

WizWe 習慣化研究所
高齢者のスロージョギング習慣化のための
LINE 対話型サポートの効果について論文を発表



この度、習慣化プラットフォームを開発・運営する株式会社 WizWe（ウィズウィー、所在：東京都港区、代表取締役 CEO：森谷 幸平）は、日本社会心理学会第 65 回大会にて、WizWe 習慣化研究所 主任研究員 丹野 宏昭 Ph.D.による「**高齢者のスロージョギング習慣化支援を目的とした LINE 対話型伴走サポートの効果**」についての論文を発表いたしました。

■論文要旨

高齢者のスロージョギング習慣化支援を目的とした LINE 対話型伴走サポートの効果

【目的】

- ・高齢者の定期的な運動は、障害発生リスクの軽減や健康寿命を延ばす上で重要な要因であり、厚生労働省の「健康日本 21」でも高齢者の運動習慣形成を推進している。厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023(高齢者版)」においては、ウォーキングなどの有酸素運動だけでなく、筋力トレーニング等も併せて行うことを推奨している。
- ・日本スロージョギング協会は、有酸素運動と筋力トレーニングの両方の効果があるスロージョギング(隣の人と会話できるペースでのジョギング)の普及を行っている。
- ・近年では高齢者の運動習慣化のために、スマートフォンを利用した運動実施者への伴走支援の検証が行われており(内藤・伊勢・佐田,2022; 小野 他, 2024)、これらの研究では高齢者の運動習慣獲得や

身体活動量の促進に一定の成果がみられたことを報告している。

・丹野(2024)では LINE を利用した対話型伴走サポートにより、フィットネスクラブユーザーの来館数が促進された事例を報告している。

本研究では、スロージョギングを開始した高齢者を対象とした、スマートフォンアプリ「LINE」による対話型伴走サポートプログラムの事例を提示し、その効果について検討する。

【調査方法】

・サポートプログラムは 2023/11/11~2024/2/14 の約 3 ヶ月間で実施

・日本スロージョギング協会のスロージョギング講習イベントで参加者を募集。伴走支援プログラム(3 か月間)への参加を希望した 70 歳以上の男女 38 名にプログラムの説明を行い、そのうち LINE でのやりとりが発生した 27 名を参加者とした。

・参加者は期間中に以下が求められた。

- ①3 ヶ月後の体重 3%減を目標に週 1 回以上のスロージョギングを実施
- ②LINE のリッチメニューからスロージョギング実施有無を毎日記録

・伴走サポートはサポーター*から LINE を通じて以下の対応を行った。

- ①実施状況に応じたフォローメッセージの送信(週 1 回)
- ②習慣化のコツの記事配信(週 1 回)
- ③運動や健康等に関する Q&A 対応

*行動継続を支援する担当者

・参加者は期間中に LINE を通じてサポーターと自由に会話できた。またプログラム終了時に体重 3%減の目標達成できたか尋ねた。

【結果】

●メッセージ送信の頻度が記録率・体重 3%減達成率に影響

- ・平均週 1 回以上のスロージョギング実施の達成人数：20 人(73%)
- ・体重 3%減の目標達成人数：12 人(44%)。

サポーターとの会話について、一度以上のメッセージ送信があった参加者の割合は 22 人(81%)、複数回のメッセージ送信があった割合は 16 人(59%)であった。メッセージ送信数別に記録率とスロージョギング実施率(全 96 日のうち記録・実施がされた日数の割合)を表 1 に、身体重 3%減達成率を表 2 に示した。その結果、メッセージ送信が複数回あった参加者は他のユーザーより記録率・体重 3%減達成率が高かった。

表1 記録率・実施率

送信数	n	記録率	実施率
なし	5	51.5%	38.3%
一度のみ	6	39.3%	31.5%
複数回	16	71.8%	44.5%
	<i>F</i>	3.689	0.388
	<i>p</i>	.041	.682

表2 3%体重減達成

送信数	n	達成者	達成率
なし	5	0	0.0%
一度のみ	6	2	33.0%
複数回	16	10	71.0%
	χ^2	7.222	
	<i>p</i>	.027	

※本研究は日本スロージョギング協会の協力により実施した。

また、この研究は著者が所属する「株式会社 WizWe」の研究費で実施された。

【考察】

本研究の結果より

サポーターとの対話が発生したユーザーはプログラムへの関与度が増し、体重減少の目標達成率も高かった。



スマートフォンアプリによる対話型伴走サポートに一定の効果がみられたと考えられる

丹野宏昭 Ph.D.

WizWe 習慣化研究所 主任研究員

筑波大学大学院 人間総合科学研究科 心理学専攻（博士） 社会調査士。博士号取得後、東京福祉大学心理学部にて講義および研究に従事。また、学外活動として社会人を対象とした「ゲームを用いたコミュニケーショントレーニング講座」も担当。

<主な研究>

- ・ゲームを用いたコミュニケーションスキルトレーニングに関する研究
- ・対人関係と適応に関する研究
- ・対人関係ゲームによる小中学校のクラス作りと不登校抑制のプログラム研究

<著書>

『人狼ゲームで学ぶコミュニケーションの心理学－嘘と説得、コミュニケーショントレーニング』（新曜社）

■日本社会心理学会第 65 回大会

会期：2024 年 8 月 31 日（土）・1 日（日）

会場：日本大学文理学部

「高齢者のスロージョギング習慣化支援を目的とした LINE 対話型伴走サポートの効果」

<習慣化プラットフォーム「Smart Habit」とは>



Smart Habit は、社会心理学・行動経済学の専門家が4万人の行動データから導き出した習慣形成理論により、世の中から三日坊主をなくす行動継続プラットフォームです。習慣化サポーターとユーザー間に会話によるラポール（親密な信頼関係）を築くことで、離脱因子を徹底的に取り除き、行動の継続を促します。また、リアルなサポーターの伴走と自動化されたプログラムの組み合わせにより、1人のサポーターが同時に3,000名のユーザーを担当することが可能となり、低価格での行動習慣化を実現しました。2018年のサービス開始以来、ユーザー数は順調に増加し、現在では累計4万人のお客様をサポートしています。語学など教育分野の学習習慣化で多くの大手企業様に導入していただき、学習完了率70%以上の実績を上げてきました。2021年からはこれらのノウハウの横展開をスタートし、サブスクリプション事業者向けにお客様のチャーン防止・LTV向上をサポートする「Smart Habit LTV」や、ヘルスケア業界の習慣化をサポートする「Smart Habit Healthcare」をローンチ。フィットネスおよびヘルスケア領域でのサービスの拡大を図っています。

【会社概要】

会社名	株式会社 WizWe
代表者名	代表取締役 CEO 森谷 幸平
所在地	東京都港区虎ノ門二丁目2番1号 住友不動産虎ノ門タワー5階
設立	2018年5月
資本金	1,118,450,200円（資本準備金含む）※2023年1月31日現在
事業内容	1. Smart Habit 事業 2. 語学及びその他法人研修事業 3. サブスクリプションの離脱防止およびLTV最大化事業
会社ホームページ	https://wizwe.co.jp/

<本件に関するお問い合わせ>

株式会社 WizWe 広報担当：田中・五十嵐

E-mail：pr@wizwe.co.jp

TEL：03-6426-5110（受付時間：平日10時～18時） WEB： <https://wizwe.co.jp/>