

〔資 料〕

オンラインを活用した通いの場 「Slow Online FiTness:SOFT」参加者における 満足度と主観的効果の調査報告

高橋淳太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⁾

Survey report on satisfaction and subjective effects among participants in the online-based community program “Slow Online FiTness (SOFT)”

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

要 旨

背景：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である「Slow Online FiTness (SOFT)」を開発し、東京都八王子市内で地域への実装を進めている。本稿では実際の保健現場で行われている SOFT 教室での参加者アンケート結果を二次利用し、実現場における SOFT 教室参加者の実態や満足度、実感する効果などについて分析を行い、今後の SOFT の地域実装戦略の立案に向けた知見を得ることを目的とした。

方法：2025年12月に八王子市内の2か所の保健福祉センターで実施された SOFT 教室の参加者アンケート結果を二次利用した。調査項目として年齢、性別、参加頻度、継続期間、満足度、主観的効果(体調、体力、痛み、運動機会、健康意識、心理面、外出、会話、友人の9項目について5件法で聴取)を評価した。解析では主観的効果の各項目に肯定的な回答をした者の割合、および肯定的回答をした項目の合計数(以下、主観的効果数)を算出し、SOFT への参加状況(実施頻度や期間)との関連を検討した。

結果：対象者の平均年齢は77.8歳、女性の割合は92.1%であった。参加者の95.2%が「満足」と回答し、8割以上が週1回以上の高頻度で1年以上継続して参加していた。主観的効果を感じた者の割合は「健康への意識向上」や「運動機会の増加」などの項目で多かった。また、身体面のみならず「会話の増加」「友人ができた」などの社会面についても効果を実感する者が多かった。主観的効果数と参加状況との関連では、週1回以上参加群では継続期間が2年以上になっても多くの主観的効果数を維持していたが、週1回未満群では継続期間が2年以上経過すると主観的効果数が低下する傾向がみられた。

考察：SOFT 教室では後期高齢者が高頻度かつ継続的に参加しており、参加者の満足度も非常に高かった。参加者の主観的効果としては、身体面のみならず社会面についても効果を実感する者が多いことが明らかになり、長期的にこれらの効果を実感し続けるためには週1回以上の参加頻度が重要である可能性が示唆された。また、今後 SOFT の地域実装を進めるにあたり、参加者の参加頻度のモニタリングや男性向けのアプローチ、上級者向けのプログラム開発、関節痛を伴う高齢者へのサポート、脱落者への追跡調査および参加者の追跡調査などの課題が明らかとなった。本稿で得られた知見や課題を、今後の SOFT の地域展開に活用していく予定である。

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

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.

背 景

本邦では「通いの場」を軸とした介護予防事業が推進されており、2023年には全国に15万7千か所以上の通いの場が存在し、高齢者の参加率は6.7%となっている¹⁾。しかし、厚生労働省が掲げる「2025年度までに通いの場の高齢者参加率を8%へ」という目標は達成できておらず、都道府県別でも厚生労働省の目標を2023年時点で達成できているのは14県(29.8%)のみである¹⁾。通いの場の拡大の阻害因子として主に「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」などの課題があげられる²⁾。体力医学研究所で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通いの場である「Slow Online FiTness: SOFT」³⁾を開発した。SOFTの健康効果についてRCT試験を行っており、高い実施可能性や最大歩行速度の改善効果があることを検証している^{4,5)}。また、2024年には東京都八王子市と共同研究協定を締結し、地域へのSOFTの実装を協働で進めている。現在、八王子市では2か所の保健福祉センターが健康増進事業としてSOFTを採用しており、毎週保健福祉センターでSOFTの教室が開催されている。これまでの我々の研究では“研究の場”におけるSOFTの効果を検証してきたものの、“実際の保健現場”での実態(SOFTにどのような高齢者が参加するのか、実施頻度や継続率などの参加状況はどの程度なのか、SOFTに対する満足度や主観的な効果はどの程度かなど)については検証が行えていなかった。今後SOFTの地域実装戦略を立案するうえで、上記のような実現場におけるSOFTの実態に関する情報は大変重要である。そこで本稿では、保健福祉センターが事業評価として行った参加者アンケート結果を二次利用し、実現場におけるSOFT教室の実態(参加者の特性、参加状況、満足度、実感する効果)について分析し、今後のSOFTの地域実装戦略の立案に向けた知見を得ることを目的とした。

方 法

A. SOFTの概要

SOFTは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[®](全身バランス運動)、脳トレなどの多要素の運動で構成されたプログラムを、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仕組みとなっている。指導者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。SOFTの配信形式はリアルタイムに指導者と会場を繋ぐ「ライブ配信形式」と、録画したライブ配信形式の映像をオンデマンドで配信する「アーカイブ配信形式」があり、通いの場の団体の都合に合わせて配信形式を選択する。SOFTでは指導者の準備や住民リーダーの養成が不要なため住民や行政にとって負担なく実施でき、そして効果的な運動を効率よく実施できる点が強みである³⁾。

※スローエアロビックは公益社団法人日本エアロビック連盟の登録商標です。

B. 調査方法

1. 調査対象

2025年12月時点で東京都八王子市の2つ保健福祉センター(A, B)で行われているSOFT教室の参加者を対象とした。当該の保健福祉センターでは、センターの事業として週1回の頻度でSOFT教室が実施されており、市内の住民であれば誰でも無料で参加可能となっている。調査時点では、保健福祉センターAでは毎回約120名が、保健福祉センターBでは毎回約50名がSOFT教室に参加していた。

2. 調査方法

保健福祉センターの事業評価としてセンターの職員が参加者に対し無記名式のアンケート票を配布し調査を行った。アンケート調査は2025年12月中にSOFT教室後に実施した。体力医学研究所では八王子市との共同研究協定のもと、当該データを、個人情報情報を排除したうえで提供を受けた。

3. 調査項目

参加者の特徴として、年齢、性別、SOFT 教室への参加頻度および継続期間を調査した。また、SOFT に対する主観的な評価として、満足度を2件法(満足している、満足していない)で、9項目の主観的な効果(体調が良くなった、体力(筋力)がついた、痛み(肩・ひざ・腰など)が軽減した、運動する機会が増えた、健康に気をつけるようになった、気持ちが前向きになった、外出する機会が増えた、会話をする機会が増えた、SOFT を通じて友人が増えた)について5件法(とても思う、思う、どちらともいえない、思わない、全く思わない)で評価した。

4. 解析方法

主観的効果数として、主観的効果の9項目について「とても思う」「思う」と肯定的に回答した項目数の合計を算出した(範囲：0～9)。参加頻度と継続期間の関係および参加状況による主観的効果数の違いについて、グラフを用いてその関係性や違いについて可視化した。連続変数は平均値(標準偏差)で表記し、カテゴリ変数は実数(割合)で表記した。

5. 倫理的配慮

本研究は、明治安田厚生事業団倫理審査委員会の承認を得たうえで実施した(承認番号：2023-

0003)。東京都八王子市と体力医学研究所は、2024年8月に共同研究協定を締結しており、SOFT プロジェクトに関する学術的支援と科学的評価を実施することが規定されている。

結果と考察

A. SOFT 教室の参加者特性および参加状況

アンケート調査は166名(保健福祉センター A：117名、保健福祉センター B：49名)より回答を得た。対象者特性を表1に示す。参加者の年齢は平均が77.8歳、後期高齢者が74.2%を占めていた。一般に、後期高齢者ではフレイルが急増するため⁶⁾、介護予防事業として狙いどおりの層の住民が参加していたといえる。参加頻度は週に1回以上参加している参加者が全体の80.2%を占めており、継続期間は1年以上継続している参加者が65.9%を占めていた。また、参加頻度と継続期間のとの関係(図1)をみると、週1回以上の高頻度で1年以上SOFTを継続している高齢者が90名(全体の55.6%)確認できた。これらから、SOFTはフレイル予防のメインターゲットである後期高齢者を中心に、高頻度かつ継続的に一定数の高齢者が参加可能な事業になり得ることが明らかとなった。一方で、継続期間が長くなるにつれ低頻度参加者の割合が低くなっていた。このことから、

表1. 対象者特性

	回答者数	欠損者数	平均/実数	標準偏差/%
性別(女性,人)	164	2	151	92.1
平均年齢(歳)	163	3	77.8	5.7
前期高齢者(人)			42	25.8
後期高齢者(人)			121	74.2
参加頻度(人)	162	4		
月に1回未満			1	0.6
月1～3回程度			31	19.1
週に1回以上			105	64.8
週に2回以上			25	15.4
継続期間(人)	164	2		
1年未満			56	34.1
1年以上			71	43.3
2年以上			37	22.6
主観的効果数(個)	166	0	6.8	2.4

低頻度参加者や徐々に参加頻度が低下している参加者では、その後に SOFT 教室から脱落しやすい傾向にあると考えられる。SOFT 教室への継続参加を促すには、参加者の参加頻度を定期的にモニタリングし、参加頻度が低い(低下してきた)参加者にはその原因に関するヒアリングを行い可能な範囲でのサポートを行う必要性が示唆された。

SOFT 教室参加者の男女比をみると女性が約 9 割を占めていた。全国の通いの場においても女性参加者の割合が圧倒的に多い傾向(女性参加者が約 8～9 割)にあり¹⁾、SOFT 教室でも同様の傾向であった。一般に、通いの場における「男性参加者が少ない」といった課題に対しては“男性のみの

グループを作る”、“活動内容の工夫(男性向けのコンテンツ)”、“男性に役割を担ってもらう”などの対策が推奨されている²⁾。今後 SOFT を地域で展開する際には、男性高齢者に向けたこれらの対策を講じる必要があることが示唆された。

B. SOFT への満足度と主観的な効果

SOFT に“満足”と回答した参加者の割合は 95.2%であった(図 2)。この結果から、SOFT が多くの高齢者にとって魅力的なコンテンツであることが確認された。また、“不満”と回答した者の理由をみると、「もっと運動の強度や時間、種類を増やしてほしい」といった理由がほとんどであり、SOFT の魅力自体を否定するものではなく前向きな意見が主であった。一方で、本アンケートはそもそも SOFT を継続実施している者のみに

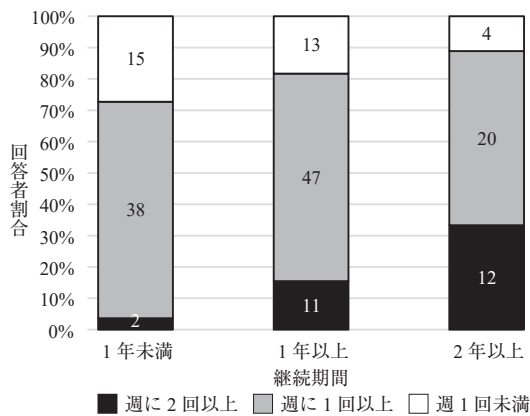


図 1. 参加頻度と継続期間の関係

※グラフ内の数字は実人数

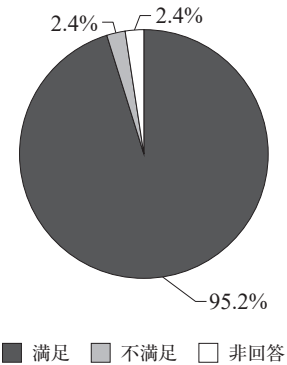


図 2. SOFT への満足度

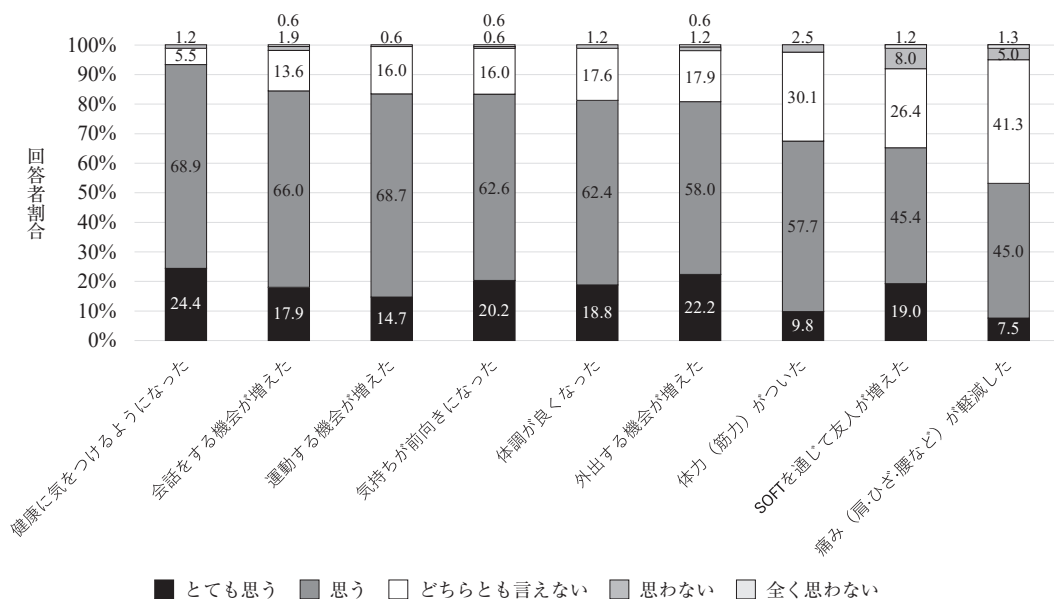


図 3. SOFT 参加者における主観的な効果の回答者割合

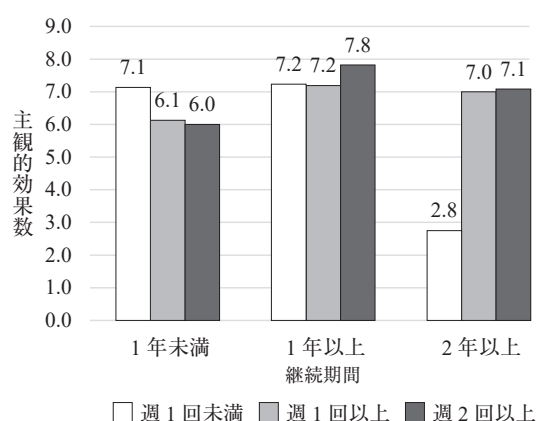


図4. 参加状況別の主観的効果数

とっているため、好意的な意見が多くなるのは当然ともいえる。今後は、途中でSOFTをやめた者の割合やその理由なども調査する必要がある。また、「不満」と回答した者の理由にあった「運動強度や種類」に関しては、SOFTの上級者向けプログラムなどの検討の必要性が示唆された。

SOFTの主観的効果について、項目ごとの回答者割合を図3に示す。各項目に肯定的な回答(「とても思う」および「思う」)をした者の割合に着目すると、最も割合が高かったのが「健康に気をつけるようになった」(93.3%)であり、次いで「会話をする機会が増えた」(83.9%)、「運動する機会が増えた」(83.4%)などで効果を実感する者の割合が多かった。特にSOFTの効果として身体面の改善のみならず、「会話をする機会が増えた」や「気持ちが前向きになった」(82.8%)、「外出する機会が増えた」(80.2%)、「友人ができた」(64.4%)などの心理面や社会面の項目においても効果を実感する者が多かった点は重要な知見である。介護予防の3本柱として運動や栄養と並び「社会参加」が重要な要素とされているが、SOFTはまさに社会参加の場としても有効であることが示された。一方で、「痛み(肩・ひざ・腰など)が軽減した」(52.5%)では効果を実感する者は比較的少なく、関節痛を有する者に対するサポート(例えば、リハビリテーション専門職による団体への定期訪問や疼痛をテーマにした講義動画の配信など)が別途必要な可能性が示唆された。

C. SOFT への参加状況と主観的効果数との関連

SOFT 教室への参加頻度および継続期間別の主観的効果数を図4に示す。実施頻度が週1回以上および週2回以上の者では、継続期間が1年未満、1年以上、2年以上と長期化しても主観的効果数が高いレベルで維持されていた。一方で、実施頻度が週1回未満の者では、継続期間が1年未満または1年以上(2年未満まで)は他群と同程度の高い主観的効果数であったが、継続年数が2年を経過すると顕著に主観的効果数が低下していた。以上より、長期間にわたって参加者にSOFTの効果を実感いただくには、週1回以上の頻度でSOFT教室に参加することを推奨していく必要があることが示唆された。ただし、継続期間1年未満かつ実施頻度週2回以上群は2名、継続期間2年以上かつ実施頻度週1回未満群は4名と極端にデータ数が少なく、結果の解釈には注意が必要である(各群のデータ数については図1を参照のこと)。また、本研究は横断的データによる検討であるため、参加状況と主観的効果数との因果関係を断定することはできず、主観的効果が実感できない者では長期間継続できていなかった可能性もある。この点については、更なる研究が必要である。

総括

本稿では実際の保健現場においてSOFTを事業として実施した際の、参加者の参加状況や満足度、主観的な効果などについて検討を行った。その結果、SOFTは参加者からの満足度が非常に高く、後期高齢者でも高頻度かつ長期間にわたって参加できる事業であることが示された。また、参加者の主観的効果として身体面のみならず心理面や社会面に関する効果を実感する者も多く、これらの主観的効果を長期間にわたり実感するには週1回以上の参加頻度を推奨する必要性が示唆された。一方で、今後SOFTの地域実装を進めるにあたり、参加者の参加頻度のモニタリングや男性に向けたアプローチ方法の検討、上級者向けのプログラム

開発，関節痛を伴う高齢者へのサポート，脱落者への追跡調査および参加者の追跡調査などの課題が明らかとなった。本稿で得られた知見や課題を，今後の SOFT の地域展開に活用していく予定である。

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5年度実施分)に関する調査結果. 2025. URL: https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/R5survey_gaiyou.pdf(アクセス日: 2026年3月1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: 2026年3月1日)
- 3) 高橋淳太, 野田隆行, 大西真衣, 兵頭和樹, 川上諒子, 山口大輔, 西田純世, 甲斐裕子, 荒尾 孝. オンラインで繋ぐ通いの場「Slow Online FiTness : SOFT」の運営実態. 体力研究. 2025; 123: 1-7.
- 4) 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.
- 5) Watanabe Y, Hyodo K, Yamaguchi D, Noda T, Nishida S, Ueno A, Kai Y, Arao T. Effects of frequent, short-duration web-based light-intensity aerobic dance exercise on body composition, physical function, and physical activity in older adults: a randomized controlled trial. BMC Geriatrics. 2025; 25(1): 831.
- 6) Murayama H, Kobayashi E, Okamoto S, Fukaya T, Ishizaki T, Liang J, Shinkai S. National prevalence of frailty in the older Japanese population: findings from a nationally representative survey. Archives of Gerontology and Geriatrics. 2020; 91: 104220.