

令和3年度Sport in Life推進プロジェクト
(スポーツ実施を阻害する課題解決のための実証実験)

子供が運動を好きになる！

身体能力の定量的な測定とオン/オフラインのパーソナライズ運動プログラム処方

令和4年2月18日

株式会社アシックス



Sport in Life

令和3年度 Sport in Life推進プロジェクト (スポーツ実施を阻害する課題解決のための実証実験) 事業報告概要

代表団体	株式会社アシックス
事業タイトル	子供が運動を好きになる！ 身体能力の定量的な測定とオン/オフラインのパーソナライズ運動プログラム処方

構成団体	株式会社モシーモ
対象テーマ	①子供
実証フィールド (地域)	神奈川県横浜市 / 兵庫県淡路市

事業内容サマリ

- ① 身体能力の定量的な測定 (アシックスキッズスポーツチャレンジ)
- ② オフラインの運動指導 (フィジカルリテラシートレーニング)
- ③ オンライン動画提供を組み合わせることで、子供の運動実施を促進させる事業

本実証実験のターゲット

【メインターゲット】 保育園に通う未習熟児 (2~6歳)

- ・周りの子供との比較により、スポーツに対して苦手意識がある/好きではない
- ・スポーツを習ったことがなく、どうすればうまくできるのかわからない
- ・皆の前でスポーツで失敗し、恥ずかしい経験をしたことがある

【サブターゲット】 メインターゲットの親、通う保育園とその体育教師

- ・自身も運動が好きではなく(苦手)、子供を連れて外で遊ぶことが少ない
- ・運動不足であり、改善の意思はあるものの、運動の始め方がわからない
- ・スポーツが得意な子に合わせてしまい、苦手な子のフォローができていない
- ・運動遊びの機会を児童に対して多くは提供できていない(運動遊びの方法がわからない)

影響

ターゲットのスポーツ実施を妨げている要因と仮説 (事前予想)

仮説① 保護者、幼児施設の運動に対する考え方は子供に大きく影響するため子供・保護者・幼児施設の3者にアプローチすることで、子供の運動時間増加に寄与する。
→補足検証：運動時間が増加することで、結果的に運動能力は向上する

仮説② 保護者が運動が好きではなく、そのため子供と共に遊ぶ機会が少ない。ただし自身の運動不足の改善意思はあるため、親子で行う運動を教える動画を配信することで、親子での運動実施が増加する。

仮説③ 幼児施設の体育教師はあまり運動を実施できていない/スキル習得重視の指導になっている。(何かをできるようにすることを重視)

事業の実施概要

- ・キッズスポーツチャレンジ+足形計測の実施 (10/26、2/2)
- ・走力・跳躍力・調整力・バランス力・投力・キック力に関する合計6項目+足形を計測 →月例別に評価 (※2歳児は4項目のみ)
- 新規 ・LINE公式を用いて保護者に返却 (いつでもLINE上で確認可能)

・オンラインの運動動画の配信 (毎週土曜日・全12回)

新規
測定結果によってカスタマイズしたオススメの「うんどろあそび動画」を毎週1回LINE公式を通じて送付

・オフラインの運動指導の実施 (毎週火曜日・30分×全9回)

新規
楽しく・身体を動かす運動遊び指導の実施
→外で身体を名一杯動かす機会の増加
(体操教室は普段通り実施+下記を毎週30分)

キッズスポーツチャレンジ
・足形計測の様子

測定結果FB
ホーム画面

18種類の「うんどろあそび動画」

運動指導の様子

- “フルーツサラダ”で遊びながら走力を養う様子
- ボールを真上に上げてキャッチすることで調整力を養う様子
- けんけんをすることでバランス力を養う様子
- ボールを思い切り投げることで、投力を養う様子

令和3年度 Sport in Life推進プロジェクト (スポーツ実施を阻害する課題解決のための実証実験) 事業報告概要

代表団体 株式会社アシックス

事業タイトル 子供が運動を好きになる！
身体能力の定量的な測定とオン/オフラインのパーソナライズ運動プログラム処方

効果検証の方法と結果【運動を好きになったか・運動実施時間】

方法 ・介入前および介入後に、30家族の保護者およびお子様にLINE公式を通じてアンケートを実施
※お子様の回答部分は保護者が説明の上、アイコンを選択する形で実施
・運動時間は保育園へのヒアリング、保護者からLINE公式を通じて得た
毎週アンケート結果、事前事後アンケートから調査（回答数29名）



結果 介入前 ▶ 介入後

うんどう(スポーツ)は好きですか？ 90.9% ▶ 95.5%
→「とても好き」「好き」を選択
※「どちらでもない」1名が「とても好き」へ
※「くらい」1名が「とても好き」へ

母親から見て、お子様は3か月前と比較して運動を好きになりましたか？
とても好きになった 63.6% 変わらない 36.4%

父親から見て、お子様は3か月前と比較して運動を好きになりましたか？
とても好きになった 54.5% 変わらない 45.5%

子供の運動時間【合計】（/週） 6.3時間 ▶ 7.6時間
(保育園・家庭・習い事・ASICS運動30分を含む)

親子で一緒に運動をする時間（/週） 1.5時間 ▶ 2.3時間

「子どもの身体活動ガイドライン」：
1日60分＝週7時間の目標値を突破

結果に基づく要因の分析（仮説検証）

仮説① 保護者、幼児施設の運動に対する考え方は子供に大きく影響するため
子供・保護者・幼児施設の3者にアプローチすることで、子供の運動時間増加に寄与する。

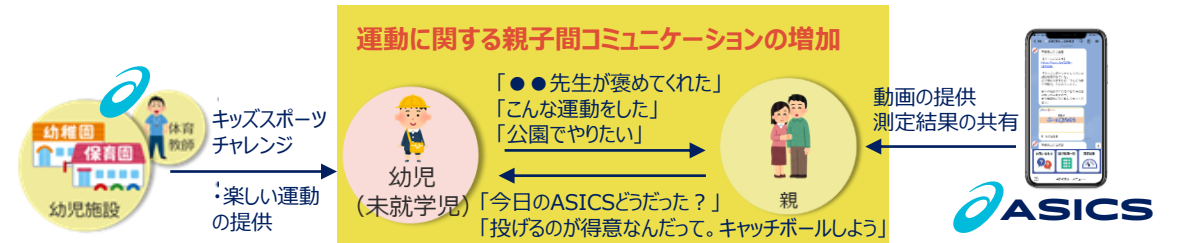
結果 運動を好きになり、運動時間が増加。特に親子で一緒に運動する時間が増加。
幼児施設での運動を中心に、親子間でコミュニケーションが増加

もともと90%を超える高い水準から、さらに向上した。

介入前に運動が「くらい」と回答したお子様が「とても好き」になった。

このお子様の保護者の評価も3か月前と比較して「とても好きになった」であり、特にオフラインの運動指導に対して、「こどもが楽しんでた」。全体に対しては「夫婦でこどもの運動について、ゆっくり話す時間がもてた。」とコメントを頂いた。

結論 【保育園の出来事をきっかけに、保護者と子供とが運動について話す・考える時間が増加したこと】が大きく起因していると推測される。



今後の展開

さらに運動に関する親子間コミュニケーションを増加させるため、例として子供にその場で何らかの成果（測定結果や今日やったことがわかる写真など）を持ち帰らせる、運動指導の様子を動画で撮影し保護者に共有するなど、**子供から親に対して、親から子供に対して運動についての話をさせるような仕掛け**が必要と考える。

今回の実証検証に参加して、家族の中で参加してよかったと感じることは何ですか？

- ・家族でプロジェクトの内容など、**子供ともコミュニケーションが取れた**から。
- ・**共通の話題**として会話することが出来た。
- ・LINEの連絡を拝見して、**親子の運動についての意識が高まりました**。
- ・夫婦でこどもの運動について、**ゆっくり話す時間がもてた**。
- ・保育園でアシックスのコーチが来た時のことを話してくれた。子供の運動能力を客観的に知ることができた。
- ・こどもの運動をより応援してあげたいという気持ちになった
- ・アシックスの先生に、走るのが速いと褒められたことが嬉しかったようです。逆上がりや習い事のスイミングも、次の目標に挑戦して、出来るようになりたいと頑張る姿が増えました。

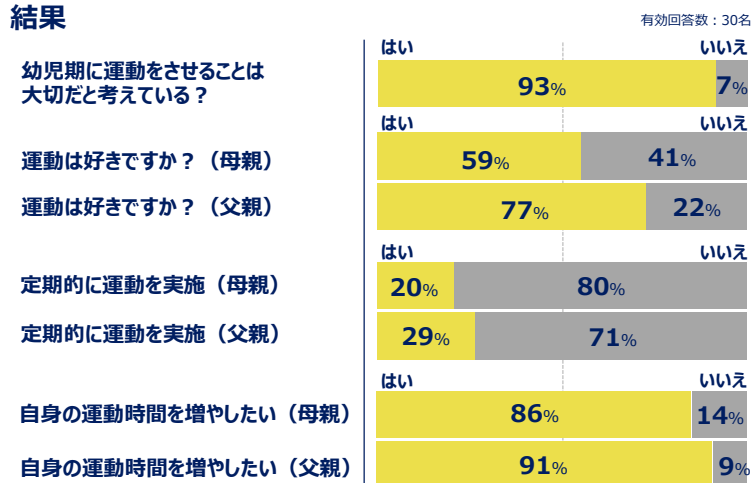
令和3年度 Sport in Life推進プロジェクト (スポーツ実施を阻害する課題解決のための実証実験) 事業報告概要

代表団体 株式会社アシックス

事業タイトル 子供が運動を好きになる！
身体能力の定量的な測定とオン/オフラインのパーソナライズ運動プログラム処方

効果検証の方法と結果【保護者の運動意識】

方法 ・介入前および介入後に、30家族の保護者およびお子様にLINE公式を通じてアンケートを実施
※お子様の回答部分は保護者が説明の上、アイコンを選択する形で実施
・運動時間は保育園へのヒアリング、保護者からLINE公式を通じて得た
毎週アンケート結果、事前事後アンケートから調査（回答数29名）



総配信動画数：210回

総再生回数：229回

(30名・前半7週間のみ、週に1度)

※開始直後の11/1付近のみ閲覧数大
→それ以降は急激に減少

結果に基づく要因の分析（仮説検証）

仮説② 保護者が運動が好きではなく、そのため子供と共に遊ぶ機会が少ない。ただし自身の運動不足の改善意思はあるため、親子で行う運動を教える動画を配信することで、親子での運動実施が増加する。

結果
○ 保護者は運動改善意思は高い。子供と遊ぶ機会は少ない。
✕ 保護者は運動が好き傾向。運動の方法を理解しても実施とは結び付かない。



結論 運動教育の必要性は理解しているものの、その役割は家庭ではなく保育園や習い事にあると考えている。また50%が既に十分な運動時間を確保できていると考えているため、家庭で運動を追加で取り組もうという意識がないことが要因と推測した。

仮説③ 幼児施設の体育教師はあまり運動を実施できていない/スキル習得重視の指導（何かをできるようにすることを重視）になっている。

結果
✕ 体育教師が週に3回、合計1時間半の体操教室を実施。
○ 室内の非常に小さいスペースで、スキル習得重視の指導が中心。
= 運動量が確保できていない

結論 今回介入した保育園は運動教育を重要視し、週に3回の体操教室を実施している一方で、未就学児の運動遊びにとって非常に重要な要素である【①外を思いきり走り回らせたりなど十分な運動量を確保すること】、【②フィジカルリテラシー※を養うこと】が行われていなかった。
※フィジカルリテラシー:スキルの向上に拘らず、様々な運動を楽しみながら実施する中で、どうすればうまくいくのかを考える力（アタマ）・運動が好きになり、親しみ心（ココロ）、思い通りに身体を動かせる能力（カラダ）

効果検証の方法と結果【保育園の運動指導状況】

室外→



- ・体育教師が1名
- ・園には校庭がほぼ存在せず、室内の運動スペースは非常に小さい（7m×5mほどの空間）
- ・週に3回、各30分の体操教室が室内で行われている（内容は跳び箱、マット運動、縄跳び、ボール遊びなどが中心）

- ・外には公園に週5回連れていくが、内容は各自自由（砂遊びなど（運動以外）が中心）

- ・保護者からは小学校受験のために「逆上がりができるように」「なわとびができるように」してほしいといったスキル上達の要望が多い

↓室内



今後の展開



運動方法がわかるだけでは親子で運動を実施しない。また「テレビの大画面で見せ、子供自身が興味を持つようなものでないと実施しにくい」の意見が複数見られたため、親に向けたものか、子供に向けたものなのかを明確にし、動画内容と配信方法を再検討する。

令和3年度 Sport in Life推進プロジェクト (スポーツ実施を阻害する課題解決のための実証実験) 事業報告概要

代表団体 株式会社アシックス

事業タイトル 子供が運動を好きになる！
身体能力の定量的な測定とオン/オフラインのパーソナライズ運動プログラム処方

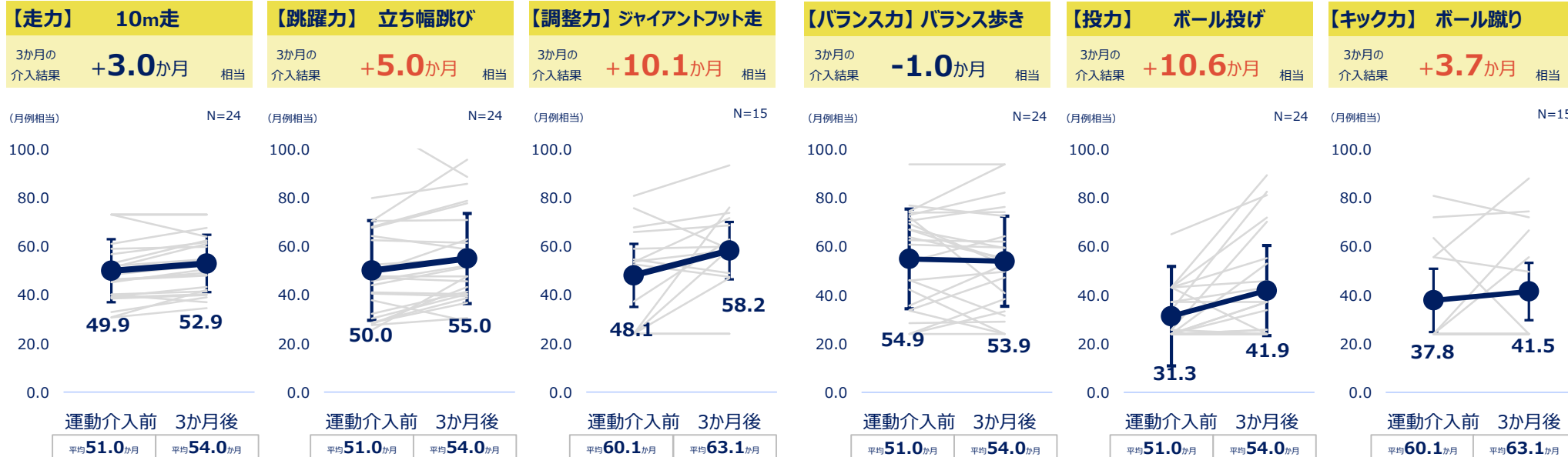
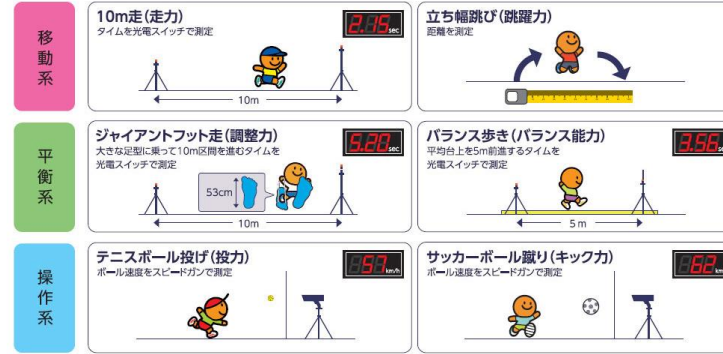
効果検証の方法と結果【運動能力の向上】

方法 ※子供の運動能力を可視化する「アシックスキッズスポーツチャレンジ™」を3か月間の介入前後で実施
(2021/10/26~2022/2/2)
※測定結果を過去15,000名分のデータから月例相当に変換し比較 (= 3.0か月以上分は介入効果あり)

仮説①
(補足)

運動時間が増加することで、結果的に運動能力は向上する

結果 跳躍力・調整力・投力・キック力の能力が、身体成長分以上に大きく向上



※約15000人分の過去の計測データを基にした近似式より各測定結果を高精度に月例相当に変換。近似式R² = (左上から) 0.93, 0.99, 0.97, 0.94, 0.98

※1回目、2回目両方に参加した24名(ジャイアントフット走とボール蹴りは15名)を解析対象
※ジャイアントフット走、ボール投げ、ボール蹴りで計測不可の場合最小値(24か月相当)に変換して計算