

研究区分	教員特別研究推進 独創・先進的研究
------	-------------------

研究テーマ	健やかな高齢期に備える：柔道エクササイズを用いた転倒しない身体、転倒してもケガをしない身体づくりー成人女性を対象としたプログラムの開発				
研究組織	代 表 者	所属・職名	看護学部 教授	氏名	竹熊 カツマタ 麻子
	研究分担者	所属・職名	イギリス柔道連盟 マスターズナショナルコーチ	氏名	JOHN R. THACKER
		所属・職名	筑波大学体育系 准教授	氏名	岡田 弘隆
		所属・職名	アデレード大学柔道クラブ	氏名	Meera Verma
	発 表 者	所属・職名	看護学部 教授	氏名	竹熊 カツマタ 麻子

講演題目
健やかな高齢期に備える：柔道エクササイズを用いた転倒しない身体、転倒してもケガをしない身体づくりー成人女性を対象としたプログラムの開発
研究の目的、成果及び今後の展望
目的 本研究の目的は成人期女性対象とした柔道エクササイズを用い、転倒しない身体、転倒してもケガをしない身体づくりを行なうプログラムの開発である。 成果 令和6年4月～6月 エクササイズプログラムについて内容の評価と実施の可能性について、筑波大学つくばユニテッド柔道クラブの成人女性グループの協力で JOHN R. THACKER 氏の指導のもと Dynamic Movement Method を取り入れたエクササイズプログラムを実施し、内容の妥当性と適正性について検討を行なった。その結果、身体機能の衰えた高齢女性に対するアプローチについて更に検討が必要であることが示唆された。 令和6年8月～10月 高齢者の転倒予防、転倒時に骨折や重度の外傷を防ぐためのプログラムを開発し、提供しているオーストラリアのアデレード大学柔道クラブの Dr. Meera VermaとMichael Headland が開発したDynamic Balance for Life Program のカリキュラムの内容を検証し、本プログラムに統合し取り入れる方向で検討を行なった。そのために、プログラムの指導者である竹熊とJOHN R. THACKER氏がDynamic Balance for Life Programの認定指導者資格を取得。プログラムを提供するためのライセンスも同時に取得した。 令和6年12月～令和7年3月 12月10日にアデレード大学柔道クラブの Dr. Meera VermaとMichael Headland と高齢者健康科学者であるアガサ・ヤチャック氏の3名が静岡県立大学看護学部に来学、Dynamic Balance for Life Programのデモンストレーションを実施し、共同でカリキュラムについての確認と対象者の機能に合わせたプログラムの提供方法について検討を行なった。12月12日～13日には第2回国際安全な転倒・転倒予防についてのカンファレンスが東海大学で行なわれ、転倒予防のエクササイズについてはプログラムの開発と国際協力の促進が進んでいることが報告され、その1つとして、本プログラムも報告とデモンストレーションが行なわれた。 限界と課題： 転倒予防、安全な転倒の方法についてのエクササイズプログラム開発に至ったが、その効果を評価するツールが開発されておらず、エビデンスの創出には標準化された測定ツールの開発が急務である。