

スポーツ活動への内発的動機づけと幸福感
—スイミングプール利用者を対象とした検証—

岡村 敬子 (スポーツ学研究科 競技スポーツ系 マネジメント分野)

主査 新井 博 副査 林 綾子, 吉田 政幸 (指導教員)

Intrinsic motivation in sport activities and subjective well-being
: An examination of sport participants in a swimming pool context
Keiko Okamura

キーワード: 自己決定理論, 内発的動機づけ, 幸福感, 水泳

Keywords: self-determination theory, intrinsic motivation, subjective well-being, swimming

1. 緒言

近年, スポーツに対する意識や関わり方が多様化している. フィットネスクラブもその一つであり, ヨガやパーソナルトレーニングを主とした小規模施設 (カーブス, ライザップなど) の需要が目立っている. スポーツによる健康づくりや生きがいを求める中高年齢層も増加しており, 健康プログラムや介護プログラムの導入に伴い 2014 年には市場規模が 4.316 億円となった (クラブビジネスジャパン, 2014).

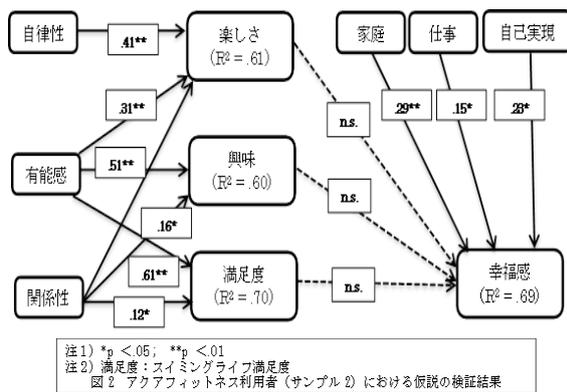
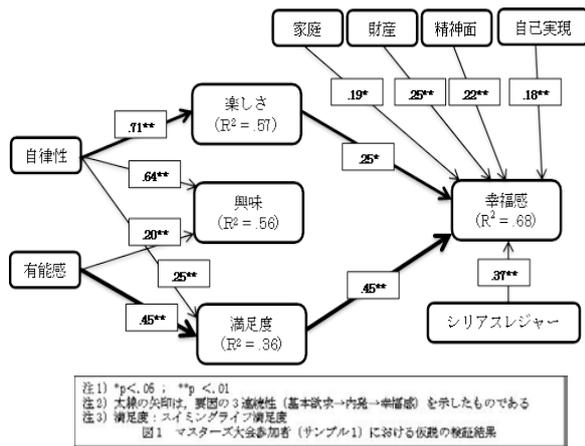
散歩やウォーキングなどの軽い運動の習慣化が日常生活動作能力 (Activities of Daily Living : ADL) に正の影響を及ぼし (スポーツライフデータ, 2010), さらに ADL が主観的幸福感に影響を及ぼすことが示されている (安永ら, 2002). 運動習慣を持たない人が運動介入によって幸福感が得られることも報告されている (渡辺ら, 2001). しかしながら, 幸福感には長期的幸福感と短期的幸福感があり (前野, 2013), 自らが主体的に行う身近なスポーツ活動によって長期的な幸福感が得られるのかどうかについては検証の余地がある. そこで本研究は, 身近なスポーツである水泳と水中運動に着目し, これらの活動への内発的動機づけと幸福感がどのように関係しているのかを自己決定理論に基づき明らかにする.

自己決定理論 (Ryan & Deci, 2000) によると, 人間の基本的心理欲求には自律性, 有能感, 関係性があり, これら 3 つの欲求が充足されることで, 内発的動機づけが高まる. 動機づけには, 非動機づけ, 外発的動機づけ, 内発的動機づけがある (Ryan & Deci, 2000). 外発的動機づけについては, 自律性の程度によって 4 段階 (外的調整, 取り入れ調整, 同一化的調整, 統合的調整) に区別される. 本研究の対象である内発的動機づけは, 外発的動機づけの最終段階の統

合的調整よりも, 自律性がより高い心理状態である (Deci & Ryan, 1985). 先行研究において, 在宅高齢者 (横山ら, 2002) や地方自治体主催の健康教室 (渡辺ら, 2001), イベント関連 (鈴木ら, 2006), 学校体育 (藤田ら, 2007; 2010) などの研究環境で動機づけや幸福感の理解を深める研究が行われてきた. しかしながら, スポーツ活動である水泳, 水中運動の内発的動機づけが幸福感に与える影響に着目した研究は少ない. よって本研究の目的は, (1) スイミングプール利用者の内発的動機づけの要因を特定するとともに, (2) 人間の基本的心理欲求 (自律性, 有能感, 関係性), 内発的動機づけ (楽しさ, 興味, スイミングライフ満足度), 幸福感の関係性を明らかにすることを目的とする. さらに, 操作変数として生活領域満足である社会生活, 余暇活動, 家庭, 仕事, 財産, 精神面, 知性, 自己実現, 旅行, 健康面とシリアスレジャーが幸福感に与える影響を併せて明らかにする.

2. サンプル 1 (対象: マスターズ水泳競技大会参加者) とサンプル 2 (対象: アクアフィットネス利用者)

サンプル 1 は, マスターズ水泳大会参加者を対象とした. 試合当日に主にプールサイドでアンケート用紙を配布し, 195 票の有効回答を得た. サンプル 2 は, マスターズ水泳競技者登録をしていない水泳, 水中運動をしている人を対象とした. フィットネスクラブと公共施設の 2 施設のプールサイドで配布し, 225 票の有効回答を得た. まず, これらの妥当性を検証するため, Mplus version 7.31 を用いて確認的因子分析を行った. 因子負荷量, 合成概念信頼性, 平均分散抽出を算出した結果, すべての要因で基準値を満たした.



次に、各要因の平均分散抽出と因子間相関の二乗値を比較したところ、すべての要因間においてAVEが高い値を示した。以上の結果から、本研究で用いた心理的要因の構成概念妥当性のうち、弁別的妥当性が支持された。

仮説の検証には、構造方程式モデリングを用いた。サンプル1は、人間の基本的心理欲求である自律性が楽しさ ($\beta = .71, p < .01$)、興味 ($\beta = .64, p < .01$)、スイミングライフ満足度 ($\beta = .25, p < .05$) の3要因に対して正の影響を及ぼし、有能感が興味 ($\beta = .20, p < .01$)、スイミングライフ満足度 ($\beta = .45, p < .01$) の2要因に正の影響を及ぼすことが明らかとなった。続いて、内発的動機づけである楽しさ ($\beta = .25, p < .05$)、スイミングライフ満足度 ($\beta = .45, p < .01$) が幸福感に正の影響を及ぼした。操作変数のシリアスレジャー ($\beta = .37, p < .05$)、家庭 ($\beta = .19, p < .05$)、財産 ($\beta = .25, p < .01$)、精神面 ($\beta = .22, p < .05$)、自己実現 ($\beta = .18, p < .05$) の5要因が幸福感に正の影響を及ぼした。さらに規定要因の目的変数に対する貢

献度を決定係数によって検証したところ、楽しさ ($R^2 = .57$)、興味 ($R^2 = .56$)、スイミングライフ満足度 ($R^2 = .36$)、幸福感 ($R^2 = .68$) は、.36~.68の間であった(図1)。

サンプル2は、基本的心理欲求の自律性が楽しさ ($\beta = .41, p < .01$) の1要因に正の影響を及ぼした。有能感は楽しさ ($\beta = .31, p < .01$)、興味 ($\beta = .51, p < .05$)、スイミングライフ満足度 ($\beta = .61, p < .01$) の3要因に正の影響を及ぼした。関係性は楽しさ ($\beta = .13, p < .05$)、興味 ($\beta = .16, p < .05$)、スイミングライフ満足度 ($\beta = .12, p < .05$) の3要因に正の影響を及ぼした。一方、内発的動機づけのいずれからも幸福感に正の影響を及ぼさなかった。さらに、目的変数の決定係数を検証したところ楽しさ ($R^2 = .61$)、興味 ($R^2 = .60$)、スイミングライフ満足度 ($R^2 = .70$)、幸福感 ($R^2 = .69$) は、.60~.70の間であった(図2)。年齢においては、サンプル1, 2ともに正の影響を及ぼさなかった。

3. 考察および結論

本研究におけるスイミングプール利用者の内発的動機づけ要因として、水泳の楽しさ、水泳への興味、スイミングライフ満足度を設定し、これら3要因の独立性を検証したところ、両サンプルで弁別的妥当性を確認した。仮説の検証では、サンプル1において、人間の基本的心理欲求が充足されると内発的動機づけを介して幸福感に正の影響を及ぼすことが明らかとなった。さらに、シリアスレジャーが幸福感に正の影響を及ぼした。スポーツとは、遊戯、闘争、激しい肉体活動の3つの様相で構成される身体活動であり

(Gillet, 1952)、マスターズ水泳競技大会参加者にとって競技性を含めたスポーツ活動はその3要素を満たし、楽しさやスイミングライフ満足度を介して長期的な幸福感につながるものと考えられる。

【引用参考文献】

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68-78