

## 運動施設での運動継続に向けた利用初期の支援のポイントとは？

○副島大樹<sup>1,2)</sup> 樋口慶亮<sup>1,2)</sup>、山村和郎<sup>1,2)</sup>、松原建史<sup>2)</sup>

1) 佐賀市健康運動センター、2) 株式会社健康科学研究所

### 【目的】

運動施設の利用 10 回までの利用状況と生体変化の違いから、運動継続に向けた利用初期の支援において必要な条件を検討すること。

### 【方法】

対象は、2018 年 4 月以降に新規で利用を開始した者のうち、65 歳以上で利用 10 回までの利用の平均間隔が 14 日以内、且つ利用 5 回以前と 15 回の時点の一点法 50%VO<sub>2</sub>max/wt のデータがある 196 名とした。そして、利用が 25 回以上の継続群 145 名（年齢：71±4 歳）と 25 回未満の中断群 51 名（年齢：71±5 歳）に分類し、利用 10 回目までの利用頻度、利用間隔と全身持久力、体重の変化を比較した。

### 【結果】

継続群と中断群の利用頻度は 2.8±1.6 回/週と 2.2±1.3 回/週 ( $p=0.01$ )、利用間隔の変動係数は 40.2±17.1% と 67.0±13.8% ( $p<0.01$ )、運動頻度と運動間隔の変動係数の比は 9.1±7.7 と 3.5±2.3 ( $p<0.01$ )、体重の変化量は -0.2±0.8 kg と 0.1±0.8 kg ( $p=0.02$ ) であり、有意差が認められた。一点法 50%VO<sub>2</sub>max/wt の変化量は 0.8±1.1 ml/kg/min と 1.1±1.5 ml/kg/min であり、有意差が認められなかった。

### 【結論】

利用初期では、利用頻度を高め、利用間隔を一定にすることに加えて、変化を実感しやすい体重減少に取り組むことが運動継続に向けた支援のポイントになることが示唆された。