

# 「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。自らの身体に関心を持ち、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の延伸を図るための支援を目的としている。プログラムは、体組成測定および文部科学省作成の新体カテスト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説明を行っている。測定を通じて参加者が自身の身体状況や体力水準を客観的に把握することで、現在の立ち位置を知り、今後の運動習慣の見直しにつなげることを目的としている。

また、測定結果を参考に運動実施上の注意点や継続方法について助言を行い、日常生活の中で無理なく運動を継続できるよう支援している。本プログラムは体力の向上のみを目的とするものではなく、健康への関心を高め、継続的な身体活動につなげることを重視して実施している。

## 2025年度の取り組み

本年度も、市民の健康増進を目的とした取り組みを継続し、昨年度に引き続き体組成測定および体力測定の結果を活用した支援を実施した。本事業では、測定を通じて参加者が自身の身体状況を客観的に把握し、現時点での体力水準を確認する機会を提供するとともに、運動への動機づけを高めることを目的としている。

体組成測定では筋肉量や体脂肪率などの身体組成データを可視化し、健康状態の理解を促した。また体力測定では持久力・筋力・柔軟性などの指標を評価し、測定結果の説明を通じて今後の運動の目安を示した。これらの測定を定期的実施することで、身体機能の変化を確認することができ、運動を継続する意欲の向上につながることが確認された。参加者の多くは健康維持や体力向上を目的として積極的に取り組んでおり、測定会は参加者同士の交流の場としての役割も果たしている。このような取り組みは身体活動の促進にとどまらず、地域社会における人と人とのつながりの形成にも寄与している。

一方で、体力低下が見られる参加者や運動習慣を持たない層の存在も確認されており、今後も測定結果を活用しながら無理のない運動継続を支援していく必要がある。



図1. 体力測定



図2. 結果説明



図3. 運動指導

## 2025年度の総括（成果と今後の展開）

本プログラムは開始から11年が経過し、地域に定着した健康支援活動として継続して実施している。体力測定および体組成測定を定期的に行う取り組みは、市民が自身の身体機能を確認し、健康づくりへの関心を高める機会として定着してきた。継続して参加する市民も多く、本プログラムが地域における健康づくりの一環として認識されていることがうかがえる。

本活動は単年度の取り組みにとどまらず、継続して実施することにより健康状態の変化を把握できる点に意義がある。また、羽村市健康課およびスポーツ推進課との協働により実施することで、地域の健康増進事業の一つとして安定した活動を維持することができている。

今後も地域の健康課題に応じた支援を継続し、体力測定や運動教室を通じて市民が無理なく運動を続けられる環境づくりを進めていくとともに、本プログラムを地域に根ざした継続的な健康支援活動として発展させていく。