

# 定期的な体操教室の実施が高齢者の身体諸機能に及ぼす影響

加藤えみか、福永哲夫\*、川上泰雄\*

早稲田大学大学院スポーツ科学研究科

\*早稲田大学スポーツ科学学術院

キーワード： 高齢者、体操プログラム、体力

## 抄 録

本研究では東京都N市が3ヶ月間実施した、計20回の体操教室の前後・および中間に体力測定を実施し、体操教室が身体諸機能に及ぼす影響を明らかにすることを目的とした。体操教室はN市の市歌に合わせて行われるS体操と下肢の筋力向上を目的とした補助運動により構成され、この中にはいすの座り立ちテスト(いすに座って立つ動作をなるべく速く10回行った時間を計測するテスト)が含まれていた。また、体操教室の前後と中間にフィールドテストを実施し、これらの結果から参加者は自らの体力の推移を確認することができた。体操教室の開始から1ヵ月後に行われた中間測定では、体操教室前の測定と比較して最大歩行時間、Timed up & Go、いすの座り立ちテストが有意に向上し、主に敏捷性の向上が示された。特に、いすの座り立ちテストは、中間測定から体操教室後の測定でも有意に向上した。一方、体操教室後の測定では中間測定と比較して変化が認められない項目が多かった。これは体操教室で用いた動作の運動強度が各体力要素の改善に対して、体操教室開始から1ヶ月程度の間には顕著な効果をもたらしたことを示唆するものであった。

スポーツ科学研究, 5, 10-18, 2008年, 受付日:2007年8月7日, 受理日:2008年3月3日

連絡先: 加藤えみか 359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島2-579-15 Tel & Fax: 04-2947-6932

E-mail: [e-kato@suou.waseda.jp](mailto:e-kato@suou.waseda.jp)