

2003年12月20日

人間科学研究科委員長 殿

松本 裕史 氏 博士学位申請論文審査報告

松本 裕史氏 学位申請論文の審査委員会は、人間科学研究科の委嘱を受けて審査を行ってまいりましたが、2003年12月20日に審査を終了しましたので、ここにその結果を御報告します。

記

1. 申請者名 松本 裕史

2. 論文題名

自己決定理論を用いた運動継続の予測と説明

3. 本論文の主旨、概要、評価

1) 本論文の主旨

定期的に運動を行うと多くの健康的恩恵が得られることは広く知られている。しかし、現実には、いまだ多くの人々が不活動な生活を送っており、運動を開始したとしても継続させる困難さが存在している。このような背景から、運動の継続に強く影響を与えている心理・行動科学的要因を明らかにし、運動実践者の継続を支援するための知見が求められている。本研究では、自己決定理論 (SDT: Self-Determination Theory, Deci and Ryan, 1985, 2000, 2002) を用いて、運動動機づけにおける個人差を明確にするとともに、運動動機づけが運動継続の予測と説明に有効であるか否かを検証している。これまでの動機づけ研究においては、内発的動機づけと外発的動機づけを対照的なものとして二分法的に位置づけていた。それに対して、自己決定理論は、動機づけを自己決定の程度によって細分化し、外発的動機づけから内発的動機づけまでを連続した動機づけとして説明することを可能にした理論であり、運動継続研究に多くの示唆を与えている。

2) 本論文の概要

本論文は、10研究7章から成っている。1章では、運動継続を予測・説明している代表的な理論・モデルを概観し、運動継続研究に自己決定理論を用いる有用性を述べ、運動と自己決

定理論に関する先行研究の問題点と課題を整理している。

2 章では、本研究の目的と意義を述べている。本研究の目的は、1)信頼性および妥当性を有する運動動機づけ尺度を作成し、運動継続に関する動機づけの個人差をとらえることが可能な動機づけのパターンを明らかにすること、2)運動動機づけパターンと運動継続との関連を横断的および縦断的に検討すること、3)運動継続を説明するモデルとして自己決定理論を用いる妥当性を総合的見地から検証すること、および 4)運動有能感、運動自律性、および運動関係性が自己決定の程度の異なる運動動機づけに及ぼす影響を明確にすることである。

3 章では、自己決定理論に関連する尺度(運動に関する自己決定動機づけ尺度、運動に関する有能感尺度、運動自律性尺度、および運動関係性尺度)の開発を行い、信頼性および妥当性を確認している(研究 1-4)。4 章では、運動動機づけパターンの検討と、運動動機づけパターンと運動継続の関連を横断的および縦断的に検討している。運動動機づけパターンとしては、クラスター分析によって、自己決定的な動機づけが高く、非自己決定的な動機づけが相対的に低い「自己決定動機づけ傾向」、すべての動機づけが中程度の値を示す「中等度動機づけ傾向」、自己決定的な動機づけよりも非自己決定的な動機づけが高い傾向を示す「非自己決定動機づけ傾向」、および非動機づけが高く、その他の動機づけはいずれも低い「無動機傾向」の 4 クラスター群が抽出された(研究 5, 7)。次に、運動動機づけパターンと運動継続に関して、「自己決定動機づけ傾向」群は、長期にわたって定期的な運動を行っている者がく、「中等度動機づけ傾向」群は不定期に運動を行っている者がかった。また、「非自己決定動機づけ傾向」群は定期的な運動を始めて間もない者がく、最後に「無動機傾向」群は、運動を行っていない者が多い傾向が見られた(研究 6)。運動動機づけパターンによる運動継続の予測性に関して、運動継続状況を 2 年間の期間をあけて確認したところ、「自己決定動機づけ傾向」群は、他の動機づけパターンと比較して、有意に運動を継続している者が多かった。「無動機傾向」群においては、2 年後に運動を継続していた者は存在しなかった。以上のことから、運動動機づけパターンを見ることによって、運動継続を予測できることが確認された(研究 8)。

5 章では、自己決定理論に基づいて、運動継続に影響を及ぼす動機づけの因果構造モデルを構築し、検討を行ったところ、モデルの適合度は良好であり、運動継続を説明するモデルとして自己決定理論を適用する妥当性が示された(研究 9)。また、運動有能感、運動自律性、および運動関係性は、運動動機づけを媒介し、運動継続に影響を与えていた。6 章では、運動有能感、運動自律性、および運動関係性が非動機づけから内発的動機づけまでの自己決定の程度の異なる各動機づけにどのような影響を及ぼすかについての検討を行っている(研究 10)。その結果、自己決定的な動機づけの増強に、運動有能感、運動自律性、および運動関係性の 3 つの心理的要因が重要であることが示され、その中でも運動自律性は運動継続に

望ましい動機づけへ変容させる方略を考える際に最も配慮すべき要因であることが明らかになった。

最後に、7章では、各章で示された結果をまとめ、総合的に考察を行っている。ここでは、本研究から得られた知見を基にして、運動継続に対する動機づけを支援する方略について具体的な提案を行っている。

### 3) 本論文の評価

本論文において評価できる点を以下にまとめる。

本論文では、運動継続という困難な課題に対して、動機づけ理論の中でも自律性を強調した自己決定理論を用い、その適用の有用性を検証している。従来、運動継続に対しては、動機づけ理論が頻繁に用いられてきたものの、内発的動機づけのみが強調され、外発的動機づけの有用性に目が向けられていなかった。しかも、従来の動機づけからの説明や教示は、内容があやふやで、机上の説明に終わる傾向が多く、運動実践者への介入プログラムに具体的な内容が盛り込めなかった。それに対して、本論文で扱っている自己決定理論を用いた介入プログラムでは、外発的動機づけにもいくつかのレベルが存在し、それらが内発的動機づけに向かう過程としての要素を含んでいることを示唆している。我が国では、自己決定理論を運動継続に適用している研究者はいないことから、この論文の刊行は動機づけ心理学のみならず、健康科学の分野の発展に寄与することは言うまでもない。運動継続を意識した介入プログラムの中に本論文の知見が盛り込まれることを期待したい。以上の点を評価して、本論文は、博士（人間科学）の学位を授与するに値すると判断した。

### 4. 松本 裕史 氏 博士学位申請論文審査委員会

主任審査員	早稲田大学	教授	Ed.D. (Boston Univ.)	竹中 晃二
審査委員	早稲田大学	教授	医学博士 (東京医科歯科大学)	加藤清忠
審査委員	早稲田大学	教授	工学博士 (東北大学)	比企静雄
審査委員	早稲田大学	教授		青柳 肇