

健都共創フォーラム
第1回 運動マネジメント研究会



大阪成蹊大学
OSAKA SEIKI UNIVERSITY

**こどもや親子への
気づきの健康教育が
行動変容に結び付くことの実証研究**

2021年8月30日

**大阪成蹊大学 経営学部
スポーツイノベーション研究所**

植田真司

現状

運動が健康において重要であることは、多くの人が知っていることであるが、十分な運動を実施している人は少ない。

原因：運動・スポーツの阻害要因として、「**仕事や家事が忙しいから**」「**面倒くさいから**」「**年をとったから**」などがあげられる。

対策：行動変容には、運動・スポーツのメリットや動機が重要。

- こどもや親子で気づきの健康教育。
- 主体的・自発的な行動(自ら調べる・観る・考える)により関心を高め、家族や仲間と一緒に、運動などの健康機会にアクセスし準備する。
- 行動変容に結び付く、パートナーの製品やサービス、施設を提供。
- その選択理由や今後継続できるのかを含め実証する。

背景

私たちにとって、何が大切なのか？
幸せであるために、健康でありたい。

ダライ・ラマ14世

「幸せになるために働き、不健康になり、不幸せになる」

「GAFA」の著者、スコット・ギャロウェイ

「HAPPINESS」で、ビジネスの成功より、健康、幸福が大切。

便利な文明社会が幸福をもたらすのか？

農耕革命、産業革命、情報革命の光と影。

便利が害をもたらし、不便が益をもたらすことも。

人類は、運動することで脳や身体機能が発達した。

行動変容 ステージモデル

つながり、助け合いなど、継続への支援

ナッジ、相談など行動への支援

家族での会話など
目標設定

探求による気づき
メリット

気づきの教育

パートナーと行動変容の実証研究

頭

身体

無関心期

関心期

準備期

実行期

維持期

6ヵ月以内に行動
を変える気がない
時期

6ヵ月以内に行動
を変える気がある
時期

1ヵ月以内に行動
を変える気がある
時期

行動を変えて6ヵ
月以内の時期

行動を変えて6ヵ
月以上の時期

習慣化

+ 他の人に成功体験を伝える

意識を変える質問

現在の医療費と今後の若者の負担

両親の介護によるお互いの負担

自分のためでなく、家族の幸せのために健康でいる。

健康でいることが社会貢献？

健康でいるためには、地球も健康でなければならない

今の生活習慣が、健康的な生活習慣？

金と時間どちらが大切？ オールドリッチからニューリッチへ

身体をいたわってる？

自分の体に感謝していますか？

人間として生きていることが奇跡である。(アインシュタイン)

お風呂で足のマッサージをしていますか？

脳の欲求でなく、こころを声を聴いていますか？

人間は、運動(発汗作用)に優れている生き物

犬や猫は、口から水分を蒸散させて体温を下げている。

馬や牛は、体温調節するエクリン腺がなく、運動することでアドレナリンを放出し、アポクリン腺を刺激し汗を出している。

象は、自分の身体に打ち水をして体温を下げている。

すべての生物の中で、体温調節機能をもっとも発達させたのが人類。

人類は走ることで、これらの機能を手に入れた。

走ることで脳が発達した、とも、、、。

今や、各家庭にエアコンがある。

この体温調節機能は、人類にとってもう必要ないのだろうか？

PLAN

行動変容のサポートセンター

つながりの場
学び、調べる
意見交換、
体験、視察

準備
用具、シューズ
計画、心構え、
相談、体験



DO

KEEP

パートナー

実行・継続
パートナーの
サービスや施
設を実践



CHECK

評価



ACTION

改善



推奨運動

身体を動かして遊ぶ

歩く ⇒ 速歩、ノルディックウォーキング、トレッキング

ジョギング、ランニング

マシンによるサーキットトレーニング

スポーツ 卓球、バドミントン、バスケットボール、フットサル・・・

まずは、週3回、30分から

ご清聴ありがとうございました。