スクエアステッピングエクササイズの改善案に関する検討
—質問紙とインタビューによる質的研究—

谷岡　亜由子（健康・スポーツマネジメント専攻、体力学、200411853）

指導教員（主）　大藏　倫博

指導教員（副）　衣笠　隆

指導教員（副）　木塚　朝博

キーワード：スクエアステップ　質問紙　インタビュー　質的研究

【緒言】

高齢者の要介護化の原因として体力低下による転倒や、認知機能の低下が挙げられる。大藏らは、高齢者の転倒予防に関する長年の実践的研究に基づきスクエアステッピングエクササイズ（Square Stepping Exercise: SSE）を開発し、これまでにいくつかの報告をしてきた。しかし、実際にSSEの継続実践を行った参加者がどのような意識・認識でSSEに取り組んでいるのかは明らかではない。本研究では「質問紙調査に記載された内容を対象者のSSE教室に対する意識（認識）」と定義し、その背景や原因をインタビューにより解明できるものとの仮説に基づき、参加者のSSEに対する印象や所感などから今後中高年の健康づくり運動としてさらに効果的な運動となるような改善案を、SSE 教室実施における環境づくりと指導者の介入の観点から提示することを目的とした。

【方法】

本研究の対象者は、2007年9月から11月に茨城県笠間市友部保健センターで行われた、SSE 教室に参加した50歳以上の女性21名（年齢57.7歳±3.6歳）である。

対象者には第1回目のSSE教室終了後と、教室後半となる6回目終了後に質問紙調査を行い、その結果からインタビュー対象者を前半11名、後半10名抽出し、それぞれ3～4人のグループを設定してインタビューを行った。質問紙の自由記述とインタビュー内容の逐語録を作成し、その中から調査内容に関連するものを抜粋した。抜粋したデータから内容が類似するものに分類しカテゴリー化を行った。抜粋したデータをコード、コードを分類したグループをカテゴリーと定義して検討を行った。

【結果および考察】

1度目の質問紙ではSSEの好印象要因として【運動の自己調節】が挙げられたが、2度目の苦手要因として【不適切な強度への同調】の記述があったことから、個人が各自の能力に合わせて運動強度を調節できるよう指導することの必要性が考えられた。またSSEの好印象要素として【効果の実感】を述べた者は【継続の希望】も述べていることから教室期間中に参加者に何らかの効果の実感を与えること運動継続には重要と言える。コミュニケーションの観点では、スタッフとの交流に比べ対象者間の交流が少なかった（表 1）ため自主教室への発展に至らなかったと考えられ、対象者間の交流をサポートする必要がある。そしてインタビューから対象者の健康への意識の高さが読み取れた（表2）。教室中に参加者の疑問等を聞く時間を設けることでより継続意欲が高まる可能性も示唆された。

【結論】

本研究の結果から、中高年者の健康づくり運動としてさらに取り組みやすく、効果的な運動となる可能性を持つ改善案として、「個人の能力に合わせた運動強度の調節」、「運動の難しさを改善させる教室環境」、「運動の効果の実感」、「コミュニケーション」、「対象者の健康への意識の活用」の5つの観点が提示された。

表1　インタビューからの対象者間のコミュニケーションに関する抽出

参加者間コミュニケーション
ここの人たちはみんな明るくて思いやりがある
教室の前後にしゃべったりしている
教えあったりとか
黙ってやるよりも声出せるほうが楽しい
一言二言人と話す
戻ってきてから次のステップに行くまでの時間で「暑いね」「今日は頑張っているね」などの話はする
拍手なんかしちゃったりして
皆さんの顔が分からないんだけど

表2　対象者の健康に対する意識

健康への意識（コード）	（カテゴリー）
ゆっくりやった方が効き目はあるんですか	知ろうとする意識
教室前後のストレッチを毎日家でも続けたら効果はでますか	
無我夢中でやって汗かいてやろのと、マイペースでやろのどっちがいいのかな	
足が開いてしまうけどそれは大丈夫なんですか	
私よりもう少し歳をとってくるとだんだん歩き方がかわってくる	知識を活かそうとする意識
大腰筋がここにあるんですってね、これを鍛えなくちゃいけない	
上く太ももが細くなって足に負担がかかるっていうことを聞く	
ステップのキモ 上げが一番いいらしい	
呼吸法でちゃんと腹筋の運動ができますからって	
空いている時間を使って30分から1時間やれば歩いた分がでるかなと思ってたまにはやっている	実践の意識
体操教室に入ってやっていると意識するようになります	
日常でもなるべく背筋伸ばしたり	
家に帰ってからもやっている	