

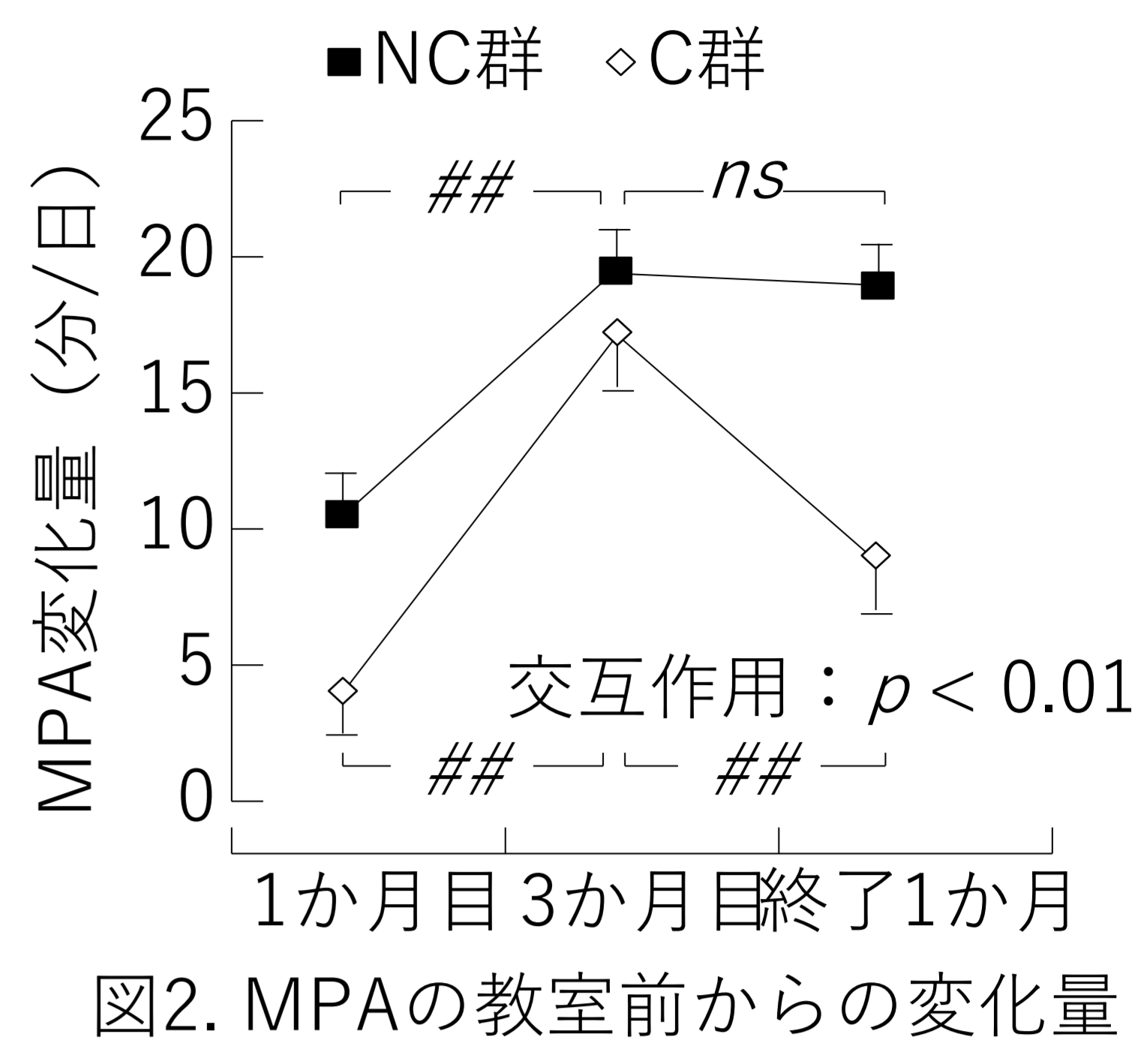
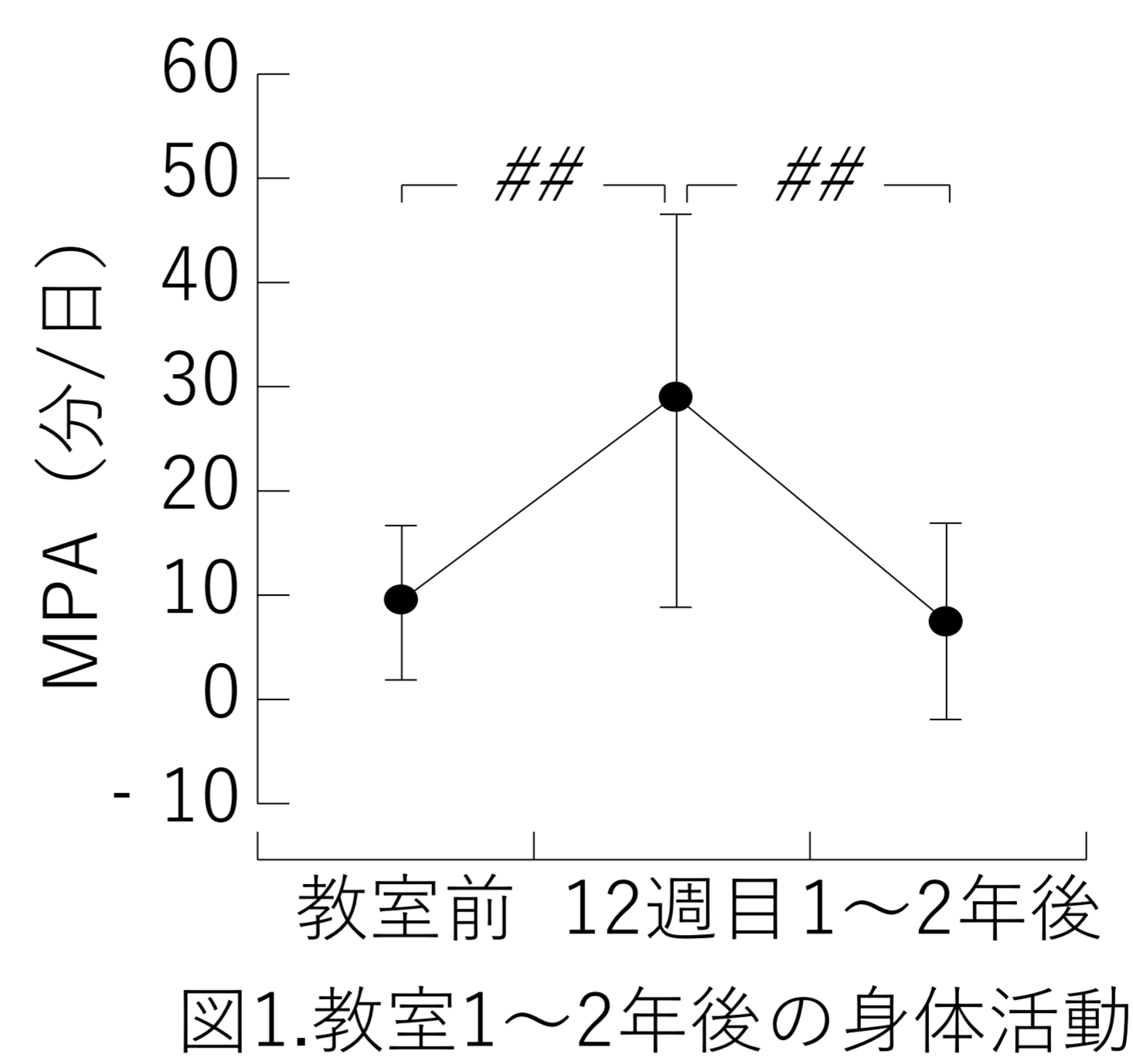
【背景】

先行研究において、教室で増加した中等強度身体活動量(以下、MPA)が教室終了1~2年後は持続していないことを報告した(図1).

この様に、教室型支援が抱える課題として、教室で増加した運動・活動習慣を教室終了後も如何に自律して持続させられるかということがあった.

そこで、主観的感覚によりMPAを自己管理するための能力向上を図る支援としてニコニコペースチャレンジ(以下、NC)を考案し、これに短期効果があったことを報告した(図2).

しかし、教室終了1年後のような長期効果については不明である.



【目的】

教室終了後も自律してMPAに自己管理する能力の向上を図ったNCの教室修了1年後における長期効果を明らかにし、教室型支援の改善点を検討すること.

【方法】

1. 対象: H30年度筑前町血糖値改善教室に参加し、NCを実施した15名(以下、NC群)と、対照群(以下、C群)としてH29年度の同教室に参加し、NCを実施していない14名とした(表1).

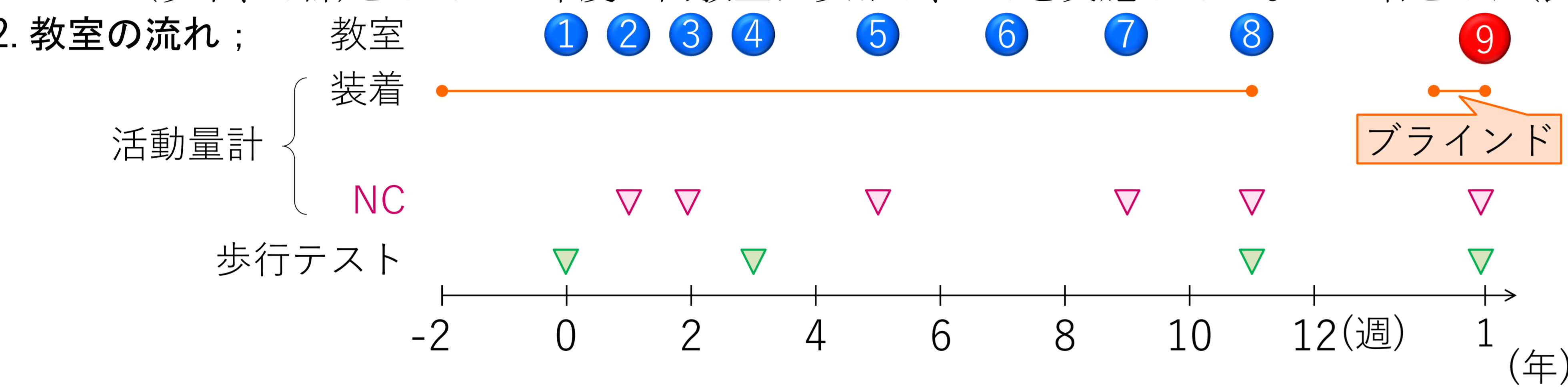
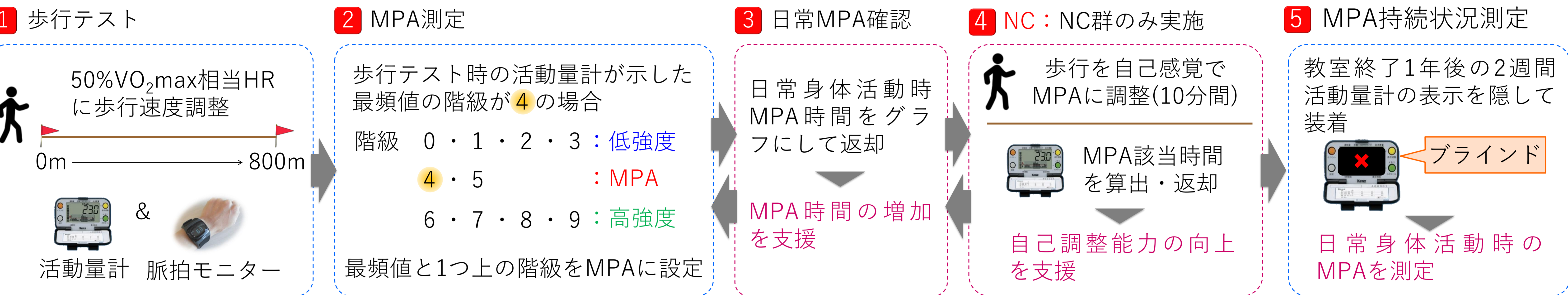


表1. 対象者の身体特性

	NC群	C群	
男/女(人)	6/9	6/8	ns
年齢(歳)	69±4	69±3	ns
BMI(kg/m ²)	23.7±2.8	24.3±4.6	ns
HbA1c(%)	7.2±1.4	6.7±0.7	ns
歩数(歩/日)	8,264±3,206	7,687±3,264	ns

3. 教室の主な支援と測定;



【結果】

1. 身体活動の教室前からの変化量比較

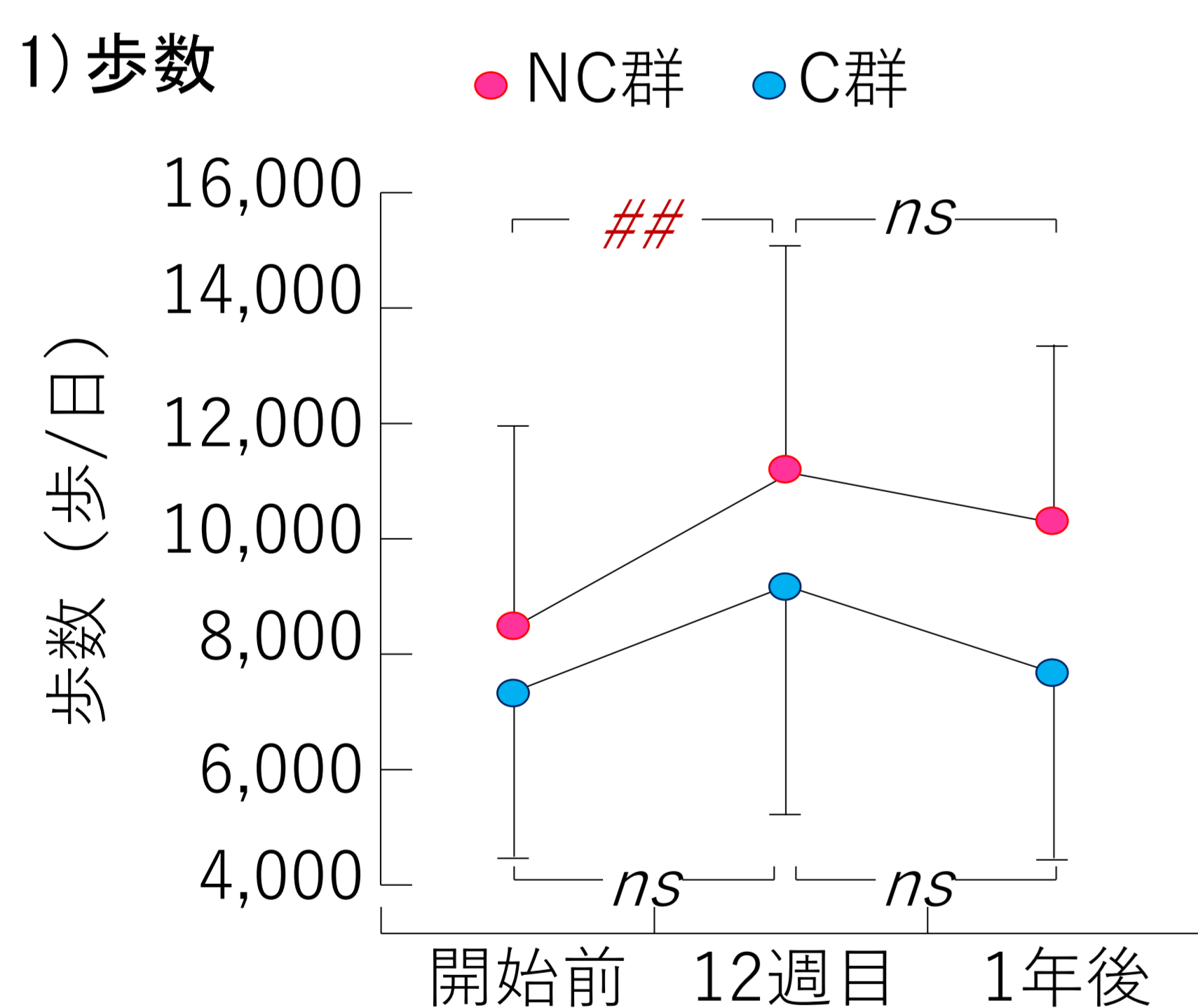


図3. 運動教室1年後の修了者の歩数

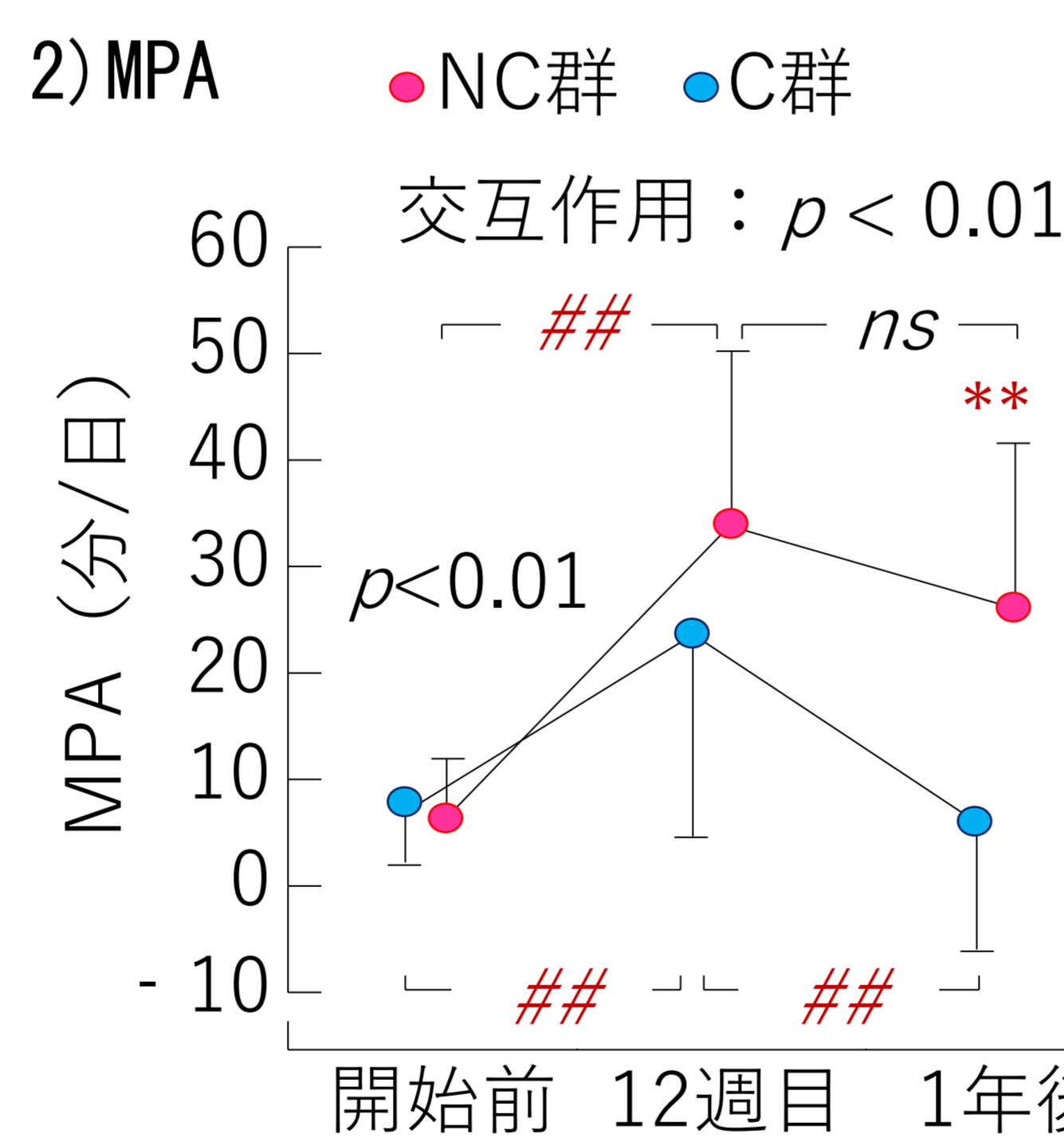


図4. 運動教室1年後の修了者のMPA

2. NC自己調整能力のMPAに対する持続効果

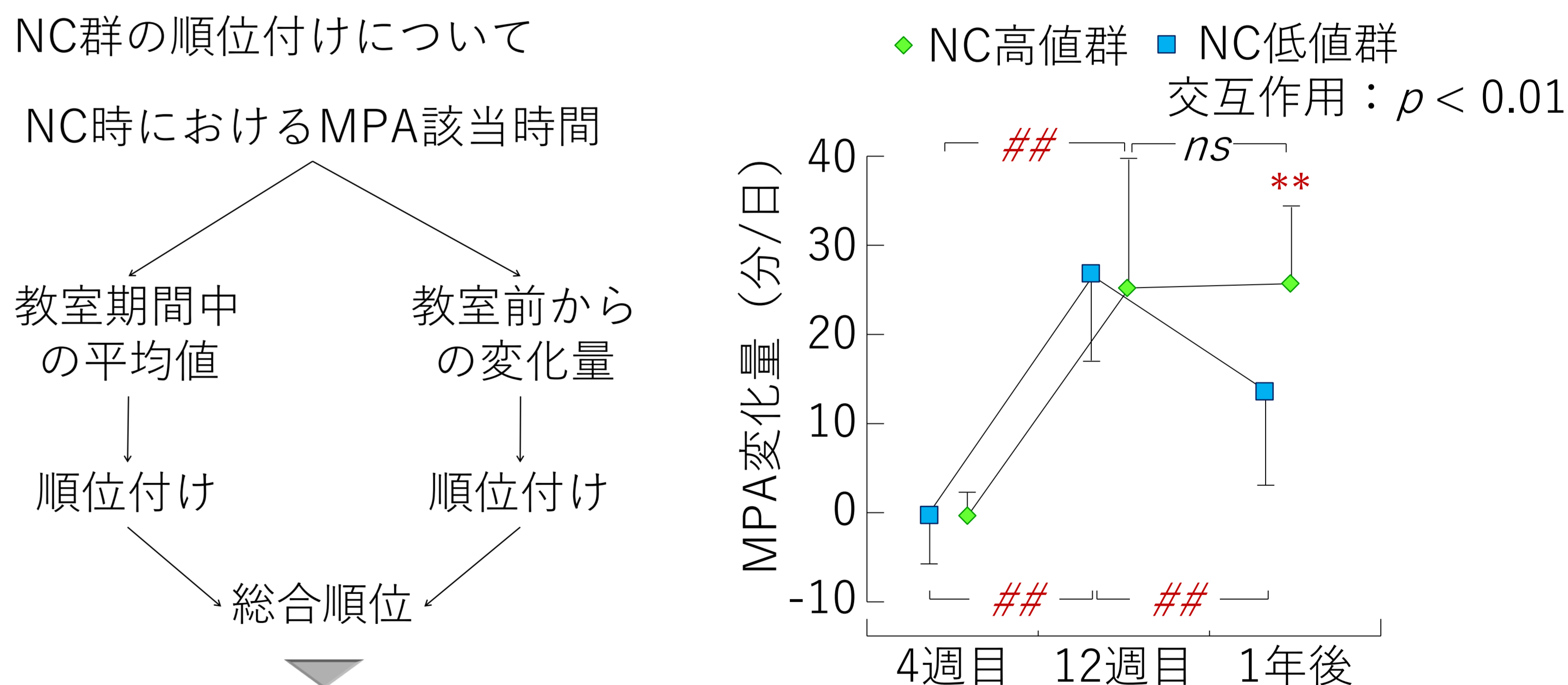
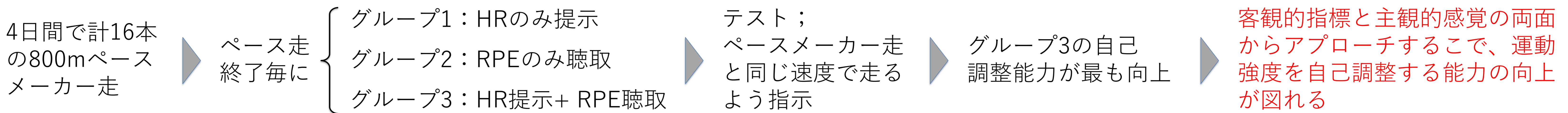


図5. NC群の教室前からのMPA変化量

統計方法: 二元配置分散分析とScheffe, 教室前との比較: ## p<0.01, 群間比較: ** p<0.01

【考察】

相対的走行速度の自己調整能力向上に対する客観的指標と主観的感覚の影響度について(Michellら, 1990)



Michellらの研究結果まえると、本研究でも活動量計により客観的指標であるMPA時間の変化を提示することに加えて、NCを通した自己感覚へのアプローチがMPAに自己調整する能力の向上に繋がったと推察された. そして、このことが教室時に増加したMPA時間が教室終了1年後も高い状態に保たれていた要因の一つであると考えた.

【結論】

NCがMPA活動強度の自律的自己管理能力の維持・向上に対して持続効果があることが示唆された. 教室期間中はウェアラブルな機器だけに頼らず、自己感覚の洗練のような体育の本質に立ち返った支援が必要と考えた.

**第75回日本体力医学会大会
COI 開示**

演題名: 自律的運動強度管理のための自己感覚の洗練に向けた運動支援の長期効果

筆頭著者名: 田中英幸
共著者名: 矢野晴奈, 松原建史

演題発表内容に関連し、開示すべきCOI関係にある企業等はありません。