

運動プログラム作成時における目標の分類について

1. はじめに

宗像ユリックス・アクアドームでは、ウエルネスクラブ会員（以下：会員）に対して、運動負荷テスト時に個別運動プログラムを作成している。これらの運動プログラムは個人に合わせた内容であるが、会員全体がどのような傾向であるか、また、どのような目的・目標が多いのか把握できていなかった。

そこで、平成13年度から運動プログラムを作成するときに、次回運動負荷テストまでの半年間の目標を記入するようにした。

これらの目標を分類することによって、同様の目的・目標を持った人に対して、共通のプログラムを作成することが可能となる。また、そのプログラムを評価することによって、より目的達成に効果的で効率的なプログラムに改良していくことができると考えられる。加えて、対象者を絞ったサービス内容を検討することができると考えられる。

そこで、「運動プログラム作成の標準化」や「体力・体格改善の確認」、「利用者の仲間づくり」に活用するための参考資料を得ることを目的とし、3年間の目標をまとめた。

2. 対象と方法

(1) 対象者

入会メディカルチェック時と半年後の負荷テストを受け、運動プログラムを作成した会員を対象とした。

平成13年度は177人（男90人、女87人）、14年度は242人（男127人、女115人）、15年度は325人（男165人、女160

人）であった。

3年間の合計人数は744人で、男性382人、女性362人であった。

(2) 目標の分類

運動プログラム作成を担当している2人の運動指導員が、個別目標を以下の任意に作成した5項目に分類した。

- (ア) 肥満・減量
- (イ) 糖脂質代謝
- (ウ) 血圧・循環
- (エ) 運動機能
- (オ) その他

3. 結果

(1) 年度別推移

男性の年度別5分類比率を図1に示した。

「肥満・減量」(20% 27%)と「運動機能」(12% 18%)が増加傾向であり、「血圧・循環」(17% 9%)と「その他」(51% 45%)が減少傾向であった。

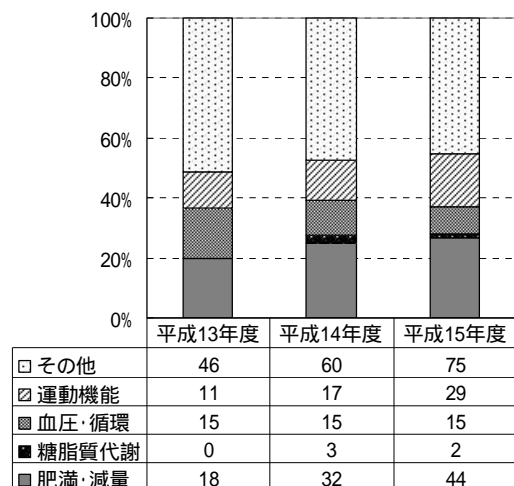


図1 男性の年度別目標

女性の年度別5分類比率を図2に示した。

「肥満・減量」(45% 47%)と「その他」(36% 34%)はほぼ同じで、「運動機能」(8% 13%)が増加傾向であり、「血圧・循環」(9% 5%)は減少傾向であった。

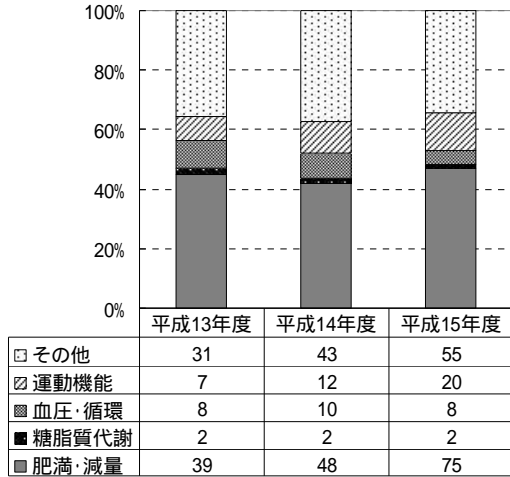


図2 女性の年度別目標

(2) 継続年数別

平成3年度のオープンから10年以上継続している人がいるが、人数が少ないことから、9年までの継続年数で集計した。

男性の継続年数別5分類比率を図3に示した。

「肥満・減量」の比率は、継続年数が増えるにしたがって少なくなっていた。代わりに「その他」が多くなっていた。

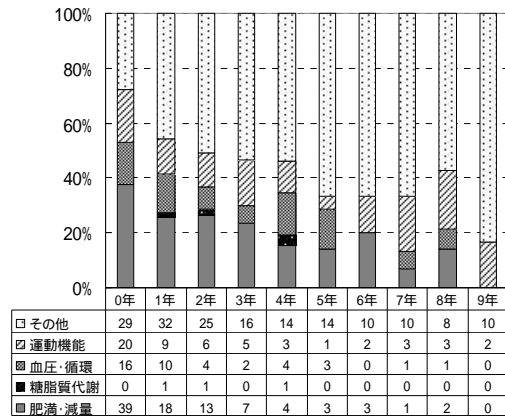


図3 男性の継続年数別目標

女性の継続年数別5分類比率を図4に示した。

継続年数に関係なく「肥満・減量」の比率が40%程度あった。また、「その他」の割合も40%程度あった。

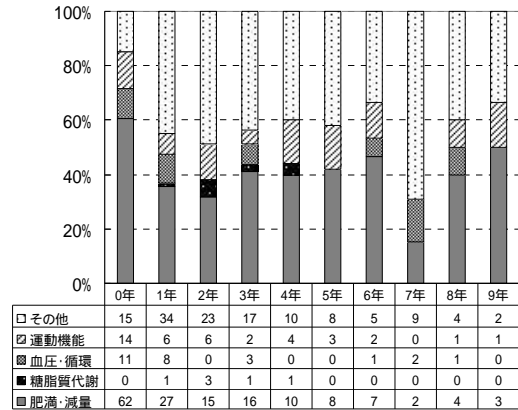


図4 女性の継続年数別目標

(3) 年代別

男性の年代別5分類比率を図5に示した。年代が上がるにしたがって、「肥満・減量」が少なくなり、「その他」が多くなっていた。

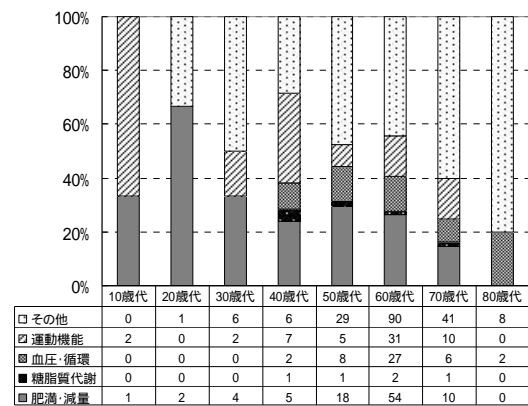


図5 男性の年代別目標

女性の年代別5分類比率を図6に示した。30歳代以降年代に関係なく、「肥満・減量」が40%程度あった。「その他」の割合も40%程度あった。継続年数別の結果と同じく、40%近くの人が、「減量・肥満」に

関する目標を設定していた。

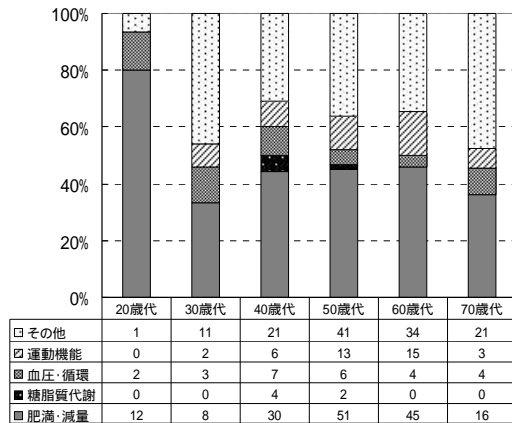


図6 女性の年代別目標

4. 考察

3年間を通じて、男性の場合「肥満・減量」を目標とする人は少なく、運動を楽しむことや運動機能改善などが多かった。

女性の場合は、半数が「肥満・減量」を目標にしていた。これは美容や体型に関する関心が強い一般の傾向と同じと感じた。

継続年数別において、男性では「肥満・減量」が年数を経るにしたがって、少なくなり、「その他」が多くなっていった。これを、減量プログラムがよい結果をもたらしたのか、目標が達成できなかったから方向転換したのか、不明である。この点を明らかにするには個別データの解析が必要である。

女性の場合は、継続年数と関係なく「肥満・減量」が一定の割合であったことは、減量の運動プログラムがその目的を達成していないか、体重が減少したとしても女性にとって減量は変わらぬ目標であるか、不明である。

年代別の目標は、男性において高齢になるほど「その他」の割合が大きくなっていった。継続年数別と同様に今回の分類では不

明な点が多い。

女性では年代に関係なく「減量・肥満」に関する割合が多い。

今回の5項目分類でのまとめでは、男性に関しては「その他」の割合が多かったため、傾向を見るができなかった。

男性の長期継続者や高齢者に対しては、減量が必要な場合でも「肥満・減量」以外の目標を設定し、対応することによって、間接的に減量を達成できる内容がよいと推察される。

女性に関しては、年齢や継続年数に関係なく「肥満・減量」をキーワードにした運動プログラムや仲間づくりの施策がよいと推察される。

今後、会員が継続して健康づくり運動を行っていくにあたって、このような分析を継続していく必要がある。

以上