

## 「ずくだし体力づくり教室」終了者の運動継続実態調査からの考察

山下みゆき、秦千穂、長谷部みどり、宮入綾子、帯刀敦美（長野市保健所健康課）

要旨：介護予防を見据えた中高年の体力づくりの場である「ずくだし体力づくり教室」の参加者に対し、その後の運動継続の実態を把握し、教室の効果と今後の教室内容を検討するため調査を行った。その結果、日常生活の中で健康維持、増進のために運動継続をしている人が多く、特に70代ではその割合が多かった。また運動継続するためのコツとして男性の場合は「目標を持つこと」、女性の場合は「家族や仲間と行う」が多く、教室内容として参加者の特性に合わせたサポートの必要性が示唆された。

キーワード：運動継続、中高年、体力づくり教室

### A. 目的

長野市松代地区は、高齢化率27.3%である。そこで介護予防を見据えた中高年を対象に①家の中での効果的な運動方法を学ぶ、②運動習慣を身につける、③自主グループ育成を目的とした「ずくだし体力づくり教室」（週1回、2ヶ月間）を平成16年度から実施している。今回、教室終了者に対し運動継続の実態調査を行い、教室の効果と今後の課題を検討したので報告する。

### B. 方法

#### （1）調査期間

平成19年5月29日から6月10日

#### （2）調査対象者

平成16年度から実施している「ずくだし体力づくり教室」参加者のうち出席率5割以上の117名。

#### （3）調査方法

無記名自記式質問紙の郵送及び回収。

#### （4）調査内容

日常身体活動、運動の頻度、1日30分以上の運動状況、運動を続けるコツ、教室で体験した運動等の継続状況。

#### （5）倫理

回答者の無名性の確保、個人情報保護に配慮した。調査票の返送をもって研究の了解を得ることとした。

#### （6）用語の定義

運動：普通に歩く以上の動きのある運動

（ラジオ体操、散歩、筋トレ、自転車は含まれる。ストレッチ、ヨガは含まれない。）

### C. 結果

質問紙回答数86部、有効回答率73.5%

性別：男性9名（10.7%）、女性75名（89.3%）、不明2名

年齢構成：40代3名（3.5%）、50代14名（16.3%）

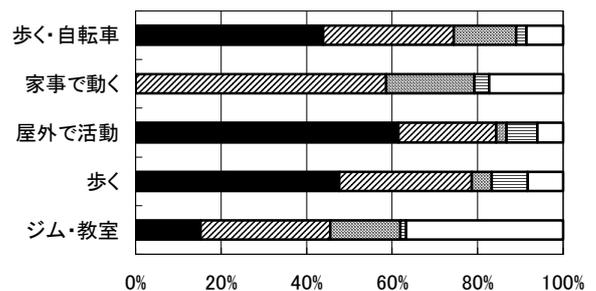
60代39名（45.3%）、70代24名（27.9%）

80代6名（7.0%）

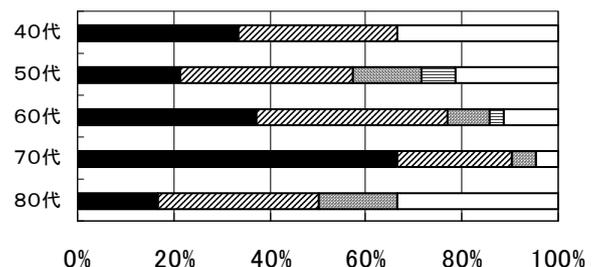
※運動等の頻度（1）（2）（4）の表に共通。

	週3回以上		週1~2回		月2~3回
	月1回以下		なし		

#### （1）日常生活の中での身体活動状況

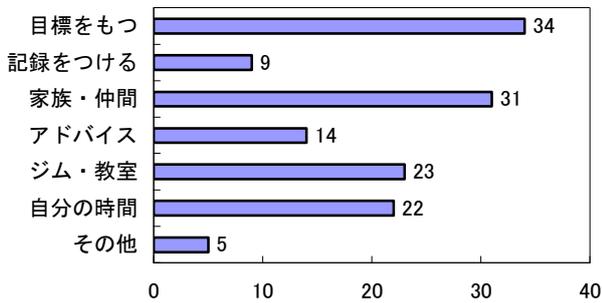


#### （2）1日30分以上の運動をしている年代別割合



70代は他の年代に比し1日30分以上、週3日以上運動している人の割合が多かった。

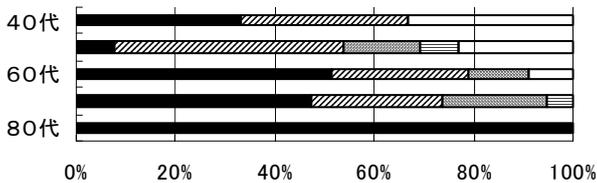
(3) 運動を継続するコツについて  
(述べ人数)



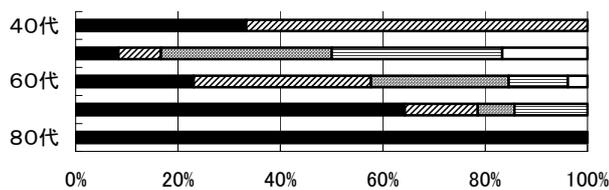
運動を継続するコツで多いのは、性別でみると、女性は「一緒に実施する家族や仲間の存在」、男性は「目標をもつ」で、全体では「ジムや教室に通うこと」「自分の自由になる時間をつくる」こともあげられた。

(4) 教室で実施した運動等の継続状況

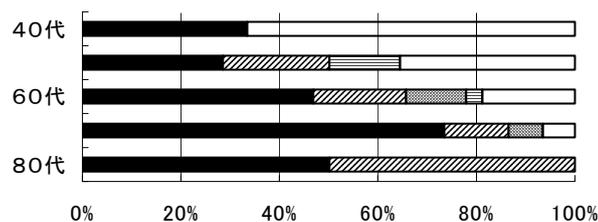
① ストレッチ



② 筋力トレーニング



③ ウォーキング



教室では毎回、家庭でも取り入れやすいストレッチ、筋力トレーニングを実施し、体力づくりや運動の継続を促してきたが、実際継続している人が90%であった。(頻度は月1回から週3回とばらつきあり)

週1回~2回以上継続している年代層は、60代以降が多かった。

運動を継続していない人(10%)では「1人では続かない」という理由が半数以上を占めていた。

D. 考察

教室参加者の90%は、日常生活の中で何らかの運動を継続しており、教室自体が体を動かす動機付けのひとつになっていると考える。さらに、教室実施目的のひとつである「自主グループ活動継続」については、平成16年度よりOB会が結成され、現在も活動していることから、目的をもち、仲間と共に行動することが運動継続の大きな要因と考えられる。参加者が、毎回運動を実施し、継続のための仲間作りにつながる「教室」は、今後も必要である。

70代は、運動している割合や教室で実施している運動等を継続している人が他の年代に比し多いことについては、自分のために使える時間が多く、また筋力の衰えや介護予防を認識した上で意欲的に活動できるのではないかと推測する。

今後の教室の課題については、①引き続き日常生活の中でも取り入れやすいウォーキング、筋力トレーニング、ストレッチを中心に継続の重要性も伝えること、②参加者が、教室参加中に実行できる目標を立て、達成感を感じてもらふこと、③教室終了時には今後、継続していくための目標を立てること。女性には仲間作りの視点にたった内容を検討し、教室終了後も仲間活動できる場の紹介(OB会)、男性には具体的で実行可能な目標を考えていかれるようにサポートすること、があげられる。