

デザインによる行動の変化について

宮城県仙台第三高等学校 探究41班

1. 背景と目的

- 世界で起こっている様々な問題は非常に複雑でそれらの解決には**多くの人の行動**が必要
- 人の行動を促すためには **情報の伝え方を工夫する** ことが重要なのではないか
- 情報の伝え方に着目して **情報を効果的に伝えられるデザイン** について探究していく

2. 実験①

- アンケートを4種類作成
- その場で「伸び」をしてください
- A. 良い文章×良いデザイン B. 悪い文章×良いデザイン
C. 良い文章×悪いデザイン D. 悪い文章×悪いデザイン
(良い：相手に伝わりやすい 悪い：相手に伝わりづらい)

A

伸びをすることにはいくつかのメリットがあります。

1つは筋肉がほぐれることによって**血流**が良くなり、**疲労感**や**身体のコリ**が改善されるということです。

2つ目は、**ホルモン**や**自律神経**のバランスを整えて、**ストレス**を**軽減**してくれます。

B

伸びをすることで**血流**がよくなり、圧迫されていた血管が、解放されて、血流が良くなるので、血液と一緒に、**酸素**や**栄養**が全身にいきわたり、体中が、新しいエネルギーでいっぱいになって、**疲労感**や、**身体のコリ**を軽くしてくれて、かかとから指先まで、しっかり伸び切ることで、全身の筋肉を伸ばして、めぐりは、改善されます。

背伸びストレッチは、姿勢が崩れてきたときにも効果的で、自然と**重心**が、中心に戻って、胸を張って、肩甲骨が引き寄せられた**理想的な姿勢**に、整います。

運動前に取り入れれば、**パフォーマンス向上**に、運動後に取り入れれば、**体の負担軽減**にも、効果的で、セロトニンの分泌が促されるため、ストレスの軽減に、効果的です。

C

伸びをすることには**いくつかの**メリットがあります。

1つは**筋肉がほぐれる**ことによって**血流が良くなり**、**疲労感**や**身体のコリ**が**改善される**ということです。2つ目は、**ホルモン**や**自律神経のバランス**を整えて、**ストレスを軽減**してくれます。

D

伸びをすることで血流がよくなり、圧迫されていた**血管**が、**解放**されて、**血流**が良くなるので、**血液**と一緒に、**酸素**や**栄養**が全身にいきわたり、体中が、**新しいエネルギー**でいっぱいになって、**疲労感**や、**身体のコリ**を**軽く**してくれて、かかとから指先まで、しっかり伸び切ることで、全身の筋肉を伸ばして、めぐりは、改善されます。**背伸びストレッチ**は、**姿勢が崩れてきたとき**にも効果的で、自然と重心が、中心に戻って、胸を張って、肩甲骨が引き寄せられた**理想的な姿勢**に、**整います**。運動前に取り入れれば、**パフォーマンス向上**に、運動後に取り入れれば、**体の負担軽減**にも、効果的で、**セロトニンの分泌**が促されるため、ストレスの軽減に、効果的です。

| 結果 | A | B | C | D |
|------|----|----|----|----|
| した | 8件 | 3件 | 1件 | 0件 |
| してない | 3件 | 0件 | 7件 | 3件 |

3. 実験②

実験①のAを用いてデザインのみを変化させる

E

伸びをすることにはいくつかのメリットがあります。

一つは筋肉がほぐれることによって**血流**が良くなり、**疲労感**や**身体のコリ**が改善されるということです。

2つ目は、**ホルモン**や**自律神経**のバランスを整えて、**ストレス**を**軽減**してくれます。

F

伸びをすることにはいくつかのメリットがあります。

一つは筋肉がほぐれることによって**血流**が良くなり、**疲労感**や**身体のコリ**が改善されるということです。

2つ目は、**ホルモン**や**自律神経**のバランスを整えて、**ストレス**を**軽減**してくれます。

G

伸びをすることにはいくつかのメリットがあります。

一つは筋肉がほぐれることによって**血流**が良くなり、**疲労感**や**身体のコリ**が改善されるということです。

2つ目は、**ホルモン**や**自律神経**のバランスを整えて、**ストレス**を**軽減**してくれます。

| 結果 | E | F | G |
|------|----|----|----|
| した | 4件 | 1件 | 1件 |
| してない | 3件 | 5件 | 6件 |

4. 考察・反省

【考察①】

- 良い文章（A・C）での比較→**デザイン>文章**
- 悪い文章（B・D）での比較→**デザイン>文章**
- 同じデザイン（A・B、C・D）→**文章は無関係**

【反省①】

- 何が**結果に影響**を与えているかの**考察が難しい**
- データが**十分に集まらない**
→**デザイン**に変化を加える

【考察②】

- Eが「伸び」をした割合最大→**赤と青が影響力大**
- F、Gは割合小→**黄色は影響力小**？

【反省②】

- 色のみ**を変化させた
- 色の種類**少ない
→**フォント**や**明度**、**彩度**に変化を加える

5. 展望

- 試行回数を増やす
- 掲示方法を見直す

参考文献

- 1) <https://markenote.jp/article/412>
2) <https://web-camp.io/magazine/archives/63737>

伝わりやすいとは（文章）
伝わりやすいとは（デザイン）