

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>本年は、瀬戸市民の健康づくりに寄与することを目的に開催する健康運動強教室について、教室を開催する際に生じる課題を明らかにし、解決するための手立てを検討した。</p> <p>その結果、健康運動教室を開催するにあたり「主催者側の課題」、「協力施設の課題」、「運動教室参加者の課題」の課題が明らかになった。主催者側の課題には、協力者との連絡を密にすること、運動経験が乏しい者、あるいは運動習慣のない者に対する多様な運動プログラム立案とその実践、運動環境の把握等が考えられた。特に身近な施設で健康運動教室を開催することで、多くの住民からの参加が期待できる一方、参加者の体力レベルや運動習慣の有無等の個人差が広がる可能性が認められ、それに対応できる運動プログラムの提供は重要な課題と考えられた。協力施設の課題として、年度の早い段階で施設の予定が埋まりはじめるため、運動に適した広さの場所の確保が困難なことが考えられた。教室参加者の課題として、健康づくりに関する正確な情報が地域に浸透しておらず、運動効果やそれを習得するための条件等が十分に理解されていないことがあった。主催者や行政が積極的に情報を発信するとともに、地域住民は発信された情報に積極的にアクセスする必要性が考えられた。</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>本年度は、西陵地区で3回、長根地区で4回健康運動教室をおこなった。西陵地区での教室は西陵地域交流センターで開催し、23名が参加登録、その出席率は87.5%であった。長根地区での教室は長根ふれあいセンター“連”にて4回開催し、35名が参加を登録、出席率は68.0%であった。両地区とも事前に地区の代表者などと連絡を取り、回覧板や口コミなどで事業開催の情報が地域住民に伝え、参加を募った。</p> <p>いずれの教室も整理運動をした後、天候が良ければ施設付近を歩き、天候が悪いと屋内でレクリエーション活動をおこなった。その後、マットを引いて、その上で腹臥位や仰臥位、長座位になって体幹や下肢の筋力トレーニングをおこなった。運動中はビブスを着用し、屋外歩行中の事故リスクの軽減やレクリエーション活動の円滑な運営を図った。教室には毎回5名から8名の名古屋学院大学の学生も参加し、参加者と積極的にコミュニケーションをとりながら運動をサポートした。</p> <p>教室中はEPSON社製SF-810Bを手首に装着させ心拍数を測定した結果、屋外で坂道を歩いた際に心拍数が高くなったが(120拍/分程)、それ以外は100拍/分前後であった。また運動教室実施日以外の身体活動量をオムロン社製身体活動量計HJA-350ITを用いて測定し、運動教室期間中の1日の歩数がおよそ6300歩/日、中高強度活動時間が60分であった。</p>
(4) プロジェクトの今後の課題と展望	<p>2018年度は、西陵と長根の両地区において本年度の課題や運動効果の検証に向けた活動をする。西陵地区では2018年4月から毎月第4木曜日午後に健康運動教室を継続して開催することが決定した。2017年度に開催した運動プログラムに加えて、施設内において活動量が確保できるような運動方法を提供できるように準備を進めている。また、長根地区においても2018年秋(予定)に教室が予定され、今後内容を詰めていくように話が進んでいる。長根地区は、丘陵地の中腹にあるため屋外での有酸素運動が困難であるため、地域に適した運動プログラムの立案が求められる。</p>

その他 (写真等)

