

バランスボールトレーニングが中高齢者の重心動揺に及ぼす影響 ーびわスポランニング教室参加者に着目してー

佐々木 梨菜 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)
指導教員 藤松 典子

キーワード：バランスボール，重心動揺，片足立ち，中高齢者

1. 緒言

加齢に伴って平衡機能が低下することはよく知られている。平衡感覚が衰えていると転倒を容易に生じ、転倒によって骨折する高齢者が寝たきり生活を余儀なくされる場合も多い。

中谷ら¹⁾は、バランスボールトレーニングを続けた結果、若年者やリハビリを行っている高齢者の平衡機能が向上したという結果を報告している。

そこで本研究は定期的に運動を行っている中高齢者がバランスボールトレーニングを行った場合、平衡機能にどのような影響を及ぼすのか検討した。

2. 方法

対象者は本学公開講座である「びわスポランニング教室」に参加している中高齢者の中から男性9名、女性10名の計19名であった。年齢は 57.2 ± 10.1 歳である。19名の内9名をトレーニング群、10名を非トレーニング群と2つのグループに分けて実験を行った。

トレーニング期間は2014年6月28日～2014年12月6日までの約6ヵ月間とした。トレーニング内容はバランスボールの上に座ったバランス姿勢のキープを中心にプログラムを作成し、冊子にして配付した。頻度は週に3日トレーニングを実施させた。

効果をみる測定はトレーニング前の6月28日、トレーニング中期の9月27日、トレーニング後の12月7日の計3回の行い、結果を比較検討した。

測定項目は開眼・閉眼片足立ちと、開眼・閉眼での立位姿勢の重心動揺で各30秒ずつ測定した。

3. 結果と考察

トレーニング群でトレーニング前期、中期、後期の三期間では、重心動揺各項目と片足立ちの開眼・閉眼の各記録で有意な差は認められなかった。しかし図1のように外周面積は、トレ

ーニング群と非トレーニング群の二群間で、中期と後期に有意な差が認められた。また、トレーニング群が低値を維持しているが、非トレーニング群は高値になる傾向がみられた。

これらのことから、トレーニング群はバランスボールトレーニングを行って平衡機能が向上するとはいえないが、トレーニングを行っていない者に比べ、平衡機能の維持に有効であった。

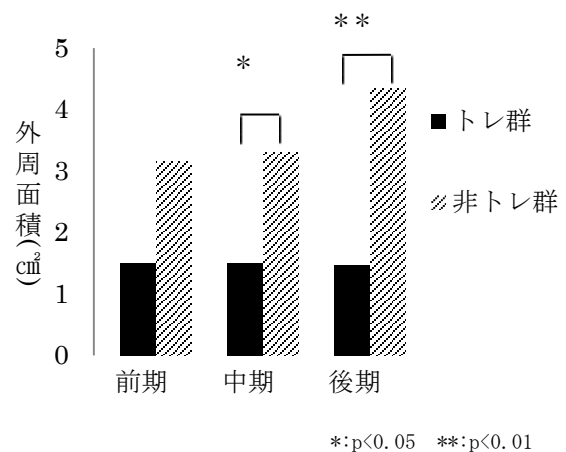


図1 外周面積 (閉眼)

4. まとめ

同じ運動継続者の中でもバランスボールトレーニングを行っていない被験者の平衡機能が低下した。そのことから長期間のバランスボールトレーニングは運動を実施している者にも有効であった。日常の運動だけでは平衡機能は低下傾向になるので、バランスボールトレーニングを日々の運動に加えることで中高齢者の転倒・寝たきりの予防につながると考えられる。

引用・参考文献

(1) 中谷敏昭 他 (2001) 身体動揺に及ぼすバランスボール・トレーニングの効果について 体力科学 50, 643-646