

# 平成25年度月形健康づくり・体力づくり推進事業実施報告

## A Report with Regard to Tsukigata Health and Fitness Promotion Projects

井 出 幸 二 郎 <sup>1)</sup>	上 田 知 行 <sup>1)</sup>
Kojiro IDE	Tomoyuki UEDA
小 坂 井 留 美 <sup>1)</sup>	小 田 史 郎 <sup>1)</sup>
Rumi KOZAKAI	Shiro ODA
本 多 理 紗 <sup>2)</sup>	竹 田 唯 史 <sup>1)</sup>
Risa HONDA	Tadashi TAKEDA
小 田 嶋 政 子 <sup>1)</sup>	竹 内 晶 <sup>3)</sup>
Masako ODAJIMA	Akira TAKEUCHI

### I. はじめに

北翔大学生涯スポーツ学部は、月形町教育委員会、保健福祉課と連携し、平成24年度か

ら開始した月形町民を対象とした健康づくり・体力づくり推進事業<sup>1)</sup>を、前年に引き続き実施した。本事業の目的を、月形町民が健康的で心にゆとりのある生活をおくること

表1. ヘルシーアカデミーの展開について

	開催日時	場 所	内容及び担当
第1回	7月13日(土) 10時15分～12時	多目的研修センター	笑顔でイキイキエンジョイ体操 【担当】上田知行、本多理沙
第2回	9月7日(土) 10時15分～12時	多目的研修センター	元気ハツラツウォーキング講座 【担当】本多理沙
第3回	10月14日(月・祝) 9時15分～13時	多目的アリーナ 町内	ノルディック・ウォーキング講習及び町民歩け歩け大会参加 【担当】小坂井留美、他
第4回	11月10日(日) 10時15分～12時	総合体育館	自宅でできる筋トレ 【担当】上田知行、本多理沙
第5回	12月16日(日) 10時15分～12時	総合体育館 トレーニングルーム	月形体育館トレーニングジムの利用方法 【担当】井出幸二郎
第6回	1月18日(土) 10時～12時	月形小学校グラウンド	ゴルフポッカ 【担当】小田史郎、他
第7回	2月15日(土) 予定	総合体育館	ニュースポーツ 【担当】本多理沙
第8回	3月16日(日) 予定	総合体育館	年次まとめ 【担当】本多理沙、井出幸二郎

1) 北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科

2) 北方圏生涯スポーツ研究センター

3) 月形町教育委員会

ができるようになるために、町民自らが意識を高め、健康増進と体力増強に努める態度を培うこととし、自分の身体に対して意識を高め、自分の健康は自分で守り、さらに町民自ら行う運動やスポーツ活動を通して地域コミュニティを形成しそれを充実させるという目標を掲げ、本事業を展開した。展開内容は前年度と同様に、第一ステップでは町民を対象とした体力測定、第二ステップでは測定結果の公表、町民に対する健康・体力づくりに関する講話、運動プログラムの紹介、第三ステップでは月一回の頻度での運動プログラムの実施とした（表1）。本報では、平成25年度月形健康づくり体力づくり推進事業の実施内容について報告する。

## Ⅱ. 第一ステップ 町民体力測定

平成25年5月12日（日）、月形町総合体育館にて、月形住民が各々の健康状態や体力を



写真1 片足バランス

知り、自ら健康・体力づくりに取り組む生活態度を培うことを目的に、20歳以上の月形町民を対象に『町民体力測定』を実施した。体力測定項目として、握力、長座体位前屈、開眼片足立ち、ファンクショナルリーチ、10m障害物歩行、10m全力歩行、30秒立ち座りを行った。また、通常歩行時の動画をデジタルビデオカメラにより撮影記録し、画像解析ソフトウェア（ダートフィッシュ）により連続画像を作成した。測定・記録を、北翔大学生涯スポーツ学部教員及び学生スタッフが担当

表2. 参加者の身体的特徴

	年齢（歳）	最高血圧 (mmHg)	最低血圧 (mmHg)	身長 (cm)	体重 (kg)	BMI (体重/身長 <sup>2</sup> )	体脂肪率 (%)	
男性	全体	54 ± 19	137 ± 16	83 ± 9	164 ± 8	68 ± 13	25 ± 3	24 ± 5
	64歳以下	45 ± 15	136 ± 18	84 ± 10	167 ± 7	72 ± 14	26 ± 3	23 ± 7
	65歳以上	74 ± 5	139 ± 13	82 ± 8	157 ± 6	60 ± 6	24 ± 2	25 ± 2
女性	全体	64 ± 16	136 ± 17	80 ± 8	153 ± 7	60 ± 14	26 ± 4	36 ± 6
	64歳以下	49 ± 14	129 ± 18	79 ± 7	157 ± 6	66 ± 18	27 ± 6	37 ± 7
	65歳以上	74 ± 5	141 ± 16	81 ± 9	150 ± 7	56 ± 7	25 ± 2	35 ± 6

表3. 参加者の身体機能

	握力 (kg)	ファンクショナル リーチ (cm)	長座体前屈 (cm)	開眼片足立ち (秒)	10m障害物 歩行 (秒)	10m歩行 (秒)	30秒起居 (回)	
男性	全体	39 ± 9	40 ± 6	34 ± 9	77 ± 42	6 ± 2	4 ± 1	26 ± 8
	64歳以下	42 ± 10	41 ± 5	36 ± 9	93 ± 36	5 ± 1	4 ± 1	27 ± 7
	65歳以上	35 ± 3	37 ± 7	28 ± 8	41 ± 34	8 ± 2	5 ± 1	24 ± 11
女性	全体	26 ± 5	36 ± 6	40 ± 9	85 ± 43	8 ± 2	5 ± 1	23 ± 5
	64歳以下	28 ± 6	37 ± 6	38 ± 8	117 ± 6	7 ± 1	5 ± 1	22 ± 5
	65歳以上	24 ± 4	36 ± 6	42 ± 10	61 ± 43	9 ± 2	6 ± 1	23 ± 6



写真2 ゴルポッカ

した。参加者数は32名であった。参加者の身体的特徴及び身体機能を表2及び表3にそれぞれ示した。

### Ⅲ. 第二ステップ ヘルシーミーティング

6月16日(日),月形町多目的研修センターにて,20歳以上の月形町民を対象に身心ともに健康な体づくりをテーマとした講話を行った。また,前回の体力測定の参加者に対しては体力測定結果と歩行時の連続画像をフィードバックした。講話後,参加者に対して体力アップチャレンジ教室ヘルシーアカデミーで行われる運動を北翔大学教員及び学生スタッフが指導した。また,教員が健康体力相談も行った。参加者は,前の週の体力測定に参加した者とそれに不参加であった者も含め,計32名であった。

### Ⅳ. 第三ステップ 体力アップチャレンジ教室

第一ステップ,第二ステップを受け,第三ステップである体力アップチャレンジ教室ヘルシーアカデミーを実施した。体力アップチャレンジ教室ヘルシーアカデミーは,8月の月形体育館の改修工事期間を除き月一回の

頻度で行われた。展開内容は,第1回「笑顔でイキイキエンジョイ体操」,第2回「元氣ハツラツウォーキング講座」,第3回「ノルディックウォーキング及び町民歩け歩け大会」,第4回「自宅でできる筋トレ」,第5回「月形体育館トレーニングジムの利用方法」,第6回「ゴルポッカ」,第7回「ニュースポーツ」,第8回「年次まとめ」とした。これらの内容は,転倒予防に有効な筋力トレーニングや,心臓循環器系の機能の維持改善に有効であり,高齢者の認知機能やメンタルヘルスの維持・改善に有効と考えられているウォーキング等,各々が習慣的に個として行える運動と,高齢者でも冬期に雪上でも行えるゴルポッカ,ベタンクやフロアカーリング等,集団で行うニュースポーツにより構成され,「自分の身体に対して意識を高め,自分の健康は自分で守る」という個の目標と,「運動やスポーツ活動を通して地域コミュニティを形成しそれを充実させる」という集団の目標を反映したものとなっている。

### Ⅴ. まとめと今後の課題

月形町で健康づくり・体力づくり推進事業を昨年度に引き続き実施した。内容はほぼ前年度と同様であった。しかし,それぞれの参加者数を昨年度のものと比較すると,月形町側の若年者に対する呼び掛けにより若年者の参加があった第5回の月形町総合体育館トレーニングルームのオープニング以外は,いずれも参加者の数が前年度から減少した(表4)。この参加者数の減少が,事業内容によるものか否かは明らかではない。また,事業開始年度から,「自分の身体に対して意識を

表4. 平成24年度と平成25年度の参加者数

内容	H24年度 参加者	H25年度 参加者
町民体力測定	61	32
ヘルシーミーティング	61	32
ヘルシーアカデミー1	12	9
ヘルシーアカデミー2	27	15
ヘルシーアカデミー3	23	18
ヘルシーアカデミー4	20	7
ヘルシーアカデミー5	19	32
ヘルシーアカデミー6	20	11

高め、自分の健康は自分で守り、運動やスポーツ活動を通して地域コミュニティを形成しそれを充実させる」という本事業の目標がどの程度達成されているのかも明らかではなく、このような検証も事業内容の修正のためにも必要である。2014年1月10日、月形町と北翔大

学は包括的連携協定を締結した。これを機に、月形町の発展と月形町民の健康体力づくり事業が活発となり、さらに連携を通じた教育研究活動が益々盛んになることが期待される。

## 謝 辞

本事業を進めるにあたり、月形町関係者の方々の協力と支援をいただきましたことを、深く御礼申し上げます。

## 引用・参考文献

- 1) 井出幸二郎, 上田知行, 小坂井留美他 (2013) 平成24年度月形町健康づくり・体力づくり推進事業実施報告 北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要, 4: 59-63.