

リサーチからソーシャルリソースへ：東京サテライトキャンパスにおける貯筋運動教室

津々木 晶子*

私が今回頂いたテーマで「リサーチからソーシャルリソースへ」ということをご報告をさせていただきます。本日の発表は、文京区における貯筋運動教室と、次に貯筋運動の継続効果、貯筋運動を2010年から始めたんですけども、そのときから5年経って身体面・心理面の継続効果が見られましたのでそちらをご報告させていただきます。同時に、5年間継続してきた中での課題と今後の展望について発表させていただきます。

まずは文京区における貯筋運動教室では、石田良恵先生と私で指導しています。教室は2010年から始まりました。最初は2009年の8月に東京サテライトキャンパスができて、2010年から文京区が共催事業という形で貯筋運動教室を実施しています。現在は鹿屋体育大学が運営するNIFSスポーツクラブの中のサークル活動として実施しています。教室は毎週月曜日、年間28回、午前10時半から12時までの1時間半、文京区のアカデミー茗台というところで実施しています。参加者数は2011年から2014年までで、若干減ってきているというのが現状です。NPO法人ですので、受益者負担という形で参加者からの年会費や参加料で講師者金や施設使用料の支出を賄っているという状況です。

具体的な貯筋運動教室の内容ですが、10時半からだいたいストレッチが始まって、残高チェックという上体起こし、寝た状態で腹筋をする運動と、椅子座り立ち、座った状態で10回座り立ちという残高チェックを行って、その後に貯筋運動音楽に合わせながら貯筋運動を行って、その後に有酸素運動であったり、もう少しアクティブな動きをして、最後にストレッチをして終了するというような流れになっています。

次に貯筋運動の効果に移りたいと思います。5年間貯筋運動をやってきたのですが、身体面や心理面での効果が見られます。この発表にあたりまして参加者の方にどういったことが皆さんにとって重要ですかというような簡単な調査を行いました。貯筋運動というのが集合して行う貯筋運動もあれば自宅で行う貯筋運動、

あるいは残高チェックという集合講習会の中で行う測定であったり、毎日貯筋運動をしたものを貯筋通帳に記入するというような、様々な要素が貯筋運動教室にはあるのですが、それらを参加者の方がどの程度重要だと思いますかというように5段階で「とても重要」から「全く重要でない」というかたちで回答してもらいました。実際ずっと継続されている方々なので、重要ではないと思う方はいませんので基本的に高い値になるのですが、「集合して行う貯筋運動」ということの平均が4.9ポイントを示しており、皆さんとても重要だということに思っていて参加されているということや、「自宅で行う貯筋運動」という形です。

このように5年間やっていく中で筋力アップや運動機能の向上というのが見られます。残高チェックの上体起こしのデータですけども、当初の2010年は平均が8回だったんですが、現在は平均19回ということになってます。例えば、ある80歳の男性ですが、2010年の際は30秒間で7回だったのが現在は12回、このような形でパフォーマンスが上がってるのが分かります。椅子座り立ちでも当初の2010年のときは平均12.6秒だったんですが、現在は7.4秒になっています。上体起こしも19回まで増加してきています。2010年と現在の映像を比較して、5歳年取っても貯筋運動を継続してればこのように体が動くということです。

では、パフォーマンスが向上してきて、心理的にはどのような点が良くなっているのか尋ねたときに、貯筋運動教室に参加してる方はずっと継続しているので毎回ずっと継続したいと思っている。この継続したいと思っているということはとても重要だと思います。また、その他の運動を実施しているということや、ありきたりですが元気になったとか、前向きになったとか、体調が良くなったとか、運動が好きになったとか、あるいは地域活動に参加するようになったというような声が聞かれました。

このように貯筋運動教室を継続したいという、そのモチベーションは何なのか尋ねたところ、若い時の体

*鹿屋体育大学東京サテライトキャンパス

力に戻ることは無理なので努めて現状を維持していきたいとか、様々な理由があって参加しているということが分かりました。集合の講習会がいいと思っている人もいれば、貯筋通帳にチェックすることが体調管理になっているとか、そのような声も聞かれました。仲間とのつながりはどれくらい重要ですかと尋ねたところ、平均値が4.2という値を示しました。自宅で行う貯筋運動に加えて集合講習会に継続して参加されている方は、仲間とのつながりも大事だと感じて参加されているのではないかと感じています。

貯筋運動に参加されて継続している方が20名くらいいらっしゃるのですが、その方々を見ていくと身体的にもパフォーマンス上がっているし、心理的にもすごくいい状態が続いているのは事実です。では、普及とか広がり、プロモーションという視点で、文京区全体の高齢者の人数から算出してみました。1月時点の60歳から84歳まで男性が約2万人、女性が2万5000人、全体で4万5000人いる中で私達がみている貯筋サークルは、男性が3人で女性が18人、文京区全体に対するパーセンテージにすると0.01%、女性が0.07%、全体でも0.05%にとどまります。これを例えば100%を目指したと考えると、現在NIFSスポーツクラブで行っている形態でやるとすれば、1教室20人で実施するとして対象4万5000人を20人で割ると2,250教室開催し、20名の参加者に対して2人の指導者で行っていますので必要な指導者数は4,500名ということになります。果たしてこれが実現可能なのかということも課題だと思いますし、これが正しいということではなくて、このように仮定してみるとこれくらいの指導者や教室がこれだけ必要だということです。

次に今後の展望です。参加してる方はいい状態にあって、その方々も特別にパフォーマンスが元々高かったわけではなくて、普通の高齢者の方が5年間やってこれだけパフォーマンスが向上するということなので、やる気があったり、やりたいと思えば可能性としては高齢者全員に広がる可能性もあると私は思っています。

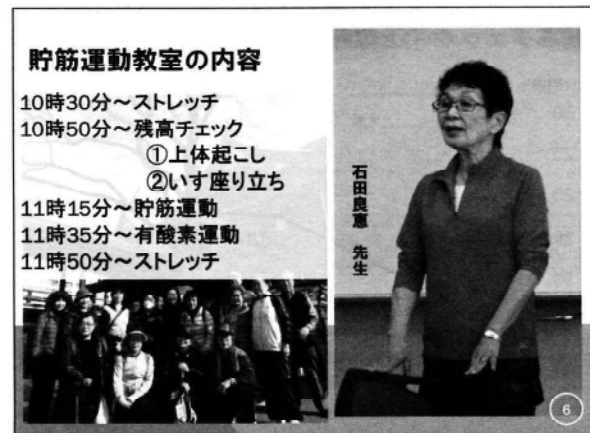
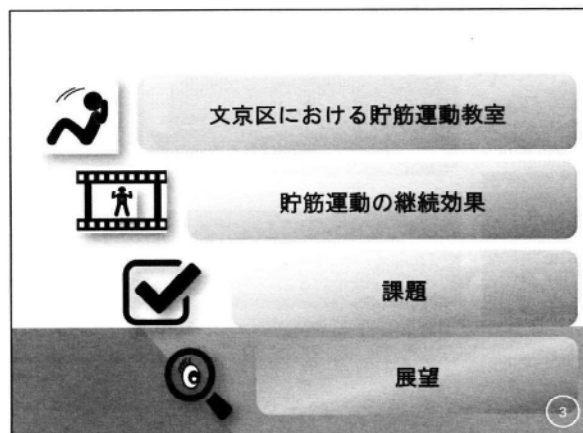
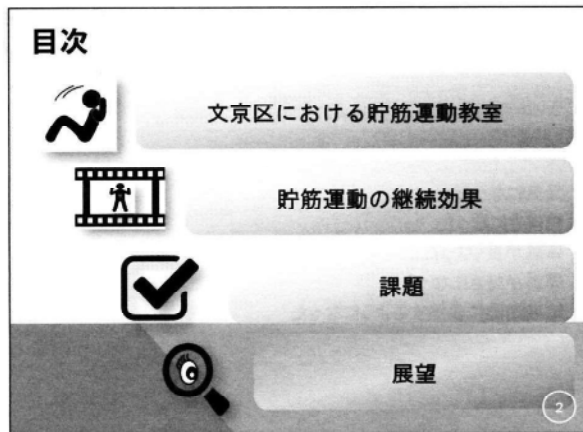
今後の教室展開の展望としましては、私は3点挙げさせていただきました。参加者の声を実現するという、個人に合わせた健康づくり、そして、高齢者の健康づくり全体のマネジメントの3つです。文京区の貯筋運動が広がるために必要な取り組みというのを参加者の方に聞いてみました。すると、やはり皆さんは

5年間継続して自分達がこれで元気になったという主観的な思いもあるので、広げたいと思っているんです。例えば学長と区長の対談の機会を作って区報にそれを掲載するとか、あるいは新規のメンバーを募集するとか、文京区民チャンネルでの放映をするとか、この教室に通っている皆の元気な様子の宣伝や、区民の主役となる活動が求められます。あるいはデモンストレーションとして先日の東京マラソンの応援イベントに参加してPRすることなども参加者の声を実現する一つのイベント参加だと思います。

それから、個々人に合わせた貯筋運動の展開です。現在の貯筋運動は集合講習で行っているんですけども、集合講習でやれないとか、5年間もやった人の中に新規では入れないとか、参加したいけどできないという方がたくさんいるんじゃないかと思っています。そのような人達がいろんな選択ができるようなものを用意するのがいいのではないのでしょうか。文京区としては地域住民が主体的に実施する貯筋運動に近いと思うんですけども、新規でできる気軽に参加できる貯筋運動教室っていうのはちゃんと準備されるということ、あるいはやっぱり集合ができないので一人でもできる貯筋運動みたいなかたちのコンテンツがあってもいいのではないかと思います。ラジオとか文京区民チャンネルとか、あるいは通信教育みたいなかたちで貯筋通帳をチェックしてあげてやるような仕組みがあれば、いろんな高齢者の方が選択できるような運動ができるんじゃないかと、貯筋運動に関しては選択肢がすごく広がると思うので、もっといろんな展開ができるのではないかと思います。

最後に、鹿屋体育大学は運動プログラムを作ったり、NIFSスポーツクラブが教室を展開したり、あるいは健康体力づくり事業財団さんが指導者養成をしたりというようにそれぞれ取り組んでいるとは思いますが、これらが連動して、プログラム作成から地域のスポーツクラブ展開していき、指導者が養成されたらその指導者が集まってというような循環ができて、最終的にこのように循環しているんだということを含んで認識して、これが全体的に高齢者の健康づくりだということと連携が深まれば、より一層普及するのではないかと思います。

これで発表を終わります。ありがとうございました。



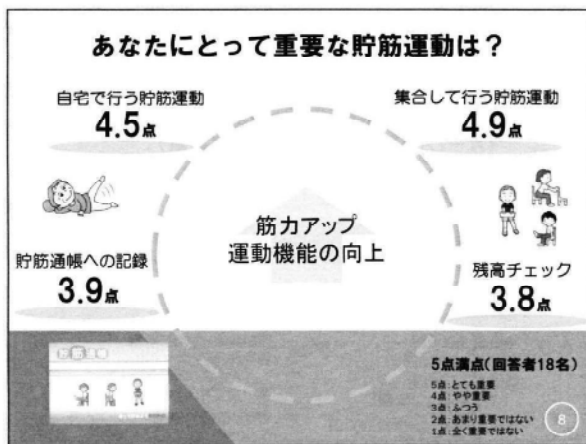
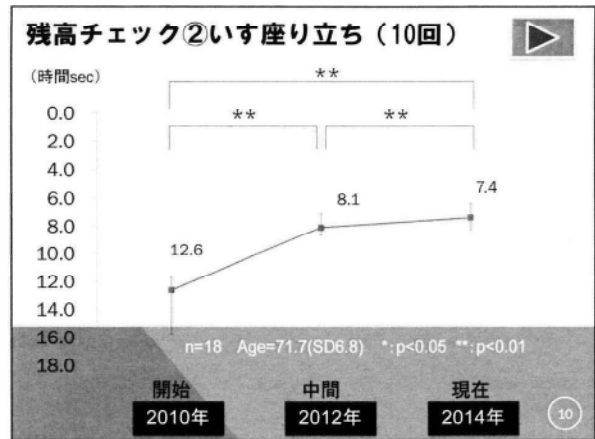
文京区における貯筋運動教室

貯筋運動の継続効果

課題

展望

7



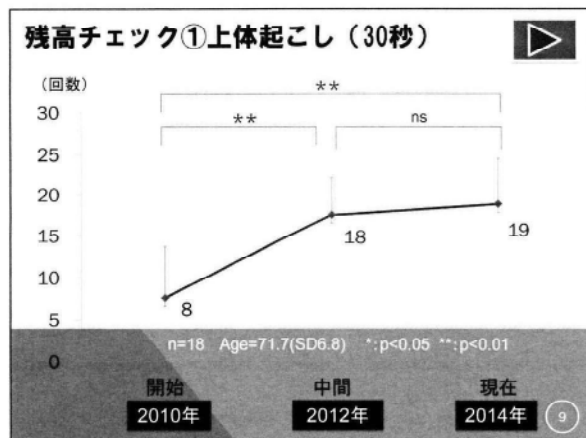
貯筋運動を通じたポジティブな効果

貯筋運動教室を継続したい 100%

その他の運動実施している 78%

- 元気になった
- 前向きになった
- 体調が良くなった
- 運動が好きになった
- 地域活動に参加するようになった

11



貯筋運動を継続したい理由は何ですか？

まだ82才ですが、若い時の体力に戻ることは無理なので、つとめて現状でいきたい。(82歳男性)

貯筋運動教室そのものは言うに及ばず、私にとっては、自宅の本郷三丁目からアカデミー茗台までの往復早歩きが貯筋と元気の源なのです。(70歳女性)

自分だけでは、貯筋運動とウォーキングのみになる。教室では、筋トレ、有酸素運動など自分の能力をレベルアップできる。(77歳女性)

12

貯筋運動を継続したい理由は何ですか？

運動を継続するためには、仲間なり、記録などないと、挫折してしまう。5年も続かなかったと思う。(68歳男性)

毎週月曜日に集合して運動する、貯筋通帳をつける、チェックするというので、1週間の体調や成果がわかる。反省したり、頑張ろうという気持ちになる。(65歳女性)

集団行動は重要。週1回1時間30分の運動後は、爽快な気分になり達成感がある。生活習慣の一部になっている。(76歳男性)

13

あなたにとって重要な貯筋運動は？

自宅で行う貯筋運動 4.5点

集合して行う貯筋運動 4.9点

筋力アップ 運動機能の向上 + 4.2点

貯筋通帳への記録 3.9点

貯筋運動教室を通した仲間とのつながり効果

残高チェック 3.8点

5点満点(回答者18名)

5点 とても重要
4点 やや重要
3点 かつ
2点 あまり重要ではない
1点 全く重要ではない

16

貯筋運動を継続したい理由は何ですか？

先生とすることで正確に運動ができる。(73歳女性)

通うことにより、日常生活でも体を動かそうと心掛けている。(67歳女性)

仲間がいること。歩くことが苦にならない。(73歳女性)

貯筋通帳が運動継続の証になっている。「見える化」手段として有効。(67歳女性)

14

文京区における貯筋運動教室

貯筋運動の継続効果

課題

展望

17

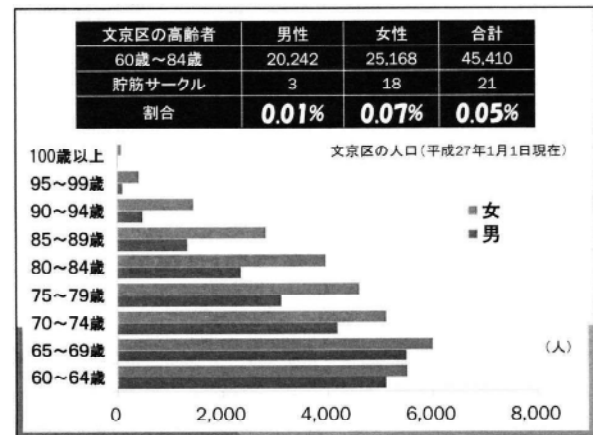
貯筋運動を継続したい理由は何ですか？

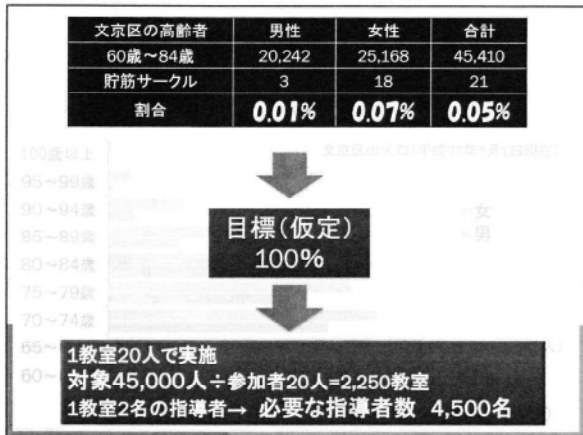
仲間と会えてお互いに元気になる。週1回の指導のもと、ちゃんとストレッチができるので。(66歳女性)

自己流になりがちなので、週1回の指導が必要。(66歳女性)

教室の皆さまと長いお付き合いで教室に来るのが楽しく運動している。(85歳女性)

15





文京区で貯筋運動が広がるために必要な取り組みは？

参加者の声
 市長と区長の対談の機会をつくり、それを掲載する
 文京区アカデミーで講座を持つ
 文京区の短期の講習会区と協賛して実施する教室を年に何回か実施する
 年に何回か募集し運動を実施する
 広報活動の展開、定期的に広報に載せる
 真前で運動することを東京サテライトキャンパスからPR発信
 一部の人のものではないアピール
 新規メンバーの募集(公募)
 ビデオを制作して販売
 文京区民チャンネル(11ch)での放映
 教室に通っている皆の元気な様子の宣伝
 区民が主体的になる仕組みがほしい
 ツールや老人会で、友人、知人にすでに話している

東京マラソンの応援イベントに参加して貯筋運動をPR

文京区における貯筋運動教室

貯筋運動の継続効果

課題

展望

個々に合わせた貯筋運動の展開

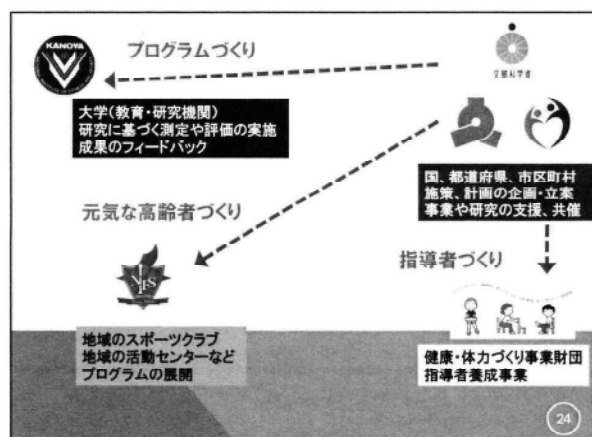
- 地域住民が主体的に実施する貯筋運動
 自主的な、定期的な貯筋運動教室、積極的な地域活動への参加
 ○専門家がアドバイザーとして寄り添う
- 地域で気軽に参加できる貯筋運動教室
 貯筋運動教室、残高チェックを行う
 ○インストラクターが正しい運動指導を行う
- 一人でもできる貯筋運動のすすめ
 自宅にいながら、定期的に貯筋運動ができる
 ○ラジオ、文京区民チャンネル、通信

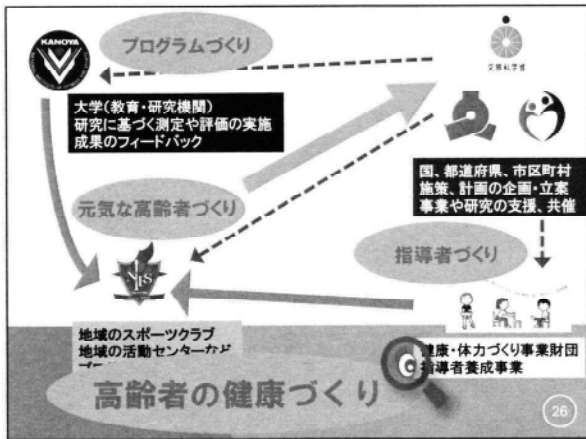
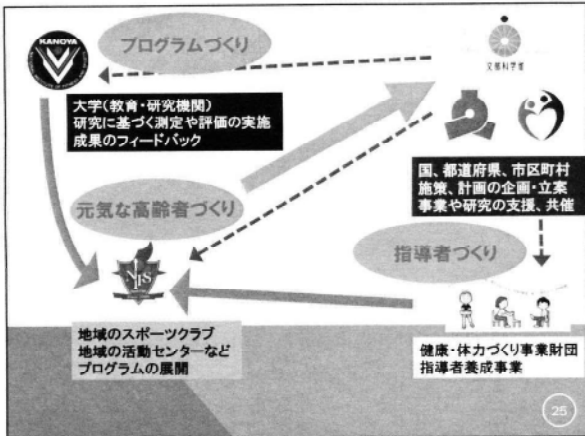
参加者の声を実現する！

個々に合わせた健康づくり

高齢者の健康づくり全体のマネジメント

今後の健康づくり教室展開の展望





ありがとうございました。