

409. 自治体の運動教室に参加した中高齢者における  
体力変化—SATプロジェクト85—

○大塚 慶輔<sup>1</sup>、中野 貴博<sup>1</sup>、高橋 信二<sup>1</sup>、鈴木  
宏哉<sup>1</sup>、西嶋 尚彦<sup>2</sup>、久野 譜也<sup>2</sup>、松田 光生<sup>1</sup>  
(<sup>1</sup>筑波大学 大学院、<sup>2</sup>筑波大学 体育科学系)

【目的】中高齢期における体力の維持増進のために継続的な運動・スポーツ活動が効果的であることは多くの研究からも明らかになっており、中高齢者に対して運動教室を通じた運動・スポーツの実施が広く奨励されてきている。中高齢期において運動・スポーツを含む継続的な身体活動を通して日常生活における健康づくり活動を推進するためには、個々人の主体的な取り組みが重要な要因である。本研究では、継続的に運動教室参加した中高齢者における性、年齢、運動・スポーツ活動、健康づくりに対する主体的態度や行動の体力変化への影響について検討することを目的とした。

【方法】1999年から2001年の3年間に運動教室に参加した健康な男性12名(68.67±6.15歳)、女性21名(65.10±7.11歳)、計33名(66.39±6.91歳)を対象とした。運動教室は1回1～2時間程度であり、筋力系と持久系のトレーニングを週2回実施した。体力測定項目は文部科学省新体力テスト(65歳-79歳対象)の握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行の6項目であり、体力テスト得点の合計点を求めた。主体的な健康づくりに関与する態度および行動を測定する質問紙は内発的意欲、主体的行動、達成満足、自己認識、自己実現の5領域から構成され、5件法回答形式を用いて領域ごとに単純加算得点を算出した。体力変化要因の検討手続きは、1) 分散分析による体力発達の検討、2) 構造方程式モデリング(SEM)による体力発達の因果構造の検討、3) 潜在曲線モデル(LCM)による体力発達要因の検討、であった。分散分析結果で交互作用が認められない場合はTukey法の多重比較を行った。因果構造モデルの適合度指標にはGFI、カイ二乗値等を用いた。有意水準は $\alpha=0.05$ とした。【結果と考察】対応のある2元配置の分散分析の結果、体力テスト合計点と主体的な健康づくりに関する態度および行動の間に交互作用は認められなかった。単純主効果を検討するために要因ごとに一元配置の分散分析を行った結果、主体的行動、自己実現、体力テスト合計点では開始時と2年後に有意差が認められ、運動教室参加による継続的な運動・スポーツ活動の効果は2年後に現れたことが確認された。SEMを用いた因果構造の検討の結果、内発的意欲、主体的行動、自己実現の発達量が体力発達に影響を及ぼす因果構造モデルが採択された。また、LCMを用いた発達要因の検討の結果、内発意欲と主体的行動の発達量モデルが採択された。これらの結果から、継続的に運動教室に参加した中高齢者では、主体的な健康づくり行動を引き起こすための内発的意欲と自己実現の発達量が体力発達に影響することが検証された。

## Key Word

反復測定 運動教室 運動効果