

# セルフコンディショニングギア「ウェーブストレッチリング」の

## プログラムの提供側とユーザー側の目的、使用法の研究

5019A0313-3 牧 直弘

研究指導教員： 中村 好男 教

### 第1章 はじめに

#### 1-1. 研究背景

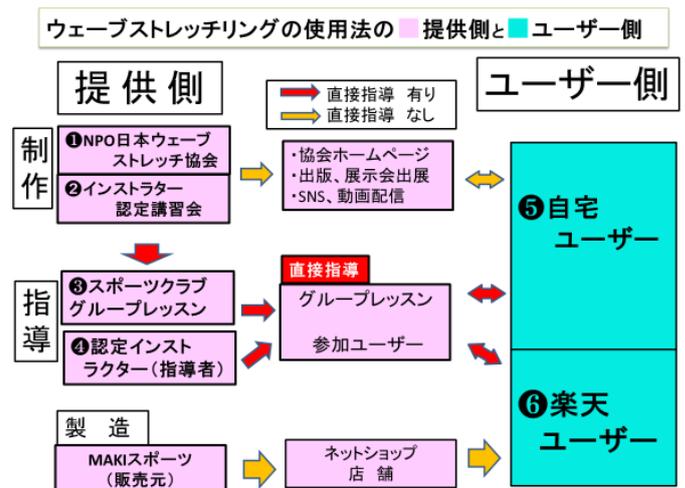
コンディショニングとは、調整・調節・体調や環境などをととのえることである。競技スポーツにおけるコンディションとは「パフォーマンス発揮に必要なすべての要因を、ある目的に向かって望ましい状態に整えること」（日本体育協会，2010b）と定義されている。アスリートでなくとも、具体的な生活全体のフォーマットとしてセルフコンディショニングを習慣化し、QOLを向上させることは有意義である。日々を快適な生活を送る為に、自己管理で「運動」「休息・回復」「食事」「睡眠」をそれぞれ改善や工夫をセルフコンディショニングと、言い換えることができる。厚生労働省「平成27年度 国民医療費の概況」では、悪性新生物11.9% 糖尿病4.1% 高血6.2% 心疾患6.3% 脳血管疾患6.0%合計34.5%が生活習慣病に医療費の3分の1使われており、日常生活のセルフコンディショニングが定着していないのが現状である。超高齢社会の我が国にとって、日々のセルフコンディショニングで自己健康管理を行うことは重要である。セルフコンディショニングギアとは、「運動」「休息・回復」「食事」「睡眠」のコンディショニングを、サポートする補助具のことである。セルフコンディショニングを手軽に実践することを目的に、多くのセルフコンディショニングギアが開発されてきた。筆者は、セルフコンディショニングギア「ウェーブストレッチリング“WAVE STRETCHIRING”（以下WSR）」を2005年に開発した。現在、WSRは全国の約2000箇所スポーツクラブやヨガスタジオを中心に、プログラムの展開に活用している。また、販路はネットにも広がり、開発から15年たった今、改めてWSRをが、人々の健康づくりに寄与する製品となりえているかを検証する。WSRとは人体の部位にフィットするように設計されたダブルアーチ形状のセルフコンディショニングギアである。



#### 1-1-4. 提供側とユーザー側の分類

WSRの使用法を提供側とユーザー側に分類した（図1-4）。提供側は、①NPO日本ウェーブストレッチ協会、②インストラクター認定講習会、③スポーツクラブグループプレッスン ④認定インストラクターである。ユーザー側は、⑤WSRの使い方のレクチャーを受け、自宅でセルフコンディショニングをするユーザー<以下、自宅ユーザー> ⑥インターネットの楽天などでWSR購入ユーザー。さらに提供側を、1.プログラム制作提供側①② 2.指導提供側③④に分類した。

図1-4. 提供側とユーザー側の分類



#### 1-2. 問題の所在

以下のような3つの課題がある（図1-4）。

- 1、ユーザー側 ⑥インターネットでWSR購入ユーザーの使用目的、使用法、効果が明らかでない。
- 2、ユーザー側 ⑤自宅ユーザーの使用目的、使用法、効果が明らかでない。
- 3、指導提供側 ③スポーツクラブが指導するWSRのグループプレッスンの使用目的、使用法が明らかでない。

### 第2章 目的

WSRのユーザー側と提供側の使用目的、使用法、効果を明らかにし、セルフコンディショニングギアWSRが健康づくりに寄与する製品となりえているかを検証する。

### 第3章 方法 3つ件の研究

#### 研究1

##### 研究目的は、研究目的

図1-4.⑥のWSRを購入した楽天レビューの記載のユーザー<以下 楽天ユーザー>のキーワードと使用コメントからの使用目的、使用法、効果を分類し、ユーザーのニーズを明らかにする。研究手法は、楽天ユーザーの使用目的、使用法、効果を明らかにする。対象・期間は、楽天ユーザーのレビューからキーワード検索（1326人 2008/7/20～2019/10/28）・使用コメントからの使用目的、使用法、効果を分類（799人 2012/6/18～2019/10/28）解析方法は、それぞれのデータを単純集計し使用法、目的、効果を分析する解析方法は、それぞれのデータを単純集計し使用法、目的、効果を分析。

#### 第4章

結果は、楽天ユーザーは、WSR 使用法は、ほぐす（64.1%）、伸ばし（34%）引き締めは、ほとんどなかった。6つの使用目的は、疲労回復（29.1%）・肩こり解消（22.6%）・腰痛解消（11.6%）・機能改善（28.8%）・姿勢改善（5.8%）・筋力トレーニング（2.1%）であった。解消系（63%）、向上（36%）で、解消系が6割を占めていた。

#### 研究2

目的は、図1-4.⑤自宅ユーザー>の使用目的、使用法、効果を調査しニーズを明らかにする。

研究手法は、質問紙調査 別紙参照 <別紙3-1>

対象は、①スポーツクラブ会員 89名②展示会場78名③NPO日本ウェーブストレッチ協会会員 84名  
期間は、11月1日～12月20日

解析方法は、それぞれのデータを単純集計し使用法、目的、効果を分析。

#### 5-4.結論

自宅ユーザーのWSRを活用は、平均4.8年の使用歴、平均1.7本所有し、使用場所は、リビング（63.2%）、寝室（36.8%）、平均15.4分間、週2回以上（72%）であった。WSRを活用した72%が、習慣としてセルフコンディショニングをしていた。自宅でのWSRセルフコンディショニングは、自分自身で体をほぐし、疲労回復のためのマッサージ道具として必要としていた。

WSR グループレッスンに参加する自宅ユーザーは、向上系の使用を目的としたトレーニングギアとして活用していた。なんらかの疲労感（98%）がある時のWSRを使用後の回復度は（98%）、即効的な効果があった

#### 研究3

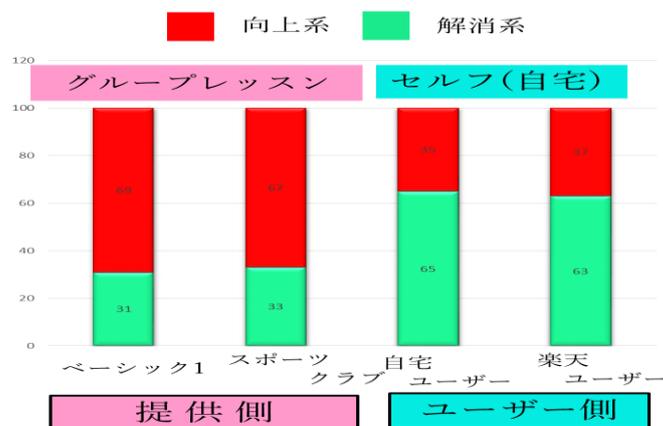
目的は、図1-4.③スポーツクラブで、WSRのグループレッスンの使用目的、使用法、効果を調査し、提供側の役割を明らかにする。

研究手法は、提供側へのヒアリング調査。対象は、神戸エスパティオでの担当者加藤聖治氏へのクラス構成、使用目的、使用方法、集客のヒアリング調査。期間は、2019年11月20日・21日。解析方法は、それぞれのデータを単純集計し使用法、目的、効果を分析。

#### 研究3の結論

神戸エスパティオSCは、6年7か月間のWSグループレッスン（週10～12本）は、集客ができ、WSRのクラスが定着していた。スタジオ週5本、平均は、伸ばし（53%）、アクアの週5本の平均は、引き締め（74%）であった。10本のすべてのトータルは、ほぐし（10%）、伸ばし（39%）、引き締め（51%）であった。

#### 第7章. 総合議論



提供側は、向上系の使用目的でプログラム構成をしていた。自宅ユーザーも、家では、楽天ユーザーと様に解消系のセルフコンディショニングをしていることが明らかになった。

#### 第8章. 結論

いつでもどこでも手軽に使い、持ち運びもでき、豊富なバリエーションと即効的な効果が期待できるWSRは、セルフコンディショニングのギアとして、最適な補助具であった。本研究から、セルフコンディショニングギアWSRは、開発から15年を経て、人々の健康づくりに寄与できる製品となりえていた。