

表2 講習会プログラムの学習目標

一般目標 (General Instructional Objective: GIO) と行動目標 (Specific Behavioral Objectives: SBOs)

大項目	小項目	目標	
身体活動・運動の基礎的知識	身体活動・運動の基礎的知識	GIO 身体活動・運動の基礎的知識について確認、習得する	
	身体活動・運動の定義	GIO 身体活動・運動の概念について理解する	
		SBOs 身体活動、運動、スポーツ等の定義を言うことができる	
	身体活動・運動の健康効果	GIO 身体活動・運動の健康効果について理解する	
		SBOs	身体活動・運動が健康に及ぼす効果について列記することができる
			個人の身体状況、社会的背景、目的に合った身体活動・運動の種類、量、強度、頻度について提示することができる
	推奨されている身体活動量・運動について	GIO 健康日本21やCDC・ACSMガイドラインにおける身体活動・運動の目標を理解する	
		SBOs 健康日本21の、身体活動・運動の目標値について、保健指導のなかに取り入れ、説明することができる	
	身体活動・運動の評価法	GIO 身体活動評価法について理解する	
		SBOs 身体活動評価法の例(質問紙法、歩数・加速度計、24時間活動記録表等)について列記することができる	
行動科学理論の用語の説明と指導場面での活用例	SBOs	GIO 行動医学のスキルについて、用語の意味と活用方法を理解する	
		SBOs 指導教材の作業シートについて、指導に応じて活用することができる	
	SBOs	運動習慣のステージについて、定義・分類することができる	
		運動習慣への意思を確認して、意欲に応じた指導、対応ができる	
	SBOs	セルフモニタリングの方法やツールを説明することができる	
		セルフモニタリングの効果を具体的に説明することができる	
	SBOs	個人にあった適切な目標設定の立て方について指導することができる	
		上手な目標設定ができるように指導できる	
	SBOs	自己効力について説明できる	
	利益不利益分析	SBOs	シェイピングについて用語の説明ができる
コミットメントの意義について説明できる			
SBOs		身体活動・運動の利益、不利益について説明できる。	
		対象者にとつての運動の利益・不利益を話し合い、指導に活用することができる	
SBOs		刺激統制法について、その意味を説明することができる	
		身体活動・運動に関連して刺激統制の具体的例示ができる	
SBOs		オペラント強化法	
		社会的支援・モデリング	
SBOs		社会的支援を自らさがすことの重要性を説明することができる	
		援助関係を自らさがすことの重要性を説明することができる	
SBOs	モデリングについて説明できる		
認知再構成法	SBOs 前向きな考え方等について、教材を用いて説明することができる		
	SBOs 習慣化した運動行動や前進したステージを後戻りさせないように例示をあげ、説明することができる		
脱落防止法	GIO 行動科学理論の理解を深め、保健指導での活用にあたってのハードルを低くする。		
	SBOs 与えられた課題(技法)について、教材を用いて明快に指導することができる。		
グループワーク	GIO 行動変容のステージに応じて、効果的と思われる技法を選ぶことができ、指導できる		
	SBOs		

はその指導が指導を受けた人々の行動変容につながったか、によって真の意味での評価がなされる。次年度は、講習会参加者に対して指導を受けた人々のレベルでも評価を行えるよう検討する。

E. 結論

身体活動・運動指導の教材を有効に活用するための学習プログラムを作成した。身体活動・運動の基礎的知識および行動医学理論を知識として理解するだけではなく、指導教材を実際に活用するグループワークを2つ取り入れ、5時間の学習プログラムとした。また、指導教材とプログラムに準じた学習目標を作成し、プログラムを完成させた。

参考文献

- 1) 下光輝一、小田切優子、涌井佐和子、井上茂、高宮朋子：運動習慣に関する心理行動医学的研究。デサントスポーツ科学 20:3-19,1999.
- 2) Wakui, S., Shimomitsu, T., Odagiri, Y., Inoue, S., Takamiya, T., Ohya Y., Relation of the stage of change for exercise behavior, self-efficacy, decisional-balance, and diet-related psycho-behavioral factors in young Japanese women. *J. Sports Med Phys Fitness*, 42, 244-232, 2002
- 3) 下光輝一：運動を習慣化させるための行動医学的介入方法の開発。平成 12~13 年度科学研究費補助金研究成果報告書
- 4) 井上茂、下光輝一：身体活動推進のための行動医学的アプローチ—トランスセオレティカルモデルの応用—。日本臨床 2000 年増刊号「身体活動と生活習慣病」、58、538—544、2000
- 5) 井上茂、下光輝一：運動療法におけるトランスセオレティカルモデルの応用。臨床運動療法研究会誌、4 (1)、1—5、2002
- 6) 涌井佐和子、下光輝一：行動科学理論に基づいた運動指導の実際。臨床運動療法研究会誌 4(1): 6-9 2002
- 7) 井上茂、下光輝一：運動習慣の継続率を高める行動科学的指導方法、エキスパートから学ぶ「健康教育・栄養相談・生活習慣改善指導」—生活習慣病の予防と管理—。ライフサイエンスセンター、2003
- 8) 下光輝一、井上茂、小田切優子、高波嘉一、豊嶋英明、八谷寛、玉腰浩司、近藤高明、井口ちよ：肥満を伴った高脂血症患者に対する運動療法の効果に関する研究—行動医学的アプローチを用いた運動習慣の定着による動脈硬化促進要因の改善に関する研究—。医科学応用研究財団研究報告、21, 215-223, 2002
- 9) Inoue, S., Odagiri, Y., Wakui, S., Katoh, R., Moriguchi, T., Ohya Y., Shimomitsu, T., Randomized controlled trial to evaluate the effect of physical activity intervention program based on behavioral medicine, *J. Tokyo Med Univ*, 61(2), 154-165, 2003
- 10) 下光輝一：運動習慣の獲得・継続のための行動科学的手法を用いた指導教材の開発と活用に関する研究。厚生労働科学研究費補助金健康科学総合研究事業平成 14 年度報告書、2003
- 11) 小田切優子、内藤義彦、川久保清、井上茂、大谷由美子、高宮朋子、下光輝一：地域にける行動科学を用いた保健・運動指導の実態—運動指導教材開発の観点から—。日本公衆衛生雑誌, 50(10), 246, 2003
- 12) 井上茂、川久保清、内藤義彦、小田切

優子、大谷由美子、高宮朋子、下光輝一：
職域にける行動科学を用いた保健・運動指
導の実態－運動指導教材開発の観点から
－。日本公衆衛生雑誌, 50(10), 246, 2003

F. 健康危険情報

該当なし。

G. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

1) 小田切優子、内藤義彦、川久保清、井上茂、
大谷由美子、高宮朋子、下光輝一：地域にける
行動科学を用いた保健・運動指導の実態－運動
指導教材開発の観点から－。日本公衆衛生雑誌,
50(10), 246, 2003

2) 井上茂、川久保清、内藤義彦、小田切優子、
大谷由美子、高宮朋子、下光輝一：職域にける
行動科学を用いた保健・運動指導の実態－運動
指導教材開発の観点から－。日本公衆衛生雑誌,
50(10), 246, 2003

3) 小田切優子、井上茂、涌井佐和子、大谷由
美子、佐藤眞司、森口哲史、下光輝一：職域に
おける行動医学的手法を用いた情報提供型運
動推進キャンペーンの効果。産衛誌, 45, 375,
2003

4) Odagiri, Y., Inoue, S., Wakui, S.,
Moriguchi, T., Ohya, Y., Shimomitsu, T.:
Development of the behacioral skill
utilization scale for physical activity. Med
Sci Sports Exerc, 35(5) supplement, S137,
2003

5) Inoue, S., Odagiri, Y., Wakui, S., Katoh,
R., Moriguchi, T., Ohya, Y., Shimomitsu, T.:
Randomized controlled trial of a physical

activity intervention : changes in behacioral
skill utilization score . Med Sci Sports Exerc,
35(5) supplement, S137, 2003

6) 井上茂、小田切優子、涌井佐和子、加藤理
津子、森口哲史、高宮朋子、大谷由美子、高波
嘉一、下光輝一：行動変容技法トレーニングを
含む身体活動推進プログラムの効果－体格の
変化－。第10回日本行動医学会学術総会抄録
集, p42, 2003

7) 小田切優子、川久保清、内藤義彦、井上茂、
大谷由美子、高宮朋子、下光輝一：保健事業に
関わる看護職の行動科学を用いた身体活動・運
動指導の準備性や自己効力について。第10回
日本行動医学会学術総会抄録集, p43, 2003

H. 知的財産権の出願・登録状況

なし