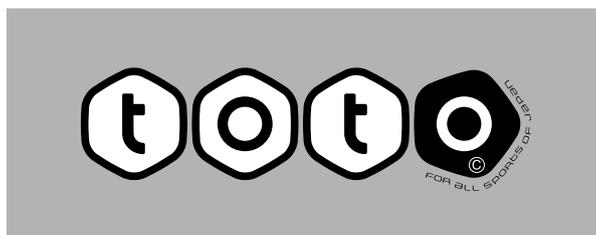


貯筋運動プロジェクトⅢ

平成 25 年 3 月

📍 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団



スポーツ振興くじ助成事業

はじめに

当財団では、平成22年度より、鹿屋体育大学のご協力を得て「貯筋運動プロジェクト」を実施してきました。この貯筋運動は、同大学の福永哲夫学長が提唱されたもので、「生活フィットネス」の維持・増進を目的とした、自分の体重を利用してどこでもできる簡易な筋力トレーニングです。単純でやさしいプログラムですが、継続した時の効果には目を見張るものがあり、蓄積された豊富なデータに裏づけされた、安全で、効果のある、そして楽しくできる運動であると確信しています。

本プロジェクトは、組織には地域の核となる総合型地域スポーツクラブ、指導者には安全で正しい指導法を習得した健康運動指導士の二つを組み合わせ、特に高齢者にとって“身近”で、“安全”に、“継続”できる場である「貯筋運動ステーション」を設置しています。その仕組みを全国に普及していくことで、国民の健康・体力づくりに貢献することを目指しています。

この3年間をかけて、指導者養成のカリキュラムからはじめ、30のクラブ・総勢1,100名をこえる高齢者にステーションに参加していただきデータを収集して、この仕組みが、現場において効果を上げうるのかどうかを検証してきました。また、3年目の今年は、より高齢者の身近に深く浸透していくため、ステーションの支部となるサテライトの実施を試み、そこから見えてきた新たな可能性も報告しています。

この仕組みが地域の中で循環するシステムになるまでには未だ時間や工夫が必要ですが、運動やスポーツは個々の健康だけでなく、人々の交流を深め、地域を活性化していけるものと期待し、推進してまいりたいと考えています。

本報告書を手にとり、ご意見をいただくとともに、是非、本プロジェクトにご参加いただけると幸いです。

最後に、本プロジェクトにご指導・ご協力いただいたプロジェクト委員、クラブ関係者、指導者、そしてステーションに参加してくださった皆様に感謝申し上げます。

平成25年3月

公益財団法人 健康・体力づくり事業財団
理事長 下光輝一

目 次

はじめに

第1章 貯筋運動プロジェクト3年の総括

1. 貯筋の理念…………… 1
2. 貯筋運動プロジェクトの成果～地域の健康・体力づくりの拠点をめざして～
…………… 1

第2章 貯筋運動サテライトへの展開

1. サテライトの実施報告…………… 13
2. クラブにおける貯筋運動リーダーの養成…………… 30
3. 貯筋運動リーダー養成のための伝達研修会・検討会の実施…………… 30
4. ステーションとサテライト…………… 34

第3章 貯筋運動ステーション・サテライトにおける効果

1. ステーションの実施報告…………… 37
2. ステーション・サテライトにおける運動介入前後の効果
全体／性別／クラブ別…………… 58

第4章 貯筋運動プロジェクトの今後

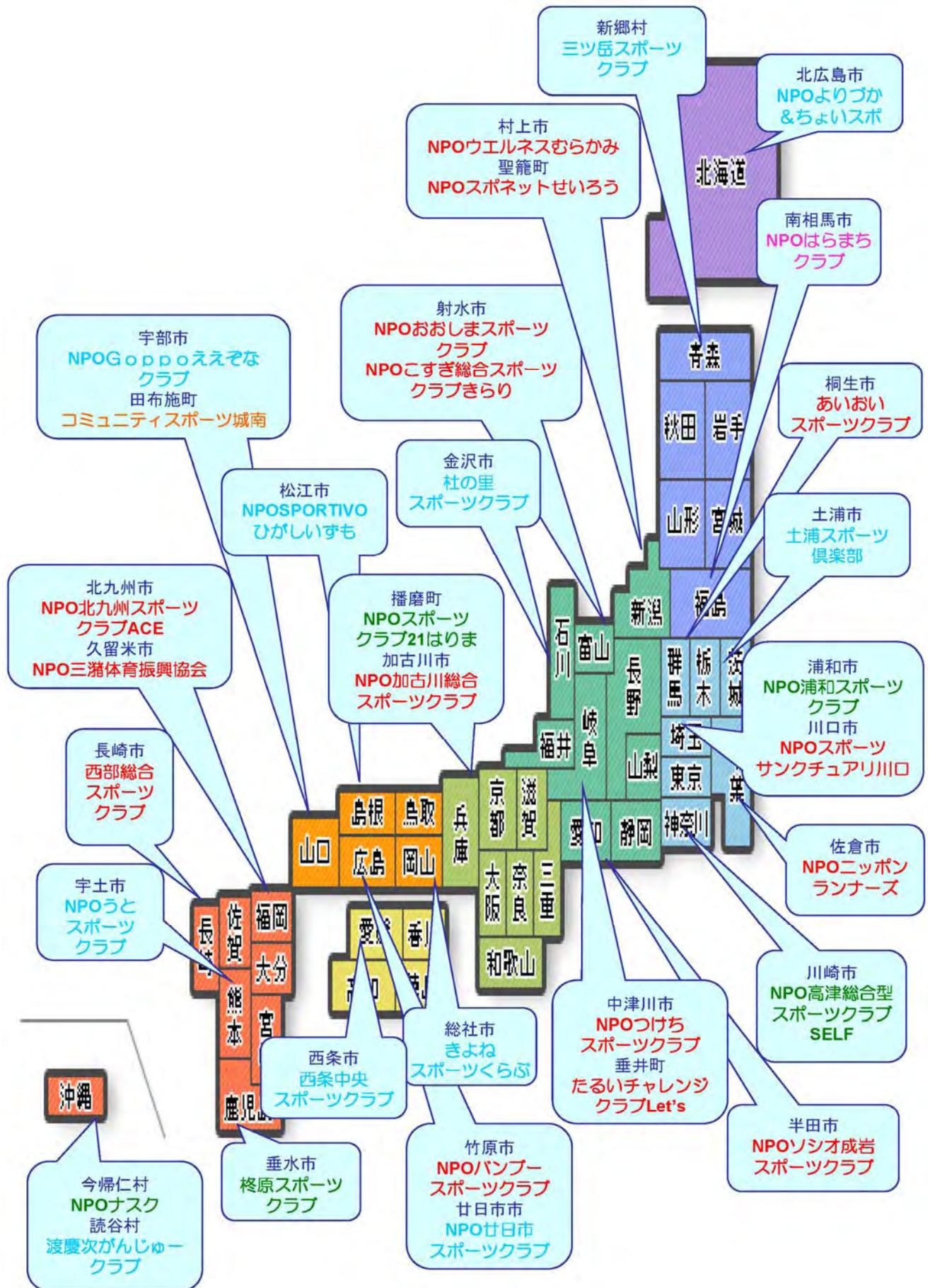
1. 総合型地域スポーツクラブにとっての貯筋運動プロジェクト…………… 159
2. プロジェクトにおける指導者の課題…………… 160
3. 貯筋運動評価表作成の試み…………… 164

資 料…………… 173

質問紙・測定記入表

貯筋運動に関する学会発表ポスター

貯筋のテーマ



第1章 貯筋運動プロジェクト3年の総括

1. 貯筋の理念

人間として教養のある質の高い生活を実現することは年齢に関わらず万人の望むところである。そのためには、生活環境に適応できる身体能力が必要である（この能力を総称して「生活フィットネス」と呼ぶことにする）。平均的な生活を送っている場合に比較して、日頃活発な身体活動を実施している場合には「生活フィットネス」は高い水準を維持することができる。一方、運動不足状態が続くと「生活フィットネス」が低下し、また、病気などをきっかけにして急激な「生活フィットネス」の低下が観察される。

「生活フィットネス」の中でも特に重要な要素に脚の筋機能がある。脚筋機能の低下は、「歩く」「階段を昇る」「立ったり座ったりする」といった日常生活動作に支障を来し、関節への負担を増し、ちょっとしたバランスの崩れを修正できず転倒の危険性を高める。加えて、身体不活動は骨量の低下をも引き起こすので、骨折しやすくなり、ひいては寝たきり状態をもたらすことにもなりかねない。いざという時のための「貯金」と同じく、日頃から「生活フィットネス」を保証する筋を貯えておく「貯筋」が必要である。

筋力向上のためには、日常生活において発揮される筋活動量以上の強度の条件を満たすことが必要である。これまでの我々の研究結果によると、日常生活における筋活動量はほとんどが最大筋力の5%以下の強度である。歩行動作等においても下肢筋群は30%未満の筋活動量しか示していないことが確かめられている。したがって、下肢筋にトレーニング効果が期待できる運動様式としては通常歩行に見られる以上(30%以上)の強度条件を満たす運動を日常生活の中に組み込む必要がある。そして、自体重を利用した簡単な筋力トレーニングプログラムを実施した結果、筋が肥大し筋機能が向上する結果が得られた。

このような研究結果から、我々は、健康で文化的な生活を保障する生活フィットネスを確保するために、日常生活に、誰でもどこでもできる「貯筋運動」を推奨しようとするものである。

2. 貯筋運動プロジェクトの成果～地域の健康・体力づくりの拠点をめざして～

本プロジェクトは、地域のスポーツの中核を担う総合型地域スポーツクラブ（以下、クラブ）と、健康づくりのための運動指導者である健康運動指導士（以下、指導士）を組み合わせ、週1回程度、貯筋運動を中心とする集合型運動教室“貯筋運動ステーション”（以下、ステーション）を設置し、住民の「身近」に「継続可能」な運動実践の場を確保するとともに、疾病、障害を持つことが多くなる高齢者でも

「安全」に「効果」を上げられる指導を実現することで、国民の健康・体力づくりに寄与することを目的としている。

健康・体力づくり事業財団では、鹿屋体育大学とともに、平成22年度に本プロジェクトを立ち上げた。

1年目は、指導士を対象に、貯筋運動を指導できるようにするための「貯筋運動指導者養成コース」を構築して7名を養成し、5つの総合型地域スポーツクラブとマッチングさせて5ステーションを実施した。約3か月間・週1回のステーションに179名の高齢者の参加を得て、ステーション前後の身体的・心理的な変化を測定するとともに、実施後、指導者、クラブより課題等を集めて、地域におけるこのような仕組みが、楽しく、安全に、効果を上げられるかどうかを分析した。

2年目は、ステーションを15クラブ増やし、433名のデータを収集するとともに、ステーションよりさらに高齢者の身近なエリアまで出向いて小さな単位でも貯筋運動ができるよう、指導者を補佐する「貯筋運動リーダー」（以下、リーダー）の養成カリキュラムを検討し、2クラブで実施した。

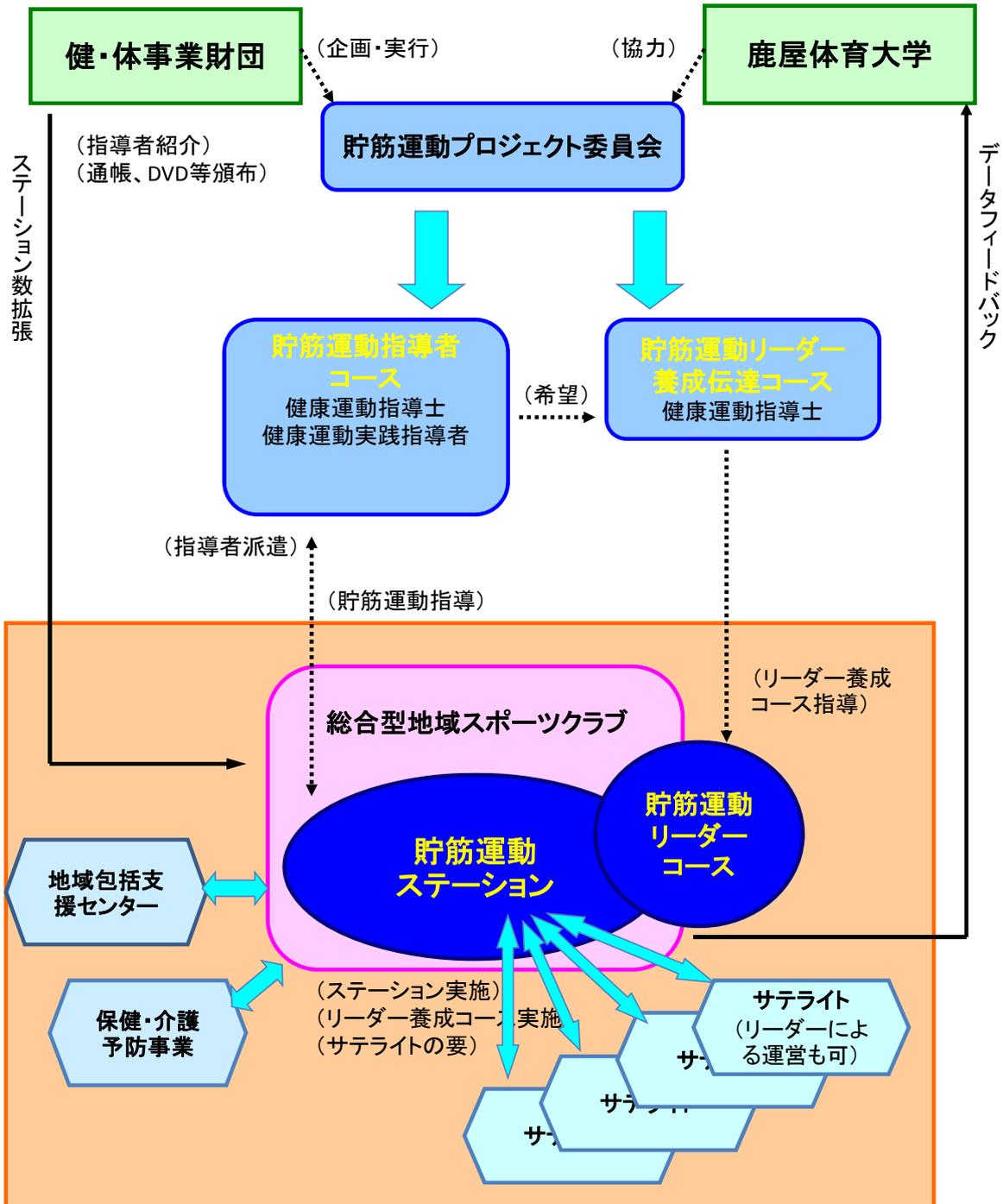
3年目の平成25年度は、リーダーの養成は、クラブの必要に応じてクラブに実施してもらうとともに、ステーションの支部（以下、サテライト）を増やす仕組みを4クラブで実施した。引き続きステーションは10クラブ増やし、ステーション・サテライトを合計して526名の参加者を得た。

3年間で少しずつ全国のクラブに情報が広がり始めており、指導者養成コースは定着し、ステーション参加希望のクラブも増加してきた。しかし、リーダーの養成やサテライトの展開については、クラブごとの事情や地域性があり、統一したシステムにおさめることが難しく課題を残した。また、各ステーションや指導者が効果を見るための残高チェックの評価表も、データが足りず試案にとどめている。

今後は、参加者が継続している要因・中止した要因を収集して参加者の継続率を高める環境を明らかにしてステーションの実施を後押しするとともに、3年間の試行を基に、ステーションの質や安全性を担保しながら実施する最大公約的なシステムを構築しながら全国へ普及させていきたい。

（福永 哲夫）

貯筋運動プロジェクト



平成24年度貯筋運動ステーション参加者に関する調査結果

1) 参加者の健康習慣

貯筋運動ステーションの参加者に、7つの健康習慣「朝食は毎日食べる」「たばこはすわない」「食事は栄養のバランスを考えて食べる」「睡眠時間は7～9時間」「太りすぎ・やせすぎではない」「お酒は飲まないか、時々飲む程度」「スポーツをしたり体を動かしたりすることは多い」について「はい」と答えた点数をみると、平均は4.6と例年と変わらないが、全クラブでは4.1～5.4と幅があった（図1）。特にたるいは、介護予防事業参加者のためか、低い傾向が見られた。

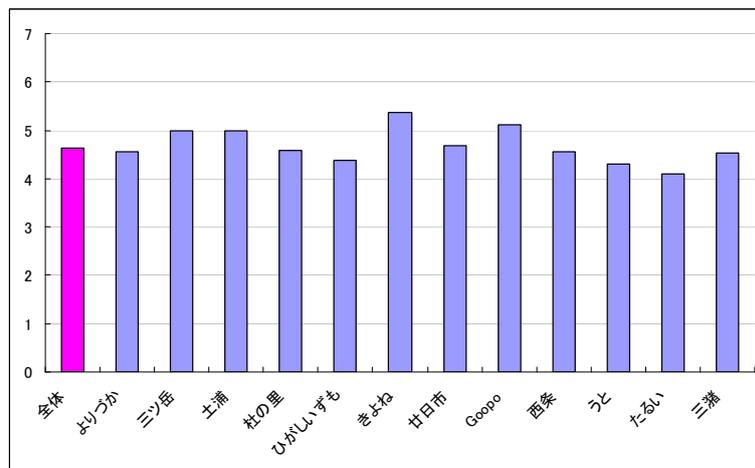


図1. 貯筋運動ステーション参加者の健康習慣（クラブ別）

2) 貯筋運動ステーションへの参加理由

貯筋運動ステーションへの参加理由をみると、「健康・体力づくりのため」が最も多く、続いて「足腰の衰えを感じたから」「若さの維持や肥満解消のため」「貯筋運動という名前に興味をわいたから」「専門の指導者の指導を受けられるから」が多かった（図2）。

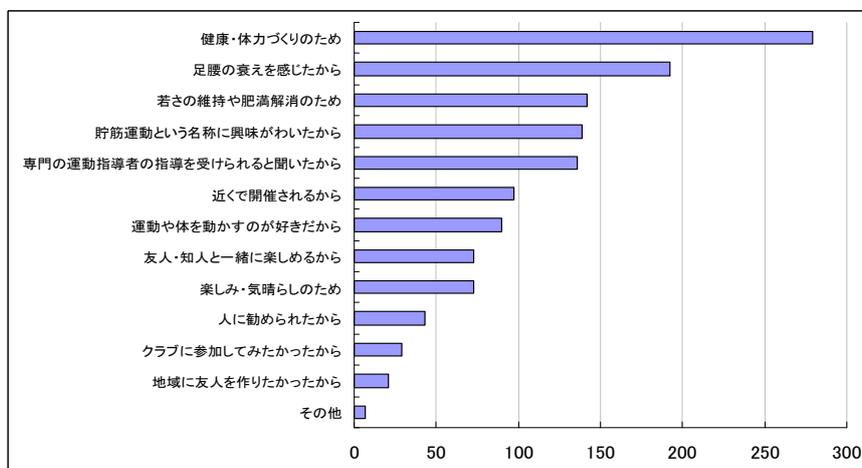


図2. 貯筋運動ステーションの参加理由（複数回答／全体）

3) 総合型地域スポーツクラブの認知度

参加者の総合型地域スポーツクラブの認知度をみると、全体では「知らない」が約5割、「聞いたことがある」が約2割であり、貯筋運動ステーションの開始によりクラブの存在を知って参加した者が多かったといえる。

これをクラブ別にみると、よりづか、三ツ岳、杜の里、廿日市、西条、三潁は、8割以上が今までクラブとかかわりを持ったことがなく、新しい層の参加者を開拓したと考えられる(図3)。

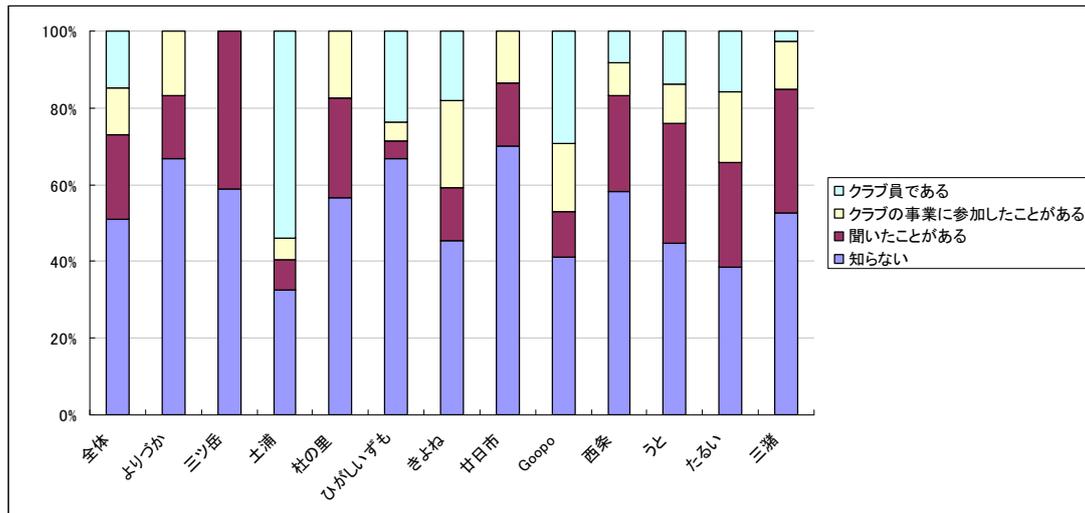


図3. クラブ別の「総合型地域スポーツクラブ」の認知度

4) 健康運動指導士資格の認知度

健康運動指導士の認知度をみると、全体では「知らない」が約6割、「聞いたことがある」が約2割であった。クラブ別にみると、2年目のたるいや三潁、また1年目でもよりづか、土浦は2割程度が指導士より指導を受けたことがあったが、ほかのクラブは初めて指導を受ける者が多かった(図4)。

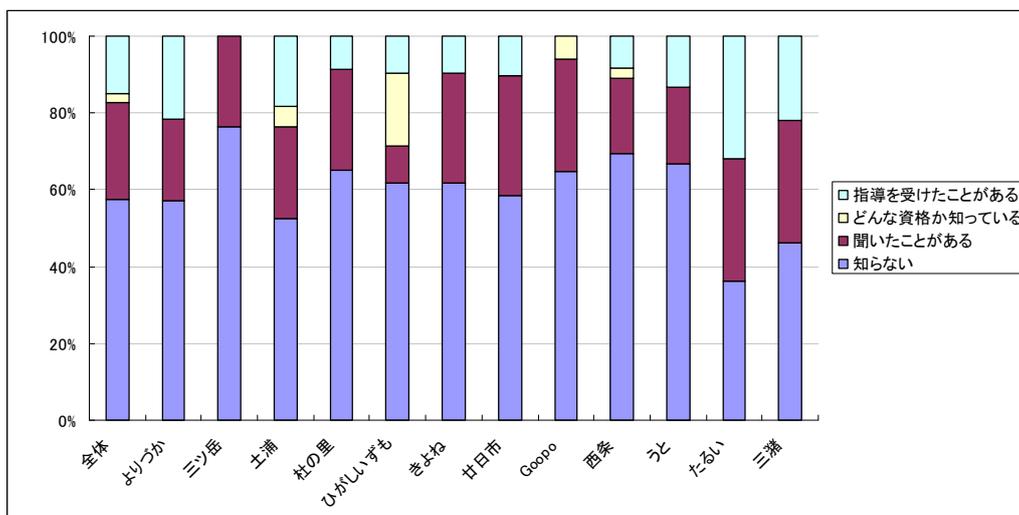


図4. クラブ別の「健康運動指導士」資格の認知度

ステーション・サテライトの様子（9月～12月）



よりづか☆ちよいスポ



杜の里スポーツクラブ



三ツ岳スポーツクラブ



SPORTIVOひがしいずも





きよねスポーツくらぶ



廿日市スポーツクラブ



Goppoええぞなクラブ



西条中央スポーツクラブ



うとスポーツクラブ



渡慶次がんじゅークラブ(サテライト)



こすぎ総合スポーツクラブきらり(サテライト)



たるいチャレンジクラブLet's(サテライト)



三猪体育振興協会(サテライト)

ステーション・サテライト参加者を募るちらし・新聞広告

総合型地域スポーツクラブ「NPO法人よりづか☆ちよいスポだより」

今月のイベント・教室・募集のお知らせ！

貯筋しておこう！！

貯筋運動プロジェクト

いつまでも行きたい所に行ける身体である為に
いざ！という時の為に

主催 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 (貯筋運動プロジェクト委員会)

主管 NPO法人 よりづかちよいスポ倶楽部

日時 9月7日(金)～11月30日(金) 10:00～11:30
(開始・終了時に2時間程度の体力測定を行います。)

場所 四里塚会館

賛助会費 1,200円

講師 寺島 聖人 (健康運動実践指導者)

定員 25名

申込み締切 8月27日(月) 定員になりしだい締切ります。

対象 60歳以上男女

申込み先 TEL・FAX 011-376-3497 (NPO法人 よりづかちよいスポ倶楽部)

問合せ NPO法人 よりづかちよいスポ倶楽部
TEL/FAX 011-376-3497 (FAX) <http://www.choice-sports.net/>
五反田八幡町5丁目1-1(05)55878 蔵子屋から健康部の手紙です。 募集締切です。

最新の研究結果から、普段運動をしていない人が入浴などによって2日間寝たきりの生活をすると、太ももの筋肉は通常の1年分の2倍弱で通常の7年分も生えとってしまいます。

広告コーナー あなたもここに広告を出しませんか？ 詳細は事務局まで
NPO法人 よりづかちよいスポ倶楽部
会員募集!! 運動したい人集まれ!!
TEL:011-376-3497

入会費 2000円 年会費 1000円

わたしたちはNPO法人 よりづかちよいスポ倶楽部にも所属しています。

<よりづか>

みんなで楽しく体操しよう!

ちよきんうんどう

貯筋運動教室

みんなで体操しよう 健康寿命 使えはなくなる お金の貯金 使って貯めよう 筋肉の貯筋

骨折や転倒からの寝たきり予防に効果的なお家でできる簡単な運動を体験してみませんか?

日時 10月12日～12月24日の間(全12回)
毎週金曜日 午前10時～11時30分
※初回と最終回は体力測定と説明があります。
また最終回の12月24日は月曜の祝日になっております。

会場 新堀温泉館 ロビー

参加対象 60歳以上の方 (参加された方には、貯筋通帳を差し上げます)

参加費 無料

お問合せ ミッヅスポーツクラブ(電話32-0662)
クラスマネジャー 八戸由美子

<ミッヅ>

貯筋運動教室

使えばなくなる お金の貯金

使って貯めよう 筋肉の貯筋!!

参加者募集

期間 9月4日～11月20日
毎週火曜日 午後2時～3時半 (全12回)
※初回と最終回は筋肉量計測のため時間延長の可能性有

場所 土浦市生涯学習館 土浦文京町9番2号 (土浦市立図書館)

参加料 無料

定員 40名 (概ね60歳以上の男女)

内容 (1) 自分の体重を利用して自宅で手軽に取り組める筋力トレーニングを楽しく学んで実践します。
(2) 「貯筋通帳」というオリジナルの記録をつけます。
(3) 最初と最後にエコー(超音波)により筋肉の厚みを測定して効果の確認をします。

「貯筋通帳」で記録! エコー(超音波)で筋肉の厚みを測定

申込・問合せ 土浦スポーツ健康倶楽部 〒300-0043 土浦市中央1-10-8
TEL 029-824-7652 (<http://tsuchurasports.jp>)

主催 (公財)健康・体力づくり事業財団

土浦スポーツ健康倶楽部

<土浦>

財団法人 健康・体力づくり事業財団 モデル事業

貯筋運動ステーション

60歳からの 体力づくり!!

はじめよう! みんなで楽しく 貯筋生活!!

特徴

- プロの健康運動指導士が丁寧に指導!!
- モデル事業のため参加費が**無料**!!
- 転倒予防たきり予防に効果的
- 体力測定により**効果が**自分で実感できる!
- みんなで楽しく**

これなら簡単に自分にもできる! 年が来たときに自宅でできる! これからの生活を有意義に過ごすことができる! そんないろんなことが「できる」運動教室が貯筋運動ステーションです。骨折や転倒、寝たきりなどで悩まれている方いませんか? お断り無しの健康増進の学術指導者が提供する運動指導が貯筋運動です。必ず効果があります! そして何より楽しい! お友達やご家族と一緒にあなたも体験してみませんか? 参加者の皆様は、自分の貯筋成果が一目でわかる貯筋通帳プレゼントさあ、申し込めよう!!

募集要項

○開催日時: 平成24年9月25日～12月11日
毎週火曜日 AM10:00～11:30
※初回(9月25日)と最終日(12月11日)は体力測定のため、12:00迄となります。

○会場: 田上公民館 講堂(金沢市田上町14街区4)

○募集対象: 原則60歳以上、自力歩行可能な方

○募集人数: 30名まで

○参加費: 無料

○持ち物: 動きやすい格好、室内用シューズ、飲み物、タオルなど

お問い合わせ
TEL (076-223-2360) もしくは、必要事項をご記入の上FAXで
お申し込みください!

【申し込み期】
9月14日(金)

【主催】
杜の里スポーツクラブ

TEL

杜の里スポーツクラブ

杜の里スポーツクラブ

TEL

性別 年齢
男・女 歳

連絡先 住所 TEL

<杜の里>

平成24年度 貯筋運動ステーションモデル事業

貯筋運動教室 参加者募集!!

みんなで楽しく筋肉貯金!

貯筋運動は、特別な器具を用いず、運動を行う者が自身の体重を利用して簡単に実施できる筋力トレーニングです。
お金は使わないと貯まりますが、逆に筋肉は使うことによって「貯筋」することができます。
生活習慣を見直し、「貯筋運動」をプラスして、老後に備えて貯筋しましょう!

実施期間 平成24年9月19日(水)～平成24年12月12日(水) 計12回
実施時間 13:30～15:00
第1回目と最終回は、測定を行いますので、1時間程度延長します。

会場 松江市東出雲体育館
参加定員 30名
(定員を超えた場合は、クラブ未加入者を優先します)

対象者 概ね60歳以上
(最近、運動をしていない方、これから運動を始めたいと思われている方、体力に自信がなくなってきた方、等)

参加費 65歳以上の方 3,000円(保険料、雑費用を含む)
64歳以下の方 3,850円(保険料、雑費用を含む)

申込締切 平成24年9月7日(金)
申込み先 お名前・ご住所・連絡先・生年月日を記入の上、参加料とともに申し込めください。
NPO法人SPORTIVOひがしいずも
(総合型地域スポーツクラブ)まで
〒699-0101 松江市東出雲町掘原1139-2
東出雲体育館 内
TEL:0852(52)8722 FAX:0852(52)8821
E-mail: soutai-k@web-sanin.co.jp

主催/公財)健康・体力づくり事業財団
主催/NPO法人SPORTIVOひがしいずも
後援/東出雲地区スポーツ推進委員会

<ひがしいずも>

平成24年度 貯筋運動ステーションモデル事業

貯筋運動教室

～筋肉を貯めて、いつまでも元気な健康的な身体を～
イスに座ってできる簡単な動きから始めていきましょう

【対象】おむね60歳以上の方
【定員】30人
(定員になり次第締め切ります)
【会場】清香公民館 3F 大ホール
【参加費】無料
【内容】簡単なストレッチと貯筋運動をおこないます。
(1回目と13回目に効果測定をおこないます)

<開催日時 計13回>

① 9月 6日(木) 9:30～12:00 (効果測定)	⑩ 11月 8日(木) 9:30～11:00
② 9月 13日(木) 9:30～11:00	⑪ 11月 15日(木) 9:30～11:00
③ 9月 20日(木) 9:30～11:00	⑫ 11月 22日(木) 9:30～11:00
④ 10月 4日(木) 9:30～11:00	⑬ 12月 6日(木) 9:30～11:00
⑤ 10月 11日(木) 9:30～11:00	⑭ 12月 13日(木) 9:30～11:00
⑥ 10月 18日(木) 9:30～11:00	⑮ 12月 20日(木) 9:30～12:00 (効果測定)
⑦ 10月 25日(木) 9:30～11:00	
⑧ 11月 1日(木) 9:30～11:00	お疲れ様でした!

【主催】健康・体力づくり事業財団 【主管】きよねスポーツクラブ
【お問い合わせ先】総合型地域スポーツクラブ 西島市南住市民会館66-6
TEL:0834-92-8333
NPO法人きよねスポーツクラブ 西島市南住市民会館66-6
Mail: yuon@koyone-sportsclub.jp

貯筋運動教室 参加申込書 平成24年 月 日

ふりがな 名前	(男・女)	生年月日	昭和 年 月 日
住所	連絡先		
会員	会員・未会員	気になる ところ	血圧・脈・糖 その他()

申込用紙にご記入の上、9月3日までにきよねスポーツクラブに提出してください。

<きよね>

総合型クラブ 高齢者対象事業

貯筋運動教室 生徒募集案内

60歳以上の皆さん!

楽しむ事から運動をはじめてみよう!

●貯筋ステーションモデル事業

3か月間の集中レッスン!

対象: 原則60歳以上の男女で、徒歩可能者
場所: サンチェリー内1階大会館室
日程: 平成24年9月12日(水)9時～12時 ※初回につき簡単な体力測定あり
その後の毎週水曜日10時～11時30分 計12回実施(9月～12月)

主催: 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団
主管: NPO法人 廿日市スポーツクラブ
講師: 横山ゆり先生(貯筋運動指導者)
参加料: 3,000円(12回分)・・・9/12受付で徴収します
服装: 運動の出来る服装
定員: 25名程度
申込: FAX0829-38-1125 または0829-39-4150

廿日市スポーツクラブまで

参加申込書

氏名: _____
性別: _____
年齢: _____
緊急連絡先(携帯可): _____

<廿日市>

あなたは十日間寝込んでも歩ける自信がありますか?

特設 貯筋運動教室

歳を重ねるとともに使わなくなっていく筋肉。
筋肉の衰えは行動する範囲を狭め、健康をも奪っていきます。
これからのことを考え改善するためにも、
一緒に貯筋の仕方を学び、実践してみませんか?

実施 9月6日(木) 3ヶ月間隔実施(全12回)
～11月22日(木)
毎週水曜日 14:00～16:00

【参加費】無料
※初回は簡単な体力測定を行います。
【講師】長野由美子先生
【定員】30名(60歳以上) ※徒歩可能の方
【服装】Goppoええぞなクラブ会員 無料
非会員 1200円(当日)
【締切】2012年8月20日(日)
※人数の上乗せまたは都合により変更する場合があります。
決定次第こちらからご連絡いたします。

筋肉

貯筋

Goppo ええぞなクラブ
住所: 〒755-0241宇部市東鏡波4138番地11
電話・FAX: 0836-39-6336
営業時間: 平日 朝9:00～夕方18:00

◎◎◎◎ 貯筋運動ステーションモデル事業
主 催: 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 主 管: 総合型地域スポーツクラブGoppoええぞなクラブ 協 賛: 宇部市、宇部日報

<ええぞな>

ちよきん
貯筋運動教室 参加者募集!!
平成24年9月6日(木)スタート

貯筋運動は、特別な器具を用いずに、自分の体重を利用して無理なく安全に、簡単にできる筋力トレーニングです。老化に伴い筋萎縮を来しやすい下肢と腹部を中心としたトレーニングです。

日時	木曜日 10:00~11:30 (全12回)
	9月 6日、13日、20日
	10月 4日、18日、25日
	11月 7日、8日、15日、29日
	12月 13日、20日
場所	西条市総合文化会館2階 リハーサル室
内容	貯筋運動、ストレッチ、体力測定
対象	おおむね60歳以上
定員	40名
参加費	無料
講師	森 夏枝
主催	(財)健康・体力づくり事業財団・西条中央スポーツクラブ

※初回(9/6)と最終回(12/20)には、効果測定を行いますので10:00~13:00を予定しております。

【お申込・お問合せ】
別紙の参加申込書にご記入の上、FAXまたは郵送にてお申し込みください。
西条中央スポーツクラブ
793-0072 西条市氷見乙762-4
TEL:0897-57-7557 / FAX:0897-57-9470



<西条中央>

ちよきん
貯筋運動トレーニング教室 募集要項

ポイント1 みんなで楽しくトレーニング!
ポイント2 健康運動指導士トレーナーが丁寧に伝授!
ポイント3 超音波エコー基礎体力測定ができる!
ポイント4 きっと効果がわかる!

毎週木曜日 家でもできる!
これなら私でもできる!
骨折や転倒からの寝たきり予防に効果的な簡単な貯筋運動を、あなたも体験してみませんか?
運動指導士のプロが、週1回・3ヶ月間(全12回)身近で簡単なトレーニング方法を伝授します!
さあ、健康運動は始めましょう!

募集要項

開催日時 7月 9日27日~12月13日(全12回)
毎週木曜日 10時~12時
※ただし、初日の9/27(木)及び最終日の12/20(日)は、本日より、変更します。(都合調整・お断り)
参加費 全12回 1,500円
※参加費は、室内用上履きシューズ・飲み物(運動しやすい服(ジャージ等))
※参加費は現金でのご入金、または、お申し込み時にお振込みください。
定員 30名(先着)
※原則60歳以上のご自分で参加可能な方
会場 宇土市民体育館内研修棟 2F (および武蔵館)
主催 NPO法人 うとスポーツクラブ
TEL 0964-23-3493
いつでもお気軽に NPO法人 うとスポーツクラブまでお問合せください。

〒

平成24年 月 日 生年月日 昭和 年 月 日

貯筋運動ステーション参加申込書

住所 〒

氏名

性別 男 ・ 女 TEL

FAXでの受付はこちら 0964-23-5148

上記の個人情報は、本事業の開催及び運営に限定し、その以外に使用せず、第三者には提供しません。

<うと>

(サテライト)

<渡慶次がんじゅー>

<きらり>

<たるい>

<三潞>

第2章 貯筋運動サテライトへの展開

1. サテライトの実施報告

貯筋運動サテライト実施クラブ

		参加者 (人)	延べ人数 (人)	平均 出席率 (%)	
1	渡慶次がんじゅークラブ (沖縄県中頭郡読谷村)				
	ステーション	渡慶次公民館	31	178/12回	47.8
	指導者：仲宗根 としえ	10/3-12/6			
	サテライトA	瀬名波自治会館	20	148/12回	61.7
	指導者：矢貫 明子	10/5-12/21			
	リーダー：新垣 善斗				
2	NPO法人 こすぎ総合スポーツクラブきらり (富山県射水市)				
	ステーション	アルビス小杉体育センター	9	84/12回	77.8
	指導者：岡島 幸子	9/12-12/12			
	サテライトA	太閤山コミュニティセンター	16	144/12回	75.0
	指導者：岡島 幸子	9/14-12/7			
	リーダー：廣田 秀美				
	サテライトB	戸波コミュニティセンター	11	117/12回	88.6
	指導者：岡島 幸子	9/18-12/4			
	リーダー：安土 吏永				
3	たるいチャレンジクラブLet's (岐阜県不破郡垂井町)				
	ステーション	社会福祉会館	43	227/13回	40.6
	指導者：藤墳 民子	8/24-12/19			
	サテライトA	府中公民館	11	36/6回	54.5
	指導者：藤墳 民子	9/3-12/3			
	リーダー：遠山 汎				
	サテライトB	東公民館	12	22/7回	26.2
	指導者：藤墳 民子	9/12-12/12			
	リーダー：村瀬 真理				
4	三瀨体育振興協会 (福岡県久留米市)				
	ステーション	三瀨総合体育館	31	266/10回	85.8
	指導者：松村 恵美子	10/9-12/11			
	サテライトA	六ツ門大学	9	89/14回	70.6
	指導者：松村 恵美子	9/3-12/11			
	サテライトB	草葉公民館	21	201/12回	79.8
	指導者：松藤 倫子	9/6-12/13			
	サテライトC	南薫校区コミュニティセンター	21	157/11回	68.0
	指導者：松藤 倫子	9/21-12/21			
		計	235	1669	64.7

平成24年度 貯筋運動サテライトモデル事業報告書

項目	事業の内容
(1) 事業実施団体	【クラブ名】 渡慶次がんじゅークラブ 【事業担当者】 矢貫 卓博
(2) ステーション	平成 24 年 10 月 3 日より 12 月 6 日まで (毎週 水曜日 : 計 12 回)
参加人数	【申込人数】 男性 1 名 女性 30 名
	【延べ人数】 【1回平均】 178 名 15 名
	【効果測定参加者数;前後ともに参加した者】 男性 名 女性 名
指導者	仲宗根 としえ
(3) サテライト-A	平成 24 年 10 月 5 日より 12 月 21 日まで (毎週 金曜日 : 計 12 回)
参加人数	【申込人数】 男性 1 名 女性 19 名
	【延べ人数】 【1回平均】 148 名 12 名
	【効果測定参加者数;前後ともに参加した者】 男性 0 名 女性 10 名
指導者	【主指導者】 矢貫 明子 【サブ指導者(リーダー)】 新垣 善斗
(5) 広報・募集活動 〔広告、チラシの配布場所、部数など具体的に〕	今回は地域性も考え、地域FM放送局に貯筋運動のテーマを流しながら宣伝を行いました。印刷物に関してはのぼり、A4両面フルカラーチラシ500枚
(6) 今後の方針・継続の意向	今回の教室について興味を持ったかたは多く、継続の希望も多いが、現状ではリーダーでも指導の問題など難しく、現在ステーションクラブでの貯筋運動教室をtotoスポーツ振興くじ助成で通年行っているため、興味のある人はステーションの教室に参加出来るように検討しています。
(7) クラブ側担当者所感	<p>○参加者の反応や取り組みの様子で、ステーションとサテライトの違いはありましたか。 参加者に徒歩圏内の公民館で運動指導を受けられる安心感がありました。またお互いが良く知っているため欠席時の理由等も理解しやすかった。しかし地域の行事で参加数が大きく影響する事がありました。</p> <p>○指導を担当した貯筋運動運動リーダーの姿勢や参加者への対応はいかがでしたか。 サテライトの安全管理や救急時の対応などは大丈夫でしたでしょうか。</p> <p>指導者は他の地域でも指導している実践者であり、幅広い動機づけを行い飽きさせない運動をしていた。他のクラブの指導依頼にも対応可能だと考えています。</p> <p>○貯筋運動指導者とリーダーとの連携はいかがでしたか。 なるべく毎回の教室の事前連絡をとりながら事前に準備をするようにしていた。測定の時などうまく分担できた。</p> <p>○クラブのメリット・デメリットはありましたか。 サテライト事業という大変良い経験の場を頂いた分、その反動としてこの事業を継続していくための方法を模索するがなかなか見つからないことに事務局側も現会場での継続アイデアの提示に苦労しています。</p> <p>○その他(参加者継続に向けて工夫したこと、今後の課題など) サテライトでの開催は公民館の書記の方に積極的な参加をお願いし、教室のロコミを広めていただきました。読谷村の中でも貯筋運動を広める活動(ヨミタン大学体育学部貯筋運動コース)などの参加して頂き、リーダー養成してからサテライト会場で自主的に教室を開催していけないか提案中です。</p>

平成24年度 貯筋運動サテライトモデル事業 実施状況【クラブ名 渡慶次がんじゅークラブ】(サテライト)

回数	日時	天気	会場	内容(貯筋運動、残高チェック、効果測定など記入)	参加者数 *効果測定日は()で測定参加者数を記入 (効果測定参加者数)
1	10月5日(金) 9:00 ~ 11:00	晴れ	瀬名波自治会館	貯筋運動、超音波測定	男性 1名、女性 15名、計 16名 (効果測定参加者数 16名)
2	10月12日(金) 10:00 ~ 11:00	晴れ	瀬名波自治会館	貯筋運動、貯筋通帳記入方法、残高チェック	男性 名、女性 18名、計 18名
3	10月19日(金) 10:00 ~ 11:00	晴れ	瀬名波自治会館	貯筋運動、有酸素運動	男性 名、女性 17名、計 17名
4	10月26日(金) 10:00 ~ 11:00	雨	瀬名波自治会館	貯筋運動、有酸素運動	男性 名、女性 15名、計 15名
5	11月2日(金) 10:00 ~ 11:00	晴れ	瀬名波自治会館	貯筋運動、有酸素運動	男性 名、女性 13名、計 13名
6	11月9日(金) 10:00 ~ 11:00	曇り	瀬名波自治会館	貯筋運動、有酸素運動	男性 名、女性 13名、計 13名
7	11月16日(金) 10:00 ~ 11:00	曇り	瀬名波自治会館	貯筋運動、有酸素運動	男性 名、女性 4名、計 4名
8	11月22日(木) 10:00 ~ 11:00	雨	瀬名波自治会館	貯筋運動、有酸素運動	男性 名、女性 11名、計 11名
9	11月30日(金) 10:00 ~ 11:00	晴れ	瀬名波自治会館	貯筋運動、有酸素運動	男性 名、女性 8名、計 8名
10	12月7日(金) 9:00 ~ 11:00	晴れ	瀬名波自治会館	貯筋運動、超音波測定	男性 名、女性 12名、計 12名 (効果測定参加者数 12名)
11	12月14日(金) 10:00 ~ 11:00	晴れ	瀬名波自治会館	貯筋運動、有酸素運動	男性 名、女性 9名、計 9名
12	12月21日(金) 10:00 ~ 11:00	曇り	瀬名波自治会館	貯筋運動、有酸素運動	男性 名、女性 12名、計 12名

平成24年度 貯筋運動サテライトモデル事業報告書

項 目	事 業 の 内 容
(1) 事業実施団体	NPO法人 こすぎ総合スポーツクラブきらり 【事業担当者】西川 秋子
(2) ステーション	平成 24 年 9 月 12 日より 12 月 12 日まで (毎週 水 曜日 : 計 14 回)
参加人数	【申込人数】 男性 1 名 女性 8 名
	【延べ人数】 84 名 【1回平均】 7 名
	【効果測定参加者数;前後ともに参加した者】 男性 1 名 女性 8 名
指導者	岡島 幸子 9月12日・12月12日の2回は、効果測定会です。昨年のステーションの方およそ25名の中に入って、活動していました。
(3) サテライト-A	平成 24 年 9 月 14 日より 12 月 7 日まで (毎週 金 曜日 : 計 12 回)
参加人数	【申込人数】 男性 名 女性 16 名
	【延べ人数】 144 名 【1回平均】 12 名
	【効果測定参加者数;前後ともに参加した者】 男性 名 女性 7 名
指導者	岡島 幸子 【サブ指導者(リーダー)】 廣田 秀美
(4) サテライト-B	平成 24 年 9 月 18 日より 12 月 4 日まで (毎週 火 曜日 : 計 12 回)
参加人数	【申込人数】 男性 2 名 女性 9 名
	【延べ人数】 117 名 【1回平均】 9.7 名
	【効果測定参加者数;前後ともに参加した者】 男性 2 名 女性 名
指導者	【主指導者】 岡島 幸子 【サブ指導者(リーダー)】 安土 史永
(5) 広報・募集活動 〔広告、チラシの配布場所〕 〔部数など具体的に〕	北日本新聞・富山新聞・読売新聞等12500部 射水市内 各公共施設300部、ショッピングセンター、県内クラブ、ホームページ等
(6) 今後の方針・継続の意向	サテライト終了後も休まないで継続し、25年度4月から教室として開催する。

<p>(7) クラブ側担当者所感</p>	<p>○参加者の反応や取り組みの様子で、ステーションとサテライトの違いはありましたか。 このような運動経験のない方にも、普段スポーツしている方にも、新鮮に感じていると思いました。普段バドミントンをしている方の反応にこちらが驚きました。サテライト終了後にやめるのかと思いましたが、喜んで参加しております。参加者の皆さんは急速に仲良しになりお互いに声を掛け合いながら、頑張っておりました。</p> <p>○指導を担当した貯筋運動運動リーダーの姿勢や参加者への対応はいかがでしたか。 サテライトの安全管理や救急時の対応などは大丈夫でしたでしょうか。 貯筋運動のプログラムだけでなく、普段教室のメニュー等も体験することができて、もっと続けたいの声が出たと思います。会場として利用したコミュニセンターからも引き続き続けてほしいとの要望がありました。</p> <p>○貯筋運動指導者とリーダーとの連携はいかがでしたか。 運動指導者とリーダーとは、事業が始まる前にも3回ほど研修を行うと同時に、サテライト会場にも顔を出して、指導方法を見て下さいました。</p> <p>○クラブのメリット・デメリットはありましたか。 デメリットは感じて感じておりません。新聞折り込みをすることで、クラブを知らなかった方にはクラブのことを知ってもらうことができた事と、行政等にもクラブの認知度が上がりました。</p> <p>○その他(参加者継続に向けて工夫したこと、今後の課題など) 10回目にアンケートをとり、継続の有無を確認し、最終日の次週から継続の教室を始めています。25年度はクラブの教室として開催することが決まっています。指導者や参加者がお茶会の準備等をして交流を図り、励まし合っていました。</p>
----------------------	--

平成24年度 貯筋運動サテライトモデル事業 実施状況【クラブ名 NPO法人 こすぎ総合スポーツクラブきらり・大間山】(サテライトA)

回数	日時	天気	会場	内容(貯筋運動、残高チエック、効果測定など記入)	参加者数 *効果測定日は()で測定参加者数を記入
1	9月14日(金) 10:30~11:30	晴れ	太閤山コミュニケーションセンター	ストレッチ×2セット・貯筋運動2セット・リズム体操10分	男性 15名、女性 15名、計 15名 (効果測定参加者数 12名)
2	9月21日(金) 10:30~11:30	晴れ	太閤山コミュニケーションセンター	ストレッチ×2セット・貯筋運動2セット・リズム体操10分	男性 15名、女性 15名、計 15名
3	9月28日(金) 10:30~11:30	晴れ	太閤山コミュニケーションセンター	ストレッチ×2セット・貯筋運動2セット・リズム体操10分・残高チエック・いす座り立ち	男性 14名、女性 14名、計 14名
4	10月5日(金) 10:30~11:30	晴れ	太閤山コミュニケーションセンター	ストレッチ×2セット・貯筋運動2セット・リズム体操10分	男性 14名、女性 14名、計 14名
5	10月12日(金) 10:30~11:30	雨	太閤山コミュニケーションセンター	ストレッチ×2セット・貯筋運動2セット・リズム体操10分 いす座り立ち	男性 12名、女性 12名、計 12名
6	10月19日(金) 10:30~11:30	晴れ	太閤山コミュニケーションセンター	ストレッチ×2セット・貯筋運動2セット・リズム体操5分 残高チエック	男性 13名、女性 13名、計 13名
7	10月26日(金) 10:30~11:30	晴れ	太閤山コミュニケーションセンター	ストレッチ×2セット・貯筋運動2セット・リズム体操10分	男性 14名、女性 14名、計 14名
8	11月2日(金) 10:30~11:30	曇り	太閤山コミュニケーションセンター	ストレッチ×2セット・貯筋運動2セット・リズム体操10分	男性 10名、女性 10名、計 10名
9	11月9日(金) 10:30~11:30	雨	太閤山コミュニケーションセンター	ストレッチ×2セット・貯筋運動2セット・リズム体操10分 いす座り立ち	男性 9名、女性 9名、計 9名
10	11月16日(金) 10:30~11:30	晴れ	太閤山コミュニケーションセンター	ストレッチ×2セット・貯筋運動2セット・リズム体操10分 残高チエック	男性 7名、女性 7名、計 7名
11	11月30日(金) 10:30~11:30	曇り	太閤山コミュニケーションセンター	ストレッチ×2セット・貯筋運動2セット・リズム体操15分 5m歩行	男性 9名、女性 9名、計 9名
12	12月7日(金) 10:30~11:30	雨	太閤山コミュニケーションセンター	ストレッチ×2セット・貯筋全体 リズム体操5分 腹筋の練習	男性 12名、女性 12名、計 12名
13	12月12日(水) 9:00~13:00	雪	小杉総合体育センター	効果測定・リズム体操・貯筋運動	男性 7名、女性 7名、計 7名 (効果測定参加者数 7名)

平成24年度 貯筋運動サテライトモデル事業 実施状況【クラブ名 NPO法人 こすぎ総合スポーツクラブさきらり・戸破】(サテライトB)

回数	日時	天気	会場	内容(貯筋運動、残高チェック、効果測定など記入)	参加者数 *効果測定日は()で測定参加者数を記入
1	9月18日(火) 13:30~15:00	晴れ	戸破コミュニティセンター	ストレッチ×2セット・貯筋×1セット 軽体操10分	男性 2名、女性 8名、計 10名 (効果測定参加者数 8名)
2	9月25日(火) 13:30~14:30	晴れ	戸破コミュニティセンター	ストレッチ×2セット・貯筋×2セット 軽体操10分	男性 2名、女性 7名、計 9名
3	10月 2日(火) 13:30~14:30	晴れ	戸破コミュニティセンター	ストレッチ×2セット・貯筋×2セット 軽体操5分 椅子座り立ち・残高チェック	男性 2名、女性 9名、計 11名
4	10月 9日(火) 13:30~14:30	晴れ	戸破コミュニティセンター	ストレッチ×2セット・貯筋×2セット 軽体操10分	男性 2名、女性 9名、計 11名
5	10月16日(火) 13:30~14:30	晴れ	戸破コミュニティセンター	ストレッチ×2セット・貯筋×2セット 軽体操10分 椅子座り立ち・残高チェック	男性 2名、女性 7名、計 9名
6	10月23日(火) 13:30~14:30	曇り	戸破コミュニティセンター	ストレッチ×2セット・貯筋×2セット ステップ体操10分	男性 2名、女性 8名、計 10名
7	10月30日(火) 13:30~14:30	晴れ	戸破コミュニティセンター	ストレッチ×2セット・貯筋×2セット ステップ体操15分	男性 2名、女性 8名、計 10名
8	11月 6日(火) 13:30~14:30	晴れ	戸破コミュニティセンター	ストレッチ×2セット・貯筋×2セット ステップ体操15分 残高チェック	男性 1名、女性 7名、計 8名
9	11月13日(火) 13:30~14:30	雨	戸破コミュニティセンター	ストレッチ×2セット・貯筋×2セット ステップ体操10分 残高チェック	男性 2名、女性 8名、計 10名
10	11月20日(火) 13:30~14:30	晴れ	戸破コミュニティセンター	ストレッチ2セット×貯筋×2セット 軽体操	男性 2名、女性 9名、計 11名
11	11月27日(火) 13:30~14:30	曇り	戸破コミュニティセンター	ストレッチ2セット×貯筋×2セット 軽体操	男性 2名、女性 7名、計 9名
12	12月 4日(火) 13:30~14:30	雨	戸破コミュニティセンター	ストレッチ2セット×貯筋全体 軽体操	男性 2名、女性 7名、計 9名
13	12月12日(水) 13:30~14:30	雪	小杉総合体育センター	効果測定・リズム体操・貯筋運動全体	男性 2名、女性 2名、計 4名 (効果測定参加者数 2名)

平成24年度 貯筋運動サテライトモデル事業報告書

項目	事業の内容
(1) 事業実施団体	【クラブ名】 たるいチャレンジクラブLet's 【事業担当者】 波賀野 里美
(2) ステーション	平成 24 年 8 月 24 日より 12 月 19 日まで (毎週 金曜日 : 計 13 回)
参加人数	【申込人数】 男性 4 名 女性 39 名
	【延べ人数】 227 名 【1回平均】 17 名
	【効果測定参加者数;前後ともに参加した者】 男性 3 名 女性 11 名
指導者	藤埴 民子
(3) サテライト-A	平成 24 年 9 月 3 日より 12 月 3 日まで (月2回 月曜日 : 計 6 回)
参加人数	【申込人数】 男性 0名 女性 11 名
	【延べ人数】 36 名 【1回平均】 6 名
	【効果測定参加者数;前後ともに参加した者】 男性 名 女性 4 名(ステーションにも参加)
指導者	【主指導者】 藤埴 民子 【サブ指導者(リーダー)】 遠山 汎
(4) サテライト-B	平成 24 年 9 月 12 日より 12 月 12 日まで (月2回 水曜日 : 計 7 回)
参加人数	【申込人数】 男性 名 女性 12 名
	【延べ人数】 22 名 【1回平均】 3.1 名
	【効果測定参加者数;前後ともに参加した者】 男性 名 女性 2 名(ステーションにも参加)
指導者	【主指導者】 藤埴 民子 【サブ指導者(リーダー)】 村瀬 真里
(5) 広報・募集活動 〔 広告、チラシの配布場所、 部数など具体的に 〕	老人クラブ会報誌へのチラシ折込(3,800部)・町内主要施設へ配布 クラブ会報誌
(6) 今後の方針・継続の意向	ステーションは、モデル事業の終了後も継続して行なうことにした。今後も行政の介護予防の教室として 拡大でできるよう考えている。
(7) クラブ側担当者所感	○参加者の反応や取り組みの様子で、ステーションとサテライトの違いはありましたか。 特に違いは感じなかったが、参加者・指導者とも少し物足りなさを感じたようだ。 ○指導を担当した貯筋運動運動リーダーの姿勢や参加者への対応はいかがでしたか。 サテライトの安全管理や救急時の対応などは大丈夫でしたでしょうか。 高齢者の指導に経験の豊富なリーダーだったので、参加者への対応、安全管理なども安心して任せれた。また、アシスタントスタッフも配置して、緊急対応対策とした。 ○貯筋運動指導者とリーダーとの連携はいかがでしたか。 お互いの教室を見ることがなく、意思疎通を図れなかったように思う。指導者が中心となって貯筋運動の目的を意識する機会や、参加者の情報をお互いが共有し、指導にあたることも必要だと感じた。

項 目	事 業 の 内 容
	<p>○クラブのメリット・デメリットはありましたか。</p> <p>メリットは、参加者にクラブを知っていただくきっかけになった。行政にも貯筋運動の良さをアピールできた。デメリットは、クラブ事業の中に既に貯筋運動教室(昨年のモデル事業の継続)があるので、参加費の設定で、クラブ単独事業とモデル事業の差が明確ではないので、クラブ会員は少し不満があったようだ。</p> <p>○その他(参加者継続に向けて工夫したこと、今後の課題など)</p> <p>継続教室のチラシを作り、皆さんに配布した。また、指導者・場所の確保と指導謝金について課題が残る。</p> <p>貯筋通帳のつけ方が、高齢者にはわかりづらい。貯金運動修了者がステップアップにつながる教室とスムーズな移行。</p>

平成24年度 貯筋運動サテライトモデル事業 実施状況【クラブ名 たるいチャレンジクラブLet's】(ステーション)

回数	日時	天気	会場	内容(貯筋運動、残高チェック、効果測定など記入)	参加者数 *効果測定日は()で測定参加者数を記入
1	8月 24日(金) 13:30~16:00	晴	福祉会館	体力測定・貯筋通帳の使い方	男性 3名、女性 22名、計 25名 (効果測定参加者数 25名)
2	9月 7日(金) 13:30~15:00	晴	〃	貯筋通帳・動き・歌の説明 ノートレ貯筋	男性 2名、女性 16名、計 18名
3	9月 14日(金) 13:30~15:00	曇り	〃	マット、足リフトストレッチ・リズム取り貯筋	男性 3名、女性 14名、計 17名
4	9月 28日(金) 13:30~15:00	晴	〃	マット、ボールのバランス貯筋・立位貯筋	男性 1名、女性 15名、計 16名
5	10月 5日(金) 13:30~15:00	晴	〃	マットで足ストレッチ・立→座→立位貯筋	男性 3名、女性 15名、計 18名
6	10月 12日(金) 13:30~15:00	晴	〃	マットで足ストレッチ・立→座→立位貯筋	男性 3名、女性 18名、計 21名
7	10月 26日(金) 13:30~15:00	晴	〃	立位ストレッチ・座位マッサージ貯筋	男性 2名、女性 15名、計 17名
8	11月 2日(金) 13:30~15:00	晴	〃	ウォーキング・ボール使用貯筋	男性 3名、女性 14名、計 17名
9	11月 9日(金) 13:30~15:00	曇り	〃	立位ストレッチ・イス座位貯筋・足ほぐし	男性 3名、女性 13名、計 16名
10	11月 16日(金) 13:30~15:00	晴	〃	立位ボール、スクワット貯筋・座位5セット貯筋	男性 3名、女性 6名、計 9名
11	12月 7日(金) 13:30~15:00	晴	〃	足裏マッサージ・全身運動ペアストレッチ	男性 3名、女性 15名、計 18名
12	12月 14日(金) 13:30~15:00	晴	〃	体力測定会説明・準備体操・3種目の測定	男性 3名、女性 10名、計 13名
13	12月 19日(水) 13:30~16:00	曇り	文化会館	体力測定会・貯筋運動	男性 3名、女性 19名、計 22名 (効果測定参加者数 22名)

平成24年度 貯筋運動サテライトモデル事業 実施状況【クラブ名 たるいチャレンジクラブLet's】(サテライトA)

回数	日時	天気	会場	内容(貯筋運動、残高チェック、効果測定など記入)	参加者数
1	9月 3日(月) 10:00~11:00	曇り	府中公民館	貯筋通帳の使い方・貯筋運動	男性 0 名、女性 8 名、計 8 名
2	10月 1日(月) 10:00~11:00	曇り	〃	貯筋運動・腹筋の力をつける運動	男性 0 名、女性 7 名、計 7 名
3	10月 15日(月) 10:00~11:00	晴	〃	ウォーキング・腹筋、太もも、ふくらはぎの貯筋運動	男性 0 名、女性 6 名、計 6 名
4	11月 5日(月) 10:00~11:00	曇り	〃	ウォーキング・姿勢・背骨中心の貯筋運動	男性 0 名、女性 5 名、計 5 名
5	11月 19日(月) 10:00~11:00	晴	〃	ウォーキング・イスを使った腹筋・太ももの貯筋運動	男性 0 名、女性 5 名、計 5 名
6	12月 3日(月) 10:00~11:00	晴	府中公民館	ウォーキング・体力測定3種目・貯筋運動	男性 0 名、女性 5 名、計 5 名

平成24年度 貯筋運動サテライトモデル事業 実施状況【クラブ名 たるいチャレンジクラブLet's】(サテライトB)

回数	日時	天気	会場	内容(貯筋運動、残高チェック、効果測定など記入)	参加者数 * 効果測定日は()で測定参加者数を記入
1	9月 12日(水) 14:00~15:00	晴	東公民館	ストレッチエクササイズ・コーディネーション トレーニング	男性 0名、女性 6名、 計 6名
2	9月 26日(水) 14:00~15:00	晴	"	ポール・座位貯筋運動・ストレッチ	男性 0名、女性 7名、 計 7名
3	10月 10日(水) 14:00~15:00	曇り	"	ストレッチ・座位マッサージ・ウォーキング	男性 0名、女性 2名、 計 2名
4	10月 24日(水) 14:00~15:00	晴	"	ストレッチ・リズム運動・腹筋トレーニング	男性 0名、女性 3名、 計 3名
5	11月 14日(水) 14:00~15:00	晴	"	立位エアロ・座位貯筋・脳トレ運動	男性 0名、女性 1名、 計 1名
6	11月 28日(水) 14:00~15:00	曇り	"	足裏ほぐし・全身貯筋運動・座位ストレッチ	男性 0名、女性 1名、 計 1名
7	12月 12日(水) 14:00~15:00	曇り	東公民館	足裏ほぐし・全身貯筋運動・体力測定3種目	男性 0名、女性 2名、 計 2名

平成24年度 貯筋運動サテライトモデル事業報告書

項目	事業の内容
(1) 事業実施団体	【クラブ名】三猪体育振興協会 【事業担当者】松藤 倫子
(2) ステーション	平成 24 年10 月 9日より 12月11日まで (毎週 火曜日 : 計 10 回)
参加人数	【申込人数】 男性 6 名 女性 25 名
	【延べ人数】 266名 【1回平均】 26名
	【効果測定参加者数;前後ともに参加した者】 男性 4名 女性 18名
指導者	松村 恵美子
(3) サテライト-A	平成 24 年9月 3日より 12月 11日まで (毎週月曜日/うち2回は火曜日:計14 回)
参加人数	【申込人数】 男性 1名 女性 8名
	【延べ人数】 89名 【1回平均】 6名
	【効果測定参加者数;前後ともに参加した者】 男性 1 名 女性 4名
指導者	松村 恵美子 【サブ指導者(リーダー)】
(4)-1 サテライト-B	平成 24 年 9月 6日より 12月 13日まで (毎週 木曜日/うち2回は火曜日:計12 回)
参加人数	【申込人数】 男性 5名 女性 16 名
	【延べ人数】 201名 【1回平均】 16名
	【効果測定参加者数;前後ともに参加した者】 男性 4名 女性 14名
指導者	松藤 倫子 【サブ指導者(リーダー)】
(4)-2 サテライト-C	平成 24 年9月21日より 12月21日まで (毎週 金/うち1回は火曜日 : 計 11回)
参加人数	【申込人数】 男性 1名 女性 20名
	【延べ人数】 157 名 【1回平均】 14名
	【効果測定参加者数;前後ともに参加した者】 男性 0名 女性 13名
指導者	松藤 倫子 【サブ指導者(リーダー)】

<p>広報・募集活動 (5) [広告、チラシの配布場所、 部数など具体的に]</p>	<p>・折り込みチラシ4,800枚(久留米中央750枚・久留米600枚・久留米東部250枚・久留米西部300枚・榎原1,300枚・津福100枚・本町600枚・花畑300枚・野中600枚) 南薫校区コミュニティセンター・六つ門大学を中心に配布。 ・三潁地区は老人会にチラシ30枚を持参し説明を行った。三潁公民館50枚・久留米市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会50枚・久留米市荘島体育館50枚・みづま総合体育館20枚を設置。</p>
<p>(6) 今後の方針・継続の意向</p>	<p>・現在、みづま総合体育館で実施している貯筋運動教室をステーションとして、三潁体育振興協会では今後とも継続して貯筋運動教室を行っていきます。平成24年11月に久留米市体育協会に提出した企画書が採用となり、平成25年4月より貯筋運動教室を荘島体育館で開催することが決定しました。サテライトで行った草場公民館教室を、月に2回ですが平成25年1月より継続開催することが決定しました。平成25年5月より、城南健康クラブにて貯筋運動教室開催が内定しています。中高齢者の健康づくりには安全で効果の上がる貯運動が適している</p>
<p>(7) クラブ側担当者所感</p>	<p>○参加者の反応や取り組みの様子で、ステーションとサテライトの違いはありましたか。</p> <p>・ステーションの参加者は昨年からの継続者が多いので、貯筋運動の各5種類の動作もきちんとできるようになり、又、リズム運動も動きが良くなってきたようです。 ・サテライトでは草場公民館など高齢者が多い地区では脳トレやゲーム、六つ門大学ではリズム運動、南薫コミュニティセンターでは脳トレとリズム運動を貯筋運動に加えしました。何れの教室でも貯筋運動教室に参加する楽しさや、又、貯筋運動を継続することの大切さを説明し、効果測定で筋力がついたことを実感して</p> <p>○指導を担当した貯筋運動運動リーダーの姿勢や参加者への対応はいかがでしたか。 サテライトの安全管理や救急時の対応などは大丈夫でしたでしょうか。</p> <p>・今回は指導者のみで教室を行いました。昨年から継続して貯筋運動教室ステーションを担当している指導者なので、安心して任せることが出来ました。サテライト教室開催中は、事故や怪我も無く無事に教室を終えることが出来ました。</p> <p>○貯筋運動指導者とリーダーとの連携はいかがでしたか。</p> <p>・リーダー養成を行わなかったのでリーダーは不在でしたが、昨年度のステーションプロジェクトの効果測定に参加した三潁体育振興協会スタッフが流れをよく把握していたのでスムーズに測定が運びました。熟練した指導者とスタッフとの連携も回を重ねるごとに大変良くなっているようです。</p> <p>○クラブのメリット・デメリットはありましたか。</p> <p>メリット:貯筋運動の必要性や大切さを三潁地域だけでなく、他の地域に周知できたことや、貯筋運動教室を継続して行う教室が出来たことです。 三潁体育振興協会で行っている他のフィットネス教室にも参加される方が増加しました。</p> <p>○その他(参加者継続に向けて工夫したこと、今後の課題など)</p> <p>既存のステーション教室では貯筋運動にリズムダンス、ストレッチ、小ボールやストレッチボールなどを加え、健康運動指導士や歯科衛生士による健康講話、(株)アサヒコーポレーションの協力による足型・把持力測定、大塚製薬(株)や(株)ヤクルトの飲料提供を含めた健康講話などを取り入れ、参加者の継続アップを図りました。その結果、参加者同士で工場見学に参加するなどコミュニケーション力もあがり、活動的になった人が増えたように思いました。教室初日と最終日は昨年行ったステーション時スタッフが効果測定に加わり、参加者をグループ分けし、待ち時間がないようにローテーションを組みスムーズな測定を心がけました。 -今回は3ヶ所のサテライト教室を開催しました。対象者の年齢構成や人数が各教室毎に違い、貯筋運動に加える脳トレ、リズム運動、ストレッチやレクリエーションなどの配分を少しずつ変えながら指導をしました。参加者同士のコミュニケーションアップに繋がるような楽しい脳トレゲームを取り入れたり、貯筋運動の必要性や継続して行うことの大切さなどを話し、日常生活の中で自分の変化に気付いた人には積極的に話をしてもらおうようにしました。 ・行政が行う無料の教室に慣れている高齢者が多い中、草場公民館教室が有料で貯筋運動を継続することになりました。参加者に少しでも受益者負担の意識ができてきたことが、今後の総合型地域スポーツクラブの運営にプラスになるのではないかと考えています。 ・今後は、まだ貯筋運動を体験したことのない地区の老人会や婦人会などに声をかけ、貯筋運動をひろめていきたいと思っています。</p>

平成24年度 貯筋運動サテライトモデル事業 実施状況【クラブ名 三潌体育振興協会】(サテライトA) 六つ門大学

回数	日時	天気	会場	内容(貯筋運動、残高チェック、効果測定など記入)	参加者数 * 効果測定日は()で測定参加者数を記入
1	9月3日(月)13:00～15:00	晴れ	六つ門大学	開講式、効果測定(いす座り立ちテスト)、貯筋運動、貯筋通帳説明等	男性 1名、女性4名、計 5名 (効果測定参加者数 5名)
2	9月10日(月)13:30～14:30	曇り	六つ門大学	貯筋運動(座位プログラム)、講話「貯筋運動の必要性」、残高チェック	男性 1名、女性 5名、計 6名
3	9月24日(月)13:30～14:30	晴れ	六つ門大学	貯筋運動(座位・立位プログラム)、残高チェック	男性1名、女性 6名、計 7名
4	10月1日(月)13:30～14:30	晴れ	六つ門大学	貯筋運動(座位・立位プログラム)、効果測定(いす座り立ちテスト)、残高チェック	男性 1名、女性 6名、計 7名 (効果測定参加者数 7名)
5	10月15日(月)13:30～14:30	晴れ	六つ門大学	貯筋運動(立位プログラム)、リズム運動、残高チェック	男性1名、女性 7名、計 8名
6	10月22日(月)13:30～14:30	曇り	六つ門大学	貯筋運動(立位プログラム)、効果測定(いす座り立ちテスト)、残高チェック	男性1名、女性8名、計 9名 (効果測定参加者数 9名)
7	10月29日(月)13:30～14:30	晴れ	六つ門大学	貯筋運動(立位プログラム)、効果測定(いす座り立ちテスト) 残高チェック	男性1名、女性 7名、計 8名 (効果測定参加者数 8名)
8	11月5日(月)13:30～14:30	曇り	六つ門大学	貯筋運動(立位プログラム)、残高チェック	男性1名、女性 6名、計 7名
9	11月12日(月)13:30～14:30	曇り	六つ門大学	貯筋運動(立位プログラム)、効果測定(いす座り立ちテスト) 残高チェック	男性 0名、女性 8名、計 8名
10	11月19日(月)13:30～14:30	晴れ/曇り	六つ門大学	貯筋運動(座位・立位プログラム)、残高チェック	男性1名、女性 7名、計 8名 (効果測定参加者数 8名)
11	11月26日(月)13:30～14:30	曇り	六つ門大学	貯筋運動(立位プログラム)、効果測定(いす座り立ちテスト) 残高チェック	男性 1名、女性 6名、計 7名 (効果測定参加者数 7名)
12	12月3日(月)13:00～15:00	曇り	六つ門大学	開講式、効果測定、測定結果の説明、貯筋運動(立位プログラム)	男性 1名、女性 6名、計 7名 (効果測定参加者数 7名)
13	予備日(効果測定) 10月9日(火)9:00～12:00	晴れ	久留米市みづま総合体育館 (サブアリーナ)	開講式、効果測定(超音波測定・他) 貯筋運動(座位プログラム)、貯筋通帳説明等	男性 0名、女性 1名、計 1名 (効果測定参加者数 1名)
14	予備日(効果測定) 12月11日(火)9:00～12:00	曇り	久留米市みづま総合体育館 (サブアリーナ)	開講式、効果測定(超音波測定・測定結果の説明) 貯筋運動(立位プログラム)	男性 0名、女性 1名、計 1名 (効果測定参加者数 1名)

平成24年度 貯筋運動サテライトモデル事業 実施状況【クラブ名 三潞体育振興協会】(サテライトB) 草場公民館

回数	日時	天気	会場	内容(貯筋運動、残高チェック、効果測定など記入)	参加者数 * 効果測定日は()で測定参加者数を記入
1	9月6日(木)10:00～11:00	晴れ	草場公民館	開講式、貯筋運動(座位プログラム)、脳トレ、貯筋通帳説明等	男性 5名、女性 16名、計 21名
2	9月20日(木)10:00～11:00	曇り	草場公民館	貯筋運動(座位・立位プログラム)、講話『貯筋運動の必要性』、残高チェック 効果測定(いす座り立ちテスト)	男性 4名、女性 13名、計17名 (効果測定参加者数 17名)
3	9月27日(木)10:00～11:00	晴れ	草場公民館	貯筋運動(座位・立位プログラム)、脳トレ、残高チェック	男性 4名、女性 12名、計 16名
4	10月9日(火)9:00～12:00	晴れ	久留米市みづま総合体育館 (サブアリーナ)	開講式、効果測定(超音波測定・他)、貯筋運動(立位プログラム)、貯筋通帳説明等	男性 4名、女性 14名、計 18名 (効果測定参加者数18名)
5	10月11日(木)10:00～11:00	晴れ	草場公民館	貯筋運動(立位プログラム)、残高チェック	男性 4名、女性 15名、計 19名
6	10月18日(木)10:00～11:00	晴れ	草場公民館	貯筋運動(立位プログラム)、残高チェック	男性 4名、女性 9名、計13名
7	11月1日(木)10:00～11:00	曇り/晴れ	草場公民館	貯筋運動(立位プログラム)、スクエアステップ、残高チェック	男性 2名、女性 13名、計 15名
8	11月8日(木)10:00～11:00	晴れ	草場公民館	貯筋運動(立位プログラム)、効果測定(いす座り立ちテスト)、小ボール運動 残高チェック	男性 4名、女性 12名、計16名 (効果測定参加者数16名)
9	11月22日(木)10:00～11:00	晴れ	草場公民館	貯筋運動(座位・立位プログラム)、効果測定(いす座り立ちテスト)、小ボール運動、残高チェック	男性 4名、女性 11名、計 15名 (効果測定参加者数 15名)
10	11月29日(木)10:00～11:00	雨	草場公民館	貯筋運動(立位プログラム)、小ボール運動、脳トレ、残高チェック	男性4名、女性 13名、計 17名
11	12月11日(火)9:00～12:00	曇り	久留米市みづま総合体育館 (サブアリーナ)	超音波・効果測定と結果の説明、貯筋運動(立位プログラム)、スクエアステップ	男性4名、女性12名、計 16名 (効果測定参加者数 16名)
12	12月13日(木)10:00～11:00	晴れ	草場公民館	閉講式、貯筋運動(立位プログラム)、残高チェック、脳トレ 効果測定(いす座り立ちテスト)	男性4名、女性 14名、計 18名 (効果測定参加者数 18名)

平成24年度 貯筋運動サテライトモデル事業 実施状況【クラブ名 三潨体育振興協会】(サテライトC) 南蕨校区コミュニティセンター

回数	日時	天気	会場	内容(貯筋運動、残高チェック、効果測定など記入)	参加者数 *効果測定日は()で測定参加者数を記入
1	9月 21日(金) 10:30 ~ 12:00	晴れ	南蕨校区コミュニティセンター	開講式、効果測定(いす座り立ちテスト)、貯筋運動(立位プログラム)、貯筋通帳説明等	男性1名、女性 18名、計 19名 (効果測定参加者数 19名)
2	9月 28日(金) 10:30 ~ 11:30	晴れ	南蕨校区コミュニティセンター	貯筋運動(立位プログラム)、講義『貯筋運動の必要性』、残高チェック	男性 1名、女性 20名、計 21名
3	10月 9日(火) 9:00 ~ 12:00	晴れ	久留米市みづま総合体育館 (サブアリーナ・軽運動室)	貯筋運動(立位プログラム)、 効果測定(超音波診断・皮下脂肪厚・筋肉厚)、残高チェック	男性 0名、女性 0名、計 0名 (効果測定参加者数 0名)
4	10月 12日(金) 10:30 ~ 11:30	晴れ	南蕨校区コミュニティセンター	貯筋運動(立位プログラム)、ストレッチ、残高チェック、	男性 1名、女性 16名、計 17名
5	10月 19日(金) 10:30 ~ 11:30	晴れ	南蕨校区コミュニティセンター	貯筋運動(立位プログラム)、リズム運動、残高チェック	男性 1名、女性 14名、計 15名
6	10月 26日(金) 10:30 ~ 11:30	小雨	南蕨校区コミュニティセンター	効果測定(いす座り立ちテスト)、貯筋運動(立位プログラム) 健康講話、残高チェック	男性 0名、女性 13名、計 13名 (効果測定参加者数 13名)
7	11月 9日(金) 10:30 ~ 11:30	晴れ	南蕨校区コミュニティセンター	貯筋運動(立位プログラム)、スクエアステップ、 残高チェック、	男性 0名、女性 14名、計 14名
8	11月 16日(金) 10:30 ~ 11:30	晴れ	南蕨校区コミュニティセンター	効果測定(いす座り立ちテスト)、貯筋運動(立位プログラム)ストレッチ 、残高チェック	男性 0名、女性 11名、計 11名 (効果測定参加者数 11名)
9	11月 30日(金) 10:30 ~ 11:30	晴れ	南蕨校区コミュニティセンター	貯筋運動(立位プログラム)、スクエアステップ、 効果測定(いす座り立ちテスト)、残高チェック、	男性 0名、女性 16名、計 16名
10	12月 11日(火) 9:00 ~ 12:00	曇り	久留米市みづま総合体育館 (サブアリーナ・軽運動室)	貯筋運動(立位プログラム)、 効果測定(超音波診断・皮下脂肪厚・筋肉厚)、残高チェック、結果 説明	男性 0名、女性 1名、計 1名 (効果測定参加者数 1名)
11	12月 14日(金) 10:30 ~ 11:30	曇り	南蕨校区コミュニティセンター	貯筋運動(立位プログラム)、残高チェック、 レクリエーション体験・脳トレ	男性 0名、女性 15名、計 15名
12	12月 21日(金) 10:30 ~ 12:00	曇り	南蕨校区コミュニティセンター	開講式、貯筋運動(立位プログラム)、 レクリエーション体験・脳トレ、残高チェック	男性 0名、女性 15名、計 15名 (効果測定参加者数 15名)

2. クラブにおける貯筋運動リーダーの養成

貯筋運動プログラムは、自宅で高齢者一人でも無理なく実施できるものではあるが、運動の効果と安全性を確保するためには適切な姿勢と動作で行うことが肝心であり、実施者の能力に応じて負荷の設定や調節を行うことも極めて重要である。そこで本プロジェクトでは、現場指導歴が豊富な健康運動指導士（以下、指導士）を対象として、貯筋運動指導者養成コースを修了した指導者を、総合型地域スポーツクラブ（以下、クラブ）において実施する貯筋運動ステーション（以下、ステーション）の貯筋運動指導者とした。2年目には、各ステーションにおいて貯筋運動指導者の補佐ができる地元のスタッフ（仮称貯筋運動リーダー。以下、リーダー）を養成したいとの要望が上がり、前年度にステーションを実施した2クラブにおいて貯筋運動リーダー養成講習会を開催した。

貯筋運動リーダーは、貯筋運動指導者の補佐とステーションの支部であるサテライトの世話役を務められる人材を想定した。したがって、その資質としては

- ① 貯筋運動の見本を示せることができる
- ② 貯筋運動による障害等を起こさないよう、メンバーの貯筋運動のずれたところを見つけ、修正できる
- ③ 楽しい雰囲気を作り、メンバーのモチベーションを保ち続けられる
- ④ サテライトにおけるリスク管理（メンバーの当日の体調、水分補給、会場の安全等）ができる

ことになる。

しかし、クラブによって受講生の能力や経験が一樣でなかったために、同一カリキュラムの講習会では、すべての受講者を貯筋運動指導者の補佐役を務まるリーダーに育てるには不十分であった。

その反省を踏まえ、3年目の本年度は、リーダー養成を希望する貯筋運動指導者に対して伝達研修を行い、貯筋運動指導者が補佐してもらいたい人に対して、クラブと貯筋運動指導者とで、リーダーとしての研修をすることとした。

3. 貯筋運動リーダー養成のための伝達研修会・検討会の実施

クラブにより資源や地域特性が違うので、リーダーとする対象やカリキュラムはクラブと貯筋運動指導者とで決めることとしたが、そのために伝達研修会は、本プロジェクトとしてリーダーに求めたい資質や、ステーションを安全に実施する上で必ずおさえておきたいリスク管理などで構成した。

なお、本年度はサテライトのモデル事業を前提としたため、サテライト実施クラブ担当者との事業スキームの共有も兼ねて実施した。

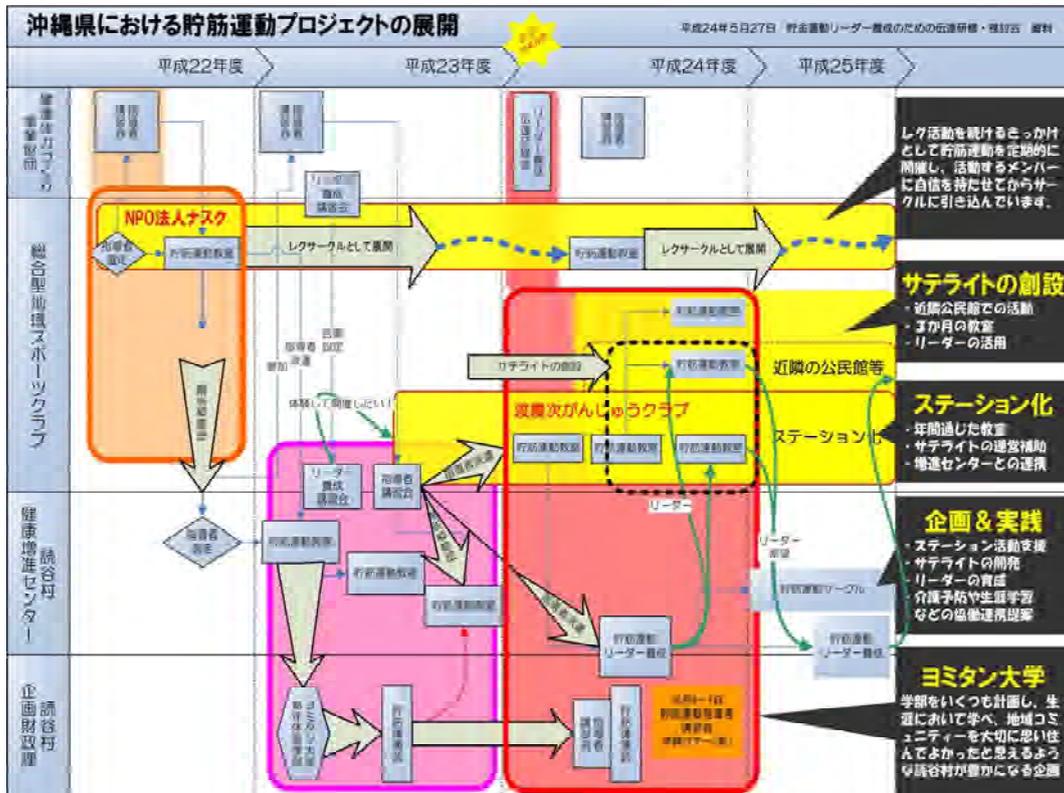
貯筋運動リーダー養成のための伝達研修会・検討会



プロジェクト委員からリーダー養成のための必須項目を講義するとともに、サテライト実施予定のクラブ・指導者から事業計画が発表され、協議・検討された。



貯筋運動サテライトの実施計画書



渡慶次がんじゅークラブ

貯筋運動ステーション事業



*** 安心して参加できること**

拠点施設を利用した健康づくり教室

(拠点施設、地区コミュニティセンター6施設
ショッピングセンター等で出前教室を開催)

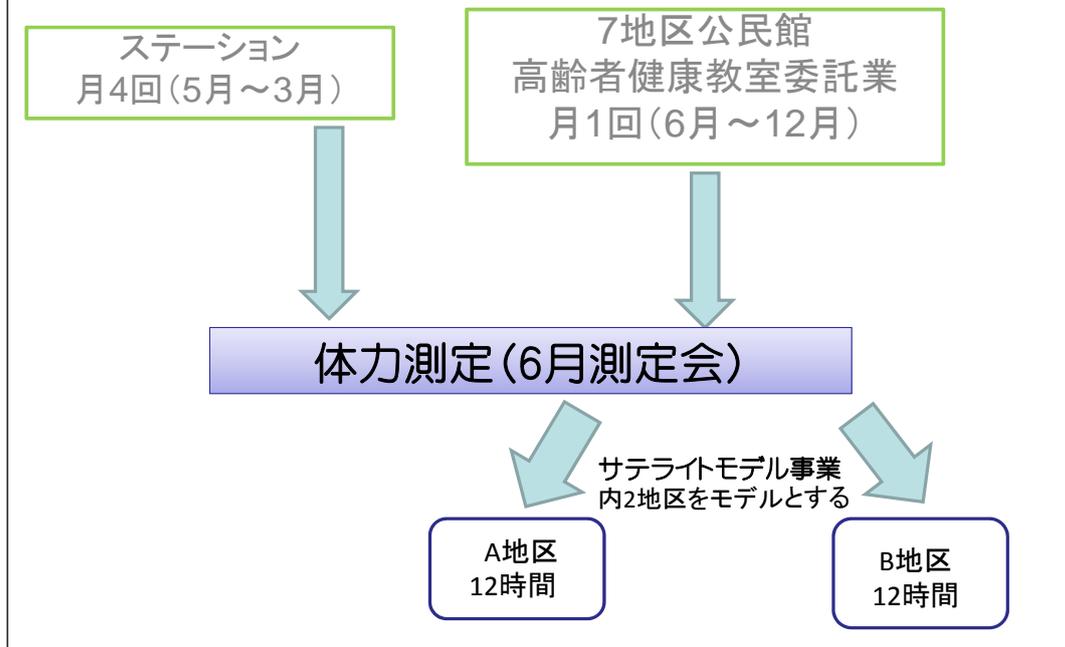
*** ご近所さんといっしょ、歩いて通える
! (もっと細かい単位で)**

**地区公民館・集会所を利用して
(ステーション方式)**



こすぎ総合スポーツクラブきらり

貯筋運動サテライト教室モデルプラン



たるいチャレンジクラブLet's

貯筋運動リーダー養成講座（案）

- 貯筋運動教室に、参加し内容を把握してもらう。
- 各教室終了後に、
『貯筋運動の正しい動きとその修正方法の実践』
『リスク管理と対処法』
『楽しい雰囲気づくりとモチベーションアップ』
などの講座を実施し、質の高いリーダーを
養成していきたい。

三潁体育振興協会

- 1 日目 15:30-17:30 貯筋運動ステーションの拡大戦略
- 2 日目 8:50-10:45 貯筋の意義とプロジェクトの今後
- 10:45-12:45 貯筋運動ステーションとサテライトを連携させた仕組みづくりとリスク管理
- 13:30-15:30 貯筋運動の動きの観察と修正をどのように伝達するか
- 15:30-16:30 リーダーの資質と養成のあり方（フリーディスカッション）

参加者 貯筋運動指導者 12名
サテライトモデルクラブ担当者 4名（指導者も兼ねる者2名を含む）

4. ステーションとサテライト

前年度までにステーションを実施した4クラブにおいて、ステーションはそのまま継続し、さらに地域に密着した公民館など1～3会場を増やして、サテライトとして同時進行で開催した。サテライトは、会場が小さいため人数が比較的小人数で、効果を見るための前後の体力測定は、希望者のみステーションへ出向いていただき、ステーション参加者と一緒に行った。サテライトの指導者は、サテライト開始前に、クラブと貯筋運動指導者による独自の方法で研修したり、プロジェクトが行う貯筋運動指導者養成コースへ派遣したりして、1クラブ2～3名ずつリーダーを確保し、貯筋運動指導者とそれらリーダーとで連携しながら指導した。以下に、それぞれのクラブの特徴を示す。

● 渡慶次がんじゅークラブ

公民館での開催のため、公民館書記の方が口コミで広げてくれた。村内の生涯学習コース（ヨミタン大学）からも参加があり、大学でのリーダー養成の希望が出ている。

● NPO法人こすぎ総合スポーツクラブきらり

指導者とリーダーが、事業前に3回研修を行ったり、指導者がサテライト会場へ出向いたりして指導方法を確認。また、都合で参加できなかった日があったときに別の会場に参加する参加者も見られた。参加者はクラブ定番教室の体験もできて継続の要望が強い。

● たるいチャレンジクラブLet's

クラブが立地する自治体の介護予防事業を呼び込み、モデル事業も含め多くの会場で実施できたが、参加費の設定で課題を残す。参加者、行政にクラブの良さをアピールできた。

● 三瀨体育振興協会

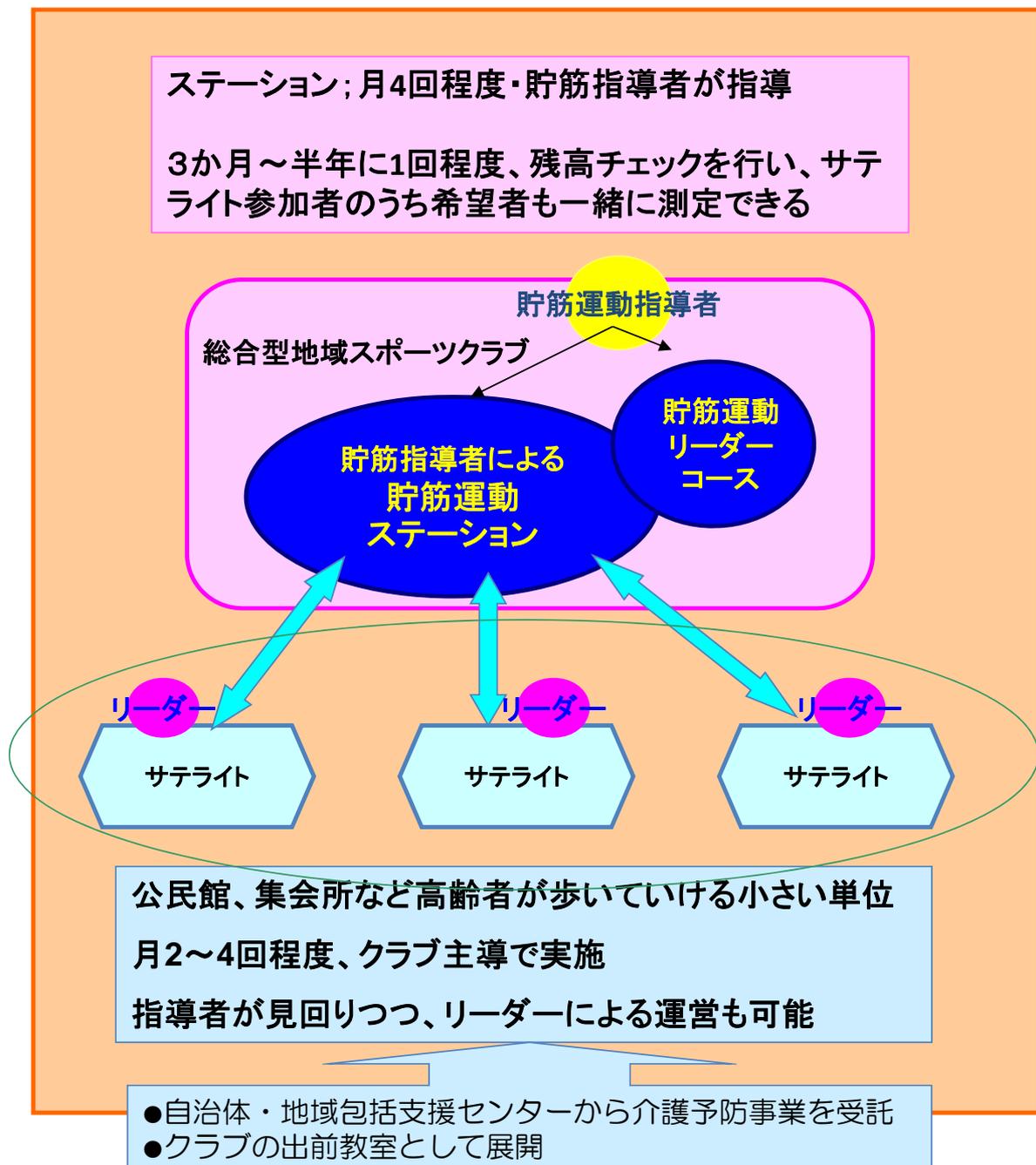
指導者2人で実施。公民館やコミュニティセンターは高齢者が多い地区なので、ゲームなどを取り入れ飽きない工夫をした。無料に慣れている高齢者層であるが、

モデル事業終了後は有料でも継続したいとの希望が出て継続することとなり、他地域、他クラブでの教室開始も内定している。

サテライトは、地域の細かいニーズにあわせたクラブごとの工夫により、クラブの拠点施設まで来られない高齢者など、新たな層を発掘したといえる。

(石田 良恵)

ステーションとサテライト



第3章 貯筋運動ステーション・サテライトにおける効果

1. ステーションの実施報告

貯筋運動ステーション実施クラブ

		参加者 (人)	延べ人数 (人)	平均 出席率 (%)
1	NPO法人 よりづか☆ちよいスポ倶楽部 (北海道北広島市) 指導者：寺島 聖人	19	173/12回	75.9
2	三ツ岳スポーツクラブ (青森県三戸郡新郷村) 指導者：八戸 由美子	21	218/12回	86.5
3	土浦スポーツ健康倶楽部 (茨城県土浦市) 指導者：古徳 洋一	49	341/14回	49.7
4	杜の里スポーツクラブ (石川県金沢市) 指導者：井南 美鈴	34	345/12回	84.6
5	NPO法人 SPORTIVOひがしいずも (島根県松江市) 指導者：金山 恵美子	21	174/12回	69.0
6	きよねスポーツくらぶ (岡山県総社市) 指導者：瀬良 美和子	26	214/13回	63.3
7	NPO法人 廿日市スポーツクラブ (広島県廿日市市) 指導者：横山 友里	31	298/12回	80.1
8	NPO法人 Goppoええぞなクラブ (山口県宇部市) 指導者：長野 由美子	20	166/12回	69.2
9	西条中央スポーツクラブ (愛媛県西条市) 指導者：森 夏枝、森 貴則	39	368/12回	78.6
10	NPO法人 うとスポーツクラブ (熊本市宇土市) 指導者：矢田 智美	31	269/12回	72.3
		計	291 2393	72.9

平成24年度 貯筋運動ステーションモデル事業報告書

項 目	事 業 の 内 容
(1) 事業実施団体	【クラブ名】NPO法人 よりづかちよいスポ倶楽部 【事業担当者】池 史直
(2) ステーション実施期間	平成 24 年 9 月 7 日 から 平成 24 年 11 月 30 日まで (毎週 金曜日 : 計 12 回)
(3) ステーション開催時間	10:00 ~ 12:00
(4) ステーション会場 (主なもの)	四里塚会館
(5) 参加人数	<p><ステーション申込人数> 19名 男性 4名 (うちクラブ員 6名) 女性 15名</p> <p><延べ人数> 合計 173名 (1回平均 14名)</p> <p><効果測定参加者数 : ステーション前後で測定に参加した者に限る> 合計 18名 男性 3名 女性 15名</p>
(6) 広報・募集活動 (広告、チラシの配布場所、 部数など具体的に)	チラシの作成 6500部 新聞折り込み 6100部
(7) 今後の方針・継続の意向	参加者の意向により、クラブで継続していく
(8) クラブ側担当者所感	<p>○貯筋運動に対する参加者の反応や取り組みの様子はいかがでしたか。 参加者は積極的に楽しくトレーニングを、 在宅でもトレーニングしていることを参加者同士が 話題にしてお互いのモチベーションを高めていた。</p> <p>○指導を担当した貯筋運動指導者の指導姿勢や参加者への対応はいかがでしたか。 クラブの他の事業で指導を依頼するなど、今後も連携を深めることは可能でしょうか。</p> <p>参加者のモチベーションを引き出し、楽しく運動ができるように指導していた。 今後も引き続き連携して貯筋運動を実施していく予定。</p> <p>○事務局スタッフと指導者の連携はいかがでしたか。 コミュニケーションもとれ、スムーズに連携できた。</p> <p>○クラブのメリット・デメリットはありましたか。 クラブに高齢者対象のプログラムが少なかったので、地域の高齢者と接点をもつことが できた。</p> <p>○その他(参加者継続に向けて工夫したこと、今後の課題など) 継続事業の日程を決め、申込用紙を作成し、参加者に配布した。 また、貯筋運動継続の重要性を指導者が説明した。</p> <p>※枠におさまらないときは、別紙にして お送りいただけると幸いです</p>

平成24年度 貯筋運動ステーションモデル事業 実施状況【クラブ名 NPO法人 よりづかちよいスポーツ倶楽部】

回数	日時	天気	会場	内容(貯筋運動、残高チェック、効果測定など記入)	参加者数 *効果測定日は()で測定参加者数を記入 (効果測定参加者数)
1	9月7日(金)9:00~13:00	晴れ	四里塚会館	効果測定・貯筋運動	男性 2名、女性 14名、計 16名 (効果測定参加者数 16名)
2	9月14日(金)10:00~12:00	晴れ	四里塚会館	貯筋運動	男性 2名、女性 9名、計 11名
3	9月21日(金)10:00~12:00	晴れ	四里塚会館	貯筋運動	男性 3名、女性 13名、計 16名
4	9月26日(水)10:00~12:00	晴れ	四里塚会館	貯筋運動	男性 3名、女性 12名、計 15名
5	10月5日(金)10:00~12:00	晴れ	四里塚会館	貯筋運動	男性 0名、女性 12名、計 12名
6	10月12日(金)10:00~12:00	晴れ	四里塚会館	貯筋運動	男性 3名、女性 12名、計 15名
7	10月17日(水)10:00~12:00	曇り	四里塚会館	貯筋運動	男性 2名、女性 11名、計 13名
8	10月26日(金)10:00~12:00	晴れ	四里塚会館	貯筋運動	男性 2名、女性 12名、計 14名
9	11月2日(金)10:00~12:00	晴れ	四里塚会館	貯筋運動	男性 2名、女性 15名、計 17名
10	11月9日(金)10:00~12:00	晴れ	四里塚会館	貯筋運動	男性 3名、女性 11名、計 14名
11	11月16日(金)10:00~12:00	晴れ	四里塚会館	貯筋運動	男性 2名、女性 12名、計 14名
12	11月30日(金)9:00~13:00	晴れ	四里塚会館	効果測定・貯筋運動	男性 3名、女性 13名、計 16名 (効果測定参加者数 16名)

平成24年度 貯筋運動ステーションモデル事業報告書

項目	事業の内容
(1) 事業実施団体	【クラブ名】 ミツ岳スポーツクラブ 【事業担当者】 八戸 由美子
(2) ステーション実施期間	平成 24 年10月12日 から 平成 24 年12月 24日まで (毎週 金曜日 : 計 12 回)
(3) ステーション開催時間	10:00 ~ 12:00
(4) ステーション会場 (主なもの)	新郷温泉館ロビー
(5) 参加人数	<ステーション申込人数> 21名 男性 0名 (うちクラブ員 0名) 女性 21名 <延べ人数> 合計 218 名 (1回平均 18 名)
	合計 10名 男性 0名 女性 10名
(6) 広報・募集活動 〔広告、チラシの配布場所、 部数など具体的に〕	新郷温泉館に設置50枚、温泉館入浴者へ配布30枚、役場受付50枚、教育委員会、社会福祉協議会へ説明(10枚)、商工会、金融機関と農協へ10枚
(7) 今後の方針・継続の意向	参加者より継続の声があるため、次年度も継続していきたい。(開催時期は冬期間)
(8) クラブ側担当者所感	<p>○貯筋運動に対する参加者の反応や取り組みの様子はいかがでしたか。 運動や、スポーツに関しての拒絶感や違和感があったため、最初は消極的だったが回数を重ねるたびに参加者の口コミで人数も増えたことから、運動することは楽しいという認識に変わっていったと思う。</p> <p>○指導を担当した貯筋運動指導者の指導姿勢や参加者への対応はいかがでしたか。 クラブの他の事業で指導を依頼するなど、今後も連携を深めることは可能でしょうか。 指導内容は、高齢者が多数のためプログラム通りに進めることが難しかったが、少しずつ慣れてきて参加者も喜んでいて、今後も継続ができるようにしていきたい。</p> <p>○事務局スタッフと指導者の連携はいかがでしたか。 平日の教室開催のために、固定のスタッフの確保が困難でしたが、指導者からフォローされながら連携できたと思う。</p> <p>○クラブのメリット・デメリットはありましたか。 村の温泉施設とクラブの連携ができたことと、参加者よりの口コミで温泉にくる人が増えたようだった。</p> <p>○その他(参加者継続に向けて工夫したこと、今後の課題など) 参加者は毎回の血圧測定や体温、体重の数値に関心はあったが、健康や体力に関して興味がなかったが、指導者と毎回の教室で少しずつ運動をすることで身体が軽くなったと実感していた。毎日の運動を継続した人は、筋肉量が増加し測定時にすばらしい数値になった。</p>

※枠におさまらないときは、別紙にてお送りいただくと幸いです

平成24年度 貯筋運動ステーションモデル事業 実施状況【クラブ名 ミツ岳スポーツクラブ】

回数	日時	天気	会場	内容(貯筋運動、残高チェック、効果測定など記入)	参加者数 *効果測定日は()で測定参加者数を記入
1	10月12日(金) 10:00 ~ 15:00	曇	新郷温泉館ロビー	効果測定、貯筋運動の説明、貯筋運動	男性 4名、女性 22名、計 26名 (効果測定参加者数 26名)
2	10月19日(金) 10:00 ~ 12:00	曇	新郷温泉館ロビー	血圧、体重、体温測定、貯筋運動、残高チェック	男性 1名、女性 19名、計 20名
3	10月26日(金) 10:00 ~ 12:00	曇	新郷温泉館ロビー	血圧、体重、体温測定、貯筋運動、残高チェック	男性 名、女性 18名、計 18名
4	11月 2日(金) 10:00 ~ 12:00	晴	新郷温泉館ロビー	血圧、体重、体温測定、貯筋運動、残高チェック	男性 名、女性 16名、計 16名
5	11月 9日(金) 10:00 ~ 12:00	曇	新郷温泉館ロビー	血圧、体重、体温測定、貯筋運動、残高チェック	男性 名、女性 18名、計 18名
6	11月16日(金) 10:00 ~ 12:00	晴	新郷温泉館ロビー	血圧、体重、体温測定、貯筋運動、残高チェック	男性 名、女性 17名、計 17名
7	11月23日(金) 10:00 ~ 12:00	雪	新郷温泉館ロビー	血圧、体重、体温測定、貯筋運動、残高チェック	男性 名、女性 16名、計 16名
8	11月30日(金) 10:00 ~ 12:00	雪	新郷温泉館ロビー	血圧、体重、体温測定、貯筋運動、残高チェック	男性 名、女性 18名、計 18名
9	12月 7日(金) 10:00 ~ 12:00	曇	新郷温泉館ロビー	血圧、体重、体温測定、貯筋運動、残高チェック	男性 1名、女性 19名、計 20名
10	12月14日(金) 10:00 ~ 12:00	雪	新郷温泉館ロビー	血圧、体重、体温測定、貯筋運動、残高チェック	男性 名、女性 15名、計 15名
11	12月21日(金) 10:00 ~ 12:00	雪	新郷温泉館ロビー	血圧、体重、体温測定、貯筋運動、残高チェック	男性 名、女性 18名、計 18名
12	12月24日(月) 10:00 ~ 15:00	雪	新郷温泉館ロビー	効果測定、貯筋運動、修了書授与、レクリエーション	男性 名、女性 16名、計 16名 (効果測定参加者数 16名)

平成24年度 貯筋運動ステーションモデル事業報告書

項目	事業の内容
(1) 事業実施団体	【クラブ名】 土浦スポーツ健康倶楽部 【事業担当者】 古徳 洋一
(2) ステーション実施期間	平成 24 年 9 月 3 日 から 平成 24 年 11 月 20 日まで (毎週 火曜日及び9月13日(木)20日(木) : 計 14 回)
(3) ステーション開催時間	14:00 ~16:00
(4) ステーション会場 (主なもの)	土浦市生涯学習館・亀城プラザ
(5) 参加人数	<ステーション申込人数> 49名 男性 15名 (うちクラブ員 49名) 女性 34名
	<延べ人数> 合計 341 名 (1回平均 24 名)
	<効果測定参加者数：ステーション前後で測定に参加した者に限る> 合計 31 名 男性 14 名 女性 17 名
(6) 広報・募集活動 〔 広告、チラシの配布場所、 部数など具体的に 〕	チラシ配布 クラブの各種目に配布(この時点で当初設定の定員を超えた。) 地区公民館・土浦市保健センター・生涯学習館・亀城プラザ・土浦市商工会議 所・クラブハウス・地元商店街に設置
(7) 今後の方針・継続の意向	来年度は年間を通じてクラブのプログラムに組み込む。
(8) クラブ側担当者所感	○貯筋運動に対する参加者の反応や取り組みの様子はいかがでしたか。 無理なく参加することを前提にしたため出席率に大きく差が出来た。 参加者は楽しそうに運動していた。 健康のために筋肉を貯めることの必要性を認識した様子がうかがえた。 ○指導を担当した貯筋運動指導者の指導姿勢や参加者への対応はいかがでしたか。 クラブの他の事業で指導を依頼するなど、今後も連携を深めることは可能でしょうか。 クラブマネージャーが指導者であり、参加者のことを知っていたためよりきめ細かな対応ができたと思う。 ○事務局スタッフと指導者の連携はいかがでしたか。 兼務であった。 また、他の事務局との連携も問題なく実施できた。 ○クラブのメリット・デメリットはありましたか。 いろいろな種目に参加している人が参加者として集まったため交流の場が出来た。ま た、それをきっかけに他の種目にも参加する人がいた。 ○その他(参加者継続に向けて工夫したこと、今後の課題など) エコーでの測定は目に見える数値として好評であった。 継続する上でのエコーでの測定の予算化が厳しい。

※枠におさまらないときは、別紙にてお送りいただくと幸いです

平成24年度 貯筋運動ステーションモデル事業 実施状況【クラブ名 土浦スポーツ健康倶楽部】

回数	日時	天気	会場	内容(貯筋運動、残高チェック、効果測定など記入)	参加者数 *効果測定日は()で測定参加者数を記入
1	9月 4日(火) 13:00 ~ 17:00	晴	土浦市生涯学習館	効果測定 貯筋運動	男性 15名、女性 32名、計 47名 (効果測定参加者数 47名)
2	9月 11日(火) 14:00 ~ 16:00	晴	土浦市生涯学習館	残高チェック 貯筋運動	男性 8名、女性 24名、計 32名
3	9月 13日(木) 14:00 ~ 16:00	晴	亀城プラザ	残高チェック 貯筋運動	男性 7名、女性 13名、計 20名
4	9月 18日(火) 14:00 ~ 16:00	晴	亀城プラザ	残高チェック 貯筋運動	男性 8名、女性 15名、計 23名
5	9月 20日(木) 14:00 ~ 16:00	晴	亀城プラザ	残高チェック 貯筋運動	男性 8名、女性 11名、計 19名
6	9月 25日(火) 14:00 ~ 16:00	くもり	土浦市生涯学習館	残高チェック 貯筋運動	男性 11名、女性 14名、計 25名
7	10月 2日(火) 14:00 ~ 16:00	くもり	土浦市生涯学習館	残高チェック 貯筋運動	男性 7名、女性 15名、計 22名
8	10月 9日(火) 14:00 ~ 16:00	晴	亀城プラザ	残高チェック 貯筋運動	男性 10名、女性 12名、計 22名
9	10月 16日(火) 14:00 ~ 16:00	晴	土浦市生涯学習館	残高チェック 貯筋運動	男性 5名、女性 12名、計 17名
10	10月 23日(火) 14:00 ~ 16:00	くもり 時々雨	土浦市生涯学習館	残高チェック 貯筋運動	男性 6名、女性 7名、計 13名
11	10月 30日(火) 14:00 ~ 16:00	晴	土浦市生涯学習館	残高チェック 貯筋運動	男性 10名、女性 15名、計 25名
12	11月 6日(火) 14:00 ~ 16:00	くもり	土浦市生涯学習館	残高チェック 貯筋運動	男性 9名、女性 12名、計 21名
13	11月 13日(火) 14:00 ~ 16:00	くもり	土浦市生涯学習館	残高チェック 貯筋運動	男性 6名、女性 11名、計 17名
14	11月 20日(火) 13:00 ~ 17:00	晴	土浦市生涯学習館	貯筋運動 効果測定	男性 14名、女性 24名、計 38名 (効果測定参加者数 38名)

平成24年度 貯筋運動ステーションモデル事業報告書

項 目	事 業 の 内 容
(1) 事業実施団体	【クラブ名】 杜の里スポーツクラブ 【事業担当者】 高井貴志
(2) ステーション実施期間	平成 24 年 9 月 25 日 から 平成 24 年 12 月 11 日まで (毎週 火曜日 : 計 12 回)
(3) ステーション開催時間	10:00 ~ 11:30
(4) ステーション会場 (主なもの)	金沢市田上公民館
(5) 参加人数	<ステーション申込人数> 34名 男性 9名 (うちクラブ員 0名) 女性 25名 <延べ人数> 合計 345名 (1回平均 28名)
	<効果測定参加者数 : ステーション前後で測定に参加した者に限り> 合計 25名 男性 6名 女性 19名
(6) 広報・募集活動 〔 広告、チラシの配布場所、 部数など具体的に 〕	田上、杜の里地域に約5000部地域の回覧で配布しました。また、クラブの教室の参加者に配布しました。
(7) 今後の方針・継続の意向	今後として、3ヶ月ごとに希望者を募り、開催します。
(8) クラブ側担当者所感	<p>○貯筋運動に対する参加者の反応や取り組みの様子はいかがでしたか。 参加者の取り組む様子はかなり真剣であり、まじめに通われておりました。特に、貯筋通帳を渡すことで取り組む意欲が増加しているように感じました。</p> <p>○指導を担当した貯筋運動指導者の指導姿勢や参加者への対応はいかがでしたか。 クラブの他の事業で指導を依頼するなど、今後も連携を深めることは可能でしょうか。 とても丁寧な指導いただき、参加者からもかなり信頼されているように感じております。 今後定期開催する上でも、継続して指導いただく予定です。</p> <p>○事務局スタッフと指導者の連携はいかがでしたか。 必要物があれば前日もしくは教室前に連絡しあい準備したり、事務局スタッフが出欠をとっている間に待っている参加者と指導者が話し、常に参加者とつながっている状況をつくることができ、うまくいったのではないかと思います。</p> <p>○クラブのメリット・デメリットはありましたか。 多くの参加者に興味を持っていただくことができました。特に今まで高齢者の会員が少数だったが、今回の事業をきっかけに多くの高齢者が会員となって増えました。</p> <p>○その他(参加者継続に向けて工夫したこと、今後の課題など) 貯筋運動だけでなく、参加者の悩み事を聞く時間を設け、改善していくためにどうしたらいいかアドバイスすることで教室に継続して参加してもらえるようにしました。また、アンケートを取ることで、参加者が集まりやすい日程を調査したりすることで事業終了後も続けていけるようにしました。</p>

※枠におさまらないときは、別紙にして
お送りいただくと幸いです

平成24年度 貯筋運動ステーションモデル事業 実施状況【クラブ名 杜の里スポーツクラブ】

回数	日時	天気	会場	内容(貯筋運動、残高チェック、効果測定など記入)	参加者数 *効果測定日は()で測定参加者数を記入
1	9月 25日(火) 9:30～ 12:30	晴れ	金沢市田上公民館	貯筋運動、残高チェック、効果測定	男性 8名、女性 24名、計 32名 (効果測定参加者数 32名)
2	10月 2日(火) 10:00～ 11:30	雨	金沢市田上公民館	貯筋運動	男性 7名、女性 23名、計 30名
3	10月 9日(火) 10:00～ 11:30	雨	金沢市田上公民館	貯筋運動	男性 9名、女性 22名、計 31名
4	10月 16日(火) 10:00～ 11:30	晴れ	金沢市田上公民館	貯筋運動	男性 9名、女性 24名、計 33名
5	10月 23日(火) 10:00～ 11:30	曇り	金沢市田上公民館	貯筋運動	男性 7名、女性 20名、計 27名
6	10月 30日(火) 10:00～ 11:30	曇り	上若松会館	貯筋運動	男性 7名、女性 22名、計 29名
7	11月 6日(火) 10:00～ 11:30	晴れ	金沢市田上公民館	貯筋運動	男性 7名、女性 21名、計 28名
8	11月 13日(火) 10:00～ 11:30	曇り	金沢市田上公民館	貯筋運動	男性 7名、女性 20名、計 27名
9	11月 20日(火) 10:00～ 11:30	曇り	金沢市田上公民館	貯筋運動	男性 9名、女性 21名、計 30名
10	11月 27日(火) 10:00～ 11:30	雪	金沢市田上公民館	貯筋運動	男性 8名、女性 16名、計 24名
11	12月 4日(火) 10:00～ 11:30	雪	金沢市田上公民館	貯筋運動	男性 6名、女性 20名、計 26名
12	12月 11日(火) 9:30～ 12:30	晴れ	金沢市田上公民館	貯筋運動、残高チェック、効果測定	男性 8名、女性 20名、計 28名 (効果測定参加者数 28名)

平成24年度 貯筋運動ステーションモデル事業報告書

項 目	事 業 の 内 容
(1) 事業実施団体	【クラブ名】 NPO法人SPORTIVOひがしいずも 【事業担当者】 金山 恵美子
(2) ステーション実施期間	平成 24 年 9 月 19日 から 平成 24 年 12 月 12日まで (毎週 水 曜日 : 計 12 回)
(3) ステーション開催時間	13:30 ~ 15:00
(4) ステーション会場 (主なもの)	東出雲体育館
(5) 参加人数	<ステーション申込人数> 21 名 男性 4 名 (うちクラブ員 7 名) 女性 17 名 <延べ人数> 合計 174 名 (1回平均 14.5 名)
	<効果測定参加者数：ステーション前後で測定に参加した者に限る> 合計 13 名 男性 3 名 女性 10 名
(6) 広報・募集活動 (広告、チラシの配布場所、 部数など具体的に)	新聞折込(東出雲町内5,650部、町外2,450部)、東出雲体育館50部、揖屋公民館50部、出雲郷公民館50部、下意東公民館50部、上意東公民館50部、町の駅50部、アイパルテ50部、グラウンドゴルフ場50部、東出雲市所50部、保健福祉課50部、関係者への手配り80部
(7) 今後の方針・継続の意向	1月より、週1回月4回の講座を継続して行います。参加希望者は、10名。新規3名の予定です。貯筋運動の継続者は少ないが、元の講座に戻る人、5名です。ほとんどの方が、継続して運動を続けて頂けることは、大変嬉しいことです。
(8) クラブ側担当者所感	○貯筋運動に対する参加者の反応や取り組みの様子はいかがでしたか。 1ヶ月が過ぎた頃から、まじめに取り組んでいる方と、そうでない方との違いが出てきて、話している内容もどんな風に取り組んでいるか等空き時間に話されるようになっていった。イスの座り立ちを競争するようになり、いい加減な動きになっていき、それを修正するのが大変であった。 ○指導を担当した貯筋運動指導者の指導姿勢や参加者への対応はいかがでしたか。 クラブの他の事業で指導を依頼するなど、今後も連携を深めることは可能でしょうか。 クラブ内スタッフ ○事務局スタッフと指導者の連携はいかがでしたか。 クラブ内スタッフ ○クラブのメリット・デメリットはありましたか。 貯筋運動に申込まれた方が、クラブ会員以外16名。その内継続される方が、6名もいらっしゃいました。長期休まれた方は、体調面もありますが、普段の生活でも物事が長続きしないタイプの方でした。ですから、6名も継続して頂けた事は大変メリットがあります。 ○その他(参加者継続に向けて工夫したこと、今後の課題など) 立位の腹筋運動をペアで行い、クッションの代わりになったりして行った。そのことにより、参加者間に連帯感が生まれた。チェアピクスなどで、普段使わない上半身の背面部分を多く動かし、気持ちよさを感じてもらうことと、使ってないことで硬くなっている体を知ってもらった。健康ミニ講座をして、運動の必要性などを話した。この事により、ただ運動だけより継続しないといけないことが分かり、効果があったように思われる。 ※枠におさまらないときは、別紙にてお送りいただくと幸いです

平成24年度 貯筋運動ステーションモデル事業 実施状況【クラブ名 NPO法人SPORTIVOひがしいずも】

回数	日時	天気	会場	内容(貯筋運動、残高チェック、効果測定など記入)	参加者数 *効果測定日は()で測定参加者数を記入
1	9月 19日(水) 13:00 ~ 17:00	晴れ27℃	東出雲体育館	ストレッチ、効果測定、座位の貯筋運動の説明・実技、通帳の記入の説明	男性 4名、女性 17名、計 21名 (効果測定参加者数 21名)
2	9月 26日(水) 13:30 ~ 15:30	晴れ26℃	東出雲体育館	ストレッチ、座位の貯筋運動の説明・実技、イスの座り立ち測定、通帳の記入の確認、運動の必要性(ミニ講座)	男性 3名、女性 13名、計 16名
3	10月 3日(水) 13:30 ~ 15:30	晴れ25℃	東出雲体育館	ストレッチ、座位の貯筋運動の説明・実技、イスの座り立ち測定、通帳の記入の確認、運動の必要性(ミニ講座)	男性 3名、女性 16名、計 19名
4	10月 17日(水) 13:30 ~ 15:30	雨 19℃	東出雲体育館	ストレッチ、座位の貯筋運動の説明・実技、チェアピクス(上半身中心)、イスの座り立ち測定、通帳の記入の確認、姿勢について(ミニ講座)	男性 3名、女性 12名、計 15名
5	10月 24日(水) 13:30 ~ 15:30	晴れ20℃	東出雲体育館	ストレッチ、座位の貯筋運動の確認と実技、立位の確認と実技、イスの座り立ち測定、通帳の記入の確認	男性 4名、女性 15名、計 19名
6	10月 31日(水) 13:30 ~ 15:30	曇り17℃	東出雲体育館	ストレッチ、座位の貯筋運動の確認と実技、立位の確認と実技、チェアピクス(上半身中心)、イスの座り立ち測定、通帳の記入の確認	男性 4名、女性 9名、計 13名
7	11月 7日(水) 13:30 ~ 15:30	晴れ17℃	東出雲体育館	ストレッチ、座位の貯筋運動の確認と実技、立位の確認と実技、チェアピクス(上半身中心)、イスの座り立ち測定、通帳の記入の確認	男性 2名、女性 11名、計 13名
8	11月 14日(水) 13:30 ~ 15:30	曇り11℃	東出雲体育館	ストレッチ、座位の貯筋運動の確認と実技、立位の確認と実技、チェアピクス(上半身中心)、イスの座り立ち測定、通帳の記入の確認	男性 4名、女性 9名、計 13名
9	11月 21日(水) 13:30 ~ 15:30	晴れ14℃	東出雲体育館	ストレッチ、座位の貯筋運動の確認と実技、立位の確認と実技、チェアピクス(上半身中心)、イスの座り立ち測定、通帳の記入の確認、筋肉について及びトレーニングについて(ミニ講座)	男性 2名、女性 9名、計 11名
10	11月 28日(水) 13:30 ~ 15:30	晴れ15℃	東出雲体育館	ストレッチ、座位の貯筋運動の確認と実技、立位の確認と実技、チェアピクス(上半身中心)、イスの座り立ち測定、通帳の記入の確認、筋肉について及びトレーニングについて(ミニ講座)	男性 4名、女性 7名、計 11名
11	12月 5日(水) 13:30 ~ 15:30	晴れ10℃	東出雲体育館	ストレッチ、座位の貯筋運動の説明・実技、立位の確認と実技、チェアピクス(上半身中心)、イスの座り立ち測定、通帳の記入の確認、継続について(ミニ講座)	男性 2名、女性 8名、計 10名
12	12月 12日(水) 13:00 ~ 16:00	晴れ 6℃	東出雲体育館	ストレッチ、効果測定、座位&立位の貯筋運動の確認・実技	男性 3名、女性 10名、計 13名 (効果測定参加者数 13名)

平成24年度 貯筋運動ステーションモデル事業報告書

項 目	事 業 の 内 容
(1) 事業実施団体	【クラブ名】 きよねスポーツくらぶ 【事業担当者】 柿原 美和子
(2) ステーション実施期間	平成 24 年 9 月 6 日 から 平成 24 年 12 月 20 日まで (毎週 木 曜日 : 計 13 回)
(3) ステーション開催時間	9:30 ~ 11:00
(4) ステーション会場 (主なもの)	清音公民館 大ホール
(5) 参加人数	<p><ステーション申込人数></p> <p style="text-align: center;">26名</p> <p style="text-align: right;">男性 6名</p> <p style="text-align: center;">(うちクラブ員 21名)</p> <p style="text-align: right;">女性 20名</p> <p><延べ人数></p> <p style="text-align: center;">合計 214名 (1回平均 16名)</p> <p><効果測定参加者数：ステーション前後で測定に参加した者に限る></p> <p style="text-align: center;">合計 13名</p> <p style="text-align: right;">男性 5名</p> <p style="text-align: right;">女性 8名</p>
(6) 広報・募集活動 (広告、チラシの配布場所、 部数など具体的に)	<ul style="list-style-type: none"> ・新聞折込チラシ6,500枚 ・クラブ会員配布 ・クラブホームページに掲載 ・クラブフェイスブックに掲載 ・ポスター掲示 ・会員へ直接声かけ
(7) 今後の方針・継続の意向	月2回、第1.3木曜日に貯筋運動教室を継続して実施 (クラブ会員は無料・未会員は1回500円)
(8) クラブ側担当者所感	<p>○貯筋運動に対する参加者の反応や取り組みの様子はいかがでしたか。 参加者からは、「楽しい」「面白い」との声が多く、「身体が軽くなった」「膝や腰の痛みが軽減した」などの効果が実感できた。また、貯筋通帳に記録を付けていくことで、日々の頑張りが分かり、継続していく意欲に繋がった。</p> <p>○指導を担当した貯筋運動指導者の指導姿勢や参加者への対応はいかがでしたか。 クラブの他の事業で指導を依頼するなど、今後も連携を深めることは可能でしょうか。 指導者と参加者のコミュニケーションもよく取れており、毎回楽しい教室となった。今後は、継続して行われる貯筋運動教室の指導を依頼する。</p> <p>○事務局スタッフと指導者の連携はいかがでしたか。 しっかりと連携が取れ、スムーズに事業の進行ができた。</p> <p>○クラブのメリット・デメリットはありましたか。 メリット: 参加者に貯筋運動を知ってもらうことで、身体を動かすことの大切さを改めて認識し、クラブの他の教室や活動にも意欲的に参加する意識を持ってもらえた。</p> <p>○その他(参加者継続に向けて工夫したこと、今後の課題など) 上半身を使うトレーニングや手遊びやリズムダンスを取り入れ、貯筋運動と合わせ全身の運動が出来るようにした。今後の課題は、通帳への記入が面倒な方への声かけとサポート。</p>

※枠におさまらないときは、別紙にてお送りいただくと幸いです

平成24年度 貯筋運動ステーションモデル事業 実施状況【クラブ名 きよねスポーツくらぶ】

回数	日時	天気	会場	内容(貯筋運動、残高チェック、効果測定など記入)	参加者数 * 効果測定日は()で測定参加者数を記入 男性 6名、女性 18名、計 24名 (効果測定参加者数 24名)
1	9月 6日(木) 9:30~12:00		清音公民館 大ホール	オリエンテーション・ウォーミングアップ・効果測定	男性 6名、女性 18名、計 24名 (効果測定参加者数 24名)
2	9月 13日(木) 9:30~11:00		清音公民館 大会議室	ウォーミングアップ・効果測定・貯筋運動・クールダウン	男性 5名、女性 16名、計 21名
3	9月 20日(木) 9:30~11:00		清音公民館 大ホール	ウォーミングアップ・レクリエーション・貯筋運動・クールダウン	男性 4名、女性 12名、計 16名
4	10月 4日(木) 9:30~11:00		清音公民館 大ホール	ウォーミングアップ・レクリエーション・残高チェック・貯筋運動・クールダウン	男性 5名、女性 16名、計 21名
5	10月 11日(木) 9:30~11:00		清音公民館 大ホール	ウォーミングアップ・レクリエーション・貯筋運動・クールダウン	男性 4名、女性 13名、計 17名
6	10月 18日(木) 9:30~11:00		清音公民館 大ホール	ウォーミングアップ・レクリエーション・貯筋運動・クールダウン	男性 4名、女性 11名、計 15名
7	11月 1日(木) 9:30~11:00		清音公民館 大ホール	ウォーミングアップ・レクリエーション・残高チェック・貯筋運動・クールダウン	男性 3名、女性 11名、計 14名
8	11月 8日(木) 9:30~11:00		清音公民館 大ホール	ウォーミングアップ・レクリエーション・貯筋運動・クールダウン	男性 4名、女性 13名、計 17名
9	11月 15日(木) 9:30~11:00		清音公民館 大ホール	ウォーミングアップ・レクリエーション・貯筋運動・クールダウン	男性 4名、女性 11名、計 15名
10	11月 22日(木) 9:30~11:00		清音公民館 大ホール	ウォーミングアップ・レクリエーション・貯筋運動・クールダウン	男性 2名、女性 11名、計 13名
11	12月 6日(木) 9:30~11:00		清音公民館 大会議室	ウォーミングアップ・レクリエーション・残高チェック・貯筋運動・クールダウン	男性 4名、女性 11名、計 15名
12	12月 13日(木) 9:30~11:00		清音公民館 大会議室	ウォーミングアップ・効果測定・貯筋運動・クールダウン	男性 5名、女性 8名、計 13名
13	12月 20日(木) 9:30~12:00		清音公民館 大ホール	ウォーミングアップ・効果測定・クールダウン	男性 5名、女性 8名、計 13名 (効果測定参加者数 13名)

平成24年度 貯筋運動ステーションモデル事業報告書

項 目	事 業 の 内 容
(1) 事業実施団体	【クラブ名】NPO法人廿日市スポーツクラブ 【事業担当者】丸子 修司
(2) ステーション実施期間	平成 24 年 9 月 12 日 から 平成 24 年 12 月 5 日まで (毎週 水 曜日 : 計 12 回)
(3) ステーション開催時間	9:30 ~ 13:30
(4) ステーション会場 (主なもの)	サンチェリー 大会議室
(5) 参加人数	<p><ステーション申込人数></p> <p>31 名 男性 9 名 (うちクラブ員 名) 女性 22 名</p> <p><延べ人数></p> <p>合計 298 名 (1回平均 25 名)</p>
	<p><効果測定参加者数：ステーション前後で測定に参加した者に限り></p> <p>合計 25 名 男性 8 名 女性 17 名</p>
(6) 広報・募集活動 { 広告、チラシの配布場所、 部数など具体的に }	廿日市市広報への掲載 チラシは、サンチェリー(廿日市市スポーツセンター)に設置
(7) 今後の方針・継続の意向	今後は、この事業展開を拡大していきたい。次年度モデル事業があれば、他会場で実施したい。
(8) クラブ側担当者所感	<p>○貯筋運動に対する参加者の反応や取り組みの様子はいかがでしたか。 参加者は、プログラムをポジティブに楽しく取り組んでいた。</p> <p>○指導を担当した貯筋運動指導者の指導姿勢や参加者への対応はいかがでしたか。 クラブの他の事業で指導を依頼するなど、今後も連携を深めることは可能でしょうか。 担当指導者は、質が高く、参加者の満足度は高かった。すでに、継続事業として、実施している。</p> <p>○事務局スタッフと指導者の連携はいかがでしたか。 良好でした。</p> <p>○クラブのメリット・デメリットはありましたか。 デメリット：事務的な仕事で負担を感じました。コピー代や、送料など計算外の出費が多かった。 メリット：新しい教室を開催できた事。</p> <p>○その他(参加者継続に向けて工夫したこと、今後の課題など) 工夫は、同じ時間帯に、同じ場所にて継続している点。 課題は、受益者負担への移行です。</p> <p>※梓におさまらないときは、別紙にてお送りいただくと幸いです</p>

平成24年度 貯筋運動ステーションモデル事業 実施状況【クラブ名 NPO法人廿日市スポーツクラブ】

回数	日時	天気	会場	内容(貯筋運動、残高チェック、効果測定など記入)	参加者数 * 効果測定日は()で測定参加者数を記入
1	9月12日(水) 9:00 ~ 14:00	晴れ	サンチエリー大会議室	体力測定、ストレッチ、残高チェック、貯筋運動	男性 9名、女性 21名、計 30名 (効果測定参加者数 30名)
2	9月19日(水) 9:30 ~ 13:30	晴れ	サンチエリー大会議室	ストレッチ、残高チェック、貯筋運動	男性 8名、女性 19名、計 27名
3	9月26日(水) 9:30 ~ 13:30	晴れ	サンチエリー大会議室	ストレッチ、残高チェック、貯筋運動	男性 7名、女性 21名、計 28名
4	10月10日(水) 9:30 ~ 13:30	曇り	サンチエリー大会議室	ストレッチ、残高チェック、貯筋運動	男性 7名、女性 20名、計 27名
5	10月17日(水) 9:30 ~ 13:30	雨	サンチエリー大会議室	ストレッチ、残高チェック、貯筋運動	男性 7名、女性 15名、計 22名
6	10月24日(水) 9:30 ~ 13:30	晴れ	サンチエリー大会議室	ストレッチ、残高チェック、貯筋運動	男性 7名、女性 15名、計 22名
7	10月31日(水) 9:30 ~ 13:30	曇り	サンチエリー大会議室	ストレッチ、残高チェック、貯筋運動	男性 7名、女性 17名、計 24名
8	11月7日(水) 9:30 ~ 13:30	晴れ	アイブラザ	ストレッチ、残高チェック、貯筋運動	男性 7名、女性 18名、計 25名
9	11月14日(水) 9:30 ~ 13:30	晴れ	サンチエリー大会議室	ストレッチ、残高チェック、貯筋運動	男性 7名、女性 14名、計 21名
10	11月21日(水) 9:30 ~ 13:30	晴れ	サンチエリー大会議室	ストレッチ、残高チェック、貯筋運動	男性 7名、女性 18名、計 25名
11	11月28日(水) 9:30 ~ 13:30	晴れ	サンチエリー大会議室	ストレッチ、残高チェック、貯筋運動	男性 7名、女性 15名、計 22名
12	12月5日(水) 9:00 ~ 14:00	曇り	サンチエリー大会議室	体力測定、ストレッチ、残高チェック、貯筋運動	男性 8名、女性 17名、計 25名 (効果測定参加者数 25名)

平成24年度 貯筋運動ステーションモデル事業報告書

項目	事業の内容
(1) 事業実施団体	【クラブ名】NPO法人Goppoええぞなクラブ 【事業担当者】佐藤亜由美
(2) ステーション実施期間	平成24年 9月 6日 から 平成24年 11月 22日まで (毎週 木曜日 : 計 12回)
(3) ステーション開催時間	14:00 ~ 16:00 9/6、11/22のみ14:00~17:00
(4) ステーション会場 (主なもの)	Goppoええぞなクラブハウス
(5) 参加人数	<p><ステーション申込人数></p> <p>20 名 男性 10 名 (うちクラブ員 15 名) 女性 10 名</p> <p><延べ人数></p> <p>合計 166 名 (1回平均 14 名)</p> <p><効果測定参加者数：ステーション前後で測定に参加した者に限り></p> <p>合計 12 名 男性 5 名 女性 7 名</p>
(6) 広報・募集活動 (広告、チラシの配布場所、部数など具体的に)	<ul style="list-style-type: none"> ・新聞の記事 ・ポスティング5,500部 ・会員 200部 ・ふれあいセンターに50部 ・ポスター掲示 市内各校区ふれあいセンターに20枚、市役所 5枚
(7) 今後の方針・継続の意向	<p>継続</p> <p>貯筋教室をする前は個人個人で楽しむクラブとして日曜日10:30、月曜日10:30としていたが、月曜日を取りやめて、貯筋教室と同じ曜日、時間にすることとなった。</p>
(8) クラブ側担当者所感	<p>○貯筋運動に対する参加者の反応や取り組みの様子はいかがでしたか。</p> <p>少しずつ腹筋や、記録が伸びることをとても楽しんでやられていた。自宅に帰ってからの貯筋運動については人によってははしない場合もあった。</p> <p>○指導を担当した貯筋運動指導者の指導姿勢や参加者への対応はいかがでしたか。</p> <p>クラブの他の事業で指導を依頼するなど、今後も連携を深めることは可能でしょうか。</p> <p>とてもよかった。参加者ととても上手にコミュニケーションをし、参加者もとても満足していた。</p> <p>是非お願いをしたいが、金銭面で検討中</p> <p>○事務局スタッフと指導者の連携はいかがでしたか。</p> <p>貯筋運動指導者養成研修会と一緒に受け連携が密となり、貯筋運動ステーション終了後も事あるごとに連絡が出来る体制となっている。</p> <p>○クラブのメリット・デメリットはありましたか。</p> <p>メリット:貯筋運動クラブに参加する人数が増えた為、クラブがあるときは活気がある。市の行事(健康フェスタ)に呼ばれクラブ及び貯筋運動のPRとなった。</p> <p>効果測定で明らかに良くなっていることを実感され活動の継続する励みとなった。</p> <p>デメリット:なし。</p> <p>○その他(参加者継続に向けて工夫したこと、今後の課題など)</p> <p>工夫:教室を同じ時間に設定。</p> <p>課題:人数を増やす、指導者を呼ぶための金額設定。(1時間500円で参加者が集まるかどうか等)</p>

※枠におさまらないときは、別紙にてお送りいただくと幸いです

平成24年度 貯筋運動ステーションモデル事業 実施状況【クラブ名 NPO法人Goppoええぞなクラブ】

回数	日時	天気	会場	内容(貯筋運動、残高チエック、効果測定など記入)	*効果測定日は()で測定参加者数を記入 参加者数 (効果測定参加者数 15名)
1	9月 6日(木) 14:00~17:00	曇り	Goppoええぞなクラブハウス	体力測定(身長体重腹囲、超音波など)、残高チエック、貯筋運動	男性 7名、女性 8名、計 15名 (効果測定参加者数 15名)
2	9月 13日(木) 14:00~16:00	晴れ	Goppoええぞなクラブハウス	貯筋運動、残高チエック、ストレッチ	男性 6名、女性 7名、計 13名
3	9月 20日(木) 14:00~16:00	曇り	Goppoええぞなクラブハウス	貯筋運動、残高チエック、簡単なエアロビクス、ストレッチ	男性 4名、女性 8名、計 12名
4	9月 27日(木) 14:00~16:00	晴れ	Goppoええぞなクラブハウス	貯筋運動、残高チエック、ストレッチ	男性 5名、女性 8名、計 13名
5	10月 4日(木) 14:00~16:00	晴れ	Goppoええぞなクラブハウス	貯筋運動、残高チエック、ストレッチ	男性 5名、女性 6名、計 11名
6	10月 11日(木) 14:00~16:00	曇り	Goppoええぞなクラブハウス	貯筋運動、残高チエック、ストレッチ	男性 5名、女性 5名、計 10名
7	10月 18日(木) 14:00~16:00	晴れ	Goppoええぞなクラブハウス	貯筋運動、残高チエック、ストレッチ	男性 5名、女性 9名、計 14名
8	10月 25日(木) 14:00~16:00	晴れ	Goppoええぞなクラブハウス	貯筋運動、残高チエック、ストレッチ	男性 7名、女性 8名、計 16名
9	11月 1日(木) 14:00~16:00	晴れ	Goppoええぞなクラブハウス	貯筋運動、残高チエック、ストレッチ	男性 8名、女性 9名、計 17名
10	11月 8日(木) 14:00~16:00	晴れ	Goppoええぞなクラブハウス	貯筋運動、残高チエック、ストレッチ	男性 6名、女性 8名、計 14名
11	11月 15日(木) 14:00~16:00	晴れ	Goppoええぞなクラブハウス	貯筋運動、残高チエック、ストレッチ	男性 7名、女性 7名、計 14名
12	11月 22日(木) 14:00~17:00	晴れ	Goppoええぞなクラブハウス	体力測定(身長体重腹囲、超音波など)、残高チエック、貯筋運動	男性 8名、女性 9名、計 17名 (効果測定参加者数 17名)

平成24年度 貯筋運動ステーションモデル事業報告書

項 目	事 業 の 内 容
(1) 事業実施団体	<p>【クラブ名】 西条中央スポーツクラブ</p> <p>【事業担当者】 森 夏 枝</p>
(2) ステーション実施期間	<p>平成 24 年 9 月 6 日 から 平成 24 年 12 月 20 日まで</p> <p>(毎週 木 曜日 : 計 12 回)</p>
(3) ステーション開催時間	<p>10:00 ~ 12:00</p>
(4) ステーション会場 (主なもの)	<p>西条市総合文化会館</p>
(5) 参加人数	<p><ステーション申込人数></p> <p style="text-align: center;">39 名</p> <p style="text-align: right;">男性 8 名</p> <p>(うちクラブ員 12 名)</p> <p style="text-align: right;">女性 31 名</p> <p><延べ人数></p> <p>合計 368 名 (1回平均 31 名)</p>
	<p><効果測定参加者数 : ステーション前後で測定に参加した者に限り></p> <p>合計 20 名</p> <p style="text-align: right;">男性 5 名</p> <p style="text-align: right;">女性 15 名</p>
(6) 広報・募集活動 { 広告、チラシの配布場所、 部数など具体的に }	<p>市内公民館に配布(50部ずつ12カ所)、クラブ会員に郵送(5部×50通)または手配り</p>
(7) 今後の方針・継続の意向	<p>多数要望があるため、継続を検討中。</p>
(8) クラブ側担当者所感	<p>○貯筋運動に対する参加者の反応や取り組みの様子はいかがでしたか。 笑顔の絶えない教室で、参加者が心から身体を動かすことを楽しんでいるようだった。また、今後も継続したいとの要望が多かった。貯筋運動の前後に取り入れたストレッチの評判も良く、自宅でも貯筋運動やストレッチを続けている参加者が多いようだった。</p> <p>○指導を担当した貯筋運動指導者の指導姿勢や参加者への対応はいかがでしたか。 クラブの他の事業で指導を依頼するなど、今後も連携を深めることは可能でしょうか。貯筋運動の指導だけでなく、ストレッチの指導や運動の大切さなどを参加者に丁寧に話していた。参加者が運動を始めるための動機づけをしていた。参加者からも大変評判の良い教室であった。</p> <p>○事務局スタッフと指導者の連携はいかがでしたか。 特に問題もなく、上手く連携できており、ステーション事業の成功に繋がった。</p> <p>○クラブのメリット・デメリットはありましたか。 メリットとしては、西条中央スポーツクラブの活動を知ってもらえたこと、そして、運動の楽しさを伝えられたことが良かった。デメリットは特になかった。</p> <p>○その他(参加者継続に向けて工夫したこと、今後の課題など) 今後の課題としては、貯筋運動を広めるためにも指導者を増やすことが必要であると感じた。</p>

※枠におさまらないときは、別紙にして
お送りいただけると幸いです

平成24年度 貯筋運動ステーションモデル事業 実施状況【クラブ名 西条中央スポーツクラブ】

回数	日時	天気	会場	内容(貯筋運動、残高チェック、効果測定など記入)	参加者数 *効果測定日は()で測定参加者数を記入 (効果測定参加者数)
1	9月 6日(木) 10:00~13:00	晴れ	西条市総合文化会館	効果測定、ストレッチ、貯筋運動、クールダウン	男性 8名、女性 26名、計 34名 (効果測定参加者数 34名)
2	9月 13日(木) 10:00~12:00	晴れ	西条市総合文化会館	ストレッチ、貯筋運動、クールダウン	男性 8名、女性 24名、計 32名
3	9月 20日(木) 10:00~12:00	晴れ	西条市総合文化会館	ストレッチ、貯筋運動、クールダウン	男性 8名、女性 27名、計 35名
4	10月 4日(木) 10:00~12:00	晴れ	西条市総合文化会館	ストレッチ、貯筋運動、クールダウン	男性 7名、女性 27名、計 34名
5	10月 18日(木) 10:00~12:00	曇り	西条市総合文化会館	ストレッチ、貯筋運動、クールダウン	男性 5名、女性 22名、計 27名
6	10月 25日(木) 10:00~12:00	晴れ	西条市総合文化会館	ストレッチ、貯筋運動、クールダウン	男性 5名、女性 26名、計 31名
7	11月 1日(木) 10:00~12:00	晴れ	西条市総合文化会館	ストレッチ、貯筋運動、クールダウン	男性 6名、女性 24名、計 30名
8	11月 8日(木) 10:00~12:00	晴れ	西条市総合文化会館	ストレッチ、貯筋運動、クールダウン	男性 7名、女性 27名、計 34名
9	11月 15日(木) 10:00~12:00	晴れ	西条市総合文化会館	ストレッチ、貯筋運動、クールダウン	男性 7名、女性 26名、計 33名
10	11月 29日(木) 10:00~12:00	晴れ	西条市総合文化会館	ストレッチ、貯筋運動、クールダウン	男性 5名、女性 26名、計 31名
11	12月 13日(木) 10:00~13:00	晴れ	西条市総合文化会館	効果測定、ストレッチ、貯筋運動、クールダウン	男性 5名、女性 20名、計 25名 (効果測定参加者数 25名)
12	12月 20日(木) 10:00~12:00	晴れ	西条市総合文化会館	ストレッチ、貯筋運動、クールダウン	男性 5名、女性 17名、計 22名

平成24年度 貯筋運動ステーションモデル事業報告書

項 目	事 業 の 内 容
(1) 事業実施団体	【クラブ名】NPO法人うとスポーツクラブ 【事業担当者】 光井靖子
(2) ステーション実施期間	平成 24 年 9 月 27 日 から 平成 24 年 12 月 13 日まで (毎週 木 曜日 : 計 12 回)
(3) ステーション開催時間	9:00 ~ 12:00
(4) ステーション会場 (主なもの)	宇土市民体育館2F研修棟
(5) 参加人数	<ステーション申込人数> 31 名 男性 8 名 (うちクラブ員 6 名) 女性 23 名
	<延べ人数> 合計 269 名 (1回平均 22 名)
	<効果測定参加者数 : ステーション前後で測定に参加した者に限る> 合計 48 名 男性 12 名 女性 36 名
(6) 広報・募集活動 (広告、チラシの配布場所、 部数など具体的に)	宇土市が発行している広報誌に記載、うとSC第2期、第3期プログラム郵送時に合わせてチラシ配布(800通)、各公民館、多目的ホールに掲示、市の保健センター協力のもと特定検診者対象に案内(100人)、宇土地区に折り込みチラシ(2000枚)
(7) 今後の方針・継続の意向	継続については、半分以上の参加者が継続の意向。今後の方針としては、もっと行政と連携をとって、クラブの主幹事業としますますの拡大を視野に入れていきたい。
(8) クラブ側担当者所感	<p>○貯筋運動に対する参加者の反応や取り組みの様子はいかがでしたか。 ほとんどの方が、今後の健康のために、また足腰に衰えを感じこの教室をきっかけにと参加された方が多かったので、真剣に取り組まれた。参加者同士の会話もあちこちと回を重ねるとにはずんだ。中には、日頃の運動レベルが高いのか物足りないとの意見も</p> <p>○指導を担当した貯筋運動指導者の指導姿勢や参加者への対応はいかがでしたか。 クラブの他の事業で指導を依頼するなど、今後も連携を深めることは可能でしょうか。</p> <p>毎回丁寧に、時には笑いを交え、参加者の個性を把握しながら、指導にあたっていただいた。今後としては、いい機会があればと思う</p> <p>○事務局スタッフと指導者の連携はいかがでしたか。 参加者のかたが、いかに退屈しないか、いかに継続できるかを事前に話し合い、その都度打ち合わせをしながら取り組んだ。</p> <p>○クラブのメリット・デメリットはありましたか。 メリット: 予算で広告チラシをうてたことは大きい。 デメリット: 超音波測定に代わるものが難しい</p> <p>○その他(参加者継続に向けて工夫したこと、今後の課題など) 継続教室となるが、料金もクラブサークル料金と同じ額に設定し継続しやすくなった。内容がパターン化してきているので、工夫が必要。</p>

※枠におさまらないときは、別紙にてお送りいただくと幸いです

平成24年度 貯筋運動ステーションモデル事業 実施状況【クラブ名 NPO法人うとスポーツクラブ】

回数	日時	天気	会場	内容(貯筋運動、残高チェック、効果測定など記入)	参加者数 *効果測定日は()で測定参加者数を記入
1	9月27日(木) 9:00 ~12:00	晴	宇土市民体育館2F研修棟	開講式・ストレッチ・効果測定・通帳説明	男性 6 名、女性 21 名、計 27 名 (効果測定参加者数 27 名)
2	10月 4日(木) 9:00 ~12:00	晴	〃	ストレッチ・貯筋運動・リズム体操・ステップ運動・残高チェック	男性 5 名、女性 21 名、計 26 名
3	10月11日(木) 9:00~12:00	晴	〃	ストレッチ・貯筋運動・リズム体操・ステップ運動・残高チェック	男性 6 名、女性 20 名、計 26 名
4	10月18日(木) 9:00~12:00	晴	〃	ストレッチ・貯筋運動・リズム体操・ステップ運動・残高チェック	男性 6 名、女性 18 名、計 24 名
5	10月25日(木) 9:00~12:00	晴	〃	ストレッチ・貯筋運動・リズム体操・ステップ運動・残高チェック	男性 5 名、女性 19 名、計 24 名
6	11月 1日(木) 9:00~12:00	晴	〃	ストレッチ・貯筋運動・リズム体操・ステップ運動・残高チェック	男性 3 名、女性 17 名、計 20 名
7	11月 8日(木) 9:00~12:00	晴	〃	ストレッチ・貯筋運動・リズム体操・ステップ運動・残高チェック	男性 3 名、女性 16 名、計 19 名
8	11月15日(木) 9:00~12:00	雨	〃	ストレッチ・貯筋運動・リズム体操・ステップ運動・残高チェック	男性 4 名、女性 16 名、計 20 名
9	11月22日(木) 9:00~12:00	晴	〃	ストレッチ・貯筋運動・リズム体操・ステップ運動・残高チェック	男性 6 名、女性 16 名、計 22 名
10	11月29日(木) 9:00~12:00	曇	〃	ストレッチ・貯筋運動・リズム体操・ステップ運動・残高チェック	男性 6 名、女性 14 名、計 20 名
11	12月 6日(木) 9:00~12:00	曇	〃	ストレッチ・貯筋運動・リズム体操・ステップ運動・残高チェック	男性 6 名、女性 14 名、計 20 名
12	12月13日(木) 9:00~12:00	晴	〃	ストレッチ・貯筋運動・効果測定・閉講式	男性 6 名、女性 15 名、計 21 名 (効果測定参加者数 21 名)

2. ステーション・サテライトにおける運動介入前後の効果 全体／性別／クラブ別

- I. 研究概要・・・・・・・・・・・・・59
 - 1. 研究目的
 - 2. 研究方法
 - 1) 対象者
 - 2) 実施期間
 - 3. 測定内容
 - 1) 個人的属性
 - 2) 身体・体力測定
 - 3) 日常生活動作能力
 - 4) 運動習慣と運動実践者意識
 - 5) 生活満足度
 - 6) 運動記録
 - 4. 運動指導
 - 1) 運動介入期間
 - 2) 運動プログラム内容
- II. 研究結果・・・・・・・・・・・・・67
 - 1. 全体の介入前後比較
 - 1) 分析対象者
 - 2) 身体・体力測定
 - 3) 日常生活動作能力
 - 4) 生活満足度
 - 5) 運動実施種目及び回数
 - 6) 運動目的
 - 7) 1回あたりの歩行時間及び歩数
 - 8) 運動実践者意識
 - 9) 貯筋通帳
 - 10) 全体の介入前後比較のまとめ
 - 2. 性別の介入前後比較
 - 1) 分析対象者
 - 2) 身体・体力測定
 - 3) 日常生活動作能力
 - 4) 生活満足度
 - 5) 運動実施種目及び回数
 - 6) 運動目的
 - 7) 1回あたりの歩行時間及び歩数
 - 8) 運動実践者意識
 - 9) 貯筋通帳
 - 10) 性別の介入前後比較のまとめ
 - 3. クラブ別の介入前後比較
 - 1) NPO法人よりづか☆ちよいスポ
倶楽部
 - 2) 三ツ岳スポーツクラブ
 - 3) 土浦スポーツ健康倶楽部
 - 4) 杜の里スポーツクラブ
 - 5) NPO法人SPORTIVOひがしいず
も
 - 6) きよねスポーツくらぶ
 - 7) NPO法人廿日市スポーツクラブ
 - 8) NPO法人Goppoええぞなクラブ
 - 9) 西条中央スポーツクラブ
 - 10) NPO法人うとスポーツクラブ
 - 11) 渡慶次がんじゅークラブ
 - 12) NPO法人こすぎ総合スポーツク
ラブきらり
 - 13) たるいチャレンジクラブLet's
 - 14) 三瀨体育振興協会

I. 研究概要

1. 研究目的

本研究では、総合型地域スポーツクラブにおける貯筋運動教室前後における参加者の健康・体力及びQOL評価の変化と特性を明らかにし、今後の高齢者対象のレジスタンストレーニングの効果について検討することを目的としている。

2. 研究方法

1) 対象者

対象者は2012年度、公益財団法人健康・体力づくり事業財団の「貯筋運動プロジェクト」に参加した特別な疾患のない健康な高齢者とした。参加の募集は、14の総合型地域スポーツクラブ(以下、クラブ)からの協力を得て広報し、地域住民に呼びかけた。教室開始前にはプロジェクト参加に関するインフォームド・コンセントを実施した。参加人数は442名であった。各質問項目や測定項目において回答者数や実施者数が異なるために、分析対象者は項目ごとに設定した。設定の基準として、ある項目に対して運動介入前後の2回の測定を行い、欠損のなかった者とした。

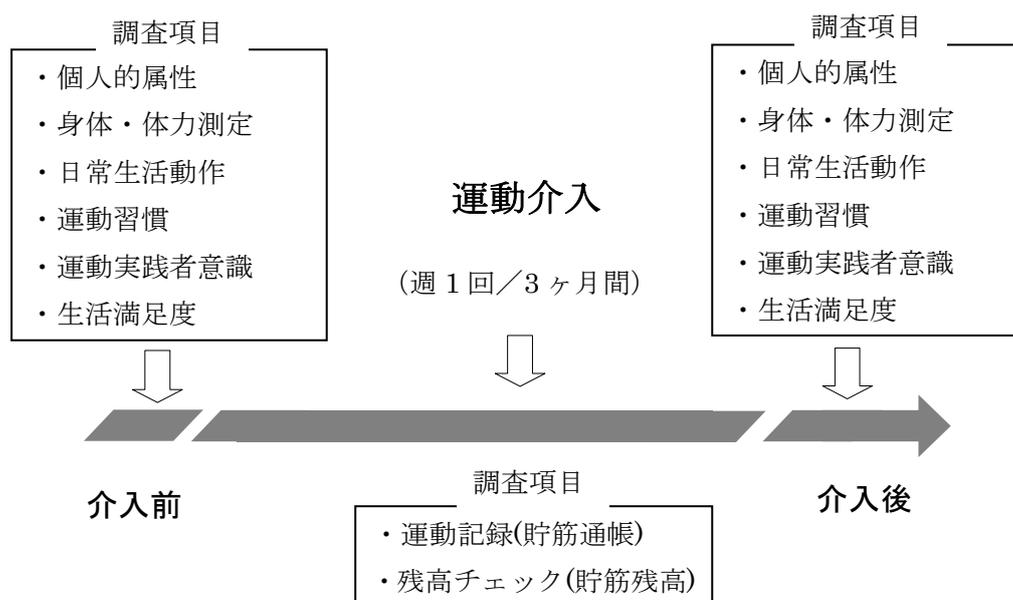
表A. クラブ別の個人属性 (n=442)

	☆NPO法人より ちよいスポ倶楽部か	三ツ岳スポーツクラブ	土浦スポーツ健康倶楽部	杜の里スポーツクラブ	ひがしすも NPO法人SPORTIVO	きよねスポーツくらぶ	廿日市スポーツクラブ	GNPO法人 Goppoええぞなクラブ	西条中央スポーツクラブ	うとスポーツクラブ	渡慶次がんじゅークラブ	NPO法人こすぎ総合 スポーツクラブきらり	クたるいチャレンジ	三浦体育振興協会
総数	n=19	n=31	n=48	n=26	n=21	n=26	n=31	n=20	n=39	n=33	n=29	n=20	n=48	n=51
性別	男	n 3	3	14	6	4	5	9	8	8	0	0	0	0
	(n=68)	% 15.8	9.7	29.2	23.1	19.0	19.2	29.0	40.0	20.5	24.2	0.0	0.0	0.0
	女	n 15	23	32	18	17	18	22	10	31	22	0	0	0
	(n=208)	% 78.9	74.2	66.7	69.2	81.0	69.2	71.0	50.0	79.5	66.7	0.0	0.0	0.0
年代	n.a.	n 1	5	2	2	0	3	0	2	0	3	29	20	48
	(n=111)	% 5.3	16.1	4.2	7.7	0.0	11.5	0.0	0.0	0.0	9.1	100.0	100.0	100.0
	60歳未満	n 0	0	5	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0
	(n=8)	% 0.0	0.0	10.4	0.0	4.8	0.0	32.0	0.0	2.6	0.0	0.0	0.0	0.0
年代	60-64歳	n 5	0	12	6	5	1	7	3	12	5	0	0	0
	(n=56)	% 26.3	0.0	25.0	23.1	23.8	3.8	22.6	15.0	30.8	15.2	0.0	0.0	0.0
	65-69歳	n 6	2	21	13	9	12	8	7	11	11	0	0	0
	(n=100)	% 31.6	6.5	43.8	50.0	42.9	46.2	25.8	35.0	28.2	33.3	0.0	0.0	0.0
	70-74歳	n 4	3	7	4	3	6	9	6	12	10	0	0	0
	(n=64)	% 21.1	9.7	14.6	15.4	14.3	23.1	29.0	30.0	30.8	30.3	0.0	0.0	0.0
年代	75歳以上	n 3	20	1	1	3	5	5	2	3	3	0	0	0
	(n=46)	% 15.8	64.5	2.1	3.8	14.3	19.2	16.1	10.0	7.7	9.1	0.0	0.0	0.0
	n.a.	n 1	6	2	2	0	2	1	2	0	4	29	20	48
	(n=168)	% 5.3	19.4	4.2	7.7	0.0	7.7	3.2	10.0	0.0	12.1	100.0	100.0	100.0
平均年齢	68.8	67.8	79.9	65.4	67.1	67.9	70.4	68.3	68.9	67.5	68.6			
±標準偏差	±6.3	±5.1	±6.1	±5.3	±3.4	±5.7	±4.5	±6.2	±3.7	±5.7	±4.3			

2) 実施期間

表B. 実施期間

クラブ名	地域	期間
1 NPO法人 よりづか☆ちよいスポ倶楽部	北海道北広島市	9/7-11/30
2 ミツ岳スポーツクラブ	青森県三戸郡新郷村	10/12-12/24
3 土浦スポーツ健康倶楽部	茨城県土浦市	9/3-11/20
4 杜の里スポーツクラブ	石川県金沢市	9/25-12/11
5 NPO法人 SPORTIVOひがしいずも	島根県松江市	9/19-12/12
6 きよねスポーツくらぶ	岡山県総社市	9/6-12/20
7 NPO法人 廿日市スポーツクラブ	広島県廿日市市	9/12-12/5
8 NPO法人 Goppoええぞなクラブ	山口県宇部市	9/6-11/22
9 西条中央スポーツクラブ	愛媛県西条市	9/6-12/20
10 NPO法人 うとスポーツクラブ	熊本県宇土市	9/27-12/13



図A. 研究計画

3. 測定内容

調査内容は、個人的属性、身体・体力測定、日常生活動作能力、生活満足度、運動習慣、運動実践者意識、貯筋ステーションの参加理由、運動記録であった。それぞれの詳細を以下に示す。

1) 個人的属性

性、年齢を指標とした。

2) 身体・体力測定

身体・体力測定に関する調査項目は、身長、体重、腹囲、大腿長、下腿長、脚筋力、残高チェックである。

筋厚・皮脂厚：超音波診断装置を用いて、安静時における腹部、大腿部の筋厚及び皮脂厚の超音波横断画像を測定した。

[貯筋残高チェック]

貯筋残高チェック(福永、2006)とは、日々の運動による効果をみるための体力測定のことであり、椅子座り立ち、5m最大速度歩行、上体起こしの3種目がある。椅子座り立ちについては、厚生労働省が推進している「健康づくりのための運動基準2006」に基づき、椅子座り立ち動作を10回行ったときかかる時間を計測した。5m最大速度歩行については、5mの計測区間の前後に3mの助走区間と疾走区間を設け、5mの直線距離をできるだけ早く歩いたときかかる時間を2回計測した。上体起こしについては、平成11年に文部省(現文部科学省)が作成した新体力テストに基づき、上体起こしを30秒間行ったときの回数を数えた。参加者はマットの上で仰向けに寝て膝を90度に曲げ、スタッフが足を保持し、腕は胸の前で交差し、上体を起こしたときに肘が下肢に触れると1回とした。

膝関節伸展筋力は、静的筋力測定装置(竹井機器工業)を用いて測定された。被検者は、膝関節および股関節角度90度の姿勢で、張力センサーが着いたベルトを足首に着けて、膝関節伸展筋力発揮を行った。被検者は、5秒かけて最大の力に達するようにランプ状に力発揮を行った。測定は2回行い、最大値を代表値とした。試行間の間には、十分に休息を行った。

表C. 身体測定及び体力測定

項目	内容
身体測定	1. 身長 2. 体重 3. 腹囲 4. 大腿長 5. 下腿長 6. 筋厚 7. 皮脂厚
体力測定	1. 椅子座り立ち 2. 上体起こし 3. 5m最大速度歩行 4. 膝関節伸展筋力

3) 日常生活動作能力 (Activities of Daily Living)

日常生活動作能力 (ADL) を評価する指標として、13項目からなる老研式活動能力指標 (古谷野ほか、1987) を使用した。本尺度は得点換算法に従って、各設問の日常生活動作が可能である場合は「はい」と回答してもらい1点を与え、不可能な場合は「いいえ」と回答してもらい0点を与えた。さらに、これらの13項目を3つの下位尺度別「手段的自立(5項目)」「知的能動性(4項目)」「社会的自立(4項目)」に分類し、各下位尺度得点及び全ての項目をトータルした日常生活動作総合得点(13点満点)を求めた。高得点になるほどADLが高い状態を示す。下位尺度得点および総合得点での前後比較においては、平均点の比較をするために対応のあるt検定を用いた。

表D. 日常生活動作能力(老研式活動能力指標)の質問内容

因子	質問内容	回答方法	
		はい	いいえ
手段的自立	バスや電車を使って一人で外出できますか	1	0
	日用品の買い物ができますか	1	0
	自分で食事の用意ができますか	1	0
	請求書の支払ができますか	1	0
	銀行貯金、郵便貯金の出し入れが自分でできますか	1	0
知的能動性	年金などの書類が書けますか	1	0
	新聞を読んでいますか	1	0
	本や雑誌を読んでいますか	1	0
	健康についての記事や番組に関心がありますか	1	0
社会的役割	友達の家を訪ねることがありますか	1	0
	家族や友達の相談にのることがありますか	1	0
	病人を見舞うことができますか	1	0
	若い人に自分から話しかけることがありますか	1	0
ADL総合得点		最高13点	

4) 運動習慣と運動実践者意識

この項では、運動介入による運動・スポーツ習慣の変容を検討する。運動・スポーツ習慣を測る指標として、過去3ヶ月に最も行った運動種目を最大3つとそれぞれの実施回数を挙げてもらった。運動種目については、挙げられた3種目すべてを合算した。運動実施頻度については、対応のあるt検定を用いて実施平均回数を比較した。

また、運動実践者意識についてはDean F. Andersonら(1994)が開発した9項目から構成されるIdentity Scaleを川西(2000)が日本語訳したものをを用いた。本尺度はそれぞれの項目に対して、「1. 全くそう思わない」から「7. 全くそう思う」の7段階リッカートタイプ尺度を用いて回答を求めた。さらに、9項目全てをトータルし、運動実践者意識の合計得点を算出した。

5) 生活満足度 (Life Satisfaction Index-A)

生活満足度に関しては、Neugartnら (1961) が開発したLife Satisfaction Index-A の20項目について、川西 (1995) が日本語に訳したものを用了。本尺度は得点換算法に従って、現状を肯定する「思う」に1点、現状を否定する「思わない」「わからない」には0点を与え、項目ごとに数値化した。しかし、設問3から6、12、16、17、19は質問内容が現状を否定する逆転項目であるため、「思わない」に1点、「思う」「わからない」を0点として、数値化した。さらに、これらの20項目を5つの下位尺度別、1. 「興味・関心(個人の日常生活のなかでの活動に対して強い興味を持っている状態)」、2. 「決意と不屈の精神(意義のある生活に従事し、断固としてその生活を受け入れ続けている状態)」、3. 「目標達成感(自分の主な目標を達成するとき成功感をもっている状態)」、4. 「自己概念(自己に対しての肯定的なイメージを持っている状態)」、5. 「気分状態(幸福で楽観的な態度と気分を維持している状態)」に分類し、それぞれの下位尺度得点及び20項目全ての合計得点(20点満点)を求めた。

表E. 生活満足度 (Life Satisfaction Index-A) の質問内容

因子	質問内容	回答方法		
		思う	思わない	分からない
興味・関心	若かったころと比べ、今が最も幸せな時があると思う	1	0	0
	自分の人生において最高だと思える時代を持っている	1	0	0
	自分の人生はやり方によっては今よりもっと良くなったと思う	0	1	0
	今が自分の人生の中で最も退屈な時間であると思う	0	1	0
	日常の自分の生活のほとんどは退屈で単調であると思う	0	1	0
	他の人々と比べると自分はあまりにも憂鬱な日々を過ごしている	0	1	0
決意と不屈の精神	今自分は過去と同様に楽しい生活を送っている	1	0	0
	自分は一月先一年先に行く予定のこのために計画を立てている	1	0	0
	自分の同年の人々と比べて外見上は良く見えると思う	1	0	0
	年をとるごとに自分の想像していた以上に生活条件が良くなっている	1	0	0
	近い将来自分にとって素晴らしい出来事が起きると思う	1	0	0
	このごろは年を感じ、少々疲れていると思う	0	1	0
目標達成感	自分のこれまでの人生を振り返ると生活にかなり満足している	1	0	0
	自分はたとえ変えることができたとしても過去の自分を変えなかったと思う	1	0	0
	これまでの人生で自分の願いは多く叶えられた	1	0	0
自己概念	人生を振り返ると自分の望んだ重要な物事はほとんど実現できなかった大抵の一般大衆という者は、生活が苦しくなることがあっても良くなることはない	0	1	0
	自分の知っている同年輩の友人や知人よりもこれまでの人生において多くの幸運をつかんだと思う	1	0	0
気分状態	自分の同年の人々と比べると、私の人生において私は多くの誤った選択をしている	0	1	0
	自分自身は年を感じるが、それほど気にならない	1	0	0
生活満足度 総合			最高得点20点	

※網掛は逆点項目を示す。

6) 運動記録(貯筋通帳)

本研究では、筋力トレーニングプログラムとして福永らが考案した貯筋運動のうち、腹部と下肢の筋力トレーニングを中心とする5種目を用いた。これらの貯筋運動を貯筋ステーション及び自宅等で行ってもらい、毎日の運動量(数と回数)を運動記録紙(以下、貯筋通帳)に記録してもらった。記入方法は、貯筋運動1種目1セットで100円(行った種目セット数×100円)とし、これ以外の主な運動活動実施1種目で100円とした。また、貯筋運動を3日間実施しない場合は500円のマイナスとし、最終的に貯筋残高を算出した。

 **記帳のしかた**

平成23年5月											
日	座位プログラム					これ以外の運動	お預かり筋額	お引出筋額	残高円	今日の調子など	
	つまさき	かかと	キック	もも	おなか						
	立位プログラム					活動内容	歩数				
	いす	アップ	背伸び	横上げ	おなか						
1		✓	✓	✓		ウォーキング	8385	400	0	400	120/80
2	✓✓				✓✓	太極拳	9742	600	0	1000	105/76
3							4656	0	0	1000	二日酔いでおやすみ
4						グラウンド・ゴルフ	7991	100	0	1100	
5							5107	0	-500	600	☀
6			✓	✓		ウォーキング グラウンド・ゴルフ	10844	300	0	900	☀
7											
30											
31											
									今月の残高	10,100	円

「これ以外の運動」をやったら1日100円ずつ追加します。(ただし、何種目やっても100円)

ひとつの運動を1セット(1曲。ただし片足ずつのものは両方行って1セット)やったら✓チェックを入れます。1セット100円で換算し、合計が「お預かり筋額」になります。

毎月の目標筋額は最初10,000円から始め、慣れてきたら自分のペースに応じて設定しましょう。

貯筋運動は続けてやらないと効果がありません。3日連続して貯筋運動をやらなかった場合は500円引き出します。さらに3日連続してやらなかったら、また500円引き出します。

※もっと詳しく知りたい方はホームページへ

図B. 貯筋通帳の記入方法例

4. 運動指導

1) 運動介入期間

貯筋プロジェクトの運動教室は、3ヶ月間介入し、計12回行った。

2) 運動プログラム内容

介入は週1回であり、1回の介入につき約2時間程度行った。プログラムの流れは、血圧測定等体調のチェック、20分間のウォーミング・アップ、椅子座り立ちの後、休憩を挟みながら約50分間かけて貯筋運動を行った。最後にクーリング・ダウンを行い、プログラムを終了した。

(1) ウォーミング・アップ

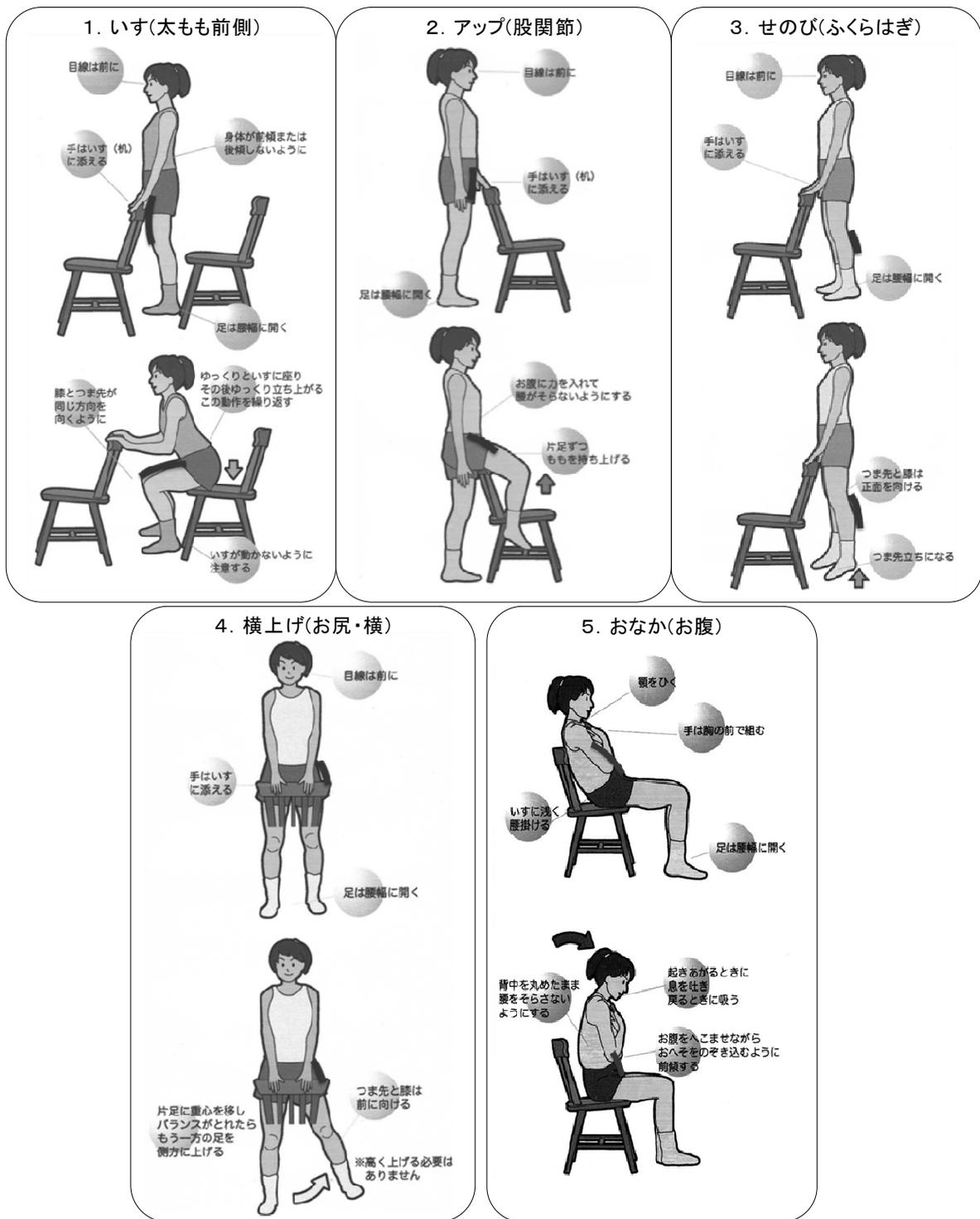
徒手体操、柔軟体操(ストレッチ)や軽いエアロビクスを組み合わせ、残高チェックや貯筋運動において使う部位(大腿部、腹部、背部、殿部)を中心に行った。

(2) 貯筋運動(主運動)

主運動である貯筋運動(図C)は、福永ら(2006)が高齢者向けに開発した筋力トレーニングである。貯筋運動は「自重負荷トレーニング」であるため、怪我や事故の危険性が少ないとともに自宅でも手軽にでき、「貯筋のテーマソング」を歌いながら行うことにより運動時に呼吸を自然に行え、脳への血流による脳卒中など防ぐことができるとともにリズム良く行える。それに加え、「貯筋通帳」に毎日の運動量を記録することは、継続要因の向上に繋がると考えられる。トレーニング内容は、「椅子座り立ち」「もも上げ」「横への脚上げ」「背伸び」「上体起こし」の5種目であり、これらは「座位プログラム」と「立位プログラム」の2つに分けられる。

(3) クーリング・ダウン

クーリング・ダウンは、呼吸法を意識させながらのストレッチが中心であり、椅子に座った状態で約10分間行い、貯筋運動によって発生した筋の発熱、心拍数を下げることがを目的に行った。



図C. 本プロジェクトで使用した貯筋運動5種目

II. 研究結果

1. 全体の介入前後比較

1) 分析対象者

本研究の対象者はプロジェクト参加者442名のうち、運動介入前後のアンケート調査回答者数及び身体・体力測定実施者数について以下に示した。

表1-1. アンケート回答者及び測定実施者の割合 (n=442)

項目	アンケート回答者 及び測定実施者		欠損者	
	n	%	n	%
身長	219	49.5	223	50.5
体重	225	50.9	217	49.1
身体・ 体力測定	213	48.2	229	51.8
腹囲	246	55.7	196	44.3
大腿部皮脂厚	243	55.0	199	45.0
腹部皮脂厚	246	55.7	196	44.3
大腿部筋厚	244	55.2	198	44.8
腹部筋厚	209	47.3	233	52.7
脚伸展力	255	57.7	187	42.3
いす座り立ち	227	51.4	215	48.6
上体起こし	245	55.4	197	44.6
アンケート	190	43.0	252	57.0
日常生活動作能力 (満点者を除いた数)	198	44.8	244	55.2
生活満足度	160	36.2	282	63.8
運動・スポーツ習慣	146	33.0	296	67.0
一日の歩行時間・歩数	249	56.3	193	43.7
貯筋通帳	167	37.8	275	62.2
運動実践者意識 (各項目のn数は表を参照)				

2) 身体・体力測定

表1-2は身体組成、体力について運動介入前後で比較した結果を示している。各測定項目の比較には、対応のあるt検定を用いた。

測定の結果、身長及び体重では変化が認められなかった。腹囲では84.9cmから83.9cmに減少していた。皮下脂肪厚では、大腿部において9.2mmから8.9mmに、腹部において22.7mmから21.0mmに減少した。筋肉厚では、大腿部において30.1mmから31.6mmに、腹部において6.8mmから7.7mm増加した。脚伸展トルクでは82.1Nmから87.2Nmに増加した。いす座り立ちでは13.9秒から11.1秒とタイムが短縮された。上体起こしでは8.9回から12.2回へと増加した。5m最大速度歩行では2.6秒から2.3秒とタイムが短縮された。

以上のことから、運動介入前後において皮下脂肪が薄くなり、筋肉量が増加したことがわかる。また、全ての体力測定で向上しており、日常動作に必要な筋力が運動介入によって向上したことが示された。

表1-2. 身体・体力の前後比較(全体)

測定項目	Pre			Post		t値		
	n	Mean	S.D.	Mean	S.D.			
身長(cm)	219	154.8	7.9	154.9	7.9	-1.58	n.s	
体重(kg)	225	55.2	9.0	55.3	9.0	-1.20	n.s	
腹囲(cm)	213	84.9	9.6	83.9	9.1	2.95	**	
身体測定	皮 大腿部(mm)	246	9.2	3.5	8.9	3.6	3.52	**
	脂 厚 腹部(mm)	243	22.7	10.4	21.0	9.8	6.79	***
筋 厚	大腿部(mm)	246	30.1	6.2	31.6	6.0	-7.35	***
	腹部(mm)	244	6.8	2.3	7.7	2.1	-11.93	***
体力測定	脚伸展力(Nm)	209	82.1	31.6	87.2	31.2	-4.22	***
	いす座り立ち(s)	255	13.9	4.7	11.1	3.6	13.47	***
	上体起こし(回)	227	8.9	6.0	12.2	6.5	-11.79	***
	5m最大速度歩行(s)	245	2.6	0.6	2.3	0.5	11.33	***

p<0.01, *p<0.001

3) 日常生活動作能力

日常生活動作能力の測定結果を表1-3-1に示した。日常生活動作能力については、介入前12.5±1.0点であり、先行研究に比べて今回の参加者は総じて高得点を示していた。なお、13点(満点)の者は全体の73.2%であった。以上の結果は、今回の対象者の日常生活動作能力が元々高い傾向にあったことを示している。介入前評価において「いいえ」の上位5項目は「友達の家を訪ねることはありますか(14.2%)」、「若い人に自分から話しかけることがありますか(6.3%)」、「新聞を読んでいますか(5.3%)」、「本や雑誌を読んでいますか(4.7%)」、「家族や友達の相談にのることがありますか(4.7%)」であり、総じて「社会的役割」の項目において「いいえ」の回答が目立った。

次に、運動介入前後で比較した結果に着目すると、全体の得点および下位尺度得点の変化に有意差は認められなかった。この理由として、ベースライン値において高得点者が多かったことが考えられる。そこで、介入前13点未満で、かつ介入後調査が可能であった51名の前後比較を行った。結果は表1-3-2に示す通りである。結果、「合計得点」において有意な上昇が認められた。

以上のことから、元々日常生活動作能力が満点でなかった参加者において、日常生活動作能力の向上が認められたと考えられる。

表1-3-1. 日常生活動作の前後比較(全体)n=190*

下位 尺度	項目	回答	Pre		Post		t値	
			n	%	n	%		
手段的 自立	バスや電車を使って一人で外出できますか	いいえ	5	2.6	3	1.6		
		はい	185	97.4	187	98.4		
	日用品の買い物ができますか	いいえ	1	0.5	0	0.0		
		はい	189	99.5	190	100.0		
	自分で食事の用意ができますか	いいえ	7	3.7	7	3.7		
		はい	183	96.3	183	96.3		
	請求書の支払ができますか	いいえ	0	0.0	1	0.5		
		はい	190	100.0	189	99.5		
	銀行貯金, 郵便貯金の出し入れが自分でできますか	いいえ	2	1.1	2	1.1		
		はい	188	98.9	188	98.9		
手段的自立(点)mean±sd			4.9±0.3		4.9±0.3		-0.39 n.s.	
知的 能動 性	年金などの書類が書けますか	いいえ	2	1.1	4	2.1		
		はい	188	98.9	186	97.9		
	新聞を読んでいますか	いいえ	10	5.3	7	3.7		
		はい	180	94.7	183	96.3		
	本や雑誌を読んでいますか	いいえ	9	4.7	12	6.3		
		はい	181	95.3	178	93.7		
	健康についての記事や番組に関心がありますか	いいえ	2	1.1	4	2.1		
		はい	188	98.9	186	97.9		
	知的流動性(点)mean±sd			3.9±0.4		3.9±0.5		0.71 n.s.
	社会 的 役 割	友達の家を訪ねることがありますか	いいえ	27	14.2	24	12.6	
はい			163	85.8	166	87.4		
家族や友達の相談にのることがありますか		いいえ	9	4.7	12	6.3		
		はい	181	95.3	178	93.7		
病人を見舞うことができますか		いいえ	4	2.1	3	1.6		
		はい	186	97.9	187	98.4		
若い人に自分から話しかけることがありますか		いいえ	12	6.3	11	5.8		
		はい	178	93.7	179	94.2		
社会的役割mean±sd			3.7±0.6		3.7±0.7		-0.24 n.s.	
日常生活動作総合(点)			12.5±1.0		12.5±1.1		0.00 n.s.	

※満点者を含める

表1-3-2. 日常生活動作能力の前後比較(全体)n=51*

下位 尺度	項目	回答	Pre		Post		t値	
			n	%	n	%		
手段的 自立	バスや電車を使って一人で外出できますか	いいえ	5	9.8	3	5.9		
		はい	46	90.2	48	94.1		
	日用品の買い物ができますか	いいえ	1	2.0	0	0.0		
		はい	50	98.0	51	100.0		
	自分で食事の用意ができますか	いいえ	7	13.7	3	5.9		
		はい	44	86.3	48	94.1		
	請求書の支払ができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0		
		はい	51	100.0	51	100.0		
	銀行貯金、郵便貯金の出し入れが自分でできますか	いいえ	2	3.9	1	2.0		
		はい	49	96.1	50	98.0		
手段的自立(点)mean±sd			4.7±0.6		4.9±0.3		-1.94 n.s.	
知的 能動 性	年金などの書類が書けますか	いいえ	2	3.9	3	5.9		
		はい	49	96.1	48	94.1		
	新聞を読んでいますか	いいえ	10	19.6	5	9.8		
		はい	41	80.4	46	90.2		
	本や雑誌を読んでいますか	いいえ	9	17.6	9	17.6		
		はい	42	82.4	42	82.4		
	健康についての記事や番組に関心がありますか	いいえ	2	3.9	3	5.9		
		はい	49	96.1	48	94.1		
	知的流動性(点)mean±sd			3.5±0.7		3.6±0.8		-0.62 n.s.
	社会 的 役 割	友達の家を訪ねることがありますか	いいえ	27	52.9	19	37.3	
はい			24	47.1	32	62.7		
家族や友達の相談にのることがありますか		いいえ	9	17.6	10	19.6		
		はい	42	82.4	41	80.4		
病人を見舞うことができますか		いいえ	4	7.8	2	3.9		
		はい	47	92.2	49	96.1		
若い人に自分から話しかけることがありますか		いいえ	12	23.5	9	17.6		
		はい	39	76.5	42	82.4		
社会的役割mean±sd			3.0±0.9		3.2±1.0		-1.73 n.s.	
日常生活動作総合(点)			11.2±1.2		11.7±1.4		-2.06 *	

※満点者以外

4) 生活満足度

生活満足度について運動介入前後で比較した結果を表1-4に示した。下位尺度得点及び総合得点の平均点を介入前後で比較するために対応のあるt検定を用いた。

分析の結果、介入前評価においてポジティブ回答の少なかった項目は、「自分の人生はやり方によっては今よりもっと良くなったと思う(18.2%)」であり、次に「この頃は年を感じ、少々疲れていると思う(19.2%)」であった。

次に、運動介入前後で比較した結果から、「目標達成」及び「自己概念」を除く全ての下位尺度得点および総合得点が増加した。特に、「決意と不屈の精神」尺度得点が増加した。項目ごとの回答の割合の変化に着目すると、「この頃は年を感じ、少々疲れていると思う」において「思わない」が8.1%の増加、「他の人々と比べると自分はいくらにも憂うつな日々を過ごしている」において「思わない」

が8.1%の増加、「今が自分の人生の中で最も退屈な時間であると思う」において7.1%の増加が認められた。

このことから、運動介入前後において生活満足度が向上したことが認められた。

表1-4. 生活満足度の前後比較(全体) n=198

項目	回答	Pre		Post		t値
		n	%	n	%	
若かったころと比べ、今が最も幸せな時であると思う	思う [※]	82	41.4	84	42.4	
	思わない	116	58.6	114	57.6	
自分の人生において最高だと思える時代を持っている	思う [※]	62	31.3	40	20.2	
	思わない	136	68.7	158	79.8	
自分の人生はやり方によっては今よりもっと良くなったと思う	思う	162	81.8	163	82.3	
	思わない [※]	36	18.2	35	17.7	
今が自分の人生の中で最も退屈な時間であると思う	思う	50	25.3	36	18.2	
	思わない [※]	148	74.7	162	81.8	
日常の自分の生活のほとんどは退屈で単調であると思う	思う	42	21.2	39	19.7	
	思わない [※]	156	78.8	159	80.3	
他の人々と比べると自分はあまりにも憂うつな日々を過ごしている	思う	35	17.7	19	9.6	
	思わない [※]	163	82.3	179	90.4	
興味・関心 (mean±S.D.)			3.8±1.4		4.1±1.3	-2.80 **
今自分は過去と同様に楽しい生活を送っている	思う [※]	79	39.9	63	31.8	
	思わない	119	60.1	135	68.2	
自分は一カ月先一年先に行う予定のこのために計画を立てている	思う [※]	107	54.0	92	46.5	
	思わない	91	46.0	106	53.5	
自分の同年の人々と比べて外見上はよく見えると思う	思う [※]	131	66.2	118	59.6	
	思わない	67	33.8	80	40.4	
年をとるごとに自分の想像していた以上に生活条件が良くなっている	思う [※]	138	69.7	135	68.2	
	思わない	60	30.3	63	31.8	
近い将来自分にとってすばらしい出来事が起きると思う	思う [※]	158	79.8	154	77.8	
	思わない	40	20.2	44	22.2	
この頃は年を感じ、少々疲れていると思う	思う	160	80.8	144	72.7	
	思わない [※]	38	19.2	54	27.3	
決意と不屈の精神 (mean±S.D.)			2.1±1.6		2.4±1.5	-3.56 ***
自分のこれまでの人生を振り返ると生活にかなり満足している	思う [※]	81	40.9	68	34.3	
	思わない	117	59.1	130	65.7	
自分はたとえ変えることができたとしても過去の自分を変えなかったと思う	思う [※]	121	61.1	128	64.6	
	思わない	77	38.9	70	35.4	
これまでの人生で自分の願いは多く叶えられた	思う [※]	102	51.5	96	48.5	
	思わない	96	48.5	102	51.5	
目標達成感 (mean±S.D.)			1.5±1.1		1.5±1.0	-0.93 n.s.
人生を振り返ると自分の望んだ重要な物事はほとんど実現できなかった	思う	92	46.5	102	51.5	
	思わない [※]	106	53.5	96	48.5	
大抵の一般大衆というものは、生活が苦しくなることがあっても良くなることはない	思う	116	58.6	115	58.1	
	思わない [※]	82	41.4	83	41.9	
同年輩の友人や知人よりもこれまでの人生において多くの幸運をつかんだと思う	思う [※]	140	70.7	124	62.6	
	思わない	58	29.3	74	37.4	
自己概念 (mean±S.D.)			1.2±1.0		1.3±1.0	-0.49 n.s.
自分の同年の人々を比べると、私の人生において私は多くの誤った選択をしている	思う	66	33.3	63	31.8	
	思わない [※]	132	66.7	135	68.2	
自分自身は年を感じるが、それほど気にならない	思う [※]	64	32.3	57	28.8	
	思わない	134	67.7	141	71.2	
気分・状態 (mean±S.D.)			1.3±0.7		1.4±0.7	-0.94 **
生活満足度 総合得点 (mean±S.D.)			10.0±4.3		10.7±4.1	-3.39 ***

※ポジティブ回答

p<0.01, *p<0.001

5) 運動実施種目及び回数

表1-5-1は運動介入前後の直近3ヶ月間の運動実施回数を示している。「3種目の合計」の運動実施者の割合をみると、介入前の運動非実施者の割合は19.4%であったが、介入後には6.9%に減少した。さらに、「週4回以上」の割合が33.1%から45.6%に増加した。また、介入前後で平均実施回数を比較したところ、「種目1」、「種目2」、「種目3」全ての種目で有意に増加したことが示された。

表1-5-1. 過去3ヶ月における運動実施回数の前後比較(全体 n=160)

回数	Pre		Post		t値
	n	%	n	%	
<種目1>					
非実施者	31	19.4	11	6.9	
週1回未満	48	30.0	42	26.3	
週1回以上2回未満	29	18.1	43	26.9	—
週2回以上3回未満	11	6.9	12	7.5	
週3回以上4回未満	8	5.0	8	5.0	
週4回以上	33	20.6	44	27.5	
平均回数(Mean±S.D.)	2.1±1.8		2.6±1.7		-3.68 ***
<種目2>					
非実施者	63	39.4	37	23.1	
週1回未満	51	31.9	47	29.4	
週1回以上2回未満	26	16.3	37	23.1	—
週2回以上3回未満	8	5.0	14	8.8	
週3回以上4回未満	4	2.5	7	4.4	
週4回以上	8	5.0	18	11.3	
平均回数(Mean±S.D.)	1.1±1.3		1.8±1.6		-4.37 ***
<種目3>					
非実施者	103	64.4	75	46.9	
週1回未満	34	21.3	48	30.0	
週1回以上2回未満	14	8.8	18	11.3	—
週2回以上3回未満	4	2.5	7	4.4	
週3回以上4回未満	3	1.9	4	2.5	
週4回以上	2	1.3	8	5.0	
平均回数(Mean±S.D.)	0.6±1.0		1.0±1.3		-3.59 ***
<3種目合計>					
非実施者	31	19.4	11	6.9	
週1回未満	23	14.4	14	8.8	
週1回以上2回未満	21	13.1	25	15.6	—
週2回以上3回未満	15	9.4	22	13.8	
週3回以上4回未満	17	10.6	15	9.4	
週4回以上	53	33.1	73	45.6	
平均回数(Mean±S.D.)	2.8±2.0		3.5±1.7		-4.78 ***

***p<0.001

続いて、表1-5-2は運動介入前後の直近3ヶ月間に実施した運動種目の実施率を示している。種目は最大3つ挙げるよう求めた。

介入前の3ヶ月間に最も多く実施された種目は「ウォーキング」(26.1%)であり、次いで「体操(軽い体操)」(13.7%)、「ぶらぶら歩き」(6.0%)、「ヨーガ」(5.6%)、と続いた。一方、介入後では介入前と同様に「ウォーキング」(26.6%)、

「体操（軽い体操）」（15.1%）と実施率1位、2位であったが、「筋力トレーニング」が介入前に比べ5.8%増加し3位となった。また、介入後には介入前には実施されていなかった「駅伝・マラソン」、「重量挙げ」、「ゲートボール」が新たに実施されている。

以上の結果から、運動介入前後で運動実施者の増加、運動実施回数の増加、新たな種目の実施がみられ、運動に対する態度が積極的になったことがうかがえる。つまり、貯筋ステーションへの参加によって、より積極的な運動習慣の形成が図られていると考えられる。

表1-5-2. 過去3ヶ月に行った運動の種目(全体 n=160)

種目	Pre		Post	
	n	%	n	%
ウォーキング	74	26.1	95	26.6
体操(軽い体操)	39	13.7	54	15.1
ぶらぶら歩き	17	6.0	28	7.8
ヨーガ	16	5.6	17	4.8
筋力トレーニング	13	4.6	37	10.4
太極拳	13	4.6	13	3.6
卓球	12	4.2	12	3.4
登山	10	3.5	10	2.8
グラウンド・ゴルフ	8	2.8	10	2.8
水泳	8	2.8	6	1.7
ハイキング	7	2.5	8	2.2
エアロビックダンス	7	2.5	8	2.2
ゴルフ(コース)	7	2.5	8	2.2
サイクリング	6	2.1	7	2.0
バドミントン	6	2.1	5	1.4
社交ダンス	4	1.4	5	1.4
アクアビクス(水中運動)	4	1.4	1	0.3
ゴルフ(練習場)	4	1.4	4	1.1
テニス(硬式テニス)	3	1.1	2	0.6
釣り	2	0.7	1	0.3
ジョギング・マラソン	2	0.7	2	0.6
陸上競技	1	0.4	0	0.0
なわとび	1	0.4	1	0.3
バレーボール	1	0.4	1	0.3
ソフトバレー	1	0.4	1	0.3
キャンプ	1	0.4	0	0.0
乗馬	1	0.4	1	0.3
ヨット	1	0.4	1	0.3
駅伝・マラソン	0	0.0	1	0.3
重量挙げ	0	0.0	1	0.3
ゲートボール	0	0.0	2	0.6
その他	15	5.3	15	4.2

6) 運動目的

表1-6は運動実施の主な目的について示している。回答は該当するものすべてを選んでもらう複数回答形式とした。そのため、n数は各設問で「該当する」と答えた者の数となっている。

回答が多かった項目の上位は介入前、介入後ともに同様に「老化の予防」が最も多く、次いで「美容や運動不足の解消」、「スポーツや運動を楽しむ」と続いた。介入前後で大きな変化はみられなかった。

表1-6. スポーツ実施の主な目的(全体)複数回答可

項目	Pre(n=247)		Post(n=252)	
	n	%	n	%
老化の予防	148	75.9	156	82.1
美容や運動不足の解消	121	62.1	119	62.6
スポーツや運動を楽しむ	82	42.1	80	42.1
ストレス解消	78	40.0	72	37.9
余裕を持って生活や仕事ができる	35	17.9	43	22.6
レジャーを積極的に楽しむ	28	14.4	34	17.9
スポーツの向上を図る	16	8.2	12	6.3
その他	6	3.1	5	2.6

各項目のn数は該当すると回答した者

7) 1回あたりの歩行時間及び歩数

表1-7は1回あたりの歩行時間及び歩数における運動介入前後の比較について示している。1回あたりの歩行時間は介入前65.0分、介入後64.3分であり、介入前後で有意な変化は認められなかった。1回あたりの歩数では介入前5251.2歩、介入後5938.7歩と有意な増加がみられた。

表1-7. 1回あたりの歩行行動の前後比較(全体)

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D.	Mean	S.D.	
1回あたりの歩行時間(分)	146	65.0	65.4	64.3	68.8	0.13 n.s
1回あたりの歩数(歩)	146	5251.2	3094.8	5938.7	3430.7	-2.40 *

*p<0.05

8) 運動実践者意識

表1-8は運動実践者意識の運動介入前後の比較について示している。介入前に最も高い値を示した項目は「日常を快適に過ごすために運動・スポーツは必要不可欠である」であり5.5、次いで「身体活動や運動・スポーツは、自分自身にとってかけがえのないものである」が4.8、「運動することに関連した多くの目標を持っている」が4.0と続いた。一方、最も低い値を示した項目は「運動・スポーツの実施者とは何かということをしぼしばよく考える」であり3.0、次いで「他人に自己紹介する時、よく自分の運動・スポーツへの関わりについてふれる」が3.2、「私

にとって、単に運動・スポーツをすること以上に運動・スポーツ実施者であるという誇りが重要な意味を持っている」が3.4となっている。このことから、参加者は運動・スポーツを行うことに対しポジティブであり、自身の生活に必要な不可欠なものであると捉えている傾向にある。一方で、スポーツ実施者という概念に対しての意識は低く、深くのめりこんでいる傾向はみられなかった。

次に運動介入前後での比較では「私は運動・スポーツ実施者だと思う」、「他人に自己紹介する時、よく自分の運動・スポーツへの関わりについてふれる」、「身体活動や運動・スポーツは、自分自身にとってかけがえのないものである」、「日常を快適に過ごすために運動・スポーツは必要不可欠である」、「他人は自分を定期的に運動・スポーツをする人間だと思っている」、「私にとって、単に運動・スポーツをすること以上に運動・スポーツ実施者であるという誇りが重要な意味を持っている」、「運動・スポーツを取り上げられたら、私は本当に失望感を持つと思う」の7項目で有意に向上し、「運動実践者意識」の総合得点においても有意に向上していた。

以上のことから、運動介入前後で運動実施意識が高くなったことが示された。

表1-8. 運動実践者意識の前後比較(全体)

項目	n	Pre		Post		t値	
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
私は運動・スポーツ実施者だと思う	164	3.7	1.8	4.4	1.7	-4.12	***
他人に自己紹介する時、よく自分の運動・スポーツへの関わりについてふれる	155	3.2	1.8	4.0	1.7	-3.99	***
運動することに関連した多くの目標を持っている	156	4.0	1.8	4.3	1.7	-1.71	n.s
身体活動や運動・スポーツは、自分自身にとってかけがえのないものである	162	4.8	1.7	5.5	1.5	-3.85	***
日常を快適に過ごすために運動・スポーツは必要不可欠である	167	5.5	1.6	6.0	1.2	-3.49	**
他人は自分を定期的に運動・スポーツをする人間だと思っている	164	3.8	1.8	4.4	1.7	-2.83	**
私にとって、単に運動・スポーツをすること以上に運動・スポーツ実施者であるという誇りが重要な意味を持っている	158	3.4	1.7	3.9	1.9	-2.30	*
運動・スポーツを取り上げられたら、私は本当に失望感を持つと思う	162	3.7	1.9	4.2	2.0	-2.37	*
運動・スポーツの実施者とは何かということをしばしばよく考える	160	3.0	1.6	3.3	1.7	-1.84	n.s
運動実践者意識総合得点	141	35.0	10.6	40.0	10.5	-4.07	***

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

9) 貯筋通帳

図1-9は3週間ごとの1日平均貯筋額の推移を示している。貯筋通帳に記録された貯筋額を基に3週間単位（初日～3週目、4週目～6週目、7週目～9週目）の1日あたりの平均貯筋額を算出した。3週間ごとの1日あたりの貯筋額を比較するために、対応のある一元配置分散分析を用いて分析を行った。なお、分析は貯筋通帳の63日目までの記録がある249名を対象とした。

それぞれの貯筋額は「初日～3週目」が622.4円/日、「4週目～6週目」が643.6円/日、「7週目～9週目」で690.6円/日であった。1日平均1セット以上行っていることがわかる。時系列による変化をみると、「初日～3週目」と「7週目～9週目」、「4週目～6週目」と「7週目～9週目」間で有意に増加した。

以上のことから、運動介入が進むにつれて、1日あたりの貯筋額が増加する傾向にあることが示された。これは、運動プログラムである貯筋運動が習慣づいたことや、筋力の増加によるセット数の増加が考えられる。

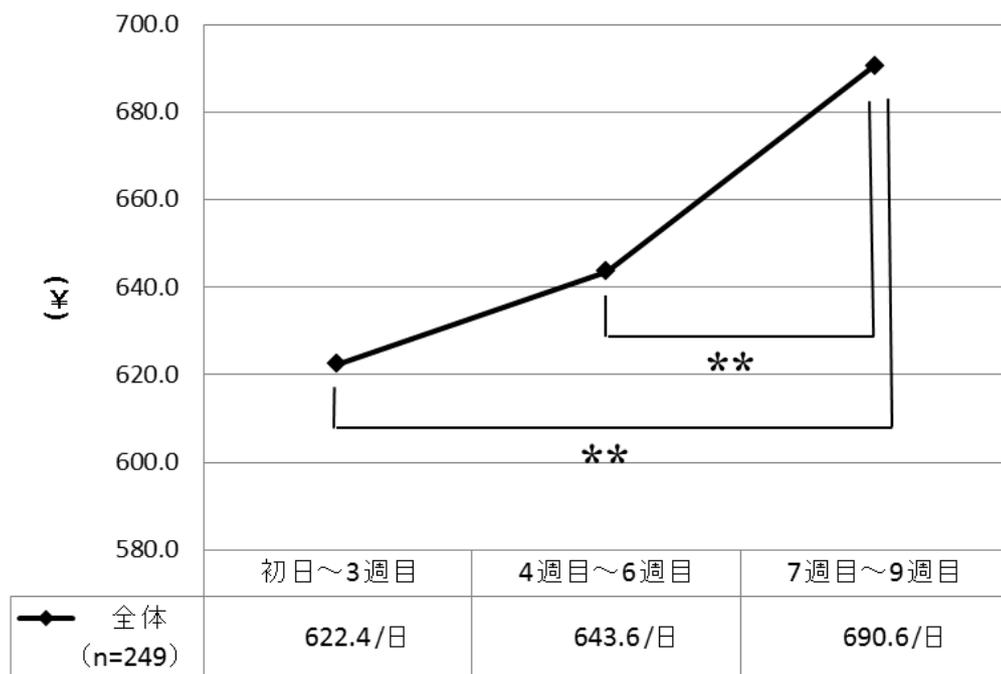


図1-9. 3週間ごとの1日平均貯筋額の推移

10) 全体の介入前後比較のまとめ

(1) 身体・体力測定

運動介入前後において皮下脂肪が薄くなり、筋肉量が増加した。また、全ての体力測定項目で向上しており、日常動作に必要な筋力が運動介入によって向上したことが示された。

(2) 日常生活動作能力

日常生活動作能力については、総じて高得点を示していた。なお、13点(満点)の者は全体の73.2%であった。つまり、今回の対象者の日常生活動作能力が元々高い傾向にあったことを示している。全体を分析の対象とした場合、介入前後でADL得点に変化はみられなかったものの、介入前13点未満の者を対象とした場合、「合計得点」において有意な上昇が認められた。以上のことから、元々日常生活動作能力が満点でなかった参加者において、日常生活動作能力の向上が認められたと考えられる。

(3) 生活満足度

運動介入前後で比較した結果から、「目標達成」及び「自己概念」を除く全ての下位尺度得点および総合得点が増加した。以上のことから、運動介入前後において生活満足度が向上したことが認められた。

(4) 運動実施種目および実施頻度

運動介入前後で運動実施者の増加、運動実施頻度の増加、新たな種目の実施がみられ、運動に対する態度が積極的になったことがうかがえた。つまり、貯筋ステーションへの参加によって、より積極的な運動習慣の形成が図られていると考えられる。

(5) 運動目的

回答が多かった項目の上位は介入前、介入後ともに同様に「老化の予防」が最も多く、次いで「美容や運動不足の解消」、「スポーツや運動を楽しむ」と続いた。運動介入前後で大きな変化はみられなかった。

(6) 1回当たりの歩行時間及び歩数

1回あたりの歩行時間は、介入前65.0分、介入後64.3分であり、介入前後で有意な変化は認められなかった。1回あたりの歩数は、介入前5251.2歩、介入後5938.7歩であり、有意な増加がみられた。

(7) 運動実践者意識

運動介入前後での比較では「私は運動・スポーツ実施者だと思う」、「他人に

自己紹介する時、よく自分の運動・スポーツへの関わりについてふれる」、「身体活動や運動・スポーツは、自分自身にとってかけがえのないものである」、「日常を快適に過ごすために運動・スポーツは必要不可欠である」、「他人は自分を定期的に運動・スポーツをする人間だと思っている」、「私にとって、単に運動・スポーツをすること以上に運動・スポーツ実施者であるという誇りが重要な意味を持っている」、「運動・スポーツを取り上げられたら、私は本当に失望感を持つと思う」の7項目で有意に向上し、「運動実践者意識」の総合得点においても有意に向上していた。

以上のことから、運動介入前後で運動実施意識が高くなったことが示された。

(8) 貯筋通帳

貯筋額は「初日～3週目」が622.4円、「4週目～6週目」が643.6円、「7週目～9週目」で690.6円で、1日平均1セット以上行っていることがわかる。時系列による変化をみると、「初日～3週目」と「7週目～9週目」、「4週目～6週目」と「7週目～9週目」間で有意に増加した。

以上のことから、運動介入が進むにつれて、1日あたりの貯筋額が増加する傾向にあることが示された。これは、運動プログラムである貯筋運動が習慣づいたことや、筋力の増加によるセット数の増加が考えられる。

2. 性別の介入前後比較

1) 分析対象者

アンケート調査により性別を判断することのできた参加者276名（男性68名、女性208名）のうち、運動介入前後のアンケート調査回答者数及び身体・体力測定実施者数について以下に示した。

表2-1. アンケート回答者及び測定実施者の割合（性別）

項目	アンケート回答者 及び測定実施者				
	男性 (n=68)		女性 (n=208)		
	n	%	n	%	
身体・ 体力測定	身長	44	64.7	100	48.1
	体重	44	64.7	106	51.0
	腹囲	39	57.4	107	51.4
	大腿部皮脂厚	48	70.6	129	62.0
	腹部皮脂厚	47	69.1	129	62.0
	大腿部筋厚	48	70.6	129	62.0
	腹部筋厚	47	69.1	129	62.0
	脚伸展力	41	60.3	113	54.3
	いす座り立ち	49	72.1	139	66.8
	上体起こし	47	69.1	129	62.0
	5m最大速度歩行	51	75.0	141	67.8
	アンケート	日常生活動作能力 (満点者を除いた数)	20	29.4	31
生活満足度		55	80.9	143	68.8
運動・スポーツ習慣		48	70.6	108	51.9
一日の歩行時間・歩数		46	67.6	99	47.6
貯筋通帳		46	67.6	124	59.6
運動実践者意識 (各項目のn数は表を参照)		46	67.6	115	55.3

2) 身体・体力測定

表2-2は性別にみた身体組成、体力についての運動介入前後の比較を示している。男女ともに運動介入前後で有意な変化がみられたのは「腹囲」、皮下脂肪厚の「大腿部」、筋肉厚の「大腿部」及び「腹部」、「いす座り立ち」、「上体起こし」、「5 m 最大速度歩行」であった。「腹囲」において男性は87.6cmから86.0cmに、女性は83.9cmから82.6cmに減少した。皮下脂肪厚の「大腿部」において男性は6.5mmから6.3mmに、女性では9.8mmから9.6mmに減少した。筋肉厚の「大腿部」においては男性が33.4mmから35.2mmに、女性が29.0mmから30.6mmに増加した。筋肉厚の「腹部」では男性が8.4mmから9.3mm、女性が6.3mmから7.3mmに増加した。「いす座り立ち」では男性が13.3秒から10.2秒に、女性が13.4秒から11.1秒にタイムが短縮された。「上体起こし」では男性が11.6回から15.8回に、女性が7.6回から11.1回に増加した。5 m 最大速度歩行では男性が2.4秒から2.1秒に、女性が2.6秒から2.4秒にタイムが短縮された。

女性にのみ変化がみられた項目は「体重」、皮下脂肪厚の「腹部」、「脚伸展力」であった。「体重」では53.0kgから53.1kgとわずかに増加した。皮下脂肪厚の「腹部」では23.9mmから22.1mmに減少した。「脚伸展力」では69.8Nmから74.8Nmに増加した。男性のみに有意に変化があらわれた項目はなかった。

以上の結果から、男女ともに介入後に筋肉量が増加し、動作パフォーマンスも向上したことがわかった。女性では体重の増加がみられたが、皮下脂肪厚が減少し、筋肉厚が増加したことから筋肉量の増加に伴い体重の増加に影響したと考えられる。また、脚伸展力では特に女性において効果がみられた。

表2-2. 身体・体力の前後比較(性別)

測定項目	性別	Pre			Post		t値	
		n	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
身長(cm)	男性	44	165.0	5.0	165.1	5.0	-1.23 n.s	
	女性	100	151.7	5.3	151.8	5.3	-1.79 n.s	
体重(kg)	男性	44	63.6	8.3	63.8	8.3	-0.76 n.s	
	女性	106	53.0	7.9	53.1	7.8	-2.23 *	
腹囲(cm)	男性	39	87.6	7.2	86.0	7.3	5.55 ***	
	女性	107	83.9	10.1	82.6	10.0	2.62 *	
皮 脂 厚	大腿部(mm)	男性	48	6.5	2.4	6.3	2.0	2.30 *
	女性	129	9.8	3.1	9.6	3.1	2.62 *	
腹部(mm)	男性	47	16.3	7.0	16.2	7.4	0.36 n.s	
	女性	129	23.9	10.2	22.1	9.8	4.73 ***	
筋 厚	大腿部(mm)	男性	48	33.4	6.4	35.2	6.4	-4.40 ***
	女性	129	29.0	5.5	30.6	5.5	-7.03 ***	
腹部(mm)	男性	47	8.4	2.1	9.3	2.0	-4.42 ***	
	女性	129	6.3	1.6	7.3	1.5	-10.20 ***	
脚伸展力(Nm)	男性	41	114.1	37.8	115.3	37.9	-0.34 n.s	
	女性	113	69.8	23.3	74.8	21.0	-3.37 **	
いす座り立ち(s)	男性	49	13.3	2.5	10.2	2.2	8.67 ***	
	女性	139	13.4	5.0	11.1	4.2	9.37 ***	
上体起こし(回)	男性	47	11.6	5.3	15.8	5.5	-7.56 ***	
	女性	129	7.6	5.7	11.1	6.1	-9.83 ***	
5m最大速度歩行(s)	男性	51	2.4	0.5	2.1	0.4	5.45 ***	
	女性	141	2.6	0.7	2.4	0.5	9.31 ***	

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

3) 日常生活動作能力

運動介入前、男性54名を対象とした日常生活動作総合得点が12.4±0.92点、女性135名を対象とした日常生活動作総合得点が12.6±1.0点であり、先行研究に比して今回の参加者は総じて高得点を示していた。なお、13点(満点)の者は男性34名(63.0%)、女性104名(77.0%)であった。以上の結果は、今回の対象者の日常生活動作能力が元々高い傾向にあったことを示している。

そこで、介入前13点未満男性20名、女性31名を対象として分析を行った。結果

を表2-3に示した。介入前評価において「いいえ」の上位5項目は、男性で「友達の家を訪ねることがありますか」13名、「自分で食事の用意ができますか」5名、「新聞を読んでいますか」3名、「家族や友達の相談にのることがありますか」3名、「若い人に自分から話しかけることができますか」3名であり、女性では「友達の家を訪ねることがありますか」14名、「本や雑誌を読んでいますか」9名、「若い人に自分から話しかけることができますか」9名、「新聞を読んでいますか」7名、「家族や友達の相談にのることがありますか」6名であり、男女共に総じて「社会的役割」の項目において「いいえ」の回答が目立った。また、「本や雑誌を読んでいますか」の項目において、男性では「いいえ」と回答した人の割合が0.0%だったのに対し、女性では29.0%と、男女で大きな違いがみられた。

次に、下位尺度得点及び総合得点の前後比較を行った結果、男性では有意な増加が認められなかったが、女性では「社会的役割」尺度得点及び合計得点において有意な上昇が認められた。

以上のことから、元々日常生活動作能力が満点でなかった参加者では、女性において日常生活動作能力が高まる傾向が認められた。

表2-3. 日常生活動作能力の前後比較(性別)n=51*

下位 尺度	項目	回答	男性 n=20*				t値	女性 n=31*				t値		
			Pre		Post			Pre		Post				
			n	%	n	%		n	%	n	%			
手段的 自立	バスや電車を使って一人で外出 できますか	いいえ	1	5.0	2	10.0	4	12.9	1	3.2				
		はい	19	95.0	18	90.0	27	87.1	30	96.8				
	日用品の買い物ができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	1	3.2	0	0.0				
		はい	20	100.0	20	100.0	30	96.8	31	100.0				
	自分で食事の用意ができますか	いいえ	5	25.0	2	10.0	2	6.5	1	3.2				
		はい	15	75.0	18	90.0	29	93.5	30	96.8				
	請求書の支払ができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0				
		はい	20	100.0	20	100.0	31	100.0	31	100.0				
	銀行貯金、郵便貯金の出し入 れが自分でできますか	いいえ	1	5.0	1	5.0	1	3.2	0	0.0				
		はい	19	95.0	19	95.0	30	96.8	31	100.0				
手段的自立(点)mean±sd			4.7±0.5		4.8±0.4		-0.81	n.s.	4.7±0.6		4.9±0.2		-1.79	n.s.
知的 能 動 性	年金などの書類が書けますか	いいえ	1	5.0	2	10.0	1	3.2	1	3.2				
		はい	19	95.0	18	90.0	30	96.8	30	96.8				
	新聞を読んでいますか	いいえ	3	15.0	1	5.0	7	22.6	4	12.9				
		はい	17	85.0	19	95.0	24	77.4	27	87.1				
	本や雑誌を読んでいますか	いいえ	0	0.0	3	15.0	9	29.0	6	19.4				
		はい	20	100.0	17	85.0	22	71.0	25	80.6				
健康についての記事や番組に 関心がありますか	いいえ	2	10.0	0	0.0	0	0.0	3	9.7					
	はい	18	90.0	20	100.0	31	100.0	28	90.3					
知的流動性(点)mean±sd			3.7±0.7		3.7±0.7		0.00	n.s.	3.5±0.8		3.5±0.9		-0.90	n.s.
社会 的 役 割	友達の家を訪ねることがありま すか	いいえ	13	65.0	10	50.0	14	45.2	9	29.0				
		はい	7	35.0	10	50.0	17	54.8	22	71.0				
	家族や友達の相談にのること がありますか	いいえ	3	15.0	7	35.0	6	19.4	3	9.7				
		はい	17	85.0	13	65.0	25	80.6	28	90.3				
	病人を見舞うことができますか	いいえ	0	0.0	2	10.0	4	12.9	0	0.0				
		はい	20	100.0	18	90.0	27	87.1	31	100.0				
若い人に自分から話しかける ことができますか	いいえ	3	15.0	6	30.0	9	29.0	3	9.7					
	はい	17	85.0	14	70.0	22	71.0	28	90.3					
社会的役割mean±sd			3.1±0.9		2.8±1.2		1.55	n.s.	2.9±0.9		3.5±0.8		-3.65	***
日常生活動作総合(点)			11.4±0.8		11.2±1.5		0.56	n.s.	11.1±1.4		12.0±1.3		-3.44	***

※満点者以外

***p<0.001

4) 生活満足度

生活満足度について運動介入前後で比較した結果を表2-4に示した。

介入前での項目ごとの結果を見てみると、男女共にネガティブ回答の割合が高かった項目は、「自分の人生はやり方によっては今よりもっと良くなったと思う」(男性78.2%、女性83.2%)、「この頃は年を感じ、少々疲れていると思う」(男性72.7%、女性83.9%)であった。これらの項目に加え男性では「自分自身は年を感じるが、それほど気にならない」(72.7%)の項目において、女性では「自分の人生において最高だと思える時代を持っている」(69.2%)の項目においてもネガティブ回答の割合が高かった。男女差で見ると、男性の総合得点は10.4点、女性の総合得点は9.8点であり、女性に比べて男性の生活満足度が高いことがうかがえる。

次に、男女共に運動介入前後でネガティブ回答の割合が減少した項目を見てみると、「自分の人生において最高だと思える時代を持っている」(男性△9.1%、女性△11.9%)であり、男性にのみ変化のあった項目は、「今自分は過去と同様に楽しい生活を送っている」(△9.1%)、「同年輩の友人や知人よりもこれまでの人生において多くの幸運をつかんだと思う」(△9.1%)であった。女性にのみ変化のあった項目は、「自分は一カ月先一年先に行く予定のこのために計画を立てている」(△10.4%)、「自分の同年の人々と比べて外見上はよく見えると思う」(△9.1%)であった。

それぞれの下位尺度得点及び総合得点について前後比較を行った結果、男性では有意な変化が認められなかった。一方、女性では「興味・関心」、「決意と不屈の精神」及び「総合得点」において有意な増加がみられた。

以上のことから、運動介入前後において女性の生活満足度が高くなっていることがわかった。

表2-4. 生活満足度の前後比較(性別)n=198

項目	回答	男性 n=55				t値	女性 n=143						
		Pre		Post			Pre		Post				
		n	%	n	%		n	%	n	%			
若かったころと比べ、今が最も幸せな時であると思う	思う*	29	52.7	26	47.3	53	37.1	58	40.6				
	思わない	26	47.3	29	52.7	90	62.9	85	59.4				
自分の人生において最高だと思える時代を持っている	思う*	18	32.7	13	23.6	44	30.8	27	18.9				
	思わない	37	67.3	42	76.4	99	69.2	116	81.1				
自分の人生はやり方によっては今よりもっと良くなったと思う	思う	43	78.2	44	80.0	119	83.2	119	83.2				
	思わない*	12	21.8	11	20.0	24	16.8	24	16.8				
今が自分の人生の中で最も退屈な時間であると思う	思う	15	27.3	14	25.5	35	24.5	22	15.4				
	思わない*	40	72.7	41	74.5	108	75.5	121	84.6				
日常の自分の生活のほとんどは退屈で単調であると思う	思う	12	21.8	12	21.8	30	21.0	27	18.9				
	思わない*	43	78.2	43	78.2	113	79.0	116	81.1				
他の人々と比べると自分はあまりにも憂うつな日々を過ごしている	思う	10	18.2	3	5.5	25	17.5	16	11.2				
	思わない*	45	81.8	52	94.5	118	82.5	127	88.8				
興味・関心 (mean±S.D.)		3.7±1.5		4.0±1.4		-1.59	n.s.	3.9±1.4		4.1±1.3		-2.31	*
今自分は過去と同様に楽しい生活を送っている	思う*	22	40.0	17	30.9	57	39.9	46	32.2				
	思わない	33	60.0	38	69.1	86	60.1	97	67.8				
自分は一カ月先一年先に行う予定のこのために計画を立てている	思う*	29	52.7	29	52.7	78	54.5	63	44.1				
	思わない	26	47.3	26	47.3	65	45.5	80	55.9				
自分の同年の人々と比べて外見上はよく見えると思う	思う*	32	58.2	32	58.2	99	69.2	86	60.1				
	思わない	23	41.8	23	41.8	44	30.8	57	39.9				
年をとるごとに自分の想像していた以上に生活条件が良くなっている	思う*	40	72.7	38	69.1	98	68.5	97	67.8				
	思わない	15	27.3	17	30.9	45	31.5	46	32.2				
近い将来自分にとってすばらしい出来事が起きると思う	思う*	42	76.4	44	80.0	116	81.1	110	76.9				
	思わない	13	23.6	11	20.0	27	18.9	33	23.1				
この頃は年を感じ、少々疲れていると思う	思う	40	72.7	40	72.7	120	83.9	104	72.7				
	思わない*	15	27.3	15	27.3	23	16.1	39	27.3				
決意と不屈の精神 (mean±S.D.)		2.3±1.7		2.4±1.6		-0.55	n.s.	2.0±1.6		2.5±1.5		-3.78	***
自分のこれまでの人生を振り返ると生活にかなり満足している	思う*	21	38.2	19	34.5	60	42.0	49	34.3				
	思わない	34	61.8	36	65.5	83	58.0	94	65.7				
自分はたとえ変えることができたとしても過去の自分を変えなかったと思う	思う*	26	47.3	27	49.1	95	66.4	101	70.6				
	思わない	29	52.7	28	50.9	48	33.6	42	29.4				
これまでの人生で自分の願いは多く叶えられた	思う*	28	50.9	25	45.5	74	51.7	71	49.7				
	思わない	27	49.1	30	54.5	69	48.3	72	50.3				
目標達成感 (mean±S.D.)		1.6±1.1		1.7±1.1		-0.75	n.s.	1.4±1.0		1.5±1.0		-0.67	n.s.
人生を振り返ると自分の望んだ重要な物事はほとんど実現できなかった	思う	27	49.1	27	49.1	65	45.5	75	52.4				
	思わない*	28	50.9	28	50.9	78	54.5	68	47.6				
大抵の一般大衆というものは、生活が苦しくなることがあっても良くなることはない	思う	29	52.7	30	54.5	87	60.8	85	59.4				
	思わない*	26	47.3	25	45.5	56	39.2	58	40.6				
同年輩の友人や知人よりもこれまでの人生において多くの幸運をつかんだと思う	思う*	35	63.6	30	54.5	105	73.4	94	65.7				
	思わない	20	36.4	25	45.5	38	26.6	49	34.3				
自己概念 (mean±S.D.)		1.3±1.1		1.4±1.1		-0.50	n.s.	1.2±1.0		1.2±1.0		-0.25	n.s.
自分の同年の人々を比べると、私の人生において私は多くの誤った選択をしている	思う	16	29.1	16	29.1	50	35.0	47	32.9				
	思わない*	39	70.9	39	70.9	93	65.0	96	67.1				
自分自身は年を感じるが、それほど気にならない	思う*	15	27.3	16	29.1	49	34.3	41	28.7				
	思わない	40	72.7	39	70.9	94	65.7	102	71.3				
気分・状態 (mean±S.D.)		1.4±0.7		1.4±0.7		0.17	n.s.	1.3±0.7		1.4±0.7		-1.26	n.s.
生活満足度 総合得点 (mean±S.D.)		10.4±4.7		10.9±4.6		-1.34	n.s.	9.8±4.2		10.6±4.0		-3.12	**

※ポジティブ回答

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

5) 運動実施種目及び回数

表2-5-1は性別にみた運動介入前後の直近3ヶ月間の運動実施回数を示している。介入前の運動非実施者をみると男性は14.6%、女性は18.5%と女性の方が非実施者の割合が高かった。また、3種目合計の「週4回以上」の割合をみても男性が35.4%に対し、女性は33.3%と女性の方が低かった。介入後の結果をみると、非実施者の割合は男性が8.3%と6.3%減少し、女性では6.5%と12.0%減少した。さらに、3種目合計の「週4回以上」では男性が介入後50.0%と介入前に比べ14.6%増加し、女性においては介入後44.4%と介入前に比べ11.1%増加した。介入前後の平均実施回数の比較において男性は「種目2」のみ、女性では「種目1」、「種目2」、「種目3」、「3種目合計」全てで有意に増加した。

表2-5-1. 過去3ヶ月における運動実施回数の前後比較(性別)

頻度	男性(n=48)				t値	女性(n=108)				t値
	Pre		Post			Pre		Post		
	n	%	n	%		n	%	n	%	
<種目1>										
非実施者	7	14.6	4	8.3		20	18.5	7	6.5	
週1回未満	16	33.3	13	27.1		32	29.6	27	25.0	
週1回以上2回未満	7	14.6	10	20.8		22	20.4	32	29.6	
週2回以上3回未満	2	4.2	2	4.2	—	9	8.3	10	9.3	—
週3回以上4回未満	3	6.3	2	4.2		5	4.6	6	5.6	
週4回以上	13	27.1	17	35.4		20	18.5	26	24.1	
平均回数(Mean±S.D.)	2.4±1.9		2.8±1.9		-1.68 n.s	2.1±1.7		2.5±1.6		-2.89 **
<種目2>										
非実施者	15	31.3	10	20.8		44	40.7	25	23.1	
週1回未満	17	35.4	12	25.0		34	31.5	34	31.5	
週1回以上2回未満	9	18.8	8	16.7	—	17	15.7	28	25.9	—
週2回以上3回未満	2	4.2	6	12.5		6	5.6	8	7.4	
週3回以上4回未満	3	6.3	4	8.3		1	0.9	3	2.8	
週4回以上	2	4.2	8	16.7		6	5.6	10	9.3	
平均回数(Mean±S.D.)	1.3±1.4		2.1±1.8		-3.02 **	1.1±1.3		1.6±1.5		-3.06 **
<種目3>										
非実施者	29	60.4	19	39.6		70	64.8	53	49.1	
週1回未満	10	20.8	17	35.4		24	22.2	31	28.7	
週1回以上2回未満	5	10.4	7	14.6	—	9	8.3	10	9.3	—
週2回以上3回未満	2	4.2	2	4.2		2	1.9	5	4.6	
週3回以上4回未満	2	4.2	1	2.1		1	0.9	3	2.8	
週4回以上	0	0.0	2	4.2		2	1.9	6	5.6	
平均回数(Mean±S.D.)	0.7±1.1		1.1±1.3		-2.00 n.s	0.6±1.0		1.0±1.4		-2.88 **
<3種目合計>										
非実施者	7	14.6	4	8.3		20	18.5	7	6.5	
週1回未満	7	14.6	4	8.3		16	14.8	9	8.3	
週1回以上2回未満	7	14.6	10	20.8	—	14	13.0	14	13.0	—
週2回以上3回未満	5	10.4	4	8.3		10	9.3	17	15.7	
週3回以上4回未満	5	10.4	2	4.2		12	11.1	13	12.0	
週4回以上	17	35.4	24	50.0		36	33.3	48	44.4	
平均回数(Mean±S.D.)	2.9±1.9		3.4±1.8		-1.98 n.s	2.8±2.0		3.5±1.6		-3.95 ***

p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

続いて、表2-5-2は性別にみた運動介入前後の直近3ヶ月間に実施した運動種目の実施率を示している。男性において介入前の3ヶ月間に最も多く実施された種目「ウォーキング」であり、次いで「体操（軽い体操）」、「ぶらぶら歩き」、「ゴルフ（コース）」であった。女性でも同様に最も多く実施された種目は「ウォーキング」であり、次いで「ヨガ」、「体操（軽い体操）」であった。男女ともに「ウォーキング」、「体操（軽い体操）」の実施率が高いことがわかる。介入後では男女とも上位2つは「ウォーキング」、「体操（軽い体操）」であったが、3位には「筋力トレーニング」が挙がっている。男性では介入後9.9%と介入前に比べ5.6%増加し、女性では介入後10.9%と介入前に比べ6.7%増加している。

以上の結果から、男女ともに運動介入前後で運動実施者の増加、運動実施回数の増加がみられ、運動に対する態度が積極的になっていることがうかがえる。特に女性においては顕著に運動実施回数の増加がみられる。

表2-5-2. 過去3ヶ月に行った運動の種目(性別)

Pre	男性 (n=48)				女性 (n=108)			
	Pre		Post		Pre		Post	
	n	%	n	%	n	%	n	%
ウォーキング	25	26.9	30	27.0	49	25.7	63	26.4
体操(軽い体操)	12	12.9	14	12.6	27	14.1	40	16.7
ぶらぶら歩き	6	6.5	10	9.0	10	5.2	17	7.1
ゴルフ(コース)	6	6.5	7	6.3	1	0.5	1	0.4
筋力トレーニング	4	4.3	11	9.9	8	4.2	26	10.9
太極拳	5	5.4	5	4.5	8	4.2	8	3.3
登山	4	4.3	3	2.7	6	3.1	6	2.5
サイクリング	4	4.3	4	3.6	2	1.0	3	1.3
ゴルフ(練習場)	4	4.3	4	3.6	0	0.0	0	0.0
グラウンド・ゴルフ	3	3.2	4	3.6	4	2.1	6	2.5
ヨガ	2	2.2	1	0.9	16	15.0	15	6.3
ハイキング	1	1.1	2	1.8	7	3.7	6	2.5
社交ダンス	2	2.2	2	1.8	2	1.0	3	1.3
テニス(硬式テニス)	1	1.1	1	0.9	1	0.5	1	0.4
釣り	2	2.2	1	0.9	1	0.5	0	0.0
ジョギング・マラソン	2	2.2	2	1.8	0	0.0	0	0.0
卓球	1	1.1	0	0.0	12	6.3	12	5.0
エアロビックダンス	1	1.1	1	0.9	7	3.7	7	2.9
バドミントン	1	1.1	1	0.9	5	2.6	4	1.7
アクアビクス(水中運動)	1	1.1	1	0.9	3	1.6	0	0.0
陸上競技	1	1.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0
キャンプ	1	1.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ヨット	1	1.1	1	0.9	0	0.0	0	0.0
水泳	0	0.0	0	0.0	7	3.7	5	2.1
なわとび	0	0.0	0	0.0	1	0.5	1	0.4
バレーボール	0	0.0	0	0.0	1	0.5	1	0.4
ソフトバレー	0	0.0	0	0.0	1	0.5	1	0.4
乗馬	0	0.0	0	0.0	1	0.5	1	0.4
駅伝・マラソン	0	0.0	1	0.9	0	0.0	0	0.0
重量挙げ	0	0.0	1	0.9	0	0.0	0	0.0
ゲートボール	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.4
その他	3	3.2	4	3.6	12	6.3	11	4.6

6) 運動目的

表2-6は性別にみた運動実施の主な目的について示している。回答は該当するものすべてを選んでもらう複数回答形式をとった。各項目のn数は「該当する」と答えた者の数である。

男女ともに「老化の予防」が最も多かった。男性では次いで「スポーツや運動を楽しむ」、「美容や運動不足の解消」と続いた。女性では次いで「美容や運動不足の解消」、「ストレス解消」と続いた。男女ともに運動介入前後で運動実施の目的に大きな変化はみられなかった。

表2-6. スポーツ実施の主な目的(性別)複数回答可

項目	男性(n=68)				女性(n=208)			
	Pre		Post		Pre		Post	
	n	%	n	%	n	%	n	%
スポーツの向上を図る	9	17.3	8	16.3	7	4.9	4	3.0
スポーツや運動を楽しむ	26	50.0	23	46.9	55	38.7	53	39.3
レジャーを積極的に楽しむ	8	15.4	10	20.4	19	13.4	24	17.8
余裕を持って生活や仕事ができる	10	19.2	10	20.4	25	17.6	29	21.5
美容や運動不足の解消	22	42.3	22	44.9	99	69.7	94	69.6
ストレス解消	19	36.5	14	28.6	59	41.5	53	39.3
老化の予防	38	73.1	38	77.6	109	76.8	113	83.7
その他	2	3.8	0	0.0	4	2.8	5	3.7

各項目のn数は該当すると回答した者

7) 1回あたりの歩行時間及び歩数

表2-7は性別にみた1回あたりの歩行時間及び歩数における運動介入前後の比較について示している。1回あたりの歩行時間は、男性では介入前59.7分、介入後65.7分であった。女性では介入前67.5分、介入後63.0分であった。介入前後で有意な変化はみられなかった。次に、1回あたりの歩数では、男性が介入前5965.2歩、介入後6123.9歩であり、介入前後で有意な変化はみられなかった。一方、女性では介入前4901.8歩、介入後5831.8歩と介入前後で有意な増加がみられた。

表2-7. 1回あたりの歩行行動の前後比較(性別)

項目	性別	n	Pre		Post		t値
			Mean	S.D.	Mean	S.D.	
1回あたりの歩行時間(分)	男性	46	59.7	55.3	65.7	68.5	-1.07 n.s
	女性	99	67.5	70.0	63.0	69.3	0.57 n.s
1回あたりの歩数(歩)	男性	46	5965.2	3654.7	6123.9	3782.1	-0.36 n.s
	女性	99	4901.8	2764.7	5831.8	3282.5	-2.53 *

*p<0.05

8) 運動実践者意識

表2-8は性別にみた運動実践者意識の運動介入前後の比較について示している。介入前に最も高い値を示した項目は男女ともに「日常を快適に過ごすために運動・スポーツは必要不可欠である」(男性5.6、女性5.4)であり、ついで「身体活動や運動・スポーツは、自分自身にとってかけがえのないものである」(男性5.3、女性4.6)であった。一方、最も低い値を示したのは男女ともに「運動・スポーツの実施者とは何かということをしばしばよく考える」(男性3.1、女性3.0)であった。

次に介入前後での比較を行った結果、男性では統計的に有意差が認められなかったものの、すべての項目で平均値が増加傾向にあった。一方、女性では「私は運動・スポーツ実施者だと思う」、「他人に自己紹介する時、よく自分の運動・スポーツへの関わりについてふれる」、「身体活動や運動・スポーツは、自分自身にとってかけがえのないものである」、「日常を快適に過ごすために運動・スポーツは必要不可欠である」、「他人は自分を定期的に運動・スポーツをする人間だと思っている」、「運動・スポーツを取り上げられたら、私は本当に失望感を持つと思う」、「総合得点」において有意に増加した。

以上のことから、男女ともに介入前後で運動実施意識が高まり、特に女性において顕著に高まったことがわかる。

表2-8. 運動実践者意識の前後比較(性別)

項目	性別	n	Pre		Post		t値
			Mean	S.D.	Mean	S.D.	
私は運動・スポーツ実施者だと思う	男性	46	4.3	1.6	4.6	1.4	-0.92 n.s
	女性	112	3.4	1.8	4.3	1.8	-4.03 ***
他人に自己紹介する時、よく自分の運動・スポーツへの関わりについてふれる	男性	46	3.6	1.8	4.2	1.5	-1.79 n.s
	女性	103	3.1	1.7	3.9	1.7	-3.25 **
運動することに関連した多くの目標を持っている	男性	45	4.5	1.8	4.7	1.5	-0.59 n.s
	女性	106	3.8	1.7	4.1	1.8	-1.47 n.s
身体活動や運動・スポーツは、自分自身にとってかけがえのないものである	男性	45	5.3	1.6	5.5	1.2	-0.76 n.s
	女性	111	4.6	1.7	5.4	1.6	-3.75 ***
日常を快適に過ごすために運動・スポーツは必要不可欠である	男性	46	5.6	1.7	6.1	1.0	-1.82 n.s
	女性	115	5.4	1.6	6.0	1.3	-2.75 **
他人は自分を定期的に運動・スポーツをする人間だと思っている	男性	45	4.1	1.7	4.5	1.5	-1.39 n.s
	女性	113	3.7	1.9	4.3	1.8	-2.31 *
私にとって、単に運動・スポーツをすること以上に運動・スポーツ実施者であるという誇りが重要な意味を持っている	男性	46	3.8	1.7	4.0	1.8	-0.77 n.s
	女性	106	3.2	1.7	3.7	1.9	-1.89 n.s
運動・スポーツを取り上げられたら、私は本当に失望感を持つと思う	男性	46	4.0	1.7	4.2	1.9	-0.45 n.s
	女性	110	3.5	2.0	4.1	2.1	-2.15 *
運動・スポーツの実施者とは何かということをしばしばよく考える	男性	45	3.1	1.7	3.3	1.7	-0.56 n.s
	女性	109	3.0	1.6	3.3	1.6	-1.53 n.s
運動実践者意識総合得点	男性	42	38.2	10.1	40.6	8.2	-1.33 n.s
	女性	94	33.3	10.6	39.1	11.3	-3.59 **

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

9) 貯筋通帳

図2-9は性別にみた3週間ごとの1日平均貯筋額の推移を示している。貯筋通帳に記録された貯筋額を基に3週間単位（初日～3週目、4週目～6週目、7週目～9週目）の1日あたりの平均貯筋額を算出した。3週間ごとの1日あたりの貯筋額を比較するために、対応のある一元配置分散分析を用いて分析を行った。なお、分析は貯筋通帳の63日目までの記録がある男性46名、女性124名を対象とした。

男性では「初日～3週目」が623.6円/日、「4週目～6週目」が624.1円/日、「7週目～9週目」で732.8円/日であった。女性では「初日～3週目」が667.1円/日、「4週目～6週目」が702.8円/日、「7週目～9週目」で740.2円/日であった。女性の方が「初日～3週目」、「4週目～6週目」において男性に比べ1日あたりの貯筋額が高いことがわかる。しかし「7週目～9週目」ではほぼ同額まで男性が追い付いている。変化量をみると男性では統計的な有意差が認められなかったものの、「4週目～6週目」から「7週目～9週目」間で貯筋額が増加傾向にある。一方、女性では「初日～3週目」と「7週目～9週目」間で有意な増加がみられた。

以上のことから、女性の方が男性に比べ初期の段階から積極的に貯筋運動に取り組んでいた可能性が考えられる。しかし、男性は中期からは顕著に貯筋額が増加し、女性とほぼ同額の貯筋額になっていることから、終期に近づくにつれモチベーションが高まったと推察される。

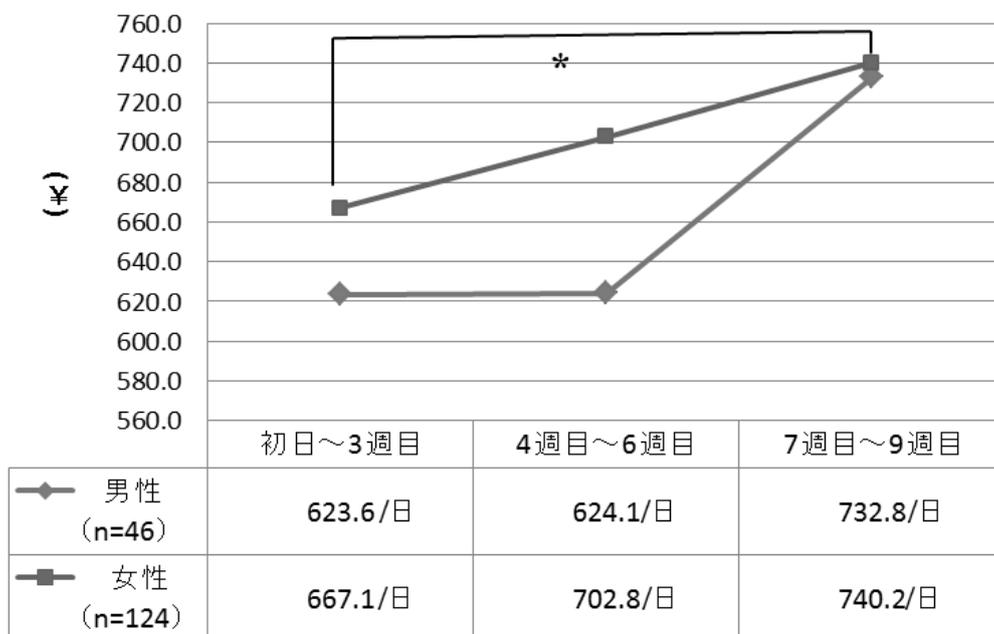


図2-9. 性別にみた3週間ごとの1日平均貯筋額の推移

10) 性別の介入前後比較のまとめ

(1) 身体・体力測定

男女ともに介入後に筋肉量が増加し、動作パフォーマンスも向上したことがわかった。女性では体重の増加がみられたが、皮下脂肪厚が減少し、筋肉厚が増加したことから筋肉量の増加に伴い体重の増加に影響したと考えられる。また、脚伸展力では特に女性において効果がみられた。

(2) 日常生活動作能力

男女ともに、日常生活動作能力が元々高い傾向にあった。そこで、運動介入前13点未満の男性20名、女性31名を対象として分析を行った結果、男性では有意な増加が認められなかったが、女性では「社会的役割」尺度得点及び合計得点において有意な上昇が認められた。つまり、元々日常生活動作能力が満点でなかった参加者では、女性において日常生活動作能力が高まる傾向が認められた。

(3) 生活満足度

運動介入前、女性に比べて男性の生活満足度が高いことがうかがえた。それぞれの下位尺度得点及び総合得点について前後比較を行った結果、男性では有意な変化が認められなかった。一方、女性では「興味・関心」、「決意と不屈の精神」、「生活満足度総合」の下位尺度得点において有意な増加がみられた。つまり、運動介入前後において女性の生活満足度が高くなっていることがわかった。

(4) 運動実施種目および実施頻度

男女ともに運動介入前後で運動実施者の増加、運動実施回数の増加がみられ、運動に対する態度が積極的になっていることがうかがえた。特に女性においては顕著に運動実施回数の増加がみられる。

(5) 運動目的

男女ともに「老化の予防」が最も多かった。男女ともに運動介入前後で運動実施の目的に大きな変化はみられなかった。

(6) 1回当たりの歩行時間及び歩数

1回あたりの歩行時間は、男女ともに介入前後で有意な変化はみられなかった。1回あたりの歩数では、男性は介入前後で有意な変化はみられなかったが、女性は有意な増加がみられた。

(7) 運動実践者意識

運動介入前後での比較を行った結果、男性では統計的に有意差が認められなかったものの、すべての項目で平均値は増加傾向にあった。一方、女性では「私は運動・スポーツ実施者だと思う」、「他人に自己紹介する時、よく自分の運動・スポーツへの関わりについてふれる」、「身体活動や運動・スポーツは、自分自身にとってかけがえのないものである」、「日常を快適に過ごすために運動・スポーツは必要不可欠である」、「他人は自分を定期的に運動・スポーツをする人間だと思っている」、「運動・スポーツを取り上げられたら、私は本当に失望感を持つと思う」、「運動実践者意識総合得点」において有意に増加した。

以上のことから、男女ともに運動介入前後で運動実施意識が高まり、特に女性において顕著に高まったことがわかる。

(8) 貯筋通帳

女性の方が「初日～3週目」、「4週目～6週目」において男性に比べ1日あたりの貯筋額が高いが、「7週目～9週目」ではほぼ同額まで男性が追い付いている。変化量を見ると男性では統計的な有意差が認められなかったものの、「4週目～6週目」から「7週目～9週目」間で貯筋額が増加傾向にある。一方、女性では「初日～3週目」と「7週目～9週目」間で有意な増加がみられた。

以上のことから、女性の方が男性に比べ初期の段階から積極的に貯筋運動に取り組んでいた可能性が考えられる。しかし、男性は中期からは顕著に貯筋額が増加し、女性とほぼ同額の貯筋額になっていることから、終期に近づくにつれモチベーションが高まったと推察される。

3. クラブ別の介入前後比較

この章では、クラブ別にまとめた結果を示す。各クラブによって身体・体力測定の実施者およびアンケートの有効回答者が異なるため、有効な項目の表及び図のみを記載する。

なお、渡慶次がんじゅークラブ、NPO法人こすぎ総合スポーツクラブきらり、たるいチャレンジクラブLet's、三潯体育振興協会においては、質問紙調査は行っていない。

1) NPO法人よりづか☆ちよいスポ倶楽部

(1) 有効回答者数

表3-1-1. アンケート回答者及び測定実施者の割合
(NPO法人よりづか☆ちよいスポ倶楽部 n=19)

項目	アンケート回答者 及び測定実施者	
	n	%
身長	0	0.0
体重	0	0.0
腹囲	13	81.3
身体・ 大腿部皮脂厚	13	81.3
腹部皮脂厚	13	81.3
体力測定 大腿部筋厚	13	81.3
腹部筋厚	13	81.3
膝伸展トルク	13	81.3
いす座り立ち	13	81.3
上体起こし	12	75.0
5m最大速度歩行	13	81.3
日常生活動作能力	1	5.3
アンケート 生活満足度 (満点者を除いた数)	15	78.9
運動・スポーツ習慣	4	25.0
一日の歩行時間・歩数	5	31.3
貯筋通帳	16	100.0
運動実践者意識 (各項目のn数は表を参照)	4	25.0

(2) 身体・体力測定

表3-1-2. 身体・体力の前後比較
(NPO法人よりづか☆ちよいスポ倶楽部)

測定項目	Pre			Post		t値	
	n	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
身長(cm)	0			—			
体重(kg)	0			—			
腹囲(cm)	13	76.6	6.2	74.4	6.2	3.46 **	
身体測定	皮 大腿部(mm)	13	8.6	2.8	8.8	3.1	-1.29 n.s
	脂 厚 腹部(mm)	13	20.8	8.9	18.3	9.0	1.91 n.s
筋 厚	筋 大腿部(mm)	13	31.1	5.6	32.8	4.8	-3.27 **
	厚 腹部(mm)	13	6.0	1.5	7.5	1.8	-5.96 ***
体力測定	脚伸展力(Nm)	13	73.4	16.0	86.5	20.0	-3.44 **
	いす座り立ち(s)	13	10.2	1.9	8.5	0.6	3.25 **
	上体起こし(回)	12	11.3	5.1	18.2	2.9	-5.18 ***
	5m最大速度歩行(s)	13	2.2	0.2	1.9	0.2	5.54 ***

p<0.01, *p<0.001

(3) 日常生活動作能力

表3-1-3. 日常生活動作の前後比較 (NPO法人よりづか☆ちよいスポ倶楽部) n=1※

下位尺度	項目	回答	Pre		Post		t値
			n	%	n	%	
手段的自立	バスや電車を使って一人で外出できますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	1	100.0	1	100.0	
	日用品の買い物ができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	1	100.0	1	100.0	
	自分で食事の用意ができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	1	100.0	1	100.0	
請求書の支払ができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0		
	はい	1	100.0	1	100.0		
銀行貯金, 郵便貯金の出し入れが自分でできますか	いいえ	1	100.0	0	0.0		
	はい	0	0.0	1	100.0		
手段的自立(点)mean±sd			-		-		
知的流動性	年金などの書類が書けますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	1	100.0	1	100.0	
	新聞を読んでいますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	1	100.0	1	100.0	
	本や雑誌を読んでいますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	1	100.0	1	100.0	
健康についての記事や番組に関心がありますか	いいえ	0	0.0	0	0.0		
	はい	1	100.0	1	100.0		
知的流動性(点)mean±sd			-		-		
社会的役割	友達の家を訪ねることがありますか	いいえ	1	100.0	1	100.0	
		はい	0	0.0	0	0.0	
	家族や友達の相談にのることがありますか	いいえ	1	100.0	1	100.0	
		はい	0	0.0	0	0.0	
	病人を見舞うことができますか	いいえ	1	100.0	0	0.0	
		はい	0	0.0	1	100.0	
若い人に自分から話しかけることがありますか	いいえ	0	0.0	1	100.0		
	はい	1	100.0	0	0.0		
社会的役割mean±sd			-		-		
日常生活動作総合(点)			-		-		

※満点者以外

(4) 生活満足度

表3-1-4. 生活満足度の前後比較 (NPO法人よりづか☆ちよいスポ倶楽部) n=15

項目	回答	Pre		Post		t値
		n	%	n	%	
若かったころと比べ、今が最も幸せな時であると思う	思う*	5	33.3	6	40.0	
	思わない	10	66.7	9	60.0	
自分の人生において最高だと思える時代を持っている	思う*	7	46.7	5	33.3	
	思わない	8	53.3	10	66.7	
自分の人生はやり方によっては今よりもっと良くなったと思う	思う	10	66.7	14	93.3	
	思わない*	5	33.3	1	6.7	
今が自分の人生の中で最も退屈な時間であると思う	思う	3	20.0	6	40.0	
	思わない*	12	80.0	9	60.0	
日常の自分の生活のほとんどは退屈で単調であると思う	思う	7	46.7	6	40.0	
	思わない*	8	53.3	9	60.0	
他の人々と比べると自分はあまりにも憂うつな日々を過ごしている	思う	3	20.0	3	20.0	
	思わない*	12	80.0	12	80.0	
興味・関心 (mean±S.D.)		3.7±1.5		3.3±1.8		1.16 n.s.
今自分は過去と同様に楽しい生活を送っている	思う*	9	60.0	8	53.3	
	思わない	6	40.0	7	46.7	
自分は一カ月先一年先に行う予定のこのために計画を立てている	思う*	10	66.7	5	33.3	
	思わない	5	33.3	10	66.7	
自分の同年の人々と比べて外見上はよく見えると思う	思う*	13	86.7	9	60.0	
	思わない	2	13.3	6	40.0	
年をとるごとに自分の想像していた以上に生活条件が良くなっている	思う*	12	80.0	10	66.7	
	思わない	3	20.0	5	33.3	
近い将来自分にとってすばらしい出来事が起きると思う	思う*	12	80.0	12	80.0	
	思わない	3	20.0	3	20.0	
この頃は年を感じ、少々疲れていると思う	思う	14	93.3	12	80.0	
	思わない*	1	6.7	3	20.0	
決意と不屈の精神 (mean±S.D.)		1.3±1.3		2.3±1.9		-3.76 **
自分のこれまでの人生を振り返ると生活にかなり満足している	思う*	5	33.3	4	26.7	
	思わない	10	66.7	11	73.3	
自分はたとえ変えることができたとしても過去の自分を変えなかったと思う	思う*	10	66.7	11	73.3	
	思わない	5	33.3	4	26.7	
これまでの人生で自分の願いは多く叶えられた	思う*	9	60.0	6	40.0	
	思わない	6	40.0	9	60.0	
目標達成感 (mean±S.D.)		1.4±1.1		1.6±1.1		-0.54 n.s.
人生を振り返ると自分の望んだ重要な物事はほとんど実現できなかった	思う	8	53.3	11	73.3	
	思わない*	7	46.7	4	26.7	
大抵の一般大衆というものは、生活が苦しくなることがあっても良くなることはない	思う	11	73.3	11	73.3	
	思わない*	4	26.7	4	26.7	
同年輩の友人や知人よりもこれまでの人生において多くの幸運をつかんだと思う	思う*	15	100.0	11	73.3	
	思わない	0	0.0	4	26.7	
自己概念 (mean±S.D.)		0.7±0.7		0.8±0.9		-0.25 n.s.
自分の同年の人々と比べると、私の人生において私は多くの誤った選択をしている	思う	7	46.7	6	40.0	
	思わない*	8	53.3	9	60.0	
自分自身は年を感じるが、それほど気にならない	思う*	6	40.0	6	40.0	
	思わない	9	60.0	9	60.0	
気分・状態 (mean±S.D.)		1.1±0.8		1.2±0.6		-0.25 n.s.
生活満足度 総合得点 (mean±S.D.)		8.3±4.1		9.2±4.7		-1.00 n.s.

※ポジティブ回答

**p<0.01

(5) 運動実施種目及び回数

表3-1-5-1. 過去3ヶ月における運動実施回数の前後比較
(NPO法人よりづか☆ちよいスポ倶楽部 n=4)

頻度	Pre		Post		t値	
	n	%	n	%		
<種目1>						
非実施者	0	0.0	1	25.0	—	
週1回未満	3	75.0	1	25.0		
週1回以上2回未満	1	25.0	1	25.0		
週2回以上3回未満	0	0.0	1	25.0		
週3回以上4回未満	0	0.0	0	0.0		
週4回以上	0	0.0	0	0.0		
平均回数(Mean±S.D.)	1.3±0.5		1.5±1.3			-0.40 n.s
<種目2>						
非実施者	2	50.0	1	25.0	—	
週1回未満	1	25.0	1	25.0		
週1回以上2回未満	1	25.0	1	25.0		
週2回以上3回未満	0	0.0	0	0.0		
週3回以上4回未満	0	0.0	0	0.0		
週4回以上	0	0.0	1	25.0		
平均回数(Mean±S.D.)	0.8±1.0		2.0±2.2			-0.95 n.s
<種目3>						
非実施者	3	75.0	3	75.0	—	
週1回未満	1	25.0	1	25.0		
週1回以上2回未満	0	0.0	0	0.0		
週2回以上3回未満	0	0.0	0	0.0		
週3回以上4回未満	0	0.0	0	0.0		
週4回以上	0	0.0	0	0.0		
平均回数(Mean±S.D.)	0.3±0.5		0.3±0.5			0.00 n.s
<3種目合計>						
非実施者	0	0.0	1	25.0	—	
週1回未満	2	50.0	1	25.0		
週1回以上2回未満	0	0.0	0	0.0		
週2回以上3回未満	1	14.3	1	25.0		
週3回以上4回未満	0	0.0	0	0.0		
週4回以上	0	0.0	1	25.0		
平均回数(Mean±S.D.)	1.5±0.6		2.3±2.2			-0.63 n.s

*p<0.05

表3-1-5-2. 過去3ヶ月に行った運動の種目
(NPO法人よりづか☆ちよいスポ倶楽部 n=4)

種目	Pre		Post	
	n	%	n	%
体操(軽い体操)	2	28.6	2	28.6
ヨガ	2	28.6	2	28.6
ぶらぶら歩き	1	14.3	0	0.0
エアロビックダンス	1	14.3	0	0.0
ゴルフ(コース)	1	14.3	1	14.3
ウォーキング	0	0.0	2	28.6

(6) 運動目的

表3-1-6. スポーツ実施の主な目的
(NPO法人よりづか☆ちよいスポ倶楽部) 複数回答可

項目	Pre (n=11)		Post (n=11)	
	n	%	n	%
スポーツの向上を図る	0	0.0	0	0.0
スポーツや運動を楽しむ	2	18.2	1	9.1
レジャーを積極的に楽しむ	1	9.1	0	0.0
余裕を持って生活や仕事ができる	0	0.0	1	9.1
美容や運動不足の解消	5	45.5	5	45.5
ストレス解消	3	27.3	2	18.2
老化の予防	9	81.8	8	72.7
その他	0	0.0	0	0.0

各項目のn数は該当すると回答した者

(7) 1回あたりの歩行時間及び歩数

表3-1-7. 1回あたりの歩行行動の前後比較
(NPO法人よりづか☆ちよいスポ倶楽部)

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D.	Mean	S.D.	
1回あたりの歩行時間(分)	5	38.0	13.0	34.0	15.2	0.49 n.s
1回あたりの歩数(歩)	5	4500.0	1968.5	5000.0	3142.5	-0.35 n.s

(8) 運動実践者意識

表3-1-8. 運動実践者意識の前後比較 (NPO法人よりづか☆ちよいスポ倶楽部)

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D.	Mean	S.D.	
私は運動・スポーツ実施者だと思う	2	1.5	0.7	3.0	2.8	-0.60 n.s
他人に自己紹介する時、よく自分の運動・スポーツへの関わりについてふれる	2	1.0	0.0	2.5	2.1	-1.00 n.s
運動することに関連した多くの目標を持っている	2	1.0	0.0	1.5	0.7	-1.00 n.s
身体活動や運動・スポーツは、自分自身にとってかけがえのないものである	3	4.3	2.5	6.3	1.2	-1.31 n.s
日常を快適に過ごすために運動・スポーツは必要不可欠である	4	4.8	1.7	6.5	1.0	-2.05 n.s
他人は自分を定期的に運動・スポーツをする人間だと思っている	2	3.0	1.4	2.5	2.1	1.00 n.s
私にとって、単に運動・スポーツをすること以上に運動・スポーツ実施者であるという誇りが重要な意味を持っている	1	4.0	—	1.0	—	—
運動・スポーツを取り上げられたら、私は本当に失望感を持つと思う	2	2.0	1.4	1.0	0.0	1.00 n.s
運動・スポーツの実施者とは何かということをししばしばよく考える	2	1.0	0.0	1.0	0.0	—
運動実践者意識総合得点	1	21.0	—	28.0	—	—

(9) 貯筋通帳

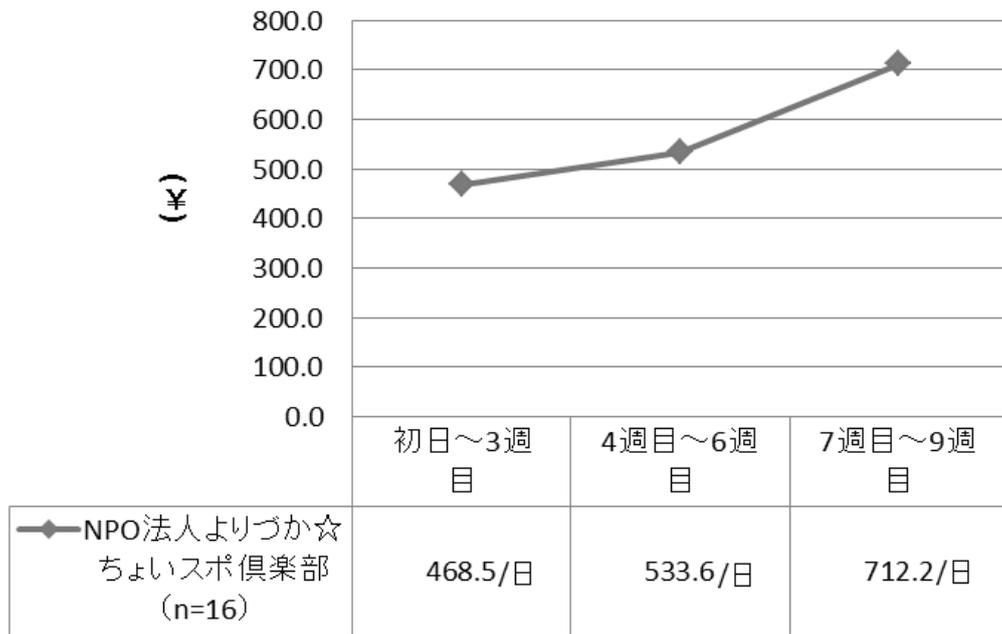


図3-1-9. 3週間ごとの1日あたりの貯筋額

2) ミツ岳スポーツクラブ

(1) 有効回答者数

表3-2-1. アンケート回答者及び測定実施者の割合
(ミツ岳スポーツクラブ n=19)

項目	アンケート回答者 及び測定実施者	
	n	%
身長	11	57.9
体重	11	57.9
腹囲	10	52.6
身体・ 体力測定	大腿部皮脂厚	10 52.6
	腹部皮脂厚	10 52.6
	大腿部筋厚	10 52.6
	腹部筋厚	10 52.6
	膝伸展トルク	9 47.4
	いす座り立ち	11 57.9
	上体起こし	11 57.9
	5m最大速度歩行	8 42.1
	日常生活動作能力	9 47.4
	生活満足度 (満点者を除いた数)	11 57.9
アンケート	運動・スポーツ習慣	7 36.8
	一日の歩行時間・歩数	5 26.3
	貯筋通帳	12 63.2
	運動実践者意識 (各項目のn数は表を参照)	11 57.9

(2) 身体・体力測定

表3-2-2. 身体・体力の前後比較(ミツ岳スポーツクラブ)

測定項目	Pre		Post		t値		
	n	Mean	S.D.	Mean		S.D.	
身長(cm)	11	143.6	4.4	143.7	4.4	-0.72 n.s	
体重(kg)	11	49.1	6.6	49.7	6.8	-2.57 *	
腹囲(cm)	10	89.8	12.6	94.8	7.4	-2.04 n.s	
身体測定	皮 大腿部(mm)	10	7.3	2.0	7.6	2.5	-0.45 n.s
	脂 厚 腹部(mm)	10	23.2	11.2	21.0	11.5	1.80 n.s
	筋 大腿部(mm)	10	20.5	5.3	22.5	4.9	-2.72 *
	厚 腹部(mm)	10	6.1	1.8	7.2	1.3	-4.07 **
体力測定	脚伸展力(Nm)	9	16.8	4.3	18.1	4.2	-1.03 n.s
	いす座り立ち(s)	11	1.3	4.2	2.4	4.8	-1.57 n.s
	上体起こし(回)	11	4.5	0.9	3.7	0.8	4.12 **
	5m最大速度歩行(s)	8	57.9	17.8	63.6	16.6	-1.20 n.s

*p<0.05, **p<0.01

(3) 日常生活動作能力

表3-2-3. 日常生活動作の前後比較(三ツ岳スポーツクラブ) n=9*

下位 尺度	項目	回答	Pre		Post		t値
			n	%	n	%	
手 段 的 自 立	バスや電車を使って一人で外出できますか	いいえ	4	44.4	1	11.1	
		はい	5	55.6	8	88.9	
	日用品の買い物ができますか	いいえ	1	11.1	0	0.0	
		はい	8	88.9	9	100.0	
	自分で食事の用意ができますか	いいえ	2	22.2	1	11.1	
		はい	7	77.8	8	88.9	
請求書の支払ができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0		
	はい	9	100.0	9	100.0		
銀行貯金, 郵便貯金の出し入れが自分でできますか	いいえ	1	11.1	0	0.0		
	はい	8	88.9	9	100.0		
手段的自立(点)mean±sd			4.1±0.9		4.8±0.4		-2.00 n.s
知 的 能 動 性	年金などの書類が書けますか	いいえ	1	11.1	1	11.1	
		はい	8	88.9	8	88.9	
	新聞を読んでいますか	いいえ	4	44.4	2	22.2	
		はい	5	55.6	7	77.8	
	本や雑誌を読んでいますか	いいえ	5	55.6	3	33.3	
		はい	4	44.4	6	66.7	
健康についての記事や番組に関心がありますか	いいえ	0	0.0	2	22.2		
	はい	9	100.0	7	77.8		
知的流動性(点)mean±sd			2.9±1.1		3.1±1.4		-0.80 n.s
社 会 的 役 割	友達の家を訪ねることがありますか	いいえ	0	0.0	2	22.2	
		はい	9	100.0	7	77.8	
	家族や友達の相談にのることがありますか	いいえ	2	22.2	0	0.0	
		はい	7	77.8	9	100.0	
	病人を見舞うことができますか	いいえ	4	44.4	0	0.0	
		はい	5	55.6	9	100.0	
若い人に自分から話しかけることがありますか	いいえ	1	11.1	0	0.0		
	はい	8	88.9	9	100.0		
社会的役割mean±sd			2.9±1.3		3.8±0.4		-2.10 n.s
日常生活動作総合(点)			9.9±2.0		11.7±1.7		-2.53 *

※満点者以外

(4) 生活満足度

表3-2-4. 生活満足度の前後比較(三ツ岳スポーツクラブ)n=11

項目	回答	Pre		Post		t値
		n	%	n	%	
若かったころと比べ、今が最も幸せな時であると思う	思う※	4	36.4	4	36.4	
	思わない	7	63.6	7	63.6	
自分の人生において最高だと思える時代を持っている	思う※	3	27.3	1	9.1	
	思わない	8	72.7	10	90.9	
自分の人生はやり方によっては今よりもっと良くなったと思う	思う	8	72.7	7	63.6	
	思わない※	3	27.3	4	36.4	
今が自分の人生の中で最も退屈な時間であると思う	思う	8	72.7	3	27.3	
	思わない※	3	27.3	8	72.7	
日常の自分の生活のほとんどは退屈で単調であると思う	思う	5	45.5	2	18.2	
	思わない※	6	54.5	9	81.8	
他の人々と比べると自分はあまりにも憂うつな日々を過ごしている	思う	5	45.5	3	27.3	
	思わない※	6	54.5	8	72.7	
興味・関心 (mean±S.D.)		3.0±1.3		4.2±1.2		-2.28 *
今自分は過去と同様に楽しい生活を送っている	思う※	4	36.4	1	9.1	
	思わない	7	63.6	10	90.9	
自分は一カ月先一年先に行く予定のこのために計画を立てている	思う※	7	63.6	4	36.4	
	思わない	4	36.4	7	63.6	
自分の同年の人々と比べて外見上はよく見えると思う	思う※	9	81.8	5	45.5	
	思わない	2	18.2	6	54.5	
年をとるごとに自分の想像していた以上に生活条件が良くなっている	思う※	4	36.4	3	27.3	
	思わない	7	63.6	8	72.7	
近い将来自分にとって素晴らしい出来事が起きると思う	思う※	7	63.6	5	45.5	
	思わない	4	36.4	6	54.5	
この頃は年を感じ、少々疲れていると思う	思う	11	100.0	6	54.5	
	思わない※	0	0.0	5	45.5	
決意と不屈の精神 (mean±S.D.)		2.2±0.8		3.8±1.0		-3.79 **
自分のこれまでの人生を振り返ると生活にかなり満足している	思う※	3	27.3	5	45.5	
	思わない	8	72.7	6	54.5	
自分とはたとえ変えることができたとしても過去の自分を変えなかったと思う	思う※	8	72.7	5	45.5	
	思わない	3	27.3	6	54.5	
これまでの人生で自分の願いは多く叶えられた	思う※	4	36.4	6	54.5	
	思わない	7	63.6	5	45.5	
目標達成感 (mean±S.D.)		1.6±0.8		1.5±0.9		0.25 n.s.
人生を振り返ると自分の望んだ重要な物事はほとんど実現できなかった	思う	6	54.5	8	72.7	
	思わない※	5	45.5	3	27.3	
大抵の一般大衆というものは、生活が苦しくなることがあっても良くなることはない	思う	6	54.5	9	81.8	
	思わない※	5	45.5	2	18.2	
同年輩の友人や知人よりもこれまでの人生において多くの幸運をつかんだと思う	思う※	7	63.6	3	27.3	
	思わない	4	36.4	8	72.7	
自己概念 (mean±S.D.)		1.3±0.8		1.2±1.0		0.21 n.s.
自分の同年の人々を比べると、私の人生において私は多くの誤った選択をしている	思う	2	18.2	0	0.0	
	思わない※	9	81.8	11	100.0	
自分自身は年を感じるが、それほど気にならない	思う※	1	9.1	2	18.2	
	思わない	10	90.9	9	81.8	
気分・状態 (mean±S.D.)		1.7±0.5		1.8±0.4		-0.56 n.s.
生活満足度 総合得点 (mean±S.D.)		9.8±2.7		12.5±2.2		-2.61 *

※ポジティブ回答

*p<0.05, **p<0.01

(5) 運動実施種目及び回数

表3-2-5-1. 過去3ヶ月における運動実施回数の前後比較
(三ツ岳スポーツクラブ n=7)

頻度	Pre		Post		t値
	n	%	n	%	
<種目1>					
非実施者	4	57.1	0	0.0	
週1回未満	0	0.0	0	0.0	
週1回以上2回未満	1	14.3	5	71.4	—
週2回以上3回未満	0	0.0	0	0.0	
週3回以上4回未満	0	0.0	1	14.3	
週4回以上	2	28.6	1	14.3	
平均回数(Mean±S.D.)	1.7±2.4		2.7±1.3		-1.22 n.s
<種目2>					
非実施者	7	100.0	4	57.1	
週1回未満	0	0.0	0	0.0	
週1回以上2回未満	0	0.0	2	28.6	—
週2回以上3回未満	0	0.0	0	0.0	
週3回以上4回未満	0	0.0	1	14.3	
週4回以上	0	0.0	0	0.0	
平均回数(Mean±S.D.)	—		1.1±1.6		-1.92 n.s
<種目3>					
非実施者	7	100.0	6	85.7	
週1回未満	0	0.0	0	0.0	
週1回以上2回未満	0	0.0	0	0.0	—
週2回以上3回未満	0	0.0	0	0.0	
週3回以上4回未満	0	0.0	0	0.0	
週4回以上	0	0.0	1	14.3	
平均回数(Mean±S.D.)	—		0.7±1.9		-1.00 n.s
<3種目合計>					
非実施者	4	57.1	0	0.0	
週1回未満	0	0.0	0	0.0	
週1回以上2回未満	1	14.3	3	42.9	—
週2回以上3回未満	0	0.0	1	14.3	
週3回以上4回未満	0	0.0	0	0.0	
週4回以上	2	28.6	3	42.9	
平均回数(Mean±S.D.)	1.7±2.4		3.4±1.5		-1.77 n.s

表3-2-5-2. 過去3ヶ月に行った運動の種目
(三ツ岳スポーツクラブ n=7)

種目	Pre		Post	
	n	%	n	%
ぶらぶら歩き	2	66.7	4	36.4
体操(軽い体操)	1	33.3	2	18.2
ウォーキング	0	0.0	1	9.1
筋カトレニング	0	0.0	3	27.3
ゲートボール	0	0.0	1	9.1

(6) 運動目的

表3-2-6. スポーツ実施の主な目的
(三ツ岳スポーツクラブ)複数回答可

項目	Pre(n=7)		Post(n=16)	
	n	%	n	%
スポーツの向上を図る	0	0.0	1	6.3
スポーツや運動を楽しむ	1	14.3	4	25.0
レジャーを積極的に楽しむ	1	14.3	1	6.3
余裕を持って生活や仕事ができる	1	14.3	5	31.3
美容や運動不足の解消	3	42.9	10	62.5
ストレス解消	1	14.3	8	50.0
老化の予防	2	28.6	11	68.8
その他	1	14.3	0	0.0

各項目のn数は該当すると回答した者

(7) 1回あたりの歩行時間及び歩数

表3-2-7. 1回あたりの歩行行動の前後比較(三ツ岳スポーツクラブ)

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D.	Mean	S.D.	
1回あたりの歩行時間(分)	5	38.0	21.7	42.0	44.4	-0.26 n.s
1回あたりの歩数(歩)	5	4442.0	2517.6	4120.0	3582.2	0.31 n.s

(8) 運動実践者意識

表3-2-8. 運動実践者意識の前後比較(三ツ岳スポーツクラブ)

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D.	Mean	S.D.	
私は運動・スポーツ実施者だと思う	11	3.0	2.1	4.6	2.5	-1.87 n.s
他人に自己紹介する時、よく自分の運動・スポーツへの関わりについてふれる	10	2.6	1.6	4.7	2.3	-2.60 *
運動することに関連した多くの目標を持っている	11	3.9	2.2	4.4	2.4	-0.66 n.s
身体活動や運動・スポーツは、自分自身にとってかけがえのないものである	11	4.0	1.8	5.5	1.3	-3.02 *
日常を快適に過ごすために運動・スポーツは必要不可欠である	11	4.1	1.9	6.4	0.9	-3.59 **
他人は自分を定期的に運動・スポーツをする人間だと思っている	11	3.7	2.0	4.5	2.6	-1.03 n.s
私にとって、単に運動・スポーツをすること以上に運動・スポーツ実施者であるという誇りが重要な意味を持っている	11	3.5	1.9	3.7	2.4	-0.23 n.s
運動・スポーツを取り上げられたら、私は本当に失望感を持つと思う	11	3.0	2.1	4.5	2.5	-1.66 n.s
運動・スポーツの実施者とは何かということをしばしばよく考える	11	3.0	1.6	2.8	1.7	0.27 n.s
運動実践者意識総合得点	10	30.8	15.1	40.9	16.0	-2.05 n.s

*p<0.05, **p<0.01

(9) 貯筋通帳

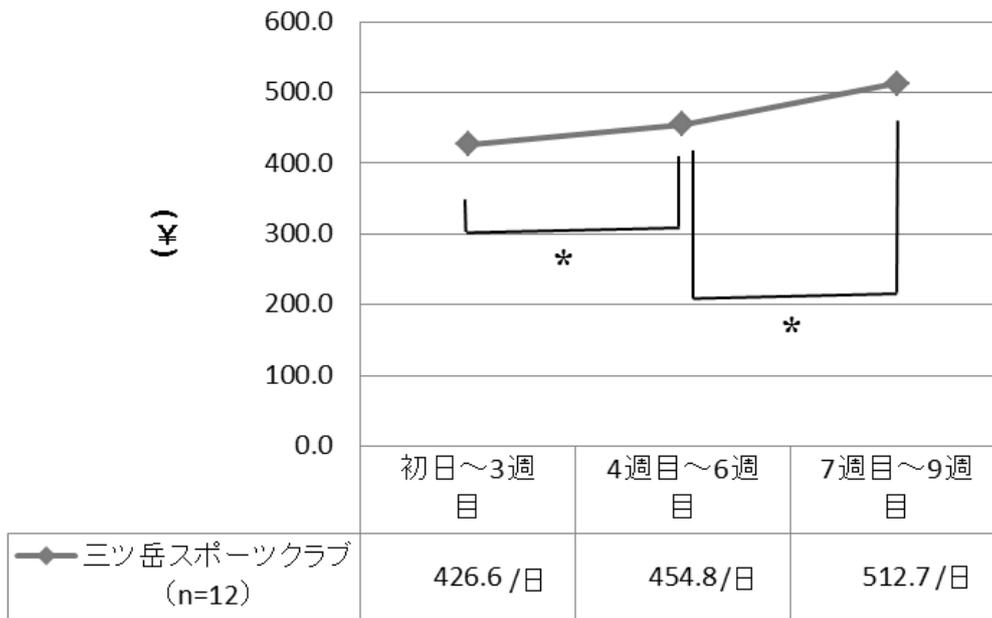


図3-2-9. 3週間ごとの1日あたりの貯筋額

3) 土浦スポーツ健康倶楽部

(1) 有効回答者数

表3-3-1. アンケート回答者及び測定実施者の割合
(土浦スポーツ健康倶楽部 n=48)

項目	アンケート回答者 及び測定実施者		
	n	%	
身長	39	81.3	
体重	32	66.7	
腹囲	39	81.3	
身体	大腿部皮脂厚	39	81.3
	腹部皮脂厚	39	81.3
体力測定	大腿部筋厚	39	81.3
	腹部筋厚	39	81.3
膝伸展トルク	39	81.3	
いす座り立ち	38	79.2	
上体起こし	32	66.7	
5m最大速度歩行	38	79.2	
日常生活動作能力	10	27.8	
生活満足度	36	75.0	
アンケート	(満点者を除いた数)		
	運動・スポーツ習慣	33	68.8
	一日の歩行時間・歩数	30	62.5
	貯筋通帳	31	64.6
運動実践者意識 (各項目のn数は表を参照)	32	66.7	

(2) 身体・体力測定

表3-3-2. 身体・体力の前後比較(土浦スポーツ健康倶楽部)

測定項目	Pre			Post		t値	
	n	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
身長(cm)	39	157.2	7.4	157.2	7.4	-1.00 n.s	
体重(kg)	32	59.2	9.1	59.4	9.3	-1.12 n.s	
腹囲(cm)	39	88.3	8.7	86.3	8.9	6.45 ***	
身体測定	皮 大腿部(mm)	39	9.9	3.2	9.6	3.1	1.95 n.s
	脂 厚 腹部(mm)	39	23.2	11.2	22.6	11.2	1.52 n.s
筋 厚	筋 大腿部(mm)	39	32.8	6.5	34.5	7.0	-3.63 **
	厚 腹部(mm)	39	7.0	2.3	8.2	2.1	-6.12 ***
脚伸展力(Nm)	39	100.1	33.5	101.1	35.3	-0.32 n.s	
いす座り立ち(s)	38	13.1	2.1	9.2	1.3	12.26 ***	
上体起こし(回)	32	9.3	6.1	15.2	6.1	-6.52 ***	
5m最大速度歩行(s)	38	2.3	0.3	2.1	0.4	4.04 ***	

p<0.01, *p<0.001

(3) 日常生活動作能力

表3-3-3. 日常生活動作の前後比較(土浦スポーツ健康倶楽部) n=10※

下位 尺度	項目	回答	Pre		Post		t値		
			n	%	n	%			
手 段 的 自 立	バスや電車を使って一人で外出できますか	いいえ	0	0.0	1	10.0			
		はい	10	100.0	9	90.0			
	日用品の買い物ができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0			
		はい	10	100.0	10	100.0			
	自分で食事の用意ができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0			
		はい	10	100.0	10	100.0			
	請求書の支払ができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0			
		はい	10	100.0	10	100.0			
	銀行貯金, 郵便貯金の出し入れが自分でできますか	いいえ	0	0.0	0	0.0			
		はい	10	100.0	10	100.0			
手段的自立(点)mean±sd			5.0±0.0		4.9±0.3		1.00 n.s.		
知 的 能 動 性	年金などの書類が書けますか	いいえ	1	10.0	1	10.0			
		はい	9	90.0	9	90.0			
	新聞を読んでいますか	いいえ	3	30.0	2	20.0			
		はい	7	70.0	8	80.0			
	本や雑誌を読んでいますか	いいえ	0	0.0	2	20.0			
		はい	10	100.0	8	80.0			
	健康についての記事や番組に関心がありますか	いいえ	2	20.0	1	10.0			
		はい	8	80.0	9	90.0			
	知的流動性(点)mean±sd			3.4±0.8		3.4±0.7		0.00 n.s.	
	社 会 的 役 割	友達の家を訪ねることがありますか	いいえ	7	70.0	8		80.0	
はい			3	30.0	2	20.0			
家族や友達の相談にのることがありますか		いいえ	0	0.0	3	30.0			
		はい	10	100.0	7	70.0			
病人を見舞うことができますか		いいえ	0	0.0	0	0.0			
		はい	10	100.0	10	100.0			
若い人に自分から話しかけることがありますか		いいえ	3	30.0	1	10.0			
		はい	7	70.0	9	90.0			
社会的役割mean±sd			3.0±0.7		2.8±0.9		1.00 n.s.		
日常生活動作総合(点)			11.4±0.5		11.1±1.4		0.67 n.s.		

※満点者以外

(4) 生活満足度

表3-3-4. 生活満足度の前後比較(土浦スポーツ健康倶楽部) n=36

項目	回答	Pre		Post		t値
		n	%	n	%	
若かったころと比べ、今が最も幸せな時であると思う	思う*	15	41.7	21	58.3	
	思わない	21	58.3	15	41.7	
自分の人生において最高だと思える時代を持っている	思う*	11	30.6	9	25.0	
	思わない	25	69.4	27	75.0	
自分の人生はやり方によっては今よりもっと良くなったと思う	思う	26	72.2	26	72.2	
	思わない*	10	27.8	10	27.8	
今が自分の人生の中で最も退屈な時間であると思う	思う	6	16.7	4	11.1	
	思わない*	30	83.3	32	88.9	
日常の自分の生活のほとんどは退屈で単調であると思う	思う	6	16.7	5	13.9	
	思わない*	30	83.3	31	86.1	
他の人々と比べると自分はあまりにも憂うつな日々を過ごしている	思う	5	13.9	1	2.8	
	思わない*	31	86.1	35	97.2	
興味・関心 (mean±S.D.)		4.1±1.3		4.2±1.1		-0.38 n.s.
今自分は過去と同様に楽しい生活を送っている	思う*	14	38.9	12	33.3	
	思わない	22	61.1	24	66.7	
自分は一月先一年先に行う予定のこのために計画を立てている	思う*	18	50.0	21	58.3	
	思わない	18	50.0	15	41.7	
自分の同年の人々と比べて外見上はよく見えると思う	思う*	24	66.7	26	72.2	
	思わない	12	33.3	10	27.8	
年をとるごとに自分の想像していた以上に生活条件が良くなっている	思う*	28	77.8	26	72.2	
	思わない	8	22.2	10	27.8	
近い将来自分にとってすばらしい出来事が起きると思う	思う*	28	77.8	30	83.3	
	思わない	8	22.2	6	16.7	
この頃は年を感じ、少々疲れていると思う	思う	27	75.0	28	77.8	
	思わない*	9	25.0	8	22.2	
決意と不屈の精神 (mean±S.D.)		2.1±1.8		2.0±1.3		0.41 n.s.
自分のこれまでの人生を振り返ると生活にかなり満足している	思う*	14	38.9	13	36.1	
	思わない	22	61.1	23	63.9	
自分はたとえ変えることができたとしても過去の自分を変えなかったと思う	思う*	16	44.4	21	58.3	
	思わない	20	55.6	15	41.7	
これまでの人生で自分の願いは多く叶えられた	思う*	18	50.0	19	52.8	
	思わない	18	50.0	17	47.2	
目標達成感 (mean±S.D.)		1.7±1.2		1.5±1.1		0.96 n.s.
人生を振り返ると自分の望んだ重要な物事はほとんど実現できなかった	思う	17	47.2	20	55.6	
	思わない*	19	52.8	16	44.4	
大抵の一般大衆というものは、生活が苦しくなることがあっても良くなることはない	思う	23	63.9	20	55.6	
	思わない*	13	36.1	16	44.4	
同年輩の友人や知人よりもこれまでの人生において多くの幸運をつかんだと思う	思う*	23	63.9	25	69.4	
	思わない	13	36.1	11	30.6	
自己概念 (mean±S.D.)		1.3±1.2		1.2±1.1		0.35 n.s.
自分の同年の人々と比べると、私の人生において私は多くの誤った選択をしている	思う	11	30.6	11	30.6	
	思わない*	25	69.4	25	69.4	
自分自身は年を感じるが、それほど気にならない	思う*	9	25.0	10	27.8	
	思わない	27	75.0	26	72.2	
気分・状態 (mean±S.D.)		1.4±0.7		1.4±0.7		0.24 n.s.
生活満足度 総合得点 (mean±S.D.)		10.6±4.6		10.3±4.3		0.44 n.s.

※ポジティブ回答

(5) 運動実施種目及び回数

表3-3-5-1. 過去3ヶ月における運動実施回数の前後比較
(土浦スポーツ健康倶楽部 n=33)

頻度	Pre		Post		t値
	n	%	n	%	
<種目1>					
非実施者	0	0.0	2	6.1	
週1回未満	13	39.4	11	33.3	
週1回以上2回未満	10	30.3	5	15.2	
週2回以上3回未満	2	6.1	3	9.1	—
週3回以上4回未満	1	3.0	2	6.1	
週4回以上	7	21.2	10	30.3	
平均回数 (Mean±S.D.)	2.4±1.6		2.7±1.8		-0.86 n.s
<種目2>					
非実施者	5	15.2	5	15.2	
週1回未満	16	48.5	12	36.4	
週1回以上2回未満	6	18.2	6	18.2	
週2回以上3回未満	4	12.1	3	9.1	—
週3回以上4回未満	1	3.0	0	0.0	
週4回以上	1	3.0	7	21.2	
平均回数 (Mean±S.D.)	1.5±1.2		2.1±1.7		-1.71 n.s
<種目3>					
非実施者	14	42.4	12	36.4	
週1回未満	10	30.3	11	33.3	
週1回以上2回未満	7	21.2	6	18.2	
週2回以上3回未満	1	3.0	1	3.0	—
週3回以上4回未満	1	3.0	1	3.0	
週4回以上	0	0.0	2	6.1	
平均回数 (Mean±S.D.)	0.9±1.0		1.2±1.4		-1.09 n.s
<3種目合計>					
非実施者	0	0.0	2	6.1	
週1回未満	4	12.1	3	9.1	
週1回以上2回未満	6	18.2	5	15.2	
週2回以上3回未満	6	18.2	2	6.1	—
週3回以上4回未満	6	18.2	5	15.2	
週4回以上	11	33.3	16	48.5	
平均回数 (Mean±S.D.)	3.4±1.4		3.6±1.7		-0.62 n.s

表3-3-5-2. 過去3ヶ月に行った運動の種目
(土浦スポーツ健康倶楽部 n=33)

種目	Pre		Post	
	n	%	n	%
ウォーキング	22	27.5	24	30.0
卓球	8	10.0	6	7.5
体操(軽い体操)	6	7.5	7	8.8
ヨーガ	6	7.5	4	5.0
ハイキング	6	7.5	4	5.0
サイクリング	5	6.3	5	6.3
バドミントン	5	6.3	4	5.0
ぶらぶら歩き	3	3.8	5	6.3
水泳	3	3.8	2	2.5
太極拳	3	3.8	3	3.8
社交ダンス	2	2.5	2	2.5
筋カトレニング	2	2.5	6	7.5
登山	2	2.5	0	0.0
ゴルフ(練習場)	1	1.3	0	0.0
釣り	1	1.3	0	0.0
ヨット	1	1.3	1	1.3
重量挙げ	0	0.0	1	1.3
ゴルフ(コース)	0	0.0	1	1.3
グラウンド・ゴルフ	0	0.0	1	1.3
その他	4	5.0	4	5.0

(6) 運動目的

表3-3-6. スポーツ実施の主な目的
(土浦スポーツ健康倶楽部)複数回答可

項目	Pre (n=43)		Post (n=34)	
	n	%	n	%
スポーツの向上を図る	5	11.6	3	8.8
スポーツや運動を楽しむ	25	58.1	20	58.8
レジャーを積極的に楽しむ	14	32.6	10	29.4
余裕を持って生活や仕事ができる	7	16.3	9	26.5
美容や運動不足の解消	27	62.8	23	67.6
ストレス解消	21	48.8	12	35.3
老化の予防	30	69.8	29	85.3
その他	0	0.0	2	5.9

各項目のn数は該当すると回答した者

(7) 1回あたりの歩行時間及び歩数

表3-3-7. 1回あたりの歩行行動の前後比較
(土浦スポーツ健康倶楽部)

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D.	Mean	S.D.	
1回あたりの歩行時間(分)	30	83.2	80.7	77.0	113.2	0.52 n.s
1回あたりの歩数(歩)	30	6135.0	4204.0	6398.3	3782.6	-0.36 n.s

(8) 運動実践者意識

表3-3-8. 運動実践者意識の前後比較(土浦スポーツ健康倶楽部)

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D.	Mean	S.D.	
私は運動・スポーツ実施者だと思う	32	4.4	1.5	4.9	1.2	-1.62 n.s
他人に自己紹介する時、よく自分の運動・スポーツへの関わりについてふれる	30	4.0	1.7	4.2	1.2	-0.62 n.s
運動することに関連した多くの目標を持っている	32	4.3	1.6	4.8	1.5	-1.13 n.s
身体活動や運動・スポーツは、自分自身にとってかけがえのないものである	32	5.3	1.6	5.6	1.4	-0.74 n.s
日常を快適に過ごすために運動・スポーツは必要不可欠である	32	5.6	1.6	5.9	1.6	-1.01 n.s
他人は自分を定期的に運動・スポーツをする人間だと思っている	32	4.3	1.6	4.7	1.3	-0.90 n.s
私にとって、単に運動・スポーツをすること以上に運動・スポーツ実施者であるという誇りが重要な意味を持っている	30	4.0	1.6	4.0	1.7	0.08 n.s
運動・スポーツを取り上げられたら、私は本当に失望感を持つと思う	31	3.9	1.9	4.5	1.8	-1.35 n.s
運動・スポーツの実施者とは何かということをしばしばよく考える	31	3.5	1.8	3.3	1.5	0.74 n.s
運動実践者意識総合得点	30	39.4	10.1	42.1	8.8	-1.07 n.s

(9) 貯筋通帳

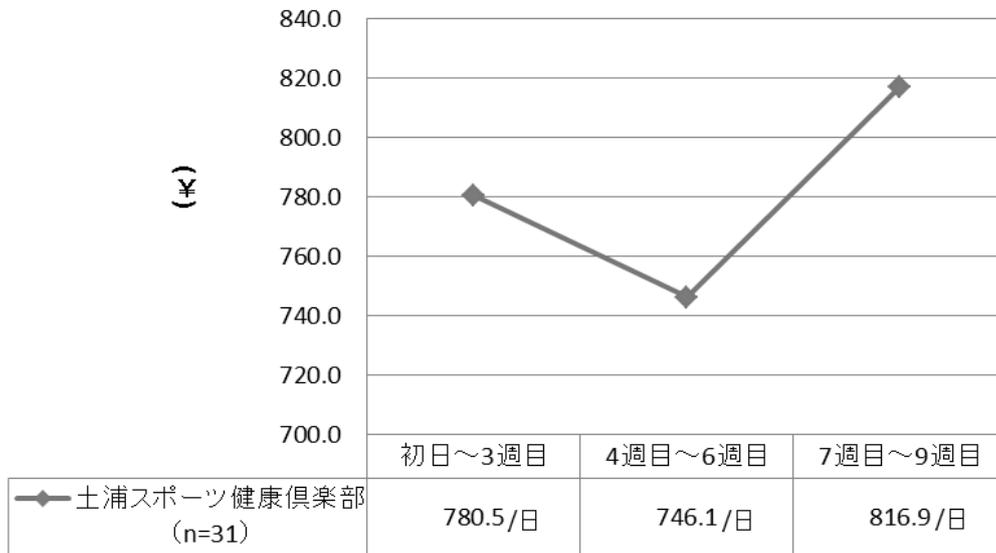


図3-3-9. 3週間ごとの1日あたりの貯筋額

4) 杜の里スポーツクラブ

(1) 有効回答者数

表3-4-1. アンケート回答者及び測定実施者の割合
(杜の里スポーツクラブ n=26)

項目	アンケート回答者 及び測定実施者		
	n	%	
身長	25	96.2	
体重	25	96.2	
腹囲	24	92.3	
身体 ・	大腿部皮脂厚	26	100.0
	腹部皮脂厚	26	100.0
体力 測定	大腿部筋厚	26	100.0
	腹部筋厚	26	100.0
膝伸展トルク	25	96.2	
いす座り立ち	25	96.2	
上体起こし	22	84.6	
5m最大速度歩行	25	96.2	
アンケート ト	日常生活動作能力	5	19.2
	生活満足度 (満点者を除いた数)	24	92.3
	運動・スポーツ習慣	21	80.8
	一日の歩行時間・歩数	15	57.7
	貯筋通帳	22	84.6
	運動実践者意識 (各項目のn数は表を参照)	16	61.5

(2) 身体・体力測定

表3-4-2. 身体・体力の前後比較(杜の里スポーツクラブ)

測定項目	n	Pre		Post		t値	
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
身長(cm)	25	156.0	5.8	156.3	5.9	-2.07 n.s	
体重(kg)	25	55.8	9.5	55.9	9.2	-0.53 n.s	
腹囲(cm)	24	84.6	10.9	81.9	10.2	2.47 *	
身体 測定	皮 大腿部(mm)	26	9.0	2.9	8.4	2.4	3.49 **
	厚 腹部(mm)	26	21.2	8.7	17.6	7.5	5.65 ***
筋厚	大腿部(mm)	26	30.8	4.9	31.3	4.7	-1.24 n.s
	腹部(mm)	26	7.3	2.2	7.6	1.9	-1.32 n.s
体力 測定	脚伸展力(Nm)	25	87.5	37.1	93.4	34.4	-2.51 *
	いす座り立ち(s)	25	13.4	3.4	12.6	2.4	1.69 n.s
	上体起こし(回)	22	8.9	6.4	13.5	6.4	-6.19 ***
	5m最大速度歩行(s)	25	2.2	0.3	2.1	0.3	2.43 *

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

(3) 日常生活動作能力

表3-4-3. 日常生活動作の前後比較(杜の里スポーツクラブ) n=5*

下位 尺度	項目	回答	Pre		Post		t値
			n	%	n	%	
手段的 自立	バスや電車を使って一人で外出できますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	5	100.0	5	100.0	
	日用品の買い物ができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	5	100.0	5	100.0	
	自分で食事の用意ができますか	いいえ	1	20.0	0	0.0	
		はい	4	80.0	5	100.0	
請求書の支払ができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0		
	はい	5	100.0	5	100.0		
銀行貯金, 郵便貯金の出し入れが自分でできますか	いいえ	0	0.0	0	0.0		
	はい	5	100.0	5	100.0		
手段的自立(点)mean±sd			4.8±0.4		5.0±0.0		-1.00 n.s.
知的 能動性	年金などの書類が書けますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	5	100.0	5	100.0	
	新聞を読んでいますか	いいえ	1	20.0	1	20.0	
		はい	4	80.0	4	80.0	
	本や雑誌を読んでいますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	5	100.0	5	100.0	
健康についての記事や番組に関心がありますか	いいえ	0	0.0	0	0.0		
	はい	5	100.0	5	100.0		
知的流動性(点)mean±sd			3.8±0.4		3.8±0.4		—
社会的 役割	友達の家を訪ねることがありますか	いいえ	4	80.0	3	60.0	
		はい	1	20.0	2	40.0	
	家族や友達の相談にのることがありますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	5	100.0	5	100.0	
	病人を見舞うことができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	5	100.0	5	100.0	
若い人に自分から話しかけることがありますか	いいえ	2	40.0	2	40.0		
	はい	3	60.0	3	60.0		
社会的役割mean±sd			2.8±0.4		3.0±1.0		-0.53 n.s.
日常生活動作総合(点)			11.4±0.5		11.8±1.1		-1.63 n.s.

※満点者以外

(4) 生活満足度

表3-4-4. 生活満足度の前後比較(杜の里スポーツクラブ)n=24

項目	回答	Pre		Post		t値
		n	%	n	%	
若かったころと比べ、今が最も幸せな時であると思う	思う*	9	37.5	8	33.3	
	思わない	15	62.5	16	66.7	
自分の人生において最高だと思える時代を持っている	思う*	7	29.2	2	8.3	
	思わない	17	70.8	22	91.7	
自分の人生はやり方によっては今よりもっと良くなったと思う	思う	21	87.5	20	83.3	
	思わない*	3	12.5	4	16.7	
今が自分の人生の中で最も退屈な時間であると思う	思う	5	20.8	6	25.0	
	思わない*	19	79.2	18	75.0	
日常の自分の生活のほとんどは退屈で単調であると思う	思う	4	16.7	5	20.8	
	思わない*	20	83.3	19	79.2	
他の人々と比べると自分はあまりにも憂うつな日々を過ごしている	思う	4	16.7	4	16.7	
	思わない*	20	83.3	20	83.3	
興味・関心 (mean±S.D.)		3.9±1.5		4.1±1.3		-0.67 n.s.
今自分は過去と同様に楽しい生活を送っている	思う*	11	45.8	8	33.3	
	思わない	13	54.2	16	66.7	
自分は一月先一年先に行う予定のこのために計画を立てている	思う*	16	66.7	15	62.5	
	思わない	8	33.3	9	37.5	
自分の同年の人々と比べて外見上はよく見えると思う	思う*	14	58.3	15	62.5	
	思わない	10	41.7	9	37.5	
年をとるごとに自分の想像していた以上に生活条件が良くなっている	思う*	18	75.0	16	66.7	
	思わない	6	25.0	8	33.3	
近い将来自分にとってすばらしい出来事が起きると思う	思う*	19	79.2	19	79.2	
	思わない	5	20.8	5	20.8	
この頃は年を感じ、少々疲れていると思う	思う	21	87.5	19	79.2	
	思わない*	3	12.5	5	20.8	
決意と不屈の精神 (mean±S.D.)		1.9±1.6		2.2±1.5		-1.32 n.s.
自分のこれまでの人生を振り返ると生活にかなり満足している	思う*	13	54.2	9	37.5	
	思わない	11	45.8	15	62.5	
自分はたとえ変えることができたとしても過去の自分を変えなかったと思う	思う*	17	70.8	20	83.3	
	思わない	7	29.2	4	16.7	
これまでの人生で自分の願いは多く叶えられた	思う*	13	54.2	9	37.5	
	思わない	11	45.8	15	62.5	
目標達成感 (mean±S.D.)		1.2±0.9		1.4±1.0		-1.00 n.s.
人生を振り返ると自分の望んだ重要な物事はほとんど実現できなかった	思う	8	33.3	13	54.2	
	思わない*	16	66.7	11	45.8	
大抵の一般大衆というものは、生活が苦しくなることがあっても良くなることはない	思う	11	45.8	12	50.0	
	思わない*	13	54.2	12	50.0	
同年輩の友人や知人よりもこれまでの人生において多くの幸運をつかんだと思う	思う*	17	70.8	13	54.2	
	思わない	7	29.2	11	45.8	
自己概念 (mean±S.D.)		1.5±0.9		1.4±1.0		0.42 n.s.
自分の同年の人々と比べると、私の人生において私は多くの誤った選択をしている	思う	3	12.5	7	29.2	
	思わない*	21	87.5	17	70.8	
自分自身は年を感じるが、それほど気にならない	思う*	8	33.3	11	45.8	
	思わない	16	66.7	13	54.2	
気分・状態 (mean±S.D.)		1.5±0.7		1.3±0.7		1.57 n.s.
生活満足度 総合得点 (mean±S.D.)		10.0±4.0		10.4±3.8		-0.50 n.s.

※ポジティブ回答

(5) 運動実施種目及び回数

表3-4-5-1. 過去3ヶ月における運動実施回数の前後比較
(杜の里スポーツクラブ n=21)

頻度	Pre		Post		t値
	n	%	n	%	
<種目1>					
非実施者	8	38.1	4	19.0	
週1回未満	4	19.0	6	28.6	
週1回以上2回未満	3	14.3	4	19.0	
週2回以上3回未満	1	4.8	2	9.5	—
週3回以上4回未満	1	4.8	1	4.8	
週4回以上	4	19.0	4	19.0	
平均回数 (Mean±S.D.)	1.8±1.9		2.1±1.8		-1.32 n.s
<種目2>					
非実施者	13	61.9	10	47.6	
週1回未満	3	14.3	5	23.8	
週1回以上2回未満	4	19.0	4	19.0	
週2回以上3回未満	0	0.0	1	4.8	—
週3回以上4回未満	0	0.0	1	4.8	
週4回以上	1	4.8	0	0.0	
平均回数 (Mean±S.D.)	0.8±1.3		1.0±1.2		-0.58 n.s
<種目3>					
非実施者	18	85.7	13	61.9	
週1回未満	1	4.8	3	14.3	
週1回以上2回未満	1	4.8	3	14.3	
週2回以上3回未満	1	4.8	1	4.8	—
週3回以上4回未満	0	0.0	0	0.0	
週4回以上	0	0.0	1	4.8	
平均回数 (Mean±S.D.)	0.3±0.8		0.8±1.3		-1.76 n.s
<3種目合計>					
非実施者	8	38.1	4	19.0	
週1回未満	2	9.5	2	9.5	
週1回以上2回未満	4	19.0	3	14.3	
週2回以上3回未満	1	4.8	6	28.6	—
週3回以上4回未満	1	4.8	0	0.0	
週4回以上	5	23.8	6	28.6	
平均回数 (Mean±S.D.)	2.0±2.0		2.7±1.9		-2.09 *

*p<0.05

表3-4-5-2. 過去3ヶ月に行った運動の種目
(杜の里スポーツクラブ n=23)

種目	Pre		Post	
	n	%	n	%
ウォーキング	9.0	37.5	10.0	27.8
体操(軽い体操)	3.0	12.5	8.0	22.2
筋力トレーニング	2.0	8.3	5.0	13.9
ぶらぶら歩き	1.0	4.2	3.0	8.3
ジョギング・マラソン	1.0	4.2	1.0	2.8
ヨーガ	1.0	4.2	2.0	5.6
グラウンド・ゴルフ	1.0	4.2	0.0	0.0
アクアビクス(水中運動)	1.0	4.2	0.0	0.0
釣り	1.0	4.2	0.0	0.0
登山	1.0	4.2	2.0	5.6
乗馬	1.0	4.2	1.0	2.8
太極拳	1.0	4.2	1.0	2.8
ゲートボール	0.0	0.0	1.0	2.8
水泳	0.0	0.0	1.0	2.8
その他	1.0	4.2	1.0	2.8

(6) 運動目的

表3-4-6. スポーツ実施の主な目的
(杜の里スポーツクラブ)複数回答可

項目	Pre (n=15)		Post (n=20)	
	n	%	n	%
スポーツの向上を図る	1	6.7	1	5.0
スポーツや運動を楽しむ	5	33.3	9	45.0
レジャーを積極的に楽しむ	0	0.0	3	15.0
余裕を持って生活や仕事ができる	0	0.0	6	30.0
美容や運動不足の解消	10	66.7	15	75.0
ストレス解消	10	66.7	12	60.0
老化の予防	13	86.7	16	80.0
その他	0	0.0	0	0.0

各項目のn数は該当すると回答した者

(7) 1回あたりの歩行時間及び歩数

表3-4-7. 1回あたりの歩行行動の前後比較(杜の里スポーツクラブ)

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D.	Mean	S.D.	
1回あたりの歩行時間(分)	15	78.1	47.3	71.9	60.7	0.33 n.s
1回あたりの歩数(歩)	15	5110.0	2509.7	7388.3	5058.1	-1.52 n.s

(8) 運動実践者意識

表3-4-8. 運動実践者意識の前後比較(杜の里スポーツクラブ)

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D.	Mean	S.D.	
私は運動・スポーツ実施者だと思う	15	3.3	2.2	3.8	1.9	-2.22 *
他人に自己紹介する時, よく自分の運動・スポーツへの関わりについてふれる	14	3.2	1.9	3.7	1.6	-1.31 n.s
運動することに関連した多くの目標を持っている	11	4.1	2.2	3.7	1.6	0.12 n.s
身体活動や運動・スポーツは, 自分自身にとってかけがえのないものである	13	4.9	2.0	4.9	1.6	-0.97 n.s
日常を快適に過ごすために運動・スポーツは必要不可欠である	17	4.8	1.9	5.6	1.2	-1.72 n.s
他人は自分を定期的に運動・スポーツをする人間だと思っている	16	3.4	2.2	4.0	2.1	-1.22 n.s
私にとって, 単に運動・スポーツをすること以上に運動・スポーツ実施者であるという誇りが重要な意味を持っている	15	3.2	2.1	3.8	1.8	-1.31 n.s
運動・スポーツを取り上げられたら, 私は本当に失望感を持つと思う	14	3.2	1.7	3.7	2.0	-0.79 n.s
運動・スポーツの実施者とは何かということをしばしばよく考える	14	2.7	1.6	3.5	1.6	-1.63 n.s
運動実践者意識総合得点	9	30.0	11.3	37.7	12.6	-1.24 n.s

*p<0.05

(9) 貯筋通帳

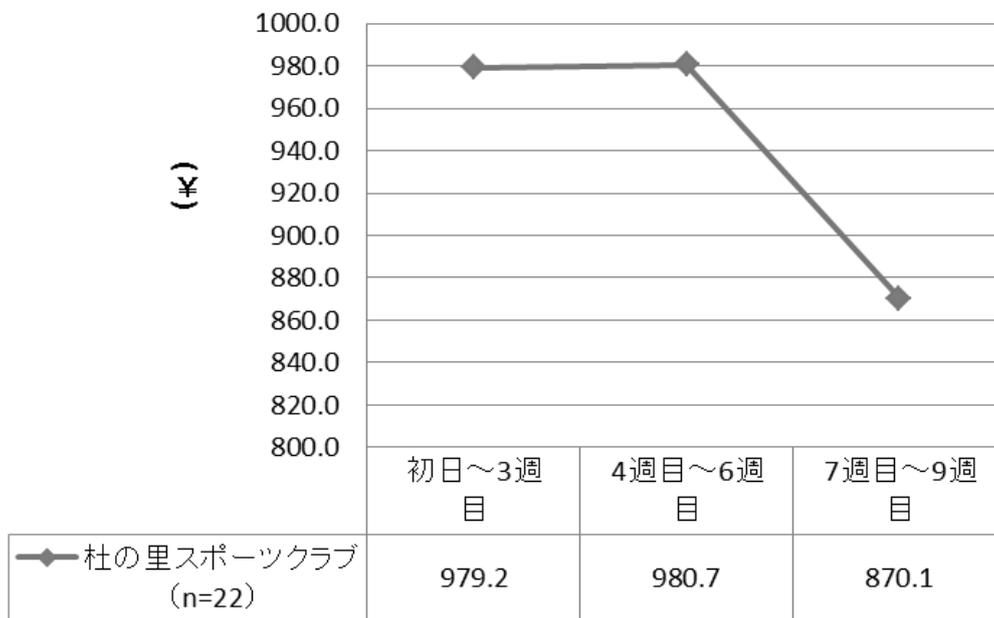


図3-4-9. 3週間ごとの1日あたりの貯筋額

5) NPO法人SPORTIVOひがしいずも

(1) 有効回答者数

表3-5-1. アンケート回答者及び測定実施者の割合
(NPO法人SPORTIVOひがしいずも n=21)

項目	アンケート回答者 及び測定実施者	
	n	%
身長	0	0.0
体重	14	66.7
腹囲	0	0.0
身体・ 体力測定		
大腿部皮脂厚	14	66.7
腹部皮脂厚	14	66.7
大腿部筋厚	14	66.7
腹部筋厚	14	66.7
膝伸展トルク	13	61.9
いす座り立ち	14	66.7
上体起こし	14	66.7
5m最大速度歩行	14	66.7
アンケート		
日常生活動作能力	1	4.8
生活満足度 (満点者を除いた数)	15	71.4
運動・スポーツ習慣	15	71.4
一日の歩行時間・歩数	15	71.4
貯筋通帳	15	71.4
運動実践者意識 (各項目のn数は表を参照)	14	66.7

(2) 身体・体力測定

表3-5-2. 身体・体力の前後比較
(NPO法人SPORTIVOひがしいずも)

測定項目	n	Pre		Post		t値	
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
身長(cm)	0			—			
体重(kg)	14	55.6	11.3	56.3	11.1	-3.01	*
腹囲(cm)	0			—			
身体測定							
皮 大腿部(mm)	14	8.6	3.3	8.5	3.3	0.03	n.s
厚 腹部(mm)	14	25.5	11.4	22.4	10.4	3.36	**
筋 大腿部(mm)	14	30.7	6.3	32.6	6.9	-5.23	***
厚 腹部(mm)	14	6.1	1.6	7.6	2.0	-6.09	***
体力測定							
脚伸展力(Nm)	13	87.0	31.7	89.4	22.8	-0.50	n.s
いす座り立ち(s)	14	10.6	2.4	8.3	0.9	3.45	**
上体起こし(回)	14	8.0	5.7	9.7	5.6	-1.76	n.s
5m最大速度歩行(s)	14	2.2	0.3	2.1	0.3	4.35	**

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

(3) 日常生活動作能力

表3-5-3. 日常生活動作の前後比較(NPO法人SPORTIVOひがしいずも)n=1※

下位 尺度	項目	回答	Pre		Post		t値
			n	%	n	%	
手段的 自立	バスや電車を使って一人で外出できますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	1	100.0	1	100.0	
	日用品の買い物ができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	1	100.0	1	100.0	
	自分で食事の用意ができますか	いいえ	1	100.0	1	100.0	
		はい	0	0.0	0	0.0	
請求書の支払ができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0		
	はい	1	100.0	1	100.0		
銀行貯金, 郵便貯金の出し入れが自分でできますか	いいえ	0	0.0	0	0.0		
	はい	1	100.0	1	100.0		
手段的自立(点)mean±sd			—		—		
知的 能動性	年金などの書類が書けますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	1	100.0	1	100.0	
	新聞を読んでいますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	1	100.0	1	100.0	
	本や雑誌を読んでいますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	1	100.0	1	100.0	
健康についての記事や番組に関心がありますか	いいえ	0	0.0	0	0.0		
	はい	1	100.0	1	100.0		
知的流動性(点)mean±sd			—		—		
社会的 役割	友達の家を訪ねることがありますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	1	100.0	1	100.0	
	家族や友達の相談にのることがありますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	1	100.0	1	100.0	
	病人を見舞うことができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	1	100.0	1	100.0	
若い人に自分から話しかけることがありますか	いいえ	0	0.0	0	0.0		
	はい	1	100.0	1	100.0		
社会的役割mean±sd			—		—		
日常生活動作総合(点)			—		—		

※満点者以外

(4) 生活満足度

表3-5-4. 生活満足度の前後比較 (NPO法人SPORTIVOひがしいずも) n=15

項目	回答	Pre		Post		t値
		n	%	n	%	
若かったころと比べ、今が最も幸せな時であると思う	思う*	6	40.0	5	33.3	
	思わない	9	60.0	10	66.7	
自分の人生において最高だと思える時代を持っている	思う*	4	26.7	3	20.0	
	思わない	11	73.3	12	80.0	
自分の人生はやり方によっては今よりもっと良くなったと思う	思う	8	53.3	14	93.3	
	思わない*	7	46.7	1	6.7	
今が自分の人生の中で最も退屈な時間であると思う	思う	3	20.0	3	20.0	
	思わない*	12	80.0	12	80.0	
日常の自分の生活のほとんどは退屈で単調であると思う	思う	2	13.3	3	20.0	
	思わない*	13	86.7	12	80.0	
他の人々と比べると自分はあまりにも憂うつな日々を過ごしている	思う	4	26.7	2	13.3	
	思わない*	11	73.3	13	86.7	
興味・関心 (mean±S.D.)		4.2±1.4		4.0±1.4		0.82 n.s.
今自分は過去と同様に楽しい生活を送っている	思う*	6	40.0	6	40.0	
	思わない	9	60.0	9	60.0	
自分は一カ月先一年先に行う予定のこのために計画を立てている	思う*	7	46.7	5	33.3	
	思わない	8	53.3	10	66.7	
自分の同年の人々と比べて外見上はよく見えると思う	思う*	9	60.0	5	33.3	
	思わない	6	40.0	10	66.7	
年をとるごとに自分の想像していた以上に生活条件が良くなっている	思う*	9	60.0	10	66.7	
	思わない	6	40.0	5	33.3	
近い将来自分にとってすばらしい出来事が起きると思う	思う*	13	86.7	11	73.3	
	思わない	2	13.3	4	26.7	
この頃は年を感じ、少々疲れていると思う	思う	13	86.7	11	73.3	
	思わない*	2	13.3	4	26.7	
決意と不屈の精神 (mean±S.D.)		2.2±1.8		2.8±1.8		-2.55 *
自分のこれまでの人生を振り返ると生活にかなり満足している	思う*	5	33.3	5	33.3	
	思わない	10	66.7	10	66.7	
自分はたとえ変えることができたとしても過去の自分を変えなかったと思う	思う*	8	53.3	9	60.0	
	思わない	7	46.7	6	40.0	
これまでの人生で自分の願いは多く叶えられた	思う*	7	46.7	6	40.0	
	思わない	8	53.3	9	60.0	
目標達成感 (mean±S.D.)		1.7±1.2		1.7±1.0		0.00 n.s.
人生を振り返ると自分の望んだ重要な物事はほとんど実現できなかった	思う	5	33.3	8	53.3	
	思わない*	10	66.7	7	46.7	
大抵の一般大衆というものは、生活が苦しくなることがあっても良くなることはない	思う	7	46.7	6	40.0	
	思わない*	8	53.3	9	60.0	
同年輩の友人や知人よりもこれまでの人生において多くの幸運をつかんだと思う	思う*	8	53.3	7	46.7	
	思わない	7	46.7	8	53.3	
自己概念 (mean±S.D.)		1.7±1.1		1.6±0.9		0.27 n.s.
自分の同年の人々と比べると、私の人生において私は多くの誤った選択をしている	思う	5	33.3	4	26.7	
	思わない*	10	66.7	11	73.3	
自分自身は年を感じるが、それほど気にならない	思う*	8	53.3	3	20.0	
	思わない	7	46.7	12	80.0	
気分・状態 (mean±S.D.)		1.1±0.8		1.5±0.6		-2.10 *
生活満足度 総合得点 (mean±S.D.)		10.9±4.9		11.6±4.8		-1.26 n.s.
※ポジティブ回答						*p<0.05

(5) 運動実施種目及び回数

表3-5-5-1. 過去3ヶ月における運動実施回数の前後比較
(NPO法人SPORTIVOひがしいずも n=15)

頻度	Pre		Post		t値
	n	%	n	%	
<種目1>					
非実施者	2	13.3	0	0.0	
週1回未満	6	40.0	4	26.7	
週1回以上2回未満	6	40.0	8	53.3	
週2回以上3回未満	0	0.0	1	6.7	—
週3回以上4回未満	0	0.0	1	6.7	
週4回以上	1	6.7	1	6.7	
平均回数 (Mean±S.D.)	1.5±1.2		2.1±1.1		-2.20 *
<種目2>					
非実施者	6	40.0	2	13.3	
週1回未満	4	26.7	5	33.3	
週1回以上2回未満	3	20.0	4	26.7	
週2回以上3回未満	1	6.7	2	13.3	—
週3回以上4回未満	1	6.7	1	6.7	
週4回以上	0	0.0	1	6.7	
平均回数 (Mean±S.D.)	1.1±1.2		1.9±1.4		-2.05 n.s
<種目3>					
非実施者	9	60.0	6	40.0	
週1回未満	6	40.0	7	46.7	
週1回以上2回未満	0	0.0	2	13.3	—
週2回以上3回未満	0	0.0	0	0.0	
週3回以上4回未満	0	0.0	0	0.0	
週4回以上	0	0.0	0	0.0	
平均回数 (Mean±S.D.)	0.4±0.5		0.7±0.7		-1.78 n.s
<3種目合計>					
非実施者	2	13.3	0	0.0	
週1回未満	4	26.7	1	6.7	
週1回以上2回未満	3	20.0	4	26.7	
週2回以上3回未満	3	20.0	3	20.0	—
週3回以上4回未満	1	6.7	4	26.7	
週4回以上	2	13.3	3	20.0	
平均回数 (Mean±S.D.)	2.2±1.6		3.3±1.3		-3.10 **

*p<0.05, **p<0.01

表3-5-5-2. 過去3ヶ月に行った運動の種目
(NPO法人SPORTIVOひがしいずも n=15)

種目	Pre		Post	
	n	%	n	%
ウォーキング	6	21.4	10	27.0
体操(軽い体操)	6	21.4	6	16.2
エアロビックダンス	3	10.7	3	8.1
ぶらぶら歩き	2	7.1	4	10.8
グラウンド・ゴルフ	2	7.1	1	2.7
陸上競技	1	3.6	0	0.0
社交ダンス	1	3.6	1	2.7
ヨーガ	1	3.6	1	2.7
卓球	1	3.6	1	2.7
ゴルフ(コース)	1	3.6	1	2.7
アクアビクス(水中運動)	1	3.6	0	0.0
筋カトレニング	0	0.0	6	16.2
駅伝・マラソン	0	0.0	1	2.7
その他	3	10.7	2	5.4

(6) 運動目的

表3-5-6. スポーツ実施の主な目的
(NPO法人SPORTIVOひがしいずも)複数回答可

項目	Pre (n=16)		Post (n=15)	
	n	%	n	%
スポーツの向上を図る	1	6.3	0	0.0
スポーツや運動を楽しむ	8	50.0	6	40.0
レジャーを積極的に楽しむ	1	6.3	3	20.0
余裕を持って生活や仕事ができる	3	18.8	2	13.3
美容や運動不足の解消	13	81.3	10	66.7
ストレス解消	6	37.5	4	26.7
老化の予防	13	81.3	14	93.3
その他	1	6.3	0	0.0

各項目のn数は該当すると回答した者

(7) 1回あたりの歩行時間及び歩数

表3-5-7. 1回あたりの歩行行動の前後比較
(NPO法人SPORTIVOひがしいずも)

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D.	Mean	S.D.	
1回あたりの歩行時間(分)	15	55.2	46.0	73.7	59.2	-1.04 n.s
1回あたりの歩数(歩)	15	5016.7	2582.7	5566.7	3239.6	-0.59 n.s

(8) 運動実践者意識

表3-5-8. 運動実践者意識の前後比較(NPO法人SPORTIVOひがしいずも)

項目	n	Pre		Post		t値	
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
私は運動・スポーツ実施者だと思う	14	4.1	2.1	4.7	1.9	-0.44	n.s
他人に自己紹介する時、よく自分の運動・スポーツへの関わりについてふれる	13	3.3	1.8	5.1	1.8	-1.33	n.s
運動することに関連した多くの目標を持っている	13	4.0	1.5	5.2	1.8	-1.16	n.s
身体活動や運動・スポーツは、自分自身にとってかけがえのないものである	14	5.4	1.5	5.9	1.4	-0.53	n.s
日常を快適に過ごすために運動・スポーツは必要不可欠である	14	6.0	1.3	6.1	1.6	-0.31	n.s
他人は自分を定期的に運動・スポーツをする人間だと思っている	14	3.4	2.0	4.5	1.8	-0.82	n.s
私にとって、単に運動・スポーツをすること以上に運動・スポーツ実施者であるという誇りが重要な意味を持っている	14	3.2	1.8	4.2	2.1	-0.99	n.s
運動・スポーツを取り上げられたら、私は本当に失望感を持つと思う	14	3.4	2.0	4.7	2.0	-1.13	n.s
運動・スポーツの実施者とは何かということをしばしばよく考える	13	2.7	2.0	4.5	1.5	-1.51	n.s
運動実践者意識総合得点	11	39.6	11.7	41.5	9.8	-0.36	n.s

(9) 貯筋通帳

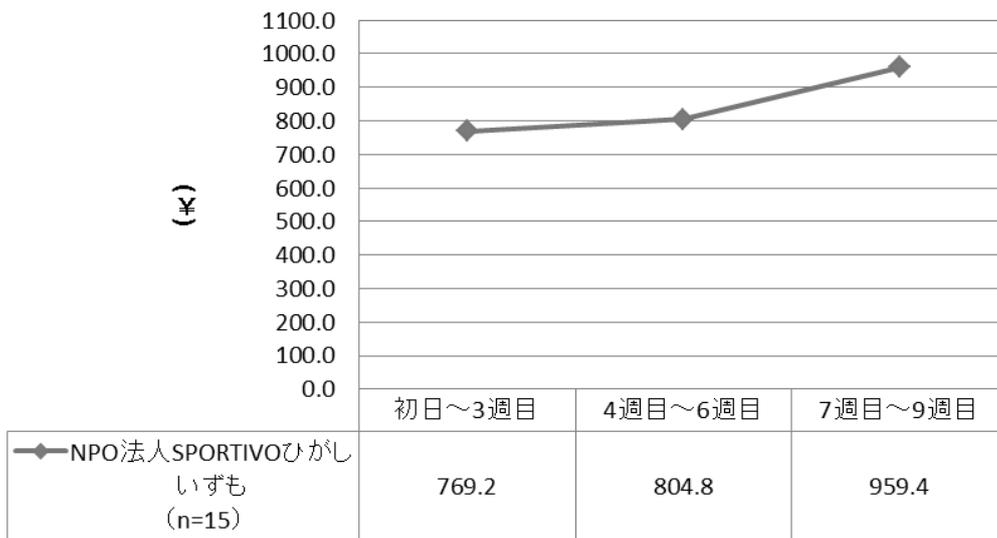


図3-5-9. 3週間ごとの1日あたりの貯筋額

6) きよねスポーツくらぶ

(1) 有効回答者数

表3-6-1. アンケート回答者及び測定実施者の割合
(きよねスポーツくらぶ n=26)

項目	アンケート回答者 及び測定実施者		
	n	%	
身長	13	50.0	
体重	13	50.0	
腹囲	13	50.0	
身体 ・	大腿部皮脂厚	13	50.0
	腹部皮脂厚	13	50.0
体力 測定	大腿部筋厚	13	50.0
	腹部筋厚	13	50.0
膝伸展トルク	13	50.0	
いす座り立ち	14	53.8	
上体起こし	12	46.2	
5m最大速度歩行	13	50.0	
日常生活動作能力	4	25.0	
生活満足度 (満点者を除いた数)	12	46.2	
ア ン ケ ー ト	運動・スポーツ習慣	7	26.9
	一日の歩行時間・歩数	9	34.6
	貯筋通帳	14	53.8
	運動実践者意識 (各項目のn数は表を参照)	11	42.3

(2) 身体・体力測定

表3-6-2. 身体・体力の前後比較(きよねスポーツくらぶ)

測定項目	Pre			Post		t値	
	n	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
身長(cm)	13	157.0	6.7	156.9	6.6	1.00 n.s	
体重(kg)	13	52.6	8.5	52.5	8.5	1.10 n.s	
腹囲(cm)	13	82.4	4.5	82.1	4.4	2.03 n.s	
身体 測定	皮 大腿部(mm)	13	7.3	1.6	7.2	1.9	0.32 n.s
	厚 腹部(mm)	13	13.5	4.8	15.7	5.4	-3.59 **
筋 大腿部(mm)	13	25.7	4.9	26.8	4.9	-1.90 n.s	
	厚 腹部(mm)	13	7.2	1.6	7.5	1.2	-1.24 n.s
脚伸展力(Nm)	13	95.1	38.7	94.2	35.1	0.16 n.s	
いす座り立ち(s)	14	13.4	3.1	12.4	2.3	1.33 n.s	
上体起こし(回)	12	6.6	4.1	9.1	4.7	-4.10 **	
5m最大速度歩行(s)	13	2.5	0.4	2.1	0.5	3.96 **	

**p<0.01

(3) 日常生活動作能力

表3-6-3. 日常生活動作の前後比較(きよねスポーツくらぶ) n=4*

下位 尺度	項目	回答	Pre		Post		t値
			n	%	n	%	
手段的 自立	バスや電車を使って一人で外出できますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	4	100.0	4	100.0	
	日用品の買い物ができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	4	100.0	4	100.0	
	自分で食事の用意ができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	4	100.0	4	100.0	
請求書の支払ができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0		
	はい	4	100.0	4	100.0		
銀行貯金, 郵便貯金の出し入れが自分でできますか	いいえ	0	0.0	0	0.0		
	はい	4	100.0	4	100.0		
手段的自立(点)mean±sd			3.3±0.5		3.8±0.5		-1.73 n.s.
知的 能動性	年金などの書類が書けますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	4	100.0	4	100.0	
	新聞を読んでいますか	いいえ	1	25.0	0	0.0	
		はい	3	75.0	4	100.0	
	本や雑誌を読んでいますか	いいえ	2	50.0	1	25.0	
		はい	2	50.0	3	75.0	
健康についての記事や番組に関心がありますか	いいえ	0	0.0	0	0.0		
	はい	4	100.0	4	100.0		
知的流動性(点)mean±sd			3.67±0.52		3.50±0.55		1.00 n.s.
社会的 役割	友達の家を訪ねることがありますか	いいえ	1	25.0	1	25.0	
		はい	3	75.0	3	75.0	
	家族や友達の相談にのることがありますか	いいえ	2	50.0	2	50.0	
		はい	2	50.0	2	50.0	
	病人を見舞うことができますか	いいえ	0	0.0	1	25.0	
		はい	4	100.0	3	75.0	
若い人に自分から話しかけることがありますか	いいえ	2	50.0	2	50.0		
	はい	2	50.0	2	50.0		
社会的役割mean±sd			2.8±1.5		2.5±1.9		1.00 n.s.
日常生活動作総合(点)			11.0±1.2		11.3±2.1		-0.52 n.s.

※満点者以外

(4) 生活満足度

表3-6-4. 生活満足度の前後比較(きよねスポーツくらぶ)n=12

項目	回答	Pre		Post		t値
		n	%	n	%	
若かったころと比べ、今が最も幸せな時であると思う	思う*	2	16.7	3	25.0	
	思わない	10	83.3	9	75.0	
自分の人生において最高だと思える時代を持っている	思う*	4	33.3	2	16.7	
	思わない	8	66.7	10	83.3	
自分の人生はやり方によっては今よりもっと良くなったと思う	思う	11	91.7	9	75.0	
	思わない*	1	8.3	3	25.0	
今が自分の人生の中で最も退屈な時間であると思う	思う	2	16.7	1	8.3	
	思わない*	10	83.3	11	91.7	
日常の自分の生活のほとんどは退屈で単調であると思う	思う	2	16.7	4	33.3	
	思わない*	10	83.3	8	66.7	
他の人々と比べると自分はあまりにも憂うつな日々を過ごしている	思う	1	8.3	0	0.0	
	思わない*	11	91.7	12	100.0	
興味・関心 (mean±S.D.)		4.2±1.2		4.4±1.3		-1.15 n.s.
今自分は過去と同様に楽しい生活を送っている	思う*	6	50.0	4	33.3	
	思わない	6	50.0	8	66.7	
自分は一月先一年先に行う予定のこのために計画を立てている	思う*	7	58.3	8	66.7	
	思わない	5	41.7	4	33.3	
自分の同年の人々と比べて外見上はよく見えると思う	思う*	7	58.3	7	58.3	
	思わない	5	41.7	5	41.7	
年をとるごとに自分の想像していた以上に生活条件が良くなっている	思う*	7	58.3	6	50.0	
	思わない	5	41.7	6	50.0	
近い将来自分にとってすばらしい出来事が起きると思う	思う*	9	75.0	9	75.0	
	思わない	3	25.0	3	25.0	
この頃は年を感じ、少々疲れていると思う	思う	11	91.7	8	66.7	
	思わない*	1	8.3	4	33.3	
決意と不屈の精神 (mean±S.D.)		2.1±1.8		2.5±2.0		-1.05 n.s.
自分のこれまでの人生を振り返ると生活にかなり満足している	思う*	5	41.7	3	25.0	
	思わない	7	58.3	9	75.0	
自分はたとえ変えることができたとしても過去の自分を変えなかったと思う	思う*	7	58.3	9	75.0	
	思わない	5	41.7	3	25.0	
これまでの人生で自分の願いは多く叶えられた	思う*	6	50.0	5	41.7	
	思わない	6	50.0	7	58.3	
目標達成感 (mean±S.D.)		1.5±1.2		1.6±1.1		-0.36 n.s.
人生を振り返ると自分の望んだ重要な物事はほとんど実現できなかった	思う	5	41.7	6	50.0	
	思わない*	7	58.3	6	50.0	
大抵の一般大衆というものは、生活が苦しくなることがあっても良くなることはない	思う	4	33.3	5	41.7	
	思わない*	8	66.7	7	58.3	
同年輩の友人や知人よりもこれまでの人生において多くの幸運をつかんだと思う	思う*	9	75.0	7	58.3	
	思わない	3	25.0	5	41.7	
自己概念 (mean±S.D.)		1.5±1.2		1.5±0.9		0.00 n.s.
自分の同年の人々と比べると、私の人生において私は多くの誤った選択をしている	思う	5	41.7	4	33.3	
	思わない*	7	58.3	8	66.7	
自分自身は年を感じるが、それほど気にならない	思う*	3	25.0	3	25.0	
	思わない	9	75.0	9	75.0	
気分・状態 (mean±S.D.)		1.3±0.7		1.4±0.7		-0.36 n.s.
生活満足度 総合得点 (mean±S.D.)		10.6±4.7		11.4±5.0		-1.01 n.s.

※ポジティブ回答

(5) 運動実施種目及び回数

表3-6-5-1. 過去3ヶ月における運動実施回数の前後比較
(きよねスポーツくらぶ n=7)

頻度	Pre		Post		t値
	n	%	n	%	
<種目1>					
非実施者	0	0.0	0	0.0	
週1回未満	0	0.0	1	14.3	
週1回以上2回未満	3	42.9	3	42.9	
週2回以上3回未満	1	14.3	0	0.0	—
週3回以上4回未満	1	14.3	0	0.0	
週4回以上	2	28.6	3	42.9	
平均回数(Mean±S.D.)	3.3±1.4		3.1±1.8		0.42 n.s
<種目2>					
非実施者	1	14.3	2	28.6	
週1回未満	1	14.3	1	14.3	
週1回以上2回未満	3	42.9	3	42.9	
週2回以上3回未満	1	14.3	1	14.3	—
週3回以上4回未満	0	0.0	0	0.0	
週4回以上	1	14.3	0	0.0	
平均回数(Mean±S.D.)	2.1±1.6		1.4±1.1		1.00 n.s
<種目3>					
非実施者	4	57.1	4	57.1	
週1回未満	1	14.3	0	0.0	
週1回以上2回未満	2	28.6	1	14.3	
週2回以上3回未満	0	0.0	2	28.6	—
週3回以上4回未満	0	0.0	0	0.0	
週4回以上	0	0.0	0	0.0	
平均回数(Mean±S.D.)	0.7±1.0		1.1±1.5		-1.44 n.s
<3種目合計>					
非実施者	0	0.0	0	0.0	
週1回未満	0	0.0	1	14.3	
週1回以上2回未満	0	0.0	0	0.0	
週2回以上3回未満	1	14.3	1	14.3	—
週3回以上4回未満	1	14.3	0	0.0	
週4回以上	5	71.4	5	71.4	
平均回数(Mean±S.D.)	4.6±0.8		4.1±1.6		0.70 n.s

表3-6-5-2. 過去3ヶ月に行った運動の種目
(きよねスポーツくらぶ n=7)

種目	Pre		Post	
	n	%	n	%
ウォーキング	4	25.0	3	20.0
体操(軽い体操)	3	18.8	2	13.3
エアロビックダンス	2	12.5	2	13.3
卓球	2	12.5	2	13.3
サイクリング	1	6.3	1	6.7
ソフトバレー	1	6.3	1	6.7
グラウンド・ゴルフ	1	6.3	1	6.7
アクアビクス(水中運動)	1	6.3	1	6.7
登山	1	6.3	0	0.0
ハイキング	0	0.0	2	13.3

(6) 運動目的

表3-6-6. スポーツ実施の主な目的(きよねスポーツクラブ)複数回答可

項目	Pre (n=17)		Post (n=14)	
	n	%	n	%
スポーツの向上を図る	2	11.8	1	7.1
スポーツや運動を楽しむ	7	41.2	6	42.9
レジャーを積極的に楽しむ	5	29.4	4	28.6
余裕を持って生活や仕事ができる	4	23.5	3	21.4
美容や運動不足の解消	8	47.1	4	28.6
ストレス解消	9	52.9	7	50.0
老化の予防	12	70.6	13	92.9
その他	0	0.0	0	0.0

各項目のn数は該当すると回答した者

(7) 1回あたりの歩行時間及び歩数

表3-6-7. 1回あたりの歩行行動の前後比較(きよねスポーツクラブ)

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D.	Mean	S.D.	
1回あたりの歩行時間(分)	9	56.7	39.6	102.8	50.4	-2.82 *
1回あたりの歩数(歩)	9	5055.6	3803.3	7111.1	4852.7	-2.41 *

*p<0.05

(8) 運動実践者意識

表3-6-8. 運動実践者意識の前後比較(きよねスポーツクラブ)

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D.	Mean	S.D.	
私は運動・スポーツ実施者だと思う	11	4.0	1.4	4.4	1.6	-0.71 n.s
他人に自己紹介する時、よく自分の運動・スポーツへの関わりについてふれる	11	3.2	1.5	3.7	2.2	-0.72 n.s
運動することに関連した多くの目標を持っている	11	4.3	1.5	4.0	1.2	0.46 n.s
身体活動や運動・スポーツは、自分自身にとってかけがえのないものである	11	4.8	1.9	5.7	1.3	-1.42 n.s
日常を快適に過ごすために運動・スポーツは必要不可欠である	11	5.0	2.1	5.8	1.0	-1.13 n.s
他人は自分を定期的に運動・スポーツをする人間だと思っている	11	3.3	1.4	4.2	1.7	-1.71 n.s
私にとって、単に運動・スポーツをすること以上に運動・スポーツ実施者であるという誇りが重要な意味を持っている	11	3.5	1.4	4.4	1.7	-1.36 n.s
運動・スポーツを取り上げられたら、私は本当に失望感を持つと思う	11	4.5	2.2	4.0	1.9	0.55 n.s
運動・スポーツの実施者とは何かということをしばしばよく考える	11	2.6	1.6	3.5	1.4	-1.77 n.s
運動実践者意識総合得点	11	35.2	7.4	39.7	9.7	-1.32 n.s

(9) 貯筋通帳

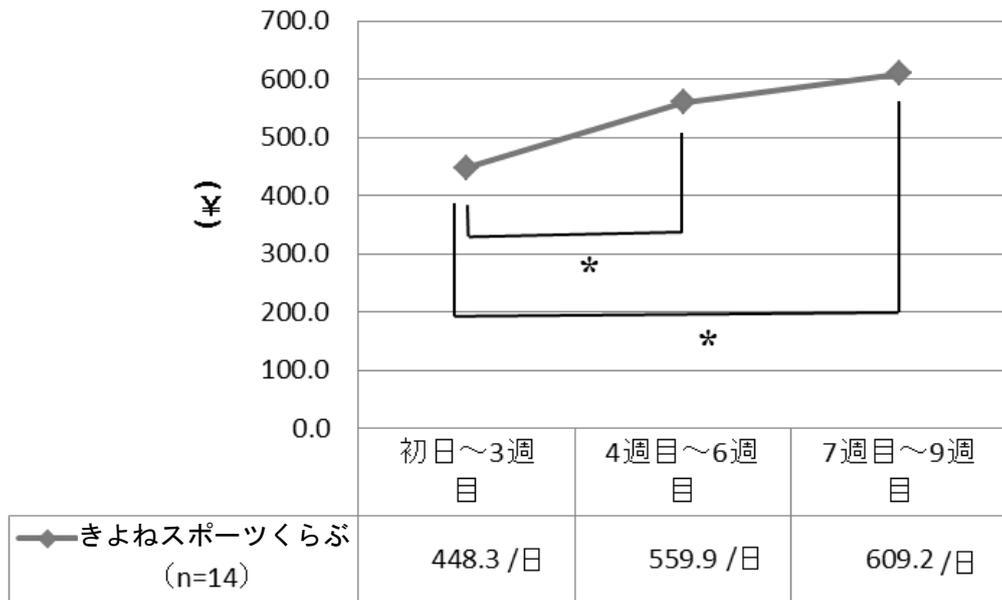


図3-6-9. 3週間ごとの1日あたりの貯筋額

7) NPO法人廿日市スポーツクラブ

(1) 有効回答者数

表3-7-1. アンケート回答者及び測定実施者の割合
(NPO法人廿日市スポーツクラブ n=31)

項目	アンケート回答者 及び測定実施者		
	n	%	
身長	20	64.5	
体重	20	64.5	
腹囲	23	74.2	
身体・ 体力測定	大腿部皮脂厚	23	74.2
	腹部皮脂厚	23	74.2
体力測定	大腿部筋厚	23	74.2
	腹部筋厚	23	74.2
膝伸展トルク	1	3.2	
いす座り立ち	25	80.6	
上体起こし	22	71.0	
5m最大速度歩行	24	77.4	
日常生活動作能力	5	16.1	
アンケート	生活満足度 (満点者を除いた数)	25	80.6
	運動・スポーツ習慣	23	74.2
一日の歩行時間・歩数	24	77.4	
貯筋通帳	22	71.0	
運動実践者意識 (各項目のn数は表を参照)	24	77.4	

(2) 身体・体力測定

表3-7-2. 身体・体力の前後比較
(NPO法人廿日市スポーツクラブ)

測定項目	Pre			Post		t値		
	n	Mean	S.D.	Mean	S.D.			
身長(cm)	20	158.9	8.2	158.8	8.3	1.44	n.s	
体重(kg)	20	59.0	8.5	58.6	8.5	2.05	n.s	
腹囲(cm)	23	82.9	9.3	83.2	9.7	-0.43	n.s	
身体測定	皮 大腿部(mm)	23	7.5	2.4	7.3	2.0	0.83	n.s
	厚 腹部(mm)	23	18.0	6.5	19.6	7.7	-2.06	n.s
筋厚	大腿部(mm)	23	29.7	4.2	31.2	5.0	-2.20	*
	腹部(mm)	23	7.1	1.8	8.0	1.9	-3.10	**
脚伸展力(Nm)	1	46.8	—	50.7	—	—	—	
いす座り立ち(s)	25	12.9	2.0	10.0	2.7	4.73	***	
上体起こし(回)	22	9.8	6.0	12.9	6.0	-4.23	***	
5m最大速度歩行(s)	24	2.8	0.3	2.4	0.3	11.53	***	

*p<0.05, ***p<0.001

(3) 日常生活動作能力

表3-7-3. 日常生活動作の前後比較 (NPO法人廿日市スポーツクラブ) n=5※

下位 尺度	項目	回答	Pre		Post		t値
			n	%	n	%	
手段的 自立	バスや電車を使って一人で外出できますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	5	100.0	5	100.0	
	日用品の買い物ができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	5	100.0	5	100.0	
	自分で食事の用意ができますか	いいえ	1	20.0	1	20.0	
		はい	4	80.0	4	80.0	
請求書の支払ができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0		
	はい	5	100.0	5	100.0		
銀行貯金, 郵便貯金の出し入れが自分でできますか	いいえ	0	0.0	0	0.0		
	はい	5	100.0	5	100.0		
手段的自立(点)mean±sd			4.8±0.4		4.8±0.4		—
知的 能動性	年金などの書類が書けますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	5	100.0	5	100.0	
	新聞を読んでいますか	いいえ	1	20.0	0	0.0	
		はい	4	80.0	5	100.0	
	本や雑誌を読んでいますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	5	100.0	5	100.0	
健康についての記事や番組に関心がありますか	いいえ	0	0.0	0	0.0		
	はい	5	100.0	5	100.0		
知的流動性(点)mean±sd			3.8±0.4		4.0±0.0		-1.00 n.s.
社会的 役割	友達の家を訪ねることがありますか	いいえ	3	60.0	3	60.0	
		はい	2	40.0	2	40.0	
	家族や友達の相談にのることがありますか	いいえ	0	0.0	1	20.0	
		はい	5	100.0	4	80.0	
	病人を見舞うことができますか	いいえ	0	0.0	1	20.0	
		はい	5	100.0	4	80.0	
若い人に自分から話しかけることがありますか	いいえ	1	20.0	1	20.0		
	はい	4	80.0	4	80.0		
社会的役割mean±sd			3.2±0.8		2.8±1.1		—
日常生活動作総合(点)			11.8±0.4		11.6±1.3		0.34 n.s.

※満点者以外

(4) 生活満足度

表3-7-4. 生活満足度の前後比較 (NPO法人廿日市スポーツクラブ) n=25

項目	回答	Pre		Post		t値
		n	%	n	%	
若かったころと比べ、今が最も幸せな時であると思う	思う※	17	68.0	12	48.0	
	思わない	8	32.0	13	52.0	
自分の人生において最高だと思える時代を持っている	思う※	7	28.0	5	20.0	
	思わない	18	72.0	20	80.0	
自分の人生はやり方によっては今よりもっと良くなったと思う	思う	23	92.0	25	100.0	
	思わない※	2	8.0	0	0.0	
今が自分の人生の中で最も退屈な時間であると思う	思う	7	28.0	5	20.0	
	思わない※	18	72.0	20	80.0	
日常の自分の生活のほとんどは退屈で単調であると思う	思う	3	12.0	2	8.0	
	思わない※	22	88.0	23	92.0	
他の人々と比べると自分はあまりにも憂うつな日々を過ごしている	思う	3	12.0	3	12.0	
	思わない※	22	88.0	22	88.0	
興味・関心 (mean±S.D.)		3.6±1.5		3.9±1.2		-1.14 n.s.
今自分は過去と同様に楽しい生活を送っている	思う※	13	52.0	7	28.0	
	思わない	12	48.0	18	72.0	
自分は一カ月先一年先に行く予定のこのために計画を立てている	思う※	11	44.0	8	32.0	
	思わない	14	56.0	17	68.0	
自分の同年の人々と比べて外見上はよく見えると思う	思う※	17	68.0	14	56.0	
	思わない	8	32.0	11	44.0	
年をとるごとに自分の想像していた以上に生活条件が良くなっている	思う※	17	68.0	18	72.0	
	思わない	8	32.0	7	28.0	
近い将来自分にとってすばらしい出来事が起きると思う	思う※	22	88.0	20	80.0	
	思わない	3	12.0	5	20.0	
この頃は年を感じ、少々疲れていると思う	思う	18	72.0	17	68.0	
	思わない※	7	28.0	8	32.0	
決意と不屈の精神 (mean±S.D.)		2.1±1.8		2.6±1.4		-2.42 *
自分のこれまでの人生を振り返ると生活にかなり満足している	思う※	14	56.0	10	40.0	
	思わない	11	44.0	15	60.0	
自分はたとえ変えることができたとしても過去の自分を変えなかったと思う	思う※	15	60.0	17	68.0	
	思わない	10	40.0	8	32.0	
これまでの人生で自分の願いは多く叶えられた	思う※	16	64.0	15	60.0	
	思わない	9	36.0	10	40.0	
目標達成感 (mean±S.D.)		1.2±1.0		1.3±1.0		-0.65 n.s.
人生を振り返ると自分の望んだ重要な物事はほとんど実現できなかった	思う	15	60.0	13	52.0	
	思わない※	10	40.0	12	48.0	
大抵の一般大衆というものは、生活が苦しくなることがあっても良くなることはない	思う	21	84.0	19	76.0	
	思わない※	4	16.0	6	24.0	
同年輩の友人や知人よりもこれまでの人生において多くの幸運をつかんだと思う	思う※	19	76.0	18	72.0	
	思わない	6	24.0	7	28.0	
自己概念 (mean±S.D.)		0.8±0.9		1.0±1.1		-0.96 n.s.
自分の同年の人々と比べると、私の人生において私は多くの誤った選択をしている	思う	12	48.0	11	44.0	
	思わない※	13	52.0	14	56.0	
自分自身は年を感じるが、それほど気にならない	思う※	8	32.0	7	28.0	
	思わない	17	68.0	18	72.0	
気分・状態 (mean±S.D.)		1.2±0.7		1.3±0.6		-0.70 n.s.
生活満足度 総合得点 (mean±S.D.)		8.9±4.0		10.2±3.5		-2.17 *

※ポジティブ回答

*p<0.05

(5) 運動実施種目及び回数

表3-7-5-1. 過去3ヶ月における運動実施回数の前後比較
(NPO法人廿日市スポーツクラブ n=23)

頻度	Pre		Post		t値
	n	%	n	%	
<種目1>					
非実施者	5	21.7	0	0.0	
週1回未満	6	26.1	5	21.7	
週1回以上2回未満	1	4.3	7	30.4	
週2回以上3回未満	3	13.0	3	13.0	—
週3回以上4回未満	2	8.7	3	13.0	
週4回以上	6	26.1	5	21.7	
平均回数 (Mean±S.D.)	2.4±2.0		2.8±1.5		-0.93 n.s
<種目2>					
非実施者	6	26.1	2	8.7	
週1回未満	11	47.8	7	30.4	
週1回以上2回未満	2	8.7	7	30.4	
週2回以上3回未満	1	4.3	3	13.0	—
週3回以上4回未満	2	8.7	0	0.0	
週4回以上	1	4.3	4	17.4	
平均回数 (Mean±S.D.)	1.3±1.4		2.2±1.6		-1.94 n.s
<種目3>					
非実施者	12	52.2	4	17.4	
週1回未満	7	30.4	12	52.2	
週1回以上2回未満	2	8.7	4	17.4	
週2回以上3回未満	1	4.3	2	8.7	—
週3回以上4回未満	0	0.0	0	0.0	
週4回以上	1	4.3	1	4.3	
平均回数 (Mean±S.D.)	0.8±1.2		1.3±1.2		-1.60 n.s
<3種目合計>					
非実施者	5	21.7	0	0.0	
週1回未満	2	8.7	1	4.3	
週1回以上2回未満	2	8.7	5	21.7	
週2回以上3回未満	1	4.3	2	8.7	—
週3回以上4回未満	4	17.4	4	17.4	
週4回以上	9	39.1	11	47.8	
平均回数 (Mean±S.D.)	3.0±2.1		3.8±1.4		-1.56 n.s

*p<0.05

表3-7-5-2. 過去3ヶ月に行った運動の種目
(NPO法人廿日市スポーツクラブ n=23)

種目	Pre		Post	
	n	%	n	%
ウォーキング	13	22.2	14	22.2
体操(軽い体操)	5	22.2	14	22.2
筋カトレニング	2	9.5	6	9.5
ぶらぶら歩き	3	7.9	5	7.9
グラウンド・ゴルフ	1	6.3	4	6.3
アクアビクス(水中運動)	1	4.8	0	0.0
太極拳	2	4.8	3	4.8
エアロビックダンス	1	3.2	2	3.2
ヨーガ	2	3.2	2	3.2
ゴルフ(練習場)	1	3.2	2	3.2
キャンプ	1	3.2	2	3.2
社交ダンス	1	1.6	1	1.6
卓球	1	1.6	1	1.6
バドミントン	1	1.6	1	1.6
ゴルフ(コース)	1	1.6	1	1.6
水泳	2	1.6	1	1.6
登山	3	1.6	3	4.8
ハイキング	0	0.0	1	1.6
その他	5	10.9	3	4.8

(6) 運動目的

表3-7-6. スポーツ実施の主な目的
(NPO法人廿日市スポーツクラブ)複数回答可

項目	Pre(n=22)		Post(n=24)	
	n	%	n	%
スポーツの向上を図る	3	13.6	2	8.3
スポーツや運動を楽しむ	11	50.0	9	37.5
レジャーを積極的に楽しむ	3	13.6	6	25.0
余裕を持って生活や仕事ができる	8	36.4	5	20.8
美容や運動不足の解消	14	63.6	15	62.5
ストレス解消	11	50.0	14	58.3
老化の予防	19	86.4	17	70.8
その他	3	13.6	2	8.3

各項目のn数は該当すると回答した者

(7) 1回あたりの歩行時間及び歩数

表3-7-7. 1回あたりの歩行行動の前後比較
(NPO法人廿日市スポーツクラブ)

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D.	Mean	S.D.	
1回あたりの歩行時間(分)	24	60.6	72.0	64.6	69.1	-0.27 n.s
1回あたりの歩数(歩)	24	4729.2	2662.0	5312.5	2488.3	-1.18 n.s

(8) 運動実践者意識

表3-7-8. 運動実践者意識の前後比較 (NPO法人廿日市スポーツクラブ)

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D.	Mean	S.D.	
私は運動・スポーツ実施者だと思う	24	3.8	1.7	4.2	1.6	-0.75 n.s
他人に自己紹介する時、よく自分の運動・スポーツへの関わりについてふれる	23	3.2	1.9	3.9	2.0	-1.16 n.s
運動することに関連した多くの目標を持っている	24	4.2	2.1	4.3	1.8	-0.30 n.s
身体活動や運動・スポーツは、自分自身にとってかけがえのないものである	24	4.8	1.7	5.6	1.6	-1.70 n.s
日常を快適に過ごすために運動・スポーツは必要不可欠である	24	5.8	1.2	6.3	0.9	-1.52 n.s
他人は自分を定期的に運動・スポーツをする人間だと思っている	22	3.9	1.8	4.0	1.7	-0.15 n.s
私にとって、単に運動・スポーツをすること以上に運動・スポーツ実施者であるという誇りが重要な意味を持っている	23	3.1	1.8	3.6	2.1	-0.80 n.s
運動・スポーツを取り上げられたら、私は本当に失望感を持つと思う	24	3.8	1.7	4.3	2.0	-0.81 n.s
運動・スポーツの実施者とは何かということをしばしばよく考える	24	3.0	1.6	2.7	1.8	0.58 n.s
運動実践者意識総合得点	21	35.0	10.1	38.3	11.6	-0.90 n.s

(9) 貯筋通帳

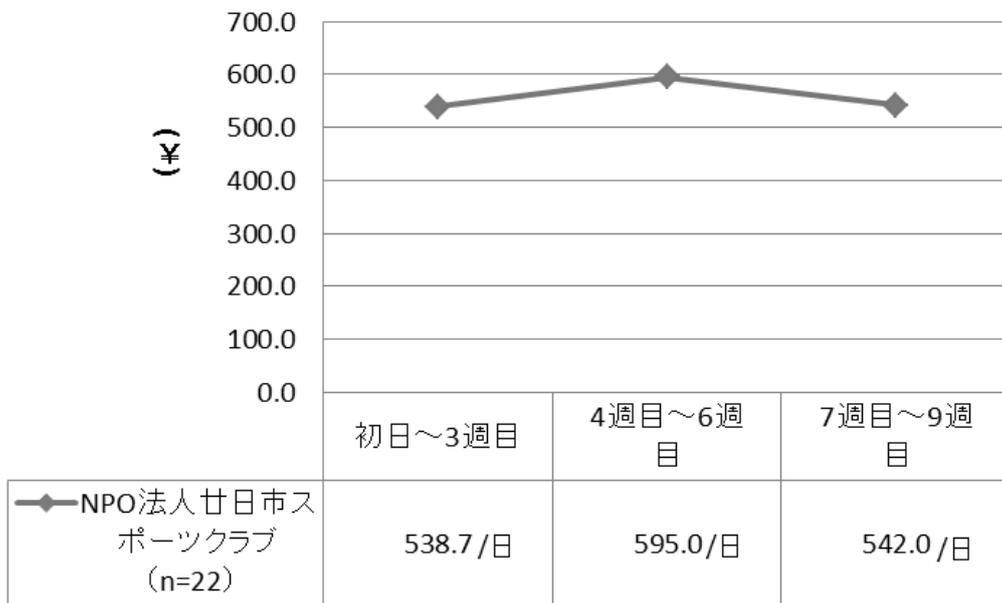


図3-7-9. 3週間ごとの1日あたりの貯筋額

8) NPO法人Goppoええぞなクラブ

(1) 有効回答者数

表3-8-1. アンケート回答者及び測定実施者の割合
(NPO法人Goppoええぞなクラブ n=20)

項目	アンケート回答者 及び測定実施者	
	n	%
身長	14	70.0
体重	14	70.0
腹囲	10	50.0
身体・ 体力測定		
大腿部皮脂厚	8	40.0
腹部皮脂厚	8	40.0
大腿部筋厚	8	40.0
腹部筋厚	8	40.0
膝伸展トルク	11	55.0
いす座り立ち	12	60.0
上体起こし	12	60.0
5m最大速度歩行	12	60.0
日常生活動作能力	3	15.0
生活満足度 (満点者を除いた数)	15	75.0
アンケート		
運動・スポーツ習慣	16	80.0
一日の歩行時間・歩数	11	55.0
貯筋通帳	14	70.0
運動実践者意識 (各項目のn数は表を参照)	15	75.0

(2) 身体・体力測定

表3-8-2. 身体・体力の前後比較
(NPO法人Goppoええぞなクラブ)

測定項目	Pre			Post		t値	
	n	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
身長(cm)	14	157.5	8.5	157.7	8.8	-0.88	n.s
体重(kg)	14	58.6	9.2	58.8	9.0	-1.06	n.s
腹囲(cm)	10	83.9	11.4	77.7	9.2	3.05	*
身体測定							
皮 大腿部(mm)	8	8.4	3.1	8.0	2.9	2.05	n.s
脂 厚 腹部(mm)	8	20.0	9.1	20.3	10.2	-0.31	n.s
筋 大腿部(mm)	8	27.8	4.0	31.0	4.6	-3.39	*
厚 腹部(mm)	8	8.9	2.2	9.8	2.7	-2.50	*
体力測定							
脚伸展力(Nm)	11	67.8	17.6	67.9	25.0	-0.02	n.s
いす座り立ち(s)	12	10.8	2.8	9.6	2.8	2.37	*
上体起こし(回)	12	11.8	7.2	15.7	6.5	-3.09	*
5m最大速度歩行(s)	12	2.2	0.3	2.1	0.3	1.09	n.s

*p<0.05

(3) 日常生活動作能力

表3-8-3. 日常生活動作の前後比較(NPO法人Goppoええぞなクラブ)n=3※

下位 尺度	項目	回答	Pre		Post		t値
			n	%	n	%	
手 段 的 自 立	バスや電車を使って一人で外出できますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	3	100.0	3	100.0	
	日用品の買い物ができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	3	100.0	3	100.0	
	自分で食事の用意ができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	3	100.0	3	100.0	
請求書の支払ができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0		
	はい	3	100.0	3	100.0		
銀行貯金, 郵便貯金の出し入れが自分でできますか	いいえ	0	0.0	0	0.0		
	はい	3	100.0	3	100.0		
手段的自立(点)mean±sd			5.0±0.0		5.0±0.0		—
知 的 能 動 性	年金などの書類が書けますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	3	100.0	3	100.0	
	新聞を読んでいますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	3	100.0	3	100.0	
	本や雑誌を読んでいますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	3	100.0	3	100.0	
健康についての記事や番組に関心がありますか	いいえ	0	0.0	0	0.0		
	はい	3	100.0	3	100.0		
知的流動性(点)mean±sd			4.0±0.0		4.0±0.0		—
社 会 的 役 割	友達の家を訪ねることがありますか	いいえ	3	100.0	0	0.0	
		はい	0	0.0	3	100.0	
	家族や友達の相談にのることがありますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	3	100.0	3	100.0	
	病人を見舞うことができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	3	100.0	3	100.0	
若い人に自分から話しかけることがありますか	いいえ	0	0.0	1	33.3		
	はい	3	100.0	2	66.7		
社会的役割mean±sd			3.0±0.0		3.7±0.6		-2.00 n.s.
日常生活動作総合(点)			12.0±0.0		12.7±0.6		-2.00 n.s.

※満点者以外

(4) 生活満足度

表3-8-4. 生活満足度の前後比較 (NPO法人Goppoええぞなクラブ) n=15

項目	回答	Pre		Post		t値
		n	%	n	%	
若かったころと比べ、今が最も幸せな時であると思う	思う [※]	6	40.0	4	26.7	
	思わない	9	60.0	11	73.3	
自分の人生において最高だと思える時代を持っている	思う [※]	5	33.3	3	20.0	
	思わない	10	66.7	12	80.0	
自分の人生はやり方によっては今よりもっと良くなったと思う	思う	13	86.7	12	80.0	
	思わない [※]	2	13.3	3	20.0	
今が自分の人生の中で最も退屈な時間であると思う	思う	3	20.0	0	0.0	
	思わない [※]	12	80.0	15	100.0	
日常の自分の生活のほとんどは退屈で単調であると思う	思う	2	13.3	3	20.0	
	思わない [※]	13	86.7	12	80.0	
他の人々と比べると自分はあまりにも憂うつな日々を過ごしている	思う	2	13.3	0	0.0	
	思わない [※]	13	86.7	15	100.0	
興味・関心 (mean±S.D.)			3.9±1.8		4.5±0.9	-1.87 n.s.
今自分は過去と同様に楽しい生活を送っている	思う [※]	4	26.7	3	20.0	
	思わない	11	73.3	12	80.0	
自分は一カ月先一年先に行く予定のこのために計画を立てている	思う [※]	9	60.0	6	40.0	
	思わない	6	40.0	9	60.0	
自分の同年の人々と比べて外見上はよく見えると思う	思う [※]	9	60.0	11	73.3	
	思わない	6	40.0	4	26.7	
年をとるごとに自分の想像していた以上に生活条件が良くなっている	思う [※]	10	66.7	12	80.0	
	思わない	5	33.3	3	20.0	
近い将来自分にとってすばらしい出来事が起きると思う	思う [※]	12	80.0	12	80.0	
	思わない	3	20.0	3	20.0	
この頃は年を感じ、少々疲れていると思う	思う	12	80.0	10	66.7	
	思わない [※]	3	20.0	5	33.3	
決意と不屈の精神 (mean±S.D.)			2.3±1.6		2.4±1.1	-0.49 n.s.
自分のこれまでの人生を振り返ると生活にかなり満足している	思う [※]	7	46.7	5	33.3	
	思わない	8	53.3	10	66.7	
自分はたとえ変えることができたとしても過去の自分を変えなかったと思う	思う [※]	10	66.7	9	60.0	
	思わない	5	33.3	6	40.0	
これまでの人生で自分の願いは多く叶えられた	思う [※]	6	40.0	8	53.3	
	思わない	9	60.0	7	46.7	
目標達成感 (mean±S.D.)			1.5±1.0		1.5±1.1	-0.29 n.s.
人生を振り返ると自分の望んだ重要な物事はほとんど実現できなかった	思う	8	53.3	8	53.3	
	思わない [※]	7	46.7	7	46.7	
大抵の一般大衆というものは、生活が苦しくなることがあっても良くなることはない	思う	9	60.0	11	73.3	
	思わない [※]	6	40.0	4	26.7	
同年輩の友人や知人よりもこれまでの人生において多くの幸運をつかんだと思う	思う [※]	12	80.0	10	66.7	
	思わない	3	20.0	5	33.3	
自己概念 (mean±S.D.)			1.1±1.0		1.1±1.1	0.00 n.s.
自分の同年の人々を比べると、私の人生において私は多くの誤った選択をしている	思う	7	46.7	4	26.7	
	思わない [※]	8	53.3	11	73.3	
自分自身は年を感じるが、それほど気にならない	思う [※]	5	33.3	5	33.3	
	思わない	10	66.7	10	66.7	
気分・状態 (mean±S.D.)			1.2±0.9		1.4±0.7	-1.15 n.s.
生活満足度 総合得点 (mean±S.D.)			9.9±5.1		10.9±3.9	-1.24 n.s.

※ポジティブ回答

(5) 運動実施種目及び回数

表3-8-5-1. 過去3ヶ月における運動実施回数の前後比較

(NPO法人Goppoええぞなクラブ n=16)

頻度	Pre		Post		t値
	n	%	n	%	
<種目1>					
非実施者	3	18.8	0	0.0	
週1回未満	6	37.5	6	37.5	
週1回以上2回未満	0	0.0	3	18.8	
週2回以上3回未満	1	6.3	1	6.3	—
週3回以上4回未満	0	0.0	0	0.0	
週4回以上	6	37.5	6	37.5	
平均回数 (Mean±S.D.)	2.4±2.2		2.8±1.8		-0.84 n.s
<種目2>					
非実施者	5	31.3	4	25.0	
週1回未満	7	43.8	4	25.0	
週1回以上2回未満	3	18.8	5	31.3	
週2回以上3回未満	0	0.0	1	6.3	—
週3回以上4回未満	0	0.0	2	12.5	
週4回以上	1	6.3	0	0.0	
平均回数 (Mean±S.D.)	1.1±1.3		1.6±1.3		-1.05 n.s
<種目3>					
非実施者	10	62.5	7	43.8	
週1回未満	2	12.5	5	31.3	
週1回以上2回未満	1	6.3	0	0.0	—
週2回以上3回未満	0	0.0	1	6.3	
週3回以上4回未満	2	12.5	1	6.3	
週4回以上	1	6.3	2	12.5	
平均回数 (Mean±S.D.)	1.1±1.7		1.4±1.8		-0.54 n.s
<3種目合計>					
非実施者	3	18.8	0	0.0	
週1回未満	1	6.3	3	18.8	
週1回以上2回未満	2	12.5	1	6.3	—
週2回以上3回未満	0	0.0	3	18.8	
週3回以上4回未満	2	12.5	1	6.3	
週4回以上	8	50.0	8	50.0	
平均回数 (Mean±S.D.)	3.3±2.1		3.6±1.6		-0.70 n.s

表3-8-5-2. 過去3ヶ月に行った運動の種目
(NPO法人Goppoええぞなクラブ n=16)

種目	Pre		Post	
	n	%	n	%
ウォーキング	7	22.6	10	27.0
体操(軽い体操)	7	22.6	4	10.8
筋力トレーニング	3	9.7	6	16.2
太極拳	3	9.7	4	10.8
ぶらぶら歩き	2	6.5	1	2.7
ゴルフ(コース)	2	6.5	3	8.1
ゴルフ(練習場)	2	6.5	1	2.7
なわとび	1	3.2	1	2.7
水泳	1	3.2	1	2.7
釣り	1	3.2	1	2.7
ハイキング	1	3.2	0	0.0
サイクリング	0	0.0	1	2.7
ヨーガ	0	0.0	1	2.7
卓球	0	0.0	1	2.7
登山	0	0.0	1	2.7
その他	1	3.2	1	2.7

(6) 運動目的

表3-8-6. スポーツ実施の主な目的
(NPO法人Goppoええぞなクラブ)複数回答可

項目	Pre(n=14)		Post(n=18)	
	n	%	n	%
スポーツの向上を図る	1	7.1	2	11.1
スポーツや運動を楽しむ	4	28.6	8	44.4
レジャーを積極的に楽しむ	0	0.0	2	11.1
余裕を持って生活や仕事ができる	2	14.3	2	11.1
美容や運動不足の解消	8	57.1	11	61.1
ストレス解消	2	14.3	4	22.2
老化の予防	10	71.4	14	77.8
その他	0	0.0	0	0.0

各項目のn数は該当すると回答した者

(7) 1回あたりの歩行時間及び歩数

表3-8-7. 1回あたりの歩行行動の前後比較
(NPO法人Goppoええぞなクラブ)

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D.	Mean	S.D.	
1回あたりの歩行時間(分)	11	49.4	20.6	50.9	26.3	-0.34 n.s
1回あたりの歩数(歩)	11	5136.4	2050.5	6272.7	2327.7	-3.43 **

**p<0.01

(8) 運動実践者意識

表3-8-8. 運動実践者意識の前後比較 (NPO法人Goppoええぞなクラブ)

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D.	Mean	S.D.	
私は運動・スポーツ実施者だと思う	15	3.9	1.8	4.5	1.5	-1.26 n.s
他人に自己紹介する時、よく自分の運動・スポーツへの関わりについてふれる	15	3.2	1.7	4.3	1.2	-2.21 *
運動することに関連した多くの目標を持っている	14	3.8	1.3	4.3	1.8	-0.85 n.s
身体活動や運動・スポーツは、自分自身にとってかけがえのないものである	15	5.1	1.5	5.1	1.2	0.00 n.s
日常を快適に過ごすために運動・スポーツは必要不可欠である	15	5.7	1.0	5.7	1.1	-0.19 n.s
他人は自分を定期的に運動・スポーツをする人間だと思っている	15	4.1	1.6	4.8	1.3	-1.32 n.s
私にとって、単に運動・スポーツをすること以上に運動・スポーツ実施者であるという誇りが重要な意味を持っている	15	3.2	1.6	4.2	1.7	-1.90 n.s
運動・スポーツを取り上げられたら、私は本当に失望感を持つと思う	15	3.9	2.0	4.3	1.9	-0.76 n.s
運動・スポーツの実施者とは何かということをしばしばよく考える	15	2.8	1.4	2.9	1.4	-0.15 n.s
運動実践者意識総合得点	14	34.4	9.1	39.6	10.0	-1.76 n.s

*p<0.05

(9) 貯筋通帳

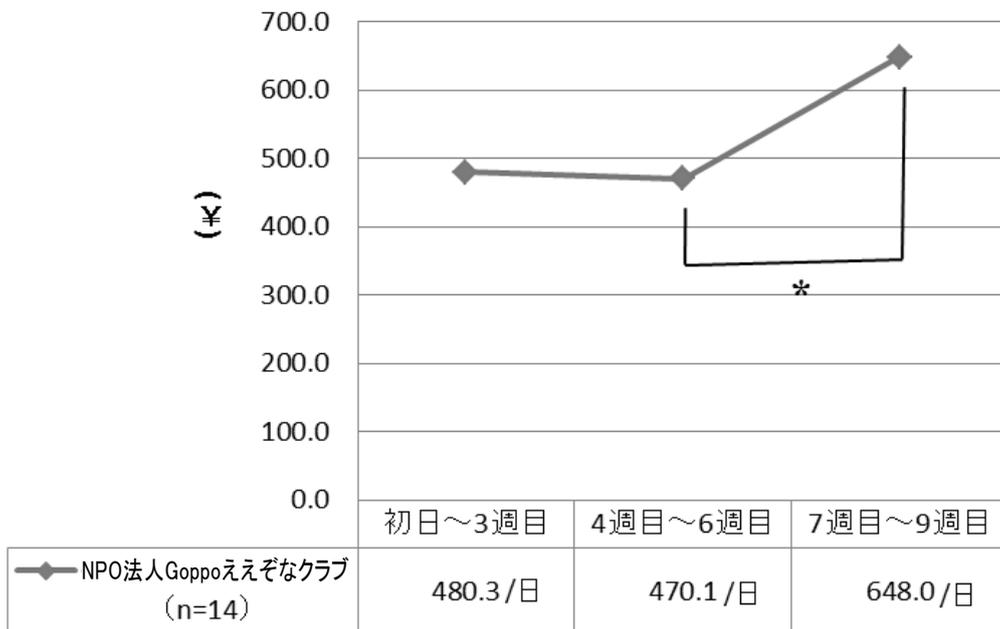


図3-8-9. 3週間ごとの1日あたりの貯筋額

9) 西条中央スポーツクラブ

(1) 有効回答者数

表3-9-1. アンケート回答者及び測定実施者の割合
(西条中央スポーツクラブ n=39)

項目	アンケート回答者 及び測定実施者		
	n	%	
身長	7	17.9	
体重	7	17.9	
腹囲	1	2.6	
身体	大腿部皮脂厚	17	43.6
	腹部皮脂厚	17	43.6
体力	大腿部筋厚	17	43.6
	腹部筋厚	17	43.6
測定	膝伸展トルク	18	46.2
	いす座り立ち	24	61.5
	上体起こし	27	69.2
	5m最大速度歩行	28	71.8
	日常生活動作能力	6	15.4
	生活満足度 (満点者を除いた数)	25	64.1
アンケート	運動・スポーツ習慣	18	46.2
	一日の歩行時間・歩数	17	43.6
ト	貯筋通帳	13	33.3
	運動実践者意識 (各項目のn数は表を参照)	24	61.5

(2) 身体・体力測定

表3-9-2. 身体・体力の前後比較(西条中央スポーツクラブ)

測定項目	Pre			Post		t値	
	n	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
身長(cm)	7	157.7	6.3	157.7	6.3	—	
体重(kg)	7	49.4	7.2	49.6	7.4	-1.00 n.s	
腹囲(cm)	1	90.0	—	89.0	—	—	
身体測定	皮 大腿部(mm)	17	9.2	3.4	8.6	3.4	2.16 *
	厚 腹部(mm)	17	25.3	10.7	21.6	9.1	2.68 *
筋厚	大腿部(mm)	17	31.8	4.5	33.8	3.5	-2.28 *
	腹部(mm)	17	6.4	1.8	7.5	1.0	-3.41 **
脚伸展力(Nm)	18	79.0	31.4	75.5	24.8	0.71 n.s	
いす座り立ち(s)	24	13.4	3.1	10.6	2.0	5.41 ***	
上体起こし(回)	27	7.3	4.9	10.5	4.3	-5.54 ***	
5m最大速度歩行(s)	28	2.6	0.3	2.4	0.3	6.71 ***	

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

(3) 日常生活動作能力

表3-9-3. 日常生活動作の前後比較(西条中央スポーツクラブ) n=6*

下位 尺度	項目	回答	Pre		Post		t値
			n	%	n	%	
手段的 自立	バスや電車を使って一人で外出できますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	6	100.0	6	100.0	
	日用品の買い物ができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	6	100.0	6	100.0	
	自分で食事の用意ができますか	いいえ	2	33.3	0	0.0	
		はい	4	66.7	6	100.0	
請求書の支払ができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0		
	はい	6	100.0	6	100.0		
銀行貯金, 郵便貯金の出し入れが自分でできますか	いいえ	0	0.0	1	16.7		
	はい	6	100.0	5	83.3		
手段的自立(点)mean±sd			4.7±0.5		4.8±0.4		-0.54 n.s.
知的 能動性	年金などの書類が書けますか	いいえ	0	0.0	1	16.7	
		はい	6	100.0	5	83.3	
	新聞を読んでいますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	6	100.0	6	100.0	
	本や雑誌を読んでいますか	いいえ	0	0.0	1	16.7	
		はい	6	100.0	5	83.3	
健康についての記事や番組に関心がありますか	いいえ	0	0.0	0	0.0		
	はい	6	100.0	6	100.0		
知的流動性(点)mean±sd			4.0±0.0		3.7±0.8		1.00 n.s.
社会的 役割	友達の家を訪ねることがありますか	いいえ	4	66.7	1	16.7	
		はい	2	33.3	5	83.3	
	家族や友達の相談にのることがありますか	いいえ	2	33.3	2	33.3	
		はい	4	66.7	4	66.7	
	病人を見舞うことができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	6	100.0	6	100.0	
若い人に自分から話しかけることがありますか	いいえ	2	33.3	1	16.7		
	はい	4	66.7	5	83.3		
社会的役割mean±sd			2.7±0.8		3.3±1.0		-2.00 n.s.
日常生活動作総合(点)			11.3±1.2		11.8±2.0		-0.54 n.s.

※満点者以外

(4) 生活満足度

表3-9-4. 生活満足度の前後比較(西条中央スポーツクラブ)n=25

項目	回答	Pre		Post		t値
		n	%	n	%	
若かったころと比べ、今が最も幸せな時であると思う	思う*	9	36.0	15	60.0	
	思わない	16	64.0	10	40.0	
自分の人生において最高だと思える時代を持っている	思う*	9	36.0	6	24.0	
	思わない	16	64.0	19	76.0	
自分の人生はやり方によっては今よりもっと良くなったと思う	思う	24	96.0	23	92.0	
	思わない*	1	4.0	2	8.0	
今が自分の人生の中で最も退屈な時間であると思う	思う	6	24.0	6	24.0	
	思わない*	19	76.0	19	76.0	
日常の自分の生活のほとんどは退屈で単調であると思う	思う	8	32.0	8	32.0	
	思わない*	17	68.0	17	68.0	
他の人々と比べると自分はあまりにも憂うつな日々を過ごしている	思う	7	28.0	2	8.0	
	思わない*	18	72.0	23	92.0	
興味・関心 (mean±S.D.)		3.5±1.6		3.6±1.5		-0.43 n.s.
今自分は過去と同様に楽しい生活を送っている	思う*	9	36.0	8	32.0	
	思わない	16	64.0	17	68.0	
自分は一カ月先一年先に行う予定のこのために計画を立てている	思う*	11	44.0	12	48.0	
	思わない	14	56.0	13	52.0	
自分の同年の人々と比べて外見上はよく見えると思う	思う*	14	56.0	15	60.0	
	思わない	11	44.0	10	40.0	
年をとるごとに自分の想像していた以上に生活条件が良くなっている	思う*	21	84.0	22	88.0	
	思わない	4	16.0	3	12.0	
近い将来自分にとってすばらしい出来事が起きると思う	思う*	20	80.0	18	72.0	
	思わない	5	20.0	7	28.0	
この頃は年を感じ、少々疲れていると思う	思う	17	68.0	20	80.0	
	思わない*	8	32.0	5	20.0	
決意と不屈の精神 (mean±S.D.)		2.3±1.6		2.2±1.6		0.77 n.s.
自分のこれまでの人生を振り返ると生活にかなり満足している	思う*	12	48.0	9	36.0	
	思わない	13	52.0	16	64.0	
自分はたとえ変えることができたとしても過去の自分を変えなかったと思う	思う*	17	68.0	19	76.0	
	思わない	8	32.0	6	24.0	
これまでの人生で自分の願いは多く叶えられた	思う*	14	56.0	12	48.0	
	思わない	11	44.0	13	52.0	
目標達成感 (mean±S.D.)		1.3±1.0		1.4±1.0		-0.65 n.s.
人生を振り返ると自分の望んだ重要な物事はほとんど実現できなかった	思う	12	48.0	11	44.0	
	思わない*	13	52.0	14	56.0	
大抵の一般大衆というものは、生活が苦しくなることがあっても良くなることはない	思う	15	60.0	13	52.0	
	思わない*	10	40.0	12	48.0	
同年輩の友人や知人よりもこれまでの人生において多くの幸運をつかんだと思う	思う*	17	68.0	18	72.0	
	思わない	8	32.0	7	28.0	
自己概念 (mean±S.D.)		1.2±1.1		1.3±1.1		-0.37 n.s.
自分の同年の人々と比べると、私の人生において私は多くの誤った選択をしている	思う	11	44.0	12	48.0	
	思わない*	14	56.0	13	52.0	
自分自身は年を感じるが、それほど気にならない	思う*	11	44.0	7	28.0	
	思わない	14	56.0	18	72.0	
気分・状態 (mean±S.D.)		1.1±0.8		1.2±0.7		-0.72 n.s.
生活満足度 総合得点 (mean±S.D.)		9.4±4.5		9.8±4.6		-0.58 n.s.

※ポジティブ回答

(5) 運動実施種目及び回数

表3-9-5-1. 過去3ヶ月における運動実施回数の前後比較
(西条中央スポーツクラブ n=18)

頻度	Pre		Post		t値
	n	%	n	%	
<種目1>					
非実施者	5	27.8	3	16.7	
週1回未満	4	22.2	3	16.7	
週1回以上2回未満	3	16.7	5	27.8	
週2回以上3回未満	3	16.7	0	0.0	—
週3回以上4回未満	1	5.6	0	0.0	
週4回以上	2	11.1	7	38.9	
平均回数(Mean±S.D.)	1.8±1.7		2.7±2.0		-2.29 *
<種目2>					
非実施者	10	55.6	4	22.2	
週1回未満	5	27.8	5	27.8	
週1回以上2回未満	2	11.1	2	11.1	
週2回以上3回未満	0	0.0	1	5.6	—
週3回以上4回未満	0	0.0	2	11.1	
週4回以上	1	5.6	4	22.2	
平均回数(Mean±S.D.)	0.0±1.3		2.2±2.0		-3.25 **
<種目3>					
非実施者	13	72.2	12	66.7	
週1回未満	4	22.2	5	27.8	
週1回以上2回未満	1	5.6	1	5.6	
週2回以上3回未満	0	0.0	0	0.0	—
週3回以上4回未満	0	0.0	0	0.0	
週4回以上	0	0.0	0	0.0	
平均回数(Mean±S.D.)	0.3±0.6		0.4±0.6		-0.37 n.s
<3種目合計>					
非実施者	5	27.8	3	16.7	
週1回未満	3	16.7	1	5.6	
週1回以上2回未満	1	5.6	2	11.1	
週2回以上3回未満	2	11.1	1	5.6	—
週3回以上4回未満	2	11.1	0	0.0	
週4回以上	5	27.8	11	61.1	
平均回数(Mean±S.D.)	2.4±2.1		3.5±2.1		-2.49 *

*p<0.05, **p<0.01

表3-9-5-2. 過去3ヶ月に行った運動の種目
(西条中央スポーツクラブ n=18)

種目	Pre		Post	
	n	%	n	%
ウォーキング	8	30.8	12	34.3
体操(軽い体操)	5	19.2	6	17.1
太極拳	4	15.4	3	8.6
ヨガ	3	11.5	3	8.6
テニス(硬式テニス)	2	7.7	2	5.7
ぶらぶら歩き	1	3.8	5	14.3
筋力トレーニング	1	3.8	1	2.9
登山	1	3.8	2	5.7
ハイキング	1	3.8	1	2.9

(6) 運動目的

表3-9-6. スポーツ実施の主な目的
(西条中央スポーツクラブ)複数回答可

項目	Pre (n=29)		Post (n=19)	
	n	%	n	%
スポーツの向上を図る	2	6.9	2	10.5
スポーツや運動を楽しむ	10	34.5	6	31.6
レジャーを積極的に楽しむ	2	6.9	2	10.5
余裕を持って生活や仕事ができる	6	20.7	3	15.8
美容や運動不足の解消	21	72.4	13	68.4
ストレス解消	6	20.7	3	15.8
老化の予防	24	82.8	15	78.9
その他	0	0.0	0	0.0

各項目のn数は該当すると回答した者

(7) 1回あたりの歩行時間及び歩数

表3-9-7. 1回あたりの歩行行動の前後比較
(西条中央スポーツクラブ)

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D.	Mean	S.D.	
1回あたりの歩行時間(分)	17	48.5	30.9	37.0	24.9	1.68 n.s
1回あたりの歩数(歩)	17	5206.5	3699.0	5019.6	2722.7	0.23 n.s

(8) 運動実践者意識

表3-9-8. 運動実践者意識の前後比較 (西条中央スポーツクラブ)

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D.	Mean	S.D.	
私は運動・スポーツ実施者だと思う	23	3.3	1.7	4.2	1.8	-1.59 n.s
他人に自己紹介する時, よく自分の運動・スポーツへの関わりについてふれる	22	3.0	1.9	3.5	1.5	-1.01 n.s
運動することに関連した多くの目標を持っている	21	4.0	1.9	3.8	1.7	0.58 n.s
身体活動や運動・スポーツは, 自分自身にとってかけがえのないものである	22	4.4	1.9	4.6	1.6	-0.38 n.s
日常を快適に過ごすために運動・スポーツは必要不可欠である	22	6.4	1.0	5.9	1.2	1.42 n.s
他人は自分を定期的に運動・スポーツをする人間だと思っている	24	3.5	1.9	4.3	1.8	-1.33 n.s
私にとって, 単に運動・スポーツをすること以上に運動・スポーツ実施者であるという誇りが重要な意味を持っている	21	3.3	1.6	3.0	1.7	0.65 n.s
運動・スポーツを取り上げられたら, 私は本当に失望感を持つと思う	23	3.8	2.2	3.5	1.8	0.50 n.s
運動・スポーツの実施者とは何かということをしばしばよく考える	22	3.0	1.3	3.7	1.8	-1.72 n.s
運動実践者意識総合得点	19	33.4	9.1	36.9	9.9	-1.32 n.s

(9) 貯筋通帳

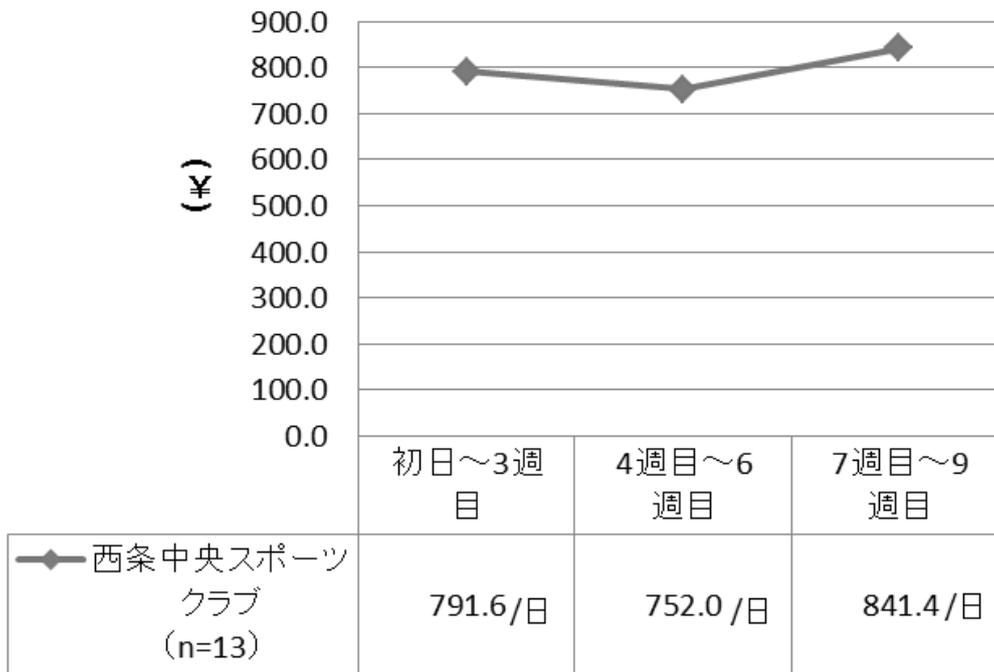


図3-9-9. 3週間ごとの1日あたりの貯筋額

10) NPO法人うとスポーツクラブ

(1) 有効回答者数

表3-10-1. アンケート回答者及び測定実施者の割合
(NPO法人うとスポーツクラブ n=33)

項目	アンケート回答者 及び測定実施者	
	n	%
身長	20	60.6
体重	19	57.6
腹囲	17	51.5
身体・ 体力測定		
大腿部皮脂厚	18	54.5
腹部皮脂厚	17	51.5
大腿部筋厚	18	54.5
腹部筋厚	17	51.5
膝伸展トルク	17	51.5
いす座り立ち	17	51.5
上体起こし	17	51.5
5m最大速度歩行	18	54.5
日常生活動作能力	7	21.2
生活満足度 (満点者を除いた数)	20	60.6
アンケート 運動・スポーツ習慣	16	48.5
一日の歩行時間・歩数	15	45.5
貯筋通帳	19	57.6
運動実践者意識 (各項目のn数は表を参照)	17	51.5

(2) 身体・体力測定

表3-10-2. 身体・体力の前後比較
(NPO法人うとスポーツクラブ)

測定項目	Pre			Post		t値
	n	Mean	S.D.	Mean	S.D.	
身長(cm)	20	154.9	8.6	154.9	8.4	-0.19 n.s
体重(kg)	19	56.4	9.3	56.6	9.4	-0.95 n.s
腹囲(cm)	17	85.6	7.5	84.2	8.6	2.71 *
身体測定						
皮 大腿部(mm)	18	11.0	4.7	10.7	4.8	1.69 n.s
脂 厚 腹部(mm)	17	24.4	10.7	22.7	10.9	3.60 **
筋 大腿部(mm)	18	31.5	5.7	33.4	4.5	-3.35 **
厚 腹部(mm)	17	7.0	1.3	7.7	1.3	-3.54 **
体力測定						
脚伸展力(Nm)	17	50.3	19.3	65.8	23.0	-4.42 ***
いす座り立ち(s)	17	12.5	2.5	10.3	1.8	4.11 **
上体起こし(回)	17	10.2	3.1	11.9	3.1	-3.33 **
5m最大速度歩行(s)	18	2.7	0.5	2.4	0.2	2.64 *

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

(3) 日常生活動作能力

表3-10-3. 日常生活動作の前後比較(NPO法人うとスポーツクラブ)n=7*

下位 尺度	項目	回答	Pre		Post		t値
			n	%	n	%	
手 段 的 自 立	バスや電車を使って一人で外出できますか	いいえ	1	14.3	1	14.3	
		はい	6	85.7	6	85.7	
	日用品の買い物ができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	7	100.0	7	100.0	
	自分で食事の用意ができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	7	100.0	7	100.0	
	請求書の支払ができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
はい		7	100.0	7	100.0		
銀行貯金, 郵便貯金の出し入れが自分でできますか	いいえ	1	14.3	0	0.0		
	はい	6	85.7	7	100.0		
手段的自立(点)mean±sd			4.7±0.5		4.9±0.4		-1.00 n.s.
知 的 能 動 性	年金などの書類が書けますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	7	100.0	7	100.0	
	新聞を読んでいますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	7	100.0	7	100.0	
	本や雑誌を読んでいますか	いいえ	2	28.6	2	28.6	
		はい	5	71.4	5	71.4	
	健康についての記事や番組に関心がありますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
はい		7	100.0	7	100.0		
知的流動性(点)mean±sd			3.7±0.5		3.7±0.5		0.00 n.s.
社 会 的 役 割	友達の家を訪ねることがありますか	いいえ	1	14.3	0	0.0	
		はい	6	85.7	7	100.0	
	家族や友達の相談にのることがありますか	いいえ	2	28.6	1	14.3	
		はい	5	71.4	6	85.7	
	病人を見舞うことができますか	いいえ	0	0.0	0	0.0	
		はい	7	100.0	7	100.0	
	若い人に自分から話しかけることがありますか	いいえ	1	14.3	0	0.0	
はい		6	85.7	7	100.0		
社会的役割mean±sd			3.4±0.8		3.9±0.4		-1.16 n.s.
日常生活動作総合(点)			11.9±0.4		12.4±0.8		-1.55 n.s.

※満点者以外

(4) 生活満足度

表3-10-4. 生活満足度の前後比較 (NPO法人うとスポーツクラブ) n=20

項目	回答	Pre		Post		t値
		n	%	n	%	
若かったころと比べ、今が最も幸せな時であると思う	思う*	9	45.0	6	30.0	
	思わない	11	55.0	14	70.0	
自分の人生において最高だと思える時代を持っている	思う*	5	25.0	4	20.0	
	思わない	15	75.0	16	80.0	
自分の人生はやり方によっては今よりもっと良くなったと思う	思う	18	90.0	13	65.0	
	思わない*	2	10.0	7	35.0	
今が自分の人生の中で最も退屈な時間であると思う	思う	7	35.0	2	10.0	
	思わない*	13	65.0	18	90.0	
日常の自分の生活のほとんどは退屈で単調であると思う	思う	3	15.0	1	5.0	
	思わない*	17	85.0	19	95.0	
他の人々と比べると自分はあまりにも憂うつな日々を過ごしている	思う	1	5.0	1	5.0	
	思わない*	19	95.0	19	95.0	
興味・関心 (mean±S.D.)		3.9±1.2		4.7±1.2		-3.56 **
今自分は過去と同様に楽しい生活を送っている	思う*	3	15.0	6	30.0	
	思わない	17	85.0	14	70.0	
自分は一カ月先一年先に行う予定のこのために計画を立てている	思う*	11	55.0	8	40.0	
	思わない	9	45.0	12	60.0	
自分の同年の人々と比べて外見上はよく見えると思う	思う*	15	75.0	11	55.0	
	思わない	5	25.0	9	45.0	
年をとるごとに自分の想像していた以上に生活条件が良くなっている	思う*	12	60.0	12	60.0	
	思わない	8	40.0	8	40.0	
近い将来自分にとってすばらしい出来事が起きると思う	思う*	16	80.0	18	90.0	
	思わない	4	20.0	2	10.0	
この頃は年を感じ、少々疲れていると思う	思う	16	80.0	13	65.0	
	思わない*	4	20.0	7	35.0	
決意と不屈の精神 (mean±S.D.)		2.4±1.4		2.6±1.5		-0.60 n.s.
自分のこれまでの人生を振り返ると生活にかなり満足している	思う*	3	15.0	5	25.0	
	思わない	17	85.0	15	75.0	
自分はたとえ変えることができたとしても過去の自分を変えなかったと思う	思う*	13	65.0	8	40.0	
	思わない	7	35.0	12	60.0	
これまでの人生で自分の願いは多く叶えられた	思う*	9	45.0	10	50.0	
	思わない	11	55.0	10	50.0	
目標達成感 (mean±S.D.)		1.8±1.0		1.9±0.9		-0.81 n.s.
人生を振り返ると自分の望んだ重要な物事はほとんど実現できなかった	思う	8	40.0	4	20.0	
	思わない*	12	60.0	16	80.0	
大抵の一般大衆というものは、生活が苦しくなることがあっても良くなることはない	思う	16	80.0	9	45.0	
	思わない*	4	20.0	11	55.0	
同年輩の友人や知人よりもこれまでの人生において多くの幸運をつかんだと思う	思う*	13	65.0	12	60.0	
	思わない	7	35.0	8	40.0	
自己概念 (mean±S.D.)		1.5±1.2		1.8±0.9		-1.16 n.s.
自分の同年の人々と比べると、私の人生において私は多くの誤った選択をしている	思う	3	15.0	4	20.0	
	思わない*	17	85.0	16	80.0	
自分自身は年を感じるが、それほど気にならない	思う*	5	25.0	3	15.0	
	思わない	15	75.0	17	85.0	
気分・状態 (mean±S.D.)		1.6±0.6		1.7±0.7		-0.37 n.s.
生活満足度 総合得点 (mean±S.D.)		11.1±3.9		12.5±3.2		-2.38 *

※ポジティブ回答

*p<0.05, **p<0.01

(5) 運動実施種目及び回数

表3-10-5-1. 過去3ヶ月における運動実施回数の前後比較
(NPO法人うとスポーツクラブ n=16)

頻度	Pre		Post		t値
	n	%	n	%	
<種目1>					
非実施者	4	25.0	1	6.3	
週1回未満	6	37.5	5	31.3	
週1回以上2回未満	1	6.3	2	12.5	
週2回以上3回未満	0	0.0	1	6.3	—
週3回以上4回未満	2	12.5	0	0.0	
週4回以上	3	18.8	7	43.8	
平均回数 (Mean±S.D.)	1.9±1.9		2.9±2.0		-2.24 *
<種目2>					
非実施者	8	50.0	3	18.8	
週1回未満	3	18.8	7	43.8	
週1回以上2回未満	2	12.5	3	18.8	
週2回以上3回未満	1	6.3	2	12.5	—
週3回以上4回未満	0	0.0	0	0.0	
週4回以上	2	12.5	1	6.3	
平均回数 (Mean±S.D.)	1.3±1.7		1.5±1.3		-0.85 n.s
<種目3>					
非実施者	13	81.3	8	50.0	
週1回未満	2	12.5	4	25.0	
週1回以上2回未満	0	0.0	1	6.3	—
週2回以上3回未満	1	6.3	0	0.0	
週3回以上4回未満	0	0.0	2	12.5	
週4回以上	0	0.0	1	6.3	
平均回数 (Mean±S.D.)	0.3±0.8		1.2±1.7		-2.21 *
<3種目合計>					
非実施者	4	25.0	1	6.3	
週1回未満	5	31.3	1	6.3	
週1回以上2回未満	0	0.0	2	12.5	—
週2回以上3回未満	1	6.3	2	12.5	
週3回以上4回未満	0	0.0	1	6.3	
週4回以上	6	37.5	9	56.3	
平均回数 (Mean±S.D.)	2.4±2.2		3.8±1.7		-3.15 **

*p<0.05

表3-10-5-2. 過去3ヶ月に行った運動の種目
(NPO法人うとスポーツクラブ n=16)

種目	Pre		Post	
	n	%	n	%
ウォーキング	5	21.7	9	25.0
ヨガ	2	8.7	2	5.6
筋力トレーニング	2	8.7	4	11.1
ゴルフ(コース)	2	8.7	1	2.8
グラウンド・ゴルフ	2	8.7	3	8.3
登山	2	8.7	2	5.6
ぶらぶら歩き	1	4.3	1	2.8
ジョギング・マラソン	1	4.3	1	2.8
体操(軽い体操)	1	4.3	3	8.3
エアロビックダンス	1	4.3	1	2.8
バレーボール	1	4.3	1	2.8
卓球	1	4.3	1	2.8
水泳	1	4.3	1	2.8
その他	1	4.3	4	11.1
社交ダンス	0	0.0	1	2.8
ゴルフ(練習場)	0	0.0	1	2.8

(6) 運動目的

表3-10-6. スポーツ実施の主な目的
(NPO法人うとスポーツクラブ) 複数回答可

項目	Pre(n=21)		Post(n=19)	
	n	%	n	%
スポーツの向上を図る	1	4.8	0	0.0
スポーツや運動を楽しむ	9	42.9	11	57.9
レジャーを積極的に楽しむ	1	4.8	3	15.8
余裕を持って生活や仕事ができる	4	19.0	7	36.8
美容や運動不足の解消	12	57.1	13	68.4
ストレス解消	9	42.9	6	31.6
老化の予防	16	76.2	19	100.0
その他	1	4.8	1	5.3

各項目のn数は該当すると回答した者

(7) 1回あたりの歩行時間及び歩数

表3-10-7. 1回あたりの歩行行動の前後比較
(NPO法人うとスポーツクラブ)

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D.	Mean	S.D.	
1回あたりの歩行時間(分)	15	85.5	113.6	56.5	32.2	0.94 n.s
1回あたりの歩数(歩)	15	5467.3	2325.2	5956.0	2589.4	-0.75 n.s

(8) 運動実践者意識

表3-10-8. 運動実践者意識の前後比較 (NPO法人うとスポーツクラブ)

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D.	Mean	S.D.	
私は運動・スポーツ実施者だと思う	17	3.4	1.7	4.5	1.6	-1.74 n.s
他人に自己紹介する時、よく自分の運動・スポーツへの関わりについてふれる	15	2.8	1.6	3.7	1.5	-1.30 n.s
運動することに関連した多くの目標を持っている	17	3.7	1.6	4.7	1.7	-1.52 n.s
身体活動や運動・スポーツは、自分自身にとってかけがえのないものである	17	4.5	1.5	6.0	1.4	-3.43 **
日常を快適に過ごすために運動・スポーツは必要不可欠である	17	5.4	1.6	6.4	1.1	-1.82 n.s
他人は自分を定期的に運動・スポーツをする人間だと思っている	17	3.9	1.8	4.4	1.7	-0.71 n.s
私にとって、単に運動・スポーツをすること以上に運動・スポーツ実施者であるという誇りが重要な意味を持っている	17	3.1	1.6	4.3	1.9	-1.75 n.s
運動・スポーツを取り上げられたら、私は本当に失望感を持つと思う	17	3.0	1.8	4.5	2.1	-2.03 n.s
運動・スポーツの実施者とは何かということをしばしばよく考える	17	3.2	1.6	3.9	1.9	-1.27 n.s
運動実践者意識総合得点	15	32.1	10.4	42.9	10.0	-2.56 *

**p<0.01

(9) 貯筋通帳

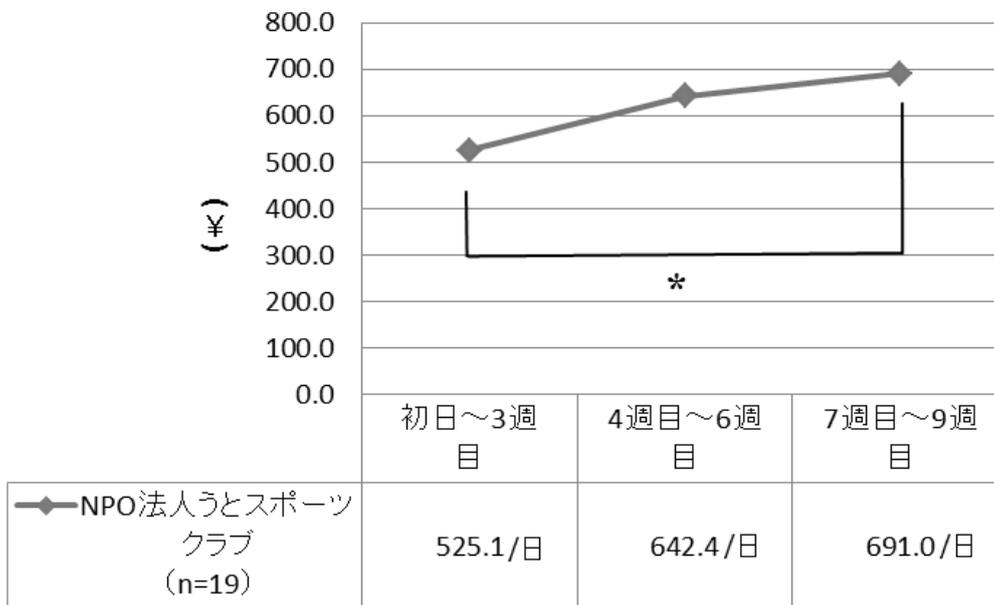


図3-10-9. 3週間ごとの1日あたりの貯筋額

11) 渡慶次がんじゅークラブ

(1) 有効回答者数

表3-11-1. アンケート回答者及び測定実施者の割合
(渡慶次がんじゅークラブ n=29)

項目	アンケート回答者 及び測定実施者	
	n	%
身長	6	20.7
体重	6	20.7
腹囲	0	0.0
身体・ 体力測定		
大腿部皮脂厚	16	55.2
腹部皮脂厚	15	51.7
大腿部筋厚	16	55.2
腹部筋厚	15	51.7
膝伸展トルク	10	34.5
いす座り立ち	9	31.0
上体起こし	10	34.5
5m最大速度歩行	11	37.9
日常生活動作	0	0.0
生活満足度 (満点者を除いた数)	0	0.0
アンケート ト		
運動・スポーツ習慣	0	0.0
一日の歩行時間・歩数	0	0.0
貯筋通帳	12	41.4
運動実践者意識 (各項目のn数は表を参照)	0	0.0

(2) 身体・体力測定

表3-11-2. 身体・体力の前後比較
(渡慶次がんじゅークラブ)

測定項目	Pre			Post		t値
	n	Mean	S.D.	Mean	S.D.	
身長(cm)	6	144.2	3.2	144.2	3.2	—
体重(kg)	6	54.9	5.1	54.9	5.1	—
腹囲(cm)	0			—		
身体測定						
皮 大腿部(mm)	16	13.3	5.0	14.0	5.6	-1.47 n.s
厚 腹部(mm)	15	28.3	8.3	27.0	9.0	1.18 n.s
筋 大腿部(mm)	16	26.4	7.5	29.5	8.0	-2.67 *
厚 腹部(mm)	15	6.9	4.8	8.1	4.7	-6.24 ***
体力測定						
脚伸展力(Nm)	10	71.1	12.2	70.2	14.1	0.27 n.s
いす座り立ち(s)	9	19.9	2.9	12.5	1.5	8.12 ***
上体起こし(回)	10	8.8	3.2	10.2	5.4	-1.01 n.s
5m最大速度歩行(s)	11	2.8	0.8	2.6	0.8	3.49 **

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

(9) 貯筋通帳

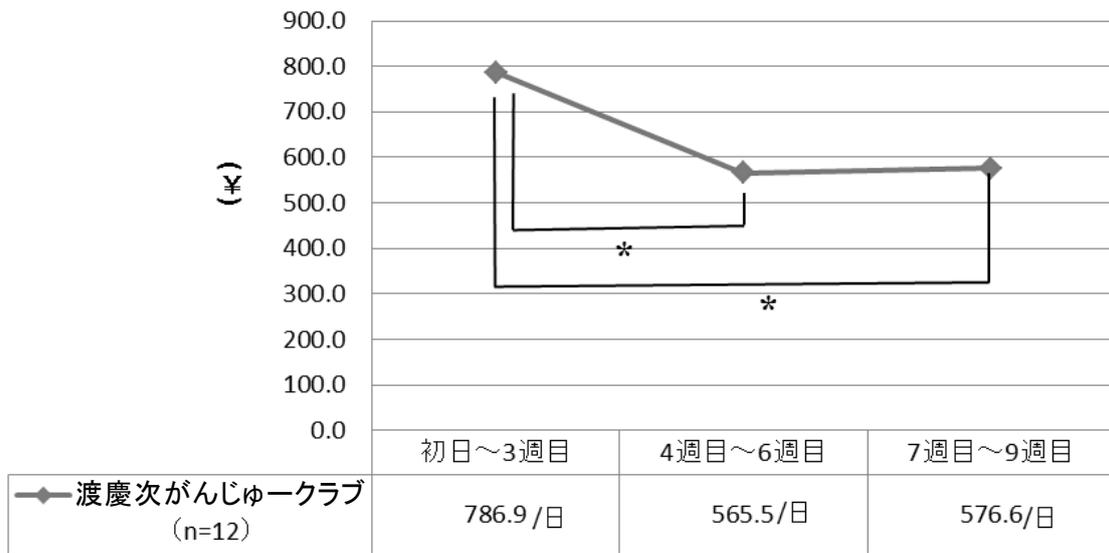


図3-11-9. 3週間ごとの1日あたりの貯筋額

12) NPO法人こすぎ総合スポーツクラブきらり

(1) 有効回答者数

表3-12-1. アンケート回答者及び測定実施者の割合
(NPO法人こすぎ総合スポーツクラブきらり n=20)

項目	アンケート回答者 及び測定実施者	
	n	%
身長	12	60.0
体重	12	60.0
腹囲	10	50.0
身体・ 体力測定		
大腿部皮脂厚	19	95.0
腹部皮脂厚	18	90.0
大腿部筋厚	19	95.0
腹部筋厚	19	95.0
膝伸展トルク	11	55.0
いす座り立ち	11	55.0
上体起こし	10	50.0
5m最大速度歩行	12	60.0
アンケート ト		
日常生活動作能力	0	0.0
生活満足度 (満点者を除いた数)	0	0.0
運動・スポーツ習慣	0	0.0
一日の歩行時間・歩数	0	0.0
貯筋通帳	9	45.0
運動実践者意識 (各項目のn数は表を参照)	0	0.0

(2) 身体・体力測定

表3-12-2. 身体・体力の前後比較
(NPO法人こすぎ総合スポーツクラブきらり)

測定項目	Pre			Post		t値
	n	Mean	S.D.	Mean	S.D.	
身長(cm)	12	157.8	7.4	158.1	7.5	-2.34 *
体重(kg)	12	59.2	9.7	59.4	9.8	-0.66 n.s
腹囲(cm)	10	85.6	9.5	85.3	6.5	0.20 n.s
身体測定						
皮 大腿部(mm)	19	9.8	2.7	8.2	2.2	6.08 ***
脂 腹部(mm)	18	29.6	10.9	24.3	9.9	5.30 ***
筋 大腿部(mm)	19	30.6	5.5	31.7	4.6	-1.70 n.s
厚 腹部(mm)	19	6.7	2.1	6.9	1.2	-0.42 n.s
体力測定						
脚伸展力(Nm)	11	91.0	36.0	97.1	32.0	-1.47 n.s
いす座り立ち(s)	11	14.8	4.1	11.1	2.0	4.19 **
上体起こし(回)	10	12.9	6.8	14.4	8.4	-0.97 n.s
5m最大速度歩行(s)	12	2.4	0.4	2.0	0.3	4.78 **

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

(9) 貯筋通帳

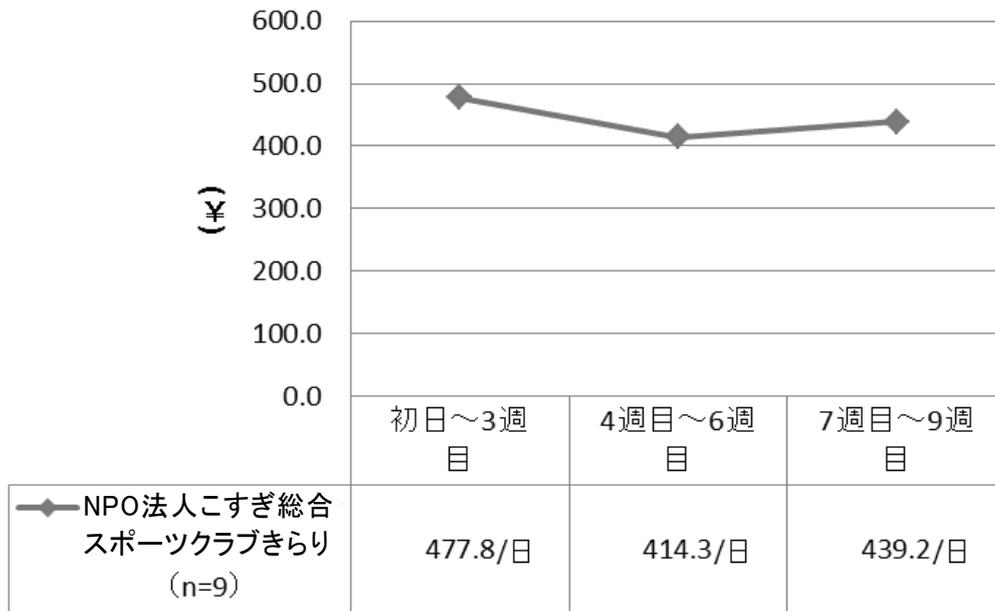


図3-12-9. 3週間ごとの1日あたりの貯筋額

13) たるいチャレンジクラブLet's

(1) 有効回答者数

表3-13-1. アンケート回答者及び測定実施者の割合
(たるいチャレンジクラブLet's n=48)

項目	アンケート回答者 及び測定実施者		
	n	%	
身長	14	29.2	
体重	14	29.2	
腹囲	14	29.2	
身体・ 体力測定	大腿部皮脂厚	13	27.1
	腹部皮脂厚	13	27.1
	大腿部筋厚	13	27.1
	腹部筋厚	13	27.1
	膝伸展トルク	14	29.2
	いす座り立ち	10	20.8
上体起こし	10	20.8	
5m最大速度歩行	10	20.8	
アンケート ト	日常生活動作能力	0	0.0
	生活満足度 (満点者を除いた数)	0	0.0
	運動・スポーツ習慣	0	0.0
	一日の歩行時間・歩数	0	0.0
	貯筋通帳	11	22.9
	運動実践者意識 (各項目のn数は表を参照)	0	0.0

(2) 身体・体力測定

表3-13-2. 身体・体力の前後比較
(たるいチャレンジクラブLet's)

測定項目	Pre		Post		t値		
	n	Mean	S.D.	Mean		S.D.	
身長(cm)	14	152.8	4.8	152.6	4.9	1.93 n.s	
体重(kg)	14	52.1	5.0	51.4	4.5	1.86 n.s	
腹囲(cm)	14	79.5	8.7	80.6	7.0	-0.74 n.s	
身体測定	皮 大腿部(mm)	13	9.1	4.1	8.5	3.4	1.41 n.s
	厚 腹部(mm)	13	21.3	9.9	18.8	9.2	2.90 *
	筋 大腿部(mm)	13	34.2	6.5	31.9	4.2	2.23 *
	厚 腹部(mm)	13	5.5	1.7	7.6	1.7	-6.13 ***
体力測定	脚伸展力(Nm)	14	94.2	19.2	116.1	25.8	-3.98 **
	いす座り立ち(s)	10	11.6	2.9	11.6	3.1	0.02 n.s
	上体起こし(回)	10	16.8	3.9	16.7	4.9	0.06 n.s
	5m最大速度歩行(s)	10	2.4	0.6	2.2	0.4	2.28 *

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

(9) 貯筋通帳

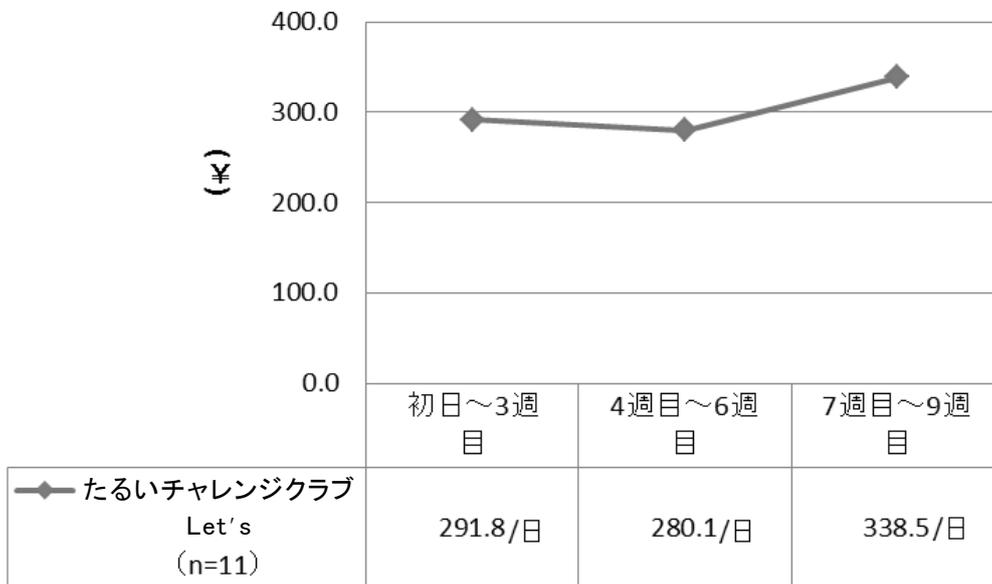


図3-13-9. 3週間ごとの1日あたりの貯筋額

14) 三潯体育振興協会

(1) 有効回答者数

表3-14-1. アンケート回答者及び測定実施者の割合
(三潯体育振興協会 n=51)

項目	アンケート回答者 及び測定実施者	
	n	%
身長	38	74.5
体重	38	74.5
腹囲	39	76.5
身体・ 体力測定	大腿部皮脂厚	17 33.3
	腹部皮脂厚	17 33.3
	大腿部筋厚	17 33.3
体力測定	腹部筋厚	17 33.3
	膝伸展トルク	16 31.4
	いす座り立ち	33 64.7
上体起こし	16 31.4	
5m最大速度歩行	16 31.4	
アンケート ト	日常生活動作能力	0 0.0
	生活満足度 (満点者を除いた数)	0 0.0
	運動・スポーツ習慣	0 0.0
	一日の歩行時間・歩数	0 0.0
	貯筋通帳	39 76.5
	運動実践者意識 (各項目のn数は表を参照)	0 0.0

(2) 身体・体力測定

表3-14-2. 身体・体力の前後比較(三潯体育振興協会)

測定項目	Pre			Post		t値	
	n	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
身長(cm)	38	151.8	7.2	151.9	7.1	-0.71 n.s	
体重(kg)	38	51.1	7.5	51.2	7.4	-0.55 n.s	
腹囲(cm)	39	86.5	9.8	86.1	8.0	0.49 n.s	
身体測定	皮 大腿部(mm)	17	7.4	3.0	7.9	3.2	-2.38 *
	脂 厚 腹部(mm)	17	22.4	13.5	20.1	11.9	2.14 *
筋 厚	大腿部(mm)	17	29.3	5.9	30.5	6.1	-1.55 n.s
	腹部(mm)	17	6.2	2.4	6.9	2.4	-4.15 **
体力測定	脚伸展力(Nm)	16	73.4	17.4	78.0	21.1	-1.91 n.s
	いす座り立ち(s)	33	15.6	5.4	12.0	2.8	4.90 ***
	上体起こし(回)	16	4.8	4.5	7.7	6.5	-3.15 **
5m最大速度歩行(s)	16	2.7	0.4	2.8	0.4	-2.23 *	

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

(9) 貯筋通帳

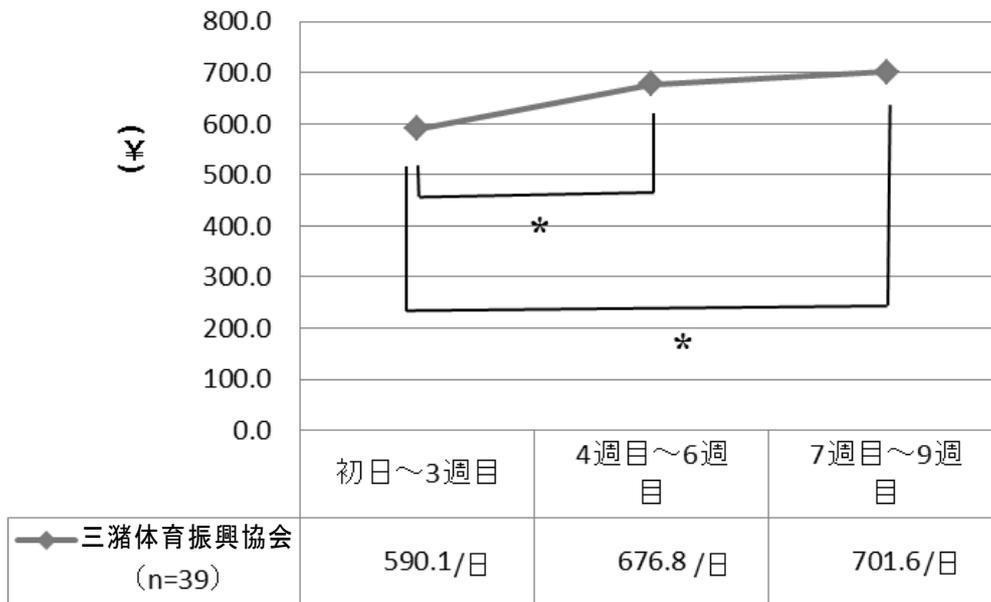


図3-14-9. 3週間ごとの1日あたりの貯筋額

第4章 貯筋運動プロジェクトの今後

1. 総合型地域スポーツクラブにとっての貯筋運動プロジェクト

スポーツ振興法に基づき文部科学省が重要施策として推進してきた総合型地域スポーツクラブ育成事業も、15年を経過した平成23年度を境にひとつの転換期を迎えた感がある。平成24年7月1日現在、全国に創設または準備中のクラブは約3,400を数えるに至った。全国にスポーツやコミュニティの拠点をといた初期の目的に向かっているかに思えた本施策も、クラブ創設の形態は様々で、その多くが運営（経営）に関するヒト・モノ・カネの面で課題を抱え、安定した自立とはほど遠い現実を否めず、量的拡大から質的向上へ重きを置かざるを得なくなっている。

全国で展開されるクラブが、将来展望を失いつつあると思われる現状において、異業種、他業界とのかかわりは、新しい視点からの変革のきっかけをつくることに繋がる。その意味において、クラブが、健康・体力づくり事業財団が実施する貯筋運動プロジェクトとかかわることは、極めて大きな意義を持つと考える。

いつの時代もヒトは健康と長寿を求め、いろいろな形で体を動かすことを本能の中で恣意的に行動してきた。スポーツはその一つ的手段として、個々に、もしくは団体で様々な変遷を繰り返しながら発展し、それらをサポートするあらゆる種目団体が自然発生的に、または半ば強制的に生まれ、その目的を果たそうと活動している。その一方で、巷に見られる散歩、ウォーキング、ジョギング、山登りなど、健康づくりのためにスポーツを楽しむ人々が増え、人間関係や組織の煩わしさから一歩引いたところで新しいコミュニティが形成され始めている。ますます高まる健康ニーズは、さらにスポーツの多様性を極めていくと考えられる。

健康・体力づくり事業財団は健康・体力づくりの普及・啓発の一環として、健康・体力づくりについて正しい知識や実践方法を普及するための健康運動指導士・健康運動実践指導者の養成を、高いクオリティーの中で進めている。平成25年1月現在、登録する健康運動指導士は16,278名、健康運動実践指導者は21,564名に及び、総合型地域スポーツクラブには、すでに多くの健康運動指導士や健康運動実践指導者が、運営スタッフとしてあるいはインストラクターとして深くかかわりを持っている。今回のプロジェクトは、そのような個々のつながりを一つのスキームで面に広げることによって、改めてクラブに健康運動指導士の存在と、クラブがなすべき地域の健康づくりへの貢献を認識させた。従来型の教室偏重では限界が垣間見えマンネリ化してきているクラブに、貯筋運動プロジェクトというプログラムの提供は新しい風をもたらしてくれたといえよう。

貯筋運動は、今後ますます需要が高まる健康づくり・介護予防に、クラブが具体的な実践方法と確かな効果を示せるプログラムとして定番となりつつある。その背景には、クラブが立地する、そのエリアにおいて、専門性の高い貯筋運動指導者を

活用し事業の継続を可能とした仕組みがある。平成24年度までに北海道から沖縄まで全国30クラブがすでにその取り組みを実施しており、会員の満足度も高く、クラブの自主事業として定着しているところも多い。本プロジェクトは、安易な普及に走ることなく、そのクオリティを担保できる形で堅実に進めていくこととしている。

(小倉 二郎)

2. プロジェクトにおける指導者の課題

(1) 地域における高齢者の運動指導者の質の確保

下表は、6年前、健康づくり教室の募集要項の参加条件欄に“医師から運動を止められていない者”と記載し募集を行った際に集まった参加者の、事前の健康チェックから既往歴等を一覧にしたものである。

A区 の健康大学の資料

No.	氏名	既往症 その他	年齢
001		高血圧(183~72)、高脂血症(リビートル) TC=214mg/dl	58
002		腎疾患、高血圧症、高脂血症、貧血、結核、腰痛 17/85 HTT & 腰痛	67
003		糖尿病(インスリン注射)、貧血(ノボレットN)	57
004		ST-T低下 不整脈時々あり、TC=288mg/dl、腰痛、変形性椎間板ヘルニア(首)(+)	53
005		高脂血症(メバロチン)、貧血、腰痛(ギックリ腰)、TC=219mg/dl、心電図の波形異常(+)病名不明、医師の指示なし	61
006		狭心症、高脂血症(リピラート)、便秘薬、虚血 再検査	65
007		高血圧症(ロンゲス)、高脂血症(リボバス)	64
008		陳旧性心筋梗塞の疑い(ヘルベッサーR100)、高脂血症 腰痛 10.5月/17 Basic	59
009		高脂血症、腰痛、心電図一期外収縮 23 期外収縮再提出 腰痛 腰痛 腰痛	72
010		高血圧症、脳卒中(右膝違和感あり、EKG異常あり)、動悸、エラールカフセル(パナルシン、ロコナル、ユハラニコチネート、ニューロタン)	56
011		先天性変形性股関節症(人工関節オペ済)、不整脈(+)、動悸(+)	59
012		高血圧症、高脂血症、脳梗塞後遺症、リボバス、アタラート、ナラリン、ユハラニコチネート	61
013		C型肝炎(7年前) 高血圧症(コニール)	52
014		高脂血症(H12 TC=289mg/dl)、EKG異常(+)、運動制限なし	66
015		糖尿病(グリクロン)、胃潰瘍、高脂血症(ローコル)、結核、関節痛(左)	67
016		高脂血症(メバロチン、TC=261mg/dl)、EKG ST異常 精密検査シOB	61
017		子宮筋腫(全摘)、蓄膿症、高血圧症、高脂血症、EKG内服のため波形異常あり、運動制限なし、ムハール 11/17	68
018		腰痛、高脂血症、右下肢の痛み、TC=267mg/dl	60
019		胃潰瘍(カストロ)、高脂血症(240mg/dl)、脂肪肝	55
020		尿潜血(経過観察中)、EKG心拍(+) 腰痛 Basic	53

高血圧 14 高脂血症 2 糖尿病 4 腰痛 7

この一覧表でみると、53歳～67歳の中高年齢者・20名の参加者のうち、高血圧6名、高脂血症14名、糖尿病2名、腰痛4名、膝痛7名で、脳梗塞後遺症の方、貧血の方もいる。このように、生活習慣病やロコモティブシンドロームの方も多く参加するのが、中高年健康づくり教室の現状である。

近年、日本人の糖尿病人口は1,000万人を超え、その60%近くが60歳以上の方である。高血圧の方の人口は50歳以上では60%、70歳以上では70%を超えている。膝痛の自覚症状を有する患者は1,000万人に達し、潜在的患者は3,000万人と推測され、腰痛を訴える方も60歳以上では60%を超している。超高齢社会の我が国において、運動指導現場には、高血圧で変形性膝関節症とか、糖尿病で高血圧・脊柱管狭窄症といったような複数の既往歴を有する方々が、当たり前に参加するようになった。

また、中高年の健康づくり教室の参加者は、非常に熱心に定期的に運動をされている方と、今まで定期的運動を全くされていない、生活習慣病や関節症等の既往歴のある方（こちらの方が圧倒的に人数が多い）に二極化されてきている。さらに、定期的運動をしていない方の中でも、杖を必要とする低体力の方とそうでない方に分かれるなど、参加者の運動能力・体力レベルは、高齢になるほど個人差が大きくなる傾向にある。

既往歴があるからこそ運動が必要と、一大決心をして参加される方々が、運動をすることで痛みが増したり、けがや事故等が起こってしまったら、二度と健康づくり教室に足を運んでくれなくなってしまうだろう。中高年の健康づくり教室は、安全にかつ効果的に個人の運動レベルを考慮し、運動を継続してもらえるようなモチベーションを高められる指導が行われなければならない。

一方、総合型地域スポーツクラブ（以下、クラブ）においては、その設立当初は、地域のスポーツ振興の担い手としての役割が大きかったため、既存のスポーツ種目やニュースポーツ系の資格者・経験者に指導を依頼することが多く、クラブの財政基盤が脆弱だったことから、指導者は実質的にボランティアの方が大半であった。

しかし、社会に健康づくりのニーズが高まり、クラブにもその役割が求められるようになってくると、今までのようにスポーツに親しみたい、比較的健康的な方ばかりでなく、前述のような半健康の方も多く参加されるようになる。そのような方々の指導には、中高年の健康づくりや疾病に関する知識を有している専門家が望ましい。

貯筋運動は、自宅でもできる簡易な運動プログラムであり、運動が簡単であるがゆえに誰でも指導できると錯覚されがちである。しかし、運動プログラムの方法と、指導力とは違う。対象者の安全を確保し、楽しさを味わわせ、効果を上げることこそ指導者の力量が問われるのである。質の高い指導者を確保することは、そのままクラブのリスク管理であり、社会の信頼を得ることにつながると考えられる。

(2) 指導者を活用したステーション運営のヒント

指導者とクラブ間で運営・企画面での話し合いを持ち連携を図ることで、クラブ内での高齢者の健康づくり教室の運営体制を強化できる。同時に、運動指導者の経済的・社会的立場を向上させる。そのようなシステムづくりのために、貯筋運動ステーションにおける運営について提案したい。

○リスク管理

多くの60歳以上の方は、医師に運動を制限されていない方でも、既往歴や服薬などのリスクがある。指導者が事前に参加者個々の運動能力や健康状態を把握することは当然のことで、さらに日々の教室開始前には、血圧測定や体調チェックといったような、事故や怪我を未然に防止するための体制作りは確実に実行しなければならない。それでも、万が一、教室中に参加者が何らかの原因で倒れ救急車等を要請しなければいけないケースが生じた場合は、運営サイドも社会的責任を取らなければならない状況になる事も考えられる。どんなに素晴らしい運動プログラムや経験豊かで質の高い指導者であっても、事故等が起きた場合、的確な対応をしなければ、今後当該教室の拡大を図ることは難しくなる。こうした最悪の事態を想定し、現場の指導者と指導者を雇用・契約しているクラブは、教室開催に当たり十分な打ち合わせを行い、迅速に対応できる安全マニュアルを作成し、教室運営にあたる事が望ましい。

また、クラブ側は、法的に賠償責任が生じた場合に対処できるように、賠償責任保険に加入しておくことが必要である。

あわせて、地域の医療関係者とコミュニケーションを図っておく。このことは、クラブが地域のネットワークを拡大し、介護予防の核となるなど次の展開にも期待がもてる。

○参加条件

“医師に運動の制限をされていない方”と募集要項に明記するほか、事前に提出をしていただく健康チェック票等に記載されている項目をチェックし、不明な点があれば、より安全に運動指導をするために、参加者の主治医に運動中の禁忌事項を尋ねることも行わなければならない。

○定員

会場の大きさにより、安全を第一に考え、指導者が参加者に対して指導可能な定員を設定する。低体力者の参加が多い場合は、小人数制の導入も考慮したグループ編成を考えなければならない。同時にクラブと指導者双方の財政（参加料）も検討事項となる。

○会場の確保

高齢者が電車やバス等の公共交通手段を利用しなくとも気軽に通える、徒歩圏内での会場（町会の集会所・公民館・老人いこいの家・スポーツセンター等）を確保する。また、民間の介護予防事業者との提携・協力による会場の設置も考えられる。課題としては、公的な会場は参加者の教室参加にあたり、有料事業と取られがちな受益者負担が許可されていないケースが多い。

○地域の健康行政との提携・協力

保健福祉センターや社会福祉協議会などと連携を図り、教室運営に対する補助金・助成金等を確保する。これによりクラブの経営基盤を強化する努力を行うとともに、地域における厚生労働行政の介護予防運動等の発祥基地としての展開に期待が持てる。

○指導者の確保

質の高い指導者を継続的に確保するためには、謝金を支払うことが必要である。年間計画を立て、教室が運営可能な受益者負担額や、教室数を定め、定期継続を図る。

また、質の高い指導・運営を保つためには、上記の項目を最低でも1年に1回はクラブと指導者で再検討し、問題点を点検していくことが望ましいと考える。

○ステーション間の情報交換

1年以上継続的に貯筋運動ステーションを実施しているクラブや指導者間の情報交換会等を開催し、ステーション拡大に向けた検討や情報交換を行い、参加者の確保に努めることが望ましいと考える。

（3）貯筋運動リーダーの質を担保する養成の仕組みづくり

全国で、健康寿命を伸ばし、高齢者が元気で活発に日々の生活が送れる地域社会を構築させる取り組みは数多く行われているが、貯筋運動プロジェクトのような、スポーツ行政と健康行政をマッチングさせた時代に即した取り組みは数が少ない。

この取り組みの大きなキーポイントは、長年の研究でエビデンスが確立されている、特に高齢者のQOLを確実に高められる貯筋運動プログラムを、複数の膝・腰等の運動器に障害があったり、生活習慣病等で何種類かの服薬をしていたりする方々に対して、居住エリアに、より安全かつ的確に指導ができる指導者を配置したことであると考えられる。

健康・体力づくり事業財団では、貯筋運動指導者養成コースを実施しているが、全国規模のステーションの広がりにともない、指導者の数が不足傾向である。また、各クラブ内においても教室数増加に伴い、指導者の数が不足している。この

ような現状を打開するために、プロジェクト2年目には貯筋運動ステーションの補佐をしていただけるリーダー養成講習会をモデル的に実施したが、各クラブによって運営体制が異なるため、リーダーの力量や補佐内容に違いが生じ、統一した講習内容が確立できていない。

しかし、現状では各クラブの運営者および指導者の尽力や活躍で、全国に貯筋運動ステーションは増加傾向にある。プロジェクト委員会では、現場の意見を反映し、3年目は貯筋運動指導者養成コースを終了した健康運動指導士の管理下で、安全面を第一に考えたクラブ内でリーダー養成を実施していただき、リーダーとして活用していただいた。リーダー講習会の内容やその仕組みについて、今後の課題として残されているが、今後のステーション拡大に期待が持てると考えている。

貯筋運動指導者養成コースを修了した豊富な指導経験を持つ健康運動指導士をクラブが活用し、地域における成果を上げていくことが可能になれば、貯筋運動ステーションは全国に普及し、医療費の削減や高齢者が生き生きとした地域社会の構築に大いに貢献できるものと期待したい。

(松本 弘志)

3. 貯筋運動評価表作成の試み

(1) 運動継続の動機づけとなる評価表

貯筋運動をはじめとした筋力トレーニングは、正しく行えば間違いなく、行う前より筋力がアップする。それは高齢者でも例外ではない。貯筋運動は、個々に、自分のQOL向上を目的に行うものなので、他人と比べるものではないが、トレーニング前とトレーニング後の自分の身体に変化が見られれば、継続意欲が高まる。さらにその変化を、自分の身体感覚だけでなく、客観的な数字で見ることができれば、自身のトレーニング量のコントロールや、指導者の介入効果・貯筋ステーションの有効性について納得し、他の人にも自信を持って勧めることができるだろう。

そこで、本年度は、3年間のデータを集約して、評価表の作成を試みた。分析の対象は、本プロジェクトにおいて30ステーションに参加した50歳以上の高齢者のうち、ステーション前後の残高チェックのデータが得られた835名である。

表 1 参加者の個人的属性 (n=835)

	歳	n	%	n	%
<平均年齢>	68.0±7.1				
				<性別>	<年代>
男性	69.4±6.8	199	23.8	男性	60歳未満
女性	67.6±7.1	636	76.2	女性	60-64歳
					65-69歳
					70-74歳
					75歳以上

表 2 クラブ別による有効回答数 (n=835)

	n	%	n	%	n	%		
<所属クラブ>								
NPO浦和スポーツクラブ	44	5.3	あいおいスポーツクラブ	25	3.0	NPO法人よりつか☆ちよいスポ倶楽部	18	2.2
NPO高津総合型スポーツクラブSELF	25	3.0	NPO スポーツサンクチュアリ・川口	25	3.0	三ツ岳スポーツクラブ	25	3.0
NPOスポーツクラブ21はりま	24	2.9	NPO ニッポンランナーズ	20	2.4	土浦スポーツ健康倶楽部	46	5.5
嵯原地区総合型地域スポーツクラブ	51	6.1	NPO 総合型地域スポーツクラブ ウェルネスむらかみ	25	3.0	杜の里スポーツクラブ	24	2.9
総合型地域スポーツクラブなきじんNPOナスク	35	4.2	NPO スポネットせいらう	18	2.2	NPO法人 SPORTIVOひがしいずも	21	2.5
			NPO こすぎ総合スポーツクラブ きらり	40	4.8	きよねスポーツくらぶ	23	2.8
	179		NPO おおしまスポーツクラブ	12	1.4	NPO法人甘日市スポーツクラブ	30	3.6
			NPO つげちスポーツクラブ	23	2.8	NPO法人Goppoええぞなクラブ	18	2.2
			たるいチャレンジクラブLet's	27	3.2	西条中央スポーツクラブ	39	4.7
			NPO ソシオ成岩スポーツクラブ	20	2.4	NPO法人うとスポーツクラブ	29	3.5
			NPO 加古川総合スポーツクラブ	28	3.4			
			NPO ハンプススポーツクラブ	21	2.5			273
			NPO 北九州スポーツクラブ ACE	15	1.8			
			三藩体育振興協会	30	3.6			
			長崎市西部総合スポーツクラブ	54	6.5			

383

(2) 縦断的評価表 (試案 1)

全ステーションにおける12週間のパフォーマンスの変化と分布を表3と図1-1～図3-2に示す。全項目においてステーション後に有意な向上が見られた。

しかし、毎日/1か月/3か月の貯筋額により、どの程度筋力が向上するかについては、明らかな結果は導き出すに至らなかった。これはスタート時における体力の個人差や、サンプル数の少なさによるものと推察されることから、さらにデータを集める必要があると思われる。

表 3 ステーション前後でのパフォーマンスの変化

項目	グループ	n	Pre		Post		t値
			Mean	S.D.	Mean	S.D.	
椅子座り立ち(s)	全体	585	14.0	4.5	10.1	3.1	28.62 ***
	男性	146	13.6	3.9	9.7	2.3	14.94 ***
	女性	439	14.1	4.6	10.2	3.3	24.43 ***
上体起こし(回)	全体	554	9.2	6.1	13.0	6.7	-22.39 ***
	男性	138	12.7	5.6	16.2	6.4	-9.55 ***
	女性	416	8.0	5.8	12.0	6.5	-20.43 ***
5m最大速度歩行(s)	全体	600	2.5	0.6	2.3	0.9	6.64 ***
	男性	146	2.4	0.5	2.1	0.5	10.24 ***
	女性	454	2.6	0.6	2.4	0.9	4.52 ***

***p<0.001

図1-1 ステーション前後でのパフォーマンスの分布（いす座り立ち／男性）

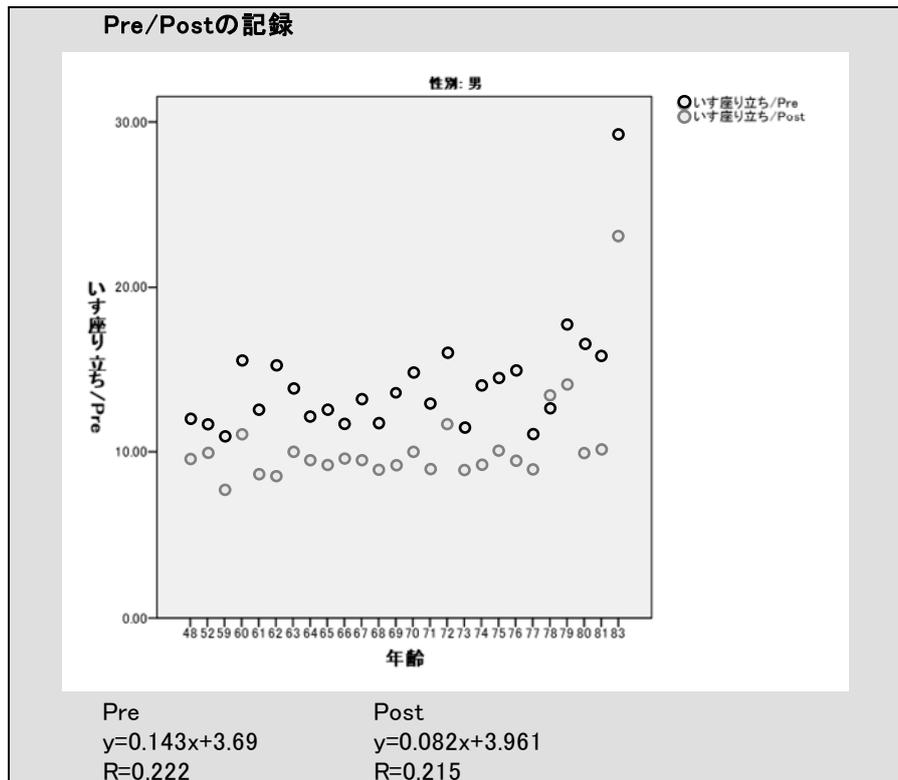


図1-2 ステーション前後でのパフォーマンスの分布（いす座り立ち／女性）

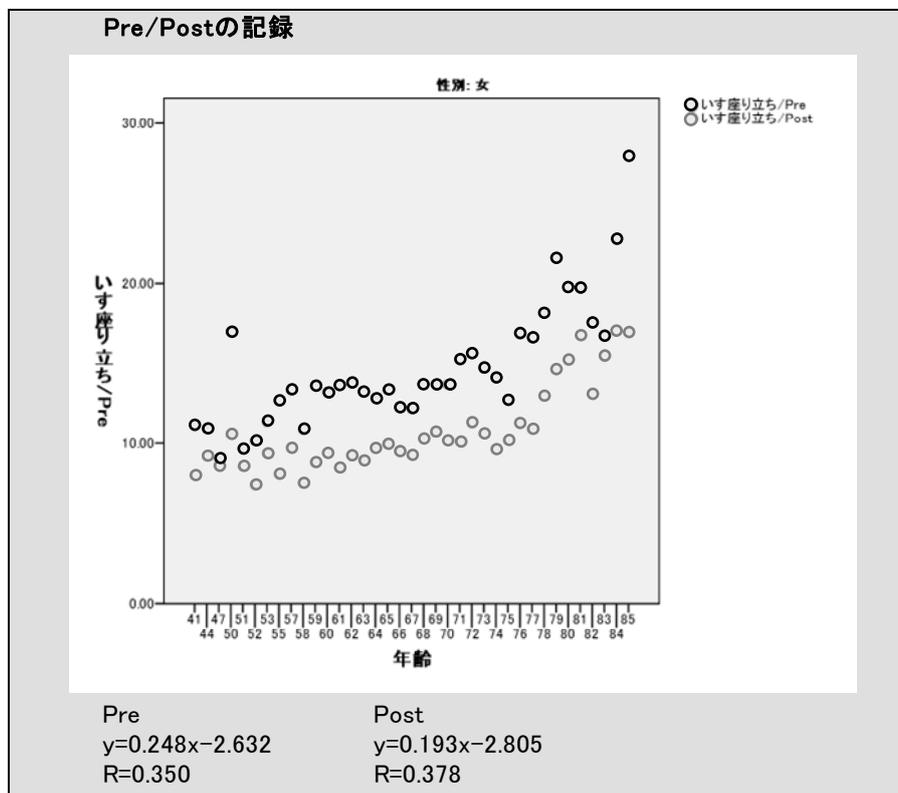


図2-1 ステーション前後でのパフォーマンスの分布（上体起こし／男性）

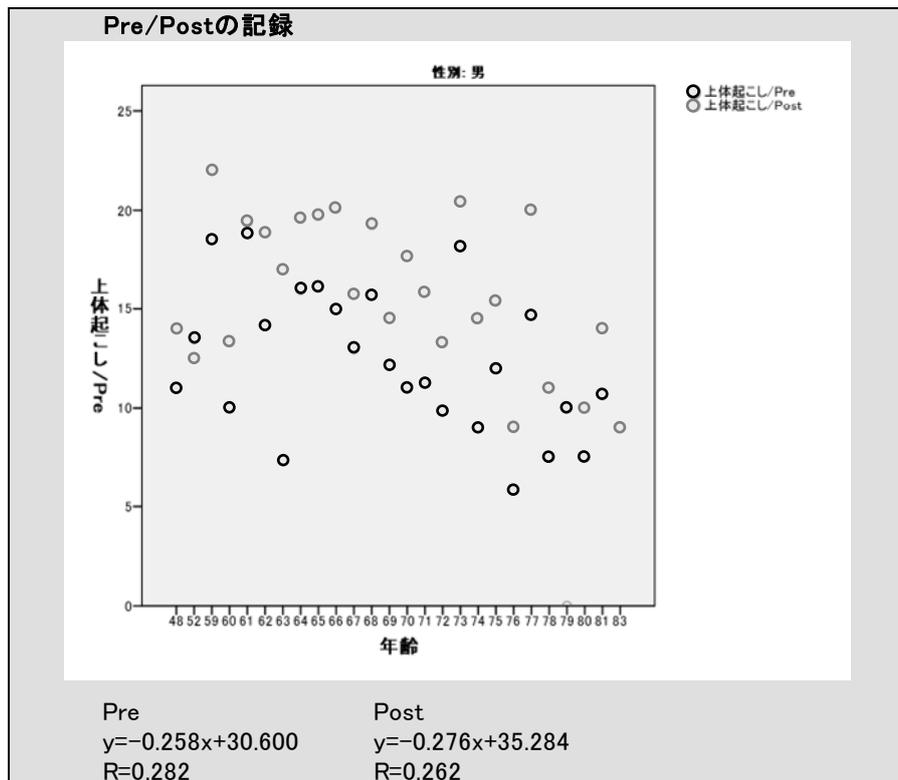


図2-2 ステーション前後でのパフォーマンスの分布（上体起こし／女性）

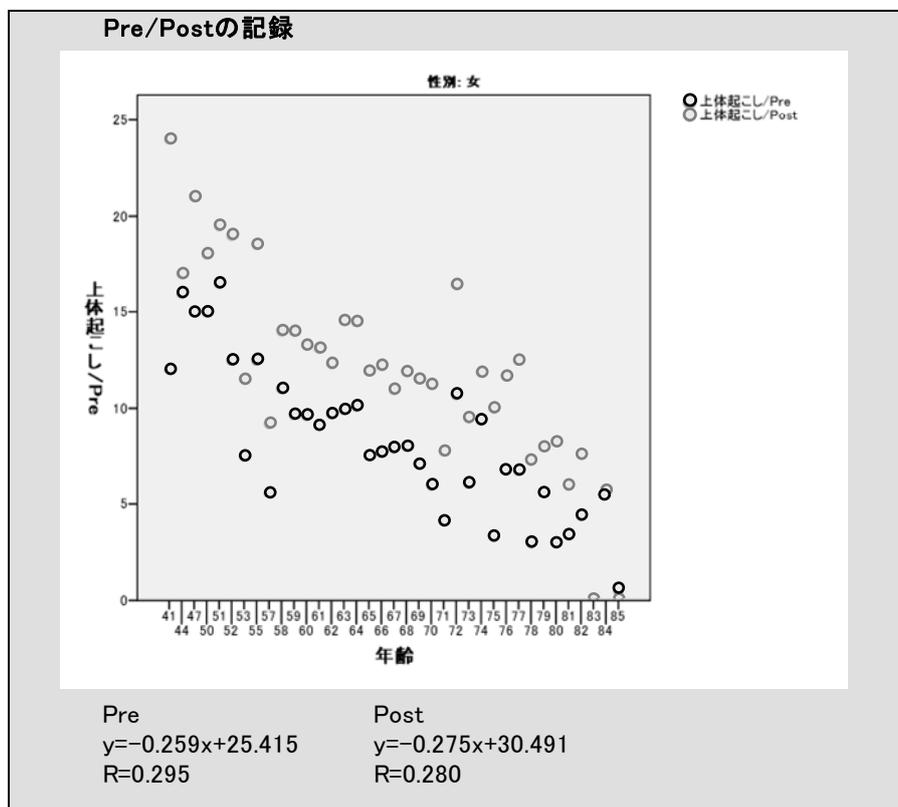


図3-1 ステーション前後でのパフォーマンスの分布（5 m最大速度歩行／男性）

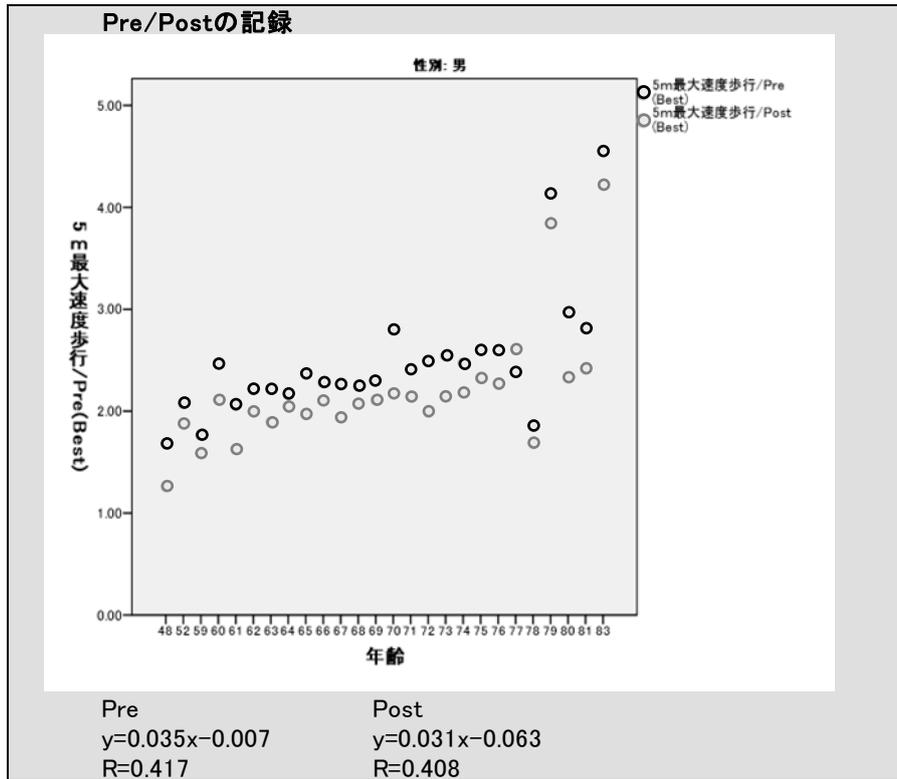
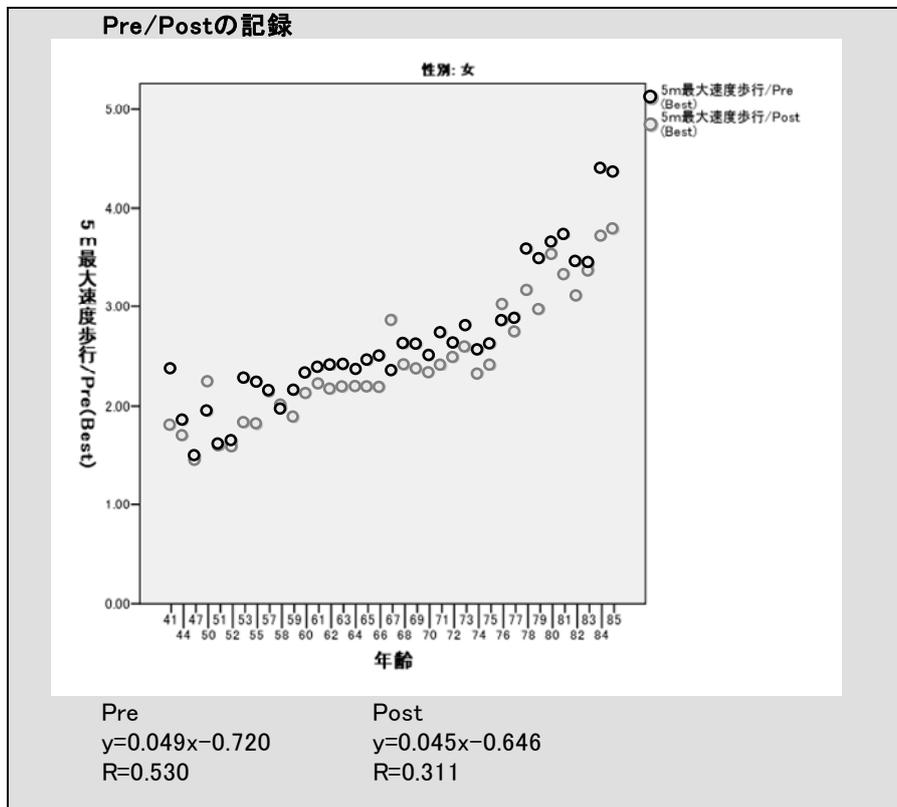


図3-2 ステーション前後でのパフォーマンスの分布（5 m最大速度歩行／女性）



(3) 横断的評価表（試案2）

測定に参加した者の平均値と標準偏差から5段階に分けたのが表4-1～表7-2である。60歳未満と80歳以上の人数が少なかったため、60歳代と70歳代のみを記した。

ただし、これは本プロジェクトの参加者を5段階に分けたものであり、性・年代に応じた必要筋力で評価したものではない。特に、プロジェクトに参加した高齢者は、「独歩で会場に来られる」ことを条件としたため、同年代の中でも比較的体力に自信のある者が多く、日常生活動作能力でも7～8割の者が最高点だったことから、我が国の高齢者一般を対象としたものより高い水準の評価表になっていると考えられる。

性・年代別残高チェックの評価表（種目ごと）

表4-1 いす座り立ち（男性）

		いす座り立ち（男性）（秒）				
		非常に優れている	優れている	標準	やや劣っている	劣っている
年齢	60歳代	～6.1	6.2～9.6	9.7～16.4	16.5～19.8	19.9～
	70歳代	～6.2	6.3～10.3	10.4～18.1	18.2～22.0	22.1～

表4-2 いす座り立ち（女性）

		いす座り立ち（女性）（秒）				
		非常に優れている	優れている	標準	やや劣っている	劣っている
年齢	60歳代	～6.0	6.1～9.6	9.7～16.8	16.9～20.3	20.4～
	70歳代	～5.1	5.2～10.4	10.5～20.6	20.7～25.8	25.9～

※標準偏差が大きいため、男性より女性、60歳代より70歳代の方が上下の差が広がっていると考えられる。

表5-1 上体起こし（男性）

		上体起こし（男性）（回）				
		非常に優れている	優れている	標準	やや劣っている	劣っている
年齢	60歳代	25～	19～24	9～19	4～9	～3
	70歳代	23～	17～23	6～17	1～5	0

表5-2 上体起こし（女性）

		上体起こし（女性）（回）				
		非常に優れている	優れている	標準	やや劣っている	劣っている
年齢	60歳代	22～	16～22	3～15	1～2	0
	70歳代	18～	13～18	2～12	1	0

表6-1 5 m最大速度歩行（男性）

		5 m歩行（男性）（秒）				
		非常に優れている	優れている	標準	やや劣っている	劣っている
年齢	60歳代	～1.3	1.4～1.8	1.9～2.7	2.8～3.1	3.2～
	70歳代	～1.5	1.6～2.0	2.1～2.9	3.0～3.3	3.4～

表6-2 5 m最大速度歩行（女性）

		5 m歩行（女性）（秒）				
		非常に優れている	優れている	標準	やや劣っている	劣っている
年齢	60歳代	～1.4	1.5～2.0	2.1～2.8	2.9～3.3	3.4～
	70歳代	～1.5	1.6～2.2	2.3～3.2	3.3～3.7	3.8～

表7-1 脚筋力（男性）

		脚筋力（男性）（Kg）				
		非常に優れている	優れている	標準	やや劣っている	劣っている
年齢	60歳代	55.8～	45.9～55.7	26.1～45.8	16.3～26.0	～16.2
	70歳代	53.6～	43.4～53.5	23.2～43.3	13.1～23.1	～13.0

表7-2 脚筋力（女性）

		脚筋力（女性）（Kg）				
		非常に優れている	優れている	標準	やや劣っている	劣っている
年齢	60歳代	40.0～	32.8～39.9	18.6～32.7	11.5～18.5	～11.4
	70歳代	35.4～	29.1～35.3	16.8～29.0	10.6～16.7	～10.5

（4）寝たきりラインを推定する大腿前部筋厚やいす座り立ちパワー

性・年代ごとにどの程度の筋力・筋量があれば十分貯筋できているといえるのか、逆に、寝たきりに陥ってしまう筋力・筋量はどのレベル（＝寝たきりライン）なのであろうか。

福永ら（「貯筋運動指導者養成テキスト」健康・体力づくり事業財団、2011年）は、筋量は、身体全体の大きさ（身長や体重）の影響を受けるので、それぞれ身体に見合った筋量が必要だとし、{ 大腿前部筋厚（超音波法により測定）÷BMI } で1.0以下の人に車椅子や寝たきり状態が見られたと述べている。さらに、{ 体重÷ウエスト } は、年代別の大腿部筋量と相関が見られることから、

体重とウエストを測定することで、各年代におけるおおよその筋量を推定することが可能だとしている。

また、ステーションでは毎回いす座り立ちの測定を実施した。それは、いす座り立ちは、日常生活において非常に多い動作であり、各種の身体運動の基本をなす動きなので、一定レベルを保持することが極めて大切と考えているからである。福永らは、いす座り立ち時間 (sec) だけではなく、いす座り立ち時間と体重からいす座り立ちパワー (W) を算出し、それを日常生活における生活機能を評価する方法として推奨している。

$$\text{いす座り立ちパワー} = \frac{\text{体重(kg)} \times \text{いすからの重心の移動距離0.4(m)} \times 10 \text{ (座り立ち回数)}}{\text{座り立ち時間(秒)}}$$

このいす座り立ちパワーを保ち続けることが生活機能を保証するとしていることから、今後、いす座り立ちパワーを貯筋運動の評価の指標の一つとするとともに、いす座り立ちパワーと筋厚の関係を検討することで、性・年齢別に必要な「貯筋額」を明らかにしていきたい。

(沢井 史穂)

資 料

貯筋ステーションにご参加いただくにあたって

～事前健康・体力チェック表～

貯筋ステーションは、日常生活の中に手軽な貯筋運動を取り入れ、みなさまの健康・体力づくりに役立てていただくことを目指して行っています。楽しく安全に参加していただくために、下記の健康・体力チェックにご記入ください。

お名前		男・女	年齢	満	歳	記入日	月	日
-----	--	-----	----	---	---	-----	---	---

Q1 次の質問で、あてはまるほうの数字に○をつけてください。

● 医師から心臓に関して問題があると言われてたり、薬をすすめられたりしたことがありますか？	1 はい	2 いいえ
● 体を動かすと、胸が苦しいことがありますか？	1 はい	2 いいえ
● 過去1か月の間に、胸が苦しいことがありましたか？	1 はい	2 いいえ
● めまいがして意識を失ったり、倒れたりすることがありますか？	1 はい	2 いいえ
● 医師より血圧に関して注意や薬をすすめられたことがありますか？	1 はい	2 いいえ
● 運動すると痛くなったり、調子が悪くなったりする骨や関節がありますか？	1 はい	2 いいえ
● 上記以外に、運動することに対して、問題となる体の理由がありますか？	1 はい	2 いいえ

Q2 現在、医師にかかっていますか？

1 はい (病名) 2 いいえ

Q3 現在、常用している薬はありますか？

1 はい (医師の処方箋 あり・なし) 2 いいえ

↳ (薬の名前)

Q4 運動やスポーツをしたり、体を動かしたりすることは多いですか？ (畑仕事など)

1 はい (内容) 2 いいえ

Q5 あなたの日常生活習慣は、どのようなものですか？
以下の1～7の項目について、あてはまるものすべてに○をつけてください。

- | | | |
|---------------------|-------------------|--------------|
| 1 朝食は毎日食べる | 2 たばこは吸わない | 3 健康診断は毎年受ける |
| 4 食事は栄養のバランスを考えて食べる | 5 睡眠時間は7時間～9時間くらい | |
| 6 太り過ぎでも、痩せ過ぎでもない | 7 お酒は飲まないか、時々飲む程度 | |

↳ *標準の目安 : 体重 () kg ÷ 身長 () m ÷ 身長 () m = 18.5～25.0 の範囲

質問は裏面にもあります。上記のほかにも運動するとき気をつけていることがありましたら、指導者にお知らせください。

貯筋ステーションの参加理由など

Q6-1 貯筋ステーションの開催を何で知りましたか？
以下の1～9の項目について、あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 市または町の広報を見た	2 ケーブルテレビを見た
3 ラジオ・新聞報道を見た	4 クラブのイベントで知った
5 クラブの会報誌を見た	6 クラブのホームページを見た
7 チラシ・ポスターを見た (もらった)	[A 体育施設 B 保健・福祉施設 C 公民館 D 市役所・町役場 E 新聞折込 F 回覧版 G クラブハウス H その他()]
8 人に聞いた	[A 家族 B 友人 C 近所の人 D 医者 E 保健師 F クラブ員 G 敬老会・老人クラブ H 自治会 I その他()]
9 その他()	

Q6-2 Q6-1の項目の中で、もっとも強いきっかけとなったものはどれですか？
() にあてはまる項目の番号をご記入ください。

もっとも強いきっかけ (番号)

Q7-1 貯筋ステーションに参加した理由は何ですか？
以下の1～13の項目について、あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 健康・体力づくりのため	2 楽しみ・気晴らしのため
3 足腰の衰えを感じたから	4 運動や体を動かすのが好きだから
5 若さの維持や肥満解消のため	6 貯筋運動という名称に興味があったから
7 地域に友人を作りたいかったから	8 友人・知人と一緒に楽しめるから
9 人に勧められたから [誰に?]	10 クラブに参加してみたかったから
11 専門の運動指導者の指導を受けられると聞いたから	12 近くで開催されるから
13 その他()	

Q7-2 Q7-1の項目の中で、もっとも強い理由となったものはどれですか？
() にあてはまる項目の番号をご記入ください。

もっとも強い理由 (番号)

Q8 貯筋ステーションを実施する「総合型地域スポーツクラブ」や、貯筋運動を指導する「健康運動指導士」を知っていますか？
以下の1～4の項目について、もっとも近いもの1つに○をつけてください。

● 「総合型地域スポーツクラブ」	1 知らない	2 聞いたことがある	3 クラブの事業に参加したことがある	4 クラブ員である
● 「健康運動指導士」	1 知らない	2 聞いたことがある	3 どんな資格か知っている	4 指導を受けたことがある

ご協力ありがとうございました。貯筋ステーションをお楽しみください。

クラブ名 _____

貯筋ステーション 健康・体力に関するアンケート

このアンケートは、皆さんが毎日をどのように過ごし、感じ、日常の活動をどのくらい行っているのかを知るうえで参考とするものです。お手数をおかけしますが、何卒ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

記入日 平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日

お名前 _____ 男・女 _____ 年齢 満 _____ 歳

【注意】

- 開始前と3か月後に2回行い変化をみるものなので、必ず全項目に○をつけてください。
- Ⅲ-Q5で、1日の歩数をおたずねしています。時間と歩数の両方に、ご記入ください。通勤や家事など、特に歩くことを目的としていない場合の歩数も入れてお考えください。歩数計を持っていなくても、このくらいかなと思う数値をお入れください。

調査実施者／お問い合わせ先： 貯筋運動プロジェクト委員会

鹿屋体育大学 生涯スポーツ実践センター
〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1 TEL0994-46-4965

公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 事業部
〒105-0021 東京都港区東新橋2-6-10 TEL03-6430-9114 Fax 03-6430-9211

I. 日常生活動作

毎日の普通の生活について、あてはまるほうの数字に○をつけてください。

1	バスや電車を使って一人で外出できますか	1 はい	2 いいえ
2	日用品の買物ができますか	1 はい	2 いいえ
3	自分で食事の用意ができますか	1 はい	2 いいえ
4	請求書の支払いができますか	1 はい	2 いいえ
5	銀行貯金、郵便貯金の出し入れが自分でできますか	1 はい	2 いいえ
6	年金などの書類が書けますか	1 はい	2 いいえ
7	新聞を読んでいますか	1 はい	2 いいえ
8	本や雑誌を読んでいますか	1 はい	2 いいえ
9	健康についての記事や番組に関心がありますか	1 はい	2 いいえ
10	友だちの家を訪ねることがありますか	1 はい	2 いいえ
11	家族や友だちの相談にのることがありますか	1 はい	2 いいえ
12	病人を見舞うことができますか	1 はい	2 いいえ
13	若い人に自分から話しかけることがありますか	1 はい	2 いいえ

II. 生活満足度

あなたの現在に至るまでの生活全般にわたる満足度について、以下にあげる項目について、「思う」、「思わない」、「どちらともいえない」のいずれかの数字に○をつけてください。

1	若かった頃と比べ、今が最も幸せな時であると思う	1 思う 2 思わない 3 どちらともいえない
2	自分の人生において最高だと思える時代を持っていると思う	1 思う 2 思わない 3 どちらともいえない
3	自分の人生はやり方によっては今よりはもっと良くなったと思う	1 思う 2 思わない 3 どちらともいえない
4	今が自分の人生で最も退屈な時であると思う	1 思う 2 思わない 3 どちらともいえない
5	日常の自分の生活のほとんどは退屈で単調であると思う	1 思う 2 思わない 3 どちらともいえない
6	他の人々と比べると自分はあまりにも憂うつな日々を過ごしていると思う	1 思う 2 思わない 3 どちらともいえない
7	今、自分は過去と同様に楽しい生活をしていると思う	1 思う 2 思わない 3 どちらともいえない
8	自分は1ヶ月先か1年先に行う予定の事のために計画を立てているほうだと思う	1 思う 2 思わない 3 どちらともいえない
9	自分の同年の人々と比べて外見上はよく見えると思う	1 思う 2 思わない 3 どちらともいえない
10	年を取るごとに自分が想像していた以上に生活条件がよくなってきていると思う	1 思う 2 思わない 3 どちらともいえない
11	近い将来、自分にとって素晴らしい出来事が起きると思う	1 思う 2 思わない 3 どちらともいえない
12	この頃は年を感じ、少々疲れていると思う	1 思う 2 思わない 3 どちらともいえない
13	自分のこれまでの人生を振り返ると生活にかなり満足しているほうだと思う	1 思う 2 思わない 3 どちらともいえない
14	自分はたとえ変えることができたとしても過去の自分を変えなかったと思う	1 思う 2 思わない 3 どちらともいえない
15	これまでの人生で自分の願いは多くかなえられたと思う	1 思う 2 思わない 3 どちらともいえない
16	人生を振り返ると自分の望んだ重要な物事のほとんどは実現できなかったと思う	1 思う 2 思わない 3 どちらともいえない
17	大抵の一般大衆というものは、生活が苦しくなることがあっても良くなることはないと思う	1 思う 2 思わない 3 どちらともいえない
18	自分の知っている同年輩の友人や知人よりもこれまでの人生において多くの幸運をつかんだと思う	1 思う 2 思わない 3 どちらともいえない
19	自分の同年の人々と比べると私の人生において私は多くの誤った選択をしていると思う	1 思う 2 思わない 3 どちらともいえない
20	自分自身は年を感じるが、それほど気にかからないほうと思う	1 思う 2 思わない 3 どちらともいえない

III. 運動習慣と運動者意識

Q1 あなたは最近三ヶ月以内に、運動やスポーツをしましたか？

1 した	2 していない
------	---------

→ Q5にお進みください

Q2 上記Q1の質問で、「1 した」に○をつけた方のみお答えください。

実施した運動・スポーツのうち、回数の多いものを下の枠内の[運動・スポーツ種目一覧]の中より三つまで選び、数字に○をつけてください

☆ 運動・スポーツ種目一覧 ☆

歩行・走力・サイクリング系

- 01 ぶらぶら歩き
- 02 ウォーキング
- 03 ジョギング・マラソン
- 04 陸上競技
- 05 駅伝・マラソン
- 06 サイクリング

体操・ダンス・トレーニング系

- 07 体操(軽い体操)
- 08 体操競技(器械体操)
- 09 エアロビックダンス
- 10 社交ダンス
- 11 ヨーガ
- 12 筋力トレーニング
- 13 重量挙げ
- 14 なわとび

球技・チームスポーツ系

- 15 バレーボール
- 16 ソフトバレー
- 17 バスケットボール
- 18 ハンドボール
- 19 卓球
- 20 バドミントン
- 21 スカッシュ
- 22 ラケットボール
- 23 テニス(硬式テニス)
- 24 ソフトテニス(軟式テニス)
- 25 ラクロス
- 26 野球
- 27 キャッチボール
- 28 ソフトボール
- 29 サッカー
- 30 フットサル
- 31 ラグビー
- 32 ゴルフ(コース)
- 33 ゴルフ(練習場)
- 34 グラウンド・ゴルフ
- 35 ゲートボール

水 泳

- 37 水泳
- 38 アクアビクス(水中運動)

アウトドアスポーツ系

- 39 釣り
- 40 登山
- 41 ハイキング
- 42 キャンプ
- 43 乗馬
- 44 アーチERY
- 45 射撃

マリン・ウォータースポーツ系

- 46 海水浴
- 47 サーフィン
- 48 ヨット
- 49 カヌー・カヤック
- 50 ウィンドサーフィン
- 51 スクーバダイビング

ウィンタースポーツ系

- 52 スキー
- 53 スノーボード
- 54 アイススケート
- 55 カーリング

武道・格闘技系

- 56 柔道
- 57 空手
- 58 剣道
- 59 弓道
- 60 太極拳
- 61 ボクシング

ゲーム・レクリエーション系

- 62 ペタンク
- 63 ローンボウルズ
- 64 フリスビー
- 65 ダーツ
- 66 その他

Q3 前頁のQ2で○をつけた運動・スポーツ種目の実施した頻度と、一回に実施した時間について、(例)を参考にご記入ください。また、その運動を行った時の体を感じる「きつさ」についても、あてはまるところの数字に○をつけてください。

	種目の 番号	種目名	頻度	時間	きつさ
			最近三ヶ月間に 何回実施しまし たか	一回あたり平均 して何分実施し ましたか	
(例)	19	卓球	12 回	15 分	1 かなり楽 ② 楽である 3 ややきつい 4 きつい 5 かなりきつい
①			回	分	1 かなり楽 2 楽である 3 ややきつい 4 きつい 5 かなりきつい
②			回	分	1 かなり楽 2 楽である 3 ややきつい 4 きつい 5 かなりきつい
③			回	分	1 かなり楽 2 楽である 3 ややきつい 4 きつい 5 かなりきつい

Q4 あなたが運動・スポーツを実施する主な目的は何ですか。
あてはまるものがあれば、いくつでも番号に○をつけてください。

- 1 スポーツの成績向上を図る
- 2 スポーツや運動を楽しむ
- 3 レジャーを積極的に楽しむ
- 4 余裕を持って生活や仕事ができる
- 5 美容や運動不足の解消(病気の予防や治療)
- 6 ストレス解消
- 7 老化の予防
- 8 その他

Q5 あなたは、一日にどのくらい歩きますか。

平均 約

分/日

平均 約

歩/日

Q6 あなたは以下の定義のように、定期的に運動をしていますか。
 あてはまる項目の番号に○をつけてください。

- 1 私は現在、運動をしていない。また、これから先もするつもりはない。
- 2 私は現在、運動をしていない。しかし、近い将来(3ヶ月以内)に始めようと思っている
- 3 私は現在、運動をしている。しかし、定期的ではない。
- 4 私は現在、定期的に運動をしている。しかし、始めてから3ヶ月以内である。
- 5 私は現在、定期的に運動をしている。また、3ヶ月以上継続している。

Q7 運動・スポーツ活動と自分との関わりについて、項目ごとに「1 全くそう思わない」から「7 全くそう思う」までで、該当すると思われるところの数字に○をつけてください。

		全くそう 思わない			どちらとも いえない			全くそう 思う
		1	2	3	4	5	6	7
1	私は運動・スポーツ実施者だと思う		∴	∴	∴	∴	∴	
2	他人に自己紹介する時、よく自分の運動・スポーツへの関わりについてふれる		∴	∴	∴	∴	∴	
3	運動することに関連した多くの目標を持っている		∴	∴	∴	∴	∴	
4	身体活動や運動・スポーツは、自分自身にとってかけがえのないものである		∴	∴	∴	∴	∴	
5	日常を快適に過ごすために運動・スポーツは必要不可欠である		∴	∴	∴	∴	∴	
6	他人は自分を定期的に運動・スポーツをする人だと思っている		∴	∴	∴	∴	∴	
7	私にとって、単に運動・スポーツをすること以上に運動・スポーツ実施者であるという誇りが重要な意味をもっている		∴	∴	∴	∴	∴	
8	運動・スポーツを取り上げられたら、私は本当に失望感を持つと思う		∴	∴	∴	∴	∴	
9	運動・スポーツの実施者とは何かということをしばしばよく考える		∴	∴	∴	∴	∴	

貯筋運動ステーション効果測定記録紙 みんなで伸ばそう 健康寿命
使っためよう 筋肉貯筋

クラブ名 _____

名前 _____ 年齢 _____ 歳 男・女

【初回】測定日 2012年 月 日

基礎データ

身長 (cm)	
体重 (kg)	
腹囲 (cm)	

脚筋力測定

下肢長 (cm)		
脚筋力 (kg)	1回目	2回目

超音波測定

()は膝-大腿中央までの長さ

大腿長 (cm)	÷2 ()	
	大腿部	腹部
皮脂厚 (mm)		
筋厚 (mm)		

残高チェック

	1回目	2回目
いす座り立ち (秒)		
上体起こし (回)		
5m最大速度歩行 (秒)		

【3ヵ月後】測定日 2012年 月 日

基礎データ

身長 (cm)	
体重 (kg)	
腹囲 (cm)	

脚筋力測定

下肢長 (cm)	初回参照	
脚筋力 (kg)	1回目	2回目

超音波測定

大腿長 (cm)	初回参照	
	大腿部	腹部
皮脂厚 (mm)		
筋厚 (mm)		

残高チェック

	1回目	2回目
いす座り立ち (秒)		
上体起こし (回)		
5m最大速度歩行 (秒)		

毎回の実施記録

開催回	日にち	血圧（脈拍）	いす座り立ち（秒）	備考
1	/	/ ()		
2	/	/ ()		
3	/	/ ()		
4	/	/ ()		
5	/	/ ()		
6	/	/ ()		
7	/	/ ()		
8	/	/ ()		
9	/	/ ()		
10	/	/ ()		
11	/	/ ()		
12	/	/ ()		
13	/	/ ()		
14	/	/ ()		
15	/	/ ()		
16	/	/ ()		
17	/	/ ()		
18	/	/ ()		
19	/	/ ()		
20	/	/ ()		
21	/	/ ()		
22	/	/ ()		
23	/	/ ()		
24	/	/ ()		

健康運動指導者・地域クラブを活用した 高齢者向け筋力トレーニング教室の試み

柳川尚子¹、沢井史穂²、石田良恵²、増田和茂¹、下光輝一¹、福永哲夫³

¹公益財団法人 健康・体力づくり事業財団、²女子美術大学、³鹿屋体育大学

目的

人間として質の高い生活を実現するには、さまざまな身体活動を遂行する上で基礎となる筋機能を一定水準以上保持していることが肝要である。特に高齢者においては、下肢の筋力低下は生活能力の低下につながり、ケガや病気で寝込んだりしてそのまま要介護状態に陥るといった結果を招きかねない。たとえ一時的に寝込んだとしても、再び自立した生活に復帰するには、平常時より筋量・筋機能に余裕を持たせておくことが必要であり、それには、普段の生活の中で運動を習慣的に続けることが望ましい。

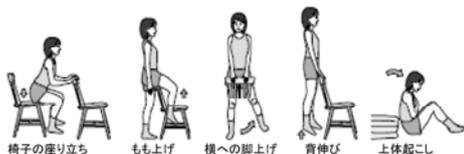
本研究は、QOLを長く高く維持するために、高齢者の生活圏にある地域クラブにおいて健康運動指導者による3か月間の運動教室を実施し、その効果を検証するとともに、高齢者の継続的な運動実践を可能にする仕組みづくりを目指すものである。

方法

高齢者が運動・スポーツを開始・継続するには、

- ①生活の中で、運動による効果を実感できる
 - ②高齢者の特性や障害・疾病を理解した安全で効果的指導を受けられる
 - ③自宅もしくは自力で通える居住地の近くで実施できる
- といった、いくつかの条件をクリアする必要がある。これらの条件を満たす「プログラム」「指導者」「場所」を連携させ、集合型教室「貯筋運動ステーション」の設置を試みた。

プログラム：加齢に伴い萎縮が進み易い下肢筋にトレーニング効果をもたらすためには、通常歩行以上の強度条件（最大筋力の30%以上）を満たす運動を日常生活の中に組み込む必要がある。その際、特別な施設や道具を使わず、自宅や居住地の近くで実施できる運動方法があれば、普及しやすい。そこで、福永が考案した、自重負荷法によるレジスタンス運動「貯筋運動」を採用した。貯筋運動は、体力に応じて「座位」「立位」が用意され、貯筋のテーマを歌いながら行うことで、息こらえを防ぎ実施回数をコントロールできる。



指導者：貯筋運動は高齢者が無理なく実施できるものではあるが、適切な姿勢と動作で行うことが肝心であり、さらに、対象が高齢者であることから、特に安全性への配慮と個人差への対応ができる人材が望ましい。それには、医学的基礎知識を有し、現場指導層が豊富な健康運動指導士（以下、指導士）が適任と考えられる。そこで、指導士を対象に、「貯筋運動指導者養成コース」のカリキュラムを構築し、修了した指導士を、貯筋運動指導者として、総合型地域スポーツクラブへ派遣した。

場所：高齢者が自力で通える生活圏において、かつ受益者負担であれば、行政の施策や予算に左右されることなく、継続しやすい。そのような環境として、地域に根ざした住民の自主的・非営利の組織である総合型地域スポーツクラブ（以下、クラブ）を活用することとした。クラブは、全国に3100以上・7割を超える自治体に設立され、高齢化率が高く住民数の少ないエリアでも活動している。クラブが、学校開放施設、地域体育館などに会場を確保し、地域情報誌への広告、新聞折込等によって参加者を集め、参加者から参加料を徴収して、貯筋運動ステーション（以下、ステーション）の運営を行った。



※「貯筋」およびその様子は、商標登録されており、許可なく使用することはできません。本プロジェクトの詳細は<http://www.health-net.or.jp/tyoujin/tyoujin/>

【効果測定＝瘦高チェック】

● 体力測定 いす座り立ち、上体起こし、5m最大速度歩行、膝伸展筋力

● 形態計測 身長、体重、腹囲、超音波画像による筋厚・皮下脂肪厚

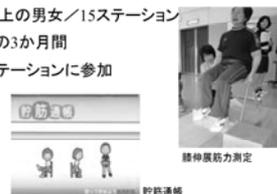
【対象】特別な疾患のない60歳以上の男女／15ステーション

【期間】平成23年9月～12月の間の3か月間

参加者に週1回、クラブによるステーションに参加

するほか、貯筋通帳を用いて自

宅にて貯筋運動を実施するよう推奨した。



結果および考察

ステーションの参加者総数433名のうち、開始前と3ヵ月後に実施した形態計測・体力測定において全項目に協力が得られた男性36名（平均年齢69.2歳）、女性114名（同・65.9歳）を本研究の分析対象とした。

表1 対象者の属性

	男性		女性	
	N	%	N	%
総数	36	100	114	100
60歳未満	1	2.8	3	2.6
60～64歳	6	16.7	63	55.3
65～69歳	15	41.7	20	17.5
70～74歳	7	19.4	19	16.7
75歳以上	7	19.4	9	7.9
平均年齢	69.2±5.5		65.9±5.4	

表2 形態の変化

	男性			女性		
	開始時	3ヵ月後	p	開始時	3ヵ月後	p
身長(cm)	163.8±5.7			152.8±4.8		
体重(kg)	64.2±9.8	64.3±9.7	n.s.	52.8±6.5	53.0±6.5	n.s.
BMI	23.9±3.1	23.9±3.1	n.s.	22.6±2.8	22.7±2.9	n.s.
腹囲(cm)	86.8±7.9	84.7±8.8	<0.01	83.3±9.2	80.8±8.9	<0.01
皮下脂肪厚(mm)						
腹部	17.3±6.5	14.8±5.1	<0.01	26.6±10.7	23.9±10.1	<0.01
大腿部	6.2±2.0	6.2±2.0	n.s.	10.1±2.7	10.4±2.8	<0.05
筋厚(mm)						
腹部	8.7±1.9	9.5±1.7	<0.01	6.0±1.5	7.2±1.6	<0.01
大腿部	36.4±5.8	40.0±7.0	<0.01	33.1±5.3	36.3±4.8	<0.01

表3 体力の変化

	男性			女性		
	開始時	3ヵ月後	p	開始時	3ヵ月後	p
上体起こし(回)	12.7±4.9	16.2±6.1	<0.01	9.6±5.7	13.5±6.8	<0.01
いす座り立ち(秒)	14.1±3.7	9.0±1.6	<0.01	14.4±3.8	9.3±2.2	<0.01
5m最大速度歩行(秒)	2.4±0.4	2.0±0.3	<0.01	2.4±0.3	2.1±0.4	<0.01
膝伸展筋力(Nm)	108.3±34.7	116.5±37.0	<0.05	72.9±22.5	76.0±24.9	<0.05

● 指導士とクラブによって、全国15か所にステーションが設置され、433名の高齢者が貯筋運動を継続した。平均出席率は76.3%であった。

● 男女ともに、腹囲と腹部の皮下脂肪厚の有意な減少と、腹部および大腿部の筋厚の有意な増加が認められた。体力は、男女ともに、すべての項目で有意な向上が見られた。

● 以上により、貯筋運動は、健康な高齢者において形態・体力面に有益な影響をもたらすプログラムであることが検証された。また、地域において貯筋運動、指導士、クラブを組み合わせることにより、高齢者の継続的・効果的な運動実践を促す環境を提供できるのではないかと考えられる。

● 参加者の中には、外来通院している者や高血圧を有する者が多く、中には、心疾患を有する者や、変形性股関節症など特別な注意を必要とする者もいた。クラブで運動指導を行う際、運動指導者は、高齢者の特性や疾患に対する知識を有し、個人の状態に配慮した指導を行えることが望まれる。今後は、さらに多くの高齢者に本システムに参加してもらおうと、現在参加している高齢者が運動実践を継続させやすい方策や環境を検討する必要がある。

ちよぎんのテーマ

アメリカ民謡



みーんなでのばそーう けんこうじゅみよー



つーかえばなくなーる おかねのちよぎんー



つーかってためよーう きんにくちよぎんー



ろ うごにそなえ て ちよぎんとちよぎん

貯筋のテーマ

作詞 福永 哲夫

みんなで伸ばそう 使えばなくなる 使って貯めよう 老後に備えて	健康寿命 お金の貯金 筋肉貯筋 貯金と貯筋！
元気に歩こう タクシーバス電車 脚にも貯筋で 太もも使って	足取り軽く さようなら 段差も平気 スクワット！
気になるお腹も ぶよぶよウエスト ナチュラルコルセット お腹に集中	貯筋でシエイプ さようなら 貯筋で巻こう 腹筋運動！
押したり引いたり 振り袖二の腕 重たい荷物も 腕立て伏せさあ	上半身 さようなら 楽々運ぼう 腕貯筋！
自分の身体は 毎日測って 残高チェックで 元気の印だ	自分でデザイン 記録をつけよう 変化に気づく 貯筋通帳
貯筋は使って 日ごろの努力で いつでもどこでも 自分のペースで	ためるもの 残高増える できるから さあ貯筋！



貯筋ステーションにご協力いただいたクラブ・指導者

実施 年度	都道府県	クラブ	クラブ担当者	指導者	
22	埼玉県	NPO法人 浦和スポーツクラブ	中山 藍	森 晋一郎	
	神奈川県	NPO法人 高津総合型スポーツクラブSELF	菊地 正	太刀川 尋也・坪井 美佳	
	兵庫県	NPO法人 スポーツクラブ21はりま	坂口 正信	梅田 陽子・丸山 範子	
	鹿児島県	終原地区総合型地域スポーツクラブ	堀之内・小牧	柳田 豊・瀬戸山	
	沖縄県	総合型地域スポーツクラブなきじんNPOナスク	座間味 洋貴・矢貫 卓博	島 秀作	
23	群馬県	あいおいスポーツクラブ	花房 孝道・吉田 美穂	見供 洋子	
	埼玉県	NPO法人 スポーツ・サンクチュアリ・川口	長谷川 和美・相澤 和江	平野 古美・木暮 広子	
	千葉県	NPO法人 ニッポンランナーズ	大沢 武史	小高 美奈子	
	新潟県	NPO法人 総合型地域スポーツクラブウェルネスむらかみ	木村 道子	木村 道子	
	新潟県	NPO法人 スポネットせいろう	中村 正友	木村 道子	
	富山県	NPO法人 こすぎ総合スポーツクラブきらり	西川 秋子	高橋 昌栄	
	富山県	NPO法人 おおしまスポーツクラブ	西田 貴子	宮崎 康広・安土 吏永	
	岐阜県	NPO法人 つけちスポーツクラブ	片田 洋一郎・三尾	柘植 信一郎	
	岐阜県	たるいチャレンジクラブLet's	波賀野 里美	藤墳 民子	
	愛知県	NPO法人 ソンオ成岩スポーツクラブ	及川 綾子	安藤 貴通	
	兵庫県	NPO法人 加古川総合スポーツクラブ	森田 敏則・能田 達三	樫本 俊兵	
	広島県	NPO法人 バンプーススポーツクラブ	沖本 千奈津・東 克哉	眞谷 史	
	福岡県	NPO法人 北九州スポーツクラブACE	上村 英樹	上村 英樹	
	福岡県	三潁体育振興協会	松藤 倫子	松藤 倫子・松村 恵美子	
	長崎県	長崎市西部総合スポーツクラブ	宮崎 武洋	宮崎 武洋・三浦 圭子	
	24	北海道	NPO法人 よりづか☆ちよいスポ倶楽部	池 史直	寺島 聖人
		青森県	三ツ岳スポーツクラブ	八戸 由美子	八戸 由美子・杉澤 朋美
茨城県		土浦スポーツ健康倶楽部	古徳 洋一	古徳 洋一	
石川県		杜の里スポーツクラブ	高井 貴志	井南 美鈴	
島根県		NPO法人 SPORTIVOひがしいずも	金山 恵美子	金山 恵美子	
岡山県		きよねスポーツくらぶ	柿原 美知子	瀬良 美和子	
広島県		NPO法人 廿日市スポーツクラブ	丸子 朱美・丸子 修司	横山 有里	
山口県		NPO法人 Goppoええぞなクラブ	佐藤 亜由美・中野 久治	長野 由美子	
愛媛県		西条中央スポーツクラブ	森 夏枝	森 夏枝・森 貴則	
熊本県		NPO法人 うとスポーツクラブ	光井 靖子・緒方 加奈	矢田 智美	

貯筋サテライトにご協力いただいたクラブ・指導者

実施 年度	都道府県	クラブ	クラブ担当者	指導者・リーダー
24	沖縄県	渡慶次がんにゅークラブ	矢貫 卓博・松田 兼喜	仲宗根 としえ・矢貫 明子 新垣 善斗
	富山県	NPO法人 こすぎ総合スポーツクラブきらり	西川 秋子	岡島 幸子・廣田 秀美 安土 吏永
	岐阜県	たるいチャレンジクラブLet's	波賀野 里美	藤墳 民子・遠山 汎 村瀬 真理
	福岡県	三潁体育振興協会	松藤 倫子	松藤 倫子・松村 恵美子

【貯筋運動プロジェクトⅢ】（敬称略・50音順／委員長○）

委 員

石田 良恵 女子美術大学名誉教授

川西 正志 鹿屋体育大学副学長／教授

小倉 弉郎 NPOごうどスポーツクラブ顧問
／総合型地域スポーツクラブ全国協議会幹事長

沢井 史穂 女子美術大学教授

○福永 哲夫 鹿屋体育大学学長

松本 弘志 健康運動指導士／NPO高津総合型スポーツクラブSELF理事

貯筋運動リーダー養成ワーキング

石田 良恵

小倉 弉郎

沢井 史穂

松本 弘志

貯筋運動ステーション・サテライトデータ分析ワーキング

川西 正志

武岡 佑磨 鹿屋体育大学プロジェクト研究員

塩見 寛 （公財）健康・体力づくり事業財団事業部長

柳川 尚子 （公財）健康・体力づくり事業財団事業部調査役

この調査研究は、スポーツ振興くじ助成金を受けて実施しています

**平成 24 年度スポーツ振興くじ助成事業
貯筋運動プロジェクトⅢ**

平成 25 年 3 月

公益財団法人 健康・体力づくり事業財団
東京都港区東新橋 2-6-10 大東京ビル
〒105-0021 TEL03-6430-9111
URL <http://www.health-net.or.jp>

