

中高年者の運動への動機づけを促進および阻害する 要因に関する研究

名古屋大学 西田 保
(共同研究者) 同 渡辺 俊彦
同 佐々木 康
同 竹之内 隆志

Facilitating and Debilitating Factors Related to Exercise Motivation of the Middle-aged and Elderly

by

Tamotsu Nishida, Toshihiko Watanabe,
Kou Sasaki and Takashi Takenouchi
Nagoya University

ABSTRACT

Self-report questionnaires consisting of psychological, social, and health/physical fitness variables, were administered to 319 males and 385 females aged 40 to 69 years to identify contributing variables to exercise motivation and sport participation of the middle-aged and elderly people.

The correlation between such variables and exercise motivation or sport participation was computed. Means of the variables between typical groups classified by using the strength of exercise motivation and sport participation were compared. Multiple regression analyses were also applied to the data.

Results seemed to show that contributing variables to both exercise motivation and sport participation were value of exercise and sport friends. Exercise time

and health condition were also added to the effective variables of sport participation.

要 旨

中高年者704名（男性319名，女性385名）を対象に，運動への動機づけおよび運動実施に関連する変数を特定するために，心理的，社会的，健康・体力的な要因を包括的に検討することを目的とした。

これまでの先行研究に依拠して取り上げた変数と運動への動機づけおよび運動実施との相関関係が検討され，運動への動機づけおよび運動実施頻度によって分類したタイプ別の平均値の比較が行われた。また，運動への動機づけおよび運動実施頻度をそれぞれ従属変数とした重回帰分析が実施された。

得られた結果を総括的に解釈すると，運動への動機づけおよび運動実施に強く影響している変数は，運動の価値観と運動仲間であると考えられた。そして，運動実施に関しては，それらの変数の他に，運動時間や健康状態などが関係していることが示唆された。

緒 言

運動やスポーツが中高年者のクオリティ・オブ・ライフ（QOL）に及ぼす影響に関する研究によると，定期的な運動を継続することによって身体的および精神的機能が向上し，日常生活の満足感や有能感などが高くなっていくことが報告されている^{6, 8, 12, 15}。そして，QOLを高めるために必要な運動プログラムが，主として運動処方に関する研究などで種々検討されている。しかしながら，たとえ科学的に有効な運動プログラムが提示されても，参加者が運動するのを拒否したり途中で運動を中止してしまうようでは効果は

期待できない。人々を運動やスポーツへいかに参加させるのか，どのようにして運動を継続させ習慣化させていくのかという動機づけの問題は極めて重要であると考えられる。

スポーツ参加および運動実施を規定する要因には，様々な変数が影響していることが指摘されている^{5, 7, 14}。それらは，心理的，社会的，身体的な要因として分類することが可能である。多くの研究は，ある特定の要因に限定した変数を手がかりにスポーツ参加や運動実施への影響力を分析しているが，これらの要因を包括的に捉えてそれぞれの規定力を検討していくことが重要である。また，運動への動機づけについても，これまでは主として心理学の立場で研究されてきたが，社会学あるいは体力科学的な立場も含めて総合的に捉えることが意義あることと思われる。

以上のことを踏まえた上で，本研究では，中高年者を対象にして，運動への動機づけおよび運動実施がどのような変数と関連しているのか，どのような変数がより強く影響しているのか，それらの関係は年代や性によって異なるのかについて，心理的，社会的，健康・体力的な要因を包括的に検討することを目的とした。

1. 方 法

1. 1 調査対象者および調査方法

名古屋市およびその近郊地域に在住する年齢40歳から69歳までの中高年者男女計704名を対象とした。その内訳は表1に示す通りである。対象者の多くは，各地域の社会教育講座（高齢者教室など）の参加者，各種スポーツ同好会の所属者ならびに大学生の両親であった。

調査は、以下に記述する質問紙調査票を対象者に配布し後日回収する方法で実施した。また、大学生の両親に対しては、大学での授業時に調査内容を当該学生に説明し、自宅に持ち帰って回答を求め後日回収した。

1. 2 調査期間

1999年6月から7月にかけて実施した。

1. 3 調査内容

本研究の心理的、社会的、健康・体力的要因を構成するそれぞれの変数は、社会的学習理論¹⁾、スポーツ行動の予測モデル¹³⁾、期待・感情モデル^{10, 11)}、動機づけや運動実施を規定する要因に関する先行研究^{2, 3, 4, 9)}を参考にして設定した。

表1 調査対象者数

	40歳代	50歳代	60歳代	計
男性	91	150	78	319
女性	171	134	80	385
計	262	284	158	704

(1) 基本的属性

年齢、性、就労状況、生活形態、スポーツクラブ入部状況、運動実施頻度について質問した(具体的な選択肢は、表2および表3参照)。

(2) 運動への動機づけ

運動興味(運動やスポーツをするのが好きである)、活動欲求(運動やスポーツをしてからだを動かしたい)、運動参加意欲(運動やスポーツに参加したい)、運動継続意欲(これから運動やスポーツを続けていきたい)の4項目で運動への動機づけを測定した。

各項目への応答および得点は、「全くそう思わない」が1点、「少しそう思う」が2点、「かなりそう思う」が3点、「非常にそう思う」が4点であった。

(3) 心理的要因

① 期待

今後あなたが運動やスポーツを続けていくと

表2 調査対象者の就労状況と生活形態

	40歳代		50歳代		60歳代	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
専業	91 (100.0)	42 (24.6)	147 (98.0)	21 (15.7)	30 (38.5)	9 (11.3)
パート	0 (0.0)	67 (39.2)	2 (1.3)	35 (26.1)	7 (9.0)	6 (7.5)
無職	0 (0.0)	62 (36.2)	1 (0.7)	78 (58.2)	41 (52.5)	65 (81.2)
一人暮らし	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (1.3)	2 (1.5)	2 (2.6)	7 (8.7)
夫婦2人	2 (2.2)	6 (3.5)	19 (12.7)	33 (24.6)	38 (48.7)	34 (42.5)
家族と同居	87 (95.6)	164 (95.9)	129 (86.0)	98 (73.1)	37 (47.4)	39 (48.8)
その他	2 (2.2)	1 (0.6)	0 (0.0)	1 (0.8)	1 (1.3)	0 (0.0)

()内は%

表3 調査対象者のスポーツクラブ入部状況と運動実施頻度

	40歳代		50歳代		60歳代	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
入っていない	66 (72.5)	83 (48.5)	90 (60.0)	30 (22.4)	35 (44.9)	17 (21.3)
途中でやめた	2 (2.2)	15 (8.8)	7 (4.7)	4 (3.0)	3 (3.8)	5 (6.2)
入っている	23 (25.3)	73 (42.7)	53 (35.3)	100 (74.6)	40 (51.3)	58 (72.5)
全く行っていない	19 (20.8)	50 (29.2)	32 (21.3)	12 (9.0)	8 (10.2)	8 (10.0)
年1~10回	16 (17.6)	8 (4.7)	12 (8.0)	4 (3.0)	4 (5.1)	1 (1.3)
月1回	7 (7.7)	3 (1.8)	10 (6.7)	0 (0.0)	1 (1.3)	1 (1.3)
月2~3回	9 (9.9)	11 (6.5)	14 (9.3)	4 (3.0)	11 (14.1)	8 (10.0)
週1回	9 (9.9)	25 (14.6)	26 (17.3)	18 (13.4)	12 (15.4)	10 (12.5)
週2~3回	17 (18.6)	47 (27.5)	34 (22.7)	56 (41.8)	17 (21.8)	28 (35.0)
週4~5回	8 (8.9)	17 (9.9)	15 (10.0)	34 (25.3)	17 (21.8)	20 (25.0)
週6回以上	6 (6.6)	10 (5.8)	7 (4.7)	6 (4.5)	8 (10.3)	4 (5.0)

()内は%

(仮定すると)どのような結果が期待できるのかについて、身体的(もっと健康になれる)、技術的(もっと上手に運動できるようになれる)、心理的(運動やスポーツがもっと楽しくなる)、社会的(もっと多くの友人や仲間ができる)な側面から各3項目の計12項目を設定した。

② 感情

運動やスポーツをすることによって生じる快適な感情について、「楽しくなる」「さわやかな気分になる」「浮き浮きする」などの7項目を設定した。

③ 有能感

健康や運動に対して抱いている有能さについて、「健康を保持していく自信がある」「運動やスポーツを今後も続けていくことができる」「運動やスポーツは得意である」などの7項目で測定した。

④ 運動経験

これまでの運動経験の豊富さについて、過去の運動頻度(今までいろいろな運動やスポーツをしてきたと思う)、活躍ぶり(運動会や体育祭で活躍したことがある)、感情(運動するのが楽しかった)から計8項目を設定した。

⑤ 運動の価値観

運動やスポーツを実施することの価値について6項目を設定した。「私の生活に欠かせないものである」「私の生活にうおいを与えてくれるものである」「からだにも心にもよいものである」「私の人生を豊かにするものである」などである。

これらの心理的要因に関する質問項目への応答と得点化は、運動への動機づけと同様の4段階であった。

(4) 社会的要因

① 運動時間(運動やスポーツをする時間を十分に取ることができる)、② 経費(運動やスポーツをするための用具購入費、プレー代、施設利

用料、交通費などは十分にある)、③ 運動仲間(運動やスポーツを一緒にする友達がいる)、④ 運動の推奨(私の家族や友人は運動やスポーツを熱心に勧めてくれる)、⑤ 運動の機会(私の住んでいる近くに誰でも参加できる運動やスポーツの行事、イベント、大会などがある)、⑥ 運動施設(運動やスポーツに利用できる公園、グラウンド、体育館などが家の近くにある)を選択し、それぞれに対して2項目の計12項目を設定した。

各項目への応答は、「ほとんどあてはまらない」「あまりあてはまらない」「ややあてはまる」「よくあてはまる」の4段階であり、順に1点から4点の得点を与えた。

(5) 健康・体力的要因

健康や体力に関する質問項目としては、健康状態(最近の体調はとてもよいなど4項目)、健康への意識(自分の健康についてよく考えたり興味や関心があるなど3項目)、体力(同年齢の人と比べて持久力や筋力があるなど3項目)の計10項目を設定した。

各項目への応答と得点化は、社会的要因と同様の4段階であった。

2. 結果

2.1 調査対象者の特性

表2には、調査対象者の就労状況と生活形態が年代および男女別に示されている。就労状況では、女性の方が無職やパートの比率が多く男女とも加齢につれて専業やパートの比率が減少すること、生活形態では、加齢につれて家族と同居から夫婦2人暮らしの比率が高まることなど、中高年者の一般的な傾向が認められている。

また、調査対象者のスポーツクラブ入部状況と運動実施頻度が表3に示されている。50歳代および60歳代の女性にスポーツクラブに入部している人が比較的多く見られており、それが運動実施頻度の高さにも影響している点は、調査対

象者のサンプリングに多少の偏りがあったものと推察される。しかしながら、全体的に見ると、スポーツクラブに入部している人から入っていない人まで、運動実施頻度の高い人から低い人まで幅広く抽出されており、運動への動機づけおよび運動実施に関連する変数を検討するには十分な対象者集団であると考えられる。

2. 2 運動への動機づけと各変数との関連性

本研究で取り上げた変数が運動への動機づけとどのような関係にあるのかを調べるために、両者の相関関係を検討した。表4には、それらの相関係数が年代および男女別に示されている。

まず、心理的要因についてであるが、両者に有意な正の相関関係を示す変数が数多く認められた。特に、運動の価値観、有能感、感情などとの間には高い相関係数が得られた。また、40歳代の女性においては期待との間に有意な相関は認められなかったものの、これらの傾向は、年代や性によって顕著に異ならなかった。以上のことから、運動に対する価値観や有能感が高い人、運動後の快適な感情や運動をすることによって得られる期待の高い人、過去の運動経験が豊富な人ほど、運動への動機づけが高いことが示された。

社会的要因の変数においても、心理的変数と同様に有意な正の相関係数が数多く認められ、特に運動仲間や運動の推奨との間には比較的高い相関係数が得られた。しかしながら、運動時間や経費、運動の機会や運動施設との間には低い正の相関係数しか認められなかった。これらの傾向は、年代や性によって顕著に異なることはなかった。すなわち、運動やスポーツを一緒にできる友達の多い人、家族や友人が運動やスポーツを熱心に勧めてくれる人がいる人ほど、運動への動機づけが高いと言える。運動に必要な経費や運動施設などは運動への動機づけに強く

影響していないようである。

健康・体力的要因の変数については、中程度あるいは低い正の相関が認められた。また、年代や性による相関係数の顕著な差異は認められなかった。体力の高い人や健康状態の良好な人、健康への意識の高い人ほど、運動への動機づけが高いという傾向が示唆されたと言える。

以上のことから、本研究で取り上げた変数は、年代や性に関わらず運動への動機づけと正の相関関係にあったと言える。

2. 3 運動実施頻度と各変数との関連性

本研究の各変数が運動実施頻度とどのような関係にあるのかを検討した。表5には、両者の相関係数が年代および男女別に示されている。

心理的要因に関しては、運動の価値観、有能感、感情などに有意な正の相関が認められた。しかしながら、期待および運動経験との間には有意な低い相関が部分的に認められるだけであった。これらの傾向は、年代や性によって著しく異ならなかった。運動やスポーツに価値を見出している人、健康や運動に有能さを感じている人、運動したときの快適な感情の高い人ほど、運動を実施する頻度が高いと考えられる。

社会的な要因としては、運動仲間、運動時間、運動の推奨などの変数と有意な正の相関を示したが、経費、運動の機会、運動施設には低い正の相関しか見られなかった。運動やスポーツを一緒にできる友達の多い人、運動する時間的余裕のある人、家族や友人が運動を勧めてくれる人などは、運動やスポーツを実施する頻度が高くなると考えられる。また、これらの結果は、男女にはほぼ共通していたが、加齢につれて両者の相関関係がやや低くなる傾向が見られた。

健康・体力的な変数としては、低い有意な正の相関係数が年代および男女に共通して認められた。健康状態が良好な人、体力のある人、自分の健康に対する意識の高い人ほど、運動の

表4 運動への動機づけと各変数との相関係数

対象 変数	40歳代	50歳代	60歳代	男性	女性	40歳代 男性	40歳代 女性	50歳代 男性	50歳代 女性	60歳代 男性	60歳代 女性
★心理的要因											
期待	.237 **	.388 **	.453 **	.473 **	.200 **	.438 **	.093	.456 **	.267 **	.544 **	.381 **
感情	.502 **	.543 **	.574 **	.607 **	.479 **	.602 **	.447 **	.585 **	.463 **	.623 **	.536 **
有能感	.633 **	.636 **	.582 **	.649 **	.650 **	.578 **	.691 **	.697 **	.591 **	.624 **	.594 **
運動経験	.314 **	.465 **	.372 **	.478 **	.377 **	.293 **	.340 **	.573 **	.429 **	.505 **	.369 **
運動の価値観	.706 **	.612 **	.655 **	.686 **	.656 **	.741 **	.683 **	.658 **	.528 **	.638 **	.667 **
★社会的要因											
運動時間	.243 **	.313 **	.086	.246 **	.286 **	.242 *	.256 **	.339 **	.208 *	-.020	.198
経費	.153 **	.134 *	.090	.114 *	.203 **	.029	.227 **	.183 *	.055	.021	.151
運動仲間	.548 **	.500 **	.529 **	.467 **	.588 **	.484 **	.594 **	.430 **	.556 **	.499 **	.542 **
運動の推奨	.460 **	.327 **	.415 **	.354 **	.453 **	.396 **	.504 **	.298 **	.346 **	.362 **	.463 **
運動の機会	.223 **	.216 **	.232 **	.198 **	.236 **	.247 *	.217 **	.220 **	.130	.044	.407 **
運動施設	.191 **	.199 **	.182 *	.258 **	.147 **	.182	.201 **	.319 **	-.009	.145	.235 *
★健康・体力的要因											
健康状態	.205 **	.340 **	.348 **	.312 **	.306 **	.262 *	.180 *	.336 **	.350 **	.332 **	.385 **
健康への意識	.273 **	.240 **	.240 **	.320 **	.200 **	.381 **	.214 **	.291 **	.108	.247 *	.198
体力	.371 **	.393 **	.478 **	.427 **	.425 **	.331 **	.401 **	.425 **	.370 **	.532 **	.438 **

** P<.01 * P<.05

表5 運動実施頻度と各変数との相関係数

対象 変数	40歳代		50歳代		60歳代		男性		女性		40歳代		40歳代		50歳代		50歳代		60歳代		60歳代	
	40歳代	50歳代	60歳代	男性	女性	40歳代	40歳代	50歳代	50歳代	60歳代	60歳代	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	
★心理的要因																						
期待	.032	.148 **	.180 *	.160 **	.041	.126	-.033	.098	.152	.256 *	.106											
感情	.338 **	.324 **	.262 **	.325 **	.318 **	.338 **	.332 **	.293 **	.292 **	.294 **	.232 *											
有能感	.429 **	.422 **	.337 **	.455 **	.447 **	.461 **	.439 **	.485 **	.420 **	.301 **	.404 **											
運動経験	.109	.100	.099	.180 **	.134 **	.090	.139	.188 *	.138	.184	.064											
運動の価値観	.552 **	.528 **	.421 **	.516 **	.548 **	.553 **	.551 **	.509 **	.487 **	.400 **	.439 **											
★社会的要因																						
運動時間	.455 **	.507 **	.338 **	.460 **	.473 **	.386 **	.483 **	.495 **	.384 **	.310 **	.369 **											
経費	.171 *	.104	.066	.113 *	.185 **	.150	.183 *	.112	.054	-.010	.145											
運動仲間	.473 **	.450 **	.346 **	.372 **	.498 **	.409 **	.500 **	.405 **	.441 **	.234 *	.466 **											
運動の推奨	.363 **	.272 **	.150	.272 **	.316 **	.342 **	.368 **	.294 **	.229 **	.071	.223 *											
運動の機会	.226 **	.238 **	.042	.157 **	.202 **	.247 *	.208 **	.120	.218 *	-.015	.094											
運動施設	.254 **	.224 **	.058	.202 **	.208 **	.316 **	.218 **	.192 *	.208 *	-.022	.141											
★健康・体力的要因																						
健康状態	.265 **	.299 **	.324 **	.318 **	.310 **	.342 **	.245 **	.298 **	.332 **	.327 **	.333 **											
健康への意識	.292 **	.242 **	.214 **	.350 **	.174 **	.395 **	.231 **	.288 **	.039	.301 **	.089											
体力	.291 **	.327 **	.274 **	.337 **	.329 **	.325 **	.284 **	.372 **	.321 **	.231 *	.320 **											

** P<.01 * P<.05

実施頻度が高い傾向にあることが示唆された。

2.4 各変数のタイプ間の比較

ここでは、運動への動機づけおよび運動実施頻度の2つの変数を指標として、以下に示す3つのタイプを設定した。そして、これらのタイプを相互に比較することによって、運動への動機づけや運動実施頻度に重要な影響を与えている変数を明らかにすることにした。

★高意欲高実施群:運動への動機づけが高く、実施頻度も高い人(動機づけ得点が満点の16点で実施頻度が週6回以上の人)男性10名、女性9名の計19名。

★高意欲非実施群:運動への動機づけは高いが、実施頻度の低い人(動機づけ得点が15~16点で運動を全く行っていない人)男性3名、女性4名の計7名。

★低意欲非実施群:運動への動機づけが低く、実施頻度も低い人(動機づけ得点が最低の4点で運動を全く行っていない人)男性12名、女性4名の計16名。

(1) 高意欲高実施群と低意欲非実施群

両群の各変数の平均値を示したのが図1である。予想されるように、高意欲高実施群の方が全ての変数において高い値を示した。各変数に

おいてt検定を適用したところ、経費と健康状態を除く全ての変数が有意であった(図1参照)。特に、運動の価値観、運動仲間、感情、運動時間などには顕著な差が認められた。つまり、高意欲高実施群の方が低意欲非実施群よりも、心理的、社会的、健康・体力的な面を肯定的に認知していると言える。

(2) 高意欲高実施群と高意欲非実施群

各変数の平均値を比較したのが図2である。両群とも運動への動機づけは高いので、両群の差は、運動実施頻度が高いか低いかの差である。図2によると、心理的な変数に関しては、有能感を除いて両者間に有意差が見られなかった。また、健康・体力的要因に関しても、両者間に有意な差は認められなかった。しかしながら、社会的要因の全ての変数においては、高意欲非実施群の方が低い値を示し、運動時間および運動仲間においては有意差が認められた。これらの結果は、運動実施頻度には社会的な変数と有能感が重要であることを示している。つまり、運動への動機づけは高いが運動を行っていない人(高意欲非実施群)は、運動やスポーツを一緒に行える仲間や運動する時間的余裕が確保できるなどの社会的条件が整い、健康や運動に対する

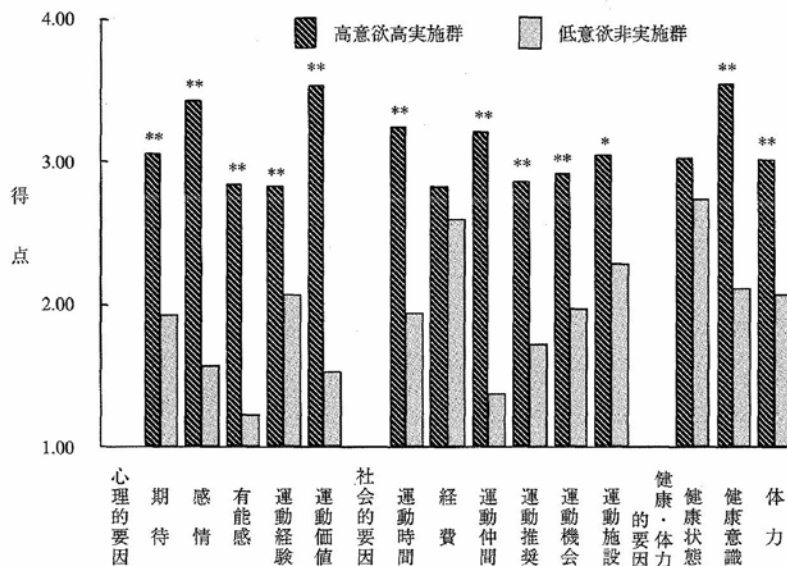


図1 タイプ別に見た各変数の平均得点の比較

** p<.01 * p<.05

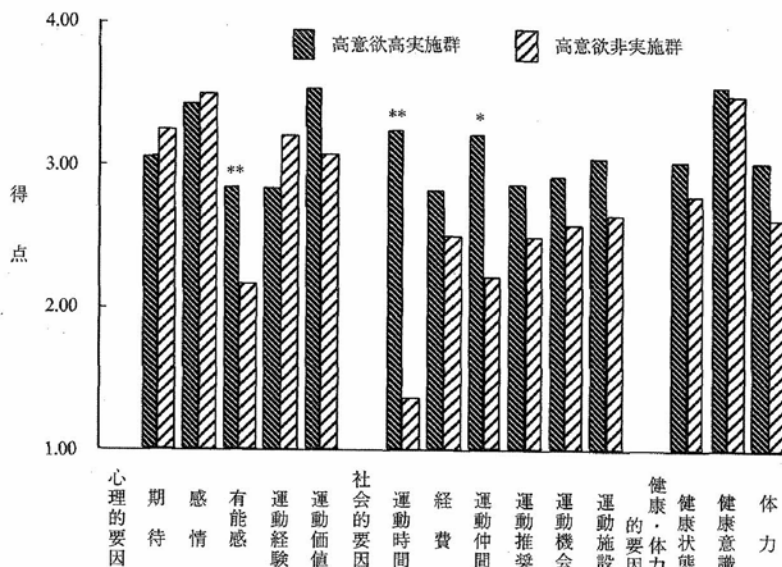


図2 タイプ別に見た各変数の平均得点の比較

** p<.01 * p<.05

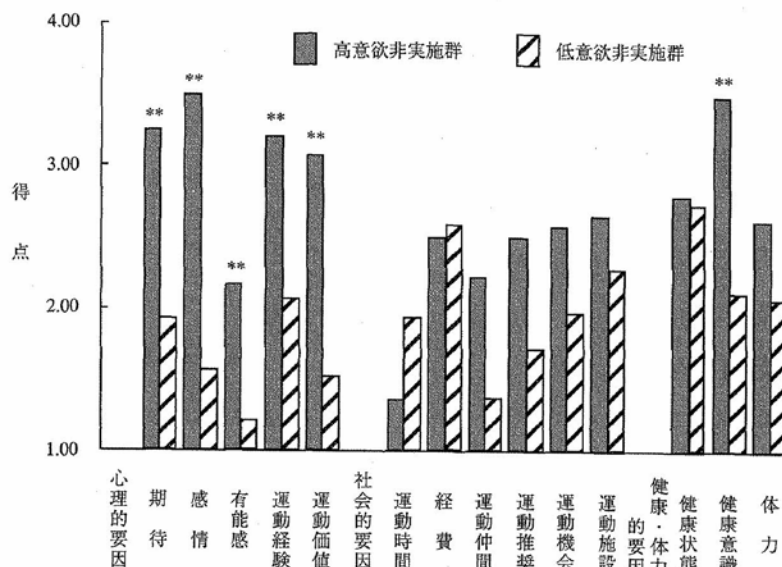


図3 タイプ別に見た各変数の平均得点の比較

** p<.01

有能さも高まれば、運動やスポーツに積極的に参加していくことが予想される。

(3) 高意欲非実施群と低意欲非実施群

最後は、高意欲非実施群と低意欲非実施群との比較である。両群とも運動を実施していない人達であるが、運動への動機づけの強さが異なる集団である。各変数の平均値を示した図3によると、多くの変数において高意欲非実施群の方が高い値を示し、期待、感情、有能感、運動経験、運動の価値観、健康意識においては、両群間に

有意差が認められた。両群の運動への動機づけの差が心理的な変数に現れているように思われる。

2.5 運動への動機づけを規定する要因

ここでは、運動への動機づけが本研究で取り上げた変数によってどのように規定されているのかを検討した。具体的には、運動への動機づけを従属変数、各変数を独立変数とした重回帰分析を適用することになるが、独立変数間の相関の方が従属変数との相関よりも高いことが予想さ

れたり多重共線性が仮定される。

そこで、各変数（独立変数）に対して主因子解による因子分析（バリマックス回転）を行った。その結果、心理的要因は、「期待および感情」「有能感と運動経験」「運動の価値観」の3因子、社会的要因は、「運動時間と経費」「運動仲間と運動の推奨」「運動の機会と運動施設」の3因子、健康・体力に関する変数は、「健康状態と体力」「健康への意識」の2因子が抽出された。以上の結果から、以下の分析においては、これらの因子を独立変数とした重回帰分析を対象ごとに適用することにした。

表6は、運動への動機づけを従属変数とした重回帰分析を、年代および性別に適用した結果である。これによると、各対象に共通して、運動の価値観が高い標準偏回帰係数を示し、運動仲間と運動の推奨、有能感と運動経験も有意な標準偏回帰係数を示した。また、40歳代と女性においては、健康状態と体力に有意な標準偏回帰係数が示されたがいずれも低い値であった。これらの結果から、運動への動機づけは、年代や性に関わらず運動に対する価値観によって強く規定され、運動仲間や運動を推奨してくれる人達、運動の有能さの認知や運動経験などによっても影響を受けていることが明らかとなった。

2. 6 運動実施頻度を規定する要因

運動実施頻度を従属変数とした重回帰分析を、2.5と同様の方法で年代および性別に行った（表7参照）。その結果、運動の価値観がいずれの対象においても最も高い標準偏回帰係数を示した。また、運動時間と経費、健康状態と体力の変数も、各対象に共通して有意な標準偏回帰係数を示した。そして、40歳代と男性においては、運動仲間と運動の推奨、健康への意識が、50歳代と女性においては運動仲間と運動の推奨が有意な標準偏回帰係数として追加されていた。以上の結果から、運動の実施頻度を高めるため

表6 運動への動機づけを従属変数とする重回帰分析

対象 重相関係数	40歳代	50歳代	60歳代	男性	女性
★心理的要因					
期待および感情					
有能感と運動経験	.129*	.304**		.227**	.211**
運動の価値観	.497**	.288**	.390**	.408**	.382**
★社会的要因					
運動時間と経費					
運動仲間と推奨	.234**	.153**	.232**	.117*	.262**
運動の機会と施設					
★健康・体力的要因					
健康状態と体力	.109*				.101*
健康への意識					

数値は標準偏回帰係数, ** P<.01 * P<.05

表7 運動実施頻度を従属変数とする重回帰分析

対象 重相関係数	40歳代	50歳代	60歳代	男性	女性
★心理的要因					
期待および感情					
有能感と運動経験					
運動の価値観	.391**	.407**	.255*	.387**	.392**
★社会的要因					
運動時間と経費	.205**	.194**	.160*	.202**	.194**
運動仲間と推奨	.160*	.155**		.126*	.158**
運動の機会と施設					
★健康・体力的要因					
健康状態と体力	.171**	.151**	.203*	.171**	.149**
健康への意識	.126**			.144**	

数値は標準偏回帰係数, ** P<.01 * P<.05

には、運動やスポーツに対する価値観を高めることが年代や性に関わらず最も重要なことであり、さらには運動時間や経費を確保すること、体力があり健康な状態であること、一緒に運動する仲間を持つことなども重要であると考えられる。

3. 全体的考察

本研究の主な目的は、中高年者の運動への動機づけや運動実施に強く寄与する変数を、心理的、社会的、健康・体力的な観点から包括的に検討することであった。

運動への動機づけおよび運動実施頻度と各変数との間に、有意な正の相関関係が数多く認められた。これは、本研究における各変数の取り上げ方が妥当であったことを示していると解釈できる。また、これらの変数は、年代および性を問

わず運動への動機づけと関連していることが明らかになったと言える。その中でも特に運動への動機づけと高い正の相関を示したのは、心理的要因としての運動の価値観、有能感、感情、社会的要因としての運動仲間、運動の推奨であった。

運動実施頻度と各変数との関連では、運動への動機づけとほぼ同様の相関関係が示された。これは、認知レベルの動機づけと行動としての運動実施が、かなり一致していることを示している。しかし、社会的要因の運動時間が運動への動機づけとの相関よりもやや高い相関係数を示したこと、期待、運動経験、経費の相関が運動への動機づけとの相関よりも低かったことなどが特徴的であった。つまり、運動を実施しようとする場合には、運動に対する価値観や有能感、一緒に運動できる運動仲間などの他に、運動する時間的な余裕が必要になってくること、運動やスポーツによってもたらされる期待や運動経験の豊富さ、経費などは運動実施に強く影響していないことが推察される。運動実施に運動時間が重要であることは、従来の研究においても指摘されていることである¹⁵⁾。

運動への動機づけと運動実施頻度によって分類したタイプ別の比較からは、動機づけが低く運動も実施していない人は、心理的、社会的、健康・体力的な要因の全ての変数を高める必要があることが指摘された。また、動機づけは高いが運動を行っていない人は、運動やスポーツを一緒に行える仲間や運動時間を確保するなどの社会的条件を整備することが重要であることが示唆された。

重回帰分析の結果からは、運動への動機づけには、運動の価値観、運動仲間と運動の推奨、有能感と運動経験が強く影響していたこと、運動実施頻度には、運動の価値観、運動時間と経費、健康状態と体力が寄与していたことが明らかとな

った。

さて、本研究で得られた結果を総括的に解釈すると、年代や性に関わらず運動への動機づけおよび運動実施に強く影響している変数は、心理的要因としての運動の価値観および社会的要因としての運動仲間であると考えられる。そして、運動の実施に関しては、それらの変数の他に、運動時間や健康状態などの社会的、健康・体力的要因が関係してくるように思われる。いずれにしても、本研究においては、運動やスポーツを実施することの価値観を高めること、運動やスポーツを一緒に行える友達や仲間を見つけることが、中高年者の運動への動機づけと運動実施頻度を高めるのに重要であることが明らかになったと言える。

文 献

- 1) Bandura, A.; Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change, *Psychological Review*, 84, 191-215 (1977)
- 2) Dziewaltowski, D. A., Noble, J. M. and Shaw, J. M.; Physical activity participation: social cognitive theory versus the theories of reasoned action and planned behavior, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 388-405 (1990)
- 3) 加賀秀夫他；中高年のスポーツ参加に関する社会的・心理学的研究—第1報—, 平成3年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告, (1992)
- 4) 加賀秀夫他；中高年のスポーツ参加に関する社会的・心理学的研究—第2報—, 平成4年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告, (1993)
- 5) 濱島隆幸, 杉原 隆, 加賀秀夫, 石井源信, 深見和男；中高年齢者のスポーツ参加に影響を及ぼす心理学的要因, *スポーツ心理学研究*, 22 (1), 14-23 (1995)
- 6) Heinzelman, F. and Bagley, R. W.; Response to physical activity programs and their effects on health behavior, *Public Health Report*, 85,905-911 (1970)

- 7) 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 (2), 68-71 (1996)
- 8) Hogan, P. I. and Santomier, J. P.; Effect of mastering swimming skills on older adults' self-efficacy, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 55 (3), 294-296 (1984)
- 9) 西田 保; 体育における学習意欲検査 (AMPET) の標準化に関する研究—達成動機づけ論的アプローチ—, *体育学研究*, 34 (2), 45-62 (1989)
- 10) Nishida, T.; Arousal of achievement motivation for learning in physical education class: a study based on the Expectancy-Affect model, *総合保健体育科学*, 21 (1), 1-9 (1998)
- 11) 西田 保, 澤 淳一; 体育における学習意欲を規定する要因の分析, *教育心理学研究*, 41 (2), 125-134 (1993)
- 12) Sonstroem, R. J. and Mogan, W. P.; Exercise and self-esteem: rationale and model, *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21 (3), 329-337 (1989)
- 13) 徳永幹雄, 金崎良三, 多々納秀雄, 橋本公雄; スポーツ行動の予測と診断, 不昧堂出版, (1985)
- 14) 谷口幸一, 古谷 学; 高年者の日々の運動実施に影響する心理・社会的要因の検討, *体育学研究*, 38 (2), 99-111 (1996)
- 15) 山口泰雄; 中高年の運動実施—現状と課題—, *体育科学*, 47 (9), 674-680 (1997)
- 16) 山口幸生; 中高年の運動とクオリティ・オブ・ライフ (QOL), *体育科学*, 47 (9), 693-698 (1997)