

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

名古屋大学 西田 保
(共同研究者) 同 渡辺 俊彦
同 佐々木 康
同 竹之内 隆志

Facilitating and Debilitating Factors Related to Exercise Motivation of the Middle-aged and Elderly

by

Tamotsu Nishida, Toshihiko Watanabe,
Kou Sasaki and Takashi Takenouchi
Nagoya University

ABSTRACT

Self-report questionnaires consisting of psychological, social, and health/physical fitness variables, were administered to 319 males and 385 females aged 40 to 69 years to identify contributing variables to exercise motivation and sport participation of the middle-aged and elderly people.

The correlation between such variables and exercise motivation or sport participation was computed. Means of the variables between typical groups classified by using the strength of exercise motivation and sport participation were compared. Multiple regression analyses were also applied to the data.

Results seemed to show that contributing variables to both exercise motivation and sport participation were value of exercise and sport friends. Exercise time and

health condition were also added to the effective variables of sport participation.

要 旨

中高年者704名（男性319名，女性385名）を対象に，運動への動機づけおよび運動実施に関連する変数を特定するために，心理的，社会的，健康・体力的な要因を包括的に検討することを目的とした．

これまでの先行研究に依拠して取り上げた変数と運動への動機づけおよび運動実施との相関関係が検討され，運動への動機づけおよび運動実施頻度によって分類したタイプ別の平均値の比較が行われた．また，運動への動機づけおよび運動実施頻度をそれぞれ従属変数とした重回帰分析が実施された．

得られた結果を総括的に解釈すると，運動への動機づけおよび運動実施に強く影響している変数は，運動の価値観と運動仲間であると考えられた．そして，運動実施に関しては，それらの変数の他に，運動時間や健康状態などが関係していることが示唆された．