

エアロビックス・インストラクターへの期待について

川向妙子*・山崎律子**・若林恭子***・上野 幸**

A Survey on Participants' Expectations to the Aerobic Dance Instructors

by

Taeko KAWAMUKAI,* Ritsuko YAMAZAKI**

Kyoko WAKABAYASHI*** and Yuki UENO

Abstract

Purpose: The purpose of this survey was to verify the following four hypotheses:

- 1) Because of the strong influences from mass-communication measures, there will be no difference among the age levels in their expectations and images to the aerobic dance instructors. The appearance of the instructors will be hypothesized as a fashionable characteristic.
- 2) Because of the rise of health awareness among the Japanese people, there will be strong tendencies to acquire health and fitness information from the instructors besides aerobic dance techniques.
- 3) There will be no difference in teaching techniques between physical education, sports instruction and aerobic dance instruction in their participants' expectations.
- 4) There will be a great trend toward the good communication development with the instructor and the participants themselves.

Method: The subjects used in the survey were 476 adult females (18-60 yearold) who have been participating in some aerobic dance classes in commercial based sports clubs or fitness studios. A questionnaire which consists of seventeen items was issued directly to the above subjects. The statistical computations were executed by the use of a NEC PC-9801VX personal computer.

Results: Some of the findings of this study are as follows:

- 1) The data concerning the sex and age preference indicated that most of the participants desired to have lessons by female instructors who were same or above of their ages.
- 2) The data concerning the instructors' appearance indicated that their height was 160~164cm and it was desirable that they were slim and muscular.
- 3) The data showed that the instructor was desirable to wear a fashionable and bright

* 体育学部社会体育学科 ** 余暇問題研究所 *** 日本航空体力増進室

costum, and some accessories if those did not make any disturbances for exercises.

- 4) The data concerning the acquisition of health and fitness information from the instructor indicated that there were a strong tendency among the participants. It was verified the hypothesis.
- 5) The data concerning teaching techniques such as name, location, direction, the voice of counting, expression and degree of movements did not verify the hypothesis No.3. The study for the fourth hypothesis showed great tendencies that the participants desired to make a good communication with the instructor.

Summary: Based upon the findings of this study, the following recommendations were made:

- 1) A further study should be conducted to compare the instructor's opinions with the participants' expectations.
- 2) More accurate statistical and analysis approaches should be employed in order to clarify the participants' needs.

I. はじめに

フィットネス・プログラムとして開発された「エアロビックス」⁵⁾は、一般人の健康・体力への関心の高まりと共に、ここ数年において急激な普及をみせている。1985年代から、スポーツ参加率が横ばいの状態を示してきた中で、例外的にその参加率が上ったスポーツ種目のひとつとして定着してきた。¹⁸⁾

とくにエアロビックダンスは、昭和57年以降マスコミュニケーションの影響を大きく受け、20才から30才代の女性に圧倒的な愛好者をもって急成長した。¹⁷⁾スポーツサービス業界にとっては、その需要に対応するためのプログラム企画は、顧客の増加、確保に大きな影響を与えるものとなっている。

しかしそのような急成長の中で、エアロビックダンスに関して、その内容も含め若干の問題が指摘されている。エアロビックダンスが原因と思われるスポーツ障害¹³⁾¹⁵⁾をはじめ、そのインストラクターの資質の向上などが問われている。²⁾ いっぽうエアロビックダンスに関する研究は、従来まで幾つかみられるが、その多くが、エアロビックス効果および動きに関する研究である。³⁾⁷⁾⁸⁾⁹⁾¹²⁾ エアロビックダンス指導者については、市川⁴⁾の健康実態と日本エアロビックフィットネス協会の実態調査¹¹⁾に止まり、エアロビックダンスの参加者に関しては、その参加動機の研究¹⁾¹⁰⁾とその数は少ない。またその指導法に関しては、関連するものとしてジャズ体操の指導法をとり上げた松浦⁶⁾や吉中¹⁹⁾²⁰⁾らの研究がみられる。

本研究は、以上のような研究背景の中で、エ

アロビックダンスが一般の人々に健全に普及させていくためには、そのインストラクターの指導法に関して、さらに吟味と検討を加える必要があるのではないかとこのところから進められた。すなわち、エアロビックダンスは、個々人のフィットネスプログラムでありながら、現実的には、音楽に合わせた一斉指導の形態をとっている場合が殆どといってよい。参加者はそのスキル、体力にかかわらず一定のルーティーンをこなすということになる。このような状況の中では、とくに参加者がインストラクターの指導にどのような関心と期待を抱くかが問題となる。

そこで本研究では、エアロビックダンスにおけるインストラクターの指導法および、それに関連するイメージ、コミュニケーションなどについて、参加者がいかなるニーズを有しているかをまず解明することが重要であると考え、その基礎的資料を得ることにした。このようなアプローチからの研究は、既に述べたごとく見当らないのが現状であり、この意味からも本研究の意義があるものと考えられる。

II. 研究の目的

前述にみられる研究動機から、次の仮説を設定し、それらの仮説を検証することが、本研究の目的である。

仮説 1. エアロビックダンス・インストラクターに対する参加者のイメージは、その年令にかかわらず、流行性、ファッション性をもつ。

仮説 2. 参加者は、インストラクターに対して、エアロビックダンスの知識、技

術のみならず、健康や体力に関する情報を欲している。

- 仮説 3. エアロビックダンス・インストラクターの指導法に関しては、体育、スポーツ指導の一般原則¹⁶⁾を適用することができる。
- 仮説 4. エアロビックダンスの参加者は、インストラクターはもとより、参加者相互のコミュニケーションの機会を

欲している。

III. 研究の内容と方法

1. 研究の内容

本研究の目的を達成するため、コマーシャルスポーツクラブのエアロビックダンス参加者を対象とし、質問紙法による調査を実施した。その構成および内容は次のとおりである。

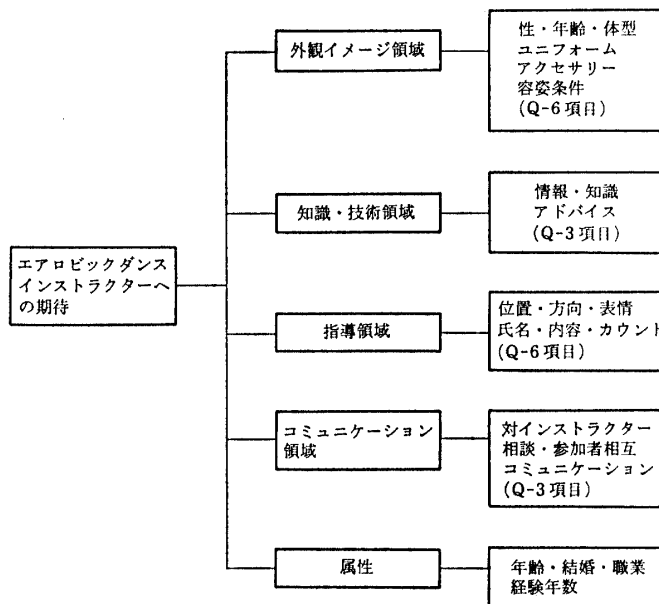


図 1 調査構成および内容

Fig.1 Structure and Contents of the Suvrey

2. 研究の方法

1) 研究対象

商業スポーツ施設（フィットネススタジオ、スポーツクラブなど）5施設において、エアロビックダンス会員となっている女性 600 名を研究対象とした。

2) 研究方法

留置法による質問紙調査を実施した。有効回答票は、476票であり、回収率は79.3%である。

3) 調査期日

昭和62年 8 月 1 日～ 9 月 18 日

4) 集計および分析

各データは、東海大学 SX-1E. VAX コンピューターおよび NEC. PC-9801(vx) コンピューターを使用し、単純集計およびクロス集計による分析を行った。

3. 基礎データ

表 1 基礎データ

Table 1 Basic Data of the Subjects
(Age, Marriage status, Occupation, Aerobic Dance Experience)

項 目		人 数 (%)
年 代	10代	39(8.19)
	20代前半	187(39.29)
	20代後半	122(25.63)
	30代	84(17.65)
	40代	26(5.46)
	50代	15(3.15)
	60代	1(0.21)
	N A	2(0.42)
結 婚	独 身	367(77.10)
	既 婚	107(22.48)
	N A	2(0.42)

職 業	職業をもっている	298(62.61)
	パート, アルバイト	50(10.50)
	自営業	20(4.20)
	家事専念, 手伝い	54(11.34)
	学 生	53(11.13)
	N A	1(0.21)
エアロビ ックダン スの 経験年数	1 年未満	255(53.57)
	1 年	104(21.85)
	2 年	49(10.29)
	3 年	31(6.51)
	4 年	16(3.36)
	5 年	8(1.68)
	6 年	2(0.42)
	7 年	0(0)
	8 年	0(0)
	9 年	1(0.21)
	N A	10(2.10)

属性にみられる基礎データは次のとおりである。

IV. 結果および考察

1. インストラクターの外観・イメージ

仮説1を検証するために、次の6項目からなる質問設定し、考察を進めた。すなわち、①インストラクターの性別と年齢について、②インストラクターの体型について、③インストラクターのユニフォームとアクセサリーの有無について、④インストラクターの総合イメージについて、である。

1) 性別と年齢

インストラクターの性別に関する期待は、全体の75%の者が女性インストラクターを望んでいることがわかった。その内訳は、1位「女性の方が望ましい」55.7%,「どちらでもよい」21.2%,「どちらかといえば女性」が19.3%,の順位である。男性インストラクターの希望は僅か2.5%にすぎない。

年齢層については、「年齢にはこだわらない」が全体の56.7%を示し、次いで「自分より若い人」14.7%,「同世代」14.3%,「自分より年上の人」13%の順になっている。2位以下の数値に大きな違いはうかがえない。

また性別からみる年齢層への期待をみると、インストラクターは「女性が望ましい」と答えた者の群では、「年齢にこだわらない」、「若い人がよい」、「年上がよい」の順となる。また「どちらかといえば女性」、「どちらでもよい」と答えた群も圧倒的に「年齢差にはこだわらない」を示している。(検定結果, 有意差あり)

以上のことから性別と年齢層に関しては、女性のインストラクターを望み、指導者の年齢層にはこだわりを持たないことがうかがえた。また年代別(20~30才代)の結果からも同じ傾向がみられた。(表2)

2) 身長と体型

ここでは、インストラクターに対する外観的

表2 インストラクターの性別と年齢との関係

Table 2 Relation between Desired Age and Sex of the Instructor

() 内%

	自分より若い 人が望ましい	同世代の人が 望ましい	自分より年上 の人が望まし い	年齢にはこ だわらない	そ の 他	合 計
女性の方が望ましい	49 (18.6)	44 (16.7)	49 (18.6)	121 (45.8)	1 (0.3)	264 (100.0)
男性が望ましい	4 (57.1)	2 (28.6)	0	1 (14.3)	0	7 (100.0)
どちらかといえば女 性が望ましい	8 (8.7)	13 (14.1)	9 (9.8)	62 (67.4)	0	92 (100.0)
どちらかといえば男 性が望ましい	2 (40.0)	1 (20.0)	0	2 (40.0)	0	5 (100.0)
どちらでもよい	7 (7.0)	7 (7.0)	2 (2.0)	84 (84.0)	0	100 (100.0)
合 計	70	67	60	270	1	468

イメージを身長と体型でみようとした。

表 3 身長と体型

Table 3 Desired Height and Body Type of the Instructor

() 内%

身長	体型
①160—164cm (51.9)	①細目で筋肉質 (37.8)
②165—169cm (20.6)	②どちらでもよい (34.7)
③その他 (10.3)	③細目で筋肉質でない (13.2)

全体 476人中

表 3 は上位から順に示したものである。身長においては、「160cm～164cm」を指示する者が 51.9%，次いで、「165cm～169cm」20.6%，「その他」10.3%となっている。

体型については、「細めで筋肉質」37.8%，「どちらでもよい」34.7%，「細めで筋肉質でない」13.2%となっている。長身—細め型、が

望ましいと考えている者が多いことがわかった。年代別でも、20才代は全体と同傾向を示している。しかし30才代では体型について、「どちらでもよい」が1位を示した。

3) ユニフォームとアクセサリ

ユニフォームに関しては、「大胆で派手」なものがよいから、「シンプル」、「運動できるなら何でも」など5選択でみた。その結果、年代にかかわらず、60%以上のものが、「派手」「流行」などファッション性の高い回答を示し、「運動性」「シンプル」などを大きく上まわった。

アクセサリについては、約70%のものが「運動にじゃまにならなければつけてよい」と答え、アクセサリ着用を肯定した結果となった。「できるだけつけない方がよい」と答えたものは、全体で20%みられた。興味あることは20才代後半のものは、12%が「すきなだけつけてよい」との回答があった。以上のことからみる限りでは、ファッション性が安全性を上まわっていると考えられる。

表 4 ユニフォームとアクセサリ

Table 4 Desired Costume and Accessories of the Instructor

() 内% 内順位

	ユニフォーム	アクセサリ
20代前半	①流行にそっていればよい (35.7) ②派手なものがよい (25.5) ③運動できるものなら何でもよい (20.1) ④シンプルな方がよい (13.0)	①じゃまにならなければよい (71.2) ②できるだけつけない (20.5) ③すきなだけつけてもよい (4.9) ④全くつけない (2.7)
20代後半	①派手なものがよい (30.0) ②流行にそっていればよい (28.3) ③シンプルな方がよい (19.2) ③運動できるものなら何でもよい (19.2)	①じゃまにならなければよい (69.4) ②すきなだけつけてもよい (11.6) ③できるだけつけない (10.7) ④全くつけない (0.8)
30代	①派手なものがよい (28.6) ②運動できるものなら何でもよい (25.0) ③シンプルな方がよい (23.8)	①じゃまにならなければよい (73.8) ②できるだけつけない (22.6) ③すきなだけつけてもよい (2.3) ④全くつけない (1.2)

4) インストラクターにおける必要条件

次に、インストラクターとして、最も必要と思われる条件を次の4つの設問群に別けた。

①A群…指導に必要な知識、技術、方法など

B群…指導者としてのセンス、サービス精神など

C群…個人に要求される資質

D群…指導者として要求される資質

表 5 にそれぞれの群の上位3位を表にまとめてみた。A群では、41%と約半数に近い者が「指導方法」の必要性をあげている。次いで、「専門知識」27.3%「運動、ダンス技術」26.1

表 5 インストラクターの資質
Table 5 Qualities of the Instructor

() 内%

	A 群	B 群	C 群	D 群
1	指導方法 195(41.0)	ユーモアのセンス 186(39.1)	健康的 369(77.5)	指導性 188(39.5)
2	専門知識 132(27.7)	サービス精神 117(24.6)	親愛的 50(10.5)	信頼性 144(30.3)
3	運動・ダンス技術 124(26.1)	身だしなみセンス 114(24.0)	個性的 28(5.9)	責任感 51(10.7)
合 計	451(94.8)	417(87.6)	447(93.9)	383(80.5)

%となっている。B群においては、「ユーモアのセンス」が39.1%「サービス精神」24.6%「身だしなみとセンス」24%の順になっている。またC群の個人が持つ外観的に与えるイメージについては、圧倒的に77.5%の者が「健康的」をあげている。次いで「親愛的」「個性的」であった。D群については、他者との関わりの中で必要とされる条件で1位が「指導性」39.5%、2位「信頼性」30.3%、3位「責任感」の10.7%であった。したがって、1位に並ぶ必要条件をまとめてみると指導方法が上手で、ユーモアに富み、健康的なインストラクターのイメージが期待されることになり、特に指導力への期待が大きいことがうかがえた。

以上の結果を総合的にまとめてみると次のようになろう。すなわち、エアロビックダンス・インストラクターは、年齢にかかわらず女性がよく、比較的長身で細めのタイプ、流行にそったユニフォームで適当にアクセサリーをつけていることが望まれている。また内容的には、ユーモアに富んで、上手に指導してくれる健康的な女性がよいというイメージができ上ろう。

したがって、これらのことから、20才代、30才代を問わず、流行性、ファッション性を求めていることになり、仮説1については、ある程度満足できたと思われる。

2. 知識、情報への期待

仮説2を検証するために、①インストラクターから知識、情報を得たいかどうか、また得たいならばその機会はいつかということと②レッスン中にアドバイスを得たいかどうかなど、3

項目の設問を用意した。

1) 知識、情報を受ける頻度

ここでは、インストラクターから健康、体力に関する知識や情報をどの程度得たいかというその期待をみようとするものである。その結果、「いつでも受けたい」が49.8%、「たまに受けたい」40.3%と何らかのかたちで知識、情報を得ることに期待をしていることがうかがえた。また、知識、情報を得たいと答えた者にいつ、どんな時に得たいかとの設問に対しては、「レッスンの時間の前後に」47.9%、「レッスン時

表 6 知識と情報への期待

Table 6 Expectations of Information obtaining from the Instructor

項 目	人 数 (%)
1. いつでも受けたい	237(49.8)
2. たまに受けたい	192(40.3)
3. あまり受けたくない	7(1.5)
4. 全く受けたくない	2(0.4)
5. どちらでもよい	35(7.4)
N A	3(0.6)
合 計	476(100.0)

間内で」37.1%と答えており、あらたに日を設けるよりレッスン日の中で知識や情報を得たいと思っていることがわかった。また年令別においても、ほとんど差がみとめられず同一傾向を示し、知識や情報を得たいと考えている。またごく少数ではあったが「知識や情報を得たくない」と考えている者もいることがわかった。

表 7 年代と知識と情報への期待

Table 7 Relation between Age Group
and Expectations of Information obtainings

() %内

	いつでも 受けたい	たまに 受けたい	あまり 受けたくない	全く 受けたくない	どちらでも よい	合 計
20代前半	97 (52.2)	71 (38.2)	3 (1.6)	0	15 (8.1)	186 (100.0)
20代後半	54 (44.6)	53 (43.8)	1 (0.8)	2 (1.7)	11 (9.1)	121 (100.0)
30代	40 (47.6)	39 (46.4)	1 (1.2)	0	4 (4.8)	84 (100.0)
合 計	191	163	5	2	30	391

2) 個人的にアドバイスを求める

表 8 個人的アドバイスへの期待

Table 8 Expectations of Advice obtaining
from the Instructor

項 目	人 数 (%)
1. ぜひアドバイスをしてもらいたい	187(39.3)
2. できればアドバイスをもらいたい	187(39.3)
3. どちらでもよい	90(18.9)
4. あまりアドバイスを受けたくない	5(1.1)
5. 勝手にやりたい	4(0.8)
N A	3(0.6)
合 計	476(100.0)

ここでの設問は、アドバイスを直接、個人的に受けたいかをみようとしたものである。全体的には、「ぜひしてもらいたい」「できればしてもらいたい」が同スコアで39.3%と、78.6%の者が何らかの形で個人的にアドバイスをもらいたいと思っていることがわかる。また「どちらでもよい」は18.9%、「あまり受けたくない」「勝手にやりたい」などの自己でエクササイズを満足してゆくタイプはわずか1.9%にすぎないことがわかった。次に健康、体力に関しての知識、情報を得たいと考える者が、個人的にアドバイスを受けることに対してどう考えているかをみようとしたものが表9である。「いつでも知識、情報を受けたい」と考える者の群では1位「ぜひアドバイスを受けたい」

表 9 知識・情報と個人的アドバイスとの関係

Table 9 Relation between Expectations
and Opportunities of the Instructors' obtainings

() 内%

	ぜひアドバイス してもらいたい	できれば してもらいたい	どちらでも よい	あまり 受けたくない	勝手に やりたい	合 計
いつでも 受けたい	140 (59.6)	67 (28.6)	27 (11.5)	1 (0.4)	0	235 (100.0)
たまに 受けたい	38 (19.9)	105 (55.0)	43 (22.5)	3 (1.6)	2 (1.0)	191 (100.0)
あまり 受けたく ない	1 (14.3)	2 (28.6)	3 (42.9)	0	1 (14.3)	7 (100.0)
全く 受けたく ない	0	1 (50.0)	0	1 (50.0)	0	2 (100.0)
どちらでも よい	6 (17.1)	11 (31.4)	17 (48.6)	0	1 (2.9)	35 (100.0)
合 計	185	186	90	5	4	

59.6%, 2位「できれば受けたい」28.5%, 3位「どちらでもよい」11.5%, 「たまに受けたい」群では1位「できれば受けたい」55%, 2位「どちらでもよい」22.5%, 3位「ぜひアドバイスを受けたい」19.9%, 「どちらでもよい」群では1位「どちらでもよい」48.6%, 2位「できれば受けたい」31.4%, 3位「ぜひアドバイスを受けたい」17.1%となっている。(検定結果—有意差あり), 以上の結果から健康, 体力への知識や情報に関心が高い者は, レッスン中にも個人的にアドバイスを受けたいと考える傾向がみられ技術面などでの向上にも関心の高いことがあきらかになった。

以上の結果をみてわかるとおり, エアロビックスダンス参加者はインストラクターから知識や情報を得たいと望んでおり, これは余暇開発センターの調査結果¹⁸⁾において余暇スポーツをす

る理由のひとつに「健康への関心」があげられていることとも一致することである。また, 仮説2すなわち「参加者は, インストラクターに対して, エアロビックスダンスの知識, 技術のみならず, 健康や体力に関する情報を欲している」を立証したといえよう。

3. 指導法への期待

仮説3を検証するために, ここでは, 次の質問を設定して, 指導法への期待を単純集計によってのみ考察した。

- 参加者の名前について
- 指導位置について
- かけ声, カウントについて
- 指導方向について
- 表情, 表現について
- 指導強度について

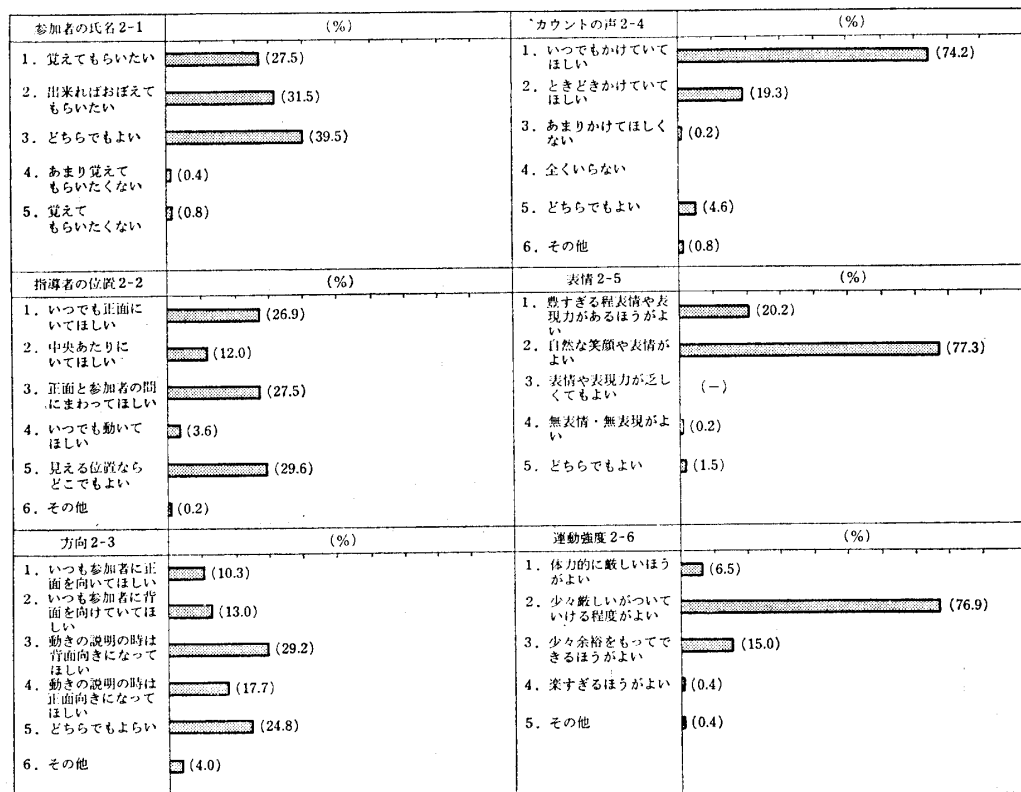


図 2 指導への期待

Fig.2 Expectation of Teaching Techniques

1) 参加者の氏名

エアロビックスダンスに参加するものが, インストラクターに自分の名前を覚えてもらいたいかどうかを質問したが, その結果は, 図 2-1 にみられるように, 「どちらでもよい」と答

たものが39.5%と多い。しかし, 覚えてもらいたいと希望するものが59%になることをみると, インストラクターは, 対象者の氏名と顔を覚えるという一般の原則が, 参加者のニーズと一致すると考えられる。

2) 指導位置

エアロビックダンス・インストラクターの一般的傾向として、鏡を正面にした無動型の指導法が多い。では参加者はどう望んでいるかをみたのが図2(2-2)である。この結果をみると、「正面にいてほしい」「正面と参加者の間をまわってほしい」「見える位置ならどこでもよい」が共にほぼ27%から29%を占めている。したがって、参加者は、インストラクターが常に自分の視野の中に位置していることを期待しているといえる。また、その位置は、正面が多いが、必ずしも正面に止まることなく、参加者の中にも入ってほしいとの期待をうかがうことができる。

3) 指導方向

前記の質問との関連で、インストラクターと参加者の対面関係をみたのが図2-3である。その結果「動きの説明のときは背面向き」を希望するものが29.2%となった。次に「どちらでもよい」(24.8%)となっている。一般に、インストラクターは、指導の際、参加者の反応を素早くキャッチすることが要求される。そのため、参加者と対面するのがよいとされるが、エアロビックダンスの特性からみて、当然な結果といえよう。しかしながら、「どちらでもよい」と答えたものも比較的あることは、このような問題意識をあまり感じないのではないかと推測される。

4) かけ声、カウント(図2, 2-4)

指導において、かけ声やカウントをとることは、極めて重要な役割を果たす。とくに音楽を使用する場合は、その音楽のリズムやビートに乗ることによって、エクササイズ楽しさを増加させるといえよう。調査結果においては、かけ声やカウントを「いつもかけてほしい」と答えたものが74.1%と圧倒的に多く、インストラクターのかけ声やカウントに大きな期待をかけていることが明らかである。

5) 表情、表現力

指導者の表情、表現力も、指導上重要な条件となる。では参加者はどう期待しているかをみたのが、図2(2-5)である。これをみると、「自然な笑顔や表情がよい」とするものが、全体の77.3%を占めている。全体の傾向として、

表情や表現力がとぼしいことより、自然で豊かな表情が期待されているといえよう。

6) 指導強度

エクササイズにおける指導の強度については、「少々厳しいが何とかついていける程度」と答えたものが76.9%と圧倒的に多い。(図2, 2-6)全体の傾向を厳しい方と「楽な方」に分けてみると、80%以上が「厳しい方」を望んでいると解してよいと思われる。しかし、この問題は、あくまで参加者の感覚による期待であり、運動本来の個性性からみた場合、より深く検討してゆかなければならないものと思われる。

以上6項目の分析からみられるところでは、必ずしも仮説3全体を検証したことにはならないが、参加者の期待は、ごく大枠の範囲でイメージ把握ができたように思われる。

4. コミュニケーションへの期待

仮説4を検証するために、ここでは、①インストラクターと参加者のコミュニケーション、②参加者相互のコミュニケーションの視点から考察を進めた。

1) インストラクター対参加者

インストラクターへの参加者の期待は、約60%のものが、コミュニケーションをとることを望んでいる。その中で、レッスンの前後いつでもコミュニケーションをとりたいものが最も多い。(33%) これら肯定的回答と反対に、コミュニケーションを期待していない層も40%弱あることは注目すべきところである。(図3, 3-1) また、インストラクターへの相談や質問については、約56%のものが希望しているが、それも「時々思う」程度である。「あまり思わない」などネガティブの層が30%以上あることも見逃せない。(図3, 3-2)

2) 参加者対参加者

参加者相互のコミュニケーションにおいては、積極的に希望しているものが19.9%、たまには会話を楽しみたいとするもの45.2%となり、積極層は、全体の65%を占める。しかし、35%のものは、参加者相互のコミュニケーションに消極的であることがわかる。(図3)

以上の状況から考えられることは、コミュニケーションに積極的であるものと消極的なもの

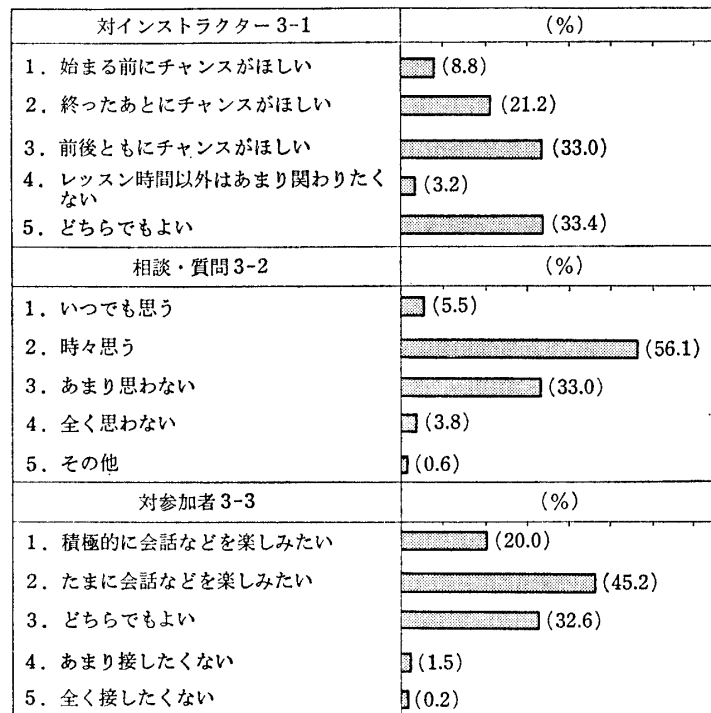


図 3 コミュニケーションへの期待

Fig.3 Expectations of Communications

の割合が、6 対 4 程度になっており、頭初の仮説からみれば、意外に積極層が少ないことがわかった。

V. まとめ

本研究は、冒頭で述べたごとく、エアロビックスダンスのインストラクターに対して、その参加者がどのような期待をもつかを探ることであった。具体的には、4 項目の仮説について、質問紙法による調査から検証しようとするものであった。

それらの結果から、次の諸点が考えられる。

1. 仮説 1 におけるインストラクターのイメージは、調査の結果から年令層に差が認められず、そのファッション志向の強いことが実証されたものと思われる。

仮説 2 における知識、技術の獲得に関しては、多くの参加者が期待している結果となり、実証できたと考えられる。

仮説 3 における指導法の問題は、指導領域の広範なことから、その一部に止った。この問題は、これを手がかりとして、さらに検討すべき

ものと思われる。

仮説 4 のコミュニケーションの問題は、皮相的ではあるが、その実状が把握でき、それは仮説とは必ずしも一致しない結果をみた。

2. エアロビックスダンス・インストラクターは、“長身細身、健康的で、指導上手、ユーモアに富み、ファッション感覚のある女性”というイメージがみられる。エアロビックスダンスのインストラクターの中には男性も少なからず見受けられるが、エアロビックスダンスが単に女性のスポーツに止まらず普及させていくためには、今後の研究に期待したいところである。

3. 指導法に関しては、このような参加者サイドからの見方を、さらにきめ細かく分析、把握し、ニーズに応え得る指導法の確立が望まれるところである。

今後の研究課題として、さらにインストラクター自体を対象とした指導方法、内容の追求を試みながら、フィットネス推進に真に寄与できる方法論を確立したい。終りにあたって、調査に協力を戴いたスポーツクラブの関係者および参加者に心からの謝意を表わす次第である。

参考文献

- 1) 赤井和子(1987)：エアロビクス・スタジオ会員の参加動機について，日本体育学会第38回大会号，093212
- 2) 朝日新聞(1986. 1)：当世スポーツ考，フィットネス新時代，朝日新聞，1986,1
- 3) 広中ミユキ(1987)：心拍数から推定したエアロビックダンス運動強度，日本体育学会第38回大会号，042205
- 4) 市川順子(1986)：エアロビクス並びにジャズダンスの指導者の健康に関する実態，日本体育学会第37回大会号，10115
- 5) Kenneth H. Cooper (1984)：The Aerobics Baseball Magazine
- 6) 松浦範子(1984)：ジャズ体操の指導法に関する研究(その1)——ジャズ体操における動きのイメージについて因子分析的研究——，日本体育学会第35回大会号，1113
- 7) 三村静香(1985)：中高年期における体力保持増進に関する研究——中高年令者主婦におけるストレッチングとエアロビクスダンスの効果について——，日本体育学会第36回大会号，073106
- 8) 三村静香(1986)：中年期における体力保持，増進に関する研究——中年期婦人におけるストレッチングとエアロビクスダンスの効果について第2報——，日本体育学会第37回大会号，072102
- 9) 三谷素子(1987)：Aerobic Dance Exercise が血液性状に及ぼす影響，日本体育学会第38回大会号，043301
- 10) 夏目さなみ(1986)：エアロビックダンスに関する——考察——エアロビックダンスに対する参加者の意識調査，東海大学体育学部社会体育学科卒業論文
- 11) 日本エアロビックフィットネス協会(1978. 3. 1)：インストラクターの実態，体力健康新聞第136号
- 12) 日連淳司(1985)：日本舞踊，ジャズ，エアロビクスダンスに於ける運動強度について，日本体育学会第36回大会号，043227
- 13) 日本経済新聞(1987. 6. 20)：ヘルス，インストラクターの質を吟味
- 14) 大藪五百子，他(1986)：ジャズダンサー及びエアロビックダンサーにおける安静時の低酸素換気応答，東海大学紀要体育学部第16輯，p. 61～64
- 15) 沢井史穂(1987)：エアロビックダンスに伴う傷害の実態，日本体育学会第38回大会号，041317
- 16) 高橋和敏，他(1986)：図解，ゲーム指導事典，p. 9～116，不昧堂
- 17) 余暇開発センター(1986)：レジャー白書，——レジャーも女性時代——，p. 75
- 18) 余暇開発センター(1987)：レジャー白書，p. 26
- 19) 吉中康子(1984)：ジャズ体操の指導法に関する研究(その2)——ジャズ体操の因子構造からみた動きの指導のアプローチ——，日本体育学会第35回大会号，1114
- 20) 吉中康子(1986)：ジャズ体操の指導法に関する研究(その3)——ジャズ体操の動きから受けるイメージの因子構造の変化について——，日本体育学会第37回大会号，092211