

トレーニングの動機付けに関する新しいアプローチ方法について

—かっこよさ、美しさを求めて—

青木傑志（鳴門教育大学）

1. 目的

運動やスポーツを習慣的に行うことは、生涯健康に生活するうえで非常に重要である。厚生労働省が策定した「健康づくりのための運動指針 2006—生活習慣病予防のために—」（厚生労働省、2006）では、健康の維持増進に必要な体力として持久力と筋力の2つを取り上げている。しかし、同じ健康意識に関するスポーツ庁の調査で意識的には運動・スポーツが大切だと分かっているが、なかなか実行に移せない人が多くいるということもわかっている。

そこで本研究では、自ら進んで運動やスポーツをしたいと思えるような方法として、自身を写真撮影し、他人に身体を見せる状況がトレーニングの動機付けとなるかを検証することとした。合わせて内面との関連性について調査し、運動を継続する条件などを検討することを目的とした。

2. 研究方法

1) 対象者

健康な大学男子学生 16 人（年齢 Ave 21.1±1.2）

2) 調査方法

- i) トレーニング：トレーニング内容は自由とした。
- ii) 写真撮影：できるだけ毎日身体を自ら撮影し（以下自撮り）、指定の連絡先へ送付してもらった。2 日以上写真送付が滞る場合は、写真送付を促す連絡をした。また、2 週間に 1 回身体全体が写るよう検者が撮影した（以下他撮り）。
- iii) 現状報告：1 週間に 1 回、合計トレーニング頻度・時間の報告をしてもらった。2 週間に 1 回、体重・体脂肪率・筋肉量の測定を行った。
- iv) 内面調査：調査期間の前後で、グリット・スケール（Angela Lee Duckworth, 2013）、自尊感情尺度（山本, 1982）、自意識尺度（菅原, 1984）を用いて測定した。
- v) 体力テスト：調査期間の前後で、立ち幅跳び、上体起こし、シャトル・スタミナテスト（以下 SST）を計測した。

3. 結果と考察

計測の結果、自撮り回数とトレーニング回数・時間に有意な結果は見られなかった。しかし被験者の中に教育実習など、トレーニング時間が確保できない者がいたため、トレーニング回数と自撮り回数の標準偏差から大きく外れる被験者 3 名を除いた。すると、8 週間の自撮り回数とトレ

ーニング頻度の方に強い正の相関が見られた（図 I）。また、調査期間前半 4 週間において、自撮り回数から写真送付を促した回数を引いた回数（以下、自主的自撮り回数）とトレーニング頻度・時間の間に正の相関が見られた。

内面調査については、自撮りやトレーニング頻度・時間との間に関係性は見られず、意識的な変化を促さなくても、運動行動につながるものが推察された。

体力測定の結果は、立ち幅跳びと SST の平均記録が調査前より有意に低下した。これは、調査期間中に部活動を引退した被験者が多数おり、運動量が減少したためと考えられる。

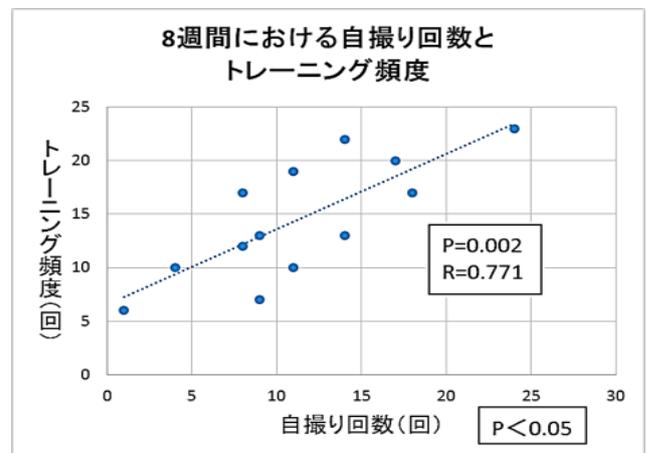


図 I

4. 結論

自撮りをし、他人に身体を見せる状況はトレーニング頻度・時間の向上に影響を与えることが明らかとなった。また内面的変化がなくても運動行動につながることも推察された。しかし、実際には体力向上には至らなかった。トレーニングに効果的な頻度や時間、メニューの実施に繋げる方法の提案が今後の課題である。

5. 主な参考文献

- 1) 松下宗洋・原田和弘・荒尾孝（2014）運動行動の動機づけに効果的なインセンティブ 日健教誌,22(1):30-38
- 2) スポーツ庁（2017）平成 28 年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」について
- 3) 厚生労働省（2006）健康づくりのための運動指針 2006—生活習慣病予防のために—