

事業の実績

秋学期の健康科学Aの授業において、オンラインでの運動実施において、1)学生の身体活動・運動実施の習慣化が身体的、心理的、社会的well-beingの気づきにおよぼす効果を確認、2)授業におけるオンラインでの運動指導の実施が可能かの2点を目的に、オンラインでの運動指導を実施した。

対象者：健康科学Aの受講者で、オンラインで運動したい学生17名、およびオンライン運動はしない学生14名を対象とした。リングをつけていない学生にも同様の運動内容を提供した。

測定項目：1週間の平均歩数、well-beingの気づき尺度（園部ら,2011）、行動変容ステージ

※今回の予算で身体活動を測定するリングを22個購入した。

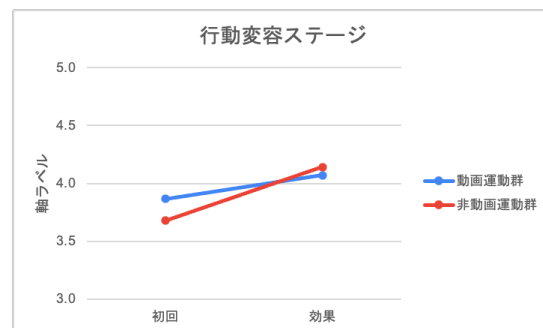
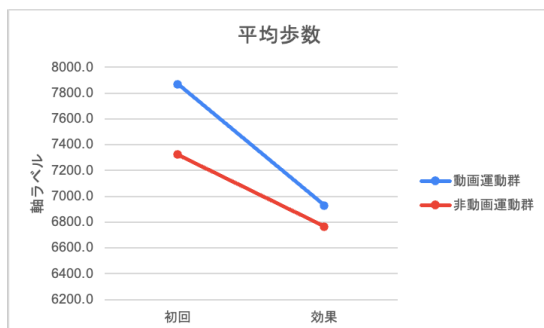
結果：約1ヶ月の介入では、歩数や身体的、心理的、社会的well-beingの気づきは高めることが出来なかったが、学生は、自身の活動量をチェックすることや、運動実施の目標を立てること、記録することで運動の意識を高めることは出来ていた。また、オンラインでの運動は授業以外の時間では平均1-3人程度の参加しかなく、録画の動画で運動を実施している学生が多かったことから、学生が自分のしやすい時間に実施出来るよう動画をいくつかの目的に合わせてアップすることが運動継続につながる事が考えられる。

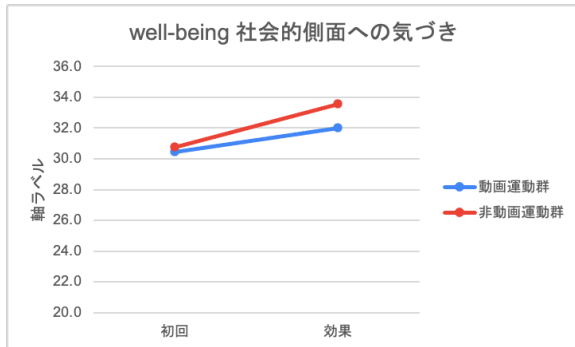
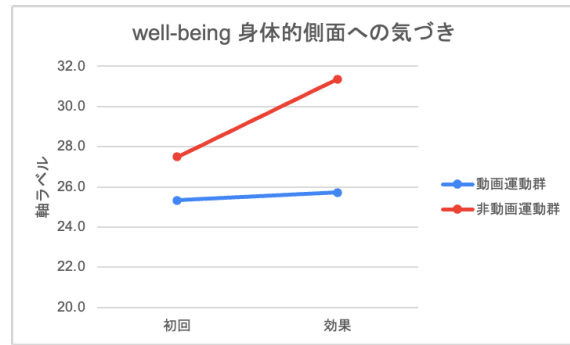
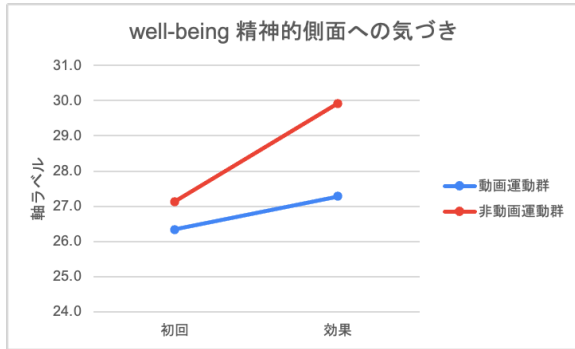
具体的な成果

オンラインでの指導は、①11月14日（金）12時30分～、②11月21日（金）12時30分～、③12月3日（水）21時～、④12月11日（木）13時～の4回と、それぞれの動画4回の計8回をmanabaのコンテンツ、または希望者にLINEにて動画を送信した。曜日や時間を変更したのは、学生がどのような時間だと参加しやすいかを検討するため、それぞれ異なる曜日や時間帯を実施した。また、オンラインでは参加出来ない学生のため、動画を提供することで、好きな時間に好きな場所で実施出来るようにした。授業内で情報提供したが、実施の有無は成績には影響しないことを伝えた。

運動内容としては、3分：ストレッチ（上肢、体幹、下肢3種目）、6分：筋力トレーニング（4種目：体幹、上肢、下肢、スクワット）、1分：足踏みの計10分を実施した。それぞれの運動をさまざまな場所で実施しやすいよう椅子座位、立位、仰臥位など様々な姿勢で実施出来るよう毎回スクワット以外のメニューは変更しながら行った。

結果：





平均歩数、well-being精神的側面への気づき、well-being社会的側面への気づきは全てにおいて有意差がなかった。well-being身体的側面への気づきは、群間に主効果が有意であった ($p < .01$)。ここは、オンライン動画を実施しない群の中には、部活動に入っているため、追加で運動はしなくて良いという理由で非実施群に部活動生が多かった（部活動生数：実施群5名、非実施群9名）ことで、もともと運動を実施しているため、身体的側面への気づきが高いことが考えられる。

また、下記に学生の事業参加の感想を記載した。

オンライントレーニングは4回の中で毎回1-3名程度の参加であり、授業外でのオンラインは時間の調整や学生の予定等で難しいことがわかった。しかし、動画でアップしておくことで、動画での実施者は複数名いたことから、短い時間で実施出来る運動動画を提供することは、学生の運動実施につながる事が考えられる。

また、結果では有意差はなかったが、自身の健康や運動行動への気づきは高まったと考えられる。

<p>オンライン動画はあまり参加することが出来なかったが、動画は週3回くらい行うことができた。記録用紙にマルをつけると嬉しくなり、頑張ることが出来た。</p>
<p>オンライン動画は時間を確保できない日や疲れている日は実施することができないことが多かった。短時間で出来る運動を選ぶことで、全く運動しない日を減らすことが出来た。</p>
<p>肩回しは毎日出来て、動画は少し出来た。最初はなかなかできなかったが、テレビを見ながら行うことで継続出来た。</p>
<p>オンライン運動と自分で決めた運動を半分くらいは実施出来た。一度やらないと、面倒になって、やらなくなってしまっているので、意識したい。</p>
<p>オンライン動画を見て、週3-4回は実施できていたが、それ以外に運動することが出来ていなかった。オンライン動画は、週に数回はするという目標を決めていた。</p>
<p>リングをつけているとできるだけ歩こうという気持ちになりました。つけてない時よりも比較的歩数を増やすことができている、その影響で散歩の時間も徐々に増やすことができている。体力増強やダイエット等にはまだ結びつけていないと思うのでこれからも続けていきたいと思えます。</p>
<p>リングをつけたことで自分の睡眠時間や血圧など色々なものが測定されるので健康に対する意識が前よりも強くなったと思いました。また数値としてちゃんと見れるので翌日のパフォーマンスなどの影響は何から受けたのかという原因が分かって良いと思いました。</p>
<p>歩数がいつもより上がって、歩くことに対する意識がかなり高くなったと思った。今後も歩くことを意識して歩数を増やして、健康な体を作っていきたい。</p>
<p>リングをつけることで毎日の生活を意識しないといけない、と気が引き締まりました...</p>
<p>リングをつけていたけどあまり運動をしなかったのも、変化などは分かりませんでした。この健康科学を受講して、自分の生活習慣を見直すことができ良かったと思えます。これからは自分の生活習慣の悪い所を変えて良いところを増やして行けたらいいなと思えます。</p>
<p>リングをつける事でデータとして自分の健康状態を知る事ができ、歩数や睡眠と言った所は、毎日見るように習慣化され、健康意識が講義受講前に比べてとても上がりました。しかし、充電が必要な為データを収集できないことが週に1度あるので測れない時間帯がある事やバッテリーが切れている事が分からないこともあり、データがなかったことが何度かありました。総合的に自分自身の健康についての意識が上がり、食事から運動、睡眠などが向上しました。</p>
<p>リングをつけたことによって睡眠時間や歩数を欲にきするようになった、運動時の血中酸素や心拍も定期的に確認するようになり、運動への意識が高まった</p>
<p>4週間の健康チャレンジであったり、今回のアンケートだったり、その中である自分の1週間ごとの振り返りをする事で自分の生活を見つめ直す時間が出来たと思えます。この健康科学を受講していたことで運動しなければいけないという意思が思い起こされたりした部分もあったり、自分の振り返りなんてしなかったと思うので有意義な時間を過ごせたと感じます。</p>
<p>健康とはただ単に運動をしたりするだけではなくて、精神的にも満たされていることなんだと学ぶことができました。軽めな運動でも少しずつすることを意識していきたいです。</p>
<p>生活習慣がいかに大事か知りました。また、自分は普段こんなにも歩いていないのかと知るきっかけになり、ウォーキングを始めることに成功したので成長出来てよかったです。受講してよかったです。</p>