

平成28年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅱ

運動・スポーツ習慣の定着を企図した 健幸華齡支援プログラムの開発

— 第1報 —

公益財団法人 日本体育協会
スポーツ医・科学専門委員会

運動・スポーツ習慣の定着を企図した健幸華齢支援プログラムの開発 －第1報－

研究班長 田中喜代次（筑波大学）
研究班員 大月 直美（榊THF）、笹井 浩行（筑波大学）、辻本 健彦（筑波大学）、
中垣内真樹（長崎大学）、森丘 保典（日本大学）、
横山 有里（有Marieフィットネスサポート）、吉山 明美（天クリニック）
協力研究員 梅村 貴（筑波大学大学院）、奥松 功基（筑波大学大学院）、
小澤多賀子（NPO法人日本健康加齢推進機構）、谷口 亮介（筑波大学大学院）、
保科 健太（筑波大学大学院）、若葉 京良（筑波大学大学院）
日本体育協会スポーツ科学研究室
鈴木なつ未、石塚 創也

目 次

運動・スポーツ習慣の定着を企図した健幸華齢支援プログラムの開発……………	田中喜代次ほか…	3
第1章 大規模データから見た多種多様なスポーツ活動の健康利益		
1-1 運動・スポーツの複数実践と主観的健康感・主観的体力感との関連 ……	辻本 健彦ほか…	5
1-2 日本人成人における運動・スポーツの複数実践と社会経済要因の関連 ……	笹井 浩行ほか…	11
第2章 スマートエクササイズ の提案		
2-1 健幸華齢（successful aging）に向けたスマートエクササイズの勧め……………	田中喜代次ほか…	18
2-2 スマートエクササイズプログラム開発および健康支援スペシャリスト育成の重要性……………	小澤多賀子ほか…	21
第3章 様々な対象者への運動プログラム提供例（報告）		
3-1 乳がん患者の内省報告・感想「健康づくり教室に参加して」……………	田中喜代次ほか…	23
3-2 スポーツバンドを使った際の参加者の声 取手健康づくり教室（THF教室：平成元年度～平成28年度まで継続中）…	大月 直美ほか…	26
第4章 総合型地域スポーツクラブの現在 総合型地域スポーツクラブの実情 ～長崎県、広島県のクラブを観てきての見解～……………	中垣内真樹ほか…	28
付録1 「スポーツ活動中の転倒防止策を考える」……………	田中喜代次…	31
付録2 「スポーツ活動中の突然死防止策を考える」……………	田中喜代次…	33

運動・スポーツ習慣の定着を企図した 健幸華齢支援プログラムの開発

田中喜代次¹⁾ 中垣内真樹²⁾ 森丘 保典³⁾

序 論

筆者らは平成元年に茨城県取手市にある民間病院「東取手病院」内（病院長：檜山輝夫）に“つくばヘルスフィットネス（THF）教室”（主宰代表：田中喜代次＜当時、筑波大学体育科学系講師＞）を開設し、心臓循環器系や代謝内分泌系の患者を中心に、さまざまな慢性疾患者のsuccessful aging（健幸華齢）を願う体力づくり支援活動を開始した。それ以降、今日まで27年間にわたりTHF教室の運営を継続しており、同教室に通っている患者の中には当初に比べて25～27歳も老いた人が含まれている。

27年間にわたり運動・レクリエーション・スポーツを指導し、病院内での多種多様な検査結果の推移などを観てきて明らかになったことは、

(1) 運動・スポーツ実践者は非実践者に比べて、体力、気力、メンタルタフネスが良好であると考えられる、

(2) 運動・スポーツ種目の好みについては中高年者間で、また男女間で若干の違いが見られるが、顕著な差異があるとは言えず、多種多様な運動・スポーツが有効と考えられる、

(3) 加齢に伴い、視力の低下、体力の低下、運動技能の低下が起き、それに伴って個人のモチベーションや好みも徐々に変化していくため、元気長寿・健幸華齢のための運動・スポーツ種目数は複数が理想であると考えられる。また、いつの世代においても季節、仲間の有無、経費、体調、時間帯などに応じて柔軟に種目を選択できる利点が生まれる。

以上の3点は、指導経験に基づく筆者の主観に

依拠しているものであり、確かなevidenceに基づくメッセージとまでは言えず、仮説の段階にある。また、教室参加者のほとんどは患者であるがゆえに、長年にわたって投薬や血管治療などを受けていたことも否めない事実である。そこで、この仮説の確からしさや非患者への適用可能性にも迫りながら、国民の元気長寿を願って設立されている総合型地域スポーツクラブなどにおいて有益となる、表題の「運動・スポーツ習慣の定着を企図した健幸華齢支援プログラムの開発」を目指し、本研究プロジェクトを走らせている。

1. 研究目的

本研究プロジェクトでは、多種多様な運動・スポーツの特徴に応じた類型化やスポーツ医・科学的な検討を行ない、国民一人ひとりの「Sports for All」の啓発を通じて総合的健康活動の推進（メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム、フレイルティ、うつ・認知症予防などメンタル系リスクの対策）に資する基礎的資料を作成することを目的としている。

2. 平成28年度事業

平成28年度は、文献研究をもとに多種多様な運動・スポーツを、体操・ストレッチ系、レジスタンス（筋力）系、有酸素系、レクリエーション、ニュースポーツ系などに分類した。

また、THF教室に通う中高年者の運動指導を行なう中で、自宅で手軽に実践できるスポーツバンドの利用可能性について調査した。さらに、聖路加国際病院や株式会社セントラルスポーツでは、乳がん女性の健幸華齢な人生を願う思いから、乳がんの再発を抑制する意味での体重の管理（減量）の重要性と実践方法の教示、薬物療法（ホルモン剤や抗がん剤による治療）等の副作用を軽減するためのフィットネスの勧め、日常生活におけ

1) 筑波大学体育系

2) 長崎大学医歯薬学総合研究科

3) 日本大学スポーツ科学部

る身体的体力の衰えを抑制するためのエクササイズ
の紹介などを行なった。

3. 今後の見通し

運動やスポーツへの関心を維持するには、大学卒業後や中年期になって「初めて取り組む運動種目」(2nd Sport や3rd Sport) と真剣に取り組んだ「若い頃の運動種目」(1st Sport) を融合させることが有効だろう。多種多様のダンス系やアクア系、太極拳、卓球、テニス、グランドゴルフ、ゴルフ、ボウリング、各種ニュースポーツなどは、life enjoyment (quality of life : QoL) のための 2nd Sport または 2nd Exercise, つまり人生を満喫するための候補として奨励できるだろう。人生90年、100年と考えると、高齢期には何らかの疾病や所見を有しながら3rd Sport, 4th Sportま

たは3rd Exercise, 4th Exerciseを楽しむことも可能だろう。QoLは一般的に生活の質と訳されているが、筆者らは人生の質、人生の充実度、生命の質などと柔軟に訳すケースがあってよいと考えている(田中ら, 2013)。総合型地域スポーツクラブ・フィットネスクラブ・スポーツジム・健康増進施設などの存在意義は、医療経済学的メリットというよりも、国民の人生の充実(未病ステージや老いの存在を受容すること、従病の精神のもとでフィットネスやスポーツを愉しむこと=健幸華齢な人生)に向けられて然るべきと考えている。総合型地域スポーツクラブなどが更なる発展をとり、地域住民にとって交流の場、鍛錬の場、憩いの場、安住の場として安定的に運営されていくことを願っている。