

スポーツ参加の動機と過去のスポーツ経験

高山千代

Motivation of the Participation in Life-long Sport and Exercise
and Past Experience of Sports

Chiyo Takayama

I はじめに

急速に進む高齢化の中で、生涯スポーツは健康な社会生活を支える大きな役割を担うものと期待されている。学習指導要領総則（小・中・高等学校）において、「体育・健康に関する指導は、——中略——、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮しなければならない。」¹⁾とうたわれている。また、文部省の「スポーツ振興基本計画」においては、全国民に向かって生涯スポーツの振興を呼びかけている。²⁾定期的なスポーツ活動の有効性について、本学の研究報告第31号で報告した。³⁾スポーツ活動と動機づけの研究は先行研究で多くの報告がされているが、⁴⁾学齢期の長期的なスポーツ活動への参加が、将来に向けてスポーツ参加へのポジティブな態度の形成に影響することが考えられる。本研究は新潟市内のスポーツクラブの会員に実施した調査結果をもとに、加入の動機別に学齢期のスポーツ経験との関係およびスポーツ活動の有効性の評価を検討するものである。

II 方 法

1、調査時期および調査対象

1) 調査時期 2000年9月～10月

2) 調査対象

新潟市内のスポーツ施設

後樂園スポーツクラブ、ダッシュ、エグザス、セントラルフィットネス、社会保健センターの5箇所から、合計240のサンプルが得られた。

2、調査内容

各スポーツ施設に加入している会員に対して、アンケート調査を実施した。設問部分は5件法による。(資料1)

III 結果および考察

1、フェイスシートからサンプルの概要は次のとおりである。

- 1) 性別 男 47人 女 190人 解答数 237
 2) 年齢 (19~76歳 平均 50.0歳) 解答数 230
 10歳毎の度数分布により6つの年齢層に区分した。
 (表1-1)
 3) 未婚 53人 既婚 177人 解答数 230
 4) 現在までの参加の期間 (平均 54.5ヶ月) 解答数 226
 5) 1ヶ月の費用概算 (平均 6,045円) 解答数 226
 6) 交通所要時間 (平均 20.7分) 解答数 236

表1-1 各年齢層の人数

年 齢	人 数
30歳未満	25人
30代 (30~39)	30人
40代 (40~49)	45人
50代 (50~59)	57人
60代 (60~69)	63人
70歳以上	10人

2、参加動機 (a~f) と年齢、小学校から大学までの正課体育以外のスポーツの経験年数 (学経験年) および現在のスポーツクラブでの活動年数 (参加年数) について、分散分析を実施した結果は次のとおりである。(表2-1、2-2)

表2-1 参加動機と年齢、スポーツ経験、参加年数

加 入 の 動 機	例 数	年 齢	学経験年	参加年数
a 健康のため(維持、管理、体質)	157	53.49	1.813	4.643
b 減量、肥満防止	35	42.54	3.643	2.660
c 好き、楽しみ、趣味	24	40.18	5.870	4.594
d 友人の誘い、仲間作り	10	51.70	2.100	5.926
e ストレス発散	9	45.44	2.444	7.333
f 広告、施設の至便さ	3	58.33	1.667	7.500

表2-2 FisherのPLSD: 年齢、学経験年、参加年数

効果: 動機 有意水準: 5%

年 齢	学 経 験 年	参 加 年 数
動 機 P 値	動 機 P 値	動 機 P 値
a, b <.0001	a, b .0027	a, b .0060
a, c <.0001	a, c <.0001	a, e .0360
b, f .0452	b, c .0109	b, d .0203
c, d .0187	c, d .0023	b, e .0010
c, f .0232	c, e .0076	b, f .0318
	c, f .0352	

- 1) 年齢については、動機a, dグループは比較的年齢が高く、動機b, cグループは他に比べて若い。
- 2) 学経験年については、動機cグループが他に比べて極めて長く、他のどのグループに対しても有意な差が認められた。
- 3) 参加年数については動機dグループの継続年数が短かった。

動機cグループ(スポーツが好き、楽

しい、趣味)においては、過去のスポーツ経験によってスポーツ自体の自己目的的な価値を高く評価し、以後の内発的動機づけが強化されていると考えられる。尚、動機fグループは例数が極めて少ないため、以降の検討対象から除外した。

3、年齢層と学経験年間の分散分析結果は次のとおりである。(表3-1、3-2)

表3-1 年齢層と学経験年数

年齢層	学経験年数
30歳未満	6.160
30代	4.417
40代	2.400
50代	1.500
60代	1.461
70歳以上	0.300

表3-2 FisherのPLSD：学経験年

効果：年齢層 有意水準5%

年齢層	P値
30未満、30代	.0359
30未満、40代	<.0001
30未満、50代	<.0001
30未満、60代	<.0001
30未満、70以上	<.0001
30代、40代	.0055
30代、50代	<.0001
30代、60代	.0003
30代、70以上	<.0001

30歳未満と30代の若い年齢層は他のどの年齢層に対しても学経験年数が有意に長かった。戦後の学校教育下における部活動加入者の増加を考慮して、50代以降を除いて比較した場合においても、より若い年齢層の方が学齢期のスポーツ経験が長いことが認められた。

4、年齢層と参加年数間の分散分析結果は次のとおりである。(表4-1、4-2)

表4-1 年齢層と参加年数

年齢層	参加年数
30歳未満	2.832
30代	3.121
40代	4.409
50代	4.929
60代	5.114
70歳以上	6.669

表4-2 FisherのPLSD：参加年数

効果：年齢層 有意水準5%

年齢層	P値
30未満、50代	.0199
30未満、60代	.0099
30未満、70以上	.0078
30代、50代	.0348
30代、60代	.0176
30代、70以上	.0122

年齢が高くなるほど、参加年数が長くなりこれは物理的なものといえる。しかし、30歳未満、30代、40代の間には有意差はなかった。

以上の3と4の結果から、学齢期のスポーツ経験の長い方が、より早い時期に参加していることが認められ、スポーツ活動への参加にポジティブな態度を持っていることが考えられる。

5、各動機と各要因間³⁾(有効性の評価)の分散分析結果は次のとおりである。(表5-1)

身体面での症状の改善および精神面での心の安定の要因については先の報告³⁾のように設問に問題があったので除外した。

1) 身体的な面について

機能向上には、全体として効果ありと回答しており、動機b, c, dグループの評価が高かった。有意差は、aグループとcグループの間に見られた。体調の安定は、eグループ以外で効果あり

表5-1 参加動機と各要因（有効性の評価）

動機	身体面		精神面	社会性		生活習慣		
	機能向上	体調安定	爽快快活	社交性	生活充実	運動実践	健康関心	健康気遣
a	3.501	3.318	3.365	3.358	3.245	3.297	3.088	3.107
b	3.788	3.539	3.366	3.291	3.213	3.186	3.183	3.284
c	3.948	3.594	3.634	3.530	3.424	3.522	3.278	3.121
d	3.844	3.433	3.557	3.780	3.500	3.100	3.140	3.333
e	3.500	3.000	3.238	3.378	3.139	3.222	3.200	2.778

↑
a, c P値 .0136

↑
a, b P値 .0226

と回答している。有意差は、aグループとbグループの間に見られた。

2) 精神的な面について

爽快快活は全体的に効果があったと回答しており、動機c, dグループが特に評価が高かった。

3) 社会的な面について

社交性、生活の充実ともに、動機dグループが他より評価が高い。

4) 生活習慣について

全体として効果を認めているが、運動の実践において動機cグループの評価が高い。

以上のように、有意な差としては顕著に現われていないが、動機dグループで社交性の要因の評価が高いが、その他の要因においてはいずれも動機cグループの評価が高いという傾向が認められた。

VI まとめ

今回の調査においては、就学期の長期的なスポーツ経験によって内発的動機づけが強化され、社会に出てからの早い時期にスポーツ参加をするポジティブな態度が形成されていることが確かめられた。また、内発的動機づけによる参加者は、スポーツ活動の身体面、精神面、生活習慣への有効性をより高く評価していた。就学期には、学校の体育の授業や課外特別活動、地域のスポーツクラブ等、スポーツ活動の機会が多く存在するが、社会人になると自ら求めない限りスポーツ活動の機会は極端に減少する。生涯スポーツの重要性が唱えられる中で、学校教育現場において正課体育以外のスポーツ活動への積極的な参加態度を助長する指導が期待される。クラブ活動のような長期的なスポーツ活動の場において、個人の有能感、達成感等の成功経験や良好な人間関係のような正の経験をすることができる。しかし一方で、劣等感、挫折感等の失敗経験や人間関係の軋轢等のような負の経験をする場もあり、経験の内容によっては今後の動機づけにポジティブなあるいはネガティブな影響を及ぼすことが考えられる。今後の課題としては、経験の内容による影響についての検討が必要である。さらに今回の調査はスポーツ参加者が対象であり、不参加者に対する研究の重要性を感じている。

(資料1)

〈質問用紙〉

A 下の1～9について、お答えください。

- 1、性別(男・女) 2、年齢(歳) 3、未婚・既婚
- 4、職業(無・自営業・会社員・サービス業・公務員) その他()
- 5、現在の参加種目 _____ (水泳 エアロビクス トレーニング等)
- 1回の時間 分、1か月に実施する回数 回
- いままでに参加している期間(約 年、 ケ月)
- 6、1か月分の費用(約 円)
- (参加料、入場料、交通費等必要経費)
- 7、交通手段(自家用車・バス・送迎バス・電車・徒歩) 所要時間(約 分)
- 8、入会するきっかけとなった主な理由を1つだけ選んで○をつけてください。
- a 健康のため(維持、管理、体質改善等) b 減量、シェイプアップ、肥満防止
- c スポーツが好き、楽しい、趣味 d 友人に誘われて、仲間作り
- e ストレス発散、精神衛生上 f 広告を見て、施設が便利、近い

B スポーツ歴(学校の体育授業以外)について、ありましたらお答えください。

運動部活動、スポーツクラブの経験

小学校時代	種目 _____	期間 _____	年間 _____
中学校時代	種目 _____	期間 _____	年間 _____
高校時代	種目 _____	期間 _____	年間 _____
大学時代	種目 _____	期間 _____	年間 _____
他のスポーツ活動	種目 _____	期間 _____	年間 _____
	種目 _____	期間 _____	年間 _____

C クラブ以外で、運動をしていますか？(散歩や体操等も含む)

- ・していない
- ・している

種目 _____ 一カ月に _____ 回、1回つきに _____ 時間

種目 _____ 一カ月に _____ 回、1回つきに _____ 時間

D 下記の質問について、5～1の程度の中で、適当な数字1つに○をつけて下さい。

- 5——あてはまる 4——ややあてはまる 3——どちらともいえない
2——あまりあてはまらない 1——あてはまらない

- ・質問を読んでパッと感じた答に○を付けてください。
- ・もし訂正する時は、始めにつけた○の上に×をつけてから、新しい○を付けてください。

〈施設に通うことで、変化を感じたことについてお答えください。〉

a 身体面について

- | | |
|-----------------------|-----------|
| 1、引き締まった感じがする | 5-4-3-2-1 |
| 2、運動してもあまり息切れしなくなった | 5-4-3-2-1 |
| 3、体重が減った | 5-4-3-2-1 |
| 4、便秘が改善された | 5-4-3-2-1 |
| 5、体力が向上した | 5-4-3-2-1 |
| 6、腰痛が改善された | 5-4-3-2-1 |
| 7、肩こりが改善された | 5-4-3-2-1 |
| 8、肌がきれいになった | 5-4-3-2-1 |
| 9、姿勢がよくなった | 5-4-3-2-1 |
| 10、体調がよくなった | 5-4-3-2-1 |
| 11、歩いたり階段を登ることが平気になった | 5-4-3-2-1 |
| 12、寝付きがよくなった | 5-4-3-2-1 |
| 13、ぐっすり眠れるようになった | 5-4-3-2-1 |
| 14、食事が美味しくなった | 5-4-3-2-1 |

b 精神面について

- | | |
|-------------------|-----------|
| 15、苛々しなくなった | 5-4-3-2-1 |
| 16、気分がよいことが多くなった | 5-4-3-2-1 |
| 17、元気になった | 5-4-3-2-1 |
| 18、明るくなった | 5-4-3-2-1 |
| 19、若々しくなった | 5-4-3-2-1 |
| 20、くよくよしなくなった | 5-4-3-2-1 |
| 21、快活になった | 5-4-3-2-1 |
| 22、心配事が減った | 5-4-3-2-1 |
| 23、些細なことを気にしなくなった | 5-4-3-2-1 |
| 24、気が大きくなった | 5-4-3-2-1 |
| 25、やさしくなった | 5-4-3-2-1 |
| 26、ストレスが溜まらなくなった | 5-4-3-2-1 |

- c 社会的な面について
- 27、新しい仲間が増えた 5-4-3-2-1
 - 28、友人と世間話しをするようになった 5-4-3-2-1
 - 29、友人とお茶を飲む時間が増えた 5-4-3-2-1
 - 30、家族との会話がはずむようになった 5-4-3-2-1
 - 31、家族は応援してくれる 5-4-3-2-1
 - 32、スポーツ以外のつきあいが増えた 5-4-3-2-1
 - 33、他の趣味の時間が減った 5-4-3-2-1
 - 34、行動範囲が広がった 5-4-3-2-1
 - 35、仕事（家事も含む）のやる気がでてきた 5-4-3-2-1
 - 36、出かけることに積極的になった 5-4-3-2-1
- d 生活習慣について
- 37、早寝早起きを心がけるようになった 5-4-3-2-1
 - 38、交通機関を使わず歩くようになった 5-4-3-2-1
 - 39、ストレッチや体操をするようになった 5-4-3-2-1
 - 40、カロリー計算をするようになった 5-4-3-2-1
 - 41、栄養を考えて食事をするようになった 5-4-3-2-1
 - 42、健康雑誌や新聞記事を読むようになった 5-4-3-2-1
 - 43、健康食品に関心をもつようになった 5-4-3-2-1
 - 44、健康に関するテレビを見るようになった 5-4-3-2-1
 - 45、積極的に運動するようになった 5-4-3-2-1
 - 46、喫煙の害が気になるようになった 5-4-3-2-1
 - 47、酒類の飲み過ぎが気になるようになった 5-4-3-2-1
 - 48、家族の健康に気づかうようになった 5-4-3-2-1
- e クラブの指導者について
- 49、潑刺としている 5-4-3-2-1
 - 50、元気がよい 5-4-3-2-1
 - 51、親切だ 5-4-3-2-1
 - 52、好感もてる 5-4-3-2-1
 - 53、熱心に教えてくれる 5-4-3-2-1
 - 54、健康的だ 5-4-3-2-1
- f 施設設備について
- 55、満足している 5-4-3-2-1
 - 56、清潔である 5-4-3-2-1
 - 57、豊かな気分になれる 5-4-3-2-1
 - 58、不便な所がある 5-4-3-2-1
- g 59、これからも継続したい。 5-4-3-2-1

<引用・参考文献>

- 1) 文部省告示第175号、「小学校学習指導要領」1999.
文部省告示第176号、「中学校学習指導要領」1999.
文部省告示第58号、「高等学校学習指導要領」2000.
- 2) 文部省体育局体育課、「スポーツ振興基本計画」文部省ニュース、2000.
- 3) 高山千代、「生涯スポーツに期待するもの」新潟青陵女子短期大学研究報告第31号、2001、89-101頁
- 4) 伊藤豊彦、「動機づけ研究の課題」スポーツ心理学研究第27巻第1号、2000、73-82頁
- 5) 濱島隆幸、他「中高齢者のスポーツ参加に影響を及ぼす心理学的要因」スポーツ心理学研究第22巻第1号、1995、14-23頁
- 6) 池上晴夫、「運動処方」朝倉書店、1991.
- 7) 池上晴夫、「スポーツ医学Ⅰ」朝倉書店、1994.
- 8) 城丸章夫、水内宏編「スポーツ部活はいま」青木書店、1991
- 9) 体育・スポーツ社会学研究会編「子供のスポーツを考える」道和書院、1987.
- 10) 小野三嗣、「運動・レクリエーションの健康学」体修館書店、1994.
- 11) 松田岩男、宇土正彦編著、「現代の体育理論」大衆館書店、1989、15-34頁