

スポーツ活動参加促進に向けた予備的研究  
—余暇志向性尺度の開発と志向性がスポーツ参加に繋がる可能性の検討—

佐藤 馨<sup>1)</sup> 佐橋由美<sup>2)</sup>

Preliminary Study Regarding Sports Participation Promotion  
—Implementing the Present Development of the Leisure Orientation Scale  
Regarding Leisure Orientation Leading to Sports Participation—

Kei SATO Yumi SAHASHI

Abstract

The purpose of this study was to develop the Leisure Orientation Scale as an instrument, to apply quantitative and qualitative methods, and to better understand sports participants' leisure orientation amongst sport college students. The investigation was carried out on December 11, 2006 and the subjects were 115 male and 58 female first grad students in 2006.

From the results of factor analysis concerning the leisure orientation scale of 34 items, we discovered six factors. The factors that emerged include : (1) sociableness, (2) long-term perspective, (3) leadership, (4) altruism, (5) nature-oriented, (6) vigorousness.

In the next stage of analysis, based upon the mean scores of factor composition items, all subjects were divided into several different groups reflecting their own characteristics or profile of leisure orientation using a procedure of hierarchial cluster analysis. As a result of cluster analysis, five groups were identified. From this was indicated that “the passive group” had a low score regarding all factor composition items, “the optimal group” had a high score of all factor composition items, “the quasi-optimal group” had an average score of all factor composition items, “the self-advancement group” was characterized by selfhood, and “the hedonism/ pleasure loving group” was characterized by sociableness.

Due to the nature of the scale and considering the range between positive leisure or negative leisure a gradual strength in the orientation could be measured. It revealed that sports participants maintained different attitudes to leisure, such as regarding sport as leisure as opposed to sport not as leisure.

Key words : Sports Participation, Promotion, Leisure Orientation, Leisure Orientation Scale

---

1) 生涯スポーツ学科, 2) 大阪樟蔭女子大学

## I 目的

余暇に対する志向性の研究は、すでに多くの研究者によってなされており、例えば女性がエクササイズといった動的な余暇活動を志向するのは成人前期以降が多いとされ、一方、男性は静的な余暇活動を成人前期以降に志向する傾向があるとされている (Iso-Ahola, Jackson & Dunn, 1994)。またスポーツや活発なレクリエーションは、特に男性において年齢とともに減少傾向を示すなどの報告がなされており (Gordon, Gaitz & Scott, 1976; Kelly, 1987; Unkel, 1981), 余暇活動に対する志向性は年齢、性別によって多様であることがわかる。しかしながら、性別や年齢といった社会的経済的立場の違いによる余暇への志向の差異を指摘する研究は見られるものの、余暇に対する態度・傾向に着目し、それと余暇生活を検討した研究はほとんど見られない。

佐橋・都留 (2006) は、余暇生活の診断・評価を行なうため、評価基準として志向性概念を用いパイロット・スタディによって余暇志向性尺度を作成した。まず女子大学生にその尺度を用いた結果、余暇に対する志向性は「長期展望型-向上」「活動性」「主導性」「自然志向」「対人関係志向」の5つから判断できること、さらに余暇志向性尺度の下位概念の中で「主導性」「長期展望-向上」「活動性」の得点が余暇のスタイルや内発的動機づけ、退屈感、阻害認知レベルの低さ等と密接な関係があることを明らかにした。すなわち、志向性が余暇活動への参加の質・量を検討する上で有益な資料となり得ることを実証した。しかしながら一方で、佐橋・都留 (2006) は、調査対象が女子大学生であるため、今後、余暇志向性尺度を普遍化するため多様な人々を対象に検討する必要があるとしている。

そこで本研究は、佐橋・都留 (2006) の研究を発展させる形で、体育系大学生を対象に尺度の構造、信頼性・妥当性の検討、余暇評

価において有用な資料を得ること、さらにスポーツ実施者の余暇志向性を探索することにより、スポーツへの参加促進との関連について明らかにすることを目的とした。なお本研究の最終目的は、幅広い年齢層、多様なライフスタイルをもつ人々の余暇生活を俯瞰するための評価基準を志向性から開発することであることを付け加えておく。

## II 研究方法

- 1) 調査対象：体育系単科大学に通う1年生 (2006年当時) の男女173名を対象とした。
- 2) 調査期間：2006年12月11日 (月)
- 3) 調査方法：授業時間内で「余暇生活に関する調査」を実施、授業後に質問紙を回収した。
- 4) 有効回答：余暇志向性尺度を含む各尺度の回答に不備のあったものを除外した。
- 5) 調査項目：1) 様々な余暇活動をあらわした行動目録 (Leisure Behavior Inventories) を用いた各活動の参加頻度, 2) 余暇場面における個々の動機づけを測定する内発的動機づけ尺度 (Weissingner & Bandalos, 1995), 3) 個々の余暇における退屈感応性を見るための退屈感尺度 (Iso-Ahola & Weissingner, 1990), 4) 余暇における阻害要因の認知度 (LBD Users Manual (Witt & Ellis, 1985)), 5) 余暇生活満足度, 6) 全般的well-beingを測定するためのPILテスト (Purpose in Life Part-A), 7) 充実感尺度, 8) 余暇場面における考え方や行動傾向を測定する余暇志向性尺度, 以上から質問紙は構成されている。
- 6) 分析方法：余暇志向性尺度に対して探索的因子分析を行ない、その尺度構造を明らかにすると同時に、志向性尺度の得点に基づいてクラスター分析を実施した。さらに、この分析を基にサンプル全体の余暇志向性の特徴を捉えてグルーピングを行なった。また各グループにおいて志向性の特徴だけ

でなく、余暇における内発的動機づけ、退屈感、阻害要因、余暇生活満足度、充実感等の比較を行なった。

### Ⅲ 結果および考察

サンプルの属性は、男性115名、女性58名、平均年齢は18.9歳であった。

#### 1 余暇志向性尺度の構造

余暇志向性尺度（36項目）の因子構造を検討するため、余暇場面における考え方や行動傾向を表わした2つの対比文章（A文章、B文章）を回答者に提示した（表1）。回答者は、自分の考えや行動に照らして「Aに賛成（1点）」「どちらかと言えばAに賛成（2点）」「どちらかといえばBに賛成（3点）」「Bに賛

成（4点）」の4段階から選択する。

志向性尺度を構成する36項目の因子分析（主因子法、バリマックス回転）を行なう中で、因子負荷や因子解釈を考慮し4項目を以降の分析から除外した。除外項目は、「旅行に行くなら新しい場所でドキドキする経験がしたい」「旅行はバックやグループ旅行とは異なるものが多い」「新しい環境に入ったり、新しいことを始めるのが好きだ」「外出好きで面白いことを外に出て探している」といった余暇に対して刺激を希求するものであった。

以上の結果、32項目からなる余暇志向性尺度から7因子を抽出した（表2）。第1因子は、「誰かと一緒に過ごす」「友人と過ごしたい」「音楽鑑賞や読書をする」「どこでも出か

表1 余暇志向性尺度質問項目一覧

No	質問項目	
1	A. 余暇時には体を動かしたい	B. ゴロゴロしていたい
2	A. 余暇時には家にいたい	B. 余暇時には、どこでもいいから出かけたがい ※
3	A. 旅行するなら自然豊かなところ	B. 旅行するなら人が溢れ雑多なところ
4	A. 余暇時間は一人で過ごしたい	B. 余暇時間は友達と過ごしたい ※
5	A. 暇なときは遊びたい	B. 時間ができれば何か学びたい ※
6	A. 面倒でなく、手軽で誰にも楽しめる活動が好き	B. 知識や経験が必要とされる挑戦的で奥深い活動が好き ※
7	A. 人が集まる場面では輪の中心になることが多い	B. 人が集まる場面ではあまり目立たず控え目にしていたい
8	A. 人の役に立つことが喜びなので、余暇にはそうした活動をしたい	B. 余暇時間は、楽しいことや自分の将来のために使いたい
9	A. 旅行に行くなら新しい場所でドキドキする経験がしたい	B. なじみの場所に出かけ、そこについてより深く知りたい
10	A. テレビを見たり音楽を聴いたり、静かに過ごす	B. 作業や手仕事をしてこまめに働く ※
11	A. 映画やコンサートを見に行く	B. 出かけるよりはテレビやビデオを見る
12	A. 自然の中にいると落ち着く	B. 人の中にいると落ち着く
13	A. 余暇時間は誰かと一緒に過ごす	B. 余暇時間は一人で趣味に没頭したい
14	A. 将来の目標に向かって自分を向上させることをしたい	B. 今を楽しみたい
15	A. 資格取得や技能向上を意識しながら趣味活動をしている	B. 目標に関係なく、自分のやり方で楽しめばよい
16	A. 自分が中心となって計画するのが好き	B. 人から誘われるのを待っているのが好き
17	A. ボランティア活動等には関わらないと思う	B. ボランティア活動等を時間があつたらしてみたい ※
18	A. 旅行は、バックやグループ旅行が安心する	B. 旅行は、バックやグループ旅行とは異なるものが多い ※
19	A. スポーツやフィットネスなどをして体を動かす	B. 休養・リラックスを優先させる
20	A. ドライブや旅行に積極的に出かける	B. 家において雑誌やインターネットの観光情報を見ているのが楽しい
21	A. 環境問題や食の安全などには興味がない	B. 自然の中でのスローライフに憧れる ※
22	A. 余暇時には、一人で音楽を聴いたり、本を読んだりする	B. 余暇時には、友達や家族とおしゃべりする ※
23	A. 今知識がなくても努力すればできるようになると思う	B. 面倒なことは避けて発散できる活動をする
24	A. 学ばなくてはならないような趣味活動はしない	B. 新しく何かを学ぶことが好き ※
25	A. 計画をグループの中で最初に何か提案するのは自分だ	B. 提案された計画に乗るといのがいつものパターンだ
26	A. 自由時間には、できるかぎり社会や人の役に立つことをしたい	B. 自由時間は自分のために使いたい
27	A. 新しい環境に入っていきたり、新しいことを始めるのが好きだ	B. 環境が急激に変わったり、全く新しいことを始めるのは苦手だ
28	A. 体を動かす方がエネルギー充電になる	B. 休養する方がエネルギーの充電になる
29	A. 外出好きで面白いことを外に出て探している	B. 外に出なくても身近で楽しめることはたくさんある
30	A. 人のいない静かな場所に行きたい	B. 繁華街などの人の多いところの熱気を味わいたい
31	A. 私の趣味活動は人と一緒にするものが多い	B. 私の趣味活動は一人でするものが多い
32	A. 今楽しいことをするのが私のポリシーだ	B. 自分の将来にとって糧になる活動を趣味として行なう ※
33	A. 趣味であっても極めるためにはいかなる努力も惜しまない	B. 趣味なのだからしんどい思いをしてまでもするものではない
34	A. 何かを計画する時、大体自分はサポート役だ	B. 何かを計画する時、自分が中心になって進める方だ ※
35	A. 人から喜ばれるのは嬉しいが、まず自分が優先されるべきだ	B. 積極的にボランティア活動等に関わっていきたい ※
36	A. 人が面白いと言っていることを自分も経験してみたい	B. 普通の人がしないような経験を捜し求めている ※

※は逆転項目

表2 余暇志向性尺度における因子分析の結果

No	項目/因子	第1因子	第2因子	第3因子	第4因子	第5因子	第6因子	第7因子	クロンバック $\alpha$
		社交・社会活動	長期展望・向上	主導性	利他主義	自然志向	活動性	日常的活動	
13	誰かと一緒に過ごす	<b>0.78</b>	-0.11	0.13	0.13	-0.07	0.06	-0.13	0.82
4	友人と過ごしたい(*)	<b>0.71</b>	0.01	-0.02	-0.06	-0.11	0.07	0.15	
22	一人で音楽鑑賞や読書をする(*)	<b>0.67</b>	0.02	0.18	-0.01	-0.06	0.23	-0.04	
2	どこでも出かけたい(*)	<b>0.59</b>	0.04	-0.03	0.00	-0.03	-0.05	0.29	
18	積極的に旅行に出かける	<b>0.53</b>	0.01	0.30	0.04	-0.08	0.08	0.03	
29	外出がすき	<b>0.50</b>	0.18	0.24	0.09	-0.10	-0.08	0.17	
31	趣味は他人とするものが多い	<b>0.46</b>	0.06	0.05	-0.04	-0.04	0.41	-0.14	
11	映画やコンサートにでかける	<b>0.45</b>	0.09	0.01	0.15	-0.02	0.10	0.07	
10	こまめに動いて作業する(*)	<b>0.27</b>	0.22	0.08	0.10	-0.10	0.03	0.27	
14	将来にむけて向上したい	0.01	<b>0.71</b>	0.13	-0.01	0.09	-0.05	0.04	0.77
23	努力すればできる	0.18	<b>0.60</b>	0.09	0.17	0.08	0.14	-0.10	
15	資格取得も視野に入れた趣味	-0.01	<b>0.57</b>	0.11	0.13	0.04	0.16	0.09	
24	気分転換が重要, 学ぶ趣味は避けたい(*)	0.15	<b>0.56</b>	0.02	0.22	0.19	0.20	-0.09	
32	今が楽しければよい(*)	-0.01	<b>0.55</b>	0.06	0.06	0.01	0.00	0.12	
6	挑戦的で奥深いものが好き(*)	0.15	<b>0.54</b>	0.08	-0.03	0.03	0.32	0.13	
5	自分のためになることを学習する(*)	-0.28	<b>0.47</b>	-0.05	-0.04	-0.09	0.08	0.05	
34	自分はサポート役だ(*)	0.09	-0.01	<b>0.76</b>	0.08	0.06	0.07	0.06	0.75
16	計画するのが好き	0.10	0.17	<b>0.65</b>	0.02	0.05	-0.14	0.04	
25	計画は自分が提案する	0.11	0.09	<b>0.61</b>	0.11	-0.04	0.14	0.01	
7	輪の中心になることが多い	0.14	0.12	<b>0.49</b>	0.17	-0.20	0.05	-0.06	
8	人の役に立つことが好き	-0.06	-0.04	0.13	<b>0.67</b>	-0.04	0.11	0.02	0.67
26	自由時間で社会で役に立ちたい	0.08	0.20	0.19	<b>0.63</b>	-0.13	0.08	-0.08	
35	自分のことが優先される(*)	0.21	0.23	0.02	<b>0.61</b>	0.13	-0.07	0.17	
17	ボランティアやNPOをしてみたい(*)	0.22	0.29	0.18	<b>0.33</b>	0.24	-0.14	0.11	
12	自然の中は落ち着く	-0.05	0.07	0.00	0.01	<b>0.56</b>	-0.10	0.00	0.62
3	自然豊かなほうが良い	0.00	0.07	-0.05	-0.05	<b>0.55</b>	0.17	-0.24	
30	静かな場所に行きたい	-0.23	-0.13	-0.02	-0.20	<b>0.52</b>	0.18	0.18	
21	環境問題や食に関心がない(*)	-0.14	0.13	-0.04	0.11	<b>0.45</b>	-0.08	0.00	
19	身体を動かすのが好き	0.12	0.37	0.17	0.02	-0.07	<b>0.51</b>	0.20	0.61
28	身体活動はリフレッシュする	0.20	0.29	0.04	0.08	0.03	<b>0.45</b>	0.07	
33	趣味でも努力する	0.09	0.36	-0.04	0.17	0.06	<b>0.39</b>	0.06	
1	余暇は身体を動かしたい	0.31	0.26	0.04	0.07	-0.04	0.22	<b>0.70</b>	
	因子寄与	3.48	3.10	2.00	1.63	1.35	1.29	1.00	
	寄与率	10.87	9.69	6.24	5.10	4.23	4.03	3.12	

注1) (\*)は逆転項目

注2) 主因子法による因子抽出後, バリマックス回転を行なった。

けたい」「積極的に旅行に出かける」「外出が好き」「趣味は他者とするものが多い」「映画やコンサートにでかける」「こまめに動いて作業する」の9項目で構成され, これら項目から「社交・社会活動」と解釈された。第2因子は, 「将来に向けて向上したい」「努力すればできる」「資格取得も視野に入れた趣味」「気分転換が重要, 学ぶ趣味は避けたい」「今が楽しければよい」「挑戦的で奥深いものが好き」「自分のためになることを学習する」の7項目で構成され, これらから「長期展望・向上」と解釈された。第3因子は, 「自分はサポート役だ」「計画するのが好き」「計画は自分が提案する」「輪の中心になることが多い」の4項目で構成され, この項目から「主導性」と解釈された。第4因子は, 「人の

役に立つことが好き」「自由時間で社会に役に立ちたい」「自分のことが優先される」「ボランティアやNPOをしてみたい」の4項目で構成され, これらから「利他主義」と解釈された。第5因子は, 「自然の中は落ち着く」「自然豊かなほうが良い」「静かな場所に行きたい」「環境問題や食に関心がない」の4項目で構成され, 以上から「自然志向」と解釈された。第6因子は, 「身体を動かすのが好き」「身体活動はリフレッシュする」「趣味でも努力する」の3項目で構成され, この項目から「活動性」と解釈された。第7因子は, 「余暇は身体を動かしたい」の1項目で構成され, 「日常的活動」と解釈された。さらに信頼性の検討のためクロンバックの $\alpha$ 係数を算出したところ, 第7因子以外の因子にお

いて各下位項目とも0.6以上の内部一貫性が見られた。

第7因子は1項目で構成されているが、これは本研究のサンプル特性と考える。すなわち体育系大学の学生にとって、身体を動かす行為そのものが日常的な活動であり、一般の人々と比較して余暇活動として認知されにくいと推測される。したがって、この項目は内容から見て第6因子の活動性に含めてこれ以後の分析を行なう。また第1因子の下位項目「こまめに動いて作業する」は因子負荷量が極端に少ない結果となった。今後この項目に関しては、余暇志向性尺度の信頼性、妥当性の点からも検討を要する。

いずれにしても余暇志向性尺度における因子分析の結果、各個人の余暇志向を評価する際に必要な観点として、他者や社会との接触を余暇と捉えているか（社交・社会活動因子）、自分のキャリアやスキル向上の手段として余暇を捉えているか（長期展望）、主体的に行なっているか（主導性）、他者への奉仕・援助を余暇と捉えているか（利他主義）、積極的な身体活動を行なっているか（活動性）、自然志向であるか（自然志向）、以上5点があげられ、これらの要素から判断することが可能であることが分かった。

2 余暇志向性パターンの検討

余暇志向性尺度から、社交・社会活動、長期展望・向上、主導性、利他主義、自然志向、活動性の6因子が抽出された。ここでは因子を構成する下位項目の合計得点から平均値を算出し、その得点を固有値として余暇志向性のパターンを検討する。余暇志向性因子得点による傾向を明らかにするため、Word法によるクラスター分析を行なった。その結果、図1のツリーダイアグラムから、5つのクラスターを得た。さらに各クラスターの余暇志向性の特徴を捉えるため、因子得点別によるパターンを表したものが図2である。それによれば、第1クラスター（n=14）は、社

交・社会活動因子、長期展望・向上因子、主導性因子、活動性因子、利他主義因子得点が全般的に低いことから「消極型」と解釈した。第2クラスター（n=50）は、社交・社会活動因子、長期展望・向上因子、主導性因子、活動性因子、利他主義因子得点が全般的に高

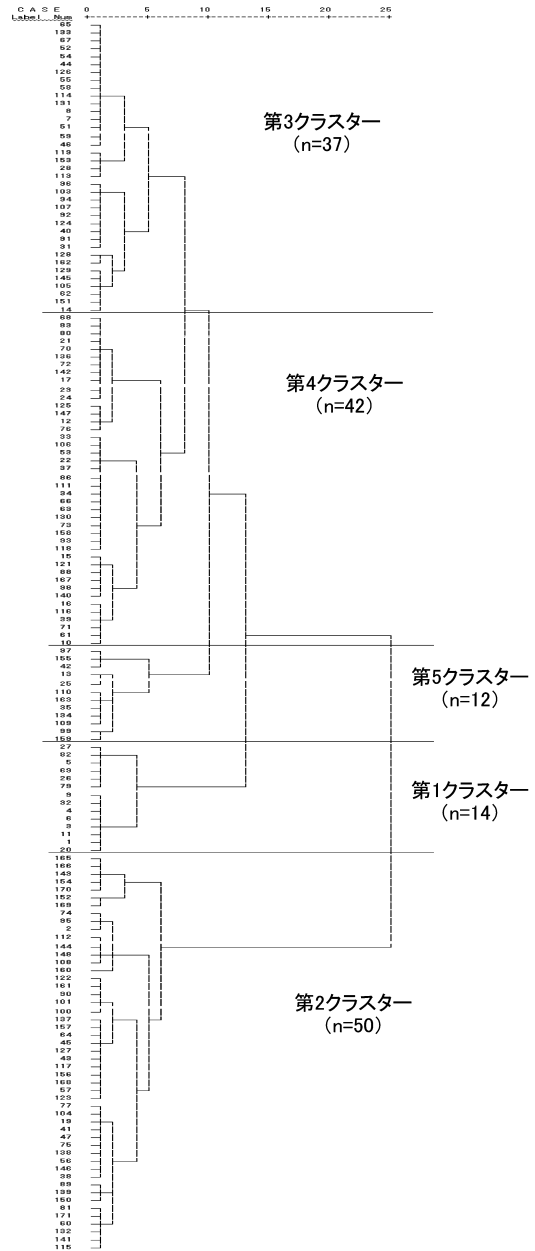


図1 余暇志向得点によるクラスター分析結果 (Ward法)

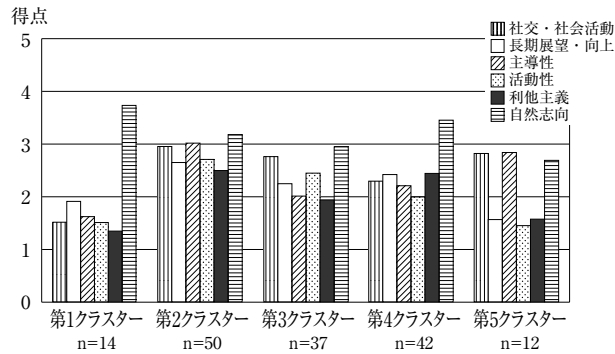


図2 クラスター別余暇志向性のパターン

いことから「最適型」と解釈した。第3クラスター (n=37) は、社交・社会活動因子得点が高く、主導性因子得点が低いことから「社交型」と解釈した。第4クラスター (n=42) は、社交・社会活動因子、長期展望・向上因子、主導性因子、活動性因子、利他主義因子得点が低いものの、全般的にバランスのとれた得点であったことから「準適応型」と解釈した。第5クラスター (n=12) は、社交性・社会活動因子および主導性因子得点が高いものの、長期展望・向上因子、活動性因子、利他主義因子得点が低いことから「自己尊重型」と解釈した。

なお、自然志向因子得点については、特に消極型において顕著であったが、このクラスターの志向性を見る限り、自然の中での余暇活動を好むと言うよりも単に自然と親しみただけのように見える。また、自然志向因子は全てのクラスターにおいて得点が高いことから、余暇志向パターンの特色を理解する上で分析から除外しても遜色ないように思われた。ただし、余暇志向パターン別に関わらず、自然に身を置くという行為そのものは、現代社会に生きる我々にとって重要な意味を持つことが明らかになったことは忘れてはならない。

本研究における余暇志向性パターンから明らかになったことは、日常的にスポーツに接近し、スポーツ志向の強い体育系大学の学生であっても、余暇に消極的なグループが存在

するという点である。すなわち、仮に余暇活動の一つに数えられるスポーツを常時実施している人であっても、当然のことながら本人に「スポーツ=余暇」の自覚がなければそれは余暇に成り得ないこと、またいずれの集団にせよ余暇に消極的な層が存在することが確認された。今後、この余暇志向性尺度を用いて個人の志向パターンを分類する際、先の分析で明らかになった因子を判別要素とし、それらの強弱からグルーピングすることが可能になるであろう。

### 3 余暇志向パターンと生き方との関連

先の分析で余暇志向性にはいくつかのパターンを明らかにしたが、ここではそのパターンと個人の生活全般の捉え方、つまり生き方との関連を検討する。表3～表7は、生活全般に対する意識を把握するための尺度である。表3は余暇における個人の内発的動機づけを測定する尺度項目を、表4は個人の余暇における退屈感を測定する尺度項目を、表5は余暇における阻害要因に関する認知度を測定する尺度項目を、表6は日常生活における満足感を測定する尺度項目を、表7は個人の生きがい感を測定する尺度項目を掲載した。書く尺度における評価方法は、余暇における内発的動機づけ尺度、余暇における退屈感尺度、余暇における阻害要因の認知尺度については、「全くそう思わない (1点)」「そう思わない (2点)」「どちらでもない (3点)」

「そう思う（4点）」「強くそう思う（5点）」の5段階評価を用いた。生活充実尺度については、「今の自分に全くあてはまらない（1点）」「今の自分にあまりあてはまらない（2点）」「どちらとも言えない（3点）」「今の自分にかなりあてはまる（4点）」「今の自分に非常にあてはまる（5点）」の5段階評価を用いた。生きがい感尺度については、各項目を表わす前半文章を完成させるため後半文章を選択させる方法を用い、7段階で評価させた。さらに個人の余暇全般についてどの程度満足しているかを測定するため、「満足している」から「満足していない」までを10段階で評価させた。

以上すべての尺度と余暇志向性パターン別との関係を検討するため、ここでは一元配置の分散分析を行い（表8）、LSD法による多重比較を行なった（表9）。表9にある不等号は、有意差のある余暇志向性パターン間について平均値の大きさを表わしている。以下では、余暇志向性パターンと各尺度との多重比較結果について検討する。

#### (1) 余暇志向性パターンと余暇満足度

余暇志向性パターンと余暇満足度尺度について分散分析を行なった結果、パターン別に有意な差は見られなかった（ $F(4, 147) = 1.589, ns$ ）。したがって、志向性の違いがあっても余暇に対する満足度にはそれほど違いがないことが分かった。

#### (2) 余暇志向性パターンと余暇における内発的動機づけ

余暇志向性パターンと余暇における内発的動機づけ尺度について分散分析を行なった結果、有意な差が見られた（ $F(4, 148) = 4.798, p < .001$ ）。LSD法による多重比較を行なったところ、消極型 < 準適応型 < 社交型 < 最適型のグループ間、に有意差が見られた。最適型による内発的動機づけが最も高く、消極型によるそれが最も低いことから、内発的動機づけの強弱が余暇への志向性を大きく分けており、この結果は、現時点で消極型に属してい

ても個人の内発的な動機づけが高まることによっていつか最適型へ移行する可能性を示唆していると考えられる。

#### (3) 余暇志向性パターンと余暇における退屈感応性

余暇志向性パターンと余暇における退屈感応性尺度についてみると有意差が見られた（ $F(4, 145) = 3.346, p < .05$ ）。ここでは得点が高いほど退屈感が少ないと解釈する。LSD法による多重比較を行なったところ、消極型 < 最適型 < 自己尊重型のグループ間と消極型 < 準適応型 < 最適型のグループ間に有意な差が見られた。全体として消極型は退屈感が多いことが分かったが、特徴的なのは自己尊重型が最適型よりも退屈感が少ないと言う点である。このグループに属するサンプルの特性として何があっても自己を優先し、自己の興味・関心を優先することがあげられる。すなわち自分の関心事だけを常に追及しているため、退屈感は少ないと解釈できる。

#### (4) 余暇志向性パターンと阻害要因の認知度

余暇志向性パターンと余暇における阻害要因の認知度尺度についてみると有意差が見られた（ $F(4, 148) = 5.72, p < .001$ ）。ここでは得点が高いほど阻害要因に対する認知度が少ないと解釈する。LSD法による多重比較を行なったところ、消極型 < 自己尊重型 < 準適応型 < 社交型 < 最適型のグループ間に有意差が見られた。特に消極型とそれ以外のグループとの平均値の差が大きく開いており、消極型は他グループ比較して阻害要因をより強く認識していることが分かった。また阻害要因に対する認識の度合いは、社交性の強さとも関連する傾向が見られた。それは他者あるいは社会との関係性を良好に構築できるかどうかであり、その点からすれば阻害要因の多くは人間関係に起因すると推測される。

#### (5) 余暇志向性パターンと生活充実感

余暇志向性パターンと生活充実感尺度についてみると有意差が見られた（ $F(4, 147) = 5.103, p < .001$ ）。多重比較（LSD法）を行な

表3 余暇における内発的動機づけ尺度項目一覧

No	質問項目	
1	余暇時間には「自分の思い描くとおりの万事もうまくやっているな」と感じることがある	
2	他の生活領域と同様に、余暇の面にも一生懸命打ち込んでいる	
3	余暇時間に何をし、何をしたいのかについて、自分なりの考えがある	
4	余暇活動での実力をつけようと思って、努力している	
5	自分の能力レベルを少し上回るような、手ごたえのある余暇活動を好む方だ	
6	余暇時間に、自分がしたいことが思うようにできないと感じる	※
7	余暇時間を有効に利用する能力があると思っている	
8	余暇活動には全身全霊、没頭する	
9	友人は、私のことを余暇活動に熟達していると思っている	
10	余暇活動は、私の生活の中心的な位置を占めている	
11	余暇時間にするのなら、手ごたえのある挑戦的な活動が好きだ	
12	余暇の経験は、私の人生において重要なものと思う	
13	私の人生において、余暇も重要だが、もっと重要なことが他にあると思う	※
14	余暇時間には、未知のこと、新しいことに挑戦してみたい	
15	余暇活動が技能を必要とするやりがいのあるものであるとき、楽しいと感じる	
16	私の余暇活動は、自分が有能であるということを感じさせてくれるものである	
17	私にとって余暇時間の魅力は、自分の意思で自由に選ぶということにある	
18	技能が要求されるような難しい余暇活動は、あまり楽しめない	※
19	余暇活動は自分にとって大切なので、妥協はしたくない	
20	余暇は、私の最も得意とするところだ	
21	私は、何をすれば自分の余暇時間の充実につながるのか、よく分かっていると思う	
22	余暇活動は、「私にもできる」という自信を与えてくれる	
23	余暇活動は、自分が有能な人間であるということを感じさせてくれる	
24	余暇時間をどのように過ごすか決めようとするとき、自分のやりたいことを第一に考える	

※は、逆転項目

表4 余暇における退屈感尺度項目一覧

No	質問項目	
1	私にとって、余暇時間とはただただ続く退屈なものである	
2	余暇時間中、自分のしていることに没頭する	※
3	余暇時間はおもしろくも何ともないものである	
4	もし、今充分なお金を得て、働かなくてもよいということになれば、その後の人生には、ワクワクするようなことがたくさんあると思う	※
5	余暇時間には、何をしても無駄なような気がする	
6	余暇時間にやっていることは、いつも気に入っているわけではない。でも、他に何をしたらよいのか分からない。	
7	余暇時間は、私の好奇心を刺激し、活発な気分させる	※
8	余暇時間のことを考えると、とてもワクワクする	※
9	余暇時間に何かしたいのだけれど、何をしたらいいのか分からない	
10	余暇時間の大半を寝ることで過ごしてしまう	
11	今までに経験したことのない新しい余暇活動に挑戦するのが好き	※
12	余暇時間中、非常に積極的になる	※
13	余暇時間が私の興味や感情をかき立てることはない	
14	余暇活動の技能をそれほど多くは身につけていない	
15	余暇時間には、いつも何かすることがある	※

※は逆転項目



表5 余暇における阻害要因の認知尺度項目一覧

No.	質問項目
1	私には一緒に余暇活動をする友人がたくさんいる
2	何かおもしろいことを見つけることは簡単だ
3	やりたい余暇活動をする場所が自宅の近くにある
4	いろいろな余暇活動のやり方を知っている
5	余暇時間がたくさんある
6	いろいろな余暇活動ができる状況にあるとき、その中から一つを選ぶのは簡単なことである
7	自分の考えていることや感じていることを、ためらうことなく人に伝えることができる
8	周囲の人たちが余暇活動をするとき、たいてい私を誘ってくれる
9	興味ある余暇活動をするだけのお金は十分ある
10	何か新しい余暇活動を始めることは簡単なことである
11	ある課題に対して複数の選択肢があるとき、簡単に一つの選択肢を選ぶことができる
12	やりたい余暇活動をする時間が十分にある
13	やりたい余暇活動をすることは簡単なことである
14	退屈させない様々なことが自分の身の回りにはたくさんある
15	余暇活動のために使う十分なお金がある
16	集団の中で気軽に語り合うことができる

表6 生活充実感尺度項目一覧

No.	質問項目
1	毎日の生活にはりがある
2	毎日の生活に退屈している ※
3	私は精神的に自立していると思う
4	生活に充実感で満ちた楽しさがある
5	私がひとり取り残されているようで寂しい ※
6	自分の信念にもとづいて生きている
7	私は独立心が強いと思う
8	毎日、毎日、変化のない単調な日々でつまらない ※
9	私は生きがいのある生活をしている
10	自分の理想とはかけ離れた生き方に焦燥感を感じる ※
11	誰も私を相手にしてくれないような気がする ※
12	私は主体的に生きていると思う
13	私には毎日の生活の中で何かへの使命感がある
14	生まれてきてよかったと思う
15	いざとなるとどうしても人を頼ってしまう ※
16	私は価値ある生活をしていると思う
17	自分が情けなく、嫌になる ※
18	自分の責任を果たすことに喜びを感じる
19	私を分かってくれる人がいないと思う ※
20	毎日の生活の中でも、やり遂げる喜びがある

※は逆転項目

表7 生きがい感尺度項目一覧

No	質問項目	評価方法（7段階）		
1	私はふだん	退屈しきっている	どちらでもない	非常に元気一杯ではりきっている
2	生きていくうえで私には	何の目的も計画もない	どちらでもない	非常にはっきりした目標や計画がある
3	毎日が	全く変わり映えがしない	どちらでもない	いつも新鮮で変化に富んでいる
4	定年退職後、私は	毎日をただなんとなく過ごすだろう	どちらでもない	前からやりたいと思っていたことをしたい
5	私の人生には	虚しさや絶望しかない	どちらでもない	わくわくするようなことがいっぱいある
6	私にとって生きることは	全くつまらない	どちらでもない	いつも面白くてわくわくする
7	私という人間は	目的のない全く無意味な存在だ	どちらでもない	目的をもった非常に意味のある存在だ
8	もし出来ることなら	生まれてこない方がよかった	どちらでもない	この生き方を何度でも繰り返したい
9	私は人生の目標の実現に向かって	全く何もやっていない	どちらでもない	着々と進んできている
10	もし今日死ぬとしたら私の人生は	全く価値のないものだったと思う	どちらでもない	非常に価値のある人生だったと思う
11	私の人生について考えると	しばしば自分がなぜ生きているのかわからなくなる	どちらでもない	今ここにこうして生きている理由がいつもはっきりしている
12	私は	無責任な人間である	どちらでもない	責任感のある人間である
13	死に対して私は	心の準備がなく、恐ろしい	どちらでもない	十分に心の準備ができており、恐ろしくはない
14	私には人生の意義、目的、使命を見出す能力が	ほとんどないと思う	どちらでもない	十分にある
15	毎日の生活、仕事や勉強など、私は	非常に苦痛を感じまた退屈している	どちらでもない	大きな喜びを見出し、また満足している
16	私の生き方から言えば、世の中は	どう生きたらいいのか全く分らない	どちらでもない	非常にしっくりくる
17	どんな生き方を選ぶかとうことについて	遺伝や環境に完全に縛られ、全く選択の自由がないと思う	どちらでもない	遺伝や環境の影響に関わらず、全く自由な選択ができる
18	私は自殺を	逃げ道として本気で考えたことがある	どちらでもない	本気で考えたことはない
19	私の人生は	全く私の力の及ばない外部の力で動かされている	どちらでもない	自分の力で十分やっつけている
20	私は人生に	何の使命も目的も見出せない	どちらでもない	はっきりとした使命と目的を見出している

表8 余暇志向性パターン別にみた各尺度の分散分析結果

		n	平均	SD	F 値
余暇満足	消極型	13	6.38	2.63	1.59 ns
	最適型	50	6.94	1.93	
	社交型	37	6.46	1.89	
	準適応型	40	5.90	1.92	
	自己尊重型	12	6.75	1.91	
内発的動機づけ	消極型	14	2.68	0.85	4.80 ***
	最適型	48	3.27	0.45	
	社交型	37	3.01	0.37	
	準適応型	42	2.97	0.48	
	自己尊重型	12	2.98	0.39	
退屈感の少なさ	消極型	14	3.37	0.82	3.35 *
	最適型	47	3.73	0.48	
	社交型	37	3.57	0.42	
	準適応型	40	3.41	0.41	
	自己尊重型	12	3.76	0.54	
障害認知の少なさ	消極型	14	2.34	0.66	5.72 ***
	最適型	48	3.00	0.46	
	社交型	37	2.90	0.52	
	準適応型	42	2.71	0.49	
	自己尊重型	12	2.70	0.38	
生活充実感	消極型	14	2.97	0.69	3.35 ***
	最適型	47	3.57	0.58	
	社交型	37	3.26	0.40	
	準適応型	42	3.17	0.47	
	自己尊重型	12	3.25	0.58	
生きがい感	消極型	14	4.14	1.07	6.29 ***
	最適型	48	5.16	0.80	
	社交型	37	4.52	0.74	
	準適応型	42	4.53	0.86	
	自己尊重型	12	4.47	0.87	

\* p&lt;.05 \*\* p&lt;.01 \*\*\* p&lt;.001

表9 余暇志向性パターン別にみた各尺度の多重比較結果

		消極型	最適型	社交型	準適応型	自己尊重型
余暇満足	消極型	-	-	-	-	-
	最適型	-	-	-	>	-
	社交型	-	-	-	-	-
	準適応型	-	<	-	-	-
	自己尊重型	-	-	-	-	-
内発的動機づけ	消極型	-	<	<	-	-
	最適型	>	-	>	>	-
	社交型	>	<	-	-	-
	準適応型	-	<	-	-	-
	自己尊重型	-	-	-	-	-
退屈感の少なさ	消極型	-	<	-	-	<
	最適型	>	-	-	>	-
	社交型	-	-	-	-	-
	準適応型	-	<	-	-	<
	自己尊重型	>	-	-	>	-
障害認知の少なさ	消極型	-	<	<	<	-
	最適型	>	-	-	>	-
	社交型	>	-	-	-	-
	準適応型	>	<	-	-	-
	自己尊重型	-	-	-	-	-
生活充実感	消極型	-	<	-	-	-
	最適型	>	-	>	>	-
	社交型	-	<	-	-	-
	準適応型	-	<	-	-	-
	自己尊重型	-	-	-	-	-
生きがい感	消極型	-	<	-	-	-
	最適型	>	-	>	>	>
	社交型	-	<	-	-	-
	準適応型	-	<	-	-	-
	自己尊重型	-	<	-	-	-

- : NS 不等号 : p<.05

ったところ、消極型<準適応型<社交型<最適型のグループ間に差が見られた。この結果から、余暇の志向性が日常生活それ自体の充足感と結びついていることが分かる。因果関係は明確ではないが、余暇に積極的である人、余暇への志向性が高い人は生活もより充実していると考えられ、「生活の質 (Quality of Life)」の向上には、やはり余暇生活が重要な鍵を握ることが明らかになった。

(6) 余暇志向性パターンと生きがい感

余暇志向性パターンと生きがい感尺度についてみると有意な差が見られた (F(4, 148) = 6.286, p<.001)。多重比較 (LSD法) を行なったところ、消極型<自己尊重型<社交型<準適応型<最適型のグループ平均値に差が見られた。消極型が最も生きがいを感じられておらず、一方、最適型が最も生きがいを感じていることが分かった。生活充実感と同様に「生きがい」も余暇への志向性の高さが関連していると考えられ、わが国において昨今中

高年の間で頻繁に聞かれる「生きがい探し」の解決方法として余暇活動が寄与するものと期待される。

4 余暇志向性パターンとスポーツ活動状況

ここでは、余暇志向性パターンと実際のスポーツ活動状況について検討する。調査票は56項目の余暇活動が列挙されており、回答者は項目ごとに「非常によくする (5点)」「よくする (4点)」「ときどきする (3点)」「まれにする (2点)」「しない (1点)」のいずれかを選択する。その項目のうち「フィットネス (健康運動)」「チームスポーツ」「対人スポーツ (ラケットスポーツ等)」「個人スポーツ (ゴルフ等)」「ハイキング」「散策・散歩」のスポーツに関連する6項目を抽出し、志向性パターン別に活動頻度の平均値を算出した (表10)。一元配置の分散分析の結果、特に有意な差は見られなかった (F(4, 149) = 2.138, ns)。すなわち、志向性パターンの違

表10 余暇志向パターン別にみたスポーツ活動頻度における分散分析結果

	n	平均	SD	F値
消極型	14	2.40	1.11	1.61
最適型	50	2.84	0.74	
社交型	37	2.62	0.99	
準適応型	41	2.71	0.77	
自己尊重型	12	2.25	0.78	

いによってスポーツ活動頻度に特に違いは見られなかった。本研究における調査対象が体育系大学生であることを加味すれば、スポーツ活動頻度に違いがないのは当然のことと言える。しかしながら、スポーツ活動頻度に違いがない集団であっても、余暇に対して消極的なグループや積極的なグループ、あるいは他力本願的な余暇を志向するグループ、自分本位な余暇を志向するグループ、社交として余暇を志向するグループなど様々なパターンが存在することが明らかになった。このことは、余暇志向性尺度を汎用する上で、今回のグルーピングが有効であることを示唆している。

#### Ⅳ まとめ

余暇志向性尺度を因子分析した結果、34項目から6因子を抽出し「社交・社会活動因子」「長期展望・向上因子」「主導性因子」「利他主義因子」「自然志向因子」「活動性因子」と命名した。また、余暇志向性因子得点からグルーピングを行なった結果、全般的に因子得点が高い「最適型」、全般的に因子得点が高い「社交型」、全体として因子得点が均一な「準適応型」、他者よりも自己を中心に考える「自己尊重型」に分類された。志向性パターン別に見ると、余暇に消極的あるいは積極的といった二者択一的な分類は見られず、その志向性には段階的な強弱があることが分かった。

余暇志向性パターンと余暇満足度、内発的動機づけ尺度、退屈感尺度、阻害認知尺度、

生活満足度尺度、生きがい尺度との関連を検討した。内発的動機づけでは、最適型>社交型>準適応型>消極型のグループ間に有意差が見られた。このことから社交型および準適応型は、動機づけが増せば、いつでも最適型に移行すると考えられる。また、余暇における阻害認知の少なさについて検討したところ、最適型>社交型>準適応型>消極型との間に有意差が見られ、特に消極型とそれ以外のグループとに大きな隔たりがあった。すなわち、消極型を余暇志向へ移行させるには、阻害要因の詳細な検討が必要であろう。生活充実感については、最適型>社交型>準適応型>消極型との間に有意差が見られ、余暇生活の充足がそのまま生活の充実感に繋がっていると思われる。生きがい感については、最適型>準適応型>社交型>自己尊重型>消極型に有意な差が見られ、生活充実感と同様に余暇志向の高さが生きがいにも影響していると考えられる。

本研究では、一般の人々よりも日常的にスポーツを行なっている体育系大学の学生を対象とし、余暇に対する志向性を検討した。その結果、志向性には違いが見られ、日常的にスポーツに接近していても余暇に対する考え方には強弱があり、「スポーツ=余暇」の場合や「スポーツ≠余暇」の場合があることが分かった。

今後は、本研究で用いた余暇志向性尺度を一般の人々を対象に実施し、その志向性のパターン化、さらには余暇満足、動機づけ、退屈感、阻害要因、生きがい等との関連を検討することが課題としてあげられる。また、余暇活動の一つであるスポーツが他の活動と比較して個人の余暇志向にどのような影響を及ぼしているのか検討することも今後の課題として残される。

#### 付 記

本研究には、平成19年度から平成20年度における日本学術振興会 科学研究費補助金（基盤

研究 (C) : 19500550 「主婦のスポーツ活動促進モデルの検討」, 研究代表者: 佐藤馨) の一部が充てられている。

### 引用文献

- Gordon, C., Gaitz, C.M. and Scott, J. (1976) Leisure and lives : Personal expressivity across the life span. In R. Binstock and E. Shanas (Eds.), Hand Book of aging and the social science, 310-341
- Iso-Ahola, S.E. and Weissinger, E. (1990) Perception of boredom in leisure : Conceptualization, reliability and validity of the Leisure Boredom Scale. *Journal of Leisure Research*, 22, 1-17
- Iso-Ahola, S.E. Jackson, E. and Dunn, E. (1994) Starting, ceasing and replacing leisure activities over the life-span. *Journal of Leisure Research*, 26, 227-249
- Kelly, J.K. (1987) Peoria winter : Style and resources in later life. Lexington, MA : Health.
- 佐橋由美, 多留里香 (2006) レジャー志向性尺度の開発に関する研究, レジャー・レクリエーション研究, 第57号, 第36回学会大会発表論文集, 106
- Unkel, M.B. (1981) Physical recreation participation of females and males during the adult life cycle. *Leisure Science*, 4, 1-27
- Weissinger, E. and Bandalos, D.L., (1995) Development, reliability and validity of a scale to measure intrinsic motivation in leisure. *Journal of Leisure Research*, 27, 379-400
- Witt, P.A. and Ellis, G.D. (1985) Perceived freedom in leisure : implications for research and practice. *Leisure and Recreation*, 27, 20-24