



行動変容理論からみた中高齢者の身体活動とセルフ・エフィカシーに関する研究

常行, 泰子

(Degree)

博士 (学術)

(Date of Degree)

2015-09-25

(Date of Publication)

2016-09-01

(Resource Type)

doctoral thesis

(Report Number)

甲第6500号

(URL)

<https://hdl.handle.net/20.500.14094/D1006500>

※ 当コンテンツは神戸大学の学術成果です。無断複製・不正使用等を禁じます。著作権法で認められている範囲内で、適切にご利用ください。



論文内容の要旨

(氏名 常行 泰子, No. 1)

氏 名 常行 泰子
 専 攻 人間行動
 指導教員氏名 山口泰雄 教授

論文題目 (外国語の場合は、その和訳を併記すること。)

行動変容理論からみた中高齢者の身体活動とセルフ・エフィカシーに関する研究

論文要旨

ライフステージや性差等の個性に応じた身体活動支援が、健康づくりにおける従来の課題として選定されている。健康づくりやQOL(Quality of Life: 生活の質)の向上を含めた生きがいの創造などの観点から、中高齢者の運動・スポーツ増進に期待が寄せられる。本研究では、中高齢期のライフステージに焦点をあて、運動・スポーツ実施の行動変容ステージとセルフ・エフィカシーに影響を及ぼす要因を実証的に論じ、行動変容理論からみた中高齢者の身体活動とセルフ・エフィカシーについて明らかにすることを目的とした。

本論文は、6章から構成されている。まず第1章においては先行研究を検討し、健康政策と身体活動支援、中高齢者の運動・スポーツ実施と健康づくり、行動変容に関する理論・モデル、研究方法についてまとめた。さらに、研究意義と目的を明示している。

第2章では、高齢者大学に通う高齢者を対象に、運動・スポーツ実施の行動変容ステージからみた健康要因と社会心理的要因を明らかにした。その結果、人的支援と結果予期については、無関心期が最も低い値を示し、維持期になるにつれて有意に高い値を示した。フロー経験(楽しさ経験)については、維持期と準備期が無関心期よりも有意に高い値を示し、準備期は無関心期よりも有意に高い値を示していた。健康状態の自己認知においては、維持期が無関心期と関心期よりも有意に高い値を示した。運動・スポーツ実施の行動変容ステージと健康及び社会心理的要因の高い関連性が明らかになった。

第3章では、高齢者における運動・スポーツ実施の行動変容ステージと運動セルフ・エフィカシーに影響を及ぼす要因からなる仮説モデルを検証し、明らかな性差が示された。男性における仮説モデルの妥当性は、ほぼ実証された。一方、女性は諸要因から運動・スポーツ実施における行動変容ステージへの直接効果のみが示され、運動セルフ・エフィカシーによる影響力は認められなかった。運動ステージの説明率は、男性と比較して女性は低い結果が示された。運動・スポーツの楽しさ経験は、高齢期のライフステージに対して直接的あるいは間接的に影響を及ぼす重要な変数であることが実証された。

第4章では、中年期に該当する大学生保護者の運動・スポーツ実施における行動変容ステージと運動セルフ・エフィカシーに影響を及ぼす健康要因と社会心理的要因からなる仮説モデルの検証を行った。過去の運動・スポーツにおける楽しさ経験は、現在の健康要因と社会心理的要因に影響を及ぼしていた。運動・スポーツ実施における行動変容ステージに対する運動セルフ・エフィカシーの極めて強い影響も確認された。中年男性は労働時間による阻害の影響が顕著であり、健康行動が有意に影響していた。一方、中年女性では、運動・スポーツ実施におけ

る行動変容ステージと運動セルフ・エフィカシーの双方に対して人的支援の強い影響が示され、健康状態や生活習慣病などの健康要因による影響も認められた。

第5章では、質的分析の結果、中年期における運動・スポーツ実施の行動変容ステージは、インフォーマル関係を中心とした人的支援による影響力が顕著に示された。フォーマル関係は運動を開始する、あるいは頻度を高める誘因となる一方で、運動継続の必要条件とまでは言えなかった。また、生活環境による運動・スポーツ実施における行動変容ステージへの影響力は、男女共に示された。仕事による影響は、女性と比較して男性がより強い一方、家事以外の仕事から受ける影響は、女性では極めて低い傾向が認められた。成人期以降に運動・スポーツを開始・継続している事例では、健康志向やマスターズスポーツ志向による楽しさ経験の影響が推察された。

最後の第6章では、研究の全体的考察と論議を行った。さらに、研究の限界と今後の課題及び提言を示した。

本研究の結果から、高齢者の身体活動とセルフ・エフィカシーには、健康と社会心理的要因が強く関連していたことがわかる。運動・スポーツの楽しさ経験は、男女共に、高齢期の健康要因と社会心理的要因に影響を及ぼす重要な変数であることが確認された。健康要因は、直接的あるいは間接的に高齢者の身体活動に影響していた。さらに、高齢女性では、身体活動とセルフ・エフィカシーの双方に対して、人的支援による強い影響が認められた。一方、高齢男性に対する人的支援は、セルフ・エフィカシーに対して影響はみられなかったものの、現在の身体活動に直接的な影響が示された。高齢期の身体活動増進には、健康要因はもとより、人的支援が運動・スポーツ施策を進める上で重要な鍵となることが明らかにされた。良好な健康状態を維持することが運動・スポーツ実施に対する見込み感を高め、運動・スポーツにおける人的支援が実際の運動・スポーツ活動に強い影響を及ぼしていた。

高齢者の特徴として、良好な健康状態を維持することが運動・スポーツ実施に対する見込み感を高め、運動・スポーツにおける人的支援が実際の運動・スポーツ活動に強い影響を及ぼしていた。高齢者自身の健康や周囲のサポートを実感できるライフスタイルが運動・スポーツ実施を促進させ、高齢者を取り巻く社会的要因を整備することが重要と考えられる。特に高齢女性では、先行研究の多くと異なり、運動セルフ・エフィカシーから運動ステージへの影響は認められず、男性と比較して周囲の人的支援や日常の健康行動がより重要な変数であった。高齢女性において、人的支援が運動セルフ・エフィカシーよりも強い規定力を持つことは、日本の高齢者の運動・スポーツ活動に影響を及ぼす要因における明確な性差であると考えられる。

また、中年者の身体活動とセルフ・エフィカシーには、高齢者と同様に、健康と社会心理的要因が強く関連しており、人的支援と健康要因による複合的な影響力が示された。成人期に参加した運動・スポーツに対する満足感や楽しさ経験は、運動セルフ・エフィカシーのみならず、現在の健康と社会心理的要因に影響を及ぼす重要な変数であった。特に、中年女性でみられなかった労働時間による阻害の影響は、中年男性において顕著に示された。中年男性において、人的支援は運動セルフ・エフィカシーにのみ影響していた。一方、中年女性では、高齢女性と同じく、人的支援は運動セルフ・エフィカシーと運動・スポーツ実施の行動変容ステージの双方に影響を与えていた。中年期のライフステージは、労働から受ける阻害の可能性を踏まえつ

(氏名 常行 泰子, No. 3)

つ,高齢者と同様に,人的支援による促進の影響を考慮した身体活動支援が必要と考えられる.

中年者の特徴としては,高齢者と比較して生活環境による影響をより強く受けていた.特に男性は,運動に対しての結果予期が高まる環境,すなわち,職場環境やワークライフバランスを意識したライフスタイルが重要である.中年女性は,過去の運動・スポーツにおける楽しさ経験や生活習慣病を始めとする疾病予防の意識も運動ステージの向上に影響を及ぼしていた.中年男性は,人的支援による運動ステージへの影響はみられなかった一方で,女性は,運動セルフ・エフィカシーと運動ステージの双方に対して人的支援の影響がみられた.

今後は,ライフステージや対象者の個性に着目した研究知見の積み上げと,実証的な応用研究が運動・スポーツ支援において有効と考えられる.研究者と専門家,複数のデータを用いた学際的な研究成果は,学術的貢献と共に,身体活動支援をはじめとする社会的貢献への取り組みに必要不可欠と考えられる.

論文審査の結果の要旨

氏名	常行 泰子		
論文題目	行動変容理論からみた中高齢者の身体活動とセルフ・エフィカシーに関する研究		
判定	合格 不合格		
審査委員	区分	職名	氏名
	主査	教授	山口 泰雄
	副査	教授	長ヶ原 誠
	副査	教授	近藤 徳彦
	副査	教授	澤 宗則
	副査	准教授	秋元 忍

要 旨

申請者、常行泰子さんの課程博士学位申請論文「行動変容理論からみた中高齢者の身体活動とセルフ・エフィカシーに関する研究」は、トランスセオレティカル・モデル (TTM) における運動・スポーツ実施の行動変容ステージと運動セルフ・エフィカシーに着目し、高齢期と中年期の各ライフステージにおける健康要因と社会心理的要因の影響をを検証したものである。本研究は、TTM理論に基づく仮説モデルを質問紙調査により、中年期と高齢期におけるモデルの妥当性を検証した。さらに、先行研究の少ない中年期においては、インタビューによる質的アプローチを採用し、質的研究と量的研究のミックス法を採用し、中高齢期の身体活動に影響を及ぼす要因を浮き彫りにした。

第1章においては、「健康政策と身体活動支援」、「中高齢者の運動・スポーツ実施と健康づくり」、「運動・スポーツ実施と健康づくり」の3領域に関して、詳細な先行研究の検討を行っている。運動セルフ・エフィカシーとは、「運動をどのくらいの頻度でやれるか、どのくらい続けられるか、楽しくやれるかななどの自信」と定義される。また、研究の意義と研究の目的を明確に記した。第2章では、高齢者大学に通う高齢者を対象に、運動・スポーツ実施の行動変容ステージからみた健康要因と社会心理的要因を明らかにした。第3章では、高齢者における運動・スポーツ実施の行動変容ステージと運動セルフ・エフィカシーに影響を及ぼす要因からなる仮説モデルを検証し、顕著な性差を発見し、考察を加えた。

第4章では、中年期に該当する大学生保護者の運動・スポーツ実施における行動

変容ステージと運動セルフ・エフィカシーに影響を及ぼす健康要因と社会心理的要因からなる仮説モデルの検証を行った。中年男性は労働時間による阻害の影響が顕著であり、健康行動が有意に影響していた。一方、中年女性では、運動・スポーツ実施における行動変容ステージと運動セルフ・エフィカシーの双方に対して人的支援の強い影響が示され、健康状態や生活習慣病などの健康要因による影響も認められた。

第5章では、インタビューによる質的分析の結果、中年期における運動・スポーツ実施の行動変容ステージは、インフォーマル関係を中心とした人的支援による影響力が顕著に示された。フォーマル関係は運動を開始する、あるいは頻度を高める誘因となる一方で、運動継続の必要条件とまでは言えなかった。また、生活環境による運動・スポーツ実施における行動変容ステージへの影響力は、男女共に示された。仕事による影響は、女性と比較して男性がより強い一方、家事以外の仕事から受ける影響は、女性では極めて低い傾向が認められた。成人期以降に運動・スポーツを開始・継続している事例では、健康志向やマスターズスポーツ志向による楽しさ経験の影響が推察された。第6章においては、研究の全体考察とまとめを行い、研究の限界と今後の課題、及び中高齢者の運動・スポーツの振興に関する提言を行った。

本論文は、十分な先行研究の検証と論理性、また中高齢者の運動ステージとセルフエフィカシーの関係を量的・質的アプローチというミックス法を採用し、新たな知見を得るなど、研究対象と方法論における獨創性が認められる。申請者は、本研究科に在学中の2013年4月から、高知大学教育学部の専任講師として採用され、スポーツ社会学等の講義・実習を担当し、地域に根差した研究活動と教育活動を精力的に展開している。

なお申請者は、本論文に関する研究業績として、査読付論文6編(国際誌1編)、査読無論文9編を発表しており、博士学位申請の基本的要件を満たしている。

- 1) 常行泰子・山口泰雄(2008) 中高齢者における運動・スポーツ実施と健康づくりに関する研究動向. 体育・スポーツ科学, 17: 39-49. (査読有)
- 2) 常行泰子・山口泰雄(2009) 健康政策と身体活動支援—行動科学理論・モデル適用に関する課題の検討—. 身体運動文化論叢, 8: 453-488. (査読有)
- 3) Yasuko Tsuneyuki, Yasuo Yamaguchi, Kazuo Takaori (2010) Health and Socio-Psychological Factors Related to the Stages of Exercise Behavior Change in Japanese Older Adults. *Journal of Asiana Sport for All*, 10: 1-22. (査読有)
- 4) 常行泰子・山口泰雄・高折和男(2011) 高齢者の運動ステージと運動セルフ・エフィカシーに影響を及ぼす健康要因と社会心理的要因に関する研究. 体育学研究, 56(2): 25-341. (査読有)
- 5) 常行泰子・山口泰雄(2015) 大学生保護者の運動・スポーツ実施における行動変容ステージと運動セルフ・エフィカシーに影響を及ぼす要因—中年期のライフステージに着目して—. 大学体育学, 12: 13-23. (査読有)
- 6) 常行泰子・谷めぐみ・山口泰雄(2015) 中年期における運動・スポーツ実施の行動変容ステージに影響を及ぼす要因の質的研究. *スポーツ産業学研究*, 25(1): 75-88. (査読有)

以上のことから本審査委員会は、学位申請者の常行泰子さんが博士(学術)の学位を授与されるに足りる十分な資格を有するものと認める。