

モルックを通したところとからだの健康プログラムに関する研究



【千葉キャンパス】健康医療スポーツ学部 リハビリテーション学科
作業療法コース 准教授

勝嶋 雅之 Katsushima Masayuki

URL : [帝京平成大学 教員業績紹介ページ](#)

キーワード : モルック・地域交流・活動参加・生活の質・身体機能



研究の概要

SDGs 目標 3：すべての人に健康と福祉を

【モルックとは】

モルックは、フィンランド発祥のスポーツです。「モルック棒」とよばれる棒を投げ、「スキttl」と呼ばれる木製のピンに当てて倒し、50 点を先取することを競います。倒れた本数や書かれた数字を点数として合計し、50 点ちょうどを目指します。戦略的な駆け引きと正確なコントロールが重要ですが老若男女を問わず、公園などでいつでも誰でも気軽に楽しめるため、近年、国内でも急速に普及が進んでいます。

【市原市の状況】

千葉キャンパス近隣にある市原市市津地区では、市内でも高い水準の高齢化が大きな課題となっています。高齢化により地域交流などの活動も減少し、関係の希薄化や身体運動の機会減少も懸念されています。

【作業としてのモルックの可能性】

モルックの作業活動種目としての要素を捉えると、身体的には「立つ」、「投げる」、「歩く」、「しゃがむ」などの身体機能だけでなく、「狙う」、「計算する」などの認知機能、さらには「集う」、「交流する」などの社会交流の要素も含まれ、高齢者の身体介護予防だけでなく活動・参加、地域交流の促進にもなると思われ、生活の質（QOL）の改善にも寄与できるのではないかと推察されました。

【研究デザイン】

そこで筆者は、国内には地域におけるモルック活動の効果検証がほとんど無いことから、探索的なモルックの効果に関するシングルアーム研究を現在実施しています。主要アウトカムは ARS（意欲評価尺度）を使用して高齢者の意欲の変化を開始前と終了後および終了後 1 カ月のフォローアップの 3 時点で測定します。副次的アウトカムは、血圧、心拍数、閉眼立位保持時間、握力などの身体機能評価と PHQ-9、GAD-7、LSA（Life Space Assessment）などの自己記入式質問票で心理面を評価します。

本研究で効果が示されれば、今後、高齢化や過疎化の進む地域での活動としてモルックが貢献できると考えています。



モルックの様子

実学へのつながり・産業界や自治体へのアピールポイント・協力可能事項・協力希望事項

現在は、探索的な研究として、千葉キャンパス近隣の地域の住民の方にご協力いただいて研究をおこなっています。今後はその他の地域でも実施して比較をしてみることや、高齢の方に限らず、若い世代や子どもなど様々な世代をつなぐ交流会や大会などの実施もおこなっていきたいと考えています。