

1.はじめに

糸島市の健康づくり課主催、「いとしま健康大学」の水中運動講座「シルバーコース」を指導しました。ほとんどの人が水中運動未経験者でした。

初対面の人同士がほとんどであったため、始めは緊張した様子でした。回数を重ねるに従い、仲も深まり、会話が弾んでいました。

筋力アップ、体力アップを目的にする人が多かったです。膝や腰に痛みを感じている人が各コース数人いました。

2. 教室内容

教室は2コースあり、それぞれ全10回行いました。水曜日コースは登録9人、9月2日から11月11日までの15:00～16:00に、金曜日コースは登録10人、9月4日から11月6日までの10:30～11:30に実施しました。

トータルの出席率は87%でした。水曜日の出席率が低いようでした。曜日別実施回数ごとの出席率を表1に示しました。

教室の内容は、原則として別紙仕様書に合わせて行いましたが、参加者の状況により、主催者から若干の変更依頼がありました。

表1 出席率

定員	水曜日		金曜日		トータル	
	9人	出席率	10人	出席率	出席	出席率
1回	8	89%	10	100%	18	95%
2回	9	100%	10	100%	19	100%
3回	9	100%	10	100%	19	100%
4回	5	56%	10	100%	15	79%
5回	5	56%	9	90%	14	74%
6回	8	89%	10	100%	18	95%
7回	7	78%	8	80%	15	79%
8回	5	56%	9	90%	14	74%
9回	7	78%	10	100%	17	89%
10回	7	78%	10	100%	17	89%
合計	70	78%	96	96%	166	87%

3. 指導ポイント

担当者は、水曜日コース田中綾乃、金曜日コース北原亜季が担当しました。

対象者が自立して水中運動が実施出来ることを目的とし、水の特性を利用した水中運動を実施しました。

合わせて遊びを取り入れ、楽しく実施するようにしました。

4. 体力測定

(1)測定項目

最高血圧、最低血圧、体重、握力右、握力左、開眼片足立ち(以下、開眼)、イス立ち上がり(以下、立上り)を測定しました。

(2)分析対象者

登録19人のうち、前後データがあり、全ての測定項目がそろっている16人(84%)を分析対象者としました。年齢は、67.6±4.7歳(男性4人:女性12人)でした。

(3)統計処理

StatView 5.0を用い、教室の前後比較には、対応のあるt検定、曜日間の比較には、対応のないt検定を使用しました。

また、 $P<0.05$ を統計学的有意としました。

5. 体力測定結果

(1)教室前後比較

分析対象者の測定項目について教室前(1回目)と教室後(9回目)を表2に示しました(平均±標準偏差)。

表2 測定項目の値と有意差

項目	教室前	教室後	有意差
最高血圧(mmHg)	137.2±16.6	128.5±15.5	*
最低血圧(mmHg)	78.5±8.5	73.7±9.8	*
体重(kg)	55.9±11.5	56.0±11.2	—
握力右(kg)	26.9±7.3	27.3±7.9	—
握力左(kg)	25.1±7.9	25.6±8.0	—
開眼(秒)	51.3±48.2	72.9±43.0	*
立上り(回)	14.8±2.4	21.2±4.6	***

—:N.S. *:P<0.05 **:P<0.01 ***:P<0.001

表3 曜日別変化値の平均値の比較

項目	水曜日 6人	金曜日 10人	有意差
最高血圧(mmHg)	-9.0±13.1	-8.5±14.9	—
最低血圧(mmHg)	-5.2±7.4	-4.6±7.4	—
体重(kg)	0.08±1.2	0.04±1.8	—
握力右(kg)	1.3±2.7	-0.2±1.5	—
握力左(kg)	0.5±1.2	0.5±1.3	—
開眼(秒)	13.8±28.8	26.3±37.1	—
立上り(回)	5.5±3.0	6.9±3.2	—

—:N.S. *:P<0.05 **:P<0.01 ***:P<0.001

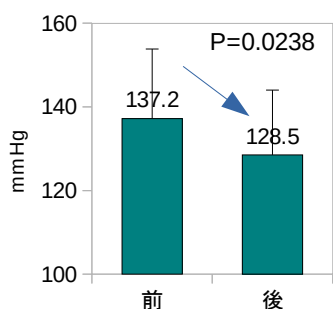


図1 最高血圧の前後比較

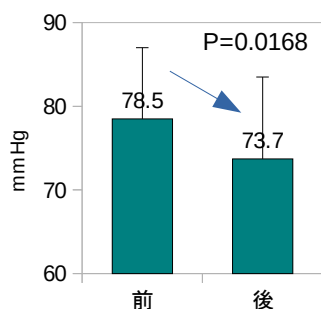


図2 最低血圧の前後比較

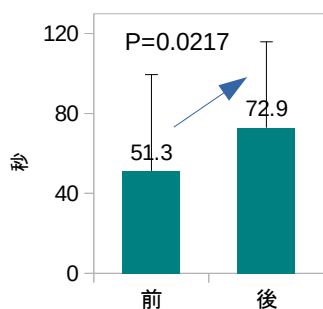


図3 開眼片足立ちの前後比較

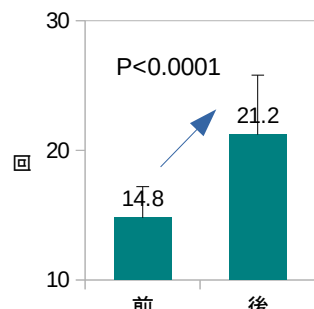


図4 立上りの前後比較

最高血圧の前後比較を図1、最低血圧の前後比較を図2、開眼片足立ちの前後比較を図3、イス立ち上がりの前後比較を図4に示しました。

(2) 教室曜日コース別比較

水曜日コース(6人)と金曜日コース(10人)の変化値の比較を表3に示しました。

6. 考察

参加者の運動に対する意識変化は、取り組みが前向きになり、「他の運動にチャレンジ」や「継続していきたい」というプラスの変化が見受けられました。また、運動に対する質問も多くなってきました。加えて、参加者の表情が明るくなり、会話も弾み参加者同士の仲も深まりました。「長く歩いても疲れなくなった」や「ゴルフの飛距離が伸びた」など、身体的な変化を実感する人もいました。

開眼片足立ちやイス立ち上がりの増加については、万歩計の記録提出やプールの大きさに対して参加者数が適切であり、水の抵抗が増したことが関係しているかもしれません。

7. 要望まとめ

- (1)利用者から主催者へ
 - ・10回では短いため、20回～30回実施してほしい。
- (2)利用者から指導者へ
 - ・筋力トレーニングを教えてください。
- (3)指導者から主催者へ
 - ・日によっては、水中運動の時間が短い。
- (4)主催者から指導者へ
 - ・遊びを取り入れてほしい。
 - ・脳トレやストレッチを指導してほしい。

以上