Oral (Theme) | 健康福祉研究部会 | 【課題C】運動不足（不活動）に伴う心身機能の低下をいかに予防するか

健康福祉研究部会【課題 C】口頭発表③

Chair: Soichiro Iwanuma (Teikyo University of Science)
Wed. Sep 8, 2021 1:45 PM - 3:15 PM Room 25 (Zoom)

3:00 PM - 3:15 PM

[健康福祉-C-16]運動中にオンライン会議を実施しよう！

*Jun Ogino[1], Tomonori Hashiyama[1] (1. The University of Electro-Communications)

「座りすぎ」による身体活動不足は、健康リスクを脅かす問題の一つである。新型コロナウイルスの影響によるテレワークの普及により、その問題は以前にも増して話題となっている。長時間座った状態を続けることが健康に与える悪影響はこれまで多く報告されており、新しい生活様式における健康への悪影響を解消する体の動かし方は多く取り上げられている。厚生労働省は1日に60分の運動を推奨しているが、運動を習慣化することは心理的ハードルが高いのが現状である。運動を生活の中に取り入れることが難しいと感じる原因の多くは、運動の時間を新しく確保できないというものである。しかし、日々の生活で座っている時間にすることは、大半が会議等の手を動かせれば問題ないものであり、座っている時間を運動する時間に変えることは多くの状況で可能である。会議に着目すると、テレワークの普及により、今まで対面で行われてきた会議のほとんどはオンラインツールを使用したものに代わっており、自宅など職場以外から参加することができるようになっている。オンライン会議は場所を選ばないため、運動する際の懸念点となっている周囲からの目や服装などの環境的な制約がなくなる。そのため、運動を取り入れるタイミングとしてオンライン会議は適しているのではないだろうか。関連研究では、運動量確保のためや認知機能の向上のために、仕事の休憩時間に運動をすることによる影響などが調べられてきたが、運動中に仕事をすることによる影響を調査する研究はあまり見当たらない。そこで、本発表では座りがちの解消と会議の質の向上を目的とし、運動中にオンライン会議を実施する。被験者の発話量や発話の時間変化、ターンテイクなどを指標とした議論の質の変化と、被験者の生体情報を分析することによる被験者の認知機能や運動量などを取得し、運動中に会議をすることによる会議の質や認知への影響を明らかにする。

©Japan Society of Physical Education, Health and Sport Sciences