

オンラインによるスロージョギング研修が運動習慣に与える影響について

順天堂大学大学院
スポーツ健康科学研究科
学籍番号：4119055
氏名：矢崎 浩二

【目的】

本研究の目的は、オンラインによるスロージョギング研修が運動習慣に与える影響について検討することである。

【方法】

20歳以上の男女一般人を主な対象者として募集を行った。被験者101名（男性38名、女性63名）のうち、既に厚生労働省の基準である1日30分以上の運動を週2回以上行う習慣がある群（38%）と運動習慣が定着していなかった群（62%）の2群に分類した。研修期間は約2ヶ月とし、実技を含む2回のZoom利用による田中らのスロージョギングの健康効果に関する内容や、巴山らのエンパワメントの支援策の要件と4回の運動と健康に関する情報配信によって行った。

研修前後にオンライン質問紙による運動習慣、エンパワメント、エンパワメント支援策に関する調査を行った。被験者の運動習慣の変化を見るために、1週間の運動回数を5件法のリッカート尺度形式で質問した。統計解析には、統計ソフトEZRを用いて二元配置分散分析を実施した。

【結果】

アンケート有効回答者数は101名（男n=38、女n=63）であった。約2ヶ月間の研修の結果、62%の運動習慣がなかった人のうち、53%（n=33）が運動習慣の達成がみられた。運動習慣があった群となかった群に分けて二元配置分散分析を行なった結果、運動回数、エンパワメント、エンパワメント支援策のいずれも研修前後と群間において有意な主効果が確認された。また、運動回数については、交互作用が認められ、運動習慣がなかった人ほど影響が認められた。一方、エンパワメント関連については、交互作用は認められなかった。本研究では、先行研究と同様な運動習慣の向上やエンパワメントの指標である自己効力感の向上が認められ、オンライン研修が運動習慣の向上に影響を与えることが示唆された。

【結論】

本研究では、オンラインによるスロージョギング研修が運動習慣に影響を及ぼすこと、その影響が運動習慣の有無によっても影響されることが示唆された。