

## 福+（ふくたす）プロジェクト

### －POMS を用いた運動による心理的効果の検証－

総合政策学部政策科学科 3年 杉野 友美

日本は超高齢化社会に突入しており、人口は 2008 年の 1 億 2808 万人をピークに、急激な減少の一途を辿っている。多くの高齢者が要介護者となることなく、自立した生活を送るためにも、「健康寿命の延伸」に注目が集められている。本研究ではその中でも近年関心の高い「フレイル」という言葉に着目した。フレイルは、高齢者の加齢に伴う筋力や心身の活力が低下した状態から、早期発見により生活機能の維持・向上を図ることが可能であるという可逆性を持つため、予防が可能である。本研究においては、スポーツを用いたフレイル予防に焦点を当てることとし、スポーツの 3 つの特性とされる「する」「みる」「支える」という観点の中でも、とりわけ「みる」スポーツに着目した。みるスポーツは、身体を動かさなくてもスポーツに触れることができるため、身体を動かすことが難しくなった高齢者にも、フレイル予防に一定の効果が期待できるのではないかと仮定し、実証することとした。

小林ゼミは、「元気な街 秋田」の構築を最終的な目標に掲げ、2014 年度より J3 ブラウブリッツ秋田との共同プロジェクトを実施している。本年度もプロジェクトを継続して実施し、「8 人制バレーボール大会」、「グラウンドゴルフ大会」といったスポーツイベントやサッカー観戦イベントの実施に加え、各イベント参加者の心理的变化を図るため、気分プロフィール調査「POMS」という手法を用いて参加者の感情の変化を数値化し、検証した。

本研究にて実施した POMS 調査によって、①運動の実施によって身体的に良い効果が得られるだけでなく、心理的に良い効果が得られることから、運動が心身ともにいい効果をもたらすことを実証することができ、運動の動機づけの根拠を示すことが可能となったこと、②運動の実施が困難な方にも「みるスポーツ」であるサッカー観戦を通じて、フレイル対策に効果があることを証明することができた。運動の実施だけでなく、観戦といった運動を伴わない行動であっても高齢者の健康寿命を延伸する効果があることを実証し、フレイルに対しても効果的な一面がある可能性について推察することができた。これらの点から、今後のフレイル対策・高齢者対策へ一つの指標となることが明らかとなった。

この活動が今後、日本が抱える諸問題の解決に、わずかでも寄与できるよう、本調査ならびに秋田県でのプロジェクトは次年度以降も継続していく。

