

研究ノート

# 女性の行動決定のための初期因子

木村 公喜      萩原 悟一      秋山 大輔

## 1. 緒 言

健康づくりのための身体活動の実施やそれを目的とするプログラムへの参加に活かすために心理学が活用され、身体活動と心理的要因に関する研究が行われている。ヒトが購買行動に至るプロセスには、Attention、Interest、Desire、Memory、および Action があるとする AIDMA 理論の活用や、行動科学理論の一つである健康信念モデルでは、外部からのきっかけが行動決定要因の一つと想定されている<sup>1)</sup>。またヒトの行動は第三者などに影響を強くうけることから、重要な他者は行動開始のための主な要因となる。行動決定については、その促進要因と阻害要因を分析する研究<sup>2)</sup>や消費者のニーズからスタートする購買意思決定プロセスがあるとする<sup>3)</sup>理論など多種多様である。実際にヒトの行動決定には当人個人の因子だけではなく、生活環境やそのプログラムに対する理解度の大小とその導入タイミングなどが絡みあっていると考えられる。そこで、行動決定のための最も基本となる条件として、①ヒトが移動の際に主な判断材料にする基準を目的地までの距離、或いは時間のどちらにしているのか、②何をその主な移動手段としているかを調査することとした。

本研究の目的は、女性が行動を起こす決め手となる因子の特定を目指して、体力があるかどうかの自覚を確認したうえで行動決定のための初期因子として目的地までの距離なのか時間なのか、およびその移動手段の関係を検討することである。

## 2. 研究方法

### (1) 対 象

医療系の専門学校に通う女子学生36人を対象とした。対象者の年齢、身長、体重、およびBMIの平均値±標準偏差値は、それぞれ18.3±0.6歳、157.6±4.6cm、50.5±4.8kg、20.3±1.5であった。

### (2) 研究方法

質問紙により、体力の自覚として「体力」があると自覚しているかどうか、行動を起こす際の移動手段は基本的に「徒歩」、「車」、「自転車」のいずれか、また目的地までの「距離」か「時間」のどちらで判断しているかを調査した。これらの判断基準と、運動歴との関係を検討した。

## 3. 結 果

移動手段において、行動判断基準が「徒歩」である者は12人、「車」は11人、「自転車」は13人であった。

また、行動判断基準を目的地までの「距離」としている者は4人、「時間」は32人だった。この「距離」の平均値は2,167±1,607m、「時間」は48±31分だった。

移動手段別には、「徒歩」とした者の目的地までの行動判断基準が「距離」としたのは1人(1,000m)、「時間」は11人(60±32分)であった。移動手段別を、「車」とした者の目的地までの行動判断基準が「距離」としたのは2人(4,000mと県内)、「時間」は9人(39±27分)であった。移動手段別を、「自転車」とした者の目的地までの行動判断基準が「距離」としたのは1人(1,500m)、「時間」は12人(45±32分)であった。

対象者の内、体力に関する自覚として、「体力に自信」「あり」が11人、「なし」が25人だった(図1)。体力があると自覚している者の内、移動手

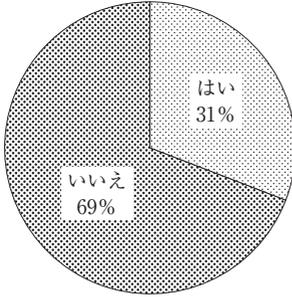


図1 体力に自信があるか

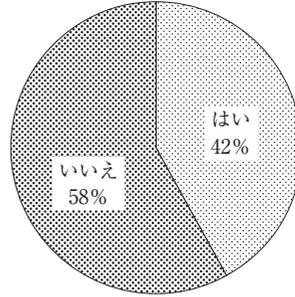


図2 移動手段が徒歩の者の体力に自信があるかの自覚

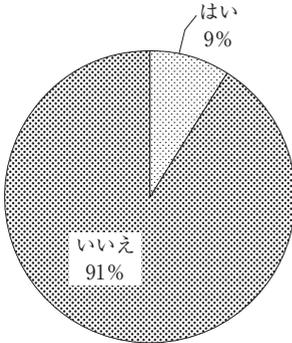


図3 移動手段が車の者の体力に自信があるかの自覚

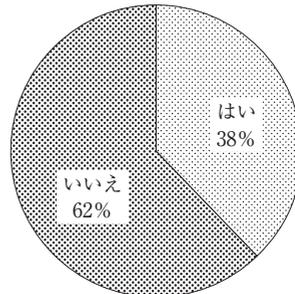


図4 移動手段が自転車の者の体力に自信があるかの自覚

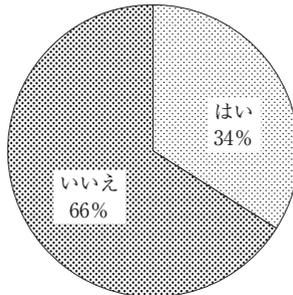


図5 移動決定因子が時間の者の体力に自信があるかの自覚

段が「徒歩」は7人(図2)、「車」は1人、「自転車」は5人であった。移動手段を「車」とした者の「体力に自信」が「ある」は1人、「ない」は10人であった(図3)。移動手段を「自転車」とした者の「体力に自信」が「ある」は5人、「ない」は8人であった(図4)。

行動判断基準を「時間」とした者の「体力に自信」が「ある」は11人、「ない」と答えた者は21人であった(図5)。

過去に運動歴を要するものは、全員であった。

#### 4. 考 察

本テーマは、ヒトが何らかのプログラムに参加する時の判断基準を特定することを目指して企画した。

住民は、各自の世帯から施設などで実施される各種の企画(習い事、イベント、トレーニング)に参加する際に何をその行動決定のための判断基準にしているかを、目的地までの「時間」と「距離」に分け、さらに主な移動手段として「徒歩」、「車」、「自転車」の選択肢を設けて検討した。

ヒトの行動決定についてその促進要因と阻害要因を分析する研究が行われている。スポーツに対するニーズは、マズローの欲求階層に重ね合わせることができる。これは、生理的欲求・安全の欲求・社会的欲求・尊厳欲求・自己実現欲求の順に5つの階層となっている<sup>9)</sup>。徳永らはスポーツ行動の予測モデルを構築し、それがスポーツの実施の有無やスポーツクラブ所属の予測と説明に有効であることを検証した<sup>9)</sup>。ヒトの行動決定要因は、一言で語れない。しかし本研究では、あえてそもそもどうなのかを明らかにするために、目的地までの行動判断因子として「距離」と「時間」を軸に検討した。女性を対象とした本研究結果は、行動決定には「距離」よりも「時間」を基準にしている者が89%と多かった。その時間は1時間に満たなかった。通勤時間にみられるように関東圏に在住する者は地方居住者に比べ通勤時間が長い。対象者は地方に在住しており本結果は、これを裏付けるものといえよう。

Giles Corti らは、客観的指標を用いて評価した環境要因と身体活動量とは近隣の施設への距離と住民の身体活動量とが部分的に関連することを示唆した<sup>6)</sup>。十分な裏付けはないが、行動を決定づけるのを「距離」とするには、距離感に馴染んでいる必要があるが、これと比較して「時間」はわが国においてきちんと活用されている因子であり、このことが本結果の要因となつたと考えられる。

Saelens らは、移動のためのウォーキングは、居住密度、非居住地域までの距離、土地利用の多様性と関連性が認められることを報告した<sup>7)</sup>。また自動車の保有の有無として Kamada らは、山村部の中年女性を対象に自動車を運転していない集団では、バスサービスの利便性が高い者の方が、身体活動を実施している傾向があり、自動車を運転している集団ではその関連性はないと報告している<sup>8)</sup>。De Geus らは、職場から10km 圏内に居住するベルギー人を対象に、心理社会的要因に加えて職場における自転車施設の有無が移動のための自転車利用に関連していると報告している<sup>9)</sup>。わが国では、行政区の単位で公民館などの行政施設が設置されている。このような公共施設の他にも民間のスポーツクラブなどの運動施設がある。また全国的に道路の整備は進んでいると考えられる。本研究における対象者は、全員が自動車を所持しているとはいいい難く運転歴もさほど長くないと考えられる。このため移動手段を「車」とした者が少なかったと考えられる。

対象者の性差や年齢<sup>10)</sup>、人種<sup>11)</sup>、社会的状況などにより影響する環境要因は大幅に異なるといわれている<sup>12)</sup>。また肥満度との関係もみられる<sup>13)</sup>。

家庭婦人を対象としたスポーツ教室の参加者は、過去においてその種目のクラブ経験者が多く、経験のない者は極めて少なかったことを報告している<sup>14)</sup>。本研究では、肥満度は確認していないが、同年齢の日本人で同じ医療系の国家資格を目指す環境下のものを対象としたことで条件を統一した。

運動療法では、目的に応じた身体活動によりその成果が認められるが、効果を得た後に身体活動を中止すると得られた効果を喪失することが分ってい

る<sup>15,16)</sup>。しかし、その普及策（施策）は国内において苦戦しており目標を達成できないでいる。行動実施を決める基準には性差が見込まれるため、さらにその特性を交えてヒトの行動実行とその後の継続に関連する要因を特定していくことは、ビジネスとしての健康づくりマネジメントに通じ、そのことを介して正しい理論の裏付けともなった身体活動の普及に貢献していきたい。

### 参考文献

- 1) Rosenstock, IM: Historical origins of the health belief model, *Health Education Monographs*, Vol.2, pp328-335, 1974.
- 2) 荒井弘和, 中村友浩: 知的障害者の親における身体活動・運動実施の阻害要因と促進要因. *体育学研究*, Vol.54, pp213-219, 2009.
- 3) Blackwell RD, Miniard PW and Engel JF: *Consumer Behavior (10th)*. South-Western, 2001.
- 4) Maslow AH: A Theory of Human Motivation. *Psychological Review* 50, 1943. Milne GR and McDonald MA: *Sport Marketing: Managing the Exchange Process*. Jones and Bartlett Publishers, 1999.
- 5) 徳永幹雄, 金崎良三, 多々納秀雄, 橋本公雄: スポーツ行動の予測と診断. 不昧堂出版, 1985, pp147-155.
- 6) Giles Corti B and Donovan RJ: The relative influence of individual, social and physical environment determinants of physical activity, *Social Science and Medicine*, Vol.54, pp1793-1812, 2002.
- 7) Saelens BE and Handy SL: Built environment correlates of walking: a review, *Medicine and Science in sports and exercise*, Vol.40, pp550-566, 2008.
- 8) Kamada M, Kitayuguchi J, Inoue S, Kamioka H, Mutoh Y, Shiwaku K: Environmental correlates of physical activity in driving and non-driving rural Japanese women, *Preventive Medicine* Vol.49, 6, 490-496, 2009.
- 9) Bas de Geus, Ilse De Bourdeaudhuij, Caroline Jannes and Romain Meeusen: Psychosocial and environmental factors associated with cycling for transport among a working population, *Health Education Research*, Vol.23, 4, pp696-708, 2008.
- 10) Shigematsu R, Sallis JF, Conway LT, Saelens EB, Frank DL, Cain LK: Age differences in the relation of perceived neighborhood environment to walking, *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Vol.41, 2, 314-321, 2009.
- 11) Steven P Hooker, Dawn K Wilson, Sarah F Griffin, Barbara E Ainsworth: Perceptions of environmental supports for physical activity in African American and white adults in a rural county in South Carolina, *preventing Chronic Disease*, Vol.2, 4, 2005.

- 12) Giles-Corti Billie, Timperio Anna, Bull Fiona, Pikora Terri : Understanding physical activity environmental correlates : increased specificity for ecological models, *Exercise and Sports Sciences Reviews*, Vol.33, 175-181, 2005.
- 13) Blanchard CM, McGannon KR, Spence JC, Rhodes RE, Nehl E, Baker F, Bostwick J: Social ecological correlates of physical activity in normal weight, overweight, and obese individuals, *International Journal of Obesity*, Vol.29, 6, 720-726, 2005.
- 14) 徳永幹雄, 金崎良三, 多々納秀雄: スポーツ教室の開設と今後の課題. 九州大学公開スポーツ教室 (テニス・バレーボール) について. 九州大学体育学研究, 5-2, 19-20, 1974.
- 15) 本山 貢, 角南良幸, 木下藤寿, 入江 尚, 清永 明, 田中宏暁, 進藤宗洋: Lactate Threshold を指標とした長期トレーニングとその中止が薬物療法下の高血圧患者の血圧に及ぼす影響について. 体力科学, 43, 300-308, 1994.
- 16) Meredith IT, Jennings GL, Esler MD, Dewar EM, Bruce AM, Gaziano VA and Korner PI: Time-course of the antihypertensive and autonomic effects of regular endurance exercise in human subjects. *J. Hypertension*, 8, 859-866, 1990.