

心拍変動からみた新スポーツ「ゴルポッカ」の運動強度について

白川和希¹⁾、加藤 満²⁾、小田史郎¹⁾、千葉直樹³⁾、吉田 真²⁾

(¹⁾ 北翔大学大学院、²⁾ 北翔大学、³⁾ 北翔大学短期大学部)

キーワード：生涯スポーツ、積雪寒冷期、パークゴルフ

【目的】

北方圏に在住する人々の身体活動量が積雪寒冷期に減少することは、これまで多くの研究により確かめられてきた。非積雪期に行ってきた運動が積雪環境により実施できなくなることが最大の要因として挙げられる。パークゴルフ愛好者を対象とした千葉の調査においても、積雪寒冷期には営業していないパークゴルフ場が多く、積雪寒冷期であっても場所があれば実施したいという人が大多数を占めることが明らかとなっている。このように運動習慣を持つ人が物理的な要因によって運動できなくなることが北方圏特有の問題となっている。そこで、北海道の非積雪期において様々な年代の人に普及し、愛好されている生涯スポーツのパークゴルフを積雪寒冷期においても実施できるようアレンジした。しかし、開発した新スポーツ「ゴルポッカ」について生理指標について検討がなされていないため、本研究ではゴルポッカ実施時の心拍数から運動強度について検討した。

【方法】

対象者は健康な大学生4名（男子2名、女子2名）であった。平均年齢は21歳であった。実験は2007年3月15日に本学陸上グラウンドにて6コース設置し、約25分間行わ

せた。天候は雪であった。積雪は、スノーシューを装着した状態で足首まで埋まる深さであった。本実験では心拍数をHRモニター（スポーツ心拍計 S810i、POLAR 社）、歩数をライフコーダ（生活習慣記録機 LifecorderEX、Kenzo 社）を用いて計測した。

【結果】

実施中の平均心拍数は、100～125 拍/分で推移し、約 50～60%HRmax であった。対象者のうち最高心拍数は、151 拍/分であった。スイング時の心拍数は140拍/分以下であった。また、実施中の総歩数は、約 2000 歩であった。

【考察】

実施中の平均心拍数からゴルポッカの運動強度は軽強度から中等度強度であると考えられた。このことから高齢者においても実施可能であると推察できる。最高心拍数が高いのは対象者が実施中に走活動を行ってしまったことが原因と考えられる。また、コース設定や周回速度によって運動強度を調節することができると考えられる。

※本研究は、文部科学省学術フロンティア推進事業北方圏生涯スポーツ研究センター（平成16～20年度）のプロジェクト研究として行なわれた。

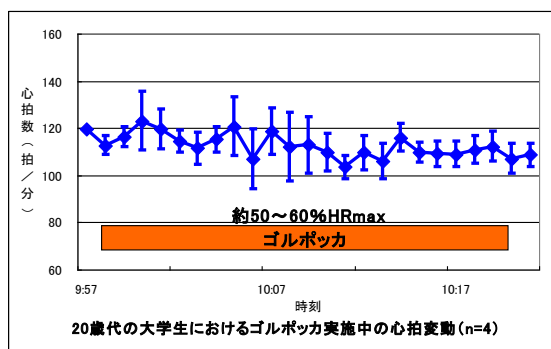


写真1
ゴルポッカの実施風景