

プロジェクトリーダー:名古屋学院大学 スポーツ健康学部 坂井智明准教授

事業実績調書

(1) プロジェクト名	健康づくりのモデル都市に！運動拠点を地域につくろう
(2) プロジェクトの成果 (※そのような成果が得られたかについて具体的に記載)	<p>教室への参加率は健康運動教室 in NGUが80.1±15.7%、健康運動教室 in SETOが90.9±11.0%であった。健康運動教室開催期間中の身体活動量は、NGUが7076.3±2451.7歩、SETOが6993.9±2482.3歩であり、統計的な相違はなかった。体力の変化を検証したところ、上体起こし、10m歩行、10m障害物歩行、椅子立ち上がり、Timed up & go、6分間歩行に主効果は認められたが、交互作用はなかった。握力、長座体前屈、開眼片足立ち、ファンクショナルリーチ、立位ステッピング、垂直跳びには主効果を確認できなかった。以上の結果は、運動教室の効果は、運動を実施する場所ではなく、提供するプログラムに依存するということを示しており、公民館や交流センターなどの地域公共施設であっても運動効果が期待できると考えられた。</p> <p>健康運動教室 in NGUの参加者は独自のグループを作成し地域の公園等にて、また健康運動教室 in SETOの参加者は、健康運動教室を開催した品野台地域交流センターにて独自で活動を継続しており、両教室の参加者とも健康づくりの意識が根付いた。</p>
(3) プロジェクト実施内容 (※事業の実施方法、時期、場所、回数、市民への周知方法、参加人員等を含め、その内容を具体的に記載)	<p>名古屋学院大学瀬戸キャンパスと瀬戸市の地域交流センターにて健康運動教室を開催し、それぞれの運動効果を比較した。大学では、春季と秋季の年2回、週1回、1回90分の教室を開催した。参加者はのべ180名であったが、分析に用いたのはそのうち60歳以上の男女23名（男性6名、女性17名）であった。地域での健康運動教室は、品野台地域交流センターにて、9月15日から12月8日まで週1回、1回90分、計11回開催した。参加者は60歳以上の男女計23名（男性6名、女性17名）であった。</p> <p>いずれの健康運動教室においても、ウォーミングアップ、有酸素運動、筋力トレーニング、クールダウンで構成された運動プログラムを提供した。運動指導は、名古屋学院大学スポーツ健康学部の教員や学生がおこなった。運動中の活動強度は、EPSON社製SF-810Bを用いて心拍数を測定し、運動強度を確認した。いずれの教室においても、初回と最終回には体力測定をおこない、体力の変化を確認した。また運動教室実施日以外の身体活動をオムロン社製身体活動量計HJA-350ITを用いて測定し、1日の歩数と活動強度毎の活動時間を評価した。</p> <p>なお本プロジェクトは、12月2日18:45からのグリーンシティケーブル「そらまめ通信」にて放映されたほか、ちらしを作成し、瀬戸市内各所ならびに高齢者の関連団体に配布し、本プロジェクトについて周知する。</p>
(4) プロジェクトの今後の課題と展望	<p>健康運動教室を地域で開催するにあたり、「定期的に活動するための施設利用時間の確保」、「サポートスタッフの存在」、「自治会の同意」等の開催地域の課題と、「安全かつ円滑に活動できる屋外での活動場所の選定」、「雨天時プログラムの多様性」、「効果判定項目の選定」等の教室運営に関する課題が考えられた。特にサポートスタッフは、地域のことをよく知る住民が教室の運営に積極的に携わることで、参加者との交流や運動プログラムの作成などに有益と考えられた。また、体力レベルの異なる者が集まると考えられるため、体力レベルに関わらず運動が実践できるような活動場所の選定も重要な課題であると考えられた。</p> <p>これらの課題を解決し、より多くの地域で健康運動教室を開催できるように試みる。</p>