

平成 22 年 6 月 4 日現在

研究種目： 基盤研究 (C)
 研究期間： 2007 年度～2009 年度
 課題番号： 19500577
 研究課題名 (和文) 成長期における運動習慣からの離脱過程およびその関連要因の解明
 研究課題名 (英文) The process and related factors of exercise quitting in growing period.
 研究代表者
 戸部 秀之 (TOBE HIDEYUKI)
 埼玉大学・教育学部・教授
 研究者番号：70273745

研究成果の概要 (和文)： 運動習慣は人々の健康に多くの利益をもたらす。しかし、わが国では 10 歳前半から後半へと年齢が進むにつれて運動をしている者の率は大きく減少する傾向がある。本研究では、成長期における運動習慣からの離脱のプロセスと関連要因を明らかにしようとした。結果より、離脱予防の介入に当たっては、「時間要因」、「受験」、「自信の低下」、「楽しさの欠如」、「社会的サポートを含む環境要因」「運動以外の部活動を選択した者の運動習慣の推進」などが考慮される必要があると考えられた。

研究成果の概要 (英文)： Exercise habit enhances health of people. There is, however, a great decreasing tendency with age advancement from early to late teens in the rate of those who exercise. The present study attempted to clarify the process and related factors of exercise quitting in growing period. The results showed that the following factors should be considered when planning intervention for prevention of quitting exercise habit; i.e., 'factors relating to time', 'entrance examination', 'losing confidence', 'lack of enjoyment', 'environmental factors including social support', 'promoting exercise to students selected other club activities than exercise', and so on.

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2007年度	1,000,000	300,000	1,300,000
2008年度	1,400,000	420,000	1,820,000
2009年度	900,000	270,000	1,170,000
年度			
年度			
総計	3,300,000	990,000	4,290,000

研究分野：総合領域

科研費の分科・細目：健康・スポーツ科学・応用健康科学

キーワード：ヘルスプロモーション、成長期、運動習慣、離脱、体力低下

1. 研究開始当初の背景

子どもの体力低下や生活習慣病の低年齢

化など、運動習慣に関わる重大な問題が存在し、子どもの運動習慣の形成を促進する効果

的な介入法の開発が求められている。これまでの基礎研究によって、社会的要因、心理的要因、行動要因などの多様な要因と子どもの運動実施状況との関連が検討され、子どもの運動実施の促進に向けた介入の視点となるさまざまな要因が明らかにされるとともに、運動実施を支援するための効果的な介入法の研究が進められている。

このような研究の進展と同時に、次のような新たな課題が浮かび上がってきた。すなわち、小学生期には運動に親しむ子どもが高率で見られるにも関わらず、10歳台前半から後半へと年齢が進むにつれて運動習慣からの離脱が生じ、そのまま運動を再開することなく運動習慣を失っていく者が非常に多いということである。つまり、運動実施を促進すると同時に、運動習慣からの離脱の防止を同時に検討していく必要があるといえる。この点については、国内外ともに研究は乏しいが、運動習慣からの離脱の過程では離脱特有の要因が存在する可能性が示唆されてきた。世界各国で、子どもに運動習慣を形成させるための取り組みは精力的に展開されているが、運動習慣からの離脱予防に力点を置いた取り組みはほとんど見られない。運動習慣からの離脱防止の視点は、子どもの体力低下問題や生活習慣病予防対策について、新たな視点を提供すると考えられる。

2. 研究の目的

本研究は、運動習慣からの離脱予防を目的とした教育的介入法開発の基礎研究として、成長期における運動習慣からの離脱過程とその関連要因を解明することを目的とし、次の3つの視点から検討を進めた。

(1) 学童期から青年期にかけての運動習慣からの離脱過程について、主に大学生の後ろ向き調査（面接調査）によって情報を収集し、そのパターン、プロセスを詳細に記述するとともに、関連要因を洗い出す。

(2) 中学生から高校生に対して質問紙調査を行い、運動習慣からの離脱の経験と、運動に関する心理的要因（楽しさ、不得意感、自己効力感）や社会的要因（社会的サポート）などとの関連性について行動疫学的に明らかにする。

(3) 中学生から高校生に対する質問紙調査によって、運動継続の障害となる要因について、主に環境要因を中心に具体的要因を明らかにする。

3. 研究の方法

(1) 子どもが運動習慣から離脱するプロセスで、心理的・社会的・環境的要因が関与する可能性が示唆されているが、さらに詳細に可能性のある要因を洗い出す必要がある。本研究ではまず、大学生を対象に、これまでに運動習慣からの離脱を経験した者から、離脱に至った状況やその原因・プロセスに関する情報を網羅的に収集した。

対象および方法としては、学童期から調査時まで、運動習慣からの離脱を経験した大学生を対象とする体系的な面接調査および記述式アンケートを行った（後ろ向き調査）。面接・記述式アンケートの対象人数は194名である。予備的研究で、すでに関連性が示唆されている要因をもとに、さらに未知の要因を引き出すようにした。

(2) 運動に関する心理的要因、信念、動機づけ要因、社会的要因（社会的サポート）などの各要因と離脱経験の有無との関連性を質問紙調査を用いて検討した。

調査対象は中学生および高校生、計2,911名であり、このうち運動を継続している者（1,698名）と、運動習慣から離脱した者（675名）を分析対象とした。因子分析によって導かれた運動に関する3因子の心理的要因（楽しさ、不得意感、運動継続の自己効力感）、成長欲求、運動の効果の信念、運動の内発的動機づけ、社会的サポート等について検討した。なお、それぞれの項目の主な質問内容は、次の通りである。

- ・楽しさ：「運動は楽しい」等（3件法「そう思う」「どちらとも」「そう思わない」）
- ・不得意感：「運動部では体力や技術面でついていけない」等（3件法）
- ・継続の自己効力感：「運動は継続できないと思う」等（3件法）
- ・成長欲求：「ストレスに負けない精神力をつけたい」「充実した生活をしたい」等（5件法「大いにそう思う」～「まったくそう思わない」）
- ・運動の効果の信念：「運動は生活に充実感を与えてくれる」「運動によってストレスに負けない精神力がつく」等（5件法）
- ・運動の内発的動機づけ：「今よりもっとたくさん運動したい」「今よりもっと運動しなければいけないと思う」等（5件法）
- ・社会的サポート：「運動していてつらいときには、あなたの家族は励ましてくれると思いますか」等（5件法）

従属変数を「離脱経験の有無」とし、独立変数に「校種（中学または高校）」、「性別」、「楽しさ」、「不得意感」、「継続の自己効力感」、「成長欲求」、「運動の効果の信念」、「運動の内発的動機づけ」、「社会的サポート」を投入した多重ロジスティック回帰分析を行った。「楽しさ」以下、独立変数においては因子得

点を用いた。

(3) 上記(1)の検討から浮き彫りにされた離脱と関連する要因を含め、より具体的な運動継続の障害要因について、環境要因を中心に、中学生および高校生を対象に質問紙調査によって調査した。対象は、中学生 857 名、高校生 1,969 名であり、運動を実施している者は調査時点で感じる障害を回答し、運動の中止などによって調査時に運動を行っていない場合には、運動を開始したことを想像して回答してもらった。

それぞれの項目について、「障害になる」、「少し障害になる」、「障害にならない」の 3 件法で回答を得た。具体的な質問内容は、「勉強との両立」、「受験勉強」、「お金がかかる」、「運動自体のつらさ」、「家族の意見」、「場所や施設の不足」、「指導者がいない」、「部やチームの人間関係」、「運動以外への友人の誘い」、「運動が楽しくないこと」、「部やチームの雰囲気」、「自由時間の減少」、「塾や稽古事が忙しい」、「3 年生での部活の引退」、「自分に合った部やクラブがない」、「やりたい事・やるべき事ができなくなる」である。

4. 研究成果

(1) 面接・記述式アンケートから見られた頻度が高い特徴的な離脱過程を整理し、関連する内容をまとめたところ、次のような過程または要因が浮かび上がってきた。

①ゆとり・時間の欠如：「他の習い事を含め、ゆとりや時間がなくなり継続できなくなった。」「時間的に生活が追い詰められた。」

②興味の変化：「中学校や高校への進学の際に運動以外の部活動（主に音楽関連）に興味を持ち、入部とともに運動を行わなくなった。」

③自信の低下：「スポーツ活動の中で成功体験がなく、体力的な自信を失い、苦手意識が高まった。」

④学業との両立の困難：「受験を含め、勉強との両立が難しくなった。」

⑤部活のレベルの未合致：「継続の意思はあったが、進学先の部活動のレベルが高すぎて入部に躊躇し、中止に至った。」

⑥目標を達成：「目標を達成した、やり遂げたと感じ、継続の動機が低下した。」

このうち、「ゆとり・時間の欠如」と「興味の変化」に類する離脱の理由を挙げている者はとりわけ多く、次いで「自信の低下」が高頻度であった。

その他、特徴的な理由として、「進学を区切れと考えた」、「指導者・上級生の悪いイメージ（暴力・放任を含む）」、「部の方針に合わない」、「プレッシャーに耐えられなかった（ミス、迷惑をかける、など）」、「上達が低

いことへの失望」、「金銭的な問題」、「モチベーションの低下」などが見られた。

また、面接と記述式アンケートから見えてきた傾向として、次のような傾向もうかがえた。つまり、中学生・高校生の時期における運動習慣として、子どもが捉えている身体活動の機会、運動部に所属することとほぼ同義であり、かつ、その多くは競技的な傾向が強いスポーツ活動であること。一方、健康の維持増進や体力向上を目的とした自主的な身体活動（ジョギングやウォーキング等を含む）については、運動実践の選択肢としては、ほとんど含まれていないと考えられた。

以上の結果を総合すると、運動の継続を支援するための要因として、時間的な配慮、運動以外の部活動等を選択した者の運動習慣の支援、スポーツ活動に伴う自信低下の抑制など、離脱防止に向けた視点が浮き彫りになった。

(2) 分析対象は中学生および高校生、計 2,373 名である。因子分析によって導かれた運動に関する 3 つの心理的要因（楽しさ、不得意感、継続の自己効力感）、成長欲求、運動の効果の信念、運動の内発的動機づけ、社会的サポート等について検討した。

従属変数として「離脱経験の有無」、すなわち、運動を継続している者を「離脱経験なし」（1,698 名）、過去 2 年の間に運動から離脱した者を「離脱経験あり」（675 名）とし、独立変数として、「校種（中学または高校）」、「性別」、「楽しさ」、「不得意感」、「継続の自己効力感」、「成長欲求」、「運動の効果の信念」、「運動の内発的動機づけ」、「社会的サポート」を投入した多重ロジスティック回帰分析を行った。「楽しさ」以下、独立変数においては因子得点を用いた。以下、離脱経験の有無と有意に関連した変数を示す（カッコ内は有意性およびオッズ比）。

- ・「校種」(p<0.001、オッズ比 1.70)
- ・「性別」(p<0.001、オッズ比 2.28)
- ・「楽しさ」(p<0.001、オッズ比 0.71)
- ・「不得意感」(p<0.05、オッズ比 0.80)
- ・「自己効力感」(p<0.001、オッズ比 0.43)
- ・「成長欲求」(p<0.01、オッズ比 1.25)
- ・「内発的動機づけ」(p<0.01、オッズ比 0.81)
- ・「社会的サポート」(p<0.01、オッズ比 1.24)

校種は、中学生に比べ高校生の方が離脱の可能性が大きく、性別は男子に比べ女子の方が大きい傾向が見られた。

その他の変数については、変数の意義に照らして値が良好であるほど離脱の可能性は低い傾向であった。つまり、運動自体に楽しさや意義を感じているほど離脱の可能性が低いこと、不得意感が低いほど離脱の可能性が低いこと、運動継続に関する自己効力感が高いほど離脱の可能性が低いこと、成長欲求

が高いほど離脱の可能性が低いこと、運動に関する動機づけが高いほど離脱の可能性が低いこと、社会的サポートが充実しているほど離脱の可能性が低いこと、等が明らかになった。

これに対し、独立変数として投入した「運動の効果の信念」については有意な関連は見られなかった。一般に、運動習慣を形成するための教育的介入においては、運動することによって、健康や体力、友人関係、メンタルヘルス等の多様な側面によい効果があることを教示し、運動への参加意欲を高めようとすることが多いが、本研究の結果は、むしろ運動の効果や有益性を強調するより、「楽しさ」、「自己効力感」、「社会的サポート」などの要因に働きかけながら、「内発的動機づけ」を高め、「不得意感」の高まりを抑制する介入の方が、離脱防止には有効であることを示している。

(3) 中学生・高校生の質問紙調査から明らかになった具体的な運動継続の障害要因を挙げると、次のようになる。カッコ内は、運動継続の「障害になる」と回答した者の割合(中+高%、中のみ%、高のみ%)である。

「障害になる」と回答した者の多かった項目を示すと、「受験勉強」(53.9%、51.1%、55.2%)、「運動が楽しくないこと」(47.5%、39.5%、51.0%)、「やりたいこと・やるべきことができなくなる」(44.9%、41.4%、46.4%)、「部やチームの雰囲気」(39.9%、31.4%、43.6%)、「自分に合った部やクラブがない」(38.2%、34.9%、39.7%)、「塾や稽古事が忙しい」(36.6%、34.5%、37.5%)、「自由時間の減少」(33.7%、30.4%、35.1%)、「部やチームの人間関係」(32.9%、29.8%、34.2%)、「指導者がいない」(32.2%、28.6%、33.7%)、「場所や施設の不足」(31.4%、25.7%、33.9%)のようになった。

一方、「障害になる」と回答した者が相対的に少なかった項目には、「家族の意見」(8.1%、9.0%、7.8%)、「運動以外への友人の誘い」(15.7%、12.1%、17.3%)、「運動自体のつらさ」(19.1%、16.0%、20.4%)などが見られた。

この結果より、部やチームの雰囲気を含め、活動における「楽しさの欠如」が運動習慣継続の障害となること、時間がとられることで余裕がなくなり、受験勉強等、やりたいこと、やるべきことができなくなるという「時間・ゆとりの欠如」が障害となること、その他、部等が自分に合っていないという「運動の選択肢の欠如」、指導者がいない・場所や施設の不足等の環境要因が運動習慣継続の障害要因となりうることが分かった。

以上、(1)～(3)の検討をまとめると、成長

期の運動習慣からの離脱予防の視点として、多様な要因があり、中でも、「時間要因」、「受験」、「運動に関する自信の低下」、「活動の楽しさの欠如」、「社会的サポートを含む人的・物的環境要因」、「運動以外の部活動を選択した者の運動習慣の推進」などが重要であると考えられた。

本研究より、運動習慣からの離脱を有効に予防するためには、どのような要因に働きかけることが必要かについての焦点が絞れてきた。成長期に関するこのような検討は、国内外ともに大変稀であり、貴重な知見が得られた。

運動習慣からの離脱を有効に予防するためには、働きかけ、変化させるべき要因を明らかにすることが重要である。このような知見は、教育的介入法(例えば、学校や地域を基盤とした介入法など)を計画する際の基本的な介入視点を提供するものである。本研究の結果は、従来の『運動習慣を持たない子どもが運動に親しむようになるために、いかに働きかけるか』という運動習慣形成の介入視点に加え、『運動習慣を持つ子どもの離脱予防』の視点を含めた総合的な運動習慣増進プログラムの開発に向けた基礎的な情報となり、子どもの体力低下問題や生活習慣病予防に向けた新たな介入手法の開発に寄与できると考える。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計2件)

- ① H. Tobe: Psychological Correlates of Quitting Exercise Habits and Intention to Restart Exercise in Japanese High and Junior High School Students. *International Journal of Sport and Health Science* 6:45-53 2008 (査読有)
- ② 戸部秀之: 項目反応理論による子どもの運動に関する心理尺度の構成, 学校保健研究 50 巻、234-246、2008(査読有)

[学会発表] (計1件)

- ① 戸部秀之: 児童生徒の運動習慣の形成およびその維持に関する行動疫学的研究, 日本学校保健学会、2007年9月15日、市川市

6. 研究組織

(1) 研究代表者

戸部 秀之 (TOBE HIDEYUKI)

埼玉大学・教育学部・教授

研究者番号: 70273745