

第149回スポーツサイエンス研究会

SGU (文部科学省スーパーグローバル大学創成支援
早稲田大学スポーツ科学学術院 健康スポーツ科学モデル拠点) 協賛

日時 2015年7月20日(月) 16:30より

場所 早稲田大学 所沢キャンパス 100号館5F 第一会議室

演題

健康づくりのために必要な身体活動・体力とその評価

川上 諒子 先生

(早稲田大学スポーツ科学学術院 助手)

我が国では、2013年3月に厚生労働省より「健康づくりのための身体活動基準2013」が策定された。「健康づくりのための身体活動基準2013」では、生活習慣病や運動器障害、死亡などのアウトカムと身体活動や体力との関連について検討した前向きコホート研究のメタ解析の結果に基づき、健康づくりのために必要な身体活動・体力の基準が示されている。しかしながら、基準策定に使用された研究は、欧米の研究が中心となっており、日本人を対象とした研究はわずかであった。また、これらの基準は様々なアウトカムとの関連を検討した研究を1つに統合することで策定されているが、実際に各疾患とどのような関係にあるのかについては明確になっておらず、基準の妥当性を検証していく必要がある。一方で、国民1人1人が基準の達成状況を把握するために、自身の身体活動や体力を簡便に評価できる方法を提案することも重要である。本研究会では、これまでに我々のグループで行ってきた健康づくりのために必要な身体活動・体力に関する研究成果を紹介するとともに、身体活動や体力の簡易評価法に関する知見も紹介する。



第149回スポーツサイエンス研究会

SGU (文部科学省スーパーグローバル大学創成支援
早稲田大学スポーツ科学学術院 健康スポーツ科学モデル拠点) 協賛

日時 2015年7月20日(月) 16:30より

場所 早稲田大学 所沢キャンパス 100号館5F 第一会議室

演題

ポピュレーションレベルの 身体活動促進を目指した取り組みと今後の課題

松下 宗洋 先生

(早稲田大学スポーツ科学学術院 助手)

身体活動は非感染性疾患や介護予防の効果が期待されている。しかし、我が国の成人における身体活動は過去10年間低下傾向にある。したがって、我が国の健康増進において、ポピュレーションレベル(地域集団など)の身体活動促進は公衆衛生上の課題の一つである。

今までに行われてきた身体活動促進プログラムは、教室型運動指導に代表される個人から数十人を対象とした個人レベルのプログラムである。しかし、この個人レベルの身体活動促進プログラムを集団レベルの身体活動促進に活用するには、集団全体に対するインパクトが少ない等の課題が指摘されている。したがって、ポピュレーションレベルの身体活動促進には、個人レベルのプログラムだけではなく、集団レベルのプログラム(例:歩きやすい環境の整備など)を複数組み合わせ合わせた戦略の構築が重要である。

これまでに発表者は、インセンティブ制度や運動環境整備を中心としたポピュレーションレベルの身体活動促進を目指す取り組みの効果検証を行ってきた。そこで本研究会では、その効果検証の結果や今後の課題について紹介したい。



早稲田大学 スポーツ科学学術院
Faculty of Sport Sciences, Waseda University

世話人: 正木宏明・枝伸彦
早稲田大学 スポーツ科学学術院
E-mail: nob-eda@aoni.waseda.jp