

# シンポジウム「生涯健康とスポーツ」

## 2. 健康づくりにおける運動指導

名古屋大学総合保健体育科学センター

島 岡 清 (体育科学部)

### 最近の運動実施状況

健康づくりの一環としての運動指導は主に中・高齢者を対象として、健康の維持・増進やQOLの向上のために行われている。そのための運動指導で大切なことは、指導を受ける人たちの日頃の運動実施状況をよく把握して適切な内容の指導を行うことである。そこで、筆者がこれまで運動指導を行ってきた名古屋市の「市民健康づくり教室」(以下教室)を例として最近の中年者の運動実施状況を述べてみたい。教室の内容は30~65歳までの一般市民の希望者について、午前中に健康診断(胸部X線、肺機能、検尿、血液検査、安静時心電図等)、午後に運動負荷テスト(自転車エルゴメータを用いた運動時の心電図、血圧測定)を行い、それらの測定結果をもとに医師、保健婦、栄養士、運動指導者がそれぞれの立場から個人面接によって健康増進指導を行うというものである。図1は平成4年~7年までに筆者が面接した698名(男127名、女571名、全体の平均年齢54.6歳)について運動実施の頻度を示したものである。運動なしは27.9%だったのに対し、運動実施者は72.1%ときわめて多かった。また、ほとんど毎日(週6回以上)運動している者も28.6%にのぼった。この運動実施状況を昭和61年度の同教室参加者と比較してみると、昭和61年度には運動をしていない者が66.5%いたのに対し、今回の調査では27.9%にまで減少した。一方週2回以上運動している者は18.1%に過ぎなかったのに対し、56.7%まで増加した。同じように1日あたりの平均歩数を比較すると、昭和61年度には6370歩/日であったものが今回は8429歩/日と大幅に増えた。(p < 0.001) このように約10年

足らずの間に運動実施者の数は飛躍的に増えている。

今回の調査における運動実施の内容を図2に示した。歩行が圧倒的に多く(41.9%)、次ぎに健康体操(23.6%)、水泳(19.9%)の順であった。歩行や健康体操のような手軽にできる運動では、まだ始めてから日が浅い人が多かったのに対し、テニスやバレーボールのようなスキルを要するスポーツでは、10年以上続けている人が多かった。

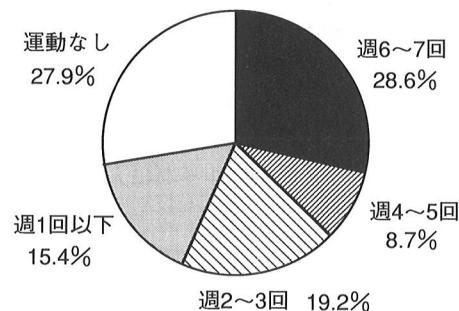


図1 「市民健康づくり教室」 参加者の運動実施頻度

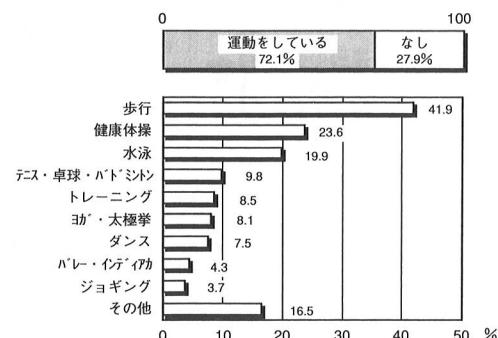


図2 「市民健康づくり教室」 参加者の運動実施率と運動の種類 (平4~平7 n682)

## 運動の習慣化

教室に参加した目的を聞くと、運動をしている人では、現在やっている運動の仕方が適當かどうかを確かめたいという答えが多い。また現在運動をしていない人でも、そのほとんどは機会さえあれば運動をしたいと答え、運動に関する関心はきわめて高い。このような関心の高さはマスメディアの影響に負うところが大きいと考えられるが、運動の必要性を頭で理解したとしても実際に運動を体験し、運動の仕方を学ばなければ意味がない。そこで、運動する意欲のある人は各種の健康づくり教室やスポーツ教室に参加することになる。そこでは指導者から正しい運動の仕方を学ぶことができるが、それらの教室は短期間で終了するのが普通なので、その後自分で運動を続けることはかなり難しいと予想される。これまでの筆者らの調査では、運動を2~3ヶ月続けている間には大抵何らかの自覚的な改善がみられる。それは、たとえば、からだが軽くなったとか、階段が苦にならなくなったなどの感覚的なものであることが多いが、とにかく運動の効果を具体的に感じることができる。また、運動グループに入って運動を

している人では、最初は健康増進や体力をつけることが動機であったものが、やがて仲間との交流や運動自体の楽しさが継続への強い動機づけとなっていくようである。そうなると自然に運動が継続し、そこで初めて運動が習慣化したということができよう。したがって、健康という抽象的な概念が身体的に具体的な効果となって感じとれるまでの間をいかに指導していくかということが運動の習慣化のために最も重要なところだと考えている。以上述べてきたことを模式的に示したもののが図3であるが、この適切な働きかけを行うためには、自治体では施設などのハードを管理している部門と健康増進プログラムのソフトについてノウハウを持っている部門との協力、あるいは地域での自主運動グループの育成といった課題があり、システムとして整備していくことがどうしても必要である。また年をとってからでは、やりたいスポーツを見つけても実際に楽しめるようになるには大変な努力が必要で、その前に断念してしまう例も多い。若い時から多くのスポーツを体験しておいて、その中から自分にあったスポーツを年齢に応じて楽しんでいくことがもっとも自然な生涯スポーツといえるのではないだろうか。

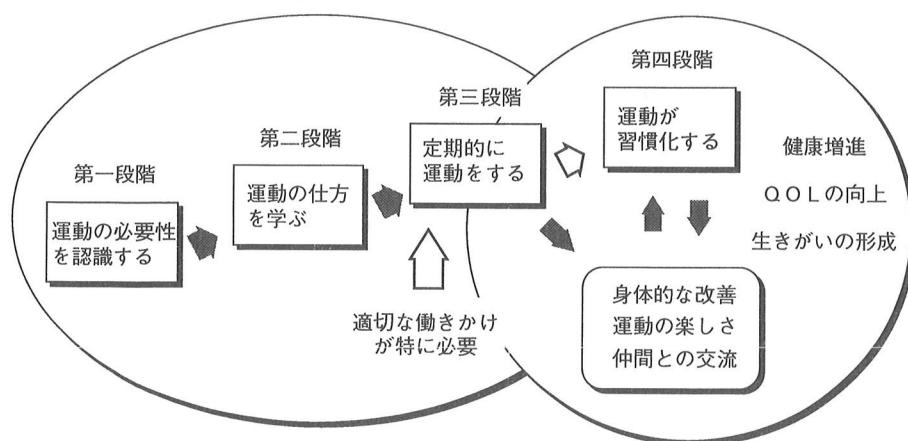


図3 運動が習慣化するまでの段階