

## 第 75 回日本体力医学会 ポスター発表抄録

### 自律的運動強度管理のための自己感覚の洗練に向けた運動支援の長期効果

田中英幸 松原建史 (株式会社健康科学研究所) 矢野晴奈 (筑前町健康課)

【背景】 日常の身体活動を主観的な感覚により中等強度身体活動 (MPA) に自己管理する能力の習熟を図ったニコニコペースチャレンジ (NC) の短期効果は確認したが、教室終了 1 年後のような長期効果については不明である。【目的】 教室終了 1 年後の日常 MPA 時間から NC の長期効果を検証すること。【方法】 対象は福岡県筑前町で開催した血糖値改善教室の参加者で、NC を実施した H30 年教室の NC 群 15 名と NC 未実施の H29 年教室を対照群 (C 群) 14 名とした。NC とは、自己感覚のみで MPA に調整する能力を高めるもので、10 分間の歩行テストを教室期間中に 5 回実施し、活動量計の MPA 該当時間から習熟度を評価した。それぞれ教室終了 1 年後に活動量計の表示を隠して日常 MPA の測定を行った。【結果】 MPA は教室前、教室終了時と 1 年後の期間と群の間に有意な交互作用を認め ( $p<0.01$ )、両群ともに教室前に比べて教室終了時で有意に増加したが ( $p<0.01$ )、1 年後では NC 群は教室前より増加していたのに対して ( $p<0.01$ )、C 群では教室後より減少していた ( $p<0.01$ )。【結論】 NC が MPA の自律的運動強度管理能力の維持・向上に対して長期持続効果があることが示唆されたことから、教室期間中はウェアラブルな機器だけに頼らず、自己感覚の洗練のような体育の本質を再認識した支援が必要と考えた。

self-controlled

relative moderate exercise intensity

health promotion

Long-term effects of exercise support for refining self-controlled for autonomous exercise intensity management