

2. 調査研究

非運動習慣者を対象とした運動動機づけ支援方略の

構築に向けた調査研究

—量的・質的アプローチを用いた多面的分析—

松本 裕史*

抄録

本研究の目的は、成人を対象に、運動動機づけの観点から調査を行い、動機づけタイプと運動行動との関係を明らかにし、非運動習慣者の自律的な運動実施を支援するための具体的方略を検討することであった。まず、量的調査を用いて、成人の運動動機づけタイプを明らかにし、抽出された動機づけタイプと運動行動の採択・維持の過程を示す運動行動の変容ステージとの関連を検討した。続いて、質的調査を用いて、非運動習慣者の自律的な運動実施を支援するための具体的方略を探索的に検討した。その結果、成人の運動動機づけタイプは、「無動機型」「低動機型」「自律型」「外発型」「非自律型」および「内発型」の6タイプが抽出された。これらの動機づけタイプと運動行動の変容ステージとの関連を検討した結果、非運動習慣者の動機づけタイプは「外発型」「低動機型」および「無動機型」が多いと確かめられた。続いて、フォーカスグループインタビューから、非運動習慣者の定期的な運動実施を阻害する要因として、運動を継続することに対する負担感、運動に対する低い有能感、運動に関するソーシャルサポートの少なさが重要カテゴリーとして抽出された。これらの結果をふまえて、非運動習慣者の自律的な運動実施を支援するための具体的方略として自己決定理論および動機づけ面接法の知見を活用することについて議論された。

キーワード：運動動機づけタイプ、自己決定理論、運動行動の変容ステージ、基本的心理欲求、フォーカスグループインタビュー、混合研究法

* 武庫川女子大学健康・スポーツ科学部

I はじめに

定期的に運動を行うことにより、身体的な健康に対して多くの恩恵が得られることは広く知られている。また、運動は、身体的な恩恵だけでなく、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果があることも指摘されている（竹中, 1998）。しかし、このように運動による恩恵が認められているにも関わらず、運動を継続して行うことは容易ではない。たとえば、わが国において、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上持続している者の割合は、男性37.8%、女性27.3%である（厚生労働省, 2016）。この数値は男女とも10年間有意な変化がないと報告されている（厚生労働省, 2016）。また、近年、運動習慣者と非運動習慣者との二極化現象の進展が指摘されている（健康・体力づくり事業財団, 2016）。運動・スポーツ非実施者の割合に目を向けると、20歳代から50歳代は、近年、増加傾向にある（堤, 2017）。このような背景から、運動への参加意欲が弱い者や欠けている者に対して、運動指導者などの支援する側にはどのような働きかけが必要かという知見が求められている。

これまでにも、罰、報酬、行動・社会的強化およびモデリングなど、外的な強化によって運動を含めた健康行動を短期的に変化させる方法はよく知られている（Bellg, 2003）。しかし、このような外的強化のみで長期にわたる行動の変容を維持させることは難しい。Dunn and Rollnick (2003) は、長期にわたって望ましい健康行動を維持させるためには、内

発的動機づけや自律的な動機づけが重要であると述べている。したがって、対象となる行動が外的な強化、つまり外発的な動機づけによって開始されたとしても、その後、行動を維持させるためには、内発的な動機づけへと移行させる動機づけの内在化が重要になる。

近年、動機づけの内在化を説明する理論として、デシとライアン（2000, 2002, 2017）による自己決定理論（SDT: Self-Determination Theory）が注目を集めている。自己決定理論によれば、外発的に動機づけられている行動であっても、内在化の過程を通して内発的に動機づけられた行動になる場合も存在すると仮定しており、外発的動機づけをさらに自己決定の程度によって分類している。つまり、自己決定理論においては、外発的動機づけの中でもより内発的動機づけに近い動機づけが存在し、動機づけは非自律的な動機づけから自律的な動機づけへ変化しうるものと捉えている。

自己決定理論による動機づけの分類と運動動機づけの例を図1に示した。松本（2012）を基に、図1の説明を行う。この動機づけの分類は自己決定連続体（self-determination continuum）と呼ばれている。この図によれば、動機づけは、1) 非動機づけ（amotivation）、2) 外発的動機づけ（extrinsic motivation）、および3) 内発的動機づけ（intrinsic motivation）の3つに分類される。また、動機づけの下位概念は、調整スタイルと名付けられている（Ryan and Deci, 2017）。

非動機づけとは、目的意識がなく、行動する意図が欠如している状態である。

例えば、ある人が運動を行う理由はないと思っていたり、運動を行っても何も変わらないと考えていたりする状態といえる。

外発的動機づけは、下位概念である4つの調整スタイル、すなわち、外的調整 (external regulation)、取り入れ的調整 (introjected regulation)、同一視的調整 (identified regulation)、および統合的調整 (integrated regulation) から成り、この順序で価値の内在化の過程を自己決定の程度により4つの段階に分けている。外的調整は、全く自己決定がなされていない段階であり、例えば「医師に言われたから仕方なく運動を行う」というように、すべてにおいて人の行動は、外的な力によって開始される。取り入れ的調整は、課題の価値は認め、自己の価値観として取り入れつつあるものの、まだ、「しなけ

ればならない」といった義務的な感覚を伴っている状態である。例えば、「運動しないと罪悪感にさいなまれるから」というようにネガティブな理由で運動を行っている場合が当てはまる。取り入れ的調整が、先の外的調整と異なる点は、「運動を行おう」という自己決定が当事者側に一応できている状態、すなわち、行動に対する価値の内在化が始まっている点である。近年では取り入れ的調整を接近的な取り入れ的調整と回避的な取り入れ的調整とに細分化し詳細な検討を行う研究もある (Assor et al., 2009)。接近的な取り入れ的調整は高い自己価値を維持しようとする状態であり、回避的な取り入れ的調整は低い自己価値を避けようとする状態である。同一視的調整は、行動を自分の価値として同一視するもので、「自分にとって重要なことだから運動を行う」と

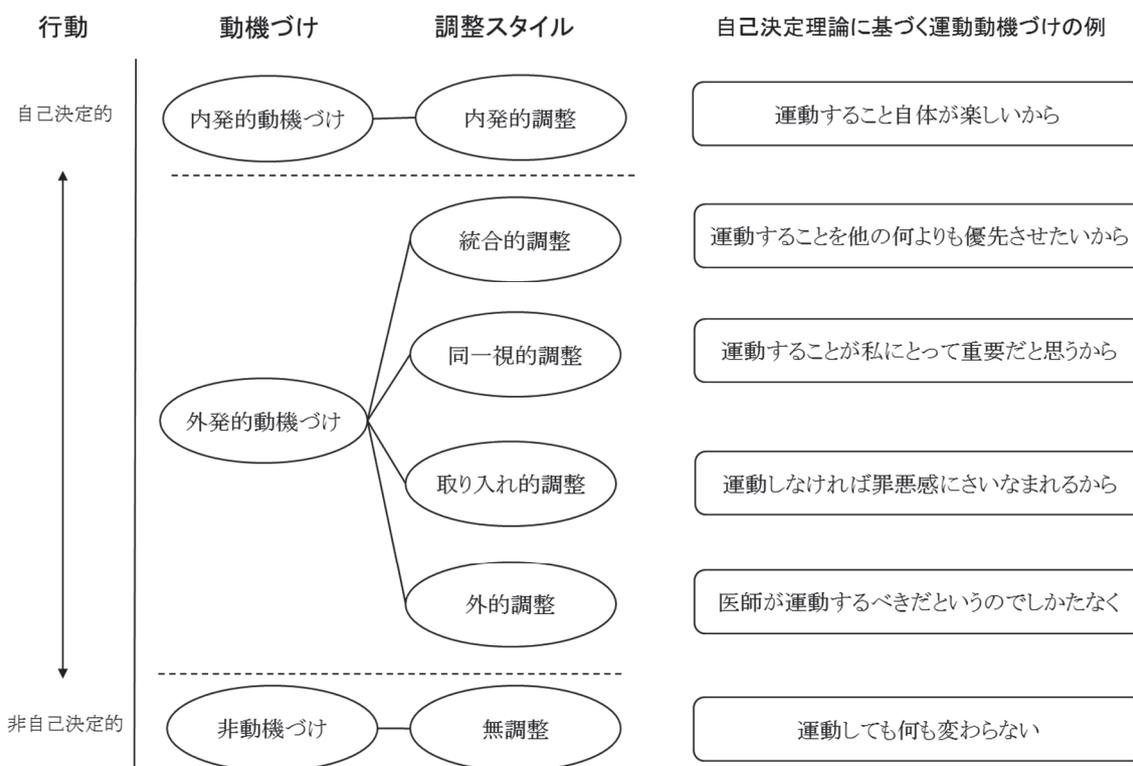


図1 自己決定理論による動機づけの分類と運動動機づけの例 (松本,2012より引用, 一部改変)

のように、第2段階の取り入れ的調整と比べて、一層、自己決定度が高い方向に進んでいる。運動を行うことが、たとえ何らかの手段であったとしても、それが自分にとって大切であるという意識が成立すれば、より自律的な状態で運動に取り組むことができる。最後に、外発的動機づけの中で最も自己決定の高い段階として、統合的調整が存在する。統合的調整は、運動を目的達成の手段としつつも、当事者は望んで行動している状態と考えられる。つまり、他にやりたいことなどがあった場合でも、何の葛藤もなく自然とその行動を優先させてしまうような状態であり、自ら「やりたくて」その行動を選択している状態といえる。例えば、「仕事帰りに同僚から食事に誘われても、運動することが生活の一部であるためフィットネスクラブに向かう」といった場合が当てはまる。

内発的動機づけは、運動を行うこと自体が目的であり、運動を行う際に得られる楽しみや満足に動機づけられている。言い換えれば、運動を行うことが何の手段でもなく、ただ楽しみや満足を得る目的で行っている場合といえる。

従来、動機づけは、内発的動機づけなど単一の変数として検討する研究がほとんどであった(Wang and Biddle, 2001)。しかし、「運動は楽しいと感じるし、健康のためにやらなければならないと思って行っている」というように、実際の行動は複数の動機づけによって行われていると考える方が適切である。単純に単一の動機づけの高低だけで検討するのではなく、動機づけをプロフィールで検討する、

すなわち、どのような動機づけに行動は強く動機づけられる傾向があるのかを明らかにすることによって、より実際の動機づけを理解することにつながる。

自己決定理論を応用して、運動動機づけタイプを明らかにし、その動機づけタイプと運動行動との関係を検討することにより、非運動習慣者の運動動機づけの特徴や自律的な運動実施を支援するための基礎資料を得ることができる。

そこで、本研究では、成人を対象に、運動動機づけの観点から調査を行い、動機づけタイプと運動行動との関係を検討する。第1の目的は、量的調査を用いて、成人の運動動機づけタイプを明らかにし、抽出された動機づけタイプと、運動行動の採択・維持の過程を示す運動行動の変容ステージとの関連を検討する。第2の目的は、質的調査を用いて、非運動習慣者の自律的な運動実施を支援するための具体的方略を探索的に検討する。

II 方法

1. 研究デザイン

本研究は量的研究と質的研究を併用する混合研究法を用いた。混合研究法には、①トライアングレーションデザイン、②埋め込みデザイン、③説明的デザイン、および④探求的デザインの4つのおもな研究デザインがある(クレスウェル・プラノ クラーク, 2010)。本研究では説明的研究デザインを採用し、量的データの収集と分析を実施後、質的データの収集と分析を実施した。

2. 量的調査

1) データ収集と対象者

既存の社会調査会社の登録モニター（2017年3月現在、約1130万人）を対象として、インターネット調査を実施した。本研究では、性別と年齢階層（20歳代、30歳代、40歳代、50歳代、および60歳代）が均等になるように層化した上で対象者を募集した。具体的には、目標対象者数を1,000人と設計して、約1130万人の調査モニターの中から無作為抽出し、調査協力依頼と回答WEB画面へのリンクが記された電子メールを対象者に送付した。そのうち、インターネット調査に回答した1,063人（44.7±14.0歳）を解析対象とした。

2) 調査内容

(1) 運動動機づけ

Markland and Tobin (2004) および Wilson et al. (2006) の BREQ-3 revised version を原著者である Dr. Markland の許可を得て邦訳した。バックトランスレーションを行い、運動行動調整尺度を作成した。運動行動調整尺度は、非動機づけ（4項目）、外的調整（4項目）、取り入れ的調整（回避）（4項目）、取り入れ的調整（接近）（4項目）、同一視的調整（5項目）、統合的調整（5項目）、内発的調整（4項目）の7下位尺度からなる。「運動をするのは、楽しい活動だと思うから」などの30項目に対して、「1：当てはまらない」から「7：よく当てはまる」までの7件法で回答を求めた。

(2) 運動行動の変容ステージ

運動行動の変容ステージを決定するための5項目からなる尺度（岡, 2003）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：前熟考ステージ）」、「私は現在、運動をしていない。しかし、近い将来（6ヵ月以内）に始めようとは思っている（Contemplation：熟考ステージ）」、「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ヵ月以内である（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ヵ月以上継続している（Maintenance：維持ステージ）」である。前熟考および熟考ステージは、運動行動に対する準備性の状態を示し、準備、実行および維持ステージは、実際の運動行動の状態を表している。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。この尺度の妥当性は、大学生（Oka et al., 2000）、および中年（岡, 2003）で確認されている。

(3) 人口統計学的変数

人口統計学的変数として、性別、年齢、婚姻状況、BMI、教育歴および就業状況を取り上げた。

3) 分析方法

まず、対象者がどのような動機づけ

イプを有しているのかを検討するために、運動行動調整尺度の各因子の合計得点を標準得点に換算し、その値に基づいて、k-means 法によるクラスター分析を行った。次に、クラスター分析で明らかにされた運動動機づけタイプと人口統計学的変数および運動行動の変容ステージとの関連を検討するために、クロス集計表を作成し、 χ^2 検定を行った。運動動機づけタイプと運動行動の変容ステージとの関連においては、 χ^2 検定で統計的に有意な差が認められた場合、各ステージにおける動機づけタイプの人数の偏りを残差分析で検討した。以上の統計処理には、SPSS 21.0 for Windows および R を使用した。

3. 質的調査

1) データ収集と対象者

近畿圏にある総合大学の職員（約 300 人）を対象にインターネット調査協力の依頼を文書および口頭で行った。98 人がインターネット調査に回答し、そのうちグループインタビューの参加に 20 人が同意した。最終的に、14 人がグループインタビューに参加した。

2) 調査方法

フォーカスグループインタビューは、外部からの影響を受けない大学内のセミナー室で行われた。部屋には記録用の IC レコーダーとビデオカメラを設置し、参加者がビデオカメラを気にして発言を躊躇することがないように直接参加者の視界に入らない位置に設置した。調査時間は、約 90 分であった。インタビューの進行役を務める司会者は、フォーカスグル

ープインタビューの司会経験を有する研究者が行った。司会者は、あらかじめ決めておいた以下のテーマについて、参加者同士の議論を進め、参加者の活発で自発的な意見を収集するように留意した。テーマは①現在の職場における身体活動状況、②現在の運動習慣、③運動に対するイメージ、④運動しない理由および運動する理由、⑤運動参加意図を高める働きかけであった。参加者はグループダイナミクスを誘発しやすいように、運動行動の変容ステージを考慮してグループ分けされた。

3) 分析方法

フォーカスグループインタビュー結果の分析は、瀬島ほか（2002）および湯浅ほか（1999）の先行研究を参考に行った。まず、非調査者（専門業者）が IC レコーダーに録音された会話の内容を文字化する「テープ起こし」を行い、逐語的な発言記録を作成した。次に、調査者が音声記録およびビデオ映像を参照しながら発言記録における記述の正確さを確認し、不正確な部分があった場合は修正が加えられた。そして、発言の内容を適切な長さで断面化（以下、「フラグメント化」）し、発言の文脈に沿った意味がわかるように最小限の言葉を補った（以下、「エディティング」）。さらに、類似したものをカテゴリーとしてまとめ、テーマをつける作業（以下、「コーディング」）を行った。なお、本研究では自己決定理論を解釈の理論的背景として用いた。

4. 倫理的配慮

本研究は、武庫川女子大学研究倫理審

査会の承認（承認番号 16-54）を得て実施された。量的調査対象者には、調査説明画面において、研究の趣旨、研究協力の意思選択の権利、途中辞退の自由、プライバシーの確保、結果公表予定等について説明を行い、回答をもって同意を得られたとした。質的調査対象者には、文書と口頭で説明し、文書で同意を得た。なお本研究に利益相反はない。

Ⅲ 結果

1. 量的調査

1) 対象者の特徴

対象者の特徴は、表 1 に示した通りである。平均年齢は 44.7±14.0 歳であり、年齢の最小値は 20 歳、最大値は 69 歳であった。対象者の約半数が就業しており、約 4 割の人が大学卒業以上の教育歴を有していた。また、約 6 割の人が既婚者であった。

2) 記述統計および相関分析結果

表 2 に、本研究対象者における運動動機づけの各下位尺度の内的整合性、および記述統計量を示す。本研究対象者においても、尺度の信頼性は十分満足できる値であった ($\alpha=.86-.96$)。さらに、各変数の相関分析を行ったところ、運動動機づけの各下位尺度間の相関係数は、概ね、概念的に隣接する動機づけ同士は関係が強く、概念的に分離するほど関係が弱くなっていた（表 3）。よって、尺度の妥当性は確認された。

本研究対象者の運動行動の変容ステージの分布は、前熟考ステージ 20.9%、熟考ステージ 23%、準備ステージ 23.4%、

表1 調査対象者の特徴

	本研究の対象者	
	N	%
性別		
男性	536	50.4
女性	527	49.6
年齢階層		
20歳代	211	19.8
30歳代	216	20.3
40歳代	210	19.8
50歳代	213	20.0
60歳代	213	20.0
婚姻状況		
独身	457	43.0
既婚	606	57.0
BMI		
18.5未満	116	10.9
18.5から24.9	749	70.5
25以上	149	14.0
教育歴		
中学校・高等学校	284	26.7
短期大学, 専門学校, 高専	217	20.4
4年制大学以上	465	43.7
就業状況		
正規雇用, 非正規雇用, 自営業	558	52.5
専業主婦 (主夫), 学生, その他	505	47.5

表2 記述統計データと α 係数

	α	平均値	標準偏差
1. 内発的調整	.96	14.95	6.72
2. 統合的調整	.94	16.34	7.50
3. 同一視的調整	.92	20.39	7.42
4. 取り入れ的調整 (接近)	.87	13.51	5.51
5. 取り入れ的調整 (回避)	.86	10.95	4.99
6. 外的調整	.86	9.85	4.59
7. 非動機づけ	.92	9.98	5.39

実行ステージ 4.9%、および維持ステージ 27.8%であった。

3) 運動動機づけタイプの検討

対象者の運動に対する動機づけタイプについて検討を行うために、k-means 法によるクラスター分析を行った。2-7 のクラスターを設定して分析を試みたところ、6 クラスターによる分類が運動の動

表3 運動行動調整尺度得点の相関分析結果

	1	2	3	4	5	6	7
1. 内発的調整	—						
2. 統合的調整	.83 **	—					
3. 同一視的調整	.76 **	.79 **	—				
4. 取り入れ的調整 (接近)	.76 **	.86 **	.80 **	—			
5. 取り入れ的調整 (回避)	.47 **	.64 **	.51 **	.74 **	—		
6. 外的調整	.25 **	.39 **	.26 **	.45 **	.66 **	—	
7. 非動機づけ	-.33 **	-.21 **	-.44 **	-.18 **	.11 **	.35 **	—

** $p < .01$

機づけタイプを最もよく表しているものと考えられた (図2)。各クラスターの特徴は以下の通りであった。

第1クラスター(149人,全体の14.0%)は,図1に示したように,非動機づけの得点が高く,その他の動機づけはいずれも低い群であり,「無動機型 (Amotivation profile)」と考えられた。第2クラスター

(227人,全体の21.4%)は,すべての動機づけが中程度以下の値を示す傾向があり,「低動機型 (Low motivation profile)」と解釈した。第3クラスター(134名,全体の12.6%)は,内発的調整および統合的調整といった自律的な動機づけと共に自己コントロールに関連する取り入れ的調整(接近)が他の動機づけタイプと

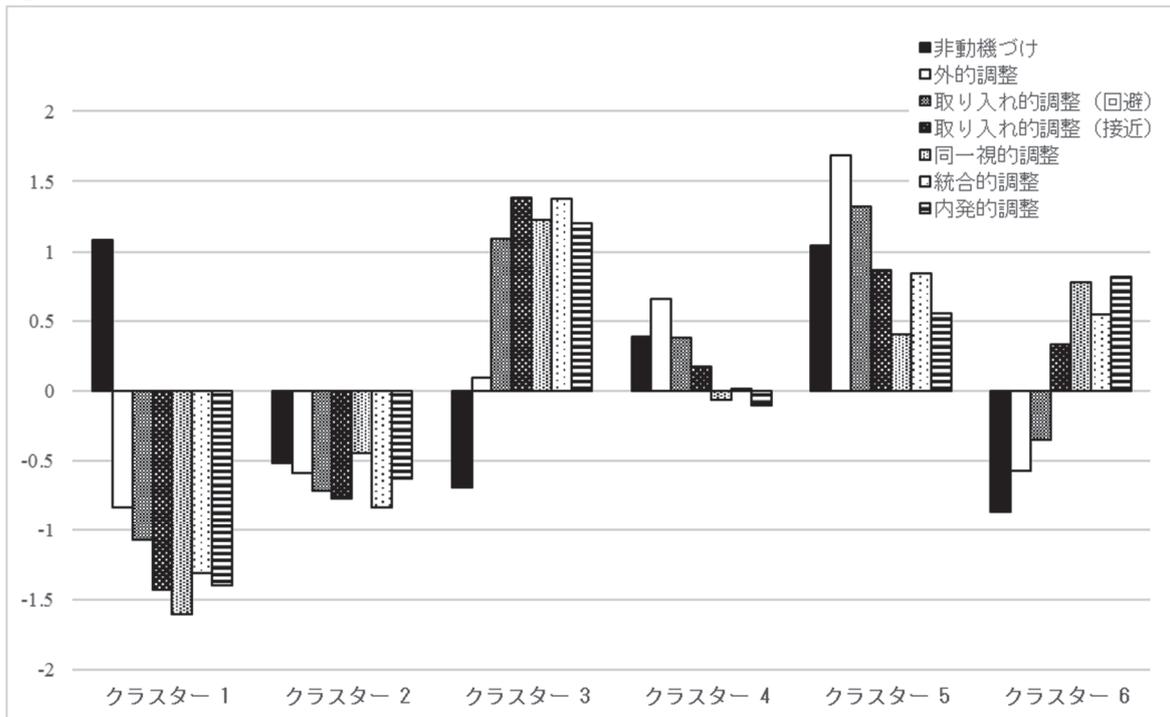


図2 運動動機づけに関するクラスター分析結果

比較して最も高く、外的調整は低い傾向があり、「自律型 (Autonomous motivation profile)」と命名した。第4クラスター(250人, 全体の 23.5%) は、自律的な動機づけが中程度以下の値を示しつつも外的調整は高い傾向があり、「外発型 (Extrinsic motivation profile)」群と解釈した。第5クラスター(113人, 全体の 10.6%) は、自律的な動機づけよりも、非自律的な動機づけが高い傾向があり、「非自律型 (Non-autonomous motivation profile)」群とした。最後に、第6クラスター(190人, 全体の 17.9%) は、内発的調整の得点が高いものの、非自律的な動機づけはいずれも低い群であり、「内発型 (Intrinsic motivation profile)」群と考えられた。

4) 運動動機づけタイプと人口統計学的変数との関連

クラスター分析によって、抽出された

6つの動機づけタイプと人口統計学的変数との関連を検討した。表4は、各動機づけタイプの属する人数を人口統計学的変数ごとに集計したものである。単変量解析 (χ^2 検定) により、動機づけタイプと関連のみられた要因は、年齢階層 ($\chi^2=63.7, p<.01$) および教育歴 ($\chi^2=32.2, p<.01$) であった。

5) 運動動機づけタイプと運動行動の変容ステージとの関連

6つの動機づけタイプと運動行動の変容ステージとの関連を検討した。表5は、各動機づけタイプの属する運動行動の変容ステージの人数を集計したものである。 χ^2 検定の結果、人数の偏りは有意であった ($\chi^2=576.7, p<.01$)。さらに、残差分析によると、無動機型は、前熟考ステージに属する者が有意に多く、その他のステージに属する者が有意に少なかった。

表4 運動動機づけタイプと人口統計学的変数との関連

	無動機型		低動機型		自律型		外発型		非自律型		内発型		χ^2 値
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
性別													
男性	67	45.0	104	45.8	74	55.2	131	52.4	69	61.1	91	47.9	10.9
女性	82	55.0	123	54.2	60	44.8	119	47.6	44	38.9	99	52.1	
年齢階層													
20歳代	30	20.1	41	18.1	24	17.9	56	22.4	36	31.9	24	12.6	63.7**
30歳代	30	20.1	50	22.0	20	14.9	63	25.2	28	24.8	25	13.2	
40歳代	30	20.1	35	15.4	36	26.9	52	20.8	20	17.7	37	19.5	
50歳代	31	20.8	53	23.3	17	12.7	43	17.2	19	16.8	50	26.3	
60歳代	28	18.8	48	21.1	37	27.6	36	14.4	10	8.8	54	28.4	
婚姻状況													
独身	80	53.7	87	38.3	61	45.5	106	23.2	49	43.4	74	38.9	10.6
既婚	69	46.3	140	61.7	73	54.5	144	57.6	64	56.6	116	61.1	
BMI													
18.5未満	24	17.5	22	10.0	16	12.4	21	8.8	10	9.1	23	12.8	14.3
18.5から24.9	87	63.5	161	73.5	96	74.4	184	77.0	83	75.5	138	76.7	
25以上	26	19.0	36	16.4	17	13.2	34	14.2	17	15.5	19	10.6	
教育歴													
中学校・高等学校	61	43.6	67	32.2	33	27.0	51	22.9	25	23.8	47	28.0	32.2**
短期大学, 専門学校, 高専	30	21.4	49	23.6	18	14.8	62	27.8	27	25.7	31	18.5	
4年制大学以上	49	35.0	92	44.2	71	58.2	110	49.3	53	50.5	90	53.6	
就業状況													
正規雇用, 非正規雇用, 自営業	77	51.7	113	49.8	74	55.2	139	55.6	69	61.1	86	45.3	9.4
専業主婦 (主夫), 学生, その他	72	48.3	114	50.2	60	44.8	111	44.4	44	38.9	104	54.7	

** $p<.01$

表5 運動動機づけタイプと運動行動の変容ステージとの関連^a

運動行動の変容ステージ	運動動機づけタイプ					
	無動機型	低動機型	自律型	外発型	非自律型	内発型
前熟考ステージ	112 (75.2) 17.6 **	63 (27.8) 2.9 **	1 (0.7) -6.1 **	34 (13.6) -3.2 **	9 (8.0) -3.6 **	3 (1.6) -7.2 **
熟考ステージ	21 (14.1) -2.8 **	69 (30.4) 3.0 **	8 (6.0) -5.0 **	88 (35.2) 5.3 **	29 (25.7) 0.7	29 (15.3) -2.8 **
準備ステージ	14 (9.4) -4.4 **	57 (25.1) 0.7	21 (15.7) -2.3 *	75 (30.0) 2.8 **	30 (26.5) 0.8	52 (27.4) 1.4
実行ステージ	0 (0.0) -3.0 **	7 (3.1) -1.4	8 (6.0) 0.6	14 (5.6) 0.6	13 (11.5) 3.4 **	10 (5.3) 0.3
維持ステージ	2 (1.3) -7.8 **	31 (13.7) -5.4 **	96 (71.6) 12.1 **	39 (15.6) -4.9 **	32 (28.3) 0.1	96 (50.5) 7.7 **

$\chi^2(20)=576.7, p<.01$

* $p<.05$, ** $p<.01$

a. 上段は人数, 中段カッコはパーセンテージ, 下段は標準化残差

低動機型は、前熟考ステージおよび熟考ステージに属する者が有意に多く、維持ステージに属する者が有意に少なかった。自律型は、維持ステージに属する者が有意に多く、前熟考ステージ、熟考ステージおよび準備ステージに属する者が有意に少なかった。外発型は、熟考ステージおよび準備ステージに属する者が有意に多く、前熟考ステージ、維持ステージに属する者が有意に少なかった。非自律型は実行ステージに属する者が有意に多く、前熟考ステージに属する者が有意に少なかった。内発型は維持ステージに属する者が有意に多く、前熟考ステージおよび熟考ステージに属する者が有意に少なかった。

2. 質的調査

1) 対象者の特徴

対象者の特徴は、表6に示した通りで

表6 フォーカスグループインタビュー参加者の特徴

参加者番号	年齢	性別	動機づけタイプ	運動行動の変容ステージ
1.	37	女	低動機型	前熟考ステージ
2.	24	女	外発型	前熟考ステージ
3.	24	女	外発型	熟考ステージ
4.	40	女	低動機型	熟考ステージ
5.	33	女	内発型	熟考ステージ
6.	35	女	外発型	熟考ステージ
7.	42	男	自律型	熟考ステージ
8.	47	女	内発型	準備ステージ
9.	28	女	内発型	準備ステージ
10.	59	女	低動機型	準備ステージ
11.	56	女	自律型	実行ステージ
12.	52	女	内発型	維持ステージ
13.	46	男	自律型	維持ステージ
14.	27	女	自律型	維持ステージ

ある。参加者の平均年齢は 39.3 ± 11.6 歳、男性2人（中年期2人）、女性12人（壮年期7人、中年期5人）であった。動機づけタイプは、低動機型3人、自律型4

人、外発型 3 人、内発型 4 人であった。現在の職場における身体活動状況に関しては、ほとんどの参加者が「ずっと座っていることが多いですね」「完全にデスクワークです」と座位中心の職務環境であるという意見が述べられた。

2) 非運動習慣者の定期的運動実施を阻害する要因

非運動習慣者と運動習慣者との発言内容の比較から非運動習慣者の定期的な運動実施を阻害する要因として重要カテゴリーに挙げられた内容を以下に述べる。

(1) 運動を継続することに対する負担感

参加者から、「(運動を行わないのは) 続けられないといけないっていうのが、重いなって思いますよね。なんか、運動っていうと、継続するものっていう感じもするので。それが一番大きいかもしれないですね。なので体が動かない(低動機型)」「運動を始めるんだったら、続けられないといけないから、続けられないと思ったら、ちょっとしんどいなーと(内発型)」「ちょっと、運動しないといけないなとは思ってますよ。ちょっと決心がつかないっていうのがあって(外発型)」など運動の継続に対する大きい負担感があると思われる意見が述べられた。

(2) 運動に対する低い有能感

低動機型と外発型の参加者から、「(運動が) できたら楽しいだろうなっていうような感じ。私、ものすごく運動できなくて(低動機型)」「やっぱ、運動できないので。すごく苦手なイメージが強いです(外発型)」「運動に自信がないっていうのが、一番ありますね。(中略)何かグ

ループに入っても、自分が付いていけるかどうかそういう自信がなくなって。周りの人に迷惑を掛けるんじゃないかと、余計に消極的な考えとか持ってしまうと、余計にやりたくないっていう気持ちも出てきますね(外発型)」という運動に対する有能さの低い認知を表す意見がみられた。

(3) 運動に関するソーシャルサポートの少なさ

「一緒にやってくれる人がいないと、なかなか踏みだせないかなと思います(低動機型)」「一緒にやるっていうの、すごい大きいような気がしますね(自律型)」「(前の発言を受けて)こういう運動しない人たちで。バリバリの人たちの中に入るのはおっくうだけど、同じようなレベルの人たちが集まって、「痛たー」とか言いながらね、「これ、どうやって使うんですか」ぐらいから始まって一緒にやり始めたら、なんか、ちょっと、一体感じゃないけど、そういうのがあって頑張ろうかなと思って。行きやすいかなと思いますけど(内発型)」といったように周囲からの運動参加のきっかけが不足していると考えられる意見が述べられた。

3) 運動習慣者の定期的運動実施を促進する要因

非運動習慣者と運動習慣者との発言内容の比較から運動習慣者の定期的な運動実施を促進する要因として重要カテゴリーとして挙げられた内容を以下に述べる。

(1) 運動に関する価値の内在化

自律型の運動習慣者から、「私にとって運動は、すごい目標。生きる上の、どうしても持っときたい(自律型)」「ライフ

ワークとして、からだ動かすことが、当たり前になりたいなーと（自律型）「大事なものですね。まあ、でも、年いってからもね、なんらかスポーツっていうか、からだ動かしたいなっていうのは、やっぱり思うんで（自律型）」といった運動が自分自身に欠かせないものになっていると考えられる意見が述べられた。

（2）運動による達成感の獲得

「スポーツは、分かりやすく達成感を得られるなと思うんです。ヨガにしる、このポーズで 30 秒耐えれたっていうことに、すごく達成感を感じられて（自律型）」「もともと運動は好きだし、運動してる自分のことは好きだなーと思える。いいことしたなーみたいには思えますね

（自律型）」「スポーツで得た達成感が生活の中だったり、仕事の中だったりの自信にも変換されるというか（内発型）」といった達成感を得ることで自信につながっているという意見が述べられた。

（3）運動場面での親しい人間関係

運動を継続できている要因として、「スポーツクラブも結構長いこと行ってるんで、顔見知りのインストラクターさんとかが、「おー！生きてた？」とかって。そこで、職場でも家でもない人とコミュニケーション取るのも一つ楽しいですね（内発型）」「仲間がいてるから一緒にいるんなことができる。で、それがきっかけでスポーツもするようになって。友達からいろいろと刺激を受けて、いろいろやっていたっていうのはありますね（自律型）」など運動指導者とのコミュニケーションや友人関係が挙げられた。

IV 考察

本研究の目的は、成人を対象に、運動動機づけの観点から調査を行い、動機づけタイプと運動行動との関係を明らかにし、非運動習慣者の自律的な運動実施を支援するための具体的方略を検討することであった。具体的には、第1の目的として、量的調査を用いて、成人の運動動機づけタイプを明らかにし、抽出された動機づけタイプと、運動行動の採択・維持の過程を示す運動行動の変容ステージとの関連を検討した。第2の目的として、質的調査を用いて、非運動習慣者の自律的な運動実施を支援するための具体的方略を探索的に検討した。

量的調査として、運動動機づけタイプを検討するために、クラスター分析を行い、6つのクラスターが抽出された。抽出されたクラスターは、「無動機型」「低動機型」「自律型」「外発型」「非自律型」および「内発型」であった。これらの動機づけタイプと運動行動の変容ステージとの関連を検討した結果、各動機づけタイプは運動行動に対する異なる特徴が明らかになった。

「自律型」と「内発型」は、維持ステージに属する者が有意に多く、これらのタイプは健康の恩恵を受けうる水準の定期的な運動を長期にわたって継続していることが明らかになった。特に興味深い結果は、「自律型」で準備ステージに属する者が有意に少ないのに対して、「内発型」に同様の傾向が見られなかった点である。運動を楽しむだけでなく、何らかの手段として実施していることが定期的な運動

習慣につながることを示唆する結果といえる。

「非自律型」は実行ステージのみで有意な正の人数の偏りが認められた。つまり、運動の価値を認めつつ、外的なプレッシャーを感じて、定期的な運動を始めようとする者が多いことを示している。しかし、「非自律型」が維持ステージにおいて、有意な人数の偏りを示していないことから考えると、外的なプレッシャーによって、短期的な運動行動変容は可能であるが、長期にわたる運動行動変容は難しいことが示唆された。

「外発型」「低動機型」および「無動機型」は維持ステージに属する者が有意に少なく、これらのタイプは定期的な運動実施につながらない可能性が示唆された。

「外発型」は運動を行うが定期的な運動行動には発展しにくいことが示唆された。

「無動機型」は、運動を行う意図が欠如している群と考えられるため、この結果は妥当であるといえる。以上の結果から、非運動習慣者の動機づけタイプは「外発型」「低動機型」および「無動機型」が多く見られることが示唆された。

本研究における質的調査の結果から、非運動習慣者は運動習慣者と比較して、運動場面での基本的な心理欲求が満たされていない可能性が示唆された。Ryan and Deci (2002) は、人は有能さ (competence) に対する欲求、自律 (autonomy) に対する欲求、および関係性 (relatedness) に対する欲求の3つの基本的な心理欲求があり、それらの心理欲求の充足がなされる行動に内発的に動機づけられ、また、動機づけの内在化を

促進すると述べている。したがって、動機づけの内在化の促進、および内発的動機づけを高める方法としては、運動行動における有能感、自律性、および関係性を高めることが重要になる。したがって、非運動習慣者の自律的な運動実施を支援するための具体的方略を考えるさい、心理欲求の充足の観点から定期的な運動実施を阻害する要因を解釈することで新たな提案が可能になる。

運動を継続することに対する負担感が大きくなると運動実施が義務に感じるようになる。運動は継続しなければ意味がないという信念が自律に対する欲求の充足を妨げているといえる。特に、「無動機型」や「低動機型」ほどその傾向があるといえる。したがって、運動の一過性の効果に関する知識を提供し、運動の価値を認識してもらうことが重要である。本研究のインタビューにおいても、「自律型」や「内発型」の参加者からは、運動は「リフレッシュ」「気分転換」という発言が散見されたのに対して、「低動機型」や「外発型」の参加者からその発言は得られなかった。

非運動習慣者ほど運動に対する低い有能感から「うまくできなかつたら恥ずかしい」といった運動参加によるネガティブな状態に焦点が向けられる傾向がある。各個人が達成感を得られる運動や実施方法を発見する支援を行い、実施した成果を肯定的フィードバックすることで運動に対する有能感を高めていくことが求められる。

運動に関するソーシャルサポートの少なさは、すべての「低動機型」のインタ

ビュー参加者が賛同していた。運動に関するソーシャルサポートは家族や友人からのサポートが重要となる（板倉ほか，2003）。非運動習慣者の自律的な運動実施にむけた最初のきっかけとして職域でのソーシャルサポートの構築が有効といえる。

「無動機型」の非運動習慣者は運動する意図が欠如しているため，他の動機づけタイプの非運動習慣者と異なるアプローチを用いなければならない。そのさいに，有効と考えられるのが，動機づけ面接法（Motivational Interviewing: Miller and Rollnick, 2013）である。動機づけ面接法はクライアント中心主義で，クライアントが現在何を求めているのか，何を心配しているのかに焦点を絞る。そして，アンビバレンス（両価性）の解決を意図して意識的に進められ，特定の変化の方向（健康，回復，成長など）を目指して行われる。また，面接者がクライアントに何かをするものではなく，自然な変化を呼び覚ますように対話を進めていく。

「無動機型」の非運動習慣者は自らの運動の必要性に気づかせることが重要である。

最後に，今後の課題について触れる。本研究は横断的調査であり，運動動機づけタイプと運動行動の変容ステージとの関連について因果関係が明らかでないことが挙げられる。本研究で対象とした動機づけタイプと運動行動の変容ステージは調査時点でのものであり，その後変化することも十分考えられるため，縦断的調査によって，因果関係を明らかにすることが望まれる。それらの結果をもとに

運動動機づけタイプを運動継続の予測ツールへと発展させることが求められる。また，今回グループインタビュー参加者はすべての動機づけタイプから意見を収集することができなかった。特に，「無動機型」への募集方法を再検討し，確実に調査対象者を確保することが課題である。

V まとめ

本研究では，運動動機づけの観点から調査を行い，動機づけタイプと運動行動との関係を明らかにし，非運動習慣者の自律的な運動実施を支援するための具体的方略を混合研究方法によって検討した。その結果，成人の運動動機づけタイプは，「無動機型」「低動機型」「自律型」「外発型」「非自律型」および「内発型」の6タイプが抽出された。これらの動機づけタイプと運動行動の変容ステージとの関連を検討した結果，非運動習慣者の動機づけタイプは「外発型」「低動機型」および「無動機型」が多いと確かめられた。続いて，フォーカスグループインタビューから，非運動習慣者の定期的な運動実施を阻害する要因として，運動を継続することに対する負担感，運動に対する低い有能感，運動に関するソーシャルサポートの少なさが重要カテゴリーとして抽出された。これらの結果をふまえて，非運動習慣者の自律的な運動実施を支援するための具体的方略に自己決定理論および動機づけ面接法の知見を活用することについて議論された。

引用文献

- Assor, A., Vansteenkiste, M., and Kaplan, A. (2009) Identified versus introjected approach and introjected avoidance motivations in school and in sports: The limited benefits of self-worth strivings. *Journal of Educational Psychology*, 101: 482-497.
- Bellg, A. J. (2003) Maintenance of health behavior change in preventive cardiology: Internalization and self-regulation of new behaviors. *Behavior Modification*, 27: 103-131.
- クレスウェル JW, プラノ クラーク VL. (2010) 大谷順子訳. 人間科学のための混合研究法 質的・量的アプローチをつなぐ研究デザイン. 北大路書房: 京都, pp.65-97.
- Deci, E. L., and Ryan, R. M. (2000) The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11: 227-268.
- Dunn, C., and Rollnick, S. (2003) *Lifestyle change*. Elsevier limited: London.
- 板倉正弥・岡 浩一朗・武田典子・渡辺雄一郎・中村好男 (2003) 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: 151-158.
- 健康・体力づくり事業財団 (2016) スポーツ庁で健康づくりを実現させよう. *健康づくり* 1月号 453: 2-6.
- 厚生労働省 (2016) 平成 27 年国民健康・栄養調査結果の概要. <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000142359.html>(参照日 2017 年 3 月 12 日)
- Markland, D., and Tobin, V. (2004) A modification of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26: 191-196.
- 松本裕史 (2012) 運動実践に果たす動機づけ理論. 竹中晃二編, *運動と健康の心理学*. 朝倉書店: 東京, pp81-92.
- Miller, W. R., and Rollnick, S. (2013) *Motivational interviewing: Third Edition: Helping People Change*. Guilford Press: New York.
- Oka, K., Takenaka, K., and Miyazaki, Y. (2000) Assessing the stages of change for exercise behavior among young adults: The relationship with self-reported physical activity and exercise behavior. *Japanese Health Psychology*, 8: 17-23.
- 岡 浩一朗 (2003) 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: 15-22.
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2017) *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. The Guilford Press: New York.
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2002) An overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In: Deci, E. L., and Ryan, R. M. (Eds.) *Handbook of Self-determination Research*. The University of Rochester Press: New York, pp. 3-33.
- 瀬島克之・杉澤廉晴・フェターズ MD・平賀明子・大滝純司・前沢政次 (2002)

フォーカスグループをもちいた高齢者の医療機関および主治医への期待に関する質的調査. 日本公衛誌 49: 114-125.

竹中晃二 (1998) 運動心理学—その内容とわが国における将来的研究課題—. スポーツ心理学研究 25: 13-29.

堤 裕美 (2017) 運動・スポーツ非実施者の動向. スポーツライフ・データ 2016. 60-65.

湯浅孝男・前田 明・本橋 豊 (1999) フォーカスグループインタビューの手法を用いた地域の 24 時間在宅介護サービスの現状の評価. 日本公衛誌 46: 1020-1027.

Wang, C. K., and Biddle, S. J. H. (2001) Young people's motivation profiles in physical activity: A cluster analysis. Journal of Sport and Exercise Psychology 23: 1-22.

Wilson, P.M., Rodgers, W.M., Loitz, C.C., and Scime, G. (2006) "It's who I am...really!" The importance of integrated regulation in exercise contexts. Journal of Biobehavioral Research, 11: 79-104.

本研究は、「健康・体力づくり事業財団健康運動指導研究助成事業」の助成金を受けました。健康・体力づくり事業財団をはじめ、ご協力を賜りました関係各位に対し、謹んで感謝の意を表します。