

長距離歩行が身体に及ぼす影響について

-柔軟性計測による左右差変化に着目-

伊藤健司^{1,3)}、武村政徳²⁾、辻田純三³⁾

1) 淀屋橋健康増進センター

2) 市橋クリニック

3) 兵庫医科大学健康スポーツ科学

【背景】我々が介入する一般高齢者グループを対象に健康づくりの一環として歩行距離が100kmを超える長距離歩行を実施している。この「歩く旅(LT)」では複数日程であるとともに「自然、環境、旅、健康、学び」などの要素が加わることで高齢者の関心も高い。一方、高齢者の体力差は大きく参加者層の拡大に伴い個体差への配慮が必要と考えている。

【目的】長距離歩行における身体への影響を調査し参加者が複数日程期間を安心して実施できる環境づくりを目的とする。

【方法】LT(106km, 4泊5日)に参加した8名(平均年齢46.9歳±24.9, 男性7名, 女性1名)を対象に毎日朝夕の柔軟性(①両親指間距離②SLR③踵臀間距離④体幹回旋角度)を計測し、比較した。

【結果】今回の測定結果では全種目ともに長距離歩行の影響による特有の変化は無かった(①6.8~10.5cm、②58.3~68.1度、③10.8~14.3cm、④53.3~65.3度)。

【考察】今回の調査行程(1日平均約20km×5日)では身体への影響は少なく安心して実施できると判断できるが、再度距離、ペース、天候などの要素を含めデータ検証が必要と思われる。