



運動実施・習慣化を妨げる 問題点を考える

—二極化する運動状況の改善を目指して—

はじめに

適度な運動を定期的に長期間継続する事により、身体的な健康に対して多くの恩恵が得られる事は既知の事実である。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事も明らかになっている⁽¹⁾。しかし、多くの研究で運動による心身の健康への改善効果が明らかになっているにも関わらず、

運動を長期間継続して行う事は容易ではない事を多くの人が実感している事であろう。実際、我が国において、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、この習慣が1年以上持続している者の割合は、男性が37.8%、女性が27.3%であり、この数値は男女とも10年間有意な変化がない事も明らかになっている⁽²⁾。さらに近年、運動習慣がある者はより活発に運動を行い、運動習慣がない者はほとんど運動を行わないという、運動状況の二極化現

象が問題になっている⁽³⁾。これらの問題は全年代で同様の傾向があると指摘されている。筆者が長年スポーツに関わっている経験からも同様の事が言えよう。さらに近年、20代から50代のスポーツを行わない者の割合は増加傾向にある⁽⁴⁾。このような現状から、運動を行う意欲が弱い者やない者に対して、健康維持・増進活動の一つとして、運動指導者や教育現場の教員等の支援・指導を行う者には、どのような働きかけ・指導法が必要かという知見が求められている。

これまでも罰や報酬、行動・社会的働きかけ等、外部的な取り組みによって運動を含めた健康行動が短期的に変化する事が知られている⁽⁵⁾。しかし、このような外部からの刺激のみでは長期間の行動変容を維持・継続させる事が難しい事は、運動を継続できなかった経験のある人には想像しやすいであろう。Dunnら⁽⁶⁾は、長期間に渡り望ましい健康的な行動を維持させるためには、内発的動機付けが重要であるとしている。また、対象となる行動が外部からの刺激、つまり外発的動機付けによって健康的な行動が開始されたとしても、その後、行動を維持させるためには、内発的動機付けへと移行させる動機付けの内在化が重要になる事も明らかになっている。近年、動機付けの内在化を説明する理論として、Ryanら⁽⁷⁾により自己決定理論が考案された。自己決定理論によれば、外発的に動機付けられている行動であっても、自身の思考を通して、内発的に動機付けられた行動になる場合も存在するとしており、外発的動機付けは非自律的な動機付けから自律的な動機付けへ変化するものとしている。例えば、運動を行う事が、何らかの手段や強制的であったとしても、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、より自発的に運動に取り組む事ができるとしている。従来、動機付けは、内発的や外発的動機付け等、単一の変数として捉える研究がほとんどであった⁽⁸⁾。しかし、実際には「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、運動を行う時には複数の動機付けによって行われていると考える方が適切であろう。

このように外発的動機付けでも、最終的に内発的な動機付けに転換する事が運動習慣を身に付けるためには必要である。そのため、運動を行わない環境を打破し、外

的力をもってしても運動を行えるための環境整備が必要不可欠である。これらの事から最初の一步としては、運動を行わない者の意欲を掻き立てるより、運動を行わない者の運動を行わない理由をなくす事で、単発的運動であっても、運動を行ってみる事が必要なファーストステップであると考えている。

現在までの先行研究は、運動の有効性を明らかにする研究が多く行われている。しかし、このような研究結果が運動実施や運動習慣習得に結びついていない事は、統計データ上明らかである。その原因は、研究結果の公表や発表方法等様々な要因が考えられるが、筆者は運動を行わない理由をまとめ、その対策を考える事で運動実施に繋げようと考えた。そこで本論説では、運動を実施し、運動習慣の取得を目指すために、先行研究を元に運動を行わない理由を3つに大きく分けて論述していく。

運動習慣継続のための3阻害因子

(1) 運動継続をするための負担

第一に挙げられるのは、運動に対する負担である。その負担とは、身体的負担はもちろん、金銭的負担、時間的負担と様々だが、運動を行わない者の半数以上がこの項目に当てはまるとされている。先行研究⁽⁹⁾では運動しない理由として時間的負担を挙げた人は、20代を中心とした男性が32.1%で1位、20代を中心とした女性が35.7%で1位、50代を中心とした男性が30.0%で1位および50代を中心とした女性が28.3%で1位と調査した全年代で1位であった。時間的負担については他の報告においても意見と同様の傾向であり、運動を行わない者の最大の原因になっている事は間違いないと考えられる。また時間的負担を理由とする意見の裏には、時間が確保されたとしても、要求を満たす活動内容や疲れを残さない内容、器具や更衣等の準備にそれほど負担のない運動等それぞれの人に合うような運動・スポーツ環境を整えない事には、運動実施されない事も考えられる。この事から個々人に合った運動を考案する必要性を示しているものと思われる。また、仕事や学業の負担から運動を行わない者は20代を中心とした男性が8.2%で5位、

20代を中心とした女性が8.1%で5位、50代を中心とした男性が16.2%で2位、50代を中心とした女性11.7%で3位であった。中高年者であれば、仕事の負担が大きく、仕事や家事育児時間に生活時間が奪われるであろう。しかし、その様な社会的環境においても習慣的運動を続けている人が存在しているのも事実であり、それぞれの人に適したスポーツや運動機会の企画と開発が求められる。身体的負担として「運動を行うのが面倒である」という意見もあり、20代を中心とした男性が10.5%で3位、20代を中心とした女性が9.5%で4位、50代を中心とした男性が16.2%で2位、50代を中心とした女性が9.3%で4位であった。また「一回であれば行ってもよい」「継続は負担が大きい」等、継続する事への抵抗感が明らかになっている。また金銭的負担も理由の一つとして挙げられており、近年若年層の貧困問題や貯蓄額の少なさが取りざたされているように、運動実施に金銭が多額にかかる運動は避けられている現状がある。筆者は健康上の理由で運動を行わない者も多いと予想していたが、先行研究を見る限り、健康上の理由が多く上がった研究は少なかった。

(2) 運動に対する低い有能感

自身で運動ができると感じている運動有能感が高い者は30%近い運動習慣があり、運動有能感が低い者は10%程度の運動習慣と運動有能感が高い者は、より有意に運動習慣が身に付いており、運動有能感が運動習慣を関連している事が明らかになっている⁽¹⁰⁾。これは運動できる者は運動に積極的であり、逆に運動できない者は運動に消極的な事がわかる。運動できない者の意識としては「できないので楽しくない」「他の人に迷惑をかける」等の意見が上がっている。これらの事から運動有能感の低い者には誰でも行う事ができ、他人と触れ合いながらも個人でできる運動を勧めていく必要がある。また個人の技量差が出にくい種目や全員が未経験な事が多いニュースポーツ等も行いやすいと考えられる。しかし、現実にはニュースポーツ等は用具がそろっていない事も多く、普及には時間がかかるであろう。また誰でも行えるトレーニング等はゲーム性がなく、楽しみに欠けるであろう。これらの問題点を解決していく事で、運動実施

へのハードルが少しでも下がるのではないかと考えている。

(3) 運動に関するサポート不足

運動習慣を習得させるためには、周囲のサポートや環境を整備する事も必要不可欠である。先行研究⁽⁹⁾では、運動を「一人ではやりにくい」と回答したのは20代を中心とした男性は18.7%で2位、20代を中心とした女性は17.9%で2位、50代を中心とした女性は17.0%で2位であった。この事からも同じ運動を継続する仲間の存在が運動を継続するきっかけになっている事がわかる。特に女性は一緒に運動を行う仲間がいないと運動継続のモチベーションが維持できない傾向にある事も明らかになっている。また「適当な運動施設が無い」は20代を中心とした女性のみ10.2%で3位であった。これは若年女性に多くあげられる意見で、施設の清潔さや使い勝手に重点を置いて運動施設を選んでいる事がわかる。運動実施のためにも、運動習慣取得・継続のためにも周囲のサポートや環境要因は重要であり、運動習慣が継続しているものもサポートしてくれている仲間やジムスタッフ、設備等が重要だとされている⁽¹¹⁾。さらにサポートとしては、運動に関する知識も同様の事が考えられる。運動を行わない理由の一つとして運動に対する知識不足があげられ「何をしたいのかわからない」「どの方法が正しいのかわからない」等、知識がない事により運動実施に踏み切れていない現状も確認されている。また知識に関連して、良い指導者がいないとの意見も挙げられている。これは運動実施に仲間を求める女性に多くあげられる意見で、女性の指導者不足や気の合う指導者が見つからない等の意見があげられていた。また子供を持つ年代の女性の意見として、家族の理解がない等、身近な人のサポート不足があげられた。これらの事から運動を様々な角度からサポートしていく体制を構築していく必要がある。

終わりに

本論では、運動を実施しない者や運動習慣がない者がなぜ運動をしないのかという事に着目をした。運動を実

施・習慣化できない要因は時間的負担が一番多く、意見としては「時間に余裕が無い」、「一人ではやりにくい」、「面倒である」、「仕事が忙しい」とする消極的な意見が目立ち、これらの意見を解決できるような運動の提案や環境作りが求められている。今までの研究は運動の有効性を追求した研究が多く、その多くも明らかになっている。その結果、運動が心身の健康改善に影響を与える事は周知の事実になっている。しかし、そのような有効性が明らかになっても運動を行わない者のモチベーションを維持・向上させる事はできず、人々の運動不足は解消していない現状がある。これらの事から今後も運動の有効性を引き続き研究していく事はもちろん、なぜ運動を行わないのかに着目し、その原因をなくしていくような指導・提案を続け、社会全体として健康維持・増進活動としての運動を考えていく必要がある。

33 (1) : 55-58.

- (11) 向山 晶貴, 中村 恭子 (2012) 民間フィットネスクラブ会員における運動習慣継続要因の検討. 順天堂スポーツ健康科学研究 3 (3) : 176-183.

参考文献

- (1) 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.
- (2) 厚生労働省 (2016) 平成27年国民健康・栄養調査結果の概要.
- (3) 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.
- (4) 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.
- (5) Bellg, A. J. (2003) Maintenance of health behavior change in preventive cardiology: Internalization and self regulation of new behaviors. Behavior Modification, 27: 103-131.
- (6) Dunn, C. and Rollnick, S. (2003) Lifestyle change. Elsevier limited: London.
- (7) Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2017) Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. The Guilford Press: New York.
- (8) 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.
- (9) 松本 裕史 (2017) 非運動習慣者を対象とした運動動機付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―. 平成28年度健康・体力づくり事業財団研究助成 調査研究成果報告.
- (10) 小林 薫, 柊 幸伸 (2018) 大学生における運動有能感の高低と運動習慣および健康関連指標に関する調査. 理学療法科学