

プレゼンテーションがジムへの移動 における行動変容に与える影響

体操コーチング論研究室

201811928 鈴木 淳史

背景

現在日本では・・・



生活習慣病

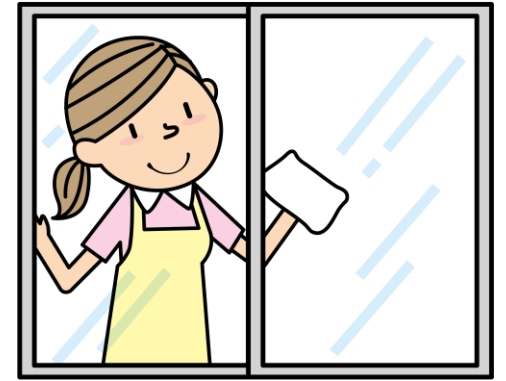
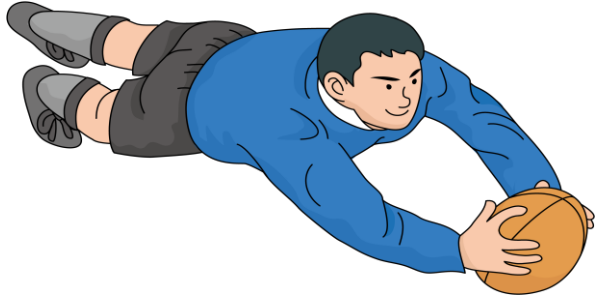


健康問題

生活習慣病の予防

→ 運動量の増加





スポーツ活動

<

生活内活動



移動手段の現状 . . .

事前調査によると

8割以上



先行研究

影響力 小



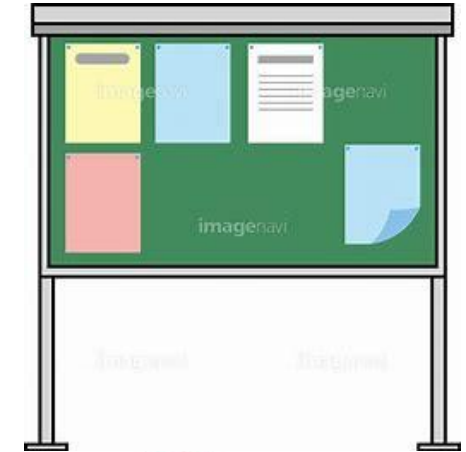
鳥越(2020) ポスターを用いた行動変容に関する研究

課題：ポスターの認知・興味、関心を引く内容



26名中1名

プレゼンテーション



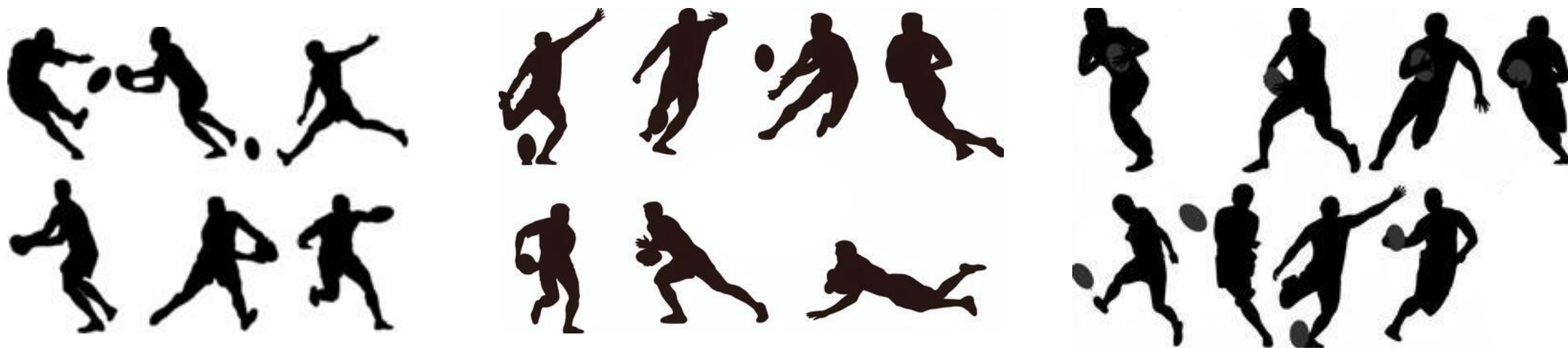
ポスターを見ない・・・

目的

ジムへの移動方法を対象とし、行動変容を促すプレゼンテーションを作成し、T大学学群生を対象にプレゼンテーションを実施した。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

調査対象者：T大学体育会ラグビー部所属学群生21名
(男性：21.3±1.7歳)



調査期間：2021年9月3日～12月2日

「今日から変えよう 移動手段！」

スポーツジム 車で向かい チャリを漕ぐ

体操コーチング論研究室 4 年

201811928 鈴木淳史

正指導教員 本谷聡

自動車排出するCO₂の量

1 km離れた地点への移動

車の場合：**165 g**/人・km

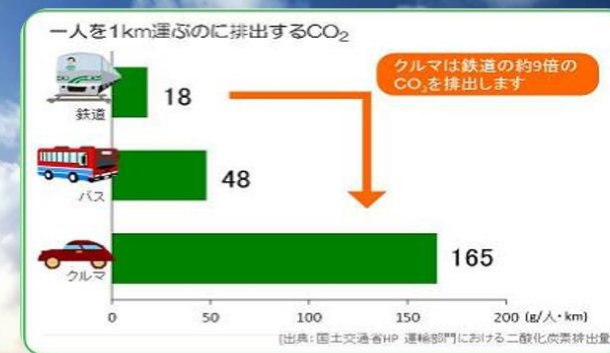
自転車の場合：**0 g**/人・km

実際に測定すると・・・

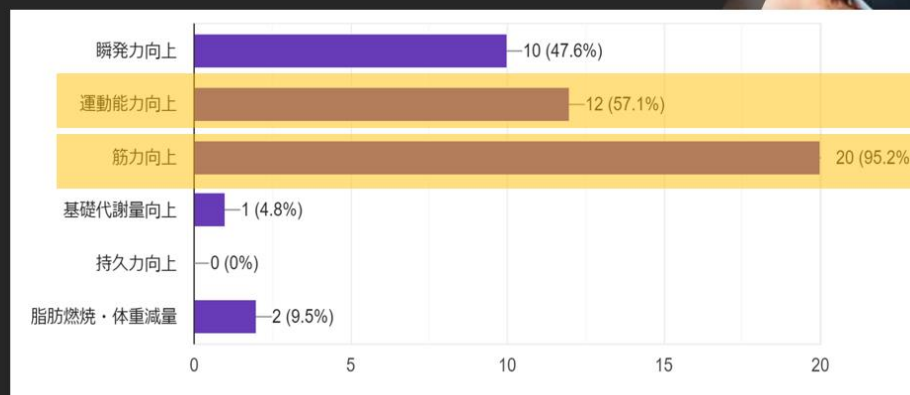
2.2 × 165 g = 約 **363 g**

6キロ以上の移動は、、、

必要以上の二酸化炭素を排出！！



どういう意図でトレーニングしていますか
(複数選択可) ～予備調査～



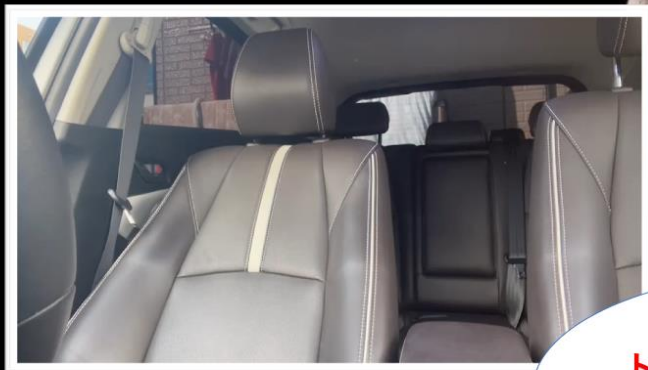
心拍数とトレーニング効果について

目的	心拍	運動強度	
瞬発力・運動能力向上	90～100%	心拍ゾーン5	最大強度
筋力・基礎代謝量向上	80～90%	心拍ゾーン4	無酸素
持久力向上	70～80%	心拍ゾーン3	有酸素
脂肪燃焼・体重減量	40～70%	心拍ゾーン2	脂肪燃焼
ウォーミングアップ	0～40%	心拍ゾーン1	ウォーミングアップ

心拍数を気にすることにより、トレーニングの効果は倍増する！

目的に応じた心拍数の維持が大切

手段別心拍数の指標



自家用車
(原動機付自転車含む)

平均心拍数 : 73
最大心拍数 : 193
 $73/193 \times 100 = \text{約 } 37\%$

トレーニング前に心拍を
上げ直す必要がある

歩行 : 1 心拍 : 1

手段別心拍数の指標

自転車



平均心拍数 : 112
最大心拍数 : 193
 $112/193 \times 100 = \text{約 } 58\%$

トレーニング前に心拍を
上げ直す必要がある

歩行 : 2 心拍 : 2

手段別心拍数の指標

ランニング

平均心拍数 : 170
最大心拍数 : 193
 $170/193 \times 100 = \text{約 } 88\%$

歩行 : 5
心拍 : 4



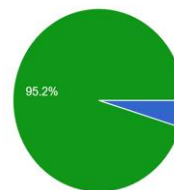
効率的！

目的	心拍	運動強度	
瞬発力・運動能力向上	90~100%	心拍ゾーン5	最大強度
筋力・基礎代謝量向上	80~90%	心拍ゾーン4	無酸素

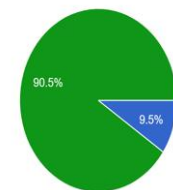
移動手段の現状

～予備調査～

晴天の場合、ジムまで主にどのような手段を用いますか？
21件の回答



雨天の場合、ジムまで主にどのような手段を用いますか？
21件の回答



● 歩行
● ランニング
● 自転車
● 自家用車 (原動機付自転車を含む)

9割近くの人が自家用車（原動機付自転車を含む）を用いている



実際の指標

～予備調査～

エニタイムフィットまでの距離：2.2キロ（共通）



原動機付自転車 自転車 ランニング

?

?

?

まとめ

~~「スポーツマンとしてチャリを漕ぐ」~~



移動もトレーニングの一貫へ！！！！

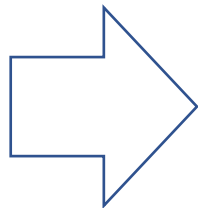
目指せ



「ご静聴ありがとうございました」

調査手順

移動手段
に関する



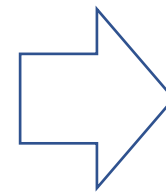
2週間

プレゼンテーション



直後

プレゼンテーション
に関する



1週間

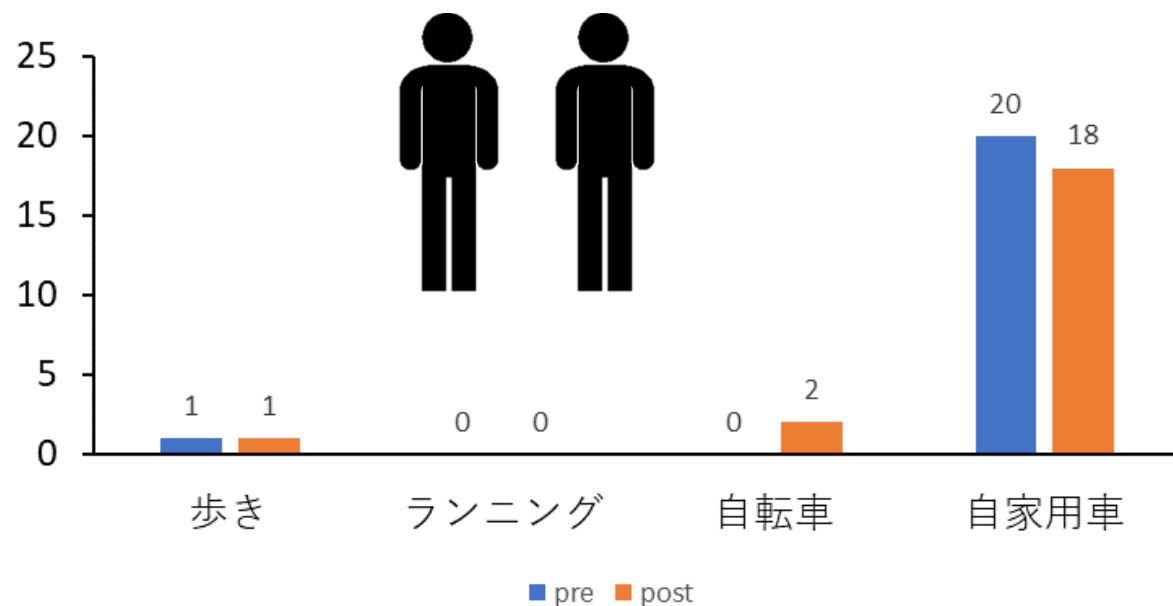
移動手段
に関する



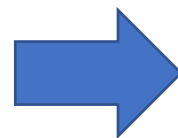
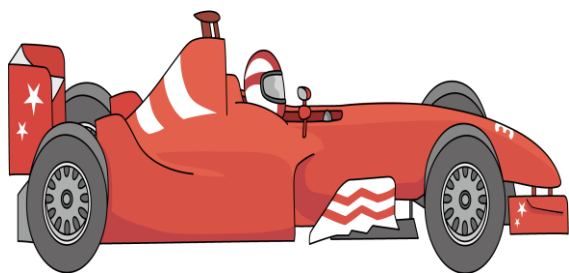
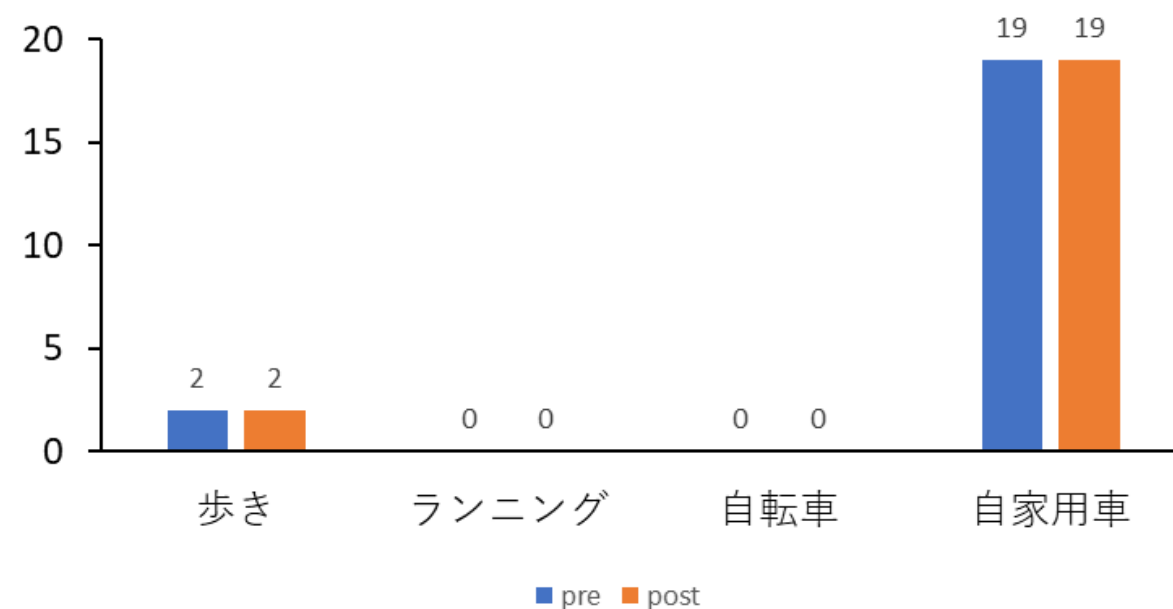
結果及び考察

プレゼンテーション実施前後における移動手段について

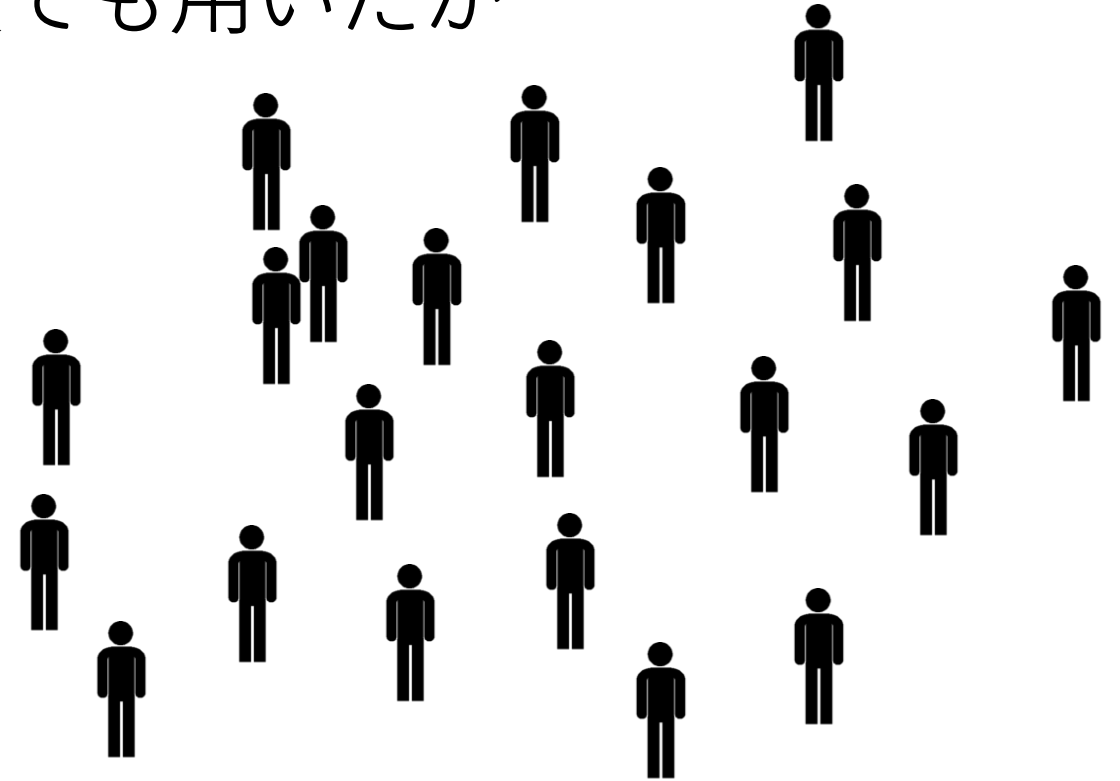
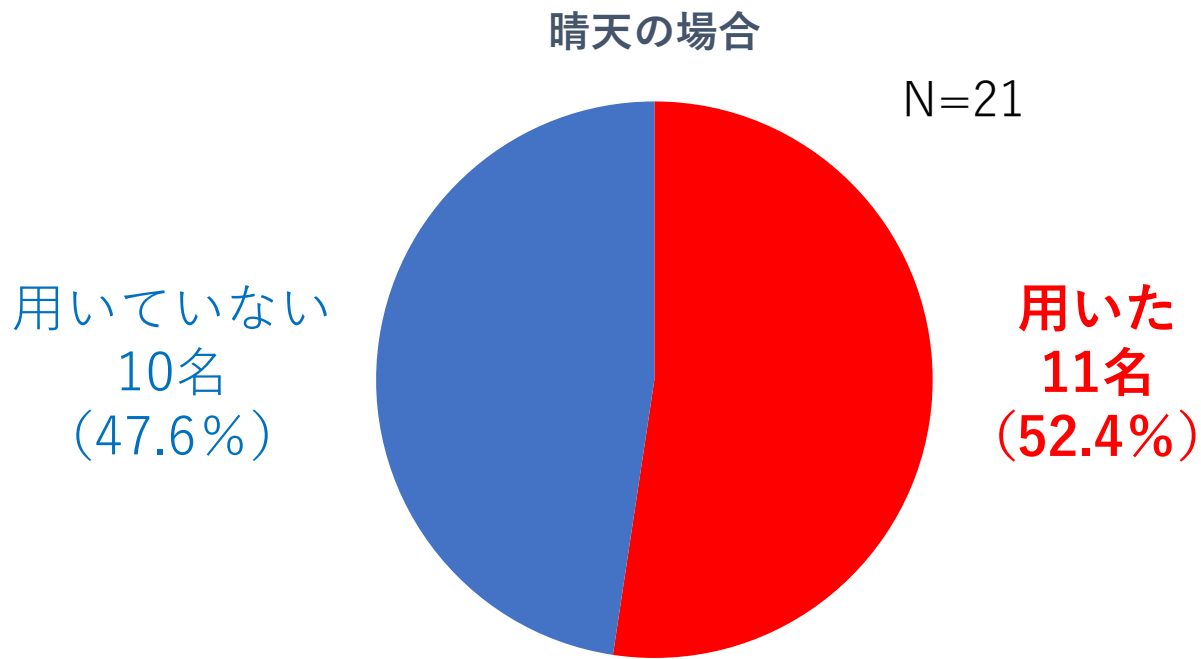
主な移動手段の変化（晴天）



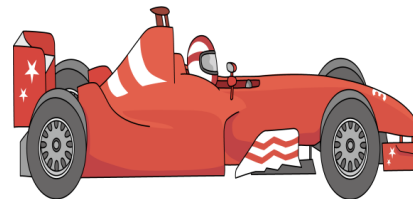
主な移動手段の変化（雨天）



ジムまで主な移動手段以外を一度でも用いたか



半数以上

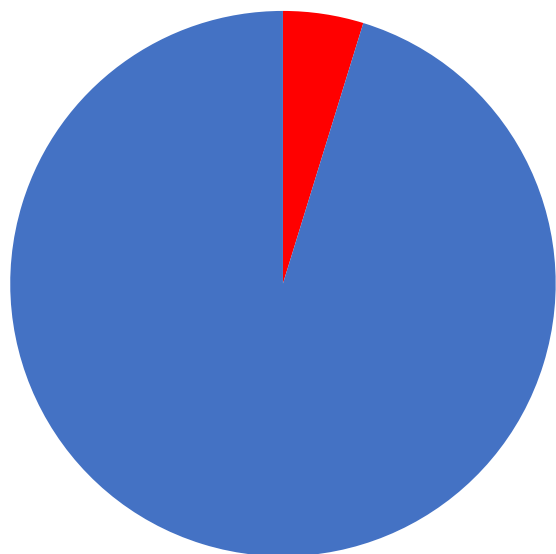


ジムまで主な移動手段以外を一度でも用いたか

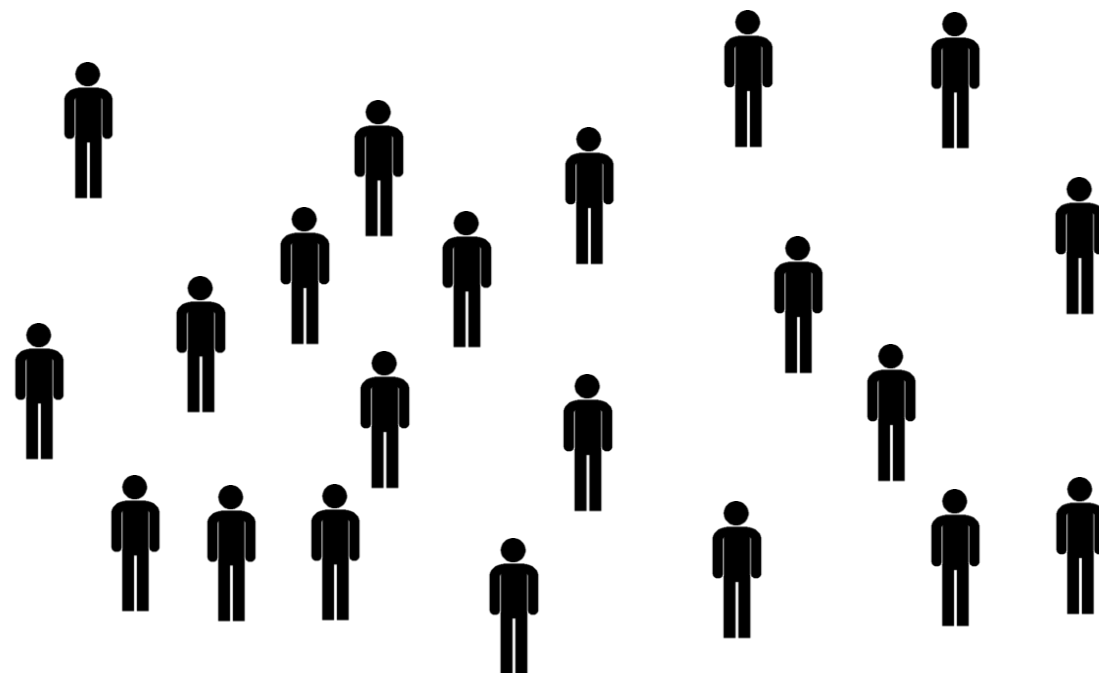
雨天の場合

N=21

用いていない
20名
(95.2%)



用いた
1名
(4.8%)



1名のみ



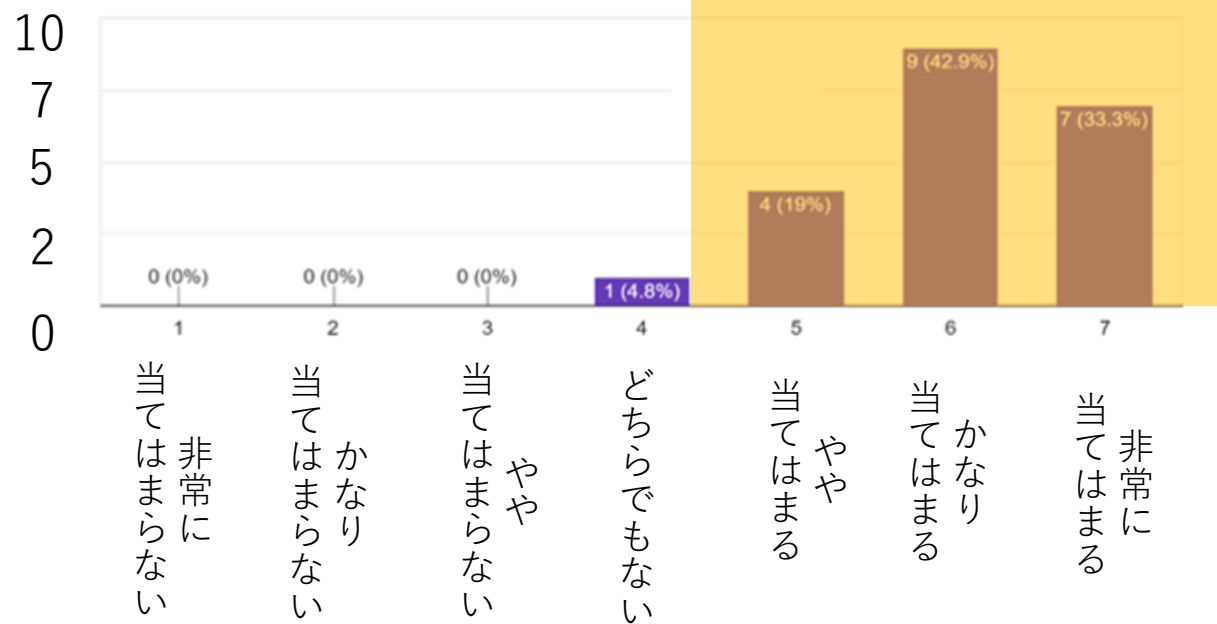
プレゼンテーションについて



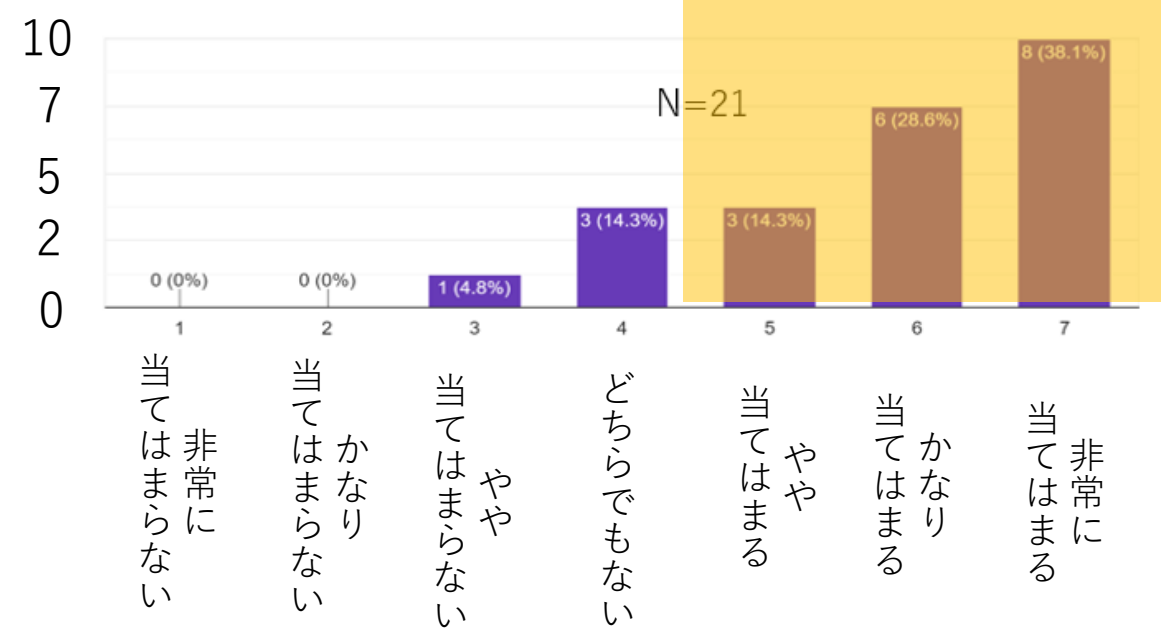
Q.「心拍への影響について、興味を持ったか？」

Q.「到着時間について、興味を持ったか？」

(件数)



(件数)

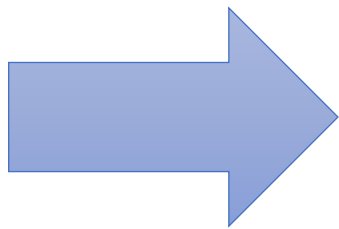


8割近い者が高い値を示した

結論

〈行動変容について〉

11名(52.3%)が一度でも行動を変容させた



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

〈プレゼンテーションについて〉

Q、「トレーニングを行う際、心拍数のことを意識しようと考えたか」



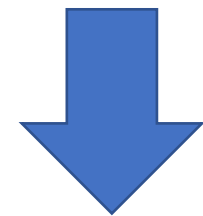
直後



1週間後

「大変当てはまる」：**20名**

「やや当てはまる」：**半数以上**



課題：期間を定め、定期的に行う必要がある

〈まとめ〉

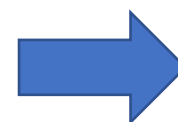
双方向性で情報共有することができる
プレゼンテーションで実施すること



重要性

今後の課題

- ・ 期間を定め、定期的の実施すること
- ・ 調査対象者の興味、関心を得ること



アイデア

〈引用文献〉

1. 木野茂（2009），教員と学生による双方向性型授業-多人数講義系授業のパラダイムの転換を求めて-，京都大学高等教育研究，15，1-12.
2. 厚生労働省（2002），平成12年度国民医療費の概要，
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-iryohi/00/index.html>（最終閲覧日：2021年12月16日）.
3. 厚生労働省（2013），運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書，
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xp1e-att/2r9852000002xpqt.pdf>（最終閲覧日：2021年12月16日）.
4. 厚生労働省，身体活動・運動，
https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html
（最終閲覧日：2021年12月16日）.
5. 厚生労働省，アクティブガイド，
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-01-002.html>（最終閲覧日：2021年12月16日）.
6. 国土交通省（2021），運送部門における二酸化炭素排出量，
https://www.mlit.go.jp/sogoseisaku/environment/sosei_environment_tk_000007.html（最終閲覧日：2021年12月16日）.
7. くびれサーキット（2019），心拍数とトレーニングの関係性，
<https://kubire-circuit.jp/columns/heart-rate-traning/>（最終閲覧日：2021年12月16日）.
8. 東京都環境局（2021），交通機関の種類とCO₂排出量，
<https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/vehicle/management/tokyo/transportation.html>
（最終閲覧日：2021年12月16日）.
9. 鳥越賢太郎（2020），生活活動促進に効果的なポスターに関する検討，令和2年度卒業論文.

〈参考文献〉

1. 千村もも花 (2020), テニスにおける打ち負けないためのフォアハンドストローク技術向上をねらいとした運動プログラムの考案, 令和2年度卒業論文.
2. 出村愼一 (2007), 健康・スポーツ科学のためのSPSSによる統計解析入門, 杏林書院.
3. 原田和弘 (2013), 身体活動の促進に関する心理学研究の動向: 行動変容のメカニズム、動機づけによる差異、環境要因の役割, 運動疫学研究, 15, 8-16.
4. 萩原剛、藤井聡 (2005), 行動プランデータを用いた自動車利用抑制のための行動変容形態に関する分析, 土木計画学研究・論文集, 10, 22-3.
5. 医療法人社団 平成医会 (2020), 行動変容における5つのステージ,
<https://heisei-ikai.or.jp/column/behavior-change/> (最終閲覧日: 2021年12月22日)
6. 石原直幸 (2020), 動的オフィス環境構築への試み-ボディマウス装置によるPC作業に着目して-, 令和2年度卒業論文.
7. 株式会社アイクラウド (2020), プレゼン力を構成する3つの力と総合力を高めるために重要なポイント,
<https://www.icloud.co.jp/article/office/hree-powers-that-make-up-presentation.html> (最終閲覧日: 2021年12月16日).
8. 前田鎌利 (2019), プレゼン資料のデザイン図鑑, ダイヤモンド社.
9. 対馬和史 (1994), 運動部における準備運動についての意識調査, 平成6年度卒業論文.
10. 運動のトリセツ (2019), 運動強度と心拍数の目安,
<https://body-rabo.com/run-10> (最終閲覧日: 2021年12月16日).
11. mitsucari (2020), プレゼンテーションとは何か「細分化」して考える,
https://mitsucari.com/blog/presentation_skill_merit/ (最終閲覧日2021年: 12月22日)