

健康づくりのための環境とマーケティング戦略

Environment for health promotion and Marketing strategy

1K07A209 松本 陽

主査 中村 好男先生

副査荒木 邦子 先生

【目的】

人類にとって歩くということは本能的に行うもっとも自然な行動の一つであるといえる。生まれてすぐの赤ちゃんは誰に教えられるでもなく、歩行という運動動作を獲得しようとし、その歩行運動を基にして走るという動作を行い、さらにそこからさまざまなスポーツへと発展していく。

また、歩行は当然、日常生活においても大きな役割を担っているが、歩行を取り巻く環境はめまぐるしく変化している。文明の発達により人は、歩行するという以外にも自転車や自動車などの移動手段を生み出し、またそのために道を整備した。しかし、そのような移動手段を生み出した結果の一つとして、人は運動不足になり、その解消のための行動を本来、動物としての移動手段であった歩行に求めるようになった。

これらの変化から歩行に関してどのような問題が起きているのか、そしてどのように対策すればいいのかを明らかにするために、さまざまな角度から検証を試みた。

【方法】

駅構内においてエスカレータか階段のどちらを多く利用するのか、またその理由を問うために、東京都内の駅を利用する大学生に対し、アンケート調査を行った。

また、動きをとめる要素としてのイップスの調査のために、東京都内のゴルフ練習場に会員登録している中で、イップスの自覚症状がある100名を対象に、そして、対象者には6ヶ月間にわたって、こちらが定めた練習プログラムに基づき週2回の練習を続けてもらった。そのうち半分の50名の練習内容はコースをまわり、流れの中でパッティングの練習を行ってもらった(A群)。残りの半分の50名にはパッティングをひたすら繰り返す練習を行ってもらった(B群)。そして6ヶ月間の介入後、イップスの症状に改善がみられたかということに対し、5段階評価でアンケートに答えてもらった。

【結果】

結果として、エスカレータを利用する人の約半数は、時間短縮の意味合いよりも、楽に移動するためという肉体的疲労の理由のためにエスカレータを選択しているこ

とがわかった。また反対に、階段をよく利用する人の約半数は、体を動かすためという理由をあげていることがわかった。

イップスの調査に関してはA群から47名から有効な回答が得られ、B群は43名から有効な回答が得られた。A群ではイップスの症状に改善を感じた人が60%を超え、B群では練習の効果を感じないという人が70%を超えた。

【考察】

現代の社会において、歩行は人にとってスポーツの原点であるとともに、健康や爽快感を味わうためのスポーツとしてさらに成長できる可能性を改めて感じる事ができた。それは体を動かすために階段を選択するという人が多いことや、今日では皇居ランという言葉が定着したように、都市部でもジョギングやウォーキングをする人が増えたことや、東京マラソンなどの大会参加競争率の高さが指し示すとおりであろう。今後は、エスカレータを使う人たちにも有効な働きかけを実現することが課題だと思われる。また他方、日々進化していく文化や技術のスピードに対し、環境整備がまだまだ追いつかない面もあり、政府や自治体を中心にした法整備などの対策が必要であることが推察された。そして、動きを止める要素としてのイップスの調査においても、今回の実験で得られたデータではまだまだ不足しているため、今後さらなる実験で人体のメカニズムを解明する必要があるだろう。

【結論】

スポーツの原点としてこれからも多くの人がスポーツを楽しめるために、これらの課題をひとつひとつクリアして、これからも直立二足歩行の進化の上での人類、その人類にとって歩行が有益なものであり続けることに期待したい。