

11. 運動習慣を身に付けるための運動処方の実践と効果の検討

人間健康学部スポーツ健康学科 田邊 愛子

(1)活動内容と成果

木曽町・富士見町・JA あづみおよび下諏訪町での小学生から後期高齢者を対象とした健康教室を合計32回行った。小学生の教室をのぞき、全ての対象者へ体力測定を実施し個人に合った運動プログラムを提供することで得られた効果を卒業論文としてまとめて発表を行った。

とりわけ、JA あづみでの活動が始まって2年間経過したことから、この教室での運動介入の効果について解析を実施した。平均年齢83歳の握力の初期値は同年代の一般平均値より低く、加齢に伴う低下率は3.7%に対し、2年間の運動介入後は20.0%の増加であった。開眼片足立ちの初期値は、同年代の一般平均値より低く、加齢に伴う低下率は36.0%に対し、2年間の運動介入後は0.5%の低下であった。CS-30の初期値は、同年代の一般平均値より高く、加齢に伴う低下率は6.7%に対し、2年間の運動介入後は8.9%の増加であった。このように、加齢に伴う体力低下を維持できていることが示唆され、参加者も口コミで増えていることから今後も継続していきたい。

また、コロナウイルスの影響により2月から教室の実施不可となっている。そのことから、今後はこのような運動教室における学生のかかわり方や、新しい運動プログラムの提案などを考案したいと考える。



富士見町キッズスポーツ祭



JA あづみあんしん館での運動教室



富士見町キッズスポーツ祭

(2)成果の公表(活動発表・論文執筆等)

すべての活動について2018年度に日本運動処方学会シンポジウムで発表し、下諏訪町での活動においては同年論文投稿済みである。今後も、さらに蓄積されたデータをもとに発表を予定している。