

オンラインエクササイズを通じた 中高年女性の運動継続に関わる要因 —質的研究—

介護予防マネジメントコース

5022A315-0 竹嶋 千津子

研究指導教員：岡 浩一朗 教授

【はじめに】

習慣的な運動が生活習慣病予防に効果があることは明らかである。さらに中高年女性、更年期世代には適度な運動が更年期症状および抑うつ症状を低下させる効果があることも知られている。それにもかかわらず、女性の運動実施率は男性よりも低いということが報告されている。

中高年女性の運動を習慣化する阻害要因は、「仕事や家事で忙しい」といった時間的に余裕がないことと、「面倒だ」という心理的な理由であるとスポーツ庁、厚生労働省の調査結果で示されている。

一方、職業の有無や勤務形態と運動習慣との関係は認められなかった、運動による心身の健康への有効性、自己の健康状態に対する問題点などを認識している者は、運動を継続しているという先行研究もある。よって、運動の継続を阻害する要因は、「時間的な制約」だけではなく、「運動による心身の健康への有効性を認識していない」こともあるのではないかと考える。

自宅で出来る運動促進の手段として、先行研究において、データ放送、ロボット活用などがすでに試されている。しかしながら、本研究では、昨今のインターネット利用率の大きさから、オンラインエクササイズに焦点をあて、中高年女性の運動継続を支援するために、継続に関わる要因を質的研究により検討することを目的とした。

【方法】

オンラインエクササイズプログラムに6ヵ月以上継続受講している45～64歳までの女性10名（53.8±4.6歳）を対象とし、プログラム参加前の運動歴の有無にかかわらず機縁法を用いて研究への参加協力を依頼した。インタビュー実施前に、事前アンケートで年齢、プログラム参加前の運動歴、Zoom利用歴、利用デバイス等を尋ね

た。実際のインタビューでは、インタビューガイドに沿って、1人あたり30～60分程度のZoomを利用したオンライン方式による半構造化インタビューを個別に実施。分析方法は、分析的帰納法を採用した。

【結果】

オンラインエクササイズを通して、運動継続に影響を及ぼした要因について、【運動実施による心身の健康効果の自覚】、【運動内容と指導者に対する満足度】、【オンラインクラスの快適性】、【曜日時間固定のライブレッスンの効力】、【仲間の存在・仲間との関わり】、【改善点】の6つのカテゴリーを抽出した。抽出方法は、逐語録の具体的な記述から60個のコードが示され、そこから抽象度を上げ11個のサブカテゴリー、さらに6個のカテゴリーを抽出した。（表1）

【考察】

参加者10名は、エクササイズ参加前、何かしら心身に不調を感じていたが、オンラインエクササイズに参加し、心身の健康効果を自覚したことがインタビュー結果より示された。これまでの先行研究と同様に、心身に不調を感じていた参加者がそれらを改善、または健康効果へ期待できると感じたことが、継続に影響する要因の一つではないかと考える。

運動の内容と指導してくれる支援者（指導者）の存在が大きく、その満足度が高いことは継続に影響する要因の一つであることが示された。人は好きなこと、楽しいことについては習慣化しやすい。特に女性においては運動行動を共に実施する支援者が必要であるというこれまでの報告と同様、オンラインでも指導者や指導内容に満足することが継続を促す要因であると考えられる。

オンラインエクササイズは、通学に比べ物理的負担と心理的負担が軽減されることは分かった。運動を継続出来ない阻害要因

として報告されている「仕事や家事で忙しい」といった時間的に余裕がないことと、「面倒だ」という心理的な理由に対し、オンラインクラスは自宅で出来るので時間節約と心理的な負担を軽減するため、その快適性が、継続に関わる要因となる可能性が高いと考えられる。

曜日時間固定のライブレッスンは、無理にでも予定を合わせて参加しようとするため、その運営形式は継続に影響する要因と考えられる。先行研究の、「生活パターンへの組み込み」と「時間が決まっているか」は運動継続に関連する要因だという報告と同様に、オンラインエクササイズにおいてもそれらが重要であると示唆された。

女性においては、一人では行動に移せない、誰かと「一緒に」運動する人的支援が必要、友人づくりも女性から期待されている要素であることは知られており、オンラインエクササイズという画面越しのクラスに

おいても、仲間の存在・仲間との関わりが継続に影響する要因であることが示唆された。

今後の検討課題としては、指導者側の撮影技術、撮影方法の改善、受講者側の撮影方法の工夫、快適な参加者同士のコミュニティ形成の支援方法、画面越しの指導（触って指導できない）の限界が示された。

今後は使用する機材の技術の進歩と、利用者のデジタル使用技術の進歩により、改善されるよう期待する。

【結論】

本研究では、COVID-19の流行を契機に拡大したオンラインエクササイズに焦点をあて、中高年女性の運動継続に影響する要因を検討した。中高年女性の場合、ライフサイクルを加味した多様な背景に配慮し、時間節約と心理的負担の軽減、そして身体的、心理的效果を自覚させることが運動継続に大きく影響することがわかった。

表1 中高年女性の運動継続に影響する要因

カテゴリー	サブカテゴリー	コード数
1. 運動実施による心身の健康効果の自覚	身体的効果の自覚	12
	心理的効果の自覚	6
2. 運動内容と指導者に満足度	運動プログラムの内容に満足	4
	指導者に満足	3
3. オンラインクラスの快適性	物理的負担の軽減	11
	心理的負担の軽減	5
4. 曜日時間固定のライブレッスンの効力	曜日時間固定の効力	3
	ライブレッスンの効力	5
5. 仲間の存在・仲間との関わり	仲間の存在	6
	仲間との関わり	2
6. 改善点	画面越しの指導のわかりづらさ	3