

# 「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

本プログラムは東京都羽村市健康課およびスポーツ推進課と協働で実施しているプログラムである。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安要素の解消を図り、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

2021年度は昨年度同様にCOVID-19の感染状況に鑑み、体力測定および運動に関する相談会において内容を一部変更し、十分な感染予防策を講じたうえで活動を実施した。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行った。



図1 開眼片脚立位時間の測定



図2 体組成の測定



図3 個別相談の様子

## 2021年度の総括(成果と今後の展開)

今年度は4回の活動を実施し約70名の羽村市民の方々にご参加いただいた。COVID-19の流行から2年が経過し感染対策をしながら少しずつ運動を再開できている者もいたが、平常時と比較すると運動や活動量は十分に回復できていないという声が多く聞かれた。高齢者を中心に依然として筋肉量や歩行能力、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存在している。また、それらに加えリモートワークになったことで運動不足に悩む働き盛り世代や子育て世代の相談も増加傾向にあり、さまざまな世代のニーズに応じた対応が求められている。

本プログラムの開始から8年が経過し、我々の活動が地域の中で着実に浸透し体力・運動機能の再評価に訪れるものも多くなっている。COVID-19を取り巻く情勢は先行き不透明であるが、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、このような状況下であっても無理なく日常生活の中で運動を継続できるよう支援し、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。