

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

銭湯ランニングステーションを活用した
コミュニティづくりによる
ランニング・ウォーキング実施率の向上

令和6年2月29日



一般社団法人さいたまスポーツコミッション



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: 一般社団法人さいたまスポーツコミッション

事業タイトル: 銭湯ランニングステーションを活用したコミュニティづくりによる
 ランニング・ウォーキング実施率の向上



構成団体	一般社団法人さいたまスポーツコミッション 日本コンベンションサービス株式会社、鹿島湯、 浦和レッドダイヤモンド株式会社、さいたま市
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)	イベント実施は、さいたま市浦和駅近辺

事業内容(要約)

- ①: まちの銭湯をランニングステーション化&付加価値の設計
- ②: ランニング・ウォーキングイベントの企画・募集&各種広報
- ③: イベントの実施&効果測定
- ④: 銭湯ランステコミュニティ(SNS等)の運営
- ⑤: 横展開に必要な情報資料の作成

事業ターゲット

■本事業のターゲット像

以下のようなことを考えている、感じている40-50代男性
 (通勤、生活に浦和駅中心に利用している想定)

- ・体力の衰えと共に健康維持のための運動の必要性
- ・今は運動習慣はないが、過去のイメージで自分がやろうと思えばいつでもできている(だけ)
- ・運動習慣は必要と感じているが自発的には日常を変えられない、きっかけを持っていない

■ターゲットのスポーツ実施を促すためのポイント

★日常生活の行動につなげる&きっかけをつくる:

生活の中の一部に銭湯を中心としたランニング・ウォーキングコミュニティを形成させるイベントを実施し、行動変容につながるような「きっかけ」を提供する。

★コミュニティが形成され、仲間と継続できる:

きっかけがあり運動を始めても、計画的に運動習慣を継続することは難しい。続ける価値があることを生み出すために、運動能力の向上を主たる目的とせず、参加することで仲間と出会う機会があり、地元コミュニティへの参加につながる場を提供する。その場として、昔から、生活の社交の場である「銭湯」を利用するライフスタイルの提案する。

事業の背景

- ・コロナ禍を機に運動習慣が止まってしまった人、通勤がなくなりその時間を運動に充てて運動をするようになった人、双方がいる。ただ、日常を取り戻していく中、一度止まってしまった運動習慣の復活は鈍く、通勤が戻ってくることで、運動に充てていた時間も無くなり、始まっていた運動習慣が止まる人も少なくない。
- ・それを踏まえて、日常の中で低いハードルで始められる運動のきっかけが必要である。

本事業の狙い・実施概要

■イベントについて

- ・11/17~12/15の毎週金曜日、計5回 参加者10~15名程度で、仕事帰りを想定
- ・19:00集合、60分程度、各々の適正強度の運動(ランニングまたはウォーキング)を行う
- ・銭湯を活動の軸に置くことで、入浴はもちろん、社交場としての銭湯を活用し、コミュニティづくりに資する交流を促す。

○ポイント

運動量や運動強度、成果を競うために集うのではなく、スポーツと入浴でストレス軽減をおこない、地元で新しいつながり、コミュニティづくりを趣旨とする事業である。
 仲間と体を動かすことの楽しさ、体を動かすことで仲間ができる楽しさを広げていくコミュニティづくりを目指している。

○浦和レッズ(レッズランドランニングスクール)の協力

地元のブランド・共通の話題であり、コミュニティづくりのキーワードとなれるチカラを活用。
 楽しく継続してだけでなく、運動を再開することで、より具体的な目標を持って運動習慣を身につけたいという希望者へ提供できる環境ともなる。

事業実施内容

実施日(すべて2023年):第1回:11月17日(金)・第2回:11月24日(金)・第3回:12月1日(金)・第4回:12月8日(金)・第5回:12月15日(金)
合計5回の実施。第1回、第3回には、浦和レッズ(レッズランド)尾池HCが参加し、指導いただいた。

実施の流れ(各回での基本的な流れ)

- 19:00 「鹿島湯」に集合。受付としてさいたまスポーツコミッションスタッフに名前を伝え、各自準備(着替え・荷物預け)番台で入浴料を支払い(各自精算)、脱衣場にて着替え、ロッカーに荷物を預けて、入り口前に再集合
- 19:10頃 さいたまスポーツコミッションよりご挨拶&企画趣旨をお伝えし、そろって別所沼公園へ移動
- 19:30頃[~] レッズランド尾池HCもしくはスポーツコミッション担当よりお声がけして、みんなでストレッチ、ウォーミングアップその後、各自でランニング、ウォーキングを実施
*各自で運動としていたが、実際にはランニングとウォーキングの2グループ分けれ、会話を楽しみながら運動を実施していた傾向が強かった。
- 20:15頃[~] 運動量としては、ランニングが別所沼公園内のコースを3, 4周、ウォーキングで2, 3周を実施したところに声をかけあい、運動を終了し、鹿島湯に戻り、入浴
- 21:00頃[~] 鹿島湯の番台前の社交スペースで、交流会(各自のペースで三々五々の解散)

運動内容や運動強度に関係なく、鹿島湯から別所沼公園間の移動(徒歩10分弱)を一緒にすることで、移動中に会話が始まり(こちらからも促し)、お互いの距離感をつくることの一助になった。

運動だけが目的でない、コミュニティ形成への期待という共通項をっ持っている参加者同士なので、初対面でも非常にスムーズにお互いにアプローチをしていた印象がある。



事業実施内容

実施時の風景

- ①・② みんなで運動
- ③・⑤ 終了時集合写真
(鹿島湯前)
- ④ コミュニティ形成
(交流会・鹿島湯内)



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: 一般社団法人さいたまスポーツコミッション

事業タイトル: 銭湯ランニングステーションを活用したコミュニティづくりによる
ランニング・ウォーキング実施率の向上



広報展開(募集・事業周知)

① さいたま市報(11月号掲載)

- ・発行部数 約65万部
- ・幅広い年代層の市民に読まれているため広くPRできる

さいたま 11月号掲載
銭湯を活用したランニング・ウォーキング

11月17日～12月15日の金曜日 19時～21時
所 鹿島湯(南区別所)
内 銭湯周辺のランニング・ウォーキングと運動後の入浴を業しむ
対市内在住、在勤又は在学の方
定 各20人抽選
料 480円

11月1日(水)各開催日の3日前までに、(社)さいたまスポーツコミッションのホームページ
(<https://saitamaspc.jp/>)
問 (社)さいたまスポーツコミッション 070-2083334
6284474
スポーツ振興課 029-1058291
58、029-11996

② PR TIMES(11/2掲載)

- ・手軽にプレスリリースできるため採用
- ・600PV
- ・転載サイト:35件

PR TIMES 一般社団法人さいたまスポーツコミッション

【参加申込】銭湯ランニングステーションを活用したランニング・ウォーキングの開催

スポーツ・健康系記事 Sport in Life 掲載プロジェクト

一般社団法人さいたまスポーツコミッション

〒300-0001 東京都中央区本町1-1-1

代表取締役 佐藤 浩二
副代表取締役 渡辺 隆夫
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1

電話 03-5561-9473
TEL 03-5561-9473

代表取締役 佐藤 浩二
副代表取締役 渡辺 隆夫
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1

TEL 03-5561-9473

③ さいたまスポーツコミッション広報紙

(公共施設への設置、市内中学校での配布 :33,000+部)

銭湯ランステを活用したランニング・ウォーキング

Sport in Life

銭湯ランニングステーション(名称:銭湯ランステ)とは、会社帰りや休日の気分転換に、銭湯のロケーションを借り、お風呂入りのアワーに備えてランニングが出来る、夜も静かな環境が楽しめるランニングの汗と日頃のストレスも汗で流してリフレッシュが図れます!

こんな方におすすめ!

- 会社帰りの運動がしたい方、通勤・通学にランニングが出来る環境がほしい方、お風呂入りのアワーに備えてランニングが出来る環境がほしい方、夜も静かな環境が楽しめるランニングの汗と日頃のストレスも汗で流してリフレッシュが図れます!

開催地(さいたま市南区別所3-10)

開催スケジュール

開催日	開催時間	開催料金	開催内容
第1回	11月17日(水)		
第2回	11月24日(水)	1,800円	鹿島湯
第3回	12月1日(水)	1,800円	鹿島湯
第4回	12月8日(水)	1,800円	鹿島湯
第5回	12月15日(水)	1,800円	鹿島湯

対象: さいたま市内各回、各回、各回の募集

募集: 定員 各回、各回、各回の募集

参加料: 480円/回(入浴料) ※入浴料は別料金でお支払い

お申込はこちら! Googleフォームにてお申し込みください!

④ さいたまスポーツコミッションアカウントによる SNS情報発信

saitamasports, urawa_kashimayu

銭湯ランステを活用したランニング・ウォーキング

2023年11月17日～12月15日
毎週金曜 19時～20時半
定員: 各回20名抽選

開催地: 鹿島湯(南区別所3-10)

参加料: 480円/回(入浴料)

お問い合わせはこちら! Googleフォームにてお申し込みください!

インサイトをみる

投稿を遊ぶ

いいね! 11/17: saitamastadium_2002, 他14人

saitamasports 【参加申込】
銭湯を活用したランニング・ウォーキング、仕事帰りや学校の終わった後などに軽い運動、お風呂を流す

← ④-1 Instagram
インプレッション:316
いいね:15
リーチ:265

④-2 X(旧Twitter) →
インプレッション:3449
いいね:6/リポスト:6

さいまスポ @saitamasports 11月8日

【参加申込】
銭湯を活用したランニング・ウォーキング、仕事帰りや学校の終わった後などに軽い運動をして、一緒に汗を流しましょう!

11月17日～12月15日(毎週金曜)
会場: 鹿島湯(南区別所3-10)
料金: 480円(入浴料)

ご申込お待ちしております!...
さらに詳しく

saitamaspc.jp
さいたまスポーツコミッション!もっとさいたまにさいたまスポーツコミッション!もっとさいたまにスポーツを。

④-3 銭湯ランステ Facebookグループの立ち上げ ↓

銭湯ランステ

Facebookグループ

⑤ スポナビ! サイトマ! 掲載

SPOナビ! サイトマ!

GO! SPORTS SAITAMA CHEER!!

最新情報 | 募集 | 取組 | 開催情報 | イベント | ゲーム | ボランティア

銭湯ランステを活用したランニング・ウォーキング

銭湯ランニングステーション(名称:銭湯ランステ)とは、会社帰りや休日の気分転換に、銭湯のロケーションを借り、お風呂入りのアワーに備えてランニングが出来る、夜も静かな環境が楽しめるランニングの汗と日頃のストレスも汗で流してリフレッシュが図れます!

開催地: 鹿島湯(南区別所3-10)

開催スケジュール

開催日	開催時間	開催料金	開催内容
第1回	11月17日(水)		
第2回	11月24日(水)	1,800円	鹿島湯
第3回	12月1日(水)	1,800円	鹿島湯
第4回	12月8日(水)	1,800円	鹿島湯
第5回	12月15日(水)	1,800円	鹿島湯

対象: さいたま市内各回、各回、各回の募集

募集: 定員 各回、各回、各回の募集

参加料: 480円/回(入浴料) ※入浴料は別料金でお支払い

お申込はこちら! Googleフォームにてお申し込みください!

広報展開(募集・事業周知)

事業紹介及び募集促進目的にて以下の広報発信を活用

- ⑥ さいたまスポーツコミッション公式HP
- ・自社でもPR
- ・パートナー会員等がSSCメールニュースでチェックする機会あり



⑦ 浦和駅デジタルサイネージ
 (11月中旬から掲載開始)

【参加募集】 銭湯ランニングステーションを活用したランニング・ウォーキングin鹿島湯
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)

会場周辺の別所沼公園でのランニング
(会場: 鹿島湯/さいたま市南区別所3丁目3-10)

健康 × 癒し × 交流
 仕事帰りに「運動×銭湯」で生まれる新しいコミュニティ

○実施日: 11月17日(金)・11月24日(金)・12月1日(金)・12月8日(金)・12月15日(金) (計5回)
 ○時間: 19:00-20:30
 ○お申込: 各回3日前まで

★お申込はこちら★

一緒に汗をかいて、流して、みんなでさいたまを楽しんじゃおう!

主催 一般社団法人さいたまスポーツコミッション(SSC)
 共同実施者 日本コンベンションサービス株式会社(JCS)
 協力 鹿島湯、一般社団法人レッズランド、さいたま市



*近隣商業施設へもつながる、浦和駅利用者の往来率が高い通路での露出

効果検証の方法と結果

【効果の検証方法】

・運動習慣化については参加前後のアンケート調査および実施時のヒアリングをもとに効果測定を行う。参加前後の結果を比較することで運動効果を可視化して実感してもらい、継続につなげることで運動の習慣化・健康寿命延伸を目指す。

調査項目

○実施前のアンケート：現状の運動習慣、意識などを聴く

- ① 健康に対する意識
- ② 体力に関する意識
- ③ 運動不足に対する意識
- ④ スポーツ未実施者の今後のスポーツ実施の予定
- ⑤ 週1日以上スポーツ未実施の理由
- ⑥ スポーツを久しぶりに再開した理由

など。

○実施後のアンケート

参加の感想(満足度、継続へのハードル、実施した運動強度、コミュニティづくりへの期待や適正な手段(SNSツール)など)を聴き、事業としての仮説検証をおこなう。

【結果】

運営側も実際にイベント参加し、アンケート回答以上に、実施時の参加者とのコミュニケーションにより想定以上のヒアリングができた。

仮説想定通り、参加者は健康への意識、主に自分が今、健康維持を優先した生活はできていないことへの意識は高く、今回の参加も気軽にみんなと運動できるなら続けられそうだとすることで申し込まれた方が多かった。健康への意識が高まったのはコロナ禍とも紐づけられる生活の変化から体力の低下や運動不足を漠然と実感し、何かをやるきっかけを探していたという人が多数であった。

実際に参加した後の感想としては、家を起点として運動習慣をつけようとしても準備の負担や、一度帰宅すると何かしら別の事情で運動に出られない(別用を済ませてから運動するほど意識は高く持てない)、という経験を多数の方が持っており、仕事帰りにそのまま寄り、運動+交流でストレス発散にも非常に効果があると、この方式なら緩やかな運動習慣の定着に取組めそうだという意見が多数であった。

結果に基づく要因の分析(仮説検証)

【仮説検証】

仮説① 40、50代男性は運動習慣の復活と地域での仲間づくりのきっかけを求めている。

検証) ターゲット通りの参加者もいたが、実際には女性の参加も多く、また、世代も30代～60代と幅広い結果となった。ヒアリングからは女性からは日常の健康維持を目的とした運動習慣、男性からは、今からでもフルマラソンを一度は走ってみたい、昔やっていた運動をもう一度やりたいという、スポーツ由来の目的を言われる方が多かった。

仮説② 3つの「間」、空間、時間、仲間を設定することで運動習慣の継続を促せる。

検証) 今回の5回のイベントは、まず、空間(鹿島湯と別所沼公園)と、時間(金曜日の仕事帰り時間)はあらかじめ設定し、そこに仲間(参加者)と出会い、交流するきっかけを提供するものであった。初回から、参加者達のコミュニティとしてつながることへの期待値は高く、銭湯という社交場での空間設定も助けとなり、参加者同士が、次は何回目に参加する、できるかというやり取りが生まれ、実際に、複数回に参加いただいた参加者達もいた。また、エリアを絞ることで、鹿島湯がお互いの生活空間内にあるので、イベントではなく、個人でも、鹿島湯での銭湯ランステを活用することで、誰かしらとの出会い(運動には関係なくても)や、鹿島湯さんとのやり取りができることで地元につながっている意識が持て、QOL向上になるという意見も頂けた。

仮説③ コロナ禍による生活スタイルの変化で、結果、現状運動習慣を失っている人が多い。

検証) 仮説通り、コロナ前は運動習慣があったが、コロナで止まってしまった(スポーツクラブや習い事に通っていたタイプ)と合わせて、コロナ禍に寄り、運動意識が高まり、個人で運動を始めていたが、通勤など以前の生活リズムに戻り、運動することへの意識が薄れ、結果、元々やっていた人も習慣がなくなり、始めた人も元通り習慣がなくなってしまっている。運動習慣だけでなく、コロナ禍で在宅リモートワークを推奨され、現時点でもリモートワークが残っている人の中から、実は会社や元々の自身の地元には知り合いがたくさんいるが、現在暮らしている浦和では地元のつながりが無かったことに気づき、運動習慣は副産物として、主たる目的は、浦和を地元と感じるために、場所や人を知りたいという目的で参加された方も複数いた(女性中心)。