

## Ⅲ 支援資材

ここでは、健康運動カレッジ等で使用した支援資材を中心に、その活用のねらいと実際を紹介する。

### 1) プログラムに関して

プログラムの  
継続評価

#### (1) アセスメントのために

主に対象者の状況を把握するために用いたものが多い。これまで紹介した以外のものを資料に掲載した。

プログラムの継続を評価するため、教室終了後、3カ月、6カ月、1年後にアンケートを郵送し回答を求めた。(資料P55~60)

目標設定

#### (2) 目標設定のために

プログラムにおける目標には、参加者を集団としてとらえ、その特性に応じてプログラムの実施者が設定する目標と、アセスメント結果をもとに生活習慣の改善に向けて参加者一人ひとりが立てる個人目標がある。

個人目標を設定するにあたって、大切なことは参加者が主体的に目標を設定することである。そのためには、参加者が身体状況の異常や生活習慣上の課題について振り返り、目指すべき状態や行動の目標を設定する。

なりたい姿

大津市ではグループダイナミクスを利用して、各参加者が日常生活で困ったことを出し合い、改善した際の「なりたい姿」(資料P61~63)を明示し、目標を仲間の前で宣言するという方法を取りいれている。

#### (3) 知識・技術提供の確認のために

基本的な知識や技術を参加者がどの程度理解したのか、どのような点がわからないのかを明らかにするため、講義の後には、基本的に知っておいてほしいポイントを絞って確認する必要がある。その支援資材として資料P64のような例がある。

実践記録表

#### (4) 自己実践を支援するために

運動習慣の定着や食習慣の改善のためには、継続した取り組みが必要となる。継続への動機づけや自分が設定した目標の達成状況を確認するための実践記録表などを用意す

## 結果通知

る。また、その記録表の記載内容を確認することで、支援者は参加者の課題などが明らかになる。(資料P23「健康運動カレッジの記録表」)

対象者の血液検査結果や体力測定の結果については、自分の課題が明らかとなり、実践していけるための基準値を入れたり、教室の前後での変化がわかるような結果票の工夫をする。

ここでは、健康運動カレッジでの体力測定の結果通知を掲載した。

## 2) 行動の動機づけにつながる記録

集団指導や個別指導の回数は限られている。運動を日常生活において実践するかどうかは、参加者の意志に任されている。参加者の日々の努力を支援者が評価し、適切なタイミングでアドバイスをしていく。そのためには、日常生活における運動の量(運動を行った時間や体重の変化など)を記載したものなどを定期的に提出してもらい、支援者がその記録にコメントを記入し、励ましていくことも必要である。