

## 科学研究費助成事業 研究成果報告書

令和 6 年 6 月 25 日現在

機関番号：34517

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2017～2023

課題番号：17K01833

研究課題名（和文）女性におけるライフイベント時の身体活動に影響を及ぼす心理社会的要因の解明

研究課題名（英文）Life Events, Psychological and Social influences on Physical activity among Japanese Women

研究代表者

松本 裕史（Hiroshi, MATSUMOTO）

武庫川女子大学・健康・スポーツ科学部・教授

研究者番号：20413445

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,500,000円

研究成果の概要（和文）：本研究では日本人女性における未就学児養育と心理社会的要因が定期的運動行動に及ぼす影響を検討した。分析の結果、未就学児を養育していない女性は未就学児を養育する女性よりも統計的に有意に定期的運動行動を行っていた。注目すべき点は未就学児養育の定期的運動行動への影響が運動セルフ・エフィカシーを変数として投入したところ、消失したことであった。つまり、運動セルフ・エフィカシーは未就学児養育の有無に関わらず、統計的に有意に定期的運動行動へポジティブな影響を及ぼしていた。したがって、運動セルフ・エフィカシーは未就学児を養育する女性における定期的運動促進の重要な要因であることが示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究から得られる知見は、子育て世代女性の身体活動・運動支援方略を明らかにし、革新的な保健健康情報の提供につながるものと期待される。本研究の成果は大学による地域スポーツクラブの活動を通じて実践現場へ還元予定であり発展性が高い。大学が行う地域貢献事業は、学生の実践的スキルを向上させる能動的学修の場として活用されており、本研究成果は運動指導者育成の教育内容の充実という教育的意義がある。文部科学省は女性活躍推進施策の中で、女性の運動・スポーツ参加支援の強化を掲げている。本研究は女性の生涯を通じた活躍のための心身の基盤づくりの実現に貢献するという社会的意義がある。

研究成果の概要（英文）：The study investigated how raising a preschool child and psychological and social factors affect the physical activity of Japanese women. Results revealed that women without preschool children were more likely to have exercise habits than women with preschool children. Interestingly, the impact of raising a preschool child on exercise habits disappeared when self-efficacy for exercise was considered. Moreover, self-efficacy for exercise positively influenced exercise habits in both groups, indicating that exercise habits among women raising preschool children may be significantly influenced by self-efficacy for exercise.

研究分野：運動心理学

キーワード：ライフイベント 運動 身体活動

## 1. 研究開始当初の背景

女性は結婚、妊娠、出産、育児といったライフイベントの影響を強く受け、ライフイベント自体が生活習慣病の発症に關与する可能性が指摘されている(廣井, 2004). 運動習慣に關しては、認知症予防など身体活動の重要性がますます高まっているにも関わらず、20, 30 歳代の女性は全年齢層の中で最も低い割合であり、近年さらに低下傾向にある。20, 30 歳代の時期は中壮年世代に向けて生活習慣病に關連するライフスタイルが形成、定着し、生活習慣病の早期予防に重要な時期である(西村ら, 2008). しかし、この年代に対する生活習慣病予防の取り組みは、その要因分析をはじめとして十分な対策が行われているとは言い難い。ライフイベントと身体活動との關連を検討したシステマティックレビューから、ライフイベントが余暇時間の身体活動量を強く規定する可能性が報告されており、その影響は特に女性で顕著であった(Engberg et al., 2012). 医療費の増大が叫ばれる昨今、このような背景から女性に対する身体活動・運動支援は喫緊の課題といえる。

我が国において運動・身体活動を規定する要因に關する研究はいくつが行われている。たとえば、日本人成人を対象とし、共分散構造分析を用いて女性の身体活動に影響する因子を横断的に検討した研究では心理的要因であるセルフ・エフィカシーが直接的な影響を及ぼし、社会的要因であるソーシャルサポートが間接的な影響を及ぼしていた(岡ら, 2011). しかし、女性のライフイベント経験時に心理社会的要因がどのように身体活動に影響しているかについては未解明である。したがって、さらなる研究の必要性を指摘できる。

女性のライフイベントとして、運動・身体活動との關連が指摘されているのが、育児であり、特に、未就学児の養育と運動・身体活動実施との關連が指摘されている。たとえば、中山ら(2015)は未就学児を養育する子育て期女性が非子育て期女性より運動実施状況が良くないと指摘している。しかし、女性における未就学児養育の有無と運動実施の心理社会的要因を総合的にとらえ、要因間の影響の方向や強さを示した研究は我が国でほとんど見当たらない。したがって、子育て世代女性の運動実施は、未就学児養育などのライフイベントより心理社会的要因によって説明できる可能性は否定できない。

## 2. 研究の目的

そこで本研究では、未就学児の養育と運動実施に關する心理社会的要因のどちらの方が子育て世代女性の定期的運動実施をより強く説明するのかを検証することを目的とした。本研究の仮説として、2 つの仮説を設定した。まず、未就学児を養育していない女性は未就学児を養育している女性よりも定期的運動実施度が高いと仮説を立てた(仮説 1)。次に、未就学児を養育している女性でも運動セルフ・エフィカシーおよび運動ソーシャルサポートが高い者ほど、定期的運動実施度が高いと予測した(仮説 2)。

## 3. 研究の方法

### (1) 手続きと調査対象者

調査対象者は、近畿圏の総合女子大学同窓会組織が年に 1 回発行する会報を通じて募集した。募集対象者は、20 歳から 40 歳代の総合女子大学卒業生とした。調査対象者は、会報に掲載された QR コードを通じて WEB 調査にアクセスした。調査募集は、2018 年から 2022 年発の会報で計 5 回掲載された。調査回答数は、合計 182 件であったが、50 歳以上の回答者による回答が 8 件含まれていたため、最終的に 174 名のデータを分析に用いた。調査対象者の平均年齢は 39.32 歳(SD=6.77, range=24-49)であった。

### (2) 調査内容

#### 基本的属性

年齢、身長、体重、婚姻状態、子どもの養育状態、就業形態、両親(義父母を含む)との同居状態の回答を求めた。体重および身長から BMI の算出を行った。

#### 運動行動

岡(2003)による運動行動変容ステージを決定するための項目を参考に作成された 5 項目からなる尺度を使用した。この尺度は、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準備性(レディネス)の状態を測定する項目で構成されている。各項目の内容は、「私は現在、運動をしていない。また、これから先もするつもりはない(Precontemplation: 無関心ステージ)」、「私は現在、運動をしていない。しかし、近い将来(6 ヶ月以内)に始めようとは思っている(Contemplation: 関心ステージ)」、「私は現在、運動をしている。しかし、定期的ではない(Preparation: 準備ステージ)」、「私は現在、定期的に運動をしている。しかし、始めてから 6 ヶ月以内である(Action: 実行ステージ)」および「私は現在、定期的に運動をしている。また、6 ヶ月以上継続している(Maintenance: 維持ステージ)」である。ここでいう「定

期的な運動」とは、1 回当たり 20–30 分以上の運動を週に 2–3 回以上行うことを指している。回答方法は、これらの 5 項目の中で現在の自分の考えや行動に最も当てはまるものを 1 つ選択する方式であった。

#### 運動に関する心理社会的要因

##### 運動セルフ・エフィカシー尺度 (岡, 2003)

運動実施を阻害する要因 (肉体的疲労, 精神的ストレス, 時間のなさ, および悪天候) に直面したとしても、運動を継続することができる見込み感を測定するものであり、各質問に対し、「1: まったくそう思わない~5: かなりそう思う」の 5 つから 1 つを選択させた。

##### 運動ソーシャルサポート尺度 (板倉ら, 2003)

対象者の周囲の家族や友人は、「運動のやり方について、アドバイスや指導をしてくれる」や「運動に時間を使うことを理解してくれる」「運動するように励ましたり、応援してくれる」などの 5 項目からなる尺度を使用した。

#### (3) 統計分析

まず、使用した心理尺度の内的整合性を検討した。次に、女性の定期的運動行動を説明する要因を検討するため、強制投入法による階層的ロジスティック回帰分析を行った。従属変数として定期的運動行動、独立変数として第 1 ステップで年齢、BMI、婚姻状態、子どもの養育状態、就業形態、両親 (義父母を含む) との同居状態、第 2 ステップで運動セルフ・エフィカシーおよび運動ソーシャルサポートを投入した。分析には SPSS 29.0 (IBM) を使用した。

#### (4) 倫理的配慮

倫理的配慮として、調査は匿名で実施されること、調査結果を研究目的以外で使用しないこと、調査の途中で回答を拒否できること、質問項目への回答をもって同意取得とみなすことを会報および WEB 調査冒頭ページで対象者に伝えた。調査協力に同意した者が調査用インターネットサイトにアクセスし、回答を行った。なお、本研究は当該大学研究倫理審査委員会において承認されたのち実施された。

#### 4. 研究成果

本研究の目的は、未就学児の養育と運動実施に関する心理社会的要因のどちらの方が子育て世代女性の定期的運動実施をより強く説明するのかを検証することであった。

まず、本研究における運動セルフ・エフィカシー尺度および運動ソーシャルサポート尺度の信頼性係数を算出した結果、両尺度で十分な内的整合性が確認された。次に、子育て世代女性の定期的運動行動を説明する要因を検討するため、階層的ロジスティック回帰分析を行った。未就学児の養育はステップ 1 で定期的運動行動に対する有意な正の係数を示した。つまり、未就学児を養育していない女性は養育している女性よりも、定期的に運動している確率が有意に高かった。次に、ステップ 2 で運動セルフ・エフィカシーおよび運動ソーシャルサポートを投入した。その結果、決定係数の増分が確認された。ステップ 2 で投入された運動セルフ・エフィカシーは定期的運動行動に対する有意な正の係数を示した。一方、運動ソーシャルサポートは統計的に有意な係数が示されなかった。さらに、ステップ 1 で有意であった未就学児養育の係数は、有意ではなくなった。したがって、未就学児養育と定期的運動行動との関連は運動セルフ・エフィカシーによって説明されることが明らかになった。このことから、未就学児養育の有無を問わず運動セルフ・エフィカシーが高い者ほど定期的に運動を行っていることが示唆された。

階層的ロジスティック回帰分析の結果、ステップ 1 では未就学児を養育していない女性は養育している女性よりも、定期的に運動している確率が高かった。したがって、仮説 1 (未就学児を養育していない女性は未就学児を養育している女性よりも定期的運動実施度が高い) は支持された。次に、ステップ 2 で運動セルフ・エフィカシーおよび運動ソーシャルサポートを投入したところ、未就学児養育を統制した状態で運動セルフ・エフィカシーのみが定期的運動実施を説明していた。つまり、未就学児養育の有無にかかわらず、運動セルフ・エフィカシーが高い者ほど定期的に運動を実施している確率が高かった。したがって、仮説 2 (未就学児を養育している女性でも運動セルフ・エフィカシーおよび運動ソーシャルサポートが高い者ほど、定期的運動実施度が高い) の一部が支持された。

1999 年から 2012 年までに発表された身体活動を規定する要因に関するレビュー論文を総括した研究では、成人を対象とした研究の中でセルフ・エフィカシーは、最も一貫して身体活動との関連が認められる心理的要因であることが明らかにされている (Bauman et al., 2012)。本研究においても先行研究の結果を支持する結果となった。セルフ・エフィカシーを提唱した Bandura (1977) は、セルフ・エフィカシーに影響を与える情報源 (増強させるアプローチ方法) として、遂行行動の達成、代理的経験、言語的説得、および生理的・情動的喚起の 4 つを挙げている。遂行行動の達成とは、いわば成功体験を得ることであり、達成感を持つことである。人は一般的に、ある行動をうまく行って成功したと感じたあとでは、同じ行動に対するセルフ・エフィカシーは上昇し、逆に、失敗したと感じた行動に対しては、のちのセルフ・エフィカシーは低下する。遂行行動の達成は、セルフ・エフィカシーの情報源の中で最も強力なものとされている。代理的経験は、他人の成功や失敗の様子を観察することによって、代理的経験を持つ

ことである。すなわち、他人の行っているさまを観察することによって、「これなら自分にもできそうだ」と感じることや、逆に、人が失敗している場面を見ることによって自信が弱まるといった経験をいう。言語的説得は、自己暗示や他者からの説得的な暗示のことである。言語的説得を遂行行動の達成や代理的経験に付加することでセルフ・エフィカシーの増強が可能になる。最後に、生理的・情動的喚起は、生理的な反応の変化を体験することである。自分がうまくできるだろうと思っていたことでも、それを行う直前に激しい緊張を感じ、急に「できないのではないか」と考えたり、逆に、自分が落ち着いていることを内部知覚することによって、「これならできる」という気持ちが高まることもある。このように、自己の生理状態を知覚し、情動的な喚起状態を知覚することでセルフ・エフィカシーは変動する。このように、セルフ・エフィカシーの情報源を使用して子育て世代女性の運動セルフ・エフィカシー増強が可能であるかの検討する必要がある。

最後に、本研究における限界と今後の課題を述べる。本研究の結果から未就学児養育の有無は子育て世代女性の定期的運動実施に影響を及ぼすこと、さらに、未就学児を養育している女性でも運動セルフ・エフィカシーが高い者ほど定期的に運動を実施している確率が高いことを明らかにしたが、総合女子大学同窓会組織のみを対象とした調査であり結果の一般化について一定の限界がある。今後は調査対象を広げ、対象者を増やして検討していく必要がある。

#### <引用文献>

- 廣井正彦；女性のライフサイクルと生活習慣病，産婦人科治療，88(3),247-253, 2004.
- 西村美八，他；20歳代および30歳代女性のライフイベントと生活習慣：結婚，妊娠，出産，育児の影響，日本公衆衛生雑誌 55(8), pp.503-510, 2008.
- Engberg, E., et. al.; Life events and change in leisure time physical activity: a systematic review, Sports Medicine 42, pp.433-447, 2012.
- 岡 浩一郎，他；日本人成人の身体活動に影響を及ぼす心理的，社会的，環境的要因の共分散構造分析，体力科学 60 (1), pp.89-97, 2011.
- 中山正剛，他；育児期女性の運動・スポーツ実施に関する基礎的研究，別府大学短期大学部紀要 34, pp.67-76, 2015.
- 岡 浩一郎；中年者における運動行動の変容段階と運動セルフ・エフィカシーの関係，日本公衆衛生雑誌 50, pp.208-215, 2003 .
- 岡 浩一郎；運動行動の変容段階尺度の信頼性および妥当性—中年者を対象にした検討— .健康支援 5, pp.15-22, 2003 .
- 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 .
- Bauman, A., et. al.; Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?, Lancet 380 (9838), pp.258-271, 2012.
- Bandura, A.; Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change, Psychological Review 84(2), pp.191-215, 1977.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計13件（うち査読付論文 12件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 7件）

1. 著者名 笠巻純一, 宮西邦夫, 笠原賀子, 松本裕史, 西田順一, 渋谷崇行, 丸田穂花	4. 巻 21
2. 論文標題 調理技術の自己評価の向上が女子学生の栄養素等摂取状況に及ぼす影響 - 1年間の縦断調査結果に基づく解析 -	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 Health and Behavior Sciences	6. 最初と最後の頁 85 - 98
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 笠巻純一, 宮西邦夫, 笠原賀子, 松本裕史, 西田順一, 渋谷崇行, 丸田穂花	4. 巻 21
2. 論文標題 男子学生の喫煙行動と喫煙に対する恩恵・負担の認識との関連	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 Health and Behavior Sciences	6. 最初と最後の頁 39 - 50
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 Hiroshi Matsumoto, Koji Takenaka	4. 巻 64
2. 論文標題 Relationship between basic psychological needs and exercise motivation in Japanese adults: An application of self-determination theory	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 Japanese Psychological Research	6. 最初と最後の頁 385-396
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1111/jpr.12336	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 松本裕史	4. 巻 67
2. 論文標題 若年女性におけるナッジを用いた階段利用促進：環境保全メッセージは有効か？	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 体育学研究	6. 最初と最後の頁 319-327
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.5432/jjpehss.21140	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 KASAMAKI Junichi, MIYANISHI Kunio, KASAHARA Yoshiko, MATSUMOTO Hiroshi, NISHIDA Junichi, SHIBUKURA Takayuki	4. 巻 20
2. 論文標題 Correlation between changes in drinking behavior of female university students and pros/cons of alcohol intake: A 2-year longitudinal study	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 Health and Behavior Sciences	6. 最初と最後の頁 69-82
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 Hiroshi Matsumoto, Ayano Taniguchi, Junichi Nishida	4. 巻 34
2. 論文標題 A Revised Self-Determined Motivation Scale for Exercise with Integrated Regulation Inclusion	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 Journal of Health Psychology Research	6. 最初と最後の頁 13-22
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.11560/jhpr.200608129	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 笠巻純一, 宮西邦夫, 笠原賀子, 松本裕史, 西田順一, 渋谷崇行	4. 巻 19
2. 論文標題 女子大学生の間食行動と心理的ストレスとの関連 1年次から3年次にわたる縦断調査による検討	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 Health and Behavior Sciences	6. 最初と最後の頁 45 - 56
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 松本裕史	4. 巻 25
2. 論文標題 自律性を支援する運動動機づけアプローチ	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 日本未病システム学会雑誌	6. 最初と最後の頁 44-49
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 戸山彩奈・松本裕史・渋谷崇行・幸野邦男	4. 巻 47
2. 論文標題 スポーツ指導者の統制的行動が女子大学スポーツ選手の動機づけに及ぼす影響	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 スポーツ心理学研究	6. 最初と最後の頁 1-11
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.4146/jjpsopsy.2019-1905	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 笠巻純一・宮西邦夫・笠原賀子・松本裕史・西田順一・渋谷崇行	4. 巻 18
2. 論文標題 女子学生の栄養摂取状況に影響を及ぼす居住形態と食行動 1年間の縦断調査結果の分析から	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 Health and Behavior Sciences	6. 最初と最後の頁 13-29
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.32269/hbs.18.1_13	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 笠巻純一・宮西邦夫・笠原賀子・松本裕史・西田順一・渋谷崇行	4. 巻 75
2. 論文標題 高校卒業後の学生にみられる栄養素等摂取状況の変化に影響する要因 食習慣の変化と一人暮らしの期間に焦点を当てて	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 日本衛生学雑誌	6. 最初と最後の頁 19012
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1265/jjh.19012	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 Hiroshi Matsumoto and Shigehiro Tanaka	4. 巻 8
2. 論文標題 Validation of the Stages of Exercise Behavior Change with Low, Moderate, and Vigorous Physical Activity Behavior in Young Japanese Women	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 Mukogawa Journal of Health and Exercise Science	6. 最初と最後の頁 11-14
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 Matsumoto Hiroshi、Kono Kunio、Shibukura Takayuki、Bartholomew Kimberley J.	4. 巻 3
2. 論文標題 Psychometric properties of the controlling coach behaviors scale for Japanese athletes	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 Asian Journal of Sport and Exercise Psychology	6. 最初と最後の頁 130 ~ 136
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1016/j.ajsep.2023.07.001	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9件 (うち招待講演 1件 / うち国際学会 6件)

1. 発表者名 Hiroshi Matsumoto, Yoshifumi Tanaka
2. 発表標題 Motivation for Exercise and Physical Activity of Child-Rearing Mothers in Japan
3. 学会等名 The International Society of Sport Psychology 15th World Congress (国際学会)
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 Hiroshi Matsumoto
2. 発表標題 Initial Validity Evidence for the Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale (PNSE) among Japanese Adults
3. 学会等名 The 2020 Yokohama Sport Conference (国際学会)
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 Hiroshi Matsumoto, Yoshifumi Tanaka
2. 発表標題 Motivational profiles for exercise in Japanese adults: a self-determination theory perspective
3. 学会等名 7th International Self-Determination Theory Conference (国際学会)
4. 発表年 2019年



1. 発表者名 笠巻純一, 笠原賀子, 松本裕史, 西田順一
2. 発表標題 女子大学生の飲酒行動の変化と関連要因の検討～2年間の縦断調査の分析から～
3. 学会等名 日本学校保健学会第66回学術大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 笠巻純一, 宮西邦夫, 笠原賀子, 松本裕史, 西田順一, 渋谷崇行
2. 発表標題 女子学生の栄養バランス維持に影響を及ぼす要因～2年間にわたる縦断調査結果から～
3. 学会等名 第89回日本衛生学会学術総会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Hiroshi Matsumoto, Yoshifumi Tanaka and Tamao Yanauchi
2. 発表標題 Focus Group Study of Perceived Barriers to and Benefits of Physical Activity Among Sedentary Mothers With Young Children in Japan
3. 学会等名 The 15th International Congress of Behavioral Medicine (国際学会)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 Hiroshi Matsumoto, Nana Toyama, Takayuki Shibukura and Kunio Kono
2. 発表標題 Psychometric Properties of the Japanese Version of the Controlling Coach Behaviors Scale in the Sport Context
3. 学会等名 The 8th Congress of Asian-South Pacific Association of Sport Psychology (国際学会)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 松本裕史
2. 発表標題 自己決定を支援する身体活動・運動動機づけアプローチ
3. 学会等名 第25回日本未病システム学会学術総会（招待講演）
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 Hiroshi Matsumoto, Yoshifumi Tanaka
2. 発表標題 Motivational profiles for exercise in Japanese adults: a self-determination theory perspective
3. 学会等名 7th International Self-Determination Theory Conference（国際学会）
4. 発表年 2019年

〔図書〕 計2件

1. 著者名 松本裕史（日本健康心理学会編著）	4. 発行年 2019年
2. 出版社 丸善出版	5. 総ページ数 746
3. 書名 健康心理学事典	

1. 著者名 田中美史・松本裕史	4. 発行年 2024年
2. 出版社 嵯峨野書院	5. 総ページ数 -
3. 書名 健康とスポーツの心理学	

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

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
連携研究者	田中 美史  (TANAKA Yoshifumi)  (70548445)	武庫川女子大学・健康・スポーツ科学部・教授    (34517)	

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