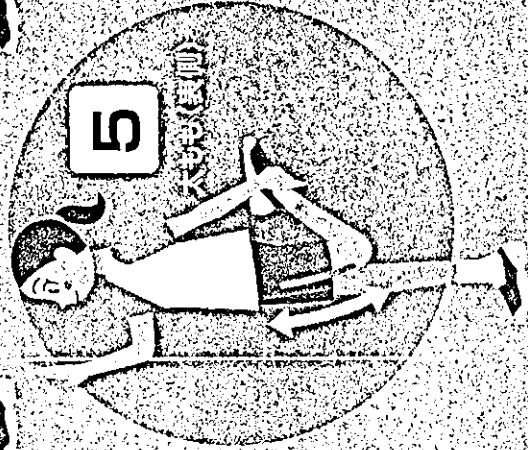
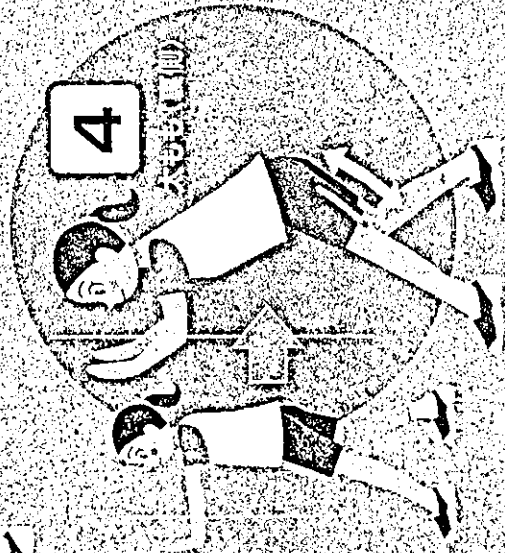
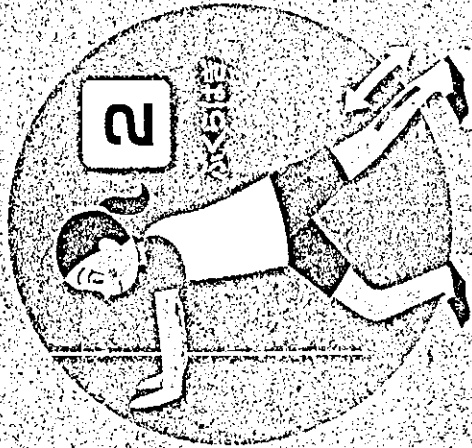
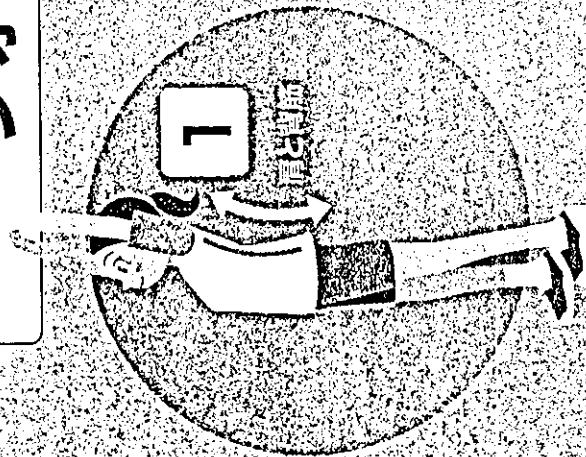


ウォーキング前後の柔軟運動



9. ウォーキング前後の柔軟運動

パネルの目的

ウォーキングの準備・整理運動ができるようになる。

ここで紹介する柔軟運動はウォーキングの準備運動、整理運動として、下肢を中心に行うプログラムです。ウォーキングの前後に必ず行いましょう。けがの防止や疲労回復に有効です。筋肉に痛みを感じない範囲で行います。伸ばしている部分を意識しながら、反動をつけずに、息を止めないようにして行いましょう。

* 参照 CD-ROM「今日からできる暮らしの中の運動」(財団法人健康・体力づくり事業財団) 動画で詳しい動きを見ることができます。

1. 肩と背筋 両手をくみ、手のひらを上に向けて、腕を頭上にのばします。背中全体を気持ちよいところまでのばしてください。10秒から15秒くらいが目安です。
2. ふくらはぎ 壁に向かって足を前後に広めに開き、前脚の膝を曲げ、後ろの膝をのばします。後ろのかかとを床に押すようにするといいでしょう。
3. アキレス腱 両足の間隔をせばめ、体重を後ろの足にかけ、かかとを床から離さないように両膝を曲げていくと、後ろの足のアキレス腱が伸ばされます。
4. 太もも(裏側) 筋肉をストレッチする側の足を前に出し、反対の足の膝を曲げ、おしりをやや後方にひきます。左右同様に行います。
5. 太もも(表側) まっすぐに立ち、片方のかかとをおしりに引きつけます。片足で立つと不安な人は片手を壁に付けて行うといいでしょう。

歩き方

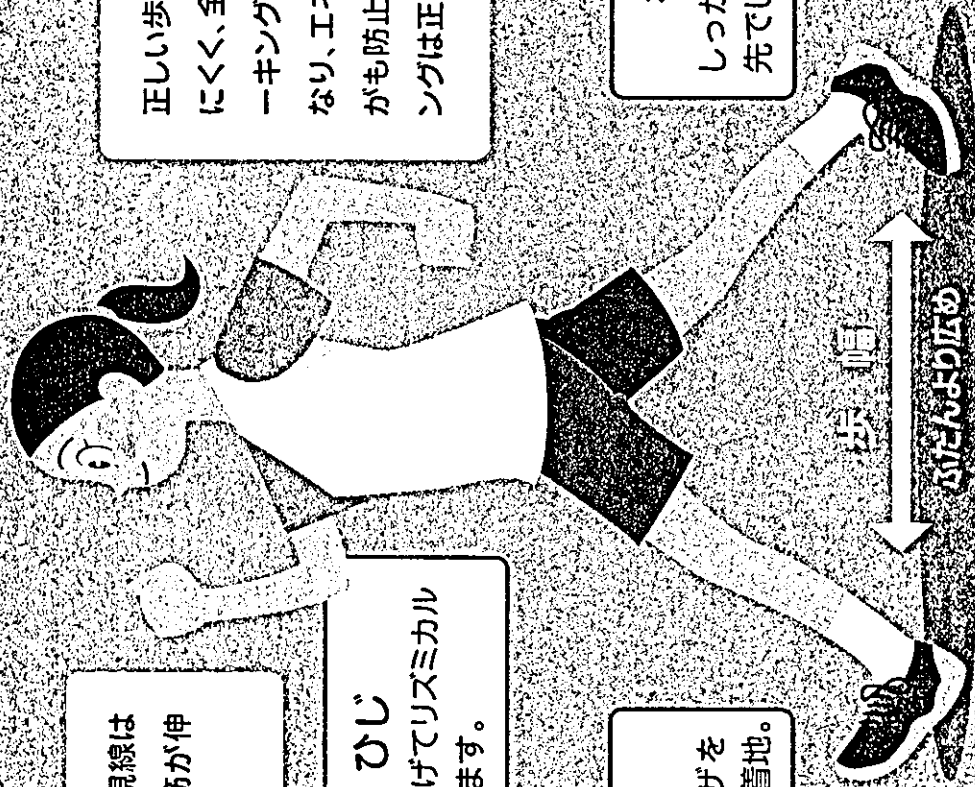
軽くあごを引き、胸をはって視線は前方やや遠くを見ます。背筋が伸びて姿勢が良くなります。

ひじ
軽く曲げてリズムミカルに振ります。

前方の足
踏み出す足はヒザを軽く曲げ、かかとで着地。

正しい歩き方を身につけると、疲れにくく、全身を使った効果的なウォーキングができます。姿勢が美しくなり、エネルギー消費が増えて、けがも防止できます。楽しいウォーキングは正しい一歩から。

後方の足
しっかり伸ばし、つま先でしっかりキック。



10. 歩き方

パネルの目的

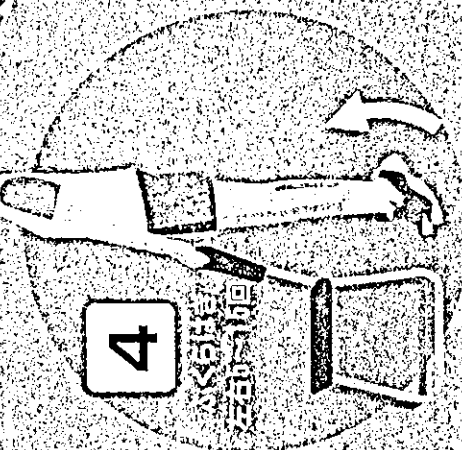
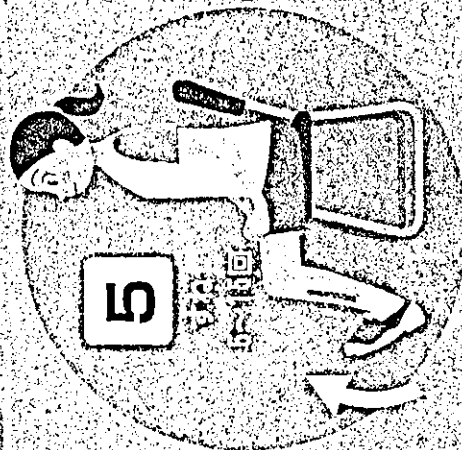
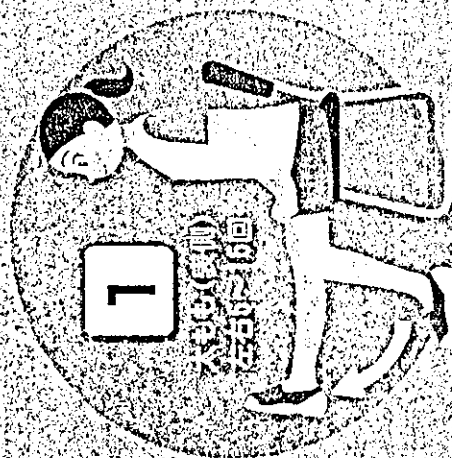
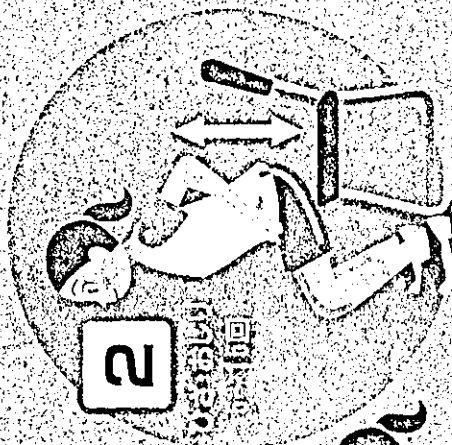
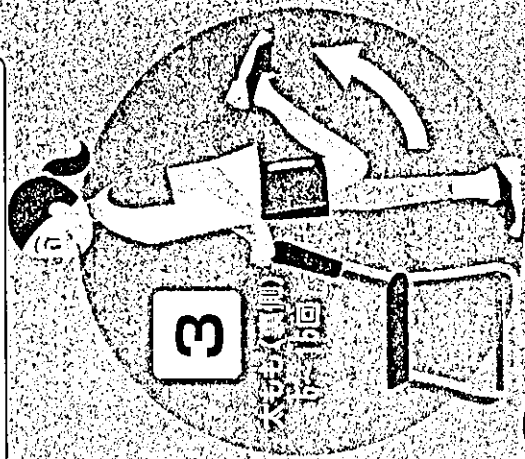
正しい歩き方を知る。

正しい歩き方を身につけると、疲れにくく、全身を使った効果的なウォーキングができます。姿勢が美しくなり、エネルギー消費が増えて、けがも防止できます。楽しいウォーキングは正しい一歩から。

「歩く」ことは日常的な動作ですから、あまり難しく考えずに気軽にウォーキングを始めてもらいたいところです。しかし、歩くフォームによってけがの原因になってしまったり、効果的でないこともあります。特に、ウォーキングの量を増やしたい場合、もっと効果的なウォーキングをしたい場合などにはフォームに注意する必要があります。このパネルでは簡単なフォームの注意点が述べられていますが、以下のようなポイントを考慮して指導してみましょう。*参照 CD-ROM「今日からできる暮らしの中の運動」(財団法人健康・体力づくり事業財団) 動画で詳しい動きを見ることができます。

- 1 上体: 背筋を伸ばして、胸を張って歩きましょう
(ア) 前方を見据えて、胸を張ることで、脊柱(背骨)の自然な彎曲が生まれます。
(イ) 良い姿勢で行うと、呼吸の効率が良くなるので、快適で効果的な運動が行えます。
(ウ) 上半身全体の筋力の維持向上につながり、ウォーキングが、下半身だけではなく、全身の運動となります。
(エ) 視野を広く保つことにより、事故などの危険を回避できます。
(オ) いつもと違う視点から景色を眺めることができます。
- 2 肘(ひじ): 肘は軽く曲げてリズムカルに振ります
(ア) 腕を振ることによって、バランスが安定します。
(イ) 腕の振りは、リズムを生み出す元になります
(ウ) 全身の運動となり、運動量(エネルギー消費量)が高まります。
- 3 歩幅: 歩幅は普段よりやや広めに意識します
(ア) 少し歩幅を広げることにより、より強いウォーキングが自然と行えます。
- 4 前方の足: 踏み出す足はヒザを軽く曲げ、かかとで着地します
- 5 後方の足: しっかりと伸ばして蹴ります
(ア) かかとから着地することによって、足全体が着地の衝撃を吸収し、けがや疲労を予防します。
(イ) つま先で蹴ることによって、地面からの反作用の力をより大きく上方へ伝えられます。
(ウ) つまみ、足全体を使えば使うほど、体への負担が軽くなり、効率良く足を振り出すことができます。

ウォーキングのための筋力運動



週2～3回を目安に、
体力に応じて1～3
セット行いましょう。
痛みや違和感があ
る時は中止してくだ
さい。

11. ウォーキングのための筋力運動

パネルの目的

障害を予防し、「たくさん歩いてもけがをしない」「たくさん歩けるようになる」ための基本的な筋力トレーニングのセットを示す。

今まで運動習慣のなかった方が、ウォーキングをいすぎてヒザや腰などを痛め、結局は運動を止めてしまおうということが時々みられます。このパネルはそのような障害を予防し、「たくさん歩いてもけがをしない」「たくさん歩けるようになる」ための基本的な筋力トレーニングのセットを示したものです。この方法に沿って筋力を鍛えながら、安全にゆとりをもって少しずつウォーキング量を増やしてゆくとよいでしょう。以下それぞれの方法について、その効果や、説明のポイントを解説します。*参照 CD-ROM「今日からできる暮らしの中の運動」(財団法人健康・体力づくり事業財団) 動画で詳しい動きを見ることが出来ます。筋力運動は週2-3回を目安に行います。1から5の順番に、各筋力トレーニングをそれぞれ5-15回行うことを1セットとし、体力に応じて1-3セット行うとよいでしょう。呼吸は止めずに自然に続けてください。ただし、筋肉や関節に痛みや違和感を感じる場合は中止してください。

1 太もも(前)

- 椅子に座って片方の膝を伸ばし、軽く止めます。ひと呼吸のあいだ力を入れてから、力を抜いてください。力を入れたとき、息を止めないように気をつけましょう。
- 主に太もも前面の筋肉を鍛える運動です。この筋肉は脚を前方に振り出す筋肉です。膝痛の予防になります。

2 ひざ・おしり

- 椅子の前に立ち、手を腰に当て、肩幅くらいに足を開きます。つま先はやや外側に向けます。ゆっくり椅子に座るように膝を曲げ、おしりが椅子についたら立ち上がります。膝痛の予防になるトレーニングです。
- 主にひざから太もも前面とおしりの筋肉を鍛える運動です。この筋肉は、腰を安定させ、太ももを後方へ移動させて、体を前方に運びます。この筋の筋力低下は、姿勢と歩行効率を悪化させます。

3 太もも(裏)

- 椅子の背を利用してやや前屈みになり、片足のかかとをおしりの方に引きつけ、軽く止め、もどします。

- 主に太もも裏側の筋肉を鍛える運動です。この筋肉は振り出した足を後ろへ送り、体を前方へ移動させる筋肉です。この運動も膝の強化に役立ちます

4 ふくらはぎ

- 椅子の背をもち、背筋を伸ばして立ち、かかとをあげて軽く止めてもどします。

- 主にふくらはぎの筋肉を鍛える運動です。この筋肉は足を後ろにける筋肉です。力強いウォーキングには大切な筋肉です。

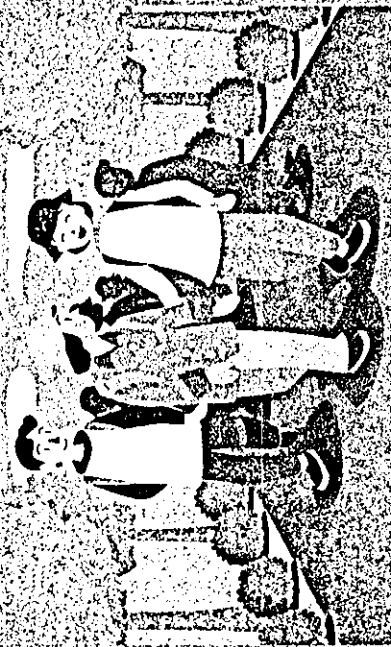
5 すね

- 主にすねの筋肉を鍛えるこの運動は、椅子に座って行います。両手を太ももにのせ、両足のつま先をあげ、軽く止めてもどします。

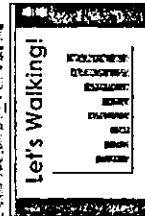
- この筋肉は歩行時につま先を上げる働きがあります。この筋肉が弱くなるとつま先が上がりにくく、すり足歩行・つまずき・転倒の原因となります。

ウォーキングを楽しむ道具

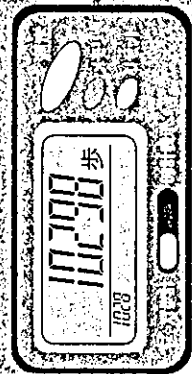
ウォーキングイベント



インターネット
プログラム



歩数計



宣誓書

目標1. 週6日、近くの公園で
ウォーキングします。
目標2. 平均して1日1万歩以上
になるように歩きます。

参加者氏名 氏名: _____
参加者番号 番号: _____
参加者氏名 氏名: _____
参加者番号 番号: _____

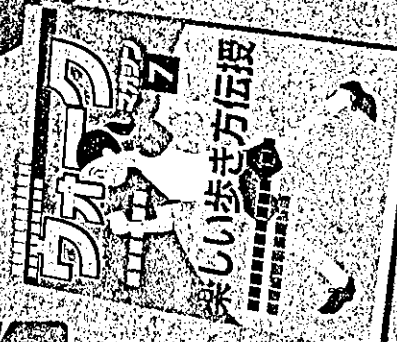
宣誓書



記録表



記録表



専門雑誌

12.ウォーキングを楽しむ道具

パネルの目的

ウォーキングを楽しく続けられるツールやイベントを紹介して、続ける工夫について考えてもらおう。

ウォーキングを楽しく続けていくためにいろいろな工夫が考えられます。ここに示したもの以外にもよい工夫がないか、問いかけてみてみましょう。

- ウォーキングイベント:1年を通して全国各地、そして世界のいろいろなところでウォーキングのイベントが開催されます。このイベントを目標に普段からウォーキングを行うことも良いでしょう。イベントに参加すると、いろいろなところを歩くことができたり、新しいウォーキングの場所が見つかったり、友達ができたりなど、楽しみながら歩くことができます。
- 歩数計をつける:歩いた歩数を確認することができます。実際に歩いた歩数を確認すると励みになります。日常生活の歩数も自然と増えてくることでしょう。最近ではどのくらい歩いたのかを計算して、日本を旅する(仮想)ゲーム機能など、さまざまな遊びの要素を取り入れた歩数計も出ています。
- インターネットプログラム:歩数計に付属するプログラムとして、インターネットに登録して歩数を競ったり励ましあったりするようなプログラムも出ています。
- 専門誌:ウォーキング専門誌には歩く場所、歩く楽しみ、歩く技術、道具、イベント紹介など情報満載です。
- 記録表・宣誓書:歩数などを記録表に表示すると励みになります。運動宣言などを家族や友だちに向かってすると、応援したり協力してくれるかもしれません。

指導者向け講習プログラム

プログラムの構成と、主要な内容である「運動習慣を身につけるための7つのコツ（教材の説明）」のハンドアウトを示す。

学習プログラム

| 所要時間 | 開始 | 終了 | 項目 | 具体的内容 |
|------|-------|-------|---|--|
| 5 | 10:00 | 10:05 | あいさつ ガイダンス | |
| 20 | 10:05 | 10:25 | 配布物の確認、グループ内自己紹介、ワークショップの目標) | テキスト全体の構成について説明する テキストの活用について概説する ワークショップ参加の最終的な目標について説明する 指導を受ける立場になって行動科学技法についての講義を聴き、具体的な指導方法について学習する |
| 35 | 10:25 | 11:00 | 模擬教室（刺激統制法を題材として） | |
| 10 | 11:00 | 11:10 | 休憩 | |
| 40 | 11:10 | 11:50 | 推奨される身体活動・運動について | 身体活動とは、運動やスポーツも含めたエネルギー消費を伴う骨格筋の活動、という定義を説明する 身体活動・運動の健康効果について概説する 生活習慣病予防・改善効果、QOLの向上等について説明する 健康日本21において示されている（集団の）目標を説明する CDC/ACSMの身体活動に関するガイドライン ACSMの心肺機能・筋機能維持増進のためのガイドラインの説明 |
| 60 | 11:50 | 12:50 | 昼休み | |
| 80 | 12:50 | 14:10 | 運動習慣を身につける7つのコツ （行動科学を応用した身体活動・運動指導のスキル） | 各々の技法や考え方について、用語の説明に加え、教材の使い方、および指導する際のポイントを説明する 行動変容のステージとは何か、ステージの分類はどのようなふうか、を解説する セルフモニタリングの方法の紹介 対象者に上手な目標を設定させるコツは何か、について解説する。 身体活動・運動に関連して、対象者自身にとっての利益・不利益は何か、考えさせる方法を説明する 身体活動・運動に関連した刺激統制にはどのようなものがあるか 強化子の考え方について、例示を挙げて説明する 社会的支援の獲得の例、モニタリングの内容について説明する 習慣化した行動や前進したステージが後戻りをするきっかけ等について説明する 前向きな考え方など認知再構成法について説明する |
| 15 | 14:10 | 14:25 | 休憩 | |
| 70 | 14:25 | 15:35 | グループワーク 指導計画を立てよう | 課題事例を対象に、行動科学の技法を応用した指導の計画を立て、テキストのワークショップのどれを活用するか検討する。 |
| 25 | 15:35 | 16:00 | 発表 | |
| | | | 終了 総括 | 指導者としての「行動科学を用いた指導」に対する行動変容を最終目的として、講習終了後の注意点等についてまとめ |

運動習慣を身につける7つのコツ

2004.7.
行動科学を用いた身体活動・運動指導
スキルアップワークショップ
東京医科大学衛生学公衆衛生学

「運動習慣のステージ」と「7つのコツ」

- 運動習慣のステージ
 - 無関心期、関心期、準備期、実行期、維持期
- 7つのコツ(行動変容技法)
 - 目標設定(シェイピング、自己効力、行動契約法)
 - セルフモニタリング
 - 利益不利益分析
 - 刺激統制法
 - オペラント強化法
 - 社会的支援
 - 脱落防止法(認知再構成法)

教材該当ページ: 7-10

「運動習慣のステージ」と「7つのコツ」

| | 無関心期 | 関心期 | 準備期 | 実行期 | 維持期 |
|-----------|------|-----|-----|-----|-----|
| 目標設定 | | ○ | ◎ | ○ | |
| セルフモニタリング | | ○ | ◎ | ○ | |
| 利益・不利益分析 | ○ | ◎ | ◎ | ○ | |
| 刺激統制法 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| オペラント強化法 | | ○ | ◎ | ◎ | ○ |
| 社会的支援 | ○ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| 脱落防止法 | | | ◎ | ◎ | ◎ |

教材該当ページ: 7-10

運動習慣のステージ

(stage of change for exercise behavior)

- Prochaskaらが禁煙指導の目的で提唱。
- 無関心期、関心期、準備期、実行期、維持期
- Stage specific intervention
- ステージモデルを有効に活用するには標的行動(Target behavior)を明確にすることが大切。

教材該当ページ: 7-10

行動変容のステージ = 準備性

■ 準備性

- 学習が効果を持つためには学習者の心身が一定の発達を遂げている必要がある。このような学習成立のための条件のことを準備性という

(心理学辞典: 有斐閣を一部改変)

言葉をしゃべれない赤ちゃんに文字を教えても覚えられない
「無関心期」に目標設定を勤めても、効果的ではない

⇒ 準備性が低い

教材該当ページ: 7-10

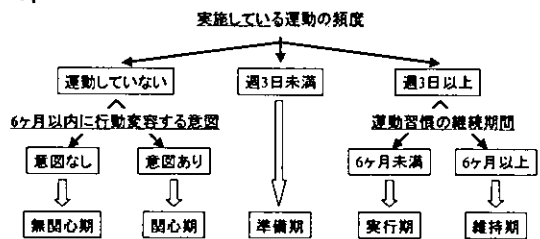
行動変容のステージ

一般的定義

運動習慣のステージ

| | 一般的定義 | 運動習慣のステージ |
|------|---------------------------|----------------------------------|
| 無関心期 | 健康行動を実践せず、行動変容の意図もない者 | 運動習慣を持たず、今後6ヶ月以内に運動を開始する意図もない者 |
| 関心期 | 健康行動は実践していないが、行動変容の意図はある者 | 運動習慣を持たないが、今後6ヶ月以内に運動を開始する意図がある者 |
| 準備期 | 行動が少しずつ変化しつつある者 | 不定期だが何らかの運動習慣を持っている者 |
| 実行期 | 健康行動を実践しているが、十分に定着していない者 | 定期的に運動を行っているが、その習慣が6ヶ月以上続いている者 |
| 維持期 | 健康行動を実践しており、習慣として定着している者 | 定期的に運動を行っており、その習慣が6ヶ月以上続いているもの |

運動習慣のステージの判定



定期的運動習慣の決め方

- ねらった効果が得られる身体活動・運動を定期的運動習慣とする
 - 運動習慣のステージ: 週3回以上の運動
 - 身体活動のステージ: 1日10000歩
 - 外出のステージ: 毎日1回外出する
 - 社会活動参加のステージ: 週に1回、社会との接点を持つ
- 一般的には推奨されている身体活動・運動を用いる

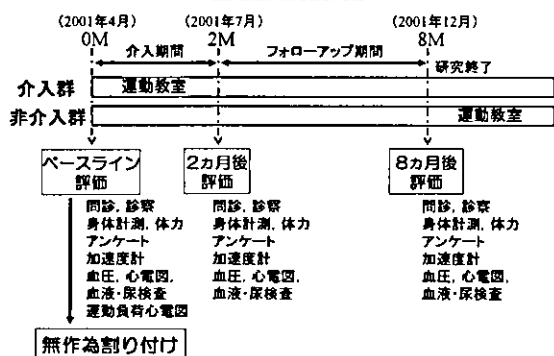
「運動習慣のステージ」と「7つのコツ」

| | 無関心期 | 関心期 | 準備期 | 実行期 | 維持期 |
|-----------|------|-----|-----|-----|-----|
| 目標設定 | | ○ | ◎ | ○ | |
| セルフモニタリング | | ○ | ◎ | ○ | |
| 利益・不利益分析 | ○ | ◎ | ◎ | ○ | |
| 刺激統制法 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| オペラント強化法 | | ○ | ◎ | ◎ | ○ |
| 社会的支援 | ○ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| 脱落防止法 | | | ◎ | ◎ | ◎ |

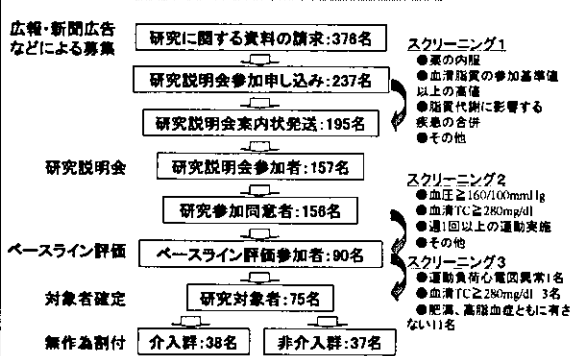
その他の技法、考え方

- シェイピング⇒目標設定
- 自己効力⇒シェイピング⇒目標設定
- モデリング⇒社会的支援
- 行動契約法⇒目標設定
- 認知再構成法、積極的思考⇒脱落防止法

研究デザイン



対象者の募集・選定

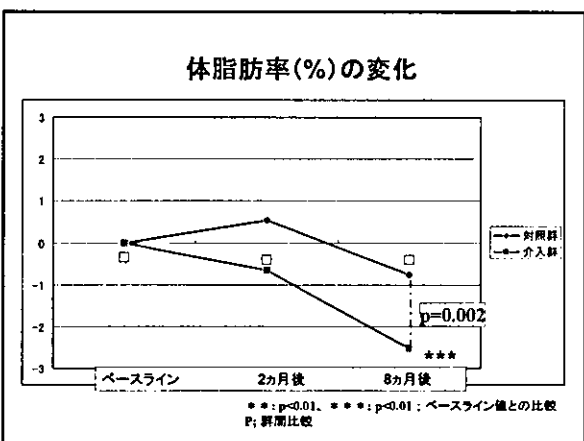
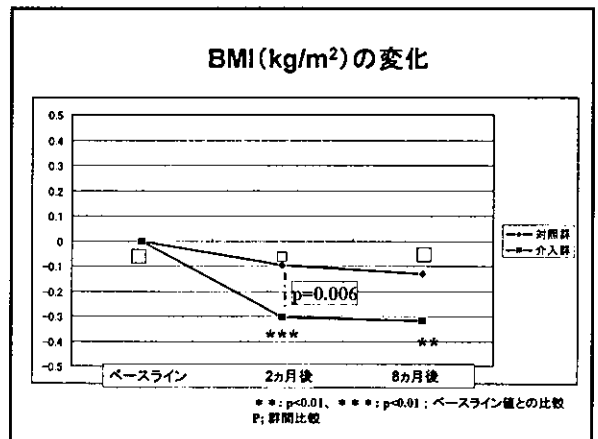
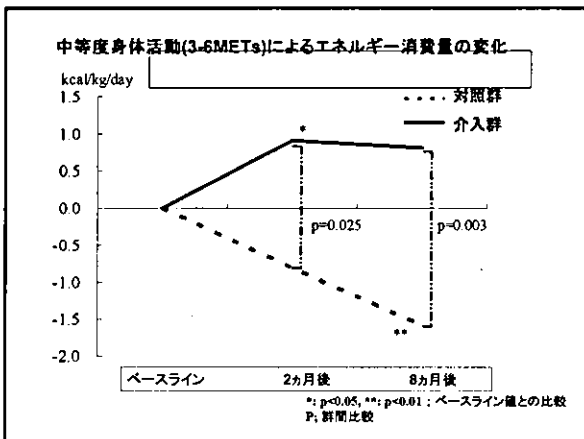
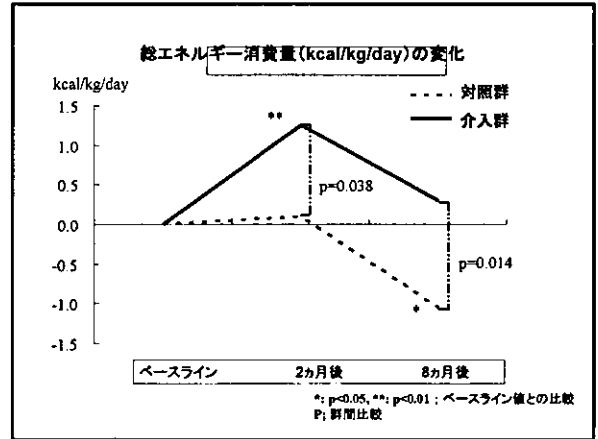


●介入の目標: エネルギー消費量を増加させること
 ●教室は週1回×8回(8週間)実施した。
 ●毎回の指導時間: 2時間=グループワーク1時間+運動実技1時間

グループワークの内容

第1週: 目標とする運動量の提示
 第2週: 目標設定, セルフモニタリング
 第3週: 利益不利益分析
 第4週: 刺激統制法, 行動置換法
 第5週: ソーシャルサポート
 第6週: 強化マネージメント
 第7週: 逆戻り防止法, セルフトーク
 第8週: 行動技法のまとめ

グループワークの風景
 運動実技の風景



教材該当ページ: 11-20

コツ1: 目標設定

- ✓ 具体的な身体活動・運動の目標を立てる方法
- ✓ 目標設定3つのコツ
- ✓ シェイピング
- ✓ 身体活動か運動か
- ✓ 目標設定の期間
- ✓ 目標は柔軟に見直す
- ✓ コミットメント(行動契約法)

目標設定の3つのコツ+1

1. 運動する本人が自分で決める
2. 「したいこと」でかつ「できそうなこと」を目標にする
3. 目標は具体的であること
4. 本人に文字にして表現してもらう



できそうな目標

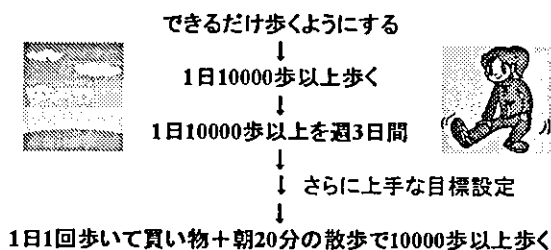
- 自己効力の高い行動を目標にする
- シェイピング
直ぐに十分な効果を期待することはできないかもしれないが、少しずつ目標の行動に近づけていくことが行動を変える近道
- 何ができそうか？運動リストの提示

具体的な目標

- いつ、どこで、だれと、なにを、どのように
- 具体的 ⇒ あとから客観的な評価が行える

できるだけ歩くようにします
 ⇄
 毎日の買い物で自転車を使わない

目標設定の進歩



シェイピングの注意点

- 例: 毎日10分間ストレッチ⇒「その目標で本当にやせられるだろうか？」
- 狙った効果が得られなければ、運動を止めてしまうのが普通

シェイピングで最終目標が達成できそう
 ⇒この目標では十分な効果は期待できない。
 しかしこの方法が結局は近道である。

これ以上の運動は難しそう
 ⇒運動の効果は減量だけではない

シェイピング(行動形成)

- 行動を変えるときに、その行動を小さな課題に分け、小さな課題から初めて、次第に目的の行動に近づけていく方法
- 簡単な課題(たとえば、週1日)から初めて、最終的な目標(たとえば、週5日間)に変えていく

目標の期間について

目標の期間を考慮すると良い目標が立てやすい

- 短期的目標 ⇒ 具体的な運動計画のようなもの。例えば今週の計画
- 中期的目標 ⇒ 当面(たとえば2-3ヶ月先)の目標
- 長期的目標 ⇒ 最終的に推奨したい運動習慣

目標設定の視点 身体活動か運動か？

- 同じように身体活動・運動と総称されていてもその種類によって
 - 効果が違う
 - 有酸素運動、筋力運動、柔軟運動
 - 目的、期待が違う
 - ウォーキングvs野球
 - 障壁も違う
 - 種目がはっきりしたほうがアドバイスしやすい
- 目標設定の最初の切り口として便利

目標の再設定

- 目標は柔軟に見直すことが大切
 - 目標レベルの調整 8000歩から7000歩
 - 目標の種類を変える ウォーキングからスポーツジム
 - もっと具体的な目標へ 10,000歩から買い物に自転車を使わない
- 目標設定が上手に行えたらほとんど成功

コミットメント

(行動契約法) - 宣誓書を作成しよう

- 運動する決意を固める
- サポーターの指定
- いつから始めるか

コツ2: セルフモニタリング

- ✓代えたいと思う行動を自分自身で記録する方法
- ✓セルフモニタリングの3つの意義
- ✓セルフモニタリング実施のコツ

セルフモニタリング - 自分の行動を記録しよう

- 行動の客観的観察
 - 平均7,000歩だった。
 - テニスをしていて、実際の運動時間は30分程度だった。
- 行動の評価
 - 雨の日は極端に歩数が少なくなる
 - 水曜日はテニスの計画を中止しやすい
- 自分の行動を強化すること
 - 記録が励みになる

教材該当ページ: 22

運動日記(記入例)

| 日 | 歩数 | 運動時間 |
|-------|-------|------|
| 07/01 | 8000 | 30分 |
| 07/02 | 9000 | 40分 |
| 07/03 | 7000 | 20分 |
| 07/04 | 10000 | 50分 |
| 07/05 | 6000 | 10分 |
| 07/06 | 8500 | 35分 |
| 07/07 | 9500 | 45分 |
| 07/08 | 7500 | 25分 |
| 07/09 | 8800 | 38分 |
| 07/10 | 9200 | 42分 |

ツール
日記
手帳
カレンダー
記録表
歩数計
など

教材該当ページ: 21-30


セルフモニタリング実施のコツ

- 「セルフモニタリングを行う」というこれも一つの行動変容
 - ⇒ 円滑に実施するためのサポートを!
- いつ、何を記入してどこに保管(掲示)するか?
- 持ち歩きやすい大きさの用紙
- 記入する練習
- 見やすい文字、多すぎない情報量
- 体重計は持っている?

教材該当ページ: 21-30

セルフモニタリングの実施のコツ

- 結果に対するコメント、適切なフィードバック
 - =強化子
 - ⇒ 見てくれていることを分かってもらう
- 「〇〇歩ありましたね」「がんばりましたね」
- スタンプを押す
- 簡単な一言でもかまわない



教材該当ページ: 21-30

セルフモニタリングの実施のコツ

- 負担になり過ぎないように
 - 負担にならない方法を考える ⇒ 例: 手帳に○をつけるだけ
- 無理強いしない
- いつまでやるか?
 - ずっとやっている人もいる⇒ 走行距離を記録し続けるマラソンランナー

教材該当ページ: 31-36

コツ3: 利益不利益分析

✓ 行動を変える利益と不利益のバランスを考える方法
 ✓ すぐに得られるメリットを感じよう
 ✓ デメリットに注意して、デメリットの少ない計画を立てよう

教材該当ページ: 31-36

利益・不利益分析の実施

- 自分にとってのメリットとデメリットについて考える
- 運動する理由、しない理由となるような本当の利益、不利益を認識することは意外と難しい

運動のメリット

- 身体的メリット: 病気の予防・治療、体調管理、体力向上
- 心理的メリット: 楽しい、ストレス解消
- 社会的メリット: 友達ができる、交友関係が深まる
- その他 : 充実感・自己実現

運動のメリットにはすぐに実感できるもの(楽しい)と、なかなか実感できないもの(検査値の改善)がある。
 ⇒すぐに実感できるメリットのある種目を選ぶ
 ⇒すぐに実感できるメリットに目を向ける

運動のデメリット

- 運動のデメリットになかなか気がつかないことがある
- デメリットの少ない計画を考えよう

利益・不利益分析 —運動の利益と不利益について考える—

| | 促進策① | | | | | 促進策② | | | | |
|----------------------|------|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|
| | F1 | F2 | F3 | F4 | F5 | F1 | F2 | F3 | F4 | F5 |
| 【健康・体力増進】①=00 | | | | | | | | | | |
| 全身持久力が向上 | 81 | 14 | 27 | 21 | 12 | 79 | 12 | 17 | 84 | 28 |
| 運動習慣が定着する | 82 | 23 | 13 | 21 | 26 | 72 | 58 | 26 | 55 | 25 |
| 体の柔軟性が向上 | 77 | -04 | 11 | 15 | 10 | 86 | 02 | 22 | 20 | 11 |
| 脂肪が減少 | 74 | 83 | 22 | 27 | 34 | 83 | 30 | 20 | 43 | 26 |
| 運動が楽しくなる | 63 | 26 | 06 | 27 | 42 | 81 | 02 | 08 | 15 | -02 |
| 健康の維持・増進につながる | 59 | 22 | -08 | 28 | 28 | 84 | 30 | 13 | 25 | -03 |
| 健康増進につながる | -54 | 26 | 08 | 28 | 18 | 53 | 14 | 21 | 18 | -18 |
| 【心身の健康】②=01 | | | | | | | | | | |
| ストレス軽減、リラックスできる | 81 | 31 | 18 | -03 | 14 | 71 | 27 | 34 | 58 | 29 |
| 気分が落ち込みやすくなる | 11 | 74 | -17 | 08 | 27 | 02 | 02 | -01 | -31 | 12 |
| 集中力が向上する | 28 | 84 | 17 | 13 | 07 | 71 | 02 | 34 | -06 | 12 |
| 気分が落ち込みやすくなる | 32 | 84 | 24 | 20 | -12 | 24 | 28 | 18 | -31 | 09 |
| 集中力が向上する | 12 | 81 | 28 | 08 | 18 | 24 | 52 | 10 | 18 | 02 |
| 集中力が向上する | 07 | 54 | 17 | 15 | 28 | 24 | 52 | 10 | 18 | 02 |
| 集中力が向上する | 20 | 51 | 21 | 20 | 46 | 23 | 18 | 28 | 64 | 11 |
| 【人間関係】③=02 | | | | | | | | | | |
| 友達と一緒にできる | 18 | 28 | 78 | 14 | 22 | 24 | 15 | 24 | 08 | 13 |
| 交流が深まる | 11 | 37 | 18 | 02 | 18 | 32 | 31 | 53 | -03 | 12 |
| 人の役に立つ経験ができる | 11 | 34 | 12 | 08 | 17 | 23 | -03 | 51 | 23 | 28 |
| 競争心や達成感が増える | 62 | 25 | 05 | 08 | 42 | 17 | -02 | 06 | 81 | -02 |
| 【学習習慣】④=03 | | | | | | | | | | |
| 集中力が向上する | 34 | 18 | 15 | 25 | 10 | 20 | 12 | 18 | 84 | 09 |
| 勉強が楽しくなる | 34 | 04 | 16 | 11 | 12 | 84 | 30 | 24 | 58 | 24 |
| 集中力が向上する | 44 | 14 | 35 | 05 | 28 | 12 | 10 | 07 | 04 | 27 |
| 【自己の向上】⑤=04 | | | | | | | | | | |
| 自分の目標を達成し自信が増える | 88 | 22 | 28 | 18 | 70 | | | | | |
| 達成感が増える | 28 | 22 | 19 | 17 | 48 | | | | | |
| 自分の能力を他人に認められる | 28 | 21 | 24 | 18 | 58 | | | | | |
| 人並み以上、立派になる | -12 | 58 | 14 | 28 | 51 | | | | | |

利益・不利益分析作業シート

あなたが運動する理由・しない(したくなくなる)理由について考えてみましょう

- 作業1: あなたが運動する主な理由を3つずつに書きましょう
 作業2: あなたが運動しない、あるいはしたくなくなる理由を3つずつに書きましょう
 作業3: 運動しない、あるいはしたくなくなる理由について対策を考え記入しましょう

あなたが運動する理由

- 健康増進や体力アップに役立つ
- 減量できたスタイルがよくなる
- 気持ちよい・楽しい・ストレス解消
- 交友関係が深まる・広がる
- 自分の向上・人並み以上になれる
- その他()



あなたが運動しない(したくなくなる)理由

- けがが頻りに、継続が難しい
- 時間がない・忙しすぎる
- 飽きて続けられない・飽きることがある
- 家族や友人が運動しない、応援してくれない
- 気持ちよく運動できない
- なんでもなく、面倒くさがる
- その他()

良い対策はありますか?

コツ4: 刺激統制法

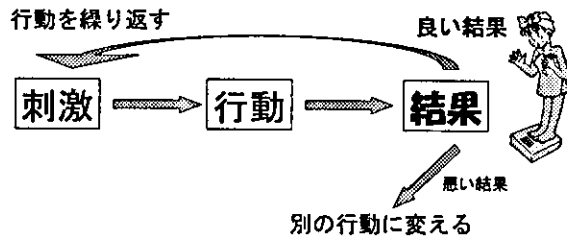
運動するための刺激(きっかけ)を増やす方法

コツ4: オペラント強化法

運動後のご褒美を用意する方法

オペラント強化法

— 運動したときのご褒美を用意しよう



オペラント強化法

- 心理的なもの 「楽しい」「嬉しい」「気持ちが良い」などの心理的な体験、目標が達成された日の歩数計の記録を見ること、体重が減った時の体重計の目盛を見ること
- 身体的なもの 体重管理の成功、コレステロール値の改善、血糖管理や血圧管理状況の改善、体力の向上、体調が良くなるなど
- 社会的なもの 人から表彰されること、人から誉められたり、応援されたりすること、人とのコミュニケーション、「良かったですね」「がんばりましたね」と誉められること
- 物理的なもの 目標を達成したら旅行に行く、靴を買うなどにはいしい物や楽しみになることを自分へのご褒美とすること

オペラント強化法

- 遠い将来得られるご褒美(強化子)より、できるだけ早く得られるご褒美が重要
- 指導者の励ましと信頼関係、にっこりと笑ってあげるだけでもご褒美になることが、
- その人は、何のために運動しようとしているのか？健康増進施設では検査値の改善が非常に重要
- 現実的でない期待は、少しずつ変化させるように働きかける

コツ6: 社会的支援

- ✓ 周囲の人から様々な支援が得られるように工夫する

社会的支援 — 周囲からの支援を増やそう

- 一緒に運動する人、はげましてくれる人、努力を認知してくれる人
- 家族、指導者、友人など
- ネガティブな支援の効果も大きい
ネガティブな発言をする人への対策
「無理しないように」⇔「うんどうしてはいけない」
- グループワーク、複数回実施することの効用
- 教室の前、休憩、後のちょっとしたコミュニケーションが大切

さまざまな支援

- 協働支援
 - 一緒に運動してくれる、誘ってくれる
- 情報提供支援
 - 運動のやり方、場所について教えてくれる
- 評価支援
 - 努力を評価してくれる、ほめてくれる
- そのほか
 - 指導してくれる、道具を提供してくれる
- マイナスの支援
 - 運動していることに批判的な態度をとる

支援してくれる人

- 家族
- 友人
- 職場の仲間
- 指導者
- そのほか

ヒント:グループワークの意義
 複数回指導を行うことの意義
 教室前後のちょっとしたコミュニケーションの機会

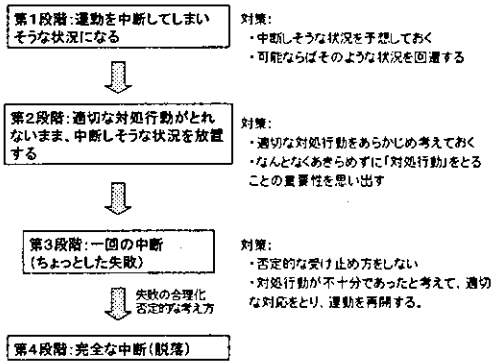
社会的支援 一会場の設定



コツ7:脱落予防法

- ✓運動が中断しそうなきっかけを予測して対策を立てる
- ✓1回の中断に対して考え方をポジティブにして、完全な中断を予防する

脱落防止モデル



危険信号を避けるあるいは、危険信号への対処方法を考える

| | |
|------------------|--|
| 前より参加になる | 周りで運動できる場所、曜日や時間(雨の日には室内)でも運動の計画を立てる。スポーツウェアの準備 |
| 参加している運動プログラムの終了 | 道具を整理してウォーキングを始める 運動等をする前に用意して、いつでも実施された運動が出来るように用意しておく |
| 仕事や家事が忙しい | プログラムが終わる前に別のプログラムに申し込む プログラムに参加している段階で、急いで運動する習慣を身に付ける |
| けが・脱落を恐る | 時間の使い方を見直し、運動時間を確保する 一時的に運動する量を減らしても運動習慣を継続できるように計画しておく 怪力があつた運動をやって、けがを防止する いつからどのような運動を始めるかのスケジュールを立てる できる運動だけを行うように計画をたてる(例:雨天の状況にあった運動のみを続ける、ひざを痛めてしまったが、上半身の運動運動は続ける) |

認知再構成法

- 人には考え方のくせがある
 - これを修正して行動を変える方法
 - マイナス思考、完全主義、過小評価など
- くせがあることに気づかせる。
 - それが行動に影響していることに気づかせる
 - 考えるくせを修正する
 - 脱落予防法の第三段階で特に有効