１．実践研究

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*

抄録

高齢化が進む我が国では、高齢者の健康づくりを支援する運動指導者の養成が重要な課題である。先行研究では、世代間交流により大学生の高齢者に対する態度が改善したが、運動に関連する世代間交流プログラムの効果は検討されていない。本研究の目的は、高齢者の運動指導を体験することで学生の高齢者への態度および運動指導関連資格の取得意欲が改善するか否かを検討することである。スポーツ健康科学を専攻する大学２年生が、全５回のプログラムに参加する介入群とプログラムに参加しない対照群に分かれて本研究に参加した。本研究のプログラムでは、学生が音楽に合わせて行うエクササイズを考案し、それを地域在住高齢者に実演・指導して、学生と高齢者が出演するエクササイズ動画を作成した。高齢者に対する顕在的態度は、介入群において、プログラムの実施前に比べて実施後に高値を示した。運動指導関連の資格取得を目指す者の割合は、介入群では実施前に比べて実施後で高値を示した。対照群では、これらの指標に研究期間前後の有意差は認められなかった。介入群では、各回の実施前に比べて実施後に気分（活性度、安定度、快適度、覚醒度）の改善が認められた。これらの結果は、高齢者の運動指導を体験することで学生の高齢者への顕在的態度および運動指導関連資格の取得意欲が改善することを示唆する。

キーワード：運動指導，気分，顕在的態度，高齢者，体験

*　流通経済大学スポーツ健康科学部

１．はじめに

高齢化が進む我が国では、運動実施率の向上により高齢者の健康および体力を増進して健康寿命を延伸することは不可欠であり、運動指導者の養成が必要である。しかしながら、健康スポーツ医を対象にしたアンケートで回答者から運動指導者のマンパワー向上が要望される等（日本医師会運動・健康スポーツ医学委員会, 2020)、運動指導者の養成は必ずしも十分ではない。年代（18 歳～高齢者)、性別、学歴により態度の強弱はあるが、高齢者への態度は若者への態度よりも概して否定的であるとされている（Kite *et al.*, 2005)。何らかの方法で若者の高齢者への態度を改善すれば、運動指導に関連する資格の取得および就職意欲は向上するかもしれない。先行研究では、世代間交流により大学生の高齢者に対する態度が改善しており（大植ら, 2015 ; 谷利ら, 2017)、運動指導においても、世代間交流は大学生の態度改善に有効かもしれない。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し、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した。

２．方法

対象

プログラムに参加したスポーツ健康科学専攻の大学 2 年生 29 人を介入群とした。また、同専攻の 2 年生でプログラムに参加しなかった学生 33 人を対照群とした。地域在住高齢者は筆者らが主催する運動教室の参加者等から募集した。

本研究は、流通経済大学人を対象とする研究倫理審査委員会の承認（第 44 号）を得て実施した。

プログラムの概要と研究デザイン

音楽に合わせて行うエクササイズを学生が考案し、地域在住高齢者に実演・指導して学生と高齢者が出演するエクササイズ動画を作成する全 5 回（75～90 分／回）のプログラムを実施した（表 1)。各回の内容は以下の通りである。

第 1 回：学生間の交流を図るため、ファシリテーションを専門とする大学 3～4 年生の指導下でアイスブレイクを実施した。次いで、オリエンテーションとして、講義（高齢化の現状)、過去の動画の視聴、スケジュールの説明を行った。

第 2 回：学生と高齢者との交流を図るため、第 1 回と同様にアイスブレイクを実施した（写真１）。また、学生が高齢者に運動を指導するイメージをつくるため、高齢者の運動指導を専門とする上級生の指導下でストレッチおよびエアロビック・ダンスを行った。



写真1　学生と高齢者のアイスブレイク

第 3 回：学生が 2 組に分かれてそれぞれエクササイズを考案し、学生同士で実演・指導し合った。

第 4～5 回：エクササイズを学生が高齢者に実演・指導した後、曲に合わせて

全員でエクササイズの練習を行った。動画撮影は第５回に実施した（写真２）。



写真２　エクササイズの動画撮影

アンケート調査

高齢者への態度は豊島ら（2016）の顕在的態度により評価した（範囲：9〜63点）。資格の取得意欲は、当該学部で取得可能な資格および「特になし」を選択肢として、取得を目指している資格を選択（複数選択可）するように指示した。健康運動指導士、健康運動実践指導者、トレーニング指導者、JPSU スポーツトレーナーのいずれか一つ以上を選択した学生の割合を分析に用いた。卒業後の進路の意向として、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、大学院のそれぞれについて、5 件法で回答を求めた。

第 2、4、5 回では、プログラムの実施前と終了時に二次元気分尺度（TDMS）による気分評価を実施した。第５回の終了後に、介入群の学生および高齢者に感想の自由記述を求めた。

表１　取り組みの概要

		高齢者	学生	
			介入	対照
実施前	アンケート調査		○	○
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・撮影	○	○	
	気分評価（後）		○	
実施後	アンケート調査	○	○	○

統計解析

繰り返しのある二元配置の分散分析、Scheffe の事後検定、McNemar 検定、χ^2検定を用いた。有意水準は 5%未満とした。値は平均値±標準偏差で示している。

３．結果

高齢者への顕在的態度は、介入群において、プログラムの実施前に比べて実施後に高値を示した（図１）。また、プログラムの実施後において、介入群の顕在的態度は対照群に比べて高い値を示した。運動指導関連資格の取得意欲を有する者の割合は、介入群では実施前に比べて実施後で高値を示した（図２）。この割合は、対照群ではプログラム実施前（18%）と実施後（24%）との間に有意差は認められず、また、介入後においては介入群で対照群に比べて大きかった。卒業後の進路の意向には、いずれの項目においても、研究期間前後の有意差は認められなかった。

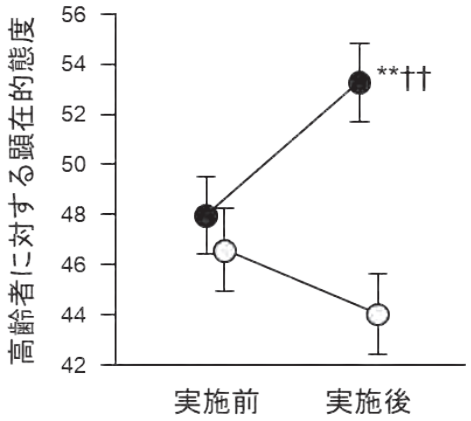


図１　高齢者に対する顕在的態度

$^{**}P < 0.01$ vs 実施前、$^{††}P < 0.01$ vs 対照群。○対照群、●介入群。

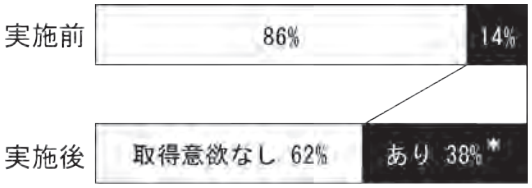


図２　介入群における運動指導関連資格の取得意欲

$^{*}P < 0.05$ vs 実施前

第 2、4、5 回に全て参加した介入群 14 人の TDMS を分析したところ、活性度、安定度、快適度、覚醒度のいずれにおいても時間の主効果が認められ、各回の実施前より実施後で高値を示した。

第 5 回の終了時に行った感想の自由記述では、19 人の学生がプログラムを楽しんだ旨を記述した（表２）。また、8 人は運動による高齢者との交流を貴重な体験だと捉えている旨の記述を行った。

高齢者による自由記述では、31 人中 30 人が楽しかった旨を記述した（表３）。残りの 1 人も「今後も続けて欲しい」と記述しており、プログラムは高齢者に好評だったと考えられる。一方で、4 人から学生の態度および実演能力に苦言が呈された。

４．考察

看護学生対象の先行研究（大植ら，2015）では、健康教室で高齢者の指導および援助にあたることで高齢者観と自己効力感および社会的スキルが改善した。理学療法学科・作業療法学科の学生に高齢者宅でのホームステイ等を経験させた研究（谷利ら，2017）では、学生の高齢者観が改善した。運動指導を体験することで高齢者に対する顕在的態度が改善した本研

表２　プログラムに参加した学生（介入群 29 人）の感想

分類（件数）	主な記述（意味が変わらない範囲で誤字の修正等を行っている）
楽しかった等（19 件）	高齢者の方と楽しくふれ合えてよかったです
	高齢者の方と関わることで心が穏やかになり、とても楽しかったです
	普段あまり接しない相手とのコミュニケーションだったので、慣れなかったが楽しかった
反省等（3 件）	コミュニケーション能力の低さに気づいたので、改善していきたい
	高齢者の方が分かりやすいように声をかけながらダンスを踊ることができて良かったです
	次の機会があれば、もっとジェスチャーなどを使って分かりやすく伝えていきたい
貴重な体験であった等（8 件）	祖父母以外のお年寄りとこのように関わるのは初めてだったから、どのように接したらいいか最初は戸惑った。でも、やっていくうちに少しずつ慣れてきて、話しやすくなったからよかった
	高齢者には少し苦手意識があったけど、みなさん素敵な人で苦手意識が払拭されたと思う
	なかなかお年寄りと運動する機会はないので貴重な体験でした

究は、これらの先行研究と矛盾しない。

TDMS では、第 2、4、5 回の各回において、学生の気分改善を示唆する結果が得られた。自由記述のアンケートでも、多くの学生がプログラムを楽しんだことを示唆する感想を寄せている。交流を楽しむことが態度改善の前提となり得ることや、楽しいと感じることが態度改善を促す可能性も考えられる。

介入群において、資格の取得意欲を持つ学生は増加したが、就職の意向に変容は認められなかった。運動指導の職に就く学生を増やすには、更なる働きかけが必要だと考えられる。また、本研究の対象は大学 2 年生であり、運動指導関連資格（4 年次に取得・受験申請）の取得者が実際に増加するか否かは、改めて検証することが必要である。さらに、顕在的態度は社会的に望ましくない態度を過小評価する傾向にあることに注意が必要である。

５．結語

スポーツ健康科学専攻の大学生が地域在住高齢者の運動指導を体験する全 5 回のプログラムに参加した。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した。また、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した。これらの結果から、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。

表３　高齢者 31 人の感想

分類（件数）	主な記述（意味が変わらない範囲で誤字の修正等を行っている）
楽しかった、また参加したい等（30 件）	今日は楽しかったです。ありがとうございました
	またこのような機会があったら参加したいと思います
	楽しかったです。孫のような学生さんたちとふれ合い、若返りました
提案等（5 件）	見本動作を web で見られると自宅でも練習できて良いかと思います
	練習時間がもう少しほしかった
	覚える時、出来る方が手本を示してくれた方が覚えやすいと思った（学生もうろ覚えの人が多く、とまどってしまった）
苦言（4 件）	学生によって元気な子とやる気なさそうな子が見受けられます。学生がやる気満々ならばこちらのモチベーションも、もっとあがると思います
	見本をしっかり見せて欲しかった
	皆スマホをいじっているのが少し気になりました
感想等（19 件）	定期的に運動をしたいと思っています。若い方たちとの交流を持ちながらできると良いと思います
	こういうイベントは多くやってもらえるとよいと思う
	体が軽くなり、また頑張ろうと思います

引用文献

Kite ME, *et al.* (2005) Attitudes toward younger and older adults: an updated meta-analytic review. J Soc Issues 61: 241-66

日本医師会運動・健康スポーツ医学委員会 (2020) 運動による健康増進・健康寿命延伸のための具体的方策．アンケート（認定健康スポーツ医）11

大植崇, 他 (2015) 看護大学生に対する地域高齢者との参加体験型学習プログラムの教育効果．インターナショナル nursing care research 14: 99-109

谷利美希, 他 (2017) リハビリテーション専門職を目指す学生のための世代間交流活動による教育的効果．リハビリテーション教育研究 22: 272-8

豊島彩, 他 (2016) 若者における高齢者虐待の認識度と高齢者への態度との関連：虐待の背景に着目して．老年社会科学 38: 308-18

本研究は、令和５年度健康・体力づくり事業財団の助成金を受けて実施しています。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。データの詳細は体力科学をご参照ください。
https://www.jstage.jst.go.jp/browse/jspfsm/-char/ja