

自主活動型運動教室の実態調査

A survey on the actual condition of elderly fitness class

1K07A185-8 平井 真理子

指導教員 岡田 純一 先生 副査 岡 浩一朗 先生

【目的】

高齢化が急速に進む我が国において、高齢者が健康状態を維持し、生活の質(Quality of Life : QOL)を良好に保つことは社会的に大きな意味を持つ。加齢に伴う心身機能の低下は高齢者にとって避けることのできない問題であるが、高齢者でも運動を通して筋力を増加させることができる。わが国でも各地域などで運動教室が設けられ、その効果も多く検証されてきた。運動教室のタイプには、運動内容が決められている管理型と、自由にトレーニングを行うことのできる自主活動型がみられる。後者よりも前者の方が運動教室の効果検証の対象となることが多く、また内容も明確である。一方、自主活動型運動教室では運動内容が規定されておらず、参加者が一様な内容を実施しているとは限らない。そこで本研究は、所沢市西地区総合型地域スポーツクラブにおける、50歳以上を対象とした自主参加型運動教室「シルバーフィットネス(以下 SF)」を対象として、参加者の活動実態を調査するとともに、自主活動型運動教室の長所と短所を明らかにすることを目的とした。

【方法】

50歳以上を会員としたフィットネスサークル(SF)を対象としてアンケート調査を行った。会員94名中55名(男性22名、女性33名)にアンケートを配布し、全員から回収した。アンケートの項目は、<SF内外での身体活動内容>、<生活習慣>、<主体的健康意識>である。教室内外での身体活動内容の分析において、身体活動時間を5段階に評価し、各段階で運動内容のタイプにどのような傾向があるかをみた。先行研究を参考にし、5段階に評価した2010年度体力測定の結果に基づいて、主観的健康意識を分析した。

【結果】

SF内での身体活動内容について、評価A(身体活動量が多い)ではフリーウエイト、評価E(身体活動量が少ない)ではトレーニングマシンが多く用いられているということが分かった。年間の身体活動時

間が短くなるほど、SF内で休憩にあてる時間が長くなるということも推察された。また、生活習慣について、ほとんどの会員がBMI値18.5以上25以下の普通体重に属するということが明らかとなった。主観的健康意識については、体力測定の得点が低かった会員が、得点が高かった会員以上に自分の体力および健康状態に自信を持っているということが分かった。

【考察】

会員のBMI値より、SFが運動教室として一定の効果を上げているということが推察された。また、普段から身体活動を多く行っているかそうでないかによって、教室内で行うトレーニング内容が異なる。それぞれ自分のペースで主体的にトレーニングを行うことが可能であるという点が、自主活動型運動教室の長所だと考えられる。休憩時間が長く運動時間が短いことは、効果を考える上では短所と考えられる。体力レベル以上に自信を持つことは、無理な運動を行う可能性が高まり、思わぬ事故に繋がることも考えられる。体力測定の定期的な実施やその結果のフィードバックを行い、自分の体力の程度を正確に認識する機会を設けることが必要であると推察された。

【結論】

自主活動型運動教室の長所は、必要なトレーニングを自分のペースで行うことができること、それによって主体的トレーニングの実現が可能であることであり、短所は、休憩に割く時間が長く運動時間が短縮されること、参加者が無理な運動をしてしまう可能性が高いことと推察された。

表1.体力レベルごとの主観的健康意識の平均点

	A	B	C	D	E
体力	3.33	3.40	3.38	2.90	3.33
健康状態	3.33	3.70	3.46	3.00	3.67
人間関係	3.67	3.40	3.92	3.50	3.67
ストレス	3.33	3.40	3.23	3.10	3.00
友達	2.67	3.40	3.38	3.40	3.00
リーダー	2.67	3.20	2.92	2.80	3.00
外出	3.00	3.70	3.62	3.40	4.67
行ける自信	5.00	4.50	4.62	4.10	5.00