

ダイヤビック教室参加者を対象とした 同教室の有用性に係る調査 報告書

平成26年3月



公益財団法人 ダイヤ高齢社会研究財団

はじめに

2000年に開発されたシニア向けエアロビックプログラム「ダイヤビック」は、2002年からはじめた高齢指導者（ダイヤビック・インストラクター、以下、インストラクター）の養成と、インストラクターを組織化した「ダイヤビックひばり会」の発足（2003年）などにより、ダイヤビックの指導・普及体制の構築をはかってきました。そして、現在、首都圏を中心にインストラクターが熱心な普及活動を展開し、ダイヤビックプログラムを提供するダイヤビック教室の参加者数は、図に示す通り、着実に増えています。

ダイヤビック教室の運営形態は、自治体が介護予防事業の一環として行うものが大半を占めています。また、自主的に運営されている教室も、当初は自治体主催の教室としてはじめられたものです。

当財団では、これまでダイヤビックに関わる調査研究として、開発時のシニアの体力・心理的効果に関わる調査、知的障がい者への応用研究などを行ってきましたが、ダイヤビック教室の参加者を対象とした調査は実施したことはなく、そのため、教室参加者の基本属性や教室の有用性に関わる情報については、十分に把握できていませんでした。

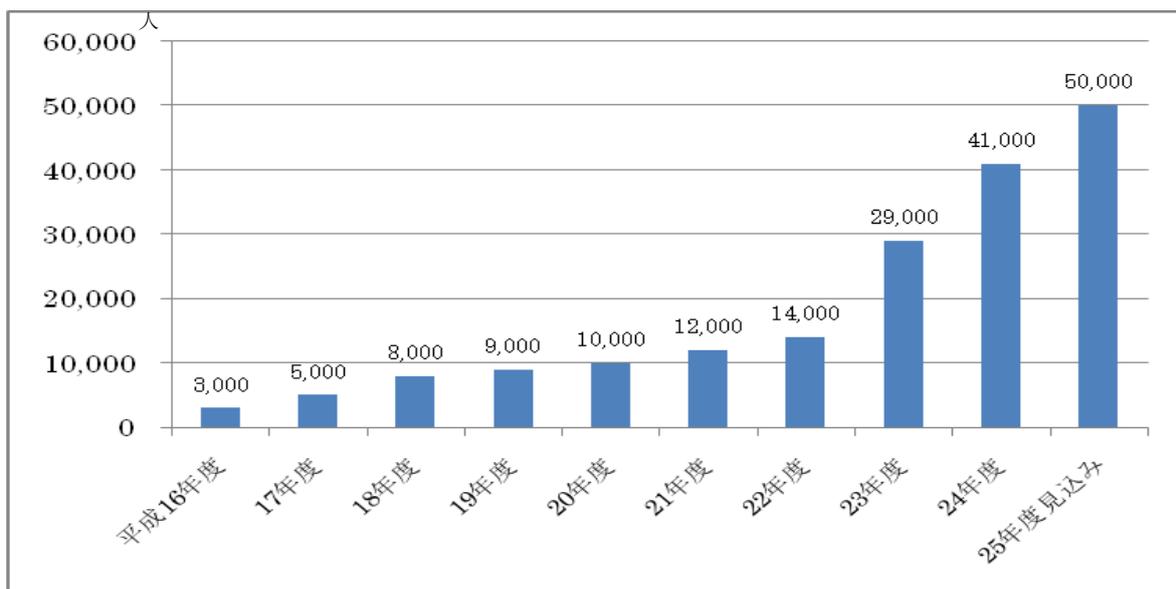
そこで、ダイヤビック教室参加者の実態と教室の有用性や課題を明らかにすることを目的に、参加者を対象に属性、参加動機、健康に対する主観的評価等を調査し、その結果を本報告書に取りまとめました。

本調査の実施に当たっては、関連自治体、「ダイヤビックひばり会」のご理解とご支援をいただき、調査結果の解析では、桜美林大学大学院老年学研究科長の長田久雄教授のご指導を仰ぎました。ここに厚く御礼を申し上げます。

平成26年3月

公益財団法人 ダイヤ高齢社会研究財団

(図) ダイヤビック教室参加者数(延べ人数)の推移



目 次

第1章	調査の概要	1
1.	調査の目的	1
2.	調査方法等	1
(1)	調査実施時期	1
(2)	調査対象者	1
(3)	教室数・開催頻度・運営形態等（第1回調査時点）	1
(4)	教室指導時間	1
(5)	調査方法	2
(6)	調査項目	2
(7)	調査協力者	2
3.	倫理的配慮	2
4.	回収数	2
第2章	調査結果の概要	3
1.	回答者の内訳	3
2.	参加者の基本属性（第1回調査結果）	4
3.	参加者の属性と継続率	7
(1)	主な属性別継続率	7
(2)	設問「教室の良いところ」「教室の不満なところ」の年齢層別継続率	9
4.	生活満足度（生活満足度尺度 K のよる）の変化	10
5.	第1回調査自由記述欄のテキストマイニングによる解析	11
6.	教室の属性に着目した調査	12
(1)	属性別教室数（第1回調査時点）	12
(2)	教室の属性別調査結果	13
7.	教室を止めた参加者について	16
8.	高齢指導者へのヒアリング結果	16
9.	指導レベルの維持・向上のための取り組み	17

第3章	集計資料	18
1.	調査票回収実績	18
2.	追跡調査	18
3.	ダイヤビック教室の開催頻度と運営形態等（第1回調査時点）	18
4.	集計結果	19
第4章	まとめ	36

【付 録】

◆第1回調査自由記述	1
◆第2回調査自由記述	15
◆ダイヤビック・インストラクターへのヒアリング	28
◆ダイヤビック教室の一人当たり面積	31
◆ダイヤビック研究会の開催内容	32
◆ダイヤビック教室のプログラム	33
◆ダイヤビック研修会のプログラム	34
◆ダイヤビックニュースの内容	35
◆第1回アンケート調査票	36
◆第2回アンケート調査票	42
◆追跡調査票	46

第 1 章 調査の概要

第1章 調査の概要

1. 調査の目的

今回の調査は、ダイヤビック教室の参加者を対象とした、基本属性、主観的健康感、教室への参加状況等のアンケート調査と高齢指導者へのヒアリングにより、ダイヤビック教室の有用性・課題等を明らかにすることが目的である。

2. 調査方法等

(1) 調査実施時期

- ① 第1回調査：2009年11月～2010年3月
- ② 第2回調査：2010年11月～2011年1月
- ③ 追跡調査：2011年4月～5月 第1回調査の回答者で第2回調査の未回答者に対する郵送法による追跡調査

(2) 調査対象者 東京都、神奈川県、栃木県のダイヤビック教室参加者

第1回 62教室の参加者 1,071人

第2回 60教室の参加者 1,156人

(3) 教室数・開催頻度・運営形態等（第1回調査時点）

エリア	教室数	開催頻度			参加者数別の教室数				運営形態	
		週1回	月2回	月0.5～1回	10人以下	11～20人	21～30人	31人以上	自治体	自主運営
東京都	45	7	26	12	20	12	5	8	33	12
神奈川県	16	3	7	6	2	12	1	1	14	2
栃木県	1	1				1				1
計	62	11	33	18	22	25	6	9	47	15

(4) 教室指導時間 45～90分／回

(5) 調査方法

- ・ 自記式調査票(記名式、住所記載)による。
- ・ 参加者には、調査票への記入返却をもって調査への承諾とする旨を明示し依頼
- ・ 記名式、住所記載は、第1回調査回答者の経時変化を観るためと追跡調査のため

(6) 調査項目 基本属性、生活満足度、参加動機、参加頻度、健康維持・増進に役立つか、教室の良い点・不満な点、参加継続等(自由記述を含む)

(7) 調査協力者 ダイヤビックひばり会

3. 倫理的配慮

調査対象者にはあらかじめ調査への参加は自由意思であること、個人情報の秘匿の確保について調査票に明示し調査票の返送をもって同意を得たものとした。

また、自治体等のダイヤビック教室の主催者に対しては、調査開始前に調査の趣旨等を説明し了解を得た上で調査を実施した。

4. 回収数

第1回調査				第2回調査			
教室数	対象者数	回収数	回収率	教室数	対象者数	回収数	回収率
62	1071人	858	80.1%	60	1156人	981	84.9%

第2章 調査結果の概要

第2章 調査結果の概要

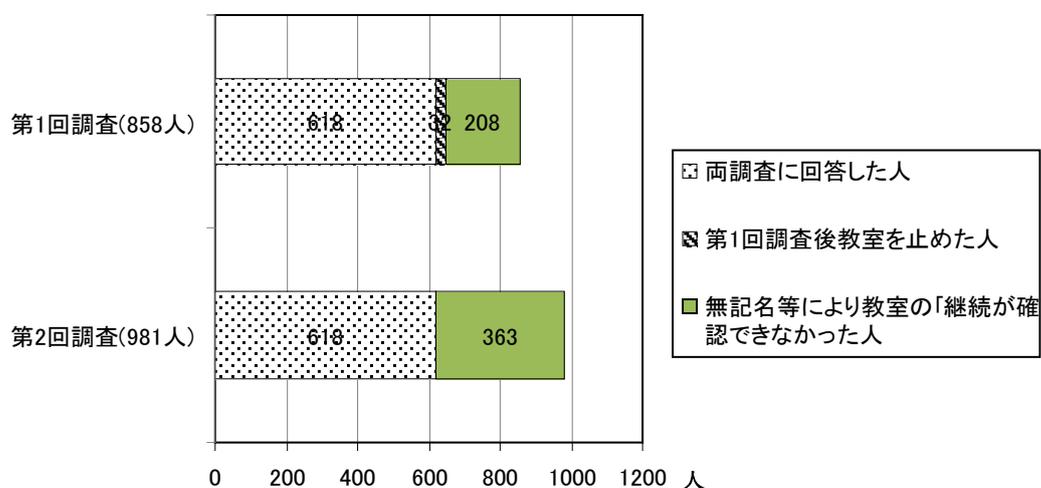
今回の調査では、1年間の間隔を空けて実施した2回のアンケート調査の結果からダイヤモンド教室の参加者が、どの程度止めずに継続しているかに注目して解析を行なった。

本章では、主として、この継続率に基づく調査結果について報告する。

報告項目は以下の通り。

1. 回答者の内訳
2. 参加者の基本属性（第1回調査の結果）
3. 参加者の属性と継続率
4. 生活満足度（生活満足度尺度Kによる）の変化
5. 第1回調査の自由記述欄のテキストマイニングによる解析
6. 教室の属性に着目した調査
7. 教室を止めた参加者について
8. 高齢指導者へのヒアリング結果
9. 指導レベルの維持・向上のための取り組み

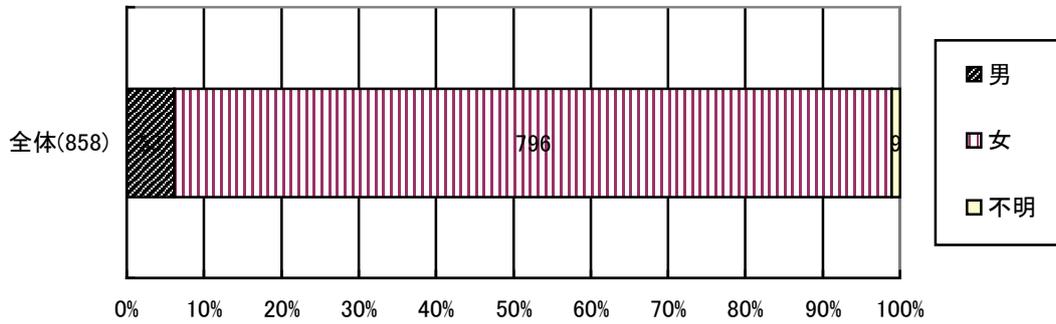
1. 回答者の内訳



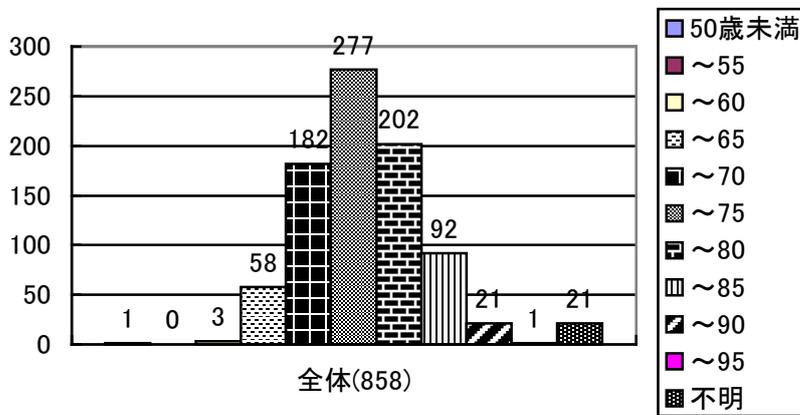
* 第2回調査では新規の参加者等が回答しているため第1回調査よりも回答者数が増えている。

2. 参加者の基本属性 (第1回調査の結果)

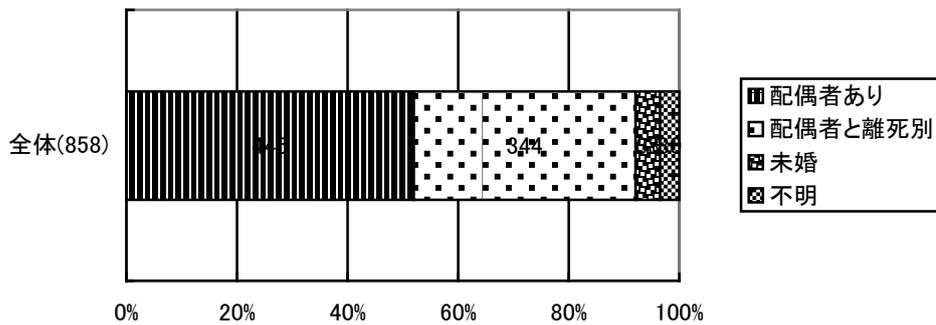
◆性別



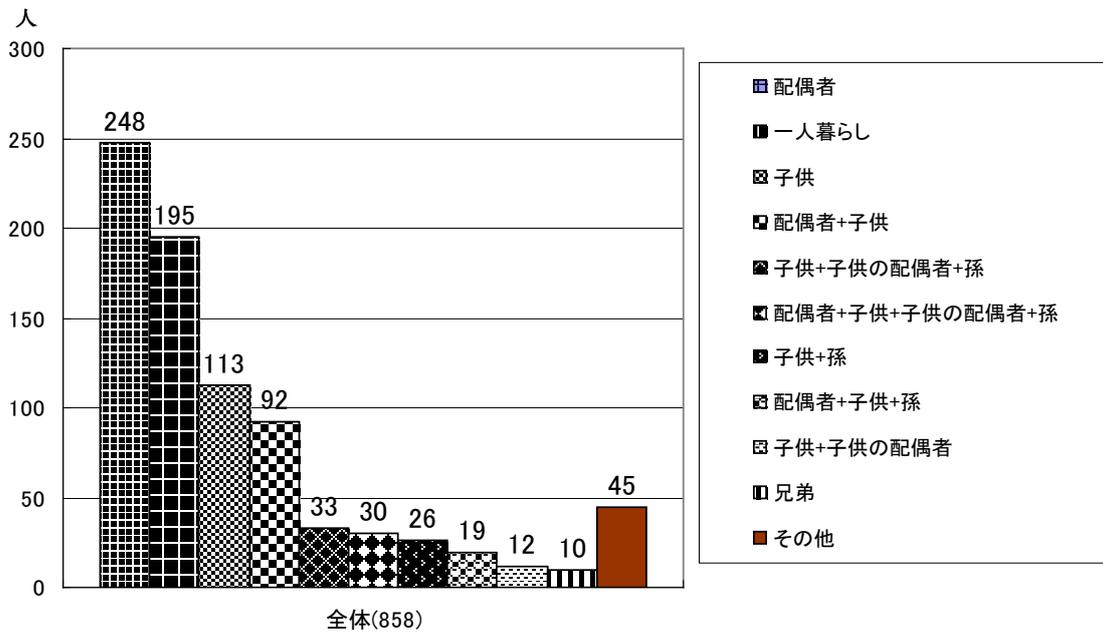
◆年齢



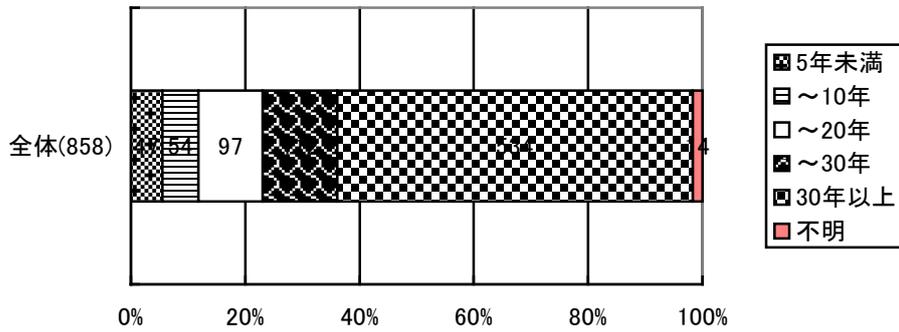
◆配偶者の有無



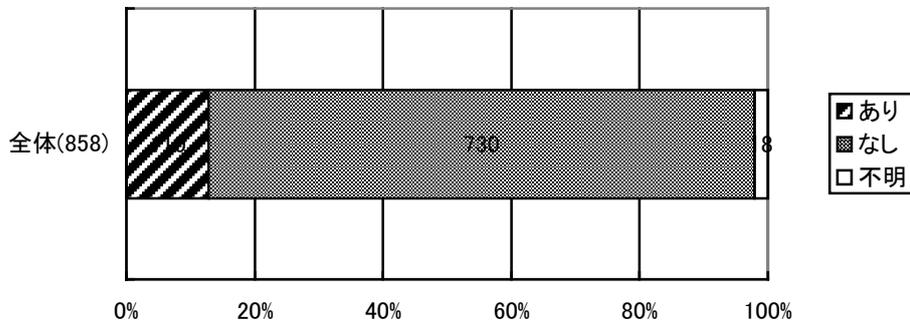
◆一緒に住む人



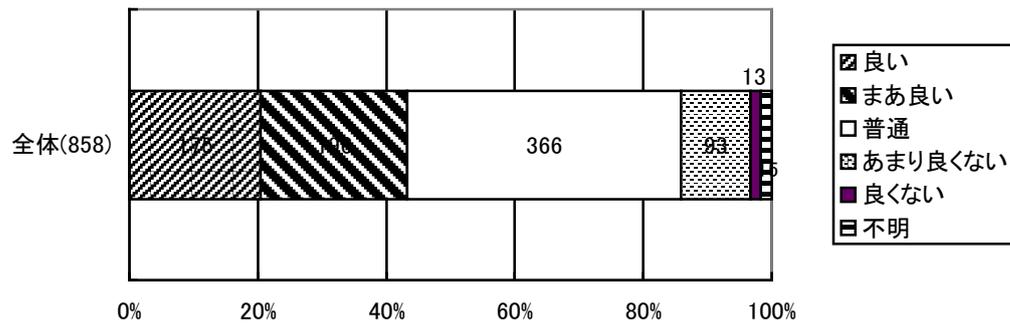
◆現居住地の年数



◆仕事の有無



◆健康状態



3. 参加者の属性と継続率

教室を止めずに継続する人がどれ位いるかを調査解析した。両調査共に回答した回答者数は、618人で第1回調査の回答者総数858人に対する割合は72.0%であった。両調査で無記名等の回答者がいたため継続率の正確な把握はできなかったが、この割合(72.0%)は、教室を1年間継続した参加者がどの程度いるかを表すと考えられる。(以下、この割合を継続率とした。)

この618人について上記継続率を用いた調査結果の概要は以下の通りである。

(1) 主な属性別継続率

()内は、両調査共に回答した人数/第1回調査の回答者総数

調査項目	選択項目	継続率
性別	男 (38/53)	71.7%
	女 (580/796)	72.9%

*性別による継続率の差は認められなかった。

調査項目	選択項目	継続率
年齢 (第1回調査時点)	65歳未満 (33/62)	53.2%
	65歳以上 75歳未満 (331/459)	72.1%
	75歳以上 (251/316)	79.4%

*年齢層が上がるほど継続率は向上。

調査項目	選択項目	継続率
教室参加期間 (第1回調査時点)	今回が初めて (61/90)	67.8%
	半年未満 (92/137)	67.2%
	～1年 (79/116)	68.1%
	～2年 (142/195)	72.8%
	～3年 (134/180)	74.4%
	～5年 (85/101)	84.2%
	5年以上 (17/23)	73.9%

*参加期間が長い人ほど継続率が高い傾向。

調査項目	選択項目	継続率
参加のきっかけ	友人からの誘い (216/312)	69.2%
	家族にすすめられて (9/10)	90.0%
	隣人にすすめられて (23/28)	82.1%
	浴場のポスターを見て (30/51)	58.8%
	自治体の広報誌を見て(214/295)	72.5%
	町内会の回覧板等を見て(53/62)	85.5%

* 件数は少ないものの「家族にすすめられて」の継続率が高かった。

調査項目	選択項目	継続率
教室参加頻度	週に1回くらい (211/255)	82.7%
	月に2、3回 (316/441)	71.7%
	月に1回 (71/122)	58.2%
	年に数回 (2/5)	40.0%

* 参加頻度の高い人ほど継続率は高かった。

調査項目	選択項目	継続率
健康状態	良い (136/175)	77.7%
	まあ良い (145/196)	74.0%
	普通 (257/366)	70.2%
	あまり良くない (64/93)	68.8%
	良くない (9/13)	69.2%

* 健康状態の良い人ほど継続率は高かった。

調査項目	選択項目	継続率
教室の良いところ	難しくない (304/409)	74.3%
	音楽が良い (267/347)	76.9%
	参加者と交流ができる(397/527)	75.3%
	友達ができる (229/297)	77.1%
	健康を維持できる(365/489)	74.6%
	楽しい (370/496)	74.6%
	無理なく続けられる(458/617)	74.2%
	インストラクターが同世代(189/229)	82.5%
	インストラクターの指導がよい (392/524)	74.8%

* 全体的に継続率は高かったが、「インストラクターが同世代」が特に高値 (82.5%) であった。

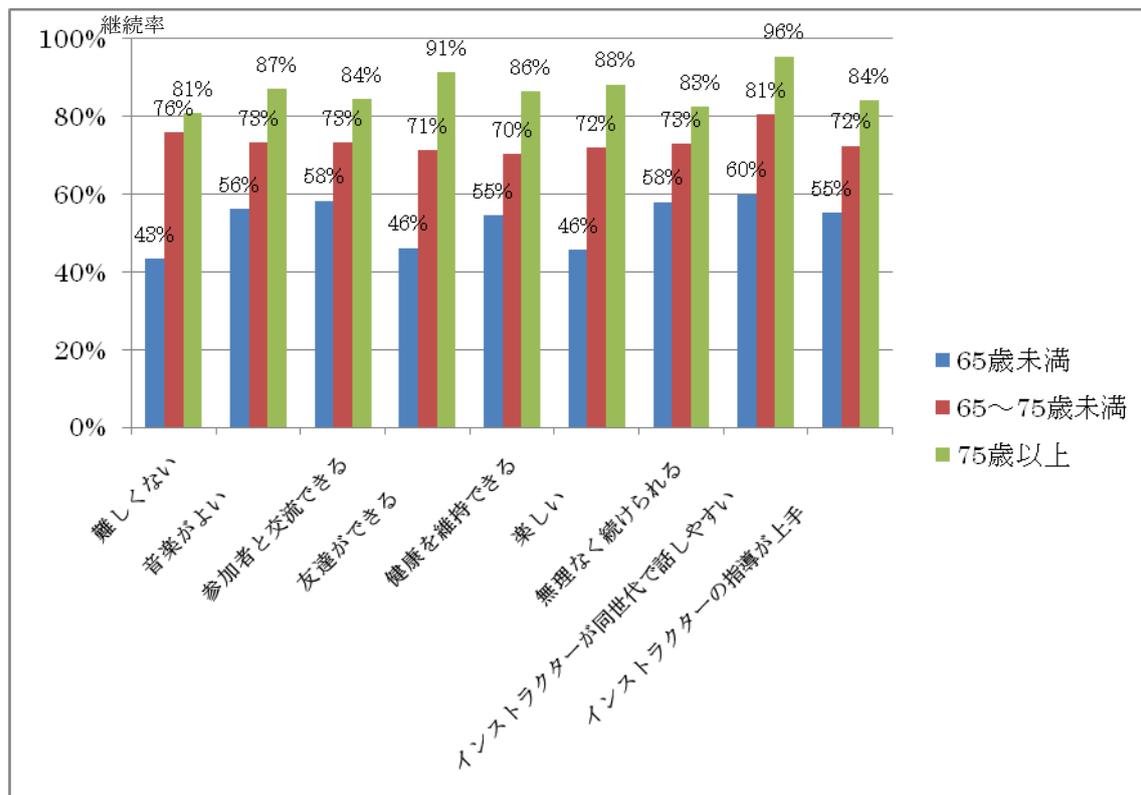
調査項目	選択項目	継続率
教室の不満な ところ	やさしすぎる (16/27)	59.3%
	音楽がよくない (13/23)	56.5%
	飽きてしまう (5/10)	50.0%
	インストラクターの指導がよくわからない (4/7)	57.1%
	場所が狭い (85/126)	67.5%
	時間が長い (5/10)	50.0%
	時間が短い (47/64)	73.4%
	異性が少ない (8/10)	80.0%
	同性が少ない (5/8)	62.5%

* 全体的に継続率は低かったが、特に件数の多かった「場所が狭い」は67.5%と継続率に与える影響は少なかった。

(2) 設問「教室の良いところ」「教室の不満なところ」の年齢層別継続率

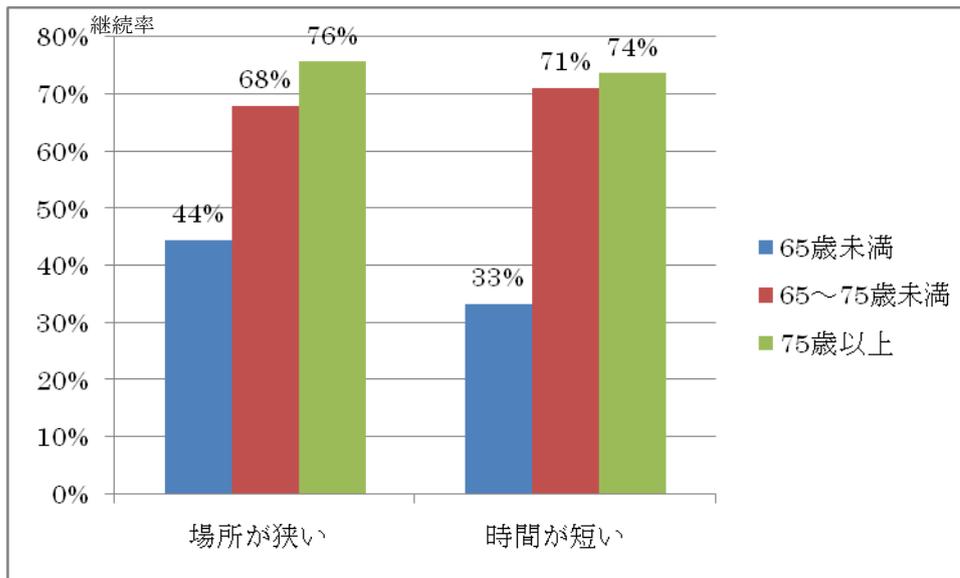
両設問の選択項目別の年齢層別継続率は、以下のとおりであった。「教室の不満なところ」は回答数の多かった「場所が狭い」と「時間が短い」のみ解析した。

《教室の良いところ》



* いずれも年齢層が上がるほど継続率は高かった。75歳以上の継続率の高さが顕著で「インストラクターが同世代で話しやすい」は96%の高値であった。

《教室の不満なところ》



*65歳未満の継続率は低いが、65～75歳未満で全体平均72%をやや下回る程度で75歳以上では全体平均を上回っていた。

4. 生活満足度（生活満足度尺度Kによる）の変化

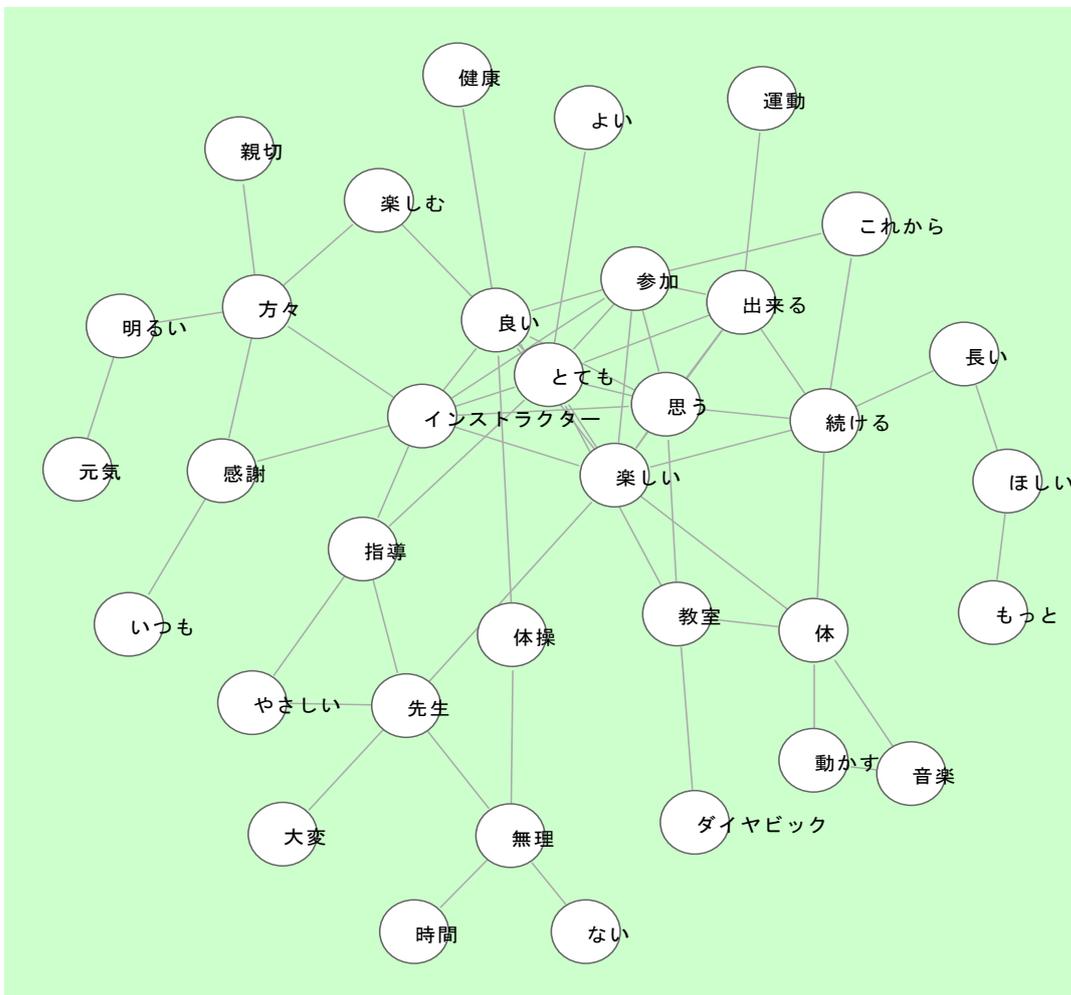
()内は、n数	第1回得点	第2回得点	
《全体》			
生活満足度得点 (475)	5.4±2.1	5.5±2.1	n.s.
《年齢層別》			
65歳未満 (29)	5.7±2.2	5.9±2.0	n.s.
65歳以上75歳未満 (255)	5.4±2.0	5.6±2.0	n.s.
75歳以上 (189)	5.3±2.3	5.3±2.3	n.s.
《教室参加期間別》			
1年未満 (180)	5.4±2.3	5.4±2.2	n.s.
1年以上 (292)	5.3±2.0	5.5±2.1	n.s.

*75歳以上と1年未満の生活満足度は横ばいで、それ以外は、統計学的な有意差は確認できなかったが、得点は、増加。

5. 第1回調査自由記述欄のテキストマイニングによる解析

第1回調査では、アンケート回答者 858 人のうち 403 人が自由記述欄に記載をしていた。この記載内容についてテキストマイニングにより解析を行った。頻出語上位 10 語は、「思う(175)」「楽しい(135)」「インストラクター(119)」「とても(86)」「出来る(85)」「参加(84)」「良い(81)」「指導(71)」「続ける(70)」「教室(64)」の順となっており、「インストラクター」が上位に位置し、共起ネットワーク解析では、「インストラクター」の語の周囲には、「感謝」「指導」「良い」「楽しい」などの語が出現しており、インストラクターに対する参加者の高い好感度が示唆された。

●抽出語共起ネットワーク



6. 教室の属性に着目した調査

教室の属性とダイヤビック教室の有用性との関連を確認するために、教室の属性（開催頻度、参加者数、指導時間、教室の広さ）と「教室の良いところ」「教室は健康維持・増進に役立っているか」の両設問の回答結果との関連について調査した。

(1) 属性別教室数（第1回調査時点）

教室数	開催頻度			参加者数				指導時間	
	週1回	月2回	月0.5～1回	10人以下	11～20人	21～30人	31人以上	45～60分	70～90分
62	11	33	18	22	25	6	9	39	23

教室数	教室の広さ*	
	狭い	広い
48	23	25

*測定が可能な教室（48教室）の面積を調査し、参加者一人当たりの面積を算出した。中央値の一人当たり6.2㎡未満を「狭い」教室、以上を「広い」教室とした。（各教室の面積等は付録を参照）

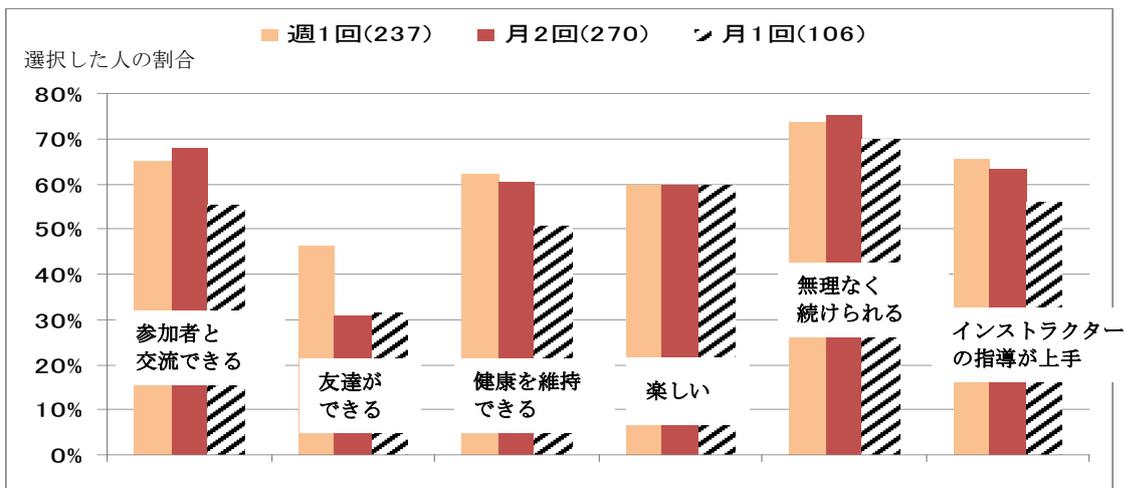
(2) 教室の属性別調査結果

① 設問「教室の良いところ」の集計結果と開催頻度及び広さとの関連性の調査結果は、以下の通りであった。

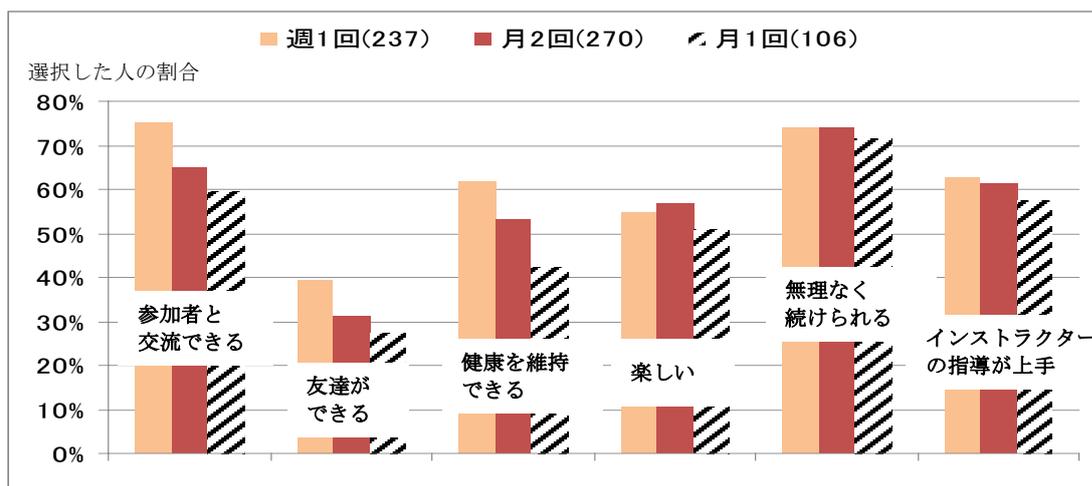
◆教室の開催頻度別

両調査結果ともに開催頻度が多いほど高値を示す項目が認められたが、選択する人が多かった「無理なく続けられる」は、頻度に関わらず概ね同じ値であった。参加人数別、指導時間別も同様の結果であった。

《第1回調査結果》



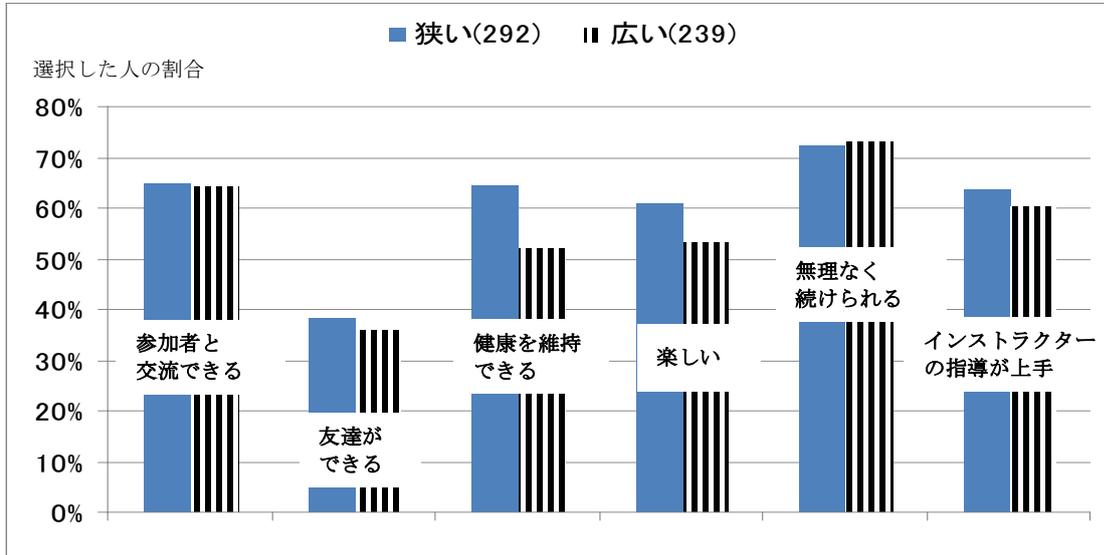
《第2回調査結果》



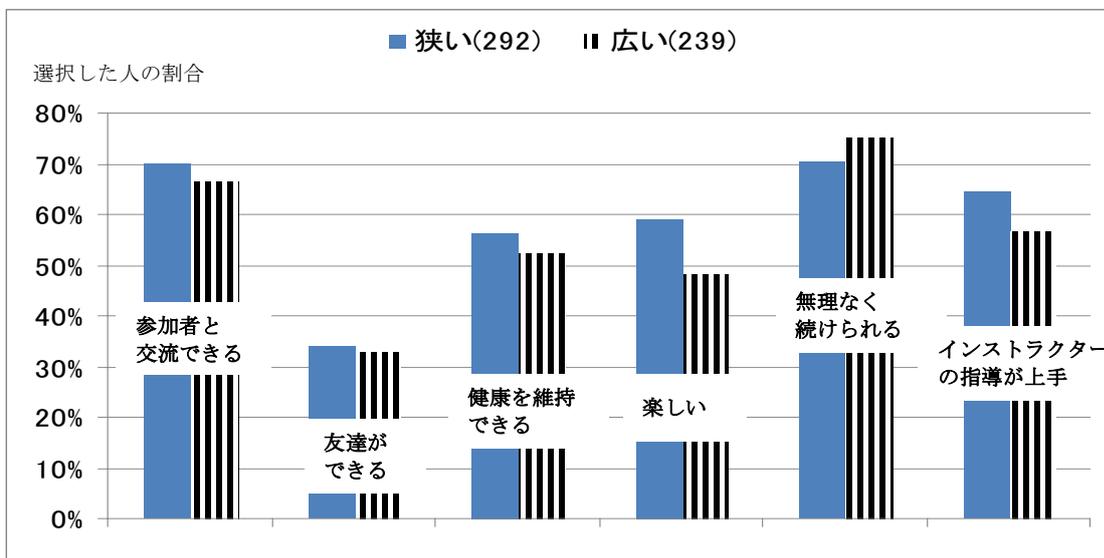
◆教室の広さ別

両調査結果ともに広さに関わらず概ね同じ値であったが、狭い教室の方が高値を示す項目が多かった。

《第1回調査結果》



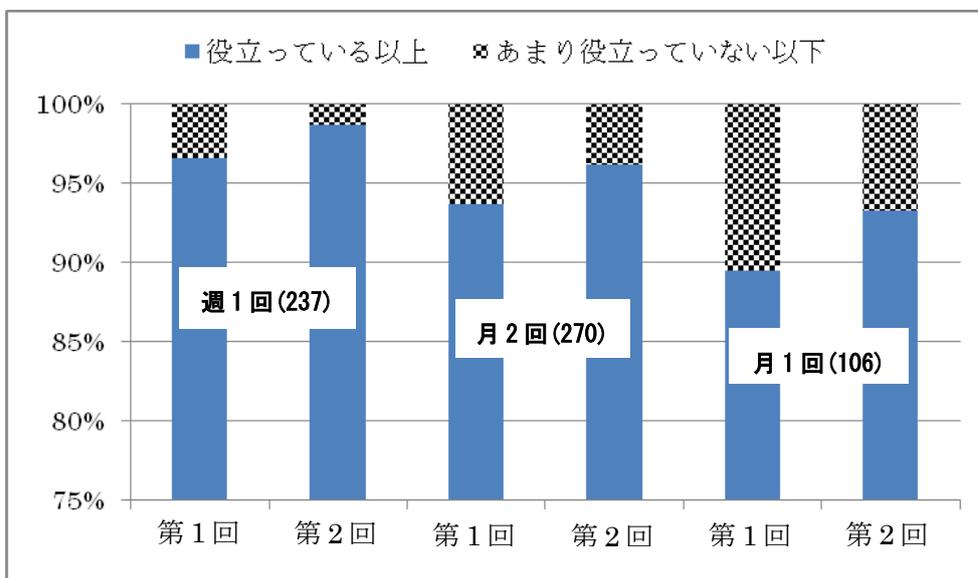
《第2回調査結果》



- ② 設問「教室は健康維持・増進に役立っているか」の属性別集計結果のうち「開催頻度」と「広さ」の結果は以下の通りであった。

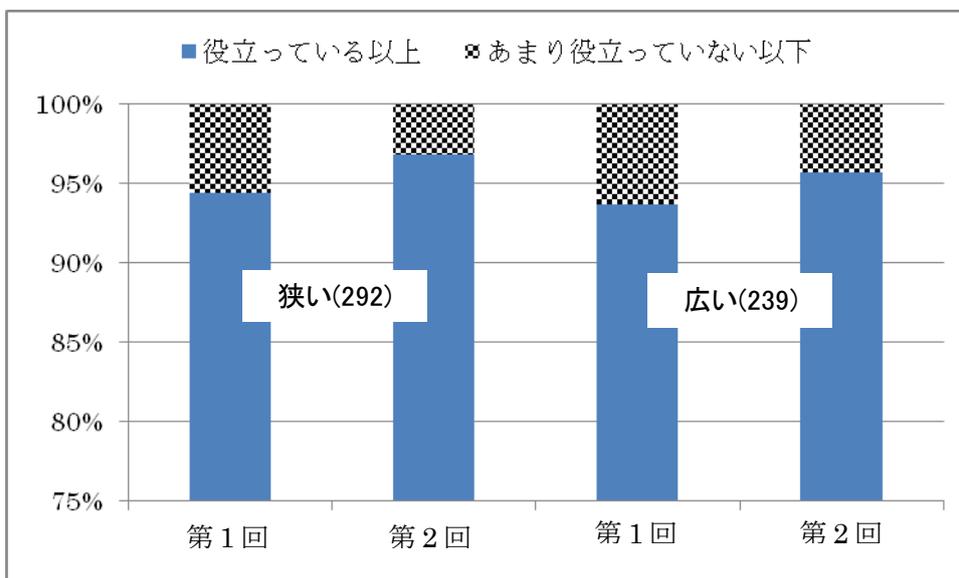
◆教室の開催頻度別

89～97%の高値であり、第2回調査では、いずれも第1回調査の値を上回っていた。参加人数別、指導時間別も同様の結果であった。



◆教室の広さ別

広さに関わらず同様の結果であった。



7. 教室を止めた参加者について

第1回調査回答者のうち第2回調査未回答者170人に対し郵送方法により追跡調査を行い81人より回答を得た。81人のうち参加継続者は49人、教室参加を止めた者は32人で、止めた理由は以下の通り。

理 由	人 数
健康上の理由	12
曜日、時間帯等が変更になったため	4
他の運動や趣味の活動の方が楽しい	3
教室の雰囲気がよくない	3
仕事が忙しいため	2
家の都合で中断また通います	2
引っ越し	1
一身上の都合	1
その他	4
計	32

8. 高齢指導者へのヒアリング結果

- ◆対象者 : ダイヤビック教室の高齢指導者 21人
- ◆実施時期 : 平成23年12月
- ◆聴取事項 : 指導の際に心掛けていること

指導の際に心掛けていること	件 数
1. 参加者を楽しませる	19
2. 事前準備を怠らない	18
3. 参加者とコミュニケーションを図る	14
4. 参加者の健康と安全に気を配る	13
5. 遊びとユーモアを忘れない	12
6. 無理をさせない	11
7. 年1、2回懇親会を開催して参加者と親睦を図る	11
8. 細かいことは言わない	10

(ヒアリングでの聴取内容は付録を参照)

9. 指導レベルの維持・向上のための取り組み

高齢指導者のヒアリングにおいて、指導レベルの維持・向上のための取り組みについても聴取した。現在、実施されている高齢指導者を対象とした、研修会等の取り組みは、以下の通りである。（各取り組みの内容は付録を参照）

名称	主催	開始時期	開催頻度	目的	内容
ダイヤモンド研究会	ダイヤモンド財団	2005年 2月	年1回 一泊二日	<ul style="list-style-type: none"> 指導技術の向上 親睦 	専門家の指導による、新プログラムの紹介指導等
ダイヤモンド教室	ダイヤモンドひばり会	2004年 10月	月1回 80分	<ul style="list-style-type: none"> 指導技術の向上 親睦 	会員が当番制でリーダーを務め、ダイヤモンドを主体としたプログラムを楽しむ。
研修会	ダイヤモンドひばり会	2007年 10月	月1回 2時間	<ul style="list-style-type: none"> 指導内容のチェックと改善 親睦 	ひばり会指導委員が主体となって、3グループ毎に新プログラムの導入と既存のプログラムの復習をする。
ダイヤモンドニュース	ダイヤモンド財団	2005年 9月	年4回 発行	<ul style="list-style-type: none"> 情報の共有 指導技術の向上 	インストラクターの指導活動紹介。指導上のポイント紹介など。

第 3 章 集計資料

第3章 集計資料

1. 調査票回収実績

地 区	第1回実績				第2回実績			
	教室数	対象者数	回収実績	回収率	教室数	対象者数	回収実績 両調査回答者	回収率 継続率
文 京	9	239	193	80.8%	8	253	227	89.7%
							152	78.8%
豊 島	4	96	71	74.0%	3	85	64	75.3%
							42	59.2%
葛 飾	1	55	51	92.7%	1	55	53	96.4%
							43	84.3%
中 野	15	90	80	88.9%	15	90	78	86.7%
							46	57.5%
杉 並	13	232	152	65.5%	13	242	161	66.5%
							94	61.8%
三 鷹	3	37	35	94.6%	3	39	27	69.2%
							18	51.4%
伊勢原	13	190	155	81.6%	13	215	202	94.0%
							126	81.3%
茅ヶ崎	2	74	63	85.1%	2	84	78	92.9%
							49	77.8%
横 浜	1	20	20	100.0%	1	27	25	92.6%
							18	90.0%
栃 木	1	38	38	100.0%	1	66	66	100.0%
							30	78.9%
計	62	1071	858	80.1%	60	1156	981	84.9%
							618	72.0%

2. 追跡調査

追跡可能な未回答者170人に対し郵送法により調査を行い81人より回答を得た(回収率47.6%)。81人のうち継続参加者は49人、教室退会者は32人であった。

3. ダイアビック教室の開催頻度と運営形態等(第1回調査時点)

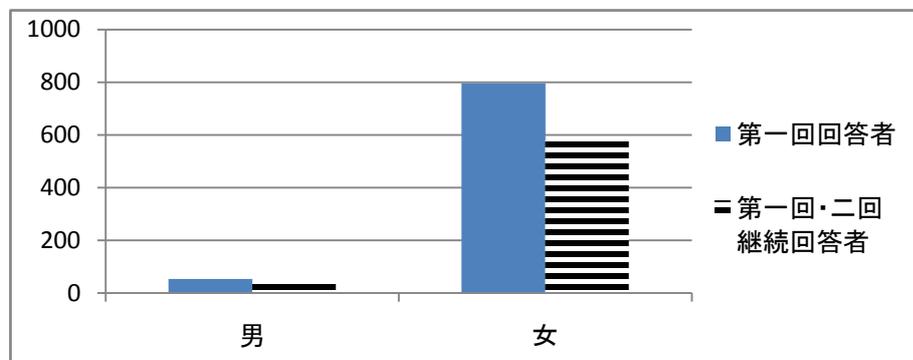
地 区	開催頻度				運営形態	
	週1回	月2回	月1回	2ヵ月に1回	自治体事業	自主運営
文 京	6	3			2	7
豊 島		3	1		3	1
葛 飾	1					1
中 野		15			15	
杉 並		2	10	1	13	
三 鷹		3				3
伊勢原	3	4	6		13	
茅ヶ崎		2			1	1
横 浜		1				1
栃 木	1					1
計	11	33	17	1	47	15

* 閉鎖教室:上記の教室のうち文京と豊島の各1教室が第二回調査の時点では閉鎖となっている。

4. 集計結果

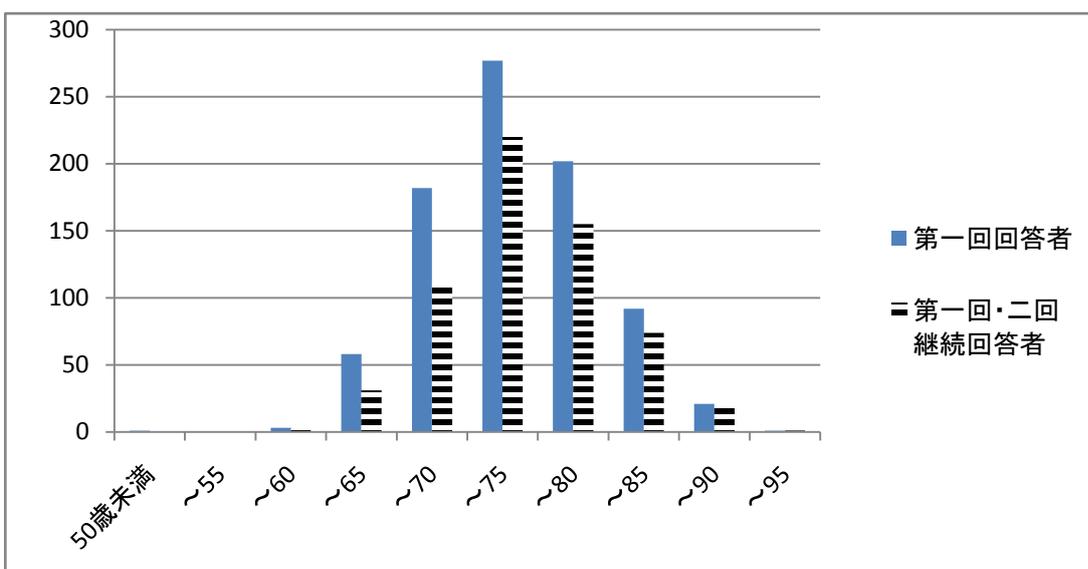
《性別》

	第一回回答者	第一回・二回 継続回答者	継続率
男	53	38	71.7%
女	796	580	72.9%
不明	9	0	—
計	858	618	72.0%



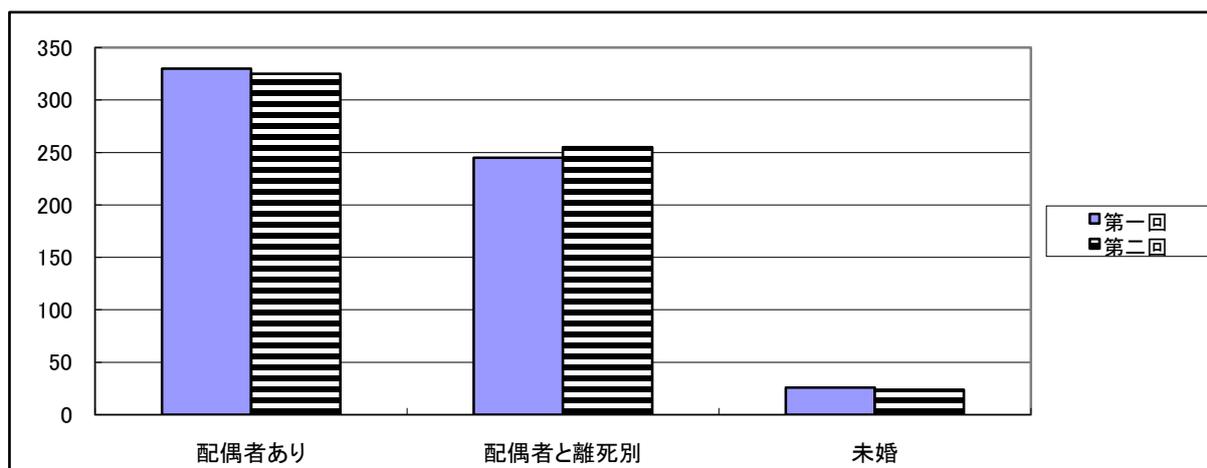
《年齢》

	第一回回答者	第一回・二回 継続回答者	継続率
65歳未満	62	33	53.2%
65歳以上 75歳未満	459	331	72.1%
75歳以上	316	251	79.4%
不明	21	3	—
計	858	618	72.0%
平均	72.9	73.6	—
最高齢	93	90	—
最小齢	49	59	—



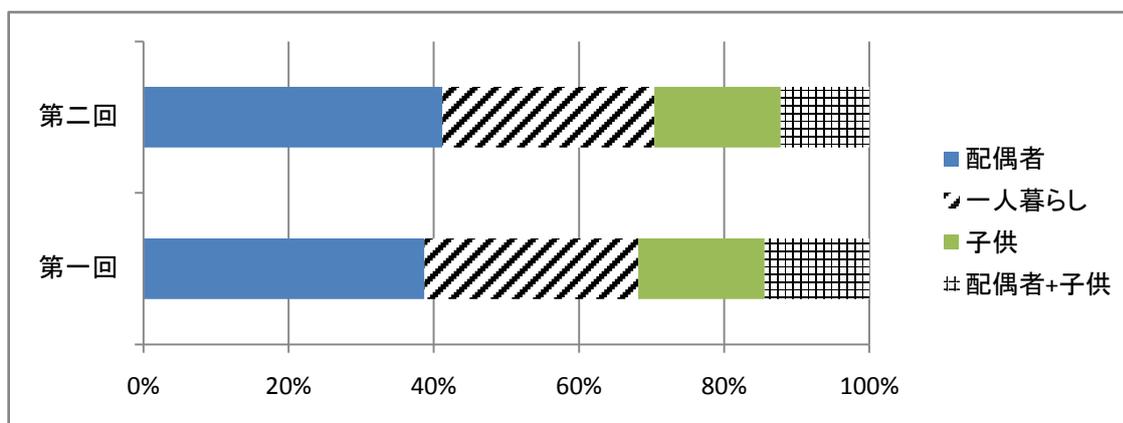
(1) 配偶者の有無等

	第一回・二回継続回答者		第一回回答者	継続率
	第一回	第二回		
配偶者あり	330	325	446	74.0%
配偶者と離死別	245	255	344	71.2%
未婚	26	24	38	68.4%
不明	17	14	30	—
計	618	618	858	72.0%



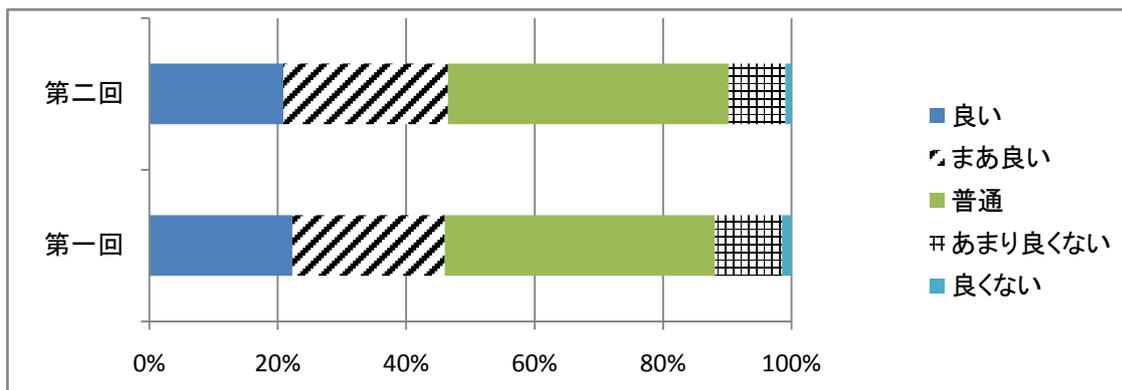
(2) 一緒に住む人(複数回答可)

	第一回・二回継続回答者		第一回回答者	継続率
	第一回	第二回		
配偶者	180	199	248	72.6%
一人暮らし	137	141	195	70.3%
子供	81	84	113	71.7%
配偶者+子供	67	59	92	72.8%



(3)健康状態

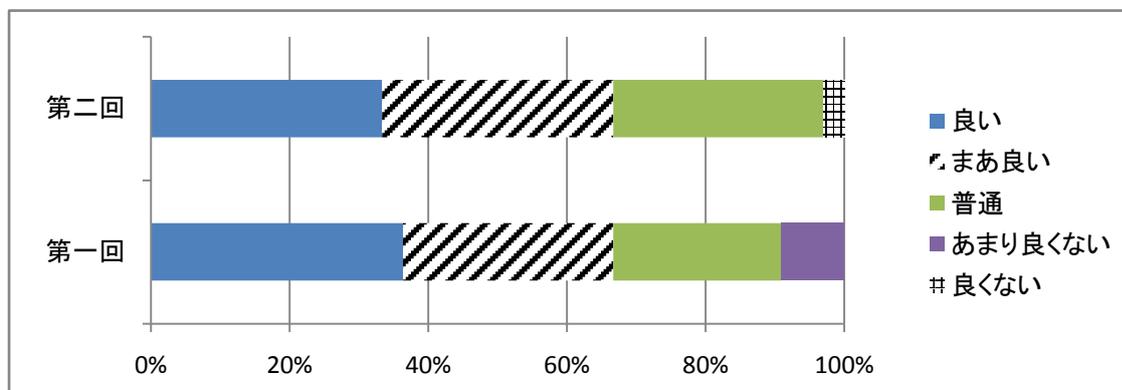
	第一回・二回継続回答者		第一回回答者	継続率
	第一回	第二回		
良い	136	128	175	77.7%
まあ良い	145	157	196	74.0%
普通	257	268	366	70.2%
あまり良くない	64	54	93	68.8%
良くない	9	6	13	69.2%
不明	7	5	15	—
計	618	618	858	72.0%



(健康状態:年齢層別)

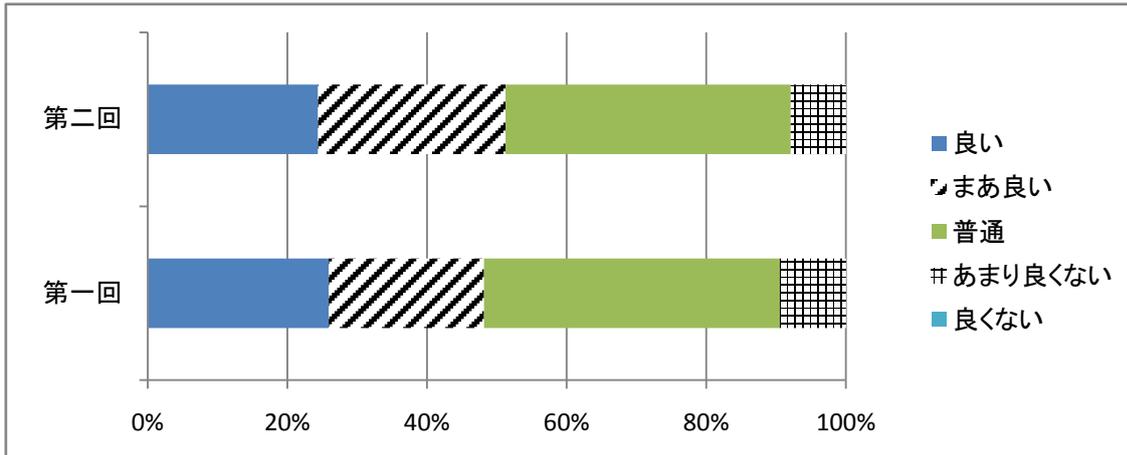
《65歳未満》

	第一回・二回継続回答者	
	第一回	第二回
良い	12	11
まあ良い	10	11
普通	8	10
あまり良くない	3	0
良くない	0	1
不明	0	0
計	33	33



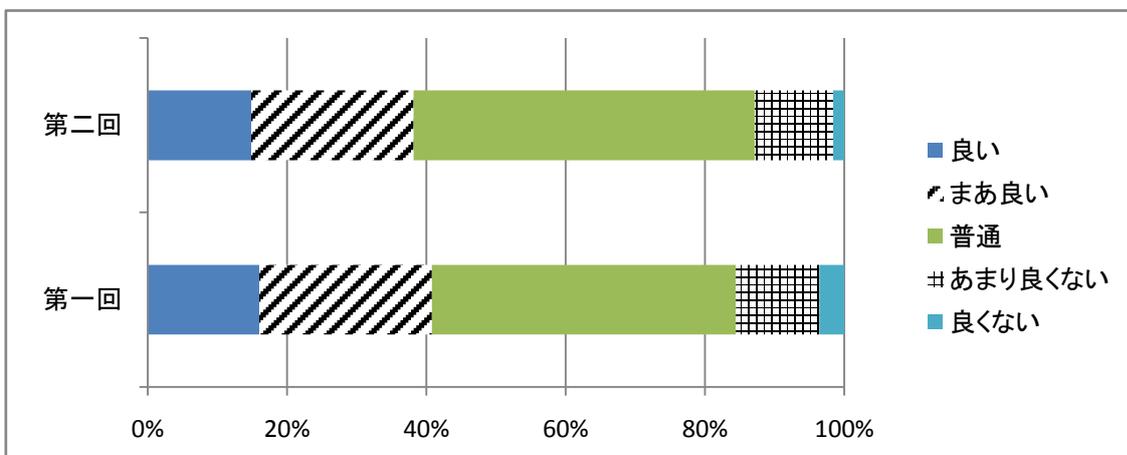
《65歳以上75歳未満》

	第一回・二回継続回答者	
	第一回	第二回
良い	85	80
まあ良い	73	88
普通	139	134
あまり良くない	31	26
良くない	0	0
不明	3	3
計	331	331



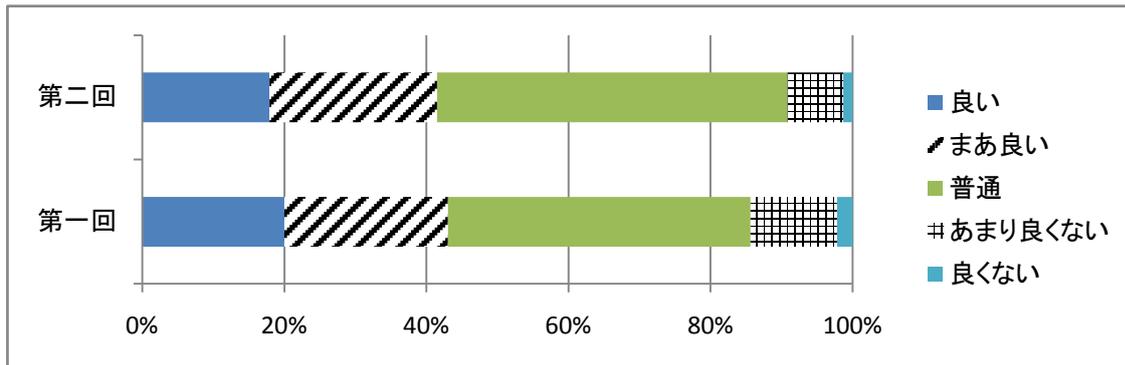
《75歳以上》

	第一回・二回継続回答者	
	第一回	第二回
良い	40	37
まあ良い	62	58
普通	109	122
あまり良くない	30	28
良くない	9	4
不明	1	2
計	251	251



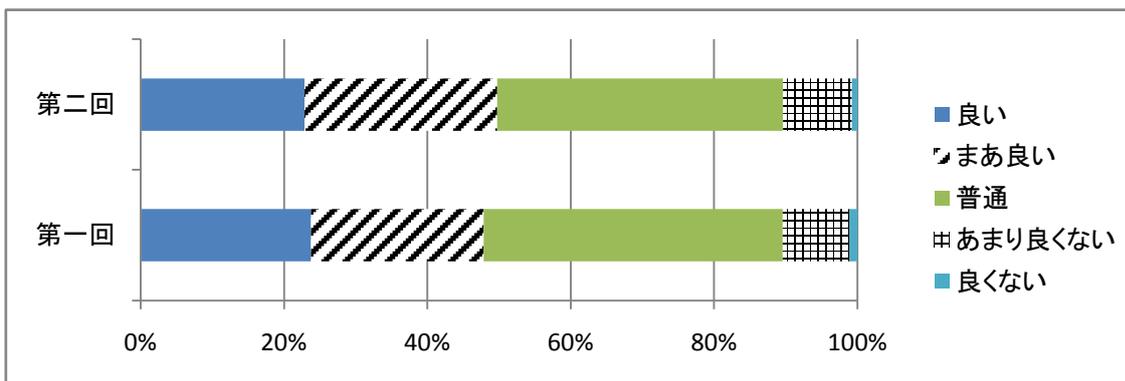
(健康状態:参加期間別)
 <<1年未満>>

	第一回・二回継続回答者	
	第一回	第二回
良い	46	41
まあ良い	53	54
普通	98	113
あまり良くない	28	18
良くない	5	3
不明	2	3
計	232	232



<<1年以上>>

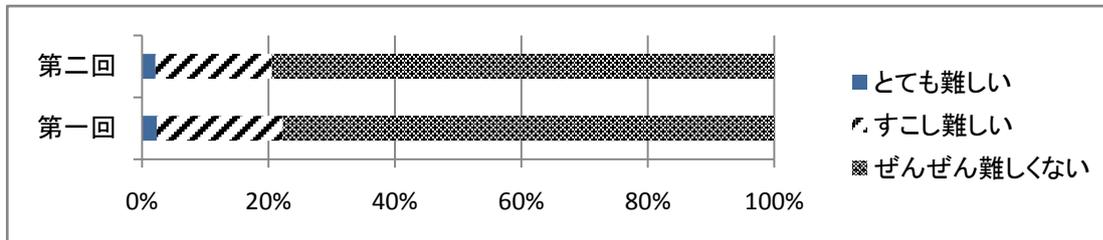
	第一回・二回継続回答者	
	第一回	第二回
良い	89	86
まあ良い	90	101
普通	156	150
あまり良くない	35	36
良くない	4	3
不明	4	2
計	378	378



(4) 日常の活動

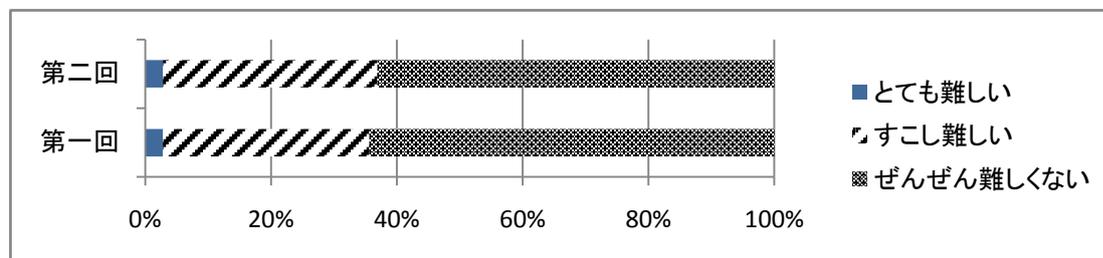
《適度な活動》

	とても難しい	すこし難しい	ぜんぜん難しくない	不明	計
第一回	14	120	467	17	618
第二回	13	111	479	15	618



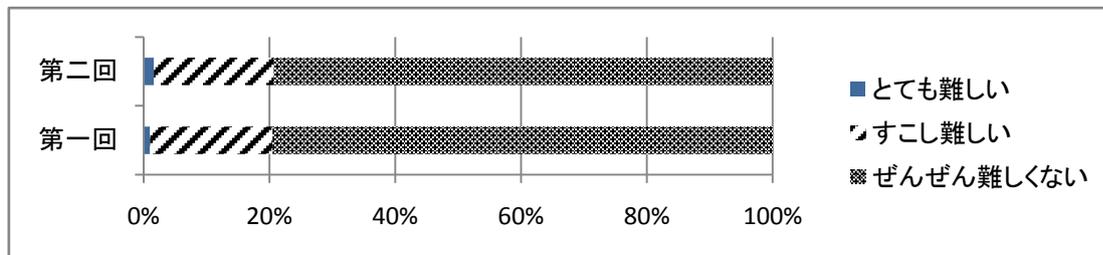
《重い物の持ち運び》

	とても難しい	すこし難しい	ぜんぜん難しくない	不明	計
第一回	17	197	387	17	618
第二回	17	206	381	14	618



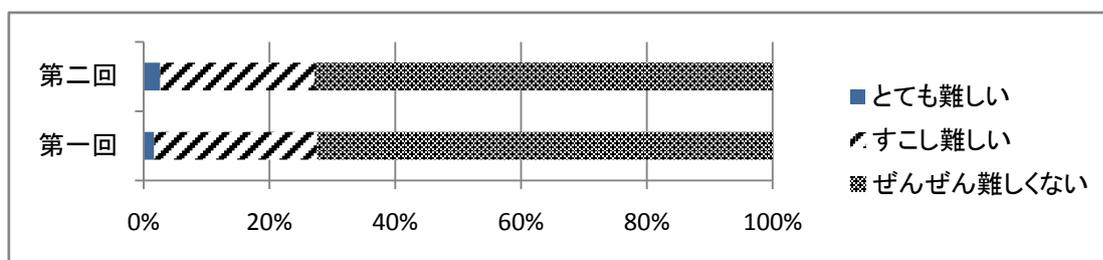
《階段をのぼる》

	とても難しい	すこし難しい	ぜんぜん難しくない	不明	計
第一回	6	116	473	23	618
第二回	10	115	479	14	618



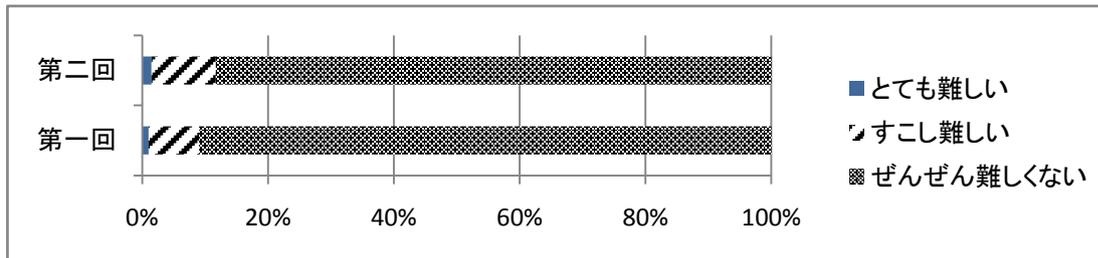
《体を曲げたりなど》

	とても難しい	すこし難しい	ぜんぜん難しくない	不明	計
第一回	10	155	433	20	618
第二回	16	149	442	11	618



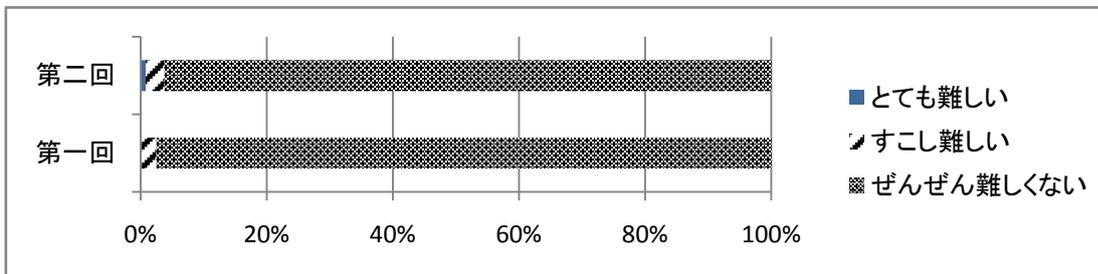
《数百メートル歩く》

	とても難しい	すこし難しい	んぜん難しくない	不明	計
第一回	6	48	543	21	618
第二回	9	62	536	11	618



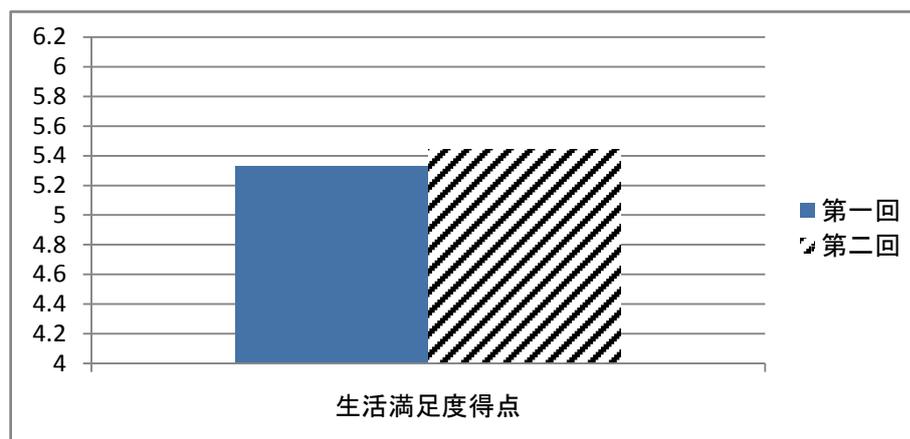
《お風呂、着替え》

	とても難しい	すこし難しい	んぜん難しくない	不明	計
第一回	1	14	584	19	618
第二回	5	18	584	11	618



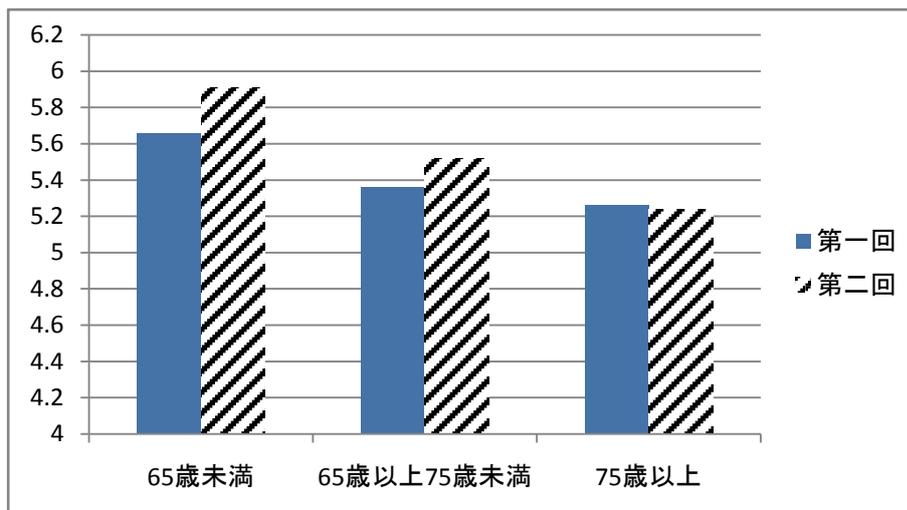
(5) 生活満足度(9項目全てに記載があるものを解析対象とした。)

	第一回・二回継続回答者		第一回回答者□
	第一回	第二回	
生活満足度得点	5.33	5.44	5.27
解析対象数	537	528	731



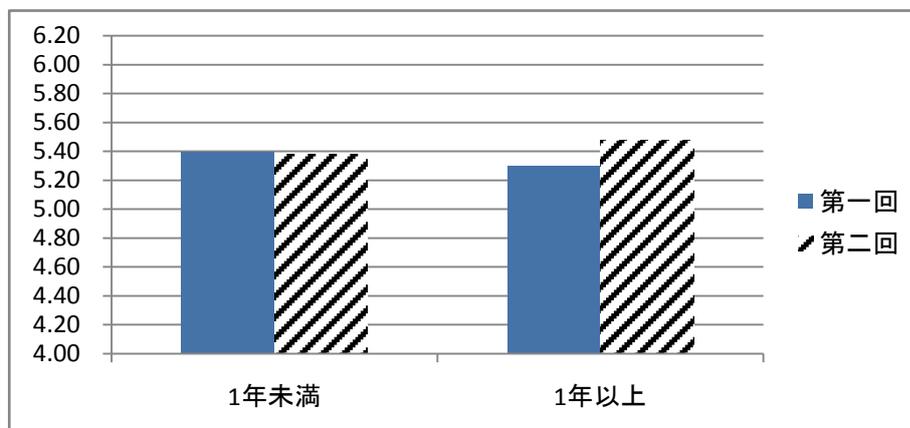
(生活満足度:年齢層別)

	第一回・二回継続回答者		解析対象数	
	第一回	第二回	第一回	第二回
65歳未満	5.66	5.91	29	33
65歳以上75歳未満	5.36	5.52	284	284
75歳以上	5.26	5.24	221	209



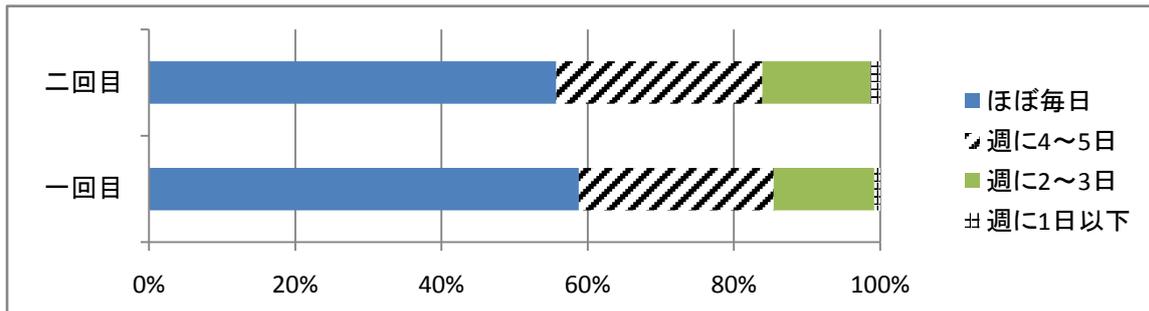
(生活満足度:参加期間別)

	第一回・二回継続回答者		解析対象数	
	第一回	第二回	第一回	第二回
1年未満	5.40	5.38	199	198
1年以上	5.30	5.48	334	323



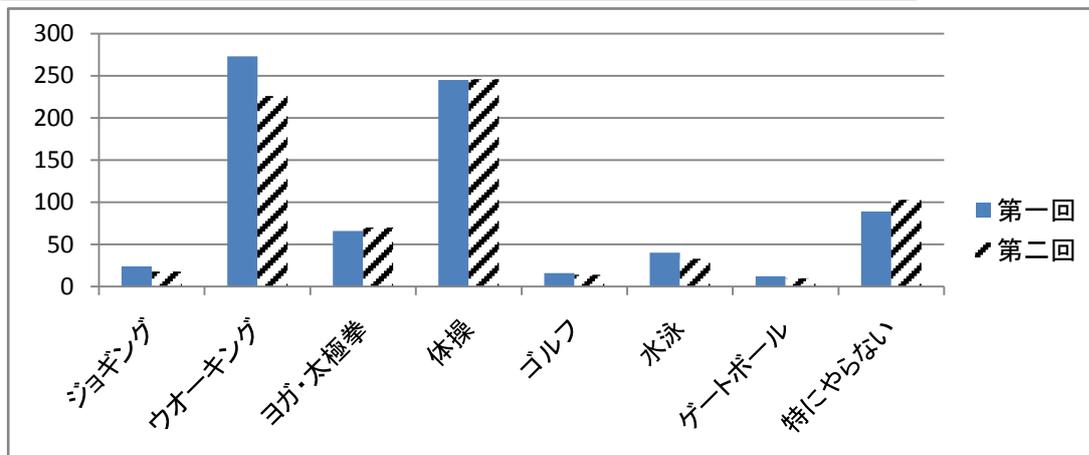
(6)外出頻度

	第一回・二回継続回答者		第一回回答者□	継続率
	第一回	第二回		
ほぼ毎日	359	342	494	72.7%
週に4～5日	163	173	226	72.1%
週に2～3日	84	91	115	73.0%
週に1日以下	5	8	11	45.5%
不明	7	4	12	—
計	618	618	858	72.0%



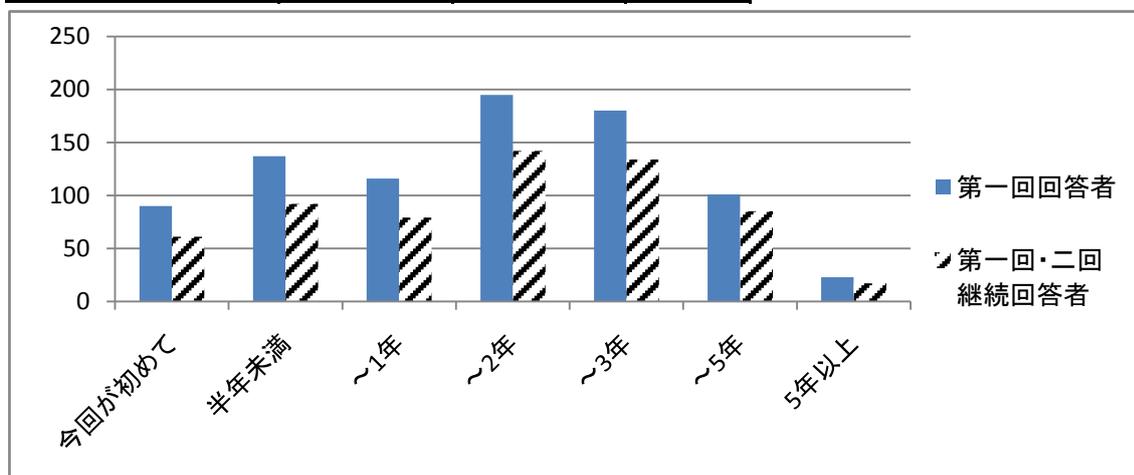
(7)ダイアピック以外の日頃の運動(複数回答可)

	第一回・二回継続回答者		第一回回答者□	継続率
	第一回	第二回		
ジョギング	24	18	31	77.4%
ウォーキング	273	226	359	76.0%
ヨガ・太極拳	66	70	96	68.8%
体操	245	246	338	72.5%
ゴルフ	16	14	23	69.6%
水泳	40	33	60	66.7%
ゲートボール	12	10	17	70.6%
特にやらない	89	103	126	70.6%



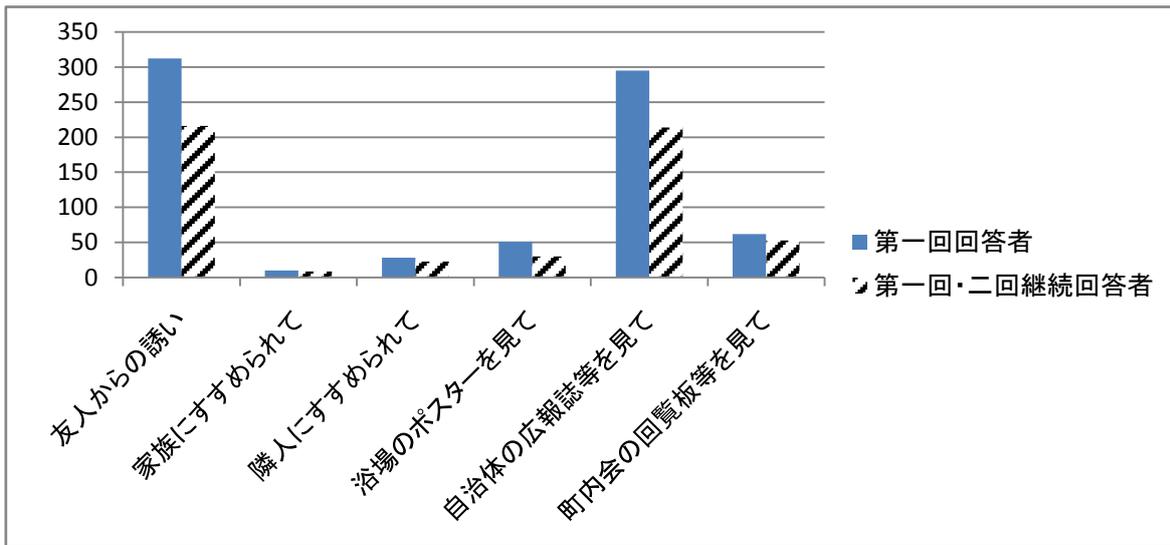
《ダイヤモンド教室参加期間》

	第一回回答者	第一回・二回 継続回答者	継続率	継続率
今回が初めて	90	61	67.8%	67.6%
半年未満	137	92	67.2%	
～1年	116	79	68.1%	
～2年	195	142	72.8%	75.8%
～3年	180	134	74.4%	
～5年	101	85	84.2%	
5年以上	23	17	73.9%	
不明	16	8	—	
計	858	618	72.0%	



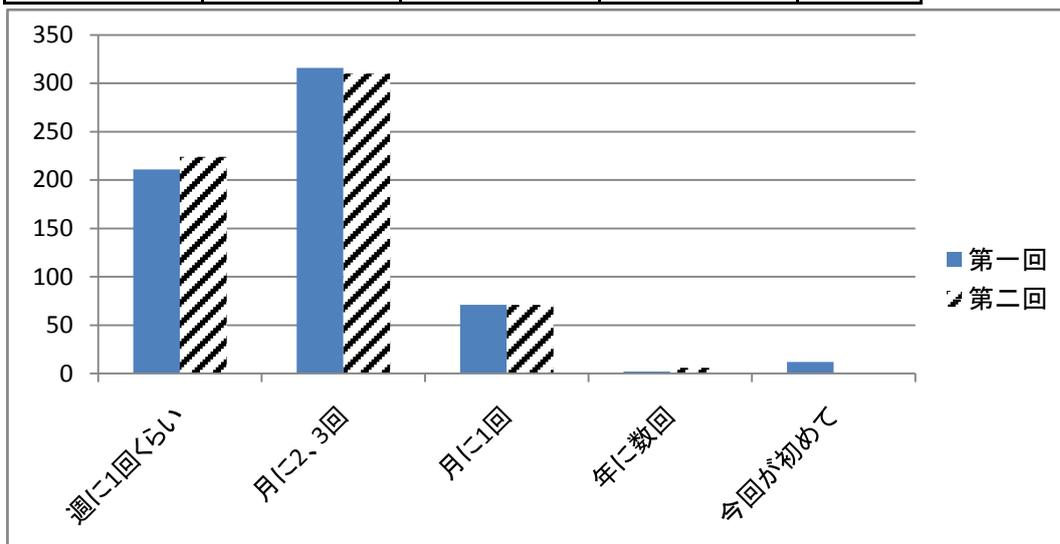
《参加のきっかけ》

	第一回回答者	第一回・二回 継続回答者	継続率
友人からの誘い	312	216	69.2%
家族にすすめられて	10	9	90.0%
隣人にすすめられて	28	23	82.1%
浴場のポスター を見て	51	30	58.8%
自治体の広報誌等 を見て	295	214	72.5%
町内会の回覧板等 を見て	62	53	85.5%
その他	90	65	72.2%
不明	10	8	—
計	858	618	72.0%



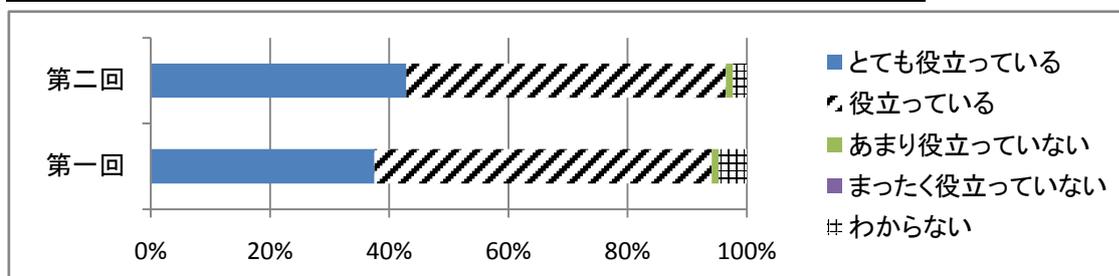
(8) ダイヤビック教室参加頻度

	第一回・二回継続回答者		第一回回答者	継続率
	第一回	第二回		
週に1回くらい	211	224	255	82.7%
月に2、3回	316	310	441	71.7%
月に1回	71	71	122	58.2%
年に数回	2	6	5	40.0%
今回が初めて	12	0	23	52.2%
不明	6	7	12	—
計	618	618	858	72.0%



(9)健康維持・増進に役立つか

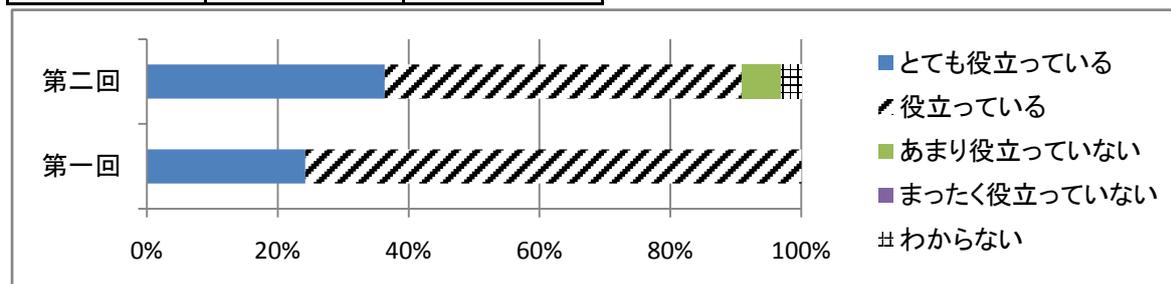
	第一回・二回継続回答者		第一回回答者	継続率
	第一回	第二回		
とても役立つ	230	259	302	76.2%
役立つ	347	324	487	71.3%
あまり役立っていない	7	7	9	77.8%
まったく役立っていない	0	0	0	—
わからない	29	14	50	58.0%
不明	5	14	10	—
計	618	618	858	72.0%



(健康維持・増進に役立つか:年齢層別別)

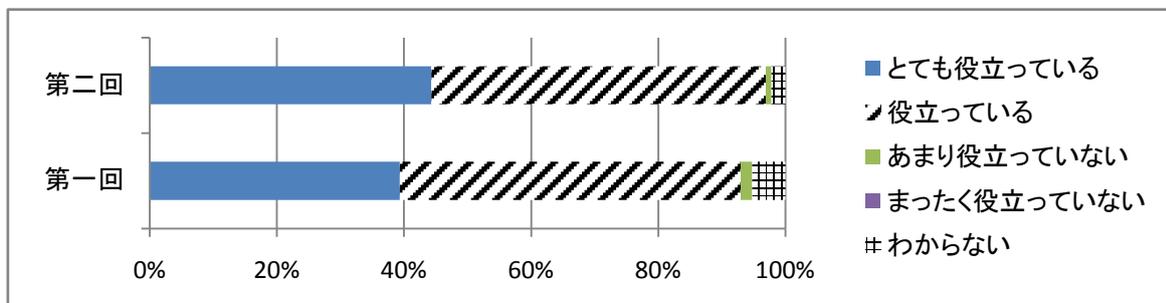
《65歳未満》

	第一回・二回継続回答者	
	第一回	第二回
とても役立つ	8	12
役立つ	25	18
あまり役立っていない	0	2
まったく役立っていない	0	0
わからない	0	1
不明	0	0
計	33	33



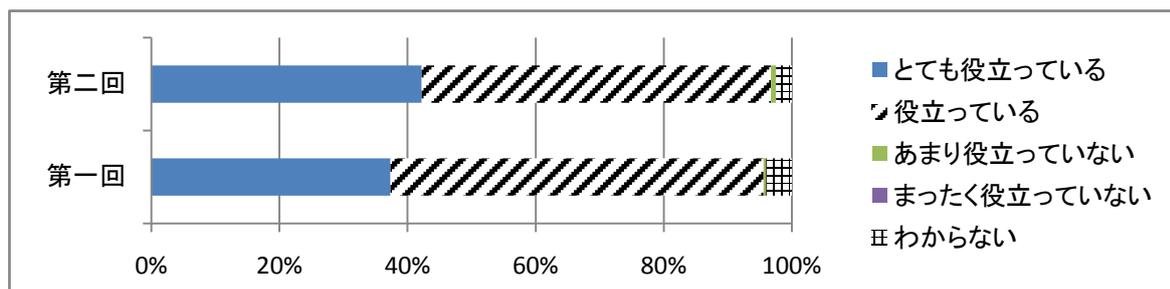
《65歳以上75歳未満》

	第一回・二回継続回答者	
	第一回	第二回
とても役立っている	129	144
役立っている	176	171
あまり役立っていない	6	3
まったく役立っていない	0	0
わからない	17	7
不明	3	6
計	331	331



《75歳以上》

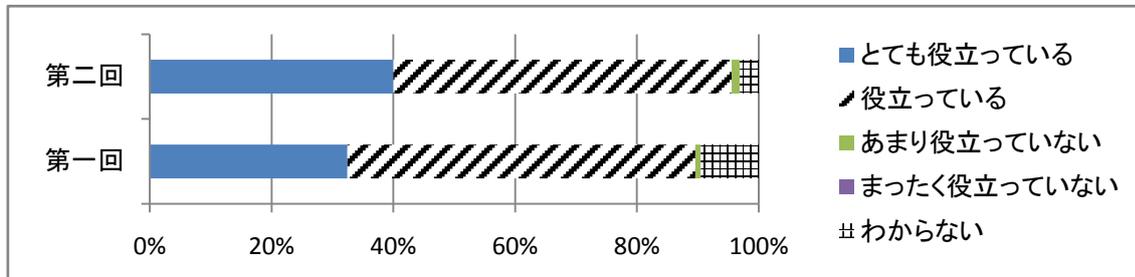
	第一回・二回継続回答者	
	第一回	第二回
とても役立っている	93	103
役立っている	145	133
あまり役立っていない	1	2
まったく役立っていない	0	0
わからない	10	6
不明	2	7
計	251	251



(健康維持・増進に役立つか:参加期間別)

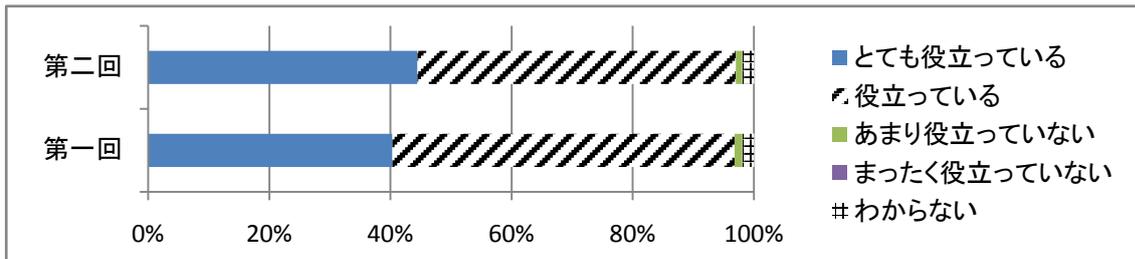
《1年未満》

	第一回・二回継続回答者	
	第一回	第二回
とても役立っている	75	90
役立っている	132	125
あまり役立っていない	2	3
まったく役立っていない	0	0
わからない	22	7
不明	1	7
計	232	232



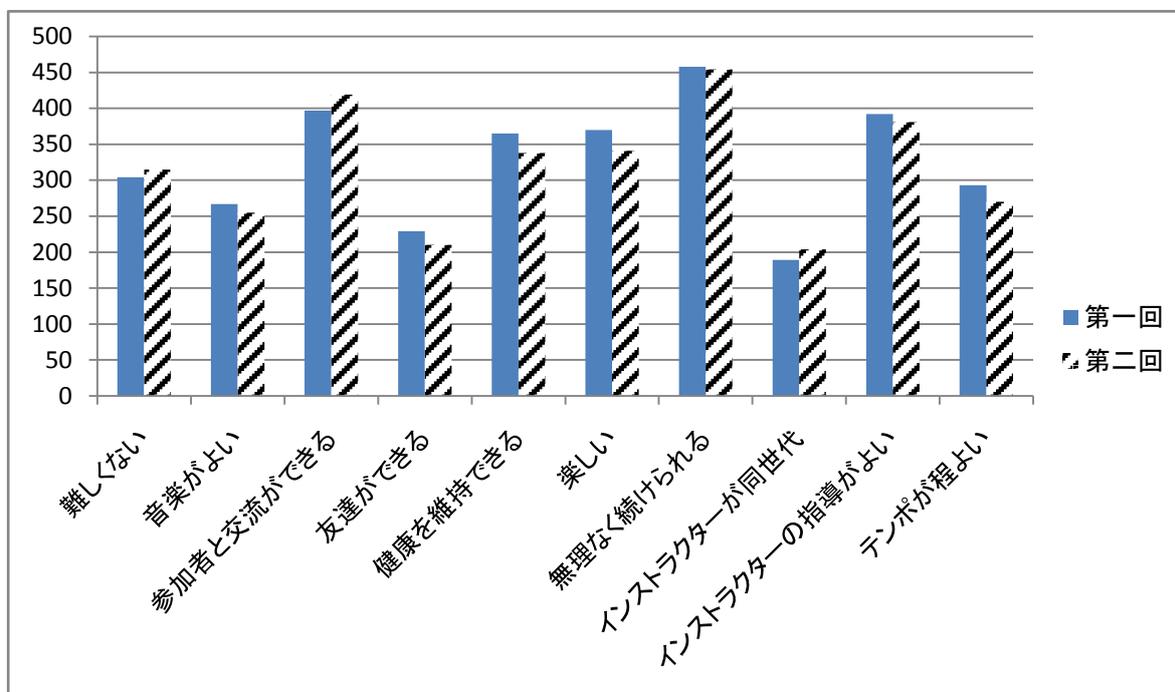
《1年以上》

	第一回・二回継続回答者	
	第一回	第二回
とても役立っている	152	165
役立っている	213	195
あまり役立っていない	5	4
まったく役立っていない	0	0
わからない	7	7
不明	1	7
計	378	378



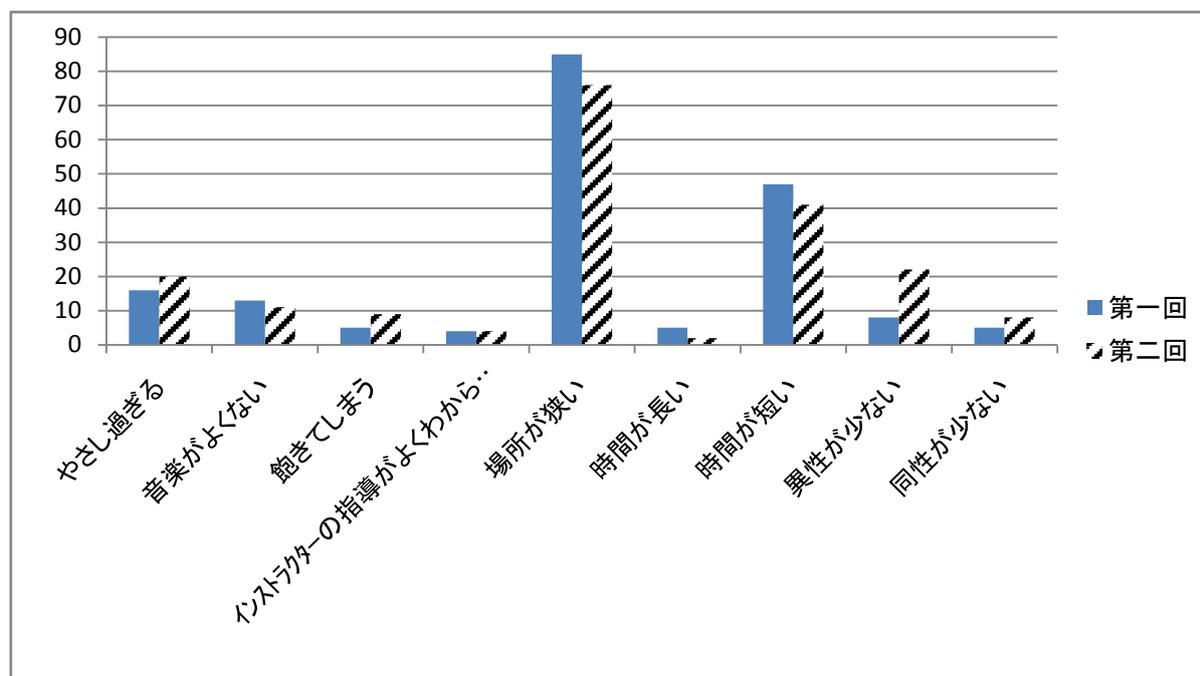
(10) 良いところ(複数回答可)

	第一回・二回継続回答者		第一回回答者	継続率
	第一回	第二回		
難しくない	304	315	409	74.3%
音楽がよい	267	255	347	76.9%
参加者と交流 ができる	397	419	527	75.3%
友達ができる	229	210	297	77.1%
健康を維持 できる	365	338	489	74.6%
楽しい	370	341	496	74.6%
無理なく 続けられる	458	454	617	74.2%
インストラク ターが同世代	189	204	229	82.5%
インストラクターの指導 がよい	392	381	524	74.8%
テンポが程よい	293	270	383	76.5%



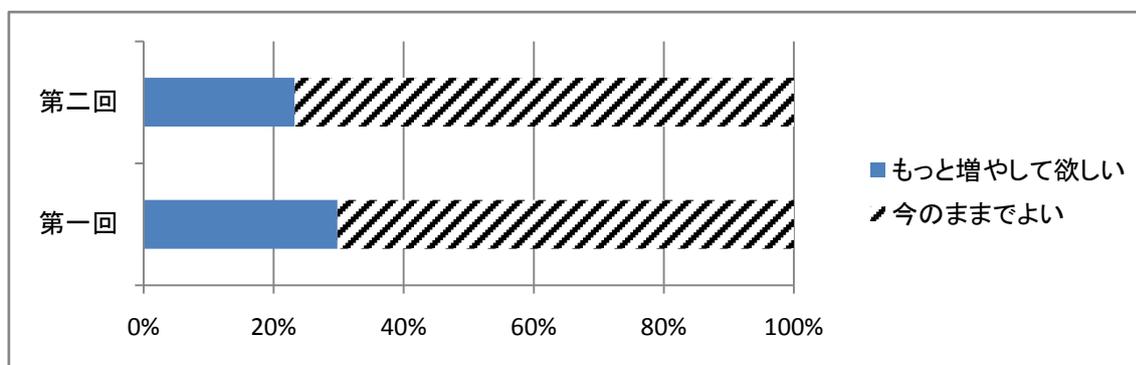
(11) 不満なところ(複数回答可)

	第一回・二回継続回答者		第一回回答者□	継続率
	第一回	第二回		
やさしすぎる	16	20	27	59.3%
音楽がよくない	13	11	23	56.5%
飽きてしまう	5	9	10	50.0%
インストラクターの指導がよくわからない	4	4	7	57.1%
場所が狭い	85	76	126	67.5%
時間が長い	5	2	10	50.0%
時間が短い	47	41	64	73.4%
異性が少ない	8	22	10	80.0%
同性が少ない	5	8	8	62.5%
特にない	359	350	471	76.2%



(12)開催頻度について

	第一回・二回継続回答者		第一回回答者□	継続率
	第一回	第二回		
もっと増やして欲しい	175	135	267	65.5%
今のままでよい	412	446	550	74.9%
その他	0	12	6	—
不明	31	25	35	—
計	618	618	858	72.0%



第4章 まとめ

第4章 まとめ

現在、高齢者の健康維持・増進を目的とした様々な運動プログラムが開発され、自治体では、高齢者向けの運動プログラムを介護予防事業として取り入れ実施している。しかしながら、継続的に高齢者を当該事業に参加させることは容易ではなく、継続率の低い事例が多いのが実情であり、高齢者をいかにして運動プログラムに継続参加させるかが、重要な課題となっている。

今回実施したダイヤビック教室の参加者を対象としたアンケート調査では、1年間の間隔を空けて、記名式により2回実施したので、教室参加者の内、どれ位の参加者が教室を止めずに継続しているかを把握することが可能であった。第1回調査の回答者858人の中には、無記名の調査回答者もいたため正確な継続率の把握はできなかったが、継続が確認できた参加者に基づき算出したダイヤビック教室の継続率は72.0% (618人/858人) であった。無記名の回答者のなかにも参加を継続している人がいると考えられることから実際の継続率は、より高い値と推察される。上述の継続率72.0%でも、この値は、高齢者の運動プログラムの継続率としては、高い水準にあり、しかも、年齢層が上がる程、継続率は高くなり、75歳以上の継続率が79.4%の高値であったことは、シニア向けに開発されたダイヤビックの真価をよく反映していると考えられる。

ダイヤビック教室は、ダイヤビックという運動プログラムだけではなく、高齢指導者の指導方法、教室の時間や広さなど様々な構成要素から成り立っている。今回のアンケート調査で「教室の良いところ」について調査した結果、「インストラクター（高齢指導者）が同世代」（82.5%）、「友達ができる」（77.1%）を選択した人の継続率が特に高値で、それらを年齢階層別でみると、75歳以上で、それぞれ96%、91%と極めて高い継続率であった。また、第1回調査の自由記述欄のテキストマイニングの解析において、「インストラクター」の語の周囲には、「感謝」「指導」「良い」「楽しい」などの語が高い頻度で出現しており、参加者のインストラクターに対する好感度の高さが示唆された。これらのことから、インストラクター（高齢指導者）が教室の良い雰囲気作りに努めていることが明らかとなり、その結果として、参加者の継続率の高さにつながっているものと考えられた。

また、「教室の良いところ」の件数上位3項目が、「無理なく続けられる」「参加者と交流できる」「インストラクターの指導が上手」であったことは、高齢指導者のヒアリングで聴取した「参加者を楽しませる」「事前準備を怠らない」「参加者とコミュニケーションを図る」などの指導の際に心掛けていることが反映されたものとして理解できる。加えて、指導レベルの維持・向上のために開催される研修会等が継続的かつ組織的に実施され、インストラクターがそれらのイベントに参加し研鑽に励んでいることが、教室参加者の高い評価を裏付けていると考えられた。

ダイヤビック教室は、広い体育館で実施している教室もあれば、浴場のような狭い場所で実施している教室もあり、一人当たりの面積は、2.3~24.4㎡に分布し、大きくばらついている。そし

て、「教室の不満なところ」の調査では、「教室が狭い」という不満が多かった。そこで、教室の広さ（一人当たり面積）と継続率との関連について解析してみたところ、予想に反して、広い教室も狭い教室も参加者の継続率は、概ね同じ結果であった。しかも、「教室の良いところ」の設問で「楽しい」「インストラクターの指導が上手」「健康を維持できる」を選択する人は、狭い教室の方が多かった。教室の広さは、広ければ良いというものではなく、参加者同士が親近感を覚える距離といったものがあることをうかがわせ興味深い結果であった。ダイヤモンド教室のような運動プログラムにおいては、適正な広さといったことについて可能な限り配慮する必要があると考えられた。

今回の調査の結果、ダイヤモンド教室参加者の多くが、教室を健康の維持・増進、他者との交流の場と位置づけ、彼らの生活の中に定着させており、教室の有用性の高さが明らかとなった。

【付 録】

◆第 1 回調査自由記述

◆第 2 回調査自由記述

No	第1回調査 自由記述欄
7	先生の熱心なご指導に満足し、練習日は楽しみです。
13	会場が同じ曜日を取れなくて他のサークル活動とダブってしまいお休みすることがあります。これはどのサークル活動でも同じことです。インストラクターの人たちはよく頑張って場所とりをしてくれています。
20	まだ参加させていただいて、数ヶ月ですので、現在のところは・・・そのうちに、気づくところがありましたら。ありがとうございます。ヨロシク御願います。
21	普段、土足で歩いている教室の床に、直接腰をおろして行う運動は衛生的に良くないと思います。椅子に腰かけても十分出来ると思います。
25	もう少し人数を増やしてほしい。
29	今まで地域の方々とは、ほとんど交流が無かったのですが、知り合いになれた事で、心強く感じます。(段々、年を取って行くので。)
34	誰でも無理なく出来そうな運動で音楽もよくて参加者と交流出来ますし、第一にインストラクターの指導がよいのでとてもよいと思います。
36	「ダイヤモンド体操」と言うネーミングが良い。最初は、やさしいのか難しいのか皆目分からなく夢中でしたが何となく奥が深いのかなと感ずるようになった。特に手をつないで輪になってという段になって楽しさが倍増した。「いつどこ教室」という名称はダサイです。「ダイヤモンド」の如く、年をとってから輝きましょう。
37	私としては、もう少しテンポの速いものを取り入れてもらいたい。
38	教室(シビック) がとれないとインストラクターの人が努力されていますが・・・取れなかった故に曜日が変わって変更されて参加出来ない。これがなんと申しましても残念でなりません。文京区で応援されておられるなら是非変わらず(火) 午前中に教室を確保出来るようお願い致します。
39	入会した時は60才以上との広報誌でしたが、今は65才以上と云われていますが、年齢はあまり関係なく公募した方がよいと思います。(高齢者と思う方と云うのはいかがでしょうか?)
40	楽しいので欠席したくないのですが、会場の都合で曜日が変更になると残念ですが欠席する事になりガッカリです。
45	楽しい
46	楽しく運動している
49	高齢者故テンポの速いダンス、運動は苦手なのです。その時は見ていてよいと云って下さるのですが?
50	友達にすすめられて入りましたので、まだ、わかりません。
51	毎回のしく参加させて頂いています。
55	インストラクターの指導が笑いがあり楽しく教えていただき大変ありがたいと思っています。自分も腰痛がある為それを維持する為とても喜んでます。長く継続していきたいです。
57	無理なく楽しく身体を動かせる場所を見つけた事、良かったと思っています。
58	文京福祉センターの場合5Fは運動に不適(天井が低い。閉塞感があり運動には衛生的でない。床が汚染して不潔)常に7Fにしてほしい。(天井が高く開放感があり、衛生的)
59	週一回の教室が楽しみです。
60	先生方もとても親切で楽しい人達なので毎週出席させて頂いておられます。体が続く限り参加させて頂きたく存じます。色々とお難うございます。
66	現在は自主運営ですので、それをまとめ、会場の確保、事務的な事、会費等それぞれ分担されていらっしゃる方々に感謝しています。実技の方はついて行くのが精一杯ですが楽しく参加しています。

68	ダイヤビックが終わった後は体が軽くてとても調子がよく、楽しい思いで家路につきます。これからもできるだけ長く続けていきたいです。
69	精神的、肉体的に健康に良いと思っています。教室の皆様もインストラクターの方も皆さん明るくなごやかで、すてきな教室です。
73	もっと早く知って参加していたらよかったと思います。今は2回ですが週1回で月4回あったらとてもいいなあと思います。少人数ですが、とても楽しくてよい教室です。音楽がもっとリズムカルだといいなあと思います。
74	参加者との交流がとても楽しいです。
76	無理なく運動が出来るので、とても楽しいです。先生が明るく楽しく出来るので良いです。
78	生徒数がふえてほしい。
83	今までは火曜日の練習日が多かったが、最近は月、水、木と曜日の変更が多く、出席することが困難になってきました。（場所の関係でしょう）出席できない時は残念に思っています。できるだけ続けられれば良いと思っています。（例）10月予定表で12回の内5回火曜日以外の活動日
84	とにかく楽しい。週一回が待ちどろしいです。インストラクターの人達の気くばりが良い。押しつけるでもなく、程良い距離をおいて、その上親切です。会費が安い、交通の便も良い（宗教の勧誘、署名を集める、物売りをする等々が無いのも良い）
85	1時間30分のダイヤビック、4回ほどの休憩です。丁度良い運動のカリキュラムです。懇親会も年3回、旅行年1回、参加は自由です。皆々話をして和んでいます。とても良い雰囲気と思っています。
87	昭和8年生まれのものとしましては、問11に関しては激動の時代を生きてきて何が良かったか？満足であったか、不満であったか〔はい、いいえ〕とかで答えられるものではありませんが、〔他の人とくらべて・・・〕も何をもって他の人と比べられるか、わかりませんが、19音楽が古すぎると思っています。私達の教室でだいぶ前、映画音楽のCDがあった様に思いますが、とてもいい曲だったと思っていますが、最近は全然、やっておりません。
89	インストラクター全員が然るべき指導者の中でTRAININGを受けて我々にご指導下さるのが一番望ましいので、今後共宜しく願います。インストラクターの皆さんいつも有難うございます。
92	休息のひとつとき、世間話を聞くのが楽しい。随分と役に立つことがあります。
97	続けたいのでよろしくお願いします。
103	現在月1回1時間ですが月2回40分位がよい。80才近くなると少し重い感じがする。体操後お風呂にゆっくり入るのはとても気持ちよく元気が出ます。
104	無理をしない様にといい先生が言って下さるので私なりにしている所もあります。輪になってゲームかんかくで出来るのも頭の体操になります。
105	やさしい先生の指導のもと、皆、声を出し、笑顔で和気あいあいと楽しい1時間を過ごさせて頂いています。
106	グループの中に80代の方々も参加されていますが、皆さんと一緒にリズムに乗って頑張る姿に、インストラクターさんの御指導の賜と思っております。いつも笑い声があり、楽しく過ごさせて頂きまして、誠にありがとうございます。
107	知っている曲に合わせて運動するのが楽しく時間のたつのを忘れてしまいます。
108	何時までも続けてください。
111	毎週お願い出来たらと思います。
112	自治体の広報紙などに気をつけて、もっと早く気がつけばよかったと思います。とても楽しくやっています。回数をふやして下さい。
113	22年度も続けたい。体操した日はぐっすり眠むることが出来る。
114	せめて月2回は、やっていただけたらと思います。
115	インストラクターが感じが良く、わかりやすく指導して下さるのが嬉しい。お茶を飲めるのも嬉しい。

116	私は今80才です。50才代にスポーツセンターで一般向エアロビクスに参加したけれどテンポが速くて息苦しくなり、すぐやめました。実は私50才代では山登り、マラソン、富士山は4回、北アルプス、南アルプス、中央アルプスや関東周辺の山々は全部と云う登山歴ですが60才代で主人がたおれた為に看病と看護に10年かかり、体力が落ち気晴らしに始めたのがヨガ、太極拳、フラダンス、歌、シニアのエアロビにめぐり合えて本当にうれしく体力的にほどよく、楽しくずっと続けて行きたいです。どうぞこのシニアエアロビが続く事をねがって一筆お願い致しました。
117	ダイヤビックはとても良いです。先生も楽しく教えていただけますし、皆様とお話出来ること。又、自分の健康状態を同じ年の人と比べることがうれしい。もっと若くありたいと思います。
118	レベルⅠ、レベルⅡ・・・その他、ゲーム的なもの、笑いがあり、とても楽しいです。月1回では・・・これからも宜しくお願い致します。
119	音楽によって体を動かすことは楽しいことです。長続きできそうなので健康のためにもとても役立っていると思います。継続は力だと思えます。運動のおかげで病後、順調に回復できました。以前より元気になれたと思えます。
120	月謝がとても安いのでありがたいと思っています。人数が増えるよう声をかけています。
121	私は今健康上良くないので本当は続けたい。とても楽しいのですが腰と足がこの3年前からだめになり、つらくてとても運動出来ないのです。それまでは卓球40年、ジョギングも30年続けていたのですが、それがとても悲しいのです。
124	音楽に合わせる体操は楽しく、無理なく続けられます。先生もわかりやすく、雑談も楽しく、続けられたら良いと思います。
129	お世話役の方、先生方、参加者、揃って良い方々で楽しい。毎週1回（現在は月2回）位、増えてもよい。料金も良心的でうれしいです。
131	休憩時間を短くして、体操を目一杯やってもらいたいです。
132	できるだけ〇〇さんに長く続けてほしいです。
133	通っている教室の会費が安いのでありがたいが、維持が大変だと思います。もう少し値上げしてもよいのではと思います。
134	更衣室がどこの教室でもあれば良い。簡単な物でよい。（例えばカーテンでしめる程度）
135	このままでよいと思います。
137	ダイヤビックには一期から参加しております。大勢の友達と楽しく話しあえることはストレスの解消にも役立っております。いつまでも続けられますよう心よりお願い申し上げます。
141	出来るだけきめられた曜日に日をきめて下さい。会場が取れないようですが、土筆会は火曜日にきまって居りますので、よろしくお願い致します。
145	できれば毎週一回位やっていただきたいです。
146	まだ入ったばかりで覚えられずとまどっていますが、覚えてしまったらとても楽しいと思えます。最後のストレッチもとても良いと感じております。
148	今回初めて参加しました。音楽の選曲が良く、又、体操も難しくないのが最初から楽しく出来ました。地域の知り合の方も多く、時間帯も良く終ってからの100円のティータイムも楽しく次回が楽しみです。体がすぐにかたくなるので出来たら週一位だと嬉しいです。心も体も私も喜んでます。去年まで体操をしていましたが健康のためだけに楽しさがなかったので続けるのが苦痛の面もありました。こんな楽しいサークルがあるなんて思ってもみませんでした。誘って下さった〇〇さん、〇〇さんに感謝しています。これからもよろしくお願い致します。
157	特にありません。楽しいです。
158	週1回あると良い。
159	月2回なのでもっと増やしてほしいです。
163	先日孫からマイケル・ジャクソンのCDが送って来ました。あらためて感動しました。スピーディーなリズムにのり、エアロビと共に楽しみました。老いても何かとても新鮮でこんな楽しみ方があるんだと認識させられました。年齢にこだわらず心にのこる新しい音楽をとり入れたらいかがでしょうか！インストラクターの方々から週に1度明るい大きな声で笑える楽しさをありがとうございます。感謝してます。
165	インストラクターの人にもう少し大きな声で号令をかけていただきたい。
166	今のままで良い。
167	音楽をもう少し新しい曲、ノリの良い曲を作って欲しい。

168	ご無理かと思いますが、きめた時間、曜日になるべくやってほしいと思います。一週間のうち、あいている曜日がたまたま合っていたので入会出来ましたので・・・曜日がかわると今のところ休むことになってしまいます。休まないで出席したいがために身勝手なことを書いてしまいました。でも、私にとっては、とても良い頭の体操になっております。一時間半の間で、とても良い汗をかき、満足しております。良い教室と、又、楽しく体を動かせる場として、とても良いと思います。
171	私はダイヤモンドをすごく楽しく、今、出来るだけ続けて覚えたい。ラジオ体操の様に自然と出来る様になったら良いと思います。みなさんといつも、この様なお話をしています。
172	ダイヤモンドのあと若石健康法を教えてくださいのことがとてもよいと思いました。お風呂のあとに(少しづつ) つづけています。
173	老人にもやさしく指導して下さい。
177	まだ始めたばかりなので、あまりありません。
179	参加してから3ヶ月になりますもう少し続けてみたいです。
183	とても楽しくて良いです。これからも頑張ります。
186	現行のままで満足しておりますが、希望としましては新しいものも、もう少しとり入れて戴くと(現代風のリズミカルなものなど)楽しさが増すのではないかと思います。ダイヤモンド終了時の足マッサージが非常に良いと思います。
187	わきあいあいとして楽しくやって居ります。できるだけ長くつづけてたいです。
189	覚えてしまうと飽きるので、少しづつレベルを増やしていただけて楽しいです。現在レベル5が始まりました。
190	さつき会の3人のインストラクターはお互いによく相談し合いながら、会員のために熱心に教えてくださっていますので、いつも感謝しております。
192	予備体操をゆっくり時間をかけて欲しい。呼吸法を正しく指導して欲しい。
194	1~4は完全にマスターしたので、早く新しい体操をおぼえたい。時間が余った時にやる芭蕉布等がとても楽しいので色々やりたい。
199	まだ結果が出ないのでわかりません。
200	私の健康に大変合った体操です。長くつづけてほしいです。
202	インストラクターの御指導が大変御上手で、しかも親切な方ばかり、又お友達も沢山でき本当に楽しいです。何時までも続けたいです。
206	出来ればインストラクターは男性にしてほしい。女性同士はわがままに成り、今回は長すぎた感じがします。他の人達から意見が出てます。一部の人よりわがままです申し訳ありません。
207	仕事をしていますので月1回だけなので、もっと出来れば良いと考えています。
208	まだ日もあさいので、人の名前も分からないのですが、入った時に紹介も何もなかったです。1日もはやく皆様と仲良くしていきたいと考えています。
210	私の身体の状態です出来るような運動をサークル等見学して探し、自彊術、水泳等、色々やってきたのですが続けられず、後、ダイヤモンドに誘われ楽しい音楽に合わせて、時には歌を口ずさみ乍らの手足の運動に出合い何とか続けられそう・・・と現在に至っております。レベル1~4の歩数をメモし、家で日常頑張っていました。腰椎がヘルニアと狭窄が余りよくなく教室では腰掛けて手と足を動かしております。(一言)素晴らしいダイヤモンドを教えてくださいのことに感謝致します。
213	三鷹市大沢地区には、ダイヤモンド教室が3つあります。コミセン祭、三鷹市スポーツフェスタ、調布飛行場祭出演の際、絶大なご支援をお願いします。
216	とても楽しい教室です。先輩の方々はとても親切です。
217	地域の活動の1つとして町会の関係者が中心になっているのですが、もっと巾を広げるために、いろいろな人が責任者となって民主的な運営のために参加者の声を吸いあげて、明るい会にもっていったら、もっと入会者も増えるのでは・・・と思います。
218	指導者が身近な人の故かとても楽しくやっています。又一緒の方達も皆仲間でお互いをよく知っているので安心して続けていく事が出来る。
220	会場で計る血圧が高く出ますので不思議なのです。家でも病院でも出ない高値なのです。そのため血圧測定が気になります。

222	特にありません。いつも楽しくさせていただきありがとうございます。
226	現在の状況に満足している。
229	月4回の教室ですが、2回は一寸狭い所なので2ヶ所に分かれてしています。でも楽しいので良いです。月2回はことば遊びを出して下さるのでたのしみです。
231	注文なしです。今後共宜しくお願い致します。以上です。
232	運動面と栄養面も一緒にアドバイスの一言で良いので欲しいです。
235	やさしくてたのしい。
236	指導してくださる方が皆親切で優しい気持ちがこちらに伝わってまいります。次のお稽古日が待ちどろしいです。本当に有難いと感謝いたしております。
240	教室の会場確保が大変と聞きました。区の施設を使用しているのだから、区の方で会場を確保していただければ、インストラクターの方々も私達も安心です。
241	問21ですが続けたいとは思っていますが、自分が健康で通える間は行きたいと思っています。問19のことですが毎週水曜日に行きますが1時間半は一寸長いような気がします。1時間が年齢的によいような気がします。
242	教室会場が一定していません。狭い。会場に対しての財団法人の姿勢は、お考えですか。
245	インストラクターの指導がとてもよい。毎回いくのが楽しみです。
246	インストラクターの方々がとても親切で笑顔で向えてくれるので、とても出席するのが楽しみ。音楽が良いので一日が明るくすごせる。以上です。
248	以前は自宅から少し遠い所に通っていたけど近くに移ったのでずいぶん楽になったような気がします。エアロを始めてから体脂肪の数値が下がって喜んでます。これからも休まずに続けたいと思います。
253	家を出る時も、とても楽しく足が軽く、前向きで出かけます。ありがとうございます。
254	いつも楽しくやっています。有難うございます。
255	インストラクターの方々がとても親切で楽しく健康を維持出来る事を感謝しております。
257	とても楽しい教室です。
258	リズム体操、音楽にあわせてやる時はすこしむずかしい。
263	現在84才ですがとても楽しい。続けてゆきたいと思う。
269	ダイアビック終了後、大変体がすっきりします。ストレッチがいいと思います。先生がやさしく楽しいです。
270	参加者が少ないのが気になります。皆さんにすすめしても集まらず残念に思います。今後とも宜しく願います。
272	まだ2回しか体験しないので特になし。もう少し続けようと思う。場所が狭いので、人数が増えると動きにくくなるかな？
273	現在小学校の体育館をお教室に使わせていただき、勿体ない位充分な広さで指導を受ける事が出来、大変有りがたく思っております。インストラクターの先生の御指導も楽しく、いつまでも続けて下さる様願っております。又、お月謝も大変お安くして申し訳けないと思っております。一人でも多くの方が参加して下さればと思っております。
274	我家は浴場です。主人の介ごを7年間やっておりましたので、とても参加出来る状態ではありませんでした。1周忌が過ぎ時間が取れる様になりましたら参加したいと思っております。
275	心身共にリラックスし、ストレス解消、健康維持に役立っています。感謝しています。
278	月1回〇〇先生の基本にもどってという御指導は大変有難く楽しい一日です。
280	私達の教室はインストラクターの方々が大変明るく、のんびりとしていて、やさしく接して下さるとてもよい教室です。
281	今回、私たちの活動を支えていただいていることを知りました。ありがとうございます。今後ともよろしく願い申し上げます。
282	エアロさくらは本駒込交流館が会場です。その会場取りに役員さんが抽選の為、大変骨を折って下さっているとの事ですが、区役所又財団として何とかして戴けないでしょうか？
283	エアロビックもやっていただけたらと思います。
284	地下鉄の乗換えをふくめ約30分はかかりますが元気に通って居ります。用事ではお休みすることが御座いますが、病気で休んだことはありません。
285	当初、男性が2名参加してましたが仕事の関係で止められた。全員女性も良いのですが、男性の参加を期待してます。

287	エアロさくらの場所が家から近くにありますが、元気の間は続けさせていただきたいと思います。リーダー、サブリーダーの方々にはいつもお世話をいただいて感謝しております。ダイヤモンド教室を永い間続けていただきたいと思います。
291	バレエ的なものを入れて頂ければより楽しいのではと思います。
292	新しい事を覚えるのが、だんだん難しくなっていますが、回数を多くやって下さり、皆さん親切なのでとても楽しく続けられています。この会がずっと長く続き、そして、それに参加出来ればいいと思っています。
293	水分補給後のエアロの始まる時に全員の行動が遅い。個人がもっと気を付けてほしい（おしゃべりが多い）。
294	新しくやる体操の時、部分部分を区切って教えてくれると良いと思います。週に1回ですが休んでしまうと新しい体操についていけないところがあります。
296	思っていたより楽しく長続きできること。1回200円がうれしい。
298	教室に入ってから3回目を終了したばかりですが、レベル1~5のステップ等のイラストがあれば早く皆様に追いつけるかな？と思っています。
299	入会して日が浅いので、まだ余り解りません。本当に感謝の心持で参加して居ります。これからも宜しく御指導下さいまし。
301	教室に通い始めて1年になります。楽しく明るいお教室で参加させて頂いて本当に良かったと思ひながら元気に通っております。
305	もう少し動きのあるエアロビでもいいと思いますが、年齢層が広いので仕方ないですね。
314	自宅より教室が近いので、又、半日でつかれず通えます。お世話になって有難うございます。
315	場所が近くて通いやすい。インストラクターの皆さんの雰囲気良く楽しくできる。難かしすぎないので、出来たという達成感を得られる。年代の近い人、離れた人と交流ができる。とにかく気軽（身軽）に参加できるのが良いです。（用具等がいらぬこと）
317	寒い日でも教室が終わった後はいつも心と体がポカポカです。感謝しています。
318	インストラクターの先生方が、どなたにもやさしく指導して下さい、とても楽しい。
319	教室にカガミがついているとよいと思う。
320	お教室を終って帰りお風呂に入ります。出た後の心地よさ、このまま元気にやっていきたいです。82才ですが、皆様からは若いと言っていたいております。感謝致しております。
323	初めての体験でした。いつものストレッチ、ヨガはゆっくりとした動作ですのでリズムに乗ることが大変でした。指導員の方の上手な指導でなんとかついていけるようになりました。いつも楽しみに参加しております。
328	常に（参加者）、皆様の様子に気をくばりができていて気持ちよく参加できます。
330	インストラクターの指導に感謝致しております。
331	インストラクターの方々にはいつも感謝しています。これからも元気でガンバッテほしいです。
332	練習日は月2回で楽しみにしています。外部でのデモの演技は苦手で気が進まない。
340	身体障害者なので無理なくやって下さるので楽しみにして参加して居ります。体操のある日は休みなく行って居ります。
342	週1回開催してほしい。
343	楽しく参加させていただき、とても充実しています。
344	私は満足しています。
348	特にありません。楽しくやらせてもらっています。
353	いつもやさしく御指導いただき感謝しております。ありがとうございます。
356	遠くから来てくださるインストラクターの方に心より感謝を申し上げたく思っております。
357	ダイヤ財団から来てくださる先生（女性）は細かく分かり易く指導していただきとてもいいと思います。もちろん、いつもの先生方にも感謝しております。
359	財団からの先生（男性）、あまり高齢者でない方がうれしいです。男性の高齢の先生でも〇〇先生のような元気のある先生だとこちらも元気になれる。
360	特にありません。大変満足して伺っております。つまずきが少なくなりました。
361	最近みえるようになった男性インストラクターは体操自体を100%覚えていないし、話がながすぎる傾向があります。
362	世話人の方々を始めとして、インストラクターの方々も和やかに運営されています。ただ参加している私としては頭が下がる思いで感謝しています。「継続は力なり」で日々の努力が健康な身体保持となることを願ってやっていきたいと思ひます。

363	インストラクターがまちがうことも時々あるが、それもお愛敬でいいふんいき。「たんぽぽ」は教室の広さも人数もちょうどよく恵まれていると思います。良い機会に出会えて多謝です。！
364	男性2人、大変良いです。
366	指導の方がやさしく、わかりやすく、おしえていただける。
367	最初はあまりはげしい運動とは思っていませんでしたが、結構体が暑くなり、じんわり体があたたまってきていいなと思う様になりもう少し何回か続けたいと思います、時間的に毎週位あったらいいな。最後に足つぽマッサージのリラックスタイムが良い。
372	1人でもたくさんの方に参加してほしい。
373	指導される方をあまり変えないで欲しい。
374	インストラクターの方が、良く教えて下さいます。
377	ダイヤモンド体操なのか、フォークダンスなのかよくわかりません。マッサージ体操、最後のマッサージは参考になります。
379	楽しく、らくにやれる。good!
380	熱心な御指導ありがとうございます。
382	現年令の自分にとって運動が少し易しく運動したという実感が少ない。ストレッチ、ステップ等多少レベルアップして欲しいと思う。70才位になったらこの位が良いと思います が・・・?
387	まだ3度行っただけなのですが、私は高齢になって難しい事は理解出来ませんので無理なく続けられるかんたんが一番です。
389	はじめて出会った体操です。先生・インストラクターの人達が実に上手に指導していると思います。やさしい様で実のところ厳しい指導もあり・・・でもそれが又楽しいです。クールダウンの体操も良いですね。!! なるべく長くやりたい運動になりそうです。それと家の近くで出来るのが嬉しいです。
390	60才から始めていけば70才、80才でも充分参加出来るので今がよいと思う。
393	真冬は暖房がないので(会場に)厳しいと思う。
395	自分1人では運動も長く続きませんが、参加している皆様と、たのしく一時を過ごすことが出来まして感謝しています。
398	こちらはの教室は毎週月曜日にやっているのですが、毎週は参加する事が出来なくて申しわけないと思っています。できるだけ都合をつけて出席したいと思います。
399	楽しく動けるのがとても良いです。インストラクターの方々がお上手なので、これからも続けたいと思っています。
400	教室の場所が自宅から数分で何よりもうれしい事です。指導をして下さる方々の人柄がすてきで週1回の教室がとても楽しみです。
401	特にナシ、ありがとうございました。
403	11月24日いっと6けんをみて80才の婦人もダイヤモンドをして参加して元気をもらう。
404	始まったばかりの教室なのでベテランの先生の指導で行っています。動かす体がどのように良いのが・・・ここはリンパの流れを良くする・・・との説明、などなどがあり、大変興味を持って、お聞きしました。どうぞ続けてご指導下さい。
405	今回始めて参加致しました者です。水の補給を2回ほど取って下さいますが、参加者が椅子に「どか」と座る。運動をしているので、すぐに続けてほしい。これは参加者の問題ですね。
408	足を少し怪我したので、今は休ませていただいています。
410	お友達が沢山でき本当に楽しいダイヤモンドです。
411	インストラクターの方の指導が上手なので、音楽に合わせて体を動かす事が楽しいです。これで健康を維持できる事につながられるので良い事です。
412	まだ3回ですから余り感想も書けませんが、前にテレビで地域で運動をしているのを観ていいなと思っていました。一人では続ける事が出来ないので大勢で楽しみながら続いたらいいと思っています。
413	今の場所で長く続けてくださる事をお願い致します。
418	こんなに楽しいスポーツとは思っていませんでした。参加して良かったなと思っています。もっと仲間が増えれば良いなと思っています。これからはずっと続けていきたいと思っています。インストラクターの方達に感謝致します。
420	自分一人では家で体操をしないので、今回参加していて、とても楽しく体を動かして、週一回行く事がとても楽しみです。体の元気の間、続けていきたいです。長く体操教室を続けていただきたいです。よろしくお願ひ致します。

422	初めての参加ですが、心身共にとても気持ちよかったです。参加者が少なくもったいないですね。
424	親切に教えて下さり、有難く感謝しております。腰が弱い（背柱管キョウサク症）ので丈夫になりたいと頑張り度いと思っております。
431	インストラクターの指導が上手、大沢迄来るの遠いでしょう。時間迄来るの遅れた事なく本当にありがとうございます。
433	一人では出来ないので、皆で楽しく出来て時間内は集中するし、体を動かし、最初、最後のストレッチも体にいいと思う。
434	練習のあとに先生と有志でお茶をのむことがあります。しゅうかんになるとわずらわしくて、その時の話題が余りよくないのでお茶をのむときには、皆に声をかけてなごやかにお茶を（アルコール）のむ様にして欲しいと思います。
436	毎回教室に出掛けるのは楽しみです。お月謝が大変お安いと思います。先生と仲良く、明るい教室だと思います。
438	体育館か運動場の様な、もう少し広い所でじっくりと楽しみたい。
439	楽しいので続けたい。
440	腰がすべり症の為、左もも外側が痛むのですが、運動してしばらくすると痛みもとれるので休まず参加するようにしています。人と会話できることも、とてもよい事と思います。
441	とてもよいと（健康維持のため）思いますので、より多くの方に広げたいと思います。
443	今回始めてダイヤビック教室に参加しました。私達高齢には、とても良い運動です。これからも健康に気を付け、長くつづけて行くつもりです。
444	〇〇先生がやさしく、最初エアロビとは体にきついと思ったけど無理なくたのしいです。
445	いつも熱心に教えていただいています。楽しい教室に通っています。
453	背中や左腕が痛いので無理しないでできるこの体操は私には合っていると思っています。又、頭の体操にも良いと思い、惚けない為にも続けていきたいです。
454	体を動かす事が少ないので、よいチャンスが出来たと喜んでます。
455	形はいくつくらいあるのですか。私はまだいくつもはおしえてもらってないのですが。
462	出来れば練習時間をもう少し長くしてほしいです。
463	まだ始めたばかりなのでわかりませんが、インストラクターがわかりやすく指導して下さいますので続けてやって行きたいと思います。
465	覚えが悪い私でも何回でも、やさしく教えて頂いて折り、又、サークルの人達も皆さんなごやかで有り、レッスン日が楽しみです。下手で申し訳有りません。
467	先生の指導が良い。毎日楽しいです。
468	時間的にちょうどいいので、楽しくやっています。インストラクターの先生もやさしいので無理なく出来てます。
470	時間的にも無理なくできる事、年代的にもとても気持ちよい運動ですので、早く次回の教室が楽しみです。又、仲間の方々、インストラクターの先生が笑顔で親切、そして気配りしていただき、皆、気がつくとい生懸命です。感謝です。先生より笑顔とパワーをいっぱいいただいています。
471	現在74才、98才の姑の介護で足腰に来てるので精神的にも肉体的にもホットするひと時です。気持ちも体も軽くなる様に思います。
476	家庭ではなかなか出来ないで、皆さんとの交流もあり、本当に楽しい時間を過ごせる事が生きがいの1つとなっています。出来れば週に2回ぐらいたいと思えます。先生がはきはきしてて感じが良いと思えます。
477	1.30分位は欲しい。2回位だったらせめて1時間30分位は欲しい。出来れば無料で続けて下さい。
478	テンポの良い音楽を使用して、もう少し汗を流すくらいの運動量がほしい。時間も1時間半位はしたい。
479	軽快な音楽に合わせてインストラクターの方が分かり易く指導なさいますので、特に不満はありませんが、月2回のレッスンをきちんと参加出来れば効果もあると思えますが、色々用事があって月1回位なので、それが問題です。
484	家から比較的近くて楽しく、又、勿論、無理のないストレッチや準備体操、ダイヤビックで身体も随分と良くなりました。笑い声もひびいて楽しく過ごさせて頂き、感謝です。（お月謝も安くうれしいです）
485	うでを思いっきり伸ばしたり、足を意識して高くあげて歩いたりするので、いつもより運動量が増えているように思えます。音楽も楽しく笑顔で出来るように思えます。これからも転倒防止の為にも続けて行こうと思えます。
486	会費が安くて大変有難く思っております。
487	インストラクターの指導が上手、声が大きくて良く通る。

488	場所が広いので、もっと参加者が増えれば良いと思う。時間的に無理があるのではないかと（主婦が外に出るには平日の昼間の方が出やすいと思う）日曜日以外の日の方が良いと思う。
490	広い会場でのびのびと出来ます。インストラクターの方の指導が適切で楽しくできます。
491	初めてだったので音楽に合わせて足を動かす事ができなかった。何回もやるとわかるよって言われたけど、初めは歩くうごきを右、左とか教えてほしい。覚えるのがにがて。
499	今迄外に出なかった人を出して、体を動かす事の大切さを体験し、むずかしいものに挑戦して行けたら外に出る事のにがてな男性を引張り出して上げたい。介護予防に役立てられたらと願っています。
501	同世代の人達と交流が出来、健康増進とまではいかないものの何より気分が明るくなり元気になれる。
502	1週間に1回と決まっている現在は、生活の予定も区切よく決められ、出来る限り欠席を少なく、自分の健康状態を知る上でも役立ってます。
503	心がはずむような音楽をお願いします。アンケートの内容から、個人への返送ではなく全体の集計結果を公に発表してほしい。
504	場所は狭いのは、ひろば朋有のホールが他とくらべて広いのですが、人気があり、参加者が多いので仕方ないと思います。（インストラクター）〇〇先生、他2人の女性の方の指導がやさしいのでとても満足しています。
505	いつも楽しくやって居ります。
507	先生も大変よくやってくれますので心からよろこんでおります。
508	特にない、今のままでよい。
511	先生がたの指導は大変良いです。なにもゆう言は有りません。
516	毎週やってほしい。朝10時～11時迄にお願いしたい。
517	今の状態で丁度良いです。
518	健康エアロビは私達に会った体操です。又、インストラクターの指導も親切で毎回楽しみにしています。
519	よいお教室に参加出来て楽しく体を動かせて、お友達との会話も出来、喜んでおります。先日、体力測定に参加しましたら年齢82才よりずっと体力があると結果が出ましたので、これからも続けたいと思います。
521	我家から近いのでとても助かります。だから続けられると思います。
522	もうすこし変化があると良いと思います。
523	あと30分長く希望します。
525	大変楽しく毎回休まず通ってます。もっと増やして下さい。週1回は行きたいです。
532	週に1回位の頻度になったらいいと思う。
533	友人に誘われて今年の7月から始めました。偶然ですが〇〇先生を以前にお会いしたことがあって気さくな方なので、毎回楽しく参加させていただいています。恐縮ですが今回のアンケートで“ダイヤビック教室”という名前を知りました。シニア・エアロビクスとのことで参加しておりました。認識を新たにしました。
537	教室に行くのが楽しみにしております。又先生がお優しい方です。
538	体全体の運動が出来て、体が軽くなったように感じます。
542	インストラクターがとても細かくおしえてくれますので楽しんでます。
546	インストラクターの方は親しみやすく、よく指導下さるので気持ちが楽です。お月謝もなく有難い事です。長く続けて頂きたいと思います。
547	教室の指導は総てのスポーツに応用出来、体重移動、バランス他、老人にとってとても大切なストレッチだと思えます。動ける間は続けて行きたいです。
548	月二回、第一木曜日、第三木曜日に教わっていますが自分の都合で一回しか行けません。たまに曜日を覚えて頂ければと思います。
549	先生からは言葉で聞いていますが、いろいろの動作についてメモでもあれば良くおぼえられると思います。
550	アンケートを取るのであれば体操の図解を書いたテキストが第一、第二と書いたものがほしい。その場で1拍遅れてしまう。インストラクターは「これで何回目です」と言うが途中から入ったものは遅れをとる。
552	先生始め皆さんがとても良い方ばかりでとてもたのしいです。
554	2週間ごとですが、楽しみにしています。体操の後の整理体操の時、先生がいろいろなつぼを教えてくださいたいです。長く続けてほしいです。
555	先生がやさしく接して戴いてありがたい。長く続けたいと思いますが続くかどうか心配です。
557	場所をとって頂くのは大変だと思いますが、決められた日に変更になると他のものと重なり出席出来ないのが残念です。

558	体調が良くなり、気分も明るくなる。
560	教室の数を多くして毎週参加出来るようにしていただけたらよいと思います。
563	とても楽しいです。ありがとうございます。
564	「さくら湯」の場合は6名位ですが、堀ノ内ゆうゆう館だと30名位参加者がいるし、1時30分～3時までなので楽しく出来ます。第1、第3火曜日が待ちどろしいです。
565	楽しいので、あっと思う間に終わります。もっと～やりたい。
566	仲間を後3名位ふやしたい。
568	インストラクターの方へ、まだ先生の動きを見ながらやっている状態です。次の動作に移る時（早目に）1、2秒声を掛けていただければ良いと思います。
569	インフルの流行の為、手をつなぐ体操などはしないで下さい。
570	ダイヤモンド教室には何も言う事はありませんが身体が軽くなりました。
572	月に一度の教室なので月に二・三回はやって頂きたいと思います。
573	エアロビクスとはどんなことか知りませんでした。今回参加して年配の人でもできるので健康に良いと思います。
574	インストラクターは若い人達ばかりですが、よくお話をしてくれてうれしい。むずかしいと思ったがなれてくるとおぼえる。とても楽しい。週1回位がいいと思う。
575	指導員の方が熱心で感謝しています。
576	インストラクターの指導員が優しく良い方ばかりで楽しいです。
578	最初は自信が無さそうにやっていたが、今は皆さんしっかり指導して下さっています。熱心で感じの良いインストラクターです。
580	とても分かり優しく指導して頂き有り難く思っております。ダイヤモンド教室に行くのが楽しみです。
581	インストラクターの皆様、優しいですね。
582	音楽によって楽しく体を動かせるので良いと思います。
584	適度な体の動きは大切。Vステップを繰り返し音楽に合わせて動くのは楽しい。会場の都合でせまいし、時間も少なかったのが残念。又この場所ならば近いので利用したいと思う。
585	皆さんと楽しく無理しないのが、すごく良いです。
586	吉の湯はきれいで気分が良く参加できます。ありがたいと思っております。
588	先生の笑顔が大好き、帰る時も満足して帰り、来月も他の行事をキャンセルしても参加したいいつも楽しい気持で一杯です。
589	教室に通うのが楽しみです。心も体も健康になれたと思います。ずっと続けたいです。
593	特にないが楽しみにして居ます。
594	学生気分楽しんでる。
595	いつも楽しく通わせていただいています。とてもうれしい。その後、仲間とお風呂を頂くのも最高、感謝してます。
596	健康が維持できて先生の指導がよいと思います。同じ場所で来年もやってほしいと思います。
597	衣装について、動きやすい衣装でやってほしいと願っております。御一緒してやる気力ががまんせん。いやだという気持が？頭にひらめきます。ジーンズ・セーター等で体操（動きは）進歩しないと思います。やる気の出る衣装でやってほしいと願っております。動きやすいもので？お願いしたいです。
599	一時間半楽しく体を動かしています。指導者の方も良い方です。御一緒している方共段々と話しをするようになってきました。
601	ストレッチがとても気持が良いです（足、手の指など常には動かす事が無い為）
603	ダイヤモンド教室の場所をふやしてほしい。
604	楽しい思いをさせていただいています。
605	12時半から始まるので昼食がおそろそかなり困ります。体操が終わった後、風呂に入れるのが嬉しい。
608	体を動かす事が随分健康に良いことを実感しております。会場も家に近く大変有難く利用させて頂いております。火曜日に月2回ですが、月3回に利用出来ればと願って居ります。申し訳ございませんが無記名でお許し下さい。
612	身近な場所で開催されればもっと出席出来るのではないかと。
614	まだ参加したばかりですが、先生がせっかく指導して下さるのに参加者が少ないので驚きました。場所もせまいので仕方ないのかも知れませんが、せめて8人～10人位はと思います。
615	インストラクターそのほかの方々に感謝いたしております。
618	たのしくやっておりますのですが、回数がせめて月に三回位あればと思うのですが、※たとえば第5水曜がある場合だけでも月→3回やっていただきたいのですが。
619	私にとって長時間（1時間位）続けて体を動かす事は、この様な会場での指導以外はあり得ないので有難く思っています。

620	まちがっても楽しく参加出来るので、その日の来るのがまちどろしいです。これからも宜しくおねがいします。
621	月2回のエアロが楽しみです。気持の良い汗をかいた後がとても気持がさわやかです。指導者の方々も気持が優しく楽しい時間を過ごす事が出来、もっと増やしてほしい位です。出来るだけ続けたいです。
622	自分1人でできるよう簡単な順番を書いているものが欲しい。
623	ステップのバリエーションをもう少し増やしてほしい。音楽が洋ものをもっと取り入れてほしい。
625	同じ音楽と同じ動作のくり返しですが、少しも嫌にならず楽しく身体を動かす事が出来るのは不思議と楽しさでいっぱいです。途中に入るお遊びもとても楽しいです。
627	別にありません。時間のとれる限り通わせて頂きます。
628	皆さんと和気藹々と楽しい雰囲気の中、体を動かす事が出来、参加を楽しみにしております。
629	77才に近々なります。いつまでできるかわかりませんが、なるべく長くつづけるつもりですので、よろしく御指導下さい。
630	家でテレビが友達ではこまり、ジョキングやら、歩いて遠くに買物に行くようにしていました。ダイヤに行くようになって人と話が出来たり声を出したり、とても良いことだと思います。
631	はじめて参加させて頂きましたが、皆様たくさんいらしているのにはびっくり、私も時間が許す限り出席したいと思います。
634	インストラクターのソフトな対応に気を楽に参加出来ています。体も軽くなった様を感じています。
637	区報で知り、今年4月から月2回ペースで参加し、楽しい時を過しています。まだ回数も少なく、中々振り付け順が覚えられません。一つ一つの動作は難しくないのですが。レベルI～IVなどあってインストラクターや人の動きを見て後をついていく感じです。何か、簡単な振り付け順序のメモのようなものか、振り付けのDVDなどがあると自宅でも練習出来、より楽しく教室に通えると思いますが。勿論、費用は負担するつもりですが。
639	もう少しきつくして欲しい。
641	この教室に今年4月から参加させて頂き、音楽に合わせて体を動かす楽しさが魅力です。1回1時間30分のレッスンも丁度良く、インストラクターの指導もわかりやすく満足しております。ただ人数が40名位で多く、場所が狭くて周りの方とぶつかりそうで気にしながらのレッスンですが、終わった後はとてもさわやかな気持になれます。
642	参加者の意見をリサーチして下さるのはとてもありがたいと思います。このぐらゐのアンケートに謝礼など考えなくてもよいのではなかとと思います。(活動をよりすすめるために経費は節約された方がよい)と思います。
643	行きつけのお風呂やさんで毎月一回参加してやり始めました。はじめエアロビクスなど私には無理だろうと思い、別の(手ぬぐい体操)方に入っていました。一度どんなことをするのか見学したとき、これなら私も皆さんと一緒にできるかもと思い、翌月から出席しております。音楽に合わせてとても楽しく体を動かせるので、此の頃では楽しんでやっております。先生も良い方です。
644	近くのゆうゆう館でも開催していただけるといいなあと思っています。下高井戸、永福、高井戸東ゆうゆう館など。
645	指導して下さる方が、とても明るくて熱心で良い雰囲気なので感謝しております。
646	ご近所の顔見知りの方が大勢いらっしゃって、教室が5分位ですのでとてもかよいやすく楽しいです。週に1回位出来れば良いと思います。
647	私の家の近くにはダイヤビック教室がないので、ぜひ近くの施設でやってほしい。
648	出来れば毎週希望します。
649	40名からだど狭い気がします。当日が楽しみです。
650	月2回ではなく3回位にして欲しい。
653	大変心身の健康に良いので週1回位開催して貰えばありがたい。
654	いつも楽しく御指導下さいましてありがとうございます。ながく続けて下さい。
655	インストラクターの先生方も良いので何時も楽しく参加させて頂いています。出来ればもっとふやして頂きたいです。
659	教えていただけるだけで満足で、今の処何も言う事ございません。
661	いつも楽しく参加させて頂き有りがとうございます。雨が降っても行きたくなる位です。先生の感じもとても良いです。終わった後の爽快感が良いです。いつまでの続けて頂きたい思います。回数も増やしてほしいのですが、多いと欠席しなくてはならない時が出てしまいそうなのでこのままでも。

665	教室が近し、40分ぐらいですので、つづけてやる事は健康のために良いのではと思ってます。
668	一時間がとてもみじかくて楽しく運動出来て、毎週やってほしい。友人とも話しが出来てうれしい。回数をもっとふやしてほしい。
669	会員相互間の交流があまりない。いつまでも名前が解らないのであまり親しみが感じられない。高齢者のエアロビクス教室なんてよくぞ気がついて下さったと感謝あるのみ。
671	月一回の教室なので、なかなか覚えられない。
672	音楽の曲をふやして欲しい。
674	はじめは恥ずかしいと思って考えていましたが、浴場のおくさんにさそわれはじめましたらおもしろくなりました。これからよろしくお願い致します。
677	1. 地域の高齢者の心身の健康に大いに貢献している。2. 3人のインストラクターは明るく仲が良いので、いつも笑顔が溢れている。指導者の明るい性格が効を奏していると思う。3. ダイヤビクの途中で、簡単な踊りを入れて下さる。この効果は大きい。
678	将来も続けたいと思います。子供の近くに移る事もありますので大田区石川台東京工業大学国際交流センターの近くに会場がありましたら是非ご紹介下さいませでしょうか。インストラクターの皆様にお礼申し上げます。これからもご指導下さいませ。楽しく会に参加出来、都合がつくかぎり楽しんでいきます。皆様のおかげと感謝しています。
679	インストラクターが体調をととても気づかしてくださるので、少し具合が悪い時もほどほどに参加できるので長く続けられると思います。「継続は力なり」を実践するために週2回位開催で曜日を選べると、なお良いと思います。
680	指導の方が大変親切でやさしく接して下さるので参加できることがとても楽しみです。
681	水分補給の必要性が身に付きまして、楽しく身体を動かしています。近くにあってありがたいです。まだ、続けて行きます。
683	熱心な指導に感謝。
685	かなり長い間、同じ物ばかりなので少し飽きています。もっと色々な物やっていたきたいです。
689	感謝しております。
690	今のインストラクターの方達は私達と共にダイヤビクをはじめた方なので、とても親しみやすく、お教室へ行くのが楽しみです。毎週1回あるといいなあ！！と思います。
697	ダイヤビクをする場所の事ですが、1年前まではシニアセンターで続けてこられたのに、この頃は場所取りを順繰りするのが歳のせいかな面倒になって続けたい気持とやめようかと思う気持で悩んでいます。インストラクターの〇〇様には感謝しています。元気の間は続けて欲しいと思います。
699	場所が-青戸シニア活動センターの時は二班に別れなければ出来なかったが現在の場所は全員で出来るのでいいですね。このまま長く続けてほしいです。
703	年々平均寿命が伸び、体力のある高齢者が増加している。今、現在以上、運動能力が向上する体操にしていってほしい。パンチの効いた8拍子の曲も入れてほしい。
707	ダイヤビク大好きです。勝手な事ですけれど、あまり負担にならない金額で自転車で近くで出来れば嬉しいです。
712	一つ一つの動きを優しく親切に教えて頂いており感謝しております。ありがとうございます御座居ます。
713	私にはダイヤビクが合っているもので、これからもずっと続けていきたいと思っております。出来るかぎり。
719	年配者はわがままな人が多いので、指導して下さる方は大変だと思います。
721	楽しく参加できて幸せです。これからもがんばります。
726	インストラクターの方が場所取り（確保）に悩んでいらっしゃるのが気の毒です。
733	指導者の人柄がとても良いです。
734	新しくダイヤビクNo.5も覚えて、軽やかにリズムにのって体操しています。ダイヤビク練習日は休まず行こうという強い思いがあります。ウォーミングアップ、クーリングダウンも体に良い。腰、肩こり、鼻炎の体操も良い。ダイヤビクの前にお口の体操（歌がとっても楽しい）。政治、経済の話をして下さるのでためになる。
736	問19でも記しましたが、仲間の人の指導が途中であるのですが指導が中途半端で運動にもならないし、楽しくないです。最後までインストラクターの方が満足できると思います。
744	遅刻、早退がある程度の人数おられます。お知らせは中間時間をお願いしたい。問11の②⑤は1ヵ月苦慮しました。重大な言葉です。無記名のアンケート用では？。問18の9はインストラクターは一人ではありません。合計の答えでは？です。個人的には苦情いくつか聞いております。次回のアンケートを期待します。今後の発展、進展をも期待します。
746	毎回ののしみに参加しています。御指導して下さる方がやさしくて感謝しています。国勢調査みたいでした。ごめんなさい。

748	楽しくやっているので特にありません。
749	センター側のことなのですが、貴会は人気があるので時間内に着いて中に入れない時がありました。4月～5月の時点で10回以上参加出来る人に予めパスのような物がありましたら安心して10分前位を目指して行動できるのですが・・・。遅くなってしまい申し訳ございません。
751	夏が大勢おられました。正座をしないよう膝の為にとめられていますが、おこただけでは歩けなくなるので、皆様にお逢い出来るのを楽しみに通っています。杖なしで歩けるようになりたいです。
752	インストラクターの方々も大変良い方で100点です。中野区と旭湯さんとのお気使いを頂き、5人ですけど〇〇様です。幾日迄もつづけて頂きたいです。合掌
754	楽しく通っています。無料なので助かっています。
755	月1回ですが健康に良いと思って居ります。
760	インストラクターは私語が多すぎる。
761	楽しく学ぶことが出来もっと続けたいと思っています。ビデオテープを買わせて頂きました。
762	足腰が大分辛いのですが自転車に乗ったり野菜作りにはさほど苦になりません。でも使わない筋肉が沢山ありますので、このダイヤビックは大受けです。指体操やら脳の活性化にうってつけだと感じ、生ある限り続けたいです。通わせて下さい。今日、一時間務まるかなと案じながらも・・・。
764	楽しく参加出来るのでよいと思います。
769	同世代の仲間から元気をもらえています。
770	大変たのしく参加させて頂いています。ありがとうございます。
773	中途失聴者で両耳補聴器使用です。前列で体操でき、インストラクターの動きを見て自分も体を動かしています。要所要所の説明もあり楽しく参加させて頂いています。ずっと続けたい。感謝致します。
774	大変楽しく続けています。ただ現在、2人のインストラクター（2009年後半より）が引張って下さっていますが、このインストラクターさん方を地域内で時々変えていただけないか？と思っています。チェンジすることに依って、又、異なった雰囲気によるリズム感を愉しんだり、勉強することができるのでは？現在の方達2人を気に入らぬという意味では決してありません。この点誤解なきように、勉強のためです。
775	私が参加している会場は月1回なので、これでは少なすぎると思う。少なくとも月2回にして欲しい。
776	もう少しアピールして人数を増やした方が楽しいと思います。
777	月2度ですが金曜日が私がたずさわっていることとかさなる日があり出席できなくなってしまう。
781	楽しいので今のままでよい
784	三人の先生方のお陰で大変楽しく過ごさせて頂いております。
786	私は歴史散歩が趣味で30年以上も続けているのですが（勿論ある会に属して）ここ数年歩くの速度がおそくなり皆と一緒に歩けなくなりました。そんな時、広報で知ってダイヤビック教室に入ったのですが、やった日は夜になっても足にむくみがこなく体が軽いので、ああ血流にいい運動なんだなあと思ってます。
788	毎回インストラクターの笑顔にささえられて、楽しく過ごす事が出来嬉しく思います。
790	高齢者の体を動かす場所が少ないのでダイヤビック教室、転倒予防教室は長くいつまでも続けて頂きたい。
791	毎回楽しく参加させて頂いております。年に関係なく交わりが出来、楽しい時間です。これからも無理なく参加して行きたいと思っています。この教室が長く続くことを願っています。
792	楽しく参加させて頂いております。これからも続けていきますのでよろしくお願い致します。
793	時間も1時間半で丁度いいのかな。始めて2ヶ月です。みなさんについていくので精一杯です。場所が人数の割にはせまいようです。インストラクターの方々も明るくてやさしいので・・・いい雰囲気です。つづけてたいです。
794	間18に書いた様に、とても皆さんとの交流も良くインストラクターの方とも話し易く、指導も良いです。
796	少なくとも週一回位はお願いしたいですね・・・。出来るだけ長く続けて戴きたいです。よろしく願い致します。
798	たのしくリズムにのって月1回では体調や用事で出席できないととても残念です。年を重ねると動きの悪い、のみこみのおそい私たちをていねいにやさしく御指導いただきありがたいと思っています。

799	インストラクターが指導が上手で親切で楽しい事
800	年令が年令なのでちょうどよいと思います。少々つかれる時も有りますが。
804	現在の教室は月1回ですので、もう少し回数を増やしていけば体を動かす機会が増えてありがたいです。音楽に合わせて、インストラクターの方に合わせて、身体を動かすことはとても楽しいです。
806	未だ始めて2度の参加ですので良く分かりませんが楽しく運動が出来そうで嬉しいです。
807	体を動かすことは、とても大事だと思います。ダイヤビックを1時間した後は体もホカホカするし、とてもすっきりして無理なく出来ることが老体には最高です。月1回ですがお友達も出来、この日が楽しみです。身も心も若返ります（実際はどうか分かりませんが）感謝しています。長く続けて欲しいです。よろしくお願い致します。
808	現在は月1回で行っておりますが、週1回ぐらいで出来ればやりたいです。
809	楽しく過ごさせていただいています。
812	無理なくやらせて頂いておりますので腰痛が少々よくなって来ています。
813	気分が明るく元気になります。
818	なかなか手足が動きませんが、楽しんでます。
821	インストラクター先生も大変親切で楽しく体操をしています。
822	私は今度始めてダイヤビックなるものを知りました。これからも、このような高齢向きの体操等を広めたら良いと思います。
829	第2、第4木曜日が待ち遠しい。交通事故で足を痛めているので歩くのが大変。自転車で行ってます。先生が変わらないことをお願いします。
830	最初はやさし過ぎると思い、物足りなく思いましたが、最近は年令から考えて、今のリズム感覚が丁度良いかなと思っております。
832	インストラクターがとても上手に指導し、人柄もよく満足しています。足がちょっと悪いので月2回位が丁度よいです。今後もよろしく願いいたします。
836	ダイヤビックに参加してから体力もつき、メニエール病も治りとても喜んでます。去年は主人を亡くしとても悲しいですが、これからも元気を出してダイヤビックで、又、体力をつけ、少しでも長生きして主人の供養をしたいと思っています。
837	現在のまま維持・継続を長く続けられる様、努力して行きたいと思っている。
840	今後の進化・発展を期待いたします。
849	インストラクターの指導が上手
852	無理なく出来るので楽しい。
857	若い先生と楽しくエアロビックを一緒に長く続けます。

No	第2回調査 自由記述欄
1	今後ともよろしくお願いします。ありがとうございます。
2	9月から始めたばかりですが、高井戸杉の樹ホール、下井草、西荻北、上荻窪、梅里堀ノ内とあちこちのゆうゆうに出かけていますが、毎週同じ場所でできたら楽だと思いますし、もっと顔なじみになれると思います。サークルが設立できたら嬉しいです。積極的に参加したいと考えています。多少200～300円位なら参加できます。
3	皆様方とお会いできて、笑顔で楽しく健康になりますのでやめたくないです。
4	最後にするクールダウンの体操はとても良いと思います。現在月2回ですが、家ではなかなかできないので、週1回位あると良いと思います。
9	指導の先生の声が聞き取りにくい時もある。
12	皆様と交流でき楽しい。
14	区が手を引き自主グループになることには反対です。今まで通りにできないでしょうか。老人グループで集金など問題が多く、ごたごたに巻き込まれるのは困ります。続けたいのですが、続けられるかどうか迷っています。
15	指導者のいる、また場所が近い現状を是非続けて欲しい。エコポイントは不要としても、区長が代わって現状を後退させる方向は納得できない。ささやかな老人の希望である。新区長の方針変更でどれ程の区費合理化となるのか、区報で新区長は堂々と発表されたい。
16	今年はすぎなみ地域大学で午前中、講義を受けてましたので、午後は両方には参加できませんでしたが、また継続して行きたいと思います。音楽に合わせて体を動かすのが気分が良いです。10月から再開しました。
18	平成23年度から教室の確保・会費の集計・運営全般を区ではなく、私ども参加者によりまかなって行かなければならない。また、それによって各役員の選出等、わずらわしい問題がついてまわるので、今まで愉しく参加してきたこのエアロビに一抹の影、悩みが発生して、参加人数が減少しなければよいと、少々気になっている。まあ、この際比較的年齢層の若い方々に、お骨折りを願いたき次第です。そして末永き存続を希望しております。
21	問16関係、場所が狭いと回答したが、中々場所がないのは充分承知している。できればもう少し広い場所があればもう少し運動も大きくでき、より楽しく健康エアロができるのだが。
23	楽しいし笑いもあり、健康が維持できたら良いと思います。
25	元気な高齢者であるためには…と常に考えて下さっている事は大変嬉しく思います。早朝のラジオ体操には参加は難しいけれど、ダイヤビックは参加できる時間帯であることが嬉しいです。末永く続けて下さい。
27	他の人に聞くと以前から開催されていたとの事で、私はこの4月から参加したのですが、もっと早くから知っていればと思いました。
30	ダイヤビック教室は健康を維持するだけでなく、楽しいので心も癒されます。今は月1回ですが、週1回位に増やして欲しいです。
31	インストラクターの方がやさしく無理なく指導して下さいるので、とっても楽しくさせて頂いております。今後ともよろしくお願いたします。
32	もう少し声を大きくはっきりと言って欲しい。
35	インストラクターの指導が高齢者にとってもわかりやすく教えていただき、通うのが楽しいです。
37	高齢者に合わせてやさしく指導して下さい感謝しております。はじめてから骨折した箇所がととても動きやすくなり、有難く思っています。病院でじっと診察を待っているより健康になります。
41	インストラクターの先生も参加者も楽しく行い、無理なく続けられると思います。
42	よく歩くようになり体が軽くなりました。以前よく転んでおりましたが、今は転びそうになっても踏ん張れるようになり、大変喜んでおります。これからもよろしくお願いたします。
45	もっと早くエアロビックに会いたかったです。
48	新しい体操になっても毎回繰り返しの指導があるので、覚えが悪くても最後には皆について行けるので恥ずかしくなく、皆楽しくやっていると。繰り返しの指導は素晴らしいです。
50	来春から自主グループになるとの事で、あまり負担にならないで続けられると良いなあと思っております。

51	別になし。先生も良く指導して下さいます。
52	私たちの先生はとてもわかりやすく、やさしく何時も笑顔で、ダイヤモンドのある日楽しみで す。
54	とても楽しく参加させていただいていますが、できたら大勢でよく見えにくいので、先生がお 2人でしたら、皆に見えるように2ヶ所位で教えて頂ければ、なお楽しいと思いました。
58	自主グループになるとの噂を聞いたのですが本当ですか。
60	今後も続けたいと思いますが、平日はフルタイムで働いていますので、土日祭日でないと参加 できないのがとても残念です。
61	満足しています。長く続けたいです。
64	火曜日にスタートしたので、真っ先に火曜をとカレンダーに丸印を付けているのに、係の方が なかなかその火曜日に場所の予約が取れず、結果休まざるを得ない状況ですので、なんとか文 京区？か新宿区？やっているなら区の方でも協力して欲しいです。せつかく係の方が一生懸命 指導して下さいるのに、休まなければ（曜日が違うため）ならないのは残念です。
67	幸せな気分になれます。
68	インストラクターの皆様、いつもありがとうございます。楽しく参加させていただいておりま す。今の雰囲気が良いのも、インストラクターさんのお人柄の賜だと思えます。また、年齢の 高い人の元気なお姿…私の目標となります。
70	毎回楽しく参加させていただいています。出来るだけ長く続けたいと思いますが、お仲間のお 陰様で挫折しそうな時も助けて頂きました。ありがとうございました。今後どうぞよろし く。
72	インストラクターの熱心と意気込みが嬉しいです。毎回元気をもらっています。会員同士の話 題交流も元気印です。
73	インストラクターの皆様のご指導は良いのですが、なかなか覚えられないものもあり、苦慮し ております。お仲間に入れて頂き深く感謝いたしております。よろしく願い申し上げます。
75	インストラクターの皆様方のご親切な指導、楽しく通わせて頂いています。これからも頑張り たいと思います。
77	先日区役所（事務所）の方から来年は「会」を作ってやったらと言う話がありましたが、私は それより一回毎にお金を払ってでも気楽に行けてやれた方が長寿のためにもなり、高齢者もそ の方が自分の身体に合わせて出来るのではないかと思います。
79	区の方針かも知れませんが、予約していないと参加出来ないのが不便。
82	リズムに合わせて手足を動かす運動教室は他にないので1番楽しい。ただし、耳がだんだん遠 くなる方も多くなると思いますので、ラジカセの音をもっと大きく、また三拍子なのでワルツ の他の素直な曲もたまにはかえて頂くと、もっと楽しいのではないかと個人的な思いで記しま したが申し訳ございません。
83	ダイヤモンド教室も来春から区から独立するそうですが、会費が300円位？との事で参加はさ せて頂くつもりでおりますが、インストラクターの方の指導力と魅力が？他の会場も近くにあ れば見学してみようかなと思ってます？現在は男の方がご指導の先に立って下さっています が、4月からは女の方が2人でと聞きましたので…。
91	楽しいので身体が続くかぎり続けたい。
92	・教室？に来た後、とても調子が良いです。 ・音楽をもう少し増やし、変化があっても良いのではと思います。
94	教室に入って3年ほどですがお仲間と和気あいあいとやれてとても楽しいです。学校の体育館 を借りているので夏は暑く、冬は寒いのが難点です。
95	教室があるのが楽しみです。元気が出ます。
96	楽しくやっています。
97	インストラクターの方が非常に丁寧にして下さるのでわかりやすく、楽しみに参加させて頂い ております。

98	・インストラクター（男性）ユーモアがあり参加者と交流楽しく、体が動く、笑顔、笑いあり。無料は心苦しいです。 ・会場が近い。長く続けて下さい。よろしくお願いいたします。
100	インストラクターが指導して下さる時、次の動作の合図をもう半歩分くらい早く言って欲しい。少し遅い（同時では）のでとまどう。音楽も新しいものをお願いしたい。ナツメロでなく。
101	感謝しています。
102	先生がとても親切に教えて下さるので、楽しく続けております。ありがたい事です。
104	自主グループとして立ち上げて続けていくのであれば、先生方や生徒の方もいろんな面で努力が必要だと思います。
105	健康維持、ぼけ防止にも良いと思いますので、長く続けたいと思っています。
109	場所が取れないため曜日が変わって出席できない事が残念に思う。
110	この会に参加させていただき約一年過ぎました。最初に感動したのは音楽です。シニアの方々におしゃれで、癒される選曲ですね。新しいレベルの体操が立ちあがると、最初はとまどいますが、回を重ねる毎に体が動きをしっかりと覚えてくれる事です。人間は努力というか研鑽を積む日々が大切なのでは…と感じ入ります。悩みも身体も自己の管理のように思います。（sickは別もの？）ありがとうございます。
113	インストラクターの方、参加者ともに生き生きと楽しくやっているように思います。シニア、高齢者にとっては程よい活動の一つではないかと思えます。
117	インストラクターの方々は協調的で信頼できる。何かわからない事があっても解決してくれる。毎回会場の獲得が困難だと思って感謝致している。
119	新しい体操に取り組むとき、指導の要領をもう少し考慮した方が良いと思います。私たちが申し上げても無視するインストラクターの方もいらっしゃいます。ダンス形式が入ると、とても楽しくなります。費用が安いのでとても助かります。
121	インストラクターの方々優しく声かけしてくれる事が、とても嬉しいです。絶対無理をせず、その日の健康に合わせて行うよう指導していただいています。本当にありがとうございます。感謝しております。
125	どの教室も先生が親切で嬉しい。ただ初心者の人だけ、何回も丁寧に繰り返していると、古くから来ている人たちは退屈してしまう。（すみません…）
127	楽しく参加させてもらっています。
131	すみれエアロは楽しくて親切な指導者の方々ばかりで、出来るだけ続けたいと思います。私たちが健康で長生きするために大切な運動、そして目的を持つ事が大切だと思います。介護体操や各種の運動をマスターして、他の同世代の方々や地域の老人の方にも伝えていけるように習得したいです。
133	インストラクターの皆様、全員が大好きです。
136	インストラクターのおかげでダイヤモンドが継続できて嬉しく思っています。
140	なれてきたらもう少しダイヤモンドの種類を増やしても良いと思う。今1から5までをしています。
142	この教室では年間4回位の発表会の参加がありますが、いつも参加する人が決まってしまう、全員がもう少し年に一回位どこかに参加する様になると良いのですが？会の役員になると参加が当たり前の様になってしまいます。
143	インストラクターの先生たちに感謝いたしています。
149	インストラクターの人数が少なく、負担が多いのでは…。月に2回なのでもう1回位増やせたらと思います。毎回とても楽しく運動させていただいています。
152	わかりやすく楽しいです。
153	インストラクターの方、いつもお疲れ様です。
161	お陰様で82才にしてはピンとしています。月2回楽しみです。インストラクターの先生も一生懸命やって下さり感謝しております。
164	とても楽しいです。運動オンチなので今位のやさしさが良いです。
167	半年位お休みしてもまた、皆様について行ける所が参加しやすいと思っております。この位の体操でも汗をかくのがとても気持ちが良いです。

168	上手にできなくても良いという事で、気楽に参加出来楽しいです。体調の許すかぎり続けたいと思います。
171	無理しないでがんばるつもりです。
172	高齢になって始めましたので、ついて行けるかどうか案じておりましたが、先生方のご指導によって何とか続けてまいりました。教室のレベルはアップしていくのに自信の体力は少しずつ低下して行く事が、ちょっとつらいところですが続けて行きたいと思っています。
176	インストラクターの方々が親切に指導して下さるので、参加するのが楽しみです。ずーっと続けて行きたいです。
179	私は今年の二月に板橋から、今の土筆会に入会して九ヶ月になりました。週一回のエアロが楽しみで、参加者と交流ができ、友達もできて、体調が良くなって何よりです。腰が悪いので上がらなかった足が上がるようになって、整形の先生にほめて頂き嬉しかったし、これも〇〇先生、インストラクターの皆様のお陰と感謝いたしており、心からお礼申し上げます。ありがとうございます！！エアロを続けられるだけ長く継続したいです。これからもよろしくお願ひします。
180	問10については①と②とどちらかに決める事はできません。
183	介護予防という意味で私共”つくし会”がやっている試行取組としての会場の剰余時間を利用した、カラオケの取組が非常に良いと思います。大体、区がからんでいる各教室の利用時間というのは、平均1.5時間だと思います。それに対し会場の貸出時間は午前とか午後という区分けで、各々30分程の時間的ゆとりが生まれます。そのゆとりを利用してのカラオケ教室とか、脳トレ教室を開く事は広義の介護予防につながり、とても良いと思いますので、是非本部での正式取上を期待します。
190	楽しく通える事に感謝しています。
191	いつも楽しくやらせていただいています。インストラクターさん、ご苦労様です。
196	脊柱管狭窄症の病気を持っていて、手術するほどでも無いため、無理をせず維持しています。エアロ教室をした後は体がとても軽いのです。
200	皆さん良い人たちに囲まれて幸せです。お友達と一日も長く続けられたら有難いと思っております。これからも宜敷お願いいたします。
201	出来ることなら毎週あればよいと思います。
203	インストラクターの方々にはよくやって頂き感謝しています。
207	コーチの〇〇先生は素晴らしいです。お元気で、明るくて、お声がとてもよく通り、聞きやすいです。いつも元気を頂いております。また、御世話下さる〇〇様、御高齢でいらっしゃるのに、全然お年を感じさせないパワーで会員一同を引っ張って下さるリーダーでいつも感謝です。ありがとうございます。
213	先生方と生徒で食事をしながらの懇親会がありましたが、和やかな雰囲気皆さんの顔も徐々に覚えられて良かったと思います。先生からのお話もあり、ダイヤビックの経緯もわかりよかったですと思いました。
214	インストラクターの指導が良く、参加する方々との交流も楽しみです。
219	普段動かさない所動かすところが良い。家でもとところどころ良いと思う所をまねて出来る。
220	インストラクターの指導は良いです。よくわかるのです。
222	指導される方々に感謝致しております。出来る事でしたら長く続けて頂きたいと思っています。また、いつまでも健康でありたいと祈っています。
226	今のままで結構です。
227	・インストラクターの指導で大きな声でメリハリのあるかけ声で指導して頂けると分かりやすく、皆さんの足音もそろって気持ちよく出来る。 ・ストレッチをもう少し増やして欲しい。沖縄の“バショウフ”優雅で大好き。
232	家の近くでダイヤビック教室をやって頂き、大変うれしく、長く続けて頂く事を願っております。
234	現在月2回ですので週1回位になるといいなと思います。続けて下さい。家から近いのが何よりです。同年の友人たちの骨折が多いので、バランスをとる身体（体操）をお願い致します。
235	ダイヤビック教室を始めて約一年になりました。私どもの教室は（隣組大原町）皆知り合いで本当に楽しく参加しています。指導員の方々と仲良くなり何時までもこの教室が続き健康でいたいです。インストラクターの〇〇さん（79歳）頑張っているのも私も何時までも続けたいです。
236	他の行事と日時、時間が同じなため、毎週出席できないのが残念です。
239	御世話をおかけしますが本当にありがたいと思っております。

241	終わった後体が軽くなってとても良い。
242	フォークダンスのようなリズムカルなものもやりたい。 音楽がちょっと古い。自分の親の世代に流行したものなので。
246	始めてまだ半年です。自分の練習不足でまだ覚えきらずすみません。インストラクターの方がとても良い方で助かります。 姑をみておりました、家庭の都合で欠席になるのが心配です。行けるものなら長く続けたいと思います。よろしく願いいたします。
253	今日で3回の参加ですのでわかりません。
254	去年の1年はよく通いました。今年からも元気に早くなってぜひ参加したいと思います。 指導もとても良いです。(和)が良いと思います。
255	指導者の方の後ろ姿をただ見て真似ているだけでなく、この動きは個々の部分を意識してやって下さいとかの一言アドバイスがあると(今日男性の指導者〇〇さん)いいですね。 常に新しい動きがあるときに聞いたら問14は①に問15は⑤によろしく。
257	冷え症の私にはゆっくりの動きはとても体が温くなる感じがいいと思います。できれば回数を増やして欲しいと思いますが、御世話して下さる方も大変だろうと2回のうち1回は他のサークルでだぶって出席できないので申し訳ないと思ひ人それぞれ用事もありますので1回でも参加させて頂きありがたいと思っております。
262	インストラクターの方はあまり変わらない方がよいのでは？
264	ご指導の方に感謝して楽しく続けています。
266	先日初めてダイヤモンドを知りました。高齢化社会を迎えて久しく、日々の運動の継続が生活習慣病そして認知症予防にもつながることを痛感!!!筋肉も大脳もいくつからでも、いつからでも鍛えられるとの近年の研究データは、年を重ねていく我々にとって、心強い事です。ダイヤモンドを中高年のそして病氣回復期の楽しいエクササイズとして世の中に末永く広がって行かれることを祈念いたします。
267	太極拳やわさび体操とライバル関係にあるので、時に興味の引くよう新規なことを考えて欲しい。
268	〇〇先生、教え方が上手で他の教室に移った生徒がここに帰りたいたいの事で話がありました。現在も両方に参加しております。
269	ストレッチの時間がもう少し長く欲しい。
277	和気あいあいの雰囲気で気持ちが和みます。クールダウン(足のマッサージetc)がとても良い。
280	参加される方たちと交流できるので毎週が楽しみです。
286	家の近くにダイヤモンド教室があるのでとても良いです。
287	無理なく続けていきたいと思ひます。
289	ダイヤモンドの運動を理解して十分に伸ばしたり曲げたりすれば汗が出てきます(自分次第で楽しんだり、健康増進につながるものだと思います)。
291	入会してまだ4ヶ月くらいですので、体調に変化は見られませんが、今までより良い事だと(やらないより)思うので、続けてみたいと思ひています。
296	先生は大変良い。
298	私個人、新しい事が覚えられないので……よろしく。
301	回数を増やしてもらいたいです。楽しい体操なので毎回参加しています。
303	お茶、お菓子が出るので皆と一緒にオシャベリしながらこれがオイシイ、あれもオイシイ!と いろいろ広がり、トテモ楽しいです。出なかったら味気なし、トテモつまらないと思ひます。
305	初めて参加したのは1年位前でした。月一度なのでせつかく覚えても次の時には忘れていた事もあり、せめて月二回位あればもう少し慣れるかと思ひます。先生は色々考えて指導して下さるのでうれしいです。一人暮らしですから人の集まる場に行けるのは大変うれしいです。これからもよろしく願ひします。
306	先生を囲んで和気あいあいと1時間楽しく体を動かしています。
308	募集人数が空間に対して多いのでは。20名以下が適当に思う(のびのび動ける)。多い場合は教室数を増やして欲しい。
310	リフレッシュになります。
315	皆さんとても良い人たちで良かったです。
316	このままでも楽しいと思ひております。
318	ダイヤモンド教室がある日が楽しみです。
321	週に1回位やってほしいです。
328	無理なく体を動かせて、とても良いと思ひます。友人たちの交流もあり、多くの人の顔を見る事が出来楽しいです。長く続けていきたいと思ひます。

329	毎回楽しくダイヤモンドに参加しています。現在のダイヤモンドに更にマンボ、チャチャ等を少しずつ加えて頂ければより楽しいのではないかと考えています。難しい事に挑戦する事も頭の体操になり良いのではと思っています。
333	インストラクターの方が優しく指導して下さい、とても楽しく過ごせます。自分の体が続く限り、続けていきたいと願っております。
340	今年度から参加しました。初めての運動で時間も程度よく、楽しく、良い汗をかいています。今後も、長く続けられたらよいと思っています。頑張ります。よろしくお願いいたします。
342	増やして欲しいです。希望ですが、週2回あるといいな。
343	インストラクター始め皆さんとの交流が和やかでとてもいい感じですが、このまま長く続けられる事を願います。
344	皆様たちが良くして下さいるので、ありがたいと思っております。
346	年々耳が遠くなり指導者の話が聞きにくくなっているので、指導者はマイクをつけてもらいたいです。
348	広々とした教室でとても気持ちがいい。
350	・いつもありがとうございます。 ・リーダーの方々のチームワークの良さをいつも実感し、居心地の良い空間・時間となっています。 ・リーダーの方々にいつも「笑い」があり、私たちメンバーにも広がり和やかな雰囲気好きです（ステップを間違えても笑い飛ばすところが特に好き）。暖かさあり。
355	インストラクターの方達はいつも笑顔で教えて下さいます。皆さんも笑顔でやりましょうと言われますが、そのときだけです。でも楽しいです。ありがとうございました。
361	皆様は、健康で、元気がいいです。私もこれからも出来るだけ参加したいと思いました。明るい笑顔でみんなとついていけるように努力をしたいと思えます。
362	2～3曲続けてやって頂けると体力がもっと向上すると思っています。
364	大変よく出来ています。
365	ダイヤモンドに不満はありません。指導も素晴らしいです。
366	私は85歳だから楽しいのがいい。あまり難しいとついていけない。
369	会員制という事でなく、自主的参加というこの会は参加しやすく、会員同士の問題も起こることなく大変結構と思います。ありがとうございます。
370	現在の私には、時間の長さ動きの動作がとてもあって楽しいです。
372	教室に出席して帰る時に来て良かったと満足感と感謝の気持ちに毎回思います。
373	友達に誘われて2年ほどになります。覚えは悪い方ですが先生始め皆様が優しいので、間違えても気にせず次に進めます。肉体的にも精神的にも健康を維持するにはとても良い会です。今後は是非続けていきたいと思えます。よろしくお願いいたします。ありがとうございます。
374	週に1回位あるといいと思う（現在月2回）。
375	楽しいので長く続けたい。先生が優しいのでとても楽しいです。
378	楽しく無理なくできる所がよい。
380	月に2回とても楽しく参加させて頂いております。出来たら週一回に増やせたらうれしいです。曜日の変更は構いません。是非ご検討下さいますよう。今後ともよろしくお願いいたします。
382	運動時間がちょうど良いため、自分の動きで教えて頂いた要点だけは常に頭に入れて動けますし、輪になって遊び心もあるし水分補給休みも良いし気楽に出来て良いと思っております。以前スポーツセンターのエロピクスに参加した時はすごく激しい動きで体調悪くしやめた事がありますのでよりわかります。暑さ寒さに関係なく室内で動けるので一年中出来ますので良い事づくめ、月謝出してもやりたいです。あとばたばた、どすどすの音が気になります。
387	ただいまの所、高井戸区民センターにのみ通っておりますので、この時点で特に希望も気づきもありませんが、ただ参加しやすいためか人数が場所の割に多く、輪になっての踊りは思い切って手足が振れません。参考までに。
388	何時も御世話様です。とても楽しく過ごさせて頂いております。出来る事であれば週一回は開催して頂けたらと願います。
389	南荻窪ゆうゆう館で来年からやって下さる事でしたら、うれしいですが、よろしくお願いいたします。
390	10月からの参加ですが、皆さん明るい方達なので楽しく続けられそうです。
391	ダイヤモンド教室が以前からある事を知らなかったもので、今年初めて入会いたしました。この年でいつまで続けられるか疑問ですが、若い方々について自分で出来る限りに続けたいと思っております。家で練習する事が出来ないの、なかなか覚えられない事が残念です。でも続けてゆきます。

394	体操したかったが、日頃多忙につき自分のための時間が作れなかったが高井戸地区センター（杉の樹ホール）は自転車で行けるのでカレンダーに書いておきその日に用事が入らなければ是非伺い運動したく思っています。
397	こういう教室がある事を今まで知らなかった。もっと広告して欲しい。
399	①杉の樹ホール以外に近くのゆうゆう館で定期的にやっているゆうゆう館がない。 ②もう少しレパトリーを増やして欲しい。
400	このような事をして頂けるのは大変ありがたい事です（実際には思うほど出席できる回数は少ないのですが）。時々初歩にかえって指導して頂ければありがたいのですが、なかなか身につかない動作があります。Ex. ダイヤステップ。
402	インストラクターが熱心かつ上手に指導していただいていることを特に感謝している。エコポイントを省略する事あっても良いが、「自主的にやりなさい」とか「有料にする」とかはダイヤ継続の意欲がそがれる乃至老人に対し冷たさを感じる。
403	体育室のような場所をつかって欲しい。
404	自主グループ制にして欲しくない。今まで通りにして欲しいと思います。
405	現在、月に一回だけなので、せめてもう一回増やして頂けたらと思います。
406	月に二度のダイヤビック教室が楽しみです。待ち遠しいほどです。先生達も良い方ばかりで楽しく教わっています。ありがとうございます。
408	開催日がとても待ち遠しく、楽しく参加させてもらっています。指導者も感じが良く上手で老人にも楽しいです。
414	みなさん明るくて楽しいお教室です。インストラクターの方々は、何かとご苦勞が多い事と思うのですが、何のお役にも立てずいつも心苦しく思っています。入会しまして本当に良かったと思います。
415	インストラクターの方々が皆さんとても良い方なので、楽しく通わせて頂いております。とても感謝しております。
416	いつも御世話になり、ありがとうございます。なかなか毎週の場所取りは大変だと思いますが、なるべく火曜日を変えないで頂きたいと思います。その日しかできないので、お願いいたします。
419	ダイヤビック教室に感謝してます。インストラクターの方達がとても素晴らしい方達で、毎回楽しく参加してます。
420	私は座骨神経痛のため右足のしびれや痛みで歩行するのが困難ですが自転車で移動する事が出来ますので、天気の良い日は教室まで通うのは苦になりませんが雨降りにはお休みする事になります。同じ教室に通う仲間には家族の方に送り迎えして頂いている人もいらっしゃいます。介護サービスを受けていらっしゃる方達のように送迎車があればうれしいのになあ…とわがまま勝手な思いをすることがあります。
421	ダイヤビック教室の参加者が多く、場所の狭さを時折感じる事がありますがそれだけ人気のある教室だと思います。私自身のことを申しますと、最近膝のサポートをほとんど使用しなくても、以前より長く歩けるようになり、ありがたく感謝しています。出来るだけ長く続けたいと思いますので、よろしくお願いいたします。
426	現行では週1回ですので、週2～3回に増やし、1回は自由選択出席日にして頂くと良いと思います。
428	毎週楽しみに伺っております。これからもよろしくお願いいたします。
429	インストラクターの方で声の小さい人がいらっしゃるののでなるべく大きな声でお願いしたいです。
430	足腰がままなりません不思議と自転車（電動）に乗ったり鋤使いや植木の剪定（電動バリカン）で何とか叶っております。なのに歩行がとっても困難です。従ってこれ以上錆びないようにこのダイヤビック教室にご厄介になりますのでこれからもよろしくお願いいたします。21年4月より続けています。
431	先生方、インストラクターの方もとってもやさしくて、何でも話せるしとっても楽しくやっています。
433	別に意見無し（私は今のままでいいです）。
435	余り気を遣うことなく参加できることがよい。間違っても指導の方が間違いに気づくことは脳によいですと、前向きなトークに救われています。
436	インストラクターの皆様に感謝いたしております。
438	現状の他に少しテンポの速い音楽のプログラムを入れてほしい。
439	先生始め皆様が良いお友達で楽しく教室へ通います。自分のために大変役に立ってありがたく思っています。今後ともよろしくお願いいたします。

446	始めはリズムについて行くのが大変でしたが今回三回目にして体操の順とか動作を理解できました。毎回楽しく通っています。
449	教室の場所も近くて楽しみに通っております。皆さんお元気で励みになります。
452	高齢の方も長く続けておられるのに感心いたしました。皆様明るくお元気です。私たちも手本にしたいと入会して感じています。
453	今年二月に母を葬り、心に穴が開いていた私を友人が誘ってくれていき出ました。少し気持ちに変化が！ありがとうございます、の気持ちです。
455	最近変形性膝関節症になってしまい、運動が長く続けられるか心配です。現在は運動でそれほど違和感はありませんが、階段の上り下りがつらくなり、朝起きたとき特に体の動きがふらつくようになりました。ヒアルロン液の注射を二週間に一回打っていますが、良くならないので…。この教室に入ってとても良かったと思っています。
457	特にありませんが今少し腰が少し痛むので無理をしないでしています。
458	始めの頃は時間が長すぎるとちょっと思いましたが（レベルフォーのみ）、今は色々な音楽とともに増えたので楽しくできてとても良くなったと思います。
460	ダイヤモンド教室に入れて頂いて3年ぐらいになりますが、インストラクターの先生方が皆様お優しく親切で顔を合わせるだけで幸せを感じます。本当にありがたく感謝いたしております。私87歳になりますので、いつまで続けることが出来るかわかりませんが、一日も永く教室に通えることを願っています。
462	毎回同じ体操だけでなく、月に一つ位新しい体操が入るのでメリハリがあり楽しいです。インストラクターの方は大変だと思いますが…。
465	先生方がやさしいので出来るだけ長く続けたい。
466	・女性の方だけではなく、男性の方でも運動したい方はいらっしゃるのではないのでしょうか。 ・出来れば土曜日に開催して頂けたら助かります。 ・もっと区報とか、地域情報紙を使って宣伝してはどうか。
467	すてきな方々とお知り合いになれました。毎回御世話下さいますスタッフの方々に感謝いたします。ありがとうございます。
469	明るくてとても楽しい教室です。参加する方がみんな良い方ばかりです。インストラクターと心が一つになれてとてもうれしいです。いつも健康を気にしてくれます。
471	肩のこりがとても楽になりました。
472	インストラクターの皆様優しくして下さいるので大変にうれしく思っております。
475	指導員の方達がよくやって下さっていますが、新しく入会してくる方々への指導まで手が回らない事が見受けられます。本部からの指導員の派遣を時々お願いしたいと思います。
487	先生方が皆さん親切でとても楽しく通っています。仲間の人たちも皆さん気さくでおしゃべりをするのも一つの楽しみです。あっという間に1時間30分が過ぎてしまいます。良い汗を流したあとは体が軽くなります。これからも体力と相談しながら長く続けることができれば幸せだと思います。
490	ずっと教室を続けて下さい。お願いします。
492	仕事を持っているので夜の教室もあつたらいいと思います。
495	1時間半は汗をかく、少し疲れる。
496	インストラクターの指導が良く楽しいです。
497	参加者の方々の名前がわからない。
503	熱心な世話役やインストラクターの方々のご努力で継続できています。
507	週2回楽しく参加しております。皆さんと世の中の出来事その他、終了後会話できてうれしいです。
509	音楽に乗って動けることがとても楽しく私の生き甲斐が出来、体の続く限り続けたいと思います。
511	体操して家に帰ってくるととても気持ちがよい。
517	ダイヤモンドが終わって、帰る時とっても楽しく、友人となり気軽に誰とでも話をしている。動いたあとで楽しいのかもしれない。次回会うとどっちともなく挨拶している。（先生、インストラクターともなんでもお話しが出来て楽しいです。）
520	家で練習したいのでCDを安くして欲しい。
521	本当にありがたいと思っています。誘って下さった〇〇さんに感謝しています。
523	休む方もいらっしゃるのでは現状で良いと思いますが、全員の時は少々狭い場合もあります。

525	<p>体操参加者全員がハンデを持った高齢者です。ダイヤビック体操養成にあたって（インストラクター）のお願い。</p> <p>①インストラクターとしての分を守ってほしい。ミニサロン運営にまで口出して来るのは困る。</p> <p>②体操参加者の現状の健康を100として、それ以上の高い要求はしないで欲しい。若いインストラクターほど自分の理想に向かってより高い技術を要求してくる。名指しして個人に直接手取り足取りをする。翌週から来なくなってしまった。よろしく。</p>
526	ちょうど良い難度で楽しみながら参加させて頂いています。
535	ダイヤビックに参加させて頂き、腰から下が弱いので期待してやっております。特に出来ればウエストを細めたり、腰、膝、の運動も入るとうれしく思います。
537	交流も出来るし、健康維持も出来ます。
538	リーダーも熱心で気持ちよく参加している。幹事が良く気がついて良くやっており、全員に信頼有り。
541	運動が苦手でしたのに、参加させて頂き、音楽に合わせての体操。私にも出来ると喜びになり、友達とのお喋りも楽しく、教室の日が待ち遠しいです。体調も良く、ダイヤビック教室に感謝です。
542	大変良い、環境に恵まれ、よいお友達に恵まれて、うれしく思っております。これからも続けていきたいと思っております。インストラクターの方々にはいつもありがとうございます。
544	エアロより火曜は文京福祉センター6F（音楽用）で実施している。ホールが狭くて体操をするのは不清潔。7F（体育用）にしてほしい。
547	先生のご指導が良く、皆が楽しくできます。始めたばかりなのでやさしい運動からで、VAステップを奮闘しております。これからもよろしく願いいたします（自主グループあけび会）。
548	場所が狭くおもいきり手足が伸ばせない（隣の人とぶつかりそうなので）。
549	いつも楽しみに待っています。週一回位あるとうれしいです。インストラクターの皆様ありがとうございます。
550	おかげさまで体調も良くなりつつ健康を維持したいので教室を続けたいです。
551	<p>同じ会でもインストラクターの方々の創意工夫な展開、ご指導を下さり、いろんな積極的なご指導に感謝しています。自分の体調を合わせるを大前提に教室を進行して下さる先生がほとんどで、時間が合えばできるだけ参加させて頂きたく思います。</p> <p>※会場のご主人の意向に反する参加者独自の勝手な動きがきになることあり。たとえば入浴時間を守らない人や、水を流しっぱなしの使用等。利用者にマナー向上を望みます。</p>
552	わかりやすく説明して教えて頂けるので、講座の日が楽しみです。ありがとうございます。来年もよろしく願い申し上げます。
555	週に二回位やると良いと思います。
556	<ul style="list-style-type: none"> ・エアロビックスをやっていますが、とても楽しいです。 ・ゆうゆう館のエアロビックスは月一回なので2～3回やってほしいです。
557	時々前後移動することがありますが、自己の性格上、自分の好きな位置で好きなように行えたらいいのになあと思うことがあります。いつも楽しく感謝しております。
565	年の多い方で私が間違えてしまうこと（輪になって行うとき）がありました。相手がプンブン怒っていやな顔をされました。おおらかに少しぐらい違ってもやさしくして欲しいと思いましたが、次の回に行くのがいやだな、その方と一緒にいたくないということがありました。
567	インストラクターの方の指導が上手でとても良いです。
570	ダイヤビックは月に3回ほどだけれど、体にとってとても調子が良く、楽しんで参加しています。
576	週に一度のお教室がとても楽しく、体のこりがほぐれます。心と体がリフレッシュします。先生のご指導が大変ありがたく思っています。
580	難しいと思っていたが、覚えてきたら楽しくなった。
581	ストレッチがとても良い。
582	お気づきではありませんが、もう11年近く続けております。
583	ダイヤビックをする機会を増やしたい。
584	教室に行く日が楽しみです。
585	いつもありがとうございます。年を重ねるごとに覚えが悪くなり、迷惑をかけておりますが、習うより慣れろで頑張ります。よろしく願いします。
587	皆さんが「わきあいあい」で感じがよい。
589	元気である事が大切です。楽しく続けたいと思います。よろしく願いします。
592	大病しましたがこの教室があったおかげでいまでも続けられているので本当にありがたいと思っております。周りの人たちに恵まれて今は幸せだと思っております。これからも続けられますようお願いいたします。

596	あやめ会の時間が午前中であることを願っています。変更にならないようお願いいたします。
600	インストラクターさんが財団で習った新しいものを教えて下さるので、楽しく幅広くできて感謝しております。ダイヤモンドだけでは飽きも来るし、物足りないと思います。ご苦労をかけております。
602	教室に行く様になり、肩こりや体の動きが改善されてきました。また、先生の気持ちの入った指導に感謝しております。
608	私は座骨神経痛で一時歩く事も大変だったのですが、整形の先生の治療のおかげもありますが、ダイヤモンドで体を動かすようになってずいぶん良くなった事がわかるようになりました。
609	前の日に水筒、クールダウンに使うタオル等、リュックサックにあるか確認して、ダイヤモンド楽しみにしています。
613	始めの運動で体操する時、肩こりが良くなっていくので、気持ちが良く、すごく痛いときがあるときは、全部終わって最後のストレッチして帰る時とてもさわやかに帰れます。
616	楽しい教室が第一だと思いますが、シニアの方がどうしてもおしゃべりが弾む。参加者が多いのは楽しいからだと思いますが、インストラクターのお話、ちゃんと聞いているのかなと思う事があります。インストラクターが厳しすぎると退いて行く方がいるかもしれないし、難しいですね。
618	いつもありがとうございます。
619	あと二人ぐらい参加者がいればいいと思う。男女を問いません。
620	毎週参加したいのに…。
621	体操をしたあと体が軽く肩こりが良くなるようです。
622	無理なく楽しく、体操したり満足しております。
632	いつも、ありがとうございます。今後ともよろしくお願いいたします。
634	事情により一人暮らしをしております。孫の送り迎えの時の慌ただしい中での挨拶程度で寂しく（今まで近所づきあいがありましたから）過ごしておりましたが、定期的に教室に通う事によってお仲間が出来てうれしいです。
636	人数は増えませんが、今の人数はなんとか守りたいと思っています。とても良いので参加を促しておりますが…。
639	無料と気楽に参加できるので、これからも自転車で20分かけて参加したいです。よろしくお願いいたします。
640	〇〇先生のご指導はお上手です。
641	先生は何年で交代になるのでしょうか。
642	先生によりけり、指導方法が異なり、とまどってしまう。たまたま他の先生にご指導頂いた際は本当に分かりやすく、楽しく学ぶ事が出来た。高齢者が多いので、あまり複雑なステップは皆歓迎しない。複雑な気持ちです、ご了承下さい。
647	一人ではしないので皆で楽しくできて良い。前後のストレッチもとても良いと思う。
648	入会して一月半なので未だよくわかりませんが、覚えるのに時間がかかりそうです。76歳。
651	参加者が少ないのでさびしいです。
653	休みがちで申し訳ございません。不明の処はお伺いしますと再度練習させて下さいますので、助かります。インストラクターの方のご指導ありがとうございます。
666	毎回の練習が心身の健康維持につながっていると思います。
667	先生も楽しいので、間違っても気にしないで出来るのでいいです。
670	全身運動を明るく軽くできるので大変良いと思っています。
677	少しずつ今説明された事を実行段階で忘れてしまったりと、年々集中力が落ちてきているので、繰り返し練習して頂ける事で思い出しながら楽しんでいます。
681	ご指導下さる先生がとても優しく、明るく親切で、楽しく過ごす事が出来、感謝しています。
686	軽い運動と思われるのに、適度な汗をかき、インストラクターがいつも笑顔で楽しめます。身体を動かすきっかけになるので日々の生活で健康維持にとっても役立っていると思います。以前は水泳をしていましたが、場所が遠いので今は休会状態です。身近に教室のあるのが継続できる理由の一つと思われます。
689	わかりやすく楽しく指導をして下さるので、とても行くのが楽しみです。お友達も出来ました。
693	私が通っている教室は月一回の教室ですので、動作を忘れてしまっている事が多いのですが、音楽が始まるとリズムに乗って体が動き出し、楽しい時間を過ごしています。インストラクターの方も、三人来て下さって親切に丁寧に難しいステップの所等、何回もやって下さいます。今はレベル1, 2, 3と、この間は「ばしょうふ」を教えてくださいました。これからも体調に気をつけて、永く教室に通えましたら幸いです。インストラクターの方々には、感謝しております。

695	<p>・人気がありとても混んでいる日があります。『午前中他の教室に行ってから来たの未だこの先の曲やってないの』という方々には…ちょっと…という気持ちです。人員オーバーでのれない日もあったので1日1教室というのは勝手すぎるでしょうか。</p> <p>・最近はないのですが、ダイヤビック以外の先生だったかもしれませんが、クーリングダウンの時床に頭をつけるのはハンカチの上にも抵抗があります。いすと入り口の間は土足の方が多いです。</p>
696	私は腰と足が悪いので本当にこれが継続して行ければ良いと思います。無理が出来ないので健康を維持するために。
703	さつき会に入会してまだ半年です。焦らずに皆と一緒にステップを踏んでいたらほとんど覚ええました。毎週がとても楽しみです。
704	さつき会は皆さんの和がとても素晴らしい会です。
707	とても楽しくやっています。
708	足を悪くしているのですが、運動を続けている事で筋肉を弱くしないでずんでいるのがありがたいです。
709	和気あいあいと非常によい雰囲気結構な事と思います。
714	インストラクターの方々にはほとんどボランティアに近い形で感謝しております。
716	No.1について。音楽とダンスのリズムが合わないときがあるのは、ダンスの振り付けと音楽が別々に作られているためか、その箇所にくると非常に戸惑ってしまう。音楽のリズムがあまりにも古く、ダイヤビックを作った人からみると私たちはものすごく年寄りに見えるらしいと驚きでした。
718	今は月二回ですが、毎週一回位あってもよいと思います。体操の場所が近いので時間いっぱいまで仕事をしていてもエプロンを外してすぐに行けるのがとってもうれしいです。
719	とても楽しく時間もあつという間に過ぎてしまいます。毎週あつてもいいなと思います。
721	先生始め友達に会えて楽しい時間を過ごしています。
729	飽きてしまうので音楽を変えたり順番を変えたりして欲しい。
730	生きている限り続けて下さい。
731	満足しています。
732	変わった音楽も時々入れてもらいたい。
736	体操、おもしろい。
737	私たちの教室は月一回ですので、もっと多くして頂きたいと思います。何よりも楽しみにしております。
738	インストラクター。美人揃いでうれしい。
741	インストラクターが優しいので大変楽しい。
745	インストラクターの先生達が一生懸命親切に指導してくださり、ありがたく思っています。
751	インストラクター、皆さん優しく楽しいです。
756	持病があるため、足腰が自由に動かないためスピードの速いリズムに対応が出来ない。なおスピードを緩やかなリズムのものかストレッチ的な事を取り入れて頂ければと思います。たとえばNHKで行っているみんなの体操のような事、また、下半身のストレッチ体操的なことなどリズムの緩やかなことなど。
760	楽しく体を動かしています。
761	指導者がとても楽しく教えてくれるので、月一回が楽しみです。
766	まだ、今年春から参加させてもらったので、内容が理解できてない所が多い。でも、そこに通うという事は、私にメリット大。出来れば週一回になるとありがたいが…。
767	先生が休みなくまじめに続けてくださってうれしい。お気持ちが安定していていつでも平常心で教えて下さっているのうれしい。
769	年齢相当の運動で楽しく楽しめて長く続けられそうです。
770	今年で三年間御世話になっています。もう少し若い内に知っていればと思う。会でお友達が出来、たまにお茶をしたりします。とても楽しいです。これからもよろしく願いいたします。
780	いつも楽しくやっています。ありがとうございます。
784	健康維持にとっても良い。
789	会場の確保がむずかしい(定まらない)。
795	楽しい楽しい。
803	月に2度なので、たまたま練習に都合が悪く休んでしまうと1ヶ月抜けてしまう場合がある。ダイヤビックは65過ぎた方には大変いい運動だと思います。先生も、勿論わかりやすく教えて下さり、又、皆と交流でき、楽しい一時を過ごさせて頂き感謝しております。今後共、宜敷お願い致します。
816	
817	お元気で明るい先生ですので、楽しく元気を頂いています。週1回の教室が待ち遠しいくらいで、会話を(皆さんも含めて)楽しんでいきます。

821	覚えることが出来ないが、インストラクターのマネをして付いて行っているが少し続けてみたい。
822	日当たりがよくてとてもいいです。
823	気持ちいい場所で、適度な運動が出来て本当にありがたいと思っています。
825	私は入会をしたのは半年位前からですので、出来るだけ長く続けてもらいたいと思います。
826	無理なく、自然体で先生と生徒が明るく笑顔で生き生きと素晴らしい教室です。先生のさりげない気遣いに癒されます。もっともっと皆さんに知って頂きたい気持ちです。
828	いつまでも続けて欲しいと思っています。
832	アンケートの集計結果は個々に報告はないのでしょうか？
833	私達の体に気を使いながら指導して下さる優しい〇〇先生です。
834	楽しくやらせて戴いています。
836	月3回を毎週1回、最低月4回はやっていただきたい。
840	休憩時間がもう一寸欲しい。
842	〇〇先生の体型と生き生きした所をマネしたいです。素敵で、毎週姿を見るのが楽しみです。
849	先生の指導がよくわかりやすく、又、音楽もノリノリの曲なので親しみ易く毎回楽しんでます。
850	教室のある日が楽しみです。終わった後は体がすっきりします。
864	町会の役員をしておりますと、中々時間がとれません。
869	今月(11月)より入会したばかりで、今までの経過がわかりませんので、今後も休むことなく、自分の健康管理の為、継続していきたいと思っていますので、先生方(インストラクター)には特にわかりやすくご指導下さる様お願い致します。
880	インストラクターの指導が上手で人当たりがよいので、このまま続けて欲しい。インストラクターの変更は困ります。
884	会長等(会をまとめて下さる方)に感謝しております。
886	AM10:00~11:30までの時間ですが、水分補給(休憩)等、何回か取りますので、実質の時間がせめて15分でも長くなる事を望みます。
887	ダイヤモンド直属のインストラクターの指導を月に一度程度望みたい。
888	私の属しておりますグループは「エアロたんぽぽ」です。一人一人に温かな心(愛)が感じられ、素晴らしい仲間に出会えたこと、嬉しく思います。ダイヤモンド教室(エアロたんぽぽ)を後押しして下さった区の方関係者の方々に感謝申し上げます。
889	お世話係を担当して下さっている方々、又、インストラクターの方々にはいつも感謝しております。会のリーダーである会長の人柄でメンバーの皆さんも和やかなムードが漂っており、とても居心地よくやっています。このような雰囲気がいつまでも継続出来ますようにメンバーの一人として頑張ります。
890	皆さんと楽しく体を動かし、笑顔での会話もあり、今日の私の健康・精神面を助けていただいているお教室です。
891	ダイヤモンド教室でのエアロビに出会えて、楽しい仲間とも一緒に運動出来、幸せな日々が過ごせています。いつまでも続けて健康を保ちたいと思っています。
894	年々体の調子が変わってくるのがわかり、たまに悲観的になったり、何か希望を持って日々楽しく生きようと思ったり、その日によって気分が違って精神的に落ち込んだり、元気になったり、上・下が激しいです。体調が悪くなると気持ちが暗くなってしまいます。だいぶ重複してしまいましたが申し訳ございません。
895	湯島に教室があれば便利です。
896	音楽について少しテンポの速いものも入れて欲しい。
897	エアロ体操に参加させていただいてから(友人に誘ってもらい)、腰や膝の痛みで整形に通うことが殆ど無くなり、本当に有り難く思っています。やはり体を動かす事は良い事なのでございますね。会費もお安くやって頂き感謝です。又、よろしく願い申し上げます。
898	指導者も皆様も優しい人が多く、楽しく参加させて頂いています。
900	先生方は良く教えて下さいます。何事も自分の為だと思ひ参加しています。
906	現在、肺気腫であまり行けません。
909	健康の為にとても良い。
910	月に3回ですが出来れば毎週継続して欲しいです。
921	1. インストラクターは明るく、心配りがなされ、優れている。 2. この為継続出来ていると思う。 3. 女性の参加者が多いので、心が和やかに(人間は精神の動物と思う)。 4. 今後、益々高齢化が進み、私の如く伴侶に先立たれる方が多くなる。貴財団は高齢者の自立に大いに貢献していると思う。
922	毎回同じでも飽きてしまうので、たまには他のものも取り入れて欲しい。

925	今回初めてシニアエアロビクスに参加して、楽しく、指導者の方達の間も良かった。ただし、私にとっては少々物足りなく、もう少し運動量があるともっと満足度があるのではと思った。これを機に他の教室も色々と体験し、楽しみを多くしてみたいとのきっかけになりました。有難うございました。
926	インストラクターが一生懸命教えて下さるので、高齢の私でもついて行けるのが嬉しい。長く続けたいので、来年度もお教室を開いて下さい。
929	やっと参加できる様になったので、出来ればこのまま無料で受講させて頂きたいです。
931	もっと早く知っていればと思いました。お友だちも誘いたいです。

◆**ダイヤビック・インストラクターへの
ヒアリング**

◆**ダイヤビック教室の一人当たり面積**

ダイヤモンド・インストラクターの指導上の注意点と工夫

	指導者	年齢	指導上の注意点・工夫
1	男	75	<ul style="list-style-type: none"> ・自治体と連絡を密にする ・参加者の年齢によって指導内容を変える（ビートを遅く） ・アドリブ（遊び）を入れる ・雰囲気大切に ・気候によって変える
2	男	70	<ul style="list-style-type: none"> ・前口上と注意点（安全・体調確認・水分補給）を必ず言う ・参加者と公平にコミュニケーションをとる ・細かいことは言わない ・笑顔で接する ・ユーモアを入れて楽しく行う ・ステップの説明をする ・レベルによって、ビートを遅くする ・アドリブ（遊び）を入れる
3	男	76	<ul style="list-style-type: none"> ・無理をさせない。 ・細かいことは言わない。 ・背面指導 ・遊びを変えて行う。 ・ぶっつけ本番でやっている。 ・体調管理 ・自分の声が小さいので、もう少し大きな声を出した方がよいと思っている。
4	女	57	<ul style="list-style-type: none"> ・無理をさせない。 ・参加者の要望に応える。 ・コミュニケーションをとる。 ・水分補給。 ・出席簿をつけている。
5	女	75	<ul style="list-style-type: none"> ・健康に役立つ情報を提供する ・参加者ひとりひとりを見る（観察） ・参加者の良かった点を言う（褒める） ・笑いが出るようにゲームをする ・参加者全体に話しかける ・ステップの説明をする ・レベルによって、ビートを遅くする ・アドリブ（遊び）を入れる ・参加者の健康のために行う ・楽しく身体を動かし、参加者が「来て良かった」と思うようにする
6	女	74	<ul style="list-style-type: none"> ・持病持ちの方、問題のある人への気遣い ・欠席者への対応を忘れない（電話、手紙） ・指導だけでなく、気配り、声かけが大切 ・悩み相談にも応じる ・ステップのワンポイントレッスンをを行う ・休憩時間に話しかける ・お花見、忘年会、旅行などで懇親を深めている ・会員を大切に ・細い注意をしない
7	男	71	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者に楽しく手直ししてあげる配慮 ・長期・新規の人にも飽きないように ・個人指導をする ・サブリーダーの得意な分野を活かす ・参加者の希望に応じる（芭蕉布等）
8	男	76	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しくやるのが基本、次回も来たくなるように ・動き方は細かく言わない ・はじめての人に手を上げてもらう ・個々に指導する ・食事会に全員参加、親睦を深めている ・プログラムのイメージトレーニングをする ・骨組をサブと当日打合せする

ダイヤモンド・インストラクターの指導上の注意点と工夫

9	女	68	<ul style="list-style-type: none"> ・リスク管理 ・一人暮らしの人の連絡先を聞いておく ・楽しい雰囲気を作る ・マンネリ防止のため、ステップの説明を入れる ・新しい人に対してステップの説明をする ・30分前に行き、希望者へ指導する ・愚痴を聞く ・参加者への気遣い ・休憩時のおしゃべりと暑気払い・忘年会等で親睦を深めている
10	男	72	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチは「50歳からの菊池体操」を行う。本を購入して参加者にコピーを配布 ・褒める ・事故対応ができる ・参加者へ喜びを与える
11	女	75	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者とまんべんなく話しをする ・早めに行って新人に指導する ・厳しくしない ・お花見・暑気払い・発表会打合せ・忘年会で親睦を深めている
12	女	75	<ul style="list-style-type: none"> ・リズムに乗って楽しくをモットーにしている ・参加者の健康状態をみる（観察） ・声かけ（休憩時に挨拶に回る） ・初めての方には丁寧にステップの説明をする ・細かいことは言わない ・参加者の半分は腰痛・膝痛の方がいるので気をつける ・年齢の違いがあるので遊びを入れて楽しむ ・若い人は盛りだくさん希望するので調整を図る ・年一回、お金をかけない茶和会で親睦を深めている
13	女	58	<ul style="list-style-type: none"> ・インストラクターが笑顔で楽しむ ・休憩時間におしゃべりをする ・早めの動きやすいキュー出しを丁寧にする ・部分説明をする ・隊形移動が難しい人とインストラクターが組むようにする ・イベントに参加する ・イベント用プログラムでも不参加者が飽きないようにする ・休んでいる人へ声かけをする ・ご近所なので買物でも話しをする ・食事会・お茶会で親睦を深めている
14	男	77	<ul style="list-style-type: none"> ・細かいことは言わない ・参加者を楽しませる ・休憩時間におしゃべりをする ・1（笑う）、10（人と話す）、100（深呼吸）、1000（社説を書く）、10,000（歩く）の話しをする ・忘年会、お祭りで親睦を深めている
15	男	80	<ul style="list-style-type: none"> ・前口上は1週間前に考える ・参加者の体力は個々に違うので個別に対応する ・楽しく続けさせる ・うるさいことは言わない ・青い山脈の替え歌を唄う ・ボケ防止の指の体操を行う ・自分が規律正しい生活になった ・指導の前日は飲まない ・遅れないようにする ・病気にならないように努めている ・忘年会で懇親を深めている

ダイヤビック・インストラクターの指導上の注意点と工夫

16	男	72	<ul style="list-style-type: none"> ・安全面に気をつけている ・前向上で参加者を引き付ける ・会場予約はスムーズ ・おしゃべりが多い時は大きな声で止めさせる ・会食、暑気払い、忘年会で懇親を深めている
17	女	78	<ul style="list-style-type: none"> ・無理をしないようにする ・わからない人には個別指導をする ・会長が元日医大の看護師なので安心（血圧を計っていただける） ・飽きないように遊びを入れる ・ワンポイントを話す ・細かいことは言わない ・新しいステップを説明する ・洋服を褒める ・記念日に会食をして親睦を深めている ・お休みが続く会員に民生委員（〇〇さん）が家を訪問する ・会に相応しくない人は入会をお断りする
18	女	75	<ul style="list-style-type: none"> ・カレンダーの裏に動きを書いて貼る ・水分補給をまめにする ・膝が痛い人に気を使う ・三つの3かけを実行している <ol style="list-style-type: none"> 1. やさしく笑顔で声をかける 2. やさしく肩に手をかける 3. 気をかける ・おしゃべりをする ・細かい注意はしない ・男性をたてる
19	男	72	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者が飽きないようにする ・名前を覚える ・ステップの説明をたまにする ・おしゃべりが長くなるので注意する ・時間配分について気を使う ・五感健康法を利用する ・リズム遊びを考える ・指導に行く前、練習をする
20	女	71	<ul style="list-style-type: none"> ・会の連絡網があり、運営がしっかりしている ・参加者は名札をつける ・長く休んでいる方へ連絡する ・往復の怪我に注意している ・注意点は休憩時に言う ・場所が狭いので役員がベランダに出て行う ・当日、サブ指導者2人と事前打合せを行い、サブ指導者2人を育成している
21	女	67	<ul style="list-style-type: none"> ・会長がとても素敵な人なので、雰囲気がとても良い ・飽きないように演歌、盆踊りを取り入れている ・参加者がベテランなので間違っても楽しくやっている ・忘年会、暑気払い、お花見等、懇親を深めている

教室別 参加者一人当たり面積

教室名	参加人数 (1回当たり平均値)	面積 ^{m²}	一人当たり面積 ^{m²}
石田長寿会	30.2	101.3	3.4
いっどこ板戸第2やくもビック	7.6	48.6	6.4
いっどこ体操教室	8.0	194.8	24.4
エアロさつき	20.1	100.0	5.0
エアロたんぽぽ	21.5	164.0	7.6
エアロつつじ	36.6	135.0	3.7
エアロゆり	18.9	102.9	5.4
大原児童館A	13.3	84.2	6.3
大原児童館B	11.3	84.2	7.5
上高田高齢者会館	14.8	34.3	2.3
区民ひろば朋有	18.2	128.7	7.1
区民ひろば富士見台	12.8	74.4	5.8
健康体操あやめ会	35.3	200.0	5.7
シニアビクス	15.6	179.3	11.5
下落合見附島老人会	22.6	84.0	3.7
ダイヤビック中野	6.0	48.8	8.1
中央児童館	5.6	66.5	11.9
つきみ野児童館B	12.2	64.8	5.3
中野浴場③平和浴泉	5.0	24.0	4.8
中野浴場⑥第二朝日湯	4.8	54.0	11.3
中野浴場⑧大和湯	2.0	24.0	12.0
中野浴場⑩健康浴泉	4.0	19.1	4.8
野川教室	7.8	36.1	4.6
浜須賀教室	37.7	63.0	1.7
浜須賀サザンシニアーズ	23.0	63.0	2.7
パワリハやぐも	14.2	48.6	3.4
宮の根	6.0	48.6	8.1
エアロさくら	36.0	288.0	8.0
エアロすみれ	40.8	162.4	4.0
エアロつくし	30.3	437.4	14.4
大沢コミセン教室	7.0	49.8	7.1
大沢原教室	12.0	44.1	3.7
つきみ野児童館A	11.8	64.8	5.5
寺尾小学校	16.2	357.1	22.0
豊島区ひまわり金曜会	7.1	117.0	16.5
中野浴場①千代の湯	3.9	24.3	6.2
中野浴場②照の湯	1.8	20.0	11.1
中野浴場④昭和浴場	3.9	18.3	4.7
中野浴場⑤朝日湯	2.6	18.6	7.2
中野浴場⑦旭湯	5.9	34.2	5.8
中野浴場⑪一の湯	1.8	27.5	15.3
中野浴場⑫清水湯	2.9	31.5	10.9
中野浴場⑬たからゆ	3.3	10.8	3.3
パワリハ石倉	14.3	54.6	3.8
パワリハすみだ	4.3	67.7	15.7
文京浴場①月の湯	2.4	23.9	9.9
メイプルサロン日比多	6.7	38.0	5.7

- ◆**ダイアビック研究会の開催内容**
- ◆**ダイアビック教室のプログラム**
- ◆**ダイアビック研修会のプログラム**
- ◆**ダイアビックニュースの内容**

ダイヤモンド研究会の開催内容

	第8回	第9回
開催日	平成24年2月24日(金)～25日(土)	平成25年2月22日(金)～23日(土)
場所	「レイクアリーナ箱根」 宿泊「ホテル花月園」	「レイクアリーナ箱根」 宿泊「ホテル花月園」
参加人数	53名 ・インストラクター 49名 ・財団関係者 4名	57名 ・インストラクター 53名 ・財団関係者 4名
指導	湘南エアロビック委員会 代表 小林 祐美	湘南エアロビック委員会 代表 小林 祐美
テーマ	「高齢者の運動プログラムの紹介」 「新プログラムの紹介」	「転倒予防について」 「新プログラムの紹介」
体験発表	無	無
講演・実技	講義 「高齢者に必要な運動プログラムの紹介」 ① ストレッチングと関節可動域 ② 基本運動 ③ 有酸素運動 ④ 筋力トレーニング 実技 「ダイヤモンドレベル2の隊形移動」 「ダイヤモンドひばり2のプログラム」 「ダイヤモンドひばり2の隊形移動」	講義 「転倒予防について」 ① 転倒の要因 ② 転倒の状況 ③ 転送しやすい方 ④ 転倒予防 実技 「ダイヤモンドひばり3のプログラム」

ダイヤビック教室

日時 平成25年11月22日(金) 13:00~14:20

場所 三菱養和会 別館2F (A・B ルーム)

指導 浅沼・伊藤・稲葉・尾崎・久保・桑島・高柳

(80分)

<進行> 高柳リーダー

時間	配分	内 容	担 当
13:00	25分	挨拶 自己紹介 注意事項 ① 体調確認 ② 呼吸 ③ 水分補給 ウォーミングアップ レベル1 レベル2 ☆ 水分補給	高柳他 伊藤 伊藤 浅沼 稲葉
13:25	20分	レベル3 レベル4 レベル1の隊形移動 ☆ 水分補給	伊藤 桑島 高柳
13:45	20分	レベル1の前半&レベル3の後半 ひばり1 ひばり2 ひばり3 ☆ 水分補給	桑島 高柳 尾崎 久保
14:05	15分	ひばり2の隊形移動 ひばり3の隊形移動 クーリングダウン(10分)	久保 尾崎 浅沼
14:20		終了挨拶	

※ 12時半には集まる様にしましょう

※ 上は黄色のTシャツ ・ 下は黒っぽいズボンにして下さい

ダイヤビックひばり会研修会（第9回）

日 時：12月13日（金）12時30分～14時30分

場 所：三菱養和会 健康サポートセンター多目的ABルーム・Cルーム

プログラム

<進行 小川>

時刻	時間	内 容	備考
12:30	40分	☆挨拶 メンバーの紹介 ☆今日の研修内容の説明 <テーマ> ○基本姿勢 ○ダイヤビックひばり3の隊形移動 ○クーリングダウンはグループ毎に （足だけでなく、全身を行いましょう） ☆注意点、ウォーミングアップ レベル1 レベル2 ひばり3の隊形移動	指導委員、A B C 小川 () () () 指導委員
13:10	30分	☆各グループに分かれる A 小川、白鳥・・・大きい鏡 B 高野、福島・・・小さい鏡 C 中山、木村・・・Cルーム ○ ひばり3の隊形移動 キュー出しの練習もしましょう	AB C
13:40	25分	グループ毎に ○レベル1～4 時間の範囲内でお互いに気がついた点をコメントし、必要ならば練習する （手の動きに拘る必要はないが、DVDの小林先生の動きを参考にすると良い）	AB C 1. 2. 3. 4.
14:05	15分	☆3つのグループに分かれてクーリングダウン CグループはABルームへ戻る （上昇した心拍を徐々に下げる様にゆっくりと行う事が望ましい） 足のマッサージだけではなく全身のストレッチを行いましょう	A B C
14:20		講評	吉田

*適宜、水分補給・休憩*出席簿の確認（各担当）キュー出し記録（各担当）机、モップ、忘れ物（高野、福島、小川）CD（小川、白鳥）Cルームの準備・後片付け（中山、木村）

ダイヤビックニュースの内容

号数 (頁)	第33号 (12頁)	第34号 (10頁)
発行年月	2013年9月	2013年12月
巻頭言	I LOVE DIABIC 指導委員 福島 富代	「エアロたんぽぽ」と私 指導委員 木村 和子
研究会		
仲間の声	<ul style="list-style-type: none"> ・岩手県大槌町の第二回ダイヤビック教室活動に際し復興支援を行いました・・・! <li style="padding-left: 20px;">ダイヤ高齢社会研究財団 常務理事 小松 康典 ・文京自主グループ「エアロたんぽぽ」を訪問。眺望の良い環境でのダイヤビック教室！暑さが和らいだ一日でした… 	<ul style="list-style-type: none"> ・岩手県大槌町のダイヤビック教室復興支援。無事終了しました… ①大槌町「ダイヤビック教室」に参加して～白鳥貴美子～ ②第4回大槌町ダイヤビック教室報告～加賀野井 了～ ③ダイヤ財団・ひばり会有志の方々へ「ありがとうございます」 岩手県大槌町 南部屋産業株式会社 小笠 正年・久美子 ・文京区自主グループ訪問記～今回は「エアロゆり」を訪問しました…
仲間入りの声	<p>【仲間からのお知らせ・報告】</p> <p>第4回ダイヤビック男子会を“酷暑！の中”開催！ 前・三菱養和会 健康サポートセンター長 佐藤邦彦さんが出席、寄稿頂きました…</p>	
お役立て情報		<ul style="list-style-type: none"> ・ダイヤビックの運動強度の調節 再掲：ダイヤビックニュース No.15 (2009年) の記事
普及活動状況・主な活動状況	<ul style="list-style-type: none"> ・岩手県大槌町の第二回ダイヤビック教室活動に際し復興支援を行いました・・・! <li style="padding-left: 20px;">ダイヤ高齢社会研究財団 常務理事 小松 康典 ・神奈川県伊勢原市“成瀬地区活性化行事”にダイヤビック デモンストレーションで参加！（白鳥貴美子 記） ・小林祐美先生による“ダイヤビックひばり3”隊形移動の研修会を三菱養和会で開催！参加者74名 ・豊島区での自主活動状況のご紹介 (関 重信 記) ①ダイヤ池袋定例会 ②男女平等推進センター（エポック10） 	<ul style="list-style-type: none"> ・神奈川県横浜市磯子区屏風ヶ浦地区自治会会員にダイヤビック デモンストレーションを実施！（中山由利子 記）
事務連絡	<p>財団主催のシンポジウム開催</p> <p>《参加費無料》</p> <p>テーマ：都市コミュニティを救うシニアの力～プロダクティブ・エイジングの視点から～</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・第10回ダイヤビック研究会の開催 開催日：2014年3月28～29日 開催場所：箱根レイクアリーナ 内容：「ダイヤビックひばり4と筋トレについて」（仮題） ・財団でカジュアルウェア一周年着用制度化 ・年末年始スケジュール
編集後記	沼倉 寛	沼倉 寛
発行責任者	小松康典、吉田あき子、沼倉 寛	小松康典、吉田あき子、沼倉 寛
差し込み		

◆第1回アンケート調査票

◆第2回アンケート調査票

◆追跡調査票

ダイヤビック教室参加者 各位

アンケートのお願い

紅葉の候、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

ダイヤ高齢社会研究財団は、平成 5 年に厚生省（当時）の認可により設立された公益法人で、「しあわせで活力ある長寿社会の実現」に寄与することを目的とし、高齢社会における保健・医療・福祉の諸問題について調査研究を行っております。

このたび、ダイヤビック教室に参加されている方々を対象にアンケートを実施させていただくこととしました。この調査の目的は、高齢者の健康維持と増進に「ダイヤビック教室」がどのような役割を果たしているのかを明らかにするとともに、「ダイヤビック教室」をより良いものにすることが目的です。調査は、1年間隔で2回実施（1回目：平成21年11～12月、2回目：平成22年11～12月）し、参加者の健康状態、教室の参加状況等について経時的な変化を調査いたします。調査の集計結果につきましては、1回目と2回目のいずれの調査もまとめ次第、あなた様にご報告申し上げます。

本調査は、教室参加者に記名式でご回答いただきますが、個人情報保護の観点から資料の保管に万全を期すとともに、学会等でのアンケート結果の公表に際しては、集計された全体の数値やその分析結果のみを公表し、個人情報を公表することは決してありません。そして、現在、あなた様が通っている「ダイヤビック教室」のインストラクターの方にもご回答の内容は一切分からないようにいたします。

本調査のご協力につきましてはあなた様の自由意志によりますが、本調査の主旨をご理解いただき、何卒ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成 21 年 11 月

〒113-0033 東京都文京区本郷3丁目28番8号
財団法人ダイヤ高齢社会研究財団
常務理事 小松康典

【家族、住居等について】

問 1 配偶者についてうかがいます。あてはまる番号一つに○をつけてください。

- | | | |
|----------|------------|-------|
| 1. 配偶者あり | 2. 配偶者と離死別 | 3. 未婚 |
|----------|------------|-------|

問 2 子供はいますか。同居、別居に関係なくあてはまる番号一つに○をつけてください。

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

問 3 現在、一緒にお住まいの方は、次のうちのどなたですか。同じ敷地内で別棟に住んでいる方も含めて、あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- | | | | |
|--------|-------|------------|-----------|
| 1. 配偶者 | 2. 親 | 3. 子供 | 4. 子供の配偶者 |
| 5. 孫 | 6. 兄弟 | 7. その他 () | 8. 一人暮らし |

問 4 現在の居住地にお住まいになってから何年になりますか。あてはまる番号一つに○をつけてください。

- | | | |
|---------------|--------------|---------------|
| 1. 5年未満 | 2. 5年以上10年未満 | 3. 10年以上20年未満 |
| 4. 20年以上30年未満 | 5. 30年以上 | |

問 5 あなたは、現在、収入のある仕事（パート・臨時を含む）をしていますか。あてはまる番号一つに○をつけてください。

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 仕事をしている | 2. 仕事をしていない |
|------------|-------------|

【健康、生活全般について】

問 6 現在の健康状態はいかがですか。あてはまる番号一つに○をつけてください。

- | | | | | |
|-------|---------|-------|------------|---------|
| 1. 良い | 2. まあ良い | 3. 普通 | 4. あまり良くない | 5. 良くない |
|-------|---------|-------|------------|---------|

問 7 以下の質問は、日常よく行われている活動です。あなたは健康上の理由で、こうした活動をすることが難しいと感じますか。難しいとすればどのくらいですか。①～⑥それぞれについて一番よくあてはまる番号一つに○をつけてください。

①適度な活動、例えば、家や庭のそうじをしたり、1～2時間散歩するのは難しいですか	1. とても難しい	2. すこし難しい	3. ぜんぜん難しくない
②少し重い物を持ち上げたり、運んだりする（例えば買い物袋など）ことは難しいですか	1. とても難しい	2. すこし難しい	3. ぜんぜん難しくない
③階段を1階上までのぼる（1つ上の階にのぼる）のは難しいですか	1. とても難しい	2. すこし難しい	3. ぜんぜん難しくない
④体を前に曲げる、ひざまずく、かがむのは難しいですか	1. とても難しい	2. すこし難しい	3. ぜんぜん難しくない
⑤数百メートルくらい歩くのは難しいですか	1. とても難しい	2. すこし難しい	3. ぜんぜん難しくない
⑥自分でお風呂に入ったり、着がえたりするのは難しいですか	1. とても難しい	2. すこし難しい	3. ぜんぜん難しくない

問 8 かかりつけ医はいますか。あてはまる番号一つに○をつけてください。

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

問 9 あなたは、病院や診療所など医療施設へ通院したり、往診に来てもらうなど、医療サービスを日頃どのくらい利用しますか。あてはまる番号一つに○をつけてください。

- | | | |
|------------|--------------|--------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に4、5回くらい | 3. 週に2、3回くらい |
| 4. 週に1回くらい | 5. 月に2、3回くらい | 6. 月に1回くらい |
| 7. 年に数回 | 8. 利用していない | |

問 10 あなたは、定期的に健康診断を受けていますか。あてはまる番号一つに○をつけてください。

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 年に1回程度受けている | 2. 半年に1回程度受けている |
| 3. 3ヶ月に1回程度受けている | 4. 月に1回程度受けている |
| 5. 定期的には受けていない | 6. その他 () |

問 11 あなたの現在のお気持ちについてうかがいます。あてはまる答の番号一つに○をつけてください。

①あなたは去年と同じように元気だと思いますか	1. はい	2. いいえ	
②全体として、あなたの今の生活に、不しあわせなことがどれくらいあると思いますか	1. ほとんどない	2. いくらかある	3. たくさんある
③最近になって小さなことを気にするようになったと思いますか	1. はい	2. いいえ	
④あなたの人生は、他の人に比べて恵まれていたと思いますか	1. はい	2. いいえ	
⑤あなたは、年をとって前よりも役に立たなくなりましたと思いますか	1. そう思う	2. そうは思わない	
⑥あなたの人生をふりかえってみて、満足できますか	1. 満足できる	2. だいたい満足できる	3. 満足できない
⑦生きることは大変きびしいと思いますか	1. はい	2. いいえ	
⑧物事をいつも深刻に考えるほうですか	1. はい	2. いいえ	
⑨これまでの人生で、あなたは、求めていたことのほとんどを実現できたと思いますか	1. はい	2. いいえ	

問 12 あなたは、何かの用（買物、散歩なども含めます）で出かけることが、週に何日くらいありますか。あてはまる番号一つに○をつけてください。

- | | |
|-------------|-----------|
| 1. ほぼ毎日外出する | 2. 週に4～5日 |
| 3. 週に2～3日 | 4. 週に1日以下 |

問 13 ダイヤビック以外で日頃行っている運動はありますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- | | | | |
|----------------|-----------|-----------|-----------|
| 1. ジョギング | 2. ウォーキング | 3. ヨガ・太極拳 | |
| 4. 体操（ラジオ体操など） | 5. ゴルフ | 6. 水泳 | 7. ゲートボール |
| 8. その他（ | ） | 9. 特にやらない | |

【ダイヤビック教室について】

問 14 ダイヤビック教室に通い始めてどれくらいですか。あてはまる番号一つに○をつけてください。

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1. 今回が初めて | 2. 半年未満 | 3. 半年から1年未満 |
| 4. 1年から2年未満 | 5. 2年から3年未満 | |
| 6. 3年から5年未満 | 7. 5年以上 | |

問 15 ダイヤビック教室のことを何で知りましたか。あてはまる番号一つに○をつけてください。

- | | | |
|----------------|----------------|--------------|
| 1. 友人からの誘い | 2. 家族にすすめられて | 3. 隣人にすすめられて |
| 4. 浴場のポスターを見て | 5. 自治体の広報紙等を見て | |
| 6. 町内会の回覧板等を見て | 7. その他（ | ） |

問 16 現在ダイヤビック教室をどれくらいの頻度で参加していますか。あてはまる番号一つに○をつけてください。

- | | | |
|------------|--------------|------------|
| 1. 週に1回くらい | 2. 月に2～3回くらい | 3. 月に1回くらい |
| 4. 年に数回くらい | 5. 今回がはじめて | |

問 17 ダイヤビック教室はあなたの健康維持・増進に役立っていると思いますか。あてはまる番号一つに○をつけてください。

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. とても役立っている | 2. 役立っている |
| 3. あまり役立っていない | 4. まったく役立っていない |
| 5. わからない | |

問 18 ダイヤビック教室のどんなところが良いと思いますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- | | | |
|-------------------|-----------------------|--------------|
| 1. 難しくない | 2. 音楽がよい | 3. 参加者と交流できる |
| 4. 友達ができる | 5. 健康を維持できる | 6. 楽しい |
| 7. 無理なく続けられる | 8. インストラクターが同世代で話しやすい | |
| 9. インストラクターの指導が上手 | 10. テンポが程よい | |
| 11. その他 () | 12. 特にない | |

問 19 ダイヤビック教室で不満に思うところがありますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- | | | |
|------------------------|-------------|-----------|
| 1. やさしすぎる | 2. 音楽がよくない | 3. 飽きてしまう |
| 4. インストラクターの指導がよくわからない | 5. 場所が狭い | |
| 6. 時間が長い | 7. 時間が短い | 8. 異性が少ない |
| 9. 同性が少ない | 10. その他 () | 11. 特にない |

問 20 あなたが参加しているダイヤビック教室の開催頻度についてうかがいます。あてはまる番号一つに○をつけてください。

- | | | |
|---------------|------------|------------|
| 1. もっと増やして欲しい | 2. 今のままでよい | 3. その他 () |
|---------------|------------|------------|

問 21 今後もダイヤビック教室を継続していきたいですか。あてはまる番号一つに○をつけてください。

- | | | |
|----------------|---------------|----------|
| 1. できるだけ長く続けたい | 2. 5年以上は続けたい | |
| 3. 3～5年は続けたい | 4. 2～3年は続けたい | |
| 5. 半年～1年は続けたい | 6. 半年くらいは続けたい | 7. わからない |

問 22 ダイヤビック教室についてお気づきの点があればなんでも結構ですのでご記入ください。

--

アンケートは以上で終わりです。ご協力いただきありがとうございました。

第2回目のアンケートのお願い

菊花の候、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

昨年秋にダイヤビック教室に参加されている方を対象にアンケートを実施させていただきました。お陰様で858名の方よりご回答をいただきました。あらためて御礼申し上げます。

アンケートは、一年後にも実施させていただくことを昨年のアンケート実施の際にお願い申し上げます。これは、ご回答者の一年間の変化を調査することを目的に実施させていただくものです。昨年と今回のアンケートの調査結果は、ダイヤビック教室の改善に役立ててまいります。

昨年と同様に今回の調査でも、お名前とご住所の記載欄がありますが、これは、以下の目的にのみ使用いたします。

- ① ご回答に記載漏れ等があり郵送で確認させていただく場合
- ② 今回のアンケートの集計結果を送らせていただく場合

回答用紙につきましては、個人情報保護の観点から保管に万全を期すとともに、学会等でのアンケート結果の公表に際しては、集計された全体の数値やその分析結果のみを公表し、個人情報を公表することは決してありません。

調査のご協力につきましては、あなた様の自由意志によりますが、本調査の主旨をご理解いただき、何卒ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成22年11月

〒160-0022 東京都新宿区新宿1丁目34番5号
財団法人ダイヤ高齢社会研究財団
常務理事 小松康典

ご記入にあたって

- 回答は、あてはまる回答項目の番号に○印をつけてください。
- ○印をつけていただく回答は、「一つ」または「すべて」などのお願いに従ってお答えください。
- 「その他」に○印をつけられた方は、その内容を（ ）内にご記入ください。
- 記入された方は、次回のダイヤビック教室参加時に、アンケート用紙と一緒にお渡しした封筒に入れ密封の上、インストラクターの方にお渡しください。
- ご不明な点がございましたら以下までお問い合わせください。
ダイヤ高齢社会研究財団 吉田あき子（電話：03-5919-1631）

◆お名前： _____ ◆性別： 1. 男性 2. 女性 ◆年齢： _____ 歳

◆ご住所： _____ ◆教室名： _____

【家族、住居等について】

問 1 配偶者について、あてはまる番号一つに○をつけてください。

- | | | |
|----------|------------|-------|
| 1. 配偶者あり | 2. 配偶者と離死別 | 3. 未婚 |
|----------|------------|-------|

問 2 現在、一緒にお住いの方は、次のうちのどなたですか。同じ敷地内で別棟に住んでいる方も含めて、あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- | | | | | | |
|------------|----------|-------|-----------|------|-------|
| 1. 配偶者 | 2. 親 | 3. 子供 | 4. 子供の配偶者 | 5. 孫 | 6. 兄弟 |
| 7. その他 () | 8. 一人暮らし | | | | |

問 3 現在の居住地にお住いになってから何年になりますか。あてはまる番号一つに○をつけてください。

- | | | |
|---------------|--------------|---------------|
| 1. 5年未満 | 2. 5年以上10年未満 | 3. 10年以上20年未満 |
| 4. 20年以上30年未満 | 5. 30年以上 | |

問 4 あなたは、現在、収入のある仕事（パート・臨時を含む）をしていますか。あてはまる番号一つに○をつけてください。

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 仕事をしている | 2. 仕事をしていない |
|------------|-------------|

【健康、生活全般について】

問 5 現在の健康状態について、あてはまる番号一つに○をつけてください。

- | | | | | |
|-------|---------|-------|------------|---------|
| 1. 良い | 2. まあ良い | 3. 普通 | 4. あまり良くない | 5. 良くない |
|-------|---------|-------|------------|---------|

問 6 以下の質問は、日常よく行われている活動です。現在、健康上の理由で、こうした活動を行うことが難しいと感じますか。難しいとすればどのくらいですか。①～⑥それぞれについてよくあてはまる番号一つに○をつけてください。

①適度な活動、例えば、家や庭のそうじをしたり、1～2時間散歩するのは難しいですか	1. とても難しい	2. すこし難しい	3. ぜんぜん難しくない
②少し重い物を持ち上げたり、運んだりする（例えば買い物袋など）ことは難しいですか	1. とても難しい	2. すこし難しい	3. ぜんぜん難しくない
③階段を1階上までのぼる（1つ上の階にのぼる）のは難しいですか	1. とても難しい	2. すこし難しい	3. ぜんぜん難しくない
④体を前に曲げる、ひざまずく、かがむのは難しいですか	1. とても難しい	2. すこし難しい	3. ぜんぜん難しくない
⑤数百メートルくらい歩くのは難しいですか	1. とても難しい	2. すこし難しい	3. ぜんぜん難しくない
⑥自分でお風呂に入ったり、着がえたりするのは難しいですか	1. とても難しい	2. すこし難しい	3. ぜんぜん難しくない

問 7 現在、かかりつけ医はいますか。あてはまる番号一つに○をつけてください。

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

問 8 現在、病院や診療所など医療施設へ通院したり、往診に来てもらうなど、医療サービスをどのくらい利用しますか。あてはまる番号一つに○をつけてください。

1. ほぼ毎日 2. 週に4、5回くらい 3. 週に2、3回くらい 4. 週に1回くらい
5. 月に2、3回くらい 6. 月に1回くらい 7. 年に数回 8. 利用していない

問 9 現在、定期的に健康診断を受けていますか。あてはまる番号一つに○をつけてください。

1. 年に1回程度 2. 半年に1回程度 3. 3ヶ月に1回程度
4. 月に1回程度 5. 定期的には受けていない 6. その他 ()

問 10 あなたの現在のお気持ちについてうかがいます。あてはまる答の番号一つに○をつけてください。

①あなたは去年と同じように元気だと思いますか	1. はい 2. いいえ
②全体として、あなたの今の生活に、不しあわせなことがどれくらいあると思いますか	1. ほとんどない 2. いくらかある 3. たくさんある
③最近になって小さなことを気にするようになったと思いますか	1. はい 2. いいえ
④あなたの人生は、他の人に比べて恵まれていたと思いますか	1. はい 2. いいえ
⑤あなたは、年をとって前よりも役に立たなくなったと思いますか	1. そう思う 2. そうは思わない
⑥あなたの人生をふりかえってみて満足できますか	1. 満足できる 2. だいたい満足できる 3. 満足できない
⑦生きることは大変きびしいと思いますか	1. はい 2. いいえ
⑧物事をいつも深刻に考えるほうですか	1. はい 2. いいえ
⑨これまでの人生で、あなたは、求めていたことのほとんどを実現できたと思いますか	1. はい 2. いいえ

問 11 現在、何かの用（買物、散歩なども含めます）で出かけることが、週に何日くらいありますか。あてはまる番号一つに○をつけてください。

1. ほぼ毎日外出する 2. 週に4～5日 3. 週に2～3日 4. 週に1日以下

問 12 現在、ダイアビック以外で行っている運動はありますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

1. ジョギング 2. ウォーキング 3. ヨガ・太極拳 4. 体操 5. ゴルフ
6. 水泳 7. ゲートボール 8. その他 () 9. 特にやらない

問 13 現在、ダイアビック教室をどれくらいの頻度で参加していますか。あてはまる番号一つに○をつけてください。

1. 週に1回くらい 2. 月に2～3回くらい 3. 月に1回くらい
4. 年に数回くらい 5. 今回がはじめて

ダイヤビック教室について アンケートのお願い

この度の東日本大震災では、大変多くの方々が被災されました。
ここに衷心よりお見舞いを申し上げ、一日も早い復旧をお祈りいたします。

さて、あなた様は、一昨年（平成 21 年）秋に実施いたしましたダイヤビック教室のアンケート調査にご協力をいただきました。まことにありがとうございました。この調査は、1 年後の昨年秋にも実施させていただきました。この時のアンケート調査は、あなた様からご回答をいただいておりますが、アンケート用紙を教室でお渡しすることができずご回答いただけなかったのではないかと案じております。その場合には、同封のアンケート用紙にご回答いただければ幸いに存じます。

また、現在はダイヤビック教室に通っていらっしゃる場合には、アンケート用紙の通っていらっしゃる理由のみをご回答いただければと存じます。

アンケートの調査結果は、ダイヤビック教室の改善に役立ててまいります。

なお、回答用紙につきましては、個人情報保護の観点から保管に万全を期すとともに、学会等でのアンケート結果の公表に際しては、集計された全体の数値やその分析結果のみを公表し、個人情報を公表することは決してありません。

調査のご協力につきましては、あなた様の自由意志によりますが、本調査の主旨をご理解いただき、何卒ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

（些少ではありますが、ご回答いただいた方には、クオカード（500 円）をお送りいたします。）

一昨年秋に実施いたしましたアンケート調査の結果概要をお知りになり方は、アンケート用紙の送付希望欄に○印をおつけください。

平成 23 年 4 月

〒160-0022 東京都新宿区新宿 1 丁目 34 番 5 号
公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団
常務理事 小松康典

ご記入にあたって

- 回答は、あてはまる回答項目の番号に○印をつけてください。
- ○印をつけていただく回答は、「一つ」または「すべて」などのお願いに従ってお答えください。
- 「その他」に○印をつけられた方は、その内容を（ ）内にご記入ください。
- アンケート用紙は、同封の封筒に入れ返送願います。
- ご不明な点がありましたら以下までお問い合わせください。
ダイヤ高齢社会研究財団 吉田あき子（電話：03-5919-1631）

お名前： _____

一昨年秋に実施いたしましたアンケート調査の結果概要の送付を希望される方は□欄に○をおつけください。

現在は、ダイバビック教室に通っていらっしゃらない方

以下の設問のみお答えください。

◆通っていらっしゃらない理由として、あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- | | | | |
|----------------|---------------------|---------------------|------------|
| 1. 健康上の理由 | 2. 家族の介護のため | 3. やさし過ぎる | 4. 飽きてしまった |
| 5. 場所が狭い | 6. 通うのがたいへん | 7. インストラクターの指導がよくない | |
| 8. 教室の雰囲気がよくない | 9. 他の運動や趣味の活動の方が楽しい | | |
| 10. その他 () | | | |

現在もダイバビック教室に通っていらっしゃる方

以下の設問にお答えください。

【家族、住居等について】

問1 配偶者について、あてはまる番号一つに○をつけてください。

- | | | |
|----------|------------|-------|
| 1. 配偶者あり | 2. 配偶者と離死別 | 3. 未婚 |
|----------|------------|-------|

問2 現在、一緒にお住まいの方は、次のうちのどなたですか。同じ敷地内で別棟に住んでいる方も含めて、あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- | | | | | | |
|------------|----------|-------|-----------|------|-------|
| 1. 配偶者 | 2. 親 | 3. 子供 | 4. 子供の配偶者 | 5. 孫 | 6. 兄弟 |
| 7. その他 () | 8. 一人暮らし | | | | |

【健康、生活全般について】

問3 現在の健康状態について、あてはまる番号一つに○をつけてください。

- | | | | | |
|-------|---------|-------|------------|---------|
| 1. 良い | 2. まあ良い | 3. 普通 | 4. あまり良くない | 5. 良くない |
|-------|---------|-------|------------|---------|

問4 以下の質問は、日常よく行われている活動です。現在、健康上の理由で、こうした活動をするのが難しいと感じますか。難しいとすればどのくらいですか。①～⑥それぞれについてよくあてはまる番号一つに○をつけてください。

①適度な活動、例えば、家や庭のそうじをしたり、1～2時間散歩するのは難しいですか	1. とても 難しい	2. すこし 難しい	3. ぜんぜん 難しくない
②少し重い物を持ち上げたり、運んだりする（例えば買い物袋など）ことは難しいですか	1. とても 難しい	2. すこし 難しい	3. ぜんぜん 難しくない
③階段を1階上までのぼる（1つ上の階にのぼる）のは難しいですか	1. とても 難しい	2. すこし 難しい	3. ぜんぜん 難しくない
④体を前に曲げる、ひざまずく、かがむのは難しいですか	1. とても 難しい	2. すこし 難しい	3. ぜんぜん 難しくない
⑤数百メートルくらい歩くのは難しいですか	1. とても 難しい	2. すこし 難しい	3. ぜんぜん 難しくない
⑥自分でお風呂に入ったり、着がえたりするのは難しいですか	1. とても 難しい	2. すこし 難しい	3. ぜんぜん 難しくない

問5 あなたの現在のお気持ちについてうかがいます。あてはまる答の番号一つに○をつけてください。

①あなたは去年と同じように元気だと思いますか	1. はい	2. いいえ	
②全体として、あなたの今の生活に、不しあわせなことがどれくらいあると思いますか	1. ほとんど ない	2. いくらか ある	3. たくさん ある
③最近になって小さなことを気にするようになったと思いますか	1. はい	2. いいえ	
④あなたの人生は、他の人にくらべて恵まれていたと思いますか	1. はい	2. いいえ	
⑤あなたは、年をとって前よりも役に立たなくなったと思いますか	1. そう思う	2. そうは思わない	
⑥あなたの人生をふりかえってみて満足できますか	1. 満足 できる	2. だいたい 満足できる	3. 満足 できない
⑦生きることは大変きびしいと思いますか	1. はい	2. いいえ	
⑧物事をいつも深刻に考えるほうですか	1. はい	2. いいえ	
⑨これまでの人生で、あなたは、求めていたことのほとんどを実現できたと思いますか	1. はい	2. いいえ	

問6 現在、何かの用（買物、散歩なども含めます）で出かけることが、週に何日くらいありますか。あてはまる番号一つに○をつけてください。

1. ほぼ毎日外出する	2. 週に4～5日	3. 週に2～3日	4. 週に1日以下
-------------	-----------	-----------	-----------

問7 現在、ダイヤビック以外で行っている運動はありますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

1. ジョギング	2. ウォーキング	3. ヨガ・太極拳	4. 体操	5. ゴルフ
6. 水泳	7. ゲートボール	8. その他（ ）	9. 特にやらない	

【ダイヤビック教室について】

問8 現在、ダイヤビック教室をどれくらいの頻度で参加していますか。あてはまる番号一つに○をつけてください。

- | | | |
|------------|--------------|------------|
| 1. 週に1回くらい | 2. 月に2~3回くらい | 3. 月に1回くらい |
| 4. 年に数回くらい | 5. 今回がはじめて | |

問9 ダイヤビック教室はあなたの健康維持・増進に役立っていると思いますか。あてはまる番号一つに○をつけてください。

- | | | |
|----------------|-----------|---------------|
| 1. とても役立っている | 2. 役立っている | 3. あまり役立っていない |
| 4. まったく役立っていない | 5. わからない | |

問10 ダイヤビック教室のどんなところが良いと思いますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- | | | | |
|-----------------------|-------------------|--------------|-----------|
| 1. 難しくない | 2. 音楽がよい | 3. 参加者と交流できる | 4. 友達ができる |
| 5. 健康を維持できる | 6. 楽しい | 7. 無理なく続けられる | |
| 8. インストラクターが同世代で話しやすい | 9. インストラクターの指導が上手 | | |
| 10. テンポが程よい | 11. その他 () | 12. 特にない | |

問11 ダイヤビック教室で不満に思うところがありますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- | | | | |
|------------------------|------------|-------------|----------|
| 1. やさしすぎる | 2. 音楽がよくない | 3. 飽きてしまう | 4. 場所が狭い |
| 5. インストラクターの指導がよくわからない | 6. 時間が長い | 7. 時間が短い | |
| 8. 異性が少ない | 9. 同性が少ない | 10. その他 () | 11. 特にない |

問12 あなたが参加しているダイヤビック教室の開催頻度についてうかがいます。あてはまる番号一つに○をつけてください。

- | | | |
|---------------|------------|------------|
| 1. もっと増やして欲しい | 2. 今のままでよい | 3. その他 () |
|---------------|------------|------------|

問13 ダイヤビック教室についてお気づきの点があればなんでも結構ですのご記入ください。

--

アンケートは以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。

ダイヤビック教室参加者を対象とした
同教室の有用性に係わる調査
報告書

平成 26 年 3 月発行

公益財団法人 ダイヤ高齢社会研究財団

〒160-0022 東京都新宿区新宿一丁目 34 番 5 号 直田ビル 3 階

TEL : (03) 5919-1631

FAX : (03) 5919-1641

URL : <http://www.dia.or.jp/>

※ 無断転載・複製を禁じます。

