

プレゼンテーションがジムへの移動手段における行動変容に与える影響

鈴木 淳史 (201811928、体操コーチング論)

指導教員：本谷 聡、長谷川 聖修

キーワード：プレゼンテーション、行動変容、心拍数、環境問題

【目的】

現在日本では、循環器疾患に代表される生活習慣病の増加が、最大の健康問題と言われている。今後、生活習慣病の予防として、運動量の増加を目指す場合に、現代の人は自由な時間が少なく、スポーツ活動における運動の機会が少ないと考えられる。そのため、生活の中での運動量を増加することが大切であると考え、生活内活動のひとつである移動手段に着目した。そこで、本研究では、ジムへの移動方法を対象とし、T 大学学群生に対し行動変容を促すプレゼンテーションを作成し、実施した。また、プレゼンテーション前後の行動変容調査とプレゼンテーションに関するアンケート調査の2つを実施し、実践的で効果的な行動変容を促す方法について検討することを目的とした。

【方法】

プレゼンテーションを作成する際に、「環境に配慮した移動手段」と「心拍数とトレーニング効果」の2つの視点に着目し、作成した。また、プレゼンテーションを実施する前のアンケート調査にて、「心拍数とトレーニング効果」に高い関心を示したため、予備調査で測定した実際の異なる移動方法における心拍数・疲労度などの調査結果についても詳しく説明した。

作成したプレゼンテーションによる行動変容の効果を検討するために、以下のような手順で実施した。

- (1) 調査対象者 21 名 (T 大学ラグビー部所属、学群生、21.3±1.7 歳：男性) に対し Google フォームを用いて移動手段に関するアンケート調査を、プレゼンテーションを行う 2 週間前に実施した。
- (2) 調査対象者 21 名をラグビーコーチング論研究室に集め、プレゼンテーションを全員に向け実施した。プレゼンテーションを行った時間は、おおよそ 15 分であり、質疑応答の時間は 5 分であった。また、その直後にプレゼンテーションに関するアンケート調査を、Google フォームを用いて実施した。
- (3) プレゼンテーションを実施した 1 週間後に、Google フォームを用いて移動手段に関するアンケート調査を実施した。

【結果と考察】

プレゼンテーションを実施した 1 週間後に行った移動手段の現状を調査する事後調査では、晴天の場合、「ジムまで主な移動手段以外を、一度でも用いたか」という質問に対し、「用いた」と回答した者が 11 名 (52.4%) であったことから、調査対象者の半数以上の者が普段とは異なる移動手段を用いたことが明らかになった。また、具体的な移動手段に関して、普段は「自家用車 (原動機付自転車を含む)」で移動していた者が、「自転車」に変化させた者の割合は、全体 21 名の中の 9 名 (42.9%) であり、その中の 1 名は 5 回、もう 1 名は 3 回、さらに、もう 1 名は 2 回の行動を変化させることができた。この調査対象者の半数以上の

行動を変化させる事ができた要因としては、本調査で作成した、「心拍数とトレーニング効果」という視点に着目したプレゼンテーションが、調査対象者に移動手段において心拍数を高めることがトレーニング効果をさらに向上させることについて理解したことが、行動変容に繋がったのではないかと考えた。

また、プレゼンテーションを実施した直後に行ったアンケート調査では、「移動手段の違いによる心拍への影響・移動時間について興味を持ったか」という質問に対して、両項目とも 8 割以上の者が興味を示した。その要因は、プレゼンテーション内で鍵となる数値について、クイズ形式を導入したことや、質疑応答の時間を混ぜて行うなど、話し手と聞き手がコミュニケーションを図りながら行う双方向性で実施したことによるものと考えられた。

【結論】

以上の結果より、プレゼンテーション実施前後で調査対象者の内、11 名 (52.4%) の者の行動を 1 回以上変化させることができたという結果においては、作成したプレゼンテーションが行動変容を促す、実践的で効果的なプレゼンテーションであったと言える。また、主な移動手段を変化させた者の割合は 2 名 (9.8%) と低いが、主な移動手段以外を用いた者は 11 名 (52.3%) であったことが認められた。従って、身体を動かすことの意味や意義を双方向性で情報共有することができるプレゼンテーションで実施することの重要性が示された。