

# 「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。

## COVID-19禍での取り組み

2022年度は、昨年度の実施内容を踏襲しつつも、コロナ禍に適切に対応し、継続を重視しながら積極的に取り組みを進めた。社会情勢を注視しながら、12月と2月のプログラムについては、十分な感染対策を継続した上で全項目の測定を再開し、さらに参加者の人数制限についても緩和することとした。全項目を測定することでコロナ禍における身体状況の変化を認識でき、より対象者に適した運動指導を実施することができた。また、参加者が増えたことで、感染対策上一定の距離を保ちながらも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た。



図1 体組成測定



図2 握力測定



図3 個別面談



図4 運動指導

## 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73名の羽村市民の方々にご参加いただいた。COVID-19の流行から約3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の流行が長期化し、収束の見通しが不透明な中で、我々の活動が健康被害の最小化や予防の観点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している。

今後もWith/afterコロナ市民の健康の保持・増進に寄与することを目的に活動を継続していきたい。