

標 題 : Association between Motivational Climate, Adherence to Mediterranean diet ,  
and Levels of Physical Activity in Physical Education Students.  
体育学の学生における動機づけ雰囲気、地中海食事の順守、  
および身体活動レベルとの間の関連

---

著 者 : G.González-Valero, et al. (スペイン グラナダ大学  
音楽教授・創造的身体表現学部)

---

掲 載 誌 : Behav. Sci.(Basel). 2019 Apr 11; 9(4). pii: E37

---

要 旨 :

体育は身体的に健康な習慣および動機志向を身につけるために必要な教育分野であり、健康な習慣と動機志向は将来の体育教師が指導するための基本である。

この専門家は若者に、各種の意欲、活動的生活様式および健康的な習慣を教える役割を持つようになる。

この理由で研究の目的は、将来の体育教師で、動機づけ雰囲気、地中海食事の順守、および身体活動の実践との間の関連を知ることである。

横断的で非実験的な研究を、単一測定を用いて単一グループのなかで実施した。

サンプルはアンダルシア地方(スペイン)の都市出身の大学生 775 人から成った。

動機づけ雰囲気を「スポーツアンケートでの知覚動機づけ雰囲気(PMCSSQ-2)」で評価し、身体活動レベルを「身体活動アンケートの青年版(PAQ-A)」で評価し、そして地中海食事順守のレベルを「地中海食食品質指数(KIDMED)」で評価した。

一方で、身体活動によって増進される健康および自己改善の要素は、プロセスおよび学習に注目した方向づけを好む。

同様に競合する要素は、製品および社会認識に注目した動機にとって重要である。

さらに将来の体育教師は、個人的な無視および社会的拒絶を避けるために、身体活動が作り出す可能性のあるメンバーの間の等しくない認識に特に注意を払うべきである。

自我の雰囲気は、地中海食事の高い順守と関連する。

その一方で、楽しみおよび自己満足に基づく動機づけプロセスを明らかに示している将来の体育教師は、低い値の地中海食事順守である。

キーワード : 地中海食事、動機づけ雰囲気、体育、身体活動、学 生

---