

博士（人間科学）学位論文 概要書

運動に関する行動的スキルを活用した
グループ学習型ウォーキングプログラムの
開発と評価

Development and Evaluation of Group-based Walking Program
Using Exercise Behavioral Skills

2009年1月

早稲田大学大学院 人間科学研究科

武田 典子

Takeda, Noriko

研究指導教員： 中村 好男 教授

本研究では、生活習慣病予防のための身体活動量の増進の具体的な方法を提案することを目指して、以下の3つの研究課題について検討した。

第1に、運動行動の行動的プロセスと身体活動・運動介入で頻繁に用いられている行動変容技法に着目し、「運動に関する行動的スキル」尺度を作成することを目的とした(研究)。第2に、ウォーキング行動について、その高頻度の実施に関連する要因を明らかにすることを目的とした。特に、研究 で考案した「運動に関する行動的スキル」がウォーキングの関連要因となりうるかについて検討した(研究)。第3に、研究 と研究 の成果に基づいて行動変容技法を組み入れたグループ学習型のウォーキングプログラムを開発し、地域中高年者を対象に介入を実施して、身体活動量と媒介変数に及ぼす影響を明らかにすることを目的とした(研究)。

研究 では、運動に関する行動的スキル尺度の項目として行動的プロセスや身体活動・運動介入で用いられる行動変容技法から「目標設定」、「セルフ・モニタリング」、「情報収集」、「刺激統制」、「自己強化」の5種類を反映させた5項目を準備した。対象地区に居住する20歳以上の全成人1,078名に対して質問紙調査を実施し、有効回答者647名を分析の対象とした。探索的因子分析の結果、5項目からなる1因子構造の尺度が作成された。計量心理学的分析の結果、尺度が高い信頼性と妥当性を有することが示された。次に運動に関する行動的スキルと運動行動の変容ステージとの関連を検討した。分散分析の結果、尺度の得点と変容ステージの間に有意な関連が認められ、前熟考期に属する者は他の全てのステージに属する者と比較して得点が低く、実行期、維持期に属する者は、熟考期、準備期に属する者よりも得点が高いことが示された。

研究 では、研究 と同じ対象者に質問紙調査を実施し、有効回答者602名を分析の対象とした。調査ではウォーキングの実施頻度とウォーキング実施に影響を及ぼすと考えられる要因について質問した。²検定(離散変量)及びt検定(連続変量)の結果、ウォーキングを週3回以上実施している者と実施していない者で年齢、就業状態、平日自由時間、運動セルフ・エフィカシー、運動に関する行動的スキルに差がみられた。ウォーキングを

週3日以上実施している者は、実施していない者と比較して年齢が高い、パートタイムまたは無職である、平日自由時間が長い、運動セルフ・エフィカシーが高い、運動に関する行動的スキルを利用しているという特徴がみられた。

研究 では、研究 と研究 の成果に基づいて行動変容技法を組み入れたグループ学習型のウォーキングプログラムを開発し、地域中高年者を対象に介入を実施して、身体活動量と媒介変数に及ぼす影響を検討した。介入は週1回、計8回(8週間)のグループ学習型のプログラム(第一期)に加えて4ヶ月間の通信紙と日誌を用いたフォローアップ(第二期)を行った。ウォーキングプログラム(WP群)には39名、対照群である健康教育プログラム(EP群)には17名の参加が得られ、これらの者を本研究の対象者とした。第一期について、ウォーキングプログラムは1回につきおよそ140分のプログラムであり、(1)ウォーキングの知識・技術の指導、(2)グループウォーキング、(3)行動変容技法の実践から構成された。行動変容技法の実践では目標設定とセルフ・モニタリングを重視し、繰り返し実践することで技法を身に付けるような工夫を行った。また自己強化、他者強化、逆戻り予防、行動契約などの技法を扱った。健康教育プログラムは各回およそ120分のプログラムであり、食事・栄養及び身体活動・運動の重要性に関する情報の提供、講義室で行える簡単なエクササイズ、参加者が選択した健康行動に関する行動変容技法の実践を行った。また第二期には両プログラムとも日誌の配布と通信紙の送付を行った。分散分析の結果、WP群においてのみ歩数及び中強度以上の身体活動時間が有意に増加し、群×プログラムの交互作用が認められた。媒介変数について交互作用は認められなかった。

本研究で作成された運動に関する行動的スキル尺度は、運動行動及びウォーキングとの関連が示され、簡便であり項目内容も理解しやすいものとなったことから、地域・職域における介入や個人に対するアプローチにおいて活用できるものと考えられた。また本研究で開発されたウォーキングプログラムは中高年者の身体活動量、特に歩数と中強度以上の身体活動の増加に影響を及ぼすことが明らかになり、生活習慣病予防のための身体活動量増進プログラムとして有効であることが示唆された。