

# 龍 ・ 流 連 携 事 業 報 告 書

事業名		血管☆はつらつウォーキング講座	年度	平成30年度
担当 部署	龍ヶ崎市	市長公室 企画課		
	流通経済大学	スポーツ健康科学部 大槻毅 教授, 膳法亜沙子 准教授, 吉川徹 助教		
実施日及び回数		運動教室 6回 (10/4, 11, 18, 25, 11/1, 8) 検査一人 4回 (9月下旬, 11月下旬)	実施場所	流通経済大学 龍ヶ崎キャンパス
人数		事業対象者：中高齢者 21 人 (運動+測定 14 人, 検査のみ 7 人) 大学協力者：教職員 3 人 ・ 学生 30 人		
実績及び成果 (事業内容)		<p>9月下旬に血管年齢検査, 体力測定等を行い, 10月4日から週1回の頻度で6週間に亘って運動教室を実施した。教室では, 体力測定の結果により参加者を2~3人のグループに分けて, 大学生の指導により筋力づくり運動に取り組んだ。運動内容は, 体力測定の結果と体力増進のスピードに応じ, グループ毎に設定した。また, 学生と二人一組になり, 心拍数計を装着して, 個人毎の目標心拍数に合わせてウォーキング(約30分間)を実施した。これらの運動は家庭でも実施し, 運動日誌に実施内容等を記録するように指導した。1週間毎に運動日誌を確認し, コメントを付けて返却して, 運動の積極的な継続を促した。6週間の教室終了後, 再度, 血管年齢検査等を実施したところ, 体力増進等の効果が認められた。結果の詳細は現在解析中であり, まとまり次第, 論文を作成したり, 学会等で発表したりする予定である。</p> <p>【広報活動】 大学HPでの活動紹介(11/17) <a href="https://www.rku.ac.jp/news/students/1247">https://www.rku.ac.jp/news/students/1247</a></p> <p>【研究成果(学会発表)】 Otsuki T, Ishii N, Nakamura F, Zempo-Miyaki A. Blood pressure changes during self-paced outdoor walking in middle-and older individuals and evidence-based exercise prescription to efficiently decrease arterial stiffness. The 23rd Annual Congress of the European College of Sport Science Dublin, Ireland (第23回ヨーロッパスポーツ科学会, ダブリン, 2018/7/4-7)</p>		