

# 本学学生における日常身体活動習慣、運動・スポーツ参加の 阻害要因、および運動への意図について

涌井佐和子 白澤貴子 木下茂昭

Daily Physical Activity, Perceived Barriers to Exercise/Sports Participation  
and Intention to Exercise in Komazawa Women's Junior College Students

Sawako WAKUI; Takako SHIRASAWA; Shigeaki KINOSHITA

## 1. 緒言

定期的な運動の継続は、心肺機能の向上や生活習慣病の予防など身体に良い影響を与えるだけでなく、ストレス解消や気晴らしなど心理面に及ぼす効果も大きいことが知られている。駒沢女子短期大学1学生の運動系のクラブ・サークル加入状況を入学直後に調査した結果<sup>9)</sup>によると、入学当初の運動系のクラブやサークルへの参加者は1.7%に過ぎず、加入者は非常に少ないことが明らかとなっている。しかし、加入率が少ない原因は、入学直後のライフスタイルが不安定な時期に調査が実施されたことも関係していると考えられる。

そこで、本研究では、ライフスタイルが比較的安定していると思われる1年終了時に調査を実施することにより、本学学生の日常身体活動習慣(日々の身体活動習慣性)、運動・スポーツ参加を阻害している要因、実際の運動・スポーツ習慣、および運動やスポーツ活動に対する意識を明らかにし、今後の短期大学における体育・運動指導の基礎資料とすることを目的とした。

## 2. 先行研究の理論的検討

運動習慣に関する調査研究は、いくつかの理論的枠組みに基づいて実施されている。本節では、その中の1)運動行動の理論、2)運動参加の障害要因や促進要因、3)運動への意図、4)段階理論、について述べることとする。

### 2. 1. 運動行動の理論

運動への参加やその継続を「運動行動」ととらえた運動行動を規定するさまざまな行動心理学的理論

モデル(例えば、Health Belief Model; Exercise Behavior Model; Theory of Reasoned Action; Theory of Planned behaviorなどがある)が提唱されている。それらのモデルをまとめると、「運動行動」を規定する要因は大きく分けて3つあると考えられる。それは、身体状況や性別、年齢などの「個人的要因」、施設、天気などの「環境要因」、個人の価値観や意識などの「認知要因」である。これらの3要因はお互いに影響し合うと同時に「運動行動」とも相互作用の関係にある。例えば、近くに適切な運動施設ができたので運動を始めた(環境→行動)、体重が増えて運動の必要性を感じたので運動を始めた(認知→行動)、などである。逆に、スポーツクラブに加入したら体を動かすことが好きになった(行動→認知)、運動を始めたら友人が増えた(行動→環境)などのように運動行動それ自体によって身体、認知、環境に変化を与える。

運動指導を行う側から見ると、運動プログラムや運動施設を提供することは指導相手の「環境要因」を統制していることになる。また、助言する、専門知識を与える、誉める一などは、認知変容を促していることにもなる。特に、近年では、認知要因が運動習慣の獲得と維持に最も重要であると認識されつつある。

### 2. 2. 運動参加に対する障害・利益

海外の女子大学生を調査したNoland & Feldman<sup>8)</sup>は、「運動を行うことにより、良いことがあると感じている人ほど運動を行い、運動を行うための障害が多いと感じている人ほど運動はしない」という運動行動モデルを提案した。このモデルでは、行

動の利益の例として、「健康状態が改善する」、「シェイプアップに効果がある」、「友人と交流ができる」、「病気の予防になる」、「気持ちが良い」、などの項目があげられている。一方、運動の障害要因には、「お金がかかる」、「時間がない」、「体の痛みがある」、「運動する友人がいない」、「天気が悪い」などの要因がある。

### 2. 3. 行動への意図

意図は運動行動の重要な決定要因であることが知られている<sup>1)</sup>。「運動への意図」とは、「今後運動やスポーツをしようと考えているかどうか」という個人の信念のことである。この概念は以下に述べる Transtheoretical Modelの中に統合されている。現在の行動のレベルと意図のレベルを知ることにより、その後の運動習慣を予測することができるとされる。

### 2. 4. 変容の段階

運動やスポーツを定期的実践していない人の中には、体を動かすことが嫌いでやりたくないと考えている人だけでなく、運動しようとは思っているがまだ実践していない人、運動していたが続かなかった人などが存在する。また、運動を行っていても、それを何年も長く続けている人や三日坊主でやめてしまいそうな人もいる。運動していない人が運動をする気になり、運動を始め、継続できるようになるまでの心や行動のパターンを段階別し、その流れをモデル化した理論を Transtheoretical Model という。Transtheoretical Model に依拠しながら運動習慣を調査した研究も数多く報告されてきているが<sup>2)3) 4)5) 6)7)</sup>、その結果、その人がどの段階に属しているのかを把握し、個人の行動や気持ちの状態に応じた指導を行うことによって、行動変容を容易に促すことができると考えられている。運動の Transtheoretical Model では、その段階が5つ（無関心期、関心期、準備期、行動期、維持期）ある。その中で、現在運動していない非運動実践者は以下の3つの段階に分類されている。すなわち、運動をしようとは思っていない「無関心期」、運動しようという気持ちを持っている「関心期」、すぐに運動したいがまだ始めている「準備期」である。また、現在運動を実践している人であっても、まだ始めたばかりの人は「行動期」、6ヶ月以上継続している人は「維持期」

と、2つに区別されている。

## 2. 5. 先行研究のまとめ

現段階で運動をしていない場合でも、運動の障害となっている原因や運動に取り組もうという姿勢はさまざまあり、現在の運動やスポーツ行動それ自体だけでなく、運動やスポーツに対する価値観や考え方、運動参加の障害要因などを評価することも大切であると考えられる。そして、その評価を行うことにより、運動習慣のない集団に対しても、効果的な運動・健康教育や運動指導が実施できるであろうと思われる。

## 3. 対象と方法

### 3. 1. 対象

対象は、平成8年度の保健体育理論の講義を受講した駒沢女子短期大学学生448名(平均年齢18.9±0.63歳)であった。この対象は、前回の報告<sup>9)</sup>の対象者とほぼ同じである。

### 3. 2. 調査時期

調査時期は1996年12月の体育講義の授業時間を利用した。

### 3. 3. 調査方法

各クラスの授業担当者に調査用紙の配布回収を依頼する集団法により実施した。

### 3. 4. 調査項目

調査項目の概要は以下の通りである。

#### 1) 現在の運動系クラブ・サークル参加状況

「現在運動系のクラブやサークルに加入していますか」という質問形式で、回答方式は、1「はい」、2「いいえ」の二者択一方式とした。

#### 2) 運動系のクラブやサークルへの不参加理由

現在の運動系クラブ・サークル参加状況の回答で、2「いいえ」を選択した場合に、その理由を自由記述方式により回答するよう指示した。

#### 3) 日常の身体活動習慣

##### ① 日常の歩行状況

通学やアルバイトを含めた歩行の1週間あたりの頻度および時間。

##### ② 自転車の利用状況

日常生活の中での自転車の利用頻度および時間。

##### ③ 日常の運動・スポーツ習慣

定期的実施している運動・スポーツ種目と実施

頻度および時間。

#### 4) 運動への意図

運動への意図は、「今後半年以内に運動しようとしていますか」という質問形式とし、回答は1=全く行うつもりはない～7=必ず行うつもりであるの7段階評定尺度とした。

#### 5) 今後行おうと考えている運動種目

自由記述による回答方式とした。

### 3. 5. 分析方法

自由記述方式の回答については、筆者らで回答を全て書き出して整理し、回答の分類を行った。分析はSPSSを用いて、単純集計、多重回答集計、およびクロス集計を施行した。

## 4. 結果と考察

### 4. 1. 日常のウォーキング活動および自転車利用状況について

日常生活における1週間あたりの歩行頻度は5.2±2.1日で、時間は1日あたり34.2±38.3分であった。それぞれの回答を分類してクロス集計を施行した結果は図1に示す通りである。最も多かったのは週5回以上の頻度でその時間は1日20分～40分と回答した学生であった。歩行は基本的な移動運動であ

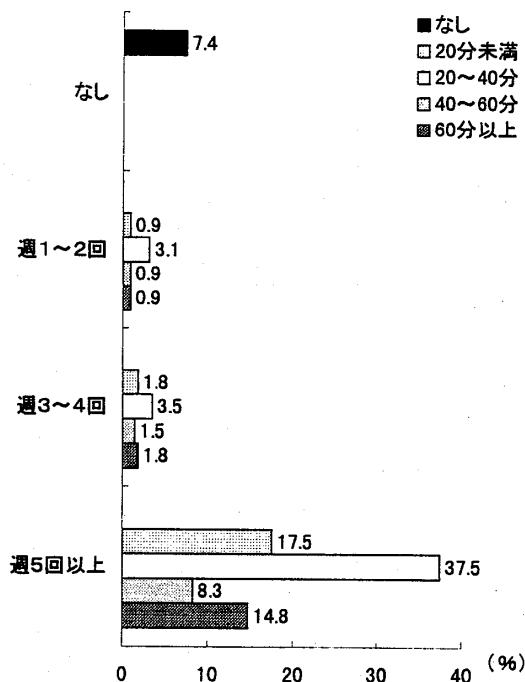


図1. 日常の歩行状況

るので、個人の「歩行」に対するとらえ方によって回答にばらつきがあると考えられる。しかし、そのことを考慮しても、通学時間以外歩いていない学生が非常に多いことが推察される。

自転車利用頻度は1週間あたり2.4±2.8日でその時間は1日あたり11.9±15.4分であった。利用頻度と利用時間をカテゴリー化した自転車の利用状況は図2に示した通りである。自転車を利用している学生は全体の53.8%で半数近くであった。しかし、健康の維持・増進が期待できる程の時間で利用している学生は非常に少ない。

### 4. 2. 日常の運動・スポーツ習慣について

体育実技以外で実施している日常の運動・スポーツの頻度は図3に示す通りである。全く運動していない学生は全体の75.5%にもなっていた。次いで多かったのは、週1回～2回で18.8% (103名) であった。健康維持・増進に必要とされる週3回以上の頻度で運動している学生は全体の4.4%しかおらず、学生の運動・スポーツ習慣は非常に乏しいことが明らかとなった。それでも、1年時の体育実技開講期間中は、少なくとも週1回の運動時間を確保することができるが、2年時になると全く運動しない学生が相当増加することが推測できる。

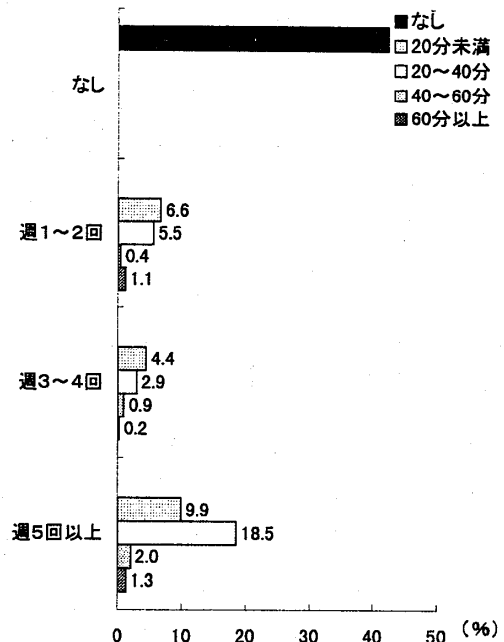


図2. 日常の自転車利用状況

注) %は対象者数548名に対する割合を示す

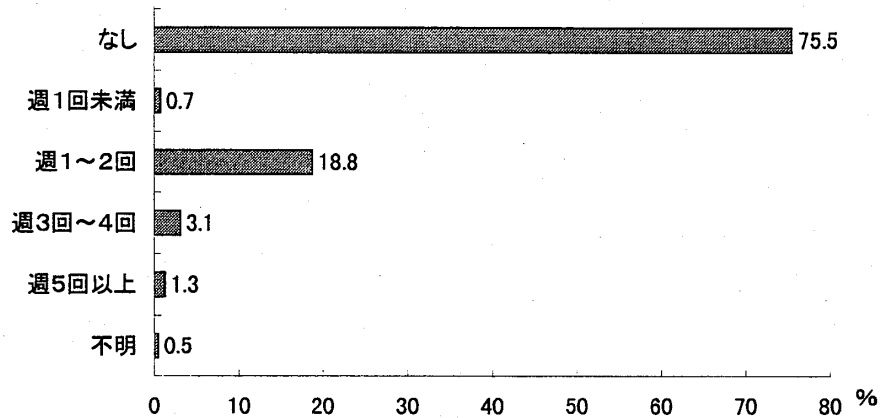


図3. 日常の運動・スポーツ頻度

日常生活で実施している運動・スポーツ種目と延べ人数は表1に示す通りである。最も回答の多かった種目は「テニス (47名)」であった。以下水泳 (18名)、バスケットボール (13名)、バレーボール (10名)、フィットネスジムへ通う (6名) であった。表に示すように、運動の頻度は乏しいが実施している運動の種類は意外に多いようである。また、「ストレッチ」「ジョギング」「縄跳び」「ダンベル体操」等、

自宅において1人で行える運動を実施している者もわずかではあるが見られた。これらの運動種目は、健康の維持・増進を目的として行われる場合が多い種目であり、健康意識の高い学生も僅かながら存在していると考えられる。

表1. 日常実践している運動種目とその頻度

種目	週1回未満	週1~2回	週3~4回	週5回以上	合計
テニス	2	44	1		47
水泳	2	15		1	18
バスケットボール		11	2		13
バレーボール		6	4		10
スポーツジムへ通う		5		1	6
エアロビックダンス		3	1		4
ダンス		3	1		4
ジャズダンス		3	1		4
自宅での筋トレ		1	1	2	4
バドミントン		3			3
クラシックバレエ		2		1	3
社交ダンス		3			3
ウェイトトレーニング		2	1		3
ストレッチ			2	1	3
個人種目		1	1	1	3
サッカー		2			2
ソフトボール		2			2
ゴルフ		1	1		2
ジョギング・マラソン		1	1		2
ローラーブレード		2			2
タップダンス		1			1
バントフライング		1			1
新体操		1			1
チャアリーディング	1				1
弓道		1			1
縄跳び		1			1
ホッケー		1			1
ダンベル体操			1		1
ウォーキング		1			1
不明		2			2
回答数	5	117	18	7	147

単位:人

表2. 運動系サークル・クラブの非加入理由

項目	N	%
時間がない	77	26.9
通学時間がかかる、家が遠い	40	14.0
入りたいサークルがない	34	11.9
バイトがある	21	7.3
他にすることがある、習い事がある	16	5.6
入りたいが入るきっかけがなかった	9	3.2
入っていたがつぶれた、活動しなくなった	7	2.5
授業・課題で忙しい	6	2.1
金銭がかかる	4	1.4
合計	214	74.9
興味がない	19	6.6
動くのが好きでない	7	2.3
分化系のサークルに入っている	6	2.1
面倒くさい、だるい	4	1.4
早く帰りたい	2	0.7
つまらない	1	0.4
大変だから	1	0.4
入りたくない	1	0.4
体力がもたない	1	0.4
これ以上筋肉をつけたくない	1	0.4
合計	43	15.1
別なところでやっている、個人的にやっている	5	1.7
体の調子が悪い、持病がある	3	1.0
特に理由はない	3	1.0
合計	11	3.7
無回答	18	6.3
計	286	100%

#### 4. 3. 運動系のクラブ・サークル参加状況と不参加理由について

運動系のクラブおよびサークル参加者は全体の16.2% (90名), 不参加者は83.6% (458名)であった。9ヶ月前に我々が実施した調査<sup>9)</sup>に比べると, 加入者の割合は若干増加しているように思われる。

運動系クラブ・サークル参加状況と不参加理由は表2に示す通りである。不参加理由の自由記述回答をまとめたところ, 3つの要因に分類された。「時間がない」「家が遠い」「金銭がかかる」など運動参加の障害となる環境要因あるいは運動の阻害要因として知られている項目は「環境要因」としてまとめた。また, 「興味がない」「動くのが好きでない」等のように, 運動それ自体や運動系サークル参加それ自体に対する否定感情が原因となっているものを「内的要因」とした。そして, 上記以外は「その他」として分類した。環境要因は全回答数の74.7%を占めており, 内的要因の14.7%に比べると約5倍近くになっている。この結果から, 運動系のクラブ・サークルへの不参加理由は, 運動それ自体を好まないからというよりも, 運動参加を促すような環境要因あるいは阻害要因が大きな原因と考えられる。

#### 4. 4. 現在の運動習慣と運動に対する意図

「運動への意図」については, 「今後半年以内にスポーツをしようと考えていますか」という質問項目

を設けたが, 「全く行うつもりはない」=1~「必ず行うつもりである」=7 (評価平均点=4) に対する回答の平均値は3.9±2.1点 (未記入者32名を除く) であった。

この7段階評定尺度の回答をカテゴリー化して, 1~2点=「運動を行おうとする低い意志を持っている: 低い意志」, 3~5点=「運動を行おうとする意志を持っている: 中程度の意志」6点以上=「運動を行おうとする高い意志を持っている: 高い意志」の3つに分けた。そして, 現在の運動頻度 (全く運動していない群, 週3回未満の頻度で運動している群, 週3回以上の頻度で運動している群) とのクロス集計を施行した。結果は図4に示す通りである。現在全く運動していない群に着目すると, 34.3%は, 今後も運動しようとは考えていない「低い意志」の学生であった。しかし, 46.4%は「中程度の意志」を持ち, 14.0%は「高い意志」を持っていた。つまり, 現在全く運動していない学生であっても, その1割以上は運動しようとする気持ちがかかなり強く, 少なくとも半数は今後運動を行おうとは考えていると言える。この結果から, 現在運動していない学生であっても, その多くは運動欲求を有していることが示唆されよう。しかし, 運動習慣の獲得は, 食習慣を改善することとは異なり, 個人の意識だけでは非常に難しいことから, 何らかのきっかけが必要となる。

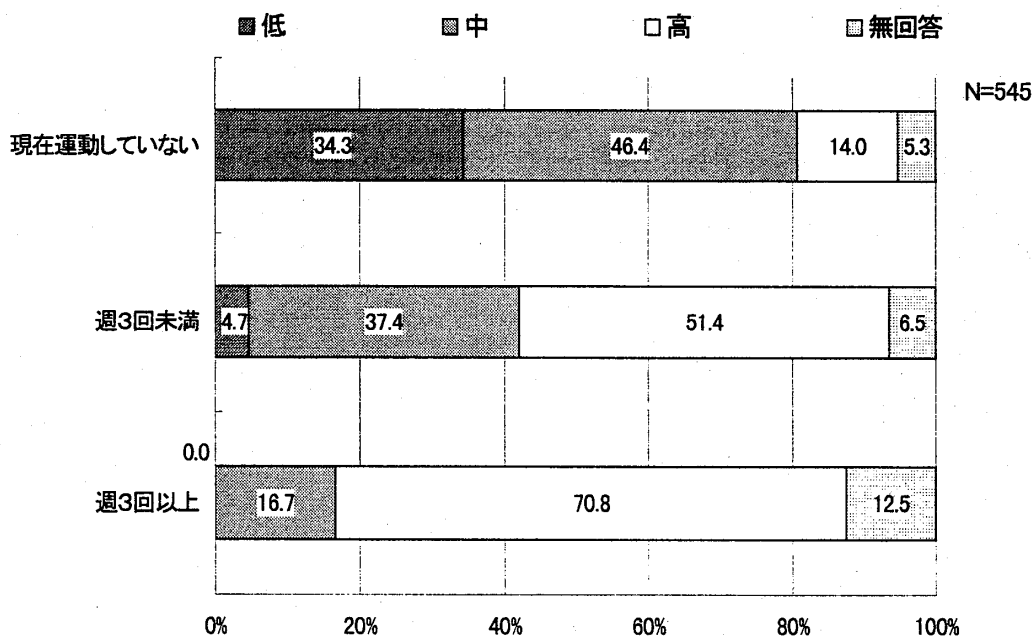


図4. 現在の運動習慣と運動実践への意図の強さ

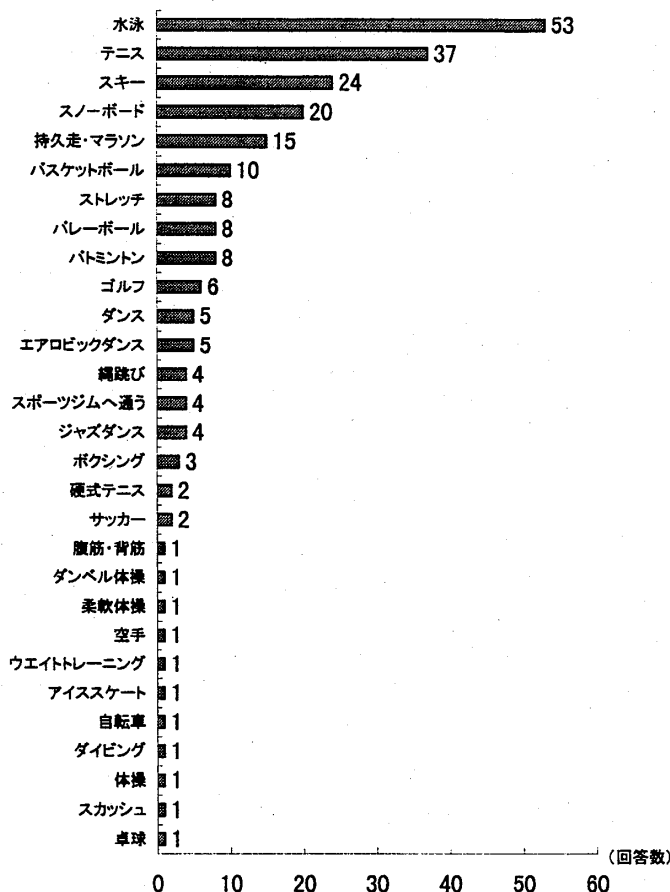


図5. 非運動実践者の今後行いたいと考えている運動・スポーツ

#### 4. 5. 運動不参加者における今後実施しようと考えている運動・スポーツ種目

現在運動をしていないが、今後運動しようという意志を持っている学生も多いという結果は前節で述べた通りであるが、どのような種目を実施しようと考えているかの延べ人数をグラフ化し、図5に示した。最も回答数の多かった種目は「水泳」であった。水泳は足に負担がかかり難しく運動強度が比較的高いという点で健康維持や心肺機能向上には望ましい種目といえる。しかし、施設の利便性を考えると、個人的にはなかなか実践しにくい種目かもしれない。また、スノーボードやスキーなどは、実施できる季節が限定されているがゆえに、一年を通して定期的には実践し難い種目である。集団で行う球技系の種目を実践したいと望んでいる学生も多いが、周囲に仲間がいたり、施設がないと気軽に始めることはできないかもしれない。以上のように、運動していない学生が実施したいと考えている種目は、個人の「やりたい」という意志だけでは実践しにくく、運動を誘ってくれたり、一緒に行う人がいるなどのソーシ

ャルサポートや、気軽に利用できる体育施設を必要とするものが多いようである。

#### 5. 結論

本研究では、駒沢女子短期大学の学生を対象に、日常身体活動習慣、運動・スポーツ習慣および運動を行おうとしているかの意識を明らかにし、今後の体育・運動指導の基礎資料とすることを目的として調査を実施した。その結果の概要は以下の通りである。

- 1) 健康維持・増進に効果的と考えられるほどの日常歩行を行っている学生や自転車を利用している学生は非常に少ない。
- 2) 健康維持・増進に効果的な週3回以上の頻度で運動・スポーツを行っている学生は僅か4.4%と大変少ない。
- 3) 日常生活で実施されている種目としては、「テニス」がもっとも多く、以下「水泳」「バスケットボール」「バレーボール」であった。
- 4) 運動系のサークル加入率は全体の16.2%と少なく、その原因としては個人の内的要因よりも「時間がない」「忙しい」など環境要因が大きい。
- 5) 現在運動をしていない学生であっても、その多くは運動を行う意志は持っている。しかし、行おうと考えている運動・スポーツ種目は気軽に実践しやすいものとは言えない。

本学学生の運動系クラブ・サークル参加者は入学時に比べると若干増加したように見えるが、健康維持・増進に効果的であるとされる程の運動習慣を有する学生は非常に少ない。健康診断が実施される社会人と異なり、若年層の学生が自己の健康状態を知るきっかけは非常に少ないため、体育実技の授業に出席して初めて運動不足を実感したり、運動の必要性を感じる学生も多い。運動系クラブ・サークル加入状況や運動・スポーツ参加状況を見ると、運動をしてみたいが、実際には行っていない学生が多かった。したがって、運動環境を整備することにより、運動習慣改善の余地はかなりあると考えられる。

近年の健康教育や運動指導方法は、各個人の段階に応じた介入が望まれている。その段階とは、行動の状況と意識のレベルを考慮したものである。現在運動しておらず、運動を行う意志がない段階は無関心期と呼ばれている。本研究では運動習慣のない414

名のうち、142名(34.3%)がこの段階に相当すると思われる。この段階の学生に対しては、運動の楽しさを体験させたり、運動の重要性や必要性についての知識を身につけさせることにより、運動に対する興味を持たせることが一層重要となる。

「現在運動してはいないが、行う意志がある」段階は関心期・準備期と呼ばれる。本研究では現在運動していない学生の60.4%がこの段階に相当すると思われる。この段階に属する人は運動プログラムを提供したり、運動施設の利便性を向上させることにより、運動習慣を獲得させやすい集団であることが知られている。しかし、一方で、運動習慣の獲得は個人の意志だけでは自発的に起こり難い段階でもある。このような集団に対しては、運動施設の整備や運動プログラムの提供を通して動機づけを行うことにより、運動への参加・継続をより強く促すことができると考えられる。

結論として、今後の運動・健康教育・指導は以下の点に留意すべきであろう。すなわち、運動環境の提供、経験の場の提供、日常生活に応用できる運動方法の教育、運動による利益に対する知覚の向上の4点である。週1回の体育実技であっても運動の環境や経験の場が提供できるという意味で、短期大学における体育実技・理論の授業の果たす役割は大きい。先にも述べたように、運動習慣のない学生がみずからの意志だけで運動を行うことは容易でないからである。

したがって、短期大学においても学生が気軽に運動に参加できる環境を整えることは十分に意義あることと言えよう。また、気が向いた時に日常生活の中で手軽にできる運動にはウォーキングやストレッチング、筋力トレーニングなどがあり、このような運動が日常生活に取り入れられるような実技指導も授業内で充分可能である。

以上に加え、運動に対する興味づけ、運動の重要性や運動の利益についての知識や意識を高めること、運動不足を実感させること、などを考慮した教育活動も一層充実させる必要がある。

## 6. 参考文献

1) Biddle, S.J.H. (Ed.) (1995) *European Perspectives on Exercise and Sport Psychology*. Kingdom, Human Kinetics Publishers, Inc.

- 2) Cardinal, B.J. (1995) Development and evaluation of stage-matched written materials about lifestyle and structured physical activity. *Perceptual & Motor Skills*, 80(2):543-546.
- 3) Cardinal, B.J. (1995) The stages of exercise scale and stages of exercise behavior in female adults. *Journal of Sports Medicine & Physical Fitness*, 35(2):87-92.
- 4) Dishman, R.K. (1994) The measurement conundrum in exercise adherence research. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 26(11):1382-1390.
- 5) Foran, M. & Campanelli, L.C. (1995) Health promotion communications system: a model for a dispersed population. *AAOHN Journal*, 43(11):564-569.
- 6) Lee, C. (1993) Attitudes, knowledge, and stages of change: a survey of exercise patterns in older Australian women. *Health Psychology*, 15(6):476-480.
- 7) Marcus, B.H. Simkin, L.R. (1994) The transtheoretical model: applications to exercise behavior. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 26(11):1400-1404.
- 8) Noland, M.P. & Feldman, R.H.L.(1984) Factors related to the leisure exercise behavior of returning women college students. *Health Education*, 15(2):32-36.
- 9) 木下茂昭・白澤貴子・涌井佐和子(1997) 本学学生の体育授業に対する一考察(1)～小・中・高等学校における体育授業評価について～. 駒沢女子短期大学紀要, 30:13-20.