

平成28年度日本体操学会公募研究プロジェクト報告書

研究題目 『健康体操の効果と学校体育における体操の意義』

研究者氏名(所属) 伊藤 敦子(健康体操教室ハローフレンズ イノア)

報告

1. 目的 2025年問題を始め、日本の超高齢社会への不安は大きい。健康寿命の延伸は急務である。そのためにも運動の習慣化は必須であり、健康体操という誰でもできる運動の普及は大切である。そこで本研究は生涯体育としての健康体操実施者の実態を調査し、健康体操の効果について明らかにする。

また、学校での体操(体づくり、体ほぐしの運動)が教員や子どもたちにとって楽しく、好まれているのかどうかを調べ、生涯体育につながるための方策を検討する。

2. 概要 調査期間 2015年12月～2016年2月

調査対象者 中高年体操実施者 計 2,172名(男222名・女1,950名)

学校体育で体育の授業を受け持っている教員 412名

調査方法 ①中高年健康体操実施者に対する質問紙調査

②中高年健康体操実施者に対する簡易体力テスト1)長座体前屈、開眼片足立ち握力の3種目を実施 年代別判定表により体力を評価

③学校教員に対する質問紙調査

3. 結果(または成果)

調査対象者の基礎的データ 70代、60代でほぼ8割、さらに80代が続く。健康体操愛好者は60歳以上の中高年が中心。男性が約1割、健康体操参加者の多くは女性。

調査対象者の健康体操実施状況 健康体操実施頻度は、週1回の方が5割、週2回、週3~4回と1週間に複数回行う人が3割。週5~6回ないし毎日は約5%。

調査対象者の健康体操継続期間は、5年以上10年未満で約4分の1、1~3年、3~5年、10~15年、20年以上はほぼ15%ずつと、各階層にまんべんなく分布。

健康体操の効果に対する調査結果

①主観的効果の上位10項目

1位)仲間が沢山できた 2位)姿勢が良くなった 3位)柔軟性が増した

4位)老後も元気に過ごせそうな気がする 5位)世代が異なる人と交流できた

6位)生活にリズムができた 7位)生き方に良い影響を受けた 8位)心身共に健康で毎日が快調

9位)風邪をひかなくなった 10位)体調管理ができるようになった

②60歳代継続年数による主観的効果の比較 60代について、継続年数3年未満の群と15年以上の群では現在の実施頻度に関わらず、15年以上の群が効果をより多く感じていた。

③年代別主観的効果 年齢が増すに従って、健康体操の効果をより多く感じていた。

④健康体操の継続理由 1位)健康に良いから:約50% 2位)友達がいるから:25%

3位)世界が広がるから:23%

⑤長座体前屈・⑥片足立ち・⑦握力継続年数比較 いずれも継続年数3年未満の群よりも15年以上の群に体力判定A=かなり高い及びB=高いが多かった。

⑧学校体育に携わる教員に対する調査結果 先生たちの感覚として児童・生徒が体操(体づくり、体ほぐし運動を含む)が好きかどうかを尋ねたところ、小学校では大好き、好きで35%、中学校では22%、高等学校では6%と、学年が高くなるにつれ好きな人が減っていた。

<考察>

健康体操の主観的効果としては、年代が高くなるほど継続期間が長くなるほどより多くの効果を感じている。その内容は、身体面(2位姿勢が良くなった、3位柔軟性が増した)や社会面(1位仲間ができた、5位異世代間の交流)、心理面(4位老後も元気に過ごせそう、7位生き方に良い影響)、健康面(8位毎日快調、9位風邪をひかない、10位体調管理ができる)さらに生活面(6位生活にリズム)にまで多岐に及んでいる。健康体操の効果が単に体力強化の面だけにはとどまらないことが示唆された。簡易体力テストでは、どの項目も健康体操継続年数が3年未満の人たちより15年以上の長きに渡り継続している人の群に、体力がAかなり高い、B高い判定の割合が多かった。

以上のことから、健康体操は長く続けるほど、年齢は高くなるのに効果が感じられ、生活の質を上げるための多面的な効果が期待できることが示された。また、生涯体育につながらなければいけない学校体育においては、小学校より中学、高校と学年が進むほど体操を好きな人が減るのは問題である。今後は体操指導の内容(器械体操以外の体操に含まれる分野の充実)、指導法など子どもたちが興味を持って楽しむ事のできる種目となるよう、教師の努力や社会体育との接点を持つことが必要であろう。