

運動参加タイプとその特性：健康関連要因に基づく分析

橋本，公雄
九州大学健康科学センター

徳永，幹雄
九州大学健康科学センター

<https://doi.org/10.15017/738>

出版情報：健康科学. 24, pp.47-55, 2002-03-01. 九州大学健康科学センター
バージョン：
権利関係：



— 原 著 —

運動参加タイプとその特性

— 健康関連要因に基づく分析 —

橋 本 公 雄 徳 永 幹 雄

Types of Exercise Participation and Their Characteristics:
An Analysis Based on Health Related-Factors

Kimio Hashimoto and Mikio Tokunaga

Abstract

Based on exercise participants' reasons for engaging or not engaging in exercise and sport activity, six exercise goal types ("Competition Oriented Participation," "Recreation Oriented Participation," "Health Oriented Participation," "Relief Oriented Participation," "Compelled Non-Participation" and "Self-Determined Non-Participation") were identified. The purpose of this study was to determine a classification system based on exercise motives and to investigate these motivational types and their relation to other health related-factors. A questionnaire was administered by mail to 3500 male and 3500 female adults who were selected using a randomized sampling method. Fifty-six and a half percent of participants returned the questionnaire, and 1386 male and 1678 female adults (43.8%) responded completely to all of the questions and were included in this study. Examination of the percentage of participants by exercise types showed that there were significant gender and age differences for exercise participation reasons. Higher percentages of "Competition Oriented Participation," "Recreation Oriented Participation," and "Health Oriented Participation" were found in male participants, while higher percentages of "Relief Oriented Participation," "Compelled Non-Participation," and "Self-Determined Non-Participation" were found in female participants. In addition, the percentage of participants classified as motivated by "Health Oriented Participation" increased with age, while the percentage of participants classified in the "Competition Oriented Participation" and "Recreation Oriented Participation" categories decreased with age for both male and female participants. There were also significant differences among the six exercise motivation types relation to other health related factors (amount of physical activity, physical fitness, lifestyle and health status). As a whole, these health related-factors indicated that "Health Oriented Participation," "Competition Oriented Participation," and "Recreation Oriented Participation" are associated with positive health status, while "Non-Participation" was associated with negative health status. Implications for further research based on the type of motives for participation in exercise and sport activity are discussed.

Key words: type of participation, exercise motives, exercise and sport activity, health related-factor

(Journal of Health Science, Kyushu University, 24:47-55, 2002)

緒言

運動やスポーツ活動などの運動行動は健康行動の1つであるが、多種多様な形で存在し、それを実施する者もまたさまざまな目的を持って行っている。人がどのような目的や動機で運動・スポーツを行うのか、あるいはそれらとどのように関わっているのかを知っておくことは、健康づくりを推進する者にとって必要不可欠のことである。また、その運動行動を分類化し、それぞれの特徴を明らかにしておくことは、指導上有益なことである。

これまで、運動行動の分類化は、スポーツ行動を規定する要因に関する研究の一環として種々試みられてきた。例えば、西垣ら¹¹⁾はスポーツ種目、実施頻度、時期、場所、仲間などによるパターン(日常型、季節型、誘発型、行事型)、スポーツ行動の頻度によるパターン、そして、どのようなスポーツを選択し、愛好し、実施したかを基準としたパターン(軽スポーツ型、野外スポーツ型、競技スポーツ型、複合スポーツ型)の3つに分類している。また、藤原⁴⁾はスポーツの特性から「個人的種目」「対人的種目」「集団的種目」に分類し、松田ら⁹⁾はこの分類にしたがって、スポーツ種目選択行動の要因分析を行っている。

ところで、多々納ら^{12), 13)}は、このようなスポーツ種目の内容、形式、技術的分類のように、研究者の立場からスポーツ種目を分類化するのではなく、スポーツ実施者の立場に立ち、スポーツ種目の実施・非実施から分類化を試みている。そして、「性差や体力に関係のない、手短な、一般的・大衆的、中心的スポーツ種目」や「女子中心の、やや競技的、大衆的、中心的なスポーツ種目」などのいくつかのパターンを見出している。

この実施者の立場から運動・スポーツ種目の分類化を試みた多々納ら^{12), 13)}の研究はそれなりに評価できるが、実際に運動・スポーツを指導する健康教育の現場ではそのような分類化は役に立たない。運動実施者が「どのような運動・スポーツを実施しているのか」ではなく、「何のために運動・スポーツを実施しているのか」「運動・スポーツとどのような関わりを持っているのか」という視点で分類することこそ意味があると思われる。

例えば、ジョギングを例にとると、運動者の実施の目的や動機は、基礎体力づくりのため、健康維持増進のため、あるいはストレス解消のためなどさまざまである。また、バレーボールを例にとると、勝利のため、

楽しみや親睦のため、あるいは運動不足解消のためなどもあるだろう。このように、同じジョギングやバレーボールでも個々人の目的や動機からみると、実施する意味は異なるのである。また、運動・スポーツとの関わりからみると、運動をしたくてもできない状況にいたり、まったく運動しないということもある。

したがって、この運動・スポーツを行う目的あるいは運動・スポーツとの関わりに着目したとき、下記のようないくつかのタイプが考えられる。①スポーツ大会で勝利することを目的として、技をみがき、練習やトレーニングを行うタイプ(スポーツ競技型)、②スポーツすること自体を楽しみ、親睦を目的としてスポーツを行うタイプ(レクリエーション型)、③健康の維持・増進することを目的として、運動・スポーツ活動を行うタイプ(健康維持増進型)などである。これらは比較的定期的に運動・スポーツ活動を行っているタイプとなるであろう。しかしながら、不定期に運動・スポーツ活動を行うタイプとして、④気分転換や気晴らし程度に運動を行うタイプ(ストレス解消・気晴らし型)や、⑤運動が少なく運動不足を感じているタイプ(運動不足型)なども考えられる。さらには、運動との関わりからみると、⑥まったく運動・スポーツ活動をしないタイプ(非運動型)もあるだろう。

このように、運動・スポーツの実施目的や関わり方から分類される「スポーツ競技者型」「レクリエーション型」「健康維持増進型」「ストレス解消・気晴らし型」「運動不足型」「非運動型」の6つの運動参加タイプは、健康状態や体力レベル、生活習慣などの健康関連要因とも密接な関係があることが推測され、性差や年代差との関連もみられると思われる。また、これらの運動参加タイプの特徴を明らかにしておくことは、健康づくりを指導する者にとって重要かつ有益なことと思われる。

そこで本研究では、運動者の運動する目的や運動との関わりから、6つの運動・スポーツへの参加タイプを設定し、その運動参加タイプの特徴を健康関連要因、および性・年代との関連から調べることを目的とした。

方法

調査方法

1. 対象

調査対象は筑紫野市に居住する満18歳以上の社会人で、住民基本台帳より7,000名を無作為抽出し、郵送法で調査した。回収率は56.5%であったが、資料の

表1. 対象者の内訳

	n	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性	1386	141	180	297	310	353	105
女性	1678	233	285	375	358	303	124
合計	3064	374	466	672	671	658	229

完全な有効回答票 3064 名（男性 1386 名，女性 1678 名）を分析の対象とした（表 1.）。分析の年代区分は，10 歳代と 80 歳代は人数が少なかったため，それぞれ 20 歳代および 70 歳代以上としてまとめた。

2. 調査時期

調査した時期は，平成 10 年 11 月中旬～12 月中旬である。

3. 調査項目

住民の健康に対する意識や実態を調べるため，デモグラフィック要因，生活習慣，健康意識，健康状態，運動・スポーツ活動などの内容に関し，合計 45 項目からなる「健康づくりに関する意識と実態調査票」を作成した。この調査票の中から，本研究に必要な健康状態や運動・スポーツ活動に関連する項目を選択した。設問を下記に示す。

1) 運動参加タイプ

運動への参加タイプとして，「スポーツ競技型」「レクリエーション型」「健康維持増進型」「ストレス解消・気晴らし型」「運動不足型」「非運動型」の 6 つのタイプを設け，個々人の運動・スポーツとの関わり方を 1 つ選択させた。各運動参加タイプの説明を下記に示す。

- ① スポーツ競技型：スポーツ大会で勝つことを目的として，技をみがき練習やトレーニングをするタイプ
- ② レクリエーション型：スポーツを楽しみ，親睦を目的として，スポーツに参加するタイプ
- ③ 健康維持増進型：健康の維持・増進のために十分な運動量を確保しているタイプ
- ④ ストレス解消・気晴らし型：気分転換や気晴らし程度に運動を行うタイプ
- ⑤ 運動不足型：運動量が不足しているタイプ
- ⑥ 非運動型：まったく運動していないタイプ

2) 運動・スポーツ活動

運動・スポーツ活動は，Kasari⁵⁾の身体活動指標を改変したもので，過去 1 か月間の運動やスポーツ活動の頻度（5 段階），強度（4 段階），時間（5 段階）を調べ，各反応カテゴリへの回答の積をもって身体

活動得点を算出した。

運動・スポーツ活動の実施頻度，強度，時間の回答カテゴリは下記のとおりである。（）内の数字はレベルを表し，身体活動得点の算出に用いられる。

- ① 運動の頻度：全くやっていない(0)，月に 1 回程度(1)，月に 2～3 回(2)，週に 1～2 回(3)，週に 3～4 回(4)，ほぼ毎日(5)
- ② 運動強度：きつくない運動(1)，適度なきつさの運動(2)，かなりきつい運動(3)，非常にきつい運動(4)
- ③ 運動時間：15 分未満(1)，15 分～30 分未満(2)，30 分～60 分未満(3)，60 分～90 分未満(4)，90 分以上(5)

計算式は，

$$\text{身体活動得点} = \text{頻度}(5) \times \text{強度}(4) \times \text{時間}(5)$$

であり，得点の範囲は 1～100 ポイントとなる。高得点ほど身体活動量が多いことを意味する。

3) 健康生活習慣得点

健康生活習慣得点は，表 2. に示す 9 つの項目を用い得点を算出した。強調文字の回答カテゴリを 1 点とし，その他は 0 点とした。健康生活習慣得点は 0～9 点の範囲にあり，得点が高いほど健康に良い生活習慣をしていることを意味する。得点化は星・森本³⁾の先行研究を参考にし，一部変更した。

4) 健康・体力

健康・体力は，健康感，ストレス，生きがい，体力に対する自信などで調査した。

一般的な健康状態をみるため，数週間の健康状態（健康感）を尋ねた。回答カテゴリは，「健康である－健康でない」を両極とする 4 件法（非常に，やや，あまり，健康でない）である。また，精神的健康状態として，ストレスと生きがいを調べた。ストレスは「現在ストレスがたまっていますか」という設問に対し，「たまっている－たまっていない」，また生きがいは「現在，生きがいを持って生活を送っていますか」という設問に対し，「そう思う－そう思うはない」を両極とする 4 件法（非常に，やや，あまり，まったく）で調べた。さらに，積極的な健康度をみるため，体力に対する自信を尋ねた。回答カテゴリは，「自信が

表2. 生活習慣

生活習慣項目	区 分				
睡眠時間	1. 5時間以下	2. 6時間	3. 7時間	4. 8時間	5. 9時間以上
自由時間	1. 十分取れる	2. まあまあ取れる	3. あまり取れない	4. 全く取れない	
朝食	1. ほぼ毎日取る	2. ときどき取る	3. 取らない		
栄養のバランス	1. 考えて食べる	2. 少しは考える	3. 考えない		
間食	1. ほとんど取らない	2. ときどき取る	3. ほぼ毎日取る		
塩分	1. ひかえている	2. ときどきひかえる	3. ひかえていない		
お酒	1. ほとんど飲まない	2. ときどき飲む (週5日以内)	3. ほぼ毎日飲む		
喫煙	1. 吸わない	2. やめた	3. 吸っている		
運動	0. 全くやってない	1. 月に1回	2. 月に2~3回	3. 週に1~2回	4. 週に3~4回 5. ほぼ毎日

注) 健康生活習慣得点の算出に際し、各項目の回等カテゴリーは2件法(ゴシック文字と普通文字)に直し、得点化した。したがって、得点は高いほど健康的な生活習慣をしていることを意味する。

ある「自信がない」を両極とし、精神的健康状態と同じ4件法で測定した。

4. 分析方法

すべて Windows95 版対応の SPSS プログラムパッケージを用いて分析した。運動参加タイプと身体活動得点や健康生活習慣得点との関係の分析には2要因分散分析を用い、運動参加タイプの出現率および健康関連要因との関係の分析には χ^2 検定を用いた。

結 果

1. 運動参加タイプと性差

運動参加タイプの割合を全体で見ると、「ストレス解消・気晴らし型」が最も多く 25.3% を占め、つぎに「運動不足型 (21.1%)」「レクリエーション型 (19.7%)」「健康維持増進型 (16.2%)」の順であり、「スポーツ競技型」は 3.9% に過ぎなかった。なお、「非運動型」は 13.9% 存在していた (図1.)。これらの運動

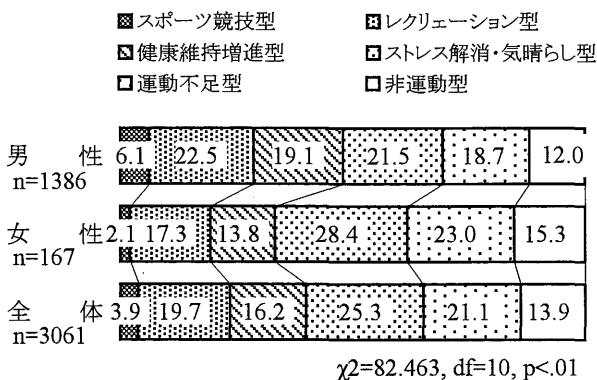


図1. 運動・スポーツタイプ (性別)

参加タイプに占める割合に顕著な性差がみられ ($\chi^2=82.463, p<.01$), 男性は女性に比し、「健康維持増進型」「スポーツ競技型」「レクリエーション型」が多く、「ストレス解消・気晴らし型」「運動不足型」「非運動型」が少なかった。

2. 運動参加タイプと身体活動

各運動参加タイプの身体活動得点を調べるため、身体活動得点に対し、2 (性) × 6 (タイプ) の2要因分散分析を行った。その結果、運動参加タイプ要因のみに有意な主効果がみられた ($F(5,3021)=165.165, p<.01$)。Scheff の下位検定の結果、「健康維持増進型」と「スポーツ競技型」との間には有意差はみられなかったが、その他はすべての運動参加タイプ間に有意差がみられた。図2. に示すように、運動参加タイ

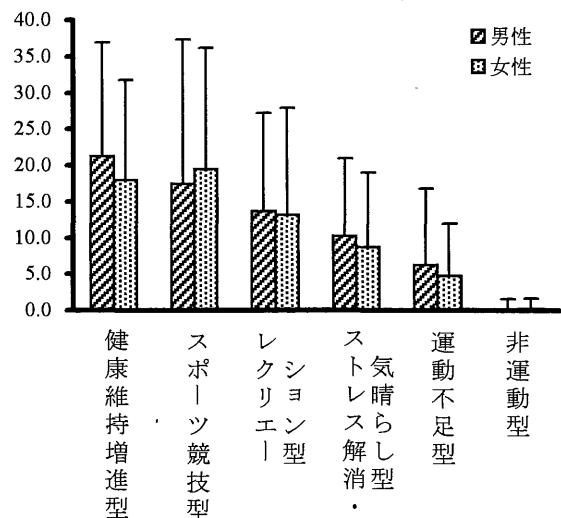


図2. 性・運動参加タイプ別にみた身体活動得点

プと身体活動得点との間には、男女とも類似した傾向を示し、「スポーツ競技型」と「健康維持増進型」の身体活動得点が高く、「レクリエーション型」>「ストレス解消・気晴らし型」>「運動不足型」>「非運動型」の順で得点は低く、身体活動量は少なかった。

3. 運動参加タイプと健康生活習慣

運動参加タイプと健康生活習慣との関係を見るために、健康生活習慣得点に対し、2（性）×6（タイプ）の2要因分散分析を行った。その結果、性要因（ $F(5,3026)=148.810, p<.01$ ）と運動参加タイプ要因（ $F(5,3026)=136.045, p<.01$ ）に有意な主効果がみられた。また、性と運動参加タイプの有意な交互作用がみられた（ $F(5,3026)=3.042, p<.01$ ）。図3. に示すように、交互作用がみられたのは、「健康維持増進型」の男女間の得点に差がなかったことによると思われる。「健康維持増進型」を除くすべての運動参加タイプで、女性のほうが男性より健康生活習慣得点は有意に高く、望ましい生活習慣をしていた。

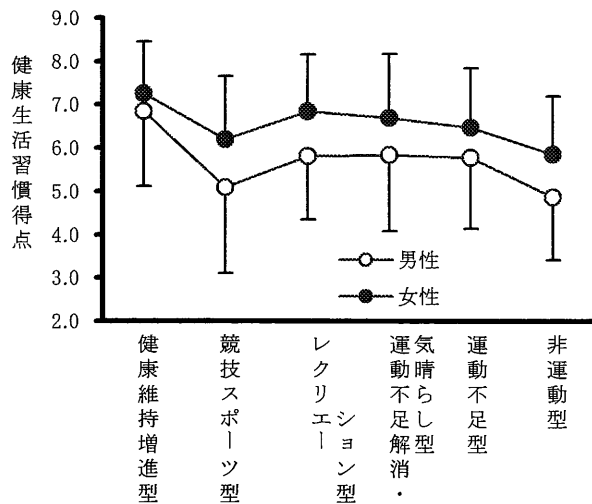


図3. 運動参加タイプと生活習慣得点

4. 運動参加タイプと健康関連要因

各運動・スポーツ参加タイプの特徴を調べるため、健康感（一般的健康状態）、ストレス、生きがい、そして体力に対する自信などの健康関連要因との関係を調べた。

1) 健康感

運動参加タイプと健康感（健康であるかどうか）との関係を図4. に示した。両者間に顕著な関係がみられ（ $\chi^2=123.926, p<.01$ ）、「（非常に、やや）健康である」という肯定的回答は、「健康維持増進型

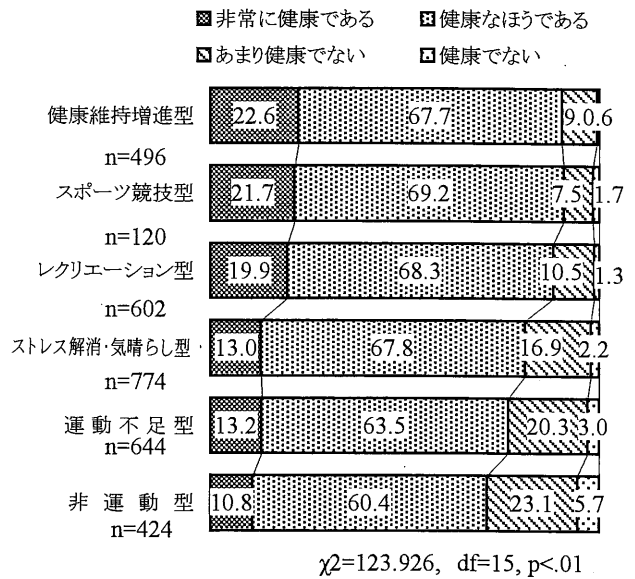


図4. 運動参加タイプと健康感との関係 (全体)

（90.3%）」「スポーツ競技型（90.9%）」「レクリエーション型（88.2%）」などが多く、つぎに「ストレス解消・気晴らし型（80.8%）」>「運動不足型（76.7%）」>「非運動型（71.2%）」の順で肯定的回答の占める割合は少なかった。「非運動型」では、「（あまり、まったく）健康でない」という否定的回答が28.8%を占め、6つの運動参加タイプの中で最も健康感は低かった。

2) ストレス

運動参加タイプとストレス（ストレスがたまっているかどうか）との関係を図5. に示した。両者間に顕

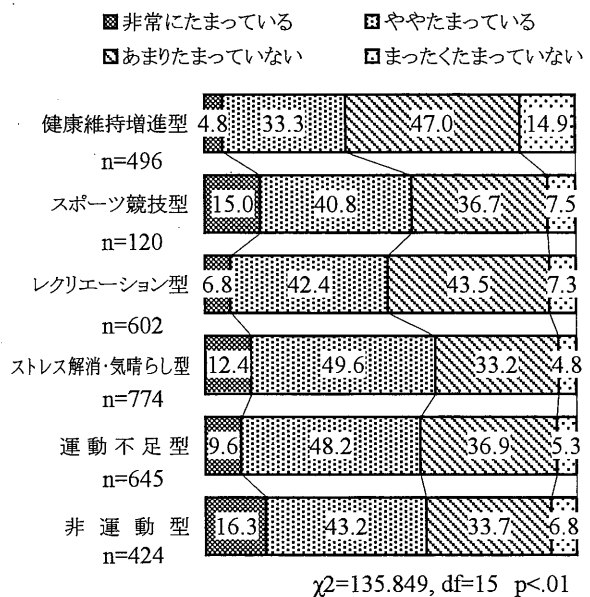


図5. 運動参加タイプとストレスとの関係 (全体)

著な関係がみられ ($\chi^2=135.849, p<.01$), ストレスが「(まったく, あまり) たまっていない」というストレス度に対する肯定的回答は「健康維持増進型 (61.9%)」が最も多く, つぎに「レクリエーション型 (50.8%)」が多かった。「スポーツ競技型 (44.2%)」「運動不足型 (42.2%)」「非運動型 (40.5%)」「ストレス解消・気晴らし型 (38.0%)」などは, 類似した割合であり, ストレスが「たまっている」者が5~6割を占めていた。

3) 生きがい

運動参加タイプと生きがい(生きがいを感じているかどうか)との関係を図6. に示した。両者間に顕著な関係がみられ ($\chi^2=134.048, p<.01$), 「(非常に, やや) そう思う」という肯定的回答は, 「健康維持増進型 (85.7%)」が最も多く, つぎに「スポーツ競技型 (76.7%)」>「レクリエーション型 (78.9%)」>「ストレス解消・気晴らし型 (74.2%)」>「運動不足型 (68.4%)」の順で少なくなり, 「非運動型 (59.6%)」が最も少なかった。「非運動型」では, 40.3%の者が生きがいがないという否定的な回答を示し, 6つの運動参加タイプの中では最も生きがい度が低かった。

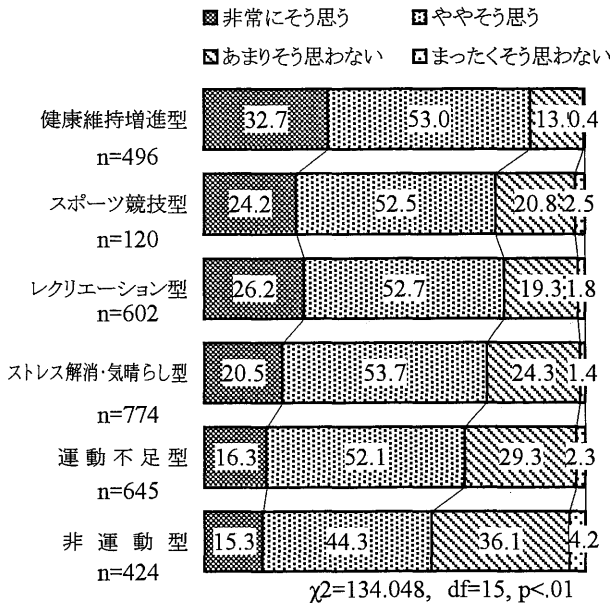


図6. 運動参加タイプと生きがいとの関係 (全体)

4) 体力に対する自信

運動参加タイプと体力に対する自信(体力に自信があるかどうか)との関係を図7. に示した。両者間に顕著な関係がみられ ($\chi^2=304.219, df=15, p<.01$), 「(非常に, やや) 自信がある」という肯定的回答は,

「スポーツ競技型 (80.0%)」が最も多く, 「レクリエーション型 (76.3%)」, 「健康維持増進型 (75.7%)」>「ストレス解消・気晴らし型 (57.8%)」>「運動不足型 (47.3%)」>「非運動型 (39.9%)」の順で少なかった。「非運動型」では, 「(あまり, まったく) 気をつけていない」という否定的回答が6割を占め, 6つの運動参加タイプの中で最も体力に自信を持っていなかった。

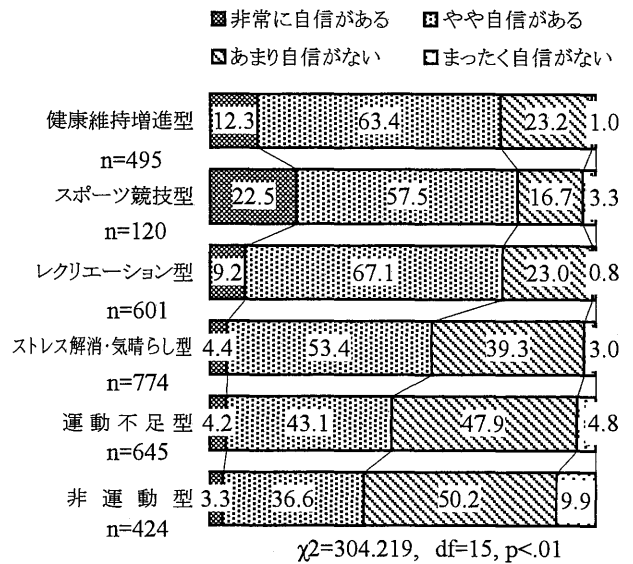


図7. 運動参加タイプと体力との関係 (全体)

5. 運動参加タイプと年代差

また, 年代別にみると, 男女とも年代と運動参加タイプとの間に顕著な有意性がみられ (男性: $\chi^2=113.809, df=25, p<.01$, 女性: $\chi^2=74.857, df=25, p<.01$), 加齢に伴い「スポーツ競技型」や「レクリエーション型」が減少し, 「健康維持増進型」は増加する傾向がみられた (図8., 図9.). とくに, 図に示されるように, その傾向は女性より男性に顕著であり, 「健康維持増進型」の増加のピークは男性が60歳代, 女性が60~70歳代であった。

考 察

本研究は, 運動やスポーツ活動を実施する目的や関わり方から, 「スポーツ競技型」「レクリエーション型」「健康維持増進型」「ストレス解消・気晴らし型」「運動不足解消型」「運動不足型」「非運動型」という6つの運動参加タイプを設定し, その特徴を運動実施, 生

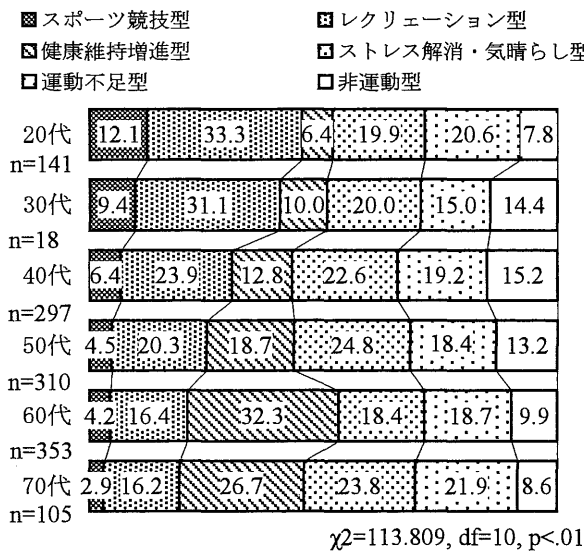


図8. 運動・スポーツタイプ (男性, 年代別)

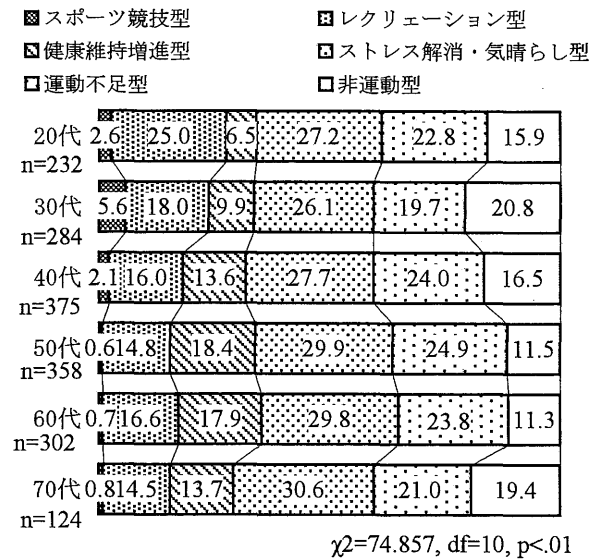


図9. 運動・スポーツタイプ (女性, 年代別)

活習慣, そして健康関連要因から明らかにするとともに, 性および年代での相違を検討したものである。

運動参加タイプ

運動参加タイプに占める割合には, 性差がみられ, 男性は女性に比べ, 「健康維持増進型」「スポーツ競技型」「レクリエーション型」が多く, 「ストレス解消・気晴らし型」「運動不足型」「非運動型」が少なかった。このことは, 一般的に男性のほうが女性より運動・スポーツへの参加者が多い^{6), 11)}ことから, 運動参加タイプにも性差として現れたものと推察される。また, この性差のもう一つの見方は, 運動行動の継続性である。つまり, 前者の3つの運動参加タイプ(スポーツ競技型, レクリエーション型, 健康維持増進型)は後者の3つのタイプ(ストレス解消・気晴らし型, 運動不足型, 非運動型)に比べ, 身体活動得点が高いことから, 比較的運動・スポーツを継続的に行っていると考えられる。したがって, この運動参加タイプの性差は, 男性は女性より運動行動を継続的に行っていることを示唆しているともいえる。

運動参加タイプと身体活動

身体活動量の測定法は種々の方法がある。たとえば, 万歩計やカロリーカウンターなどを用いる方法があるが, 本研究のように大量のデータを扱うときは不可能である。そこで, 質問紙法に頼らざるを得ない。Kasari⁵⁾は, 運動の実施頻度, 時間, 強度の質問項目から身体活動得点を算出する方法を提示している。

本研究では, この Kasari⁵⁾の身体活動指標(一部修正)を用い, 運動参加タイプとの関係を調べた。その結果, 予想したとおり身体活動量は男女とも「健康維持増進型」や「スポーツ競技型」が多く, 「レクリエーション型」>「ストレス解消・気晴らし型」>「運動不足型」>「非運動型」の順で減少することが明らかにされた。また, 体力に対する自信についてもこの運動参加タイプの順序はほぼ同様であった。

以上のことは, 本研究で用いた運動参加タイプの設定の仕方, 身体活動や体力のレベルがある程度推測できることを示唆している。したがって, この運動行動の分類法は, 健康づくり教育・推進に携わる者にとって, 人々の身体活動や体力のレベルを知る手がかりとして役立つと思われる。このような運動参加タイプと身体活動や体力レベルとの関係をみた研究は見当たらない。ただ, 身体活動得点の標準偏差が極めて大きいので, 当然ながら個人差があることは十分考慮する必要があるだろう。

運動参加タイプと生活習慣および健康関連要因

Berkman と Breslow¹⁾は, 運動, 睡眠, 飲酒などの7つの健康生活習慣と健康度との積極的関係を指摘している。本研究では, 健康生活習慣として星・森本ら³⁾が作成した指標(一部修正)に基づき生活習慣得点を算出し, 各運動参加タイプの健康生活習慣のレベルを検討した。その結果, 運動参加タイプにおける健康生活習慣の違いと, 男女差が明らかにされた。

健康生活習慣は, 「健康維持増進型」が男女とも最

も良く、つぎが「レクリエーション型」「運動不足型」「ストレス解消・気晴らし型」であった。「スポーツ競技型」は意外と生活習慣は良くなく、「非運動型」が最も悪かった。「健康維持増進型」を示す者が最も健康的な生活習慣をしていることは頷けることであり、運動で健康の維持増進を図ろうとする者はさまざまな生活習慣にも気をつけているといえる。すでに述べたように、これらの運動参加タイプは身体活動得点と密接な関係にあった。このことを考えると、運動参加タイプにおける生活習慣の違いは、身体活動量と生活習慣との関係を示唆している。つまり、「健康維持増進型」は運動・スポーツ活動は多く生活習慣も良いが、「非運動型」は運動・スポーツ活動はほとんどなく生活習慣が最も悪く、その他の運動参加タイプは、これらの間にあり、概して身体活動量の減少に伴ない生活習慣が悪くなっていった。ただ、身体活動の多い「スポーツ競技型」の生活習慣はそれほど良くなかったが、これは健康ということを意識して生活をしていないためと推察された。

また、「健康維持増進型」を除き、どの運動参加タイプも男性より女性のほうが健康的な生活習慣をしていたが、この生活習慣における男女差は一般的傾向と思われ、運動参加タイプにもそれが反映したものと考えられる。

つぎに、運動参加タイプと健康状態との関係を見ると、健康状態は概して「健康維持増進型」が最も良かった。「スポーツ競技型」や「レクリエーション型」はそれに比べやや劣り、「ストレス解消・気晴らし型」>「運動不足型」>「非運動型」の順で健康状態は悪かった。この結果は運動やスポーツ活動をしている者、しかも継続的に運動をしている者ほど健康状態が良いことを示唆している。ただし、「スポーツ競技型」の者は、勝敗を目的としてストレスフルな状況におかれているためか、体力への自信は高いものの、生きがいやストレスのレベルは「健康維持増進型」に比べ、わずかに低かった。Lamb⁸⁾はスポーツ種目と健康状態との関係を調べ、週1回以上運動をしている者はそれ以下の者に比べて健康度が高いが、競争的スポーツは別であることを指摘している。本研究でも、このLamb⁸⁾の報告と類似した結果が見出された。

運動参加タイプと世代間差

以上のように、各運動参加タイプは運動を含む生活習慣や健康関連要因において顕著な差があることが明らかにされた。また、この運動参加タイプは「スポー

ツ競技型」や「健康維持増進型」が含まれることから、年代によって異なることが推測される。そこで、年代差による分析を行ったところ、出現頻度に年代差がみられる運動参加タイプとそうでないタイプがみられた。つまり、男女とも加齢に伴い「スポーツ競技型」と「レクリエーション型」は減少し、代わって「健康維持増進型」が増加する傾向がみられたが、「ストレス解消・気晴らし型」「運動不足型」「非運動型」は年代間に差はみられなかった。

加齢に伴い健康に対する関心・意識が高まること⁶⁾、⁷⁾は周知の事実であり、健康の維持増進のため、運動は実践される健康行動の1つである。BiddleとNigg²⁾が、運動の参加動機として、青年はチャレンジのためや体力づくりに動機づけられるが、高齢者では健康に動機づけられると述べているように、加齢に伴う「健康維持増進型」の増加は、若い世代では運動・スポーツを競争や楽しみとして実践していたものから健康の維持増進への手段として実践するようになることを意味している。その傾向が女性より男性に顕著にみられたのは、とくに若年世代において男性のほうが女性に比べ運動参加タイプとして「スポーツ型」や「レクリエーション型」が多いためであろう。しかし、この「健康維持増進型」の増加も60歳代をピークに、70歳代以上になると、男性は「健康維持増進型」より身体活動量の少ない「ストレス解消・気晴らし型」が多くなり、女性は「非運動型」が多くなる。このように、70歳代以上の高齢者になると運動量自体も減少してくるようである。

以上述べたように、本研究で考えられた運動参加タイプには、身体活動、生活習慣、さらには健康・体力が如実に反映しており、それぞれのタイプの特徴をみることができた。また、人は加齢に伴い健康を維持増進するために運動を行うようになることも明かにされた。

まとめ

6つの運動参加タイプを考え、各運動参加タイプの特徴を身体活動や健康関連要因から検討した。結果を要約すると、以下のとおりである。

1. 運動参加タイプには男女差がみられ、男性は女性に比べ、「健康維持増進型」「スポーツ競技型」「レクリエーション型」が多く、「ストレス解消・気晴らし型」「運動不足型」「非運動型」が少なかった。

2. 運動参加タイプと運動・スポーツ活動との間に密接な関係がみられ、男女とも「健康維持増進型」, 「スポーツ競技型」>「レクリエーション型」>「ストレス解消・気晴らし型」>「運動不足型」>「非運動型」の順で身体活動量は少なかった。
3. 運動参加タイプと生活習慣との間に顕著な関係がみられ、概して運動を実施しているタイプの者ほど健康的な生活習慣を守っていた。「健康維持増進型」は最も良い生活習慣をしており、「非運動型」が最も悪い生活習慣をしていた。また、「スポーツ競技型」の生活習慣はあまりよくなかった。
4. 運動参加タイプと健康・体力との間に顕著な関係がみられ、身体活動の多い運動参加タイプほど健康・体力の状態は良かった。ただし、「スポーツ競技型」はそれほど精神的健康状態は良くなかった。
5. 運動参加タイプは加齢に伴い、「スポーツ競技型」「レクリエーション型」が減少し、「健康維持増進型」が増加した。しかし、この「健康維持増進型」の増加のピークは60歳代であった。

本研究において、健康という視点から運動参加タイプをみたとき、健康生活、運動実施、健康状態のすべてにおいて、運動参加タイプとしては「健康維持増進型」が最も望ましく、「非運動型」が最も望ましくないことが明らかにされた。

記

本研究は九州大学健康科学センター科学研究費の助成を受けた「ライフステージからみた身体活動のメンタル効果に関する研究」の一環として行われたもので、筑紫野市カミリーヤ（健康推進課）の「健康と生活習慣に関する意識・実態調査」との共同研究プロジェクトの中で推進されたものである。調査に関しては、筑紫野市カミリーヤの高田好子氏、橋木 明氏、船津薫氏に多大なご協力を頂いたことに対し、ここに謝意を表します。

引用文献

- 1) Berkman, L. F. and Breslow, L. (1983): Health and ways of living, Oxford University Press, New York.
- 2) Biddle S. J. H. and Nigg C. R. (2000): Theory of exercise behavior. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 290-304.
- 3) 星 且二, 森本兼曩 (1991): 健康習慣と身体的健康. 森本兼曩 (編集) ライフスタイルと健康—健康理論と実証的研究—, 医学書院, pp.66-73.
- 4) 藤原健固 (1976): スポーツと社会. 道和書院, p.87.
- 5) Kasari, D. (1976): The effects of exercise and fitness on serum lipids in college women. Unpublished master's thesis, University of Montana. In Sharkey, B. J. (Ed.) 1990 *Physiology of Fitness (Third Edition)*. Human Kinetics Books, Champaign, Illinois, p.7-8.
- 6) 健康・体力づくり事業団 (1997): 平成8年度健康づくりに関する意識調査報告書. Pp.202.
- 7) 厚生統計協会 (1998): 平成8年保健福祉動向調査 (健康). 厚生省大臣官房統計情報部編, Pp.123.
- 8) Lamb, K. L., Dench, S., Brodie, A. and Roberts, K. (1988): Sports participation and health status: A preliminary analysis. *Social Science and Medicine*, 27(12), 1309-1316.
- 9) 松田泰定, 東川安雄, 荒井貞光 (1979): スポーツ行動に関する実証的研究 (3) —スポーツ種目選択行動について—. *体育学研究*, 24(1), 1-11.
- 10) 森本兼曩 (1991): 健康意識と健康志向行動. 森本兼曩 (編集) ライフスタイルと健康—健康理論と実証的研究—, 医学書院, pp. 33-52.
- 11) 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 (1979): 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*, 名古屋大学総合保健体育科学センター, 2-1, 13-31.
- 12) 多々納秀雄, 厨 義弘 (1980): スポーツ参加の多変量解析 (II) —数量化理論第Ⅲ類によるパターン分析—. *健康科学*, 2: 119-140.
- 13) 多々納秀雄, 徳永幹雄, 金崎良三, 橋本公雄 (1982): スポーツ種目のパターン分析と関連要因の分析—大学生の事例から—. *体育学研究*, 26 (4): 269-289.