

所属： スポーツ科学部 競技スポーツ学科
 資格： 専任講師
 氏名： 松尾 絵梨子

<p>研究課題名</p>	<p>エクササイズの実施や継続を促進する主観的および生理的反応に関する基礎的研究</p>
<p>研究目的及び研究概要</p>	<p>研究目的 エクササイズの実施や継続には自己効力感 (Exercise Self-Efficacy : ESE) が重要であり、ESEが高いほどエクササイズに対する遂行可能感も高く促進される。しかし、ESEに関連し、影響を及ぼす要因について主観的反応と生理的反応を用いた検討はあまり行われておらず、その知見は乏しい。そこで、本研究ではエクササイズの実施や継続を促進するための基礎的研究として、ESEに影響を及ぼすあるいはESEと関連する様々な主観的および生理的反応について検討することを目的とした。</p> <p>研究概要 本研究についてより詳細な検討を行うために、これまでに蓄積した自身の研究データを整理し、対象者の性別、運動歴、運動実施状況、体組成、運動前・中・後の心拍数や心拍変動などを個別に再解析した。また、様々な運動歴や運動状況にある者を対象としてトレッドミルおよび自転車エルゴメーターで運動負荷試験を行い、本研究に適した運動様式や運動強度について検討した。さらに、健康行動や健康 (服薬や治療も含む) に対する意識、運動や食事などの生活習慣など対象者の本質的な主観を探る質問項目を作成するために、他学部と共同でアンケート調査を実施した。</p>
<p>研究実績の概要</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・対象者の運動歴、運動実施状況によってエクササイズの実施や継続に対する自己効力感には差異があり、自己効力感に関連する主観的および生理的項目も異なることが明らかとなった。今後は、性別や運動様式による違い、エクササイズ実施の環境を統一した場合の運動歴や運動状況の違い (一般学生と大学生アスリート) などについて検討する。なお、本研究の成果は令和元年度学部連携ポスターセッションにて発表した。 ・共同研究として大学生におけるドーピング及びスポーツファーマシストへの意識調査を行った結果、大学生アスリートに対してはドーピングに対する正しい情報や薬の正しい使い方の指導、薬に関する健康教育の積極的な実施が重要であることが分かった (論文掲載あり)。本研究においてはこのアンケート調査を参考として、一般学生と大学生アスリートなどの対象者の分類方法を検討し、健康行動や健康 (服薬や治療も含む) に対する意識、運動や食事などの生活習慣など対象者の本質的な主観を探る質問項目の作成に活用する予定である。