

研究題目

体操と料理献立の組み合わせによる新しい形の演技発表会について

研究者氏名(所属)

○長谷川 千里、金子 嘉徳、鞠子 佳香(女子栄養大学)

報告

1. 目的

今日、多くのスポーツ・運動が実施されている中で、新たな体操実施者の人口を拡大するためには、従来の方法だけでは限界に近いのが実情ではないかと思われる。その解決策の一つとして他分野との連携である。これにより、これまで体操にあまり興味を持っていなかった人々への興味の喚起を図ることができるのではないかと考えられる。特に多くの人々に関心の高い健康づくりの分野において、その両輪ともいえる食(栄養)と運動の連携は、より多くの人々の関心をとらえ、新たな体操人口の増加のきっかけになることが期待される。そこで、本研究では実際に料理と体操を組み合わせたコンテスト形式の体操発表会を実施し、参加者の体操に対する意識を調査することによって、今後の可能性を探ることを目的とする。

2. 概要

**演技発表会(コンテスト)の概要:**健康づくりの両輪である食と運動の両立を目指し、おすすめヘルシーメニュー(料理)とパフォーマンス(体操)のコンテストを行った。実施日は6月19日(日)、場所は大学近隣の大型ショッピングセンターの特設ステージであった。高校生から高齢者まで幅広い年齢の方々の参加があった。グループのおすすめヘルシーメニューは事前審査し、コンテスト当日は、5分程度の演技を披露してもらい、総合的に審査した。

**アンケート調査:**発表会参加者に、これまでの運動歴、体操への関心度、発表会参加による体操への意識の変化等について、無記名のアンケート調査を実施した。

3. 結果(または成果)

アンケート調査の結果、「パフォーマンスと食事、どちらに興味があって参加したか」は、「パフォーマンス」56.9%、「どちらも同じ」37.5%、「食事」2.8%であった。「パフォーマンスと食事、準備の大変さ」は、「パフォーマンス」45.5%、「パフォーマンスと食事同じくらい」47.7%、「食事」6.8%であった(図1)。「参加前後の運動に対する意識変化」は、「興味を持つようになった」79.5%、「変わらない」20.5%、「興味がなくなった」0.0%であった。「参加前後の食事に対する意識変化」は、「興味を持つようになった」72.7%、「変わらない」27.3%、「興味がなくなった」0.0%であった。「健康づくりには運動と栄養のどちらも大切であることを感じられたか」は、「感じた」97.7%、「どちらともいえない」2.3%、「感じなかった」0.0%であった(図2)。「参加してよかったか」は、「よかった」93.1%、「どちらともいえない」8.3%、「よくなかった」0.0%であった。「来年の参加意欲」は、「参加したい」87.5%、「どちらともいえない」8.3%、「参加したくない」0.0%であった(図3)。

以上の結果から、今回の発表会参加者は、どちらかといえば体操に興味があり、準備も食事より、パフォーマンスを重視している傾向があった。しかし、発表会に参加することで意識が変化し、食と運動の両方に対してより興味を持ち、運動と食の必要性を強く感じる事が出来、「また参加したい」という意欲につなげられたのではないかと考える。これらのことから、食と運動を審査するこのような発表会に参加することは、健康づくりへの意識を高めるきっかけとなるのではないかと考える。

結びに、この発表会では他分野との連携を図り、健康づくりの両輪ともいえる食(栄養)と運動を組み合わせていることが特徴である。この発表会の実施が、新たな体操実施者の人口を拡大するための一助となることを期待している。そして、発表会を発展させるための方法を検討しつつ、継続的に実施していきたいと考えている。

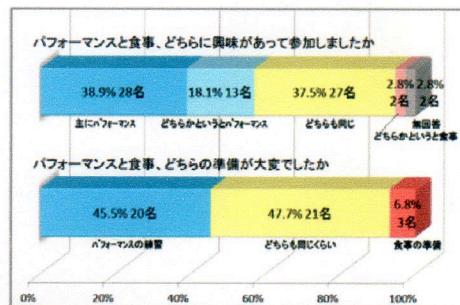


図1

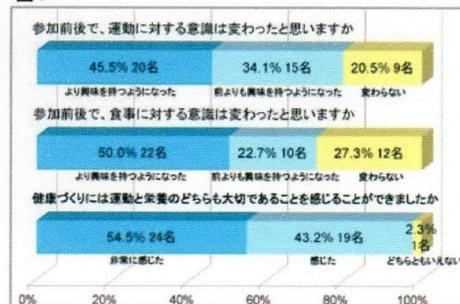


図2

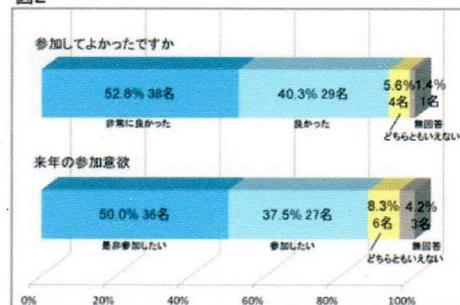


図3