

NIFS スポーツクラブ貯筋運動指導者講習会参加者の満足度と評価

北村尚浩¹⁾，高田奈生²⁾，川西正志³⁾

要 約

鹿屋体育大学では、場所を選ばずに手軽に運動できる自重負荷による貯筋運動プログラムの普及に取り組んできた。生涯スポーツ実践センターでもその効果測定や普及に関するプロジェクトに協力してきた。また、大学が中心となって運営するNIFSスポーツクラブが開催する貯筋運動指導者講習会へも実技講師を派遣し、貯筋運動普及の一端を担っている。

本稿ではNIFSスポーツクラブが2010年度から開催している貯筋運動指導者講習会の受講者を対象に行ったアンケート調査から、講習会に対する受講者の満足度や理解度について報告する。

はじめに

平均寿命の延伸に伴う医療費や介護保険の増大は市町村財政を圧迫する要因の一つとされ、地域における介護予防や健康増進は個人的な便益のみならず、地域での社会的な便益をもたらすことが期待される。そして、これらの社会保障制度が持続可能なものとなるため、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な事項を示した「21世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本 21（第二次）」が、2012年に策定され、それに基づく地域での健康づくりに関する取り組みが多く行われている。

鹿屋体育大学では、2008年から貯筋運動プログラムの効果に関する研究プロジェクトを実施してきた。このプロジェクトでは、近隣の自治体との連携により、健康増進や介護予防事業として展開されることによって貯筋運動が普及しつつある。また、健康・体力づくり事業財団とも連携して、全国各地の総合型地域スポーツクラブにおける健康づくりプログラムの一つとしても、貯筋運動は広がりを見せている。生涯スポーツ実践センターでも、鹿児島県内の自治体への出前講座を実施したり指導者養成に講師を派遣するなどして普及に協力してきたが、とりわけ指導者の養成は、安全で効果的な運動を普及していく上でも必要不可欠な要素である。

鹿屋体育大学が中心となって運営するNIFSスポーツクラブは、貯筋運動の指導者を養成する講習会を2010年度から毎年1回実施しており、生涯スポーツ実

践センターも実技の講師を派遣してその事業に協力してきた。これまで養成講習会を受講したのは325名に上っている。そこで本稿は、NIFSスポーツクラブが行ってきた貯筋運動指導者講習会の受講者を対象として、その満足度と評価について報告するものである。

方法

1) 調査の概要

調査は、2010年度から2016年度までにNIFSスポーツクラブが開催した指導者講習会参加者325名を対象として、所定の質問紙の郵送法により実施した。調査内容は1) 個人的属性、2) 講習会への参加目的、3) 講習会の満足度・理解度、4) 講習会受講後の指導経験、学習意欲など全20項目であった。調査期間は2017年10月20日から2017年11月28日までで、182名から回答を得た。回収率は56.0%であった。

2) 分析方法

本稿では、講習会の満足度と座学講習、実技講習それぞれの理解度および講習会を受講しての感想について報告する。回答の得られた182人のうち、欠損値が多く分析に耐えられないと判断された者(29名)を除いた153名を分析の対象とした。質問紙調査によって得られた自由記述以外の回答については、記述統計などの統計的分析を行った。また自由記述によるデータについては、KH Corderを用いて解析し、講習会を受講しての感想から頻出語を抽出するとともに、それ

¹⁾ 鹿屋体育大学生涯スポーツ実践センター

²⁾ 鹿屋体育大学体育学部

³⁾ 鹿屋体育大学スポーツ人文・応用社会科学系

ぞれの語相互の関連を検討した。なお、研究の実施にあたっては「鹿屋体育大学倫理審査小委員会」の承認を受けた。

結果

1) サンプルの属性

表1から表4にサンプルの属性を示している。性別では、男性56名(36.6%)、女性97名(63.4%)と女性の方が多かった。年齢は、20歳代から60歳以上まで広く分布し、40歳代の受講者が最も多く、50歳代の受講者と合わせて半数を超えている。受講者の職業は、介護関連職が75名(49.0%)と約半数を占めており、介護職において貯筋運動の指導に関する知識や技能が求められている様子が窺える。所有している資格では、職業を反映して介護福祉士資格の所有者が最も多く42名(27.5%)、次いで、保健師と看護師・准看護師資格の所有者がそれぞれ19名(12.4%)であった。

表1 性別

	n	%
男性	56	36.6
女性	97	63.4

表2 年齢

	n	%
20代	5	3.3
30代	33	21.6
40代	45	29.4
50代	39	25.5
60代以上	31	20.3

表3 職業

	n	%
介護関連職	75	49.0
公務員	22	14.4
会社員	15	9.8
自営業	4	2.6
フリーター・無職	9	5.9
看護師	5	3.3
インストラクター	2	1.3
その他	21	13.7

表4 保有資格 (M.A., n=151)

	n	%
介護福祉士	42	27.8
保健師	19	12.6
看護師・准看護師	19	12.6
理学療法士	13	8.6
健康運動指導士	13	8.6
健康運動実践指導者	4	2.6
管理栄養士	2	1.3
その他	44	29.1
特になし	29	19.2

2) 講習会の満足度と理解度

講習会の満足度を、(1)座学、(2)実技、(3)講習時間、(4)受講者の数、(5)受講料、(6)開催時期のそれぞれについて、「1. 大変不満足」から「5. 大変満足」までの5段階評価順に、同様に座学と実技の理解度についても「1. 理解できなかった」から「5. 大変理解できた」までの5段階評価順にそれぞれ1から5までの得点を与えて数値化し、平均値を算出した(表5)。

表5 講習会の満足度と理解度 (n=153)

	Mean	S.D.
実技の満足度	4.29	0.64
座学の満足度	4.19	0.69
講習会の時間	3.97	0.77
受講人数	3.90	0.79
参加費用	3.77	0.85
開催時期	3.73	0.85
実技の理解度	4.27	0.64
座学の理解度	4.12	0.66
合計	23.85	3.80

最も満足度が高かったのは実技(4.29)であり、次いで座学(4.19)、講習時間(3.97)の順で、開催時期の満足度(3.73)が最も低かった。理解度は、座学(4.12)と実技(4.27)のいずれの平均値も4点を超えており、貯筋運動の理論と実技について高い理解を得られたことが示唆されている。そして、講習(座学・実技)の満足度と理解度との相関を示したのが表6である。座学の理解度と実技の理解度で $r=0.67$ を示しており、両者の理解度の関連の強さが窺える。講習会

表6 座学・実技の理解度と満足度の相関 (n=153)

	座学の満足度	実技の満足度	座学の理解
実技の満足度	0.71 ^{**}	-	-
座学の理解	0.55 ^{**}	0.36 ^{**}	-
実技の理解	0.49 ^{**}	0.49 ^{**}	0.67 ^{**}

**p<.01

では座学で貯筋運動の理論を先に学びその後貯筋運動の実践を実技で行っている。つまり、理論をしっかり理解することが、指導の実践につながる実技の理解度を高める上で重要であるといえる。

3) 講習会受講後の感想, 意見

講習会に参加しての感想について、自由記述による回答を表7に示している。49名から134センテンスの

回答が得られ、テキスト分析ソフト KH Coder を用いてキーワード(コンセプト)を抽出した。総抽出語数は2,772語、そのうち、分析に用いられた異なり語数は461語であった。表8に回答のあった49名の10%以上で出現した語を示している。最も多く出現したのは「思う」(46.7%)で、以下「講習」(38.8%)、「貯筋運動」(36.7%)、「運動」(30.6%)、「参加」「指導」「自分」(それぞれ22.4%)の順であった。

次に、自由記述の中で用いられた語と語の関係性を表す共起ネットワークを図1に示している。共起の程度が強いものほど太い線で結ばれており、出現数の多い語ほど大きな円で描かれている。実線で結ばれている語は同じサブグラフに含まれ、4つのサブグラフが検出された。各サブグループに含まれる頻出語から自由記述回答のキーワードを整理すると、サブグループ1は、自身が講習会に参加して指導のための知識を得

表7 自由回答一覧

- 集まって運動をすると励みになります。自宅で貯筋運動を続けようと思うが、時々集まって1週間ほど同窓会ができるのが良いかな。その時は新しい人に来てほしい。
- 講習会は人体のしくみや加齢に伴う筋力低下を高齢者が抵抗なく受け入れられる。「老後に貯金と貯筋」という内容で質の良いしかもどなたにも受け入れやすく、音楽も気持ちよく体が動かせ、口ずさみながらできるテンポが長続きする運動で運動の愛好者のみならず初心者、満9歳以上の方にも喜んでもらえ、毎日の指導の中一番好評です。MBC放送で貯筋体操の曲が流れること待ち望んでおられます。月～金(おさらい)も好評です。
- 当施設でも貯筋体操はメインの体操として行っています。高齢な方もいらっしやるのでペースを変えながら行っています。まだ私しか講習会に参加していませんので今後、職員を体験してもらおうと思っています。また、新しい情報等ありましたらお願い致します。
- 当施設の入居者様を対象に週1回のペースで指導しておりますが、皆様からも大変好評ですし、継続することで結果も出ているような気がします。ありがとうございます。
- 理解しやすい講習会でした。
- 自分自身に当てはめて考えられる身近な内容で理解しやすかったです。又、機会があればぜひ参加して学びを深め自分自身の納得感が得られたら皆さんに伝えていけるのではないかと考えています。
- 暖かい時期に開催して頂けたらと思います。
- 貯筋のテーマの間奏の動きをうまく利用できないかと思う。工夫して動きを取り入れています筋力アップの為のヒントを下さい。
- 座学にて筋肉の動き、貯筋運動がどのような効果があるといったことを細かく学んだ後、実際実技をしてみると納得できました。すごく良い運動と感じているので少しでも興味を持った方に教えていければと思います。高齢者向けの(障害を持った方)のためにはやや軽めのがあったら良いと感じました。
- たまたまでしたが参加させていただいき有難いと思った。無理のない範囲での講習だったのでそれもよかったです。
- 貯筋の大切さを知る良い機会でした。自分では健康だと思っても、実技をすると体力の衰えを感じました。以後地域のウォーキング大会等に参加し1日5歩を目標にジョグに取り組んでいます。また機会があったら参加しようかな。
- 運動というと特別な場所が必要と思っていたが、自宅でできる運動で周りに広めやすかった。自分でもしている。楽しく無理なくできるのが良いし、これからもその様な体操を広めてほしい。ただ動かすだけではなく、動かしているという意識も大切だなと思った。
- データに基づくエビデンスがとても参考になりました。ありがとうございます。
- 講習会では分かりやすく楽しく貯筋運動をすることができ、とても勉強になりました。
- 一度では教えるまでに自信がないので、できれば何度か講習を受けたい。2名では料金を割り引きにさせていただきたい。
- 気軽にできることをモットーになさっているのでは。私も共感します。継続が何よりですものね。
- 座学で専門的な知識を実技の前に学べたことで必要性や効果等を実感できたと思います。さらにデータを更新され貯筋運動の効果が広がり健康寿命が長くなる事を立証できれば、たくさんの方々に広めていきたいです。
- スポーツ推薦委員を2名連れての参加でしたが勉強になりました。
- このような講習会があれば、知識を深めるため参加したい。
- 痛みやしびれがみられたりする際に、それがどこからきているのか原因は何なのか少しでも知識があればと思います。
- 講習会は自分にとって意義のあるものでした。又、スポーツ関係に関わることがあったら貯筋運動を指導したいと思っています。
- 初めて参加して勉強になりました。実際に自分で運動に参加して楽しかったですが腹筋の弱さに情け無かったです。毎日デイサービスの利用者の方々と貯筋運動行っています。

表7 自由回答一覧(続き)

- 「線路は続くよどこまでも」の音楽に合わせてリズムよく運動することができました。どうもありがとうございました。
- 貯筋運動は高齢者の運動として有効だと思っていますが、私の地域では他の運動を今年度から取り組んでいるため、地域の運動推進員として今はその方針に協力しています。内容は貯筋運動と同じようなものです。
- 他部署に異動となったため指導にあたらなくなった。今後の発展を期待しております。
- 自分流になってきているような気がするのでまた改めて習いに行きたいです。
- 続ければ大変効果があると思うが、時々講習を受けないと続かない。
- 立っている運動が多かったが、座ってできるアレンジ体操を教えてほしい。替え歌はないでしょうか。みんなで歌えるもの。学生さんに来てもらって若さをもらいたい。元気が出るかも。鹿屋体育大がどこにあるかも知らない人達が多い特に老人位には分からない。どんな学校なのかアピールしてもらいたい。
- 運動を気軽に続けるために役立つと思います。
- 良い経験・体験ができました。ありがとうございました。
- 開催時期ですが、インフルエンザの流行もあり、いけない方もいらっしゃると思います。もう少しどちらかにずらすことはできないのでしょうか。
- 高齢化が進み、危険度のリスクが高まってきたためやめた。
- 鹿屋体育大で講習会がありました。指導してくれる方々が歓迎し丁寧に教えて下さった印象があります。
- 貯筋運動をデイサービスの利用者様方に教えています。大変喜ばれています。
- デイサービスに勤務していますが、デイサービス対象者には少しハードかなと思ながら毎日3分程利用者に運動してもらっています。自分のためにも運動は好きですので今後も他者・自者共よい機会でしたのでとても為になりました。活かしていきたいです。何年歳をとってもできる運動だと思います。
- 鹿屋体育大で講習を受けることができ、現在の仕事の幅が広がりました。貯筋運動を地域の高齢者の方々にお伝えする機会が増えました。本来なら、もっと講習を受けて勉強すべきと思うのですが、鹿屋までは遠いのでせめて、鹿児島市内での講習会があれば良いなと思っています。
- 鹿屋体育大でしたので初めての地でしたので、とても遠方で大変でした。でも、楽しみに鹿屋体大の地に触れられて感動し、刺激を受けました。体育心理学時、男性指導者で詳しい難しい講習でしたが言葉に表出することは全てもできなくても理解できたと自分では感じました。高齢者に体力測定し、効果を期待するのは難しいだろうなと思っていましたが、その人なりのレベルで継続していくなかで少しずつ伸びていくのが目に見えて来た気があり、気長に継続していく大切さを改め会得しました。歩行状態が良くなり、判断が良くなり、発語も多くなり、前向きな生活行動にとらわれなくても良いことも学習できました。遠方ですが、また参加できるものがあれば走っていきます。
- 貯筋運動は続けていくことで大変効果のあるものだと思います。本当ならば職場(介護現場)で活かせればと思っていました。なかなか難しく取り入れることができませんでした。ラジオやテレビで拝見することもあり、部分的に行えるところは取り入れたいと思います。
- 一つ一つの動作について細かく指導していただき勉強になり、指導していくうえでためになりました。
- ミニデイサービスで新しい教室運営のために健康寿命を伸ばす介護予防事業の中、貯筋運動を毎日実施しております。健康運動指導士の先生より一番大切な姿勢の仕方を勉強し、知識が深く、上手に指導していると褒めていただきました。参加者皆さん効果が出てきています。体が軽くなった、調子が良い、正座ができるようになった、手があがるようになった、腰膝痛の軽減等数々のお喜びの声を聞いております。これからも毎日続けます。
- 座学はとても分かりやすく勉強になりました。実技は体力測定の方法や貯筋運動など笑いが沢山あり充実した講習会で参加して本当に良かったと思いました。次回は是非心理学に関する勉強をお願いします。本当にありがとうございました。機会があればぜひ参加したいと思います。
- 職場でデイサービス内の機能訓練士の業務をしており、講習会で教えて頂いた事を利用して高齢者の状態に合わせて取り入れています。座位での運動や講習会では椅子に掴まりながらした運動を平行棒に掴まりながら行っていますが、要支援の方～要介護4の方までいらっやってそれぞれのレベルにあったもう少し詳しい訓練・運動法も学べれば嬉しいです。
- 今年3月末まで生涯学習関連の仕事とスポーツ推進委員をしていました。地域の人々や公民館に来られる方々を見て、筋力は年齢に関係なく付くという事実を皆さんに知ってもらいたいと思い色々企画してきました。体操教室も定期的なものが5教室活動はじめちょっと安心してきました。ただ、盲点は教室では運動するが自宅ではないという方が多く、用事で教室を休まれると逆戻りということがあり課題でした。しかし、一番の問題は両親のことで。動きが悪くなってきた父に「筋肉はいくつになってもつくんだよ!」と言って貯筋運動をやってみせても全く興味を示さず、何もせぬまま祖父や祖母と一緒に老衰していきました。この時ほど自分の無力感を思ったことはありませんでした。残された母は現在近くで開催(長崎県)されている貯筋運動教室に通い、自宅でも運動しています。87歳になりますが一人で生活もできています。永年の普及が必要ですね。私も機会を作って広がってほしいと思っています。また、講習会があれば行きたいと思っています。
- 貯筋運動の講習会は座学や実技共にとても分かりやすく、これから筋力低下を予防していかれる方々にはとても効果的な運動だと実感しました。私はデイサービスに勤めておりますが、講習会で教わった貯筋運動のプログラムを様々な部位の痛みを抱えている方や可動域の制限がある方で、ほとんどの利用者様に実施することができませんでした。軽度の障害がある方々でも筋力低下を予防できる貯筋運動のご指導もあれば、より多くの方々が貯筋運動で筋力低下を予防できるのではないかと思います。
- 高齢者及び運動を始めようとする方に適したプログラムだと思いました。強度も変えることができ、指導もしやすいです。対象者からの反応も良く、今後さらに勉強して皆様に広めていきたいと思いました。
- 定期的な講習、またお知らせ等があれば。継続するのが難しいです。
- 貯筋運動については少人数で実施していますが、実技で迷う事があり、再研修をしていただき少人数で実技研修をしていただきたい。
- 職場が介護施設で、認知症の方がほとんどで車イスが多いため立位での貯筋運動がほとんどできません。しかし、座位でなるべくしっかり貯筋運動をして頂きたいと頑張っています。気長に毎日の積み重ねを大切に活動しています。講習を受けた事で自分の持っている知識の向上や意欲の向上につながり、日々の指導が充実できるようになった気がします。ありがとうございました。
- 講習会後、地域のウォーキング大会に参加する時、身体を動かしたり、歩くことを楽しみ。自分が変わった。地域に開放されている大学だと感じました。機会があったら、また参加させて下さい。

表 8 出現頻度 5 以上の抽出語

抽出語	n	抽出語	n
思う	23	高齢者	7
講習	19	デイサービス	6
貯筋運動	18	教える	6
運動	15	実技	6
参加	11	方々	6
指導	11	利用	6
自分	11	受ける	5
良い	10	続ける	5
勉強	8	大切	5
やすい	7	知識	5
機会	7	地域	5
効果	7		

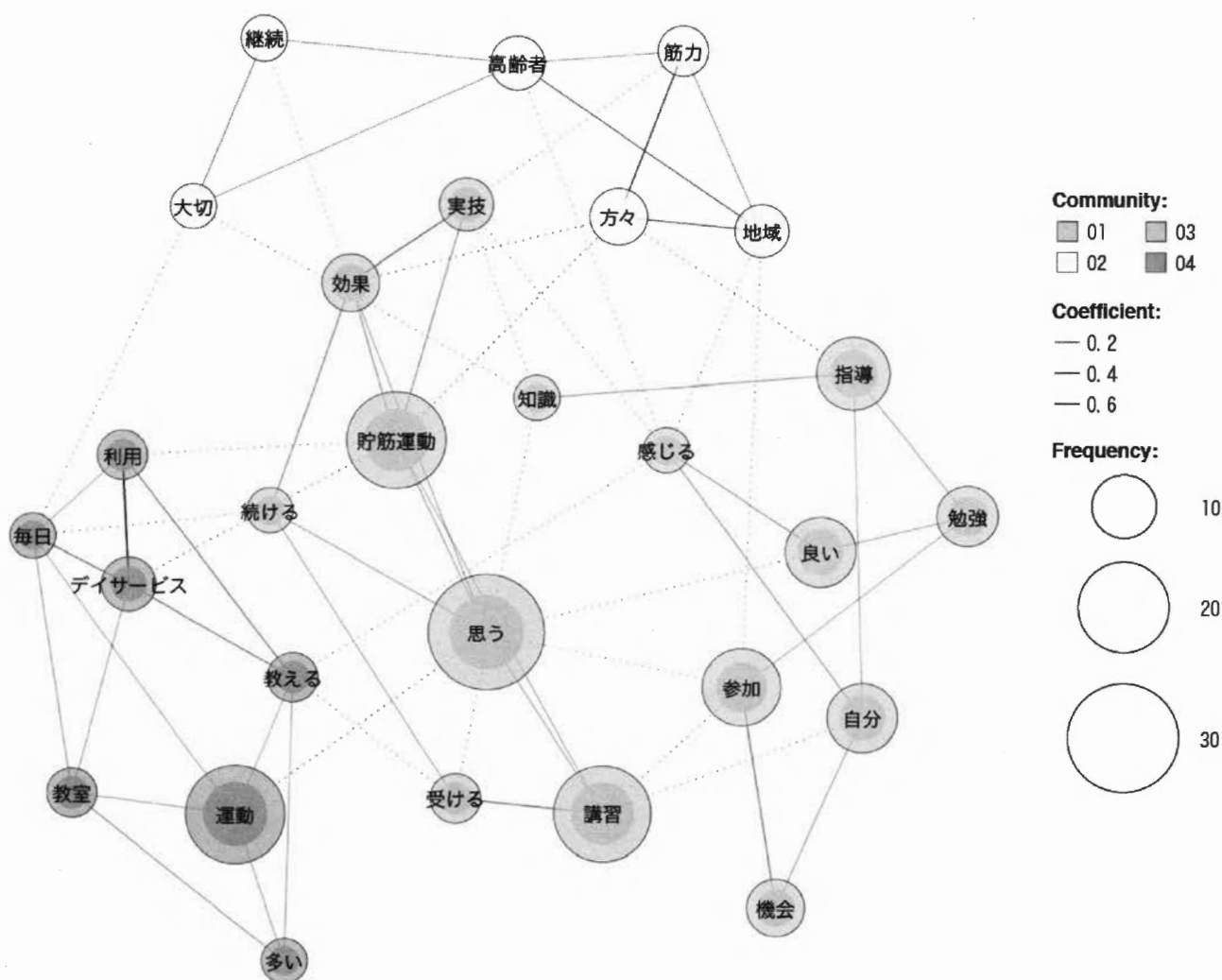


図 1 共起ネットワーク

るための機会に関するサブグループであり、サブグループ2は、貯筋運動の主たる対象者である地域における高齢者の運動に関するサブグループ、サブグループ3は、貯筋運動そのものや実技講習による効果を表すサブグループ、サブグループ4は、講習会参加者の日常の運動指導場面に関するサブグループに概ね分類されている。これらのことから、講習会参加者は貯筋運動の高齢者への効果を認識し、地域や職場での運動指導で必要とされる知識を習得するための機会としてNIFSスポーツクラブが開催する講習会を捉えている様子がうかがえる。

まとめ

本稿では、2010年度から2016年度にわたってNIFSスポーツクラブが開催してきた貯筋運動指導者講習会参加者の、講習会への満足度と座学講習、実技講習それぞれの理解度、および講習会を受講しての感想について報告してきた。対象となる325名に対して郵送法による質問紙調査を行ったところ、56%にあたる182名から回答が得られそのうち分析に耐えうる153名の回答について検討した。

その結果、座学や実技などの講習内容については高い満足度が得られている一方、開催時期や参加費についてはやや低い満足度を示していることが明らかになった。また、座学と実技の理解度についても概ね高い理解が得られていることが明らかになった。また、座学の理解度と実技の理解度との間には相関があり、実践的な指導にあたるための実技を十分に理解する上で座学による理論の習得が重要であることが示唆された。

さらに、自由記述回答からは、講習会参加者が貯筋運動の高齢者への効果を認識し、地域や職場での運動指導で必要とされる知識を習得するための機会としてNIFSスポーツクラブが開催する講習会を捉えていることが示唆された。貯筋運動の普及のため質の高い指導者の養成は不可欠であり、今後もその機会提供として指導者講習会の開催がNIFSスポーツクラブには求められるが、開催時期や開催頻度などについては検討の余地があると言えよう。