

【別添資料】

## 令和6年度 Sport in Life推進プロジェクト

「ライフパフォーマンスの向上に向けた  
目的を持った運動・スポーツの推進に係る調査研究」

### (2) 指導者養成のための手引き、ツール、 カリキュラムの作成

## 委託事業成果報告書

令和7年3月31日

株式会社JTBCコミュニケーションデザイン

## 事業の実施報告

---

1.全体概況	…P 2
2.検討委員会の運営（第2回・第3回）	…P 3
3.セミナーの実施（第1回・第2回）	…P10
4.手引き・ツール等の作成	…P34
5.実施スケジュール	…P39

# 全体概況

## (1) 全体概況

スポーツ庁様の推進する「目的を持った運動・スポーツ」の考え方のもと、身体診断「セルフチェック」等の周知・啓発を行いつつ、個々の状態・状況に即した適切な運動・スポーツを指導する者を養成することを目的とし、指導のための手引きやツール、カリキュラムを作成及び、手引き等を用いたセミナーの実施に向け、本事業を推進した。

令和5年11月22日の契約締結後、検討委員会については、スポーツ業界や、スポーツ医学等の学識経験者、全体を俯瞰して知見を提供できる団体に加え、実際に運動指導を行う「現場目線」も重要視し、インストラクターやトレーナー等、レッスン参加者（生徒）と直に接する実践的知見を持つ団体も含め、網羅的かつバランスよく構成した。また、スポーツ庁様と協議のもと、理学療法の分野等からの知見を得るため、当初より検討委員を増やした。

令和6年度においては、本事業の全体方針、手引き等の作成に際し、各専門家からの助言を得る目的で引き続き検討委員会を設置。2回の検討委員会を実施し、ご意見を頂戴した。

第2回検討委員会では、令和6年3月に実施したワークショップの実施報告に加え、第1回セミナーの実施に関してご意見を頂いた。

指導者を育成するカリキュラムの本格始動に当たり、委員の皆様のご意見を取り入れセミナーを実施。また、指導者が参照する教材としての手引き・ツールの作成についてもご意見を頂戴した。

第3回検討委員会では、上記で触れた第1回セミナーの開催報告および、第1回セミナーで集約した手引き・ツールについてのアンケート結果について議論を行った。  
より手引き・ツールをブラッシュアップし、第2回セミナーでの実践的な指導に繋げることとした。

第1回セミナーでは、委員の皆様にもご協力をいただき、指導者養成対象となる28名（午前・午後合わせ）にご参加いただいた。

当日は2人1組でペアになり「セルフチェック」「改善エクササイズ」を実施して頂き、手引き・ツールも実際に活用する機会とした。

その後、アンケート結果を集約し、手引き・ツールのブラッシュアップを行った。

第2回セミナーでは、より実践的な指導の場を設けるとともに「企業介入」の試行の場として実施した。本事業の受託会社である株式会社JTBコミュニケーションデザインにて参加者を募り、当日参加した社員20名に対し、指導者19名が実際に指導を行った。

実践的な指導を行い、指導者・参加者ともにアンケートを実施し、結果を集約した。

本事業の制作物である手引き・ツールについては、各検討委員会、セミナーでのご意見を取り入れながら作成を進めた。（当初、チェックテストも作成予定だったが、既にスポーツ庁ホームページに掲載にあるコンテンツを活用することとし、作成はしないこととなった）

今回出来上がる手引き・ツールについては、Sport in Lifeプロジェクトのホームページに掲載を行い、令和7年度以降で活用を広げていく予定。

## 2. 委員会の設置・運営

### -検討委員の設置

昨年度の第1回検討委員会に引き続き、本事業の全体方針、手引き等の作成に際し、各専門家からの助言を得る目的で検討委員会を設置。令和6年度では2回の検討委員会を実施し、ご意見を頂戴した。

令和6年度からは、都合により山崎充浩様が退職され、引継ぎとして松村剛様が当事業に参画した。

#### 検討委員一覧 ※団体名五十音順

氏名	所属・役職
相澤 純也	一般社団法人 日本スポーツ理学療法学会 理事長
金沢 敬	公益財団法人 日本スポーツ協会 事務局長代理
金岡 恒治	早稲田大学 スポーツ科学学術院 スポーツ科学部 教授
斉野 恵康	特定非営利活動法人 日本トレーニング指導者協会 事務局長
鈴木 岳.	株式会社R-body 代表取締役
角出 貴宏	公益財団法人健康・体力づくり事業財団 指導者養成部 調査役
松村 剛	一般社団法人 日本フィットネス産業協会 事務局長

平素よりお世話になっております。  
「ライフパフォーマンスの向上に向けた目的を持った運動・スポーツの推進に係る調査研究」事業の事務局 藤森でございます。  
先日下記メールにて、柴山よりご相談をさせていただきました「第2回検討委員会」の開催日時につきまして、  
出席可能日時をご教示いただきありがとうございました。  
検討委員の皆様のご出席可能状況等を踏まえまして、下記の通り、検討委員会を開催させていただくこととなりました。  
この度は、正式な日時のご案内が直前になってしまい、申し訳ございません。  
つきましては、お忙しどころ大変恐縮ではございますが、下記の実施概要、ご確認事項を改めてご確認いただけますよう、お願いいたします。  
【実施概要】  
・スポーツ庁 令和6年度 Sport in Life 推進プロジェクト  
「ライフパフォーマンスの向上に向けた目的を持った運動・スポーツの推進に係る調査研究」  
指導者養成のための手引き、ツール、カリキュラムの作成 事業「第2回 検討委員会」  
1. 日 時 令和6年7月1日(月) 15:00~17:00  
2. 形 式 会場(対面)参加/オンライン参加 ハイブリッド形式  
※会場：スポーツ庁16階 第3会議室  
※オンライン：Zoom ミーティング  
3. 内 容  
・委員のご紹介  
・当事業の背景及び事業の進め方について  
・ワークショップ実施のご報告(令和6年3月実施)  
・制作物について(手引き・ツール等)

・セミナーについて  
・上記内容に関する意見交換  
4. 出欠確認 先日ご提出いただきました「出欠確認書兼謝金等支払書」に記載の出席形態、謝金に関する記載事項等にお間違いが無いか、ご確認をお願いいたします。  
5. 謝 金 14,000円(税10%込み)  
※スポーツ庁謝金規定による  
※個人でお受取の場合、源泉徴収の手続きは事務局で行いますので、予めご了承ください。  
6. 交 通 費 当日、会場(リアル)参加の方にお支払いいたします。  
ご確認事項①  
・資料【添付資料】出欠確認書兼謝金等支払書  
※パスワードは別送いたします。  
先日ご記入をいただいた「出欠確認書兼謝金等支払書」を添付しております。  
内容をご確認いただき、記載事項にご変更がある場合には、下記の期日までに再度、出欠確認書のご返信をお願いいたします。

(参考) 依頼状

## 2. 委員会の設置・運営

### -第2回検討委員会

令和6年7月に第2回検討委員会を開催。

今年度も、金岡恒治氏に座長に就任いただき、意見交換部分では進行を依頼した。

実施内容や意見交換の抜粋は下記の通り。

#### ●実施概要

1. 日時 令和6年7月1日（月）15:00～17:00
2. 形式 会場（対面）参加／オンライン参加 ハイブリッド形式  
※会場：スポーツ庁15階 第1会議室  
※オンライン：Zoomミーティング
3. 内容
  - ・委員のご紹介
  - ・当事業の背景及び事業の進め方について
  - ・本会での検討事項について
  - ・ワークショップの実施について（ご報告）
  - ・セミナー、制作物についての意見交換

#### 参加者一覧

氏名	所属・役職	出席形態
相澤 純也	一般社団法人 日本スポーツ理学療法学会 理事長	会場
金沢 敬	公益財団法人 日本スポーツ協会 事務局長代理	会場
金岡 恒治	早稲田大学 スポーツ科学学術院 スポーツ科学部 教授	会場
角出 貴宏	公益財団法人健康・体力づくり事業財団 指導者養成部 調査役	会場
松村 剛	一般社団法人 日本フィットネス産業協会 事務局長	会場
川田 真琴	株式会社R-body ディレクター（代理出席）	オンライン
関上 寅之輔	株式会社R-body 教育事業マネージャー（代理出席）	オンライン
高田 章史	株式会社R-body コンテンツ開発責任者（代理出席）	オンライン
斉野 恵康	特定非営利活動法人 日本トレーニング指導者協会 事務局長	オンライン



（参考）当日の様子

## 2. 委員会の設置・運営

### -第2回検討委員会で得られたコメント（抜粋）

#### ●事業全体について

- Sport in Life加盟企業が毎年1,000社増加しており、現在約3,600社。経産省の健康経営事業が現在16,000社。追いかける形で10,000社はいくことを期待。これらの企業等から今後セルフチェック等の指導のニーズがある際に応えていく体制を構築していきたい。ポテンシャルはあると感じている。
- この事業でどのような人材育成をしていくのかゴール設定が重要。
- KOJI AWARENESの良いところは、一般の方が実際にやってみてできないという気付きを促せるところで、運動に馴染みの無い方に運動のきっかけをつくることができる。
- 運動の導入を促せる人材を育てるのがゴールだとしたら、ただ運動器の機能評価をするだけでなく、評価を通じて日常生活でどんな良いことがあるのかを伝えられる人を育成できると良い。それが運動の導入につながる。テスト実施の際にもそのような視点が大事。

#### ●セミナーの開催について

- 前回ワークショップに参加をした24名の修了者の方々の今後の活動の場、活動の拡がり方のイメージはあるのか。  
⇒令和6年度中にセミナーに参加した指導者に対して、Sport in LifeのHPを活用した等、活躍の場の提供等を検討している。  
⇒既にセルフチェックの動画を社内のイントラで流していいか、指導者が来てくれないか等の問い合わせが来ている。指導者を増やし、マッチングができるようにしていきたい。
- 認定指導者が導入された場合、使われるシーンで2パターンになる。ご自身の指導の中でこれを導入するのか、自分の使いたいものだけ使用する方やビジネスとして使う。もう一つは「私は認定者」ということを掲げてビジネスを行うことを想定した場合、高いレベルの方を求めなければならないか。その場合、金銭を徴収するべきか。
- ビジネスとして行う場合、どこまでのレベルを求めるのか、カリキュラムの難易度をどのレベルまで上げるのか共通認識が必要。解剖学や代償動作が理解できないトレーナーを排除する訳ではなく、どこまでのカリキュラムレベルまでもっていくのか共通認識を持ちたい。

## 2. 委員会の設置・運営

### -第1回検討委員会で得られたコメント（抜粋）

#### ●手引き等の作成について

- 指導者養成課程のテスト受講について細かい知識よりも自身に足りないスペックに気付ける評価制度が必要。評価をする基準として手引きを使用した前提で内容を作成した方が良いと感じる。
- 専門家の説明は問題に対しての説明は上手。運動のことを伝える際は上手く伝えられないことがある。難しい言葉ではなく、一般の方々にわかりやすい開いた言葉で伝えることで、資格を持っているだけでなく一般の人でもよりセミナーに参加しやすくなり、もっと多くの方が参加できると感じる。
- スポーツをすることと運動参加することは厳密には違う。スポーツは、例えばサッカー、野球、水泳、バレーボール。運動は歩く、ジョギングや機能改善のためのストレッチなどを指す。スポーツと日常の運動、それぞれのエクササイズを整備し万遍なく配慮するのか。スポーツのみに特化するのか。
- どちらかと言えば、細かい部分ではなく、チェックしてその動作ができないことで、日常生活でどういうリスクがあるのかを理解していただいて、指導に活かす方が大事ではないか。
- 運動指導者がこのツールを用いて評価することは大いに考えられる。一方で、今後自治体レベルでの活用を考えたときに、地域おこし協力隊や運動指導歴が少ない方も活用できればそれも一つの啓発事項になる。今後の検討事項になると念頭に入れておきたい。
- 運動指導者がこのツールを用いて評価することは大いに考えられる。一方で、今後自治体レベルでの活用を考えたときに、地域おこし協力隊や運動指導歴が少ない方も活用できればそれも一つの啓発事項になる。今後の検討事項になると念頭に入れておきたい。
- 痛みが出ない範囲で無理をせずに、息を止めたりして余計な力が入らない範囲で行うという前提の原理原則を記載していくことは考えたい。項目ごとの注意事項については、どこまで記載するか検討委員会でご意見いただきたい。

## 2. 委員会の設置・運営

### -第3回検討委員会

令和7年2月に第3回検討委員会を開催。

第2回検討委員会に引き続き金岡恒治氏に座長に就任いただき、意見交換部分では進行を依頼した。実施内容や意見交換の抜粋は下記の通り。

#### ●実施概要

1. 日時 令和7年2月3日(月) 15:00~17:00
2. 形式 会場(対面)参加/オンライン参加 ハイブリッド形式  
※会場: スポーツ庁15階 第1会議室  
※オンライン: Zoomミーティング
3. 内容
  - ・委員のご紹介
  - ・当事業の背景及び事業の進め方について
  - ・第1回セミナーの開催報告について
  - ・第2回セミナーの実施について
  - ・制作物(手引き)についての意見交換

#### 参加者一覧

氏名	所属・役職	出席形態
相澤 純也	一般社団法人 日本スポーツ理学療法学会 理事長	会場
金岡 恒治	早稲田大学 スポーツ科学学術院 スポーツ科学部 教授	会場
斉野 恵康	特定非営利活動法人 日本トレーニング指導者協会 (JATI) 事務局長	会場
角出 貴宏	公益財団法人健康・体力づくり事業財団 指導者養成部 調査役	会場
松村 剛	一般社団法人 日本フィットネス産業協会 事務局長	会場
関上 寅之輔	株式会社R-body 教育事業マネージャー (代理出席)	オンライン
金沢 敬	公益財団法人日本スポーツ協会(JSPO)	欠席



(参考) 当日の様子

## 2. 委員会の設置・運営

### -第3回検討委員会で得られたコメント（抜粋）

#### ●第1回セミナーの開催について

- トレーナーの方もレベル差があるので、初めての方々がどの程度で使いこなせるかと言うと、うろ覚えになってしまっている部分を手引き等で何度も復習することが必要であると感じる。
- 部活動等で千本ノックをしている時、全然ボールを取れずにいたが、それは技術的な問題ではなく足首が固いだけでそもそもがスポーツできる体ではなかった。こういったスポーツ障害を抑える為にも、身近な方にセルフチェックを落とし込むとケガ人は減る。
- 実際に練習できたのが2時間、それだと短いという意見なのか。  
⇒実践の時間は1時間30分設けており、その後コメントを抽出する場にて皆様お時間かけていただき、短いという意見が見られた。
- 今回のセミナーの参加者は、専門家が多く、まずはその方々に使っていただいて落としこんでいただき、活用することで広げてもらいたい。

#### ●第2回セミナーについて

- 指導者の方は普及していく立場となると、今後こういったセミナーでも話して（登壇）いただくのか。最終的には広く深く広めていく上で、この20名には推薦指導者になって頂く想定なのか  
⇒まずは指導ができる手引きを作成し、並走する指導者の育成しており、登壇自体はしてもらう予定はない。  
この20名には普及、広がりには限界がある為、今回育成された指導者が別の指導者に教える機会を別途設けられると良い。
- 1対1で行うことによって全体像がつかめると思った。1対1から1対多数で行うと汎用性があると思った。
- このチェックができないからここが悪い、等が説明できるタイミングがあると良い。具体的に指導することによって普段からの運動へのモチベーションがアップするのではないか。

## 2. 委員会の設置・運営

### -第3回検討委員会で得られたコメント（抜粋）

#### ● 手引き等の作成について

- セルフチェックのNGがはっきりしているほうが効果的に行えるのでは。わかりやすいものにして、詳細に起こりやすいNG等の記載をすればいいのでは。
- フィットネス、体カテストを広げていくうえで、一般の方々は難しいことがわからない。反復横跳びすら知らない方もいる。指導者と一般の差は大きく、両方に通じる手引きは難しいのではないかと。どちらかに標準を合わせる方が良いのではないかと。手引きに関しては指導者用に定めた方が良い。
- 広めるにあたっては、広くやるのか、厳しくやりすぎてしまうとかなり差が激しくなるので、両方はきびしいのでは、広く広めるならもっとハードルは下げた方が良い。認定書を悪用されないような形にする事が必要になってくるのではないかと。
- NG集があると良いのではないかと。（閉会時に、実際に昔、ある動作の実施方法が絵で示されているツールを持参いただいた。）
- ツールに関しては、裏表で分かるくらいのわかりやすさの方が一般の方々に関しては良いと思う。
- 一般の方は40ページある手引きを読まないと思う。指導者向けとしては大事な要素が詰まっているが、一般向けには難しいイメージ。そのため、一般の方は、手引きを用いた指導者の方に教えていただくことが良いのではないかと。

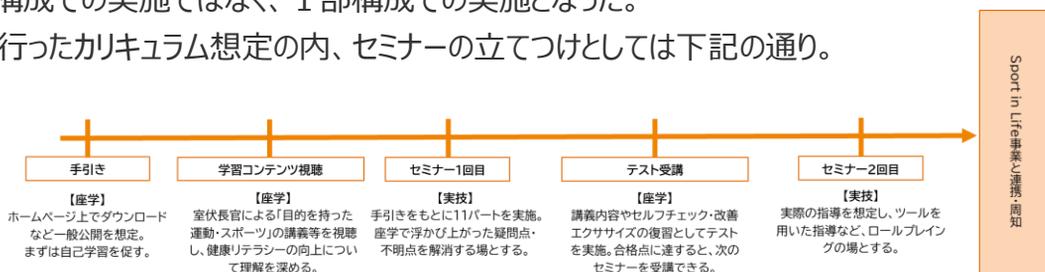
# 3. セミナーの実施（第1回）

## -実施概要

今年度セミナーの開催（当初計4回を想定）については、手引き等の作成に向けて、普段から運動指導等に携わる方々より広く意見を抽出すること、指導者が実践を踏みながら「セルフチェック」「改善エクササイズ」の理解を深められるような設計を行った。

期間を大きく分けて、指導者は計2回のセミナーを行い、各セミナー2部構成の計4回を想定していたが、第2回目のセミナーについては、当初の予定を変更し、「企業へ介入をする」試験的な場とした都合上、2部構成での実施ではなく、1部構成での実施となった。

当事業で行ったカリキュラム想定の内、セミナーの立てつけとしては下記の通り。



なお、当初予定していた「テスト受講」については、第2回目のセミナー時には「作成中」であったことと、第3回検討委員会の場において、「テストを作成する際の注意事項」を鑑み、現在スポーツ庁のホームページに掲載されているテスト（<https://sports.go.jp/movie/self-check.html>）の受講で、ある程度知識が身につくことも考慮し、テスト作成自体を行わないこととなった。

セミナーの募集にあたって、令和5年度の当事業において、ワークショップの参加をいただいた皆様（①検討委員会の所属団体からの推薦と②Sport in Life推進プロジェクトWEBサイトのお知らせ、メールマガジンでの広報及び③スポーツ庁様ホームページ上での一般公募）を前提としつつ、欠席者の状況から参加人数が減ってしまうことも懸念し、追加で検討委員会やワークショップ参加者からの周知により、追加での参加者を募った。

## ●実施概要

1. 日時：令和7年9月27日（金） 午前の部：10:00～12:30 / 午後の部：14:30～17:00
2. 場所：文部科学省 32階ラウンジ
3. 参加費：無料
4. 対象：指導者等に関わる資格を保有する方、現在指導現場にあたっている方（健康運動指導士、JSPO-AT、理学療法士、JATI認定トレーニング指導者資格、グループエクササイズフィットネスインストラクター（GFI）、フィットネスクラブ・マネジメント技能士、CSCS、NSCA-CPT等）
5. 参加：■午前：15名（ワークショップ参加者 9名、新規 6名）名 + 見学者様 1名  
■午後：13名（ワークショップ参加者 7名、新規 6名）名
6. プログラム：次頁参照
7. 指導・サポート：スポーツ庁 室伏 広治長官  
早稲田大学 スポーツ科学学術院 スポーツ科学部 助教 森戸 剛史氏、  
栗島 優都紀氏  
株式会社R-body高田 章史氏

# 3. セミナーの実施（第1回）

## -実施プログラム&実施の様子

### ●実施プログラム

プログラム	内容	進行・登壇
①開会	・開会挨拶	司会:事務局 開会挨拶: スポーツ庁 中村 宇一 課長
②事業説明	・本日のプログラム説明(本事業の説明含む) ・事業趣旨説明 ・2024年3月開催 ワークショップの振り返り	司会:事務局
③実践	・身体診断「セルフチェック」や「改善エクササイズ」の実践及び、「手引き」に記入する内容の検討	・株式会社R-body 高田 章史 氏 ・早稲田大学 スポーツ科学学術院 スポーツ科学部 森戸 剛史 氏 栗島 優都紀 氏 ※2人1組で実施
④意見交換	・セミナーを通じて、気づいた点等の共有	※参加者全員で実施 司会:事務局
⑤閉会 ・アンケート	・閉会 ・参加者アンケート回答	司会:事務局

当日は、午前/午後入れ替え制で、同一の内容にて実施。

手引きに入れ込む内容への抽出を目的としていること、参加者の「セルフチェック」「改善エクササイズ」への理解度を高めるために、③実践の時間を多く実施した。

また、意見交換については、当初は行う予定であったが、「実践」のプログラムの時間が想定より時間を要したこと、事後アンケートでも事業に対するコメントを抽出できることから、プログラム自体の「意見交換」は行わないこととなった。(当日変更)

### ①会場の様子（午前/午後関わらず）



今回のセミナーから初めて当事業に参加いただいた指導者も増える結果となったため、当事業自体の説明に加え、令和5年度に同事業にて行ったワークショップの実施結果についても事務局より振り返りを行った

# 3. セミナーの実施（第1回）

## -実施プログラム&実施の様子

### ②実践（午前/午後関わらず）※続き



当日は、午前/午後で全11部位のセルフチェック、改善エクササイズを行うこととし、午前、午後で5~6つの部位ずつ行った。手引きに落とし込んだ方が良い視点については、指導者より1部位ごとにアンケート回答をしていただいた。

指導・サポートとして参画いただいた早稲田大学 スポーツ科学学術院 スポーツ科学部 助教 森戸剛史氏、栗島 優都紀氏、株式会社R-body高田 章史 氏より各部位の「セルフチェック」「改善エクササイズ」の実施方法を指導した。

また、午前/午後ともにスポーツ庁 室伏 広治長官も一部実践の場に参加し、参加者に直接指導を行ったほか、紙風船を活用したエクササイズの紹介も行った。

### ③事後アンケート / レイアウト



意見交換については、当初は行う予定であったが、「実践」のプログラムの時間が想定より時間を要したこと、事後アンケートでも事業に対するコメントを抽出できることから、プログラム自体の「意見交換」は行わないこととなった。

# 3. セミナーの実施（第1回）

## -実施後アンケートの結果

### 【第1回セミナー 参加者情報】※計23名

#### 指導歴

- ～5年：5名
- 6年～10年：5名
- 10年～15年：5名
- 16年以上：7名
- 指導歴なし：1名

#### 所有資格

- 健康運動指導士：2
- 理学療法士：7
- JSPO-AT：3
- JATI-AT：2
- その他

アスリートネイルアドバイザー、CSCS（NSCA-CSCS?）、柔道整復師、スポーツリズムトレーニング協会指導資格、中級パラスポーツ指導員、メディカルピラティスインストラクター、健康運動実践指導者、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、健康経営エキスパートアドバイザー

- なし：3名

### 【実施後アンケート】

- 対象者：令和6年9月27日（金）第1回指導者養成セミナーの参加者
- アンケート実施期間：9月27日（金）～10月11日（金）
- アンケート回答対象：参加28名中 **23件**

### ●アンケート内容

No.	設問	設問形式	択肢
質問②	運動指導について、下記よりご選択ください	単一選択	1 ～5年
			2 6～10年
			3 11～15年
			4 16年以上
			5 指導例なし
質問③-1	【参加前】セルフチェックの理解度を最大10とすると、セミナー参加前と参加後の理解度はいくつになりますか？	単一選択	数字の1～10で回答
質問③-2	【参加後】セルフチェックの理解度を最大10とすると、セミナー参加前と参加後の理解度はいくつになりますか？	単一選択	数字の1～10で回答
質問④	Q3にて、その評価を選択した理由を教えてください。	自由回答	
質問⑤	本日受けたセミナーを通じて、最大10でご自身の運動指導に取り入れるメッセージどの程度つきましましたか？	自由回答	
質問⑥	Q5にて、その評価を選択した理由を教えてください。	自由回答	
質問⑦	セルフチェック・改善エクササイズの実践の時間は妥当でしたか？	単一選択	1 長い
			2 適切
			3 短い
質問⑧	セルフチェック・改善エクササイズの実践の時間は妥当でしたか？	単一選択	1 大変満足できた
			2 満足できた
			3 普通
			4 あまり満足できなかった
			5 満足でない
質問⑨	Q8にて、その評価を選択した理由とその他全体的な感想を教えてください。	自由回答	

# 3. セミナーの実施（第1回）

## -実施後アンケートの結果

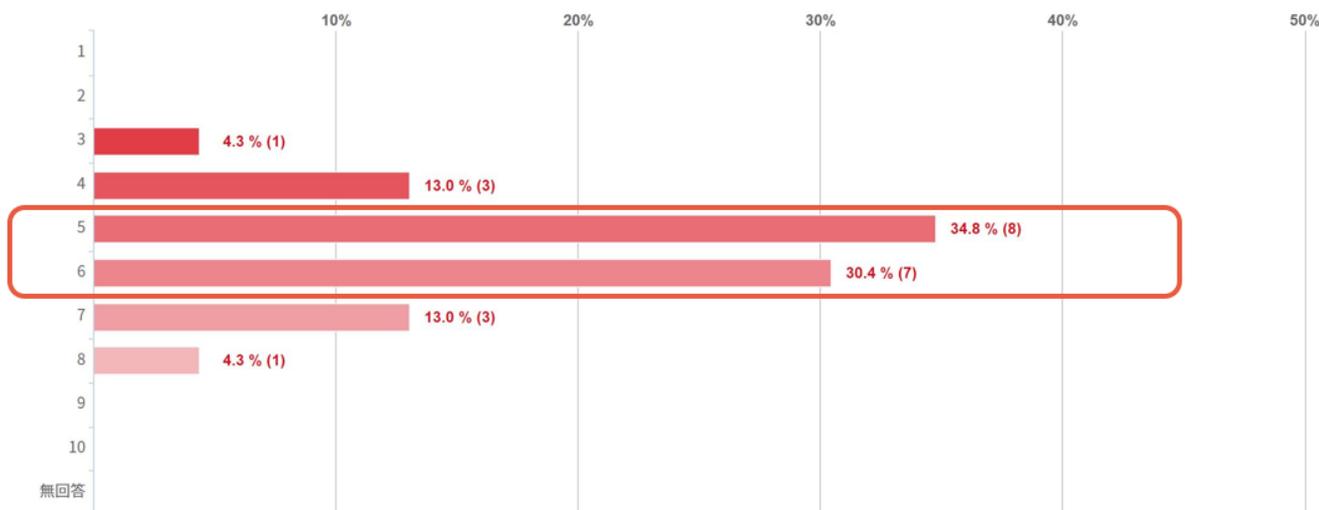
### ●ワークショップ 実施後アンケート

#### ■セルフチェックの理解度

セルフチェックの理解度を最大10とすると、セミナー参加前と参加後の理解度はいくつになりますか？

参加前

(回答数: 23)

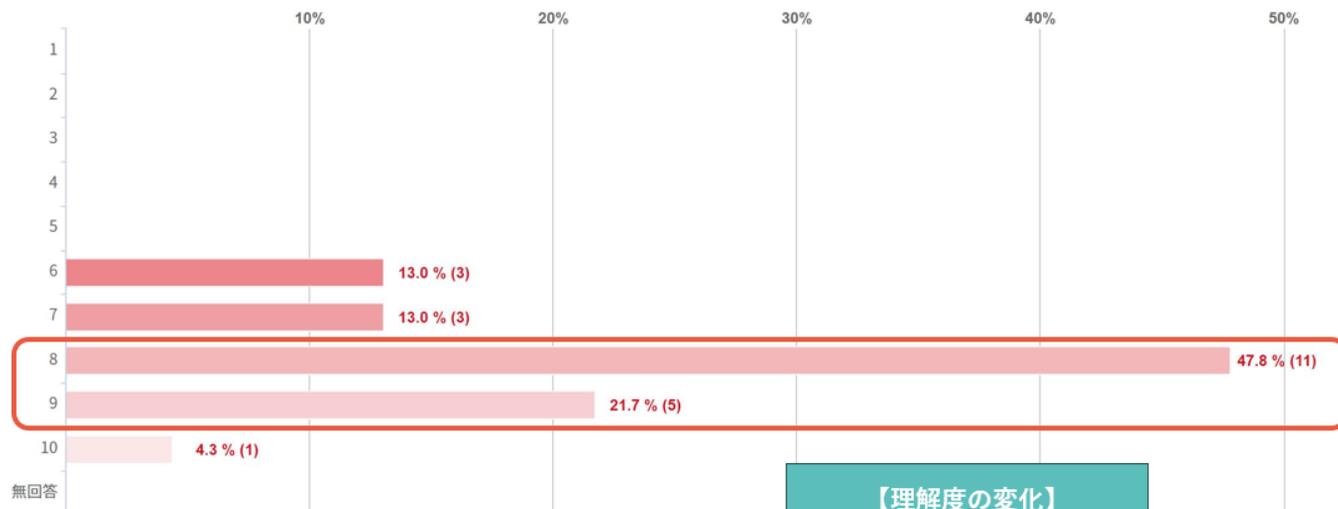


#### ■セルフチェックの理解度

セルフチェックの理解度を最大10とすると、セミナー参加前と参加後の理解度はいくつになりますか？

参加後

(回答数: 23)



【理解度の変化】  
実施前は5～6だったところ  
実施後には8～9に上昇

# 3. セミナーの実施（第1回）

## -実施後アンケートの結果

### ●ワークショップ 実施後アンケート

#### ■セルフチェックの理解度

Q3にて、その評価を選択した理由を教えてください。

**【理解度の変化】**  
 全体的に3以上の理解度増加がみられる。  
 ⇒理解度の増加につながった。交流を通して  
 実技を行ったことも要因の一つに見られた。

企業名	参加前	参加後	理由
※所属以外に、 個人名も含まれるため、記載を割愛 ※別途、結果はスポーツ庁に納品 (別添参照)	6	9	自分で理解していること、人に伝える時には体の使い方が違うので、指導の仕方が変わったから
	6	9	分かりやすい内容でした。
	5	8	測定の目的も簡潔にご説明いただき、理解できたため。
	4	7	先日の講習会を体験した方々と一緒に実践をすることで、より理解が深まった。 細かい部分や考えを直接周囲のスタッフや、室伏庁官からお伺いすることができた
	6	8	わからなかった部分を理解することができたが、まだわからない部分もあったため
	3	8	正しく伝えることが少しずつできてきたと思う。代償を考慮しながら指導にあたれると思う。
	6	8	実際に実施したことで理解が深まりました。
	5	10	バアのパートナーと動作を言語化しながら実施できたからです。
	7	7	解説付きでわかりやすかったです
	5	8	普段の業務で触れている内容であるため。
	8	8	注意点や、そのエクササイズの間図がわからない部分があったため
	5	7	指導をするイメージができたため。

企業名	参加前	参加後	理由
※所属以外に、 個人名も含まれるため、記載を割愛 ※別途、結果はスポーツ庁に納品 (別添参照)	7	9	ストレッチ側の重要性など理解することが出来ました。
	4	6	そもその目的の理解不足
	6	8	漠然と理解していたレベルが、細かい点も分かってきたと思えるため
	6	9	Q4? 意図などが理解できてきた
	6	8	頭で考えるよりも 実技を伴って体を動かした方が理解が深まります。
	5	8	正しくできているのか、動きや位置の確認ができたため
	7	9	3月から忘れていたところを思い出せたこと、細かい注意点に新たに気づけたこと
	5	6	セミナーで行った種目の理解度は増したが、できなかった種目もあるから
	4	6	まだ不明点が多いため
	5	8	実技ができたため

# 3. セミナーの実施（第1回）

## -実施後アンケートの結果

### ●ワークショップ 実施後アンケート

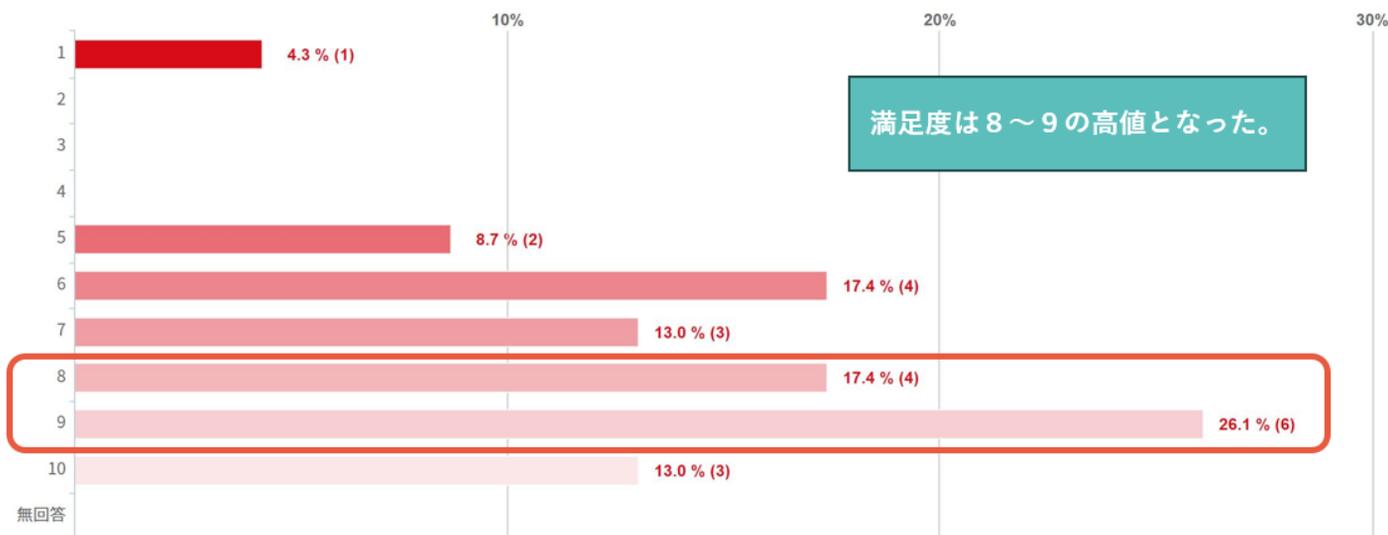
#### ■時間の妥当さ

セルフチェック・改善エクササイズの実践の時間は妥当でしたか？



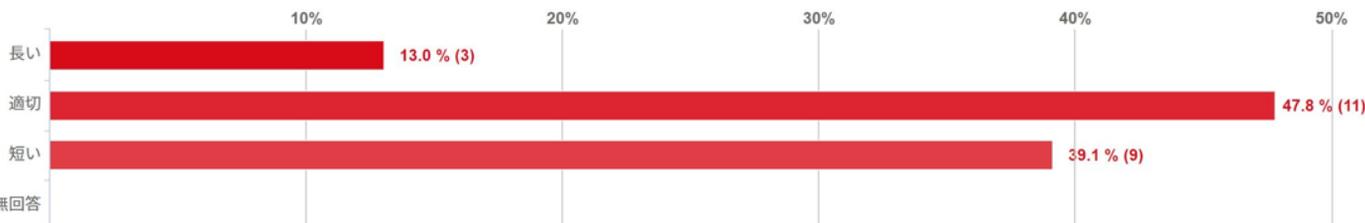
#### ■満足度

本日受けたセミナーを通じて、最大10でご自身の運動指導に取り入れるメッセージがどの程度つきましたか？  
最大を10としてご回答下さい。



#### ■満足度

セルフチェック・改善エクササイズの実践の時間は妥当でしたか？



- ・「セルフチェック」及び「改善エクササイズ」は2人1組のペアで実施した。セルフチェックや改善エクササイズの動作の説明を受けたあと、動作を理解した上で、セルフチェックのスコアを確認しあうには、1つの部位につき、15分程度時間を要すると想定。※セミナーでは、1つの実践10分程度で実施していた。
- ・エクササイズつ1つの動作が効果的に実践できているか、どのメカニズムで効果が出るのか、といった「指導者目線」を採り入れることで、更に時間を要すると考えた。
- ・今回のセミナーでも、1回目と2回目それぞれ5～6項目の実施となった。

# 3. セミナーの実施（第1回）

## -実施後アンケートの結果

### ●ワークショップ 実施後アンケート

#### ■セルフチェックの理解度

本日受けたセミナーを通じて、最大10でご自身の運動指導に取り入れるイメージがどの程度つきましたか？  
最大を10としてご回答下さい。

8以上の高値になっているものの、  
5や6の中間の値も見られる。

企業名	1～10評価	理由
<p>※所属以外に、 個人名も含まれるため、記載を割愛 ※別途、結果はスポーツ庁に納品 (別添参照)</p>	9	逆転の発想で改善エクササイズをする点について、とても生かせそうだと思います。
	9	今後の活動にも活かしやすい内容だと理解しております。
	8	運動と機能解剖、改善したい部位が一致した。
	6	自分がまだできないところが多かったため
	7	すでに痛みがある場合には、それに応じた対応を考えるべきだと思う。スポーツ選手でも愛好家でも痛めてしまっている場合には、動作の検討も必要だと考える。
	7	アスリートに対して、どう活かせるかは考えたいところだから
	8	仕事柄講演活動をしており、プログラムの中に取り入れたいと思いました。
	10	紙風船が特に感動しました
	10	セルフチェックを皮切りに様々な改善エクササイズを入れて利用者の健康に資したい。
	8	セルフチェックやエクササイズの活用することの意義はとても理解できる。普段、学校保健や学校部活動の現場で子供達や指導者、保護者に講習会をすることもあるため、その時に紹介したいと思うが、経過をみてあげられる機会がづくりにくい関わり方なので、その辺りをどうすべきか考えている。
	9	指導するイメージができたため
	9	リハビリ指導の中で取り入れてやっています。そのため、活用場面はイメージできます。一方、強度がやや高い、痛みがあるとできない問題があるので、使いづらい場面も多少あります。

企業名	1～10評価	理由
<p>※所属以外に、 個人名も含まれるため、記載を割愛 ※別途、結果はスポーツ庁に納品 (別添参照)</p>	9	趣旨を理解することが出来ました。
	8	特になし
	5	エビデンスが欲しい
	7	セルフチェックは理解しても、実際の指導に不安があるため
	9	おおよそは理解したと思うため
	6	どの程度の運動レベルの方に、どんなタイミングで伝えるかを体系化する必要があると思います。
	1	日頃指導する立場ではなく、チーム管理や指導者支援の立場であるため
	10	指導のイメージは具体的になっています
	5	11種目あるうちのどの種目を選択するかまだイメージがつかないから
	6	まだ不明点が多いため
	6	対象によって異なる

## 3. セミナーの実施（第1回）

### -実施後アンケートの結果

#### ●アンケート結果

Q8にて、その評価を選択した理由とその他全体的な感想を教えてください。（下記、回答内容をそのまま記載）

- 他のトレーナーの方との交流や意見交換を通じて、たくさんの視点からやからだ体の細かい部位まで見る事ができたため
- セルフチェックの必要性から始まり、実技で行う指導と非常に流れもわかりやすかったため。
- **時間的な問題もあるが、全部を体験してみたかった。**
- まだ明確になっていないところも多く、若干試行錯誤わなところもあったため
- 時間配分がよかったためスムーズだった。
- **ペアで実践できたのがよかったです。**
- 限られた時間の中で習得することは難しいと感じました。しっかり配信コンテンツ等みながら復習したいと思います。
- 2:30と聞いてましたが、2時間で終わり、ちょうど良いと感じました  
おさらいも兼ねて有意義だった。  
**全てを実践できたわけではないので他の内容もまた自宅で再度確認したいと思う。**
- **簡易的にすぐ行えるチェックを知れたため。**
- **時間を延ばして良いので全てのセルフチェック、エクササイズをレクチャーするセミナーのほうが良いと思いました。**
- 疑問点が明確になり、理解が深まりました。
- **セルフチェックに時間がかかり、全体的にエクササイズ時間が短くなってしまった**
- セルフチェックから、気づき が明確にできて今後に繋がりが持てると感じました。
- 自分で行ったことで、実践指導するイメージがつかめたから。
- **半分ほどの項目の実施となったため。手引きについては、項目名の直下に引き起こされる問題があり、重要性も伝わる一方、ネガティブな印象もうける 機能解剖学等の枠を前に持ってきてもいいかと考えた。**
- **実技の時間はもう少し長くてもいいかと思っています。**このような取り組みを実施していることを各々が外部に発信していくことも認知することで重要だと感じます。室伏長官を含め集合写真を撮るなどして、SNS や Web での発信をしやすいようなツールや材料を与えてあげるのも 拡散や宣伝効果につながるのではないかと思います。 また今回の セミナーをスポーツインライフのホームページでアップしたら、その記事を参加者に送るなどして拡散してもらうことも有効なのではないでしょうか。ご検討よろしくお願いたします。
- 今回の趣旨をしっかりと事前に把握せず参加してしまったので、求められている意見をお伝えできず申し訳ありません。 とはいえせつかなので、普段指導される側の立場でお伝えすると、ワンオペ子育て中で、仕事では女性管理職という立場ですが、普段から運動はしたいと思うものの思った以上に時間がなく、**今回のものも自ら取り組むとなるとかなりハードルが高いなと感じました。**（時間確保が難しい点とや動きの複雑であると感じてしまう点など） 例えば、子どもの習い事や学習塾と提携して、子どもの待ち時間にできるなどの機会があれば嬉しいなと思いました。 また大学スポーツを支援している立場として申し上げますと、大学が実施するスポーツ資源を活用した社会連携の取組などに組み込まれて行くと、地域のお子さんや高齢者の方に提供する機会が増えるのではと思いました。ちゃんと本事業の趣旨を理解できているものではないので、的外れな意見であればご放棄ください。
- 指導者への講習というより、指導ツールに対する意見聴取の印象でした
- **セルフチェックの方法と改善エクササイズの方法を全て学ぼうとすると、2時間ほどでは短いように思う**
- まだクリアになりきっていない部分があり、指導というイメージは持てませんでしたが、少しずつ形になっていると感じました。

# 3. セミナーの実施 (第1回)

## -「セルフチェック」「改善エクササイズ」へのご意見の反映

### ● 取りまとめ

第1回セミナー参加者には、「セルフチェック」「改善エクササイズ」の手引き内に落とし込みそうな注意事項、ポイント等について、アンケートフォームより回答をしてもらう形で、抽出を行った。  
得られたご意見については、事務局にて取りまとめを行い、スポーツ庁と項目ごとにご意見の特性を分け、実際に手引きに落とし込む内容の選別を行った。

いただいたご意見の属性としては、

- ① 検討案について具体的な記載がある場合
- ② 記載可否に迷うため、検討
- ③ 具体的ではないが検討案として考えられる
- ④ 感想・質問

に分けられ、①については積極的に記載の検討を行い、②③も手引きに落としこんだ方が理解度が高まり、説明が簡易的にできる場合には、手引きへの追加を行った。

### ※ 取りまとめシート (抜粋：①首の可動性)

項目	該当「検討案」について具体的な記載がある 書き、掲載できないが検討案として考えられる	該当「記載内容」について検討 書き、掲載できない	手引きに落とし込む内容
02 フォームを修正してください。	【問題意識について】 - 頸部痛の発生は多く、という点から中絶している - 広くて大きな首の筋肉を鍛える必要がある - 首の力が保たれるような感覚はありますが頸部の力はつきませんでした。これが結果に入ることの心配がなかったので、書き込みしなくていいかなと思います。 - 首の力が保たれるという点についてはわかりにくいので、改善案が書いてほしいです。 【チェック時の留意点】 - 頸部の前方側面を伸ばすように行う必要がある。上肢関節から運動を行うように。 - 頸部の筋力をつけるという方がポイントだと感じました。 - 頸部の筋力をつけるにはどのようなエクササイズがあるか。 - 書き込みがもう少し詳しく。 【その他】 - 写真が、画像に載せてほしいという方の質問が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。	【首の可動性について】 - 首の可動性について、写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。	【チェック時の留意点の記載の補記】 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。
03 「頸部のセルフチェック」のエクササイズを修正してください。頸部のセルフチェックのエクササイズを修正してください。	【問題意識について】 - 首の可動性について、写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。	【首の可動性について】 - 首の可動性について、写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。	【チェック時の留意点の記載の補記】 - 首の可動性について、写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。
04 「頸部のセルフチェック」のエクササイズを修正してください。頸部のセルフチェックのエクササイズを修正してください。	【問題意識について】 - 首の可動性について、写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。	【首の可動性について】 - 首の可動性について、写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。	【チェック時の留意点の記載の補記】 - 首の可動性について、写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。
05 「頸部のセルフチェック」のエクササイズを修正してください。頸部のセルフチェックのエクササイズを修正してください。	【問題意識について】 - 首の可動性について、写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。	【首の可動性について】 - 首の可動性について、写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。	【チェック時の留意点の記載の補記】 - 首の可動性について、写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。
06 「頸部のセルフチェック」のエクササイズを修正してください。頸部のセルフチェックのエクササイズを修正してください。	【問題意識について】 - 首の可動性について、写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。	【首の可動性について】 - 首の可動性について、写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。	【チェック時の留意点の記載の補記】 - 首の可動性について、写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。
07 「頸部のセルフチェック」のエクササイズを修正してください。頸部のセルフチェックのエクササイズを修正してください。	【問題意識について】 - 首の可動性について、写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。	【首の可動性について】 - 首の可動性について、写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。	【チェック時の留意点の記載の補記】 - 首の可動性について、写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。
08 「頸部のセルフチェック」のエクササイズを修正してください。頸部のセルフチェックのエクササイズを修正してください。	【問題意識について】 - 首の可動性について、写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。	【首の可動性について】 - 首の可動性について、写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。	【チェック時の留意点の記載の補記】 - 首の可動性について、写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。 - 写真を見てほしいという方が複数ありました。写真の位置や姿勢の記載が必要だと思います。

取りまとめ後の全シートは、別添を参照