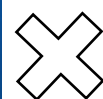


# 健幸都市づくりに関する 立命館との共同研究 協力者募集



資料2



体力の衰えや病気のリスクが気になりませんか？

運動を行って健康的なココロとカラダづくりをしてみませんか？

健幸づくりのための運動プログラムに参加して、  
体力や健康の改善について測定評価に協力して頂ける方を募集します！

## 研究内容 (詳細は裏面をご覧ください。)

- ・8週間、週3回(月・水・金)の運動プログラムを実施いただきます。
- ・運動プログラムの実施前後において体力と健康指標の測定を行います。

\*測定は握力・長座体前屈・最大酸素摂取量などの身体機能評価と血圧・採血・体脂肪・動脈硬化度などの健康指標、心理状態・栄養調査を実施します。

また、ウェアラブルデバイスを用いて日々の身体活動量を測定します。

**会場** 運動：草津市役所 さわやか保健センター

測定：立命館大学びわこ・くさつキャンパス(草津市野路東1-1-1)

## 応募要件

30～60代の市職員(会計年度任用職員を含む) **75名**

- ※注意事項 下記に該当する方は、参加いただくことができません。
- ✓運動を禁止されているなど重篤な疾患がある方
  - ✓不整脈により通院や服薬がある方
  - ✓うつなどの精神障害により通院や服薬がある方

## 参加日程

運動：令和6年9月30日(月)～11月22日(金)週3回(月・水・金)

測定：令和6年9月12日(木)～9月27日(金)いずれか1日<運動前測定>

令和6年11月25日(月)～12月6日(金)いずれか1日<運動後測定>

## 説明会

令和6年8月27日(火)10時～ 401会議室

8月28日(水)14時～ 2階特大会議室(EV側)

(両日とも同じ内容です。いずれかの日に参加ください。)

## 応募方法

健康福祉政策課担当までロゴチャットもしくは電話で連絡をお願いします。(氏名・年代・希望の運動プログラムをお伝えください。)

研究責任者：立命館大学 スポーツ健康科学部教授 家光素行

お問い合わせ：健康福祉政策課 棚橋・吉川・小寺(内線2432・外線561-2360)

# 運動プログラム内容

インストラクターの指導の下、①～⑤のいずれか1つを実施していただきます。

プログラム内容は各参加者にランダムに振り分けられます。

①

## 有酸素トレーニング

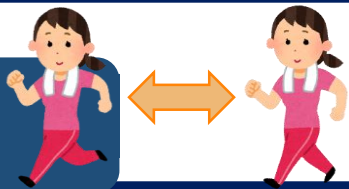


脂肪を燃焼させたい方！

体調チェック後、5分間のストレッチ、5分間歩行、40分間のジョギング・ウォーキング（中強度）、5分間歩行・ストレッチを実施します。

②

## インターバルトレーニング



引き締まった体を作りたい方！

体調チェック後、5分間のストレッチ、5分間歩行、40分間のインターバルジョギング（高強度・低強度）、5分間歩行・ストレッチを実施します。

③

## レジスタンストレーニング



衰えた体力を戻したい方！

体調チェック後、5分間のストレッチと歩行、45分間のゴムチューブバンド運動（低強度）、5分間の歩行とストレッチを実施します。

④

## 短時間高強度インターバルトレーニング



時間がないけど効果が欲しい方！

体調チェック後、5分間のストレッチ、5分間の歩行およびジョギング、4分間の短時間高強度インターバル運動、5分間の歩行およびジョギング、5分間のストレッチを実施します。

⑤

## トレーニングなし（対象群）

## スケジュール

### 運動前測定

9/12～9/27の平日  
（いずれか1日）  
【約3時間】

立命館大学

### 運動プログラムの実施

9/30～11/22の8週間  
週3回（月・水・金）のトレーニング  
【約40分～1時間で振り分けられる  
プログラム内容によって異なります。】

草津市役所 さわやか保健センター

### 運動後測定

11/25～12/6の平日  
（いずれか1日）  
【約3時間】

立命館大学

### 測定内容

(1) 食事調査、(2) 身体組成測定(体重、体脂肪、筋量、骨密度等)、  
(3) 血圧・動脈硬化度・血管機能、(4) AGEs(疲労度)、  
(5) 採血(メタボ・サルコ・ストレス等)、(6) 認知機能、(7) 体力測定(筋力、柔軟、持久力)、(8) 心理調査(疲労、Well-being等)