

# 筋トレなどのスポーツは認知機能を上げるか

(ターゲット横断的なスポーツ実施者の増加方策事業)

## プロジェクトの実施体制

実証フィールド	公益財団法人北陸体力科学研究所スポーツコミュニティダイナミック (石川県小松市)
代表団体	公益財団法人北陸体力科学研究所*
構成団体	健康保険組合連合会石川連合会* 株式会社明祥

※「\*」はSport in Lifeコンソーシアム加盟団体

## プロジェクトの実施概要

ターゲット	石川県内在住、通勤している運動習慣のない30-40歳代のオフィスワーカー
ターゲットのスポーツ実施を促すためのポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・筋トレを含むスポーツ活動が健康面のみならず、情報を処理する能力を向上させることをアピールしスポーツに取り組む誘因とする</li> <li>・所属する企業、団体が運動を実践する理解を深め、参加者がスポーツ活動を実践する環境を整えること</li> </ul>

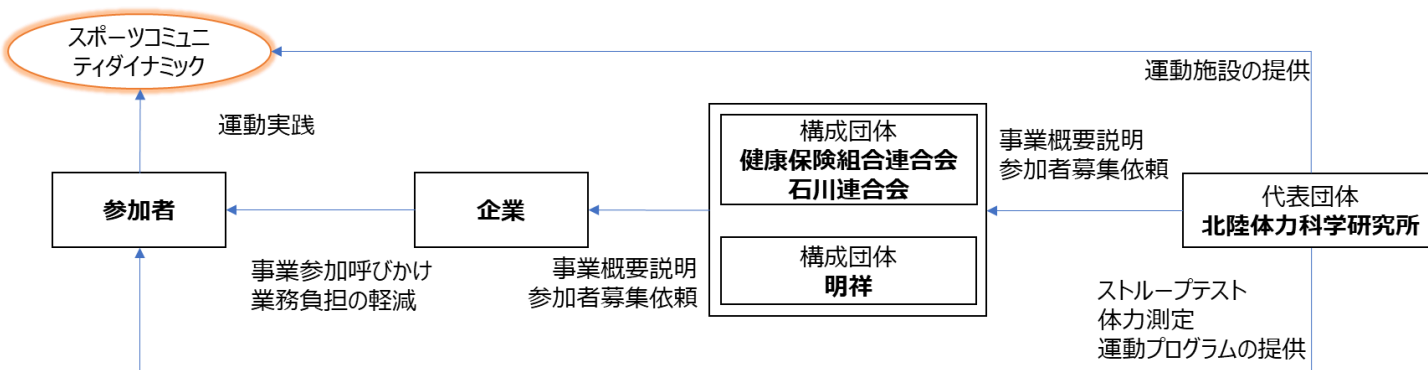
「運動習慣のないオフィスワーカー」に対して、運動・スポーツの実施が

「認知機能（情報処理能力）を高める

ことにつながる可能性があることを訴求することで、スポーツ実施への意欲を高める。

### プロジェクト実施内容

- 運動介入前に「筋トレで頭が良くなる」ことのエビデンス提示、情報提供を行う
- 事業前、事業中、事業後に体力測定や情報処理能力測定等を実施し、経過を確認しながら進める
- 複数のグループを設定し極力均等に参加者を振り分け運動介入を行う
- ①筋トレ1回/週【12名】
- ②筋トレ2回/週【12名】
- ③有酸素運動1回/週【12名】
- ④有酸素運動2回/週【12名】
- ⑤筋トレ1回/週 + 有酸素運動1回/週【12名】
- ⑥コントロール群【10名】
- ①～⑥のグループ間における各測定値平均の変化量を比較するその中から、最も効果的であった運動介入条件を考察する



## 実施内容の報告

### ①参加者オリエンテーション（事前準備）

- 事業説明、体力測定等を実施
- 参加予定の70人全員に参加いただけた（予定通り）
- 体力、情報処理能力について現状を把握



オリエンテーションの様子



体力測定（立ち上がりテスト）の様子

### ②中間測定（各種測定）

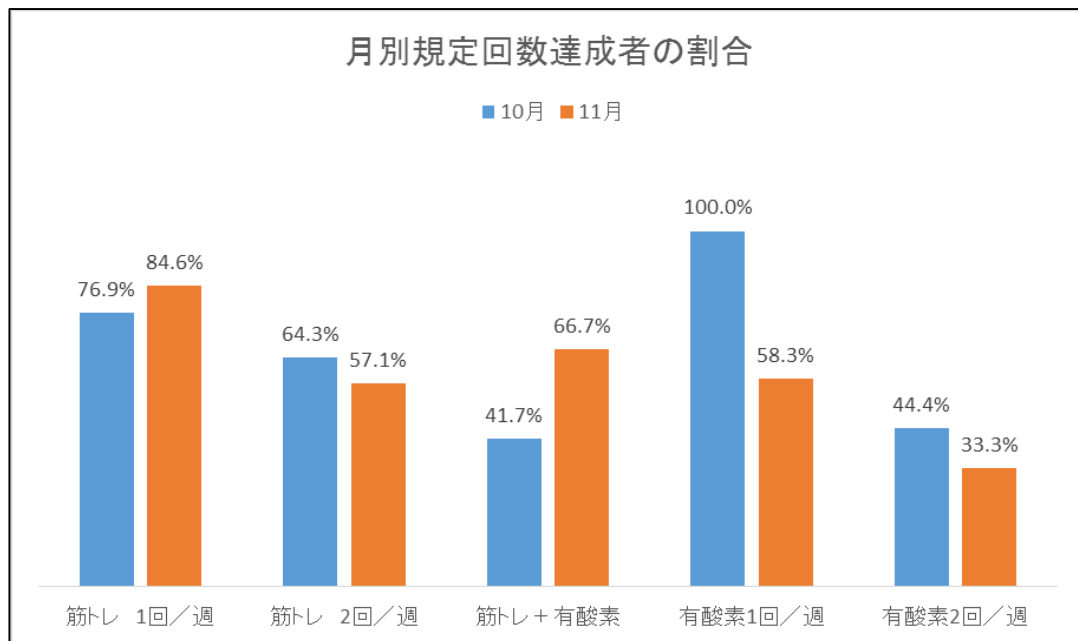
- 事業期間折り返し時点での体力測定等を実施
- 今回の体力測定では運動実践参加者58名分のデータを収集できた
- アンケート調査による行動変容ステージの変化、運動実践の達成状況などを以下に示す（11/27現在、回収できたデータをもとに作成）

## 運動介入の進捗

10/1から11/22までで7回（週1回のグループ）もしくは14回（週2回のグループ）の運動実践を行う予定であったが、規定回数の運動実践を行った者の割合は下記の通り。

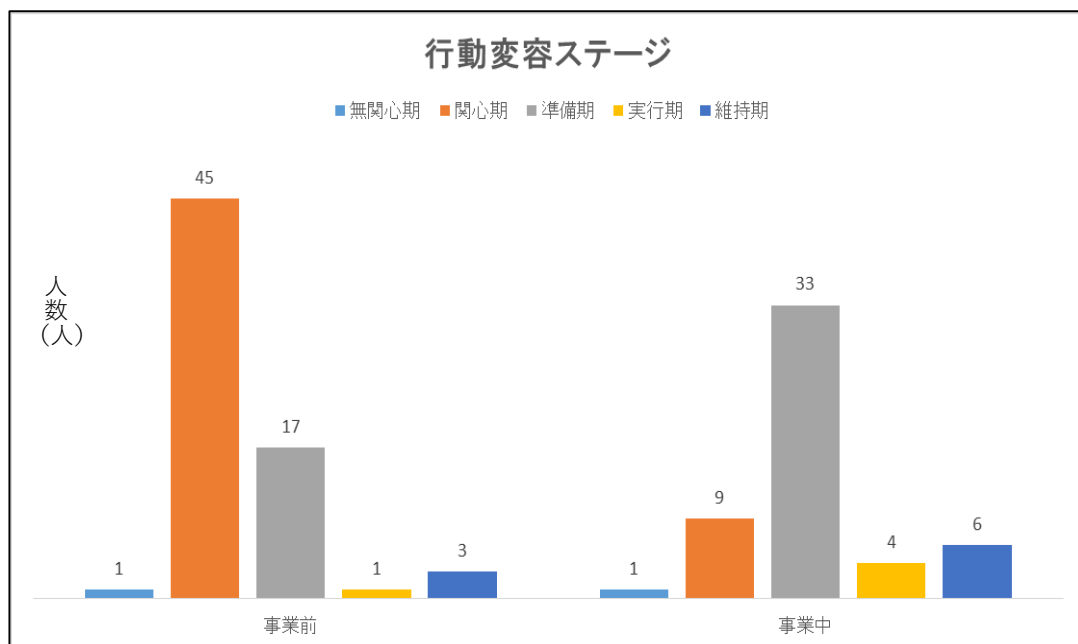
参加者全体の6割程度が規定回数に達しているが、下記のような取組が、達成率に寄与しているものと思われる。

- ・運動環境の提供
- ・所属企業への事業参加への理解を働きかける
- ・定期的な測定実施や運動実践停滞者への電話掛け支援 など



## 運動介入による行動変容

運動習慣の定着に向けた行動変容ステージについて参加者に聞き取りを行ったところ、**運動介入前後を比較すると、次の行動変容ステージに進んでいる参加者が多くなっている。**



※ 事業中の数値は、11月22日時点で調査を行っていた参加者のみが対象