

# 運動・スポーツ実施に伴うポジティブ・ネガティブ体験、健康観・行動と現在の運動実施の関連性

Does positive or negative experiences of exercise/sports and subjective health affect current exercise participation ?

神野 宏 司\*  
KOHNO Hiroshi

## 要旨

健康の維持増進に運動・スポーツの実施が重要と広く認識されているが、習慣的な実施率は約50%程度と、普及しているとは言えない状況である。運動・スポーツが実施されない要因について多くの研究があるが過去の実施体験に伴うポジティブないしネガティブな経験の有無は行動科学の視点から検討するとポジティブ体験は促進、ネガティブ体験は抑制方向に作用していると考えられる。そこで本研究は地域に在住する住民に対して過去の運動・スポーツ活動の実施に伴うポジティブ体験、ネガティブ体験の有無、主観的健康観、健康行動をアンケート調査し、現在の運動・スポーツ実施に及ぼす影響を検討した。13から90歳の男女、計234名から回答を得た。その結果、調査時における運動・スポーツ実施者率は51.3%（男性46.9%、女性52.9%）であった。過去の運動・スポーツ実施時にポジティブ体験を有している人に現在の運動・スポーツの実施者が有意に多かった。(OR 1.12, 95%CI 1.06-1.19, P=0.000) 一方、運動・スポーツ実施にともなうネガティブな体験は現在の運動・スポーツ実施に影響しないことが認められた (OR 1.02, 95%CI 0.96-1.09, P=0.443)。また、主観的健康観 (OR 1.15, 95%CI 1.05-1.25, P=0.002)、健康行動としての運動器具の保有 (OR 2.15, 95%CI 1.19-3.87, P=0.011)、文化系サークルへの参加 (OR 3.02, 95%CI 1.44-6.33, P=0.004) は促進的、健康不安 (OR 0.94, 95%CI 0.89-0.99, P=0.035) は抑制的に作用していることが明らかとなった。以上のことから過去の運動・スポーツ実施に伴うポジティブ体験が現在の運動・スポーツ実施を促進している、対してネガティブ体験は関連しない可能性が示唆された。

キーワード：ポジティブ・ネガティブ体験 運動・スポーツ実施

---

\*東洋大学ライフデザイン学部健康スポーツ学科 Toyo Univ. Faculty of Human Life Design  
連絡先：〒351-8510 埼玉県朝霞市岡48-1

## I. 緒言

健康は多くの人にとって関心の高いテーマである。スポーツ庁の調査結果<sup>1)</sup>によると運動・スポーツを実施する理由の第1位は「健康のため(73.9%)」であったように健康に関心のある人は運動・スポーツに取り組む割合が高い可能性が予測される。このことから健康に対する不安感が運動・スポーツの実施を促す要因となりうる可能性が示唆される。ところが様々な啓発活動にも関わらず運動・スポーツを定期的実施している割合は期待されているほど増加していない。2019年度スポーツ庁の調査<sup>1)</sup>では成人の週1日以上スポーツ実施率は53.6%であった。また、2018年度国民健康・栄養調査<sup>2)</sup>によると、運動習慣者の割合は男性で31.8%、女性で25.5%であり、この10年間でみると、男性では有意な増減はなく、女性では有意に減少していると報告されている。下光ほか<sup>3)</sup>(1999)が事務系労働者を対象に、運動行動に関する自覚的促進要因と自覚的阻害要因を調査し、自覚的阻害要因として、身体的・心理的阻害、時間の管理、社会的支援、怠惰性、物理的環境が挙げられ、自覚的促進要因として、健康・体力増進、心理的効果、対人関係、体重管理・身体イメージ、自己の向上が挙げられると報告している。このように行動に対する促進要因、阻害要因を明らかとすることで運動行動の啓発が推進する可能性が考えられる。健康行動の習慣化に関して行動科学から行動モデルが提案されている。人は行動を起こした結果として期待する結果(結果期待)がすぐに得られることを求めるが身体運動では結果期待がすぐには得られづらいことが知られている<sup>4)</sup>。行動の継続実施には「(内的・外的)刺激」→「自己効力感の高まり」→「行動の実施」→「望ましい結果」→「自己効力感のさらなる向上」という流れが出来ることにより行動の習慣化が獲得されるといわれている<sup>4)</sup>。身体活動の実施により体格の変化を結果期待として望むには困難を伴うが、気分など心理的な変化は比較的早期に得られることも知られている。例えば、LoxとTreasure<sup>5)</sup>は、運動プログラムの各セッションの前後で感情が短期的に改善することを確認し、長期的な感情に対しても影響することを報告している。同様にGauvin and Rejeski<sup>6)</sup>も一過性運動の繰り返しは、長期的な感情に影響すると述べている。さらに荒井<sup>7)</sup>は大学生を対象に運動直後の一過性の肯定的感情が長期的な感情に関連し、運動に対する自己効力感に影響することを報告している。このことは成人期の運動実施に対して過去に運動実施体験による快感や成功体験、達成感を感じるなどポジティブ体験を有することが現在の運動実施を後押しし、逆に後悔やネガティブ体験は実施を妨げると考えられる。

健康に関して厚生労働白書<sup>8)</sup>によると健康に不安があると回答した割合は61.1%、そのうち「体力が衰えてきた」をあげている人の割合が最も高く49.6%であった。このような主観的健康観が医学的、行動学的、心理的は状態の如何を問わず総合的な健康状態を反映し、生命予後と関連することが知られている<sup>9)</sup>。Kanamoriら<sup>10)</sup>はこの主観的健康観が運動実施に関連していると報告しており、運動実施に影響を及ぼす可能性が示唆される。

以上のことから、本研究は健康状態に対する主観的認識、過去の運動・スポーツに伴うポジティブ体験、ネガティブ体験が現在の運動・スポーツの実施に影響するかを検討することを目的とした。

## II. 方法

### A. 対象者

A県A市において地域在宅住民を対象に実施した健康啓発イベントに参加した者に対してアンケートへの回答を依頼した。アンケートは無記名とし、回答の許諾、回答途中の中断、拒否は任意であること、回答を集計し学術論文として公表する可能性があること、および公表示に個人が特定されることはないよう集団としての結果として公表することを書面にて伝えた後、その内容に同意したものが同意欄に○印を付け、その後回答した。回答者のうち、性別、年齢および現在の運動実施の有無に回答している男性64名（平均年齢 $53.5 \pm 18.6$ 歳（16から82歳）、女性170名（平均年齢 $59.9 \pm 16.6$ 歳（13から90歳）の合計234名を解析対象とした。

### B. 質問項目

基本属性として性、年齢、健康に関連する項目として、主観的健康観、健康状態に対する不安感を4件法、健康意識を示す項目として体操・運動実施器具の保有、歩数計の保有の有無を2件法により調査した。週1回以上の運動・スポーツ実施の有無、趣味や文化系サークルへの参加を2件法で質問した。また、運動・スポーツ実施の有無に影響する項目として、運動・スポーツ実施に伴うポジティブ体験を「今までスポーツや運動をしていて「よかった」「ためになった」「勝てた」といった成功体験はありましたか？」という文言、また、ネガティブ体験を「いままで行った運動・スポーツ活動で「失敗した」「辛かった」「いやだった」等の失敗体験・嫌な経験はありましたか？」という文言に対する回答を4件法で求めた。解析においては2件法の質問はそのまま用い、4件法の質問は回答選択肢の上位、下位を「有り」、「無し」の2群に分けて解析を行った。

### C. 統計解析

統計処理は、SPSSver.26.0J for Windows (IBM社, Tokyo, Japan) を用いて行った。統計上の有意水準はすべて両側5%未満とした。性別による運動実施の有無は $\chi^2$ 検定を適応した。年齢と運動実施の有無の関連性を想定した項目間の検討には2項ロジスティック回帰分析を用い、運動実施の有無を目的変数、主観的健康感、健康不安感、運動・スポーツ実施におけるポジティブ体験、ネガティブ体験の有無、体操・運動実施器具の保有、歩数計の保有、文化系サークルへの参加の有無をそれぞれ単独に説明変数、年齢、性別を共変量とした。

表1 解析対象者の属性

性別	人数	平均値	標準偏差	中央値	最小値	最大値
男性	64	53.5	18.6	55.5	16	82
女性	170	59.9	16.6	67.0	13	90
合計	234	58.1	17.3	64.5	13	90

表2 運動実施の有無とアンケート項目の関係

		人数	実施	非実施	オッズ比	95%CI	P値
主観的健康観	良い	200	111	89	1.15	1.05-1.25	0.002
	良くない	33	8	25			
健康不安感	有り	142	66	76	0.94	0.89-0.99	0.035
	無し	91	54	37			
運動スポーツでの成功体験	有り	127	77	50	1.12	1.06-1.19	0.000
	無し	107	43	64			
運動スポーツでのネガティブ体験	有り	90	42	48	1.02	0.963-1.09	0.443
	無し	144	80	66			
体操器具の保有	有り	80	49	28	2.15	1.19-3.87	0.011
	無し	150	67	83			
歩数計の保有	有り	90	57	34	1.64	0.92-2.92	0.096
	無し	137	60	77			
文化系活動への参加	有り	74	52	22	3.02	1.44-6.33	0.004
	無し	99	36	63			

### Ⅲ. 結果

運動・スポーツ実施の有無を尋ねたところ、有り（120名：男性30名、女性90名）、無し（114名：男性34名、女性80名）と、実施率は51.3%であった。また、性別の実施率は男性46.9%、女性52.9%と性差は認められなかった（ $\chi^2$ 値=0.69、P=0.41）。しかし、年齢は運動・スポーツを実施していると回答したの方が無いと回答した者よりも有意に高い結果であった（62.8±16.3歳vs53.1±17.0歳、P=0.00）。この結果を踏まえて2項ロジスティック回帰分析では共変量に年齢を投入した。運動実施の有無とアンケート項目間のロジスティック回帰分析結果を表2に示した。その結果、主観的健康観が良好、過去の運動・スポーツ実施時にポジティブと感じる経験を有している、自宅に体操器具を保有している、および文化的活動サークルに参加しているが運動・スポーツの実施を促進する方向に作用していることが認められた。それに対して、健康に対する不安感は運動・スポーツの実施を抑制する方向に作用している結果となった。また、運動・スポーツ活動実施時にネガティブな体験を有している、歩数計を保有しているとの間に有意差は認められなかった。

### Ⅳ. 考察

スポーツ庁が2019年度に実施したスポーツ実施率状況等に関する世論調査<sup>1)</sup>において週1回以上運動やスポーツを実施している割合は53.6%と本研究結果と同等であった。性別ではスポーツ庁の調査では男性55.8%、女性51.0%と比較して本研究では男性が低く女性は高い値を示した。男性が約10%の差となったが先行研究と比較して本研究の結果を歪めるほどの差はないと考えられる。

本研究の結果、運動・スポーツ実施時のポジティブ体験がその後の運動実施に影響するが、ネガティブ体験は影響しない可能性が示唆された。ポジティブ体験が現在の運動・スポーツ実施を促進する方向に作用している結果は、行動科学モデルに示されている行動体験によって得られるポジティブな感情が行動の再実施に対する促進要因となるというモデルを支持する結果であった。Raedekeらは、一過性の40—45分間のステップエアロビクスにおいて肯定的感情が将来の運動参加に対する意欲と関連することを示している。さらに一過性の運動後の快感情は運動自己効力感をもたらすという報告も見られる<sup>8)</sup>。本研究における運動実施に伴うポジティブ体験への質問は運動実施直後になされたものでは無いにも関わらず運動・スポーツ実施を肯定する結果が得られたことは過去の運動・スポーツ実施に伴うポジティブな体験が持続していることがうかがわれる。

若年期に運動部等で参加していたスポーツ種目の継続を問うた場合、体力や技術など影響する要因が多く考えられ、回答が異なった可能性がある。それはAllenderら<sup>12)</sup>のレビューにおいても、スポーツ種目に求められるスキルの有無や体力の有無が参加に影響することが示唆されていることから推測できる。一般的な中高齢者が一番多く実施している運動・スポーツは散歩・ウォーキングやラジオ体操などであること<sup>1)</sup>から技術的な影響は小さく、自立して自宅での生活を営んでいる人であれば体力が影響するとは考え難い。これらが本研究の結果の背景ととなったと考察される。ネガティブ体験が阻害要因とならない結果は興味深い点と言える。荒井<sup>7)</sup>は運動体験に伴う高揚感は運動・スポーツに対する肯定的な感情および運動自己効力感と正の関連性があるが、否定的な感情は関連しないと報告しているネガティブ体験と運動実施の関連性については更なる検討が必要といえる。

主観的健康観に非常に健康/まあ健康と回答した割合は本研究と同様に成人を対象とした先行研究と同程度であった。先行研究<sup>13)</sup>では主観的健康観が高い者は健康行動に積極的な傾向であった。本研究において主観的健康観と運動・スポーツ実施の間に高いオッズ比が認められたことには健康のために運動するという意識があることが推察される。それに対して健康不安感を有していることが運動・スポーツの実施を抑制していることが示された。運動・スポーツは強度の高い身体活動であり健康不安感を有する者にとっては実施できないと否定的な意識を持つことが推察される。身体活動は低強度であっても継続により身体機能の維持に有効なことが示されていることから<sup>14)</sup>行動変容に繋がる啓発活動が求められる。

健康行動を現す、自宅での体操器具の保有の有無に関して、保有している者ほど運動・スポーツを実施していることを現していた。主観的健康観が高い者は健康への意識が高いと考えられ、その意識が運動・スポーツの実施に積極的にはたらいっていると考えられる。また、文化系活動への参加者は運動・スポーツ実施に積極的であることがうかがわれる結果であった。天笠ら<sup>15)</sup>は地域在宅高齢者に社会参加と身体活動量を測定し、地域活動への参加は身体活動を促進することを報告している。本研究の回答者の平均年齢が50歳以上と中高齢者が中心であることを踏まえると、文化系とはいえサークル活動に積極的な人は活動で集まった人との間で健康に関する話題、情報交換を積極的に行っている可能性がある。健康の維持に運動が重要という認識が広く知られていることから文化系サークル活動に参加している人は何らかの運動・スポーツを実施しており本研究の結果に繋がった可能性が考えられる。

このように運動・スポーツに伴うポジティブな体験が実施に繋がり、ネガティブな体験は影響していたという結果は興味深いと考えられる。しかしながら、本研究にもいくつかの課題がある。まず、

ポジティブないしネガティブな体験があった運動・スポーツの種目、時期、ポジティブ・ネガティブ感の程度、その種目の実施頻度、継続期間を質問していない。本研究の結果は様々な種目や実施期間の総体を反映した結果と考えられるが、今後は種目や時期、経験の具体的内容についてより詳細な情報を元に考察する必要があるだろう。また、回答者は健康啓発イベントに参加した者であったことから健康に関心を持つ集団である可能性があり、本研究の結果が普遍的な結果と捉えるには無理がある。13から90歳の広い年代から回答を得られたものの回答者の大半が50~60歳代であり、その年代の回答が反映された結果と考えるべきである。社会的背景が異なる時代に教育を受けた影響がないかなどさらなる研究が必要と考えられる。

## V. まとめ

本研究は健康状態に対する主観的認識や過去の運動・スポーツに伴うポジティブ体験、ネガティブ体験が現在の運動・スポーツの実施に影響するかを調査することを目的としたアンケート調査を実施し、地域に在住する13から90歳の男女、計234名から回答を得た。その結果、主観的健康観が良好、過去の運動・スポーツ実施時にポジティブと感じる経験を有している人に運動・スポーツの実施者が有意に多いこと、一方運動・スポーツ実施にともなうネガティブな経験は影響しないことが認められた。

## 文献

- 1) スポーツ庁：令和元年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」2019 [https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/houdou/jsa\\_00030.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/houdou/jsa_00030.html) (アクセス日：2020年10月1日)
- 2) 厚生労働省：平成30年度国民健康・栄養調査報告書 <https://www.mhlw.go.jp/content/000615325.pdf> (アクセス日：2020年11月30日)
- 3) 下光輝一, 小田切優子, 涌井佐和子, 井上 茂, 高宮朋子：運動習慣に関する心理行動医学的研究. デサントスポーツ科学, 20：3-19, 1999.
- 4) 神野宏司：2-3 行動変容の理論と実際—行動科学を用いた健康づくり支援—. 千葉県健康生活コーディネーター教本 第3版 千葉県, 1-7, 2007.
- 5) Lox, C.L. and Treasure, D.C. : Changes in feeling states following aquatic exercise during pregnancy. *Journal of Applied Social Psychology*, 30 : 518-527, 2000.
- 6) Gauvin, L. and Rejeski, W.J. : The Exercise-Induced feeling Inventory : Development and initial validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15 : 403-423, 1993.
- 7) 荒井弘和：大学体育授業に伴う一過性の感情が長期的な感情および運動セルフ・エフィカシーにもたらす効果 *体育学研究* 55 : 55-62, 2010
- 8) 厚生労働省：平成30年版厚生労働白書 <https://www.mhlw.go.jp/stf/wp/hakusyo/kousei/18/> (アクセス日：2020年11月30日)
- 9) Idler, E. L. and Benyamini, Y. : Self-rated health and mortality : a review of twenty seven community studies. *J Health Soc Behav.* 38, 21-37, 1997.
- 10) Kanamori, S., Takamiya, T., Inoue, S. Kai, Y., Kawachi, I. and Kondo, K. : Exercising alone versus with others and associations with subjective health status in older Japanese : The JAGES Cohort Study. *Sci Rep* 6, 39151, 2016. DOI <https://doi.org/10.1038/srep39151> (アクセス日：2020年10月1日)

- 11) Raedeke, T.D., Focht, B.C., and Scales, D. : Social environmental factors and psychological responses to acute exercise for socially physique anxious females. *Psychology of Sport and Exercise*, 8 : 463-476, 2007.
- 12) Allender, S., Cowburn, G., and Foster, C. : Understanding participation in sport and physical activity among children and adults : a review of qualitative studies. *Health Educ Res*, 21 : 826-835, 2006.
- 13) 鶴田来美, 野尻雅美, 宮崎有紀子, 中野正孝 : 地域住民の保健行動と行動特性に関する研究. *日本健康医学会雑誌*, 9 : 38-44, 2000.
- 14) WHO : Global action plan on physical activity 2018-2030 : more active people for a healthier world. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?ua=12018>. (アクセス日; 2020年10月1日)
- 15) 天笠志保, 菊池宏幸, 福島教照, 小田切優子, 高宮朋子, 岡 浩一朗, 井上 茂 : 地域在住高齢者における社会参加の類型と座位行動・身体活動パターンとの関連 *運動疫学研究* 20 : 5-15. 2018.

Does positive or negative experiences of exercise/sports and subjective health affect current exercise participation ?

KOHNO Hiroshi\*

**Abstract**

Backgrounds and purpose : However, the importance of exercise and sports for health is well known, habitual exercise and sports engagement rate is limited, almost 50%. The facilitators and barriers to participation of exercise and sports are studied. The positive and negative experiences to exercise and sports would be affects present participation. In this study, questioners were taken to community dwelling residents for 234, aged 13 to 90 years old.

Results : Exercise/sports participant rate is 51.3% (Male : 46.9%, Female : 52.9%) Present exercise and sports participants have positive experiences to exercise and sports (OR 1.12, 95%CI 1.06-1.19, P = 0.000) . However, the negative experiences don't have relationship to present participation (OR 1.02, 95%CI 0.96-1.09, P=0.44) . Subjective health status (OR 1.15, 95%CI 1.05 - 1.25, P=0.002) , exercise tool position (OR 2.15, 95%CI 1.19 -3.87, P=0.011) , participate in social club activity (OR 3.02, 95%CI 1.44-6.33, P = 0.004) are other facilitate factors to participate in exercise and sports.

Conclusion : It is concluded that positive experiences of exercise/sports, not negative experiences, affect current exercise participations.

**Keywords** : current exercise participation, positive or negative experiences

---

\*Toyo Univ. Faculty of Human Life Design

原稿受領2020年10月9日  
査読掲載決定2020年11月11日