

第32回
岡山スポーツ医科学研究会
抄録集

と き／平成20年7月5日（土）

ところ／岡山大学自然科学研究科棟

第32回岡山スポーツ医科学研究会

期 日：平成20年7月5日（土）16時～

場 所：岡山大学自然科学研究科棟2階大講義室
〒700-8530 岡山市津島中3-1-1

I. 一般発表

■セッション1 座長 鈴木 久雄（岡山大学スポーツ教育センター）

16:00ー 大学生を対象とした身体活動量増進プログラム開発の試み
岡崎 勘造（兵庫教育大学大学院学校教育学研究科）、他

16:15ー 本学大学生の課外活動中の暑熱環境に関する調査（2007年度）
伊藤 武彦（岡山大学教育学部）、他

■セッション2 座長 千田 益生（岡山大学病院総合リハビリテーション部）

16:30ー 週1～2回、1回30分程度のジョギングの継続で、2週連続のフル
マラソン大会への参加は可能なのか
岸本 卓（倉敷芸術科学大学）、他

16:45ー 健康目的のジョガーの服装及び携行品について
柏 尚裕（倉敷芸術科学大学）

17:00ー ウルト라마ラソンの障害について
杉本 和則（倉敷芸術科学大学）、他

II. 特別講演

17:20ー 座長 河村 颯治（吉備国際大学）

『 筋骨格系の老化と廃用について考える
—老化・臥床・無重力による筋骨格系の変化— 』

久留米大学病院リハビリテーションセンター長 志波 直人 先生

大学生を対象とした身体活動量増進プログラム開発の試み

兵庫教育大学大学院学校教育学研究科

岡崎勘造

川崎医科大学健康管理学教室

関 明彦

岡山大学スポーツ教育センター

鈴木久雄

岡山大学大学院 教育学研究科

岡野慎二，高橋香代

【背景】

米国では、従来、米国スポーツ医学会（以下：ACSM）が体力づくりのための運動指針を勧告してきたが、1995年にACSMと米国疾病予防管理センター（以下：CDC）が、健康の維持・増進にとって必要な指針（以下：CDC/ACSM指針）を共同で勧告した。最近、我が国でも「健康づくりのための運動基準 2006」が作成され、健康の維持・増進を目的とした身体活動が推奨され、行動科学に基づいた身体活動量増進の方策が提案された。

我が国の大学生を対象に、行動科学を応用して、身体活動量増進を目的とした介入研究を報告しているのはわずかであるが、前期講義期間（4か月）の介入で日常の身体活動が有意に改善したと報告されている。米国では、パソコンや携帯電話などITによる非対話形式の身体活動量増進プログラムによって、身体活動量、非活動時間が有意に改善されたと報告されている。

ITによるプログラムは様々な行動科学を応用したコンテンツを提供することができ、非対話方式にも関わらず身体活動量を増進させる可能性がある。

【目的】

ITによる非対面式の身体活動量増進プログラムを自作し、そのプログラムが対象者の身体活動や運動への意識や身体活動・運動量に及ぼす影響を、プログラムを提供されていない統制群と比較検討する。今回は、介入開始から1か月後の介入群のみの変化を報告する。

【方法】

対象者は、大学生55名（平均19歳）である。介入期間は、2008年の前期講義（4月から7月下旬の14週間）とした。身体活動量の測定は、介入前、1か月後、介入後と7か月後、12か月後の計5回の予定である。

プログラムの特徴は、個人対応の相談、週単位のスケジュール管理、目標設定、意見交換ができる日記、身体活動量の計算とフィードバック及び他者とのモデリングなどがいつでも利用でき、毎週、行動変容技法獲得のためのメールが一斉送信される。

身体活動量は国際標準化身体活動質問票（IPAQ）を参考に測定した。IPAQは、学内、通学など生活場面別及び身体活動、運動に分類して活動量を算出できる。プログラムに対する評価は、プログラムが身体活動や運動のきっかけとなったかどうかを聞いている。

【結果】

プログラムの中で最も興味・関心の高かったソフトは、身体活動量が計算でき、フィードバックすることで他社と比較もできる「身体活動量」ソフトだった（図1）。スポーツ・運動系部活動・サークルに

無所属の者の身体活動量は、介入前 432 (kcal/日), 1 か月後 606 (kcal/日)と有意に増進した ($P < 0.05$) (図 2). 元々, 所属していた者は, 介入前 1357 (kcal/日), 1 か月後 1208 (kcal/日)と有意に改善されなかった (図 3). プログラムが身体活動や運動を始めるきっかけとなったスポーツ・運動系部活動・サークルに無所属の者は 88%, 所属している者は 62%と, 無所属の者は有意に本研究のプログラムが身体活動や運動のきっかけとなっていた (図 4).

【結論】

本研究のプログラムによって, スポーツ・運動系部活動・サークルに無所属の者の身体活動量を増進させるのに役立つと考えられた. 特に, 身体活動量を自動的に計算しフィードバックさせることで身体活動や運動に興味関心を持つようになり, 身体活動や運動を始めるきっかけとなった者が多かったと考えられた. 今後, 7月下旬, 10月, 1年後と縦断的に調査を重ね, プログラムの検討をしていく.

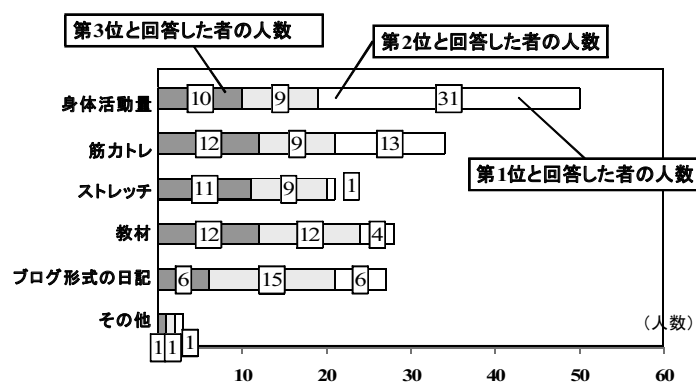


図 1 興味・関心の高かったプログラムのソフト

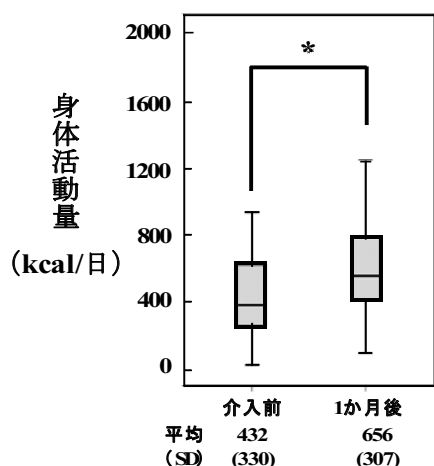


図 2 スポーツ活動がない群 (n=34) の IPAQ による介入から 1 か月後の身体活動量の変化

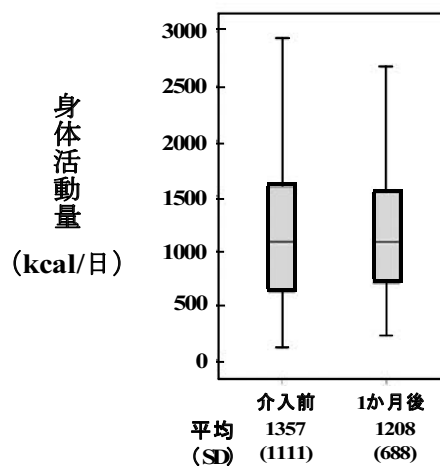


図 3 スポーツ活動がある群 (n=21) の IPAQ による介入から 1 か月後の身体活動量の変化

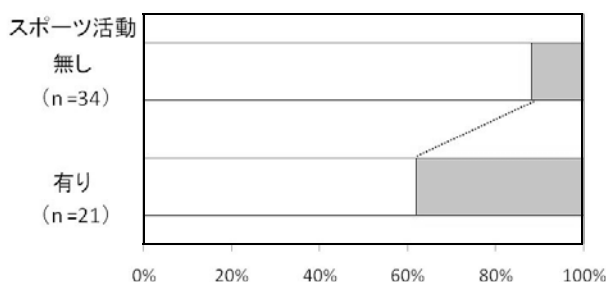


図 4 介入前のスポーツ活動状況別にみたプログラムによって身体活動や運動を始めた者の頻度

