

研究班番号【5】
ダイエットを継続させるには

保健班:花谷梨沙子、林実幸、盛田海鈴、尾賀未彩

要約

本研究の目的は、物事を継続する方法を明らかにすることである。実験によって、実行する時刻を定め、毎日記録をする事が効果的であるということが分かった。従って本研究では、物事を継続する為に、習慣化と可視化する事が重要であるということが結論付けられた。

1. はじめに

「継続は力なり」。この格言は私たちに、運動や勉強の習慣づくりだけでなく、日常的にそれらを継続させることの重要性を教えてくれる。しかし、この格言を実行に移すことは容易な事ではない。実際に何か新しいことに取り組もうと試みても、継続できずに終わってしまい結果を残せないという事も少なくないだろう。では、どのような方法が物事を継続するのに最も効果的だと言えるのだろうか。本研究では、継続を必要とするダイエットに焦点を当てて実験を行った。

2. 研究手法

継続するために有効だと考えられる方法を5種類挙げ、ダイエット志望者にそれらを振り分けた。そして全ての研究対象者に統一した運動メニューを20日間毎日実行してもらい、そこから得られた結果から、継続するために最も効果的な方法を考察した。

《実験1》

- ・被験者50名を無作為に10名ずつの5グループに分ける。
- ①スマートフォンの待ち受け画面を憧れる体型の人の画像にするグループ
- ②毎日自身の体型の変化や感想などを記録用紙に記録するグループ
- ③毎日同じ時間に運動を開始するグループ
- ④運動メニューを実行したか否かをお互いに報告し合って高め合うグループ
- ⑤何も指定しないグループ
- ・運動の内容については20日間腹筋を1日50回実行する。
- ・運動を実施したかしていないか毎日アンケートを取って集計する(④のグループのみグループ内で結果を共有する)

《実験2》

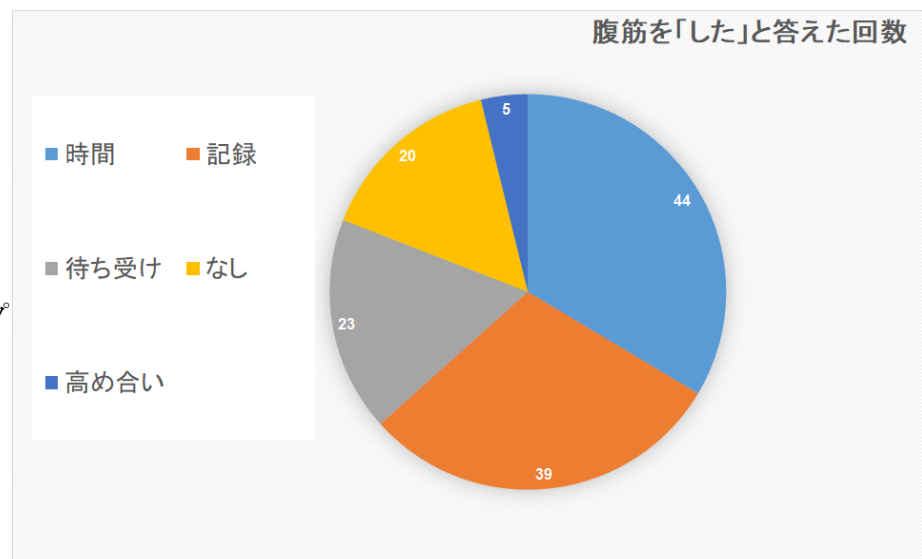
上記の各グループごとに、20日間継続して腹筋をした人数を調べた。

3. 結果

《実験1》

腹筋をした回数は多い順に

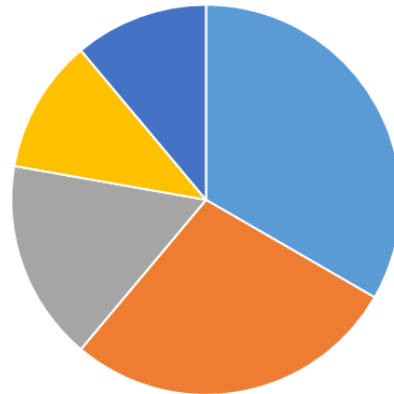
- ③時間を決めるグループ
- ↓
- ②記録をするグループ
- ↓
- ①待ち受け画面を設定するグループ
- ↓
- ⑤何も指定しないグループ
- ↓
- ④高め合うグループ



《実験2》

毎日継続した人

- 20日間継続して腹筋した人の数は多い順に
- ③時間を決めるグループ
 - ↓
 - ②記録をするグループ
 - ↓
 - ①待ち受け画面を設定するグループ
 - ↓
 - ④高め合うグループ
 - ↓
 - ⑤何も指定しないグループ



■ 時間 ■ 記録 ■ 待ち受け ■ 高め合い ■ なし

4. 考察

①に関して待ち受け画面の設定は、長期間画面に変化が無いと慣れてしまい、設定した対象の人物に対する憧れが希薄化すると考えた。また、スマートフォンは多くの人が一日に何度も使用するため、回数を重ねるごとに実行者数が減少したと考えられる。待ち受け画面の設定による効果を上げる方法として、対象への慣れが生じる前に頻繁に画像を変更すると、より良い効果が期待されると考えた。

②に関して記録すると功績が可視化されるため、自己満足感が生じ、継続の意欲が増し実行しやすい。また、功績が残るため、しなくてはならないという使命感が生まれる。そして、功績を途絶えさせた時には喪失感や自己嫌悪を感じることから記録することは継続させるために効果的であると考えた。

③に関して時間を設定すると義務感が生じる。決まった時間に実行することを続けると習慣化される。習慣化されると実行に対する労力が最小限に抑えられ、継続することが容易になり、努力の成果が出る。するとその成功体験から新しいことに挑戦する意欲が生じる。毎日継続した被験者にはこのようなサイクルが自動的に生まれたと考えられる。

④に関して高め合いは、実行した人の結果が見れる分、実行していない人の結果も見ることが出来るという側面があるので、それによって安心感が生じ、実行しない者が多かった。そのため、意識の高い集団の中で行ったり、絶対にしなければならないという状況を作ったりすることでより良い効果が期待されると考えた。

5. 結論

実験1、実験2の結果より実行した回数と毎日継続した人数は同じ順位のため、この結果は正確だといえる。また、時間と記録の達成度が高いことから、習慣化をして取り組むまでのマイナスな気持ちを軽減させたり、可視化することでモチベーションを保つことが継続するために効果的な方法だと分かった。

6. 参考文献ならびに参考Webページ

ピア効果 <https://www.rieti.go.jp/jp/publications/dp/17j024.pdf>

クラスメイトの学力が高くなると生徒の学力は下がるのか(2017) 外山 理沙子他