

## （西暦）2022年度 博士前期課程学位論文要旨

学位論文題名（注：学位論文題名が英語の場合は和訳をつけること）

### コロナ禍でも高身体活動レベルを維持できた者の特性

～身体活動への動機づけ、身体活動への欲求、  
過去の運動・スポーツ経験に着目して～

学位の種類： 修士（健康科学）

東京都立大学大学院

人間健康科学研究科 博士前期課程 人間健康科学専攻

ヘルスプロモーションサイエンス学域

学修番号 21899702

氏名： 小澤 佳澄

（指導教員名： 西島 壮 ）

注：1 ページあたり 1,000 字程度（英語の場合 300 ワード程度）で、本様式 1～2 ページ（A4 版）程度とする。

日常的に適切な身体活動量を保つことは、身体機能・脳機能の健康維持のために欠かせない。WHO や厚生労働省は身体活動の推奨基準を設け、様々な自治体・企業等が身体活動推進策の展開に尽力している。一方、WHO の身体活動推奨基準を満たさない「身体不活動」の蔓延が深刻な問題となっている。身体不活動により生活習慣病や精神疾患のリスクが増加し、その結果、喫煙による死亡者数と同程度の人々が身体不活動により命を落としている。身体活動推進策を成功に導くためには、身体活動の増進のみならず、身体不活動の害にも目を向ける必要がある。

身体不活動の蔓延が問題視される中、新型コロナウイルスの感染拡大にともなった外出自粛の影響により、人々の身体活動量はあっという間に減少した。そして外出自粛要請が緩和された後も身体活動量は回復しておらず、これによる健康被害が懸念されている。

コロナ禍において身体活動量が減少した者が多い中で、身体活動量を高く維持できた者もいたことがわかっている。外出自粛期間中でも高い身体活動量を維持できた者はどのような者なのかを明らかにできれば、今後また同じような事態が起こった場合にも、身体不活動を防ぐことに貢献できると考える。そこで本研究は、コロナ禍に身体活動量を高く維持できた者の特性を明らかにすることを目的とし、身体活動への動機づけ、身体活動への欲求、過去の運動・スポーツ経験に着目することとした。コロナ禍に身体活動量を高く維持できた者ほど、身体活動への動機づけレベルが高く、コロナ禍において身体活動への欲

求がそれ以前より増加していたこと、および過去の運動・スポーツ経験期間が長く、その経験にポジティブな印象をもっていることを仮説とした。

T大学の学部生を対象に、2021年7月から10月にかけて質問紙調査を行い、全部で124名分の回答票が得られた。質問紙では、①緊急事態宣言前および緊急事態宣言下の各身体活動量、②緊急事態宣言前から緊急事態宣言下にかけて、身体活動への欲求がどのくらい変化したか、③身体活動への動機づけ、④小・中学生時代の運動・スポーツ経験、⑤性別・年齢・学年をたずねた。コロナ禍に身体活動量を維持できた者の特性を検討するため、緊急事態宣言前から緊急事態宣言下の身体活動量の差分を用い、身体活動への動機づけ、活動および休息への欲求の変化、および小・中学生時代の運動・スポーツ経験との相関関係を解析する方法を試みた。しかしながらこの方法では、緊急事態宣言前から緊急事態宣言下にかけて身体活動量を高いまま維持できた者と、低いままだった者の区別がつかず、前者の特性が見分けられないことが判明した。そこで、緊急事態宣言前の身体活動について、総身体活動量および活動を行った頻度に基づき高・中・低の身体活動レベルにカテゴリ分けする方法を用い、緊急事態宣言前に高レベルだった者に着目した。緊急事態宣言下に高身体活動レベルを維持できた群（高→高）、中レベルに低下した群（高→中）、低レベルに低下した群（高→低）の3群に分類し、各群における身体活動への動機づけ、身体活動への欲求、および小・中学生時代の運動・スポーツ経験の違いを検証した。

データクリーニングの結果、99名が調査対象となった。そのうち64名（64.6%）が緊急事態宣言前に高身体活動レベルであり、緊急事態宣言下に高レベルを維持できた群（高→高：13名）と中・低レベルに低下した群（高→中：16名・高→低：35名）に分けられた。高→高群は、高→低群と比較して身体活動への動機づけレベルが有意に高かった。緊急事態宣言下における身体活動への欲求の増加についての有意差は認められなかったものの、高→高群と高→低群の比較において欲求が大きく増加していた傾向が見られた（ $p=0.06$ ）。小・中学生時代の運動・スポーツ経験に関しては、コロナ禍に高身体活動レベルを維持できた者は過去の運動・スポーツ経験の期間が長く（ $p=0.08$ ）、よく身体を動かす方であった（ $p=0.05$ ）傾向が認められた。以上の結果から、身体活動への高い動機づけレベルや身体活動への強い欲求、および過去の運動・スポーツ経験が豊富であることは、日常的な外出やスポーツなどの機会が減少したコロナ禍において、積極的に身体活動を行うための一助となっていたことが推測される。

本研究の結果から、身体活動への高い動機づけレベル、身体活動への強い欲求、過去の運動・スポーツ経験は、コロナ禍のような外乱下における高身体活動レベルの維持において重要である可能性が示唆された。今後においては、身体活動への動機づけ、身体活動への欲求、過去の運動・スポーツ経験が互いに影響しあって身体活動に与える影響について、さらなる検討を行う必要がある。