

令和 6 年 5 月 31 日現在

機関番号：14501

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2017～2023

課題番号：17K01669

研究課題名（和文）健康関連行動における運動習慣の特殊性：習慣強度の心理的プロセスからの探求

研究課題名（英文）Traits of Exercise Habit among Health Related Behavior

研究代表者

高見 和至（Takami, Kazushi）

神戸大学・人間発達環境学研究科・教授

研究者番号：50236353

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,600,000円

研究成果の概要（和文）：研究課題の成果が集約された論文の概要は以下である。本論文の研究目的は、習慣強度の観点から運動習慣の特徴を明らかにすることである。研究1では現存する2つの習慣強度尺度を用い、探索的因子分析を行った。その結果、運動の習慣強度は、固定化行動、否定的感情、自動性、契機動因の4因子から構成されていた。研究2では、運動と4つの健康関連行動の因子構造の比較を行った。運動と歩行通勤は類似した2因子構造が得られ、喫煙とパチンコは単一因子構造になった。2つの因子は「負担感の無さ」「自分らしさ」と解釈され、実践に対する負担の減少と、運動に対する個人的価値の高まり、運動習慣形成にはこの特徴を考慮する必要性がある。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究では2本の学術論文を発表している。「日本語版自己報告式習慣指標（SRHI-J）の開発（神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要）」は論文公開で178回ダウンロードされている。また、SRHI-Jを用いた「運動習慣の心理的プロセスの探究：運動・飲酒・喫煙・歩行通勤・パチンコにおける習慣強度の構造（スポーツ心理学研究）」が刊行済みである。これらの研究により、頻度や期間から捉えられていた習慣の研究に「習慣強度(habit strength)」という心理学的視座を提供できた。本研究の社会的意義は、運動習慣形成の実践的指針の策定に、習慣強度の増進から行動変容に導く知見を提供したことである。

研究成果の概要（英文）： This is the abstract of the paper including research achievements of the Research Project.

The objective of present study was to investigate psychological process of exercise habit from the perspective of habit strength. In study1, two questionnaires assessing habit strength of exercise were tested. The result of exploratory factor analysis showed that habit strength of exercise consisted of four factors following patterned action, negative consequences, automaticity, and cue driven. In study 2, the factor structure of habit strength was compared between exercise and other health related behaviors using same scale. Exercise and walk commuting had similar structure with two factors, whereas smoking and pinball game had a single factor structure. Meanings of two factors were effortless and personality. These findings indicated that the psychological process of exercise habit is featured by decreasing burdens of practice and increasing personal value for exercise.

研究分野：運動・スポーツ心理学

キーワード：習慣 習慣強度 運動 スポーツ 飲酒 喫煙 パチンコ 歩行通勤

## 1. 研究開始当初の背景

定期的な身体活動の実践“運動習慣”には数多くの健康に対する恩恵があることが認識されているが、その実践率は世界的にも低調に推移している (Warburton et al., 2007). この状況の改善には、行動が習慣化する心理的プロセスの解明が一助となる。これまで、習慣は過去の行動頻度として扱われてきたが、近年「習慣とは、継続して繰り返される行動に特徴的な要因を有する心理的プロセスであり、単なる行動頻度とは異なる」という観点から、健康関連行動の習慣化の程度、つまり習慣強度(habit strength)を解明する研究が欧米を中心に始まっている。

## 2. 研究の目的

本研究の目的は、「習慣強度の観点から運動習慣を各種健康関連行動と対比、分析し、運動や他健康関連行動の習慣化を促進するための新たな知見を提示すること」である。

本研究では、運動習慣という人間行動を新たな観点から理論的に探究し、各種健康関連行動における運動習慣の特殊性を検討する。そこで、本研究では運動以外数種類の健康関連行動を取り上げて、それぞれの行動の習慣強度の心理的プロセスの差異を明らかにし比較検討する。そして、運動習慣の特殊性を明らかにするとともに、その他健康関連行動との類似性や共通する要素を分析することで、好ましい行動の習慣化と悪習慣を解消するための実践的指針を提示したい。

では、本研究で習慣強度の心理的プロセスを導入する学術的背景であるが、それは、計画的行動理論や健康信念モデルなどの既存の健康行動理論においては「日常生活における我々の行動のほとんどは繰り返される」という習慣的行動の要素が十分に反映されていないことにある (Aarts, Paulussen and Schaalma, 1997; Verplanken and Melkevik, 2008). これは例えば、通勤手段の行動において普段あまり繰り返して行わない行動や新規の条件下では、行動に先立って意図を形成するが、毎日繰り返された通勤においては、明確な意図を持つわけではなく、むしろ「毎日そうしているから」という以上の思いはなくなることである (藤井, 2003). つまり、習慣化された行動は、同じ行動であっても開始当初に意図的努力が必要だった行動とは質的に異なっていると考えられる。これは代表的な健康行動の一つである運動習慣でも共通しており、上述した「運動しようという意図は運動実践の初期には重要であるが、運動が維持継続される段階になるとあまり影響しない (Armitage, 2005; Gardner and Lally, 2013)」という指摘は、まさにこの点に言及している。つまり、日常生活で頻繁に繰り返される行動には、意図を伴う計画的行動 (planned behavior) とは別に、習慣的行動 (habitual behavior) も混在しているのである (Gärling, 1998). そして習慣的行動では、その行動を遂行する際に、負担と恩恵の比較や自己の態度やコントロール感などを確認する必要はなく、効率よく開始されて自然の流れの一部のように経験されるという、計画的行動とは反対の特徴を有しているのである (Verplanken and Melkevik, 2008). これまでの健康行動の理論でも、習慣の影響は認められているが、計画的行動の領域と比較すると習慣的行動に関する研究は数少ない状況にある (Ajzen, 2002; Grove and Zillich, 2003).

これまで、運動、身体活動の研究領域において、他の健康関連行動との特徴と共通性を同じ組上で検討した研究は見られず、本研究により、運動習慣形成のための新たな実践的指針を見いだすことができる。また、本研究から得られる健康関連行動の習慣化に関する知見からは「私たちの生活のすべては習慣の集まりである (James, 1899)」や「人の日常の行動の 40%以上は習慣である (Neal, 2006)」という人間行動の実態に合致した、行動変容のヘルスプロモーションの計画立案にも応用できる提案が可能である。

### 3. 研究の方法

質問紙によるアンケート調査を用いて実施する。運動他数種類の行動に関する調査を年度ごとに分けて行うが、データ収集に関して共通して、性別、年齢層のバランスや行動の多様性を確保するため、各行動ともインターネット調査を基本とする。調査の委託は、すでに研究代表者の取引実績のある企業にする。さらに、インターネットによる調査が困難な年齢層に対しては、研究代表者の所属大学の附属学校への依頼や、関係のある地方自治体行政組織関係者への依頼や郵送調査で補完する。

調査内容は以下の尺度から構成する。

#### ①運動習慣強度尺度（高見, 2014）

運動、スポーツの習慣強度を測定する尺度である。運動以外の行動に関しては行動を表す語句や文章表現を適宜修正して用いる。

#### ②自己報告式習慣指標（The Self-Report Habit Index: Verplanken & Orbel, 2003）

習慣強度を測定する 10 項目からなる尺度で、対象となる行動を限定しない利点があるが、項目が日本語訳されているのみなので（高見, 2014）、尺度作成の統計的分析と並行して用いる。

#### ③運動以外の健康関連行動の測定に引用、参照する尺度および調査内容

- ・犬の散歩：犬と身体活動調査票(dogs and physical activity tool: Hayley, 2008)  
東京都における犬及び猫の飼育実態調査（東京都福祉保健局, 2011）
- ・飲酒：国民栄養調査の項目および酒類統計基礎調査（農林水産省, 2014）
- ・喫煙：全国たばこ喫煙率調査（JT, 2015）、国民健康栄養調査（たばこ関係）
- ・パチンコ：社会生活基本調査（総務省, 2014）の娯楽項目、パチンコ参加実態調査（中川, 2008）

### 4. 研究成果

#### 【学会発表】

1. 運動・身体活動に関する習慣強度の測定：運動習慣強度尺度と自己報告式習慣指標の比較検討  
日本スポーツ心理学会第 45 回大会，2018 年 10 月
2. The Habit Strength of Physical Activity: Characterization and properties compared with smoking and pinball game  
第 15 回ヨーロッパ運動・スポーツ心理学会 2019 年 7 月
3. 健康関連行動における心理学的構成概念としての習慣とは？  
日本健康心理学会第 33 回大会 2020 年 11 月
4. 運動習慣の心理的プロセスの探究 —運動が習慣化するとは、何が変わるのか？—  
日本スポーツ心理学会第 47 回大会 2020 年 11 月
5. What kind of psychological construct is exercise habit? From the Perspective of habit strength  
国際スポーツ心理学会 第 15 回大会 2021 年 10 月 2 日

## 【研究論文】

### 1. 日本語版自己報告式習慣指標 (SRHI-J) の開発

高見和至 神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要 16(2) 29-39. 2023年3月

#### Abstract

The objective of present study was to develop a Japanese version of the Self-Report Habit Index (SRHI-J). The SRHI is a scale for assessing habit strength that reflects degrees of habituation in various behaviors. The SRHI-J was developed with data of five behaviors (walk commuting, drinking, smoking, pinball game). The data were obtained by internet survey. Ages of participants ranged from 20 to 69 years old. High internal reliabilities were found. And validity was evaluated via an examination of relationships with current behavior and repetition history. The SRHI-J was demonstrated significant correlations with frequency, duration, expenses, intention and stages of change. These findings from four behaviors support the validity of the SRHI-J measuring habit strength. The SRHI-J could provide a new template for future research on how habits are developed and maintained.

Key words: habits, habit strength

### 2. 運動習慣の心理的プロセスの探究 —運動・飲酒・喫煙・歩行通勤・パチンコにおける習慣強度の構造—

高見和至 スポーツ心理学研究 第50巻 第2号 62-75. 2023年9月

#### Abstract

The objective of present study was to investigate psychological process of exercise habit from the perspective of habit strength. In study1, undergraduate students and adults answered two kinds of questionnaires assessing habit strength of exercise. The result of exploratory factor analysis showed that habit strength of exercise consisted of four factors following patterned action, negative consequences, automaticity, and cue driven. And patterned action and automaticity were strongly related to current and past involvement in exercise. In study 2, the factor structure of habit strength was compared between exercise and other health related behaviors using same scale. Exercise and walk commuting had similar structure with two factors, whereas smoking and pinball game had a single factor structure. Meanings of two factors were effortless and personality. These findings indicated that the psychological process of exercise habit is featured by decreasing burdens of practice, and increasing personal value for exercise, and we should take into account these features to facilitate habit formation. It also suggest that it could provide a new template for future research on how exercise habits are developed and maintained.

Key words: habits, habit strength

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計2件（うち査読付論文 2件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 2件）

1. 著者名 高見 和至	4. 巻 16
2. 論文標題 日本語版自己報告式習慣指標 (SRHI-J) の開発	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要	6. 最初と最後の頁 29-39
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.24546/0100481767	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 高見和至	4. 巻 50
2. 論文標題 運動習慣の心理的プロセスの探究 運動・飲酒・喫煙・歩行通勤・パチンコにおける習慣強度の構造	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 スポーツ心理学研究	6. 最初と最後の頁 62~75
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.4146/jjssopsy.2023-2207	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

〔学会発表〕 計5件（うち招待講演 0件/うち国際学会 2件）

1. 発表者名 Kazushi Takami
2. 発表標題 発表What kind of psychological construct is exercise habit? : From the Perspective of habit strength
3. 学会等名 International Society of Sports Psychology 2021 congress (国際学会)
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 高見和至
2. 発表標題 健康関連行動における心理学的構成概念としての習慣とは?
3. 学会等名 日本健康心理学会第33回大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 高見和至
2. 発表標題 運動習慣の心理的プロセスの探究 運動が習慣化するとは、何が変わるのか？
3. 学会等名 日本スポーツ心理学会第47回大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 Kazushi Takami
2. 発表標題 The habit strength of physical activity :Characterization and properties compared with smoking and pinball game
3. 学会等名 15th European Congress of Sport & Exercise Psychology (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 高見和至
2. 発表標題 運動・身体活動に関する習慣強度の測定：運動習慣強度尺度と自己報告式習慣指標の比較検討
3. 学会等名 日本スポーツ心理学会第45回大会
4. 発表年 2018年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

<p>神戸大学学術成果リポジトリ  <a href="https://da.lib.kobe-u.ac.jp/da/kernel/0100481767/?lang=0&amp;mode=0&amp;opkey=R168301084081786&amp;idx=1&amp;codeno=&amp;fc_val=&amp;chk_st=0&amp;check=000000000">https://da.lib.kobe-u.ac.jp/da/kernel/0100481767/?lang=0&amp;mode=0&amp;opkey=R168301084081786&amp;idx=1&amp;codeno=&amp;fc_val=&amp;chk_st=0&amp;check=000000000</a></p>
---

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
--	---------------------------	-----------------------	----

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------