

研究テーマ ●行動変容を促す支援プログラムおよび製品の開発

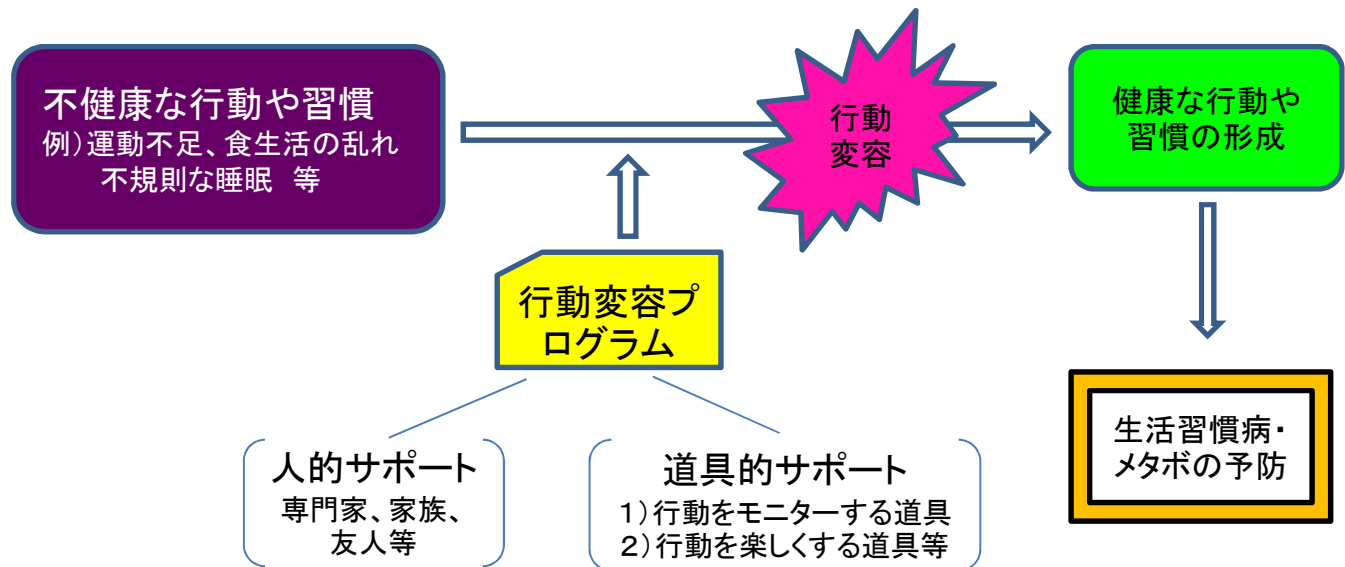
教育学部・健康教育学科

教授 長岡 良治

研究の背景および目的

健康で豊かな生活を送るために身体運動の効果や食生活の重要性が明らかにされ、有益な知識が得られるようになりましたが、知識が必ずしも行動に結びつくとは限りません。特に、毎日実施しなければ効果のない健康行動はわかっているにもかかわらず3日坊主になり易いため、行動変容を支援するプログラムや行動継続のため自分の行動をモニタリングしたり、その行動を行うことを楽しくする製品の開発を提案することを目的としています。

■おもな研究内容



行動変容理論に基づく行動変容プログラムの作成、運動及び食行動等を簡便にモニターする製品や健康行動をストレスなく楽しんで行える製品の開発を目的としています。

期待される効果・応用分野

①行動変容により生活の質を高めると同時に医療費の削減に効果が期待できます。②行動のモニタリング（毎日の食生活の記録、万歩計やGPSを利用した運動行動記録など）は目標を明確にできるため行動の動機づけや継続に効果が期待されます。③最近ではTVゲームと運動行動を合体したソフトが出回っているように、ゲームと運動による快感情が行動の自発的動機づけを生む効果が期待されます。→以上の3点から、健康産業分野への応用が考えられます。

■共同研究・特許などアピールポイント

- 食行動と運動行動を同時にモニタリングできる製品の共同開発を希望します。
- 多忙な人のために、日常生活の中で積極的に運動量を増やす製品（例：運動と語学を合体した自分の足で世界1周等）の共同開発を希望します。

🗨️ コーディネーターから一言

健康を維持増進する食と運動行動を毎日の生活に結びつけるための研究。
行動をモニタリングする製品やゲーム性のある運動支援製品を共同開発できる企業を求めています。

研究分野	健康教育学、運動生理学、健康行動学、
キーワード	行動変容理論、モニタリング、ソーシャルサポート、