

セルフコンデショニングギア
「ウェーブストレッチリング」
のプログラムの提供側とユーザー側の
目的、使用法の研究

早稲田大学 大学院スポーツ科学研究科

スポーツ科学専攻 スポーツ科学研究科 社会人修士コース

5 0 1 9 A 0 3 1 3 - 3 牧 直弘

研究指導教員： 中村 好男 教授

目次

第1章 はじめに

1-1. 研究背景	1
1-1-1. WSR とは	2
1-1-2. WSR の3つの使用方法	2
1-1-3. WSR の使用目的	3
1-1-4. 提供側とユーザー側の分類	4
1-2. 問題の所在	5

第2章 目的

2-1. 目的	5
---------------	---

第3章 方法

3-1. 研究1	5
3-1-1. 研究目的	5
3-1-2. 研究手法	5
3-1-3. 対象・期間	5
3-1-4. 解析方法	5
3-2. 研究2	6
3-2-1. 研究目的	6
3-2-2. 研究手法	6
3-2-3. 対象・期間	6
3-2-4. 解析方法	6
3-3. 研究3	6
3-3-1. 研究目的	6
3-3-2. 研究手法	6
3-3-3. 対象・期間	6
3-3-4. 解析方法	6

第4章 結果

4-1. 研究1 楽天ユーザーのWSRの使用目的・使用法・効果について	7
4-1-1. 楽天ユーザーのWSRの使用目的と使用法の傾向	7
4-1-2. 楽天ユーザーの気になる症状・使用部位・使用感(感想)・使用場所	7
4-1-3. 楽天ユーザーのWSRの使用法	8
4-1-4. 楽天ユーザーのWSRの3つの使用法のコメント分類	9
4-1-5. 楽天ユーザーのWSR使用目的とコメント	10
4-1-6. 楽天ユーザーの2つのWSR使用目的について	11
4-2. 結果のまとめ	11
4-2-1. 楽天レビュー1326名のコメントからのキーワード検索において	11

4-2-2. WSR を実際に使ってコメント 799 人.....	11
4.3. 考察.....	12
4-3-1. 協会の 13 のプログラムと楽天レビューから 3 つの使用法の比較	12
4-3-2. 協会の 13 のプログラムと楽天レビューから 2 つの使用目的の比較	13
4-4. 結論	13
第 5 章	
5-1. 研究 2 自宅ユーザーの目的・使用法・効果.....	14
5-1-1. WSR 自宅ユーザーの属性.....	14
5-1-2. WSR 自宅ユーザーの使用歴.....	15
5-1-3. 自宅ユーザーの WSR 所有数.....	15
5-1-4. 自宅ユーザーの身体の気になる部位	16
5-1-5. 身体の痛みや気になる症状.....	17
5-1-6. 気になる姿勢	18
5-1-7. WSR の使用目的	19
5-1-8. 日の生活の中での WSR を使用するタイミング.....	19
5-1-9. WSR 使用頻度.....	20
5-1-10. 自宅での 1 回の WSR 使用時間	20
5-1-11. 自宅での WSR 使用法の時間配分.....	21
5-1-12. 一番ほぐす部位.....	21
5-1-13. 一番伸ばす部位.....	22
5-1-14. 一番引き締める部位	22
5-1-15. どんな疲労感がある時に WSR を使用するか	23
5-1-16. 疲労感がある時に WSR を使用した回復度	23
5-1-17. WSR 使用時の解消系・向上系の時間配分	24
5-1-18. WSR の良い点（形・色・大きさ・持ち運び・柔らかさ）	25
5-1-19. WSR の良い点（効果・多様性・体調チェック・精神面）	25
5-1-20. 自宅での WSR 使用場所	26
5-1-21. 自宅以外での WSR 使用場所	26
5-1-22. 移動中に WSR を使用した乗り物.....	27
5-1-23. あなたにとって WSR とは何か?	27
5-1-24. WSR を友人に勧める時の一言は?	29
5-2. 結果まとめ.....	31
5-2-1. 研究 2 のまとめ.....	31
5-3. 考察	33
5-3-1. 楽天ユーザーと自宅ユーザー WSR の使用目的の比較.....	33
5-3-2. 楽天ユーザーと自宅ユーザー WSR の使用法の比較	33
5-4. 結論.....	34
第 6 章	
6-1. 研究 3.....	35
6-1-1. 神戸エスパティオスポーツクラブの概要.....	35
6-1-2. 神戸エスパティオの WSR の週間スケジュールと内容.....	35

6-1-3.. WSR レッスンの平均集客の推移と他のレッスンとの比較	36
6-1-4. 神戸エスパティオのスタジオ・アクアプログラムの使用法	37
6-1-5. 神戸エスパティオのスタジオ・アクアプログラムの WSR 使用目的と使用法の比較	39
6-2. 結果のまとめ	41
6-3. 考察	42
6-3-1. WSR の使用法の提供側の比較	42
6-3-2. WSR の使用目的の提供側の比較	43
6-4. 結論	44
第 7 章 総合議論	45
7-1. 提供側とユーザー側の比較	45
7-1-1. 提供側とユーザー側の WSR 使用法について	45
7-1-2. ユーザー側の WSR 使用目的について	46
7-1-3. 提供側とユーザー側の 2 つの WSR 使用目的について	47
7-2. 本件研究の限界	48
第 8 章 結論	49
謝辞	50
参考文献	51
3-2-2. 問紙調査（設問）	52

第1章 はじめに

1-1. 研究背景

コンディショニングとは、調整・調節・体調や環境などを整えることである。

競技スポーツにおけるコンディションとは「パフォーマンス発揮に必要なすべての要因を、ある目的に向かって望ましい状態に整えること」（日本体育協会，2010b）と定義されている。

アスリートでなくとも、具体的な生活全体のフォーマットとしてセルフコンディショニングを習慣化し、QOLを向上させることは有意義である。日々の生活を快適に送る為に、自己管理で「運動」「休息・回復」「食事」「睡眠」のそれぞれの改善や工夫を、セルフコンディショニングと、言い換えることができる。

厚生労働省「平成27年度 国民医療費の概況」では、悪性新生物11.9% 糖尿病4.1% 高血圧6.2% 心疾患6.3% 脳血管疾患6.0%合計34.5%の生活習慣病に医療費の3分の1が使われており、日常生活のセルフコンディショニングが定着していないのが現状である。

超高齢社会の我が国にとって、日々のセルフコンディショニングで自己健康管理を行うことは重要である。

セルフコンディショニングギアとは、「運動」「休息・回復」「食事」「睡眠」のコンディショニングを、サポートする補助具のことである。

セルフコンディショニングを手軽に実践することを目的に、多くのセルフコンディショニングギアが開発されてきた。筆者は、セルフコンディショニングギア「ウェーブストレッチリング “WAVE STRETCH RING ”（以下WSR）」を2005年に開発した。

さらに、広く多くの方の健康作りを目指し、2008年NPO法人日本ウェーブストレッチ協会を設立、2019年現在、総会員数3308名、指導者認定コースの受講者は、延べ4000名を超え、認定インストラクターが、全国でセルフコンディショニングの普及活動を続けている。

現在、WSRは全国の約2,000箇所のスポーツクラブやヨガスタジオを中心に、認定インストラクターが、コアトレーニング、ストレッチ、ヨガ、ピラティス、アクアなどのプログラムの展開に活用している。また、販路はネットにも広がり、開発から15年たった今、改めてWSRが、人々の健康づくりに寄与する製品となりえているかを検証する。

1-1-1. WSRとは

人体の脊柱・肋骨・骨盤・足底などの部位にフィットするように設計されたダブルアーチ形状のセルフコンディショニングギアである(図1-1)。

図 1-1



1-1-2. WSRの3つの使用方法

WSRの使用法は、「ほぐし」「伸ばし」「引き締め」の3つに分けられる(図1-2)。

- ①ほぐし＜マッサージ・筋膜リリース＞WSR凸面上に腰部・WSR凸面下に臀部を乗せてゆすりながらほぐす。又はWSRのショートアーチを顔・首筋に当て、押してさすり筋膜をリリースする。
- ②伸ばし＜ストレッチ＞足趾にWSRを引っ掛けて腕で引っ張り足首・ふくらはぎ・ハムストリングスのストレッチ。又はWSRに中指と薬指を引っ掛けて、左右に引っ張りながら回内させ、体側のストレッチ。
- ③引き締め＜コアトレ・筋トレ＞WSRに乗り足趾で握りながら爪先立ちで下半身の筋力トレーニングとコアバランスの向上。又は、WSR凸面上で鼠径部に押し当て腕を押し伸ばしながら太腿を押しスクワットで、下半身強化トレーニングと上半身の体軸の強化。

図1-2. WSRの3つの使用方法

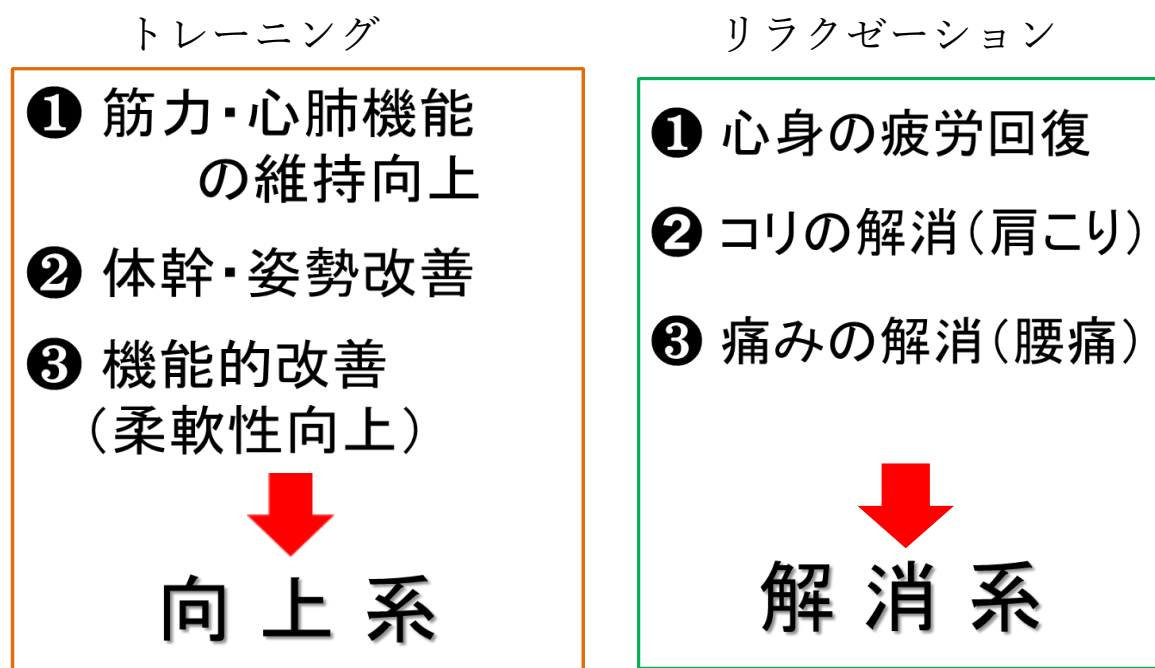
WSRの3つの使用方法			
① ほぐし ＜マッサージ・ 筋膜リリース＞	乗ってゆする		・押してさする
			
② 伸ばし ＜ストレッチ＞	・引っ掛けて引っ張る		・捻って伸ばす
			
③ 引き締め ＜コアトレ・筋トレ＞	・握って引き上げる		・押して沈み込む
			

ハンディでコンパクトな形状の為、スタンディング、フロア、イス、アクア運動などの運動の補助具として3つの使用法が可能である。

1-1-3. WSRの使用目的

WSRセルフコンディショニングは、運動（トレーニング）と休息・回復（リラクゼーション）と、大別できる（図1-3）。運動（トレーニング）は、向上系と言い換えることができ、使用目的は、①筋力・心肺機能の維持向上 ②体幹・姿勢改善 ③機能的改善（柔軟性向上）である。回復（リラクゼーション）は、解消系と言い換えることができ、使用目的は、①心身の疲労回復 ②コリの解消（肩こり） ③痛みの解消（腰痛）である。

図1-3. WSRの使用目的



1-1-4. 提供側とユーザー側の分類

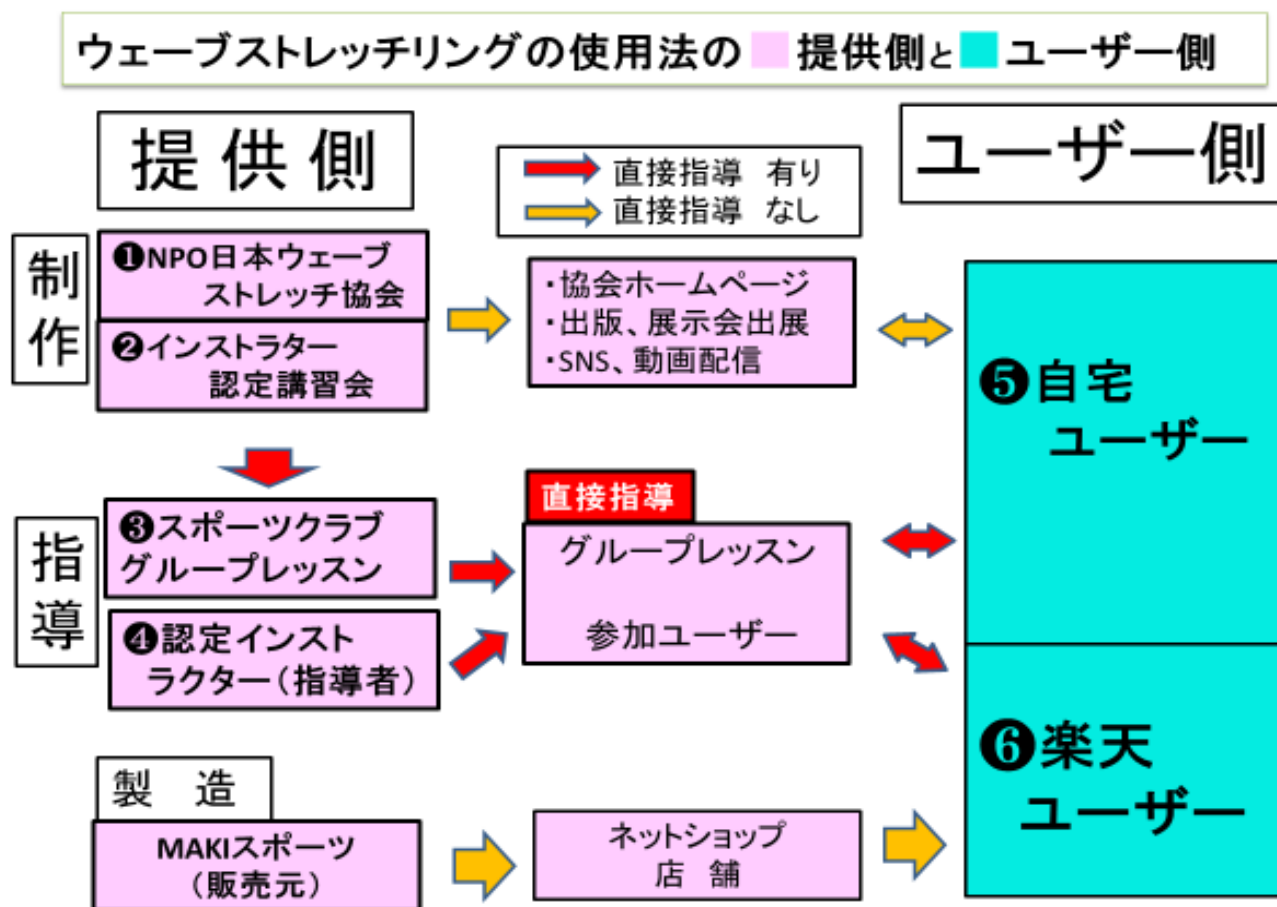
WSRの使用法を提供側とユーザー側に分類した（図1-4）。

提供側は、**①**N P O日本ウェーブストレッチ協会、**②**インストラクター認定講習会、**③**スポーツクラブグループレッスン **④**認定インストラクターである。

ユーザー側は、**⑤**WSRの使い方のレクチャーを受け、自宅でセルフコンディショニングをするユーザー＜以下、自宅ユーザー＞ **⑥**インターネットの楽天などでWSR購入ユーザー。

さらに提供側を、1.プログラム制作提供側**①②** 2.指導提供側**③④**に分類した。

図 1-4 提供側とユーザー側の分類



WSRの使用法の流れ（図1-4）。

プログラム制作提供側の**①**N P O日本ウェーブストレッチ協会は、**②**インストラクター認定資格講習会を開催する。

その講習会を受講した指導提供側の**③**スポーツクラブ指導者と**④**認定インストラクターは、グループ指導をする。

そのグループ指導を受けた**⑤**自宅ユーザーは、自宅でセルフコンディショニングをする。

⑥インターネットでWSR購入ユーザーは、パンフレットを参考に自力でのセルフコンディショニングをする。

1-2. 問題の所在

以下のような3つの課題がある（図1-4）。

- 1、ユーザー側 ⑥インターネットでWSR購入ユーザーの使用目的、使用法、効果が明らかでない。
- 2、ユーザー側 ⑤自宅ユーザーの使用目的、使用法、効果が明らかでない。
- 3、指導提供側 ③スポーツクラブが指導するWSRのグループレッソンの使用目的、使用法が明らかでない。

第2章 目的

2-1. 目的

WSRのユーザー側と提供側の使用目的、使用法、効果を明らかにし、セルフコンディショニングギアWSRが健康づくりに寄与する製品となりえているかを検証する。

第3章 方法

3-1. 研究1

3-1-1. 研究目的

図1-4.⑥のWSRを購入した楽天レビューの記載のユーザー＜以下 楽天ユーザー＞のキーワードと使用コメントからの使用目的、使用法、効果を分類し、ユーザーのニーズを明らかにする。

3-1-2. 研究手法

楽天ユーザーの使用目的、使用法、効果を明らかにする。

3-1-3. 対象・期間

- ・楽天ユーザーのレビューからキーワード検索（1326人 2008/7/20～2019/10/28）
- ・使用コメントからの使用目的、使用法、効果を分類（799人 2012/6/18～2019/10/28）

3-1-4. 解析方法

それぞれのデーターを単純集計し使用法、目的、効果を分析する。

3-2. 研究2

3-2-1. 目的

自宅ユーザーの使用目的、使用法、効果を調査しユーザーのニーズを明らかにする。

3-2-2. 研究手法

質問紙調査 別紙参照 (P52-53)

3-2-3. 対象・期間

①スポーツクラブ会員 89名 (エスパティオ・コスパ・NAS・ビコッティ)

②展示会場 78名

③NPO日本ウェーブストレッチ協会 84名

期間 2019年11月1日～2019年12月20日

3-2-4. 解析方法

それぞれのデーターを単純集計し使用法、目的、効果を分析。

3-3. 研究3

3-3-1. 目的

スポーツクラブで、WSRのグループレッスンを提供の使用目的、使用法を効果を調査し、提供側の役割を明らかにする。

3-3-2. 研究手法

図1-4.③のスポーツクラブ提供側へのヒアリング調査。

3-3-3. 対象・期間

対象：神戸エスパティオ・スポーツクラブでのプログラム担当者加藤聖治氏への
クラス構成、使用目的、使用方法、集客のヒアリング調査

選択理由は、2010年よりWSRのレッスンが導入されており、週10本のクラスがある。

期間：2019年11月20日・21日

3-3-4. 解析方法

それぞれのデーターを単純集計し使用法、目的、効果を分析。

第4章 結果

4-1. 研究1 楽天ユーザーのWSRの使用目的、使用法、効果について

4-1-1. 楽天ユーザーのWSRの使用目的と使用法の傾向

表4-1の楽天ユーザーの1326名のキーワード検索よりコンディショニング・使用法・主要使用・使用感の傾向(2008/7/20～2019/10/28)を分類した。

コンディショニングは、ストレッチ572件(43.1%)、マッサージ 96件(7.2%)、引き締め 3件(0.2%)であった。

表4-1. 楽天ユーザーのWSRの使用目的と使用法の傾向 (1326名2008/7/20～2019/10/28)

種類	コンディショニング	件数	使用法	件数	使用法	件数
1	ストレッチ	572(43.1%)	ほぐす	130	良い	301(22.7%)
2	マッサージ	96(7.2%)	伸びる	101	気持ち良い	285(21.5%)
3	エクササイズ	78(5.9%)	伸ばす	70	いい	218(16.4%)
4	運動	30(2.3%)	ほぐれる	50	痛い	81(6.1%)
5	ダイエット	28(2.1%)	伸ばせる	38	すごい	73(5.5%)
6	トレーニング	11(0.8%)	ほぐせる	19	可愛い	62(4.7%)
7	腹筋	9(0.7%)	のびる	7	軽い	35(2.6%)
8	筋トレ	4(0.3%)	鍛える	2	柔らかい	29(2.2%)
9	メンテナンス	4(0.3%)	くびれる	2	嬉しい	28(2.1%)
10	引き締め	3(0.2%)	引き締める	2	楽しい	15(1.1%)

4-1-2. 楽天ユーザーの気になる症状・使用部位・使用感(感想)・使用場所

表4-2は、気になる症状は、肩こり 115件(8.7%)、腰痛 73件(5.5%)と多く、使用部位は背中 189件(18.9%)、腰 135件(10.2%)、脚・太腿 103件(7.8%)であった、肩 77件(5.8%)、肩甲骨 74件(5.6%)と肩周辺のキーワードが多かった。使用感は、簡単 66件(5%)、手軽 47件(3.5%)、

満足 46 件(3.5%)、解消 38 件(2.7%)であった。使用場所は、自宅 93 件(7%)と多く、スポーツクラブ 29 件(2.2%)、教室 28 件(2.1%)であった。

表 4-2. 気になる症状・使用部位・使用感(感想)・使用場所 (1326 名 2008/7/20～2019/10/28)

気になる症状 など	件 数	使 用 部 位	件 数	使用感	件 数	使用場所	件 数
肩こり	115(8.7%)	背中	189(18.9%)	簡単	66(5%)	自宅	93(7%)
腰 痛	73(5.5%)	腰	135(10.2%)	手軽	47(3.5%)	スポーツクラブ	29(2.2%)
運動不足	17(1.3%)	脚・太腿	103(7.8%)	満足	46(3.5%)	教室	28(2.1%)
むくみ	10(0.8%)	肩	77(5.8%)	解消	36(2.7%)	会社	11(0.8%)
猫背	7(0.5%)	肩甲骨	74(5.6%)	重宝	29(2.2%)	部屋	11(0.8%)
歪み	7(0.5%)	尻	42(3.2%)	楽しみ	29(2.2%)	リビング	10(0.8%)
筋肉痛	6(0.5%)	骨盤	25(1.9%)	最高	22(1.7%)	旅行	10(0.8%)
頭痛	5(0.4%)	ふくらはぎ	13(1.0%)	いろいろ	21(1.6%)	ソファ	2(0.2%)
凝り性	2(0.2%)	股関節	10(0.8%)	実感	21(1.6%)	ベッド	2(0.2%)
冷え性	2(0.2%)	お腹	10(0.8%)	残念	21(1.6%)	キッチン	2(0.2%)

4-1-3. 楽天ユーザーの WSR の使用法

表4-3.の通り、楽天ユーザーのWSR使用コメント (2012/6/18～2019/10/28) 799人から下記の結果が得られた。ほぐしが633人(64.1%)・伸ばす 336人(34.1%)・引き締めが18人(1.8%)であった。楽天ユーザーのWSR使用法の割合が一番高かったのは、ほぐすの(64.1%)で全体の6割以上を占めた。次いで二番目に高かったのが伸ばすの(34.1%)で全体の3割以上を占めた。

表4-3. 楽天ユーザーのWSR使用法について ※複数回答(コメント件数779件)

回答内容	件数	割合%
ほぐす	633	64.1%
伸ばす	336	34.1%
引き締め	18	1.8%

4-1-4. 楽天ユーザーのWSRの3つの使用法のコメント分類

表4-4. 楽天のWSR使用者の3つの使用法のコメント分類

3つの 使用法	楽天レビューからのWSRの使用感想から抜粋（799名 2012/6/18～2019/10/28）
1. ほぐし	・足の裏とか、背中とか手の届きにくい箇所の筋肉にグイッと届いてほぐれて気持ちいい。 ・使い方も簡単で、いろんな曲線と凹凸と堅さが良く、痛さがコリをほぐし、気持ちよくて最高です。 ・肩甲骨の下に置いて左右に体をコロコロすると、身体にぴったりフィットする形状なのでとても気持ちいい ・ウォーキングや運動で疲れた足や手のマッサージなどアフターケアに活用しています ・リビングでゆらゆら揺れながらのほぐしに最適。へたな整体行くより全然いいですよ。 ・お尻が固く凝り固まっているのですが、この商品は、ツボに入ってくれ、コリをほぐすのに最適 ・特に背中のコリをほぐしてくれて、血流が良くなり、おかげでクビレができて大満足です。
2. 伸ばし	・身体が硬くても、これがあると伸びて気持ちがいいです ・コンパクトながらバリエーション豊富なストレッチ効果が得られる！ ・WSRを使い少し伸びをするだけ、いつもより効きが強く、普段伸びない所がよく伸びる。 ・肩甲骨のストレッチにちょうど良いです。胸が開いて、呼吸がしやすくなりますね。 ・家でも楽々でき、とても使いやすく、良いストレッチ器具。 ・20～30分かけて全身をストレッチすると身体がほぐれて、前屈が深く入るので嬉しい。 ・ストレッチには必需品です。ストレッチポールより場所を取らない。
3. 引き締め	・WSRを使った筋トレで、体の動きにキレが出てきました。 ・とてもいいコアトレーニング用品だと思います。
4 ほぐし& 伸ばし	・床に凸面を上置いて寝ると肩甲骨の間にちょうどはまり、背筋が伸びると同時に筋肉がほぐされ気持ち良い。 ・これを使うと力をいれなくても心地よくマッサージができ、マッサージやストレッチに大活躍！ ・これ1つでストレッチからセルフマッサージまでこなせるなかなかの優れものです。 ・リンパのマッサージや肩こりにもストレッチにも色々使えて便利です。

表4-4の通り、楽天の使用者コメントからの3つのWSR使用法の分類とその傾向においては、

- ・ほぐしについての使用コメントは、「マッサージ」「コリ」「ツボ」のほぐしに活用されていた。
- ・伸ばしについては、普段伸びにくいところが伸ばせる利点や、ストレッチのバリエーションの豊富さ、体が硬い方でも伸び気持ち良さを実感されていた。
- ・引き締めについては、WSRを使った体のキレを引き出す筋トレやコアトレに活用されていたが、引き締めのコメントは少なかった。
- ・ほぐし&伸ばしを両方活用しているコメントもあった。

4-1-5. 楽天ユーザーのWSR使用目的とコメント

表4-5の通り、楽天ユーザーのWSRの6つ使用目的についてのコメントでは327件の結果が得られた。疲労回復が95件(29.1%)で・肩こり74件(22.6%)・腰痛38件(11.6%)・機能改善94件(28.8%)・姿勢改善19件(5.8%)・筋力トレが7件(2.1%)であった。楽天ユーザーのWSR使用目的の割合が一番高かったのは**疲労回復の(29.1%)**で、次いで機能改善(28.7%)であった。どちらも全体の約3割を占めた。

表 4-5. 楽天ユーザーのWSR使用目的について (コメント件数327件)

回答内容	件数	割合%
疲労回復	95	29.1%
肩こり	74	22.6%
腰痛	38	11.6%
機能改善	94	28.8%
姿勢	19	5.8%
筋トレ	7	2.1%

表 4-6. 楽天の 6 つの WSR 使用目的の分類

6つの 目的と効果	コメント内容 (799 名 2012/6/18～2019/10/28)
1、疲労回復	・その日の疲れはその日のうちにとれるのでおすすめです。 ・コレを使ってストレッチやマッサージをした後は、身体が軽くなりスッキリした気分で眠りにつきます。 ・短い時間でもストレッチすれば、翌日の体調がいいです。 ・授乳中で身体(特に背中)が凝りまくりで辛かったのですが、すごく体がほぐれる感じがして気持ちいい。
2、肩こり解消	・なかなか自分でマッサージ出来ない肩こりなどにも、とても効きます！ ・肩こりしやすい体質なのですが、お風呂上りにストレッチを兼ねてこれを使うことで、軽減されました。 ・デスクワークで日々、肩こりに悩まされていましたが、この WSR で解消されます！
3、腰痛解消	・腰痛に悩まされていましたが、WSR を使ってから痛い時に指圧できる為、だいぶ軽減できた！ ・腰の下に置いて伸ばすと、腰痛がひどくなることもなく気持ちいいです ・腰痛肩こり持ちで、椅子に2個使用してお尻の下で座ると、自然と骨盤を立て、腰痛も楽になりました。
4、機能改善	・1か月くらい経ちますが確実に身体が柔らかくなっています！ ・太もも、顔のむくみが減少し、顔色（以前は土色だったそうです）がすごくよくなったと言われるようになった。 ・動きがスムーズになった。

5、姿勢改善	・使って伸ばすと、背筋がスッキリして姿勢も整い体が楽になります。 ・骨盤と脊柱が真っすぐになったような感じがして、驚きです!!
6、筋力向上	・腰のこりほぐしやウエスト引き締めもなかなかいい感じ♪ ・スクワットの補助具として、筋トレに活用。

4-1-6. 楽天ユーザーの2つのWSR使用目的について

楽天ユーザーの2つのWSR使用目的については327件の使用コメントから。表4-7の通り、**解消系が207件(63.3%)**に、向上系が120件(36.7%)であった。楽天ユーザーのWSR使用目的では、解消系でWSRを使用する割合のほうが、向上系でWSRを使用する割合よりも倍近く高いことがわかった。

表4-7. 楽天ユーザーの2つのWSR使用目的について (コメント件数327件)

回答内容	件数	割合%
解消系	207	63.3%
向上系	120	36.7%

4-2. 結果のまとめ

4-2-1. 楽天レビュー1326名のコメントからのキーワード検索において

- ・コンディショニング系は、ストレッチ572件(43.1%)、マッサージ96件(7.2%)。主要な使用法は、伸ばし209件(15.8%) ほぐし199件(15%) 引き締めは11件(0.8%)であった。使用感のキーワードは、気持ち良い285件(21.5%)であった。
- ・気になる症状は、肩こり115件(8.7%)、腰痛73件(5.5%)と多く、気になる部位は背中189件(18.9%)、腰135件(10.2%)、脚・太腿103件(7.8%)であり、肩77件(5.8%)、肩甲骨74件(5.6%)と肩周辺のキーワードも多かった。
- ・使用感は、簡単66件(5%)、手軽47件(3.5%)、満足46件(3.5%)、解消38件(2.7%)であった。
- ・使用場所は、自宅93件(7%)と多く、スポーツクラブ29件(2.2%)、教室28件(2.1%)であった。

4-2-2. WSRを実際に使ってコメント799人

- ・WSR使用法の割合が一番高かったのは、ほぐす(64.1%)で全体の6割以上を占め、二番目が、伸ばす(34%)で全体の3割以上を占めた。
- ・WSRの6つの使用目的について割合が一番高かったのは、疲労回復(29.1%)で、次いで二番目が機能改善(28.7%)であった。どちらも全体の約3割を占めた。
- ・WSR使用法は、ほぐしが633人(64.1%)・伸ばす 336人(34%)・引き締めが18人(1.8%)であった。

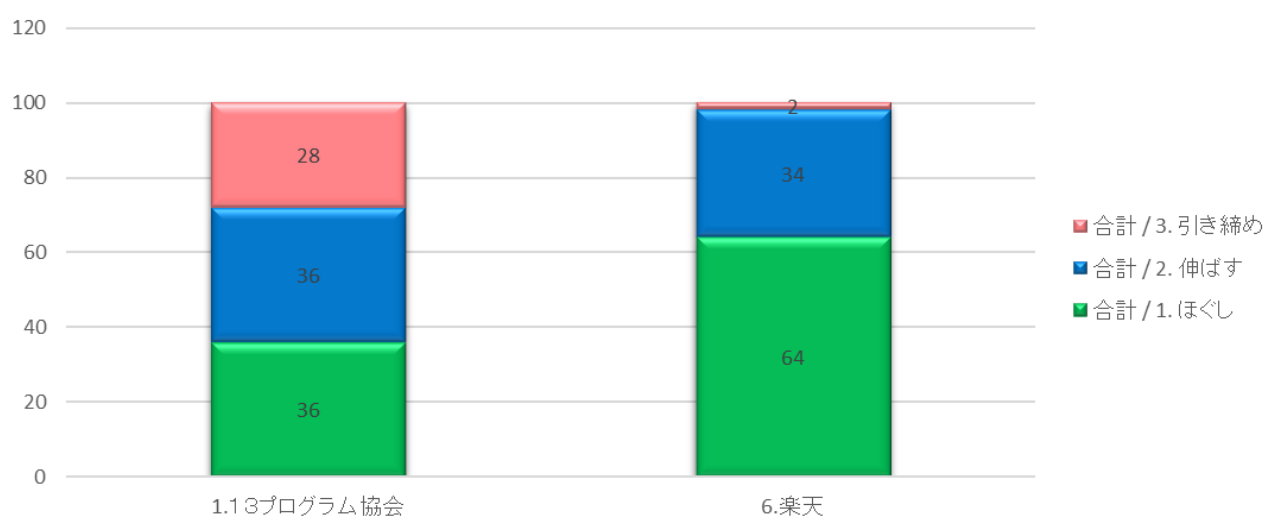
- ・ほぐしについての使用コメントは、「マッサージ」「コリ」「ツボ」のほぐしに活用されていた。
- ・伸ばしについては、普段伸びにくいところが伸ばせる利点や、ストレッチのバリエーションの豊富さ、体が硬い方でも伸ばせ気持ち良さを実感されていた。
- ・引き締めについては、WSRを使った体のキレを引き出す筋トレやコアトレに活用されていたが、引き締めのコメントはほとんどなかった。
- ・ほぐし&伸ばしを療法活用しているコメントもあった。
- ・WSRの2つの使用目的は、解消系207件(63.3%)<疲労回復が95件(29.1%)・肩こり解消 74件(22.6%)・腰痛解消38件 (11.6%)>、向上系が120件(36.7%)<機能改善 94件(28.7%)・姿勢改善 19件(5.8%)・筋力トレ7件(2.1%)>であった。

4.3 考察

4-3-1. 協会の13プログラムと楽天レビューから3つの使用法の比較

協会の13プログラムとは、NPO日本ウェーブストレッチ協会データより参照した。図4-1.使用方法においては、伸ばしは13プログラム(36%)と楽天(34%)と近い値であったが、引き締めは13プログラム(28%)と楽天(2%)と(26%)の差があり、ほぐしは13プログラム(36%)と楽天(64%)と(28%)の差があった。

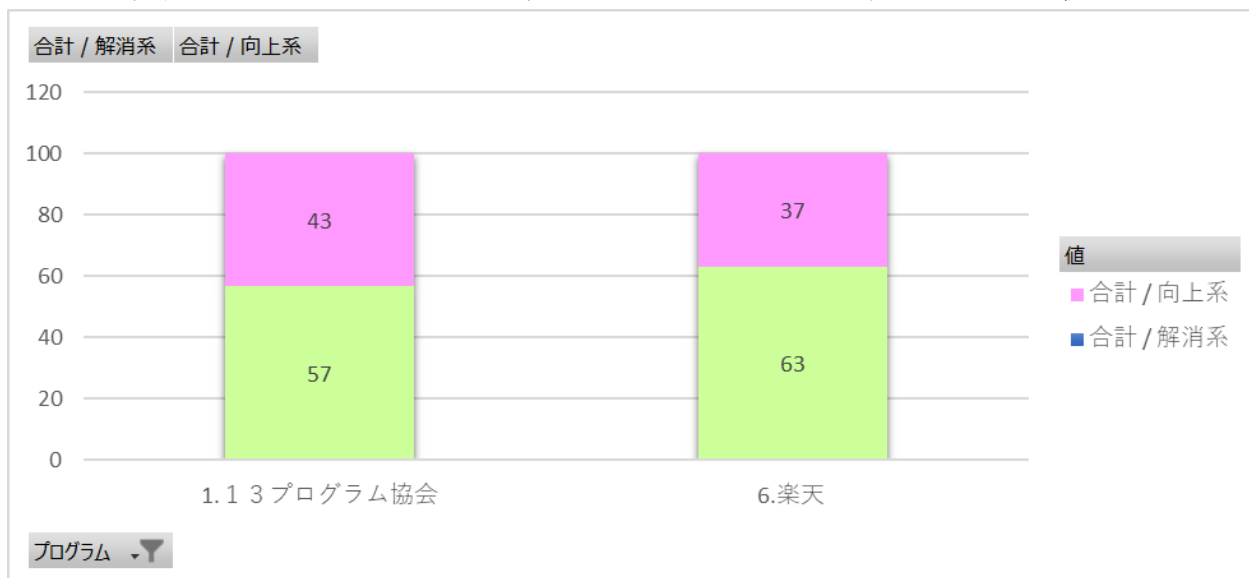
図4-1. 協会の13プログラムと楽天レビューから3つの使用法の比較



4-3-2. 協会の13のプログラムと楽天レビューから2つの使用目的の比較。

図4-2.の通り、協会の13のプログラムと楽天レビューから2つの使用目的の比較においては、解消系は、13プログラム(57%) 楽天(63%)、向上系は、13プログラム(43%) 楽天(37%)とそれぞれ6%の差があった。

図4-2. 協会の13のプログラムと楽天レビューから2つの使用目的の比較



楽天のWSR使用者レビューのコメントから、ユーザーが工夫しながらWSRを活用していることが明らかになったが楽天ユーザーの傾向を理解するにとどまった。

研究2の比較により、ユーザーアンケートにより明らかにした。

WSRを使ったセルフコンディショニングの使用頻度は、明らかにならなかった。

4-4 結論

楽天ユーザーのWSR使用法は、ほぐす(64.1%)が全体の6割以上を占め、二番目が伸ばし(34%)で、引き締めはほとんどなかった。

楽天ユーザーのWSRの6つの使用目的は、疲労回復(29.1%)・肩こり解消(22.6%)・腰痛解消(11.6%)・機能改善(28.8%)・姿勢改善(5.8%)・筋力トレ(2.1%)であった。

解消系(63%)、向上(36%)で、解消系が6割を占めていた。

第 5 章

5-1. 研究2 自宅ユーザーの目的・使用法・効果

5-1-1. WSR自宅ユーザーの属性

WSR自宅ユーザーの調査では251人の回答が得られた。回答者の属性は表5-1の通り、男性が28人(11%)で、女性が223人(89%)で、年代では40代 78人(31%)の回答が多く、平均年齢48才であった。対象者の3つの種別は、1.グループレッスン参加者89人(35.5%)・エスパティオ66人(26.3%)・NAS光が丘13人(5.2%)・ビコッティ（ピラティス）10人(4%)、2.WSR協会員84人(33.4%)、3.展示会78人(31.1%)であった。職業グループは、インストラクター129人(51.4%)・一般112人(48.6%)で、職業は、インストラクター129人(51.4%)で、主婦69人(27.5%)・事務職11人(4.4%)・接客8人(3.2%)・介護、看護、医療8人(3.2%)・その他26人(10.3%)であった。

表5-1. 自宅ユーザーの属性

ユーザーアンケート（251人の有効回答）

区分	回答内容	回答数	割合%
性別	女性	223	89%
	男性	28	11%
3つの種別	1.グループレッスン参加	89	35.5%
	エスパティオ	66	26.3%
	NAS光が丘	13	5.2%
	美コッティ（ピラティス）	10	4%
	2.WSR協会員	84	33.4%
	3.展示会	78	31.1%
職業グループ	インストラクター	129	51.4%
	一般	122	48.6%
職業別	インストラクター	129	51.4%
	主婦	69	27.5%
	事務職	11	4.4%
	接客	8	3.2%
	介護、看護、医療	8	3.2%
	その他	26	10.3%

5-1-2. WSR自宅ユーザーの使用歴

WSR使用歴についての調査では212人の回答が得られた。表5-2のように、1年位が32人(15.1%)で、2年17人(8%)・3年28人(13.2%)・4年25人(11.8%)・5年34人(16.1%)・6年19人(9%)・7年20人(9.4%)・8年11人(5.2%)・9年6人(2.8%)・10年以上が20人(9.4%)であった。WSR使用歴の割合が一番高かったのは5年(16.1%)であった。**使用歴は平均4.8年**であった。

表5-2. WSR使用歴 (212人の有効回答)

回答内容	回答数	割合%
1 年位	32	15.1%
2 年	17	8%
3 年	28	13.2%
4 年	25	11.8%
5 年	34	16.1%
6 年	19	9%
7 年	20	9.4%
8 年	11	5.2%
9 年	6	2.8%
10年以上	20	9.4%

5-1-3. 自宅ユーザーのWSR所有数

1人当たりのWSR所有数についての調査では251人の回答が得られた。表5-3の通り、1本が218人(85.8%)・2本 33人(13%)・3本 3人(1.2%)であった。**WSR一人当たりの所有数の平均は、1.74本**であった。

表5-3. 一人当たりリング所有数 (254人の有効回答)

回答内容	回答数	割合%
1 本	218	85.8%
2 本	33	13%
3 本	3	1.2%

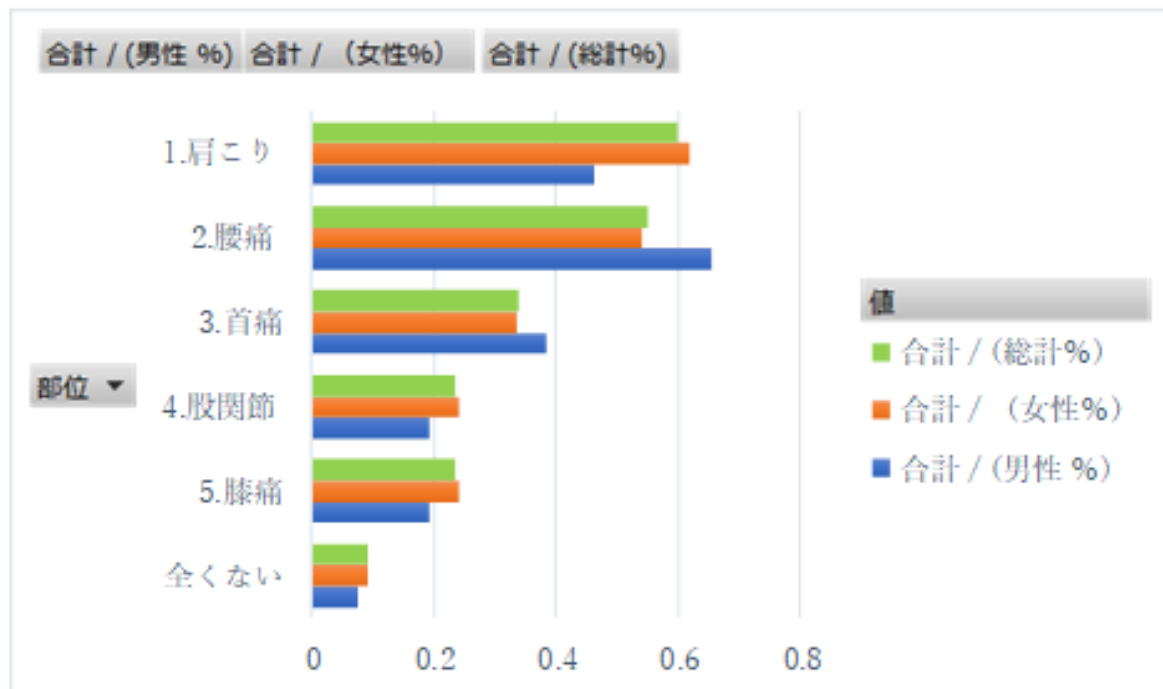
5-1-4. 自宅ユーザーの身体の気になる部位

身体の気になる部位や症状についての調査では242人の有効回答が得られた。表5-4の通り、**肩こりが145人(59.9%)**で、腰痛133人(55.0%)・首痛82人(33.9%)・股関節57人(23.6%)・膝57人(23.6%)・全くないが22人(9.1%)であった。肩こり(59.9%)、首痛は(33.9%)で首回りが、最も多かった。

表5-4. 自宅ユーザーの身体の気になる部位

気になる部位 ※複数回答（有効回答242 男性27人・女性215人 全くない22人						
部 位	男性数	(男性 %)	女性数	(女性%)	総計	(総計%)
1.肩こり	12	46.2%	133	61.9%	145	59.9%
2.腰痛	17	65.4%	116	54.0%	133	55.0%
3.首痛	10	38.5%	72	33.5%	82	33.9%
4.股関節	5	19.2%	52	24.2%	57	23.6%
5.膝痛	5	19.2%	52	24.2%	57	23.6%
全くない	2	7.7%	20	9.3%	22	9.1%

図5-1. 自宅ユーザーの身体の気になる部位



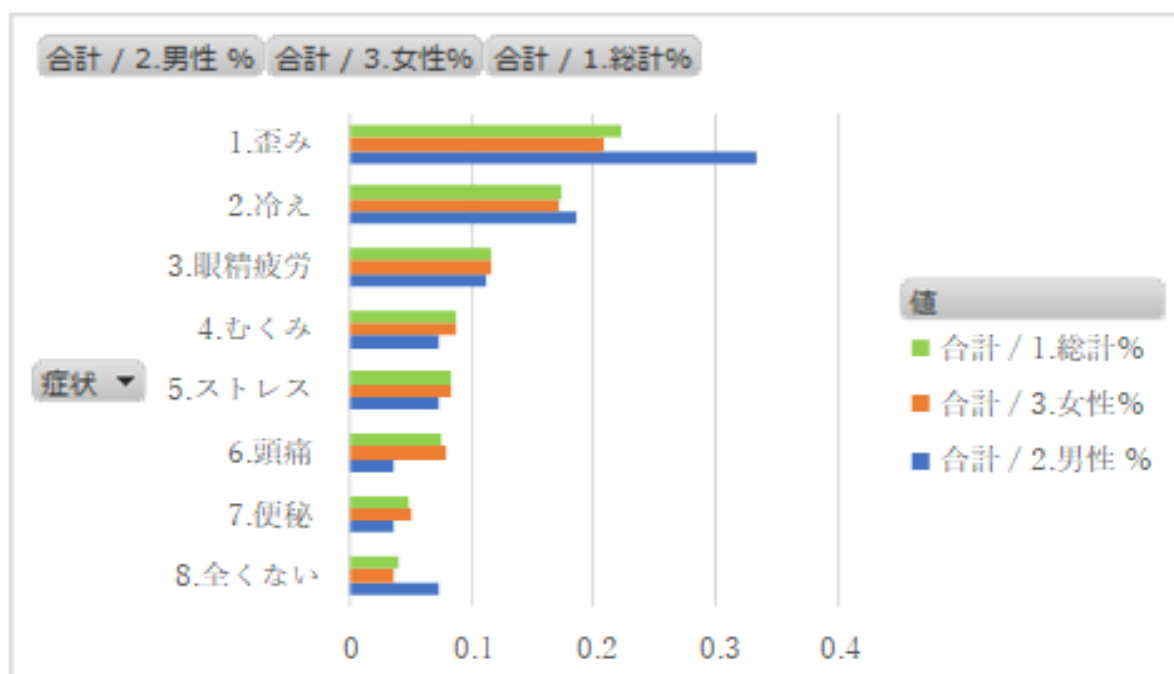
5-1-5. 身体の痛みや気になる症状

身体の痛みで気になる症状についての調査では242人の回答が得られた。表5-5の通り、身体の歪み54人(22.3%)、冷え42人(17.4%)・眼精疲労28人(11.6%)・むくみ21人(8.7%)・ストレス20人(8.3%)・頭痛18人(7.4%)・便秘12人(5.0%)・全くないが10人(4.1%)であった。

表5-5. 身体の痛みや気になる症状

気になる症状 ※複数回答 (有効回答242人 男性27人・女性215人)						
症状	2.男性数	2.男性 %	3.女性数	3.女性%	1.総計	1.総計%
1.歪み	9	33.3%	45	20.9%	54	22.3%
2.冷え	5	18.52%	37	17.2%	42	17.4%
3.眼精疲労	3	11.11%	25	11.6%	28	11.6%
4.むくみ	2	7.41%	19	8.8%	21	8.7%
5.ストレス	2	7.41%	18	8.4%	20	8.3%
6.頭痛	1	3.70%	17	7.9%	18	7.4%
7.便秘	1	3.70%	11	5.1%	12	5.0%
8.全くない	2	7.41%	8	3.7%	10	4.1%

図5-2. 身体の痛みや気になる症状



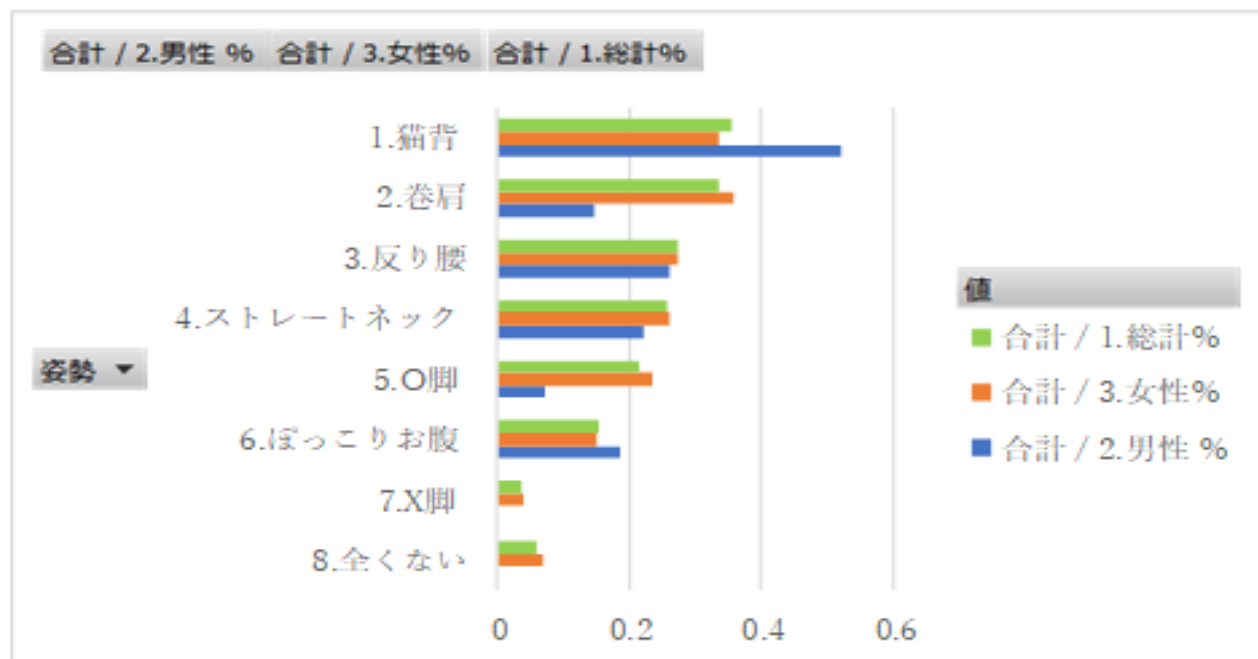
5-1-6. 気になる姿勢

気になる姿勢についての調査では141人の回答が得られた。表5-6の通り、猫背が87人(35.5%)で、巻肩82人(33.5%)・反り腰67人(27.3%)・ストレートネック63人(25.7%)・O脚53人(21.6%)・ぽっこりお腹38人(15.5%)・X脚9人(3.7%)・全くない15人(6.1%)であった。

表5-6. 身体の痛みや気になる症状

気になる姿勢※複数回答（有効回答245人 男性27人・女性218人）						
姿勢	男性数	(男性 %)	女性数	(女性%)	総計	(総計%)
1.猫背	14	51.9%	73	33.5%	87	35.5%
2.巻肩	4	14.8%	78	35.8%	82	33.5%
3.反り腰	7	25.9%	60	27.5%	67	27.3%
4.ストレートネック	6	22.2%	57	26.1%	63	25.7%
5.O脚	2	7.4%	51	23.4%	53	21.6%
6.ぽっこりお腹	5	18.5%	33	15.1%	38	15.5%
7.X脚	0	0.0%	9	4.1%	9	3.7%
8.全くない	0	0.0%	15	6.9%	15	6.1%

図5-3. 身体の痛みや気になる症状



5-1-7. WSRの使用目的

WSR使用目的の調査では236人の回答が得られた。表5-7の通り、**疲労回復77人(32.6%)**・肩こり解消43人(18.2%)・腰痛解消33人(14%)・機能改善41人(17.4%)・姿勢改善35人(14.8%)・筋力向上が7人(3%)であった

表5-7. 6つのWSR使用目的で一番必要なもの(236人の有効回答)

回答内容	回答数	割合%
疲労回復	77	32.6%
肩こり解消	43	18.2%
腰痛解消	33	14%
機能改善	41	17.4%
姿勢改善	35	14.8%
筋力向上	7	3%

5-1-8. 日の生活の中でのWSRを使用するタイミング

1日の生活の中でのWSRを使用するタイミングについての調査では表5-8の通り、**就寝前122人(49.2%)**・運動(前後)94人(37.9%)・入浴後41人(16.5%)・朝31人(12.5%)・昼6人(2.4%)・不定期が51人(20.6%)であった。1日の生活の中でのWSRを使用するタイミングの割合が一番高かったのは、就寝前(49.2%)で約5割の方が使用していた。

表5-8. 1日の生活の中でのWSRを使用するタイミング※複数回答(248人の有効回答)

回答内容	回答数	割合%
就寝前	122	49.2%
運動時(前後)	94	37.9%
入浴後	41	16.5%
朝	31	12.5%
昼	6	2.4%
不定期	51	20.6%

5-1-9. WSR使用頻度

WSR 使用頻度についての調査では 214 人の回答が得られた。表 5-9 の通り、毎日が 58 人(27.1%)・週 2～3 回 92 人(43%)・週 1 回 26 人(12.1%)・月 1 回 27 人(12.6%)・年 2～3 回が 11 人(5.2%)であった。毎日が 58 人(27.1%)・週 2～3 回 92 人(43%)と **150 人(70.1%)が週 2 回以上 WSR でセルフコンディショニングを行っていた。**

表5-9. WSR使用頻度 (214人の有効回答)

回答内容	回答数	割合%
毎日	58	27.1%
週 2 ～ 3 回	92	43.0%
週 1 回	26	12.1%
月 1 回	27	12.6%
年 2 ～ 3 回	11	5.2%

5-1-10. 自宅での1回のWSR使用時間

自宅での1回のWSR使用時間についての調査では251人の回答が得られた。表5-10のように、3分位が30人(11.9%)・5分位45人(17.9%)・10分位86人(34.3%)・30分以内81人(32.3%)・60分以上が9人(3.6%)であった。自宅での1回のWSR使用時間の割合が一番高かったのは10分位(34.3%)で全体の 3 割以上占めた。**平均使用時間は15.4分**であった。

表5-10. 自宅での1回のWSR使用時間 (251人の有効回答)

回答内容	回答数	割合%
3分位	30	11.9%
5分位	45	17.9%
10分位	86	34.3%
30分以内	81	32.3%
60分以上	9	3.6%

5-1-11. 自宅でのWSR使用法の時間配分

自宅でのWSR使用法の時間配分についての調査では表5-11の通り、ほぐし13116(70.9%)・伸ばしが4921(26.6%)・引き締めが463(2.5%)であった。自宅が一番WSRを使用する時間は、**ほぐしが7割**・引き締めはほとんどなかった。

表5-11. WSR使用時の使用法の時間配分 (244人の有効回答)

回答内容	回答数値	割合%
ほぐし	13116	70.9%
伸ばし	4921	26.6%
引き締め	463	2.5%

5-1-12. 一番ほぐす部位

一番ほぐす部位についての調査では251人の回答が得られた。表5-12の通り、背中41人(16.3%)、腰40人(15.9%)・足裏35人(13.9%)・肩34人(13.5%)・ふくらはぎ27人(10.8%)・臀部23人(9.2%)・首17人(6.8%)・脇の下9人(3.6%)・お腹3人(1.2%)・なしが22人(8.8%)であった。一番ほぐす部位の割合が**一番高かったのが背中(16.3%)**で、二番目が腰(15.9%)であった。

表5-12. 一番ほぐす部位 (251人の有効回答)

回答内容	回答数	割合%
背中	41	16.3%
腰	40	15.9%
足裏	35	13.9%
肩	34	13.5%
ふくらはぎ	27	10.8%
臀部	23	9.2%
首	17	6.8%
脇の下	9	3.6%
お腹	3	1.2%
なし	22	8.8%

5-1-13. 一番伸ばす部位

一番伸ばす部位についての調査では251人の回答が得られた。表5-13のように、背中53人(21.1%)、肩40人(15.9%)・腰33人(13.1%)・体側28人(11.1%)・足裏25人(10%)・ハム20人(8%)・ふくらはぎ10人(4%)・首10人(4%)・膝裏7人(2.8%)・なしが25人(10%)であった。一番伸ばす部位の割合が一番高かったのが背中(21.1%)で全体の2割以上を占めた。

表5-13. 一番伸ばす部位 (251人の有効回答)

回答内容	回答数	割合%
背中	53	21.1%
肩	40	15.9%
腰	33	13.1%
体側	28	11.1%
足裏	25	10%
ハム	20	8%
ふくらはぎ	10	4%
首	10	4%
膝裏	7	2.8%
なし	25	10%

5-1-14. 一番引き締める部位

一番引き締める部位についての調査では251人の回答が得られた。表5-14の通り、お腹が74人(29.5%)で、太腿36人(14.3%)・肩19人(7.5%)・体側17人(6.8%)・背中14人(5.6%)・足裏14人(5.6%)・臀部13人(5.2%)・腰9人(3.6%)・胸6人(2.4%)・なしが49人(19.5%)であった。一番引き締める部位の割合が一番高かったのがお腹(29.5%)で全体の約3割を占めた。

表5-14. 一番引き締める部位 (251人の有効回答)

回答内容	回答数	割合%
お腹	74	29.5%
太腿	36	14.3%
肩	19	7.5%
体側	17	6.8%
背中	14	5.6%
足裏	14	5.6%
臀部	13	5.2%
腰	9	3.6%
胸	6	2.4%
なし	49	19.5%

5-1-15. どんな疲労感がある時にWSRを使用するか

どんな疲労感がある時にWSRを使用するかについての調査では244人の回答が得られた。

表5-15のように、とても疲労感ありが26人(10.7%)・疲労感あり93人(38.1%)・少し疲労感あり106人(43.4%)・全くないが19人(7.8%)であった。全くないが19人(7.8%) それ以外の**225人(98.2%)**がなんらかの疲労感がある時にWSRを使用していた。

表5-15. どんな疲労感がある時にWSRを使用するか (244人の有効回答)

回答内容	回答数	割合%
とても疲労感あり	26	10.7%
疲労感あり	93	38.1%
少し疲労感あり	106	43.4%
全くない	19	7.8%

5-1-16. 疲労感がある時にWSRを使用した回復度

疲労感がある時にWSRを使用した回復度についての調査では244人の回答が得られた。表5-16のように、とても楽になったが49人(20.1%)・楽になった131人(53.7%)・少し楽になった59人(24.2%)・かわらないが5人(2%)であった。疲労感がある時にWSRを使用した回復度の割合は180人(73.8%)が楽になった。かわらない5人(2%)、それ以外の**239人(98.0%)**が少し以上楽になっていた。

表5-16. 疲労感がある時にWSRを使用した回復度 (244人の有効回答)

回答内容	回答数	割合%
とても楽になった	49	20.1%
楽になった	131	53.7%
少し楽になった	59	24.2%
かわらない	5	2%

図5-4. どんな疲労感がある時にWSRを使用するか

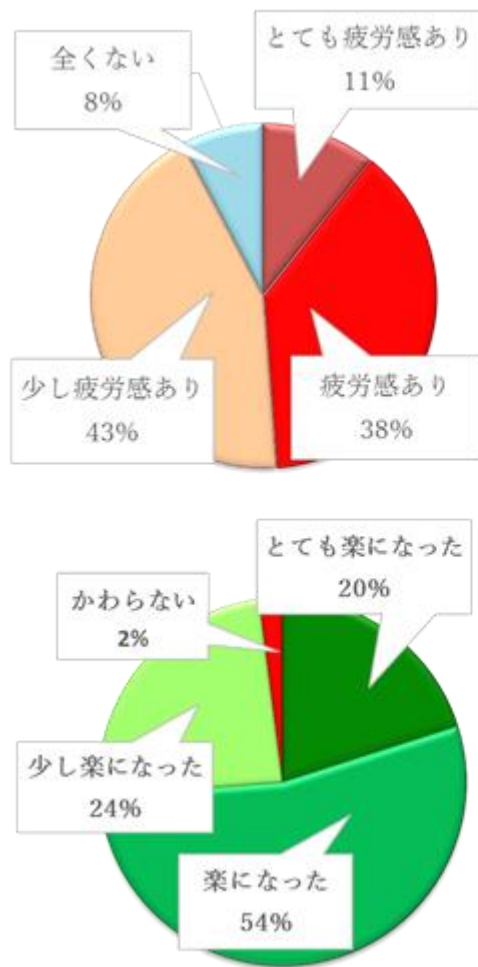


図5-6 WSRを使用した回復度

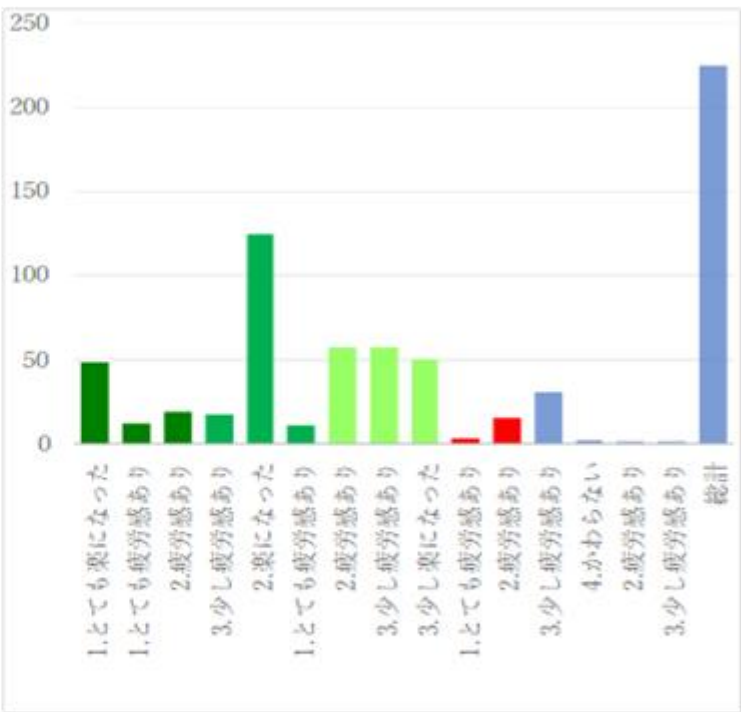


図5- 5 . WSRを使用した回復度

5-1-17. WSR使用時の解消系・向上系の時間配分

WSR 使用時の解消系・向上系の時間配分についての調査では、表 5-17 の通り、解消系が 12025(65%)で、**向上系が 6476(35%)**であった。解消系が、向上系の 2 倍近く、長いことがわかった。

表5-17. WSR使用時の使用目的の時間配分 (244人の有効回答)

回答内容	回答数値	割合%
解消系	12025	65%
向上系	6476	35%

5-1-18. WSRの良い点（形・色・大きさ・持ち運び・柔らかさ）

WSRの良い点についての調査では224人の回答が得られた。表5-18の通り、形状が良いが137人(61.2%)で、柔らかさを選べる47人(21%)・携帯性22人(9.8%)・コンパクト11人(4.9%)・カラフルな色7人(3.1%)であった。形状が良い(61.2%)が全体の6割以上を占めた。

表5-18. WSRの良い点(形・色・大きさ・持ち運び・柔らかさ) (224人の有効回答)

回答内容	回答数	割合%
形状が良い	137	61.2%
柔らかさを選べる	47	21%
携帯性	22	9.8%
コンパクト	11	4.9%
カラフルな色	7	3.1%

5-1-19. WSRの良い点（効果・多様性・体調チェック・精神面）

WSRの良い点についての調査では、表5-19のように、効果の即効性が81人(37.2%)で、使い方の多様性109人(50%)・セルフ体調チェック16人(7.3%)・持っている安心感が12人(5.5%)であった。WSRの良い点の割合が一番高かったのが使い方の多様性(50%)で全体の5割を占めた。

表5-19. WSRの良い点は(効果・多様性・体調チェック・精神面) (218人の有効回答)

回答内容	回答数	割合%
効果の即効性	81	37.2%
使い方の多様性	109	50%
セルフ体調チェック	16	7.3%
持っている安心感	12	5.5%

5-1-20. 自宅でのWSR使用場所

自宅での WSR 使用場所についての調査では 242 人の回答が得られた。表 5-20 のように、自宅での WSR 使用場所の割合は、リビングが 153 人(63.2%)で、寝室 89 人(36.8%)・浴室 8 人(3.3%)・キッチン 7 人(2.9%)・なしが 25 人(10.3%)であった。自宅での WSR 使用場所では、リビング(63.2%)が全体の 6 割以上を占めた。

表5-20. 自宅でのWSR使用場所 ※複数回答 (242人の有効回答)

回答内容	回答数	割合%
リビング	153	63.2%
寝室	89	36.8%
浴室	8	3.3%
キッチン	7	2.9%
なし	25	10.3%

5-1-21. 自宅以外での WSR 使用場所

自宅以外での WSR 使用場所についての調査では 235 人の回答が得られた。表 5-21 のように、自宅以外で使用ありが 165 人 (70.2%) で、自宅以外で使用なしが 70 人 (29.8%) であった。

自宅外の利用者 165 人(70.2%)の WSR 使用場所は、ジム(ヨガ)スタジオが 117 人(70.9%)で、旅先 41 人(24.9%)・試合(競技場)が 7 人(4.2%)であった。

表5-21. 自宅以外でのWSR使用場所 (235人の有効回答)

回答内容	回答数	割合%
自宅以外で使用あり	165	70.2%
自宅以外で使用なし	70	29.8%
ジム(ヨガ)スタジオ	117	70.9%
旅先	41	24.9%
試合(競技場)	7	4.2%

5-1-22. 移動中にWSRを使用した乗り物

移動中に WSR を使用した乗り物についての調査では 136 人の回答が得られた。表 5-22 のように、移動中に WSR を使用した乗り物についての割合は、車が 64 人(47.1%)で、飛行機 28 人(20.6%)・電車 28 人(20.6%)・バス 13 人(9.5%)・船が 3 人(2.2%)であった。移動中 WSR 使用したことがある人は、6 割以上を占めた。移動中に WSR を使用した乗り物は、**車(47.1%)**で**全体の 4 割**以上を占めた。

表5-22. 移動中にWSRを使用した乗り物 (136人の有効回答)

回答内容	回答数	割合%
車	64	47.1%
飛行機	28	20.6%
電車	28	20.6%
バス	13	9.5%
船	3	2.2%

5-1-23. あなたにとってWSRとは何か？

コメントを9つに分類した(表 5-23)。**1.ほぐしツール** 2.セルフコンディショニングギア 3. 最高のパートナー 4.便利なツール 5.ストレッチツール 6. 疲労回復ツール 7. 癒しのツール 8. 運動サポートギア 9.その他。 表 5-24 は、「あなたにとって WSR とは何か？」のコメントからの抜粋

表 5-23. あなたにとってWSRとは何か ※複数回答 (226人の有効回答)

回答内容	回答数	割合%
1. ほぐしツール	49	18.4%
2. セルフコンディショニングギア	43	16.1%
3. 最高のパートナー	39	14.6%
4. 便利なツール	28	10.5%
5. ストレッチツール	26	9.7%
6. 疲労回復ツール	24	9.0%
7. 癒しのツール	22	8.2%
8. 運動サポートギア	17	6.4%
9. その他	19	7.1%

表 5-24. あなたにとって WSR とは何か? コメントからの抜粋

ほぐしツール (18.4%)	私専用のマッサージ師 自分でできる整体マッサージ 体をほぐし健康に 気軽に使えるマッサージ機 一日の心とからだの疲れをほぐしてくれる
セルフコンディショニングギア (16.1%)	心と身体を健康に繋げる魔法のツール。 健康になるための道具 自分の体を常に良いものに保つためのもの 日常身体のケアをする必要不可欠な物 整体に行かなくなった
最高のパートナー (14.6%)	出会えて良かった最高のパートナー 毎日使っているので、体の一部のようなもの より良い人生を送る為の必須アイテム 生活の一部、生活そのもの ないと不安になる存在
便利なツール (10.5%)	いろいろな目的に利用できる、便利なツール手軽に使えて、確実の効果が感じることが出来る 側において邪魔にならない 簡単にいつでもどこでも使用できる。 手軽な味方 持ち歩ける最高のツール
ストレッチツール (9.7%)	ストレッチの万能ツール 手軽に効果的なストレッチができる。 ストレッチの器具。頼りにしています。 背中と肩のストレッチをする用具 良いストレッチアイテム
疲労回復ツール (9%)	だるさ、疲労回復にとっても良い 体調回復へのアイテム 長年の腰痛を改善させたツール 猫背や外反母趾を改善させてくれた神アイテム 身体を整えるときのファーストチョイス
癒しのツール (8.2%)	疲れた体を癒してくれる小さな宝物 身体も心も気持ちよくなる道具 日々の癒し 身体の疲れを癒すツール リラクゼーション
	アスリート必携のアイテム

運動サポートギア (6.4%)	ひとつで、 多様な方法 のできるエクササイズ 肉体革命 運動するときの友 ジムでの友人
その他 (7.1%)	コミュニケーションツール たくさんの方に知ってもらいたいもの 優れた 機能改善ツール 即効性があり効果が実感しやすい 毎日を楽しくしてくれもモノ 人にお勧めしたいグッズ No1 仕事で不可欠な用具

ほぐし・ストレッチ・運動サポートとしてのフィジカル面だけでなく、ないと不安になる存在
癒し・最高のパートナー・生活の一部、生活そのもの等、メンタル的なサポートの役割もあつた。

5-1-24. WSRを友人に勧める時の一言は？

コメントを9つに分類した(表5-25)。

1. **健康(元気)になれる** 2. ほぐれるツール 3. 使いやすい 4. 気持ち良い 5. とにかく良い 6. 即効効果がある 7. 万能セルフケアツール 8. ストレッチツール 9. 運動(筋トレ)ツール 10. 姿勢改善できる 11. その他。表5-26は、「WSRを友人勧める時の一言は何か？」のコメントからの抜粋。

表5-25. WSRを友人勧める時の一言は何か？ ※複数回答 (197人の有効回答)

回答内容	回答数	割合%
1. 健康(元気)になれる	57	28.9%
2. ほぐれるツール	38	19.3%
3. 使いやすい	36	18.3%
4. 気持ち良い	33	16.8%
5. とにかく良い	18	9.1%
6. 即効効果がある	15	7.6%
7. 万能セルフケアツール	14	7.1%
8. ストレッチツール	13	6.6%
9. 運動(筋トレ)ツール	6	3.0%
10. 姿勢改善できる	5	2.5%
11. その他	22	11.2%

表5-26. WSRを友人勧める時の一言は何か？ コメント抜粋

健康(元気)になれる (28.9%)	体全体の血行促進が良くなり素晴らしい 薬やお医者さんに頼る前に、ウェーブリング試してみて！簡単に日々の身体ケアができるよ！ 身体を理想の状態にしてくれる優れものよ！ 使うと不調が必ず改善するので、多くの人にお勧めしたい品です 疲労回復に最高だよ
ほぐれるツール (19.3%)	ほぐしによる血行促進と疲労回復効果あり 自分で使えるマッサージ器具 手の届かない所までほぐしてくれる道具 とてもほぐれて楽になる
使いやすい (18.3%)	使いやすく友だち 手軽に全身がスッキリする 機能性があり心地よさを感じます 人に勧めたくなる使いやすさ
気持ち良い (16.8%)	背筋が伸び、体がゆるみ、気持ち良い 寝る前に使うことでゆったりできる こちよいです いろいろな部位をほぐせて気持ち良い
とにかく良い (9.1%)	素晴らしいアイテムです これ、一度やってみて！めちゃくちゃフィットするから 使ってもらえば良さが伝わるので、一言はありません 必需品
即効効果がある (7.6%)	すぐに効き目があり嬉しい 使用前後で、体の伸び方や動きの良さを実感。 ビフォーアフターが実感できるよ 体の緊張を取り除くのに即効性があること
万能セルフケアツール (7.1%)	1つで色々出来る いろいろな使い方ができるのですごい たくさんあるので多様性がありました 使い方次第で無限な効果
ストレッチツール (6.6%)	自分で普段ストレッチできない部分に気付く いろいろなストレッチができるのでおすすめ 私のストレッチパートナー&セルフチェックリング！ 簡単にストレッチできる
運動(筋トレ)ツール (3.0%)	年齢に合った運動ができる 体幹が鍛えられパフォーマンスの向上につながった
姿勢改善ツール	体軸が感じやすくなりました

(2.5%)	姿勢改善が他のアイテムより簡単にできる
その他 (11.2%)	質の良い動きができるからだづくり 良いウェーブリングに出会えて幸せです 身体が硬い人にオススメ 体験してみると気付くことがたくさんある

5-2. 結果のまとめ

5-2-1. 研究2のまとめ

WSR自宅ユーザーの使用歴

平均4.8年の使用歴であった。

自宅ユーザーの身体の痛みで気になる部位

首肩回り<肩こり(59.9%)・首痛(33.9%)>が多く次に腰痛(55.0%)であった。

身体の痛みや気になる症状

体の歪みが(17.2%)、冷え性(12.1%)・眼精疲労(9.2%)・冷え性(7%)であった。

気になる姿勢

首肩回りが多く、<猫背(24%)、巻肩(22.1%)・ストレートネック(13%)>であり・反腰(18.5%)

・O脚(14.6%)・X脚(2.5%)・全くない(5.2%)であった。

6つのWSR使用目的

疲労回復(32.6%)・肩こり解消(18.2%)・腰痛解消(14%)・機能改善(17.4%)・姿勢改善(14.8%)・筋力向上が(3%)であった。

日々の生活の中でのWSRを使用するタイミング

就寝前が(35.2%)全体の3割以上を占め・運動(前後)(27.3%)・入浴後(11.9%)であった。
・不定期14.8%であった。全体の3割以上を占めた。

WSR使用頻度

毎日が58人(27.1%)・週2～3回92人(43%)と150人(70.1%)が週2回以上WSRでセルフコンディショニングを行っていた。

自宅での1回のWSR使用時間

3分位(12%)・5分位(17.9%)・10分位(34.3%)平均使用時間は、15.4分であった。

自宅でのWSR使用法の時間配分

ほぐしが(70.8%)・伸ばしが(26.6%)・引き締めが(2.3%)であった。

一番ほぐす部位

背中が41人(16.3%)で、腰40人(15.9%)・足裏35人(13.9%)・肩34人(13.5%)であった。

一番伸ばす部位

背中53人(21.1%)、肩40人(15.9%)・腰33人(13.1%)・体側28人(11.2%)であった。

一番引き締める部位

お腹が74人(29.5%)、大腿36人(14.3%)・肩19人(7.6%)であった。

どんな疲労感がある時にWSRを使用するか

とても疲労感ありが26人(10.7%)・疲労感あり93人(38.1%)・少し疲労感あり106(43.4%)・全くないが19人(7.8%)であった。98%がなんらかの疲労感がある時にWSRを使用していた。

疲労感がある時にWSRを使用した回復度

とても楽になったが49人(21.8%)・楽になった131人(58.2%)・少し楽になった59人(26.2%)・疲労感がある時にWSRを使用した回復度は、74%が楽になり98%が少し以上楽になった。

解消系・向上系の時間配分

解消系が12025(65%)で、向上系が6476(35%)であった。解消系でWSRを使用する時間の方が、向上系でWSRを使用する時間よりも倍近く長いことが分かった。

使用WSRの良い点（形・色・大きさ・持ち運び・柔らかさ）

形状が良い137人(61.2%)、柔らかさを選べる47人(21%)・携帯性22人(9.8%)・コンパクト11人(4.9%)・カラフルな色が7人(3.1%)であった。

WSRの良い点（効果・多様性・体調チェック・精神的）

W使い方の多様性(50%)、効果の即効性が81人(37.2%)、使い方の多様性109人(50%)・セルフ体調チェック16人(7.3%)・持っている安心感が12人(5.5%)であった。

自宅でのWSR使用場所

リビングが113人(46.9%)で、寝室49人(20.3%)・リビング、寝室40人(16.6%)・浴室8人(3.3%)・キッチン7人(2.9%)・なしが25人(10.4%)であった。

あなたにとってWSRとは何か？

コメントを9つに分類することが可能であった。1.ほぐしツール（18,4%） 2.セルフコンディショニングギア(16.1%) 3.最高のパートナー(14.6%)である。

フィジカル面だけでなく、ないと不安になる存在癒し・最高のパートナー・生活の一部、生活そのもの等のメンタル的なサポートの役割もあった。

WSRを友人に勧める時の一言？

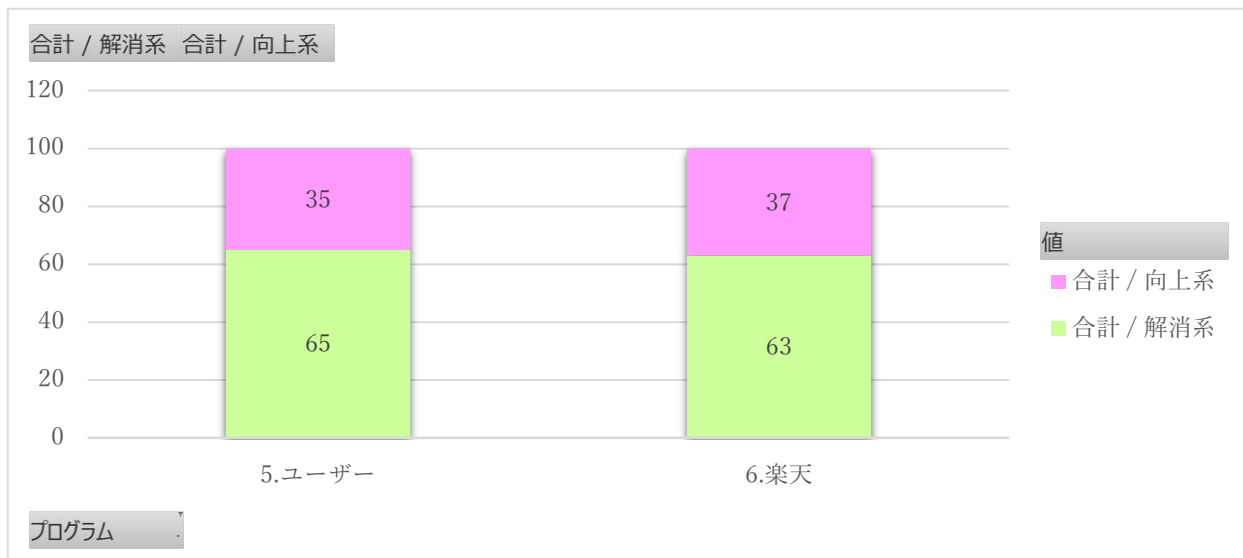
1. 健康(元気)になれる(28.9%) 2. ほぐれるツール(19.3% 3. 使いやすい(18.3%) 4. 気持ち良い(16.8%)であった。「身体を理想の状態にしてくれる優れもの！背筋が伸び、体がゆるみ、気持ち良い」等のコメントから、気持ち良さを感じながら、元気になる喜びを日々のコンディショニングで実感されていた。

5-3. 考察

5-3-1. 楽天ユーザーと自宅ユーザーWSRの使用目的の比較

図5-8. の通り、自宅ユーザーと楽天ユーザーのWSRの使用目的の比較をすると、解消系は、自宅ユーザー65%、楽天ユーザー63%と値が近かった。向上系は、自宅ユーザー35%、楽天ユーザー37%と値が近かった。楽天ユーザーは、コメントからの傾向であるが、双方の比較により自宅では、向上系は65%、解消系は35%の使用目的であった。

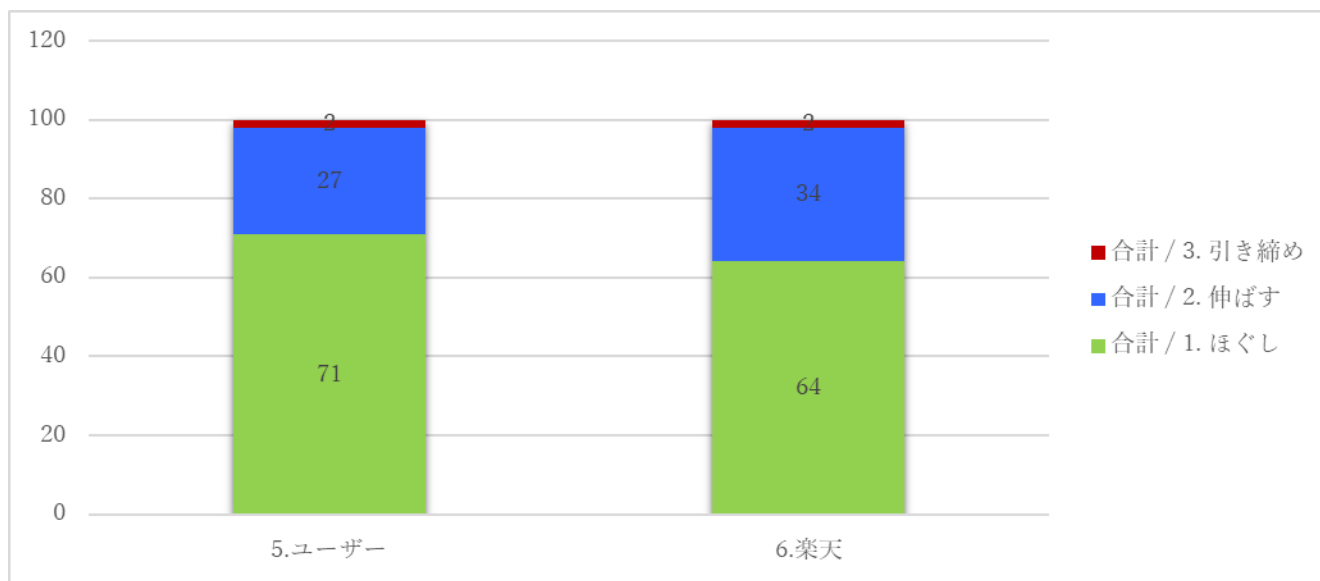
図5-8. 楽天ユーザーと自宅ユーザーWSRの使用目的の比較



5-3-2. 楽天ユーザーと自宅ユーザーWSRの使用法の比較

図5-9. の通り、自宅ユーザーと楽天ユーザーのWSRの使用法の比較をすると、ほぐしは、自宅ユーザー71%、楽天ユーザー64%と差が7%であった。伸ばしは、自宅ユーザー27%、楽天ユーザー34%と差が7%であった。引き締めは、自宅ユーザー2%、楽天ユーザー2%と値が等しかった。WSRの使用法に関し自宅ユーザーは、楽天ユーザー共に、引き締めは2%と少なく、ほぐしをメインに活用されていることが明らかになった。

図5-9. 楽天ユーザーと自宅ユーザーWSRの使用法の比較



5-4. 結論

- ・自宅ユーザーは、平均4,8年の使用歴、平均1.7本所有し、使用場所は、リビング（63.2%）、寝室（36.8%）、平均15.4分間、週2回以上（72%）WSRでセルフコンディショニングをしていた。
 - ・自宅ユーザーは、気になる姿勢＜猫背（24%）巻肩（22.1%）ストレートネック（13%）＞、気になる症状＜肩こり（59.9%）首痛（33.9%）＞と首肩回りが特に多かった。
 - ・WSRの使用目的は、楽天ユーザーと自宅ユーザーは同じ傾向があり、向上系は65%、解消系は35%の使用目的であった。
 - ・自宅ユーザーのWSRの使用法は、ほぐし（70.8%）・伸ばし(26.6%)・引き締め（2.3%）であった。ほぐしは、背中(16.3%)、腰（15.9%）・足裏（13.9%）が多かった。伸ばす部位は、背中(21.1%)、肩（15.9%）・腰（13.1%）、引き締める部位は、お腹（29.5%）、大腿（14.3%）であった。
- 自宅以外での場所でのWSR利用者は、165人（70.2%）で、移動中は、車64人(47.1%)であった。
- ・疲労回復度は、98%がなんらかの疲労感がある時にWSRを使用し、回復度の割合は74%が楽になり、98%が少し以上楽になっていた。
 - ・「あなたにとってWSRとは」は、フィジカル面のほぐし・ストレッチ・運動サポートだけでなく、「最高のパートナー・生活の一部、生活そのもの」のメンタル的なサポートの役割もあった。

第 6 章

6-1 研究3

6-1-1. 神戸エスパティオスポーツクラブの概要

表 6-1 神戸エスパティオスポーツクラブ

クラブ名	神戸エスパティオ
所在地	兵庫県神戸市須磨区中落合 2-2
メンバー数	約 4 0 0 0 名
年 齢	平均年齢 約 6 8 才
WSR 指導者	5 名
対象期間	2 0 1 3 年 4 月～2 0 1 9 年 1 0 月（6 年 7 か月）
調査内容	・スタジオ・アクアクラスのグループレッソンの週刊スケジュール ・スタジオ・アクアクラスのグループレッソンの年間平均集客の推移 ・スタジオ・アクアクラスのグループレッソンの内容・目的と使用法 ・WSR の売り上げ本数
調査理由	・2 0 0 9 年からウェーブストレッチレッスンが導入され、週間に 1 0 ～1 2 本のクラスが、スタジオ、アクアで開催されている。

6-1-2. 神戸エスパティオのWSRの週間スケジュールと内容

図6-1. エスパティオ週間プログラムスケジュール表 ※2019年11月現在



図6-1の通り、2019年11月においてWSRを使用したレッスンが10本あった。

エスパティオスタジオ加藤聖治担当へのヒアリング調査により、表6-2. の通り、ウェーブプログラムは、毎週スタジオプログラム5本・アクアプログラムの5本であった。スタジオプロ

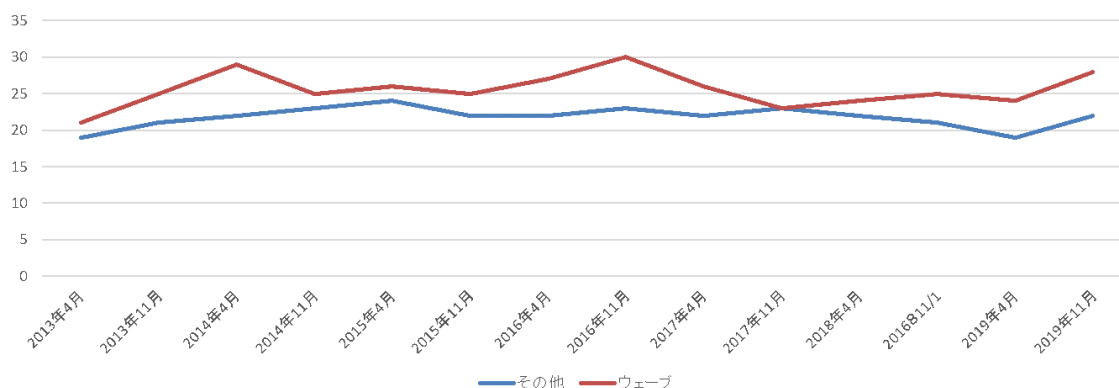
グラムの構成順は、伸ばし→引き締める→ほぐしで、アクアプログラムの構成順は、伸ばし→引き締める→伸ばしであった。

表6-2. ウェーブプログラムの内容・構成順・主な内容

週の本数	クラス名<スタジオ>	運動方法	構成順 (%)
週3本	ウェーブストレッチ30	伸ばす70→引き締める0→ほぐし30	
週1本	Wコンディショニング40	伸ばす20→引き締める70→ほぐし10	
週1本	コアウェーブ30	伸ばす30→引き締める60→ほぐし10	
クラス名<プール>			
週3本	アクアウェーブ30	伸ばす20→引き締める70→伸ばす10	
週2本	アクアウェーブトレ30	伸ばす10→引き締める80→伸ばす10	
①伸ばし 内・回外のストレッチ、オープンハート、クローズハート、サイドアーチ、足底 ②引き締め 肘張りスイング系 体幹トレーニング スクワット ランジ ③ほぐし 下肢のリリース 首・肩・胸の筋膜リリース 背中・お腹・サイドのリリース			

6-1-3. WSRレッスンの平均集客の推移と他のレッスンとの比較

図6-2. ウェーブスレッスンと他のレッスンの平均集客レッスン参加人数の比較



<対象期間 2013年4月～2019年10月 参加人数>

図6-2の通り、ウェーブプログラム数 平均参加人数 約26名 週10～12本、その他のレッスンで平均参加人数は、約22名で週103～119本がおこなわれていました。 ※全体のプログラムに対してウェーブクラスの参加率10.5%でした。

このことから、神戸エスパティオSCの2013年4月～2019年10月（6年7か月間）のウェーブストレッチグループレッスン（週10～12本）は、一度も平均を下回ることなく集客ができる人気のプログラムであった。

6-1-4. 神戸エスパティオのスタジオ・アクアプログラムの使用法

表6-3. 神戸エスパティオのスタジオプログラム別使用法の割合

種目	1.ほぐし	2.伸ばし	3.引き締め
全体	12%	48%	40%
スタジオ	20%	53%	27%
アクア	0%	26%	74%
ウェーブストレッチ	30%	70%	0%
コンディショニング40	10%	20%	70%
ウェーブコア30	10%	30%	60%
アクアウェーブ	0%	30%	70%
アクアウェーブトレーニング	0%	20%	80%

神戸エスパティオ・スポーツクラブのウェーブストレッチのグループレッスンの図6-3-2ウェーブストレッチ30では、ほぐし30% 伸ばし70%、引き締め 0%であった。図6-3-4.ウェーブコアと 図6-3-3のウェーブコンディショニング40は、ほぐし10% 伸ばし20~30%、引き締め60~70%であった。図6-3の週5本のは、トータルでは、ほぐし27% 伸ばし53%、引き締め20%であった。

スタジオ 週5本のトータルの割合

図6-3-1.

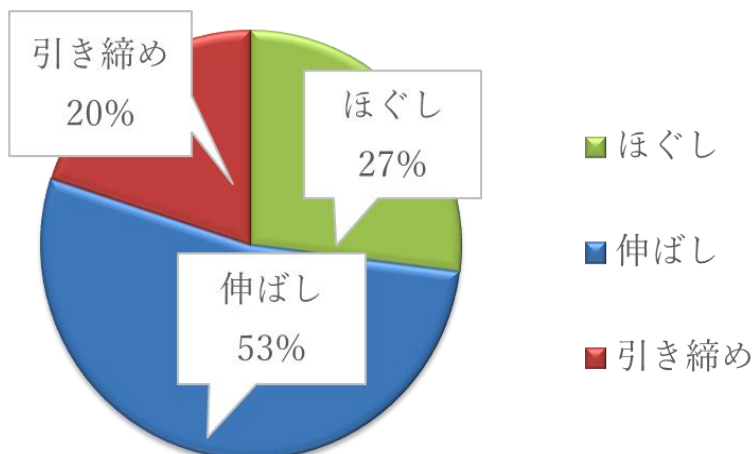


図6-3-2.

ウェーブストレッチ30
(週1本)

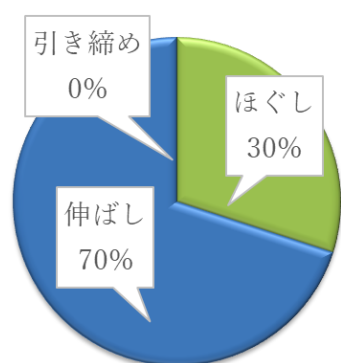


図6-3-3.

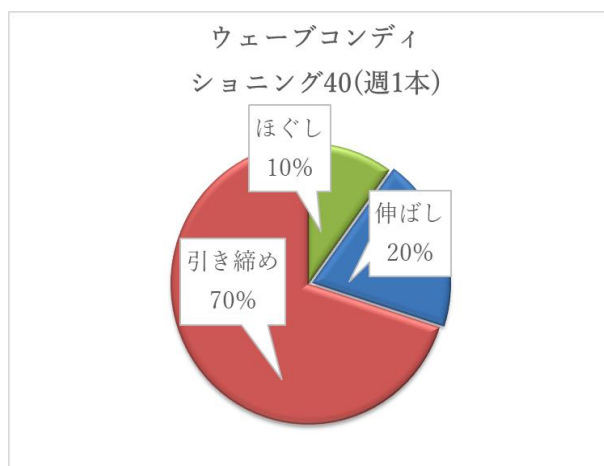


図6-3-4.

ウェーブコア30(週1本)

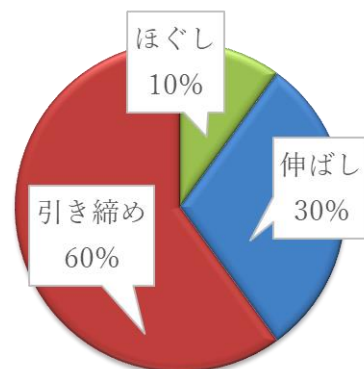


図 6-4-2 のアクアウェーブ 30（週 3 本）、図 6-4-3.のアクアウェーブトレーニング（週 2 本）において、ほぐし 0% 伸ばし 20～30%、引き締め 70～80%であった。

図 6-4-1.の WSR を使用したアクア週 5 本のトータルは、ほぐす 0% 伸ばし 26%、引き締め 74%、であった。

WSRを使用したアクアプログラム

図6-4-1. アクア 週5本のトータルの割合

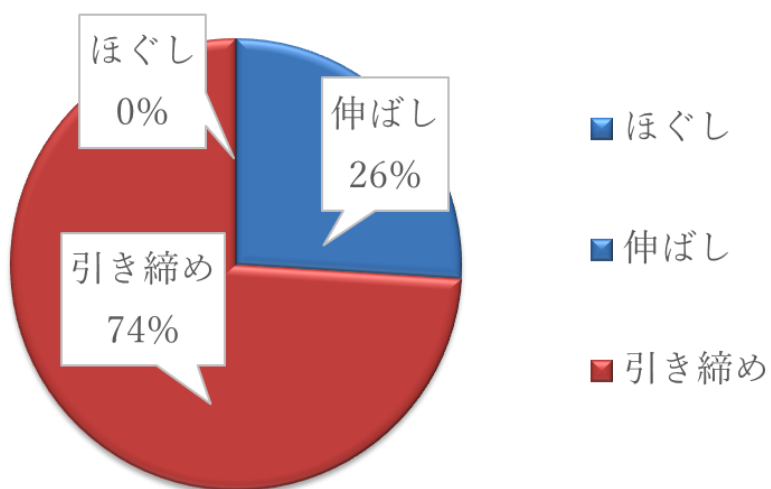


図6-4-2. アクアウェーブ(週3本)

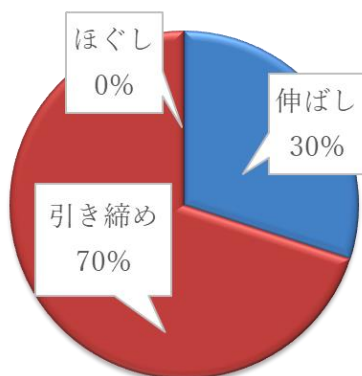
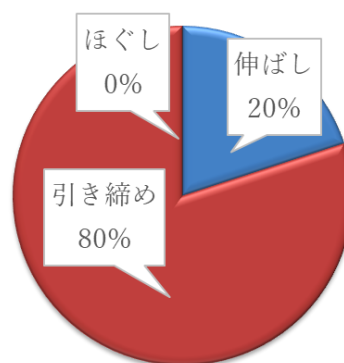


図6-4-3. アクアウェーブ
トレーニング(週2本)



6-1-5. 神戸エスパティオのスタジオ・アクアプログラムのWSR使用目的と使用法の比較

スタジオ週5本平均は、ほぐし20%、伸ばし53%、引き締め27%であった。

アクア週5本の平均は、ほぐし0%、伸ばし26%、引き締め74%であった。

10本のすべてのトータルは、ほぐし10%、伸ばし39%、引き締め51%であった。

表6-4. エスパティオのスタジオ・アクアプログラムのWSR使用目的と使用法の比較

	1. ほぐし	2. 伸ばす	3. 引き締め
トータル	10%	39%	51%
スタジオ	20%	53%	27%
アクア	0%	26%	74%
総計	30%	118%	152%

図6-5. エスパティオのスタジオ・アクアプログラムのWSR使用法の比較

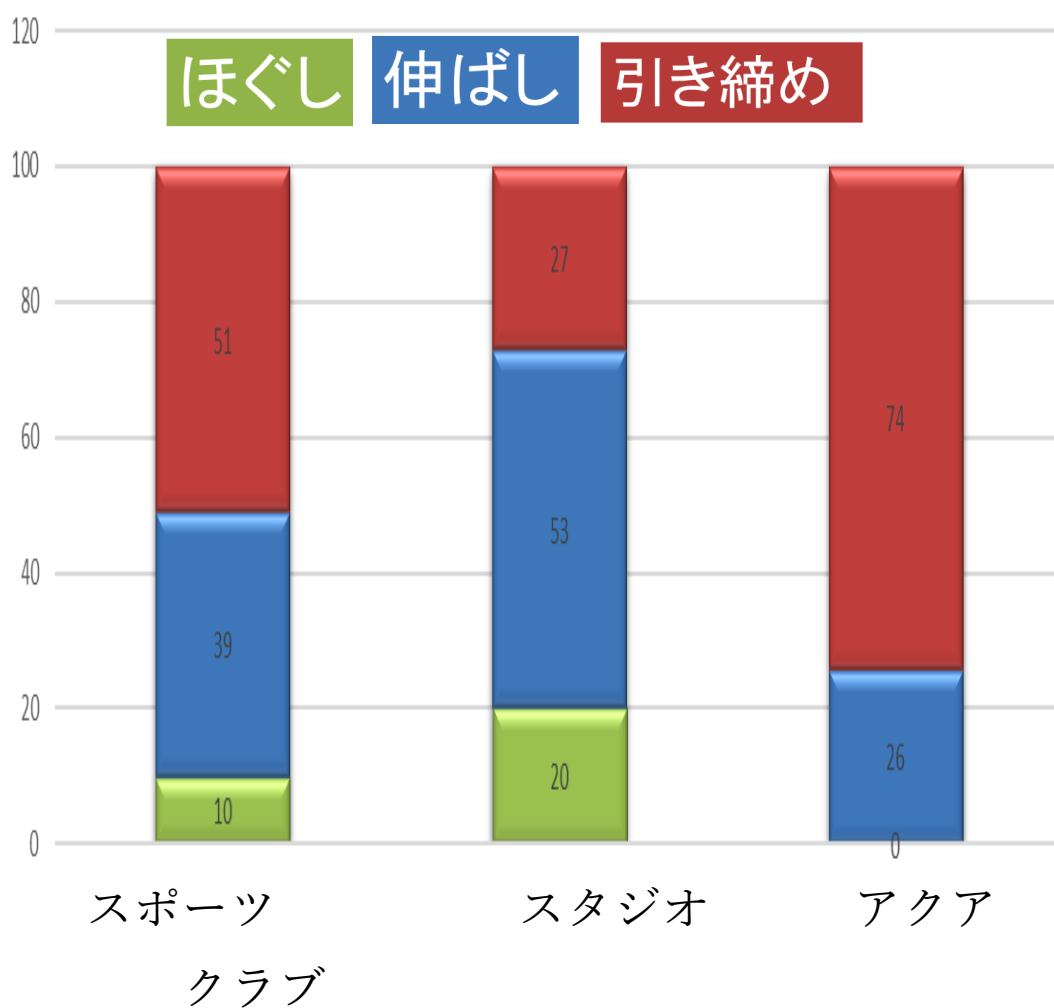


表6-5. エスパティオのスタジオ・アクアプログラムのWSR使用目的の比較

エスパティオのスタジオ・アクアプログラムのWSR使用目的と使用法の比較

	疲労回復	肩こり解消	腰痛解消	機能改善	姿勢改善	筋力向上
トータル	9%	13%	11%	25%	14%	28%
スタジオ	12%	16%	10%	26%	13%	23%
アクア	6%	10%	14%	21%	16%	33%
総計	27%	39%	35%	72%	43%	84%

図6-6. エスパティオのスタジオ・アクアプログラムのWSR使用目的の比較

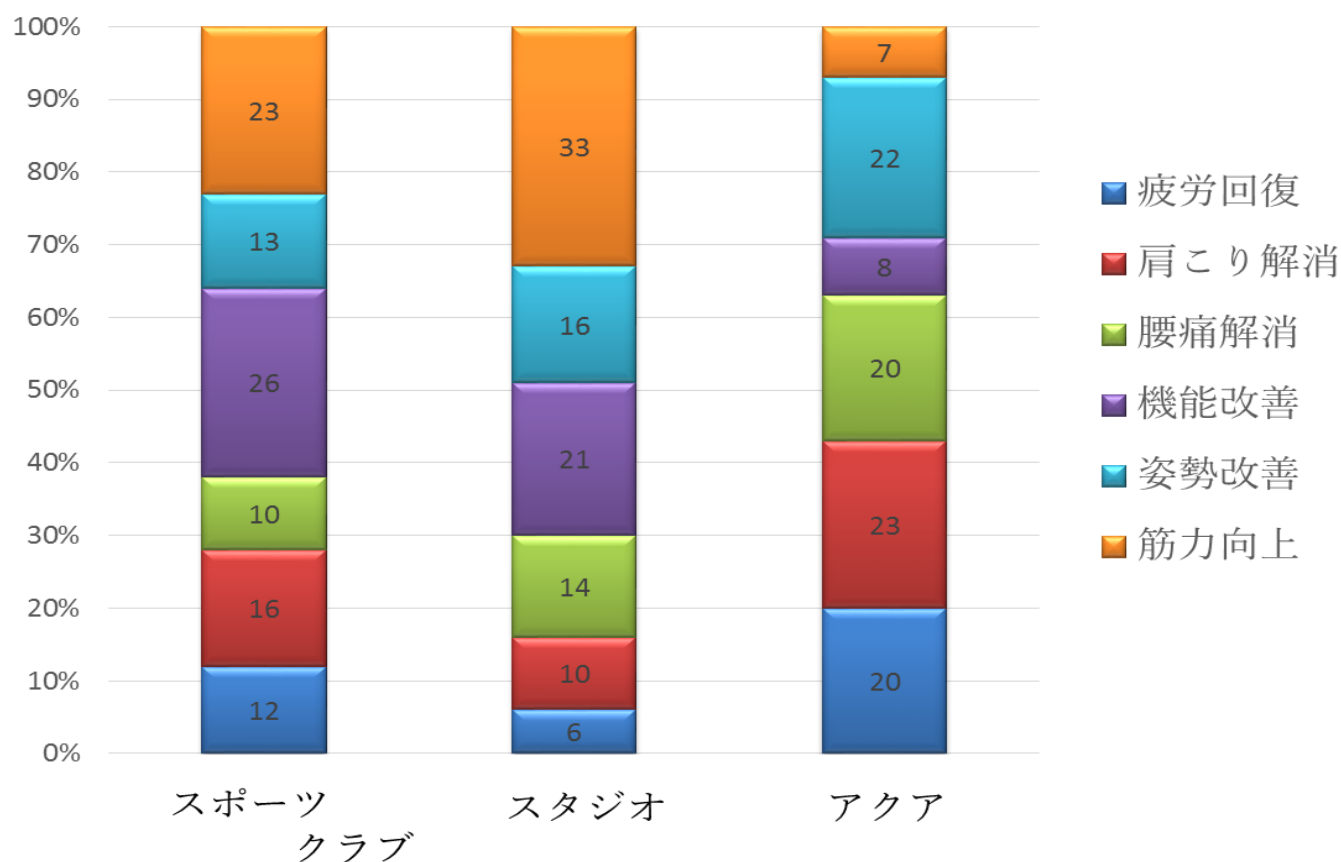
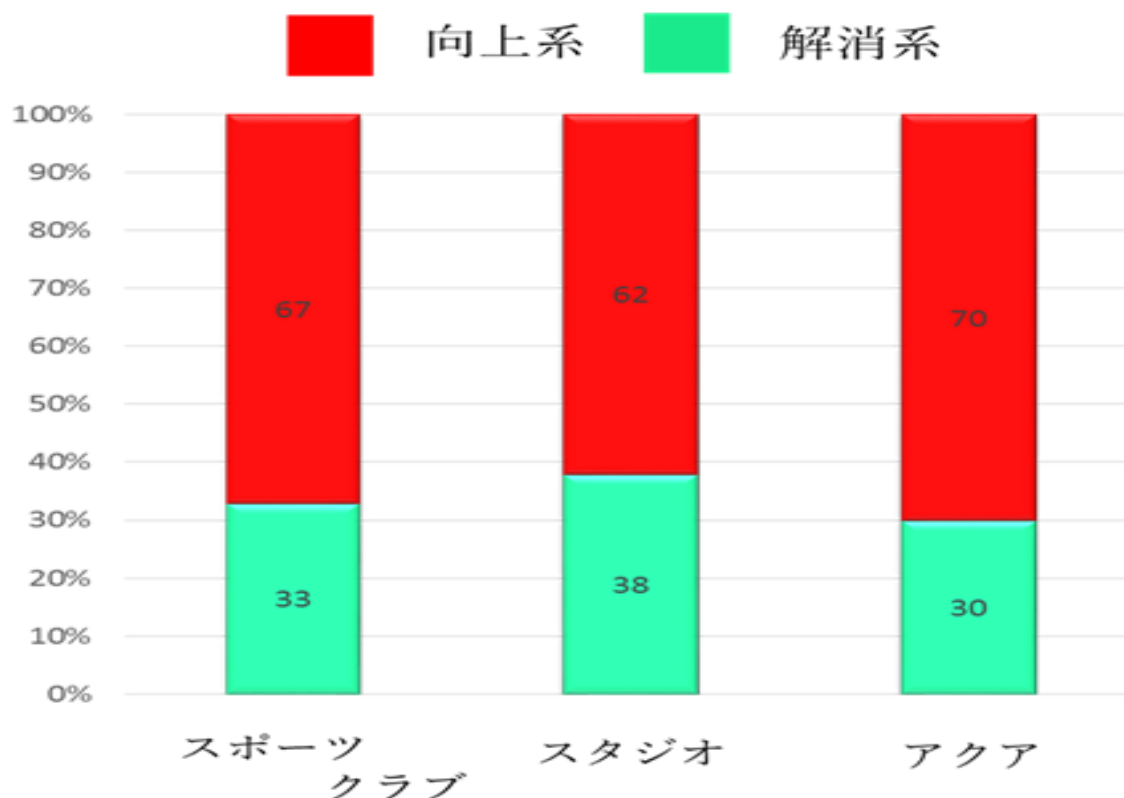


表6-6. エスパティオの解消系と向上系のWSR使用目的の比較

	解消系	向上系
トータル	33%	67%
スタジオ	38%	62%
アクア	30%	70%
総計	101%	199%

図6-7. エスパティオのスタジオ・アクアプログラムのWSR使用目的と使用法の比較



6-2. 結果のまとめ

6-2-1.

神戸エスパティオ SC のスタジオレッスンの「ウェーブストレッチ 30」では、伸ばし 70%、ほぐし(30%)を割合であった。引き締めが全くなかった。「ウェーブコア」と「ウェーブコンデショニング 40」においては、「引き締め」が(60~70% 9 の割合であった。週間のトータルの「ほぐし、伸ばし、引き締め」の割合は、伸ばしが約 5 割を占め、ほぐし(22%)、引き締め(26%)であった。

このことから、神戸エスパティオの WSR を使用したスタジオプログラムは、「伸ばし」をメインとするクラスと「引き締め」をメインとするクラスを時間設定され、メンバーのニーズに対応していたが、「ほぐし」をメインとするクラス設定は、なかった。

また、週 5 本のアクアプログラムは、ほぐす(0%)、伸ばし(26%)、引き締め(74%)であった。

引き締めの割合が一番高かったのは、WSR を水中で強く振ることで、アーチ形状による渦抵抗が生じ、陸上ではできない筋トレが可能になる為である。また水中運動の為、また、ほぐす 0%であったのは、WSR を直接、体に当てての背臥位、伏臥位でのほぐす動作ができない為、全く行われていなかった。また、週 5 本のアクアプログラムは、ほぐす(0%)、伸ばし(26%)、引き締め(74%)と水中で膝腰の負担を軽減させながら、WSR の渦抵抗を利用した筋力維持向上のプログラムのニーズがあった。

神戸エスパティオの会員の平均年齢は、約68才では、WSRのクラスが週10本のクラスが、6年7ヶ月間継続に開催されていた。ウェーブプログラム数の平均参加人数は、約26名で週10～12本で、全体のプログラムに対してのウェーブクラスの参加率10.5%であった。一度も平均を下回ることなく、集客ができる人気のプログラムであった。

6-3. 考察

6-3-1. WSR の使用法の提供側の比較

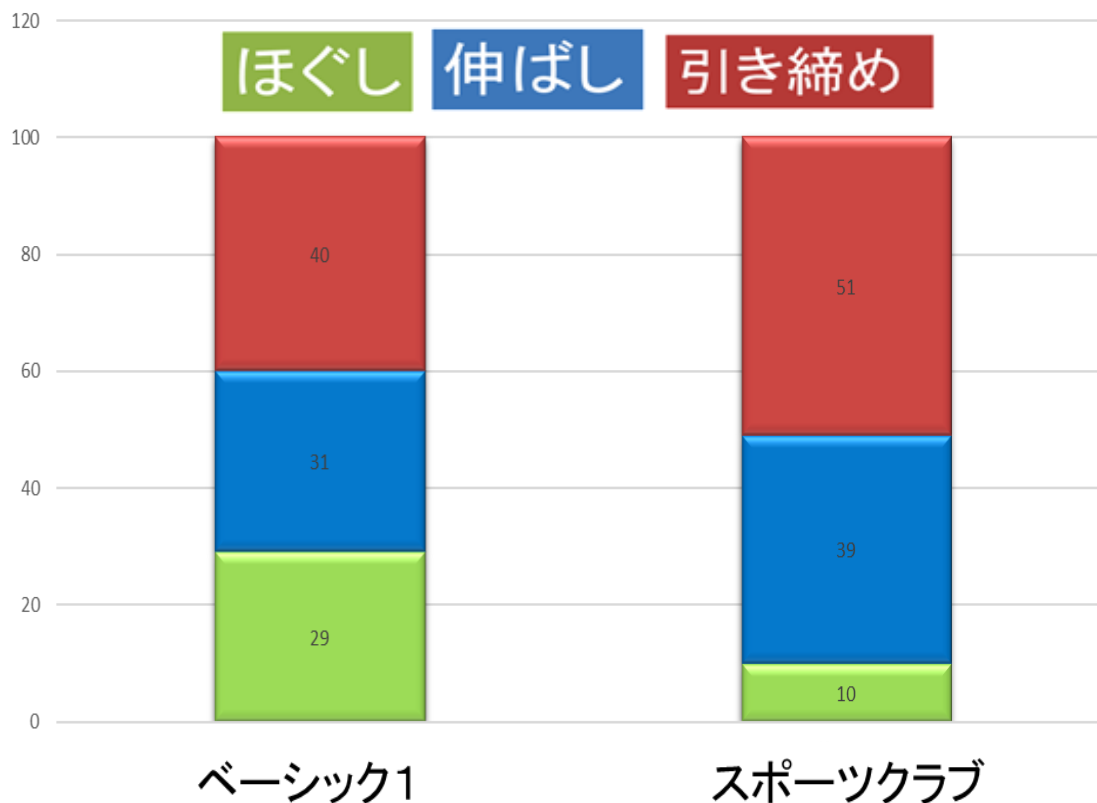
ベーシック1とは、図1-4.の②認定インストラクターの7時間の講習会のことである（NPO 日本ウェーブストレッチ協会プログラムデーターより）。

ベーシック1は、ほぐし（23%）、伸ばし（31%）、引き締め（40%）であった。神戸エスパティオでは、ほぐし（10%）、伸ばし（39%）、引き締め（51%）であった。神戸エスパティオは、引き締めのニーズが多かった。

表6-6. WSRの使用法の提供側の比較

	ほぐし	伸ばす	引き締め
ベーシック1	29%	31%	40%
スポーツクラブ	10%	39%	51%

図6-8. WSRの使用法の提供側の比較



6-3-2. WSR の使用目的の提供側の比較

ベーシック 1 は、解消系(31%)、向上系(69%)であった。

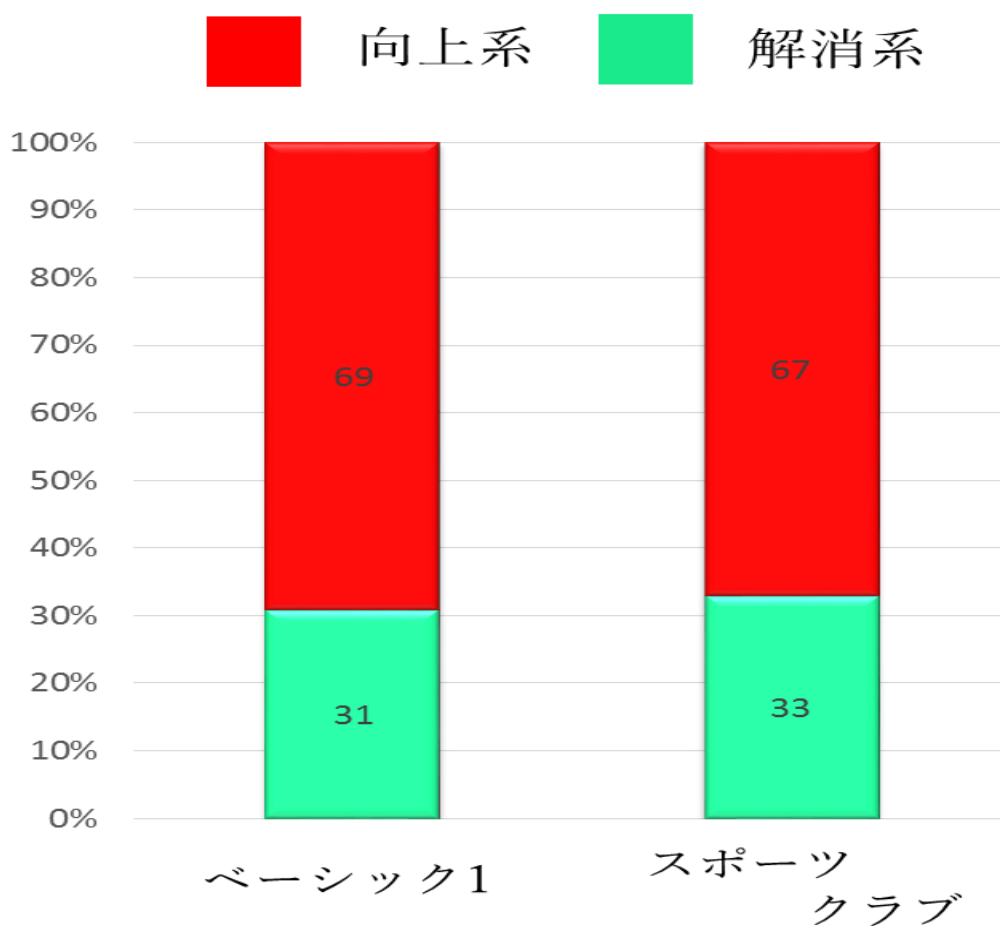
神戸エスパティオは、解消系(33%)、向上系(67%)であった。

神戸エスパティオは、ベーシック 1 のそれぞれの差は(2%)であった。

表6-7. WSRの使用目的の提供側の比較

	解消系	向上系
ベーシック 1	31%	69%
スポーツクラブ	33%	67%

図 6-9. WSRの使用目的の提供側の比較



6-4. 結論

指導提供側の神戸エスパティオ S Cにおいて、2013年4月～2019年10月（6年7か月間）ウェーブストレッチグループレッスン（週10～12本）は、一度も平均を下回ることなく、集客ができる人気のプログラムであった。コンデショニングギアWSRのクラスが定着していることが、明らかになった。

スタジオ週5本の平均は、ほぐし(20%)、伸ばし(53%)、引き締め(27%)であった。

アクアの週5本の平均は、ほぐし(0%)、伸ばし(26%)、引き締め(74%)であった。

週5本のアクアプログラムは、水中で膝腰の負担を軽減させながら、WSRの渦抵抗を利用した筋力維持向上のプログラムのニーズがあった。

10本のすべてのトータルは、ほぐし(10%)、伸ばし(39%)、引き締め(51%)であった。

第7章. 総合議論

7-1. 提供側とユーザー側の比較

7-1-1. 提供側とユーザー側の WSR 使用法について

提供側とユーザー側のWSR使用法についての調査では表7-1のように、ベーシック1でのWSR使用法の割合は、ほぐし(29%)、伸ばし(31%)、引き締め(40%)であった。スポーツクラブでは、疲ほぐし(10%)、伸ばし(39%)、引き締め(51%)であった。

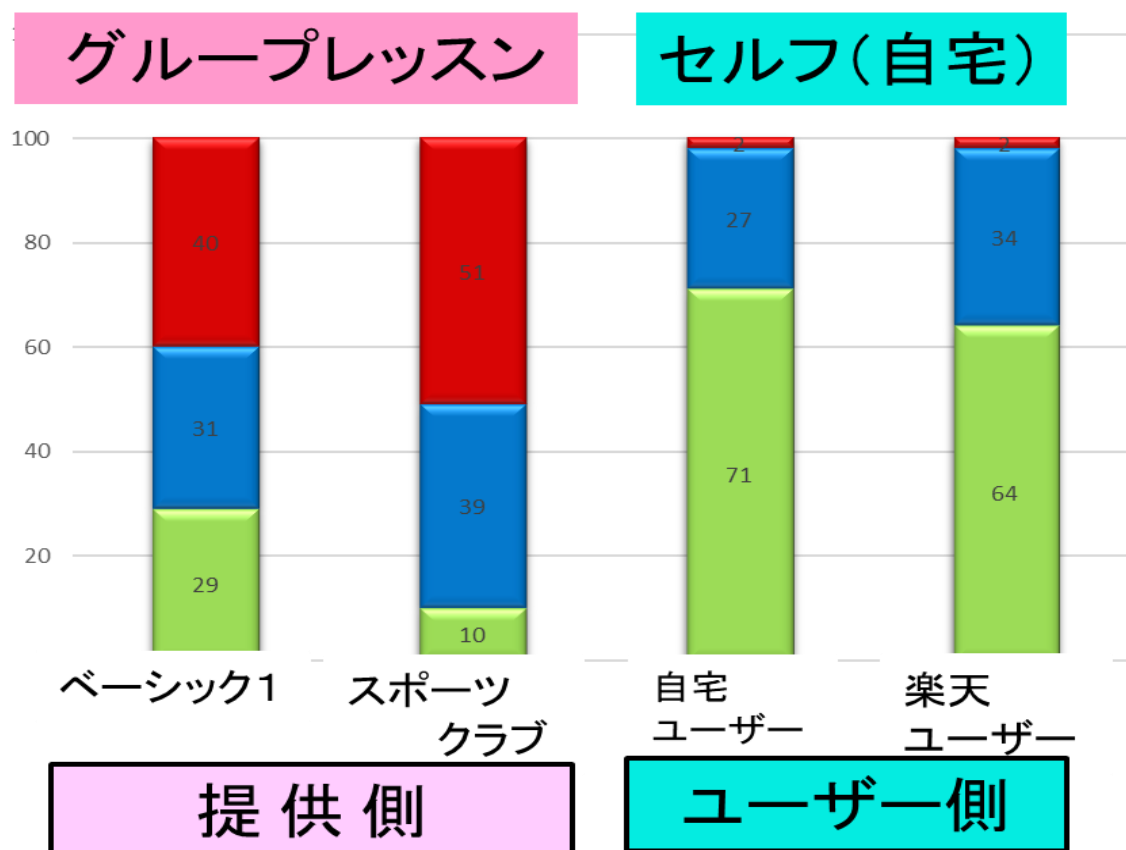
自宅ユーザーでのWSR使用目的の割合は、ほぐし(71%)、伸ばし(27%)、引き締め(2%)であった。楽天ユーザーでは、ほぐし(64%)、伸ばし(34%)、引き締め(2%)であった。

提供側は、引き締め40～51%、一方ユーザー側は、ほぐしが63～71%であった。

表7-1. 提供側とユーザー側のWSR使用法について

	ほぐし	伸ばす	引き締め
ベーシック1	29%	31%	40%
スポーツクラブ	10%	39%	51%
ユーザー	71%	27%	2%
楽天	64%	34%	2%

図 7-1. 提供側とユーザー側の WSR 使用法について



7-1-2. 提供側とユーザー側のWSR使用目的について

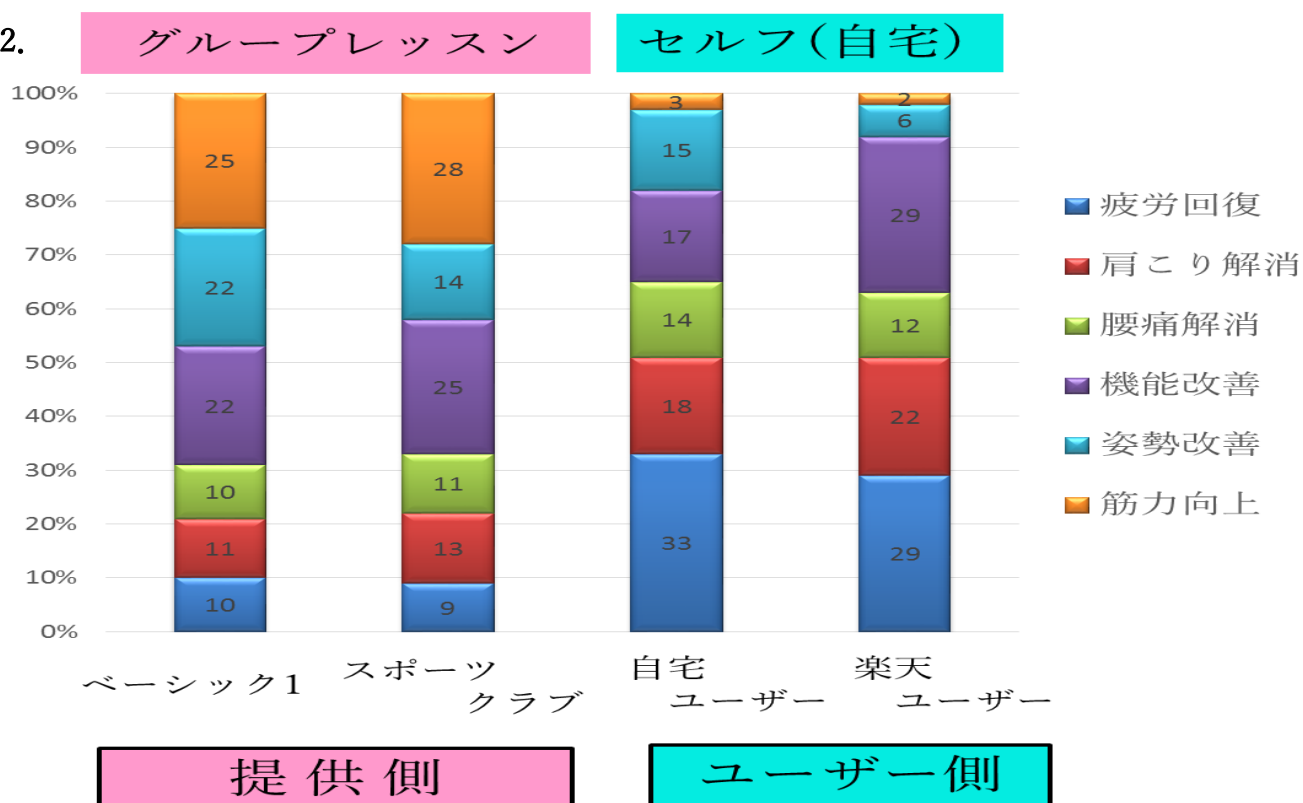
提供側とユーザー側のWSR使用目的についての調査では表7-2のように、ベーシック1でのWSR使用目的の割合は、疲労回復が(10%)で、肩こり解消(11%)、腰痛解消(10%)、機能改善(22%)、姿勢改善(22%)、筋力向上が(25%)であった。スポーツクラブでは、疲労回復が(9%)で、肩こり解消13%、腰痛解消(11%)、機能改善(25%)、姿勢改善(14%)、筋力向上が(28%)であった。

自宅ユーザーでのWSR使用目的の割合は、疲労回復が(33%)で、肩こり解消(18%)、腰痛解消(14%)、機能改善(17%)、姿勢改善(15%)、筋力向上(3%)であった。楽天ユーザーでは、疲労回復が(29%)で、肩こり解消(22%)、腰痛解消(12%)、機能改善(29%)、姿勢改善(6%)、筋力向上が(2%)であった。**提供側**(ベーシック1、スポーツクラブ)のWSR使用目的では**筋力向上**の割合が**一番高い**のに対し、**ユーザー側**(自宅ユーザー、楽天ユーザー)では**疲労回復**の割合が**一番高い**ことがわかった。

表7-2. 提供側とユーザー側のWSR使用目的の割合

使用目的	疲労回復	肩こり解消	腰痛解消	機能改善	姿勢改善	筋力向上
提供側						
ベーシック1	10%	11%	10%	22%	22%	25%
スポーツクラブ	9%	13%	11%	25%	14%	28%
ユーザー						
自宅	33%	18%	14%	17%	15%	3%
楽天	29%	22%	12%	29%	6%	2%

図7-2.



7-1-3. 提供側とユーザー側の2つのWSR使用目的について

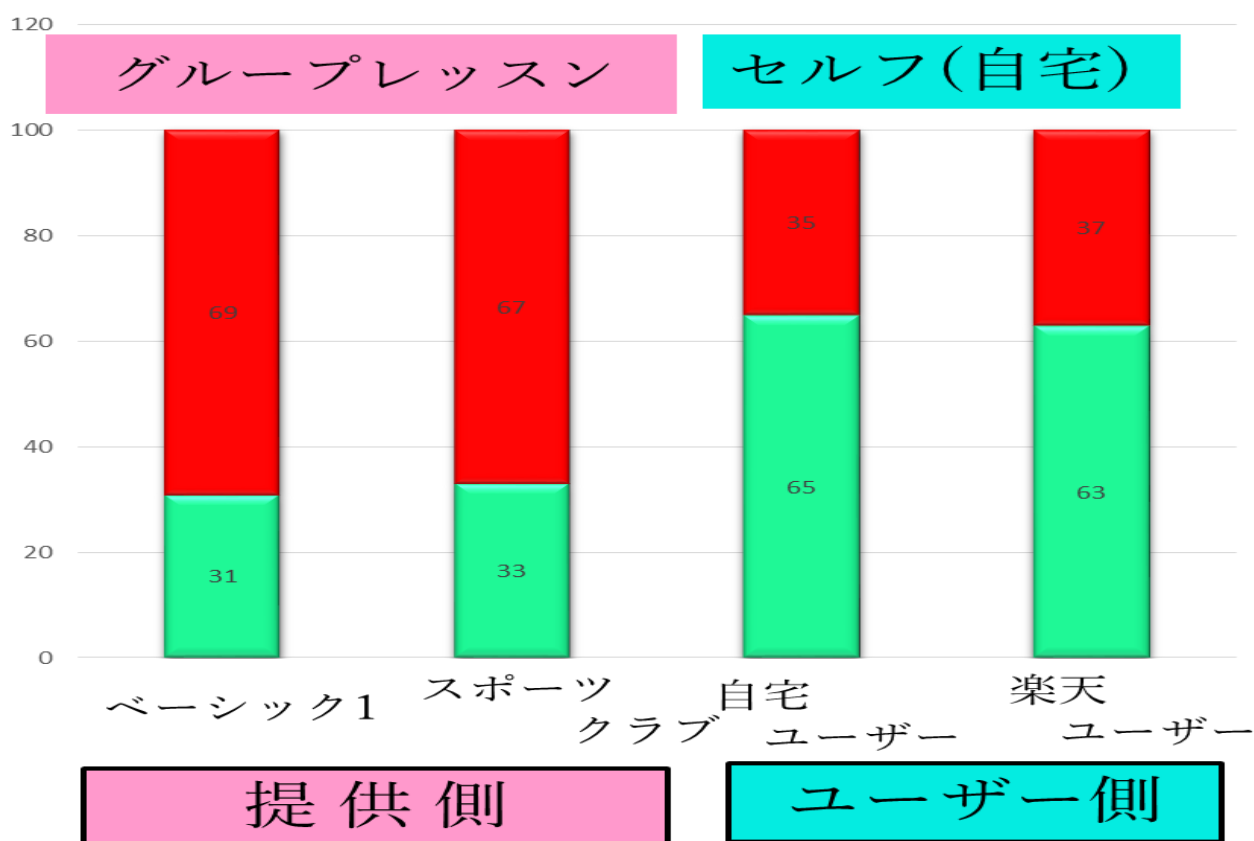
提供側とユーザー側の2つのWSR使用目的についての調査では表7-3のように、ベーシック1での2つのWSR使用目的の割合は、解消系(31%)で、向上系が(69%)であった。スポーツクラブでは、解消系が(33%)で、向上系が(67%)であった。

自宅ユーザーの2つのWSR使用目的の割合は、解消系が(65%)で、向上系が(35%)であった。楽天ユーザーでは、解消系が(63%)で、向上系が(37%)であった。**2つのWSR使用目的では、提供は、向上系の割合が高く、ユーザー側では解消の割合が高いことがわかった。**

表7-3. 提供側とユーザー側の2つのWSR使用目的の割合

	解消系	向上系
ベーシック1	31%	69%
スポーツクラブ	33%	67%
自宅ユーザー	65%	35%
楽天ユーザー	63%	37%

図7-3. ■ 向上系 ■ 解消系



提供側は、セルフコンディショニングギアWSRを使用した姿勢改善・機能改善・コア筋力トレーニング向上系の使用目的でプログラム構成をしていた。**グループプレスに参加**する自宅ユーザーも望んで**向上系に参加**していた。一方、**楽天ユーザー**は、**解消系**を使用目的としてセルフコンディショニングを行っていた。**自宅ユーザー**も、家では、楽天ユーザーと同様に**解消系**のセルフコンディショニングをしていることが明らかになった。

7-2. 本件研究の限界

提供側

- ・指導提供側のWSRのスポーツクラブ、ヨガスタジオなどの多くのデーターを取っていない。
- ・日本人のみの調査であった為、海外のデーターの比較ができなかった。

ユーザー側

- ・楽天レビューコメントであり、楽天の購入者への直接のアンケートがとれなかった。

今後の展望

- ・WSRを活用した「ほぐし・伸ばし・引き締め」の測定による効果データーを今後の課題とする。

第8章. 結 論

自宅ユーザーは、使用歴平均4.8年、平均1.7本所有し、リビング（63.2%）寝室（36.8%）で、平均15.4分、WSRセルフコンディショニングをしていたことが明らかになった。週2回以上（70.1%）が、WSRセルフコンディショニングを習慣としていた。自宅でのWSRセルフコンディショニングは、自分自身で体をほぐし、疲労回復為のマッサージ道具として必要としていた。提供側のWSRグループレッスンに参加するユーザーは、向上系の使用を目的としたトレーニングギアとして活用していた。

疲労回復度は、なんらかの疲労感がある時（98.2%）にWSRを使用し、回復度の割合は（98%）が少し以上が楽になり、即効的な効果があった。

いつでもどこでも手軽に使い、持ち運びもでき、豊富なバリエーションと即効的な効果が期待できる WSR は、セルフコンディショニングのギアとして、ユーザーのニーズに対応が可能な補助具であった。

楽天ユーザーと自宅ユーザーのコメントからも、「気持ち良く、癒してくれ、元気なれる。心と身体を健康に繋げる魔法のツール。」等、自分の心と体のバランスを整える効果があると考えられる。

本研究から、開発から15年を経たセルフコンディショニングギアWSRは、人々の健康づくりに寄与する製品となりえていた。

謝 辞

本研究を遂行し修士論文作成するにあたって、長い期間、粘り強く 懇切丁寧な御指導 ご助言を賜りました、中村好男先生、そして岡浩一郎先生、奥田文子先生に心から感謝申し上げます。また中村ゼミの諸先輩方のアドバイスを頂き感謝いたします。

さらに、中村ゼミの同期の皆さんに、心より感謝を申し上げます。

そして、アンケート調査に多大なるご理解とご協力をいただきました神戸エスパティオスポーツクラブの加藤聖治マスタートレーナーとスタジオの皆様、ビコッティスタジオの今川早都子マスタートレーナーとスタジオの皆様、コスパススポーツクラブの吉宗真里マスタートレーナー、スポーツクラブNAS光が丘の関係者とそのスタジオの皆様、NPO法人日本ウェーブストレッチ協会の会員の皆様、MAKIスポーツのスタッフの皆様に御礼申し上げます。

最後に、いつも変わらぬ笑顔で勇気と力を与え、温かく見守り、本日まで支えてくれた妻と2人の息子たちに心より深く感謝申し上げます。

参考文献

- ・ウェーブストレッチリングを用いたストレッチングの効果
本田沙織, 飯田智行, 楠本一樹 - 岡山体育学研究, 2014 - ci.nii.ac.jp
- ・平山邦明、広瀬統一（2016）：コンディショニングの定義とコンディショニングに影響する要因アスレティックケア リハビリテーションとコンディショニング NAP , 東京 10 19
- ・北川薫（1995）：コンディショニングの科学, トレーニング科学研究会編, 朝倉書店, 東京 37 43
- ・三輪一義, 興那覇由希, 島尻真理子, 亀井良和（2009）：女子ハンドボール選手におけるコンディショニングサポートのモデル作り（第 1 報） 実態調査と実践報告からの検討 --, 琉球大学教育学部紀要（ 74 163 181）
- ・日本体育協会（2010 a）：公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト, 第 1 巻 アスレティックトレーナーの役割 , 東京 3 13
- ・日本体育協会（2010 b）：公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト, 第 6 巻 予防とコンディショニング, 東京. 3 92
- ・大塚潔（2016）：コンディショニング Tips（後編）, ブックハウス HD, 東京
- ・ウェーブストレッチリング「体幹強化トレーニング」BAB ジャパン社 牧直弘
- ・ウェーブストレッチリングエクササイズ BAB ジャパン社 牧直弘
- ・ウェーブストレッチベーシック1 テキスト NPO日本ウェーブストレッチ協会
- ・ストレッチポール・エクササイズによるバランス能力への介入の効果
日高雅仁, 諸井典子, 三浦幸治, 伊藤秀幸 - 理学療法科学, 2013 - jstage.jst.go.jp
- ・ストレッチポールを使用した療養病棟職員の腰痛軽減効果
林正和, 松本ゆかり, 市川奈緒美, 長田京子 島根大学医学部紀要, 2013 - ci.nii.ac.jp

3-2-2. 研究手法

質問紙調査（設問）

ウェーブリング ユーザーアンケート ～WSR使用者へのアンケート～

【1. 性別】 男() ・ 女()

【1-1. 年齢】 ①10代() ②20代() ③30代() ④40代() ⑤50代() ⑥60代() ⑦70以上()

【1-2. 業種】 ①イントラ() <ヨガ エアロ ダンス 筋トレウェーブストレッチ 水泳 格闘技
パーソナル キッズ 機能改善> ②事務() ③営業() ④介護、看護() ⑤製造業()
⑦接客業 ⑧専業主婦 ⑨学生() ⑩その他()

【2. WSR使用歴】 WSRの使用歴(年 か月)

【3. 所有本数】 お持ちのWSRの本数は? (本)

【4. 気になる部位】 身体の気になっている部位は? <※複数可 ○>

①首痛() ②肩こり() ③ストレートネック ④腰痛() ⑤股関節() ⑥膝()
⑦その他() ⑦全くない()

【5. 気になる症状は?】 <※複数可 ○>

①眼精疲労() ②頭痛() ③冷え症() ④体の歪み() ⑤ストレス()
⑥便秘 ⑦その他() ⑦全くない()

【6. 姿勢】 姿勢で気になっている項目は? <※複数可 ○>

①猫背() ②ストレートネック() ③巻肩() ④反腰() ⑤ポッコリお腹()
⑥O脚() ⑦X脚() ⑦その他() ⑦全くない()

【7. 使用目的】 あなたにとって6つの使用目的の中で一番必要なものは!

() 機能改善 () 肩こり改善 () 腰痛改善
() 疲労回復 () 筋トレ () 姿勢改善

【8. タイミング】 1日の生活の中でのWSR使用するタイミング (※複数可)

①朝() ②運動前後 ③昼 ④入浴後() ⑤就寝前() ⑥不定期()

【9. 使用頻度】 <該当する項目に○>

①毎日 ②週2～3回 ③週1回程度 ④月1回程度 ⑤年2～3回程度

【9. 使用方法】 優先順番に1～3番で、番号を記入!

() ほぐす(筋膜リリース) () 伸ばす () 引き締める(筋トレ、ダイエット)

【10. 使用時間】 1回当たりの使用時間は? <1つのみ○>

①3分以内() ②5分以上() ③10分程度() ④30分以内程度() ⑤60分以上()

【11. ほぐす 伸ばす 引き締める 時間配分を%で教えてください】

例 <ほぐす30%> <伸ばす20%> <引き締める50%> 合計100%
<ほぐす %> + <伸ばす %> + <引き締める %> = 合計100%

【12. ほぐす部位】 WSRで一番良くほぐしを行う部位は?

①《 》顔、頭 ②《 》首 ③《 》手首 ④《 》肩 ⑤《 》胸 ⑥《 》背中
⑦《 》脇の下 ⑧《 》腕 ⑨《 》腹 ⑩《 》腰 ⑪《 》鼠経部 ⑫《 》臀部
⑬《 》大腿 ⑭《 》ハムストリングス ⑮《 》膝裏 ⑯《 》ふくらはぎ ⑰《 》足裏

【13. 伸ばす部位】WSRで一番良く伸ばす部位は？

- ①《 》顔、頭 ②《 》首 ③《 》手首 ④《 》肩 ⑤《 》胸 ⑥《 》背中
⑦《 》腕 ⑧《 》体側 ⑨《 》腹 ⑩《 》腰 ⑪《 》鼠経部 ⑫《 》臀部
⑬《 》大腿 ⑭《 》ハムストリングス ⑮《 》膝裏 ⑯《 》ふくらはぎ ⑰《 》足裏

【14.引き締め】WSRで一番良く引き締めを行う部位は？

- ①《 》顔、頭 ②《 》首 ③《 》手首 ④《 》肩 ⑤《 》胸 ⑥《 》背中
⑦《 》腕 ⑧《 》体側 ⑨《 》腹 ⑩《 》腰 ⑪《 》鼠経部 ⑫《 》臀部
⑬《 》大腿 ⑭《 》ハムストリングス ⑮《 》膝裏 ⑯《 》ふくらはぎ ⑰《 》足裏

【15.疲労感】どんな疲労感がある時、WSRを使いますか？ <1つのみ○>

- ①全くない() ②少し疲労感がある() ③疲労感がある() ④とても感がある()

【16.WSR使用後の疲労回復度は？】 <1つのみ○>

- ①かわらない() ②少し楽になった() ③楽になった() ④とても楽になった()

【17. WSR使用時の解消系・向上系の時間配分を%で教えてください】

<解消系 %> + <向上系 %> = 合計100%

【18.WSRの形、機能性の良さ？】あなたが一番良いと思われるものは？

《 》形状が良い《 》柔らかさを選べる《 》色がカラフル《 》コンパクト《 》携帯性

【19. WSRの良さ】あなたが一番良いと思われるものは？

《 》体調セルフチェック《 》使い方の多様性《 》効果の即効性《 》持っている安心感

【20. 使用場所 自宅・自宅以外の場所・移動中時の乗り物】<該当する項目に複数回答>

- ・自宅 ①リビング() ②寝室() ③バスルーム() ④キッチン() ⑤その他() ⑥なし()
・自宅以外 ①ジムスタジオ() ②試合(競技場)() ③旅先() ④その他() ⑤なし()
・移動中 ①車() ②電車() ③飛行機() ④バス() ⑤船() ⑥その他() ⑦なし()

【21. あなたにとってWSRとは何ですか？】

【22. 最後にWSRを友人勧める時の一言？】