

テーマ2 集団指導 施設利用者の運動目的の達成度調査

(1) 目的

施設利用者の運動目的、達成度を調査し、運動の習慣化の要因について検証する。

(2) 調査方法

2月の集団指導開催日に参加者へのアンケート（各集団指導につき1回）を行い、開催時間、参加目的、継続期間、継続理由、内容、運動効果について調査した。

(3) 調査結果

回収率

配布数	回収数	回収率(%)
215	204	94.9

時間・男女・年齢階級別参加状況

単位(人)

		～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳～	無回答	計	率(%)
全体 (n=204)	男性	0	0	0	3	10	7	0	0	20	9.8
	女性	1	2	3	26	57	67	24	2	182	89.2
	無回答	0	0	0	0	0	1	0	1	2	1.0
午前 (n=114)	男性	0	0	0	1	1	6	0	0	8	7.0
	女性	1	2	3	18	28	39	14	0	105	92.1
	無回答	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0.9
午後 (n=47)	男性	0	0	0	0	2	1	0	0	3	6.4
	女性	0	0	0	3	12	21	7	1	44	93.6
夜 (n=43)	男性	0	0	0	2	7	0	0	0	9	20.9
	女性	0	0	0	5	17	7	3	1	33	76.7
	無回答	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2.3
計		1	2	3	29	67	75	24	3	204	
率(%)		0.5	1.0	1.5	14.2	32.8	36.8	11.8	1.5	100.0	

図1 集団指導への参加目的 (単位:%)

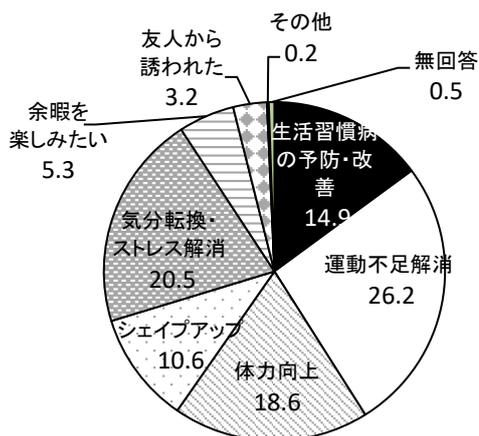


図2 集団指導の継続期間 (単位:%)

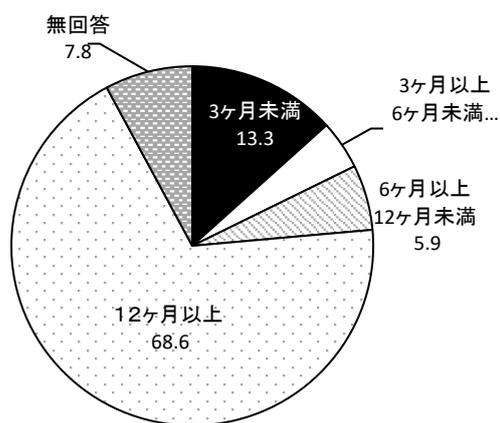


表1 集団指導に継続して参加できている理由 (単位:%)

	数(人)	率(%)
①一緒に参加する友人がいるから	52	9.9
②スタッフの励ましがあるから	18	3.4
③レッスン内容が自分の体力に適している	121	23.1
④レッスンの開催日時が自分に適している	86	16.4
⑤手頃な料金で参加できるから	115	21.9
⑥講師が魅力的だから	99	18.9
⑦達成したい目標があるから	20	3.8
⑧その他	6	1.2
⑨無回答	7	1.4
計	524	100.0

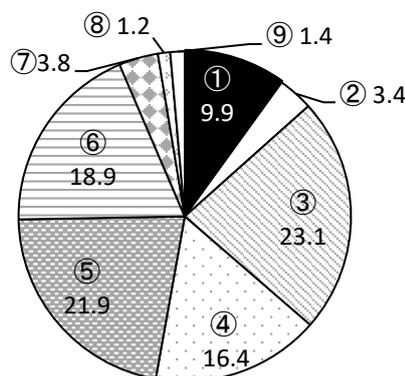


図3 内容について (単位:%)

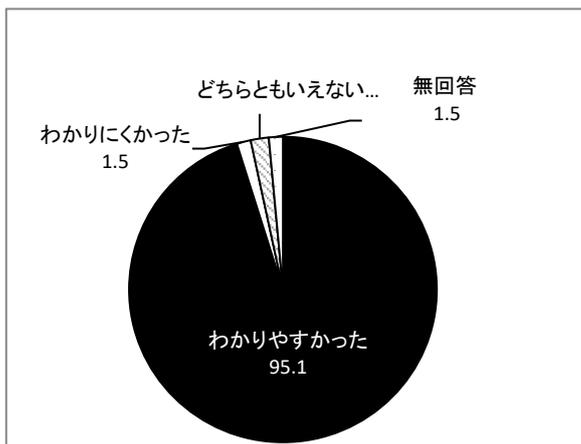


図5 参加したことでの効果 (単位:%)

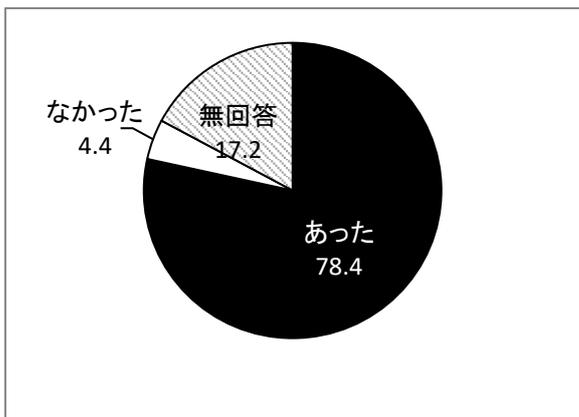


図4 運動強度について (単位:%)

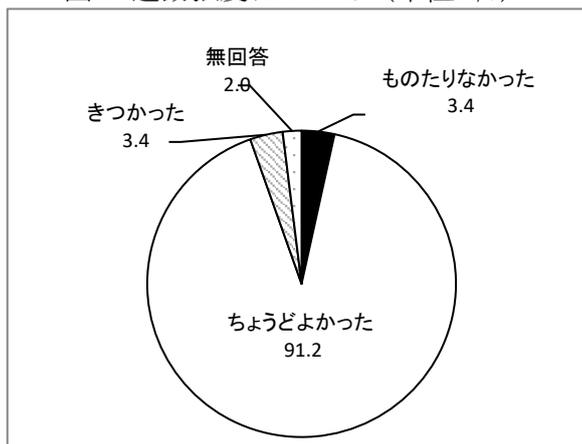
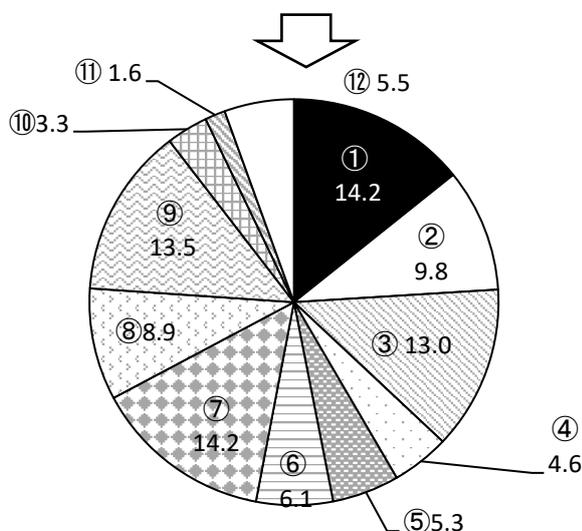


図6 効果の内容 (単位:%)

	数(人)	率(%)	
①身体の調子が良くなった	78	14.2	身体的効果
②関節が動きやすくなった	54	9.8	
③身体が軽くなった	71	13.0	
④身体が締まった	25	4.6	
⑤運動中、息切れしなくなった	30	5.3	
⑥疲れにくくなった	33	6.1	
⑦運動の習慣がついた	78	14.2	運動習慣
⑧生活に楽しみが増えた	49	8.9	メンタル
⑨気分転換ができるようになった	74	13.5	
⑩良く眠れるようになった	18	3.3	その他
⑪その他	4	1.6	
⑫無回答	31	5.5	無回答
計	545	100.0	



(4) まとめ

アンケートの回収率は94.9%であった。

時間・男女・年齢階級別参加状況は、女性が89.2%を占め、年代別では50歳代が32.8%、60歳代が36.8%、40歳代が14.2%の順で多かった。時間別に比較すると、午前・午後の開催は、60歳代、50歳代、40歳代の順に多く、夜の時間帯では、50歳代、40歳代、60歳代の順に多かった。また、夜の時間帯は日中に比べ男性の割合が高かった。

集団指導の参加目的は、「運動不足解消(26.2%)」が最も多く、次いで「気分転換・ストレス解消(20.5%)」、

「体力向上(18.6%)」の順であった。継続期間では、「12か月以上」と回答した者が68.6%を占める一方、「3か月未満」と回答した者も13.3%おり、参加者は熟練者と初心者とが混在している状況である。また、継続して参加できている理由では、「レッスン内容が自分の体力に適しているから(23.1%)」、「手ごろな料金で参加できるから(21.9%)」が多かった。内容について「わかりやすかった」と答えた者が95.1%、運動強度は「ちょうどよかった」と答えた者が91.2%であった。これらのことから、参加者が内容について満足していると考えられる。さらに、参加者の78.4%が、集団指導に参加したことで「効果があった」と答える。その主な内容は、「身体の調子が良くなった(14.2%)」、「運動の習慣がついた(14.2%)」、「気分転換ができるようになった(13.5%)」、「身体が軽くなった(13.0%)」の順であった。これらの効果をまとめると、身体的な効果が53.0%、気分転換等のメンタルヘルス効果が25.7%、運動の習慣化が14.2%であった。