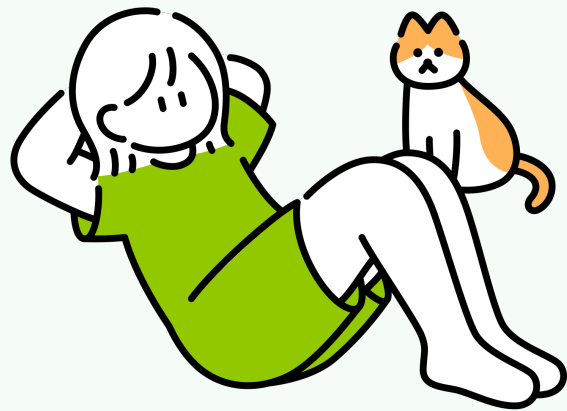


社会的体格不安と 運動に対する動機づけの関係



スポーツ健康政策学科
S20H201

齋藤ゼミ
市瀬聖愛

身体に関して良い印象を与えたい



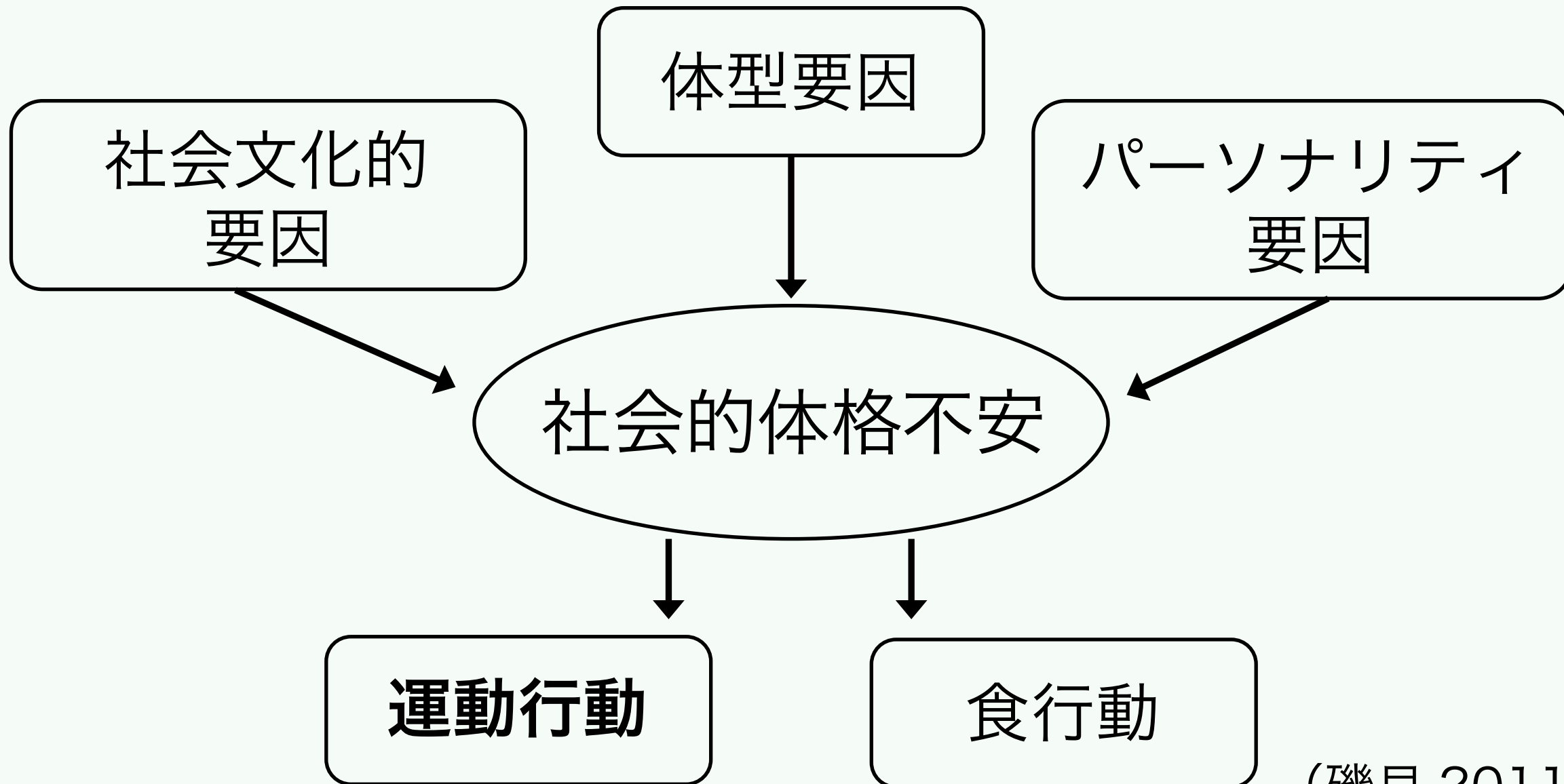
与えられないとき

社会的体格不安が生じる

自分の体格について

他者からの評価を経験する中で生じる不安

(Hart et al., 1989)



(磯貝,2011)

社会的体格不安



自分の体格に
対する不満



運動をする動機



体格の見栄えを
気にする



運動を躊躇する要因

(Hart et al., 1989)

人間はさまざまな動機を持ち
同時に幾つかの動機を持つ
(杉原,2003)



運動に対する動機づけ

The Behavioral Regulation

of Exercise Questioner
(Mullan and Ingledew,1997)

自己決定理論：自律性の程度で分類

高

内発的動機づけ

統合的調整

同一化的調整

取り入れ的調整

外的調整

低

非動機づけ

外発的動機づけ

(Deci and Ryan, 2013)

体格不安の違いによって動機は異なるのか



個人に合わせた運動継続のアプローチが
可能になるのでは

社会的体格不安 **強** → ダイエットを目的
外発的な目標

社会的体格不安 **弱** → 健康の維持増進を目的
内発的な目標

(Crawford & Eklund, 1994 : Grouzet et al., 2005)

仮説

社会的体格不安 **弱** → 内発的動機づけ **強**

社会的体格不安 **強** → 外発的動機づけ **強**

研究目的

社会的体格不安の違いによって
運動に対する動機づけが異なるのかを
明らかにすること

研究方法

調査対象：20歳代女性

調査期間：2023年9月29日から10月2日

調査方法：Questantを用いたオンライン調査

有効回答数：323件

調査項目：25項目を5件法で調査



社会的体格不安に関する質問（7項目）

Isogai et al. (2001)

運動に対する動機づけに関する質問（18項目）

藤田・上妻 (2022)

社会的体格不安尺度 (Isogai et al.,2001)

- Q1.自分の体型を気にしなくてよかったらよいのになあと思う
- Q2.自分の体重や筋肉のつきぐあいのことで、
他人にあまり評価されていないと思うことがしばしばある
- Q3.ときどき自分の体型の悪さが気になって仕方が
ないことがある
- Q4.他人が一緒にいると、自分の体型が気になってしまう
- Q5.自分の体型について、他人が何かいっていることが
わかったら嫌な気がする

Q5.体型がはっきりするような格好をするのは恥ずかしい

Q6.水着を着ると体型が気になる



「まったくあてはまらない (1) 」

「少しあてはまる (2) 」

「まあまああてはまる (3) 」

「かなりあてはまる (4) 」

「よくあてはまる (5) 」

BREQ-3 (藤田・上妻,2022)

内発的動機づけ

Q1-1.楽しいから運動する

Q1-2.運動は楽しい活動だと知っている

Q1-3.運動に参加することで喜びや満足を感じる

統合的調整

Q2-1.運動することは自分らしさの一部分だと思う

Q2-2.運動は私という人間の土台の一部分だと思う

Q2-3.運動は私の価値観と一致する

同一化的調整

Q3-1.定期的に運動を行うことは自分にとって重要である

Q3-2.運動の効果に価値を感じる

Q3-3.運動を定期的に行うことは重要だと思う

取り入れ的調整

Q4-1.運動をしないと罪悪感を感じる

Q4-2.運動の場を逃すと恥ずかしいと感じる

Q4-3.運動をしないことにやましさを感じる

外的調整

Q5-1. 周りに運動すべきといわれるので運動する

Q5-2. 友達、家族、パートナーから運動するべきだといわれるので運動に参加する

Q5-3. 友達や家族から運動することのプレッシャーを感じる

非動機づけ

Q6-1. わざわざ運動する理由が理解できない

Q6-2. 運動する意義が分からない

Q6-3. 運動することは時間の無駄だと思う



「全く当てはまらない (1) 」

「あまり当てはまらない (2) 」

「どちらともいえない (3) 」

「少し当てはまる (4) 」

「かなり当てはまる (5) 」

分析方法

社会的体格不安に関する質問（7項目）



個人の $\frac{\text{合計得点 (7-35点)}}{\text{SPAS得点}}$ を算出



3つのグループに分類

SPAS得点

7-16点



下位群

(n=86)

17-25点



中位群

(n=133)

26-35点



上位群

(n=104)

結果と考察

Shapiro-Wilkの正規性の検定



Kruskal-WallisのH検定（分散分析）



Bonferroni法による多重比較検定

内発的動機づけ
統合的調整
同一化的調整
取り入れ的調整
外的調整



有意差あり

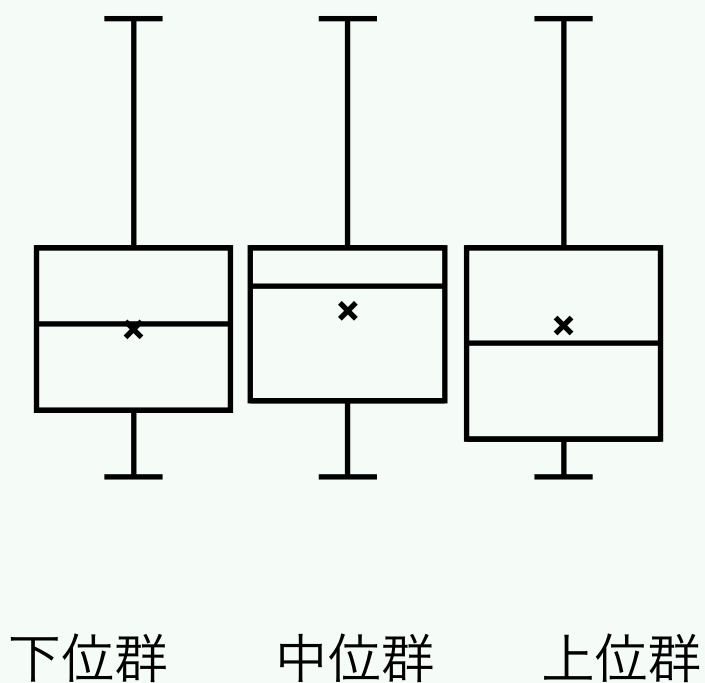
非動機づけ



有意差なし

非動機づけ

20
18
16
14
12
10
8
6
4
2
0



有意差なし



平均値がほぼ同一
3群間の差が最も小さい

非動機づけ

運動することに価値を感じていない



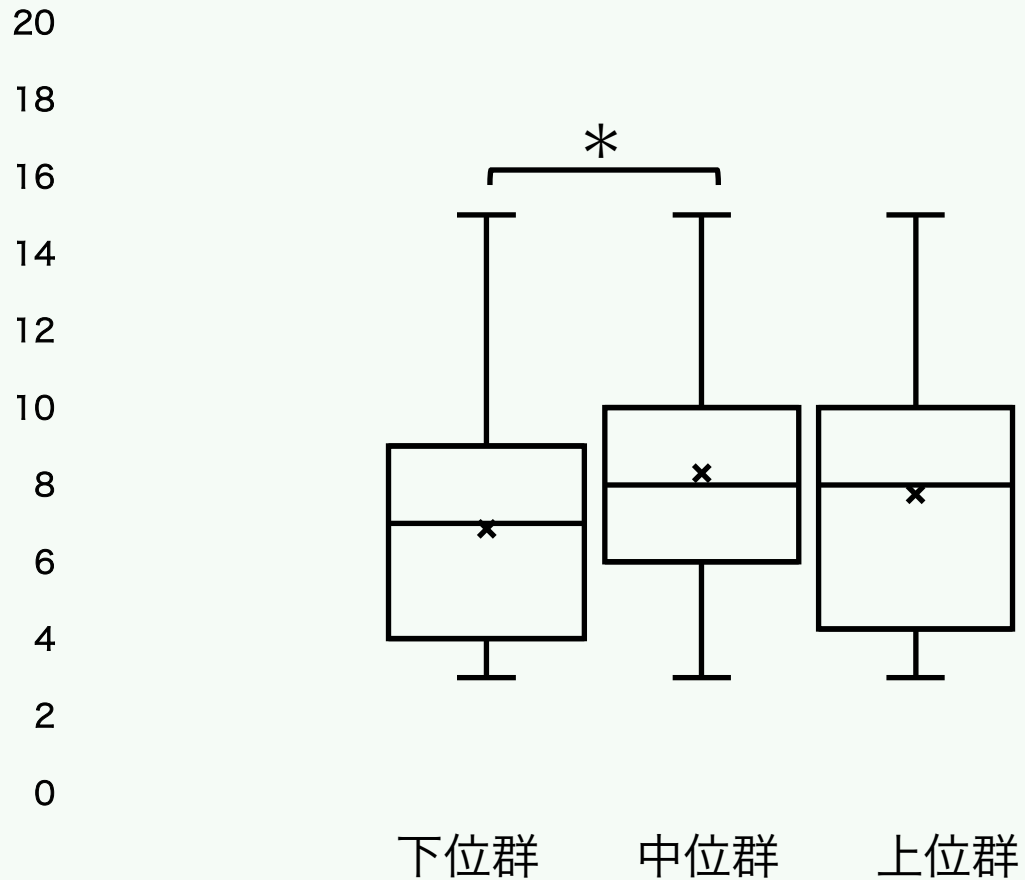
3群間に差がない

社会的体格不安を感じる



運動への価値を損なうことには繋がらない

内発的動機づけ



有意差あり



中位群 > 下位群

仮説

社会的体格不安が弱い者は内発的動機づけが強い



- 中位群が最も大きく、下位群が最も小さい
- 下位群が有意に高い結果は得られなかった



仮説は支持されなかった

6因子すべてで下位群の動機づけが最も弱い



社会的体格不安は
運動の動機にも躊躇する要因にもなり得る
(Hart et al., 1989)



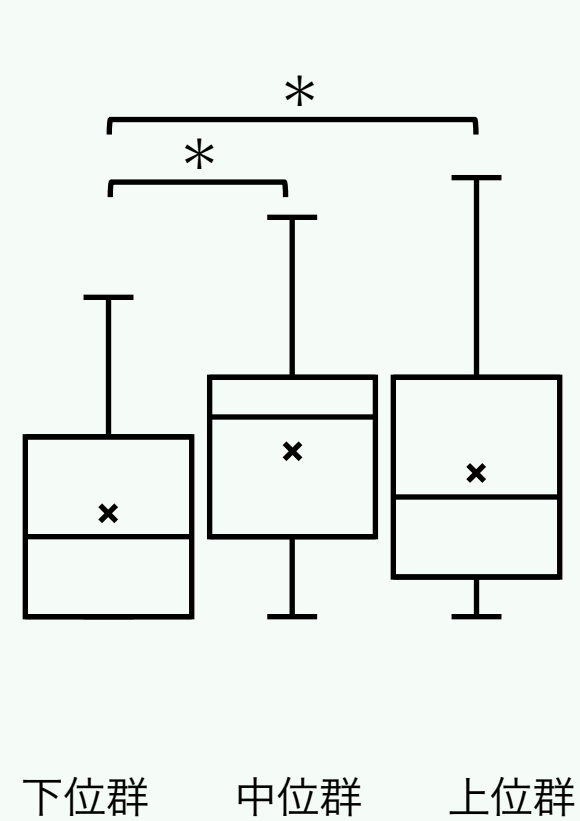
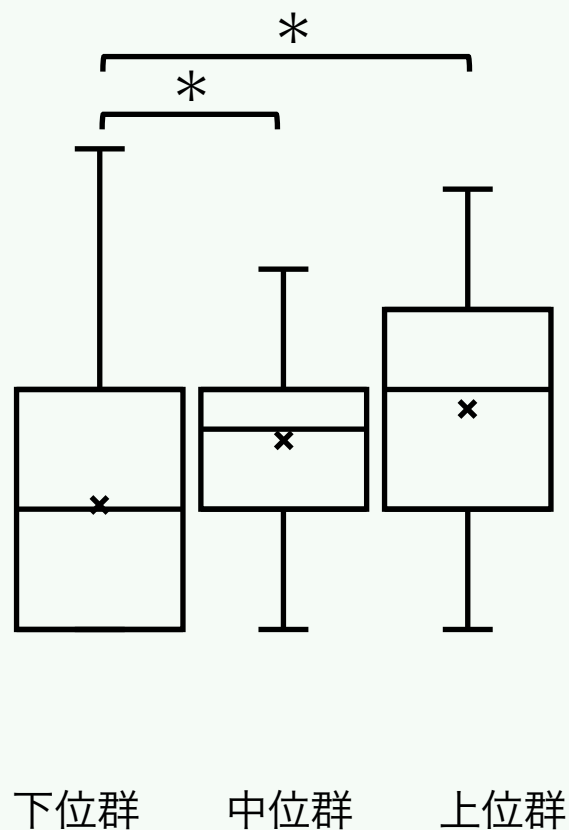
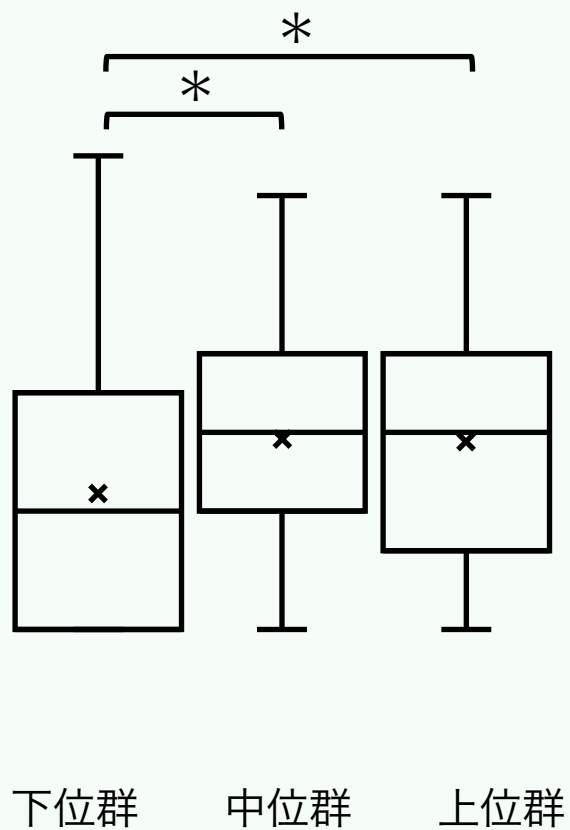
社会的体格不安は動機となっているのでは

統合的調整

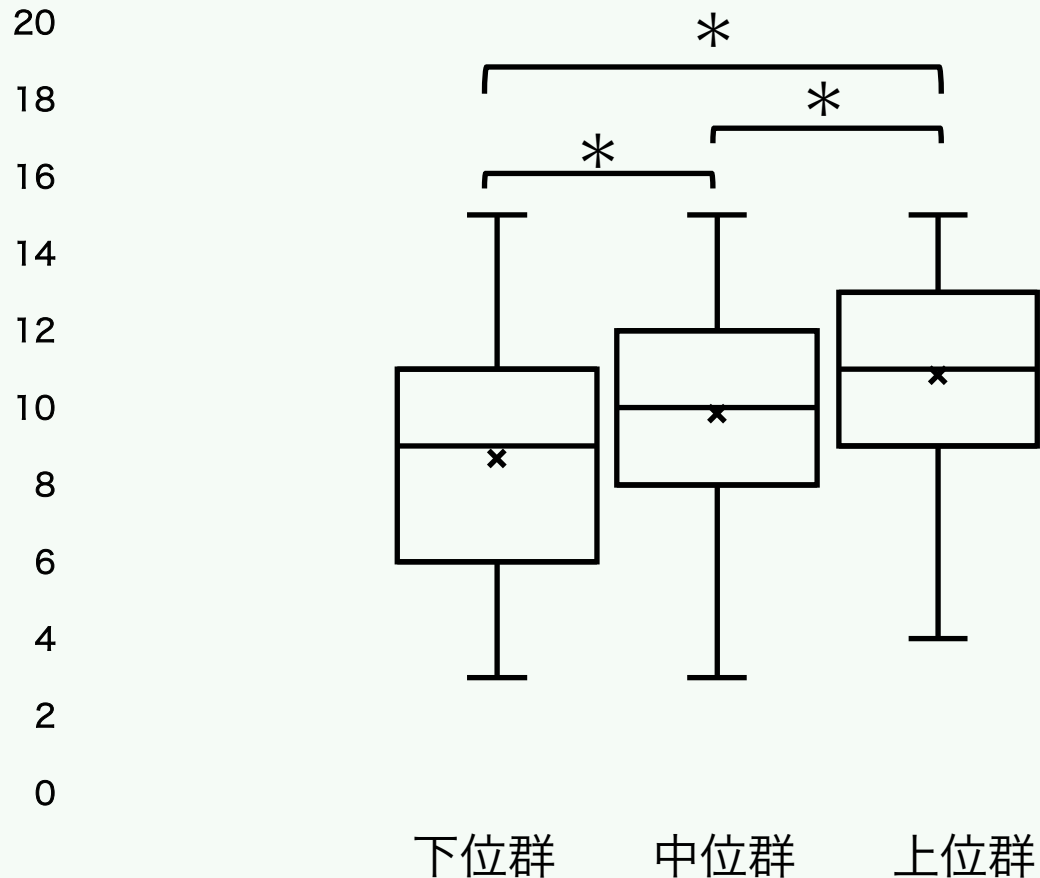
取り入れ的調整

外的調整

20
18
16
14
12
10
8
6
4
2
0



同一化的調整



上位群 > 中位群 > 下位群



互いに影響を
与えることが示唆された

仮説

社会的体格不安が強い者は外発的動機づけが強い



4因子すべてにおいて
上位群 > 下位群、中位群 > 下位群



仮説は支持された

結論

社会的体格不安の違いによって
運動に対する動機づけが異なるのかを
明らかにすること



3群すべて：同一化的調整
中位群・下位群：内発的動機づけ

内発的動機づけと同一化的調整が強い者は
4ヶ月後における運動意図が高い
(Wilson and Rodgers, 2004)



3群すべて：同一化的調整
中位群・下位群：内発的動機づけ

同一化的調整

運動の重要性や価値に関する動機づけ



運動することの重要性や価値を見出せる環境

内発的動機づけ

自律性・有能性・関係性の欲求を満たす

(Deci and Ryan, 2013)



- 自発的に運動しているという認識を持つ
- 運動による効果を他者に認められる機会を持つ
- 運動を通じたコミュニティの形成

今後の課題

運動習慣に関する質問項目を設けなかった



運動習慣が影響を与えている可能性



運動習慣による影響を明らかにする必要がある

参考文献

- ANYTIME FITNESS. <https://www.anytimefitness.co.jp>, (参照日2023年12月15日) .
- CENTRAL SPORTS. <https://www.central.co.jp>, (参照日2023年12月15日) .
- chocoZAP. <https://chocozap.jp>, (参照日2023年12月15日) .
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013) . Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Springer Science & Business Media.
- Eklund, R. C., & Crawford, S. (1994) . Active women, social physique anxiety, and exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16 (4) , 431–448.
- Eklund, R. C., Mack, D., & Hart, E. (1996) . Factorial validity of the social physique anxiety scale for females. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18 (3) , 281-295.
- Fitness Business.データ：日・米・英の民間フィットネスクラブ市場規模データ (2016年～2021年) .<https://business.fitnessclub.jp/articles/-/28>, (参照日2023年11月19日) .
- GOLD'S GYM. <https://www.goldsgym.jp>, (参照日2023年12月15日) .
- Grouzet, F. M., Kasser, T., Ahuvia, A., Dols, J. M., Kim, Y., Lau, S., Ryan, R. M., Saunders, S., Schmuck, P., & Sheldon, K. M. (2005) . The structure of goal contents across 15 cultures. *Journal of personality and social psychology*, 89 (5) , 800–816.
- H Isogai., BW Brewer., AE Cornelius., S Komiya., M Tokunaga., & S Tokushima. (2001) . Cross-cultural validation of the Social Physique Anxiety Scale. *International Journal of Sport Psychology*, 32 (1) , 76–87.

Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989) . Tie measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and exercise Psychology*, 11 (1) , 94-104.

KONAMI SPORTS CLUB. <https://www.konami.com/sportsclub/>, (参照日2023年12月15日) .

LAVA. <https://yoga-lava.com>, (参照日2023年12月15日) .

Mullan, E., Markland, D., & Ingledew, D. K. (1997) . A graded conceptualisation of self-determination in the regulation of exercise behaviour: Development of a measure using confirmatory factor analytic procedures. *Personality and individual differences*, 23 (5) , 745-752.

P.M. Wilson., & W.M. Rodgers. (2004) . The relationship between perceived autonomy support, exercise regulations and behavioral intentions in women. *Psychology of Sport and Exercise*, 5 (3) , 229-242.

RENAISSANCE. <https://www.s-re.jp>, (参照日2023年12月15日) .

RIZAP. <https://www.rizap.jp>, (参照日2023年12月15日) .

磯貝浩久. (1994) . 社会的体格不安の測定に関する研究. *九州工業大学情報工学部紀要 (人文・社会科学)* , 7, 8-19.

磯貝浩久. (2011) . ボディイメージに関わる社会的不安. *体育の科学*, 61 (5) , 338-342.

加藤清孝. (2009) . 女性専用フィットネスクラブ選択へ影響を及ぼす要因の質的研究. *スポーツマネジメント研究*, 1 (1) , 5-18.

カーブス. <https://www.curves.co.jp>, (参照日2023年12月15日) .

厚生労働省.e-ヘルスネット [情報提供] : フィットネス (ふいっとね) .<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/ys-078.html>, (参照日2023年12月15日) .

笹川スポーツ財団. (2020). スポーツライフ・データ2020：スポーツライフに関する調査報告書.日本パブリシティ：東京

杉原隆. (2003). 運動指導の心理学：運動学習とモチベーションからの接近.大修館書店：東京
スポーツ庁.体育・スポーツ施設現況調

査.https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/shisetsu/1368149.htm, (参照日2023年12月15日).

田中晃子. (2021). わが国におけるフィットネスクラブの拡大状況とその類型: フィットネスクラブ研究への消費文化理論応用に向けて (出家健治教授・遠藤隆久教授 退職記念号). 熊本学園商学論集, 25 (2), 177-197.

藤田勉, & 上妻卓実. (2022). Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-3 (BREQ-3) 邦訳版の作成. 鹿児島大学教育学部研究紀要. 人文・社会科学編, 73, 57-65.

ご清聴ありがとうございました

