

## 大学生の健康保持能力SOC (Sense of Coherence) は 運動における行動変容に関連するのか？

清水彩紀、野崎由佳、田邊亜香里、園部豊

帝京平成大学 現代ライフ学部

**【目的】** いかなる状況においても健康を保持しようとする概念にSense of Coherence (以下、SOC) がある。高いSOCを持つ者は、健康に関連する行動を起こしやすいとされている。運動行動においても、これまでにSOCと運動の実施頻度が関連していることが報告されているが、運動実施に至るまでの変容過程にSOCが関連しているのかは不明である。定期的な運動習慣を促す指導を見据えるうえでも、SOCが持つ役割を検討することは重要な課題である。そこで本研究では、SOCと運動行動の変容段階との関連を検討することを目的とした。

**【方法】** ①**対象者**：首都圏私立大学3校に在籍する、男性697名(18.4±0.7歳)および女性580名(18.2±0.5歳)を研究対象者とした。②**調査内容**：SOCの測定には、日本版SOC短縮版尺度を使用した。運動行動の変容段階の測定には、運動行動の変容段階尺度(前熟考期・熟考期・準備期・実行期・維持期)を使用した。③**統計分析**：SOCの性差を検討するために対応のないt検定を行った。次に、運動行動の変容段階におけるSOCの効果をみるために、性×変容段階の二元配置分散分析を行った。主効果および交互作用が認められた場合、下位検定にて分析を行った。なお有意確率は5%未満とした。

**【結果】** SOCの男女差におけるt検定の結果、有意差は認められなかった。性×変容段階の二元配置分散分析の結果、変容段階の主効果( $F(4,2944) = 8.9, p < .001$ )のみが有意であり、性の影響は認められなかった。その後、変容段階の主効果に対する下位検定を行い、各変容段階のSOC平均得点の差を検討した。その結果、維持期に比べその他全ての段階において、また準備期に比べ前熟考期においてSOC平均得点に有意差(5%未満)が認められた。以上の結果から、SOCが高い者ほど変容段階の後期に属していることが明らかとなった。

**【考察】** 本研究により、大学生においてSOCは、運動行動の変容に関連していることが示された。高いSOCであることが、定期的運動習慣を形成する要因の1つであると考えられる。これまで運動行動を変容させる要因として、ある状況において運動行動を効果的に遂行できるという確信である運動セルフ・エフィカシー(以下、運動SE)が報告されており、変容段階が後期になるほど運動SEが高まる傾向が認められている。以上を鑑みると、SOCが高まることによって自身の健康を保持しようとし、運動SEが高まり、その結果、運動行動の変容に繋がっている可能性が本研究の結果から示された。

**【現場への提言】** 大学生へ運動行動の変容を促すには、個人が健康を保持しようとする意思が必要であるが、意思決定しやすいような環境整備や健康保持に関連する情報の提供も重要であると考えられる。