

市民の肥満解消をめざして ～ふくよかシェイプ・アップ教室の実践～

足利市民体育館 今井 勉

1. はじめに

資料<1>

ふくよかシェイプ・アップ教室 ～ロングコース～ 開設実験項目	
主な目的	(財)足利市体育・文化振興会 足利市教育委員会 足利市健康づくり推進協議会
目標	太り過ぎによる様々な併発を長期に及んだ運動の実施と栄養管理により、健康増進へと結びつけてゆく。
開催期間	7月5日(木)～12月13日(木)(毎週木曜日) 約6ヶ月間
開催時間	午前10時～正午
会場	足利市民体育館・保健センターほか
回数	24回
対象年齢	ローレル指数(肥満度判定)160以上の方 算出例 体重(kg) × 100 身長(cm) ²
指導者	足利医師会准属医師(青木禎子医師) 宋英士・保健師・運動指導員
その他の	・運動のできる服装と体育館用の運動靴を用意してください。 ・集合時刻は守りましょう。 ・各自、健康には気をつけましょう。 ・できるだけ多くの友達をつくり、楽しい教室をすごしましょう。
要点目標	目標に向かって、最後までやりぬこう!
【お問い合わせ】 足利市民体育館 ☎ 43-0530	

戦後、経済大国へと急成長を成し遂げた時代を背景に物質の面(特に食物)で豊かな時代がやってきた。その反面、私達の生活は機械化・自動化・情報化により実際に身体を動かす1日の作業代謝量が極端に減っている。それに加え、今日の「食の欧米化」が拍車をかけているといえよう。(偏らなければ良いと思うが…)

人間(動物)にとってエネルギー源となる「食行動」は、重要であり、本来は人間の本能と考えられるが、その摂取バランス・分量の制御については、個人の理性によるところが大きく、その働き具合により、違いが現れる。

これらの肥満の増加要因に加え、肥満者の日常生活における作業代謝量は、非肥満者に比べ少ない傾向にあるといえる。

肥満は、“成人病の温床”ともいわれ、また、“個人の人生観をも損ねやすいもの”

と考えられる。これら健康を害する危険の多い「肥満」を予防・解消することは、誰もが実行したいと考えことだろう。

しかし、「自分でプランニングし、トライしたが失敗した」「プランニングしたがトライできなかった」など数多くの失敗のケースが見受けられる。これらの方に集団による競争・協同意識効果を利用し、「健康的瘦身法」の実践プログラムの提供、実行により得られる成果を求めていただくために“ふくよかシェイプアップ教室”を開催した。

今年度、足利市では少年・一般・家庭婦人・ファミリー・高齢者を対象に技術向上型・健康増進型などのバラエティに富んだ21種目62コースの教室を開設した。その中で、この教室は、さらに対象者を肥満者(ローレル指数160以上)と限定し、長期実践型の健康づくりスポーツ教室として実施した。本稿では、この肥満とうたった教室の開設をとおし、指導のポイント、指導上の留意点、長期開設による成果など考察したものである。

2. 開設から発展へ

昭和60年度の大まかな絞り方であったが、対象者を社会人の肥満者とうたって教室（午前・夜間コース）を開設した。足利市では、初めてということで、前例もなく試行錯誤の状態でスタートした。参加者の欲求は、いったい何だろう？指導者が示しているプログラムは、欲求に即しているだろうか？不安だらけの出発であった。参加者は、体型的にみると正常域の方をはじめ、軽肥満者から、超肥満者までとバラエティに富んだものであった。この頃から「単に身体を動かす機会を求める参加者」と真に「薬をも摂る思いで痩せたい」と願う参加者に分かれていた。

翌年、昭和61年度より、足利市が厚生省からヘルスパイオニアタウン事業の指定を受け、それを契機に幾つかの健康づくりのための事業が展開された。その1つとしてスポーツ教室の講習内容の中に健康診断・栄養講座などを組み入れた。これにより、従前の教室で行ってきた「アンケートによる健康状態の把握」に加え、客観的、科学的に「運動しても良い身体であるか」ということを参加者自身が知ることができるようになった。また、健康診断の結果、医師から指摘を受けた方への食事のアドバイス等もできるようになった。このように開設を重ねることに健康診断の定着、栄養指導内容、運動指導内容の充実にともない、運動不足の傾向にある肥満者に「単に身体を動かす機会」をつくるだけでなく、参加者の目的の主眼となっている「健康的に痩身したい」という要望に答えるべく、運動・栄養・医学の連携による指導体制が整っていった。

1989.1.5（月）下野新聞より

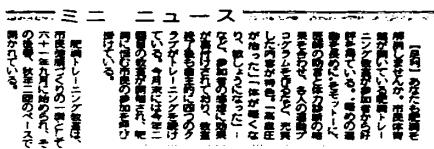


肥満トレーニング教室を3ヶ月開催したり、ネーミング（教室名）の問題があげられ、外部からの声、参加者の書いた終了アンケートの中に“肥満”という言葉に抵抗があり、参加しづらいとの意見があった。

内部で検討の結果、時代の流れ、参加しやすいネーミングをということで、平成元年度より肥満トレーニング教室からシェイプアップ教室と改名した。しかし、肥満トレーニング教室、シェイプアップ教室も、開催期間が約1ヶ月半と短期であったため、成果において、参加者の目的を達成することができなかった。

そこで対象者をローレル指数160以上の女性と絞り込み、実際により大きな成果の得られる長期におよんだ教室（ふくよかシェイプアップ教室）の開設に至った。

1988.10.12 (水) 下野新聞より



運動から食事まで個別指導 「肥満教室」が好評



太り過ぎたら
軽く長く
足利

☆ 肥満の概念

「人体を構成する成分のうち、脂肪組織が正常以上に増加した状態」をいう。

本当の肥満とは、オーバーウエイト(過体重)から判断するものではなく、オーバーファット(過脂肪)より判断すべきものである。

また、肥満の分類は

・単純性肥満

(過食や運動不足の結果によるもの)

・調節制肥満

(視床下部性または、内分泌性)

・代謝性肥満

(脂肪組織の酵素異常に基するもの)

の3つに分類される。

☆ 教室の開設目的の変革

・昭和60年度肥満トレーニング教室(I)(II)コース

【運動指導動機づけ型】

トレーニングを正しく認識し、日常生活にスポーツを取り入れることにより、肥満の原因となる運動不足を解消し、体力の保持、増進を図る。

〔対象〕午前コース……女性
夜間コース……社会人男・女



・昭和61年度肥満トレーニング教室(I)(II)コース

【運動指導動機づけ型】

健康およびトレーニング方法を認識し、カウンセリングに基づいた運動の習慣を生活の中に定着させ、肥満の原因となる運動不足を自ら、解消する。

〔対象〕午前コース……女性
夜間コース……社会人男・女



・昭和62年度、昭和63年度肥満トレーニング教室(I)(II)(III)(IV)コース

【運動・栄養指導動機づけ型】

肥満について見つめ直し、カウンセリングに基づいた運動の習慣を生活の中に定着させ、自らの手で健康な身体をつくりあげよう。

〔対象〕午前コース……女性
夜間コース……社会人男・女



・平成元年度、平成2年度シェイプアップ教室(I)(II)(III)(IV)コース【運動・栄養指導動機づけ型】

《肥満トレーニング教室からシェイプアップ教室と改名》

健康について見つめ直し、カウンセリングに基づいた運動の習慣を生活の中に定着させ、自ら健康な身体をつくりあげよう。

〔対象〕 肥満に悩んでいる方、
または、関心をお持ちの方
午前コース……女性
夜間コース……社会人男・女



・平成元年度(約9ヶ月間)、平成2年度(約6ヶ月間)ふくよかシェイプアップ教室【長期実践型】

太り過ぎによる様々な弊害を長期に及んだ運動の実施と栄養管理により、健康増進へと結びつけてゆく。

〔対象〕 ローレル指数(肥満度指数)
160以上の女性の方 午前コースのみ

教室参加者数の推移(昭和60年～平成2年度)

午前コース

開設コース	肥満トレーニング教室						シェイプアップ教室				AV.	
	60年度(I)	61年度(I)(III)		62年度(I)(III)		63年度(I)(III)		平成元年度(I)(III)	平成2年度(I)(III)			
参加人数	30	26	30	20	17	26	19	31	31	23	31	25.8人

夜間コース

開設コース	60年度(II)						61年度(II)(IV)				62年度(II)(IV)		63年度(II)(IV)		平成元年度(II)(IV)	平成2年度(II)(IV)	AV.
	参加人数	21	12	21	21	30	30	31	30	29	30	29	30	29	25.8人		

平成元年度ふくよかシェイプアップ教室	平成2年度ふくよかシェイプアップ教室	AV.
35	36	35.5人

3. 教室の概要について

(1) 対象者の限定

身長(cm)	体重(kg)
140	44以上
145	49
150	54
155	60
160	66
165	72
170	79

$$\text{ローレル指数 } 160 < \frac{(\text{体重})\text{kg}}{(\text{身長})^2\text{cm}} \times 10^7$$

けに肥満するケースが多くみられる。それに現実として、家庭で食卓を任せているケースがほとんどであることがあげられる。

肥満度の判定では、体組成(体脂肪率)により判定すべきものと思われる。本市では、キャリバー方式を採用しているが、迅速性・妥当性に疑問が残ることと応募段階での実施に難があるため、身長と体重の比率によるローレル指数を判定指

ローレル指数160以上の女性を対象とした理由には、女性は、生涯において、思春期、妊娠・出産、閉経期をきっかけに肥満するケースが多くみられる。

健康診断（血圧測定）

あなたの健康度チェック！

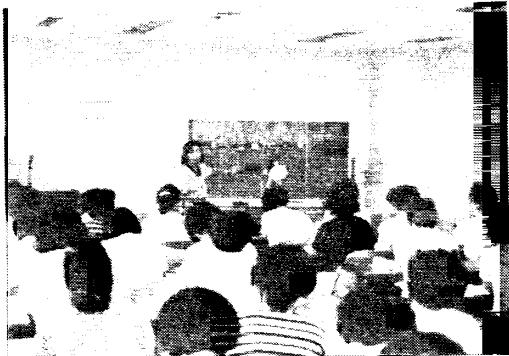


数に用いた。(指數理想範囲120~130)

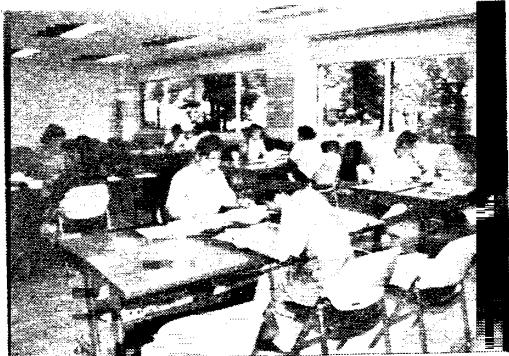
(2) 指導におけるガイドライン

栄養部門、運動部門、メディカル部門の連携により、栄養学的知识、運動の効果・方法、健康増進に必要な知識の習得を目的として、肥満に至ったライフスタイルの中から、誤った食習慣や運動不足を自らが認識・反省し、徐々に修正し、正しい食生活を確立しライフスタイルの中に運動を組み入れ、自らが“ライフスタイルの変容”を行うことを最終目的としている。

健康診断の結果に基づいた 医師カウンセリング（担当医師より）



栄養講座 食事の取り方は？（栄養士より）



(3) 指導のポイント

ア) 栄養指導（食事指導）について

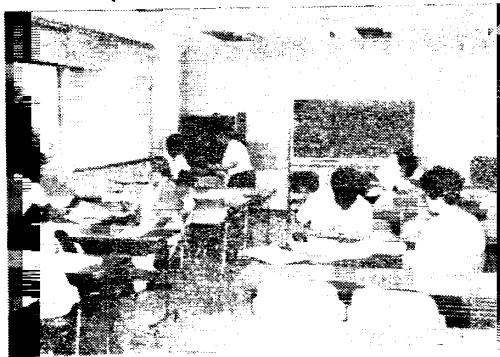
あくまで栄養士の栄養相談による指示事項を参加者の合意のもとに行うが、栄養指導の基本は、生命の維持および体力の保持・増進に必要な栄養素を確実に摂取し、総摂取エネルギー量と消費エネルギーとのバランスを保つことにある。

この教室で指導する内容は、必要量の蛋白質を摂取し、脂肪摂取量は、過剰とならないようにしたうえで炭水化物の摂取量を減少させる。具体的には、主食の摂取を適切にし、間食や砂糖の摂取を厳重に制限する。野菜は、十分に摂取し、果物は、適切な量を摂取するといったバランスのとれた食事内容と食行動（食べ方）の改善に重点をおいた。

きちんと記入されていますか？
栄養カウンセリング（栄養士より）



指導されたとおりに歩いていますか？
運動カウンセリング
(スポーツプログラマーより)



トレーニングルームで爽やかな汗を！



かたくなった筋肉を充分に
ストレッチしましょう！
(スポーツ指導員より)



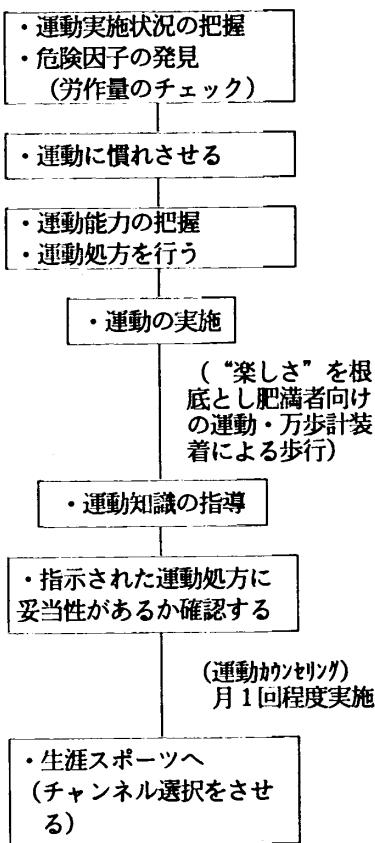
イ) 運動指導について

一般には、運動による食欲の亢進、筋肥大から体重が増えるという考え方から、運動実施について積極的でない方が見られるが、教室をとおして、運動の効果の正しい理解・認識を深め、運動を日常生活に定着させてゆく。

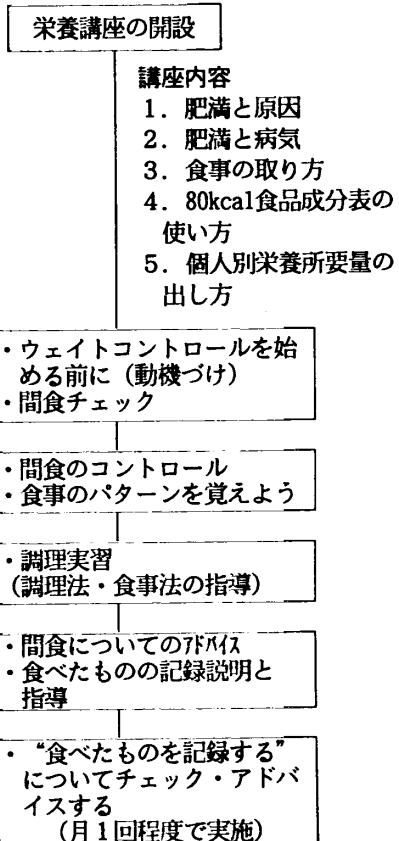
基本的に上記に示した運動の目的は、適度にエネルギーを消費することにより、脂肪沈着を防止し、また、適性運動の実施によりエネルギーを脂肪組織から供給することにより、脂肪の分解をうながすということを理解させてゆく。そして、多種の運動をすることにより、自分にあった運動を見つけ（プログラム選択）、日頃の運動不足の生活を変容させてゆく。

運動を指導するにあたり、重要なこととして、常にスポーツの楽しさ、開放感、仲間づくり意識等を前面においておく。

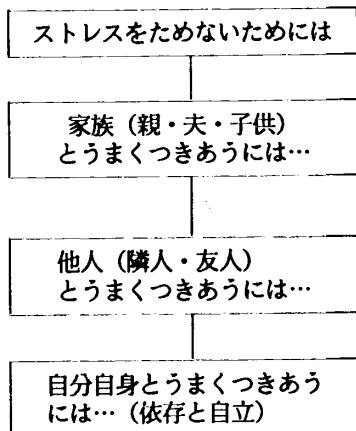
運動指導の内容



栄養相談の内容



自律訓練の指導内容

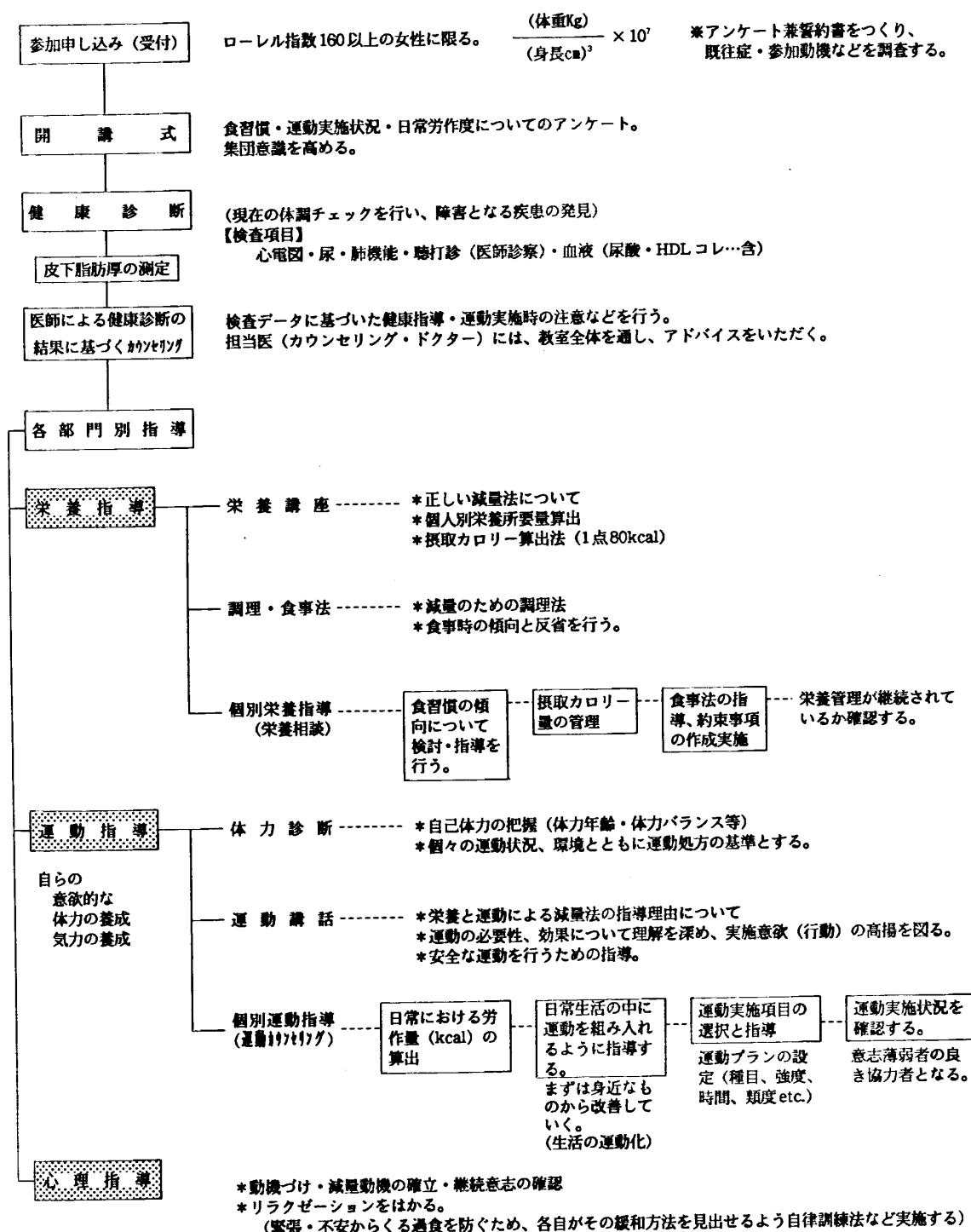


ふくよかシェイプ・アップ教室指導計画(案)

H.2・7/5~12/13

月	回数・時間	指導内容	月間指導目標	全体指導目標
7月	4 8	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーリング ・健康チェック ・栄養指導 ・健康講話 ・ストレッチ体操 (柔軟運動) ・体力チェック ・ボールゲーム ・レク・ゲーム ・抗重力筋アップ・トレ ・ウォーキング 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康つくり、減量目的を明確にさせる(動機づけ) ・栄養面の指導を重点にカロリーについて理解させる ・これから行う運動の基準として、また、自己体力の把握のため、体力チェックを行う ・運動に身体を慣れさせる ・個々の健康状態を把握し、指導内容の充実を図る 	<p>(教) …教室全体 自ら、健康をつかみ取る自主的活動を促す</p> <p>(教) 栄養、運動指導の中で、提出書類数が多い ため指示の徹底を図る</p> <p>(教) 参加者同志の横の繋がりを大切にして行く</p> <p>(教) 各カウンセリングにおいて、各時点の目的達成度を確認していく</p>
8月	5 10	<ul style="list-style-type: none"> ・運動カウンセリング ・栄養カウンセリング ・リズム運動 ・レク・ダンス ・ウォーキング ・トレーニング器具を使ったトレーニング ・軽スポーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・個人にあった運動の指導を行う (種目、強度、頻度、時間) ・運動の効果を認識させる ・栄養面の管理をしっかり行う ・運動の楽しさ、爽快感を知ってもらう 	<p>(運) …運動指導 前後のウォームアップ、クールダウンの中 にストレッチ体操を入れ、柔軟性を高める</p> <p>(運) 漸増的な運動量の変化をつける</p> <p>(運) 運動能力差を充分に考慮した指導を行う</p> <p>(運) 視聴覚器材の効果を利用する</p> <p>(運) カウンセラーは良き協力者として、バックアップする</p>
9月	4 8	<ul style="list-style-type: none"> ・調理実習 ・運動カウンセリング ・栄養カウンセリング ・軽スポーツ ・レク・ダンス ・リズム運動 ・ウォーキング (ウォーキング含) ・自律訓練法 	<ul style="list-style-type: none"> ・摂取カロリーについて実習をとうして、見直しを行う(行動面の反省を含む) ・自律訓練により、緊張と緩和を自己操作できるようにする ・食事面、運動面、心理面の変化について検討し、再度プログラムの提供を行う 	<p>(運) 要注意者などの指導を的確に行い絶対に事故、怪我のないように努力する</p>
10月	4 8	<ul style="list-style-type: none"> ・運動カウンセリング ・栄養カウンセリング ・軽スポーツ ・レク・ダンス ・リズム運動 ・ウォーキング (ハイキング含) ・お弁当カウンセリング ・自律訓練法 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動に対する身体の動きに合わせ、強度、量をレベルアップし、より楽しい、効果のあるものにしてゆく ・実際に食べている家庭での食事をお弁当にし、カウンセラー指導を行う 	<p>(運) 要注意者などの指導を的確に行い絶対に事故、怪我のないように努力する</p>
11月	5 10	<ul style="list-style-type: none"> ・運動カウンセリング ・栄養カウンセリング ・再度の健康チェック ・再度の体力チェック ・軽スポーツ ・自律訓練法 ・リズム運動 	<ul style="list-style-type: none"> ・最後の運動、栄養カウンセリングにより目標達成度などを知り、これからの方針を探る ・再度、体力・健康チェックを行い、体内的、体力的变化を見る 	<p>(栄) …栄養指導 栄養管理の徹底を図る</p>
12月	2 4	<ul style="list-style-type: none"> ・健康指導 ・今後のセルフコントロールについて ・軽スポーツ ・実践発表 	<ul style="list-style-type: none"> ・各個人の健康感を見出す ・今後のチャンネル選択をさせる 	

ふくよかシェイプ・アップ教室進行過程



4. 指導上の留意点

肥満がなぜいけないのか?
健康講話（担当医師より）



減量のための調理法
調理実習（栄養士より）



あなたの体力は、どのくらいアップしましたか？
(2回目体力テスト)



- ① 一般者より、運動不足による運動に対する苦手意識をまず、取り除くこと。
- ② 心肺や下肢に与える影響〔障(傷)害の起こりうる可能性〕が大きいことを常に考慮していなければならぬ。
- ③ 日常生活での運動不足を計画的な運動プログラムの実施により、活発化してゆくこと。
- ④ 軽く長く実施する運動が簡易的にだれでも取り組むことのできることを早く理解させる。

運動強度、継続時間の問題については“重く、短く”運動よりも消費エネルギーの効率の点から疲労度と継続性を重視すると“長くするための軽い運動”の方が効果的である。

栄養指導では、1日3食分の食事記録を取ることは、大変な負担となるが、それを実行することにより、効果が現われる傾向にあるので、自己の食生活の問題点を発見し、改善していくために、継続し、記入するよう意意識づけを行う。

全体指導では、ライフスタイルの変容のための動機づけの工夫を常に忘れないように留意する。

動機づけを高める工夫

- ① 達成可能な目標を設定する。
 - ② 自分の力で成功した喜びを感じとらせる。(隨時)
 - ③ 行動の主体は、自分であるという意識をもたせる。
- 「自分の頭は自分で動かせ！自分の身体は自分で動かせ！自分の心は自分で磨け！」
- ④ 目標を明確にし、自覚させる。
 - ⑤ 内容に興味や関心をもたせる。
 - ⑥ 肥満した過程を認識させる。
 - ⑦ 運動・栄養に関しての正しい理解をもたせる。
 - ⑧ 成功に向かって失敗も乗り越えさせる。
 - ⑨ 成果を正しく認識できる知識を習得させる。
 - ⑩ 協同意識をもたせる。

楽しくウォーキング
(第17日に実施したハイキング)



5. 成果について

この教室の特徴は、参加者の様子が明らかに次のように変化していくことである。1人で不安そうに参加された方が、いつの間にまわりの方と仲良くなり、楽しそうに運動している。歩くのにもハアーハアーしていた方が最後には、走りだす。そんな光景が見えるのも長期教室の特徴といえよう。

今年度の教室を終え、データ、アンケートについては、あとに述べるが、この2つ以外の参加者が得た成果として幾つかあげてみると…

・脳出血キャリアの40才の女性

太り過ぎを医師に指摘され、あと2kg痩せるようにいわれ参加した。

→右半身マヒの後遺症があったが、機能回復されてきた。

・59才の女性

開講時には、右腕が上がらず、つまらなかったソフトミニ・バレーボールも終盤に近づき腕が上がるようになり、楽しくなった。

・7年前に椎間板ヘルニアの手術を受けた48才の女性

減量と風呂上がりなどのストレッチ体操の実践で腰痛が軽減された。

・65才の女性

最初は、1日20分の散歩がきつかったが、最後には、約1時間の散歩が毎日できるようになった。

などがあった。

次に平成元年度（約9ヶ月）、平成2年度（約6ヶ月）のふくよかシェイプアップ教室の

A.容姿的変化 B.体力的変化 C.体内的変化を考察してみると次のような成果が得られた。

ふくよかシェイプアップ教室における変化内容

◎ 容姿的変化=体重比較から

A.容姿的変化（体重） 1回目(開講時)・2回目(終了約20日前)

平成元年度は、10kgの減少

減量体重 測定者数	1Kg	2Kg	3Kg	4Kg	5Kg	6Kg	7Kg	8Kg	9Kg	10Kg	変化なし
平成元年度 25名 (6/22～3/22)	2	4	3	1	5	5	3	1	0	1	0
平成2年度 19名 (7/5～12/13)	5	4	4	2	1	2					2

が見られ、平成2年度は、6kg

の減少を最高に平均2.4kgの
減少がみられた。

(終了時には平均3.6kg減少)

平成元年度 113.3kg/25名 → 4.5kg/1人当たり減
平成2年度 46.5kg/19名 → 2.4kg/1人当たり減 (終了時3.6kgとなる)

B. 体力的变化（体力診断結果）

1回目（開講時）・2回目（同時期11月）

平成元年度
(1回目7/13・2回目11/30) 114才/20名 → 5.7才/1人当たり 若返り

平成元年度
(1回目7/19・2回目11/15) 195才/19名 → 10.3才/1人当たり 若返り

◎ 体力の変化 = 体力測定による体力年齢差から

体力測定種目は、握力（筋力）・垂直とび（瞬発力）・上体おこし（筋力）・反復横とび（敏捷性）・ジグザグドリブル（巧緻性）・立位体前屈（柔軟性）・急歩（持久力）の7種目の総合得点により、体力年齢が得られる。

平成元年度は、14才の若返りを最高に平均5.7才の若返りが見られ、平成2年度は、20才の若返りを最高に平均10.3才の若返りが見られた。

C. 体内的変化（健康診断検査データ）

1回目（開講時）・2回目（終了半月前）

データ項目	正常値	平成元年度（22名AV.）			平成2年度（22名AV.）			
		①6/22	②3/1	比較	①7/5	②11/29	比較	
総コレステロール	125~250mg/dl	205.5	207.6	+ 2.1	196.8	196.8	± 0	
HDLコレステロール	35~85mg/dl	60.4	64.5	+ 4.1	54.4	54.4	± 0	
中性脂肪	45~165mg/dl	93.7	96.4	+ 2.7	101.7	93.5	- 8.2	
尿酸	2.5~6.8mg/dl	5.12	4.58	- 0.54	4.44	4.23	- 2.21	
動脈硬化指数	4以下正常域 5以上要注意	2.4	2.2	- 0.2	2.6	2.6	± 0	
平成2年度体力年齢 → 10才以上若返った（9名AV.）						2.4	2.3	- 0.1

◎ 体内的変化 = 健康診断検査データ比較から

ふくよかシェイプアップ教室の健康診断の検査項目は、尿検査（蛋白・糖・潜血）、血液検査（白血球数・赤血球数・血色素量・血球容積・総コレステロール値・HDLコレステロール値・中性脂肪・尿酸値）、血圧検査、肺機能検査、心電図（安静心電図）、聴打診（医師診察）を行っているが、その中から、肥満や糖尿病、動脈硬化に関係の深い総コレステロール値、HDLコレステロール値、中性脂肪、尿酸値、動脈硬化指数の比較により、適切な長期の運動の実施、食生活の改善により、次のようなことがいえる。

HDLコレステロール値では、平成元年度の変化に比べ、平成2年度においては、全体の変化は、見られなかった。

中性脂肪については、平成元年度の増加に対し、平成2年度は、大幅な減少が見られた。

尿酸値については、両年度の減少幅に差が見られるものの、それぞれ、減少した。

ここで特に注目したいデータでは、動脈硬化指数の変化である。この指數は、食生活の改

善、適度な運動の実施により変化するHDLコレステロール値より、算出できるものであるが、平成元年度は、指数が-0.2減ったのに対し、平成2年度は、HDLコレステロール値と同様に±0と全く変化がなかった。しかし、体力年齢が10才以上若返った9名の平均値をみると、-0.1と確実に減っている。体力アップの要因とし、動き易い身体づくり体脂肪率の減少があげられ相当の効果（脂肪量の減少）があったように思われる。

これらの成果は、データから判断したものであるが、容姿的、体力的、体内的変化のほかに、意識的変化も、閉講時に実施した「終了アンケート」の中の1つの項目よりうかがえる。

～ 終了アンケート ～

(8) あなたが、この教室に参加して、変わったことがありましたらお書きください。

（生活観・食事・運動その他について）

- ・最初は、不安でも何かにチャレンジすることが大切だと納得した。
- ・食事に対する考え方、食事のカロリーを意識して食べるようになった。
- ・行動意欲が湧いてきた。
- ・運動の大切さ、生活一般の認識。
- ・生活観が変わりました。人生が積極的な感じになりました。食事も運動も計画的に考えてできるようになりました。

もう1つ、成果について感じ得たことに、今年度の開講時の“ウエイトコントロールを始める前に”という食事アンケートの中で「栄養記録ノートの記入が続けられますか？」という項目に対し、“イエス”と答えた方8名の体重減少の平均値が、クラス全員の平均値を大幅に上回ったという傾向がみられた。このことから、本人が肥満に対してどれほどシリアルに考えているか、強い意志があるかにより、成果に大きな差が出てくることを改めて知った。

6. 終わりに

成人病と密接な関係をもつ「肥満」は、避けるべき危険因子（リスクファクター）の重大な1つである。足利市の健康づくりスポーツ教室の中で過去5年間にわたり、873名が健康診断を受診したが、その中で、ローレル指数160以上の方が、医師から、中性脂肪・高コレステロール血症・高血圧等の指摘を受けた割合が50%を超えたのが現状である。

アメリカナイズされた食生活と成人病（心臓病等）、モータリゼーションの進んだ生活と運動不足病の関係などを参加者、いや市民1人1人に知っていただき、早期予防の観点から、あくまで筋肉や内臓組織などのLBM(Lean Body Mass)=除脂肪体重を低下させずに肥満解消を長期的展望のもと、適切な指導を行っていくべきである。そのためには、我々、スタッフも参加者の成果の1つ1つを市民の喜びの声とし、指導のエネルギーとしたい。

評

成人病の重大な危険因子の1つである「肥満」の解消という今日的課題に取り組んだ実践記録であり、興味深く、注目度の高い研究であると思います。

これまでは、医療、栄養、体育のそれぞれの分野で実践が積み重ねられていたものなかなか連携できないのが実情でした。しかし、この実践では教育委員会、(財)足利市体育・文化振興会、福祉部健康課、そして、足利医師会の連携が図られています。行政の一つの枠組みをのり越え、共同でのプログラムの企画、実施のできるシステムの構築が成功につながっているものと思います。健康診断の結果を活かせずにやみくもに運動を繰り返したり、栄養指導との連携なくしては、効果的な指導とはいえないと思います。その点でこのプログラムは、これらの問題点を解決することができた実践であり、これから生涯学習社会へ向け新しい動きとして、高い評価を得ることができます。

この実践では、その効果を前後2回の測定によりA.容姿的変化（体重）、B.体力的変化（体力テスト）、C.体内的変化（健康診断審査、血液検査を中心として）として評価を行っている。この数値による客観的な変化の把握により、これまで勘と経験に頼っていた指導がより科学的なものとなったといえると思います。

しかし、本文でもふれているように、「肥満」いう人の人生観までも左右しかねない大きな課題は、短期間のうちに解決されるものではなく、逆に教室が終了した時点から個人としての取り組みが始まるともいえるのではないでしょうか。この点に着目し、充分な指導がなされていることだと思いますが、この個人としていかに継続が図られるかということは、その人の意志、意識の改革に外ならないと思います。そこでのことにも視点を置き、研究、指導されることも重要ではないかと思います。