



生涯スポーツ事例その1 「多寄スポーツクラブと中高年の体力」

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2012-02-16 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 古川, 善夫 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.32150/00010429

生涯スポーツ事例その1「多寄スポーツクラブと中高年の体力」

古川 善夫

北海道教育大学旭川校

Physical Fitness of middle and advanced age member in TAYORO sports club

Yoshio FURUKAWA

Hokkaido University of Education, Asahikawa

Abstract

TAYORO sports club established in 2000 provides various programs for community. Walking program in gymnasium for middle and advanced age was continued once in a week during winter season. To verify the effect of that activity, the physical fitness was measured before and after winter season.

The result is as follows.

1. By under 65 years old, men had gotten the higher scores of Grip Strength, Body flexion and 1500m walking than first score. Women had gotten the higher score of Sit Up, Body Flexion, 1000m walking and Standing Broad Jump.
2. By over 65 years old, men had gotten the higher scores of Sit Up, Body flexion and 6 min. Walk, but only 10m hurdle Walk was not performed better than the first score.

Keywords : スポーツクラブ(sports club), 歩行(walking), 体力(physical fitness)

1. はじめに

21世紀のスポーツ振興基本計画(保健体育審議会、2000が発表され、生涯スポーツ社会の実現に向けて具体的な政策目標として次の2点を上げている⁷⁾。

(1)国民の誰もが、それぞれの体力や年齢、技術、興味・目的に応じて、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツに親しむことができる生涯スポーツ社会を実現する。

(2)その目標として、できるかぎり早期に、成人の週1回以上のスポーツ実施率が2人に1人(50パーセント)となることを目指す。

これら政策目標を達成するために「総合型地域スポーツクラブ」の育成施策の方向が示され、「到達目標として2010年(平成22年)までに、全国の各市区町村において少なくとも1つは総合型地域スポーツクラブを育成する。」と具体的な到達目標を掲げた。そして、文部科学省や日本体育協会により育成モデル事業が行われ、総合型地域スポーツクラブの育成が全国展開された。

文部科学省の育成モデルとしては平成7年度から全国6市町で開始され、愛知県半田市では会員1413名、指導者102名を有する「成岩スポーツクラブ」⁸⁾を平成9年に誕生させた。著者はこのクラブにスポーツ少年団指導者養成講師として招待され、視察、情報交換を平成10年に行った。

中学校を軸として多種目、多世代、多指向を原則に豊富な活動プログラムを展開し、空き教室をクラブハウスとして専任事務職員がいた（写真1，2，3）。

一方、民間財団法人としては日本体育協会の育成モデル事業が平成9年に始められ、北海道士別市多寄地区に「総合型地域スポーツクラブ育成協議会」が誕生したのである。著者はこの育成協議会に相談役として加わり、地域スポーツクラブに関する情報提供や運営方針に助言を与えた。

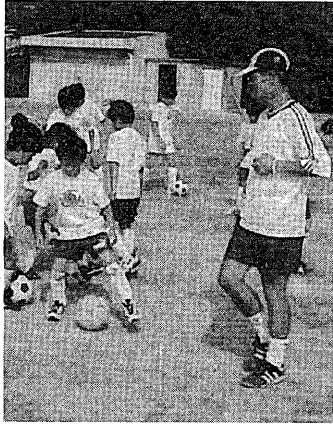


写真1 多種目



写真2 多世代



写真3 事務職員

2. 多寄スポーツクラブと中高年の体力

士別市多寄町は北海道北部（旭川市から約へ60km北上）に位置しており、基幹産業は農業であり、米作の北限である。平成9年に誕生した「総合型地域スポーツクラブ育成協議会」は、体育協会、スポーツ少年団、公民館、体育指導員から構成されており、「町民健康教室」、「軽スポーツと七夕まつり」、「スキー大会」などの各事業に取り組み、新しい人材の発掘や新しい考え方を導入、幼児から高齢者までみんながスポーツを楽しむ基礎を築いた。この間、みんなが楽しめる囲碁ボールなどのニュースポーツも普及し、パークゴルフにいたっては住民たちが手づくりで18ホールのパークゴルフ場を完成した。また、公民館活動とも連携し、多寄地区文化祭にスポーツクラブを含む各種団体の活動を紹介した写真を展示して、住民への広報活動を進めた¹⁾。

そして、モデル育成事業の3カ年が終了した平成12年4月に、会員310名の多寄スポーツクラブが誕生したのである。この年は、クラブ員の力で、パークゴルフ場（写真4）がある農村広場にクラブハウスを新築し、多寄中学（写真5）も学校開放を考慮にいて新築されたので、いよいよクラブの日常活動の充実に踏み切った²⁾。

基本計画で提言されているように、この日常活動は少なくとも週1回は必要である。そこで、



写真4 パークゴルフ

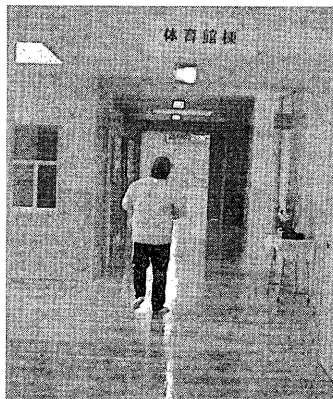


写真5 学校開放



写真6 健康体操教室

11月に体力測定および健康体操（写真6）を実施、12月にクラブ主催でウォーキング講習会を開催した。そして、その冬は次年度の4月まで週1回、体育館で「歩くサークル」を実施した。そこで、参加したクラブ員の体力の現状と冬シーズン後の体力の変化を報告する。

3. 体力測定の対象と方法

体力テストの実施

体力テストは文部省体育局による体力・運動能力調査実施要項を使用し、北海道士別市多寄町、多寄中学校体育館において行った⁹⁾。

1) 実施日

第1回 平成12年11月23日（木曜日）

第2回 平成13年4月7日（土曜日）

2) 被験者

表1.各測定日における調査対象の人数と身体特性

	第1回(11月2000)				第2回(4月2001)			
	人数 (人)	年齢 (歳)	身長 (cm)	体重 (kg)	人数 (人)	年齢 (歳)	身長 (cm)	体重 (kg)
65歳未満 男性	5	61.6 (1.14)	159.6 (7.50)	63.4 (13.40)	5	63.4 (1.30)	160.2 (7.29)	64.4 (12.66)
65歳未満 女性	5	61.8 (1.64)	150.5 (6.04)	56.1 (2.45)	4	61.0 (2.44)	152.75 (7.37)	57.1 (2.52)
65歳以上 男性	8	70.5 (4.14)	160.1 (7.17)	60.9 (4.09)	7	73.7 (7.60)	161.1 (6.77)	59.9 (4.38)
65歳以上 女性					4	75.8 (4.34)	153.7 (3.51)	55.67 (4.04)

() 内は標準偏差

3) 測定種目

65歳未満

- ・握力
- ・上体起こし
- ・長座体前屈
- ・反復横とび
- ・急歩（1500m、1000m）
- ・立ち幅とび

65歳以上

- ・握力
- ・上体起こし
- ・長座体前屈
- ・10m障害物歩行
- ・6分間歩行
- ・閉眼片足立ち

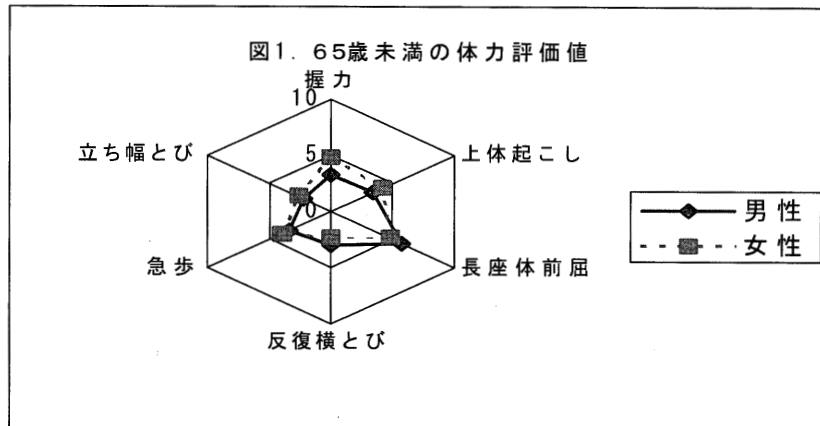
4. 結果

1) 65歳未満の体力測定結果

11月に測定した男性5名の平均値は握力39.3kg、上体起こし14.8回、長座体前屈39.8cm、反復横とび31.2点、1500m急歩13.97分、立ち164.2cmであった。一方、女性5名の平均値は、

それぞれ26.4kg、10.2回、39.2cm、26.6点、9.39分、114.4cmであった。

10点法による評価得点は図1のようになり、長座体前屈を除いて、全ての体力要因に改善が必要である。反復横とび、立ち幅跳びにおいて男女ともに低得点である。健康には歩く運動などの有酸素運動が必要なこと、そして北海道の積雪寒冷地では冬シーズン歩く機会が減少することから、「歩くサークル」を体育館で週1回実施する事が大きな意味をもつ⁴⁾。そこで、翌年の春までの冬シーズンの間にスポーツクラブでこのサークルが実施された。



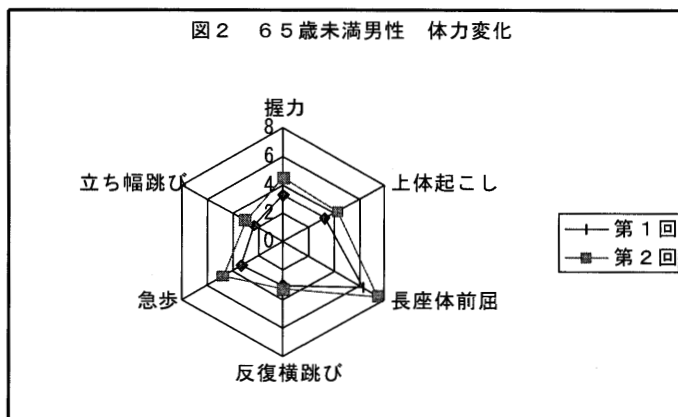
2) 65歳以上の体力測定結果

同じ日に測定種目が異なるものの、65歳以上の体力テストが8名の男性に行われた。

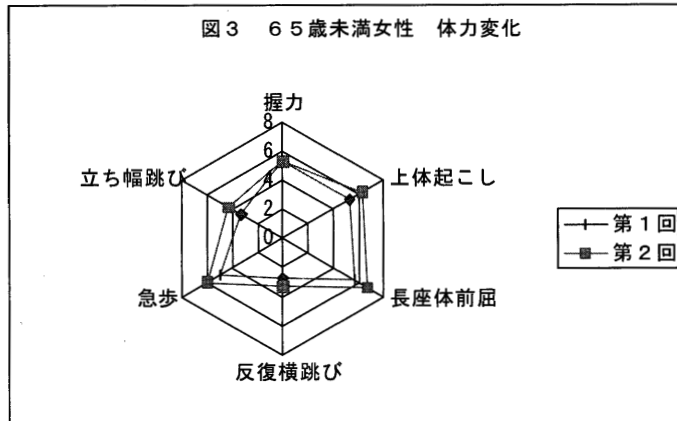
握力の平均値は34.9kg (以下、評価得点5.5点)、上体起こしの平均回数は13回 (6.6点)、長座体前屈の平均値は43cm (8.1点)、閉眼片足立ちの平均値は53.5秒 (6.3点) 10m障害物歩行の平均は5.9秒 (7.9点)、6分間歩行の平均値は658.8m (8.9点)であった。評価得点から、65歳以上のクラブ員は握力、閉眼片足立ちは6点前後であったが、長座体前屈、10m障害歩行、そして6分歩行は8点前後であり非常に元気でパークゴルフを楽しんでいる高齢者と思われる。

3) 冬シーズン後の体力得点の変化

スポーツクラブの活動で歩くサークルなどに週一回の頻度で冬シーズンに参加し、しかも、春に体力テストを受けた65歳未満男性会員(4名)の体力変化を示したのが図2である。

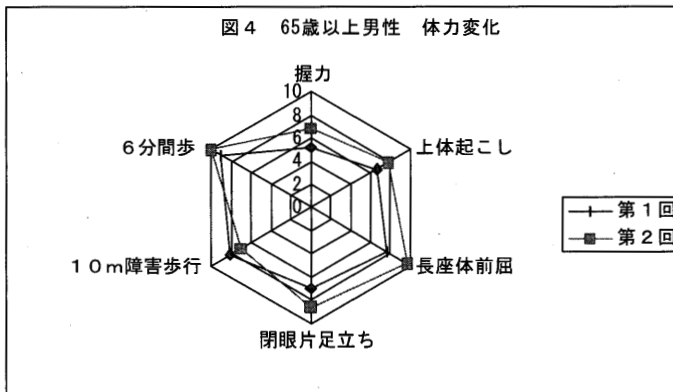


全ての項目に改善がみられ、特に急歩が平均で4.8点まで評価値が上がったことは注目に値する。なお、反復横とびの改善は少なかったが、健康のための活動として考慮すれば、前述の歩くサークルは大きな意味を持つと思われる。



65歳未満女性会員(3名)の体力変化を図3に示した。男性と同じ傾向が見られ、しかも、上体起こし(筋持久力)、長座体前屈(柔軟性)、急歩(持久力)の健康に必要とされる3体力項目(要因)がともに6点を越えたことは素晴らしいことである。

65歳以上男性会員の5名が冬の間歩くサークルに参加し、再び体力測定を受けた。そして、体力の変化を示したのが図4である。10m障害歩は低下したのであるが、6分間歩は向上し10点満点を記録した³⁾。



5. 要約

平成12年に誕生した総合型地域スポーツクラブ「多寄町スポーツクラブ」は、多様な活動を地域住民に提供している。その中で、中高齢者のために健康とコミュニケーションを目的とする「歩くサークル」は冬の体力低下を防ぐだけでなく、体力向上に大きな役割を果たしている。

1. 65歳未満の男性の増加した種目は、握力、長座体前屈、及び急歩であった。女性では、上体起こし、長座体前屈、急歩、立ち幅とびであった。
2. 65歳以上の男性においては上体起こし、長座体前屈、6分間歩行が向上した。また、減

少しした種目は、10m障害物歩行であった。

冬の間、多寄町では運動をするのが難しい環境にあるため、体力は低下するものと予想された。しかし、実際はほとんどの種目で体力向上の傾向がみられた。

参考文献

- 1) 赤松喜久、総合型地域スポーツクラブと市町村体育協会、スポーツジャスト、日本スポーツ少年団、No357,44-47,1999
- 2) 石川和則・赤松喜久、スポーツ少年団による総合型地域スポーツクラブの基礎づくり、スポーツジャスト、日本スポーツ少年団、No379,46-49,2001
- 3) 衣笠隆、良好な生活機能を保持する高齢者の体力、臨床スポーツ医学、15：859～864、1998
- 4) 木村みさか、高齢者の体力の特徴と運動習慣、臨床スポーツ医学、16：850～852、1999
- 5) 西島尚彦、総合型地域スポーツクラブの設立と運営、指導者のためのスポーツジャーナル、日本体育協会、No 223, 4-9,1999
- 6) 西嶋尚彦、新体力テストとADL、体育の科学、50：880～888、2000
- 7) 総合型地域スポーツクラブマネージャー養成講習会テキスト、文部科学省、2001