体力研究 BULLETIN OF THE PHYSICAL FITNESS RESEARCH INSTITUTE
No.123 pp.1～7 May, 2025

〔資　料〕

オンラインで繋ぐ通いの場「Slow Online FiTness：SOFT」の運営実態

髙橋淳太[1)]，野田隆行[1)]，大西真衣[1)]，兵頭和樹[1)]，川上諒子[1)]，
山口大輔[1)]，西田純世[1)]，甲斐裕子[1)]，荒尾　孝[1)]

Current state of the “community gathering space” implemented online for exercise programs and the issues associated with its introduction

Junta Takahashi, Takayuki Noda, Mai Onishi, Kazuki Hyodo, Ryoko Kawakami,
Daisuke Yamaguchi, Sumiyo Nishida, Yuko Kai, and Takashi Arao

要　旨

目的：体力医学研究所では，オンラインを活用した新たな通いの場の形である『Slow Online FiTness: SOFT』を開発した。SOFT は多要素の運動を含む“SOFT プログラム”を，オンラインで運動指導者と地域の通いの場を繋いで配信する“SOFT システム”を介して実施する効率的かつ効果的な通いの場である。SOFT は各通いの場で指導者を用意する必要がないため，“指導者不足”や“運営者への過度な負担”などの課題を解消できる長所を有する。これらの特徴からこの SOFT は全国の自治体の健康づくり事業，特に通いの場において活用されることが期待される。そこで本稿は，SOFT を軸とした通いの場（SOFT の場）の運営実態について調査し，実際に SOFT が地域でどのように活用されているのか，また SOFT 導入における課題は何かについて明らかにすることを目的とした。

方法：2025年 2 月時点において東京都八王子市内で運営されている SOFT の場を対象に，運営実態（団体の特徴，実施環境，使用機器）について活動開始時に調査票と聞き取りによる調査を行った。

結果：SOFT の場は，市内に50か所確認された。SOFT の場は多様な主体や活動場所で運営されていることが確認された。一方で，通信環境や投影機器については，活動場所の環境による影響が大きいという課題も明らかになった。

結論：SOFT は多様な運営主体によりさまざまな場所で実施されており，高齢者の新たな健康づくりの場としての意義が大きいことが確認された。今後は地域での普及拡大に向けた通信環境面などの整備を進めることが課題である。

Key words：SOFT，通いの場，オンライン運動教室，地域在住高齢者，介護予防

背　景

日本では，2024年 9 月時点で65歳以上の人口割合が29.3％と世界最高水準に達している。この高齢化に伴い，要介護者の増加，QOL の低下，家族の介護負担増大，医療費や介護費用の増大といった社会問題が深刻化している。そのため，我が国では健康寿命の延伸を目指した「介護予防」が

1）公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所　Physical Fitness Research Institute, Meiji Yasuda Life Foundation of Health and Welfare, Tokyo, Japan.

重要視され，2014年度の介護保険法改正を契機に，「通いの場」を軸とした介護予防事業が推進されるようになった。通いの場は「高齢者が他者と繋がりながら主体的に取り組む，介護予防やフレイル予防に資する活動を行う場」などと定義され，参加率も年々上昇している[1)]。しかし，「担い手や運動などの指導者が不足している」「運営者の負担が大きい」「活動内容がマンネリ化している」などの理由から多くの自治体が通いの場の普及拡大に苦戦しており，厚生労働省の目標である「2025年度までに通いの場の参加率を 8 %へ」の達成は難しい状況にある[2)]。そこで，体力医学研究所はこれらの課題を解決する新たな試みとして，オンラインを活用した新たな通いの場の形である「Slow Online FiTness: SOFT)」を開発し，自治体と連携して地域への実装を進めている。本稿ではこの SOFT を軸とした通いの場(SOFT の場)の運営実態について調査し，実際に SOFT が地域でどのように活用されているのか，また SOFT 導入における課題は何かについて明らかにすることを目的とした。

SOFT システムの概要

A．SOFT の構成

SOFT は多要素の運動を含む“SOFT プログラム”を，オンラインで運動指導者と地域の通いの場を繋いで配信する“SOFT システム”を介して実施する仕組みとなっている。

1．SOFT プログラム

SOFT プログラムは準備/整理体操，脳トレ，スロートレーニング(筋力トレーニング)，スローエアロビック®(バランス運動)で構成されており，高齢者の介護予防に適した多要素の運動となっている。SOFT プログラムの指導は日本エアロビック連盟のプロの講師が担当し，会場の様子や反応を見ながら指導を行う。

※スローエアロビックは公益社団法人エアロビック連盟の登録商標です。

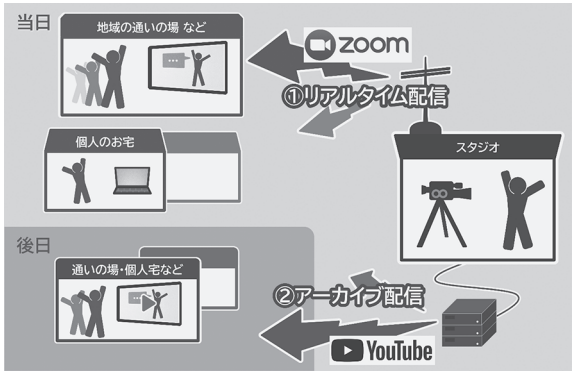

図 1．SOFT 配信システムの概略図(上)と SOFT の実際の様子(下)

2．SOFT システム

SOFT システムではリアルタイムに講師と会場を繋ぐ「①リアルタイム配信形式」と，録画したリアルタイム配信の映像をオンデマンドで配信する「②アーカイブ配信形式」がある。リアルタイム配信形式では Web 会議サービスの Zoom(Zoom Video Communications Inc., USA)を，アーカイブ配信形式ではオンライン動画共有プラットフォームの YouTube(Google LLC., USA)を活用して通いの場と講師を繋ぎ，地域の会場や自宅からプロの講師による SOFT プログラムを受けることが可能なシステムとなっている(図 1)。また，どうしてもオンライン環境を準備するのが難しい団体では，SOFT プログラムの指導映像を記録した DVD を活用し，通いの場の活動を行っている。

なお，COVID-19流行下において，高齢者(平均77.6歳)に自宅で SOFT を実施してもらった結果，高い遵守率(97.4%)や楽しさ，安全性があることを検証した[3)]。現在，SOFT による健康アウトカムへの効果も検討中である。

B．SOFT の使用機器

通いの場で SOFT を実施するためには，オンラインに接続する通信環境(Wi-Fi など)や再生機器(スマートフォンやパソコンなど)，投影機材(プロジェクターやテレビなど)などが必要となる。

C．SOFT の運営上の利点

SOFT を用いた通いの場の運営における利点として，以下の点が挙げられる。

1．運営者への負担軽減

運営者にとって，自ら運動を指導する，もしくは毎回講師を準備する必要がないため，通いの場の運営にかかわる負担が軽減される。

2．行政の負担軽減

行政にとっては，運動指導ができる住民リーダーを養成する必要がないことから，「担い手や運動などの指導者が不足している」といった課題が解決される。

3．プログラムの可変性

講師に変更点を伝えるだけで運動プログラムや指導の内容を変更することができる(可変性がある)ため，定期的に運動種目などを入れ替えたりすることで「活動内容のマンネリ化」への対策を講じることができる。また，介入を行った結果や地域の課題を踏まえた運動プログラムや指導方法の修正が可能なため，より効果的な内容に常にアップデートしていくことが可能である。

4．多様なコンテンツ

現状では SOFT システムで配信しているコンテンツは運動に関するプログラムのみであるが，将来的には栄養や口腔のプログラム，ご当地体操などの多様なコンテンツを，本システムを介して配信することが可能である。多様なコンテンツを用意することで，介護予防の効果向上や多くの参加者の取り込みなどに繋がることが期待できる。

5．オンラインでの地域基盤

SOFT システムではオンラインで地域の通いの場と行政が繋がることができるため，オンラインでの新たな地域基盤を構築することが可能である。このオンラインでの地域基盤はさまざまな活用方法が考えられ，例えば行政からのお知らせを各通いの場に効率的に配信することや通い場同士の交流・情報交換を行うなどの活用方法が考えられる。

調査方法

A．調査の対象と方法

1．調査対象

2025年 2 月時点で，東京都八王子市内で活動している SOFT の場およびその運営者を対象とした。なお，本稿では SOFT の場の運営実態を調査するため，行政関連機関や民間法人が主体の団体についても住民主体の団体と並列的に扱った。

2．調査方法

体力医学研究所の実装担当者 2 名が通いの場の立ち上げの支援を行っており，担当者が各通いの場の活動開始時に調査票と聞き取りにより情報を取得した。なお，情報に欠損があった団体については，後日団体の運営者に電話や対面で情報を聴取した。

B．調査項目

1．SOFT の場を運営している団体の特徴

1）通いの場の運営主体(高齢者サロン，自治会/町会，行政関連機関，介護関連施設・事業所，民間法人)

2）活動頻度(週 2 回，週 1 回，月 2 〜 3 回，月 1 回)

3）参加費の有無

2．SOFT の実施環境および配信形式

1）活動場所(地域集会所，集合住宅集会所，行政関連機関，民間施設，高齢者施設，その他)

2）通信環境(個人のスマートフォン，団体が契約した Wi-Fi，行政関連機関が契約した Wi-Fi，活動している施設の Wi-Fi，未使用)

3）配信形式(アーカイブ配信，リアルタイム配信，DVD)

3．SOFT の使用機器とその所有元

1）再生機器(パソコン/タブレット，スマートフォン，DVD プレーヤー)

2）再生機器の所有元(個人，団体，行政関連機関，施設，体力医学研究所からの貸与)

3）投影機材(プロジェクター，テレビ，その他)

4）投影機材の所有元(個人，団体，行政関連機関，施設)
5）音響機器(テレビ，プロジェクター，スピーカー，その他)
6）音響機器の所有元(個人，団体，行政関連機関，施設)

結果と考察

A．SOFT の場を運営する団体の特徴

2022年10月からの 2 年 5 か月間で，介入地域において SOFT を導入した通いの場が新たに50か所開設された。この結果は，全国自治体の通いの場の数(中央値17か所)と比較すると，介入地域で通いの場が急速に増加したことを示している。また，SOFT の場の運営主体は，高齢者サロンと自治会/町会で60％，行政関連機関が32％，介護関連施設・事業所と民間法人がそれぞれ 4 ％であった(図 2 A)。厚生労働省の資料[1)]では，従来の通いの場の運営主体は住民個人と住民団体で88.5％，行政関連機関が8.4％，介護関連施設・事業所が0.8％，民間企業が0.4％となっており，それと比較すると SOFT の場は住民主体の団体だけでなく，多様な主体によって運営されていることが明らかになった。活動頻度は週 2 回が 2 ％，週 1 回が38％，月 2 ～ 3 回が34％，月 1 回が26％であった(図 2 B)。厚生労働省の資料[1)]と比較すると，週 1 回以上では本結果(40％)は全国(38.9％)と同程度であったが，月に 2 ～ 3 回(34％)では全国(23.7％)よりも多く，SOFT を実施する団体では比較的高頻度に活動を行っていることが明らかとなった。また，参加費の有無については，ほとんどが徴収していなかった(図 2 C)。

これらの結果は，SOFT では毎回運動の指導者を準備する必要がないことから，多様な運営主体が通いの場を運営可能となったことや従来の通いの場の課題(運営者の負担や担い手不足)を克服できたことにより，通いの場の運営がしやすくなったことを反映していると考えられる。

B．SOFT の実施環境と使用機器

活動場所：地域集会場が42％と最も多く，次いで集合住宅集会場，行政関連施設，民間施設，高齢者施設，その他の順で多かった(図 3 A)。民間施設ではスーパーのイートインコーナーや斎場などで実施されている例が確認された。また，その

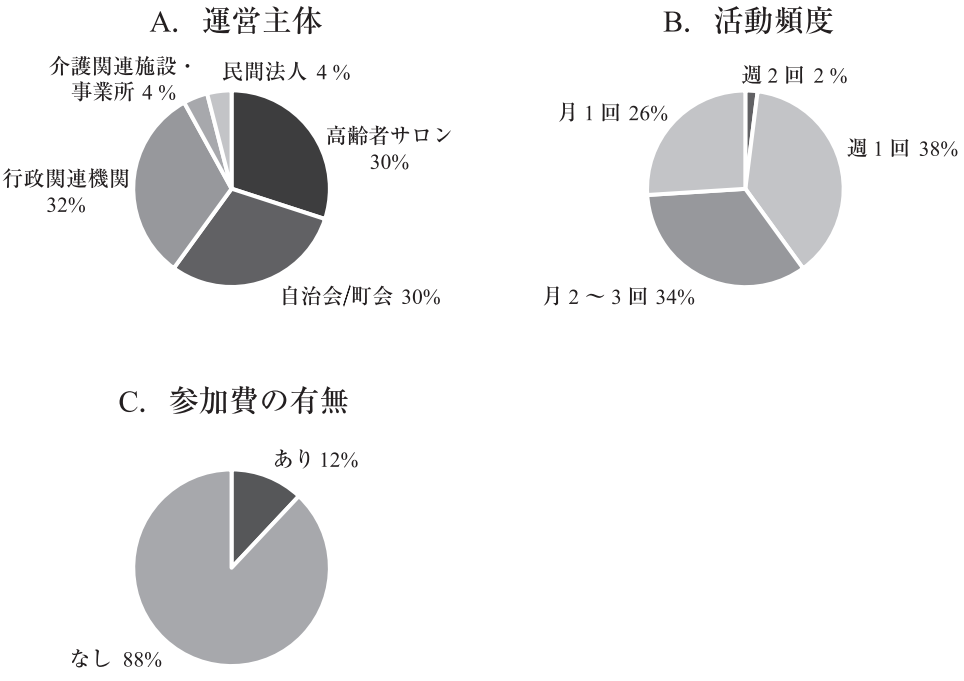

図 2．SOFT 実施団体の特徴
A．運営主体，B．活動頻度，C．参加費の有無

他の場所としては個人宅や病院の集会場などで活動している団体が確認された。このように，SOFT の活動場所は地域の集会場だけでなく，さまざまな場所で実施されている実態が明らかとなった。SOFT では実施環境さえ整えば比較的負担の少ない通いの場の運営が可能であるため，多様な運営主体がさまざまな場所で活動を行っていたものと考えられる。多様な場所で実施できることは，通いの場数や参加者数の更なる増加に繋がることが期待できる。

通信環境：活動施設に設置されている施設 Wi-Fi が64％と大半を占めており，行政関連機関以外の団体が自ら準備している割合は12％のみであった(図 3 B)。このことから，SOFT が実施できるかどうかは活動場所の通信環境に依存しているという課題が明らかとなった。

配信形式：最も利用されているのはアーカイブ配信で全体の72％を占めていた(図 3 C)。アーカイブ配信は時間を問わず指導映像を見ることができるため，通いの場の活動時間がリアルタイム配信時間と一致しない場合に多く利用されていた。一方で，リアルタイム配信を利用している団体は22％程度であり我々の想定よりも少ない割合であった。リアルタイム配信は週2.5回(月曜 AM，火曜 AM，隔週木曜 AM)行われていたが，このような固定された時間帯での配信では運営者や参加者にとって利用や参加が困難であった可能性が考えられる。これらより，SOFT を多くの通いの場で導入していくためには，リアルタイム配信だけでなくアーカイブ配信も組み合わせた運用が必要と思われる。

使用機器：再生機器は PC やタブレットが多く，個人や団体，行政関連機関が所有するものがほとんどであった(図 4 A，B)。投影機器と音響機器は施設の備品であるプロジェクターやテレビが主に使用されていた(図 4 C，D，E，F)。このことから，SOFT の使用機器のうち，投影機器と音響機器は活動場所の施設環境に依存しているという課題が明らかとなった。

以上より，SOFT の利点として多様な場所で実施できることやニーズに合わせた配信形式が選べることが示されたものの，通信環境や一部の使用機器が活動場所の環境に依存しているといった課題が明らかとなった。地域に SOFT を普及・拡大させるには，自治体による地域資源の把握や情報提供，SOFT の実施に活用できる補助金の整備な

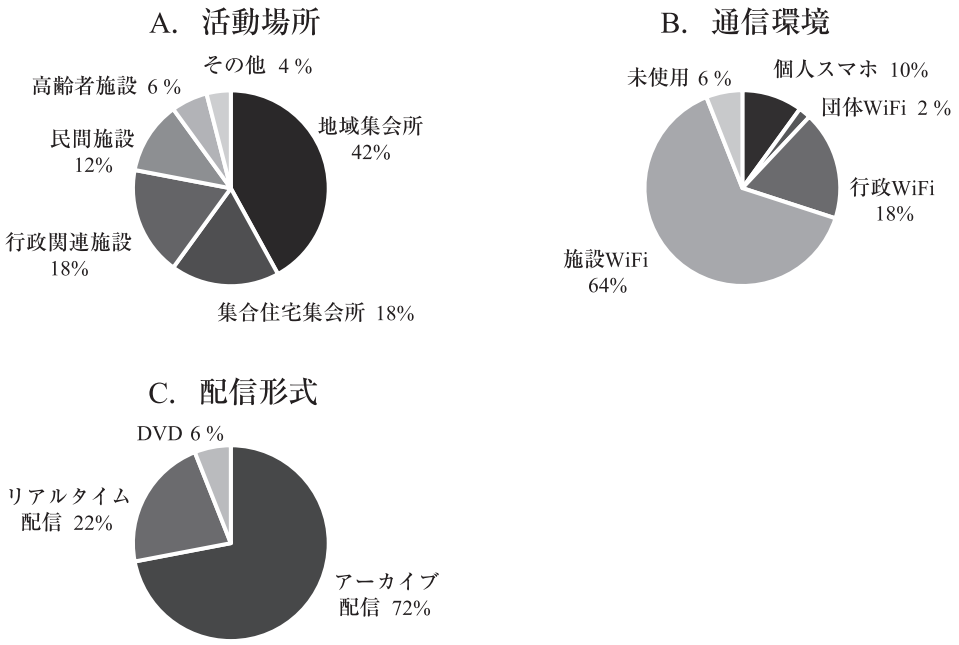

図 3．SOFT の実施環境および配信形式
A．活動場所，B．通信環境，C．配信形式

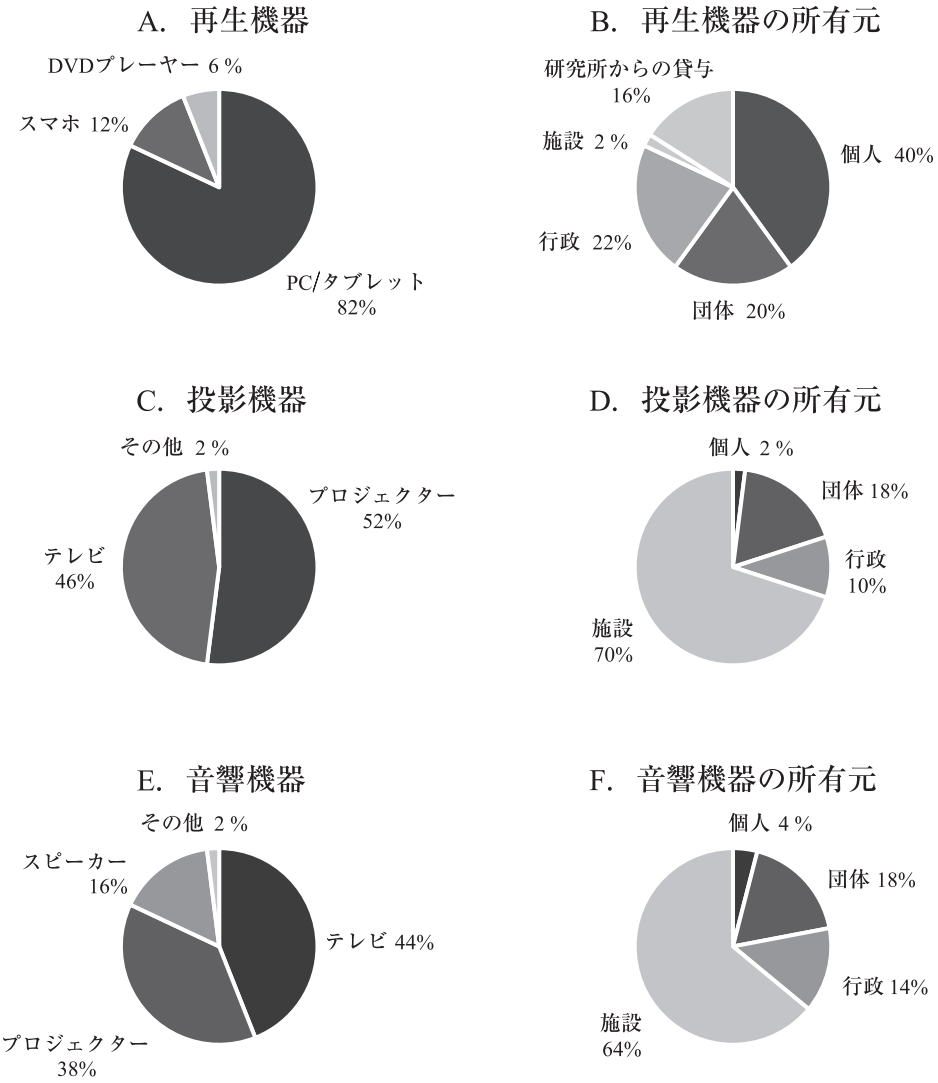

図4．SOFTの使用機器と所有元

A. 再生機器，B. 再生機器の所有元，C. 投影機器，D. 投影機器の所有元，E. 音響機器，F. 音響機器の所有元

どが必要になると思われる。

総　括

本稿ではオンラインを活用した新たな通いの場であるSOFTについて，実際にSOFTを実施している団体を調査し，その運営実態を報告した。SOFTは地域で受け入れられやすく，さまざまな場所で多様な主体による運営が可能であることが明らかとなった。しかしその一方で，通信環境や投影・音響機器が活動場所の環境に依存しているといった課題も明らかとなった。今後，このSOFTの更なる拡大を図るためには，地域資源の把握や情報の見える化，SOFTへの使用を前提とした補助金の準備，更には公共施設等の通信環境の整備などを自治体と協力しながら進めていく必要があると思われる。

参考文献

1）厚生労働省．介護予防・日常生活支援総合事業（地域支援事業）の実施状況（令和4年度実施分）に関する調査結果．2022．URL: https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000141576_00011.html（アクセス日：2025年3月12日）
2）厚生労働省．通いの場の課題解決に向けたマニュアル Ver.1．2023．URL: https://www.mhlw.go.jp/content

/001244024.pdf（アクセス日：2025年 3 月12日）
3）Hyodo K, Kidokoro T, Yamaguchi D, Iida M, Watanabe Y, Ueno A, Noda T, Kawahara K, Nishida S, Kai Y, Arao T. Feasibility, safety, enjoyment, and system usability of web-based aerobic dance exercise program in older adults: single-arm pilot study. JMIR Aging. 2023; 6: e39898.