

〈資料〉

2020年度リモート健康体操教室実施報告

中 島 悠 介^{*}

要約

本報告は2020年度に開催したオンデマンド型のリモート健康体操教室の詳細情報を報告することが目的である。ウォームアップや脳トレーニング、レジスタンス運動、有酸素性運動、クールダウンの動画を撮影、編集し2020年9月28日からYouTube上に全部で13個公開した。全ての動画の視聴回数は2021年3月19日までに2153回（平均値165.6±101.9回）、全ての動画の高評価率の平均は99.6%であった。また、全ての動画の平均再生時間は3分34秒±41秒、再生時間割合は19.4%であった。全ての動画のインプレッションからのクリック率は10.3%、インプレッションからの平均再生時間は3分17秒±49秒、全体の平均再生時間は3分34秒±41秒であった。視聴者からは高評価ではあったが、再生時間割合が低く編集方法などに課題があることが明らかになった。現在の社会情勢の中での健康づくり支援、学生の教育として十分な成果が得られたのではないだろうか。

キーワード 健康づくり 運動 高齢者 オンライン

目次

1. はじめに
 2. 方法
 - 2.1 動画公開までの流れ
 - 2.2 運動プログラム
 - 2.3 広報の手段
 - 2.4 収集したデータ
 3. 結果
 4. 考察
 5. おわりに
- 謝辞
引用文献

1. はじめに

2014年より浦和大学の公開講座として健康体操教室を開講し今年度で7年目を迎えた。毎年近隣在住の65歳以上の高齢者を対象に、浦和大学構内のトレーニング室で週1回の講座を8～12回程度実施していた。1回の講座につき参加者は30～50名程度であり、講座の前後で実

施した体力測定では、筋力、歩行能力、静的バランス能力の向上などの効果が報告されている。また講座の満足度においても毎回高い値が示され、地域高齢者の健康づくりを支援する講座として一定の効果があると明らかにされている^{[1][2][3]}。

健康体操教室の特徴の一つに本学学生が教室のスタッフとして参加し、参加者の支援を行うことが挙げられる。学生スタッフは2年生までに健康スポーツ系の科目を修得し、3年生になって運動指導の実践の場として健康体操教室に参加していた。学生スタッフが担当していたのはウォームアップやクールダウン、レクリエーション活動、体力測定の験者とともに対象者との良好なコミュニケーションの担い手などである。実際の高齢者に対して運動指導を行うことで指導の実践的な能力を身につけさせ高齢者の健康づくり事業の実際を体験することが健康体操教室のもう一つの目的であり、本学の建学の精神である「実学に勤め徳を養う」教育につながる活動であった。

しかし、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で2020年4月7日に埼玉県を含む7都道府県に緊急事態宣言が発出され、不要不急の外出が自粛されることになった^[4]。大学においては学生の大学構内立ち入り禁止となり授業も全面遠隔授業で実施された。これに伴い例年開催していた浦和大学の構内で行う対面の健康体操教室は中止となった。中止となり何も行わなければ、地域在住の高齢者の健康づくり支援や学生の実践的な運動指導の場が失われてしまうことから、オンライン環境を活用したりリモート健康体操教室を開催することになった。

オンラインを用いた運動の支援は、現在様々な形で実施されている。NPO法人日本健康運動指導士会ではオンライン運動指導システムをIT企業と連携して提供している^[5]。このシステムでは、スマートフォンなどのヘルスケアアプリとZoomなどのオンライン通話、チャットアプリ等を用いて対象者の運動をサポートしている。株式会社ルネサンスでは、オンラインフィットネスLivestreamと称し、ライブ配信型の運動指導が実施されている^[6]。セントラルスポーツ株式会社では、各種に動画配信サービスと提携し、オンデマンド型の運動指導が実施されている^[7]。

オンライン環境を活用した運動指導を大別すると、Zoomなどのアプリを用いてリアルタイムに運動指導を行うライブ型と、オンライン上に動画を公開しそれを視聴するオンデマンド型に分けることができるだろう。ライブ型は決められた時間に指定のアプリで運動指導者と繋がって指導を受けるため、家でもスポーツジムと近い指導が受けられることが特徴である。時間的な制約はあるものの、場所の自由度が高いことが特徴の1つに挙げられる。配信する側はスマートフォンなど通信と撮影が同時に行える機器で指導者を撮影することでライブ型の指導を行うことができる。オンデマンド型は自分の好きな時間に動画を視聴して運動を実施することができるので、ライブ型よりも時間的な自由度が高いことが特徴だと考えられる。配信する側は指導している姿を撮影し、撮影した動画を編集して公開する必要がある。

2020年度に開講したりリモート健康体操教室はより自由度が高いオンデマンド型の方法でYouTubeを用いて実施した。対象者の直接の反応が見られないなど教員も学生スタッフも不安はあったが、対面で行う場合会場や受け入れ体制により参加をお断りしていた状況も

あったことから、希望する全ての方々に視聴して頂けることを前向きにとらえることができた。また、YouTubeを用いることにより公開した動画の視聴情報を収集することができる効果も期待できた。

本報告は2020年度に開催したオンデマンド型のリモート健康体操教室の詳細情報を報告することが目的である。

2. 方法

2.1 動画公開までの流れ

リモート健康体操教室の動画を公開するまでの流れを図1に示した。まず、動画に出る学生スタッフは総合福祉学科の開講科目である健康運動指導演習ⅠとⅡを履修し、その履修者に対してリモート健康体操教室の主旨、概要、実施内容について説明をした。健康運動指導演習ⅠとⅡの授業の中で学生スタッフがリモート健康体操教室で実施する運動プログラムを計画した。計画した内容を科目担当教員の前でリハーサルを行い、フィードバックを行い運動プログラムの精査を行った。学生スタッフはフィードバック後に運動プログラムの修正を行い本番の撮影に臨んだ。健康運動指導演習ⅠとⅡの授業は、新型コロナウイルス感染防止の観点から遠隔授業中心に行われ、撮影時のみ学生スタッフが投稿して行われた。

本番の撮影は科目担当教員と一緒に参加し、Canon社製のEOS80DとSONY社製HDR-CX680を用いて撮影した。また、撮影しながら運動プログラムの修正をその都度行いながら撮影を行った。撮影した動画をCyberLink社製のPowerDirector 18を用いて動画の編集を行った。完成した動画を科目担当教員で確認を行い、公開日に合わせて動画をYouTubeに公開した。

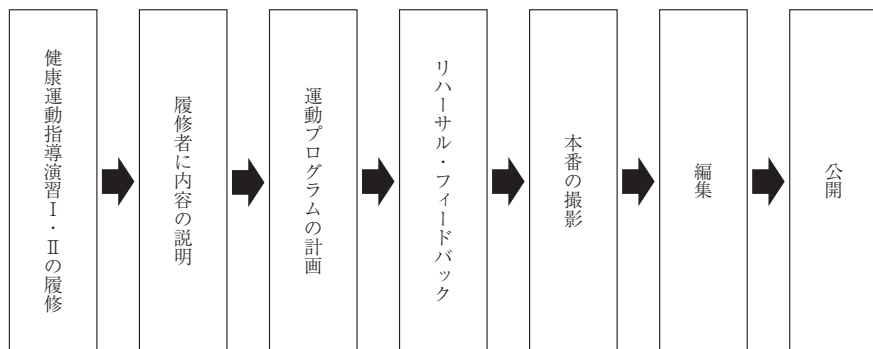


図1 動画公開までの流れ

2.2 運動プログラム

リモート健康体操教室で行った運動プログラムはウォームアップとクールダウン、主運動として脳トレーニング、レジスタンス運動、有酸素性運動の5種類である。リモート健康体操教室は家の中で視聴しながら実施することが想定されるため、大きな移動を伴わずその場で実施できる内容に限定をして履修学生に計画させた。

(1) ウォームアップ

ウォームアップは心拍を高め身体を温めることで主運動の準備状態を作るための運動である^{[8][9]}。身体を静止して筋を伸長する静的ストレッチングは身体を冷ましてしまうためウォームアップに適していないことが指摘されている^[10]。そのため身体を動かしながら筋をほぐし身体を温めることができる動的ストレッチングを中心に学生スタッフに計画させた。

(2) クールダウン

クールダウンは主運動後の高い心拍を少しずつ下げ、徐々に安静状態を作るための運動である。クールダウンでは身体を静止して行う静的ストレッチングやマッサージなどが有効であると考えられている^[11]。そのため、リモート健康体操教室のクールダウンでは静的ストレッチングを中心に学生スタッフに計画させた。

(3) 脳トレーニング

リモート健康体操教室で行った脳トレーニングは、レクリエーション活動にデュアルタスクの要素を取り入れて行った。デュアルタスクとは、ステップをしながら計算をするなど、一度に2つ以上の要素の動作を同時に行うことである^{[12][13]}。デュアルタスクを行うことで認知機能の増進や低下予防の効果があると考えられており、リモート健康体操教室の内容として学生スタッフに計画させた。

(4) レジスタンス運動

レジスタンス運動は筋に負荷や抵抗をかけてトレーニングを行い、筋力向上などを狙うための運動である^{[14][15]}。レジスタンス運動の種類は様々あるが、リモート健康体操教室では対象者が自宅で運動を実施することが想定されるため、自体重、水入りペットボトル、タオルなど身近な道具を用いて負荷を与える種類に限定した。鍛える部位は肩腕部、胸部、背部、体幹部、大腿部、下腿部などの筋群である。動画の回ごとに鍛える部位やレジスタンス運動の種類を変えられるよう事前に学生スタッフと調整しながら計画と撮影を行った。

(5) 有酸素性運動

有酸素性運動はウォーキングやジョギングのような持続的に動きを反復して行うような運動で、習慣的に実施することで健康や体力が改善すると考えられている^{[16][17]}。リモート健康体操教室ではその場でできる内容に限定したため、椅子に座って行うボクササイズのような運動を学生スタッフに計画させた。ボクササイズとは、ボクシングのジャブやフック、アッパーなどの動作を音楽のリズムに合わせて行う有酸素性運動である。ジャブやフックなどの動作は上半身の動きがメインとなり、移動を伴わずに実施することが容易であるため、リモート健康体操教室で実施する運動プログラムとして学生スタッフに計画させた。

2.3 広報の手段

YouTubeにリモート健康体操教室のチャンネルを作成し、大学のホームページに公開し、チャンネル登録者を募った。また大学のホームページにはリモート健康体操教室のチラシのデータを掲載し情報を周知した。チラシは新聞の折り込みや近隣の福祉施設や公民館などに

配布した。その他にもさいたま市のホームページに教室が紹介され、日本老友新聞に記事が掲載された^{[18] [19]}。

2.4 収集したデータ

YouTubeのアナリティクスを用いて動画の情報を収集した。YouTubeのアナリティクスとは、自らが公開した動画の視聴回数や再生時間などを確認することができ、公開した動画がどのように視聴されたかを明らかにすることができるツールである。

アナリティクスから、2021年3月19日までの視聴回数（回）、コメント数（件）、高評価率（%）、総再生時間（時）、平均再生時間（分：秒）、再生時間割合（%）、インプレッション数（回）、インプレッションからのクリック回数（回）、インプレッションからの平均再生時間（分：秒）を全13個の動画から抽出した。インプレッションとは、YouTubeのサイトで動画のサムネイルにカーソルを1秒以上置くとダイジェストのような動画が流れることを指し、タイトルやサムネイルでどれだけ興味を持ったかを参考にできる指標である。

3. 結果

公開した動画はリモート健康体操教室の概要説明が1個（Vol.0）、メインである運動の動画が12個（Vol.1～12）、全部で13個の動画を公開した。全13個の動画の詳細について表1に示した。

Vol.0は2020年9月28日に公開したリモート健康体操教室の概要説明の動画である。視聴回数は256回、コメント数は0件、高評価率は100.0%であった。Vol.1は2020年9月28日に公開し、視聴回数は470回、コメント数は7件、高評価率は85.7%であった。Vol.2は2020年10月5日に公開し、視聴回数は213回、コメント数は2件、高評価率は無回答であった。Vol.3は2020年10月12日に公開し、視聴回数は193回、コメント数は4件、高評価率は100.0%であった。Vol.4は2020年10月19日に公開し、視聴回数は152回、コメント数は2件、高評価率は100.0%であった。Vol.5は2020年10月26日に公開し、視聴回数は163回、コメント数は2件、高評価率は100.0%であった。Vol.6は2020年11月2日に公開し、視聴回数は105回、コメント数は0件、高評価率は無回答であった。Vol.7は2020年11月9日に公開し、視聴回数は119回、コメント数は0件、高評価率は無回答であった。Vol.8は2020年11月16日に公開し、視聴回数は110回、コメント数は0件、高評価率は100.0%であった。Vol.9は2020年11月23日に公開し、視聴回数は75回、コメント数は0件、高評価率は100.0%であった。Vol.10は2020年11月30日に公開し、視聴回数は83回、コメント数は2件、高評価率は100.0%であった。Vol.11は2020年12月7日に公開し、視聴回数は103回、コメント数は0件、高評価率は100.0%であった。Vol.12は2020年12月14日に公開し、視聴回数は111回、コメント数は0件、高評価率は100.0%であった。全ての動画の視聴回数は2153回（平均値 165.6 ± 101.9 回）、コメント数は19件（平均値 1.5 ± 2.1 件）、全体の高評価率は99.6%であった。

表1 公開した動画の公開日、視聴回数、コメント数、高評価率

Vol.	公開日	視聴回数 (回)	コメント数 (件)	高評価率 (%)
0	2020/9/28	256	0	100.0
1	2020/9/28	470	7	85.7
2	2020/10/5	213	2	※
3	2020/10/12	193	4	100.0
4	2020/10/19	152	2	100.0
5	2020/10/26	163	2	100.0
6	2020/11/2	105	0	※
7	2020/11/9	119	0	※
8	2020/11/16	110	0	100.0
9	2020/11/23	75	0	100.0
10	2020/11/30	83	2	100.0
11	2020/12/7	103	0	100.0
12	2020/12/14	111	0	100.0
	計	2153	19	
	平均値	165.6	1.5	99.6
	SD	±101.9	±2.1	

※は回答者なし

表2にそれぞれの動画の内容、動画の時間、総再生時間、平均再生時間、再生時間割合を示した。Vol.0の内容はリモート健康体操教室の概要説明、利用方法の解説、注意事項を説明した。動画の時間は10分5秒、総再生時間は8.2時間、平均再生時間は1分55秒、再生時間割合は19.0%であった。Vol.1の内容は脳トレーニングにグーパー運動、上肢と下肢のレジスタンス運動を行った。動画の時間は20分57秒、総再生時間は32.1時間、平均再生時間は4分5秒、再生時間割合は19.5%であった。Vol.2の内容は脳トレーニングに歌と手拍子、上肢と下肢のレジスタンス運動を行った。動画の時間は16分26秒、総再生時間は13.0時間、平均再生時間は3分38秒、再生時間割合は22.1%であった。Vol.3の内容は脳トレーニングに後出しじゃんけん、体幹と下肢のレジスタンス運動を行った。動画の時間は17分22秒、総再生時間は14.1時間、平均再生時間は4分22秒、再生時間割合は25.1%であった。Vol.4の内容は脳トレーニングに数字(色)と動きの連動、下肢と上肢のレジスタンス運動を行った。動画の時間は16分25秒、総再生時間は8.9時間、平均再生時間は3分30秒、再生時間割合は21.3%であった。Vol.5の内容は脳トレーニングに一人じゃんけん、肩腕と下肢のレジスタンス運動を行った。動画の時間は26分17秒、総再生時間は13.5時間、平均再生時間は4分56秒、再生時間割合は18.8%であった。Vol.6の内容は脳トレーニングに動きと発声の連動、ボクササイズの有酸素性運動を行った。動画の時間は23分11秒、総再生時間は5.8時間、平均再生時間は3分18秒、再生時間割合は14.2%であった。Vol.7の内容は脳トレーニングに手拍子とじゃんけん、手遊びを行った。レジスタンス運動はペットボトルを用いた下肢の運動を行った。動画の時間は14分57秒、総再生時間は6.2時間、平均再生時間は3分8秒、再生時間割合は21.0%であった。Vol.8の内容は脳トレーニングに一人じゃんけん、レジスタンス運動は自体重で行う上肢の運動を行った。動画の時間は18分11秒、総再生時間は6.7時間、平均再生時間は3分36秒、

再生時間割合は19.8%であった。Vol.9の内容は脳トレーニングにタオルで反応ゲーム、レジスタンス運動はタオル用いた上肢の運動を行った。動画の時間は19分57秒、総再生時間は4.9時間、平均再生時間は3分50秒、再生時間割合は19.2%であった。Vol.10の内容は脳トレーニングに鼻と耳つまみ、レジスタンス運動はペットボトルを用いて上肢の運動を行った。動画の時間は14分52秒、総再生時間は4.8時間、平均再生時間は3分24秒、再生時間割合は22.9%であった。Vol.11の内容は脳トレーニングに後出し全身じゃんけん、レジスタンス運動は自体重で行う下肢の運動を行った。動画の時間は16分48秒、総再生時間は5.6時間、平均再生時間は3分13秒、再生時間割合は19.1%であった。Vol.12の内容は脳トレーニングにじゃんけんと動きの連動、椅子を用いてエアロビック運動を行った。動画の時間は23分46秒、総再生時間は6.4時間、平均再生時間は3分25秒、再生時間割合は14.4%であった。全ての動画の合計時間は239分14秒（平均値18分24秒±4分11秒）、総再生時間は130.2時間（平均値10.0±7.1時間）、平均再生時間は46分20秒（平均値3分34秒±41秒）、全体の再生時間割合は19.4%であった。

表2 公開した動画の内容、動画の時間、再生時間

Vol.	内容	動画の時間 (分：秒)	総再生時間 (時)	平均再生時間 (分：秒)	再生時間割合 (%)*
0	概要の説明 利用方法の解説 注意事項を説明	10：05	8.2	1：55	19.0
1	グーパー運動 上肢・下肢レジスタンス運動	20：57	32.1	4：05	19.5
2	歌と手拍子 上肢・下肢レジスタンス運動	16：26	13.0	3：38	22.1
3	後出しじゃんけん 体幹・下肢レジスタンス運動	17：22	14.1	4：22	25.1
4	数字（色）と動きの連動 下肢・上肢レジスタンス運動	16：25	8.9	3：30	21.3
5	一人じゃんけん 肩腕・下肢レジスタンス運動	26：17	13.5	4：56	18.8
6	動きと発声の連動 ボクササイズ	23：11	5.8	3：18	14.2
7	手拍子とじゃんけん・手遊び ペットボトルで下肢のレジスタンス運動	14：57	6.2	3：08	21.0
8	一人じゃんけん 自体重で上肢のレジスタンス運動	18：11	6.7	3：36	19.8
9	タオルで反応ゲーム タオルで上肢のレジスタンス運動	19：57	4.9	3：50	19.2
10	鼻と耳つまみ ペットボトルで上肢のレジスタンス運動	14：52	4.8	3：24	22.9
11	後出し全身じゃんけん 自体重で下肢のレジスタンス運動	16：48	5.6	3：13	19.1
12	じゃんけんと動きの連動 椅子でエアロビック運動	23：46	6.4	3：25	14.4
	計	239：14	130.2	46：20	-
	平均値とSD	18：24±4：11	10.0±7.1	3：34±0：41	19.4

※再生時間割合 = 平均再生時間 ÷ 動画の時間 × 100

各動画のインプレッション数、インプレッションからのクリック回数、インプレッションからのクリック率、インプレッションからの平均再生時間を表3に示した。Vol.0のインプレッション数は1047回、インプレッションからのクリック回数は130回（クリック率12.4%）、インプレッションからの平均再生時間は1分23秒であった。Vol.1のインプレッション数は2501回、インプレッションからのクリック回数は310回（クリック率12.4%）、インプレッションからの平均再生時間は4分14秒であった。Vol.2のインプレッション数は1625回、インプレッションからのクリック回数は133回（クリック率8.2%）、インプレッションからの平均再生時間は2分44秒であった。Vol.3のインプレッション数は1263回、インプレッションからのクリック回数は92回（クリック率7.3%）、インプレッションからの平均再生時間は3分11秒であった。Vol.4のインプレッション数は1343回、インプレッションからのクリック回数は110回（クリック率8.2%）、インプレッションからの平均再生時間は3分32秒であった。Vol.5のインプレッション数は1756回、インプレッションからのクリック回数は118回（クリック率6.7%）、インプレッションからの平均再生時間は4分41秒であった。Vol.6のインプレッション数は680回、インプレッションからのクリック回数は75回（クリック率11.0%）、インプレッションからの平均再生時間は2分22秒であった。Vol.7のインプレッション数は745回、インプレッションからのクリック回数は86回（クリック率11.5%）、インプレッションからの平均再生時間は3分6秒であった。Vol.8のインプレッション数は1158回、インプレッションからのクリック回数は62回（クリック率5.4%）、インプレッションからの平均再生時間は3分46秒であった。Vol.9のインプレッション数は823回、インプレッションからのクリック回数は60回（クリック率7.3%）、インプレッションからの平均再生時間は3分55秒であった。Vol.10のインプレッション数は1014回、インプレッションからのクリック回数は63回（クリック率6.2%）、インプレッションからの平均再生時間は3分42秒であった。Vol.11のインプレッション数は977回、インプレッションからのクリック回数は65回（クリック率6.7%）、インプレッションからの平均再生時間は2分55秒であった。Vol.12のインプレッション数は895回、インプレッションからのクリック回数は73回（クリック率8.2%）、インプレッションからの平均再生時間は3分13秒であった。

全ての動画のインプレッション数は13326回（平均値1110.5±321.5回）、インプレッションからのクリック回数は1377回（平均値105.9±64.0回）、インプレッションからのクリック率は10.3%、インプレッションからの平均再生時間の合計は42分44秒（平均値3分17秒±49秒）であった。

表3 インプレッションと視聴回数

Vol.	インプレッション数 (回)	インプレッション からのクリック回数 (回)	インプレッション からのクリック率 (%)	インプレッション からの平均再生時間 (分：秒)	全体の 平均再生時間 (分：秒)
0	1047	130	12.4	1：23	1：55
1	2501	310	12.4	4：14	4：05
2	1625	133	8.2	2：44	3：38
3	1263	92	7.3	3：11	4：22
4	1343	110	8.2	3：32	3：30
5	1756	118	6.7	4：41	4：56
6	680	75	11.0	2：22	3：18
7	745	86	11.5	3：06	3：08
8	1158	62	5.4	3：46	3：36
9	823	60	7.3	3：55	3：50
10	1014	63	6.2	3：42	3：24
11	977	65	6.7	2：55	3：13
12	895	73	8.2	3：13	3：25
計	13326	1377	—	42：44	46：20
平均値とSD	1110.5±321.5	105.9±64.0	10.3	3：17±0：49	3：34±0：41

4. 考察

表1の通り全13回の視聴回数が2153回、1回ごとの平均だと165回となった。この視聴回数は視聴人数を表す数値ではなく、動画を視聴した延べ回数となる。したがって、単純に捉えると2000回を超えてリモート健康体操教室を視聴し、健康づくりをしたという解釈となる。多くの視聴回数となった背景には、1回の動画の運動量を物足りないくらいに抑え、繰り返して視聴することを推奨したことが考えられる。

動画の高評価率についてはどの回も100%に近い値であった。視聴者からのコメントには「家でも簡単にできて良かったです。」「今後も楽しみにしています。」「脳トレにはちょっと慌てましたが、他の運動はゆっくり丁寧にできて良かったです。」「家族とも楽しくやってみました。」など好意的に実践している内容があることから、運動を実施した視聴者からは高い評価であったことが想像できる。

しかし、表2で示した全体の平均再生時間は3分34秒、再生時間割合は19.4%であった。各動画はオープニング、テーマの説明、ウォームアップ、主運動、クールダウン、まとめという構成になっている。動画開始から3分の時間はウォームアップの最中の時間であり、最後まで視聴せずに終えているか動画を飛ばしながら視聴していることが考えられる。今回の動画は、1つの動画を最初から最後まで真似して運動をするように作成したので、同じ動作を2セット以上繰り返す場面があった。そのため同じ映像が続くことで飽きてしまい途中で終えてしまうか、動画を飛ばしてしまう結果につながったのではないだろうか。

表3に示したインプレッションと視聴回数については、YouTubeの公式サポートセンターで解釈の仕方が例示されている。YouTubeの全チャンネルと全動画の半数のインプレッショ

ンのクリック率は2～10%の範囲であることが明らかにされている^[20]。リモート健康体操教室のインプレッションからのクリック率をみると、5～12%の範囲となっており比較的高い値を示している。このことは、視聴者が動画のサムネイルやタイトル、インプレッションを見ることで動画の内容に興味を湧くような作りだったことが考えられる。また、同サポートセンターではターゲットが絞られていない動画はインプレッションからのクリック率が低くなる傾向があることを明らかにしている。リモート健康体操教室のターゲットについては、Vol.0の動画で高齢者が対象で軽く身体を動かす程度であると明確に示していた。このことがインプレッションからのクリック率が高い傾向を示した要因ではないだろうか。

しかし、インプレッションからの平均再生時間の平均は3分17秒、全体の平均再生時間は3分34秒であり、インプレッションからの平均再生時間が少しだけ短い傾向であった。同サポートセンターでは、インプレッションからのクリック率が高く平均再生時間が短い場合は視聴者がサムネイルに釣られているか、動画が視聴者の期待を満たしていない可能性があるとしている。これらのことから、動画に興味を湧くようなタイトル、サムネイルであったが、視聴すると飽きが出てしまう編集方法であったことが考えられる。

5. おわりに

2020年度の健康体操教室は新型コロナウイルス感染症に関する社会情勢を鑑み、オンラインを用いた方法で実施した。新たな試みとして実施したリモート健康体操教室は、視聴者からは高評価の内容ではあったが編集方法などに課題が挙げられることが明らかになった。また、出演した学生からは「運動プログラムの計画、撮影、配信はとても貴重な体験になった。」「対象者が望んでいることを汲み取ってプログラムを構成することが大切だと感じた。」「リモートでしか伝えられないものがあったので、新たな健康体操教室の形を築けたと思う。」など学ぶ点が多かった、良い体験となったという声が多く寄せられ学生の学ぶ場としても一定の成果を得ることができた。現在の新型コロナウイルス感染症に関する社会情勢の中で、十分な成果が得られたのではないだろうか。今後もオンライン環境を活用した運動指導は求められる可能性が高いことから、今年度得た知識や経験を今後の地域貢献並びに学生の教育に活かしていきたい。

謝辞

リモート健康体操教室の視聴者した皆様、そして開催にあたり関わった全ての教職員及び学生に心から感謝の意を表す。

引用文献

- [1] 長阪裕子, 中島悠介, 仲矢杏子, 戸村成男, 平成26年度公開講座「健康体操教室」実施報告, 「浦和論叢」, 53巻, p107-121, 2015
- [2] 片山昭義, 中島悠介, 2015年度公開講座「健康体操教室」実施の成果, 「浦和論叢」, 55巻, p101-120, 2016)
- [3] 長阪裕子, 中島悠介, 仲矢杏子, 戸村成男, 平成28年度公開講座「健康体操教室」実施報告, 「浦和論叢」, 57巻, p77-92, 2017
- [4] NHK, 緊急事態宣言1回目の状況, <https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/emergency/>, (閲覧日2020-3-20)
- [5] 特定非営利活動法人日本健康運動指導士会, オンライン運動指導システムについて, http://www.jafias.net/health_info.html, (閲覧日2020-3-20)
- [6] 株式会社ルネサンス, RENAISSANCE Online Livestream, <https://rols-re.jp/>, (閲覧日2020-3-20)
- [7] セントラルスポーツ株式会社, セントラルスポーツフィットネスチャンネル, https://www.central.co.jp/lp/fitness_channel/, (閲覧日2020-3-20)
- [8] 特定非営利活動法人NSCAジャパン日本, 『ストレングス&コンディショニング I 理論編』, [第6刷], 大修館書店, p87, 2006
- [9] 公益財団法人健康・体力づくり事業財団, 『健康運動実践指導者養成用テキスト』, [第16刷], 南江堂, p131, 2021
- [10] 公益財団法人健康・体力づくり事業財団, 『健康運動実践指導者養成用テキスト』, [第16刷], 南江堂, p132, 2021
- [11] 公益財団法人健康・体力づくり事業財団, 『健康運動実践指導者養成用テキスト』, [第16刷], 南江堂, p136, 2021
- [12] 土井剛彦, 運動を用いたデュアルタスクによる認知機能の低下予防, 体育の科学, 第65巻, 第5号 p317, 2015
- [13] 島田裕之, デュアルタスクを含む運動プログラムによる認知機能増進効果, 体育の科学, 第70巻, 第4号, p253, 2020
- [14] 石井直方, 『レジスタンストレーニング』, [第1刷], ブックハウス・エイチデイ, p12, 1999
- [15] 公益財団法人健康・体力づくり事業財団, 『健康運動実践指導者養成用テキスト』, [第16刷], 南江堂, p187, 2021
- [16] American College of Sports Medicine, [日本体力医学会体力科学編集委員会], 運動処方指針 運動負荷試験と運動プログラム原書第8版, [第3刷], 南江堂, p160, 2014
- [17] 公益財団法人健康・体力づくり事業財団, 『健康運動実践指導者養成用テキスト』, [第16刷], 南江堂, p155, 2021
- [18] さいたま市, 中・高齢者向け運動の例, <https://www.city.saitama.jp/004/006/008/p072370.html>, (閲覧日2020-3-20)
- [19] 日本老友新聞, 緊急事態宣言下の運動不足解消にも動画で「リモート健康体操教室」浦和大学の学生と教員が考案, <https://www.ro-yu.com/news/royushinbunsya/7336.html>, (閲覧日2020-3-20)
- [20] YouTubeヘルプセンター, インプレッションとクリック率のデータを活用するためのヒント, https://support.google.com/youtube/answer/7628154?hl=ja&ref_topic=9313692, (閲覧日2020-3-20)

Summary

A Report of the Health and Fitness Exercise Classes by Online system in 2020

Yusuke Nakajima

The report provides detailed information about the on-demand remote health and exercise classes held in 2020. A total of 13 videos of warm-up, brain training, resistance exercise, aerobic exercise, and cool-down were shot, edited, and uploaded on YouTube. The videos garnered 2153 views (mean 165.6 \pm 101.9) until March 19 2021, with the average high rating of all video was 99.6%. The average play time and percentage of all the videos was 3 minutes and 34 seconds \pm 41 seconds, and 19.4% respectively. The cumulative click rate from impressions for all videos was 10.3%, the average play time from impressions was 3 minutes and 17 seconds \pm 49 seconds, and the overall average play time was 3 minutes and 34 seconds \pm 41 seconds. While the videos received high ratings from audiences, the percentage of play time was poor, indicating that the editing process was flawed. We believe we were able to achieve sufficient outcomes through our videos by promoting fitness and teaching students in the current situation of maintaining social distance.

Keywords Health promotion, Exercise, Old people, Online

(2021年5月13日受領)