健都共創フォーラム 第1回 運動マネジメント研究会



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も継続できるのかを含め実証する。

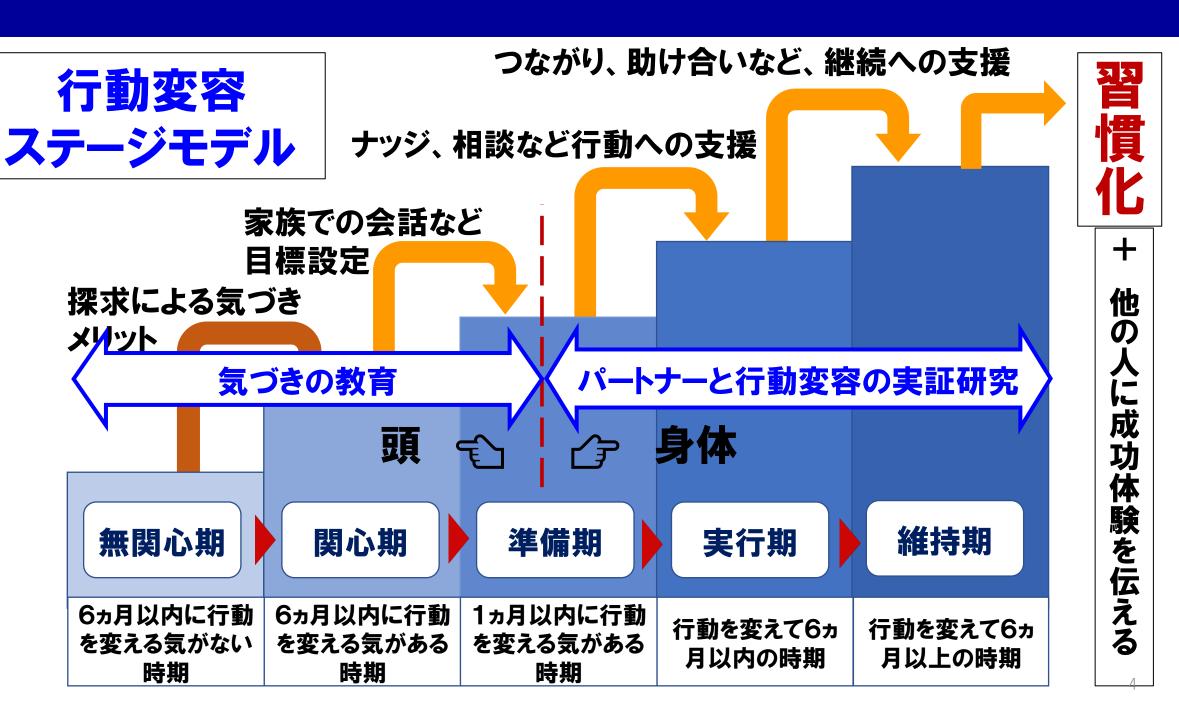
背景

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。



気づきの教育

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?

気づきの教育

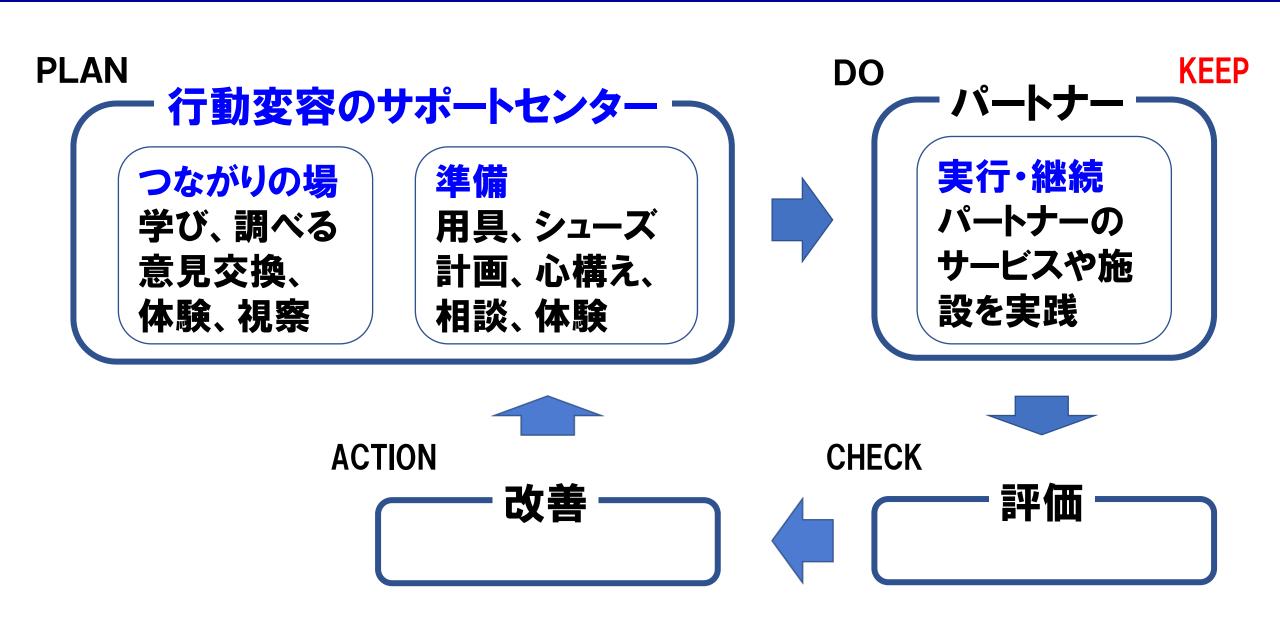
人間は、運動(発汗作用)に優れている生き物

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?

運動マネジメント研究会



運動マネジメント研究会

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。