

運動を適正運動強度に自己調整する能力の向上を図った支援の有効性

植木真（株式会社健康科学研究所）

松原建史（株式会社健康科学研究所）、尾上靖子（宇美町役場健康づくり課）

【背景】健康づくりのために、運動強度を 50%VO<sub>2</sub>max 相当の脈拍数（50%HR）に調整することを支援として行っているが、その実践率は全体的には高くない。これは指導員主導型支援の限界を示唆する結果であり、自律して 50%HR に自己調整する能力の向上を図ることが、真の健康教育になると考えた。

【目的】50%HR に自己調整する能力の向上を試みた“目隠し 50%HR 当てチャレンジ（通称、ニコチャレ）”の支援の有効性を検証すること。

【方法】ニコチャレでは自転車エルゴメータのモニターにブラインドをかけ、対象者に 50%HR と感じる負荷に感覚のみで調整するよう指示した。5 分後に確認した脈拍数が、50%HR（138 - 年齢 ÷ 2 : 拍/分）±5 拍の範囲内を合格とし、50%HR への意識と感覚が高まるよう取り組んだ。対象は、ニコチャレ参加者 40 人（介入群）と、性別、年齢、利用歴を照合させた非参加者 80 人（対照群）とし、ニコチャレ前後 2 か月間の 50%HR 実践率と最大下有酸素性作業能力について群間・前後比較を行った。

【結果】50%HR 実践率に、群間と期間の交互作用を認め ( $p < 0.05$ )、介入群の方が向上していた。また、介入群の 50%HR 実践率と最大下有酸素性作業能力の変化量同士の間に関連性を認めた ( $p < 0.05$ )。このことから、50%HR 実践率を高めることが全身持久力を向上させること、そのために本支援が有効なことが示唆された。