

2022年度 3月修了 修士論文

女性フィットネスクラブの
空手フィットネスプログラム開発

早稲田大学 大学院スポーツ科学研究科
スポーツ科学専攻 健康スポーツマネジメントコース

5022A303-8

岩本 衣美里

研究指導教員： 中村 好男 教授

目次

第1章	緒言	1
第1節	フィットネスとは	1
第2節	空手フィットネスとは	1
第3節	従来のプログラム	3
第1項	従来のプログラムの問題点	3
第4節	初級者編プログラム「蓮」	3
第1項	新プログラム内容「蓮」	4
第5節	問題の所在	7
第1項	先行研究のまとめ	7
第2項	研究目的	8
第2章	研究方法	9
第1節	空手家の空手フィットネスに対する意見調査	9
第1項	インタビューの調査対象	9
第2節	空手未経験者への空手フィットネスに対する興味への調査	10
第1項	アンケートの調査対象	10
第3節	空手フィットネスから空手クラブへの移行要因	10
第1項	インタビュー調査対象	10
第4節	調査期間	10
第5節	倫理的配慮	11
第3章	研究結果	12
第1節	空手家の空手フィットネスに対する意見調査結果	12
第2節	空手未経験者への空手フィットネスに対する興味への調査結果	13
第1項	基本的個人的属性	13
第2項	未経験者の空手フィットネスへの興味	14
第3項	空手フィットネスと空手クラブの興味について	17
第3節	空手フィットネスから空手クラブへの移行要因結果	19
第4章	考察	22
第5章	結論	24

第 6 章	謝辞	25
参考文献		26

第1章 緒言

第1節 フィットネスとは

厚生労働省のeヘルスネットによると、フィットネスとは元来は体力という意味だが、近年は健康の維持・増進を目指して体組成（体脂肪率）の正常化・心肺機能の向上・筋力強化・筋持久力や柔軟性の向上などを行う運動のことを表すようになったと記されている。

特定サービス産業動態統計速報(2022年11月時点)では、2021年度のフィットネスクラブ利用者数は166,158,503人と報告されている⁷⁾。

中路は、クラブ入会目的に関して、「運動不足解消」「ダイエット・シェイプアップ」「体力を高めたい」が多く、「ストレス発散」「健康に不安」「医者に勧められた」では継続者に多く、いずれも5%水準で有意な差が認められたと報告している⁸⁾。エクササイズの社会心理的な手法でアプローチする Dishman は身体活動や運動を始めたにもかかわらず3～6ヵ月後には約半数の人がやめてしまうと報告している⁵⁾。

第2節 空手フィットネスとは

空手フィットネスとは、空手の技を取り入れたフィットネスと空手を融合させたものである。一般的な空手道場では道場や体育館で師範が前に立ち、生徒たちに空手の指導を行うが、空手フィットネスは現在民間女性フィットネスクラブのスタジオで行われ、インストラクターと一緒に体を動かし、音楽や照明に合わせて空手の動きを行うフィットネスである。

空手とは元々沖縄発祥であり、武器を一切使わずに素手をもって身を守り、体を鍛え、そして心を磨く武術である。船越義珍の「琉球拳法唐手」によると、「精神修養」や「謙讓克己の精神」が空手の修行の信条であると強調されるなど空手に何より大切な事は勝敗に関する事よりも精神的な強さを養うこと、人格形成を目指すこととされている⁹⁾。

国内の空手人口は300万人と言われており(参考：スポランドホームページ体育館情報, 主な武道/空手)⁴⁾、特定サービス産業動態統計速報(2022年11月時点)では、2021年度のフィットネスクラブ利用者数が166,158,503人と報告されている⁷⁾ことから、空手人口よりもフィットネスクラブ会員数の方が多いことが分かる。

フィットネスクラブでの空手フィットネスは筆者が調べた限り今回研究した民間女性フィットネスクラブ「ナージーアクティブスタジオ」のみである。YouTubeで「空手フィットネス」と検索すると、多くはナージーアクティブスタジオが配信している音楽に合わせ

たものである。他にも音楽もなく、道衣を着ていない自宅で行うものを空手フィットネスと呼んでいるものもある。

空手とフィットネスを融合することで空手へのハードルの高さを感じさせず、より気軽に空手に親しんでもらえる良さがある。民間女性フィットネスクラブ「ナージアクティブスタジオ」では、空手の形の技をベースにした30分～45分間の空手フィットネスプログラムがある²⁾。一般的な空手道場では号令に合わせて突きや形を演武するがここでは音楽に合わせるため、空手をダンスブルに体験できるのが特徴である。黙想と礼から始まり、心を一度落ち着かせた後、ウォーミングアップから音楽と照明を使って徐々に盛り上げていき、最後の演武で心拍数や気持ちが盛り上がるように工夫されている。照明や音楽を使う効果は、最初は薄い少し暗い色から徐々に最後の演武では濃い明るい色の照明に変化させていく。アップテンポな音楽を使用し、音楽と照明を使って楽しい雰囲気を作り出し、最後の演武で一番心拍数が高くなるように演出している。このように空手をやったことのない初心者でも空手の「厳しそう」や「怖そう」などのイメージを払拭し、音楽と照明による演出で無理なく楽しみながら体を動かせるよう工夫されている。

空手フィットネスプログラムは、空手の突き、蹴り、移動、黙想で構成されたプログラムで、心技体のバランスを整え、道衣を着て音楽と照明に合わせて体を動かすことで楽しみながら、しなやかな心と、美しい姿勢、美しいボディラインをつくることを目的とする。フィットネスではあるが、トレーニングウェアではなく、空手衣を着用し、裸足で行う。一般的な道場では自分用の道衣を購入しなくてはならないが、このスタジオでは空手衣をレンタル貸出している点も身軽で空手を体験できる良さだと考えられる。空手衣を着ることで背筋が自然と伸び、非日常感が味わえる。裸足で行うことによって足裏を刺激させバランス感覚を養い、足指の機能を目覚めさせることができる。

木藤は「足指機能は身体運動機能や転倒との関連性から重要な機能である」と述べている³⁾。黙想や礼に関しても一般的なフィットネスでは行わないが、忙しい日常から一度心を落ち着かせることで自分と向き合う時間を作る。これらは、一般的なフィットネスでは会得できない空手フィットネスならではの重要な要素であり、このスタジオでしかできないフィットネスプログラムとして独自性がある。

フィットネスは顧客定着率が低いと言われているが⁶⁾、空手には「技を追求していくためゴールがない」という精神があることから空手とフィットネスを融合させた空手フィットネスプログラムが誕生した。

第3節 従来のプログラム

2018年7月、株式会社ジュンの事業で民間女性フィットネスクラブ「BIF by Nergy」が原宿にてOPENし、空手フィットネスの5つのプログラムが完成した。

2021年7月、ヨガやピラティスなどもレッスンに含め、スタジオ名を「ナージーアクティブスタジオ」に改名した。

2021年8月、本格的に空手を習いたいという会員の声から空手の道場という形で「ナージー空手クラブ」が開始された。

2022年6月、筆者が空手フィットネスプログラムの「新プログラム考案」に携わる。

5つの従来のプログラムとは2018年、「空」「絢」「凜」「翔」「翔アドバンス」という名前で、最初に「凜」と「翔」のプログラムが完成し、その後、「絢」と「空」、「翔アドバンス」が完成した。しかしその後、空手フィットネスプログラムが一度もアップデートされなかった。当初の従来プログラム完成時は会員が150名程いたが、筆者が介入する5月末時点での会員数は53名に減っていた。

第1項 従来のプログラムの問題点

まず1つ目に筆者が問題だと感じたのは、プログラムの難易度だ。未経験者が体験の際に従来のプログラムをやりこなすのはとても難しいのではないかと感じた。空手初心者の方々をターゲットにしているが、プログラムが難しいと体験時に「難しくて自分には無理かも」と思わせてしまい、新規顧客獲得に結びつかない可能性がある。2つ目は繰り返しのパートがないため、一度ずれたら遅れを取り戻すのに焦ってわからなくなるという点である。3つ目に、インストラクターが空手の立ち方や手の角度など空手の細かい身体の使い方をインストラクションしていないことだ。4つ目に、プログラムが何年も更新されなかった点だ。プログラムがずっと変わらなかった為、会員を飽きさせた可能性がある。そこで新プログラム「蓮」を開発することとなった。

第4節 初級者編プログラム「蓮」

空手フィットネスの新プログラムである初心者編「蓮」は「空手の動きが難しい」と感じる方の声から生まれた初心者向けのプログラムである。

「蓮」の言葉の意味は清らかな心・神聖という意味があり、「清らかで優しい中にも力強い、困難に打ち勝つ」という願いが込められており、フィットネス要素を取り入れながら空手の基本動作を習得出来るプログラムとなっている。従来のプログラムは45分間だ

が、「蓮」は30分間で、正座から始まり黙想、ウォーミングアップをして4つのパートで構成されている。最後の4つ目のパートで2分43秒の音楽に合わせて部分練習を組み合わせた通し演武を行う。それまでに行ったパート1～パート3までの部分練習の動きを全部繋ぎ合わせて一つのプログラムが完成する。

パート1～パート3まではスタジオのオリジナルで作成した音楽のテンポに合わせて空手の動きを行っていく。このテンポは音をはめる際、最後の通し演武で流す音楽のBPM(Beats per minute)に合わせて作成している。4つ目のパートで通し演武の際に流す音楽の音の候補を3つ出し、そのBPMが110～122であったため、そのテンポに合わせたパートの音楽をオリジナルで作成した。BPMは数字が大きくなるほど速いテンポになる。音楽を使う理由としては空手独特の技の「極め(キメ)」(技の中で一瞬力を入れて止まる動作)を音楽のテンポを使って「極め(キメ)」の部分を意識しやすくするためである。

第1項 新プログラム内容「蓮」

「蓮」は体験に来た初心者の方でもすぐできるように空手の基本的な技のみで構成されている。表1はパート毎の動作と分解練習、期待される効果について表記したものである。

表1 「蓮」のプログラム内容と期待される効果

パート分け	時間	動作	分解練習	期待される効果
正座・礼・黙想	2分	正座・礼・黙想	目を閉じて心を落ち着かせる	心の準備
ウォーミングアップ	3分	ストレッチ 体幹トレーニング	股関節と肩甲骨ほぐす/プランク	怪我防止/体幹を鍛える/股関節柔軟
1	4分	その場突きの練習	2挙動で引き手/2段階突き/その場突き	二の腕引き締め/肩甲骨柔軟/バストアップ/体幹強化/呼吸改善
2	6分	前屈立ち/逆突き/ その場蹴り	前屈運足のみ(前後)/前屈順突き/逆突き/その場蹴り	上肢と下肢の連動/下半身強化/お腹引き締め
3	4分	蹴りの練習	蹴った所でキープ/蹴ってから前に踏み込んで元に戻る/左右交互に後ろ足引いて蹴るリズム運動	腸腰筋強化/腹斜筋強化/股関節柔軟/体幹強化/ヒップアップ
4	3分	通し演武	照明と曲のリズムに合わせて4回通す	二の腕引き締め/上肢と下肢の連動/下半身強化/腸腰筋強化/腹斜筋強化/股関節柔軟/体幹強化/ヒップアップ/呼吸改善
クールダウン	2分	体側ストレッチ/全後屈	筋肉を緩めて呼吸を整える	疲労回復/リカバリー
正座・黙想 道場訓・礼	3分	正座・黙想・道場訓・礼	目を閉じて心を落ち着かせる	リラックス/心を鎮める/今日を振り返る

なお、期待される効果は筆者が今までの経験をもとに身体のどこの部分に効果があるかをもとに表記したものである。この期待される効果はインストラクターがプログラム実施中

に「蹴りの動作によってヒップアップに繋がります」や、「呼吸を意識して」などのインストラクションを行なっている。

以下は「蓮」のプログラム内容の詳細である。

正座・礼・黙想

正座・黙想では音楽はなく、静かに目を閉じて、心を落ち着かせる時間を作る。自分と対話し自分と向き合う時間である。

ウォーミングアップ

ウォーミングアップではアップテンポな曲を使用し、先ほどの黙想からメリハリをつける。曲のテンポと動的ストレッチのリズムを合わせて楽しく行う。ウォーミングアップの内容は怪我をしないように形で使う筋肉や肩甲骨、股関節周りの筋肉を重点的にウォーミングアップでほぐしていき、簡単な体幹トレーニング(プランク)を行う。

プログラム

● パート 1 その場突きの練習

「その場突き」では手の握り方から説明し、段階的に最初は2挙動で両手を前に出す。脇を締めて肩甲骨を使うようにインストラクションし、始めは音楽のテンポに合わせてゆっくりと繰り返す。肘を寄せて一回止める「引き手」の動作を繰り返す。胸の前で左右の手を入れ替える動作が生じるのだが、左右の手が違う動きをするため、まずは両手とも同じ動きから始めて次第に片方ずつ違う動きをしていき引き手をとっていく。最後に1挙動で手を左右交互に前に出して突きが完成。

姿勢を整え正中線、呼吸、体幹、肩甲骨を意識することで、二の腕引き締め、肩甲骨柔軟、バストアップ、体幹強化、呼吸改善の効果が期待される。



● パート 2 前屈立ち・逆突き・その場蹴り練習

パート2ではまず運足の練習から始める。それから上半身をつけて前屈立ちを完成させる。逆突きも同じく行う。「前屈立ち」の練習では、最初は運足の練習で左右の足をゆ

っくり前に出す。足幅は肩幅と説明する。後ろ足をピンと真っ直ぐに張ることを注意する。

次に「逆突き(足と反対側の手で突く動作)」では、足を後ろに引く運足を繰り返す。慣れてきたら左右前後の「前屈立ち」と「逆突き」の運足を何回も繰り返す。その後それに突きを合わせていく。

最後に深呼吸からパート1の突き4本突いた後とパート2の前屈立ち、逆突き、その場蹴りを繋げて行う。上肢と下肢の連動、下半身強化、お腹引き締め効果が期待される。



● パート3 蹴りの練習

蹴りをゆっくり2挙動に分けて蹴る際に片足でバランスをとり、体幹を鍛える。その次に1挙動で蹴る。その後片足で蹴って一步前に踏み込み足を前に出す。これを左右交互にゆっくりと早くを繰り返す。空手の蹴りの特徴は「引き足」といって蹴った足の踵がお尻につくような意識で引く必要がある。その説明もインストラクターがインストラクションする。その後その場突きを3本突いて、右足を後ろに引いてから右足で蹴る。左足を後ろに引いてから左足で蹴る動作を繰り返すリズム運動を行う。

最後に深呼吸からパート1+パート2+パート3をつなぎ合わせて流れを確認する。パート3では、蹴りによる腸腰筋強化、腹斜筋肉強化、股関節柔軟、体幹強化、ヒップアップが期待される。



● パート4 最後に通し演武

最後に通し演武を音楽に合わせて行う。パート1～パート3を全て繋ぎ合わせ、音楽に合わせた演武を行い、達成感と爽快感が得られる。照明と曲のリズムに合わせて4回通す。インストラクターは動作のアナウンスのみする。

パート4では、二の腕引き締め、上肢と下肢の連動、下半身強化、腸腰筋強化、腹斜筋強化、股関節柔軟、体幹強化、ヒップアップ、呼吸改善が期待される。



クールダウン

クールダウンではゆっくりとした音楽を流し呼吸をゆっくり吐きながら筋肉を緩めていく。手を上に持ち上げて吐きながら体側を伸ばす。全後屈をして力を抜いて腰を緩める。

正座・黙想・道場訓・礼

最後の正座・黙想・道場訓では音楽を消し、最初と同様に心を落ち着かせる時間を作る。道場訓では、普段の生活にも活かせるよう道場訓としての心得をみんなで声に出す。道場訓は、「人に優しく、感謝の気持ちを忘れない、自己を乗り越える」である。

第5節 問題の所在

第1項 先行研究のまとめ

沖縄県文化観光スポーツ部空手振興課沖縄伝統空手・古武道実態調査業務報告書によると空手の認知は国内だと97.0%だが、興味・観戦経験・実技経験いずれも国内では1割弱と低い(図1)。

興味があるものの割合では、柔道が9.5%、剣道が9.8%に対し、空手が13.3%であるが、実技経験の割合では、柔道19.8%、剣道13.8%に対し、空手は6.8%になる¹⁾。このことから空手の認知はあるが空手に対する興味や観戦、実際に体験するという行動に結びついていないと言える。

これらは空手が身近ではなかったり、空手を経験したことがない人は、空手が「ハードルが高い」と感じたりしているのではないだろうか。空手を始める際ハードルが高いと感じる人のために、フィットネスに空手の要素を取り入れた空手フィットネス

プログラムの新プログラム開発によって、今までの空手とは違うハードルを下げたフィットネスという形で空手を広げられる可能性があるのではないか。そこで本研究では空手フィットネスプログラム開発にあたり空手フィットネスの特徴的な要素を探ることとする。

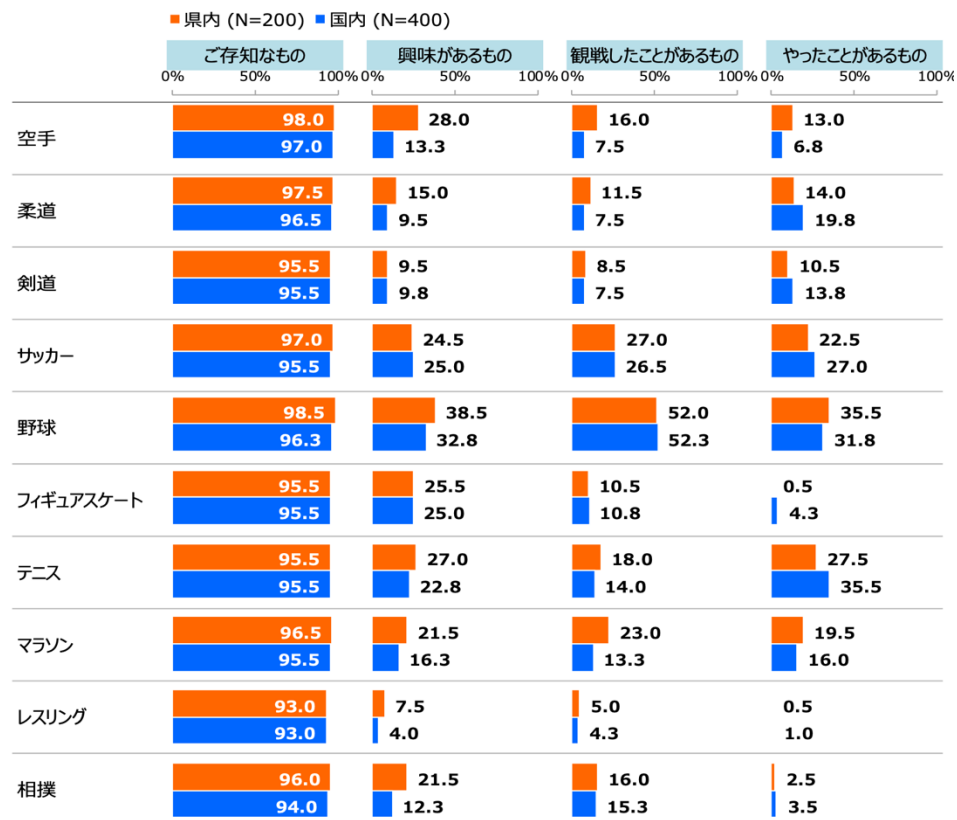


図1 武道・スポーツの認知/興味/観戦/実技経験¹⁾

(出典：沖縄伝統空手・古武道実態調査業務報告書：沖縄県文化観光スポーツ部空手振興課,2017)

第2項 研究目的

本研究の目的は、空手フィットネスプログラム開発にあたり、空手の形を取り入れた空手フィットネスの特徴的な要素を明らかにすることである。

第2章 研究方法

本研究では、空手フィットネスの特徴的な要素を3つの調査により検証した。1つ目は空手家10名を対象に空手の要素と空手フィットネスとの違いを調査するため半構造化インタビューを実施した。逐語資料作成後、重要点に着目し抽出しカテゴリー分けした。

2つ目に空手未経験者の女性33名へ「空手はハードルが高いと感じるか」「空手フィットネスをやってみたいと思うか」「空手クラブに参加してみたいと思うか」に関してアンケート調査を実施した。アンケートは5件法(とても思う、どちらかと言えば思う、どちらとも言えない、あまり思わない、全然思わない)と、その理由を自由記述式で行った。このナージーアクティブスタジオでは、空手フィットネスと空手クラブ(空手道場のことをここでは空手クラブと名付けている)の2種類の空手レッスンがある。よってこの空手フィットネスと空手クラブへの興味を分析した。「空手フィットネスと空手クラブへの興味」のフィッシャー正確確率検定を実施した。その際「とても思う」と「どちらかと言えば思う」を2、「どちらとも言えない」「あまり思わない」「全然思わない」を1に数値化して検定を実施した。解析ソフトはJMP Pro16を使用し、有意水準を5%未満とした。

3つ目は、ナージーアクティブスタジオの会員で空手フィットネスを経験した後空手クラブへ移行した会員3名へ移行要因を半構造化インタビューにて実施した。回答内容はボイスレコーダー、またはZoomの録音機能を利用して、逐語資料作成後、重要点に着目し抽出してカテゴリー分けした。

第1節 空手家の空手フィットネスに対する意見調査

第1項 インタビューの調査対象

全日本空手道連盟公認段位の初段以上を取得し、空手歴が20年以上の空手家10名を対象とした。

調査内容は、30秒間の空手フィットネスの動画を見せ、「空手フィットネスは空手だと思うか」の問いに対し、その理由と違い、空手の要素について半構造化インタビューを実施した。回答内容はボイスレコーダー、またはZoomの録音機能を利用して、逐語資料作成後、重要点に着目し抽出した。

表2 インタビュー対象の空手家リスト

	性別	所属先	分類	インタビュー日時	空手歴	全空連公認段位
A	男性	日本体育大学大学院	指導者	2022年11月29日	26年	四段
B	男性	京都産業大学職員	元選手	2022年11月29日	21年	初段
C	男性	和道会札幌西支部	愛好者	2022年11月29日	25年	初段
D	女性	日本空手松濤連盟	指導者	2022年11月30日	29年	四段
E	女性	キッコーマン株式会社	元選手	2022年12月1日	24年	三段
F	男性	麗澤大学	指導者・大学教員	2022年12月2日	48年	三段
G	女性	麗澤大学	指導者・大学教員	2022年12月2日	36年	五段
H	男性	全日本空手道連合会会長	範士	2022年12月3日	64年	九段
I	男性	鹿児島県空手道連盟	教士	2022年12月3日	47年	七段
J	男性	全日本空手道剛柔流会	競技者	2022年12月6日	30年	初段

第2節 空手未経験者への空手フィットネスに対する興味への調査

第1項 アンケートの調査対象

株式会社ジュンの空手未経験者の女性33名へGoogle formを用いてWebアンケート調査を実施した。未経験者の定義は、「持続的に空手フィットネス及び空手クラブに参加していない者」とする。

調査内容は、空手フィットネスをやってみたいと思うかとその理由を調査した。次に同じスタジオで行われている「空手クラブへ参加してみたいと思うか」とその理由を調査した。

第3節 空手フィットネスから空手クラブへの移行要因

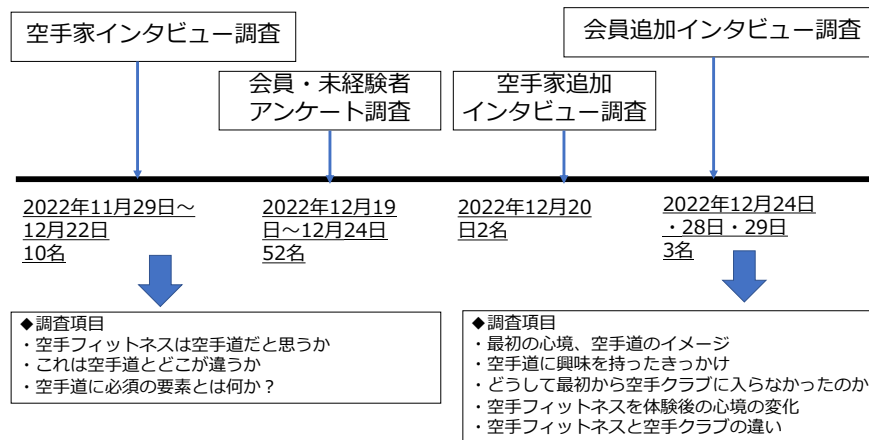
第1項 インタビュー調査対象

ナージーアクティブスタジオの会員で空手フィットネスを経験した後空手クラブへ移行した会員3名へ移行要因を半構造化インタビューにて実施した。回答内容はボイスレコーダー、またはZoomの録音機能を利用して、逐語資料作成後、重要点に着目し抽出してカテゴリー分けした。

第4節 調査期間

2022年11月29日～12月29日。

表 3 調査期間一覧



第 5 節 倫理的配慮

研究対象者へは公表の方法についての説明を行い、同意を得た上でインタビューを実施した。

第3章 研究結果

第1節 空手家の空手フィットネスに対する意見調査結果

空手家への半構造化インタビューの結果をまとめた。空手フィットネスと空手の違いは以下になった(表4)。

表4 空手フィットネスと空手との違い

	A指導者	B元選手	C愛好者	D指導者	E元選手	F指導者・大学教員	G指導者・大学教員	H師範	I指導者	J競技者
空手だ と思う か	思わない	思わない	思わない	思わない	思わない	思う	思う	思わない	思わない	思う
何が違 うか	フランク な環境	ポップな 雰囲気・ 追求や極 める「道」 の要素	キメがな い・生と 死の概念・目的	照明や音 楽・相手 と戦うと いう緊張 感	技に意味 をもたら していない	パブリカ ラテが空 手という ならこれ も空手と 言える	突き蹴り があるか ら、これ も空手と 言える	気持ち・ 呼吸が一 体になっ ていない	キメの強 さが無 い・姿勢・呼吸	リズム 感・音楽 や照明
空手に 必須の 要素	礼・気合 2箇所以 上・対 人・防御 と攻撃	空手家の 精神・道 場訓・礼 儀作法・ 一撃必 殺・人間 力	生と死を 追求する もの・心 技体・毎 日稽古	礼儀・気 合・対 人・技の 強さを追 求する	歴史的な 背景を理 解・技が 意味をな している か	突き・蹴 り・受け ・キメ・打ち 抜かない	礼・突 き・蹴 り・立ち 方・空手 特有の 技・道 衣・裸 足・日本 文化	闘争心・ 自分の身 を護る・ 芸術性	正座・礼 節・看取 り稽古・ 正しい形 の伝承	昇級審 査・技術 を習得

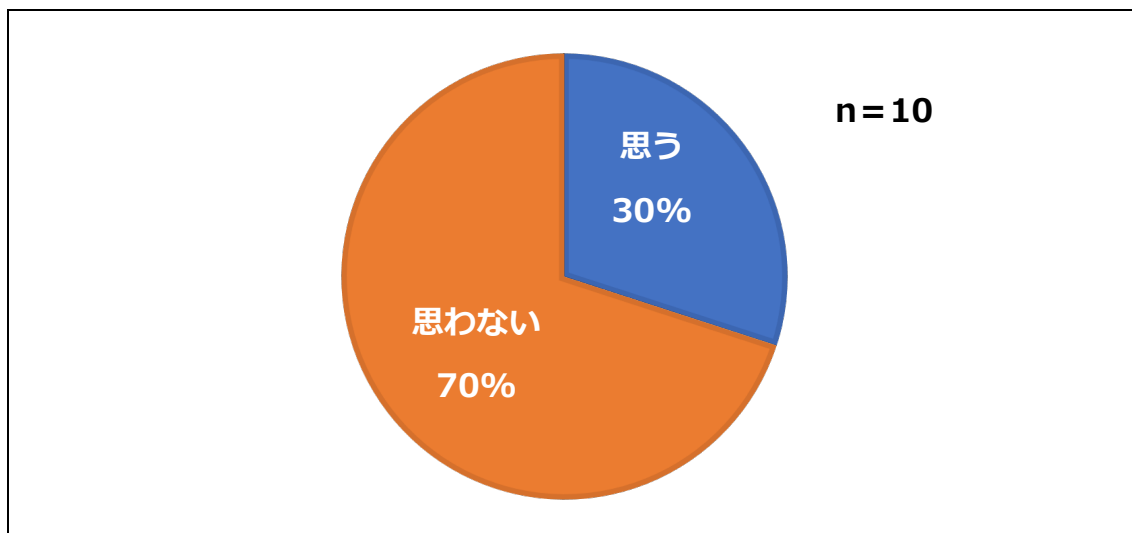


図2 空手フィットネスは空手だと思うか

「空手フィットネスは空手だと思わない」と回答した空手家は10名中7名(70%)だった(図2)。理由は「照明・音楽の空間であること」「相手と戦う緊張感がない」「技の強さがいい」などであった。空手家が考える「空手に必要な要素」としては、「礼儀作法」

「道場訓」「一撃必殺」「闘争心」「心技体」「毎日稽古」「気合」「突きや蹴りなどの基本技」「空手衣」「裸足」「技の理解」「技の強さ」「対人を意識」「伝統を継承すること」「技が意味をもたらしているか」「極め(キメ)があること」「自分の身を守る」「芸術性」「昇級審査」「技術習得」であった。

空手フィットネスと異なる要素は、「一撃必殺」「闘争心」「技の理解」「技の強さ」「対人を意識すること」「伝統を継承すること」「技が意味をもたらしているか」「極め(キメ)があること」「自分の身を守る」「昇級審査」であった。

空手フィットネスでは、空手と違って、相手と戦うという「緊張感」や「危機感」を持つ必要はなく、「技の意味」や「極め(キメ)の強さ」を追求しなくてもいいことが示唆された。

以上の結果により、空手家 10 名中 7 名の 70%が空手フィットネスを空手だと思っていないことから、空手と空手フィットネスは違うものだということが分かった。

第 2 節 空手未経験者への空手フィットネスに対する興味への調査結果

調査票回収数は、対象者数 80 名中回収数 33 名、回収率は 41%であった。

第 1 項 基本的個人的属性

民間女性フィットネスクラブのため、対象者を女性に絞り、株式会社ジュンの女性社員と女性契約社員、女性アルバイトを対象とした。

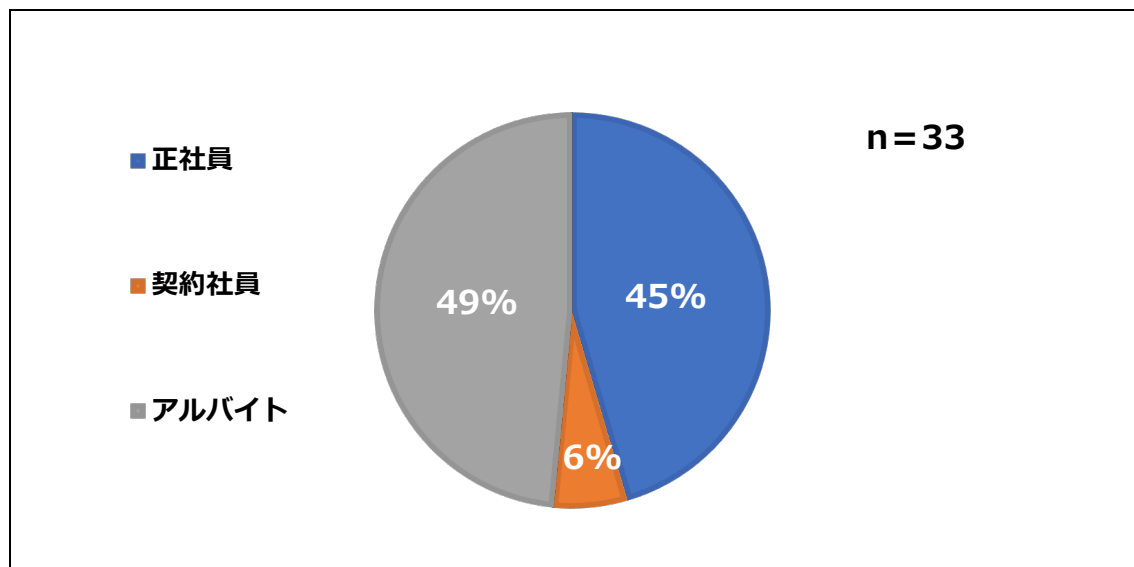


図 3 未経験者の勤務形態

未経験者の対象者の年代は 20 代が 54.5%と約半数を占めており，続いて 40 代が多い（表 5）.

表 5 対象者の年代

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	合計	
未経験者(人)	0	18	4	8	3	0	33	(人)
未経験者(%)	0	54.5	12.1	24.2	9.1	0	100	(%)

第 2 項 未経験者の空手フィットネスへの興味

「空手道はハードルが高いと感じるか」の問いに対して，空手未経験者では，「とても感じる」5 名(29%)と「どちらかというと感じる」7 名(41%)の 17 名中 12 名(70%)が「ハードルが高い」と回答した(図 4)．理由は，「動作が難しそう」2 名，その他「礼儀や練習が厳しそう」「気軽に通えない」「身近ではない」「馴染みがない」「興味を持つきっかけがなかった」「運動してこなかったから」「空手をよく知らない」が各 1 名ずつであった．

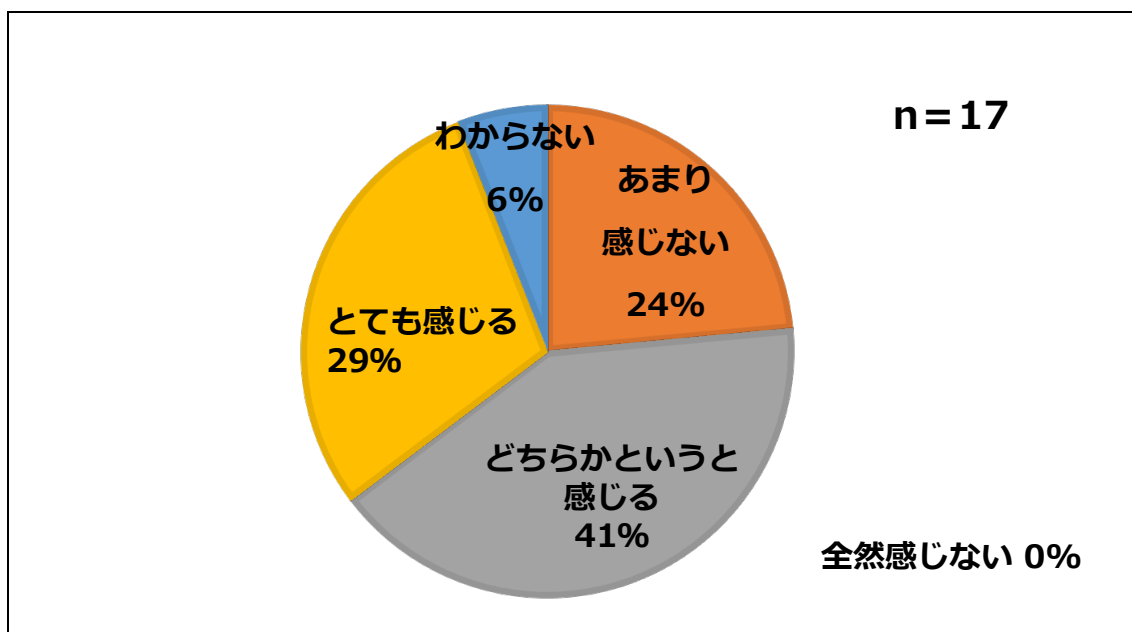


図 4 空手はハードルが高いと感じるか

未経験者へ「空手フィットネスをやってみたいか」の質問については，「とても思う」が 33 名中 5 名(15%)，「どちらかと言えば思う」と回答したのは 33 名中 6 名(18%)で，未経験者 33 名中 11 名(33%)が空手フィットネスに興味を示した(図 5)．理由としては，

「体幹を鍛えたい」が4名(36%),「ダイエットや健康の為」が3名(27%),「音楽に合わせるのが楽しそうだから」が3名(27%),「気になる」が1名(9%)だった(図6).

これらは、空手フィットネスを始める際の目的になり、空手フィットネスの要素でもあることが示唆された.

やれない理由は「興味がない」6名中2名(33%),「忙しい」2名(33%),「面倒臭い」「忙しい」「きつそう」「他のスポーツよりも良い理由がわからない」「他の運動を既にやっている」が各1名ずつ(17%)だった.

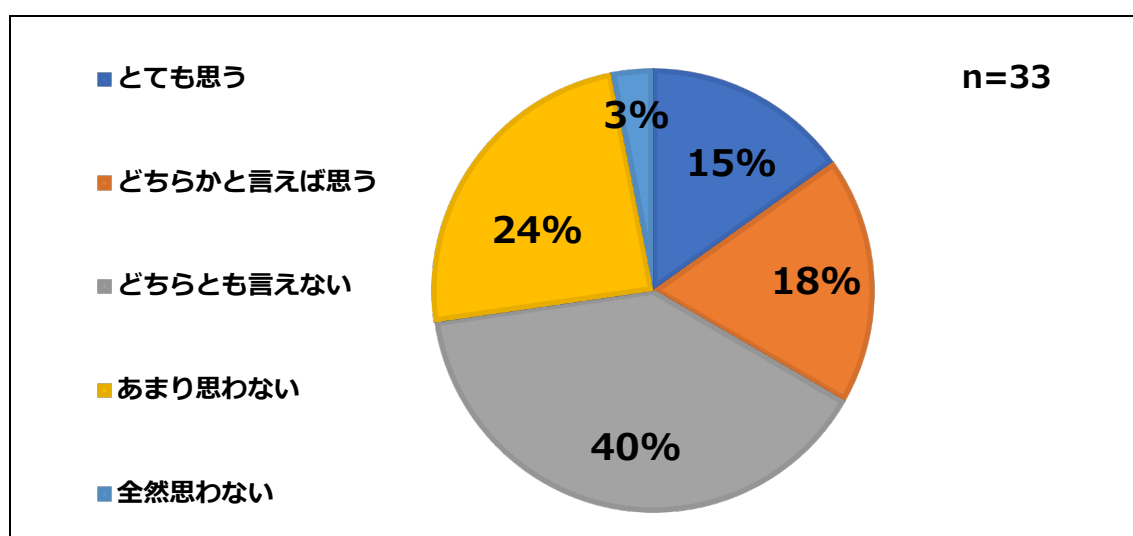


図5 未経験者の空手フィットネスをやってみたいか

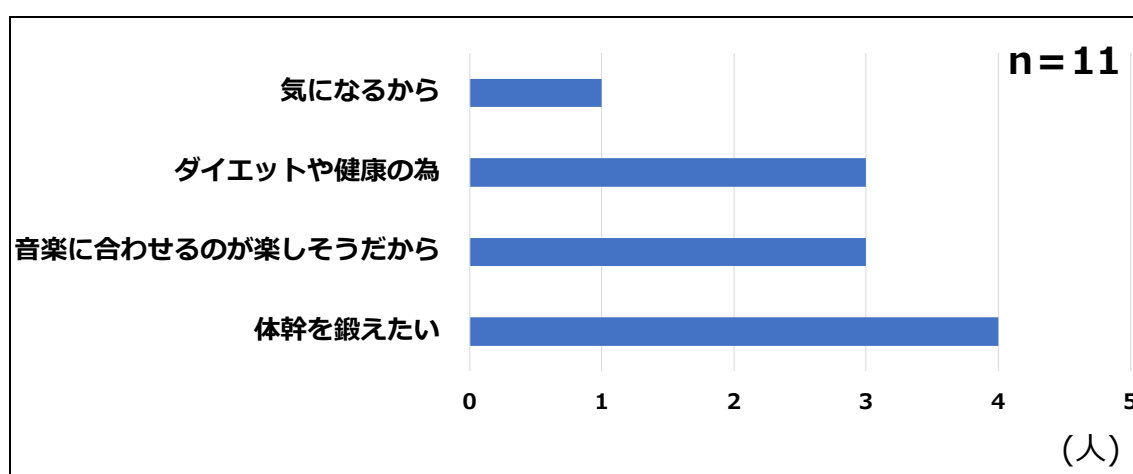


図6 未経験者の空手フィットネスをやってみたい理由

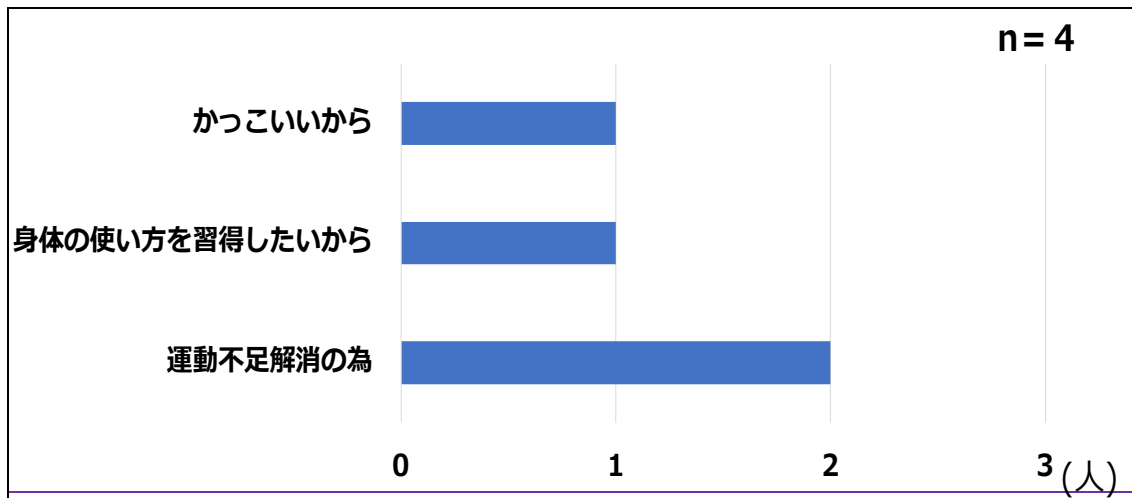


図7 空手フィットネス経験者の目的

ナージーアクティブスタジオの中のマンスリー会員という全てのレッスン(ヨガ・ピラティス・空手フィットネス・空手クラブ)を受けることができる「空手フィットネス経験者の目的」では、「運動不足解消」4名中2名(50%)、「身体の使い方を習得したい」1名(25%)、「カッコいい」1名(25%)が理由として挙げられた(図7)。

未経験者の空手クラブへ参加してみたいかの質問に対しては、「とても思う」33名中3名6%、「どちらかといえば思う」5名15%で、合わせて8名の24%だった(図8)。

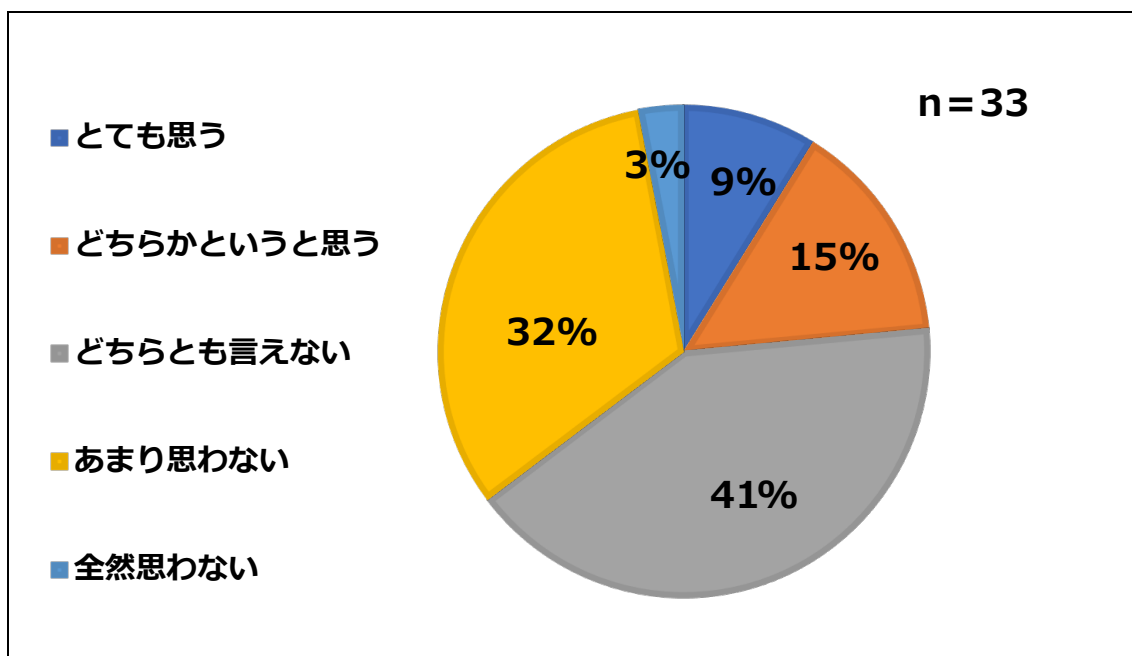


図8 空手クラブへ参加してみたいと思うか

未経験者 33 名中 11 名(33%)が空手フィットネスに興味を示した(図 5)ことから、空手クラブより空手フィットネスの方が、興味を示す人の間口が広い可能性があることが示唆された。

空手フィットネスをやってみたいかの質問に「とても思う」「どちらかと言えば思う」と回答し興味を示した人の中で、空手クラブにも参加してみたいかの質問で「とても思う」または「どちらかと言えば思う」と回答し興味を示した人は 11 名中 8 名(73%)だった。この結果から空手フィットネスに興味を持った人は空手クラブにも興味を持つ傾向があった。そこで空手フィットネスの興味と、空手クラブへの興味を分析した。

第 3 項 空手フィットネスと空手クラブの興味について

「空手フィットネスへの興味」と「空手クラブへの興味」の、フィッシャー正確確率検定を実施した。解析ソフトは JMP Pro16 を使用し、統計学的有意水準を 5%未満とした。

「とても思う」と「どちらかと言えば思う」を 2、「どちらとも言えない」「あまり思わない」「全然思わない」を 1 に数値化して検定を実施した。

その結果、「空手フィットネスへの興味」と「空手クラブへの興味」は有意な関係があることが認められた($p<.0001$) (表 6)。

「空手フィットネスをやってみたいが空手クラブはやりたくない」と回答した 3 名中 2 名は「空手はハードルが高い」と回答した人であった。このことから「空手はハードルが高くて始められない」という人は空手フィットネスならやってみたいと思う可能性があるということが明らかになった。

表 6 「空手フィットネスへの興味」と「空手クラブへの興味」

n = 33

		空手クラブ		合計(人)
		やりたくない	やりたい	
空手フィットネス	やりたくない	22	0	22
	やりたい	3	8	11
	合計(人)	25	8	33

$p<.0001$

表7 アンケート結果一覧

未経験者 (合計33人)	空手フィットネスやりたい・やらない理由	空手クラブに興味があるか	空手クラブやりたい・やりたくない理由	ハードル高いと感じるか	始める際に重要だと思うもの	空手の要素
	はい11人 体幹強化4人・ダイエットや健康3人・楽しそう1人・気になる1人	とても思う3人・どちらかと言うと思う5人・どちらとも言えない2人・全然思わない1人	楽しそう3人・運動不足解消2人・身体を使い方習得1人・体幹強化1人・体力を高めたい1人	はい16人・あまり感じない1人	続けられそうか3人・メリットが大きい1人・身体を鍛えられるか1人・レッスン時間・1人・楽しいか1人・手際さ1人・わからない1人・	礼儀作法2人・突きや蹴りなどの基本技6人・蹴を意識した緊張感1人・空手衣と帯1人・呼吸法1人
空手フィットネスやりたいか	いいえ9人 興味がない2人・忙しい2人・ギッそう1人・怪我しそう1人・面倒臭い1人・他の運動を既にやっている1人・わからない1人	あまり思わない8人・どちらとも言えない1人	興味がないから2人・怪我しそう2人・忙しい2人・わからない2人	はい13人・あまり感じない1人・わからない1人	通いやすさ1人・礼儀1人・効果2人・身体を柔らかくさ1人・運動のハードルが高くないか1人・モチベーションアップ1人・興味があるか1人	突きや蹴りなどの基本技6人・礼儀作法2人・空手衣と帯1人
	どちらとも 言えない13人	どちらとも言えない10人・あまり思わない3人	忙しい2人・怪我しそう1人	はい13人・あまり感じない2人	通いやすさ3人・楽しめるか2人・時間があるか1人・興味があるか1人・心身の健康を保てるか1人・手際か2人・初心者でもできるか1人・道場や講師の雰囲気1人・精神の学びを得たいか否か1人	空手衣と帯5人・突きや蹴りなどの基本技4人・礼儀作法3人・技の強さ1人

第3節 空手フィットネスから空手クラブへの移行要因結果

エクササイズの社会心理的な手法でアプローチする Dishman は身体活動や運動を始めたにもかかわらず3~6ヵ月後には約半数の人がやめてしまうと報告している⁵⁾。
ナージーアクティブスタジオの会員継続率では半年以上継続している人が79%と高い割合を占めている(図9)。

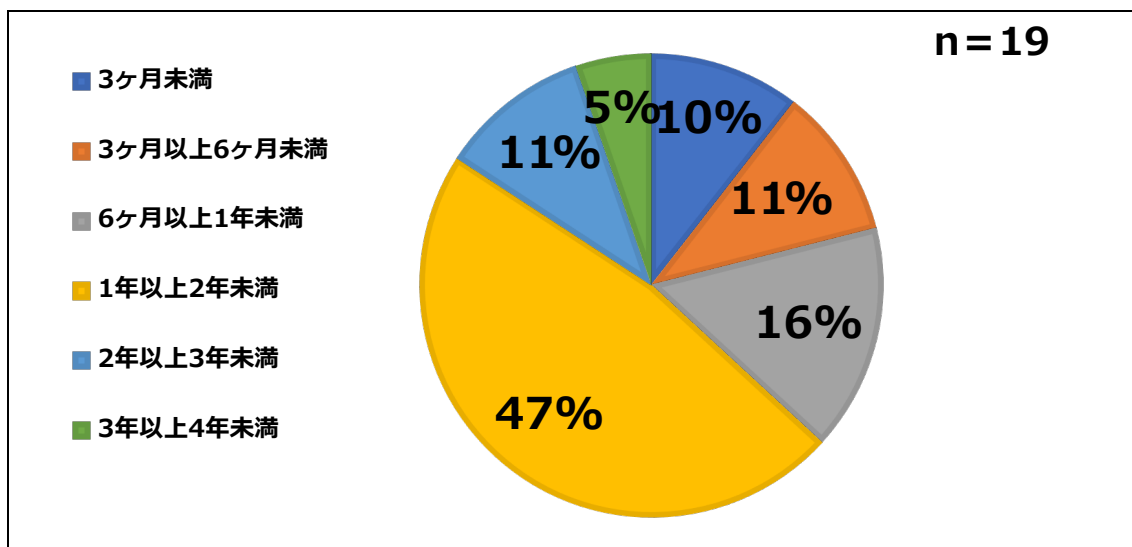


図9 スタジオの会員継続率

ナージーアクティブスタジオには、空手フィットネスと空手クラブの空手レッスンがあるが、中には空手フィットネスから空手クラブのレッスンへ移行した会員が12名中3名(25%)いた(図10)。

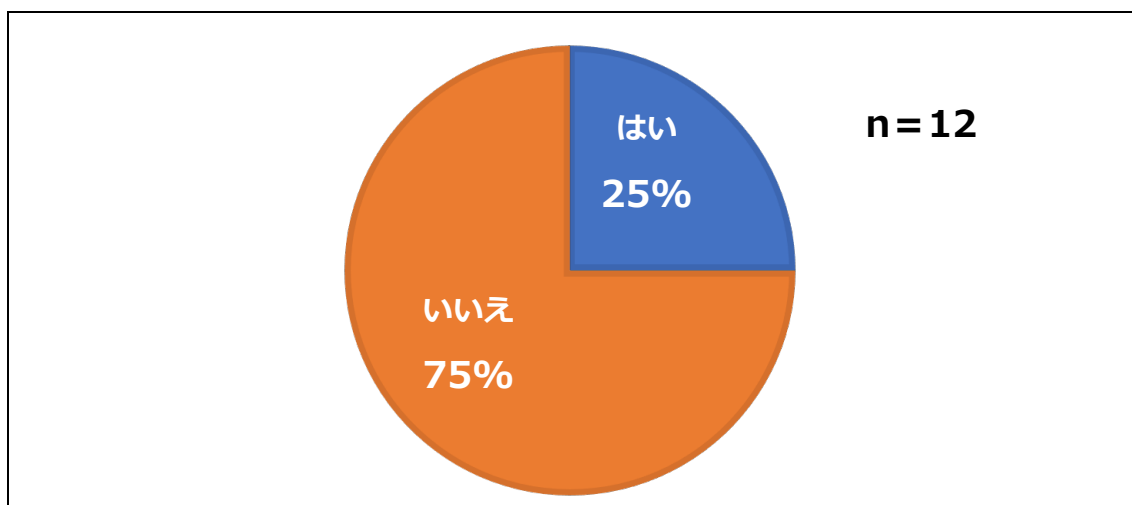


図10 空手フィットネスから空手クラブへ移行した割合

空手フィットネスから空手クラブへ移行した人はなぜ本格的に空手を学ぼうと考えたのか、なぜ空手フィットネスへの興味から空手への興味に繋がったのかを検証した。

表 8 移行会員への半構造化インタビューのカテゴリー分け

	Aさん	Rさん	Kさん
期待	コナンの蘭ちゃん オリンピックを見た カッコいい	健康のため・長く続けたい 怪我予防の身体への変化 実感 精神的な効果	厳しそうな男性的なイメージ→女性指導員のインスタ を見てカッコよかった 面白そう・気晴らし
施設	おじさん先生のイメージ払拭 大人の習い事	平日の昼間の 時間にやっている	非日常感・変わり種・おしゃ れ・スタイリッシュ
心理的变化	ついていけるか不安→解消 出来なくて悔しい ちゃんと取り組みたい	ブランクがあり不安→解消。 動けると実感・空手を再開し たくなった・爽快感	厳しそうな男性的なイメージ イメージの変化 人に自慢したい
制度	成長の可視化 モチベーションアップ	黒帯取得の目標	昇級審査・進級という目標 が出来た・瞑想・道場訓
空手クラブの指導員や 会員同士との関係	褒められて嬉しい・満足感 切磋琢磨出来る	楽しかった・わかりやすい指 導・具体的なアドバイス	厳しいからこそ自信になる 交流が楽しい
興味の変化	もっと技を知りたい 護身・極めたい	形を突き詰めたい 本格的にやりたい	自慢出来る様になりたい 継続欲

空手フィットネスから空手クラブへ移行した会員 3 名へ半構造化インタビューを実施した。逐語録を元にカテゴリー分けをしたところ、「期待」「施設」「心理的变化」「制度」「空手クラブの指導員や会員同士の関係」「興味の変化」に分類された(表 8)。

Aさんは2020東京オリンピックでの空手をテレビで見て空手の形に興味を持ったということから、オリンピックでテレビ放送されることの効果は認知や興味に繋がることが示唆された。3名とも空手に興味はあったが、一般的な道場には行く勇気がなかったり、稽古時間が時間的に合わなかったりの理由で、女性限定のナージーアクティブスタジオに辿り着いた。

空手フィットネスを体験したのは、最初は体力的についていけるか不安だったがフィットネスならできるかもしれないという理由だった。空手フィットネスを始めてみて徐々に体力に自信がつき、不安が解消された。より本格的に技を極めたいという追求心や黒帯取得の目標ができたという心理的变化が見られたことが明らかになった。

移行理由は、

- ①空手フィットネスをやることによって、空手への興味が湧き、技をもっと細かく知りたいという欲求が出てきた。
 - ②昇級審査により目に見える成長を感じたくなった。
 - ③形への憧れがあり、より時間をかけてゆっくり上達したいという向上心が出てきた。
- であった。

空手クラブでは、指導員との良好な関係性・職場以外の仲間との交流・空手を楽しめる環境があることで、職場以外の仲間ができたことも楽しさに繋がり、継続できている理由の一つであるという事が明らかになった。

第4章 考察

本研究では、フィットネスに空手の要素を取り入れた空手フィットネスプログラム開発にあたり、空手フィットネスの特徴的な要素を明らかにすることを目的として、アンケート調査、半構造化インタビュー調査を実施し、それぞれを検証した。その結果以下の4点が考察された。

1. 空手家 10 名中 7 名の 70%が空手フィットネスを空手だと思っていないことから空手と空手フィットネスは違うものだということが分かった。空手フィットネスでは、空手と違って、相手と戦うという「緊張感」や「危機感」を持つ必要はなく、「技の意味」や「極め(キメ)の強さ」を追求しなくてもいいことが示唆された。

空手と空手フィットネスに共通した要素の「礼儀作法」「道場訓」「心技体」「気合」「突きや蹴りなどの基本技」「空手衣」「裸足」「芸術性」「技術習得」は、一般的なフィットネスにはない要素であると考えられる。

2. 空手クラブではなく、空手フィットネスならやりたいと回答した 2 名は「空手はハードルが高い」と感じている人であった。空手フィットネスをやりたいと回答したのは 33%で空手クラブをやりたいと回答したのは 24%だった。空手クラブよりも空手フィットネスの方がやりたいと思う人が多かったことから、空手フィットネスの方が「ハードルが低い」と感じさせ、興味を示す人の間口が広い可能性があることが示唆された。
3. 未経験者の空手フィットネスをやってみたい理由と、空手フィットネス経験者の目的では、「体幹を鍛えたい」「ダイエットや健康の為」「音楽に合わせるのが楽しそうだから」「運動不足解消」「身体の使い方習得」「カッコいいから」という理由であったことから、これらは一般的なフィットネスと違う、空手フィットネスの特徴的な要素であり、未経験者の空手フィットネスを始める際の期待される効果でもあることが示唆された。

中路は、フィットネスクラブ入会目的に関して、「運動不足解消」「ダイエット・シェイプアップ」「体力を高めたい」が多く、「ストレス発散」「健康に不安」「医者に勧められた」では継続者に多いと述べている⁸⁾。空手フィットネスの目的でも「運動不足解消」「ダイエット」がフィットネスの目的と一致する。これにより空手フィットネスはフィットネスとしての役割を果たすと言えるだろう。

また中路は、個々の目的に応じて、どのような運動をどの程度実施すれば効果が現れるのかといった運動方法の指導をきめ細かく実践することが必要だとも述べている⁸⁾。このことから、空手フィットネスの特徴的な要素や期待される効果の「体幹の鍛錬」「ダ

イエットや健康の促進」「音楽に合わせて空手を楽しめる」「運動不足の解消」「空手の身体の使い方を習得」「カッコいい空手の形の習得」を、インストラクターがインストラクションすることや、空手フィットネスの効果やメリットとしてPRしていくことは重要であると考察される。

4. 移行会員の調査結果から、空手フィットネスには身体活動の他にも空手への興味に繋がるという心理的效果が期待できると考えられる。

麓によると、「形の持続時間は比較的短いが、繰り返し行うことや、複数の種類の形を組み合わせることで繰り返すトレーニングにより、腹筋呼吸法と同様の効果が得られるものと考えられる¹⁰⁾。」と述べていることから空手フィットネスは流派に囚われないため、複数の形を組み合わせることも可能である。空手の丹田呼吸を取り入れることにより、空手フィットネスでも程よいリラックス状態を作り出し、集中力も養われることが期待される。

高島は「空手の形は、技をくり出すときの力強さやキレ、技と技との流れや間など、動きの表現を解釈することは難しく、誰もが正しいとする基準がない。音楽フィードバックを利用し、形の動きに対して音楽の音量や速さのコントロールや音源の自動生成を行うことで、動きの表現を音楽として聴覚で知覚でき、形の奥深さを自身で学ぶことができる。空手を学ぶ環境に音楽フィードバックを取り入れることは、聴覚という新しい観点で空手を学べ、さらには、言葉では説明しにくい空手の奥深さを音楽で伝える効果は大きい」と述べている⁶⁾。

空手フィットネスを利用する人はこのナージーアクティブスタジオ内でもまだまだ少ない。フィットネスでは会得できない空手の要素が入っている独自の空手フィットネスをより多くの人に広めていくためには、まずその認知度を高めていき、他施設のフィットネスクラブへの導入や、オンライン展開、また高齢者や障害者もできるようなレベルを段階的に分けてプログラムを開発する必要がある。まず認知度を高めることが今後の喫緊の課題である。

第5章 結論

本研究では、空手フィットネスプログラム開発にあたり、空手の形を取り入れた空手フィットネスの特徴的な要素を明らかにすることを目的とした。

フィットネスにはない空手フィットネスの特徴的な要素は、①体幹の鍛錬 ②ダイエットや健康の促進 ③音楽に合わせた空手の楽しさ ④運動不足の解消 ⑤空手の身体の使い方を習得 ⑥カッコいい空手の形の習得であった。この空手フィットネスの特徴的な要素を、インストラクターがインストラクションすること、効果やメリットとして今後PRしていくことが重要である。

フィットネスクラブ入会目的に関して「運動不足解消」「ダイエット」は空手フィットネスの目的にも一致したことから、空手フィットネスはフィットネスとして有効であり、人々の健康増進に寄与するものと期待される。

本研究では、空手フィットネスが空手を始める際ハードルが高いと感じる人のために、空手とは違うハードルを下げた気軽に始められるものであり、フィットネスという形で間口を広げられる可能性があることが示唆された。

これらをこれからのプログラム開発に役立て、フィットネスでは会得できない空手の要素を取り入れた誰でもできる空手フィットネスを今後広めていく。

第6章 謝辞

本稿執筆を通して、指導教員の中村好男教授には教室のみならず、様々なことをご指導頂きました。中村教授の温かく、時に厳しいご指導のおかげで選手としても、人としても成長出来た1年間となりました。1年間と短い期間ではありましたが、中村教授との出会いは、間違いなく私の人生の分岐点となりました。ご指導に心から深く感謝の意を申し上げます。

副査の岡浩一郎教授には公開審査会で本研究の核心部分へのご指摘を頂き、新原恵子先生には論文完成への論理的道筋のご指導と、足りない視点を気づかせて頂き、奥田文子先生には、叱咤激励して頂き、様々な局面で背中を押して頂きました。様々な角度からの御指摘、御指導を賜り、深く感謝申し上げます。

本研究を行うにあたり、アンケートのご協力を頂きました空手家の皆様、株式会社ジュンの皆様、アンケート及びインタビューに快く応じて頂きましたナージーアクティブスタジオの会員の皆様、および有益なご助言を頂きましたすべての関係者の方々に心より感謝申し上げます。

中村研究室の先輩方にも毎週のゼミでアドバイスを頂き、その中でも大武聖さんには連日分析方法など相談にのって下さりましたこと感謝申し上げます。また、松下尚道さんにも大学院進学のきっかけと沢山のアドバイスを頂き、大変お世話になりました。深く感謝申し上げます。

最後に、濃厚な一年間を共に過ごした中村研究室の同期である龍野頼子氏、中井信之氏、高島三幸氏、松澤亜希子氏に、この論文を書き上げるまでの苦労を共有出来たことを心より感謝申し上げ、結びの言葉と致します。

参考文献

- 1) 沖縄伝統空手・古武道実態調査業務報告書：沖縄県文化観光スポーツ部空手振興課, 2017
- 2) ナーギーアクティブスタジオ,”B.I.F BY NERGY”
<https://bif.jp/whats-bif/> (参照 2022-11-10)
- 3) 木藤伸宏, 井原秀俊, 三輪恵, 神谷秀樹, 島沢真一, 馬場八千代, 田口直彦：高齢者の転倒予防としての足指トレーニングの効果, 2001, p316
- 4) スポランド, 体育館情報, 主な武道/空手,
https://www.homemate-research-gym.com/useful/16155_sport_076/
(参照 2023-1-4)
- 5) Dishman, R. K. Exercise Adherence: Its Impact on Public Health. Human Kinetics, Champaign, IL, 1988
- 6) 高畠政美, 白木顕介, 黒木孝志, 坂根裕, 竹林洋一：空手の型の極意を学ぶための音楽フィードバックの利用, 2005
- 7) 特定サービス産業動態統計速報(2022 年 11 月時点), ”フィットネスクラブの動向”,
<https://www.meti.go.jp/statistics/tyo/tokusabido/result-2.html>, (参照 2023-1-4)
- 8) 中路恭平：フィットネスクラブにおける会員の顧客満足度と会員継続に関する縦断的事例分析, 2006, p5, 14
- 9) 藤原弘生, 池川茂樹, 直原幹：空手道学習者のスポーツ価値志向に関する研究, 2016. p237
- 10) 麓正樹：空手道に関する科学的研究とその展望, 2018(NSCA ジャパン機関誌 p3-5)