法政大学学術機関リポジトリ
HOSEI UNIVERSITY REPOSITORY

PDF issue: 2025-07-12

大学生における自身の体力に対する評価と運動実施に対する価値観並びに要求が定期的スポーツ実施の意思に及ぼす影響

MIYASHITA, Shinichi / 杉本, 龍勇 / 青山, 慎一郎 / 植村, 直己 / 國本, 眞由子 / 公文, 暉巴 / 杉山, 文宏 / 水野, 浩幸 / 宮下, 信一 / 山田, 快 / SUGIMOTO, Tatsuo / AOYAMA, Shinichiro / UEMURA, Naomi / KUNIMOTO, Mayuko / KUMON, Teruha / SUGIYAMA, Fumihiro / MIZUNO, Hiroyuki / YAMADA, Kai

(出版者 / Publisher)
法政大学スポーツ研究センター
(雑誌名 / Journal or Publication Title)
法政大学スポーツ研究センター紀要 / Bulletin of sports research center, Hosei University
(巻 / Volume)
34
(開始ページ / Start Page)
41
(終了ページ / End Page)
50
(発行年 / Year)
2016-03-31
(URL)
https://doi.org/10.15002/00012968

法政大学スポーツ研究センター紀要　34. 41-50(2016)

大学生における自身の体力に対する評価と運動実施に対する価値観並びに要求が定期的スポーツ実施の意思に及ぼす影響

Effect of perception of self-physical fitness, value and demand for regular sport participation of university students on the intention of Sport participation

杉　本　龍　勇（法政大学経済学部）
Tatsuo Sugimoto
青　山　慎一郎（法政大学経済学部）
Shinichiro Aoyama
植　村　直　己（法政大学経済学部）
Naomi Uemura
國　本　眞由子（法政大学経済学部）
Mayuko Kunimoto
公　文　輝　巴（法政大学経済学部）
Teruha Kumon
杉　山　文　宏（法政大学経済学部）
Fumihiro Sugiyama
水　野　浩　幸（法政大学経済学部）
Hiroyuki Mizuno
宮　下　信　一（法政大学経済学部）
Shinichi Miyashita
山　田　　快（法政大学経済学部）
Kai Yamada

Abstract

The purpose of this study is to understand effect of perception of self-physical fitness, value and demand for regular sport participation of university students on the intention of sport participation. Three different characteristics were identified form factor analysis. One is that, the probability of having the intention to keep frequency of sport participation will be higher to level up satisfaction with self-physical fitness. And the probability of having the intention to increase frequency of sport participation will be higher to level down satisfaction with self-physical fitness. Two is, in case of sport-participants, who low frequently do sport or do not, the probability of having the intention to increase frequency of sport participation increases by objective of sports participation for health promotion. But in case of sport-participants, who do high frequently sport, the probability of having the intention to increase frequency of sport participation does not increase by objective of sports participation for health promotion. Three is, in case of sport participants, who high frequently do sports is not influenced by cost of sport participation.

Key Words
Intention of sport participation, Perception of self-physical fitness, Objective of sports participation

1．緒言

平成 24 年 3 月に策定されたスポーツ基本計画では,「できる限り早期に，成人の週 1 回以上のスポーツ実施率が 3 人に 2 人（65%程度），週 3 回以上のスポーツ実施率が 3 人に 1 人（30%程度）となること」[1] という具体的な目標が掲げられている。このようにスポーツ実施率の向上が国の施策となっている背景として，国民医療費の削減が期待されていることが挙げられる。我が国の国民医療費の現状であるが，平成 26 年度の医療費は 40 兆円を越えて過去最高となり，平成 25 年度よりも 1.8% 増加している [2]。また，一人あたりの医療費も 31.4 万円となり，平成 25 年度と比べ 2.0% 増加している [3]。医療費削減への対策として据えられているスポーツ実施であるが，体力を向上させ，生活習慣病などの疾病の罹患率を下げるとった身体に対する効果はもちろんのこと，心理面の健康増進に対するスポーツ実施の影響に関する研究が数多く発表され，メンタルヘルスに対する効果も明らかになってきている。フィンランドやアメリカでの調査では，スポーツ実施が習慣化していない者との比較において，スポーツ実施が習慣化している者にはうつ症状，不安症状，パニック障害，ストレスの自覚などが有意に少ないことが明らかにされている [4]。このように，身体だけでなくメンタルヘルスにもプラスの効果が証明されており，その効果によって前述のような財政負担の軽減策の一つを担うことを国として期待している。

前述のように，医療費の削減によって国の財政負担を軽減する具体策の一つとしてスポーツによる健康増進が推進されていることから考えると，スポーツ実施の活性化は今後の我が国の重要な課題の一つといえるのではないだろうか。スポーツ実施率に関する文部科学省のデータによれば，成人の週 1 回以上のスポーツ実施率は平成 21 年度において 45.3%，平成 24 年度は 47.5% と緩やかではあるが上昇傾向を示している [5]。もう一つの目標となっている週 3 回以上の運動・スポーツの実施率は，平成 22 年度では 23.5%，平成 24 年度は 24.4% と，こちらも緩やかに上昇している [6]。また厚生労働省による国民健康・栄養調査における平成 25 年の結果では，20 歳以上の運動習慣のある者（1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上実施し，1 年以上継続している者と規定）の割合は男性が 33.8%, 女性が 27.2% となっている。その中で 20 ～ 29 歳の割合は男性が 16.3%，女性が 16.8%，30 ～ 39 歳の割合は男性が 13.1%，女性が 12.9% となっており，中高齢者の割合と比べ低い値を示している [7]。これらの調査結果を考慮すると，20 ～ 30 歳代のスポーツ実施率は決して高くない。また Haase et al. は，我が国の大学生における余暇時間内の身体活動量は，諸外国と比べ，非常に少ないことを指摘している [8]。したがって，こうした状況はスポーツ基本計画の目標達成における克服すべき大きな課題であると言える。

20 ～ 30 歳代の人々にスポーツ実施を促進するためにはいくつかの点を考慮しなくてはならないが，必修科目としての体育履修終了後のスポーツ実施状況もその中の一つに含まれると考えられる。その理由として，体育履修の前後ではスポーツ実施を取り巻く条件や環境が大きく変わることが挙げられる。この体育履修終了時は，多くの場合，18 歳 ～ 20 歳前後であり, 高校卒業後か大学での履修後にあたる。この時期に，スポーツ実施の条件が大きく変わり，よってその後のスポーツ実施率も大きく変化する。こうしたスポーツ実施率の減少はアメリカでも見受けられ，Bray と Born は，高校卒業から大学入学にかけ，高強度の身体活動を実施する者の割合が有意に減少すると報告している [9]。スポーツ実施の継続を妨げる要因として，スポーツ実施における条件および環境の変化が影響を及ぼしていることも多く，こうした変化への対応策を講じることが必修体育終了後のスポーツ実施率の向上に役立ち，それによって 20 ～ 30 歳代のスポーツ実施率の向上にもつながることが考えられる。学校体育履修終了後における全てのスポーツ実施は任意の活動となるため，自ら意思を持たないと取り組まなくなる。このような状況下では，非実施者および実施の継続を希望している者に対しても実施の意思を誘発するような対策が必要であり，スポーツ実施の意味や便益，その効果について理解してもらうことも重要であろう。

こうしたスポーツ実施に対する便益は非常に多様化しており，身体に関係する「健康増進」「体力向上」とった代表的なものから,「仲間作り」「社会性の獲得」「生き甲斐」「自己概念の表現」などライフスタイルに関連するものがある。その中でも健康に関連する便益は大きな影響力があると予測される。杉本らは，大学生における今後のスポーツ実施希望に対しては「健康のため」という目的が最も影響力があることを報告している [10]。また Farrell と Shields は，自身の健康状態に関する認識はスポーツ実施に対する重要な決定因子となるとを述べ，健康に対するニーズがスポーツ実施の決定に影響を与えることを示している [11]。このように，健康維持・増進はスポーツ実施の目的としても重要であり，よって自身の健康状態を把握することはスポーツ実施の意思に対して大きな影響を持っていることが考えられ，スポーツ実施に対する動機付けの役割を担っていることも予測される。また，体育履修終了後のスポーツ実施は任意の活動として自由裁量の範疇になることから，スポーツ実施による便益だけでなく，スポーツ実施に対する意思は個人の好みや価値観によっても大きく左右される。そして同様に，スポーツ実施の費用と自身の経済状況も実施の決定に影響を与える。したがって，必修体育後のスポーツ実施に対する消費決定を理解するには，個人の価値観や経済状況なども考慮すべきである。

そこで本研究では必修体育を履修する大学生を調査対象とし，現在の自身の体力レベルの対する主観的評価や現在のスポーツ実施状況，スポーツ実施に対する価値観等が今後のスポーツ実施に対する意思に与える影響を検証する。

大学生のスポーツ実施に対する動機に影響を与える要因を把握することは，成人のスポーツ実施率の向上に貢献すると思われる。そして大学時代においてスポーツ実施を習慣化することができれば，20 ～ 30 歳代のスポーツ実施率の向上に対しても影響を与える事が考えられ，そこで，大学生の自身の体力に対する主観的評価がスポーツ実施の動機付けにどのような影響を及ぼすのかを把握し，大学生のスポーツ実施率向上にマーケティング戦略の構築に役立てることを目的とする。

２．研究方法

調査対象者を平成 27 年度 H 大学 K 学部必修体育科目受講生とした。

研究の手順であるが，本年度の必修体育科目の授業において，4 月および 10 月に新体力テストを実施した。そして 10 月の新体力テストの実施後の体育科目の授業内にて，調査協力者に 4 月および 10 月に実施した新体力テストの点数換算をさせ，それをレーダーチャート表に記載することで比較をしてもらい，現在の自身の体力レベルおよび大学入学後からの変化について把握させた。その後，体力の概念および新体力テストの実施種目と体力との関係について説明し，そしてアンケート調査を実施した。調査では，性別，年齢，自身の生活における優先項目，現在のスポーツ実施頻度，実施種目，2 回の新体力テストにおける点数の比較，今後のスポーツ実施の動機，現在の自身の体力レベルに対する満足度，スポーツ実施に対するセルフエフィカシー，スポーツ実施の目的，スポーツ実施における条件に対する価値観を質問項目とした。「今後の定期的スポーツ実施に対する意思」における定期的なスポーツ実施の条件は，運動行動変容ステージを参考にし，「週 3 回以上，1 回の実施時間 20 以上」とした。

今回の分析では、従属変数（被説明変数）を「今後の定期的スポーツ実施に対する意思」とし、「性別」「現在のスポーツ実施頻度」「現在の自身の体力に対する満足度」「運動実施に対するセルエフィカシー（疲労感）」「運動実施に対するセルフエフィカシー（やる気）」「運動実施に対するセルフエフィカシー（忙しさ）」「運動実施に対するセルフエフィカシー（天候）」「スポーツ実施の目的（健康）」「スポーツ実施の目的（競技力向上）」「スポーツ実施の目的（仲間とのコミュニケーション）」「スポーツ実施の目的（ストレス解消）」「スポーツ実施の目的（趣味）」「一緒に実施する仲間の重要性」「実施に対する経済的余裕の重要性」「実施施設の近さの重要性」「実施費用の安さの重要性」「実施種目決定に対する流行の影響」「実施環境の雰囲気の重要性」「1 種目のみの実施希望」「実施種目決定の際の比較の重要性」「種目決定に対する知人の影響」「種目決定に対するメディア亜出の影響」「種目決定に対するかっこよさや美しさの重要性」「新しいスポーツに対する興味」を説明変数とした。そして前述のように、「今後の定期的スポーツ実施に対する意思」についてはダミー変数を作成して統計処理を施し、SPSS23 を使用してロジスティック回帰分析を行った。サンプル数は 752、そのうち有効サンプル数は 678 となり、有効回答数は 90.16% となった。

３．結果

３－１．度数分布

各調査項目における度数分布は表 1 ～ 25 の様になっている。結果において特徴的な項目について説明したい。

スポーツ実施頻度を見てみると，週 1 回以上実施している者のポイントが 57.3% となっており，積極的にスポーツを実施している者は比較的多いことが伺える（表 2)。これは成人のスポーツ実施に関する様々な世論調査と同じような結果になっている。

現在の自身の体力に対する満足度については全体的に不満足な傾向が強く，不満足に感じている者のポイントは 72.6% となっている（表 3)。

今後の定期的スポーツ実施に対する意思においては，定期的なスポーツ実施について「週 3 回以上，1 回の実施時間を 20 分以上」と定義している。この定義は実施頻度としてはかなり高い条件であるが，50％以上の者が今後半年以内に実施したい希望を持っている。そして 9.7% は既に実施しており，また 9.0％の者は既に定期的に実施しながもさらに頻度を増やしたい希望を持っている。これらかのことから，スポーツ実施に対して積極的な姿勢を持っている者が多いことが伺える（表 4)。

スポーツ実施に対するセルフエフィカシーについてだが，各項目においてスポーツ実施における条件が不利な場合は，スポーツ実施を継続する自信がない者が 50% を越えている。しかし，条件が整わなくても実施する自信がある者が 30％を越える項目もあり，積極的な姿勢を有している者も少なくはないことが見受けられた（表 5，6，7，8)。

スポーツ実施に対する目的についてだが，各項目において“当てはまる”と答えた者は 60％を越えている（表 9, 10, 11, 12, 13)。その中で「健康」においては，“当てはまる”と答えた者が 82.2% と非常に高いポイントを示している（表 9)。また,「趣味･生きがい」においても同様で,“当てはまる”と答えた者は 80％を越える高いポイントを示している（表 13)。そして「ストレス解消」においても，“当てはまる”と答えた者も 75％以上と高いポイントを示した（表 12)。

スポーツ実施の条件について見ていく。実施する際の「仲間の存在の重要性」においては，“当てはまる”と答えた者が 85.3％となり，単独で実施するよりも他者と一緒に実施することを重要視していることが示された（表 14)。「自身の経済状況の影響」については，77.4％の者が経済的の余裕のあることがスポーツ実施を決定することに対して重要

であると答えており，自身の経済状況の重要性が伺える（表15）。「施設の近さ」においても，84.4%が“当てはまる”と答えており，実施場所が近隣にあることが重要であると考えていることが見受けられた（表16）。「スポーツの流行」については，実施種目を決定する際にさほど大きな影響を及ぼしていないことも示された（表18）。「実施種目」においては，複数の種目を実施する傾向が伺えた（表20）。また「知人からの影響」においては，50%以上が“当てはまらない”と答えており，実施種目の決定に対しては自身の意思が尊重される傾向があることが示された（表22）。また「メディア露出の影響」において，74.6%が“当てはまらない”と答えており，メディアでの露出度の影響は少ないことが示された（表23）。

表 1: 性別

	度数	%
女性	186	27.4
男性	492	72.6

表 2: スポーツ実施頻度

	度数	%
週 1 ～ 2 回	262	38.6
週 3 ～ 4 回	91	13.4
週 5 回以上	36	5.3
それ以下	101	14.9
実施していない	188	27.7

表 3: 自身の体力に対する満足度

	度数	%
全く当てはまらない	195	28.8
あまり当てはまらない	297	43.8
どちらでもない	9	1.3
まあまあ当てはまる	153	22.6
大変当てはまる	24	3.5

表 4: 今後のスポーツ実施に対する意思

	度数	%
現在の実施状況を変えるつもりはない	172	25.4
実施しているが，現在の状況を変えるつもりはない	66	9.7
まだ実施していないが，6 ヶ月以内に始めたい	379	55.9
実施しているが，頻度を増やしたい	61	9.0

表 5: セルフエフィカシー「疲労度」

	度数	%
全く当てはまらない	162	23.9
あまり当てはまらない	202	29.8
どちらでもない	10	1.5
まあまあ当てはまる	215	31.7
大変当てはまる	89	13.1

表 6: セルフエフィカシー「やる気」

	度数	%
全く当てはまらない	200	29.5
あまり当てはまらない	216	31.9
どちらでもない	11	1.6
まあまあ当てはまる	168	24.8
大変当てはまる	83	12.2

表 7: セルフエフィカシー「忙しさ」

	度数	%
全く当てはまらない	253	37.3
あまり当てはまらない	267	39.4
どちらでもない	14	2.1
まあまあ当てはまる	94	13.9
大変当てはまる	50	7.4

表 8: セルフエフィカシー「天候」

	度数	%
全く当てはまらない	212	31.3
あまり当てはまらない	220	32.4
どちらでもない	14	2.1
まあまあ当てはまる	154	22.7
大変当てはまる	78	11.5

表 9: 実施目的「健康」

	度数	%
全く当てはまらない	34	5.0
あまり当てはまらない	81	11.9
どちらでもない	6	.9
まあまあ当てはまる	277	40.9
大変当てはまる	280	41.3

表 10: 実施目的「競技力」

	度数	%
全く当てはまらない	78	11.5
あまり当てはまらない	163	24.0
どちらでもない	13	1.9
まあまあ当てはまる	226	33.3
大変当てはまる	198	29.2

表 11: 実施目的「コミュニケーション」

	度数	%
全く当てはまらない	57	8.4
あまり当てはまらない	143	21.1
どちらでもない	8	1.2
まあまあ当てはまる	275	40.6
大変当てはまる	195	28.8

表 12: 実施目的「ストレス解消」

	度数	%
全く当てはまらない	30	4.4
あまり当てはまらない	125	18.4
どちらでもない	8	1.2
まあまあ当てはまる	284	41.9
大変当てはまる	231	34.1

表 13: 実施目的「趣味」

	度数	%
全く当てはまらない	59	8.7
あまり当てはまらない	134	19.8
どちらでもない	10	1.5
まあまあ当てはまる	250	36.9
大変当てはまる	225	33.2

表 14: 実施条件「仲間の重要性」

	度数	%
全く当てはまらない	24	3.5
あまり当てはまらない	71	10.5
どちらでもない	5	.7
まあまあ当てはまる	248	36.6
大変当てはまる	330	48.7

表 15: 実施条件「経済的余裕」

	度数	%
全く当てはまらない	49	7.2
あまり当てはまらない	152	22.4
どちらでもない	20	2.9
まあまあ当てはまる	224	33.0
大変当てはまる	233	34.4

表 16: 実施条件「施設の近さ」

	度数	%
全く当てはまらない	20	2.9
あまり当てはまらない	76	11.2
どちらでもない	9	1.3
まあまあ当てはまる	259	38.2
大変当てはまる	313	46.2

表 17: 実施条件「費用の安さ」

	度数	%
全く当てはまらない	54	8.0
あまり当てはまらない	163	24.0
どちらでもない	22	3.2
まあまあ当てはまる	241	35.5
大変当てはまる	198	29.2

表 18: 実施条件「流行の影響」

	度数	%
全く当てはまらない	176	26.0
あまり当てはまらない	283	41.7
どちらでもない	31	4.6
まあまあ当てはまる	130	19.2
大変当てはまる	58	8.6

表 19: 実施条件「環境の雰囲気」

	度数	%
全く当てはまらない	62	9.1
あまり当てはまらない	162	23.9
どちらでもない	19	2.8
まあまあ当てはまる	294	43.4
大変当てはまる	141	20.8

表 20: 実施条件「単一種目のみ」

	度数	%
全く当てはまらない	103	15.2
あまり当てはまらない	315	46.5
どちらでもない	32	4.7
まあまあ当てはまる	150	22.1
大変当てはまる	78	11.5

表 21: 実施条件「比較検討」

	度数	%
全く当てはまらない	84	12.4
あまり当てはまらない	240	35.4
どちらでもない	37	5.5
まあまあ当てはまる	240	35.4
大変当てはまる	77	11.4

表 22: 実施条件「知人のススメ」

	度数	%
全く当てはまらない	122	18.0
あまり当てはまらない	281	41.4
どちらでもない	41	6.0
まあまあ当てはまる	193	28.5
大変当てはまる	41	6.0

表 23: 実施条件「メディア露出」

	度数	%
全く当てはまらない	188	27.7
あまり当てはまらない	318	46.9
どちらでもない	36	5.3
まあまあ当てはまる	108	15.9
大変当てはまる	28	4.1

表 24: 実施条件「かっこよさ」

	度数	%
全く当てはまらない	127	18.7
あまり当てはまらない	250	36.9
どちらでもない	33	4.9
まあまあ当てはまる	188	27.7
大変当てはまる	80	11.8

表 25: 実施条件「目新しさ」

	度数	%
全く当てはまらない	191	28.2
あまり当てはまらない	281	41.4
どちらでもない	31	4.6
まあまあ当てはまる	123	18.1
大変当てはまる	52	7.7

3－2．ロジスティック回帰分析

本研究での目的は，今後の定期的スポーツ実施に対する意思に影響を及ぼす要因を理解することにある。そのため，被説明変数を今後の定期的スポーツ実施に対する意思としており，各意思のダミー変数を作成した。そして，「ある事象の生起の有無」を従属変数（被説明変数）とするロジスティック回帰分析を行った。定期的なスポーツ実施に対する今後の意思に対して行動変容の関する質問項目を参考にし，4 つの尺度「現在も実施していないし，今後も現状を変えるつもりはない」「現在実施しているが，今後も現状をかえるつもりはない」「現在は実施していないが，6 ヶ月以内に実施したい」「現在も実施しているが，頻度を増やしたい」を採択した。これら項目のダミー変数を作成し，その各変数を被説明変数としてロジスティック回帰分析を行った。

表 26 は「現在も実施していないし，今後も現状を変えるつもりはない」という意思に関する結果を示している。ここでは 9 つの説明変数が有意であることが確認された。「性別」「自身の体力に対する満足度」「セルフエフィカシー（天候）」「実施条件（単一種目のみ）」「実施条件（知人のススメ）」らの変数において“当てはまる”傾向が強まると，現在の状況から変えないという意思を持たせる確率が上がることが示された。また「スポーツ実施頻度」「実施目的（健康）」や「実施目的（競技力向上）」「実施条件（目新しさ）」において“当てはまる”傾向が強まると，現在の状況から変えないという意思と反対の意思を持たせる確率が上がることも示された。

表 27 は「実施しているが，今後も現状を変えるつもりはない」という意思に関する結果を示している。ここでは 5 つの変数において有意差を確認できた。「スポーツ実施頻度」「自身の体力に対する満足度」「セルフエフィカシー（天候）」において“当てはまる”傾向が強まると，実施状況を変えない確率が高くなることが示された。また「セルフエフィカシー（疲労度）」「セルフエフィカシー（忙しさ）」において“当てはまる”傾向が強まると，実施状況を変えない意思とは反対の意思を持つ確率が高まることが示されている。

表 28 は「現在は実施していないが，6 ヶ月以内に実施したい」という意思に関する結果を示している。ここでは 10 の説明変数が有意であることが確認された。「実施目的（健康）」「実施目的（競技力向上）」「実施目的（趣味）」おいて“当てはまる”傾向が強まると，今後の実施を希望する意思を持たせる確率を高めることが示された。これに対し，「スポーツ実施頻度」「自身の体力に対する満足度」「セルフエフィ

カシー（天候）」「実施目的（ストレス解消）」「実施条件（経済的余裕）」において“当てはまる”傾向が強まると，今後の実施を希望する意思とは反対の意思を持たせる確率が上がることが示された。

表 29 は「現在も実施しているが，頻度を増やしたい」という意思に関する結果を示している。ここでは 8 の説明変数が有意であることが確認されている。「スポーツ実施頻度」「セルフエフィカシー（疲労度）」「実施目的（競技力向上）」「実施条件（単一種目のみ）」おいて“当てはまる”傾向が強まると，実施している状況からさらに頻度を上げたいという意思を持つ確率が高まることが示された。これに対し，「自身の体力に対する満足度」「セルフエフィカシー（天候）」「実施条件（費用の安さ）」「実施条件（かっこよさ）」おいて“当てはまる”傾向が強まると，実施している状況からさらに頻度を上げたいという意思とは反対の意思を持つ確率が高まることが示された。

表 26：ロジスティック回帰分析「現在も実施していないし，今後も現状を変えるつもりはない」

	B	標準誤差	Wald	Exp（B）
性別	.397 ★	.157	6.362	1.487
スポーツ実施頻度	-.392 ★★★	.066	35.170	.676
自身の体力に対する満足度	.206 ★★★	.056	13.779	1.229
セルフエフィカシー：天候	.192 ★★★	.051	14.187	1.212
実施目的：健康	-.284 ★★★	.054	27.455	.752
実施目的：競技力	-.343 ★★★	.056	37.351	.710
実施条件：単一種目のみ	.147 ★★	.050	8.781	1.158
実施条件：知人のススメ	.227 ★★★	.056	16.515	1.255
実施条件：目新しさ	-.126 ★	.056	5.111	.882

注）B：回帰係数　Exp（B）：オッズ比

★★★ p<0.001　★★ p<0.01　★ p<0.05

表 27：ロジスティック回帰分析「実施しているが，今後も現状を変えるつもりはない」

	B	標準誤差	Wald	Exp（B）
スポーツ実施頻度	2.512 ★★★	.175	204.913	12.328
自身の体力に対する満足度	.316 ★★	.093	11.620	1.372
セルフエフィカシー：疲労度	-.330 ★★	.113	8.581	.719
セルフエフィカシー：忙しさ	-.373 ★★★	.105	12.515	.689
セルフエフィカシー：天候	.455 ★★★	.093	23.773	1.577

注）B：回帰係数　Exp（B）：オッズ比

★★★ p<0.001　★★ p<0.01　★ p<0.05

表 28：ロジスティック回帰分析「現在は実施していないが，6ヶ月以内に実施したい」

	B	標準誤差	Wald	Exp（B）
スポーツ実施頻度	-1.120 ★★★	.072	244.031	.326
自身の体力に対する満足度	-.223 ★★★	.051	19.210	.800
セルフエフィカシー：天候	-.198 ★★★	.046	18.401	.820
実施目的：健康	.206 ★★★	.058	12.627	1.228
実施目的：競技力	.320 ★★★	.058	30.352	1.377
実施目的：ストレス解消	-.130 ★	.062	4.405	.878
実施目的：趣味として	.290 ★	.067	18.491	1.336
実施条件：経済的余裕	-.115 ★	.048	5.729	.891
実施条件：環境の雰囲気	.113 ★	.050	5.096	1.120
実施条件：単一種目のみ	-.202 ★★★	.048	17.612	.817

注）B：回帰係数　Exp（B）：オッズ比
★★★ p<0.001　★★ p<0.01　★ p<0.05

表 29: ロジスティック回帰分析：「現在も実施しているが，頻度を増やしたい」

	B	標準誤差	Wald	Exp（B）
スポーツ実施頻度	2.614 ★★★	.194	181.573	13.657
自身の体力に対する満足度	-.329 ★★	.100	10.811	.720
セルフエフィカシー：疲労度	.589 ★★★	.126	21.825	1.801
セルフエフィカシー：天候	-.516 ★★★	.097	28.488	.597
実施目的：競技力	.387 ★★	.127	9.336	1.472
実施条件：費用の安さ	-.182 ★	.082	4.935	.833
実施条件：単一種目のみ	.225 ★	.087	6.661	1.253
実施条件：かっこよさ	-.465 ★★★	.089	27.390	.628

注）B：回帰係数　Exp（B）：オッズ比
★★★ p<0.001　★★ p<0.01　★ p<0.05

4．考察および結論

本稿では，大学生の今後の定期的なスポーツ実施に対する意思に影響を及ぼす要因を理解することを主な目的とした。最初に自身の体力に対する満足度の影響を検討する。Downward P. によるイギリスでの 2002　General Household Survey のデータを対象とした研究では，自身の健康状態に関する認識はスポーツに参加する確率を高める上で重要な役割を果たすことを示唆している[12]。つまり，健康状況の把握はスポーツ参加に対して影響力を持っていることを説明している。自身の健康状態を把握する指針としては様々な物があるが，自身の体力に対する満足度といった主観的評価もこの中の一つとなり得るのではないだろうか。またスポーツ実施の便益の一つとして体力向上も含まれるため，体力に対する主観的評価もスポーツ実施の意思に対して影響を与えていることを予測した。結果であるが，自身の体力に対する満足度が高くなると，「今後も現在の状況を変えるつもりはない」や「実施しているが，今後も現在の状況を変えるつもりはない」という意思を持つ確率が高くなる傾向が見られた。しかし，「現在は実施していないが，6ヶ月以内に実施したい」という意思においては反対の傾向を示している。こうしたことから，現在の自身の体力に対する満足度のレベルによって今後のスポーツ実施に対する意思が変わることが推測される。つまり，自分の体力レベルに満足している場合は，現状を維持する傾向があり，不満足であれば実施頻度を高める意思が強くなると言えるのではないだろうか。したがって，体力に対する主観的な評価はスポーツ実施の意思に対する影響力を持っていると

予測できる。しかし,「現在も実施しているが，頻度を増やしたい」という意思に対しては影響がないことが示され，体力に対する主観的な評価の影響は実施頻度によって異なることが考えられる。

次に，スポーツを実施する目的について着目した。一般的にスポーツ実施の目的として多く挙げられるのは，健康増進や健康維持などといった健康に対する貢献である。今回の調査では，こうした健康に関連する目的の影響力は今後の定期的なスポーツ実施に対する意思のレベルによって異なることが見受けられた。健康を求める目的意識が強まると,「現在は実施していないが，6ヶ月以内に実施したい」という意思を持つ確率が高くなり，現状の実施状況を変えたいという気持ちが強まる傾向があると思われる。また「現在も実施していないが，今後も変えるつもりはない」という意思に対しては，健康に対する目的意識が強まると反対の意思を持つ傾向が示されており，健康に対する動機の強さが現在よりも積極的なスポーツ実施状況にしたいと思わせるのではないだろうか。したがって，健康を求める意識の強さによって定期的な運動頻度を増やそうという動機を持つことが予測される。しかし,「実施しているが，今後も現在の状況を変えるつもりはない」「現在も実施しているが，頻度を増やしたい」という意思に対しては健康に関連する目的は影響がないことが示され，既に実施頻度の高いスポーツ実施者にとっては，健康とは違った他の目的意識が強い可能性や健康に対する欲求を既に満たしていることが考えられる。また，その他の実施目的として代表的なものに競技力向上がある。この競技力向上に対する目的意識であるが，3つの意思レベルに対して影響があることが示されている。競技力向上に対する目的意識が強くなると「今後も現在の状況を変えるつもりはない」という意思を持つ確率は下がり，反対に「現在は実施してないが，6ヶ月以内に実施したい」と「現在も実施しているが，頻度増やしたい」といった意思を持つ確率が高くなっていることが示されている。したがって，競技志向の強さは実施頻度の向上に影響を与えることが予測される。

その他，スポーツ実施に影響を与える要因には実施環境やスポーツ実施状況などがあるが，スポーツ実施に関わる経済事情もその一つに含まれる。この経済事情としては，主として自身の経済状況とスポーツ実施にかかる費用の2つが考えられる。この2つの状況に関してそれぞれの意思について見てみると様子が異なる。スポーツ実施に対して自身の経済的余裕が重要視されると,「現在は実施していないが，6ヶ月以内に実施したい」とは反対の意思を持つ傾向が見受けられた。つまり，非実施者においては自身の経済状況の影響が大きく，その状況の善し悪しによって今後の実施に対する意思が変化することが予測される。また「現在も実施しているが，頻度を増やしたい」という意思においては，実施費用の安さが重要視されると反対の意思を持つ確率が高くなることが示されており，スポーツ実施に対して積極的な意思を持つことによって，スポーツ実施にかかる費用はそれほど影響を持たないことが考えられる。こうしたことから，今後のスポーツ実施に対して積極的な姿勢を持つ者にはスポーツ実施に関する経済事情は影響を持たない傾向があり，自身の実施意欲の高さによって経済的条件の優先順位は低下することが予測される。

これまでの考察を踏まえると，現在のスポーツ実施頻度の影響によって違いが生じることがわかる。そこで現在のスポーツ実施頻度による影響を見てみると，全ての意思においては有意な影響を確認できた。こうした結果や他の要因の結果を踏まえると，現在のスポーツ実施頻度によって今後の定期的スポーツ実施に対する意思が変化することが考えられる。つまり，現在のスポーツ実施頻度も今後の定期的なスポーツ実施に対する意思に影響を与えていることが推測される。

前述の結果をまとめると，今後の定期的スポーツ実施に対する意思に影響を与える要因は，それぞれのレベルによって異なることが解明された。体力に関する主観的評価が自身にとって不満足な場合は定期的なスポーツ実施頻度の向上に影響を与えるが，既に高い頻度で実施している場合は大きな影響を与えないと言える。さらに詳しく言えば，体力テストの結果を理解した上での自身の体力に関する主観的な評価は定期的スポーツの非実施者や週1～2回程度の実施者に対するスポーツ実施への動機付けとして有効な手段であり，体力テストの結果について自己分析を行う機会を提供することで実施頻度の増加を促進することを期待できる。したがって，定期的なスポーツ実施を促進する際には，従来の啓蒙活動だけでなく，実際の自身の身体的状況を把握する機会を設けることも今後考慮すべきではないだろうか。また健康に対する実施目的が与える影響においても同様で，週3回の実施頻度を境に違いが生じている。健康に関連する目的は，週3回以上の実施者には重要ではないが，定期的スポーツの非実施者や週1～2回程度の実施者に対しては，スポーツ実施への動機付けをする役割がある。したがって，定期的スポーツの非実施者や週1～2回程度の実施者に対するスポーツによる健康維持・増進に関するプロモーションおよび具体的実施方法などを紹介するといった機会を創り出すことが必要であり，こうしたことがスポーツ実施の促進に役立つと考えられる。こうした点を踏まえると，非運動実施者と運動実施者という区分けだけでなく，運動実施者においても実施頻度によって細分化し，それぞれの特性に見合ったマーケティング戦略を立案することがスポーツ実施率の向上に不可欠であろう。

本稿において，自身の体力に対する満足度と健康に対する目的が定期的スポーツ実施頻度の向上に影響を与えることが明らかになった。こうした影響について更に理解を深めるための今後の課題として，自身の健康に関する主観的評価やその評価を下す背景についても調査し，体力に対する主観的評価と健康に対する主観的評価の相関および交互

作用を考慮することが挙げられる。そしてそれらが定期的なスポーツ実施に対する意思に及ぼす影響を把握することによって，体力測定がスポーツ実施率向上を導くマーケティング戦略の一つのツールになることが可能になるのではないか。また，大学体育において体力測定を実施することが有効活用され，20 代～ 30 代のスポーツ実施率向上の役割を担う機能を持つことに貢献できるようにしたい。

引用及び参考文献

1. 文部科学省 HP　スポーツ基本計画 pp15　http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/plan/index.htm
2. 厚生労働省　最近の医療費の動向 -MEDIAS-　平成 27 年 6 ～ 7 月　pp1　http://www.mhlw.go.jp/topics/medias/month/15/dl/gaisan_iryou_data_06-07.pdf
3. 前掲書 2 pp1
4. 水上勝義　運動によるメンタルヘルス改善のメカニズム　体育の科学 vol.63 No.1 2013
5. 文部科学省 HP　スポーツ　生涯スポーツ　成人の週 1 回以上のスポーツ実施率の推移 http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jisshi/__icsFiles/afieldfile/2015/10/01/1294610_1.pdf
6. 前掲書 5
7. 厚生労働省　平成 25 年国民健康・栄養調査報告
8. Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J. F., and Waedle, J.(2004) Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: Associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. Preventive Medicin, 39:182-190
9. Bray, S. R. and Born, H. A. (2004) Transition to university vigorous physical activity: Implication for health and psychological well-being. Journal of ameriacn College Health, 52 181-188
10. 杉本龍勇, 渡部近志　体力に関する主観的評価がスポーツ実施に対する動機付けに及ぼす影響　法政大学スポーツ研究センター紀要　No.33（2015）pp15-20
11. Farrell, L. & Shields, M.A.(2002) Invetigating the economic and demographic determinants of sporting participation in England. Journal of Royal Statistical Society(A), 165(2), pp.335-348
12. Downward P.(2007)“Exploring the Economic Choice to Participate in Sport: Results from the 2002 General Household Survey”International Review of Applied Economics,

・Marcus, B. H., Selby, V.C., Niaura, R. S., and Rossi, J.S.(1992) Self-dfficacy and the stages of exercise behavior change. Res .Q. Exerc. Sport, 63: 60-66
・新井弘和，木内敦詞，浦井良太郎，中村友浩　運動行動の変容ステージに対応した体育授業プログラムが大学生の運動習慣に与える効果　体育学研究 54 pp367-379(2009)
・岡浩一郎（2003）中高年における運動行動の変容段階と運動セルフエフィカシーの関係　日本公衛誌，50（3）：208-214
・常行泰子，山口泰雄，高折和男（2011）高齢者の運動ステージと運動セルフ・エフィカシーに影響を及ぼす健康要因と社会心理的要因に関する研究　体育学研究 56 pp325-341
・内田治（2011）SPSS によるロジスティック回帰分析　オーム社　ISBN978-4-274-06832-4
・Downward P, Dawson A, Dejonghe T.(2009) Sports economics : theory, evidence and policy: “The Economics of Sports Participation”,“The Economics of Sports Participation: Evidence”
・中山正剛, 田原亮二, 新野賢治, 丸井一誠, 村上郁磨（2008）大学生の運動行動変容のステージに関連する要因—日常生活優先項目を視座に入れた探索的研究－　福岡大学スポーツ科学研究 39(1)　137-148
・Chen W.I., Chen C.Y., Lin Y.H., Chen T. T. (2012) Sport participation and self-esteem as mediated by perceived peer acceptance and sport self concept in Taiwanese college students　Social Behavior and Personality 40(4) 699-704