

1

はじめに



身体活動・運動アドヒアランス強化に関する心理・行動科学的研究

本書によるこそおいでくださいました。本書は、平成13年から16年までの4年間の間、日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会研究プロジェクトとして行った「身体活動・運動アドヒアランス強化に関する心理・行動科学的研究」（研究班代表：竹中晃二）の成果です。執筆は、主にプロジェクトのメンバーが行っています。日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会におけるこのプロジェクトは、平成13年から15年までそれぞれの年度ごとに計3冊の研究報告書（日本体育協会スポーツ医・科学報告）を作成し、関係部局に配布してきました。最終年度である平成16年度は、先の3年間に蓄積した研究をもとに、読者に対してできるだけ平易に研究内容を解説し、また多くの運動指導者、またプログラム企画者に行動変容理論・モデルおよび技法の必要性を理解してもらうことを意図して、本書を出版することになりました。

セデンタリー・ライフスタイルのコスト

セデンタリー・ライフスタイル（sedentary lifestyle）とは、座位中心の生活を送ることです。人の身体は、本来、活動的になるように進化しており、狩猟から農作まで食物の確保のために身体を動かすことが求められていました。しかし、1900年代に入って、私たちの身体を動かす労力は機械化によって軽減し、さらにコンピュータの出現で加速的に不足するようになっていきます。一方で、心疾患、糖尿病、肥満、高血圧、うつ病などの生活習慣病と思われる疾患は急速に増加しています。米国の公衆衛生統計では、身体不活動が原因となって、年に25万人の人が時期尚早の死を逃がれていることが報告されています。これらの事実、セデンタリー・ライフスタイルのコストが、疾病による医療費の増加や仕事・学業への悪影響など個人のコストだけでなく、保険料の支払いをはじめとする国家規模のコストを生み出す素になっていることを指します。そのため、「健康日本21」をはじめとして、人々の運動実施、身体活動量の増強について声高に推奨されるようになってきました。

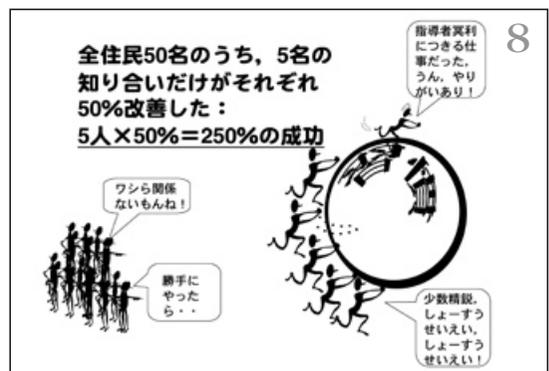
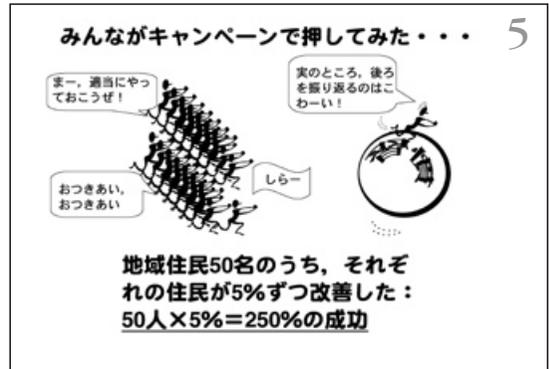
身体活動・運動が意味するもの

読者の理解を進めるように、本書で扱う身体活動と運動という意味について説明しておく必要があります。欧米では、近年、健康づくりのために行う運動の範囲を日常生活における活動にまで広げて考えるようになってきました。この「身体活動」という用語が健康づくりに使用されている理由として、次のことが考えられます。まずは、循環器疾患の予防のために研究が進み、従来から健康づくりのために推奨されてきた「運動処方」が多くの人々に普及してこなかったこと、一方でコンピュータ機器やOA機器の発展、エレベータやエスカレータの普及などにより、私たちの日常生活における活動量そのものが極端に低下してきたことによります。そのため、欧米では、従来、推奨されてきた運動処方やスポーツ活動を「レジャータイム身体活動」、かたや家事や園芸などを含む日常生活における活動を「ライフスタイル身体活動」というように活動の概念を分け、どちらの活動も健康づくりのための行動と見なし、対象者のニーズや生活様式に合わせて選択できるような配慮がなされています。欧米では、後者の活動について、「1日に中等度の強度の身体活動を総計して30分間、望むべきは週のうちほとんどの日で行うこと」が推奨され、運動と言わないまでも日常生活における身体活動量の低下をいかに防ぐかが課題となっています。

たいていのことが身体を動かさないうでできる便利な生活がますます進み、一方で食べ物がいづでもどこにいても手に入る飽食の時代を迎え、またストレスが満ちあふれた社会において、身体活動が果たす役割は、単にレクリエーションの枠を超えて、大きく期待されています。本書では、身体活動・運動を行う目的を、単にスポーツや体育の範疇で捉えるのではなく、メンタルヘルス改善、公衆衛生などの健康づくりから運動療法などの健康回復まで広く捉えて議論を行っています。

身体活動、運動および体力という用語の定義

私たちは、日常的に、運動もスポーツも同義語のように使用していますし、また体力という用語もきわめてあやふやに使用しています。ここでは、読者が本書を読み進めていく上で混乱が起こらないよう



9



さて、地域にとってどちらがよい??

50人×5%=250%の成功
vs.
5人×50%=250%の成功



10



指導員Aさんにとっては・・・

50人×5%=250%の成功

パーセント (%) を増やす努力を！
効果のあがるキャンペーン




11



指導員Bさんにとっては・・・

5人×50%=250%の成功

人数を増やす努力を！
効率のよい個別指導




指導員AさんとBさんが協力し合う 12



に、本書で扱う身体活動、運動および体力という用語を簡単に定義しておきます。大きくは、「身体活動」が身体の動きすべてを包括し、その中でも体力の維持・増進を目的に行われる活動を運動と呼び、スポーツは、ルールや勝敗が組み込まれた身体活動と見なしています。身体活動・運動が行動であるのに対して、体力は身体活動・運動を行うことによって生じる結果と見なされています。しかし、体力の中には、遺伝や成熟度、またトレーナビリティ（体力のつきやすさ）に大きく影響される要素も含まれています。以下は、それぞれの定義です。

身体活動：エネルギー消費を生じさせる骨格筋収縮によって起こる身体の動き

運動：身体活動の1タイプで、体力の一要素以上を改善・維持することを目的に行われる、計画され、構造化され、繰り返し行われる身体の動き。

体力：人々がもともとっており、また遂行した結果獲得する属性の1セットで、身体活動を行う能力に関係する。

巻頭紙芝居の意味するもの

巻頭紙芝居を読まれて意味がおわかりになったでしょうか。本書で扱う行動変容は、指導者が対象者に介入を行う前に、あらかじめ身体活動・運動の「採択、維持および逆戻りの予防」を行わせることを意図して、特に理論・モデルおよび技法を使用する介入を指します。一方で、プログラムの効率、および合理性も考慮にいれなければなりません。従来、指導者は、その指導によって、対象者が運動を楽しみ、彼らが運動習慣をもつことに満足を感じてきました。そのため、その試みは、大勢で行うよりも少人数、しかもあらかじめ動機づけの高い対象者に行うほうが効果があります。しかし、紙芝居にあるように、興味のなかった人たちが大勢でわずかでも行動に改善を示しても、一方、少数の人たちが大きく改善を示しても、両者には、その地域、会社への貢献度に関してあまり差がないことがわかります。本書で述べる行動変容では、さらにこれらの組み合わせを考えた、より効率のよい、しかも効果が期待できるプログラムづくりを考えようとしています。

では、スタートしましょう。