

研究タイトル	地域住民の身体機能と筋厚および筋輝度の関係
【現在のご自身の実践について】	
■主な活動分野・フィールド、対象	※あなたの主な活動フィールドや、対象としている方々の特徴・規模を記載してください 活動分野：健康増進・介護予防 フィールド①：紀北町健康増進施設「紀北健康センター」対象：地域住民 規模：会員450名 フィールド②：紀北町町民体力テスト 対象：紀北町民 規模：300名
■実践報告	※あなたが現在行っている健康支援事業やプログラム内容およびそこでの成果を記載してください 昨年11月1日にオープンした紀北町健康増進施設「紀北健康センター」の指定管理者として、地域住民の健康増進・介護予防・スポーツ振興に従事している。同センターでは、トレーニングルームに有酸素マシン13台、ストレングスマシン13台、ストレッチエリア、フリーウエイトエリア、フィットネススタジオを有し、屋内の25m温水プール、18m歩行者専用プールがあり、これらの設備施設を利用した運動プログラムを提供している。（ホームページ：kihoku-kenko.com）また、紀北町教育委員会・保健福祉課・住民課と事業連携して紀北町の抱える地域課題の解決に従事している。直近の事例として「紀北町民体力テスト（新体力テスト）」において250名ほどの地域住民に対して体組成測定（INBODY430：TANITA）を行い、健康増進を目的としたフィードバックを行った。また、同事業は今回より縦断的に行うことになっている。今後は、紀北健康センター運営による社会的効果（健康寿命の延伸）を検証するため三重大学と紀北町との産学官連携の取り組みも予定されている。
【調査したい内容や、自分の実践の確認したいこと、改善したいことのための検証・実験について】	
■目的（仮説）	※どのようなことを明らかにしたいですか、その明らかにしたいことはどのような結果になりそうですか？ 本研究の全体構想として、中高齢者における要介護・要支援となる者の低減のために、様々な身体機能レベルの中高齢者を対象として、ロコモティブシンドロームとの関連の深い筋の質的・量的評価を行い、各年代における特徴を明らかにしたい。具体的な目的としては、地域住民の新体力テストの結果と超音波法を用いた筋厚および筋輝度の結果から身体機能の変容と各項目との関連を明らかにする。
■方法 (1)対象者	※どのような人を対象にしますか（性・年齢・健康状態など）、どのように集めますか、もしくはは依頼しますか、何人くらいですか？ 次年度の紀北町民体力テストの参加者として300名程度を予定している。年齢は20歳以上の男女、現病歴や既往歴などから新体力テストへの参加に問題が無い住民が対象となる。なお、紀北町民体力テストを主催している紀北町教育委員会生涯学習課には依頼済みである。
(2)評価項目	※どのような質問項目・測定項目で仮説を検証しますか？ 【質問項目】日常生活における移動方法・生活習慣・既往歴・服薬歴など 【測定項目】（身体機能）65歳～79歳：筋力、上体起こし、長座体前屈、10m障害物歩行、6分間歩行 20歳～64歳：握力 上体起こし 長座体前屈 反復横跳び 20mシャトルラン 立ち幅跳び （身体組成）脂肪量 徐脂肪量 体脂肪率など（超音波診断装置）筋厚 筋輝度
(3)手順とスケジュール	※どのような手順で研究を行いますか、また1年を通したスケジュールも記載してください。 【手順とスケジュール】「紀北町民体力テスト」は例年7月に実施されている。そのため、平成30年5月までには紀北町民体力テスト担当者タイムスケジュール、質問項目、測定項目内容の調整を行い、周知方法の確認する。平成30年6月号紀北町広報誌及び実施日1週間前に新聞折込チラシで町民に参加を促す。質問項目は同テストへの参加申込書に記入欄を設けて可能な限りに事前に把握しておく。例年通り7月中に同テストを実施される予定とする。フィードバックは可能な限り当日に行う。 【測定会場】第1期：海山体育館 第2期：東長島スポーツ公園体育館（別日で実施、各1日） 【測定機材・消耗品等】新体力テストに必要な機材は主催者である紀北町が所有している。期間中、超音波診断装置を借用する必要がある。 【スタッフ確保】テスト当日の準備や測定のためにスタッフを確保する必要がある。今年度は身体組成測定とフィードバックを行うために3名のスタッフが必要であった。本研究では更に超音波診断装置による測定とフィードバックを加える予定のため新たに3名のスタッフが必要となる。（合計6名）
【見込まれる成果や、ご自身の活動への生かし方について】	
近年、スポーツや医療など様々なフィールドで超音波診断装置の活用が始まっている。被験者への負担も殆ど無く、簡易に筋厚や脂肪厚、運動器等を可視化できることから今後も更に超音波診断装置の活用が図られていくと考えられる。健康志向の高まりや高齢化が加速していく現代において、筋の質的・量的評価方法の普及や活用は、私たち健康運動の指導者にとっても有用であると考えている。	

※枠の大きさは変わってもかまいませんが、A4・1枚に収めてください。