

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  
最終報告書(ダイジェスト版)

令和6年3月29日



Sport in Life

【目次】

株式会社 アシックス	……P2
エアデジタル株式会社	……P3
一般社団法人さいたまスポーツコミッション	……P4
一般社団法人チームアダプテーション	……P5
株式会社中勢自動車学校	……P6
TSP太陽株式会社	……P7
日本テレビホールディングス株式会社	……P8
NEXCO中日本サービス株式会社	……P9
公益財団法人 枚方市スポーツ協会	……P10
早稲田大学スポーツ科学学術院 金岡研究室	……P11

※各社の取組詳細については、ホームページ内( <https://sportinlife.go.jp/> )にてご参照ください。  
※構成団体の赤字は、Sport in Life推進プロジェクトコンソーシアムへの加盟を示します。



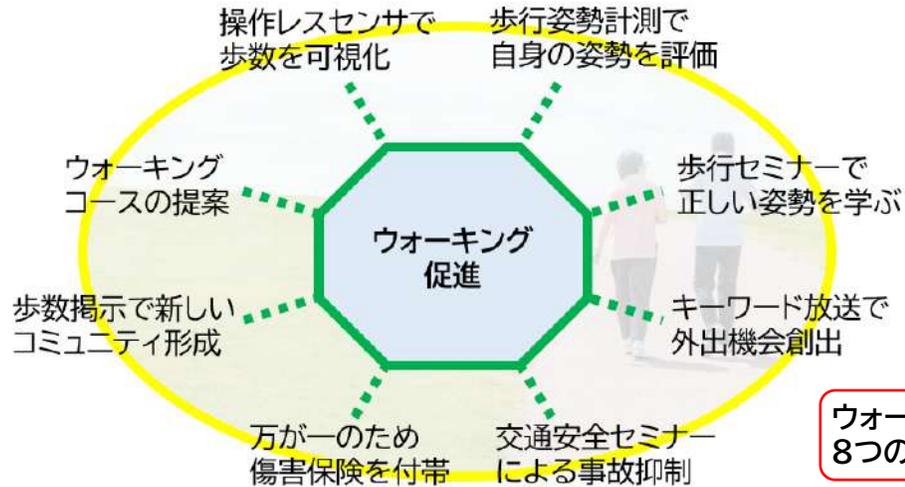
Sport in Life

構成団体	●あおいニッセイ同和損害保険株式会社 ●三木市役所 ●TOA株式会社 ●ミライアプリ株式会社 ●日本郵便株式会社
------	--

事業のターゲット	④高齢者
ターゲット詳細	実施エリアに在住の60歳以上の方
実施エリア	兵庫県三木市 緑が丘地区・青山地区

### 実施概要

○さまざまな施策を実施することで、飽きによるリタイアを防止し、ウォーキングを継続  
 ○少しでも安心して運動できるよう、ウォーキングコースを提案し、センサに保険を付帯



セミナーの様子

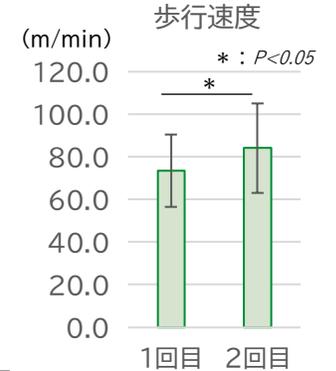
ウォーキングを促進するため、  
 8つの施策を実施

### 歩行姿勢計測の結果(イメージ)



### 結果【効果検証の方法と結果】

○各施策実施期間の平均歩数の増減と歩行姿勢計測結果を下図に示す。  
 ※実証開始1週間の平均歩数と各施策実施期間の平均歩数を比較  
 ※歩数は参加者が装着しているセンサから取得  
 ※歩行速度は1回目と2回目の歩行姿勢計測結果を比較



① 歩行測定1回目後1週間	⑤ キーワード3週目
② キーワード1週目	⑥ キーワード4週目
③ キーワード2週目	⑦ キーワード放送終了後1週間
④ 歩行測定2回目後1週間	⑧ 全期間の平均(最初の1週間除く)

### 分析【結果に基づく要因の分析】

○4つの施策実施期間で目標の+1,000歩を達成した。  
 実証全期間中の平均歩数でも+1,000を達成できた。  
 →さまざまな施策を継続的に実施した結果と考えられる。  
 →歩数増加の基準値を事業開始(センサ配布後)1週間の平均値としており、事業開始前の歩数を比較出来れば、より歩数が増加すると思われる。  
 ○歩行速度は有意に向上しており、セミナーで学んで頂いたことを日頃のウォーキングで実践することで、改善したと考えられる。

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  
【ダイジェスト版】

代表団体名:エアデジタル株式会社

事業タイトル:デジタルと非デジタルを活用する運動習慣化への取り組み



構成団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>●久喜市</li> <li>●株式会社安藤・間</li> <li>●株式会社AREA JAPAN</li> </ul>
------	--

事業のターゲット	①子供・若者 ②働く世代・子育て世代 ④高齢者
ターゲット詳細	ショッピングモールが生活導線上に乗るファミリー/中高年/高齢者
実施エリア	埼玉県久喜市ショッピングモール「アリオ鷲宮」/ 熊谷ドーム

実施概要

昨今のeスポーツでは身体機能の向上は期待できないが、ソフトとハードの組み合わせであるデジタルスポーツを切り口に「ウォーキング以上、フィットネス未満」をキャッチコピーに、楽しく運動の習慣化や身体機能の維持・向上を図る。また、ショッピングモールの曜日別来場客の傾向から、平日は50代以上の中高年/高齢者に向けて、土日祝祭日はファミリー向けに事業を展開。

【実施概要】 期間:R5.8/1-R6.3/31、以降も継続予定

- |  |   |
|--|---|
| <p>《中高年/高齢者》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・寝たきりを回避するeフレイルセミナー(月2回開催)</li> <li>・平日クラス別×デジタルスポーツ教室(毎週月-金)</li> <li>・デジタルと非デジタルの融合 ウォーキング講座(月2回開催)</li> </ul> | <p>《ファミリー》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・デジタルベースボール甲子園(8/27・10/1開催)</li> <li>・彩の国ふれあいピック秋季大会出展(9/24)</li> <li>・障害があっても！ハッピー&amp;スポーツweek (R5月2回開催)</li> </ul> <p>※各回参加前に現在のスポーツ実施頻度と本事業への調査協力同意書を取得</p> |
|--|---|

中強度の運動機会の提供



デジタル運動習慣化施設  
スポーツ60 & スポーツ

店舗受付: 参加申込・予約は  
午前10時～ 電話/店頭/LINEにて  
お電話/店頭/LINEにて ☎0480-53-3774

この度、スポーツ庁・令和5年度「スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業」として採択され10月2日(月)より、平日午前中(2回)行われる「運動習慣化クラス(事業)」を始めます。

午前中 2回 事前予約制 各時間 定員8名 平日毎日開催  
①10時30分～ ②11時30分～  
参加費 500円 時間の制約等はありません。ゆっくりご利用を。

目標は、自分の体を自分で管理(セルフトレーニング)出来るようサポート。

「筋力低下」「体の衰え」「物覚えの衰え」に対し、デジタルがリアルなスポーツ・トレーニング空間にて、優秀なトレーナーや理学療法士がサポートする、デュアル/トリプルタスクトレーニングとなります。

結果【効果検証の方法と結果】

【NPS】今回体験したデジタルスポーツ事業をあなたの友人やご家族に薦める可能性は、どのぐらいありますか？

-5.71

【デジタルスポーツを体験した感想】

自由回答の感想をワードクラウドで作成 ※頻出する単語は大きく表示

- ・楽しかった
  - ・ゲーム
  - ・体験
  - ・運動
  - ・感覚
- 以上の声が多かった



構成団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>●一般社団法人さいたまスポーツコミッション</li> <li>●日本コンベンションサービス株式会社、</li> <li>●鹿島湯 ●浦和レッドダイヤモンド株式会社</li> <li>●さいたま市</li> </ul>
------	---

事業のターゲット	②働く世代・子育て世代
ターゲット詳細	運動習慣の必要性を理解しつつ行動できていない中年男性
実施エリア	イベント実施は、さいたま市浦和駅近辺

## 実施概要

### ■本事業のターゲット像

生活で浦和駅を日常的に活用している40-50代男性で、体力の衰えに伴う運動習慣の必要性は感じているものの、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人。

### ■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
- ★コミュニティが形成され、仲間と継続できる

### ■銭湯ランニングステーションを活用した実証事業のイメージ



※写真は実施時のモノです





銭湯でランステ利用と伝える。  
荷物をロッカーに置いたらお気に入りのウェアに着替えて運動に出発！



銭湯を発着点とし、各々のレベルに合わせた、ランニング・ウォーキングの実施



運動実施後はお風呂に浸かり、汗と日頃のストレスもお湯に流して気分転換

## 結果【効果検証の方法と結果】

仮説検証および意識調査はアンケートを含め、イベント実施時に参加者と直接コミュニケーションをとることで集約できた。  
 ターゲットを絞り込んだが、参加者としては想定ターゲットの枠外が中心で、運動の習慣化および地元でのつながりへのニーズは想定より高いものであった。  
 また、場所の提供をおこなった銭湯側からも、通常の利用層とは異なる層の銭湯利用の可能性も感じていただき、「入浴」としての銭湯以上に、「社交、交流の場」としての銭湯の価値に事業継続の期待値も持ってもらえた。

## 分析【結果に基づく要因の分析】

想定ターゲットであった、運動習慣を失った40、50代男性の枠を超えて、性別、世代に偏りがなく、様々な層が参加したことからも、「運動習慣を身につける(健康増進)」と「地元のつながりを持ちたい(コミュニティ形成)」というニーズは多い上に、相性が良いことが分かった。この二つの目的の相性を良くさせたのは、銭湯であり、元来まちの社交場として活用されてきた施設の貢献は大きかった。

コロナ禍でそれぞれが何かしらの生活スタイルが変わり、世の中としては元のスタイルへ戻りつつあるタイミングで、元に戻るだけではなく、何かしらより良い変化へのきっかけを探していたということでの共感も互いに持っており、通常のスポーツのみのイベントよりも参加者自体が交流に積極的であった。

場を提供した銭湯の立場からも、これまでも機能としては有していた銭湯ランステの価値の再発見につながり、今後さらに 銭湯×スポーツ×交流での銭湯活用の活性化への期待も高まり、鹿島湯においては、「鹿島茶屋」と名を付け交流スペースを拡大し、交流のアイテムとなる飲食も充実させている。スポーツコミッション発信ではなく、今後は鹿島湯発信での事業継続も期待できる。

構成団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>●株式会社ルネサンス</li> <li>●筑波大学体育系アダプテッド体育・スポーツ学研究室</li> <li>●吉川市スポーツ推進課 ●公益財団法人うらやす財団</li> <li>●エブリー合同会社</li> </ul>
------	---

事業のターゲット	①子供・若者 ②働く世代・子育て世代
ターゲット詳細	子供・若者(身体や知的に機能障害を有する小・中学生、高校生) 働く世代・子育て世代
実施エリア	埼玉県吉川市および千葉県浦安市

## 実施概要

**背景・狙い**  
 ・障害のある子供・若者も含めてみんなで一緒に取り組めるadapted sports を推進する。  
 ・事業実施を通して、スポーツの力を活用したインクルーシブ社会の実現を目指す。

**実施事業**  
 ①: プレイフルハブ(運動教室)の実施  
 期間：2023年9月～2024年2月 (全10回 開催)  
 拠点：埼玉県吉川市、千葉県浦安市  
 参加人数：延べ185名 (大人76名/子供109名)  
 内容：  
 障害のある子供・若者と働く世代・子育て世代が、一緒に楽しく参加できるプログラムを実施した。



②: プレイフルハブファシリテーター人材育成の実施  
 期間：2023年8月28日、9月11日 (全2回 開催)  
 拠点：埼玉県吉川市  
 参加人数：延べ19名  
 内容：  
 adapted sportsプログラムを取り入れた講座実施の推進者・支援者となる人材を育成した。



③: ガイドブックの作成  
 期間：2023年12月～2024年2月に制作  
 拠点：埼玉県吉川市、千葉県浦安市  
 ※本事業の構成団体を中心に配布  
 内容：  
 プレイフルハブ講座で実施したアクティビティを基に修正改善、取りまとめを行い、冊子化した。



## 結果【効果検証の方法と結果】

検証方法：事業終了時に参加者(障害児家庭)/指導者・参加者(障害のない人)にアンケート調査を実施  
 有効回答数：44/33

- 本事業で運動・スポーツが楽しいと感じた人の割合(目標：6割)  
 →実績：100%「そう思う」88.9%「ややそう思う」11.1%
- 今後も「adapted sports」の活動に参加したいと思う人の割合(目標：6割)  
 →実績：100%「そう思う」87.3%「ややそう思う」12.7%
- スポーツを通じて他者とつながりができたと思う人の割合(目標：6割)  
 →実績94.4%「そう思う」50.0%「ややそう思う」44.4%

- 障害のない指導者、参加者の変化
- 【全体】
- ・障害イメージが肯定化した
  - ・障害者スポーツのアクティブ面がイメージ化した
  - ・アダプテッドに自発的に取り組もうとする意識が向上した

## 分析【結果に基づく要因の分析】

- 事業を通じて得られた成果**
- 障害のある子供・若者が、障害のない人と一緒に活動するインクルーシブな場を創出し、運動あそびの楽しさを提供し、スポーツ継続意欲の向上につなげることができた。
  - 効果検証を通じて、障害のある子供・若者や保護者のニーズやアダプテッド・プログラムの効果を確認することができた。

- 事業実施により期待できる副次的な効果について**
- 障害のある子供・若者の保護者も参加対象としたことで、保護者が子育てに関する悩みを打ち明けたり、関わり方について考えたりする場としても機能した。
  - 運動あそびを通じて、障害のない人が、障害のある子供・若者や多様な人と直接かつポジティブに触れ合う機会をつくり、共生社会の実現に寄与することができた。

- 課題・今後について**
- 本事業の動画や写真を活用し、事業周知のためのプロモーション方法の検討を進める。
  - 次年度以降も、障害のある子供の家庭を主なターゲットとしながら、本事業で実施した拠点(吉川市、浦安市)に加え、新たな地域でもプレイフルハブを展開する予定。

構成団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>●株式会社第一興商</li> <li>●株式会社クレメンティア</li> </ul>
------	---

事業のターゲット	④高齢者
ターゲット詳細	アクティブシニア世代(60～70代前半)
実施エリア	三重県鈴鹿市

## 実施概要

**背景・狙い**  
 ・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。  
 ・シニア世代が長く楽しく安全に運転を続けられるための支援環境づくりとして、自動車教習所を拠点に運動プログラムを提供する新たな事業モデルを創出する。

**実施事業**  
 ①健康チェック・体力測定イベント・スマートドライバー体操体験  
 期間：2023年11月（全4回）  
 参加人数：36名  
 内容：自身の体力、運転技能把握のための健康チェック・体力測定会及び、「スマートドライバー講座」のプログラム体験を行った。

②スマートドライバー講座の定期開催  
 期間：2023年11月～2024年1月（全8回）  
 参加人数：100名（延べ196名）  
 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、及びアンケートを実施した。

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  
 期間：2024年2月配布開始  
 配布部数：1,500部  
 内容：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運動実践啓発冊子を作成・配布した。



## 結果【効果検証の方法と結果】

検証方法:事業終了時に参加者にアンケート調査を実施  
 有効回答数:89件

- 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%)

## 分析【結果に基づく要因の分析】

- 事業を通じて得られた成果**
- シニア世代が長く楽しく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を活用した新たな事業モデルを創出した。
  - 本事業の楽しいプログラム(認知機能や運動器のトレーニング)により、シニア世代の運動実施機会の増大、交通・運転リテラシーの向上を図ることができた。

- 事業実施により期待できる副次的な効果について**
- 高齢者の認知機能検査を定期的実施しているノウハウ・知見を有する自動車学校を場として事業を行うことで、認知症やMCIの予防や早期発見、早期介入につなげることが期待できる。
  - プログラム参加を通じた仲間づくりを促す。
  - 地域に開かれた自動車教習所として、運動・スポーツの拠点化につなげる。

- 課題・今後について**
- 公共交通機関の利用状況に課題のある他地域において、本モデル事業はその課題解決のために有効であると考えられることから、支援事業の提案をしていきたい。

構成団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 一般社団法人おでかけリハビリ推進協議会</li> <li>● 株式会社商工組合中央金庫</li> <li>● 株式会社タニタヘルスリンク</li> </ul>
------	--

事業のターゲット	④高齢者
ターゲット詳細	地域の高齢者60～80代。健康無関心層がメイン。
実施エリア	北海道函館市・群馬県前橋市

## 実施概要

### おでかけウェルネスとは

健康無関心層の高齢者をメインターゲットに、外出機会の促進と健康を目的とした通いの場「おでかけウェルネス」。会場となるのは函館市内の商業施設。健康体操をメインとした健康講座を開催し、参加者にはインセンティブとして会場となるデパートや朝市などで使用できる商品券を配布という形態で、函館市内で2021年より実施してきました。



### 今回の事業モデル「サテライトおでかけウェルネス」

おでかけウェルネスは高齢者の健康増進と外出機会促進だけでなく、商業活性の側面もあるモデルで、当団体では今後、本事業を全国展開していきたいと考えております。その中で最も大きな課題となっていたのが、他地域での講師獲得という点でした。この解決施策として、オンラインライブ配信を組み込むことを企画いたしました。ライブ配信形態で開催する「サテライトおでかけウェルネス」では、講師のいる会場を配信拠点に、複数会場をリモートで繋ぐことにより、1人の講師が全国複数の会場の参加者へコミュニケーションを取りながら講座をお届けすることができます。今回、この形態にて初開催の会場を含め4度トライアルし、モデルの有用性の確認と高齢者における運動参加促進要因の検証をいたしました。



3会場同時開催  
 (2024/1/11)  
 右: 北海道函館朝市  
 中: 群馬県前橋市  
 左: 函館Gスクエア

## 結果【効果検証の方法と結果】

参加後、参加者全員にアンケートを配布し回答いただきました。

### 分析【結果に基づく要因の分析】

①サテライト開催の有用性について  
 95%以上の方がリモート配信型の開催について「違和感なく参加できた」と回答。また参加者コメントからも、リモート開催へポジティブな意見が多くみられました。今回のモデル事業の肝である「サテライトの有用性」については、「非常に高い」といえます。

②参加促進要因について  
 A参加のきっかけについては、「講座内容に興味があったから」の回答が1位。今回参加した方たちの運動への意識が高いことがうかがえる。  
 Bおでかけウェルネスのどこに魅力を感じるかについては、「交流ができる」との回答の割合が高い(51.4%)。定期参加することにより、顔見知りが増える場での交流を楽しんでいる。  
 C健康無関心層の運動促進要因として仮設立てていた「インセンティブ」について検証した。普段の運動状況について「意識するけどしていない」と回答した6名のうち、「商品券」に魅力を感じていると回答した人が4名(66%)であった。対して、普段から運動している方29名のうち同様の回答をした人は3名(10%)にとどまった。普段運動をしていない方たちにとって、運動促進要因としてインセンティブが有効である可能性が高くみられる。

②参加後の行動変容について  
 参加後、全員が今回の講座の内容を受けて日常生活に実際に取り入れたり、意識をしようと思うと回答。

構成団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>●藤沢市 ●松本市</li> <li>●Fujisawa SST協議会</li> <li>●株式会社ティップネス ●株式会社アールビーズ</li> </ul>
------	--

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
ターゲット詳細	3歳から6歳程度の子どもとその保護者
実施エリア	神奈川県藤沢市・長野県松本市

## 実施概要

本事業では、姉妹都市提携関係にある2つの自治体の親子をオンラインでつなぎ、運動あそびで身体を動かし、互いの街の紹介をするなどの交流事業を実施。実施効果を上げるために、2つの自治体の参加家族が実際に顔をあわせて交流するイベントを期間の前半に行い、以降のオンライン教室で交流を深めてもらった。

具体的には神奈川県藤沢市と長野県松本市の家族を対象に1回45分間のオンライン教室を4か月・計8回実施し、参加効果を検証した。

- 参加者:親子55組・102人(子ども67人・2~7歳)
- 各回オンラインで運動あそび(30分)と自街の紹介(15分)を実施
  - 対面イベントでは、ウォーキングイベントなどを行い交流を深めた

### 事業の全体像



事業概要:ファミリー(3~6歳程度の子どもとその保護者)を対象とした地域間交流(地域自慢対決)&運動あそび教室 <両市をオンラインでつないで実施>



## 結果【効果検証の方法と結果】

- (1)教室の満足度と継続参加意向
- 教室の満足度:「満足」「やや満足」合計で93%と高い評価を得ることができた。
  - 継続参加意向:「参加を希望する」が86%と高い結果となった。「希望しない」はなかった。
- (2)スポーツ実施者の増加効果
- 75%の保護者が「教室参加を通じて親子で運動するようになった・ややなった」と回答した。保護者の半数程度が運動無関心層であったが、多くの親子が身体を動かす機会が増えたことが確認できた。
  - 92%の保護者が「今後も運動を定期的に行いたい・やや行いたい」と回答し、保護者の運動継続意欲が確認できた。

## 分析【結果に基づく要因の分析】

- 本教室の良さとして感じるものを複数選択可で聞いたところ、「親子で参加できる」「手軽に参加できる」「楽しく参加できる」がいずれも8割を超えていた。
- 「運動実施意欲向上につながったもの」を複数選択可で聞いたところ、「親子での運動あそび」が9割超と一番多かったが、「(対面型で実施した)山梨イベント」の選択割合も6割と多く、対面型イベントを前半に加えたことの効果が支持されていた。

「親子教室」「手軽さ」「楽しさ」が、運動無関心層のスポーツ実施増加向上の要因であると推測された。

## 事業実施により期待できる副次的な効果について

- ①子育て支援効果:89%の保護者が「教室参加を通じて子育てに役立つ情報を得ることができた・ややできた」と回答したことより、効果が確認できた。
- ②異文化交流効果(都市間連携事業の支援):75%の保護者が他市との交流を「良かった」「やや良かった」と評価したことより、一定の効果を確認できた。

構成団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>●美濃加茂市</li> <li>●中部国際医療センター</li> <li>●田園社会イニシアティブ株式会社</li> </ul>
------	---

事業のターゲット	②働く世代・子育て世代
ターゲット詳細	デスクワークを中心とするテレワークが可能な社員
実施エリア	岐阜県美濃加茂市

### 実施概要

忙しくて運動ができないというビジネスパーソンでも日常に取り入れやすいウォーキングを軸として健康ワーケーションを計画。「あるく」ことから運動人口拡大を目指す。



#### ★健康経営×地域共創を実現できる、「あるく」を軸にした健康ワーケーションを実施

- ・健康増進施設「クラブM」での運動処方箋の配布により、今の自分の体と必要な運動が明確になった
- ・地元高校生と一緒に里山のウォーキングコースを整備することで、地域貢献と運動意欲の向上が叶った
- ・運動・ウォーキングの知識を高め、豊かな自然の中で「運動・スポーツ」をする楽しさを体験できた



第1回 10月17日・18日  
 第2回 11月15日・16日  
 参加者計 23名  
 事務局 5名

#### ★トップアスリートを招き「あるく」をテーマにしたスポーツイベントを開催

トップアスリートである赤松諒一選手とコーチの林助教から、「あるく」からだの使い方、山田実貴人Dr.から運動の重要性について講話をしていただき、スポーツを日常に取り入れることや地域貢献を実感しながらスポーツに触れた。



12月9日(土)  
 9:00~12:00  
 【イベントプログラム】

- ・一輪車演舞(三和小児童)
- ・アスリート講習、健康講話
- ・里山林道お披露目
- ・赤松選手と社員の交流

### 結果【効果検証の方法と結果】

- ①健康×脱炭素「SPOBY」(ウォーキングアプリ)の歩数データ
  - ②ウェアラブルデバイスデータとアンケート調査
  - ③デジタルマンドラの解析と生成AIを使った分析
- ◎今回の健康ワーケーション参加者の34%が3ヶ月を過ぎてもウォーキングを継続していて、運動が習慣化できている。
  - ◎健康ワーケーション参加者の運動量と運動強度が、ワーケーション参加前後で増加した。
  - ◎健康ワーケーション参加者の48%が、家族や友人を誘って何らかの「運動・スポーツ」を実施した。
- 以上のことから、健康ワーケーションの参加をきっかけに、働く世代が「あるく」からはじめて「運動・スポーツ」へ挑戦することが立証できた。

### 分析【結果に基づく要因の分析】

- 今回の健康ワーケーションの運動プログラムが働く世代の運動機会増進のために効果的であったことが分かった。具体的には下記の通り。
- ◎忙しいビジネスパーソンでも日常ではじめやすい「あるく」を軸にしたことで誰でも取組みやすく継続できた
  - ◎運動処方箋を配布することで運動の目的や目標が明確になった
  - ◎会社の取組みなので、仲間とコミュニケーションが取りやすく、一緒に「運動・スポーツ」を楽しめる環境だった
  - ◎トップアスリートや医師・保健師など、専門家から正しい知識を取得できた
  - ◎「SPOBY」アプリを導入し、ゲーム制と競争心を持たせるために獲得ポイントをランキングしたことで継続意欲を刺激できた

構成団体	● 関西医科大学 医学部 健康科学教室
------	------------------------

事業のターゲット	②働く世代・子育て世代
ターゲット詳細	工場を有する大規模法人4社の従業員約700名
実施エリア	大阪府枚方市



### 実施概要

- ① 職域(健康経営)と地域(既存イベント)が連携し、両者の強み(資源)を活かして従業員のスポーツ実施率・実施意欲を高めるモデル
- ② 職域で管理監督者セミナー、体力測定、30分の短時間プログラム「ちょこスポ」を実施し、機会を提供
- ③ 地域で行われる「する」「みる」「支える」スポーツイベントの情報を従業員に提供し、参加を促す
- ④ 健康やスポーツ、ナッジ、ビジネス等の専門家で組織する専門家会議を実施し、より効果を高めるための具体策を検討する
- ⑤ 介入前後の評価および従業員のスポーツ習慣で労働生産性や働きがいに関係があるか検証する



### 結果【効果検証の方法と結果】

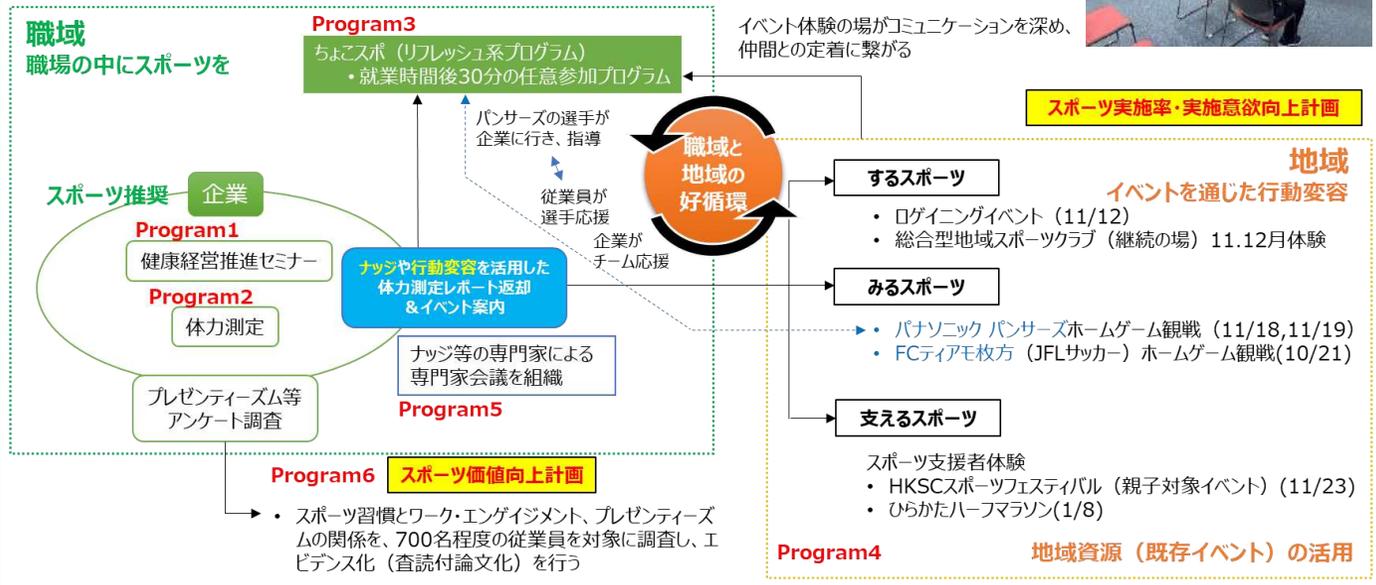
#### 【スポーツ実施者の増加効果】

- ・ スポーツ実施意欲が高まったという回答者が全体の26%
- ・ 地域スポーツイベントへの参加者数延べ113名
- ・ 職域内スポーツプログラム(ちょいスポ)参加率がB社6.7%、C社21.3%、D社38.6%(延べ参加者数で算出)



#### 【介入前後アンケート調査による主な分析結果】

- ① 今回の介入プログラムでは、スポーツ実施意欲等に変化はなかった
  - ② **スポーツ習慣ありの人はない人と比較し、絶対的プレゼンティーズム、活力、熱意、没頭、スコア、会社信頼度、自己健康観が有意に高い**
  - ③ 「ちょこスポ」に参加した人はスポーツ意欲が高まった、少し高まった人が有意に多く、変化なしが少ない。「地域スポーツイベント」に参加した人は、スポーツ意欲が高まったが有意に多く、変化なしが少ない
  - ④ **スポーツ習慣のない人が「ちょこスポ」に19名、「地域スポーツイベント」に4名参加**
  - ⑤ **スポーツ習慣ありは、男性40-59歳で全体的に好影響を与え、女性は年代別で異なる**
- \*発表を行い、エビデンスとしてスポーツの普及に活用する予定(一部データ)



### 分析【結果に基づく要因の分析】

- ① スポーツ習慣のある人の方が、労働生産性や働きがい等が高かった。心身の健康に関するスポーツの様々な効果が先行研究で示されている。自己健康観も高いことから**心身の健康が働き方にも好影響を与えている**可能性が考えられる。
- ② 職域でのプログラム参加率は企業によりバラツキがあった。組織風土や健康経営に対する取り組み状況の差があると考えている。地域スポーツイベントへの参加について、D社には体力測定時に、一人ひとりに口頭で説明し、チラシを手渡した。他社はチラシ配布のみ行った。その結果、他社の参加率は8%程度であったがD社は13.2%であった。参加者が限定的な要因として**従業員に情報が届いていない(興味を持って見ていない)**ことが考えられる。

構成団体	日本シグマックス株式会社
------	--------------

事業のターゲット	②働く世代・子育て世代 ③女性
ターゲット詳細	平日に運動を実施することが困難な20-50歳代の企業勤務者
実施エリア	全国

### 実施概要

企業担当者(健康・保健に関わる課 保健師・看護師等)

- ・広告用のチラシなどを用いて参加希望の企業を募集
- ・参加企業に対して詳細提示および相談受付(MCEx実施時間、費用など)

約12週間



結果のフィードバック

アンケート  
Koji Awareness

Online MCEx  
(YouTube動画配信)  
毎週○曜日、○曜日  
各△:00~、□:00~

アンケート  
Koji Awareness

YouTube閲覧  
終了後3ヶ月間



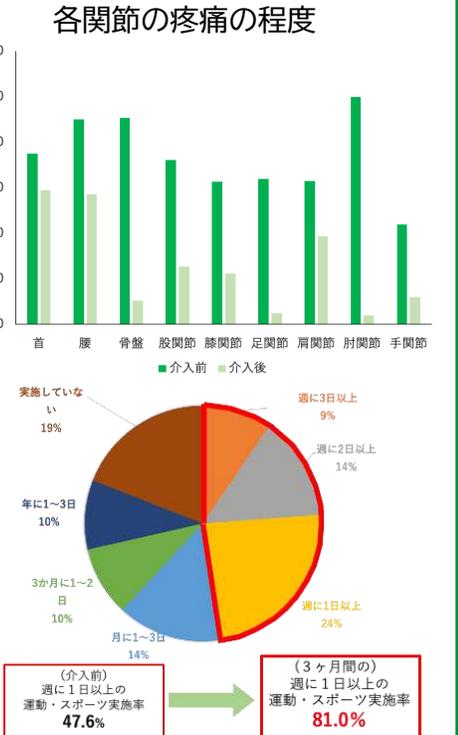
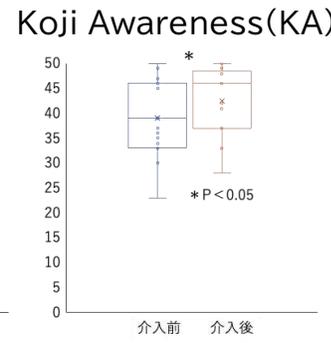
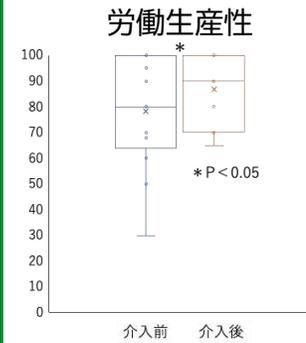
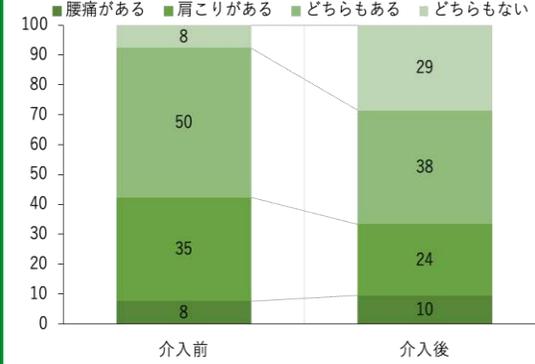
※ google formを用いて出欠確認と  
エクササイズ実施頻度の確認



オンラインエクササイズの様子

YouTube動画の閲覧

### 結果【効果検証の方法と結果】



### 分析【結果に基づく要因の分析】

MCEx実施による腰痛肩こりの軽減とともにスケジュールに組み込むことでより生産性が向上した可能性がある。効果判定にKAを用いることで身体的な変化を客観的かつ主観的に感じることができ、従業員の労働生産性の向上、生活の質の向上に繋がったと考える。  
 今後、腰痛特化型の事業を展開し、肩こりや腰痛を有する従業員を主な対象として実施することも可能である。さらに運動器疾患等で欠勤している従業員への復職のサポート、育児休暇中の産後の運動器障害や産後うつ予防の可能性も秘める。