

論文

在宅高齢者の性格特性、生き方志向、 運動意識・態度ならびに運動実施状況の関連性

Relationships Five-Factor Model, Preferred Ways of Living, Consciousness/
Attitude toward Exercises and the Present State of Practicing Exercises

青木 邦男

Kunio AOKI

I. はじめに

少子高齢化の急速な進展に伴い、高齢者が健康で自立して暮らすことのできる健康寿命の延長と、生の充実や喜びを尊重され高いQOL (Quality of Life) を実現できる社会が標榜されている。そこで、高齢者が長い健康寿命を享受し高いQOLを追求できる支援内容や行政施策を策定し実施するために、健康寿命やQOLに関連する要因が精力的に調査研究されてきた(濱島、1994;古谷野、2004;厚生労働問題研究会、2007;ほか)。その結果、健康度自己評価や心身の客観的健康が高齢者の健康寿命やQOLに強く影響する主要な要因であることが明らかにされてきた。一方、適切な強度と頻度の運動・身体活動がメタボリックシンドローム等の生活習慣病の予防、抑うつや不安等の精神的な健康の改善、あるいは筋力や有酸素性能力等の体力を増進して(日本臨牀2000;Biddle et al. 2000;ほか)、高齢者の健康・体力の改善のみならず日常的活動や社会的活動を支える行動体力を高めることは周知の知見である。したがって、高齢者の運動・身体活動を促進することは高齢者の健康寿命を引き上げ、またQOLの改善を促進する有力な方法であり、高齢者が運動・スポーツ活動を開始・継続するために種々の施策や介入が精力的に実施されている。

ところで、平成17年度国民健康・栄養調査結果(厚生労働省、2006)によると、1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者(運動習慣のある者)の割合は60歳代の男性で

42.8%、女性で41.6%、70歳以上の男性で39.1%、女性で31.6%である。60歳代及び70歳以上の年代の運動習慣のある者の割合は他のどの年代よりも高い割合であり、運動・スポーツ活動が健康・体力づくりや楽しみ・気晴らしや友人・仲間との交流などの理由(内閣府、2006)で実施されている。しかしながら、医療施設・介護保険施設への入院・入所者を除く高齢者で健康上の問題により日常生活への影響のある者の人口千人に対する割合は65歳以上で246.1、70歳以上で281.4(厚生統計協会、2007)であり、運動・スポーツ実施の可能な高齢者のおよそ半分はまだ未実施という現状である。運動・スポーツ実施が高齢者の心身の健康や生きがい等に強く影響する活動であるので、多くの高齢者が運動・スポーツを実施して身体活動量を増大させることが望まれる。

さて、高齢者が運動・スポーツを開始し継続する要因や阻害要因について、これまでに精力的に調査研究が行われている(長ヶ原、2003;健康・体力づくり事業財団、1995;ほか)。その結果、個人的属性、社会的要因や強化要因等が明らかにされている。ただ、高齢者の性格特性や生き方に焦点を絞って、高齢者の運動・スポーツ活動との関連を調査した研究はほとんどない。

性格特性は個人の行動特徴を持続的に規定し続ける特性であり、性格特性が運動・スポーツに対する意識や態度に影響を与え、その結果、運動・スポーツ実施に影響することが推察される。また、生き方は個人の性格特性を反映し、生活目標や行

動を規定すると考えられる。それは自ずから運動・スポーツに対する意識や態度、あるいは運動・スポーツ実施に影響すると考えられる。

そこで、在宅高齢者を調査対象に性格特性、生き方志向、運動・スポーツに対する意識・態度ならびに運動・スポーツ実施状況の関連性を調査研究したので報告したい。

II. 方法

1. 調査対象者と調査方法

山口県の県庁所在地である山口市の在宅高齢者を調査対象母集団とした。山口市の選挙人名簿より、65歳以上の在宅高齢者を無作為抽出によって1,600人を抽出し、「健康・体力と運動・スポーツ習慣に関する調査」を郵送法による質問紙調査を実施した。その結果、調査対象者の64.0%にあたる1,024人から回答を得た。回答を得た1,024人の

表1 分析対象者の基本的属性

項目	カテゴリー	男性	女性
1. 性		235 (43.3)	308 (56.7)
2. 年齢 (平均値±標準偏差)		72.8±5.4	74.0±6.3
3. 配偶者の有無	1. 健在	206 (87.7)	135 (43.8)
	2. 離別	4 (1.7)	8 (2.6)
	3. 死別	23 (9.8)	151 (49.0)
	4. 未婚	2 (0.8)	14 (4.6)
4. 子どもの有無	1. あり	221 (94.0)	274 (89.0)
	2. なし	14 (6.0)	34 (11.0)
5. 家族形態	1. 既婚の息子家族と同居	32 (13.6)	70 (22.7)
	2. 既婚の娘家族と同居	10 (4.3)	29 (9.4)
	3. 未婚の子と同居	36 (15.3)	29 (9.4)
	4. 孫のみと同居	1 (0.4)	2 (0.6)
	5. 夫婦のみ	120 (51.1)	81 (26.3)
	6. 一人暮らし	20 (8.5)	74 (24.0)
	7. その他	16 (6.9)	23 (7.5)
6. 仕事の有無	1. 定職をもっている	64 (27.2)	34 (11.0)
	2. ときどき仕事をしている	49 (20.9)	30 (9.7)
	3. していない	122 (51.9)	244 (79.2)
7. 主観的健康度	1. 非常に健康である	11 (4.7)	9 (2.9)
	2. 健康である	119 (50.6)	118 (38.3)
	3. あまり健康とはいえないが病気ではない	88 (37.4)	150 (48.7)
	4. 病気がちで、寝込むことがある	14 (6.0)	28 (9.1)
	5. 病気で、一日中寝込んでいる	3 (1.3)	3 (1.0)

n (%)

内、有効回答の731人に対して本研究の調査票を郵送して協力を依頼した結果、661人から回答を得た。そのうち、性格特性を測定する尺度のように多質問項目より構成されている尺度（項目）については、欠損値が1割以内までを有効回答とし、かつその他の単独質問項目に欠損値のない543人（男性235人、女性308人）を分析対象者とした。分析対象者の基本的属性を表1に示す。

2. 調査期間

2004年4月上旬から5月上旬の1ヶ月間である。

3. 調査内容

本研究は性格特性、生き方志向、運動・スポーツに対する意識・態度ならびに運動実施状況の関連性を明らかにすること目的としている。そこで研究目的を検証するために先行研究結果と知見を検討して（村上・村上、2001；児玉ほか、1995；長ヶ原、2003；青木、2005；ほか）、図1のような多重指標モデル（基礎モデル）を作成し共分散構造分析を用いて分析を行った。したがって、基礎モデルに採用した項目を調査内容とした。この基本モデルは①個人の行動特徴を持続的に規定し続ける性格特性で、最近の研究で注目されほぼ定説となりつつある性格特性5因子モデルの「性格特性5因子」（辻、1998；村上・村上、2001）が生き方志向に影響する、②その生き方志向は運動・スポーツに対する意識や態度（以下、運動意識・態度）に影響する。そして、③運動意識・態度は運動・スポーツの実施状況（以下、運動実施状況）に影響することを仮定したモデルである。この基礎モデルに採用した観測変数（調査項目）について、以下に具体的に調査内容と点数化を示す。

1) 性格特性に関する観測項目：性格特性5因子モデルを仮定して、和田（1996）により作成された「Big Five 尺度」60項目を使用した。各質問項目に対して「1. まったく当てはまらない（1点）」から「5. 非常にあてはまる（5点）」の5段階評定（逆転項目は点数が逆）で回答を求め、

5因子（外向性、情緒不安定性、開放性、誠実性、調和性）のそれぞれの合計点を算出した。各因子（性格特性）の合計点の範囲は12-60点（特性が高い）である。

2) 生き方志向に関する観測項目：児玉ほか（1995）によって作成された「望ましい老後の生活像」尺度16質問項目を予備的調査で検討して、①「変化・社会的志向」と②「安定・私志向」の2因子より構成される11質問項目に精選して借用した。各質問項目に対して「1. 非常にそう思う（5点）」から「5. まったくそう思わない（1点）」の5段階評定に回答させ、それぞれの質問を観測変数（項目）とした。なお、2因子の合計点をそれぞれ算出すると、合計点の範囲は変化・社会的志向（6質問項目）で6-30点（志向性が高い）、安定・私志向（5質問項目）で5-25点（志向性が高い）である。

3) 運動意識・態度に関する観測項目：「運動効果」、「運動自己効力感」及び「運動必要感」を調べた。

運動効果を測定する質問項目（尺度）は、在宅高齢者250人を調査対象者とした運動効果に関する自由記述を収集・分類して質問項目候補を措定した後、この質問項目候補と先行研究の質問項目を比較考量して、下光ほか（1999）による運動促進要因26質問項目を選択し使用した。各質問項目に対して「1. 非常にそう思う（5点）」から「5. まったくそう思わない（1点）」の5段階評定に回答させ、合計点を算出した。合計点の範囲は26-130点（高い）である。運動自己効力感についても同様の手続きを経て、橋本ほか（1996）による運動自信尺度8質問項目に質問項目候補の内の4質問項目を追加した12質問項目を作成し使用した（青木、2005）。各質問項目に対して「1. 非常に自信がある（5点）」から「5. まったく自信がない（1点）」の5段階評定に回答させ、合計点を算出した。合計点の範囲は12-60点（高い）である。運動必要感についても同様の手続きを経て、Fuchs、（1993）による運動必要性尺度4質問項目に質問項目候補の内の1質問項目を追

加した5質問項目を作成し使用した(青木、2005)。各質問項目に対して「1. 非常に思う(5点)」から「5. まったく思わない(1点)」の5段階評定に回答させ、合計点を算出した。合計点の範囲は5-25点(高い)である。

4) 運動実施状況に関する観測項目: 1週間当たりの運動実施時間(以下、運動実施時間/週)と運動の継続年数(以下、運動継続年数)を調べて観測変数とした。

4. 分析方法

性格特性5因子、生き方志向、運動意識・態度ならびに運動実施状況の関連性を明らかにするために、図1のような多重指標モデル(基礎モデル)を作成し共分散構造分析を用いて分析を行った。多重指標モデルに用いた観測変数・構成概念の平均得点に有意な性差が見られたので(表1)、分析は男女別に実施した。分析にはSPSS12.0 for Windows、Amos4を使用し、パラメータの推定方法として最尤法を用いた。なお、最尤法は個々

の観測変数が正規分布に従っている必要があるが、本研究の観測変数は比較的に標本数が多いこともあり5%水準で正規分布を仮定できない変数もある(表2)。ただ、最尤法はデータが多変量正規分布にしたがっていないくとも最尤推定量が正しい値に近づくことが知られているので(頑健性)、本研究は一般的な推定法である最尤法を使用した。また、有意水準は5%未満とした。

Ⅲ. 結果

1. 男女の多重指標モデルの適合性

本研究では、性格特性5因子、生き方志向、運動意識・態度ならびに運動実施状況の関連性を明らかにするために、図1のような多重指標モデル(基礎モデル)を作成し共分散構造分析を用いて分析することにした。仮説として作成した基礎モデルにデータを当てはめて、有意水準5%未満で有意差のなかった観測変数及びパスを除いた結果、男女でそれぞれ図2、3のような3構成概念19観測変数の多重指標モデル(図2、3)が最も

図1 在宅高齢者の性格特性、生き方志向、運動意識・態度ならびに運動実施状況の関連性(基礎モデル)

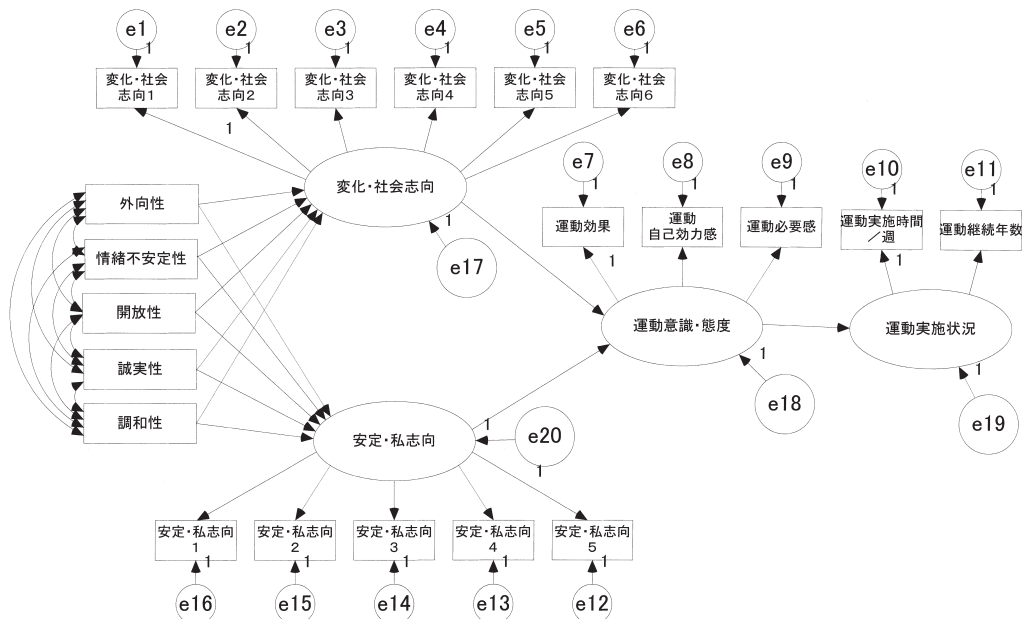


表2 性格特性5因子、生き方志向および運動実施状況に係わる項目の男女別平均得点, t検定、歪度と尖度

要因	(得点範囲)	性別		t検定結果	歪度		尖度	
		男性 平均値±標準偏差	女性 平均値±標準偏差		男性	女性	男性	女性
1. 外向性	(12-60)	38.82±6.30	39.49±5.59	n.s.	0.028	0.253	0.971	0.422
2. 情緒不安定性	(12-60)	34.17±6.73	34.82±6.40	n.s.	-0.223	-0.151	0.600	0.211
3. 開放性	(12-60)	38.07±5.97	36.36±6.01	p<0.001	0.235	-0.588	0.168	2.229
4. 誠実性	(12-60)	41.88±5.81	41.24±6.01	n.s.	0.049	0.275	0.446	0.181
5. 調和性	(12-60)	40.98±5.27	42.17±5.68	p<0.01	0.064	0.070	-0.054	0.226
6. 変化・社会志向	(7-35)	23.06±3.82	21.93±4.23	p<0.001	0.198	-0.463	0.159	1.422
7. 安定・自己志向	(5-25)	14.10±2.91	14.38±3.19	n.s.	0.110	0.233	0.003	0.806
8. 運動効果	(26-130)	91.49±14.51	85.91±16.97	p<0.001	-0.341	0.832	-0.529	1.105
9. 運動自己効力感	(12-60)	34.79±9.11	29.92±9.50	p<0.001	-0.219	-0.169	-0.012	-0.428
10. 運動必要感	(5-25)	11.01±2.85	19.15±3.00	p<0.001	0.491	0.735	-0.653	1.107
11. 運動実施時間/週		2.63±3.86	1.46±3.25	p<0.001	2.904	7.045	13.514	79.100
12. 運動実施継続年数		5.32±8.01	2.51±5.52	p<0.001	1.903	3.666	3.578	16.899

図2 男性在宅高齢者の性格特性、生き方志向、運動意識・態度ならびに運動実施状況の関連性

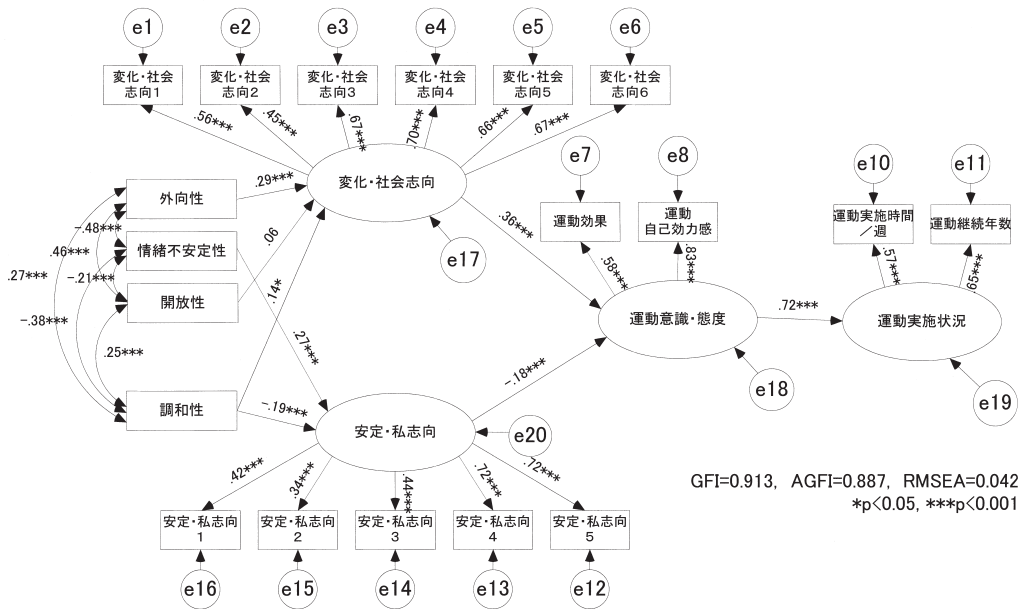
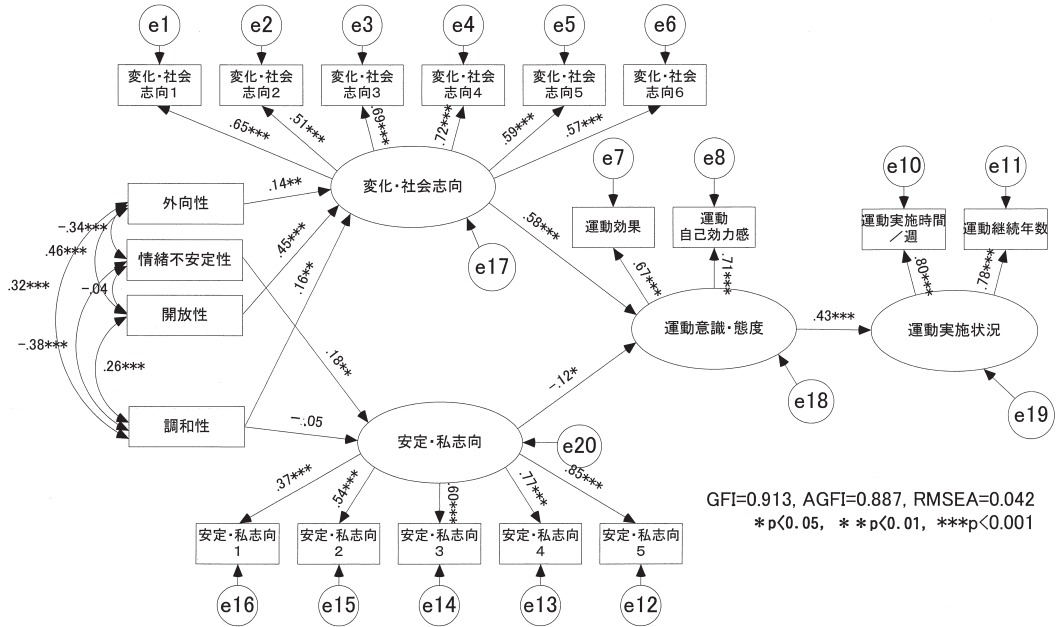


図3 女性在宅高齢者の性格特性、生き方志向、運動意識・態度ならびに運動実施状況の関連性



妥当性が高いモデルであると判断して採用した。この多重指標モデルは、データとの適合性を示す指標であるGFI(Goodness of Fit Index)とAGFI(Adjusted GFI) およびRMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) が男子でGFI=0.913 (AGFI=0.887)とRMSEA=0.042、女子でGFI=0.913 (AGFI=0.887)とRMSEA=0.042で、モデルを採用する基準(豊田、1998;山本・小野寺、1999)を満たすものであり妥当なモデルであると評価した。

また、3構成概念から各観測変数への影響指標については変化・社会志向から変化・社会志向1~6への影響指標は男性で0.56 (p<0.001)~0.67 (p<0.001)、女性で0.65 (p<0.001)~0.57 (p<0.001)であった。次に、安定・私志向から安定・私志向1~5への影響指標は男性で0.42 (p<0.001)~0.72 (p<0.001)、女性で0.37 (p<0.001)~0.85 (p<0.001)であった。次に、運動意識・態度から運動効果と運動自己効力感への影響指標は男性で0.58 (p<0.001)と0.83 (p<0.001)、女性で0.67 (p<0.001)~0.71 (p<0.001)であった。そして、運動実施

状況から運動実施時間/週と運動継続年数への影響指標は男性で0.57 (p<0.001)と0.65 (p<0.001)、女性で0.80 (p<0.001)~0.78 (p<0.001)であった。各構成概念から各観測変数への影響指標は有意なパス係数を示し、安定・私志向から安定・私志向1、2へのやや低いパス係数はあるものの、その他は比較的高い値である。したがって、構成概念と観測変数との対応は適切なものであると判断した。

2. 在宅高齢者の性格特性5因子、生き方志向、運動意識・態度ならびに運動実施状況の関連性

運動意識・態度から運動実施状況へのパスは男性で0.72 (p<0.001)、女性で0.43 (p<0.001)の有意な生のパス係数を示した。次に、変化・社会志向から運動意識・態度へのパスは男性で0.36 (p<0.001)、女性で0.58 (p<0.001)の有意な正のパス係数を示した。次に、安定・私志向から運動意識・態度へのパスは男性で-0.18 (p<0.001)、女性で-0.12 (p<0.05)の有意な負のパス係数を

示した。性格特性5因子については、外向性が男女ともに変化・社会志向に対して有意な正のパス係数（男性で0.29 $p < 0.001$ 、女性で0.14 $p < 0.01$ ）を示した。情緒不安定性は男女ともに安定・私志向に有意な正のパス係数（男性で0.27 $p < 0.001$ 、女性で0.18 $p < 0.01$ ）を示した。開放性は女性にのみ変化・社会志向に対して有意な正のパス係数（0.45 $p < 0.001$ ）を示した。そして、調和性は男女ともに変化・社会志向に対して有意な正のパス係数（男性で0.14 $p < 0.05$ 、女性で0.16 $p < 0.01$ ）を示し、男性の安定・私志向に対して負のパス係数（-0.19 $p < 0.001$ ）を示した。

したがって、男性においては外向性と調和性の高い性格特性が変化・社会志向を高め、情緒不安定性が高く調和性が低い性格特性が安定・私志向を高めていた。そして、高い変化・社会志向及び低い安定・私志向が運動意識・態度を高め、高い運動意識・態度は運動実践状況を高めていた。一方、女性においては外向性、開放性及び調和性が高いほど変化・社会志向を高め、情緒不安定性が高いほど安定・私志向を高めていた。そして、高い変化・社会志向及び低い安定・私志向が運動意識・態度を高め、高い運動意識・態度は運動実践状況を高めていた。加えて、性格特性の5因子間の相関では男女ともに外交性、開放性及び調和性の間で有意な正の相関（男性で $r = 0.25 \sim 0.46$ 、女性で $r = 0.26 \sim 0.46$ ）を示した。また、情緒不安定性は男性で外向性、開放性及び調和性との間で有意な負の相関（ $r = -0.21 \sim -0.48$ ）を示し、女性で外向性と調和性に有意な負の相関（ $r = -0.34$ と -0.38 ）を示した。

IV. 考察

まず、男女ともに変化・社会志向の生き方志向が運動意識・態度を高め、逆に安定・私志向が運動意識・態度を低めていた。そして、運動意識・態度が高いほどは運動実施状況が高い結果であった。変化・社会志向は“人間関係を広げる”“努力する”“色々なことをチャレンジ”“変化のある暮らし”等を志向する生き方である。一方、安定・

私志向は“人間関係のわずらしさを避ける”“気のあった仲間とのみ付き合う”“辛いことはすべて避ける”等を志向する生き方である（児玉ほか、1995）。他方、運動意識・態度は運動・スポーツの価値や効果あるいは運動・スポーツを実施できる自信や自己効力感であるが、それら意識・態度は運動・スポーツ実施における新しい事への挑戦、人間関係の拡大や日々の努力等々を肯定する意識・態度と言える。したがって、変化・社会志向の生き方が運動意識・態度を高め、逆に安定・私志向の生き方が運動意識・態度を低めると推察される。

次に、運動意識・態度は運動・スポーツの価値や効果あるいは運動・スポーツを実施できる自信や自己効力感を測定した構成概念である。この運動意識・態度の高さが週当たりの運動実施総時間（一週当たりの運動実施回数×1回当たりの運動実施時間）や運動継続年数に直接影響することは当然の帰結と言えよう。すでに、運動実施状況に関連する主要な要因として運動・スポーツへの価値感や態度、自覚的運動促進要因、自覚的運動阻害要因、運動自己効力感及び運動ソーシャルサポート等が明らかにされており、特に運動・スポーツに対する価値意識や態度や自己効力感は運動行動や運動アドヒレンスの主要な決定因であることが明らかにされている（Culos-Reed et al., 2001；長ヶ原、2003；青木、2005）。したがって、本研究では在宅高齢者の性格特性、生き方志向、運動意識・態度ならびに運動実施状況の関連性を仮定した多重指標モデルという因果関連の中で、運動実施状況に対する運動意識・態度の先行研究結果を追認したことになる。

次に、性格特性の5因子については、男性で外向性と調和性の高い性格特性が変化・社会志向を高め、情緒不安定性が高く調和性が低い性格特性が安定・私志向を高めていた。一方、女性においては外向性、開放性及び調和性が高いほど変化・社会志向を高め、情緒不安定性が高いほど安定・私志向を高めていた。外向性は“社交性”、“活動性”や“積極性”、対極に“控えめ”、“臆病”や“不

活発」といった特性に代表され、外界に積極的に働きかける特徴を持つ性格である。開放性は“好奇心が強く”、“知識の範囲が広く”や“進取性に富む”、対極に“好奇心に乏しく”、“知性に乏しく”や“物事の分析が苦手”といった特性に代表され、新しい考えや経験を受け入れる特徴を持つ性格である。調和性は“共感性”、“思いやり”や“人情のあつい”、対極に“不親切で”、“利己的”や“非協力的”といった特性に代表される性格である(和田、1996；村上・村上、2001)。したがって、外向性、開放性及び調和性という性格特性は新しいことに心が開かれ、チャレンジ精神が強く、新たな対人関係を築き、他者や集団との相互作用における種々の課題や問題を適切に処理させて、対人関係を豊かにしていく特性である。そのために、こうした性格特性が変化・社会志向の生き方に影響する考えられる。一方、情緒不安定性は“神経質”、“気分が変わりやすい”や“感情的になりやすい”、対極に“楽観的”、“おおらか”や“気分が安定している”といった特性に代表される性格である(和田、1996；村上・村上、2001)。情緒不安定性は日常生活での様々な活動やそこでの対人関係を不安定にして軋轢や問題を生じさせると共にその状況をネガティブに認知させることで日常苛立事を高めて心の安寧を脅かす。そのために、新たな活動へのチャレンジや対人関係の拡大、あるいは生活の変化を望まないと考えられる。したがって、こうした性格特徴をもつ情緒不安定性が安定・私志向の生き方に影響すると考えられる。

関連する性格特性に性差があることについては運動・スポーツへの社会化の性差や生活・文化諸相での性役割等に影響されていることが推測されるが、確かな実証を得るためには今後の精緻な調査研究の累積が必要であろう。今後の課題としたい。

さて、性格特性の5要因の相互関連では情緒不安定性が他の4性格特性と負の相関を示し、他の4性格特性(外向性、開放性、誠実性、調和性)は相互に正の相関を示している。そのために、外向性や調和性あるいは情緒不安定性が単独の性格

特性として生き方志向に影響するというよりは5性格特性の相互関連・作用の基に、こうした特性の関連が見出されたと考えることが重要であると思われる。

最後に、本研究では仮説として作成した基礎モデルにデータを当てはめて、図2、3のような男女で共通な多重指標モデルが最も妥当性が高いモデルであると判断して採用した。しかし、適合度指標を見る限りもっと適合度が高く妥当なモデルを構築できる要因の選択の可能性がある。今後の研究課題としたい。

V. まとめ

在宅高齢者543人(男性235人、女性308人)を分析対象者として、性格特性5因子、生き方志向、運動意識・態度ならびに運動実施状況の関連性を調査し、その関連性を共分散構造分析を用いて分析した結果、以下のことが明らかになった。

1) 男女ともに、変化・社会志向が高く、低い安定・私志向が運動意識・態度を高め、高い運動意識・態度が運動実施状況を高めていた。

2) 性格特性の5因子については、男性では高い外向性と調和性が変化・社会志向の生き方を高め、高い情緒不安定性と低い調和性が安定・私志向の生き方を高めていた。一方、女性では高い外向性と開放性と調和性が変化・社会志向の生き方を高め、高い情緒不安定性が安定・私志向の生き方を高めていた。

したがって、本研究結果から示唆されることは個人の行動特徴を持続的に規定し続ける性格特性が運動意識・態度、さらには運動実施状況に影響することである。すなわち、運動意識・態度を変容し運動・スポーツ実践を促進させるためには、性格特性を考慮した運動参加促進プログラムや介入手法が必要であると考えられる。

VI. 文献

- 青木邦男(2005)「在宅高齢者の運動行動ステージと関連する要因」『体育学研究』50, 13-26.
Biddle, S.J.H., Fox, K.R. and Boutcher, S.H. (2000)

- Physical Activity and Psychological Well-Being, Routledge.
- 長ヶ原誠 (2003) 「中高年者の身体活動参加の研究動向」『体育学研究』48, 245-268.
- Culos-Reed S.N., Gyurcsik N.C. and Brawley L.R. (2001) Using Theories of Motivated Behavior to Understand Physical Activity. In :Singer R.N., Hausenblas H.A. and Janelle C.M. (Eds) Handbook of Sport Psychology, Wiley, 695-717.
- Fuchs, R (1993) Causal Models of Physical Exercise Participation : Testing the Predictive Power of the Construct “Pressure to Change” J. of Applied Social Psychology 26:1931-1960.
- 橋本佐由理・岩崎義正・宗像恒次ほか (1996) 「運動行動をめぐる心理社会的要因に関する尺度の検討」『日本保健医療行動科学学会年報』11, 215-232.
- 児玉好信・古谷野巨・岡村清子ほか (1995) 「都市壮年における望ましい老後の生活像」『老年社会科学』17 (1) : 66-73.
- 厚生労働問題研究会 (2007) 「国民の健康寿命の延伸に向けて」『厚生労働』62 (6) , 18-26.
- 厚生労働省 (2006) 『平成17年版国民健康・栄養調査結果の概要』報道発表資料.
- 内閣府 (2006) 『体力・スポーツに関する世論調査』国立印刷局, 東京.
- 村上宣寛・村上千恵子 (2001) 『主要5因子性格検査ハンドブック』学芸図書K.K., 東京.
- 日本臨牀 (2000) 『身体活動と生活習慣病』日本臨牀社.
- 下光輝一・小田切優子・涌井佐和子ほか (1999) 「運動習慣に関する心理行動医学的研究」『デサントスポーツ科学』20, 3-19.
- 辻平治郎編 (1998) 『5因子性格検査の理論と実際』北大路書房, 京都.
- 和田さゆり (1996) 「性格特性用語を用いたBig Five尺度の作成」『心理学研究』67 (1) : 61-67.
- (財)健康・体力づくり事業財団 (1995) 『運動・スポーツの阻害要因に関する調査研究報告書』

(財)厚生統計協会 (2007) 『国民衛生の動向』『厚生生の指標』54 (9 : 9) .

Relationships Five-Factor Model, Preferred Ways of Living, Consciousness/Attitude toward Exercises and the Present State of Practicing Exercises

Kunio AOKI

Abstract

The present study was conducted to examine the causal relationships between the Five-Factor Model, preferred ways of living, consciousness/attitude toward exercises and the present state of practicing exercises in the elderly living at home. The data was obtained through questionnaires distributed to 543 (235 males, 308 females) old people living at home. Multiple Indicator Multiple Model using Covariance Structure Analysis were applied to the data.

Main findings were as follows :

- 1) Covariance Structure Analysis showed that “Change-Society Orientation” had significant positive influences on consciousness/attitude toward exercises (path coefficient : males;0.36, females;0.58), and “Stability-Self Orientation” had significant negative influences on consciousness/attitude toward exercises (males;-0.18, females;-0.12) for both males and females. Also, consciousness/attitude toward exercises had significant positive influences on the present state of practicing exercises (males;0.72, females;0.43) for both males and females.
- 2) Extroversion, Openness and Agreeableness had significant positive influences on Change-Society Orientation (0.14, 0.45 and 0.16) for females, and Extroversion and Agreeableness had significant positive influences on Change-Society Orientation (0.29 and 0.14) for males. Also, Neuroticism had significant positive influences on Stability-Self Orientation (0.14) and Agreeableness had significant negative influences on Stability-Self Orientation

(-0.19) for males. And, Neuroticism had significant positive influences on Stability-Self Orientation (0.18) for females.

In conclusion, the elevation of Change-Society Orientation promotes to improve the improvement of consciousness/attitude toward exercises. And, the improvement of consciousness/attitude toward exercises promotes to improve the present state of practicing exercises. In addition, more Extroversion and more Agreeableness promote to improve Change-Society Orientation for both males and females. Also, less Neuroticism promote to decrease Stability-Self Orientation for both males and females.