



誰もが身体を動かすことのできる社会基盤の構築に 資する教育・研究活動

人間科学部 講師 辻本 健彦

適切な身体活動量の確保や運動習慣の獲得は、バランスの取れた栄養摂取や休養の確保と並んで健康増進の3本柱の一つとして知られています。しかし、20～40歳代の若年期・子育て期・中年期においては、運動の習慣率が最も低下する時期として知られ、それらの世代への身体活動促進対策が喫緊の課題となっています。

これまで、辻本研究室では大学生を対象とした、身体活動を促進させるためのメッセージ戦略に関する研究や、子育て世代の身体活動量・運動習慣に影響を与える要因に関する研究、働き世代を対象とした身体活動促進のための行動変容介入に関する研究を行っています。いずれの世代も、忙しく自身の健康のために時間を割くことが難しい現状があり、そのような課題に対してどのような社会環境の整備が必要であるかを常に模索しています。

さらに、最近では子育て世代の親を対象にした「ジョギング教室」を開催したり、企業への「出前体力測定」を行うなど、アウトリーチ活動も積極的に行っています。子育て世代の親を対象としたジョギング教室では、同時間帯に子どもの身体づくり教室を開催し、親が自分のことに集中して運動を楽しむことができるような取り組みを行いました。企業での体力測定は、企業の理解を得て就業時間内に体力測定を行い、健康や体力づくりへの意識啓発を行う取り組みを行っています。

このように、忙しくて自身の健康のために身体を動かすことが難しい年代の方々にも、身体を動かすことの楽しさや運動習慣の獲得に繋がられるような社会の仕組みを考え、創ることに努めています。

