

令和5年度Sport in Life 推進プロジェクト  
スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業

運転寿命・健康寿命を延ばすためのスマートドライバー講座  
ー長く楽しく安全に運転を続けられるためのお手軽運動プログラムー

令和6年2月22日

株式会社中勢自動車学校



令和5年度Sport in Life 推進プロジェクト  
 スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業  
 【事業報告①:事業の全体概要】

代表団体名:株式会社中勢自動車学校

事業タイトル: 運転寿命・健康寿命を延ばすためのスマートドライバー講座  
 -長く楽しく安全に運転を続けられるためのお手軽運動プログラム-



構成団体	株式会社第一興商、株式会社クレメンティア
事業のターゲット	①子供・若者 ②働く世代・子育て世代 ③女性 ④高齢者
実施フィールド (地域)	三重県鈴鹿市

事業内容(要約)

- ①:健康チェック・体力測定イベント及びスマートドライバー体操(体験)の実施
- ②:スマートドライバー講座の定期開催
- ③:運転寿命・健康寿命延伸のための運動実践啓発冊子の作成

事業ターゲット

■本事業のターゲット像

アクティブシニア世代(60~70代前半)

- シニアドライバーによる事故等が社会問題化している。
- 年齢的な衰え、運動・スポーツに対する苦手意識が運動参加への阻害要因となっている。
- 2025年には高齢者の約5人に1人が認知症になると予測されており、認知症対策は喫緊の課題となっている。

■ターゲットのスポーツ実施を促すためのポイント

①認知機能や運転技能に焦点をあてた行動変容アプローチの実施

本事業では、運転寿命・健康寿命の延伸につなげることを目的に、認知機能・運転技能の維持・向上を目指しながらも、運動非実施層でも気軽に楽しむことができる運動プログラムの提供を通じて、行動変容を促すアプローチを行っていく。

②年齢や運動の得手不得手に関わらず楽しめるプログラムを用意

年齢や運動の苦手意識が運動実施の阻害要因とならないように、ターゲット層の誰もが楽しむことができるプログラムを用意することで、参加・継続へのハードルを下げる。

③シニアの関心事の一つである「認知症」予防をフックにした事業を実施

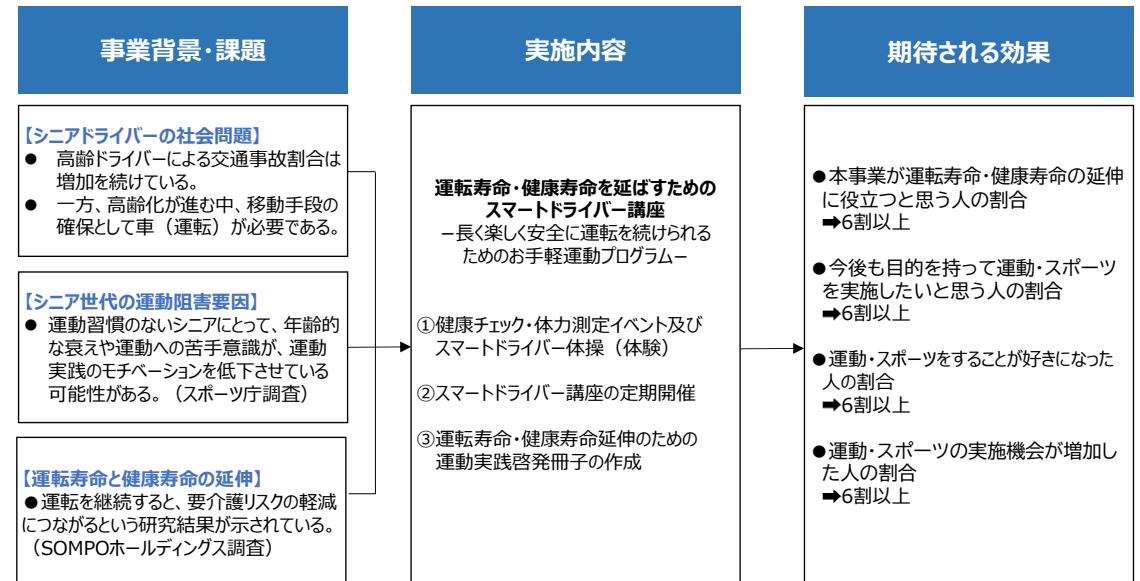
本事業では、脳の機能を活性化し、認知症の予防と健康増進を目指すプログラムを取り入れることで、運転技能の維持というシニア世代の生活ニーズに即した運動プログラムを提供することにより、ターゲットの参加を促すの動機づけとする。

事業の背景

・地域の交通事情等で、移動手段として自家用車の運転が必要な高齢者が一定数いる一方で、シニアドライバーによる事故等が社会問題となっている。

本事業の狙い・実施概要

本事業では、シニア世代が長く楽しく、また安全に運転を続けられるための支援環境づくりとして、自動車教習所 の場を拠点活用しながら、シニア世代を対象に認知機能や運動器に関するトレーニングプログラムを提供し、運動・スポーツ機会の増大+交通・運転リテラシーの向上を図る。



事業実施内容

①健康チェック・体力測定イベント及びスマートドライバー体操(体験)の実施

【実施概要】

名称等: 運転寿命・健康寿命延伸「健康チェック・測定会」

実施期間: 2023年11月(全4回 開催)

実施拠点: 中勢自動車学校

実施対象: アクティブシニア(三重県鈴鹿市、周辺自治体居住者)

実施内容:

自身の体力や運転技能を把握し、運転能力維持のために運動・スポーツの必要性を訴求する目的で、健康チェック・体力測定会を実施した。また、後日実施する「スマートドライバー講座」のプログラム体験を行った。

【実施結果】

実施回数: 4回

参加者数: 参加者36名

実施日	実施場所	参加者
11月6日	中勢自動車学校	8名
11月8日	中勢自動車学校	10名
11月14日	中勢自動車学校	9名
11月16日	中勢自動車学校	9名



参加者募集ちらし

健康チェック・体力測定の結果

手の力		足の力	
右: kg			回
左: kg			
50歳代・60歳代 (50kg以上 59~59kg)		50歳代・60歳代 (50kg以上 59~59kg)	
70歳代・80歳代 (50~59kg 57kg以上)		70歳代・80歳代 (50~59kg 57kg以上)	
集中する力		考える力	
Part B: 秒			/30点
50歳代・60歳代 (60秒以上 58~58秒)		50歳代・60歳代 (60秒以上 58~58秒)	
70歳代・80歳代 (58~58秒 54~54秒)		70歳代・80歳代 (58~58秒 54~54秒)	

参加者フィードバックシート



運転寿命・健康寿命の延伸を目指した本事業では、男性の参加者も多く見られた(測定会の様子)

事業実施内容

②スマートドライバー講座の定期開催

【実施概要】

名称等: 運転寿命・健康寿命延伸「スマートドライバー講座」  
 実施期間: 2023年11月~2024年1月(全8回 開催)  
 実施拠点: 中勢自動車学校、鈴鹿地域職業訓練センター、渚会館、北浜集会所  
 実施対象: アクティブシニア(三重県鈴鹿市、周辺自治体居住者)  
 実施内容:

運転能力や認知機能の維持、交通リテラシー向上につながる運動プログラム講座を実施した。講座では、年齢的な衰えや運動に対する苦手意識を持っているシニアも気軽に楽しむことのできるプログラムを実施した。

アンケート調査概要:

- 内容: 本事業の運転寿命・健康寿命の延伸寄与度、今後の継続意向、運動スポーツ機会や好意等
- 対象: 講座参加者

【実施結果】

実施回数: 8回  
 参加者数: 参加者100名(延べ196名)

実施日	実施場所	参加者
11月21日	鈴鹿地域職業訓練センター	17名
11月22日	鈴鹿地域職業訓練センター	40名
12月13日	鈴鹿地域職業訓練センター	38名
12月18日	鈴鹿地域職業訓練センター	17名
1月11日	鈴鹿地域職業訓練センター	32名
1月15日	鈴鹿地域職業訓練センター	26名
1月16日	渚会館	18名
1月17日	北浜集会所	8名



参加者募集ちらし(第2弾)



アンケート調査概要:

- 回収数: 89件
- 参加者属性:
  - ✓年代の内訳をみると、「75~79歳」(39.3%)が最も多く、次いで「80歳以上」(33.7%)が多くなっており、平均年齢は78.2歳であった。
  - ✓男女別: 女性が66名(74.2%)、男性が23名(25.8%)であった。
  - ✓参加回数: 「講座2回」は60人(67.4%)、「講座3回」は53人(59.6%)で、約6割の人が全講座に参加したと回答している。また、「測定会」は30人(33.7%)が参加したと回答している。

事業実施内容

③運転寿命・健康寿命延伸のための運動実践啓発冊子の作成

【実施概要】

名称等: 目指そう「スマートドライバー」

運転寿命・健康寿命延伸のための運動実践ガイドブック

配布期間: 2024年2月配布開始

実施拠点: 中勢自動車学校、鈴鹿地域職業訓練センター等の拠点を活用して配布

実施対象: アクティブシニア (三重県鈴鹿市、周辺自治体居住者)

実施内容:

事業対象者が日常的に繰り返し運動に取り組める環境づくり支援として、運動実践啓発冊子を制作・配布する。運転寿命・健康寿命延伸につながる運動の紹介や、安全運転のためのチェックリスト等を掲載した。また、講座参加者以外のアクティブシニアに対しても、健康づくりや運動実施を啓発する手段として本冊子を活用するため、市内で可能な拠点を配布を行った。

【実施結果】

配布部数: 1,500部

配布先: 中勢自動車学校、鈴鹿地域職業訓練センター、鈴鹿市民公民館



広報展開(募集・事業周知)

事業参加者募集

①健康チェック・測定会参加者募集ちらしの配布  
 配布先: 中勢自動車学校 鈴鹿医療科学大学 市内公民館等  
 配布対象: アクティブシニア (三重県鈴鹿市、周辺自治体居住者)  
 配布部数: 900部

②スマートドライバー講座参加者募集ちらしの配布  
 配布先: 中勢自動車学校 鈴鹿医療科学大学 市内公民館等  
 配布対象: アクティブシニア (三重県鈴鹿市、周辺自治体居住者)  
 配布部数: 900部



事業周知

①運動実践啓発冊子配布  
 本事業の取組紹介及び、本事業への参加を機に事業終了後も継続して健康づくり・運動実施に取り組んでもらうことを目的に、小冊子を制作した。  
 配布先: 中勢自動車学校 鈴鹿医療科学大学 市内公民館 医療・介護施設 通いの場  
 配布対象:  
 ①定期講座参加者・その他のアクティブシニア (中勢自動車学校、鈴鹿市民公民館)  
 配布部数: 1,500部



事業周知

②成果発表イベントの開催  
 本事業の周知機会として、スマートドライバー講座参加者が取組の成果を披露する発表会を開催した。実施講座に参加したアクティブシニアに加えて、地域住民の健康づくり機会の増大や、地域の交通環境の向上等の課題解決を推進する鈴鹿市議会議員等にも参加してもらい、今後の取組へつなげる機会とした。後日Youtubeへ、実施の様子動画を公開することも検討している。

実施期間: 2024年2月16日  
 実施拠点: 中勢自動車学校  
 来場者数: 45人



効果検証の方法と結果

■期待される効果と検証方法

- 本講座に参加した方を対象に事業の効果検証を行うために、以下に示す検証項目を基本にアンケート調査を実施した。回答いただいた中で有効回答は89名であった。

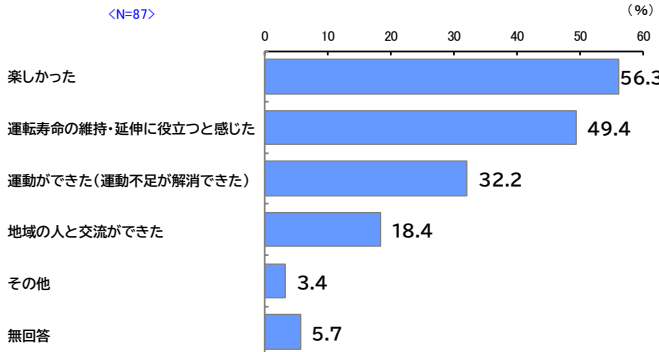
期待される効果 (検証項目)	検証方法	目標値	実績
本事業が運転寿命・健康寿命の延伸に役立つと思う人の割合	アンケート(事業終了時)	6割以上	87.6%
今後も目的を持って運動・スポーツを実施したいと思う人の割合	アンケート(事業終了時)	6割以上	93.3%
運動・スポーツをすることが好きになった人の割合	アンケート(事業終了時)	6割以上	89.9%
運動・スポーツの実施機会が増加した人の割合	アンケート(事業終了時)	6割以上	80.9%

■効果検証(アンケート結果)

①運転寿命・健康寿命の延伸への寄与

- 本講座の検証ポイントに基づき調査結果を見ていくと、「運転寿命・健康寿命の維持・延伸につながると思う」と回答した人は89人中78人おり、87.6%が本事業が運転寿命・健康寿命の維持・延伸に寄与すると考えている。

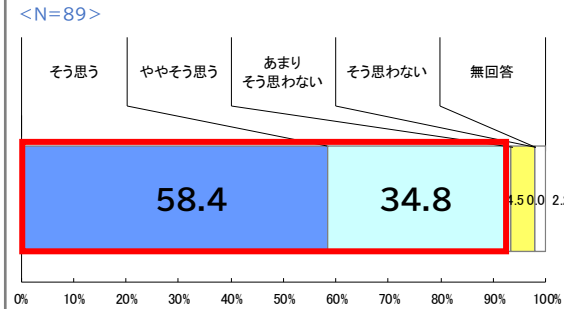
楽しみながら運転寿命を維持・延長できる機会を提供



- 本事業の評価として、参加者にどのような点が良かったかを尋ねたところ(複数回答可)、「楽しかった」の回答が49人(56.3%)と最も多く、次いで「運転寿命の維持・延伸に役立つと感じた」(49.4%)が挙げられていた。本事業の狙いである「楽しみながら、かつ運転寿命の維持・延伸を行う」という点がしっかりと評価されていると考えられる。

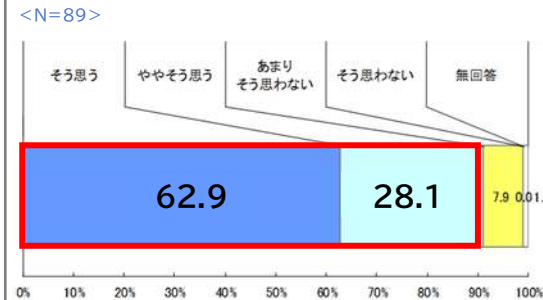
②目的を持った運動・スポーツの継続

運動継続に向けた新しい切り口による動機付け



- 「今後も運転寿命の維持・延伸といった目的を持ちながら、運動・スポーツを実施したいか」の問いに対して、89人中83人が「そう思う」「そう思う」と「ややそう思う」の合計)と回答した。9割を超える回答で、目標は達成できた。
- 本事業では運転寿命の維持・延伸という新しい切り口の目標を定め、楽しみながら実践できるプログラムを提供したことが参加者より評価されている。

講座プログラムは今後も継続の意向

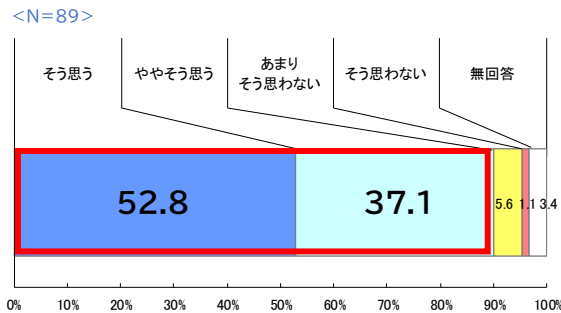


- 「本事業のプログラムを今後も継続実施したいか」の問いに対して、89人中81人が「そう思う」「そう思う」と「ややそう思う」の合計)と回答した。9割を超える参加者が今後も継続したいとポジティブな意向を示している。
- 前述の通り、本事業の「運転寿命の維持・延伸」が動機付けとなり、継続的な運動習慣づくりにつながっていると考えられる。

効果検証の方法と結果

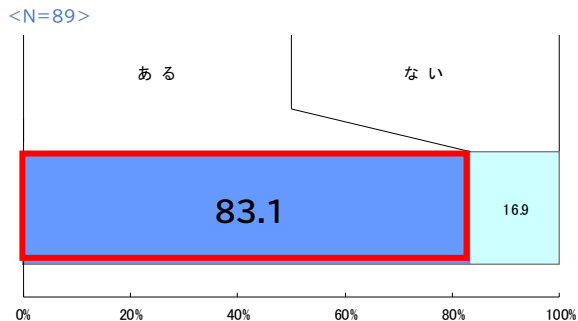
③運動・スポーツを好きになった人の増加

運動・スポーツが好きになった人が増加



- 「本事業に参加することで運動をすることが好きになったか」の問いに対して、89人中80人が「そう思う」「そう思う」と「ややそう思う」の合計)と回答した。9割を超える回答で、目標は達成できた。
- 本事業では、まずは「運転寿命の維持・延伸」という動機付けに加え「楽しさ」という要素を付加したことで運動・スポーツが好きになった人が増加したと考えられる。

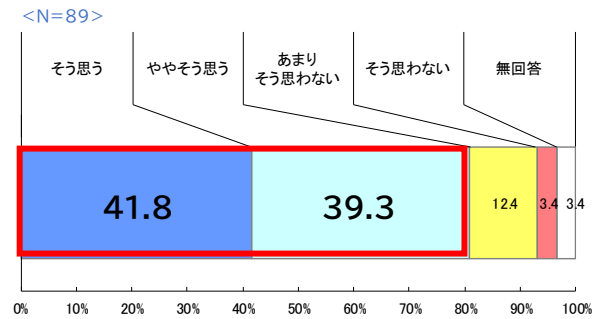
運動を日常的にするきっかけを提供



- 「日頃運動をする機会があるか」の問いに対して、89人中74人が「ある」と回答しており、その割合は8割を超える。
- 本事業を通じて運動・スポーツの重要性を意識するようになったことに加え、本講座以外の時間にも取り組めるように運動実践啓発冊子の配布を行い、運動を日常的に実施する環境づくりを推進したことが、上記の結果につながっていると考えられる。

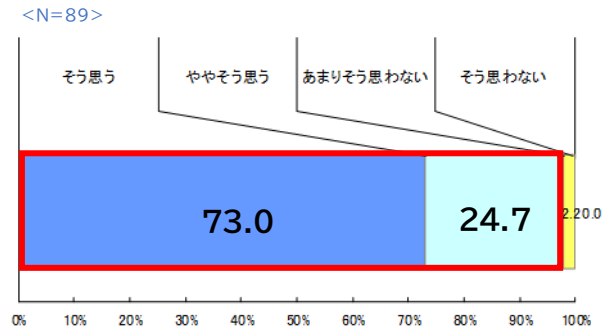
④運動・スポーツの実施機会の増加

運動・スポーツの実施機会が増加



- 「参加したことで以前よりカラダを動かしたり、スポーツをしたりする機会が増えたか」の問いに対して、89人中72人が「そう思う」「そう思う」と「ややそう思う」の合計)と回答しており、8割を超える回答で、目標は達成できた。
- 楽しく、気軽に楽しむことのできるプログラムを実施したことで、無理なく運動・スポーツを実施する機会が増やすことができた。

高い参加者満足度



- 「本事業に参加して良かったか」という問いに対してを「そう思う」が多数を占め73.0%となっている。「ややそう思う」を含めると97.8%と、ほぼ全ての回答者が良かったという感想を抱いている。



## 結果に基づく要因の分析(仮説検証)

### ■運動実施阻害要因(仮説)の払拭に向けた取組と検証結果

#### スポーツ実施の阻害要因(仮説)

##### 【シニア世代の運動阻害要因】

- 運動習慣のないシニアにとって、年齢的な衰えや運動への苦手意識が、運動実践のモチベーションを低下させている可能性がある。(スポーツ庁調査)

##### 【シニアドライバーの社会問題】

- 高齢者の運転地寿命延伸が期待できる運動プログラムの提供が、現在では十分に行われていない。(運動技能の維持・向上目的を持っていても、運動の動機づけになっていない)

#### 阻害要因払拭に向けた取組

##### 【実施事業】

- 運転寿命・健康寿命を延ばすためのスマートドライバー講座  
-長く楽しく安全に運転を続けられるためのお手軽運動プログラム-
- 健康チェック・体力測定イベント及びスマートドライバー体操(体験)の実施(全4回)
- スマートドライバー講座の定期開催(全8回)
- 運転寿命・健康寿命延伸のための運動実践啓発冊子の作成

#### 効果検証の結果

全ての検証項目で目標を大きく上回った。本事業によって、運転寿命・健康寿命の延伸、運動・スポーツの実施機会の増加、運動・スポーツの習慣化につながった。

- 本事業が運転寿命・健康寿命の延伸に役立つと思う人の割合  
目標:6割  
→実績:87.6%(「そう思う」57.3%、「ややそう思う」30.3%)
- 今後も目的を持って運動・スポーツを実施したいと思う人の割合  
目標:6割  
→実績:93.3%(「そう思う」58.4%、「ややそう思う」34.8%)
- 運動・スポーツをすることが好きになった人の割合  
目標:6割  
→実績:89.9%(「そう思う」52.8%、「ややそう思う」37.1%)
- 運動・スポーツの実施機会が増加した人の割合  
目標:6割  
→実績:80.9%(「そう思う」41.8%、「ややそう思う」39.3%)