

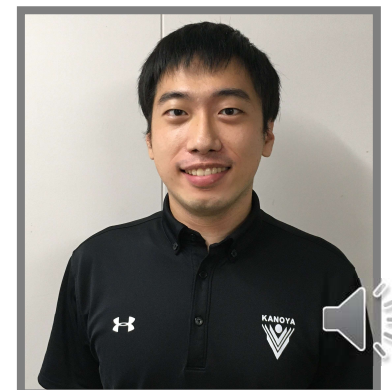


令和2年度健康運動指導研究助成 成果報告

一般成人を対象とした運動習慣と 習慣化促進・阻害要因に関する研究

鹿屋体育大学大学院 体育学研究科

黒崎喬嗣

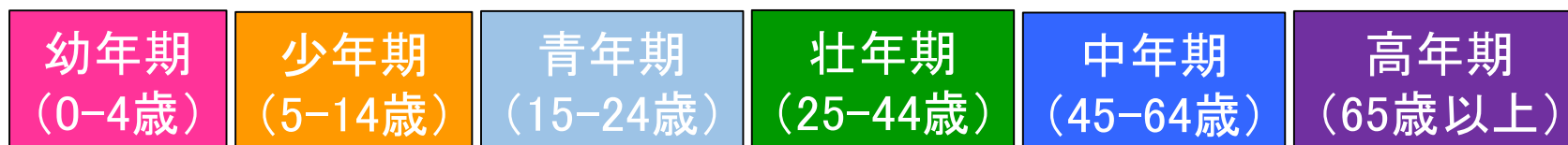


はじめに



壮年期(25~44歳)における運動習慣の意義

ライフステージの分類(健康日本21(第二次), 2013)



40歳代から生活習慣病の有病率が急上昇(厚生労働省, 2020)

◆ 運動・身体活動量の増加による生活習慣病の発症リスク低下
(厚生労働省, 2013)

◆ 20~40歳代の運動実施率(週1回以上)は約45%(スポーツ庁, 2019)



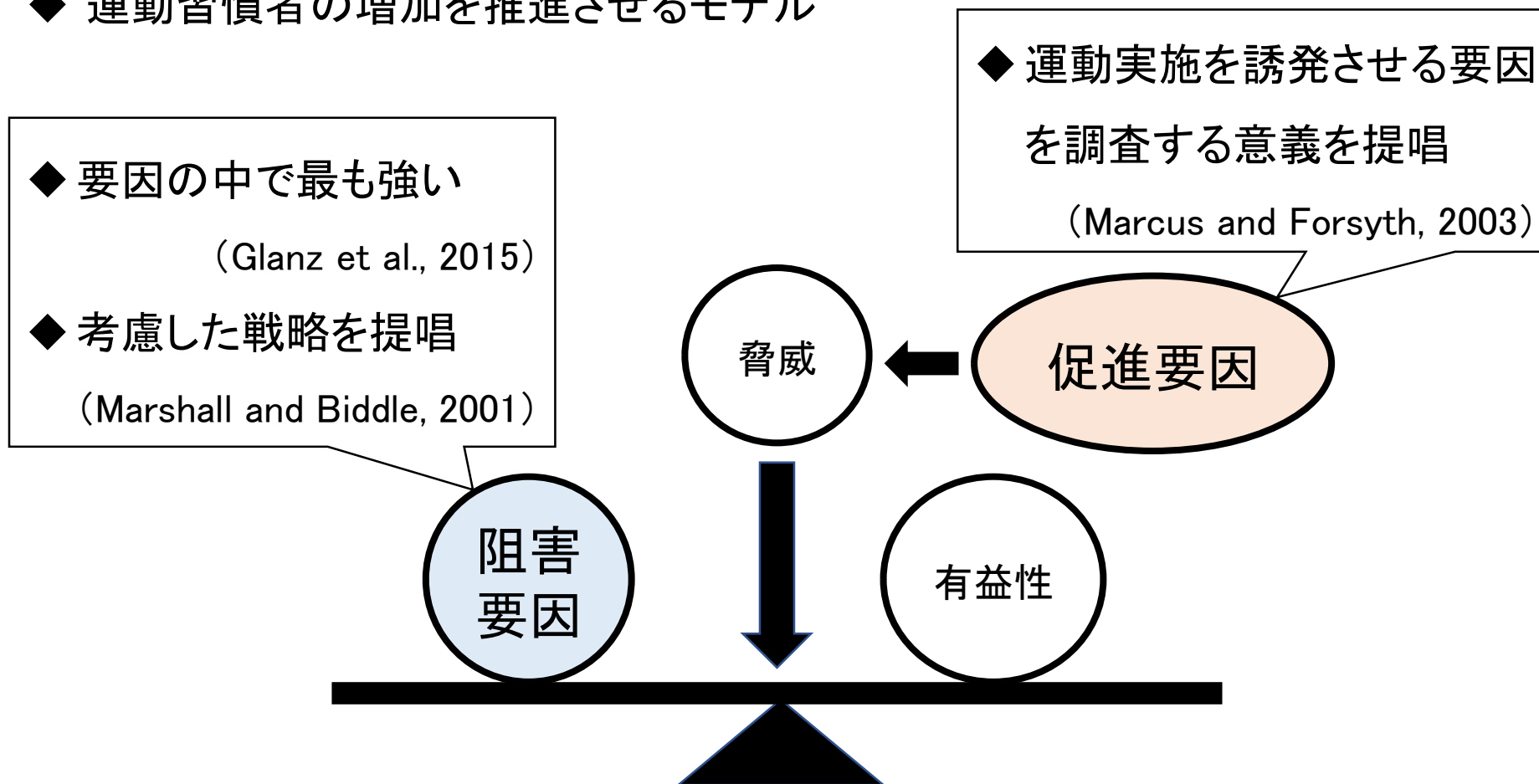
今後、壮年期の運動習慣者を増加させる施策が必要



はじめに

ヘルスビリーフモデル(松本, 2002)

◆ 運動習慣者の増加を推進させるモデル



はじめに



先行研究

- ◆ 高齢者の運動頻度と促進・阻害要因との関係を検討

(重松ほか, 2007)

- ◆ 一般成人全体の運動に対する促進・阻害要因の実態調査

(内田・中垣内, 2020)



【課題】

- ◆ 自由に回答できる個別性が結果に反映されていない。
- ◆ 壮年期の運動習慣者の実態は明らかにされておらず、促進・阻害要因に関して検討されていない。



はじめに



混合研究法 (クレスウェル・プラノクラーク, 2010)

量的データ
客観性◎

×

質的データ
個別性◎



個別性を捉えた知見が得られ、かつ対象者に応じて
調査方法を変えられる

目的

本研究は、混合研究法を用い、
運動習慣と促進・阻害要因との関係について、
壮年期を中心に検討することを目的とした

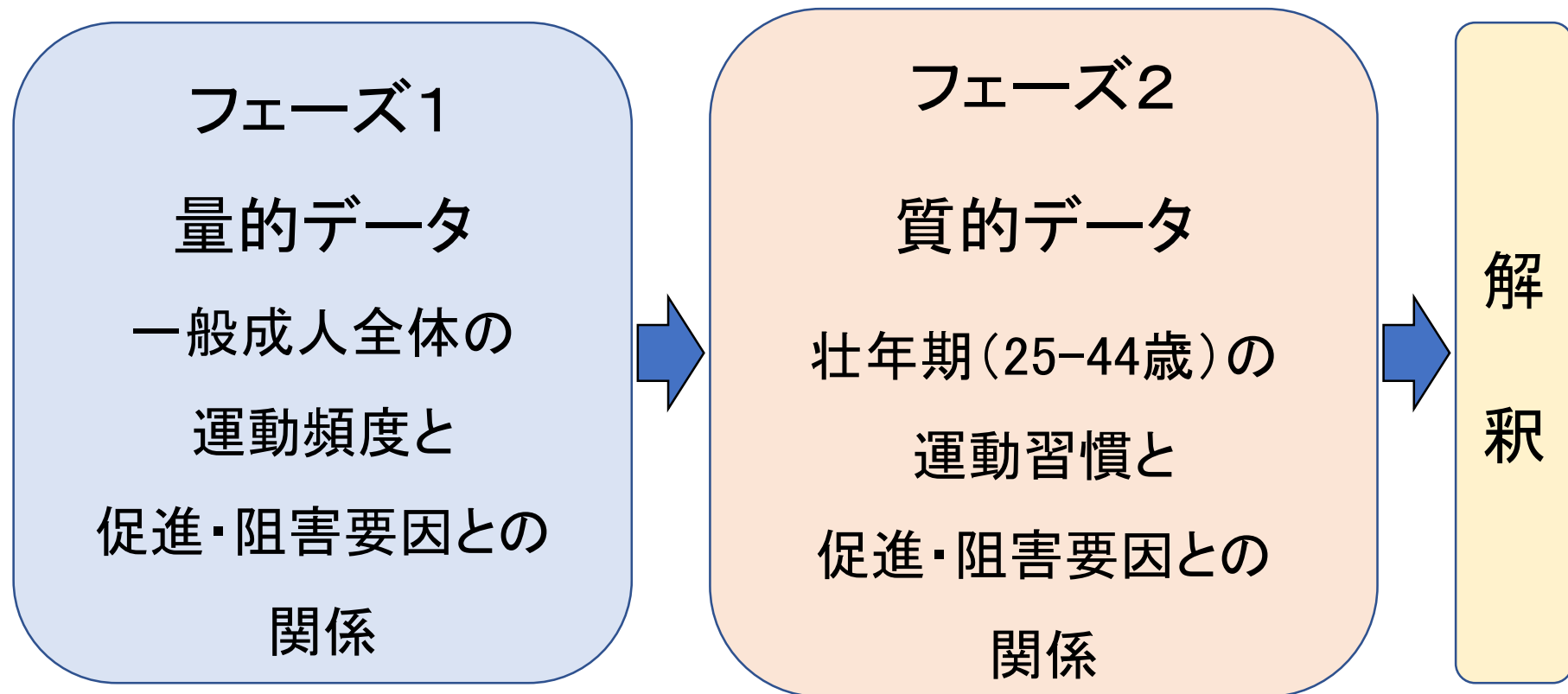


方法：研究の枠組み



説明的デザイン：参加者選定モデル

(クレスウェル・プラノクラーク, 2010)



方法：量的データ



対象者の選定方法

令和元年11月、鹿児島県K市にて20歳以上の成人男女1,600名を対象に運動に関するアンケートを実施（層化二段抽出法）

回収数：646名（回収率：40.4%）

除外対象者数：58名
（性別、年齢、および運動頻度に欠損）

分析対象者数：588名
（有効回答率：91.0%，平均年齢：57.6 ± 17.0歳）



方法：量的データ



調査項目

促進要因(15項目, 多重回答) (スポーツ庁を基に作成)

- 一緒に運動やスポーツをおこなう仲間がいる
- 専門的・親身になってくれる指導者がいる
- 身近なところにスポーツ施設や運動ができる場所がある
- 託児所が備えてある
- 駐車場が完備されている
- 会費が安い
- 他の世代の人たちと交流できる
- やりたい種目を選択し体験できる
- 簡単にスポーツ施設の予約ができる
- 活動の情報が手軽に入手できる
- 初心者や家族でも参加しやすい
- 年齢や技術レベルに応じたプログラムが用意されている
- スポーツだけではなく他の文化的活動も並行して楽しむことができる
- シャワーやサウナ、談話室、レストランなどがある
- 健康や体力チェックなどができる保健センターや施設(医療施設)と連携している



方法：量的データ



調査項目

阻害要因(18項目, 多重回答)(スポーツ庁を基に作成)

勤務時間が長い
通勤時間が長い
休暇がない
家事が忙しい
子どもがいる(育児に忙しい)
世話(介護等)を必要とする人がいる
スポーツクラブ・教室の会費が高い
用具にお金がかかる
施設を利用するのにお金がかかる
一緒に行く仲間がない
身近に施設がない
下手である(運動技術が劣っている)
運動すると疲れる
指導者がいない
運動・スポーツに関する情報が少ない
運動・スポーツをするのが面倒である
年をとっている
他の趣味が忙しい



方法：量的データ



調査項目

◆ 基本属性(性別, 年齢)

◆ 過去1年間の運動頻度 ➡

習慣群: 週に1回以上

不定期実施群: 年に1回以上週に1回未満

未実施群: 運動をしなかった

分析方法

- ◆ 運動頻度を従属変数, その他の項目を独立変数とし, 3群間比較
- ◆ χ^2 検定 → 事後検定にHabermanの残差分析
- ◆ 有意水準はすべて5%未満



方法：質的データ

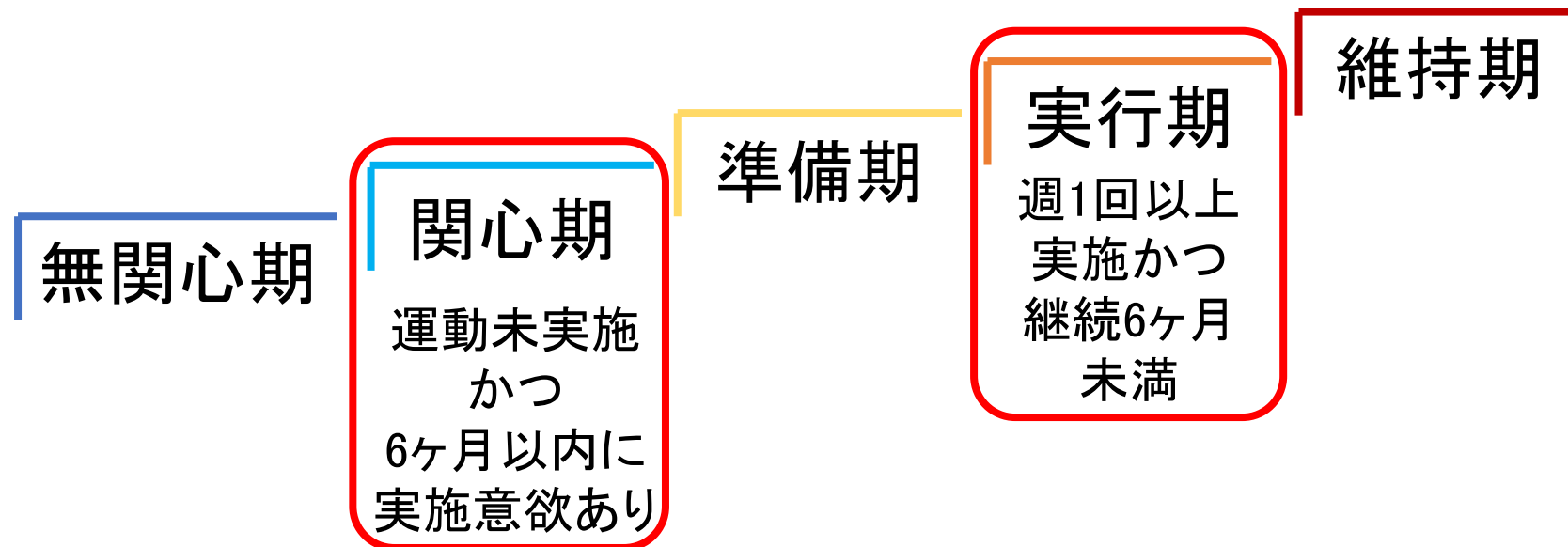


対象者の選定方法

鹿児島県K市在住
の壮年期(25-44歳)
の者

かつ

運動行動変容ステージを基に、
実行期、もしくは関心期に
該当する者



運動行動変容ステージ(岡, 2003)



方法：質的データ



募集方法

◆ 理論的飽和に至るまで1名ずつ募集(2020年8月~10月)

→ 実行期: 促進・阻害要因ともに8名

関心期: 促進要因8名, 阻害要因11名

調査項目

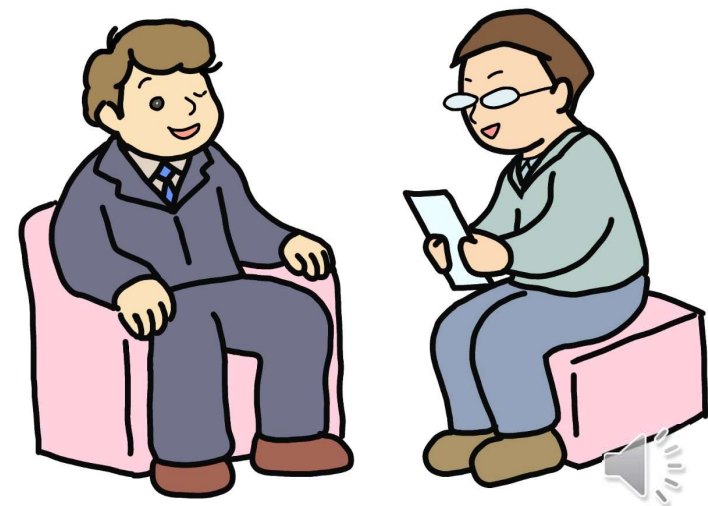
◆ 基本属性(年齢, 性別, 職業)

◆ 2019年1月から12月までの運動習慣

(頻度, 時間, 継続期間)

◆ 促進要因

◆ 阻害要因



方法：質的データ



分析ワークシート(西條, 2007)

分析方法

- ◆ 構造構成的質的研究法を採用

(西條, 2007)

- ◆ 促進・阻害要因に関する発言

から概念・カテゴリーを抽出

対象者ID	
概念名	
定義	
ヴァリエーション	
理論的メモ	



結果・考察：量的データ



年齢の運動頻度間比較

	習慣群 (n=265)	不定期 実施群 (n=212)	未実施群 (n=111)	3群間比較 (p 値)
20歳代	6.0	5.7	3.6	
30歳代	6.0**	19.8**	9.9	
40歳代	11.3*	17.9	15.3	<0.001
50歳代	19.2	18.4	18.0	
60歳代	21.1	23.1	29.7	
70歳以上	36.2**	15.1**	20.7	

単一回答：%，*：p<0.05，**：p<0.01

◆ 壮年期にあたる30歳代・40歳代で習慣群の割合が有意に低値

→ 他の年代より運動頻度の割合が低いとの仮説を立証する結果

結果・考察：質的・量的データ



阻害要因のカテゴリー・概念

カテゴリー	概念	実行期	関心期
時間的制約	仕事	○	○
	家事	○	○
	子ども	○	○
	他の趣味	○	—
	運動プログラム	○	—
身体的制約	体調	○	○
社会的制約	運動仲間	○	○
物理的環境の制約	天候	○	○
	アクセス	—	○
心理的制約	行動が起きない	○	○
	継続すること	○	○
	疲労	○	○

5名
全員

赤丸：量的データの結果と類似，青字：新たに抽出



結果・考察：質的・量的データ



促進要因のカテゴリー・概念

カテゴリー	概念	実行期	関心期
時間的余裕	時間	○	○
社会的支援	運動仲間	○	○
	家族	○	—
	専門の指導者	○	—
物理的環境の支援	運動施設の設備	○	—
	アクセス	—	○
情動的支援	運動プログラム	○	○
	運動・スポーツイベント	○	—
	複合プログラム	○	—
	測定プログラム	○	—
	クラブ・サークル	—	○
経済的支援	安価利用	—	○

青字：新たに抽出



考察：全体の解釈



グループ特有の概念

要因	カテゴリー	概念	実行期	関心期
促進要因	社会的支援	家族	○	—
		専門の指導者	○	—
	物理的環境の支援	運動施設の設備	○	—
		アクセス	—	○
	情報的支援	運動・スポーツイベント	○	—
		複合プログラム	○	—
		測定プログラム	○	—
		クラブ・サークル	—	○
	経済的支援	安価利用	—	○
	阻害要因	時間的制約	他の趣味	○
運動プログラム			○	—
物理的環境の制約		アクセス	—	○

特定の集団を対象に促進要因もしくは
阻害要因に配慮した運動支援を行うことが
必要とされる



考察：全体の解釈



フェーズ間が重複するカテゴリー

グループ	量的データ	質的データ
共通	時間的制約	➡ [仕事], [家事], [子ども]
関心期	心理的制約	➡ [疲労], [行動が起きない]

今後、大規模集団を対象とした運動実施率向上に向けた
施策を考える際の参考にできる知見となりうる



考察：全体の解釈



新しい概念の抽出

要因	カテゴリー	概念	実行期	関心期
促進要因	時間的余裕	時間	○	○
	社会的支援	家族	○	—
	物理的環境の支援	施設の設備	○	—
阻害要因	身体的制約	体調	○	○
	物理的環境の制約	天気	○	○
	時間的制約	余暇時間	○	—
		運動プログラム	○	—

量的データで得られなかった概念を質的データで
担保することができた



運動習慣の相違によって、促進・阻害要因
の特徴が明らかになった



運動実施状況と促進・阻害要因を配慮した上で、
壮年期の運動習慣に向けた施策および介入
が求められる



新型コロナウイルス感染症(COVID-19)

◆ 2020年から現在まで多くの国民に運動実践の制約

→本研究はコロナ禍以前(2019年)に知覚した調査

◆ 本研究の質的データにて, 2020年に知覚した促進・阻害要因を
並行して収集

→今後, コロナ禍に配慮した運動施策および介入を検討する予定

