

# 女子短期大学生における運動行動変容に伴う健康行動変容 ならびに運動の変容段階に関する研究

涌井 佐和子 木下 茂昭

## Health Behavior Change through Exercise Behavior Change and Stage of Change for Exercise Behavior in Female College Students

Sawako WAKUI; Shigeaki KINOSHITA

### 1. はじめに

成年期の健康行動には、過去の生活習慣が強く影響することから、特に高等学校卒業後から20代前半の青年期に健康行動の自己管理能力を身につけることが重要と思われる。しかし、若年層の健康行動に焦点を当てた調査研究の多くは、体力との関連性の検討や健康行動習慣の実態調査等に留まっているのが現状であり、この年代における健康行動の変容に関する調査は乏しい。そこで、本研究では、過去の健康行動を回顧的に評価し、青年女子における高等学校期から卒業後の健康行動変容パターンならびに、運動行動変容に伴う他の健康行動の変化について明らかにすることを第1の目的とした。

欧米では日常の運動量を増加させるための方法として、以前より行動心理面に着目した指導方法に焦点が置かれている。この理由は、運動習慣を始めたり、継続したり、脱落することなどの行動の変化が、その人の心理面と強く結びついていることによる。近年では、個人の行動変容の段階に応じた指導やカウンセリングの重要性が指摘されるようになっていく。そのため、様々な健康行動理論モデルが運動行動にも適用されるようになった。そのような健康行動理論モデルの1つに健康運動を”不適切な行動から健康行動の定着に至るまでの連続的なプロセス（行動変容過程）とみなすTranstheoretical Model<sup>5)6)</sup>がある。本研究では、このモデルを用いて、青年女子の運動習慣の段階(Stage of Change)に関連している心理的要因を検討し、短期大学教育におけるこのモデルの応用性について検討することを第2の目的とした。

### 2. 方法

#### 2. 1. 対象と方法

東京都内のK女子短期大学に在学する学生476名(19.0±0.5歳)を対象に、1997年1月に質問紙調査を実施した。調査用紙は保健体育理論の授業中に担当教員が配布し、集団法直接回答によりその場で回収した。よって、回収率は100%であった。

#### 2. 2. 調査項目

##### 1) 高等学校期ならびに短期大学期の生活習慣

生活習慣の項目は、森本らの日常生活習慣調査<sup>4)</sup>に含まれる質問項目12項目のうち、「日常の生活習慣」、「趣味」、「運動」、「飲酒」、「喫煙」、「睡眠時間」、「食事」、「栄養のバランス」、「朝食」、「嗜好品」の10項目を用いた。さらに「アルバイト」に関する項目を追加して計11項目とし、高等学校期と短期大学期の状況各々についての設問を設けた。

2) 運動のステージ (Stage of Change for Exercise Behavior:以下SOC): 運動行動のSOCに関する先行研究<sup>2)3)</sup>に基づき、以下の5つの段階に分類した。

- ①無関心期: 現在運動習慣を持たず、今後6ヶ月以内に始める意図はない。
- ②関心期: 現在運動習慣を持たないが、今後6ヶ月以内に始める意図を持っている。
- ③準備期: 不定期または週3回未満の頻度で運動している。
- ④行動期: 週3回以上の頻度で運動しているが、その習慣が6ヶ月以上続いていない。
- ⑤維持期: 週3回以上の頻度で運動しており、その習慣が6ヶ月以上続いている。

以上の分類は、(1)現在の運動頻度(なし、月1~2回、週1回、週2回、週3回以上)、(2)行動変容への

意図（現在よりももっと運動しようと思っているかどうか）、(3)運動継続期間（6ヶ月未満、6ヶ月以上）、に基づいた。

### 3) 運動に対する自己効力 (Exercise Self-efficacy)

自己効力とは、行動を遂行する自信を意味し、行動の先行要因として知られている。本研究では、今後定期的に運動することができそうかどうかについて尋ね、「全くできない」=1～「絶対できる」=4、の4件法の回答方式とした。

### 4) 運動習慣の主観的評価

現在の運動習慣が健康維持・増進に十分かどうかの自己評価を意味する。「現在のあなたの運動習慣は、健康維持・増進に十分だと思いますか？」という質問形式で、回答は、「はい」「いいえ」の二者択一方式とした。

### 5) 運動参加に対する自覚的阻害要因

女子学生を対象にした運動の阻害要因に関する先行研究<sup>9)</sup>に基づき、運動参加の障害要因となりうる11項目を設定し、当てはまるもの全てに○をつける回答方式とした。

## 2. 3. 分析方法

生活習慣全体の変化を検討する際には、11項目の合計得点（配点は表1に示す）を「健康習慣得点：Health Practice Index得点」とし、高等学校期と短

期大学期の得点を繰返しのあるt検定により比較した。各項目の行動変容パターンの評価は、生活習慣各11項目に対する高等学校期の評価（よい習慣vs.悪い習慣）と短期大学期の評価（よい習慣vs.悪い習慣）に対してクロス集計を施行し、その変化の割合を検討することにより行った。

次に、運動行動変容と他の健康行動変容との関連を明らかにするため、運動行動の「非獲得群」「獲得群」「脱落群」「継続群」4群を独立変数、運動の項目を除いた生活習慣10項目の合計得点を従属変数とし、繰返しのある分散分析により比較した。

さらに、SOCによる、運動に関係する心理的要因の違いの検討はMann-Whitney U検定を施行した。以上の統計解析はSPSS6.1統計解析パッケージを用い、5%の危険率をもって有意とした。

## 3. 結果

### 3. 1. 健康習慣指数 (HPI) の得点分布ならびにその変化について

HPI得点分布は図1に示す通りである。高等学校期の得点 (HPI) 平均値は $7.5 \pm 1.9$ 点、短期大学期の平均値は $5.7 \pm 1.8$ 点となり、有意な低下を認めた ( $t=19.30, p<.001$ )。

表1. カテゴリーの分類と得点の配点

項目\カテゴリー	良い習慣 1点	悪い習慣 0点
日常生活習慣	規則正しい	不規則
趣味	たくさんあった/あった	ない
運動	週3回以上/週2回	週1回以下
飲酒	飲まない/時々	ほぼ毎日
喫煙*	吸わない	吸っていた/止めた
睡眠時間	1日7～8時間	9時間以上/6時間未満
食事	規則正しい	不規則
栄養のバランス	考えた	少しは考えた/考えない
朝食	ほぼ毎日	時々/食べない
嗜好品	飲まない/1日4杯まで	1日5杯以上
アルバイト	しない/週4回未満	週4回以上
HPI得点	0～11点	
運動を除いたHPI得点	0～10点	

\*喫煙習慣の「止めた」は、本来のHPIでは「良い習慣」に分類されるが、本研究では対象者の年代を考慮し「悪い習慣」とした。

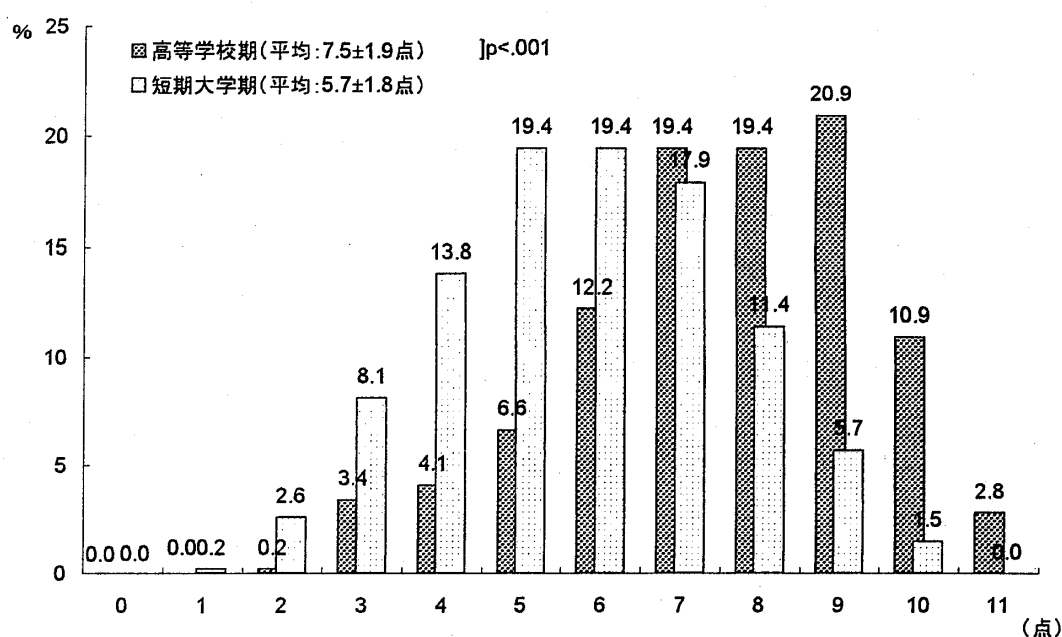


図1. HPI 得点の分布

### 3. 2. 高等学校期から短期大学期にかけての健康行動変容パターンについて

高等学校期および短期大学期の両方に回答した対象者の回答度数およびその割合は表2に示す通りである。

変容のパターン (表2中: a「良・良」、b「良・悪」、c「悪・良」、d「悪・悪」) 全体を100%とし、良い生活習慣から悪い生活習慣に変化した者 (表中: 「良・悪」) の多かった項目は、順に①「運動: 53.4%」、②「日常生活習慣: 37.6%」、③「食事: 33.8%」、④「睡眠: 23.9%」、⑤「朝食: 15.9%」、⑥「趣味: 11.4%」、⑦「喫煙: 10.3%」、⑧「栄養のバランス: 6.2%」、⑨「アルバイト: 5.7%」、⑩「嗜好品: 3.6%」、⑪「飲酒: 1.3%」となった。

逆に、健康的に変化した者 (表中: 「悪・良」) が多かった項目は、順に①「アルバイト: 16.5%」、②「栄養のバランス: 8.4%」、③「日常生活習慣: 5.7%」、④「睡眠時間: 4.4%」、④「食事: 4.4%」、⑥「朝食: 4.0%」、⑦「趣味: 3.6%」、⑧「嗜好品: 2.3%」、⑨「運動: 2.1%」、⑩「飲酒: 0.4%」となった。

また、高等学校期の良い習慣vs.悪い習慣を各々100%として、良い習慣の獲得率(c)が悪い習慣となった割合(b)に比べて少ない項目 (c/d × 100の値が小さい項目) は、順に①「運動習慣: (c) 5.3% vs. (b)

89.1%」、②「睡眠時間: (c) 7.7% vs. (b) 55.6%」、③「喫煙: (c) 2.1% vs. (b) 13.1%」、④「栄養のバランス: (c) 9.5% vs. (b) 50.9%」、⑤「日常生活習慣: (c) 14.2% vs. (b) 62.9%」、⑥「食事: (c) 12.9% vs. (b) 51.2%」、⑦「朝食: (c) 17.5% vs. (b) 20.5%」、⑧「趣味: (c) 23.0% vs. (b) 13.5%」、⑨「嗜好品: (c) 13.9% vs. (b) 4.5%」、⑩「アルバイト: (c) 80.6% vs. (b) 7.2%」、⑪「飲酒: (c) 33.3% vs. (b) 1.3%」、であった。

### 3. 3. 運動行動変容パターンと運動以外の健康行動変容との関連

運動行動変容パターン (表2中の: 「d. 悪・悪」「c. 悪・良」「b. 良・悪」「a. 良・良」) を各々非獲得群、獲得群、脱落群、継続群と定義し、この4群を独立変数、高等学校期と短期大学期のHPI得点 (運動の得点を除く10項目の合計) を従属変数として、繰返しのある分散分析を施行したところ、群の主効果 ( $F=38.22, p<.001$ )、および群×時間の交互作用 ( $F=7.66, p<.001$ ) が認められた。図2に示すように、脱落群において、特にライフスタイル得点の低下が顕著であった。

表 2. 高等学校期から短期大学期にかけての健康行動変容

高等学校期	%	N	短期大学期	変化パ ターン	元の習慣に 対する%	全体に対 する%	N
日常生活習慣							
規則正しい	(59.8)	283	規則正しい	: a. 良・良	(37.1)	(22.2)	105
			不規則	: b. 良・悪	(62.9)	(37.6)	178
不規則	(40.2)	190	規則正しい	: c. 悪・良	(14.2)	(5.7)	27
			不規則	: d. 悪・悪	(85.8)	(34.5)	163
無回答		3					
趣味							
たくさんあった/あった	(84.4)	399	たくさんあった/あった	: a. 良・良	(86.5)	(72.9)	345
			ない	: b. 良・悪	(13.5)	(11.4)	54
ない	(15.6)	74	たくさんあった/あった	: c. 悪・良	(23.0)	(3.6)	17
			ない	: d. 悪・悪	(77.0)	(12.1)	57
無回答		3					
運動							
週 3 回以上/週 2 回	(59.9)	284	週 3 回以上/週 2 回	: a. 良・良	(10.9)	(6.5)	31
			週 1 回以下	: b. 良・悪	(89.1)	(53.4)	253
週 1 回未満	(40.1)	190	週 3 回以上/週 2 回	: c. 悪・良	(5.3)	(2.1)	10
			週 1 回以下	: d. 悪・悪	(94.7)	(38.0)	180
無回答		2					
飲酒							
飲まない/時々	(98.7)	451	飲まない/時々	: a. 良・良	(98.7)	(97.4)	445
			ほぼ毎日	: b. 良・悪	(1.3)	(1.3)	6
ほぼ毎日	(1.3)	6	飲まない/時々	: c. 悪・良	(33.3)	(0.4)	2
			ほぼ毎日	: d. 悪・悪	(66.7)	(0.9)	4
無回答		19					
喫煙							
吸わない	(78.9)	360	吸わない	: a. 良・良	(86.9)	(68.7)	313
			吸っていた/止めた	: b. 良・悪	(13.1)	(10.3)	47
吸っていた/止めた	(21.1)	96	吸わない	: c. 悪・良	(2.1)	(0.4)	2
			吸っていた/止めた	: d. 悪・悪	(97.9)	(20.6)	94
無回答		20					
睡眠時間							
1 日 7 ～ 8 時間	(43.0)	196	1 日 7 ～ 8 時間	: a. 良・良	(44.4)	(19.1)	87
			9 時間以上/6 時間未満	: b. 良・悪	(55.6)	(23.9)	109
9 時間以上/6 時間未満	(57.0)	260	1 日 7 ～ 8 時間	: c. 悪・良	(7.7)	(4.4)	20
			9 時間以上/6 時間未満	: d. 悪・悪	(92.3)	(52.6)	240
無回答		20					
食事							
規則正しい	(66.0)	301	規則正しい	: a. 良・良	(48.8)	(32.2)	147
			不規則	: b. 良・悪	(51.2)	(33.8)	154
不規則	(34.0)	155	規則正しい	: c. 悪・良	(12.9)	(4.4)	20
			不規則	: d. 悪・悪	(87.1)	(29.6)	135
無回答		20					
栄養のバランス							
考えた	(12.1)	55	考えた	: a. 良・良	(49.1)	(5.9)	27
			少しは考えた/考えない	: b. 良・悪	(50.9)	(6.2)	28
少しは考えた/考えない	(87.9)	399	考えた	: c. 悪・良	(9.5)	(8.4)	38
			少しは考えた/考えない	: d. 悪・悪	(92.2)	(81.1)	368
無回答		22					
朝食							
ほぼ毎日	(77.3)	351	ほぼ毎日	: a. 良・良	(79.5)	(61.5)	279
			時々/食べない	: b. 良・悪	(20.5)	(15.9)	72
時々/食べない	(22.7)	103	ほぼ毎日	: c. 悪・良	(17.5)	(4.0)	18
			時々/食べない	: d. 悪・悪	(82.5)	(18.7)	85
無回答		22					
嗜好品							
飲まない/1 日 4 杯まで	(82.6)	374	飲まない/1 日 4 杯まで	: a. 良・良	(95.5)	(75.5)	357
			1 日 5 杯以上	: b. 良・悪	(4.5)	(3.6)	17
1 日 5 杯以上	(17.4)	79	飲まない/1 日 4 杯まで	: c. 悪・良	(13.9)	(2.3)	11
			1 日 5 杯以上	: d. 悪・悪	(86.1)	(14.4)	68
無回答		23					
アルバイト							
しない/週 4 回未満	(79.6)	362	しない/週 4 回未満	: a. 良・良	(92.8)	(73.8)	336
			週 4 回以上	: b. 良・悪	(7.2)	(5.7)	26
週 4 回以上	(20.4)	93	しない/週 4 回未満	: c. 悪・良	(80.6)	(16.5)	75
			週 4 回以上	: d. 悪・悪	(19.4)	(4.0)	18
無回答		21					

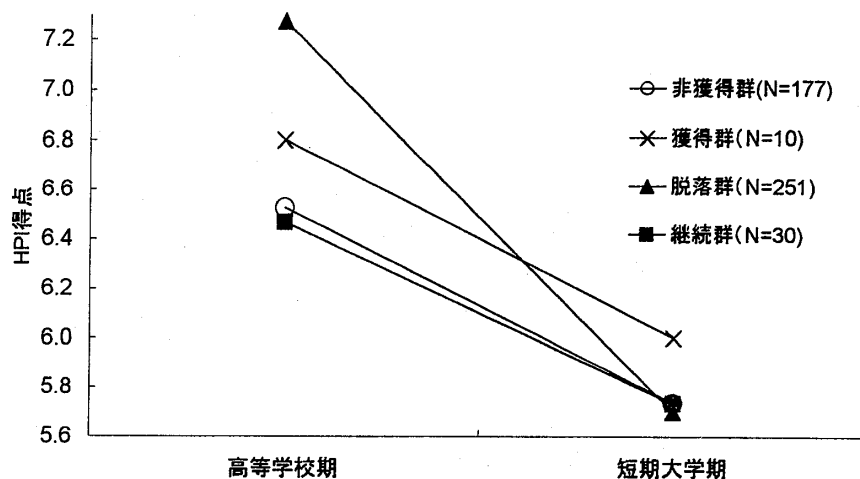


図2. 運動行動変容パターンとHPI

表3. 運動行動のSOCと運動習慣に関する心理的要因

項目	PC 無関心期 n=99		C 関心段期 n=229		PR 準備期 n=118		AC/MT 行動/維持期 n=21		Mann-Whitney U 検定		
	%	N	%	N	%	N	%	N	PC vs C	C vs PR	PR vs ACMT
運動頻度											
しない	(100.0)	99	(100.0)	229	(0.0)	0	(0.0)	0			
月1-2回	(0.0)	0	(0.0)	0	(39.8)	47	(0.0)	0			
週1回	(0.0)	0	(0.0)	0	(44.1)	52	(0.0)	0			—
週2回	(0.0)	0	(0.0)	0	(16.1)	19	(0.0)	0			
週3回以上	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(100.0)	21			
運動の主観的評価											
十分である	(4.0)	4	(4.4)	10	(21.2)	25	(38.1)	8		***	
十分でない	(96.0)	95	(95.6)	219	(78.8)	93	(61.9)	13			
運動行動変容の意図											
なし	(100.0)	99	(0.0)	0	(29.3)	34	(30.0)	6	—	—	
あり	(0.0)	0	(100.0)	229	(70.7)	82	(70.0)	14			
自己効力											
できない	(29.3)	29	(12.2)	28	(7.6)	9	(0.0)	0	***	***	***
多分できない	(63.6)	63	(76.9)	176	(55.9)	66	(42.9)	9			
多分できる	(6.1)	6	(10.5)	24	(31.4)	37	(47.6)	10			
絶対できる	(0.0)	0	(0.4)	1	(5.1)	6	(9.5)	2			
運動参加の阻害要因											
時間がない	(68.7)	68	(73.4)	168	(82.2)	97	(61.9)	13			
適当なサークルが身近にいない	(37.4)	37	(33.6)	77	(28.0)	33	(19.0)	4			
忙しい	(52.5)	52	(60.3)	138	(66.1)	78	(61.9)	13			
金銭がかかる	(36.4)	36	(32.3)	74	(35.6)	42	(28.6)	6			
興味がない	(30.3)	30	(7.4)	17	(5.1)	6	(0.0)	0	***		
動くのが遅い	(28.3)	28	(7.9)	18	(6.8)	8	(4.8)	1	***		
一緒に運動する人がいない	(36.4)	36	(41.5)	95	(33.1)	39	(0.0)	0			***
身体の都合で	(5.1)	5	(2.6)	6	(3.4)	4	(9.5)	2			
身近に施設がない	(33.3)	33	(31.4)	72	(31.4)	37	(19.0)	4			
方法がわからない	(25.3)	25	(25.8)	59	(10.2)	12	(9.5)	2		***	
きっかけがない	(61.6)	61	(63.8)	146	(30.5)	36	(23.8)	5		***	

\*p<.05; \*\*\*p<.001. 「—」は分析を施行しなかった項目を示す。

### 3. 4. SOCと運動に関する心理的要因について

対象者のSOCの分布は、「無関心期」99名(21.2%)、「関心期」229名(49.0%)、「準備期」118名(25.3%)、「行動期」4名(0.9%)、「維持期」17名(3.6%)

となった。そこで、分析は「行動期」と「維持期」は併合して「行動/維持期」21名(4.5%)として行った(表3)。

「運動習慣の主観的評価」に関しては、「無関心期」と「関心期」、「準備期」と「行動/維持期」との間に有意差はなかったが、「関心期」に比べ「行動/維持期」は「十分である」との回答が多かった ( $p < .001$ )。

「自己効力」は「無関心期」に比べて「関心期」が、「関心期」に比べて「準備期」が、「準備期」に比べて「行動/維持期」において有意に高かった(いずれも、 $p < .001$ )。

「運動参加の自覚的阻害要因」についての対比を見ると、「無関心期」に比べて「関心期」は「興味がない」「動くのが嫌い」という項目を阻害要因とした者が少なかった(それぞれ、 $p < .001$ )。また、「関心期」に比べて「準備期」は、「方法がわからない」「きっかけがない」という項目を阻害要因とした者が少なかった。これに対し、「行動/維持期」は、「準備期」と比較して運動の阻害要因に「時間がない」をあげた者が若干多く、「一緒に運動する人がいない」という項目をあげた者は少なかった。

#### 4. 考 察

本研究の第1の目的は、青年女子における健康行動変容の実態を横断調査によって明らかにすることであった。全体として、高等学校期から短期大学期にかけて不適切な健康習慣が増加していた。項目別に見た場合、「運動」において変化が大きく、運動習慣に関する問題が浮き彫りとなった。高等学校期に運動習慣を有していた女子のうち89.1%は週2回以上の運動習慣がなくなったのに対し、その習慣を獲得した者はわずか5.3%に過ぎなかった。わが国の平成7年の国民栄養調査結果によると、週2回以上の運動習慣を有する女性は22.3%と報告され<sup>9)</sup>、特に若年層の女性における運動参加率は低い。本研究の結果も、このような社会的背景を示しているものと考えられる。

また、割合的には少ないものの、短期大学期に喫煙経験を有する者13.1%に対し、喫煙習慣が喪失した者は僅か2.1%であった。つまり、高等学校期に喫煙習慣のない女子のうち、約1割は短期大学期に喫煙を始めたこと意味している。これに対し、高等学校期の喫煙経験者のうち、短期大学期に禁煙に成功したと考えられる者は2.1%と非常に少なかった。短期大学期の喫煙経験者を合計すると対象者の30.9%

となり、わが国における20歳代女性の喫煙率16.9%の約2倍となっている。短期大学期における喫煙経験者の多いことが、本対象者の特徴なのか、20代前半の女子における特徴なのかについては言及できないため、今後、他のサンプルを対象に調査を行う必要があると考えられる。

運動行動変容パターンと他の健康行動変容との関連を検討したところ、高等学校期に週2回以上の運動習慣を有し、短期大学後にその習慣のなくなった集団は、他の3群に比して、非健康的な生活習慣が顕著に増加していた。この結果は、運動習慣のなくなることが、運動以外の健康行動に対してもネガティブな影響を与え得ることを示唆している。

日常の運動量を増加させるための方法の1つとして、欧米では以前より行動心理的な介入手段を重視するようになり、段階に応じた指導やカウンセリングの必要性が指摘されている。運動行動のTranstheoretical Modelは、運動習慣を「運動習慣の定着に至るまでの連続的なプロセス(行動変容過程)」とするモデルである。先行研究においては、それぞれの段階(Stage of Change)における心理・認知プロフィールの分析が試みられ、SOCによりそのプロフィールが異なることが明らかとなっている。このモデルでは、運動習慣を持たない者を、運動しようと思わない「無関心期」、現在運動していないが、6ヶ月以内には始めようと思っている「関心期」、不定期あるいは週3回未満の頻度で運動している「準備期」の3つに分類している。また、週3回以上の定期運動習慣を持つ者のうち、その習慣が6ヶ月未満の者を「行動期」、6ヶ月以上継続している者を「維持期」の2つに分類している。SOCモデルの利点は、それぞれの段階の心理的プロフィールの相違点を明らかにすることにより、段階別の指導や介入を効果的に実施できることである。

本研究における対象者のSOCの分布は、「無関心期」21.2%、「関心期」49.0%、「準備期」25.3%、「行動期」0.9%、「維持期」3.6%であった。また、「準備期」の運動頻度に関しては「月1~2回」39.8%、週1回44.1%、週2回16.1%であった。女子短期大学生を対象にした先行研究<sup>7)</sup>においても、週3回以上の定期運動習慣を有する者は3.9%と報告されていることから、健康維持・増進に十分と考えられる程の運動習慣を有する者は非常に少なく、これは青年女

子の特徴であると言えるであろう。

SOC別に運動行動に関係する心理的要因を比較したところ、「無関心期」から「関心期」へ、「関心期」から「準備期」へ、「準備期」から「行動/維持期」への変容には、それぞれ異なる心理的要因が関連することが推察された。

「運動習慣の主観的評価」に関しては、「無関心期」「関心期」共に、「準備期」や「行動/維持期」と比較して現在の運動習慣が健康維持・増進に不十分と考える傾向にあった。このことは、運動の行動変容の意図に関係なく、運動習慣のない者は自己の運動不足について十分に認識している傾向にあることを示唆している。「行動変容の意図」は、SOCの分類で用いられたので、当然のこととして「無関心期」は全員が行動変容の意図は持たず、「関心期」は全員が行動変容の意図を有していた。一方、十分な運動をしている「行動/維持期」であっても、その70%は行動変容の意図を持ち、さらに運動量を増やしたいと考えていた。これに対し、運動習慣が不十分である「準備期」では、その29.3%は、意図を有していなかった。つまり、不定期あるいは週3回未満の頻度での運動習慣を持つ者のうち、現状で良いと考えている者は概ね3割にもなり、運動習慣を有していてもこの3割が将来「行動/維持期」に至る可能性は非常に乏しいと推察される。

一方、「自己効力」はステージが上がるに従って高くなった。すなわち、運動習慣のない集団であっても、「無関心期」よりも「関心期」において運動実践に対する自信は高かった。この結果は欧米における先行研究と一貫している。つまり、本対象者においても、「無関心期」に比べ「関心期」の行動変容可能性は高いことを示しているものと思われる。

「運動参加の自覚的阻害要因」についてSOC別に分析したところ、それぞれ異なる要因が関連することが明らかとなった。「無関心期」と「関心期」において有意な違いのあった項目は「興味がない」「動くのが嫌い」であったが、これは、「無関心期」において運動しない理由が運動を好まないことに起因している傾向を示唆している。これに対し、「関心期」と「準備期」の間で有意となった項目は「方法がわからない」「きっかけがない」であり、方法やきっかけさえあれば「関心期」から「準備期」に移行する可能性の高いことが示された。さらに、「準備期」と「行

動/維持期」の比較において有意であった項目は「一緒に運動する人がいない」「時間がない」であったが、これは「行動/維持期」に比べ「準備期」の方が運動の社会的支援の有無により運動するかどうか影響を受けやすいことを示している。逆に言えば、「行動/維持期」は、運動の社会的支援の有無に関係なく自発的に運動する傾向にあると言えよう。また、「時間がない」ことを運動の阻害要因と考える傾向は「準備期」において若干見られたが、SOCによる大きな相違はなく、時間の有無はSOCにそれほど影響していないと思われた。

運動実践を促進するには、運動しようとする行動変容の意図を持つこと、つまり「関心期」に属していることが前提条件であるが、「関心期」でさえも、自発的に運動を始める可能性は低いことが知られている。そのため、本研究の「無関心期」と「関心期」を合わせた70.1%に対しては、学外における運動参加（商業スポーツ施設や公共運動施設の利用等）はほとんど期待できないことになる。また、自発的に学校内で実施される運動クラブや選択性プログラムに参加する可能性も低いと考えられる。

「運動嫌い」は小学校から高等学校までの運動経験と強く関連することが知られている。本研究において、「無関心期」と「関心期」の運動参加の阻害要因の相違は運動を好まないかどうかの心理的特性と関連することが明らかとなったことから、「無関心期」と「関心期」の相違は過去の運動経験と関連している可能性も考えられる。「無関心期」に運動を強制的に勧めるのは好ましい方法とは言えないため、唯一運動に参加せざるを得ない必修科目の体育実技の授業は、運動の楽しさを体験させ、行動変容への意図（運動を始めようという気持ち）を持つようにさせる場として大変重要な役割を果たしていると考えられる。これに対し、「関心期」は、運動を既に始めたとは思っているので、必修課目としての体育実技に参加させるだけでは不十分である。この集団に対しては、運動のきっかけ作りやその方法に関する情報提供やより強い動機づけを与えることが必要と思われる。さらに、「準備期」に対しては、運動に関する社会的支援がなくとも自ら運動できるような環境を整えることが重要と言えよう。

## 5. 結 論

本研究の結論は以下の通りである。

- 1) 高等学校期から短期大学期にかけて健康行動は減少し、とりわけ運動習慣がなくなる者が多かった。
- 2) 運動習慣の脱落者において、不適切な健康行動の増加が認められた。
- 3) 運動のSOCの分布は「無関心期」21.2%、「関心期」49.0%、「準備期」25.3%、「行動期」0.9%、「維持期」3.6%であった。
- 4) SOCにより、自己効力、運動習慣の主観的評価、運動参加の阻害要因は異なっていた。
- 5) 以上より、短期大学期におけるSOCに応じた適な運動指導が望まれる。特に運動習慣のない70.2%に対し対策を講じる場として短期大学における体育授業や健康増進活動は重要な役割を果たすと思われる。

## 6. 参考文献

1. 厚生省保健医療局健康増進栄養課(監修)；平成9年度版国民栄養の現状(平成7年国民栄養調査成績)。第1出版：東京, 1997.
2. Marcus, B.H. & Skmkin, L.R. (1993) The stage of exercise behavior. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 33(1):83-89.
3. Marcus, B.H. & Owen, N. (1992) Motivational readiness, self-efficacy and decision-making for exercise. Journal of Applied Social Psychology, 22(1):3-16.
4. 森本兼囊(1991) ライフスタイル研究の意義と展望。森本兼囊(編) ライフスタイルと健康：健康理論と実証的研究。医学書院。 pp.2-32.
5. Prochaska, J.O. & Diclemente, C.C. (1982) Transtheoretical theory: Toward a more integrative model of change. Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 19(3):276-288.
6. Prochaska, J.O., Diclemente, C.C. & Norcross, J. C. (1992) Search of how people change: Applications to addictive behaviors. Psychologist, 47:1102-1114.
7. 涌井佐和子, 白澤貴子, 木下茂昭 (1998) 本学学生の日常身体活動習慣、運動参加の阻害要因, および運動への意図について。駒沢女子短期大学紀要, 31, 29-35.