

「生涯スポーツの機会提供」プログラム

杏林大学保健学部 相原圭太, 石井博之, 楠田美奈

活動の目的と概要

本プログラムは自らの体に関心を持ち、無理なく日常生活の中で運動を継続することで健康寿命延伸をはかるための支援を目的としている。

プログラムの具体的な内容は、体組成の測定、文部科学省作成の新体力実施要項に基づいた運動機能の評価を実施し、その結果の見方についての解説を行う。そして、希望者には、個別の相談会を実施し運動を実施する上での不案要素の解消を図り、半オーダーメイドの運動指導を行っている。

COVID-19禍での取り組み

2020年度はCOVID-19の影響により、本プログラムの根幹をなす体力測定および運動に関する相談会においても一部中止もしくは内容を変更し実施せざるを得ない状況であったが、感染拡大が落ち着いた8月より十分な感染予防策を講じたうえで活動を再開した。具体的な対策として、事前の検温や体調確認シートで問題がないと判断された参加者はマスク着用(教員・スタッフはマスクに加えてフェイスシールドの着用)を必須とし、いわゆる「3密」回避のため定期的な換気の実施や測定・面談対応の個別化と身体的距離の確保、測定・面談実施後の手指・物品の消毒、接触や飛沫が生じる可能性の高い測定項目の非実施などを徹底して実施した。



図1 長座体前屈の測定



図2 体組成の測定



図3 個別相談の様子

2020年度の総括(成果と今後の展開)

今年度は3回の活動に留まったが、COVID-19禍による活動・運動機会の減少に伴う筋肉量や歩行能力、認知機能の低下といった健康二次被害に対する不安を抱える市民は多く、予想を上回る参加があった。また、さらに前年度までのプログラムと比較し個別性を重視した結果、運動の実施や継続を妨げる背景因子を詳細に聴取することができ、より対象者に適した運動指導を実施できたことが参加者の高い満足度につながったと考えられる。

本プログラムの開始から7年が経過し、我々の活動が着実に地域に浸透し体力・運動機能の再評価に訪れるものも多くなっている。COVID-19の感染収束の見通しが立たない中で我々の活動がさまざまな健康二次被害の予防において重要な役割を担っていることを改めて強く認識するとともに、今後も感染症対策を徹底やオンラインでの運動指導なども導入しながら、Withコロナ時代での市民の健康の保持・増進に寄与することを目的に活動を継続していきたい。