

# 貯筋運動プロジェクトⅣ

総合型地域スポーツクラブにおける  
高齢者のスポーツ活動の継続・中止要因の研究

## 概 要 版

平成 26 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

# 貯筋運動ステーション実施クラブおよび参加者の継続調査

## 1. 目的

貯筋運動ステーションモデル事業終了後のステーション運営実態や、参加してくださった方々の運動実施状況・主観的健康観を調査し、貯筋運動の効果と継続しやすい条件を明らかにすることを目的とする。

## 2. 調査対象

平成 22 年度～ 24 年度に、貯筋プロジェクトとして貯筋運動ステーションを実施した 31 総合型地域スポーツクラブおよび参加者 1063 人（転居者等除く）

## 3. 調査方法

調査票（質問紙）を用いた郵送法（往復）

## 4. 調査期間

クラブ 平成 25 年 11 月 8 日（金）～ 18 日（月）

参加者 平成 25 年 11 月 13 日（水）～ 30 日（土）

## 5. 調査票回収数（率）

クラブ 回収数 31（100%）

参加者 回収数 715 人（67.3%） 有効回答 705 人（有効回答率 66.3%）

## I 貯筋運動ステーション実施クラブの継続調査

### (1) 貯筋運動ステーション実施クラブの運営体制と活動地域の人口

貯筋運動ステーションを実施したクラブは、会員数は「101～300人」「301～1000人」「1001人以上」の規模でそれぞれほぼ同数であった。年間の予算は「1000万円以上」が最も多く（67.5%）、8割以上がクラブマネジャーを擁する組織の安定したクラブが多かった。クラブが対象とする地域の人口は、「1万人～3万人未満」（38.7%）、「3万人以上」（38.7%）が多かった。

表1 クラブの会員数

サンプル数	100人以下	101～300人	301～1000人	1001人以上	無回答
31	1	9	11	10	0
100.0%	3.2	29.0	35.5	32.3	0.0

表2 クラブの予算規模（平成24年度の支出）

サンプル数	300万円未満	300万～500万円未満	500万～1,000万円未満	1,000万円以上	無回答
31	2	2	4	21	2
100.0%	6.5	6.5	12.9	67.7	6.5

表3 クラブスタッフの有無（クラブマネジャー）

サンプル数	いる			いない	無回答
	常勤	非常勤			
31	26	22	4	5	0
100.0%	83.9			16.1	0.0

表4 クラブが対象とする地域・エリアのおおよその人口

サンプル数	3000人未満	3000～1万人未満	1万～3万人未満	3万人以上	無回答
31	3	3	12	12	1
100.0%	9.7	9.7	38.7	38.7	3.2

### (2) 貯筋運動ステーションモデル事業時の参加費

有料とした17のクラブのうち、クラブ会員の特典等を設けなかった11クラブのステーション参加費は、3か月で「1000～1999円」「3000～3999円」が多かった。

表5 ステーション参加費（有料／1クール・約3か月）

サンプル数	1000～1999円	2000～2999円	3000～3999円	4000円以上
11	5	1	5	0
100.0%	45.5	9.0	45.5	0.0

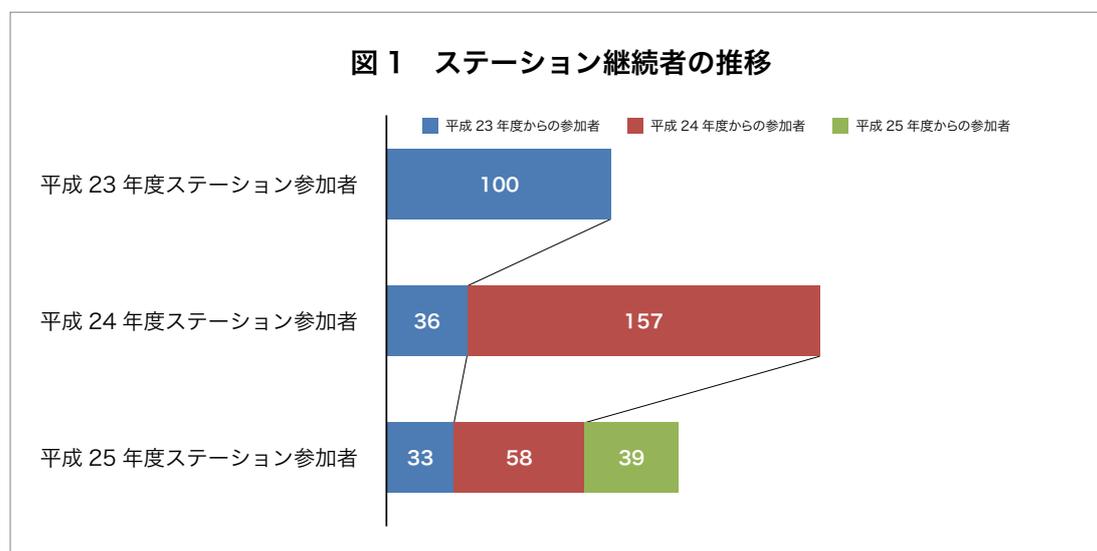
### (3) 貯筋運動ステーションモデル事業終了後の実施状況

#### ①ステーション継続者の推移

平成 22 年度～ 24 年度のステーション参加者の、平成 25 年 10 月現在の参加状況をみると、クラブとかかわりながら貯筋運動を実施している者は、29.5%であった。また、23 年度・24 年度と連続でモデル事業を実施した 3 クラブの 3 年間の参加者の継続推移をみると、平成 23 年度に 100 人いた参加者のうち、2 年目にクラブとかかわりながら貯筋運動を継続した者は 36 人、3 年目は 33 人であった。また、同クラブで 2 年目（24 年度）から新規に参加した者は 157 人で、そのうち 2 年目（25 年度）の継続者は 58 人（36.9%）であった。

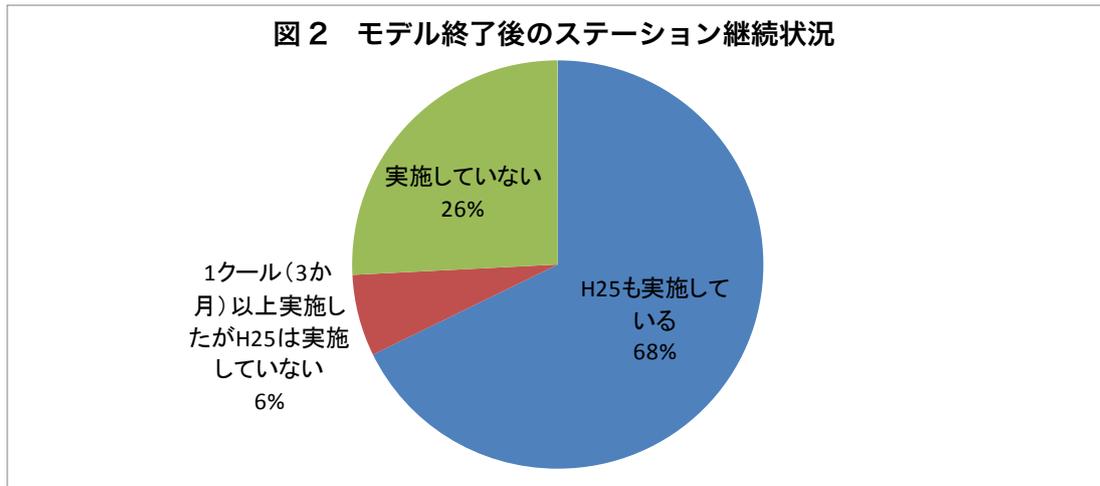
表 6 モデル事業からの参加者は、平成 25 年 10 月現在何人いますか？						
ステーション 開催年度	ステーション 参加人数	貯筋教室 のみ	貯筋と 他の種目	貯筋以外	参加なし	無回答
平成 22 年度	195	53	0	0	142	0
平成 23 年度	433	69	59	53	252	0
平成 24 年度	374	53	51	126	141	0
合 計	999	185	110	179	535	0
%	100.0	18.5	11.0	17.9	53.6	0.0

表 7 モデル事業からの参加者は、平成 25 年 10 月現在何人いますか？ (2 年連続でモデル事業を実施した 3 クラブ)					
	貯筋教室 のみ	貯筋と 他の種目	貯筋以外	参加なし	無回答
平成 23 年度の参加者	100				
平成 24 年度時の継続者	11	25	5	59	0
平成 25 年度時の継続者	7	26	0	3	0



## ②ステーションの継続状況

モデル事業終了後に3か月（1クール）以上ステーションを実施したクラブは23クラブで、そのうちの21クラブ（68%）は現在も実施していた。平成25年10月現在のステーション参加者は563人であった。



## ③継続ステーションの実施体制

参加費をみると、モデル事業時には無料で行っていたところが45.2%あったが、自主事業になると、21.7%に減っていた。多かった価格は、3か月で3000円、6000円、9000円であった。1月ごとに徴収していたり、1回ごとに徴収していたり、徴収のしかたはクラブにより違っていた。

ステーションを継続したクラブのうち、2割のクラブが複数会場へ拡大して実施した。

実施会場は、クラブの拠点施設で行ったところが46.7%と最も多かった。

指導者は、9割が、貯筋運動指導者養成コースを修了した指導者であった。指導者への謝金は、モデル事業時のままの1万円を確保したクラブは13.0%で、残りのクラブはクラブの規定にあわせて変更したり、クラブのスタッフを活用して無料で行っていた。

表8 参加費			
サンプル数	無料	会員無料・割引、会員以外有料	有料
23	5	2	16
100.0%	21.7	8.7	69.6

表9 参加費（有料／1クール・約3か月）							
サンプル数	1000～1999円	2000～2999円	3000～3999円	4000～4999円	5000～5999円	6000～6999円	9000～9999円
16	1	1	4	1	0	6	3
100.0%	6.3	6.3	25.0	6.3	0.0	37.5	18.8

表10 実施会場数		
サンプル数	1会場	複数会場
23	18	5
100.0%	78.3	21.7

表 11 指導者					
サンプル数	1.貯筋指導者 コースを修了した 健康運動指導士・ 実践指導者	2.貯筋指導者 コースを修了した クラブの指導者	3.「1」より指導を 受けた健康運動指 導士・実践指導者	4.「1」より指導 を受けたクラブ の指導者	5.その他
30	15	12	1	2	0
100.0%	50.0	40.0	3.3	6.7	0.0

表 12 指導者への謝金					
サンプル数	無料 (クラブスタッフ)	～ 4999 円	5000～ 9999 円	1万円 (モデル 事業時と同額)	その他
23	10	4	4	3	2
100.0%	43.5	17.4	17.4	13.0	8.7

#### ④継続ステーションのプログラム内容

ステーションのプログラム内容についてみると、継続しているステーションのうち、6割のステーションが貯筋運動をメインに独立した教室として実施していた。しかし、モデル事業時と同様に、毎回のいす座り立ちや定期的な効果測定を実施しているステーションは、13.0%であった。貯筋通帳は、活用しているステーションと使っていないステーションがほぼ半数ずつであった。

表 13 実施内容			
サンプル数	貯筋運動メイン	他のプログラムに組み入れて実施	その他
23	14	9	0
100.0%	60.9	39.1	0.0

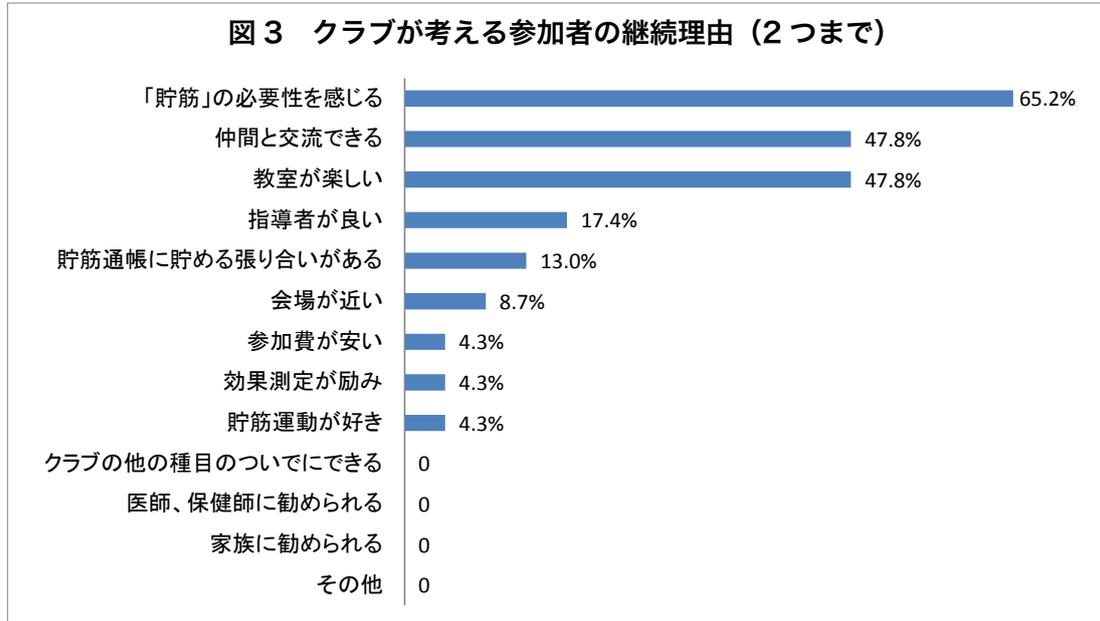
表 14 効果判定			
サンプル数	毎回の椅子の座り立ちと定期的な残高チェック	定期的な残高チェック	行っていない
23	3	8	12
100.0%	13.0	34.8	52.2

表 15 貯筋通帳			
サンプル数	モデル事業時と同じもの	クラブ独自のもの	使っていない
23	11	1	11
100.0%	47.8	4.3	47.8

#### (4) 貯筋運動ステーションの継続・中止理由

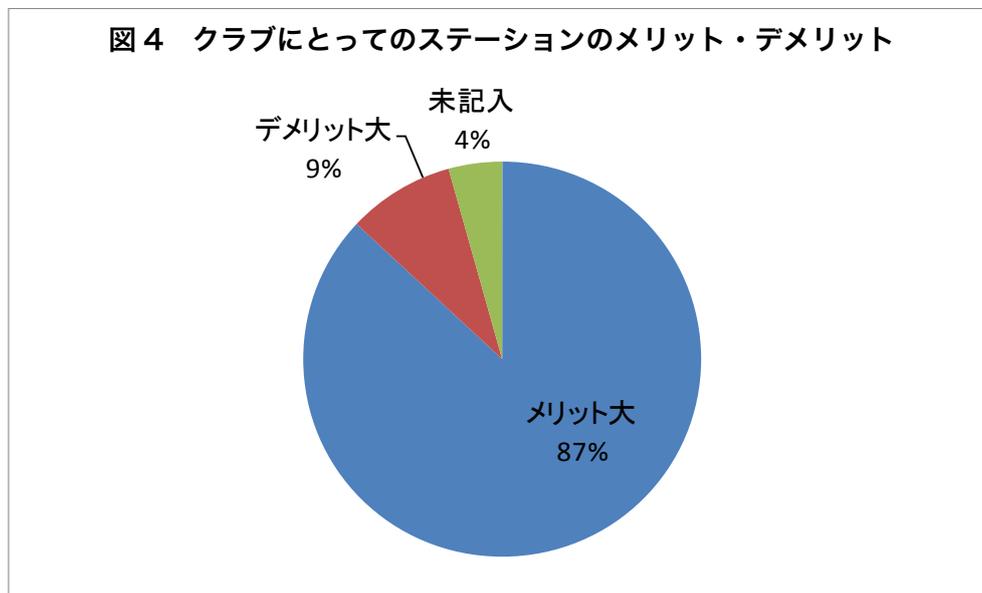
##### ①参加者の継続理由

クラブが考える参加者の継続理由をみると、最も高かったのは、『貯筋』の必要性を感じる』で、65%のクラブが挙げていた。次に、「仲間と交流できる」「教室が楽しい」と、集合教室の特長が挙げられた。



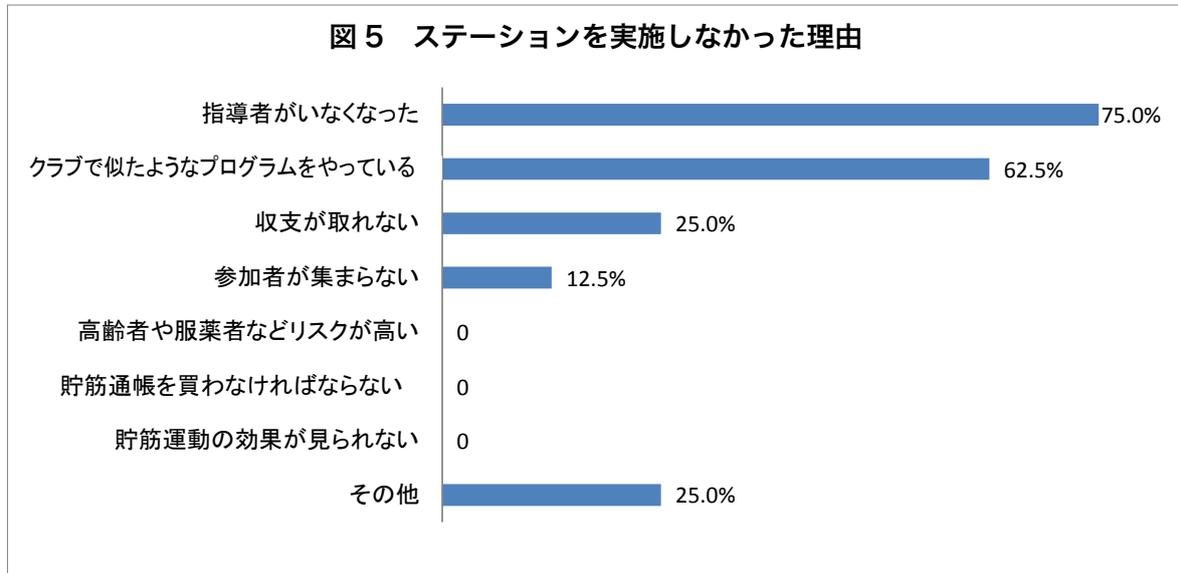
##### ②クラブにとってのステーション実施のメリット・デメリット

クラブにとって、ステーションを実施することのメリットとデメリットのどちらが大きいかを聞いたところ、9割近くのクラブがメリットの方が大きいと答えた。具体的なメリットとしては、「中高齢者の安定した会員確保」「興味を示す会員が増えた」といった新たな層の獲得、「地域包括支援センターとの連携」「クラブの認知度の高まり」などクラブの存在意義の高まり、「健康に対する意識が高まった」「動きやすくなった」という参加者自身への効果などが見られた。デメリットとしては、「指導者の謝金が増えた」で、参加者が集まっていないクラブで挙げられた。参加者が集まらない理由としては「参加費が有料・高いから」が挙げられていた。



### ③クラブがステーションを実施していない理由

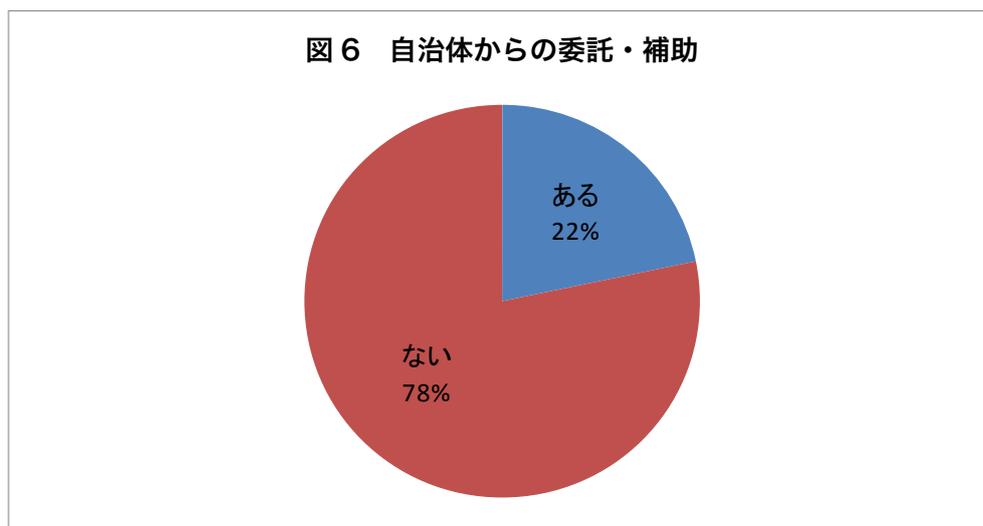
平成 25 年度にステーションを実施していない 8 クラブの 75%が、その理由に指導者の不在を挙げていた。モデル事業時には必ず 1 クラブに 1 人以上の指導者をマッチングしていたので、その後、なんらかの理由で指導者が離れ実施できなくなったことがうかがえる。複数の指導者を確保するなどの方策が必要と考えられる。なお、8 クラブのうち、2 クラブは指導者の確保をして来期より実施する予定と回答している。



## (5) 地域の健康・体力づくり拠点への意識

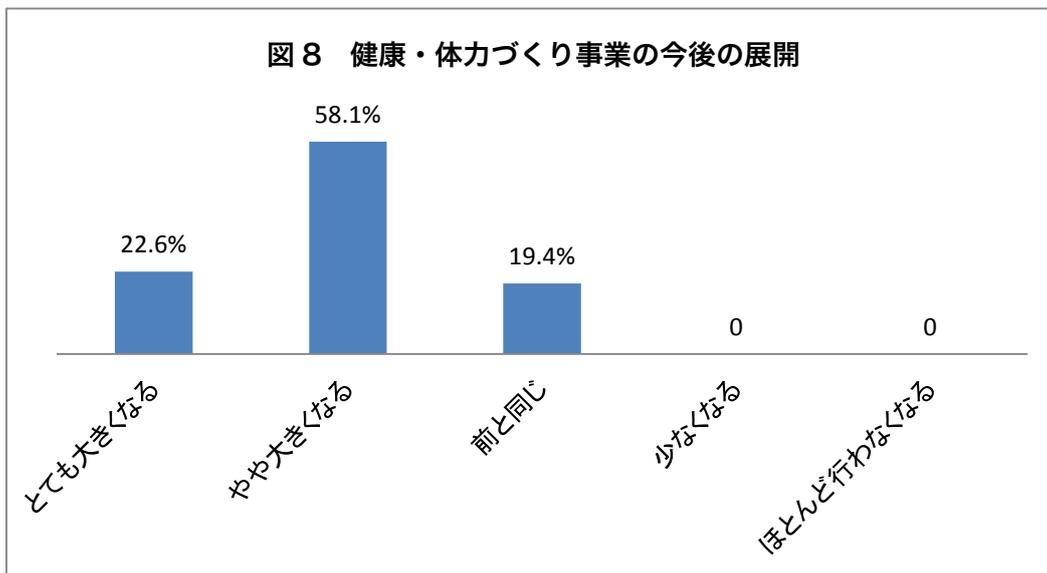
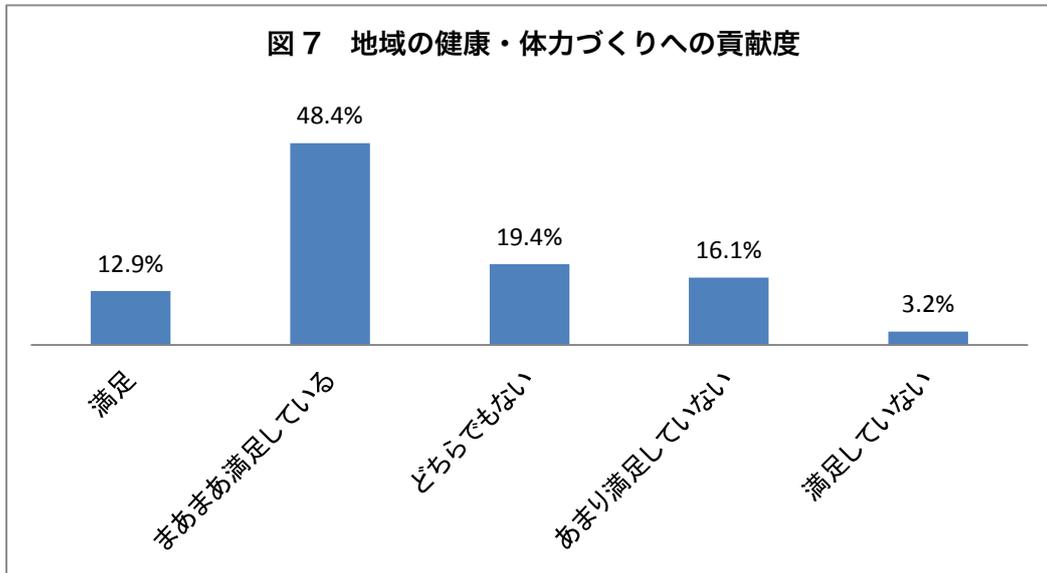
### ①自治体からの委託等

継続ステーションに介護予防事業の委託や事業補助があったかどうかを聞いたところ、2 割のクラブがあると回答した。



## ②地域の健康・体力づくり事業への貢献度と今後

全クラブに、現在の地域への貢献度に対する満足感を5段階で聞いたところ、6割のクラブが「満足」「まあまあ満足」していた。また、今後、健康・体力づくり事業がクラブの事業に占める割合を予想してもらったところ、8割のクラブが「とても大きくなる」「やや大きくなる」としており、行わないとしたクラブはゼロであった。



## II 貯筋運動ステーション参加者の日ごらの運動や身体活動に関する調査

### (1) 対象者の属性

#### ①性・年齢

男性 21.8%、女性 78.2%で、女性が 8 割を占めた。また、60 歳代、70 歳代がそれぞれ 30%で、平均年齢は 69.8 歳であった。

#### ②既往歴と主観的体力

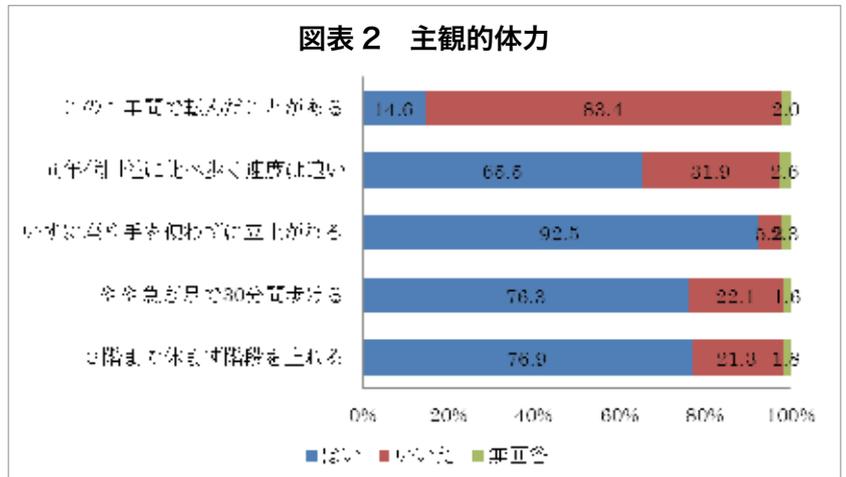
高血圧と脂質異常を治療中の者が多く、それぞれ 29.4%、18.4%であった。また、47%の者が、体のどこかの部位に痛みを感じていた。

ふだんの生活の中で感じる主観的体力を聞いたところ、階段の上り下り、歩行などの項目で、できると回答した者が多く（76.3%～92.5%）、自分の力で通常の生活を行える者であることが推察された。

図表 1 既往歴

	既往歴(%)	治療中(%)
高血圧	3.0	29.4
高血糖	1.6	5.5
脂質異常	6.7	18.4
動脈硬化	2.0	2.6
糖尿病	1.4	8.1
骨粗しょう症	2.8	8.7
不眠症	2.6	3.3
胃腸疾患	6.8	5.2
腎臓病	2.4	0.9
COPD	1.6	0.4
心臓病	2.6	3.7
慢性関節リウマチ	1.4	1.6
脳卒中	1.4	0.9

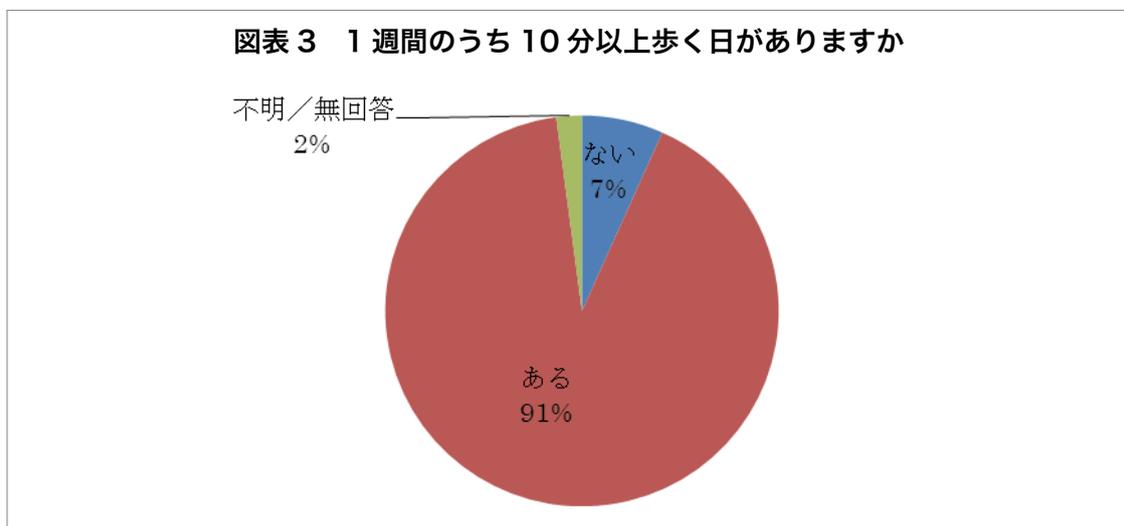
図表 2 主観的体力



#### ③日ごらの身体活動レベル

週のうち 10 分以上歩く日がある者が 91%おり、そのうち歩く日は 1 日 1 時間以上歩くとした人が 69.2%いた。一方、デスクワークやテレビの視聴などで座っている不活発な時間は、「3 時間以上 6 時間未満」が最も多く 40.3%で、次に「6～9 時間」「3 時間未満」と続き、「12 時間以上」の者も 11.6%いた。

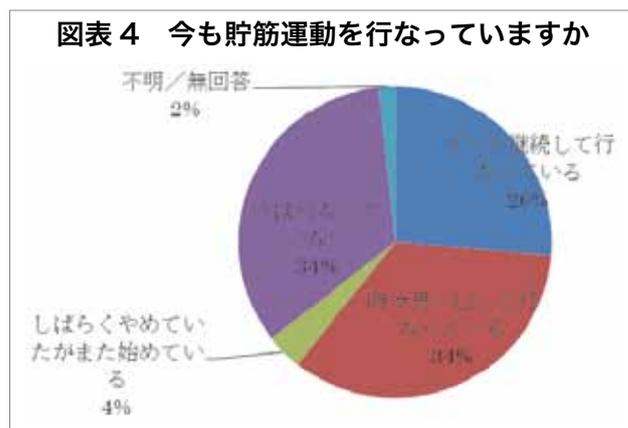
図表 3 1 週間のうち 10 分以上歩く日がありますか



## (2) 貯筋運動の実施状況

### ①継続状況

「ずっと行なっている」(26.4%)、「時々行なっている」(34.3%)、「再開した」(3.7%) など、なんらかの形で継続している者は 64.4%であった。

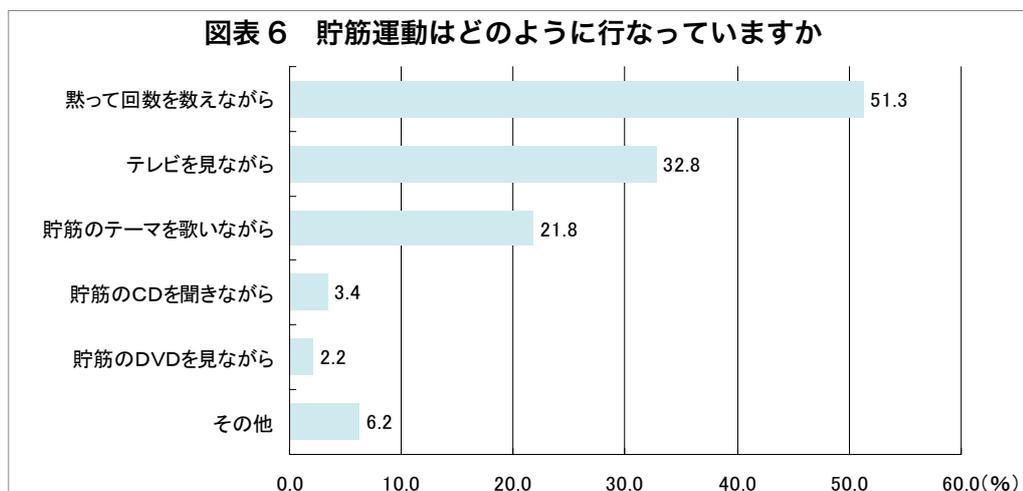
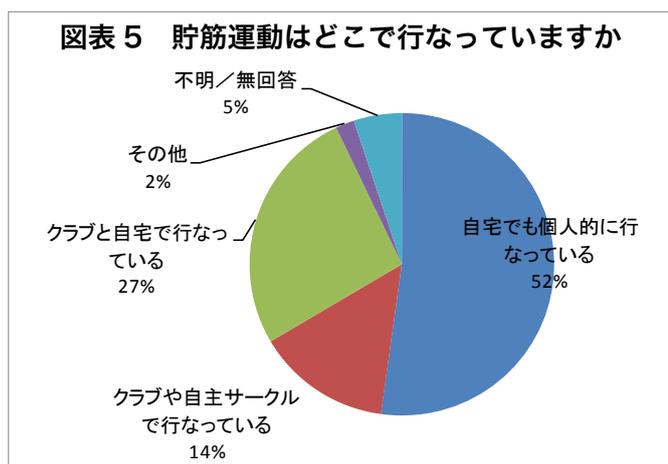


### ②実施方法

実施している者の頻度は、1月あたり「4～10日」が最も多く 31.5%、次に、「11～19日」25.3%、「20日以上」21.6%であった。実施セットは、「6～10セット」が最も多く 33.9%、次に「1～5セット」であった。貯筋通帳は、63.9%の者が使っておらず、16.8%の者が自分の記録がわりに使い続けていた。

およそ 4 割の者がクラブや自主サークルで活動している一方、5 割をこえる者が自宅で個人的に実施

していた。自宅で行なうときは、26.6%の者が時間を決めて行ない、96.9%の者が一人で実施していた。貯筋のテーマを歌いながら行なっている者は 25.2%で、黙って回数を数えながら行っている者が 57.4%と最も多く、テレビを見ながら行なっている者が 37.5%で続いた。また、ウォーキングなどと一緒に行なうより、貯筋単独で行っている者が多かった (60.8%)。

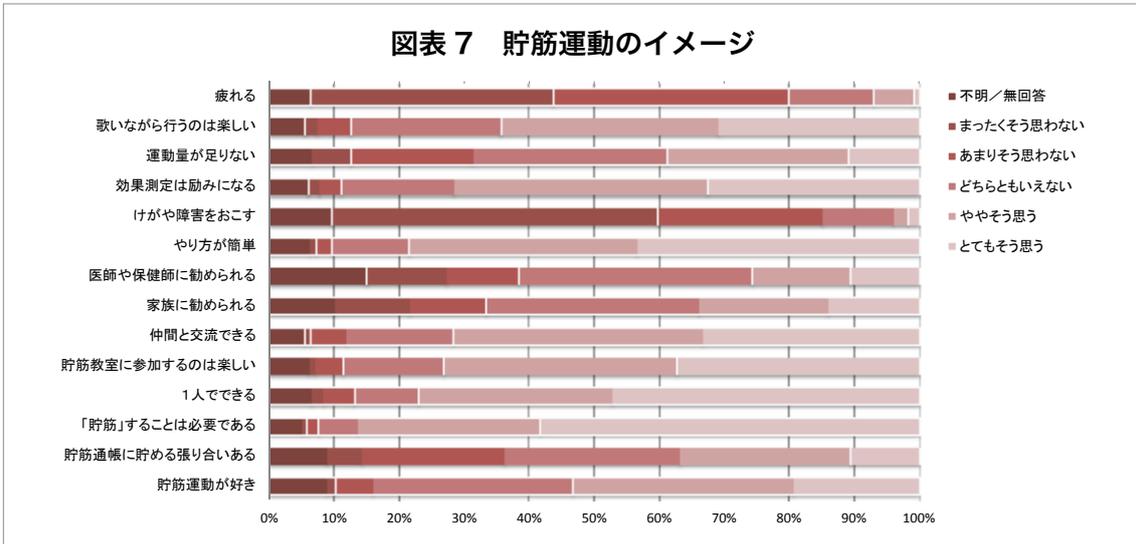


### ③再開の理由

いったんやめて再開した 26 人に再開のきっかけを聞いたところ、「貯筋教室の再開」「自分の体調の回復」「やりたいことのための貯筋」が挙げられた。

### (3) 貯筋運動のイメージ

全員に貯筋運動のイメージを5段階で聞いたところ、「とてもそう思う」と回答した者が多かった項目は、「貯筋することは必要である」で6割近くの者が感じていた。続いて、「一人でできる」(47.1%)、「やり方が簡単」(43.4%)が多かった。逆に、「まったくそう思わない」と回答した者が多かった項目は、「けがや傷害をおこす」(50.2%)、「疲れる」(37.3%)であった。



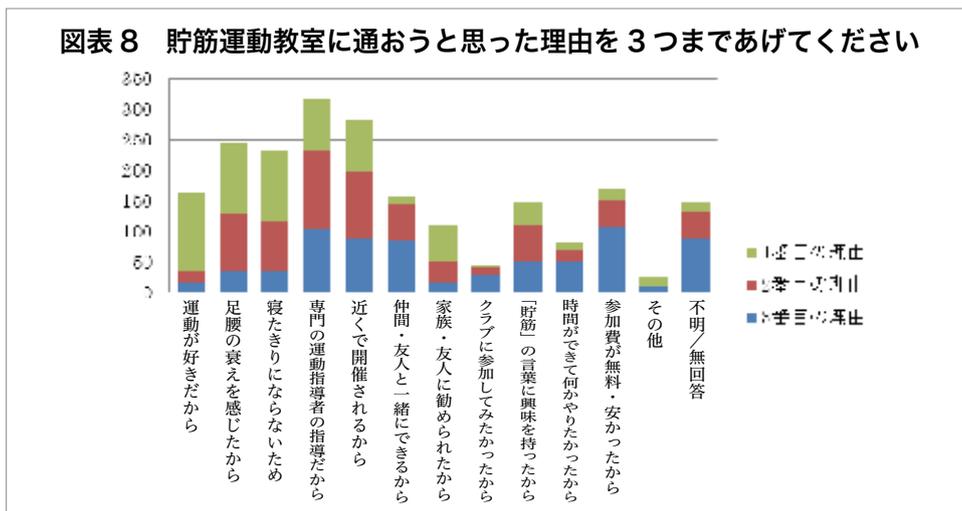
### (4) モデル事業時の貯筋運動教室

#### ①会場までの交通手段と所要時間

会場までは、車で通っている者がもっとも多く(49.4%)、次に、徒歩(26.0%)であった。これらに自転車、バイクを加え、9割以上の者が、自力で通っていた。自宅から会場までの所要時間は、いずれの手段も平均11.8分~13.9分で、全体の平均は12.5分であった。

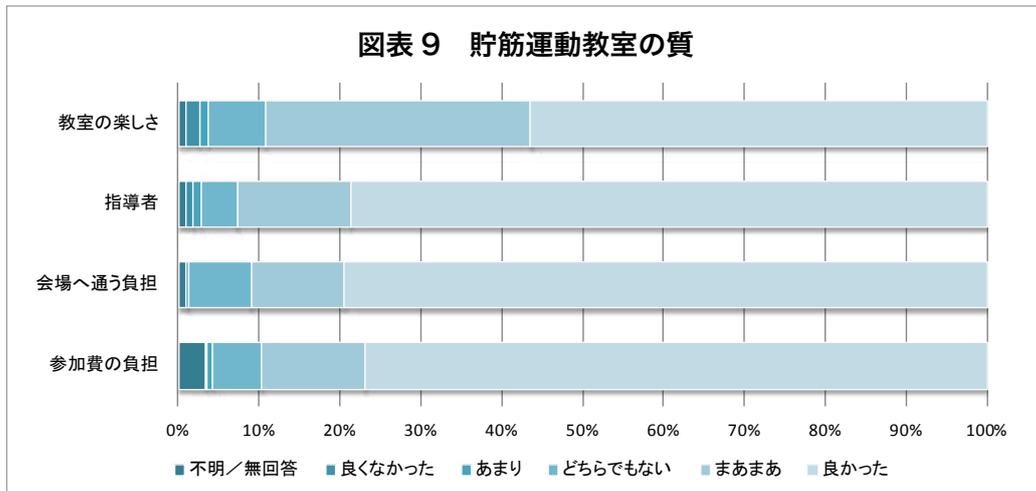
#### ②貯筋運動教室に通おうと思った理由

理由を3つ挙げてもらったところ、最も多くの者が挙げた項目は、「専門の運動指導者の指導だから」で、44.8%の者が挙げていた。続いて「近くで開催されるから」「足腰の衰えを感じたから」であった。一方、最も強い理由として多くの者が挙げたのは「運動が好きだから」(18.0%)で、「足腰の衰えを感じたから」「寝たきりにならないために」が続いた。



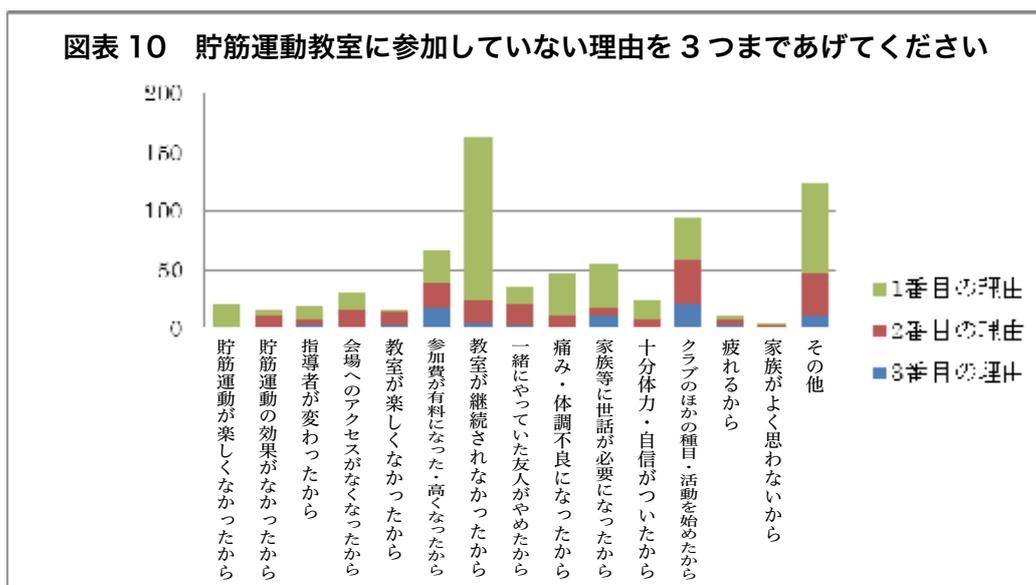
### ③教室の質に対する評価

教室の楽しさ、指導者の質、会場へ通う負担感、参加費の負担感について5段階で聞いたところ、指導者の質、会場、参加費の3項目については75%以上の者が最も高い評価をしていた。教室の楽しさの項目については、56.5%の者が最も高い評価をしていた。4項目とも、9割の者が最も上と、二番目の評価を選択していた。



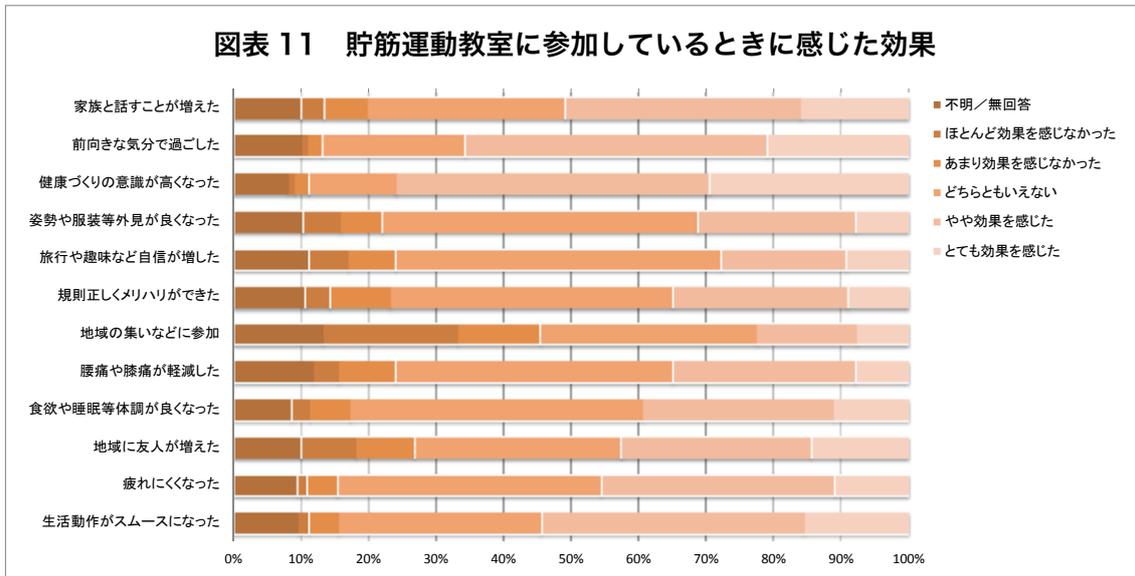
### ④現在の教室の参加状況

モデル事業後の貯筋運動教室の参加状況を聞いたところ、現在も教室に参加している者は28.8%で、モデル事業終了後すぐやめた者が38.3%と最も多かった。現在参加していない者にその理由を聞いたところ、最も多くの者が挙げた項目は、「教室が継続されなかったから」で、36.2%の者が挙げていた。続いて「クラブのほかの種目や別の活動を始めたから」「参加費が有料・高くなったから」であった。同じく、最も強い理由として多くの者が挙げたのは、「教室が継続されなかったから」(30.6%)で、「家族等に世話が必要になったから」「体調の悪化」「クラブのほかの種目や別の活動を始めたから」が続いた。



### ⑤貯筋運動教室の効果

全員に貯筋運動教室に通っていたときの心身への効果を5段階で聞いたところ、「とても効果を感じた」と回答した者が多かった項目は、「健康づくりの意識が高まった」で29.5%の者が挙げており、「やや効果を感じた」者まで含めると、75.9%の者が挙げていた。次に多かったのは「前向きな気分で過ごした」(21.0%)で、「やや効果を感じた」者まで含めると、65.7%の者が挙げていた。3番目は「生活動作がスムーズになった」であった。一方、「ほとんど効果を感じなかった」項目としては、「地域の集いなどに参加した」(20.0%)が挙げられた。



## (5) 運動・スポーツとクラブへの参加状況の変化

### ①クラブ参加状況の変化

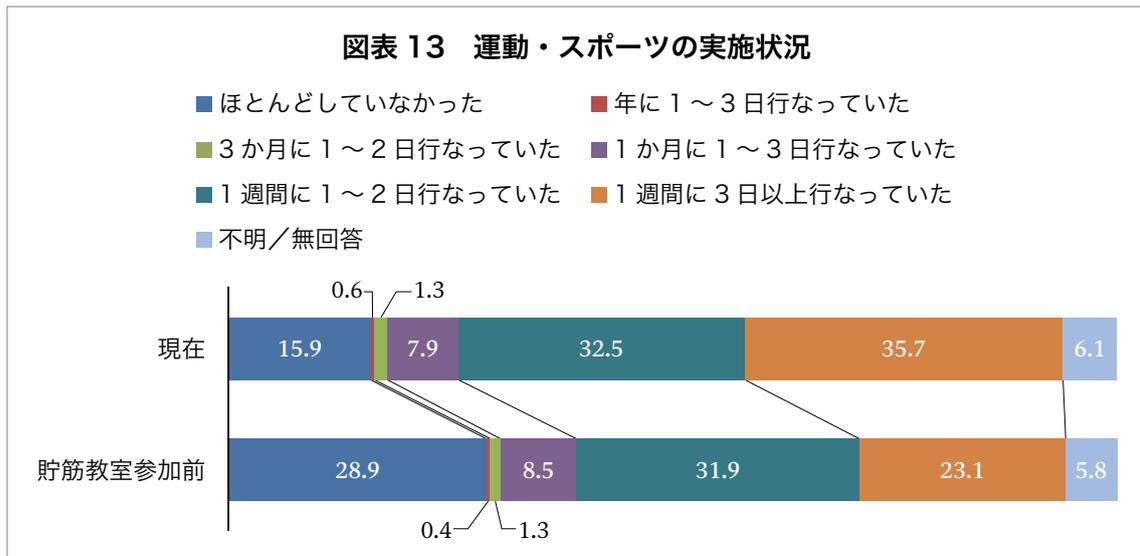
貯筋運動教室の参加前にクラブ会員だった者は30.2%で、現在クラブ会員である者は42.9%であった。参加前と現在でクラブの会員であるかどうかの推移を見たところ、教室参加前にクラブ会員だった者のうち、現在もクラブ会員である者は79.3%で、20.7%が会員をやめていた。一方、参加前はクラブ会員ではなかった者のうち、27.2%はクラブ会員になっていた。

**図表 12 貯筋運動教室参加前後のクラブ参加状況**

教室参加前のクラブ参加状況	クラブ会員		クラブ会員ではない	
	人	%	人	%
現在のクラブ参加状況				
クラブ会員	161	79.3	128	27.2
クラブ会員ではない	42	20.7	342	72.8

## ②運動・スポーツ実施状況の変化

運動・スポーツの実施頻度を聞いたところ、貯筋運動教室の参加前は、「1週間に1～2日行っていた」者が31.9%と最も多く、次に「ほとんどしていなかった」者が28.9%、「1週間に3日以上行っていた」者が23.1%であった。現在は、「1週間に3日以上行っている」者が35.7%と最も多く、次に「1週間に1～2日行っている」者が32.5%、「ほとんどしていかない」者が15.9%であった。参加前と現在で実施状況の推移を見たところ、参加前に「ほとんどしていなかった」者のうち、現在もしていない者は43.2%で、1週間に1～2日行っている者は27.6%、3日以上行っている者は19.3%であった。一方、参加前に「1週間に1～2日行っていた」者のうち、現在も1週間に1～2日の者は59.4%で、3日以上行っている者は29.7%、ほとんどしていかない者は5.9%であった。

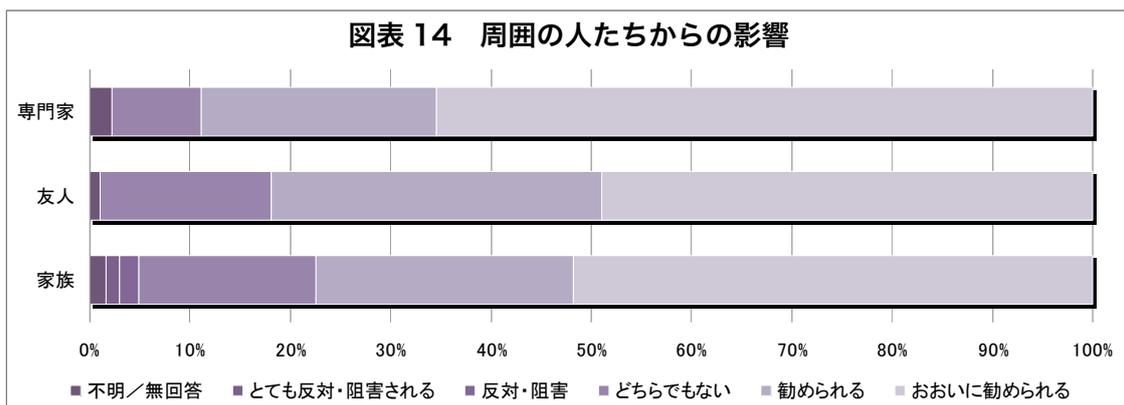


## ③運動・スポーツ実施状況

3か月の間に1回でも運動実施した者は87.1%で、3か月間の平均実施日数は、36.5日であった。運動の強度は「ややきつい」が32.9%で、「楽」「かなり楽」を含めて9割を占めた。

## (6) 運動・スポーツの関与者

運動・スポーツを実施するにあたり、関与する家族の人数は1.3人、友人は3.9人、専門家は1.5人であった。それらの疎外・支援の強さを5段階で聞いたところ、3項目とも「大いに勧められる」を挙げた者が49～65.4%と最も高かった。「疎外される」と挙げたのは家族のみで3.2%であった。



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 25 年度スポーツ振興くじ助成事業  
**貯筋運動プロジェクトⅣ**  
総合型地域スポーツクラブにおける高齢者のスポーツ活動の継続・中止要因の研究

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>

