

<資料>

---

## 東京都立多摩スポーツ会館における 健康・体力相談の内容について

角田真司<sup>1</sup> 鈴木隆広<sup>2</sup> 高岸陽子<sup>3</sup> 藤田幸雄<sup>4</sup>  
西田明子<sup>5</sup> 佐野裕司<sup>6</sup> 片岡幸雄<sup>4</sup>

<sup>1</sup>東京都立多摩スポーツ会館 <sup>2</sup>東京都教育委員会 <sup>3</sup>YMCA社会体育専門学校,  
<sup>4</sup>千葉大学 <sup>5</sup>東横学園女子短期大学 <sup>6</sup>東京大学

A Survey on the Details of the Health and Fitness Counselling in the Tokyo  
Tama Metropolitan Sport Kaikan

Shinji KAKUTA<sup>1</sup>, Takahiro SUZUKI<sup>2</sup>, Yoko TAKAGISHI<sup>3</sup>, Yukio FUJITA<sup>4</sup>  
Akiko NISHIDA<sup>5</sup>, Yuji SANO<sup>6</sup>, Yukio KATAOKA<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Tokyo Metropolitan TAMA Sports Kaikan <sup>2</sup> Tokyo Metropolitan Board of Education,  
<sup>3</sup> Tokyo YMCA College of Physical Education <sup>4</sup> CHIBA University,  
<sup>5</sup> TOYOKO GAKUEN women's Junior College <sup>6</sup> University of Tokyo

---

### はじめに

最近における調査ではスポーツ施設への要望のなかで、成人病の予防に焦点をあてた健康・体力づくりの相談やそのためのスポーツや体操を望む声が多くなってきている<sup>(7,8)</sup>。このことはスポーツ施設が従来の人的要素をも含めた施設及び環境の整備だけでなく、健康づくりとしての具体的な運動プログラムの整備が必要であることを意味している。つまり利用者の具体的な動機に適切に応えられるプログラムの作成が要求される。

そのためには利用者の施設利用の動機を的確に把握する必要があり、その結果から運動プログラムの内容を検討してゆくことが必要である。そのような主旨から、本調査では東京都の多摩地区にあって都民の健康づくりに先導的立場にある東京都立多摩スポーツ会館において、健康体力相談に初めて来館する人を対象に、その利用のための相談内容について調査し、今後の運動プログラム作成の資料とすることを目的とした。

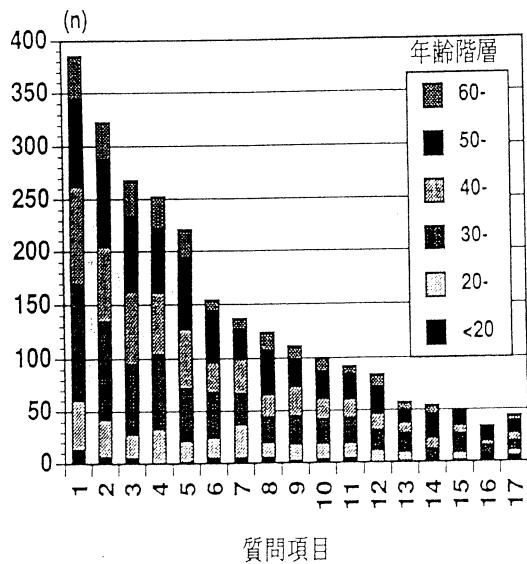
### 調査方法

対象となった利用者は1985年から1988年までの4年間に東京都立多摩スポーツ会館の健康体力相談室に訪れた男女819名である。

調査対象者の年代別人数は1985年度255人、86年度145人、87年度198人、88年度221人であった。多摩スポーツ会館における健康体力相談に関する開設日などの情報は広報や館内に掲示されている。スポーツ相談の内容に関する調査は表1に示した内容であり、解答は重複回答であった。質問の内容はこれまでの多摩スポーツ会館における種々の調査の結果の中から可能な限りの項目を列挙した。

### 結果と考察

図1は全例について相談内容を多い順に示したものである、相談の多かった内容の上位は、1)「肥満解消や減量」に関する相談が全体の15.5%であり、次いで、2)「高(低)血圧と運動」に関する相談が13.0%、3)「頸肩腕症候群(肩こり、頸の痛み)」に関する相談が10.8%、4)「腰痛」に関する相談が10.1%を占め



- 1 肥満解消や減量について
- 2 高(低)血圧と運動
- 3 頸肩腕症候群(肩こり、首の痛みなど)
- 4 腰痛
- 5 これから健康づくりをはじめたい
- 6 不定愁訴(頭痛、息切れ、めまいなど)の改善
- 7 病気、障害の回復後の体力づくりやリハビリ
- 8 関節痛、筋肉痛
- 9 現在の運動量は適当か
- 10 アレルギー
- 11 不整脈、頻脈、徐脈
- 12 糖尿病と運動
- 13 胃腸、肝臓
- 14 心臓
- 15 筋力増強
- 16 食事や運動について
- 17 その他

図1 スポーツ相談に訪れた相談内容  
(重複回答)

た。これらの4項目の相談内容を合わせると全体の約半分を占めた(49.4%)。

年代別にみると(図2)、その絶対数には多少の差はあるものの、相談内容の順序においては

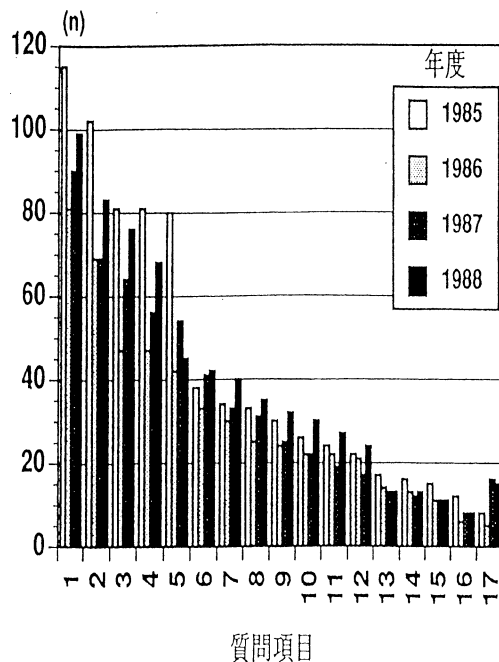


図2 1985年～1988年までのスポーツ  
相談内容の比較

全く同様な結果を示しており、最近数年間におけるスポーツ会館における健康体力相談の内容に変化はみられない。

年齢階層別(図3)にみても、年齢に関係なく最も多い相談内容は「肥満解消や体重減量」に関する相談であった。

20歳未満(15歳から19歳)では、特に「肥満の解消と減量」が全体の2.2%と他の年代に比して多かった。次いで「高(低)血圧と運動」に関する相談(10.2%)であった。20歳代では「肥満解消や減量」, 「高(低)血圧と運動」及び「腰痛」に関する相談内容が上位にランクされている。

30歳代以上になると, 「肥満解消と減量」「血圧と運動」「頸肩腕症候群(肩こり、首の痛み)」「腰痛」に関する相談内容が相談内容の上位を占めるようになってくる。この上位4項目の割合は, 20歳以下では全体の3割程度であるが(30.7%), 20歳代になると4割を超え(44.7%), 30歳代以上になるとほぼ5割

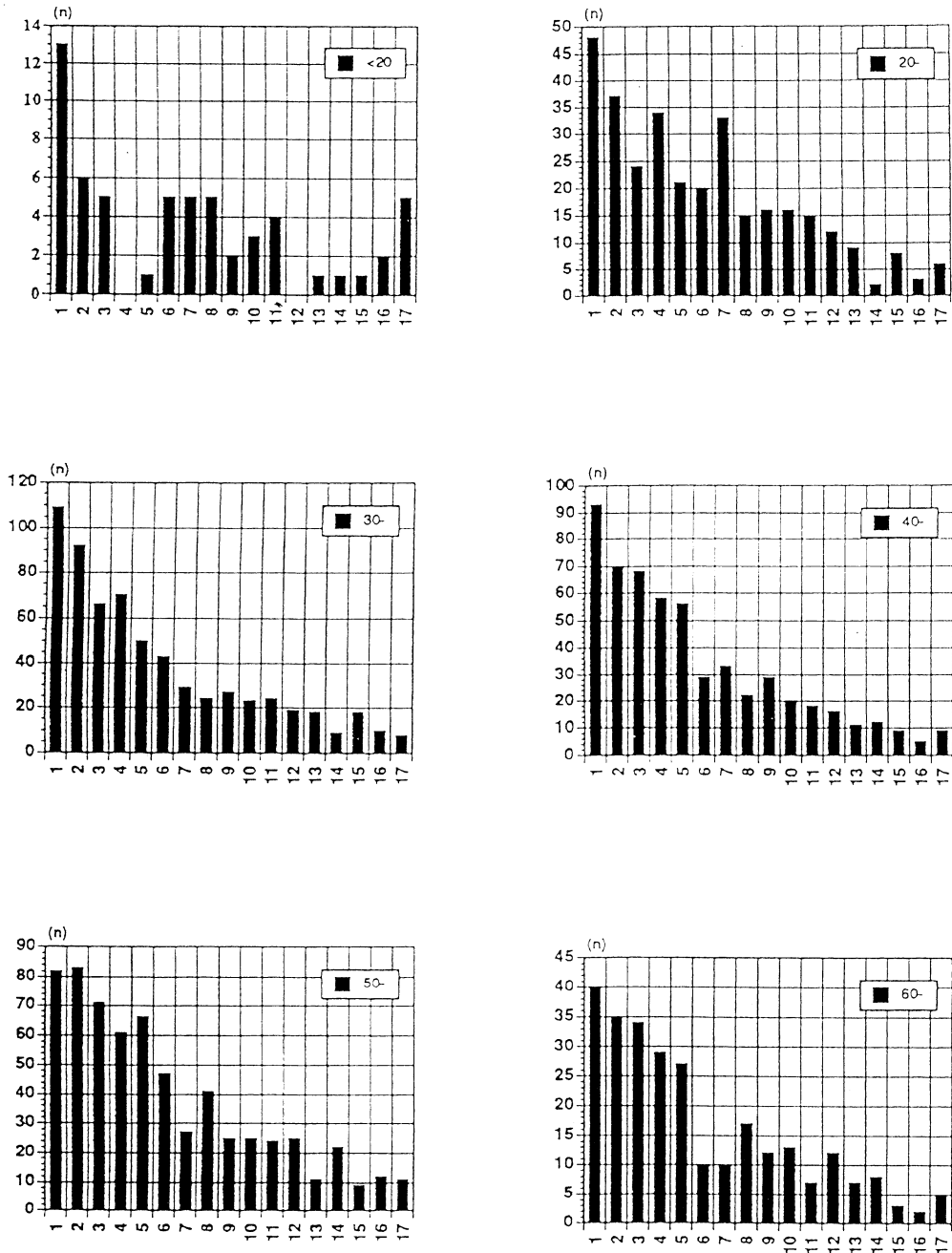


図3 年齢階層別スポーツ相談の内容

に達する（30歳代52.8%，40歳代51.8%，50歳代46.3%，60歳代50.9%）。また加齢とともに「これから健康づくりをはじめたい」といった相談内容が多くなる傾向を示している。

さらに50歳代及び60歳代になると、上記愁訴に加えて、「関節痛や筋肉痛」に関する相談が多くなっていくことが特徴的である。このことは高齢者では関節など骨格系への配慮が運動プログラムを考える際に必要であることを示している。

全体的にみると「肥満解消や減量」，「高（低）血圧と運動」及び「頸肩腕症候群（肩こり，頸の痛み）及び腰痛」が多摩スポーツ会館における健康体力相談の上位3項目である。この三大愁訴は現代人の運動不足の典型を示しており，身体機能が不活動性萎縮に対する機能的変化の段階の典型であると考えられる。中高年層では三大愁訴の改善が最も強く運動への期待・動機となっているものと考えられる。20歳未満の年齢層においてすでに「肥満解消や減量」に関する相談は全体の2割を超え，「高（低）血圧と運動」の項目を加えると全体の3分の1が運動不足と相対的過食に起因する肥満とそれにとまなう循環の悪化を想定させるものがあった。このことは若年層がスポーツ会館において種々のスポーツを楽しむという従来のイメージが消え，若年層も中高年層と同様に基礎的運動を主とした健康づくりの実践が必要となってくる。

また一方では，近年において50歳を過ぎる頃から骨そしょう症など骨格系の異常が目だち始めている。寝たきり予防のために骨折の予防は重要な課題となってきている。運動の実践がその予防に有効であることも確かめられており，そうした問題に焦点を合わせた運動プログラムの開発も必要となるであろう。

当館における相談内容をみると「これからの体育施設の役割」の一端がみえてくるように思われる。つまりこれからのスポーツ会館ではこれらの結果を基礎とした肥満の予防や改善，高血圧の予防などの循環機能の改善並びに腰痛や頸肩腕症候

群，関節運動など運動器障害の予防などに主眼をおいた具体的運動プログラムを提供する必要性がある。地域におけるスポーツ施設の役割は年齢に関係なく健康づくりへの志向が強くなってきており，利用者の具体的運動動機にこたえるような運動プログラムを提供する必要がある。

多摩スポーツ会館ではこれまで「健康体力づくり教室」や「トレーニング・ルーム利用者」に対して次のような運動を実施し，あるいは奨励してきた。

体重調整と血圧管理に関しては持久的運動として中等度以下の運動を20分以上及び頸肩腕症候群・腰痛に関しては「上体そらし」及び「上体おこし」の体幹筋の運動を，それぞれ50回と30回を実施している。これらの運動プログラムの実践によって，これまで血圧に関しては高血圧症の改善<sup>(1,2,3)</sup>，血圧のしゅうれん効果<sup>(2,4,7)</sup>，加速度脈波による血液循環の改善<sup>(5,6)</sup>，体重調整に関しては，肥満者の減量や高血糖の改善<sup>(10,11,12)</sup>，皮脂厚のしゅうれん効果<sup>(4)</sup>など地域住民のための健康づくり対策としてその内容が健康づくりに効果的な運動プログラムを提供してきた。

これまでの著者らの経験<sup>(10)</sup>によると，中高年層ではスポーツ種目の教室よりも基礎運動を主としたトレーニング教室のほうが出席率が高く，中高年層では健康づくり志向が強く，同時に具体的な身体状態の改善を運動に期待していることが伺われた。本調査にみる上位3項目の相談内容はいわば現代人の身体状態の悪化を示した3大愁訴であり，こうした愁訴の改善を多くの中高年層が運動にその改善を期待していることを示すものである。このような結果は従来のスポーツ会館からより一層役割が細分化してゆく可能性を感じるものである。

スポーツ会館における運動プログラムをどのように設定するかという問題は公立スポーツ施設にとってきわめて重要な課題である。スポーツ会館が単なるスポーツを楽しむ場の提供だけではなく，利用者の運動動機にできるだけ対応した運動プログラムを提供することが望まれている。

引用文献

- 1) 片岡幸雄, 生山 匡, 和田光明, 佐野裕司, 小山内博 ( : 身体トレーニングが高血圧症の改善に及ぼす効果に関する研究, 体力研究, 36:52-66, 1977
- 2) 片岡幸雄, 佐野裕司, 生山 匡, 和田光明, 今野広隆, 荒尾 孝, 川村協平, 小山内博 : 身体トレーニングが高血圧症の改善に及ぼす効果に関する研究 (第二報) - 身体トレーニングによる安静時血圧の収れん効果 -, 体力研究, 51:1-10, 1982
- 3) 片岡幸雄, 生山 匡, 和田光明, 佐野裕司, 今野広隆, 川村協平, 小山内博 : 身体トレーニングが高血圧症の改善に及ぼす効果に関する研究 (第三報) - 高血圧症改善のための運動条件の検討 -, 体力研究, 55:41-54, 1983
- 4) 片岡幸雄, 佐野裕司, 西田明子, 藤田幸雄, 高岸陽子, 小山内博 : 身体トレーニングによる血圧及び皮下脂肪厚のしゅうれん効果, 東京都教育振興財団, 多摩スポーツ会館館報, 22:39-45, 1992
- 5) 佐野裕司, 片岡幸雄, 生山 匡, 和田光明, 今野広隆, 川村協平, 渡辺 剛, 西田明子, 小山内博 : 加速度脈波による血液循環の評価とその応用. 労働科学 61(3):129-143 1985
- 6) 佐野裕司, 片岡幸雄, 生山 匡, 和田光明, 今野広隆, 川村協平, 渡辺 剛, 西田明子, 小山内博 : 加速度脈波による血液循環の評価とその応用 (第2報) - 波形の定量化の試み - 体力研究, 63, 17-25, 1988
- 7) 高岸陽子, 佐野裕司, 西田明子, 角田真司, 藤田幸雄, 片岡幸雄 : 多摩スポーツ会館における健康体力づくり教室経の参加が体重, 皮下脂肪厚及び血圧に及ぼす効果, 千葉体育学研究, 15, :55-61, 1992
- 8) 東京都立多摩スポーツ会館 : 最近の各種世論調査にみるスポーツ要望 東京都立多摩スポーツ会館館報 第19号 1989
- 9) 東京都生活文化局 : 平成元年度都民のスポーツ活動に関する現状調査報告書 : 東京都生活文化局コミュニティ部振興計画室 1990
- 10) 小山内博, 片岡幸雄, 生山匡, 和田光明, 佐野裕司 : 体力づくり教室実施の効果に関する報告書, 東京都立多摩スポーツ会館 1978
- 11) 小山内博, 片岡幸雄, 生山匡, 和田光明, 佐野裕司, 今野広隆 : 多摩スポーツ会館における健康体力相談業務の成果に関する報告書, 東京都立多摩スポーツ会館 1981
- 12) 小山内博, 片岡幸雄, 生山 匡, 佐野裕司, 今野廣隆, 渡辺 剛, 西田明子, 和田光明, 川村協平ほか : 多摩スポーツ会館に於ける健康づくりの理論と実際, 東京都教育振興財団, 多摩スポーツ会館, 1986

(平成4年12月10日受付)