

余暇時間の過ごし方に関する生活情報紙を用いた介入が大学生の身体活動に与える影響

Effect of intervention, using information paper about how to spend leisure time, to promote physical activity to university students

1K06A0625

指導教員 主査 中村好男先生

片山 祐実

副査 岡浩一郎先生

【緒言】

超高齢少子社会の進む日本では、個人が健康を増進していくことが重要な課題であり、健康日本 21 では生涯の健康のため、青年期からの運動習慣の重要性を指摘している。しかし、青年期の身体活動量は少なく、大学生については、卒業を契機に身体活動に関するプログラムへ触れる機会が減り、身体活動量が減少すると言われている。大学生の身体活動量促進の研究では、学校体育や授業内での介入が多く行われてきたが、自立を促すには、自発的に取り組むプログラムの開発が必要だ。一方、大学生に限らず身体活動促進の介入研究では、余暇活動中への身体活動アプローチが最も効果をもたらしている。大学生についても、余暇時間中の過ごし方を改善することは身体活動量の増加につながられるかもしれない。

そこで、本研究の目的は、生活へ新しい刺激を与えることを意図した生活情報紙の読者募集によって集められる対象者について検討すること、さらに、余暇時間の外出を促す生活情報紙による介入が、大学生の身体活動量に与える効果について検討することである。

【方法】

事前に調査された大学生の外出の主な目的に基づき 8 項目の生活情報紙を作成した。この生活情報紙は、外出を推奨することで間接的に歩数を増やすことを目的としている。

18～23 歳の大学生を対象に、「生活にうるおいを与える生活情報紙の読者募集」として参加を求めた。生活情報紙による介入は 4 週間行われた。毎週水曜日、メールにファイルを添付する形式で 2 項目ずつ配信された。測定は、介入前後に質問紙によって行われた。測定項目は人口統計学的変数、身体活動関連項目への変化を明らかにするために、運動行動変容ステージ、ウォーキング行動評価尺度を用いた。また、介入後には、生活情報紙の内容に関する感想についても回答を求めた。

【結果】

本研究では、募集で集められた参加者、最後までアンケートを終えた分析対象者の 2 段階に分けて分析を行った。

生活情報紙を希望した者は 467 名中 77 名であった。77 名について運動行動変容ステージ別に分類してみたところ、前熟考期が 18.2%、熟考期が 19.5%と希望者の約 40%の運動行動変容ステージが初期ステージに該当していた。

読者を希望した 77 名中、介入後アンケートまで終えた 21 名を分析対象者とし、介入前後で比較した。身体活動関連項目では、女性の運動行動変容ステージが上位ステージへ移行しており、有意傾向が認められた。ウォーキング場面別歩行量では、女性の通勤通学時の歩行量が有意に

増加していた。また、生活情報紙の評価では、「楽しかった」「おもしろかった」といった前向きなコメントを得ることができたが、前熟考期の者は生活情報紙の項目を実践できていなかった。

【考察】

本研究が行った身体活動促進プログラムに対し、参加を承諾したもののうち前熟考期は18.2%であった。このことはメールの添付ファイルを用いた非対面式プログラムであったことと、「生活にうるおいを与える」というフレーズが時間の使い方に敏感な大学生に快感情を抱かせたと考えられる。また、身体活動関連項目について女性に効果をもたらしたのは、そもそも「散歩」に対する興味に男女に差があったからだと予想される。一方、本研究は前熟考期に必要な認知的過程の介入が含まれなかったこと、介入の複雑さの問題で、前熟考期に効果を得ることができなかった。今後は、このような課題を踏まえ、大学生が個々に自立して身体活動に取り組めるようなプログラム作りが必要である。