

スポーツ・プログラム参加者のアドヒアランスに関する研究

～計画的行動理論 (Theory of planned behavior) の適用～

長積 仁¹⁾ 田中俊夫²⁾ 佐藤充宏³⁾

Adherence of Sports Program Participants: Application of Theory of Planned Behavior

Jin NAGAZUMI¹, Tishio TANAKA², Mitsuhiro SATO³

Abstract

The purpose of this study is to apply the theory of planned behavior to clarify adherence of sports program participants who were attendants of 6-month program in community-based sports facility. A questionnaire survey was conducted with a total of 1,960 participants of 6-month sports program. The respondents consist of 1,578 adherers and 382 non-adherers and 1,115 usable questionnaires were obtained, resulting is a response rate of 56.9 percent. In order to consider effects of the period of duration, the samples who first participated in this program were analyzed. As a result, 108 participants were continuously next 6-month program participants (adherers) and 74 participants were not continuously them (non-adherers). Multiple regression analysis were utilized to assess the relationships behavior (continuous participation) intention and three factors that are attitude toward behavior, subjective norm (percieved social support), and percieved behavioral control.

The major findings are summarized as follows: (1) The theory of planned behavior is applicables to examine adherence of sports program participants. (2) Multiple regression analysis revealed significant relationships between behavior (continuous program participation) intention and attitude toward behavior ($\beta = .193$, p less than .01) and percieved behavioral control ($\beta = -.269$, p less than .01), but subjective norm was not significant ($R = .394$, p less than .01). (3) Continuity-withdrawal behavior (next 6-month program) related to percieved behavioral control ($\gamma = -.249$, p less than .01) as well as behavioral intention ($\gamma = .534$, p less than .01). Discussion focused on implications for program management and methodological issues concerning the theory of planned behavior as applied to adherence research.

KEY WORDS: adherence, theory of planned behavior, program management

1)徳島大学総合科学部

1.Faculty of Integrated Arts and Sciences,
The University of Tokushima

2)徳島大学大学開放実践センター

2.Institute for University Extension,
The University of Tokushima

3)徳島大学総合科学部

3.Faculty of Integrated Arts and Sciences,
The University of Tokushima

問題

なぜ、人々がこれまで継続してきた運動やスポーツ、またレジャー活動を一時的に停止したり、あるいは中止したりするのかという疑問に対して、多くの研究者たちが関心を寄せてきた。Orlick and Botterill²¹⁾の子どものスポーツからのドロップアウト(dropout)に関する先駆的な研究、「参加中止(ceasing participation)」の概念を扱ったJackson and Dunn⁶⁾やMcGuireら²⁰⁾、また成人のスポーツ活動中止の理由に焦点を当て、経営学的な側面から考察を試みたBoothby³⁾など、これまで運動やスポーツからの「離脱」に関して、数多くの業績が積み重ねられてきた。その一方で、健康づくりに関する運動プログラムの継続に影響を及ぼす要因に焦点を当てたアドヒアランス研究も手がけられてきた。この分野の先駆けとなって研究に取り組んできたDishman^{8, 9)}は、プログラム参加者の個人的な要因と、その個人を取り巻く環境的要因の2つの側面からプログラムへの継続に影響を及ぼす要因を明らかにした。

そもそもアドヒアランス(adherence)は、フランス語のアデランス(aderence)と同義語で、「付着、くっついて離れない」や「忠実な支持」といった意味を持つが、体育やスポーツの分野においては、「困難にもかかわらず、それに賛同し実施する行為¹⁴⁾」という意味であり、運動やスポーツ・プログラムに参加する人々の継続的参加に対する積極的な行動を示す言葉として用いられている。このアドヒアランスが、運動やスポーツ・プログラム参加者の行動を解明する研究のキーワードとして注目を浴びたのは、プログラムからの離脱者よりも、むしろ継続的なプログラム参加者の特性に着目し、その継続的な参加に影響を及ぼす要因やメカニズムを明らかにすることに研究の主眼が置かれ始めたからである。この分野の研究は、対象にも広がりを見せて、一般成人を対象とした運動プログラム¹²⁾だけでなく、運動競技選手⁴⁾、従業員の企業フィットネスプログラム^{5, 10)}、スポーツ傷害のリハビリテーションプログラム¹¹⁾などに至るまで多岐に渡って研究が進められている。

ただ、数多くのアドヒアランス研究が進められている反面、研究中に用いられているプログラムの継続期間やその測定方法などが各々の研究によってまちまちであったり、サンプルによる相違やアドヒアランスに影響を及ぼす説明変数の羅列といった方法論上の課題が指摘されており^{7, 10)}、運動やスポーツを継続的に行う人間の行動を理論的に説明したり、行動をモデル化するという試みはまだまだ低調である。ただ、前述のDishmanが指摘するように、これらのアドヒアランス研究で得られた結果の多くは、実践的で現場の経営に直接役に立つ成果が期待できるため⁹⁾、理論的解明よりはむしろ応用研究の方に力が注がれてきた。近年では、運動行動(exercise behavior)における行動予測モデルの適用に関する検討もなされており、中でも態度-行動モデル(attitude-behavior models)の有用性を検討したGodin and Shephard¹³⁾とMaddux¹⁰⁾の研究は示唆に富む。しかしながら、このような基礎的な研究の成果は応用的な研究に充分活かさず、モデルを適用した実証的な研究により、モデルの一般化や再構築へのフィードバックがこの研究分野に必要である。そこで本研究では、スポーツ・プログラム参加者を事例に取り、継続と離脱の行動を解明するための試みとして、態度-行動の一貫性に関する行動予測モデルの中でも、Ajzenの計画的行動理論(theory of planned behavior)^{1, 2)}を適用し、アドヒアランス研究におけるこのモデルの適用可能性を検討することを目的とする。

方法

本研究では、中国地区にある社会保険センターにおいて、1995年の4月から10月までに開講された前期プログラムの受講生全員にあたる1,960名を対象に、質問紙調査を実施した。そして、同年の10月から開講された後期プログラムに継続して参加した受講生1,578名と、継続してプログラムに参加しなかった382名に対して、それぞれ留置法と郵送法によってデータ収集を行った。調査期間は、後期プログラムに参加した継続者が、1995年12月4日から12月9日までの1週間、そして後期プログラムに参加しなかった離脱者が、11月10日から12月9日までの1カ月間であった。プログラム離脱者に関しては、回収率を高めるために2回にわたるフォローアップを行った。その結果、有効標本数及び回収率は、継続者が940の59.2%で、離脱者が175の45.8%であった。

このスポーツ・プログラムは、前述したように、6カ月間の継続的なプログラムで、1週間に1回の参加で、全22回のプログラムである。1週間に20種類以上のプログラムが行われ、人気のあるプログラムに関しては、複数の曜日と午前、午後の両方にプログラムが開講されるなど、参加者に対する配慮がなされている。プログラムへの参加費は、プログラムによって多少異なるが、1回あたりの参加費は約500～900円となっている。なお本研究では、プログラムの継続と離脱について、参加継続期間による影響を排除するために対象者を限定した。具体的には、1995年4月から開講された前期プログラムに初めて参加し、6カ月間のプログラム参加の後に、継続した受講生と継続しなかった人、それぞれ108名と74名とに対象を絞り分析を行った。

分析枠組み

本研究において適用する計画的行動理論(theory of planned behavior)は、合理的行為理論(theory of reasoned action)¹⁰⁾に修正が加えられたものである。合理的行為理論は、行動はその行動を遂行しようとする個人の意図により決定され、その行動意図は行動に対する態度(attitude toward the behavior)と主観的規範(subjective norm)の2変数により規定されるというもので、行為者の意志による合理的行為、すなわち喫煙、家族計画、献血、カンニングなどの社会的行動の解明に適用されてきた。ただ、「ダイエット」や「テニス大会で優勝した」というように、個人がある目標を持つ行動に関しては、行為者の行動をコントロールする内的要因、例えば能力や技量、また他者の協力や機会といった外的要因によって行動が左右されるため、態度と主観的規範のみでは、行動意図及び行動を十分に説明できないということをAjzen²⁾が指摘した。そして、彼は行動意図を規定する上記の2変数に加え、認知された行動の統制可能性(perceived behavioral control)、すなわち目標とする行動に対して行為者がどの程度、それを統制することができるかという行為者の信念をつけ加え、行動予測に関する理論の再構築を図った²⁾。そのモデルを示したものが図1であるが、本研究では、スポーツ・プログラム参加者の継続-離脱行動にこのモデルを適用した。継続-離脱行動を規定する「行動(継続)意図」に関しては、6カ月間の前期プログラムの半ば頃、すなわちプログラム参加から3カ月経った頃に、後期プログラムに継続して参加するかどうかについての参加者の意図を尋ねた。次に行動意図を規定する3要因に関して、「行動(継続)に対する態度」はプログラム参加によるベネフィッ

トへの期待と獲得を、「主観的規範」は認知された社会的なサポートと解釈し、重要な他者のサポートとすすめを、そして「認知された行動の統制可能性」はプログラムを継続するための妨げによって測定を試みた。プログラム参加によるベネフィットへの期待と獲得に関しては、Knap¹⁷⁾と鈴木²²⁾の項目を参考に24項目を設定した。重要な他者のサポートと奨めに関しては、配偶者、配偶者以外の家族、恋人、友人・知人、その他のそれぞれについて、プログラムの継続的参加をサポートまたは奨めてくれる人がいるかいないかを尋ねた。そしてプログラムを継続するための妨げに関しては、「プログラムが楽しくない」「受講料が高い」などといったプログラムに関する要因と、仕事、健康状態、仲間・人間関係などのプログラム参加に関連する個人的・環境的要因とを併せた16項目を設定した。測定項目と尺度の詳細に関しては後述する。

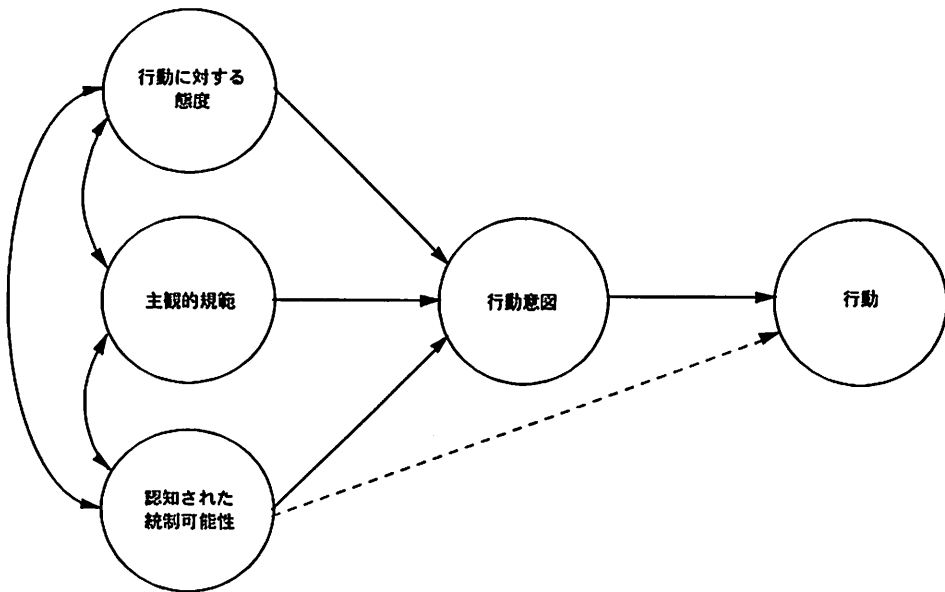


図1 計画的行動理論：Theory of planned behavior model(Ajzen and Madden, 1986)

結果及び考察

表1は、プログラム継続者と離脱者のデモグラフィック特性を比較したものである。性別に関しては、継続者、離脱者ともに女性の占める割合が9割を占めている。これは、社会保険センターで提供されているプログラムが講座制をとっており、決まった曜日と時間帯にプログラムが開催されていることに影響しているものと思われる。年齢階層に関しては、継続者の5割弱が50歳以上の年齢層に属しているのに対して、離脱者に関しては、20歳から39歳までの年齢層に属する人が約6割を占めていることがわかる。これに反映して、平均年齢に関しても、継続者よりも離脱者の方が39.08歳と若く、プログラムの継続と離脱の背景に、年齢による影響が示唆される結果が示された。婚姻関係についても同様に、既婚と回答した割合が両者ともに高いものの、継続者で77.1%、離脱者で62.0%と前者の値が後者を上回り、配偶者による社会的強化とプログラムの継続との両者に関連性を示す結

果が得られた。職業に関しては、継続者が主婦の占める割合が4割以上と最も高い値を示すのに対して、離脱者においては、全体の55.1%がフルタイムで仕事に従事しているという結果が示された。これは、時間的な拘束を受ける職業の有無とプログラムの継続と離脱との関連性を示すもので、この結果に比例して、1日の仕事時間に関しても、両者には顕著な相違が見られた。ただ興味深い結果として、余暇活動のために使える平日の自由時間に関しては、離脱者が2.64時間であったのに対し、継続者は2.58時間と後者の方が短いという結果が得られた。この結果に関しては、「時間がないからプログラムが継続できない」ということ以上に、プログラムの継続には、どの時間帯に自由な時間がもてるかというプログラム参加のための条件面と、またその自由時間をどの様にして有効に使おうとするのかという個人の価値観や態度にまで関係が及ぶということが推察される。余暇活動のために使える自由なお金に関しては、両者間に相違が見られなかった。

表1 デモグラフィックスの比較

項目	継続者 (n=108)	離脱者 (n=74)	全体 (n=182)	統計値
性別：				
男性	8.5	9.9	9.0	$\chi^2=0.10$
女性	91.5	90.1	91.0	
	100.0%	100.0%	100.0%	
年齢階層：				
20～29歳	19.8	26.8	22.6	$\chi^2=13.12^{**}$
30～39歳	16.0	33.8	23.2	
40～49歳	16.0	14.1	15.3	
50～59歳	20.8	14.1	18.1	
60歳以上	27.4	11.3	20.9	
	100.0%	100.0%	100.0%	
平均年齢：	46.45歳	39.08歳	43.50歳	t-value: 3.37 ^{***}
婚姻関係：				
既婚	77.1	62.0	71.0	$\chi^2=4.73^*$
未婚	22.9	38.0	29.0	
	100.0%	100.0%	100.0%	
職業：				
自営業	4.8	4.3	4.6	$\chi^2=11.44^*$
フルタイム勤務	29.8	55.1	39.9	
パート、アルバイト	13.5	8.7	11.6	
主婦	41.3	26.1	35.3	
学生	3.8	1.4	2.9	
無職	6.7	4.3	5.8	
	100.0%	100.0%	100.0%	
1日の仕事時間：	3.86時間	6.50時間	4.93時間	t-value: -4.01 ^{***}
平日の自由時間：	2.58時間	2.64時間	2.61時間	t-value: -0.22

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

表2は、継続－離脱行動とプログラムの行動（継続）意図との関係を示した結果である。この継続意図に関しては、プログラム参加から約3カ月後に、次期の6カ月間のプログラムにも引き続いて参加するかどうかについての意思確認を施設側からされるが、その時のことを想起してもらい、その時点で次期プログラムへの継続的な参加をどの程度しようとしていたかのかについての回答を求めた。その結果、プログラム参加から約3カ月後の時点においては、全般的にプログラムの継続に関して、ネガティブな回答は比較的少なかった。しかしながら、「ぜひ参加したいと思った」と回答した人の割合において、継続者は64.7%であったのに対して、離脱者は27.0%にすぎず、先行研究の結果にも示されるように、行動と意図との関係を示す結果が本研究においても得られた。

表2 継続－離脱行動と行動（継続）意図との関係

継続－離脱行動と 継続意図との関係	継続者 (n=108)	離脱者 (n=74)	全体 (n=182)
ぜひ参加したいと思った	64.7	27.0	49.2
できれば参加したいと思った	32.4	54.0	41.3
どちらでもよかった	2.9	17.6	8.9
あまり参加したくなかった	0.0	1.4	0.6
参加したくなかった	0.0	0.0	0.0
合計	100.0%	100.0%	100.0%

$$\chi^2=29.43(p<.001, d. f. =3)$$

表3は、施設が提供する6カ月間のプログラムに参加することによって得られる様々なベネフィットに対して、参加者がどの程度の期待を抱いていたのかを、プログラム継続者と離脱者とを分けて示した結果である。示された数値は、それぞれの項目に対して、「1. 全くあてはまらない」から「5. ひじょうにあてはまる」までの5段階評定尺度を用い、これが間隔尺度を構成するものと仮定し、算出された平均値である。したがって、数値が大きくなるほど、その項目に対する期待が高いことを示す。両者のベネフィットに対する期待に関して、顕著な差がみられる項目は、「シェイプアップ」の1項目だけで、離脱者の期待の方が高い傾向にあった。「性的・身体的魅力を増す」「地位やイメージの向上」に関しても同様の傾向がみられ、離脱者は、外見や容姿に期待を抱く様子がうかがえた。その反対に継続者は、「同じ目的を持った人と場を分かち合う」「他者との交流・社交」といった項目において、離脱者の平均値を上回り、交流や社交に対する期待の高さを示した。また「技術や技能の向上」に関しても、プログラム継続者の期待の方が高かった。

表4は、表3と同様の項目において、6カ月間のプログラム参加を終えた後、それぞれのベネフィットがどの程度獲得できたかに関する結果を示したものである。それぞれの項目に関して、「1. 全く得られなかった」から「5. ひじょうに得られた」までの5段階評定尺度を用い、表3の結果と同様にプログラム継続者と離脱者の平均値を算出し、t検定を行った。その結果、ベネフィットの獲得に関しては、24項目の内の22項目において継続者の平均値が離脱者のそれを上回り、10項目において両者に有意な差がみられた。中でも、

継続者の期待が高かった交流や社交に関する項目、また「健康の保持増進」「体力や身体能力の保持・向上」といった項目においては、両者のベネフィットの獲得に対する評価に大きな相違がみられた。ちなみに、離脱者の期待が高かった「シェイプアップ」「性的・身体的魅力を増す」「地位やイメージの向上」といった項目については、両者の数値に顕著な差異がみられなかった。これは、外見や容姿といったベネフィットが6カ月間のプログラムでは容易に得られにくいということを示す結果といえる。

表3 プログラム参加によるベネフィットへの期待

項目	継続者	離脱者	全体	t-value
1. 健康の保持増進	4.66	4.65	4.65	.09
2. 他者との交流・社交	3.10	2.84	2.99	1.33
3. 同じ目的をもった人と場を分かち合う	3.20	2.86	3.05	1.85
4. 性的・身体的魅力を増す	2.80	3.08	2.91	-1.33
5. 地位やイメージの向上	1.89	2.10	1.97	-1.16
6. ビジネス上の交流	1.41	1.41	1.41	.02
7. ストレスの解消・緊張の緩和	4.06	4.00	4.01	.37
8. 技術や技能の向上	3.09	2.78	2.96	1.53
9. 競争の機会を得る	1.57	1.41	1.50	1.28
10. 体重のコントロール	3.80	4.03	3.91	-1.11
11. シェイプアップ	3.68	4.19	3.91	-2.57**
12. 疾病の治療	2.78	2.56	2.69	.90
13. 興奮(エキサイトメント)を経験する	1.84	1.94	1.88	-.49
14. やり遂げたという達成感を得る	2.78	2.84	2.82	-.30
15. 活力を得て、よりエネルギッシュになる	3.29	3.52	3.40	-1.32
16. 精神力を養う	3.07	3.13	3.10	-.32
17. 楽しさを味わう	4.00	3.98	3.99	.11
18. 創造性を養う	2.46	2.38	2.44	.44
19. プレッシャーや不安からの解放	2.28	2.21	2.26	.36
20. 新しいことや異なったことへの挑戦	3.33	3.57	3.44	-1.18
21. 自分の能力を他者に認めてもらう	1.99	1.83	1.93	.97
22. 体力や身体能力の保持・向上	4.33	4.41	4.36	-.62
23. 爽快感を得る	4.02	4.05	4.03	-.16
24. リラクゼーションを味わう	3.76	3.65	3.71	.58

** p<.01

「1.まったくあてはまらない」から「5.ひじょうにあてはまる」までの5段階尺度を用い、これが間隔尺度を構成するものと仮定し、平均値を算出した

表5は、参加者の周辺をとりまく重要な他者(significant others)が、プログラムへの継続的な参加をすすめてくれたり、サポートしてくれたかどうかを、継続者と離脱者とで比較した結果である。表に示された数値は、それぞれの重要な他者からサポートやプログラム参加へのすすめを受けた人の割合を示したものである。影響力が最も強いと考えられる「配偶者」と「配偶者以外の家族」に関して、両者の数値はともに13~15%程度に過ぎなかった。最もサポートやプログラム参加をすすめてくれたのは「友人・知人」で、継続者で51.9%、離脱者でも41.1%を示した。両者の数値に違いがみられたのは、サポートやすすめを誰からも受けなかったという項目においてで、離脱者が継続者の数値を上回った。

表4 プログラム参加によるベネフィットの獲得

項目	継続者	離脱者	全体	t-value
1. 健康の保持増進	3.99	3.56	3.81	3.20**
2. 他者との交流・社交	3.57	2.79	3.24	4.47***
3. 同じ目的をもった人と場を分かち合う	3.46	2.90	3.23	3.37***
4. 性的・身体的魅力を増す	2.62	2.51	2.58	.76
5. 地位やイメージの向上	2.22	2.03	2.13	1.09
6. ビジネス上の交流	1.96	1.46	1.75	3.34***
7. ストレスの解消・緊張の緩和	3.90	3.94	3.90	-.23
8. 技術や技能の向上	3.20	2.87	3.04	1.97*
9. 競争の機会を得る	2.18	1.75	2.01	2.78**
10. 体重のコントロール	3.01	2.83	2.94	1.01
11. シェイプアップ	2.88	2.76	2.84	.65
12. 疾病の治療	2.85	2.51	2.71	2.05*
13. 興奮(エキサイトメント)を経験する	2.52	2.48	2.51	.26
14. やり遂げたという達成感を得る	3.30	3.10	3.22	1.18
15. 活力を得て, よりエネルギーになる	3.37	3.14	3.27	1.40
16. 精神力を養う	3.02	2.98	3.01	.27
17. 楽しさを味わう	4.10	3.75	3.95	2.42*
18. 創造性を養う	2.90	2.46	2.71	2.71**
19. プレッシャーや不安からの解放	2.84	2.62	2.75	1.31
20. 新しいことや異なったことへの挑戦	3.51	3.52	3.52	-.07
21. 自分の能力を他者に認めてもらう	2.44	2.29	2.38	.85
22. 体力や身体能力の保持・向上	3.87	3.37	3.65	3.42***
23. 爽快感を得る	4.02	3.89	3.97	.95
24. リラクゼーションを味わう	3.94	3.81	3.88	.89

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

「1.まったく得られなかった」から「5.ひじょうに得られた」までの5段階尺度を用い,これが間隔尺度を構成するものと仮定し,平均値を算出した

表5 重要な他者からのサポート・すすめの有無

重要な他者からの サポート・すすめの有無	継続者 (%)	離脱者 (%)	全体 (%)	χ^2 値
配偶者	14.8	13.7	14.4	$\chi^2=0.04$
配偶者以外の家族	13.9	11.0	12.7	$\chi^2=0.12$
恋人	0.9	1.4	1.1	$\chi^2=0.08$
友人・知人	51.9	41.1	47.5	$\chi^2=1.61$
その他	3.7	0.0	2.2	$\chi^2=1.32$
誰もすすめてくれなかった	22.2	37.0	28.2	$\chi^2=3.99^*$

* p<.05, d.f.=1

それぞれについて,プログラムの継続的な参加を,サポートまたはすすめてくれる人が「いる」か「いない」かを尋ね,「いる」と回答した数値のみを示した

※ 「誰もすすめてくれなかった」については,「はい」と回答した数値を示した

表6は、仕事、健康状態、また余暇時間などの日常生活にかかわる個人的な要因と、受講料や一緒に行く仲間などのプログラムにかかわる要因、そして参加者をとりまく人間関係などの環境的な要因を16項目設定し、それぞれの項目がプログラム継続にどの程度妨げとなっているかを継続者と離脱者に回答を求め、比較した結果である。示された数値は、「1.全くあてはまらない」から「5.ひじょうにあてはまる」までの5段階評定尺度を用い、それぞれの尺度に示された数値を得点化し、算出された平均値である。数値が高いほど、参加継続に対してネガティブな影響を及ぼすことを示す。その結果、16項目の内、14項目において離脱者の平均値が継続者のそれを上回り、引き続き6カ月間のプログラムを継続するために、幾つかの障害を抱えていたことが推察できる。中でも、「仕事」「プログラムが楽しくない」「余暇時間が少ない」「一緒に行く仲間がいない」については、両者に顕著な差がみられた。仕事に関しては、有職者の割合が離脱者の方が高かったことに反映した結果といえるが、余暇時間に関しては、1日の自由時間が継続者と離脱者にほとんど差異がみられないことから、絶対的な量的時間の問題よりも、むしろ仕事などに拘束されているということで、個人の精神面による「心理的な」時間が回答に影響したものと思われる。「プログラムが楽しくない」と「一緒に行く仲間がいない」については、プログラム参加によるベネフィットの獲得の結果を反映するかのような結果が示された。これらの結果より、プログラムの継続を妨げる要因に対する個人の認知が、継続-離脱行動に直接影響することを示唆する結果が得られた。

表6 プログラムの継続の妨げの比較

項 目	継続者	離脱者	全 体	t-value
1. 仕事	2.17	3.19	2.61	-4.20**
2. 健康状態（病気、けが）	2.64	2.72	2.67	- .36
3. 疲労・筋肉痛	2.07	2.10	2.08	- .18
4. 家事	1.96	2.09	2.03	- .65
5. 育児など世話を必要とする人がいる	1.49	1.72	1.62	-1.17
6. 余暇時間が少ない	1.98	2.37	2.17	-2.05**
7. プログラムが楽しくない	1.54	2.03	1.77	-3.21**
8. 受講料が高い	1.81	2.12	1.95	-2.02*
9. 用具にお金がかかる	1.45	1.57	1.52	-1.90
10. センターまでのアクセスが悪い	1.94	2.15	2.06	-1.11
11. 一緒に行く仲間がいない	1.59	1.92	1.74	-1.97*
12. 他に熱中したい趣味や関心事がある	1.98	2.25	2.10	-1.38
13. 上達しない	1.99	2.25	2.11	-1.52
14. 友人が参加に反対している	1.08	1.07	1.08	.22
15. 家族が参加に反対している	1.22	1.21	1.23	.22
16. 他の受講生との人間関係	1.22	1.28	1.25	- .59

* p<.05 ** p<.01

「1.全くあてはまらない」から「5.ひじょうにあてはまる」までの5段階尺度を用い、これが間隔尺度を構成するものと仮定し、平均値を算出した

以上、これまでに示された結果をもとに、Ajzenらの計画的行動理論が示す行動予測式にあてはめ、「行動に対する態度」「主観的規範」「認知された行動の統制可能性」の3要因が、継続-離脱行動とそれを規定する行動(継続)意図にどの程度の影響力を持つかの検討を行う。主観的規範については、表5の結果にも示されたように、プログラムの継続に関して、参加者が認知した社会的サポートと解釈した。Ajzenらが示す行動予測式(重回帰モデル)については、以下に示すとおりである:

$$B \sim I = (AB) w_1 + (SN) w_2 + (PBC) w_3$$

AB : 行動に対する態度

SN : 主観的規範

PBC : 認知された行動の統制可能性

行動に対する態度については、表3と表4のプログラム参加によるベネフィットへの期待と獲得に関する24項目を用い、24項目それぞれについて、期待と獲得の得点を積和し投入した。主観的規範(認知された社会的サポート)に関しては、表5で示された重要な他者からのサポート・すすめの有無を用い、配偶者、配偶者以外の家族、恋人、友人・知人、その他の5者の内、サポートまたはすすめを実際に受けた合計人数を投入した。そして認知された行動の統制可能性については、表6で用いたプログラム継続への妨げに関する16項目を用い、それぞれの項目の得点の総和を投入した。上記の予測式に示された w_1 、 w_2 、 w_3 はそれぞれの変数への重みを示す標準偏回帰係数のことを表す。これに基づき、行動(継続)意図に関する重回帰分析を行った結果が表7である。その結果、従属変数である行動(継続)意図に及ぼす3つの独立変数の内、「認知された行動の統制可能性」と「継続に対する態度」の2つの標準偏回帰係数(β)が1%水準に達し、継続意図に強い影響力を持つことが明らかになった。すなわち、継続を妨げる様々な要因をプログラム参加者個人が継続に差し支えないと思うほど継続意欲が高まり、またプログラム参加者がプログラム参加によって得られるベネフィットに対して期待を抱き、魅力を感じ、そしてそれらのベネフィットがプログラム参加によって得られたと評価する参加者ほど継続意図が高まることわかった。継続意図に対する「主観的規範」の影響力が低かったことについては、6カ月間のプログラムをさらに継続するという行動が、他者からのサポートやすすめといったもの以上に、参加者自身のプログラムに対する価値観や、プログラム参加に対する積極性の方が強く要求されるということを物語る結果といえる。3つの要因の中で、認知された行動の統制可能性の影響力が最も強かったことに関しては、新規プログラム参加者にとっては、プログラム参加によってどれだけのベネフィットが得られたかや重要な他者がどれだけサポートしてくれたかよりも、むしろ参加継続を妨げる様々な要因をいかに参加者自身がコントロールできるかということの方が、行動意図についてはプログラム継続という行動に強い影響力を持つということが理解できる。重相関係数(R)は、.394で比較的高い値が得られ、また決定係数が.155と、この3つの要因によって行動意図の分散の15.5%が説明できる。

表8は、行動(継続)意図と認知された行動の統制可能性とが継続-離脱行動にどれだけの影響力を持つかを示した結果である。表2、表6の結果からも、両者が行動に直接的

な影響力を持つことが示唆されたが、ここでは継続－離脱行動をダミー変数に置き換え、両者との単相関係数を求めた。行動（継続）意図に関しては、表2にも示されているように、「1.参加しなかった」から「5.ぜひ参加したいと思った」までの5段階評定尺度の得点をそのまま数値化し、継続－離脱行動との相関を求めた。認知された行動の統制可能性に関しては、表7の重回帰分析と同様に、16項目の総和との相関を求めた。その結果、継続意図との相関係数は.534で、認知された行動の統制可能性との相関係数は-.249で、ともに1%の有意水準を示した。意図と行動との直接的な関係は、数多くの先行研究で証明されているが、本研究においては、認知された行動の統制可能性も行動に直接的な関係を示す結果が得られた。

表7 行動意図に関する重回帰分析の結果

	標準偏回帰係数(β)	単相関係数(γ)
行動に対する態度	.193**	.263**
主観的規範	.098	.180**
認知された行動の統制可能性	-.269**	-.322**
重相関係数(R)	.394**	
決定係数(R ²)	.155	

n=151 ** p<.01

表8 継続－離脱行動と行動意図、認知された行動の統制可能性との関係

	単相関係数	
	行動意図	統制可能性
継続－離脱行動	.534**	-.249**

** p<.01

結語

本研究は、スポーツ・プログラム参加者を事例に取り、継続と離脱の行動を説明するための試みとして、態度－行動の一貫性に関する行動予測モデルの中でも、Ajzenの計画的行動理論(theory of planned behavior)^{1, 2)}を適用し、アドヒアランス研究におけるこのモデルの適用可能性を検討することを目的として行った。そして以上の結果から、以下に示すような結論が導き出された：

1. 計画的行動理論は、スポーツ・プログラム参加者の継続－離脱行動を分析する場合にも適用可能であることが示唆された。
2. 「行動に対する態度」と「認知された行動の統制可能性」は、行動（継続）意図を規定する要因であり、後者の影響力の方がより強いことがわかった。
3. 継続－離脱行動には「行動（継続）意図」だけでなく、「認知された行動の統制可能性」も直接影響を及ぼすことが明らかになった。

本研究によって示された結果は、施設管理経営者にとってプログラム参加者のマネジメントに関する基礎的資料となるものである。それは、ここで示された3つの要因に基づくプログラム継続者と離脱者の特性が、プログラムへの参加継続と離脱行動を予測する一指標となり、管理経営者はこのような参加者の特性を知ることによって、潜在的なプログラム継続者、また潜在的な離脱者に対して早期に予防措置を講じることが可能となる。特に今回の事例に取り上げた新規プログラム参加者については、プログラムの継続的な参加を動機づけるための重要な要因として、参加継続を妨げる様々な要因をいかに排除できるかが鍵であるということが明らかになり、マネジメントサイドは、単に魅力あるプログラム提供に心掛けるだけでなく、参加者をとりまく様々な要因にも配慮し、スタッフが一丸となって参加者をサポートする必要があるということがわかった。ただ、ここで示された結果の全てが、プログラム参加者、つまり顧客管理にそのまま適用できるというのではなく、特に新規プログラム参加者の行動意図に強く影響を及ぼす認知された行動の統制可能性の要因の中には、マネジメントサイドの努力だけで改善できるものとそうでないものがある。重要なことは、管理経営者がプログラム参加者の顧客管理をする際に、常に顧客である参加者の行動や態度に目を向け、継続的なデータの蓄積を行う必要があるということである。さらには、プログラム参加者に対して、このような調査を実施することにより、プログラムから離脱する傾向の強い参加者と、そうでない参加者とを判別することが可能になり、プログラムから離脱する傾向の強い参加者に対しては、スタッフが一丸となった特別なケアを施すことも可能となる。その意味において、本研究で示されたアドヒアランス研究における行動予測モデルの適用可能性を示唆したことは、参加者の離脱に頭を抱える管理経営者にとって有効な役割を果たすといえるだろう。

最後に、本研究の限界と残された課題についてふれておきたい。まず、ワンショット・サーベイによる想起法という調査実施上の問題が上げられる。継続-離脱行動に強く影響を及ぼす行動意図を探ったのは、行動がとられた後のことで、回答者には特定の時期を想起してもらったものの、回答には若干の歪みが生じていることが考えられる。この点については、ワンショット・サーベイよりも、むしろ縦断的な調査を実施する方がこの行動予測モデルを用いる場合には適していると思われる。2つめの問題は、行動(継続)意図を規定する3つの要因の測定上の問題である。中でも「主観的規範」に関しては、認知された社会的サポートと解釈し、重要な他者からのサポート・すすめを受けた人数を重回帰分析の時に用いたが、主観的規範を測定するにあたって重要な他者からのサポートやすすめに従う動機づけ、すなわち本人が重要な他者からの意見に応諾するかどうかは考慮していない。この意味から考えて、本研究の結果の信頼性と妥当性に考慮すべき余地があることは否めない。今後は、方法論上の問題をクリアし、データの蓄積に努める必要がある。

文献 (References)

- 1) Ajzen, I and Madden, T.J. (1986) Prediction of goal-directed behavior: attitudes, intentions, and perceived behavioral control. *Journal of Experimental Social Psychology*. 22: 453-474.
- 2) Ajzen, I. (1985) From intentions to actions: a theory of planned behavior. In: Kuhl, J. and Beckmann, J. (eds.) *Action control: from cognition to behavior*. Heidelberg: Springer, pp.11-39.
- 3) Boothby, J., Tungatt, M.F., and Townsend, A.R. (1981) Ceasing participation in sports activity: reported reasons and their implications. *Journal of Leisure Research*. 13: 1-14.
- 4) Clingman, J.M. and Hilliard, D.V. (1987) Some personality characteristics of the super-adherer: Following those who go beyond fitness. *Journal of Sport Behavior*. 10: 123-135.
- 5) Custer, S.J. and Doty, C.R. (1992) Assessment of self-motivation and selected physiological characteristics as predictors of adherence to exercise in a corporate setting. *Journal of Health Education*. 23(4): 232-237.
- 6) Dishman, R.K. (1988) Epilogue and future directions. In: Dishman, R.K. (eds.) *Exercise adherence*. Human Kinetics: Champaign, Illinois, pp.417-426.
- 7) Dishman, R.K. (1986) Participant adherence. In: Guttman, et al.(eds.) *Implementing health/fitness program*. Human Kinetics: Champaign, Illinois, pp.210-220.
- 8) Dishman, R.K. (1984) Motivation and exercise adherence. In: Silvia, J.M. and Weinberg, R.S.(eds.) *Psychological foundations of sport*. Human Kinetics: Champaign, Illinois, pp.420-434.
- 9) Dishman, R.K. (1982) Health psychology and exercise adherence. *Quest*. 33: 166-180.
- 10) Fishbein, M and Ajzen, I (1975) *Belief, attitude, intention, and behavior: an introduction to theory and research*. Addison-Wesley: Don Mills, New York, pp.1-385.
- 11) Fisher, A.C. (1990) Adherence to sports injury rehabilitation programs. *Sport Medicine*. 9: 151-158.
- 12) Gale, J.B., Mogel, S.F. and Rodnick, J.E. (1984) Factors related to adherence to an exercise program for healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 16: 544-549.
- 13) Godin, G. and Shephard, R.J. (1990) Use of attitude-behaviour models in exercise promotion. *Sports Medicine*. 10(2): 103-121.
- 14) 池田 勝 (1987) 運動プログラム参加の促進条件. *体育の科学*. 37: 231-235.
- 15) Jackson, E.L. and Dunn, E. (1988) Integrating ceasing participation with other aspects of leisure behavior. *Journal of Leisure Research*. 20: 31-45.
- 16) King, A.C. and Martin, J.E. (1988) Adherence to exercise. *American College of Sport Medicine, Resource manual for guidelines for exercise testing and prescription*. Lea and Febiger: Philadelphia, Pennsylvania, pp.335-344.
- 17) Knapp, D.N. (1988) Behavioral management techniques and exercise promotion. In: Dishman, R.K. (eds.) *Exercise adherence*. Human Kinetics: Champaign, Illinois, pp.203-235.
- 18) Maddux, J.E. (1993) Social cognitive models of health and exercise behavior: an introduction and review of conceptual issues. *Journal of Applied Sport Psychology*. 5: 116-140.
- 19) Mary, A.S. and Karen, M.C. (1989) Early and continued participation in a work-site Health and fitness program. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 60: 117-126.

- 20) McGuire, F., Yeh, C.K., O'Leary, J.T., and Dottavio, F.D. (1989) Integrating ceasing participation with other aspects of leisure behavior: a replication and extension. *Journal of Leisure Research*. 21: 316-326.
- 21) Orlick, T. and Botterill, C. (1975) *Every kid can win*. Nelson-Hall: Chicago, Illinois, p.186.
- 22) 鈴木由美, 池田 勝, 原田宗彦 (1994) 身体活動の社会心理的ベネフィットに関する研究. *大阪体育大学紀要*第 25 卷, 31-42.