

論文の内容の要旨および論文審査の結果の要旨

学位申請者氏名：窪田 辰政

学位の種類：博士（保健福祉学）

学位記番号：博（健）乙第10号

学位授与年月日：平成26年3月14日

審査委員：主査 高崎健康福祉大学教授 渡辺 俊之

高崎健康福祉大学教授 上原 徹

筑波大学名誉教授 宗像 恒次

論文題目

SAT（構造化連想）法による教育プログラムが自己イメージ、運動自己効力感、運動行動の変容段階、身体活動量、およびストレス反応に及ぼす効果 —女子中学生を対象として—

Effects of an Educational Program Using the SAT (Structured Association Technique) Method on Self-image, Self-efficacy for Exercise, Stages of Change in Exercise Behavior, Physical Activity Level and Stress Response. –Focusing on Female Junior High School Students–

論文内容の要旨

中学生は部活動などで積極的に身体活動を行う生徒も多いが、実際は、座位中心の不活動的な生活を送る生徒も増えており、身体活動量の二極化が進んでいる。申請者はこの点に注目し、運動習慣が定着していない中学生を対象に、身体活動を増加させるための新たな教育プログラムの開発を計画した。

筆者が着目したのがSAT法である。SAT（Structured Association Technique）法は、宗像が開発した情動認知行動療法で、理論を理解すれば専門家でなくとも利用できる点が強みの一つである。

論文は、研究Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ・Ⅳの結果および考察から構成されている。

研究Ⅰ・Ⅱは準備研究と位置づけられる。

研究Ⅰでは、S県内の3つの中学校の生徒933名（男子469名、女子464名）を対象に、運動行動とストレス反応に関する質問紙調査を実施した。身体活動を定期的に行う生徒が多い一方で、3割の生徒が身体不活動の状況にあるなど、活動量の二極化の実態が明らかとなった。運動行動の変容段階とストレス反応は、負の相関関係にあり、運動行動の変容段階の高さは、ストレス反応の表出度合を概ね反映することが示唆された。運動行動の変容段階とストレス反応において性差や学年差の存在が明らかとなった。これらから、身体活動の増加が、中学生のストレス反応の軽減に有効であるという知見を得た。

研究Ⅱでは、運動行動の変容段階と運動セルフ・エフィカシーの関係について検討した。両者は有意な正の相関関係にあることが明らかとなり、両者において性差や学年差が認め

た。身体活動の促進を目標とした教育介入を行う際、性差と学年を考慮して介入する必要性を理解した。

研究Ⅰ・Ⅱの結果を基に、身体活動量増加のための教育プログラムを開発し、女子中学生を対象とした介入研究（研究Ⅲ）を計画した。開発にあたって、その効果について、予備的事例介入を実施した。事例は介入後に運動セルフ・エフィカシーの向上および身体活動量の増加が確認された。この研究結果を踏まえ、集団を対象にした介入研究である研究Ⅳを計画・実施した。

研究Ⅳは、女子中学生の集団を対象に本プログラムを実施し、介入群と非介入群との比較検討を行った。その結果、介入群では、介入前および介入2週間後における運動セルフ・エフィカシー尺度、身体活動尺度の得点が有意に向上し、ストレス反応尺度の総合得点と下位因子（抑うつ、不安、情緒的混乱、身体的疲労感、自律神経系の活動性亢進）の得点が有意に低下した。身体活動に対する自己イメージは有意に向上した。非介入群では、介入前および介入2週間後における運動セルフ・エフィカシー尺度、身体活動尺度の得点が有意に低下した。また、介入前および介入1週間後におけるストレス反応尺度の総合得点および下位因子（怒り、情緒的混乱、自律神経系の活動性亢進）の得点が有意に低下した。介入群・非介入群ともに運動行動の変容段階尺度については、介入期間中に有意な変化は見られなかった。

介入1週間後および介入2週間後における教育介入内容の比較では、介入群および非介入群における歩数増減に違いが見られた。

論文審査の結果の要旨

SAT法を活用した身体活動を増加させる教育プログラムの実施が、女子中学生の自己イメージを改善し、運動セルフ・エフィカシーの向上に繋がり、身体活動量を増加させ、その結果として、ストレス反応を低下させることが確認された。本法が女子中学生の身体活動量を増加させる有効な教育プログラムであることが明らかとなった。

SAT法を活用することで、女子中学生は、自己イメージ全般と運動に対する動機づけが変化し、自己効力感を向上させた。運動に対する否定的な思い込みが肯定的な自己イメージへと変容し、運動を実践するにあたってのストレス源も解消され、身体活動が促進された。自己イメージの向上と身体活動量の増加という、心身双方の変容によって、ストレス反応を抑えることが示唆された。今後の課題としては、ワンクールの介入であるSAT法の効果持続性である。さまざまな教育プログラムの介入直後の運動行動の変化は従来から指摘されているが、間便で誰もが活用できるSAT法の効果持続性については今後の課題として残されている。

以上により、論文審査および最終試験の結果に基づき、審査委員会において慎重に審査した結果、本論文が博士（保健福祉学）の学位に十分値するものであると判断した。

学力の確認の結果の要旨

本論文の審査を通して学位申請者の学力の確認を行ったところ、博士として十分な学識を有していることが確認できた。以上により、本学位申請者は博士課程を修了した者と同等以上の学力を有すると判断した。