

〈報告〉

民間フィットネスクラブ会員における運動習慣継続要因の検討

向山 晶貴*・中村 恭子*

A study of the influence factors to maintain exercise habits of private fitness-club members

Aki MUKOYAMA* and Kyoko NAKAMURA*

1. 緒 言

1.1 国民の健康志向の高まりと問題点

第3次国民健康づくり対策「健康日本21」(2000)¹³⁾では、疾病の一次予防を重視し、健康増進のための課題のひとつとして身体活動・運動の増大を提言した。運動習慣者(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)の割合を2000年の男性28.6%、女性24.6%から2010年までに男性39%以上、女性35%以上に引き上げることを目標値として掲げたが、2008年の調査⁵⁾では男性33.3%、女性27.5%であり、目標値の3~4割程度の増加にとどまっている。

スポーツに関する世論調査(2009)⁶⁾によると、「運動不足を感じている」者の割合が73%、「今後行ってみたい運動やスポーツがある」者の割合が86.5%と報告されており、国民の運動やスポーツに対する潜在需要は高いといえる。それにもかかわらず運動を行わない理由として、「仕事(家事・育児)が忙しくて時間がない」45.9%、「運動・スポーツは好きではない」11.2%、「仲間がいない」7.7%、「金がかかる」5.8%、「場所や施設がない」5.4%、「指導者がいない」1.6%、などが報告されている。

これらの報告から、運動習慣者の増加を図るためには、人々が運動に参加しやすい環境の整備と指導

者等の人材育成が課題といえる。

一方、運動習慣者の32.5%が民間フィットネスクラブに所属しているという報告⁴⁾がある。特定の仲間がいなくても、個人的に、自分の都合のいい時間帯に、好きな運動種目を選んで参加できる環境を備えた民間フィットネスクラブは、国民の健康志向の高まりなどを背景に年々増加している¹⁾。運動しやすい環境の提供という意味で、民間フィットネスクラブは国民の健康増進・運動習慣継続の一翼を担っているといえる。運動習慣者増加に向けて、その効果を明らかにする意義は大きいと考える。

1.2 民間フィットネスクラブの運動習慣継続要因と運動プログラムの関係

大工谷ら(2003)⁹⁾は、民間フィットネスクラブにおける運動継続要因として「社会関係」「運動効果」「施設」「運動技能」「施設環境」「自己確信」の6因子を抽出し、男女別には、男性は運動技術、女性は社会関係や運動効果、自己確信への期待が高いことを報告している。しかし、大工谷らの先行研究は中高年者を対象とした報告のみであり、その他の年齢層についての調査は行われていない。徳永ら(2008)¹²⁾は複数の事業所で意識調査を行い、それぞれの事業所が有する設備・環境の違いになどにより顧客の入会動機、継続要因が異なることを明らかにし、求められる顧客対応(運動プログラムやサービス)も異なると述べている。また、藤井ら²⁾は、会員の継続には顧客に楽しさを味あわせるプログラム構築が必要だと述べている。

* 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科
Graduate School of Health and Sports Science,
Juntendo University

一方、スタジオプログラムは専門性を備えた指導者によるグループレッスンであり、フィットネスクラブの最大の特徴のひとつである。池田³⁾、中村⁹⁾らは、スタジオプログラムのひとつであるエアロビクス・レッスンについて、有酸素運動としての身体的効果に加え、情緒の安定や疲労軽減、ストレス解消、達成感などの心理的効果があると報告している。これらの身体的・心理的効果から、エアロビクス・レッスンは民間フィットネスクラブの運動習慣継続に貢献している可能性が考えられる。

1.3 本研究の目的

以上の背景を踏まえ、本研究では、20歳代から70歳代以上の幅広い年齢層の民間フィットネスクラブ会員を対象とした運動習慣継続要因を分析するとともに、クラブ提供の運動プログラムのひとつであるエアロビクス・レッスンについて、運動プログラムがもたらす心理的効果と会員の運動習慣継続要因の関係を検討することを目的とした。

2. 方 法

2.1 会員継続要因の意識調査

民間フィットネスクラブAのうち、首都圏の3店舗の会員(10代から70代以上の男女)を対象とし、民間フィットネスクラブ会員の運動習慣継続の理由について意識調査を実施した。2010年22年5月25日から6月30日の間に来館した全会員に対し、調査用紙を設置・配布し、回収した。回答は1会員につき1回のみとした。意識調査の項目は、徳永ら(2008)¹²⁾、大工谷ら(2003)⁹⁾による先行研究を参考に、運動目的要因、環境要因、人的要因、運動プログラム要因の4要因25項目で作成した。各項目の評定尺度は、各項目内容が運動習慣継続に影響しているかについて「5、大変そう思う」から「1、全く思わない」の5段階評定尺度で構成し、自己評価で実施した。

回答結果から4要因の項目得点を算出して男女別および年齢別の平均値の比較を行った。男女別比較には対応のないt-testを用い、年齢別比較には1要因の分散分析(ANOVA)を行った。また、5%水

準未満の危険率をもって統計的に有意差ありとした。

2.2 エアロビクス・レッスンの心理的効果と運動習慣継続意欲のインタビュー調査

民間フィットネスクラブAの会員で、エアロビクス・レッスンのアドバンスクラス参加者44名(男性27名、女性17名、10歳代から70歳代)を対象とし、2010年5月から7月のレッスンの前後にPOMS(気分プロフィール)テストを実施し、気分の変化を調査した。結果を標準化得点に換算し、6つの気分尺度の平均得点差についてt-testを用いて検討した。

また、2010年8月から11月のレッスン後に、POMSテスト実施者(22名)を対象に運動継続意欲に関する自由感想について個別面談によるインタビュー調査を実施した。自由回答・複数回答の内容をKJ法により分類し、同様の意味内容の回答者数を算出した。

アドバンスクラスは走る・弾むといった比較的シンプルで運動強度の高い動作を中心に構成された50分のプログラムで、エアロビクスに慣れた初級者から中級者を対象にしたクラスである。そのため、アドバンスクラス参加者は運動習慣継続者とみなすことができる。

3. 結 果

3.1 運動習慣継続要因の意識調査

3.1.1 回答者の特性

意識調査の回収結果は、回答総数が748名であった。性別の内訳は男性312名、女性424名、無回答12名であった。年齢層別の内訳は、30歳代未満88名、30歳代118名、40歳代163名、50歳代129名、60歳代142名、70歳代以上79名、無回答29名であった。

3.1.2 得点の高かった運動習慣継続要因と下位項目

全回答者の要因別平均得点は、得点の高かった順に運動目的要因4.09、環境要因3.47、人的要因3.36、運動プログラム要因3.23であった。各要因の下位項目では、運動目的要因では、「健康維持」4.59、「体力・筋力の向上」4.46が特に高得点であ

った。また、環境要因では、「自宅や職場に近い」 4.15, 「風呂・サウナ」3.43の順に、人的要因では、「接客対応」3.76, 「仲間との交流」3.52の順に、運動プログラム要因では、「毎回参加するプログラムがある」3.57, 「マシンの設備充実」3.52, の順に高得点であった。(表1)

表1 運動習慣継続要因

		男性 n=312		女性 n=424		T 値
		MEAN	S.D	MEAN	S.D	
運動目的要因	健康維持	4.57	0.687	4.6	0.66	-0.717
	体力・筋力向上	4.45	0.776	4.47	0.77	-0.322
	シェイプアップ	3.96	1.127	4.33	0.936	-4.722***
	生活が充実	4.16	0.84	4.16	0.878	-0.013
	ストレス解消	4.08	0.963	4.15	0.977	-0.918
	運動効果の実感	4.07	0.846	3.98	0.925	1.421
	目標と達成感	3.98	0.945	3.99	1	-0.109
	病気になる不安	3.21	1.225	3.19	1.24	0.296
	運動目的要因 合計	4.06	1.013	4.1	1.018	-1.677
環境要因	自宅や職場に近い	4.15	0.98	4.15	1.052	0.002
	風呂・サウナ	3.58	1.049	3.31	1.151	3.243**
	利用料金	3.29	1.003	3.29	0.978	-0.006
	駐車場	3.18	1.434	2.84	1.475	3.050**
	環境要因 合計	3.47	1.202	3.33	1.26	2.991**
人的要因	接客対応	3.84	0.926	3.7	0.981	1.921
	仲間との交流	3.35	1.239	3.66	1.207	-3.390**
	スタッフとの会話	3.48	1.12	3.49	1.09	-0.172
	家族の応援	3.32	1.298	3.49	1.255	-1.738
	仲間作り	3.24	1.19	3.13	1.175	1.235
	医師の勧め	2.8	1.464	2.71	1.48	0.749
	人的要因 合計	3.34	1.253	3.37	1.252	-0.953
運動プログラム要因	毎回参加するプログラムがある	3.17	1.417	3.86	1.308	-6.580***
	マシンの設備充実	3.65	0.964	3.42	0.956	3.162**
	プログラムの充実	3.52	0.993	3.34	1.03	2.359*
	マッサージ・整体	3.01	1.311	3.18	1.23	-1.793
	定期測定	3.16	1.192	2.97	1.2	2.055*
	パーソナルトレーニング	3.06	1.234	2.99	1.267	0.815
	イベント行事	2.85	1.143	2.96	1.205	-1.22
	運動プログラム要因 合計	3.21	1.23	3.29	1.212	-1.208

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001 (t-test)

3.1.3 運動習慣継続要因項目の男女比較

男女により有意な差が認められた項目では、男性は環境要因の「風呂・サウナ」「駐車場」、運動プログラム要因の「マシンの設備充実」「プログラムの充実」「定期測定」、女性は運動目的要因の「シェイプアップ」、人的要因の「仲間との交流」、運動プロ

グラム要因の「毎回参加するプログラムがある」の各項目が有意に高い得点であった。(表1)

3.1.4 運動習慣継続要因項目の年齢層比較

表2は1要因の分散分析(ANOVA)の結果、年齢層により有意な差が認められた項目の平均値を示したものである。高年齢層の方が有意に得点の高か

表2 運動習慣継続要因に関する年齢層別平均値比較

項目	3歳未満		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳以上		F 値		
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
運動目的要因	シェイプアップ	4.16		4.27		4.4		4.25		4.11		3.49		***	
		3.85	4.5	4.13	4.45	4.15	4.62	3.91	4.42	4.13	4.12	3	3.77	***	***
	生活が充実	4.01		4.23		4.34		4.13		4.09		4.01		*	
		4.08	3.92	4.21	4.26	4.25	4.41	4.1	4.51	4.21	4.05	3.96	4.06	N.S	*
	ストレス解消	4.03		4.19		4.32		4.11		4.05		3.92		*	
		3.98	4.11	4.13	4.26	4.18	4.43	4	4.16	4.11	4.05	3.96	3.92	N.S	*
	運動効果の実感	4.05		4.02		4.2		4.01		3.9		3.87		*	
		4.02	4.03	4.02	4.02	4.27	4.14	3.93	4.05	4.15	3.77	3.88	3.88	N.S	N.S
病気になる不安	2.88		2.97		3.35		3.16		3.22		3.59		**		
	2.96	2.73	2.93	3.04	3.34	3.34	3.29	3.08	3.33	3.15	3.75	3.54	*	*	
環境要因	風呂・サウナ	3.58		3.5		3.24		3.25		3.54		3.7		**	
		3.58	3.53	3.5	3.52	3.39	3.09	3.51	3.11	3.98	3.31	3.75	3.71	N.S	*
	駐車場	3		2.88		3.24		3.18		2.85		2.54		*	
		3.92	2.63	2.93	2.82	3.57	2.93	3.22	3.16	3.04	2.74	2.71	2.43	N.S	N.S
人的要因	仲間との交流	3.39		3.1		3.5		3.58		3.77		4.03		***	
		3.11	3.57	2.97	3.28	3.43	3.55	3.21	3.74	3.94	3.68	3.74	4.17	**	**
	家族の応援	2.97		3.01		3.4		3.66		3.71		3.8		***	
		2.96	2.92	2.88	3.18	3.25	3.55	3.64	3.66	3.82	3.64	4.05	3.7	***	*
	仲間づくり	3.23		2.91		3.12		3.22		3.31		3.49		*	
		3.21	3.18	2.96	2.84	3.3	2.94	3.1	3.27	3.78	3.06	3.23	3.66	*	*
	医師の勧め	2.16		2.21		2.69		2.92		3.26		3.35		***	
		2.25	2.03	2.28	2.1	2.91	2.46	3	2.87	3.31	3.26	3.61	3.21	***	***
運動要因プログラム	毎回参加するプログラム	2.97		3.27		3.75		3.82		3.68		3.7		***	
		2.69	3.26	2.91	3.76	3.45	3.99	3.12	4.15	3.6	3.77	3.26	3.92	*	*
	パーソナルトレーニング	3.08		3.12		2.99		3.17		3.11		2.59		*	
		3.21	2.92	3.02	3.26	3.09	2.92	3.05	3.21	3.33	2.95	2.54	2.6	N.S	N.S

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001 (ANOVA)

った項目は「仲間との交流」「家族の応援」「仲間作り」「医師の勧め」などの人的要因と、「病気になる不安」「風呂・サウナ」「毎回参加するプログラムがある」であり、低年齢層の方が有意に得点の高かった項目は「ストレス解消」「シェイプアップ」「運動効果の実感」「生活が充実」「駐車場」「パーソナルトレーニング」であった。

次に、分散分析の結果が有意であった各項目で、男女別・年齢層別に多重比較をおこなった。男女ともに「仲間との交流」「仲間作り」「医師の勧め」「家族の応援」「病気になる不安」「風呂・サウナ」「毎回参加するプログラムがある」の項目において、高年齢層の方が有意に得点が高く、「シェイプアップ」「運動効果の実感」の項目において、低年齢層の方が有意に得点が高かった。また、特に女性では、「ストレス解消」「生活が充実」の項目で、低年齢層の方が有意に得点が高かった。

3.2 エロピクス・アドバンスクラス参加者におけるレッスンの心理的効果と運動習慣継続意欲係

3.2.1 POMS による気分尺度変化

表3はアドバンスクラスのレッスン前後の気分についてPOMSテストの標準化得点変化を示したものである。レッスン前後で陰性気分尺度の「緊張-不安」「抑うつ-落込み」「怒り-敵意」が有意に減少し、「疲労」が有意に増加した。

3.2.2 運動継続意欲に関するインタビュー調査

表4にエアロピクス・レッスンの継続意欲に関するインタビュー調査の回答を意味内容から分類して示した。ストレス発散や達成感などの気分改善効果や、運動効果の実感、運動プログラムへの嗜好に関する回答が多く、それらが楽しさや自信となり、運動習慣継続意欲につながっているという回答が多かった。また、エアロピクス・レッスンの継続意欲については回答者全員から「続けたい」との回答を得た。

表3 アドバンスレッスン前後のPOMS標準化得点
n=44

気分尺度	レッスン前		レッスン後		t 値
	MEAN	S.D	MEAN	S.D	
緊張-不安	42.29	10.27	38.19	7.24	3.43**
抑鬱-落込み	46.84	10.48	44.41	8.70	3.20**
怒り-敵意	41.99	8.63	38.70	4.25	3.14**
活気	49.13	9.72	50.53	11.59	-0.99 n.s
疲労	48.28	9.55	52.18	9.85	-2.80**
情緒混乱	49.68	10.20	48.03	10.34	1.07 n.s

** p<0.01 (t-test)

表4 自由感想一覧(複数を含む)

	アドバンス参加者 自由感想 n=23	n
気分改善効果	とにかく楽しい	22
	ストレス発散になる	21
	運動をやったという充実感がある、疲れたけど汗がたくさんかけるので気持ちいい	20
	また明日から頑張ろうという気持ちになる	18
	レッスン後は頭がすっきりするので心理テストが答えやすかった	12
運動効果	ごはんがおいしく感じられる	3
	体重が減って身体に関する意識が変わった、健康に気を付けるようになった	6
	食欲が増した	3
	精神的な疲労ではなく肉体的な疲労、気持ちいい疲労である	19
	達成感が感じられる	14
運動嗜好	強度の高い動きだから嬉しい	17
	シンプルでいい	15
	トレーニングの一環である	8
	動きを間違えると悔しい	4
運動継続意欲	これからも続けていきたい	22
	習慣になっている	19
	わりと色々なクラスに参加するのでエアロがなくともクラブは続ける	13
	続けることにより自信になる、エアロがなければクラブを退会している	11
	エアロがあるからクラブを続けられる	15
	エアロしかやっていない	5
一人では運動ができないから、トレーニングがあまり好きではないから、スタジオに参加する、もしくは入会する	10	

4. 考 察

4.1 民間フィットネスクラブ会員の運動習慣継続要因

4.1.1 会員全体の運動習慣継続要因傾向

運動習慣継続要因の意識調査において、男女・各年代ともに共通して、運動目的要因が最も得点が高く、次いで、環境要因、人的要因、運動プログラム要因、の順に得点が高かった。

運動目的要因では、特に「健康維持」、「体力・筋力の向上」が全項目中でも際立って高得点で、本研究の対象者は運動習慣継続意欲の高い集団であることが確認された。したがって、「会員を継続する」ということは「運動を継続する」という意志を反映しているといえる。

環境要因では、「自宅や職場に近い」が高得点であった。忙しい現代人にとって時間の節約となる立地条件は運動習慣継続の上で最も重要な要因であることが窺える。

人的要因では、性別・年齢層を問わず「接客対応」が高得点であった。クラブの接客サービスに対する厳しい評価がなされていることがわかる。

運動プログラム要因では、特に高年齢層の女性において「毎回参加するプログラム」が高得点であり、男性では「マシンの設備充実」「プログラムの充実」が高得点であった。運動プログラム要因は性差のある項目が多く、個人の志向性に影響を受けやすいことが分かった。

4.1.2 性別による運動習慣継続要因の違い

男女の運動習慣継続要因の平均得点の差から、男性はマシン・フリーウエイトやパーソナルトレーニング、定期測定などの運動プログラムの充実と、風呂・サウナや駐車場などの設備の充実を重視しているのに対し、女性はシェイプアップを主たる運動目的とし、毎回参加することに決めている特定の運動プログラムを有し、仲間との交流を重視していることがわかった。

男性は女性と比較して運動実施そのものが目的であり、運動プログラムや設備の充実により運動実施

に適した環境を設けることが男性の運動習慣継続意欲を向上させるといえる。一方、女性は男性と比較して体力向上よりもシェイプアップが目的であり、また、仲間との交流の機会を楽しみにしていたり、毎回参加するプログラムを決めている傾向があることから、「社交の場」を設けることが運動習慣継続意欲に関与しているといえる。これらのことは、先行研究⁹⁾¹⁰⁾¹²⁾の報告と一致する。

4.1.3 年齢層別による運動習慣継続要因の違い

年齢層別の運動習慣継続要因では、高年齢層の特徴として、クラブのスタッフや家族の応援などのまわりのサポートや励ましが運動習慣継続に大きな影響を及ぼしていることがわかった。運動効果に加えて、周囲の理解と支援などの人的要因が運動習慣継続に対する意欲を高めているといえる。中高年の運動習慣継続に関する介入法は先行研究でも同一のことが明らかにされている⁹⁾¹⁰⁾。

低年齢層の特徴は、「シェイプアップ」や「運動効果の実感」「ストレス解消」「生活が充実」の項目で得点が高かった。また、「毎回参加するプログラム」の得点が低いことから、特定の運動プログラムを継続的に実施するのではなく、その日の気分で多様な運動プログラムに参加している様子が窺える。若年層に対する運動習慣継続の介入法としては、運動効果が明確に実感できるような運動プログラムや最新の情報を取り入れた運動プログラムの提供が必要と考えられる。

4.2 エアロビクス・レッスンの心理的効果と運動習慣継続意欲の関係

先行研究³⁾⁸⁾では、エアロビクス後に「疲労」を含むすべての陰性気分尺度が低減し、「活気」が有意に増加することが報告されているが、本研究で取り上げたアドバンスクラス参加者では、陰性気分尺度「緊張-不安」「抑うつ-落ち込み」「怒り-敵意」では有意な減少が認められたが、陽性気分尺度「活気」は微増にとどまり、陰性気分尺度の「疲労」が有意に増加した。これは、運動強度が高いアドバンスクラスの特徴が影響を与えたと考えられる。

しかしながら、インタビュー調査の自由感想で

は、「楽しい」「ストレス発散になった」「レッスン後は頭がすっきりする」「疲れたけど汗がたくさんかけるので気持ちいい」などの気分改善効果をあげた肯定的感想がほとんどであった。このことから、レッスン後に陰性気分尺度「疲労」が増加した原因は強い身体的疲労感が影響したためであり、「精神的な疲労ではなく、肉体的な疲労、気持ちいい疲労である」との回答に見られるように、必ずしも心理的な疲労感を示すものではないと考えられる。また、「運動をやったという充実感がある」「達成感が感じられる」「続けることにより自信になる」などの回答を多数得たことから、適度な疲労感から運動効果感を得て運動習慣継続に繋がっていると考えられる。

また、エアロビクス・レッスンのようなグループレッスンは参加者の意思による自由参加であるが、これらアドバンスクラス参加者は実際に継続的にレッスン参加をしていることや「エアロビクス・レッスンがあるからクラブを継続している」との感想からも、エアロビクス・レッスンの運動プログラム特性や運動効果感が運動習慣継続につながっていると評価できる。

これらの結果から、健康増進意識や運動継続意欲の高い者が入会している民間フィットネスクラブ会員の運動習慣継続のためには、多少強めの運動強度であっても「楽しい」「運動効果を実感できる」と感じさせる運動プログラムの充実が必要であることが示唆された。

4.3 本研究の限界と課題

今回の調査環境は民間フィットネスクラブであり、クラブの運営上、特定の個人の追跡調査を実施することは困難であった。また、運動実施時間を削減するような調査は会員の運動目的を損なうものとなる。さまざまなスタジオプログラムが10分程度に入れ替え時間で開館時から閉館時まで催されているため、調査のために使える時間はごく限られており、同時にいくつもの調査を実施することは困難であった。そのため、各調査を一度に実施できず、各調査の期間が異なったため、調査結果間の整合性に

乏しい。

また、本研究の調査は一定期間のみでの実施であるため、運動習慣継続要因として報告するには課題が残る。運動習慣継続者の要因をより明確にし、運動プログラム参加者との関連性を示唆するためには、面接調査¹⁰⁾などによる長期にわたる追跡調査の実施が必要である。

エアロビクス・レッスンがもたらす心理的効果と運動習慣継続意欲との関係については特定のクラスでの分析に留まった。エアロビクスはクラスにより運動強度や難度が異なるため、運動効果感や運動継続意欲も異なるはずであり、多様なクラスについての調査が必要である。本研究の結果から全てのエアロビクス・レッスンが運動習慣継続に好影響を及ぼすとは言及できない。今後、さらに多様な運動プログラムの心理的効果と運動習慣継続との関連性について検討する必要がある。

5. 結 論

民間フィットネスクラブ会員を対象とした運動習慣継続に関する意識調査の結果、運動目的要因が最も重視されていた。また、男性は環境要因、女性は人的要因が重視されていた。年齢層別では、高齢層はスタッフや家族のサポートなどの人的要因の影響が大きいことがわかった。また、運動プログラム要因は性別・年齢層により志向性が異なっていた。特に男性では「マシンの設備充実」「プログラムの充実」「定期測定」などを重視しており、女性では、年代が高いほど「毎回参加するプログラム」を決めて運動継続していた。

アドバンスクラスのエアロビクス・レッスン前後のPOMSテストの結果、「緊張-不安」「抑うつ-落ち込み」「怒り-敵意」の陰性気分が有意に減少し、陽性気分の「活気」が微増したことから、エアロビクス・レッスンには気分改善効果があることが分かった。また、POMSテストで「疲労」が有意に増加したが、インタビュー調査では、運動効果や気分改善効果を実感され、運動習慣継続につながるとの回答が多かったことから、運動効果を実感で

きる適度な「疲労感」が運動習慣継続に影響を及ぼしている要因のひとつであることが示唆された。

謝 辞

本研究に際し、民間フィットネスクラブA社およびクラブ会員の皆様には研究に対するご理解と多大なご協力・ご助言をいただきました。深く感謝申し上げます。

(当該論文は、平成22年度順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科修士論文をもとに作成したものである。)

文 献

- 1) フィットネス・オンライン(2008)クラブビジネスジャパン.
- 2) 藤井和彦, 柳沢和彦, 八代 勉, 浪越一喜(2004)民間フィットネスクラブにおけるグループエクササイズプログラム導入の影響に関する研究 筑波大学体育科学系紀要 27 56-69.
- 3) 池田早耶香, 豊田一成(2008)エアロビックダンスが心理的側面に与える影響 聖泉論叢 2008 16号.
- 4) 株式会社日本能率協会総合研究所マーケティング・データ・バンク(2008)健康関連マーケティングデータ白書2008年版.
- 5) 厚生労働省(2008)国民栄養調査 身体活動・運動習慣に関する状況.
- 6) 内閣府大臣官房広報室(2009)体力・スポーツに関する世論調査.
- 7) 中路恭平, 築瀬 歩(1995)フィットネスクラブにおける顧客満足規定要因の検討—運動行動要因及びデモグラフィック要因から— 南山大学紀要「アカデミア」自然科学・保健体育編 5 33-44.
- 8) 中村恭子, 古川理志(2004)健康運動の継続意欲に及ぼす心理的要因の検討—ジョギングとエアロビックダンスの比較— 順天堂大学スポーツ健康科学研究 第8号, 1-13.
- 9) 大工谷新一, 鈴木俊明, 原田宗彦(2003)中高年者の運動アドヒランスに影響する因子に関する研究 理学療法学 第30巻第2号 48-54.
- 10) 須藤英彦(2008)スポーツクラブにおける中高年女性の運動継続の規定要因に関する研究 早稲田大学スポーツ科学研究 5, 96-107.
- 11) 竹中晃二, 上地広昭, 荒井弘和(2002)一過性運動の心理学的反応に及ぼす特性不安および運動習慣の効果 体育学研究 47 579-592, 2002.
- 12) 徳永敏文, 勝部 園, 小堀浩志(2008)フィットネスクラブへの入会及び継続に関する研究 岡山大学大学院教育学研究科研究集録 第139号 111-119.
- 13) 財団法人健康・体力づくり事業団「健康日本21」(2008).

(平成23年5月19日 受付)
(平成24年1月12日 受理)