

平成 30 年 6 月 20 日現在

機関番号：32644

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2014～2017

課題番号：26350846

研究課題名(和文)身体活動量低値者のウォンツをふまえたアプローチと身体活動促進支援プログラムの提案

研究課題名(英文) Approach on the basis of the wants of the person with a little physical activity and suggestion of the physical activity promotion support program

研究代表者

萩 裕美子 (HAGI, YUMIKO)

東海大学・体育学部・教授

研究者番号：20237902

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,700,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、身体活動量低値者の特徴を明らかにする。ウォンツを踏まえてセグメント化し、身体活動促進プログラムを考案する。自治体、学校、職場に活用できる組織づくりを視野に入れた身体活動促進支援モデルを提案する。ということであった。子供、若年女性、働く中年の3つのセグメントで調査、研究を行い、子供に関しては体育の授業の影響力が大きいこと、学校のスポーツ活動、身体活動への取り組みが重要であること。若い女性は自分のペースでできる楽しいもの。働く中年者については時間がないことが大きなバリアーとなっていたことから、仕事の合間にできる簡単な体操から導入することが有効であることが示唆された。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study will throw light on (1) characteristic of the person with a little physical activity. Based on wants, I devise a physical activity promotion program. I suggest the physical activity promotion support model that I can apply in the local government, a school, the workplace.

I investigated it for a child, a young woman, the middle-ages who worked. As a result, The child has a big influence of the class of the physical education and the sports of the school, and an action of the physical activity is important. The young woman expects a pleasant thing made at one's pace. Because it becomes the big barrier that the working late starter as an entertainer is running out of time, it is effective to introduce the exercises that it is easy that it is possible for in an interval of the work.

研究分野：健康管理学

キーワード：身体活動促進 ウォンツ 支援 体力 運動継続

1. 研究開始当初の背景

子供達の運動不足や体力低下は相変わらず改善せず大きな課題となっている。さらに近年は二極化の傾向が指摘され、1週間の運動時間を見ると運動する子供としない子供がいることが明らかとなった(全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果, 文部科学省, 2011)。身体活動の機会を減少させている子どもの実態を明らかにするとともに、その原因を追究し解決策を講じることは、これからの健全な社会の構築と維持には欠かせないことである。

また、若年女性の痩せすぎ(20歳代が21.9%)と中年男性の肥満(30歳代が32.9%, 40歳代が34.85%, 50歳代が33.4%)も問題視されている(国民健康・栄養調査報告, 厚生労働省, 2011)。これまで身体活動量低値者に対する十分なまなざしはなかった。身体活動は強制されるものではなく自由意志のものとして行われるという前提が、機会のない人を置き去りにしてきたのではないかと推察される。

2. 研究の目的

本研究は、身体活動を行う機会を持たない子供(小中学生)および成人(女子大学生、中高年)(以下、身体活動量低値者)を対象にして、マーケティングおよびインタビューの手法を活用して調査を行い、ニーズとウォンツを明らかにしてセグメント化した上で、それぞれのセグメントにあった身体活動促進のための支援プログラムを考案する。さらに、継続的に実施していくための仕掛けづくりや組織づくりについても明らかにして身体活動促進支援モデルとして提案する。

3. 研究の方法

研究対象者を子供(中学生)、女子大学生、中高年者とし、身体活動に関するマーケティング調査と身体活動量調査を行った。その中から身体活動量低値者を抽出して、さらにインタビュー調査を行った。

これらの結果をもとに、継続していくためのどのようなプログラムが良いか。さらに実施に向けての仕組みづくりと継続に向けての組織づくりについて提案をまとめた。最終的には自治体や学校、健保組合等に参考になるガイドブックとしてまとめた。

4. 研究成果

子供の調査結果から、「体を動かすことは好きかどうか」は8割が好きと答えているが、「大変好き」は男子が多く女子との違いが認められた。また、「体を動かすことは必要であるかどうか」については、ほとんどの生徒が必要であると答えていた。性差は認められず、男女ともに必要性を認識していることがわかった。さらに「体育の時間は楽しいかどうか」については、楽しいと感じているものが8割いた。「大変楽しい」と答えた男子が

多く、体を動かすことが「好き」と同じような傾向が認められた。あわせて「体力への自信」についても性差が認められ、男子に比べて女子にはあまり自信のないものが多くおり、運動部活動の入部状況も入っていない女子の割合が多く、性差が認められた。

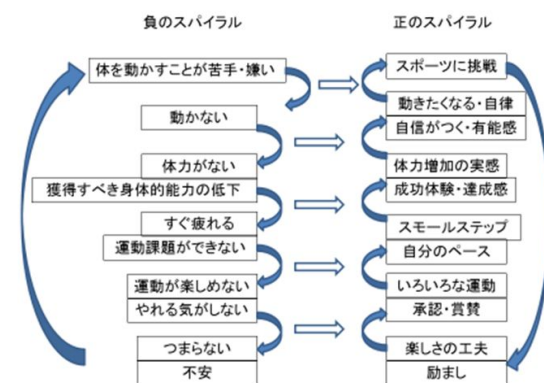
運動時間が少ない生徒の特徴は表1のとおりである。体育の嫌いな理由は、苦手、得意ではないが多く、好きではない、種目による、気持ちが上がらないなど、いろいろな理由があることが明らかとなった。

表1. 運動時間が平均60分未満/日の生徒の特徴

	男子		女子		
	N	%	N	%	
対象者数	1年生	2 3.3	7 9.6		
	2年生	7 13.2	12 18.5		
	3年生	8 11.4	17 30.4		
平均運動時間/日					
		60分未満		60分以上	
		N	%	N	%
体を動かすことが好き	大変好き	5 9.4	149 46.0		
	まあ好き	24 45.3	128 39.5		
	あまり好きではない	14 26.4	37 11.4		
$\chi^2=44.23$ df=3 p<0.01	嫌い	10 18.9	10 3.1		
体育の時間は楽しい	大変楽しい	5 9.6	137 42.3		
	まあ楽しい	31 59.6	153 47.2		
	あまり楽しくない	8 15.4	25 7.7		
$\chi^2=32.82$ df=3 p<0.01	楽しくない	8 15.4	9 2.8		
体力への自信	すごく自信がある	1 1.9	14 4.3		
	まあ自信がある	5 9.4	114 35.4		
	あまり自信はない	17 32.1	130 40.4		
$\chi^2=35.65$ df=3 p<0.01	自信はない	30 56.6	64 19.9		
前回の体力測定評価	A	2 5.0	37 12.8		
	B	8 20.0	105 36.2		
	C	15 37.5	91 31.4		
	D	10 25.0	52 17.9		
	E	5 12.5	5 1.7		

60分未満/日の者は、学年、性別関係なく合わせたものである。特徴と思われるところは赤字で示した。

これらの結果から、子供の場合は親や指導者、教師がよく観察をしてバリアを取り除く支援が求められている。本研究前に提示していた運動嫌いを負のスパイラルから正のスパイラルへかえるモデルの確認ができた。



運動嫌いを負のスパイラルから正のスパイラルへ

大人については女子大学生の調査結果から、子供の時から運動経験や実践が少ない者の体力が低く(表2)体力が低いことでスポーツへの取り組みのバリアーになっていることが明らかとなった。しかし、スポーツ

や体を動かすことが嫌いなわけではなく、もっとやってみたくて思っていることも明らかとなった(表3)。このような対象たちがやってみたくて思うスポーツは多様であった(表4)

表2. 低体力者の運動実施と運動経験

	低体力者		標準体力者		χ^2 値	p
	N	%	N	%		
運動実施頻度						
ほとんど毎日	12	3.1	6	2.0	28.95	0.000
ときどき	43	11.3	73	24.2		
ときたま	76	19.9	78	25.8		
しない	250	65.6	145	48.0		
幼稚園・小学校の運動習い事						
していた	198	52.5	182	60.7	4.50	0.034
していない	179	47.5	118	39.3		
幼稚園・小学校時代の運動クラブ						
所属あり	82	21.6	103	34.6	14.19	0.000
所属無し	298	78.4	195	65.4		
中学校時代の運動部所属						
所属あり	93	24.5	166	55.3	67.70	0.000
所属無し	287	75.5	134	44.7		
高校時代の運動部活						
所属あり	48	12.6	86	28.6	27.00	0.000
所属無し	332	87.4	215	71.4		
大学の運動部所属						
所属あり	16	4.3	41	13.5	18.77	0.000
所属無し	360	95.7	262	86.5		
幼稚園から大学までの運動クラブ所属経験						
あり	271	71.1	257	84.8	17.97	0.000
なし	110	28.9	46	15.2		

表3. 低体力者の運動・スポーツ意識

	低体力者		標準体力者		χ^2 値	p
	N	%	N	%		
運動やスポーツをすることが好き						
好き	89	23.4	159	52.6	105.6	0.000
やや好き	149	39.1	122	40.4		
やや苦しい	110	28.9	17	5.6		
苦しい	33	8.7	4	1.3		
運動やスポーツは得意						
得意	10	2.6	46	15.3	110.2	0.000
やや得意	78	20.5	127	42.2		
やや不得意	148	38.8	96	31.9		
不得意	145	38.1	32	10.6		
スポーツをもっとしたいか						
思う	113	29.7	169	56.1	59.15	0.000
やや思う	173	45.4	107	35.5		
あまり思わない	70	18.4	17	5.6		
思わない	25	6.6	8	2.7		
家族や友人と一緒に、運動やスポーツについて話す						
週に1回以上	35	9.2	47	15.6	11.08	0.026
2週間に1回程度	46	12.1	42	14.0		
1ヶ月に1回程度	66	17.4	61	20.3		
年に数回	112	29.5	78	25.9		
まったくしない	121	31.8	73	24.3		

表4. 低体力群の今後取り組んでみたいスポーツ

スポーツ種目	度数	スポーツ種目	度数	スポーツ種目	度数
バドミントン	20	エアロビクス	2	ドッチボール	1
ダンス	13	サッカー	2	フットサル	1
ヨガ	11	バレエ	2	ホットヨガ	1
水泳	10	ランニング	2	モダンバレエ	1
バレーボール	7	競技用自転車	2	ラクロス	1
スキー	6	少林寺拳法	2	何でも	1
バスケットボール	6	野球	2	弓道	1
卓球	6	陸上	2	居合い	1
テニス	5	アイススケート	1	競技ダンス	1
サーフィン	3	アクアビクス	1	空手	1
ソフトボール	3	ジム	1	護身術	1
剣道	3	スキューバダイビング	1	社交ダンス	1
ウォーキング	2	ダイビング	1	短距離	1

これらの結果から、運動やスポーツに対してあまり積極的でない人々には、自分のペースででき、競争性も高くなく、自発的で楽しめるスポーツ種目が準備される必要性が示唆された。

身体活動低値者を1日60分未満の運動実施者と定義したが、体力低値との関連も見られたことから、体力レベルを意識した提案が必要なことが明らかとなった。また、インタビューから、継続的な実施を行うためには単発のイベントだけではなく、身近なところに気軽に参加できる環境整備も必要で、重要な促進要素であることが示唆された。

これまでは運動に対してネガティブな人へのアプローチは十分に行われてこなかった。本研究でこのような対象者の状況が具体的に把握できたので、身体活動促進に関わる方々と情報を共有し、新たな視点で振興策を提案していくことが今後の課題である。その一助となるよう、本研究成果をガイドブックにまとめて関係者に配布している。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計2件)

山本直史, 浅井英典, 石井泰光, 萩裕美子: 日常生活での階段昇降活動量の増加が若年成人女性の葉子の筋厚、および筋力に及ぼす影響、*体育測定評価研究*, 14巻, 2014, 11-19

萩裕美子, 伊藤栄治, 知念嘉史, 渡部亮: 生涯スポーツ振興を目指した学校開放事業の効率的運営 ~ 平塚市を事例として ~、*東海大学紀要*, 44巻, 2014, 61-73

〔学会発表〕(計12件)

萩裕美子, 石田良恵, 小川佳代子, 鈴木由美, 渡邊夏海, 山本直史: 若年女性における過去の運動経験と体力および骨強度との関連、*日本体育測定評価学会第16回大会*, 2016

萩裕美子, 伊藤栄治, 知念嘉史, 渡部亮: 生涯スポーツ振興を目指した学校開放事業の効率的運営 ~ 平塚市を事例として ~、*東海大学紀要*, 44巻, 2014, 61-73

萩裕美子, 山田稔, 山本直史, 川西正志, 渡邊夏海: 中学生における身体活動の好き嫌いとの関連、*日本体育学会第67回大会*, 2016

萩裕美子, 山田稔, 山本直史, 川西正志, 渡邊夏海: 中学生における体育授業以外の運動・スポーツ実施時間に関する要因の検討、*日本体育学会*, 2015

萩裕美子, 小川佳代子, 石田良恵, 渡邊夏海, 山本直史, 池畑亜由美, 鈴木由美: 若年成人女性の体力および身体組成と運動への認識との関連、*日本体力医学会*, 2015

山本直史, 浅井英典, 萩裕美子: 運動リーダーとしての活動が自身と参加者の身体活動、体力、および健康関連QOLに与える

影響、日本生涯スポーツ学会第16回大会、2014

川西正志, 塚本康章, 仲野隆士, 北村尚浩, 柳沼 悠, 萩裕美子. 野川春夫: 異なる運動・スポーツ環境による子供のQOL評価の比較検討、日本生涯スポーツ学会第16回大会、2014

萩裕美子: 非日常から日常化へのアプローチ 楽しさと必要性から考える、東京体育学会(招待講演)、2014

萩裕美子, 石田良恵, 渡邊夏海, 内山 舞, 山本直史, 川西正志: 中高年女性を対象にした簡単な筋力トレーニングの介入効果、日本体育学会65回大会、2014

萩裕美子, 石田良恵, 小川佳代子, 渡邊夏海, 山本直史, 池畑亜由美: 中高年女性のアクティブな日常生活に資するアプローチの検討、日本体力医学会69回大会、2014

Yumiko Hagi, Yoshie Ishida, Naofumi Yamamoto, Masashi Kawanish: Proposal on motivating middle-aged women to maintain physical strength、The 6th World Conference of Women and sport Helsinki, Finland、2014

[図書](計3件)

萩 裕美子: 運動・スポーツ促進のための支援ガイドブック(子供編)、東海大学、2018

萩 裕美子: 運動・スポーツ促進のための支援ガイドブック(大人編)、東海大学、2018

萩 裕美子: 運動・スポーツ促進のためのワークブック、東海大学、2018

[産業財産権]

出願状況(計0件)

取得状況(計0件)

[その他]

ホームページ等

6. 研究組織

(1) 研究代表者

萩 裕美子 (HAGI YUMIKO)
東海大学・体育学部・教授
研究者番号: 20237902

(2) 研究分担者

川西 正志 (KAWANISHI MASASHI)
鹿屋体育大学・スポーツ人文・応用社会科学系・教授
研究者番号: 50177713

山本 直史 (YAMAMOTO NAOFUMI)
愛媛大学・社会共創学部・准教授

研究者番号: 40552386

山田 稔 (YAMADA MINORU)
玉川大学・教師教育リサーチセンター・
客員教授
研究者番号: 20750483

(3) 連携研究者 なし

(4) 研究協力者

石田 良恵 (ISHIDA YOSHIE)
小川佳代子 (OGAWA KAYOKO)
渡邊 夏海 (WATANABE NATSUMI)
渡邊 亮 (WATANABE RYO)
林 倫照 (HAYASHI MICHIAKI)