

## 「身体活動」を題材とした生活習慣の改善に関する指導の工夫 —トランスセオレティカル・モデルを取り入れた支援を通して—

岡山市立桃丘小学校 養護教諭  
藤原美由紀

### 研究の概要

本研究では、小学校第6学年の生活習慣に関する保健指導において、児童の身体活動に関する行動変容を支援するため、トランスセオレティカル・モデルを取り入れた指導計画を立て、実践した。「意思決定バランスの改善」「セルフエフィカシーの増強」への手だてを取り入れたグループ別保健指導を行うことで、児童の身体活動に関する行動変容が見られた。

キーワード 高学年, 生活習慣, 身体活動, 健康行動理論, トランスセオレティカル・モデル

### I はじめに

現在、社会環境や生活環境の急激な変化による生活習慣病の増加は大きな問題となっており、文部科学省の調査においても、心の健康と生活習慣との関連が明らかにされ、健康な生活習慣の早期からの育成が望まれている。また、平成20年1月に出された中央教育審議会答申では、子どもの健康を保持していくためには、子どもに基本的な生活習慣の一部である運動の習慣を身に付けさせることが重要であると述べられている。しかし、本校においては、児童の生活アンケート結果から、高学年になるに従い女子児童を中心に外遊び等を行わなくなる傾向が見られ、心身の健康への影響が懸念された。そこで、本研究に入る前に、学級活動で身体活動と健康に関する保健指導を行ったが、女子児童の行動変容が難しいという課題が残った。この課題を解決するために「身体活動」を題材とした生活習慣の改善を目指した効果的な保健指導を行いたいと考えた。本研究では、近年、医療・保健の分野で用いられている健康行動理論を学校での保健指導に取り入れることで、児童の行動変容を促すことを目指した。なお、厚生労働省の健康づくりのための運動指針に従い、「身体活動」は、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動き、「運動」は、身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するもの、「生活活動」は、身体活動のうち、運動以外のものとした。

本研究の目的は、小学校第6学年女子児童に対する「身体活動」を題材とした保健指導において、健康行動理論を取り入れた指導の有効性を探ることである。

### II トランスセオレティカル・モデル

学校における生活習慣に関する保健指導において「身体活動」を題材として、児童の行動変容を支援するため、トランスセオレティカル・モデル（以下「TTM」という。）に着目した。TTMは、運動や喫煙などの不健康な習慣的行動における変容過程の説明に用いられ、変容ステージ、意思決定バランス、セルフエフィカシー、変容プロセスの四つの要素から構成される包括的なモデルである。それぞれの要素を測定する尺度は、上地ら（2003, 2004）が開発している。変容ステー

変容ステージ測定尺度	
無関心期	今は、体育の授業以外で毎日30分以上身体を動かしていない。これからも毎日30分以上身体を動かすつもりはない。
関心期	今は、体育の授業以外で毎日30分以上身体を動かしていない。しかし、2か月後からは、毎日30分以上身体を動かすつもりである。
準備期	今は、体育の授業以外で毎日30分以上身体を動かしていない。しかし、1か月後からは、毎日30分以上身体を動かすつもりである。
行動期	体育の授業以外でほぼ毎日30分以上身体を動かしている。しかし、身体を動かし始めてからまだ2か月未満である。
維持期	2か月以上、体育の授業以外でほぼ毎日30分以上身体を動かしている。

身体を動かすとは…スポーツ、運動、身体を動かす遊びなどを行うこと

図1 子ども用身体活動の変容ステージ尺度

ジについては「子ども用身体活動のステージ尺度（以下『ステージ尺度』という。）」（図1）が、意思決定バランスについては「子ども用身体活動の恩恵負担尺度（以下『恩恵負担尺度』という。）」（図2）がある。一方、セルフエフィカシーについては「子ども用身体活動のセルフエフィカシー尺度（以下『セルフエフィカシー尺度』という。）」（図3）がある。変容プロセスについては、調査を行ったが、子ども用の尺度が見当たらないため、本研究ではこの変容プロセスについての評価は扱わないこととした。

上地ら（2003, 2004）によれば、変容ステージと意思決定バランスとの間に、また、変容ステージとセルフエフィカシーとの間に強い相関があることから、本研究においては、保健指導を通して、対象児童の変容ステージが上昇することを目標とし、意思決定バランスを改善し、セルフエフィカシーを増強する手だてを用いることとした。

三つの要素を測定する際に用いるステージ尺度については、フローチャート形式によって、また、恩恵負担尺度については、それぞれの項目について「かなりそう思う」から「全くそう思わない」までの5件法によって、セルフエフィカシー尺度については、それぞれの項目について「きっとできると思う」から「たぶんどけないと思う」までの3件法によって回答を求めた。指導の前後に三つの要素を測定し、意思決定バランスの改善及びセルフエフィカシーの増強の手だてが有効に働き、変容ステージが上昇したかどうかを検証する。

### Ⅲ 事前調査

#### 1 目的, 対象, 期日

保健指導の実践計画を立てるため、TTMの三つの要素について、指導前の児童の実態を調査した。本校の第6学年女子児童21人を対象とし、平成20年10月中旬に調査した。

#### 2 結果と考察

変容ステージについては、無関心期3人、関心期4人、準備期0人、行動期3人、維持期11人であった。意思決定バランスについては、5段階の尺度に1から5までの数値を割り振り得点化したものを「意思決定バランス得点」とした。図4は、意思決定バランス総得点の平均値をステージ別に示したものである。恩恵は高いほど、負担は低いほど点数は高くなる。セルフエフィカシーについては、3段階の尺度に1から3までの数値を割り振り得点化したものを「セルフエフィカシー得点」とした。図5は、セルフエフ

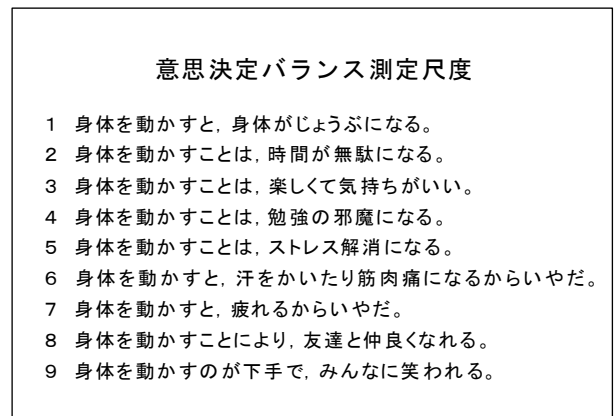


図2 子ども用身体活動の恩恵・負担尺度

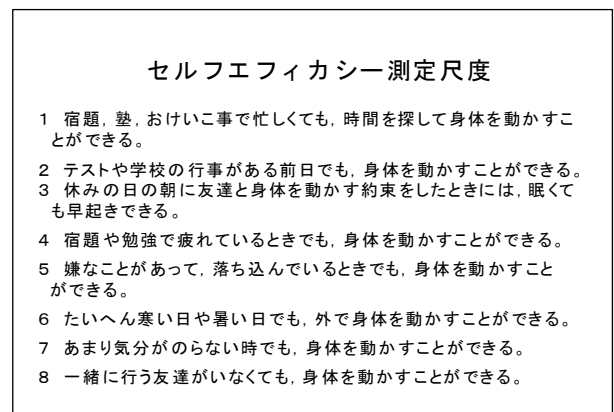


図3 子ども用身体活動のセルフエフィカシー尺度

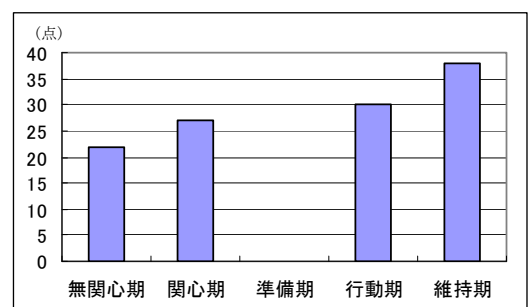


図4 指導前のステージ別意思決定バランス総得点(平均)

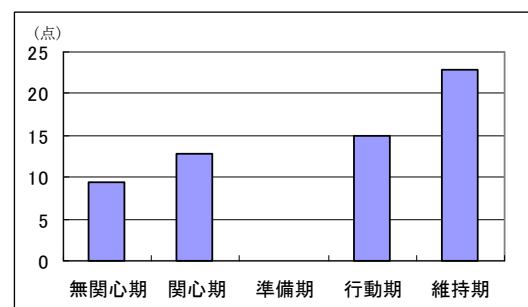


図5 指導前のステージ別セルフエフィカシー総得点(平均)

ィカシー総得点の平均値をステージ別に示したものである。行動を行うことへの自信が高いほど点数は高くなる。図4、図5の結果から、意思決定バランスが改善されるほど、また、セルフエフィカシーが高まるほど変容ステージが後期ステージへと移行していることが分かる。これらの結果から、先行研究と同様に、本校においても、変容ステージと意思決定バランスとの間に、また、変容ステージとセルフエフィカシーとの間に強い相関があることが示された。

## IV 研究の内容

### 1 指導の方針

#### (1) 変容ステージに応じた指導をするためのグループ分け

本研究では、準備期に至らない児童の行動変容を促すため、無関心期3人と関心期4人の合わせて7人の女子児童を対象とした。指導に当たっては、変容ステージに応じた指導ができるように、無関心期、関心期、それぞれのグループに分けて指導することとした。

#### (2) 指導の手だて

##### ア 意思決定バランスへの働きかけ

意思決定バランスとは、行動の意思決定に関与する行動の恩恵（メリット）と負担（デメリット）の知覚のバランスである。上地ら（2003）は、恩恵の知覚を高め、負担の知覚を弱めることはすべてのステージの子どもに有効であることや、無関心期の者にはまず恩恵の知覚を強化し、関心期に移行した後に負担の知覚を減らすことが効率的であることを報告している。そこで、無関心期グループには「身体活動によるメリットを強くする」指導を、関心期グループには「身体活動によるデメリットを減らす」指導を行うこととした。

##### イ セルフエフィカシーへの働きかけ

セルフエフィカシーとは、「自分はその行動をうまくやることができるという自信」である。上地ら（2004）によれば、初期の二つのステージにおいてセルフエフィカシーが特に重要であることが報告されている。事前調査でもセルフエフィカシーが低いことが明らかであることから、身体活動を行う自信を高める指導を両グループへ行うこととした。

以上のように、意思決定バランスとセルフエフィカシーの二つの要素に対し、変容ステージに応じた働きかけができるよう配慮した保健指導計画を立て、グループ別保健指導「ももっ子エクササイズプロジェクト フォー ガールズ（表1、表2）」を計画し、平成20年10月28日から11月26日までに、計5回実践した。指導は養護教諭が休憩時間を利用して行い、一回の時間は15分程度とした。毎回配付するワークシートや資料は、児童が指導内容について振り返ることができるよう、個人別にファイリングさせた。

### 2 指導の実際

#### (1) 無関心期グループへの指導

無関心期は、「定期的な身体活動を始めるつもりがない」段階であるため、最初から身体活動にチャレンジさせることは避けた。毎回配付するワークシートは「からだを動かすことについて考えてみよう！」というタイトルで始まり、児童が楽な気持ちで参加できるようにした。一学期の学級活動での保健指導では、身体活動の健康へ及ぼす多くのメリットについて考えるよう促したが、それらに余り関心を持っていないようであった。そこで、意思決定バランスへの働きかけを考えるに当たり、このグループの児童らが期待するメリットについて調査した。その結果「肥満を防ぎたい、からだが柔らかくなりたい」などの回答が得られたことから、それらを考慮しながら、身体活動に大きなメリットがあると感じることができるようにした。その際、太りたくないからと食事を減らすなどの誤ったダイエットは大変危険であること、健康三原則が重要であることを児童が理解し、児童の健康な発育が促されるよう十分配慮した。児童に現在の肥満度を知らせ、体重を減らす必要は全くないことを最初に確認した。セルフエフィカシーへの働きかけとして、

指導が後半に進んだ段階で、短時間で簡単な身体活動から始めることを考えるよう提案し、児童が「これなら自分にもできそうだ」と思えるように励ました。また、指導中は、児童が定期的な身体活動を行っていないことに対して否定的なメッセージを与えないよう注意し、行動変容が難しいと感じている児童の発言には共感を示すことを心がけた。

表1 無関心期グループへの指導内容と手だての工夫

	学習内容	手だての工夫
		☆は、主に意思決定バランスへの働きかけ ★は、主にセルフエフィカシーへの働きかけ
第1回	身体活動と自分との関係 ・ 将来の夢や目標、現在の心や身体の様子 ・ 身体活動の恩恵 ・ 生活リズムチェックの実施	☆メリット「現在と将来の自分へのよい影響」 現在の心身の状態で気になることや、将来の夢や希望についてワークシートへ記入する。定期的な身体活動を始めることが、それらへよい影響を及ぼすことに気付く。
第2回	すてきなからだ ・ 自分の肥満度チェック ・ スマートな二人にかくされた違い ・ 自分の選択	☆メリット「からだが丈夫になる」 スマートな20歳女性二人の骨密度や体力等の違いと、それまでの生活習慣との関連を理解する。そして、適度な身体活動、バランスのとれた食事、十分な睡眠の健康三原則に気を付けることが、骨がしっかりとし、適度に筋肉が付き、体力も高い健康ですてきなからだを育てることにつながることに気付く。
第3回	からだを動かすと起こる効果 ・ 三度の食事を減らすといけない理由 ・ からだを動かすと太りにくくなる理由 ・ 柔軟性を高める運動	☆メリット「肥満を防ぐ」、「からだが柔らかくなる」 三度の食事を十分摂取し、身体活動を行うことで、活動による消費エネルギー量、安静時のエネルギー消費も多くなり、肥満の予防になることを資料により理解する。その他にも生活習慣病の予防をはじめとする様々な恩恵があることを理解する。柔軟性を高める身体活動について知る。
第4回	身体活動と肥満 ・ 「活動モード(交感神経)」と「リラックスモード(副交感神経)」 ・ 「活動モード」が活発に働くとよい理由 ・ いろいろな身体活動	☆メリット「肥満を防ぐ」「生活リズムがよくなる」 身体活動を活発に行い交感神経が活発に働くことで、肥満になりにくいこと、生活リズムにもよい影響があることを理解する。 ★セルフエフィカシー「自分にもできそうだ」 エクササイズガイド2006を参考に、運動と生活活動の両方ともからだへ及ぼす影響は同じであることを、実際にからだを動かし、脈を測定することで確かめる。自分にもできそうな身体活動について考える。
第5回	身体活動を始めるためには ・ 身体活動と脳の働き、女性の筋肉の発達 ・ 月経中の身体活動(マンスリービクス) ・ 身体活動の時間	★セルフエフィカシー「きっとできるという励まし」 自分の時間の使い方を見つめ、まずは5分の身体活動から始めることを考える。指導者に励まされ、「これなら自分でもできそうだ」と思う。

保健指導では、変容ステージが同じ児童が集まっている安心感からか、児童の素直な発言が多く見られた。指導後の児童の感想からは「普通に歩いているだけでもエクササイズになるなど、いろいろなことが分かって楽しかった」「月経痛を和らげる体操があるなんて知らなかった。月経中だからだるいと思っていたけれど、適度にからだを動かしたほうがいいと思った」など、指導により身体活動を行うことによるメリットを感じたり、身体活動に対する考え方に変化が起こったりした様子が見られた。

(2) 関心期グループへの指導

関心期グループは、「2か月後から定期的な身体活動を始めよう」という意識を持った段階であるため、少しずつ身体活動を生活に取り入れることを考えた。毎回配付するワークシート(図6)は「からだを動かしてみようかなと考えはじめたあなたへ」というタイトルを掲げた。意思決定バランスへの働きかけを考えるに当たり、このグループの児童らが身体活動を行う際に負担として感じているもの調査し、それらへ働きかけることでデメリットを弱めようとした。また、セルフエフィカシーへの働きかけとして、児童自身がエクササイズの目標を立ててチャレンジし、実行できたらワークシートにシールをはる活動を取り入れた。そして、約一週間ごとに児童が感想を記録し、それに対する養護教諭からのアドバイスや励ましを記入することを約1か月間継続



図6 ワークシート例(関心期第1回)

し、成功体験を積み重ねることができるようにした。

表2 関心期グループへの指導内容と手だての工夫

	指導内容	手だての工夫 ☆は、主に意思決定バランスへの働きかけ ★は、主にセルフエフィカシーへの働きかけ
第1回	目的確認と協力者（サポーター）の獲得 ・将来の夢・こんな人になりたいという目標 ・サポーターの獲得	★セルフエフィカシー「サポーターといっしょならできる」 自分の身近なサポーターに目を向け、だれからどんなサポートが得られそうか考える。その後、実際にサポーターへ協力を依頼し、「声をかける、一緒に身体活動をする」などのサポートを受けることで、「一人ではできない」という児童は、身体活動を行いやすくなる。
第2回	ストレスマネジメントと身体活動 ・ストレスサインのチェック ・ストレスへの様々な対処方法 ・アクティベーションについての記録（宿題）	★セルフエフィカシー「身体活動は心地よい」 ストレスチェックを行い、身体活動による対処について知る。その後、身体活動前後のからだや気分の変化についての記録を継続し、ストレスマネジメントと身体活動の関係を実感する。身体活動後の心地よい感じに目を向け、セルフエフィカシーが增强される。
第3回	エクササイズと疲れ ・積極的休養について ・筋肉痛への対処 ・汗の役割	☆デメリット「身体活動すると疲れる」「筋肉痛になる」 身体活動により疲れを取り去る積極的休養について理解したり、軽い身体活動を行うほうが筋肉痛を早く除去できることを知ったりすることで、児童が持っている「身体活動＝疲れる」という概念が減少する。身体活動量を少しずつ増やしていくことで筋肉痛になりにくくなることを知る。
第4回	苦手な身体活動への対処 ・体育学習時のストレスマネジメント ・苦手な運動への挑戦	☆デメリット「苦手、下手で笑われる」 苦手な種目にチャレンジする場面でのストレスマネジメントについて知る。「失敗は成功のもと」「がんばっている自分はすごい」と前向きに考える。「励ましてくれる友人が多くいる」ことに目を向けるなど「自分の考え方を調整する方法」や、苦手な種目にも積極的に取り組み、上達を目指すなど「問題を直接解決する方法」があることを知る。二重とびの練習方法の資料を見たり、二重とびができやすいなわとびを使って練習をしたりする。
第5回	身体活動を続けるためのコツ ・自分へのごほうび ・うまくいかない時の対処	★セルフエフィカシー「成功体験の増加」 雨の日などの屋外で活動できないことへの対処として、屋内でできるエクササイズもいろいろあることに気付く。また、つい忘れてしまうという児童は、身体活動を思い出させるためのアイデアのアドバイスを受ける。

保健指導では、児童相互の身体活動の様子も分かるため、友人のチャレンジの様子から「自分もできるかも」と勇気付けられる機会になっていたようであった。身体活動前後の気分の変化についての記録からは、「元気が出た」「疲れがとれた」「気分がすっきりした」「イライラが減った」など、身体活動のもたらす心地よさを少しずつ感じとることができている様子が見られた。また、指導後の児童の感想からは、「遊びながらいろいろなエクササイズができることが分かった」「友達と一緒にだと楽しくできたので、これからもサポーターと一緒に続けたい」「できなかった二重とびができて感動した」など自分の生活の中に身体活動を取り入れていくことへの自信が高まっている様子が見られた。

### 3 結果と考察

図7は、指導前後のグループ別意思決定バランス得点（平均）の変化である。無関心期グループに変化が少ないのは、児童らの期待する恩恵を中心にしたためであると考えられる。関心期グループでは7項目に得点の上昇が見られた。図8は、指導前後のグループ別セルフエフィカシー得点（平均）の変化である。両グループともに多くの項目で得点の上昇が見られた。関心期グループで「一緒に行く友達がいないでも身体活動を行う」という自信が若干低下しているのは、ソーシャルサポートを利用したことが反映していると考えられる。これらの変化から、今回の保健指導の手だてにより、意思決定バランスの改善及びセルフエフィカシーの増強を促すことができたと考えられる。

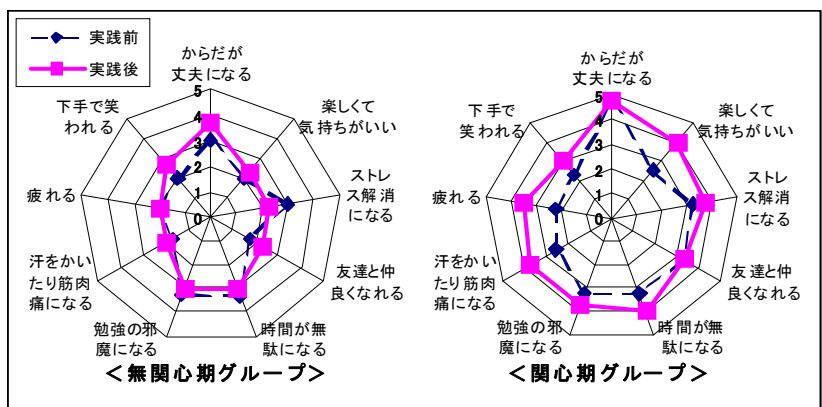


図7 指導前後のグループ別意思決定バランス得点(平均)の変化

図9は、指導前後の変容ステージの変化である。無関心期の児童3人中1人は関心期へ進み、残りの2人は無関心期に留まった。一方、関心期の児童4人中2人は準備期へ、2人は行動期へと進んだ。つまり、7人中5人は上位ステージに移行したことになる。このことから、本研究の「身体活動」を題材とした生活習慣の改善を目指した保健指導において、意思決定バランスを改善し、セルフエフィカシーを増強する手だてを用いたことで、変容ステージの上昇が見られ、生活習慣の改善につながっていることが分かった。

以上のことより、学校での保健指導において、健康行動理論の一つであるTTMに基づく指導の工夫が児童の行動変容を促すのに一定の効果があることが明らかになった。なお、行動変容段階が無関心期に留まった2人の児童については、望ましいとされる身体活動時間についての負担が大きく、ステージ尺度の変化は難しかったようである。しかし、指導後のアンケートからは、身体活動時間が増加した様子や、「太らないために、少しは動こうかなと思った」「ゲームを使ったエクササイズから始めてみようと思う」という感想が見られ、身体活動に対する動機が高まっていることがうかがえた。

図8は、指導前後のグループ別セルフエフィカシー得点(平均)の変化を示している。左側の「無関心期グループ」は、実践前(青線)と実践後(赤線)の両方で、宿題で忙しい、テストや学校の行事がある前日、友達と身体を動かす約束をしたとき、宿題や勉強で疲れているとき、いやなことがあって落ち込んでいるとき、大変寒い日や暑い日、あまり気分が乗らないとき、一緒にいる友達がいなくてもといった状況でセルフエフィカシーが低い(0-1)状態であった。実践後は、これらの状況でもセルフエフィカシーが1-2程度に上昇している。右側の「関心期グループ」は、実践前(青線)と実践後(赤線)の両方で、宿題で忙しい、テストや学校の行事がある前日、友達と身体を動かす約束をしたとき、宿題や勉強で疲れているとき、いやなことがあって落ち込んでいるとき、大変寒い日や暑い日、あまり気分が乗らないとき、一緒にいる友達がいなくてもといった状況でセルフエフィカシーが1-2程度に上昇している。実践後は、これらの状況でもセルフエフィカシーが2-3程度に上昇している。

図8 指導前後のグループ別セルフエフィカシー得点(平均)の変化

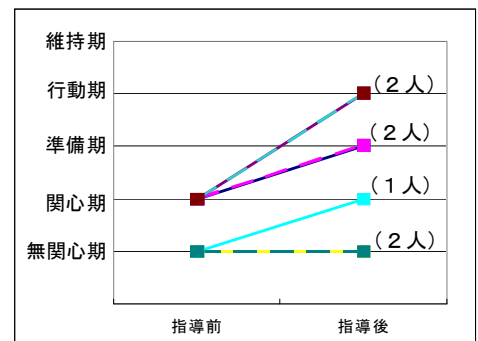


図9 指導前後の変容ステージの変化

## V おわりに

本研究では、小学校第6学年の生活習慣に関する指導において、「身体活動」を題材として、女子児童の生活習慣に関する行動変容を支援するための保健指導の有効性を探った。その結果、健康行動理論の一つであるTTMを取り入れ、指導を工夫することは、児童の行動変容の支援に一定の成果があったと言える。生活習慣を変えることは大人でも大変難しい。「健康のためにより」と理解することが必ずしも「行動へ結びつく」とは限らない。また、「やってみよう」と気持ちが高まったとしても、「実際に行動し、それを継続する」までの間には、実に様々なハードルがある。本研究を進めるにあたり、健康行動理論を基にした身体活動の増強と継続にかかわる様々な先行研究に触れることができたことは、児童の行動変容を支援するために大変意義深かった。今後、学校での健康教育にこれらの成果を生かしていきたい。

### ○参考文献

- 永井成美 (2000) 「たのしくすすめるチャイルドダイエット—太りにくい生活習慣定着のための指導—」 東山書房
- 松本千明 (2002) 「健康行動理論の基礎」 医歯薬出版株式会社
- 上地広昭・竹中晃二・鈴木英樹 (2003) 「子どもにおける身体活動の変容ステージと意思決定バランスの関係」 財団法人 日本体育協会 スポーツ医・科学専門委員会 平成15年度 NO. I 「身体活動・運動アドヒアランス強化に関する心理・行動科学的研究」 pp. 89-98
- ストレスマネジメント教育実践研究会編 (2003) 「ストレスマネジメント フォー キッズ 小学生用」 東山書房
- 上地広昭・竹中晃二・鈴木英樹 (2004) 「小学校高学年における身体活動の行動変容段階とセルフエフィカシーの関係」 財団法人 日本体育協会 スポーツ医・科学専門委員会 平成15年度 NO. I 「身体活動・運動アドヒアランス強化に関する心理・行動科学的研究」 pp. 99-104
- 竹中晃二編集 (2005) 「身体活動の増強および運動継続のための行動変容マニュアル」 日本体育協会
- ベス H. マーカス他 (2006) 「行動科学を活かした身体活動・運動支援」 大修館書店
- ストレスマネジメント教育実践研究会編 (2007) 「ストレスマネジメントテキスト」 東山書房
- 佐々木万丈 (2008) 「体育授業におけるストレスマネジメント」 体育の科学58巻6月号

### ○Web ページ

- 厚生労働省 健康づくりのための運動指針 エクササイズガイド2006 (<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou01/pdf/data.pdf>)