

令和2年度に実施した体力測定員養成講座における測定結果について

1 はじめに

令和2年度に4箇所で開催した体力測定員養成講座では参加者のご協力をいただき測定結果を収集した。

まず、4箇所の参加状況である。令和2年度はコロナウイルス感染防止の観点から参加者数を制限したため、例年より相当参加者数は少ない。下表の「地域」について説明しよう。Ⅰの開催場所は橋本市で、橋本市・伊都郡内市町老連の健康づくりリーダー養成講座の参加者と和歌山市、海南市、紀の川市、岩出市及び海草郡市町老連の体力測定員養成講座の参加者を合わせたものである。Ⅱの開催場所は有田川町で、有田市・有田郡内市町老連の健康づくりリーダー養成講座の参加者と御坊市・日高郡内市町老連の体力測定員養成講座の参加者を合わせたものである。Ⅲの開催場所は田辺市で、田辺市・西牟婁郡内市町老連の体力測定員養成講座の参加者である。また、Ⅳの開催場所は新宮市で、新宮市・東牟婁郡内市町村老連の体力測定員養成講座の参加者である。

Ⅰ～Ⅲの地域では男性の参加者が多いが、Ⅳの地域では女性の参加者の方が多い。県下の老人クラブ会員の男女比は概ね4対6であるが、Ⅳの地域の男女比は3対7であるから、会員の男女比と同じ参加状況となっているといえよう。Ⅰ～Ⅲの地域でも女性会員に積極的に参加してもらいたいと思う。

次に年齢区分による参加者の分布であるが、男性、女性とも75～79歳の参加者が最も多く、老人クラブ活動の中核を担っているのがこの年代だと考えられる。次に多い参加者の年代は、男性では80～84歳、70～74歳の年代順になっているが、女性では70～74歳の年代となっており、しかも次順位以下は急激に参加者が少なくなっている。女性の母数が少ないのでなんとも言えないが少し気になるところである。

表1 参加者の状況

単位:人

地域	参加者数	測定状況			測定済の男女別		測定済男性の年齢分布					測定済女性の年齢分布				
		全部	一部	せず	男	女	～69	～74	～79	～84	～89	～69	～74	～79	～84	～89
Ⅰ	36	32	3	1	28	7	1	5	17	3	2	0	2	3	2	0
Ⅱ	26	20	2	4	16	6	2	6	2	6	0	0	1	5	0	0
Ⅲ	11	9	1	1	7	3	1	1	3	2	0	0	1	1	1	0
Ⅳ	35	32	0	3	9	23	0	1	4	4	0	5	3	10	1	4
計	108	93	6	9	60	39	4	13	26	15	2	5	7	19	4	4

2 各測定種目の測定結果

本来、体力測定は全部で6種目の構成となっているが、令和2年度はコロナウイルス感染防止のため上体起こしと6分間歩行は実施しなかった。また、全ての種目につ

いて測定しなかった者、測定結果を提出し忘れた者、足や腰の具合が悪い等の理由から一部の種目の測定をしなかった者がある(表1の測定状況を参照)。4種目について、男女別及び年代別に測定値を集計したのでみてもらおう。

測定数が余り多くないので、男女別や年代別の本来の数値となっているのかは多少疑問も感じるところである。4地域の合計で200程度の測定数があればと思う。

当然のことながら4つの種目とも年齢を重ねるにつれ測定数値の平均は下がっている。とはいえ、高い年代の最高値がそれより若い年代の平均値を上回っているケースが多くみられる。おそらくこれらの講座に参加されている高い年代の会員の多くは普段からある程度の運動を心掛けている方なのではないかと思う。

表 2-1 握力の測定結果

(測定値単位: kg)					(測定値単位: kg)				
年齢別測定値(男)					年齢別測定値(女)				
年齢	最高値	最低値	平均値	測定数		最高値	最低値	平均値	測定数
~69	47	35	41	4	~69	29	25	28	5
~74	45	37	40	13	~74	28	20	23	7
~79	45	25	36	25	~79	35	20	25	19
~84	41	23	33	14	~84	25	15	20	4
~89	32	25	28	2	~89	26	17	21	4
全年齢	47	23	36	58	全年齢	35	15	24	39

表 2-2 長座体前屈の測定結果

(測定値単位: cm)					(測定値単位: cm)				
年齢別測定値(男)					年齢別測定値(女)				
年齢	最高値	最低値	平均値	測定数		最高値	最低値	平均値	測定数
~69	53	17	37	4	~69	41	28	34	5
~74	53	21	34	13	~74	47	25	37	7
~79	62	20	36	25	~79	58	27	36	19
~84	59	19	32	15	~84	50	16	34	4
~89	35	35	35	2	~89	35	22	31	4
全年齢	62	17	35	59	全年齢	58	16	35	39

表 2-3 開眼片足立ちの測定結果

(測定値単位: 秒)

年齢別測定値(男)				
年齢	最高値	最低値	平均値	測定数
～69	120	44	92	4
～74	120	11	71	13
～79	120	3	51	25
～84	55	3	22	15
～89	13	7	10	2
全年齢	120	3	50	59

(測定値単位: 秒)

年齢別測定値(女)				
	最高値	最低値	平均値	測定数
～69	120	17	69	5
～74	120	2	64	7
～79	120	3	44	18
～84	50	20	35	4
～89	42	6	22	4
全年齢	120	2	48	38

表 2-4 10m障害物歩行の測定結果

(測定値単位: 秒)

年齢別測定値(男)				
年齢	最高値	最低値	平均値	測定数
～69	3.8	7.1	5.8	4
～74	4.5	7.3	6.2	13
～79	5.0	44.0	7.5	26
～84	9.8	45.0	7.0	15
～89	6.8	7.0	6.9	2
全年齢	3.8	45.0	7.0	60

(測定値単位: 秒)

年齢別測定値(女)				
	最高値	最低値	平均値	測定数
～69	6.8	8.4	7.7	5
～74	5.5	11.0	7.9	7
～79	5.7	10.0	8.0	18
～84	6.0	9.1	7.6	4
～89	8.7	16.2	11.6	4
全年齢	5.5	16.2	8.3	38