

# 中高齢者の水泳講座参加による体組成と生活習慣の変化に関する研究

大岡綾未 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)

指導教員 高橋 正行

キーワード：中高年者、水泳教室、体組成、食習慣

## 1. 緒言

身体活動・運動の促進が国策として推し進められているが、特に水泳は人々の関心の高い種目である。身体的及び心理的にも中高齢者にとって行いやすいスポーツである水泳の効果は、有病者やエリート水泳選手について多くの文献があるが、ごく普通の生活を営む中高齢者にみられる反応や効果の資料は必ずしも十分ではない。そこで、中高齢者のための水泳講座において、その体組成の実際例と変化について調査し、健康関連イベントへの参加が食習慣と栄養摂取状況に与える影響についても明らかにすることを本研究の目的とする。

## 2. 方法

対象は本大学で行われた水泳講座に参加した、年齢 59.2±6.2 歳の男女 15 名(男 1 名・女 14 名)である。形態は体重、体脂肪率、脂肪量、除脂肪量、BMI の測定を講座初日、講座最終日、講座最終日から 3 ヶ月後の、計 3 回実施した。栄養摂取調査は 1 週間連続して食事調査を行い、摂取した飲食物を被験者自身に記録させた。1 週間は連続したものとす。それを基に、エクセル栄養君と FFQg ver2.0 を使用し計算した。アンケートは測定と同日に配布し、それぞれ配布日から 1 週間の記録を 3 回記録させた。

## 3. 結果

表に示すように体重は第 1 回から第 2 回、第 3 回と減少した。体脂肪率は第 1 回から第 2 回更に第 3 回がと増加した。脂肪量も、第 1 回から第 3 回、第 2 回から第 3 回で有意な増加であった。除脂肪量は脂肪量が増加したほとんどの人に減少が認められ、第 1 回から第 3 回、第 2 回から第 3 回で有意な減少であった。エネルギー摂取量では、第 1 回から第 3 回で、エネルギー、

水分、炭水化物が有意な減少、たんぱく質、脂質が有意な増加を示したが、PFC 比は有意な変化を示さなかった。食習慣・生活習慣アンケートでは、いずれも有意な変化を示さなかった。

	第 1 回	第 2 回	第 3 回
体重 kg	51.5	51.2*	50.9*
体脂肪率%	25.8	26.4*	28.1#
脂肪量	13.5	13.7*	14.1*#
除脂肪量	37.9	37.5	35.9*#
摂取カロリー	2325	2082	2064*
運動健康特点	8.1	8.0	8.1

平均値 \* p<0.05 vs 第 1 回, #vs 第 2 回

## 4. 考察

形態の結果から、脂肪量が増加した反面、筋肉量の減少が示唆される。本来トレーニングを行うと、脂肪量が減少し、筋肉量が増加するはずであるが、今回の調査ではそれらの傾向は認められなかった。体重の減少は摂取カロリーの低下によるものと考えられる。水泳では水着で体型が他者に見られるため、やせ願望が強くなった可能性がある。一方、教室以外の運動が出来ていない事が示唆された。

## 5. まとめ

運動教室参加によって、運動習慣や食生活が改善し、体組成が変化するという仮説のもと実施した。栄養面について、摂取カロリーの低下が認められるという一定の成果が得られたが主要栄養素の顕著な変化が認められなかった。このことは、運動教室に参加しても、食習慣や栄養面には大きな影響を及ぼさない可能性を示している。

## 参考文献

吉川和利, 他: 中高年者水泳教室での運動処方実践例, 健康科学, 第 10 巻, 153~160, 1988