

集団的アプローチにより運動施設利用者における日常身体活動量の増加を図った取り組みとその波及効果

○久保澄恵，田中英幸，江口慎一，松原建史（株式会社健康科学研究所）

キーワード：日常身体活動、軽運動、健康づくり、運動普及

背景・目的

運動機器常設型施設では、安全で効果的な運動が実施できる反面、生活様式に落とし込みにくい運動様式なため、日常生活時の運動実践に繋がる可能性は低い。F市運動施設定期利用者 500 人の運動状況は、56.9±86.35 分/週と健康づくりに必要な運動所要量を満たしていない。そこで、集団的アプローチにより日常身体活動量の増加を図る目的で、マンスリーチャレンジ(MC)と題した取り組みを実施した。本研究は、その有効性を検証するとともに、本取り組みの最終目標である本事業参加者を介した市広域への運動流布に向けた支援の改善点について検討することを目的とした。

方法

対象は H30.3.19~31 に当施設を利用した男性 136 人、女性 212 人の計 348 人（63±14 歳）とした。

MC では自重で出来る運動課題を毎月掲示し、必要に応じて直接指導した。また、集団的アプローチとして参加者全体で共通の行動目標を立てる連帯感に加えて達成感を育むため課題の実施に応じてシールを貼り、全員で 1 つの絵を完成させる仕掛けを施した。4 か月に一度は当月の運動課題を参加者が施設を利用していない家族や友人へ紹介し、紹介した人数を申告させることで、市広域への運動流布を図った。有効性を検証するために、質問紙法により運動課題の施設及び日常生活時の実践状況について調査した。また、運動課題の構成要素を移動・強度・時間・伝わりやすさ毎に評価し、実施率の順位との関係性について明らかにすることで、実践率を高めるための改善点を検討した。

結果・考察

質問紙の回答を 224 人から得た（回答率 64.4%）。

MC の認知度は 85.7%だった。実施率は 58.5%で、うち日常実践率は 79.4%だった。種目別実施率は、順に階段上り（55.7%）、カーフレイズ（37.4%）、スクワット（35.1%）で、最少はフロントランジ（3.8%）だった。市広域への運動流布は、7・11・3 月に行い、延べ 2,209 人へ広まった。因果関係は分からないものの運動流布を行った 85 人の運動課題の実施率は 95.3%、継続率は 31.8%だったのに対し、運動流布を行わなかった 136 人の運動課題の実施率は 31.8%、継続率は 8.8%で有意差を認めた（それぞれ $p<0.001$ ）。実践率を高めるための条件の検討では、実施率の順位と運動の構成要素である時間・移動・強度とは関係なく、実施率の順位が高い運動課題ほど、伝わりやすい運動であることが明らかになったことから、今後はこの点を考慮した運動課題の選択が必要である（表）。

表. 運動課題の実施率と構成要素の比較

実施率	時間		移動		強度		伝わりやすさ	
	短	長	小	大	低	高	易	難
上位群	5	5	6	5	5	6	8	3
下位群	6	6	5	6	6	5	3	8
p値	0.670		0.670		0.670		0.033	

結論

施設利用者と市広域の健康づくりの両方を推進することが公共運動施設に求められている使命である。マンスリーチャレンジ事業が、この実現に向けた取り組みの柱の一つになり得ることが示唆されたことから、本研究により明らかになった改善を施し、公助を入口に自助と共助による健康づくり運動が発展・持続していくよう取り組んでいく。