

<原著論文>

自由時間における身体活動の阻害要因と阻害要因折衝： 日本人と欧州系カナダ人の文化的類似性と相違性について

伊藤央二^{1), 2)}, 河野慎太郎³⁾

Constraints to and constraint negotiation for leisure-time physical activity:
Cultural similarities and differences between Japanese and Euro-Canadian adults

Eiji Ito^{1), 2)}, Shintaro Kono³⁾

Abstract

In Japan, the Basic Act on Sport aims to promote participation in not only competitive sport activities but also leisure-time physical activities (LTPA). However, LTPA levels among Japanese people remain low. In the field of leisure studies, lack of leisure participation is often understood through the conceptual lens of constraints and constraint negotiation, and these concepts have guided LTPA research. Canada, where leisure studies is well-established, has actively promoted LTPA, which resulted in a more physically active society. Therefore, cross-cultural research on constraints to and constraint negotiation for LTPA between Japan and Canada can provide us with valuable insights into achieving goals specified in the Basic Act on Sport and developing similar LTPA-related policies in the future. As such, the purpose of this study was to examine cultural similarities and differences in LTPA constraints and constraint negotiation between Japanese and Euro-Canadian adults. Useable data were obtained from 299 Japanese and 286 Euro-Canadians using online surveys. Results of Hotelling T^2 tests and follow-up t -tests indicated that (a) Euro-Canadian adults participated in LTPA more frequently than Japanese adults; (b) Euro-Canadian adults experienced lifestyle constraints more than Japanese adults; and (c) Euro-Canadian adults utilized psychological, physiological, lifestyle, interpersonal, and time negotiation strategies more than Japanese adults. These results highlighted cultural similarities in constraints and cultural differences in constraint negotiation between Japanese and Euro-Canadian adults. This research emphasizes the importance of leisure education in Japan, and the future LTPA-related policies including Sport Basic Plan should take into account leisure education as life learning opportunities for Japanese people.

《Keywords》 阻害要因 / constraints, 阻害要因折衝 / constraint negotiation,
自由時間における身体活動 / leisure-time physical activity, 文化 / culture

-
- 1) 中京大学スポーツ科学部 〒470-0393 愛知県豊田市貝津町床立101
School of Health and Sport Sciences, Chukyo University, 101 Tokodachi, Kaizu-cho, Toyota, Aichi, 470-0393
Japan
- 2) 和歌山大学国際観光学研究センター 〒640-8510 和歌山県和歌山市栄谷930
Center for Tourism Research, Wakayama University, 930 Sakaedani, Wakayama City, Wakayama, 640-8510
Japan
- 3) アルバータ大学 キネシオロジー・スポーツ・レクリエーション学部
Faculty of Kinesiology, Sport, and Recreation, University of Alberta
2-130T, University Hall, van Vliet Complex, 8840-114 St., Edmonton, Alberta, T6G 2H9 Canada

1. 緒言

2011年に公布、施行されたスポーツ基本法に「野外活動及びスポーツ・レクリエーション活動の普及奨励」が掲げられているように、スポーツ活動を含む自由時間における身体活動（以下、leisure-time physical activityの略語であるLTPAとする）全般の振興が求められている。LTPAは自由裁量時間を実施される総エネルギー消費量を高める活動と定義され（Amireault and Godin, 2015, p. 604）、スポーツ活動から散歩（ウォーキング）まで幅広い活動が含まれる。2019年の自由活動種目の上位20種目のうち、LTPAは10位「ウォーキング」と19位「体操（器具を使わないもの）」のみであった（日本生産性本部, 2020）。LTPAが我々の心理的健康を促進することを考慮すると（e.g., Lloyd and Little, 2010）、スポーツ基本法に掲げられているようにLTPAを振興する必要性が考えられる。

LTPA参加の促進を図る上で、主に促進要因と阻害要因といった2つのアプローチ方法が考えられる（荒井・中村, 2009）。長ヶ原（2003）はこの2つの要因は独立するものであり、LTPAの促進は正の面の促進要因だけではなく、負の面の阻害要因にも着目する必要があることを指摘している。しかしながら、国内においては促進要因が主に焦点を当てられ（伊藤ほか, 2016）、阻害要因に関して理論に基づく体系的な研究は最近まではほとんど行われていなかった。欧米の余暇・レジャー学では、1980年代から阻害要因（constraints）^{注1}ならびに阻害要因折衝（constraint negotiation）^{注2}という視点から、LTPAを含む余暇・レジャー活動の振興について議論がされてきた。阻害要因とは余暇・レジャー活動の参与・その楽しみを妨げるものや個人の余暇・レジャー活動の選好の構築を制限する要因であり（Jackson, 2000）、阻害要因折衝とはそのような阻害要因の影響を回避、軽減するための方策である（Jackson et al., 1993）。

また、国外では阻害要因・折衝への文化の影響も報告され（e.g., Schneider, 2016）、文化背景を踏まえた阻害要因・折衝理論の発展が求められている。国内では、伊藤ほか（2016）が野外レクリエーションの盛んなカナダに焦点を当て、日本との阻害要因の文化比較検討を行っている。野外レクリエーション同様、LTPAでもカナダは「ParticipACTION」、 「Active Living」、 「Canadian Sport for Life」といったプロモーションを通じて、LTPA全般の振興を積極的に実施してきており（山口, 2012）、生涯スポーツ振興の先進国だといえる。そのようなカナダと日本の間では、LTPAの阻害要因（Kono et al., 2022）と阻害要因折衝（Kono et al., 2021）の尺度開発や、阻害要因、阻害要因折衝、動機、参加頻度の関連性のモデル検

証（Kono et al., 2020）、そして阻害要因および阻害要因折衝とLTPAの楽しみの関連性（Kono and Ito, 2021）の研究が報告されている。しかしながら、これらの研究では尺度開発や要因間の関連性に焦点が当てられ、日加間でのLTPAの阻害要因と阻害要因折衝に関する類似・相違点を明らかにされていない。このことは、阻害要因研究の知見蓄積という学術的意義だけではなく、将来のスポーツ基本計画を含むLTPA関連政策を構築する際の基礎情報の提供といった実践的意義を持つと考えられる。そこで本研究では、日本人とカナダ人のLTPAにおける阻害要因および阻害要因折衝の文化的類似点および相違点を明らかにすることを研究目的とした。

2. 先行研究の検討

2.1 阻害要因および阻害要因折衝と国内研究の動向

阻害要因は80年代から個人的、対人的、構造的の3要因に分類され、研究されてきた（Crawford and Godbey, 1987）。個人的阻害要因は性格や不安、スキル不足、特定の余暇・レジャー活動に対する態度といった個人の心理的状态に基づくものであり、対人的阻害要因は家族や友人などといった他者との対人関係（相互作用）から生じるものである。構造的阻害要因は施設、金銭、時間、気候などの外的状況によって生じるものである。2010年代からは、国内においても阻害要因研究が報告されるようになってきた。伊藤ほか（2015）は野外レクリエーションの阻害要因に焦点をあて、野外レクリエーションに参加していたグループ（積極的対応）と参加動機は持つのに参加できていなかったグループ（消極的対応）を比較している。分析結果から、対人的および構造的的要因では有意差は認められなかったが、個人的要因に関しては後者のグループが前者のグループよりも有意に高い値を報告しており、個人的要因が野外レクリエーション活動を阻害していたことを明らかにしている。その他にも、LTPAであるマラソンに着目した備前ほか（2015, 2016）は、奈良マラソン2013大会参加者の阻害要因を個人的、対人的、構造的の3要因から検討している。ランニング継続年数別グループ間（ビギナー、経験者、ベテラン）の比較を通して、個人的阻害要因では「自身の健康状態」（経験者>ベテラン）、「休暇の取得」（経験者>ベテラン）、「自身のマラソンレベル」（ビギナー>ベテラン、経験者>ベテラン）の3項目（5項目中）、対人的阻害要因では「一緒に参加する人を探すこと」（ビギナー>経験者）の1項目（3項目中）で有意差が報告されている（備前ほか, 2015）。構造的阻害要因に関しては、男女間での比較を通して、「イベントが開催される時季の気候」の1項目（4項目中）で女性の方が阻害されているという結果が明らかにさ

れている（備前ほか，2016）。

障害要因折衝は、認知的不協和の低減等の観察不可能な認知的折衝とタイムマネジメント等の観察可能な行動的折衝の2要因に分類され、研究が進められてきた（Jackson et al., 1993）。障害要因折衝研究は障害要因研究に比べ、国内で非常に限られている。数少ない例外として、備前（2020）は国内球技系トップリーグでの審判活動の障害要因折衝について報告している。行動的折衝の金銭的マネジメント、タイムマネジメント、対人的調和、スキル獲得に焦点をあて、ベテラン・中堅グループが若手グループよりもタイムマネジメントを活用していることを明らかにしている。伊藤・河野（2021）はマスターズ大会参加者を「楽しみ志向」と「競技志向」の2つの次元から、イベント競技者（高楽しみ志向・高競技志向）、イベント愛好者（高楽しみ志向・低競技志向）、真剣な競技者（低楽しみ志向・高競技志向）、初心者（低楽しみ志向・低競技志向）に分類し、障害要因と障害要因折衝のグループ間の比較検討を行っている。なお、彼らは後述するIto et al. (2020) の各9種類から成る障害要因および障害要因折衝の新たな類型を援用し、障害要因ではグループ差が認められなかったが、障害要因折衝では心理的（考え方を変える）および身体的（体や健康状態の改善）に関して、イベント競技者が初心者よりも活用していたことを報告している。彼らの研究からは、障害要因と障害要因折衝を同時に精査することで、より実践的な知見が得られることが示唆されている。

2.2 障害要因および障害要因折衝における文化比較研究

余暇・レジャー学における文化・国際比較研究は、数は限られているものの2005年以降から増加傾向にあり、障害要因・折衝研究も研究テーマとして扱われていることが報告されている（Ito et al., 2014）。例えば、Walker et al. (2007) は障害要因に焦点をあて、新しい余暇・レジャー活動を始める際、カナダ人大学生は構造的要因によってより障害される一方、中国人大学生は個人的および対人的障害要因によってより障害されることを報告している。Tsai and Coleman (2009) はレクリエーション活動の障害要因に焦点をあて、オーストラリアと香港の大学生間で時間的、身体的、対人的、能力的、アクセス的、金銭的障害要因を比較し、どのように活動への関心、意図、参与に影響を及ぼしているか検討している。香港の大学生はオーストラリアの大学生よりも、金銭的以外の全ての障害要因をより多く経験していたことが明らかにされている。加えて、香港の大学生は時間的障害要因が、オーストラリアの大学生は対人的障害要因が、直接的に活動参与へネガティブな影響を与えていたことが報告されている。対照的に障害要因折衝の文化比較研究は、

Guo and Schneider (2015) のアメリカ人と中国人大学生を対象にした尺度の等価性研究は報告されているものの、知見が非常に限られているのが現状である。

文化比較的視点に基づく障害要因および障害要因折衝の類型開発の必要性から、Ito et al. (2020) は日本人と欧州系カナダ人を対象に、障害要因および障害要因折衝を帰納的アプローチに基づくフリーリスト法を用い、これまでの3種類の障害要因と2種類の障害要因折衝とは異なる新しい類型を報告している。彼らはテーマ分析から、心理的、身体的、ライフスタイル的、対人的、金銭的、時間的、責任的、環境的、LTPA 特有的という9種類による障害要因の分類と、心理的、身体的、ライフスタイル的、対人的、金銭的、時間的、LTPA 特有的（調整）、LTPA 特有的（マネジメント）、LTPA 特有的（自己適応）という9種類による障害要因折衝の分類を提唱している。さらに、帰納的に分類された各要因のコード数のパーセンテージを利用し、日加文化比較を行い、時間的障害要因は欧州系カナダ人が日本人よりも、LTPA 特有的障害要因は日本人が欧州系カナダ人よりも多く経験していることを報告している。障害要因折衝に関して、金銭的と時間的障害要因折衝は欧州系カナダ人が日本人よりも、LTPA 特有のマネジメント的障害要因折衝（運動前のストレッチ等）は日本人が欧州系カナダ人よりも頻繁に用いていることが明らかにされている。加えて、興味深いことに過去の分類法（障害要因3要因と障害要因折衝2要因）を用いると、障害要因・折衝ともに有意な文化差が確認できなかったことが報告されている。しかしながら、Ito et al. (2020) の研究は帰納的に分類されたコード数に基づいた比較結果であり、測定尺度を用いた文化比較研究を行う必要性が指摘されている。

本研究と同一データを使用したKono et al. (2021, 2022) は、Ito et al. (2020) の各9種類のLTPA障害要因と障害要因折衝に合わせ、専門家レビューを通して各30項目の尺度を開発している。表1に示したこれらの質問項目は日本語および日本文化の文脈で開発されただけでなく、収束的妥当性（convergent validity）および弁別的妥当性（discriminant validity）が彼らによって報告されている。同データセットを用いて、Kono et al. (2020) はこれまで先行研究が検証してきた障害要因、障害要因折衝、動機、活動参加頻度のモデルをIto et al. (2020) が提唱した各9種類の障害要因および障害要因折衝を用いて検証している。分析結果から、障害要因、障害要因折衝、動機が独立的にLTPA参加頻度に影響を与える「独立モデル」（independence model）が、他のモデルよりも統計的予測力が高かったことを報告している。同様に、Son et al. (2008) の分析で支持された「2経路モデル」（dual channel model）でも、障害要因と障害要因折衝は独立した関係となっていた。また、Kono and Ito (2021)

はこれまでの障害要因研究で等閑視されてきた「楽しみ」という結果変数に焦点を当て、中程度のLTPAの楽しみには金銭的障害要因が負の関連性を、LTPA特有的(マネジメント)折衝が正の関連性を持つことを明らかにしている。加えて、強度のLTPAの楽しみには、責任的障害要因が負の関連性を、LTPA特有的(自己適応)が正の関連性を持つことを報告している。

国内文献では先述した通り、伊藤ほか(2016)が野外レクリエーションの障害要因に関して日加文化比較研究を行い、日本人大学生は欧州系カナダ人大学生よりも個人的障害要因が高いことを明らかにしている。しかしながら、障害要因折衝については調査されず、調査対象とした障害要因においても限定的な3種類の障害要因にしかアプローチできていない。

2.3 先行研究のまとめとリサーチクエスションおよび仮説

以上の先行研究の検討から、国内においても障害要因研究の知見が蓄積され始めていることが認められた。しかしながら、従来の限定的な3種類の障害要因が主に取り扱われ、文化比較研究でも伊藤ほか(2016)の野外レクリエーションという限定的なLTPAのみしか焦点が当てられていない。また、障害要因折衝は

国内では等閑視されている研究テーマであることがうかがえる。障害要因・折衝は国外での余暇・レジャー学研究ではこれまで多くの研究が実施されてきているものの、文化比較研究となると両トピックとも非常に知見が限られていることが確認された。しかしながら、Ito et al. (2020)が報告した文化比較的視点に基づく新たな障害要因および障害要因折衝の類型を使用した文化比較研究は、上述した国内および国外の研究動向のギャップを埋める知見をもたらす可能性が考えられる。また、近年報告されているKonoと共同研究者によるLTPAの障害要因・折衝に関する一連の日加文化比較研究(Kono and Ito, 2021; Kono et al., 2020, 2021, 2022)では、尺度開発に加えて、要因間のモデル検証や障害要因・折衝と楽しみの関連性という関連性(association)の検討に主な焦点が当てられており、相違性(difference)の検討は主な焦点となっていない(Vaske, 2008)。

以上のことから、本研究では日本人と欧州系カナダ人のLTPAにおける障害要因および障害要因折衝の類似点および相違点を明らかにするため、Ito et al. (2020)の新たな障害要因および障害要因折衝の類型を基にした文化比較研究を実施することにした。彼らの類型を用いた相違性に関する研究はまだ報告されていないため、探索的研究として次の2つのリサーチ

表1. 障害要因および障害要因折衝の質問項目一覧

要因	質問項目
障害要因	
心理的	面倒なので身体活動は行わない; 身体活動に興味がない; 身体活動は私にとってとてもストレスがかかるものである; 身体活動をやる気がない
身体的	身体活動をする体が痛くなる; 身体活動への参加を妨げる怪我や病気がある; 身体活動を行うとすぐに疲れてしまう
ライフスタイル的	身体活動を習慣的に行うことが困難である; 睡眠不足が身体活動の妨げになっている; 不健康な食生活が身体活動の妨げになっている
対人的	身体活動と一緒にいる人たちの競争意識が強い; 一緒に身体活動を行う人がいない; 見知らぬ人たちと一緒に身体活動を行うことが苦手だ
金銭的	身体活動にはお金がかかり過ぎる(スポーツクラブの会員費など); 身体活動の用具を買うお金がない; 身体活動のプログラムに参加するお金がない
時間的	身体活動をするための時間がない; 予定(夜遅くまでの勤務など)があり身体活動の妨げになっている; 身体活動への参加は時間がかかりすぎる
責任的	家庭内での(親、妻/夫としての)責任が多すぎて身体活動の妨げになっている; 自由時間には他にやりたい活動がある; 用事(仕事、友人など)が多すぎて身体活動の妨げになっている
環境的	身体活動(ウォーキング、ジョギングなど)ができるほど近隣環境が安全ではない; 身体活動ができるほど近隣環境が綺麗ではない(ごみのポイ捨てなど); 天候のために身体活動が難しい; 地域に身体活動のための場所がない
LTPA 特有的	身体活動のための適当な用具を持っていない; 身体活動のスキルを学ぶ機会がない; どこで身体活動ができるか分からない; 身体活動ができる施設(スポーツクラブなど)に行く手段がない
障害要因折衝	
心理的	面倒だと思っても、身体活動に参加するよう自分を奮い立たせる; 身体活動のことでストレスをためないように心掛ける; 身体活動は自分にとって良いものであると言いつけ開ける; 身体活動を行うよう気持ちを高めることを心掛ける
身体的	体調を整えるため、身体活動の前後に休息をとる; 身体活動を行うことができるよう、専門家(理学療法士、医師、カイロプラクターなど)にかかり体調をチェックする; 身体活動を行うことができるよう、薬を服用したり治療を受けたりして、体調を改善する
ライフスタイル的	身体活動を行うことができるよう、よりよい食生活を心掛ける; 身体活動を行うことができるよう、十分な睡眠をとることを心掛ける; 普段の生活に身体活動を取り入れることを心掛ける
対人的	身体活動と同じように関心を持つ新しい友人を見つけるよう心掛ける; 友人や家族を私の身体活動に引き込むよう心掛ける; 身体活動を行うことができるよう、友人や家族にサポートを頼む
金銭的	身体活動のためにお金の節約を心掛ける; 費用をかけずにできる身体活動を探す; 身体活動のための安価な用具を購入する
時間的	身体活動を行うための決まった時間を設定するよう心掛ける; 可能ならいつでも身体活動を行うよう心掛ける; 身体活動の時間を作るため、他の予定(仕事、家事など)を調整する
LTPA 特有的(調整)	きつすぎると感じた時には、軽い身体活動にする; 心身の状態に合った身体活動を選ぶ; 身体活動を行いやすい場所を選ぶ(屋内、屋外など)
LTPA 特有的(マネジメント)	身体活動を行う前にストレッチ運動を行う; 身体活動中、必要に合わせて休憩をとる; 身体活動をしている時に、十分な水分補給をする; 身体活動中、音楽を聴く
LTPA 特有的(自己適応)	身体活動のための用具を買う; 身体活動に関するスキルを習得するよう心掛ける; 身体活動のプログラムに参加する(スポーツクラブ、競技団体など); 身体活動を行うことができるよう、いろいろな情報を集めるよう心掛ける

クエスチョン (RQ) を本研究では設定した。

- RQ1: LTPA の阻害要因は、日加間でどのように類似・相違しているのか。
- RQ2: LTPA の阻害要因折衝は、日加間でどのように類似・相違しているのか。

加えて、カナダの LTPA が日本よりも振興されているという本研究の前提 (山口, 2012) を確認するために、仮説「欧州系カナダ人の方が日本人よりも、LTPA 参加レベルが高い」を検証することにした。

3. 調査方法

3.1 調査対象者および調査期間

オンライン調査法を用いて、20歳以上の日本人とカナダ人を対象に調査を実施した。Ito et al. (2020) と同様に、本調査の前にスクリーニングテストを行い、本調査の参加者をそれぞれの国の生まれ・育ちであり、なおかつ参加者とその両親もそれぞれの国の国籍を持つ者のみに限定した。加えて、カナダ人に関しては自身を欧州系カナダ人とみなす参加者のみに回答を依頼した。この基準は日系カナダ人などが、日本人との文化差を覆い隠してしまうのを防ぐためである (Kitayama et al., 2007)。なお、本研究で使用したデータは Kono and Ito (2021) および Kono et al. (2020, 2021, 2022) と同一のものである。

3.2 調査項目

阻害要因および阻害要因折衝の項目は、先述した Ito et al. (2020) の各9要因に合わせ、専門家レビューを通して開発された各30項目を用いた (Kono et al., 2020, 2021, 2022)。阻害要因は「あなたの身体活動の経験 (参加や楽しさ) を妨げたり、悪影響を及ぼす問題についてお尋ねします。次の文章を読んで、それらがどの程度当てはまるか下記の5段階尺度を使ってお答えください。」という教示文に続いて、心理的、身体的、ライフスタイル的、対人的、金銭的、時間的、責任的、環境的、LTPA 特有的の9要因30項目を尋ねた。阻害要因折衝は「あなたの身体活動の経験 (参加や楽しさ) を妨げたり、悪影響を及ぼす問題の解決方法についてお尋ねします。次の文章を読んで、それらがどの程度当てはまるか下記の5段階尺度を使ってお答えください。」という教示文に続いて、心理的、身体的、ライフスタイル的、対人的、金銭的、時間的、LTPA 特有的 (調整)、LTPA 特有的 (マネジメント)、LTPA 特有的 (自己適応) の9要因30項目を尋ねた。これらの教示文は緒言で述べた阻害要因・折衝の定義および Ito et al. (2020) の日本語の教示文を参考に作成した。

また、これらの調査項目に加え、Godin (2011) の

3種類の強度別 (軽度、中度、強度) のLTPAレベルを1週間に行う回数と1回の平均継続時間 (分) を用いて尋ねた。軽度のLTPAは「最小限の努力のみを必要とするもので、たいていは汗をかくことはない (軽めのウォーキング、ヨガ、ボウリング、ゴルフ、川岸での魚釣り等)」、中度のLTPAは「くたくたになるほどではない (早足でのウォーキング、軽度のサイクリング、野球、テニス、バドミントン、軽度の水泳等)」、強度のLTPAは「くたくたになるもので、一般的に汗をかかせ心拍を早くするものである (ランニング、ジョギング、サッカー、バスケットボール、エアロビクス、激しい水泳等)」となっている (Godin, 2011)。

3.3 分析方法

初めに、1週間に行う回数と1回の平均継続時間 (分) を掛け合わせ、強度別のLTPA参加レベルを算出した。続いて、単変量の外れ値 ($n = 15$) と多変量の外れ値 ($n = 18$) を除外した後 (Tabachnick and Fidell, 2007)、各文化グループの阻害要因および阻害要因折衝の平均値、標準偏差、クロンバックのアルファ係数を算出した。最後に、文化を独立変数、LTPA参加レベル、阻害要因、阻害要因折衝を従属変数としたホテリングの T^2 検定を行った。2グループ間で複数の従属変数に相違があるかを明らかにするホテリングの T^2 検定は、2つ以上の従属変数を同時に検定することで、繰り返し t 検定を行うことによる第1種過誤の確率を下げるメリットがある (Tabachnick and Fidell, 2007)。LTPA参加レベル (Wilk's $\Lambda = .89$, $F(3, 581) = 23.91$, $p < .001$)、阻害要因 (Wilk's $\Lambda = .86$, $F(9, 575) = 10.66$, $p < .001$)、阻害要因折衝 (Wilk's $\Lambda = .84$, $F(9, 575) = 11.88$, $p < .001$) の分析結果が有意であったため、フォローアップ t 検定を実施した。また、Ito et al. (2020) と同様に、多重検定による第一種過誤の可能性を下げるため、フォローアップ t 検定の有意確率にはボンフェローニ調整を行った (.0167 (.05/3) をLTPA参加レベルに、.006 (= .05/9) を阻害要因・折衝に用いた。

4. 結果および考察

4.1 調査対象者の個人的属性およびLTPA参加レベル (仮説) について

最終的に本オンライン調査では、日本人299名、欧州系カナダ人286名、計585名から有効回答を得ることができた。性別では、日本人の男性は39.5% ($n = 118$)、女性は60.5% ($n = 181$) であったのに対し、欧州系カナダ人の男性は41.3% ($n = 118$)、女性は58.7% ($n = 168$) であった。平均年齢では、日本人が49.2歳、欧州系カナダ人が43.3歳であった。婚姻状況では、日本人は独身が44.8% ($n = 134$)、既婚が55.2% (n

= 165) であった。一方で、欧州系カナダ人は独身が 42.0% ($n = 120$), 既婚が 58.0% ($n = 166$) であった。

表 2 に示したフォローアップ t 検定の結果から、全ての強度において、欧州系カナダ人の方が日本人よりも参加頻度が有意に高いことが明らかになった。これらの結果から、仮説「カナダ人の方が日本人よりも、LTPA 参加レベルが高い」は採択された。緒言で述べたように、この結果は LTPA 全般の振興を積極的に実施してきたカナダの政策効果 (山口, 2012) が表れていると考えられる。なお、両文化ともに軽度、中度、強度の順番で頻度が低下していく傾向にあることが明らかになった。

4. 2 RQ1 : LTPA の阻害要因は、日加間でどのように類似・相違しているのか。

表 2 に示した通り、フォローアップ t 検定の結果から、ライフスタイル的阻害要因のみ日加間で相違しており、欧州系カナダ人の方が日本人よりも多く経験していることが明らかになった。ライフスタイル的阻害要因は 3 要因による分類法 (Crawford and Godbey, 1987) だと構造的阻害要因に当てはまり、この要因がカナダ人の間でより多く経験されていることを報告した Walker et al. (2007) の結果と一貫性がある結果といえる。構造的阻害要因のなかでもライフスタイルで文化差が表れた理由としては、カナダにおいて LTPA

表2. LTPA参加レベル、阻害要因、阻害要因折衝の記述統計およびt検定の分析結果

カテゴリー	日本人			欧州系カナダ人			t 値
	M	(SD)	α	M	(SD)	α	
LTPA 参加レベル							
軽 度	90.85	(160.25)	-	386.09	(699.24)	-	6.97*
中 度	42.02	(114.95)	-	188.90	(429.18)	-	5.60*
強 度	17.12	(48.50)	-	130.81	(334.06)	-	5.70*
阻害要因							
心理的	2.51	(0.99)	.91	2.49	(0.91)	.86	-1.25
身体的	2.65	(0.89)	.65	2.75	(1.03)	.85	1.29
ライフスタイル的	2.32	(0.88)	.73	2.70	(0.89)	.74	5.23**
対人的	2.89	(0.78)	.43	2.81	(0.87)	.70	-1.25
金銭的	3.35	(1.04)	.86	3.31	(1.06)	.90	-0.41
時間的	2.85	(0.95)	.82	2.66	(1.01)	.89	-2.32
責任的	2.93	(0.77)	.56	2.76	(0.88)	.78	-2.51
環境的	2.24	(0.74)	.84	2.32	(0.77)	.77	1.26
LTPA 特有的	2.63	(0.85)	.83	2.45	(0.90)	.87	-2.54
阻害要因折衝							
心理的	3.20	(0.82)	.87	3.53	(0.74)	.81	5.17**
身体的	2.39	(0.72)	.60	2.79	(0.85)	.71	6.22**
ライフスタイル的	3.21	(0.84)	.78	3.44	(0.82)	.84	3.38**
対人的	2.50	(0.93)	.87	2.80	(0.95)	.86	3.82**
金銭的	2.91	(0.78)	.64	2.88	(0.86)	.75	-0.51
時間的	2.93	(0.85)	.80	3.20	(0.90)	.85	3.73**
LTPA 特有的 (調整)	3.62	(0.80)	.88	3.57	(0.75)	.79	-0.90
LTPA 特有的 (マネジメント)	3.38	(0.69)	.69	3.38	(0.79)	.78	0.08
LTPA 特有的 (自己適応)	2.65	(0.84)	.83	2.80	(0.87)	.86	2.23

* $p < .0167$ (.05/3), ** $p < .0056$ (.05/9)

が睡眠や食事といった包括的な健康的ライフスタイルの枠組みのなかで教育されているためと考えられる。例えば、ParticiPACTIONは運動に関する情報のみならず、座位行動の多い生活習慣（特にパソコンやスマートフォンなどのスクリーンタイム）がどのように睡眠の質に悪影響を与え、全体的な健康を阻害するかを説明している。このような健康に関する包括的な言説・知識が広まっているカナダではLTPAとその他の生活習慣の関係性への認識が高く、ライフスタイル阻害要因の値が高くなったと考えられる。

一方で、ライフスタイル的阻害要因以外の8要因は日加間で類似していることが明らかになった。この類似性を示す結果は、新しい余暇・レジャー活動を始める際の阻害要因を中国とカナダ間で精査したWalker et al. (2007)、レクリエーション活動の阻害要因を香港とオーストラリアで精査したTsai and Coleman (2009)、野外レクリエーションの阻害要因を日本とカナダで精査した伊藤ほか (2016) が報告している文化的相違性の結果とは異なる。これら3つの先行研究に共通する点は、大学生を調査対象としていることである。これまで心理学の研究の多くが(欧米系の)大学生サンプルを用いてきたことが問題視され、研究成果が世界の人口の12%のみにしか基づいていないことが報告されている(Henrich et al., 2010)。阻害要因の文化比較研究でも同様の傾向が見られ、一般人とは異なるライフスタイルを持つ大学生とは別に一般人を対象とした文化比較研究の蓄積が求められている。実際に、一般人を対象にしたIto et al. (2020)の日加文化比較研究では、従来の3要因に分類した分析結果では文化差は認められず、本研究と同様の新たな9要因に分類した分析結果でも2要因(時間的・活動特長的)のみにしか文化差が確認されなかった。Ito et al. (2020)が本研究結果とは異なる要因に文化差を発見した理由は、回答の出現数のみに焦点をあてたフリーリスト法の特長性によると考えられる。例えば、本研究で文化差が認められたライフスタイル的阻害要因は、Ito et al. (2020)の研究では日本人で3.4% ($n = 19$)、欧州系カナダ人で2.1% ($n = 16$)しか得られていなかった。フリーリスト法に関して、Chick et al. (2015)は回答の出現数以外にも、出現の顕著性(順番)や長さなども重要な指標となることを報告している。包括的なフリーリスト法に加え本研究のような尺度を用いることで、より一般的な視点からの文化的類似・相違点を明らかにすることができると考えられる。

4.3 RQ2: LTPAの阻害要因折衝は、日加間でどのように類似・相違しているのか。

阻害要因とは対照的に、阻害要因折衝は心理的、身体的、ライフスタイル的、対人的、時間的折衝において、欧州系カナダ人の方が日本人よりも活用している結果

が得られた。伊藤・河野(2021)のマスターズ参加者の研究でも指摘されているように、個人に根差すという特徴を持つ心理的と身体的折衝の文化差は、カナダ文化で広く共有され、自分の性格や能力、才能、動機によって自己を定義する特徴を持つ相互独立的自己観(増田・山岸, 2010)によるものだと報告されている。これは、伊藤ほか(2016)の野外レクリエーション参加動機の日加文化比較研究で、カナダ人が日本人よりも自立要因が高かった考察に通じるものである。野外レクリエーションを含むLTPAの阻害要因折衝においても、相互独立的自己観に基づく余暇・レジャー行動を確認することができた。対照的に、対人的方策に関する文化差は、日本文化で広く共有され、周囲との関係性から自己を定義する特徴を持つ相互協調的自己観(増田・山岸, 2010)によるものだと考えられる。具体的には、日本人は対人関係が自分のLTPAの阻害要因になった際に人間関係を優先してしまうため、対人関係の折衝を抑制してしまうことが挙げられる。

その他のライフスタイル的と時間的折衝の文化差に関しては、欧州系カナダ人の方が日本人よりも阻害要因の折衝方法の知識が高いという可能性がある。これは余暇・レジャー教育(leisure education)が日本よりもカナダの方が盛んであり(岡安ほか, 2013)、そのような教育を通して欧州系カナダ人がさまざまな阻害要因折衝を学んできたためと考えられる。これは、伊藤ほか(2016, p. 22)が「日本青年の野外レクリエーション参加の促進を考えるうえで、阻害要因(特に、個人的阻害要因)を解消していくことが野外レクリエーション振興に求められること」を指摘し、余暇・レジャー教育の重要性の主張を支持するエビデンスといえる。例えば、1990年代の「Active Living」といったカナダの生涯スポーツ振興キャンペーンでは、活動的なライフスタイルの継続を呼びかけるだけではなく、健康教育としても活用されたことが報告されている(山口, 2012)。文化差の認められなかった金銭的折衝に関しては、仕事状況などの個人ではコントロール(折衝)できない側面が強かった可能性がある。LTPA特長的折衝については、LTPAにもさまざまな活動があるため、文化差よりもスポーツ活動毎の差があることが予想される。もしそうであるならば、それぞれのスポーツ活動に特化した余暇・レジャー教育で折衝方法を周知する必要があるだろう。

5. 結論

本研究の目的は、日本人とカナダ人のLTPAにおける阻害要因および阻害要因折衝の類似点および相違点を明らかにすることであった。本研究の目的を達成するために、それぞれの国の生まれ・育ちであり、なおかつ参加者とその両親もそれぞれの国の国籍を持つ

者 20 歳以上を対象に、オンライン調査を行った。日本人 299 名、欧州系カナダ人 286 名の計 585 名からの有効回答を用い、文化間でホテリングの T^2 検定ならびにフォローアップ t 検定を行った。本研究の結果を要約すると以下の通りになる。

- 欧州系カナダ人の方が日本人よりも、LTPA 参加レベルが高い。
- 阻害要因はライフスタイル的要因のみにおいて、欧州系カナダ人の方が日本人よりも多く経験しており、阻害要因は日加間で類似傾向にある。
- 阻害要因折衝は心理的、身体的、ライフスタイル的、対人的、時間的折衝において、欧州系カナダ人の方が日本人よりも活用しており、日加間で相違傾向にある。

本研究の限界として、横断的研究デザインのため、因果関係を特定できなかったという点が挙げられる。余暇・レジャー教育を用いた介入研究等を行うことで、因果関係を明らかにすることが求められる。また、阻害要因尺度において、日本人の対人的 (43) と責任的 (56) 要因のクロンバックのアルファ係数が低かった。Kono et al. (2020, 2021, 2022) によって、尺度の妥当性が報告されているものの、さらなる妥当性および信頼性を高めていく必要が考えられる。

残念なことに、日本の成人の「生涯学習率」は先進国のなかで最低水準であり (内閣府, 2018)、余暇・レジャー分野だけではなく、日本社会の生涯を通じた学習をサポートする環境整備が求められている。最近では国内でもリカレント教育が注目され始め、生涯学習への「阻害要因」も社会的に低減傾向にある。余暇・レジャー教育という生涯教育の視点にたった生涯スポーツ振興を考えることが将来のスポーツ基本計画を含む LTPA 関連政策に求められる。

注

注 1) 備前ほか (2015, 2016) は constraints を制約要因と訳しているが、本論文では阻害要因と訳し、用語を統一している。制約は「条件を課して自由に活動させないこと」(新村編, 2008, p. 1555) という意味を持つように、一般的には活動に対しての制約として使われるが、constraints の定義 (Crawford and Godbey, 1987) には活動の制約だけではなく、楽しみの低減も含まれる (Kono and Ito, 2021 参照)。そのため、楽しみのような感情面にも対応できる「へだてさまたげること。じゃますること。」(新村編, 2008, p. 1636) という包括的な意味をもつ阻害を constraints の訳語に用いている。

注 2) 備前 (2020) は negotiation を交渉と訳しているが、本論文では折衝と訳し、用語を統一して

いる。両者は類語として取り扱われるが、折衝は交渉とは異なり、「利害の食い違う当事者同士が要求などを」出し合う場面で用いられる (小学館辞典編集部編, 1995, p. 699)。阻害要因は活動参与や活動時の楽しみを低減する問題であるため、利害が一致することはない。そのため、折衝を negotiation の訳語に用いることにした。

付記：本論文は日本生涯スポーツ学会第 20 回大会で発表した内容に加筆修正したものであり、分析に用いたデータは Kono et al. (2020, 2021, 2022) および Ito and Kono (2021) で用いられたデータと同一のものである。本研究は JSPS 科研費 26882037 の助成を受けたものである。

6. 引用文献

- Amireault, S. and Godin, G. (2015) The Godin-Shephard leisure-time physical activity questionnaire: Validity evidence supporting its use for classifying healthy adults into active and insufficiently active categories. *Perceptual and Motor Skills*, 120(2): 604-622.
- 荒井弘和・中村友浩 (2009) 知的障害者の親における身体活動・運動実施の阻害要因と促進要因。 *体育学研究*, 54: 213-219.
- 備前嘉文 (2020) 国内球技系トップリーグで活動する審判の現状ならびに審判活動に参加するにあたっての交渉行動。 *スポーツ産業学研究*, 30: 369-380.
- 備前嘉文・二宮浩彰・庄子博人 (2015) 都市型市民マラソン大会への参加における制約とランニング活動動向の関係：個人内の制約と対人的制約からの検討。 *生涯スポーツ学研究*, 12(2): 15-23.
- 備前嘉文・二宮浩彰・庄子博人 (2016) 市民マラソンランナーが都市型市民マラソン大会への参加を検討するにあたり生じる構造的制約。 *生涯スポーツ学研究*, 13(2): 1-14.
- Chick, G., Hsu, Y. C., Yeh, C. K., and Hsieh, Y. C. M. (2015) Informant-provided leisure constraints in six Taiwanese cities. *Journal of Leisure Research*, 47: 501-512.
- 長ヶ原誠 (2003) 中高齢者の身体活動参加の研究動向。 *体育学研究*, 48: 245-268.
- Crawford, D. W. and Godbey, G. (1987) Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9: 119-127.
- Godin, G. (2011) The Godin-Shephard leisure-time physical activity questionnaire. *Health and Fitness Journal of Canada*, 4: 18-22.

- Guo, T. and Schneider, I. (2015) Measurement properties and cross-cultural equivalence of negotiation with outdoor recreation constraints. *Journal of Leisure Research*, 47: 125-153.
- Henrich, J., Heine, S. J., and Norenzayan, A. (2010) Most people are not WEIRD. *Nature*, 466 (7302), 29.
- 伊藤央二・河野慎太郎 (2021) 主観的類型に基づく日本人マスタース大会参加者の阻害要因と阻害要因折衝. *生涯スポーツ学研究*, 17(2): 29-39.
- Ito, E., Kono, S., and Walker, G. J. (2020) Development of cross-culturally informed leisure-time physical activity constraint and constraint negotiation typologies: The case of Japanese and Euro-Canadian adults. *Leisure Sciences*, 42: 411-429.
- Ito, E., Walker, G. J., and Liang, H. (2014) A systematic review of non-Western and cross-cultural/national leisure research. *Journal of Leisure Research*, 46: 226-239.
- 伊藤央二・山口志郎・岡安功・北村薫・Walker G. J. (2016) 青年の野外レクリエーションの参加動機と阻害要因が野外レクリエーション参加に与える影響：日本とカナダの文化的類似・相違点の比較検討. *体育学研究*, 61: 11-27.
- 伊藤央二・山口志郎・岡安功・Walker, G. J. (2015) 積極的対応と消極的対応グループ間の野外レクリエーションにおける阻害要因の類似・相違点について. *生涯スポーツ学研究*, 12(2): 25-33.
- Jackson, E. L. (2000) Will research on leisure constraints still be relevant in the twenty-first century? *Journal of Leisure Research*, 32: 62-68.
- Jackson, E. L., Crawford, D.W., and Godbey, G. (1993) Negotiation of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 15: 1-11.
- Kitayama, S., Duffy, S., and Uchida, Y. (2007) Self as cultural mode of being. In: Kitayama, S., and Cohen, D. (eds.) *Handbook of cultural psychology*. Guilford Press, pp. 136-174.
- Kono, S. and Ito, E. (2021) Effects of leisure constraints and negotiation on activity enjoyment: A forgotten part of the leisure constraints theory. *Annals of Leisure Research*. doi: 10.1080/11745398.2021.1949737.
- Kono, S., Ito, E., and Loucks-Atkinson, A. (2021) The measurement model of leisure constraint negotiation in leisure-time physical activity context: Reflective or formative? *Journal of Leisure Research*, 52: 120-127.
- Kono, S., Ito, E., and Loucks-Atkinson, A. (2022) Are leisure constraints models reflective or formative? Evidence from confirmatory tetrad analyses. *Leisure Sciences*, 44: 55-76.
- Kono, S., Ito, E., Walker, G. J., and Gui, J. (2020) Predictive power of leisure constraint-negotiation models within the leisure-time physical activity context: A partial least squares structural equation modeling approach. *Journal of Leisure Research*, 51: 325-347.
- Lloyd, K. and Little, D. E. (2010) Self-determination theory as a framework for understanding women's psychological well-being outcomes from leisure-time physical activity. *Leisure Sciences*, 32: 369-385.
- 増田貴彦・山岸俊男 (2010) 文化心理学〔上〕：心がつくる文化，文化がつくる心. 培風館.
- 内閣府 (2018) 平成30年度 年次経済財政報告「白書」：今，Society 5.0の経済へ.
- 日本生産性本部 (2020) レジャー白書2020. 日本生産性本部.
- 新村出編 (2008) 広辞苑第六版. 岩波書店.
- 岡安功・伊藤央二・山口志郎 (2013) カナダ・アルバータ州の生涯スポーツ・レジャーと地域の関連性について. *生涯スポーツ学研究*, 9(1/2) : 49-55.
- Schneider, I. E. (2016). Leisure constraints and negotiation: Highlights from the journey past, present, and future. In G. J. Walker, D. Scott, & M. Stodolska (Eds.), *Leisure matters: The state and future of leisure studies* (pp. 151-161). Venture.
- Son, J. S., Mowen, A. J., and Kerstetter, D. L. (2008) Testing alternative leisure constraint negotiation models: An extension of Hubbard and Mannell's study. *Leisure Sciences*, 30: 198-216.
- 小学館辞典編集部編 (1995) 使い方の分かる 類語例解辞典. 小学館.
- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2007) *Using multivariate statistics* (5th ed). Allyn and Bacon.
- Tsai, E. H. L. and Coleman, D. J. (2009) The influence of constraints and self-efficacies on participation in regular active recreation. *Leisure Sciences*, 31: 364-383.
- Vaske, J. J. (2008) *Survey research and analysis: Applications in parks, recreation and human dimensions*. Venture.
- Walker, G. J., Jackson, E. L., and Deng, J. (2007) Culture and leisure constraints: A comparison of Canadian and Mainland Chinese university students. *Journal of Leisure Research*, 39: 567-590.

山口泰雄（2012）北米の生涯スポーツ．川西正志・野川春夫編，生涯スポーツ実践論：生涯スポーツを学ぶ人たちに（改訂3版）．市村出版，pp. 16-18.

2021年8月2日受付

2021年12月21日受理