

原著

高齢者の下肢筋力評価－サッカー愛好者と非 愛好者を比較して－

長尾光城¹⁾ 長尾憲樹¹⁾ 松枝秀二²⁾ 椿原彰夫³⁾ 井上桂子³⁾ 渡辺
進³⁾

川崎医療福祉大学 医療技術学部 健康体育学科¹⁾

川崎医療福祉大学 医療技術学部 臨床栄養学科²⁾

川崎医療福祉大学 医療技術学部 リハビリテーション学科³⁾

1997-05-21 00:00:00+09 受理

An Assessment of Muscle Strength in the Lower Extremity of Older Men — A Comparison of Soccer Players and Non Players —

Mitsushiro NAGAO¹⁾, Noriki NAGAO¹⁾, Shuji MATSUEDA²⁾, Akio
TSUBAHARA³⁾, Keiko INOUE³⁾ and Susumu WATANABE³⁾

*Department of Health and Sports Sciences Faculty of Medical Professions Kurashiki, 701-01,
Japan¹⁾*

Department of Clinical Nutrition Faculty of Medical Professions Kurashiki, 701-01, Japan²⁾

Department of Restorative Science Faculty of Medical Professions Kurashiki, 701-01, Japan³⁾

(Accepted 1997-05-21 00:00:00+09)

Key words: muscle strength, lower extremity, soccer players, older men

Abstract

The purpose of this study was to estimate the muscle strength in the lower extremity of older men. The extension strength of the knee joint in soccer players and non players was compared.

There were no significant differences in body composition, BMI, %fat and lean body mass between the two groups. However the extension strength per body weight in soccer players was 0.95 ± 0.19 vs 0.65 ± 0.11 for non soccer players and the difference was significant ($P < 0.01$)

between the two groups. It is believed that continuing to play soccer prevents the decline of muscle strength in soccer players.

要約

この研究は高齢者の下肢筋力を評価することを目的とするものである。下肢筋力の発揮を要求されるサッカー愛好者と非愛好者との二群の高齢者について膝関節伸展力を比較した。両群間で体重、BMI、体脂肪率、除脂肪体重、のいずれの身体特性に有意差がなかった。しかし、体重あたりの膝関節伸展力はサッカー愛好者で 0.95 ± 0.19 、非愛好者で 0.65 ± 0.11 であり両群間で有意差 ($P < 0.01$) が見られた。このことからサッカーを継続していることが下肢筋力の低下を防止しているものと考えられた。
