

女性高齢者に適合する健康体操プログラムとマネジメントの検討

A study on the health exercise program and sports management to adapt for elderly women

木戸直美¹⁾ 畑 攻²⁾

小野里真弓³⁾ 水上雅子⁴⁾

Naomi KIDO, Osamu HATA, Mayumi ONOZATO and Masako MIZUKAMI

Abstract

This study focuses on the participant in the health exercise and the recreation dancing class performed as part of a local sport, and purposes to examine more the program of a there, and the state of required management. The questionnaire was carried out and the target undosha's* basic characteristic, life style, and the sports characteristic are clarified. Crossing analysis with "regionality", "life style", and "sports behavior" was conducted focusing on future "continuation will". Moreover, it considered as an objective variable "continuation will" by conducting multiple linear regression analysis.

The results were summarized as follows.

1. The factor which participates in the continuation will of the participant in a health exercise class were clarified.
2. It was possible that the contents proposed more adapted and concretely for the target health exercise program.
3. On the sports program and management study, it was suggested the necessity for the approach to raising life satisfaction which focus on the undosha, in a future.

For the future, it's thought that it'll become important for investigation of the feature of regionality, and an examination of the similarity or peculiarity of various kinds of sport programs in a local sport to offer further fine the health exercise program.

*undosha; all person such as club members, participants, spots facility users and not yet motivated by the sports service.

Keywords: Elderly women, Health exercise program, Sports management

I. 緒 言

近年、我が国における高齢化は世界に例を見ない速度で進行し、2007年には65歳以上の高齢者が人口の21.5%を超える超高齢社会を迎え、昨年の高齢者人口は過去最高の2975万人、高齢化率は23.3%と主要国において世界第一位となっている¹⁶⁾。また平均寿命は、男性が79.4歳、女性85.9歳であるが、「介護を受

けたり、病気で寝たきりになったりせずに過ごせる期間」(WHOによる定義)を示す健康寿命は、男性70.4歳、女性73.6歳(2010年厚生労働省)であり、平均寿命との差は実に約10年もの開きがある。

健康で長生きという普遍的なテーマに対して、複雑な社会状況の中で余暇時間の過ごし方やストレス解消を図ることは、より充実したトータルライフやQOLの視点から必要不可欠である。そのためにスポーツが果たすべき役割やその使命の具体化は、超高齢社会において急務であることから、地域スポーツへの注目や生涯スポーツへの関心は非常に高いものである。

スポーツマネジメント研究においても、地域スポーツ・生涯スポーツは中心的な課題であり²⁰⁾、2012年に施行されたスポーツ基本法を始めとする地域スポー

1) 日本女子体育大学大学院修士
イシバシスポーツスクール

2) 日本女子体育大学 (教授)

3) 日本女子体育大学 (非常勤講師)
上武大学 (講師)

4) 日本女子体育大学大学院修士
杉野服飾大学 (准教授)

ツの振興，スポーツによるまちづくりの観点から，政策・制度的な議論が活発になされている。

また，最も基本的な視点からスポーツサービスやスポーツプログラムを検討する上で，宇土²⁷⁾の運動者を主眼と捉える体育事業論が有効であるが，中心となっている現行の議論では，供給者サイドとなる政策や制度的な取り組みが強調され，需要者サイドである地域住民の運動者目線でのアプローチが極端に少ない状況である。一方で，超高齢社会を背景に，地域スポーツにおける高齢者スポーツに関する研究は，千葉，三浦，大山³⁾大須賀，藪下，金ほか¹⁹⁾などこれまで数多くの事例が報告されているが，政策・制度的な議論に加え，転倒予防・腰痛予防に代表されるような健康管理上のプログラム開発，あるいは運動効果そのものに対する報告がほとんどである。一方で，スポーツサービスをプロデュースする上での運動者のニーズを包含したスポーツプログラムに関する研究は，殆ど行われていないのが現状である。実際に高齢者スポーツが行われている現場においても，指導者は供給者サイドの視点からこれまでの経験値による指導を行う場面が殆どであり，供給者サイドと需要者サイドに価値の整合性が必ずしも十分ではない可能性があると考ええる。

また，これまでのスポーツマネジメント分野の先行研究として，スポーツサービス・スポーツプログラムの開発においては，あらゆる製品開発の最も基本的な概念として定評がある，Kotler⁹⁾による理念的な各要因から構成される構造モデルの概念を取り入れることの有効性が多く報告されている。それらは，ゴルフレッスンやテニスレッスンのサービス・プログラム研究などである（例えば小野里と畑¹⁷⁾）。この構造モデルは，一般的なマーケティングでいう消費者のベネフィットを中心とした価値のパッケージとしてモノやサービスといった製品開発に有用な示唆を与えている。

本研究においては，高齢者スポーツの参加者の視点からベネフィットを捉えることによって，今後の女性高齢者により適合したスポーツプログラムの開発に有効的であると考ええる。Kotlerの構造論での中心として位置づくベネフィットは，本研究での高齢者スポーツの参加者では，「健康」が基本的なベネフィットであることは，言うまでもない。しかしながら，プログラムとしてのサービスは，無形性であり，流動性であることに対する基本的な視点が重要である。さらに，それらのベネフィットは，単一ではなく複数の複

雑に絡みあうという性質がある。言い換えれば，ベネフィットがパッケージ化されて提供されることが，不可欠であるスポーツサービス・スポーツプログラムの場面では，プロダクトを構成する各要因の究明が，急務であると考ええる。

これらの背景を踏まえ，本研究では高齢者スポーツの中でも，特に関心が高い軽体操²⁴⁾，より具体的には，健康体操・ダンスを行っている教室の女性参加者（以下，健康体操教室の参加者）に焦点を当てる。健康体操教室の参加者から得られたデータを分析・考察し，対象の健康体操教室のプロダクト要因を明らかにするとともに，より質の高い女性高齢者の健康体操のプログラムのためのマネジメントのあり方を検討することを目的とする。

II. 研究の方法

1. 基本的なアプローチ

国や地方自治体のスポーツ政策におけるスポーツ振興の具体的な目標として，それぞれのライフステージに応じて継続的な運動実施者の増加を掲げている。また，佐伯²¹⁾は，定期的・継続的な運動参加は，健康体力の維持・向上に有効であることやQOLとの関係について報告し，小山，畑，田川ほか¹³⁾はスポーツ教室そのものに対する満足度と教室への継続意志が同様の結果であることを明確にしている。

これらを前提とし，本研究における健康体操プログラムのプロダクト要因を継続意志から捉えるものとする。Kotlerの製品論の概念に依拠し，図1は，本研究における健康体操教室の継続意志に関与する要因を示したものである。各プロダクト要因は，運動者の生活満足そのものに影響を与える要因についての小野里，

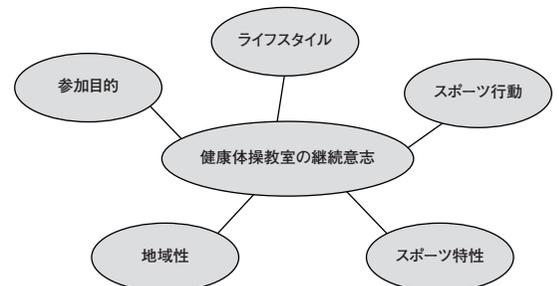


図1 本研究における健康体操教室の継続意志に関与する要因モデル

小山, 畑ほか¹⁸⁾の先行研究などを参考に, 健康体操教室への「参加目的」, 「スポーツ行動」, 「スポーツ特性」, 「ライフスタイル」及び「地域性」によって構成した。

2. 調査方法

調査項目は, 内閣府^{14) 15)}を始めとする高齢者やライフスタイルに関する研究¹⁾及び運動者に関する先行研究(例えば(小野里, 小山, 畑ほか¹⁸⁾佐藤²³⁾)から実績のあるものを選定し, 基本特性(性別, 年齢, 家族構成, 居住地域), スポーツ特性(運動部所属経験, スポーツ・運動の選好, 興味関心があるスポーツ), スポーツ行動(他のサークルへの所属状況, 参加目的, 継続意志, スポーツとの関わり), 地域性, ライフスタイル, 生活満足度から設定した。継続意志, スポーツとの関わり, 地域性, ライフスタイル, 生活満足度は, 「非常に思う」から「全く思わない」までの5段階の評定尺度法による評定を求めた。

調査は, 静岡県の4市1町で, 女性高齢者を対象とした健康体操・ダンスを行っている教室の参加者を対象として, アンケート調査を実施した。調査期間は, 2012年6月～7月であり, 31教室, 530名からの回答を得た。

収集されたデータに対し, SPSS17.0ver.を用いて, 基礎集計, 記述統計, クロス分析を行い, さらに, 発展的な分析として, 重回帰分析を行った。これらに必要なに応じて χ^2 検定, F検定を用いた(検定結果については各図表に明記)。

Ⅲ. 結 果

1. 対象者の特性

(1) 基本特性

表1は, 対象者の基本特性を示している。性別では, 男性2.8%, 女性97.2%と圧倒的に女性が占める割合が高い。年齢は, 70～74歳が26.4%, 65～69歳が24.7%, 60～64歳が22.8%の順に多く, 80歳以上は4.0%と少ない。60歳代と75歳未満の前期高齢者が全体の約3/4を占め, 後期高齢者(75～85歳未満)は約2割, 末期高齢者(85歳以上)は極めて少ない結果を示した。これは, 健康寿命と平均寿命の差異を裏付けると考える。次に, 家族は, 配偶者がいるは, 71.1%, いないは23.2%, 人数は, 2人が最も多く41.1%, 次

いで3人が15.5%, 1人が12.1%という結果であった。住居地域については, 表に示される通りである。

生活満足度は, 「生活に満足している」, という項目に対して, 「そう思う」42.3%, 「非常にそう思う」20.8%, 「どちらでもない」30.0%, 「あまりそう思わない」6.0%の順に多い結果が示された。「非常にそう思う」, 「そう思う」を含めて, 健康体操参加者の6割以上が生活に満足している状況が明らかである。

表1 調査対象者の基本特性

基本特性	n = 530	f	%
性別	男性	15	2.8
	女性	515	97.2
年齢	60歳未満	24	4.5
	60～64歳	121	22.8
	65～69歳	131	24.7
	70～74歳	140	26.4
	75～79歳	82	15.5
	80歳以上 無記入	21 11	4.0 2.1
家族 配偶者	いる	380	71.7
	いない	123	23.2
	無回答	27	5.1
人数	1人	64	12.1
	2人	218	41.1
	3人	82	15.5
	4人	45	8.5
	5人	43	8.1
	6人	38	7.2
	7人	17	3.2
	8人	9	1.7
	無回答	14	2.6
	住居地域	吉田町	128
沼津市		82	15.5
熱海市		165	31.1
富士・富士宮市		155	29.2
生活に満足している	非常にそう思う	110	20.8
	そう思う	224	42.3
	どちらでもない	159	30.0
	あまりそう思わない	32	6.0
	全く思わない	2	0.4
	無回答	3	0.6

(2) スポーツ特性およびスポーツ行動

表2は, 対象者のスポーツ特性・スポーツ行動の結果を示している。運動部所属経験は, あるが41.9%, ないが51.1%であり, 「運動・スポーツは好きですか?」という項目について, 「はい」は77.4%, 「いい

え」は14.2%という結果が示された。スポーツ行動として、「この教室を続けて行きたい」という項目、すなわち、継続意志に対する回答は、「非常にそう思う」66.2%、「そう思う」25.5%、「どちらでもない」7.2%の順に多い結果となり、対象者の大多数は、継続意志が高い結果を示した。

表2 調査対象者のスポーツ特性・スポーツ行動

	n = 530	f	%
運動部所属経験	ある	222	41.9
	ない	271	51.1
	無回答	37	7.0
運動・スポーツは好き?	はい	410	77.4
	いいえ	75	14.2
	無回答	45	8.5
他のサークルへの所属	している	306	57.7
	していない	186	35.1
	無回答	38	7.2
教室への継続意志	非常にそう思う	351	66.2
	そう思う	135	25.5
	どちらでもない	38	7.2
	あまりそう思わない	2	0.4
	全く思わない	1	0.2
	無回答	3	0.6

図2は、興味・関心のあるスポーツやイベントについてマルチアンサー方式による結果を示している。畑⁵⁾、畑と小野里⁶⁾を始めとする先行研究では、スペクテータースポーツに関するスポーツ種目が有する特性に着目し、運動者の好みのスポーツ群を分析・考察しており、本研究でもその観点をを用いた。最も多い項目は、フィギュアスケート65.7%、次いでオリンピック57.9%、マラソン・駅伝が53.0%、高校野球49.8%、バレーボール44.9%であった。これらは、代表的なプロスポーツであるプロ野球、Jリーグ、大相撲を上回る結果である。一方で、セグメントを高齢者に限定しない、これまでのいくつかの先行研究（畑と小野里⁶⁾など）では比較的高い数値を示したNBA、F1、アメリカンフットボール、アイスホッケーについて極めて低い結果となった。これらの結果は本研究の対象者固有のスポーツ特性として示された。

また、他のサークルへの所属は57.7%がしており、「していない」は、35.1%であった。つまり、健康体操参加者は約6割が、他のサークルにも所属している

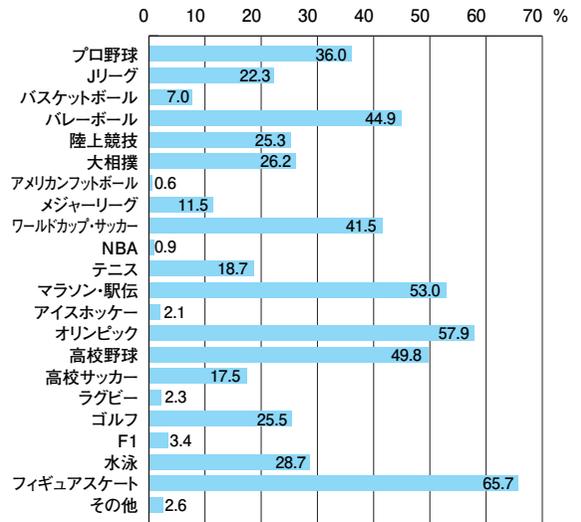


図2 興味・関心のあるスポーツやイベント

「かけもち受講者」であることが示された。図3は、対象者が他に所属しているサークルの種目や内容を示している。最も多いのは、健康体操57人、次いで、コーラス・合唱30人、カラオケ22人、手芸21人と示した。ダンベル体操、フラダンス、球技、大正琴等、多種にわたるスポーツのみならず多彩な文化系の趣味について、「かけもち受講」していることが明らかとなった。

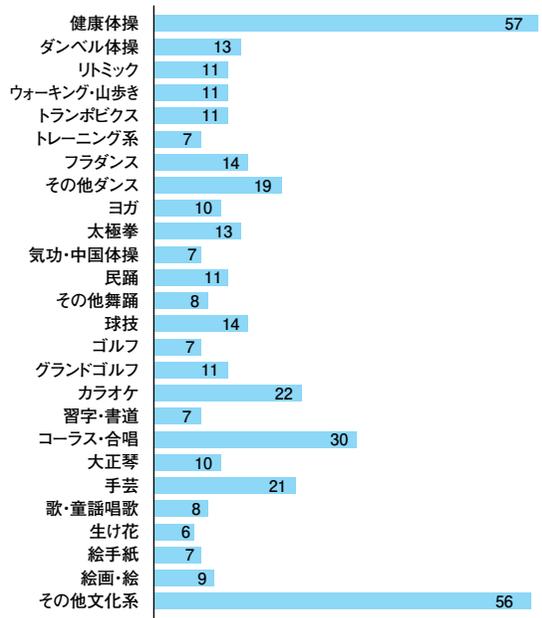


図3 対象者が他に所属しているサークル

表3 対象者の継続意志と参加目的

この教室を続けて行きたい	5非常にそう思う (n=351)		4そう思う (n=135)		3どちらでもない (n=38)		2あまりそう思わない (n=2)		1全く思わない (n=1)		χ ² 検定
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
健康の維持・増進	337	96.0	128	94.8	35	92.1	2	100.0	1	100.0	n.s.
大会・発表会に出るため	27	7.7	5	3.7	1	2.6	0	0.0	0	0.0	n.s.
体力・筋力向上	286	81.5	93	68.9	27	71.1	0	0.0	0	0.0	**
美容	68	19.4	17	12.6	5	13.2	0	0.0	0	0.0	n.s.
減量・ダイエット	106	30.2	25	18.5	6	15.8	0	0.0	0	0.0	*
おしゃれを楽しむ	74	21.1	7	5.2	3	7.9	0	0.0	0	0.0	***
ストレス解消	233	66.4	74	54.8	16	42.1	0	0.0	0	0.0	**
趣味	139	39.6	31	23.0	10	26.3	1	50.0	0	0.0	**
指導者に会うのが楽しい	240	68.4	48	35.6	8	21.1	0	0.0	0	0.0	***
イベント・旅行が楽しい	57	16.2	16	11.9	4	10.5	0	0.0	0	0.0	n.s.
勉強・成長のため	90	25.6	11	8.1	2	5.3	1	50.0	0	0.0	***
友人とのコミュニケーション	258	73.5	91	67.4	18	47.4	0	0.0	0	0.0	*

*** P<0.001 **P<0.01 *P<0.05

2. 対象者の継続意志別にみた参加目的

表3は、教室への参加目的についての対象者の反応である。全体的に「健康の維持・増進」,「体力・筋力向上」,「ストレス解消」といった基本的ベネフィットである健康に関する項目が、高い数値を示している。次いで、「指導者に会うのが楽しい」,「友人とのコミュニケーション」,「勉強・成長の為」,「趣味」の順に多くなっている。

継続意志とのクロス分析の結果では、χ²検定を用いた。「おしゃれを楽しむ」(P<0.001),「指導者に会うのが楽しい」(P<0.001),「勉強・成長のため」(P<0.001),また「体力・筋力向上」(P<0.01),「ストレス解消」(P<0.01),「趣味」(P<0.01),「減量・ダイエット」(P<0.05),「友人とのコミュニケーション」(P<0.05)に有意差が認められた。さらに、「体力・筋力向上」(P<0.01),「ストレス解消」(P<0.01),「減量・ダイエット」(P<0.05)は、基本的ベネフィットを担う「健康」の中でのより広範囲な目的が示された。

3. 対象者の継続意志に影響する規定要因

健康体操教室の満足度、すなわち対象者の継続意志を高める要因を検討するために、「継続意志」を目的変数、ライフスタイル・地域性・スポーツとの関わりについての各項目を説明変数として、重回帰分析を行った。ここでの解釈は、目的変数である「継続意志」に対して標準偏回帰係数がプラス(右側)に作用

するほど、継続意志に影響を強く及ぼす規定要因、つまり継続意志が高まる要因となり、マイナス(左側)に作用するほど、継続意志が低い傾向を示すものである。

(1) 継続意志とライフスタイルとの規定要因

図4および表4は、継続意志とライフスタイルとの規定要因を示したものである。全体として、有意な差が認められ(P<0.001),各項目では、「熱中できるものがある」(P<0.001),「食事をおいしくとれる」(P<0.05)が高い数値を示しており、プラスの影響力が示された。

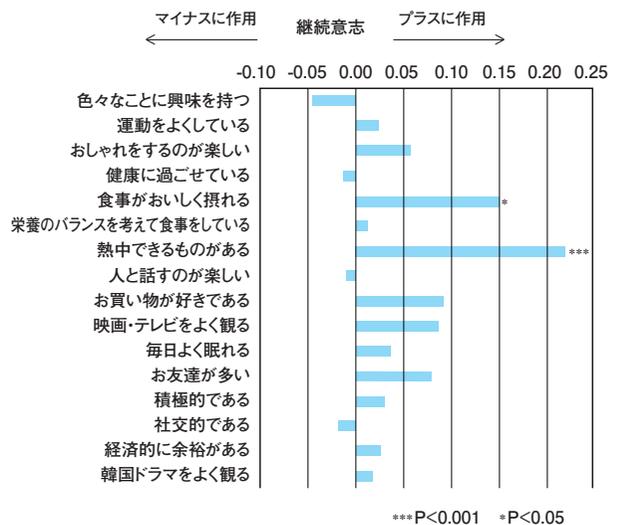


図4 継続意志に対するライフスタイル項目の規定要因

表 4 継続意志に対するライフスタイル項目の規定要因

n=530	DF	平均平方	F 値
	標準化係数	t 値	有意確率
色々なことに興味を持つ	-0.04	-0.85	n.s.
運動をよくしている	0.03	0.48	n.s.
おしゃれをするのが楽しい	0.06	1.15	n.s.
健康に過ごせている	-0.01	-0.21	n.s.
食事がおいしく摂れる	0.15	2.57	*
栄養のバランスを考えて食事をしている	0.01	0.21	n.s.
熱中できるものがある	0.22	3.84	***
人と話すのが楽しい	-0.01	-0.13	n.s.
お買い物が好きである	0.09	1.56	n.s.
映画・テレビをよく観る	0.09	1.83	n.s.
毎日よく眠れる	0.04	0.77	n.s.
お友達が多い	0.08	1.32	n.s.
積極的である	0.03	0.38	n.s.
社交的である	-0.02	-0.21	n.s.
経済的に余裕がある	0.03	0.56	n.s.
韓国ドラマをよく観る	0.02	0.43	n.s.

*** P < 0.001 *P < 0.05

(2) 継続意志と地域性の規定要因

図 5 および表 5 は、継続意志と地域性の規定要因を示したものである。全体として、有意な差が認められた (P<0.001)。各項目では、「この地域が好きである」(P<0.01)、「この地域はスポーツ・運動がしやすい」(P<0.01) が高い数値の結果となり、プラスの影響力が示された。有意差はみられないが、「この地域は色々な人が支援してくれる」、「この地域は便利である」、「この地域のことをよく知っている」は、マイナスに作用している。

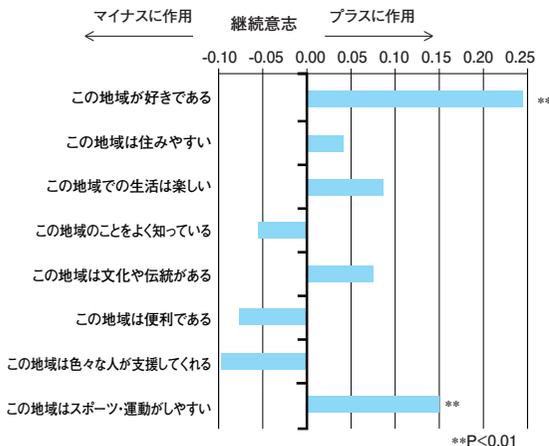


図 5 継続意志に対する地域性項目の規定要因

表 5 継続意志に対する地域性項目の規定要因

n=530	DF	平均平方	F 値
	標準化係数	t 値	有意確率
この地域が好きである	0.25	3.12	**
この地域は住みやすい	0.04	0.49	n.s.
この地域での生活は楽しい	0.09	1.06	n.s.
この地域のことをよく知っている	-0.05	-0.99	n.s.
この地域は文化や伝統がある	0.08	1.40	n.s.
この地域は便利である	-0.08	-1.35	n.s.
この地域は色々な人が支援してくれる	-0.10	-1.59	n.s.
この地域はスポーツ・運動がしやすい	0.15	2.71	**

*** P < 0.001 **P < 0.01

(3) 継続意志とスポーツとの関わりの規定要因

図 6 および表 6 は、継続意志とスポーツとの関わりの規定要因を示したものである。全体として、有意な差は認められてはいないが、各項目では、「スポーツをよく観る」が比較的高い数値を示し、次いで「スポーツニュースに興味がある」、「家族や友人とスポーツを話題にする」はプラスに作用する結果となった。「新聞のスポーツ欄をよく見る」、「イベントなどの手伝いをする」の各要因は、影響力が低いことが示された。

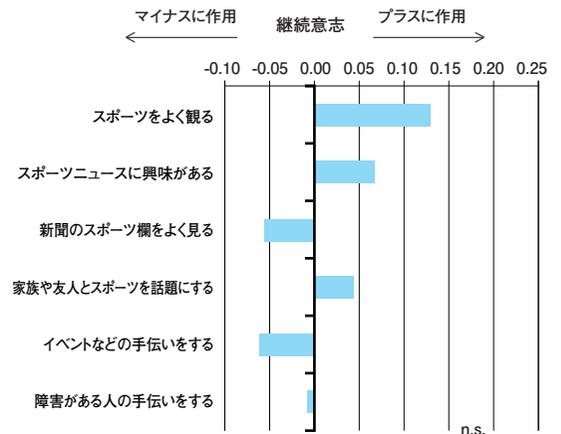


図 6 継続意志に対するスポーツとの関わり項目の規定要因

表6 継続意志に対するスポーツとの関わり項目の規定要因

n=530	DF	平均平方	F値
	標準化係数	t値	有意確率
スポーツをよく観る	0.13	1.64	n.s.
スポーツニュースに興味がある	0.07	0.82	n.s.
新聞のスポーツ欄をよく見る	-0.06	-0.77	n.s.
家族や友人とスポーツを話題にする	0.04	0.68	n.s.
イベントなどの手伝いをする	-0.06	-1.01	n.s.
障害がある人の手伝いをする	-0.01	-0.14	n.s.

4. 生活満足と継続意志

表7は、対象者の生活満足と継続意志についてのクロス分析の結果を示している。全体として、0.1%水準での有意差が認められた。中でも「生活に満足している」という項目に「非常にそう思う」と回答した92.7%が「継続意志」に対して「非常にそう思う」と高い反応を示した。生活満足度の評価が低くなる程、「継続意志」に対して「非常にそう思う」への反応の割合は低くなる傾向を示し、また、一方で「継続意志」への反応が高いグループは、生活満足度も高くマークしている傾向があることが示されている。これらの結果から生活満足と継続意志に強い相関があることが明らかである。

表7 生活満足と継続意志

		生活に満足している									
		5非常にそう思う (n=110)		4そう思う (n=223)		3どちらでもない (n=159)		2あまりそう思わない (n=31)		1全く思わない (n=2)	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
継続意志	5非常にそう思う	102	92.7	151	67.7	81	50.9	15	48.4	1	50.0
	4そう思う	8	7.3	61	27.4	56	35.2	9	29.0	0	0.0
	3どちらでもない	0	0.0	10	4.5	21	13.2	6	19.4	1	50.0
	2あまりそう思わない	0	0.0	0	0.0	1	0.6	1	3.2	0	0.0
	1全く思わない	0	0.0	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0

$\chi^2=78.881$ DF=16 P<0.001

IV. 考 察

1. 健康体操教室の継続意志に関与する要因

図7は、本研究において明らかとなった、健康体操教室の継続意志に関与する要因を示している。

それらの要因は、「ライフスタイル」、「参加目的」、「地域性」、「スポーツ行動」、「スポーツ特性」から構成される。「参加目的」は極めて相関が高い要素を多く含む要因である。「ライフスタイル」、「地域性」についても重要な要因であり、「スポーツ行動」、「スポーツ特性」は、現状では比較的影響力が高くない要素を含むことが確認された。

以上に示される要因は、より適合するためのプログラムの例として、具体的には考察2に提案する通りであるが、単一で機能するのではなく、複数で多角的・相互的に関連しているものである。昨今のスポーツ研究において、アスリートに対しては、マルチサポート研究の進展が著しいが、高齢者に対してもより質の高

いプログラム提供のためには、生活からの多様なベネフィットを捉えたマルチサポート、あるいは、トータルなスポーツライフによる視点が必要不可欠である。

さらに、人々の生活満足そのものを高めるためには、様々な要素が考えられるが、結果4.に示された通り、健康体操教室の継続意志は生活満足と非常に高い相関関係が確認され、健康体操教室の継続意志の究明は、直接的に人々の生活満足を高めると同時に、今後のこれらの深奥的な研究の必要性を示しているものと考えられる。

2. 女性高齢者に適合する健康体操教室プログラムとマネジメントの検討

これまでの対象者の基礎的及び発展的分析から健康体操教室の参加者の継続意志を高めるための明確となった要因を踏まえ、女性高齢者により適合する健康体操教室プログラムの内容及びマネジメントは、具体的に以下のように考察される。

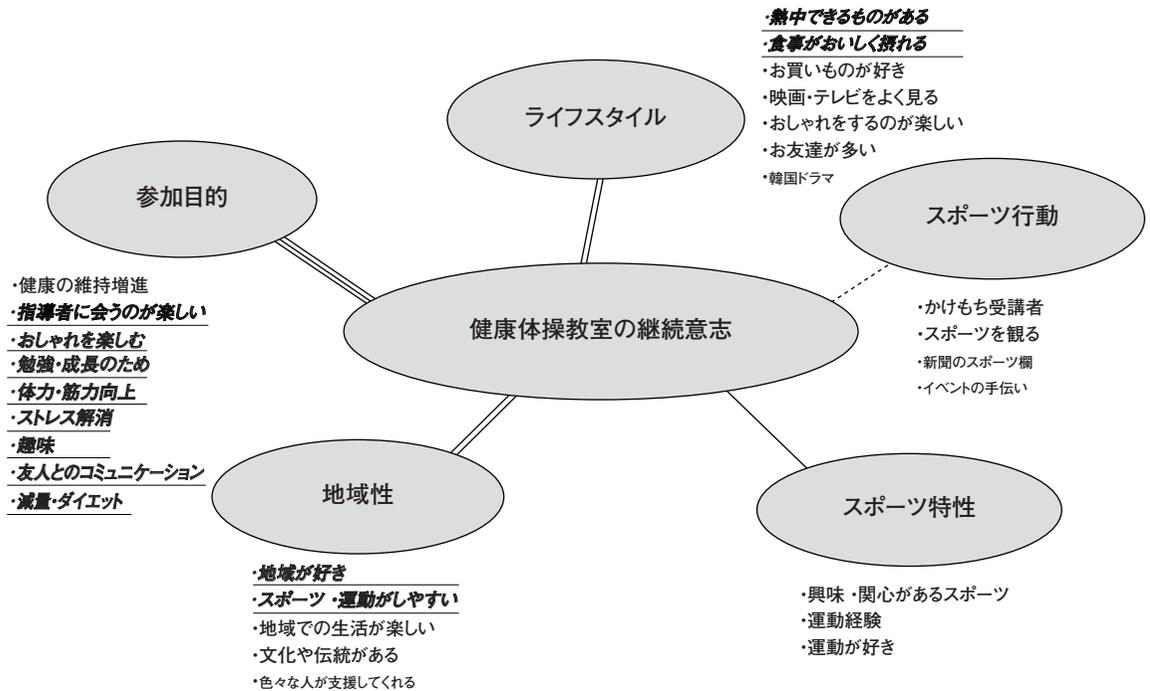


図7 健康体操教室の継続意思の要因

まず、対象者の参加目的は、結果2.から、この教室の基本的ベネフィットである健康の他に、「指導者に会うのが楽しい」、「友人とのコミュニケーション」への反応が高く示された。つまり、マーケティングミックスのPersonnel・Participantの要因が高く、健康体操の参加者は、単純に健康のため、ということではなく、Personnel・Participantに示される「人」の部分や「趣味」「勉強・成長の為」のような「学習」などの、多角的な目的で参加していることを示している。こうした観点から、実際に現場で健康体操プログラムのマネジメントを行う指導者は、健康に関する情報提供は当然ではあるが、健康に限らず包括的な話題を取り入れることがニーズやウォンツへの有効性が高いことが考えられる。例えば、これまで、筆者を含めた健康体操の指導者は、経験的に今日的な話題の一つとして、韓国ドラマについて、ストレッチ体操の際や休憩時間に取り入れていたが、ライフスタイル項目の分析結果から、対象者は、韓国ドラマはあまり見えておらず、継続意志に与える影響は極めて低い。従って提供者サイドと需要者サイドでの整合性は見られない結

果であると言える。むしろ、スポーツ特性の特徴的な結果を示す結果1-(2)から、例えば、フィギュアスケートの浅田真央選手の活躍や、オリンピックのバレーボールの感動について取り上げることで提供サイドと需要サイドの整合性が図られ、より質の高いスポーツサービスが可能になるものと考えられる。

第二に、基礎的ベネフィットとしての健康の要因を促進することは極めて重要であると考えられる。結果2.から、継続意志に対して高い反応を示した、「体力・筋力向上」、「ストレス解消」、「減量・ダイエット」の各要因は、基礎的ベネフィットをより具体化したものと捉えることが可能である。

これらの知見から、例えば、「体力・筋力測定」を地域の支援員や保健婦と企画することで、価値の高いベネフィットとなり、地域性に関する項目との相乗効果も期待される。

第三に、結果3.からは、継続意志の規定要因としてプラスに反応を示した「おしゃれを楽しむ」、「おしゃれをするのが楽しい」、「お買い物が好きである」から、時には「おしゃれ講座」や「スポーツウエ

ア等の頒布会の開催」の提案が可能である。

四点目に、「食事がおいしく摂れる」は高くプラスに反応を示している一方で、「栄養のバランスを考えて食事をする」は反応が低く、かつ継続意欲が高い対象者は「勉強・成長のため」に反応が示されていることから「栄養バランスを整える料理教室」などもプログラムのアクセントの例として挙げることが出来る。

五点目に、スポーツ行動から、参加者は、健康体操という単一の教室だけではなく、他の体操やダンス・スポーツ、また、合唱、カラオケ等文化系の教室をかけたもちしている成熟度が高い「かけもち受講者」であるという要因は極めて興味深い。例えば、健康体操プログラムの最中に、他の教室での話題を取り上げ、情報交換をすることは、「コミュニケーション」あるいは、「成長・勉強」を促進するものであると考えられる。

さらには、健康体操教室のプログラムについて一層上の視点であるミドルマネジメントのレベルからは、かけもちしている教室のリーダーが話し合い、他の教室への参加や合同発表会・イベントの企画（多種目）、スポット的に、参加者の子供や孫の世代（多世代）を含めた交流を提案することで、政策上の中心的な取り組みである総合型地域スポーツクラブへの発展の可能性が伺える。

以上の様に提案される発展的なプログラムは、基礎的ベネフィットを中心として、複数のプロダクト要因がマルチに絡み、それらが、さらにパッケージ化したベネフィットとして健康体操教室全体の高い継続意欲に有用であることが考えられる。今後の対象の健康体操教室では、これらの様な複合的なベネフィットを整えたマネジメントやサービス展開が必要であると考えられる。

V. 結 論

本研究は、地域スポーツとして行われている健康体操・ダンス教室の参加者に焦点を当て、対象となる運動者の基本特性や、ライフスタイル、地域に対する意識、及び今後の継続意欲を中心として関連分析を行い、今後の新たな女性高齢者のための健康体操プログラムと必要なマネジメントについて検討した。その結果は、以下のように要約することができる。

1. 健康体操教室の参加者の継続意欲に関与する要因が明確になった。

2. 対象とした健康体操プログラムのより適合的・具体的な内容の提案が可能であった。
3. 今後のスポーツプログラム及びマネジメント研究では、運動者を中心とする、生活満足度を高めるためのアプローチの必要性が示唆された。

今後の、さらなる細やかな健康体操プログラム提供のためには、地域性の特徴の追究、あるいは地域スポーツにおける各種のスポーツプログラムの共通性や特殊性の分析・検討が重要になると考える。

追記

本研究は、平成24年度松徳会奨励金を受けて行われたものである。調査にご協力頂いた松徳会会員の諸先生方、また、多くの健康体操教室参加者の皆様から感謝申し上げます。

引用・参考文献

- 1) 安藤喜久雄 (1998) 若者のライフスタイル (安藤喜久雄編), 学文堂, 東京.
- 2) 浅井慶三郎 (1991) サービス業のマーケティング 改訂版 (浅井慶三郎, 清水滋編), 同文館, 東京.
- 3) 千葉敦子, 三浦雅史, 大山博史 (2006) 虚弱高齢者における包括的筋力トレーニングがQOLに及ぼす影響, 日本公衛誌 53: 851-858.
- 4) 橋本修二 (2012) 健康寿命における将来予測:平成23～24年度厚生労働科学研究. 東京.
- 5) 畑攻 (1996) スポーツ・イベント比較データでみるスポーツ・イベントのインパクト, 体育の科学 46:393-398.
- 6) 畑攻, 小野里真弓 (2006) 観戦者の好みのスポーツによるスペクテータースポーツのマーケティングセグメンテーション, 日本女子体育大学紀要 36:29-36.
- 7) 畑攻, 宇土正彦, 八代勉 (1984) 運動・スポーツ行動に対する運動者主体的条件の類型化に関する研究, 筑波大学体育科学系紀要 7:11-19.
- 8) 近藤隆雄 (1999) サービス・マネジメント～サービス商品の開発と顧客価値の創造～. 生産性出版, 東京.
- 9) Kotler, P. (2002) Marketing management, The millennium edition. New Jersey: Human Kinetics.
- 10) 公益財団法人 健康・体力づくり事業団 (2010) 高齢者のQOLを支える介護予防事業調査 (概要版). 東京.
- 11) 公益財団法人 健康・体力づくり事業団「健康・体力づくりに関するデータベース」<http://exdb.health-net.or.jp/index.html> (参照日2012年9月1日)
- 12) 小山さなえ, 畑攻, 小野里真弓 (2010) 大学が提供する

- る地域交流講座のマネジメント, 日本女子体育大学紀要 41:21-29.
- 13) 小山さなえ, 畑攻, 田川絵梨ほか (2012) 産学官連携による子どもスポーツサービスの評価とマネジメントに関する研究. 日本体育学会第63回大会.
- 14) 内閣府 共生社会政策統括官 (2012) 平成23年度 高齢者の居場所と出番に関する事例調査.
- 15) 内閣府 共生社会政策統括官 (2012) 平成23年度 高齢者の経済生活に関する意識調査と生活習慣病対策の費用効果に関する研究.
- 16) 内閣府 共生社会政策統括官 (2012) 高齢者対策 平成24年度版 高齢者白書, p. 2-3.
- 17) 小野里真弓, 畑攻 (2002) テニスレッスンにおけるベネフィット・セグメンテーションに関する研究, 日本女子体育大学紀要 32:115-123.
- 18) 小野里真弓, 小山さなえ, 畑攻ほか (2011) 運動者の生活満足からみたスポーツによるまちづくりに関するモデル化の試み. 日本体育学会第62回大会.
- 19) 大須賀洋祐, 藪下典子, 金美芝ほか (2012) 身体的虚弱が疑われる低体力と運動量の関係 地域在住高齢女性を対象とした横断研究, 体育学研究 57:9-19.
- 20) 佐伯聰夫, 畑攻, 中澤真 (1998) 地域におけるマルチス
 ポーツクラブの研究:日本スポーツ産業学会平成9年度プロジェクト研究報告書:p. 3-33.
- 21) 佐伯徹郎 (2005) 中高齢者の健康体力づくりに関する一提案—自立した健康体力づくり実践者育成を目指した研究課題の紹介—, 日本女子体育大学紀要 35:9-15
- 22) 酒井隆 (2003) 図解アンケート調査と統計が分かる本. 日本能率協会マネジメントセンター, 東京.
- 23) 佐藤順子 (2002) フィットネスサービスのプロダクトと機能. 日本女子体育大学大学院平成13年度修士論文.
- 24) 静岡県教育委員会 (2011) 静岡県スポーツ振興計画. 静岡.
- 25) 総理府広報室 (1987) 日本人のライフスタイル. 大蔵省印刷局, 東京.
- 26) 高梨智弘 (1995) ビジュアル マネジメントの基本. 日本経済新聞, 東京.
- 27) 宇土正彦 (1976) 体育管理学入門. 大修館書店, 東京.
- 28) 畑攻 (2006) 第5章 1製品としてのスポーツ:改訂版スポーツ経営学 (山下秋二, 中西純司, 畑攻ほか編)p.94-99, 大修館書店, 東京.
- 29) 横浜市企画局 (1997) from Y 横浜発 新スポーツ考 2008年ライフスタイルへの提案. 元就出版社, 東京.

(平成24年9月12日受付)
 (平成24年11月28日受理)