

Takebayashiテキスト要約

実験準備タスク整理

被験者確保

- 目標: 20名 (レジスタンス運動群 10名、ウォーキング群 10名)
- スケジュール確保: 3月16日の週から4月3日までの3週間を介入期間として確保する。

2月中のアクション

- **練習・試行:**
 - レジスタンス群: 2月中に1回練習会を実施し、本番(3週間)の1週目をスムーズに進める準備をする。
 - ウォーキング群: アプリをダウンロードしてもらい、2月中に試しに使用してもらう（運動強度 2.5km/30minの感覚などを確認）。
- **書類作成:** 同意書、同意撤回書、倫理審査申請書の準備。
- **データ収集準備:**
 - ピツツバーグ睡眠質問票 (PSQI) の実施（介入前データとして2月後半に取得検討）。
 - PSQIの解釈に関する先行研究のリサーチ。

その他

- **記録:** レジスタンス運動の様子を写真や動画で撮影しておく。