

452. 1年間にわたる運動プログラム実施者における継続理由の変化

○徳力 格爾¹、横山 典子¹、久野 譜也¹
 (¹筑波大学大学院人間総合科学研究科)

【目的】中高齢者の運動継続に影響する要因は明らかにされているが、これらの要因が運動実施に伴いどのように変化するかについては報告されていない。そのため、運動継続に影響する要因の運動実施に伴う変化を明らかにするため、一年間にわたる運動プログラム参加者の継続理由の変化を検討することを目的とした。【方法】対象者は持久性および筋力トレーニングを12ヶ月間実施した中高齢者311名(68.1±6.6歳)であった。調査票は、38項目の運動継続理由から構成され、運動実施の6ヶ月目と12ヶ月目に実施した。各項目の回答は、「4.非常にそう思う～1.全くそう思わない」の4件法であり、数値が高いほど継続理由としての評価が高くなるように設定した。各継続理由の6ヶ月から12ヶ月の変化について対応のあるt検定を行い、性別、年齢、運動実施形態、運動教室参加経験などの群間の比較において二元配置の分散分析とt検定を行った。有意水準は5%未満とした。【結果と考察】6ヶ月と12ヶ月ともに「歩数計を携帯した」と「大学と連携し、自治体が実施していた」が継続理由として最も高く評価された。「歩数計を携帯した」、「ストレス解消できるようになった」、「一緒にやる友達がいた」、「トレーニング回数が自分に適していた」、「運動状況を評価してくれた」、「友達ができた」、「トレーニング指導者が常にいた」、「若い人と話すのが楽しみだった」などの理由が12ヶ月目では6ヶ月より有意な高値を示し(P<0.05)、これらの理由が運動実施に伴い継続理由としての評価が高くなる変化が認められた。群間の比較において、性別群では、「大学と連携し、自治体を実施していた」の理由、年齢群では、「運動が楽しくなった」、「生活が楽しくなった」、「運動の爽快感があった」、「運動の満足感があった」などの理由、運動実施形態群では、「若い人と話すのが楽しみだった」、「トレーニングプログラムが自分に適していた」、「トレーニングする場所がよかった」などの理由、運動教室参加経験群では、「一緒にやる友達がいた」、「家でもできる運動メニューがよかった」、「科学的な運動プログラムだった」、「歩数計を携帯した」、「運動が楽になった」、「痛みなどの軽減が見られた」、「家族や友達が変化を認めてくれた」などの理由に変化の違いが認められ、運動実施に伴い、性別、年齢、運動実施形態および運動教室参加経験の違いにより運動継続理由の変化が異なる可能性が示唆された。【まとめ】運動継続理由は運動実施に伴い変化する可能性が示され、運動を継続させるために、運動プログラムの中での歩数計の活用、および個人に合わせた運動プログラムと社会的支援が重要であることが明らかになった。さらに、運動実施に伴って、65歳未満では、運動の楽しさ・満足感を向上させること、施設群では適したトレーニング環境を提供すること、初めての運動プログラム参加者においては、社会的支援と個人に適した運動プログラムの提供が運動継続に重要であることが示された。

Key Word

高齢者 運動 継続