

「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。

2024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。本事業を通じて、参加者が自身の身体状況を正確に把握し、健康意識を高める機会を提供するとともに、適切な運動習慣の定着を促進した。

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、個々の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、参加者が自身の運動機能の現状を把握できるよう努めた。これらの測定結果を基にフィードバックを行うことで、個別の課題に応じた指導を可能とし、運動実施の動機づけや継続的な健康行動の促進につなげた。

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、測定の方が交流の機会となることで、互いに励まし合いながら活動を継続する様子が見られた。このような取り組みは、単に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強化にも寄与している。

一方で、体力低下が顕著な参加者や、運動習慣を持たない層の存在も確認された。健康格差の拡大を防ぐため、本プログラムでは、参加者の身体特性や生活習慣に応じた個別支援を行い、誰もが無理なく継続できる環境の整備が求められる。

今後も、測定結果の適切な活用を通じて個別対応を強化し、市民の健康意識向上および行動変容を促す支援を継続することで、地域全体の健康増進に貢献していく。



図1 体力測定



図2 結果説明



図3 運動指導

2024年度の総括(成果と今後の展開)

本プログラムの開始から10年が経過し、地域に定着するとともに、体力・運動機能の再評価を目的に継続的に参加する市民も増加している。健康意識の高まりが感じられる一方で、健康格差の存在も明らかとなっており、参加者の多様なニーズに対応した柔軟な支援が求められる。

今後は、羽村市の既存の健康増進コミュニティや関連プログラムとの連携を強化し、継続的な支援体制を構築する。特に、羽村市健康課・スポーツ推進課との協力体制を強化し、市民が自身の健康状態に応じた適切なプログラムを選択できる環境を整えることが重要である。

また、測定データの長期的な活用やフィードバックの精度向上を図り、個別支援の質を高めるとともに、運動機能の維持・向上だけでなく、社会的つながりの強化にも寄与するプログラムの開発を進める。今後も、地域の健康課題に寄り添いながら、持続可能な健康支援の提供を目指していく。