

# 水中運動指導が中高齢者の健康に及ぼす効果

岡本 千明 (競技スポーツ学科 コーチングコース)

指導教員 白木 孝尚

キーワード：指導者 中高齢者 健康

## 1. 緒言

水中では、浮力により適度な重力から解放され、水圧や抵抗により最適な筋活動が可能になる。そのため肩や膝、足関節への負担が少なく、気軽に運動を行うことができるため、最近では、水中運動は高齢者から注目を浴びている。

島田<sup>1)</sup>らは、指導者がいる環境下で運動を行うと、健康や運動内容などの相談などが行えることから、指導者の存在が継続要因に関係していると報告している。

そこで本研究の目的は、指導者がいる環境下で水中運動を行っていた参加者(以下:指導者あり群)と、指導者がいない環境下で運動を行っていた参加者、もしくは水中運動が初心者参加者(以下:指導者なし群)の2つのグループに分け、健康への意識及び身体機能が改善するかについて検討した。

## 2. 研究方法

被験者は、本学の公開講座水中ウォーキング教室に参加した中高齢者14名(男性2人・女性12人、年齢62.9±5.6歳)であった。教室は週1回4カ月間開催し、運動内容は有酸素運動などを含め60分間の水中運動を実施した。

アンケート調査は、①健康意識について(健康維持・増進に必要な「休養」「運動」「栄養」に関する質問を14項目)、②指導者について(指導者の有無、運動の効果に関する質問を29項目)の2種類実施した。2種類のアンケートは全て5段階評価で回答してもらい検討した。身体的評価項目は身長・体重・体脂肪率・長座体前屈を測定した。

## 3. 結果及び考察

健康意識についてのアンケートは、教室期間全体の平均値について指導者あり群と指導者なし群を比較し3つの項目で有意な差が認め

られた。「3食(朝・昼・晩)ご飯を食べている」の項目では指導者あり群の方が高く、「お酒は飲まない」、「生活の中で体を動かす機会がある」の項目では、指導者なし群の方が高い数値を示した( $p<0.05$ )。これらのことから、指導者あり群は、健康への意識が高く栄養面の知識を把握していたと考えられ、また週に1~3回程度水中運動行っていたため、運動頻度は指導者なし群よりも高かった。

指導者についてのアンケートは、指導者あり群・指導者なし群ともに、「指導者と相談して運動を行いたい」、「運動を行う際、指導者が必要である」の項目が増加傾向を示した。

身体的評価の結果は、身長と長座体前屈は増加傾向、体重と体脂肪率は減少傾向であり、水中運動の運動効果が示唆された。

以上のことから、参加者は継続的な運動習慣や指導者から健康・運動指導を受けることで、運動や健康に関する様々な知識を学ぶことができ、健康への意識が変化することが考えられた。指導者は高齢者の安全や健康を配慮し、運動の目的に合わせて運動プログラムを考え、効果的なコミュニケーション能力を発揮することで、参加者の健康への意識を向上させ、身体機能が改善する可能性があると考えられた。

## 4. まとめ

本研究で、指導者がいる環境下で運動を行うことで、健康への意識が向上し、身体機能が改善する可能性があると考えられた。

## 参考文献

- 1) 島田広美、田島美代子、西端泉、彦井浩孝(2005): 高齢者における高強度レジスタンス・トレーニング継続要因の検討、川崎市立看護短期大学紀要、10(1)19-26