

令和6年度スポーツ庁「運動・スポーツ習慣化促進事業」  
『3か月チャレンジプログラム』  
実施報告書

2025.2.27

# 実施概要

コース	Aコース	Bコース	Cコース	Dコース
対象者イメージ	夕食の支度までの時間を有効活用して、自分磨き。忙しい主婦（夫）におススメのコース。	お仕事帰りにちょこっと寄り道。疲れた体をメンテナンスしたい方におススメのコース。	お子さまが一緒でも託児所を併設しているので、安心してできる朝活コース。	お仕事が休みの日に、自分をメンテナンスしたい働く世代におススメのコース。
開催時間	平日：14時～15時	金曜：19時～20時	土曜：7時半～8時半	日曜：15時～16時
実施回数	各コース本講座4回＋フォローアップ講座1回＝全20クラス（11月～2月）			
日程	11月12日、26日 12月10日、1月20日 2月4日	11月15日、 12月6日、20日 1月17日、2月7日	11月26日、 12月7日、21日 1月18日、2月8日	11月10日、 12月8日、22日 1月19日、2月9日
会場	ヤクルト会議室	ルネサンス	SDF清水	SDF静岡
参加人数	21名	34名	33名	30名
プログラム内容	各クラス（コース）とも基本的には、同じ内容（プログラム）で実施。プログラム内容は、まずはセルフチェックで自分の状態を確認。各回毎に、ヨガ・ピラティス・骨盤トレーニング・ウォーキングなど、参加意欲を高めるプログラムを交えて構成。			
動画	日常での継続へ繋げる施策として、①ストレッチ 上肢・体幹 ②ストレッチ・下肢 ③筋トレ・上肢 ④筋トレ・下肢 ⑤筋トレ・体幹の5本の動画を順次配信。			



# スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫・事業効果を上げるために行った工夫

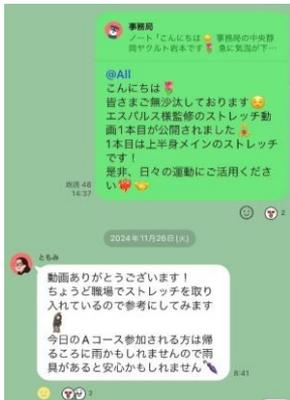
## ◆ライフスタイルに合わせた4つのコース設定と託児所の設置

ライフスタイルに合わせた曜日別・時間別・会場別の4つのコースを設定し、子連れで気軽に参加できる、託児所付きコースも設定。



## ◆オープンチャットによる継続支援

講座案内のリマインドや動画の配信などの連絡をするツールとして、参加者（任意）のグループチャットを作成。講座の感想や参加者同士の励まし合いもうまれ、モチベーション維持に繋がった。



## ◆動画による自宅での継続支援ツールの提供

プログラム内容に合わせた5本の動画を作成。



## ◆「セルフチェックシート」による継続促進

3か月間の自宅での取組を記載出来るカレンダーを作成し、モチベーションアップを図った。



## ◆「個人評価シート」による継続促進

3か月チャレンジの事前・事後で行ったセルフチェック（柔軟性や筋力アップや、ストレスなどの自己診断）の効果測定の結果を、個別にまとめた「個人評価シート」を配布。今回のセルフチェックは、柔軟性と筋力を測定する内容であり、関節の柔軟性や体の筋力が高まることで、生活の中での腰痛や肩こりの予防、軽減がみられ、家事や仕事での作業効率が向上することが考えられる。



令和6年度スポーツ庁「運動・スポーツ習慣化促進事業」  
『3か月チャレンジプログラム』  
事前・事後アンケート集計

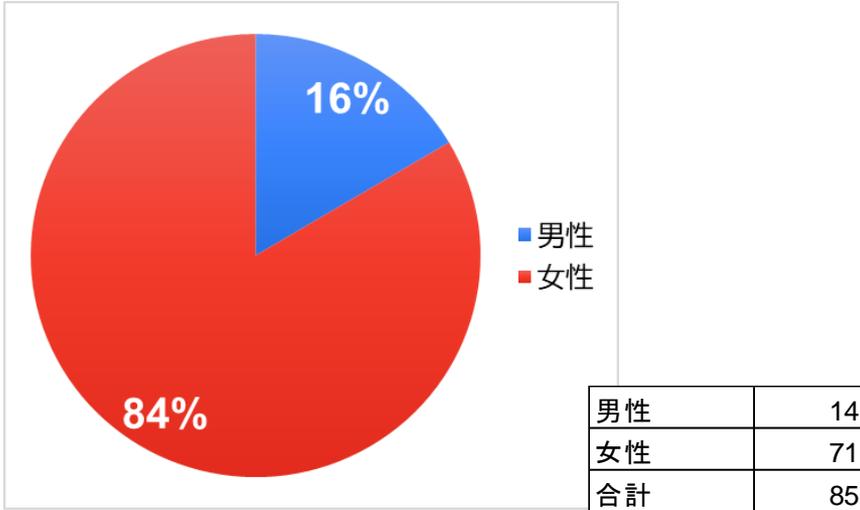
2025.2.27

# アンケート調査実施概要

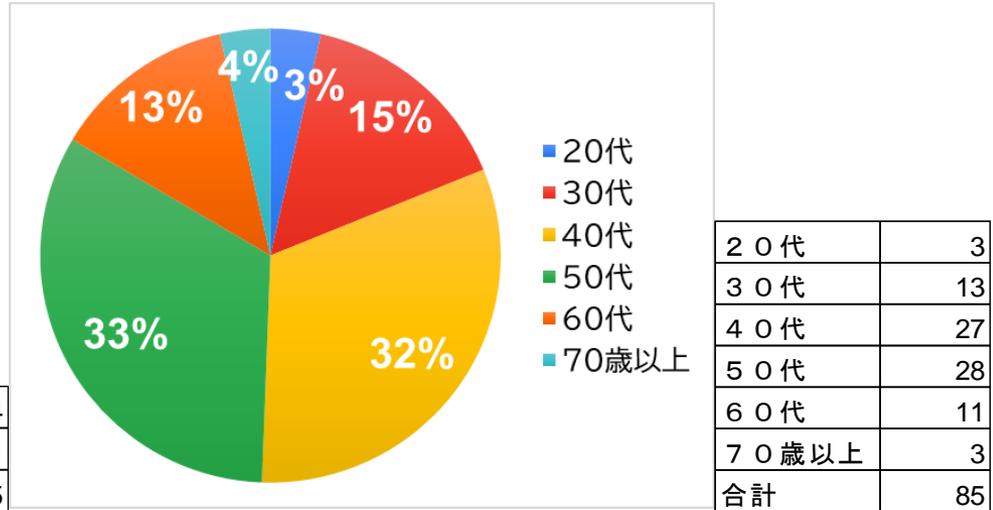
項目	事前	事後
実施日	2024年11月10日～12月9日 ※途中参加者も初回参加時（2回目まで）に実施	2025年2月4日～2月14日
対象	静岡市在住・在勤の働き世代男女（特に女性）	
実施方法	Web回答式アンケート調査および記述式アンケート調査の併用	
回答数	104件	112件
有効回答	85件（事前・事後両方への有効回答数）	
設問（共通）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動やスポーツの実施頻度と1日での時間数</li> <li>・運動やスポーツを実施していない理由</li> <li>・平均睡眠時間</li> <li>・睡眠によって休養が取れているか、取れていない理由</li> <li>・「現在」及び「これから先の6か月間」の運動との関わり</li> <li>・セルフエフィカシー（4項目）</li> <li>・運動やスポーツを行うことが好きか</li> <li>・運動やスポーツは健康や体力づくりに有効であると思うか</li> <li>・自身の健康観</li> <li>・自身の体力について</li> <li>・現在の健康課題（首の痛み、肩の痛み、腰の痛み、股関節の痛み、膝の痛み）</li> <li>・現在の筋力、バランス力（上肢の筋力、下肢の筋力、バランス力）</li> <li>・現在の心身の状態（日常生活の充実度、日常のパフォーマンス、仕事のパフォーマンス、睡眠の質、日々の疲労からの回復、自己肯定感）</li> <li>・事業についての感想、コメントなど（自由回答）</li> </ul>	
設問（個別）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動やスポーツの実施理由</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本プログラムへの参加理由</li> <li>・運動やスポーツが継続できた理由</li> <li>・運動やスポーツの継続意向</li> </ul>

# アンケート回答者属性 n=85

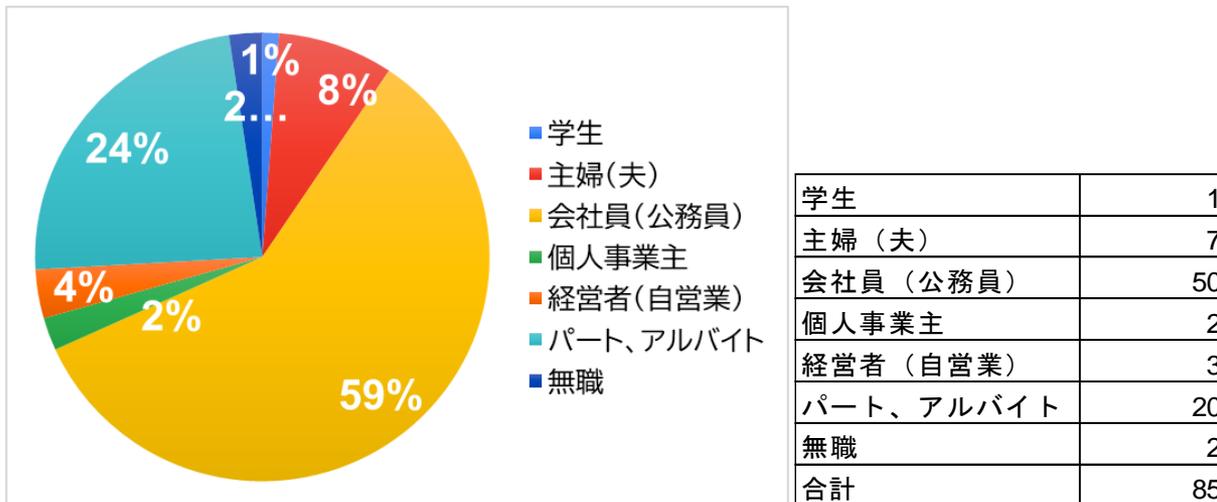
## 【性別】



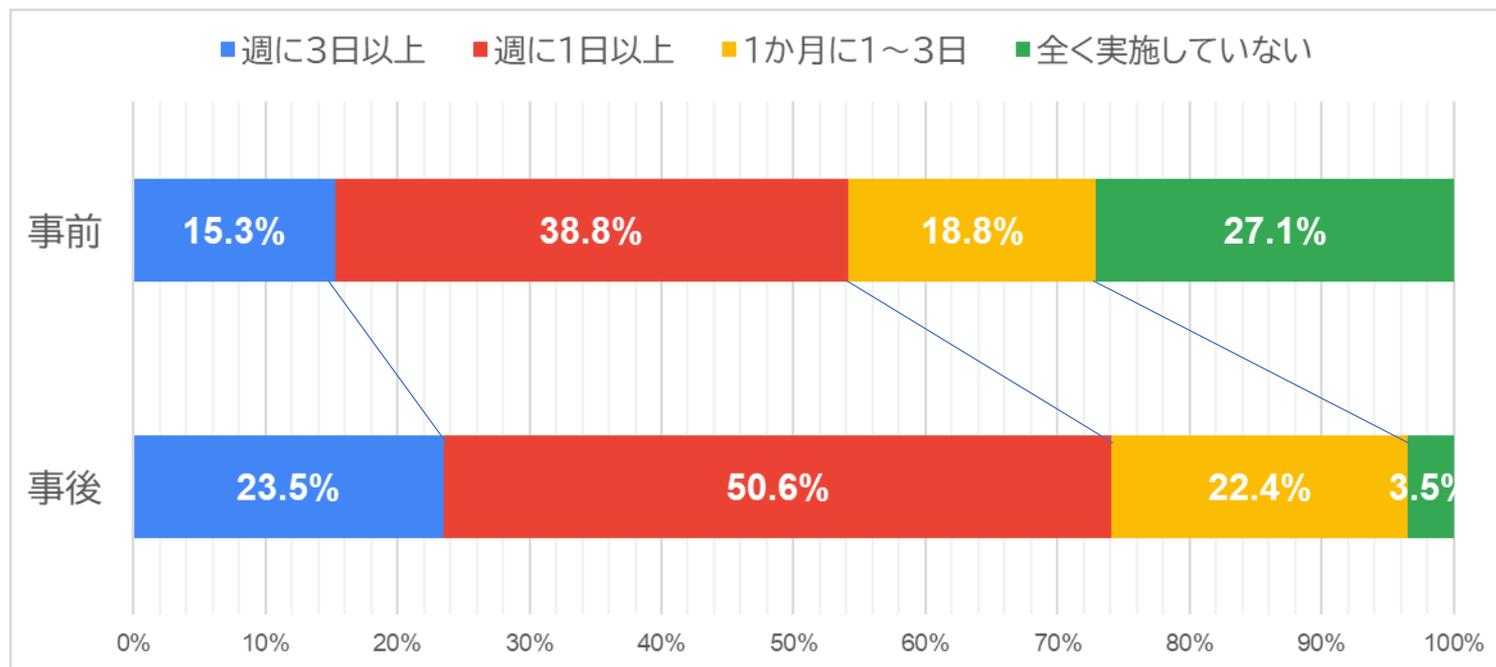
## 【年代別】



## 【職業別】

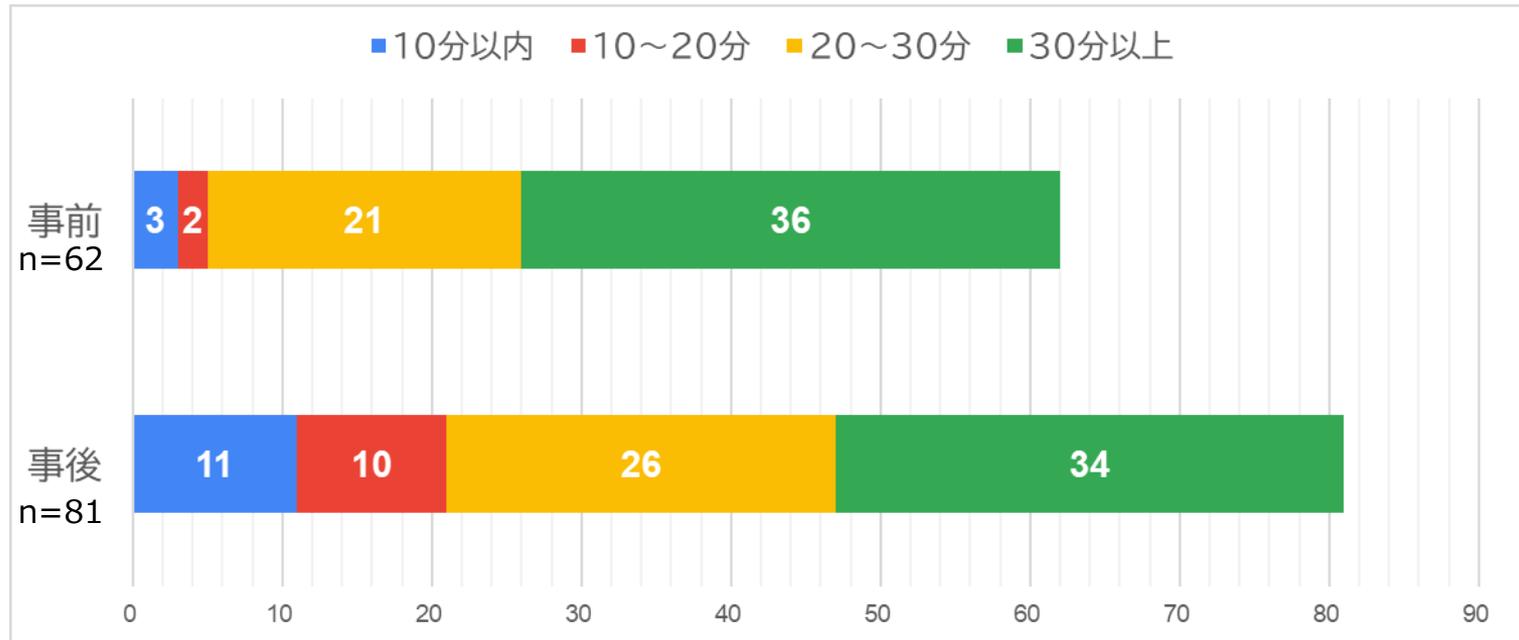


## ◆この3か月において運動・スポーツをどのくらいの頻度で行っているか n=85



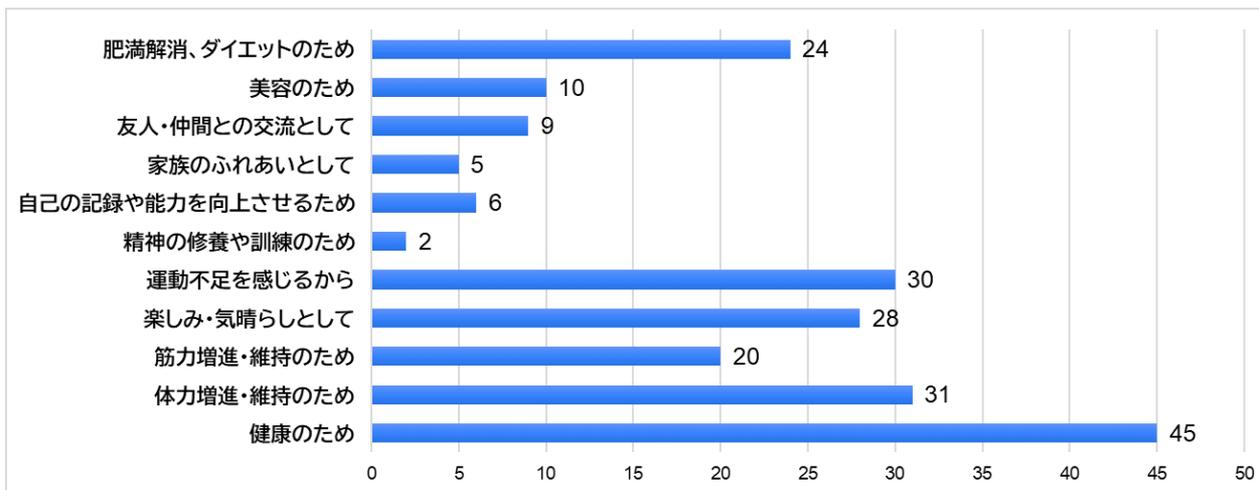
	事前		事後	
週に3日以上	13	15.3%	20	23.50%
週に1日以上	33	38.8%	43	50.60%
1か月に1~3日	16	18.8%	19	22.40%
全く実施していない	23	27.1%	3	3.50%
合計	85	100.0%	85	100.00%

## ◆「運動を行っている」と答えた方への質問。1日何分程度実施しているか？

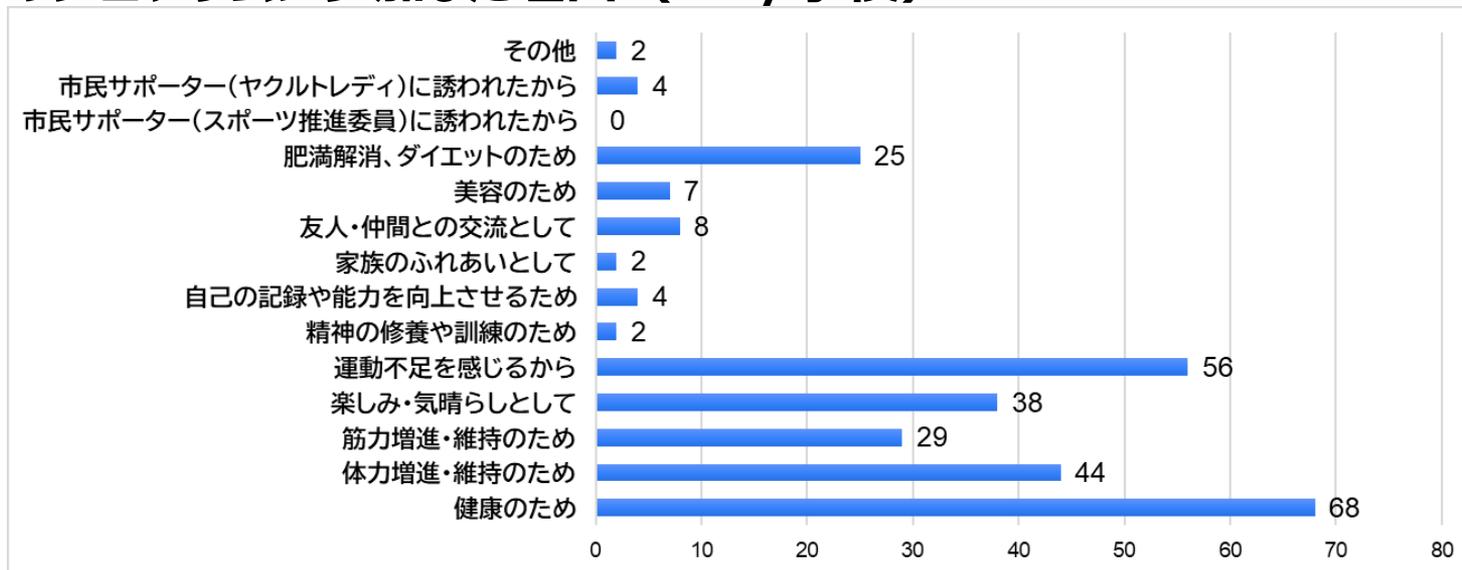


	事前		事後	
10分以内	3	4.8%	11	13.6%
10~20分	2	3.2%	10	12.3%
20~30分	21	33.9%	26	32.1%
30分以上	36	58.1%	34	42.0%
合計	62	100.0%	81	100.0%

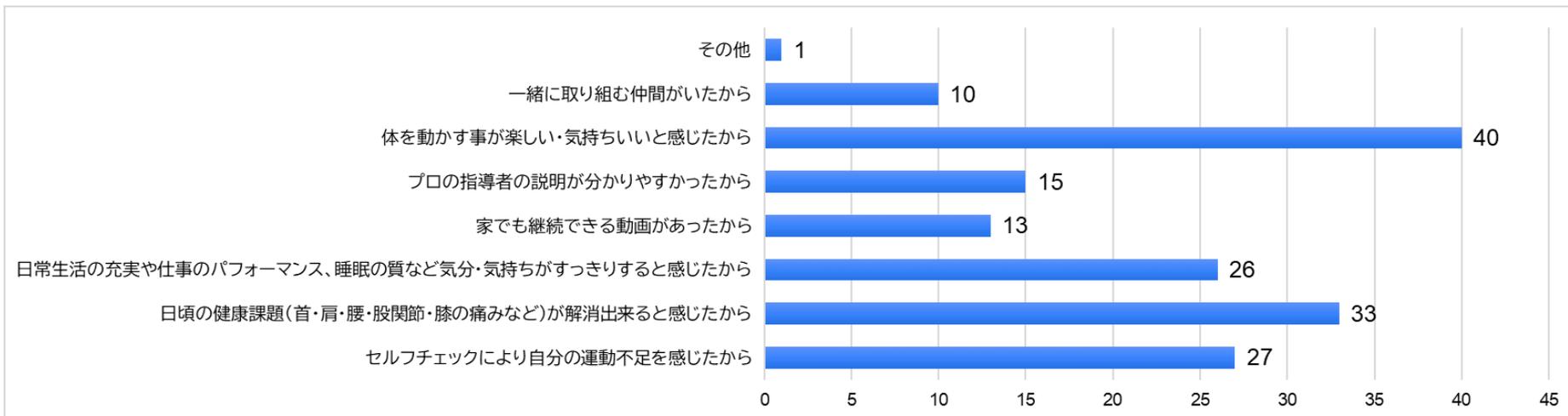
## ◆「運動を行っている」と答えた方への質問。実施している理由。(MA/事前) n=62



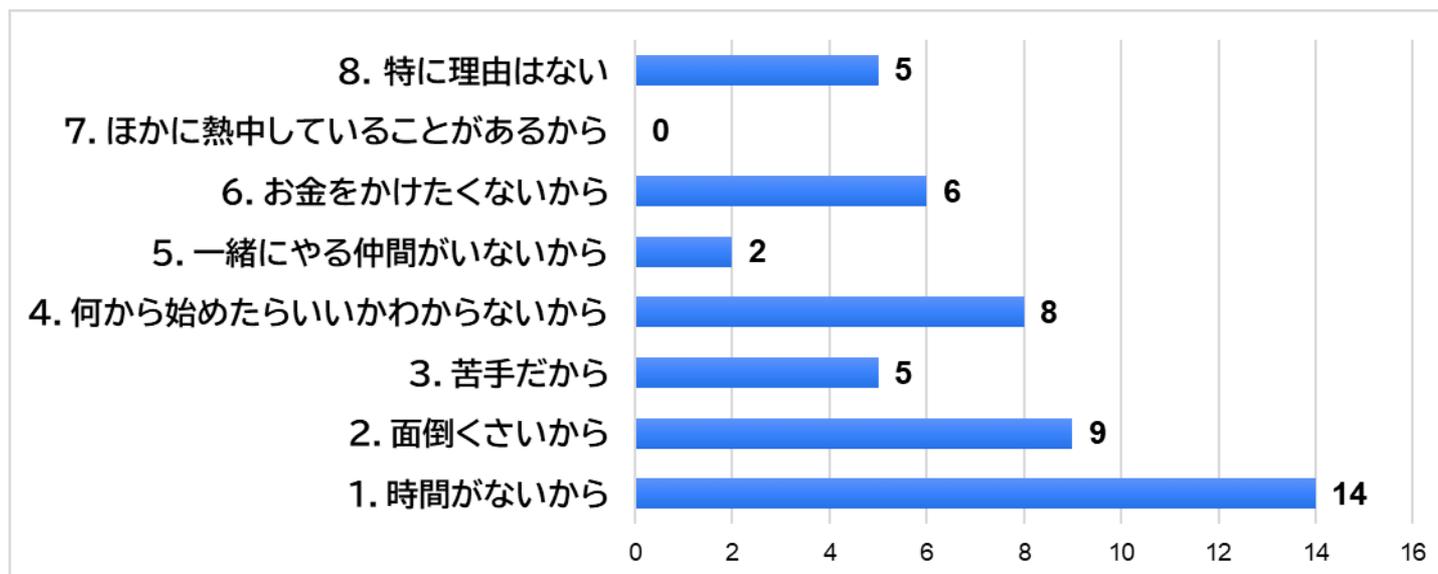
## ◆このプログラムに参加した理由 (MA/事後) n=87



## ◆「運動を行っている」と答えた方への質問。継続できた理由。(MA/事後) n=80



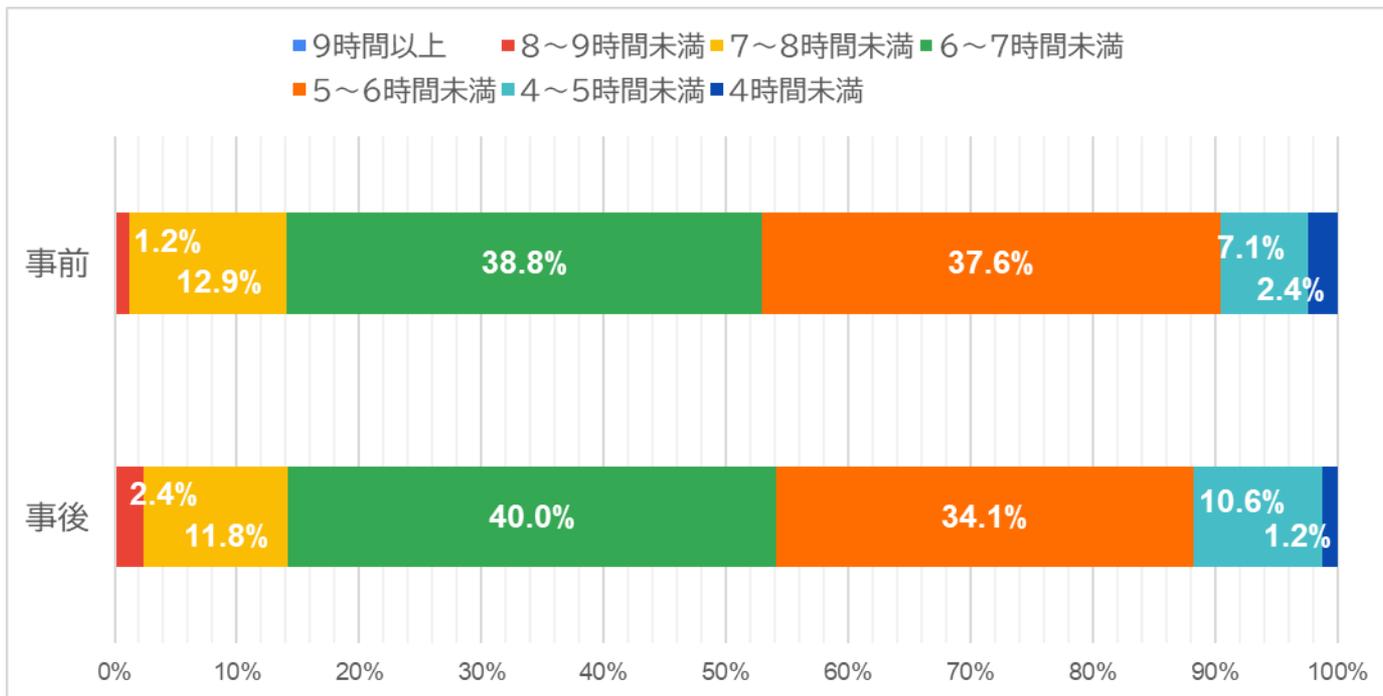
## ◆「運動を全く実施していない」と答えた方への質問。行っていない理由。(MA/事前) n=23



## ◆「運動を全く実施していない」と答えた方への質問。出来なかった理由。(MA/事前) n=3

- ・仕事や子育てが忙しく時間が作れなかったから
- ・家に帰ると忘れてしまう
- ・特に理由はない

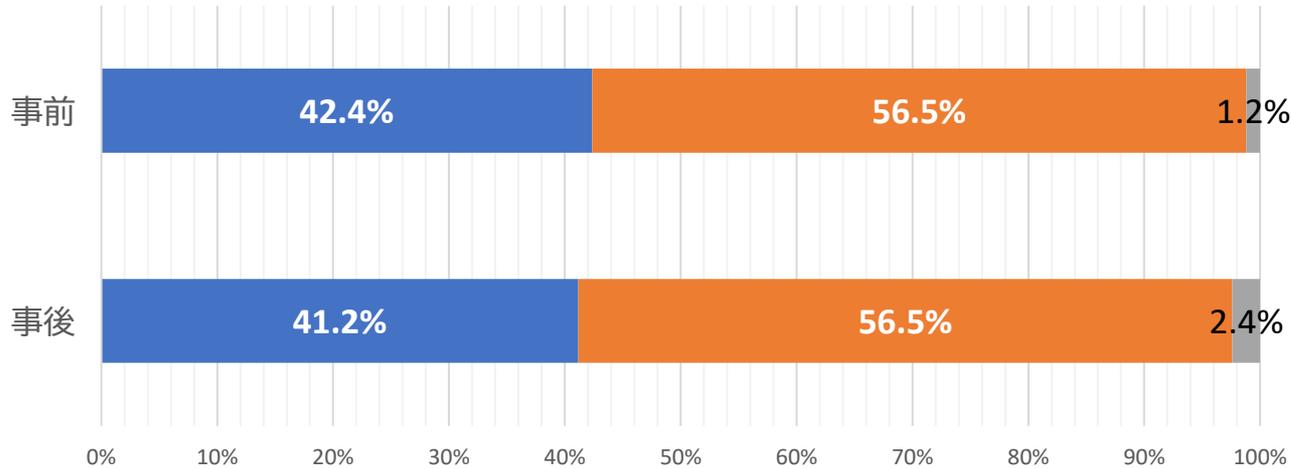
## ◆ 平均睡眠時間 n=85



	事前		事後	
9時間以上	0	0.0%	0	0.0%
8~9時間未満	1	1.2%	2	2.4%
7~8時間未満	11	12.9%	10	11.8%
6~7時間未満	33	38.8%	34	40.0%
5~6時間未満	32	37.6%	29	34.1%
4~5時間未満	6	7.1%	9	10.6%
4時間未満	2	2.4%	1	1.2%
合計	85	100.0%	85	100.0%

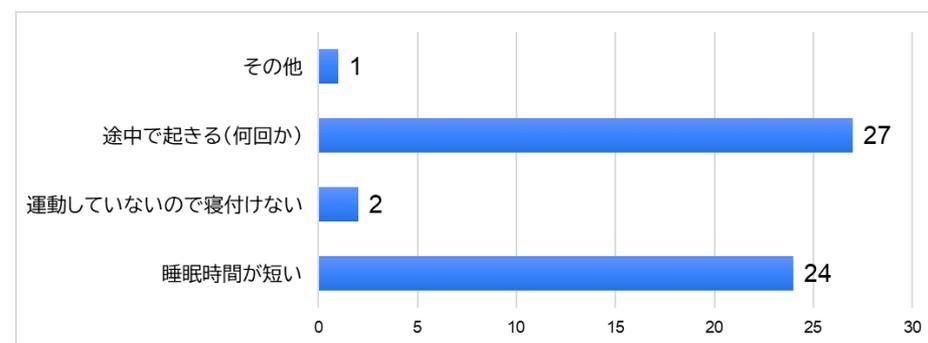
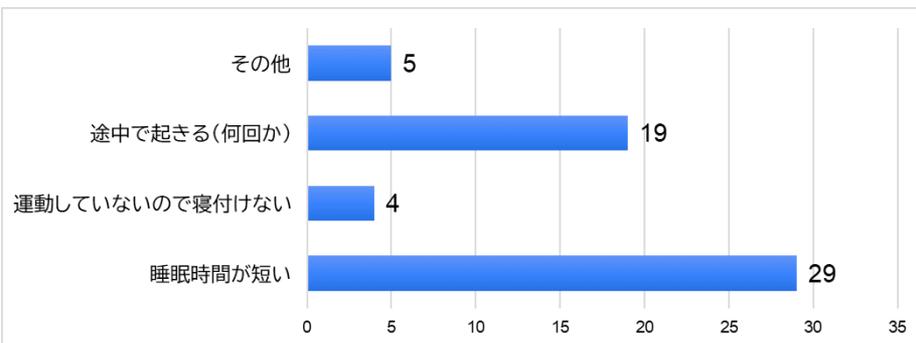
## ◆睡眠によって休養がとれているか。 n=85

■はい ■いいえ ■無回答

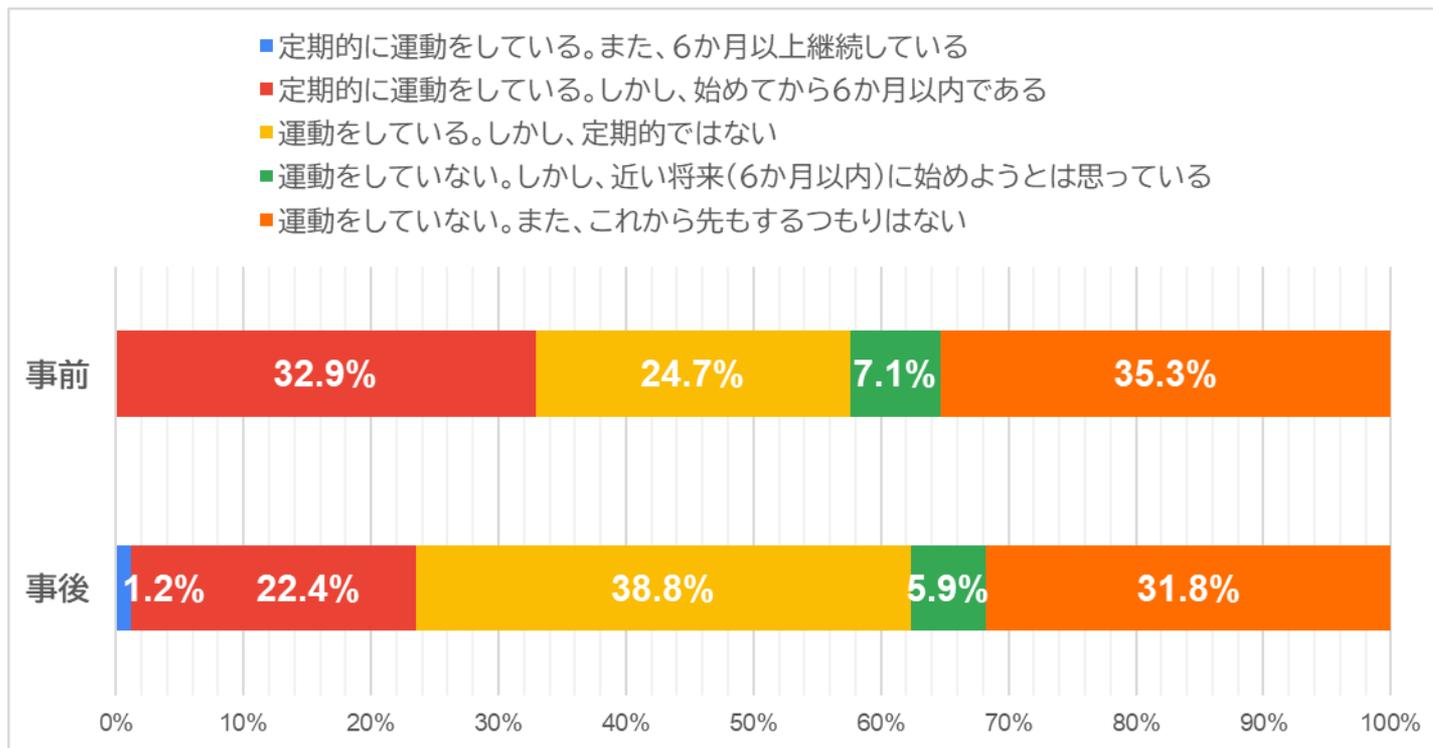


	事前		事後	
はい	36	42.4%	35	41.2%
いいえ	48	56.5%	48	56.5%
無回答	1	1.2%	2	2.4%

## ◆睡眠によって休養がとれていない理由 n=48

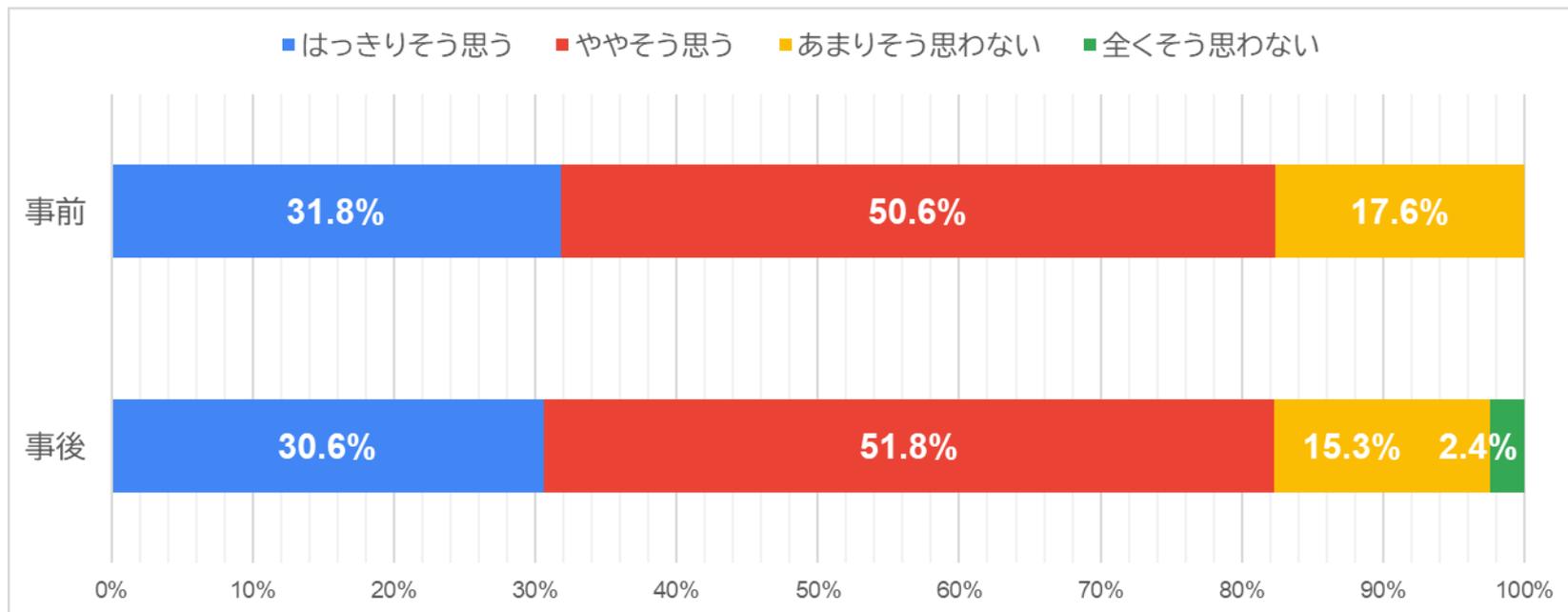


## ◆現在、あなたは運動やスポーツを行っていますか？ n=85



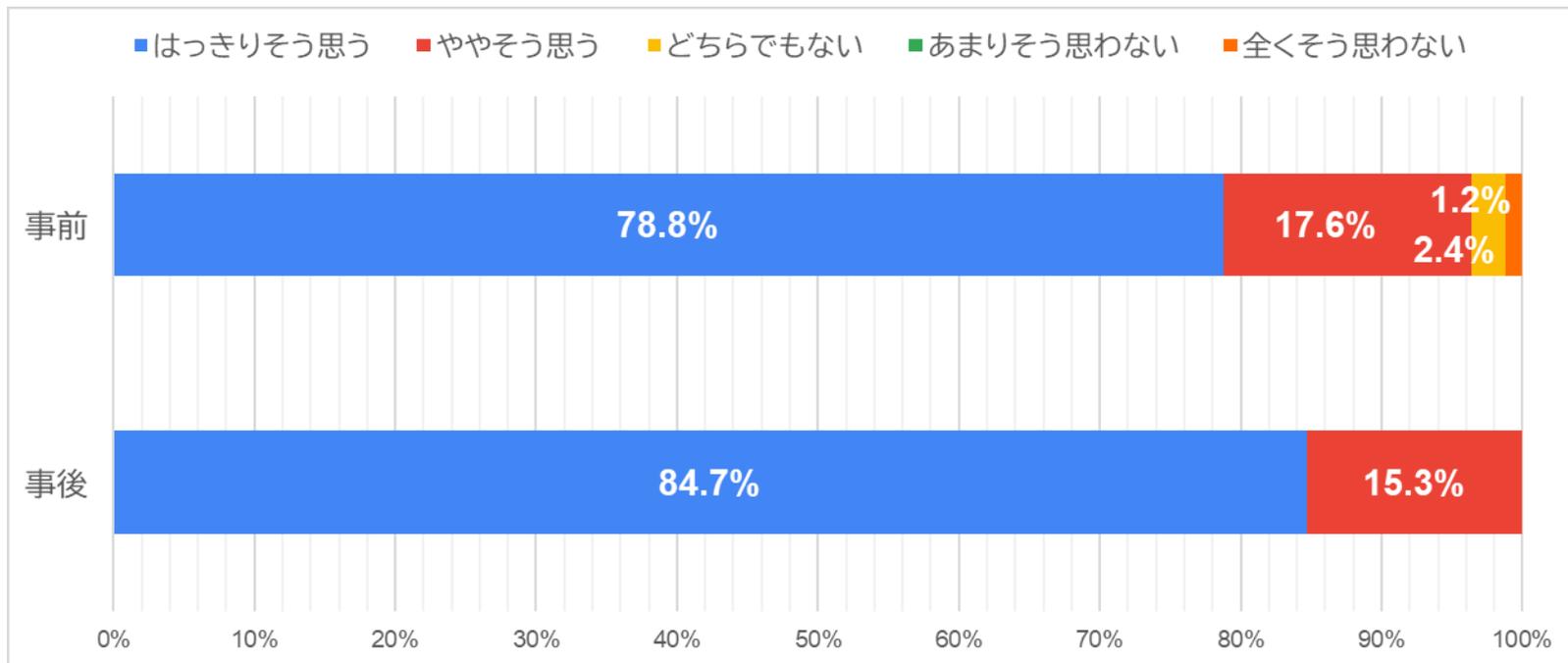
	事前		事後	
定期的に運動をしている。また、6か月以上継続している	0	0.0%	1	1.2%
定期的に運動をしている。しかし、始めてから6か月以内である	28	32.9%	19	22.4%
運動をしている。しかし、定期的ではない	21	24.7%	33	38.8%
運動をしていない。しかし、近い将来(6か月以内)に始めようとは思っている	6	7.1%	5	5.9%
運動をしていない。また、これから先もするつもりはない	30	35.3%	27	31.8%
合計	85	100.0%	85	100.0%

## ◆ 運動やスポーツを行うことが好きか？ n=85



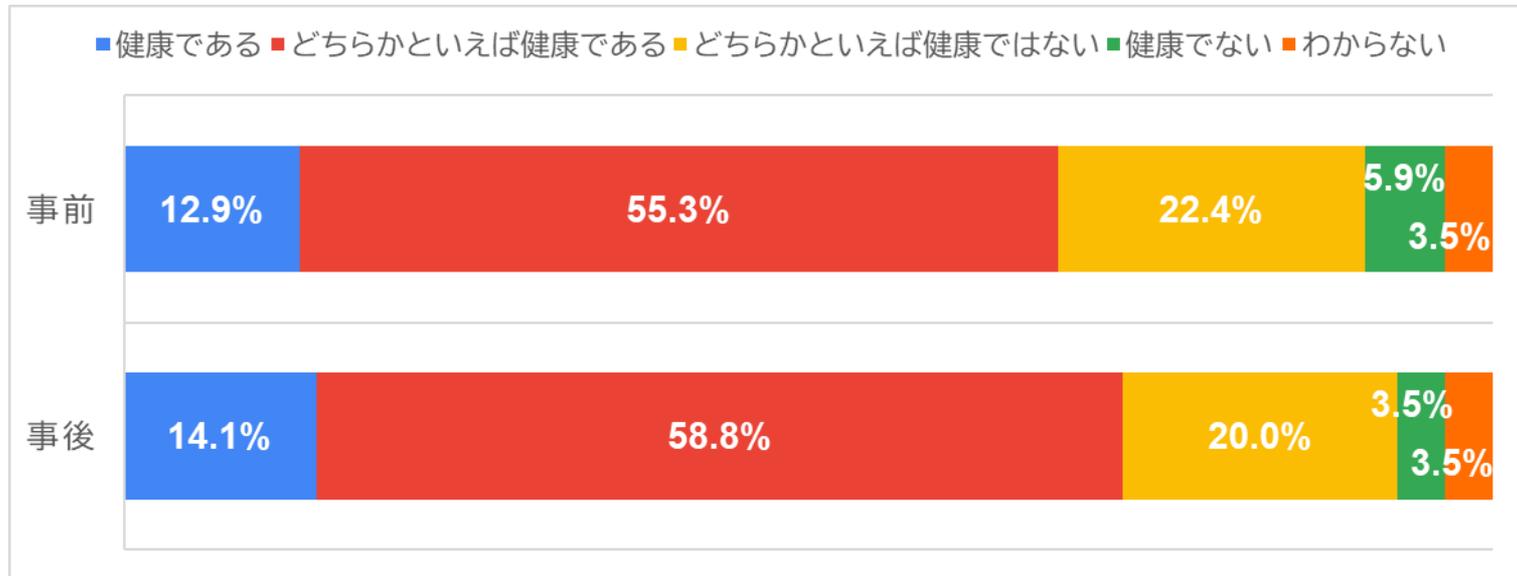
	事前		事後	
はっきりそう思う	27	31.8%	26	30.6%
ややそう思う	43	50.6%	44	51.8%
あまりそう思わない	15	17.6%	13	15.3%
全くそう思わない	0	0.0%	2	2.4%
合計	85	100.0%	85	100.0%

## ◆ 運動やスポーツは健康や体力づくりに有効であると思うか？ n=85



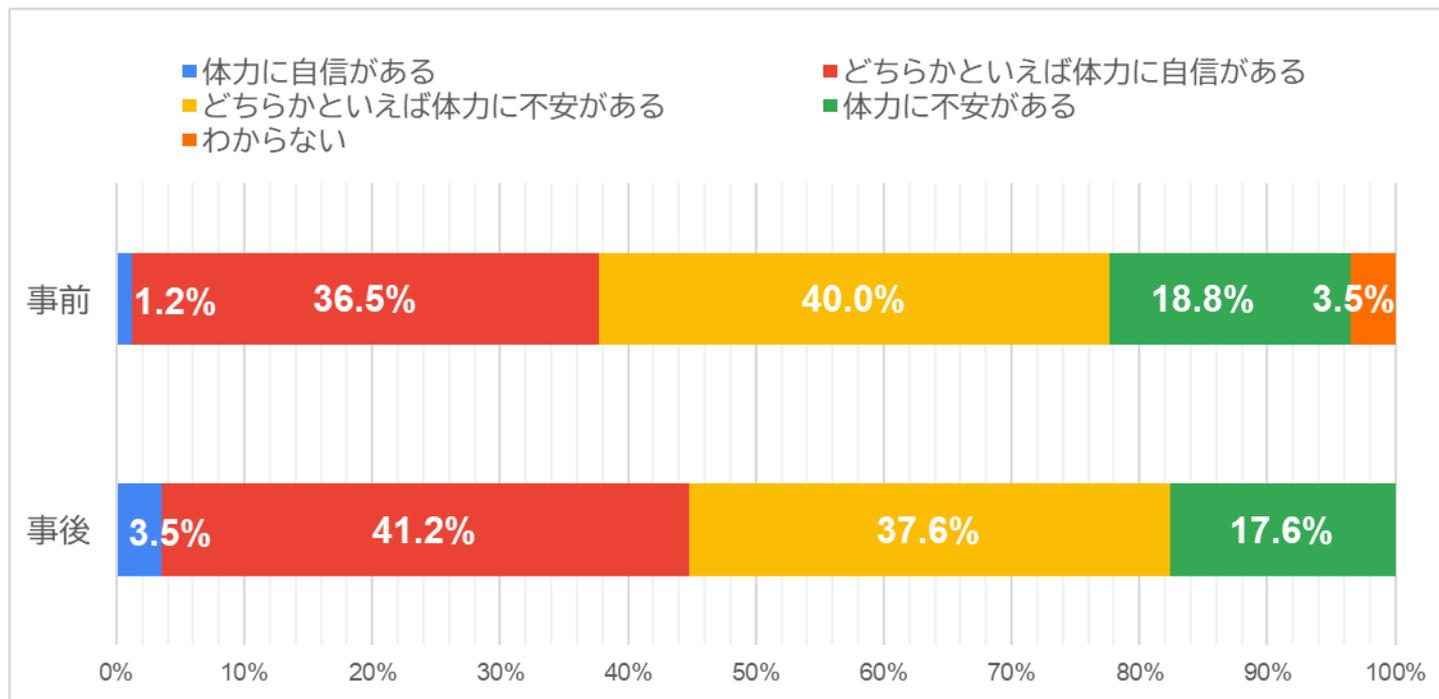
	事前		事後	
はっきりそう思う	67	78.8%	72	84.7%
ややそう思う	15	17.6%	13	15.3%
どちらでもない	2	2.4%	0	0.0%
あまりそう思わない	0	0.0%	0	0.0%
全くそう思わない	1	1.2%	0	0.0%
合計	85	100.0%	85	100.00%

## ◆このところ健康だと思うか？ n=85



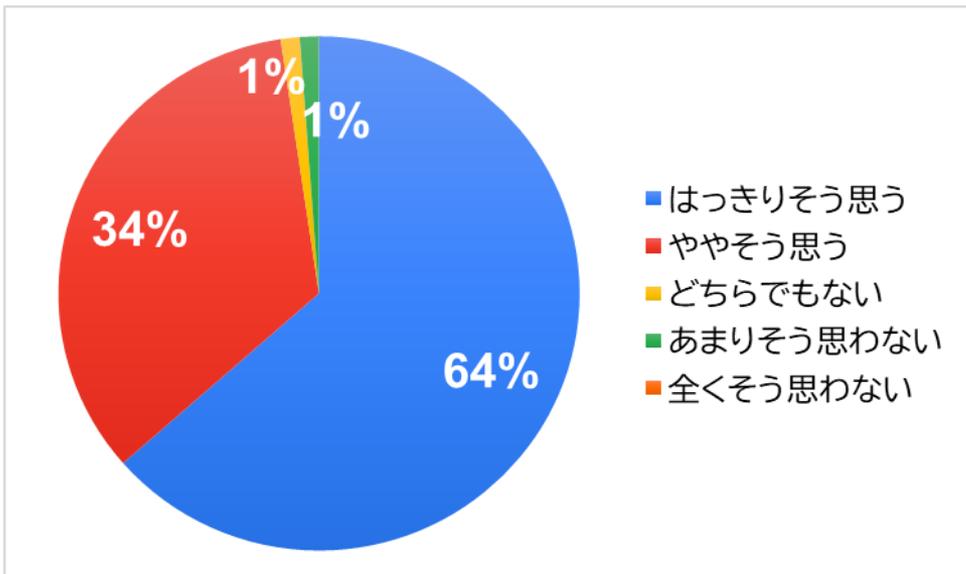
	事前		事後	
	人数	割合	人数	割合
健康である	11	12.9%	12	14.1%
どちらかといえば健康である	47	55.3%	50	58.8%
どちらかといえば健康ではない	19	22.4%	17	20.0%
健康でない	5	5.9%	3	3.5%
わからない	3	3.5%	3	3.5%
合計	85	100.0%	85	100.0%

## ◆自身の体力について n=85



	事前		事後	
体力に自信がある	1	1.2%	3	3.5%
どちらかといえば体力に自信がある	31	36.5%	35	41.2%
どちらかといえば体力に不安がある	34	40.0%	32	37.6%
体力に不安がある	16	18.8%	15	17.6%
わからない	3	3.5%	0	0.0%
合計	85	100.0%	85	100.0%

## ◆ 今後も（は）運動やスポーツを定期的に行いたいと思うか？（事後） n=85



はっきりそう思う	54
ややそう思う	29
どちらでもない	1
あまりそう思わない	1
全くそう思わない	0
合計	85

## ◆この取り組みに関して、感想・コメント（事前） n=13

※全文掲載

- ・楽しみです。
- ・運動をしたくてもきっかけや時間がなくてやれてなかったのが、今回の講座をきっかけに家でも取り組んでみたいと思います。
- ・今まで経験のなかった運動も体験できるので、これから始めたいと思っていた人にも良いきっかけになると思います。自分の今の体の状態を知る意味でもとても良い取り組みだと思います。
- ・普段運動をほとんどしていませんので、今回のプログラムはスポーツの取り組みの入り口にとってもありがたいです。
- ・きっかけ作りになると思い参加しました。楽しく自分の身体と向き合いたいです。
- ・健康を考え、運動を習慣にするいいきっかけになると思う。
- ・身体を改善するきっかけをいただいて有り難いです。能動的に取り組んで、変わっていきます。
- ・運動する機会を与えていただきありがとうございます。習慣化できるよう時間を決めて取り組んでみたいと思っています。
- ・現在の自分の振り返りになりました。
- ・体力に不安を感じる年頃なので、しっかり対策に役立てたいです。
- ・頑張ります。
- ・質問が多すぎる。
- ・取り組みに参加できて、良かったです。改善を期待します。

## ◆この取り組みに関して、感想・コメント（事後①） n=31

※全文掲載

- ・普段使わない筋肉を使ったり伸ばしたりできて、意識的にやる必要性を痛感した。
- ・朝早く運動したのが気持ち良かったです。
- ・託児付きで、早朝。無料。また月2回と言うのが本当に良かったです。ぜひ継続してやって貰いたいです。
- ・色々な種類の運動を行うことができるのが良かったです。ヨガとかピラティスなどはやってみたいと思いつつ、自分から施設に行ってみてやるまでは行かなかったのが、体験することができて良かったです。家でもできる内容ばかりだったので、お家での隙間時間にこれから頑張っていきたいと思います。
- ・またぜひこのような催しを企画してほしいです。
- ・プロの講師に1時間レッスンを受けて無料なんて、とてもお得なプログラムだと思う。室内、自宅でもできる運動なので継続してやっていけるところがいいと思いました。
- ・ちょうど良い難度のトレーニング内容で、わかりやすく、楽しく参加させていただきました。ありがとうございました。
- ・日頃運動習慣のない大人が集まり、カラダを動かしたり、会話をしながら笑ったりする環境はとても大切なことだと感じました。また、毎日の習慣化はハードルが高くても、定期的な講座があることでそのタイミングで運動しなきゃ！と思えるのでまずはこのようなものに参加することの意義を感じました。
- ・室内でやらせてもらえれば最高ですが、この取り組みは本当にいいと思います。ためになりますし、参加して良かったです。家でも出来るものは、続けたいと思います。
- ・今回の身体能力チェックによって、自身の運動不足を改めて感じました。意識して筋力アップに努めたいと考えるようになりました。
- ・体力維持、健康は自らが自覚して努力が必要と考えています。しかし高額な費用が掛からない様に注意してます。団塊の世代人数多いですから世の中に迷惑掛けない様に健康に注意しなくてはいけないと思って生きてます。トレーニングがいかに有効かを知る為にも、この取り組みは価値があると思います。
- ・普段育児や家事に追われてあつという間に1日が終わってしまう日々ですが、料理している時にストレッチしながらしてみたり、子供たちと一緒にストレッチやトレーニングをしてみたり日常の中に少しずつ運動する時間を取り入れられるようになりました。
- ・運動の仕方や、身体の柔軟体操の仕方を教えていただき、ありがとうございました。
- ・なかなか運動への一歩が踏み出せなかったのがよい機会でした。また開催していただきたいです。ありがとうございました。
- ・身体を動かすことの気持ちよさを知ることができました。ありがとうございました！

## ◆この取り組みに関して、感想・コメント（事後②） n=31

※全文掲載

- ・簡単でも運動する事のきっかけになるので良いと思う。
- ・定期的に運動できる機会があってとてもありがたかったです。また機会があれば参加したいです。
- ・年末に肉離れしてしまったせいで欠席することになってしまいました。申し訳ありませんでした。今までやったことがなかったヨガのようなストレッチや呼吸などがスッキリすることを実感して動画を見て継続してやっていました。動画を残してもらいたいです。ありがとうございました。
- ・客観的に自分自身を観察できて有り難いです。
- ・動画も配信していただき出来るところから積極的にストレッチやそのほか運動を続けたいと心から思いました。おかげで体重も少し減り体が気持ち軽く感じます。
- ・またよろしく願います。
- ・様々な運動を体感できて、いいな、合ってるな、と思う運動を見付けるヒントになったと思う。同じ内容を数回できたら定着しそうだな、と感じた。
- ・毎回違う先生に教わるのができて楽しく通うことができました。お休みしなくてはならない日もありとても残念でしたがこれからもいろんな方に知って欲しいと思います。この取り組みを続けて頂きたいと思います。ありがとうございました😊
- ・自己流のストレッチや運動では怪我の恐れがあるが、専門家の講師に教えていただいたので、とても有意義なプログラムだと思いました。
- ・定期的に開催して欲しいです。
- ・運動の機会をいただき、感謝しています。
- ・専門家の方々に指導いただき、新鮮な気持ちで楽しく取り組むことが出来た。自分だけでは到達しない負荷まで指導者がいるとたどり着けるのが気持ち良かった。いろいろなトレーニングを教えていただいたが、どんなジム？で同様なトレーニングが出来るのか知りたいと思った。機会があればまた参加したいと思う。ありがとうございました。
- ・無料とは思えない充実したプログラムでした。
- ・1人ではなかなか続かないけど仲間と一緒にだと出来る気がする。これからも一ヶ月に一度でも一緒にやる機会があると良いなと思った。
- ・毎年やってほしい。
- ・体を動かす効果と楽しさを改めて実感しました。今後も日々の生活に取り入れていきたいです。教えていただきありがとうございました。

# 共通目標の検証

## ア. 運動・スポーツ無関心層（非実施層）の取込率

これまで運動・スポーツを実施していなかった参加者が本事業への参加を通して「新たに運動・スポーツを実施するようになった」と回答した者の割合。

目標	結果
15%以上	24.7%

週に3日以上	13
週に1日以上	33
1か月に1～3日	16
全く実施していない	23
合計	85

週に3日以上	4
週に1日以上	10
1か月に1～3日	7
全く実施していない	2
合計	23

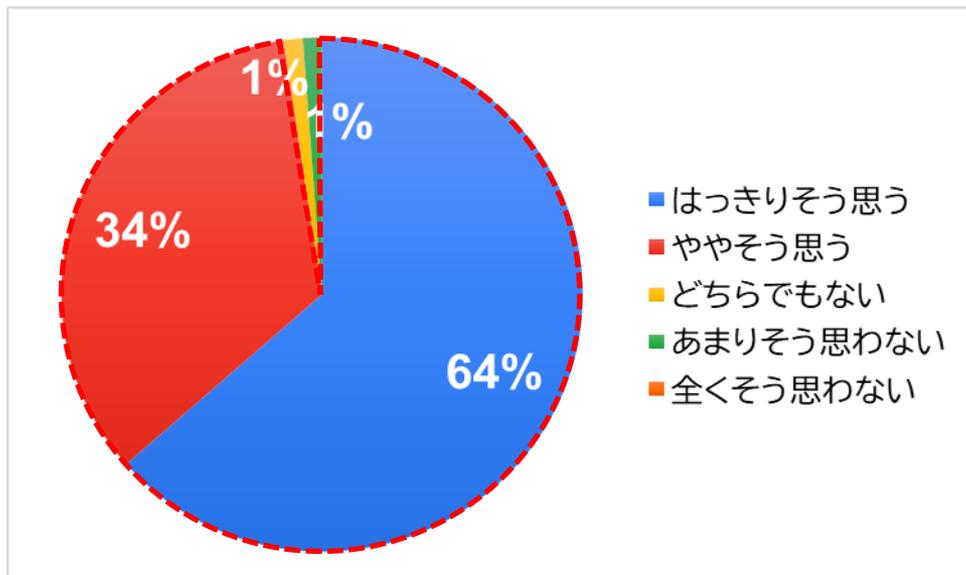
事前アンケートで全く実施していないと回答した人は23人。この23人が事後で「週に3日以上」「週に1日以上」「1か月に1～3日」と回答した人は21人。

この数をn数（85）で割ると24.7%となり、これまで運動・スポーツを実施していなかった参加者が本事業への参加を通して「新たに運動・スポーツを実施するようになった」と回答した者の割合は24.7%となった。

# 共通目標の検証

## イ. 運動・スポーツへの意欲

これからも運動・スポーツを続けたいと思う者の割合。



目標	結果
70%以上	96.7%

はっきりそう思う	54
ややそう思う	29
どちらでもない	1
あまりそう思わない	1
全くそう思わない	0
合計	85

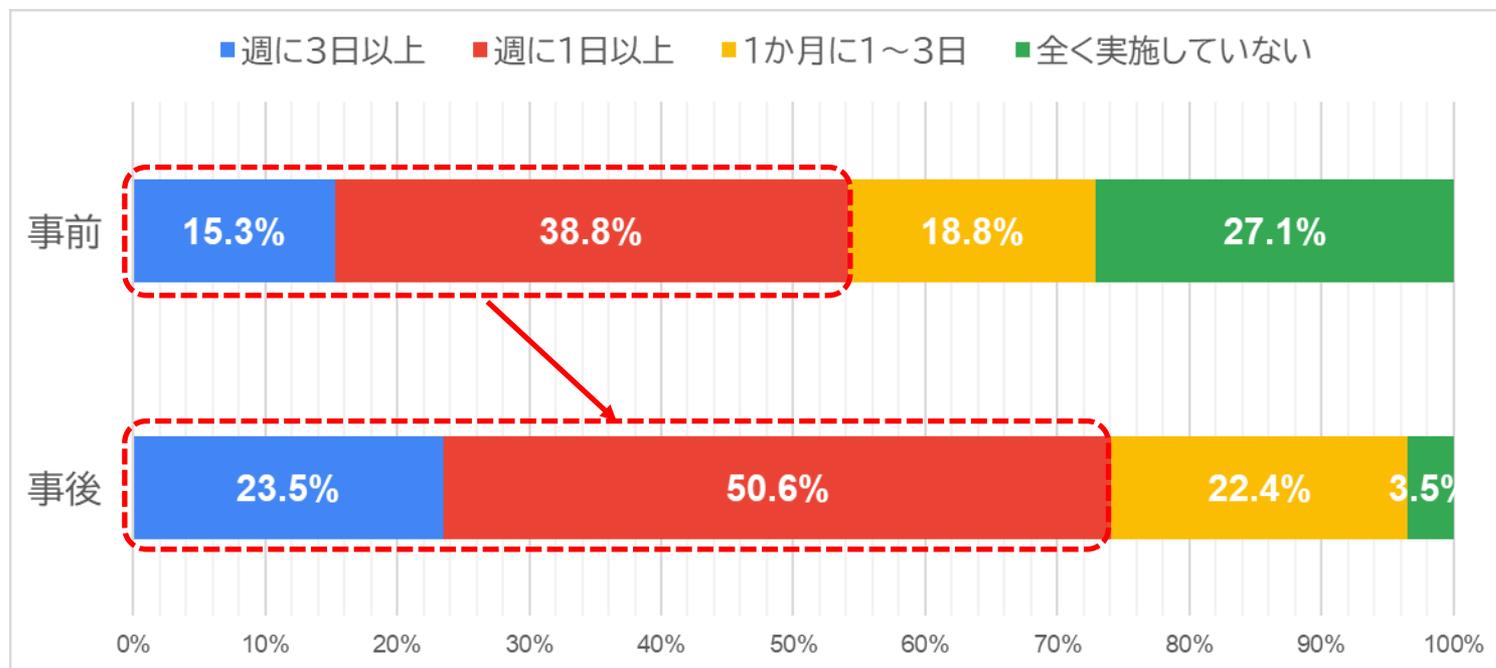
事後アンケートで「今後も（は）運動やスポーツを定期的に行いたいと思いますか？」の質問に対し、54人が「はっきりそう思う」、29人が「ややそう思う」と回答した。合計の83名をn数（85人）で割ると「これからも運動・スポーツを続けたいと思う者の割合」として96.7%という結果となった。

# 共通目標の検証

## ウ. 運動・スポーツ実施率 (運動・スポーツの習慣化)

※参加者の週1回以上のスポーツ実施率（前後の値）

目標	結果
(前)45%→(後)55%	(前)54.1%→(後)74.1%



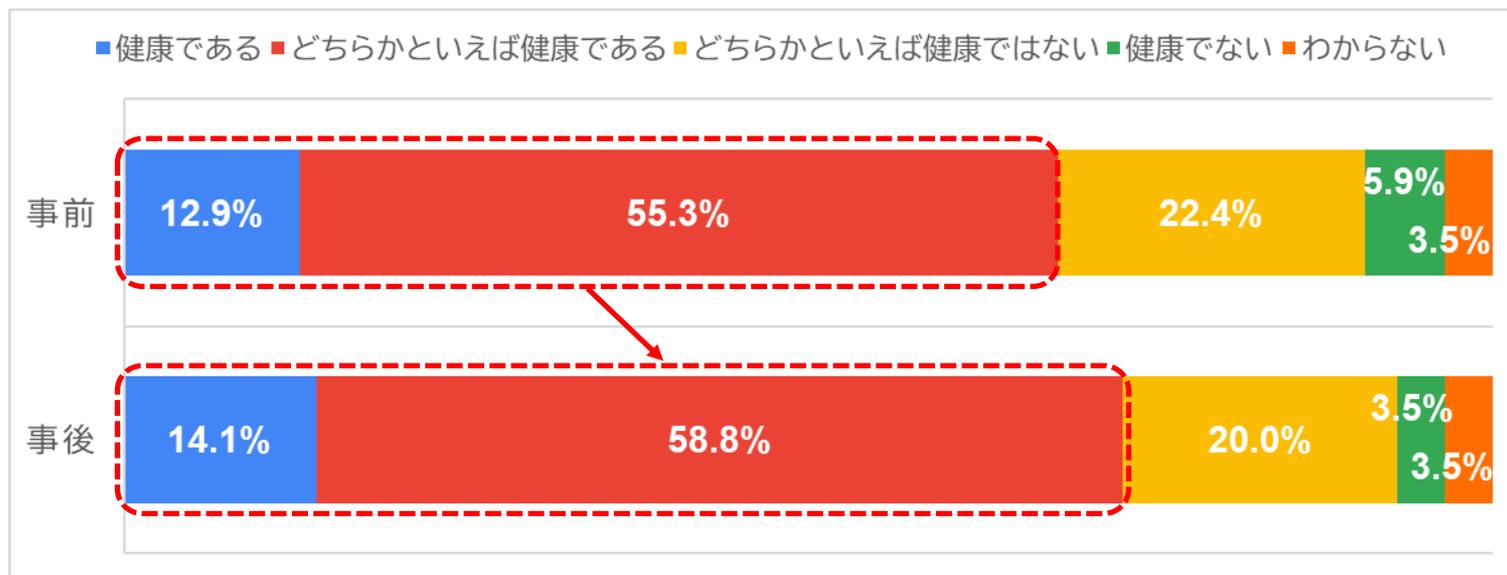
「週に3日以上」「週に1日以上」と回答した人は、事前で54.1%、事後では74.1%となった。事前から事後への増加率も20.0%となり、いずれも目標を上回った。

# 共通目標の検証

## 工. 運動・スポーツを通じた主観的健康観

本事業への参加を通して、健康になったと感じる者の割合  
(※前後の値)

目標	結果
(前)50%→(後)60%	(前)68.2%→(後)72.9%



「あなたは、このところ健康だと思いますか？」という質問に対し、「健康である」「どちらかといえば健康である」と回答した人は、事前で68.2%、事後で72.9%となり、目標値はクリアしたものの、前後での増加率は4.7%となり、目標の10%には及ばなかった。

令和6年度スポーツ庁「運動・スポーツ習慣化促進事業」  
『3か月チャレンジプログラム』  
セルフチェック集計  
ウィルコクソン符号付順位検定

2025.2.27

### ①3か月チャレンジの事前・事後で行ったセルフチェック

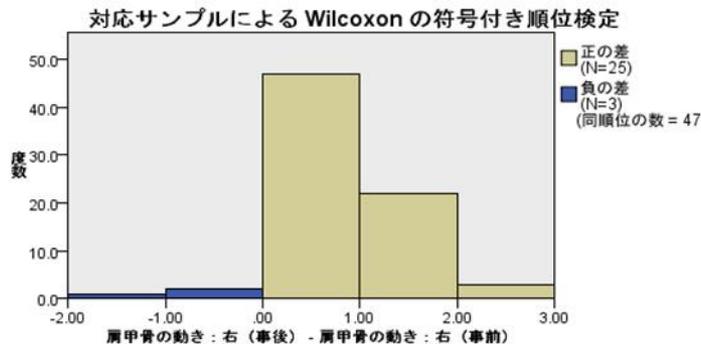
項目	内容
評価項目	<p>各項目を事前・事後で5段階で自己評価</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●肩甲骨の動き（右・左）後ろで腕回し           <ol style="list-style-type: none"> <li>1.全く届かない/2.少し届かない/3.なんとか指が触れた</li> <li>4.指を組むことができた/5.握手することができた</li> </ol> </li> <li>●足の柔軟性（前屈）           <ol style="list-style-type: none"> <li>1.地面まで全く届かない/2.地面まで少し届かない/3.なんとか地面に触ることができた/4.すべての指が地面についた/5.手の平が地面についた</li> </ol> </li> <li>●腕の筋力（腕立て伏せ）           <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1回もできなかった/2.1回できた/3.2～5回できた</li> <li>4.6～9回できた/5.10回以上できた</li> </ol> </li> <li>●体幹の筋力（右・左）片足立ちスクワット           <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1回もできなかった/2.1回できた/3.2～5回できた</li> <li>4.6～9回できた/5.10回以上できた</li> </ol> </li> <li>●膝や腰の痛み           <ol style="list-style-type: none"> <li>1.常に痛みを感じる/2.よく痛みを感じる/3.ときどき痛みを感じ/4.あまり痛みを感じない/5.まったく痛みを感じない</li> </ol> </li> <li>●ストレス           <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ストレスを感じている/2.ややストレスを感じている</li> <li>3.普通/4.ややリラックスしている/5.とてもリラックスしている</li> </ol> </li> </ul>
検証方法	75名のデータを用い、ウィルコクソン符号付順位検定を実施

### ②事前・事後アンケートの10段階評価による検証

項目	内容
評価項目	<p>各項目を事前・事後で10段階で自己評価</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●健康課題           <p>首の痛み、肩の痛み、腰の痛み、股関節の痛み、膝の痛み</p> </li> <li>●筋力・バランス力           <p>上肢の筋力、下肢の筋力、バランス力（よくつまずく等）</p> </li> <li>●心身の状態           <p>日常生活の充実度、日常のパフォーマンス、仕事のパフォーマンス、睡眠の質、日々の疲労からの回復、自己肯定感</p> </li> </ul>
検証方法	85名のデータを用い、ウィルコクソン符号付順位検定を実施

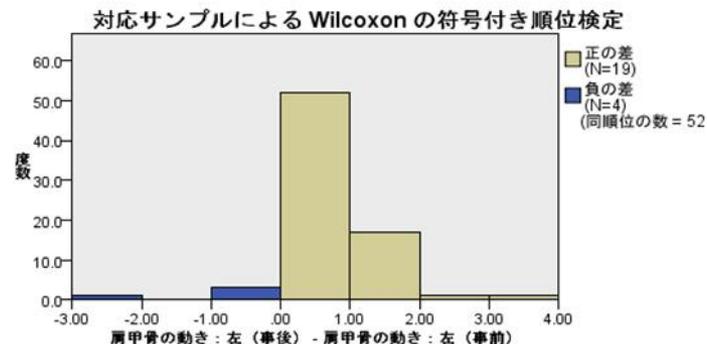
# ① 3か月チャレンジの事前・事後で行ったセルフチェック

1. 肩甲骨の動き：右  $P=0.000 < 0.05$



合計 N	75
検定の統計	354.500
標準誤差	40.494
標準化された検定の統計	3.741
漸近有意確率 (両側検定)	.000

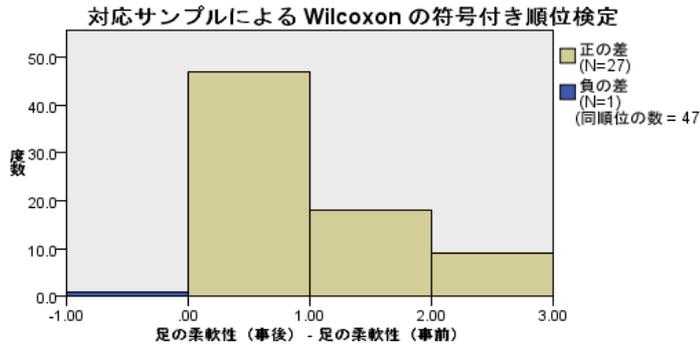
2. 肩甲骨の動き：左  $P=0.005 < 0.05$



合計 N	75
検定の統計	222.000
標準誤差	30.243
標準化された検定の統計	2.778
漸近有意確率 (両側検定)	.005

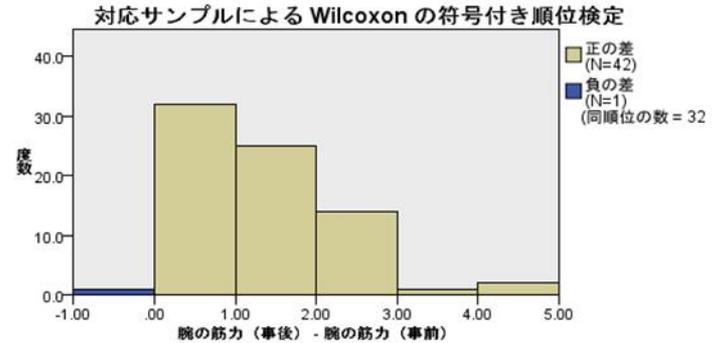
# ① 3か月チャレンジの事前・事後で行ったセルフチェック

## 3. 足の柔軟性 $P=0.000 < 0.05$



合計 N	75
検定の統計	396.000
標準誤差	42.083
標準化された検定の統計	4.586
漸近有意確率 (両側検定)	.000

## 6. 腕の筋力 $P=0.000 < 0.05$

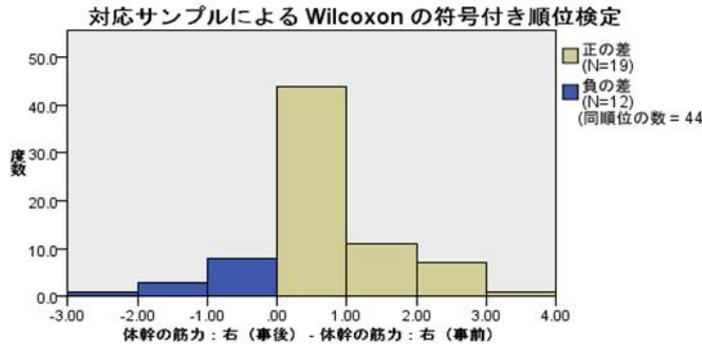


合計 N	75
検定の統計	932.500
標準誤差	80.224
標準化された検定の統計	5.728
漸近有意確率 (両側検定)	.000

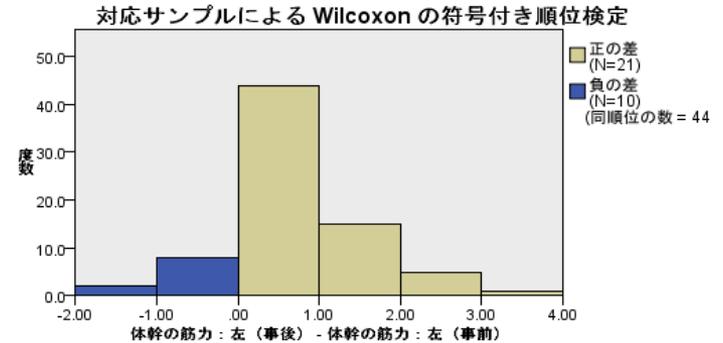
# ① 3か月チャレンジの事前・事後で行ったセルフチェック

4. 体幹の筋力：右  $P=0.195 > 0.05$

5. 体幹の筋力：左  $P=0.043 < 0.05$



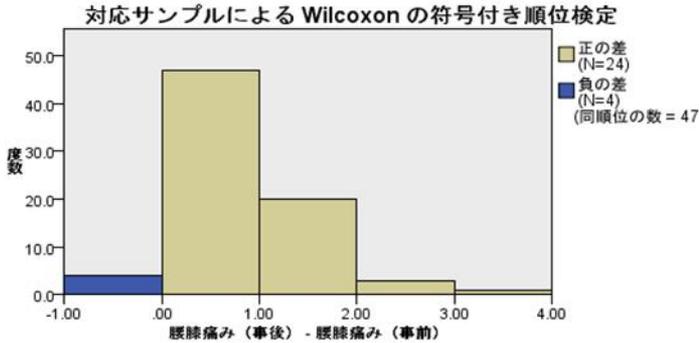
合計 N	75
検定の統計	312.000
標準誤差	49.404
標準化された検定の統計	1.295
漸近有意確率 (両側検定)	.195



合計 N	75
検定の統計	346.000
標準誤差	48.415
標準化された検定の統計	2.024
漸近有意確率 (両側検定)	.043

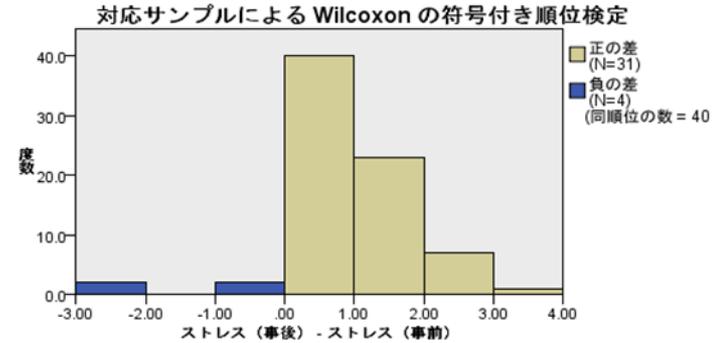
# ① 3か月チャレンジの事前・事後で行ったセルフチェック

## 7. 膝腰痛み : $P=0.000 < 0.05$



合計 N	75
検定の統計	356.000
標準誤差	40.503
標準化された検定の統計	3.777
漸近有意確率 (両側検定)	.000

## 8. ストレス : $P=0.000 < 0.05$



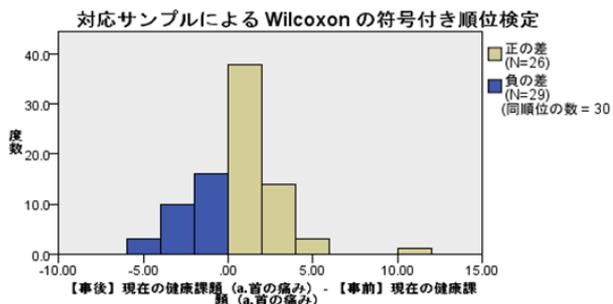
合計 N	75
検定の統計	536.000
標準誤差	58.267
標準化された検定の統計	3.793
漸近有意確率 (両側検定)	.000

肩甲骨の動き (右・左)、足の柔軟性、腕の筋力、体幹の筋力 (左)、腰・膝の痛み、ストレスの各項目において、いずれも有意な差が認められた ( $p < 0.05$ )。一方、体幹の筋力 (右) については有意な変化は見られなかった。これらの結果から、当プログラムは身体の柔軟性向上や痛みの軽減、ストレス管理に一定の効果を示したが、筋力向上に関しては部位ごとの偏りが見られていことから、今後は、対象者の左右差を考慮したプログラム設計や、より個別化されたアプローチ方法を検討する余地がある。

# ② 事前・事後アンケートの10段階評価による検証

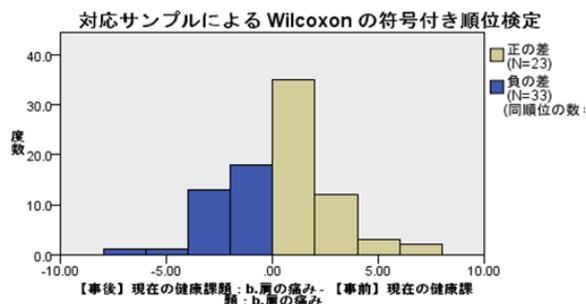
## 【健康課題】

a. 首の痛み :  $P=0.380 > 0.05$



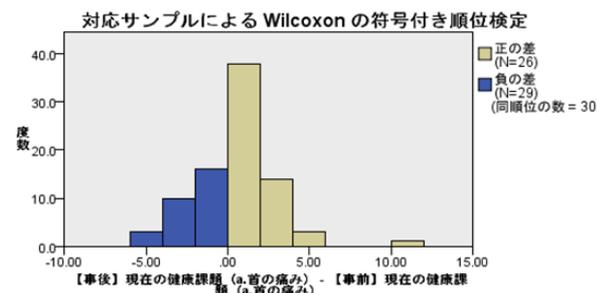
合計 N	85
検定の統計	666.000
標準誤差	118.382
標準化された検定の統計	-.879
漸近有意確率 (両側検定)	.380

b. 肩の痛み :  $P=0.211 > 0.05$



合計 N	85
検定の統計	646.000
標準誤差	121.625
標準化された検定の統計	-1.250
漸近有意確率 (両側検定)	.211

c. 腰の痛み :  $P=0.033 < 0.05$



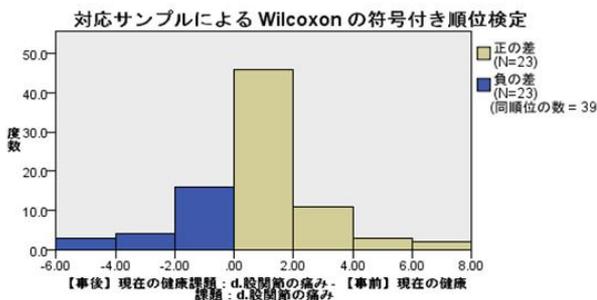
合計 N	85
検定の統計	666.000
標準誤差	118.382
標準化された検定の統計	-.879
漸近有意確率 (両側検定)	.380

# ② 事前・事後アンケートの10段階評価による検証

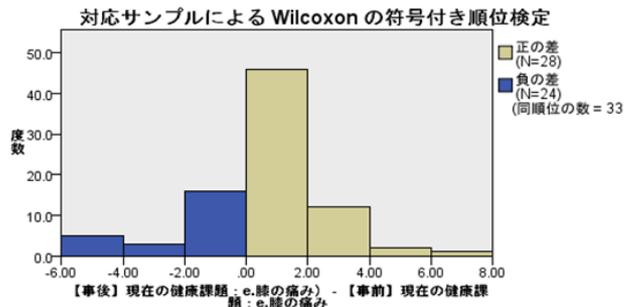
## 【健康課題】

d. 股関節の痛み :  $P=0.644 > 0.05$

e. 膝の痛み :  $P=1.000 > 0.05$



合計 N	85
検定の統計	582.500
標準誤差	90.761
標準化された検定の統計	.463
漸近有意確率 (両側検定)	.644



合計 N	85
検定の統計	689.000
標準誤差	108.377
標準化された検定の統計	.000
漸近有意確率 (両側検定)	1.000

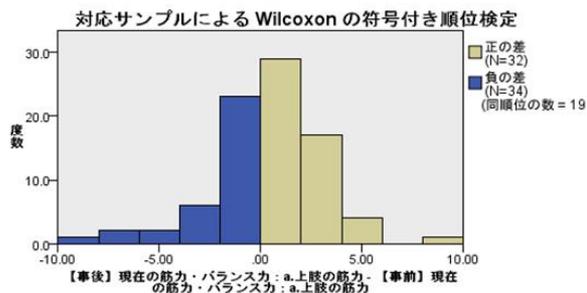
# ② 事前・事後アンケートの10段階評価による検証

## 【筋力・バランス力】

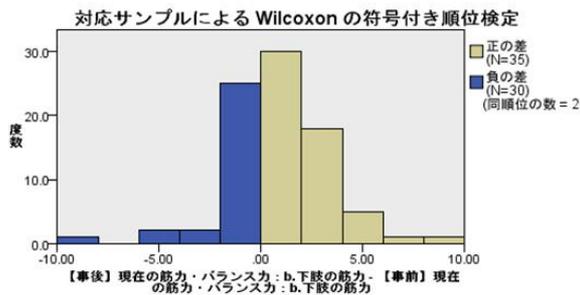
a. 上肢の筋力 :  $P=0.834 > 0.05$

b. 下肢の筋力 :  $P=0.163 > 0.05$

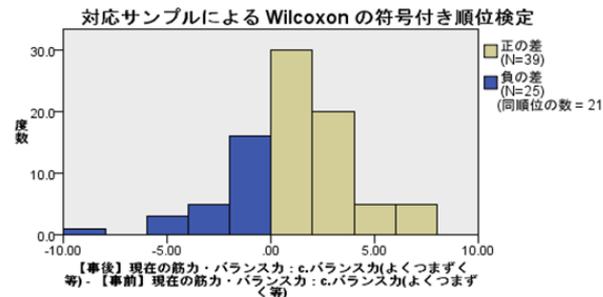
c. バランス力 :  $P=0.020 < 0.05$



合計 N	85
検定の統計	1,138.000
標準誤差	155.118
標準化された検定の統計	.210
漸近有意確率 (両側検定)	.834



合計 N	85
検定の統計	1,283.500
標準誤差	151.100
標準化された検定の統計	1.396
漸近有意確率 (両側検定)	.163

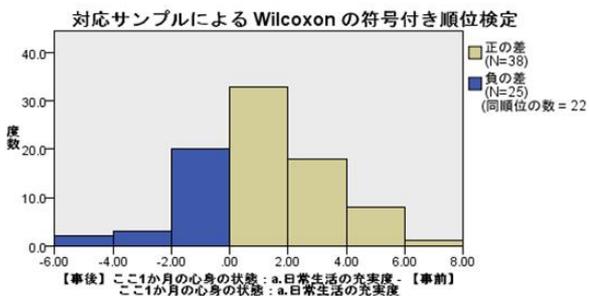


合計 N	85
検定の統計	1,384.500
標準誤差	148.379
標準化された検定の統計	2.322
漸近有意確率 (両側検定)	.020

# ② 事前・事後アンケートの10段階評価による検証

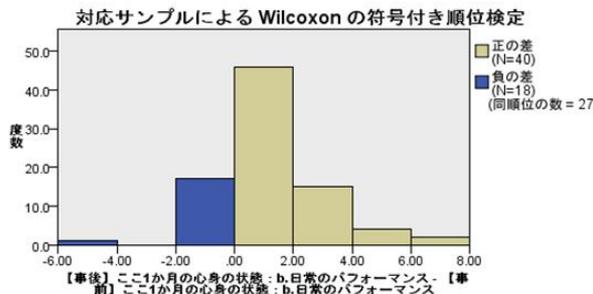
## 【心身の状態】

a. 日常生活の充実度：  
 **$P=0.017 < 0.05$**



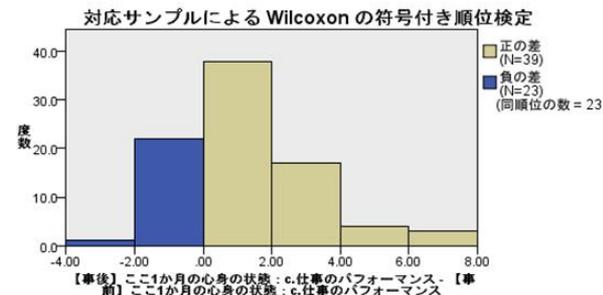
合計 N	85
検定の統計	1,351.500
標準誤差	144.520
標準化された検定の統計	2.377
漸近有意確率 (両側検定)	.017

b. 日常のパフォーマンス：  
 **$P=0.004 < 0.05$**



合計 N	85
検定の統計	1,219.500
標準誤差	127.134
標準化された検定の統計	2.863
漸近有意確率 (両側検定)	.004

c. 仕事のパフォーマンス：  
 **$P=0.014 < 0.05$**

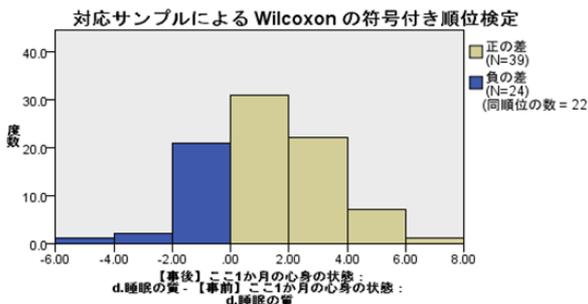


合計 N	85
検定の統計	1,322.500
標準誤差	140.569
標準化された検定の統計	2.461
漸近有意確率 (両側検定)	.014

# ② 事前・事後アンケートの10段階評価による検証

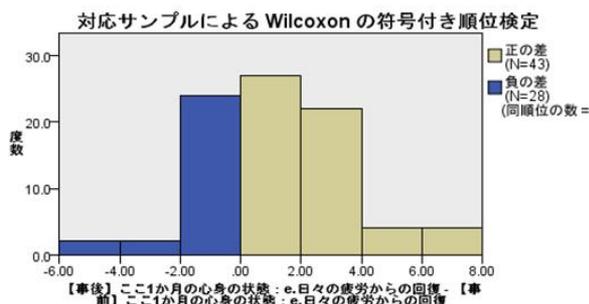
## 【心身の状態】

d.睡眠の質：  
**P=0.002<0.05**



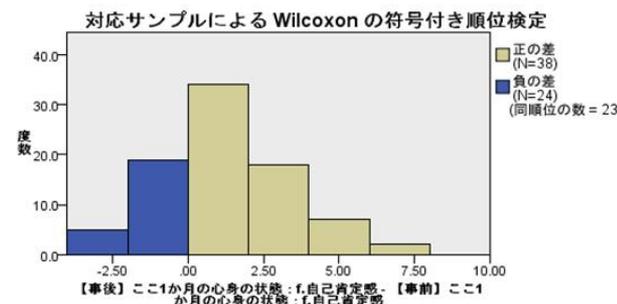
合計 N	85
検定の統計	1,454.000
標準誤差	144.516
標準化された検定の統計	3.086
漸近有意確率 (両側検定)	.002

e.日々の疲労からの回復：  
**P=0.003<0.05**



合計 N	85
検定の統計	1,786.000
標準誤差	172.309
標準化された検定の統計	2.948
漸近有意確率 (両側検定)	.003

f.日常生活の充実度：  
**P=0.008<0.05**



合計 N	85
検定の統計	1,351.000
標準誤差	140.990
標準化された検定の統計	2.656
漸近有意確率 (両側検定)	.008

健康課題(腰の痛み)、筋力・バランス力 (バランス力)、心身の状態 (日常生活の充実度、日常のパフォーマンス、仕事のパフォーマンス、睡眠の質、日々の疲労からの回復、自己肯定感) の各項目において、いずれも有意な差が認められた ( $p<0.05$ )。一方、健康課題(首の痛み、肩の痛み、股関節の痛み、膝の痛み)、筋力・バランス力 (上肢の筋力、下肢の筋力)、の各項目については有意な変化は見られなかった。これらの結果から、本プログラムは、腰の痛みの軽減やバランス力の向上に寄与し、日常生活や仕事のパフォーマンス、睡眠の質、疲労回復、自己肯定感といった心身の充実度にも好影響を与えた。これらの改善は、筋骨格系・自律神経系を整えるアプローチが、身体的な負担の軽減のみならず、生活全般の質を高める可能性を示唆している。一方で、特に、筋力向上が見られなかった点から、負荷の強度やトレーニングの継続期間を再検討する余地がある。