

平成30年7月31日

高齢者のスポーツは時間ではなく頻度を増やそう

<概要>

浜松医科大学健康社会医学講座柴田陽介助教、尾島俊之教授、常葉大学栗田泰成講師らの研究グループは、高齢者サッカー選手を対象にした調査から、1回の練習時間ではなく練習頻度を増やす方が健康につながることを明らかにしました。

この結果は今後の生涯スポーツの取り組み方についてのアドバイスにつながります。

日本の科学雑誌「体力科学、67巻4号、p291-301」で [7月18日\(水\)に公表されました。](#)

<研究の背景>

日本の高齢者の割合は世界トップです。高齢者は虚弱・弱者などのネガティブな話題が多いですが、最近ではスポーツをする元気な高齢者が増えています。従来の研究では、歩数や日常の身体活動量に注目したものが多く、スポーツに注目したものは少ない状況です。

先進国を中心に今後も元気な高齢者が増えていくことが予想されます。高齢者の多い日本だからこそ世界に先駆けた研究ができるため、この研究を行いました。

<研究の方法>

2016年5月の第5回静岡県シニアサッカーフェスティバルの男性参加者995人（平均年齢67.2歳）を対象にアンケート調査を行い、437人から回答を得ました。調査項目は、健康状態、1回の練習時間、週の練習頻度でした。健康状態は、現在の健康状態について「よい、まあよい、ふつう、あまりよくない、よくない」のいずれかを選んでもらい、練習時間と練習頻度は数字を記入してもらいました。

健康状態は良い人（よいを選んだ196人）と悪い人（まあよい～よくないを選んだ241人）に分けました。練習時間は少ない（2時間未満）、中程度（2時間）、多い（2時間より多い）グループに分け、練習頻度も少ない（1回未満）、中程度（1回）、多い（1回より多い）グループに分けました。

<研究の成果>

健康状態が良い人は、練習時間が少ないグループに比べて中程度のグループでは1.21倍多く、多いグループでは1.04倍多いとの結果でした。一方で練習頻度を見てみると、少ないグループに比べて中程度のグループでは1.63倍多く、多いグループでは2.29倍多いことが分かりました。

練習頻度が増えることは外出する頻度が増えることとなります。外出する頻度が増えることで他者とのコミュニケーションの機会が増えるため、社会的な健康増進効果があったと考えています。

<今後の展開>

今回の研究はサッカーを対象にしたため、男性のみの結果でした。今後は女性でも検証し、生涯スポーツの取り組み方について具体的なアドバイスにつなげていければと考えています。

<発表雑誌>

柴田陽介, 栗田泰成, 花田高彬, 山下浩史, 金承革, 尾島俊之
シニアサッカー選手の練習時間, 練習頻度, 練習量と主観的健康感及び通院の関連
体力科学、67 巻 4 号、p291-301

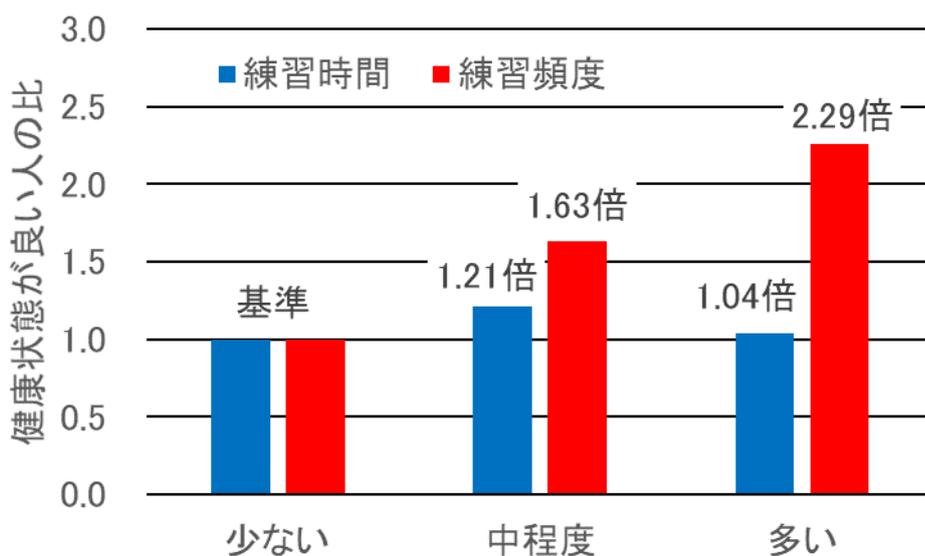
<研究グループ>

本研究は、浜松医科大学健康社会医学講座と常葉大学の共同研究です。

<本件に関するお問い合わせ先>

浜松医科大学健康社会医学講座（〒431-3192 浜松市東区半田山 1-20-1）
助教 柴田陽介
Tel: 053-435-2333 / Fax: 053-435-2341
E-mail: shibata@hama-med.ac.jp

<参考図>



図：練習時間・練習頻度と健康状態が良い人の比

健康状態が良い人は、練習時間が多くてもあまり増えないが、練習頻度が多いと増える。