健康づくり運動に関わる資格取得・就職意識を高める教育プログラム

大槻毅　諏訪部和也　椎名純代
吉川徹　膳法亜沙子　宗宮悠子

流通経済大学スポーツ健康科学部

流通経済大学



【背景と目的】

- 高齢化が進む我が国では、運動実施率の向上による高齢者の健康寿命延伸のため、**運動指導者養成が不可欠**
- **運動指導者の養成は必ずしも十分ではない**（日本医師会運動・健康スポーツ医学委員会，2020）
- 性別および学歴等により強弱はあるが、**高齢者への態度は若者への態度より概して否定的**（Kite *et al.*, 2005）
- **世代間交流により大学生の高齢者に対する態度は改善**（大植ら，2015；谷利ら，2017）
- 本研究では、**スポーツ健康科学専攻の学生に高齢者の運動指導を体験する機会を提供することで、高齢者に対する態度と運動指導に関わる資格取得および就職の意欲が増すか否か**を検討

【対象者】

介入群：スポーツ健康科学専攻の大学2年生（29人）

対照群：同専攻２年生のプログラム非参加学生（33人）

高齢者：運動教室の参加者（65～80歳程度、33人）

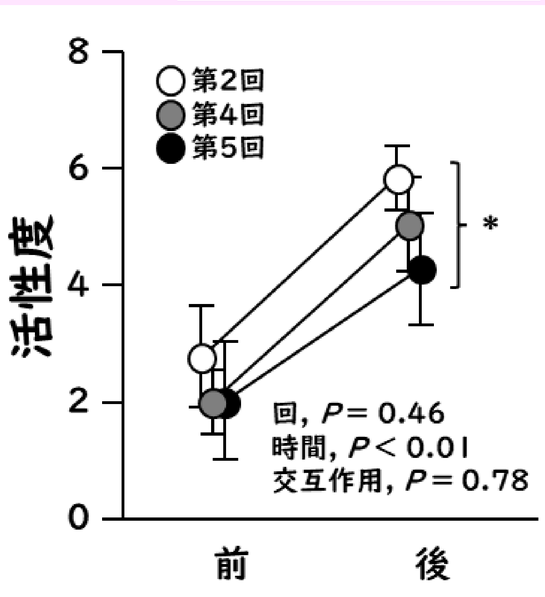
【プログラム】

- 学生が音楽に合わせて行うエクササイズを考案し、高齢者に実演／指導
- 学生と高齢者が出演するエクササイズ動画を作成
- 全5回（75～90分／回）

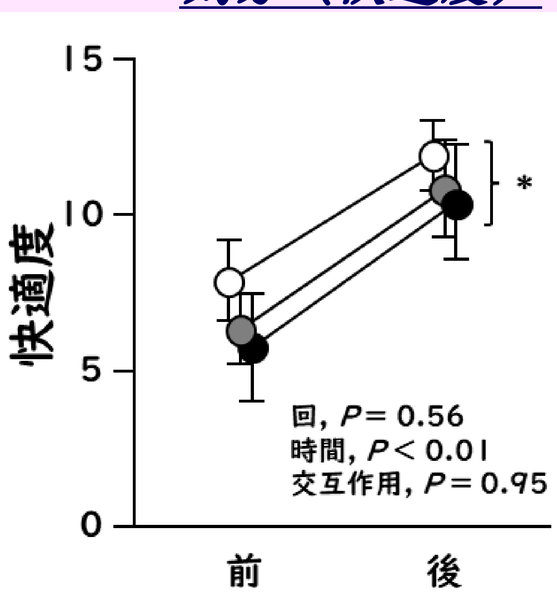
		高齢者	学生	
			介入	対照
実施前	アンケート調査（顕在的態度、資格等）		○	○
第１回	アイスブレイク、オリエンテーション		○	
第２回	気分評価（前）		○	
	アイスブレイク、ストレッチ、エアロビクス	○	○	
	気分評価（後）		○	
第３回	エクササイズ考案、指導演習		○	
第４回	気分評価（前）		○	
	エクササイズの実演・指導	○	○	
	気分評価（後）		○	
第５回	気分評価（前）		○	
	エクササイズの練習・動画撮影	○	○	
	気分評価（後）		○	
実施後	アンケート調査（顕在的態度、資格等）	○	○	○

【結果】

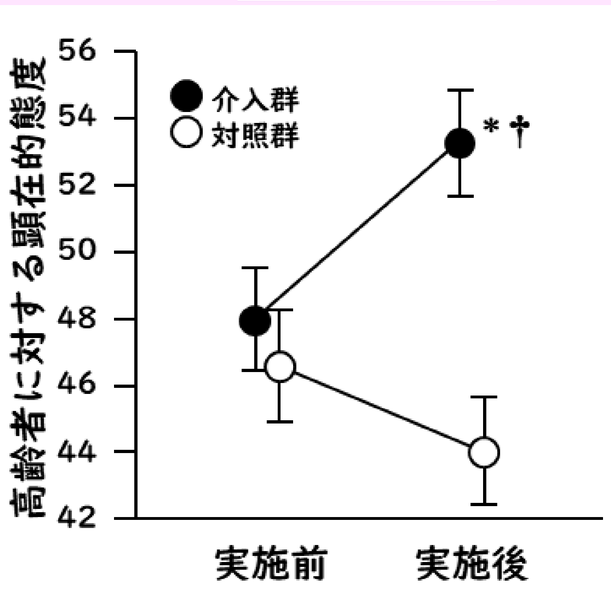
気分（活性度）



気分（快適度）

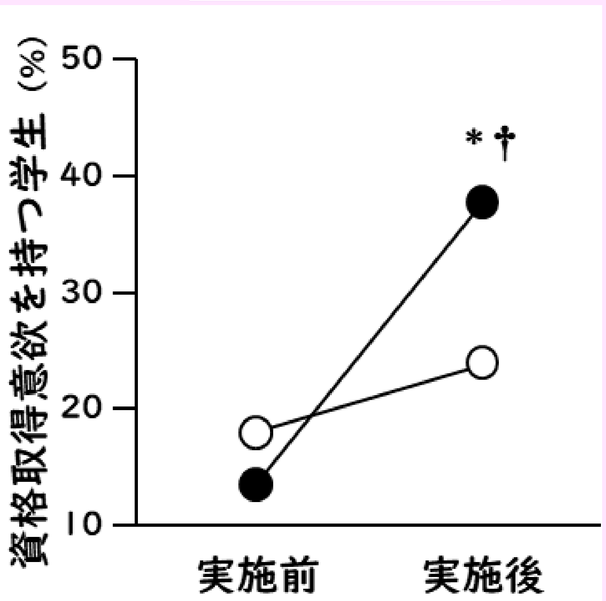


顕在的態度



「高齢者のことが好きだ」「高齢者と話をすることは楽しい」等と、「高齢者といると退屈だ」「高齢者とはかかわりたくない」等の反転項目で評価

資格取得意欲



健康運動指導士、健康運動実践指導者、JATIトレーニング指導者、JPSUスポーツトレーナーの取得意欲を持つ学生の割合

*$P < 0.05$ vs 前／実施前、†$P < 0.05$ vs 対照群

- 気分（安定度／覚醒度）も気分（活性度／快適度）と同じ傾向
- 敬老志向性（「私の親がお年寄りになったら，面倒をみるべきだ」等の敬老態度と「からだの不自由なお年寄りの世話をしたことがある」等の敬老行動）に変化なし
- 就職の意向（フィットネスクラブ、高齢者福祉施設、運動等の集団指導、運動等の個人指導、医療系専門学校、福祉系専門学校、大学院）に変化なし

- 高齢者が参加した第2・4・5回では、各回の実施前に比べて実施後に学生の気分は改善
- 第1回の実施前に比べて第5回の終了後に、高齢者への顕在的態度は改善し、運動指導に関連する資格の取得意欲を有する学生は増加

【結論】**スポーツ健康科学専攻の学生が高齢者の運動指導を体験することで、高齢者への顕在的態度は改善し、運動指導関連の資格取得を目指す学生は増加する**と考えられた

【謝辞】本研究は令和5年度健康運動指導研究助成の助成金を受けて実施しました。本研究の成果は、日本体力医学会の機関誌「体力科学」の73巻3号（2024年6月発行）に掲載が予定されています。