行政主体の高齢者オンライン運動教室の実施における デジタルディバイドの実態とその攻略法の探求

高田 卓[1)]　位髙 駿夫[1)]　小川 善之[2)]　小林 玄樹[1)]

1) 株式会社ハイクラス　2) 株式会社三菱総合研究所

背景・目的

オンラインでの運動指導は今後の運動指導の実施に変革を与える可能性がある。具体的には、オンラインの運動教室においては、対面しないため低体力者が参加しやすい、移動時間が不要、災害下でも一定の継続が可能で二次災害の防止となるなどのメリットも多い。しかしながら、対面での人間関係や社会参加などの側面が失われていることも言うまでもない。運動教室の参加者の多くは、高齢者であるため、パソコン等が得意ではない点も非常に大きな問題である。運動教室は研究が財源となって運営しているものも多く、自走しきれているものが少ないように思われる。ここで言う自走とは、参加者からの費用負担で経営が成立している状態を指す。

そこで本研究は、一般人のオンライン運動教室に対する印象について調査した（研究１）。さらに、オンラインの運動教室を実際に開催し、その参加状況や体力などの変化について明らかにすること（研究2）を目的とした。実装に向けた現場での研究から行政が実施できるかどうかを探ることが本研究のねらいとした。

方法

＜研究1＞

一般人のオンライン運動教室に対する印象について調査

【対象者】

二宮町の実施するがん検診に参加し、同意が得られた町民95名

【調査内容】

性別、年齢、スマートフォンおよびパソコンの利用状況をプロフィールとして取得した。さらに、運動の実施状況や行動変容のステージ、実施している運動内容、フィットネスクラブに通っているかなど、運動の実施状況を確認した。

主要な評価としてオンライン運動教室の興味・関心や市民の考える長所と短所、開催頻度や費用感、不安に思う点、賛否についての調査を行い、評価した。なお、調査用紙は、両面1枚のA4用紙で構成し、全員が紙媒体で回答した。

【統計および分析方法】

単純集計を行い、その結果をまとめた。今後、性差や運動の実施状況による違いなど状況によって比較していくことを検討している。

＜研究2＞

オンラインの運動教室を実際に開催し、その参加状況や体力などの変化

【対象者】

本研究およびオンライン運動教室に希望した3名（男性1名・女性2名）

【スケジュール・場所】

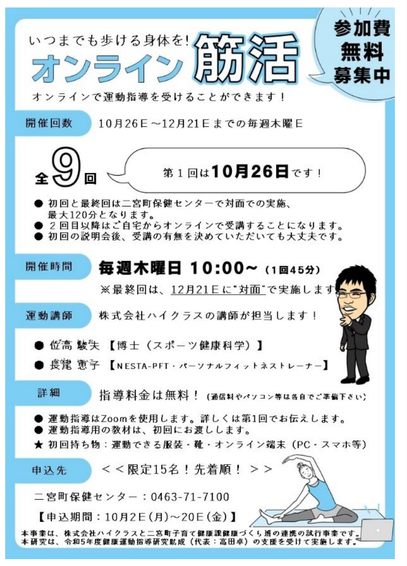
チラシ参照

【測定・調査内容】

身長（InLab・株式会社インボディ・ジャパン）、体組成（InBody Dial H20N・株式会社インボディ・ジャパン）、30秒椅子立ち上がり（CS-30）、40cm片足立ち上がりテスト、握力を実施した。

【分析方法】

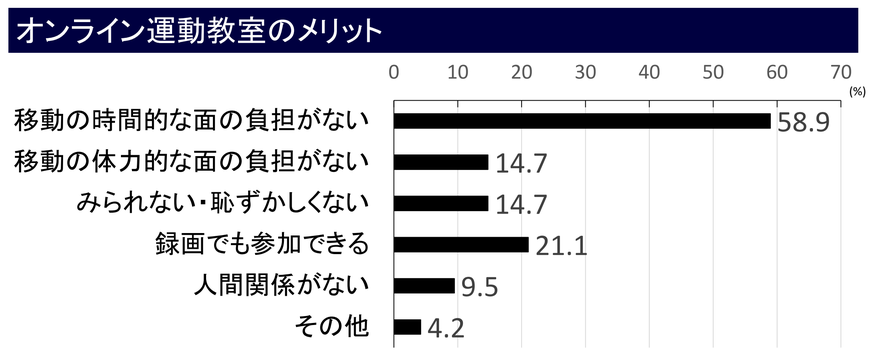
感想などについて本報告書ではまとめることとし、体組成および体力データについては事例として集積した。

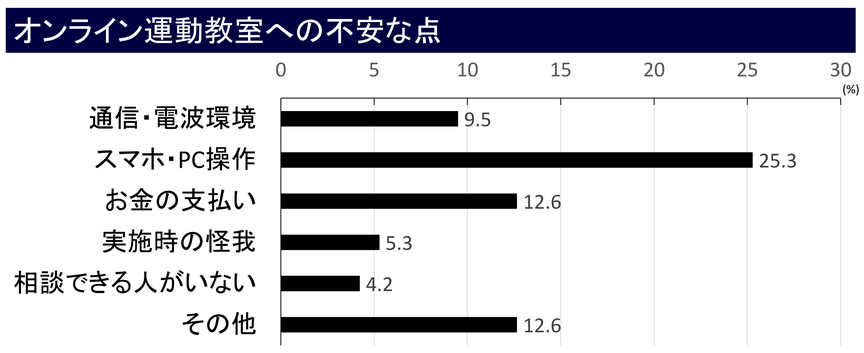


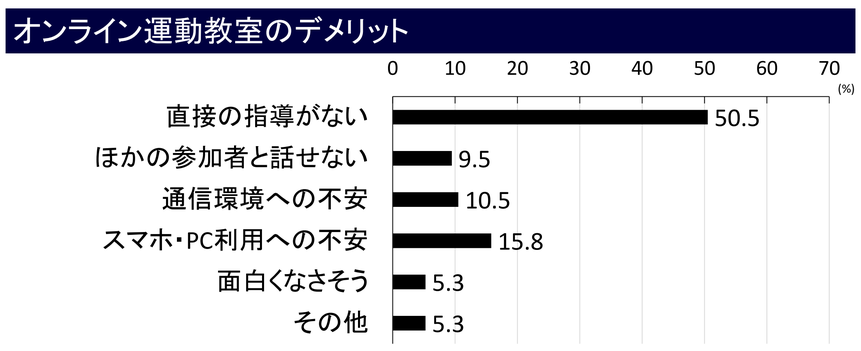
結果・考察

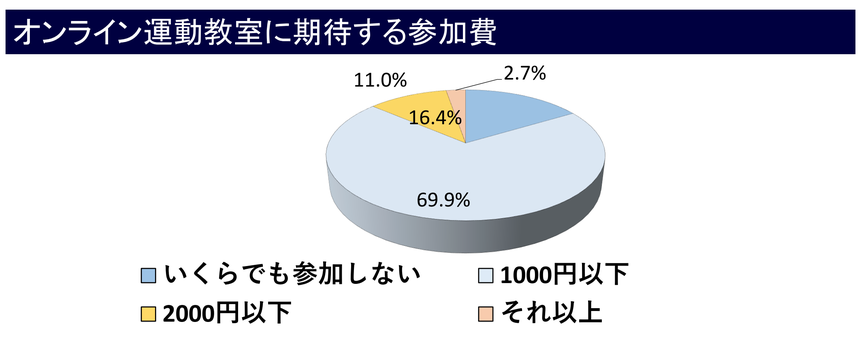
＜研究１＞

主要な項目の調査結果は下記の通りとなった。









＜研究２＞

オンライン運動教室の参加者は2名となり、詳細な分析は現状できていない。しかしながら、参加者の2名とも大変満足をしていた。満足度が高かった点は参加者が少なく、手厚かったことに起因している可能性もある。今後は手厚さをどのように実現するかなどについても懸案事項なのかもしれない。しかしながら、初回に参加してもらえれば、定着させられる可能性も示唆される。

現場への応用

広報時に「時間の面の負担が少ないこと」のアピールは有効に働くが、「直接の指導がない点」で参加を渋る可能性が考えられる。また、1回1000円以下の希望が約7割であり、参加者数を増やすことで売上増加をを考えなくてはいけない。

一方、直接の指導を多く求めていることも明らかとなり、オンラインと対面を組み合わせた実施を検討していくことも考えてもいいのかもしれない。運動教室の内容としての効果は、有効である可能性が高く、どのように参加を促すかなどのアプローチが大切である可能性が示唆された。

結論

一般的な参加者が考えるオンライン運動教室メリット・デメリットを明らかにでき、今後のマーケティングの一助を検出することができた。

謝辞

本研究は本研究は令和5年度健康運動指導研究助成の助成金を受けて実施しました。この場を借りて、深く感謝申し上げます。

参考文献

- 兵頭和樹, 渡邊裕也, 甲斐裕子, 荒尾孝, 山口大輔, 上野愛子, 野田隆行, 西田純世, 飯田倫崇, 諏訪部和也. 高齢者を対象とした Web 型運動教室運営システムによる健康づくりの効果検証. 令和4年度健康・体力づくり事業財団 健康運動指導研究助成金—調査研究, 2023.
- 二ノ宮健太, 前田有美, 齊藤陽子. 中高年者を対象とした遠隔運動教室の事例的研究. 金沢星稜大学人間科学研究, 15(1), 69-74, 2021.
- 中田由夫, 難波秀行, 小谷究, 鈴木宏哉, 宮田洋之, 渡邊裕也, 天笠志保, 原田和弘, 桑原恵介. 身体活動のオンライン介入研究：事例と今後の可能性. 運動疫学研究, 2023.（早期公開）
- 読売新聞. コロナで陥る運動不足—意外と怖い健康第二次被害, 2020.