

スポーツクラブにおける中高年女性の運動継続の決定因に関する研究

須藤英彦

早稲田大学大学院スポーツ科学研究科

キーワード: 運動継続、規定要因、運動習慣

抄 録

健康に対する身体活動や運動の効果はすでに多くの研究により明らかにされているが、身体活動量を増加させ、長期にわたって継続させることはきわめて難しい。たとえば、社会心理的な手法でアプローチする Dishman (1988) は身体活動や運動を始めたにもかかわらず 3~6 ヶ月後には約半数の人がやめてしまうと報告している。本研究は、民間のスポーツクラブに週 2 回以上通う人々 (運動習慣を持つ人々) を対象として、Fishbein の社会行動予測モデル (TRA) と Bentler らの態度-行動モデルにより、スポーツクラブでの運動継続者の継続行動の規定要因を探るとともに、そのモデルの適合度を検討したものである。2004 年 8 月~2005 年 6 月の期間、対象者 51 人に対して、性、年齢、現在の運動実施状況などの基本的個人的属性及び Fishbein の社会行動予測モデル構築に必要な項目についてのアンケート調査を 4 回実施し、初回の回答者 37 人 (56.9±8.8 歳) を分析の対象とした (回収率 72.5%)。被験者が少数であったため限定的ではあるが、Fishbein の TRA に比べて Bentler らの態度-行動モデルの方が適合度が高いという結果を得た。特に、Fishbein のモデルにはない先行行動としての習慣の影響力が大きく、習慣の 1 変数を用いた予測式の説明率が最も高いことが示された。また、欧米では影響を及ぼさない、あるいは予測力が低いとされている規定要因の規範的信念の影響が大きく、「友人」や「家族」の存在が重要であることが示唆された。これらは、定性的ではあるが、メンバーへの面接調査の結果からも推察された。今後は、全く運動をする意図がないステージ (無関心期) や運動をする意図はあるがまだ運動習慣を持たないステージ (関心期や準備期) の人々の運動の参加・継続に関する規定要因の検証が、課題としてあげられた。

スポーツ科学研究, 5, 96-107, 2008 年, 受付日: 2007 年 6 月 7 日, 受理日: 2008 年 4 月 26 日

連絡先: 須藤英彦 早稲田大学大学院スポーツ科学研究科 〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島 2-579-15

hidehiko_sudo@fuji.waseda.jp