

ラージボール卓球と健康に関する 解析結果について(報告)

日頃からラージボール卓球事業に絶大なご支援ご協力を賜り誠に有り難うございます。

皆様方のお陰により、私達に寄り添いながら発展してきたラージボール卓球は、私達の日常生活に欠くことの出来ない存在となりました。

ラージボール卓球活動は、私達の体力増進の他に日々の活動能力や生活の質までも高め、人生を充実させています。

以前からラージボール卓球は、仲間達と共に継続することで健康維持に効果的らしいと感じられていました。

しかし、とりわけ中高年者の健康や体力が一般国民の水準と比較した場合について、十分な実証検討されたことがありませんでしたので、不明確となっていました。

それが、世界で初めて筑波大学により、健康寿命の算出に用いられる「日常生活の制限」及び新体力テストに含まれる「日常生活活動テスト」(65歳以上対象)によって、ラージボール卓球実施者と一般国民の水準について比較検討されました。

その解析結果は、ラージボール卓球を実施している75歳以上の健康水準や女性の体力水準が国民一般よりも高いことが示されました。

これは、ラージボール卓球の実施が健康寿命の延伸に効果的であるという知見が示されたことになります。

解析結果の詳細は、添付の筑波大学による記者発表(H28. 9. 29)資料をご覧ください。

健康を維持することは、個人と社会の双方にとって、充実した日々の生活、医療費の抑制等の大きなメリットがあります。

特に社会は、4人に一人が65歳以上という高齢化の時代を迎えています。

このような社会では、地域で元気に暮らせること自体が「社会貢献」となります。

そこで私達は、誰でも継続できるラージボール卓球活動をとおして、健康で充実した日々が過ごせる環境づくりに貢献していきたいと考えています。

末筆になりましたが、世界で初めて身近な健康に焦点をあて調査解析いただきました筑波大学 武田 文教授様ならびに先生方、そしてアンケート調査にご協力いただいたラージボール卓球実施者の皆様方に心から感謝申し上げます。

平成28年10月

茨城県卓球連盟副会長

ラージボール部長 村山正毅