

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

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

1. 空手フィットネスとは

「空手フィットネス」とは、空手の形の技を取り入れ、音楽や照明に合わせて空手の動きを行う、フィットネスと空手を融合させたものである。民間女性フィットネスクラブでは、アップテンポな音楽、照明を使って楽しい雰囲気を演出し、最後の演武で一番心拍数が高くなるように工夫されている。

2. 新プログラム初級者編「蓮」の開発

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空手の基本動作を習得できる初心者向けプログラムである。「蓮」は30分間で、正座、黙想、ウォーミングアップから始まり、4つの部分練習のパートで構成されている。従来プログラムからの改善点は4つあり、①基本的な技で構成し簡易化②繰り返し動作の挿入③インストラクターによる立ち方など詳細な指導④45分間から30分間に短縮であった。

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拳動で引き手/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	前屈運動のみ(前後)/前屈順突き/逆突き/ その場蹴り	上肢と下肢の運動/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	腿腰筋強化/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/上肢と下肢の運動/下半身強化/腿腰筋強化/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	体前ストレッチ/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 退場訓・礼	3分	正座・黙想・退場訓・礼	目を閉じて心を落ち着かせる	リラクセス/心を鎮める/今日を振り返る

3. 空手界の抱える問題

沖縄県文化観光スポーツ部空手振興課の沖縄伝統空手・古武道実態調査業務報告書(n=400)によると、空手の認知は国内だと97%だが、興味がある割合は13.3%、実技経験の割合では

6.8%になる。このことから空手の認知はあるが空手に対する興味や実際に体験するという行動に結びついていないという問題がある。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。空手に興味があっても実際に始めるのはハードルが高いと感じる人のために、空手フィットネスが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間口を広げられる可能性があるのではないか。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。

4. 方法

対象者は①全日本空手道連盟公認段位初段以上・空手歴20年以上の空手家10名を対象に「空手フィットネスは空手だと思えるか」を半構造化インタビューにて実施した。

②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」「空手フィットネスと空手クラブへの興味」についてWebアンケート調査実施した。「空手フィットネスと空手クラブへの興味の有無」ではアンケートの回答を元に数値化し、フィッシャー正確確率検定を実施。解析ソフトはJMP Pro16を使用し、有意水準を5%未満とした。

③女性フィットネスクラブ内で行われている空手フィットネスから空手クラブへ移行した会員3名へ移行理由を半構造化インタビューにて実施した。

5. 結果と考察

①空手家へ半構造化インタビューの結果、「空手フィットネスは空手だと思わない」と回答したのは10名中7名の70%だった。理由は「照明や音楽があること」「相手と戦う緊張感がない」「技の強さがない」などであった。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。

②空手未経験者への Web アンケート調査では「空手はハードルが高いと感じるか」の問いに対し、「とても感じる」5名と「どちらかというと感じる」7名の17名中12名(70%)が「ハードルが高い」と回答した。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。未経験者の中で、空手フィットネスをやってみたいと思うかでは「とても思う」5名、「どちらかと言えば思う」6名で、33名中11名の33%が興味を示した。理由は「体幹を鍛えたい」4名(36%)、「ダイエットや健康の為」3名(27%)、「音楽に合わせるのが楽しそうだから」3名(27%)、「気になる」1名(9%)だった。空手フィットネス経験者の会員の目的は「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%)という理由であった。これらは空手フィットネスの特徴的な要素だと考えられる。空手未経験者の「空手クラブへ参加してみたいか」では「とても思う」が3名、「どちらかと言えば思う」5名で33名中8名の24%が空手クラブに興味を示した。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、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。

未経験者の「空手フィットネスと空手クラブへの興味」に関して、フィッシャー正確率検定を実施した。「とても思う」「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2)。

「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。

表2 空手フィットネス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

$p < .0001$

③移行会員3名へのインタビュー調査の結果では、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、より本格的に技を極めたいとする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。これらは定性的ではあるが、移行会員への半構造化インタビューの結果から推察された。

6. まとめ

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広めていくことが今後の課題である。