

# アマチュアトライアスリートにおける 余暇制約構造モデルの検討

蓬 郷 尚 代  
千 足 耕 一

## Abstract

The purpose of this study was to clarify the characteristics of amateur triathletes by examining their motivations and constraints in the development of their leisure careers. Questionnaire data and statistical analyses revealed that intrinsic and social motivations such as a sense of achievement and companionship strongly supported continuous participation, while recognition of economic constraints varied by gender and timing of entry into the sport. In particular, higher recognition of economic constraints among early-entry female athletes suggested that life stage influenced patterns of sport participation. Gender differences were also observed in the perception of social constraints, indicating the influence of family and workplace responsibilities on continued involvement. Furthermore, nature-oriented motivation was positively associated with a sense of achievement and negatively with social constraints, highlighting its role in sustaining long-term participation. Social and economic constraints were found to act in tandem, forming compounded barriers to continuity. These findings support the serious leisure perspective, which emphasizes the presence of career, identity building, and a distinctive ethos, and demonstrate that triathlon extends beyond casual recreation to constitute a demanding lifestyle requiring specialized knowledge and skills. Thus, amateur triathletes maintain their involvement despite substantial financial burdens, often with the support of families and workplaces, positioning triathlon as a prototypical form of serious leisure.

## 1. 背景および研究の目的

余暇活動は、現代のストレスフルな社会において、気分転換や疲労回復、ストレス解消を通じて身体的・精神的健康を支える重要な営みとして位置づけられている。Sonntag<sup>1)</sup>は、勤務時間外に仕事関連の問題を考えず、精神的に仕事から切り離されることにより、生活満足度やリラクゼーション感、感情的疲弊の低減といった心理的幸福感が高まり、良好な感情状態（満足感、活力、疲労感の軽減）が得られると報告している。また、Mojzaら<sup>2)</sup>は、余暇時間におけるボランティア活動が、仕事からの心理的切り離しを促進し、頭のリフ

レッシュや新しいスキル・知識の習得、困難な課題達成に伴う達成感・満足感を高めることを明らかにした。余暇活動とストレスに関する研究はこれまで多角的に進められており、主観的幸福感、自己効力感、身体活動量などとの関連からもその効果が検証されている<sup>3), 4)</sup>。

余暇活動としての内容は、身体活動を伴うスポーツ活動のほかボランティア活動、旅行、収集など多岐にわたっている。レジャー白書2025（速報版）によると、参加率が最も高い余暇活動は「国内観光旅行」であり、動画・音楽鑑賞、外食、読書、ウォーキングといった在宅レジャーも上位に挙げられている<sup>5)</sup>。日本における「レジャー」は、その程度や熱量を問わず「趣味」と括られること

が多く、シリアス、カジュアルを問わず曖昧な両義性を持つ語として用いられている<sup>6)</sup>。

杉山<sup>7)</sup>は、気晴らしや暇つぶしといった「カジュアルレジャー」に対比される概念として「シリアスレジャー（真剣な余暇活動）」を提示した。シリアスレジャーにおいては、趣味を学ぶ過程自体が充実感をもたらし、結果的にレジャーキャリアが築かれ、趣味に生きることの意義深さがみえてくと述べている。余暇社会学者 Stebbins<sup>8)</sup>によれば、シリアスレジャーとは「アマチュア、趣味人、ボランティアによる活動であり、彼・彼女らにとって極めて重要で面白く、充足をもたらすために、典型的には専門的スキルや知識、経験の獲得と表現を中心にしたレジャーキャリアを歩み始めるもの」と定義される。この概念は「専門性 (specialization)」と「継続性 (perseverance)」の双方が存在する活動であると解釈される。シリアスレジャー研究は、対象者が限られるために事例研究を中心として展開され、参加者の価値観や動機、レジャーキャリア形成のプロセス、さらには生活の質への影響について検討されてきた。しかし、日本における研究は未だ萌芽的段階にある<sup>9)</sup>。

トライアスロンは、水泳・自転車・ランニングの3種目を連続して行う複合競技であり、高い身体的負荷と長期的なトレーニングを必要とする点で、典型的なシリアスレジャーの特性を有する。また、競技水準や年齢層、性別を問わず、自己挑戦や達成感、健康維持、仲間との交流など、内発的かつ多面的な動機づけによって継続される活動であることから、レジャーキャリアの形成過程を検討する上で極めて有用な研究対象である。特にアマチュアトライアスリートは、職業的報酬を目的とせず、日常生活や社会的役割との調整を図りながら、自己資源を投じて競技に取り組む点で、シリアスレジャーの「努力」「アイデンティティ」「持続的利得」を体現する存在である。

そこで本研究では、趣味にとどまらない専門的知識と技術を必要とし、なかでも特に身体的にも精神的にもストイックなトレーニングを日々積み

重ねているアマチュアトライアスリートを対象とした。彼らがシリアスレジャーとしてトライアスロンのレジャーキャリアを重ねる過程における動機や阻害要因を明らかにし、その特徴を通じて、個人のライフステージや社会的環境がスポーツ参加のあり方にどのような影響を及ぼしているのかを検討することを目的とした。

## 2. 研究方法

調査はトライアスロンミドルディスタンス種目（主に：スイム1.9km・バイク90.1km・ラン21.1km）およびトライアスロンロングディスタンス種目（主に：スイム3.8km・バイク180km・ラン42km）いずれかのレースを継続的に出場しているアマチュアトライアスリートを対象に、インターネット上にGoogleフォームを用いたweb調査を設置した。回答の依頼は機縁法を主な方法として、メールでの依頼などによりweb調査フォームのURLを周知した。また、同一人物による重複回答を防ぐためにシステム上の設定を行った。調査を実施するにあたり、回答前に研究の趣旨や倫理的配慮、および研究参加についての説明を記載したページを設置した（中央大学倫理審査委員会：2024-032）。

調査項目は性別・年齢・競技キャリアなどの属性のほか、White<sup>10)</sup>が余暇制約の構造モデルとしてアウトドア・レクリエーションにおける交渉を測定するために作成した質問紙から動機および制約に該当する部分を援用した。Whiteは「余暇制約理論 (leisure constraints theory)」を発展させ、余暇活動への参加は単に制約によって阻害される受動的過程ではなく、個人が制約を交渉・克服しながら参加を持続していく能動的プロセスであるとした。このモデルにおける制約は、「個人内制約 (intrapersonal constraints)」「対人間制約 (interpersonal constraints)」「構造的制約 (structural constraints)」の3層から構成され、それぞれ心理的・社会的・環境的要因として、余暇参加の強度や継続性に影響を及ぼすとされてい

る。本研究では、この「制約」を、アマチュアトライアスリートがレジャーキャリアを形成・発展させる過程で直面する「阻害要因 (barriers)」として位置づけた。すなわち、競技の継続において生じる時間的・経済的・社会的・心理的制約は、単に活動を妨げる要因であるだけでなく、個人がそれをどのように認知し、交渉・克服するかによってキャリアの深化や自己実現のあり方が左右されると考えられる。Whiteのモデルを採用することで、トライアスロンという高度に専門化された余暇活動における「キャリア形成上の阻害要因」を、理論的に整理された構造として把握することが可能となる。したがって、同モデルの採用は本研究の目的である「動機および阻害要因の構造を明らかにする」ための分析枠組みとして妥当であると考えた。

動機における尺度として「成果」「自然とのふれあい」「逃避」「交流」の4尺度11項目、制約における尺度では「個人内」「対人間」「構造的」の3尺度14項目で「まったくそう思わない」(1点)から「非常にそう思う」(5点)までの5段階でリッカート法を用いて回答してもらい得点化した。算出したデータを因子分析によって探索的に精査し、因子の検討および項目の削除を行い、再構成した尺度を用いて性別・年齢・競技キャリアを独立変数として一要因分散分析を行った。また、動機および制約それぞれの尺度間における相関をピアソンの積率相関分析によって解析した。分析にはJASP0.95.1を用いた。

### 3. 結 果

対象者は50名(男性33名、女性17名)であり、

平均年齢は51.9歳(±8.88)、対象者のうち最年少は27歳、最年長は65歳であった(表1)。トライアスロンのキャリア年数は平均14.9年(±9.68)、競技への参入年齢は平均37.0歳(±9.25)であった。対象者が過去1年間に参加したトライアスロンレースは平均2.5レースで、そのうち14名は海外レースにも参加していた。

White<sup>10)</sup>に基づく質問紙の動機および制約項目について探索的因子分析を行った結果、動機は「自然志向」「達成感」「交流」の3因子11項目、制約は「社会的制約」「経済的制約」の2因子9項目が抽出された(表2)。検討後の尺度を用いて各項目の平均を因子得点とし、性別・年齢・競技キャリアを独立変数として一要因分散分析を実施したところ、性別が経済的制約に有意な影響を与えることが示された( $F(1,48) = 8.153, p = .006, \eta^2 = 0.145$ )。効果量は中程度であり、女性( $M = 4.18, SD = 0.87$ )は男性( $M = 3.23, SD = 1.22$ )よりも経済的制約を強く認知していた。事後検定(Tukey HSD)においても両群間に有意差が認められた(平均値差 = 0.949,  $t = 2.855, p = .006$ ) (表3, 図1)。

さらに、年齢と競技キャリアから算出した参入年齢をもとに群を抽出し、早期参入女性(35歳未満で参入)と中年参入男性(40歳以降で参入)を比較した。その結果、経済的制約の認知に有意差が認められ( $F(1,25) = 8.729, p = .007, \eta^2 = 0.259$ )、効果量は大きいものであった。早期参入女性( $M = 4.28, SD = 0.51$ )は中年参入男性( $M = 3.00, SD = 1.24$ )よりも経済的制約を強く認知しており、事後検定(Tukey HSD)でも有意差が確認された(平均差 = 1.278,  $t = 2.955, p = .007$ ) (表4, 図2)。

表1 対象者属性

	年齢				キャリア年数		過去1年間に参加したレース数	
	AVE	SD	max	min	AVE	SD	AVE	SD
男性 (n=33)	53.48	7.94	65	38	14.94	10.28	2.66	1.93
女性 (n=17)	48.82	10.01	63	27	14.71	8.70	2.35	1.41
全体 (N=50)	51.90	8.88			14.86	9.68	2.54	1.75

表2 因子負荷量および再構成された因子

【動機】		因子1	因子2	因子3	独自性
自然志向	自然に親しむ	0.931			0.111
	自然の音や香りを楽しむ	0.919			0.113
	美しい景観を見る	0.890			0.241
達成感	興奮・冒険体験ができる		0.840		0.284
	自分のスキルや能力を伸ばす		0.824		0.346
	達成感を得る		0.779		0.321
	自信を得る		0.629		0.507
交流	ひとりになることができる			0.798	0.369
	日常生活から離れる			0.732	0.320
	家族や友人と一緒にいる			0.594	0.658
	価値観を共有できる人と一緒にいる			0.543	0.705
【制約】		因子1	因子2		独自性
社会的制約	同行者と一緒に参加する仲間がいない	1.066			0.058
	同じシリアススポーツに取り組む仲間は遠方に居住している、または時間がない	0.918			0.259
	同じシリアススポーツに取り組む仲間を見つけることができない	0.825			0.369
	情報を十分に得られない	0.643			0.529
	技術や身体能力がない	0.640			0.511
	参加することを良く思われていないと感じる	0.564			0.585
	経済的制約	参加費が高すぎる		0.905	
旅費が高すぎる			0.895		0.102
レースに付随するその他の費用が高すぎる					0.770
	他の参加者によって怪我や傷つけられるのが怖い				0.916
	生物に傷つけられるのが怖い				0.917
	興味・関心が欠如する				0.855

表3 性別と経済的制約の分散分析・記述統計量・事後検定

分散分析－経済的制約

ケース	平方和	df	平均平方	F	p	$\eta^2$	$\omega^2$
性別	10.109	1	10.109	8.153	0.006	0.145	0.125
Residuals	59.516	48	1.24				

注：タイプⅢ 平方和

記述統計量－経済的制約

性別	N	平均値	標準偏差	標準誤差	変動係数
1 女性	17	4.176	0.865	0.21	0.207
2 男性	33	3.227	1.219	0.212	0.378

事後比較－性別

		平均値差	標準誤差	df	t	p <sub>テューキー</sub>
1 女性	2 男性	0.949	0.332	48	2.855	0.006

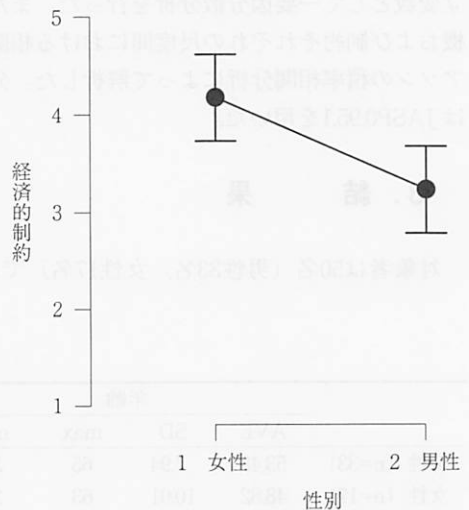


図1 性別と経済的制約の記述統計量プロット

表4 特殊分類と経済的制約の分散分析・記述統計量・事後検定

分散分析 - 経済的制約						
ケース	平方和	df	平均平方	F	p	$\eta^2$ $\omega^2$
特殊分類	9.796	1	9.796	8.729	0.007	0.259 0.223
Residuals	28.056	25	1.122			

注：タイプⅢ 平方和

記述統計量 - 経済的制約					
性別	N	平均値	標準偏差	標準誤差	変動係数
1 早期参入女性	9	4.278	0.507	0.169	0.118
2 中年参入男性	18	3	1.237	0.291	0.412

事後比較 - 性別						
		平均値差	標準誤差	df	t	p <sub>フェューケー</sub>
1 早期参入女性	2 中年参入男性	1.278	0.432	25	2.955	0.007

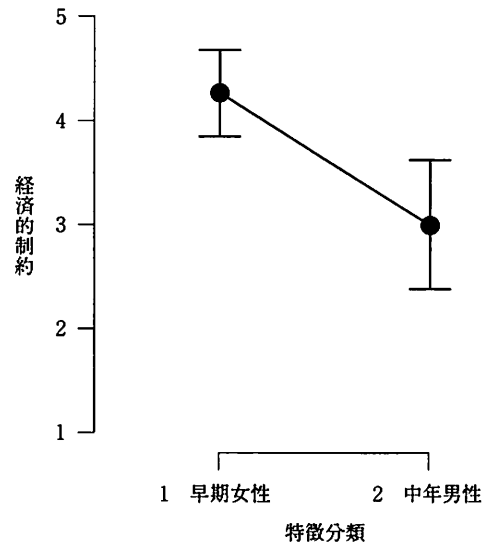


図2 特殊分類と経済的制約の記述統計量プロット

表5 性別と社会的制約の分散分析・記述統計量・事後検定

分散分析 - 社会的制約						
ケース	平方和	df	平均平方	F	p	$\eta^2$ $\omega^2$
性別×社会的制約	2.513	1	2.513	3.927	0.053	0.076 0.055
Residuals	30.714	48	0.64			

注：タイプⅢ 平方和

記述統計量 - 社会的制約					
性別	N	平均値	標準偏差	標準誤差	変動係数
1 女性	17	2.216	0.901	0.219	0.407
2 男性	33	1.742	0.744	0.13	0.427

事後比較 - 性別						
		平均値差	標準誤差	df	t	p <sub>フェューケー</sub>
1 女性	2 男性	0.473	0.239	48	1.982	0.053

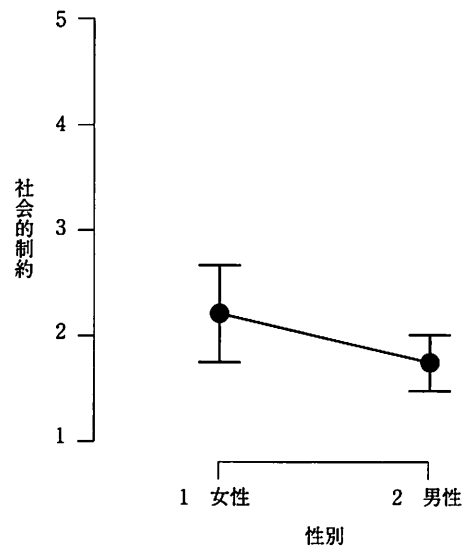


図3 性別と社会的制約の記述統計量プロット

社会的制約については、性別による分散分析で有意傾向が示された ( $F(1,48) = 3.93, p = .053, \eta^2 = .076$ )。効果量は中程度であり、平均値は低水準ながら、女性 ( $M = 2.22, SD = 0.90$ ) は男性 ( $M = 1.74, SD = 0.74$ ) よりも社会的制約をやや強く認知する傾向が示された (表5, 図3)。

動機と制約の各因子得点の平均値は、動機では「達成感」が最も高く ( $M = 4.3 \pm 0.61$ )、次いで「交流」 ( $M = 4.16 \pm 0.68$ )、「自然志向」 ( $M = 3.75 \pm 0.86$ ) であった。一方、制約では「社会的制約」 ( $M = 1.90 \pm 0.82$ ) は「経済的制約」 ( $M = 3.55 \pm 1.19$ ) より低い水準であった。ピアソンの積率相関分析

表6 ピアソンの相関

記述統計	自然志向	達成感	交流	社会的制約	経済的制約
平均値	3.753	4.305	4.16	1.903	3.55
標準偏差	0.862	0.609	0.688	0.823	1.192
最小値	1.333	2	2.5	1	1
最大値	5	5	5	4	5

ピアソンの相関

		ピアソンの r	p
自然志向	— 達成感	0.308 *	0.029
自然志向	— 交流	0.074	0.611
自然志向	— 社会的制約	-0.330 *	0.019
自然志向	— 経済的制約	0.006	0.969
達成感	— 交流	-0.009	0.949
達成感	— 社会的制約	0.053	0.714
達成感	— 経済的制約	-0.078	0.592
一緒	— 社会的制約	0.097	0.503
一緒	— 経済的制約	0.226	0.114
社会的制約	— 経済的制約	0.391 **	0.005

\* p &lt; 0.05, \*\* p &lt; 0.01, \*\*\* p &lt; 0.001

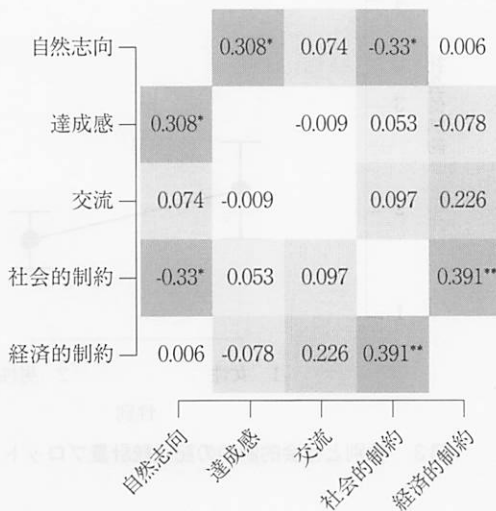


図4 尺度間 ピアソンのrヒートマップ

の結果、「自然志向」と「達成感」( $r = .308$ ,  $p = .029$ ), 「社会的制約」と「経済的制約」( $r = .391$ ,  $p = .005$ )に正の相関が認められた。一方、「自然志向」と「社会的制約」には有意な負の相

関が示された ( $r = -.330$ ,  $p = .019$ )。その他の因子間には統計的に有意な関連はみられなかった。(表6, 図4)。

## 4. 考 察

### 4-1. 動機因子

Stebbins<sup>11)</sup>はシリアスレジャーの特徴として、①根気強さの必要性、②キャリアの存在、③専門知識に基づく努力の要求、④自己実現などの持続的利得、⑤アイデンティティの構築、⑥独自のエートスを挙げ、カジュアルレジャーやプロジェクト型レジャーと区別している。本研究で抽出された動機因子「達成感」「交流」「自然志向」は、これらの特徴のうち「努力の要求」「アイデンティティ」「持続的利得」「独自のエートス」と整合する。動機因子が高値を示したことは、アマチュアトライアスリートがトライアスロンを単なる余暇活動ではなく、ライフスタイルや自己像の一部として位置づけていることを示唆する。Ma, Ma, & Chen<sup>12)</sup>は台湾のトライアスリートを対象に、シリアスレジャー特性が強い者ほど制約を感じにくく、関与度が高まり、参加頻度や成果、キャリア年数の延長につながると報告している。本研究でも動機因子が全般的に高値であったことから、活動継続性や充実度に寄与していると考えられ、先行研究を支持する結果となった。

### 4-2. 性別と経済的制約・社会的制約

White<sup>10)</sup>は、制約を個人内、対人間、構造的制約に分類し、構造的制約には経済的要因が含まれることを挙げているが、性別による経済的制約の認識の違いについては詳細に言及されていない。本研究では、トライアスロンという特定のレジャー活動において、女性が男性よりも経済的制約を強く感じていることが示唆された。これは、女性が男性と比較して、レジャー活動に利用できる経済的資源が限られている可能性や、経済的制約に対する認識に性差がある可能性が考えられる。この性差は、社会経済的要因や、レジャー活

動への資源配分の優先順位の違いに起因する可能性も考えられ、Crawford & Godbey<sup>13)</sup>が提唱した制約階層モデルの構造的制約における性差を支持すると捉えることができる。

また、社会的制約についても性差が認められ、女性は男性よりも高い傾向を示した ( $p = .053$ )。これは、家族役割や社会的期待が女性のレジャー活動に影響を与える可能性を示唆する。シリアスレジャー特性の「キャリア」「アイデンティティ」「独自のエートス」は、性別や社会的文脈により異なる形で表出することが考えられる。Sonら<sup>14)</sup>の長距離ランニング研究でも、男女で制約要因や交渉の仕方が異なり、特に女性は安全・家庭責任・時間制約を強く感じるとされており、本研究結果もこれを支持するものであった。

#### 4-3. 特徴分類と経済的制約

本調査の回答者分布では性別で参入年齢にばらつきがあったことから、早期参入女性（35歳未満で参入）と中年参入男性（40歳以降で参入）の2群が最も回答者の実情に即した分類だと判断し、比較を行った。参入時期と性別による特徴分類では、早期参入女性が中年参入男性よりも経済的制約を強く認識していた。White<sup>10)</sup>は動機と制約の相互作用を強調しているが、本研究では参入時期により動機の質的差異が制約認知に影響する可能性が示唆された。早期参入女性は競技志向や自己実現といった内発的動機が強く、それに伴う投資（用具、コーチング、遠征費など）を敏感に制約として捉える傾向があると考えられる。一方、中年参入男性は自然志向や健康維持を主な動機とし、家庭や職業生活の安定を背景に新たな挑戦として参入することが多い。そのため、参入初期から経済的・社会的制約を交渉しつつ、活動をライフバランスの一部として位置づけていることが推察することができる。

#### 4-4. 各尺度間における相関

「自然志向」と「達成感」の間に正の相関がみられたことから、自然環境下で実施される複合競

技であるというトライアスロンの競技特性が、自己成長や限界突破といった達成感と密接に結びついていることが示唆された。先行研究では、自然環境下で実施される身体活動は、人間の感覚を刺激し、自然との一体感や自己超越の体験（nature connectedness）を促進することが報告されている<sup>15)</sup>。トライアスロンは、水・陸・空気が連続的に変化するフィールドのなかで、自身の身体感覚を鋭敏に働かせながら自然と相互作用することが求められる競技であり、こうした競技特性が達成感を高める心理的要因として機能していると考えられる。刻々と変化する自然条件のもとで、より良いパフォーマンスを発揮するためには、自然と対峙するだけでなく、これと調和しながら自己の能力を発揮することが不可欠である。本研究で示した「自然志向」と「達成感」との関連は、トライアスロンという活動を通じた「自己実現などの持続的利得の享受」や「アイデンティティ構築」の強化に寄与する要素であると考えられる。Stebbinsは、主体的で挑戦性の高い余暇活動が、専門性の獲得、充足感、自己の確立といった「持続的利得（enduring benefits）」をもたらすと述べており<sup>16)</sup>、トライアスロンにおける自然志向は、単なる環境への嗜好にとどまらず、競技者の専門性志向やスティックな実践を支える内的基盤として機能しているといえる。したがって、自然環境への志向性は、トライアスロン実践者の達成経験を媒介しながら、活動継続や自己成長の促進に寄与する重要な心理的要因であると位置づけられる。

また、トライアスロンは気象条件や地形、気温、水温など刻々と変化する自然環境に適応しつつ、自己の身体能力を最大限に発揮することが求められる競技である。そのため、自然環境下での活動は、単なる技術的挑戦にとどまらず、環境要因を克服し調和するプロセスそのものが「自己効力感（self-efficacy）」や「自己決定感（self-determination）」を強化する契機となる。Bandura<sup>17)</sup>が指摘するように、困難な状況を乗り越える達成経験（mastery experiences）は自己効力感形成の中核的要因で

あり、変化する自然条件を的確に捉え、対応・克服したという成功体験は、その効果をより増幅させると考えられる。さらに、挑戦的な環境において能力 (competence) を発揮し、自律的に行為を選択できる状況は内発的動機づけを高めることが示されており<sup>10)</sup>、自然環境がもたらす高い不確実性は、むしろ自己決定感の強化に寄与すると考えられる。

これらのことから、自然と対峙することが個人の成長体験や達成感の形成に直結すると考えられ、特に、自己の限界を自然条件の中で乗り越える体験は、内発的動機づけを高め、シリアスレジャーにおける「自己実現」や「持続的利得」を支える心理的要因として機能しているといえる。また、自然との相互作用は、ストレス耐性 (resilience) の向上や情動調整力の強化をもたらす、社会的・経済的制約に対する耐性を高める可能性がある。したがって、自然環境下での活動は、単なる身体的挑戦にとどまらず、心理的適応力の涵養に資する重要な要素であると位置づけられる。

さらに「社会的制約」と「経済的制約」が正の相関を示した点は、アマチュアトライアスリートが多重的な阻害要因に直面している可能性を示唆している。家庭や仕事における役割制約を強く受ける個人ほど、競技に伴う費用負担といった経済的制約も同時に強く認知する傾向があると考えられる。このような重複的制約は、特に女性や中年期以降の参入者において顕著になりやすいことが報告されており<sup>14)</sup>、トライアスロンにおいても活動継続に対する重要な課題となる可能性が示された。

## 5. ま と め

本研究は、アマチュアトライアスリートがレジャーキャリアを重ねる過程における動機および阻害要因に着目し、その特徴を明らかにすることを目的とした。その結果、達成感や仲間との交流といった内的・社会的動機が競技継続を強く支え

ている一方で、性別や競技への参入時期によって経済的制約の認知に差異がみられることが明らかとなった。また、社会的制約の認知にも性差が示唆され、特に早期参入女性において経済的制約が高く認識される傾向は、ライフステージとスポーツ参加との複合的な影響を反映していると考えられた。

これらの結果は、シリアスレジャーの特徴である「キャリアの存在」「アイデンティティの構築」「独自のエートス」がアマチュアトライアスリートの活動に強く反映されていることを支持するものである。すなわち、トライアスロンは単なる余暇活動にとどまらず、専門的知識や技術の習得を伴う、ストイックなライフスタイルとして確立されていることが示唆された。さらに、参加者は費用負担を強く意識しつつも、家族や職場からの理解・支援を得ながら活動を継続している可能性が示された。自然志向は達成感を高め、社会的制約を緩和することで持続的な参加を促進する一方、社会的制約と経済的制約は重複的に作用し、活動継続の障壁となることが確認された。これらの特徴は他の競技スポーツと比較しても際立っており、トライアスロンを代表的なシリアスレジャーとして位置づける根拠となる。

本研究の限界として、対象としたサンプル数は統計的な検定力を十分に担保する規模とはいえない点が挙げられる。しかし、研究の目的に照らし、実際にレースに参加しているアマチュアトライアスリートから直接データを収集することを優先した点に、本研究の特徴がある。シリアスレジャー研究では、活動の高度な専門性や対象者の希少性から、比較的小規模のサンプルに基づく分析が一般的に行われてきたことが指摘されており<sup>9), 11)</sup>、トライアスロンのように身体的・経済的負担の大きい活動では、研究可能な母集団自体が限定的である。そのため、少数サンプルであっても、活動の質的特徴や構造的傾向を把握することには一定の学術的意義があるとされている<sup>12)</sup>。また、余暇制約研究においても、特定の活動集団に焦点を当て、本研究と同程度のサンプル規模で構

造分析や「制約—交渉モデル」の検討を行った研究が報告されている<sup>10)</sup>。

以上を踏まえると、本研究は数値の一般化を目的とするものではなく、専門性の高いアマチュアトライアスリートという特定集団における動機および制約の構造的特性を明らかにする点に意義を有するといえる。サンプル規模の制約はあるものの、先行研究の研究慣行および対象活動の特性を考慮すれば、本研究で得られた知見は、今後の関連研究に対して一定の示唆を与えるものと考えられる。今後は、質的分析を組み合わせた混合研究法の導入や、対象者層の拡大、地域差の検討を通じて、結果の一般化可能性を高めるとともに、アマチュアトライアスリートのレジャーキャリア形成に関する理解をさらに深化させる研究へとつなげたい。

附記：本研究は中央大学特定課題研究の助成を受けたものです。

#### 引用文献

- 1) Sonnentag, S. (2012) Psychological detachment from work during leisure time: The benefits of mentally disengaging from work. *Current Directions in Psychological Science*, 21(2): 114-118.
- 2) Mojza, E. J., Sonnentag, S., & Bornemann, C. (2011) Volunteer work as a valuable leisure - time activity: A day-level study on volunteer work, non - work experiences, and well - being at work. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84(1): 123-152.
- 3) 川久保惇・小口孝司 (2015) 余暇における他者との交流が主観的幸福感および抑うつに及ぼす影響. *ストレス科学研究*, 30 : 69-76.
- 4) 渡辺和広・大塚泰正 (2014) 自己効力感, ソーシャルサポート, 環境的要因, および職場の要因を用いた労働者の余暇時の身体活動モデルの構築. *行動医学研究*, 20(1) : 17-23.
- 5) 公益財団法人日本生産性本部 (2025) レジャー白書2025 (速報版詳細資料). [https://www.jpc-net.jp/research/assets/pdf/app\\_2025\\_leisure\\_pre.pdf](https://www.jpc-net.jp/research/assets/pdf/app_2025_leisure_pre.pdf) (参照日2015年9月12日).
- 6) 宮入恭平・杉山昂平編 (2022) 「趣味に生きる」の文化論—シリアスレジャーから考える—. ナカニシヤ出版.
- 7) 杉山昂平 (2022) 「趣味に生きる」とは何か —シリアスレジャーの考え方—, *エネルギー・文化研究所情報誌 CEL*, Vol. 130 : 32-35.
- 8) Stebbins, R. A. (2007) *Serious Leisure: A Perspective for Our Time*. Transaction Publishers, 1-23.
- 9) 杉山昂平 (2019) レジャースタディーズにおけるシリアスレジャー研究の動向 —日本での導入に向けて—, *余暇ツーリズム学会*, 6: 73-81.
- 10) White, Dave D. (2008) A Structural Model of Leisure Constraints Negotiation in Outdoor Recreation. *Leisure Sciences*, 30(4): 342-359.
- 11) Stebbins, R. A. (1992) *Amateurs, Professionals and Serious Leisure*. McGill-Queen's University Press: Montreal.
- 12) Ma, S. C., Ma, S. Y., & Chen, H. M. (2021) The influence of triathletes' serious leisure traits on sport constraints, involvement, and participation. *Leisure Studies*, 40(6): 803-819.
- 13) Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987) Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9: 119-127.
- 14) Son, J. S., Mowen, A. J., & Kerstetter, D. L. (2008) Get serious: Gender and constraints to long - distance running. *Journal of Leisure Research*, 40(4): 555-573.
- 15) Immonen, T., Brymer, E., Davids, K., Liukkonen, J., & Jaakkola, T. (2018) An ecological conceptualization of extreme sports. *Frontiers in Psychology*, 9: 1274.
- 16) Stebbins, R. A. (2020) *The Serious Leisure Perspective: A Synthesis*. Palgrave Pivot.
- 17) Bandura, A. (1997) *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman.
- 18) Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000) The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4): 227-268.