

令和 8 年度 スポーツ講習会 実施報告書

1. 講習会概要

講習会名	「その筋トレ、本当に効いていますか？」 ～解剖学と運動生理学から学ぶ「正しく動かして、正しく知らせる筋トレ実践法」～
実施日時	令和 8 年 8 月 29 日（土） 19:30～21:00
会場	未来中心 交流プラザ
主催	倉吉市スポーツ推進委員協議会
講師	澤 晶子
アンケート回収数	17 件

2. 目的

地域住民の健康寿命延伸や元気づくりを目的として、実行委員会主催により開催した。要介護状態になる前の「フレイル予防」に焦点を当て、参加者自身が体の基礎的な筋肉の動きや筋力トレーニング（筋トレ）の方法を正しく理解し、実践したうえで、周囲の人にも伝えられるようになることをゴールとした。

3. 講習内容

（1）筋肉と運動の基礎知識

- ・拮抗関係：関節を動かす際、一方の筋肉が縮むと反対側は伸びる（例：上腕二頭筋と上腕三頭筋）。
- ・ストレッチの原理：筋肉収縮の仕組みを理解し、その逆の動きを行うことでストレッチができる。
- ・神経伝達：脳・脊髄から神経を通じて筋肉に指令が届く。意識して動かすことが重要。
- ・筋肉の役割：体を支える、熱を作る、血液を循環させる等。動かさずにいると血流が悪化するため、動かすことが重要。

（2）筋トレの 4 つのポイント

- ・① イメージして動かす：回数をこなすだけでなく、どこの筋肉を動かしているかを意識する。

- ・② 収縮の仕組み：短くなりながら力を発揮するだけでなく、長くなりながら力を発揮する動き（エキセントリック収縮等）も意識する。
- ・③ 筋繊維の種類：遅筋と速筋があり、割合は人により異なる。トレーニングにより遅筋から使われ、徐々に速筋も使われるようになる。
- ・④ 継続の重要性：使わないと筋肉や血管は細くなる。2週間程度で効果が低下するため、継続的な運動が必要。

（３）トレーニングと休息の注意点

- ・オーバートレーニングを防ぐため、筋トレ後は2～3日程度の休息日を設けることが望ましい。

4. アンケート結果

（１）回答者属性（回収数：17件）

区分	件数	割合
男性	6	35%
女性	10	59%
その他・回答しない	1	6%
計	17	100%

区分	件数	割合
30代	2	12%
40代	1	6%
50代	10	59%
70代以上	4	24%
計	17	100%

区分	件数	割合
今回が初めて	2	12%
2～3回目	13	76%
4回以上	1	6%

未記入	1	6%
計	17	100%

(2) 満足度評価

質問項目	満足	やや満足	普通	やや不満	不満	合計
講習会全体の満足度	17	0	0	0	0	17
講習内容・指導方法 のわかりやすさ	16	1	0	0	0	17
講師の対応	17	0	0	0	0	17
会場・設備	13	2	2	0	0	17
開催日程・時間帯 (※)	10	2	4	0	0	16

※「開催日程・時間帯」は1件未記入のため、合計16件で算出しています。

(3) 主な意見・感想（良かったと感じた点）

- ・理論と実践の両方があってよかった。
- ・筋肉の動かし方を実際に、正しく教えていただいた。
- ・普段使わない筋肉を、少しずつでも動かし続けていきたいと思った。
- ・正しいやり方を教わり、本当に筋肉に効いているのを実感できた。
- ・自分にとってどの筋肉を動かすのがよいのかがわかった。
- ・人数が少なかったことでかえって丁寧に教えてもらえた。実技があったのもよかった（腕立て伏せが腕の運動だと思っていたが、違うことがわかった）。
- ・二人組で行うことで、正しい姿勢で行うと効くことが実感できた（自分だけで行くと、やりやすいように崩れてしまうこともわかった）。
- ・筋肉は使わないと衰えてしまうということがわかった。
- ・筋力や筋肉の仕組みがよくわかった。

(4) 改善・要望事項

- ・開催時間をもう少し早く（18:30 または 19:00 開始）してほしい。
- ・できれば土曜・日曜・祝日は避けてほしい。
- ・「正しい筋トレシリーズ」「パートⅡ」として、今後もシリーズ化して継続開催してほしい。
- ・来年度も同様の講習会を開催してほしい。

- ・スポーツと地域コミュニティの作り方をテーマにした講習会も希望する。

5. まとめ及び今後の対応

- ・参加者の満足度は非常に高く、「講習会全体の満足度」「講師の対応」はいずれも 17 件全てが「満足」との回答であった。
- ・参加者からは、理論と実技を両立した内容、少人数制による丁寧な指導、正しいフォームを実感できたことなどが高く評価された。
- ・一方で、開催時間帯（19 時台開始）や休日開催を避けてほしいとの要望が寄せられており、次回以降の日程調整の参考とする。
- ・「シリーズ化」や継続開催を望む声が複数寄せられており、今後も定期的な講座として継続実施を検討する。
- ・参加者自身が学んだ正しい筋トレを継続するとともに、学んだ内容を地域の周囲の方々へ伝えていくことを、参加者との共有事項（ToDo）とした。