【第 15 回セミナー報告 アドバンスコース 2】

演習レポート

超高齢化日本社会を幸せにする可能性のあるスクエアダンス（SD）の現状を確認するための質問紙調査

報告者　**中沢　孝**

（SD 炎のチャレンジャーズ）

グループ名：SD 炎のチャレンジャーズ

メンバー：安倍　孝文　（身体教育医学研究所うんなん）

：久保田晃生　（東海大学）

：炭谷　英信　（厚生連高岡病院）

：中沢　孝　（文部科学省科学技術・学術政策研究所）　（発表者，報告者）

：平井　一芳　（福井県立大学）

：門間　陽樹　（東北大学）

【背景】

我が国では高齢化の進捗に伴い介護予防の推進が急務となっている。日本はダンス人口が 1 千万人を超え、世界で最もダンスが盛んな国の一つである。特にフォークダンスや社交ダンスなどの集団で行うダンスは楽しみながら身体活動量を増やすことができることや、参加者同士の交流を通して精神的な部分の充実につながるなどのメリットがありながら、運動強度が低いものが多い。ケガや故障のリスクが小さく認知症対策のひとつとなることが期待される。

スクエアダンス（SD）は動きの順番をあらかじめ覚えるのではなく、コーラーといわれる指揮者の指示にしたがって毎回違う動きをしていくダンスである。達成感や仲間との一体感を得やすいこと、基本的には歩くだけなので、小学校低学年から 80 代までが一緒に楽しむことができるなどの特徴がある。

米国には世界の SD の動きの標準化を司る Caller Lab があり、そちらにおいてプログラム作りのための研究は行われているが、健康づくりや介護予防と健康と結びつけた研究は殆ど行われていない。

【目的】

1) 我が国の 60 歳以上のスクエアダンス習慣者の現状を明らかにする
2) スクエアダンスが介護予防に効果があるかどうかを明らかにする

【研究の全体像】

1) 観察疫学研究

1st ステップ：SD 習慣者の特徴を明らかにする。特に、介護予防効果があるかどうかについて調べる（質問紙調査）

2nd ステップ：類似（ライバル）運動との比較（例えば活動強度が同等の歩行との比較）（質問紙調査）

2) 介入疫学研究

3rd ステップ：介入を行い、実際に効果が表れるかどうかを確認（集団割付介入研究）

【仮説】

1) スクエアダンスは運動強度としては大きくないが、コマンドに従って様々な方向への動きを瞬時に行う必要があることから転倒予防効果がある
2) スクエアダンスは集団の中で、達成感や一体感を味わうことができるため、幸福感などの QOL の維持に効果がある。

【研究体制】

筑波大学と一般社団法人日本スクエアダンス協会（S 協）の共同研究

研究実施責任者：

筑波大学　人間科学総合研究科　田中喜代次教授

日本スクエアダンス協会：　　常務理事　半田啓二

研究担当者：筑波大学　博士課程 2 年　中沢　孝

S 協　　TBD（未定）

【方法】

1) 託送調査法

① 質問紙（最大 10 ページ）を作成し、印刷（12,500 部）
② 質問紙 12000 部を日本スクエアダンス協会（S 協）に送付
③ S 協から、全国のスクエアダンスクラブ（SDC）（約 500 クラブ）に質問紙を送付
④ 各 SDC は、対象となる会員に質問紙を渡し、回答するよう要請
⑤ 会員が記入した質問紙は、各 SDC が取りまとめて S 協に送付
⑥ S 協は各 SDC からの質問紙を集約して、研究者（筑波大）へ送付
⑦ 研究者はデータを集計して、国民健康・栄養データとの比較（χ^2 検定等）を行う

2) 調査項目

① 基本属性
性、年齢、身長、体重、居住地など
② 生活習慣
基本的な生活習慣は国民健康・栄養基礎調査に準じて調査を行う、以下の項目はより詳しく調査する
身体活動量（IPAQ)、座位時間（IPAQ)
③ 健康診断
受診の有無、血圧
コレステロール（HDL、LDL）　血糖値、中性脂肪値、腹囲
④ 既往歴
転倒履歴（介護予防マニュアルの転倒チェックリスト）
現在の疾患の有無及び疾患履歴
⑤ 心理面
主観的幸福感（PGC モラールスケール）
⑥ 環境（社会／自然）
社会活動、最終学歴、持家・借家の区別

3) 倫理的配慮

① 人を対象とする医学系研究に関する倫理指針に従って研究を実施

② 研究計画については筑波大学人間系研究倫理委員会の承認を得る

③ 研究の目的、内容について予め研究対象者に文書で通知。研究対象者はその情報を見て、調査を拒否できることをその中に記載。質問紙の提出をもって研究対象者の同意が得られたものとする（インフォームドコンセント）

【研究費用】

質問紙の印刷料金	10 ページ×12,000 部		15 万円
質問紙の郵送費	200 円×500 サークル×2 (往復)	＝	20 万円
データ入力費用			20 万円
報告書印刷費	(600 部)		20 万円
合計			75 万円

【スケジュール】

2014 年 12 月まで	質問紙の検討及び調整
2015 年 1 月	質問紙についての S 協への説明及び送付
2015 年 2 月	質問紙の配布（S 協⇒全国の SDC、各 SDC⇒会員）
2015 年 3 月～5 月	質問紙の回収
2015 年 6 月～11 月	集計及び分析
2015 年 12 月～2016 年 2 月	論文作成および SDC 配布用報告資料の作成
2016 年 3 月	論文の投稿（日本運動疫学会または日本生涯スポーツ学会） S 協（全国の SDC の研究協力者）への報告資料の送付

（コメント）

- データ入力費について、どのような方法で入力することを想定して見積もったのか
- 調査票について、10 ページは高齢者にとって分量が多く、回収率に影響すると思うがどう考えるか
- スクエアダンスの愛好者の地域性はどう考えるのか
- 純粋なスクエアダンスのよさを明らかにする研究デザインか⇒スクエアダンス群のみを評価しても、よさが明らかにならないので、類似集団の運動習慣等も評価すべきではないか

（以上）