

運動習慣に関する心理行動医学的研究

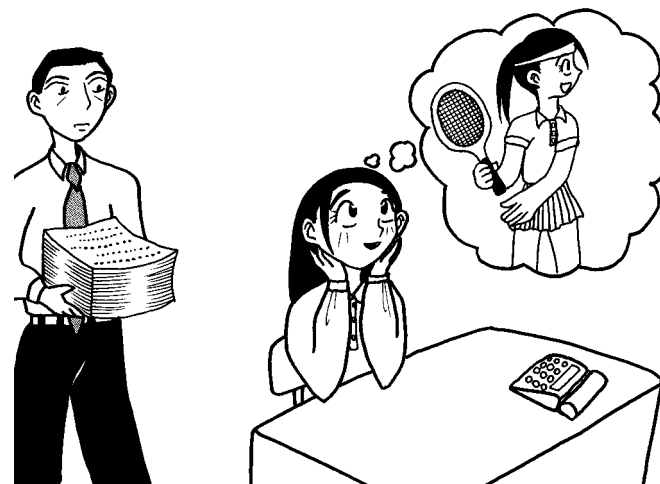
研究代表者 東京医科大学 下光 輝一
解 説 小野 三嗣

東京都内の某企業に勤務する事務系労働者 254 名を対象に表題の研究を行なってみたら「無関心期」28.3%、「関心期」36.6%、「準備期」28.0%、「行動/維持期」7.1%、と判定されました。

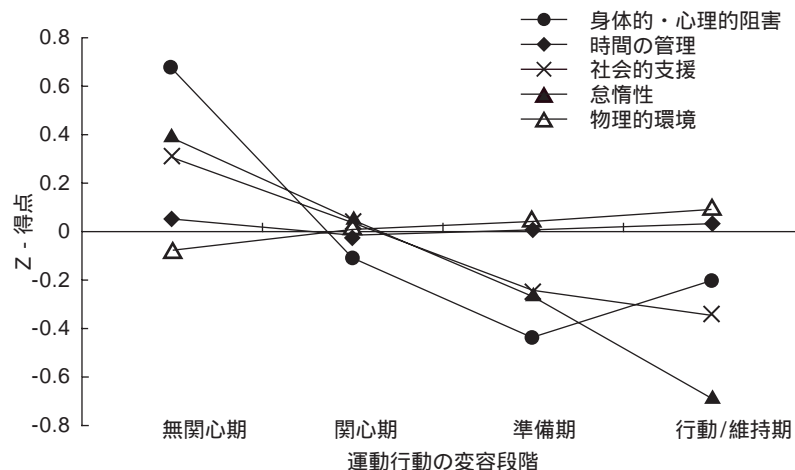
そして、こういう結果に影響する要因について検討してみたところ、社会的要因の「休日・自由時間」「友人のサポート」「同僚のサポート」の3項目、心理的要因の「運動習慣の主観的評価」「運動に対する自己効力」「運動に対する自覚的促進要因」「運動に対する自覚的阻害要因」の4項目でした。

BMI、血圧、総コレステロール値などの6項目の身体的要因との間には有意の関連が認められませんでした。

以上の結果から、運動指導や運動習慣の効果的な介入のためには前述した社会的要因と心理的要因の検討が必要です。それを怠ったのでは定期的な運動習慣を推奨するガイドラインをまとめて運動処方を行っても、それを獲得し、維持することは極めて難しくなります。



何が運動習慣を妨げるのか。



運動に関する自覚的阻害要因