

A Study of the Present Situations and Problems on Aerobic Dance Instructors in Hokuriku

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2017-10-03 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/2297/599

北陸におけるエアロビックス・インストラクターの現状と問題点

吉川京子・茶木香代子*

A Study of the Present Situations and Problems on Aerobic Dance Instructors in Hokuriku

Kyoko YOSHIKAWA・Kayoko CHAKI*

研究目的

エアロビックスダンスは、1969年、J. ソレンセンがエアロビクス理論に基づいて考案した Physical fitness program である³⁾。日本には1981年に紹介され、20～30歳代の女性を中心に急速に広まった¹⁾。運動種目としての歴史は浅いが、その普及はめざましく、日本における愛好者は、1993年には600万人にも及ぶといわれた²⁾。

このように、エアロビックスダンスの参加者が増加すると同時に、エアロビックスダンスのクラスが次々に開設され、エアロビックスダンス・インストラクターと称する人々も急増した。しかし、エアロビックスダンスは、健康・体力づくりの運動といえども、その方法いかんによっては逆に健康を害することにもなりかねない。従って、専門的な知識を持ち、その場に応じて臨機応変に対処できる指導者の育成が急務と思われたのは、当然とされている。

現在、エアロビックスダンス・インストラクターの職に就くには、通常、民間の養成講座を修了した後、エアロビックスダンスのクラスを行っている団体に採用してもらうケースが多い。しかし、十分な専門的知識や技術を持ち合わせていない者でも、それらの団体が採用することもしばしば見られる。従って、エアロビックスダンス・インストラクターがどのように、エアロビックスダンスに関する「知識・技術・情報」を得てい

るのか、まず把握する必要があると思われる。

これまでのエアロビックスダンス・インストラクターに関する研究には、市川¹⁾がエアロビックスダンス・インストラクターの健康実態を調査した研究と川向⁴⁾によって会員がエアロビックスダンス・インストラクターに対してどのような期待を持っているか調査した研究が見られるが、極めて少ない。

そこで本研究は、エアロビックスダンス・インストラクターの属性と担当クラス状況を把握し、どのように「知識・技術・情報」を得ているのか、その現状と問題点を明らかにすることにより、今後のエアロビックスダンス・インストラクターの在り方を考察することを目的とする。

研究方法

北陸のスポーツ施設で、エアロビックスダンスを指導しているインストラクターを対象として、質問紙法による調査を実施することとした。

1. 調査項目の作成

質問紙の調査項目は、調査対象とするエアロビックスダンス・インストラクターの①「属性」、②「担当クラス状況」、③「知識・技術・情報」に関する3項目である。

それぞれの質問内容は次の通りである。①「属性」：性別、年齢、婚姻関係、所属形態、経歴年数、最終学歴に関する質問6項目7問である。

②「担当クラス状況」：担当クラスの回数、1ク

ラスの時間、1クラスの人数、クラス受講者の年齢、担当クラスのレベルに関する質問5項目13問である。③「知識・技術・情報」：最終学歴における専門分野、ダンス経験、運動経験、養成研修の参加状況、取得資格、知識・技術・情報の入手に関する質問6項目18問である。

2. 調査方法

(1) 調査対象

石川県、富山県（西部・富山市）、福井県（嶺北）の電話帳をもとに、エアロビックダンスが行われていたスポーツクラブ、トレーニングセンター、ダンス教室、カルチャーセンター等34施設に調査を依頼した。そのうち協力を得られた施設は25施設であった。調査対象者は、調査協力を得た25施設に所属しているエアロビックダンス・インストラクター156名とした（表1）。

(2) 調査方法

留置法による質問紙調査を実施した。有効回答数は106、回収率は67.9%であった。

(3) 調査期日

平成5年7月23日～9月22日

3. 分析方法

(1) 所属している施設の分析

調査協力を得た25施設のうち、パンフレットがあった22施設を対象として、パンフレットと一部面接・電話調査を加えながら、設立年、エアロビックダンス・インストラクターの人数、エアロビックダンスのクラス数、エアロビックダンスのクラスレベルを分析し、その結果について考察した。

表1 調査対象のスポーツ施設とエアロビックダンス・インストラクター

	スポーツ クラブ	トレーニ グセンター	ダンス教室	カルチャー センター	その他	合計
施設数	36	3	3	7	3	52
エアロビックダンス実施施設数	28	3	2	4	3	40
調査協力が得られた施設数	17	3	2	2	1	25
パンフレットがある施設数	17	2	0	2	1	22
アンケート配布数	112	25	5	8	6	156
有効回答数	76	13	5	6	6	106

(2) 「属性」、「担当クラス状況」、「知識・技術・情報」の分析

エアロビックダンス・インストラクターの属性、担当クラス状況、知識・技術・情報に関する項目について分析し、その結果をまとめた。

各データの集計は、P C-9801V X コンピューターを使用し、HALBAUを用いて単純集計及びクロス集計を行った。度数の有意差検定には、 χ^2 検定を用い、相関係数の検定にはPearsonの相関係数検定法を用いた。有意水準は5%とした。

結果と考察

1. エアロビックダンス・インストラクターが所属している施設の現状

各施設の設立年、エアロビックダンス・インストラクターの人数、エアロビックダンスのクラス数、エアロビックダンスのクラスレベルを分析した結果は次の通りであった。

(1) 設立年

各施設の設立年とその施設数を表2に示した。一番古い設立年は1974年である。この施設は、カルチャーセンターであり、エアロビックダンスが日本に紹介される1981年11月¹⁾以前より開設されていた。そこで、電話調査により、この施設でのエアロビックダンスのクラスの開

表2 スポーツ施設の設立年

年	施設数 (%)
1974 (S49)	1 (4.5)
1	0 (0.0)
1984 (S59)	2 (9.1)
1985 (S60)	4 (18.2)
1986 (S61)	1 (4.5)
1987 (S62)	2 (9.1)
1988 (S63)	4 (18.2)
1989 (H1)	2 (9.1)
1990 (H2)	0 (0.0)
1991 (H3)	2 (9.1)
1992 (H4)	4 (18.2)
合 計	22 (100.0)

S：昭和 H：平成

講を確認したところ、1982年であることが明らかとなった。北陸におけるエアロビックダンスの導入の速さが見受けられる。また、日本において1985年前後、多くの商業スポーツ施設が急速に誕生した時代である⁹⁾といわれているように、北陸でもその傾向を受けて、1984年頃から商業スポーツ施設が急速に設立し始めたと考えられる。

(2) エアロビックダンス・インストラクターの人数

表3 各スポーツ施設におけるエアロビックダンス・インストラクターの人数

人数(人)	施設数(%)
20	1 (4.5)
10	2 (9.1)
8	1 (4.5)
7	4 (18.2)
6	7 (31.8)
5	3 (13.6)
3	2 (9.1)
2	2 (9.1)
合 計	22 (99.9)
平均値	6.5
標準偏差	3.6

スポーツ施設に所属しているエアロビックダンス・インストラクターの人数を表3に示した。エアロビックダンス・インストラクターの平均人数は6.5人であり、人数が「6人(31.8%)」の施設が1番多かった。一番少ない人数は2人であったが、このことは言い換えると1施設につき最低2人は所属していることから、1人でその施設の全クラスを受け持つことはないということが言える。逆に

一番多かった人数は20人であった。インストラクターの人数と1週間のレッスンの総数との相関を求めた結果、 $r=0.23$ ($P<0.05$) であり、1週間のレッスンの総数に対して、担当するインストラクターの人数は各施設によって異なることが明らかとなった。

(3) エアロビックダンスのクラス数

1週間のクラスの総数を表4に示した。1週間のクラスの総数の平均と標準偏差が20.4±10.0であり、各施設によってクラス数は様々であることが分かる。

曜日別クラス数を表5に示した。曜日別平均クラス数は、月曜日2.9回、火曜日3.1回、水曜日3.1回、木曜日3.5回、金曜日3.1回、土曜日3.1回、日曜日1.5回であった。このことより、月～土曜日は一日当たり平均3回、日曜日は1～2回のクラスが開講されていることになる。

一週間の時間帯別クラス数を表6に示した。クラス開始時間が8:00～11:59を午前、12:00～16:59を午後、17:00～22:00を夜とした。一週間の時間帯別、平均クラス数は、午前の部が4.2回、午後の部が5.3回、夜の部が10.7回であった。

(4) エアロビックダンスのクラスレベル

エアロビックダンスのクラスには、様々な段階や種類⁹⁾がある。そこで、各施設におけるクラスの名称と内容説明から、表7に示したように、クラスを総称、時間帯別、対象者別、運動形態別、

表4 各スポーツ施設における1週間のクラスの総数

クラス数	施設数(%)
46	1 (4.5)
32	1 (4.5)
30	1 (4.5)
28	1 (4.5)
27	1 (4.5)
26	3 (13.6)
25	1 (4.5)
24	2 (9.1)
22	1 (4.5)
21	1 (4.5)
15	1 (4.5)
14	1 (4.5)
12	2 (9.1)
10	1 (4.5)
9	1 (4.5)
8	2 (9.1)
3	1 (4.5)
合 計	22 (99.4)
平均値	20.4
標準偏差	10.0

表5 曜日別クラス数

クラス数	月	火	水	木	金	土	日
	施設数(%)	施設数(%)	施設数(%)	施設数(%)	施設数(%)	施設数(%)	施設数(%)
8		1 (4.5)		1 (4.5)			
7	1 (4.5)		1 (4.5)		1 (4.5)		
6	1 (4.5)				1 (4.5)	3 (13.6)	
5	1 (4.5)	4 (18.2)	4 (18.2)	5 (22.7)	3 (13.6)	1 (4.5)	
4	5 (22.5)	5 (22.7)	8 (36.4)	6 (27.3)	5 (22.7)	8 (36.4)	1 (4.5)
3	4 (18.2)	4 (18.2)		5 (22.7)	3 (13.6)	1 (4.5)	4 (18.2)
2	5 (22.7)	4 (18.2)	2 (9.1)	2 (9.1)	5 (22.7)	4 (18.2)	6 (27.3)
1	3 (13.6)	1 (4.5)	5 (22.7)	2 (9.1)	1 (4.5)	4 (18.2)	4 (18.2)
0	2 (9.1)	3 (13.6)	2 (9.1)	1 (4.5)	3 (13.6)	1 (4.5)	7 (31.8)
計	22 (99.6)	22 (99.9)	22 (100.0)	22 (99.9)	22 (99.7)	22 (99.9)	22 (100.0)
平均値	2.9	3.1	3.1	3.5	3.1	3.1	1.5
標準偏差	1.8	1.9	1.9	1.7	1.9	1.7	1.2

目的別, その他に分類した。

クラスの名称について, 「エアロビクス」, 「エアロビクスタイム」等, 総称を用いたり, クラスの特徴が名称に表れていないクラスが見られた。受講者がこれらのクラスを受講する際, どの程度のレベルのクラスなのか理解し難いと言った問題が出てくると同時に, インストラクターにとっても, どの程度のレベルに合わせてプログラムを組み立てるのか等, 対象者や目的が曖昧になる問題が生じると考えられる。

クラスの名称を時間別に見た場合, 30分と45分のクラスについては, 「ショートクラス」, 「ショート」と呼称していた。しかし, クラスの時間は30, 45分の他, 40, 50, 60, 70, 75, 80, 90, 105分と計10種類見られたが, 30, 45分以外の時間のクラスについては, 時間に関する名称を用いていることはなかった。

対象者別は, 更に体力・熟練度別, 世代別に

分けられた。体力・熟練度別に見た場合, 初心(入門), 初級, 中級, 上級に分類され, それぞれ様々な名称で呼ばれていた。初心と初級の両方において, 「ビギナー」という呼称が用いられていることが明らかとなった。つまり, ある施設では, 「ビギナー」を全く初めてエアロビックダンスを行う受講者のためのクラスとして説明し, 別の施設では, 何度かエアロビックダンスを経験したが, 体力・技術的にまだ不十分である受講者のためのクラスであると説明し, 施設によりクラスの定義が異なっていた。このようなことは, 受講者にとって紛らわしいことであるが, エアロビックダンス・インストラクターにとっても, 同じ名称の「ビギナー」クラスの運動内容を, 施設によって変える必要があると思われる。世代別では, 中高年対象と親と子を対象としたクラスが見られた。

運動形態別では, ローインパクト, ジョギング, ステップ, ダンスのクラスに分類された。

目的別では脂肪燃焼と筋肉調整が見られた。

以上, クラスを総称, 時間別, 対象者別, 運動形態別, 目的別に分類したが, これらに分類されなかったその他のクラスとして, ストレッチを多く取り入れた「パートリィ・エクササイズ」, インストラクターが各自でテーマを設定して行う「ワークアウト」が見られた。

これまで分類してきたクラスの中で, ローインパクトは, 名称から運動形態別に分類され, 一般には足に衝撃の少ないクラスと説明されている。しかし, 施設によってはこの説明の他に, 体力に自信のない入門クラス, 中級クラス, 中高年向けのクラス, あるいは脂肪燃焼を目的としたクラスであると様々に説明し特徴づけていることが明らかとなった。従って, ローインパクトのクラスは, 「ビギナー」クラスと同様に, 受講者及びエアロビックダンス・インストラクターは, その内容を把握しておかねばならないだろう。逆に, 入門者, 中級者, 中高年層, 及び脂肪の燃焼を目的としている人は, 各施設のローインパクトのクラスの内容説明から, ロー

表6 1週間当たりの時間帯別クラス数

クラス数	午 前	午 後	夜
	施設数(%)	施設数(%)	施設数(%)
20			1 (4.5)
19			
18			
17			1 (4.5)
16			2 (9.1)
15		1 (4.5)	4 (18.2)
14			
13			1 (4.5)
12			3 (13.6)
11	1 (4.5)		2 (9.1)
10			
9	1 (4.5)		1 (4.5)
8	1 (4.5)	3 (13.6)	
7	3 (13.6)	2 (9.1)	
6	3 (13.6)	4 (18.2)	1 (4.5)
5		3 (13.6)	2 (9.1)
4	2 (9.1)	4 (18.2)	3 (13.6)
3	3 (13.6)	2 (9.1)	
2	2 (9.1)	1 (4.5)	1 (4.5)
1	4 (18.2)	1 (4.5)	
0	2 (9.1)	1 (4.5)	
計	22 (99.8)	22 (99.8)	22 (99.7)
平均値	4.2	5.3	10.7
標準偏差	3.1	3.0	5.1

午前: クラス開始時間が8:00~11:59 午後: クラス開始時間が12:00~16:59
夜: クラス開始時間が17:00~22:00

インパクトのクラスの中にもそれぞれ参加できるクラスがあるということが分かる。以上のことから、インストラクターは、各施設におけるクラスの名称とその内容を把握し、受講者に受講するクラスのレベルや内容を理解させる必要があると示唆された。一方、本調査の結果、クラスの名称とその説明が各施設によって異なる点が認められたことより、クラスの名称とそのクラスの内容について、更に明確に定義づけることが、受講者やインストラクターにとって望ましいと思われる。

22施設における1週間に行われていたクラスを、総称、時間別、対象別、運動形態別、目的別、その他に分類し、その数を図1に示した。1番多かったクラスは、体力・熟練度別に分類された「初級」クラスであり、119 (26.6%) であった。次に多かったクラスは、総称で呼んでいたクラスであり、90 (20.1%) であった。逆に少なかったクラスは、世代別のクラスであり、親子対象のクラスが1 (0.2%)、中高年対象のクラスが2 (0.4%) であった。

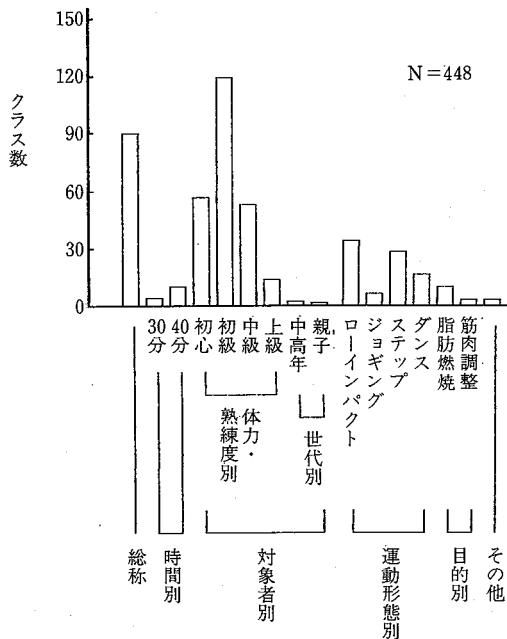


図1 エアロビックダンスのクラスの種類と1週間のクラスの総数

表7 エアロビックダンスのクラスの種類、各施設におけるクラスの名称及び1週間のクラス総数

クラスの種類		各施設での名称	数	
総称		「エアロビクス」、「エアロビクスタイム」、 「ソフトエアロ」、「ビューティーエアロ」、 「オリープエアロ」	90	
	時間別			
	30分	「ショートエアロビクス」	4	
	45分	「ショート」	10	
対象者別	体力・熟練度別	初心(入門)	「エアロビクス・ビギナー」、「ベーシック」、 「スタートクラス」、「ファースト」、 「ライトビギナー」、「ビギナークラス」、 「ベーシック・ビギナー」	56
		初級	「エアロビクスⅠ」、「レギュラー」、 「ライトビギナー」、「ビギナークラス」、 「ビギナー」、「エアロⅠ」	119
		中級	「エアロビクスⅡ」、「インターミディエット」、 「インタークラス」、「インター」、「エアロⅡ」	52.5
		上級	「エアロビクス・アドバンス」、「アドバンス」、 「ウルトラアドバンス」、「エアロⅢ」、 「アドバンスクラス」	13.5
		世代別		
	中高年	「ライト」	2	
	親子	「親子のエアロビクス」	1	
	運動形態別	ローインパクト	「ローインパクト」、「ソフト」、 「ローインパクト&ストレッチ」、 「ファットバーナー・ローインパクト」、 「ローインパクト・ステップ」	34
		ジョギング	「ジョギング」	6
		ステップ	「エアロビクス・STEP」、「ステップ」、 「ステップリーボックス」、「BENCH STEP」	28
ダンス		「ソフトダンス」、「エアロジャズ」、 「エアロ&ジャギー」、「ファンク」、 「エアロビクスダンスエクササイズ」、 「ダンスサイズ」	16	
目的別		脂肪燃焼	「エアロビクス・ローインパクト&ストレッチ」、 「ファットバーナー・ローインパクト」、 「カロリーバーナー」	10
	筋肉調整	「ボディスケルプ」、「ボディシェイパー」	3	
その他		「バートリィ・エクササイズ」、 「ワークアウト」	3	

*隔週で行われていたクラスは、0.5とした。

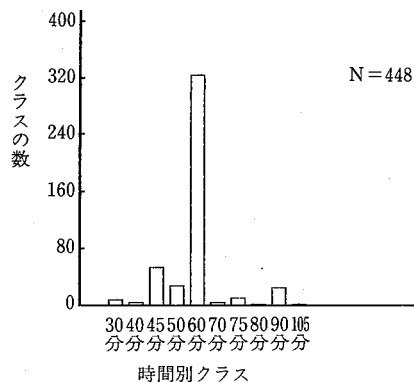


図2 22施設における時間別クラスの1週間の総数

エアロビックダンスのクラスの時間は、30, 40, 45, 50, 60, 70, 75, 80, 90, 105分の10種類見られた。図2に、22施設において1週間に行われているクラスを時間別に分け、その総数を示した。その結果、1番多かった時間別クラスは、60分のクラス(71.2%)であった。

2. エアロビックダンス・インストラクターの現状

エアロビックダンス・インストラクターの属性、担当クラス状況、知識・技術、情報に関する調査結果は次の通りであった。

(1) エアロビックダンス・インストラクターの属性

エアロビックダンス・インストラクターの性別に関しては、ほとんどが「女性」(95.3%)であり、「男性」はわずか3.8%であった。

年齢に関しては、平均年齢が27.0歳であり、図3に示したように、「20歳代」が74.6%と最も多いことが分かる。

婚姻関係では「未婚」が74.5%、「既婚」が21.7%であった。

所属形態は、図4に示したように、社員(41.5%)が最も多く、次いで「フリー」(32.1%)であった。また、フリーのインストラクターがクラスを受け持っている平均施設数は、4.0ヵ所であり、「3ヵ所」(26.5%)、「5ヵ所」(23.5%)というものが多かった。

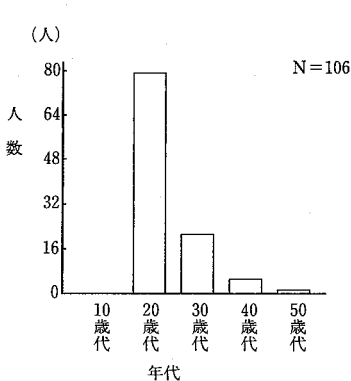


図3 エアロビックダンス・インストラクターの年代

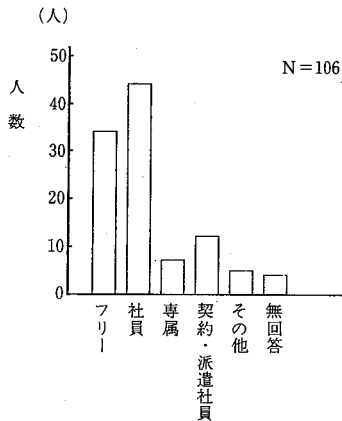


図4 エアロビックダンス・インストラクターの所属形態

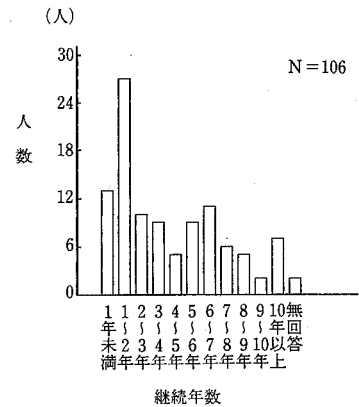


図5 エアロビックダンス・インストラクターの継続年数

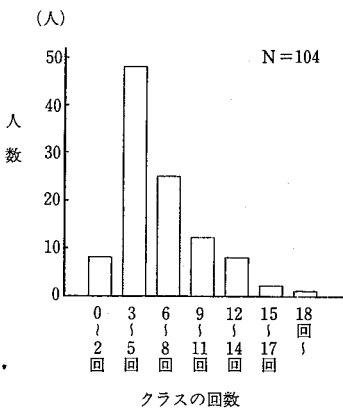


図6 エアロビックダンス・インストラクターが受け持つ1週間当たりのクラス数

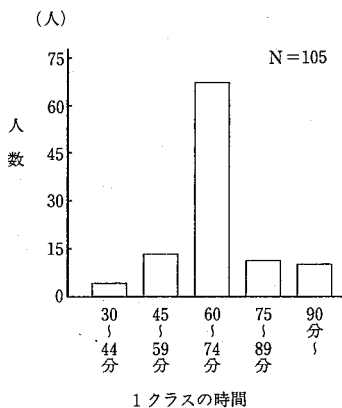


図7 エアロビックダンス・インストラクターが受け持つ1クラス当たりの時間

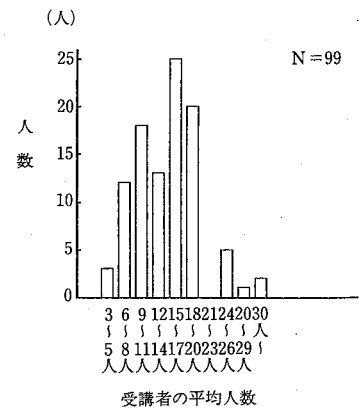


図8 エアロビックダンス・インストラクターが受け持つ1クラスの受講者の平均人数

継続年数は、その平均と標準偏差が 3.9 ± 3.0 年であり、「1～2年」(25.5%)と最も多く、次いで「1年未満」(12.6%)であった(図5)。

最終学歴は、「高卒」(40.6%)が最も多く、次いで「短大・高専卒」(25.5%)、「専門学校卒」(20.8%)、「大学卒」(9.4%)であった。

(2) エアロビックダンス・インストラクターの担当クラス状況

1週間に受け持つクラス数の平均と標準偏差は、 6.3 ± 3.7 回であった。図6に示したように、1週間に受け持つクラス数を階級別に分けると、「3～5回」(46.2%)が最も多く、次いで「6～8回」(24.0%)であった。

1日に受け持つクラス数の平均と標準偏差は 1.4 ± 0.6 回であり、「1～1.9回」(68.9%)が最

も多かった。

1クラスの指導時間の平均と標準偏差は、 61.7 ± 12.8 分であった。図7に示したように、1クラスの指導時間は、「60～74分」(63.8%)が最も多く、なかでも「60分」と答えたものが多く見られた。これは、時間別クラスのうちの60分のクラスの割合が多かったことと一致している。

1クラスの受講者の平均人数と標準偏差は、 14.4 ± 5.6 人であった。図8に示したように、1クラスの受講者の平均人数は、「15～17人」(25.3%)と最も多かった。更に、1クラスの受講者で最も多い人数の平均と標準偏差は、 28.3 ± 10.4 人であり、逆に最も少ない人数では、 4.4 ± 3.5 人であった。

1クラスにおける女性受講者の割合は、その平均と標準偏差で $84.0 \pm 13.6\%$ であった。このことより、1クラスの受講者の男女の割合は、およそ1：5と言えよう。

受講者の平均年齢と標準偏差は、男性では 31.0 ± 7.1 歳、女性では 28.8 ± 5.3 歳であった。表8に示したように、受講者の平均年齢は、男女共に、25～35歳に集中していることが分かる。更に、受講者の最低年齢の平均年齢と標準偏差は、男性では 21.0 ± 5.1 歳、女性 17.2 ± 2.9 歳であった。0～14歳を最低年齢と答えたインストラクターは、「親と子のエアロビクス」を担当しているものと思われる。逆に最高年齢では、男性で 51.4 ± 10.7 歳、女性で 57.2 ± 9.5 歳であった。

担当クラスレベルに関して、初級クラスを担当しているものが58名(54.8%)、中級クラスでは59名(55.7%)、上級クラスでは15名(14.2%)、その他のクラスでは12名(11.3%)であった。

(3) エアロビックダンス・インストラクターの知識・技術・情報

最終学歴における体育・スポーツ分野の専攻については、専攻していたインストラクターが40.6%、専攻していなかったインストラクターが58.5%であり、体育・スポーツ分野を専攻し

表8 受講者の年齢

年齢 (歳)	最低年齢を 答えた人数(%)		最高年齢を 答えた人数(%)		平均年齢を 答えた人数(%)	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
0～4	1(1.4)	1(1.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)
5～9	0(0.0)	2(2.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)
10～14	1(1.4)	2(2.0)	1(1.4)	0(0.0)	1(1.5)	0(0.0)
15～19	22(29.7)	84(85.7)	0(0.0)	1(1.1)	0(0.0)	1(1.1)
20～24	36(48.6)	8(8.2)	0(0.0)	0(0.0)	3(4.5)	11(12.2)
25～29	9(12.2)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	17(25.8)	34(37.8)
30～34	3(4.1)	1(1.0)	0(0.0)	0(0.0)	28(42.4)	29(32.2)
35～39	0(0.0)	0(0.0)	2(2.8)	1(1.1)	11(16.7)	10(11.1)
40～44	2(2.7)	0(0.0)	11(15.3)	4(4.2)	4(6.1)	4(4.4)
45～49	0(0.0)	0(0.0)	13(18.1)	7(7.4)	1(1.5)	0(0.0)
50～54	0(0.0)	0(0.0)	7(23.6)	20(21.1)	0(0.0)	1(1.1)
55～59	0(0.0)	0(0.0)	8(11.1)	7(7.4)	0(0.0)	0(0.0)
60～64	0(0.0)	0(0.0)	13(18.1)	38(40.0)	0(0.0)	0(0.0)
65～69	0(0.0)	0(0.0)	2(2.8)	8(8.4)	0(0.0)	0(0.0)
70～74	0(0.0)	0(0.0)	3(4.2)	7(7.4)	1(1.5)	0(0.0)
75～79	0(0.0)	0(0.0)	1(1.4)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)
80～84	0(0.0)	0(0.0)	1(1.4)	1(1.1)	0(0.0)	0(0.0)
89～	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(1.1)	0(0.0)	0(0.0)
計	74(100.1)	98(99.9)	72(100.2)	95(100.3)	66(100.0)	90(99.9)

ていないインストラクターの方が多いことが分かった。

エアロビックダンス・インストラクターになる前のダンス経験の有無では、「ある」が62.3%、「ない」が36.8%であった。ダンス経験者のうちで1番多かったダンスの種類は、「エアロビックダンス」で75.5%、次いで「ジャズダンス」(45.5%)であった。更に、これらの結果をインストラクター全体の割合から見ると、エアロビックダンスの経験があるインストラクターは47.2%、ジャズダンスの経験のあるインストラクターは28.3%であることが分かった。

運動経験の有無は、「ある」が87.8%であり、9割近くのインストラクターが何かしらの運動経験があることが分かった。運動種目では、「スキー」を経験しているものが32.3%、「水泳」では25.8%、「バスケットボール」では21.5%「陸上競技」、「バレーボール」及び「テニス」はそれぞれ20.4%であった。

エアロビックダンス・インストラクター養成研修の参加経験の有無では、「ある」が76.4%、「ない」が23.6%であった。その研修内容では「技術に関するもの」が96.3%、「知識に関するもの」が85.2%、「生理学的なもの」が71.6%、「接客に関するもの」が43.2%であった。「その他」として、「栄養学」や「心理学」等の回答が見られた。

エアロビックダンス・インストラクターに関する資格として、厚生大臣認定の「健康運動指導士」と「健康運動実践指導者」、労働省公認の「ヘルスケアリーダー」、文部大臣認定の「スポーツプログラマー」、日本エアロビックフィットネス協会認定の「A D I (Aerobic Dance-exercise Instructor)」, アメリカスポーツ医学協会認定の「H F I (Health Fitness Instructor)」, American and Fitness Association of America 認定の「A F A A」等がある。その中で、インストラクターが今まで取得した資格は、表9に示したように、「A F A A」(17.0%)が1番多く、次いで「その他」(15.1%)であった。

「その他」と答えたものには、心肺蘇生法の資格である「C P R」が多く見られた。資格を取得した理由としては、「知識や技術のレベルアップのため」や「指導する際、必要だから」が主に挙げられた。また、これから取得しようと思っている資格は、「A F A A」(24.5%)が最も多かった。資格を取得しようと思っている理由は、資格を取得した理由と同様に「知識や技術のレベルアップのため」、「仕事上必要だから」という理由が多く見られた。しかし、何かしらの資格を取得しているインストラクターは、インストラクター全体の42.5%と5割に満たず、また、これから資格を取得しようと思っているインストラクターも、インストラクター全体の40.6%であった。

インストラクターの知識・技術・情報の入手方法では、表10に示したように、「情報誌」(81.1%)が最も多く、「上司(先輩)」(58.5%)、「研修」(55.7%)、「同僚(仲間)」(53.8%)がそれぞれ半数以上であった。

エアロビックダンス・インストラクターとして、勉強不足だと思っていることについて、「生理学」、「実技・技術」の回答が最も多かった。このような勉強不足を補うために特に何か行っていると答えたインストラクターは50.4%であった。更に、勉強不足を補うための具体的な内容は、「他のインストラクターのクラスに参加する」、「ワークショップ、セミナー等に参加する」、「専門誌や図書を読む」であり、知識・技

表9 取得した資格及び取得しようと思っている資格(複数回答可)

資 格	人数 (%)	
	取得した資格	取得しようと思っている資格
健康運動指導士	3 (2.8)	8 (7.5)
健康運動実践指導者	8 (7.5)	8 (7.5)
ヘルスケアリーダー	4 (3.8)	4 (3.8)
スポーツプログラマー	1 (0.9)	2 (1.9)
A D I	4 (3.8)	9 (8.5)
H F I / A C S M	2 (1.9)	6 (4.7)
A F A A	18 (17.0)	26 (24.5)
その他	16 (15.1)	1 (0.9)

術・情報の入手方法と同様の内容が伺えた。

エアロビックダンス・インストラクターとして、今後勉強していきたい内容は、先の勉強不足である内容と同様に、「生理学」、「実技・技術」が挙げられた。

更に、「中高齢者を対象としたプログラム」、「マタニティビクス」、「キッドビクス」、「リハビリテーションのエアロビクス」、「成人病の人を対象としたエアロビクス」等、幅広く対象を広げたプログラムについても挙げられていた。また、「ファンク」や「ステップ」についても見られた。本調査の結果、エアロビックダンスのクラスは時間別、対象別、運動形態別、目的別に分けられたが、インストラクターとして、各種の内容を習得し指導できるようになれば、更に担当するクラスの種類と数の増加と内容の充実が期待できるものと考えられる。また、施設側にとっても、受講者のニーズに応じてクラスを開設することができ、受講者側にとっても、複数のクラスから自分のレベルや目的に合ったクラスを選択できるのではないかと推測される。

また、勉強不足や今後勉強していきたい内容について、少数ではあるが、「一般教養・マナー」、「接客態度」、「組織をつくるマネジメント能力」、「エアロビックダンス・インストラクターを養成する指導力」といった内容も見られ、エアロビックダンスの指導に直接関わる内容だけでなく、幅広く知識を得ようとしていることが明らかとなった。

3. エアロビックダンス・インストラクターの知識・技術・情報に関する問題点

エアロビックダンス・インストラクターが所属している施設の分析とエアロビックダンス・

表10 知識・技術・情報の入手方法
(複数回答可)

	人数 (%)
情報誌	86 (81.1)
上司 (先輩)	62 (58.5)
研修	59 (55.7)
同僚 (仲間)	57 (53.8)
図書	20 (18.9)
テレビ・ラジオ	13 (12.2)
新聞	6 (5.7)
その他	9 (8.5)

インストラクターの現状を踏まえ、以下、知識・技術・情報に関する問題点を考察していく。

(1) 養成研修

現在、エアロビックダンス・インストラクターの職に就くには、通常、民間の養成講座を修了した後、エアロビックダンスのクラスを行っている団体に採用してもらうケースが多い。今回の調査の結果では、養成研修の参加経験の「ある」インストラクターが76.4%、「ない」インストラクターが23.6%であった。約4人に1人が養成研修を受けずにインストラクターの職業についたこととなる。養成研修の参加経験の有無とインストラクターになる前のエアロビックダンス歴の有無、学歴、所属形態について、それぞれ χ^2 検定を行ったところ、養成研修の参加経験の有無とエアロビックダンス歴の有無及び養成研修の参加経験の有無と学歴について有意な差異 ($P > 0.05$) が認められなかった。すなわち、養成研修の参加経験の有無は、それまでのエアロビックダンスの経験の有無や学歴には関係がないことが明らかとなった。しかし、養成研修の参加経験の有無と所属形態については、有意な差異 ($P < 0.05$) が認められた。この理由として、養成研修の経験ある者が、フリーインストラクターのうち94.1%、社員インストラクターのうち66.0%、専属インストラクターのうち71.4%、契約・派遣社員のうち83.3%であったことから、社員インストラクターの養成経験のある割合が他の所属形態より少ないことが影響したものと考えられる。このことから、社員の場合、社員教育として様々な研修があり、あらためて養成研修を受けていないと考えられるが、フリーインストラクターとして、この職業に携わっていこうとする場合、養成研修に参加する傾向があることが明らかとなった。

(2) 取得資格

エアロビックダンス・インストラクターに関わる資格には、「健康運動指導士」、「健康運動実践指導者」、「ヘルスケアリーダー」、「スポーツプログラマー」、「ADI」、「HFI/ACSM」、

「AFAA」等があるが、その中でもエアロビックダンスの指導技術に重点を置いて、その資格を認定しているものに、「ADI」と「AFAA」が挙げられよう。表9に示したように、「ADI」と「AFAA」の取得人数は、それぞれ4名(3.8%), 18名(17.0%)と極めて少ない。その原因として、現在、これらの資格がなくても、エアロビックダンス・インストラクターとして、働くことができるためであろうと言われている。資格を取得した理由として、「採用側が要求しているので」、「会社に勧められたので」といった回答は少数であった。確かに、施設側が雇用すれば、あらためて資格を取得する必要はないように思われる。これまでの素地として、最終学歴での体育・スポーツ分野の専攻の有無、運動・ダンス歴養成研修の参加経験の有無は、インストラクターによって様々であったことより、一定の指導技術や知識レベルを持ち合わせているのかどうか認定する資格の取得は必須であると思われる。資格認定団体が幾つか見られるということは、資格認定基準等にも差があると思われる。実際に、「資格団体が曖昧だから」資格を取得するつもりはないと答えたインストラクターも見られた。表9に示したように、「ADI」と「AFAA」を取得しようと思っている人数は、それぞれ9名(8.5%), 26名(24.5%)と少ない。資格を取得しようと思っている理由としては、「知識や技術のレベルアップのため」といった積極的理由が多く挙げられたが、「時間があれば取得したい」、「いまは無理だが知識向上のため」といった時間的余裕があったら取得したいというものも少数見られた。また、「資格継続に費用が掛かるのが馬鹿らしい」ので、資格を取得しないという金銭面からの問題を指摘するものも見られた。以上のことから、インストラクターの知識や技術のレベルアップのために、資格の在り方に加え、時間・金銭面等の問題についても、更に詳しく吟味していく必要があると思われる。

(3) エアロビックダンス・インストラクターの

知識・技術・情報の入手

エアロビックダンスに関して、新しいプログラムが開発されたり、間違った知識が訂正されたり等、インストラクターは新情報に敏感になる必要があろう。また、受講者も知識・情報を受けたいと期待している⁴⁾。

エアロビックダンス・インストラクターとして、勉強不足だと思っていることは、「生理学」、「実技・技術」の他に、「コレオグラフィ」、「音楽」、「指導力・指導方法」、「コミュニケーションのとり方」、「一般教養・マナー」等、多分野にわたっている。このような勉強不足を補うために特に行っていることが「ある」と答えたインストラクターは50.4%であったことより、2人に1人は勉強をしているが、2人に1人は何も行っていないということになる。このことについて、資格を取得しない理由と同様に、「地方のため都市で行われるセミナー等に参加できない」や「時間と金銭的余裕があったら」という理由が挙げられた。以上のことから、知識・技術・情報の入手に関して、インストラクターの意欲のなさの裏には、時間・金銭面等の問題が潜んでいるように思われる。

4. 今後の課題

以上、養成研修、資格取得、知識・技術・情報の入手からエアロビックダンス・インストラクターの知識・技術・情報に関する問題点を検討してきた。その結果、エアロビックダンス・インストラクターの運動・ダンス歴、学歴、養成研修の有無や現在の所属形態等、様々であり、エアロビックダンス・インストラクターとして、一定の知識・技術を認定する資格取得は必要であると思われる。しかし、本調査における北陸地区のエアロビックダンス・インストラクターについては、資格取得の割合やその意欲が少なかった。このことについて、資格の価値、雇用者側の対応、資格認定団体、資格取得のための時間的・金銭的問題等、エアロビックダンス・インストラクター側から不満の声が生じている

ように、エアロビックダンス・インストラクター側の意識の持ち方だけでなく、資格認定に関わるあらゆる方面での努力が必要であると思われる。

エアロビックダンス・インストラクターの知識・技術・情報に関して、エアロビックダンス・インストラクター側から検討すると、意識の薄さと時間的・金銭的での問題が挙げられた。今後、エアロビックダンス・インストラクターとして、知識や技術のレベルアップや受講者に常に新しい情報を提供するため、知識・技術・情報に関する意識の向上と、時間的・金銭的問題を解決する工夫が必要であると示唆された。

参考・引用文献

- 1) FITNESS JOURNAL：日本のエアロビクスのあゆみ, 61, 8-17, 1991
- 2) 市川順子：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, 914, 1986
- 3) J. Sorensen and B. Bruns : Aerobic Dancing, RAWSON WADE, New York, 1979
- 4) 川向妙子, 山崎律子, 若林恭子, 上野幸：エアロビックダンス・インストラクターへの期待について, 東海大学紀要体育学部, 17, 51-61, 1987
- 5) 萱沼文子：エアロビック・エクササイズと音楽, Jap. J. Sports Sci. 9-6, 348-354, 1990
- 6) 日本エアロビックフィットネス協会：フィットネス基礎理論, 東京, 1993