

ウォーキングとスポーツ実施の規定要因に関する文献的研究
ーウォーキング実施者の主体要因に関する特徴に着目してー

高峰 修*・守能信次**

Factors Affecting Walking and Sports Behaviours:
A Review Focusing on Individual Factors among Walkers.

Osamu TAKAMINE and Shinji MORINO

Abstract

This article reviews studies examining the factors that determine sports participation, focusing on the individual factors among walkers: the attitudes toward physical education, past participation in sport, and health habits.

The degree of like or dislike is used most frequently to evaluate attitudes toward sport and physical activity. Sport participants tend to have a more positive attitude toward sport activities or physical education than non-participants, and this trend is stronger among males. Moreover, the "like-dislike" attitude toward physical education has a greater influence on sports participation than same attitude toward sport. It has been suggested that, in regard to the measurement of the "like-dislike" attitude toward sport and physical education in the future, the reliability and validity of the attitude scale should be examined.

Similar to "attitude toward sport", "past participation in sport" has been a major factor in studies analysing sport behaviours. It is observed that people who have belonged to a sports club and/or participated in a sport tend to engage more in sports activity. Furthermore, a person who experienced sports in a later stage of his/her life tends to participate in the sport more at the present.

Sports participants acquire good health habits more than non-participants. There are, however, few studies with Japanese subjects which focus on the relationships between physical activity and other health habits.

Taking into account the association of walking activity with these individual factors, it is assumed that the relationships between walking activity and "attitudes toward physical education" or "past participation in sport" are different from those between sport activity and these items: that is, a person who has a negative attitude toward physical education and did not participate in sport, tends to walk for exercise. On the other hand, health-oriented walkers would acquire more health habits than sports participants.

*体育研究所助手, **教授

1. はじめに

人々のスポーツ行動を規定する要因の探求は、体育・スポーツ社会学におけるひとつの重要課題としてある。スポーツの大衆化・一般化に伴い、これまで、人々がスポーツに参加する理由や要因などの問題に関する研究が進められてきた¹⁾。それと同時に近年では、スポーツの種目とともに実施の理由や要因などが“多様化”しつつあるという現象も見られ、このような側面に焦点を当てた研究調査も進められ始めている²⁾。

このような“多様化”の一端を表す種目として“ウォーキング”を挙げることができる。ウォーキングは近年、日本においては特に中高年齢者によって盛んに実施されており、流行の様相を呈している。このような現象の背景にある要因を探るために、筆者らはこれまで、実際にウォーキングが実施される様々な場面でのインタビュー調査などフィールド・ワークを行ってきた。そうしたインタビュー調査を通じて得られた要因を、KJ法を用いて図式化したものが図1である。現代社会においてウォーキングが盛んに実施されるに至った要因のうち、実施主体であるウォーキング実施者側の要因（以後、“主体要因”と呼ぶ）としては、“運動・ス

ポーツに対する態度”、“スポーツ経歴”というこれまでスポーツ行動研究の枠組みの中で取り上げられてきた2要因と“健康の重要性の認知”の計3要因を見出すことができた。そしてこれらの要因に関連して、これまで運動・スポーツに対して消極的な態度を持ち実施してこなかった人々が最近ではウォーキングに取り組んでおり、このような現象には健康に関する要因が強く影響を及ぼしているのではないかという仮説を提示した³⁾⁴⁾。

これまで、各種スポーツの流行に関する説明⁵⁾⁶⁾⁷⁾⁸⁾は、川本⁹⁾が提示する「社会的条件」と「流行自体の条件」の関係という視点から行なわれており、流行の主体であるスポーツ実施者にはほとんど着目されてこなかったとすることができる。つまり、スポーツの流行現象に関して、筆者らが試みているようなスポーツ行動という観点からの接近法は採られてこなかった。

本研究では、これら3つの主体要因に関する先行研究を概観し、スポーツ実施に対するこれらの要因の関わり方、その規定力などについてまとめることを目的とする。さらに、それらの要因がウォーキング実施に対してはどのように作用しているのかについて検討したい。

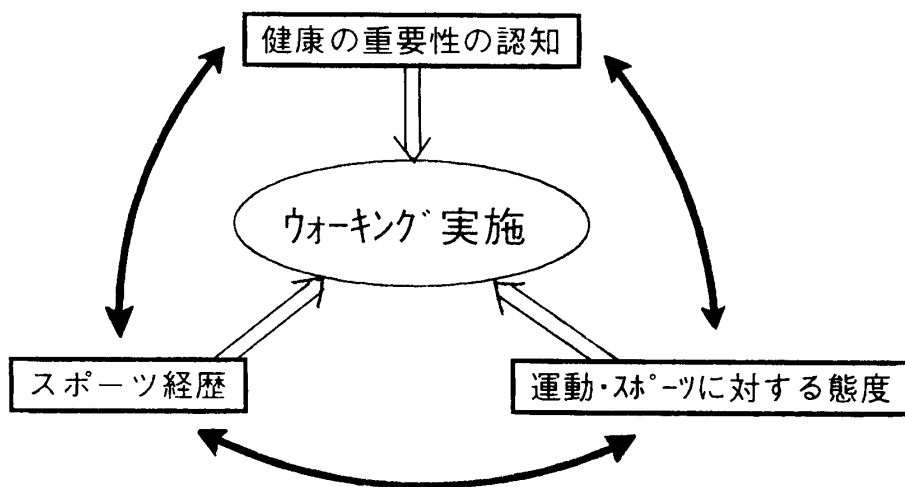


図1 ウォーキング実施とその主体要因の関連（高峰と守能，1999aの略図）

2. スポーツ・体育に対する態度について

スポーツ行動に関連して“態度”を扱ったこれまでの研究では、“態度”を被説明変数として位置づけたもの¹⁰⁾もあるが、多くの研究は態度と行動の相互関連、あるいは態度が行動を説明するという枠組みで分析を行ってきた。ここでは後者についての検討を進めたいと思う。

1) “多元的”態度

“態度”概念を捉える視点としては、多元的と一元的とに分けることができる。多元的態度尺度の代表的なものは、Kenyonによる“身体活動に対する態度尺度”であろう。Kenyonは身体活動に対する態度を6つの側面からなるものとして捉え尺度化した¹¹⁾¹²⁾。この尺度はその後、いくつかの研究¹³⁾¹⁴⁾において用いられている。例えばKenyonの概念モデルをもとに身体活動に対する子ども達の態度を測定したSmoll et al.¹³⁾は、身体活動の頻度とそれに対する子ども達の態度との間に有意な関連が認められたとしている。

国内において、徳永ら¹⁵⁾¹⁶⁾は身体運動に対する態度を“認知”“感情”“行為傾向”という成分から構成されるものとして捉え尺度を作成した。その尺度を用いた測定の結果、身体運動に対する態度と週あたりの運動実施頻度には有意な相関関係が認められるが、相関の程度には学年差や性差があるとしている。さらに金崎と厨¹⁷⁾はこの尺度の一部を取り上げ、林の数量化理論第Ⅱ類を用いて社会人のスポーツクラブ所属の説明を試みている。また、体育実技への態度を検討した丹羽と長沢¹⁸⁾は態度を“価値”“体力向上”“欲び”“評価”の4次元で捉え、スポーツ実施度との関係を検討しているが、大学体育実技への態度が同時期のスポーツ実施を規定する程度は小さいものであった。

2) “一元的”態度

他方、効用－非効用¹⁹⁾²⁰⁾、好意－非好意²¹⁾、肯定－否定などの軸を設定することにより、態度を一元的に捉えた研究もある。上述の徳永らはその後、Fishbeinによる行動予測理論を採用し、その理論的枠組みに従って態度を“評価・

感情的次元”として一元的かつ複合的に捉える立場をとっており²²⁾、そのような評価・感情的態度はランニング²³⁾、スポーツ全般²⁴⁾²⁵⁾、ゲートボール²⁶⁾の実施行動に適用されている。そしてそれぞれの種目の実施群は非実施群よりも評価・感情面で好意的であり²³⁾²⁶⁾、スポーツの実施・非実施に対する判別力は女性よりも男性において強い²⁴⁾²⁵⁾²⁶⁾とされている。この態度尺度はその後「スポーツ行動診断検査」の一項目として定式化された²⁷⁾。この診断検査を用いた例としては、中と出村²⁸⁾が男子学生のスポーツ実施と体力を被説明変数として検討した研究がある。

3) “好悪”態度

一元的態度の概念として最も頻繁に用いられているのが、「好き－嫌い」を両極とする“好悪態度”（注1）である¹⁹⁾²⁰⁾²¹⁾²⁶⁾²⁹⁾³⁰⁾³¹⁾³²⁾³³⁾³⁴⁾³⁵⁾。この態度尺度は、上述の徳永らによる評価・感情的態度を構成する一項目として取り上げられている場合もあり²⁴⁾²⁵⁾、評価・感情的態度が複合尺度であるのに対して、好悪態度は単一尺度として捉えられている。好悪態度の測定はいくつかの選択肢から該当項目を選ぶ択一式選択によって行われる場合がほとんどであり、竹之内ら³⁴⁾の研究を除いてカテゴリ変数として扱われている。これら好悪態度と実際のスポーツ実施の関係を分析する際の統計手法としては、 χ^2 検定⁹⁾²¹⁾²⁶⁾³⁰⁾³¹⁾、クラマー連関係数⁹⁾²¹⁾、単相関係数²⁹⁾³³⁾、T検定³⁴⁾、林の数量化理論第Ⅱ類²⁶⁾²⁹⁾³⁰⁾³¹⁾³³⁾³⁵⁾、パス解析³⁴⁾など多様な手法が用いられている。以下では好悪態度の対象を“スポーツの実施”と“体育”に大別し、先行研究を概観する。

①スポーツの実施に対する好悪態度

“スポーツの実施に対する好悪態度”と“スポーツ実施”の一対一の関連を χ^2 検定¹⁹⁾²¹⁾²⁶⁾³⁰⁾³¹⁾、単相関係数²⁹⁾³³⁾を用いて検討した分析では、両者の間に有意な関連あるいは相関関係が認められる傾向にある²⁹⁾³³⁾。いくつかの研究では性別での分析を行なっているが、その結果は男女いずれにおいても有意な関連が認められる場合¹⁹⁾²⁶⁾と、男性のみにおいてその関係が認められる場

表1 好悪態度とスポーツ実施の偏相関係数（数量化理論第Ⅱ類による）

著者	性別	人数	偏相関係数		対象
			体育の好悪	スポーツ実施の好悪	
多々納ら ³³⁾	男子	261	0.166	0.056	福岡市内の大学1年次生
	女子	316	0.154	0.005	
金崎ら ³¹⁾	男子	261	0.133	0.075	福岡市内の大学1年次生
	女子	315	0.170	0.008	
多々納と厨 ²⁹⁾	男女	344	—	0.134	福岡市の18歳以上の成人 (対象の約70%は44歳以下)
金崎と徳永 ²⁶⁾	男性	330	—	0.335	熊本県八代市の50歳以上の 男女
	女性	313	—	0.399	
谷口と古谷 ³⁵⁾	男性	95	—	0.247	九州の小都市および近郊地 域在住の60歳以上の男女
	女性	127	—	0.462	

合³⁰⁾ 31) 33) とがある。

“スポーツの実施に対する好悪態度”と“スポーツ実施”の関係を多変量解析を用いて検討した研究としては、上述のように林の数量化理論第Ⅱ類を使用したものが多く、この手法を用いた研究の分析結果を表1にまとめた。“スポーツ実施の好悪態度”と“スポーツ実施”との間の偏相関係数は、大学1年次生を対象とした研究^{31) 33)}では0.1を下回っているものの、50歳以上の成人²⁶⁾では0.3を、60歳以上の成人女性³⁵⁾では0.4を超える値を示している。偏相関係数は分析に用いる説明変数の数などによって変化するので、対象や説明変数の異なる5つの研究結果の比較をもって断定することはできないが、高齢の対象においては、“好悪態度”は“スポーツ実施”に対してより強い規定力を持つものかもしれない。

また、規定力の性差に着目すると、大学1年次生を対象とした研究^{31) 33)}では女性よりも男性において規定力が強いという傾向を示すが、中高年者を対象とした研究^{26) 35)}ではその傾向は逆転する。つまり、中高齢者のスポーツ実施は若年者のそれよりも“好き-嫌い”といった態度に影響を受けるのかもしれない、さらにその影響力は男性よりも女性において強いと考えられる。

②体育に対する好悪態度

一方、スポーツの実施場面を学校体育に限定し、そこでのスポーツ実施を通じて形成された“体育に対する好悪態度”とスポーツ実施の関連を取り上げた研究もある^{30) 31) 33)}（注2）。これらの研究において、この態度は学校体育の“授業・

実技”についての好き嫌いを測定したものであり、過去の学校体育授業場面での教師や生徒同士の間関係、授業の雰囲気、快・不快経験などの諸要素によって形成されていると考えられる。結果としては、「体育に対する好悪態度」とスポーツ実施の有意な関連・相関関係が男性のみにおいて認められている³⁰⁾。これらの研究は林の数量化理論第Ⅱ類を用いた分析も行なっており、そこで得られた「体育に対する好悪態度」の偏相関係数は男性³⁰⁾、女性^{30) 31)}ともに統計的に有意な値ではあるが、各変数のカテゴリースコアが解釈可能な傾向を示しているのは男性の場合³⁰⁾のみである。

さらにこれらの研究では、“体育に対する好悪態度”と同時に先ほどの“スポーツの実施に対する好悪態度”を説明変数として設定しており、これら両変数の規定力の比較が可能である。表1において、大学1年次生という同一の調査対象を持つ研究^{31) 33)}のどちらにおいても、“体育に対する好悪態度”は“スポーツの実施に対する好悪態度”よりもスポーツ実施に対して強い規定力を持つという傾向を見てとることができる。そしてこのような傾向は、個別面接法によって中・高齢者の運動実施の規定要因を心理的側面から探った事例研究³⁶⁾においても確認できる。

最後に、体育の授業に関する態度を扱った研究報告^{37) 38)}を取り上げたいと思う。上述の好悪態度はいずれも単一尺度として測定されていたが、同研究報告では体育の授業に対する態度を11項目の複合尺度として測定している点に特徴がある。このような複合尺度による体育授業の

評価とスポーツ実施の関係を検討した結果、スポーツ実施者ほど体育の授業を肯定的に捉え³⁷⁾、あるいは体育授業の肯定的評価群にはスポーツ実施者の割合が高い³⁸⁾という傾向が認められる。スポーツや体育に対する態度を“好き-嫌い”という側面について測定する場合、単一尺度ではなく複合尺度として捉える視点は有効であると考えられるが、同研究報告では尺度の妥当性・信頼性に関する検討については言及されていない。今後、スポーツや体育に対する態度を“好き-嫌い”という次元で検討する場合、複合尺度として捉え、さらに態度尺度の性能を検討する作業が必要であろう。

4) “好悪態度”とウォーキング実施

以上の結果から、スポーツ実施、あるいは体育に対する“好悪”態度と“スポーツ実施”の間には有意な関連があると考えられる。具体的には、スポーツ実施者の多くは運動・スポーツ実施に対して好意的であり、非実施者においては反対の傾向を示すようである。

一方、ウォーキング実施者においては、必ずしもこのような傾向があてはまるとはいえなさそうである。ウォーキング実施者を対象としたインタビューの中では、学校時代の体育の授業が嫌いであったり、運動そのものに劣等感を持っていたという内容のコメントが相次いだ²³⁾。このような人々が現在積極的にウォーキングに取り組んでいる点に、ウォーキング実施者の特徴があると考えられる。つまり、一般的なスポーツ実施者とウォーキング実施者のスポーツ・体育に対する好意度は異なっていることが予想される。

3. スポーツ経歴について

スポーツ経歴とは、人々の生涯に渡るスポーツや運動への参加経験を、種目内容や継続性といった側面についてみたものである³⁹⁾。このスポーツ経歴は、スポーツに対する態度と同様にスポーツ行動の研究においては頻繁に取り上げられてきた変数である。ただし、これまでに着目されてきたのは主としてスポーツ経歴の“経

験”の側面であり、種目の内容や選択に関する研究は相対的に少ない。ここでは“過去のスポーツ経歴”について先行研究を概観したいと思う。

過去のスポーツ経歴については、小学校時代や中学校時代などのように期間を限定したうえでその期間内における経験の有無を択一式で選ぶ方法が多く採られている^{19) 30) 31) 40) 41) 42)}。過去のスポーツ経歴と現在のスポーツ実施の関係を分析する手法としては、 χ^2 検定^{19) 30) 31) 42)}、クラマー連関係数^{19) 42)}、多元クロス分析⁴¹⁾、T検定²⁸⁾、林の数量化理論第Ⅱ類^{29) 30) 31)}、判別分析^{28) 43)}、重回帰分析^{28) 40) 44)}、パス解析⁴⁰⁾などの手法が用いられている。

先行研究において扱われている“過去のスポーツの経歴”については、運動部活動やスポーツクラブなど学生時代の“スポーツ組織への所属経験”と、運動部やクラブ、体育の授業・実技以外の場面での“運動・スポーツ実施経験”に分けて考えることができる。

1) スポーツ組織への所属経験

“スポーツ組織への所属経験”と現在のスポーツ実施の関係については、部活動・クラブに所属経験があり、そこでの活動の程度が多く、あるいは所属期間が長いほどその後もスポーツを実施する傾向にあることが、学生時代全般^{19) 41) 44) 45)}、小学校時代³⁰⁾、中学校時代^{28) 30)}、高校時代^{18) 40) 42)}の各時期において報告されている。そして、そのような傾向は男性でより顕著であるとする研究^{30) 41)}もある。

さらに“スポーツ組織への所属経験”を説明変数とする多変量解析が行なわれているが、現在のスポーツ実施に対して過去の所属経験が規定力を持つとする研究結果^{28) 40) 44)}と、その規程力は小さいとする研究結果^{30) 31)}に分かれており、一致した見解は得られていない。例えば重回帰分析を用いた糸野ら⁴⁰⁾は、高校時代のクラブ参加が現在のスポーツへの直接参加を最も強く規定する要因であるとし、また小椋と影山⁴⁴⁾は、スポーツ実施に対するスポーツクラブ加入の標準偏回帰係数は0.172でありながら、同研究で取り上げた22変数の中で3番目に強い規定力を持つことをやはり重回帰分析によって明らかにし

表2 スポーツ組織所属経験とスポーツ実施の標準偏回帰係数（重回帰分析による）

著者	性別	人数	標準偏回帰係数				対象
			小学校	中学校	高等学校	卒業後	
中と出村 ²⁸⁾	男子	687	0.013	0.097	—	—	15~20歳の男子学生
糸野ら ⁴⁰⁾	男子	235	—	0.012	0.310	—	4つの国公立・私立大学生
	女子	217	—	0.065	0.293	—	
小椋と影山 ⁴⁴⁾	男女	605	—	—	—	0.172	3種企業の4職種の男女

表3 スポーツ組織所属経験とスポーツ実施の偏相関係数（数量化理論第Ⅱ類による）

著者	性別	人数	偏相関係数				対象
			小学校	中学校	高等学校	大学	
金崎ら ³⁰⁾	男子	261	0.107	0.017	0.097	—	福岡市内の大学1年次生
	女子	316	0.027	0.068	0.013	—	
金崎ら ³¹⁾	男子	261	0.080	0.012	0.071	—	福岡市内の大学1年次生
	女子	315	0.002	0.108	0.048	—	
多々納と厨 ²⁹⁾	男女	344	0.065	0.066	0.098	0.196	福岡市の18歳以上の成人 (対象の約70%は44歳以下)

ている（表2）。他方、林の数量化理論第Ⅱ類を用いて分析を行なった金崎ら^{30) 31)}は、現在のスポーツ実施に対する小・中・高校時代のクラブ経験の偏相関係数はいずれも有意ではなく、規定力の順位も低いことを示している（表3）。

表2と表3からはもう一点、より遅いライフステージにおけるスポーツ組織への所属経験は、調査時点でのスポーツ実施に対してより強い規定力を持つ傾向を確認できる。すなわち、表3の多々納と厨²⁹⁾の研究では中学校（0.066）より高等学校（0.098）、高等学校より大学（0.196）におけるスポーツ組織への所属経験が成人後のスポーツ実施に対してより強い規定力を持ち、表2の中と出村²⁸⁾の研究では小学校における所属経験（0.013）よりも中学校における経験（0.097）がより大きな規定力を示している。このような傾向は、糸野ら⁴⁰⁾の研究結果においても見て取ることができる。

2) 運動・スポーツ実施経験

“運動・スポーツ実施経験”についても、経験が豊富なほどスポーツを実施する傾向が強いことが認められている^{44) 46) 47) 48) 49) 50)}。例えばAnderson et. al.⁴⁸⁾によれば、過去にスポーツ経験を持たない人のうち現在スポーツを実施している人の割合は35%であるのに対して、過去

にスポーツ経験がある人の68%が現在もスポーツを実施していた。杉原ら⁴⁷⁾は、小・中・高校時代、および青年期・成人期の5つの期間におけるスポーツの実施・非実施と現在のスポーツ実施頻度の関連について検討したが、現在スポーツを週1日以上実施している人の割合は、高校時代の実施群では71%、非実施群では55%であり、16ポイントの差があることを明らかにしている。さらにその差は、青年期、成人期と年齢層が高くなるにつれて大きくなるとしている。また、少年期、青年期と成人後のスポーツ実施の関連に関する先行研究を概観したMalina⁵⁰⁾は、「少年期や青年期におけるスポーツ活動は将来における活動習慣の基礎を形成するのかもしれない」と述べている。

多変量解析を用いた研究結果として、運動参加・不参加を判別する社会的・心理的変数を検討した須藤と池田⁴³⁾は、過去の運動経験年数が現在の運動参加と不参加を有意に判別するとしている。

以上の研究においては過去のスポーツ経験の時期は学生時代に限られていたが、学校卒業後と現在のスポーツ実施の関連を検討した例として、首都圏・阪神地区在住の40~60歳代の成人3,000名を対象とした調査結果は、「(現在のス

ポーツ：筆者加筆）非実施者は実施者に比べ、学卒後の定期的スポーツ活動を経験した人の割合が低い」ことを示している⁴⁶⁾。

3) “過去のスポーツ経験”とウォーキング実施

スポーツ経験についても、スポーツ実施者の中には過去に豊富なスポーツ経験を持つ人が多く、反対に非実施者の多くはこれまでにスポーツを経験してこなかったという傾向を一般的には認めることができるが、しかしこの傾向も、ウォーキング実施者にはうまく当てはまらない。というのは、これまでに運動・スポーツ経験を持たない人は体育やスポーツに対して消極的な態度を示すなかで、そのような人がウォーキング実施者には多いと考えられるからである。実際に、ウォーキング実施者の中には学校在学中・卒業後を通じて「まったく経験がない」人や「犬の散歩をしていたくらい」の人が少なからず観察された³⁾。このようなことから、ウォーキング実施者とその他のスポーツ実施者とでは運動・スポーツ経験に関する構成割合が異なるものと考えられる。

4. 健康要因について

1) スポーツ行動研究における健康要因

“身体的健康度”^{19) 26) 28) 32)}、“身体的・精神的・社会的健康度”⁴²⁾、“同輩他者比較健康感”³⁵⁾、さらには“体力状態”^{20) 29) 34)}や“運動不足感”²⁰⁾など、健康に関連する様々な要因がこれまでスポーツ行動の規定要因として検討されてきた。これらは全て、研究対象自身の健康状態を主観的に自己評価するものであるが、医科学的な健康指標とは異なった側面の健康状態を測定していると考えられる反面、各自がイメージする健康像によって評価が異なる可能性が指摘されている⁵¹⁾。

筆者らがウォーキング実施者のインタビュー調査を通じて観察したのは、これら健康状態の認知を含め、それをもとにウォーキング実施者が各自の健康の重要性を認識している様であり、裏を返せば“健康に対する不安”と表現することもできよう。このような健康に関する認識・

意識といった心理的変数としては、“健康問題への関心”³⁴⁾などが取り上げられているが、尺度化の検討はされていない。

WHOの定義に代表されるように、健康についてはいくつかの定義が試みられているが、それらが人々の間に普及・浸透しているとは言い難い。つまり、健康という概念が非常に曖昧であるので、それについての認識・意識を尺度化することは現時点では非常に困難であると考えられる。

そこで本研究では、行動レベルの健康要因に着目する。身体活動と健康行動の関連についてまとめたBlair et al.⁵²⁾は、身体活動との因果関係を想定できないような健康行動も、保持・増進・予防といった健康への漠然とした志向性を介して身体活動と間接的に関連しているだろうと説明している。つまり、健康に関する行動の背景には健康への志向性という心理的要因が存在し、その志向性の強さは様々な健康行動というかたちで表出されると考えられる。そのように表出された健康行動として、Breslowによる健康習慣を取り上げたいと思う。

2) Breslowの7つの健康習慣

Breslowは7つの健康習慣（喫煙・飲酒・身体活動・体重管理・睡眠時間・朝食・間食）が身体的健康度⁵³⁾や死亡率⁵⁴⁾と密接な関連を持つことを明らかにした。例えば死亡率に関しては、7つの健康習慣のうち6～7つを習慣化していた人の約9年後の死亡率は、その数が0～3つの人と比べて半分以下であった⁵⁴⁾。

その後、7つの健康習慣の間の関連などが検討されたが、前出のBlair et al.⁵²⁾は、身体活動とそれ以外の健康習慣との関連を検討した先行研究を概観している。そしてそれらの関連は全体的には弱いものの、習慣的身体活動と体重管理、カロリー摂取との間には正の、喫煙との間には負の関連があるとしている。

日本人を対象とした研究について見てみると、東京都民1,000人を対象とした調査の結果、女性は男性と比べて6つ以上の健康習慣を保持している人の割合が倍以上多く、さらにその割合は米国の女性と比べても顕著に高い値であった。

他方、その割合は男性では加齢とともに増加するが女性では減少傾向を示し、その主たる理由は、東京都の女性では加齢とともに肥満の割合が増加し、同時に身体活動を行なう割合が減少することにあつた⁵⁵⁾。さらに、スポーツとその他の健康習慣の関連について鳥居⁵⁶⁾は、ランナー（男女）、ママさんバレー選手（女性）、野球愛好家（男性）、一般集団（男女）との間で健康習慣数を比較し、一般集団と比べてランナーの健康習慣数が有意に多いことを示した。また、男性ランナーにおける健康習慣数のマイナス要因として飲酒（ほぼ毎日）、睡眠時間（6時間またはそれ以下）、喫煙（以前吸った）の3要因をあげている。しかしながら、特にスポーツや身体活動とその他の健康習慣の関連に着目した日本人を対象とした研究は数少ないのが現状である。

3) “健康習慣”とウォーキング実施

“健康”は、現在の日本において人々が運動・スポーツを実施する際の主たる理由の一つである。しかしウォーキングの実施に関しては、このような健康志向がことさら強いように感じられる。例えばウォーキングの入門書を開くならば、運動生理学やバイオメカニクス的研究の成果をもとに、ウォーキングがジョギングなど他の運動種目と比べていかに効率的・安全に身体的健康状態の改善に貢献するかということが強調されているという印象を受ける。ウォーキング実施者を対象としたインタビュー調査においても、ウォーキングを実施し始めた理由は、健康に関するもので占められていたといえる³⁾。

Blair et al.⁵²⁾の考え方に従うならば、ウォーキング実施者の健康志向の強さは他の健康習慣の実施にも現れていると考えられる。先行研究において、スポーツ実施者（ランナー）は非実施者と比べて身につけている健康習慣の数が多いと報告されていた。ウォーキング実施者の健康志向が強いことを考え合わせるならば、ウォーキング実施者は他のスポーツ実施者よりも積極的に健康習慣を日常生活に取り入れていることが予想される。

5. おわりに～方法論の検討

金崎ら³¹⁾は、スポーツ行動の規定要因に関する研究を進めていく方法論として「ある特定変数に焦点を当て、これとスポーツ行動との関係を分析しようとする方法」と「スポーツ行動に關係ありそうな変数を数多く仮説的に選定し、これらの変数の中から規定要因として有効なものを見出そうとする方法」の2つをあげ、後者の方法論を採用している。氏らの研究の最終目的は人々のスポーツ行動の予測にあるとされているので、「諸変数の棚卸し作業」²⁹⁾を経て包括的なスポーツ行動モデルを作成させるためには、後者の方法論が適当であろう。

ところで、筆者らの焦点は、“ウォーキング”という所謂近代スポーツ種目とはやや性質を異にするスポーツ種目の実施行動を説明することにある。ウォーキング実施者の活動を観察したところ、上述のように、彼らの行動はこれまでのスポーツ行動研究の枠内では説明しきれない部分が多々見受けられ、それらの要因に焦点を絞り研究作業を進めてきた。つまり、上述の方法論に当てはめるならば前者を採用したことになる。このような方法をフィールドワークを通じて行なったことによって、従来のスポーツ行動においてはあまり規定力を持たないもののウォーキング実施行動をよりよく説明すると考えられる要因を効果的に抽出することができた。

最後に、本研究における先行研究の概観を通じて、現場の観察とインタビューを通じて抽出した要因が必ずしも調査票の質問項目として有効であるとは限らないということを経験した。本研究において、仮説段階の要因を先行研究に位置づけるために“運動・スポーツに対する態度”を“体育に対する態度”に、“スポーツ経歴”を“過去のスポーツ経歴”に、“健康の重要性の認知”を“健康習慣”に置き換えた。要因の抽出や仮説の構築はあくまでも現場から得られた情報をもとに行なわれるべきであり、しかしその要因や仮説を先行研究に位置づける段階になると、尺度化や測定法などの問題で先行研究と合致しないのである。また、仮説の構築

段階で既存の研究結果を意識しすぎると、それに合わせようとする恣意的な判断が生じる可能性がある。したがって、仮説的要因を先行研究に位置づける段階で、それらの要因を多少なりとも置き換えることは致し方ないことであろう。

注

注1：先行研究においては、必ずしも“好悪態度”という表現が使われてきたわけではなく、“スポーツの愛好”²¹⁾、“スポーツ好意度”²⁹⁾、“運動の好き嫌い”³⁴⁾、“体育の好嫌”^{30) 31)} など、様々な表現が用いられてきた。しかし本研究では、運動やスポーツ、体育に対する好き嫌いの度合いも、それらに対する態度の一要因であると捉え、“好悪態度”という表現に統一した。また、“好嫌”という用語を用いてきた研究もあるが^{20) 30) 31)}、本研究では卓上版の国語辞典にも掲載されており、学習重要語でもある“好悪”という表現を使用した。

注2：これら3つの研究^{30) 31) 33)}の調査対象は基本的に同一であることに留意する必要がある。

参考文献

- 1) 多々納秀雄. スポーツ行動の予測モデルの設定. スポーツ行動の予測と診断. 徳永幹雄・金崎良三・多々納秀雄・橋本公雄 共著:11-43, 不昧堂出版, 1985.
- 2) 嘉戸脩・加藤爽子・菊幸一・宮内孝知・山口泰雄・伊藤静夫. 平成8年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 No. VIII 中高年のスポーツ参加をめぐる多様化と組織化に関する社会学的研究—第1報—. 日本体育協会, 1996.
- 3) 高峰修・守能信次. ウォーキングの実施に関する主体要因の検討—ウォーキングの種目特性に着目して—. レジャー・レクリエーション研究40:49-58, 1999a.
- 4) 高峰修. 社会におけるウォーキングの“動き”を考える. バイオメカニクス研究3(3):188-194, 1999b.
- 5) 嘉戸脩. ランニングブームの社会的背景とランニングの現状・問題. 東京学芸大学紀要5部門29:217-229, 1977.
- 6) 藤原健固. 現代社会における“Walking”の意味に関する研究. 体育・スポーツ社会学研究1:219-240, 1982.
- 7) 山本英毅. スポーツブームの背景. 現代体育・スポーツ体系第3巻. 浅見俊雄・宮下充正・渡辺融編:51-58, 講談社, 1984.
- 8) 杉本厚夫. スポーツと流行. スポーツ社会学講義. 森川貞夫・佐伯聰夫編:200-204, 大修館書店, 1988.
- 9) 川本勝. 流行の社会心理. 第三節 流行成立の条件:147-167, 勁草書房, 1981.
- 10) 丹羽劭昭・長沢邦子・浅井修. 女子大生の体育実技への態度を規定する要因の検討. 体育学研究25(4):251-260, 1981.
- 11) Kenyon GS. A Conceptual model for characterizing physical activity. Research Quarterly 39(1):96-105, 1968a.
- 12) Kenyon GS. Six scales for assessing attitude toward physical activity. Research Quarterly39(3):566-574, 1968b.
- 13) Smoll FL, Schutz RW, and Keeney JK. Relationships among children's attitudes, involvement, and proficiency in physical activity. The Research Quarterly 47(4):797-803, 1976.
- 14) Chan GD. A study of attitudes toward physical activity among secondary school students in Beijing, China. International Reviews for Sociology of Sports 20(4):307-319, 1985.
- 15) 徳永幹雄・橋本公雄・坂井純子. 身体運動に対する態度の構造と運動の関連についての研究. 九州大学体育学研究5(4):9-20, 1976.
- 16) 徳永幹雄・橋本公雄. 身体運動に対する態度と行動に関する研究. 健康科学1:53-62, 1979.
- 17) 金崎良三・厨義弘. 社会人のスポーツクラブ所属を規定する要因の分析. 健康科学2:141-153, 1980.
- 18) 丹羽劭昭・長沢邦子. 女子大生のスポーツ

- 参加を規定する要因の検討. 体育学研究23 (2) : 109-119, 1978.
- 19) 荒井貞光・松田泰定. スポーツ行動に関する実証的研究(2). 体育学研究22(3) : 137-152, 1975.
- 20) 松田泰定・東川安雄・荒井貞光. スポーツ行動に関する実証的研究(3). 体育学研究 24 (1) : 1-11, 1979.
- 21) 西垣完彦・佐藤葉子・坪田暢允・寺沢猛・中島豊雄・藤田匡肖・山本英毅. スポーツ行動の生活体系論的アプローチ〔I〕—スポーツ行動のタイプと生活体系構成要素との関連を中心にして—. 総合保健体育科学2 : 13-31, 1979.
- 22) 徳永幹雄・多々納秀雄・橋本公雄・金崎良三. スポーツ行動の予測要因としての行動意図・態度・信念に関する研究(I)—ランニング実施に対する Fishbein の行動予測式の適用—. 体育学研究25(3) : 179-190, 1980a.
- 23) 徳永幹雄・橋本公雄・多々納秀雄・金崎良三. スポーツ行動の予測因子としての行動意図・態度・信念に関する研究(II)—ランニング実施者と非実施者の諸属性の比較—. 健康科学2 : 91-101, 1980b.
- 24) 徳永幹雄・橋本公雄・金崎良三・多々納秀雄. スポーツ行動の予測因に関する研究 (2)—心理的・身体的要因について—. 九州大学健康科学3 : 71-85, 1981.
- 25) 徳永幹雄・橋本公雄・多々納秀雄・金崎良三. 学生のスポーツ行動の規定要因に関する研究(1)—心理的・身体的要因について—. 健康科学4 : 35-49, 1982.
- 26) 金崎良三・徳永幹雄. 高齢者のスポーツに関する社会心理学的研究(2)—ゲートボール実施の規定要因について—. レクリエーション研究11 : 27-38, 1984.
- 27) 徳永幹雄. スポーツ行動診断検査の作成と応用. スポーツ行動の予測と診断. 徳永幹雄・金崎良三・多々納秀雄・橋本公雄 共著 : 187-246, 不昧堂出版, 1985.
- 28) 中比呂志・出村慎一. 青年期男子学生のスポーツ実施及び体力に影響を及ぼすスポーツ意識・スポーツ条件の検討. 体育学研究37 (3) : 269-281, 1992.
- 29) 多々納秀雄・厨義弘. スポーツ参加の多変量解析(I)—数量化理論第II類による要因分析—. 健康科学2 : 103-118, 1980.
- 30) 金崎良三・多々納秀雄・徳永幹雄・橋本公雄. スポーツ行動の予測因に関する研究 (1)—社会学的要因について—. 健康科学3 : 55-69, 1981.
- 31) 金崎良三・多々納秀雄・徳永幹雄・橋本公雄. 学生のスポーツ行動の規定要因に関する研究(3)—スポーツ関連要因について—. 健康科学4 : 77-89, 1982a.
- 32) 金崎良三・徳永幹雄. 高齢者のスポーツに関する社会心理学的研究—ゲートボールの実態と効果について—. レクリエーション研究9 : 1-14, 1982b.
- 33) 多々納秀雄・金崎良三・徳永幹雄・橋本公雄. 学生のスポーツ行動の規定要因に関する研究(2)—社会的要因について—. 健康科学4 : 51-76, 1982.
- 34) 竹之内隆志・山本裕二・中島豊雄. 大学新入生の体育実技や生涯スポーツに対する意識の分析—運動部所属者と非所属者の比較を中心として—. 体育の科学45(9) : 736-741, 1995.
- 35) 谷口幸一・古谷学. 高年者の日々の運動実施に影響する心理・社会的要因の検討. 体育学研究38(2) : 99-111, 1993.
- 36) 樋上弘之・中込四郎・杉原隆・山口泰雄. 中・高齢者の運動実施を規定する要因：心理的要因を中心にして. 体育学研究41(2) : 68-81, 1996.
- 37) 石井源信. スポーツ実施群と非実施群の比較. 平成4年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 No. VII 中高年のスポーツ参加に関する社会学的・心理学的研究—第2報—. 加賀秀夫 編 : 54-62, 日本体育協会, 1992.
- 38) 杉原隆. 学生時代の体育授業経験による比較. 平成4年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 No. VII 中高年のスポーツ参加に関する社会学的・心理学的研究—第2報—. 加賀秀夫 編 : 78-82, 日本体育協会, 1992.

- 39) 菊幸一. あなたはゲートボールをやりますか?—中・高年者のスポーツ経歴と軽スポーツの行方—. やわらかいスポーツへの招待—軽スポーツを科学する—. 奈良女子大学文学部スポーツ科学教室編:68-89, 道和書院, 1998.
- 40) 糸野豊・池田勝・山口泰雄. パス解析によるスポーツ参与の分析. 筑波大学体育紀要2:23-30, 1979.
- 41) 嘉戸脩. スポーツ活動の多次元クロス分析の試み. 東京学芸大学紀要5部門28:214-223, 1976.
- 42) 徳永幹雄・金崎良三・多々納秀雄・橋本公雄・菊幸一. スポーツ行動の継続化とその要因に関する研究(2)—大学生の場合—. 健康科学11:87-98, 1989.
- 43) 須藤則子・池田克紀. 婦人の定期的運動参加と継続に関する社会的・心理的要因. 津田塾大学紀要17:167-179, 1985.
- 44) 小椋博・影山健. 労働要因がスポーツ参与に及ぼす影響の分析—重回帰モデルによる計量的研究—. 体育学研究22(5):311-319, 1978.
- 45) 杉原隆. 学生時代の運動部経験の違いからみた特性. 平成3年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告No. VII 中高年のスポーツ参加に関する社会学的・心理学的研究—第1報—. 加賀秀夫編:80-91, 日本体育協会, 1991.
- 46) 嘉戸脩. 中高年者スポーツ参加者のまとめと問題点. 平成4年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告No. VII 中高年のスポーツ参加に関する社会学的・心理学的研究—第2報—. 加賀秀夫編:46-49, 日本体育協会, 1992.
- 47) 杉原隆・山口泰雄・坂井重遠・佐々木義雄・中込四郎. 運動・スポーツの阻害要因. 体力づくり情報36:2-17, 1993.
- 48) Anderson DF, Lorenz FO, and Pease DG. Prediction of present participation from children's gender, past participation, and attitudes: A longitudinal analysis. *Sociology of Sport Journal* 3:101-111, 1986.
- 49) Vanreusel B, Renson R, Beunen G, Claessens AL, Lefevre J, Lysens R, and Eynde BV. A longitudinal study of youth sport participation and adherence to sport in adulthood. *International Review for the Sociology of Sport* 32(4):373-387, 1997.
- 50) Malina RM. Tracking of physical activity and physical fitness across the lifespan. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 67(3):48-57, 1996.
- 51) 杉澤秀博・杉澤あつ子. 健康度自己評価に関する研究の展開—米国での研究を中心に—. 日本公衆衛生雑誌42(6):366-378, 1995.
- 52) Blair SN, Jacobs Jr DR, and Powell KE. Relationships between exercise or physical activity and other health behaviours. *Public Health Report* 100(2):172-180, 1985.
- 53) Belloc NB and Breslow L. Relationship of physical health status and health practices. *Preventive Medicine* 1:409-421, 1972.
- 54) Breslow L and Enstrom JE. Persistence of health habits and their relationship to mortality. *Preventive Medicine* 9:469-483, 1980.
- 55) 森本兼囊. ライフスタイル研究の意義と展望. ライフスタイルと健康—健康理論と実証研究—. 森本兼囊編:2-32, 医学書院, 1991.
- 56) 鳥居俊. ライフスタイルとしてのスポーツと健康. ライフスタイルと健康—健康理論と実証研究—. 森本兼囊編:179-187, 医学書院, 1991.