

特集●生涯スポーツの動機づけ

運動の動機づけと継続化の要因について

太田壽城*, 清水岳彦*, 吉武 裕*, 石川和子*

臨床
スポーツ医学 THE JOURNAL OF CLINICAL SPORTS MEDICINE 第13巻 第11号 別刷

(平成8年11月)

運動の動機づけと継続化の要因について

太田 壽城*, 清水 岳彦*, 吉武 裕*, 石川 和子*

健康づくりと運動の動機づけ

成人病, ストレスの増大などに伴って健康に対する不安感の高まり, 生活意識の変化などによって健康に対する関心が高まってきた。そして健康を維持・増進するための健康づくりのあり方として運動・スポーツの役割が重要視されている。健康づくりが医療・行政機関を中心に実施されてきた時代は終わり, 「自分の健康は自分で守る」ことが健康増進の中心となってきた現在, 運動・スポーツを個人の生活の中に日常的に取り入れ, 生涯にわたって実践していくことが健康を維持し, QOL を高めることにつながっていくものと考えられる。

しかし, 生活の中に日常的に運動を取り入れ, 生涯にわたって実践することは容易なことではな

い。自分の健康は自分でという意識, すなわち健康づくりという目標に向けて運動を行うという動機とそれを遂行する意志とが必要であると思われる。そして, そのように動機づけられる運動は, 「個別的, 他律的, 手段的な欲求や価値を追求する非日常的活動」としてのスポーツではなく, 「多元的, 自律的, 自己目的的な欲求や価値を追求する日常的活動」としてのスポーツであり¹⁾, それは目的にあわせて楽しく行うことができ, その場が人間関係の幅を広げる交流の場となり, さらに社会生活を豊かにし生きがいや自己実現を達成することが可能となるようなスポーツ実践である。

ここで重要なことは, 目標の設定と結果およびその価値の認知である。自己の達成すべき, また社会的価値に合致するような目標を自己の能力にあわせて適切に設定することは, 自らが求めるも

表-1 達成目標と達成行動 (Dweck, 1986)

知能観	目標の方向	現在の能力に対する自信	行動のパターン
固定的理論 (知能は不変的)	→成績を目標 (よくできるといわれたい/ できないといわれたくない ことが目標)	自信があれば けれども 自信がなければ	→熟達志向的 困難に挑戦 ねばり強い 無力感 挑戦を避ける ねばれない
拡大的理論 (知能は発展的)	→学習を目標 (コンピテンスの増大が目標)	自信があれば あるいは 自信がなくても	→熟達志向的 困難に挑戦 (それにより学習が 可能)

* 著者注, もっとわかるようになりたい, もっとできるようになりたいこと自体が目標

* 国立健康・栄養研究所 健康増進部

表-2 達成動機づけの帰属モデル (Weiner, 1974)

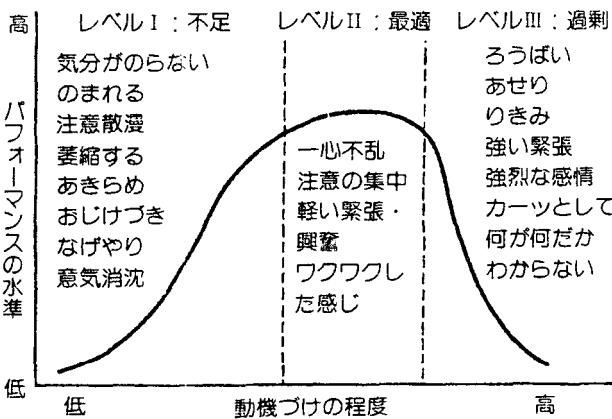
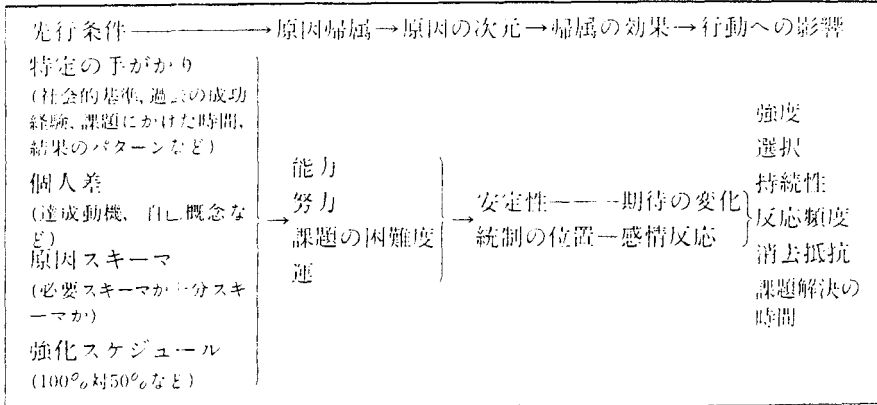


図-1 動機づけの程度とパフォーマンス水準, 心理状態 (杉原, 1984)

のに向かって必要性を認識させる。また、結果に対しての期待すなわち効果に関する認知のレベルを維持することが重要である。適切な目標を設定し、それに対して行動(運動・スポーツ)を起こしても結果に対する満足が得られなければ、その行動は強化されずむしろ抑制的にはたらく(表-1)²⁾。

またそこで得られた結果をどのように認知するかということも効果の要因となる。ある目標をもって運動を行った結果、健康感のレベルが回復もしくは向上したと認知したとする。このときその結果を自己の能力によって達成されたものと考えるか(内的要因)、たまたまそのようになっただけだと考えるか(外的要因)によって動機づけの効果が変化する(表-2)³⁾。達成されたものが自己の努力を原因としたものとする事ができれば、結果は自分でコントロールできるものと認知し、失

表-3 対象者の運動習慣 (%)

運動習慣有	53.2 (587人)
運動習慣無	26 (287人)
過去にしていた	20.8 (230人)

表-4 現在の体の状態 (%)

	運動習慣有	運動習慣無	過去にあり
日常生活に支障はない	92	87	88
多少不自由だが日常生活に支障はない	8	12	12
体に不自由な点があり日常に差し支える	0.2	0.4	0.4

表-5 体力の程度 (%)

	運動習慣有	運動習慣無	過去にあり
とてもある	16	2	3
ある	67	37	49
あまりない	17	61	48

敗しても動機づけは維持される⁴⁾。また、原因帰属は対人関係にも関連しており、例えばある行動の結果を自己の能力に帰さず、指導者の能力に帰することで失敗の認知を回避するようなことがある。これは施設などの指導者、そのスタッフにとって銘記すべきことである。

以上のようなことから、健康づくりにおいて運動を行うに当たってその動機づけとなる要因として①目標の設定②実行の容易さ③楽しさ④結果・効果への期待⑤社会的親和欲求⑥達成意欲・自己実現・生活の質の向上などが考えられる(図-1)^{5,6)}。

表-6 休日の過ごし方 (%)

	運動習慣有	運動習慣無	過去にあり
映画・食事	25	21	21
ドライブ・小旅行	26	25	38
地域・社会のために	5	2	3
家事	34	43	36
サークル活動	4	3	5
運動・スポーツ	56	8	14
仕事・勉強	12	11	8
家族とのふれあい	27	36	34
趣味(読書・園芸・日曜大工)	28	33	23
TV・音楽視聴	43	56	51
何もしないでのんびりと	21	36	33
その他	4	9	8

表-7 運動意識 (%)

	運動習慣有	運動習慣無	過去にあり
体を動かすことが好き	94	66	90
汗をかくのが好き	90	58	82
体育は好きでしたか	80	56	81
体育は得意でしたか	66	39	53

表-8 日常生活満足度 (%)

	運動習慣有	運動習慣無	過去にあり
自分のライフスタイルに満足しているか	59	34	40
自分の体力に満足しているか	53	20	26
自分の健康状態に満足しているか	69	46	45
自分の体型に満足しているか	39	22	18

動機、動機づけに関する調査結果から

本稿では「運動の動機づけと継続に関する調査研究報告書(平成7年、健康運動指導士会)」⁷⁾をもとに若干の考察を行う。

本調査は健康運動指導士会が全国の2,400人(男女各1,200人)を対象にアンケート調査(表)を行った(回収率46%)。ここから現在運動習慣が有る、無い、過去に運動習慣があったの3群に分けた(表-3)。運動習慣有り群は、日常生活を健康に過ごしていると感じており、体力に自信をもち、休日・余暇には運動をするなど体を動かすことが好きで総じて生活に満足していた。運動習慣無し群と過

表-9 日常生活にストレスを感じるか (%)

	運動習慣有	運動習慣無	過去にあり
大いに感じる	10	16	11
ある程度感じる	59	62	63
ほとんど感じない	31	22	25

表-10 日常の生活活動 (%)

	運動習慣有	運動習慣無	過去にあり
さっさと歩く	79	69	76
時々歩く	60	39	58
自転車によく乗る	35	30	24
階段をよく使う	53	52	60
余暇はなるべく体を動かす	77	25	38
毎日一度は外出する	85	74	80
外出するときは自家用車が多い	31	55	55

表-11 運動を始めた動機(運動習慣有) (%)

医師の勧め	3
時間的余裕	24
病気をした	5
近くに運動施設ができた	20
家族・友人の勧め	20
新聞・雑誌・TVをみて	4
太った	26
健康・身体に不安	25
ストレス・疲労解消	49
その運動に興味があった	53
以前からやっていたのでとくにない	20
その他	4

去群に大きな差はみられないが、過去群は無し群よりもわずかに運動を行っている傾向がみられ、また意識として運動を行うことに抵抗はないが、実際に実行しているのはわずかである(表-4~10)。

運動を始めた動機に関しては、運動習慣有り群では主として「その運動に興味があった(53%)」、「ストレス・疲労解消(49%)」、「太った(26%)」、「健康・身体に不安(25%)」、「時間的余裕(24%)」であった。過去群では、「その運動に興味があった(59%)」、「時間的余裕(35%)」、「家族・友人の勧め(30%)」、「近くに運動施設ができた/以前からやっていたのでとくにない(各16%)」であった。運動習慣無し群ではもしこれから始めるとしたら

表-12 運動を始めた動機 (過去群) (%)

医師の勧め	0.8
時間的余裕	35
病気をした	3
近くに運動施設ができた	16
家族・友人の勧め	30
新聞・雑誌・TVをみて	1
太った	14
健康・身体に不安	10
ストレス・疲労解消	3
その運動に興味があった	59
以前からやっていたのでとくにない	16
その他	9

表-13 運動を始めるとしたら (運動習慣無) (%)

手近に運動施設・場所があれば	44
時間的余裕があれば	62
経済的余裕があれば	18
運動しないと健康に問題が起こりそう	40
楽しめる運動項目があれば	8
いい指導者がいれば	35
一緒にやる仲間があれば	35
簡単な運動方法がわかれば	18
その他	3

表-14 健康についての心配 (運動習慣無) (%)

体力が衰えてきた	70
ストレスがある	43
肥満気味である	39
成人病といわれた	3
現在治療中の病気がある	7
その他、気になることがある	8
とくに心配なことはない	24

という質問を行い、「時間的余裕があれば(62%)」、「手近に運動施設があれば(44%)」、「健康に問題が起こりそう(40%)」、「いい指導者がいれば/一緒にやる仲間があれば(各35%)」などの回答を得た(表-11~13)。

運動習慣有り群は運動に対しての意識の高さ、自分の健康に対する気遣いから運動を始めており、対処的ではなく予防的行動の傾向がみられ、自らの健康を守り生活を向上させる目標を達成すべく行動が始められていると考えられる。過去群は運動意識は高いが、健康維持のためというより

表-15 健康のために運動をした方がよいと思う (運動習慣無) (%)

はい	95
いいえ	2
わからない	3

表-16 運動してみたいと思うか (運動習慣無) (%)

はい	87
いいえ	6
わからない	7

表-17 運動を再会する場合の条件 (過去群) (%)

手近に運動施設・場所があれば	38
時間的余裕があれば	70
経済的余裕があれば	22
運動しないと健康に問題が起こりそう	13
楽しめる運動項目があれば	19
いい指導者がいれば	9
一緒にやる仲間があれば	33
簡単な運動方法がわかれば	8
けが、病気が治ったら	6
その他	5

も興味や生活上の余裕が主な動機としてはたらいっていたと思われる。運動習慣無し群では運動を行う余裕、場所、いい社会交流などを求めており、また健康上の問題が発生したらという受動的な姿勢がみられる。

また、運動習慣無し群では健康上の心配(体力が衰えてきたなど)(表-14)があり、健康のために適度な運動を行うことが効果的であることを認めている(表-15)。運動を行いたいという意欲はある(表-16)にもかかわらず行っていないという特徴がある。以上のことと上記の動機要因から、運動を行うのに外的要因からのアプローチが必要であると考えられる。

さらに過去群に運動再開のための条件について質問したところ、「時間的余裕(70%)」、「手近に運動施設・場所があったら(38%)」、「一緒にやる仲間があれば(33%)」、「経済的余裕(22%)」などが挙げられた(表-17)。この群は運動に対する意識が高く、機会さえあれば実施するものと考えら

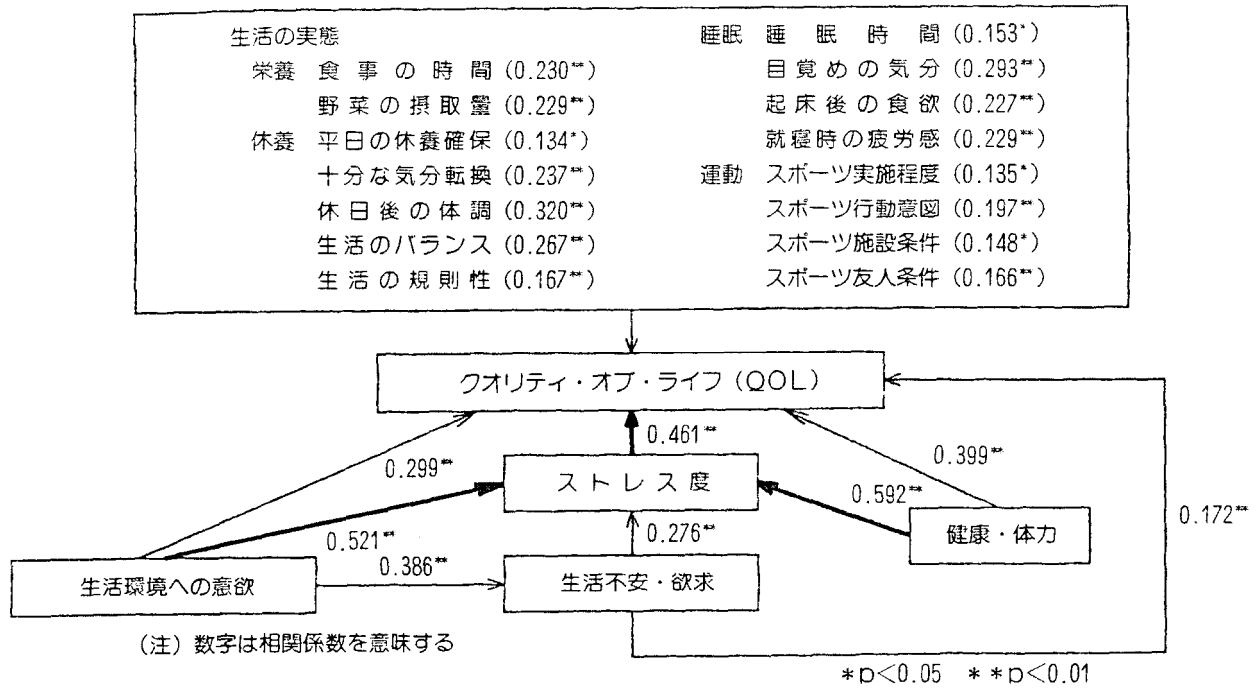


図-2 QOLの規定要因(多々納, 1988)

れるが、運動をやめた理由からもうかがえるように(後出)、余暇のために使う時間や社会整備の恩恵を受けることが少ないために、積極的に運動を行う機会が少ないと考えられる。

3群ともに時間的余裕をファクターに挙げており、動機そのものが存在していても物理的に不可能な場合もあることがみられた。

運動の継続要因について

適度な運動の継続は健康増進に寄与する効果的な要因である。これをQOLの観点からみると(図-2)、運動の諸要因はQOLの向上やストレス対策に密接にかかわっており⁸⁾、日常生活において運動を行い、しかも継続していくことの重要性がわかる。

運動の継続化を規定する要因は、運動を行うという行動の意図があるかないかであり、それは次の3つの要因から決定されるという⁹⁾。第1に「運動に対する感情的態度」であり、これは運動をすることが快感情を伴うことをさす。第2に「運動の効果に対する信念(認知)」であり、運動に対する身体的、心理的、社会的な効果があることを理解することである。第3には「主要な他者の期待に対する信念(規範意識)」である。重要な他者と

表-18 継続理由(運動習慣有) (%)

検査結果の改善	2
友人とのつきあい	22
健康になった	26
スタイルがよくなった	6
運動施設・場所が近くにあった	22
運動施設でのスタッフ、指導者に恵まれた	11
運動が好き	55
ストレス対策	36
技術的向上が楽しい	23
充実感がある	40
老化防止	21
その他	10

は家族や親しい友人など本人の周辺にいる近しい重要な人々をさすが、これらの人々が向けている期待が行動に影響を及ぼすことである。このことは日常生活においても周囲の期待を予測して行動することが多いことからわかるであろう。これら以外にも、運動を行う条件(時間、経済的余裕、施設・場所など)、人間関係(指導者、同じグループの仲間など)が考えられる^{9,10)}。

継続化・非継続化要因に関する調査結果

本調査の結果から運動の継続化の要因について考察する。

表-19 運動の非継続理由（運動習慣無）（%）

健康だから	14
一緒にやる友人がいない	15
運動施設・場所が近くにない	22
時間的余裕がない	58
運動が嫌い	9
運動が下手	17
経済的余裕がない	10
面倒だから	24
仕事や家事で体を十分使っている	18
運動しているのをみられるのがいや	2
したいけれど、教えてくれる人がいない	3
何となく運動をしない	48
その他	5

表-20 運動の非継続理由（過去群）（%）

思ったほど効果がない	5
いやになった	8
目的を達した（コースを終了）	15
運動施設・場所から遠いところへ転勤・引越した	21
施設のスタッフ、指導者が変わった	4
仕事や家事で忙しく暇がない	70
運動に要するお金が出せない	8
対人関係が悪くなった	4
けがをした	4
病気になった	6
その他	12

運動習慣有り群は現在も運動を継続して行っているが、その理由として「運動が好き(55%)」、「充実感がある(40%)」、「ストレス対策(36%)」、「健康になった(26%)」、「技術的向上が楽しい(23%)」などが挙げられている(表-18)。

運動習慣無し群には、運動をしなかった理由について質問し、「時間的余裕がない(58%)」、「何となく(48%)」、「面倒(24%)」、「運動施設・場所が近くにない(22%)」などが挙げられた(表-19)。

過去群に対しては運動をやめた理由について質問した結果、「仕事や家事が忙しく暇がない(70%)」、「運動施設・場所から遠くへ転勤・引越した(21%)」、「目的を達した(コースを終了)(15%)」などが挙げられた(表-20)。

運動習慣有り群は運動を行うにあたって重要な他者やクラブの仲間など複数で行う場合が63%におよび、1人で行う場合は30%であり継続要因と

表-21 誰と行うか（運動習慣有）（%）

友人	32
家族	7
1人	30
同じスポーツクラブに通う人	24
その他	7

表-22 運動をしている(していた)ときに不足しているもの（%）

	運動習慣有	過去群
運動用具	10	8
運動施設	37	40
運動指導者	21	26
運動仲間	18	17
お金	32	21
時間（余暇）	62	47
交通の便	9	10
家族の理解	6	4
隣近所の理解	0.6	0.4
運動に関する情報	10	11
託児施設	3	4
その他	2	3

しての集団の規範が態度に及ぼす影響がみられ⁵⁾、また1人で他に煩わされずに行うことができることも重要なファクターであると考えられる(表-21)。

また運動をしている(していた)ときになにが不足していたかという質問に対しては、運動習慣有り群は「時間(余暇)(62%)」、「運動施設(37%)」、「お金(32%)」、「運動指導者(21%)」を挙げ、過去群では「時間(余暇)(47%)」、「運動施設(40%)」、「運動指導者(26%)」、「お金(21%)」と運動習慣有り群とはほぼ同じ順で挙げられた(表-22)。

年間にかかる(かけた)費用の面では運動習慣有り群、過去群ともに5万円以内が最も多く(習慣有39%、過去46%)、10万円以内まででみると全体の60%を占め(習慣有60%、過去68%)、費用があまりかからないことが重要であると思われるが(表-23)、しかし利用している(していた)施設の利用状況に関する質問では、学校を含めた公共の施設を利用する場合が運動習慣有り群では50%なのに対し、過去群では67%となっており、さらに民間施設の利用においては過去群が29%であったのに

表-23 年間にかける(かけた)費用 (%)

	運動習慣有	過去群
5万円以内	39	46
5~10万円	21	22
10~20万円	22	19
20~30万円	8	8
30~50万円	7	5
50万円以上	3	0

表-24 日頃利用する(していた)施設

	運動習慣有	過去群
公共運動施設	41	38
学校付属の施設	9	29
民間施設	41	29
その他	9	4

対して運動習慣有り群では41%にのぼっており、運動習慣有り群では指導や管理システムが行き届いているところを選択することが見受けられる(表-24)。また、そのような施設は料金が安く、自宅や勤務先の近くにあり、設備が充実しており、指導者の質が高いことが要求されている(表-25)。

以上のことから継続化の要因として、個人の内的な要件としては運動に興味をもって楽しく行うことができ、達成感が感じられ、気の合う仲間ともしくは1人で楽しめることが肝要であること、環境的要因としては設備の整った運動施設や場所が自宅や勤務地の近くにあり経済的にリーズナブルであることが求められ、さらに重要なこととして時間的な余裕の有無がその行動を左右すると考えられた。

運動習慣の継続化の要因として本調査の結果は前節に挙げた要因にほぼ沿ったものであったが、しかしそれは継続的に運動している人たちからの結果であり、運動習慣が現在無い人に運動を始めさせ続けさせるためには、まず日常生活における余暇の過ごし方を変え、時間的な余裕をつくり受動的な姿勢を変化させるためのきっかけづくりが必要である。運動習慣のある人たちが時間が不足していることを挙げているにもかかわらず、運動を継続していることからこの点は重要であると思われる。第2には運動施設の問題が考えられる。

表-25 利用している(していた)施設の状況 (%)

	運動習慣有	過去群
広い	55	54
建物が新しい	63	51
照明は明るい	66	64
利用料金が安い	73	71
スタッフ・指導者の質が高い	61	46
運動に必要な器具がそろっている	67	62
運動に必要な器具は新しい	56	38
自宅あるいは勤務先からの距離が近い	70	51

運動を行うための場の提供や情報の提示を行うことによって運動を行うきっかけをつくることもできると考えられる。数字にはあまり表れていないが指導者や集団の人間関係に煩わされず、しかもサポートの体制が確立されていることが求められる。

まとめ

運動の動機と継続化について本調査から以下の要因が考えられた。

- 1) 運動に対する興味、目標(目的)、その効果
- 2) 時間的余裕、余暇の使い方
- 3) 運動施設、場所の整備
- 4) 指導者、同一集団の人間関係

「自分の健康は自分で守る」を原則とした健康づくりにあって、健康増進を推進していくうえで個人の意識レベルと環境レベルとをいかに調整し行動に移しやすくしていけるのかが期待されているものと考えられる。

謝辞

稿を終えるにあたり、本研究の調査等にご尽力賜りました日本健康運動指導士会調査・研究委員会牧寿夫委員長はじめ本研究に協力して下さった各位に深謝致します。

文献

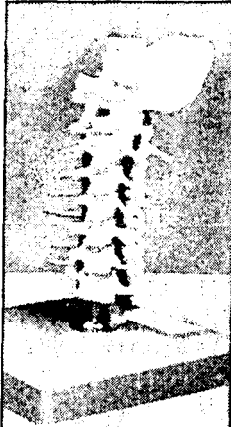
- 1) 多々納秀雄：新たな健康づくりと運動スポーツ。健康と運動の科学。大修館書店、1993。
- 2) Dweck, C.: Motivation. Processes affecting learning. Am. Psychologist 41: 1040-1048, 1986.
- 3) Weiner, B.(Ed.): Achievement motivation attribution theory. New Jersey, General Learning, 1974.

- 4) Weiner E.: Human Motivation, Holt, Reinhart and Winston, 1980 (林保, 宮本美沙子監訳: ヒューマンモチベーション, 動機づけの心理学, 金子書房, 1989).
- 5) 徳永幹雄: 運動の継続要因—運動を続ける心得は何か—. 健康と運動の科学, 大修館書店, 1993.
- 6) 杉原 隆: 楽しい体育における運動の楽しさの心理学. 学校体育 37(4): 20-25, 1984.
- 7) 日本健康運動指導士会: 運動の動機付けと継続に関する調査研究報告書. 日本健康運動指導士会, 1995.
- 8) 多々納秀雄ら: 健康指標としての Quality of Life に関する研究. 健康度の診断と健康生活の指導に関する研究. 昭和63年度文部省科学研究費補助金(一般研究A)研究報告書, 1988.
- 9) 金崎良三ら: スポーツ行動の継続化とその要因に関する研究(1)—婦人テニス教室参加者の場合—. 健康科学 11: 75-85, 1989.
- 10) 徳永幹雄ら: スポーツ行動の継続化とその要因に関する研究(2)—大学生の場合—. 健康科学 11: 87-98, 1989.

—— 整形外科用モデルのご案内 ——

大幅値下げ/更にお買い求めやすくなりました。

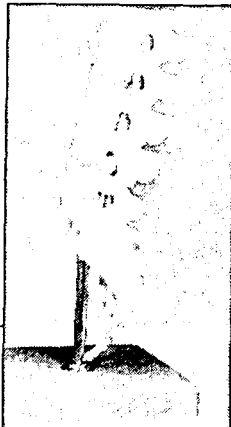
下記の製品は発売以来、大学、病院の先生方より説明用、教育用として多大なる御好評を戴いております。貴所に於かれましても御検討の上、是非御採用下さいます様お願い申し上げます。



QS65
(CERVICAL VERTEBRAE)

- 実物大の大きさ
- 合成樹脂製
- 神経・血管・頭蓋底付

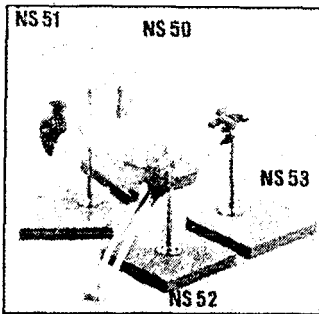
※特別価格 ¥25,000



QS66
(LUMBAR VERTEBRAE)

- 実物大の大きさ
- 合成樹脂製
- 神経・血管・仙骨付
- 第1腰椎ヘルニア付

※特別価格 ¥30,000



FUNCTIONAL MODEL

- すべて実物大の大きさ
- 合成樹脂製
- 関節部・靭帯はゴム製で出来ており自由に動かす事が出来る。

※NS50	KNEE JOINT	¥29,000
※NS51	HIP JOINT	¥29,000
※NS52	ELBOW JOINT	¥26,000
※NS53	SHOULDER JOINT	¥33,000

その他にもプラスチック人体骨格模型、プラスチック脊椎模型も取扱っております。詳細につきましては、カタログ御用命の上御参照下さい。

株式会社 ゼネラルサイエンス コーポレーション

〒107 東京都港区赤坂3-11-14 赤坂ベルゴビル8-802
① TEL 03 (3583) 0731代表 FAX 03(3584) 6247