

高齢者を対象とした運動教室における仲間との交流が教室の楽しさ

および気分の変化に与える影響

高貝 美穂 (201611958、健康増進学)

指導教員：大藏倫博、西嶋尚彦

キーワード： 集団運動、ネットワーク、快適経験

【目的】

厚生労働省は「健康日本 21 (第二次)」において、健康の保持・増進を目的として高齢者の運動習慣者の割合の目標値を定めている。しかし男女ともに目標値を達成できていないため、高齢者に運動を推進し継続させることは重要な課題といえる。

運動を継続するには運動を楽しむことが重要であり、個別運動よりも集団運動の方が楽しく運動を実施するのに有効であるといわれている (横山ら, 2003)。集団運動における仲間との交流は、楽しさを高める要因の一つとして考えられるが、交流自体の効果に着目した研究はない。そこで本研究では運動を目的とした集団内の交流状況を定量化し、交流状況の違いが教室の楽しさや気分の変化に与える影響について明らかにすることを目的とした。

【方法】

本研究では 65 歳以上の男女 19 名を対象として、スクエアステップエクササイズ (SSE) を主運動とした 1.5 時間の運動教室を週 2 回、4 週間継続しておこなった。SSE とは 25 cm 四方の正方形によって縦 10 個×横 4 個に区切られたマットの上を決められたパターンに従ってステップを踏んでいく運動である。SSE は一つのマットを 5~6 人で使用し、ステップの最後にメンバーとハイタッチする場面もあるため、参加者同士の交流が生まれやすい運動といえる。

集団内の交流状況は介入 3 週目に調査し、「教室内でよく一緒にお話しされる方はどなたですか?」という質問に最大 5 名までの名前を回答してもらい、他者から選択された数 (入次数) を算出して評価した。入次数は高いほど交流が豊富であることを意味する。また対象者の特性として、性格特性と自己効力感をそれぞれ日本語版 Ten Item Personality Inventory、Generalized Self-Efficacy 尺度を用いて評価した。

教室の楽しさは毎週の教室後に調査し、「本日の教室はどの程度楽しいと感じましたか?」という質問に対し、「とてもつまらなかった (0 点)」から「とても楽しかった (10 点)」の 11 件法で回答を得た。

入次数と対象者の特性および教室の楽しさとの関連を検討するため、Spearman の相関分析をおこない、統計的な有意水準は 5% 未満とした。

【結果と考察】

入次数と関連する対象者特性を検討した結果、外向性および自己効力感との間に正の相関関係がみられた。この結果は、集団内で中心的な者ほど外向性や自己効力感が高いことを示しており、外向性は対人関係開始スキルの背景となる (水野, 1997)、親密な人間関係を築くには自己効力感が必要である (浦, 1992) という先行研究を支持した結果と捉えられる。

さらに、入次数と教室の楽しさとの関連を検討した結果、有意な正の相関関係が確認された (図 1)。参加者全体における教室の楽しさの得点は、10 点満点中 7 点~10 点と全体的に高い傾向を示したが、交流が多い者は、より楽しさを感じていたことが明らかとなった。このことから、集団でおこなう運動自体の効果に加え、仲間との交流はさらなる楽しさをもたらした可能性が考えられる。

【結論】

運動教室内の交流状況は個人の特性によって差が生じ、交流が豊富な者ほど教室の楽しさを感じやすいことが明らかとなった。これらの知見から、高齢者が楽しく運動を継続していくためには参加者同士の交流を積極的に促すような取り組みが効果的であると考えられる。

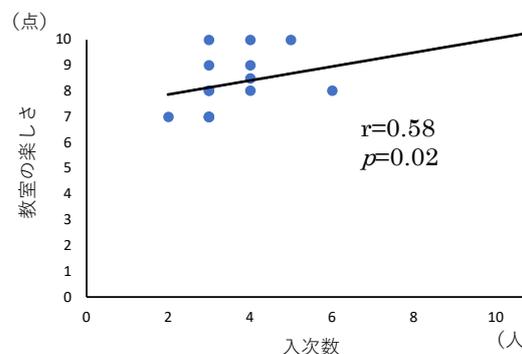


図 1 入次数と教室の楽しさの関連性