

1) 目的

1. 現在の身体活動量を知る
2. 記録方法を学ぶ

2) 現在の身体活動量を知る（知識を増やす、運動への意識を高める）

まずは、現在の日常的な生活における身体活動量を把握する。身体活動量を把握するための目安となる日歩数を測定する。日歩数を測定する簡便な機器として一般的な歩数計を活用する。現在の運動の実施頻度、継続時間、運動種目などを把握する。場合によっては、国際標準化身体活動質問票（International Physical Activity Questionnaire: IPAQ）（下図）による身体活動量を把握してもらい、現在の身体活動状況を振り返ってもらうことも検討する。また、運動変容ステージ（下表）による運動に対する準備性の把握も有用となる。

国際標準化身体活動質問票 (IPAQ)

回答にあたっては以下の点にご注意ください。
◆『強い身体活動』とは、身体的にきつと感じるような、かなり呼吸の乱れるような活動を意味します。
◆『中等度の身体活動』とは、身体的にやや負担がかかり、少し息がはずむような活動を意味します。
以下の質問では、1回につき少なくとも10分以上続けて行う身体活動についてのみ考えて、お答えください。
質問1a 平均的な1週間では、強い身体活動（重い荷物の運搬、自転車で坂道を上ること、ジョギング、テニスのシングルなど）を行う日は何日ありますか？
■ 週_____日 ■ ない（→質問2a）
質問1b 強い身体活動を行う日は、通常、1日合計してどのくらいの時間そのような活動を行いますか？
1日_____時間_____分
質問2a 平均的な1週間では、中等度の身体活動（軽い荷物の運搬、子供との鬼ごっこ、ゆっくり泳ぐこと、テニスのダブルス、カートを使わないゴルフなど）を行う日は何日ありますか？歩行やウォーキングは含めないでお答えください。
■ 週_____日 ■ ない（→質問3a）
質問2b 中等度の身体活動を行う日には、通常、1日合計してどのくらいの時間そのような活動を行いますか？
1日_____時間_____分
質問3a 平均的な1週間で、10分以上続けて歩くことは何日ありますか？ここで、歩くとは仕事や日常生活で歩くこと、ある場所から場所へ移動すること、あるいは趣味や運動としてのウォーキング、散歩など、すべてを含みます。
■ 週_____日 ■ ない（→質問4a）
質問3b そのような日には、通常、1日合計してどのくらい歩きますか？
_____時間_____分
質問3c 通常どのような速さで歩きますか？
■ かなり呼吸が乱れる速さ ■ 少し息がはずむような速さ ■ ゆったりした速さ
質問4a 最後の質問は、毎日座ったり寝転んだりして過ごしている時間（工作中、自宅で、勉強中、余暇時間など）についてです。すなわち、机に向かったり、友人とおしゃべりしたり、読書をしたり、座ったり、寝転んでテレビを見たり、といったすべての時間を含みます。なお、睡眠時間は含めないでください。
平日には、通常、1日合計してどのくらいの時間座ったり寝転んだりして過ごしますか？
1日_____時間_____分
質問4b 休日には、通常、1日合計してどのくらいの時間座ったり寝転んだりして過ごしますか？
_____時間_____分
以上です。ご協力ありがとうございました。

運動変容ステージ

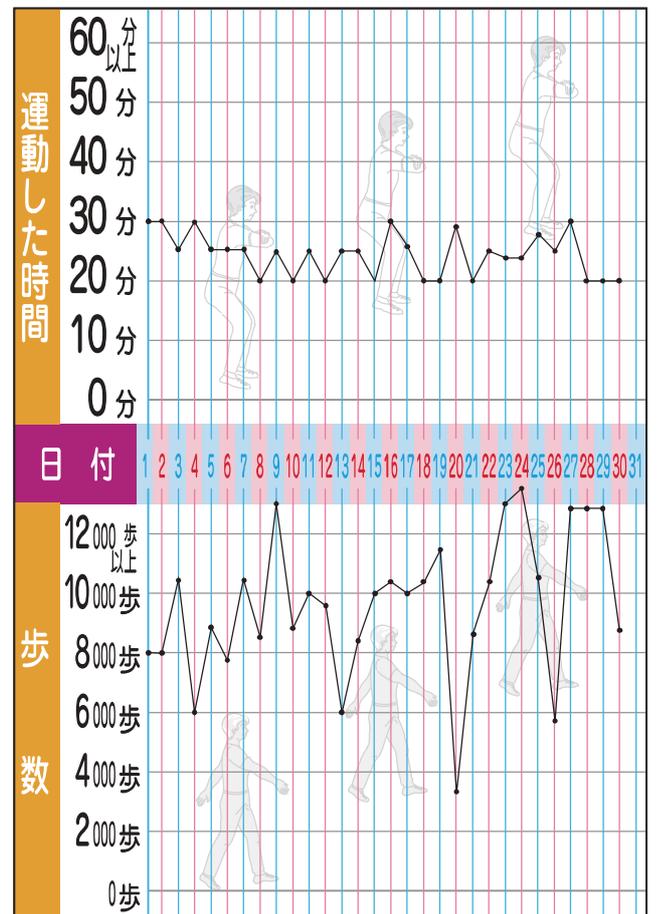
1. 私は現在、運動はしていない。また、これから先もするつもりはない
2. 私は現在、運動をしていない。しかし、近い将来（6か月以内）に始めようとは思っている
3. 私は現在、30分以上の運動をしている。しかし、定期的（2回以上/週）ではない
4. 私は現在、定期的（3回以上/週）に30分以上の運動をしている。しかし、始めてから6か月以内である
5. 私は現在、定期的（3回以上/週）に30分以上の運動をしている。また、6か月以上継続している

注：ここでいう運動は、スポーツ、散歩、軽い体操やレクリエーションなどの軽運動も含まれます。

3) 記録方法を学ぶ（知識を増やす）

歩数計の操作方法を覚えて、自分で記録できるようになる。まずは、現状の日常生活習慣での日歩数を把握してもらうために、特別な身体活動の促進は行わずに、これまでと同様の日常生活での歩数を記録する。歩数計は起床時から就寝時まで装着してもらい、1日の日歩数を記録表に記載する。日歩数の推移を視覚的に理解しやすいようにグラフ化した記録ができるようにする（右図）。

運動した時間と歩数の記録



□ 脳賦活運動

1) 目的

1. バランススティックの基本動作として体を大きく動かすことを意識したステップを行う
2. バランススティックの初級ステップを覚えて習得する

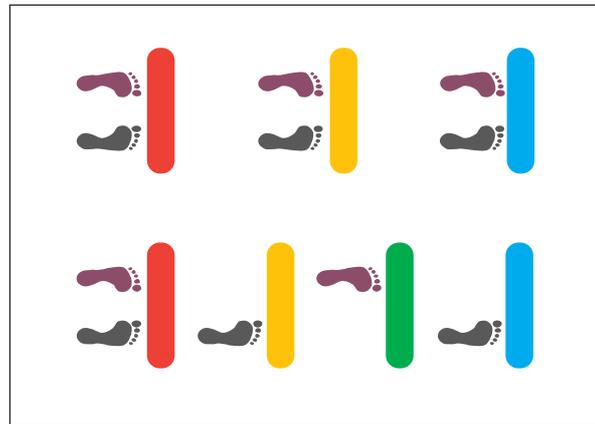
2) 初級ステップ (スティック編)

体を前方向、横方向、斜め方向に大きく動かすことを意識する。

<ステップ例>

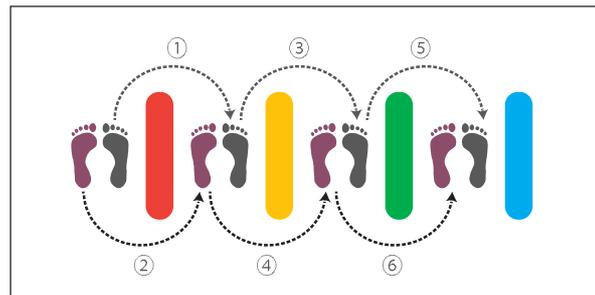
・大股歩き

直線上にバランススティックを 50cm、60cm、70cm、80cm 間隔に並べ、できるだけスティックの近くに足が着くよう大きく動かして歩く。



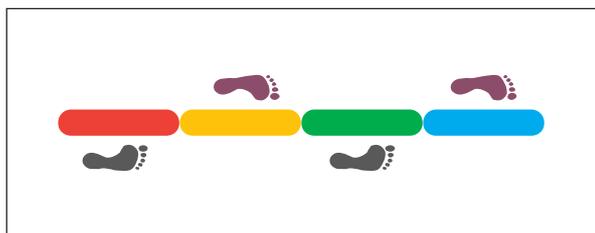
・横歩き

大股歩きと同様にバランススティックを並べ、できるだけスティックの近くに足が着くように横方向に大きく動かして歩く。



・ジグザグ歩き

バランススティックを縦に 1 本 (対象者によっては 2 本) 並べ、スティックを踏まないように斜め前に大きく動かして歩く。



3) 指導上の留意点

- ・スティックを目標物として体をできるだけ大きく動かす。
- ・前後の人との間隔を十分にとる。

4) 実施上の注意点：リスク回避

- ・無理をさせない（自分の体力に応じたスティック幅を選択させる）。
- ・スティックを踏んで転倒しないように注意する。

5) 発展順序

初級ステップの発展は以下のように行うことが望ましい。

- ・前方向に移動する大きな動き
- ・横方向に移動する大きな動き
- ・斜め方向に移動する大きな動き

6) 応用例

バランススティックを踏みながら実施する。これによってバランス感覚のトレーニング効果を付加する。

