

「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。

2023年度の取り組み

2023年度のプログラムは、最低限の感染対策は継続しつつも、測定項目や参加人数に関する制限を撤廃し、コロナ禍前と同様のプログラム内容を実施した。参加者の多くはコロナ禍において健康の大切さに気づき、健康づくりのために運動を開始した者など、健康に対する意識が高まっている。健康意識に関しては、コロナ禍では感染予防が中心であったが、5類移行後は健康への意識がより一層高まり、健康増進に積極的に取り組みたいという意識の変化がみられた。

このような参加者の意識の変化に対して、運動機能評価や体組成測定を通じて、参加者が自身の身体状況を可視化し、定期的な測定や結果についてのフィードバックを行うことは、モチベーションの向上にもつながり、運動習慣の継続を促進すると考えられる。参加者が増えたことで、互いの測定の様子を称え合いながら進行し、活気あふれる活動となっている。これらは、身体活動や運動実施に対する影響だけでなく、社会とのつながりの構築にも貢献している。

その一方で、コロナ禍によって運動をやめてしまった者や体力低下が著しい者などが一部おり、健康格差も存在している。これ以上の健康格差を防ぐためにも、本プログラムのような個別ニーズに対応したサポートや、モチベーション向上のための継続した取り組みを行うことで、地域全体の健康増進に寄与したい。



図1 体力測定



図2 体組成結果説明



図3 運動指導

2023年度の総括(成果と今後の展開)

本プログラムの開始から9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。参加者は中・高強度の運動を習慣的に行なっている者から膝痛や腰痛を抱え、低強度の運動を実施することすらままならない者など様々である。コロナ禍を経て、健康意識の高まりを感じる一方で、健康格差の存在も確認されており、参加者の多様なニーズに柔軟に対応することが求められる。そのためには、本プログラムへの参加を契機として、羽村市の既存コミュニティ、プログラムを活用することや羽村市健康課・スポーツ推進課とさらなる連携強化等を図ることで、市民のニーズに応じたより適切な支援を提供していきたい。