

## 運動習慣と体力測定の間連について

財団法人 郡山市健康振興財団 健康センター<sup>1</sup>

東海大学 医学部 基礎医学系 医学教育・情報学<sup>2</sup>

○車田 美由樹<sup>1)</sup>、大櫛 陽一<sup>2)</sup>

### 【目的】

当施設は、健康増進施設として市民の健康づくりのため体力測定、運動教室、健康診査等をおこなっている。体力測定受診者の多くは、運動教室参加者である。体力測定時には、ライフスタイルの問診をおこない、質問項目に運動習慣が含まれている。運動習慣は、体力測定とどのように間連があるか分析した。

### 【対象】

2002年～2005年までの体力測定受診者1407名（男性268名、女性1139名）、20代～80代までを対象とした。

【方法】対象者の運動習慣（運動種目と頻度）からMETs値による運動カロリーを算出した。1日あたりの運動カロリーを0kcal、1kcal～99kcal、100kcal以上の3群に分け男女別、年代別にマンホイットニーのU検定をおこなった。分析項目は、握力、閉眼片足立ち、上体おこし、垂直跳、長座体前屈を選択した。

### 【結果】

0kcalと100kcal以上の2群の比較において、30代男性の長座体前屈（\*）、40代男性の上体おこし（\*\*）、40代女性の上体おこし（\*）、50代女性の垂直跳（\*\*）と閉眼片足立ち（\*）、60代女性の垂直跳（\*\*\*）と閉眼片足立ち（\*\*）で有意差がみられた。（\*  $p < 0.05$  \*\*  $< 0.01$  \*\*\*  $< 0.001$ ）

### 【考察】

加齢変化が少ない握力については、男女とも差がみられなかった。加齢変化が大きい体力測定項目においては、運動習慣のある人と比べ運動習慣のない人との間に差がみられた。男性においては、上体おこしと長座体前屈で、女性では、閉眼片足立ち、垂直跳、上体おこしで差がみられた。このことより、運動習慣の有無は、加齢に伴う体力の低下を防ぐアンチエイジング効果があるものと考えられる。