

健康運動心理学の発展過程と今後の展望

A Study on Historical Progress and Outlook for Psychology
of Physical Activity and Exercise.

炭谷将史・多胡陽介・豊田一成

Sumiya Masashi, Tago Yousuke, Toyoda Kazushige

要 約

本論は本学健康心理コースが主な研究・教育テーマとする健康運動心理学について、その発展過程と今後の展望を論じるものである。

まず、学問の背景が社会、学術という2つの視点から検討された。社会的背景としては、高齢社会化とストレスの増大が挙げられた。また学術的背景としては、隣接領域との関係性、健康運動心理学が包含する研究テーマ、心理学から生まれた健康心理学との相違点を明らかにした。

次いで、体育心理学に始まる健康運動心理学の発展過程を概観した。1950年代の体育心理学の発展、1960年代以降の運動心理学、スポーツ心理学の誕生と発展、そして2000年代に入ってから健康運動心理学の誕生という系譜が考えられた。

最後に、健康運動心理学の今後の課題として、わが国独自の研究知見の蓄積、隣接領域からの知見の応用、東洋思想との融合を提案した。

Key Words : 健康運動心理学, 健康日本21, 身体活動, 運動心理学, 体育心理学, スポーツ心理学, 東洋思想

はじめに

わが国はかつてないほどの「健康危機の時代」を迎えている。2005年には高齢人口比率が世界一（19.9%）となり、2050年には約3人に1人が高齢者だと言われている（下仲, 2004）。また、ストレスや生活習慣の乱れに

起因する生活習慣病患者は年々増加している。そして介護保険、医療保険の費用が急激に増加し、国の財政を圧迫している。この時代背景の中で、介護予防、生活習慣予防はわが国喫緊の課題となっている。

拡大し続ける健康課題に対応すべく、本学では人間心理学科に健康心理コースが新設された。本コースは人間の身体活動、特に健康運動に関係する心理的機能の問題を扱う「健康運動心理学」を研究、教育するコースである。健康運動心理学は、近年急速にその必要性を増している新しい分野であり、体育心理学、運動心理学、スポーツ心理学という領域と隣接する。

本論では、健康運動心理学を必要とする社会的背景を概観し、隣接領域との相違点を明確化することで学術的背景を明らかにする。さらに、これまでの発展過程を踏まえた上に立って、今後健康運動心理学の研究、応用が進むべき方向性を模索する。

健康運動心理学の背景

1. 社会的背景

近年、人口の急速な高齢化とそれに伴う要介護者の増加は深刻な社会問題となっている。従来は、健康診断による早期発見・早期治療を行う二次予防や、疾病発症後に必要な治療を受けて機能の維持・回復を図る三次予防といった事後対処的方法を用いてきた。しかし、それだけでは状況を改善することは難しい。高齢者がより元気に生活するための健康づくりという一次予防に重点を置いた対策を講じる必要がある。

わが国が抱えるもう1つの健康問題は、生活スタイルの変化による疾病、いわゆる生活習慣病の増加である。生活習慣病は、ストレスとの関係が大きく、特に情報氾濫の昨今、現代人には避けられない課題である。さらに、生理的ストレス（例えば、オートメーション化による身体運動の激減）、心理社会的ストレス（携帯電話やインターネットの普及等による情報過多や対人関係の希薄化）、物理的ストレス（環境破壊、地球温暖化等）などといった種々のストレスが我々を脅かしている。

これらの健康問題に対処すべく「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」は平成22年度までに達成すべき目標値を具体的に設定し、国民の健康への意識を高め、取り組みを促した（厚生労働省，2000）。しかし、平成17年の中間報告は、必ずしも望んでいた結果を示していない。例えば、20歳代から60歳代にかけての肥満者の割合は24.3%（平成12年策定時）から29%（平成17年）へと約5%増加した（平成22年度までの目標値は15%）。また、「最近1ヶ月でストレスを感じた人の割合」は54%から62%へと8%増えていた（目標値は49%以下）。このようにわが国の健康状態は平成12年より悪化の傾向を呈示している（厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会，2006）。

2. 学術的背景

1) 隣接領域との違い

我々の日常生活は、身体活動を基盤として成り立っている。生活様式の多くの部分がオートメーション化され、身体活動量は激減しているが、身体活動抜きに我々の生活は成り立たない。この身体活動に対して心理学的にアプローチしていく学問分野が運動心理学である。ここでいう運動とは必ずしもスポーツや健康運動のみを指すものではなく、歩く、走るといった日常生活動作から、投げる、泳ぐ、跳ぶといった系統発生的動作、そして更に固体発生的動作も包含する幅広い身体活動を指す。

運動（身体活動）はスポーツや健康運動の土台をなすものであることから、運動心理学は体育心理学、スポーツ心理学、健康運動心理学の親学問として位置づけられよう（松田，1987；豊田，2004）。

身体活動は、まず学齢期に教育という文脈の中で「体育」として発現される。体育心理学は体育を心理学的側面から研究する学問であり、具体的には体育館や運動場という開かれた場での大筋運動を主な対象とする。

10代後半から30代くらいまでは、身体活動が競技として極限まで鍛錬される。この競技スポーツを心理学の観点から研究するのが「スポーツ心理

学」である。

中高齢期に入ると、運動行動は健康づくりの一環として行われる。この健康運動、健康スポーツを対象とするのが「健康運動心理学」である。つまり、運動行動そのもののメカニズムを究明する運動心理学が親学問であり、それを応用する文脈に応じて、体育・スポーツ・健康運動心理学という兄弟学問が成立していると考えられる。

2) 健康運動心理学の特徴

健康運動心理学は、健康づくりを目的とした身体活動に対する心理学的アプローチであり、これまでは上記隣接領域の一部として研究されてきた。例えば、長田（1969）は「体育心理学」の中で健康について一部言及している。また、日本スポーツ心理学会編「スポーツ心理学概論」（1979）は、第10章“スポーツと生活”で健康運動に関する心理学的検討をしている。2003年に発刊された「最新スポーツ心理学—その軌跡と展望」では、4部構成のうちの1部4章が健康運動心理学に関する内容を扱っている。このように健康運動心理学は、常に体育心理学、スポーツ心理学の中で研究が積み上げられ、時代を経るにしたがってその重要性が認識されてきた。

健康運動心理学の特徴は、大筋肉活動と健康の関係性に心理学的側面からアプローチしていることである。対象とする大筋肉活動は必ずしもスポーツに限定されるものではなく、日常生活での歩行、家事を行う際のさまざまな身体活動などを含んでいる。

現在、健康運動心理学領域で主に研究されている内容は、以下の4つである（荒井，2004；谷口，2004；堤，2004；上地，2004；橋本，2004）。

ア) 身体活動（健康運動）と動機づけの問題

— 身体活動（健康運動）への参加，継続，中止

イ) 身体活動・運動の心理的効果に関する問題

— 身体活動が心理的安寧に及ぼす効果

— 身体活動のストレス低減効果

- － 身体活動とポジティブ感情
- ウ) 身体活動への参加を促す介入に関する問題
 - － 行動変容のための運動プログラム
- エ) 発達段階別にみた身体活動の役割と精神的健康に関する問題
 - － 高齢期における運動の重要性

3) 健康運動心理学と健康心理学の違い

健康に対する心理学的アプローチには、心理学領域から生まれた健康心理学がある。健康心理学は、1978年アメリカ心理学会（APA）において、第38部会として健康心理学部会の設立が認められた時に誕生したと言われている（本明，2002）。

健康心理学の定義について、ストーンは「専門的健康心理学は心理学から派生した介入活動と定義できる。その目的は、各個人の健康に関わる経験や行動を変容させることにあり、関わり方は直接的、他人の健康に影響を与える活動をしている人の経験や行動への働きかけを通してであったりする」としている（本明，2002）。健康心理学の特徴は、心理学的観点に軸足を置き、健康問題を抱える人の生活習慣、行動様式の改善に対する介入活動という点である。

日本健康心理学会編集の「健康心理学概論」（2002）では、第1章から第3章で、健康心理学の基礎理論となる心理学や生理学の理論について説明している。第4章から第8章では、健康問題と心理的側面についてストレスやパーソナリティ、生活習慣といった観点から検討されている。第9章から最終章である第13章では、具体的な介入技法である健康心理アセスメントや健康心理カウンセリング、健康教育について概観している。このように健康心理学は疾病からの回復、疾病予防という病理モデルに基づく健康づくりについて、心理学的側面からアプローチしている。

現代社会は第二次、第三次予防に頼らない、より積極的な健康の構築を必要としている。長田はいまの時代を予見するように、40年前にすでにその

点を指摘している。「健康とは数学での零のような位相を持つものである。その大方の人間は生まれてより死ぬまでの数十年間大過なく生きてゆくだけの健康に恵まれているものである。そして病気になれば当然のように医者がある。医者に治してもらい、元気になればまた元通り忙しく働く。しかし、本来健康とは個人のものではなく、人間社会に積極的に奉仕し、役立つ身体的精神的機能の状態にあるのでなければならぬわけである。そういう意味では、数学において零の発見により負数が生まれ、目覚ましい進歩を遂げたように、健康は正数の発見、つまり積極的に健康を希求することで発展していなくてはならない」（長田，1969）。

健康運動心理学の発展過程

1. 健康運動心理学が生まれるまで：有史以前

健康運動心理学に至る系譜は、「体育心理学」から始まる。その後、時代の要請を受けて、運動心理学、スポーツ心理学、さらに健康運動心理学へと派生してきたと考えられるだろう（杉原，2000；豊田，2004）。

健康運動心理学へとつながる歴史は、松井三雄が1927年に2年間のドイツ留学から帰国し、文部省体育研究所技師として体育心理部門を担当するようになった頃に始まったと考えられる（長田，1969）。豊田（2004）によると、松井の著書である「体育心理学」（1930）は、教育心理学的観点に立脚し、かつ知覚心理、教育心理、学習心理学などの分野から運動へアプローチする傾向が見られるとしている。

第二次世界大戦による研究の断絶後、1950年代に入ると体育心理学は新たな展開を見せた（豊田，2004）。それまで心理学の流れを汲み、教育心理学の一分野と考えられていた体育心理学が、独自の対象と方法論を模索し始めたのである。松井（1952）は体育を「身体活動中の大筋の活動を手段として行われる教育の一領域（中略）身体を通じてとは言うものの、身体を無視するものではなく、身体をも包含する全人教育を目指すものである」として捉え、体育に関連する事象を心理学的観点から研究するのが体育心理学で

あると定義した。この頃の体育心理学は、既存の心理学から体育教科を理解するのではなく、独自の概念規定に立脚し、「体育学習」や「運動」に対する心理学的観点からのアプローチを試みたものであった。

1960年代に入ると、教育心理学的視座を土台とする研究では大筋肉活動を主体とする体育の心理学的分析には限界がみられることが指摘されるようになり、独自の立場からの基盤の設定が必要になった。その結果、運動行動を体育という教育の範疇に限定せず、もっと広義に研究する「運動心理学」が台頭することとなる。

東京オリンピックに向けての準備が活発化する1960年代初頭、スポーツ活動に関する心理学的アプローチに関連する訳書・著書が多く出版された。豊田（2004）は、代表的なものとして、翻訳書では「スポーツマンの心理学」（オ・ア・チェルニオア，1960）、「コーチの心理学」（ジョン・D・ローサ，1961）、「プーニ 実践スポーツ心理学」（プーニ；1967）であり、日本人研究者によるものでは、「スポーツ心理」（松田岩男等，1966）、「陸上競技の心理」（松田；1966）、「現代スポーツ心理」（松田，1967）などを挙げている。

1973年日本スポーツ心理学会発足を契機に、身体活動への心理学的アプローチが体育心理学からスポーツ心理学へとシフトした。また、この頃から研究対象が細分化されていった。その要因として考えられるのは、運動心理学という基礎学問領域が充実したことによる研究知見の蓄積、スポーツ心理学の発展による知見の実践への応用であろう。

日本は高度経済成長を経て、世界でも有数の経済大国へと発展した。それにもとまない余暇時間の増大によるスポーツの普及、自動車の普及や産業構造の変化による身体活動量の低下、家電製品の普及、生活の欧米化による摂取カロリーの増加などを背景に、健康問題が取り上げられるようになった。

2. 健康運動心理学の誕生期

1980年代に入るとスポーツの心理療法価（中込・鈴木，1980），（健康）

スポーツへの参加とパーソナリティの関係性（徳永ら，1980）スポーツクラブにおける人間関係とその影響力（山下・多田，1983）などの健康運動心理学領域の研究が発表され始めた。『体育学研究』では1980～1989年の10年間で健康運動心理学領域の研究が7つ発表されている。

1990年代に入り本領域に関する研究論文の数はやや増加した。『体育学研究』では1990年から1999年にかけて11本の論文が発表されている。この頃から「高齢者の健康づくり」や「ストレスマネジメント技法としての運動の価値」という現在へとつづく健康づくりへの心理学的アプローチが始動し出したようである。

代表的研究としては，竹中（1992）は，ストレス負荷による生理心理的な反応と有酸素作業能の関係性に着目しレビューしている。谷口・古谷（1993）は，高年者の日常生活における運動実施と性格特性の関係性に着目し，毎週2回エクササイズを行ったグループの被験者が身体的イメージを改善させることを明らかにしている。

3. 健康運動心理学の確立期

現在，健康運動心理学は1つの学問体系として確立されつつあると言えるだろう。2000年～2004年の5年間で，前5年間の約3倍（1995～1999年で6本）の16の研究が『体育学研究』で発表された。そこでは，主な焦点が健康運動が心理面に与える効果に当てられている。例えば，運動強度と心理的効果の関係性（大蔵ら，2000；竹中ら，2002），高齢者のQOLと運動参加（浅井ら，2001；渡辺ら，2001；安永ら，2002；石澤，2004），身体運動とセルフエフィカシーの関係性（竹中ら，2002；竹中・上地，2002）などが代表的である。

健康運動心理学のこれから

1. 独自の研究成果の蓄積

橋本（2004）によると，欧米では①体力とメンタルヘルス，②ボディイ

メージ／自尊感情，③ストレス反応，④疲労／努力，⑤動機づけ，⑥運動パフォーマンスと代謝反応，⑦睡眠，⑧認知，⑨企業／職場環境，⑩運動アディクション，といった領域が主に研究されているという。

一方，現在わが国の研究者によって理論構築が進められている内容は，運動と感情（内田・神林，2006），発達段階に応じた身体活動と心身の健康（QOLなど）（浅井ら，2001ほか），身体活動・健康運動の開始，継続への介入プログラム（岡，2000）などである。

健康日本21の中間報告書では，多くの項目で値が初期値よりも悪化している。身体活動の促進は目標達成のための重要なファクターであるが，健康運動への参加・継続に対する有効な介入方法は現時点では明確になっていない。このようにわが国の健康づくり政策が問題を抱えている現在，わが国独自の理論構築が国民性や文化・風土を考慮した上で行われるべきであろう。

2. 隣接領域の知見の応用

冒頭にも述べたようにわが国喫緊の課題は，介護予防，生活習慣予防といった社会のニーズへの効果的対応策の構築である。そのためには，兄弟学問であるスポーツ心理学からの知見を有効に取り入れることが必要ではなからうか。スポーツ心理学では，効果的なメンタルマネジメント技法が実践されている。目標設定，原因帰属，プラス思考，内言などは健康運動心理学的介入への応用可能性が高い。アスリートから得られた知見を一般の人々の日常生活に適用し，健康づくりの一環として生かしていくことを推進すべきであろう。

3. 東洋思想との融合

東洋には古より連綿と続く積極的健康づくりの手法が存在している。中国には気（気功）が，インドには古代医学のアーユルベーダやヨーガが，そして日本には仏教の行法が健康法として知られている。

これらの方法の多くが調身（身なり，姿勢を調えること），調息（呼吸を

コントロールすること), 調心 (意識をコントロールすること) の3つを必要としている。すなわち, 身なりや姿勢を調べ, 呼吸を調べ, しかる後心を調えることによって充実した言動が成立すると考えるのである。また東洋では身体の活動や修行を通じて心を訓練するという考え方がある (湯浅, 1986)。西洋ではデカルトの心身二元論に基づき身体と心は分けて考えられてきたが, 東洋は身体から心に入り込んでいくという方向性を重視する身心一元の立場をとって来た。

このように我々の周辺には健康運動心理学が研究対象とする身体活動による心理的安寧, 心理的成長に関する豊かな土壌が準備されている。西洋科学の長所と限界を理解しつつ, 我々が生きる社会の文化的, 歴史的背景を踏まえ, わが国独自の健康運動心理学を構築していくことが肝要であろう。

引用・参考文献

- 荒井弘和 (2004) メンタルヘルスに果たす身体活動・運動の役割. 日本スポーツ心理学会編 最新スポーツ心理学—その軌跡と展望. 大修館書店, pp.89-98.
- 浅井英典, 新開省二, 井門恵理子 (2001) 「衰弱高齢者の QOL に対する短期間の定期的な運動指導の有効性」. 体育学研究, Vol.46 : 269-280.
- 橋本公雄 (2004) 「身体活動・運動と健康」研究の課題と展望. 日本スポーツ心理学会編 最新スポーツ心理学—その軌跡と展望. 大修館書店, pp.129-134.
- 石澤伸弘 (2004) 「後期高齢者の生活満足度に影響を及ぼす運動・スポーツ活動と日常生活動作 (ADL) のケーススタディ」. 体育学研究, Vol.49 : 305-319.
- 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会 (2006) 健康日本21中間評価報告書. http://www.kenkounippon21.gr.jp/kenkounippon21/ugoki/kaigi/pdf/0704hyouka_tyukan.pdf.
- 厚生労働省 (2000) 21世紀における国民健康づくり運動 (健康日本21).

- <http://www.kenkounippon21.gr.jp/kenkounippon21/about/tsuuchibun/e-2.html>.
- 松田岩男（1987）運動心理学の意義. 松田岩男・杉原隆編 新版運動心理学. 大修館書店, pp.1-6.
- 松井三雄（1950）体育心理学. 杏林書院, pp.1-7.
- 中込四郎・鈴木壮（1980）「運動（スポーツ）の心理療法価について」. 体育学研究, Vol.25 : 127-138.
- 本明寛（2002）健康心理学とは. 日本健康心理学会編 健康心理学概論. 実務教育出版, pp.3-13.
- 日本健康心理学会編（2002）健康心理学概論. 実務教育出版
- 岡浩一郎（2000）「行動変容のトランスセオレティカル・モデルに基づく運動アドヒレンス研究の動向」. 体育学研究, Vol.45 : 543-561.
- 大蔵倫博・林容市・和田実千・田中喜代次（2000）「自己選択した運動強度に対応する呼吸循環器系反応および心理的反応に与える運動習慣の影響」. 体育学研究, Vol.45 : 201-212.
- 長田一臣（1969）体育心理学. 道和書院, pp.15-33.
- 下仲順子・中里克治（2004）高齢者心理学. 建帛社, pp.1-9.
- 杉原隆・船越正康・工藤孝幾・中込四郎（2000）スポーツ心理学の世界. 福村出版, pp.3-5.
- 鷹野健次（1979）スポーツと生活. 日本スポーツ心理学会編 スポーツ心理学概論. 不昧堂, pp.243-267.
- 竹中晃二・近河光伸・本田譲治・松崎千明（2002）「高齢者における転倒セルフエフィカシー尺度の開発：信頼性および妥当性の検討」. 体育学研究, Vol.47 : 1-14.
- 竹中晃二・上地広昭（2002）「身体活動・運動関連研究におけるセルフエフィカシー測定尺度」. 体育学研究, Vol.47 : 209-230.
- 竹中晃二・上地広昭・荒井弘和（2002）「一過性運動の心理学的反応に及ぼす特性不安および運動習慣の効果」. 体育学研究, Vol.47 : 579-592.
- 竹中晃二（1992）「ストレス負荷に伴う生理心理学的反応性と有酸素作業能」.

体育学研究, Vol.37:229-242.

谷口幸一 (2004) 発達から見た身体活動・運動と身体的健康. 日本スポーツ心理学会編 最新スポーツ心理学—その軌跡と展望. 大修館書店, pp.99-108.

谷口幸一・古谷学 (1993) 「高年者の日々の運動実施に影響する心理社会的要因の検討」. 体育学研究, Vol.38 : 99-112.

徳永幹雄・多々野秀雄・橋本公雄・金崎良三 (1980) 「スポーツ行動の予測因子としての行動意図・態度・信念に関する研究 (I) —ランニング実施に対する Fishbein の行動予測式の適用—」. 体育学研究, Vol.25 : 179-190.

豊田一成 (2004) 「スポーツ心理学の発展過程と今後の展望」. びわこ成蹊スポーツ大学研究紀要, Vol.1 : 29-36.

堤俊彦 (2004) 身体活動・運動行動を規定する要因 (決定因). 日本スポーツ心理学会編 最新スポーツ心理学—その軌跡と展望. 大修館書店, pp.109-118.

内田英二・神林勲 (2006) 「週1回8週間のサーキットトレーニングが大学生の体力および感情に与える影響」. 体育学研究, Vol.51 : 11-20.

上地広昭 (2004) 身体活動・運動行動の採択および継続. 日本スポーツ心理学会編 最新スポーツ心理学—その軌跡と展望. 大修館書店, pp.119-128.

渡辺英児, 竹島伸生, 長ヶ原誠, 山田忠樹, 猪俣公宏 (2001) 「高齢者を対象とした12週間にわたる水中運動による心理的・身体的効果: 量的・質的アプローチを用いた多面的分析」. 体育学研究, Vol.46 : 353-364.

山下秋二・多田信彦 (1983) 「地域スポーツクラブの成員間にみられる相互影響性の諸相」. 体育学研究, Vol.27 : 247-257.

安永明智・谷口幸一・徳永幹雄 (2002) 「高齢者の主観的幸福感に及ぼす運動習慣の影響」. 体育学研究, Vol.47 : 173-183.

湯浅泰雄 (1986) 気・修行・身体. 平河出版社, pp.24-101.