

健康体力づくりコラム

Y君のミニプチ雑学紹介 第5回

有酸素運動のススメ 「ウォーキングを再発見する（１）」

健康や運動・スポーツに関連する気になる話題、季節に応じた旬の話題について取り上げます。

ご家族やお友達との会話のネタ、教室での参加者さんへの情報提供のきっかけとなればと思っています。

へえ～と少しでも思ってもらえると嬉しいです！

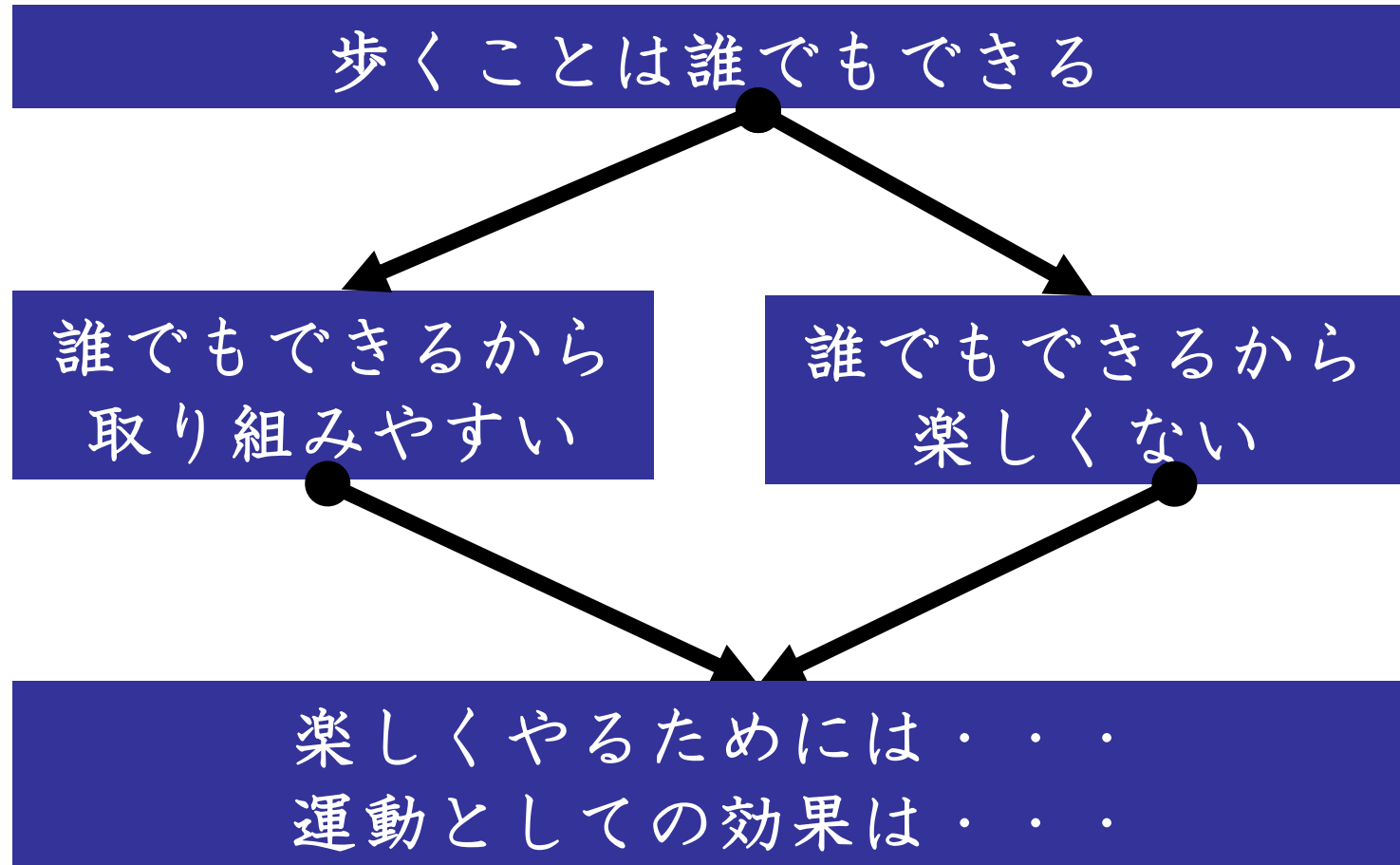


Y君

Profile

某専門学校講師、教育学修士。
陸上一筋の人生から現在は、膝の故障でリハビリ中。
新たなフィットネス・スポーツ道を研究と現場指導の経験をもとに模索中。

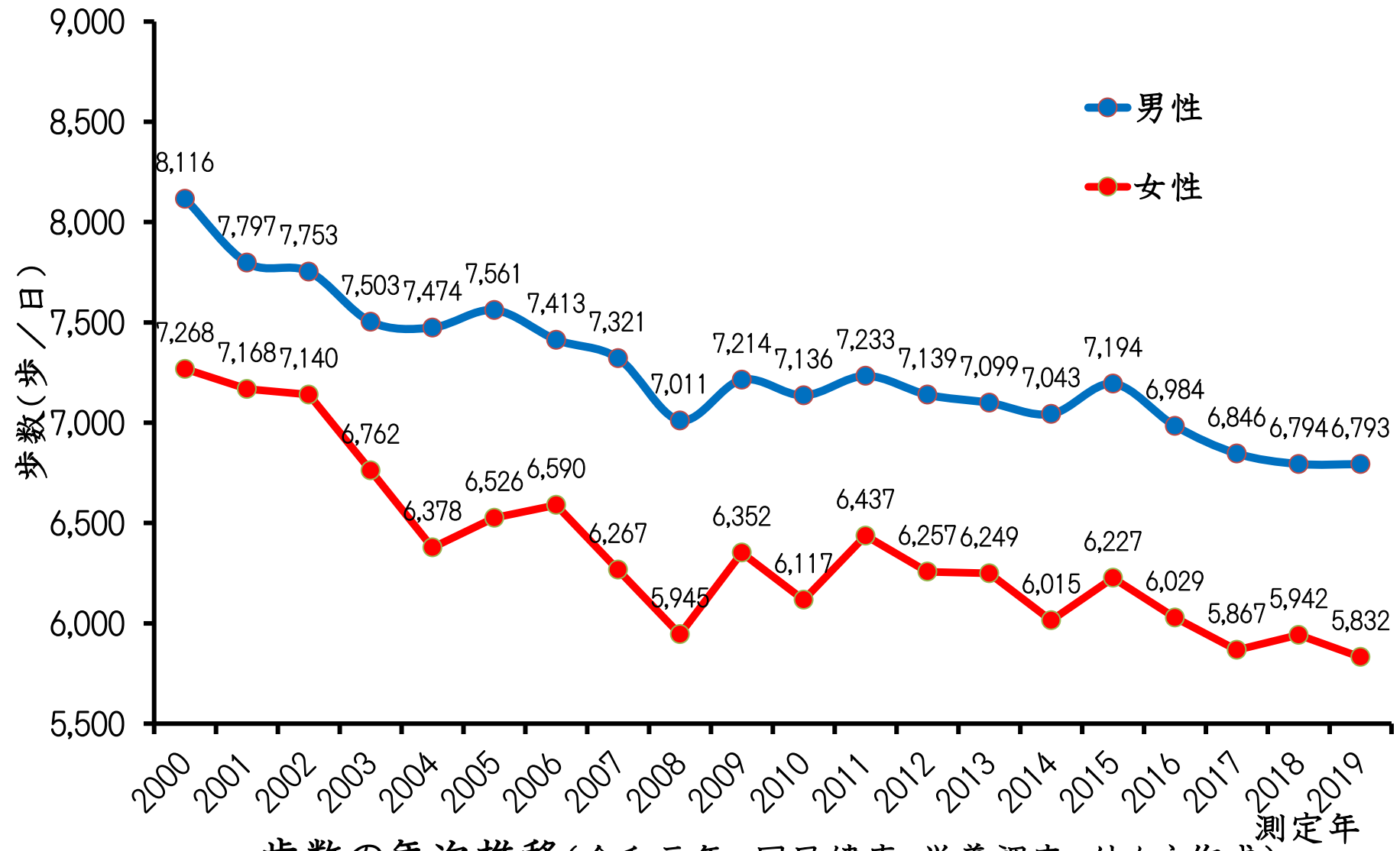
ウォーキング再発見



(さまざまなヒント)

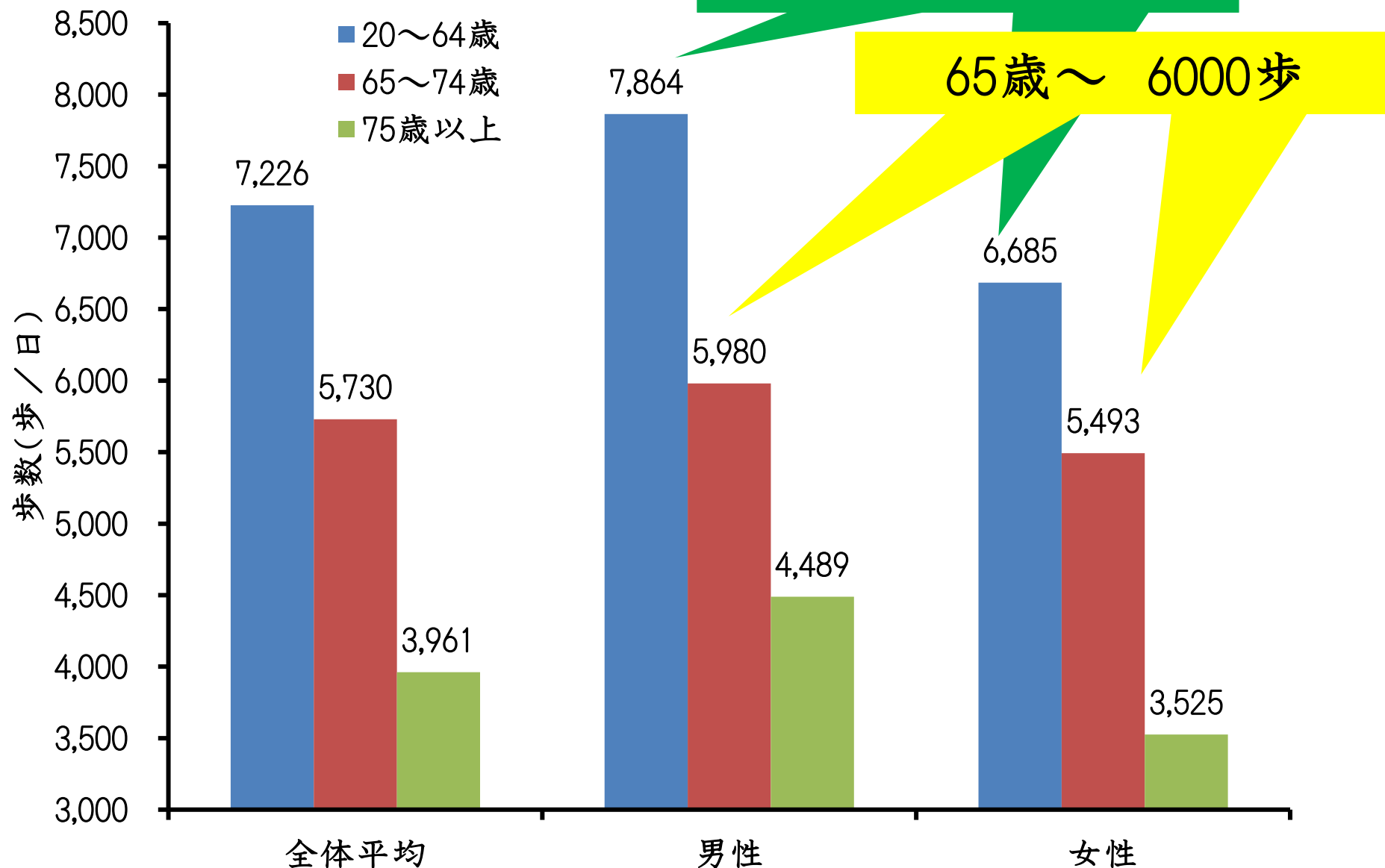
- 1) 歩数にこだわる
- 2) 歩行距離を把握する
- 3) 運動強度を把握する
- 4) 身近な町の探検
- 5) 運動としての認識

(歩数の推移)



歩数の年次推移(令和元年 国民健康・栄養調査 他から作成)

(年齢別にみた歩数)



全体平均

男性

女性

年齢別にみた歩数平均(令和元年 国民健康・栄養調査)

1) 歩数にこだわる

歩数計を利用する



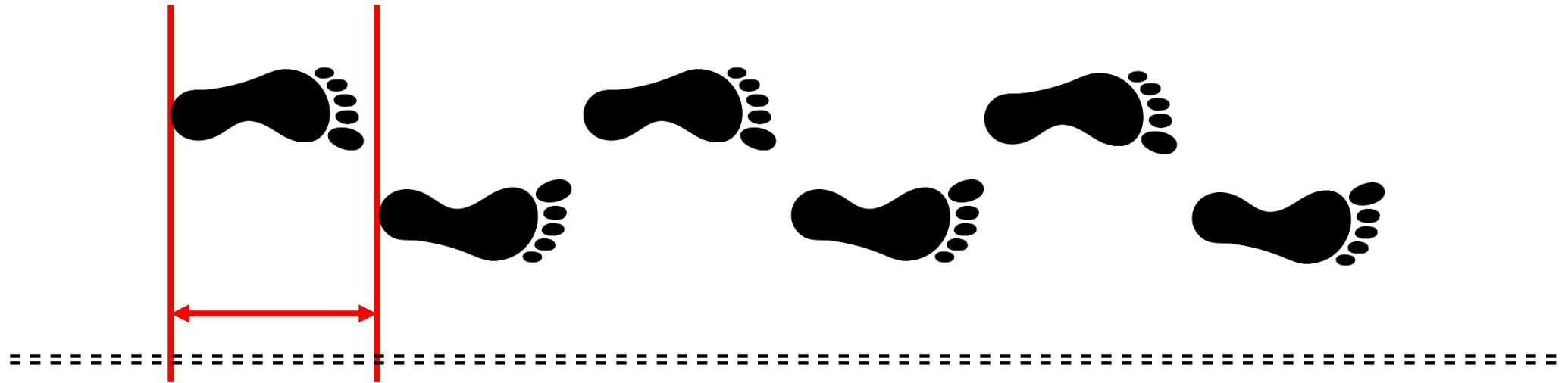
2) 歩行距離を把握する

(どうやって歩行距離を把握するか)

歩幅を測り、歩数と掛け合わせる

→ 歩行距離が推定できる

(歩幅とは？)



片足のかかとの後ろから、
反対足のかかとまでの距離

ウォーキングを介入した健康増進プログラムの例

(プログラムの概要)

名 称：歩け歩けM町健康づくり

場 所：京都府M町

期 間：平成7年11月～平成9年3月
(月1回 2時間程度)

参加者：20～40名(各回により異なる)

内 容：運動指導、体操、ストレッチ、講義等

教室開催日以外のフォローアップ

保健師による巡回指導

申し込み記念品として歩数計を配布した

「歩行旅行カード」の配布・記入

教室時配布資料

歩行旅行カード

名前

様

あなたの歩幅 () cm - () m

日付	歩数	歩行距離	体調	メモ
			悪 1-2-3-4-5 良	
2/1(木)	歩	km	1-2-3-4-5	
2/2(金)	歩	km	1-2-3-4-5	
2/3(土)	歩	km	1-2-3-4-5	
2/4(日)	歩	km	1-2-3-4-5	
2/5(月)	歩	km	1-2-3-4-5	
2/6(火)	歩	km	1-2-3-4-5	
2/7(水)	歩	km	1-2-3-4-5	
2/8(木)	歩	km	1-2-3-4-5	
2/9(金)	歩	km	1-2-3-4-5	
2/10(土)	歩	km	1-2-3-4-5	
2/11(日)	歩	km	1-2-3-4-5	
2/12(月)	歩	km	1-2-3-4-5	
2/13(火)	歩	km	1-2-3-4-5	
2/14(水)	歩	km	1-2-3-4-5	
2/15(木)	歩	km	1-2-3-4-5	
2/16(金)	歩	km	1-2-3-4-5	
2/17(土)	歩	km	1-2-3-4-5	
2/18(日)	歩	km	1-2-3-4-5	
2/19(月)	歩	km	1-2-3-4-5	
2/20(火)	歩	km	1-2-3-4-5	
2/21(水)	歩	km	1-2-3-4-5	
2/22(木)	歩	km	1-2-3-4-5	
2/23(金)	歩	km	1-2-3-4-5	
2/24(土)	歩	km	1-2-3-4-5	
2/25(日)	歩	km	1-2-3-4-5	
2/26(月)	歩	km	1-2-3-4-5	
2/27(火)	歩	km	1-2-3-4-5	
2/28(水)	歩	km	1-2-3-4-5	
2/29(木)	歩	km	1-2-3-4-5	
合計	歩	km		

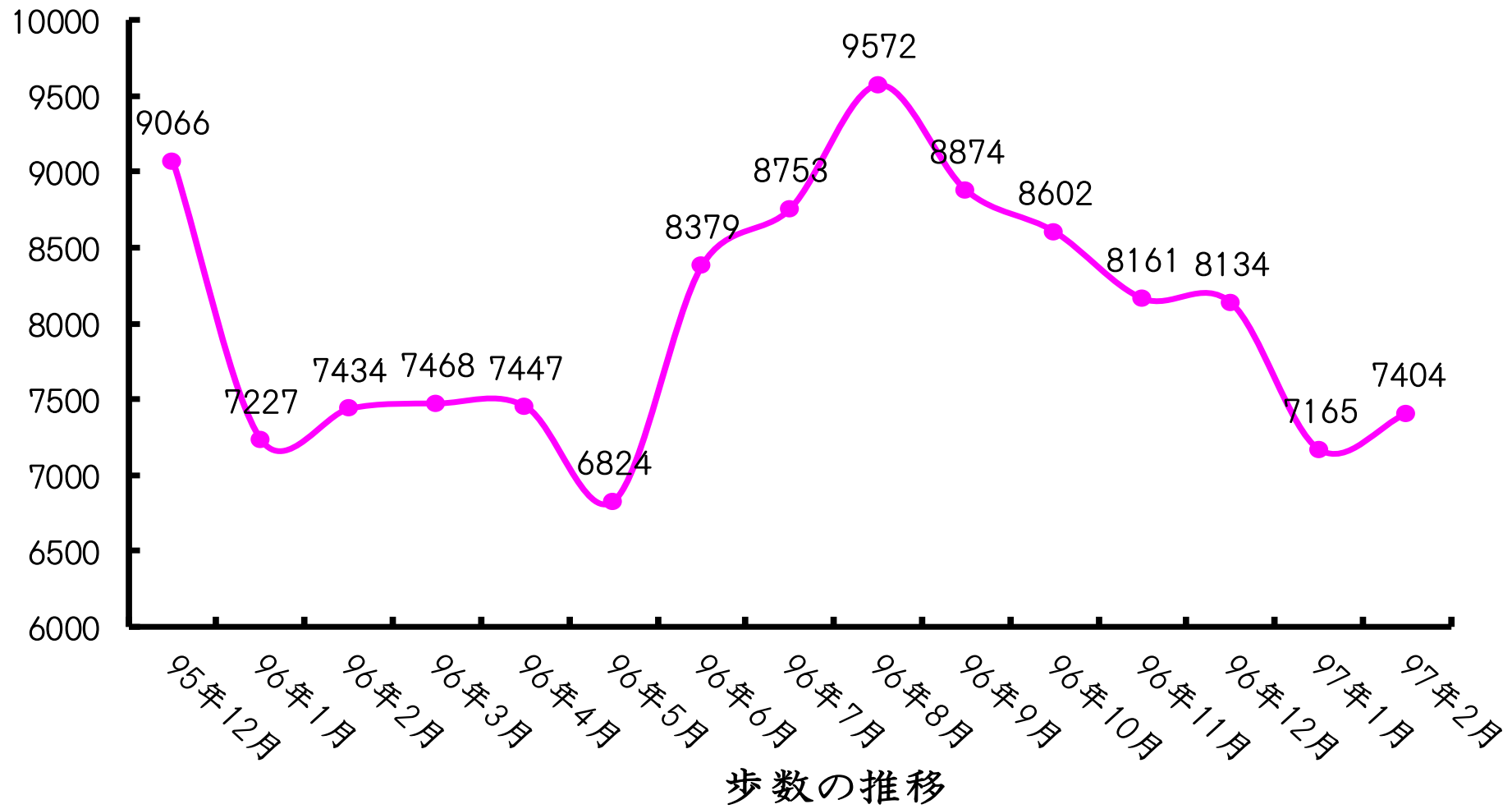
目指せ 東京！

歩行距離を重ねて、東京を目指しましょう！

駅名	京都からの 距離	到着日	予想到着日		
			こだまコース 1日平均 2km	ひかりコース 1日平均 4km	のぞみコース 1日平均 6km
京都	—	月 日 ()	スタート！	スタート！	スタート！
↓ 米原	67.7km	月 日 ()	33.9日後	16.9日後	11.3日後
↓ 岐阜羽島	117.3km	月 日 ()	58.7日後	29.3日後	19.6日後
↓ 名古屋	147.6km	月 日 ()	73.8日後	36.9日後	24.6日後
↓ 三河安城	177.3km	月 日 ()	88.7日後	44.3日後	29.6日後
↓ 豊橋	220.0km	月 日 ()	110.0日後	55.0日後	36.7日後
↓ 浜松	256.5km	月 日 ()	128.3日後	64.1日後	42.8日後
↓ 掛川	284.3km	月 日 ()	142.2日後	71.1日後	47.4日後
↓ 静岡	333.4km	月 日 ()	166.7日後	83.4日後	55.6日後
↓ 新富士	367.4km	月 日 ()	183.7日後	91.9日後	61.2日後
↓ 三島	392.9km	月 日 ()	196.5日後	98.2日後	65.5日後
↓ 熱海	409.0km	月 日 ()	204.5日後	102.3日後	68.2日後
↓ 小田原	429.7km	月 日 ()	214.9日後	107.4日後	71.6日後
↓ 新横浜	484.8km	月 日 ()	242.4日後	121.2日後	80.8日後
↓ 東京	513.6km	月 日 ()	256.8日後	128.4日後	85.6日後



結果 ～歩数計による歩数～

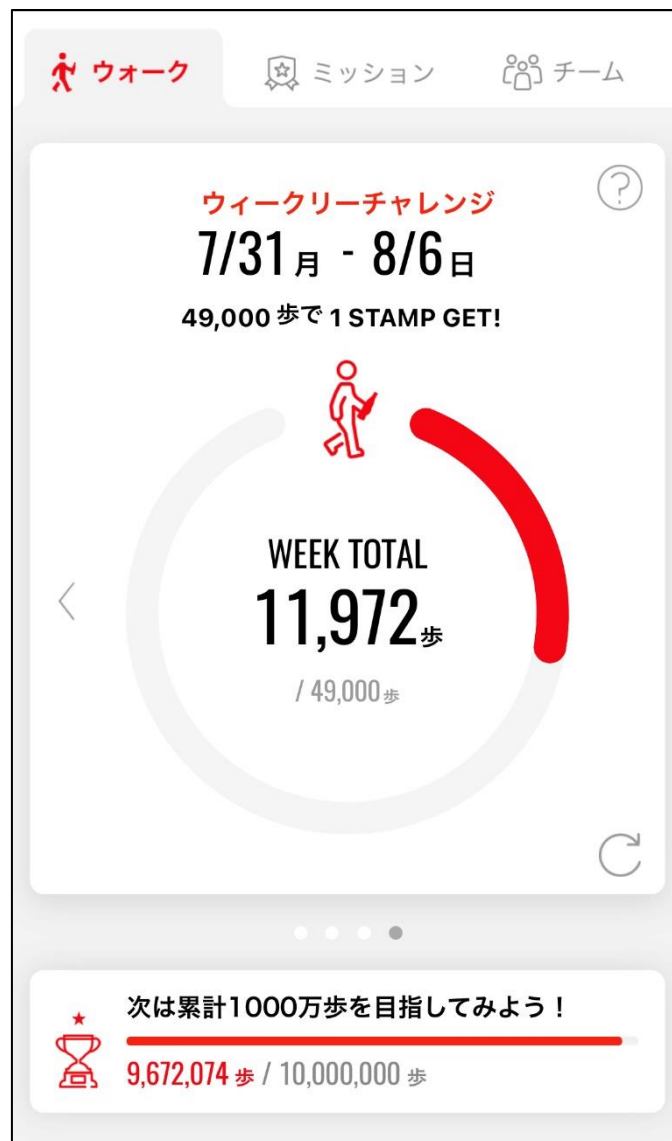
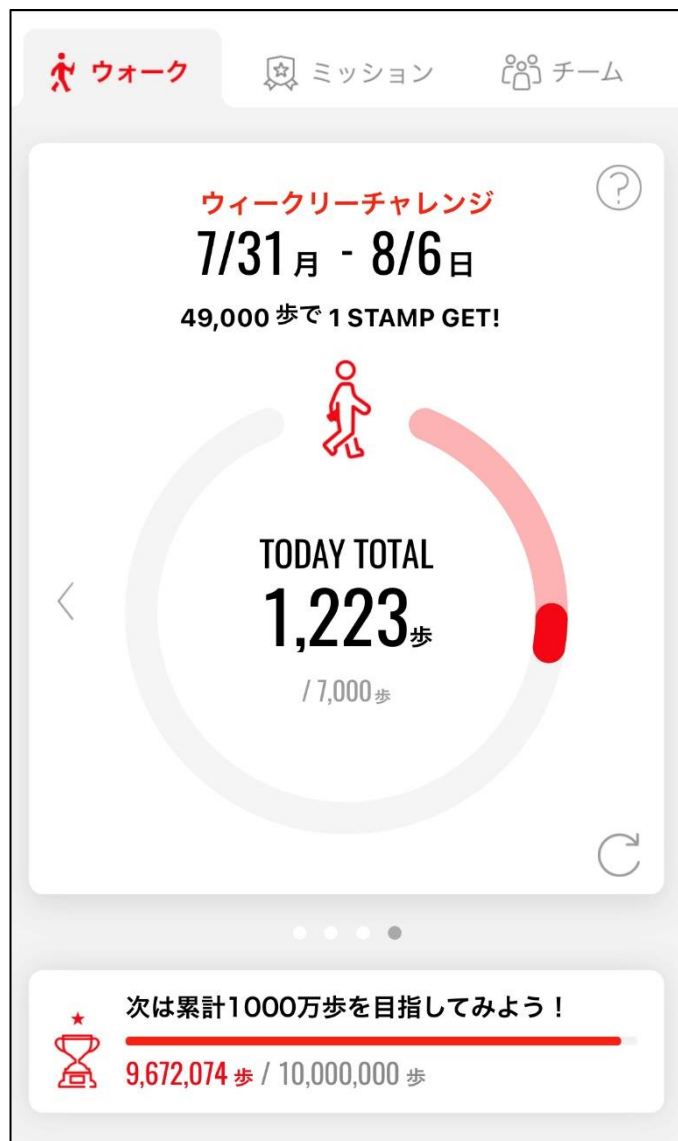


結果 ～改善群と非改善群の歩数を見ると～

体力要素（測定項目）	改善群	非改善群	その差
平衡性（閉眼片足立ち）	8463.2 ± 2563.3	7611.3 ± 1852.8	851.9
平衡性（開眼片足立ち）	8814.6 ± 2331.9	7338.5 ± 1815.0	1476.1
敏捷性（ステッピング）	8076.9 ± 2157.6	7473.8 ± 2068.7	603.1
柔軟性（長座位体前屈）	8587.8 ± 2302.1	7406.4 ± 1888.1	1181.4
筋 力（握力）	8808.5 ± 2660.4	7505.2 ± 1762.5	1303.3
瞬発力（垂直とび）	8470.5 ± 2660.4	7607.5 ± 1839.2	863.0
持久力（ウォークテスト）	8640.0 ± 2358.1	7368.2 ± 1810.5	1271.8
血清脂質	改善群	非改善群	その差
H D L	8176.2 ± 2187.9	6772.1 ± 1419.7	1404.1
中性脂肪	8141.3 ± 2303.0	7462.3 ± 1738.8	679.0

単位：歩 Not Significant

アプリを用いた歩数・歩行距離管理



(さまざまなヒント)

- 1) 歩数にこだわる
- 2) 歩行距離を把握する
- 3) 運動強度を把握する
- 4) 身近な町の探検
- 5) 運動としての認識

まとめ

- 1) 対象者の年間の1日平均歩数は7932歩であり、年齢差はないが、加齢により個人差は大きくなり、季節的には夏期に比べ冬期に減少した。
- 2) 体力では、握力以外は教室後が高値を示した。血液性状は、総コレステロールや血糖値には変化なく、HDLコレステロールと動脈硬化指数、中性脂肪は有意に改善された
- 3) 体力と血清脂質の各項目において、教室後に値の改善した群と非改善群との間で平均歩数を比較すると、改善群が500～1000歩上回っていた。

教室の評価

体力面と、血液データの変化から検討した

体力測定項目

従来から我々が用いている高齢者にも適用できる
バッテリーテストを実施した。

(閉眼片足立ち、長座位体前屈、ステッピング
垂直跳び、握力
シャトル・スタミナ・ウォークテスト)

血液検査項目

総コレステロール、HDLコレステロール、血糖値
中性脂肪、動物硬化指数 $\{(TCH-HDL)/HDL\}$

結果 ～体力の変化～

測定項目		事前	事後
閉眼片足立ち	(秒)	18.7 ± 16.0	20.1 ± 22.5
開眼片足立ち	(秒)	131.9 ± 63.5	142.6 ± 81.2
ステッピング***	(回／20秒)	33.8 ± 4.4	38.6 ± 4.8
長座位体前屈*	(c m)	12.1 ± 6.5	13.4 ± 5.0
握力	(k g)	24.9 ± 5.1	24.0 ± 5.2
垂直とび	(c m)	25.6 ± 6.2	27.5 ± 6.0
息こらえ	(秒)	33.9 ± 18.4	37.2 ± 10.8
シャトル・スタミナ ウォークテスト**	(m)	244.7 ± 14.4	257.9 ± 10.7

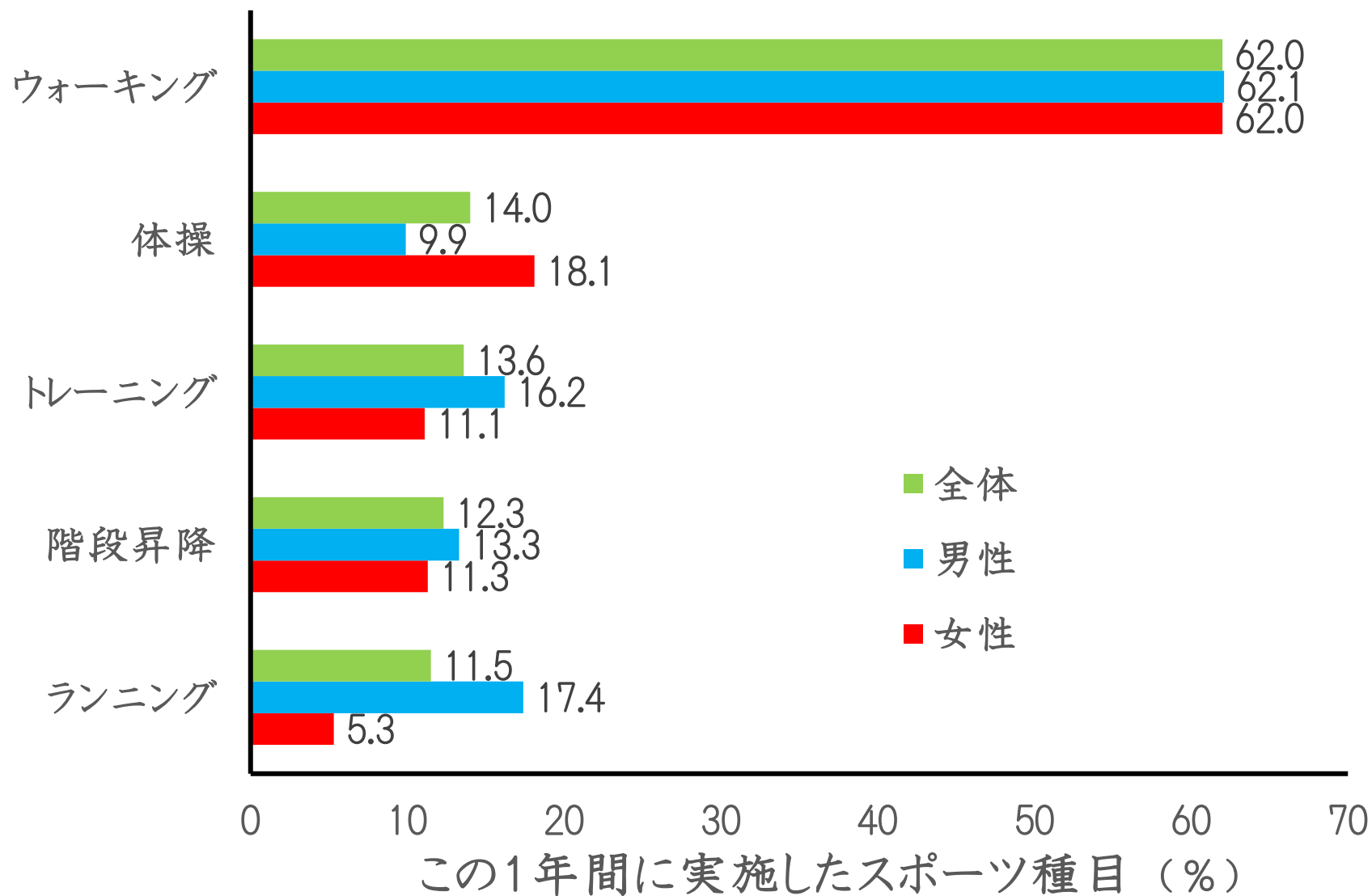
*:p<0.05 **:p<0.01 ***:p<0.001

結果 ～血液性状の変化～

測定項目		事前	事後
総コレステロール	(mg/dl)	214.8 ± 32.9	216.6 ± 33.2
H D L **	(mg/dl)	61.0 ± 16.8	66.0 ± 14.9
血糖	(mg/dl)	93.3 ± 23.1	90.2 ± 13.8
中性脂肪	(mg/dl)	100.5 ± 47.0	87.6 ± 29.7

** : $p < 0.01$

この1年間に実施したスポーツ種目



出典 令和4年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」