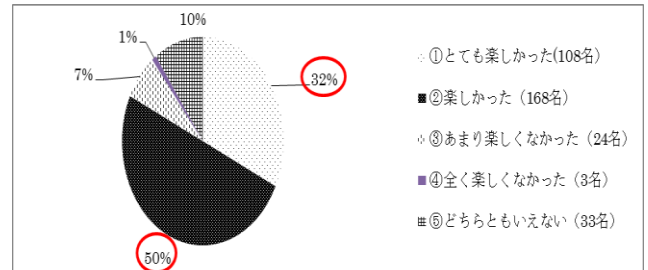


3. がんばらんば体操実施後の感想について（世代別での調査）

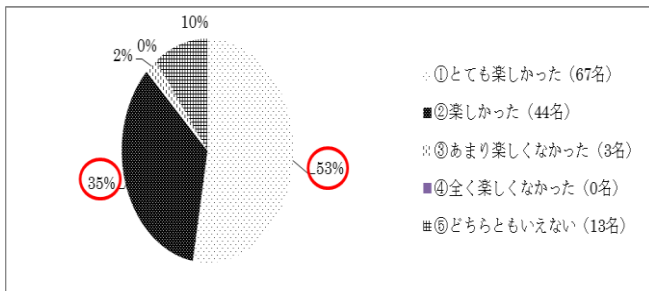
小学生～高校生 336 名、成人(20 歳～65 歳)127 名、高齢者 65 歳～93 歳)43 名それぞれ、講習会をおこなった後、がんばらんば体操に対する意識や感想について調査した。

「小学生～成人」

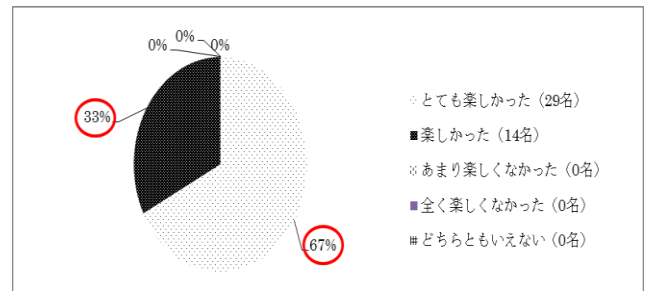
1) がんばらんば体操を行ってみてどうでしたか
「とても楽しかった」または「楽しかった」と答えた方がどの世代でも 80%を超えた。



「成人」



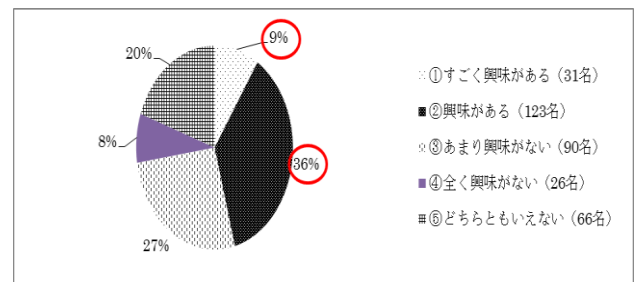
「高齢者」



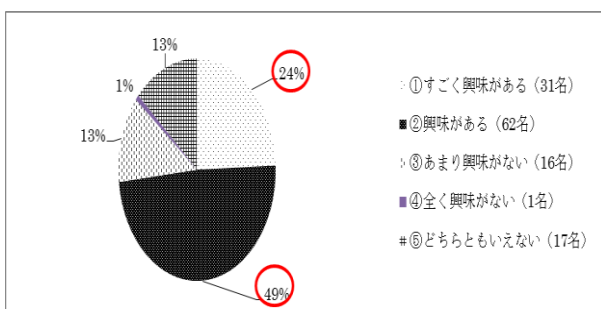
2) がんばらんば体操に興味がありますか

興味に関しては成人～高齢者は70%以上の方が「すごく興味がある」または「興味がある」と回答しているが小学生～高校生は45%であった。中学生に対して、体操をおこなう前ががんばらんば体操のDVDを見せて、具体的な体操の説明や撮影した場所の紹介などをしてから指導したところ、体操に興味を持ち、「がんばらんば体操は郷土愛が深まる体操だ」という回答が増加した。事前説明をしない場合は、「いい運動になった」との身体に関する感想が多い傾向であった。 「小学生～高校生」

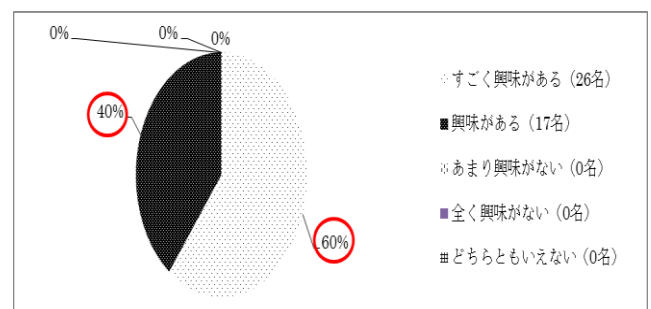
興味を持たせるには、いきなり動きの説明をするのではなくこの体操の特徴や効果、自分たちだけでなく県内全域で普及してきていること、長崎らしい動きが取り入れられていることなどを説明することで、より興味を持って体操に取り組んでもらえることがわかった。



「成人」



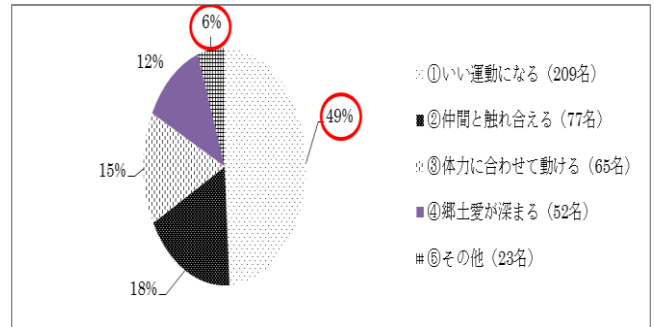
「高齢者」



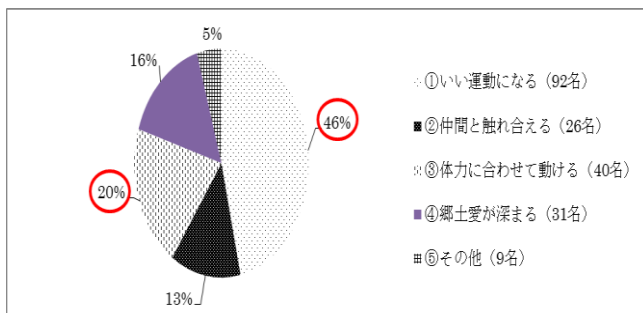
3) がんばらんば体操の良いところはどこですか

すべての世代において約半数がいい運動になると回答している。小学生～高校生は頭を使う、長崎のことがよくわかる、リズムにのれるなどその他の意見も多く、それぞれが自分なりの楽しみをもって体を動かすことができていた。成人は体力に合わせて動けると感じた者が多く、自分の体力に合った適度な運動ができていた。高齢者は、仲間と触れ合えるという回答が他の世代よりも多かった。高齢者にとっては身体的な運動効果に加えて、人とのふれあいやコミュニティーづくりの手段としてもがんばらんば体操は活用できそうである。

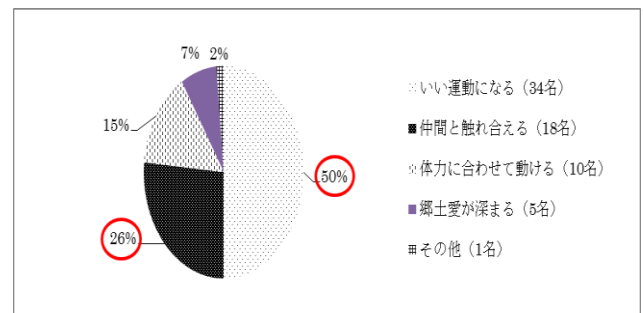
「小学生～成人」



「成人」



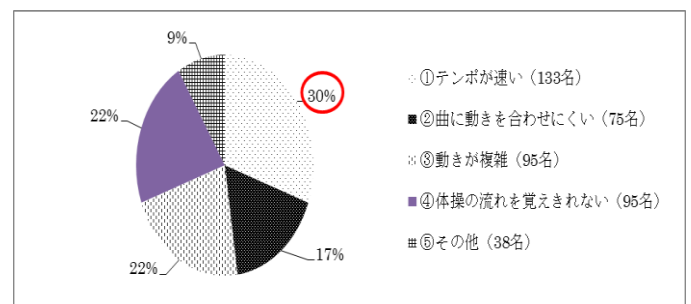
「高齢者」



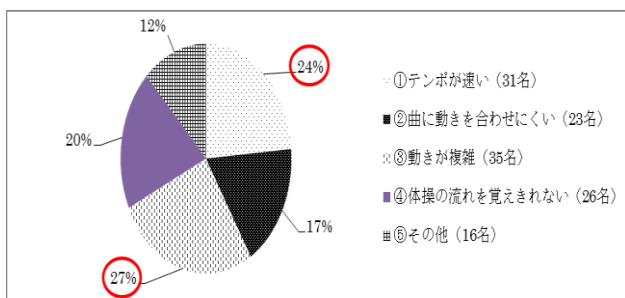
4) がんばらんば体操の難しいところはどこですか

全体のほぼ3割の方がテンポが速いと感じていた。小学生～高校生では難しいところはないという意見もあった。成人は動きが複雑、高齢者は体操の流れを覚えきれないと感じていた。指導をする際には体操の流れを書いたものを提示したり、メインとなる動きをしっかりと伝えたり、対象者に合わせて音楽のスピードをゆっくりにするなどの工夫も必要である。

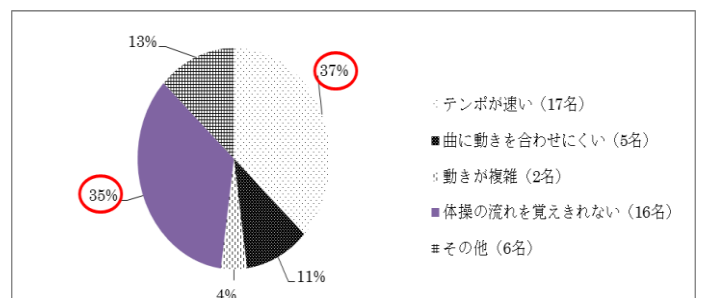
「小学生～高校生」



「成人」



「高齢者」



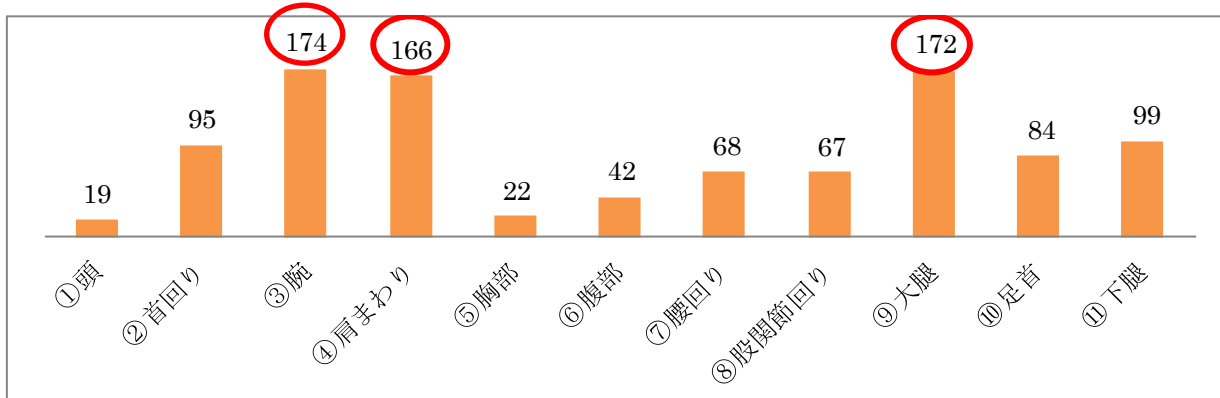
5) がんばらんば体操を行ってみてどこの筋肉をよく使いましたか

小学生～高校生はがんばらんば編をおこなったため屈伸、跳ぶなどの動きも多く腕、肩まわり、大腿をよく使っている。

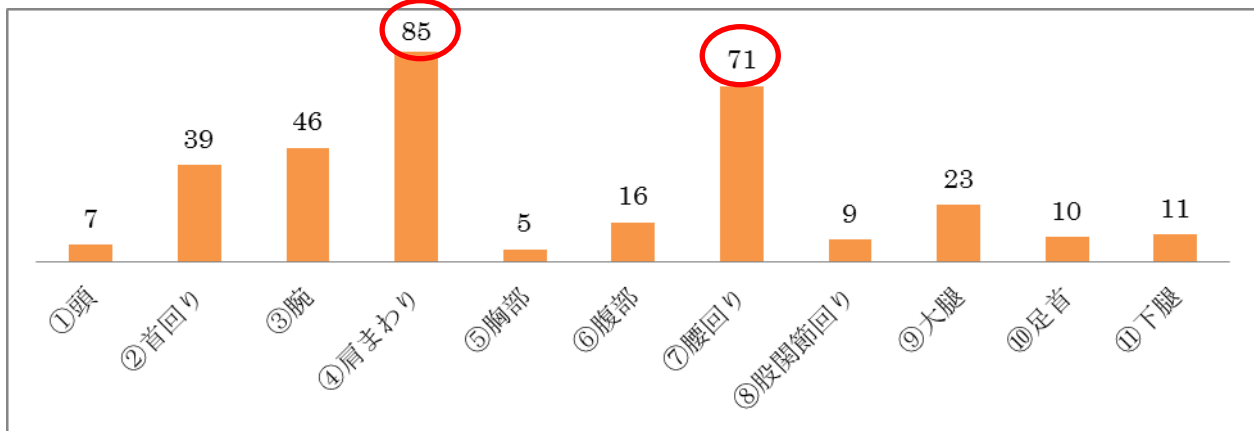
成人に対しては「首と肩の運動が肩こりに効きますよ。」とか「腰回りをしっかり捻ることで、メタボを予防しましょう。」といった声掛けをおこなったので肩まわりと腰回りをよく使ったという回答が多かった。

高齢者はすこやか編をおこなった方も多かったので、上半身をよく使ったという回答が多かった。がんばらんば体操は指導の方法や指導者の言葉かけによって参加者の感じ方に大きく影響する。体操の良さを伝えるにはその場の雰囲気づくりや導入の仕方が重要になってくる。

「小学生～高校生」



「成人」



「高齢者」

