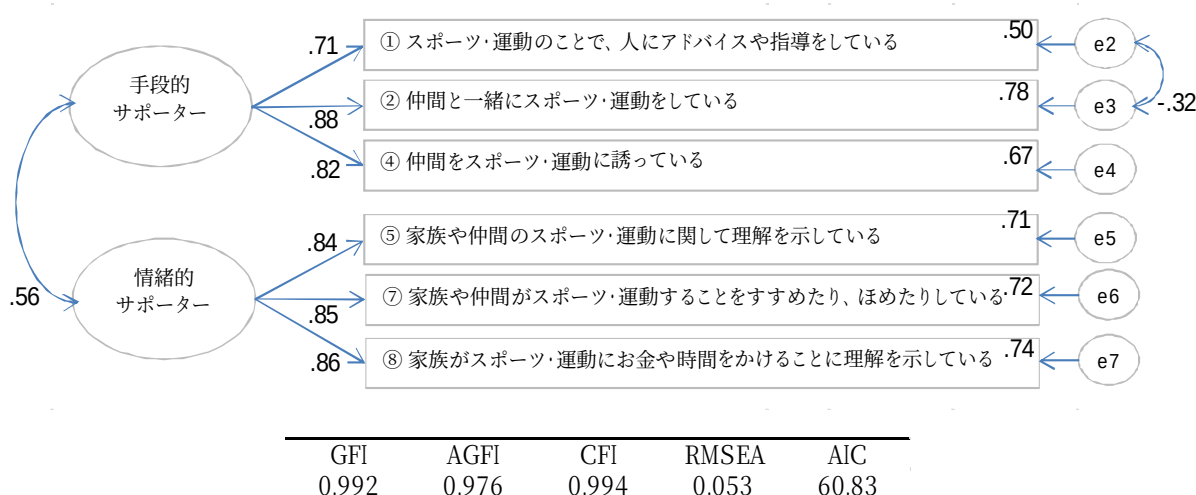


図1 スポーツ・運動ソーシャルサポーター尺度の確認的因子分析結果および適合度指標結果

2. 3 スポーツ・運動の行動変容ステージとスポーツ・運動ソーシャルサポーター尺度との関連

本研究で開発したスポーツ・運動ソーシャルサポーター尺度を使用し、「スポーツ・運動の行動変容ステージが上がるとスポーツ・運動ソーシャルサポーター得点上がる」という仮説を検証するため、スポーツ・運動の行動変容ステージを独立変数、スポーツ・運動ソーシャルサポーター各因子得点および尺度得点を従属変数とし、一元配置分散分析を行った。尺度得点は、項目の平均値により算出した。

まず、手段的サポーター因子（平均値=2.48, SD=1.18）について一元配置分散分析を行ったところ、 $F(4,1310)=106.01, p<.001$ となり、行動変容ステージの主効果が認められた。効果サイズを算出したところ、 $\eta^2=.25$ となり、効果サイズは大きいことが示された。続いて、Games-Howell 法による多重比較の結果、手段的サポーター因子得点は、「前熟考期」より「熟考期」、「熟考期」より「準備期、実行期、維持期」が有意に高いこと、また「準備期」より「維持期」が有意に高いことが示された ($p<.001$)。

次に、情緒的サポーター因子（平均値=3.70, SD=1.09）について同様に分析を行った。一元配

II. 研究1

置分散分析の結果は, $F(4,1310)=40.60, p<.001$ となり, 行動変容ステージの主効果が認められた. 効果サイズは中程度 ($\eta^2=.11$) であることが示された. Games-Howell 法による多重比較の結果, 情緒的サポーター因子得点は, 「前熟考期」より「熟考期」, 「熟考期」より「準備期, 実行期, 維持期」が有意に高いことが示された ($p<.001$).

さらに, スポーツ・運動ソーシャルサポーター尺度得点についても同様に分析を行った. 一元配置分散分析の結果は, $F(4,1310)=96.48, p<.001$ となり, 行動変容ステージの主効果が認められた. 効果サイズは大きい ($\eta^2=.23$) ことが示された. Games-Howell 法による多重比較の結果, 情緒的サポーター因子得点は, 「前熟考期」より「熟考期」, 「熟考期」より「準備期, 実行期, 維持期」が有意に高く, 「準備期」より「維持期」が有意に高いことが示された ($p<.001$). (表5)

表5 スポーツ・運動行動変容ステージによるソーシャルサポーター得点の比較

	スポーツ・運動の行動変容ステージ					分散分析	
	前熟考期 n=284	熟考期 n=334	準備期 n=345	実行期 n=62	維持期 n=290	F 値 効果サイズ(η^2)	多重比較(Games-Howell)
手段的サポーター							
平均値	1.69	2.05	2.90	2.87	3.19	106.01 ***	無関心期<関心期<準備期, 実行期, 維持期
標準偏差	0.88	0.96	1.10	1.11	1.14	$\eta^2=.25$	準備期<維持期
情緒的サポーター							
平均値	3.11	3.57	3.92	4.05	4.08	40.60 ***	無関心期<関心期<準備期, 実行期, 維持期
標準偏差	1.25	1.03	0.91	0.96	0.93	$\eta^2=.11$	
ソーシャルサポーター							
平均値	2.40	2.81	3.41	3.46	3.63	96.48 ***	無関心期<関心期<準備期, 実行期, 維持期
標準偏差	0.88	0.82	0.86	0.95	0.90	$\eta^2=.23$	準備期<維持期

*** $p<.001$

3. 考察

3. 1 対象者の属性とスポーツ・運動の行動変容ステージについて

対象者の年齢とスポーツ・運動の行動変容ステージとの関係については、分散分析、多重比較の結果、「熟考期、準備期、実行期」より「前熟考期」、「前熟考期」より「維持期」の年齢が有意に高いことが明らかになった。また、対象者の性差とスポーツ・運動の行動変容ステージとの関係については、 χ^2 二乗検定、残差分析の結果、「熟考期」は男性よりも女性の割合が高く、「準備期」は女性よりも男性の割合が高いことが示された。岡²⁵⁾は、運動行動変容ステージの性別の影響は、「前熟考期」は男性よりも女性の割合が高く、「準備期」は女性よりも男性の割合が高い傾向を示すとしており、本研究における性差とスポーツ・運動の行動変容ステージとの関係は、類似の結果であったといえる。これらのことから、本研究において、スポーツ・運動の行動変容ステージと他の要因との関連を検討するにあたり、年齢差および性差を考慮する必要があることが示唆された。

3. 2 スポーツ・運動ソーシャルサポーター尺度の開発について

スポーツ・運動ソーシャルサポーター測定尺度項目の構成要素を検討するため、先行研究をもとに作成した8項目について、確認的因子分析によるモデルの改良を行ったところ、2因子6項目で最も良好なモデルを得た。2つの因子を、手段的サポーターおよび情緒的サポーターと命名し、Cronbachの α 係数を算出したところ、前者は $\alpha=.82$ 、後者は $\alpha=.86$ となり、本研究により開発したスポーツ運動ソーシャルサポーター尺度は、スポーツ運動ソーシャルサポーター意識を測定する上で、構成概念妥当性および信頼性を有することが確認された。

本研究において、菅ら²¹⁾によるスポーツソーシャルサポート尺度開発の際の検討項目を参考にしたが、本研究の検討項目との結果の比較は表6のとおりである。標準化推定値が低く、因子構成要素から削除した項目は、「③人の怪我や病気について相談にのっている」「⑥スポーツ・運動が好きであることを家族や仲間に態度で示している」であった。前者については、菅ら²¹⁾による検討においても削除の対象となっており、怪我・病気の相談にのることは、一定以上の知識や技術が必要なため、対象者が限定されることが理由と考えられる。

また、本尺度は異なる性質を持つ2つの因子から構成されることが示され、尺度を構成する各因子得点（平均値）は、手段的サポーター得点（平均値2.48）より情緒的サポーター得点（平均値3.70）が高いことが明らかになった。一緒にスポーツ・運動をしたり、仲間を誘うといった直接的支援意識より、スポーツ・運動することを推奨・賞賛する、理解するといった間接的支援に対する意識が総じて高いことが示唆された。今後の具体的な施策やプログラムの展開にあたって、

II. 研究1

たとえば、時間が無い、体力が無いなどの理由から、家族や仲間と一緒にスポーツ・運動を行うことは難しいという人も、家族や仲間にもスポーツ・運動することをすすめる意識はあることから、間接的支援意識を促すことが有効である可能性が示唆された。

表6 スポーツ・運動ソーシャルサポーター検討項目

	スポーツソーシャルサポート尺度開発検討項目 (菅(2010))	結果	スポーツ・運動ソーシャルサポーター尺度開発検討項目 (本研究)	結果
手段的	① スポーツのことで、アドバイスや指導してくれる人がある	○	① スポーツ・運動のことで、人にアドバイスや指導をしている	○
	② 一緒にスポーツをする仲間がいる	○	② 仲間と一緒にスポーツ・運動をしている	○
	③ 怪我や病気について相談できる人がある	—	③ 人の怪我や病気について相談にのっている	—
	④ スポーツに誘ってくれる仲間がいる	○	④ 仲間をスポーツ・運動に誘っている	○
情緒的	⑤ スポーツに関して、自分のことを理解してくれる家族や仲間がいる	○	⑤ 家族や仲間のスポーツ・運動に関して理解を示している	○
	⑥ スポーツ好きな家族や仲間がいる	○	⑥ スポーツ・運動が好きであることを家族や仲間へ態度で示している	—
	⑦ スポーツをすることをすすめたり、ほめてくれる家族や仲間がいる	○	⑦ 家族や仲間がスポーツ・運動することをすすめたり、ほめたりしている	○
	⑧ 家族はスポーツにお金や時間をかけることを理解してくれる	—	⑧ 家族がスポーツ・運動にお金や時間をかけることに理解を示している	○

3. 3 スポーツ・運動の行動変容ステージとスポーツ・運動ソーシャルサポーター得点との関連について

本研究により開発したスポーツ・運動ソーシャルサポーター尺度を使用し、「スポーツ・運動の行動変容ステージが上がるとスポーツ・運動ソーシャルサポーター得点上がる」という仮説を検証するため、スポーツ・運動の行動変容ステージを独立変数、スポーツ・運動ソーシャルサポーター各因子得点および尺度得点（平均値）を従属変数とした一元配置分散分析、多重比較を行った。全ての結果において、スポーツ・運動の行動変容ステージの主効果が認められ、多重比較により、各因子得点および尺度得点は、「前熟考期」より「熟考期」、「熟考期」より「準備期、実行期、維持期」が有意に高いことが示された。さらに、手段的サポーター因子得点、スポーツ・運動ソーシャルサポーター尺度得点については、「準備期」より「維持期」が有意に高い結果となった。

「前熟考期」「熟考期」「準備期以上のステージ」との関係において仮説は支持されたが、「準備期」以上の3ステージ間において、有意な得点差は認められず、仮説は支持されなかった。

「準備期」「実行期」「維持期」において、スポーツ・運動ソーシャルサポーター得点の差がみられなかったことは、いわゆる「スポーツ・運動実施群」は、対象者のスポーツ・運動実施頻度

II. 研究1

や継続期間に関係なく、自分を取り巻く身近な人々（家族や仲間）に対して、同程度のスポーツ・運動に関するソーシャルサポーターを有することを示している。

一方、手段的サポーター因子は直接的支援意識を示す内容であり、一緒にスポーツ・運動をすること、誘うことを含んでいる。スポーツ・運動行動変容ステージにおける「準備期」は「スポーツ・運動を行っているが定期的（週に2回以上）ではない」、維持期は「週2回以上、の頻度で6か月以上継続している」という内容である。スポーツ・運動実施状況のステージによる違いが、得点の差に表れたと考えられる。

また、「非実施層」である「前熟考期」と「熟考期」については、「熟考期」の方がスポーツ・運動ソーシャルサポーター得点が有意に高いことから、スポーツ・運動の動機づけの準備性と、ソーシャルサポーターは、何らかの関連があることが示唆された。

III. 研究2

1. 方法

1. 1 調査対象および調査方法

研究 I と同じ調査対象および調査方法とした。

1. 2 調査内容

1.2.1 社会人口統計学的変数

性, 年齢, 職業形態を調査した。

1.2.2 スポーツ・運動関連の変数

① 種目

実施の際に複数人数を要するいわゆるチーム種目と, 一人で実施可能な個人種目を比較するため, 種目を調査した。「あなたがこの1年間に行ったスポーツ・運動があれば全てお選びください。学校の体育の授業や, 職業として行ったものは除きます。(複数回答)」という設問に対して, 「その他の種目」を含めた33種目と, 「スポーツ・運動を行わなかった」の合計34の選択肢を設けた(表11)。

② スポーツ・運動実施頻度

スポーツ・運動実施頻度は, 「あなたが、この1年間に行ったスポーツ・運動の日数はどのくらいですか。」という設問に対して, 「1. 週に 2. 月に 3. 年に」の中から1つに○をつけ, 「() 日程度」の() 内に数字を記入するものとした。

③ クラブ加入

クラブは, 組織の維持のために仲間を誘うことや, 構成員同士で理解をシェアすることが想定されるため, クラブへの加入, 非加入を調査した。「自分の好きなスポーツ・運動のクラブ, 同好会があれば, 加入したいと思いますか。(単数回答)」という設問に対して, 「既に参加している」「参加したい」「参加したくない」の選択肢を設けた。

④ スポーツ・運動ソーシャルサポート

スポーツ・運動ソーシャルサポート尺度は, 研究1で使用した菅ら²¹⁾ **エラー! ブックマークが定義されていません。**によるスポーツソーシャルサポート尺度を参考にし, 「スポーツ」を「スポーツ・運動」に置き換えて使用した(表7)。

表7 スポーツ・運動ソーシャルサポート

設問	スポーツ・運動をすることに対して、以下のような支援をしてくれる人(家族や仲間)があなたの周囲にいますか。(「1.全くそう思わない」から「5.かなりそう思う」までの5段階で回答)
1	スポーツ・運動のことで、アドバイスや指導をしてくれる人がある
2	一緒にスポーツ・運動をする仲間がいる
3	スポーツ・運動に誘ってくれる仲間がいる
4	スポーツ・運動に関して自分のことを理解してくれる家族や仲間がいる
5	スポーツ・運動が好きな家族や仲間がいる
6	スポーツ・運動をすることをすすめたり、ほめてくれる家族や仲間がいる

1. 3 分析方法

分析は、全ての回答者 1,516 件のうち、研究1で使用した 1,315 件（性別、年齢、スポーツ・運動の行動変容ステージ項目、スポーツ・運動ソーシャルサポーター項目に欠損なく回答した者）を対象に行った。

1.3.1 社会人口統計学的変数

社会人口統計学的変数により、スポーツ・運動ソーシャルサポーターに差があるか否かを明らかにするため、手段的サポーター得点、情緒的サポーター得点について、各変数ごとに平均値の差の検定を行った。

性別は、対応のない t 検定を行った。職業形態は、「自営業主・家族従業」「会社員・団体職員・公務員」と回答した者を「フルタイムの職業有り」群、「契約社員・派遣社員」「アルバイト・パートタイマー」「専業主婦・主夫」「学生」「無職」「その他」と回答した者を「フルタイムの職業無し」群に分類したうえで、t 検定を行った。年齢は、10 歳ごとの年代による 7 群としたうえで、年代を独立変数、サポーター得点を従属変数とした一元配置分散分析を行った。年代の主効果が認められた場合、効果サイズ (η^2) を算出し、Games-Howell 法による多重比較を行った。効果サイズは、従属変数に関して独立変数によって説明される分散の割合（影響力）のことであり、数値が大きいほど従属変数に対する独立変数の影響力が大きいことを表している。数値の解釈は Cohen²⁸⁾ の定義に従い、小さい(>.01)、中程度(>.06)、大きい(>.14)とした。

1.3.2 スポーツ・運動関連の変数

スポーツ・運動関連の変数により、スポーツ・運動ソーシャルサポーターに差があるか否かを明らかにするため、手段的サポーター得点、情緒的サポーター得点について、各変数ごとに平均値の差の検定または相関分析を行った。

III. 研究2

① スポーツ・運動実施頻度，クラブ加入

スポーツ・運動実施頻度は，回答を1年あたりの実施日数に換算し，「週1回未満（年1回以上52回未満）」「週1回以上（年52回以上）」の2群に分類した．クラブ加入は，「既に参加している」と回答した者を「クラブ加入」群，「参加したい」「参加したくない」と回答した者を「クラブ非加入」群とした．いずれも，対応のないt検定を行った．

② 種目

調査の選択肢として設定した合計34項目の中から，いわゆるチーム種目を「野球（軟式，硬式）」「ソフトボール」「サッカー」「フットサル」「テニス，ソフトテニス」「卓球，ラージボール卓球」「バドミントン」「バスケットボール」「バレーボール，ソフトバレーボール」，個人種目を「ウォーキング」とし，これら10項目のいずれか1つ以上を選択した者を分析対象とした．さらに，「野球」から「バレーボール」までの9項目のいずれか1つ以上を選択した者を「球技系種目実施者」，「ウォーキング」を選択した者を「ウォーキング実施者」とした．分析は，選択のパターンにより，「球技系のみ」「ウォーキングのみ」「両方」の3群に分類した上で，種目を独立変数，サポーター得点を従属変数とした一元配置分散分析を行った．種目の主効果が認められた場合，効果サイズ（ η^2 ）を算出し，Games-Howell法による多重比較を行った．

③ スポーツ・運動ソーシャルサポート

本調査におけるスポーツ・運動ソーシャルサポート尺度の信頼性を検討するため，Cronbachの α 係数を算出した．その上で，尺度得点（項目の平均値）を算出し，手段的サポーター得点，情緒的サポーター得点とのSpearmanの順位相関係数を算出し，相関分析を行った．

統計解析には，IBM SPSS Statistics 20 および Microsoft Excel 2010 を用いた．

2. 結果

2. 1 社会人口統計学的変数

社会人口統計学的変数について、手段的サポーター得点の平均値の差の検定を行った結果、性差、フルタイムの職業の有無による有意な関連は認められず、年代も主効果は認められなかった。情緒的サポーター得点については、性差との有意な関連が認められ ($t(1102)=-4.47, p<.001$)、男性より女性のほうが、得点が高いことが示された。また、年代の主効果が認められ

($F(6,1308)=2.93, p<.01$)、効果サイズは小さい ($\eta^2=.014$) が示された。Games-Howell法による多重比較を行ったところ、「20歳代以下」より「40歳代」の年齢が高い傾向がみられた。フルタイムの職業の有無による有意な関連は認められなかった。(表 8-1, 表 8-2)。

表 8-1 社会人口統計学的変数とスポーツ・運動ソーシャルサポーター得点の比較 (t 検定)

	n	手段的サポーター				情緒的サポーター			
		平均値	SD	t値	有意確率	平均値	SD	t値	有意確率
性別									
男	543	2.49	1.20	0.26	n.s.	3.54	1.13	-4.47	***
女	772	2.48	1.17			3.81	1.04		
職業									
フルタイム有	573	2.49	1.18	0.23	n.s.	3.71	1.04	0.46	n.s.
フルタイム無	739	2.47	1.19			3.68	1.12		

***=p<.001

表 8-2 社会人口統計学的変数とスポーツ・運動ソーシャルサポーター得点の比較(一元配置分散分析)

	n	手段的サポーター				情緒的サポーター			
		平均値	SD	F値	有意確率	平均値	SD	F値	有意確率
年代									
20歳代以下	137	2.51	1.10	1.33	n.s.	3.49	0.97	2.93	**
30歳代	267	2.44	1.17			3.73	1.04	$\eta^2=$	0.014
40歳代	287	2.47	1.16			3.86	1.06		
50歳代	202	2.54	1.22			3.75	1.16		
60歳代	220	2.51	1.17			3.66	1.06		
70歳代	148	2.59	1.31			3.63	1.14		
80歳以上	54	2.09	1.15			3.36	1.28		
多重比較						20歳代以下<40歳代			

**=p<.01

2. 2 スポーツ・運動関連の変数

スポーツ・運動実施頻度について、手段的サポーター得点および情緒的サポーター得点との t 検定を行った結果、いずれも有意な関連が認められ (手段的サポーター: $t(855)=-5.62, p<.001$,

III. 研究2

情緒的サポーター： $t(1104)=-4.43, p<.001$), 「週1回未満」群より「週1回以上」群の方が, サポーター得点が高いことが示された. クラブ加入についても, 同様にt検定を行った結果, いずれのサポーター得点とも有意な関連が認められ (手段的サポーター： $t(501)=19.63, p<.001$, 情緒的サポーター： $t(643)=10.60, p<.001$), 「非加入」群より「加入」群の方が, サポーター得点が高いことが示された.

種目について, 「球技系のみ」「ウォーキングのみ」「両方」の3群による一元配置分散分析を行ったところ, 手段的サポーター得点, 情緒的サポーター得点ともに種目の主効果が認められた (手段的サポーター： $F(2,891)=48.80, p<.001$, 効果サイズ $\eta^2=.099$ (中程度), 情緒的サポーター： $F(2,891)=10.92, p<.001$, 効果サイズ $\eta^2=.024$ (小さい)). Games-Howell 法による多重比較を行ったところ, 手段的サポーター得点, 情緒的サポーター得点ともに「ウォーキングのみ」より「両方」「球技系のみ」が有意に高いことが示された (表 9-1, 表 9-2).

表 9-1 スポーツ・運動関連の変数とスポーツ・運動ソーシャルサポーター得点の比較 (t 検定)

	n	手段的サポーター				情緒的サポーター			
		平均値	SD	t値	有意確率	平均値	SD	t値	有意確率
実施頻度									
週1回未満	378	2.34	1.06	-5.62	***	3.61	1.03	-4.43	***
週1回以上	728	2.73	1.20			3.89	1.00		
クラブ加入									
加入	281	3.51	0.95	19.63	***	4.18	0.77	10.60	***
非加入	1013	2.21	1.09			3.57	1.12		

***= $p<.001$

表 9-2 スポーツ・運動関連の変数とスポーツ・運動ソーシャルサポーター得点の比較
(一元配置分散分析)

	n	手段的サポーター				情緒的サポーター			
		平均値	SD	F値	有意確率	平均値	SD	F値	有意確率
種目									
球技のみ	96	3.37	1.11	48.77	***	4.07	0.87	10.92	***
ウォーキングのみ	659	2.38	1.14	$\eta^2=0.10$		3.71	1.04	$\eta^2=0.02$	
両方	139	3.08	0.98			4.06	0.82		
多重比較		ウォーキング<両方, 球技				ウォーキング<両方, 球技			

***= $p<.001$

スポーツ・運動ソーシャルサポート尺度の信頼性評価のため, Cronbach の α 係数を算出したところ, $\alpha=.91$ であり, 十分な値が得られた. スポーツ・運動ソーシャルサポート得点は, 相関分析 (Spearman の順位相関係数の算出) の結果, 手段的サポーター得点, 情緒的サポーター得

III. 研究2

点とのやや強い相関が認められ、ソーシャルサポーター尺度得点との強い相関が認められた（表10）。

表10 スポーツ・運動ソーシャルサポート得点とスポーツ・運動ソーシャルサポーター得点の相関分析

	n	平均値	SD	手段的 サポーター	情緒的 サポーター	ソーシャル サポーター (全体)
スポーツ・運動 ソーシャルサポート	1269	3.18	1.14	.673***	.609***	.742***
※Pearson の相関係数						***=p<.001

3. 考察

3. 1 社会人口統計学的変数

手段的サポーター得点と性差、職業の有無、年代による有意な関連は認められなかった。

情緒的サポーター得点については、性差、年代について有意な関連が認められた。男性より女性の方が、家族や仲間に対する情緒的サポートが高い傾向にあることが示唆された。また、年代では、20 歳代以下と 40 歳代との間に有意な差が認められたものの、他の年代間においては有意な差が認められなかった。情緒的サポーター得点の違いに着目したアプローチを行う際には、性差を考慮することが有効である可能性が示唆された。

3. 2 スポーツ・運動関連の変数

手段的サポーター得点、情緒的サポーター得点のいずれにおいても、スポーツ・運動実施頻度、クラブ加入の有無、種目との有意な関連が認められた。

種目は、「ウォーキング」と比較して、「球技のみ」「両方」は、スポーツ・運動ソーシャルサポーター得点が有意に高い結果であった。本研究における「ウォーキング」と「球技系種目」の違いとして考えられる要素は、個人種目とチーム種目、あるいは運動種目とスポーツ種目、活動場所が比較的多様である種目とある程度限定される種目、などが挙げられる。いずれの要因が今回の結果に影響したのかを明確にすることはできないが、種目の特性により、スポーツ・運動ソーシャルサポーターに違いがあることが示唆された。

スポーツ・運動のクラブ加入は、「加入」群のほうが「非加入」群よりスポーツ・運動ソーシャルサポーター得点が有意に高いことが示された。クラブは、一定数以上の構成員がいることにより成り立つため、クラブを維持しようとする構成員は、ソーシャルサポーターが高い可能性がある。また、クラブ加入者は、仲間や家族のスポーツ・運動の実施・継続を促進するための、有効な機能を有している可能性がある。

スポーツ・運動実施頻度は、「週 1 回未満」群より「週 1 回以上」群の方が、手段的サポーター得点、情緒的サポーター得点ともに高いことが示された。また、スポーツ・運動ソーシャルサポート得点は、手段的サポーター得点、情緒的サポーター得点とのやや強い相関が認められ、スポーツ・運動ソーシャルサポーター尺度得点との強い相関が認められた。菅ら²¹⁾は、スポーツソーシャルサポート得点について、「週 1 回未満」群、「週 1 回以上」群を比較し、スポーツ実施頻度が高いと、スポーツソーシャルサポート得点が高いことを明らかにした。スポーツ実施に際してスポーツ・運動ソーシャルサポートが重要であると同時に、スポーツ・運動ソーシャルサポーターも密接に関連することが示された。

3. 3 ソーシャルサポーターの質

研究1および研究2により、スポーツ・運動ソーシャルサポーターと関連する諸要因が明らかになった。スポーツ・運動ソーシャルサポーターは、家族や仲間へのソーシャルサポートとして機能し、特にスポーツ・運動非実施層のスポーツ・運動実施に影響を与えることが期待される。

一方、瀬戸ら²⁹⁾は、スポーツ非実施者のうち75.2%は将来のスポーツの実施を希望しており、これらをスポーツの世界に取り込んでいくためには、スポーツへの温かみのある誘いかけなどが必要としている。また、Chogahara³⁰⁾（エラー! ブックマークが定義されていません。）は、運動指導者として医師・保健師等が行う身体活動支援の充実が求められるものの、医療保険従事者が与える阻害行動は、その発生頻度が少ないにもかかわらず、促進行動以上のインパクトを身体活動実施に及ぼすとされる。これらのフォーマルな支援と、仲間や家族への支援が必ずしも同一とは言えないが、スポーツ・運動ソーシャルサポーターへの具体的なアプローチを行う際には、支援の質が重要であるといえる。

IV. まとめ

本研究において、「自分を取り巻く身近な人々（家族や仲間）に対して、スポーツ・運動に関する勧誘、理解、賞賛といった直接・間接的な援助を行う意識（スポーツ・運動ソーシャルサポーター）」を測定する尺度を開発し、その意識を測定することが可能となった。「無関心期」「関心期」「準備期以上」とステージが上がるにつれて、尺度得点が高くなることが示された。特に健康政策において盛んに導入されている行動変容ステージ理論と合わせて、たとえば「関心期」にはスポーツ・運動を直接促すようなプログラムを行うと同時に、「準備期以上」には、家族や仲間ですスポーツ・運動をしていない人に対して、手段的・情緒的支援を行うよう促すなどの、活用可能性が示唆された。また、スポーツ・運動ソーシャルサポーターの構成要素である手段的サポーターおよび情緒的サポーターに関連する要因として、いくつかの社会人口統計学的変数、スポーツ・運動関連変数を明らかにしたことにより、今後の現場でのソーシャルサポーターに着目した施策展開において、具体的な対象の設定に役立つものとする。

スポーツ・運動に関する家族や仲間からの援助意識（スポーツ・運動ソーシャルサポーター）は、援助を受ける者にソーシャルサポートとして影響を与え、また、人々のソーシャルサポートが高まることでソーシャルキャピタルに影響を与え、そのことが人々の（特にスポーツ非実施層の）スポーツ・運動の実施・継続に影響を与える可能性があると考えられる。スポーツ・健康政策を推進する上で、個の行動変容から社会の変容への発展を目指し、誰もがスポーツ・運動の存在を身近に感じられる社会の実現に向けて、取り組みを行う必要がある。

本研究に使用した調査票は質問項目が多く、質問紙のページ数も多かったため、スポーツ・運動や自治体政策に協力的な回答が多い結果となった可能性があることは否めない。また、研究2の結果は、個々の項目間の関連性の有無を検討したものであり、因果関係を明らかにしたものではない。本研究で得られた知見を活用して、スポーツ・運動の実施や習慣化の促進に向けたより効果的なアプローチを行うためには、スポーツ・運動ソーシャルサポーター得点の規程要因の検証や、非実施層のスポーツ・運動実施を促すためには、どのような支援が有効かといった支援の質やその影響についても、さらなる研究の蓄積が求められる。また、「自分のスポーツ・運動の実施や継続の動機付けとして家族や仲間を誘う」「サークルなど自主組織の維持のために家族や仲間を誘う」「リーダー的立場にある人が、使命として家族や仲間を誘う」など、実際の場面では、様々な状況や理由の違いも考えられる。それらの実態を踏まえつつ、スポーツ・運動の実施や習慣化の促進に有効なプログラムや政策の構築に役立てていくことが重要である。

IV. まとめ

表 11 スポーツ・運動の種目

1. 軽い球技（キャッチボール，ドッジボール，公園でのバドミントンなど）
2. ラジオ体操
3. その他の体操（健康体操，ヨガ，エアロビクス，縄跳びなど）
4. ダンス（フォークダンス，ジャズダンス，ダンススポーツ，民踊など）
5. ウォーキング（散歩，ぶらぶら歩きを含む）
6. ハイキング，里山歩き，オリエンテーリング
7. 登山（クライミングを含む）
8. 陸上競技
9. ロードレース・マラソン
10. ランニング・ジョギング
11. 水泳
12. 水中運動（アクアエクササイズ，水中ウォーキングを含む）
13. 野球（軟式，硬式）
14. ソフトボール
15. サッカー
16. フットサル
17. テニス，ソフトテニス
18. 卓球，ラージボール卓球
19. バドミントン
20. バスケットボール
21. バレーボール，ソフトバレーボール
22. 柔道，剣道，なぎなた，空手，相撲，合気道などの武道
23. 弓道，アーチェリー
24. ゲートボール，グラウンドゴルフ，ターゲット・バードゴルフ
25. ボウリング
26. スキー，スノーボード，スノーシュー
27. 海水浴（遊泳）
28. キャンプ（オートキャンプを含む）
29. ゴルフ
30. 自転車，サイクリング
31. 釣り
32. 筋力トレーニング
33. その他の種目（具体的に)

謝辞

本研究の遂行にあたり、ご支援、ご指導を賜りました間野義之先生、武藤泰明先生、川上泰雄先生、石井香織先生、澤井和彦先生はじめ、授業でご講義を賜りました早稲田大学スポーツ科学学術院の先生方に心より御礼申し上げます。また、この1年間様々な角度からサポートや励ましをしてくださった修士課程・博士課程の皆様、同期の皆様、間野ゼミOBOGの皆様、本当にありがとうございました。そして、早稲田で学ぶきっかけとなった早稲田大学と杉並区の縁に関わる諸先輩方、多くのご迷惑をおかけした職場の皆様、精神的に支えてくれた家族に、心から感謝いたします。ありがとうございました。

参考文献

- 1) スポーツ基本計画, 文部科学省, 2012.
- 2) 体力・スポーツに関する世論調査; 週1回以上運動・スポーツを行う成人の割合は45.3%と概ね2人に1人, 週3回以上は23.5%と概ね4人に1人となっている. 世代別に見ると, 週1回以上, 週3回以上ともに20歳代, 30歳代が他の世代と比べて低くなっている. 一方, 運動・スポーツを年に1回も行わない成人の割合は, 平成12年度には全体で31.9%であったものが, 平成21年度には22.2%まで低下しているが, これを男女別に見ると概ね女性の方が高く, また年齢別に見ると, 年齢が高くなるほど高くなっている. 内閣府, 2009.
- 3) 21世紀における国民健康づくり運動, 厚生省, 2000.
- 4) 「健康日本21」最終評価, 健康日本21評価作業チーム, 2011.
- 5) 千葉 洋平; スポーツの実施状況に関する研究—スポーツと時間の関係性に着目して—, 体育・スポーツ哲学研究, pp.30-2, 85-98, 2008.
- 6) 樋上 弘之, 中込 四郎, 杉原 隆, 山口 泰雄: 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, pp.68-81, 1996.
- 7) 長ヶ原 誠; 中高齢者の身体活動参加の研究動向, 体育学研究 48, pp.245-268, 2003.
- 8) Prochaska, J. O., DiClemente, C. C.; Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change, Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol.51(3), pp.390-395, 1983.
- 9) 岡 浩一郎; 行動変容のトランスセオレティカル・モデルに基づく運動アドビレンス研究の動向, 体育学研究 45, pp.543-561, 2000.
- 10) 竹中 晃二, 上地 広昭; 身体活動・運動関連研究におけるセルフエフィカシー測定尺度. 体育学研究, 47, pp.209-229, 2002.
- 11) 飯島 沙織; 球技系トップリーグを対象としたスポーツ観戦行動の変容ステージ尺度 - 尺度の信頼性およびスポーツ観戦行動指標との関連による妥当性の検討 -. スポーツ産業学研究, Vol.22, No.2, pp.271-279, 2011.
- 12) 堀田 亮, 藤原 大樹, 谷本 英彰. 高齢者のスポーツボランティア行動の予測と心理的恩恵に関する研究—「健康的な」まちづくりを目指して—. SSF スポーツ政策研究, 第1巻1号, 2011.
- 13) 健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料, 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会 次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会, 2012.
- 14) Putnam, Robert D. 2000. Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community. Simon & Schuster. = 柴内康文訳. 2006. 『孤独なボウリング—米国コミュニティの崩壊と再生』 柏書房.
- 15) Caplan, G. Support systems and community mental health. New York, Behavioral Publications. 1974.
- 16) Cassel, J. Psychological processes and “stress”: Theoretical formulations. Int. J. Health

Serv. 4: pp471-482, 1974.

- 17) Dishman, R. K. and Sallis, J. f. ; Determinants and interventions for physical activity and exercise, In Bouchard C, Shephard R, Stephens T, Sutton J, Mcpherson B. , eds. Physical Activity, Fitness, and health, Human Kinetics, Champaign, IL , pp.214-238, 1994.
- 18) Sallis, J. F. and Owen, N. ; Physical activity and behavioral medicine, Sage, Beverly Hills, CA, 1999.
- 19) 久田 満;ソーシャルサポート研究の動向と今後の課題, 看護研究 Vol.20, pp.170-179, 1987.
- 20) 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, pp.151-158, 2003.
- 21) 菅 宏規, 庄子博人, 岡 浩一朗, 中村好男, 間野義之. スポーツソーシャルサポート尺度の開発ー信頼性および妥当性の検討ー. スポーツ産業学研究, Vol.21, №2, pp.169-177, 2011.
- 22) 吉田 正幸. スポーツ消費者行動 先行研究の検討. スポーツマネジメント研究, Vol.3, №1, pp.5-21, 2011.
- 23) Sallis, J. F., et al. ; The development of scales to measure social support for diet and exercise behaviors, Prev. Med. 16, pp.825 -836, 1987.
- 24) Oka K, Takenaka K, and Miyazaki Y, Assessing the stages of change for exercise behavior among young adults: The relationship with self -reported physical activity and exercise behavior, Jpn Health Psychol, 8, pp.17-23, 2000.
- 25) 岡 浩一朗. 運動行動の変容段階尺度の信頼性および妥当性ー中年者を対象にした検討ー. 健康支援 5. pp.15-22, 2003.
- 26) 西村 久美子, 山口 泰雄. 運動・スポーツ非実施へいたるプロセス. スポーツ社会学研究 11, pp.87-101, 2003.
- 27) 小塩 真司, 第2版研究事例で学ぶ SPSS と Amos による心理・調査データ解析.
- 28) Cohen J.; Statistical power analysis for the behavioral sciences, New York : Academic Press, 1977.
- 29) 瀬戸 修, 他. 平成8年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告№Ⅷ 中高年のスポーツ参加をめぐる多様化と組織化に関する社会学的研究ー第1報ー. 日本体育協会, 1996.
- 30) Chogahara, M. A multidimensional scale for assessing positive and negative social influences on physical activity in older adults. Jounal of Gerontology 54B: s356-s367.