

平成31年3月29日  
NPO法人 ピュアスポーツクラブ  
理事長 橋ヶ谷 麻衣子

## 平成30年度市自委第10号協働パイロット事業 「ママのコアトレーニングで姿勢美人」事業報告書

### 1 事業の目的

運動・スポーツ実施率が極めて低い子育て世代のお母さんたちに気軽に参加できる運動・スポーツの場を提供し、体を動かすことの楽しさに関心を持ち、教室後も自ら進んで運動・スポーツに取り組んでもらえるような事業を行うことを目的としています。

また、葵区、駿河区、清水区の3会場の幅広い地域で行い、託児も設け様々な年代のお母さんたちに参加してもらい教室後に記入してもらったアンケートを分析することにより、子育て世代の女性の運動・スポーツ実施率向上のためにどのような事業を今後行ったらよいかを考察することも目的としています。

### 2 事業実施概要

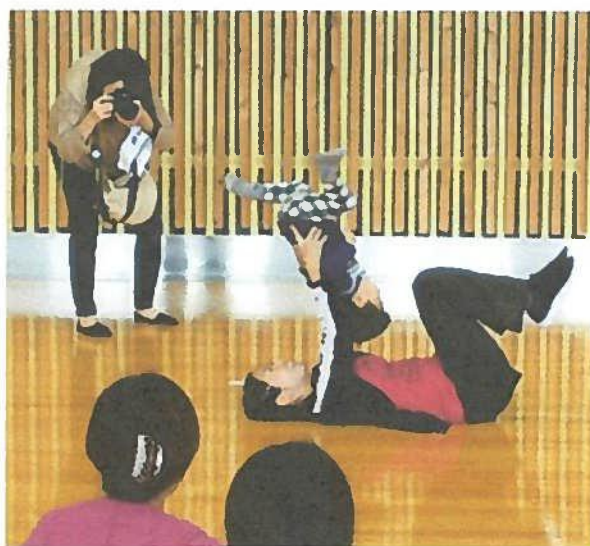
#### ①「長崎新田スポーツ交流センター」会場

- ・実施日 平成30年10月10日(水)
- ・会場 長崎新田スポーツ交流センター
- ・参加申し込み人数 12名(内託児希望者は4名・詳細は表1へ)
- ・参加人数 12名(内託児受入れ4名)
- ・講師・スタッフ人数 6名



②「静岡市中央体育館」会場

- ・実施日 平成30年11月29日(木)
- ・会場 静岡市中央体育館
- ・参加申し込み人数 57名(内託児希望者は36名・詳細は表1へ  
抽選後定員の30名が当選)
- ・参加人数 20名(当日欠席10名)
- ・講師・スタッフ人数 5名



②「健康文化交流館来てこ」会場

- ・実施日 平成31年2月21日(木)
- ・会場 健康文化交流館来てこ
- ・参加申し込み人数 50名(内託児希望者は41名・詳細は表1へ  
抽選後19名が当選)
- ・参加人数 16名(当日欠席3名)
- ・講師・スタッフ人数 4名



<表1 申し込み時の託児年齢状況>

実施日 託児 申し込み年齢	10月10日(水)分 申込者	11月29日(木)分 申込者	2月21日(木)分 申込者
0歳	2名	17名	19名
1歳	1名	13名	11名
2歳	0名	7名	12名
3歳	1名	1名	1名

(11月29日、2月21日は1家族で2人分の託児希望の方あり)

※「静岡市中央体育館」会場では定員を大幅に上回る参加申し込みがあり、教室の関心の高さを感じることができました。特に託児付での申し込みが多く、表1の結果からも0歳・1歳の託児希望者が特に多かったです。

### 3 教室の内容と参加者の反応

バランスボールエクササイズ、ストレッチ運動、チューブウォーキング、ミニボールエクササイズ、筋力アップエクササイズ、ピラティスなどの様々な運動プログラムで楽しく体を動かしました。参加者はあまり運動を日常的に行っていない方が大多数で、最初は体も心も緊張した様子でしたが、エクササイズを進めていくうちに全員が笑顔で楽しそうに動いていました。また、ペアで行うエクササイズも作り初めての人同士でも一緒に行っているうちに話が弾み、教室後も積極的に交流を持とうとする参加者がみられました。

また、当日配布した資料をもとに運動不足により起こるロコモティブシンドロームの話や子供と一緒にできる運動遊びを紹介し、お母さんたちに積極的に体を動かすことの大切さを講義しました。実際に3歳の子供が各年齢で行いたい運動遊びを実演したのですが、参加者のとても真剣なまなざしが印象的でした。

教室後にも大勢の方が感想や質問を講師のもとに言いに来てくれ、教室により運動・スポーツに対して関心が現れたのを感じました。その中でも、0歳児のお母さんは出産後の自分の体のケア(筋力トレーニング)について、1歳児のお母さんは育児による腰痛、肩こり解消に関するエクササイズについて、2歳児以降のお母さんは子供と一緒にできる運動遊びについての感想や質問が多く、子供の年齢によって興味、関心のある内容が違ってくるのが分かりました。

また、静岡中央体育館会場では静岡新聞の記者が本事業を取材してくれメディアでも活動が注目されていることが分かりました。

#### 4 協働事業による成果

葵区、駿河区、清水区の市民にとって身近で集まりやすい会場が確保できたこと、そして広報の面でも会場周辺の幼稚園や保育園、子育て支援センターなどへのチラシの配布、広報誌「静岡気分」への掲載（11月29日分）により多くの参加申し込みがあり、事業周知の面でも行政の協力なくしてはできない事業であったと感じています。また、アンケートの分析に関しても多方面からのご意見を頂き、来年度に向けてより良い事業を計画することができました。



平成 30 年度「ママのコアトレーニングで姿勢美人！」参加者アンケート結果（全 3 回分までの集計）

0. 参加者概要

合計 46 名（※以下、全ての表において不明分は除外しているため、必ずしも合計数は揃わない）

表0-1: 参加者年齢

	N	%
28歳	1	2.2%
31歳	3	6.7%
32歳	1	2.2%
33歳	6	13.3%
34歳	4	8.9%
35歳	3	6.7%
36歳	3	6.7%
37歳	8	17.8%
38歳	2	4.4%
39歳	3	6.7%
40歳	3	6.7%
41歳	1	2.2%
42歳	1	2.2%
43歳	2	4.4%
45歳	2	4.4%
47歳	1	2.2%
50歳	1	2.2%
合計	45	100.0%

表0-2 子どもの年齢

	N	%
0歳	14	18.4%
1歳	8	10.5%
2歳	4	5.3%
3歳	8	10.5%
4歳	8	10.5%
5歳	7	9.2%
6歳	8	10.5%
7歳	3	3.9%
8歳	6	7.9%
9歳	1	1.3%
10歳	1	1.3%
11歳	2	2.6%
12歳	1	1.3%
14歳	1	1.3%
15歳	1	1.3%
16歳	2	2.6%
18歳	1	1.3%
合計	76	100.0%

表0-3 子どもの数

	N	%
1人	22	51.2
2人	11	25.6
3人	8	18.6
4人	2	4.7
合計	43	100.0

1. 参加動機について

表1-1 参加しようと思った動機（複数回答）

	N	%
健康のために運動したかったから	36	78.3%
近所で開催されたから	14	30.4%
内容に興味があったから	24	52.2%
参加料が安かったから	16	34.8%
何かのスポーツを始めたかったから	5	10.9%
シェイプアップやストレス発散をしたかったから	24	52.2%
友達に誘われたから	3	6.5%
託児があったから	16	34.8%
その他	2	4.3%
合計	140	304.3%

表1-2 参加動機（ベスト）

	N	%
健康のために運動したかったから	9	28.1
近所で開催されたから	2	6.3
内容に興味があったから	8	25.0
シェイプアップやストレス発散をしたかったから	7	21.9
友達に誘われたから	1	3.1
託児があったから	5	15.6
合計	32	100.0

## 2. 教室の魅力

表2-1 教室の魅力（複数回答）

	N	%
教室名	14	30.4%
内容（さまざまなプログラムが体験できる）	24	52.2%
子どものための運動のコツ紹介	12	26.1%
託児ありの教室	19	41.3%
初心者向け教室	10	21.7%
会場	12	26.1%
金額	16	34.8%
その他	2	4.3%
合計	109	237.0%

その他の記述として、「自分の体づくり」

表2-2 教室の魅力（ベスト）

	N	%
教室名	3	9.1
内容（さまざまなプログラムが体験できる）	10	30.3
子どものための運動のコツ紹介	3	9.1
託児ありの教室	11	33.3
初心者向け教室	3	9.1
会場	1	3.0
金額	2	6.1
合計	33	100.0

### 3. 教室を知った情報源

表3-1 教室を知った情報源（複数回答）

	N	%
幼稚園、保育園配布のチラシ	19	41.3%
体育館等の体育施設	6	13.0%
保育福祉センターや子育て支援センター	4	8.7%
知人の紹介	6	13.0%
広報（静岡気分）	16	34.8%
その他	3	6.5%
合計	54	117.4%

その他の記述として、「市のホームページ」、「先生からの紹介」

### 4. 参加する前のスポーツ実施状況

表4-1 参加する前のスポーツ実施状況

	N	%
実施していた	30	69.8
実施していない	13	30.2
合計	43	100.0

表4-2 実施されていた種目（複数回答）

	N	%
自転車	13	39.4%
ウォーキング	10	30.3%
子供と公園で遊ぶ	16	48.5%
その他の運動	11	33.3%
合計	50	151.5%

その他の記述として、「ジョギング」、「ダンス」、「テニス」、「プール」、「ラン」、「週3ベビースイミ」

### 5. スポーツ実施日

表5 スポーツ実施日（複数回答）

	N	%
平日	20	60.6%
土日、祝日	9	27.3%
子どもを預けられる日	2	6.1%
特に決めていない	13	39.4%
合計	44	133.3%

## 6. スポーツ実施時間帯

表6 スポーツ実施時間帯（複数回答）

	N	%
午前（6時～12時）	17	51.5%
午後（12時～18時）	5	15.2%
夕方以降（18時～24時）	6	18.2%
特に決めていない	11	33.3%
その他	1	3.0%
合計	40	121.2%

その他の記述として、「AM5:00～」

## 7. スポーツ実施理由

表7-1 スポーツ実施理由（複数回答）

	N	%
健康のため	31	77.5%
体力・筋力の維持増進のため	18	45.0%
運動不足を感じるから	20	50.0%
ストレスを解消したいから	16	40.0%
美容のため（ダイエットなど）	18	45.0%
身体を動かすことが好きだから	10	25.0%
友人・仲間との交流のため	3	7.5%
身近に運動・スポーツをする施設（場所）があるから	2	5.0%
その他	2	5.0%
合計	120	300.0%

表7-2 スポーツ実施理由（ベスト）

	N	%
健康のため	9	34.6
体力・筋力の維持増進のため	1	3.8
運動不足を感じるから	6	23.1
ストレスを解消したいから	3	11.5
美容のため（ダイエットなど）	4	15.4
身体を動かすことが好きだから	1	3.8
その他	2	7.7
合計	26	100.0



## 8. スポーツ未実施者のスポーツニーズ

表8-1 スポーツニーズ

	N	%
始めたいと思う	12	100.0
始めたいと思わない	0	0.0
合計	12	100.0

表8-2 どうして始めたいと思ったか（複数回答）

	N	%
体を動かすのが楽しかったから	7	63.6%
将来の自分たちの体の心配（ロコモなどの話）を聞いて	3	27.3%
子供たちと一緒に体を動かしたくなったから	8	72.7%
その他	2	18.2%
合計	20	181.8%

その他の記述として、「子どもに迷惑をかけないため」、「時間さえあればやりたいと思っている」

表8-3 どのようにして続けたいか（複数回答）

	N	%
一人でもできる運動・スポーツを始めたい	7	70.0%
指導者のいる教室等に通いたい（一人でも）	5	50.0%
指導者のいる教室等に仲間と一緒に通いたい	2	20.0%
指導者のいる教室などに子供と一緒に体を動かしたい	6	60.0%
子供と一緒に公園や家で体を動かしたい	8	80.0%
その他	0	0.0%
合計	28	280.0%

## 9. スポーツ未実施者の理由

表9 スポーツ未実施理由（複数回答）

	N	%
時間がないから	11	84.6%
疲れているから（体調がすぐれない）	2	15.4%
子どもを見てくれる人がいないから	6	46.2%
運動・スポーツが苦手だから	3	23.1%
面倒くさいから	5	38.5%
運動・スポーツをしたいが何から始めたらよいかかわからない	3	23.1%
一緒にやる仲間がないから	1	7.7%
運動する適当な場所が見当たらないから	3	23.1%
合計	34	261.5%

どのようにしたら、運動・スポーツを始められるかという記述には、「子どもと一緒に参加しやすいイベントであれば、できると思います。・短時間、リーズナブルなこと。」「もう少し目的を持って頑張ればできそう」、「楽しく運動が出来たらいいと思う」、「集中できる時間の確保」

## 10. 体験したい教室・種目について

表10-1 体験したい種目【自由記述内容】

・ストレッチ・ヨガ・定期的に開催するもの(月2. とか)
①ピラティス②コアトレーニング(ストレッチ中心) 一人で参加子は託児
ストレッチ ピラティス ヨガ
ダンス
トランポリン プール 親子(パパ、ママこども)さんかしたい
ピラティス
ピラティス、ヨガ、子供のうんどう
ボールあそび ヨガ なわとび ストレッチ
ボクササイズ、タップダンス
ヨガ
ヨガ・ダイエット
ヨガ・今日みたいな運動
ヨガ、ストレッチ
ヨガ、ストレッチなど
ヨガ、ダンスなど
ヨガ、ピラティス
ヨガ、ピラティス、ダイエット初心者向けのストレッチや軽運動
ヨガ、ピラティス、ダンス
ヨガ、ピラティス、今日のようなトレーニング
ヨガ、ピラティスなどと子供と一緒にできるもの。
ヨガやピラティス
ヨガ教室や骨盤体操など産後ダイエットの教室があるといいです。
ランニング、球技
一人ならヨガやピラティスで託児付きのもの。親子なら体操や運動など子供にいろいろな動きを習得してほしい
運動遊び、ボール遊び、簡単(日常で)できるコアトレーニング
骨盤ストレッチなど
骨盤ひきしめ、ゆるトレーニング
骨盤矯正など
今日のお話をきいて、親子で運動出来る教室にぜひ参加してみたいと思いました。
親子で参加できるベビーヨガ
親子で参加できる教室
親子で体操教室(アクロバティックな内容を含む)
水泳、マット運動
走ったり、ボールを使ったりするようなものもいいです。
走り方講座
体幹を鍛えるような体操。きれいな姿勢(体型)を作るための体操
託児つきで1人で参加希望。ヨガ

表10-2 魅力を感じる教室

	N	%
親子で参加できる教室が良い	25	56.8
一人で参加できる教室が良い	19	43.2
合計	44	100.0

表10-3 魅力を感じる教室【自由記述内容】

・情報共有 ・一緒にスグ始められてコミュニケーションがとれる
どちらでもいいけど、子どもが幼稚園に行くようになったため
どちらでも参加したいです。
なかなか託児施設が空いてないので。
リフレッシュしたいから
リフレッシュしたいため
一緒にうんどうしたいので。
一人で集中してやりたいので
一人の時間がなかなか作れないから
運動に集中したい
家で一人で運動することが難しくおんぶかだっこしていることが多いので、その状態でできる運動も知りたいです。
家でも取り入れやすい
月齢が上がリ動くようになってきた。親子の方が楽しい。親子いつも一緒なので日常でもできそう
公園に行っても、ドングリ、ビービーだん拾い。運動、遊具で遊んで欲しいのですが…
今赤ちゃんとべったりで1人になれる時間がないので、託児つきはありがたい。赤ちゃんと一緒のときにも参加したことがあるが、結局泣いてしまい、全く集中してできなかったことがあるため。
子どもと楽しみながら参加したいから
子どもにも運動をさせたい為
子どものよろこぶ顔が見たい
子どもを預けてまで(自分が出かける)という気分にはなかなかないため。
子供がいると、どうしても子供中心の動きになってしまい、思うようにできないので託児付で一人で参加できるのがいいです。
子供がいると集中して運動が出来ない。気分転換をしたい。
子供がもう大きいので。娘とやりたい運動のタイプがちがう
子供のスポーツ(体をうごかすこと)への可能性を伸ばしてあげたい
子供も一緒にやれると共楽しめると思う
子供も楽しんで続けられる
子供を預けて出かけるのが手間だから。子供に体の動かし方などを教えたい。
子供を預けられない場合があるので、親子一緒がよい。
子供を預ける事がむずかしいので親子で参加できて、尚かつ子供も体を動かせば昼寝をたくさんしてくれると思うので。
集中してできるから
集中してリフレッシュできるので
集中できる(先生の話をしっかりきける)リフレッシュ
親子で参加の教室は他で参加しているから。
託児しないとならないため 親子で楽しめるから
未就学の間は親子3B体操に参加していました。とても良かったので。友人も出来、良いリフレッシュになった

## 11. スポーツに親しむために考えられる内容

表11 スポーツに親しむために考えられる内容【自由記述内容】

ダンス教室など
ホームページでいろいろな種類があるのは見ていましたが、時間があわなかったりだったので、もっと時間数があればいいなと思います。
マラソンはハードルが高いのでウォーキングラリーなどがあれば家族で楽しめると思います。
運動する場所に託児があると良いと思う。あるいは親子一緒に参加できる教室がいろんな場で定期的で開催されると良いと思う。
気軽に参加できるように単発でお手頃な値段で参加できるものがたくさんあるとよいと思います。
気軽に託児できる環境で、講座を開催してほしい。
気軽に通えるものがあつたらいいと思う。
休日、家族で楽しめるもの
好きな時間に都合が合えば、参加できるような気楽な教室。出欠があるでないような教室
今のように託児ありとする。
今回のような教室が月に2回とか週1とかで開催されるなら多少お金がかかっても参加したいです。
今日のような教室を各地区でやってほしい
今日みたく託児付の教室が他にもあればいいなと思います。
今日見たいのを定期的に行ってほしいしできれば親子参加で
時間や金額
手軽に参加できる様にもっと大々的に宣伝してもらえると良いかもです。
親子のできる教室、楽しみながら運動できる教室、身近なものでできる教室
親子で参加できる教室またはm託児を設けて頂く教室を増やして欲しい。
託児は絶対!産後何年かしてからのコアトレ ピラティスよりコアトレ
託児付きの教室がもっと増えて欲しいです。
託児付の教室をたくさん増やしてほしい。運動したくても、子供がいるからと、躊躇してしまう。
託児付の教室を増やしてほしい。
託児付や、子ども連れて(ママがメインで運動する)参加できる教室があると良い。
日曜、祝日開催のもの
年中、年長から始められるかけっこ教室(定期開催)
幅広い年齢の子ども連れていても、一緒に楽しめるもの。対象年齢が違う色々なプログラムとか。
毎週同じ曜日にてかけられるかわからないので、1回毎支払いの教室なら参加しやすいです。

## 12. 全般的感想

表12 この教室への全般的感想【自由記述内容】

<p>・とても楽しかったです！ただ、1回では十分に体力づくりとはいえないので、定期的に開催してほしいです。(あるいは、全〇回、の講座とか)また同じようなイベントをこれからもぜひよろしくおねがいます。</p>
<p>いろいろ教えてもらえてよかったです。</p>
<p>インストラクターの方の説明が分かりやすかったし、感じが良い。同じ講座があれば、再び参加したい。自宅でも、一部、実践してみたいと思った。</p>
<p>ストレッチ、気持ち良かったです。託児付きで、おちついてリフレッシュできました。</p>
<p>ただ動かせば良いのではなくて、きちんと意味を持ってやるのが大事だと言うこと。今回細かいことをきちんと教えてもらったので、1つでもしっかり続けられるようにできたらと思います。ボールもあるし、自分次第でできることがあるので、これからは心がけて行けたらいいな。たくさん教えてもらってありがとうございました。とても楽しかったです。普段は子供と歩くだけのことが多いので、あまり自分の運動にはならないと感じています。今日は全身動かして、とてもリフレッシュになりました。夜よく眠れそうです。</p>
<p>とても楽しく運動が出来て良かった。こんな教室が定期的にあつたらいいと思う。</p>
<p>とても楽しく勉強になりました。できるだけ運動を生活に取り入れるようがんばります。</p>
<p>とても今日よかったです！！</p>
<p>バランスボール！！とても楽しく欲しくなりました。娘の椅子用にもいいと考えてしまいます。ありがとうございました。</p>
<p>ゆっくり体を動かすことができ気持ちよかったです。ありがとうございました。</p>
<p>リフレッシュできたと、子供に良い動きなども勉強になりました！ありがとうございました！</p>
<p>楽しかった。また参加したい。定期的にやってほしい。</p>
<p>楽しかったし、スポーツのハードルが下がってよかった。</p>
<p>楽しくリフレッシュできました。ありがとうございました。「子供にこういうことをしてあげると良い」など具体的に話して頂いたことも、とても勉強になりました。</p>
<p>楽しく運動できました。ありがとうございました。</p>
<p>久々に体を動かして良かったです。</p>
<p>久しぶりに子どもと離れて、スッキリと動くことができました。子どもたちと上手にトレーニングする方法も教えて頂きとても良かったです。ありがとうございました。</p>
<p>今日やった事と子供と一緒にやってみたいと思います。</p>
<p>参加してみて本当によかったです。ありがとうございました。</p>
<p>産後太ってしまい運動したくてもなかなかチャンスがなかったが、今回この様なプログラムに参加できとても満足しています。子供を気にせず精一杯楽しめました。想像以上に楽しかったです。ありがとうございました。</p>
<p>子どもと遊びながら一緒にできるコアトレーニングを教えて頂き、とてもよかったです。ありがとうございました。</p>
<p>子供と一緒にストレッチをしたいと思います！</p>
<p>子供のためのコツをきけてよかったです</p>
<p>時間ぴったりにきているので時間ぴったりにはじめてほしかった。はじめ準備体操をしてほしかった。託児無料でやっているんだしたら、子どもをつれてきていない人は参加料を値引くなどしてほしかった。ちょっと公平じゃないかな？</p>
<p>自分の体力づくり、筋トレ方法分かって良かった。子どもと一緒にできる内容が多くて良かった。</p>
<p>自分の体力づくりと子供の勉強になりました。また、機会があれば参加したいです。</p>
<p>親子の運動に関する知識をうかがえた事がとても良かったです。</p>
<p>身体を動かしてとても気持ちよかったです。子供にどういう運動させたらよいか教えてもらえてとても勉強になりました。バランスボール買おうかなと思います。1人で参加も良いけど親子もやってみたいと考えが変わりました。</p>
<p>託児ありだったので、久しぶりに運動に集中できてとてもリフレッシュできました。出産後、ときどき骨盤の痛みがあったが本日運動したら良くなってビックリ。効果ありでした。</p>
<p>託児があるのはとても良かった。連続して受けれるともっと〇</p>
<p>普段使わない筋肉を動かしている感じがしました。とても楽しかったです！</p>
<p>普段使わない部分が鍛えられてよかったです。バランスボールも楽しかったです。インナーマッスルを意識してみたいと思います。</p>
<p>普段使わない部分だったので、なかなかバランスをとるのが難しかったです。子どもとの関わり方を教えてもらって、勉強になりました。ありがとうございました！無理なく楽しくできました。家でもできそうなので、やってみます！ありがとうございました！</p>
<p>有意義な時間を過ごせた</p>