

育児期女性の運動・スポーツ実施に影響を与える要因の質的研究

—「アクティブ・スポーツ・ママ」はなぜスポーツを実施できているのか—

石黒 えみ*

抄 録

スポーツ庁の調査によると、20～40代女性のスポーツ実施率は他世代・男性と比較してスポーツ実施率が低いことが指摘されており、中でも育児期にある女性のスポーツ実施率は特に低いことが報告されている。先行研究では、主としてスポーツを実施していない育児期女性を対象にスポーツ実施阻害要因の検討がなされてきたが、一方で、現在スポーツを実施することができている育児期女性を対象とした報告は少ない。このため、本研究では、育児期女性のスポーツ実施に関連する要因を明らかにすることを目的に質的分析を行った。

本研究では、6歳未満の子を1人以上持つ女性14名を対象に半構造化インタビュー調査を実施し、解析ソフトを用いて質的分析を行った。

分析の結果、5のメインカテゴリーと22のサブカテゴリーが抽出された。運動・スポーツ実施にポジティブな影響を与える主な要因は、社会・環境的要因では、プログラムが安価・経済的であること、教室等へのアクセス、仲間の理解・協力であり、心理的要因では、気分転換、体調・姿勢改善といったスポーツへの効果期待であった。また、育児期女性に特徴的な要因として、スポーツは育児に好影響であるといった考え方、子供同伴可能なプログラムの存在が運動・スポーツ実施にポジティブな影響を与えていた。一方、夫や家族に対する遠慮・罪悪感や、育児をおろそかにできないという意識は運動・スポーツ実施にネガティブな影響を与えていることが示唆された。これらは働く母親の葛藤と類似した心理であり、背後には「育児は女性が担うべき」という伝統的な規範意識が存在する可能性がある。

これらの結果から、育児期女性のスポーツ実施促進においては、まずは周囲の理解や子連れに配慮したプログラムといった環境整備が不可欠であるが、これに加え、母親たちの罪悪感・遠慮を取り除く心理的なサポートが重要だと考えられる。

キーワード：育児期女性，スポーツ実施関連要因，質的研究

* 亜細亜大学経営学部 〒180-8629 東京都武蔵野市境5-24-10

A Qualitative Study on Factors Influencing Exercise and Sports Participation of Mothers

—What Makes Mothers' Sports Participation Possible? —

Emi Ishiguro *

Abstract

According to a government survey, sports participation rates of women in their 20s to 40s are said to be lower than those of other generations. Among these women, the rate of women who are parenting their children is particularly low. Previous studies have pointed out that parenting is hindering their sports participation, and many of them have focused mainly on inhibitors of non-participants. On the other hand, there are few studies that focused on participants and discussed what allowed mothers' sports participation.

The purpose of this study is to clarify the factors that influence sports participation of mothers. Semi-structured interviews were conducted for 14 mothers who had one or more children under 6 years old and a qualitative analysis was done on the data.

From the analysis, 8 main themes and 22 sub themes were extracted. The main factors that have a positive influence on mothers' sports participation were social-environmental factors such as the program's cheapness, accessibility, the other participants' understanding and cooperation, and psychological factors such as an intention to improve physical condition, an intention to refresh. As characteristic results of mothers, the idea that sports is favorable for parenting (psychological), and the program that the child can participate in (social environmental) were confirmed as positive factors. Meanwhile, the idea of resignation and guilt towards husbands and family members and the idea that mothers should devote themselves to parenting were confirmed as negative psychological factors. These factors are similar to those seen by working mothers, and it can be pointed out that mothers may be bound by traditional norms such as mothers parenting their children.

These results show that in order to promote mothers' participation in sports, it is essential to prepare an environment consisting of positive factors such as appropriate programs, family and other participants' cooperation. In addition to this, it was suggested that measures to get rid of their feelings of guilt are necessary for mothers to enjoy sports more than now.

Key Words : mothers, factors on sports participation, qualitative research

* Faculty of Business Administration, Asia University, 5-24-10, Sakai, Musashino-shi, Tokyo, Japan (180-8629)

1. はじめに

スポーツ庁（2017）の調査によると20～40代女性の週1回以上の運動・スポーツ実施率は男性や他世代の女性と比較して低い傾向にあり、「第二期スポーツ基本計画」において当該層に対して何等かの対策が必要であることが言及されている。

スポーツ参加の促進・阻害要因に関する研究は国内外を問わず広く行われているが、従前より、親であることは身体活動量にネガティブな影響を与えること（Verhoef, M. et al, 1993）、女性の社会的役割は運動実施に有意な影響を持ち、既婚且つ子供のいる女性は他と比べて運動頻度が低いこと（Bellows-Riecken & Rhodes, 2008）等が指摘されている。国内においても笹川スポーツ財団（2014）の調査では運動・スポーツ実施の阻害要因として、「子供に手がかかるから」という回答が30・40代女性で顕著に高い割合を占めていることが報告されている。さらに、育児期女性とそうでない女性の比較により、育児期女性の方が非育児期女性よりも運動・スポーツ実施の状況が良くないことを指摘している報告もある（中山, 2015）。このように、育児期女性は他の層と比べて運動・スポーツを実施が困難な状況にあることは明白である。

育児期女性のスポーツ実施に着目した例として、宮崎（2002）は、「末子年齢（年齢が幼いほど運動をしていない）」、「一緒に行く仲間・友人がいないこと」が育児期女性特有の運動・スポーツ実施阻害要因だと指摘しているが、これらは運動・スポーツを実施できていない多くの育児期女性の共通項だとみることができると。一方、どうしたら育児期女性の運動・スポーツ実施を促進できるのかを検討するためには、育児期であるにもかかわらず運動・スポーツ実施できている女性（以下、「アクティブ・スポーツ・ママ」と呼称する）に焦点を当て、彼女たちの運動・スポーツ実施に影響する要因を把握することが有用だと考えられる。また、現時点でアクティブ・スポーツ・ママの実態に関する知見が乏しいことを踏まえ、既定の仮説に基づき実態を数量的に捉えようとする量的手法ではなく、各ケースに関する情報が豊富に得られる質的手法が有効であると考えられる。

2. 目的

以上を踏まえ、本研究では、質的手法を用いてアクティブ・スポーツ・ママの運動・スポーツ実施に影響を与える要因を明らかにすることを目的とする。

3. 方法

3. 1. 対象者

本研究は、6歳未満の子を1人以上持ち、定期的に運動・スポーツを実施している女性を対象とした。また、一般に各種教室事業・プログラムは週1回の頻度で開催されていることが多く、国が掲げる政策目標でも「週1回以上」のスポーツ実施率が指標とされていることから、「定期的」の基準は「おおむね週1回以上」とした。

ところで、わが国で実施率が高い競技・種目はウォーキング、体操、トレーニングとなっているが（スポーツ庁, 2017）、これらはいずれも自宅で空き時間に行ったり、家事のついでに取り組んだりすることが可能な種目である（例えば、買い物に行くついでにウォーキングを行う等）。健康増進の観点からは「何かのついで」や「空き時間」に取り組むスポーツは重要な意味を持つものである。一方で、アクティブ・スポーツ・ママの特徴をより鮮明に捉えるためには、運動・スポーツ実施のために意図的に時間を確保している者を対象にするのが適切と考えられる。このため、本研究では運動・スポーツを行うことを主たる目的とした時間を確保していることを条件とした。

3. 2. 調査方法

本研究では前述の要件に当てはまる者14名を対象に半構造化インタビューを実施した。この14名はエクササイズと対話形式のワークショップを取り入れた産後ケア教室を主宰するNPO法人の発行するメーリングリスト登録者のうち、東京都・埼玉県・千葉県・神奈川県に在住の1,418名に対してEメールで本研究の対象者募集の案内を送信し、協力の申し出があった者である。メーリングリスト登録者には教室参加経験のない者も含まれるが、本研究の対象となった14名は全員教室参加経験のある者であった。抽出枠を設定した上でサンプリングを行うことにより対象者の属性に偏りが生じる可能性があることに留意する必要があるが、育児期女性を対象とした質的研究においては詳細な分析を行うために敢えてある程度の共通性を持つものを選定する方略が採用されている例もみられる（例えば、得田, 2004）。本研究でも同様の考えからこのような手法を用いた。

データは、2017年9月～11月、1対1の半構造化インタビューにより収集した。実施場所は対象者の自宅、あるいは対象者が希望した場合は自宅近くの飲食店・カフェである。また、対象者の特性上、子供の同

席も可能とし、子供がぐずる等して対応が必要となった際はインタビューを中断し、対象者の了解をとったうえで再開した。

インタビューはすべて著者が行い、研究主旨、研究手法、個人情報の取り扱い、研究への参加は自由意志に基づくこと等について説明し、参加への同意を得た。次に、フェイスシートへの回答を得た後、インタビューを行った。インタビューに要した時間はおよそ40～65分であり、インタビュー内容は対象者の許可を得たうえでICレコーダーを用いて録音した。

3. 3. 調査内容

運動・スポーツ習慣や身体活動量の関連要因は、人口統計学的要因、心理的要因、社会的要因、環境的要因など様々なものが指摘されている(Seefeldt, 2002)。例えば、常行ら(2015)は心理的要因、社会的要因、先行要因を基準に行動変容ステージに影響を与える要因を分析しており、東原ら(2011)は運動・スポーツ実施を規定する社会的要因について検討を行っている。一方、本研究は育児期女性のスポーツ実施の促進方策の検討に資する示唆を得ることを狙いとしている。これを考慮した際、例えば過去のスポーツ経験や年収・職業等といった変更可能性が低い要因と比較して、社会・環境的面および心理面に関するサポートは相対的に実行可能性が高いといえる。このため、本研究では特に社会・環境的要因および心理的要因に着目することとした。これを踏まえ、本研究では以下の内容について調査した。

基礎的情報：回答者の年齢・家族構成・就業状況・年収・育児家事の実施状況についてはフェイスシートに記入を依頼し、状況により口頭による補足を得た。

現在および過去のスポーツ実施状況：実施種目、頻度、実施歴、実施時の子供のケアについてたずねた。

社会・環境的要因：運動・スポーツを実施している環境(プログラム、アクセス等)、運動・スポーツ実施における人的支援、生活環境についてたずねた。

心理的要因：運動・スポーツに期待する効果・目的、運動・スポーツに対する考え、育児をしながらスポーツをすることについての考え等を自由に語ってもらった。

3. 4. 分析

記録した音声のテキスト化を行い、質的データの分析ソフトであるMAXQDA12.0を使用してコーディングを行った。分析にあたっては、まず、逐語録を繰り返し読み込み、運動・スポーツ実施要因に関連すると

考えられる意味単位を識別し、意味単位のコーディング(要約)を行った。次に、個々のコードを類似する内容ごとにサブテーマとしてまとめ、3件以上の意味単位が抽出されたサブテーマをさらに類似する内容ごとに集約し、メインテーマとした。その上で、メインテーマ間の共通性および差異性を確認した。

4. 結果及び考察

4. 1. 対象者の属性

表1に対象者の属性を示した。平均年齢は35.9歳、子どもの人数は1人が9名、2人以上が5名であり、育児休業中が9名、就業が4名、専業主婦が1名であった。対象者は全員核家族であり、自身または夫の親と同居している者はおらず、普通の育児・家事を担うのは「自身のみ」が2名、「自身と夫」が11名(うち2名が不定期で両親のサポートあり)、「自身と同居の家族」が1名であった。

年収や学歴といった変数で示される社会階層がスポーツ参加に影響を与えることは以前から指摘されているが、本研究対象者の最終学歴は大学卒が10名、大学院卒が4名である。また、世帯年収に関しては対象者の8割程度が子育て世帯の平均世帯年収(683万円)を上回る額を回答しており、平均の倍以上の収入を得ている者も複数存在した。本研究対象者は社会階層が高いことが特徴だといえる。

表1. 対象者の属性

ケース	年齢	子供の人数・年齢	就労状況
A	37	1人 0歳	育休中
B	36	1人 1歳	育休中
C	33	2人 4歳, 0歳	育休中
D	29	1人 0歳	育休中
E	32	1人 0歳	育休中
F	37	1人 0歳	育休中
G	43	2人 0歳, 0歳	就業
H	31	1人 0歳	育休中
I	31	2人 2歳, 0歳	就業
J	40	1人 0歳	育休中
K	32	2人 5歳, 0歳	育休中
L	41	3人 9歳, 5歳, 0歳	専業主婦
M	40	1人 1歳	就業
N	40	1人 3歳	就業

4. 2. 対象者のスポーツ実施状況

表2は対象者の運動・スポーツ実施状況である。実施競技・種目は様々であり、スポーツ実施の場は、民間スクール、有志のサークル、公共体育館等での教室事業や一般開放、個人で実施等であった。現在実施している競技・種目を出産以前に経験したことがある者

表2. 対象者の運動・スポーツ実施状況

ケース	実施施設・種目とおよその実施頻度	出産以前の 当施設参加経験	実施類型
A	ルエ, 週1回	有	同伴参加
B	パーソナルトレーニング, 週3回	無	事前託児
C	バスケットボール, エグザサイズ教室, それぞれ週1回	有	同伴託児/事前託児
D	ベビースイミング週1回, タス週2回, ベーガス月2回	有	同伴参加/事前託児
E	ボリタング, 週1回	有	同伴託児
F	弓道, 週1回	有	同伴託児
G	アーチェリー, 週1回	有	事前託児
H	ヨガ, 週1回	有	同伴参加
I	バドミントン, 週1回・テニス月2回	有	同伴託児/事前託児
J	親子ヨガ, 月2回, 産後エグザサイズ不定期	有	同伴参加
K	産後ヨガ・産後体操, それぞれ週1回	無	同伴参加/同伴託児
L	タスエグザサイズ, 週3~4回	無	事前託児
M	ジョギング, 週1~2回	有	事前託児
N	タス教室・週1回	無	事前託児

が10名、経験がない者が4名であった。

また、特に幼い子を持つ女性が運動・スポーツ実施をするにあたっては実施中に誰が子供のケアを行うかが問題となるが、インタビュー結果より以下の3タイプの類型に大別することができた。

- ①同伴参加型：子供同伴でプログラムに参加し、子供のケアは主に自身で行いながら運動・スポーツを行う。親子参加型プログラムも含む。
- ②同伴託児型：運動・スポーツを実施する施設・スクールに子供同伴で出向き、運動・スポーツを行う際は仲間・スタッフ等に子供のケアを任せる。
- ③事前託児型：運動・スポーツを実施する施設・スクールに出向く前に保育サービス・家族等に子どもを預ける。

本研究では、同伴参加型5件、同伴託児型5件、事前託児型8件（延べ件数）が確認された。ただし、同伴参加型では、例えば基本的に子供のケアを行うのは自分自身だが、部分的に指導者や他の参加者の協力を得ているケースが散見された。また、同伴託児型では、教室のサービス（オプション料金が必要な場合もある）として託児が利用できるケースの他、自分のプレー中は交代で仲間の子供の面倒をみてもらうといったいわば「インフォーマルな託児」を行っているケースも複数確認された。

4. 3. 運動・スポーツ実施に影響を与える要因

分析の結果、203の意味単位が抽出され、前章で述べた手順により、22のサブカテゴリー、5つのメイン

カテゴリーが抽出された（表3）。

4. 3. 1. 社会・環境的要因

【教室・プログラム】のサブカテゴリーとして【安価・経済的】、【アクセスが良い・近い】という一般的な要因に加え、【子供同伴可能】、【託児利用可能】が抽出された。前述のとおり運動・スポーツ実施中の子供のケアは育児期女性にとって重要な問題となるが、特に事前託児型以外で運動・スポーツを実施する者にとってはこれらの要因は重要な促進要因になっていると考えられる。また、インタビューでは、子供同伴可という明示的なルールはない教室でも個別対応として子の同伴が認められているケースも確認できた。安全面での配慮が求められることは言うまでもないが、親子連れプログラムでなくても子供の同伴を可能とする取り組み、あるいはそのことが周知されることは、育児期女性のスポーツ環境改善に繋がる可能性がある。

【人的支援】に関しては、【仲間】のサポートの影響が特に強く示された。常行ら（2015）は運動仲間の存在が中年期の行動変容ステージにプラスの影響を与えることを指摘しているが本研究でも同様の傾向がみられた。同じく【人的支援】として【夫】についても複数のケースで言及されたが、夫の理解や育児への参画について言説が認められたのと同時に、夫も同じコミュニティで運動・スポーツを実施しているケース（3件）、夫との出会いがスポーツ教室・サークルであったケース（4件）が確認できた。運動・スポーツが夫との共通項であることは運動・スポーツ実施にポジティブな影響を与えていると考えられる。

4. 3. 2. 心理的要因

運動・スポーツ実施にネガティブな影響を与える心理的要因として、松永ら（2006）は、「子供を預けて参加すると、子供のことが心配になる」、「子供を預けて参加することに罪悪感を感じる」といった要因が育児期女性のスポーツ参加を阻害する大きな要因となっていることを指摘しているが、本研究でもこれと同様に、【遠慮・配慮】において【育児をおろそかにできないという意識】や、【夫・家族への遠慮・罪悪感】といった要因が運動・スポーツ実施にネガティブな影響を与えていることが確認された。わが国では「子育ては母の手で」といった伝統的な規範が根強く残っていることが指摘されているが（関井、1991）、運動・スポーツ実施においてもこれらの考え方が背景に存在する可能性が指摘できる。また、【育児をおろそかにできないという意識】に関してはくどくどこかに預けてまでやりたいかっていうとそうでもなくて（F）>、<多分第一優先はやっぱり子どもだよっていうことが大事な

上で… (A) >といったように、母親は育児よりスポーツを優先すべきではないといった趣旨の言説が複数のケースで確認された。中野 (2014) は働く母親たちがベビーシッターを利用してまで働こうと考えないのは自身の仕事への意欲とのバランスの問題であることを指摘しているが、これと同じように子供とスポーツ実施への意欲とのバランスを検討した結果、スポーツはそこまでしてやることではないとの考えに至っているものと推察される。このように、ネガティブな心理的要因は、働く女性が抱えている心理と共通点が多いことが指摘できる。さらに、生活のための収入を得る手段である仕事と比較して娯楽・余暇活動と捉えられがちな運動・スポーツにおいてはこうした考えがより強く抱かれる可能性が指摘できる。こういったネガティブな心理的要因の解消方法の糸口として、<スポーツすることが夫、子供をないがしろにしていることと比例するわけではない (N) >という言説に注目したい。彼女は母親を対象としたワークショップイベントで、他の母親たちとの会話の中でこのような考えに至

ったと述べていた。このように育児・家事とスポーツのバランスを整理して折り合いをつけることでネガティブな心理的要因を低減できる可能性があるのではないだろうか。

また、[効果・目的] が運動・スポーツ実施に強いプラスの影響を与えていることが示された。ここで抽出されたサブカテゴリは概ね一般的なものだが、アクティブ・スポーツ・ママの特徴として、【体調・姿勢改善】<育児で肩凝りとか腰痛がすごくて、やっぱり体動かすことによってだいぶ肩が楽になっている気がするの (D) >、【気分転換】<気分転換。スポーツをした後って、やっぱり子どもにも結構優しくなれる (C) >といったように、育児を念頭においた効果を期待していることが指摘できる。「肩こり、腰痛、腱鞘炎など身体の痛みがあった」、「リフレッシュしたり、休息できる機会がほしい」といったことは産後の不安やニーズの主要項目として挙げられており (ベネッセ教育総合研究所, 2015)、他の効果・目的と比較して強い影響を示しているものと推察される。また、具体的なスポ

表3. アクティブ・スポーツ・ママの運動・スポーツ実施に影響を与える要因

メインカテゴリ	サブカテゴリ	根拠となる言説の例	
社会・環境的 要因	教室・プログラム	安価・経済的 (+) 経済的な負担はまだそんなにないところ。負担はそんなにないかな。(H)	
		アクセスが良い近い (+) 駅のとこなんで、歩いて5分とか (N)	
		自分にあったプログラム (+) 今回は個人なのがよかったのかな。(B)	
		雰囲気 (+) ロコミが広がって、やっぱりママ同士が話し合うからママがほとんど。(C)	
		託児利用可 (+) 託児付きっていうのは本当にありがたいシステムだなと思いました(C)	
		子供同伴可能 (+) やっぱり子どもを連れて行ける場があるっていうのが一番大きいですかね。(A)	
人的支援		参加の柔軟性 (+) すごいフレキシブルなところもいよくなって (L)	
		仲間 (+) 連れて行くと誰かが面倒見てくれるみたい。そういう恵まれた環境で。(F)	
		夫 (+) 夫もやっぱりバスケットで知り合った人だし、運動が好きなので、子どもがいて運動に行くことに前向きです。(C)	
		夫以外の家族 (+) なぜならうちの両親がこんなに激しく毎日行ってるからって。(J)	
育児		指導者 (+) 結構先生が、私がやっている間にあやしてくれたりとかましてくるので、気を使わなくていいというのすごいあるんですけど(H)	
		子供同伴による困難・負担 (-) 教室内が汚いんで、あんまり長くさせたくない。(E)	
心理的 要因		育児による多忙・疲労 (-) やっぱりやること多いですね。自分の時間が減っていくか。母はやること多いですね。(A)	
	効果・目的	気分転換 (+) やっぱりずっと家にいるとストレスもたまると体を動かしたい。(K)	
		体調・姿勢改善 (+) 育児で肩凝りとか腰痛がすごくて、やっぱり体動かすことによってだいぶ肩が楽になっている気がするの。(D)	
		体力維持 (+) 体力が付きますよね、全体的に(O)	
		スポーツは育児の好影響だという意識 (+) 何か育児してる時にすごい大事なことになって。(L)	
		スポーツ・身体を動かすことが好き (+) 純粋に体動かすの楽しい。(I)	
		体型維持 (+) やっぱり体型を維持したいなみたいな本音はあって(A)	
		必要性・危機感 (+) 何か運動してないと不安になるというか。(K)	
	遠慮・配慮		育児をおろそかにできないという意識 (-) だからって預けてまで行きたいかっていうとそうではないっていうのもあって。(F)
			夫・家族への遠慮・罪悪感 (-) 土曜日に夫に時間を取ってもらうのも悪いとか、そういう思いがあって。(N)

※太文字は7件以上のケースで確認されたサブカテゴリ

ーツの効果には言及せず、くスポーツして幸せなお母さんが迎えにいったほうがトータルでは子供にはいい気がするんですけど (M) >といった【スポーツは育児に好影響だという意識】もアクティブ・スポーツ・ママに特徴的な要因だといえる。

5. まとめ

14名のアクティブ・スポーツ・ママを対象とした質的分析により、彼女たちの運動・スポーツ実施にポジティブな影響を与える主な要因は、社会・環境的要因では、【安価・経済的】、【アクセスが良い・近い】、【仲間】であり、心理的要因では、【気分転換】【体調・姿勢】といったスポーツへの効果期待であった。

また、育児期女性に特徴的な要因として、【スポーツは育児に好影響であるという意識】、【子供同伴可能】等がスポーツ実施にポジティブな影響を与えていた。一方、【夫・家族への遠慮・罪悪感】や【育児をおろそかにできないという意識】といった心理的要因は運動・スポーツ実施にネガティブな影響を与えていることが示唆された。これらは働く母親の葛藤と類似した心理であり、背後には育児に関する伝統的な規範意識が存在する可能性がある。

これらの結果から、育児期女性の運動・スポーツ実施促進においては、まずは周囲の理解や子連れに配慮したプログラムといった環境整備が不可欠であるが、これに加え、母親たちの罪悪感・遠慮を取り除く心理的なサポートが重要だと考えられる。

本研究の対象者は、都市部に在住する者であること、高学歴且つ高収入世帯であること、育休取得中の者が多いことが特徴であったが、これらの属性が運動・スポーツ実施に影響を与えている可能性には留意が必要である。本研究で示された要因に加えて、これらの属性が運動・スポーツ実施に影響を与えている可能性もあり、今後、量的手法による検証が必要である。

【謝辞】

ご多用のところ本研究にご協力いただいた調査対象者の皆様に厚く御礼申し上げます。

【参考文献】

- Bellows-Riecken, K. H., & Rhodes, R. E. (2008). A birth of inactivity? A review of physical activity and parenthood. *Preventive medicine*, 46(2), 99-110.
- ベネッセ教育総合研究所 (2015) 産前産後の生活とサポートについての調査レポート.
- 前田尚子 (2004) パーソナル・ネットワークの構造がサ

ポートとストレーンに及ぼす効果. *家族社会学研究*, 16.1 : 21-31.

- 松永敬子他 (2005) 女性のスポーツ参与阻害要因に関する研究 I — 6歳以下の子どもを持つ母親のスポーツ参加について. *大阪体育大学紀要*, 2005, 36.
- 宮崎千枝 (2002) 育児期女性の運動・スポーツ実施を阻害する要因に関する研究. *大阪体育大学紀要*, 33, 97-99.
- 中野円佳 (2014) 「育休世代」のジレンマ 女性活用はなぜ失敗するのか?.
- 中山正剛他 (2015) 育児期女性の運動・スポーツ実施に関する基礎的研究. *別府大学短期大学部紀要*, 34 : 67-76.
- 笹川スポーツ財団 (2014) スポーツライフ・データ 2014
- Seefeldt, V., Malina, R. M., & Clark, M. A. (2002). Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports medicine*, 32(3), 143-168.
- 関井友子他 (1991) 働く母親の性別役割分業観と育児援助ネットワーク. *家族社会学研究*, 3.3 : 72-84, 119.
- スポーツ庁 (2017) 平成 28 年度スポーツの実施状況等に関する世論調査.
- 徳田治子 (2004) ナラティブから捉える子育て期女性の意味づけ：生涯発達の視点から. *発達心理学研究*, 2004, 15.1 : 13-26.
- 東原文郎他. (2011) 札幌市民の運動・スポーツ実施を規定する社会的要因：属性と教育機関での運動・スポーツ経験に着目して. *北海道体育学研究*, Vol.46,, p.39-54.
- 常行泰子・谷めぐみ・山口泰雄 (2015) 中年期における運動・スポーツ実施の行動変容ステージに影響を及ぼす要因の質的研究. *スポーツ産業学研究*, 25.1 : 75-88.
- Verhoef, M., Love, E. J., & Rose, S. A. (1993). Women's social roles and their exercise participation. *Women & Health*, 19(4), 15-29.

この研究は笹川スポーツ研究助成を受けて実施したものです。

