

# ノルディック・ウォークを用いた健康寿命延伸と地域の担い手づくり事業

大分大学経済学部 三好 禎之

福祉健康科学部 4年 河田 恵 川元 冴夏 釘宮 佑来 熊本 珠来 佐藤 春陽 和田 真歩

## 事業目的

- 1.介護予防：基礎的データの収集.
- 2.高齢者の運動習慣の啓発を行う.
- 3.住民自らがノルディック・ウォーク技法などを実施する機運作り.

## 体力測定結果（ローデータのみ掲示）

2024年11月30日

No	握力	ファンクショナルリーチ	開眼片足立ち	Timed UP and Go	最大歩行速度
1	24	36	8	6.1	3.2
2	22.8	28	22	5.5	3.4
3	32.4	20	60	8.5	3.7
4	24.2	34	4	7.7	3.8
5	44.2	31	18	6.6	4.1
6	22.4	23	21	6.6	4.3
7	32.3	23	2	7.6	4.1
8	30.5	38	7	6.2	3.7
9	29.7	33	6	5.8	3.2
10	30.3	26	9	7.7	4.5
11	21	18	60	8.2	3.8
12	20.7	17	12	5.5	3.4
13	14.6	23	4	8.1	4.7
14	20.8	17	4	7.8	3.8
15	17.5	23	45	7.3	4
16	25.8	30	4	7.5	4
17	27.3	28	14	6	3.2
18	28.5	32	44	9.4	4.1
合計	469	480	344	128.1	69
平均	26.1	26.7	19.1	7.1	3.8
標準偏差	6.60	6.38	18.96	1.09	0.43

2025年1月25日

No	握力	ファンクショナルリーチ	開眼片足立ち	Timed UP and Go	最大歩行速度
1	23.8	30	6	5.1	3
2	23.9	21	20	5.3	2.6
3	34.8	32	60	4.5	2.4
4	28	30.5	3	7.5	3.4
5	43	32.5	10	6.2	3.3
6	23.6	33	13	5.4	2.9
7	31.2	19	10	6	3.5
8	29.1	29.5	3	5.9	3
9	32.1	26	28	5.5	3.2
10	28.6	22	6	6.4	3.6
11	22.6	15	45	6.2	3
12	17.2	16	2	5.1	2.8
13	14.2	23.5	3	9.2	4
14	19.2	16.5	6	6.5	3.4
15	19.3	22	28	6.2	3.3
16	25.2	32.5	5	6.7	3.5
17	26.8	35	46	5.4	2.5
18	31.3	29	25	5.7	3
合計	473.9	465	319	108.8	56.4
平均	26.3	25.8	17.7	6.0	3.1
標準偏差	6.72	6.37	17.02	1.02	0.40

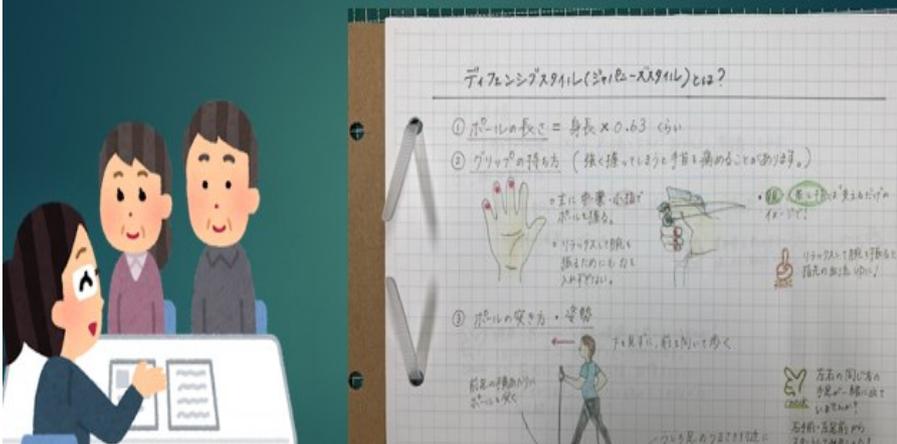
## 体力測定会



## ノルディック・ウォーク教室



## 知識・技術をコミュニティで共有 学生主体によるリーフレット作り（一部）



## 地域住民のコメント

- 1.歩くスピードが速くなった.
- 2.手術をして歩けなかったが、ノルディック・ウォークを行うようになって歩けるようになった.
- 3.背筋が伸びたように感じる.

## 学生のコメント

- 1.ノルディック・ウォークを通して健康意識を高め、人と人をつなぐ実践が理解できた.
- 2.地域の資源文化に触れる機会となった.