

簡易版運動習慣の促進要因・阻害要因尺度

Perceived Benefit and Barrier to Exercise Scale Short Version

以下の各文章について、自分にあてはまると思う番号を1から5のうちひとつ選び、それぞれ○をつけてください。

I 私にとって、運動をすることの主な利点は、

	全くそうとは思わない			全くそうだと思う	
1) 全身持久力が増す	1	2	3	4	5
2) ストレスを解消し、リラックスできる	1	2	3	4	5
3) 友達と一緒にできる	1	2	3	4	5
4) 適性体重を維持できる	1	2	3	4	5
5) 自分の能力を他人に認めてもらえる	1	2	3	4	5
6) 健康になる	1	2	3	4	5
7) 楽しくエンジョイできる	1	2	3	4	5
8) 交友関係が深まる	1	2	3	4	5
9) 外見が良くなる	1	2	3	4	5
10) 可能性への挑戦になる	1	2	3	4	5

II 私が運動しないとき、その主な理由は、

	全くそうとは思わない			全くそうだと思う	
11) 運動はつまらない	1	2	3	4	5
12) 十分な時間がない	1	2	3	4	5
13) 家族がすすめない	1	2	3	4	5
14) 無精である	1	2	3	4	5
15) 天気が悪い	1	2	3	4	5
16) 運動によって疲れてしまう	1	2	3	4	5
17) 仕事が多すぎる	1	2	3	4	5
18) 一緒に運動する人がいない	1	2	3	4	5
19) 動機づけに欠ける	1	2	3	4	5
20) 施設がない	1	2	3	4	5

スコアリング：各因子2項目の選択肢番号を合計してその因子の得点とします。
 得点が高い方が促進要因・阻害要因を強く認知していることを示します。

促進要因尺度

- 【健康・体力増進】 =1) 全身持久力が増す + 6) 健康になる
- 【心理的効果】 =2) ストレスを解消し、リラックスできる + 7) 楽しくエンジョイできる
- 【対人関係】 =3) 友達と一緒にできる + 8) 交友関係が深まる
- 【体重管理・身体イメージ】 =4) 適性体重を維持できる + 9) 外見が良くなる
- 【自己の向上】 =5) 自分の能力を他人に認めてもらえる + 10) 可能性への挑戦になる

阻害要因尺度

- 【身体的・心理的阻害】 =11) 運動はつまらない + 16) 運動によって疲れてしまう
- 【時間の管理】 =12) 十分な時間がない + 17) 仕事が多すぎる
- 【社会的支援の欠如】 =13) 家族がすすめない + 18) 一緒に運動する人がいない
- 【怠惰性】 =14) 無精である + 19) 動機づけに欠ける
- 【物理的環境】 =15) 天気が悪い + 20) 施設がない

評価票（例）

因子	判定	☹️ E	D	C	B	A ☺️
促進要因	健康・体力増進	2 3 4 5 6	7	8	9	10
	心理的効果	2 3 4 5 6	7	8	9	10
	対人関係	2 3 4 5 6	7	8	9	10
	体重管理	2 3 4 5	6	7	8	9 10
	自己の向上	2 3 4	5	6	7	8 9 10
阻害要因	身体・心理的阻害	10 9 8 7 6	5	4	3	2
	時間の管理	10 9 8 7 6	5	4	3	2
	社会的支援	10 9 8 7 6	5	4	3	2
	怠惰性	10 9 8 7	6	5	4	3 2
	物理的環境	10 9 8 7	6	5	4	3 2

判定は、Aの方が好ましい

引用文献：石井香織，井上茂，大谷由美子，小田切優子，高宮朋子，下光輝一．簡易版運動習慣の促進要因・阻害要因尺度の開発．体力科学．58(5):507-516, 2009