

## 共同研究プロジェクト

# 大学生を対象とした日常生活における 身体活動量および生活習慣について

## <中間報告>

後藤篤志 石濱慎司 韓 一栄 飯塚重善 嶋谷誠司

本プロジェクトは、本学の学生を対象としたヘルスリテラシー向上を目的としている。高校生までとは異なる生活環境に身を置くことの多い本学の学生にとって、自分自身の健康を維持・向上していく能力やその方法を獲得することは、より有益な大学生活をマネジメントしていく上で大変重要である。特に近年はコロナ禍における生活様式・学習環境の変化によって身体活動量の低下のみならず、大学生としての生活習慣が大きく変化していることが窺がえる。そこで本プロジェクトでは、健康科学とスポーツ I および II を履修している学生を対象に、大学生の日常生活における身体活動量と生活習慣の現状を調査するために、ウェアラブルデバイス（LANCEBAND）を用いた身体活動量の調査を実施した。今回は2021年度前期に実施された調査を中間報告として以下に記載した。

- 調査実施期間

2021年5月28日～7月9日（43日間）

- 調査対象者

健康科学とスポーツ I 受講者（金曜日1限および2限）計58名

- 調査手順

①対象者へのインフォームドコンセント

「神奈川大学における人を対象とする研究に関する倫理審査委員会」

の承認済み

- ②ウェアラブルデバイスの使用方法・スマートフォンアプリに関する説明（図1・2参照）
- ③貸与期間中の装着と装着中のデータアップロード（図3参照）
- ④クラウドサービスLivelogによる各対象者のデータ集計と分析



図1 LANCEBAND



図2 LANCEアプリ  
利用イメージ

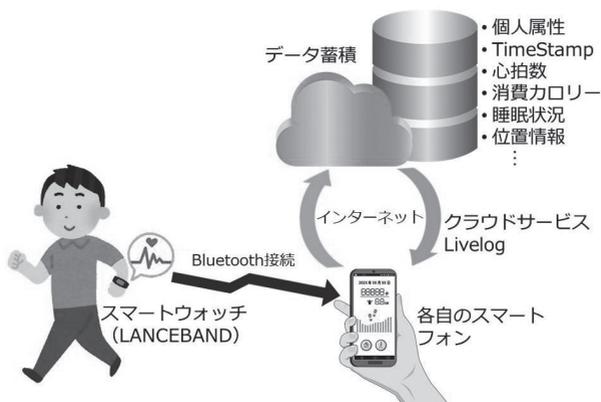


図3 装着中データのアップロードイメージ

• 調査結果報告

今回実施した調査では、ウェアラブルデバイスを初めて使用する学生がほとんどであった（58名中46名）。また、ウェアラブルデバイスからのデータアップロードが実施されていなかったために装着日数が少ない傾向が見受けられた（図4参照）。

現在、後期授業においても健康科学とスポーツⅡ受講者を対象として、ウェアラブルデバイスを用いた身体活動量と生活習慣の調査を実施している。また、講義科目（体力診断の理論と実際）の受講者も対象者とし、多角的なアプローチで大学生におけるヘルスリテラシーの向上を目指している。前期の課題であった装着日数の増加については、授業受講者間のグループワークに活用することや、レポート課題に活用することなどを取り入れていくなどの対策を講じて検証していく。

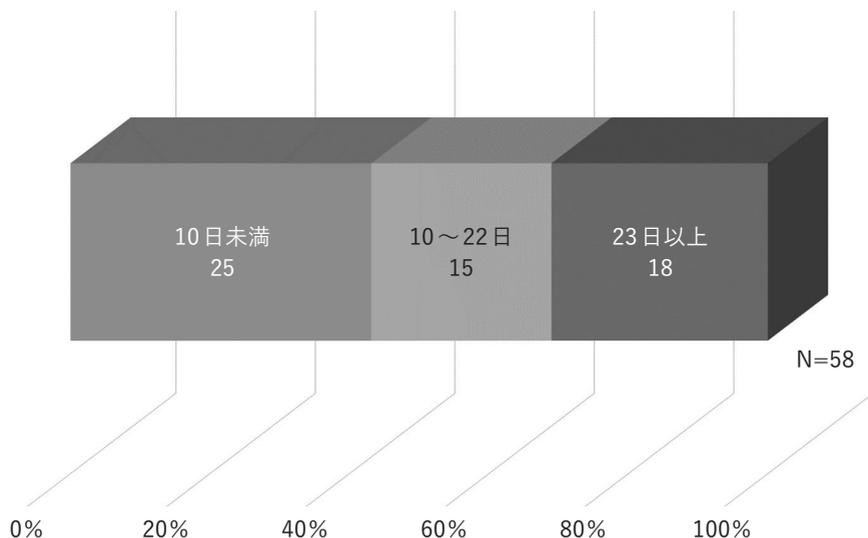


図4 LANCEBANDの装着日数