

ウォーキングサッカー調査被験者募集！

研究の目的

ウォーキングサッカーとは、イギリス発祥のスポーツで、「走ってはダメ！ぶつかってはダメ！相手のボールを奪ってはダメ！」のサッカーです。このウォーキングサッカーの継続により、体格や体力、骨密度はどのように変化するかを明らかにすることが、今回の研究の目的です。

募集する対象者の条件

次の①～③のすべてを満たす方とします。

- ① 現在、週1回以上の定期的な運動・スポーツの習慣のない20歳以上の方
- ② 医師から運動実施を制限されていない方
- ③ 必ず、調査開始時と終了時の体力測定に参加できる方

*運動・スポーツとは、ランニング、テニス、サッカー、フットサルやジムでの運動などのことであり、今回の場合、ストレッチやその他体操、散歩、ゴルフ練習などは含みません。

調査の日程

《体力測定》（開始時）1月10日（金）、13日（月）（終了時）3月6日（金）、9（月）

*開始時、終了時の各2日間のうちどちらか1日に必ず参加してください。

《ウォーキングサッカー実技》1月17日（金）、20日（月）、24日（金）、27日（月）、31日（金）、2月3日（月）、7日（金）14日（金）、17日（月）、21日（金）、24日（月）、28日（金）、3月2日（月）（計13回） 実施時間はいずれも（18：00受付開始）18：30～20：00

*実技については、すべての日への参加が望ましいのですが、例えば「週1回だけなら参加できそう」でもOKです。できるだけ7回以上（50%以上）の参加をお願いいたします。

実技指導講師 桑田 丹氏（日本ウォーキング・フットボール連盟 理事長）

実施場所 相模女子大学体育館（小田急線相模大野駅より徒歩約10分）下記地図参照



申し込み時に登録いただいた方のみ、お車での来校可です。

募集人数 男女 25 名

謝礼

研究協力費として、前後の体力測定に参加された方に対し、お一人 2000 円の QUO カードを提供

調査予定内容

- ・ 形態（身長、体重、体脂肪率）
- ・ 骨密度（踵の骨で測定）
- ・ 体力（握力、全身反応時間、座位ステッピング、脚筋力、外転・内転筋力、柔軟性、2 歩幅、3 分間歩行距離）
- ・ 実技中の心拍データ（数名お願いした方のみ）
- ・ 生活習慣に関するアンケート（運動習慣などについてお聞きします）
- ・ 講座期間中の歩行数（毎日、活動量計を腰に装着していただきます）

申し込み方法

下記内容をメールにてお送りください。

- ① お名前
- ② お住まい（住所）
- ③ 性別
- ④ 年齢
- ⑤ 連絡先（連絡の取れる電話番号と email アドレス）
- ⑥ お車でのご来校を希望される方は、「車のナンバーと車種」もお知らせください。

《参加申し込み先》

相模女子大学 坂手誠治 宛

Email : sakate_seiji@isc.sagami-wu.ac.jp TEL:042-747-9684

研究代表者

相模女子大学 栄養科学部 管理栄養学科 教授 坂手誠治（学術博士）

その他

- 例えば、「子どもさんと一緒に参加したい！」などの場合、子どもさんの測定はご遠慮いただきますが、ウォーキングサッカーは一緒にしていただけます。
- ご不明な点は、相模女子大学坂手宛てに質問ください。

以上