

1. 実践研究

高齢者サロン参加者が継続しやすい多要素な運動プログラムの開発

～日常生活で運動習慣をつけるために～

後城 千瑛*

抄録

【背景】地域で体力測定や結果のフィードバックを行う際、高齢者から「運動の必要性は感じているが、具体的に何をすればよいか分からない」「グループ活動で取り組みたいが、適切な方法が不明である」といった声が多く聞かれる。

【目的】本研究では「運動継続の意欲はあるが具体的な手法を持たない」という課題に対し、高齢者が通いの場でも自宅でも継続しやすい多要素な運動プログラムを通いの場の参加者と協働して作成し、自発的な運動習慣の定着につなげることを目的とした。

【内容】研究Ⅰでは通いの場の参加者と協働でわかりやすく効果的な動きを選定し、「タオル運動」「グーパー運動」「バランス運動」の3種類を替え歌運動として作成した。研究Ⅱでは通所型サービスCの教室参加者を対象に5ヵ月間の週1回の教室でグーパー運動を継続することによる筋力の変化を検討した。

【結果】参加者と協働で作成をしたことで適度な強度の運動を設定でき、替え歌運動にしたことで運動のポイント理解力を高めるとともに心理的ハードルを下げ、自己効力感の向上が期待できた。また、研究Ⅱでは週1回の教室実施と握力測定で、客観的にも主観的にも握力向上が期待できた。

【まとめ】運動習慣化の要点として、自己効力感やモチベーションを高める仕組みの構築も重要であると考えられる。特に、参加者と協働して運動プログラムを作成することや変化を可視化することは「やらされる運動」から「自ら取り組む運動」への転換につながる。健康運動指導士がプログラムを提供する際には運動プログラム単体の完成度を追求するだけでなく、対象とする組織や個人が何を目的に活動しているのかという背景を理解し、マネジメントする必要がある。

キーワード：運動習慣，参加者と協働，自己効力感，替え歌運動，ポイント理解

* 特定非営利活動法人 長崎ウェルネススポーツ研究センター

1. はじめに

内閣府による令和 7 年版高齢社会白書では、令和 6 年 10 月 1 日現在、我が国の総人口に占める 65 歳以上の割合は 29.3%に達しており、令和 52 (2070) 年には約 2.6 人に 1 人が 65 歳以上となる超高齢社会が到来すると推計されている¹⁾。また、これに伴い社会保障給付費は増大しており、2025 年度予算ベースでは 140.7 兆円に及んでいる²⁾。こうした状況下、国は団塊の世代が 75 歳以上となる令和 7 (2025) 年を目途に、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最期まで継続できるよう、医療・介護・予防等が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」の構築を推進している³⁾。

地域包括ケアシステムにおいて、要介護状態の前段階である「フレイル(虚弱)」の予防は極めて重要である。フレイル予防には、①栄養、②運動、③社会参加の 3 つの柱(三位一体)によるアプローチが不可欠とされており、住民の意識・行動変容を促すと同時に、地域の絆に依拠した「健康づくりの場」を創出することが求められている⁴⁾。

地域で体力測定や結果のフィードバックを行う際、高齢者からは「運動の必要性は感じているが、具体的に何をすればよいか分からない」「グループ活動で取り組みたいが、適切な方法が不明である」といった声が多く聞かれる。健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 では高齢者に「多要素な運動を週 3 日以上」を推奨している⁵⁾。本研究では、こうした「運動継続の意欲はあるが具体的な手法を持たない」という課題に対し、高齢者が通い

の場でも自宅でも継続しやすい多要素な運動プログラムを通いの場の参加者と協働して作成し、自発的な運動習慣の定着につなげることを目的とした。

2. 研究 I : 運動プログラムの開発

1) 目的

通いの場でも自宅でも継続しやすい多要素な運動プログラムを通いの場の参加者と協働して作成することを目的とした。

2) 対象

自治体 A において地域包括支援センターを通じて、運動導入に意欲的な 4 つの高齢者自主グループを選定した。対象グループは、自治体 A の一般介護予防教室から立ち上がった体力の向上・維持を目的とする自主サークル 2 グループと、みんなで集まることを目的とした高齢者サロン 2 グループの計 4 グループとし、同意の得られた 42 名を調査対象とした。いずれのグループも 1 回あたり 90 分の活動を月 1 回の頻度で開催していた。

3) 内容

(1) 事前アンケート

自主グループ参加者の現状を把握するため、日常生活での身体の衰えや痛みの実感と部位、衰えや痛みに対する運動の効力予期、運動の実施頻度と実施内容などについて調査した。

(2) 運動プログラム

対象グループのうち、一般介護予防教室から立ち上がった体力の向上・維持を目的とする自主サークル 1 つと協働して運動プログラム作成を行った。事前アンケートをもとに、鍛える部位や種目の案を作成し、自主サークル参加者とともに実践しながら、わかりやすく効果的な動

きを選定していった。運動プログラムは替え歌運動とし、誰でも口ずさめる「明日があるさ」をメロディに採用した。音源を使わず参加者のペースに合わせて実施できる構成とし、歌詞に身体の動かし方や意識するポイントを組み込み、運動の質を維持できるよう工夫した。

運動プログラムは「タオル運動」「グーパー運動」「バランス運動」の3種類を自主サークル参加者と協働で作成した。「タオル運動」は、タオルを両手で持つことで動きの基準（可動域の指標）を視覚的・体感的に示すことができる。また、左右に引っ張りながら動作を行うことで、自重のみで行うよりも適度な負荷をかけ、運動強度を高めることができる内容とした。

「グーパー運動」は握力低下を実感している参加者が多いことから採用した。握力は全身の筋力の代替指標であり、握力測定により容易に数値として可視化できる。現状を客観的に把握することが、運動継続へのモチベーション維持や向上になると考えた。「バランス運動」は、ADL（日常生活動作）の自立度を維持・向上させる上で優先順位の高い要素であると考え、歩行や立位での姿勢保持に関わる筋力を鍛える内容とした。

(3) 介入スケジュール

4つの高齢者自主グループに対して、月1回の頻度で4回ずつ訪問した。初回の訪問では事前アンケートを実施し、その後、2回目にタオル運動、3回目にグーパー運動、4回目にバランス運動を紹介・指導した。また、3回目と4回目には握力測定を実施した。訪問時は運動指導だけでなく、参加者の疑問や課題へのアドバイスを併

せて行った。また、自宅での定着を促すため、運動習慣記録表を配布し、その具体的な活用方法についても周知を図った。また、4回目には最終アンケートを実施した。

(4) 最終アンケート

替え歌運動について評価するため、運動のポイントに関する理解度や運動強度、継続意欲、他者への伝達可能性などについて調査した。

4) 結果と考察

(1) 事前アンケート

身体の衰えや痛みの実感について「日常生活の中で、身体の衰えを感じることはありますか」「日常生活の中で、身体に痛みを感じることはありますか」という問いに対して「よくある」「たまにある」「あまりない」「ほとんどない」の4件法で回答を求めた。その結果、身体の衰えについては「よくある」52.4%、「たまにある」47.6%と全員が衰えを実感しており、痛みについては「よくある」25.6%、「たまにある」55.8%と81.4%が日常生活で痛みを感じることもあるという結果であった（図1）。また、「痛みによって日常生活に支障が出ていますか」という問いに対しては「はい」36.6%、「いいえ」63.4%という結果であった。

次に、衰えや痛みに対する運動の効力予期について「身体の衰えは、運動などで身体を動かすことによって改善できると思いますか」「身体の痛みは運動などで身体を動かすことによって改善できると思いますか」という問いに対して「まったくそう思わない」「あまりそう思わない」「ややそう思う」「とてもそう思う」の4件法で回答を求めた。その結果、身体の衰えに

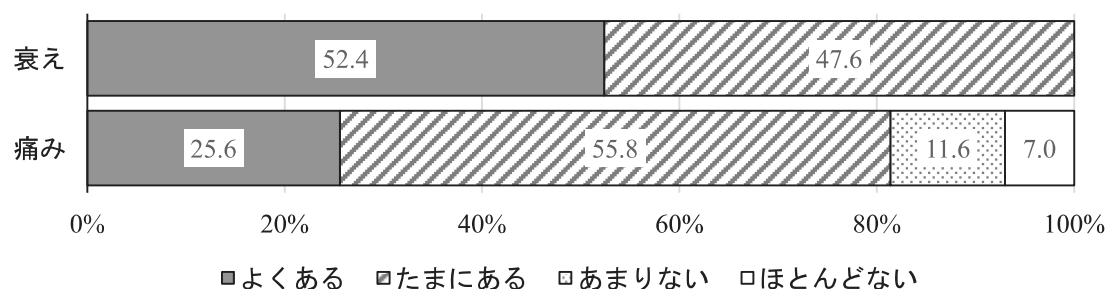


図1. 日常生活の中で身体の衰えや痛みを感じるか

については「とてもそう思う」38.1%、「ややそう思う」59.5%と97.6%がポジティブな回答であり、身体の痛みについては「とてもそう思う」26.2%、「ややそう思う」66.7%と92.9%がポジティブな回答であった（図2）。次に、運動の実施頻度について「筋力トレーニングは1週間に何日くらいしていますか」「ストレッチ（柔軟体操）は1週間に何日くらいしていますか」「筋力トレーニングやストレッチ以外の運動は1週間に何日くらいしていますか」という問いに対して「していない」「1日以下」「2～4日」「5～6日」「毎日」の5件法で回答を求めた。その結果、「していない」という回答が30.3～45.5%であった（図3）。このことから、地域在住高齢者の多くは身体の衰えや痛みを感じており、運動などで身体を動かすことで改善できると感じていても、実

際に運動を習慣化できていないという現状が把握できた。

(2) 握力変化と最終アンケート

3回目と4回目の訪問時に握力測定を行った。その結果、平均値の変化は右手が23.2kgから23.7kg、左手が21.5kgから21.7kgであった。替え歌運動のポイントの理解度について「歌詞に含まれる運動するときに意識するポイントは理解できましたか」「替え歌運動をするときに実際にポイントを意識できましたか」という問いに対して「理解（意識）できた」「おおむね理解（意識）できた」「あまり理解（意識）できなかった」「理解（意識）できなかった」の4件法で回答を求めた結果を図4に示す。また、「替え歌運動の運動強度はいかがでしたか」という問いに対しては、「高かった」5.0%、「やや高かった」15.0%、「ちょうどよかった」

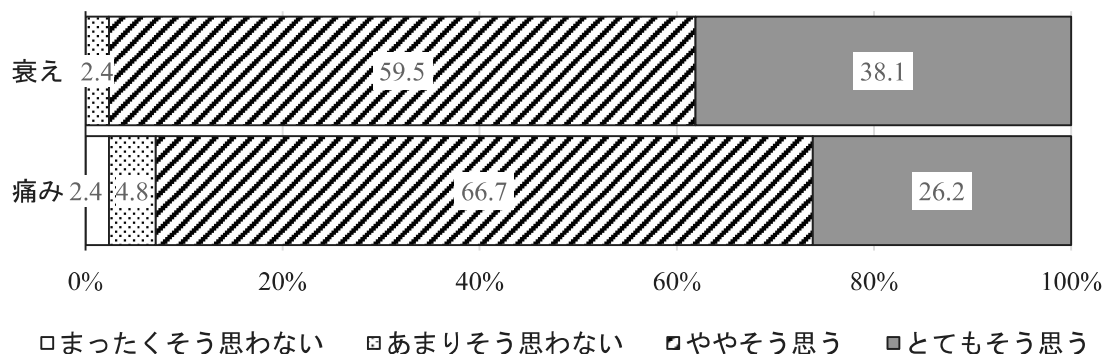


図2. 衰えや痛みは運動で改善できると思うか

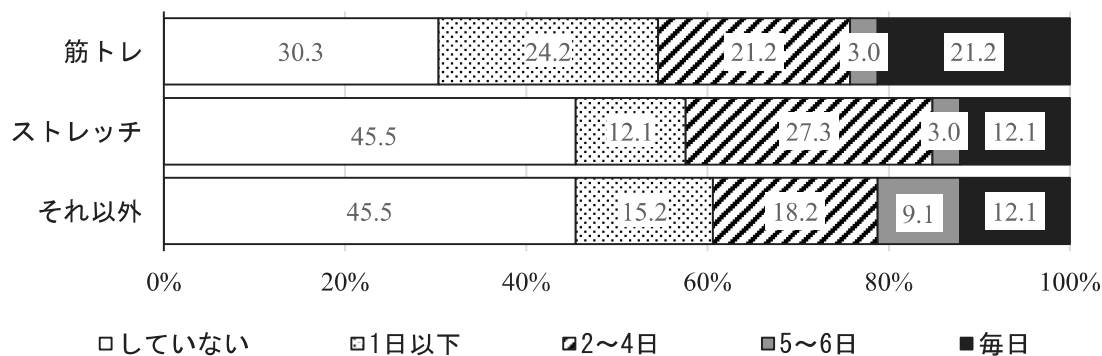


図3. 運動の実施頻度

62.5%、「やや低かった」17.5%、「低かった」0.0%という結果であった。このことから、運動の質を維持できるよう歌詞に身体の動かし方や意識するポイントを組み込むという工夫は効果的であったと評価できる。

また、替え歌運動の継続意欲について「“替え歌運動をちょっとでもせんばねー”と思いましたか」という問いに対して、「そう思った」43.9%、「ややそう思った」48.8%と92.7%がポジティブな回答であった。さらに、「“替え歌運動を教えて”と頼まれたとき、教えることはできそうですか」という問いに対しては「教えることができると思う」37.5%、「他の人に教えるのは難しい」62.5%という結果であった。一方、運動プログラムを協働で作成した自主サークルでは50.0%が「教えるこ

とができると思う」という回答であり、他のグループより高い結果であった。これは協働で作成することで運動に対する理解力が高まったことが要因といえる。教えることができればグループに新しい参加者が入ってきた場合にも一緒に替え歌運動に取り組むことができる。

3. 研究Ⅱ：運動プログラムの効果検証

1) 目的

替え歌運動による筋力向上効果を検証するため、グーパー運動を継続することによる握力変化を検討した。

2) 対象

自治体 B での通所型サービス C の教室参加者のうち、同意を得られた 9 名を対象とした。教室は 1 回あたり 120 分、そのうち 60 分が運動の時間であった。開催頻度は週 1 回、期間は 11 月～3 月の 5 ヶ

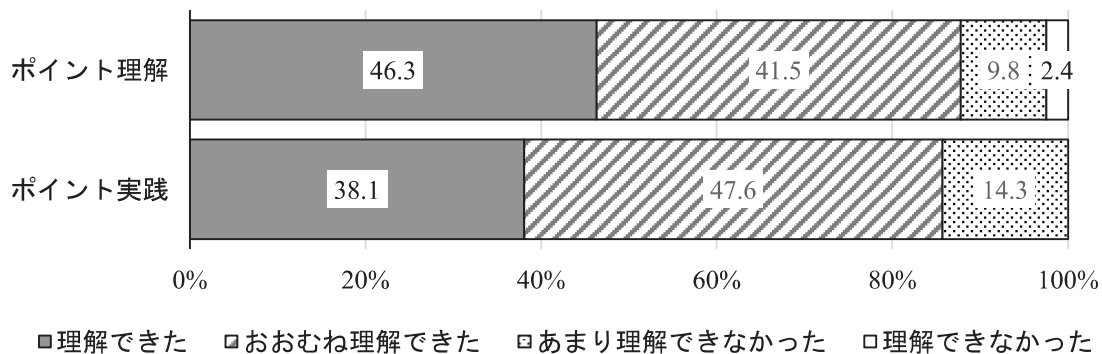


図4. 替え歌運動のポイント理解と実践

月であった。

3) 内容

グーパー運動を毎回の教室で実施するとともに宿題として提示し、日常生活での習慣化を促した。評価は毎回の教室で握力測定を実施し、最終月に研究Ⅰと同様の最終アンケートを実施した。

4) 結果と考察

5ヶ月間の握力変化について、事前評価として11月に実施した測定のうち最も高かった値の平均、中間評価として1月に実施した測定のうち最も高かった値の平均、最終評価として3月に実施した測定のうち最も高かった値の平均を図5に示す。右手は20.6kgから1.2kg向上、左手は21.0kgから1.1kg向上という結果であった。

さらに、最終アンケートでの「グーパー運動を継続することで握力が強くなったという実感はありますか」という問いに対しては「とてもある」20.0%、「ややある」60.0%、「あまりない」20.0%、「ほと

んどない」0.0%という結果であった。このことから、グーパー運動を継続することで客観的にも主観的にも握力向上が期待できることが示された。

替え歌運動のポイントの理解度については「歌詞に含まれる運動するときを意識するポイントは理解できましたか」という問いに対して「理解できた」80.0%、「おおむね理解できた」20.0%「あまり理解できなかった」0.0%、「理解できなかった」0.0%という結果であった。また、「替え歌運動をするときに実際にポイントを意識できましたか」という問いに対しては「意識できた」70.0%、「おおむね意識できた」20.0%、「あまり意識できなかった」10.0%、「意識できなかった」0.0%という結果であった。このことから、研究Ⅱにおいても運動の質を維持できるよう歌詞に身体の動かし方や意識するポイントを組み込むという工夫は効果的であったと評価できる。研究Ⅱでは複数のスタッフが従事していた中でも、参加者のほと

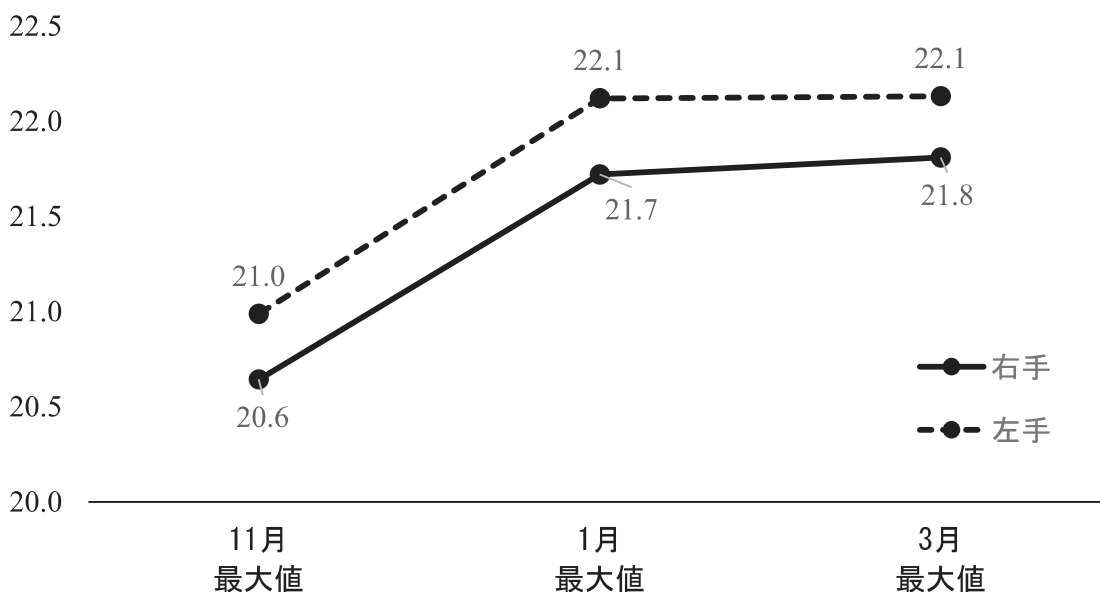


図5. 握力の変化

んどがポイントを理解し意識できていたことから、指導する側にとっても伝えやすい運動であったと考える。また、「替え歌運動の運動強度はいかがでしたか」という問いに対しては、「高かった」10.0%、「やや高かった」10.0%、「ちょうどよかった」70.0%、「やや低かった」10.0%、「低かった」0.0%という結果であった。指導する際の参加者の様子では、当初は「きつい」との声も聞かれたが次第になくなり、「慣れてきた」との声も上がっていた。もともと体力にはあまり自信がない方が多かったため、グーパー運動を繰り返し行うことで筋力の向上につながっていると考えられる。また、替え歌運動の継続意欲について「“替え歌運動をちょっとでもせんばねー”と思いましたか」という問いに対して、「そう思った」70.0%、「ややそう思った」30.0%と全員がポジティブな回答であった。さらに、「“替え歌運動を教えて”と頼まれたとき、教えることはできそうですか」という問いに対しては「教えることができると思う」60.0%、「他の人に教えるのは難しい」40.0%という結果であった。これは研究Ⅰと比べると高い割合を示しており、長い期間高頻度で取り組むことによって、より方法やポイントを理解し取り組むことができるようになったと考える。

4. まとめ

本研究では、高齢者が通いの場でも自宅でも継続しやすい多要素な運動プログラムを通いの場の参加者と協働して作成し、自発的な運動習慣の定着につなげることを目的とした。

研究Ⅰの結果から、地域在住高齢者の

多くが身体の衰えや痛みを感じており、運動などで身体を動かすことで改善できると感じていても、実際に運動を習慣化できていないという課題が明らかとなった。Banduraの社会的認知理論では、自己効力感(特定の行動をどのくらい実施・継続できるかの自信)と結果予期(その行動をした場合、どのような結果が得られるかについての期待)の両方が高い場合に行動に結びつき、どちらかが低いと行動は起こりにくいことが指摘されている。このことから、地域在住高齢者における運動の習慣化のためには自己効力感を高めることが必要と考えられる。具体的には、運動指導時に「運動は日常生活の延長線上であること」「少しずつでも効果があること」などを説明し、運動実施の心理的なハードルを下げることを重要であると考える。このことから、本研究では習慣化のポイントなどを記載した運動習慣化記録表を作成したが、記録表の活用状況などについては効果検証まで至らなかった。しかし、最終アンケートで「替え歌運動をちょっとでもせんばねー」と92.7～100.0%の人が思っていたことから「替え歌運動なら自分でも実践できる」と感じており、自己効力感の向上が期待できる運動プログラムだったと評価できる。

替え歌運動の評価として「替え歌運動をするとき実際にポイントを意識できましたか」という問いに対して「意識できた」38.1%～70.0%、「おおむね意識できた」20.0%～47.6%という回答であったことから、替え歌の歌詞にポイントを含める方法は多くの参加者が正しい動きを意識する上で効果的であったと評価でき、

発語することで意識的な運動につながったと考えられる。そして、歌詞を通してその感覚を繰り返すことによりポイントを身体に定着させ、替え歌運動以外の運動する場面においても、参加者自身がポイントを押さえて質の高い動きにつながると考えられる。

また、運動強度は62.5%~70.0%の人が「ちょうどよい」と回答した。この背景には2つの要因が関係していると考えられる。1つ目は、同程度の体力を持つ参加者と協働でプログラムを作成したことである。指導者が一方的にプログラムを作成する場合とは異なり、参加者が動きを提案・選択するプロセスを経たことで、適度な強度に設定できたと考えられる。2つ目の要因はリズム運動による主観的運動強度の低下である。回数を意識する運動は心理的な負担を高めやすいが、歌いながら運動することで焦点を外側に向け、負荷を感じることなく取り組むことができたと考えられる。実際に替え歌運動中はきつくて途中でやめるという方はほとんどおらず自分のできる範囲で取り組み、終わった後に「結構動いたね」「疲れている感じがする」と言っていた方が多かった。また、参加者全員が同じタイミングやスピードで一つの運動プログラムを行うことで一体感が生まれ、全員でするレクリエーションの一つとして取り組めた。

また、替え歌運動の筋力向上効果については、研究Ⅱにおいてグーパー運動による握力向上が認められた。その一方で、研究Ⅰでの月1回の活動頻度のグループでは、筋力の変化は確認されず、対象グループでの成果に差異が生じる結果となっ

た。この要因の一つとして、セルフモニタリングによる自己効力感の向上が考えられる。研究Ⅱでは週1回の教室実施と毎週の握力測定により、参加者が自身の握力の数値を頻繁に把握していた。実際に、参加者からは「先週より数値が良くなった」「体調が良くないから今日はいつもより低いね」といった自身の変化を自覚する声が多く聞かれた。このように、高い頻度の測定で自身の変化を可視化したことが自己効力感につながり、継続意欲を高める一因となったと考えられる。

さらに、活動頻度の差は日常生活での行動変容にも影響していると考えられる。月1回の活動では「その日だけ頑張る」という一過性の取り組みになりがちだが、週1回の活動は「来週の測定に向けて自宅でも取り組もう」といった意識を促し、結果として運動の習慣化につながったと考えられる。運動習慣の定着には、本人の現状を数値で示し、その変化と取り組みの効果について実感できる仕組みが重要であるといえる。

今後の課題として、月1回の活動頻度のグループでは、筋力の向上が認められなかったが、これは活動間隔が長いために「自分にもできそう」「効果がありそう」というモチベーションが途切れてしまうことが要因と考えられる。通いの場がない期間でも自身の変化を自覚できるよう、家庭での記録表の活用や個人に合った運動の家庭への取り入れ方を提示し、通いの場以外の日常でのモチベーションをいかに維持するかが鍵となる。また、運動による結果予期は高いものの実践が伴わない層、あるいは運動そのものに関心が低

い層に対しては、異なる動機付けが必要である。運動の障壁になっているものを理解し、それを取り除くために適した方法を提案することで心理的ハードルを下げる支援が必要である。また、様々な体力の方が一緒に取り組めるよう同じプログラムの中でも足踏みの高さを変えたり、座って行ったりする強度の選択方法を提示し、誰もが自分の体力に合わせて主体的かつ安全に運動を選択できる工夫が求められる。

以上のことから、高齢者における運動習慣化の要点として、単なる運動プログラムの開発や指導だけではなく、自己効力感やモチベーションを高める仕組みの構築も重要であると考えられる。特に、参加者と協働して運動プログラムを作成することや変化を可視化することは「やらされる運動」から「自ら取り組む運動」への転換につながる。健康運動指導士がプログラムを提供する際には運動プログラム単体の完成度を追求するだけではなく、対象とする組織や個人が何を目的に活動しているのかという背景を理解し、マネジメントする必要がある。例えば、体力の向上を目的とするグループには、数値の可視化による達成感を提供し、交流を主目的とするグループには、運動を趣味や交流のための方法として位置づけるなど、目的に応じて運動の意味付けを行うことで参加者の納得感を得ながら活動できる。さらに、指導者が完成されたプログラムを一方的に提供するのではなく、参加者とともに作りあげる協働のプロセスは参加者の主体性を引き出し、「自分たちが作ったプログラムである」という当事者意

識につながり、専門的な指導者が不在でも自発的な運動継続のヒントとなる。

引用文献

1. 内閣府：令和7年版高齢社会白書（概要版）.
https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2025/gaiyou/07pdf_indexg.html
(2026年3月25日閲覧)
2. 厚生労働省：給付と負担について.
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_21509.html (2026年3月25日閲覧)
3. 厚生労働省：地域包括ケアシステム.
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/chiiki-houkatsu/index.html
(2026年3月25日閲覧)
4. 飯島勝矢：高齢者と社会（オーラルフレイルを含む）、特集高齢者診療のトピック，日本内科学会雑誌，107巻，12号，2469-2477，2018
5. 厚生労働省：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023.
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html (2026年3月25日)

本研究は、令和7年度健康・体力づくり事業財団の助成金を受けて実施しています。