

NEAT の介入における生活充実度の変容

～非運動習慣の大学生に焦点を当てて～

伊藤 滉基（ 島根大学 ）

1. 目的

本研究は、非運動習慣の大学生に対して NEAT を介入する実験を行い、生活充実度の変容についての知見を得ることを目的とする。また、NEAT の活動を継続群と非継続群に対して半構造化インタビューを実施し、それらの内容を比較、検討し、NEAT を継続する要因について事例的に明らかにすることも目的とする。

2. 研究方法

NEAT の介入実験の対象者は、定期的に運動していない学生 29 名とした。実験対象者には事前に NEAT の活動例について説明しており、1 ヶ月の間、対象者自身が選択した複数の NEAT の活動を継続して行ってもらった。実験後の 7～10 日後に再度質問紙調査を行い、介入前と介入後の生活充実度、自覚的疲労度の変容するののかについて、対応のある t 検定を行い調査した。分析には Excel2016 を使用した。また、取り組み状況を自己評価してもらい、群を二つに分けて生活充実度と自覚的疲労度の群ごとの変容について、二要因分散分析を行い調査した。分析には SPSS statistics22 を使用した。

半構造化インタビュー調査の対象は NEAT の介入実験の対象者の中で半構造化インタビューに同意してくれた 16 名とした。分析方法は半構造化インタビューの内容を比較、検討し、NEAT を継続する要因になりうるのではないかと発言を抜粋した。

3. 結果と考察

本研究では、定期的に運動していない大学生が NEAT の介入によって生活充実度が有意に向上した ($t(1, 28)=2.14, p<.05$)。また NEAT の取り組み状況が high 群において群と時間の交互作用に有意差が見られた ($F(1, 27)=9.851, p<.01$)、これより定期的に運動していない大学生に NEAT を介入させることにより生活充実度の向上に寄与することがわかった。また、取り組み状況が高水準の high 群において生活

充実度の向上だけでなく自覚的疲労度の減少も見られた。今回は取り組み状況を自己評価で行ったため、自己評価でよく取り組めたという人は自己肯定感も向上し、生活充実度の向上に関連したのではないかとということも考えられた。このことから、大学期間において NEAT に意欲的に取り組むことは、運動を定期的に行っていない人にとって適度に体を動かす機会となり、NEAT を行う前よりも生活充実度の向上に繋がるとともに、自覚的疲労度も減少させることができるということが示された。

半構造化インタビューにより、NEAT を継続している理由は、痩せたい、健康に良いと思った、倦怠感をなくすことができたといった健康面に関与した意見や、実験前より動くのが苦じゃなくなったと感じた、手軽で簡単に取り組むことができた、エレベーターを待つ時間がもたないと思うようになったという心理的な変容がある意見があった。そのため、まずは、NEAT に取り組んで効果の実感を持たせるということも重要だと感じた。継続している群は NEAT の活動に対して肯定的に捉えている意見が多く見られた。しかし、非継続群では、時間があればやりたい、体を動かすのが嫌いという否定的な意見や、実験だけ頑張ろうと思ったという受け身の意見であり、健康面に効果を実感していない人が多いと感じた。これらのことから、NEAT の効果を実感できていない人が継続しない群になるのではないかと考えた。そのため、NEAT の継続要因として、①手軽であること、②苦痛を感じないこと、③健康に NEAT が良いと感じること、の 3 点があると考えた。

4. 今後の課題

今後の課題は、以下の 5 点である。①運動をしている人に NEAT を介入させ、生活充実度に変容するか調査する、②NEAT の対象者を増やし、より客観的な知見を得る、③より長期で異年齢も加える、④自分に合わないと感じた場合は別の NEAT を経験する、⑤活動量計で取り組み状況を数値化し客観的に見る。