

長距離歩行における体力指標づくりについての一考察

○伊藤 健司^{1) 3)} 中尾 哲也²⁾ 辻 和哉²⁾ 辻田 純三³⁾

¹⁾ 淀屋橋健康増進センター

²⁾ 関西医療大学 スポーツ医科学研究センター

³⁾ 兵庫医科大学 健康スポーツ科学

キーワード 坂道, ウォーキング

[目的]

体力に余裕のある中高齢者の中には登山, トレッキングなどの宿泊を含めた長距離連続歩行に参加する人が増加している. しかし, 長距離歩行は普段, 平地で実施しているウォーキングとは異なり身体への負担が高く, 特に初心者では健康づくりの視点から見ると逆効果になる場合や事故につながる可能性も高い. そこで今回は, 長距離歩行時に発生するトラブル内容を調査し, 始めて参加する人でも事前にトラブル発生が予測できる指標づくりを目的とした.

[方法]

1. 長距離連続歩行時に発生するトラブル状況の調査: 調査①
2. 長距離歩行実施前に体力測定 (9 種目) を実施: 調査②

[結果]

調査①: トラブル発生頻度の傾向は実施年度毎によって違いはあるが, 日程経過とともに減少傾向がみられた.

調査②: トラブル発生によるリタイア者と測定項目との傾向分析から評価配点を決定.

[考察]

長距離連続 (4 泊 5 日) 歩行となるとあらゆる条件に対応できる能力が必要であると同時に疲労度が加わり単純に脚力の強弱で判断できない. 特に高齢者はバランス能力が著しく低下するため脚力の弱さ以外にバランス能力の低さも関連している可能性が高い. 今回の指標では, 長距離連続歩行に必要なと考えられる 5 要素で得点を出したが実際の歩行結果とは相関がみられなかったのもこの理由と考えられる. よって, 長距離連続歩行における体力指標に必要な要素は体力面だけでなく快適性も加え検討した結果 8 要素で再集計した得点では相関が見られたことからさらに測定項目内用を引き続き検討し精度の高い指標づくりを目指したい.