

平成11年度第3回11月10日

演題：中高年者の運動への動機づけに影響する要因について

演者：西田 保（体育科学部）

著者は、これまで運動やスポーツの動機づけに関する研究に従事してきた。今回のコロキウムにおいては、本題に先立ち大学院時代からの研究レビューを行い本研究が生まれる背景を説明した。

さて、本研究の目的は、中高年者（40歳から69歳までの男性319名、女性385名の計704名）の運動への動機づけや運動実施に強く寄与している変数を、心理的、社会的、健康・体力的な観点から包括的に検討することであった。

運動への動機づけおよび運動実施頻度と各変数との間には、有意な正の相関関係が数多く認められた。これは、本研究における各変数の取り上げ方が妥当であったことを示していると解釈できる。また、これらの変数は、年代および性を問わず運動への動機づけと関連していることが明らかになったと言える。その中でも特に運動への動機づけと高い正の相関を示したのは、心理的要因としての運動の価値観、有能感、感情、社会的要因としての運動仲間、運動の推奨であった。

運動実施頻度と各変数との関連では、運動への動機づけとほぼ同様の相関関係が示された。これは、認知レベルの動機づけと行動としての運動実施が、かなり一致していることを示している。しかし、社会的要因の運動時間が運動への動機づけとの相関よりもやや高い相関係数を示したこと、期待、運動経験、経費の相関が運動への動機づけとの相関よりも低かったことなどが特徴的であった。つまり、運動を実施しようとする場合には、運動に対する価値観や有能感、一緒に運動できる運動仲間などの他に、運動する時間的な余裕が必要になってくること、運動やスポーツによってもたらされる期待や運動経験の豊富さ、経費などは運動実施に強く影響していないことが推察される。運動実施に運動時間が重要であることは、従来の研究においても指摘されていることである。

運動への動機づけと運動実施頻度によって分類したタイプ別の比較からは、動機づけが低く運動も実施していない人は、心理的、社会的、健康・体力的な要因の全ての変数を高める必要があることが指摘された。また、動機づけは高いが運動を行っていない人は、運動やスポーツを一緒に行える仲間や運動時間を確保するなどの社会的条件を整備することが重要であることが示唆された。

重回帰分析の結果からは、運動への動機づけには、

運動の価値観、運動仲間と運動の推奨、有能感と運動経験が強く影響していたこと、運動実施頻度には、運動の価値観、運動時間と経費、健康状態と体力が寄与していたことが明らかとなった。

本研究で得られた結果を総括的に解釈すると、年代や性に関わらず運動への動機づけおよび運動実施に強く影響している変数は、心理的要因としての運動の価値観および社会的要因としての運動仲間であると考えられることができる。そして、運動の実施に関しては、それらの変数の他に、運動時間や健康状態などの社会的、健康・体力的要因が関係してくるようと思われる。いずれにしても、本研究においては、運動やスポーツを実施することの価値観を高めること、運動やスポーツを一緒に行える友達や仲間を見つけることが、中高年者の運動への動機づけと運動実施頻度を高めるのに重要であることが明らかになったと言える。

<謝辞> 本研究の遂行にあたっては、財団法人石本記念デサントスポーツ科学振興財団より研究助成を賜った。記して深謝する次第である。