

# 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>全8回の運動教室への参加率は、参加が不可能になった者3名（家族の介護が必要になった者と医師から運動を止められた者）を含めて74.3%であり、毎回25名を超える方が参加した。5月と1月の体力測定の結果、開眼片足立ち（教室前37.3秒→教室後62.2秒）、10m歩行（5.39秒→4.99秒）、10m障害物歩行（7.44秒→6.88秒）に有意な効果が認められた。身体活動量は、平均歩数が運動教室開始直後6162.1±3452.8歩が半年後6479.5±3452.7歩、1日の3メッツ以上の活動時間を示す中高強度活動時間が56.8±34.6分から60.3±32.3分に変化し、中高強度活動時間に統計的な有意差が認められた。天候的に、降雨量が増加し、気温が低下、風速も増加する等、身体活動をおこなう上で悪条件が揃っているにもかかわらず、活動時間が増加したことは意義深い。</p> <p>品野台で自主的に活動をおこなっている者の体力は維持されていることが明らかになった（上体起こし：教室前12.1回/30秒→教室後15.2回/30秒→2年後15.3回/30秒、10m歩行：4.76秒→4.05秒→3.96秒、30秒椅子立ち上がり：29.6回/30秒→32.3回/30秒→36.3回/30秒、6分間歩行：619.7 m → 667.4m → 689.2m）。</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>西陵広報や昨年度の参加からの声かけ中心に、連区内にて参加者を募った結果、36名の住民から参加申し込みがあり、34名が教室に参加した（2名は名古屋学院大学での健康運動教室参加者）。教室は、7月と8月を除く5月から2月までの10ヵ月間、原則第4木曜日の13時30分から15時までの90分開催した。5月と1月に体力測定を実施し、運動教室の効果を検証した。体力測定項目には、握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、30秒間椅子連続立ち上がり、10m歩行、10m障害物歩行、ファンクショナルリーチを採用した。</p> <p>毎月の運動プログラムは、準備運動15分、屋外歩行20～30分（体力により調整）、筋力トレーニングやレクリエーション活動を30分、整理運動15分で構成し、休憩を挟みながらおこなった。また、月1回実施頻度が少ないため、自宅での運動を促すため、筋力トレーニングの方法と次回までの平均歩数の目標を紙面にて示した。日々の活動量を確認するため、参加者には朝起きてから夜寝るまでの間、腰部に身体活動量計を装着するように依頼し、教室時に活動量計に蓄積されたデータを抽出した。</p> <p><b>【健康運動教室開催の流れ】</b></p> <p>2018年1月 2018年度健康教室に関する打ち合わせ  2018年2月 西陵広報の内容確認  2018年3月 西陵広報等にて参加者の募集開始  2018年4月 応募者の確認  2018年5月－2019年2月（2018年7月、8月を除く） 健康運動教室の実施  2019年1月 体力測定結果の分析  2019年2月 情報公開用のチラシを作成</p> <p>2016年に品野台で開催した運動教室の後、その週1回自主的に活動している者へのサポートをおこなった。不定期ではあるが、自主的な活動が順調に進行しているか確認し、活動が順調に進展していない場合はその解決策を一緒に考えた。また、2019年1月に体力測定をおこない、運動教室終了後の体力の変化について検証した。</p>	

#### (4) プロジェクトの今後の課題と展望

2018年度の活動を含め3年間本プロジェクトを遂行することによって、瀬戸市の各連区にある地域交流センターや公民館等の施設が地域住民のための健康づくりの拠点になりうるということが明らかになった。

一方で、活動を円滑に展開するにはいくつかの課題があった。1つめは、参加者の体力レベルについてである。地域交流センターや公民館は地域住民の生活環境内にあるため、多くの者が参加しやすい。そのため、参加希望者の身体機能の個人差は大きくなり、日常生活は自立しているが体力レベルの低い者の参加も見込まれる。高体力者から低体力者まで教室に参加した場合、高体力者に運動のレベルを合わせると低体力者にとって高強度運動になり、その逆では高体力者にとって十分な運動になり得ない。そのため、多くの者が満足するよう提供する運動プログラムを工夫するか運営による配慮等の対応が必要となる。本プロジェクトでは名古屋学院大学の学生のサポートを受け、屋外をウォーキングする場合でも、コースをいくつか設けることで対応できた。そのため、他の連区で同様の活動をする場合にも、幅広い体力レベルの者が参加できるように安全確保の意味も含めて人的なサポートの必要性が考えられた。

2つめは、健康運動教室終了後の活動の継続についてである。長期間開催した教室において運動効果が確認された。しかしこの効果は、運動を止めてしまうと消失してしまうため、教室終了後も継続した活動が求められる。初年度に開催した品野台地域交流センターでは、教室終了後も参加者自身が運営をおこない自主的な活動が継続し、運動効果の保持が確認されている。これは、参加者の何人かがリーダーに、さらにはそのサポーターも含めて、複数名で活動を運営している効果と考えられる。活動の継続を考えると、運動教室時にリーダーやサポーターになり得る人をみつけ、積極的に教室運営に参加させることも必要である。

3つめは、地域全体に健康づくりを根付かせるために、参加者だけではなく地域全体で健康意識を醸成させることである。今回の教室では、ウォーキング中に教室に参加していない住民の方にお目にかかっても、何をやっているのか全く知らない者ばかりであった。そのため、本プロジェクト（地域では健康運動教室）に関する情報を入手していないことが考えられた。地域住民の健康意欲を高めるには、まずはその意識改革が重要であり、健康情報を獲得するための積極的なアクセスが求められる。瀬戸市民が頻繁に訪れる施設やインターネット等を通して、気軽に健康情報を入手できるようなシステムの構築が望まれる。

上記三点の課題を解決することで、より多くの地域住民が健康づくりの拠点として地域公共施設を利用できるようになると期待される。