

効率の良いトレーニング方法は何か

～大分県健康寿命を伸ばすために～

第一章 はじめに

◆研究の背景

- ・平均寿命と健康寿命の差（男性9年女性12年）

...健康寿命を伸ばす

→ **元気な老後生活** & **介護者の負担軽減**

◆テーマ設定の理由

- ・健康寿命を伸ばす＝運動を継続的に実施

しかし... **時間がない**な運動は



続けにくい

◆ テーマ設定の理由

そこで...

20-50代

毎日

短時間

健康に効果的なトレーニング

を見つけない！！

第二章 研究テーマについて

音楽

効果...精神面 免疫面 運動遂行に対する有効性

運動

効果...健康増進、集中力向上

静的ストレッチ、動的ストレッチ、足踏み

→ **集中力向上**の効果有り



◆ 先行研究

国...ロコトレ推奨
→ロコモティブシンドローム予防

県...第二次生涯健康県大分21

2024年までに健康寿命男女1位

→健康寿命 女10位→12位 男16位→36位

健康寿命が短くなっている！！

その1

片脚立ち

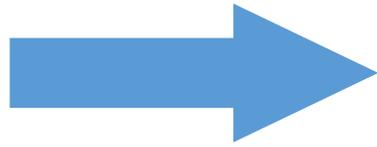
左右1分間ずつ1日3回。



◆ 問題

ロコトレ

1. 知名度が低い
2. 音楽がない
3. 単純すぎる



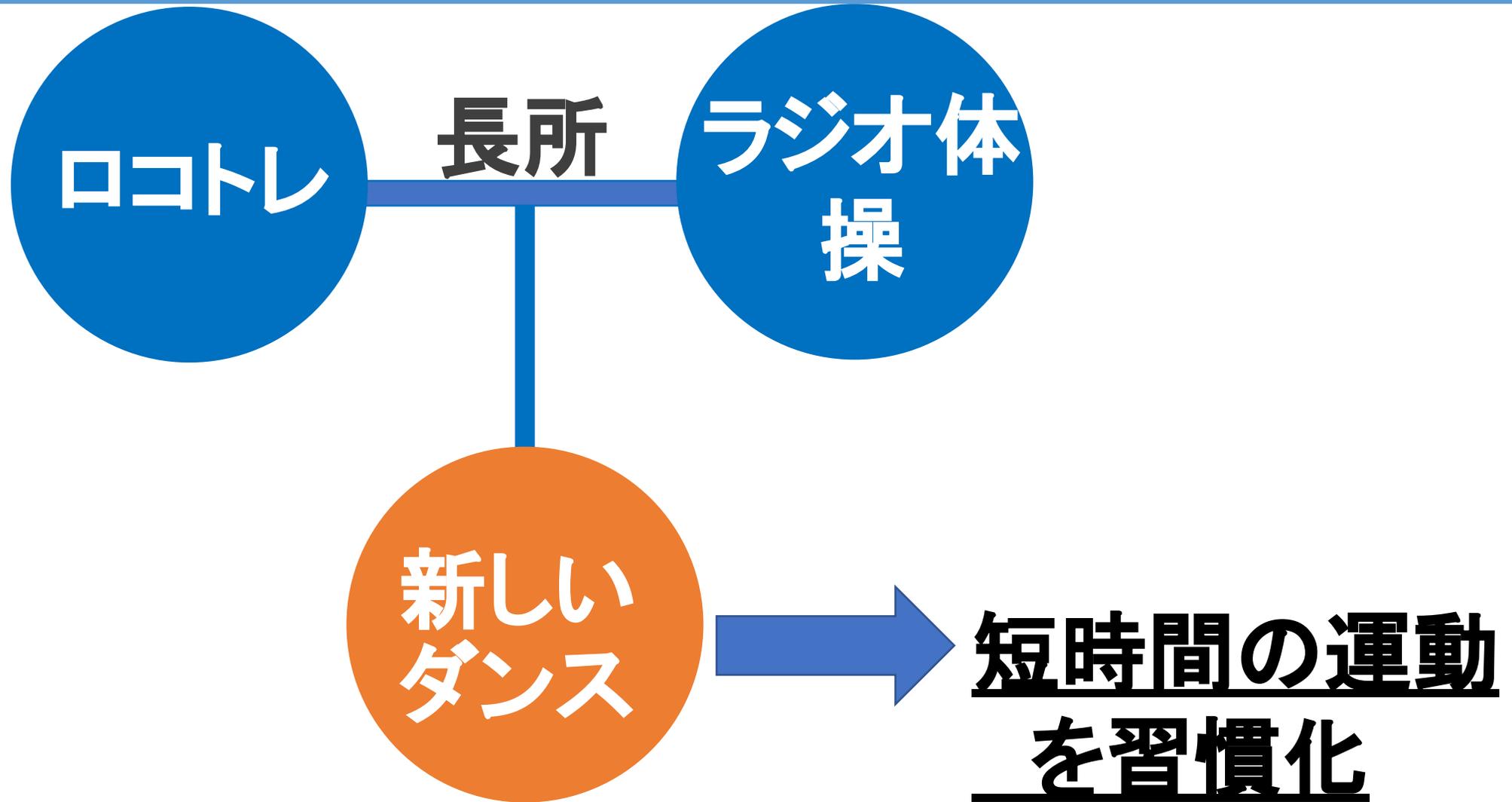
モチベーションが上がらない

ラジオ体操

1. 体幹動作の欠如
2. 間違った動作が浸透してしまっている



◆ 仮説

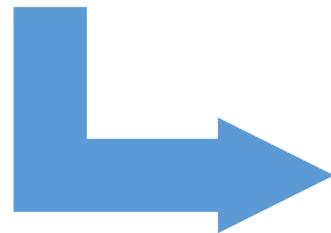


◆ 目的

- 20～50代の **運動を習慣化する**

学校→朝のホームルーム
企業→朝礼など

より仕事や学業に
取り組める！

 **健康増進！ 集中力アップ！**

- 音楽をつける→継続、意欲向上



◆ 疑問

運動による集中力に注目

- 有酸素運動、音楽がある運動→集中力向上

アップテンポとローテンポのダンスに
違いはあるのか



◆ 実験 テンポによる集中力の差

方法

ローテンポ (One love)

アップテンポ (Make you happy) の2曲のダンスを作成

タイムやミスの数

何もせずに百ます計算した時のタイムと比較



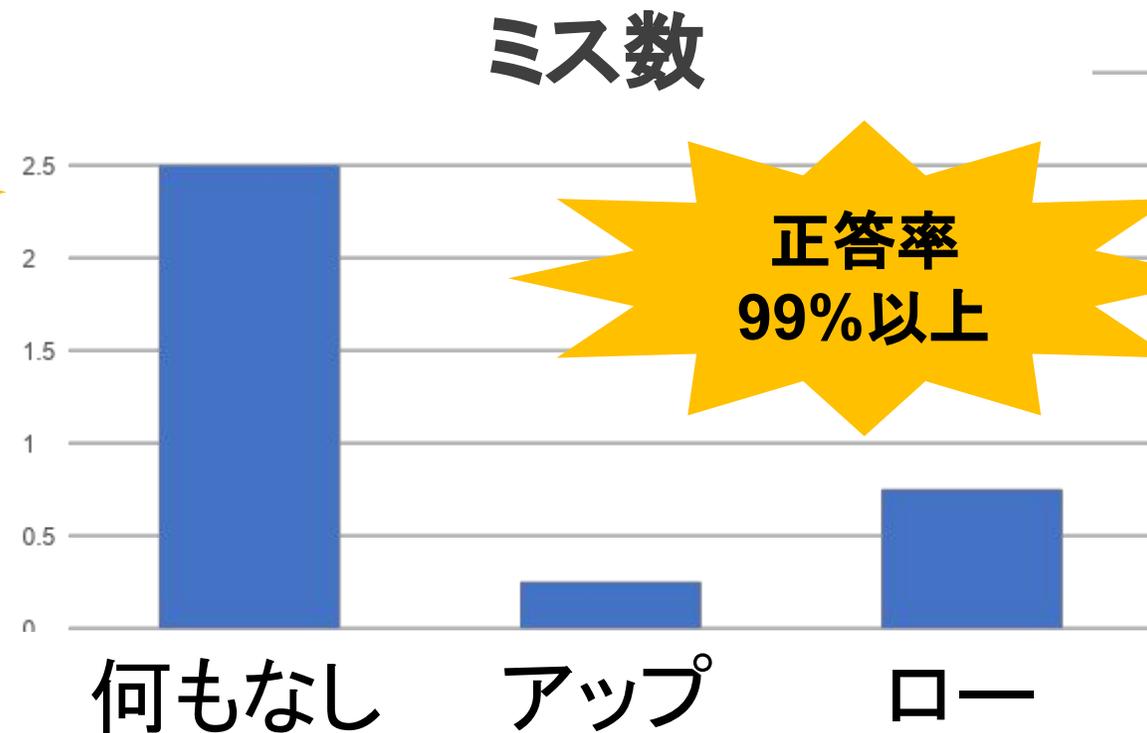
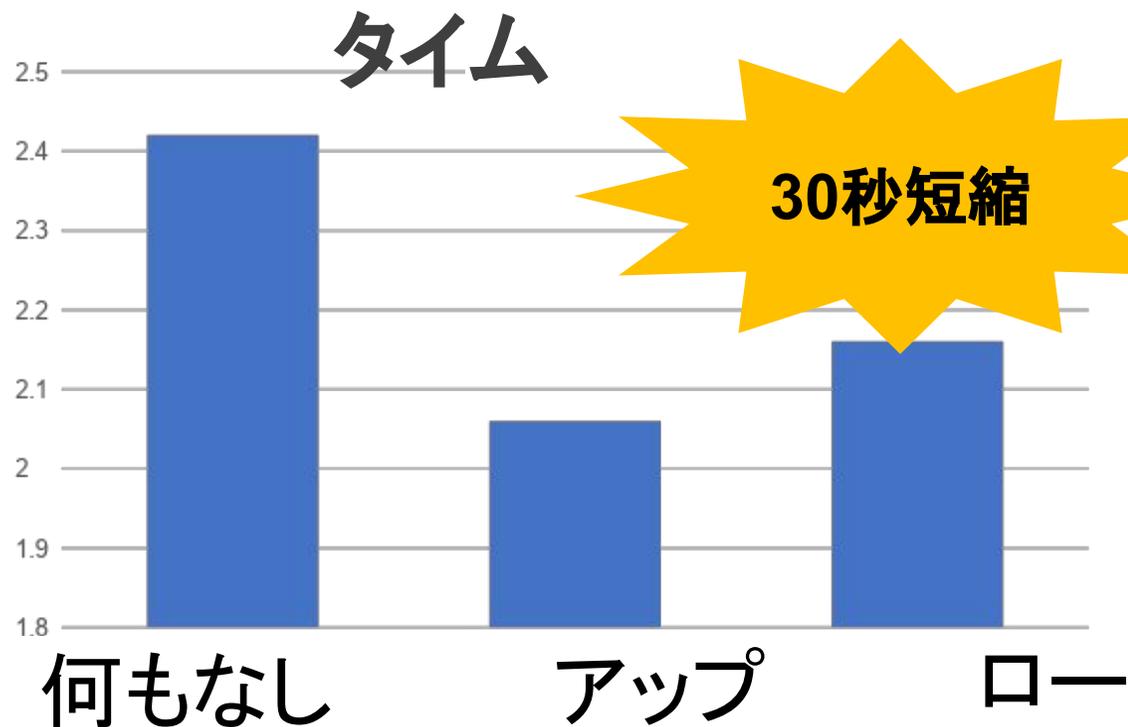
ローテンポ
(**One love**)



アップテンポ
(**Make you happy**)

◆実験の結果

タイム、ミスの差はほとんどなし



どちらも集中力が上がる！

◆まとめ

結論

勉強、仕事を始める前にダンスを推奨
→集中力向上、運動習慣が身につく⇒

健康寿命を伸ばす



課題

高齢者が健康寿命を伸ばす方法を考える
働き盛りの人にダンスを広める方法を考える

祝

大分県健康寿命

(令和3年12月)

男性：73.72歳、全国1位

(H28調査：71.54歳、全国36位)

女性：76.60歳、全国4位

(H28調査：75.38歳、全国12位)



**この順位をキープし、
男女ともに一位を達成するためにも、**

運動習慣を身につけましょう！

◆ 参考文献

日赤健康体操を活用した与信への影響について

特に健康な高齢者を対象として

重川敬三 2019年3月28日 日本赤十字秋田短期大学

健康寿命とロコモ (特集 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の原因と対策：寝たきりにならないために)

後藤知宏 2011 12.20

ロコモを予防して健康寿命の延伸を！

渡辺一志 2017 3月

◆ 参考文献

「健康寿命の延伸の効果に係る研究班」議論の整理

平成31年 3月28日

<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000495325.pdf>

老老介護の現状と主介護者の介護負担感に関連する要因

堀田和司 奥野純子 深作貴子 柳久子 2010

https://www.jstage.jst.go.jp/article/generalist/33/3/33_256/_pdf/-char/ja

筋肉と集中力の関係 健康班 大西風歌

<https://kozu-osaka.jp/cms/wp-content/uploads/2018/03/bc6c11f17f0c2328ea14517d0c9228c7.pdf>

ご清聴
ありがとうございました

