D 運動・スポーツ実施の阻害要因

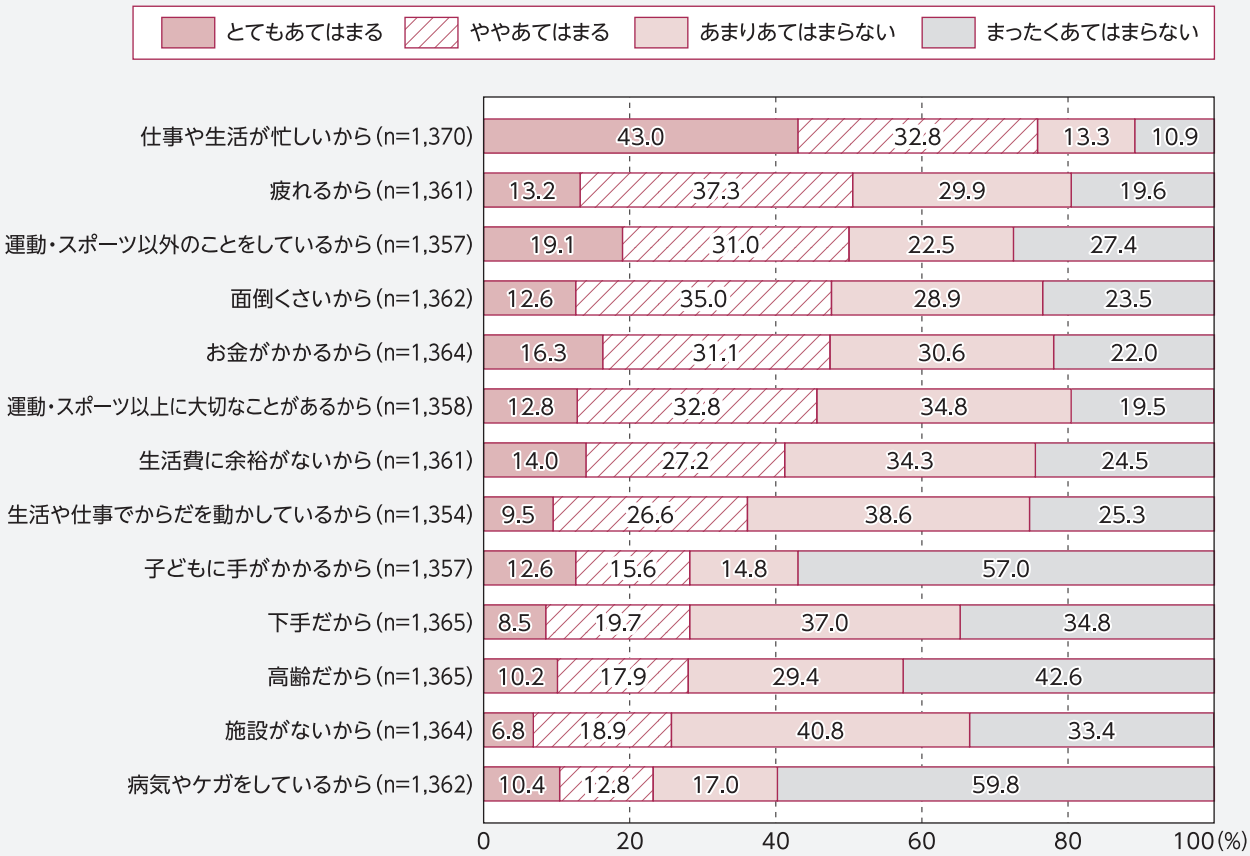
桜美林大学　健康福祉学群
准教授
澤井 和彦

D-1 運動・スポーツ実施の阻害要因

「あなたは、ご自身の現在の運動・スポーツ実施状況を、頻度・時間・強度などの点からみて充分だと思いますか」との質問に対し、「充分だと思わない」と回答した1,380人を対象に、「運動・スポーツ実施の阻害要因」について「とてもあてはまる／ややあてはまる／あまりあてはまらない／まったくあてはまらない」のリッカート尺度でたずねた。「とてもあてはまる」と「ややあてはまる」を合計した回答率の高い順に並べると、「仕事や生活が忙しいから」(75.8%) が最も多く、「疲れるから」(50.5%)、「運動・スポーツ以外のことをしているから」(50.1%)、「面倒くさいから」(47.6%) と続く (**図D-1**)。

D-2 阻害要因を構成する因子

次に、主因子法による因子分析（バリマックス回転）を行い、固有値1以上の4つの因子を抽出した（**表D-1**）。すべての変数で因子分析したところ反復が収束しなかったため、共通性の低い「子どもに手がかかるから」「施設がないから」の2項目を除いて因子分析を行った。「面倒くさいから」「疲れるから」「下手だから」といった項目の因子負荷量の大きい因子1を“運動・スポーツへの消極的態度”、「お金がかかるから」「生活費に余裕がないから」といった項目の因子負荷量の大きい因子2を“経済的要因”、「運動・スポーツ以上に大切なことがあるから」「運動・スポーツ以外のことをしているから」「生活や仕事でからだを動かしているから」「仕事や生活が忙しいから」といった項目の因子負荷量の大きい因子3を“運動・スポーツの優先順位が低い”、「高齢だから」「病気やケガをしているから」といった項目の因子負荷量の大きな因子4を“身体的要因”と命名した。



【図D-1】運動・スポーツ実施の阻害要因

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014

【表D-1】運動・スポーツ実施阻害要因の因子分析結果（バリマックス回転後の因子負荷量）

	1.運動・スポーツへの消極的態度	2.経済的要因	3.運動・スポーツの優先順位が低い	4.身体的要因	共通性（因子抽出後）
面倒くさいから	**0.98**	0.12	0.07	−0.05	0.24
疲れるから	**0.57**	0.16	0.18	0.20	0.32
下手だから	**0.44**	0.22	0.21	0.30	0.42
お金がかかるから	0.18	**0.86**	0.13	−0.03	0.63
生活費に余裕がないから	0.16	**0.76**	0.16	0.02	0.98
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	0.11	0.15	**0.65**	−0.03	0.60
運動・スポーツ以外のことをしているから	0.03	0.02	**0.55**	−0.12	0.38
仕事や生活が忙しいから	0.00	0.17	**0.50**	**−0.46**	0.79
生活や仕事でからだを動かしているから	0.18	0.08	**0.44**	0.03	0.49
高齢だから	0.22	0.03	0.01	**0.74**	0.46
病気やケガをしているから	0.01	−0.00	−0.12	**0.47**	0.24
因子寄与率	1.63	1.47	1.31	1.14	
累積寄与率	14.84	28.18	40.06	50.39	

因子抽出法は主因子法、回転法はKaiserの正規化を伴うバリマックス法。
注1）因子抽出が収束しなかったため、共通性の低い「子どもに手がかかるから」および「施設がないから」を除いて因子分析を実施した。
注2）太字は因子負荷量の絶対値が0.40以上を意味する。
資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014

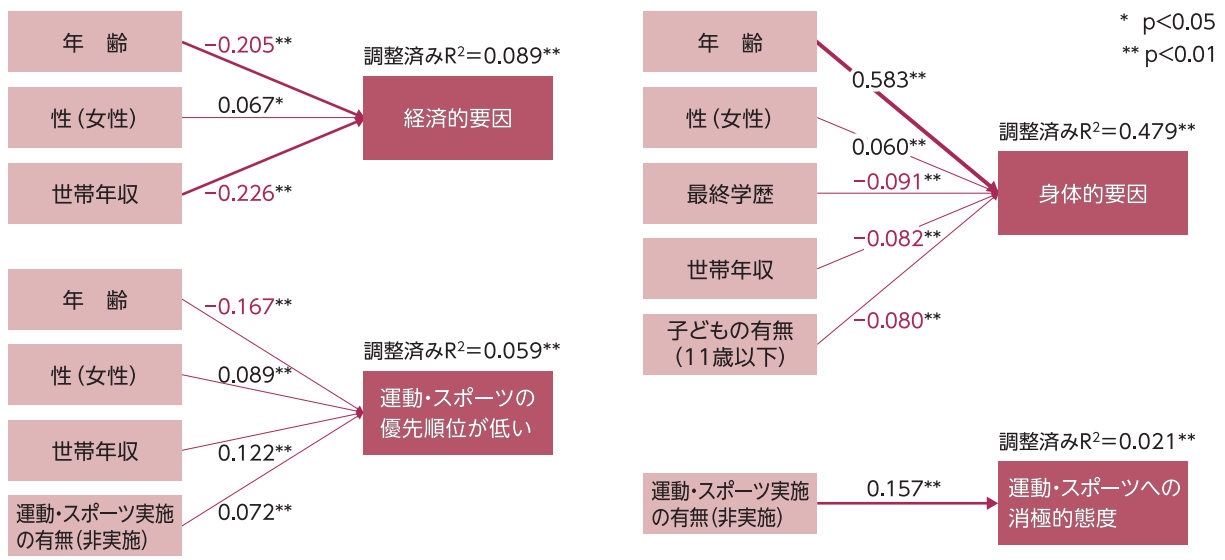
D-3 阻害要因と個人的属性の関係

さらに、抽出された各因子の因子得点※1を従属変数とし、「性」「年齢」「最終学歴」「世帯年収」「子どもの有無（11歳以下）」「運動・スポーツ実施の有無」といった各阻害要因に影響を与えそうな属性変数を独立変数とした重回帰分析（強制投入法）を行った。

“経済的要因”“運動・スポーツの優先順位が低い”“運動・スポーツへの消極的態度”については、決定係数（R2乗）は有意ではあるが、いずれも0.1未満でモデルの説明力は低く、“身体的要因”のみ決定係数0.479と高い値を示した（**図D-2**）。“運動・スポーツへの消極的態度”は回帰式が有意ではなかった（p>0.05）。

標準化係数をみると、“経済的要因”では、「年齢が低い」「女性」「世帯年収が少ない」が有意な影響を与えており、“運動・スポーツの優先順位が低い”では「年齢が低い」「女性」「世帯年収が多い」「運動・スポーツ非実施」が有意な影響を示していた。また、“身体的要因”は「運動・スポーツ非実施」以外のすべての変数が有意であり、特に年齢との間に強い正の相関がみられた（年齢が上がるほど身体的要因をあげる傾向がある）というのは妥当な結果であるが、年齢を調整してもなお最終学歴や世帯年収と“身体的要因”との間に負の相関がみられたのは、社会階層（格差社会）と健康格差の関係を示唆した近藤※2の議論と関係するのかもしれない。これについてはより詳細に検討する必要があるだろう。

※1 回帰法で算出。
※2 近藤克則「健康格差社会」を生き抜く、朝日新聞出版、2011



【図D-2】阻害要因と個人的属性の関係

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014

D-4 過去の調査との比較

スポーツライフ・データでは、過去にも「運動・スポーツ実施の阻害要因」を調査している（1993年、2004年、2006年）。それぞれ調査対象や調査の文言、項目が異なるので直接比較することは難しいが、それぞれ今回の調査結果から抽出された「阻害因子」を、筆者の判断で当てはめて比較した。過去3回の調査では、“運動・スポーツの優先順位が低い”と“身体的要因”が阻害要因の上位にあげられ、“経済的要因”と“運動・スポーツへの消極的態度”の順位が低い傾向がみられる（**表D-2**）。一方、今回の調査においてもやはり「運動・スポーツの優

【表D-2】運動・スポーツ実施の阻害要因の年次比較

2014年(n=1,380)	採択率※1 (%)	阻害因子
仕事や生活が忙しいから	75.8	優先順位
疲れるから	50.5	消極
運動・スポーツ以外のことをしているから	50.1	優先順位
面倒くさいから	47.6	消極
お金がかかるから	47.4	経済
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	45.7	優先順位
生活費に余裕がないから	41.2	経済
生活や仕事でからだを動かしているから	36.1	優先順位
子どもに手がかかるから	28.2	優先順位
下手だから	28.2	消極
高齢だから	28.1	身体
施設がないから	25.7	経済
病気やケガをしているから	23.2	身体

2006年(n=591)	採択率 (%)	阻害因子
時間がないから	39.3	優先順位
機会がないから	21.5	
病気のため、体調不良だから	19.8	身体
生活の中で自然にからだを動かしているから	18.5	優先順位
高齢だから	17.5	身体
好きではない、興味がないから	16.6	消極
疲れる、体力がないから	14.6	消極
やる気がない、面倒くさいから	12.0	消極
特に理由はない	6.4	
スポーツ以外のことをしているから	5.4	優先順位
子どもに手がかかるから	4.6	優先順位
お金がかかるから	4.6	経済
仲間がいないから	4.4	
腰が悪いから	1.0	身体
妊娠・出産のため	0.5	優先順位
運動神経がないから	0.2	消極

2004年(n=2,288)	採択率 (%)	阻害因子
仕事や学業があるから	30.2	優先順位
費用が高いから	17.6	経済
高齢だから	16.5	身体
健康状態が十分ではないから	13.7	身体
子どもや高齢の親族の世話をしているから	13.4	優先順位
一緒にする仲間がいないから	12.7	
身近に施設がないから	12.7	経済
やる気・活力がわかないから	10.8	消極
テレビ視聴や読書、コンピュータなど運動・スポーツ以外をする方が好きだから	10.6	優先順位
スポーツをするようなタイプではないから	10.0	消極
ケガをするのが怖いから	4.5	消極
これ以上実施する必要がないから	3.3	
恥ずかしいし、いやな思いをするから	1.9	消極
時間の無駄だから	1.1	優先順位

1993年(n=1,640)	採択率※2 (%)	阻害因子
勤務時間が長い	31.5	優先順位
休暇がない	30.2	優先順位
運動すると疲れる	29.9	身体
年をとっている	27.6	身体
身近に施設がない	26.9	経済
家事が忙しい	25.9	優先順位
スポーツクラブの会費(入会金、月謝など)が高い	25.0	経済
施設を利用するのにお金がかかる	24.3	経済
一緒に行う仲間がいない	23.4	
下手である(運動技術が劣っている)	23.3	消極
運動やスポーツをするのが面倒である	23.1	消極
用具にお金がかかる	22.9	経済
運動・スポーツに関する情報が不足している	22.8	
指導者がいない	21.1	
子供がいる(育児に忙しい)	15.6	優先順位
通勤時間が長い	10.2	
世話を必要とする人がいる	9.6	優先順位

注1) スポーツライフ・データ1993(調査対象:全サンプル1,640人)「スポーツを実施する際に、困っていることや妨げになっていること、あるいは実施できない理由をおしらせください。以下の設問ごとに、あなたのご意見にもっとも近い番号に1つだけ○印をつけてください。」

注2) スポーツライフ・データ2004(調査対象:全サンプル2,288人)「運動やスポーツの実施を妨げるような要因や理由はたくさんあると思われます。あなたにあてはまるものをすべて選び、その番号に○をつけてください。(○はいくつでも)」

注3) スポーツライフ・データ2006(調査対象:過去1年間運動・スポーツ非実施者591人)「あなたが運動やスポーツを行なっていないのはどのような理由からですか。あてはまる理由をいくつでもあげてください。(○はいくつでも)」

注4) スポーツライフ・データ2014(調査対象:「現在の運動・スポーツ実施状況」に「充分とはいえない」と回答した1,380人)「あなたが運動・スポーツをすることを妨げている理由は何ですか。以下について、あてはまるものをひとつずつ選んでください。(それぞれ○はひとつ)」

注5) 2006年と2014年は回答対象者に対する割合。1993年と2004年は有効回答数に対する割合でいずれも有効パーセント。

※1 「1 とてもあてはまる～4 まったくあてはまらない」のリッカート尺度のうち、1と2に回答した割合を合計したもの。
※2 「5 大いにあてはまる～1 大いにあてはまらない」のリッカート尺度のうち、5と4に回答した割合を合計したもの。

資料:笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014

先順位が低い」の順位が高いが、“身体的要因”よりも“運動・スポーツへの消極的態度”を示す項目の順位が高くなっている。今回の調査では「現在の運動・スポーツ実施が充分でない」と回答した者のみを対象にしているため、“運動・スポーツへの消極的態度”が上位にあがりやすかったと考えられる。ただ、運動・スポーツ非実施者のみを対象にした2006年と比べても、今回調査の方が“運動・スポーツへの消極的態度”の採択率が上位となっていることから、こうした態度・考え方が広がっているのか気にかかるところである。今後は調査文言を統一し、時系列での比較を可能とする必要があるだろう。また、重回帰分析によれば、“運動・スポーツへの消極的態度”は年齢や性別などの影響を受けておらず、そのメカニズムについては詳細に検討する必要があると考えられる。

D-5 子育てと運動・スポーツ実施阻害要因

最後に、性別・年代と「子どもに手がかかるから」（「とてもあてはまる」または「ややあてはまる」）との回答の間で2重のクロス集計を行った結果が**表D-3**である。男女とも30歳代、40歳代の子育て世代の回答が多いが、男性はいずれも40%以下であるのに対し、女性では50%以上、特に30歳代では89%が「子どもに手がかかるから」と回答しており、男女差が明白である。子育て世代の女性の運動・スポーツ実施には、育児のサポートや男性の育児参加が重要ということかもしれない。

【表D-3】「子どもに手がかかるから」と回答した割合（性別×年代別）

年　代	男 性（%）	女 性（%）
20歳代	10.4	28.7
30歳代	**39.7**	**88.9**
40歳代	**37.0**	**50.3**
50歳代	7.1	7.5
60歳代	4.1	7.3
70歳以上	1.5	1.3
合　計	20.4	34.8

$p<0.01$
注1）「とてもあてはまる」と「ややあてはまる」を合計した割合。
注2）太字は調整済み残差>1.96、色数字は調整済み残差<−1.96を意味する。
資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014

COMMENTS

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014

●仕事が忙しいため自転車通勤をしているのが唯一のスポーツです。生活の中にスポーツを取り入れる余裕のある社会になってほしい。（男性　37歳　専門的・技術的職業）

■中学や高校まで部活で運動部に所属していたとしても、卒業して学生や社会人になるとスポーツを続けていく環境があまり無いと思う。地域の各世代の人々や外国の方などとスポーツを通してコミュニケーションや地域の繋がりを感じたい。（男性　22歳　学生）

●スポーツは人との繋がりも出来るし、身体を動かすことは大切に思います。子供から手が少し離れたら、まず体力・健康のためにも運動を始めたい。（女性　38歳　専業主婦）

■趣味のため、健康増進のためスポーツをしたいと思いつつも、ワーキングマザーであるため、なかなか時間が自由に取れません。土日しかない休日にたまった家事や子供の世話をしているため、通いたいスポーツクラブの開催日、開催時間と合わなかったり、会場が遠ければ出かける気力もないというのが現状です。（女性　41歳　事務的職業）