

家庭で個別に実施する運動が中高年者の心身面及び運動の習慣化に及ぼす影響：SATプロジェクト152(生活・健康，第59回日本体力医学会大会)

著者	横山 典子，西嶋 尚彦，鯨坂 隆一，松田 光生，久野 譜也
雑誌名	体力科学
巻	53
号	6
ページ	847
発行年	2004-12-01
権利	日本体力医学会
URL	http://hdl.handle.net/2241/00131867

430. 家庭で個別に実施する運動が中高年者の心身面
及び運動の習慣化に及ぼす影響
-SATプロジェクト152-

○横山 典子¹、西嶋 尚彦¹、鯉坂 隆一¹、松田
光生²、久野 謙也¹

(¹筑波大学大学院人間総合科学研究科、²筑波大学先端学際領域研究センター)

【目的】これまでの研究により、家庭での運動実施は環境や時間に影響を受けず実施しやすい点など、高齢者が運動を継続していく上で有効である可能性が示されている。しかし一方、家庭での実施では、運動実施の管理ができないことや、運動指導者や仲間からのサポートを受けにくいこと、また意欲の持続が困難である可能性も指摘されている。以上を解明するために、家庭で実施できる運動が心身面及び運動継続意欲に及ぼす影響について明らかにすることを本研究の目的とした。【方法】対象は日本医療生協組合員295名(平均66±6歳)とした。運動プログラムは、自体重を用いた筋力トレーニング(週3~5回)及び段階的に歩数を増大する歩行プログラムを、1人あるいは数人の仲間と6ヶ月間実施した。評価は、文科省新体力テスト6項目及び健康・運動に関する調査を、運動開始前、3ヶ月後、6ヶ月後に実施した。健康・運動に関する調査は、身体的健康度、精神的健康度、運動継続意欲、運動目標達成度、運動目標達成理由・非達成理由に関する質問項目で構成された。また歩数計を毎日装着することにより、歩数の評価を行った。【結果および考察】6ヶ月後に、体重、体脂肪率、収縮期及び拡張期血圧が減少し、体力テスト6項目全てにおいて有意な改善が認められた($p<.05$)。歩数においては、6ヶ月間に有意な変化は認められなかった。主観的な効果としては、6ヶ月後に、身体症状及び身体機能の改善により身体的健康度が、体力や健康への自信の向上により精神的健康度が良好になった($p<.05$)。今後の運動への継続意欲に関しては、6ヶ月後に運動を継続したいという人が全体の約8割を占めていた。また運動継続意欲と運動プログラムの目標達成度の間には中等度の関連が認められ($p<.05$)、運動目標を達成できた人では達成できなかった人に比較して、継続意欲が高い人の割合が多い傾向にあった。運動目標を達成できた理由としては、「自分の都合に合わせて運動できたので」、「歩数などの記録をしたので」、「歩数計をつけたので」があげられ、一方、目標を達成できなかった理由としては、「忙しかったので」、「体の調子が悪くなったので」、「一緒にやる仲間や家族がいなかったので」があげられた。つまり、プログラム要因に関して考察すると、今回提供した家庭で個別に実施する運動が適合していた人において目標達成度は高く、一緒にやる仲間の存在が必要であった人において目標達成度は低かったと推察される。【まとめ】以上より、家庭で実施できる簡単な運動プログラムであっても心身面に効果が得られ継続意欲を維持することができること、運動の目標を達成することにより運動の継続意欲を高めることができることが明らかになった。1人での実施では運動実施が難しい人に対しては集団実施を加えることが有効である可能性があることが示唆された。

Key Word

体力 主観的健康度 運動目標達成度