

健康づくり運動の体力に合わせた運動強度管理の重要性と自立支援の有効性

田中英幸 松原建史 (株)健康科学研究所 矢野晴奈 筑前町健康課

【背景】身体活動量 (PA) 計を使った中等強度 PA (MPA) 増加の支援後に自立して MPA を持続させる支援方法が確立できていない。【目的】MPA の自立した実践に向けて実施したニコニコペースチャレンジ(以下、ニコチャレ)の有効性を検証すること。【方法】教室前中後で 50%VO₂max 相当の歩行速度の測定と、H30 年度教室は自己感覚のみで MPA に調整するニコチャレを 5 回実施した (N 群)。そして、教室終了後 1 か月は PA 計の表示を隠して装着させ、MPA の体得状況を調査した。ニコチャレ未実施の H29 年度教室を対照群 (C 群) として比較を行った。【結果】N 群と C 群共に MPA の変化量は、教室前～中では増加していたが ($p<0.01$)、教室前～後では C 群に低下を認めた ($p<0.01$)。N 群を終了 1 か月後の MPA が高い群と低い群に分けた比較では、高い群のニコチャレ調整率が教室を通して有意に向上し、高い値を示していた ($p<0.01$)。【結論】MPA の自己調整能力が向上した者ほど、MPA の自立実践に繋がることが示唆された。