

ながら運動 DE 生活改善

2年1組 上田 桂加 2年1組 横田 唯人
 2年1組 山本 怜 2年2組 岩井 敦
 指導者 山下 孝文

1 課題設定の理由

コロナ禍によって運動する機会が減ってしまい緩和された今でも運動を行うことなく日を過ごす人が愛媛県は全国平均よりも多い(表1)。そこで私たちは愛媛県でスポーツ実施率が低い理由を調べると、テレビを見ている時間が多いことが分かった(表2)。このことから私たちはテレビなどのメディアを見ながらでも運動ができる“ながら運動”を提案する。

表1 愛媛のスポーツ実施率

	愛媛県	全国
過去1年間に全く行っていない	24.42%	26.07%
年1回以上の実施	75.58%	73.92%
週1回以上の実施	55.81%	57.62%
アクティブ・スポーツ人口※	20.93%	18.54%

※アクティブ・スポーツ人口：週2回以上、1回30分以上、主観的運動強度「ややきつい」以上

表2 愛媛のテレビ視聴時間

(時間/分)

行動の種類	平成18年(愛媛県)			平成23年(愛媛県)			平成23年(全国)		
	総数	男	女	総数	男	女	総数	男	女
3次活動	6.49	7.01	6.39	6.43	7.02	6.25	6.27	6.38	6.16
移動(通勤・通学を除く)	0.30	0.28	0.32	0.30	0.30	0.31	0.30	0.29	0.30
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	2.32	2.37	2.28	2.42	2.49	2.36	2.27	2.31	2.24
休養・くつろぎ	1.34	1.33	1.36	1.34	1.34	1.34	1.31	1.31	1.31
学習・研究(学業以外)	0.11	0.11	0.11	0.09	0.10	0.09	0.12	0.13	0.12
趣味・娯楽	0.53	1.01	0.46	0.42	0.52	0.33	0.44	0.53	0.37
スポーツ	0.15	0.19	0.11	0.15	0.18	0.12	0.14	0.18	0.11

2 仮説

スポーツ庁の世論調査によると、運動実施阻害要因として「仕事や家事が忙しいから」という理由が最も多くの割合を占めており、日常生活における時間不足が運動不足に直結していることが分かった。そこで、日常生活に取り入れられる“ながら運動”を実施することで、大幅に運動不足を解消できるのではないかと考えた。社会人のスケジュールなどを参考に一日30分の運動をすることで体力の低下を防ぐことができるのではないかと考えた。

3 研究の方法

ながら運動(例1、2)を実際に行い、その後どのような変化があったかを記録し、比較する。

例1：膝倒し(図1)

- ①寝転がり足をしっかり閉じる
- ②膝を90度に曲げ左右に倒す

例2：レッグレイズ(図2)

- ①横になり足を延ばす
- ②足を90度上げて下ろす動作を繰り返す。

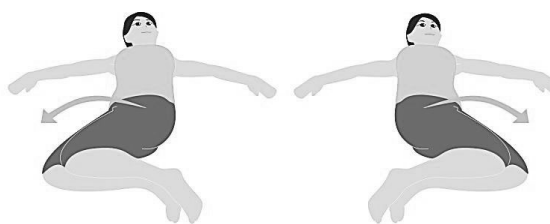


図1 膝倒し

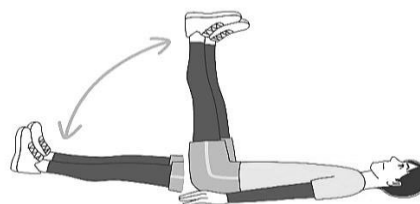


図2 レッグレイズ

4 結果と考察

班員が実践したところ、3日間は続けることができたが時間が経過するにつれてながら運動を維持することができなくなっていった。そこで別のながら運動で運動率の上昇を試みた先行研究をみると50%以上の人は週に1度しか行えていない(図3)。さらに(図4)から、継続の有無には楽しさや高揚感が大きく関わっていることが分かる。これらのことから運動量の低下は時間の有無ではなく運動についての意識によって大きく変化しているのではないかと考えた。

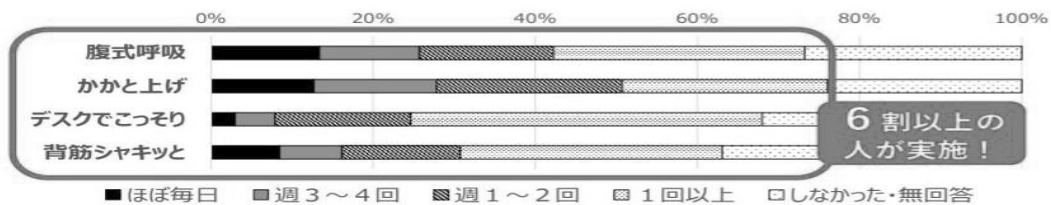


図3 各運動の取組情報

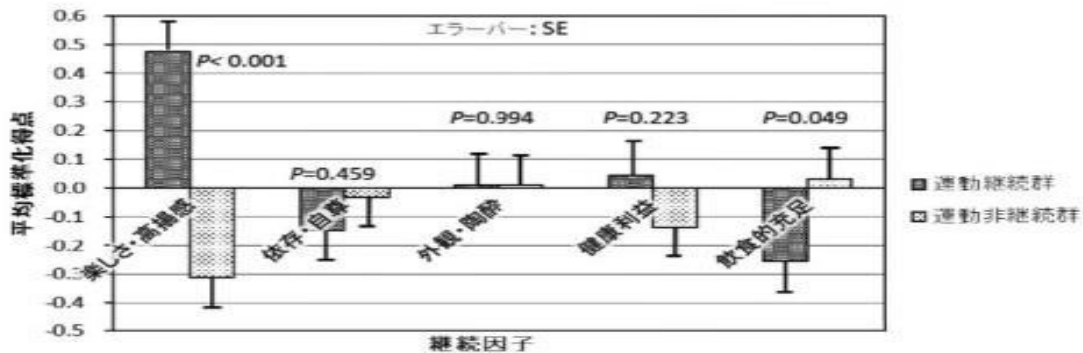


図4 運動継続理由因子別 平均標準化得点 運動継続率と運動非継続率群との違い

5 まとめと今後の課題

愛媛県民は自由に使える時間が多くあるにもかかわらず全国的にみて一日の運動量が少ない傾向にある。県民は自由に使える時間の約4割(約150分)を新聞やラジオ、テレビなどのメディアに費やしているが、スポーツを行う時間は20分にも満たない。そこで、メディアを見ながら行えて、疲れていても手軽に行えるながら運動を用いて運動率の上昇を試みた。しかし実践や先行研究により運動の手軽さより動機が重要だということが分かった。

参考文献

- ・愛媛県庁/生活時間の配分愛媛県庁/生活時間の配分(1日の生活時間) (pref.ehime.jp)
- ・スポーツ庁健康スポーツ課
- ・笹川スポーツ財団都道府県の運動・スポーツ実施率別データ:愛媛県(2010~2016)-調査・研究-笹川スポーツ財団(ssf.or.jp)
- ・企業でのながら運動、ちょっと運動の実践率UP
<https://www.pref.niigata.lg.jp/uploaded/attachment/291729.pdf>
- ・江口 泰正他 運動継続者に見られる継続理由の特色 - J-Stage
https://www.jstage.jst.go.jp/article/kenkokyoiku/27/3/27_256/_pdf