

2026年5月22日（金）

公益財団法人健康・体力づくり事業財団

令和7年度健康運動指導研究助成 研究成果報告会

令和7年度健康運動指導研究助成 指定研究

**「社会とのつながり」
「自然と健康になれる環境づくり」に
貢献する健康運動指導士の役割創出**

筑波大学体育系

辻 大士（つじ たいし）

E-mail: tsuji.taishi.gn@u.tsukuba.ac.jp

HP: <https://tsuji-lab.taiiku.tsukuba.ac.jp/>

共同研究者：横山芽衣子

（北里大学、日本老年学的評価研究機構）

「社会とのつながり」「自然と健康になれる環境づくり」 なぜ、重要性なの？

健康日本21（第三次）の概念図

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

生活習慣の
改善
(リスク
ファクター
の低減)

生活習慣病
(NCDs) の
発症予防

生活習慣病
(NCDs) の
重症化予防

生活機能の維持・向上

個人の行動と健康状態の改善

社会環境の質の向上

自然に
健康になれる
環境づくり

社会とのつながり
こころの健康の
維持及び向上

誰もがアクセスできる
健康増進のための基盤の整備

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

高齢者の認知症リスク

運動・スポーツが盛んな地域に暮らすだけで低下

Tsuji et al., Med Sci Sports Exerc. 51(11): 2217-2223, 2019.

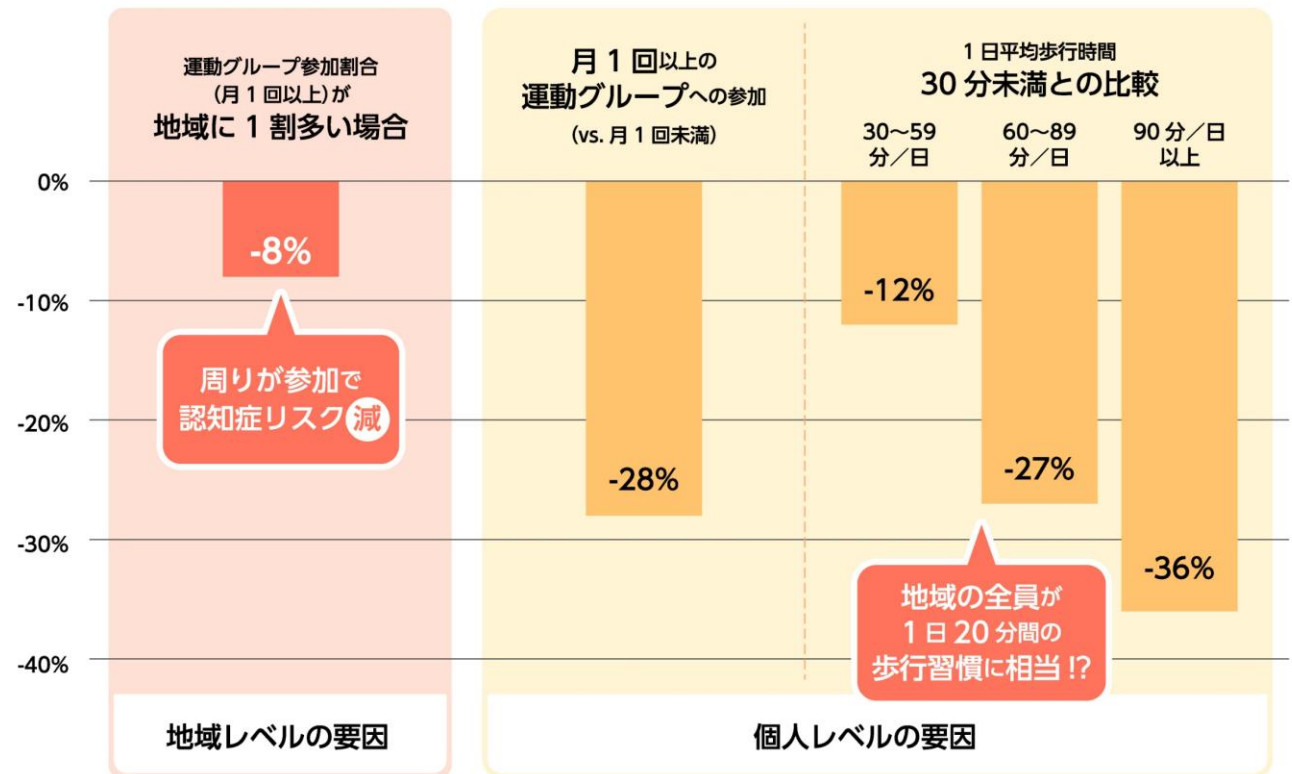


図. 地域と個人の各要因による認知症リスクの減少 (男性: n=19,624; 女性: n=20,684; 地域数: n=346)

※以下の要因を統計学的に調整し、リスクの減少(%)を数値化した。

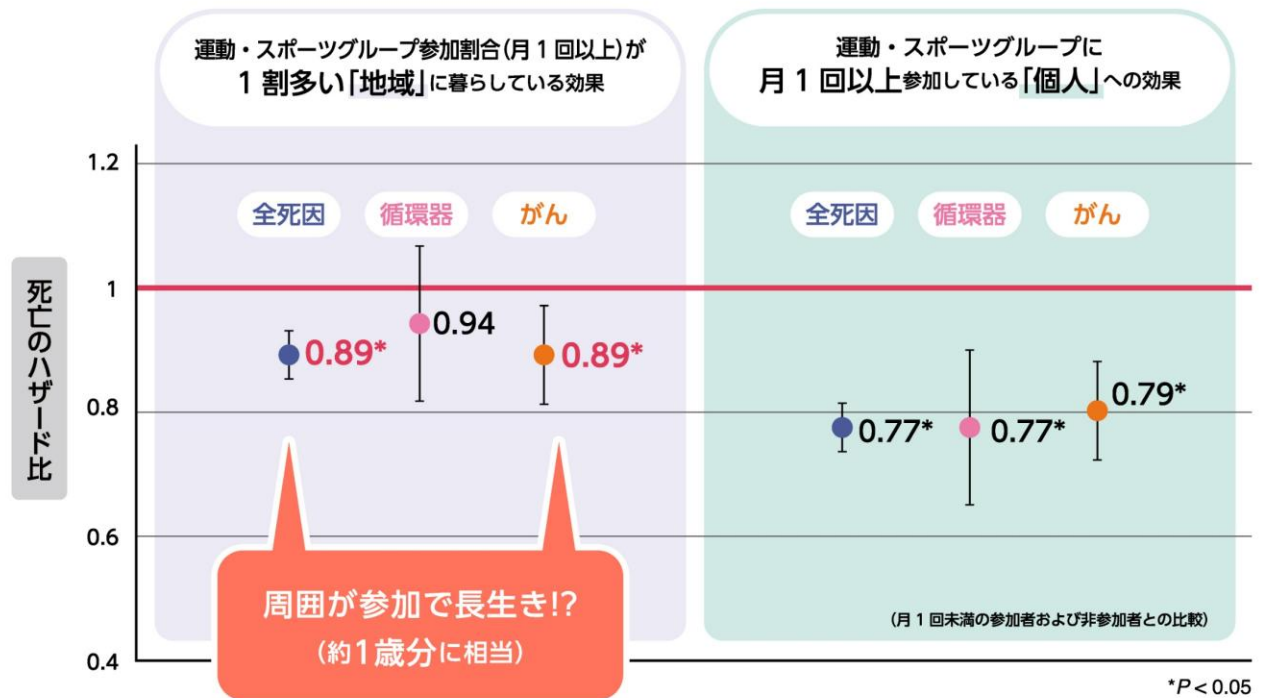
地域レベル: 可住地人口密度、年間日照時間

個人レベル: 年齢、性、疾患(脳卒中、高血圧、糖尿病、聴覚障害)、社会的孤立、飲酒、喫煙、教育歴、所得

運動・スポーツが盛んな地域に暮らすだけで 長生き(全死因・がん死亡リスクが低い)

Tsuji et al., Int J Behav Nutr Phys Act. 21: 44, 2024.

311地域の男性20,186人・女性22,902人を、最長7年間追跡



※以下の要因を統計的に調整し、ハザード比(死亡リスクの減少の程度)を算出した。上下のひげは95%信頼区間を表す。

年齢、性、婚姻、独居、教育歴、所得、就労、飲酒、喫煙、体格指数、既往歴(高血圧、脳卒中、心疾患、糖尿病、脂質異常症、筋骨格系疾患、がん)、主観的健康感、うつ、手段の日常生活動作、可住地人口密度

健康運動指導士に期待される役割は？

- 直接指導する機会を増やすだけでは限界がある
- 地域の中で住民主体の運動グループを組織し、その活動の質を保ちつつ継続を支援する

→ **散発的な事例報告に留まり、
具体的な手順や活動内容が整理されていない**

研究の目的

- 健康運動指導士が**住民主体の運動グループ**の**組織化や活動支援**を担っている事例を**網羅的に収集し、定量的・定性的**に現状を把握する
- その**成功要因や課題の類型化・構造化**を行う
 - 地域の中で戦略的に展開・推進するための実践の手引きと、事例集を作成する**

研究の概要図

本研究は、筑波大学体育系研究倫理委員会の承認を得て実施した
(体025-22、2025年6月27日承認、11月18日計画変更承認)

課題①：網羅的な事例収集

Webアンケート調査

- 健康運動指導士（9,385名）に対し、協力依頼のメール送信
- 日本老年学的評価研究（JAGES）参画自治体（68市町村）の介護予防／健康増進担当課
- ✓ 自主活動グループの**立ち上げ支援**や、そのような活動の**継続支援**を行った**経験の有無**
- ✓ その**活動内容**（以下の5択）
 1. 運動や体操のリーダーの育成や研修の講師
 2. 自主活動グループ立ち上げの際の、体制づくりや役割分担等の支援やアドバイス
 3. 自主活動グループ立ち上げの際の、活動プログラムの作成支援やアドバイス
 4. 活動継続中の自主活動グループへの継続支援やアドバイス
 5. その他

課題②：成功要因と課題の抽出と類型化・構造化

インタビュー調査

- 抽出された事例の当事者である健康運動指導士20名
- ✓ グループの組織化や支援の詳細
- ✓ 活動の動機と経緯
- ✓ 活動の工夫
- ✓ 資源（人、物、資金、制度など）
- ✓ 多職種連携の状況
- ✓ 課題とその克服方法
- ✓ 今後の展望 など

テーマ分析により類型化

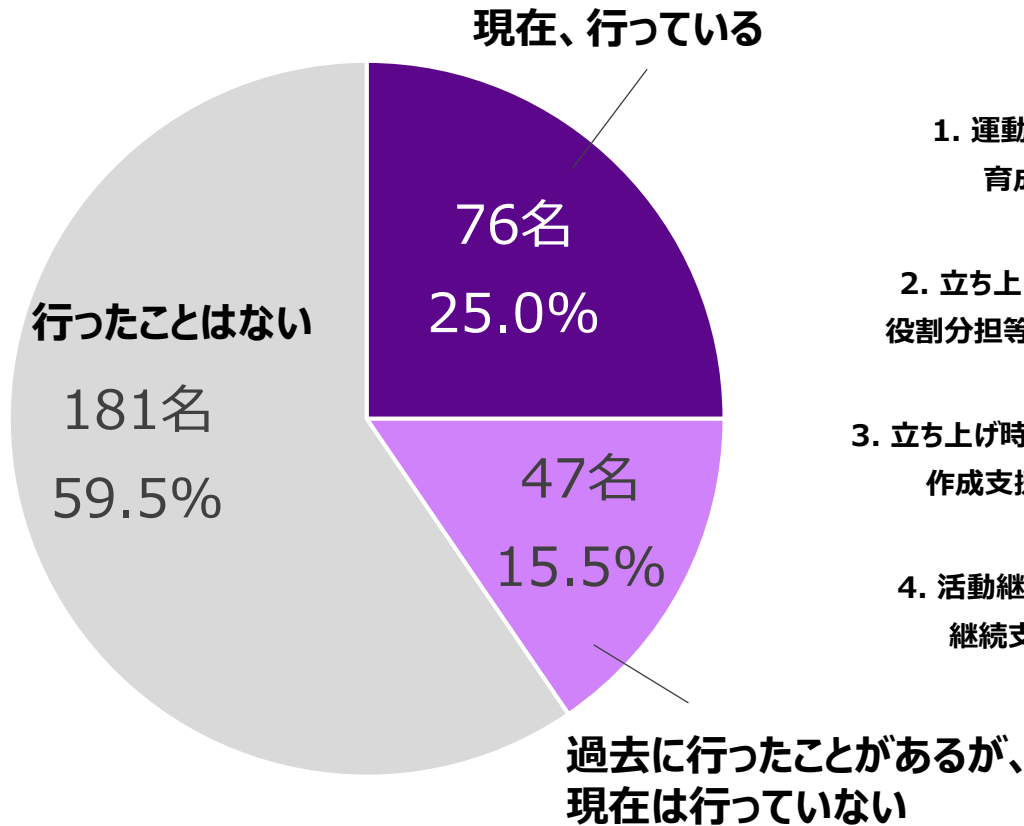
実践の手引きと事例集の作成

課題① Webアンケート調査

(健康運動指導士9,385名にメール送信)

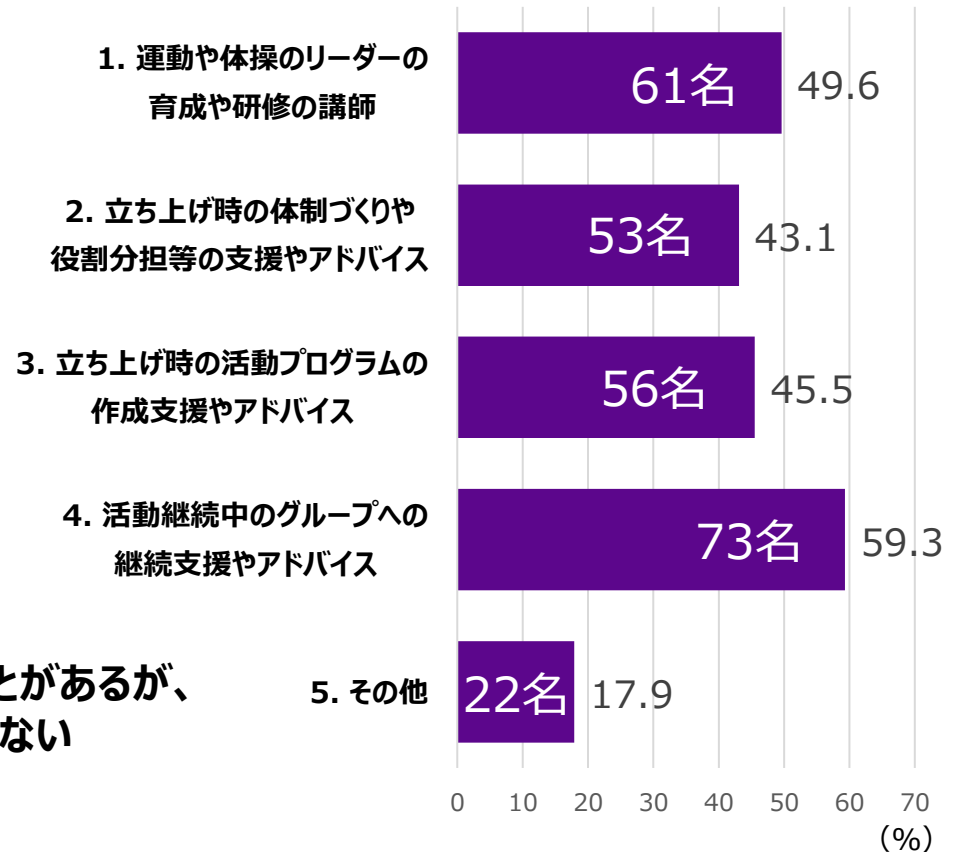
住民主体の自主活動グループの
立ち上げ支援や、そのような活動の
継続支援を行った経験はありますか？

(有効回答: 304名)



経験がある方にお尋ねします。
その関わり方は？ (複数回答可)

(有効回答: 123名)



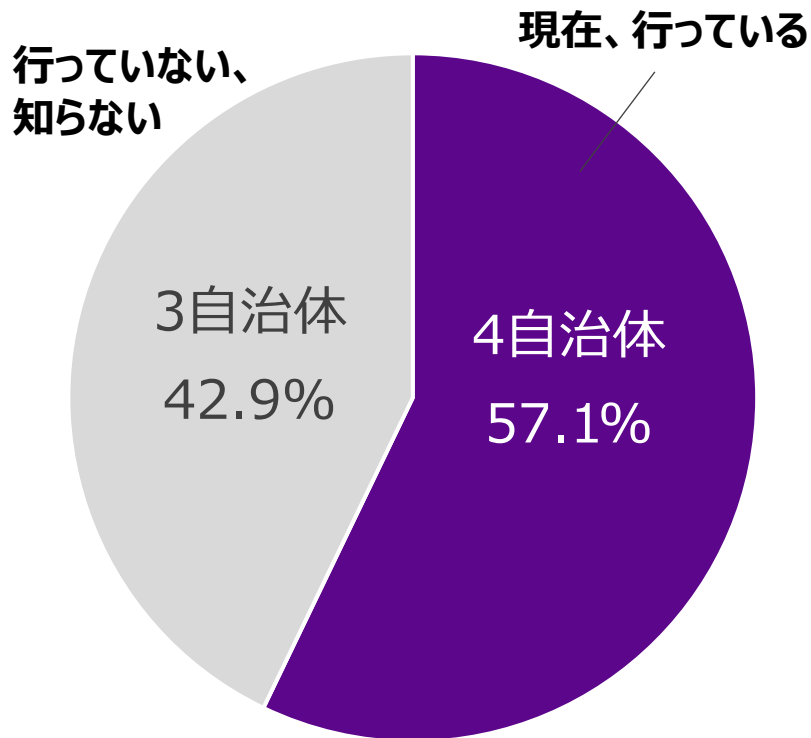
※非回答者は「行ったことはない」とすると、
健康運動指導士の1.3%に留まる

課題① Webアンケート調査

(68市町村の介護予防・健康増進担当課)

健康運動指導士による、
住民主体の自主活動グループの
立ち上げ支援や、そのような活動の
継続支援を行う事業はありますか？

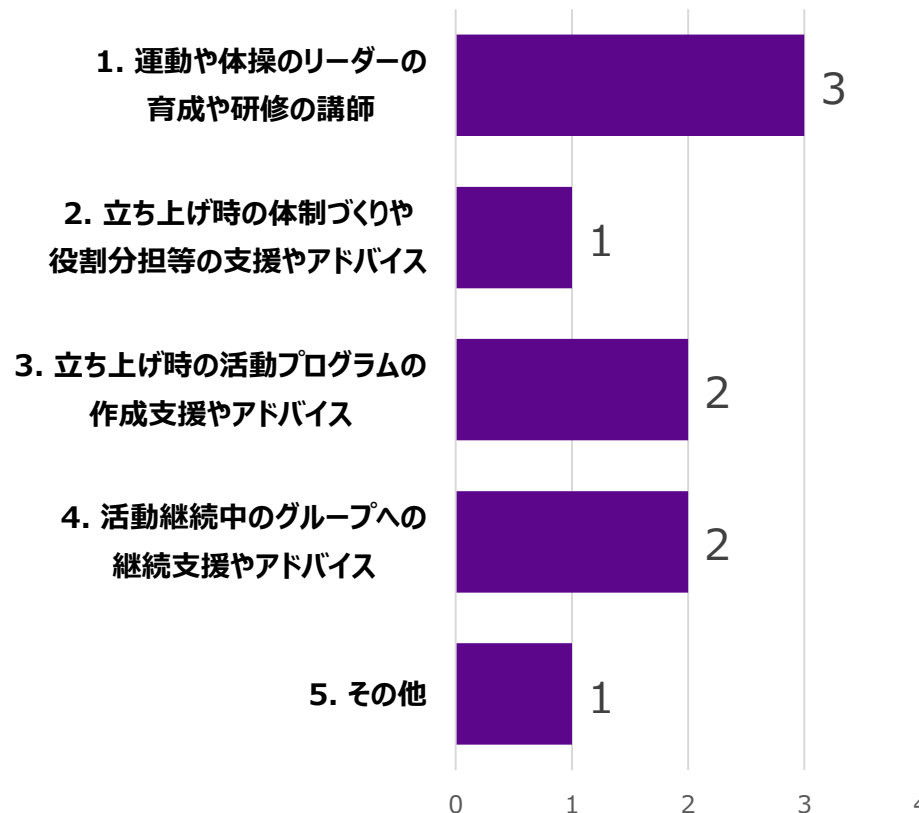
(有効回答: 7市町村)



※非回答は「行っていない、知らない」とすると、
調査対象市町村の5.9%に留まる

経験がある自治体にお尋ねします。
その関わり方は？（複数回答可）

(有効回答: 4市町村)



課題② インタビュー調査

表. インタビュー調査にご協力いただいた20名（17事例）の健康運動指導士
【フリーランス: 7名、行政・公的機関: 10名、経営者: 3名】

No	ご所属、肩書	健康運動指導士 資格の取得時期	他に取得してい る主な資格	性	年代	No	ご所属、肩書	健康運動指導士 資格の取得時期	他に取得してい る主な資格	性	年代
1	フリーランス	1989年頃	薬剤師、ヘルス ケア・トレーナー	女	60代	11	フリーランス	1995年頃	ヨガ・練功十八 法インストラク ター、鍼灸師	女	60代
2	フリーランス	2000年頃	マタニティー関連 資格	女	60代	12	I市役所 (会計年度任用職員)	2005年頃	介護福祉士	女	40代
3	フリーランス	2018年頃	ヨガインストラク ター、セラピスト	女	50代	13	長門市役所 (会計年度任用職員)	2001年	ピラティスインスト ラクター、教員免 許	女	40代
4	高槻市所属体操ボラン ティア (介護予防マイス ター)	2023年頃	介護職員初任 者研修	女	60代	14	健康運動支援研究所 代表	2002年	ウォーキング指導 員、上級睡眠健 康指導士	男	50代
5	Fitness Ja-んぐる 代表	1998年頃	AFAA認定、ウ ォーキング協会 認定	女	50代	15	フリーランス	1992年	管理栄養士	女	60代
6	新潟県内の 教育研究機関	2007年	教員免許、 NSCA認定スペ シャリスト	女	60代	16	フリーランス	1995年	教員免許	女	50代
7	メディカルフィットネスB-1	1995年頃	ヘルスケア・トレー ナー、産業保健 相談員	女	—	17	(首都圏) F市公益財団法人	2003年	教員免許	女	50代
8	(元) T市役所職員	2007年	保健師	女	60代	18	(首都圏) F市公益財団法人	1999年	教員免許	男	50代
9	フリーランス	2000年頃	教員免許、ルディッ クウォーキングインスト ラクター	女	60代	19	(九州) F市役所	1997年	教員免許、レク・ インストラクター	女	50代
10	フリーランス	—	—	女	—	20	(九州) F市役所 (会計年度任用職員)	2014年	教員免許、ヘル スケア・トレーナー	男	50代

課題② 活動の類型

20名（17事例）の健康運動指導士を対象としたインタビュー調査より

1. 活動の位置づけ

- 行政を基盤とする活動：15事例（※両方該当が4事例）
- 民間・個人主導の活動：6事例

2. 活動の起点

- 教室終了後の自主グループ移行：10事例（※両方該当が1事例）
- 既存の通いの場・地域組織の活用：8事例

3. 特定の支援活動

- 住民リーダー養成：7事例
- 標準プログラム普及：9事例
- 継続支援：17事例（全事例）

参加者間の関係づくり、役割分担の調整、地域事情への対応、行政や関係機関との橋渡し、困りごとへの柔軟な助言など

課題②「成功要因」と「課題」の類型

20名（17事例）の健康運動指導士を対象としたインタビュー調査より

● 成功要因（5類型）

- 1 制度的基盤の存在**
行政事業への位置づけ、自主化を事前設計
- 2 地域内のキーパーソン**
複数人による役割分担、個人依存を避ける
- 3 参加者同士の関係形成**
交流・外出機会、「また来たい」雰囲気
- 4 標準化された教材**
DVD・マニュアルで指導者不在でも自立運営
- 5 多職種・多機関連携**
保健師・包括・社協・医療職等との協働

● 課題（5類型）

- 1 住民主体化そのものの難しさ**
お客さん化、受け身化
- 2 リーダー依存・後継者不足**
負担集中、高齢化、活動の形骸化
- 3 高齢化に伴う安全管理**
転倒・疾患など、住民だけでは対応困難
- 4 財源・制度の不安定さ**
予算削減リスク、個人実践の低報酬
- 5 地域格差・環境条件の違い**
過疎・中山間・新住民地域での困難

手引き（第0版） & 事例集の作成



→研究室HPで
ダウンロードできます！

健康運動指導士による住民主体の運動グループ支援の 手引き・事例集 (第0版)

※今後、内容をより充実させた改定を行う予定です。

**※今後、内容をより充実させた
改定を行う予定です！**

この手引き・事例集は、健康・体力づくり事業財団『令和7年度 健康運動指導研究助成』
(研究代表者：辻大士)を受けて実施した研究を基に作成しました。



もくじ

1. はじめに：健康運動指導士は目の前の人だけでなく、地域全体を元気にできる！	4
2. 住民主体の運動グループの支援には、どのような活動があるの？	6
3. 住民主体の運動グループの支援のはじめ方、関わり方	8
3-1. 最初の一步：どこから始めるかを見つける	8
3-2. 立ち上げ期：住民が続けやすい形を整える	8
3-3. 継続期：活動を支え、無理なく長く続ける	10
4. さいごに：健康運動指導士だからこそ、地域に広げられる役割がある！	12
健康運動指導士による 住民主体の運動グループの立ち上げ・継続支援事例集	13
① 神河町における、集いの場を活かした住民主体の運動活動支援	14

1. はじめに
 2. どんな活動があるの？
 3. はじめ方、関わり方
 - 3-1. 最初の一步：どこから始めるかを見つける
 - 3-2. 立ち上げ期：住民が続けやすい形を整える
 - 3-3. 継続期：活動を支え、無理なく長く続ける
 4. さいごに
- 事例集（17事例・20名）

充実！？のお役立ちコラム



コラム：九州F市（事例集⑰）での立ち上げ時の工夫

活動プログラムやスケジュール、役割決めを円滑に進めるために、次のような具体的な工夫が行われていました。

標準プログラムを2パターン準備し、選んでもらう

- 90分の活動時間中のプログラムと時間配分のパターンを2種類用意し、「まずは、どちらをやってみたいですか？」と尋ねることで、「これならできるかも…!」という意識を持ちやすくする工夫です。

自主グループ活動プログラム		所費時間：1時間30分	
【DVD使用】		【DVD使用】	
Aパターン		Bパターン	
健康チェック(活動開始までに行う)		健康チェック(活動開始までに行う)	
① ほどよくコース (15)		① ほどよくコース (15)	
② ラジオ体操 (5)		② ラジオ体操 (5)	
③ 足元気体操 (10)		③ 黒田節体操 (10)	
④ 休憩 (5)		④ 休憩 (5)	
⑤ チェアピクス(2回) (5)		⑤ チェアピクス(2回) (5)	
⑥ コグニサイズ (10)		⑥ ステップ運動 (10)	
⑦ 結んでひらいて体操 (5)		⑦ 結んでひらいて体操 (5)	
⑧ 休憩 (5)		⑧ 休憩 (5)	
⑨ 口腔体操 (10)		⑨ 口腔体操 (10)	
⑩ 脳トレ(レクリエーション)かおしゃべりタイム (20)		⑩ 脳トレ(レクリエーション)かおしゃべりタイム (20)	

スターターキットを渡して、始めやすいように支援

- 以下の書式や物品を、1つのファイルにまとめてお渡しすることで、円滑に始められるための支援が行われていました。
 - ✓ 話し合いで決めるべきことリスト
 - ✓ 年間予定表のフォーマット
 - ✓ 体操が収録されたCD・DVD
 - ✓ 活動プログラムのオプション一覧表 など

会の目的は？
会の名前は？
会場は？
開催日時は？
保険加入は？
会費は？
お世話役は？

年間予定表

プログラムの
オプション表

・脳トレ
・ボール
・ダーツ
・音楽体操
…



コラム：継続期こそ、健康運動指導士の腕の見せ所！

参加者からの相談に乗る、内容を少し変えて飽きを防ぐ、役割分担を見直す、体力差や持病に配慮する、必要に応じて行政や地域包括支援センターにつなぐ——こうした関わりは、まさに健康運動指導士だからこそできる支援です。毎回指導しなくても、「この人がいてくれると安心」と思ってもらえる存在になることが、継続期の大切な役割です。

事例1. 年に数回の訪問でも、活動は支えられる

- 兵庫県西脇市の事例（事例集②）
市独自の体操を住民グループが自主的に続けるなかで、健康運動指導士は年1～2回程度訪問し、内容に少し変化を加えたり、相談に応じたりしていました。毎回指導しなくても、節目の支援が活動の質と意欲の維持につながっていました。

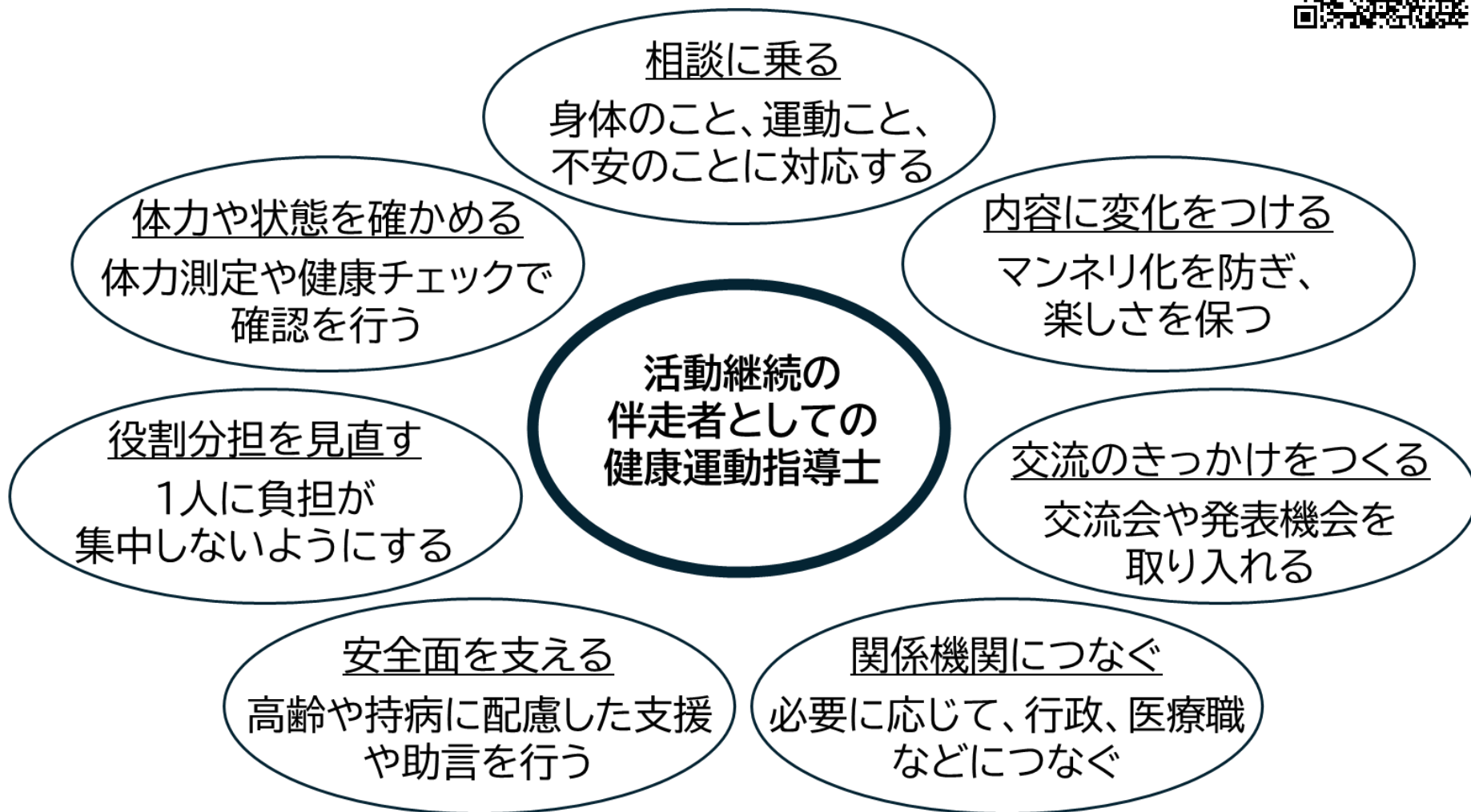
事例2. 住民リーダーが中心でも、専門職の支えは必要

- 東北地方I市の事例（事例集⑫）
住民ボランティアの指導士が日常の活動を担う一方で、健康運動指導士は巡回し、内容の確認や困りごとへの対応、関係機関との橋渡しを行っていました。住民主体であっても、専門職の後方支援が継続の安心感を支えていました。

事例3. ゆるやかな形でも、長く続けられる

- 埼玉県久喜市のノルディックウォーキングの事例（事例集⑨）
決まった曜日・時間・場所に集まった人が一緒に歩く、会長も会費もないゆるやかな活動です。健康運動指導士は、初参加者への指導や年1回の講習会を担当し、必要時に相談に応じていました。負担の少ない形と、必要時だけ支える関わりが長期継続につながっていました。

活動継続の伴走者としての健康運動指導士



毎回前に立たなくても、相談対応や調整、助言を通して、活動の質と安心を支えることができます。

図. 健康運動指導士による、住民主体の運動グループの継続支援の視点

さいごに

研究を開始した当初、懸念（指摘）されていたこと…

- 住民主体の運動の場を増やしたら、健康運動指導士の仕事が減るのでは？
- 地位低下につながるのでは？

むしろ活動・活躍の場が広がり、地位は向上する！

- 運動を「指導してくれる人」だけでなく、「地域を支えてくれる人」としての活躍が広がる！
- これまで届かなかった人・地域にも届く！

謝辞

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ました。

本研究の遂行にあたりご協力いただいた皆さまに、この場を借りて心より御礼申し上げます。

- Webアンケート調査にご回答いただいた
健康運動指導士、自治体職員の皆さま
- インタビュー調査にご協力いただいた
20名の**健康運動指導士の皆さま**
- インタビュー調査をご調整いただいた
神河町、西脇市、九州F市の職員の皆さま
- Webアンケート調査の実施にご協力いただいた
公益財団法人健康・体力づくり事業財団