

氏名	五十嵐 美生
学位の種類	博士 (スポーツ科学)
学位報告番号	甲 第1号
学位授与年月日	令和6年3月15日
学位授与の要件	学位規則第4条第1項該当
学位論文題目	女性高齢者のレジスタンス運動教室終了後の運動行動変容と質的要因
審査委員	主査 北翔大学 教授 川西 正志 副査 北翔大学 教授 小坂井 留美 副査 北翔大学 教授 小田 史郎

<論文内容の要旨>

本研究は、女性高齢者におけるレジスタンス運動介入終了後 2 年間の運動行動変容と関連要因を縦断的にかつ質的アプローチから明らかにするとともに、今後の高齢者への運動継続を促進するための課題探求の基礎資料を提示することを目的とした。

対象は 2019・2020・2021 年度に北海道 F 町において、福永哲夫氏が考案した自重で安全にどこでも出来る筋力トレーニングである貯筋運動教室（以下「教室」と略す）に参加した女性高齢者 28 名であった。インタビュー調査は 2020 年，2021 年，2022 年の計 5 回，回想による半構造化面接を実施した。尚，2020 年度から調査が継続していた対象者の時系列データに関しては，その後の調査で該当事期の調査内容について再度聞き取り調査を実施した。回答は録音し，テキストデータに変換した。運動教室終了後 3 か月，6 か月，1 年，2 年の時系列に整理されたインタビュー内容のテキストデータに対し，テキストマイニング手法である KH コーダーを用いて，2 年間の運動行動変容とその質的要因および教室の参加動機や教室期間中の運動実践への取組状況との関連について質的要因の分析を実施した。

研究 1 では，教室終了後の 1 年間の運動行動変容とその関連要因について検証した。教室終了後 1 年後時点の運動行動変容の段階の維持期と実行期にあたる継続群は 70% であり，対象者を追加した分析においても 67.9% と先行研究(中野ら, 2015 ; Saida et al., 2017) に比較し高い割合を示した。運動行動変容に関連する質的要因では，継続群の行動変容要因として先行研究にみられた「ソーシャルサポート」や「セルフ・エフィカシー」の他に，「運動・取組の簡便性」や「プログラム内容」が重要な要因としてみられた。特に時系列的に運動行動変容要因をみていくと，教室終了直後では教室で形成された運動に対する「肯定的な態度」や周囲からの「ソーシャルサポート」，「セルフ・エフィカシー」の影響がみられるものの，時間を経る中ではそうした支援内容に加え，運動教室で習得した「運動の簡便性」や「プログラム内容」が重要な役割をもっていることが明らかとなった。一方，非継続群の行動変容要因では，先行研究と同様に「身体的障壁」や「低いセルフ・エフィカシー」の感情形成がみられ，時系列変化においては，教室終了後の「ソーシャルサポート」が重要な役割を果たすことが示唆された。また，教室への参加動機と教室終了 1 年後の運動行動変容との関連では，元々「高い参加意欲」のある者はその後も運動を継続し，「低いセルフ・エフィカシー」を持ち運動への自主性が低い者はその後非継続になる傾向にあった。

研究 2 では、教室終了後の 2 年間の運動行動変容とその関連要因について検証した。教室終了 2 年後時点での運動行動変容の段階の維持期と実行期にあたる継続群は、1 年後の研究よりやや低下傾向がみられるものの、66.7%と先行研究と比較し高い割合を示した。また、教室終了後 2 年間の運動行動変容要因においては研究 1 と同様に、「運動・取組の簡便性」は運動実践を促進し、「セルフ・エフィカシー」を形成していた。また長期的な運動継続は実践効果の実感と共に運動の楽しさといった運動に対する「肯定的な態度」を形成した。さらに、教室開催期間中の教室以外での自宅での運動プログラムのうち、最も下肢筋力強化につながる椅子座り立ち運動としてのスクワットへの取組状況別の教室終了後 2 年後時点の運動実施状況や質的要因について検証した。そこでは、教室期間中の運動実践への取組状況が高い者は、教室期間中に運動への取組の具体的な行動計画が形成され、教室終了後の運動の継続性に関連していることが示唆された。具体的には、「運動の簡便性」は「セルフ・エフィカシー」を向上させ、継続していく中で感じた「実践効果」や「運動の楽しさ」といった感情的態度を形成し「習慣的な取組状況」を促進したことが示唆された。

これらのことから、高齢者への運動教室介入では、運動プログラムそのものの簡便性や日常的な家庭での取り組み計画の指導などが有効な手立てとなっており、それらはセルフ・エフィカシーとの関連性がみられた。運動教室への参加動機と教室終了 1 年後時点の運動行動変容との関連では、元々高い参加意欲のある者はその後も運動を継続していた。一方、低いセルフ・エフィカシーを持ち運動への自主性が低い者はその後非継続になる傾向にあり、教室でのセルフ・エフィカシーの向上を目指した指導や、教室終了後のセルフ・エフィカシーを維持・向上させる支援の重要性が示唆された。さらに、教室期間中の運動実践への取組状況が高い者は、教室期間中に運動への取組の具体的な行動計画が形成され、教室終了後の運動の継続性に関連していることが示唆された。これらの質的要因から運動介入には誰もが「出来る」と言う自信の形成につながる簡便な運動プログラムであること、運動教室中の自主的な運動の行動計画の形成を意図した介入の有効性、教室終了後の人的・環境的支援といったソーシャルサポートの重要性が示唆された。

<論文審査結果の要旨>

本研究は、女性高齢者におけるレジスタンス運動介入終了後 2 年間の運動行動変容と関連要因を縦断的に質的アプローチから明らかにするとともに、今後の高齢者への運動継続を促進するための課題探求の基礎資料を提示することを目的とした。博士論文を構成した研究の概要については以下のものであった。

研究 1 では、教室終了後の 1 年間の運動行動変容とその関連要因について検証した。教室終了後 1 年後時点の運動行動変容の段階の維持期と実行期にあたる継続群は 70%であり、対象者を追加した分析においても 67.9%と先行研究(中野ら, 2015 ; Saida et al., 2017)に比較し高い割合を示した。運動行動変容に関連する質的要因では、継続群の行動変容要因として先行研究にみられた「ソーシャルサポート」や「セルフ・エフィカシー」の他に、「運動・取組の簡便性」や「プログラム内容」が重要な要因として明らかにした。特に時系列的に運動行動変容要因をみていくと、教室終了直後では教室で形成された運動に対する「肯定的な態度」などの影響がみられるものの、時間を経る中では、「運動の簡便性」や「プログ

ラム内容」が重要な役割をもっていることが明らかとなった。また、教室への参加動機との関連については、「高い参加意欲」のある者が教室後の運動継続に影響をもっていた。

研究 2 では、教室終了後の 2 年間の運動行動変容とその関連要因について検証した。教室終了 2 年後時点での運動行動変容の段階の維持期と実行期にあたる継続群は、1 年後の研究よりやや低下傾向がみられるものの、66.7%と先行研究と比較し高い割合を示した。また、教室終了後 2 年間の運動行動変容要因においては研究 1 と同様に、「運動・取組の簡便性」は運動実践を促進し、「セルフ・エフィカシー」を形成していた。自宅での運動の取組状況別の教室終了後 2 年後時点の運動実施状況や質的要因について検証した結果、教室期間中の運動実践への取組状況が高い者は、具体的な行動計画が形成されていることが明らかになった。

結論として高齢者への運動教室介入では、運動プログラムそのものの簡便性や日常的な家庭での取り組み計画の指導などが有効な手立てとなっており、それらはセルフ・エフィカシーとの関連性がみられた。教室参加動機の参加意欲や教室期間中の自宅での運動実践が高い者ほど、その後の運動継続に影響していた。本研究は、2 年間の追跡調査を実施した貴重な実践記録である。また、高齢者の運動介入後の運動行動変容には運動プログラムの特性が強く影響を及ぼしており、同様に実践意欲を高める教室指導や行動計画の習慣化への運動実践記録などの指導内容が重要であることを示唆した内容である。研究 1・2 では、論文以外での学会発表において、詳細な運動行動変容の時系列変化や他要因との関連性についても検証がされている。高齢者の運動教室終了後、長期にわたる複数回の調査からの時系列的な分析から、いつでも、どこでも、一人でもできる運動プログラムの簡便性や運動によるセルフ・エフィカシーの形成過程や質的要因となることを明らかにしたことは、これまでの量的研究とは異なる成果を上げたことが評価された。

研究全体を通して先行研究のレビュー、インタビュー調査の実施、質的要因のデータ分析、研究論文作成、そして国内外での複数回の研究発表などを総合的に見て博士の学位に値する研究として評価できる。