

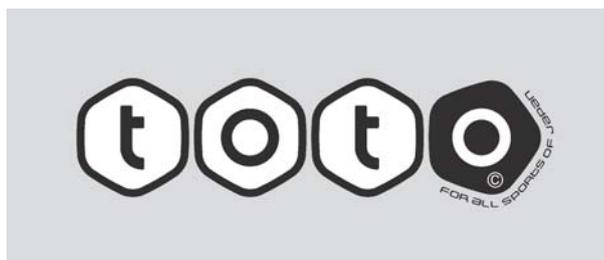
貯筋運動プロジェクトⅣ

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



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。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。本プロジェクトは、この貯筋運動と、地域の運動・スポーツの核となる総合型地域スポーツクラブ、安全で正しい指導法を習得した健康運動指導士の3つを組み合わせ、特に高齢者が、運動を“身近”で、“安全”に、“継続”できる場として「貯筋運動ステーション」を全国に設置し、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、31のクラブ・1100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得るのかどうかを検証してきました。4年目の今年は、実施クラブのステーション継続状況や参加してくださった方々の現在の運動・スポーツの実施状況から、継続しやすい環境を探っています。結果からは、ステーションを実施したクラブの7割、参加者は6割が貯筋運動を継続しており、一人ひとりの運動・スポーツの実施頻度が上がっていたとともに、指導者の質や教室の楽しさが継続状況に影響を与えていることが示唆されました。

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、地域の活性化が可能と期待し、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くと幸いです。

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26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

- 1. 貯筋運動の概念・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 2. 貯筋運動プロジェクトの展開・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 3. 継続的な運動実施環境のための条件・・・・・・・・・・・・ 3

第2章 貯筋運動ステーション実施クラブの継続調査

第3章 貯筋運動ステーション参加者の日ごろの運動や身体活動に関する調査

- 1. 概要・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
- 2. 特徴・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 21
 - (1) 全体・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 21
 - (2) 性別・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 36
 - (3) 貯筋運動の継続者・非継続者の比較・・・・・・・・・・・・ 56

資料：質問紙・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 72

ローデータ（率表）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 90

第1章 貯筋運動プロジェクト

1. 貯筋運動の概念

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「生活フィットネス」と総称する）。ライフスタイルとして、活発な身体活動を日常的に実践している人は、「生活フィットネス」を高い水準に維持することができる。一方、運動不足の状態が続くと「生活フィットネス」は低下し、生活習慣病に代表される健康障害が引き起こされやすい。また、入院生活といった身体が極端な不活動の状態を余儀なくされると、「生活フィットネス」は著しく低下する。

「生活フィットネス」を構成する要素として、特に重要なもの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きたすと同時に、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、身体活動の慢性的な不足は、骨量の低下をも引き起こすため骨折の危険性を高め、特に高齢者においては、骨折による長期の安静状態は、「生活フィットネス」を回復が困難な状態まで低下させ、「寝たきり」や「要介護」の状態につながることもなりかねない。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。

筋力の維持・向上のためには、日常生活において発揮される筋力の発揮水準以上の強度をもつ運動を定期的に行うことが必要である。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力の発揮水準は、ほとんどの日常生活動作において最大筋力の5%以下にすぎない。歩行等の体重移動を伴う動作においても、下肢筋群の筋力の発揮水準は30%未満であることが確かめられている。言い換えれば、下肢筋群の筋力を維持あるいは高めようとするのであれば、通常歩行にみられる以上（最大筋力の30%以上）の強度を満たす運動を日常生活の中に組み込めばよいことになる。

以上のような研究成果を踏まえ、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」を考案し、全国へ普及する「貯筋運動プロジェクト」を立ち上げた。貯筋運動は、自重を負荷とするレジスタンストレーニングで、体力に応じて座位5種目・立位5種目を選択して行う（図1）。「貯筋運動」は特別なトレーニング器具を必要としないため、自宅でも実施することができる。その効果については、大学の研究機関によって検証済みであり、「貯筋運動」によって、脚筋が肥大し筋機能が向上することが確認されている。

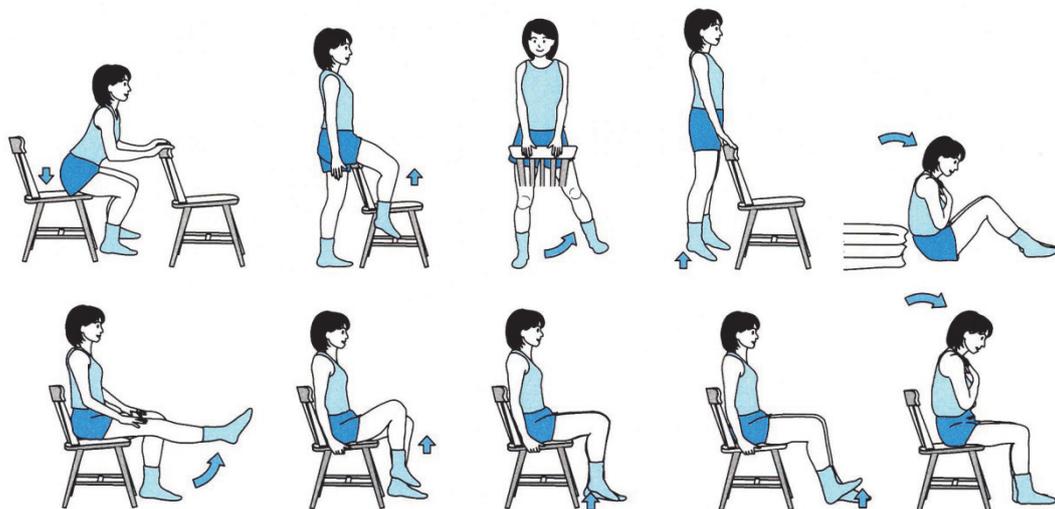


図1 貯筋運動

2. 貯筋運動プロジェクトの展開

貯筋運動が、生活フィットネスの維持・増進、高齢者の寝たきりや要介護の予防の手段として広く普及するためには、「誰もが身近な場所で貯筋運動を開始・継続しやすい」システムの構築が必要不可欠である。そこで、本プロジェクトは、貯筋運動を誰もが「身近」に「継続可能」となる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指し、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、クラブと略す）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、指導士と略す）とを組み合わせ、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”を設置した。

貯筋運動ステーションは、健康・体力づくり事業財団と鹿屋体育大学との連携により、平成22年度より開始し、平成24年度までの3年間で、

- ① 貯筋運動指導者養成のためのカリキュラムを作成し、100名の指導者を養成
- ② 31の総合型地域スポーツクラブで40の貯筋運動ステーション（ステーションの支部であるサテライトを含む）を開催（表1）
- ③ ステーションに1126名の参加者を得て、12週間の身体的・心理的变化を測定

を実施した。これら一連の実績を踏まえ、総合型地域スポーツクラブの貯筋運動の展開が可能であることが確認でき、また、指導者養成も年間120名を養成する態勢が整えられた。

表1 貯筋運動ステーション実施クラブ一覧

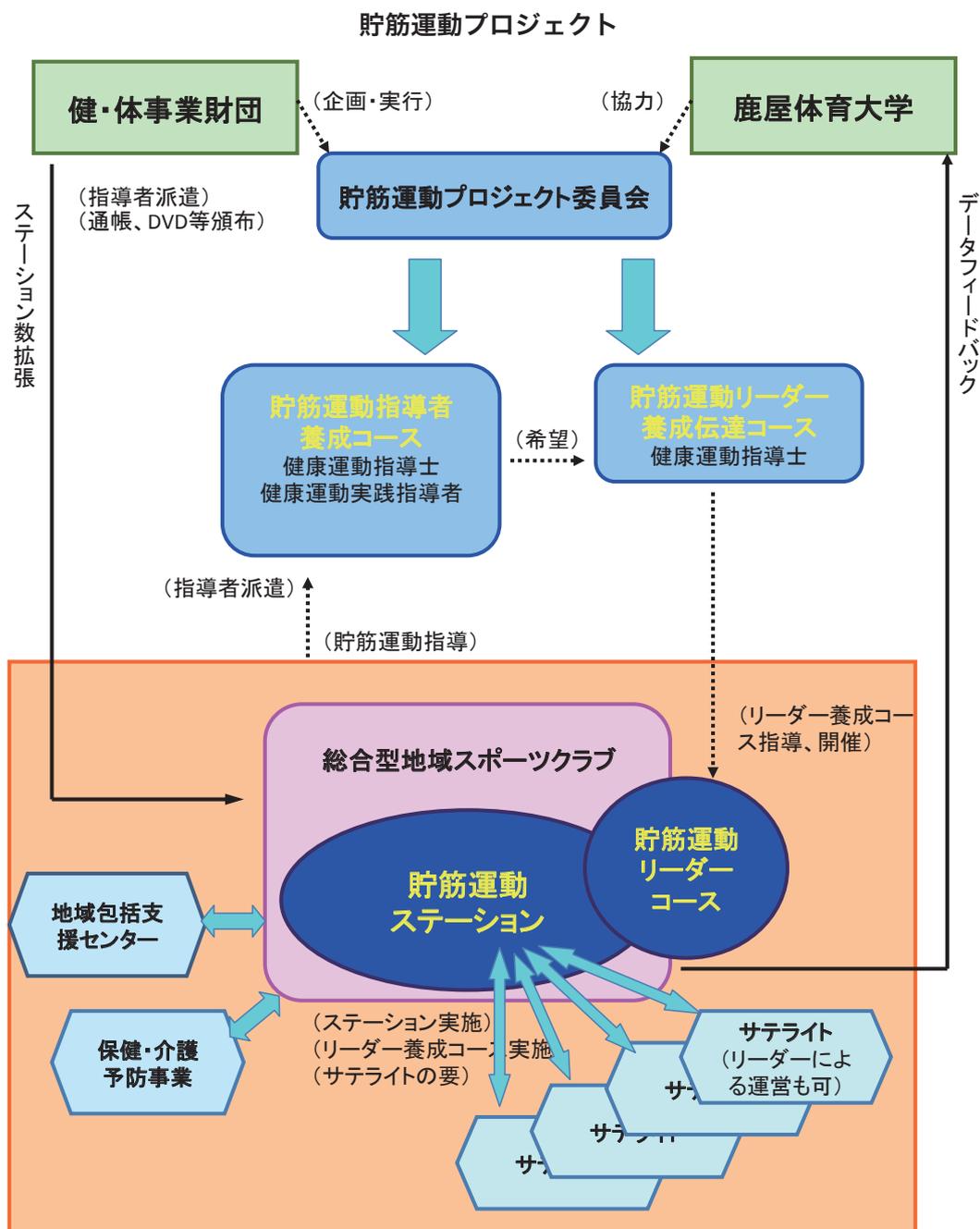
クラブ No.	実施年度	都道府県	クラブ名	参加人数
1	H22	埼玉県	NPO法人 浦和スポーツクラブ	44
2	H22	神奈川県	NPO法人 高津総合型スポーツクラブSELF	25
3	H22	兵庫県	NPO法人 スポーツクラブ21はりま	24
4	H22	鹿児島県	柘原地区総合型地域スポーツクラブ	51
5	H22	沖縄県	総合型地域スポーツクラブなきじんNPOナスク	35
6	H23	群馬県	あいおいスポーツクラブ	39
7	H23	埼玉県	NPO法人 スポーツ・サンクチュアリ・川口	25
8	H23	千葉県	NPO法人 ニッポンランナーズ	20
9	H23	新潟県	NPO法人 総合型地域スポーツクラブウェルネスむらかみ	25
10	H23	新潟県	NPO法人 スポネットせいろ	35
11	H23	富山県	NPO法人 こすぎ総合スポーツクラブ きらり 1	40
	H24		NPO法人 こすぎ総合スポーツクラブ きらり 1 (H23の続き)	30
	H24		NPO法人 こすぎ総合スポーツクラブ きらり 2	16
	H24		NPO法人 こすぎ総合スポーツクラブ きらり 3	11
12	H23	富山県	NPO法人 おおしまスポーツクラブ	13
13	H23	岐阜県	NPO法人 つげちスポーツクラブ	24
14	H23	岐阜県	たるいチャレンジクラブLet's 1	30
	H24		たるいチャレンジクラブLet's 1 (H23の続き)	28
	H24		たるいチャレンジクラブLet's 2	6
	H24		たるいチャレンジクラブLet's 3	5
15	H23	愛知県	NPO法人 ソシオ成岩スポーツクラブ	20
16	H23	兵庫県	NPO法人 加古川総合スポーツクラブ	28
17	H23	広島県	NPO法人 バンプスポーツクラブ	21
18	H23	福岡県	NPO法人 北九州スポーツクラブACE	15
19	H23	福岡県	三猪体育振興協会 1	30
	H24		三猪体育振興協会 1 (H23の続き)	31
	H24		三猪体育振興協会 2	9
	H24		三猪体育振興協会 3	21
	H24		三猪体育振興協会 4	21
20	H23	長崎県	長崎市西部総合スポーツクラブ 1	17
	H23		長崎市西部総合スポーツクラブ 2	38
21	H24	北海道	NPO法人 よりづか☆ちよいスポ倶楽部	19
22	H24	青森県	三ツ岳スポーツクラブ	33
23	H24	茨城県	土浦スポーツ健康倶楽部	49
24	H24	石川県	杜の里スポーツクラブ	34
25	H24	島根県	NPO法人 SPORTIVOひがしいずも	21
26	H24	岡山県	きよねスポーツクラブ	26
27	H24	広島県	NPO法人 廿日市スポーツクラブ	31
28	H24	山口県	Goppoええぞなクラブ	20
29	H24	愛媛県	西条中央スポーツクラブ	39
30	H24	熊本県	NPO法人 うとスポーツクラブ	33
31	H24	沖縄県	渡慶次がんじゅークラブ 1	20
	H24		渡慶次がんじゅークラブ 2	24

1126

3. 継続的な運動実施環境のための条件

運動は、継続しなければその効果は持続しない。本プロジェクトで設置された貯筋運動ステーションは、地域において継続的に運動を実施できる環境を目指したものであり、スポーツ振興や健康づくり・介護予防といった行政の垣根をこえた、幅広い層・志向に応える地域の健康・体力づくり拠点となりえる可能性がある。そのためにも、ステーションがクラブ独自の事業として自立・継続していくことが非常に重要であると考えられる。一方、ステーションに参加した高齢者にとって、運動を継続していくためには、運動実践の場としてのステーションの継続以外にもさまざまな条件が必要とされることが予想される。

そこで、本研究では、3年間の試行に参加したステーションの現在の運営状況や、参加者自身の貯筋運動の継続状況を追跡調査し、参加者の運動継続やステーションの継続率を高める要因を明らかにすることを目的とする。



第2章 貯筋運動ステーション実施クラブの継続調査

1. 目的

貯筋運動ステーションのモデル事業終了後の運営実態を明らかにし、モデル事業の成果を検討するとともに、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

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

平成25年11月8日（金）～18日（月）

5. 調査票回収数（率）

回収数 31クラブ（100%）

6. 結果

（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。

図表 1-1 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

図表 1-2 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

図表 1-3-1 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

図表 1-3-2 クラブスタッフの有無（アシスタントマネジャー）					
サンプル数	いる			いない	無回答
	常勤	非常勤			
31	20	14	6	10	1
100.0%	64.5			32.3	3.2

図表 1-3-3 クラブスタッフの有無（事務局長）					
サンプル数	いる			いない	無回答
	常勤	非常勤			
31	17	11	6	14	0
100.0%	54.8			45.2	0.0

図表 1-4 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。

図表 1-5-1 ステーション参加費			
サンプル数	無料	会員無料・割引、会員以外有料	有料
31	14	6	11
100.0	45.2	19.4	35.5

図表 1-5-2 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

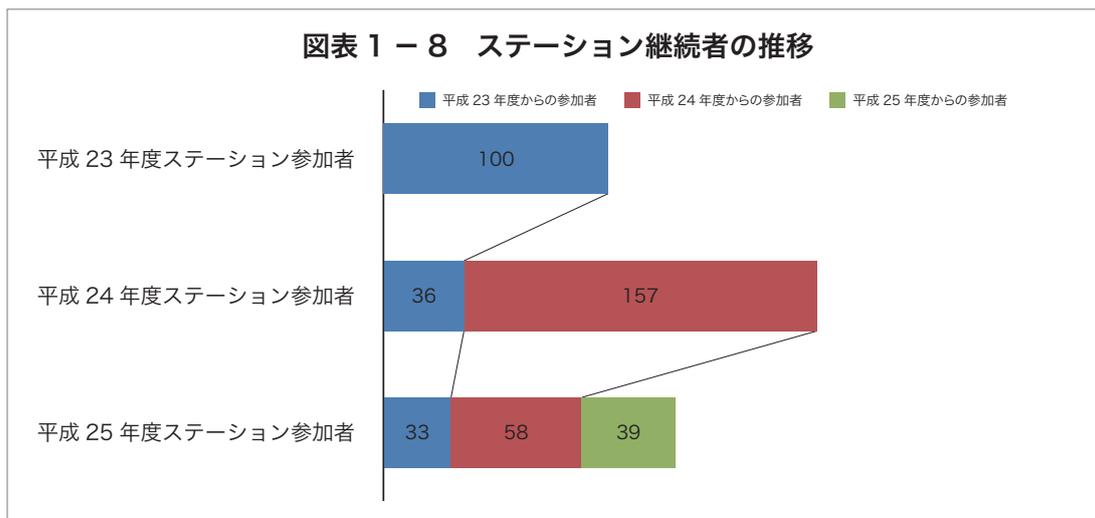
平成 22 年度～24 年度のステーション参加者の、平成 25 年 10 月現在の参加状況を見ると、クラブとかわりながら貯筋運動を実施している者は、29.5%であった。また、23 年度・24 年度と連続でモデル事業を実施した 3 クラブの 3 年間の参加者の継続推移を見ると、平成 23 年度に 100 人いた参加者のうち、2 年目にクラブとかわりながら貯筋運動を継続した者は 36 人、3 年目は 33 人であった。また、同クラブで 2 年目 (24 年度) から新規に参加した者は 157 人で、そのうち 2 年目 (25 年度) の継続者は 58 人 (36.9%) であった。

図表 1-6 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

図表 1-7 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

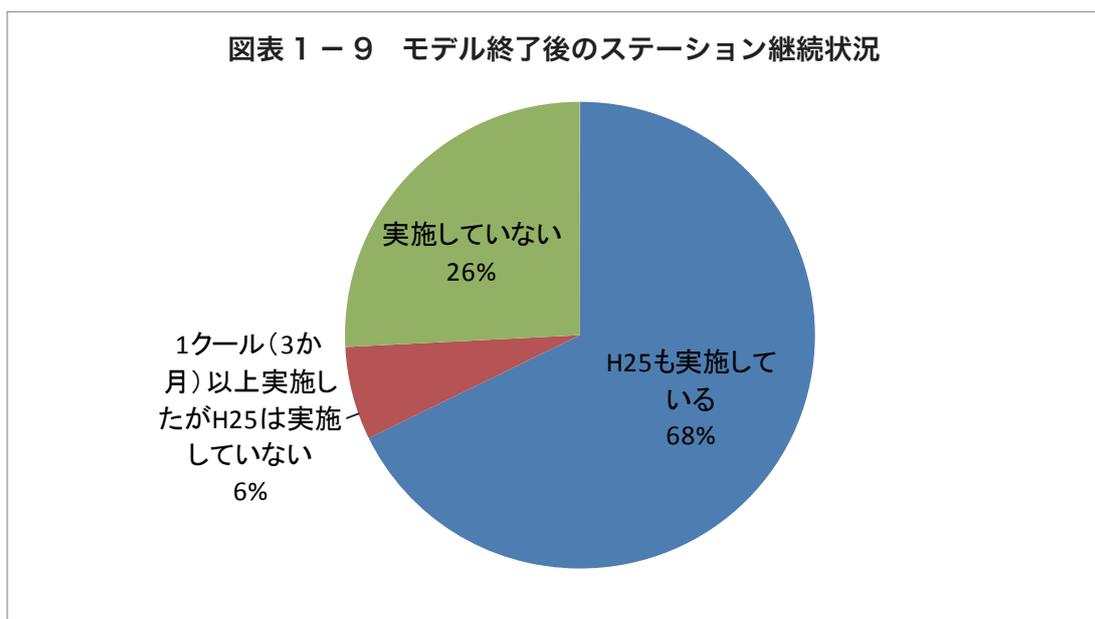
図表 1-8 ステーション継続者の推移



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。

図表 1-9 モデル終了後のステーション継続状況



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。

図表 1 - 10 - 1 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

図表 1 - 10 - 2 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

図表 1 - 11 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

図表 1 - 12 実施会場						
サンプル数	クラブの拠点施設	公民館・集会場	地域の体育館・スポーツセンター	民間のスポーツクラブ	高齢者・介護予防施設	その他
30	14	9	3	1	0	3
100.0	46.7	30.0	10.0	3.3	0.0	10.0

図表 1 - 13 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

図表 1 - 14 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。

図表 1 - 15 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

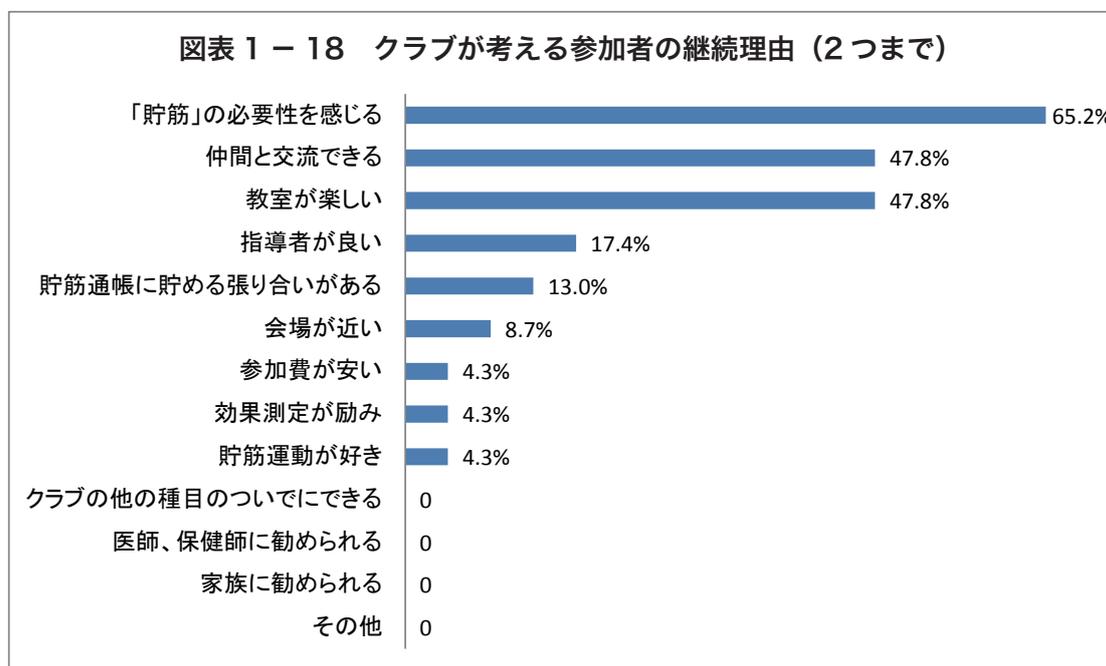
図表 1 - 16 効果判定			
サンプル数	毎回の椅子の座り立ちと定期的な残高チェック	定期的な残高チェック	行っていない
23	3	8	12
100.0	13.0	34.8	52.2

図表 1 - 17 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

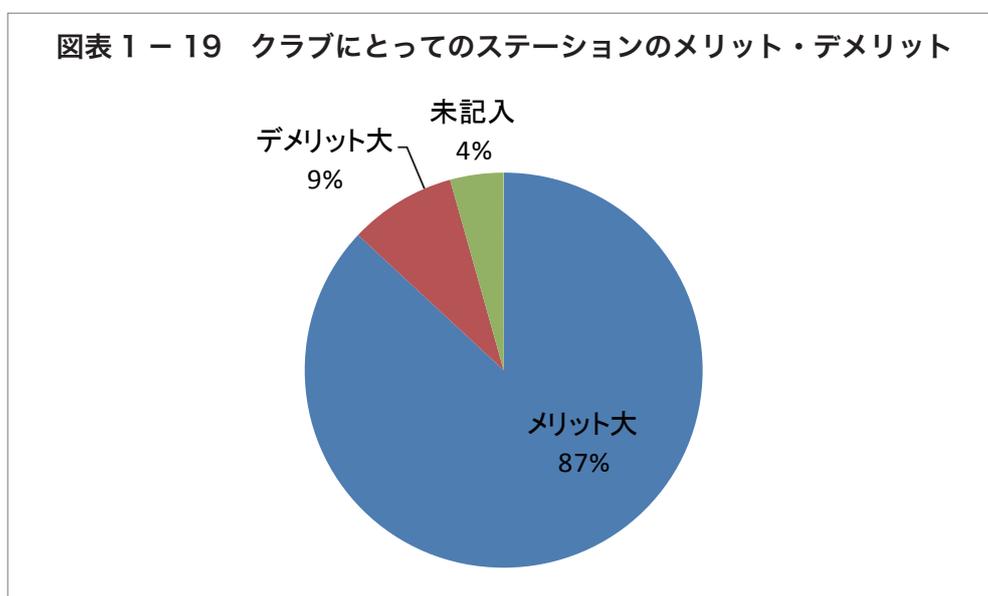
①参加者の継続理由

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。



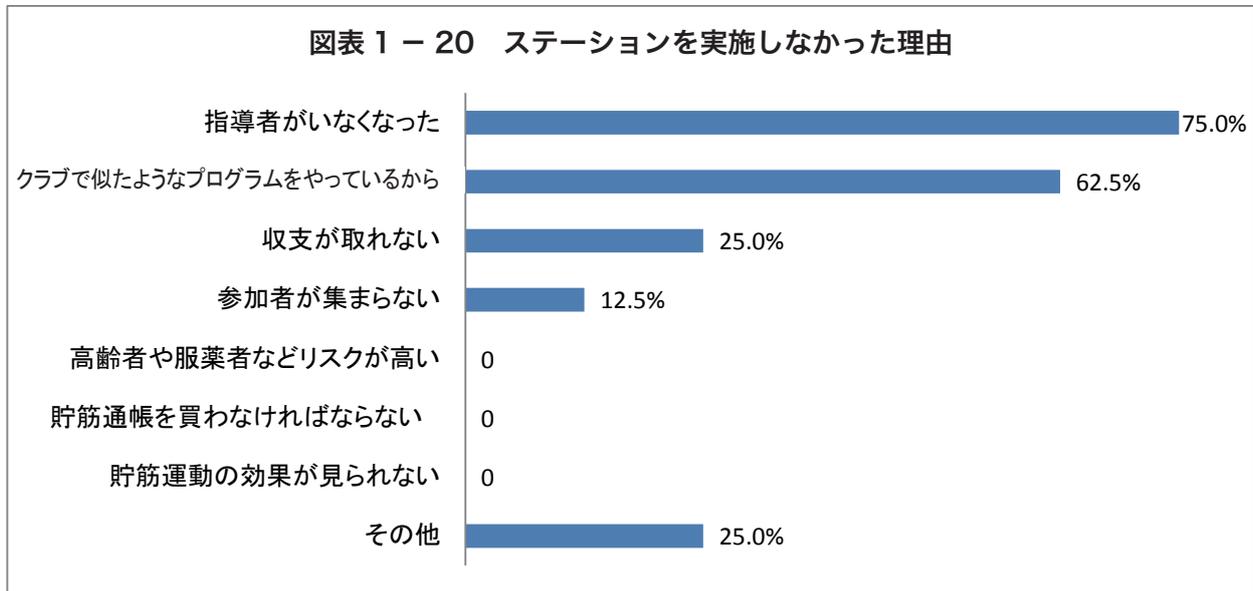
②クラブにとってのステーション実施のメリット・デメリット

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、「指導者の謝金が負担」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

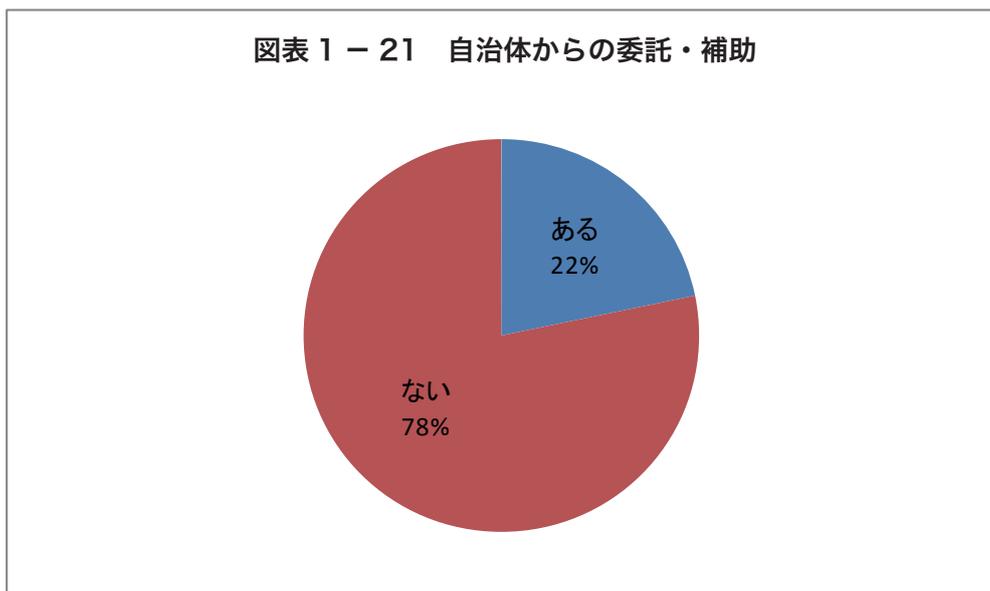
平成 25 年度にステーションを実施していない 8 クラブの 75%が、その理由に指導者の不在を挙げていた。モデル事業時には必ず 1 クラブに 1 人以上の指導者をマッチングしていたので、その後、なんらかの理由で指導者が離れ実施できなくなったことがうかがえる。複数の指導者を確保するなどの方策が必要と考えられる。なお、8 クラブのうち、2 クラブは指導者の確保をして来期より実施する予定と回答している。



(5) 地域の健康・体力づくり拠点への意識

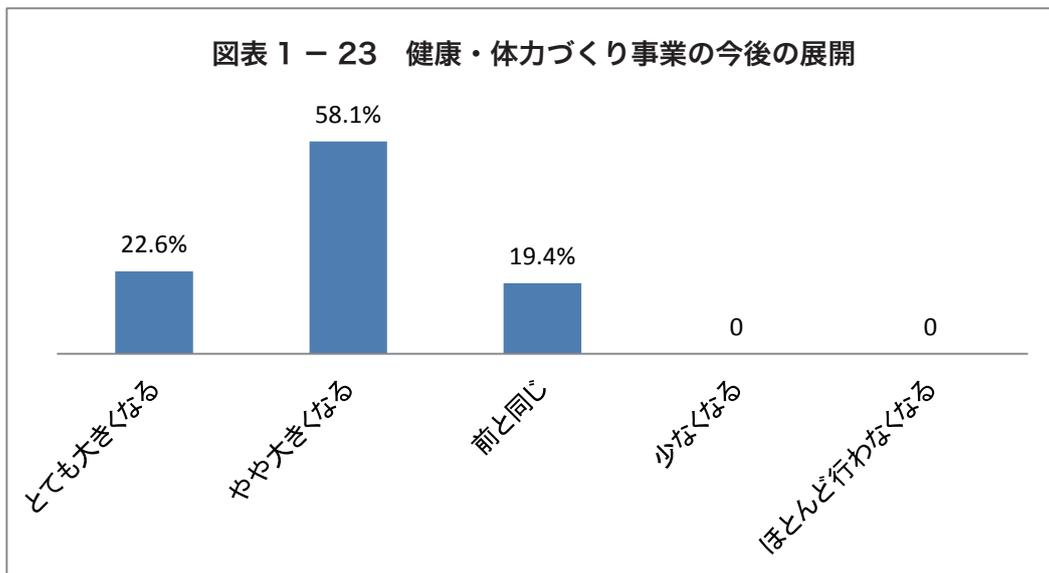
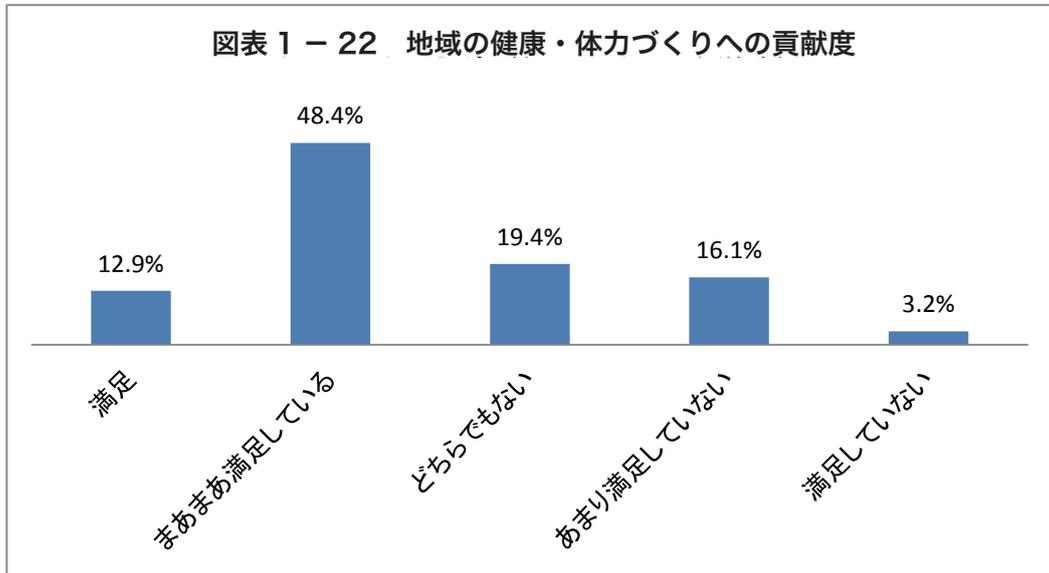
①自治体からの委託等

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。



第3章 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

I 概要

1. 目的

貯筋運動ステーションに参加した高齢者の貯筋運動を中心とした運動実施状況や主観的健康観を調査し、貯筋運動の効果と、貯筋運動を継続している者の特徴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、全国31の総合型地域スポーツクラブで実施した貯筋運動ステーションに参加した1088人

ステーション 参加当初の年齢	男性	女性
59歳未満	9	54
60～69歳	107	435
70～79歳	91	269
80歳以上	16	56
不明	6	45

3. 調査方法

調査票（質問紙）を用い、参加したクラブから直接配付もしくは郵送し、返信は対象者から直接郵送してもらった。

4. 調査期間

平成25年11月13日（水）～30日（土）

5. 調査票回収数（率）

1088人のうち、転居や死亡などで配付できなかった25部を除き総配付数は1063部で、回収数は、715人（回収率67.3%）であった。

そのうち、氏名が不明の者等を除いた705人（有効回答率66.3%）を分析対象とした。

6. 結果概要

(1) 対象者の属性

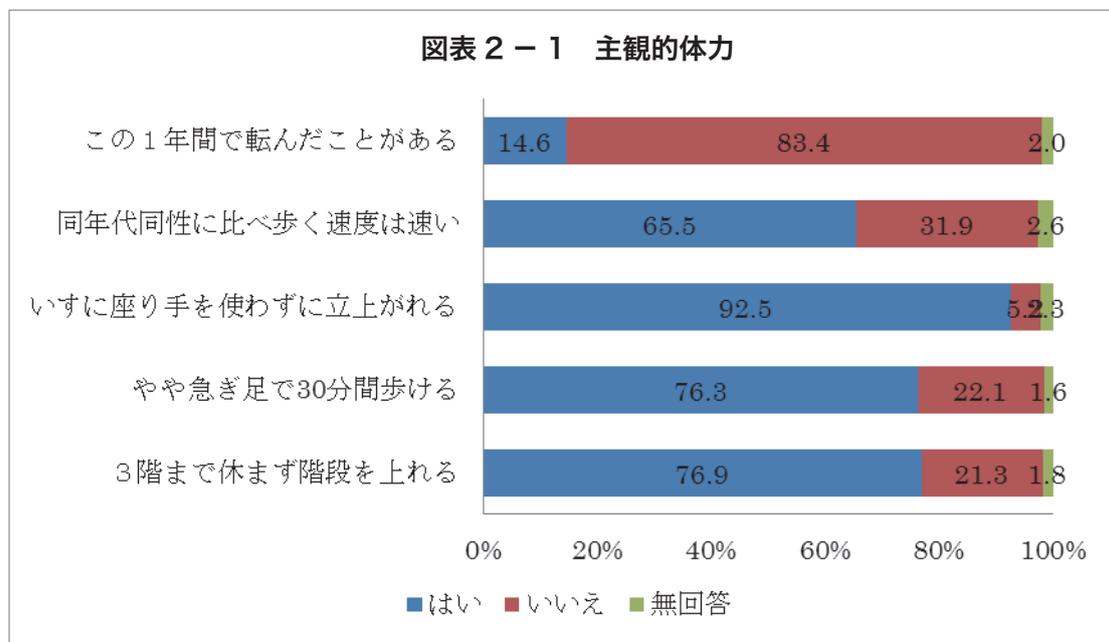
①性・年齢

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

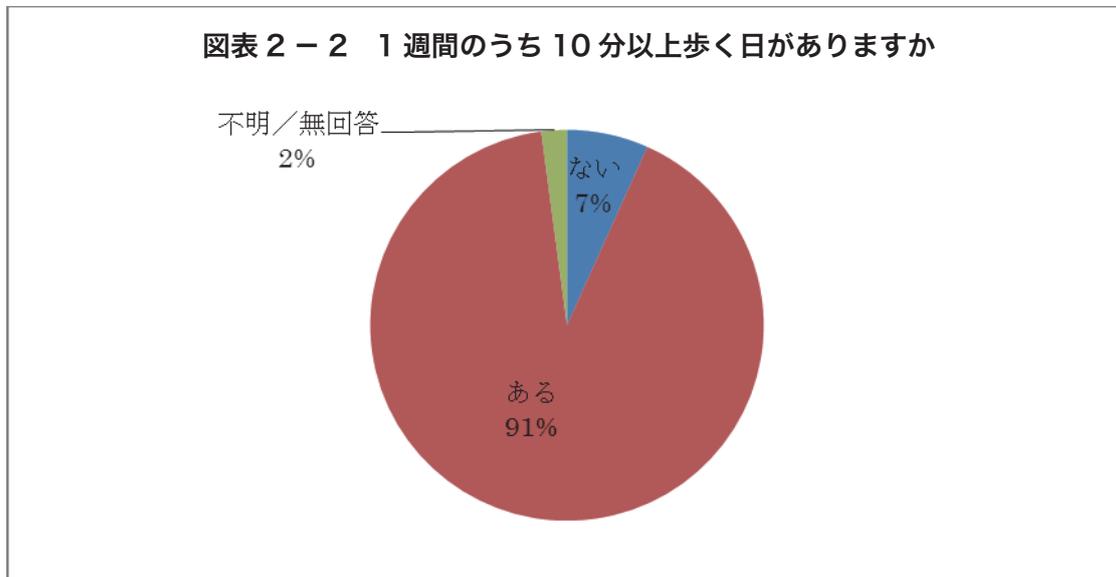
高血圧と脂質異常を治療中の者が多く、それぞれ 29.4%、18.4%であった。また、47%の者が、体のどこかの部位に痛みを感じていた。

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。



③日ごとの身体活動レベル

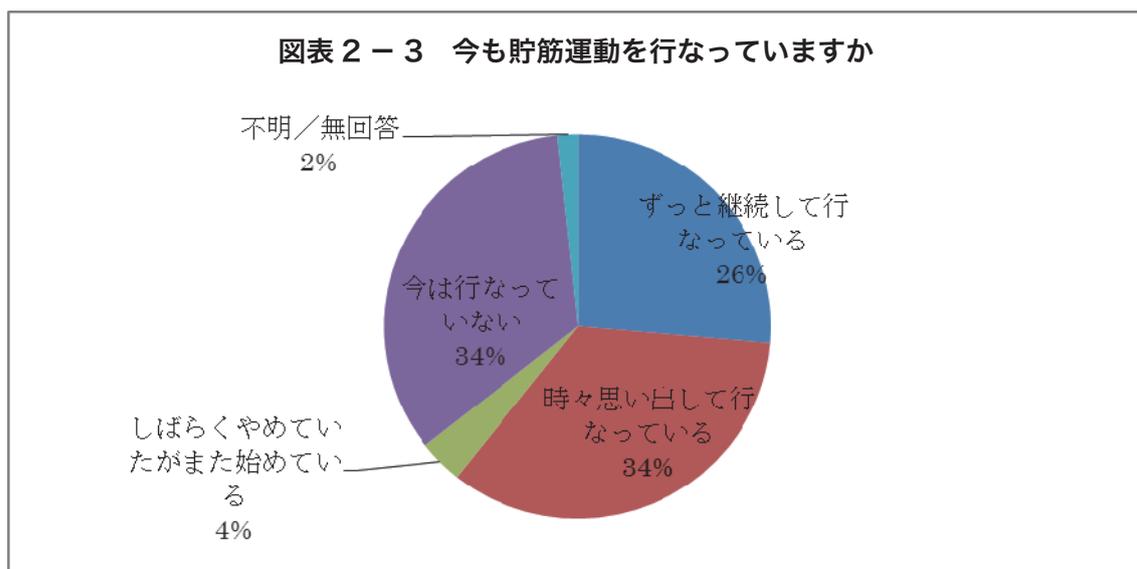
週のうち10分以上歩く日がある者が91%おり、そのうち歩く日は1日1時間以上歩くとした人が69.2%いた。一方、デスクワークやテレビの視聴などで座っている不活発な時間は、「3時間以上6時間未満」が最も多く40.3%で、次に「6～9時間」「3時間未満」と続き、「12時間以上」の者も11.6%いた。



(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。

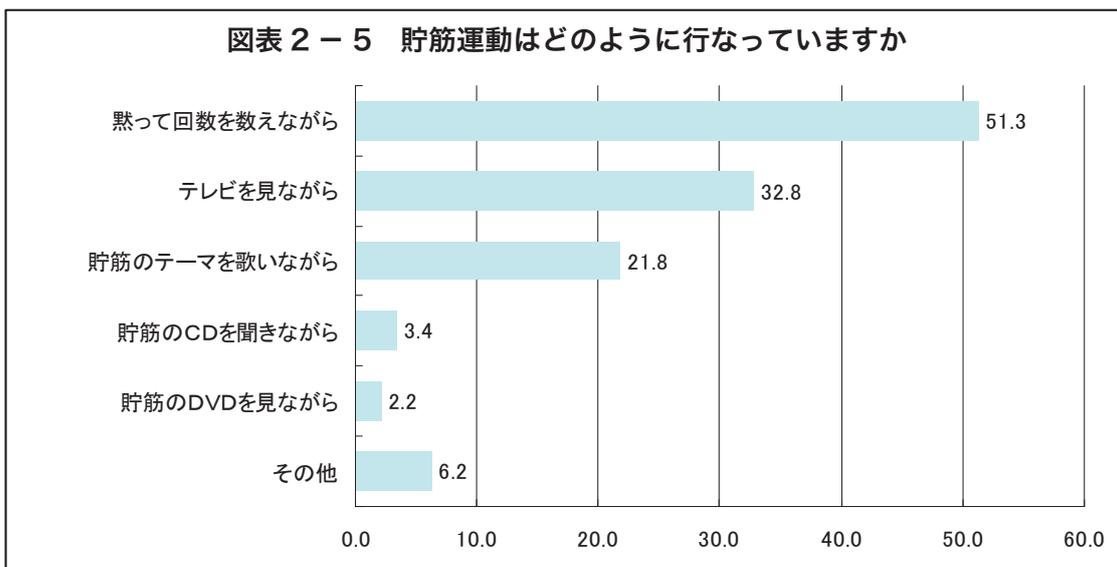
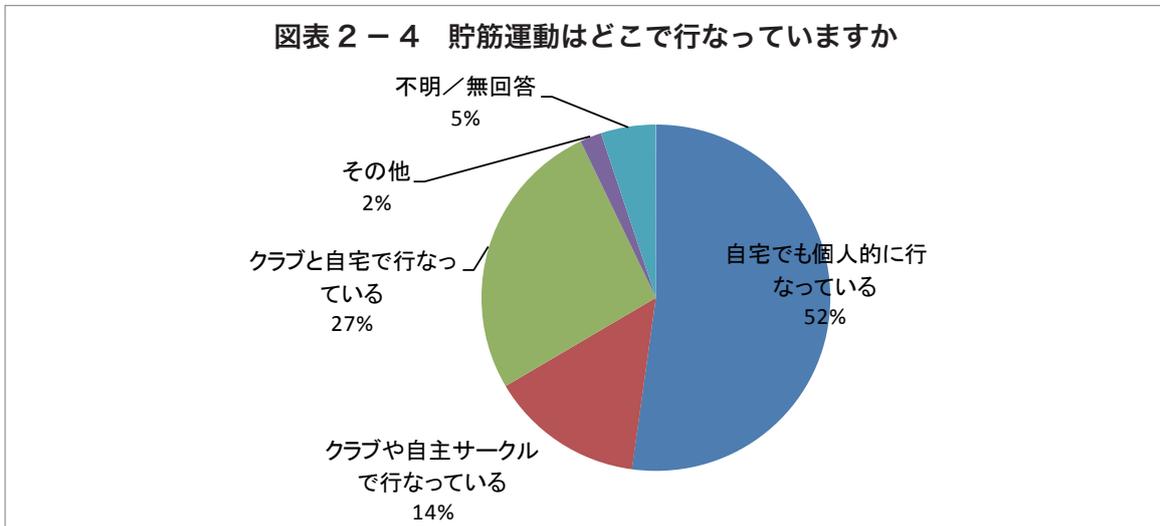


②実施方法

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%)。

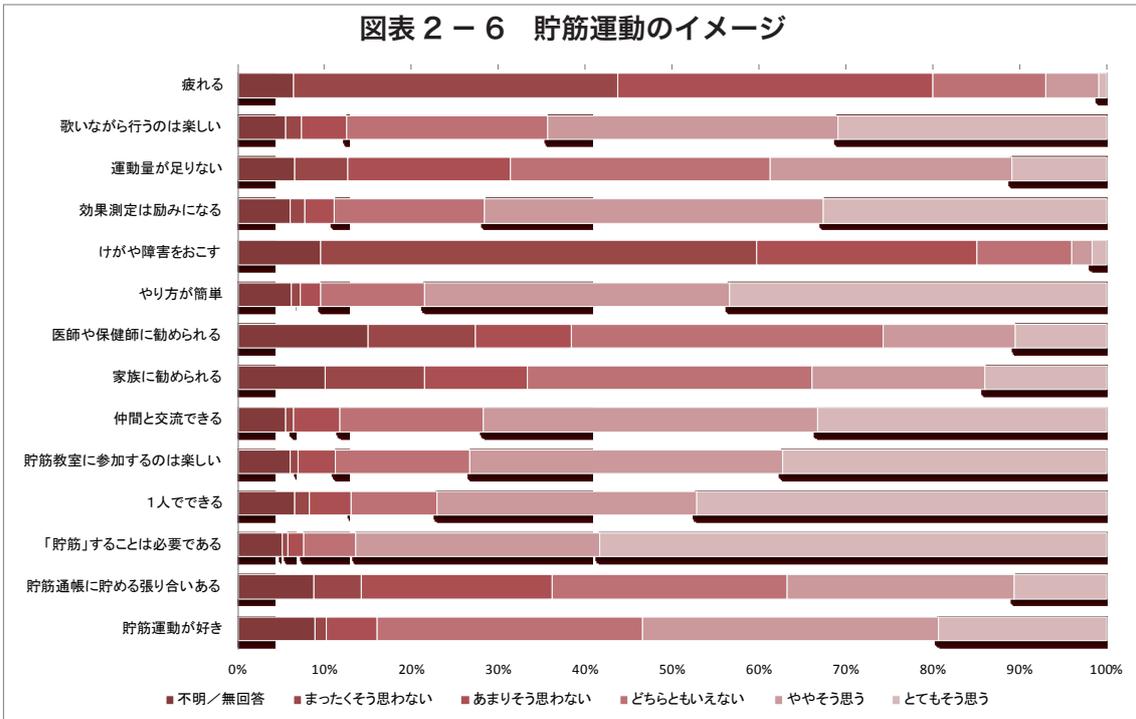


③再開の理由

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。



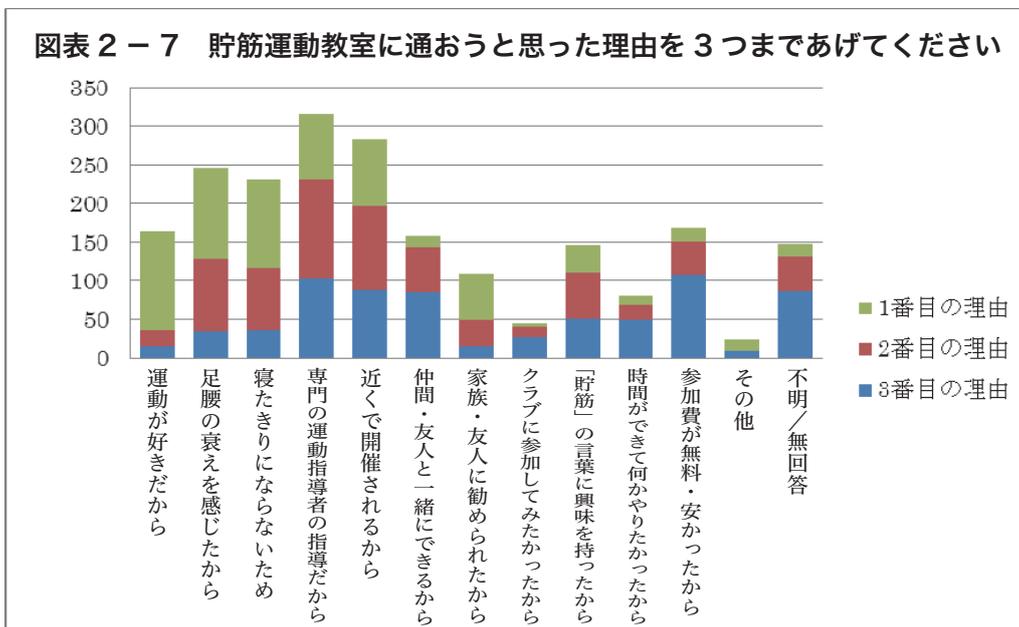
(4) モデル事業時の貯筋運動教室

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。

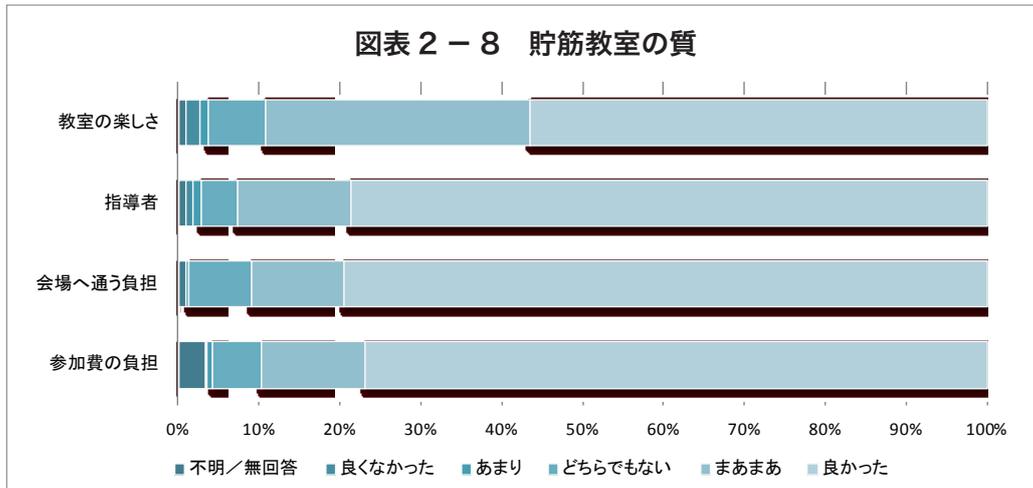
②貯筋運動教室に通おうと思った理由

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。



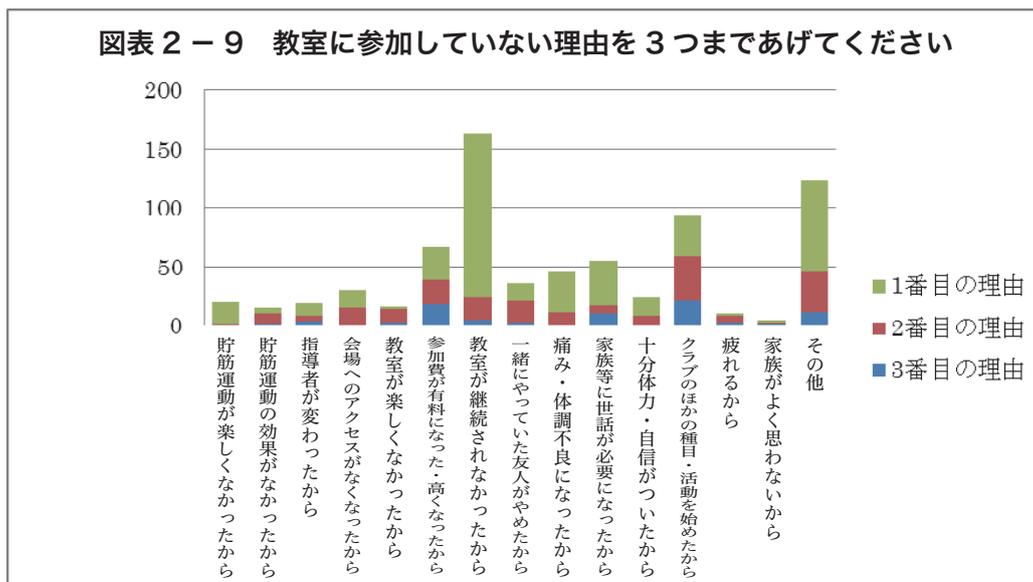
③教室の質に対する評価

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。



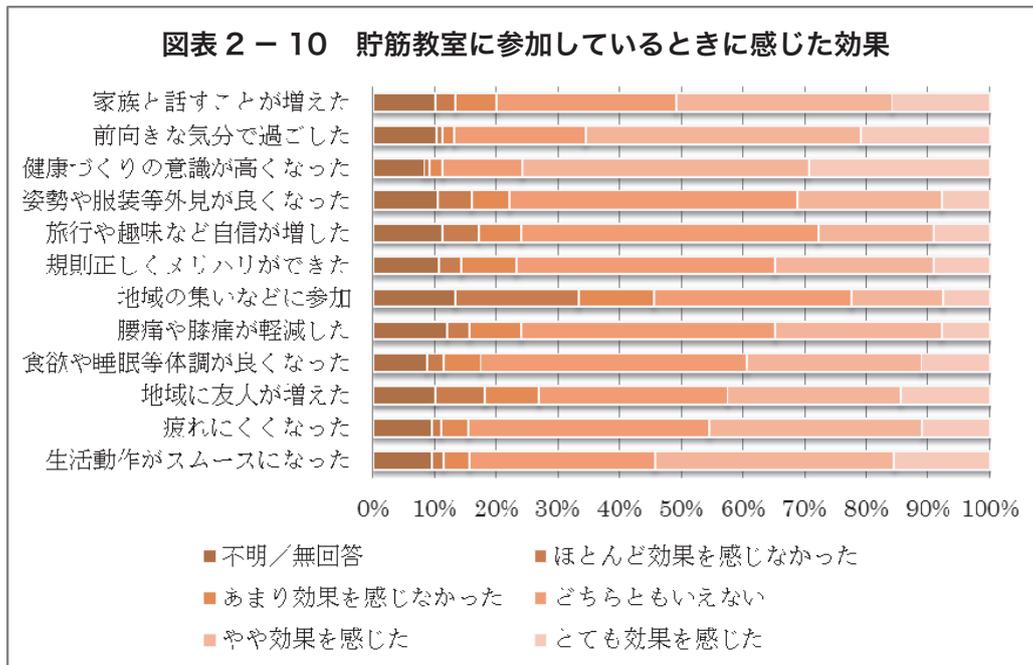
④現在の教室の参加状況

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

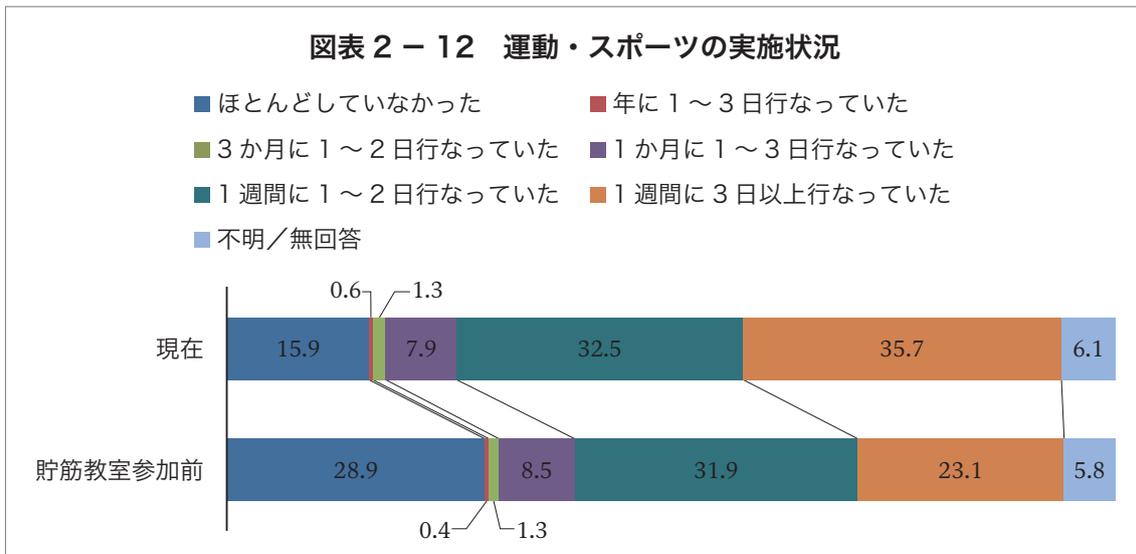
貯筋運動教室の参加前にクラブ会員だった者は30.2%で、現在クラブ会員である者は42.9%であった。参加前と現在でクラブの会員であるかどうかの推移を見たところ、教室参加前にクラブ会員だった者のうち、現在もクラブ会員である者は79.3%で、20.7%が会員をやめていた。一方、参加前はクラブ会員ではなかった者のうち、27.2%はクラブ会員になっていた。

図表 2 - 11 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	
	n	%	n	%
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%、ほとんどしない者は5.9%であった。

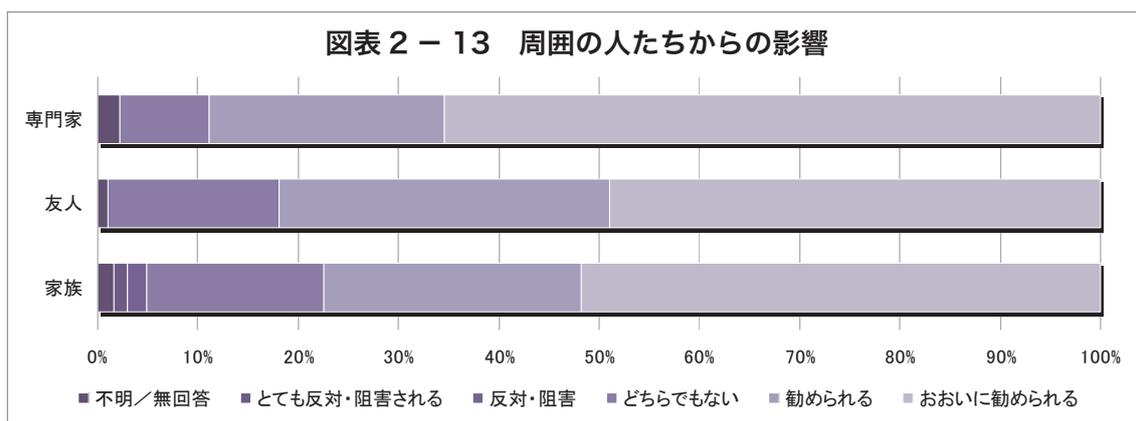


③運動実施状況

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。



II 特徴

1. 全体

1) サンプルの属性

表 1-1-1 はサンプルの属性を示している。また、表 1-1-2 はサンプルの所属クラブについて示している。性別では、「男性」が 21.8%、「女性」が 78.2%と女性が約 8 割を占めている。

年齢をみると、「60-69 歳」が最も多く 47.0%、次いで「70-79 歳」が 42.8%、「80 歳以上」が 7.2%、「59 歳以下」が 2.8%であった。平均年齢は 69.7 歳である。

家族構成についてみると、「夫婦のみ」が最も多く 48.1%、次いで「二世帯（子ども同居）」が 22.0%、「単身世帯」が 12.8%、「三世帯同居」が 10.5%、「二世帯（親と同居）」が 2.8%であった。

表 1-1-1. サンプルの属性 (n=705)

		n	%
性別	男性	154	21.8
	女性	551	78.2
年齢	59歳以下	20	2.8
	60～69歳	331	47.0
	70～79歳	302	42.8
	80歳以上	51	7.2
	N.A.	1	0.1
	平均年齢	69.7±6.7	
家族構成	単身世帯	90	12.8
	夫婦のみ	339	48.1
	二世帯(子ども同居)	155	22.0
	二世帯(親と同居)	20	2.8
	三世帯同居	74	10.5
	その他	18	2.6
	N.A.	9	1.3

表 1-1-2. サンプルの所属クラブ (n=705)

クラブ	n	%
浦和スポーツクラブ	22	3.1
高津総合型スポーツクラブSELF	17	2.4
スポーツクラブ21はりま	11	1.6
柘原地区総合スポーツクラブ	21	3.0
ナスク	22	3.1
あいおい	23	3.3
川口	12	1.7
ニッポンランナーズ	13	1.8
むらかみ	21	3.0
せいろう	16	2.3
こすぎ	37	5.2
おおしま	9	1.3
つけち	18	2.6
たるい	18	2.6
ソシオ	14	2.0
加古川	22	3.1
バンブー	12	1.7
北九州	9	1.3
三瀧	26	3.7
長崎	38	5.4
よりづか☆ちよいスポ倶楽部	18	2.6
三ツ岳スポーツクラブ	5	0.7
土浦スポーツ健康倶楽部	40	5.7
杜の里スポーツクラブ	22	3.1
SPORTIVOひがしいずも	15	2.1
きよねスポーツクラブ	20	2.8
廿日市スポーツクラブ	23	3.3
Goppoええぞなクラブ	19	2.7
西条中央スポーツクラブ	29	4.1
うとスポーツクラブ	21	3.0
渡慶次がんじゅークラブ	8	1.1
こすぎ総合スポーツくらぶきらり	30	4.3
たるいチャレンジクラブlet's	28	4.0
三瀧体育振興会	46	6.5

2) 最近の体力について

表 1-2 は本人の最近の体力についての回答の割合を示している。

それぞれ肯定的な回答の割合をみていくと「3 階まで休まず階段を上れる」では 76.9%、「やや急ぎ足で 30 分間歩ける」では 76.3%、「いすに座り手を使わずに立ち上がれる」では 92.5%、「同年代同性に比べ歩く速度は速い」では 65.5%、「この 1 年間で転んだことがある」では 83.4% が肯定的な回答を示している。全項目で 7 割近くが肯定的な回答を示していることから、日常的な動作については概ね可能であることがわかる。

表1-2. 自身の体力について

項目	回答	n	%
3階まで休まずに階段を上ることができる	はい	542	76.9
	いいえ	150	21.3
	N.A.	13	1.8
やや急ぎ足で30分間歩ける	はい	538	76.3
	いいえ	156	22.1
	N.A.	11	1.6
いすに座り手を使わずに立ち上がれる	はい	652	92.5
	いいえ	37	5.2
	N.A.	16	2.3
同年代同性に比べ歩く速度は速い	はい	462	65.5
	いいえ	225	31.9
	N.A.	18	2.6
この1年間で転んだことがある	はい	103	14.6
	いいえ	588	83.4
	N.A.	14	2.0

3) 既往歴

表 1-3-1 は既往歴の有無を示している。また、表 1-3-2 は痛みのある個所について示している。既往歴で最も多かったのは「胃腸疾患」で 6.8%，次いで「脂質異常」が 6.7%，「高血圧」が 3.0% であった。反対に最も少なかったのは「脳卒中」，「慢性関節リウマチ」，「糖尿病」で 1.4%，次いで「COPD」，「高血糖」が 1.6%，「動脈硬化」が 2.0% と続いた。一方、治療中の割合をみると最も多かったのは「高血圧」で 29.4%，次いで「脂質異常」が 18.4%，「骨粗しょう症」が 8.7% であった。反対に最も少なかったのは「COPD」で 0.4%，次いで「脳卒中」，「腎臓病」が 0.9%，「慢性関節リウマチ」が 1.6% であった。以上のことから脂質異常や高血圧などの生活習慣病の原因となる疾病の既往，現在の疾患で多いことがわかる。

痛みの箇所についてみると、「膝」が最も多く 23.5%，次いで「腰」が 23.3%，「肩」が 10.9% であった。

表 1-3-1. 既往歴

項目	既往歴		治療中		非該当	
	n	%	n	%	n	%
高血圧	21	3.0	207	29.4	477	67.7
高血糖	11	1.6	39	5.5	655	92.9
脂質異常	47	6.7	130	18.4	528	74.9
動脈硬化	14	2.0	18	2.6	673	95.5
糖尿病	10	1.4	57	8.1	638	90.5
骨粗しょう症	20	2.8	61	8.7	624	88.5
不眠症	18	2.6	23	3.3	664	94.2
胃腸疾患	48	6.8	37	5.2	620	87.9
腎臓病	17	2.4	6	0.9	682	96.7
COPD	11	1.6	3	0.4	691	98.0
心臓病	18	2.6	26	3.7	661	93.8
慢性関節リウマチ	10	1.4	11	1.6	684	97.0
脳卒中	10	1.4	6	0.9	689	97.7

表 1-3-2. 痛みの箇所

項目	該当		非該当	
	n	%	n	%
膝	166	23.5	539	76.5
腰	164	23.3	541	76.7
肩	77	10.9	628	89.1
その他	53	7.5	652	92.5

4) 日ごとの身体活動レベル

表 1-4 は、1 週間のうち 10 分以上続けて歩く日の有無及び平日の座ったり寝転んでいたりといった不活発の時間について示している。

歩行実施日の有無をみると、「ある」が 91.2%、「ない」が 6.7% と、9 割が 10 分以上の歩行を 1 日以上行っていることがわかる。その頻度をみると「週 1-2 日」が 12.1%、「週 3-4 日」が 22.8%、「週 5 日以上」が 54.5% であった。平均日数は 4.5 日であった。半数以上が高頻度で歩行(移動)を行っていることがわかる。また、歩く日の 1 日の歩行時間についてみると、「10-30 分」が 11.9%、「31-60 分」が 26.5%、「61-90 分」が 11.8%、「91-120 分」が 10.6%、「120 分以上」が 28.7% であり、平均時間は 138.2 分であった。

一方、不活発の時間をみると、「10-30 分」が 1.4%、「31-60 分」が 5.2%、「61-90 分」が 1.4%、「91-120 分」が 7.2%、「120 分以上」が 81.1% であり、平均時間は 341.3 分であった。

表 1-4. 歩行の実施状況及び寝座りの時間(n=705 非実施者含む)

歩行実施の有無			
	ない	47	6.7
	ある	643	91.2
	N.A.	15	2.1
歩行頻度			
	週1-2日	85	12.1
	週3-4日	161	22.8
	週5日以上	384	54.5
	非該当及びN.A.	75	10.6
	平均日数	4.5±2.0	
歩行時間(日/分)			
	10-30分	84	11.9
	31-60分	187	26.5
	61-90分	83	11.8
	91-120分	75	10.6
	120分以上	202	28.7
	非該当及びN.A.	74	10.5
	平均時間	138.2±148.8	
寝座り時間(日/分)			
	10-30分	10	1.4
	31-60分	37	5.2
	61-90分	10	1.4
	91-120分	51	7.2
	120分以上	572	81.1
	N.A.	25	3.5
	平均時間	341.3±248.6	

5) 本人の健康状態について

表 1-5 は健康状態についての結果を示している。健康状態では「最高に良い」が 2.6%、「とても良い」が 18.0%、「良い」が 59.9%、「あまり良くない」が 15.3%、「良くない」が 2.3%、「ぜんぜん良くない」が 0.7% であった。健康状態は良いと感じている方が 8 割を占めている。

次に日常活動の妨げでは「ぜんぜん妨げられなかった」が 50.2%、「わずかに妨げられた」が 20.3%、「少し妨げられた」が 16.6%、「かなり妨げられた」が 7.8%、「体を使う日常活動ができなかった」が 0.6% であった。全体の 5 割が妨げを感じていなかった。

また、いつもの仕事の妨げでは「ぜんぜん妨げられなかった」が 53.2%、「わずかに妨げられた」が 21.8%、「少し妨げられた」が 16.6%、「かなり妨げられた」が 6.2%、「体を使う日常活動ができなかった」が 0.6% であった。妨げを感じなかった方は日常活動と同様で 5 割程度であった。

体の痛みでは「ぜんぜんなかった」21.6%、「かすかな痛み」が 34.0%、「軽い痛み」が 29.2%、「中くらいの痛み」が 10.4%、「強い痛み」が 3.1%、「非常に激しい痛み」が 0.1% であった。痛みを感じなかった方は約 2 割で、8 割がなんたかの痛みを感じている傾向にある。

元気さでは「非常に元気だった」が 11.6%、「かなり元気だった」が 56.7%、「少し元気だった」が 25.4%、「わずかに元気だった」が 3.8%、「全然元気でなかった」が 1.0% であった。普段のつきあいの妨げでは「ぜんぜん妨げられなかった」が 56.0%、「わずかに妨げられた」が 21.8%、「少し妨げられた」が 13.3%、「かなり妨げられた」が 6.5%、「体を使う日常活動ができなかった」が 0.4% であった。心理的な問題では「ぜんぜん悩まされなかった」が 36.9%、「わずかに悩まされた」が 36.0%、「少し悩まされた」が 19.3%、「かなり悩まされた」が 5.7%、「非常に悩まされた」が 1.3% であった。日常活動の心理的妨げでは「ぜんぜん妨げられなかった」が 49.6%、「わずかに妨げられた」が 28.7%、「少し妨げられた」が 15.2%、「かなり妨げられた」が 5.5%、「体を使う日常活動ができなかった」が 0.1% であった。

全体の傾向としては概ね健康であると評価しているが、なんらかの痛みや悩みを感じていることがわかる。

表 1-5-1. 自身の健康状態について①(n=705)

項目	回答	n	%
健康状態	最高に良い	18	2.6
	とても良い	127	18.0
	良い	422	59.9
	あまり良くない	108	15.3
	良くない	16	2.3
	ぜんぜん良くない	5	0.7
	N.A.	9	1.3
日常活動の妨げ	ぜんぜん妨げられなかった	354	50.2
	わずかに妨げられた	143	20.3
	少し妨げられた	130	18.4
	かなり妨げられた	55	7.8
	体を使う日常活動ができなかった	4	0.6
	N.A.	19	2.7
いつもの仕事の妨げ	ぜんぜん妨げられなかった	375	53.2
	わずかに妨げられた	154	21.8
	少し妨げられた	117	16.6
	かなり妨げられた	44	6.2
	体を使う日常活動ができなかった	4	0.6
	N.A.	11	1.6
体の痛み	ぜんぜんなかった	152	21.6
	かすかな痛み	240	34.0
	軽い痛み	206	29.2
	中くらいの痛み	73	10.4
	強い痛み	22	3.1
	非常に激しい痛み	1	0.1
	N.A.	11	1.6

表1-5-2. 自身の健康状態について②(n=705)

項目	回答	n	%
元気さ	非常に元気だった	82	11.6
	かなり元気だった	400	56.7
	少し元気だった	179	25.4
	わずかに元気だった	27	3.8
	全然元気でなかった	7	1.0
	N.A.	10	1.4
普段のつきあいの妨げ	ぜんぜん妨げられなかった	395	56.0
	わずかに妨げられた	154	21.8
	少し妨げられた	94	13.3
	かなり妨げられた	46	6.5
	体を使う日常活動ができなかった	3	0.4
	N.A.	13	1.8
心理的な問題	ぜんぜん悩まされなかった	260	36.9
	わずかに悩まされた	254	36.0
	少し悩まされた	136	19.3
	かなり悩まされた	40	5.7
	非常に悩まされた	9	1.3
	N.A.	6	0.9
日常活動の心理的妨げ	ぜんぜん妨げられなかった	350	49.6
	わずかに妨げられた	202	28.7
	少し妨げられた	107	15.2
	かなり妨げられた	39	5.5
	体を使う日常活動ができなかった	1	0.1
	N.A.	6	0.9

6) 貯筋運動に関して

(1) 貯筋運動の継続状況

表 1-6-1 は貯筋運動の継続状況を示している。「ずっと継続している」が 26.4%、「時々思い出して行っている」が 34.3%、「しばらくやめていたが、また始めている」が 3.7%、「今は行っていない」が 33.9% であった。約 6 割が継続していることがわかる。

表 1-6-1. 貯筋運動の活動状況(n=705)

項目	回答	n	%
現在の貯筋活動状況			
	ずっと継続して行っている	186	26.4
	時々思い出して行っている	242	34.3
	しばらくやめていたが、また始めている	26	3.7
	今は行っていない	239	33.9
	N.A.	12	1.7

(2) 貯筋運動を継続している者の実施状況

表 1-6-2 は貯筋運動の実施状況を示している。実施頻度では月に「4-10日」が最も多く 31.5%，次いで「11-19日」が 25.3%，「20日以上」が 21.6%，「1-3日」が 4.2% と続いた。平均実施日数は 13.1日であった。1日あたりの実施種目数では「5種目」が最も多く 45.6%，次いで「3-4種目」が 22.0%，「1-2種目」が 17.2% であり，平均種目数は 4.7種目であった。1日当たりの実施セット数をみると，「1-2セット」が最も多く 66.5%，次いで「3-4セット」が 15.0%，「5セット以上」が 5.7% であった。平均実施セット数は 2.2セットである。実施者の傾向としては，月に 13日，1日に 5種目を 2セット程度実施していることがわかる。貯筋通帳の使用状況をみると，「記入するのが面倒だったので使わない」が最も多く 43.6%，次いで「使い切って，今はない」が 26.2% であった。使用者の割合は約 12%にとどまった。貯筋運動の方法では「自宅で個人的に行っている」が最も多く 52.2%，次いで「クラブでも行っているし自宅でも個人的に行っている」が 26.4%，「その他」が 2.0% であった。

表1-6-2. 貯筋運動の実施状況①(n=454)

項目	回答	n	%
実施頻度(月/日)			
	1-3日	19	4.2
	4-10日	143	31.5
	11-19日	115	25.3
	20日以上	98	21.6
	N.A.	79	17.4
	平均実施日数	13.1±8.1	
種目数(日/回)			
	1-2種目	78	17.2
	3-4種目	100	22.0
	5種目	207	45.6
	N.A.	69	15.2
	平均実施種目数	4.7±2.6	
セット数(日/回)			
	1-2セット	302	66.5
	3-4セット	68	15.0
	5セット以上	26	5.7
	N.A.	58	12.8
	平均実施セット数	2.2±2.3	
貯筋通帳使用			
	使い切って、今はない	119	26.2
	記入するのが面倒だったので使わない	198	43.6
	指導者から記入するように言われているので使っている	14	3.1
	自分の記録になるので使っている	42	9.3
	自分の健康管理になるので使っている	34	7.5
	友人と比べたり励みになるので使っている	1	0.2
	その他	34	7.5
	N.A.	12	2.6
貯筋運動の方法			
	自宅で個人的に行っている	237	52.2
	クラブや自主サークルで行っている	65	14.3
	クラブでも行っているし自宅でも個人的に行っている	120	26.4
	その他	9	2.0
	N.A.	23	5.1

(3) 自宅で貯筋運動を実施している者の実施状況

表 1-6-3 は貯筋運動の実施状況を示している。また、表 1-6-4 は貯筋運動実施の際の方法を示している。実施の際の人数では「一人で」が 96.9%、「二人で」が 3.9% であった。他の運動との実施についてみると「貯筋運動だけ単独で行っている」が最も多く 53.8%、「ウォーキングや散歩と一緒にいる」が 18.2%、「ウォーキングや散歩以外の運動と一緒にいる」が 11.8%、「他のスポーツと一緒にいる」が 11.2%、「その他」が 2.5% であった。実施方法をみると「黙って回数を数えながら」が最も多く 42.8%、「テレビをみながら」が 28.0%、「貯筋のテーマを歌いながら」が 18.8%、「貯筋の CD を聞きながら」が 3.1%、「貯筋の DVD を見ながら」が 1.9% であった。個人的実施者では 1 人での実施が多く、貯筋運動のみの実施とウォーキングなどの他の運動と併用しての実施はほぼ同等の割合であった。※実施の際の人数はローデータに間違いあり

表1-6-3. 貯筋運動の実施状況②(n=357)

項目	回答	n	%
実施の際の人数			
	一人で	346	96.9
	二人以上で	14	3.9
	N.A.	1	0.3
他の運動			
	貯筋運動だけ単独で行っている	192	53.8
	ウォーキングや散歩と一緒にいる	65	18.2
	ウォーキングや散歩以外の運動と一緒にいる	42	11.8
	他のスポーツと一緒にいる	40	11.2
	その他	9	2.5
	N.A.	9	2.5

表1-6-4. 貯筋運動実施の際の方法(n=357 複数回答)

項目	n	%
黙って回数を数えながら	205	42.8
テレビを見ながら	134	28.0
貯筋のテーマを歌いながら	90	18.8
貯筋のCDを聞きながら	15	3.1
貯筋のDVDを見ながら	9	1.9
その他	26	5.4

(4) 貯筋運動を再開した理由（再開者のみ）

表 1-6-5 は貯筋運動の再実施理由を示している。再実施の理由として上位に挙がったのは「やりたいことができ、そのために必要だから」が 19.4% と最も多く、次いで「自分の病気・体調が回復したから」が 13.9%、「貯筋教室が始まったから」、「知人・友人が誘ってくれたから」がともに 11.1% であった。

表1-6-5. 貯筋運動の再実施理由(n=22 3つまで回答)

項目	n	%
やりたいことができそのために必要だから	7	19.4
自分の病気・体調が回復したから	5	13.9
貯筋教室が始まったから	4	11.1
知人・友人が誘ってくれたから	4	11.1
やめたら痛みが出たから	1	2.8
やめたら体調が悪くなったから	1	2.8
家族等の世話が必要でなくなったから	1	2.8
家族が勧めたから	1	2.8
その他	12	33.3

(5) 貯筋運動のイメージ

表 1-6-6 は貯筋運動に対する意識について示している。また、表 1-6-7 はその平均値を示している。ポジティブな意識としてとてもそう思うとの回答の割合が高かったのは「貯筋することは必要である」が 58.3%、「1人でできる」が 47.1%、「やり方が簡単」が 43.4%、「貯筋教室に参加することは楽しい」が 37.3%、「仲間と交流できる」が 33.3%、「効果測定は励みになる」が 32.6%、「歌いながら行うのは正しい」が 30.9%であった。また、ポジティブな意識としてまったくそう思わないとの回答が多かったのは「けがや障害をおこす」で 50.2%であった。

表1-6-6. 貯筋運動に対する意識(n=705)

項目	まったく そう思わない		あまり 思わない		どちらとも 言えない		やや そう思う		とても そう思う		N.A.	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
貯筋運動が好き	9	1.3	41	5.8	216	30.6	240	34.0	136	19.3	63	8.9
貯筋通帳に貯める張り合いある	38	5.4	155	22.0	190	27.0	185	26.2	75	10.6	62	8.8
「貯筋」することは必要である	5	0.7	13	1.8	42	6.0	198	28.1	411	58.3	36	5.1
1人でできる	13	1.8	34	4.8	69	9.8	211	29.9	332	47.1	46	6.5
貯筋教室に参加するのは楽しい	6	0.9	30	4.3	109	15.5	254	36.0	263	37.3	43	6.1
仲間と交流できる	6	0.9	38	5.4	116	16.5	271	38.4	235	33.3	39	5.5
家族に勧められる	81	11.5	83	11.8	231	32.8	140	19.9	99	14.0	71	10.1
医師や保健師に勧められる	87	12.3	78	11.1	253	35.9	107	15.2	74	10.5	106	15.0
やり方が簡単	7	1.0	17	2.4	84	11.9	247	35.0	306	43.4	44	6.2
けがや障害をおこす	354	50.2	179	25.4	77	10.9	16	2.3	12	1.7	67	9.5
効果測定は励みになる	12	1.7	24	3.4	122	17.3	275	39.0	230	32.6	42	6.0
運動量が足りない	43	6.1	132	18.7	211	29.9	196	27.8	77	10.9	46	6.5
歌いながら行うのは楽しい	13	1.8	37	5.2	163	23.1	235	33.3	218	30.9	39	5.5
疲れる	263	37.3	256	36.3	92	13.0	43	6.1	6	0.9	45	6.4

表1-6-7. 貯筋運動に対する意識の平均値

項目	n	mean	S.D
「貯筋」することは必要である	669	4.5	0.8
けがや障害をおこす※	638	4.3	0.9
やり方が簡単	661	4.3	0.9
1人でできる	659	4.2	1.0
貯筋教室に参加するのは楽しい	662	4.1	0.9
疲れる※	660	4.1	0.9
仲間と交流できる	666	4.0	0.9
効果測定は励みになる	663	4.0	0.9
歌いながら行うのは楽しい	666	3.9	1.0
貯筋運動が好き	642	3.7	0.9
貯筋通帳に貯める張り合いある	643	3.2	1.1
家族に勧められる	634	3.1	1.2
医師や保健師に勧められる	599	3.0	1.2
運動量が足りない※	659	2.8	1.1

※逆転項目

7) モデル事業時の貯筋運動教室に関して

(1) 貯筋運動教室の参加

表 1-7-1 は貯筋教室への参加について示している。初めての参加年では「平成 24 年の秋」が 40.9%、「平成 23 年の秋」が 46.0%、「平成 22 年の秋」が 13.2% であった。

交通手段では「徒歩」が 26.0%、「自転車」が 15.0%、「バイク」が 1.8%、「車（自分で運転）」が 49.4%、「家族や友人の車」が 5.2%、「その他」が 1.7% であった。交通にかかる時間をみると「30 分以内」が 95.5%、「31-60 分」が 3.1%、「61-90 分」が 0.1% であった。

表1-7-1. 貯筋教室への参加 (n=705)

項目	回答	n	%
参加年	平成24年の秋	288	40.9
	平成23年の秋	324	46.0
	平成22年の秋	93	13.2
交通手段	徒歩	183	26.0
	自転車	106	15.0
	バイク	13	1.8
	車(自分で運転)	348	49.4
	家族や友人の車	37	5.2
	その他	12	1.7
	N.A.	6	0.9
交通時間	30分以内	673	95.5
	31-60分	22	3.1
	61-90分	1	0.1
	N.A.	9	1.3

(2) 貯筋教室の参加理由

表 1-7-2 は貯筋教室への参加理由を示している。参加の理由として最も多かったのは「専門の運動指導者の指導だから」であり 16.1%、次いで「近くで開催されたから」が 14.4%、「足腰の衰えを感じたから」が 12.5%、「寝たきりにならないため」が 11.7%、「参加費が無料・安かったから」が 8.5%、「運動が好きだから」が 8.3%、「仲間・友人と一緒にできるから」が 8.0%、「貯筋の言葉に興味を持ったから」が 7.4%、「家族・知人に勧められたから」が 5.5%、「時間ができて何かやりたかったから」が 4.1% であった。「クラブに参加してみたかったから」が 2.3%、「その他」が 1.2% であった。専門の指導が受けられることや、近くでの開催や低料金などの取り組みやすさ、また足腰の衰えを感じたからに代表されるような加齢に伴う体力低下が大きな要因であることがうかがえる。

表1-7-2. 貯筋教室への参加理由 (n=689 3つまで回答)

項目	n	%
専門の運動指導者の指導だから	316	16.1
近くで開催されたから	284	14.4
足腰の衰えを感じたから	246	12.5
寝たきりにならないため	230	11.7
参加費が無料・安かったから	168	8.5
運動が好きだから	163	8.3
仲間・友人と一緒にできるから	157	8.0
「貯筋」の言葉に興味を持ったから	146	7.4
家族・知人に勧められたから	109	5.5
時間ができて何かやりたかったから	81	4.1
クラブに参加してみたかったから	45	2.3
その他	23	1.2

(3) 貯筋教室の評価

表 1-7-3 は貯筋教室の評価の結果を示している。教室の楽しさでは「楽しくなかった」が 1.6%、「あまり」が 1.1%、「どちらでもない」が 7.1%、「まあまあ」が 32.8%、「楽しかった」が 56.5%であった。指導者については「良くなかった」では 0.9%、「あまり」が 1.0%、「どちらでもない」が 4.5%、「まあまあ」が 14.0%、「良かった」が 78.7%であった。会場へのアクセスについてみると「かなり大変」が 0.3%、「少し大変」が 7.7%、「わずかに」が 11.5%、「全然大変でない」が 79.6%であった。最後に参加費ついてみると「とても負担に感じた」が 0.3%、「かなり負担」が 0.6%、「少し負担」が 6.1%、「わずかに」が 12.8%、「全然負担ではない」が 77.0%であった。全体として教室への評価は高く、特に指導者に対する評価は高いことが窺える。

表 1-7-3. 貯筋教室の評価 (n=705)

項目	回答	n	%
教室の楽しさ			
	楽しくなかった	11	1.6
	あまり	8	1.1
	どちらでもない	50	7.1
	まあまあ	231	32.8
	楽しかった	398	56.5
	N.A.	7	1.0
指導者			
	良くなかった	6	0.9
	あまり	7	1.0
	どちらでもない	32	4.5
	まあまあ	99	14.0
	良かった	555	78.7
	N.A.	6	0.9
会場へ通う			
	かなり大変	2	0.3
	少し大変	54	7.7
	わずかに	81	11.5
	全然大変でない	561	79.6
	N.A.	7	1.0
参加費			
	とても負担に感じた	2	0.3
	かなり負担	4	0.6
	少し負担	43	6.1
	わずかに	90	12.8
	全然負担ではない	543	77.0
	N.A.	23	3.3

(4) クラブ所属及び貯筋教室の参加状況

表 1-7-4 はクラブ所属及び貯筋教室への参加状況を示している。貯筋運動参加前のスポーツについてみると「ほとんどしていなかった」が 28.9%、「年に 1-3 日行っていた」が 0.4%、「3 ヶ月に 1-2 日行っていた」が 1.3%、「1 ヶ月に 1-3 日行っていた」が 8.5%、「1 週間に 1-2 日行っていた」が 31.9%、「1 週間に 3 日以上行っていた」が 23.1%であった。参加前のクラブ所属の有無では「はい」(所属)が 29.2%、「いいえ」(非所属)が 67.9%であった。一方、現在のクラブ所属の有無をみると「はい」(所属)が 41.1%、「いいえ」(非所属)が 54.5%となっている。最後に貯筋教室への参加状況では「最初の 3 ヶ月教室終了後やめた」が 38.3%、「最初の 3 ヶ月教室終了後少し続けてからやめた」が 13.6%、「参加している」が 28.8%と現在も参加を継続している方は約 3 割であった。

表1-7-4. クラブ所属及び貯筋教室への参加状況(n=705)

項目	n	%
貯筋運動参加前のスポーツ		
ほとんどしていなかった	204	28.9
年に1-3日行っていた	3	0.4
3ヶ月に1-2日行っていた	9	1.3
1ヶ月に1-3日行っていた	60	8.5
1週間に1-2日行っていた	225	31.9
1週間に3日以上行っていた	163	23.1
N.A.	41	5.8
参加前のクラブ所属の有無		
はい	206	29.2
いいえ	479	67.9
N.A.	20	2.8
現在のクラブ所属の有無		
はい	290	41.1
いいえ	384	54.5
N.A.	31	4.4
貯筋教室への参加状況		
最初の3ヶ月教室終了後やめた	270	38.3
最初の3ヶ月教室終了後少し続けてからやめた	96	13.6
参加している	203	28.8
N.A.	136	19.3

(5) 貯筋教室の非参加理由

表1-7-5は貯筋教室への非参加理由について示している。非参加の理由として最も多かったのは「教室が継続されなかったため」で22.5%、次いで「クラブのほかの種目・活動を始めたから」が13.0%、「参加費が有料になった・高くなったから」が9.2%、「家族等に世話が必要になったから」が7.6%、「痛み・体調不良になったから」が6.4%、「一緒にやっていた友人がやめたから」が5.0%、「会場へのアクセスがなくなったから」が4.2%、「十分体力・自信がついたから」が3.3%、「貯筋運動が楽しくなかったから」が2.8%、「指導者が変わったから」が2.6%、「教室が楽しくなかったから」が2.2%、「貯筋運動の効果がなかったから」が2.1%、「疲れるから」が1.4%、「家族がよく思わないから」が0.7%、「その他」が17.1%であった。教室が継続されなかったことや参加費など貯筋教室の運営にかかわる理由や体調不良、友人の離脱といった参加者を取り巻く環境による理由が多いことがわかる。

表1-7-5. 貯筋教室への非参加理由(n=435 3つまで回答)

項目	n	%
教室が継続されなかったため	162	22.5
クラブのほかの種目・活動を始めたから	94	13.0
参加費が有料になった・高くなったから	66	9.2
家族等に世話が必要になったから	55	7.6
痛み・体調不良になったから	46	6.4
一緒にやっていた友人がやめたから	36	5.0
会場へのアクセスがなくなったから	30	4.2
十分体力・自信がついたから	24	3.3
貯筋運動が楽しくなかったから	20	2.8
指導者が変わったから	19	2.6
教室が楽しくなかったから	16	2.2
貯筋運動の効果がなかったから	15	2.1
疲れるから	10	1.4
家族がよく思わないから	5	0.7
その他	123	17.1

(6) 貯筋運動教室参加の効果

表 1-7-6 は貯筋運動教室参加の効果について示している。また、表 1-7-7 は貯筋運動教室参加の効果を実感している項目を以下に記す。最も多かったのは「健康づくりの意識が高くなった」であり、次いで「前向きな気分で過ごした」、「生活動作がスムーズになった」、「家族と話すことが増えた」、「疲れにくくなった」、「地域に友人が増えた」であった。特に「健康づくりの意識が高くなった」では 75.9% が効果を実感しており、意識の向上が窺える。また、「前向きな気分で過ごした」、「生活動作がスムーズになった」に代表されるように心身両面への効果を実感していることがみてとれる。

表1-7-6. 貯筋運動教室参加の効果(n=705)

項目	ほとんど効果を感じなかった		あまり効果を感じなかった		どちらとも言えない		やや効果を感じた		とても効果を感じた		N.A.	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
生活動作がスムーズになった	12	1.7	30	4.3	212	30.1	274	38.9	109	15.5	68	9.6
疲れにくくなった	10	1.4	32	4.5	275	39.0	244	34.6	77	10.9	67	9.5
地域に友人が増えた	57	8.1	61	8.7	216	30.6	198	28.1	102	14.5	71	10.1
食欲や睡眠等体調が良くなった	19	2.7	42	6.0	305	43.3	200	28.4	78	11.1	61	8.7
腰痛や膝痛が軽減した	26	3.7	59	8.4	290	41.1	190	27.0	56	7.9	84	11.9
地域の集いなどに参加	141	20.0	86	12.2	226	32.1	104	14.8	54	7.7	94	13.3
規則正しくメリハリができた	26	3.7	63	8.9	295	41.8	182	25.8	64	9.1	75	10.6
旅行や趣味など自信が増した	41	5.8	49	7.0	340	48.2	131	18.6	65	9.2	79	11.2
姿勢や服装等外見が良くなった	39	5.5	44	6.2	329	46.7	164	23.3	56	7.9	73	10.4
健康づくりの意識が高くなった	6	0.9	15	2.1	91	12.9	327	46.4	208	29.5	58	8.2
前向きな気分で過ごした	6	0.9	15	2.1	149	21.1	315	44.7	148	21.0	72	10.2
家族と話すことが増えた	23	3.3	46	6.5	206	29.2	247	35.0	112	15.9	71	10.1
他に感じた変化	12	1.7	25	3.5	180	25.5	112	15.9	65	9.2	311	44.1

表1-7-7. 貯筋運動教室参加の効果の平均値

項目	n	mean	S.D
健康づくりの意識が高くなった	647	4.1	0.8
前向きな気分で過ごした	633	3.9	0.8
生活動作がスムーズになった	637	3.7	0.9
家族と話すことが増えた	634	3.6	1.0
疲れにくくなった	638	3.5	0.8
食欲や睡眠等体調が良くなった	644	3.4	0.9
地域に友人が増えた	634	3.4	1.1
規則正しくメリハリができた	630	3.3	0.9
腰痛や膝痛が軽減した	621	3.3	0.9
姿勢や服装等外見が良くなった	632	3.2	0.9
旅行や趣味など自信が増した	626	3.2	1.0
地域の集いなどに参加	611	2.7	1.2

8) 運動・スポーツ実施

(1) 現在の運動やスポーツの実施状況

表 1-8-1 は現在の運動やスポーツ実施について示している。また、表 1-8-2 は現在の運動実施の実施頻度、実施時間、運動のきつきについて示している。運動の実施については「ほとんどしていない」が 15.9%、「年に 1-3 日行なっている」が 0.6%、「3 か月に 1-2 日行なっている」が 1.3%、「1 か月に 1-3 日行なっている」が 7.9%、「1 週間に 1-2 日行なっている」が 32.5%、「1 週間に 3 日以上行なっている」が 35.7% であった。全体の 7 割程度は運動を少なからず実施しており実施者の割合は高い傾向にある。実施の状況についてみると、種目 1 では週に 2.5 日、1 回あたり 61.3 分、運動のきつきは 1.9 であった。次に種目 2 では週に 1.4 日、1 回あたり 46.3 分、運動のきつきは 1.3 であった。最後に種目 3 では週に 0.7 日、1 回あたり 27.4 分、運動のきつきは 0.7 であった。

表1-8-1. 現在の運動やスポーツ実施状況①(n=705)

項目	n	%
ほとんどしていない	112	15.9
年に1-3日行なっている	4	0.6
3か月に1-2日行なっている	9	1.3
1か月に1-3日行なっている	56	7.9
1週間に1-2日行なっている	229	32.5
1週間に3日以上行なっている	252	35.7
N.A.	43	6.1

表1-8-2. 現在の運動やスポーツ実施状況②

項目	n	mean	S.D
実施頻度(週/日)	705	2.5	2.4
種目1 1回の実施時間(分)	705	61.3	60.5
運動のきつさ	705	1.9	1.2
実施頻度(週/日)	705	1.4	2.1
種目2 1回の実施時間(分)	705	46.3	65.5
運動のきつさ	705	1.3	1.3
実施頻度(週/日)	705	0.7	1.6
種目3 1回の実施時間(分)	705	27.4	69.1
運動のきつさ	705	0.7	1.1

(2) 運動実施の関与者

表1-8-3は運動実施の関与者について示している。また、表1-8-4は運動実施の関与者が0人の割合は「家族」では17.7%、「友人」が25.3%、「専門家」が26.1%であった。一人以上の割合は「家族」では82.3%、「友人」が74.7%、「専門家」が73.9%であった。平均人数をみると「家族」では1.3人、「友人」が3.9人、「専門家」が1.6人であった。その関与者の関与度合いについてみると、家族では「おおいに勧められる」が51.7%、「勧められる」が25.7%、「どちらでもない」が17.6%、「反対・阻害」が2.0%、「とても反対・阻害される」が1.2%であり、平均値は4.2であった。友人では「おおいに勧められる」が49.0%、「勧められる」が32.9%、「どちらでもない」が17.1%、「反対・阻害」、「とても反対・阻害される」の回答はなかった。平均値は4.3である。専門家では「おおいに勧められる」が66.9%、「勧められる」が24.0%、「どちらでもない」が9.1%、「反対・阻害」、「とても反対・阻害される」は友人同様、回答はなく平均値は4.5であった。専門家による関与度合いが最も高いものの、僅差で友人、家族ともに関与度は高い傾向にある。家族においては阻害されるケースも存在することがみてとれる。

表1-8-3. 運動実施の関与者

項目	家族(n=496)		友人(n=415)		専門家(n=426)	
	n	%	n	%	n	%
0人	88	17.7	105	25.3	111	26.1
1人以上	408	82.3	310	74.7	315	73.9
平均人数	1.3±1.1		3.9±6.2		1.6±1.9	

表1-8-4. 運動実施の関与者の関与度合い

項目	家族(n=408)		友人(n=310)		専門家(n=308)	
	n	%	n	%	n	%
おおいに勧められる	211	51.7	152	49.0	206	66.9
勧められる	105	25.7	102	32.9	74	24.0
どちらでもない	72	17.6	53	17.1	28	9.1
反対・阻害	8	2.0	0	0.0	0	0.0
とても反対・阻害される	5	1.2	0	0.0	0	0.0
N.A.	7	1.7	3	1.0	7	2.3
関与度の平均	4.2±1.1		4.3±0.9		4.5±0.9	

9) 全体のまとめ

対象者の特性として日常生活動作は概ね可能であり、健康感も高いことが挙げられる。歩行（移動）の実施者の割合も多く、その頻度も週5日と高い傾向にあった。

貯筋運動に関してみると、約6割が実施している。実施者の傾向としては月に13日、つまり週3回、1日に5種目を2セット程度実施していることがわかる。貯筋通帳の使用は使い切っていない人も含めて約7割が使用していない状況である。実施は個人的に実施している方が半数を占めている。個人的実施者は1人での実施が多く、貯筋運動のみの実施とウォーキングなどの他の運動と併用しての実施がほぼ同等の割合であった。貯筋運動に対しては全体としてポジティブな意識をもっており、貯筋運動の必要性や安全性、教室参加の楽しさへの認識が強かった。

貯筋教室について着目すると参加理由として専門の指導が受けられることや、近くでの開催や低料金などの取り組みやすさが挙げられる。加えて、加齢に伴う体力低下も挙げられた。反対に非参加理由をみると教室が継続されなかったことや参加費など貯筋教室の運営にかかわる理由や体調不良、友人の離脱といった参加者を取り巻く環境による理由が多いことがわかる。しかしながら、教室の評価は高く、特に指導者に対する評価が高いことが窺える。また、教室の参加の効果についてもポジティブな回答が多く、健康に対する意識の向上や心身両面への効果を実感していることがわかる。

最後に運動実施に関してみると、全体の約7割が運動を少なからず実施しており実施者の割合は高い傾向にある。実施の内容については週2回程度、1回あたり60分で運動強度は低い運動を実施している傾向が窺える。運動実施の関与は友人が多く、関与度合いでは専門家が最も高いものの、その差は僅差で友人、家族ともに関与度は高い傾向にある。家族においては阻害されるケースも存在することがみてとれる。

2. 性別

1) 最近の体力について

表 2-1-1 は本人の最近の体力についての回答を性別で示したものである。各項目についてポジティブな回答の割合を記述する。「3階まで休まずに階段を上ることができる」では男性が90.3%、女性が73.1%であり、男性において有意に割合が高かった。「やや急ぎ足で30分間歩ける」では男性が85.1%、女性が73.9%と男性において有意に割合が高かった。「いすに座り手を使わずに立ち上がれる」では男性が96.1%、女性が91.5%、「同年代同性に比べ歩く速度は速い」では男性が69.5%、女性が64.4%、「この1年間で転んだことがある」では男性が83.8%、女性が83.3%であった。これらの項目では性別による有意な差は認められなかった。以上の結果から、男性の方が女性に比べて体力が高いことがわかる。

表2-1-1. 自身の体力について

項目	回答	男性(n=154)		女性(n=551)	
		n	%	n	%
3階まで休まずに階段を上ることができる	はい	139	90.3	403	73.1
	いいえ	12	7.8	138	25.0
	N.A.	3	1.9	10	1.8
やや急ぎ足で30分間歩ける	はい	131	85.1	407	73.9
	いいえ	22	14.3	134	24.3
	N.A.	1	0.6	10	1.8
いすに座り手を使わずに立ち上がれる	はい	148	96.1	504	91.5
	いいえ	4	2.6	33	6.0
	N.A.	2	1.3	14	2.5
同年代同性に比べ歩く速度は速い	はい	107	69.5	355	64.4
	いいえ	46	29.9	179	32.5
	N.A.	1	0.6	17	3.1
この1年間で転んだことがある	はい	23	14.9	80	14.5
	いいえ	129	83.8	459	83.3
	N.A.	2	1.3	12	2.2

p<0.01, *p<0.001

2) 既往歴

表 2-2-1 は性別による既往歴の有無を示している。また、表 2-2-2 は性別による痛みの箇所について示している。特に男女で差異がみられたものについて記述する。「糖尿病」では男性の既往歴が0.6%、治療中が13.6%であり、女性では既往歴が1.6%、治療中6.5%と男性の方が有意に疾病の割合が多かった。「骨粗しょう症」では男性の既往歴がなく、治療中は1.9%であり、女性では既往歴が3.6%、治療中が10.5%と女性の方が疾病の割合が高かった。「COPD」では男性の既往歴が0.6%、治療中が1.9%であり、女性では既往歴が1.8%、治療中は該当者がなく、疾病の割合は男性の方が高かった。

痛みの箇所についてみると「膝」の該当が男性では16.9%、女性では25.4%で、女性において有意に割合が高かった。その他の項目では有意な差はみられなかった。

表2-2-1. 既往歴

項目		男性(n=154)		女性(n=551)	
		n	%	n	%
高血圧	既往歴	3	1.9	18	3.3
	治療中	54	35.1	153	27.8 n.s
	非該当	97	63.0	380	69.0
高血糖	既往歴	0	0.0	11	2.0
	治療中	12	7.8	27	4.9 n.s
	非該当	142	92.2	513	93.1
脂質異常	既往歴	11	7.1	36	6.5
	治療中	19	12.3	111	20.1 n.s
	非該当	124	80.5	404	73.3
動脈硬化	既往歴	1	0.6	13	2.4
	治療中	4	2.6	14	2.5 n.s
	非該当	149	96.8	524	95.1
糖尿病	既往歴	1	0.6	9	1.6
	治療中	21	13.6	36	6.5 *
	非該当	132	85.7	506	91.8
骨粗しょう症	既往歴	0	0.0	20	3.6
	治療中	3	1.9	58	10.5 ***
	非該当	151	98.1	473	85.8
不眠症	既往歴	1	0.6	17	3.1
	治療中	3	1.9	20	3.6 n.s
	非該当	150	97.4	514	93.3
胃腸疾患	既往歴	14	9.1	34	6.2
	治療中	5	3.2	32	5.8 n.s
	非該当	135	87.7	485	88.0
腎臓病	既往歴	1	0.6	16	2.9
	治療中	1	0.6	5	0.9 n.s
	非該当	152	98.7	530	96.2
COPD	既往歴	1	0.6	10	1.8
	治療中	3	1.9	0	0.0 **
	非該当	150	97.4	541	98.2
心臓病	既往歴	3	1.9	15	2.7
	治療中	8	5.2	18	3.3 n.s
	非該当	143	92.9	518	94.0
慢性関節リウマチ	既往歴	1	0.6	9	1.6
	治療中	1	0.6	10	1.8 n.s
	非該当	152	98.7	532	96.6
脳卒中	既往歴	0	0.0	10	1.8
	治療中	2	1.3	4	0.7 n.s
	非該当	152	98.7	537	97.5

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

表2-2-2. 痛みの箇所

項目		男性(n=154)		女性(n=551)	
		n	%	n	%
膝	該当	26	16.9	140	25.4 *
	非該当	128	83.1	411	74.6
腰	該当	38	24.7	126	22.9 n.s
	非該当	116	75.3	425	77.1
肩	該当	11	7.1	66	12.0 n.s
	非該当	143	92.9	485	88.0
その他	該当	9	5.8	44	8.0 n.s
	非該当	145	94.2	507	92.0

*p<0.05

3) 日ごとの身体活動レベル

表 2-3-1 は、性別にみた 1 週間のうち 10 分以上続けて歩く日の有無及び平日の座ったり寝転んでいたりといった不活発の時間について示している。表 2-3-2 は性別によるそれぞれの平均値の比較を示している。

歩行実施日の有無についてみると「ある」との回答が男性は 93.5%，女性は 90.6% であった。男女とも 9 割以上が 10 分以上の歩行を 1 日以上行っていることがわかる。その頻度をみると「週 1-2 日」では男性が 13.6%，女性が 11.6%，「週 3-4 日」では男性が 22.1%，女性が 23.0%，「週 5 日以上」では男性が 57.1%，女性が 53.7% であった。次に歩く日の 1 日の歩行時間についてみると「10-30 分」では男性が 7.8%，女性が 13.1%，「31-60」では男性が 27.3%，女性が 26.3%，「61-90 分」では男性が 14.9%，女性が 10.9%，「91-120 分」では男性が 14.3%，女性が 9.6%，「120 分以上」では男性が 28.6%，女性が 28.7% であった。

一方、1 日あたりの不活発の時間についてみると「10-30 分」では男性が 0.6%，女性が 1.6%，「31-60」では男性が 6.5%，女性が 4.9%，「61-90 分」では男性が 0.6%，女性が 1.6%，「91-120 分」では男性が 6.5%，女性が 7.4%，「120 分以上」では男性が 83.1%，女性が 80.6% であった。

各項目の平均値を比較すると、1 週間あたりの歩行の平均実施日数では男性が 4.7 日、女性が 4.4 日、1 日あたりの平均実施時間では男性が 122.7 分、女性が 126.9 分であった。1 日あたりの不活発の平均時間は男性が 342.7 分、女性が 340.9 分であった。各項目の平均値に性別による差は認められなかった。

表 2-3-1. 歩行の実施状況及び寝座りの時間

項目	男性(n=154)		女性(n=551)		
	n	%	n	%	
歩行実施の有無	ある	144	93.5	499	90.6
	ない	6	3.9	41	7.4
	N.A.	4	2.6	11	2.0
歩行頻度	週1-2日	21	13.6	64	11.6
	週3-4日	34	22.1	127	23.0
	週5日以上	88	57.1	296	53.7
	非該当及びN.A.	11	7.1	64	11.6
	平均日数	4.7	± 2.3	4.4	± 2.4
歩行時間(日/分)	10-30分	12	7.8	72	13.1
	31-60分	42	27.3	145	26.3
	61-90分	23	14.9	60	10.9
	91-120分	22	14.3	53	9.6
	120分以上	44	28.6	158	28.7
	非該当及びN.A.	11	7.1	63	11.4
	平均時間	122.7	± 136.7	126.9	± 150.4
寝座り時間(日/分)	10-30分	1	0.6	9	1.6
	31-60分	10	6.5	27	4.9
	61-90分	1	0.6	9	1.6
	91-120分	10	6.5	41	7.4
	120分以上	128	83.1	444	80.6
	N.A.	4	2.6	21.0	3.8
	平均時間	342.7	± 247.4	340.9	± 249.2

表 2-3-2. 歩行実施状況及び寝座り時間の比較(性別)

項目	男性			女性			t値
	n	mean	S.D.	n	mean	S.D.	
実施回数(週/回)	154	4.7	2.3	551	4.4	2.4	1.24 n.s
歩行時間(日/分)	153	122.7	136.7	550	126.9	150.4	-0.31 n.s
寝座り時間(日/分)	154	342.7	247.4	551	340.9	249.2	0.08 n.s

4) 本人の健康状態について

表 2-4-1, 2-4-2 は性別による健康状態についての結果を示している。有意な差が認められた項目について記述する。

「心理的な問題」において「ぜんぜん悩まされなかった」では男性が 48.1%, 女性が 33.8%, 「わずかに悩まされた」では男性が 32.5%, 女性が 37.0%, 「少し悩まされた」では男性が 13.6%, 女性が 20.9%, 「かなり悩まされた」では男性が 3.9%, 女性が 6.2%, 「非常に悩まされた」では男性が 1.3%, 女性が 1.3% であり, 男女で有意な差が認められた。その他の項目では有意な差は認められなかった。

表2-4-1. 健康状態について①

項目	回答	男性(n=154)		女性(n=551)		
		n	%	n	%	
健康状態	最高によい	5	3.2	13	2.4	
	とても良い	32	20.8	95	17.2	
	良い	91	59.1	331	60.1	
	あまり良くない	18	11.7	90	16.3	n.s
	良くない	5	3.2	11	2.0	
	ぜんぜん良くない	1	0.6	4	0.7	
	N.A.	2	1.3	7	1.3	
日常活動の妨げ	ぜんぜん妨げられなかった	77	50.0	277	50.3	
	わずかに妨げられた	36	23.4	107	19.4	
	少し妨げられた	23	14.9	107	19.4	n.s
	かなり妨げられた	14	9.1	41	7.4	
	体を使う日常活動ができなかった	1	0.6	3	0.5	
	N.A.	3	1.9	16	2.9	
いつもの仕事の妨げ	ぜんぜん妨げられなかった	76	49.4	299	54.3	
	わずかに妨げられた	41	26.6	113	20.5	
	少し妨げられた	25	16.2	92	16.7	n.s
	かなり妨げられた	8	5.2	36	6.5	
	体を使う日常活動ができなかった	2	1.3	2	0.4	
	N.A.	2	1.3	9	1.6	
体の痛み	ぜんぜんなかった	32	20.8	120	21.8	
	かすかな痛み	64	41.6	176	31.9	
	軽い痛み	38	24.7	168	30.5	
	中くらいの痛み	14	9.1	59	10.7	n.s
	強い痛み	3	1.9	19	3.4	
	非常に激しい痛み	1	0.6	0	0.0	
	N.A.	2	1.3	9	1.6	

表2-4-2. 健康状態について②

項目	回答	男性(n=154)		女性(n=551)		
		n	%	n	%	
元気さ	非常に元気だった	19	12.3	63	11.4	n.s
	かなり元気だった	96	62.3	304	55.2	
	少し元気だった	29	18.8	150	27.2	
	わずかに元気だった	6	3.9	21	3.8	
	全然元気でなかった	1	0.6	6	1.1	
	N.A.	3	1.9	7	1.3	
普段のつきあいの妨げ	ぜんぜん妨げられなかった	90	58.4	305	55.4	n.s
	わずかに妨げられた	38	24.7	116	21.1	
	少し妨げられた	17	11.0	77	14.0	
	かなり妨げられた	6	3.9	40	7.3	
	体を使う日常活動ができなかった	1	0.6	2	0.4	
	N.A.	2	1.3	11	2.0	
心理的な問題	ぜんぜん悩まされなかった	74	48.1	186	33.8	*
	わずかに悩まされた	50	32.5	204	37.0	
	少し悩まされた	21	13.6	115	20.9	
	かなり悩まされた	6	3.9	34	6.2	
	非常に悩まされた	2	1.3	7	1.3	
	N.A.	1	0.6	5	0.9	
日常活動の心理的妨げ	ぜんぜん妨げられなかった	84	54.5	266	48.3	n.s
	わずかに妨げられた	43	27.9	159	28.9	
	少し妨げられた	20	13.0	87	15.8	
	かなり妨げられた	5	3.2	34	6.2	
	体を使う日常活動ができなかった	1	0.6	0	0.0	
	N.A.	1	0.6	5	0.9	

*p<0.05

5) 貯筋運動に関して

(1) 貯筋運動の継続状況

表 2-5-1 は性別による貯筋運動の継続状況を示している。「ずっと継続して行っている」では男性が 29.9%，女性が 25.4%，「時々思い出して行っている」では男性が 28.6%，女性が 35.9%，「しばらくやめていたが、また始めている」では男性が 2.6%，女性が 4.0%，「今は行っていない」では男性が 37.7%，女性が 32.8% であった。

表2-5-1. 貯筋運動の活動状況

項目	男性(n=154)		女性(n=551)	
	n	%	n	%
現在の貯筋活動状況				
ずっと継続して行っている	46	29.9	140	25.4
時々思い出して行っている	44	28.6	198	35.9
しばらくやめていたが、また始めている	4	2.6	22	4.0
今は行っていない	58	37.7	181	32.8
N.A.	2	1.3	10	1.8

(2) 貯筋運動を継続している者の実施状況

表 2-5-2 は性別にみた貯筋運動の実施状況を示している。また、表 2-5-3 は性別による貯筋運動の 1 ヶ月あたりの実施頻度、1 日あたりの平均実施種目数及びセット数の比較について示している。さらに、表 2-5-4 は性別による貯筋通帳の使用状況の比較について示している。

実施頻度についてみると、「1-3 日」では男性が 1.1%，女性が 5.0%，「4-10 日」では男性が 29.8%，女性が 31.9%，「11-19 日」では男性が 28.7%，女性が 24.4%，「20 日以上」では男性が 28.7%，女性が 19.7% であった。次に種目数をみると、「1-2 種目」では男性が 19.1%，女性が 16.7%，「3-4 種目」では

男性が 23.4%，女性が 21.7%，「5 種目」では男性が 50.0%，女性が 44.4% であった。セット数についてみると、「1-2 セット」では男性が 69.1%，女性が 65.8%，「3-4 セット」では男性が 21.3%，女性が 13.3%，「5 セット以上」では男性が 2.1%，女性が 6.7% であった。貯筋通帳の使用についてみると男性で最も多かったのは「使い切って、今はない」で 33.0%，次いで「記入するのが面倒だったので使わない」が 30.9%，「自分の健康管理になるので使っている」が 10.6% と続いた。一方，女性で最も多かったのは「記入するのが面倒だったので使わない」であり，46.9%，次いで「使い切って，今はない」が 24.4%，「自分の記録になるので使っている」が 9.2% と続いた。「記入するのが面倒だったので使わない」では女性の方が男性より該当の割合が有意に高かった。貯筋運動の方法についてみると「自宅で個人的に行っている」では男性が 58.5%，女性が 50.6%，「クラブや自主サークルで行っている」では男性が 10.6%，女性が 15.3%，「クラブでも行っているし自宅でも個人的に行っている」では男性が 25.5%，女性が 26.7%，「その他」では男性が 1.1%，女性が 2.2% であった。

各項目の平均値の比較についてみると，1 ヶ月あたりの平均貯筋実施日数では男性が 15.2 日，女性が 12.6 日と有意に男性の方が実施頻度は高かった。その他の項目では有意な差はみられなかった。

表2-5-2. 貯筋運動の活動状況

項目	回答	男性 (n=94)		女性 (n=360)	
		n	%	n	%
実施頻度(月/日)					
	1-3日	1	1.1	18	5.0
	4-10日	28	29.8	115	31.9
	11-19日	27	28.7	88	24.4
	20日以上	27	28.7	71	19.7
	N.A.	11	11.7	68	18.9
	平均実施日数	15.2 ± 8.7		12.6 ± 7.9	
種目数(種目/日)					
	1-2種目	18	19.1	60	16.7
	3-4種目	22	23.4	78	21.7
	5種目	47	50.0	160	44.4
	N.A.	7	7.4	62	17.2
	平均実施種目数	4.8 ± 2.5		4.7 ± 2.7	
セット数(回/日)					
	1-2セット	65	69.1	237	65.8
	3-4セット	20	21.3	48	13.3
	5セット以上	2	2.1	24	6.7
	N.A.	7	7.4	51	14.2
	平均実施セット数	2.2 ± 3.2		2.2 ± 2.0	
貯筋通帳使用					
	使い切って、今はない	31	33.0	88	24.4
	記入するのが面倒だったので使わない	29	30.9	169	46.9
	指導者から記入するように言われているので使っている	3	3.2	11	3.1
	自分の記録になるので使っている	9	9.6	33	9.2
	自分の健康管理になるので使っている	10	10.6	24	6.7
	友人と比べて励みになるので使っている	1	1.1	0	0.0
	その他	9	9.6	25	6.9
	N.A.	2	2.1	10	2.8
貯筋運動の方法					
	自宅で個人的に行っている	55	58.5	182	50.6
	クラブや自主サークルで行っている	10	10.6	55	15.3
	クラブでも行っているし自宅でも個人的に行っている	24	25.5	96	26.7
	その他	1	1.1	8	2.2
	N.A.	4	4.3	19	5.3

表2-5-3. 貯筋運動実施状況の比較(性別)

項目	男性			女性			t値
	n	mean	S.D.	n	mean	S.D.	
貯筋運動頻度(月/日)	83	15.2	8.7	293	12.6	7.9	2.49 *
種目数	87	4.8	2.5	298	4.7	2.7	0.29 n.s
セット数	87	2.2	3.2	309	2.2	2.0	-0.24 n.s

*p<0.05

表2-5-4. 貯筋通帳の使用状況の比較(性別)

項目		男性(n=94)		女性(n=360)		
		n	%	n	%	
使い切って、今はない	あてはまらない	63	67.0	272	75.6	n.s
	あてはまる	31	33.0	88	24.4	
記入するのが面倒だったので使わない	あてはまらない	64	68.1	191	53.1	**
	あてはまる	30	31.9	169	46.9	
指導者から記入するように言われているので使っている	あてはまらない	91	96.8	349	96.9	n.s
	あてはまる	3	3.2	11	3.1	
自分の記録になるので使っている	あてはまらない	85	90.4	326	90.6	n.s
	あてはまる	9	9.6	34	9.4	
自分の健康管理になるので使っている	あてはまらない	84	89.4	330	91.7	n.s
	あてはまる	10	10.6	30	8.3	
友人と比べたり励みになるので使っている	あてはまらない	93	98.9	360	100.0	n.s
	あてはまる	1	1.1	0	0.0	

**p<0.01

(3) 自宅で貯筋運動を実施している者の実施状況

表 2-5-5 は性別にみた自宅での個人的実施者の貯筋運動の実施状況を示している。また、表 2-5-6 は性別による貯筋運動の実施の際の方法について示している。実施の際の人数についてみると「一人で」では男性が 93.7%，女性が 97.8%，「二人以上で」では男性が 5.1%，女性が 1.4%であった。※ローデータに間違いあり

他の運動についてみると、「貯筋運動だけ単独で行っている」では男性が 36.7%，女性が 58.6%，「ウォーキングや散歩と一緒にいる」では男性が 27.8%，女性が 15.5%，「ウォーキングや散歩以外の運動と一緒にいる」では男性が 17.7%，女性が 10.1%，「他のスポーツと一緒にいる」では男性が 15.2%，女性が 10.1%，「その他」では男性に該当者はおらず，女性は 3.2%であった。

貯筋運動実施の際の方法についてみると，男女ともに最も多かったのは「黙って回数を数えながら」で男性が 51.0%，女性が 40.7%，次いで「テレビを見ながら」では男性が 23.5%，女性が 29.1%，「貯筋のテーマを歌いながら」では男性が 12.2%，女性が 20.5%と続いた。また，表 2-5-7 に示す貯筋運動実施の際の方法の比較についてみると，「貯筋のテーマを歌いながら」では女性の割合が多く，「貯筋の DVD を見ながら」では男性の割合が有意に高かった。

表2-5-5. 貯筋運動の実施状況②

項目	回答	男性(n=79)		女性(n=278)	
		n	%	n	%
実施の際の人数	一人で	74	93.7	272	97.8
	二人以上で	4	5.1	4	1.4
	N.A.	1	1.3	2	0.7
他の運動	貯筋運動だけ単独で行っている	29	36.7	163	58.6
	ウォーキングや散歩と一緒にいる	22	27.8	43	15.5
	ウォーキングや散歩以外の運動と一緒にいる	14	17.7	28	10.1
	他のスポーツと一緒にいる	12	15.2	28	10.1
	その他	0	0.0	9	3.2
	N.A.	2	2.5	7	2.5

表2-5-6. 貯筋運動実施の際の方法(複数回答)

項目	男性(n=79)		女性(n=278)	
	n	%	n	%
貯筋のテーマを歌いながら	12	12.2	78	20.5
貯筋のCDを聞きながら	2	2.0	13	3.4
貯筋のDVDを見ながら	5	5.1	4	1.0
テレビを見ながら	23	23.5	111	29.1
黙って回数を数えながら	50	51.0	155	40.7
その他	6	6.1	20	5.2

表2-5-7. 貯筋運動実施の際の方法の比較(性別)

項目	項目	男性(n=79)		女性(n=278)		
		n	%	n	%	
貯筋のテーマを歌いながら	あてはまらない	69	87.3	210	75.5	*
	あてはまる	10	12.7	68	24.5	
貯筋のCDを聞きながら	あてはまらない	77	97.5	268	96.4	n.s
	あてはまる	2	2.5	10	3.6	
貯筋のDVDを見ながら	あてはまらない	74	93.7	275	98.9	*
	あてはまる	5	6.3	3	1.1	
テレビを見ながら	あてはまらない	59	74.7	181	65.1	n.s
	あてはまる	20	25.3	97	34.9	
黙って回数を数えながら	あてはまらない	31	39.2	143	51.4	n.s
	あてはまる	48	60.8	135	48.6	

*p<0.05

(4) 貯筋運動の再開した理由(再実施者のみ)

表2-5-8は性別にみた貯筋運動の再実施理由を示している。「その他」の項目を除いて最も多かったのは男性では「自分の病気・体調が回復したから」が33.3%、女性では「貯筋教室が始まったから」、「知人・友人が誘ってくれたから」がともに13.3%であった。

表2-5-8. 貯筋運動の再実施理由(3つまで回答)

項目	男性(n=3)		女性(n=19)	
	n	%	n	%
貯筋教室が始まったから	0	0.0	4	13.3
知人・友人が誘ってくれたから	0	0.0	4	13.3
やめたら痛みが出たから	0	0.0	1	3.3
やめたら体調が悪くなったから	0	0.0	1	3.3
自分の病気・体調が回復したから	2	33.3	3	10.0
家族等の世話が必要でなくなったから	0	0.0	1	3.3
家族が勧めたから	1	16.7	0	0.0
やりたいことができそのために必要だから	1	16.7	6	20.0
その他	2	33.3	10	33.3

(5) 貯筋運動のイメージ

表 2-5-9 は性別による貯筋運動に対する意識の平均値の比較を示している。また、表 2-5-10, 2-5-11 は性別にみた貯筋運動に対する意識についての回答を示している。平均値の比較について有意な差が認められた項目について記述する。はじめに男性の平均値が女性より有意に高かった項目として「家族に勧められる」が男性では 3.3, 女性では 3.1, 「運動量が足りない」では男性が 2.6, 女性が 2.8 であった。反対に、女性の平均値が高かった項目は「貯筋運動が好き」が男性では 3.5, 女性では 3.8, 「貯筋することは必要である」では男性が 4.4, 女性が 4.5, 「1人でできる」が男性では 4.1, 女性が 4.3, 「貯筋教室に参加するのは楽しい」が男性では 3.9, 女性では 4.2, 「仲間と交流できる」では男性が 3.9, 女性が 4.1, 「歌いながら行うのは楽しい」では男性が 3.5, 女性が 4.0 であった。男女ともポジティブな意識を持っている傾向にあるが、特に貯筋教室や歌っての実施の楽しさは女性が強く感じていることが窺える。男性では運動量が足りないとの意識が女性に比べてあるが、先に述べた参加者の体力は男性の方が高い傾向にあることからこのような差が生じたと考えられる。

表2-5-9. 貯筋運動に対する意識の比較(性別)

項目	男性			女性			t値
	n	mean	S.D.	n	mean	S.D.	
貯筋運動が好き	142	3.5	0.9	500	3.8	0.9	-2.30 *
貯筋通帳に貯める張り合いある	143	3.1	1.1	500	3.2	1.1	-0.70 n.s
「貯筋」することは必要である	144	4.4	0.8	525	4.5	0.8	-2.05 *
1人でできる	143	4.1	1.1	516	4.3	0.9	-2.04 *
貯筋教室に参加するのは楽しい	144	3.9	1.0	518	4.2	0.9	-3.97 ***
仲間と交流できる	144	3.9	0.9	522	4.1	0.9	-2.73 **
家族に勧められる	142	3.3	1.1	492	3.1	1.2	2.14 *
医師や保健師に勧められる	141	2.9	1.1	458	3.0	1.2	-1.20 n.s
やり方が簡単	141	4.2	0.9	520	4.3	0.8	-1.07 n.s
けがや障害をおこす	142	4.4	0.8	496	4.3	1.0	-1.09 n.s
効果測定は励みになる	142	3.9	0.9	521	4.1	0.9	-1.46 n.s
運動量が足りない※	144	2.6	1.0	515	2.8	1.1	2.09 *
歌いながら行うのは楽しい	143	3.5	1.1	523	4.0	0.9	-5.65 ***
疲れる	141	4.1	0.9	519	4.1	0.9	-0.48 n.s

※逆転項目

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

表2-5-10. 貯筋運動に対する意識①

項目	男性(n=154)		女性(n=551)	
	n	%	n	%
貯筋運動が好き				
まったくそう思わない	2	1.3	7	1.3
あまりそう思わない	12	7.8	29	5.3
どちらとも言えない	57	37.0	159	28.9
ややそう思う	48	31.2	192	34.8
とてもそう思う	23	14.9	113	20.5
N.A.	12	7.8	51	9.3
貯筋通帳に貯める張り合いある				
まったくそう思わない	9	5.8	29	5.3
あまりそう思わない	37	24.0	118	21.4
どちらとも言えない	42	27.3	148	26.9
ややそう思う	40	26.0	145	26.3
とてもそう思う	15	9.7	60	10.9
N.A.	11	7.1	51	9.3
「貯筋」することは必要である				
まったくそう思わない	1	0.6	4	0.7
あまりそう思わない	4	2.6	9	1.6
どちらとも言えない	9	5.8	33	6.0
ややそう思う	56	36.4	142	25.8
とてもそう思う	74	48.1	337	61.2
N.A.	10	6.5	26	4.7
1人でできる				
まったくそう思わない	5	3.2	8	1.5
あまりそう思わない	10	6.5	24	4.4
どちらとも言えない	16	10.4	53	9.6
ややそう思う	48	31.2	163	29.6
とてもそう思う	64	41.6	268	48.6
N.A.	11	7.1	35	6.4
貯筋教室に参加するのは楽しい				
まったくそう思わない	2	1.3	4	0.7
あまりそう思わない	13	8.4	17	3.1
どちらとも言えない	30	19.5	79	14.3
ややそう思う	58	37.7	196	35.6
とてもそう思う	41	26.6	222	40.3
N.A.	10	6.5	33	6.0
仲間と交流できる				
まったくそう思わない	1	0.6	5	0.9
あまりそう思わない	10	6.5	28	5.1
どちらとも言えない	34	22.1	82	14.9
ややそう思う	63	40.9	208	37.7
とてもそう思う	36	23.4	199	36.1
N.A.	10	6.5	29	5.3
家族に勧められる				
まったくそう思わない	12	7.8	69	12.5
あまりそう思わない	18	11.7	65	11.8
どちらとも言えない	45	29.2	186	33.8
ややそう思う	44	28.6	96	17.4
とてもそう思う	23	14.9	76	13.8
N.A.	12	7.8	59	10.7

表2-5-11. 貯筋運動に対する意識②

項目	男性(n=154)		女性(n=551)	
	n	%	n	%
医師や保健師に勧められる				
まったくそう思わない	19	12.3	68	12.3
あまりそう思わない	20	13.0	58	10.5
どちらとも言えない	68	44.2	185	33.6
ややそう思う	24	15.6	83	15.1
とてもそう思う	10	6.5	64	11.6
N.A.	13	8.4	93	16.9
やり方が簡単				
まったくそう思わない	2	1.3	5	0.9
あまりそう思わない	7	4.5	10	1.8
どちらとも言えない	13	8.4	71	12.9
ややそう思う	60	39.0	187	33.9
とてもそう思う	59	38.3	247	44.8
N.A.	13	8.4	31	5.6
けがや障害をおこす				
まったくそう思わない	77	50.0	277	50.3
あまりそう思わない	50	32.5	129	23.4
どちらとも言えない	11	7.1	66	12.0
ややそう思う	3	1.9	13	2.4
とてもそう思う	1	0.6	11	2.0
N.A.	12	7.8	55	10.0
効果測定は励みになる				
まったくそう思わない	3	1.9	9	1.6
あまりそう思わない	6	3.9	18	3.3
どちらとも言えない	30	19.5	92	16.7
ややそう思う	61	39.6	214	38.8
とてもそう思う	42	27.3	188	34.1
N.A.	12	7.8	30	5.4
運動量が足りない				
まったくそう思わない	6	3.9	37	6.7
あまりそう思わない	24	15.6	108	19.6
どちらとも言えない	43	27.9	168	30.5
ややそう思う	53	34.4	143	26.0
とてもそう思う	18	11.7	59	10.7
N.A.	10	6.5	36	6.5
歌いながら行うのは楽しい				
まったくそう思わない	5	3.2	8	1.5
あまりそう思わない	20	13.0	17	3.1
どちらとも言えない	45	29.2	118	21.4
ややそう思う	47	30.5	188	34.1
とてもそう思う	26	16.9	192	34.8
N.A.	11	7.1	28	5.1
疲れる				
まったくそう思わない	58	37.7	205	37.2
あまりそう思わない	54	35.1	202	36.7
どちらとも言えない	19	12.3	73	13.2
ややそう思う	10	6.5	33	6.0
とてもそう思う	0	0.0	6	1.1
N.A.	13	8.4	32	5.8

6) モデル事業時の貯筋運動教室に関して

(1) 貯筋運動教室への参加

表 2-6-1 は貯筋教室の参加について示している。

交通手段では、男女とも「車（自分が運転）」が最も多く、次に「徒歩」、「自転車」と続いた。交通にかかる時間をみると、男女とも「30分以内」が最も多かった。

表2-6-1. 貯筋教室への参加

項目	男性(n=154)		女性(n=551)	
	n	%	n	%
参加年				
平成24年の秋	53	34.4	235	42.6
平成23年の秋	72	46.8	252	45.7
平成22年の秋	29	18.8	64	11.6
交通手段				
徒歩	34	22.1	149	27.0
自転車	22	14.3	84	15.2
バイク	3	1.9	10	1.8
車(自分で運転)	91	59.1	257	46.6
家族や友人の車	2	1.3	35	6.4
その他	2	1.3	10	1.8
N.A.	0	0.0	6	1.1
交通時間				
30分以内	146	94.8	527	95.6
31-60分	7	4.5	15	2.7
61-90分	0	0.0	1	0.2
N.A.	1	0.6	8	1.5

(2) 貯筋教室の参加理由

表 2-6-2 は性別によって貯筋教室への参加理由を示している。男女とも最も多かったのは「専門の運動指導者の指導だから」であり、男性では 15.5%，女性では 16.2%，次いで「近くで開催されたから」が男性では 13.2%，女性では 14.8% であった。男性では次いで「足腰の衰えを感じたから」が 12.7%，女性では「寝たきりにならないため」が 12.6% であった。

表2-6-2. 貯筋教室への参加理由(3つまで回答)

項目	男性(n=153)		女性(n=536)	
	n	%	n	%
運動が好きだから	38	8.9	125	8.1
足腰の衰えを感じたから	54	12.7	192	12.4
寝たきりにならないため	35	8.2	195	12.6
専門の運動指導者の指導だから	66	15.5	250	16.2
近くで開催されたから	56	13.2	228	14.8
仲間・友人と一緒にできるから	24	5.6	133	8.6
家族・知人に勧められたから	38	8.9	71	4.6
クラブに参加してみたかったから	9	2.1	36	2.3
「貯筋」の言葉に興味を持ったから	34	8.0	112	7.3
時間ができて何かやりたかったから	19	4.5	62	4.0
参加費が無料・安かったから	42	9.9	126	8.2
その他	10	2.4	13	0.8

(3) 貯筋教室の評価

表 2-6-3 は性別にみた貯筋教室の効果を示している。すべての項目で男女に有意な差は認められなかった。

表 2-6-3. 貯筋教室の評価

項目	男性(n=154)		女性(n=551)		
	n	%	n	%	
教室の楽しさ					
楽しくなかった	3	1.9	8	1.5	
あまり	4	2.6	4	0.7	
どちらでもない	16	10.4	34	6.2	n.s
まあまあ	54	35.1	177	32.1	
楽しかった	77	50.0	321	58.3	
N.A.	0	0.0	7	1.3	
指導者					
良くなかった	2	1.3	4	0.7	
あまり	4	2.6	3	0.5	
どちらでもない	9	5.8	23	4.2	n.s
まあまあ	27	17.5	72	13.1	
良かった	112	72.7	443	80.4	
N.A.	0	0.0	6	1.1	
会場へ通う					
かなり大変	1	0.6	1	0.2	
少し大変	7	4.5	47	8.5	
わずかに	16	10.4	65	11.8	n.s
全然大変でない	130	84.4	431	78.2	
N.A.	0	0.0	7	1.3	
参加費					
とても負担に感じた	1	0.6	1	0.2	
かなり負担	1	0.6	3	0.5	
少し負担	6	3.9	37	6.7	n.s
わずかに	21	13.6	69	12.5	
全然負担ではない	123	79.9	420	76.2	
N.A.	2	1.3	21	3.8	

(4) クラブ所属及び貯筋教室の参加状況

表 2-6-4 は性別にみたクラブ所属及び貯筋教室の参加状況を示している。貯筋運動の参加状況についてみると「最初の3ヶ月教室終了後やめた」では男性が40.3%、女性が37.7%、「最初の3ヶ月教室終了後少し続けてからやめた」では男性が16.9%、女性が12.7%、「参加している」では男性が26.0%、女性が29.6%であった。

表2-6-4. 現在の貯筋教室への参加状況

項目	男性(n=154)		女性(n=551)	
	n	%	n	%
貯筋運動参加前のスポーツ				
ほとんどしていなかった	33	21.4	171	31.0
年に1-3日行っていた	1	0.6	2	0.4
3ヶ月に1-2日行っていた	6	3.9	3	0.5
1ヶ月に1-3日行っていた	13	8.4	47	8.5
1週間に1-2日行っていた	40	26.0	185	33.6
1週間に3日以上行っていた	54	35.1	109	19.8
N.A.	7	4.5	34	6.2
参加前のクラブ所属の有無				
はい	49	31.8	157	28.5
いいえ	101	65.6	378	68.6
N.A.	4	2.6	16	2.9
現在のクラブ所属の有無				
はい	72	46.8	218	39.6
いいえ	78	50.6	306	55.5
N.A.	4	2.6	27	4.9
貯筋教室への参加状況				
最初の3ヶ月教室終了後やめた	62	40.3	208	37.7
最初の3ヶ月教室終了後少し続けてからやめた	26	16.9	70	12.7
参加している	40	26.0	163	29.6
N.A.	26	16.9	110	20.0

(5) 貯筋教室の非参加理由

表 2-6-5 は性別にみた貯筋教室への非参加理由について示している。男女とも最も多かったのは「教室が継続されなかったため」で男性が 17.8%，女性が 23.9%，次いで「クラブのほかの種目・活動を始めたから」が男性では 14.9%，女性では 12.4% であった。男性では次いで「参加費が有料になった・高くなったから」が 12.1%，女性では「家族等に世話が必要になったから」が 8.8% であった。

表2-6-5. 貯筋教室への非参加理由(3つまで回答)

項目	男性(n=102)		女性(n=333)	
	n	%	n	%
教室が継続されなかったため	31	17.8	131	23.9
クラブのほかの種目・活動を始めたから	26	14.9	68	12.4
家族等に世話が必要になったから	7	4.0	48	8.8
参加費が有料になった・高くなったから	21	12.1	45	8.2
痛み・体調不良になったから	8	4.6	38	6.9
一緒にやっていた友人がやめたから	8	4.6	28	5.1
会場へのアクセスがなくなったから	3	1.7	27	4.9
指導者が変わったから	4	2.3	15	2.7
十分体力・自信がついたから	9	5.2	15	2.7
貯筋運動が楽しくなかったから	7	4.0	13	2.4
教室が楽しくなかったから	5	2.9	11	2.0
疲れるから	2	1.1	8	1.5
貯筋運動の効果がなかったから	9	5.2	6	1.1
家族がよく思わないから	2	1.1	3	0.5
その他	32	18.4	91	16.6

(6) 貯筋運動教室参加の効果

表 2-6-6 は性別にみた貯筋運動教室参加の効果の平均値の比較について示している。また、表 2-6-7, 2-6-8 は性別にみた貯筋運動教室参加の効果について示している。平均値の比較について有意な差が認められたものについて記述する。

「生活動作がスムーズになった」では男性が 3.5, 女性が 3.7, 「疲れにくくなった」では男性が 3.4, 女性が 3.6, 「地域に友人が増えた」では男性が 3.2, 女性が 3.4 であり, 女性の方が有意に平均値は高かった。生活動作の向上や疲れにくくなったなど体力, 動作能力の改善は女性において強く感じられていることがわかる。これらはこれまでの研究からも女性において, より効果があったことも報告されており, 加えて前述にあるように女性の方が体力は低い傾向にあるためこのように結果が表れたと推察される。

表2-6-6. 貯筋教室参加の効果の比較(性別)

項目	男性			女性			t値
	n	mean	S.D.	n	mean	S.D.	
生活動作がスムーズになった	141	3.5	0.9	496	3.7	0.9	-2.62 **
疲れにくくなった	140	3.4	0.8	498	3.6	0.8	-2.19 *
地域に友人が増えた	140	3.2	1.1	494	3.4	1.1	-2.04 *
食欲や睡眠等体調が良くなった	141	3.3	1.0	503	3.5	0.9	-1.44 n.s
腰痛や膝痛が軽減した	138	3.2	1.0	483	3.3	0.9	-1.02 n.s
地域の集いなどに参加	134	2.7	1.2	477	2.8	1.2	-0.22 n.s
規則正しくメリハリができた	140	3.2	1.0	490	3.3	0.9	-1.58 n.s
旅行や趣味など自信が増した	139	3.1	1.0	487	3.2	0.9	-1.39 n.s
姿勢や服装等外見が良くなった	140	3.2	1.0	492	3.3	0.9	-0.83 n.s
健康づくりの意識が高くなった	142	4.0	0.8	505	4.1	0.8	-1.82 n.s
前向きな気分で過ごした	139	3.8	0.7	494	3.9	0.8	-1.35 n.s
家族と話すことが増えた	140	3.5	0.9	494	3.6	1.0	-1.93 n.s

*p<0.05, **p<0.01

表2-6-7. 貯筋運動教室参加の効果

項目	男性(n=154)		女性(n=551)	
	n	%	n	%
生活動作がスムーズになった				
ほとんど効果を感じなかった	4	2.6	8	1.5
あまり効果を感じなかった	11	7.1	19	3.4
どちらとも言えない	50	32.5	162	29.4
やや効果を感じた	60	39.0	214	38.8
とても効果を感じた	16	10.4	93	16.9
N.A.	13	8.4	55	10.0
疲れにくくなった				
ほとんど効果を感じなかった	3	1.9	7	1.3
あまり効果を感じなかった	8	5.2	24	4.4
どちらとも言えない	69	44.8	206	37.4
やや効果を感じた	49	31.8	195	35.4
とても効果を感じた	11	7.1	66	12.0
N.A.	14	9.1	53	9.6
地域に友人が増えた				
ほとんど効果を感じなかった	14	9.1	43	7.8
あまり効果を感じなかった	20	13.0	41	7.4
どちらとも言えない	50	32.5	166	30.1
やや効果を感じた	38	24.7	160	29.0
とても効果を感じた	18	11.7	84	15.2
N.A.	14	9.1	57	10.3
食欲や睡眠等体調が良くなった				
ほとんど効果を感じなかった	7	4.5	12	2.2
あまり効果を感じなかった	12	7.8	30	5.4
どちらとも言えない	65	42.2	240	43.6
やや効果を感じた	41	26.6	159	28.9
とても効果を感じた	16	10.4	62	11.3
N.A.	13	8.4	48	8.7
腰痛や膝痛が軽減した				
ほとんど効果を感じなかった	8	5.2	18	3.3
あまり効果を感じなかった	21	13.6	38	6.9
どちらとも言えない	53	34.4	237	43.0
やや効果を感じた	43	27.9	147	26.7
とても効果を感じた	13	8.4	43	7.8
N.A.	16	10.4	68	12.3
地域の集いなどに参加				
ほとんど効果を感じなかった	29	18.8	112	20.3
あまり効果を感じなかった	20	13.0	66	12.0
どちらとも言えない	54	35.1	172	31.2
やや効果を感じた	21	13.6	83	15.1
とても効果を感じた	10	6.5	44	8.0
N.A.	20	13.0	74	13.4

表2-6-8. 貯筋運動教室参加の効果

項目	男性(n=154)		女性(n=551)	
	n	%	n	%
規則正しくメリハリができた				
ほとんど効果を感じなかった	7	4.5	19	3.4
あまり効果を感じなかった	21	13.6	42	7.6
どちらとも言えない	63	40.9	232	42.1
やや効果を感じた	35	22.7	147	26.7
とても効果を感じた	14	9.1	50	9.1
N.A.	14	9.1	61	11.1
旅行や趣味など自信が増した				
ほとんど効果を感じなかった	12	7.8	29	5.3
あまり効果を感じなかった	14	9.1	35	6.4
どちらとも言えない	75	48.7	265	48.1
やや効果を感じた	23	14.9	108	19.6
とても効果を感じた	15	9.7	50	9.1
N.A.	15	9.7	64	11.6
姿勢や服装等外見が良くなった				
ほとんど効果を感じなかった	12	7.8	27	4.9
あまり効果を感じなかった	12	7.8	32	5.8
どちらとも言えない	65	42.2	264	47.9
やや効果を感じた	40	26.0	124	22.5
とても効果を感じた	11	7.1	45	8.2
N.A.	14	9.1	59	10.7
健康づくりの意識が高くなった				
ほとんど効果を感じなかった	1	0.6	5	0.9
あまり効果を感じなかった	7	4.5	8	1.5
どちらとも言えない	23	14.9	68	12.3
やや効果を感じた	71	46.1	256	46.5
とても効果を感じた	40	26.0	168	30.5
N.A.	12	7.8	46	8.3
前向きな気分で過ごした				
ほとんど効果を感じなかった	0	0.0	6	1.1
あまり効果を感じなかった	3	1.9	12	2.2
どちらとも言えない	42	27.3	107	19.4
やや効果を感じた	68	44.2	247	44.8
とても効果を感じた	26	16.9	122	22.1
N.A.	15	9.7	57	10.3
家族と話すことが増えた				
ほとんど効果を感じなかった	4	2.6	19	3.4
あまり効果を感じなかった	12	7.8	34	6.2
どちらとも言えない	58	37.7	148	26.9
やや効果を感じた	48	31.2	199	36.1
とても効果を感じた	18	11.7	94	17.1
N.A.	14	9.1	57	10.3

7) 運動・スポーツ実施

(1) 現在の運動やスポーツの実施状況

表 2-7-1 は性別にみた現在の運動やスポーツ実施について示している。また、表 2-7-2 は性別による運動実施の実施頻度、実施時間、運動のきつきについての比較を示している。

運動やスポーツ実施ついてみると「ほとんどしていない」では男性が 9.1%，女性が 17.8%，「年に 1-3 日行っている」では男性が 0.6%，女性が 0.5%，「3 ヶ月に 1-2 日行っている」では男性が 3.2%，女性が 0.7%，「1 ヶ月に 1-3 日行っている」では男性が 5.8%，女性が 8.5 「1 週間に 1-2 日行っている」では男性が 30.5%，女性が 33.0%，「1 週間に 3 日以上行っている」では男性が 45.5%，女性が 33.0% であった。

実施状況の比較についてみると種目 1 における 1 週間あたりの平均実施日数及び運動のきつき，種目 2 における 1 回あたりの平均実施時間及び運動のきつきで有意な差が認められた。各項目とも男性の方が平均値は高く，男性の方が女性に比べ，実施回数，実施時間が多くその強度も高いことがわかる。

表2-7-1. 現在の運動やスポーツ実施

項目	男性(n=154)		女性(n=551)	
	n	%	n	%
ほとんどしていない	14	9.1	98	17.8
年に1-3日行っている	1	0.6	3	0.5
3ヶ月に1-2日行っている	5	3.2	4	0.7
1ヶ月に1-3日行っている	9	5.8	47	8.5
1週間に1-2日行っている	47	30.5	182	33.0
1週間に3日以上行っている	70	45.5	182	33.0
N.A.	8	5.2	35	6.4

表2-7-2. 運動実施状況の比較(性別)

項目	男性			女性			t値	
	n	mean	S.D.	n	mean	S.D.		
実施頻度(週/日)	154	3.0	2.4	551	2.4	2.4	2.60 *	
種目1	1回の実施時間(分)	154	67.1	58.3	551	59.7	61.1	1.34 n.s
	運動のきつき	154	2.1	1.2	551	1.8	1.2	2.65 **
実施頻度(週/日)	154	1.6	2.4	551	1.3	2.0	1.58 n.s	
種目2	1回の実施時間(分)	154	56.4	71.8	551	43.4	63.4	2.18 *
	運動のきつき	154	1.6	1.4	551	1.2	1.3	2.44 *
実施頻度(週/日)	154	0.9	1.8	551	0.6	1.5	1.35 n.s	
種目3	1回の実施時間(分)	154	36.3	89.5	551	25.0	62.1	1.47 n.s
	運動のきつき	154	0.8	1.2	551	0.6	1.1	1.44 n.s

*p<0.05, **p<0.01

(2) 運動実施の関与者

表 2-7-3 は性別にみた運動実施の関与者及び関与度合いの平均値の比較について示している。また、表 2-7-4 は性別による運動実施の関与者の人数の回答を，表 2-7-5 は関与度合いについて示している。

関与人数についてみると男女に有意な差は認められなかった。関与度合いでは、「家族」において男性が 4.4，女性が 4.2 と男性の方が有意に高い値を示した。性別によって関与人数に差はないものの，男性においては特に家族からの関与度合いが高い傾向にあることがわかる。

表2-7-3. 関与人数及び関与度合いの比較(性別)

項目	男性			女性			t値	
	n	mean	S.D.	n	mean	S.D.		
関与人数	家族	154	1.0	1.0	551	0.9	1.1	0.60 n.s
	友人	154	3.1	6.6	551	2.0	4.6	1.95 n.s
	専門家	154	1.0	1.7	551	0.9	1.6	0.43 n.s
関与度合い	家族	105	4.4	0.7	296	4.2	1.0	2.24 *
	友人	76	4.2	0.7	231	4.4	0.8	-1.73 n.s
	専門家	72	4.5	0.6	236	4.6	0.7	-0.74 n.s

*p<0.05

表2-7-4. 運動実施の関与者

項目	男性(n=154)		女性(n=551)	
	n	%	n	%
家族				
0人	46	29.9	251	45.6
1人以上	108	70.1	300	54.4
平均人数	1.0 ± 1.0		0.9 ± 1.1	
友人				
0人	78	50.6	317	57.5
1人以上	76	49.4	234	42.5
平均人数	3.1 ± 6.6		2.0 ± 4.6	
専門家				
0人	82	53.2	308	55.9
1人以上	72	46.8	243	44.1
平均人数	1.0 ± 1.7		0.9 ± 1.6	

表2-7-5. 運動実施の関与者の関与度合い

項目	男性(n=154)		女性(n=551)	
	n	%	n	%
家族				
おおいに勧められる	59	38.3	152	27.6
勧められる	31	20.1	74	13.4
どちらでもない	15	9.7	57	10.3
反対・阻害	0	0.0	8	1.5
とても反対・阻害される	0	0.0	5	0.9
N.A.	49	31.8	255	46.3
友人				
おおいに勧められる	28	18.2	124	22.5
勧められる	35	22.7	67	12.2
どちらでもない	13	8.4	40	7.3
反対・阻害	0	0.0	0	0.0
とても反対・阻害される	0	0.0	0	0.0
N.A.	78	50.6	320	58.1
専門家				
おおいに勧められる	44	28.6	162	29.4
勧められる	22	14.3	52	9.4
どちらでもない	6	3.9	22	4.0
反対・阻害	0	0.0	0	0.0
とても反対・阻害される	0	0.0	0	0.0
N.A.	82	53.2	315	57.2

8) 性別による差のまとめ

性別による差の結果についてまとめる。

体力については、女性の方が男性に比べて低い傾向にあった。これらに関連して、膝の痛みを抱えているのが女性に多く、疾病についても女性では骨粗しょう症が多かった。健康状態についてみると心理的な問題を抱えているのが女性に多いことがみてとれる。

貯筋運動に関してみると実施頻度は女性の方が低いことが明らかとなった。貯筋運動の実施の特徴に着目すると、差が見られたのは、「貯筋通帳は面倒だったので使わない」(女性>男性)、「貯筋のテーマを歌いながら(行なう)」(女性>男性)、「貯筋のDVDを見ながら(行なう)」(男性>女性)であった。実施頻度は低いものの、貯筋運動に対する意識は女性の方がポジティブであり、貯筋運動の必要性や楽しさを強く感じている。貯筋教室参加の効果も同様の傾向で、生活動作がスムーズになったに代表されるように体力面で男性に比べ高い値を示した。これらはこれまでの研究からも女性において、より効果があったことも報告されており、加えて前述にあるように女性の方が体力は低い傾向にあるためこのように結果が表れたと推察される。また、女性では地域に友人が増えたなどの項目も値は高く、貯筋運動教室あるいはクラブを地域とのコミュニケーションのツールとしてより活用している背景が窺える。

最後に、現在の運動実施についてみると、実施頻度、実施時間、運動強度とも女性の方が低い傾向にあった。運動実施の際の関与者の人数に差はみられなかったが、家族の関与度合いが男性において高かった。

3. 貯筋運動の継続者・非継続者の比較

1) 属性

(1) 性別

表 3-1-1 は継続者と非継続者で性差があるかを検討した結果を示している。χ² 値は 0.01 であり、継続者と非継続者の性差は認められなかった。

項目	表3-1-1. 性別				χ ² 値	p
	ずっと継続して 行なっている (n=186)		今は行なっていない (n=239)			
	n	%	n	%		
男性	46	24.7	58	24.3	0.01	n.s
女性	140	75.3	181	75.7		

(2) 年代

表 3-1-2 は継続者と非継続者で年代に差があるかを検討した結果を示している。χ² 値は 9.24 であり、5% 水準で継続者と非継続者に年代による有意な差が認められた。

項目	表3-1-2. 年齢				χ ² 値	p
	ずっと継続して 行なっている (n=186)		今は行なっていない (n=239)			
	n	%	n	%		
59歳以下	3	1.6	10	4.2	9.24	*
60～69歳	86	46.2	113	47.3		
70～79歳	72	38.7	102	42.7		
80歳以上	25	13.4	14	5.9		

* p<0.05

(3) 家族構成

表 3-1-3 は継続者と非継続者で家族構成に差があるかを検討した結果を示している。χ² 値は 4.04 であり、継続者と非継続者で家族構成に差は認められなかった。

項目	表3-1-3. 家族構成				χ ² 値	p
	ずっと継続して 行なっている (n=184)		今は行なっていない (n=237)			
	n	%	n	%		
単身世帯	29	15.8	33	13.9	4.04	n.s
夫婦のみ	80	43.5	118	49.8		
二世帯(子ども同居)	38	20.7	53	22.4		
二世帯(親と同居)	4	2.2	5	2.1		
三世帯同居	27	14.7	22	9.3		
その他	6	3.3	6	2.5		

(4) クラブ

表 3-1-4 は継続者と非継続者でクラブ所属に差があるかを検討した結果を示している。χ² 値は 77.38 であり、継続者と非継続者でクラブ所属に、1% 水準で有意な差が認められた。

表3-1-4. クラブ

項目 ()はモデル事業実施年度	ずっと継続して 行なっている (n=186)		今は行なっていない (n=239)		χ ² 値	p
	n	%	n	%		
浦和スポーツクラブ (H22)	4	2.2	16	6.7		
高津総合型スポーツクラブSELF (H22)	6	3.2	5	2.1		
スポーツクラブ21はりま (H22)	4	2.2	4	1.7		
柘原地区総合スポーツクラブ (H22)	3	1.6	7	2.9		
ナスク (H22)	5	2.7	12	5.0		
あいおい (H23)	3	1.6	14	5.9		
川口 (H23)	2	1.1	4	1.7		
ニッポンランナーズ (H23)	1	0.5	4	1.7		
むらかみ (H23)	1	0.5	7	2.9		
せいろう (H23)	1	0.5	9	3.8		
こすぎ (H23)	10	5.4	12	5.0		
おおしま (H23)	0	0.0	2	0.8		
つけち (H23)	7	3.8	3	1.3		
たるい (H23)	6	3.2	6	2.5		
ソシオ (H23)	4	2.2	2	0.8		
加古川 (H23)	6	3.2	5	2.1		
バンブー (H23)	5	2.7	3	1.3	77.38	**
北九州 (H23)	1	0.5	3	1.3		
三瀨 (H23)	9	4.8	5	2.1		
長崎 (H23)	14	7.5	11	4.6		
よりづか☆ちよいスポ倶楽部 (H24)	1	0.5	8	3.3		
三ツ岳スポーツクラブ (H24)	1	0.5	1	0.4		
土浦スポーツ健康倶楽部 (H24)	10	5.4	13	5.4		
杜の里スポーツクラブ (H24)	9	4.8	6	2.5		
SPORTIVOひがしいずも (H24)	6	3.2	8	3.3		
きよねスポーツクラブ (H24)	1	0.5	14	5.9		
廿日市スポーツクラブ (H24)	9	4.8	4	1.7		
Goppoええぞなクラブ (H24)	5	2.7	4	1.7		
西条中央スポーツクラブ (H24)	1	0.5	13	5.4		
うとスポーツクラブ (H24)	5	2.7	8	3.3		
渡慶次がんじゅークラブ (H24)	8	4.3	0	0.0		
こすぎ総合スポーツくらぶきらり (H24)	9	4.8	6	2.5		
たるいチャレンジクラブlet's (H24)	9	4.8	10	4.2		
三瀨体育振興会 (H24)	20	10.8	10	4.2		

** p<0.01

2) 自身の体力について

表3-2は継続者と非継続者で自身の体力についての回答に差があるかを検討した結果を示している。それぞれのχ²値は「3階まで休まずに階段を上ることができる」が2.22, 「やや急ぎ足で30分間歩ける」が0.01, 「いすに座り手を使わずに立ち上がれる」が0.03, 「同年代同性に比べ歩く速度は速い」が0.93, 「この1年間で転んだことがある」は0.07であった。すべての項目で有意な差は認められなかった。

表3-2. 自身の体力について

項目	回答	ずっと継続して 行なっている		今は行なっていない		χ^2 値	p
		n	%	n	%		
Q4a 3階まで休まず階段を上れる(n=417)	はい	148	80.4	173	74.2	2.22	n.s
	いいえ	36	19.6	60	25.8		
		184	100.0	233	100.0		
Q4b やや急ぎ足で30分間歩ける(n=419)	はい	140	75.7	178	76.1	0.01	n.s
	いいえ	45	24.3	56	23.9		
		185	100.0	234	100.0		
Q4c いすに座り手を使わずに立上られる(n=418)	はい	173	94.5	223	94.9	0.03	n.s
	いいえ	10	5.5	12	5.1		
		183	100.0	235	100.0		
Q4d 同年代同性に比べ歩く速度は速い(n=418)	はい	127	69.0	151	64.5	0.93	n.s
	いいえ	57	31.0	83	35.5		
		184	100.0	234	100.0		
Q4e この1年間で転んだことがある(n=419)	はい	25	13.6	34	14.5	0.07	n.s
	いいえ	159	86.4	201	85.5		
		184	100.0	235	100.0		

3) 既往歴及び痛みの箇所

表 3-3-1 は継続者と非継続者で既往歴に差があるかを検討した結果を示している。また、表 3-3-2 は同様に痛みの箇所に差があるかを検討した結果を示している。はじめに既往歴についてみると、それぞれの χ^2 値は「高血圧」が 2.65, 「高血糖」が 0.57, 「脂質異常」が 3.17, 「動脈硬化」が 1.84, 「糖尿病」が 0.07, 「骨粗しょう症」が 1.34, 「不眠症」が 1.09, 「胃腸疾患」が 5.90, 「腎臓病」が 5.21, 「COPD」が 1.19, 「心臓病」が 0.60, 「慢性関節リウマチ」が 1.87, 「脳卒中」が 1.84 であった。既往歴においてすべての項目で有意な差はみられなかった。

次に痛みの箇所についてみると、それぞれの χ^2 値は「膝」が 0.93, 「腰」が 5.29, 「肩」が 4.19, 「その他」が 0.28 であった。「腰」, 「肩」において継続者の方が非継続者に比べ、痛みの発生が少ない傾向にあることが、ともに 5% 水準で認められた。

表3-3-1. 既往歴

項目		ずっと継続して 行なっている (n=186)		今は行なっていない (n=239)		X ² 値	p
		n	%	n	%		
		Q5-1 高血圧	既往歴	9	4.8		
治療中	59	31.7	67	28.0			
該当しない	118	63.4	166	69.5			
Q5-2 高血糖	既往歴	2	1.1	4	1.7	0.57	n.s
治療中	8	4.3	13	5.4			
該当しない	176	94.6	222	92.9			
Q5-3 脂質異常	既往歴	10	5.4	20	8.4	3.17	n.s
治療中	30	16.1	49	20.5			
該当しない	146	78.5	170	71.1			
Q5-4 動脈硬化	既往歴	3	1.6	7	2.9	1.84	n.s
治療中	6	3.2	4	1.7			
該当しない	177	95.2	228	95.4			
Q5-5 糖尿病	既往歴	3	1.6	4	1.7	0.07	n.s
治療中	15	8.1	21	8.8			
該当しない	168	90.3	214	89.5			
Q5-6 骨粗しょう症	既往歴	5	2.7	8	3.3	1.34	n.s
治療中	17	9.1	15	6.3			
該当しない	164	88.2	216	90.4			
Q5-7 不眠症	既往歴	4	2.2	8	3.3	1.09	n.s
治療中	8	4.3	7	2.9			
該当しない	174	93.5	224	93.7			
Q5-8 胃腸疾患	既往歴	9	4.8	22	9.2	5.90	n.s
治療中	6	3.2	16	6.7			
該当しない	171	91.9	201	84.1			
Q5-9 腎臓病	既往歴	5	2.7	6	2.5	5.21	n.s
治療中	4	2.2	0	0.0			
該当しない	177	95.2	233	97.5			
Q5-10 COPD	既往歴	2	1.1	6	2.5	1.19	n.s
治療中	1	0.5	1	0.4			
該当しない	183	98.4	232	97.1			
Q5-11 心臓病	既往歴	5	2.7	6	2.5	0.60	n.s
治療中	8	4.3	7	2.9			
該当しない	173	93.0	226	94.6			
Q5-12 慢性関節リウマチ	既往歴	2	1.1	5	2.1	1.87	n.s
治療中	2	1.1	6	2.5			
該当しない	182	97.8	228	95.4			
Q5-13 脳卒中	既往歴	2	1.1	4	1.7	1.84	n.s
治療中	0	0.0	2	0.8			
該当しない	184	98.9	233	97.5			

表3-3-2. 痛みの箇所

項目		ずっと継続して 行なっている (n=186)		今は行なっていない (n=239)		X ² 値	p
		n	%	n	%		
		膝	あり	52	28.0		
なし	134	72.0	182	76.2			
腰	あり	35	18.8	68	28.5	5.29 *	
なし	151	81.2	171	71.5			
肩	あり	14	7.5	33	13.8	4.19 *	
なし	172	92.5	206	86.2			
その他	あり	13	7.0	20	8.4	0.28	
なし	173	93.0	219	91.6			

4) 貯筋運動のイメージ

表3-4-1は貯筋運動の実施状況別に貯筋運動への意識についての平均値を示している。また、表3-4-2は継続者と非継続者における貯筋運動への意識の平均値の比較について示している。継続者と非継続者の比較についてみると、継続者では貯筋運動をポジティブに捉えており、特に教室参加による楽しさを感じていることがわかる。その1つの要因として仲間との交流が挙げられ、非継続者に比べ顕著に高い傾向を示している

表3-4-1. 貯筋運動への意識(実施状況別)

項目	ずっと継続して 行っている			時々思い出して 行っている			しばらくやめていたが、 また始めている			今は行っていない		
	n	mean	S.D	n	mean	S.D	n	mean	S.D	n	mean	S.D
貯筋運動が好き	173	4.0	0.9	221	3.6	0.9	21	4.0	0.8	215	3.5	0.9
貯筋通帳に貯める張り合いある	170	3.2	1.2	217	3.0	1.1	22	3.5	1.0	222	3.2	1.1
「貯筋」することは必要である	176	4.7	0.7	233	4.5	0.7	23	4.6	0.6	225	4.4	0.9
1人でできる	175	4.4	0.9	227	4.4	0.8	23	4.3	0.9	222	3.9	1.1
貯筋教室に参加するのは楽しい	172	4.5	0.8	229	4.0	0.9	23	4.2	0.9	226	3.9	0.9
仲間と交流できる	174	4.4	0.8	229	4.0	0.9	24	4.0	0.9	227	3.8	1.0
家族に勧められる	160	3.3	1.3	221	3.1	1.2	21	2.9	1.4	220	3.1	1.1
医師や保健師に勧められる	148	3.1	1.3	210	3.0	1.1	22	2.8	1.4	209	2.9	1.1
やり方が簡単	172	4.5	0.7	232	4.3	0.8	23	4.3	0.8	222	4.0	0.9
効果測定は励みになる	173	4.1	1.0	229	4.1	0.8	23	4.3	0.7	226	3.9	1.0
運動量が足りない	168	3.2	1.1	231	3.2	1.1	22	3.0	1.3	226	3.2	1.1
歌いながら行うのは楽しい	172	4.0	1.0	231	3.9	0.9	23	3.8	1.0	228	3.9	1.0
けがや障害をおこす	163	4.4	0.9	222	4.2	1.0	21	4.4	1.1	220	4.4	0.8
疲れる	173	4.2	0.9	227	4.1	1.0	22	4.0	0.9	226	4.0	0.9

表3-4-2. 貯筋運動の意識の比較(継続・非継続)

項目	ずっと継続して行っている			今は行っていない			t値
	n	mean	S.D	n	mean	S.D	
貯筋運動が好き	173	4.0	0.9	215	3.5	0.9	5.85 ***
貯筋通帳に貯める張り合いある	170	3.2	1.2	222	3.2	1.1	0.47 n.s
「貯筋」することは必要である	176	4.7	0.7	225	4.4	0.9	3.88 ***
1人でできる	175	4.4	0.9	222	3.9	1.1	4.83 ***
貯筋教室に参加するのは楽しい	172	4.5	0.8	226	3.9	0.9	6.29 ***
仲間と交流できる	174	4.4	0.8	227	3.8	1.0	5.92 ***
家族に勧められる	160	3.3	1.3	220	3.1	1.1	1.72 n.s
医師や保健師に勧められる	148	3.1	1.3	209	2.9	1.1	1.33 n.s
やり方が簡単	172	4.5	0.7	222	4.0	0.9	4.67 ***
効果測定は励みになる	173	4.1	1.0	226	3.9	1.0	2.17 *
運動量が足りない	168	3.2	1.1	226	3.2	1.1	-0.65 n.s
歌いながら行うのは楽しい	172	4.0	1.0	228	3.9	1.0	1.45 n.s
けがや障害をおこす※	163	4.4	0.9	220	4.4	0.8	-0.07 n.s
疲れる※	173	4.2	0.9	226	4.0	0.9	1.84 n.s

※逆転項目

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

5) 貯筋教室への参加理由

(1) 参加理由第1位

表 3-5-1 は貯筋運動の実施状況別にみた貯筋教室への参加理由第1位についての結果を示している。また、表 3-5-2 は継続者と非継続者別にみた貯筋教室への参加理由第1位についての結果を示している。貯筋教室への参加理由第1位では有意な差は認められなかった。

表3-5-1. 貯筋教室への参加理由第1位(実施状況別)

項目	ずっと継続して 行っている		時々思い出して 行っている		しばらくやめていたが、 また始めている		今は行っていない		χ ² 値	p
	n	%	n	%	n	%	n	%		
運動が好きだから	34	27.4	37	29.8	5	4.0	48	38.7	44.60	n.s
足腰の衰えを感じたから	33	28.0	39	33.1	7	5.9	39	33.1		
寝たきりにならないため	44	39.3	37	33.0	2	1.8	29	25.9		
専門の運動指導者の指導だから	16	19.0	35	41.7	1	1.2	32	38.1		
近くで開催されたから	16	18.4	30	34.5	3	3.4	38	43.7		
仲間・友人と一緒にできるから	2	16.7	4	33.3	1	8.3	5	41.7		
家族・知人に勧められたから	15	25.4	22	37.3	3	5.1	19	32.2		
クラブに参加してみたかったから	2	50.0	1	25.0	0	0.0	1	25.0		
「貯筋」の言葉に興味を持ったから	9	25.7	14	40.0	0	0.0	12	34.3		
時間ができて何かやりたかったから	4	33.3	3	25.0	0	0.0	5	41.7		
参加費が無料・安かったから	2	11.8	10	58.8	0	0.0	5	29.4		
その他	5	38.5	3	23.1	2	15.4	3	23.1		
全体	186	26.8	242	34.9	26	3.8	239	34.5		
N.A	4	25.0	7	43.8	2	12.5	3	18.8		

表3-5-2. 貯筋教室への参加理由第1位(継続・非継続)

項目	ずっと継続して 行っている		今は行っていない		χ ² 値	p
	n	%	n	%		
運動が好きだから	34	41.5	48	58.5	18.51	n.s
足腰の衰えを感じたから	33	45.8	39	54.2		
寝たきりにならないため	44	60.3	29	39.7		
専門の運動指導者の指導だから	16	33.3	32	66.7		
近くで開催されたから	16	29.6	38	70.4		
仲間・友人と一緒にできるから	2	28.6	5	71.4		
家族・知人に勧められたから	15	44.1	19	55.9		
クラブに参加してみたかったから	2	66.7	1	33.3		
「貯筋」の言葉に興味を持ったから	9	42.9	12	57.1		
時間ができて何かやりたかったから	4	44.4	5	55.6		
参加費が無料・安かったから	2	28.6	5	71.4		
その他	5	62.5	3	37.5		
N.A	4	57.1	3	42.9		

(2) 参加理由合計

表 3-5-3 は貯筋運動の実施状況別にみた貯筋教室への参加理由の合計についての結果を示している。また、表 3-5-2 は継続者と非継続者別にみた貯筋教室への参加理由の合計についての結果を示している。参加理由の合計においても有意な差は認められなかった。

表3-5-3. 貯筋教室への参加理由合計(実施状況別 n=677 3つまで回答)

項目	ずっと継続して 行っている (n=182)		時々思い出して 行っている (n=235)		しばらくやめていたが、 また始めている (n=24)		今は行っていない (n=236)		X ² 値	p
	n	%	n	%	n	%	n	%		
	運動が好きだから	45	28.1	48	30.0	7	4.4	60		
足腰の衰えを感じたから	71	29.3	74	30.6	11	4.5	86	35.5		
寝たきりにならないため	82	36.1	71	31.3	7	3.1	67	29.5		
専門の運動指導者の指導だから	75	24.1	123	39.5	13	4.2	100	32.2		
近くで開催されたから	71	25.7	98	35.5	11	4.0	96	34.8		
仲間・友人と一緒にできるから	43	27.6	60	38.5	6	3.8	47	30.1		
家族・知人に勧められたから	22	20.4	46	42.6	3	2.8	37	34.3		
クラブに参加してみたかったから	11	24.4	13	28.9	1	2.2	20	44.4		
「貯筋」の言葉に興味を持ったから	35	24.1	54	37.2	5	3.4	51	35.2		
時間ができて何かやりたかったから	21	26.6	24	30.4	1	1.3	33	41.8		
参加費が無料・安かったから	41	25.2	51	31.3	4	2.5	67	41.1		
その他	5	23.8	7	33.3	2	9.5	7	33.3		

表3-5-4. 貯筋教室への参加理由合計(継続・非継続 n=428 3つまで回答)

項目	ずっと継続して 行っている (n=182)		今は行っていない (236)		X ² 値	p
	n	%	n	%		
	運動が好きだから	45	42.9	60		
足腰の衰えを感じたから	71	45.2	86	54.8		
寝たきりにならないため	82	55.0	67	45.0		
専門の運動指導者の指導だから	75	42.9	100	57.1		
近くで開催されたから	71	42.5	96	57.5		
仲間・友人と一緒にできるから	43	47.8	47	52.2		
家族・知人に勧められたから	22	37.3	37	62.7		
クラブに参加してみたかったから	11	35.5	20	64.5		
「貯筋」の言葉に興味を持ったから	35	40.7	51	59.3		
時間ができて何かやりたかったから	21	38.9	33	61.1		
参加費が無料・安かったから	41	38.0	67	62.0		
その他	5	41.7	7	58.3		

6) 貯筋教室の評価

表 3-6-1 は貯筋運動の実施状況別にみた貯筋教室の評価の平均値について示している。また、表 3-6-2 は継続者と非継続者別にみた貯筋教室の評価の比較について示している。継続者と非継続者の比較に着目すると、継続者において教室の楽しさ、指導者に対する評価が高い傾向にある。しかしながら、評価としてはいずれも 4.0 以上を示し高い水準であることがわかる。

表3-6-1. 貯筋運動教室の評価(貯筋活動状況別)

項目	ずっと継続して 行っている			時々思い出して 行っている			しばらくやめていたが、 また始めている			今は行っていない		
	n	mean	S.D	n	mean	S.D	n	mean	S.D	n	mean	S.D
教室の楽しさ	183	4.5	0.8	241	4.5	0.7	24	4.4	1.0	238	4.3	0.8
指導者	182	4.8	0.7	242	4.7	0.6	25	4.5	1.0	238	4.6	0.7
会場へ通う	182	4.7	0.6	242	4.7	0.6	24	4.9	0.3	238	4.7	0.6
参加費	179	4.7	0.6	232	4.7	0.7	24	4.8	0.5	235	4.8	0.6

表3-6-2. 貯筋運動教室の評価の比較(継続・非継続)

項目	ずっと継続して行っている			今は行っていない			t値
	n	mean	S.D	n	mean	S.D	
教室の楽しさ	183	4.5	0.8	238	4.3	0.8	2.53 *
指導者	182	4.8	0.7	238	4.6	0.7	2.31 *
会場へ通う	182	4.7	0.6	238	4.7	0.6	0.80 n.s
参加費	179	4.7	0.6	235	4.8	0.6	-1.08 n.s

*p<0.05

7) 貯筋教室への非参加理由

表 3-7 は継続者と非継続者で貯筋教室への非参加理由に差があるかを検討した結果を示している。それぞれの χ^2 値は「参加していない理由 1 位」が 20.12, 「参加していない理由 2 位」が 8.09, 「参加していない理由 3 位」が 5.90 とすべての項目で有意な差は認められなかった。

表 3-7. 非参加理由

項目	ずっと継続して 行なっている		今は行なっていない		χ^2 値	p
	n	%	n	%		
Q23-2 参加していない理由1位 (n=236)						
貯筋運動が楽しくなかったから	2	4.4	12	6.3	20.12	n.s
貯筋運動の効果がなかったから	0	0.0	4	2.1		
指導者が変わったから	1	2.2	2	1.0		
会場へのアクセスがなくなったから	0	0.0	5	2.6		
教室が楽しくなかったから	0	0.0	0	0.0		
参加費が有料になった・高くなったから	3	6.7	9	4.7		
教室が継続されなかったから	16	35.6	52	27.2		
一緒にやっていた友人がやめたから	2	4.4	5	2.6		
痛み・体調不良になったから	0	0.0	24	12.6		
家族等に世話が必要になったから	1	2.2	19	9.9		
十分体力・自信が付いたから	3	6.7	6	3.1		
クラブのほかの種目・活動を始めたから	7	15.6	16	8.4		
疲れるから	1	2.2	0	0.0		
家族がよく思わないから	0	0.0	1	0.5		
その他	9	20.0	36	18.8		
	45	100.0	191	100.0		
Q23-2 参加していない理由2位 (n=96)						
貯筋運動が楽しくなかったから	0	0.0	1	1.3	8.09	n.s
貯筋運動の効果がなかったから	1	5.6	3	3.8		
指導者が変わったから	0	0.0	0	0.0		
会場へのアクセスがなくなったから	1	5.6	9	11.5		
教室が楽しくなかったから	0	0.0	6	7.7		
参加費が有料になった・高くなったから	3	16.7	4	5.1		
教室が継続されなかったから	0	0.0	7	9.0		
一緒にやっていた友人がやめたから	1	5.6	6	7.7		
痛み・体調不良になったから	1	5.6	5	6.4		
家族等に世話が必要になったから	1	5.6	2	2.6		
十分体力・自信が付いたから	1	5.6	3	3.8		
クラブのほかの種目・活動を始めたから	4	22.2	14	17.9		
疲れるから	0	0.0	2	2.6		
家族がよく思わないから	0	0.0	0	0.0		
その他	5	27.8	16	20.5		
	18	100.0	78	100.0		
Q23-2 参加していない理由3位 (n=36)						
貯筋運動が楽しくなかったから	0	0.0	1	3.2	5.90	n.s
貯筋運動の効果がなかったから	0	0.0	1	3.2		
指導者が変わったから	0	0.0	2	6.5		
会場へのアクセスがなくなったから	0	0.0	0	0.0		
教室が楽しくなかったから	0	0.0	1	3.2		
参加費が有料になった・高くなったから	2	40.0	3	9.7		
教室が継続されなかったから	1	20.0	3	9.7		
一緒にやっていた友人がやめたから	0	0.0	2	6.5		
痛み・体調不良になったから	0	0.0	0	0.0		
家族等に世話が必要になったから	0	0.0	2	6.5		
十分体力・自信が付いたから	0	0.0	1	3.2		
クラブのほかの種目・活動を始めたから	1	20.0	9	29.0		
疲れるから	0	0.0	3	9.7		
家族がよく思わないから	0	0.0	0	0.0		
その他	1	20.0	3	9.7		
	5 ^F	100.0	31	100.0		

は件数0なので除外

8) 貯筋教室参加の効果

表 3-8-1 は貯筋運動の実施状況別にみた貯筋教室参加の効果の平均値について示している。また、表 3-8-2 は継続者と非継続者別にみた貯筋教室参加の効果の比較について示している。継続者と非継続者の比較に着目すると、継続者においてすべての項目で有意に平均値が高い傾向にあった。特に「地域に友人が増えた」では差が顕著であり、継続者においては人間関係の構築あるいはコミュニケーションの場としてより有効に活用していると推察される。また、腰痛や膝痛の軽減に代表されるような身体的な効果の実感も継続者において大きいことが窺える。

表3-8-1. 貯筋運動への意識(貯筋活動状況別)

項目	ずっと継続して 行っている			時々思い出して 行っている			しばらくやめていたが、 また始めている			今は行っていない		
	n	mean	S.D	n	mean	S.D	n	mean	S.D	n	mean	S.D
生活動作がスムーズになった	167	3.9	0.9	224	3.7	0.8	21	3.7	0.9	214	3.5	0.9
疲れにくくなった	168	3.7	0.8	224	3.6	0.8	22	3.5	1.0	213	3.4	0.8
地域に友人が増えた	166	3.8	1.1	223	3.4	1.0	22	3.4	1.1	213	3.0	1.1
食欲や睡眠等体調が良くなった	167	3.7	0.9	225	3.4	0.9	23	3.3	0.9	218	3.2	0.9
腰痛や膝痛が軽減した	170	3.6	0.9	213	3.3	0.9	22	3.4	0.9	205	3.0	0.9
地域の集いなどに参加	157	3.0	1.3	217	2.9	1.2	20	2.2	1.4	206	2.4	1.1
規則正しくメリハリができた	168	3.7	0.9	221	3.3	0.9	21	3.2	1.3	210	3.1	0.9
旅行や趣味など自信が増した	166	3.5	1.0	221	3.2	0.9	21	3.0	1.3	207	2.9	0.9
姿勢や服装等外見が良くなった	168	3.6	0.9	222	3.3	0.8	22	3.3	0.8	209	2.9	0.9
健康づくりの意識が高くなった	173	4.4	0.8	224	4.1	0.7	23	4.2	0.6	216	3.9	0.9
前向きな気分で過ごした	169	4.2	0.8	222	3.9	0.7	22	4.1	0.7	209	3.7	0.8
家族と話すことが増えた	169	3.9	1.0	223	3.7	0.9	22	3.6	1.1	209	3.3	1.0
他に感じた変化	102	3.9	1.0	137	3.5	0.8	13	3.7	0.9	134	3.2	1.0

表3-8-2. 貯筋運動の意識の比較(継続・非継続)

項目	ずっと継続して行っている			今は行っていない			t値
	n	mean	S.D	n	mean	S.D	
生活動作がスムーズになった	167	3.9	0.9	214	3.5	0.9	5.11 ***
疲れにくくなった	168	3.7	0.8	213	3.4	0.8	4.32 ***
地域に友人が増えた	166	3.8	1.1	213	3.0	1.1	6.79 ***
食欲や睡眠等体調が良くなった	167	3.7	0.9	218	3.2	0.9	5.80 ***
腰痛や膝痛が軽減した	170	3.6	0.9	205	3.0	0.9	6.42 ***
地域の集いなどに参加	157	3.0	1.3	206	2.4	1.1	4.61 ***
規則正しくメリハリができた	168	3.7	0.9	210	3.1	0.9	6.81 ***
旅行や趣味など自信が増した	166	3.5	1.0	207	2.9	0.9	5.80 ***
姿勢や服装等外見が良くなった	168	3.6	0.9	209	2.9	0.9	7.42 ***
健康づくりの意識が高くなった	173	4.4	0.8	216	3.9	0.9	5.83 ***
前向きな気分で過ごした	169	4.2	0.8	209	3.7	0.8	6.87 ***
家族と話すことが増えた	169	3.9	1.0	209	3.3	1.0	6.62 ***
他に感じた変化	102	3.9	1.0	134	3.2	1.0	5.46 ***

***p<0.001

9) 現在の運動・スポーツ実施

表 3-9-1 は継続者と非継続者で運動実施の頻度に差があるかを検討した結果を示している。また、表 3-9-2 は頻度を「ほとんどしていない」と「1週間に3日以上行っている」に限定した結果を示している。

前者のすべての頻度を含めた結果をみると、 χ^2 値は 10.52 で有意な差は認められなかった。次に後者の頻度を限定した結果についてみると、 χ^2 値は 9.10 であり 1% 水準で有意であった。つまり、貯筋運動を継続している人は非継続者に比べ、1週間に3日以上運動もしくはスポーツを実施している割合が多いことがわかる。換言するならば貯筋運動の継続実施者は運動・スポーツの実施頻度が高いことが推察され、貯筋運動が運動実施頻度の増加に寄与している可能性が示唆される。

表 3-9-1. 現在の運動やスポーツ実施

項目	ずっと継続して 行なっている (n=170)		今は行なって いない (n=228)		χ^2 値	p
	n	%	n	%		
	ほとんどしていない	20	11.8	48		
年に1~3日行なっている	1	0.6	1	0.4		
3か月に1~2日行なっている	2	1.2	5	2.2		
1か月に1~3日行なっている	13	7.6	16	7.0		
1週間に1~2日行なっている	57	33.5	85	37.3		
1週間に3日以上行なっている	77	45.3	73	32.0		

表 3-9-2. 現在の運動やスポーツ実施（低頻度群と高頻度群のみ）

項目	ずっと継続して 行なっている (n=97)		今は行なって いない (n=121)		χ^2 値	p
	n	%	n	%		
	ほとんどしていない	20	20.6	48		
1週間に3日以上行なっている	77	79.4	73	60.3		

** p<0.01

10) 関与者

(1) 関与者の人数

表 3-10-1 は継続者と非継続者の関与者の平均人数の比較について示している。また、表 3-10-2 は継続者と非継続者の関与者の人数の分布の違いを示している。はじめに平均値の比較について記述する。「家族」についてみると、継続者は 1.3 人、非継続者は 1.2 人であった。次に「友人」についてみると、継続者は 3.5 人、非継続者は 4.3 人であった。以上 2 項目では有意な差は認められなかった。最後に「専門家」についてみると継続者は 1.9 人であるのに対し、非継続者は 1.1 人と 1% 水準で有意な差が認められた。継続者の方が非継続者に比べ、専門家の関与人数が多いことがわかる。度数でみると、専門家において χ^2 値が 12.69 と 1% 水準で有意であった。継続者の専門家の関与「1人以上」の割合が非実施者に比べて多いことがみてとれる。加えて、非実施者は専門家の「0人」の割合が 4 割近くと専門家の関与が少ない傾向にあることがみてとれる。

表 3-10-1. 関与者(平均人数)

項目	ずっと継続して 行っている		今は行っていない		t分布による2群の母 平均の差の検定
	n		n		
Q27 関与者/家族	122		169		
平均(人)		1.3		1.2	n.s
標準偏差		1.0		1.0	
Q27 関与者/友人	103		142		
平均(人)		3.5		4.3	n.s
標準偏差		5.7		7.7	
Q27 関与者/専門家	121		138		
平均(人)		1.9		1.1	**
標準偏差		1.7		1.9	

** p<0.01

表 3-10-1. 関与者(度数)

項目	ずっと継続して 行っている		今は行っていない		χ^2 値	p
	n	%	n	%		
Q27家族(n=291)						
家族/0人	21	17.2	38	22.5		
家族/1人以上	101	82.8	131	77.5	1.22	n.s
	122	100.0	169	100.0		
Q27友人(n=245)						
友人/0人	24	23.3	43	30.3		
友人/1人以上	79	76.7	99	69.7	1.46	n.s
	103	100.0	142	100.0		
Q27専門家(n=259)						
専門家/0人	20	16.5	50	36.2		
専門家/1人以上	101	83.5	88	63.8	12.69	**
	121	100.0	138	100.0		

** p<0.01

(2) 関与者の関与度合い

表 3-10-3 は継続者と非継続者の関与者の関与度合いの平均値の比較について示している。また、表 3-10-4 は継続者と非継続者の関与者の関与度合いの分布の違いについて示している。平均値の比較についてみると、「家族」では、継続者は 4.44、非継続者は 4.33 であった。次に「友人」についてみると、継続者は 4.41、非継続者は 4.27 であった。最後に「専門家」では継続者は 4.65、非継続者は 4.53 であった。平均値の比較では有意な差は認められなかった。度数についてみると、それぞれ χ^2 値は「家族」が 3.73、「友人」が 1.67、「専門家」が 5.60 と有意な差は認められなかった。平均値、度数分布ともに統計的に有意な差は認められなかったものの、「家族」、「友人」、「専門家」それぞれの平均値において継続者の方が非継続者に比べ、関与度合いは高い傾向にあり、また「おおいに勧められる」の割合をみても高い傾向を示している。

表 3-10-4. 関与度合い(平均値)

項目	ずっと継続して 行なっている	今は行なっていない	t分布による2群の母 平均の差の検定
	n	n	
Q28 関与度合／家族	99	128	
平均		4.44	4.33 n.s
標準偏差		0.71	0.9
Q28 関与度合／友人	79	97	
平均		4.41	4.27 n.s
標準偏差		0.70	0.77
Q28 関与度合／専門家	98	87	
平均		4.65	4.53 n.s
標準偏差		0.64	0.64

表 3-10-4. 関与度合い(度数)

項目	ずっと継続して 行なっている		今は行なっていない		χ^2 値	P
	n	%	n	%		
Q28 関与度合／家族(n=227)						
とても反対・阻害される	0	0.0	2	1.6	3.73	n.s
反対・阻害	0	0.0	2	1.6		
どちらでもない	13	13.1	20	15.6		
勧められる	29	29.3	32	25.0		
おおいに勧められる	57	57.6	72	56.3		
	99	100.0	128	100.0		
Q28 関与度合／友人(n=176)						
とても反対・阻害される	0	0	0	0	1.67	n.s
反対・阻害	0	0	0	0		
どちらでもない	10	12.7	19	19.6		
勧められる	27	34.2	33	34.0		
おおいに勧められる	42	53.2	45	46.4		
	79	100.0	97	100.0		
Q28 関与度合／専門家(n=185)						
とても反対・阻害される	0	0	0	0	5.60	n.s
反対・阻害	0	0	0	0		
どちらでもない	9	9.2	7	8.0		
勧められる	16	16.3	27	31.0		
おおいに勧められる	73	74.5	53	60.9		
	98	100.0	87	100.0		

は件数0なので除外

11) 貯筋運動の継続者・非継続者の比較のまとめ

これまで述べてきた貯筋運動の継続者と非継続者の比較についてまとめる。はじめに属性に関しては年代及び所属するクラブによって継続者と非継続者に差異が認められた。

継続者の特徴として「腰」,「肩」において継続者の方が非継続者に比べ、痛みの発生が少ない傾向にある。また、運動・スポーツの実施頻度が高いことが明らかとなった。

貯筋運動に関してみると、継続者では貯筋運動をポジティブに捉えており、特に教室参加による楽しさを感じていることがわかる。教室の評価も同様であり、教室の楽しさ、指導者に対する評価が高い傾向にある。また、教室参加の効果においては特に「地域に友人が増えた」では差が顕著であり、継続者においては教室を人間関係の構築あるいはコミュニケーションの場としてより有効に活用していることが推察される。加えて、前述の既往歴についての結果に反映されるように、腰痛や膝痛の軽減に代表されるような身体的な効果の実感も継続者において大きいことが窺える。

さらに、貯筋運動の継続者は専門家の関与人数が非実施者に比べて多く、その関与度合いも高い傾向にあり、専門家の関与が大きな特徴として挙げられる。

資 料 編

貯筋運動ステーションの実態調査

本調査は平成22年・23年・24年の秋に貯筋運動ステーションに協力して下さった総合型地域スポーツクラブに現在の貯筋運動ステーションの実施状況をうかがい、一部の参加者の運動・スポーツの実施状況とあわせて、運動やスポーツを継続しやすい環境とはどのようなものなのかを明らかにするために実施しております。

本調査結果は、今後の地域の健康・体力づくり環境をサポートするための基礎資料となるものです。

個別の情報（施設名称や回答いただいた方の個人情報）が公表されたり、外部に漏れたりすることは一切ございません。

ご多忙中お手数ですが、本調査の趣旨をご理解いただきご協力くださいますようお願い申し上げます。

【ご記入にあたって】

1. 回答は、各設問で該当する項目の番号を○で囲み、
また指示がある場合は（ ）の中に文字や数字を記入してください。

例) 運動することを応援してくれる

全くない ほとんどない たまにある よくある いつもある

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

※あなたの周りの誰かが、あなたが運動することを応援してくれることが「たまにある」と思ったら、上記のように番号のところに○をつけてください。

2. 原則として回答は1つだけ選んで頂きますが、特に指示がある場合はその数だけ選んで記入してください。
3. 各設問で「その他」という回答になった場合には、「その他」の番号を○で囲み、さらに（ ）内に具体的な事項を記入してください。
4. で回答者を限定しているところ以外は、すべての設問へのご回答をお願いいたします。

【調査に関するお問い合わせ先】 〒105-0021 東京都港区東新橋 2-6-10 大東京ビル 7階
公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 事業部
TEL 03-6430-9114 FAX 03-6430-9211

《1. 貴クラブについてお尋ねします》

Q 1. 名称 _____

Q 2. 予算規模 円
(平成 24 年度の支出)

Q 3. 会員数 人

Q 4. クラブが対象とする地域・エリアのおよその人口

1. 3000 人未満 2. 3000 人～1 万人未満
3. 1 万人～3 万人未満 4. 3 万人以上

Q 5. クラブスタッフ

- クラブマネジャー 1. いる (1. 常勤 2. 非常勤) 2. いない
■アシスタントマネジャー 1. いる (1. 常勤 2. 非常勤) 2. いない
■事務局長 1. いる (1. 常勤 2. 非常勤) 2. いない

《2. **モデル事業のとき** の貯筋ステーションについてお尋ねします》

Q 6. 参加費 1. 無料
 2. クラブ会員は無料・割引だが、会員以外は有料
 3. 有料
「2」「3」の場合の金額は 円 / 1 (回・週・クール[約 3 か月])

Q 7. モデル事業からの参加者は、平成 25 年 10 月現在、それぞれ何人いますか？

	初年度の参加者	モデル 2 年目の参加者	
		継続者	新規者
1. 貯筋 (を含む) 教室だけ参加している	<input type="text"/> 人	<input type="text"/>	<input type="text"/> 人
2. 貯筋教室と、クラブのほかの種目に参加している	<input type="text"/> 人	<input type="text"/>	<input type="text"/> 人
3. 貯筋ではないがクラブのほかの種目に参加している	<input type="text"/> 人	<input type="text"/>	<input type="text"/> 人
4. 貯筋にもクラブのほかの種目にも参加していない	<input type="text"/> 人	<input type="text"/>	<input type="text"/> 人
「1」+「2」+「3」+「4」で、 モデル事業時の参加者数 →	<input type="text"/> 人	<input type="text"/>	<input type="text"/> 人

※[モデル 2 年目]の枠は、きらり、垂井、三瀬の 3 クラブのみお答えください。
継続者はモデル初年度からの参加者、新規者はモデル 2 年目からの参加者に分けて、それぞれお答えください。

≪ 3. **モデル事業終了後** の貯筋ステーションについてお尋ねします ≫

Q 8. モデル事業終了後に、貯筋ステーションを 3 か月以上実施しましたか？
 (現在は実施していなくても結構です)

1. はい
 ↓
 2. いいえ → Q11 へ

Q 9. 平成 25 年度は、貯筋運動を実施し(てい)ますか？
 (貯筋運動を含むプログラムも含みます／秋以降の予定も含めてお答えください)

1. はい
 ↓
 2. いいえ
 ↓

Q 9-2. 10 月(前後)現在で、何人の方が貯筋運動に参加していますか？ 人

Q10. 実施する(した)ステーションについて、Q10-1～Q10-11 で、あてはまる番号に○をつけ、□に数字を記入してください。
 (Q 9 で「1. はい」と答えたクラブは、平成 25 年度(10 月前後)のものを。
 「2. いいえ」と答えたクラブは、実施したときのものをご記入ください)

Q10-1. 参加費
 1. 無料
 2. クラブ会員は無料・割引だが、会員以外は有料
 3. 有料
 「2」「3」の場合の金額は 円 / 1 (回・週・クール[約 3 か月])

Q10-2. 会場数
 1. 1 会場
 2. 複数 会場

Q10-3. 会場
 (○はいくつでも)
 1. クラブの拠点施設
 2. 公民館
 3. 集会場
 4. 地域の体育館
 5. 高齢者施設・介護予防施設
 6. その他(具体的に: _____)

Q10-4. 指導者
 (○はいくつでも)
 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」の指導者から指導を受けた健康運動指導士・実践指導者
 4. 「1」の指導者から指導を受けたクラブの指導者
 5. その他(具体的に: _____)

- Q10-5. 指導者への謝金 1. ほぼモデル事業時の金額を払っている
(○はいくつでも) 2. クラブ規定で払っている 円
3. クラブスタッフなので、指導料としては無料

- Q10-6. 内容 1. 貯筋運動をメインプログラムとして行なっている
(○は1つ) 2. 別のプログラムと組み合わせてその中に吸収して行なっている
3. その他 (具体的に:)

- Q10-7. 効果判定 1. 毎回のいす座り立ちと、定期的に残高チェックを行なっている
(○は1つ) 2. 定期的に残高チェックを行なっている
3. 行なっていない

- Q10-8. 貯筋通帳 1. モデル事業時と同じものを使っている
(○は1つ) 2. クラブ独自の活動記録帳を使っている
3. 使っていない

- Q10-9. 参加者の継続理由はどのようなことだと観察されていますか？
あてはまる番号を2つまで○をつけてください。

- | | |
|-------------------|------------------------|
| 1. 貯筋運動が好きだから | 2. 「貯筋」の必要性を感じるから |
| 3. 教室が楽しいから | 4. 貯筋通帳に貯める張り合いがあるから |
| 5. 仲間と交流できるから | 6. 家族に勧められるから |
| 7. 医師や保健師に勧められるから | 8. 効果測定が励みになるから |
| 9. 指導者が良いから | 6. 会場が近いから |
| 11. 参加費が安いから | 12. クラブの他の種目のついでにできるから |
| 13. その他 (具体的に:) | |

- Q10-10. 貯筋運動がクラブのメニューに追加されたことで、メリットとデメリットの
どちらが大きいですか？ あてはまる番号に○をつけ、内容を記入してください。

1. メリットの方が大きい 2. デメリットの方が大きい

具体的に

- Q10-11. 実施にあたり、健康・福祉・介護行政からの事業補助・委託はありますか？

1. ある 2. ない

※ 貯筋運動プロジェクトに関するご意見・ご要望・アイデアがございましたら、
ご自由にご記入ください。

日ごろの運動や身体活動に関する調査

別紙の「調査へのご協力をお願い」をお読みいただき、調査にご協力いただける場合には、本ページ下部の署名欄にご署名いただいた上で、アンケートにご回答くださいますようお願い申し上げます。

【返信方法】同封の返信用封筒に入れて封印し、12月20日までに ご投函ください。

●ご記入にあたって

1. 回答は、各設問で該当する項目の番号を○で囲んでください。
また指示がある場合は の中に文字や数字を記入してください。

例) 運動することを応援してくれる

全くない ほとんどない たまにある よくある いつもある

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

※あなたの周りの誰かが、あなたが運動することを応援してくれることが「たまにある」と思ったら、上記のように番号のところに○をつけてください。

2. 正解・不正解はありませんので、率直にお考えをご回答ください。
3. 意味の分かりづらい質問もあるかもしれませんが、飛ばさずに、考えられる範囲で、近いものをお選びください。
4. 回答者を限定しているところ以外は、すべての設問へのご回答をお願いいたします（空欄が多いと全体を活用できなくなることがあります）。

※ 本調査にご協力いただける場合は、同意するに○をつけ、下記にご署名ください。

本調査に同意する

本調査に同意しない

お名前

平成25年 月 日

ご署名いただけないと、せっかくお答えいただいても、倫理上、調査結果に活用させていただくことができませんので、必ずご署名くださいますようお願い申し上げます。

Q 7. ご自身の最近の健康状態について、それぞれ最もあてはまる番号に○をつけてください。

a. 全体的にみて、過去1か月間のあなたの健康状態はいかがでしたか？

最高によい とても良い 良い あまり良くない 良くない ぜんぜん良くない

1-----2-----3-----4-----5-----6

b. 過去1か月間に、体を使う日常活動（歩いたり階段を昇ったりなど）をすることが、身体的な理由でどのくらい妨げられましたか？

ぜんぜん わずかに 少し かなり 体を使う日常活動が
妨げられなかった 妨げられた 妨げられた 妨げられた できなかった

1-----2-----3-----4-----5

c. 過去1か月間に、いつもの仕事（家事も含みます）をすることが、身体的な理由でどのくらい妨げられましたか？

ぜんぜん わずかに 少し かなり いつもの仕事が
妨げられなかった 妨げられた 妨げられた 妨げられた できなかった

1-----2-----3-----4-----5

d. 過去1か月間に、体の痛みはどのくらいありましたか？

ぜんぜんなかった かすかな痛み 軽い痛み 中くらいの痛み 強い痛み 非常に激しい痛み

1-----2-----3-----4-----5-----6

e. 過去1か月間、どのくらい元気でしたか？

非常に元気だった かなり元気だった 少し元気だった わずかに元気だった ぜんぜん元気でなかった

1-----2-----3-----4-----5

f. 過去1か月間に、家族や友人とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由でどのくらい妨げられましたか？

ぜんぜん わずかに 少し かなり つきあいが
妨げられなかった 妨げられた 妨げられた 妨げられた できなかった

1-----2-----3-----4-----5

g. 過去1か月間に、心理的な問題（不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり）に、どのくらい悩まされましたか？

ぜんぜん わずかに 少し かなり 非常に
悩まされなかった 悩まされた 悩まされた 悩まされた 悩まされた

1-----2-----3-----4-----5

h. 過去1か月間に、日常行なう活動（仕事、学校、家事などのふだんの行動）が、心理的な理由でどのくらい妨げられましたか？

ぜんぜん わずかに 少し かなり 日常行なう活動が
妨げられなかった 妨げられた 妨げられた 妨げられた できなかった

1-----2-----3-----4-----5

Q12 今は、どのように行なっていますか？ あてはまる番号1つに○をつけてください。

1. 自宅で個人的に行なっている
2. クラブや自主サークルで行なっている
3. クラブでも行なっているし自宅でも個人的に行なっている
4. その他 ()

<「1. 自宅で」「3. クラブでも自宅でも」に○をつけた方は、Q12-2, 3, 4も>

Q12-2 個人的に貯筋運動を行なうとき、時間を決めていますか？ (○は1つだけ)

1. 決めている →いつですか？ 例)ウォーキング後、土曜日午前、朝の連続テレビ小説の時間
(具体的に:)
2. 気がむいたとき →たいていどんな時に行なっていますか？ 例)テレビを見ているとき
(具体的に:)

Q12-3 個人的に行なうとき、誰と、どのように行なっていますか？ (○はいくつでも)

1. 一人で
 2. 二人以上で → 誰と？ ()
-
1. 貯筋のテーマを歌いながら
 2. 貯筋のCDを聞きながら
 3. 貯筋のDVDを見ながら
 4. テレビを見ながら
 5. 黙って回数を数えながら
 6. その他 ()

Q12-4 個人的に貯筋運動を行なうとき、ほかの運動やスポーツも行なっていますか？
ストレッチングなどの準備運動は含みません。(○は1つだけ)

1. 貯筋運動だけ単独で行なっている
2. ウォーキングや散歩と一緒にいる
3. ウォーキングや散歩以外の運動と一緒にいる
4. 他のスポーツと一緒にいる
5. その他 ()

<Q8で、「3. 貯筋運動をしばらくやめていたが、また始めている」に○をつけた方へ>

Q13. 再び始めた理由であてはまる番号を主なものから3つ、順番に□に記入してください。

(1つや2つでも結構です)

1. 貯筋教室が始まったから
2. 知人・友人が誘ってくれたから
3. やめたら痛みが出たから
4. やめたら体調が悪くなったから
5. 自分の病気・体調が回復したから
6. 家族等の世話が不要でなくなったから
7. 家族が勧めたから
8. やりたいことができそのために必要だから
9. その他 (具体的に:)

1 番目 2 番目 3 番目

<全員の方へ>

Q14. 貯筋運動についてどのように感じていますか？ A. から N. のそれぞれの項目について、1～5のうち最もあてはまる番号に○をつけてください。

	まったくそう 思わない	あまりそう 思わない	どちらとも 言えない	ややそう 思う	とてもそう 思う
例) 会場でお茶が飲める	1	2	3	4	5
A. 貯筋運動が好き	1	2	3	4	5
B. 貯筋通帳に貯める張り合いがある	1	2	3	4	5
C. 「貯筋」することは必要である	1	2	3	4	5
D. 1人でできる	1	2	3	4	5
E. 貯筋教室に参加することは楽しい	1	2	3	4	5
F. 仲間と交流できる	1	2	3	4	5
G. 家族に勧められる	1	2	3	4	5
H. 医師や保健師に勧められる	1	2	3	4	5
I. やり方が簡単	1	2	3	4	5
J. けがや障害をおこす	1	2	3	4	5
K. いす座り立ちなど効果測定は励みになる	1	2	3	4	5
L. 運動量が足りない	1	2	3	4	5
M. 歌いながら行なうのは楽しい	1	2	3	4	5
N. 疲れる	1	2	3	4	5

《 3. 以前参加された貯筋運動教室（ステーション）についてお尋ねします 》

Q15. 貯筋運動教室に初めて参加した年に○をつけてください。

1. 平成24年の秋（9～12月） 2. 平成23年の秋 3. 平成22年の秋

Q16. 当時、貯筋運動教室の会場にはどのようにして通っていましたか？

1. 徒歩 2. 自転車 3. バイク 4. 車（自分で運転）
5. 家族や友人の車 6. その他（具体的に： ）

Q17. 貯筋運動教室の会場まで、
自宅からどれくらい時間がかかりましたか？ 片道 分程度

Q18. 当時、貯筋運動教室への参加を決めた理由で、あてはまる番号を主なものから3つ、
順番に に記入してください。（1つや2つでも結構です）

- | | |
|---------------------|--------------------------------------|
| 1. 運動が好きだから | 2. 足腰の衰えを感じたから |
| 3. 寝たきりにならないために | 4. 専門の運動指導者の指導だから |
| 5. 近くで開催されるから | 6. 仲間・友人と一緒にできるから |
| 7. 家族・知人に薦められたから | 8. クラブに参加してみたかったから |
| 9. 「貯筋」の言葉に興味を持ったから | 10. 時間ができて何かやりたかったから |
| 11. 参加費が無料・安かったから | 12. その他（具体的に： ） |

1 番目 2 番目 3 番目

Q19. 貯筋運動教室に関する下記の項目について、それぞれ5段階で評価して○で囲んでください。

a. 教室の楽しさ 楽しくなかった あまり どちらでもない まあまあ 楽しかった
1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

b. 指導者 良くなかった あまり どちらでもない まあまあ 良かった
1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

c. 会場へ通う とても大変だった かなり大変 少し大変 わずかに 全然大変ではない
1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

d. 参加費 とても負担に感じた かなり負担 少し負担 わずかに 全然負担ではない
1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

Q20. 貯筋運動教室に参加する前は、何か運動やスポーツをしていましたか？

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. ほとんどしていなかった | 2. 年に1～3日行っていた |
| 3. 3か月に1～2日行っていた | 4. 1月に1～3日行っていた |
| 5. 1週間に1～2日行っていた | 6. 1週間に3日以上行っていた |

Q21. 貯筋運動教室に参加する前は、クラブの会員でしたか？ 1. はい 2. いいえ

Q22. 今は、このクラブの会員ですか？ 1. はい 2. いいえ

Q23. 今も、クラブの貯筋運動教室や貯筋運動を含む教室に参加していますか？

- | | |
|--------------------------|-----------|
| 1. 最初の3か月教室終了後すぐやめた | 3. 参加している |
| 2. 最初の3か月教室終了後少し続けてからやめた | |

→いつ頃ですか？ 年 月頃

↓

<Q24へ>

↓

<「1」、「2」に○をつけた方は、Q23-2も>

Q23-2. 教室に参加していない理由として、あてはまる番号を主なものから3つ、順番に に記入してください。(1つや2つでも結構です)

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. 貯筋運動が楽しくなかったから | 2. 貯筋運動の効果がなかったから |
| 3. 指導者が変わったから | 4. 会場へのアクセスがなくなったから |
| 5. 教室が楽しくなかったから | 6. 参加費が有料になった・高くなったから |
| 7. 教室が継続されなかったから | 8. 一緒にやっていた友人がやめたから |
| 9. 痛み・体調不良になったから | 10. 家族等に世話が必要になったから |
| 11. 十分体力・自信がついたから | 12. クラブのほかの種目・活動を始めたから |
| 13. 疲れるから | 14. 家族がよく思わないから |
| 15. その他 (具体的に： _____) | |

1 番目 2 番目 3 番目

みんなで伸ばそう 健康寿命 使えなくなる お金の貯金 使って貯めよう 筋肉貯筋



(全員の方へ)

Q24. 貯筋運動教室に通っているとき、どのような効果を感じましたか？ A. から L. のそれぞれの項目について、1～5のうち最もあてはまる番号に○をつけてください。また、その他に感じた効果や変化がありましたら、枠の中に記入して、番号に○をつけてください。

	ほとんど効果を感じなかった	あまり効果を感じなかった	どちらとも言えない	やや効果を感じた	とても効果を感じた
例) 日常の生活動作が楽になった	1	2	③	4	5
A. 椅子の座り立ちや階段が楽になり、生活動作がスムーズになった	1	2	3	4	5
B. 疲れにくくなった	1	2	3	4	5
C. 地域に友人が増えた	1	2	3	4	5
D. 食欲が出たり、よく眠れたり、体調がよくなった	1	2	3	4	5
E. 腰痛や膝痛が軽減した	1	2	3	4	5
F. 貯筋で出会った友人を通して地域の集いやほかの教室へ参加してみた	1	2	3	4	5
G. 毎日の生活が規則正しくメリハリができた	1	2	3	4	5
H. 旅行や趣味など自信が増した	1	2	3	4	5
I. 姿勢や服装など外見が良くなった	1	2	3	4	5
J. 健康づくりへの意識が高くなった	1	2	3	4	5
K. 前向きな気分で過ごした	1	2	3	4	5
L. 貯筋のことなど、家族や知人と話すことが増えた	1	2	3	4	5
上記の他に感じた変化	1	2	3	4	5

Q27. あなたの運動の実施に関して、勧めてくれたり、妨げたり（反対する、世話を必要とするなど）、なんらかの関与をしている人を、家族・友人・専門家に分けてそれぞれ人数を記入してください。

※専門家とは、医師や運動指導者やクラブのスタッフを指しています。

家族 人 友人 人 専門家 人

Q28. その人たちは、あなたに運動をどれくらい勧めてくれたり、妨げたり（反対する、世話を必要とするなど）していますか？

それぞれの影響の程度を5段階で評価して、あてはまる番号を○で囲んでください。

（0人だった場合は○をつけない）

- a. 家族 とても反対・阻害される どちらでもない おおいに勧められる
1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5
- b. 友人 とても反対・阻害される どちらでもない おおいに勧められる
1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5
- c. 専門家 とても反対・阻害される どちらでもない おおいに勧められる
1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

表 1

年齢階級別 (%)

		N	1	2	3	4	5	DK
選択肢 No.	性別	総数	59歳以下 (再掲)	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	不明/ 無回答
0	全体	100.0	2.8	2.7	47.0	42.8	7.2	0.1
1	男性	100.0	1.3	1.3	37.7	53.9	7.1	0.0
2	女性	100.0	3.3	3.1	49.5	39.7	7.3	0.2

表 2

開始年 (%)

		N				DK
選択肢 No.	性別	総数	平成22年 の秋	平成23年 の秋	平成24年 の秋	不明/ 無回答
0	全体	100.0	13.2	40.9	46.0	0.0
1	男性	100.0	18.8	34.4	46.8	0.0
2	女性	100.0	11.6	42.6	45.7	0.0

表 5

本人の最近の体力 (%)

選択肢2	項目	Q4a 3階まで休まず階段を上れる				Q4b やや急ぎ足で30分間歩ける			
		N 総数	1 はい	2 いいえ	DK 不明/ 無回答	N 総数	1 はい	2 いいえ	DK 不明/ 無回答
0	全体	100.0	76.9	21.3	1.8	100.0	76.3	22.1	1.6
1	男性	100.0	90.3	7.8	1.9	100.0	85.1	14.3	0.6
2	女性	100.0	73.1	25.0	1.8	100.0	73.9	24.3	1.8
3	59歳以下 (再掲)	100.0	95.0	5.0	0.0	100.0	90.0	10.0	0.0
4	50~59歳	100.0	94.7	5.3	0.0	100.0	89.5	10.5	0.0
5	60~69歳	100.0	81.3	17.8	0.9	100.0	80.4	18.1	1.5
6	70~79歳	100.0	75.5	22.2	2.3	100.0	75.2	23.2	1.7
7	80歳以上	100.0	51.0	43.1	5.9	100.0	52.9	45.1	2.0
8	男性59歳以下	100.0	100.0	0.0	0.0	100.0	100.0	0.0	0.0
9	男性50~59歳	100.0	100.0	0.0	0.0	100.0	100.0	0.0	0.0
10	男性60~69歳	100.0	89.7	10.3	0.0	100.0	79.3	20.7	0.0
11	男性70~79歳	100.0	95.2	3.6	1.2	100.0	90.4	8.4	1.2
12	男性80歳以上	100.0	54.5	27.3	18.2	100.0	72.7	27.3	0.0
13	女性59歳以下	100.0	94.4	5.6	0.0	100.0	88.9	11.1	0.0
14	女性50~59歳	100.0	94.1	5.9	0.0	100.0	88.2	11.8	0.0
15	女性60~69歳	100.0	79.5	19.4	1.1	100.0	80.6	17.6	1.8
16	女性70~79歳	100.0	68.0	29.2	2.7	100.0	69.4	28.8	1.8
17	女性80歳以上	100.0	50.0	47.5	2.5	100.0	47.5	50.0	2.5

N 総数	1 はい	2 いいえ	DK 不明/ 無回答	N 総数	1 はい	2 いいえ	DK 不明/ 無回答	N 総数	1 はい	2 いいえ	DK 不明/ 無回答
100.0	92.5	5.2	2.3	100.0	65.5	31.9	2.6	100.0	14.6	83.4	2.0
100.0	96.1	2.6	1.3	100.0	69.5	29.9	0.6	100.0	14.9	83.8	1.3
100.0	91.5	6.0	2.5	100.0	64.4	32.5	3.1	100.0	14.5	83.3	2.2
100.0	100.0	0.0	0.0	100.0	55.0	45.0	0.0	100.0	15.0	85.0	0.0
100.0	100.0	0.0	0.0	100.0	52.6	47.4	0.0	100.0	15.8	84.2	0.0
100.0	96.4	2.1	1.5	100.0	66.2	31.4	2.4	100.0	12.4	86.4	1.2
100.0	90.4	7.0	2.6	100.0	64.6	32.5	3.0	100.0	15.2	82.1	2.6
100.0	78.4	15.7	5.9	100.0	72.5	25.5	2.0	100.0	23.5	72.5	3.9
100.0	100.0	0.0	0.0	100.0	50.0	50.0	0.0	100.0	0.0	100.0	0.0
100.0	100.0	0.0	0.0	100.0	50.0	50.0	0.0	100.0	0.0	100.0	0.0
100.0	98.3	1.7	0.0	100.0	63.8	36.2	0.0	100.0	10.3	89.7	0.0
100.0	96.4	2.4	1.2	100.0	72.3	26.5	1.2	100.0	15.7	83.1	1.2
100.0	81.8	9.1	9.1	100.0	81.8	18.2	0.0	100.0	36.4	54.5	9.1
100.0	100.0	0.0	0.0	100.0	55.6	44.4	0.0	100.0	16.7	83.3	0.0
100.0	100.0	0.0	0.0	100.0	52.9	47.1	0.0	100.0	17.6	82.4	0.0
100.0	96.0	2.2	1.8	100.0	66.7	30.4	2.9	100.0	12.8	85.7	1.5
100.0	88.1	8.7	3.2	100.0	61.6	34.7	3.7	100.0	15.1	81.7	3.2
100.0	77.5	17.5	5.0	100.0	70.0	27.5	2.5	100.0	20.0	77.5	2.5

表 6

Q6生活活動レベル (%)

選択肢No.	性・年齢階級別	Q6a 週のうち10分以上歩く日				Q6A 歩く日の平均時間					
		N 総数	1 ない	2 ある	DK 不明/ 無回答	N 総数	1 0~29分	2 30~59分	3 60~119分	4 120分以上	DK 不明/ 無回答
0	全体	100.0	6.7	91.2	2.1	100.0	9.1	17.9	30.5	38.7	3.8
1	男性	100.0	3.9	93.5	2.6	100.0	5.2	13.0	36.4	42.2	3.2
2	女性	100.0	7.4	90.6	2.0	100.0	10.2	19.2	28.9	37.7	4.0
3	59歳以下 (再掲)	100.0	5.0	95.0	0.0	100.0	5.0	35.0	35.0	25.0	0.0
4	50~59歳	100.0	5.3	94.7	0.0	100.0	5.3	36.8	36.8	21.1	0.0
5	60~69歳	100.0	9.4	89.1	1.5	100.0	13.0	18.7	32.3	32.6	3.3
6	70~79歳	100.0	4.6	93.4	2.0	100.0	6.3	16.2	28.5	46.0	3.0
7	80歳以上	100.0	2.0	90.2	7.8	100.0	2.0	15.7	29.4	39.2	13.7
8	男性59歳以下	100.0	0.0	100.0	0.0	100.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0
9	男性50~59歳	100.0	0.0	100.0	0.0	100.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0
10	男性60~69歳	100.0	5.2	91.4	3.4	100.0	6.9	19.0	34.5	36.2	3.4
11	男性70~79歳	100.0	3.6	95.2	1.2	100.0	4.8	8.4	33.7	51.8	1.2
12	男性80歳以上	100.0	0.0	90.9	9.1	100.0	0.0	18.2	54.5	9.1	18.2
13	女性59歳以下	100.0	5.6	94.4	0.0	100.0	5.6	38.9	27.8	27.8	0.0
14	女性50~59歳	100.0	5.9	94.1	0.0	100.0	5.9	41.2	29.4	23.5	0.0
15	女性60~69歳	100.0	10.3	88.6	1.1	100.0	14.3	18.7	31.9	31.9	3.3
16	女性70~79歳	100.0	5.0	92.7	2.3	100.0	6.8	19.2	26.5	43.8	3.7
17	女性80歳以上	100.0	2.5	90.0	7.5	100.0	2.5	15.0	22.5	47.5	12.5

表 7

		Q6B 1日の不活動時間 (%)						
		N	1	2	3	4	5	DK
選択肢 No.	性・年齢階級別	総数	3時間未満	3時間以上 6時間未満	6時間以上 9時間未満	9時間以上 12時間未満	12時間以上	不明/ 無回答
0	全体	100.0	17.9	40.3	19.4	7.2	11.6	3.5
1	男性	100.0	16.2	43.5	18.8	5.2	13.6	2.6
2	女性	100.0	18.3	39.4	19.6	7.8	11.1	3.8
3	59歳以下 (再掲)	100.0	20.0	35.0	20.0	20.0	5.0	0.0
4	50～59歳	100.0	21.1	36.8	15.8	21.1	5.3	0.0
5	60～69歳	100.0	18.1	42.3	19.9	6.6	10.9	2.1
6	70～79歳	100.0	18.5	41.1	18.2	6.3	11.6	4.3
7	80歳以上	100.0	9.8	25.5	23.5	11.8	19.6	9.8
8	男性59歳以下	100.0	0.0	0.0	0.0	50.0	50.0	0.0
9	男性50～59歳	100.0	0.0	0.0	0.0	50.0	50.0	0.0
10	男性60～69歳	100.0	15.5	55.2	19.0	1.7	5.2	3.4
11	男性70～79歳	100.0	16.9	42.2	18.1	7.2	14.5	1.2
12	男性80歳以上	100.0	18.2	0.0	27.3	0.0	45.5	9.1
13	女性59歳以下	100.0	22.2	38.9	22.2	16.7	0.0	0.0
14	女性50～59歳	100.0	23.5	41.2	17.6	17.6	0.0	0.0
15	女性60～69歳	100.0	18.7	39.6	20.1	7.7	12.1	1.8
16	女性70～79歳	100.0	19.2	40.6	18.3	5.9	10.5	5.5
17	女性80歳以上	100.0	7.5	32.5	22.5	15.0	12.5	10.0

表 10

		Q8 貯筋運動の実施状況 (%)						
		N	1	2	3	4	5	DK
選択肢 No.	性・年齢階級別	総数	ずっと 継続	時々 思い出 して	まじ ば始 らめ てや いめ るて	1 継 続 3 再 開 計	い 今 は 行 な っ て い な い	不 明 / 無 回 答
0	全体	100.0	26.4	34.3	3.7	64.4	33.9	1.7
1	男性	100.0	29.9	28.6	2.6	61.0	37.7	1.3
2	女性	100.0	25.4	35.9	4.0	65.3	32.8	1.8
3	59歳以下 (再掲)	100.0	15.0	25.0	5.0	45.0	50.0	5.0
4	50～59歳	100.0	10.5	26.3	5.3	42.1	52.6	5.3
5	60～69歳	100.0	26.0	34.7	3.3	64.0	34.1	1.8
6	70～79歳	100.0	23.8	36.4	4.3	64.6	33.8	1.7
7	80歳以上	100.0	49.0	21.6	2.0	72.5	27.5	0.0
8	男性59歳以下	100.0	0.0	50.0	0.0	50.0	50.0	0.0
9	男性50～59歳	100.0	0.0	50.0	0.0	50.0	50.0	0.0
10	男性60～69歳	100.0	34.5	22.4	3.4	60.3	39.7	0.0
11	男性70～79歳	100.0	24.1	33.7	2.4	60.2	37.3	2.4
12	男性80歳以上	100.0	54.5	18.2	0.0	72.7	27.3	0.0
13	女性59歳以下	100.0	16.7	22.2	5.6	44.4	50.0	5.6
14	女性50～59歳	100.0	11.8	23.5	5.9	41.2	52.9	5.9
15	女性60～69歳	100.0	24.2	37.4	3.3	64.8	33.0	2.2
16	女性70～79歳	100.0	23.7	37.4	5.0	66.2	32.4	1.4
17	女性80歳以上	100.0	47.5	22.5	2.5	72.5	27.5	0.0

表 12

Q9 月あたり貯筋実施日数別 (%)

選択肢 No.	性・年齢階級別	N	1	2	3	4	DK
		総数	1～3日	4～10日	11～19日	20日以上	不明／無回答
0	全体	100.0	4.2	31.5	25.3	21.6	17.4
1	男性	100.0	1.1	29.8	28.7	28.7	11.7
2	女性	100.0	5.0	31.9	24.4	19.7	18.9
3	59歳以下 (再掲)	100.0	0.0	44.4	11.1	33.3	11.1
4	50～59歳	100.0	0.0	50.0	12.5	25.0	12.5
5	60～69歳	100.0	5.7	27.8	26.9	24.1	15.6
6	70～79歳	100.0	2.6	37.4	27.2	17.9	14.9
7	80歳以上	100.0	5.4	18.9	10.8	24.3	40.5
8	男性59歳以下	100.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0
9	男性50～59歳	100.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0
10	男性60～69歳	100.0	2.9	22.9	28.6	37.1	8.6
11	男性70～79歳	100.0	0.0	34.0	32.0	24.0	10.0
12	男性80歳以上	100.0	0.0	25.0	12.5	25.0	37.5
13	女性59歳以下	100.0	0.0	37.5	12.5	37.5	12.5
14	女性50～59歳	100.0	0.0	42.9	14.3	28.6	14.3
15	女性60～69歳	100.0	6.2	28.8	26.6	21.5	16.9
16	女性70～79歳	100.0	3.4	38.6	25.5	15.9	16.6
17	女性80歳以上	100.0	6.9	17.2	10.3	24.1	41.4

表 14

Q11 貯筋通帳の使用状況 (%)

選択肢 No.	性・年齢階級別	N	1	2	3	4	5	6	7	DK
		総数	使使 つつ いて いて ない ない 今は	い倒 で入 使す つる ての いが な面	れす 使つ つて よう から に言 わ入	る自 の分 ので 使記 つ録 てに いな	てに自 いる分の の健 で康 使管 つ理	励友 み人 にと 比る べた り	そ の 他	不 明 ／ 無 回 答
0	全体	100.0	26.2	43.6	3.1	9.3	7.5	0.2	7.5	2.6
1	男性	100.0	33.0	30.9	3.2	9.6	10.6	1.1	9.6	2.1
2	女性	100.0	24.4	46.9	3.1	9.2	6.7	0.0	6.9	2.8
3	59歳以下 (再掲)	100.0	33.3	33.3	0.0	11.1	11.1	0.0	11.1	0.0
4	50～59歳	100.0	37.5	25.0	0.0	12.5	12.5	0.0	12.5	0.0
5	60～69歳	100.0	23.1	47.2	1.9	9.4	8.5	0.0	8.5	1.4
6	70～79歳	100.0	27.7	42.6	3.6	8.7	7.2	0.5	6.2	3.6
7	80歳以上	100.0	35.1	32.4	8.1	10.8	2.7	0.0	5.4	5.4
8	男性59歳以下	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
9	男性50～59歳	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
10	男性60～69歳	100.0	25.7	31.4	2.9	11.4	14.3	0.0	11.4	2.9
11	男性70～79歳	100.0	38.0	34.0	2.0	6.0	10.0	2.0	6.0	2.0
12	男性80歳以上	100.0	25.0	12.5	12.5	25.0	0.0	0.0	25.0	0.0
13	女性59歳以下	100.0	25.0	37.5	0.0	12.5	12.5	0.0	12.5	0.0
14	女性50～59歳	100.0	28.6	28.6	0.0	14.3	14.3	0.0	14.3	0.0
15	女性60～69歳	100.0	22.6	50.3	1.7	9.0	7.3	0.0	7.9	1.1
16	女性70～79歳	100.0	24.1	45.5	4.1	9.7	6.2	0.0	6.2	4.1
17	女性80歳以上	100.0	37.9	37.9	6.9	6.9	3.4	0.0	0.0	6.9

表 26

Q12-3 個人的に行なう時の方法 (%)

選択肢 No.	性・年齢階級別	N 総数	1 歌貯 い筋の ながテ らマを	2 き貯 なが筋の らC Dを聞	3 見貯 なが筋の らD V Dを	4 らテ レビ を見 なが	5 え黙 ながつ て回 数を 数	6 そ の 他	DK 不 明 ／ 無 回 答
0	全体	100.0	21.8	3.4	2.2	32.8	51.3	6.2	5.6
1	男性	100.0	12.7	2.5	6.3	25.3	60.8	5.1	5.1
2	女性	100.0	24.5	3.6	1.1	34.9	48.6	6.5	5.8
3	59歳以下 (再掲)	100.0	25.0	0.0	0.0	12.5	62.5	12.5	12.5
4	50～59歳	100.0	14.3	0.0	0.0	14.3	71.4	14.3	14.3
5	60～69歳	100.0	24.1	3.4	2.9	32.8	50.0	6.3	5.2
6	70～79歳	100.0	21.1	3.9	1.3	38.2	50.0	5.9	3.3
7	80歳以上	100.0	8.7	0.0	4.3	4.3	65.2	4.3	21.7
8	男性59歳以下	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0
9	男性50～59歳	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0
10	男性60～69歳	100.0	15.6	3.1	9.4	21.9	53.1	0.0	6.3
11	男性70～79歳	100.0	12.5	2.5	5.0	32.5	67.5	7.5	0.0
12	男性80歳以上	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0	16.7	33.3
13	女性59歳以下	100.0	28.6	0.0	0.0	14.3	57.1	14.3	14.3
14	女性50～59歳	100.0	16.7	0.0	0.0	16.7	66.7	16.7	16.7
15	女性60～69歳	100.0	26.1	3.5	1.4	35.2	49.3	7.7	4.9
16	女性70～79歳	100.0	24.1	4.5	0.0	40.2	43.8	5.4	4.5
17	女性80歳以上	100.0	11.8	0.0	5.9	5.9	70.6	0.0	17.6

表 29

Q12-4 他の運動と一緒にやっているか (%)

選択肢 No.	性・年齢階級別	N 総数	1 る独貯 で行筋 な運 つ動 だけ てい 単	2 ウオ ーキ ン グ や	3 に外ウ のオ ーキ ン グ 以	4 一他 緒の にス ポ ー ツ と	5 そ の 他	DK 不 明 ／ 無 回 答
0	全体	100.0	53.8	18.2	11.8	11.2	2.5	2.5
1	男性	100.0	36.7	27.8	17.7	15.2	0.0	2.5
2	女性	100.0	58.6	15.5	10.1	10.1	3.2	2.5
3	59歳以下 (再掲)	100.0	62.5	25.0	0.0	0.0	0.0	12.5
4	50～59歳	100.0	57.1	28.6	0.0	0.0	0.0	14.3
5	60～69歳	100.0	58.0	16.7	12.6	8.6	2.3	1.7
6	70～79歳	100.0	48.7	21.1	11.8	13.8	2.0	2.6
7	80歳以上	100.0	52.2	8.7	8.7	17.4	8.7	4.3
8	男性59歳以下	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
9	男性50～59歳	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
10	男性60～69歳	100.0	43.8	31.3	12.5	9.4	0.0	3.1
11	男性70～79歳	100.0	27.5	30.0	22.5	20.0	0.0	0.0
12	男性80歳以上	100.0	50.0	0.0	16.7	16.7	0.0	16.7
13	女性59歳以下	100.0	57.1	28.6	0.0	0.0	0.0	14.3
14	女性50～59歳	100.0	50.0	33.3	0.0	0.0	0.0	16.7
15	女性60～69歳	100.0	61.3	13.4	12.7	8.5	2.8	1.4
16	女性70～79歳	100.0	56.3	17.9	8.0	11.6	2.7	3.6
17	女性80歳以上	100.0	52.9	11.8	5.9	17.6	11.8	0.0

表 32

Q13 再開理由13 再開理由 (%)
Q13 再開理由13 再開理由1番目

選択肢 No.	性・年齢階級別	N サンプル数	N 総数	1 貯筋教室が始まったから	2 友人・知れた人が誘ったから	3 やめたから痛みが出たから	4 やめたから体調が悪くなった	5 自調分の病気が回復したから	6 家族等世話が必要でなかったから	7 家族が勧めたから	8 やりたかったこと	9 その他	DK 不明/無回答
0	全体	26	100.0	15.4	3.8	0.0	3.8	15.4	3.8	0.0	15.4	26.9	15.4
1	男性	4	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0	0.0	0.0	25.0	25.0	25.0
2	女性	22	100.0	18.2	4.5	0.0	4.5	13.6	4.5	0.0	13.6	27.3	13.6
3	59歳以下 (再掲)	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0
4	50~59歳	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0
5	60~69歳	11	100.0	9.1	9.1	0.0	9.1	9.1	0.0	0.0	18.2	36.4	9.1
6	70~79歳	13	100.0	23.1	0.0	0.0	0.0	23.1	7.7	0.0	7.7	23.1	15.4
7	80歳以上	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
8	男性59歳以下	0	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	男性50~59歳	0	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	男性60~69歳	2	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0	50.0	0.0
11	男性70~79歳	2	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0
12	男性80歳以上	0	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13	女性59歳以下	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0
14	女性50~59歳	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0
15	女性60~69歳	9	100.0	11.1	11.1	0.0	11.1	11.1	0.0	0.0	11.1	33.3	11.1
16	女性70~79歳	11	100.0	27.3	0.0	0.0	0.0	18.2	9.1	0.0	9.1	27.3	9.1
17	女性80歳以上	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0

Q13 再開理由計

N 総数	1 貯筋教室が始まったから	2 友人・知れた人が誘ったから	3 やめたから痛みが出たから	4 やめたから体調が悪くなった	5 自調分の病気が回復したから	6 家族等世話が必要でなかったから	7 家族が勧めたから	8 やりたかったこと	9 その他	DK 不明/無回答
100.0	15.4	15.4	3.8	3.8	19.2	3.8	3.8	26.9	46.2	15.4
100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0	25.0	25.0	50.0	25.0
100.0	18.2	18.2	4.5	4.5	13.6	4.5	0.0	27.3	45.5	13.6
100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	100.0	0.0
100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	100.0	0.0
100.0	9.1	18.2	0.0	9.1	18.2	0.0	0.0	27.3	63.6	9.1
100.0	23.1	15.4	7.7	0.0	23.1	7.7	7.7	23.1	30.8	15.4
100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0	50.0	100.0	0.0
100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0	50.0	0.0	0.0	50.0
0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	100.0	0.0
100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	100.0	0.0
100.0	11.1	22.2	0.0	11.1	11.1	0.0	0.0	22.2	55.6	11.1
100.0	27.3	18.2	9.1	0.0	18.2	9.1	0.0	27.3	36.4	9.1
100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0

表 33

Q14 貯筋運動について感じている (平均値)

選択肢 No.	貯筋運動実施状況別	1 貯筋運動が好き	2 貯筋通帳に貯める張り合いがある	3 「貯筋」することは必要である	4 1人でできる	5 貯筋教室に参加するのは楽しい	6 仲間と交流できる	7 家族に勧められる	8 医師や保健師に勧められる	9 やり方が簡単	10 けがや障害をおこす	11 効果測定は励みになる	12 運動量が足りない	13 歌いながら行うのは楽しい	14 疲れる
0	全体	3.71	3.16	4.49	4.24	4.11	4.04	3.15	3.01	4.25	1.67	4.04	3.20	3.91	1.90
1	ずっと継続	4.02	3.23	4.66	4.42	4.46	4.38	3.29	3.09	4.45	1.64	4.11	3.17	4.01	1.79
2	時々思い出して	3.63	3.03	4.47	4.39	4.03	3.97	3.11	3.03	4.28	1.77	4.07	3.23	3.87	1.92
3	しばらくやめてまた始めている	4.05	3.50	4.61	4.35	4.17	4.04	2.90	2.77	4.30	1.57	4.30	3.05	3.83	2.00
4	1継続~3再開 計	3.82	3.14	4.56	4.40	4.21	4.14	3.17	3.04	4.35	1.70	4.10	3.20	3.93	1.87
5	今は行っていない	3.47	3.18	4.36	3.93	3.90	3.84	3.07	2.92	4.05	1.63	3.89	3.24	3.86	1.96

表 35

Q16 会場までの交通手段 (%)

選択肢 No.	貯筋運動実施状況別	N 総数	1 徒歩	2 自転車	3 バイク	4 転車 (自分で運)	5 車家族 や友人の	6 その他	DK 不明/ 無回答
0	全体	100.0	26.0	15.0	1.8	49.4	5.2	1.7	0.9
1	ずっと継続	100.0	29.6	11.3	4.8	46.2	4.3	2.7	1.1
2	時々思い出して	100.0	26.9	14.5	0.8	46.3	7.9	2.5	1.2
3	しばらくやめてまた始めている	100.0	23.1	19.2	3.8	50.0	0.0	0.0	3.8
4	1継続～3再開 計	100.0	27.8	13.4	2.6	46.5	5.9	2.4	1.3
5	今は行っていない	100.0	21.8	18.0	0.4	55.6	3.8	0.4	0.0

表 36

Q17 自宅から会場までの時間

選択肢 No.	貯筋運動実施状況別	N サン プル 数	AV (所 要 時 間)
0	全体	696	12.50
1	ずっと継続	182	12.27
2	時々思い出して	239	12.80
3	しばらくやめてまた始めている	25	14.48
4	1継続～3再開 計	446	12.68
5	今は行っていない	238	12.36

表 37

Q18 参加理由 (%)
Q18 参加理由 1位

選択肢 No.	Q8 貯筋運動	N 総数	1 か運動が好きた	2 感足腰の衰えを	3 ら寝ないたりにな	4 か導専門の指運動だ指	5 れ近くから開催さ	6 か一仲間にて友人と	7 ら勸家族・友人たかに	8 たしてクラブにたか参加	9 持葉「貯筋」の言	10 か何時間かたりたきて	11 か料・参加費が無かつた	12 その他	DK 不明／無回答
0	全体	100.0	18.0	16.9	16.2	12.2	12.5	1.8	8.5	0.6	5.0	1.7	2.4	2.0	2.3
1	ずっと継続	100.0	18.3	17.7	23.7	8.6	8.6	1.1	8.1	1.1	4.8	2.2	1.1	2.7	2.2
2	時々思い出して	100.0	15.3	16.1	15.3	14.5	12.4	1.7	9.1	0.4	5.8	1.2	4.1	1.2	2.9
3	しばらくやめてまた始めている	100.0	19.2	26.9	7.7	3.8	11.5	3.8	11.5	0.0	0.0	0.0	0.0	7.7	7.7
4	1継続～3再開 計	100.0	16.7	17.4	18.3	11.5	10.8	1.5	8.8	0.7	5.1	1.5	2.6	2.2	2.9
5	今は行っていない	100.0	20.1	16.3	12.1	13.4	15.9	2.1	7.9	0.4	5.0	2.1	2.1	1.3	1.3

Q18 参加理由計

N 総数	1 か運動が好きた	2 感足腰の衰えを	3 ら寝ないたりにな	4 か導専門の指運動だ指	5 れ近くから開催さ	6 か一仲間にて友人と	7 ら勸家族・友人たかに	8 たしてクラブにたか参加	9 持葉「貯筋」の言	10 か何時間かたりたきて	11 か料・参加費が無かつた	12 その他	DK 不明／無回答
100.0	23.1	34.9	32.6	44.8	40.3	22.3	15.5	6.4	20.7	11.5	23.8	3.3	2.3
100.0	24.2	38.2	44.1	40.3	38.2	23.1	11.8	5.9	18.8	11.3	22.0	2.7	2.2
100.0	19.8	30.6	29.3	50.8	40.5	24.8	19.0	5.4	22.3	9.9	21.1	2.9	2.9
100.0	26.9	42.3	26.9	50.0	42.3	23.1	11.5	3.8	19.2	3.8	15.4	7.7	7.7
100.0	22.0	34.4	35.2	46.5	39.6	24.0	15.6	5.5	20.7	10.1	21.1	3.1	2.9
100.0	25.1	36.0	28.0	41.8	40.2	19.7	15.5	8.4	21.3	13.8	28.0	2.9	1.3

表 39

Q20 貯筋運動参加前の運動やスポーツ (%)

選択肢 No.	現在の運動やスポーツの実施状況別	N 総数	1 いほなどかんとどしたして	2 行年なにつく てく い3 た日	3 い23 た日か 行月 なにつ てく	4 い31 た日か 行月 なにつ てく	5 い21 た日週 行間 なにつ てく	6 い11 た上週 行間 なにつ て日	DK 不明／無回答
0	全体	100.0	28.9	0.4	1.3	8.5	31.9	23.1	5.8
1	ほとんどしていない	100.0	74.1	0.9	0.9	6.3	11.6	1.8	4.5
2	年に1～3日行っている	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
3	3か月に1～2日行っている	100.0	11.1	11.1	44.4	0.0	22.2	11.1	0.0
4	1か月に1～3日行っている	100.0	25.0	0.0	5.4	44.6	16.1	7.1	1.8
5	1週間に1～2日行っている	100.0	23.1	0.4	0.4	7.4	56.8	6.1	5.7
6	1週間に3日以上行っている	100.0	14.7	0.0	0.0	3.2	25.8	52.4	4.0

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】

(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

井上 茂 東京医科大学公衆衛生学講座主任教授

小倉 式郎 NPOごうど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

金久 博昭 鹿屋体育大学教授

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 健康運動指導士／NPO高津総合型スポーツクラブSELF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

八村 容子 (公財)健康・体力づくり事業財団事業部

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>

