

スポーツフェスティバルにおける活動@東秩父村

1.活動内容

経営学部 石倉ゼミナールⅠ・Ⅱ

日時：2025年10月12日（日）
場所：東秩父村ふれあい広場
内容：ロコモ診断

1. ロコモティブシンドロームの認知度等についてのアンケートの実施
2. ロコモ度テストの実施
 - ①立ち上がりテスト, ②2ステップテスト, ③ロコモ25
3. ロコモ度のフィードバック

※卒業論文のテーマとして、「ロコモティブシンドロームの認知度およびロコモ度テストの研究」にとりくむ一貫として、東秩父村で開催された第2回スポーツフェスティバルに「ロコモ診断」として参加した。最初に、ロコモティブシンドロームについての認知度や自身のロコモ度を把握していただくことを目的にロコモ度テストを実施した。その後、ロコモ度をフィードバックして、ロコモティブシンドロームの予防のための簡単な運動を紹介した。

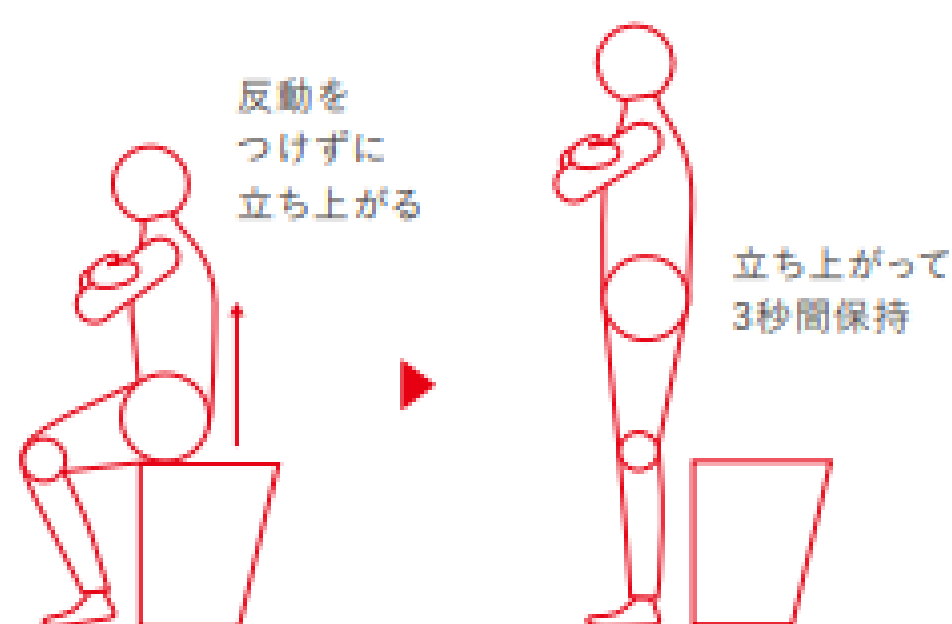


図1. 受付風景

ロコモ度テスト①立ち上がりテスト

両脚の場合

まず40cmの台に両腕を組んで腰かけます。このとき両脚は肩幅くらいに広げ、床に対して脛(すね)がおおよそ70度(40cmの台の場合)になるようにして、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。



片脚の場合

40cmの台から両脚で立ち上がった後、片脚でテストをします。基本姿勢に戻り、左右どちらかの脚を上げます。このとき上げた方の脚の膝は軽く曲げます。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持してください。



図2. 立ち上がりテストの方法

日本整形外科学会ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトより



図3. 立ち上がりテストの実際

ロコモ度テスト③ロコモ25

Q1	頸・肩・腕・手のどこかに痛み（しびれも含む）がありますか。
Q2	背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか。
Q3	下肢（脚のつけね、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、足）のどこかに痛み（しびれも含む）がありますか。
Q4	普段の生活で身体を動かすのはどの程度つらいと感じますか。
Q5	ベッドや寝床から起きたり、横になったりするのどの程度困難ですか。
Q6	腰掛から立ち上がるのどの程度困難ですか。
Q7	家の中を歩くのどの程度困難ですか。
Q8	シャツを着たり脱いだりするのどの程度困難ですか。
Q9	ズボンやパンツを着たり脱いだりするのどの程度困難ですか。
Q10	トイレで用足しをするのどの程度困難ですか。
Q11	お風呂で身体を洗うのどの程度困難ですか。
Q12	階段の昇り降りどの程度困難ですか。
Q13	急ぎ足で歩くのどの程度困難ですか。
Q14	外にかけるとき、身だしなみを整えるのどの程度困難ですか。
Q15	休まずにどれくらい歩き続けることができますか（もっとも近いものを選んでください）。
Q16	隣・近所に外出するのはどの程度困難ですか。
Q17	2kg程度の買い物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰ることはどの程度困難ですか。
Q18	電車やバスを利用して外出するのはどの程度困難ですか。
Q19	家の軽い仕事（食事の準備や後始末、簡単なたづねなど）は、どの程度困難ですか。
Q20	家のやや重い仕事（掃除機の使用、ふとの上げ下ろしなど）は、どの程度困難ですか。
Q21	スポーツや踊り（ジョギング、水泳、ゲートボール、ダンスなど）は、どの程度困難ですか。
Q22	親しい人や友人とのおつき合いを控えていますか。
Q23	地域での活動やイベント、行事への参加を控えていますか。
Q24	家の中で転ぶのではないかと不安ですか。
Q25	先行き歩けなくなるのではないかと不安ですか。

図6. ロコモ25（アンケート）

図6. ロコモティブシンドロームの認知度. 石倉（2025）を改編

ロコモ度テスト②2ステップテスト

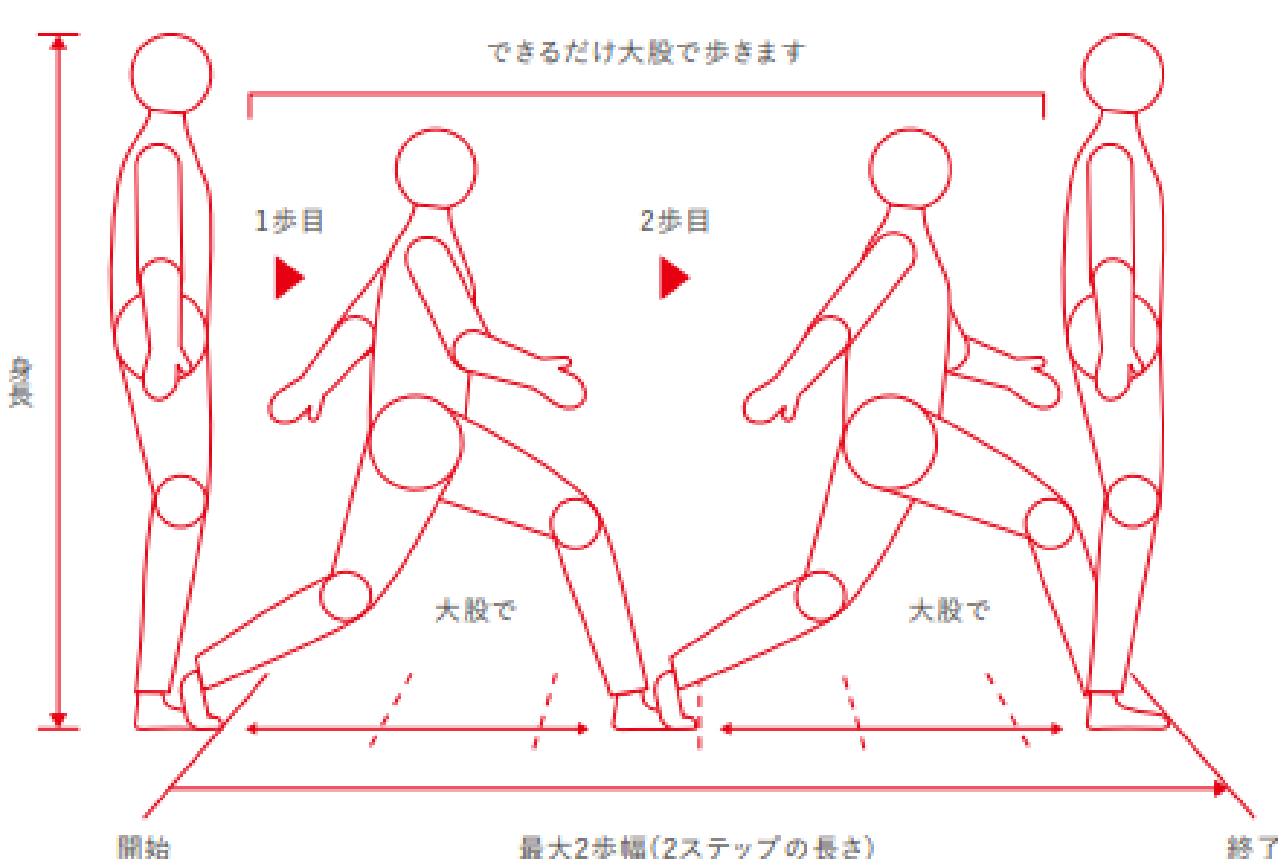
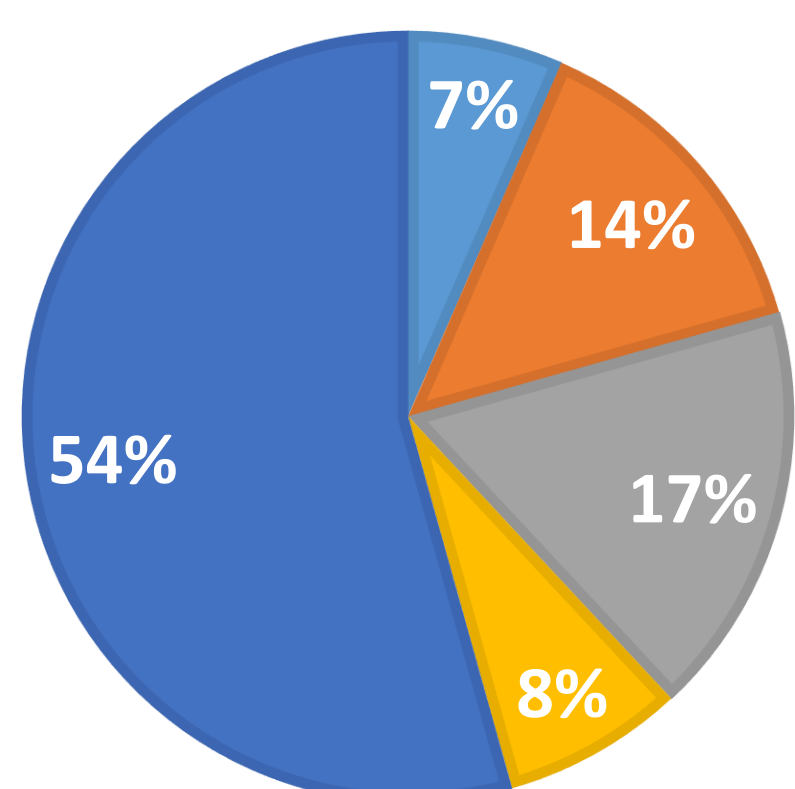


図4. ステップテストの方法



図5. ステップテストの実際

参考(過去の測定結果) 2022年@イオンモール浦和美園



- 言葉も意味もよく知っていた
- 言葉も知っていたし、意味も大体知っていた
- 言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった
- 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった
- 言葉も意味も知らなかった

ロコモティブシンドロームの認知度は46%にとどまっている



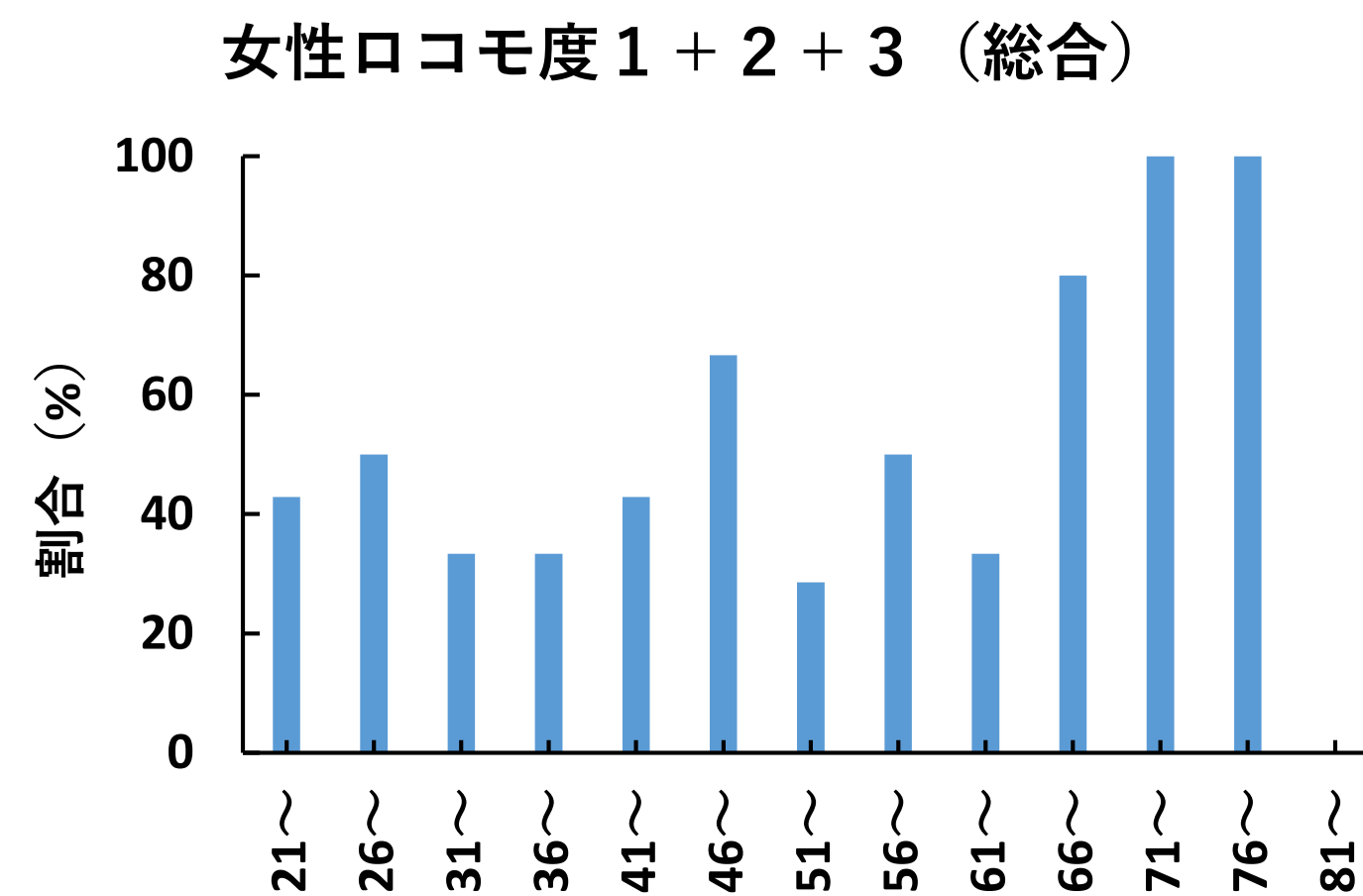
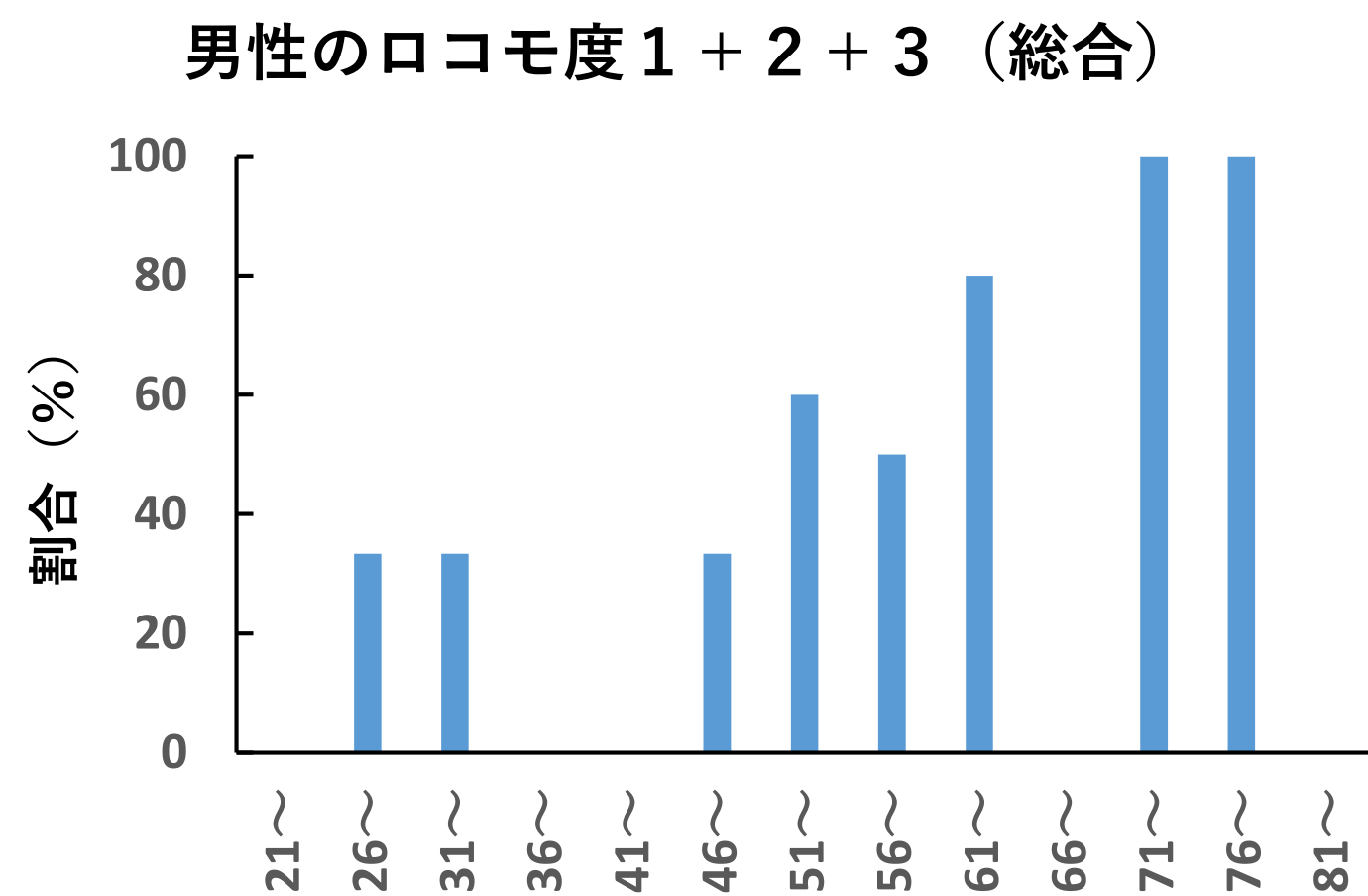
地域連携活動発表会



スポーツフェスティバルにおける活動@東秩父村

経営学部 石倉ゼミナール | ・ II

参考(過去の測定結果) 2022年@イオンモール浦和美園



男性の45%, 女性の48%がロコモティブシンドローム(ロコモ度1以上)であった

ロコモ度1: 移動機能の低下が始まっている状態
ロコモ度2: 移動機能の低下が進行している状態
ロコモ度3: 移動機能の低下が進行し、社会生活参加に支障をきたしている状態

図7. ロコモティブシンドロームの認知度. 石倉 (2025) を改編

4.活動の様子

イベント参加者: 250名



5.活動を終えて

・このようなボランティアはその人達のためでもあるが、自分自身も人に対する思いやりなど考え直すことができました。東秩父村はとても小さい村でしたがみんな仲良く、とても良い村だと感じました。

・色々な人とコミュニケーションを取ることができました。このようなボランティアに参加するのは初めてだったので新鮮な気持ちになりました。やって良かったと思いました。

・3年生の後輩や同メンバーともうまく協力し、時には別の作業をしながら適切に行動することができたと感じる。

イベント参加者の声♪

・思った以上にイスから立ち上がれなかった。筋トレしようと思います。

・衰えていることを感じました。運動しなくてはダメですね。



地域連携活動発表会

2025