

# 育児期女性のスポーツ実施／非実施に 関連する要因の量的研究

—アクティブ・スポーツ・ママとはどのような人たちなのか—

亜細亜大学 石黒えみ

# 背景

- 週 1 回の運動・スポーツ実施率を65%に（スポーツ庁）  
⇔20～40代女性のスポーツ実施率は男性・他世代と比べて低い水準にある
- 女性は出産・育児等のライフイベントにより、運動・スポーツの習慣が断絶する等の特有の課題もあるため男性に対してとは異なるアプローチが必要（スポーツ庁, 2019）
- 当該層の中でも特に運動・スポーツ実施が困難な状況にあると考えられる小学校就学前の子を持つ育児期女性に焦点を当てる

# 先行研究

- 親であることは身体活動量や運動頻度にネガティブな影響を与える (Verhoef, M. et al, 1993)
- 既婚且つ子供のいる女性は他と比べて運動頻度が低い (Bellows-Riecken & Rhodes, 2008)
- 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」という回答は30・40代女性で顕著に高い割合を占める (笹川スポーツ財団, 2014)

→育児は運動・スポーツ実施の阻害要因

# 本研究の着眼点 1

- 先行研究において育児は運動・スポーツ実施の一阻害要因として位置づけられており、育児期女性自身の運動・スポーツ実施そのものに焦点を当てた研究は限定的
- 育児期にも関わらず運動・スポーツ実施できている女性（**アクティブ・スポーツ・ママ**）の特徴を把握すること、あるいは非実施者との差異を検討することで、育児期女性の運動・スポーツ実施促進策の検討に寄与できる
- 石黒（2017）において、育児期女性14名に対して半構造化インタビューを実施（2017年度笹川スポーツ助成奨励研究）  
→一般化のためには量的検証が必要

## 本研究の着眼点 2

- 子どものケア責任を負っている育児期女性が運動・スポーツを実施する際、「運動・スポーツ実施中に子どもの世話をどうするのか（どのような実施形態をとるか）」はまず考えねばならない問題
- 実施形態によって運動・スポーツ実施に関連する要因にも差異が生じるのか？

# 目的

- 量的手法により育児期女性の運動・スポーツ実施関連要因を明らかにすること
- 特に運動・スポーツ実施形態による関連要因の差異を検討すること

→ インターネット調査・統計的解析（多項ロジスティック回帰分析）

# 方法

- 調査方法
  - 社会調査モニターに対するインターネット調査
- 実施時期
  - 2018年10月19日～21日
- 対象者
  - 調査モニターのうち小学校就学前の子を持つ女性を無作為に抽出
  - 定期的に運動・スポーツを実施している者（実施群）1,077サンプル、実施していない者（非実施群）1,105サンプルを回収
  - 欠損のない実施群877サンプル、非実施群849サンプルを分析に使用

## 「定期的に運動・スポーツを実施」

- 運動・スポーツを行うことを主たる目的に時間を確保した上で実施している活動（例えば買い物ついでのウォーキング・散歩や、家事の合間に行うストレッチ等は含まない）
- これを概ね週1回以上実施している場合が該当

# 結果：実施形態の分類

(運動・スポーツ実施時に子どもの世話をどうしているのか)

	N	%
<b>実施・同伴型</b>	<b>479</b>	<b>54.6%</b>
実施場所まで子どもを連れていき、自分で子どもの面倒をみながら運動・スポーツを実施している（親子参加型プログラムへの参加や、自宅で子どもの面倒をみながら実施している場合を含む）	338	38.5%
実施場所まで子どもを連れていき、自分が運動・スポーツを行うときは仲間・指導者・教室スタッフが子どもの面倒をみている	141	16.1%
<b>実施・非同伴型</b>	<b>398</b>	<b>45.4%</b>
実施場所に子どもを連れてはいかず、幼稚園・保育園・その他保育サービスに子どもを預けている	192	21.9%
実施場所に子どもを連れてはいかず、同居する家族が子どもの面倒をみている	206	23.5%
<b>合計</b>	<b>877</b>	<b>100.0%</b>

非実施群：849



# 結果：回答者の属性

	実施・同伴 (479)		実施・非同伴 (398)		非実施 (849)		全体 (1726)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
年代								
20代	91	19.0%	41	10.3%	144	17.0%	276	16.0%
30代	296	61.8%	270	67.8%	543	64.0%	1109	64.3%
40代	92	19.2%	87	21.9%	162	19.1%	341	19.8%
学歴								
中学・高校	92	19.2%	82	20.6%	206	24.3%	380	22.0%
短大・高専・専門学校	147	30.7%	132	33.2%	286	33.7%	565	32.7%
4年制大学	202	42.2%	162	40.7%	326	38.4%	690	40.0%
大学院	38	7.9%	22	5.5%	31	3.7%	91	5.3%
就業状況								
正規雇用	166	34.7%	102	25.6%	155	18.3%	423	24.5%
非正規雇用	19	4.0%	18	4.5%	35	4.1%	72	4.2%
自営業・フリーランス	17	3.5%	14	3.5%	12	1.4%	43	2.5%
パート・アルバイト	79	16.5%	93	23.4%	147	17.3%	319	18.5%
専業主婦	198	41.3%	171	43.0%	500	58.9%	869	50.3%
末子の年齢								
0歳	63	13.2%	22	5.5%	114	13.4%	199	11.5%
1歳	113	23.6%	54	13.6%	194	22.9%	361	20.9%
2歳	97	20.3%	67	16.8%	167	19.7%	331	19.2%
3歳	60	12.5%	46	11.6%	123	14.5%	229	13.3%
4歳	45	9.4%	64	16.1%	99	11.7%	208	12.1%
5歳	56	11.7%	84	21.1%	86	10.1%	226	13.1%
6歳	45	9.4%	61	15.3%	66	7.8%	172	10.0%

非実施で専業主婦の比率が高い  
 実施・非同伴型で末子年齢が高い傾向

# 結果：実施状況・実施種目

	同伴 (479)		非同伴(398)		実施者全体(877)	
	N	%	N	%	N	%
継続期間						
1年以上	249	52.0%	205	51.5%	454	51.8%
半年～1年	99	20.7%	67	16.8%	166	18.9%
1か月～半年	69	14.4%	55	13.8%	124	14.1%
1か月未満	62	12.9%	71	17.8%	133	15.2%
実施頻度						
週5日以上	63	13.2%	35	8.8%	98	11.2%
週3～4日	104	21.7%	74	18.6%	178	20.3%
週2～3日	99	20.7%	97	24.4%	196	22.3%
週1～2日	213	44.5%	192	48.2%	405	46.2%

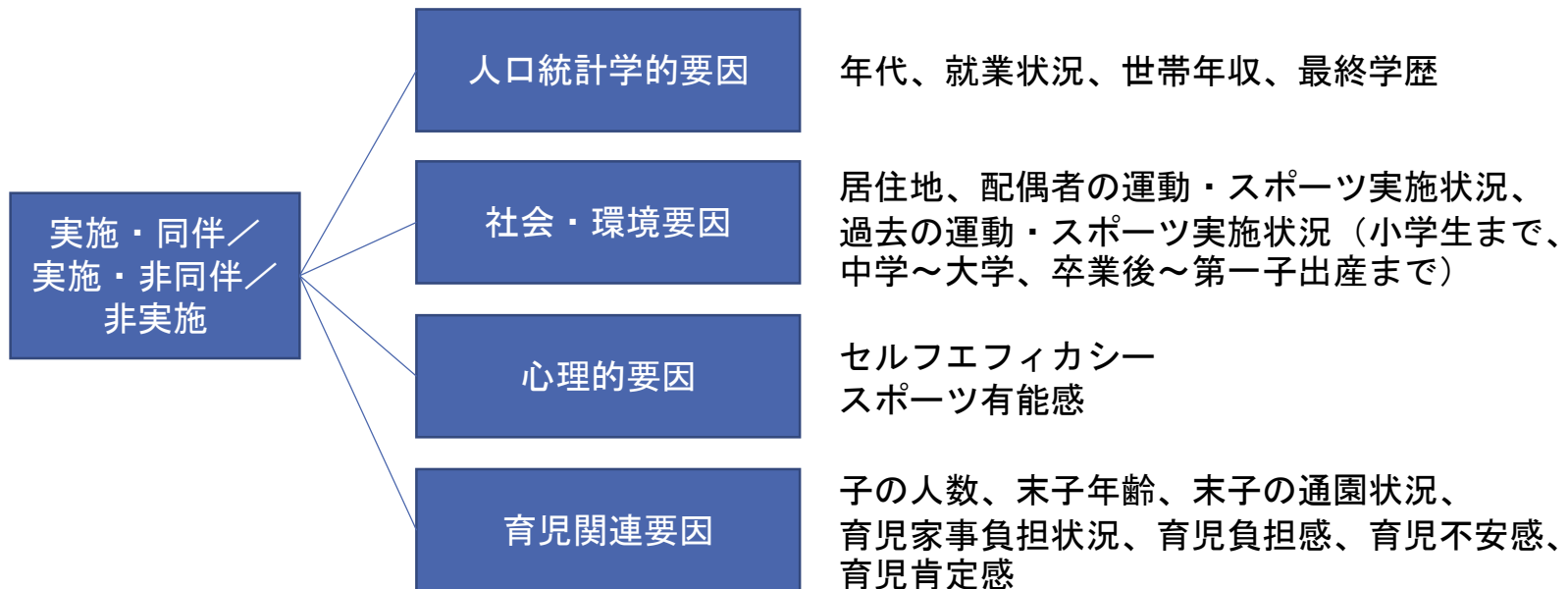
	同伴(479)		非同伴(398)		実施全体 (877)			
	N	%	N	%	N	%		
ウォーキング・散歩	182	38.0%	ウォーキング・散歩	139	34.9%	ウォーキング・散歩	321	36.6%
筋力トレーニング	45	9.4%	ヨガ	51	12.8%	筋力トレーニング	92	10.5%
水泳	42	8.8%	筋力トレーニング	47	11.8%	ヨガ	88	10.0%
ヨガ	37	7.7%	ジョギング・ランニング・マラソン	40	10.1%	ジョギング・ランニング・マラソン	63	7.2%
ストレッチ	27	5.6%	水泳	19	4.8%	水泳	61	7.0%

※もっとも実施頻度が高かった種目・上位5位まで

「ベビースイミング」・「親子ヨガ」等プログラムが用意されている種目が上位に

# 多項ロジスティック回帰分析

- 先行研究を参考に多次元モデルを構築
- 質的研究（石黒、2017）の結果を踏まえ、育児期女性に特有の要因として「育児関連要因」を設定



# 多項ロジスティック回帰分析

従属変数：同伴群、非同伴群、非実施群

独立変数：

---

## 人口統計学的要因

年代	20代、30代、 <u>40代</u>
就業状況	正規雇用、非正規雇用、 <u>自営・フリーランス</u> 、パート・アルバイト、 <u>専業主婦</u>
世帯年収	300万未満、300~500万、500~700万、700~1,000万、1,000~1500万、 <u>1500万以上</u>
最終学歴	中学校・高校、短大・高専・専門学校、4年制大学、 <u>大学院</u>

## 社会・環境要因

居住地	東京23区・政令指定都市、大都市（人口10万人以上）、小都市（人口10万人未満）、 <u>町村</u>
配偶者のスポーツ実施	実施（定期的）、実施（非定期的）、その他、 <u>非実施</u>
小学校時代のスポーツ実施	なし、 <u>あり</u>
中学～大学等までのスポーツ実施	なし、 <u>あり</u>
卒業～第一子出産までのスポーツ実施	なし、 <u>あり</u>

## 心理的要因

セルフエフィカシー	低、 <u>高</u>
スポーツ有能感	得意、平均的、 <u>苦手</u>

## 育児関連要因

子の人数	1人、 <u>2人以上</u>
末子年齢	0歳、1歳、2歳、3歳、4歳、5歳、 <u>6歳</u>
末子通園状況	幼稚園、保育園・保育所、その他、 <u>在宅（自身がケア）</u>
家事育児負担	ほとんど自分、ほとんど自分（手伝い有り）、 <u>分担・自分以外</u>
育児負担感	低、 <u>高</u>
育児不安感	低、 <u>高</u>
育児肯定感	低、 <u>高</u>

---

# 結果：多項ロジスティック回帰分析

		同伴型			非同伴型		
		Exp(B)	(95%CL)		Exp(B)	(95%CL)	
年代	20代	1.57	(0.92 - 2.67)		1.45	(0.82 - 2.55)	
	30代	1.26	(0.85 - 1.87)		1.69	(1.16 - 2.48)	
	40代	1	(ref)		1	(ref)	
就業状況	正規雇用	2.06	(1.34 - 3.17)		1.44	(0.92 - 2.27)	
	非正規雇用	1.58	(0.73 - 3.41)		1.49	(0.70 - 3.16)	
	自営・フリーランス	3.46	(1.31 - 9.12)		2.92	(1.13 - 7.55)	
	パート・アルバイト	1.16	(0.76 - 1.78)		1.31	(0.87 - 1.97)	
	専業主婦	1	(ref)		1	(ref)	
人口統計学的要因	世帯年収						
	300万円未満	0.42	(0.15 - 1.21)		0.26	(0.10 - 0.73)	
	300～500万円未満	0.70	(0.26 - 1.86)		0.38	(0.15 - 0.97)	
	500～700万円未満	0.67	(0.26 - 1.76)		0.42	(0.17 - 1.04)	
	700～1,000万円未満	0.64	(0.24 - 1.70)		0.46	(0.18 - 1.14)	
	1,000～1,500万円未満	0.74	(0.26 - 2.15)		0.74	(0.27 - 1.99)	
1,500万円以上	1	(ref)		1	(ref)		
最終学歴	中学校・高校	0.52	(0.26 - 1.04)		0.88	(0.43 - 1.83)	
	短大・高専・専門学校	0.52	(0.27 - 1.01)		0.88	(0.44 - 1.76)	
	4年制大学	0.47	(0.25 - 0.90)		0.74	(0.37 - 1.46)	
	大学院	1	(ref)		1	(ref)	
居住地	東京23区・政令指定都市	0.66	(0.37 - 1.18)		0.94	(0.51 - 1.73)	
	大都市（人口10万人以上）	1.05	(0.60 - 1.83)		1.29	(0.72 - 2.33)	
	小都市（人口10万人未満）	0.99	(0.57 - 1.72)		1.36	(0.76 - 2.43)	
	町村	1	(ref)		1	(ref)	
社会環境要因	配偶者のスポーツ実施						
	実施（定期的）	7.41	(5.15 - 10.64)		6.05	(4.20 - 8.71)	
	実施（非定期的）	5.18	(3.39 - 7.90)		3.25	(2.10 - 5.05)	
	その他	0.85	(0.39 - 1.84)		0.40	(0.16 - 0.99)	
非実施	1	(ref)		1	(ref)		
過去のスポーツ実施（小学校まで）							
なし	0.75	(0.54 - 1.03)		1.01	(0.73 - 1.39)		
あり	1	(ref)		1	(ref)		
過去のスポーツ実施（中学・高校・大学等）							
なし	1.50	(1.05 - 2.13)		1.86	(1.32 - 2.62)		
あり	1	(ref)		1	(ref)		
過去のスポーツ実施（卒業後～第一子出産）							
なし	0.20	(0.14 - 0.27)		0.31	(0.23 - 0.42)		
あり	1	(ref)		1	(ref)		

参照グループ：非実施群 (N=849)

\*:p<0.05, \*\*:p<0.01, \*\*\*:p<0.001

# 結果：多項ロジスティック回帰分析（つづき）

			同伴型		非同伴型			
			Exp(B)	(95%CL)	Exp(B)	(95%CL)		
心的要因	セルフエフィカシー	低	0.17	(0.12 - 0.23)	***	0.20	(0.15 - 0.27)	***
		高	1	(ref)		1	(ref)	
	スポーツ有能感	得意	1.32	(0.89 - 1.94)		0.84	(0.56 - 1.25)	
		平均的	1.15	(0.79 - 1.68)		1.08	(0.75 - 1.57)	
	苦手	1	(ref)		1	(ref)		
子の人数			0.94	(0.69 - 1.26)		0.97	(0.72 - 1.30)	
		1人以上	1	(ref)		1	(ref)	
育児関連要因	末子年齢	0歳	0.53	(0.25 - 1.15)		0.26	(0.12 - 0.57)	**
		1歳	0.56	(0.28 - 1.12)		0.33	(0.17 - 0.65)	**
		2歳	0.85	(0.44 - 1.65)		0.57	(0.30 - 1.06)	
		3歳	0.55	(0.28 - 1.09)		0.44	(0.23 - 0.84)	*
		4歳	0.53	(0.28 - 0.99)	*	0.60	(0.34 - 1.05)	
		5歳	0.95	(0.51 - 1.77)		1.06	(0.61 - 1.84)	
		6歳	1	(ref)		1	(ref)	
育児関連要因	末子通園状況	幼稚園	1.44	(0.83 - 2.50)		2.26	(1.32 - 3.85)	**
		保育園・保育所	1.02	(0.62 - 1.67)		1.64	(1.00 - 2.70)	
		その他	2.51	(1.43 - 4.38)	**	2.09	(1.14 - 3.85)	*
		在宅（自身がケア）	1	(ref)		1	(ref)	
育児関連要因	家事育児負担	ほとんど自分	0.88	(0.56 - 1.39)		0.77	(0.49 - 1.22)	
		ほとんど自分（手伝い有り）	0.78	(0.48 - 1.27)		0.84	(0.52 - 1.35)	
		分担／自分以外	1	(ref)		1	(ref)	
育児関連要因	育児負担感	低	1.27	(0.92 - 1.77)		1.02	(0.74 - 1.42)	
		高	1	(ref)		1	(ref)	
育児関連要因	育児不安感	低	0.88	(0.64 - 1.22)		1.23	(0.89 - 1.71)	
		高	1	(ref)		1	(ref)	
育児関連要因	育児肯定感	低	1.28	(0.94 - 1.74)		1.19	(0.88 - 1.63)	
		高	1	(ref)		1	(ref)	

# 多項ロジスティック回帰分析の結果要約 1

## 同伴群で有意な関連がみられた要因

### ポジティブな影響

- 専業主婦に対して正規雇用 (OR=2.06) および自営・フリーランス (OR=3.46) であること
- 配偶者の運動・スポーツ実施：定期的 (OR=7.41) / 非定期的 (OR=5.18)
- 最終学校卒業後～第一子出産前の運動・スポーツ経験があること (分析結果上は運動・スポーツ経験「なし」がネガティブな影響 (OR=0.20) )
- 末子通園状況が「在宅」に対して「その他」 (OR=2.51)
- セルフエフィカシーが高いこと

### ネガティブな影響

- 中学から大学生までの運動・スポーツ実施経験「あり」 (「なし」OR=1.50)
- 末子年齢「6歳」に対して「4歳」 (OR=0.53) であること

# 多項ロジスティック回帰分析の結果要約 2

## 非同伴群で有意な関連がみられた要因

### ポジティブな影響

- 40代に対して30代 (OR=1.69)
- 専業主婦に対して自営・フリーランス (OR=2.92)
- 配偶者の運動・スポーツ実施：定期的 (OR=6.05)、非定期的 (OR=3.25)
- 卒業後～第一子出産前の運動・スポーツ実施経験があること (「なし」が OR=0.31)
- 末子通園状況が「在宅」に対して幼稚園 (OR=2.26)、その他 (OR=2.09)
- セルフエフィカシーが高いこと

### ネガティブな影響

- 中学から大学生までの運動・スポーツ実施経験「あり」 (「なし」がOR=1.86)
- 末子年齢が低い (6歳に対して0歳 (OR=0.26)、1歳 (OR=0.33)、3歳 (OR=0.44) )
- 世帯年収が低い (1500万以上に対して300万円未満 (OR=0.26)、300～500万円未満 (OR=0.38) )



# 考察 1

- 配偶者の運動・スポーツ実施状況（同伴群・非同伴群とも+）
  - 石黒（2017）…複数事例でアクティブ・スポーツ・ママは配偶者も同じコミュニティで運動・スポーツを実施していた
  - 運動・スポーツを実施している配偶者からは手段的・情緒的両面において大きなサポートが受けられている可能性
- 中学校～大学での運動・スポーツ実施経験（同伴群・非同伴群とも-）
  - 運動部活動への参加率より成人のスポーツ実施率が低いことに関して学校の運動部活動は生涯スポーツにつながっていない恐れ（スポーツ庁）
  - 部活動での競技的スポーツの経験者は「ウォーキング・散歩」等の手軽に取り組める種目を運動・スポーツと捉えることに抵抗を感じている可能性
- 最終学校卒業後～第一子出産までの運動・スポーツ実施経験（同伴群・非同伴群とも+）
  - 仕事・家事等とのバランスを踏まえライフスタイルに沿った形で運動・スポーツを実施できた経験は、出産後・育児中の運動・スポーツ実施にも好影響を与えていると考えられる

## 考察 2

- 専業主婦であること・末子を自身が家でケアしていること（同伴群・非同伴群ともー）
  - 母親自身の自由時間が少ないことに起因している可能性
- 年収が低いこと（非同伴型のみー）
  - 運動・スポーツ非実施者の割合は年収が高くなるほど減少する（笹川スポーツ財団, 2011）
  - 非同伴型にはベビーシッターや保育サービスへの託児費が発生→相応の託児費を負担ができないと非同伴型での運動・スポーツ実施は困難
- 末子年齢、末子通園状況が非同伴型でより強い関連

## まとめ

- 育児期女性の運動・スポーツ実施に関連する主な要因として、配偶者の運動・スポーツ実施、自身の過去の運動・スポーツ実施経験が示された
- 運動実施形態（同伴型／非同伴型）により、年収、末子年齢、末子通園状況等において関連に差異が確認された

### <アクティブ・スポーツ・ママの特徴>

- 専業主婦ではない
- 配偶者が運動・スポーツを実施している
- 最終学校卒業後に運動・スポーツ実施経験があること
- 非同伴型は世帯年収が相対的に高い

これらの要件にあてはまらない層に対する重点的なサポートが求められる

# 主要引用・参考文献

- 荒牧 美佐子, 無藤 隆(2008), 育児への負担感・不安感・肯定感とその関連要因の違い : 未就学児を持つ母親を対象に, 発達心理学研究, 19 ( 2), p. 87-97,
- 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.
- 石黒 えみ(2017), 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, 笹川スポーツ研究助成研究成果報告書,p.108-114.
- 厚生労働省 (2017) 「平成29年 (2017) 人口動態統計月報年計 (概数) の概況」
- 内閣府(2017),「平成28年社会生活基本調査」の結果から～男性の育児・家事関連時間～
- 笹川スポーツ財団 (2011) ,スポーツライフ・データ2012-スポーツライフに関する調査報告書
- Seefeldt, V., Malina, R. M., & Clark, M. A. (2002), Factors affecting levels of physical activity in adults. Sports medicine, 32(3), 143-168.
- 柴田 愛, 岡 浩一郎(2008), 歩行による推奨身体活動量の充足に関連する要因, スポーツ産業学研究, 18(2), p. 31-43,
- スポーツ庁, WEB広報マガジンDEPORTARE, (<https://sports.go.jp/special/policy/sports-club-guidline-1.html>)
- 菅 宏規, 他 (2011) , スポーツソーシャルサポート尺度の開発—信頼性および妥当性の検討—, スポーツ産業学研究, 21 (2) , p. 169-177
- 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,46, p.39-54.
- 常行 泰子, 他 (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), p75-88.

# ご清聴ありがとうございました

✉ [emi@asia-u.ac.jp](mailto:emi@asia-u.ac.jp)

この研究は、笹川スポーツ財団の『笹川スポーツ研究助成』の助成金を受けて実施しています。



笹川スポーツ財団  
SASAKAWA SPORTS FOUNDATION