

**科学研究費助成事業 研究成果報告書**

平成 28 年 6 月 13 日現在

機関番号：16401

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2013～2015

課題番号：25870490

研究課題名(和文) 運動初心者のニーズとフィットネス理論に基づく中高年向け健康運動プログラムの開発

研究課題名(英文) The development of a health fitness program for middle-aged and older adults based on needs of exercise beginners and fitness theories

研究代表者

常行 泰子(TSUNEYUKI, YASUKO)

高知大学・教育研究部人文社会科学系教育学部門・講師

研究者番号：90632589

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,200,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、健康づくりの一環としてなされる運動実施に着目し、中高年者のニーズを明らかにした上で、フィットネス理論に基づく健康運動プログラムを開発した。アクションリサーチが行われ、関心期ステージにある中高年の男女1000名を対象にニーズ調査が実施された。病気や障害を防ぐニーズが最も多く、トライアングュレーションを踏まえてプログラムが開発された。中高年の健康と仲間づくりに有効なプログラムが構築され、健康運動を促進させる事業に活用できる可能性が示唆された。

研究成果の概要(英文)：This study investigated needs for exercise and sport of the old and middle-aged people who belong to low exercise stage, and developed the health exercise program based on fitness theories. Action research and survey were conducted using interview and questionnaire. Data was collected from a sample of 1000 people who are the old and middle-aged people belonging to the stage of contemplation. The needs for preventing diseases and disorders were the highest. The program was developed based on method of triangulation. The effective exercise and sport program to keep health and to make friends for the old and middle-aged people was developed. It was indicated that the program can promote health exercise projects.

研究分野：スポーツ社会学、ダンス・フィットネス

キーワード：運動プログラム 健康 フィットネス ニーズ調査 中高齢者

## 1. 研究開始当初の背景

近年の身体活動増進に関する研究領域においては、ライフステージや性差、運動・スポーツ実施の行動変容ステージ(以下、運動ステージとする)などに応じた支援の有効性が示唆されている(Prochaska and DiClemente, 1983; Marcus et al., 2003; 岡, 2003; 財団法人笹川スポーツ財団, 2010; 常行, 2011; 厚生労働省, 2012) 竹中(2002)は、グループごとにセグメント(区分)された運動環境が効果的であることを報告しているが、運動を開始してから6ヵ月以内におよそ半数の人々が運動を止めてしまうのが現状である(USDHHS, 1996)。運動初心者や長期間運動を休止していた者が運動を採択し、少なくとも6ヵ月以上継続できるようになるまでの期間における調査・分析が今後の重要な研究課題である。現在のヘルスプロモーション領域においては、対象者の行動変容ステージに応じた保健指導が進められている。運動ステージは、対象者の運動・スポーツ実施レベルを無関心期・関心期・準備期・実行期・維持期の5段階に分ける。それぞれの運動ステージに応じた介入方策はいくつかみられるものの、欧米人を対象とした研究を主な基盤としており、「運動」といった抽象的な概念枠組みであることから、現実的に対象者の行動変容が促された成果は現段階で顕著に示されていない(健康日本 21 中間報告, 2011)。ウォーキングなど従来の運動「種目」に着目してなされた調査研究もいくつかみられるが、運動ステージが低い人々の健康運動プログラムに対するニーズを出発点とした応用研究は現段階でみられない。さらに、運動ステージの中でも「運動・スポーツを現在行っていないが今後6ヵ月以内に開始する予定」である関心期ステージのニーズを明らかにすることは、今後の戦略的なヘルスプロモーションに貢献する貴重な資料となる。

中高年者のニーズ調査については、財団法人健康・体力づくり事業財団(2008)、笹川スポーツ財団(2009)などが実施したい種目や志向、ライフスタイルなどについて調査している。今後は、運動の目的やプログラムに対する結果予期、運動する場所・時間、ソーシャルサポート、RPE など、実際の運動プログラム作成に必要とされる具体的な情報を明らかにする必要がある。単なる「種目」に関するニーズ調査ではなく、健康づくりに求められる運動の「要素」を明らかにする点が、従来の研究蓄積でみられなかった本研究の

一番の狙いである。これまでに安全性の高いエアロビクダンスの動きを分析し、健康づくりの観点から運動・スポーツ実施を促進させる要因についての研究を行ってきた(常行, 2005、2006; 常行ら, 2011)。さらに、1998年から2012年まで、大手フィットネスクラブや大学、整骨院等でフィットネス理論に基づくエクササイズを数多く実践し、健康づくりのための安全性やエビデンスを重視したプログラムを展開してきた。これらの研究知見と豊富なフィットネス指導経験を踏まえ、関心期ステージの中高年者を対象としたニーズ調査に基づく新たな健康運動プログラムの開発を進める。

## 2. 研究の目的

本研究では、健康づくりの一環としてなされる運動実施に着目し、運動ステージが低い中高年者のニーズを明らかにした上で、フィットネス理論に基づく健康運動プログラムを開発することを目的とした。

## 3. 研究の方法

本研究では、現在運動・スポーツをしていないが、今後6ヵ月以内に運動を始めようと思っている60歳以上の関心期ステージにある中高年者を対象に、ヒアリング20名と質問紙調査500名を実施し、健康運動プログラム作成に必要なニーズを明らかにする。質問項目は、運動処方に必要となる項目(運動の種類・強度・頻度・1回あたりの運動時間)、運動の目的、要素、場所、ソーシャルサポート等から構成する。

質問紙は、財団法人健康・体力づくり事業財団(2008)とヒアリング調査結果を参考に項目を設定する。健康運動指導士、インストラクター、トレーナー、理学療法士など運動指導の専門家によるトライアングレーションを踏まえてプログラムを作成、実施する。

プログラム評価については、受講者へのヒアリング30名から質的データを収集し、セルフエフィカシー、プログラムに対する満足感などの心理的効果と、ソーシャルサポート、ソーシャルネットワークからなる社会的効果について検証する。

得られた研究成果は、学会発表及び論文を通じて学術的貢献を行う。また、フィットネスに関する講習会・セミナーなどを開催し、第一線で働く多くの運動指導者と本研究の内容及び成果についてリアルタイムで情報交換し、現場の運動プログラムに反映することが可能である。

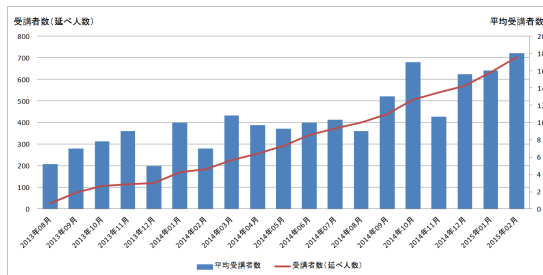
#### 4. 研究成果

中高年者のニーズを質的かつ量的に分析し、フィットネス理論に基づく健康運動プログラムを開発した結果、中高年齢者の健康と仲間づくりに有効なプログラムが構築され、健康運動を促進させる事業に活用できることが実証された。

##### (1) アクションリサーチの手法を用いたプログラム構築

アクションリサーチの手法を用いて中高年を対象としたフィットネス教室を展開した。グループインタビュー、個人面接によるインタビュー、参与観察、質問紙調査を踏まえ、2013年8月から2015年2月にかけてデータが収集された。主要な結果は、次のとおりである。受講者の平均人数は5.2名から18名に増加した。さらに、累積受講者数は703名(男性4名、女性699名)となった。プログラム内容や展開方法は、受講者のニーズにより変化した。運動初心者のニーズは、「楽しさ」「リラックス」「仲間」「健康」「指導者」「情報」「料金」のキーワードに含まれた。研究成果の一部については、身体運動文化学会関西支部が発行する査読付き学術誌「身体運動文化論叢第14号」に掲載された。

さらに、高知県下にある運動・スポーツ施設6ヶ所においてトレーナー及びスタッフ20名が来館者を対象にヒアリングを行い、収集された情報を基にプログラム内容及び展開方法を修正した。運動・スポーツ指導者や施設マネジメント担当者を対象とした高知県体育協会主催の講演会を始め、高知県教育委員会及び高知市教育委員会と連携・協働し、各種セミナーや講習会を精力的に行った。



##### (2) 中高年の男女 1000 名を対象としたニーズ調査

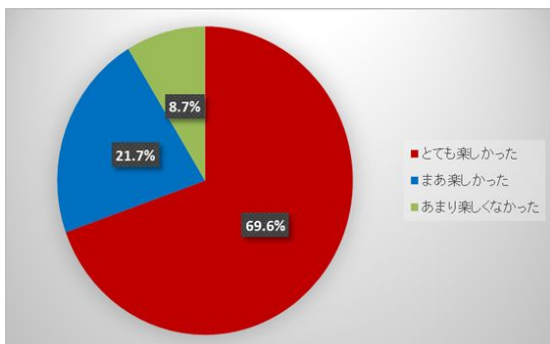
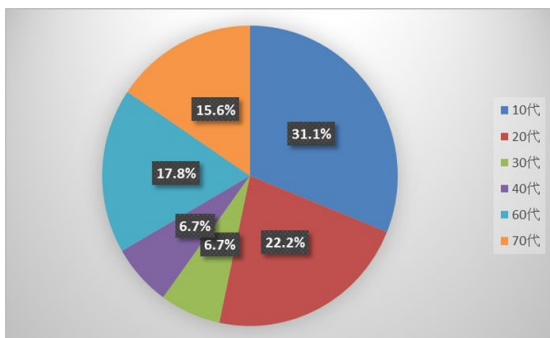
インターネットのモニター会社に登録している 60-69 歳の男女 1000 名を対象に質問紙調査を行い、分析・検討した。運動・スポーツに期待する要素としては、「防ぐ」が最も多く、「保つ」「整える」「痩せる」等のキーワードが示唆され、病気・怪我等の予防や改善、さらに体型維持や体調を重視する傾向がみられた。運動・スポーツに期待する効果としては、「筋力の維持・向上」「持久力の維持・向上」「バランス機能の維持・向上」といった身体的効果に対しての期待が強く示された。運動・スポーツ実施におけるニーズは、病気や怪我等の予防・改善に加え、アンチエイジング効果や心身の体調を重視する傾向が示されていることが明らかにされた。特に、運動初心者に対する運動のマーケティングでは筋力・持久力などのトレーニング効果をブランディングして伝達する必要性が示唆され、審査付きの学会発表で多くの質疑応答がなされた。



##### (3) プログラムの応用

最終年度においてはプログラムをさらに精選し、体験イベント及び地元新聞社(県内シェア 86.5%)と連携・協働した地域住民向けニュースポーツ実践の機会にも研究成果を応用した。住民の評判も非常に良く、新聞

や季刊誌等で報道されるなど、一般市民の運動・スポーツ活動の促進に貢献した。日本スポーツ社会学会、四国活性化プロジェクトを始めとする学会とフォーラムにおいて本研究に関連する内容を発表し、各種メディアにて報道がなされた。大学における体験イベント参加者を対象とした質問紙調査の結果、参加者の33.4%は60歳代と70歳代の中高年であったが、残りは10歳代から50歳代までの若年を含む世代であり、本プログラムが幅広い世代の運動・スポーツ活動を促進させる要素を包含する可能性が示唆された。参加者の91.3%が「とても楽しかった」「まあ楽しかった」と回答しており、中高齢者のニーズはスポーツプログラムにおける楽しさの要素に応用可能な点が実証された。フィットネスクラブや民間企業にも導入されたが、今後の普及・発展に関しては人員や経費等の問題をクリアすることが必要であると考えられる。



## 5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計1件)

常行泰子、村田トオル、運動初心者のニーズに関する質的研究：中高年向けフィットネス教室に着目して、身体運動文化論叢、査読有、第14号、2014.3、59-73.

〔学会発表〕(計3件)

常行泰子、稲葉慎太郎、インターネット利用者を対象とした運動初心者のニーズに関する研究、日本スポーツ社会学会第25回大会、2016.3、一橋大学.

常行泰子、村田トオル、谷めぐみ、稲葉慎太郎、先森仁、保科健太、運動・スポーツ実施のニーズに関する研究：中高年インターネット利用者を対象として、第76回日本体力医学会中国・四国地方会2015.11、高知大学.

常行泰子、村田トオル、中高年を対象とした健康運動プログラムのニーズにおける質的研究、平成26年度四国体育・スポーツ学会、2014.3、愛媛大学.

〔その他：フォーラム発表〕

保科健太、大賀圭祐、板垣すみれ、常行泰子他、ニュースポーツ開発について、四国活性化プロジェクトに関する新聞社フォーラム、2015.11、四国新聞社・高知新聞社・愛媛新聞社・徳島新聞社主催.

〔その他：講習会/講演会、セミナー開催等〕

常行泰子、運動初心者向け健康づくりの筋トレ&コンディショニング(招待講演)、2015.9、株式会社テルモ主催セミナー  
常行泰子、中高年のための運動プログラムについて(招待講演)、2015.2、高知県体育協会主催.

常行泰子、出前公開講座(行政との共催)：中山間地域における地域住民向け健康講座、2014.7、2015.7、高知県土佐町、高知県芸西村と高知大学の共催.

常行泰子、秋の公開講座フィットネスプログラム、2013.11-12、2014.10、2015.11-12、高知大学地域連携推進センター主催.

## 6. 研究組織

(1)研究代表者

常行泰子 (TSUNEYUKI YASUKO)

高知大学・教育研究部人文社会科学系教育学部門・講師

研究者番号：90632589

以上