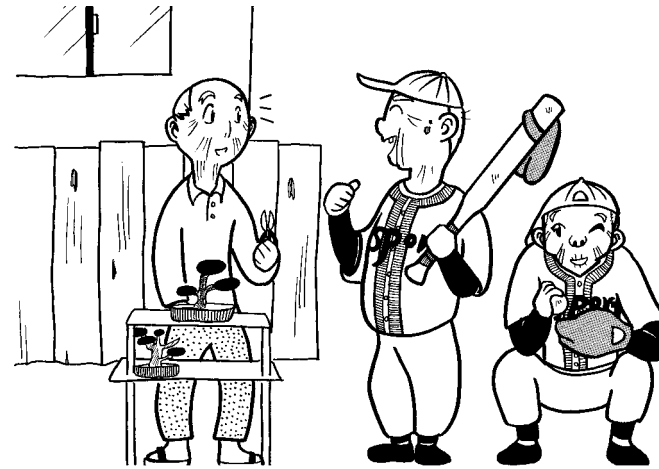


## 中高年者の運動への動機づけを促進および阻害する要因に関する研究

研究代表者 名古屋大学 西田 保  
 解説 平田 耕造

運動やスポーツを定期的に継続すると、中高年者の身体的および精神的機能が向上し、日常生活の満足感や有能感が高くなることが知られています。本研究では、中高年者における運動の動機づけや実施がどのような要因によって影響されているのか、明らかにすることを目的として、名古屋地域に住む40～69歳の中高年男女704名を対象に質問紙調査を行いました。その結果、年齢や性別に関係なく、運動の動機づけや実施には、心理的要因として運動の価値観、社会的要因として運動仲間や運動時間、健康・体力的要因として本人の健康状態の重要性が明らかとなりました。つまり、中高年者が運動を始めるときや、運動の回数を増やそうとするときには、運動やスポーツをすることの価値観を高めること、一緒に行える仲間を見つけることが重要となるのです。身体的、精神的機能を高めるために運動を始めたり、続けたりすることに関連する多くの要因について、今後ますます詳細な研究が期待されます。



中高年者には運動の価値観を高め、仲間を見つけることが大切。

対象	40歳代	50歳代	60歳代	男性	女性
心理的要因					
期待および感情					
有能感と運動経験	.129*	.304*		.227**	.211**
運動の価値観	.497**	.288**	.390**	.408**	.382**
	.391**	.407**	.255*	.387**	.392**
社会的要因					
運動時間と経費	.205**	.194**	.160*	.202**	.194**
運動仲間と推奨	.234**	.153**	.232**	.117*	.262**
	.160*	.155**		.126*	.158**
運動の機会と施設					
健康・体力的要因					
健康状態、体力	.109*				.101*
	.171**	.151**	.203*	.171**	.149**
健康への意識					
	.126**			.144**	

運動への動機づけ、運動実施頻度を従属変数とする重回帰分析  
 (斜め数字は運動実施頻度。数値が高いほど規定力が高いことを示す)

数値は標準偏回帰係数、\*\*p<.01 \*p<.05