

平成26年度地域まるごと元気アッププログラム体力測定会実施報告

Report on Physical Fitness Measurement Meeting in Participants of “ Chiiki Marugoto Genki Up Program ”

上 田 知 行	井 出 幸 二 郎	小 坂 井 留 美	小 田 史 郎
Tomoyuki UEDA	Kojiro IDE	Rumi KOZAKAI	Shiro ODA
小 田 嶋 政 子	本 間 美 幸	佐 藤 郁 子	佐 々 木 浩 子
Masako ODAJIMA	Miyuki HONMA	Ikuko SATO	Hiroko SASAKI
	本 多 理 紗	相 内 俊 一	
	Risa HONDA	Toshikazu AIUCHI	

北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報 第6号 2015

Bulletin of the Northern Regions Lifelong Sports Research Center Hokusho University Vol. 6

平成26年度地域まるごと元気アッププログラム体力測定会実施報告

Report on Physical Fitness Measurement Meeting in Participants of “ Chiiki Marugoto Genki Up Program ”

上田知行¹⁾ 井出幸二郎¹⁾ 小坂井留美²⁾ 小田史郎²⁾
小田嶋政子⁴⁾ 本間美幸²⁾ 佐藤郁子²⁾ 佐々木浩子³⁾
本多理紗⁴⁾ 相内俊一^{4,5)}

Tomoyuki UEDA¹⁾ Kojiro IDE¹⁾ Rumi KOZAKAI²⁾ Shiro ODA²⁾
Masako ODAJIMA⁴⁾ Miyuki HONMA²⁾ Ikuko SATO²⁾ Hiroko SASAKI³⁾
Risa HONDA⁴⁾ Toshikazu AIUCHI^{4,5)}

キーワード：介護予防，自治体，高齢者，体力測定

I. はじめに

産学官で協働した地域におけるソーシャルビジネスの研究として実施している、「地域まるごと元気アッププログラム」は行政・民間企業・非営利団体・大学の協働によって行なわれている。60歳以上の高齢者を中心とした一般町民に向けた体力測定会の結果による市民の生活体力の把握をはじめ、比較的低体力者から中程度の体力者までの3クラスの高齢者対象の運動教室、中学生と高齢者の世代間交流、高齢者向け音楽会などを平成22年から実施しているものである^{1) 2) 3) 4)}。

このうち体力測定会については、平成26年度にこれまでの3市町に加え、新たに3町が加わった。また運動教室については、8市町村で実施した。本研究では、平成26年度の体力測定実施地域におけるその報告を行う。

II. 体力測定会実施の概要

平成26年度の体力測定会を実施した地域と会場数、測定実施人数は表1のとおりである。

体力測定項目については、握力・長座体前屈・開眼片足立ち・ファンクショナルリーチ（以下F/R）・10m全力歩行・10m障害物歩行・30秒椅子立ち座りテストを

行った。実施前には、血圧測定および体調の確認を行い、測定の危険性や情報の取り扱い範囲について、十分説明し同意を得たうえで、十分な準備体操を実施したうえで行った。また、既往症や現病歴、運動実施の程度についても聞き取りによる調査を行った。

III. 結果

測定結果を性別ごとに表2および表3に示す。
また、性別ごとに5歳区分ごとの測定結果を表4および

表1：平成26年度体力測定会の概要

実施地域	期間（期日）	会場数	実施人数
Ak市	8月20日～22日	10会場	235名
As市	8月21日	1会場	59名
Y町	8月25日，8月29日	5会場	207名
Nu町	7月9日	3か所	29名
Su町	9月8日～9月9日	1か所	100名
Ku町	9月17日～9月18日	1か所	40名
合計		21か所	670名

- 1) 北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科
- 2) 北翔大学生涯スポーツ学部健康福祉学科
- 3) 北翔大学教育文化学部教育学科
- 4) 北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター
- 5) NPO) ソーシャルビジネス推進センター

表2：平成26年度体力測定会結果（男性）

男性 (184名)	握力 (kg)	F/R (cm)	長座体 前屈 (cm)	開眼片 足立ち (秒)	10m全力 歩行(秒)	10m障害 物歩行 (秒)	30秒椅子 立ち座り (回)
平均値	36.17	36.01	32.38	65.12	5.09	7.53	21.23
標準偏差	8.24	6.96	10.23	48.55	1.43	2.13	7.16

表3：平成26年度体力測定会結果（女性）

女性 (479名)	握力 (kg)	F/R (cm)	長座体 前屈 (cm)	開眼片 足立ち (秒)	10m全力 歩行(秒)	10m障害 物歩行 (秒)	30秒椅子 立ち座り (回)
平均値	22.53	33.24	36.88	59.19	5.73	8.99	20.15
標準偏差	4.54	6.61	8.44	46.97	1.47	46.97	6.99

表4：平成26年度体力測定会結果（男性）

	握力 (kg)	F/ R(cm)	長座体 前屈 (cm)	開眼片 足立ち (秒)	10m全力 歩行(秒)	10m障害 物歩行 (秒)	30秒椅子 立ち座り (回)
60歳未満（20名）							
平均値	44.37	41.73	34.78	114.00	3.85	6.21	26.82
標準偏差	6.84	4.12	9.19	22.05	0.60	1.24	6.29
60～64歳未満（19名）							
平均値	42.59	40.24	36.29	93.15	4.19	6.07	25.75
標準偏差	7.79	5.85	10.62	35.97	0.57	0.99	5.55
65～69歳未満（21名）							
平均値	39.22	37.28	33.07	92.24	4.83	7.09	21.95
標準偏差	5.78	7.41	9.37	41.44	1.43	2.73	7.93
70～74歳未満（37名）							
平均値	34.76	36.76	33.28	58.08	4.96	7.43	20.72
標準偏差	5.52	5.52	9.90	44.61	1.06	1.89	6.28
75～79歳未満（46名）							
平均値	34.44	35.78	30.96	58.47	5.23	7.68	20.68
標準偏差	5.51	5.35	9.43	47.63	1.13	1.64	20.68
80～84歳未満（29名）							
平均値	32.31	30.90	30.98	27.18	5.75	8.49	18.18
標準偏差	6.06	5.54	10.86	31.04	1.22	1.42	4.84
85歳以上（13名）							
平均値	27.56	29.08	26.96	24.26	7.14	10.49	13.80
標準偏差	7.10	7.25	11.17	33.61	2.19	2.84	6.06

び表5に示す。

付 記

本研究は、「平成26年度北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センターの研究費」の助成を受けて行われたものである。

参考文献

- 1) 上田知行, 増山尚美, 相内俊一: 産学官で協働した地域におけるソーシャルビジネスの研究—体力測定

表5：平成26年度体力測定会結果（女性）

	握力 (kg)	F/ R(cm)	長座体 前屈 (cm)	開眼片 足立ち (秒)	10m全力 歩行(秒)	10m障害 物歩行 (秒)	30秒椅子 立ち座り (回)
60歳未満（13名）							
平均値	27.48	42.23	40.65	106.82	4.48	6.92	20.65
標準偏差	2.96	4.32	7.35	31.43	0.43	0.92	5.03
60～64歳未満（14名）							
平均値	27.69	41.50	39.50	107.76	4.47	6.89	21.11
標準偏差	2.96	4.92	8.22	3.48	0.41	0.89	5.12
65～69歳未満（93名）							
平均値	24.06	35.86	37.98	80.93	5.15	7.93	21.32
標準偏差	3.62	5.22	8.85	44.92	0.77	16.11	7.16
70～74歳未満（103名）							
平均値	22.70	33.68	37.30	55.38	5.51	8.59	21.61
標準偏差	4.32	5.76	8.58	44.72	1.24	2.78	6.19
75～79歳未満（129名）							
平均値	21.90	32.23	36.92	45.61	5.79	9.25	19.83
標準偏差	4.06	5.84	8.56	40.65	1.23	2.42	6.46
80～84歳未満（67名）							
平均値	19.72	29.93	35.66	40.11	6.53	10.41	16.00
標準偏差	5.01	6.78	7.93	39.22	1.69	2.95	5.85
85歳以上（31名）							
平均値	19.19	25.73	33.52	9.77	12.60	12.60	12.69
標準偏差	3.31	5.73	7.20	9.54	3.62	3.52	4.34

の結果から一. 北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要, 2: 91-100, 2011.

- 2) 上田知行, 増山尚美, 相内俊一: 産学官で協働した地域におけるソーシャルビジネスの研究 (第2報). 北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要, 3: 89-98, 2012.
- 3) 小坂井留美, 上田知行, 井出幸二郎他: 北海道在住高齢者における身体的・社会的特性と活動能力—道内2地域の差から一. 北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要, 4: 17-26, 2013.
- 4) 上田知行, 相内俊一, 小田史郎他: 産学官で協働した地域におけるソーシャルビジネスの研究 (第3報). 北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要, 4: 65-72, 2013.