

# 中国武術研究会参加者の自宅待機時における 運動に対する意識と実際

范 永輝

On the Feedback to “Tai Chi Self-Practices at home” from the Participant’s Questionnaire

Yong Hui FAN

ABSTRACT

The purpose of this research is studying consciousness of daily self-training during the period of the state of emergency in relation to SARS-CoV2 from March to June in 2020 to investigate consciousness and grasp activity situations of daily self-training. The methods of questionnaires against the students of the Chinese martial arts (Tai-chi Chen) classes in Tokushima had used. It was revealed that nearly half of the students performed self-training of Tai-Chi. Some of the students could not found the way to learn self-training Tai-chi. As human beings is need physical activity to stay healthy even on the evacuation life such as earthquake, heavy rain, and infectious disease epidemic, it was suggested that learning materials to do Tai-Chi at home were expected from results.

KEYWORDS : Tai-chi Chen, daily-training, keep healthy, stay-at-home

## 1. はじめに

本研究は、長期間外出を抑制された際に、日常の運動に対する取組みがどのようになされていたかを把握することを目的として、2020年3月から6月にかけて新型コロナウイルス（SARS-CoV2）緊急事態宣言のもと教室を休止した中国武術研究会の教室参加者を対象に、教室再開後、アンケート調査を行った。

健康、特に中高年齢者の生活機能・体力の低下予防のために、運動・スポーツを生活に取り組むことが重要である。スポーツ庁ホームページでも、「意識的に運動・スポーツに取り組むことは、健康の保持・増進だけでなく、ストレス解消、自己免疫力を高めてウイルス感染症を予防することにも役立つ

と公表されている。<sup>1)</sup>

さらに、その効果を高めるためには、それを継続して行う必要があり、その効果を高めるための継続的に運動を行う試みも報告されている。<sup>2)</sup> 他にも医学的見地から、運動習慣を持つことにより転倒防止の効果があるという報告<sup>3)</sup>、高齢者がフレイルに至る現象を解説した報告<sup>4)</sup>、太極拳は中高年の健康増進に効果的である臨床研究の報告<sup>5)</sup>からも、外出抑制時にはとりわけ自身で継続的な運動を行う必要があることが分かった。

最近、国立高度専門医療研究センター 6機関の連携による「疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言（第一次）」<sup>6)</sup>が公表された。これは、各国立高度専門医療研究センターでコホート研究などを行っている疫学・公衆衛生分野の研究

者が共同で、現時点で確認されている国内外の疫学的エビデンスに基づき、健康を左右する生物学的要因と生活習慣、個人の社会経済的状況や居住する地域社会の社会的・物理的環境10項目について、予防行動等に関する「国民一人一人の目標」と個人を取り巻く社会的要因に関する「公衆衛生目標」を提示したものである。<sup>6)</sup>

内容のまとめの項目では「国民一人一人の目標」として「日頃から活発な身体活動を心がけ、現状より1日10分でも多く体を動かすことから始める。具体的な身体活動量の目安は、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分行い、その中に、息がはずみ汗をかく程度の運動が1週間に60分程度含まれるとなおよい。また、高齢者では、強度を問わず、身体活動を毎日40分行う。」<sup>7)</sup> という目標が掲げられている。

日常生活において運動の機会を多くするために民間のスポーツ教室、市町村の取組み、大学の公開講座、等様々な取組みがあるが、これらはみな外出や日常生活が滞りなく行えるときに可能であるが、過去20年の間に、神戸淡路大震災、東日本大震災、西日本豪雨、新型コロナウイルス(SARS CoV-2)のような感染症の世界的拡大等が起きたために人々は避難所生活、外出の抑制を余儀なくされた。

中国武術研究会では健康保持を第一目的に、定期的に教室を開催して太極拳などの運動を行っている。前回の筆者の報告より教室参加者名は運動を継続することにより自身が健康になったと感じ健康状態を維持しながら、太極拳の技術を磨き、教室の仲間と時間を共有することを楽しみにしていることが分かった。<sup>5)</sup>

2021年2月から6月の期間、中国武術研究会太極拳教室もSARS CoV-2感染症対策のため教室開催を休止し、参加者は外出を抑制した生活を送った。

7月から教室を再開したが、再開時に参加者は、それまで外出を控え各自で運動をせざるを得なかったこと、各自の運動不足、再会の喜びなどを語り合う場面が多々見られた。

本研究は、アンケート法により、今後同様な状態が起きた時に、自宅または避難生活においても運動を継続し健康維持できるように対策を考察することを目的とした。

アンケート調査は、教室参加者の協力を得て、2020年10月から11月の間の教室終了時に質問紙調査法により行った。

## 2. 目的

中国武術研究会の教室参加者が、長期教室閉会時に太極拳の自習をしたか、または、太極拳以外の運動をどのように行ったか、教室再開時には自身の身体についてどのような意識を持ったか等をアンケート調査し、その結果をもとに今後起こりうる長期教室閉会時に対する取組みについて考察することを目的とした。

## 3. 方法

2020年10月～11月にかけて中国武術研究会の徳島県内教室参加者対象に、質問紙調査を行った。

質問用紙はA4サイズ4枚、両面プリントで8ページであった。

質問内容は、年齢、性別、太極拳経験年数、教室の参加頻度、教室休止前の期間における教室の参加頻度、2020年3月～6月の主な居場所、太極拳の実施頻度、散歩を含む他のスポーツ・運動の実施頻度、期間中の様子、太極拳を自習した際の太極拳の種類、自身の状況、身体の変化の自覚の程度、教室再開時の気持ち、今後外出抑制のため自習をする際の要望について質問した。自習した太極拳の種類については、練功十八法、八大椿、八段錦、簡化二十四式太極拳、四十二式太極拳、楊式太極拳、陳式太極拳、孫式太極拳、呉式太極拳、武式太極拳、太極器械(剣、刀、棍、扇)から複数回答可能形式で選択する方法をとった。自宅で運動する際には、太極拳を一人で行う場合、家族と一緒にいる場合、友人と行う場合、同様に太極拳以外のスポーツ・運動種目等を行った場合も、同様の設定をした。外出抑制期間の身体の変化に対して「とても感じた」、「感じた」、「感じなかった」の3段階を設定して最も近いものを一つ選択する回答法をとった。教室再開の気持ちについては、8月以降の教室参加者の様子から該当するような項目をあらかじめ設定した。回答は複数選択可能形式とした。今後の自習に対する要望については「リモート講座」、「DVDに代表される固定化デバイスの利用」、「紙媒体を用いた練

習プログラム配布」,「套路が覚えられないので、別の運動などをしたい」,「方法がわからない」を、複数回答可能として設定した。

アンケート実施場所は、各教室の開催地である徳島市、鳴門市、板野郡松茂町、穴吹市の教室であった。それぞれ、2020年10月から11月にかけて開催した教室にて、指導者から参加者にアンケート実施の趣旨を説明し回答を依頼し、参加者からの承諾を得た。教室の運動を行った後に質問用紙が配布され参加者は無記名で回答した。

結果の数値は、実数値とパーセント表示を用いて報告した。パーセント表示した回答には未回答はなかった。実数値で示した回答では、未回答があった。未回答があるアンケート用紙全体を無効にせずに実数の積算によるデータ作成を行った。

#### 4. 結果

アンケート回答者数は95名であった。質問および回答集計結果について質問毎に記述した。実数は累計人数を、小数点を含む数値は回答者全体に対しパーセント表示をした数値を示したものである。

アンケート回答では一部が未回答である解答用紙もあった。

それらの未回答回答に対しては、未回答の項目を設定しパーセント換算し、実数値で表示した回答では、未回答は積算しない処理で数値を積算した。

##### 1) 回答者の性別、年代

性別の割合は男性18.9%、女性81.1%であった。図1に結果をグラフにして示した。年代の割合は、男女総合して解析したところ、20代2.1%、30代3.2%、40代4.2%、50代7.4%、60代40%、70代

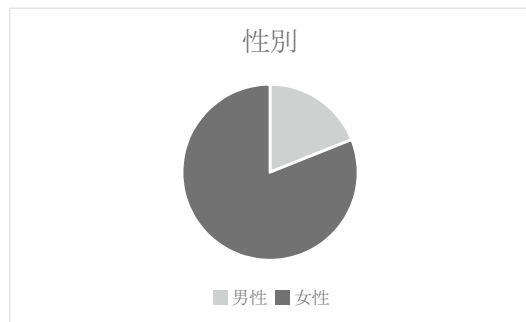


図1. 参加者の性別

37.9%、80代5.3%、90代0%であった。図2に結果をグラフにして示した。

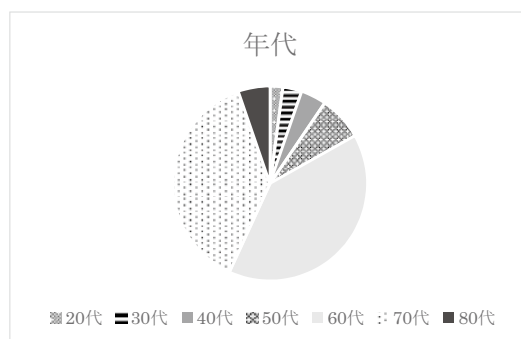


図2. 参加者の年代

##### 2) 太極拳経験年数

太極拳の経験年数の内訳は1年未満2.1%、2~3年7.4%、3~5年5.3%、6~10年33.7%、11~15年22.1%、16~20年16.8%、20~25年8.4%、26~30年4.2%、31~40年0%、41~50年0%、51年以上0%であった。図3に結果をグラフにして示した。

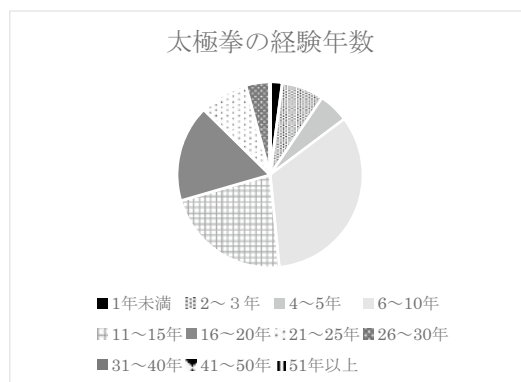


図3. 参加者の太極拳の経験年数

##### 3) 教室休止期間以前における教室参加頻度

教室休止期間以前における教室参加頻度について質問したところ、回答は3ヶ月に1回3.2%、2ヶ月に1回1.1%、1ヶ月に1回1.1%、1ヶ月に2回5.3%、1ヶ月に3回9.5%、1週間に1回16.8%、1週間に2回32.6%、1週間に3回9.5%、1週間に4回、1週間に5回0%、1週間に6回9.5%であった。図4に結果をグラフにして示した。

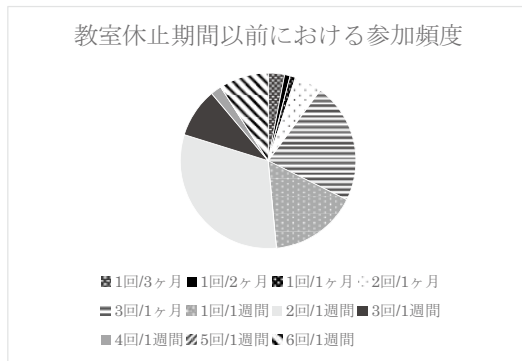


図4. 教室休止期間以前における教室参加頻度

4) 外出抑制期間における主な居場所

外出抑制期間における主な居場所を質問した。回答には自宅とその他を設定しその他の欄には記述欄を設けた。回答は自宅72.6%，他11.6%であった。図5に結果をグラフにして示した。

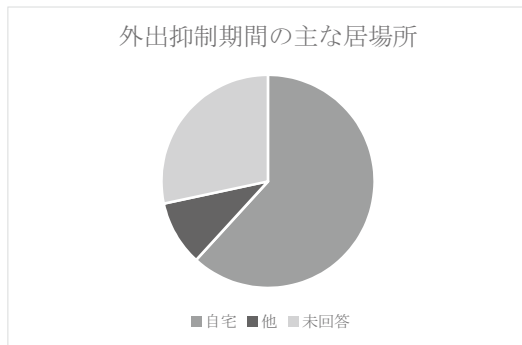


図5. 外出抑制期間における主な居場所

5) 外出抑制時に行っていた運動の様子

①外出抑制時に行っていた運動の様子の概要

外出抑制時すなわち太極拳教室休講期間に行っていた運動の様子について「太極拳教室が休講になった3月～6月の間、運動はどのようにしていましたか?」という質問に対し、太極拳の自習、散歩も含めた太極拳以外の運動への取組みについて、回答を設定した。同時に、1人、家族、友人、親戚の人等と一緒にしていたかを選択できるように回答を設定し、それらを複数回答可能とした。その結果、「1人で太極拳をしていた」27名、「家族で太極拳をしていた。親戚・友人と太極拳をしていた」4名、「1人で太極拳以外の運動（体操・散歩を含む）を

していた」45名、「家族で太極拳以外の運動（体操・散歩を含む）をしていた」13名、「親戚・友人と太極拳以外の運動（体操・散歩を含む）をしていた」7名であった。図6に結果をグラフにして示した。

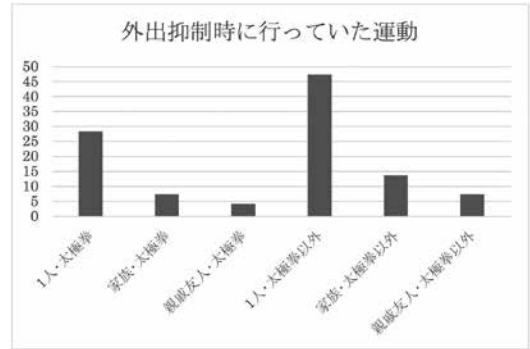


図6. 外出抑制時に行っていた運動の様子

②太極拳以外の運動をしていた場合の運動頻度

太極拳以外の運動をしていた場合の運動頻度を質問した。3月～6月の間の太極拳以外の運動の頻度に対する回答は3ヶ月に1回0名，2ヶ月に1回1名，1ヶ月に1回5名，1ヶ月に2回3名，1ヶ月に3回10名，1週間に1回19名，1週間に2回10名，1週間に3回3名，1週間に4回0名，1週間に5回2名，1週間に6回1名，毎日2名であった。図7に結果をグラフにして示した。

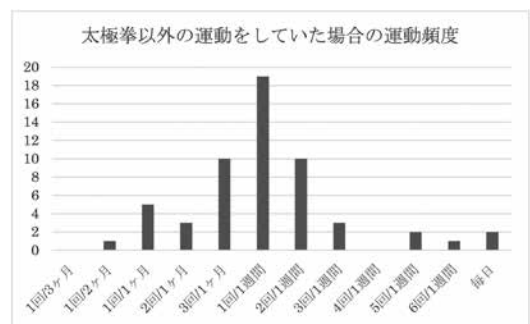


図7. 太極拳以外の運動をしていた場合の運動頻度

③自習の際に実施した太極拳の種目

自習の際に実施した太極拳の種目について、複数回答可の条件で質問をした。その結果、練功十八法1名，八大椿6名，八段錦27名，簡化二十四式太極拳34名，四十二式太極拳34名，楊式太極拳1名，陳

式太極拳 7名, 孫式太極拳 4名, 呉式太極拳 3名, 武式太極拳 0名, 太極器械 (剣 7名, 刀 1名, 棍 0名, 扇 9名), その他の武術 0名であった。図 8 に結果をグラフにして示した。

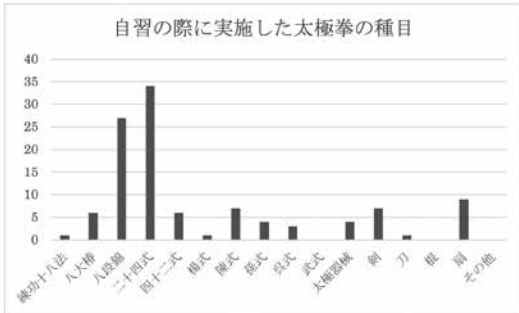


図 8. 自習の際に実施した太極拳の種目

④自習の際の太極拳実施頻度

自習の際の太極拳実施頻度についておおよその回数を質問したところ, 3ヶ月に1回0名, 2ヶ月に1回0名, 1ヶ月に1回4名, 1ヶ月に2回0名, 1ヶ月に3回5名, 1週間に1回11名, 1週間に2回13名, 1週間に3回9名, 1週間に4回12名, 1週間に5回6名, 1週間に6回4名, 毎日10名であった。図 9 に結果をグラフにして示した。

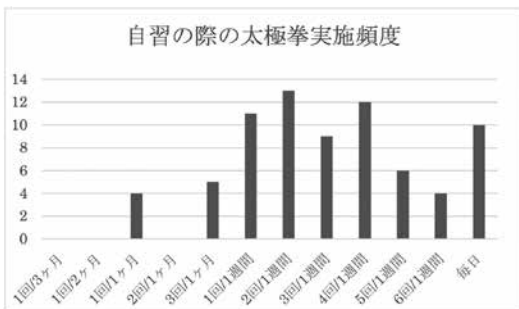


図 9. 自習の際の太極拳実施頻度

⑤外出抑制期間における自身の身体の変化に対する意識

外出抑制期間における自身の身体の変化について感じたことを, 「とても感じた」, 「少し感じた」, 「感じなかった」のように3段階の選択肢を設定して該当するものを選択する質問を行った。その結果を図10にグラフにして示した。

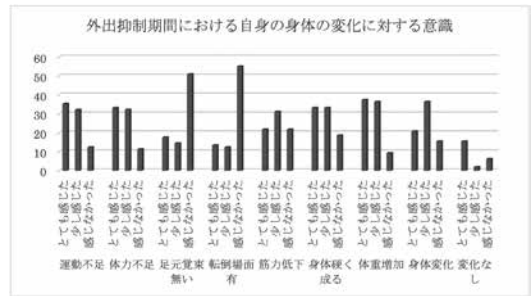


図10. 外出抑制期間における自身の身体の変化に対する意識

⑥外出抑制期間における自身の気持ち

外出抑制期間における自身の気持ちについて質問した。「孤独感を感じた」, 「話し相手がいなかったと感じた」, 「早く練習に参加したいと感じた」, 「早く仲間・友達に会いたいと感じた」, 「とにかく外出したいと感じた」, 「その他」という項目を設定し, 複数回答可能の条件のもと選択する回答法をとった。その結果を図11にグラフにして示した。

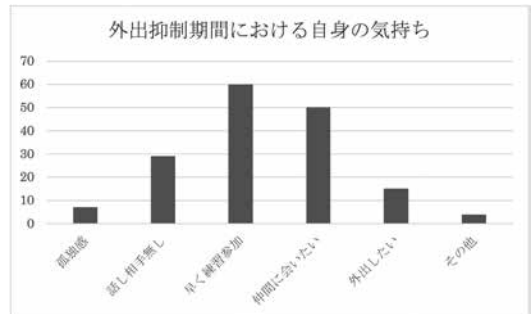


図11. 外出抑制期間における自身の気持ち

⑦外出抑制期間の太極拳練習に対する気持ち

外出抑制期間の太極拳練習に対する気持ちを質問した。「太極拳の套路を忘れた」, 「太極拳教室の仲間に会えなかった」, 「体調がすぐれないことを仲間に相談できなかった」, 「パソコン, 携帯を使ってリモートで練習をしてみたかった」, 「その他」という項目を設定し, 複数回答可能の条件のもと選択する回答法をとった。その結果を図12にグラフにして示した。

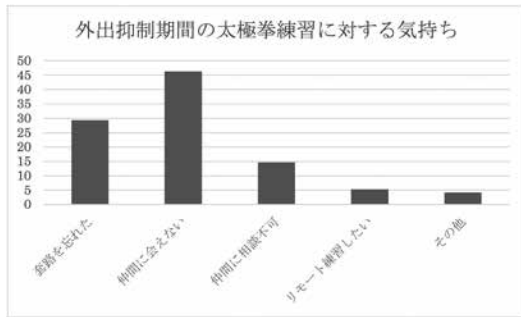


図12. 外出抑制期間の太極拳練習に対する気持ち

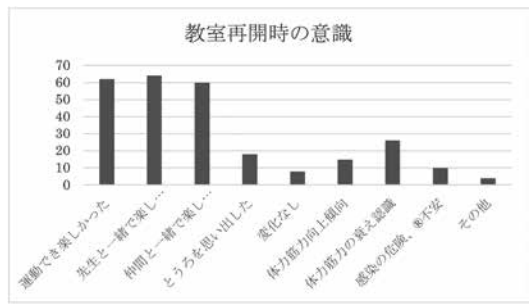


図14. 教室再開時の意識

⑧外出抑制期間の体力に関する自覚的意識

外出抑制期間の体力に関する自覚的意識について質問した。「3月～6月の間、体力に関して不安はありましたか?」という文言で質問しその程度を「なかった」、「ほとんどなかった」、「意識しなかった」、「少しあった」、「あった」の5段階に設定して最も合っているものを1つ選択する回答法をとった。その結果を図13にグラフにして示した。

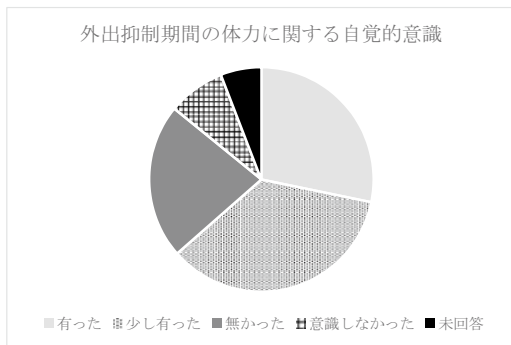


図13. 外出抑制期間の体力に関する自覚的意識

⑩教室再開後の自身の体調に対する意識

教室再開後の自身の体調に対する意識について質問した。「足腰がしっかりした」、「体調がよくなった」、「よく眠れるようになった」、「転ばなくなった」、「筋力が回復したように感じた」、「体が柔らかくなった」、「体力が回復したように感じた」、「その他」という項目を設定し複数回答可能な条件のもと選択する回答法をとった。その結果を図15にグラフにして示した。

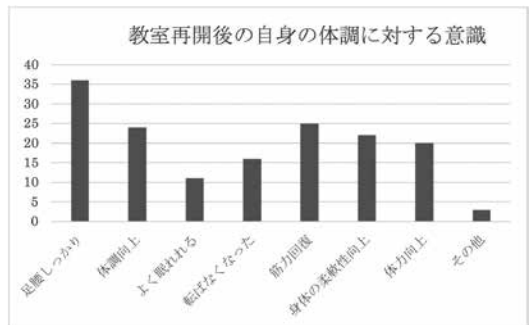


図15. 教室再開後の自身の体調に対する意識

⑩教室再開時の意識

教室再開時の意識について質問した。「運動できて楽しかった」、「先生と太極拳を一緒にできて楽しかった」、「仲間と太極拳を一緒にできて楽しかった」、「全くいつもと変わらなかった」、「感染の危険を考えると行きたいと思わなかった」、「その他」という項目を設定し複数回答可能な条件のもと選択する回答法をとった。その結果を図14にグラフにして示した。

⑪教室再開後の心情

教室再開後の心情について質問した。「技術が学べて気分が向上した」、「体を動かすことができ気分が向上した」、「友人と会えて気分が向上した」、「先生と会えて気分が向上した」、「体力が増して気分が向上した」、「筋力が増して気分が向上した」、「3月～6月の間練習をしなかったための体力の衰えを感じた」、「3月～6月の間練習をしなかったための技術の衰えを感じた」、「もっと練習したいと思った」、「今まで通りあまり変化はなかった」、「そ

の他」という項目を設定し複数回答可能の条件のもと選択する回答法をとった。その結果を図16にグラフにして示した。

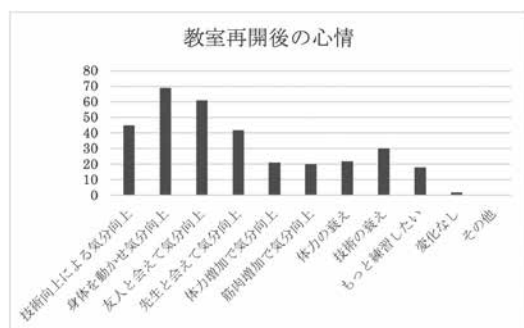


図16. 教室再開後の心情

### ⑫太極拳を自習するための希望

再び外出抑制期間を迎える際に太極拳を自習するための希望について質問した。「太極拳のDVDを参考にして自宅でも練習したい」、「パソコン、携帯を使ったリモート講座配信に参加したい」、「練習メニューがあれば個人で練習したい」、「套路が覚えられないので、別の運動などをしたい」、「どうすればいいかわからない」、「その他」という項目を設定し複数回答可能の条件のもと選択する回答法をとった。その結果を図19にグラフにして示した。

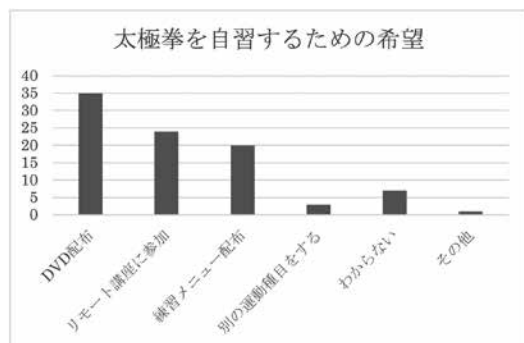


図17. 太極拳を自習するための希望

## 5. 考察

回答者の年齢は20代から80代であった。60代40%、70代37.8%、80代5.3%と60代以上が全体の8割を超え50代以下が少なかった。太極拳の経験年数は6～10年が33.7%であり、11年以上の経験者を合

算すると51.5%になり、半数以上回答者が10年以上の太極拳の経験を持つことが分かった。参加者60歳以上で太極拳の経験年数は6年以上の人が8割を占めていた。

外出抑制時以前の教室への参加の頻度は1週間に2回の割合が32.6%、1週間に1回16.8%、1か月に3回23.1%であった。多くの教室は週一回の割合で開催していることから、2つ以上の教室を受講している人がいたこと、平日を毎日開催している教室もあることが反映されていると考えている。この結果から定期的に開催されている教室に継続して参加できるような健康状態であることが分かった。

教室が休止されていた期間の主な居場所として、自宅と回答した割合は72.8%であった。この質問した理由は、外出抑制時に、高齢のために買い物等自力での外出が難しく、親戚、遠くの家族の家に移動してより生活をしやすい人がいたことを予想したためであったが、質問の意図が伝わらず未回答が33.3%に上ってしまったのではないかと考えている。自宅以外の回答では仕事場があった。この結果から健康であるので、家で感染に備えた生活を送っていたことが分かった。

1人で太極拳をしていた人28.2%であった。10年以上の太極拳経験者の割合51.5%の約半分であった。太極拳を1人で行うためには套路を自身で覚えていなければならないが、覚えていない人が多いことが分かった。

家族、友人と太極拳をしたと回答した4.2%は、家族で教室に参加している人が家庭内で太極拳を実施している。

実施していた太極拳種目では、簡化二十四式34名、八段錦27名であり、比較的多くの回答だった。他回答数の多い順に太極器械（扇、剣、刀）、八大椿、陳式太極拳、四十二式太極拳、孫式太極拳、呉式太極拳、楊式太極拳、練功十八法の回答があった。八段錦と、八大椿は太極拳で用いる体の使い方の会得するための基本的練習法であり、各教室で毎回練習を行っているものである。太極拳の套路よりも単純な動きであるために、練習に取り入れている。簡化二十四式太極拳は各教室でほぼ毎回実施している種目であり、34名が実施したと回答していたことから定着率が高いことが分かった。



練習頻度の割合では1ヵ月に2回が4名であった。他は1ヵ月に3回から毎日まで、頻度が高いほうに偏在した。このことから、自習をした人は太極拳の動きを覚えていてほぼ規則的に実施をしていること、さらに、太極拳の実施が習慣化すると継続的な実施が容易になることが分かった。

教室休止期間における太極拳以外の運動について「1人で太極拳以外の運動をしていた」という回答は47.4%であった。その種目を記述式で質問したところ、散歩が多かった。他には水泳、ゴルフ、百歳体操、ヨガ、バランスボール等があった。これらは太極拳以外の趣味を問う質問を設定すると相関が分かったかもしれない。自宅で運動する際には種目は問わず運動を継続することが重要であり、健康維持の啓発の一助になるのであれば、今後の研究に繋げたいと考えている。

各質問には未回答の欄が多く数値を直接比較することはできないが、傾向をとらえるために、運動実施種目の相関にも着目してみた。教室の休止期間に太極拳を実施したと答えた人は、他の種目も実施していたかの相関関係を表1にその結果を示した。太極拳をした人の40%はほかの運動を行い、他の運動をした人の13%が太極拳を実施していた。この結果から太極拳よりも、散歩などの他の運動の方が行いやすい人が多いことが分かった。

表 1. 太極拳を自習した人と他の種目を選んで運動した人の相関関係

太極拳を実施した	12名	8名
他の運動をしなかった	0名	48名
実施運動種目の相関	太極拳をしなかった	他の運動をした

教室参加者は、仲間と会って一緒に太極拳をすることを楽しみにしている傾向があることが、前回の報告から分かっていた。このことを考慮して、この度の教室休止期間の意識を考察すると、套路を忘れてしまって自習はできなかったけれど、再び、仲間へ会い、相談ができる、など、教室の仲間を思う意識があることが分かった。

外出抑制時に身体や気持ちが変わっていることを意識し、再開した教室で運動をすることで体の変化

を実感し、快感、楽しさを感じる人が多くいたことが分かった。教材に関する回答では、リモート講座、DVD、紙媒体等多岐に渡ってはいるものの、各自の利用しているデバイスを利用して太極拳をしたいという希望があることが分かった。

これらの回答を総合的に考察すると「外出抑制の際には、できることなら、家で太極拳の自習をしたい。套路を覚えていれば一人で太極拳ができるかもしれない。太極拳の套路は各自のデバイスを利用するので、何か参考になるものがあると自習できるのでしてみたい」という意識があることから、教材の必要性が示唆されていると考えている。

今後、自然災害、感染症の流行等で、外出等を抑制せざるを得ない状況が再び起こることが予想される。その時には今回の外出抑制時よりも、より多く運動をしたいという意識があることが推察された。回答者の希望に応えるためにも太極拳が自習できるような教材の作製を試みたいと考えている。

#### まとめ

SARS-CoV2 感染防止対策のための外出抑制期間の中国武術研究太極拳教室参加者の運動に対する取組みがどのように行われていたか、また、その際の意識についてアンケート法により分析を行った。その結果、太極拳の継続的自習が行えた人は少なく他の運動を行った割合も約半数であった。自習をする意欲はあるものの1人で太極拳を行うのは難しく、教材などを参考にして運動を継続したい、という要望があることが分かった。これらの結果から自宅で継続的に運動を続けることができる教材の必要性が示唆された。

#### 資料：アンケート質問文

(実際に配布したものは、見やすさ書き行間をより広く設定した。フォントはメイリオ、14~18ポイントを用いた。)



アンケートご回答のお願い

いつも太極拳教室に参加いただきありがとうございます。2020年は新型コロナウイルスに気をつけながら仲間の皆さんと練習を続けてきました。

この度、新型コロナウイルス感染拡大下における太極拳取組みの実態を把握し、健康を目指した太極拳の指導法の研究に生かして参りたくアンケートを実施いたします。2020年3月から6月の自粛期間との練習再開の時期における皆様の太極拳に対する取り組みについてお聞かせいただければ幸いです。ご賛同をいただけましたら、ご回答をお願いいたします。

范 永輝

以下の質問の該当する項目を○で囲んでご回答ください。  
該当する答えがない場合は括弧内に回答をご記入ください。

① 該当するもの○で囲んでください。

性別 男 女

年齢 20代 30代 40代 50代 60代 70代 80代 90代

② 太極拳の経験年数を○で囲んでください。

1年未満 2～3年 3～5年 6～10年 10～15年

15～20年 20～25年 25～30年 30～40年 40～50年

50年以上

③ 2020年3月～6月の自粛期間以前には、どのくらいの頻度で太極拳教室に通っていましたか？

1. 3ヶ月に1回 2. 2ヶ月に1回 3. 1ヶ月に1回

4. 1ヶ月に2回 5. 1ヶ月に3回 6. 1週間に1回

7. 1週間に2回 8. 1週間に3回 9. 1週間に4回

10. 1週間に5回 11. 1週間に6回 以上

④ 2020年3月～6月にはどちらにおられましたか？

自宅 他 ( )

⑤ 太極拳教室が休講になった3月～6月の間、運動はどのようにしていましたか？（複数回答可）

1. 一人で太極拳をしていた。

2. 家族で太極拳をしていた。

3. 親戚・友人と太極拳をしていた。

4. 一人で太極拳以外の運動（体操・散歩を含む）をしていた。

運動の種類をお書き下さい。( )

5. 家族で太極拳以外の運動（体操・散歩を含む）をしていた。

運動の種類をお書き下さい。( )

6. 親戚・友人と太極拳以外の運動（体操・散歩を含む）をしていた。

運動の種類をお書き下さい。( )

⑤-1 3月～6月の間の太極拳以外の運動の頻度はどれくらいでしたか？

おおよその回数を○で囲んで下さい。

1. 3ヶ月に1回 2. 2ヶ月に1回 3. 1ヶ月に1回

4. 1ヶ月に2回 5. 1ヶ月に3回 6. 1週間に1回

7. 1週間に2回 8. 1週間に3回 9. 1週間に4回

10. 1週間に5回 11. 1週間に6回 以上

⑤-2 太極拳をしていたと回答した方への質問です。家でどのような種目をしていましたか？（複数回答可）

1. 練功十八法 2. 八大椿 3. 八段錦

4. 簡化二十四式太極拳 5. 四十二式太極拳 6. 楊式太極拳

7. 陳式太極拳 8. 孫式太極拳 9. 呉式太極拳

10. 武式太極拳

11. 太極器械（種目を○でお囲みください。複数回答可）

( 剣 刀 棍 扇 )

12. その他の武術 ( )

⑤-3 3月～6月の間に、太極拳の練習をどのくらいの頻度で行いましたか？

おおよその回数をお答えください。

- |            |            |           |
|------------|------------|-----------|
| 1. 3ヶ月に1回  | 2. 2ヶ月に1回  | 3. 1ヶ月に1回 |
| 4. 1ヶ月に2回  | 5. 1ヶ月に3回  | 6. 1週間に1回 |
| 7. 1週間に2回  | 8. 1週間に3回  | 9. 1週間に4回 |
| 10. 1週間に5回 | 11. 1週間に6回 | 以上        |

⑥ 3月～6月の体の変化について感じたことを以下の項目に挙げてみましたので、該当する度合いを○で囲んでください。

- |                     |          |         |         |
|---------------------|----------|---------|---------|
| 1. 運動不足             | (とても感じた) | 少し感じた   | 感じなかった) |
| 2. 体力不足             | (とても感じた) | 少し感じた   | 感じなかった) |
| 3. 足元がおぼつかない場面があった。 | (とても感じた) | 少し感じた   | 感じなかった) |
| 4. 転びそうになった場面があった。  | (とても感じた) | 少し感じた   | 感じなかった) |
| 5. 筋力が低下したような気がした。  | (とても感じた) | 少し感じた   | 感じなかった) |
| 6. 身体がかたくなった。       | (とても感じた) | 少し感じた   | 感じなかった) |
| 7. 体重が増加した。(とても感じた) | 少し感じた    | 感じなかった) |         |
| 8. 体重が減少した。(とても感じた) | 少し感じた    | 感じなかった) |         |
| 9. 全く変化を感じなかった。     | (とても感じた) | 少し感じた   | 感じなかった) |

10. その他、感じたことがあればお書き下さい。

⑦ 3月～6月の状況はどうでしたか？近いものに○をつけてください。(複数回答可)

1. 孤独感を感じた。
2. 話し相手がいなくなったと感じた。
3. 早く練習に参加したいと感じた。
4. 早く仲間・友達に会いたいと感じた。
5. とにかく外出したいと感じた。
6. その他 ( )

⑧ 3月～6月の間に太極拳の練習について感じたことはありましたか？(複数回答可)

1. 太極拳の套路を忘れた。
2. 太極拳教室の仲間に会えなかった。
3. 体調がすぐれないことを仲間に相談できなかった。
4. パソコン、携帯を使ってリモートで練習を試みたかった。
5. その他 ( )

⑨ 3月～6月の間、体力に関して不安はありましたか？

1. なかった。
2. ほとんどなかった。
3. 意識しなかった。
4. 少しあった。
5. あった。

⑩ 教室が再開された際はどのような気持ちでしたか？(複数回答可)

1. 運動できて楽しかった。
2. 先生と太極拳と一緒にできて楽しかった。
3. 仲間と太極拳と一緒にできて楽しかった。
4. 全くいつもと変わらなかった。
5. 感染の危険を考えると行きたいと思わなかった。
6. その他 ( )

⑪ 教室が再開されて体の様子に変化がありましたか？(複数回答可)

1. 足腰がしっかりした。
2. 体調がよくなった。
3. よく眠れるようになった。
4. 転ばなくなった。
5. 筋力が回復したように感じた。
6. 体が柔らかくなった。
7. 体力が回復したように感じた。
8. その他 ( )



## 抄 録

健康，特に中高年齢者の生活機能・体力の低下予防のために，運動・スポーツを生活に取り組むことが重要である。さらにその効果を高めるためには，それを継続して行う必要がある。中国武術研究会では健康保持を第一目的に，定期的に教室を開催して太極拳などの運動を行っている。しかしながら，新型コロナウイルス（SARS-CoV2）感染抑制対策のため2020年の3月から6月の期間，教室開催を休止した。この間，参加者は外出を控え，各自で運動することになった。その実践のアンケート調査から個人での運動継続は難しいこと，教材があればそれを参考にして運動を継続したい，という要望があった。また，教室再開で，仲間や指導者に会えたことが良かったと思っていることも分かった。今後も自然災害，感染症の流行等で，外出を抑制せざるを得ないことがあり得る。そこで，外出抑制時において，それぞれのニーズに合った，自宅で，継続的に運動を続けることができるための教材の必要性が示唆された。

キーワード：太極拳，継続的な運動，健康維持，外出抑制時