

# 育児期女性のスポーツ実施／非実施に関連する要因の量的研究

—アクティブ・スポーツ・ママとはどのような人たちなのか—

石黒えみ\*

## 抄録

20代から40代、特に育児期にある女性の運動・スポーツ実施率は男性や他世代の女性と比べて低いことが指摘されている。一方で、育児期にある女性の運動・スポーツ実施に焦点を当てた研究は十分ではなく、育児期であるにも関わらず運動・スポーツ実施できている女性（アクティブ・スポーツ・ママ）の特徴は明らかになっていない。本研究では育児期女性の運動・スポーツ実施に関連する要因を明らかにすること、運動・スポーツの参加形態により関連要因に違いがあるのか検討することを目的とする。

本研究では6歳以下（未就学）の子を一人以上持つ母親を対象としたインターネット調査を実施し、定期的に運動・スポーツを実施している者877名、定期的に運動・スポーツを実施していない者849名、計1,726名から有効回答を得た。運動・スポーツ実施群の51.8%が1年以上定期的に実施しており、53.8%が週2回以上の頻度で運動・スポーツを実施していた。また、54.6%は子どもを運動・スポーツ実施する場に連れていっており（「同伴群」）、45.4%は家族や託児サービス機関に子どもを預けて運動・スポーツを実施していた（「非同伴群」）。

母親の運動・スポーツ実施に関連する要因を検討するため、同伴群・非同伴群・非実施群を従属変数、人口統計学的要因、社会環境要因、心理的要因、育児関連要因を独立変数とした多項ロジスティック回帰分析を実施したところ、配偶者の運動・スポーツ実施が同伴群・非同伴群ともに運動・スポーツ実施にポジティブな影響を与えていることが明らかになった。配偶者はスポーツ仲間としても支援者・理解者としても重要な存在であることが示唆された。また、最終学校卒業から第一子出産までの運動・スポーツ実施経験は運動・スポーツ実施にポジティブな影響を、中学校から大学等の運動・スポーツ実施経験はネガティブな影響を与えていた。

キーワード：育児期女性，スポーツ実施関連要因，量的研究

---

\* 亜細亜大学経営学部 〒180-8629 東京都武蔵野市境 5-24-10

# A Quantitative Study on Factors Related to Sports and Physical Activities Participation of Mothers

— What Are the characteristics of “Active Sports Mothers”? —

Emi Ishiguro \*

## Abstract

It is pointed out that the sports or physical activity participation rate of women in their 20 - 40s, especially who are raising children, is lower than among men and other generations. Also, there are few studies that focused on women's participation in sports or physical activities; what are the characteristics of “Active Sports Mothers”? The aim of this study is to clarify factors related to exercise and sports and physical activities of child-rearing women, and to examine whether related factors are different depending on sports or physical activities participation styles.

The online survey was conducted for mothers who had one or more children under 6 years old. Through the survey, 1,726 samples were collected (877 were participating in sports or physical activities regularly, the active group; 849 were not, inactive group).

In the active group, 51.8% of the respondents had been practiced sports or physical activity regularly for more than 1 year, and 53.8% of the respondents took part in sports or physical activities more than twice a week. 54.6% of the active group participate in activities with their children (named “accompanied” in this study), 45.4% of the active group leave their children in their families or childcare services before participating in the program (named “unaccompanied”).

To examine related factors of participation, a multinomial logistic regression analysis was conducted. The types of participation (accompanied, unaccompanied and inactive) were used as dependent variables, demographic factors, social environmental factors, psychological factors, and childcare related factors were used as independent variables.

It was shown that the husband's participation of sports or physical activities (both regularly and irregularly) has a positive influence on mothers' participation of that in both accompanied and unaccompanied types. Husbands was considered to play important role for mothers' participation of sports or physical activities. The experience of sports or physical activities from graduating from the final school until first child birth had a significant positive influence. Meanwhile, the experience of sports or physical activities during the mothers' student days had negative influences on both accompanied and unaccompanied types.

Key Words : mothers, factors on sports participation, quantitative study

---

\* Faculty of Business Administration, Asia University, 5-24-10, Sakai, Musashino-shi, Tokyo, Japan (180-8629)

## 1. はじめに

第2期スポーツ基本計画に掲げられている成人の運動・スポーツ実施率（週に1回以上）を65%程度にするという政策目標を達成するためには、男性や他の世代と比較して相対的に実施率が低い傾向にある20～40代女性に向けた施策が求められている。本研究では、当該層の中でも特に小学校就学前の子を持つ育児期女性に焦点を当てる。

「スポーツを通じた女性の活躍促進のための現状把握調査」（2019）において、女性は「出産・育児等のライフイベントにより、運動・スポーツの習慣が断絶する」等の特有の課題もあるため男性に対してとは異なるアプローチが必要だと指摘されている。また、スポーツ参加の促進・阻害要因に関する研究は国内外を問わず広く行われているが、女性の社会的役割は運動実施に有意な影響を持ち、既婚且つ子どものいる女性は他と比べて運動頻度が低いこと（Bellows-Riecken & Rhodes, 2008）等が報告されている。昨今では父親の育児・家事への参画や育児取得が推進されつつあるが、内閣府の調査（2017）でも国内の父親の育児・家事参加時間は諸外国と比べて低い水準にあることが報告されており、育児期にある女性は運動・スポーツ実施が特に困難な状況にあるとあって差し支えないだろう。

このため、育児期にも関わらず運動・スポーツ実施できている女性の特徴を把握すること、あるいは非実施者との差異を検討することは、育児期女性を対象としたスポーツ実施促進策を検討していく上でも有益な情報であり施策実施に向けてより強固なエビデンスを提示することが可能となると考えられる。これらの問題意識に立脚し、石黒（2017）は育児期にあるにも関わらず運動・スポーツを定期的に実施できている女性を「アクティブ・スポーツ・ママ」と定義し、彼女たちがなぜ運動・スポーツを実施できているのか質的手法により検討を行った。その結果、運動・スポーツ実施にポジティブな影響を与える主な要因として、プログラムが安価であること、アクセスしやすいこと、仲間の理解・協力等が示された。一方、夫や家族に対する遠慮・罪悪感や、育児をおろそかにできないという意識は運動・スポーツ実施にネガティブな影響を与えていることが示唆された。

これらは育児期女性の運動・スポーツ実施に関して一定程度有用な知見だといえるが、限られたサンプルを対象とした質的研究であるため一般化には耐えられない。このため、量的観点からのアプローチにより育児期女性のスポーツ実施／非実施の関連要因をより精

緻に解明していくこと、すなわちアクティブ・スポーツ・ママとはどのような特徴を持った人たちなのかを明らかにしていくことは、育児期女性を対象としたスポーツ実施促進策検討のためより強固なエビデンスを提示することに繋がると考えられる。

ところで、子どものケア責任を負っている育児期女性が運動・スポーツを実施する際、「運動・スポーツ実施中に子どもの世話をどうするのか（どのような実施形態をとるか）」は真っ先に検討せねばならない事項だと考えられる。その形態によって運動・スポーツ実施に関連する要因にも差異が生じている可能性があるが、仮に差異が存在する場合、運動・スポーツ実施促進策の検討にあたりどのような差異があるかは重要な視点となる。

## 2. 目的

以上を踏まえ、本研究は、量的手法により育児期女性の運動・スポーツ実施関連要因を明らかにすること、特に運動・スポーツ実施形態による関連要因の差異を検討することを目的とする。

## 3. 方法

### 3.1. 運動・スポーツ実施形態の分類

本研究では2018年10月19日～21日にかけて社会調査モニターに対するインターネット調査を実施した。対象者は調査会社モニターのうち小学校就学前の子を一人以上持つ女性を無作為に抽出し、定期的に運動・スポーツを実施している者（実施群）1,077サンプル、実施していない者（非実施群）1,105サンプルを回収した。このうち、欠損等のない有効回答1,726サンプル（実施群877サンプル、非実施群849サンプル）を分析に使用した。なお、「定期的」の定義は研究者によって様々であるが、本研究では、国が掲げる政策指標にも用いられている「おおむね週1回以上」を基準とした。また、健康科学領域では「行動変容ステージ理論」に基づき運動・スポーツの継続期間も考慮されるケースもみられるが、本研究で対象とする未就学児を持つ母親は出産、産休・育休、職場復帰、第二子以降の妊娠等の生活環境の変化が激しく、ライフステージ自体が流動的な状況にあるため継続期間による基準は設けないこととした。

また、実施形態による関連要因の検討を行うため、運動・スポーツ実施形態についても尋ねた。

### 3.2. 質問項目および分析方法

育児期女性の運動・スポーツ実施関連要因を検討するため、本研究では柴田・岡（2008）や常行（2015）を参考に運動・スポーツ実施の関連要因として人口統計学的要因、社会・環境要因、心理的要因を設定した。また、育児期女性を対象としていることを踏まえ、石黒（2017）の調査結果を参考に育児関連要因を加えた。具体的な質問項目としては、子の人数、末子年齢、家事・育児負担状況の他、荒牧・無藤（2008）による育児に対する負担感・不安感・肯定感尺度を設定した。

これらの変数を用いて、後述する運動・スポーツ実施形態（2グループ）および非実施の計3グループを従属変数、運動・スポーツ実施関連要因を独立変数とした多項ロジスティック回帰分析を行い、オッズ比と95%信頼区間(95%Confidence Interval: CI)を算出した。統計解析にあたってはIBM SPSS statistics 25を使用した。

## 4. 結果及び考察

### 4.1. 運動・スポーツ実施形態の分類

運動・スポーツを定期的実施していると回答した者を実施形態（実施時に子どもの世話をどうするか）によって分類するため、運動・スポーツ実施時の末子の世話について表1に示した項目にてたずねた。実施群877名のうち、実施場所まで子どもを連れていき自身で子どもの面倒をみる（親子教室に参加する場合も含む）、あるいは実施中は仲間やスタッフに子どもの面倒をみてもらっている者が479名（54.6%）となりこれを「実施・同伴」とした。また、運動・スポーツ実施場所に出向く前に家族や各種機関に子どもを預けて運動・スポーツ実施をする者が398名（45.4%）であり、これを「実施・非同伴」とした。

### 4.2. 回答者の属性

前項の分類に基づいて、実施・同伴群、実施・非同伴群および非実施群ごとの回答者の属性を表2に示した。回答者全体では20代が16.0%、30代64.3%、40代19.8%であった。なお、厚生労働省（2017）によると第1子出生時の母の平均年齢は30.7歳（平成29年）となっている。就業状況に関しては実施・同伴群で専業主婦が41.3%、実施・非同伴群で43.0%だったのに対し、非実施群では58.9%と高くなっている。

また、末子年齢では4歳以上と回答した者の割合が実施・同伴群30.5%、非実施群29.6%なのに対し、実

表1. 実施者の運動・スポーツ実施形態

	N	%
<b>実施・同伴型</b>	479	54.6%
実施場所まで子どもを連れていき、自分で子どもの面倒をみながら運動・スポーツを実施している（親子参加型プログラムへの参加や、自宅で子どもの面倒をみながら実施している場合を含む）	338	38.5%
実施場所まで子どもを連れていき、自分が運動・スポーツを行うときは仲間・指導者・教室スタッフが子どもの面倒をみている	141	16.1%
<b>実施・非同伴型</b>	398	45.4%
実施場所に子どもを連れていかず、幼稚園・保育園・その他保育サービスに子どもを預けている	192	21.9%
実施場所に子どもを連れていかず、同居する家族が子どもの面倒をみている	206	23.5%
<b>合計</b>	877	100.0%

表2. 回答者の属性

	実施・同伴 (479)		実施・非同伴 (398)		非実施 (849)		全体 (1726)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>年代</b>								
20代	91	19.0%	41	10.3%	144	17.0%	276	16.0%
30代	296	61.8%	270	67.8%	543	64.0%	1109	64.3%
40代	92	19.2%	87	21.9%	162	19.1%	341	19.8%
<b>学歴</b>								
中学・高校	92	19.2%	82	20.6%	206	24.3%	380	22.0%
短大・高専・専門学校	147	30.7%	132	33.2%	286	33.7%	565	32.7%
4年制大学	202	42.2%	162	40.7%	326	38.4%	690	40.0%
大学院	38	7.9%	22	5.5%	31	3.7%	91	5.3%
<b>就業状況</b>								
正規雇用	166	34.7%	102	25.6%	155	18.3%	423	24.5%
非正規雇用	19	4.0%	18	4.5%	35	4.1%	72	4.2%
自営業・フリーランス	17	3.5%	14	3.5%	12	1.4%	43	2.5%
パート・アルバイト	79	16.5%	93	23.4%	147	17.3%	319	18.5%
専業主婦	198	41.3%	171	43.0%	500	58.9%	869	50.3%
<b>末子の年齢</b>								
0歳	63	13.2%	22	5.5%	114	13.4%	199	11.5%
1歳	113	23.6%	54	13.6%	194	22.9%	361	20.9%
2歳	97	20.3%	67	16.8%	167	19.7%	331	19.2%
3歳	60	12.5%	46	11.6%	123	14.5%	229	13.3%
4歳	45	9.4%	64	16.1%	99	11.7%	208	12.1%
5歳	56	11.7%	84	21.1%	86	10.1%	226	13.1%
6歳	45	9.4%	61	15.3%	66	7.8%	172	10.0%

施・非同伴群では52.5%と相対的に高い比率となっている。

### 4.3. 運動・スポーツ実施状況

実施群の運動・スポーツ実施状況に関して、継続期間が1年以上の者が全体の51.8%であり、頻度に関しては53.8%が週2日以上と回答した（表3）。

また、実施種目は、同伴群・非同伴群とも「ウォーキング・散歩」が3割以上を占め第1位となった（表4）。その他の種目は「筋力トレーニング」や「ストレッチ」、「ジョギング・ランニング・マラソン」といった一人で手軽に取り組みめる種目の他、子連れで参加できるプログラムが提供されている「ヨガ」「水泳」が上位に挙がっている。特に「ヨガ」は、女性全体の実施率は「エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス」の合計で10.4%だが（スポーツ庁（2018）、複数回答）、本研究（単一回答）では「ヨガ」のみで10.4%である。調査方法が異なるため単純比較はできないが、育児期女性において実施率が高い可能性がある。

### 4.4. 運動・スポーツ実施関連要因の検討

多項ロジスティック回帰分析を用いて、非実施群を参照グループに設定した上で同伴群・非同伴群それぞ

表3. 運動・スポーツ実施状況

	同伴(479)		非同伴(398)		実施者全体(877)	
	N	%	N	%	N	%
継続期間						
1年以上	249	52.0%	205	51.5%	454	51.8%
半年～1年	99	20.7%	67	16.8%	166	18.9%
1か月～半年	69	14.4%	55	13.8%	124	14.1%
1か月未満	62	12.9%	71	17.8%	133	15.2%
実施頻度						
週5日以上	63	13.2%	35	8.8%	98	11.2%
週3～4日	104	21.7%	74	18.6%	178	20.3%
週2～3日	99	20.7%	97	24.4%	196	22.3%
週1～2日	213	44.5%	192	48.2%	405	46.2%

表4. 運動・スポーツ実施者の実施種目

	同伴(479)		非同伴(398)		実施者全体(877)	
	N	%	N	%	N	%
ウォーキング・散歩	182	38.0%	139	34.9%	321	36.6%
筋力トレーニング	45	9.4%	51	12.8%	92	10.5%
水泳	42	8.8%	47	11.8%	88	10.0%
ヨガ	37	7.7%	39	9.8%	76	8.7%
ストレッチ	27	5.6%	19	4.8%	46	5.2%

れに関連する要因を相対的に検討した(表5)。

その結果、子どもを同伴あるいは子どもと共に運動・スポーツを実施している同伴群では、就業状況、最終学歴、配偶者のスポーツ実施状況、過去のスポーツ実施、末子年齢、末子通園状況において有意な関連がみられた。すなわち、正規雇用(OR=2.06)および自営・フリーランス(OR=3.46)であること、配偶者が定期的(OR=7.41)あるいは非定期的(OR=5.18)に運動・スポーツを実施していることが、同伴群であることに有意な影響を与えていた。また、過去のスポーツ実施に対しては、最終学校卒業後から第一子出産前までの運動・スポーツ経験があることが現在の運動・スポーツ実施に好影響を与えている(分析結果上は運動・スポーツ「なし」がネガティブな影響を与えている(OR=0.20))。一方、中学から大学生までの運動・スポーツ実施経験があることは現在の運動・スポーツ実施に悪影響を与えていた(「なし」がOR=1.50)。また、セルフエフィカシーが高いこと、末子の通園状況が「在宅」に対して「その他」(OR=2.51)であることがポジティブな影響を持ち、末子年齢「6歳」に対して「4歳」(OR=0.53)であることがネガティブな影響を与えていた。

子どもを家族や各種機関に預けたうえで運動・スポーツを実施している非同伴群においては、40代に対して30代(OR=1.69)が、専業主婦に対して自営・フリーランス(OR=2.92)、配偶者が定期的(OR=6.05)、非定期的(OR=3.25)に運動・スポーツを実施していること、卒業後から第一子出産前までに運動・スポーツ実施経験があること(「なし」がOR=0.31)、末子の通園状況に関して、幼稚園に通っていること(OR=2.26)、その他(OR=2.09)であることがポジティブな影響を与えていた。一方、運動・スポーツ実施にネガティブな影響を与えていた要因は、中学から

大学等までの運動・スポーツ実施経験があること(「なし」がOR=1.86)、末子年齢が低いこと(6歳に対して0歳(OR=0.26)、1歳(OR=0.33)、3歳(OR=0.44))、世帯年収が低いこと(300万円未満(OR=0.26)、300～500万円未満(OR=0.38))であった。

#### 4.5. 考察

本研究では運動・スポーツを実施している者を子どもを伴って運動・スポーツ実施場に出向く、あるいは子どもとともに親子参加型プログラムに参加している「同伴型」と、子どもを家族や保育サービスに預けてから運動・スポーツを実施する「非同伴型」に分類した。同伴型と非同伴型それぞれの特徴として、非同伴群の方が末子年齢が高い傾向がみられた。これは、非同伴群の中には、子どもが幼稚園等に通っている間に運動・スポーツを行っている者が含まれている、あるいは相対的に年齢が高くなることにより、家族に子の世話を任せやすくなる等の理由によるものと考えられる。また、各グループの実施種目では、どちらも一人で手軽に取り組むことができる種目が上位を占める結果となった。また、水泳、ヨガは民間事業者や自治体で「ベビースイミング」や「親子ヨガ」といった親子参加型プログラムが用意されていることも実施者が多い一因だと考えられる。

また、同伴型・非同伴型それぞれの運動・スポーツ実施関連要因について検討を行った結果、同伴型・非同伴型に共通して、配偶者の運動・スポーツ実施、過去のスポーツ経験、末子通園状況の有意な影響が確認された。

石黒(2017)によるインタビュー調査では、育児期女性の運動・スポーツ実施促進要因として、配偶者の理解、あるいは配偶者が同じコミュニティで運動・スポーツを実施していることが複数のケースで確認されたが、本研究においても配偶者が運動・スポーツに参画していることは育児期女性の運動・スポーツ実施にポジティブな影響を与えていることが示唆された。成人のスポーツソーシャルサポートに関する菅他(2011)の研究では、スポーツの習慣化が進んでいる人ほど手段的サポート因子・情緒的サポート因子ともにソーシャルサポートが高いことが指摘されている。育児期女性においても、運動・スポーツを実施している配偶者からは運動・スポーツ実施する際に受けられる手段的・情緒的両面からのサポートが大きいと考えられる。

また、過去のスポーツ経験においては、中学校～大学での運動・スポーツ実施経験があることは、現在の

表5. 運動・スポーツ実施に関連する要因 (多項ロジスティック回帰分析の結果)

		同伴型		非同伴型		
		Exp(B)	(95%CL)	Exp(B)	(95%CL)	
年代	20代	1.57	(0.92 - 2.67)	1.45	(0.82 - 2.55)	
	30代	1.26	(0.85 - 1.87)	1.69	(1.16 - 2.48)	**
	40代	1	(ref)	1	(ref)	
就業状況	正規雇用	2.06	(1.34 - 3.17)	1.44	(0.92 - 2.27)	**
	非正規雇用	1.58	(0.73 - 3.41)	1.49	(0.70 - 3.16)	
	自営・フリーランス	3.46	(1.31 - 9.12)	2.92	(1.13 - 7.55)	*
	パート・アルバイト	1.16	(0.76 - 1.78)	1.31	(0.87 - 1.97)	
	専業主婦	1	(ref)	1	(ref)	
世帯年収	300万円未満	0.42	(0.15 - 1.21)	0.26	(0.10 - 0.73)	*
	300~500万円未満	0.70	(0.26 - 1.86)	0.38	(0.15 - 0.97)	*
	500~700万円未満	0.67	(0.26 - 1.76)	0.42	(0.17 - 1.04)	
	700~1,000万円未満	0.64	(0.24 - 1.70)	0.46	(0.18 - 1.14)	
	1,000~1,500万円未満	0.74	(0.26 - 2.15)	0.74	(0.27 - 1.99)	
最終学歴	1,500万円以上	1	(ref)	1	(ref)	
居住地	中学校・高校	0.52	(0.26 - 1.04)	0.88	(0.43 - 1.83)	
	短大・高専・専門学校	0.52	(0.27 - 1.01)	0.88	(0.44 - 1.76)	
	4年制大学	0.47	(0.25 - 0.90)	0.74	(0.37 - 1.46)	*
	大学院	1	(ref)	1	(ref)	
配偶者のスポーツ実施	東京23区・政令指定都市	0.66	(0.37 - 1.18)	0.94	(0.51 - 1.73)	
	大都市 (人口10万人以上)	1.05	(0.60 - 1.83)	1.29	(0.72 - 2.33)	
	小都市 (人口10万人未満)	0.99	(0.57 - 1.72)	1.36	(0.76 - 2.43)	
	町村	1	(ref)	1	(ref)	
過去のスポーツ実施 (小学校まで)	実施 (定期的)	7.41	(5.15 - 10.64)	6.05	(4.20 - 8.71)	***
	実施 (非定期的)	5.18	(3.39 - 7.90)	3.25	(2.10 - 5.05)	***
	その他	0.85	(0.39 - 1.84)	0.40	(0.16 - 0.99)	*
	非実施	1	(ref)	1	(ref)	
過去のスポーツ実施 (中学・高校・大学等)	なし	0.75	(0.54 - 1.03)	1.01	(0.73 - 1.39)	
	あり	1	(ref)	1	(ref)	
過去のスポーツ実施 (卒業後~第一子出産)	なし	1.50	(1.05 - 2.13)	1.86	(1.32 - 2.62)	***
	あり	1	(ref)	1	(ref)	
セルフエフィカシー	低	0.20	(0.14 - 0.27)	0.31	(0.23 - 0.42)	***
	あり	1	(ref)	1	(ref)	
スポーツ有能感	セルフトエフィカシー	0.17	(0.12 - 0.23)	0.20	(0.15 - 0.27)	***
	低	1	(ref)	1	(ref)	
子の人数	得意	1.32	(0.89 - 1.94)	0.84	(0.56 - 1.25)	
	平均的	1.15	(0.79 - 1.68)	1.08	(0.75 - 1.57)	
	苦手	1	(ref)	1	(ref)	
末子年齢	1人	0.94	(0.69 - 1.26)	0.97	(0.72 - 1.30)	
	2人以上	1	(ref)	1	(ref)	
	0歳	0.53	(0.25 - 1.15)	0.26	(0.12 - 0.57)	**
	1歳	0.56	(0.28 - 1.12)	0.33	(0.17 - 0.65)	**
	2歳	0.85	(0.44 - 1.65)	0.57	(0.30 - 1.06)	
	3歳	0.55	(0.28 - 1.09)	0.44	(0.23 - 0.84)	*
	4歳	0.53	(0.28 - 0.99)	0.60	(0.34 - 1.05)	
末子通園状況	5歳	0.95	(0.51 - 1.77)	1.06	(0.61 - 1.84)	
	6歳	1	(ref)	1	(ref)	
	幼稚園	1.44	(0.83 - 2.50)	2.26	(1.32 - 3.85)	**
	保育園・保育所	1.02	(0.62 - 1.67)	1.64	(1.00 - 2.70)	
家事育児負担	その他	2.51	(1.43 - 4.38)	2.09	(1.14 - 3.85)	*
	在宅 (自身がケア)	1	(ref)	1	(ref)	
	ほとんど自分	0.88	(0.56 - 1.39)	0.77	(0.49 - 1.22)	
育児負担感	ほとんど自分 (手伝い有り)	0.78	(0.48 - 1.27)	0.84	(0.52 - 1.35)	
	分担/自分以外	1	(ref)	1	(ref)	
育児不安感	低	1.27	(0.92 - 1.77)	1.02	(0.74 - 1.42)	
	高	1	(ref)	1	(ref)	
育児肯定感	低	0.88	(0.64 - 1.22)	1.23	(0.89 - 1.71)	
	高	1	(ref)	1	(ref)	
参照グループ: 非実施群 (N=849)	低	1.28	(0.94 - 1.74)	1.19	(0.88 - 1.63)	
	高	1	(ref)	1	(ref)	

\*:p<0.05, \*\*:p<0.01, \*\*\*:p<0.001

運動・スポーツ実施にネガティブな影響を与えていた。スポーツ庁は中学生の運動部活動への参加率より成人のスポーツ実施率が低いことに関して学校の運動部活動は生涯スポーツにつながっていない可能性を指摘しているが、本研究もこれを支持する結果となった。学生時代の主要な運動・スポーツ実施機会である学校運動部活動では現在のところ相応の施設・設備や仲間がないと手軽に取り組めない種目が多くを占めており、こういった運動・スポーツ実施経験を持つ者は「ウォーキング・散歩」等の手軽に取り組める種目を運動・スポーツと捉えることに抵抗を感じているのかもしれない。一方、最終学校卒業後から第一子出産までの運動・スポーツ実施経験はポジティブな影響が確認された。卒業後に仕事・家事等とのバランスを踏まえライ

フスタイルに沿った形で運動・スポーツを実施できた経験は、出産後・育児中の運動・スポーツ実施にも好影響を与えていると考えられる。

その他、専業主婦（無職）であること、末子が通園しておらず自身が家でケアしていることは同伴型・非同伴型ともに運動・スポーツ実施にネガティブな影響を与えていたが、これらはいずれも母親自身の自由時間が少ないことに起因している可能性がある。

また、同伴型と非同伴型では運動・スポーツ実施に影響する要因にいくつかの差異が確認された。主な差異として、同伴型では世帯年収の差が確認できなかったことに対して、非同伴型では年収が低いことは運動・スポーツ実施にネガティブな影響をもたらしていることが確認された。笹川スポーツ財団 (2011) の調

査でも運動・スポーツ非実施者の割合は年収が高くなるほど減少することが指摘されているが、非同伴型でもこれと同様の傾向がみられた。非同伴型にはベビーシッターや幼稚園等に子どもを預けた上で運動・スポーツを実施する者も多いと考えられるが、そのためには相応の託児費が必要となる。つまり、相応の託児費を負担ができないと非同伴型での運動・スポーツ実施は困難だと捉えられる。このため、世帯年収が運動・スポーツ実施に影響を与えている可能性が指摘できる。この他、非同伴型においては、末子年齢、末子通園状況が運動・スポーツ実施とより関連が強いことが示された。

## 5. まとめ

本研究では、育児期女性の運動・スポーツ実施に影響を与える要因を量的手法により検討すること、特に、実施形態の違いにより影響要因に差異が生じるか検討することを目的とした。主な結果として、同伴型・非同伴型に共通した関連要因として、配偶者の運動・スポーツ実施、自身の過去の運動・スポーツ実施経験が示された。また、運動実施形態（同伴型／非同伴型）により運動・スポーツ実施との関連要因が異なることが確認された。

本研究の意義として、育児期にあるにも関わらず運動・スポーツを実施できているアクティブ・スポーツ・ママの特徴を把握できたことが挙げられる。具体的には、専業主婦ではなく、配偶者が運動・スポーツを実施しており、最終学校卒業後に運動・スポーツ実施経験があることがアクティブ・スポーツ・ママの特徴として挙げられる。さらに、非同伴型においては世帯年収が高い傾向にあった。これらの特徴に合致しない育児期女性は相対的に運動・スポーツを行いきにくい要件を持っていると考えられるため、運動・スポーツ実施機会の拡大の観点からはこれらを重点的にサポートしていくことで運動・スポーツ実施率の向上が期待できるだろう。

本研究の課題として、例えば種目ごと等のより詳細な検討が挙げられる。本研究ではウォーキング等の手軽に取り組める種目の実施者が多い傾向にあったが、いわゆる競技的スポーツに取り組んでいるアクティブ・スポーツ・ママの特徴を解明することでよりきめ細やかな支援策検討に寄与する知見を得られる可能性がある。また、本研究では運動・スポーツ実施関連要因として過去の運動・スポーツ経験が示されたが、出産後どうやって運動・スポーツ実施を再開／開始した

のかも含め、例えばライフヒストリー等の分析を用いてより詳細に分析していくことが必要だと考えられる。

## 【参考文献】

- 荒牧 美佐子, 無藤 隆(2008), 育児への負担感・不安感・肯定感とその関連要因の違い：未就学児を持つ母親を対象に, 発達心理学研究, 19 (2), p. 87-97,
- Bellows-Riecken, K. H., & Rhodes, R. E. (2008). A birth of inactivity? A review of physical activity and parenthood. *Preventive medicine*, 46(2), 99-110.
- 石黒 えみ(2017), 育児期女性の運動・スポーツ実施に影響を与える要因の質的研究:「アクティブ・スポーツ・ママ」はなぜスポーツを実施できているのか, 笹川スポーツ研究助成研究成果報告書, p. 108-114.
- 厚生労働省 (2017)「平成 29 年 (2017) 人口動態統計月報年計 (概数) の概況」
- 内閣府(2017),「平成 28 年社会生活基本調査」の結果から～男性の育児・家事関連時間～
- 笹川スポーツ財団 (2011), スポーツライフ・データ 2012-スポーツライフに関する調査報告書
- Seefeldt, V., Malina, R. M., & Clark, M. A. (2002), Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports medicine*, 32(3), 143-168.
- 柴田 愛, 岡 浩一朗(2008), 歩行による推奨身体活動量の充足に関連する要因, スポーツ産業学研究, 18(2), p. 31-43,
- スポーツ庁, WEB 広報マガジン DEPORTARE, (<https://sports.go.jp/special/policy/sports-club-guidline-1.html>)
- 菅 宏規, 他 (2011), スポーツソーシャルサポート尺度の開発—信頼性および妥当性の検討—, スポーツ産業学研究, 21 (2), p. 169-177
- 東原 文郎, 他. (2011). 札幌市民の運動・スポーツ実施を規定する社会的要因：属性と教育機関での運動・スポーツ経験に着目して, 北海道体育学研究, 46, p. 39-54.
- 常行 泰子, 他 (2015), 中年期における運動・スポーツ実施の行動変容ステージに影響を及ぼす要因の質的研究. スポーツ産業学研究, 25(1), p75-88.

この研究は笹川スポーツ研究助成を受けて実施したものです。