地域高齢者への運動指導を通じた実践力の育成
ー健康運動指導士養成校における取り組みー

丸山裕司（東海学園大学）

黒須雅弘（東海学園大学）　　高崎恭輔（東海学園大学）

目　的

学生主体の運動教室開催が、学生の運動指導の実践力及び教室参加者にどのような影響を及ぼすかについて検討を行った

方　法

調査期間　　2022年４月～同年７月

対 象 者

（１）大学生
　　３年生11名、４年生１名

（２）運動教室参加者
　　自立した生活を送る高齢者12名
（男性３名、女性９名）
　　平均年齢：73.2±6.7歳

運動教室

三好健康カレッジ2022　運動実施カレンダー

TOKAI GAKUEN UNIVERSITY

氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

5月

月	火	水	木	金	土	日
例	3 ○筋トレ3種目 ウォーキング30分	4 ○ストレッチ10分 ウォーキング20分	5 ×	6 ○筋トレ2種目 ウォーキング30分	7 ×	8 ○筋トレ2種目 ストレッチ15分
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					







（1）運動教室の概要

2022年5月9日～同年7月11日（計10回）

週1回の頻度で75分の教室を実施

（2）運動プログラム

①自重負荷筋力トレーニング

②ストレッチング

③ウォーキング

④レクリエーション

⑤リズム体操（ともいき体操）など

（3）運動実践記録表

運動教室





















ともいき体操（ダイジェスト）



ともいき体操

東海学園大学

ともいき体操

<注意事項>転倒に十分気をつけて、足元の安定した場所で行ってください。
体調の悪い時や、身体に痛みがある場合などは、決して無理をしないようにしてください。
動きに慣れるまでは、リズムにあわせて足踏みしていただくだけでも効果が期待できます。

※全て右から始めます

1番

フォワードランジで、片手は前方円を描くようにして戻る(右左2回ずつ)

♪(歌詞)緑ゆたかな地に あふれる希望

その場で足踏み(16回)

♪東海　わが東海に
両手をTの字に広げ その場で足踏み(8回)

♪無量の光
両手を上に 円を描くように深呼吸

※サビ

サイドステップしながら手拍子(左右8回ずつ)
♪こころいきいき 身生きる いのち

パン　パン

前へ4歩(4歩目でニータッチ)＋後へ4歩(4歩目でニータッチ)
♪みんなのいのちが かがやく 永久に

ポン　ポン

♪かがやく 永久に

※間奏

その場で足踏み＋4歩目でツイスト(左右2回ずつ)

ツイスト
左右交互に2回ずつ

倍の速度で左右2回ずつ
(片手は横に)

パンパン

足を横に出して四股　足を戻して 上で手拍子2回(左右2回ずつ)

2番

その場で8カウント足踏みしながら、片手を大きく回す
(右左1回ずつ)
♪いのちの尊さ ありがたさ

手のひらを上に両手を広げ 片足前へ 戻る
(左右1回ずつ)
♪つねに つねに 考え

倍の速度で左右2回ずつ
♪感じよう

!"＋間奏&繰(返＊＋

3番

両手を開いて 体側伸ばし＋サイドステップ
(左右4回ずつ)
♪すべてのいきものは　生かされ 生きる

前に4歩(4歩目でヒールタッチ)
後に4歩(4歩目でヒールタッチ)
♪平和を 平和を愛し

倍の速度で左右2回ずつ
♪共にすすもう

!"＋間奏&繰(返＊＋

4番

片足を斜め前へ手は挨拶のポーズ(左右2回ずつ)
♪あいさつ ゆきかえば こころもはずむ

両手を横に広げて　左右に体重移動(左右4回ずつ)
♪ともいき ともいき みんなのこころざし

最後に足を閉じる

!"＋間奏&繰(返＊＋

※後奏

その場で足踏み(8回)

足踏みしながら 両手をあげて深呼吸2回＋最後に足踏みをせずゆっくり深呼吸

【制作】東海学園大学スポーツ健康科学部
【体操作成・モデル】丸山 裕司(東海学園大学教授)
令和4年度健康・体力づくり事業財団の助成金を受けて実施しています。

効果判定

【身体機能測定（高齢者）】

①握力
②長座体前屈
③開眼片足立ち
④10m障害物歩行
⑤30秒間椅子立ち上がり
⑥1日あたりの平均歩数

【質問紙】

高齢者：POMS2短縮版、日常生活に関するアンケート
学生：成人用ソーシャルサポート尺度、運動教室後のふり返り

【インタビュー調査】

①学生6名：2022年5月及び7月
②高齢者4名：2022年7月

結果及び考察

学 生

【質問紙】 運動教室後の学生のふり返り　Aさん

社会人基礎力の中でも特に、自分から進んで話しかけたり何かをすることが苦手でした。しかしこの運動教室では自分から話しかける機会や、準備したり考えて行動する場面が以前の自分と比べて多かったです。

学 生

【質問紙】 運動教室後の学生のふり返り　Bさん

特に意識したことは相手の目をしっかり見て話すこと、話を聞くことです。しっかりと相手の目を見てコミュニケーションをとることで相手の表情など感じることができ、アイコンタクトをとることはとても大切だと思いました。

学 生

【成人用ソーシャルサポート尺度】

表1. 成人用ソーシャルサポート尺度の結果　N=11

項目	教室前後	中央値	最小値	最大値	Wilcoxon符号付き順位検定 Z値	P値
関係開始	教室前	20	15	31	−1.842	.065
	教室後	17	10	29		
読解	教室前	21	19	27	−2.461	.014 教室前＜教室後
	教室後	22	21	27		
主張性	教室前	21	12	21	−0.141	.888
	教室後	16	10	23		
感情統制	教室前	10	8	12	.000	1.000
	教室後	10	8	13		
関係維持	教室前	12	11	14	−.425	.671
	教室後	13	10	15		
記号化	教室前	12	9	15	−2.111	.035 教室前＞教室後
	教室後	11	9	14		

学 生

【運
イ

高齢者を
対象とした
運動指導者像

資格取得に
対する意欲

将来に対する
期待

表2. 運動教室前のインタビュー調査の結果（資格取得を目指す大学生）

カテゴリー	サブカテゴリー	定性的コード	逐語録より抜粋
	高齢者の理解	高齢者の体力に対する考え	体力は生きがいになると思う。話したり出かけたり色々なことができるから(A),長生きするために普段から体を動かしたり重要なものだと思う(D)
		人間関係の構築	相手に寄り添ってあげるようなコミュニケーションを取ること(B),幅広い人達に対して積極的な運動プログラムを考え伝えて行くことだと思う(D)
	運動指導者に求められる態度	話し方	聞こえるように声を出すこと大事にしている(B),高齢者に対しての接し方や言葉使いを身につけたい(E),相手の気持ちを察して高齢者の方に不満をもたれないように楽しく接する(F)
		安全管理	まずヒアリングをして痛みがない範囲で鍛えたり運動できるように注意している(A)
	向上心	知識の応用	大学での学びを現場でも役立てる(A)
		身につけたい技術	指導力をつけたい。間の取り方や休憩の取り方、コロナ禍での気をつけることなど、色々と勉強していきたい(C)
	モチベーション	運動指導者の魅力	多くの人に対して運動指導するところが魅力だと思う(A,B),知識をただ述べるだけではなく人に分かりやすく伝えれるようなところ(F)
		期待	資格を取って将来に活かしたい(D),多くの人の役に立ちたい(F)
		不安	勉強が苦手なため不安(B,F)
	教室での目標	参加者との関わり	自分から積極的に高齢者の方に話しかけられるようにしたいし、高齢者に分かりやすいように説明とか身振り手振りをできるようにしたい(E)
		運動教室に対する期待	色んな運動に対しての指導方法を実践して身につけていきたい(A),人前でもスムーズに話せるようになりたい(B),内気な性格を変えたい(F)
	積極的な意思	将来への意識	フィットネスクラブで働きたい(A,C),運動指導に関わる仕事(B,D,F),高齢者の運動指導ができる仕事がしたい(E)
		思い	高齢者の人に運動の楽しさや大切さを自分の口で伝えていけるようにしたい(C)

学 生

【運動教室後の
イ

運動指導者像

運動教室における経験

自己成長

表3. 運動教室後のインタビュー調査の結果（資格取得を目指す大学生）

カテゴリー	サブカテゴリー	定性的コード	逐語録より抜粋
	指導者としての基本的態度	話し方	大きい声で話すようにした(A),高齢者に目線の高さを合わせて接するようにした(E)
		言葉使い	言葉遣いや敬語を気をつけた(B,D),硬くなりすぎず、距離を縮める努力をした(C)
	指導力の向上	運動内容の作成	椅子を使った運動内容にした(A,B),運動強度を意識した。強すぎず、弱すぎないように高齢者の体力に配慮して(C,D,F),高齢者に合わせてルールを工夫した(E)
		安全管理	転倒が無いように注意した。高齢者の後ろに立つなど(A),参加者が足を引っかけないように床に置いてあるものをどかした(F)
		指導スキル	参加者の様子を見ながら指導することが身についたと思う。指導の仕方や間の取り方、指導の進めるスピードなど(A)
		知識の習得	大学での学びと現場での経験をリンクさせて、運動教室に備えた(C)
		参加者への配慮	高齢者が無理しないように声かけをした(D),伝え方を注意した。動作1つにしてもできる人とできない人がいるため、どう伝えるのか考えた(F)
	自己効力を高める経験	人前での指導	キュー出しをしながらはやったことがなかったし、前に出たからこそいい経験になったと思う(C),人前に立って指導する経験できたことが大きかった(D)
		向上心	もっとたくさんの人に運動指導したいと思った(A),人前でスムーズに話せるようにしたい(B)勉強して知識を増やして参加者に分かりやすく伝えられるようにしたいと思った(E)
		自信	体操やレクリエーションを楽しんでもらえて嬉しかった(B)
		参加者との関わり	参加者と話していて「楽しい、元気が出る」と言ってもらえた(E),参加者に名前を呼んでもらえた(F)
	未熟な部分への気づき	運動指導の知識・技術不足	自分はできることでも参加者には難しいこともあり、指導の難しさを感じた。(A),もう少し知識があったら臨機応変に運動指導できたと感じた(C)
		運動指導者としての意識不足	周りの状況を見ながらの行動ができなかった(A),場を運営する、まとめないといけないという気持ちが足りなかったと感じた(C)
		不十分な打ち合わせ	もっと積極的にみんなで話し合ってやっていけたらよかったと思った(D)
	成長による今後のビジョン	成長	積極的に参加者に話しかけることができるようになった(A),実際に資格試験のときにスムーズに行えると感じた(B)
		将来への意識	高齢者の人を中心に指導やサポートをしていきたいと考えが変わった(C),高齢者を対象に指導するのもいいなと思った(D)
	現場経験	初めての運動教室担当	参加者とたくさん話せて楽しかった(A),最初は緊張したけど色んなことができて楽しかった(C)
		気づき	コミュニケーションをとることが大事だと感じた(A),参加者の年齢や対象によってレッスン内容やレベル・負荷を変えることの重要性を感じた(C),安全を第一に考えることが大事だと思った(F)
		課題	指導のときに声が小さくなってしまうこと(D),自信を持って取り組みたいと思った(F)
		コロナ禍での対応	コロナ禍なので、参加者との距離を近すぎない程度にした(E)

高齢者 【体力測定】

測定項目	PRE	POST
握力(kg)	21.6±6.1	23.5±6.4**
長座体前屈(cm)	30.8±9.0	33.7±9.5
開眼片足立ち（秒）	53.5±43.4	61.3±52.2
10m障害物歩行（秒）	7.8±1.2	7.0±1.2**
30秒間椅子立ち上がり(回)	17.4±3.6	22.8±5.3*

*p<0.05 **p<0.01

高齢者

【POMS2短縮版】

表4. POMS2短縮版の結果（高齢者）　N=12

項目	教室前後	中央値	最小値	最大値	Wilcoxon符号付き順位検定 Z値	P値
AH 怒り-敵意	教室前 教室後	48.0 43.0	39 39	62 55	-2.320	.020 教室前>教室後
CB 混乱-当惑	教室前 教室後	52.0 49.0	41 40	64 60	-2.223	.026 教室前>教室後
DD 抑うつ-落込み	教室前 教室後	50.0 48.5	39 39	65 60	-2.816	.005 教室前>教室後
FI 疲労-無気力	教室前 教室後	46.5 45.5	39 34	55 61	-.543	.587
TA 緊張-不安	教室前 教室後	53.0 47.0	39 34	64 61	-3.077	.002 教室前>教室後
VA 活気-活力	教室前 教室後	50.5 50.5	39 39	61 74	-1.778	.075
F 友好	教室前 教室後	49.0 50.5	30 27	65 75	-2.291	.022 教室前<教室後
TMD 総合的気分状態	教室前 教室後	56.0 54.5	49 47	68 63	-3.075	.002 教室前>教室後

高齢者

【インタビュー調査】運動教室後の参加者　Ｉさん

「年寄りは好きなグループだけでくっつき合うんです。だからそれに入れない時もあるし、けっこう難しいんです、対人関係。
その点、若い子はさっぱりしていますので、ちょっとひとりでおったらすぐ声かけてくれますので、ここひとりで来るのも、多分お友達が来られなくなってもひとりで来られるのでいいと思います。なかなか入っていくの年寄りはちょっと気が引けるというか積極的になれないんですが、そういう時にちょっと、すっと声かけてくれるんです。」

高齢者

【インタビュー調査】運動教室後の参加者　Ｊさん

「我々が学生の頃は、本当に年上の人がすごい大きい壁に見えました。だから、こうやっていわゆる社会と接するっていうのはやっぱりいい経験だったと思うし、先生が上手に彼らに何時間か任せたというのは、彼らにとってはすごいいい経験だったと思います。
学生さん、私どもの期待以上に溶け込んでくれましたから。だから逆に言えば、学生さんたちとは親しくなれたけど、参加していた人にとっては全然接点なかったんです。」

まとめ

- 学生が主体的に指導する運動教室において、高齢者の心身機能改善の効果が期待できるものと推察された
- 学生は、運動指導を経験することで、指導実践力を高めることに加えて、進路希望にも影響を与えるものと考えられた
- 地域で育む学生教育及び地域貢献にも発展性の期待できる取り組みであると考えている

有り難うございました



本発表に関連し、開示すべきCOI関係にある企業などございません。