

氏名（本籍）	はぎ わら ゆう こ 萩原裕子（福岡県）
報告番号	甲第13号
学位の種類	博士（健康福祉学）
学位記番号	健康福祉博甲第13号
学位授与年月日	2017（平成29）年3月15日
学位授与の要件	学位規則第4条第1項該当（課程博士）
学位論文題名	メディカルフィットネス施設における運動実施 および継続行動に関する研究 —健康運動指導士から提供されるソーシャルサポートに 着目して—
論文審査委員	主査 教授 長坂 祐二 副査 教授 人見 英里 副査 准教授 曾根 文夫

## 論文要旨

本研究は、メディカルフィットネス施設の健康運動指導士から提供されるソーシャルサポートに着目し、彼らから受けるソーシャルサポートの評価尺度を作成すること、および、彼らから受けるソーシャルサポートが運動実施および継続に与える影響について検討することを目的とした。

第1章では、我が国における生活習慣病の課題を言及し、生活習慣病予防および改善における定期的な運動の重要性について示した先行研究を概観した。また、生活習慣病予防および改善を目的とした運動療法に取り組む施設として、メディカルフィットネス施設が注目され始めていること、また、メディカルフィットネス施設の現状と問題点を提示し、さらに、施設利用者に関わる機会が多い健康運動指導士に着目し、彼らからのソーシャルサポートが施設利用者の運動実施および継続に影響を与える可能性について論じた。

第2章では、運動実施および継続を規定している要因、とりわけ、自己効力感とソーシャルサポートについての先行研究を概観した。運動実施および継続における自己効力感とは、悪天候や時間のない状況でも運動を実施できるかといった確信の程度を指しており、こうした自己効力感が高い人ほど、運動を継続していることが示されている。また、ソーシャルサポートとは、「個人を取り巻く重要な他者から得られる有形・無形の援助」と定義されており、家族や友人、施設の従業員等の重要な他者から運動に関する情報の提供や評価、賞賛等のソーシャルサポートを受けていると認知している人ほど、運動を継続していることが明らかにされている。

第3章では、メディカルフィットネス施設における健康運動指導士から提供されるソーシャルサポート尺度の作成、およびソーシャルサポートと施設利用継続年数の関連性について検討を実施した。作成した尺度の信頼性・妥当性が示されたことより、健康運動指導士から提供されるソーシャルサポートを評価する尺度が開発された。また、施設利用継続年数「1年未満」の利用者は、「1年以上」の利用者に比べ、運動を継続する上で、健康運動指導士から手段的・情緒的サポートのどちらもより必要としていることが示された。

第4章では、運動実施における心理的行動プロセスを説明した HAPA (Health Action Process Approach) モデルにソーシャルサポートを加味し、健康運動指導士から提供されるソーシャルサポートが運動実施に与える影響について総合的に検討を行った。その結果、仮説モデルの妥当性が示され、健康運動指導士が提供する手段的なサポートのみが、運動に対する自己効力感を高めること、運動実施に影響を与えていることが明らかとなった。すなわち、健康運動指導士から提供される手段的サポートが、運動実施および継続を促進する重要な要因の1つであることが示されたと考えられる。第5章では、本研究で得られた結果に対する考察および今後の展望について論じた。

## Abstract

A Study of Exercise Adherence Behavior in Medical Fitness Clubs  
-Focusing on Social Supports from Health Fitness Programmers-

This study aimed to better understand the influences of social supports from health fitness programmers in order to enhance medical fitness club users to increase exercise participation and to maintain exercise. Although previous studies have indicated that social supports from family, friends, and exercise trainers are the significant factor associated with physical activity for enhancing exercisers to be physically active and maintain exercise, fewer studies specific to social supports from exercise trainers had been examined.

The purpose of this study was to develop a social support scale for medical fitness club users with social supports from health fitness programmers, and to investigate whether the social supports contribute to the users' exercise participation and exercise adherence behavior.

The early part of chapter 1 introduced an assignment of lifestyle diseases and reviewed previous researches for the importance of regular exercise for preventing and improving lifestyle diseases. The latter of the chapter introduced a medical fitness club which is a fitness club providing exercise programs for lifestyle diseases prevention and improvement and described difficulties in improving exercise adherence behavior of medical fitness club users.

Additionally, it mentioned the importance that social supports from family, friends, and exercise trainers encourage exercisers to be physically active and to be adherent of exercise, as well as, the possibility that social supports from health fitness programmers in medical fitness clubs may influence the users' exercise adherence behaviors.

Chapter 2 provided previous studies of determinants of exercise and exercise adherence, in particular, self-efficacy and social support for physical activity and exercise.

Self-efficacy for exercise is defined to a person's confidence in his or her ability to

be physically active in regular basis in spite of bad weather, lack of time, and bad physical condition. Social support is defined to tangible and intangible support provided by various people or groups surrounding the individual. Several studies indicated that the more one recognizes the social support from family, friends, and exercise trainers, the more one is adherent to exercise.

In the chapter 3, the study developed a social support scale for medical fitness club users as well as investigated the relationships between the length of exercise and the social supports. The scale was designed to measure how much medical fitness club users need social supports from health fitness programmers to enhance exercise participation and exercise adherence. The subjects were 202 medical fitness club users with exercise programs provided by health fitness programmers. Having enough reliability and validity in the study, the developed scale was effective to measure the extent to the users need social supports. Additionally, the result found that the medical fitness club users less than a year required more both instrumental support and emotional support than those of a year or more for increasing exercise participation.

For that assessing psychological process that contributes to an outcome of exercise is necessary for better understanding exercise adherence behavior, chapter 4 investigated Health Action Process Approach (HAPA) model which explains a psychological process added to social supports from health fitness programmers.

The results showed that the model was valid, and instrumental social supports from health fitness programmers contributed to enhancing exercise self-efficacy which promotes exercise participation. Instrumental social supports from health fitness programmers are the important determinant for enhancing medical fitness users' exercise participation.

Chapter 5 provided comprehensive discussion and future research direction.

## 審 査 結 果

生活習慣病の予防と治療においては、当事者が意欲をもって健康行動を継続し、習慣化することを促進するための指導方法を確立することが重要な課題になっている。本研究は、メディカルフィットネス施設において、利用者の運動習慣の継続を促進する上で施設の健康運動指導士から提供される支援をソーシャルサポートの視点から分析し、効果的なアプローチ方法の基盤を確立することを目的としている。第1章では、我が国の生活習慣病の現状と問題点、メディカルフィットネス施設の現状と問題点を整理し、運動継続においてソーシャルサポートの重要性に言及している。第2章では、ソーシャルサポートに関する先行研究を概観し、運動習慣の継続に関する要因を整理している。第3章では、健康運動指導士から提供されるソーシャルサポート尺度を作成し、信頼性・妥当性の検討を行っている。第4章では、HAPA (Health Action Process Approach) モデルに第3章で作成した尺度を加味した仮説モデルを作成して検討した結果、仮説モデルの妥当性が示され、健康運動指導士が提供する手段的サポートが運動継続の自己効力を高めることを示している。

本研究で得られた知見は、メディカルフィットネス施設における健康運動指導士の役割について、ソーシャルサポートの視点からはじめて明らかにしたものであり、博士論文として評価できる。

最終試験では、モデルの当てはまりの評価方法、統計データの検定方法、残された課題、今後の研究の方向性等に関する質問に対して、概ね適切な回答が得られた。

以上の所見を総合して博士論文審査及び最終試験に合格したものと認める。