# ダイヤビック教室参加者を対象としたアンケート調査 ―参加者の実態を探る―

## 1. はじめに

2000年に開発されたシニア向けエアロビックプログラム「ダイヤビック」は、2002年からはじめた高齢指導者（ダイヤビック・インストラクター、以下、インストラクター）の養成と、インストラクターを組織化したダイヤビックひばり会の発足（2003年）などにより、ダイヤビックの指導・普及体制の構築をはかってきました。そして、現在、首都圏を中心にインストラクターが熱心な普及活動を展開しています。

昨年は、ダイヤビック誕生10周年にあたることから、11月に当財団主催で記念イベントを三菱養和会において開催しました。インストラクターを主体に100名近くが参加し、ダイヤビックの指導・普及活動について決意を新たにしました。

## 2. ダイヤビック教室の現況

ダイヤビックプログラムを提供するダイヤビック教室の教室数と参加者数は、平成21年度には63教室、約12,000人（延べ人数）を数え、**図1**に示す通り、教室数、参加者数は着実に増えています。平成22年度は、70教室、約14,000人となる見込みです。

平成21年度のダイヤビック教室63箇所の開催地、開催頻度、運営形態は**表**の通りです。運営形態は、自治体が介護予防事業の一環として行うものが、過半を占めています。また、インストラクター自身が主体となって運営している自主運営の教室も、当初は自治体主催の教室としてはじまったものが、自治体の手を離れインストラクターの自主運営に移行したものです。なお、教室の1回当たりの指導時間は、60分～90分です。

## 3. 教室参加者対象の調査の背景

当財団では、これまでダイヤビックに関わる調査研究として、開発時に調査したシニアの体力・心理的効果に関わる調査、知的障がい者への応用研究などを行ってきましたが、ダイヤビック教室の参加者全員を対象とした調査は実施したことはなく、そのため、教室参加者の基本属性や教室の有用性に関わる情報については、十分に把握できていませんでした。

そこで、ダイヤビック教室の参加者の実態把握、教室の有用性や課題等を明らかにすることを目的に、参加者を対象に属性、参加動機、健康に対する主観的評価等を調査しました。現在、まだ一部の調査は継続中ですが、これまでの調査で明らかとなった結果について概要を報告いたします。

## 4. 調査方法

今回の調査は、平成21年度に開催していた首都

図１　教室数と延べ参加者数の推移

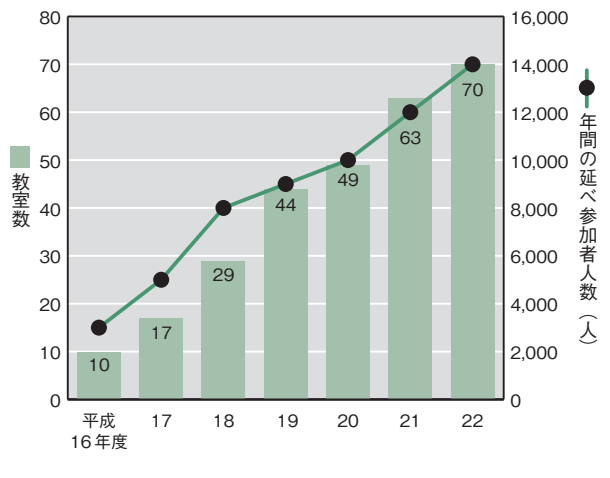



表　ダイヤビック教室の現況

| 地区 | 教室数 | 開催頻度 | | | 運営形態 | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 週1回 | 月2回 | 月1回 | 自治体事業 | 自主運営 |
| 東京都内 | 45 | 7 | 26 | 12 | 33 | 12 |
| 神奈川県 | 16 | 3 | 7 | 6 | 14 | 2 |
| 栃木県 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 計 | 63 | 12 | 33 | 18 | 47 | 16 |

平成21年10月現在

圏のすべてのダイヤビック教室63箇所の参加者1,071名を対象に、1年間隔で2回実施しました。2回実施した目的は、1回目の調査回答者のうち1年後も参加を継続している人がどれくらいいるかを把握することと、継続参加者の経時的な変化を観察することにあります。また、2回目の回答が得られなかった人については、可能な限り追跡調査を行い、回答が得られなかった理由等を明らかにしていきます。現在、この追跡調査を進めているところです。

1回目の調査は、平成21年11月から12月に、2回目の調査は、平成22年11月から12月に実施しました。

調査方法は、自記式調査票により、調査対象者には、あらかじめ調査への参加は自由意志であること、個人情報の秘匿の確保について調査票に明示し調査票の返送をもって同意を得たものとしました。また、先に述べた1回目の調査回答者のうち、2回目の調査の回答が得られなかった人に対する追跡調査のため、名前と住所の記載について協力を求めました。

調査項目は、基本属性、主観的健康感、参加動機、参加頻度、健康維持・増進に役立つか、教室の良い点・不満な点等で自由記述を含んでいます。

アンケート調査票の参加者への配付と回収は、ダイヤビックひばり会と各教室のインストラクターの協力を得て行われました。

## 5. 結果の概要

有効回答者数は、1回目調査が858名（回収率：80.1%）、2回目が932名（回収率：81.2%）でした。そして、両調査のいずれにも回答した人は、559名でした。従って、1回目の調査回答者858名のうち559名は1年後も教室に継続して参加していることが確認できましたので、この1年間の教室参加者の継続率は65.2%（559/858）となります。2回目の調査で回答が得られなかった1回目調査の回答者約300名については、郵送法による調査を現在実施し、回答が得られなかった理由も明らかにしていきますが、2回目の調査期間中に教室を休んだために回答できなかった場合には継続率の上方修正を行うことになります。

今回の報告では、両調査に回答した559名の集計結果についてまとめています。

性別は、男性37名、女性522名、平均年齢は、2回目の調査時点で73.4 ± 5.3歳でした。年齢層別の継続率（**図2**）は、75歳未満、75歳以上では、それぞれ62.7%、66.5%でした。教室参加年数は、1回目の調査時点では、1年未満212名、1年以上339名でした。継続率は、それぞれ61.8%、67.9%でした。参加頻度は、「週に1回くらい」192名、「月に2、3回」286名、「月に1回」62名でした。継続率は、

図２　継続率について
（1 回目調査回答者に対する両調査回答者数の比率）

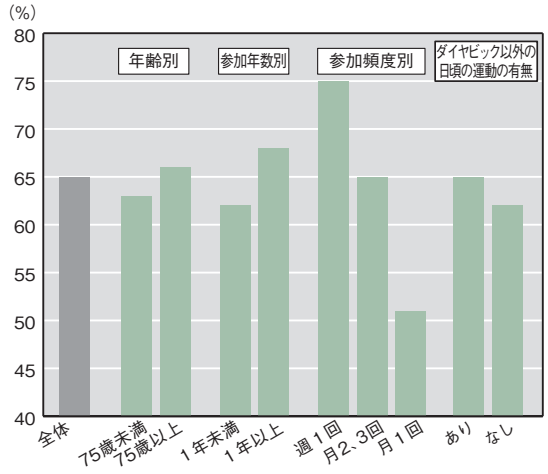
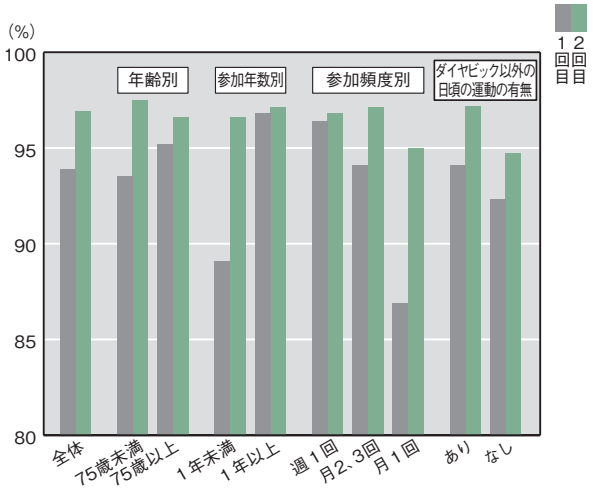



図３　「教室が健康維持・増進に役立つか」の設問で「とても役立っている」「役立っている」を選択した人の比率の変化




それぞれ 75.3%、64.9%、50.8% で、参加頻度の多いほど継続率が高くなっていました。日頃ダイヤビック以外にも運動を行っている人は 474 名、ダイヤビックのみの人は 78 名でした。継続率は、それぞれ 64.8%、61.9％でした。

「教室が健康維持･増進に役立つか」（**図 3**）は、「とても役立っている」「役立っている」を合わせてみると、全体、年齢、参加年数、ダイヤビック以外の日頃の運動の有無別のいずれも 1 回目より 2 回目の方が比率が上昇していました。

「教室の良いところ」では､10 件の選択肢のうち「無理なく続けられる」「インストラクターの指導が良い」「参加者と交流できる」の順で多く､この順位は、両調査とも変わりありませんでした。

## 6. まとめとして

今回の報告では、1 回目と 2 回目の調査の両方に回答した 559 名に絞り込んで結果の概要をまとめてみました。教室参加者の多くが、教室を健康の維持･増進、他者との交流の場と位置づけ、彼らの生活の中に定着させていることがうかがえ、ダイヤビック教室の有用性の高さが明らかになったと考えます。

第 1 回目の調査の自由記述欄の記載は、403 件ありましたが、この 403 件についてテキストマイニングにより解析を行ったところ、頻出語では､「楽しい」「インストラクター」の順に多く､「インストラクター」が上位に位置し､共起ネットワーク解析では､「インストラクター」の語の周囲には､「感謝」「指導」「良い」「楽しい」などの語が出現していました。この解析から、参加者のインストラクターに対する好感度の高さが示唆されましたが、このことは「教室の良いところ」の設問で、「インストラクターの指導が良い」の順位が、高位にあることからもうかがい知ることができます。

インストラクターがダイヤビック教室の魅力に大きな役割を果たしていることが、今回の調査であらためて確認できました。引き続き、現在実施中の調査結果も含めて、本調査の詳細な検討を行っていきます。

（吉田あき子、小松康典）