

間接的・直接的手法を併用した運動継続支援活動発展の試み — 関市上之保地区の体力づくり教室におけるアプローチ —

Promotive trial for supporting activities that enables continuous exercise habits through the combination of indirect and direct teaching methods
～Attempts on a physical fitness class in Kaminoho, Seki city～

有 川 一¹⁾

Hajime ARIKAWA

抄録：2022年度に関市上之保地区にて体力向上と情緒的交流の活性化を目的として実施した「上之保いきいき体力づくり教室」の運動継続支援方法について報告する。参加者13名に対し、郵送法による間接的支援と、対面による直接的支援（前年度の成果を踏まえて3回に増加）を組み合わせ、トレーニングの進捗状況の確認やアドバイス提供を行った。この結果、郵送法だけでは得られなかったトレーニング実施状況の詳細やその成果などの情報が得られ、これに基づく細やかなアドバイスをを行うことが可能となり、体力の向上傾向につながった。また、トレーニング以外のことにも話題が広がり、お互いにさらに良好なコミュニケーションができるようになった。本研究は、運動継続支援における直接および間接的手法の組み合わせの有効性を示し、遠隔地での運動支援活動においても、これらの手法を適切に組み合わせることの重要性が確認された。

キーワード：運動継続支援、郵送法による間接的アドバイス、対面による直接的コミュニケーション

I はじめに

筆者が担当するスポーツ健康科学部3年生のゼミナールは、2018年度から2020年度までは美濃市にて「美濃市から改善プロジェクト」の体力測定に関わってきており、年間2回の体力測定の実施と、この間の運動継続支援を郵送法により実践してきた。この支援方法は間接的なものではあるが、参加者の運動実施に対するモチベーションアップと運動継続のための注意喚起の手がかりとして機能し、参加者の体力向上に対してある一定の貢献ができたと考えられた^{1,2)}。前年度である2021年度は関市上之保地区にて「上之保いきいき体力づくり教室」として展開し、他地区であってもこの手法が有効であることと、参加者一人一人と継続的にコミュニケーションをとることによる「情緒的交流」の活性化に一定の成果を挙げたことを確認できた³⁾。特に後者には、前年度初めて一度だけ実施した「対面による個別アドバイス」による参加者と担当学生との熱心な対話が良い影響を及ぼしたと考えられた。そこで今回は、これまでの郵送法による間接的支援方法を継続しつつ、直接的支援の「場」と「機会」を増やすことにした。具体的には、直接交流による「トレーニング目標の設定」と「運動教室等のイベ

ントの開催」を追加することによって、参加者の「体力の向上」および「情緒的交流の活性化」に更なる成果を挙げることを目標とした。

II 実践内容

1. 実施期間

2022年7月3日(日)～10月23日(日)に開催した「上之保いきいき体力づくり教室」(主催：上之保ふれあいのまちづくり推進委員会、共催：上之保ほほえみスポーツクラブ、主管：中部学院大学スポーツカレッジ)とした。

2. 対象者

2022年度の本教室の参加者13名であり、内訳は、64歳以下：3名(男性3名、女性0名)、65歳以上：10名(男性5名、女性5名)であった。

3. 活動内容

(1) スケジュール

本地区の他のイベント等を考慮し、以下のスケジュールにて実施した。

1) スポーツ健康科学部スポーツ健康科学科

2022年度 上の保いきいき体力づくり教室 体力測定結果

分析協力：中部学院大学スポーツ健康科学部 教授 杉川

●●●●● 様 (性別：男性, 年齢：67歳) No. 9

10段階得点を用いた評価 (新体力テスト実施要項に沿った評価)

(評価には「65-69歳, 男性」の10段階得点を用いています)

項目	種目	1回目		2回目		備考
		測定値	10段階得点	測定値	10段階得点	
○	握力 (kg)	35	5	⇒ 38	6	筋力の指標
○	上体起こし (回)	13	6	⇒ 17	8	筋力、筋持久力の指標
○	長座体前屈 (cm)	92	5	⇒ 40.5	6	柔軟性の指標
○	反復横跳び (点)	—	⇒	—	—	敏捷性の指標
○	立ち幅跳び (cm)	—	⇒	—	—	筋パワーの指標
○	開眼片足立ち (秒)	32.7	7	⇒ 34.2	7	バランス機能の指標
○	10m障害物歩行 (秒)	5.04	9	⇒ 4.35	10	筋力、歩行能力の指標
○	急歩 (秒)	—	⇒	—	—	歩行能力、全身持久力の指標
○	6分間歩行 (m)	590	6	⇒ 690	8	歩行能力、全身的な体力の指標

1回目 総合得点:「38」 総合評価:「C」

体力年齢:「J」

2回目 総合得点:「45」 総合評価:「B」

体力年齢:「J-」

※数値を基に、文部科学省新体力テストの実施要項に基づいて総合評価を算出しました。各項目の10段階得点は「10が最も高く、10-が最も低い」「1」が最も低い数値を示しています。また、総合評価は「A」が最も高く、「G」が最も低い「E」が最も低い数値を示しています。ご自分の全体的な体力・運動能力の傾向を把握していただくのに適しています。また、体力年齢は20-64歳の方のみ算出されます。ご了承ください。

上記より細かい年齢区分における「新体力テスト」を用いた各項目の評価

(評価には「65-69歳, 男性」の全国平均値と標準偏差を用いています)

項目	1回目	2回目	評価
握力 (kg)	-0.84 ○ 0.31	0.22 □ 0.33	劣る やや劣る 標準 やや優れる 優れる
上体起こし (回)	-0.27 □ 0.32	0.27 □ 0.32	
長座体前屈 (cm)	-4.63 □ 0.31	0.84 □ 1.34	
反復横跳び (点)	-0.67 ○ 0.38	0.38 □ 0.38	
立ち幅跳び (cm)	-0.67 ○ 0.38	0.38 □ 0.38	
開眼片足立ち (秒)	-0.67 ○ 0.38	0.38 □ 0.38	
10m障害物歩行 (秒)	-0.67 ○ 0.38	0.38 □ 0.38	
急歩 (秒)	-0.67 ○ 0.38	0.38 □ 0.38	
6分間歩行 (m)	-0.67 ○ 0.38	0.38 □ 0.38	

○ 1回目
□ 2回目

※数値は、現段階の最新の全国平均値と0.01とした標準偏差に換算して表示しました。それぞれの測定値ごとの体力要素の劣勢が一目で分かります。優れている体力要素を認めながら、劣っている体力要素を少しも向上させる、または維持させるよう取り組んでいただくと良いと思われます。ぜひこれからも元気に活動して下さい。

トレーニングの近況報告（7月）

休みながらでも長い期間続けることが大切です。気負わずに、気軽にやってみてください。

補強する能力	補強運動名	目安	実施状況（おまかな内容で結構です）
握力	ボール握り	1分 各10回	テレビを見ながらやっています
	握りハイタッチ		
	タオル絞り運動		タオルを絞っています
	ペットボトル運動		
体幹	体側し	10回	余り上には出来ませんが時々やっています
	片足立ちトレーニング	10回 ×3セット	毎日数回やっています
柔軟性	椅子に座ってもも上げ運動	10回 ×2セット	10回×2セットはできています
	肩のストレッチ		やっています
	お尻のストレッチ		
	太ももの裏のストレッチ		寝る時、起きる時、やっています
下半身	足振り運動（振り）		時々思い立った時にやっています
	足振り運動（立ち）	片足10回 ×3セット	やっています
	サイドステップ	20歩 ×3セット	
	スクワット1	7回 ×3セット	夜10回～20回
	つま先立ち（両足）	15回 ×3セット	寝ておきながらやっています
	つま先立ち（片足）	10回 ×3セット	服を脱ぐ時、ゆっくり片足で立つのはいいですね
全身的な体力	スクワット2	7回 ×3セット	
	ウォーキング	15分程度	毎日着衣の状態でやっています
	バタ足	6秒 ×3セット	お風呂の入り口でやっています

感想を一言：

毎朝、これだけの時間とエネルギーは半端なく、同じような時にやっています。特に下半身の運動は、寝る時、起きる時はやりやすいです。

返信用封筒にてご返送をお願いします。

図3 トレーニング近況報告用紙（返信例含む）

2022年度 上之保いきいき体力づくり教室
目標設定シート

お名前（ ）

○第1回目の体力測定結果を踏まえ、私は、

**握力、上体起こし、長座体前屈、
反復横跳び、立ち幅跳び、急歩、
開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行**

の記録を伸ばしたい！（○をつけてください）

○この目標を達成するために、私は以下のトレーニングを行う！

①握力を高めるトレーニング

内容：・ボール握り運動
・指ハイタッチ
・タオル絞り運動
・ペットボトル運動

②体幹の強さを高めるトレーニング

内容：・体側し
・片足立ちトレーニング
・椅子に座ってもも上げ運動

③柔軟性を高めるトレーニング

内容：・肩のストレッチ
・お尻のストレッチ
・太ももの裏のストレッチ

⑥その他やりたいトレーニング

④下半身のトレーニング

内容：・足振り運動（座り）
・足振り運動（立ち）
・サイドステップ
・スクワット1
・つま先立ち（両足）
・つま先立ち（片足）
・スクワット2

⑤全身的な体力を高めるトレーニング

内容：・ウォーキング
・バタ足
・椅子を使ったスクワット

例：階段のぼりおり

図4 目標設定シート（記入例含む）

アドバイス提供として、第3回目は第2回体力測定終了後に結果解説と今後のトレーニング継続アドバイスを兼ねて実施した。第1回目面談時の目標設定には「目標設定シート」を用い、参加者と担当学生の間で共通意識を持つことを重視した（図4）。第2回目面談時の交流イベント名は「小さな運動会」とし、学生が考案した種目（ボッチャ・ウォーキングリレー・玉入れ）を参加者とともに楽しんだ後、打ち解けた雰囲気の中で面談を実施した。

⑤評価アンケート

第2回目の体力測定および個別面談終了後に実施した。当該年度の取組内容（体力測定、トレーニング内容、郵送法および個別面談による運動継続支援等）に対する評価アンケート（図5）を実施し、その場で回収した。

4. 成果の分析

(1) 体力測定結果

第1回目・第2回目ともに測定を行った9名（64歳以下：2名、65歳以上：7名）を対象とし、各種目の男女別の最新の全国平均値と標準偏差を基に標準得点を算出（算出方法は既述）した上で、各種目の代表値として平均値と標準誤差を示した。第1回目と第2回目の代表値の比較には Wilcoxon 符号付順位検定を用いるとともに、効果量(Effect size : ES)の算出も行った。検定の有意水

「上之保いきいき体力づくり教室」体力測定 最終評価アンケート

中部学院大学スポーツ健康科学部 担当 石川

今回の体力測定ならびにトレーニング指導は、中部学院大学「学生による地域貢献事業」の一環として実施させていただきました。特に「トレーニング継続に向けた定期的なお便りの発信」は、全く新たな取り組みです。今回の取り組みにつきまして、下記の観点から評価をいただければ幸いです。

1. 差し支えなければ、ご氏名のご記入をお願いします（体力テスト結果とご感想をあわせて分析させていただきます）

ご氏名（ ）

2. 以下の項目について、該当する箇所には○をつけてください。

取り組み全体について

今回の体力測定ならびにトレーニング指導は、皆様のご期待に応えることができましたか？

（期待どおりだった ・ ある程度応えていた ・ どちらとも言えない ・ あまり応えていない ・ 期待外れだった）

トレーニング指導（第1回目体力測定時に実施）は、皆様のご期待に応えることができましたか？

（期待どおりだった ・ ある程度応えていた ・ どちらとも言えない ・ あまり応えていない ・ 期待外れだった）

トレーニング継続に向けた定期的なお便りの発信は、皆様のご期待に応えることができましたか？

（期待どおりだった ・ ある程度応えていた ・ どちらとも言えない ・ あまり応えていない ・ 期待外れだった）

「小さな運動会」イベント開催は、皆様のご期待に応えることができましたか？

（期待どおりだった ・ ある程度応えていた ・ どちらとも言えない ・ あまり応えていない ・ 期待外れだった）

体力測定結果について

第2回目の体力測定結果についての「満足度」をお答えください（該当するパーセンテージに○をつけて下さい）。

100% 80% 60% 40% 20% 0%

特に意識して取り組んだトレーニング内容は、結果に反映されましたか？

意識して取り組んだトレーニング内容（ ）

結果への反映状況（反映された ・ ある程度反映された ・ どちらとも言えない ・ あまり反映されなかった ・ 全く反映されなかった）

その他

学生からのお便りは、皆様のトレーニング実施にプラスに働きましたか？

（プラスに働いた ・ ある程度プラスに働いた ・ 効果は感じられなかった ・ ややマイナスに働いた ・ 逆効果だったように思われる）

トレーニング期間を終えましたが、今後、トレーニングは継続されますか？

（ぜひ継続したい ・ できる範囲で継続したい ・ どちらとも言えない ・ どちらかと言えば継続したくない ・ 継続しないと思われる）

3. 今後の取り組みに向け、以下の2点に分けてご意見いただければ幸いです（特にご便りに関してお願いします）。

良かった点

改善を要する点

ご協力いただき、ありがとうございました。

図5 最終評価アンケート様式

表1 体力測定各種目の標準得点の代表値の推移

種目名		第1回目	第2回目	P値(効果量)
全年代測定種目				
握力	(n=9)	-0.67±0.28	-0.82±0.31	0.263 (0.37)
長座体前屈	(n=9)	-0.38±0.42	-0.14±1.00	0.515 (0.22)
上体起こし	(n=7)	-0.10±0.14	0.37±0.16	0.018 (0.90)
64歳以下測定種目				
反復横跳び	(n=2)	1.71±0.46	1.23±0.78	— (—)
立ち幅跳び	(n=2)	0.45±1.41	0.20±0.74	— (—)
急歩	(n=2)	-0.99±0.12	-0.61±0.04	— (—)
65歳以上測定種目				
開眼片足立ち	(n=7)	-1.05±0.17	-0.70±0.35	0.091 (0.64)
10m障害物歩行	(n=7)	0.69±0.30	0.99±0.46	0.237 (0.45)
6分間歩行	(n=7)	-0.55±0.21	0.04±0.44	0.237 (0.45)

値は平均値±標準誤差 上体起こしは体調不良(腰痛等)のため未測定者あり
(64歳以下測定種目はn=2のため解析不可)

準は5%とし、ESの判定は0.1~0.3を「小」、0.3~0.5を「中」、0.5以上を「大」とした⁴⁾。また、全体的な体力向上の有無を確認するために、1回目と2回目の新体力テスト総合得点を上記と同じ方法にて比較した。

(2) 評価アンケート

回収できた10名(64歳以下:2名、65歳以上:8名)のアンケートを対象とした。集計は、各設問の選択肢ごとに回答の割合と回答数を算出した。今回は体力測定結果に対する満足度・お便りの効果・自由記述について提示し、特に体力測定結果に対する満足度を前年度(2021年度)と比較した。比較にはMann-WhitneyのU検定を用い、ESの算出も行った。

(3) 直接的なトレーニング継続支援の効果

3回の個別面談時の学生による面談記録内容から、その効果について検討した。

5. 運動支援者

2022年度 本学スポーツ健康科学部3年次「専門演習」有川ゼミに所属する学生12名、ならびに筆者であった。学生が中心となって本教室を展開し、筆者がそのサポートを担当した。

6. 倫理的配慮

本教室で収集したデータを研究として用いるにあたっては、文部科学省・厚生労働省による「人を対象とする生命科学・医学系研究に関する倫理指針」(2022年3月10日一部改正)を遵守した。対象者には、第1回目の体力測定の実施前に、研究協力への同意は自由意志であること、研究成果の公表の際には個人が特定される形で示されることはないこと、途中で研究協力を中止することも可能であることなどを書面にて説明し、同意を得た。

Ⅲ. 結果および考察

1. 体力測定結果の推移

体力測定各種目の標準得点の代表値の推移を表1に示す。

全年齢の共通種目である握力(筋力の指標)、上体起こし(筋持久力の指標)、長座体前屈(柔軟性の指標)については、第2回目は第1回目と比較して上体起こしに有意な増加(P=0.018, ES=0.90(効果量大))、長座体前屈に増加傾向(P=0.515, ES=0.22(効果量小))を示した。一方、握力は低下傾向(P=0.263, ES=0.37(効果量中))を示した。

64歳以下の種目である反復横跳び(敏捷性の指標)、立ち幅跳び(瞬発力の指標)、急歩(全身持久力の指標)においてはデータ数不足のため統計解析ができなかったが、第2回目は第1回目と比較して急歩でわずかに増加する傾向、反復横跳びと立ち幅跳びでわずかに低下する傾向がみられた。

65歳以上の種目である開眼片足立ち(平衡機能(静的バランス)の指標)、10m障害物歩行(動的バランスの指標)、6分間歩行(全身持久力の指標)については、第2回目は第1回目と比較して全ての種目に増加傾向がみられた(開眼片足立ち:P=0.091, ES=0.64(効果量大)、10m障害物歩行:P=0.237, ES=0.45(効果量中)、6分間歩行:P=0.237, ES=0.45(効果量中))。

前年度の体力測定結果³⁾では、全年代の上体起こしの有意な増加、握力の増加傾向、64歳以下の反復横跳びに増加傾向、65歳以上の6分間歩行と10m障害物歩行に有意な増加が観察されていた。当該年度は全年代の上体起こしが引き続き有意な増加を示したとともに、特に各年代の全身持久力種目(64歳以下の急歩、65歳以上の6分間歩行)に増加傾向がみられたことから、比較的意識し

やすく取り組みやすいトレーニング内容が結果に反映されていたのではないかと考えられた。

また、体力測定結果全体の評価としては、文部科学省新体力テストの総合得点の推移にて評価した。1回目：33.6±2.2点に対して2回目：36.3±2.7点となり、2回目が高値を示す傾向がみられた(P=0.109, ES=0.53(効果量大))。したがって、本教室の取り組みによって参加者の体力は全体としてやや向上したと考えられた。

2. 評価アンケート結果

a. 第2回目の体力測定結果に対する満足度

当該年度の第2回目の体力測定結果に対する満足度は82.2±4.9%であった。前年度の満足度は80.8±4.0%であり(前年度との比較：P=0.752, ES=0.07(効果量ほとんどなし))、前年度と同程度の満足度が得られた。満足度が8割を超えた要因としては、参加者が個々に設定した目標に対するトレーニング成果があったものと考えられた。

b. 郵送法を用いた間接的なトレーニング継続支援について

「お便りはトレーニング継続にプラスに働いたか」という設問に対する回答を表2に示す。前年度³⁾と同様に肯定的な回答を得られた(当該年度：「プラスに働いた」70.0%、「ある程度プラスに働いた」30.0%、前年度：「プラスに働いた」69.2%、「ある程度プラスに働いた」30.8%)(表2)。したがって、この手法は一定の成果を挙げていると考えられた。

表2 設問「お便りの発送は、トレーニング継続にプラスに働きましたか」の結果(n=10)

	今年度		前年度	
	割合	回答数	割合	回答数
プラスに働いた	70.0	(7)	69.2	(9)
ある程度プラスに働いた	30.0	(3)	30.8	(4)
どちらとも言えない	—	(0)	—	(0)
ややマイナスに働いた	—	(0)	—	(0)
逆効果だった	—	(0)	—	(0)
無回答	—	(0)	—	(0)

アンケートの自由記述では、特にお便りのアドバイス内容に関するものが多く見られた。具体的には、「お便りでいろんな運動のやり方を教えていただけて参考になった。(50代男性)」「アドバイスが参考になった。(60代男性)」「学生さんの頑張りやアドバイスが励みになった。(70代男性)」「色々な情報が入り良かった。(70代男性)」「自分の弱点がよけい鮮明になった。(70代女性)」等のコメントがあった。加えて、お便りのタイミングについても、「月に1回手紙が届くため、頑張ろうと思って続けることができました。(40代男性)」とのコメントがみられ、今回の取り組みに対し

て肯定的に評価されていることがうかがえた。一方で、「なかなか文が書けなかった。(70代男性)」というコメントもあり、郵送法によるやりとりだけではコミュニケーションが取りづらい一面も感じられた。

3. 郵送法による間接的支援と面談による直接的支援

「お便り」を通した間接的な運動継続支援」と今回特に意識して取り組んだ「個別面談による直接的な運動継続支援」はそれぞれが関連していると考えられるため、ここでまとめて考察した。

“お便り”の文面には明確に現れてこなかったが、学生による個別面談記録を確認すると次のような事例がみられた。

(1) アドバイスの効果を実感できた事例

- ①提案したトレーニングによって、長い間悩まれていた膝や腰の痛みが和らいだり、缶ビールの栓を自分で開けられるくらい握力が強くなったと話をされた。(男子学生、70代男性担当)
- ②ストレッチが継続できており、以前よりも前屈ができるようになっていたとお話があったので、別の部位の追加のトレーニングを提案したところご了承いただいた。握力トレーニングを追加することになった。(男子学生、70代男性担当)

(2) 個別面談が適切なアドバイスにつながった事例

- ①「手紙の内容に書いてあったストレッチ方法や実践スケジュールの組み方などを実践してみたら結果が出た!」との話を聞き、嬉しく思った。目標設定の段階においての、日頃の生活や趣味のスポーツ実践を含めた面談内容が、うまくアドバイスに活かされたのではないかと感じた。(男子学生、50代男性担当)

(3) 個別面談が更なるコミュニケーションの広がりをもたせた事例

- ①今回の交流の中でスマホやパソコンの使い方について質問された。ご高齢の方達のネットワークでは得られにくく、若者の方が詳しいネットやスマホの使い方をこの機会に聞いておこうと思っていたとのことでした。(男子学生、60代女性担当)

(1)-①は参加者がトレーニング効果を実感していることが面談によって初めて理解できたという事例であり、(1)-②は参加者がトレーニング効果を上げていることを確認した上で、追加のトレーニングを直接解説することに繋がっている。(2)は第1回目面談時の目標設定に関する話題が“お便り”によるトレーニングアドバイスに役立ち、成果を上げたという事例である。(3)は本題からは外れるが、“お便り”や面談を繰り返す中で学生と参加者の間に親近感が芽生えたことによるコミュニケーションの広がりや捉えることができるだろう。

これまで実践してきた“お便り”による運動継続支援は、学生からは“お便り”形式による近況報告やトレーニングアドバイスが文章にて伝えることができたが、参

加者からの返信は「トレーニングの近況報告」という実施内容や実施回数を記載する表（特記事項欄あり）であったため、よほどのことがない限り文章化された内容は返信されない傾向があった。今回、個別面談を多く実施したことにより、文章化されにくい「トレーニングした際の感覚」や「効果を感じているという感想」、さらにはトレーニング継続支援からやや外れるような内容までが直接的な対話によって共有され、本教室の目的達成にプラスに働いたのではないかと考えられた。

4. 総合的考察

これまで数年に渡り「郵送法によるトレーニング継続アドバイス」の手法を用いてきており、定期的にお送りするアドバイスがプラスに働いたという感想を得てきている。しかしながら、お便りのやり取りの中でトレーニングに関する情報交換ができていた事例は7割程度であり、「情緒的交流」ができていた事例はさらに少ないのが実態であった。中には一度の返信もないまま学生側からの情報発信だけを続けており、アドバイスの手応えを感じることができないケースがあったことは事実である。今回は個別面談の機会を3回にしたことで、返信がなかった参加者からの情報を得ることができ、また、情報交換ができていた参加者からもトレーニング実施に伴うさらに細かな情報を入手することができたため、参加者の個々の要望にあったアドバイスが提供できたのではないかと考えられた。

開催地が遠隔地であるため郵送法をメインとした間接的手法を用いてきたが、対面での直接的なコミュニケーションも重要であり、これが目標達成にプラスに働く傾向が確認された。今回は4か月弱という短い期間の中で初回・中間・最終回の3回の個別面談を設けたため、その頻度は高かったと言える。頻度が高いほど「単純接触効果」が働くため有用であることは間違いなが、もし今後長期の教室を開催する場合には、お便りと面談の回数の最適なバランスを検討する必要があると考えられた。

IV. まとめ

前年度に引き続き開催した「上之保いきいき体力づくり教室」にて、運動継続支援活動として、前年度同様に郵送法によるトレーニング継続アドバイスを実施するとともに、対面による直接的なコミュニケーションの機会を1回から3回に増やした。この結果、郵送法だけでは得られなかったトレーニング実施状況の詳細やその成果などの情報が得られ、これに基づく細やかなアドバイス

を行うことが可能となり、体力向上につながった。また、トレーニング以外のことにも話題が広がり、お互いにさらに良好なコミュニケーションができるようになった。遠隔地ではあっても、直接的および間接的な手法を織り交ぜてコミュニケーションを継続的に行うことの重要性を感じることができた。今後はこれらの最良なバランスを模索したい。

謝 辞

学生の実践の機会を与えていただきました上之保ふれあいのまちづくり推進委員会および上之保はえみスポーツクラブの皆様、中部学院大学スポーツカレッジの皆様、ならびに関係各位に心より感謝申し上げます。

付 記

本研究は、「2022年度 中部学院大学・中部学院大学短期大学部 学生による地域貢献事業」の支援を受けて実施した。なお、本研究における開示すべき利益相反はない。

引用文献

- 1) 有川 一. 美濃市「からだ改善プロジェクト」における“お便り”を用いた運動継続の支援. 中部学院大学・中部学院大学短期大学部 研究紀要, 22, 81-88, 2021.
- 2) 有川 一. 美濃市「からだ改善プロジェクト」における郵送法を用いた間接的な運動継続支援－2年目の取組－. 中部学院大学・中部学院大学短期大学部 研究紀要, 23, 157-162, 2022.
- 3) 有川 一. 郵送法による運動継続支援活動の他地区への展開－関市上之保地区における体力づくり教室の開催－. 中部学院大学・中部学院大学短期大学部 研究紀要, 24, 131-137, 2023.
- 4) 水本 篤, 竹内 理. 研究論文における効果量の報告のために－基礎的概念と注意点－. 関西英語教育学会紀要英語教育研究, 31, 57-66, 2008.
- 5) 文部科学省「新体力テスト実施要項（20～64歳対象）」（最終閲覧日：2023年11月3日）https://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/__icsFiles/afildfile/2010/07/30/1295079_03.pdf
- 6) 文部科学省「新体力テスト実施要項（65～79歳対象）」（最終閲覧日：2023年11月3日）https://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/__icsFiles/afildfile/2010/07/30/1295079_04.pdf