



北海道公立大学法人
札幌医科大学
Sapporo Medical University

SAPPORO MEDICAL UNIVERSITY INFORMATION AND KNOWLEDGE REPOSITORY

Title 論文題目	積雪寒冷地に居住する 30～40 歳代男性の冬季間における運動の継続要因
Author(s) 著 者	岸本, あゆむ
Degree number 学位記番号	第 92 号
Degree name 学位の種別	修士 (看護学)
Issue Date 学位取得年月日	2015-03-31
Original Article 原著論文	
Doc URL	
DOI	
Resource Version	

修士論文の内容の要旨

保健医療学研究科 博士課程前期 看護学専攻 修士論文コース 地域看護学分野	学籍番号 10MN04 氏名 岸本 あゆむ
論文題名 (日本語) 積雪寒冷地に居住する 30~40 歳代男性の冬季間における運動の継続要因	
論文題名 (英語) Physical Activity Continuation Factors during Winter in Snowy Cold Areas -Qualitative study of Men in their Thirties and Forties-	
目的 積雪寒冷地に居住する 30~40 歳代男性の冬季間における運動の継続要因を明らかにする。	
方法 研究デザインは質的記述的研究とした。研究参加者は、30~40 歳代の男性 8 名で、1 回 30 分以上、週 2 回以上の有酸素運動を、冬季間を含む 6 か月以上継続していた。研究の趣旨および倫理的配慮等について文書を用いて同意を得た。研究参加者に運動を継続している理由や継続するための工夫等についてインタビューガイドを用いた半構造化面接を行い、データを収集した。データは要約的内容分析を参考に分析した。データの解釈と結果を研究参加者にフィードバックし真実性と妥当性を高めた。なお、本研究は札幌医科大学倫理委員会の承認を得て実施した。	
結果 冬季間における運動の継続要因について 17 カテゴリーが生成され意味内容から、1) 運動継続のための目標設定、2) 運動から得られる利益、3) 周囲の人や仲間からの報酬、4) 習慣化するための状況設定、5) 物理的環境の整備の 5 つに分類された。1) は、【やや高めの目標を設定し、到達を目指している】【次シーズンに備えて、冬季間に体力や技術の維持・向上をしている】【格好の良い体型やよい健康状態を維持したい】の 3 カテゴリーであった。2) は、【運動すると気持ちがよく、ストレス発散になる】【冬季の気候に抵抗感はなく、季節を問わず運動をすることを楽しんでいる】【技術や成績の向上を実感できる】【目標に到達すると楽しさや達成感が得られる】の 4 カテゴリーであった。3) は、【たくさんの友人や仲間のつながりが広がり、運動時の交流が楽しみである】【競い合いながら一緒に練習できる仲間がいる】【家族や職場の人から、運動をすることへの理解や賞賛が得られる】【運動に	

様式4-2(修士)、別記第2号様式

付随した遠征や飲食が楽しみである】の4カテゴリーであった。4)は、【運動は日常生活の一部として習慣になっている】【怪我や疲労が残らないように運動量を調整している】【運動をしなければならない状況をつくっている】の3カテゴリーであった。5)は、【季節を問わず運動できる施設や運動施設までの移動手段がある】【仕事や家族の時間を調整して運動する時間をつくっている】【運動にかかる費用は、経済的に無理がないように調整している】の3カテゴリーであった。

考察

本研究の参加者は、適切な高さの目標設定と技術など維持・向上を目指すことが内的動機付けとなり、目標の到達には冬季間に中断することなく運動する必要性を感じ実行していたと考える。冬季間の天候の下でも運動からポジティブな感情や技術の向上という利益を得ていたことで継続できたと推察される。また、目標の到達という遂行行動の達成とそれによる達成感は情動的喚起となり、周囲の人々や仲間の経験や賞賛等により代理的経験や言語的説得を得て自己効力感が高められ運動を継続することへの自信を得ていたと考える。そして、無理のない運動量を日常生活に組み込み習慣化することで、運動が冬季間でも当たり前の活動となり継続できていたと考える。さらに、挑戦や競争という要素のある運動は冬季でも継続しやすいことが示唆された。30～40歳代における家庭や職場などの社会的役割の変化に伴う生活状況に合わせて運動内容を柔軟に変更することや、冬季間にも使用可能な場所の確保、時間や費用の調整等の物理的環境の整備が冬季間の運動の継続に重要であることが示唆された。

結論

30～40歳代男性の冬季間における運動の継続要因は、適切な高さの目標設定による達成の経験や運動からのポジティブな感情や技術の向上という利益を得ることであった。また、仲間の経験や周囲の人々からの賞賛等を得ることも継続要因であった。そして、目標到達を目指し運動を日常生活で習慣化することで、冬季間でも継続を可能としていた。社会的役割の変化に伴う生活状況に合わせて運動内容を柔軟に変更することや物理的環境を整備することの重要性が示唆された。

キーワード：積雪寒冷地、30～40歳代男性、冬季間、運動の継続

Purpose

This study was carried out to identify factors which motivated men in their thirties and forties living in snowy cold areas to keep doing physical activity in the winter.

Method

The methodology of this study was based on a qualitative descriptive design. Eight men in their thirties and forties who participated in the study had been doing aerobic exercise for 30 minutes or longer at least twice a week and continued this routine for at least six consecutive months

including winter months. Data was collected by means of semi-structured interviews and analyzed by summarizing contents analysis. Each individual voluntarily consented to participating in the study based on the information provided. The study was approved by the ethical committee of the authors' university.

Results

The analysis yielded 17 categories which encouraged the continuation of physical activity during winter. They converged into five continuation factors, namely, goal setting, benefits of physical activity, reward from family and friends, making physical activity a habit, and good physical environment.

Three categories that related to *goal setting* were “setting slightly higher goals to achieve”, “maintaining and improving the body fitness and skill levels during winter months in preparation for the next season”, and “maintaining good body shape and good health”. *Benefits of physical activity* included such categories as “feeling a sense of realizing improvement in performance and/or skills”, “feeling joy and a sense of accomplishment when the goals are achieved”, “accepting winter weather and enjoying physical activity throughout the four seasons of the year”, and “feeling refreshed and stress free after exercise. *Reward from family and friends* consisted of four categories, namely “making a lot of friends, extending the network and enjoying socializing”, “having the company of others who are also good rivals”, “receiving understanding and praise from family and colleagues for doing physical activity”, and “being associated with physical activity travel and eating and drinking”. Three categories were classified into *making physical activity a habit*; they were “making physical activity a part of daily life and a habit”, “controlling the amount of exercise performed to prevent injuries and over-fatigue”, and “creating the situation where one has no choice but to work out”. The last factor *good physical environment* included three categories, “having sports facilities which are open throughout the year and a means of transport to visit these facilities”, “finding time for physical activity by juggling work and the time with family”, and “making sure that expenditure on physical activity is within one's budget”.

Discussion

The participants of this study were intrinsically motivated to achieve goals set at an appropriately higher level and to maintain and improve skills such that they, the authors suggest, felt the need to keep doing physical activity in the winter. Benefits such as positive feelings and improved skills gained from physical activity made them brave the elements and continue physical activity during winter. Their self-efficacy was strengthened by a combination of emotional arousal (performance accomplishment and a sense of achievement) and vicarious experience and verbal persuasion (experience with and praise from the others). Exercise became

様式4-2(修士)、別記第2号様式

a routine activity for the participants even in the winter in that a reasonable amount of exercise was integrated into their daily life. The results highlighted the importance of challenge and competition elements of physical activities in keeping people interested in doing exercise in the winter. The changing family, working and social lives of men of this age group was reflected in the importance of flexibility in exercise planning in terms of type, time and money, and availability of sports facilities.

Conclusion

Those men in their thirties and forties living in snowy cold areas who participated in this study were motivated to keep doing physical activity during winter by such factors as gaining benefits of positive feelings and improved skills through achievement of higher level goals, and having experience with and praise from the others. Having an aspiration to achieve goals, they made exercise a routine activity of daily life, which helped them continue physical activity in the winter. Changing social roles of men in this age group meant that a flexible approach to exercise and a good physical environment were key aspects of continuing physical activity during winter.

Keywords: Snowy cold areas, Men in their Thirties and Forties, Winter, Continue Physical Activity

- 1 論文内容の要旨は、研究目的・研究方法・研究結果・考察・結論等とし、簡潔に日本語で1,500字程度に要約すること。併せて英語要旨も日本語要旨と同様に作成すること。
- 2 2枚目からも外枠だけは必ず付けること。

論文審査の要旨及び担当者

報告番号	第 92 号	氏名	岸本 あゆむ
論文審査担当者	主査：看護学第二講座准教授 和泉比佐子 副主査：看護学第三講座教授 城丸 瑞恵 看護学第三講座教授 齋藤 重幸		
<p>論文題名</p> <p>積雪寒冷地に居住する 30～40 歳代男性の冬季間における運動の継続要因 Physical Activity Continuation Factors during Winter in Snowy Cold Areas -Qualitative study of Men in their Thirties and Forties-</p> <p>本論文は、積雪寒冷地に居住する 30～40 歳代男性の冬季間における運動の継続要因を明らかにすることを目的に、質的記述的研究に基づき、半構造化面接を行った。研究の結果、冬季間における運動の継続要因について、17 カテゴリーが生成され、意味内容から 5 つに分類された。1)「運動継続のための目標設定」は、【やや高めな目標を設定し、到達を目指している】【次シーズンに備えて、冬季間に体力や技術の維持・向上をしている】【格好の良い体型やよい健康状態を維持したい】の 3 カテゴリーであった。2)「運動から得られる利益」は、【運動すると気持ちがよく、ストレス発散になる】【冬季の気候に抵抗感はなく、季節を問わず運動をすることを楽しんでいる】【技術や成績の向上を実感できる】【目標に到達すると楽しさや達成感が得られる】の 4 カテゴリーであった。3)「周囲の人や仲間からの報酬」は、【たくさんの友人や仲間のつながりが広がり、運動時の交流が楽しみである】【競い合いながら一緒に練習できる仲間がいる】【家族や職場の人から、運動をすることへの理解や賞賛が得られる】【運動に付随した遠征や飲食が楽しみである】の 4 カテゴリーであった。4)「習慣化するための状況設定」は、【運動は日常生活の一部として習慣になっている】【怪我や疲労が残らないように運動量を調整している】【運動をしなければならない状況をつくっている】の 3 カテゴリーであった。5)「物理的環境の整備」は、【季節を問わず運動できる施設や運動施設までの移動手段がある】【仕事や家族の時間を調整して運動する時間をつくっている】【運動にかかる費用は、経済的に無理がないように調整している】の 3 カテゴリーであった。</p> <p>本論文では、30～40 歳代男性の冬季間における運動の継続要因が明示された。運動の継続要因は、適切な高さの目標設定による達成の経験や運動からのポジ</p>			

ティブな感情や技術の向上という利益を得ることであった。また、仲間の経験や周囲の人々からの賞賛等の報酬を得ることが外的動機づけとなり継続要因となっていた。そして、目標到達を目指し運動を日常生活で習慣化することで、冬季間でも継続を可能としていた。社会的役割の変化に伴う生活状況に合わせて運動内容を柔軟に変更することや物理的環境を整備することの重要性が示唆された。

平成 27 年 1 月 15 日に開催された論文審査会において、各論文審査担当者から分析方法の明記、支援の対象と支援の実施者の明記、研究結果の保健活動での活用の明記、対象者の居住地と運動量についての限界の追記、結論の短縮、用語の検討等の指摘を受け、これらの指摘に沿って論文内容に修正を加えた結果、論文審査担当者から修正内容は適切であると判断された。以上より、本審査委員会として、本論文は修士（看護学）の学位論文に値すると最終的に判断した。

※報告番号につきましては、事務局が記入します。