

1. 実践研究

高齢者の運動実践を促す動機づけパンフレットの開発および評価

小宮山寿美子*

上地広昭** 竹中晃二***

抄録

【背景】高齢者にとって、適度な運動を習慣化させることは健康長寿を支える上できわめて重要である。しかし、運動未実施の高齢者に運動実践を動機づけることは困難な課題である。

【目的】高齢者を対象に運動実践に伴う考え方や動機づけについて調査を行い、対象者を動機づけ・実践の程度に応じて群分けした上でそれぞれの群に適した介入方法を探り、運動指導者が利用できる動機づけパンフレットを開発することであった。

【方法および結果】

研究1では、東京都M区在住の高齢者86名を対象にHealth Action Process Approach (HAPA) に基づいた質問調査を実施した。本調査では、対象者を身体活動・運動を行うつもりがない高齢者（プリ・インテンドー）、行うつもりはあるが定常的な実践に結びつけることが難しい高齢者（インテンドー）、不定期または定期的に実施している高齢者（初期アクター・アクター）に分類し、各群において運動実践を妨害する要因やその対処方法を探った。研究2では、研究1で得た結果を基に運動指導者用のパンフレットを開発した。研究3では、運動指導者16名を対象にパンフレットの有用性を確認し、高い評価を得た。

【考察および結論】

本研究では、高齢者を対象にHAPAに基づいた調査を実施し、その結果に基づいて対象者群別に介入方法を明らかにし、指導者用パンフレットを開発した。今後は、多くの指導者が本パンフレットを活用し、対象者の特徴に合わせた介入で効果が高まることを期待したい。

キーワード：高齢者，運動実践，動機づけ方略，Health Action Process Approach

* 株式会社サルーク，健康心理教育実践センター

** 山口大学教育学部，健康心理教育実践センター

*** 順天堂大学スポーツ健康医科学研究所，健康心理教育実践センター

はじめに

人生 100 年時代と迫ったいま、平均寿命と健康寿命の差をいかに縮めるかという課題に注目が集まっている。実際、日常生活に制限がある「不健康な期間」を送る高齢者は、男性で約 9 年、女性で約 12 年と報告されている（厚生労働省，2019）。高齢者が健康で長く暮らすためには、この期間をいかに縮めるかが重要であり、その役割を担う方法の一つに運動の実践がある。しかし、高齢者の誰もが運動の必要性を感じているものの、始められない、継続できない高齢者もいる。

運動指導者にとって、すでに運動を行っている人や運動することに対して動機づけが高い人を対象に運動指導を行うことはそれほど難しいことではない。しかし、運動を始められない人、続けられない人を対象に、どのように働きかけていけばよいのかという課題に対しては、必ずしも明確な答えがあるわけではない。この問題は、特に身体に痛みを抱えている、また「歳をとってしまったから、いまさら」というように認知の歪みを抱える高齢者を対象とする場合に特に困難であり、指導者にとって動機づけの低い高齢者をいかに運動実践に結びつけるかという課題への解決は大きな挑戦となっている。

本研究では、行動変容の理論に基づいて、対象となる高齢者の動機づけの程度に応じて群分けを行い、それぞれの群ごとに効果を高めるための働きかけ方略を調査する。これらの知見をもとに動機づけパンフレットを開発し、その後、運動指導者にも有用性の評価を求める。

本稿では、動機づけパンフレット開発

のための事前調査（研究 1）、動機づけパンフレットの開発（研究 2）、および動機づけパンフレットの有用性調査（研究 3）に分けて報告を行う。

研究 1：動機づけパンフレット開発のための事前調査

1. 本調査の基となる行動変容理論

本研究では、行動変容理論として Health Action Process Approach（Schwarzer, 2002; Schwarzer, et al., 2011:以後 HAPA と略す）を用いている。HAPA は、健康行動変容理論の一つで、対象者を行動意図（「行うつもり」という心の準備状態）や実践の程度に応じていくつかのステージ群に分け、それぞれの群に対応させて働きかける内容を変えることで効果を高める介入方略を奨励している。この理論では、2つのフェーズが存在し、1) 動機づけが低い人（行動意図が低い人）にどのように働きかければよいのかという『動機づけフェーズ』と 2) 動機づけが高いけれども実際の活動に結びつけにくい人をどのように活動させるかという『意図フェーズ』に分けられている。

動機づけを高める『動機づけフェーズ』では、行動意図を強めるために、以下の 3 要素を強調している。それらは、①自己効力感：「できる」「できそうだ」という見込み感が高そうな活動を奨励したり、見込み感を強化すること、②成果期待：続けていけばどのような成果が得られるかという期待感を持たせること、および③リスク知覚：このまま、何もしていないとどのようなリスクが待ち受けているのかを考えさせること、である。

一方、活動を確実に行わせる『意図フェ

ーズ』では、行動意図が高くても実際の行動に結びつけにくい、すなわち行動意図と実際の行動の不一致を解決する方法を示している。その方法として2つの計画づくり（イフ・ゼン・プランを含む）を行うことが奨励されている。一つは、①行動計画づくり：いつ、どこで、何を、どの程度活動を行うのかを決めさせること、もう一つは、②対処計画づくり：行動計画を実行することを妨げる事柄（悪天候や急な用事などの阻害要因）を想定させ、あらかじめ解決方法を立てておかせること、である。

2. 調査方法

(1) 調査対象者：東京都M区在住の65～91歳の男性28名、女性58名の計86名の高齢者で、彼らの健康状態の自己評価は、「やや健康」から「健康」の範囲にあった。

(2) 調査方法

調査方法は、事前に調査に対して参加同意を求めた上で、紙媒体での調査を56名、一方webでの調査を30名に行った。調査実施場所として、紙媒体56名中30名に関しては、東京都M区指定の自主グループの各代表者宅で実施し、一部、半構造化面接の形で調査を行った。一方、web調査に関しては、それぞれの自宅から回答を求めた。なお、回答の不備や確認が必要な内容については、後日、電話にて確認を求めた。同意取得は、紙媒体及びweb調査の質問前のページに、研究代表者宛てに調査の理解と協力を求めた上で、回答日と各記載者の氏名・連絡先を記入してもらった。

(3) 調査内容

性別、年齢、運動歴（運動歴があると回答した者には運動の種類、運動の継続

歴）、運動実施の意図の程度、について回答を求めた。

本研究で対象とするグループは、調査の冒頭で「あなたは、定期的に身体活動・運動を行うつもりがありますか」という質問を行った。その後、この質問への回答と実際の実践程度によって、①プリ・インテNDER：身体活動・運動を行うつもりがない、または動機づけが未熟な高齢者、②インテNDER：意図は高いものの定期的な行動に結びついていない高齢者、③初期アクター：不定期で実践しているものの、定期的な活動に至っていない高齢者、および④アクター：定期的に実践している高齢者、の4群に分類した。

4群への質問内容は、開発する動機づけパンフレットの中に、各群に適合した働きかけを行うために、群の特徴に応じて内容を変えている（表1および表2における質問項目欄を参照）。ただし、プリ・インテNDERとインテNDERは、行動意図の有無による違いを明確にするために同じ質問を行っている。初期アクターとアクターへの質問は、両群の特徴の違いを考慮して内容を変えた。アクターには、他の高齢者を誘う役割も担うことを考慮し、誘い方などに関する質問も取り入れたが、本稿では字数の制限もあって割愛している。

(4) 分析方法

web調査の30名については、調査フォーム集計を基にし、紙調査の56名に関しては必要事項をエクセルに転記入力した。その後、紙媒体の調査56名とweb調査30名を合わせて記述統計化し、自由記述の内容については、質問への特徴が明確になるように群別に整理して示した。

3. 調査結果

1) 調査対象者の属性

調査に回答した 86 名の高齢者のうち、運動歴を有する者は 63 名 (73.3%)、運動歴がない者は 23 名 (26.7%) であった。

運動歴のある者のうち、3 年以上継続して行っている高齢者は約 80% であり、内容としてはウォーキングと筋力トレーニングが最も多かった。

各群の内訳としては、プリ・インテンダーが男性 4 名、女性 6 名の計 10 名 (11.7%)、インテンダーが男性 5 名、女性 15 名の計 20 名 (23.3%)、初期アクターが男性 3 名、女性 8 名の計 11 名 (12.8%)、アクターが男性 10 名、女性 35 名の計 45 名 (52.3%) であった。

図 1 は、本調査の対象とした高齢者の年齢層、すなわち 65-69 歳、70-74 歳、75-79 歳、および 80 歳以上についてプリ・インテンダー、インテンダー、初期アクター、およびアクター各群の内訳を示している。カイ二乗検定を行った結果、年齢層と各群の間に有意な偏りが見られた ($\chi^2(9)=21.06$, $p<.05$, Cramer's $V=0.29$)。残差分析の結果、65-69 歳の高齢者では、インテンダーが多く、80 歳以上の高齢者ではアクターに属す高齢者が多かった。

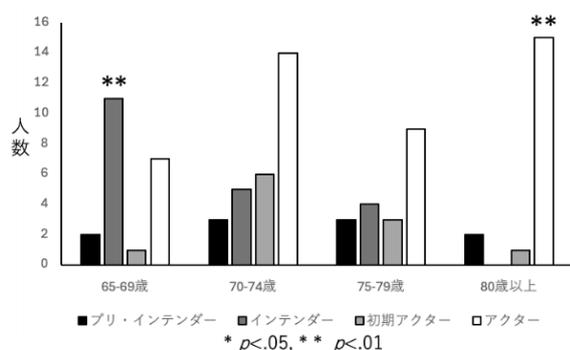


図1. 年齢層における各群の内訳

2) 質問調査結果の整理

本研究は、それぞれの群に対して行った質問について自由記述の内容を整理して示している。回答の内容については、調査対象者の意見を多く反映させたいために、回答度数を無視し、事項をそのまま記述することにした。

表 1 は、プリ・インテンダーとインテンダーの両グループについて、各質問に対する回答を比較して示している。プリ・インテンダーとインテンダーが不活動で過ごしてきた理由に大きな違いはなく、共通して、時間不足や痛み、苦手などの否定的な内容が多くを占めた。運動のイメージにも負担感を伴う内容が多く見られ、両グループとも運動不足によって生じるリスクを過小評価していた。しかしインテンダーでは、身体活動・運動の実践によって得られる成果に肯定的な内容が収集され、「わかってはいるけれどもできていない」という傾向が見られた。

推奨人材や誘われ方についても、プリ・インテンダーからは否定的な回答しか返ってこなかった。両群の違いから、プリ・インテンダーには、具体的なリスクを強調して認識を強めさせたり、肯定的な成果にもっと注目させる必要があることがわかった。

表 2 では、初期アクターとアクターに対する質問内容は若干異なるものの、両群の回答を内容ごとにまとめている。これら 2 群の高齢者には、通所リハビリ (介護) を受けて施設内で運動を行っていたり、仕事を続けている者は意識的に歩く距離を伸ばしたりと通勤時に身体活動を多く取り入れている者がいた。アクター

は、初期アクターに比べて、回答する身体活動・運動の実施内容も豊富であり、「仕事」もまた歩くための手段（体力低下を防ぐ方法）と捉えていた。

習慣形成に関しては、初期アクターから定期的に実施できない理由として様々な妨害要因が収集された。例えば、スケジュール管理や調整の困難さである。一方、アクターでは、習慣化するための方法として様々な内容が抽出された。特に、精神的・身体的な安定感を自覚し、目標やインセンティブを意識し、計画の策定やスケジュールの管理が習慣化に役立っていることが理解できた。

アクターは、高齢者として自身に起こりうるリスクを認識しており、身体活動・運動を習慣化することによる身体面、心理面および行動面での成果を自覚していた。これらの自覚が継続に貢献していることが読み取れた。

初期アクターは、特に実行計画の不備があつて運動を実施できないのに対して、アクターは「器具を見えるところに置く」「テレビを観ながら実施」「階段を使うことは時間割引率を下げる」「5分ほどの短時間で行う」というように、実行のために「刺激統制」の組み込みが見られていた。さらに、アクターは、運動後に食事をインセンティブと捉えるなどの「自己報酬」の考え方も取り入れていた。

初期アクターでは、「今後どのようなリスクが起これば運動を定期的に行っていくか」という質問に対して、体調不調の自覚（不自由さ、歩けなくなる不安など）や検査結果による否定的感覚をあげていた。このリスクを認識することは、

行動意図を強化することにつながると考えられる。

初期アクターは、「誰に誘われたら、もう少し本気で身体活動・運動を続けていこうと思えるか」という質問に対して、友人や知り合い、指導者のほかにテレビや本の情報をあげていた。そのため、一般的な健康情報よりは、対象者のニーズや特徴に合わせた情報提供が必要であることがわかった。一方で、「人に言われて継続できるものではない」というように、自身の意思の強さを継続の条件にあげる者もおり、逆に行えない場合には早期に諦めてしまうことにつながりやすいことがわかった。

プリ・インテンダーやインテンダーの中には、リスクの認識や成果への期待感が乏しい者もおり、高齢者が患う具体的なリスクのみならず、身体活動・運動の実施によって得られる具体的成果の情報を同時に提供する必要がある。

アクターは、決められた活動場所があつたり、一緒に行く仲間がおり、事前にこれらの要素をスケジュールに入れ込んで参加している者が多かった。また、身体活動・運動を行うという行動意図が確立されているために、実行できない時でさえ、代替活動（対処計画）を前もって決めていくという発言も見られた。彼らは、習慣化によって得られている成果を実感していた。推奨する人材や誘われ方では、初期アクターが検査結果の異常や医師の勧めなど医学的な内容が見られる一方、アクターはより身近な人材によって継続が動機づけられていた。

以上の回答結果により、各群の特徴が

明らかになった。プリ・インテンドーやインテンドーでは、否定的要素が多くみられ、それらの解決方法が求められていた。また、不定期な実行者としての初期アクターの課題が明らかになり、アクターからの回答は、初期アクターが抱える妨害要因への対処法や計画づくりの必要性など、有益な情報であった。

表1 プリ・インテンドーとインテンドーへの質問と回答

| 質問項目 | プリ・インテンドーの回答 | インテンドーの回答 | 共通点 | 相違点 |
|---|---|--|--|---|
| 【不活動の理由】 なぜ、いままで身体活動・運動を行ってこなかったのか。 | <ul style="list-style-type: none"> ・忙しさ ・介護 ・苦手 ・痛み(膝) ・必要性を感じない ・時間拘束によるストレス | <ul style="list-style-type: none"> ・忙しさ(仕事など) ・疲労・痛み(膝・腰) ・指導者不在・内容の不適合 ・必要性を感じず(健康であるため)・運動神経 ・親の介護・面倒臭さ ・体力への自信のなさ | 忙しい 介護 痛み 苦手 時間不足 苦痛 必要性を感じず →成果予期、リスク認識の不備 | 大きな相違点なし |
| 【イメージ】 身体活動・運動についてのイメージはどういうものか。 | <ul style="list-style-type: none"> ・体操教室 ・体操・ストレッチ ・ダンス ・過去の経験・気重い ・交流の場 ・面倒、大変、嫌い ・時間必要、きつい ・健康維持に必要 ・決められたこと | <ul style="list-style-type: none"> ・努力、負担感・継続必要性 ・ストレッチ・歩行 ・ウォーキング・ジム ・体力維持・スタイルアップ ・筋力アップ・脳の活性化・ストレス解消 ・モチベーションアップ ・老化予防・長生き | 負担感→苦痛 運動内容としては比較的軽めのイメージ | インテンドーの方が運動の成果に期待している |
| 【リスクの認識】 今後、どのような悪いことが起これば、身体活動・運動を始めてみようという気持ちになるか。 | <ul style="list-style-type: none"> ・思わない ・動きが鈍くなったら ・効果がわかれば | <ul style="list-style-type: none"> ・思わない ・動けなくなると宣告されたら(恐怖感) ・歩けなくなったら ・腰痛が悪化したら ・血圧上昇、睡眠不足 ・健康不安・運動能力低下 ・体力・筋力低下 ・思考能力低下・太ったら | 「悪いこと」を想像できていない 「悪いこと」とは、身体昨日の低下(動き)と理解している | インテンドーの方が病気のリスクを感じている |
| 【成果の期待】 どのような「よいこと」を期待できれば、身体活動・運動を始めてみようと思うか。 | <ul style="list-style-type: none"> ・簡便であること ・短時間で気持ちよくなれば ・呼吸の快適さ ・最低の体力確保ができれば ・痛みが軽減すれば ・旅行ができれば ・わからない | <ul style="list-style-type: none"> ・健康改善・体調の改善 ・気分高揚・疲れの軽減 ・体力向上・腰痛改善 ・筋力アップ・腹囲減少 ・わからない ・階段利用の容易さ ・身体機能スムーズ感 ・友達ができれば ・元気になっていく高齢者を見れば ・身体がバランス良く ・やわらかくなるなら ・自由に旅行ができるようになれば ・孫と遊べるようになるなら・生活満足 ・スタイルアップ ・気持ちがアクティブになれば | 体力向上 気分の改善 痛み軽減 身体機能の改善(呼吸など) 旅行ができること(不自由なく動けること) | インテンドーの方が、より具体的に「良いこと(スタイルアップ、腹囲減少、気持ちアップ、階段が楽など)」を期待 |
| 【推奨人材】 どのような人(誰)に誘われたら、身体活動・運動を初めてみようと思うか。 | <ul style="list-style-type: none"> ・思わない ・友人 ・誰からも誘ってもらいたくない ・医師 ・近所の人 ・夫 | <ul style="list-style-type: none"> ・友人・親友・知人 ・元気な高齢者 ・成功実績のある人 ・同年代、または同年代以上で一緒に頑張ってくれる人 ・意思の固い人 ・職場の人からの誘い ・運動が好きで、活躍している人・わからない | 親友 友人 近所の人 | プリ・インテンドーは、誰からも誘ってほしくないと考えている インテンドーは、友人を含む知人以外で、見本とできる人からの誘いを期待している |
| 【誘われ方】 どのような誘われ方をしたら、身体活動・運動を始めてみようと思えるか。 | <ul style="list-style-type: none"> ・思わない ・心臓に負担がない運動である ・現状維持できる ・深く考えずにやってみたい ・紹介者からの勧誘 | <ul style="list-style-type: none"> ・一緒にやる・自由参加 ・楽しく、気持ちが良い ・同様の悩みのある人から効果について説明される ・時間的に余裕があれば、特に誘われ方は気にしない ・歩きやすくなったなど、身体機能が改善する・普通に自然体で ・わからない・軽い運動 | 誘われ方にはこだわらない 軽度で負担がない運動 | インテンドーの方が自由に、明るく、楽しく、気持ちよく、効果もあり、一緒にでき、共有した悩みのある仲間と過ごしたいと考えている |

| | | | | |
|---|--|---|---|----------------------------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> ・今より健康になるよ ・毎日が明るく楽しくなる ・楽しい時間と仲間 | | |
| <p>【実行可能な活動】 実際的に、どの程度の活動からなら始められそうか。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・自宅で短時間で ・散歩 ・買い物 ・マッサージ ・ウォーキング ・ストレッチ ・ラジオ体操 | <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキング ・ストレッチ・体操 ・散歩・現在のリハビリ ・体操や筋トレ（在宅） ・買い物ついでの散歩 ・余りハードではない活動 ・身体がほぐれる活動 ・水中を歩く ・自然との触れ合い | 自宅でできる体操 ラジオ体操 ウォーキング、散歩 買い物ついでの歩行 短時間（ハードでない） 外出目的が伴う活動 | インテグラーの方が自然や人と接しながらの楽しい活動を重視している |

表 2. 初期アクターとアクターの回答

| 初期アクターへの質問項目 | 初期アクターの回答 | アクターへの質問項目 | アクターの回答 |
|---|---|--|--|
| <p>【実施内容】 どのような身体活動・運動を行ってきたのか。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・有酸素系（ウォーキング、ジョギング） ・筋トレ ・ストレッチ ・ラジオ体操 ・散歩 ・趣味との併用（ヨガ、ゴルフ、テニス、ハイキング、日本舞踊） | <p>【実施内容】 どのような身体活動・運動を月に、また週に何回、どの程度（1回何分程度）続けてきたか。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・有酸素運動（ウォーキング、ジョギング、スローエアロ、バイクやウォーク、水泳、踏み台昇降運動） ・筋トレ・散歩 ・ストレッチ・体操、ラジオ体操 ・趣味との併用（スキー、ダンス、太極拳、ヨガ、農園活動、山登り、卓球） ・通所リハビリ・水中ウォーキング ・通勤での階段利用 |
| <p>【習慣形成】 なぜ、定期的ではなく、不定期にしか身体活動・運動を行えなかったのか。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・スケジュールの不一致 ・医療従事者からの心無い言葉 ・睡眠不足 ・用事 ・体調悪化 ・行動計画の不備（親の介護など） ・仕事との兼ね合い ・日常ストレス ・体のきつき ・悪天候 ・運動の特性（ゴルフなど） | <p>【習慣形成】 継続していくためにどのような工夫を行ってきたか。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・精神的安定（爽快感、充実感、楽しさ）に注目 ・仲間づくり ・身体的安定（痛みの解消）に注目 ・目標設定・ダンス発表会 ・万歩計の利用・健康維持 ・山登り（景色を楽しむ） ・役割（運動教室の会計係など） ・行きたいと思える場所の企画 ・計画力・犬との散歩・夕方の買い物 ・予定を前もって組み ・工夫（会費の勿体無さ、運動器具の購入、ながら運動の実施、おしゃれ） ・交通の便・仕事の継続 ・運動技術向上への努力 ・睡眠時間の確保 ・短時間で家事を行う工夫 ・運動後の食事（インセンティブ）・階段利用の習慣化 ・仕事の疲労感解消 ・地域活動団体に加盟 |
| <p>【実施可能な活動】 今後、身体活動・運動を継続していくためにはどのような活動なら行えそうか。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・家事活動との併用 ・自転車の利用 ・ウォーキング ・ラジオ体操 ・ルーティン活動（簡単な体操など） ・ゴルフ ・ヨガ ・自分が好きな運動 | <p>【成果】 身体活動・運動を続けてきて得られた成果（よいこと）は何か。</p> | <p>身体面の効果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康・体力の向上・体重安定 ・腰痛改善・柔軟性維持 ・姿勢向上・体幹の強化 ・バランス感覚向上・痛みや凝りの軽減 ・風邪をひかなくなったこと <p>心理面の効果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仲間ができ張り合いができたこと ・気分転換、リフレッシュ（ストレス解消）・充実感、期待感 ・毎日が楽しく過ごせていること ・前向きな考え方ができるようになったこと・歩行に自信が持てる ・実年齢より若く見られること <p>行動面の効果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムが整った・睡眠状態の改善 ・早く行動できるようになった |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> ・スムーズさ、安定感、躓かないこと、歩行の楽さなどの動き向上 ・階段の上り下りが苦にならなくなったこと・一般的に疲れにくくなったこと・規則正しい生活 |
| 【リスクの認識】 どのような悪いことが起これば、定期的に身体活動・運動を行っているこうと思えるか。 | <ul style="list-style-type: none"> ・身体に異常が見られるようになったら・不自由さ自覚・怪我をしたら・筋力低下を自覚したら ・検査結果の異常（血液検査など） ・病気になったら・不明 ・歩くことに自信を持ってなくなる | 【バリア要因】 身体活動・運動を続けてきて、その活動を妨げる出来事や事柄（できない原因）があったか。 | <ul style="list-style-type: none"> ・怪我・病気（コロナを含む） ・悪天候・家人の体調の悪化 ・疲労感・仕事 ・運動より優先度が高い用事 ・スケジュール調整の困難さ（残業） ・不摂生（睡眠不足、外食、多飲酒） |
| 【推奨する人材】 誰に誘われたら、もう少し本気で身体活動・運動を続けていこうと思えるか。 | <ul style="list-style-type: none"> ・テレビや本の健康情報 ・友人・知り合い ・指導者 ・自分の意思 | 【対処方略】 活動を妨げる（できない）出来事や事柄があったとして、どのように乗り越えてきたか。 | <ul style="list-style-type: none"> ・運動実施による爽快感を思い出す ・計画づくり（カレンダー、ライン連絡） ・代替案（他のジムや別の日に実施） ・最低限の活動にとどめる ・仲間との存在・スケジュール管理 ・自律心・努力・特になし |
| 【誘われ方】 どのような誘われ方をしたら、もう少し本気で身体活動・運動を続けていこうと思えるか。 | <ul style="list-style-type: none"> ・検査結果（骨密度異常）を示されたら・医師からの勧め ・体験・仲間と一緒にできるなら ・共有感がある内容なら ・集団活動なら ・便利なら（移動の支援など） ・わからない ・競技への参加 ・友人と一緒にできるなら | 【仲間の特徴】 一緒に身体活動・運動している人たちの特徴はどういうものか。 | <ul style="list-style-type: none"> ・良い結果実感（健康、体が軽い、汗をかいて気持ちが良いなど） ・モチベーションアップの声掛け（指導員や仲間から）・一生懸命な人・努力している人・前向きな人・合わせてくれる人・若い時から運動している ・好きなことをしている（農作業・ダンス・卓球・登山）・若々しい ・痛みなど、ある程度の症状がある人 ・明るい、きびきびしている、活動的である・楽しんでいる・地域高齢者 ・頭も体もしっかりして介護を受けないようにと意識している ・独居の人や家族の理解がある |

研究2：動機づけパンフレットの開発

研究1の結果に基づき、本研究者3名の合議によって動機づけパンフレットの内容に盛り込む群別内容を決定し、パンフレットの開発へと繋げる。図2は、パンフレットの目次を示す。

| | |
|------------------------------------|---|
| はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 1 |
| 指導のもとになる考え方 | |
| Health Action Process Approach とは？ | 2 |
| 目の前の高齢者の所属グループを知る | 3 |
| プリ・インテンドー | 4 |
| インテンドー | 5 |
| 初期アクター | 6 |
| アクター | 7 |
| あとがき | |
| スモールチェンジ活動 | |
| イフ・ゼン・プランで習慣づける | 8 |

図2 パンフレット目次

パンフレット内容については「資料」欄参照。

研究 3 : 動機づけパンフレットの有用性調査

表 3 指導者用動機づけパンフレットの使用感についての質問項目
(Bowen et al. (2009)の有用性テストを援用)

1. パンフレットのデザインやレイアウトは魅力的と思うか【受容性 1】
2. 掲載情報はわかりやすいと思うか【受容性 2】
3. 指導者は掲載された情報を知りたがっていると思うか【必要性】
4. 掲載されている運動指導の内容を自分でできると思うか【実施可能性】
5. 掲載されている運動指導の内容は役に立つと思うか【実用性】
6. パンフレットの難易度は自分に合っていると思うか【適応性】
7. 掲載されている内容を自分の運動指導に活用できると思うか【統合性 1】
8. 掲載されている運動指導の内容は地域のイベントなどで使用するのに適していると思うか【統合性 2】
9. 掲載されている情報は参加者の動機づけを高めるのに役立つと思うか【有効性】
10. このパンフレットを他の指導者にも勧めたいと思うか【拡張性】

1. 調査方法

1) 調査対象者

東京都近郊で運動指導に関わっている 26~69 歳の男性 6 名, 女性 10 名の健康運動指導士等運動指導員 16 名。

2) 調査方法

事前に調査に対して参加同意を求めた上で, 紙媒体での調査を 5 名, web での調査を 11 名行った。

3) 調査内容

性別, 年齢, 運動指導歴等属性の他, Bowen et al. (2009) の有用性テストに基づいて作成した調査を実施した。(表 3)

4) 分析方法

属性と自由記述に関しては, 研究 1 に準ずる。Bowen et al. (2009) の有用性テストに基づいて作成した調査に関しては「全く思わない」を-2点、「思わない」を-1点、「どちらでもない」を0点、「思う」を+1点、「非常に思う」を+2点で評価を求めた。

2. 調査結果

1) 調査対象者の属性

調査に回答した運動指導者の年齢は, 18~29 歳が 4 名 (25.0%), 30~39 歳が

0 名, 40~49 歳が 4 名 (25.0%), 50~59 歳が 1 名 (6.3%), 60~69 歳 7 名 (43.8%) であった。

指導歴は, 3 年未満が 4 名 (25.0%), 3 年以上 10 年未満が 6 名 (37.5%), 10 年以上 15 年未満が 3 名 (18.8%), 15 年以上が 3 名 (18.8%) と運動指導に関わる期間は比較的長かった。運動指導場所は, 利用者宅 1 名 (4.5%), 行政教室 7 名 (31.8%), 介護施設 7 名 (31.8%), 医療施設 2 名 (9.1%), スポーツジム 5 名 (22.7%) であり, 指導場所は多岐にわたった。主な指導対象者年齢は, 30~54 歳 5 名 (11.4%), 55~64 歳 8 名 (18.2%), 65~74 歳 10 名 (22.7%), 75~89 歳 13 名 (29.5%), 90 歳以上 8 名 (18.2%) と, 指導対象者年齢の大きな偏りは見られなかった。運動初心者の割合については, 過去に運動未実施以降から開始する者の年間指導者数に対する割合を問うた。10%未満 6 名 (28.6%), 10~30%未満 6 名 (28.6%), 30~50%未満 4 名 (19.0%), 50%以上 5 名 (23.8%) であった。運動初心者は年間指導数から見た場合 30%未満だという

回答が、全体の 57.2%であった。比較的リピーターを担当している指導士が多いとも言えた。

2) 動機づけパンフレットの有用性調査結果

図 3 は、動機づけパンフレットの有用性調査の結果を示している。

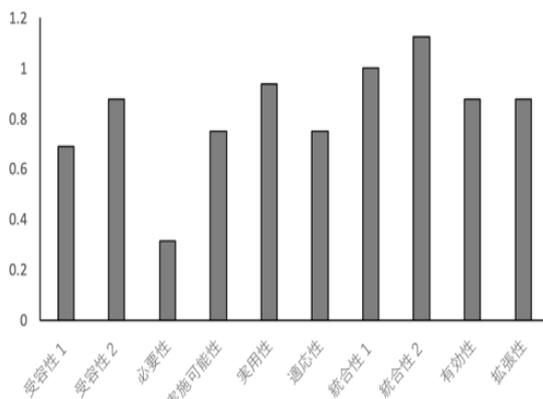


図3. 指導者による有用性調査の結果

受容性から拡張性にいたる各項目についての平均値を示しているが、必要性については、他の項目と比べて数値が低かった。この項目は、行動変容型、また対象者の動機づけレベルに応じて指導者の働きかけを変えるべきという考え方について、現在、ほかの指導者が知りたがっているとは考えていない。ほかの指導者の運動指導内容を知らないため、「どちらともいえない」という回答になっていたともいえる。「必要性」以外の項目には反応が高く、中でも「統合性1」の質問「自分のプログラムの中で掲載している運動指導の内容を使用するのに適していると思うか」、「統合性2」の質問「掲載している運動指導の内容は地域のイベントや学校のプログラムで使用するのに適していると思うか」、に関しては、両者ともに他の評価項目に比べて高かった。その他の項目も平均値は概ね高い結果であった。

3. 考察

本研究では、65 歳以上の高齢者を行動意図および実践の程度に合わせて調査を行い、その結果に基づいて動機づけパンフレット「高齢者に運動を勧めるコツ」を開発した。その後の運動指導者へのパンフレット使用の評価では、運動指導者の属性等に大きな偏りはなくパンフレットの有用性について高い評価を得た。また、8名の70～85歳の高齢者に対し、パンフレットを使用しグループ分けをした。内2名のインテNDERには、パンフレット内「介入内容」を参考に指導を実施することができ、当日から運動を始めてみる、という意思表示があり、運動未実施だった高齢者の行動変容を促すツールとなりえた。

4. まとめ

本研究は、HAPA に基づいた調査結果から動機づけパンフレット「高齢者に運動を勧めるコツ」を作成した。今後は、どのような場所に配布すれば、より多くの運動指導者らが利用しやすいかを検討し、運動未実施の高齢者をより円滑に運動実践へと結びつけることができることを目標としていく。

引用文献

- Bowen, D.J., Kreuter, M., Spring, B., et al. (2009). How we design feasibility studies. *American Journal of Preventive Medicine*, 36 (5), 452-457.
- Schwarzer, R., Lippke, S., & Luszczynska, A. (2011). Mechanisms of health behavior change in persons with chronic illness or disability: The Health Action Process Approach (HAPA). *Rehabilitation Psychology*, 56, 161-170.

本研究は、令和7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。
資料 2-1 パンフレット

高齢者に運動を勧めるコツ ～行動変容アプローチ～



はじめに

人生100年代のいま、平均寿命と健康寿命の差、すなわち日常生活において活動制限のある「不健康な期間」が男性で約9年、女性で約12年あると言われています。高齢者が健康で長生きするためには、この差をいかに縮めるかが重要であり、その役割を担う一つの方法が運動の実践です。しかし、誰もが運動の必要性を感じているものの、なかなか始められない、継続できない、という悩みを抱えています。

運動を積極的に取り入れている高齢者がいる一方で、そうでない高齢者も多くいます。その違いは一体何でしょうか。指導者は、運動を始められない高齢者に、また続けられない高齢者に対して、どのように働きかければよいのでしょうか。

私たちは、行動変容の理論に基づいて、多くの高齢者を対象に調査を行い、その結果をもとに動機づけを高める方法を探っています。この冊子では、対象となる高齢者の動機づけの程度に応じて、効果が高まる働きかけの方法を解説します。指導者のみなさんにお役立ていただければ幸いです。



あとがき

私たちは、高齢者を対象に事前調査を行い、「運動実践の意図（「するつもり」という考え）」の程度に応じて、高齢者をプリ・インテンド、インテンド、初期アクター、アクターの4グループに分類し、それぞれの特徴をまとめました。調査の結果は、私たちが長年運動指導の現場で感じている内容と一致しており、指導者のみなさんも納得いただける部分が多いと思います。

ただ、今回の調査で驚きの結果が2点ありました。1点目は、思った以上に65～69歳の女性高齢者にプリ・インテンドとインテンドが多かったこと、2点目は、80歳以上の高齢者にプリ・インテンドが少なく、アクターが多かったことです。

いまや65～69歳の女性を高齢者と呼ぶのはそぐわない時代になっていますが、65～69歳の女性は就業の機会が増え、また介護や孫の面倒をみるなど「多忙」を理由に運動を始められないということもわかりました。

80歳以上の高齢者にアクターが多かった理由は、介護保険を利用したデイサービスやリハビリなどで定期的に運動を実践しているためです。また、80歳以上のお元気な方は、早期から運動を習慣化している人が多く見受けられました。

この冊子では、これらの調査をもとに、それぞれの対象グループに応じて、指導者が「意図的に」行える説得の方法、つまり運動を始めさせ、継続を促す方法を紹介しています。私たち指導者も高齢者のみなさんと一緒に、人生100年代を支える者として社会に貢献したいと思っています。

研究代表者：小宮山 寿美子（株式会社サールーク、健康心理教育実践センター）
共同研究者：上地 山照（山口大学、健康心理教育実践センター）、竹中 聖二（順天堂大学、健康心理教育実践センター）

スマール・チェンジ活動：イフ・ゼン・プランで習慣づける

スマール・チェンジ活動とは、何かの運動を行うということではなく、その場でできる簡単な身体活動のことです。深呼吸、リラクゼーション、ストレッチ、スクワットのほかに、ちよっとからだを捻ったり、腕の曲げ伸ばしをしたり、ちよっとおつまみ感覚の活動で、毎日のちよっとした機会に取り入れている活動のことです。誰も積もれば山となる。小さな活動を複数行うことで効果が見込めることは多くの研究が示しています。スマール・チェンジ活動の実践を習慣づけるために、以下に示すイフ・ゼン・プランを覚えておいてください。

イフ・ゼン・プランとは、フルマに準つたら（イフ部分）、すぐさまシートベルトを装着する（ゼン部分）というように、イフ部分が起これば、すぐにゼン部分を行ってやることでゼン部分のスマールチェンジ活動を行いやすくすることです。イフ部分は、1日のスケジュールの中でよく遭遇する機会であり、ゼン部分はイフ部分に続いてすぐに行いやすい内容（運動や身体活動）とし、これらを組み合わせてこの習慣を形成することに繋がります。

例えば

- イフ：朝起きたら、ゼン：窓を開けて深呼吸をする。
- イフ：洗面所で歯を磨くときに、ゼン：スクワットを数回行う。
- イフ：お風呂に入る前に、ゼン：体重を測る。
- イフ：就寝時に、ゼン：ベッドの上でストレッチをする。
- イフ：電車に乗ったら、ゼン：少しの間立ってつま先立ちをする。
- イフ：テレビをみているときに、ゼン：コマーシャルが出たら、柔軟体操をする。
- イフ：お孫さんの面倒をみると、ゼン：肩を上げたり、からだを捻ったりする。

あなたの前の高齢者の方々にスマール・チェンジ活動を増やすことを勧めてみてはいかがでしょうか。



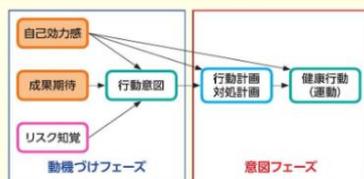
本冊子は、令和6年度健康・体力づくり事業財団の助成金を受けて実施した研究の結果をもとに制作しています。

指導のもとになる考え方

Health Action Process Approach (HAPA) とは？

- HAPAは、行動変容の理論の一つで、私たちはHAPA（V）と呼んでいます。
- この理論では、対象者を行動意図（「行うつもり」という心の準備状態）や実践の程度に応じていくつかのグループに分け、それぞれのグループに対応させて働きかける内容を変えて効果を高めようとしています。
- この理論では、動機づけが低い人（行動意図が低い人）にどのように働きかければよいのかという「動機づけフェーズ」と、動機づけは比較的高いものの実際の活動の結びつけにくい人をどのように活動させるかという「意図フェーズ」に分けられています。
- 動機づけを高める：「動機づけフェーズ」では、対象とする人が彼らの行動意図を強めるように、以下の3要素を強調して働きかけます。
 - ① 自己効力感：「できる」「できそう」という見込み感が高そうな活動を奨励します。
 - ② 成果期待：続けていけばどのような成果が得られるかという期待感を持たせます。
 - ③ リスク知覚：このまま、何もしていないとどのようなリスクが待ち受けているのかについて考えさせます。
- 活動を確実にこなせる：「意図フェーズ」では、行動意図が高くても実際の行動に結びつけにくい、すなわち行動意図と実際の行動の不一致を解決する方法を示しています。その方法として2つの計画づくりを行うことが奨励されます。
 - ① 行動計画づくり：いつ、どこで、何を、どの程度、活動を行うかを決定させる。
 - ② 対処計画づくり：行動計画を実行することを妨げる事柄（悪天候や急な用事などの阻害要因）を想定し、あらかじめ解決方法を立てさせる。

HAPAの2つのフェーズ



この冊子では、対象となる高齢者を以下のように分類しています

- プリ・インテンド**：現在、運動を行っていない、今後も行うつもりがない人たち（動機づけられていない人たち）
 - インテンド**：現在、運動を行っていないが、今後は行うつもりの人たち（動機づけられているが、定期的な行動実践に至っていない人たち）
 - 初期アクター**：現在、不定期で運動を行っているが、今後は定期的に行うつもりの人たち（行動に至っているが、継続できていない人たち）
 - アクター**：現在、定期的に運動を行っていて、今後も続けていくつもりの人たち（行動に至っていて、継続できている人たち）
- インテンド (intend) とは、行動意図 (行おうと思っている) のことです。

目目前の高齢者の所属グループを知る

下の図は、対象とする高齢者がどのグループに所属しているかをあなたが把握するために必要な評価指標です。たいいていの場合、高齢者に図だけを見せて自分で自分のステージを決めてもらうことは難しいために、あなたが口頭でゆっくりと説明しながら進めていくほうがよいでしょう。別用紙として、もう少し大きな評価の図を準備して示しても構いません。

相手の所属グループを知り、働きかける内容を変える

