

平成 25 年度感染症予防事業費等国庫負担(補助)金  
(地域の健康増進活動支援事業)

**健康運動指導者と地域住民組織による  
安全・継続可能な運動実施環境づくり**

平成 26 年 3 月

 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団

# 目 次

第1章	地域における健康・体力づくり拠点の構築……………	1
第2章	健康運動指導者と地域住民組織による安全・継続可能な運動 実施環境づくり実施報告……………	4
第3章	健康運動指導者と地域住民組織による運動教室における効果……………	22



## 第1章 地域における健康・体力づくり拠点の構築

### (1) 「生活フィットネス」を支える貯筋運動

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、日常生活における様々な身体運動を生み出す諸機能を一定水準以上保持していることが必須条件となる。一方、身体を構成する筋、神経、骨、血管などの組織の諸機能は加齢とともに低下する傾向を示す。人間が生物である以上、老化現象は避けられないが、老化に運動不足が加わることで機能低下をますます加速させることになる(安部と福永1995)。しかも、豊かで機械化された機能的に便利な現代社会になればなるほど、日常生活において身体を活発に動かせる機会を少なくする方向にあり、このような状況下で長く生活していると、正常な身体活動を保持し続けられなくなる可能性が高い。

このような社会現象を考えるに、幼児から高齢者まで生涯にわたり健康で活動的であるようにする対策を考えることは、人類の生存に関わる緊急かつ重要なテーマであろう。

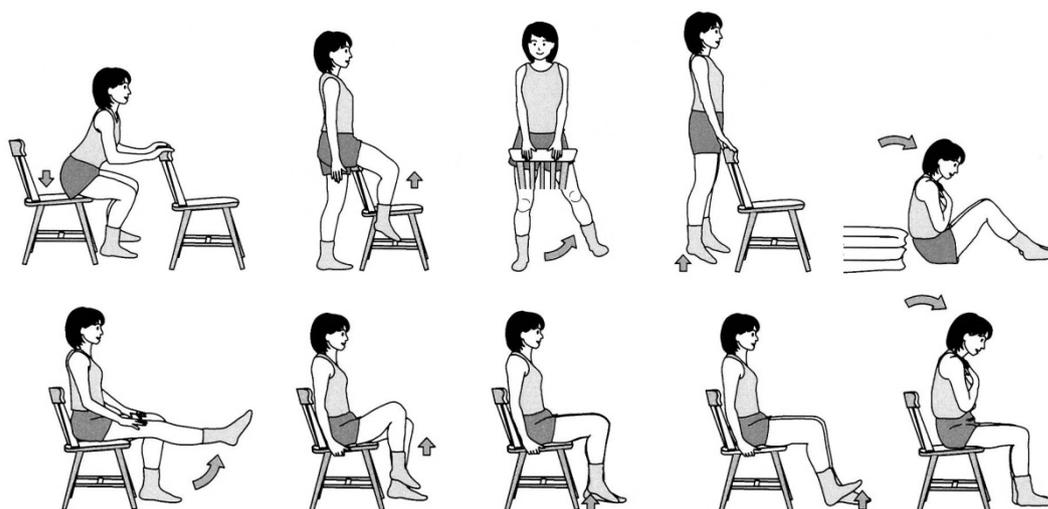
健康で活発な日常生活を送るためには生活環境に適応できる身体能力が必要である(この能力を総称して「生活フィットネス」と呼ぶことにする)。平均的な生活を送っている場合に比較して、日頃活発な身体活動を実施している場合には、「生活フィットネス」は高い水準を維持することができる。一方、運動不足状態が続くと「生活フィットネス」が低下する。また、病気などをきっかけにして急激な「生活フィットネス」の低下が観察される。「生活フィットネス」の中でも特に重要な要素に脚の筋機能がある。脚筋機能の低下は、「歩く」「階段を昇る」「立ったり座ったりする」といった日常生活動作に支障を来し、関節への負担を増し、ちょっとしたバラ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、高齢者の日常生活に「貯筋運動」を推奨しようとするものである。

## ■貯筋運動



## (2) 高齢者の「身近で」「継続可能」な場の確保と、ハイリスクを持つ対象者にも対応できる健康・体力づくり運動指導者の活用

高齢者が運動を開始・継続しやすい環境としては、高齢者の身体特性や障害・疾病を理解した安全で効果的な指導を受けられる、自宅もしくは自力で通える居住地の近くで実施できる、仲間や家族の支援を得られる、などいくつかの条件を伴う。

我が国における運動・スポーツ指導者の中で、医学的基礎知識や健康運動に関する知識・技術を備えている指導者として、昭和63年度より厚生労働省がその養成を事業認定して開始した健康運動指導士（以下、「指導士」）が挙げられる。指導士は、平成25年度現在、全国で約17,000人が登録認定されており、主に健康・保健行政や民間のフィットネスクラブ等で運動指導に従事している。

また、地域には、文部科学省が地域のスポーツ・健康づくりの拠点として平成7年度より推進してきた総合型地域スポーツクラブ（以下、「クラブ」）が、7割以上の自治体に約3,200存在している。クラブは、地域に点在する地域体育館、学校開放施設、公民館などを拠点としており、これらは高齢者が自力で通える生活圏と重なる。中心メンバーは、地域の自治会、子ども会、スポーツ推進委員等で構成されているため、そのネットワークを生かせば、情報が届きづらい高齢者へも働きかけられ、住民との交流も図りやすい。さらに、住民による自主的・非営利な組織であるため、高齢化率が高く住民数の少ないエリアでも活動しており、安価な費用で参加

でき、かつ行政の施策や予算に左右されることなく継続できる。

これら指導士とクラブを活用すれば、上述の条件を満たす環境を構築できる可能性があり、かつ普遍的に既存する地域資源であるため全国に設置して、高齢者の寝たきり・要介護予防に貢献していくことができると考えられる。

そこで本事業では、地域の限られた予算で「安全」「継続可能」の条件を満たし、かつ全国に普遍的に設置できる環境として、指導士およびクラブ（以下、資源と略す）を活用した貯筋運動ステーション（以下、「ステーション」）を構築することとした。具体的には、貯筋運動指導者養成コースを修了した指導士と、全国から公募した総合型地域スポーツクラブをマッチングさせて、週1回・3か月程度の高齢者対象集合型運動教室を実施し、あわせて活動記録帳（貯筋通帳）を配布して、自宅での実施を推奨した。

## 第2章 健康運動指導者と地域住民組織による安全・継続可能な運動実施環境づくり実施報告

### 貯筋運動ステーション実施概要

		参加者 (人)	延べ人数 (人)	平均 出席率 (%)
1	NPO法人 スポーツアカデミー (千葉県旭市) 指導者: 亀野 陽太郎	11	92/12回	69.7
	クラブハウス 11/1-1/31			
2	NPO法人 子育ては親育て・みのりのもり劇場 (京都府京都市) 指導者: 坂井 功・平 知可子	15	118/12回	65.6
	うずまさ診療所 10/4-12/20			
3	総合型地域スポーツクラブ 阪南AC (大阪府阪南市) 指導者: 鎌田 麻美子・白石 忍	13	136/14回	74.3
	阪南市立西鳥取公民館 多目的ホール 9/11-12/18			
4	NPO法人 今治しまなみスポーツクラブ (愛媛県今治市) 指導者: 稲田 真由・宮岡 真紅	19	141/12回	61.8
	グリーンピア玉川 10/10-1/16			
5	龍田地域なかよしスポーツクラブ (熊本県熊本市) 指導者: 矢田 智美	24	220/12回	76.4
	龍田小学校 10/3-12/19			
6	NPO法人 クラブおおづ (熊本県菊池郡大津町) 指導者: 斎藤 陽子	18	170/12回	78.7
	大津町陣内公民館分館 11/5-1/28			
	計	100	877	71.1

## 貯筋運動ステーション報告書

項 目	事 業 の 内 容
(1) 事業実施団体	【クラブ名】 NPO法人スポーツアカデミー 【事業担当者】 高松 信彦
(2) ステーション実施期間	平成 25年 11月 1日 から 平成 26年 1月 31日まで (毎週 金曜日 : 計 12回 )
(3) ステーション開催時間	13:15 ~ 14:45
(4) ステーション会場 (主なもの)	NPO法人アカデミースポーツクラブ クラブハウス
(5) 参加人数	<p>&lt;ステーション申込人数&gt;</p> <p style="text-align: center;">11名</p> <p style="text-align: right;">男性 0名</p> <p style="text-align: right;">女性 11名</p> <p>(うちクラブ員 0名)</p> <p>&lt;延べ人数&gt;</p> <p style="text-align: center;">合計 92名 (1回平均 7.7名)</p>
	<p>&lt;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&gt;</p> <p style="text-align: center;">合計 7名</p> <p style="text-align: right;">男性 0名</p> <p style="text-align: right;">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 )	会員へ配布(350部)・地域スポーツ団体へ配布(250部) 旭市中央病院及び銀行、信用金庫の掲示版に掲示。
(7) 今後の方針・継続の意向	行政と連携をとり、地域に根差した教室を開校出来れば、継続も検討したい。
(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。</p> <p>毎回、参加者の方が集まることを、楽しみにしていた様子でした。教室を通して、家庭でも運動を始めた方や、教室内でもスムーズな運動が出来るようになったり、筋力の成長を感じました。</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。</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>当教室を担当いただきました方の指導は、とても丁寧で、楽しく、魅力のある指導時間でした。参加者の方も、笑顔が絶えない教室となりました。</p> <p>○事務局スタッフと指導者の連携はいかがでしたか。</p> <p>事務局スタッフもお手伝いに加わり、積極的に教室に参加しました。</p> <p>○クラブのメリット・デメリットはありましたか。</p> <p>特に問題はありませんでした。</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>※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</p> <p>教室継続の前に、指導員の確保が第一優先となります。</p>

貯筋運動ステーション 実施状況【クラブ名 NPO法人スポーツアカデミー】

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 男性 名、女性 7名、計 7名 (効果測定参加者数 7名)
1	11月 1日(金) 13:15~14:45	晴	スポーツアカデミークラブハウス	効果測定	男性 名、女性 7名、計 7名 (効果測定参加者数 7名)
2	11月 8日(金) 13:15~14:45	晴	スポーツアカデミークラブハウス	貯筋運動	男性 名、女性 7名、計 7名
3	11月15日(金) 13:15~14:45	雨	スポーツアカデミークラブハウス	貯筋運動	男性 名、女性 10名、計 10名
4	11月22日(金) 13:15~14:45	晴	スポーツアカデミークラブハウス	貯筋運動	男性 名、女性 7名、計 7名
5	11月29日(金) 13:15~14:45	晴	スポーツアカデミークラブハウス	貯筋運動	男性 名、女性 9名、計 9名
6	12月 6日(金) 13:15~14:45	晴	スポーツアカデミークラブハウス	貯筋運動・公園散歩	男性 名、女性 6名、計 6名
7	12月13日(金) 13:15~14:45	晴	スポーツアカデミークラブハウス	貯筋運動	男性 名、女性 9名、計 9名
8	12月20日(金) 13:15~14:45	雨	スポーツアカデミークラブハウス	貯筋運動	男性 名、女性 8名、計 8名
9	1月10日(金) 13:15~14:45	晴	スポーツアカデミークラブハウス	貯筋運動	男性 名、女性 6名、計 6名
10	1月17日(金) 13:15~14:45	晴	スポーツアカデミークラブハウス	貯筋運動	男性 名、女性 9名、計 9名
11	1月24日(金) 13:15~14:45	晴	スポーツアカデミークラブハウス	貯筋運動	男性 名、女性 7名、計 7名
12	1月31日(金) 13:15~14:45	晴	スポーツアカデミークラブハウス	効果測定・貯筋運動	男性 名、女性 7名、計 7名 (効果測定参加者数 名)



貯筋運動ステーション 実施状況【クラブ名 みのりのもり劇場】

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 6日(金) 9:00~10:00	(晴)	うみづき診療所 健康ホール	おこしエモン、記入、貯筋運動、測定	男性 2名、女性 7名、計 9名 (効果測定参加者数 7名)
2	月 11日(金) 9:00~10:00	晴		おこしエモン 貯筋運動 ストレッチ	男性 1名、女性 7名、計 8名
3	月 18日(金) 9:00~10:00	(晴)		ストレッチ 貯筋運動 測定	男性 2名、女性 8名、計 10名
4	月 25日(金) 9:00~10:00	(晴)		ストレッチ 貯筋運動	男性 1名、女性 8名、計 9名
5	11月 1日(金) 9:00~10:00	晴		〃	男性 1名、女性 7名、計 10名
6	月 8日(金) 9:00~10:00	(晴)		〃	男性 2名、女性 9名、計 11名
7	月 15日(金) 9:00~10:00	晴		〃	男性 2名、女性 8名、計 10名
8	月 22日(金) 9:00~10:00	晴		〃	男性 1名、女性 8名、計 9名
9	月 29日(金) 9:00~10:00	晴		〃	男性 2名、女性 8名、計 10名
10	月 5日(金) 9:00~10:00	(晴)		〃	男性 2名、女性 9名、計 11名
11	月 12日(金) 9:00~10:00	晴		〃	男性 2名、女性 10名、計 12名
12	12月 19日(金) 9:00~10:00	晴		貯筋運動、測定、記入	男性 1名、女性 5名、計 6名 (効果測定参加者数 5名)

### 貯筋運動ステーション告書

項 目	事 業 の 内 容
(1) 事業実施団体	【クラブ名】 総合型地域スポーツクラブ 阪南AC 【事業担当者】 中野 幸子
(2) ステーション実施期間	平成 25年 9月 11日 から 平成 25年 12月 18日まで (毎週 水曜日 : 計 14回)
(3) ステーション開催時間	13:00 ~ 14:00
(4) ステーション会場 (主なもの)	阪南市立西島取公民館 多目的ホール
(5) 参加人数	<ステーション申込人数> 13名 男性 4名 (うちクラブ員 7名) 女性 9名
	<延べ人数> 合計 136名 (1回平均 10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 8名 男性 2名 女性 6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 --- 総合体育館 50部
(7) 今後の方針・継続の意向	・今後も毎週水曜日、13:00~14:00に 西島取公民館で実施する。
(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。 とても積極的に取り組む。反応はよかった。
	○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。 親切にわかりやすく、丁寧であった。 現在、クラブの他の教室の指導にあたり。
	○事務局スタッフと指導者の連携はいかがでしたか。 連絡もよくとり、よく連携がとれていた。
	○クラブのメリット・デメリットはありましたか。 中高年をとり込む教室としてはよかった。
	○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) 中高年に若い世代を加えて 参加者の人数を増したい。

※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

貯筋運動ステーション 実施状況【クラブ名 総合型地域スポーツクラブ阪南AC】

回数	日時	天気	会場	内容(貯筋運動、残高子エック、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11日(水) 13:00~14:00	晴れ	阪南市立西島取公民館	貯筋運動・残高子エック	男性 2名、女性 4名、計 6名 (効果測定参加者数 名)
2	9月18日(水) 13:00~14:00	晴れ	阪南市立西島取公民館	貯筋運動・残高子エック	男性 3名、女性 9名、計 12名 (効果測定参加者数 名)
3	9月25日(水) 13:00~14:00	晴れ	阪南市立西島取公民館	貯筋運動・残高子エック・体力測定	男性 3名、女性 7名、計 10名 (効果測定参加者数 10名)
4	10月2日(水) 13:00~14:00	晴れ	阪南市立西島取公民館	貯筋運動・残高子エック	男性 3名、女性 9名、計 12名 (効果測定参加者数 名)
5	10月9日(水) 13:00~14:00	晴れ	阪南市立西島取公民館	貯筋運動・超音波測定・残高子エック	男性 3名、女性 4名、計 7名 (効果測定参加者数 名)
6	10月16日(水) 13:00~14:00	晴れ	阪南市立西島取公民館	貯筋運動・残高子エック	男性 3名、女性 8名、計 11名 (効果測定参加者数 11名)
7	10月23日(水) 13:00~14:00	雨	阪南市立西島取公民館	貯筋運動・残高子エック	男性 3名、女性 7名、計 10名 (効果測定参加者数 名)
8	10月30日(水) 13:00~14:00	晴れ	阪南市立西島取公民館	貯筋運動・残高子エック	男性 3名、女性 8名、計 11名 (効果測定参加者数 名)
9	11月13日(水) 13:00~14:00	晴れ	阪南市立西島取公民館	貯筋運動・残高子エック	男性 3名、女性 8名、計 11名 (効果測定参加者数 11名)
10	11月20日(水) 13:00~14:00	くもり	阪南市立西島取公民館	貯筋運動・残高子エック	男性 3名、女性 7名、計 10名 (効果測定参加者数 名)
11	11月27日(水) 13:00~14:00	晴れ	阪南市立西島取公民館	貯筋運動・残高子エック	男性 3名、女性 8名、計 11名 (効果測定参加者数 名)
12	12月4日(水) 13:00~14:00	晴れ	阪南市立西島取公民館	貯筋運動・残高子エック	男性 1名、女性 4名、計 5名 (効果測定参加者数 名)
13	12月11日(水) 13:00~14:00	くもり	阪南市立西島取公民館	貯筋運動・残高子エック	男性 3名、女性 8名、計 11名 (効果測定参加者数 名)
14	12月18日(水) 13:00~14:00	雨	阪南市立西島取公民館	貯筋運動・残高子エック・効果測定・超音波測定	男性 3名、女性 6名、計 9名 (効果測定参加者数 9名)



<p>(8) クラブ側担当者所感</p>	<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> <ul style="list-style-type: none"> <li>・この教室に参加して、運動に対する意識が変わったという人が多くいた。</li> <li>・運動の前後にデータが出るので、最後まで励みになったようだった。また、結果がよくなっている人が多くいて、“やれば変わる”ということを実感し、運動継続につながると感じた。</li> <li>・家でも気軽にできる「貯筋運動」が、とても好評だった。その中で、「筋肉」を意識して運動することができたようだった。また、苦手意識の多い、筋カトレーニングを歌に合わせて楽しくできたようだった。</li> <li>・貯筋通帳によって意欲が向上したようだった。</li> </ul> <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> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今回、クラブの指導者が指導を行った。</li> </ul> <p>○事務局スタッフと指導者の連携はいかがでしたか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・特に問題なし。</li> </ul> <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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クラブとして、新たな教室の展開となった。</li> </ul> <p>デメリットは特になし。</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> <ul style="list-style-type: none"> <li>・教室では仲間意識をつくり、最後の測定に向けてみんなでがんばった。</li> <li>・参加された方の関心が高かった超音波測定にはお金がかかるので、自分たちのクラブで開催するとなったときに、その費用をどうみるか。</li> <li>・受益者負担への移行</li> <li>・通帳をつけている人とつけていない人の差が出たので、しっかり声かけをすればよかった。</li> </ul>
----------------------	---

貯筋運動ステーション 実施状況【クラブ名 NPO法人今治しまなみスポーツクラブ】

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)	*効果測定日は( )で測定参加者数を記入 参加者数 男性 名、女性 18名、 計18名 (効果測定参加者数 18名)
1	10月10日(木) 13:00~15:30	晴れ	グリーンピア玉川	効果測定(1回目)、貯筋通帳説明、貯筋運動(座位1セット)	男性 名、女性 18名、 計18名 (効果測定参加者数 18名)
2	10月24日(木) 13:00~14:30	雨	グリーンピア玉川	イスの座り立ち測定、ストレッチ、じゃんけんゲーム、貯筋通帳確認、貯筋運動(座位、立位を1セットずつ)、タオルエクササイズ、ストレッチ	男性 名、女性 11名、 計11名
3	10月31日(木) 13:00~14:30	晴れ	国民体育館	イスの座り立ち測定、ストレッチ、じゃんけんゲーム、貯筋通帳確認、貯筋運動(座位、立位を1セットずつ)、タオルエクササイズ、ストレッチ	男性 名、女性 11名、 計11名
4	11月7日(木) 13:00~14:30	晴れ	グリーンピア玉川	イスの座り立ち測定、ストレッチ、じゃんけんゲーム、タオルエクササイズ、貯筋運動(立位を1セット)、ストレッチ	男性 名、女性 11名、 計11名
5	11月14日(木) 13:00~14:30	晴れ	グリーンピア玉川	ストレッチ、イスの座り立ち測定、ストレッチ、風船、貯筋運動(立位を1セット)、ストレッチ	男性 名、女性 12名、 計12名
6	11月21日(木) 13:00~14:30	晴れ	国民体育館	じゃんけんゲーム、ストレッチ、イスの座り立ち測定、フラフープ、貯筋運動(立位を2セット)	男性 名、女性 12名、 計12名
7	11月28日(木) 13:00~14:30	晴れ	グリーンピア玉川	じゃんけんゲーム、ストレッチ、イスの座り立ち測定、ストレッチ、タオル運動、貯筋運動(立位を1セット)、ストレッチ	男性 名、女性 14名、 計14名
8	12月5日(木) 13:00~14:30	晴れ	グリーンピア玉川	ストレッチ、イスの座り立ち測定、リズム運動、フラフープ+タオル、貯筋運動(立位を2セット)、ストレッチ	男性 名、女性 9名、 計9名
9	12月12日(木) 13:00~14:30	晴れ	グリーンピア玉川	ストレッチ、イスの座り立ち測定、リズム運動、貯筋運動(立位を2セット)、ストレッチ	男性 名、女性 5名、 計5名
10	12月19日(木) 13:00~14:30	曇り/雨	グリーンピア玉川	ストレッチ、イスの座り立ち測定、リズム運動、輪投げ、貯筋運動(立位を2セット)、ストレッチ	男性 名、女性 10名、 計10名
11	1月9日(木) 13:00~14:30	晴れ	グリーンピア玉川	じゃんけんゲーム、ストレッチ、椅子の座り立ち測定、ストレッチ&エクササイズ、風船遊び、貯筋運動(立位を2セット)、ストレッチ	男性 名、女性 14名、 計14名
12	1月16日(木) 13:00~15:30	晴れ	グリーンピア玉川	じゃんけんゲーム、ストレッチ、効果測定(2回目)、貯筋運動(各自)	男性 名、女性 14名、 計14名 (効果測定参加者数 14名)

## 貯筋運動ステーション報告書

項 目	事 業 の 内 容
(1) 事業実施団体	【クラブ名】龍田地域なかよしスポーツクラブ 【事業担当者】西島徹郎
(2) ステーション実施期間	平成 25年10月3日 から 平成 25年12月 19日まで (毎週 木 曜日 : 計 12回 )11/14は体育館使用不能のため13日に変更
(3) ステーション開催時間	19:00 ~ 20:30
(4) ステーション会場 (主なもの)	龍田小学校
(5) 参加人数	<ステーション申込人数> 24 名 男性 10名 (うちクラブ員 11 名) 女性 14名 <延べ人数> 合計 220 名 (1回平均 18.3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 17名 男性 5名 女性 12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・ポスターを作成し、龍田校区の町内公民館、コミュニティセンター及び北役所龍田出張所、公民館、体育館に掲示、設置した。
(7) 今後の方針・継続の意向	25年度は、参加者の継続チェックと会員確保に向け、3月から再開する。26年度以降は、26年4月から毎週木曜日19:00~21:00に健康教室(貯筋運動、筋トレ・ストレッチ運動、ヨガ、ノルディックウォークの組み合わせ)を開講するが、その中で高齢者向け運動として継続していく。
(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。 楽しく、貯筋という目標があり、また、そんなに激しい運動でもなく、参加者の多くが継続して取り組んだ。教室自体は指導者の人柄が真剣さの中にも笑顔が耐えなかった。</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。 貯筋運動に加え、簡単なストレッチ、筋トレも組み合わせ実施してもらった。笑顔でわかりやすい指導で参加者には好評であった。 今後は、来年度実施を予定している健康教室の特別講師として3ヶ月に1度、アフターケアをお願いする予定である。</p> <p>○事務局スタッフと指導者の連携はいかがでしたか。 教室終了後、指導者から貯筋運動の指導のポイントも教わりながら実施したことによって、事務局スタッフも5回目頃から、指導者の補助的役割も担えた。</p> <p>○クラブのメリット・デメリットはありましたか。 新たなメニューが加わったことにより、高齢者の会員確保につながる可能性がでてきた。</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) 今後も継続のための定期的チェックを行う。スタッフの都合で夜間しか開催できないが、今後は高齢者が参加しやすい時間設定が必要である。体育館で11月下旬から寒くなり、場所の設定も考えなければならない。(年度途中だったため暖房がある施設が取れなかった。)</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

貯筋運動ステーション 実施状況【クラブ名 龍田地域なかよしスポーツクラブ】

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3日(木) 18:30~21:00	晴	龍田小学校体育館	開講式、効果測定(超音波検査除く)、貯筋運動	男性 8名、女性 13名、計 21名 (効果測定参加者数 21名)
2	10月10日(木) 19:00~21:00	晴	龍田小学校体育館	効果測定(超音波検査)、貯筋運動	男性 6名、女性 12名、計 18名
3	10月17日(木) 19:00~20:30	晴	龍田小学校体育館	貯筋運動及びストレッチ運動	男性 8名、女性 13名、計 21名
4	10月24日(木) 19:00~20:30	雨	龍田小学校体育館	貯筋運動及びストレッチ運動	男性 8名、女性 14名、計 22名
5	10月31日(木) 19:00~20:30	晴	龍田小学校体育館	貯筋運動及びストレッチ運動	男性 8名、女性 12名、計 20名
6	11月7日(木) 19:00~20:30	晴	龍田小学校体育館	貯筋運動及びストレッチ運動	男性 7名、女性 11名、計 18名
7	11月13日(水) 19:00~20:30	晴	龍田小学校体育館	貯筋運動及びストレッチ運動	男性 6名、女性 13名、計 19名
8	11月21日(木) 19:00~20:30	晴	龍田小学校体育館	貯筋運動及びストレッチ運動	男性 5名、女性 11名、計 16名
9	11月28日(木) 19:00~20:30	曇	龍田小学校体育館	貯筋運動及びストレッチ運動	男性 6名、女性 12名、計 18名
10	12月5日(木) 19:00~20:30	晴	龍田小学校体育館	貯筋運動及びストレッチ運動	男性 6名、女性 10名、計 16名
11	12月12日(木) 19:00~20:30	晴	龍田小学校体育館	貯筋運動及びストレッチ運動	男性 4名、女性 10名、計 14名
12	12月19日(木) 18:30~21:00	曇	龍田小学校体育館	貯筋運動、効果測定、閉講式	男性 5名、女性 12名、計 17名 (効果測定参加者数 17名)

## 貯筋運動ステーション報告書

項 目	事 業 の 内 容
(1) 事業実施団体	【クラブ名】 NPO法人クラブおおづ 【事業担当者】 齋藤 陽子
(2) ステーション実施期間	平成 25年11月 5日 から 平成26年 1月 28日まで (毎週 火曜日 : 計 12回 )
(3) ステーション開催時間	14:00 ~ 15:30
(4) ステーション会場 (主なもの)	大津町陣内公民館分館
(5) 参加人数	<p>&lt;ステーション申込人数&gt;</p> <p style="text-align: center;">18名</p> <p style="text-align: right;">男性 1名</p> <p style="text-align: right;">女性 17名</p> <p>(うちクラブ員 1名)</p> <p>&lt;延べ人数&gt;</p> <p>合計 170名 (1回平均 14.1名)</p>
	<p>&lt;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&gt;</p> <p style="text-align: center;">合計 15名</p> <p style="text-align: right;">男性 1名</p> <p style="text-align: right;">女性 14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(情報誌南地区折込1200部、地域啓発500部 ) ・ポスター掲示(体育館、公民館、図書館等町内施設30カ所)
(7) 今後の方針・継続の意向	平成26年度より大津町内5地区に貯筋ステーションを設置する
(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。 貯筋運動の目的をよく理解し、積極的な取り組みをされていた。貯筋通帳、効果測定をとっても楽しみにされ、貯筋ステーションに参加して地域に友達ができたと喜ばれていた。最後の効果測定の結果にもとても満足されて、今後の継続を希望されている。</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。 クラブマネージャーが健康運動指導士であるため、合わせてクラブ指導者5名が貯筋指導者として在籍している。ミーティングをこまめに行い、今後もステーションの拡大を目指している。</p> <p>○事務局スタッフと指導者の連携はいかがでしたか。 事務局が指導者にもかかわっていたので、とてもスムーズに連携がとれた。</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(クラブの周知ができる。クラブの紹介ができる。クラブの活動の場が増える。結果が見えるのでクラブの実績につながる。指導者のスキルアップにつながる。) デメリット(特に感じない)</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) 参加者と目標を立て、教室の内容を組み立てた。4回ごとに評価をし、貯筋プログラムのメニューを少しずつレベルアップすることができた。教室の継続にあたり、超音波測定を半年に1回でも実施できる財源の確保が必要である。</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

貯筋運動ステーション 実施状況【クラブ名 クラブおおづ】

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 (効果測定参加者数)
1	11月5日(火) 13:00～16:00	晴れ	大津町陣内公民館分館	効果測定	男性 1名、女性 14名、計 15名
2	11月12日(火) 14:00～15:30	曇り	大津町陣内公民館分館	貯筋運動、ストレッチ体操、残高チエック	男性 1名、女性 12名、計 13名
3	11月19日(火) 14:00～15:30	曇り	大津町陣内公民館分館	貯筋運動、体操、残高チエック	男性 1名、女性 10名、計 11名
4	11月26日(火) 14:00～15:30	晴れ	大津町陣内公民館分館	貯筋運動、ヨガストレッチ、残高チエック	男性 1名、女性 12名、計 13名
5	12月3日(火) 14:00～15:33	曇り	大津町陣内公民館分館	貯筋運動、健康体操、残高チエック	男性 1名、女性 10名、計 11名
6	12月10日(火) 14:00～15:30	晴れ	大津町陣内公民館分館	貯筋運動、レクリエーション体操、残高チエック	男性 1名、女性 15名、計 16名
7	12月17日(火) 14:00～15:30	雨	大津町陣内公民館分館	貯筋運動、マットレーニング、残高チエック	男性 1名、女性 13名、計 14名
8	12月24日(火) 14:00～15:30	晴れ	大津町陣内公民館分館	貯筋運動、クリスマスイベント、残高チエック、中間報	男性 1名、女性 14名、計 15名
9	1月7日(火) 14:00～15:30	晴れ	大津町陣内公民館分館	貯筋運動、レクリエーション体操、残高チエック	男性 1名、女性 13名、計 14名
10	1月14日(火) 14:00～15:30	晴れ	大津町陣内公民館分館	貯筋運動、健康体操、残高チエック	男性 1名、女性 13名、計 14名
11	1月21日(火) 14:00～15:30	晴れ	大津町陣内公民館分館	貯筋運動、マットレーニング、残高チエック	男性 1名、女性 16名、計 17名
12	1月28日(火) 13:00～16:00	晴れ	大津町陣内公民館分館	効果測定	男性 1名、女性 16名、計 17名 (効果測定参加者数 17名)

運動教室の様子



スポーツアカデミー



みのりのもり劇場



阪南AC



今治しまなみスポーツクラブ



龍田地域なかよしスポーツクラブ



クラブおおづ

## 参加者を募るちらし

主催：健康・体力づくり事業財団  
 主管：NPO法人スポーツアカデミー

**貯筋運動のご案内**  
 貯筋のすすめ ～いつまでも自分で行きたいところに行ける体でいるために～

この度、厚生労働省補助事業「地域の健康増進活動支援事業」におきまして、当クラブでは「貯筋運動ステーション」を展開致します。

『貯筋運動』とは…  
 お金は使わないと貯まるが、筋肉は使うことにより年齢を問わず維持・増加することができます。『貯筋』とは、加齢や不活動によって生じる筋肉の減少を運動することによって止め、筋肉を身体に『貯めておく』という意味です。中高齢者でも安全に実施することができるエクササイズを実施致します。特別な器具は用いず、運動を行う者が自らの体重を利用して簡単に実施できるトレーニングであり、日頃運動に慣れ親しんでいない方や中高齢者においても、無理なく安全に実施することが可能です。加齢に伴って、特に弱くなりやすい下肢のトレーニングを中心に、様々な部位の貯筋運動を行います。毎日の楽しい生活を過ごすために、貯筋運動により自ら活動できる力を保持していきましょう。

是非これを機会に、身体の『筋肉健康診断』にお越し下さい。

【開催事項】  
 日 時：平成25年11月1日(金)～平成26年1月31日(金)  
 毎週開催日(全12回) 13:15～14:45(90分間)  
 会 場：スポーツアカデミークラブハウス(旭市25663-9)  
 講 師：NPO法人ニッポンランナーズ 亀野氏(健康運動指導士)  
 対 象：原則60歳以上の男女・独歩可能な方  
 定 員：20名(定員になり次第、締め切らせていただきます。)  
 参加費：1,000円(1回)  
 持ち物：室内用運動靴・バスタオル・タオル・飲み物  
 備 考：お車でお越しの方は、旭スポーツの森公園駐車場をご利用下さい。  
 ※全12回の開催のうち、初回と終回に筋力測定を実施致します。(同意者のみ)

【申込方法】  
 必要事項をご記入頂き、10月11日(金)迄に郵送またはFAXにてお申し込み下さい。  
 〒239-2304 千葉県旭市25663-9 TEL0479-62-8870 FAX0479-74-7270 担当：高松(カマツ)

【申込用紙】

ご住所	〒	連絡先	
ふりがな		性別	男・女
氏名		年齢	歳

<スポーツアカデミー>

平成25年度厚生労働省 統制予防対策事業費等補助金

60才からの  
**貯筋運動** 全12回  
 ステーション

貯筋運動とは？  
 ▲筋肉を強くして足腰を支えにする、1日15分程度の確保です。  
 ※座ったままやその場でできるので、らくらく続けられます。  
 ▲個人の「貯筋適感」に、運動する時間が増えていく楽しい仕組みになっています。  
 ※慶応体育大学の協力を得て行う、介護予防運動の全国的なモデル事業です。

みんなで作ばそう健康貯筋  
 使えばなるお金の貯金  
 使って貯めよう筋肉貯金

期間 10月4日～12月20日  
 毎週金曜日 午前9時～10時  
 会場 うずまさ診療所 健康ホール

貯筋進捗プレゼント！

○参加対象 60歳以上の方  
 ○指導者 岩井功・平知子(貯筋運動指導者)  
 ○参加費 無料(全12回)  
 ○申込締切 9月30日(月)まで  
 ○主催 公益財団法人健康・体力づくり事業財団 ◎主管 NPO法人みのりのもり劇場

京都府総合型地域スポーツクラブ  
 NPO法人みのりのもり劇場 TEL 075-882-3309

<みのりのもり劇場>

## 健康・体力づくり教室 参加者募集

主催 総合型地域スポーツクラブ阪南A C  
 参加対象 年齢60歳以上の男女 20名(先着順)  
 開催場所 西鳥取公民館 多目的ホール  
 開催日時 毎週水曜日 12:45～14:15  
 開催期間 平成25年9月11日～12月18日 内12回(水曜日)  
 参加費用 参加料 1回・500円(ワンコインで参加できます)  
 教室の内容  
 ・手軽にできるストレッチ体操、体力づくり運動、筋力づくり運動  
 ・健康運動指導士が、安全に・楽しく指導します。  
 ・運動の苦手な方でも、お気軽にご参加下さい。  
 ・教室の前半と後半に、体力測定と身体測定を実施します。

<お問い合わせ・参加申込先>

総合型地域スポーツクラブ阪南A C事務局

〒599-0225 阪南市鳥取3井21-6  
 TEL・FAX 072-475-3240 携帯電話 090-8539-2784  
 <申込み締め切り…各週の火曜日>

…………… 参加申込書 ……………

ふりがな 氏名		年齢	歳
住所		性別	男性・女性
電話番号		健康 状態	良好・異常なし

<参加申込方法>  
 参加者氏名・住所・電話番号・年齢・性別・健康状態等を明記し、FAX または 郵  
 書で、阪南A C事務局まで申し込みください。

<阪南AC>

使って貯めよう！筋肉貯筋！！  
**貯筋運動教室**

筋肉を使うことにより、年齢を問わず維持・増進することが  
 できます。加齢や不活動によって生じる筋肉の減少を、運動  
 することによって止め、筋肉を身体に貯めていきましょう！！

無理なく、  
 安全に  
 楽しくトレーニング！

運動前後の  
 体力測定により  
 進捗が実感できる！

日時  
 10月10日～1月16日(全12回)  
 水曜日 13:00～14:30  
 ※初日と最終日は13:00～15:30

無料  
 (定員30名)

場所  
 グリーンピア玉川、国民体育館などの玉川地域

対象  
 60歳以上 ※独歩可能な方

申込方法  
 下記の申込用紙にご記入の上、  
 講師、グリーンピア玉川に申し  
 込ませます。FAXでお申し込み  
 ください。

NPO法人今治しまなみスポーツクラブ  
 TEL: 0898-24-2351  
 FAX: 0898-24-1651

主催：健康・体力づくり事業財団/主管：NPO法人今治しまなみスポーツクラブ  
 厚生労働省補助事業「地域の健康増進活動支援事業」

貯筋運動教室参加申込書

フリガナ 名前		生年月日 (男・女)	年齢	年 月 日
住所		連絡先		

<今治しまなみスポーツクラブ>

龍田地域なかよしスポーツクラブ  
**貯筋運動教室参加者募集**

龍田地域なかよしスポーツクラブでは、中・高齢者が健康でいきいき生活できるための体力づくりを目的に貯筋運動教室を開催いたします。  
 「体力が落ちてきた」「歩くのがおっくうになってきた。」と感じられる方、自ら活動できる力を保持したい方、貯筋運動と一緒に取り組みませんか。



- 記
- 1 期 間 平成25年10月3日(木)～12月19日(木)の毎週木曜日  
計12回
  - 2 時 間 19時～20時30分
  - 3 場 所 龍田小学校体育館
  - 4 対 象 60歳以上のクラブ会員及び龍田地域に在住の方
  - 5 主 催 公益財団法人健康・体力づくり事業財団
  - 6 主 管 龍田地域なかよしスポーツクラブ
  - 7 お問い合わせ 龍田地域なかよしスポーツクラブ(電話:339-0250)
  - 8 受付時間 毎週月曜日～土曜日(休日除く)の19時30分～21時まで  
参加費は無料ですが、会員以外の方は、傷害保険料及び通信費として500円必要になります。(1回目に徴収)
  - 9 その他
- \* この事業は厚生労働省補助事業「地域の健康増進活動支援事業」として実施します。

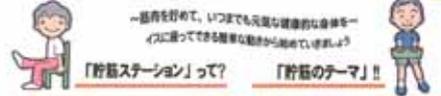
【貯筋運動とは】  
 貯筋運動は、龍胆体育大学の福永哲夫先生が考案したもので、特別な器具を用いず、運動を行う者が自らの体重を利用して簡単に実施できる筋力トレーニングであり、日頃運動に慣れ親しんでいないものや中・高齢者においても、無理なく安全に実施することが可能な運動である。

<龍田地域なかよしスポーツクラブ>

平成25年度 貯筋運動ステーションモデル事業  
 厚生労働省補助事業 「地域の健康増進活動支援事業」

**貯筋ステーション**

大津町



いつでもキチキチと自分の体を使って人生を楽しむために、動ける体づくりが出来る場所・・・つまり、**筋肉を回復させること**が出来る場所なのです!

みんなで伸ばそう 健康寿命 減らばなくなる お金の貯蓄 貯って貯めよう 年取貯蓄 老後に備えて 貯蓄と貯筋

- 【期 間】 11月5日(月)～1月20日(水) 毎週木曜日(全12回)
- 【対 象】 おおむね60歳以上の方
- 【定 員】 30人程度
- 【時 間】 14:00～15:30
- 【会 場】 大津町陣内地区公民館
- 【参加費】 無料
- 【内 容】 簡単なストレッチと貯筋運動を行います(1回目と12回目に効果測定を行います)

はじめても大丈夫!

どなたでもお気軽にご参加ください

【主催】 健康・体力づくり事業財団 【主管】 NPO法人クラブおおづ 【共催】 大津町生涯学習推進課  
 龍田地域なかよしスポーツクラブ 大津町子育て・健活センター内  
 大津町おとなのふれあいセンター NPO法人 クラブおおづ TEL: 099-294-1070  
 FAX: 099-294-6250

貯筋運動教室 参加申込書 平成25年 月 日

名前	(姓・名)	生年月日	昭和 年 月 日
住所	〒 番 号		
クラブ会員	会員 ・ 未会員	当にならぬこと	その他(郵便・電話・郵便)

<クラブおおづ>

### 第3章 健康運動指導者と地域住民組織による運動教室における効果

運動教室の効果を測定するために、教室の初回と最終回に質問紙調査（日常生活動作、運動実施状況等）と、形態計測および「残高チェック」と呼ぶパフォーマンステストを実施した。また、大腿部と腹部の超音波を測定し、実際に参加者に見せて、モチベーションアップを図った。

残高チェックの実施内容を以下に示す。

① いす座り立ち

立った状態から、いすに「座る－立つ」動作を行い、立ったときを1回と数え、これを10回繰り返した時間をストップウォッチで測定した。

② 5 m最大速度歩行

なるべく速く5 mの直線距離を歩く時間をストップウォッチで測定した。測定区間の5 mの前後に3 mの距離をとり、実施者には、前後3 mを含めた11 mをできるだけ速く歩くよう説明したうえで、1往復歩いてもらい、速い方の値を採用した。

③ 上体おこし

床面から上体を起こして両肘が両大腿部についたら1回と数え、30秒間で、肩甲骨が床についてから上体を起こすという動作の回数を測定した。

## 1. 全体

### 1) 身体組成・体力測定

項目	n	Pre		Post		t値	
		Mean	S.D	Mean	S.D		
身長(cm)	37	155.7	6.3	155.6	6.3	1.18	n.s
体重(kg)	37	58.7	8.5	58.4	8.7	1.40	n.s
身体測定 腹囲(cm)	32	82.9	12.6	79.9	12.2	3.59	**
皮 脂 厚 大腿部	59	9.1	3.6	9.0	3.7	0.49	n.s
厚 腹部	60	24.5	9.7	23.5	9.7	2.34	*
筋 厚 大腿部	59	35.7	6.9	37.2	6.9	-3.75	***
厚 腹部	60	8.1	2.0	9.0	2.1	-6.29	***
脚伸展力(Nm)	39	71.7	30.8	90.3	32.9	-6.58	***
体力測定 いす座り立ち(秒)	72	14.2	4.5	11.4	3.5	6.16	***
上体起こし(回)	66	8.3	6.3	12.2	7.3	-6.46	***
5m最大速度歩行(秒)	73	2.8	0.6	2.5	0.7	5.28	***

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

### 2) 日常生活動作能力

項目	n	Pre		Post		t値	
		Mean	S.D	Mean	S.D		
手段的自立	74	4.9	0.4	4.9	0.4	-0.44	n.s
知的能動性	76	3.5	0.7	3.6	0.7	-1.27	n.s
社会的役割	36	3.7	0.6	3.8	0.5	-1.00	n.s
総合得点	36	12.3	1.2	12.6	0.9	-2.05	*

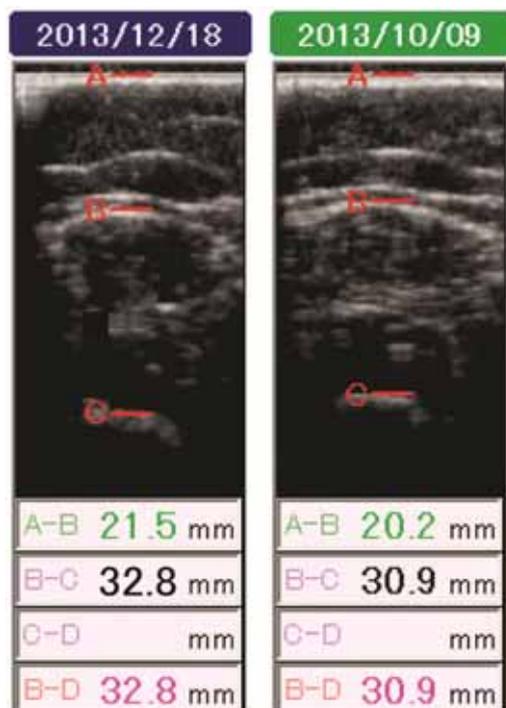
\*p<0.05

### 3) 生活満足度

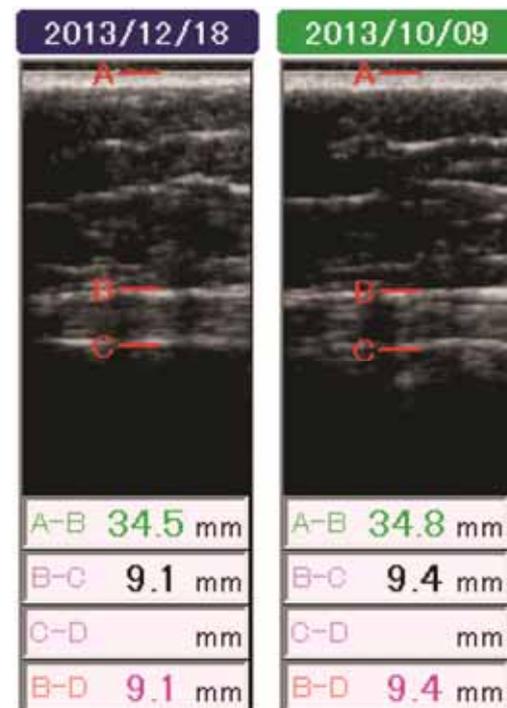
項目	n	Pre		Post		t値	
		Mean	S.D	Mean	S.D		
興味・関心	78	3.7	1.5	3.6	1.4	0.25	n.s
決意と不屈の精神	78	2.1	1.2	2.1	1.2	0.16	n.s
目標達成感	78	0.9	0.8	0.9	0.8	0.27	n.s
自己概念	78	0.5	0.6	0.7	0.6	-1.89	n.s
気分・状態	78	0.8	0.6	0.9	0.5	-1.89	n.s
生活満足度総合	78	8.0	3.0	8.2	2.8	-0.56	n.s

## 超音波画像測定データ

大腿部

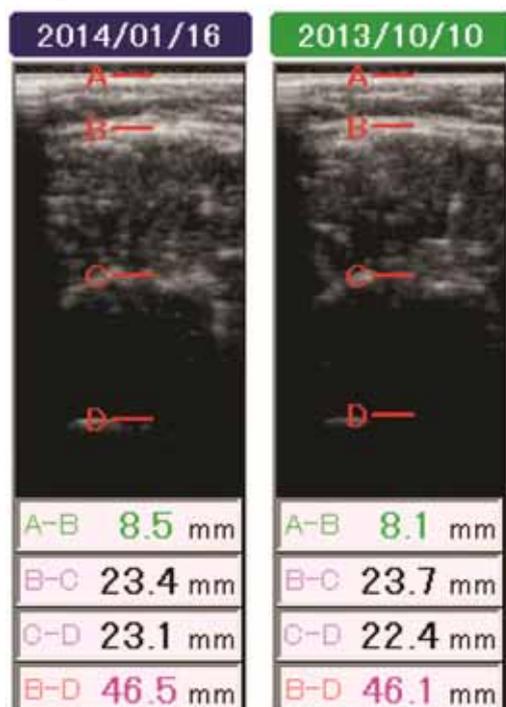


腹部

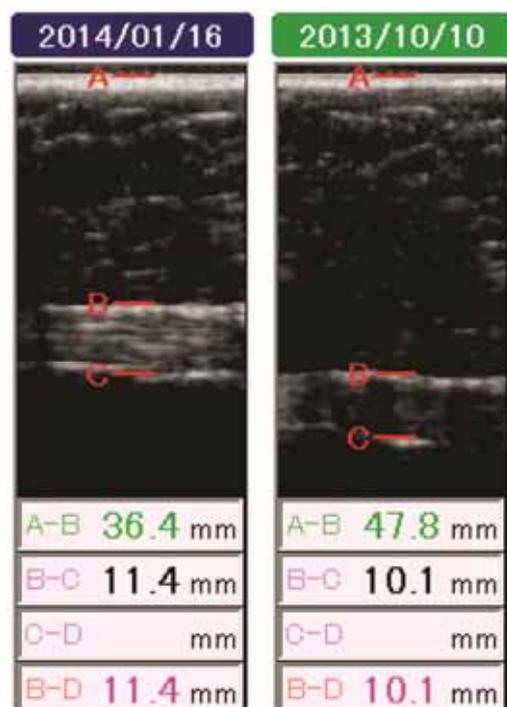


60代・女性

大腿部



腹部



60代・男性

#### 4) 運動実施頻度

過去3ヶ月における運動実施頻度の前後比較(全体 実施者のみ)					
項目	Pre(n=54)		Post(n=65)		
	n	%	n	%	
種目1					
週1回未満	18	33.3	26	40.0	
週1回以上2回未満	11	20.4	14	21.5	
週2回以上3回未満	4	7.4	6	9.2	
週3回以上4回未満	3	5.6	1	1.5	
週4回以上	8	14.8	10	15.4	
N.A	10	18.5	8	12.3	
種目2					
週1回未満	13	24.1	20	30.8	
週1回以上2回未満	10	18.5	13	20.0	
週2回以上3回未満	2	3.7	4	6.2	
週3回以上4回未満	2	3.7	1	1.5	
週4回以上	5	9.3	5	7.7	
N.A及び非該当	22	40.7	22	33.8	
種目3					
週1回未満	13	24.1	13	20.0	
週1回以上2回未満	4	7.4	10	15.4	
週2回以上3回未満	1	1.9	3	4.6	
週3回以上4回未満	3	5.6	2	3.1	
週4回以上	0	0.0	2	3.1	
N.A及び非該当	33	61.1	35	53.8	
3種目合計					
週1回未満	3	5.6	2	3.1	
週1回以上2回未満	14	25.9	4	6.2	
週2回以上3回未満	7	13.0	5	7.7	
週3回以上4回未満	7	13.0	3	4.6	
週4回以上	13	24.1	15	23.1	
N.A及び非該当	10	18.5	36	55.4	

過去3ヶ月における1週間あたりの運動実施頻度の前後比較(全体)						
項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D	Mean	S.D	
種目1	35	2.1	2.2	2.2	2.1	-0.29 n.s
種目2	28	1.4	1.7	1.7	1.7	-0.88 n.s
種目3	19	0.7	0.9	1.6	1.4	-2.25 *
3種目の合計	17	5.1	3.3	5.5	3.5	-0.56 n.s

## 5) 実施種目

過去3ヶ月における実施種目の前後比較(全体 3つまで回答)

種目	Pre (n=42)		Post (n=60)	
	n	%	n	%
ウォーキング	23	24.7	30	21.9
体操(軽い体操)	16	17.2	26	19.0
ぶらぶら歩き	13	14.0	21	15.3
筋力トレーニング	7	7.5	15	10.9
グラウンドゴルフ	4	4.3	6	4.4
ソフトバレー	3	3.2	3	2.2
ハイキング	3	3.2	3	2.2
社交ダンス	2	2.2	2	1.5
ヨーガ	2	2.2	2	1.5
卓球	2	2.2	3	2.2
バドミントン	2	2.2	1	0.7
ジョギング・マラソン	1	1.1	1	0.7
駅伝・マラソン	1	1.1	0	0
サイクリング	1	1.1	1	0.7
バレーボール	1	1.1	0	0
テニス(硬式テニス)	1	1.1	1	0.7
ゴルフ(コース)	1	1.1	3	2.2
水泳	1	1.1	2	1.5
アクアビクス(水中運動)	1	1.1	1	0.7
釣り	1	1.1	1	0.7
登山	1	1.1	2	1.5
太極拳	1	1.1	3	2.2
なわとび	0	0	1	0.7
体操競技(器械体操)	0	0	1	0.7
その他	5	5.4	8	5.8

## 6) 実施目的

運動実施の目的の前後比較(全体 複数回答)

項目	Pre (n=48)		Post (n=61)	
	n	%	n	%
ストレス解消	31	29.5	48	32.0
余裕を持って生活や仕事ができる	27	25.7	46	30.7
スポーツの向上を図る	17	16.2	24	16.0
美容や運動不足の解消	17	16.2	17	11.3
レジャーを積極的に楽しむ	7	6.7	8	5.3
スポーツや運動を楽しむ	4	3.8	7	4.7
老化の予防	2	1.9	0	0.0

## 7) 歩行時間及び歩数

歩行時間及び歩数の前後比較(全体)

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D	Mean	S.D	
1日当たりの歩行時間(分)	53	5265.6	3177.0	4826.3	2757.2	1.20 n.s
1回当たりの歩数(歩)	67	3.7	1.9	3.7	1.9	-0.07 n.s

## 8) 運動実践者意識

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	68	3.0	1.7	3.1	1.8	-0.86 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	67	3.6	1.6	3.6	1.5	0.00 n.s
運動することに関連した多くの目標を持っている	65	4.9	1.6	4.7	1.5	0.96 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	67	5.3	1.5	5.4	1.5	-0.64 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	65	3.6	1.8	4.0	2.0	-2.13 *
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	62	3.1	1.7	3.4	1.7	-0.93 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	67	3.4	1.9	3.5	1.9	-0.45 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	66	3.1	1.7	2.8	1.5	1.16 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	76	1.0	0.0	2.9	1.6	-10.51 ***
運動実践者意識総合得点	56	31.6	8.9	34.0	10.4	-2.40 *

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

## 2. 性別

### 1) 身体組成・体力測定

項目	n	男性				t 値	n	女性				t 値		
		Pre		Post				Pre		Post				
		Mean	S.D.	Mean	S.D.			Mean	S.D.	Mean	S.D.			
身長(cm)	9	163.7	3.6	163.7	3.6	-	28	153.1	4.5	153.1	4.5	1.19	n.s	
体重(kg)	9	64.3	5.3	64.5	5.2	-0.80	28	56.9	8.7	56.5	8.7	1.80	n.s	
腹囲(cm)	8	85.8	7.2	84.3	7.8	1.83	24	81.9	13.9	78.5	13.2	3.28	**	
身体測定 皮 脂 厚	大腿部	9	6.7	1.3	6.5	1.4	0.66	50	9.5	3.7	9.4	3.8	0.36	n.s
	腹部	9	16.0	3.9	15.4	3.7	0.78	51	26.0	9.7	25.0	9.7	2.20	*
筋 厚	大腿部	9	39.2	7.3	39.6	7.0	-0.43	50	35.1	6.7	36.7	6.8	-3.90	***
	腹部	9	9.3	3.2	10.2	3.5	-3.01	51	7.8	1.6	8.8	1.8	-5.61	***
脚伸展力(Nm)	7	102.3	43.2	125.0	27.5	-2.61	32	65.0	23.3	82.7	29.2	-6.03	***	
体力測定 いす座り立ち(秒)	11	14.1	3.4	11.3	3.1	4.32	61	14.3	4.6	11.4	3.6	5.36	***	
上体起こし(回)	11	10.4	6.2	12.7	7.8	-2.76	55	7.8	6.2	12.1	7.3	-6.03	***	
5m最大速度歩行(秒)	11	2.7	0.7	2.5	0.7	1.89	62	2.8	0.6	2.5	0.7	4.97	***	

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

### 2) 日常生活動作能力

項目	n	男性				t 値	n	女性				t 値	
		Pre		Post				Pre		Post			
		Mean	S.D.	Mean	S.D.			Mean	S.D.	Mean	S.D.		
手段的自立	10	4.50	.972	4.70	.949	-1.50	64	4.98	.125	4.97	.175	0.57	n.s
知的能動性	11	3.45	.522	3.73	.467	-1.40	65	3.55	.685	3.63	.698	-0.84	n.s
社会的役割	6	3.67	.516	4.00	.000	-1.58	30	3.73	.640	3.73	.583	0.00	n.s
総合得点	6	12.00	1.265	12.83	.408	-1.39	30	12.37	1.189	12.53	.973	-1.54	n.s

### 3) 生活満足度

項目	n	男性				t 値	n	女性				t 値	
		Pre		Post				Pre		Post			
		Mean	S.D.	Mean	S.D.			Mean	S.D.	Mean	S.D.		
興味・関心	11	3.91	1.64	3.82	1.33	0.29	67	3.63	1.43	3.60	1.37	0.17	n.s
決意と不屈の精神	11	1.45	1.21	2.00	1.10	-1.26	67	2.19	1.14	2.07	1.18	0.69	n.s
目標達成感	11	0.64	0.67	0.73	0.65	-0.43	67	0.93	0.84	0.88	0.83	0.43	n.s
自己概念	11	0.36	0.50	0.64	0.67	-1.94	67	0.57	0.66	0.69	0.56	-1.43	n.s
気分・状態	11	0.82	0.60	0.91	0.30	-0.56	67	0.79	0.64	0.94	0.49	-1.80	n.s
生活満足度総合	11	7.18	3.09	8.09	2.39	-1.31	67	8.10	2.97	8.18	2.83	-0.20	n.s

4) 運動実施頻度

過去3ヶ月における運動実施頻度の前後比較(性別 実施者のみ)

項目	男性				女性			
	Pre(n=10)		Post(n=10)		Pre(n=44)		Post(n=55)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
種目1								
週1回未満	4	40.0	2	20.0	14	31.8	24	43.6
週1回以上2回未満	1	10.0	1	10.0	10	22.7	13	23.6
週2回以上3回未満	1	10.0	3	30.0	3	6.8	3	5.5
週3回以上4回未満	1	10.0	0	0.0	2	4.5	1	1.8
週4回以上	2	20.0	3	30.0	6	13.6	7	12.7
N.A.	1	10.0	1	10.0	9	20.5	7	12.7
種目2								
週1回未満	6	60.0	2	20.0	7	15.9	18	32.7
週1回以上2回未満			1	10.0	10	22.7	12	21.8
週2回以上3回未満	1	10.0	3	30.0	1	2.3	1	1.8
週3回以上4回未満	1	10.0	0	0.0	1	2.3	1	1.8
週4回以上	1	10.0	2	20.0	4	9.1	3	5.5
N.A及び非該当		10.0	2	20.0	21	47.7	20	36.4
種目3								
週1回未満	3	30.0	2	20.0	10	22.7	11	20.0
週1回以上2回未満	2	20.0	1	10.0	2	4.5	9	16.4
週2回以上3回未満	0	0.0	1	10.0	1	2.3	2	3.6
週3回以上4回未満	2	20.0	0	0.0	1	2.3	2	3.6
週4回以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	3.6
N.A及び非該当	3	30.0	6	60.0	30	68.2	29	52.7
3種目の合計								
週1回未満	0	0.0	0	0.0	3	6.8	2	3.6
週1回以上2回未満	1	10.0	0	0.0	13	29.5	4	7.3
週2回以上3回未満	3	30.0	0	0.0	4	9.1	5	9.1
週3回以上4回未満	2	20.0	1	10.0	5	11.4	2	3.6
週4回以上	3	30.0	3	30.0	10	22.7	12	21.8
N.A及び非該当	1	10.0	6	60.0	9	20.5	30	54.5

過去3ヶ月における1週間当たりの運動実施頻度の前後比較(性別)

項目	男性						女性					
	n	Pre		Post		t 値	n	Pre		Post		t 値
		Mean	S.D.	Mean	S.D.			Mean	S.D.	Mean	S.D.	
種目1	7	2.4	2.9	2.9	2.1	-0.81 n.s	28	2.0	2.0	2.0	2.1	-0.04 n.s
種目2	6	1.4	1.2	2.0	1.7	-0.74 n.s	22	1.4	1.9	1.7	1.8	-0.60 n.s
種目3	3	1.3	1.5	1.3	1.1	0.02 n.s	16	0.6	0.7	1.6	1.5	-2.63 *
3種目の合計	3	6.2	2.6	6.3	2.3	-0.13 n.s	14	4.9	3.5	5.3	3.8	-0.53 n.s

\*p<0.05

## 5) 実施種目

過去3ヶ月における運動実施種目の前後比較(性別 複数回答)

項目	男性				女性			
	Pre(n=9)		Post(n=9)		Pre(n=40)		Post(n=51)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
ウォーキング	7	28.0	6	28.6	19	0.0	24	20.7
ぶらぶら歩き	3	12.0	1	4.8	13	15.5	20	17.2
ジョギング・マラソン	2	8.0	0	0.0	0	0.0	1	0.9
体操(軽い体操)	2	8.0	5	23.8	15	17.9	21	18.1
バドミントン	2	8.0	1	4.8	0	0.0	0	0.0
グラウンドゴルフ	2	8.0	2	9.5	3	3.6	4	3.4
駅伝・マラソン	1	4.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ソフトバレー	1	4.0	1	4.8	2	2.4	2	1.7
卓球	1	4.0	1	4.8	1	1.2	2	1.7
ゴルフ(コース)	1	4.0	0	0.0	1	1.2	3	2.6
釣り	1	4.0	1	4.8	0	0.0	0	0.0
登山	1	4.0	1	4.8	1	1.2	1	0.9
太極拳	1	4.0	1	4.8	0	0.0	2	1.7
なわとび	0	0.0	1	4.8	0	0.0	0	0.0
筋力トレーニング	0	0.0	0	0.0	9	10.7	15	12.9
ヨガ	0	0.0	0	0.0	3	3.6	2	1.7
ハイキング	0	0.0	0	0.0	3	3.6	3	2.6
サイクリング	0	0.0	0	0.0	2	2.4	1	0.9
社交ダンス	0	0.0	0	0.0	2	2.4	2	1.7
水泳	0	0.0	0	0.0	2	2.4	2	1.7
バレーボール	0	0.0	0	0.0	1	1.2	0	0.0
テニス(硬式テニス)	0	0.0	0	0.0	1	1.2	1	0.9
アクアビクス(水中運動)	0	0.0	0	0.0	1	1.2	1	0.9
体操競技(器械体操)	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.9
その他	0	0.0	0	0.0	5	6.0	8	6.9

## 6) 実施目的

運動実施目的の前後比較(性別)

項目	男性				女性			
	Pre(n=9)		Post(n=10)		Pre(n=39)		Post(n=51)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
スポーツの向上を図る	7	29.2	5	15.6	14	14.7	19	16.1
美容や運動不足の解消	6	25.0	6	18.8	13	13.7	11	9.3
ストレス解消	5	20.8	8	25.0	29	30.5	40	33.9
余裕を持って生活や仕事ができる	3	12.5	7	21.9	26	27.4	39	33.1
レジャーを積極的に楽しむ	2	8.3	3	9.4	7	7.4	5	4.2
スポーツや運動を楽しむ	1	4.2	3	9.4	4	4.2	4	3.4
老化の予防	0	0.0	0	0.0	2	2.1	0	0.0

## 7) 歩行時間及び歩数

歩行時間及び歩数の前後比較(性別)

項目	n	男性				t 値	女性				t 値			
		Pre		Post			Pre		Post					
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		Mean	S.D.	Mean	S.D.				
1日当たりの歩行時間(分)	9	7522.2	4511.6	6388.9	2955.7	0.83	n.s	44	4804.0	2671.2	4506.6	2636.7	0.85	n.s
1回当たりの歩数(歩)	9	3.9	1.6	4.1	1.8	-0.80	n.s	58	3.7	1.9	3.6	1.9	0.07	n.s

## 8) 運動実践者意識

運動実践者意識の前後比較(性別)														
項目	男性						女性							
	n	Pre		Post		t 値	n	Pre		Post		t 値		
		Mean	S.D.	Mean	S.D.			Mean	S.D.	Mean	S.D.			
私は運動・スポーツ実施者だと思う	9	3.2	1.6	3.7	2.1	-1.08 n.s	59	2.9	1.8	3.1	1.7	-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	9	3.9	1.7	3.8	1.6	0.26 n.s	58	3.6	1.6	3.6	1.5	-0.07 n.s		
運動することに関連した多くの目標を持っている	9	4.9	1.4	5.2	1.0	-1.15 n.s	56	4.9	1.7	4.6	1.5	1.20 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	9	4.8	1.7	5.8	1.1	-2.68 *	58	5.4	1.5	5.4	1.5	0.08 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	9	3.7	1.3	4.6	1.5	-3.41 **	56	3.6	1.9	3.9	2.1	-1.41 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	8	3.6	1.5	3.3	2.0	0.50 n.s	54	3.1	1.7	3.4	1.7	-1.24 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	9	3.8	1.5	4.1	2.0	-0.52 n.s	58	3.3	2.0	3.4	1.9	-0.27 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	9	3.3	1.3	3.3	1.9	0.00 n.s	57	3.1	1.8	2.8	1.5	1.30 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	10	1.0	0.0	3.4	1.8	-4.13 **	66	1.0	0.0	2.9	1.6	-9.64 ***		
運動実践者意識総合得点	8	33.3	8.8	38.0	13.4	-1.45 n.s	48	31.4	9.0	33.3	9.9	-1.93 n.s		

<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*P<0.001

### 3. クラブ別

#### 1) クラブ1

##### (1) 身体組成・体力測定

項目	n	Pre		Post		t値		
		Mean	S.D	Mean	S.D			
身長(cm)	0	-	-	-	-	-	-	
体重(kg)	0	-	-	-	-	-	-	
腹囲(cm)	0	-	-	-	-	-	-	
身体測定	皮 脂 厚	大腿部	5	8.6	4.0	7.7	4.0	1.94 n.s
		腹部	5	30.6	9.9	28.6	9.3	2.33 n.s
	筋 厚	大腿部	5	34.2	4.3	34.2	4.4	0.00 n.s
		腹部	5	7.9	1.4	8.7	0.4	-1.60 n.s
体力測定	脚伸展力(Nm)	0	-	-	-	-	-	
	いす座り立ち(秒)	7	16.2	4.3	15.9	3.3	0.12 n.s	
	上体起こし(回)	7	13.3	8.1	21.7	4.0	-2.00 n.s	
	5m最大速度歩行(秒)	7	3.3	0.6	2.9	0.2	3.14 *	

\*p<0.05

##### (2) 日常生活動作能力

項目	n	Pre		Post		t値	
		Mean	S.D	Mean	S.D		
手段的自立	7	5.0	0.0	4.7	0.5	1.55	n.s
知的能動性	8	3.4	0.7	3.3	1.2	0.23	n.s
社会的役割	2	4.0	0.0	3.5	0.7	1.00	n.s
総合得点	2	12.5	0.7	12.5	0.7	-	-

##### (3) 生活満足度

項目	n	Pre		Post		t値	
		Mean	S.D	Mean	S.D		
興味・関心	9	3.2	2.1	3.7	1.5	-0.44	n.s
決意と不屈の精神	9	2.4	1.1	2.1	1.5	0.47	n.s
目標達成感	9	1.2	0.7	1.0	1.1	0.55	n.s
自己概念	9	0.6	0.7	0.8	0.7	-0.80	n.s
気分・状態	9	0.8	1.0	1.0	0.0	-0.69	n.s
生活満足度総合	9	8.2	3.7	8.6	3.7	-0.16	n.s

(4) 運動実施頻度

過去3ヶ月における運動実施頻度の前後比較(クラブ1 実施者のみ)				
項目	Pre (n=9)		Post (n=9)	
	n	%	n	%
種目1				
週1回未満	0	0.0	3	33.3
週1回以上2回未満	0	0.0	4	44.4
週2回以上3回未満	1	11.1	1	11.1
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
N.A	8	88.9	1	11.1
種目2				
週1回未満	0	0.0	2	22.2
週1回以上2回未満	1	11.1	3	33.3
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
N.A及び非該当	8	88.9	4	44.4
種目3				
週1回未満	0	0.0	2	22.2
週1回以上2回未満	0	0.0	1	11.1
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
N.A及び非該当	9	100.0	6	66.7
3種目合計				
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	2	22.2
週3回以上4回未満	1	11.1	1	11.1
週4回以上	0	0.0	0	0.0
N.A及び非該当	8	88.9	6	66.7

該当n数がないため平均値の比較の結果はなし

(5) 実施種目

過去3ヶ月における実施種目の前後比較(クラブ1 3つまで回答)				
種目	Pre (n=1)		Post (n=8)	
	n	%	n	%
体操(軽い体操)	1	50.0	4	25.0
ウォーキング	1	50.0	2	12.5
ぶらぶら歩き	0	0.0	5	31.3
グラウンド・ゴルフ	0	0.0	2	12.5
筋カトレニング	0	0.0	1	6.3
ゴルフ(コース)	0	0.0	1	6.3
水泳	0	0.0	1	6.3

(6) 実施目的

運動実施の目的の前後比較(クラブ1 複数回答)				
項目	Pre (n=1)		Post (n=8)	
	n	%	n	%
スポーツの向上を図る	1	25.0	2	14.3
ストレス解消	1	25.0	5	35.7
スポーツや運動を楽しむ	1	25.0	0	0.0
レジャーを積極的に楽しむ	1	25.0	0	0.0
余裕を持って生活や仕事ができる	0	0.0	5	35.7
美容や運動不足の解消	0	0.0	2	14.3

## (7) 歩行時間及び歩数

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D	Mean	S.D	
1日当たりの歩行時間(分)	0	-	-	-	-	-
1回当たりの歩数(歩)	3	5.7	1.2	3.3	2.1	1.94 n.s

## (8) 運動実践者意識

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	4	4.0	2.4	3.0	1.8	0.74 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	4	4.8	1.7	3.0	1.8	1.48 n.s
運動することに関連した多くの目標を持っている	4	4.5	2.6	4.5	0.6	0.00 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	4	6.3	1.0	6.0	0.8	0.33 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	3	5.0	1.7	3.7	2.3	1.11 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	4.0	0.0	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	3	4.0	0.0	3.0	1.7	1.00 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	3	4.7	1.2	1.0	0.0	5.50 *
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	9	1.0	0.0	1.8	1.6	-1.42 n.s
運動実践者意識総合得点	2	35.0	0.0	27.5	12.0	0.88 n.s

\*p&lt;0.05

## 2) クラブ2

### (1) 身体組成・体力測定

項目	n	Pre		Post		t値		
		Mean	S.D	Mean	S.D			
身長(cm)	13	154.0	5.2	154.0	5.1	1.00	n.s	
体重(kg)	13	59.3	8.2	58.7	8.7	1.76	n.s	
腹囲(cm)	13	72.9	10.7	72.1	11.6	2.27	*	
皮 大腿部 脂 厚 腹部	0	-	-	-	-	-	-	
	13	13.7	4.3	13.2	4.0	0.92	n.s	
筋 大腿部 厚 腹部	13	7.2	5.5	9.7	5.6	-3.99	**	
	13	3.0	0.8	2.9	0.8	0.92	n.s	
脚伸展力(Nm)	6	8.4	2.8	8.3	2.5	0.15	n.s	
体力測定	いす座り立ち(秒)	6	21.5	3.6	22.0	3.3	-1.28	n.s
	上体起こし(回)	6	37.5	6.7	37.4	5.8	0.03	n.s
	5m最大速度歩行(秒)	6	9.0	2.3	9.8	2.3	-4.04	*

\*p<0.05, \*\*p<0.01

### (2) 日常生活動作能力

項目	n	Pre		Post		t値	
		Mean	S.D	Mean	S.D		
手段の自立	13	4.8	0.8	4.8	0.8	-	-
知的能動性	13	3.1	0.8	3.2	0.8	-1.00	n.s
社会的役割	2	2.5	0.7	3.0	1.4	-1.00	n.s
総合得点	2	10.5	0.7	11.5	2.1	-1.00	n.s

### (3) 生活満足度

項目	n	Pre		Post		t値	
		Mean	S.D	Mean	S.D		
興味・関心	13	2.5	1.9	2.9	1.6	-2.14	n.s
決意と不屈の精神	13	1.3	1.1	1.7	1.1	-1.24	n.s
目標達成感	13	0.4	0.7	0.4	0.7	0.00	n.s
自己概念	13	0.3	0.5	0.3	0.5	-	-
気分・状態	13	0.5	0.5	0.5	0.5	-1.00	n.s
生活満足度総合	13	4.9	3.4	5.8	2.7	-2.22	*

\*p<0.05

(4) 運動実施頻度

過去3ヶ月における運動実施頻度の前後比較(クラブ2 実施者のみ)

項目	Pre(n=13)		Post(n=13)	
	n	%	n	%
種目1				
週1回未満	3	23.1	3	23.1
週1回以上2回未満	1	7.7	1	7.7
週2回以上3回未満	0	0.0	1	7.7
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
N.A	9	69.2	8	61.5
種目2				
週1回未満	1	7.7	2	15.4
週1回以上2回未満	1	7.7	1	7.7
週2回以上3回未満	1	7.7	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
N.A及び非該当	10	76.9	10	76.9
種目3				
週1回未満	2	15.4	0	0.0
週1回以上2回未満	1	7.7	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
N.A及び非該当	10	76.9	13	100.0
3種目合計				
週1回未満	0	0.0	0	0.0
週1回以上2回未満	2	15.4	0	0.0
週2回以上3回未満	2	15.4	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
N.A及び非該当	9	69.2	13	100.0

過去3ヶ月における1週間あたりの運動実施頻度の前後比較(クラブ2)

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D	Mean	S.D	
種目1	4	0.6	0.7	1.2	0.8	-1.20 n.s
種目2	2	0.9	0.1	1.0	0.3	-1.00 n.s
種目3	0	-	-	-	-	-
3種目の合計	0	-	-	-	-	-

(5) 実施種目

過去3ヶ月における実施種目の前後比較(クラブ2 3つまで回答)

種目	Pre(n=5)		Post(n=6)	
	n	%	n	%
ウォーキング	5	33.3	3	23.1
体操(軽い体操)	4	26.7	4	30.8
ぶらぶら歩き	2	13.3	4	30.8
筋カトレニング	1	6.7	1	7.7
バドミントン	1	6.7	1	7.7
ハイキング	1	6.7	0	0.0
その他	1	6.7	0	0.0

(6) 実施目的

項目	Pre (n=4)		Post (n=6)	
	n	%	n	%
余裕を持って生活や仕事ができる	4	40.0	4	33.3
ストレス解消	3	30.0	6	50.0
スポーツの向上を図る	1	10.0	1	8.3
レジャーを積極的に楽しむ	1	10.0	0	0.0
美容や運動不足の解消	1	10.0	1	8.3

(7) 歩行時間及び歩数

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D	Mean	S.D	
1日当たりの歩行時間(分)	12	4229.1	2512.5	4104.1	2526.0	1.00 n.s
1回当たりの歩数(歩)	13	3.5	1.9	3.5	2.1	0.25 n.s

(8) 運動実践者意識

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	13	3.3	1.5	3.1	1.6	1.00 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	3.9	1.6	3.9	1.4	0.00 n.s
運動することに関連した多くの目標を持っている	13	4.5	0.9	4.8	0.9	-1.15 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	4.7	1.5	5.0	1.6	-1.76 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	13	3.8	2.0	3.8	1.9	0.00 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	13	2.8	1.8	2.5	1.7	0.74 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	13	2.7	1.5	2.9	1.9	-0.90 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	12	3.1	1.8	2.6	1.7	1.91 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	12	1.0	0.0	2.6	1.7	-3.17 **
運動実践者意識総合得点	12	29.8	10.0	30.8	10.2	-0.98 n.s

\*\*p<0.01

### 3) クラブ3

#### (1) 身体組成・体力測定

項目	n	Pre		Post		t値	
		Mean	S.D	Mean	S.D		
身長(cm)	2	167.5	2.1	167.5	2.1	-	-
体重(kg)	2	68.5	0.7	68.8	0.4	-1.00	n.s
身体測定 腹囲(cm)	1	89.0	-	89.0	-	-	-
皮 大腿部	7	72.0	14.5	98.3	20.0	-3.59	*
脂 腹部	8	12.5	1.8	8.2	1.4	19.23	***
厚 筋 大腿部	8	11.4	6.3	15.9	7.7	-4.58	**
厚 筋 腹部	10	2.3	0.3	2.2	0.3	1.51	n.s
脚伸展力(Nm)	7	10.2	4.8	10.7	5.2	-2.25	n.s
体力測定 いす座り立ち(秒)	7	19.4	7.8	19.2	8.3	0.23	n.s
上体起こし(回)	7	41.9	7.5	43.9	8.1	-3.09	*
5m最大速度歩行(秒)	7	10.9	2.2	11.9	2.7	-3.21	*

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

#### (2) 日常生活動作能力

項目	n	Pre		Post		t値	
		Mean	S.D	Mean	S.D		
手段的自立	10	4.8	0.4	5.0	0.0	-1.50	n.s
知的能動性	10	3.6	0.5	3.4	0.5	0.80	n.s
社会的役割	5	3.8	0.4	4.0	0.0	-1.00	n.s
総合得点	5	12.2	1.3	12.6	0.5	-0.59	n.s

#### (3) 生活満足度

項目	n	Pre		Post		t値	
		Mean	S.D	Mean	S.D		
興味・関心	10	3.9	1.2	3.6	1.3	1.15	n.s
決意と不屈の精神	10	1.6	0.8	2.1	1.2	-1.34	n.s
目標達成感	10	0.8	0.9	0.9	0.6	-0.36	n.s
自己概念	10	0.5	0.5	0.9	0.6	-2.45	*
気分・状態	10	1.0	0.5	1.2	0.4	-0.80	n.s
生活満足度総合	10	7.8	2.3	8.7	2.2	-1.11	n.s

\*p<0.05

(4) 運動実施頻度

過去3ヶ月における運動実施頻度の前後比較(クラブ3 実施者のみ)

項目	Pre(n=13)		Post(n=13)	
	n	%	n	%
種目1				
週1回未満	3	23.1	2	15.4
週1回以上2回未満	2	15.4	2	15.4
週2回以上3回未満	1	7.7	1	7.7
週3回以上4回未満	0	0.0	0	0.0
週4回以上	2	15.4	5	38.5
N.A	5	38.5	3	23.1
種目2				
週1回未満	2	15.4	2	15.4
週1回以上2回未満	1	7.7	3	2.1
週2回以上3回未満	1	7.7	2	15.4
週3回以上4回未満	0	0.0	0	0.0
週4回以上	1	7.7	0	0.0
N.A及び非該当	8	61.5	6	46.2
種目3				
週1回未満	2	15.4	2	15.4
週1回以上2回未満	1	7.7	1	7.7
週2回以上3回未満	0	0.0	1	7.7
週3回以上4回未満	1	7.7	0	0.0
週4回以上	0	0.0	1	7.7
N.A及び非該当	9	69.2	8	61.5
3種目合計				
週1回未満	1	7.7	0	0.0
週1回以上2回未満	3	23.1	0	0.0
週2回以上3回未満	1	7.7	0	0.0
週3回以上4回未満	1	7.7	0	0.0
週4回以上	2	15.4	5	38.5
N.A及び非該当	5	38.5	8	61.5

過去3ヶ月における1週間あたりの運動実施頻度の前後比較(クラブ3)

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D	Mean	S.D	
種目1	7	2.4	2.8	3.9	2.4	-1.61 n.s
種目2	5	0.8	1.1	1.6	0.5	-1.47 n.s
種目3	3	0.4	0.5	1.3	0.8	-1.16 n.s
3種目の合計	3	3.8	4.3	6.6	1.8	-1.20 n.s

## (5) 実施種目

過去3ヶ月における実施種目の前後比較(クラブ3 3つまで回答)

種目	Pre (n=9)		Post (n=10)	
	n	%	n	%
ウォーキング	4	22.2	5	22.7
ぶらぶら歩き	2	11.1	1	4.5
ジョギング・マラソン	2	11.1	0	0.0
体操(軽い体操)	2	11.1	5	22.7
ソフトバレー	2	11.1	3	13.6
バレーボール	1	5.6	0	0.0
ゴルフ(コース)	1	5.6	0	0.0
釣り	1	5.6	1	4.5
太極拳	1	5.6	1	4.5
筋力トレーニング	0	0.0	1	4.5
卓球	0	0.0	1	4.5
その他	2	11.1	4	18.2

## (6) 実施目的

運動実施の目的の前後比較(クラブ3 複数回答)

項目	Pre (n=10)		Post (n=10)	
	n	%	n	%
スポーツの向上を図る	6	33.3	7	22.6
美容や運動不足の解消	5	27.8	5	16.1
ストレス解消	4	22.2	6	19.4
余裕を持って生活や仕事ができる	3	16.7	8	25.8
レジャーを積極的に楽しむ	0	0.0	3	9.7
スポーツや運動を楽しむ	0	0.0	2	6.5

## (7) 歩行時間及び歩数

歩行時間及び歩数の前後比較(クラブ3)

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D	Mean	S.D	
1日当たりの歩行時間(分)	10	4900.0	3169.3	4610.0	2830.2	0.39 n.s
1回当たりの歩数(歩)	9	3.7	1.8	4.9	2.0	-1.85 n.s

## (8) 運動実践者意識

運動実践者意識の前後比較(クラブ3)						
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	9	3.2	1.9	3.9	2.4	-0.73 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	9	3.7	1.7	3.6	1.3	0.14 n.s
運動することに関連した多くの目標を持っている	9	5.1	1.5	4.9	1.4	0.48 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	9	5.6	1.4	5.4	1.0	0.18 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	9	3.4	1.8	4.3	2.3	-1.84 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	9	3.0	1.7	3.4	1.9	-0.80 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	9	3.1	2.0	3.4	1.8	-1.00 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	9	2.7	1.7	2.2	1.3	1.51 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	10	1.0	0.0	2.4	1.3	-3.28 *
運動実践者意識総合得点	9	30.8	9.0	33.4	11.7	-1.06 n.s

\*p&lt;0.05

#### 4) クラブ4

##### (1) 身体組成・体力測定

項目	n	Pre		Post		t値	
		Mean	S.D	Mean	S.D		
身長(cm)	2	158.5	9.2	158.5	9.2	-	-
体重(kg)	2	63.5	6.4	63.5	6.4	-	-
身体測定 腹囲(cm)	1	87.0	-	87.0	-	-	-
皮膚厚 大腿部	13	10.8	4.3	10.2	3.8	1.31	n.s
腹部	14	31.0	9.8	29.2	8.6	1.71	n.s
筋厚 大腿部	14	31.0	9.8	29.2	8.6	1.71	n.s
腹部	14	8.5	1.6	9.6	1.7	-4.66	***
脚伸展力(Nm)	14	78.0	20.3	101.2	27.6	-4.06	**
体力測定 いす座り立ち(秒)	14	12.0	1.9	8.8	0.9	7.75	***
上体起こし(回)	13	11.6	4.1	15.7	4.7	-4.45	**
5m最大速度歩行(秒)	14	2.8	0.4	2.0	0.4	6.90	***

\*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

##### (2) 日常生活動作能力

項目	n	Pre		Post		t値	
		Mean	S.D	Mean	S.D		
手段的自立	14	5.0	0.0	5.0	0.0	-	-
知的能動性	14	3.7	0.6	3.9	0.3	-1.15	n.s
社会的役割	9	3.9	0.3	3.9	0.3	-	-
総合得点	9	12.6	0.7	12.8	0.7	-0.80	n.s

##### (3) 生活満足度

項目	n	Pre		Post		t値	
		Mean	S.D	Mean	S.D		
興味・関心	14	4.5	0.5	4.4	0.6	0.43	n.s
決意と不屈の精神	14	2.9	1.0	2.7	1.2	0.76	n.s
目標達成感	14	1.1	1.0	1.1	0.8	0.43	n.s
自己概念	14	0.7	0.7	0.8	0.4	-0.29	n.s
気分・状態	14	0.9	0.5	0.9	0.5	0.00	n.s
生活満足度総合	14	10.1	1.9	9.9	2.1	0.53	n.s

(4) 運動実施頻度

過去3ヶ月における運動実施頻度の前後比較(クラブ4 実施者のみ)

項目	Pre(n=18)		Post(n=18)	
	n	%	n	%
<b>種目1</b>				
週1回未満	3	16.7	7	38.9
週1回以上2回未満	2	11.1	2	11.1
週2回以上3回未満	1	5.6	0	0.0
週3回以上4回未満	1	5.6	0	0.0
週4回以上	3	16.7	1	5.6
N.A	8	44.4	8	44.4
<b>種目2</b>				
週1回未満	4	22.2	6	33.3
週1回以上2回未満	0	0.0	2	11.1
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	1.5
週4回以上	2	11.1	0	0.0
N.A及び非該当	12	66.7	9	50.0
<b>種目3</b>				
週1回未満	5	27.8	4	22.2
週1回以上2回未満	0	0.0	2	11.1
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	2	11.1
週4回以上	0	0.0	0	0.0
N.A及び非該当	8	44.4	10	55.6
<b>3種目合計</b>				
週1回未満	1	5.6	1	5.6
週1回以上2回未満	2	11.1	2	11.1
週2回以上3回未満	2	11.1	2	11.1
週3回以上4回未満	1	5.6	0	0.0
週4回以上	4	22.2	3	16.7
N.A及び非該当	8	44.4	10	55.6

過去3ヶ月における1週間あたりの運動実施頻度の前後比較(クラブ4)

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D	Mean	S.D	
種目1	8	2.9	2.3	1.3	1.9	2.42 *
種目2	7	1.7	2.3	1.0	1.1	1.08 n.s
種目3	6	0.5	0.4	1.4	1.5	-2.01 n.s
3種目の合計	6	5.6	3.5	4.1	2.8	1.68 n.s

\*p<0.05

(5) 実施種目

過去3ヶ月における実施種目の前後比較(クラブ4 3つまで回答)

種目	Pre(n=11)		Post(n=10)	
	n	%	n	%
ウォーキング	6	25.0	8	29.6
ぶらぶら歩き	3	12.5	3	11.1
体操(軽い体操)	3	12.5	5	18.5
筋カトレーニング	2	8.3	2	7.4
サイクリング	1	4.2	0	0.0
社交ダンス	1	4.2	1	3.7
ヨガ	1	4.2	0	0.0
卓球	1	4.2	1	3.7
ゴルフ(コース)	1	4.2	2	7.4
水泳	1	4.2	0	0.0
アクアビクス(水中運動)	1	4.2	1	3.7
登山	1	4.2	1	3.7
ハイキング	1	4.2	2	7.4
その他	1	4.2	1	3.7

(6) 実施目的

運動実施の目的の前後比較(クラブ4 複数回答)

項目	Pre(n=10)		Post(n=10)	
	n	%	n	%
余裕を持って生活や仕事ができる	8	38.1	9	34.6
ストレス解消	7	33.3	9	34.6
スポーツの向上を図る	2	9.5	4	15.4
美容や運動不足の解消	2	9.5	0	0.0
スポーツや運動を楽しむ	1	4.8	2	7.7
レジャーを積極的に楽しむ	1	4.8	2	7.7

(7) 歩行時間及び歩数

歩行時間及び歩数の前後比較(クラブ4)

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D	Mean	S.D	
1日当たりの歩行時間(分)	10	4563.2	2873.3	3903.0	2596.5	1.16 n.s
1回当たりの歩数(歩)	13	3.5	1.7	3.5	1.6	-0.21 n.s

## (8) 運動実践者意識

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	13	2.8	1.3	3.5	1.9	0.01 *
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	3.4	1.4	3.4	1.6	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	13	5.3	1.7	4.2	1.7	0.05 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	5.7	1.4	5.0	1.9	0.17 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	13	3.7	1.8	4.3	2.2	0.04 *
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	13	3.1	1.7	3.2	1.4	0.79 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	13	3.5	2.3	3.6	1.9	0.79 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	13	3.2	2.0	3.4	1.1	0.67 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	1.0	0.0	3.4	1.1	0.00 ***
運動実践者意識総合得点	13	31.5	9.5	34.0	10.7	0.21 n.s

\*p&lt;0.05, \*\*\*p&lt;0.001

## 5) クラブ5

### (1) 身体組成・体力測定

項目	n	Pre		Post		t値	
		Mean	S.D	Mean	S.D		
身長(cm)	17	155.8	5.9	155.8	5.9	-	
体重(kg)	17	57.8	9.2	57.9	8.8	-0.27 n.s	
腹囲(cm)	17	89.9	9.2	85.0	10.1	3.59 **	
身体測定 皮 脂 厚	大腿部	14	8.5	1.9	9.1	2.9	-1.23 n.s
	腹部	14	23.4	9.8	24.4	10.8	-1.33 n.s
筋 厚	大腿部	14	30.9	6.6	32.6	7.2	-1.97 n.s
	腹部	14	7.0	1.5	7.1	1.4	-0.40 n.s
脚伸展力(Nm)	17	69.3	40.3	81.8	36.8	-4.26 **	
体力測定	いす座り立ち(秒)	17	14.0	5.2	11.6	3.1	1.95 n.s
	上体起こし(回)	13	6.5	5.5	9.0	6.5	-2.47 *
5m最大速度歩行(秒)	17	2.5	0.7	2.6	0.7	-0.08 n.s	

\*p<0.05, \*\*p<0.01

### (2) 日常生活動作能力

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D	Mean	S.D	
手段的自立	15	5.0	0.0	5.0	0.0	-
知的能動性	15	3.6	0.6	4.0	0.0	-2.45 *
社会的役割	8	3.9	0.4	3.9	0.4	-
総合得点	8	12.8	0.5	12.9	0.4	-1.00 n.s

\*p<0.05

### (3) 生活満足度

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D	Mean	S.D	
興味・関心	16	3.9	1.1	3.4	1.7	1.58 n.s
決意と不屈の精神	16	1.9	1.3	1.8	0.8	0.16 n.s
目標達成感	16	0.6	0.6	0.9	0.9	-1.23 n.s
自己概念	16	0.4	0.6	0.6	0.6	-1.00 n.s
気分・状態	16	0.9	0.6	1.0	0.4	-0.37 n.s
生活満足度総合	16	7.7	2.3	7.7	2.8	0.00 n.s

(4) 運動実施頻度

過去3ヶ月における運動実施頻度の前後比較(クラブ5 実施者のみ)

項目	Pre(n=21)		Post(n=21)	
	n	%	n	%
種目1				
週1回未満	7	33.3	4	19.0
週1回以上2回未満	3	14.3	3	14.3
週2回以上3回未満	1	4.8	3	14.3
週3回以上4回未満	2	9.5	0	0.0
週4回以上	1	4.8	2	9.5
N.A	7	33.3	9	42.9
種目2				
週1回未満	5	23.8	3	14.3
週1回以上2回未満	4	19.0	2	9.5
週2回以上3回未満	0	0.0	2	9.5
週3回以上4回未満	2	9.5	0	0.0
週4回以上	1	4.8	3	14.3
N.A及び非該当	9	42.9	11	52.4
種目3				
週1回未満	3	14.3	2	9.5
週1回以上2回未満	0	0.0	3	14.3
週2回以上3回未満	1	4.8	2	9.5
週3回以上4回未満	2	9.5	0	0.0
週4回以上	0	0.0	1	4.8
N.A及び非該当	15	71.4	13	61.9
3種目合計				
週1回未満	1	4.8	1	4.8
週1回以上2回未満	3	14.3	0	0.0
週2回以上3回未満	2	9.5	0	0.0
週3回以上4回未満	3	14.3	1	4.8
週4回以上	5	23.8	5	23.8
N.A及び非該当	7	33.3	14	66.7

過去3ヶ月における1週間あたりの運動実施頻度の前後比較(クラブ5)

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D	Mean	S.D	
種目1	10	1.8	1.7	2.5	2.4	-0.98 n.s
種目2	8	2.1	2.2	2.5	1.9	-0.47 n.s
種目3	6	1.1	1.4	2.2	1.9	-1.05 n.s
3種目の合計	5	6.0	3.4	7.8	4.7	-2.66 n.s

## (5) 実施種目

過去3ヶ月における実施種目の前後比較(クラブ5 3つまで回答)

種目	Pre (n=14)		Post (n=13)	
	n	%	n	%
ウォーキング	8	24.2	7	22.6
ぶらぶら歩き	6	18.2	4	12.9
筋カトレニング	4	12.1	5	16.1
グラウンドゴルフ	4	12.1	4	12.9
体操(軽い体操)	3	9.1	4	12.9
駅伝・マラソン	1	3.0	0	0.0
サイクリング	1	3.0	0	0.0
ヨーガ	1	3.0	1	3.2
卓球	1	3.0	1	3.2
バドミントン	1	3.0	0	0.0
テニス(硬式テニス)	1	3.0	1	3.2
登山	1	3.0	1	3.2
ハイキング	1	3.0	1	3.2
太極拳	0	0.0	1	3.2
その他	0	0.0	1	3.2

## (6) 実施目的

運動実施の目的の前後比較(クラブ5 複数回答)

項目	Pre (n=14)		Post (n=14)	
	n	%	n	%
ストレス解消	11	28.2	13	31.7
余裕を持って生活や仕事ができる	8	20.5	11	26.8
スポーツの向上を図る	7	17.9	7	17.1
美容や運動不足の解消	5	12.8	6	14.6
レジャーを積極的に楽しむ	4	10.3	2	4.9
スポーツや運動を楽しむ	2	5.1	2	4.9
老化の予防	2	5.1	0	0.0

## (7) 歩行時間及び歩数

歩行時間及び歩数の前後比較(クラブ5)

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D	Mean	S.D	
1日当たりの歩行時間(分)	12	7625.0	3662.6	5978.9	2464.5	1.45 n.s
1回当たりの歩数(歩)	15	3.9	1.8	3.7	1.9	0.49 n.s

## (8) 運動実践者意識

運動実践者意識の前後比較(クラブ5)

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	2.7	1.6	3.5	1.8	-1.67	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	14	3.6	1.6	4.3	1.3	-2.22	*
運動することに関連した多くの目標を持っている	14	4.7	1.5	5.1	1.4	-1.31	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	4.9	1.7	5.4	1.4	-1.29	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	3.4	1.5	3.9	1.8	-1.24	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	13	2.8	1.5	4.0	1.5	-2.18	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	3.7	2.0	-0.83	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	2.5	1.4	3.2	1.8	-2.00	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	1.0	0.0	3.4	1.7	-5.53	***
運動実践者意識総合得点	11	30.7	8.8	37.8	12.0	-3.21	**

\*p&lt;0.05, \*\*p&lt;0.01, \*\*\*p&lt;0.001

## 6) クラブ6

### (1) 身体組成・体力測定

項目	n	Pre		Post		t値	
		Mean	S.D	Mean	S.D		
身長(cm)	3	152.7	7.0	152.3	6.7	1.00	n.s
体重(kg)	3	51.7	2.3	50.4	4.5	1.00	n.s
身体測定 腹囲(cm)	0	-	-	-	-	-	-
皮 大腿部	1	20.1	-	28.5	-	-	-
脂 厚 腹部	13	17.6	5.0	11.6	2.5	6.73	***
筋 大腿部	12	2.7	3.3	6.8	5.5	-2.84	*
厚 腹部	12	3.1	0.5	2.8	0.6	3.74	**
脚伸展力(Nm)	14	7.9	3.4	7.6	3.7	1.03	n.s
体力測定 いす座り立ち(秒)	14	20.7	8.9	18.0	9.2	4.38	**
上体起こし(回)	14	33.1	5.0	36.0	4.9	-3.12	**
5m最大速度歩行(秒)	14	6.9	0.9	8.6	1.1	-5.44	***

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

### (2) 日常生活動作能力

項目	n	Pre		Post		t値	
		Mean	S.D	Mean	S.D		
手段的自立	15	4.9	0.3	5.0	0.0	-1.00	n.s
知的能動性	16	3.8	0.6	3.8	0.5	-1.00	n.s
社会的役割	10	3.6	0.8	3.7	0.7	-1.00	n.s
総合得点	10	12.1	1.7	12.4	1.3	-1.41	n.s

### (3) 生活満足度

項目	n	Pre		Post		t値	
		Mean	S.D	Mean	S.D		
興味・関心	16	3.8	1.0	3.8	0.9	0.20	n.s
決意と不屈の精神	16	2.3	1.0	2.0	1.3	0.84	n.s
目標達成感	16	1.3	0.7	0.9	0.7	1.58	n.s
自己概念	16	0.7	0.7	0.8	0.6	-0.44	n.s
気分・状態	16	0.8	0.7	1.1	0.4	-2.08	n.s
生活満足度総合	16	8.8	2.1	8.5	2.0	0.56	n.s

(4) 運動実施頻度

過去3ヶ月における運動実施頻度の前後比較(クラブ6 実施者のみ)

項目	Pre(n=18)		Post(n=18)	
	n	%	n	%
<b>種目1</b>				
週1回未満	2	11.1	7	38.9
週1回以上2回未満	3	16.7	2	11.1
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	5.6
週4回以上	2	11.1	2	11.1
N.A	11	61.1	6	33.3
<b>種目2</b>				
週1回未満	1	5.6	5	27.8
週1回以上2回未満	3	16.7	2	11.1
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	1	5.6	2	11.1
N.A及び非該当	13	72.2	9	50.0
<b>種目3</b>				
週1回未満	1	5.6	3	16.7
週1回以上2回未満	2	11.1	3	16.7
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
N.A及び非該当	15	83.3	12	66.7
<b>3種目合計</b>				
週1回未満	0	0.0	1	5.6
週1回以上2回未満	4	22.2	1	5.6
週2回以上3回未満	0	0.0	1	5.6
週3回以上4回未満	1	5.6	1	5.6
週4回以上	2	11.1	2	11.1
N.A及び非該当	11	61.1	12	66.7

過去3ヶ月における1週間あたりの運動実施頻度の前後比較(クラブ6)

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D	Mean	S.D	
種目1	5	2.2	3.0	1.5	1.3	0.94 n.s
種目2	5	0.7	0.4	2.1	3.1	-1.05 n.s
種目3	4	0.6	0.7	0.9	0.3	-1.26 n.s
3種目の合計	3	4.0	3.2	3.3	1.9	0.88 n.s

(5) 実施種目

過去3ヶ月における実施種目の前後比較(クラブ6 3つまで回答)

種目	Pre (n=9)		Post (n=13)	
	n	%	n	%
体操(軽い体操)	4	23.5	4	14.3
ぶらぶら歩き	3	17.6	4	14.3
ウォーキング	2	11.8	5	17.9
筋カトレーニング	2	11.8	5	17.9
社交ダンス	1	5.9	1	3.6
ヨーガ	1	5.9	1	3.6
ソフトバレー	1	5.9	0	0.0
グラウンドゴルフ	1	5.9	0	0.0
水泳	1	5.9	1	3.6
体操競技(器械体操)	0	0.0	1	3.6
太極拳	0	0.0	1	3.6
なわとび	0	0.0	1	3.6
ジョギング・マラソン	0	0.0	1	3.6
サイクリング	0	0.0	1	3.6
その他	1	5.9	2	7.1

(6) 実施目的

運動実施の目的の前後比較(クラブ6 複数回答)

項目	Pre (n=9)		Post (n=13)	
	n	%	n	%
ストレス解消	8	29.6	9	34.6
余裕を持って生活や仕事ができる	6	22.2	9	34.6
美容や運動不足の解消	6	22.2	3	11.5
スポーツの向上を図る	4	14.8	3	11.5
レジャーを積極的に楽しむ	2	7.4	1	3.8
スポーツや運動を楽しむ	1	3.7	1	3.8

(7) 歩行時間及び歩数

歩行時間及び歩数の前後比較(クラブ6)

項目	n	Pre		Post		t値
		Mean	S.D	Mean	S.D	
1日当たりの歩行時間(分)	9	4688.4	2602.8	5518.4	3354.7	-0.76 n.s
1回当たりの歩数(歩)	14	3.4	2.1	3.4	1.9	0.00 n.s

## (8) 運動実践者意識

運動実践者意識の前後比較(クラブ6)						
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	2.6	2.2	2.0	1.2	1.96 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	14	3.1	1.7	3.1	1.8	0.14 n.s
運動することに関連した多くの目標を持っている	12	4.9	2.1	4.4	2.0	0.72 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	5.6	1.4	6.2	1.3	-1.20 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	13	3.5	2.3	3.7	2.2	-0.64 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	12	3.8	2.0	3.8	1.9	0.00 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	14	4.3	2.2	3.9	2.0	0.51 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	3.6	1.7	3.0	1.4	1.10 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	16	1.0	0.0	3.4	1.7	-5.56 ***
運動実践者意識総合得点	9	35.3	8.4	35.4	7.1	-0.04 n.s

\*\*\*p&lt;0.001

健康運動指導者と地域住民組織による安全・継続可能な運動実施環境づくり事業協力  
(敬称略・50音順)

石田 良恵 女子美術大学名誉教授

小倉 弉郎 (NPO) ごとスポーツクラブ顧問

／前総合型地域スポーツクラブ全国協議会幹事長

川西 正志 鹿屋体育大学副学長・教授

沢井 史穂 日本女子体育大学教授

福永 哲夫 鹿屋体育大学学長

松本 弘志 (NPO) 高津総合型スポーツクラブSELF理事

下光 輝一 (公財) 健康・体力づくり事業財団理事長

増田 和茂 (公財) 健康・体力づくり事業財団常務理事

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

平成 25 年度感染症予防事業費等国庫負担(補助)金  
(地域の健康増進活動支援事業)

**健康運動指導者と地域住民組織による  
安全・継続可能な運動実施環境づくり**

平成 26 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>