

ニュースポーツ活動中の心拍数 ーゴールドドッチに着目してー

坂本 優太 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)

指導教員 村瀬 陽介

キーワード：健康問題，ゴールドドッチ，心拍数

1. 緒言

日本では健康に対する問題が社会問題となっており，健康のためには1日100～300kcal程度の運動が必要である．社会的にスポーツがもたらす健康問題への効果に期待が高まっている．ニュースポーツは誰もが楽しめ手軽に実施でき，楽しさの追求を理念に掲げ考案されたスポーツだが，健康問題が社会問題となっている現代では，ニュースポーツが健康問題の役割を担えると考えられる．しかしニュースポーツが実際にどの程度の運動強度か定かではない．本研究ではゴールドドッチが健康の保持・増進のために適切な運動であるか検討した．

2. 方法

被験者は大学4年生25名（男子21名，女子4名）とした．7名が定期的な運動習慣があった．7月14日（晴れ，気温31℃），21日（晴れ，気温32℃）に屋外フットサルコートで測定を行った．ゴールドドッチを20分間行わせ，0分，1分，3分，5分，10分，15分，20分，22分それぞれの時間にゲームを中断して心拍数を測定し，用紙に記入させた．また，0分，22分は安静時の心拍数を測定した．

3. 結果と考察

ゴールドドッチを20分間行った平均心拍数は， 109.5 ± 10.8 bpmであった．消費カロリーはおよそ，58.8kcalであった．健康のためには1

日100～300kcal程度の運動が必要とされており，ゴールドドッチを行う時間を延ばせば，健康の保持，増進に効果が期待される．ニュースポーツには運動強度が明らかにされていない種目が多い．社会的にもスポーツが健康増進に期待されている現状から，色々なニュースポーツの測定を行う必要があると推察される．

4. 結論

文献調査により，ニュースポーツは楽しさの追求を理念に掲げ考案されたスポーツだが，健康問題が社会問題となっている現在では，ニュースポーツに健康づくりの役割が期待されると考えられた．そのため，多様な種目で運動強度を測定する必要がある．本研究の結果から，ゴールドドッチは健康のために適切な運動強度であり，健康づくりに有用であると考えられる．今後，より多くの種目で健康づくりに対する有用性が検討されることで，ニュースポーツが健康づくりの役割を担えるか明らかになると考えられる．

引用・参考文献

吉田博幸 (1995) 各種球技の運動強度 特にニュースポーツに着目して 東京家政学院大学紀要 35, 403-408, 1995-07-31 東京家政学院大学