

ウォーキングでああなたの心肺持久力がわかる

# UKK Walk Test 研究 参加者募集中

参加費無料

UKK Walk Test はフィンランドで開発されたウォーキングで持久力を測るテストです

## 研究の目的

UKK Walk Test は、1990 年代にフィンランドの UKK インスティテュートで開発された 2km をイーブンペースでウォーキングすることにより最大酸素摂取量（心肺持久力の指標）を推定するテストです。UKK Walk Test では、2km をウォーキングした時のゴールタイムやゴール時の心拍数などから最大酸素摂取量を推定しますが、日本人にこの推定式が当てはまるかどうかは十分に調べられていません。そこで、この研究では、UKK Walk Test が日本人に適用できるかどうか検討するとともに、日本人により適した推定方法を開発することを目的とします。

**対象者** 下記①～③に該当しない 20～69 歳男女

①循環器疾患（脳梗塞、脳出血、心筋梗塞など）及びその危険因子、②神経疾患（パーキンソン病、多発性硬化症など）、③運動に支障を来すほどの重篤な整形外科疾患（椎間板ヘルニアや脊椎分離症などの腰部障害、変形性関節症、リウマチ、痛風、重度の骨粗鬆症など）※参加申し込み時に問診票を提出していただきます。40 歳以上の方では、問診票に加えて循環器内科医の問診を受けていただきます。

## 研究の内容と実施場所

①最大下心肺持久力（最大酸素摂取量）テスト：大阪体育大学熊取キャンパスの総合実験室で行います。トレッドミル上で歩行していただき、呼気ガスを採取します。②体組成測定：大阪体育大学の総合実験室で実施します。インピーダンス法という健康に影響のない微弱な電流を身体に流す方法を用いて体脂肪率や除脂肪体重などを計測します。③UKK Walk Test：大阪体育大学熊取キャンパスまたは大阪大学吹田キャンパスの陸上トラックで行います。トラック上で 2km を全力かつイーブンペースで歩行していただきます。テスト中は、脈拍センサーを装着していただき、心拍数が 80～85%を超えないようモニターします。

## 個人情報保護、補償、謝金など

体力測定の結果は個人が特定されないよう匿名化した上で研究利用されますが、目的以外に利用されることはありません。また、参加時に団体総合補償制度費用保険に加入します。なお、被験者謝金はありません。

## 問い合わせ・申し込み

大阪大学 全学教育推進機構スポーツ・健康教育部門 准教授 藤田和樹

Tel: 06-6850-6978 Fax: 06-6850-6954 E-mail: fujita@celas.osaka-u.ac.jp

## UKK Walk Test 研究 参加申し込み書

この度は、UKK Walk Test 研究にお申し込みいただきましてありがとうございます。下記に必要事項をご記入の上、郵送、Fax、e-mail のいずれかの方法にてお申し込み願います。なお、研究参加前に問診票による健康状態の確認を行いますので、下記に問診票の送付方法と送付先をご記入願います。

お名前： \_\_\_\_\_

性別： 男性 ・ 女性 \_\_\_\_\_

生年月日（西暦）： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

ご住所：〒 \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

電話番号（日中の連絡先）： \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

所属サークル（任意）： \_\_\_\_\_

### 【問診票の送付】

※ご希望の方法に○をつけ、送付先（送信先）をご記入願います

( ) 郵送 〒 \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

( ) Fax \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

( ) e-mail \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

### 問い合わせ・申し込み先

〒560-0043 大阪府豊中市待兼山町 1-16

大阪大学 全学教育推進機構スポーツ・健康教育部門 准教授 藤田和樹

Tel: 06-6850-6978 Fax: 06-6850-6954 E-mail: fujita@celas.osaka-u.ac.jp