

「障害者水中運動健康法」

アンケート集計結果

主催：武蔵野市

(日程) 9月22日(金) 9:00~10:00

10月 6日(金) 9:00~10:00

13日(金) 9:00~10:00

27日(金) 9:00~10:00

武蔵野エイトスイミングクラブ

障害者水中運動健康法教室アンケート集計 *複数回答*

アンケート項目	水曜日	構成比
① 今回の受講の目的は何ですか？		
a) 健康増進	0名	0%
b) 体力向上	0名	0%
c) 肥満の予防	2名	15%
d) ストレス解消	0名	0%
e) リハビリ (腰痛の後遺症・左大腿骨と骨盤の手術後のリハビリ)	10名	77%
f) その他 (背骨を真っ直ぐにしたい)	1名	8%
g) 無解答	0名	0%
合計	13名	100%

② 水中運動に興味はありましたか？		
a) はい	10名	100%
b) いいえ	0名	0%
c) 知らなかった	0名	0%
d) 無解答	0名	0%
合計	10名	100%

③ レッスン以外に定期的な運動をなさっていますか？		
a) はい	6名	60%
b) いいえ	3名	30%
c) 無解答	1名	10%
合計	10名	100%

④ ③を「はい」と答えた方のみお答えください。 ・定期的になさっている運動はなんですか？		
a) 散歩	4名	33%
b) ハイキング	0名	0%
c) 社交ダンス	0名	0%
d) 健康体操	3名	25%
e) その他 (水中運動・鍼・左右の足の筋肉のリハビリ)	3名	25%
f) 無解答	2名	16%
* (3回・1週2回)		
合計	12名	100%

⑤ 受講前までにお悩み等ございましたか？		
a) 膝痛	2名	13%
b) 腰痛	3名	19%
c) 外反母趾	0名	0%
d) 手の麻痺	1名	6%
e) 足の麻痺	2名	13%
f) 肥満	2名	13%
g) 内臓系	0名	0%
h) その他 (パーキンソン病・膝の痛みが少し・体の自由がきくようになった)	3名	19%
i) 無解答	3名	19%
合計	16名	100%

アンケート項目	水曜日	構成比
⑥ レッスンを始めて痛みなどが緩和された箇所は ございますか？		
a) 膝	2名	16%
b) 腰	1名	8%
c) 外反母趾	0名	0%
d) 手の麻痺	1名	8%
e) 足の麻痺	3名	25%
f) 減量	1名	8%
g) 内臓疾患	0名	0%
h) その他 (まだわからない)	1名	8%
i) 無解答	3名	25%
合計	12名	100%

⑦ 以前より体を動かしていますか？		
a) 多くなった	4名	40%
b) 変わらない	6名	60%
c) その他	0名	0%
d) 無解答	0名	0%
合計	10名	100%

⑧ 階段は休まず登れますか？		
a) 登れる	4名	40%
b) 変わらない	5名	50%
c) その他	0名	0%
d) 無解答	1名	10%
合計	10名	100%

⑨ 外出が楽しくなりましたか？		
a) 楽しい	6名	60%
b) 変わらない	4名	40%
c) その他	0名	0%
d) 無解答	0名	0%
合計	10名	100%

⑩ 夜、ぐっすり眠れるようになりましたか？		
a) 寝付きが良くなった	4名	40%
b) 眠れない	0名	0%
c) 夜中に目が覚める	4名	40%
d) その他 (寝れない・めざましがさわやかになった)	2名	20%
e) 無解答	0名	0%
合計	10名	100%

アンケート項目	水曜日	構成比
⑪ 食欲がすすむようになりましたか？ a) すすむ b) 変わらない c) その他 d) 無解答	4名 6名 0名 0名	40% 60% 0% 0%
合計	10名	100%
⑫ 物事に積極的に取り組めるようになりましたか？ a) 多くなった b) 変わらない c) その他 d) 無解答	3名 6名 0名 1名	30% 60% 0% 10%
合計	10名	100%
⑬ 運動の頻度はどうでしたか？ a) 満足している b) ちょうど良い c) 物足りない d) 疲れる e) 大変疲れる f) その他 g) 無解答	3名 6名 1名 0名 0名 0名 0名	30% 60% 10% 0% 0% 0% 0%
合計	10名	100%
⑭ 印象・感想についてはどうでしたか？（複数回答可） a) 楽しい b) 優しい c) 気持ちがよい d) つまらない e) 難しい f) わからない g) その他 h) 無解答	8名 4名 7名 0名 1名 0名 0名 0名	40% 20% 35% 0% 5% 0% 0% 0%
合計	20名	100%
⑮ 運動方法が合っていましたか？ a) 合っている b) 合っていない c) その他（少し合わない所がある・中斬移くして欲しい） d) 無解答	8名 0名 2名 1名	72% 0% 18% 9%
合計	11名	100%
⑯ 引き続き今後も教室を受講したいと思われますか？ a) はい b) いいえ c) その他 d) 無解答	10名 0名 0名 0名	100% 0% 0% 0%
合計	10名	100%

アンケート項目	水曜日	構成比
⑰ ⑱を「はい」と答えた方のみお答えください。 ・今回の教室は4回でしたが、次回から何回がよろしいですか？ a) 4回 b) 5回 c) 6回 d) その他 (週1回・12回・自分で分からないといわれるを何回でもずっとつづけたい) e) 無解答	2名 0名 4名 4名 0名	20% 0% 40% 40% 0%
合計	10名	100%
⑱ 次回も教室にご参加したいと思われますか？ a) 継続したい b) やめたい c) その他 d) 無解答	8名 0名 0名 2名	80% 0% 0% 20%
合計	10名	100%

♡ご意見、ご感想がありましたらお聞かせください。

- ・指導員の方がとても親切でした。有料でもやりたいです。週1～2回が私には適当と思われれます。血圧の測定。いつも下が1～5オーバーで不思議です。(私は定期的に測定していますが、いつも上は120～130、下は85前後です)少し位オーバーでも差しつかえないと思いますが……。
- ・プールサイドまで松葉杖とても心配でした。でもプールの中は快適、トドみたいに水中に住みつきたい心地よさ。今日が最後なんて思いたくありません。とても皆さんやさしくて大変楽しい講習でした。ありがとうございました。
- ・小人教でしたし、みなさん親切でよかったです。
- ・体が軽くなった様に思う。もう暫く続けさせて頂いたらもっとよくなるのではないかと思う。背骨がまがってしまっているの(足のいたみをかばった為、机に向かう仕事が多かった為)真っ直ぐになる様な訓練が出来たしありがたいと思います。
- ・怖さ半分、楽しさ半分、自分では、とても無理と思っておりました。でも、楽しく参加させていただき有り難うございました。これからも、きかいがありましたら、ぜひ続けたいと思います。先生方には、大変お世話になり有り難うございました。
- ・スポーツの祭典で只今開かれている、障害者の水泳の成田さんの様な選手についてすでに金メダルを4つ取得し、しかも世界新記録となっている苦勞話を是非聞かせて欲しいです!!
- ・ご親切なご指導ありがとうございました。私は現役時代に脳内出血による右半身麻痺の後遺症で歩行が不自由になりました。これを少しでも改善できるのではと思い参加しました。

平成 12 年度における研究論文及び研究発表一覧

論文発表

- 小野寺昇、水中運動と健康増進、体育の科学、50 巻：510-516、2000
- 宮地元彦、運動中の血液循環と酸素供給：末梢調節の意義、体育の科学、49:159-162, 1999
- 斉藤剛、矢野博巳、宮地元彦、持久的トレーニングが発育期ラットのヒラメ筋中筋線維-毛細血管関門厚に及ぼす影響、体力科学、48:161-170, 1999
- 宮地元彦、家光素行、超音波ドップラー法により定量した持久的競技者の上行大動脈の形態と血流動態、体力科学、48:301-314, 1999
- 宮地元彦、奥津光晴、中原英博、斉藤剛、8 週間の持久的トレーニングが人の下大静脈横断面積に及ぼす影響、体力科学、48:91-97, 1999
- M. Miyachi, K. Katayama, Effects of maximal endurance training on arterial oxygen desaturation and ventilation during heavy exercise, Japanese Journal of Physiology, 49:401-407, 1999

学会発表

- 小野寺昇他、自閉症児のための水中運動の実践、体力科学 49 巻 6 号：921、2000
- 小野寺昇他、障害児のための水泳水中運動プログラムの開発、日本体育学会岡山支部研究発表抄録、3-4、2000
- S.Onodera, et al. Effect of aquatic therapy for autistic children. 5th Annual Congress of for the European College of Sport Science、2000
- 小野寺昇他、自閉症児のための水中運動を活用したリハビリテーションプログラムの実践、体力科学 49 j 巻 4 号：536、2000
- 小野寺昇、高齢障害者等のための水中運動処方の開発、第 43 回日本老年医学会学術集会

抄録：2000

●松本裕子、土岐淑子、松田真正、小野寺昇、松本真純、中島洋子：自閉症幼児の運動発達に関する研究—MEPAにおける不通過項目の分析—、日本発達障害学会第35回大会、2000

●高橋康輝、宮地元彦他、最高酸素摂取量と超音波エコー法で測定した心臓血管形態との関係、体力科学、48：879，1999

●中原英博、宮地元彦他、幼児と成人の心臓血管系の形態および機能の差異、体力科学、48：879，1999

●山本健太、宮地元彦他、持久的トレーニングによる安静時徐脈に心臓自律神経系活動の変化が寄与する割合、体力科学、48：885，1999

20000285

以降のページは雑誌／図書等に掲載された論文となりますので
下記をご参照ください。

【アクアスポーツと健康】 水中運動と健康増進

小野寺昇

体育の科学 50 巻 7 号 Page510-516(2000.07)