

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)

シニア世代が活用できるデジタルコンテンツを用いた 新たなスポーツ環境創出事業

令和4年2月18日

株式会社第一興商



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 株式会社第一興商

事業タイトル シニア世代が活用できるデジタルコンテンツを用いた新たなスポーツ環境創出事業

事業内容サマリ

コロナウイルス感染拡大以降、シニア世代の集合型教室でのスポーツ活動が施設の一時閉鎖等により著しく減少し、心身の健康への影響が課題視されている。そのため、本事業では左記4自治体のコンソーシアムのシニア世代を対象にデジタルを活用した新たなスポーツ環境を創出し、コロナ禍でも楽しく運動できる場・機会を提供することにより、対象者のスポーツ習慣の継続・心身の健康度の向上を目指す。

構成団体	三重県桑名市*、三重県四日市市*、愛知県瀬戸市*、高知県高知市*、株式会社東海第一興商* [*]はSport in Lifeコンソーシアム加盟団体
対象テーマ	⑤コロナ禍においてスポーツ実施を妨げている要因の解決に向けた実証実験
実証フィールド(地域)	三重県桑名市、三重県四日市市、愛知県瀬戸市、高知県高知市

ターゲット

●本実証実験のターゲット

- 三重県桑名市、三重県四日市市、愛知県瀬戸市、高知県高知市の65歳以上のシニア世代
(要支援・要介護該当者を除く)
- コロナ感染拡大以降、活動が制限されているサークル、団体に対し運動教室のモデル実証を行う

モデル実証参加者(目標値)

4つの自治体で10教室
(1教室平均15名程度) × 全12回、延べ1,800名

●ターゲットのスポーツ実施を妨げている要因(仮説)

- ①コロナ禍の外出自粛等の活動制限の影響で運動実施機会が減少している中、新しい生活様式に即して運動実施ができる環境づくりが求められているが、構築のノウハウがない。
- ②オンライン等の活用による新しい生活様式に即したシニアの通い場の構築・運営が求められる一方、一定のITスキルを持ち地域でシニアの運動実施をサポートする人材は不足している。

事業の実施概要

【事業Ⅰ】デジタルコンテンツを活用した新しい生活様式に合わせた運動プログラム実施

【分散型による集合教室】

- ✓ 感染予防を図りながら、安全・安心かつ楽しく参加できるように、デジタル技術を活用し、会場を分散しても教室の運営ができるような運動プログラムを構築・実施し、高齢者の運動実施の場や機会を創出した。



【自宅等で継続的にできる運動プログラムのweb配信】

- ✓ DVD配布やWebでの動画配信といったデジタルコンテンツの活用により、コロナ禍においても継続して自宅でも運動実施ができるよう配慮した。また、教室参加者のシニア世代及び同居家族や孫等を巻き込み、日常的に運動に取組んでもらえるような環境づくりを行った。



【事業Ⅱ】デジタルコンテンツを活用できる地域支援人材「デジタルシニアサポーター」育成

- ✓ 新しい生活様式に即して創出された通い場において、デジタルコンテンツを活用した運動プログラムの実施運営の担い手となる支援人材(デジタルシニアサポーター)を育成した。



【事業Ⅲ】デジタル活用による新たな楽しみやつながりの創出を目的とした地域連携イベントの開催(同じ課題を持つ地域間のオンライン交流)

- ✓ コンソーシアム参画自治体及びモデル実証協力団体が事業の振り返りや成果発表をする場としてオンライン交流イベントを開催した。



【事業参加者】

目標：4自治体 10教室 計120回(1教室平均15名程度の10教室×全12回) =延べ1,800名(実参加者数150名)
実績：4自治体 9教室 計129回=延べ2,366名(実参加者数320名)

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 株式会社第一興商

事業タイトル シニア世代が活用できるデジタルコンテンツを用いた新たなスポーツ環境創出事業

効果検証の方法と結果

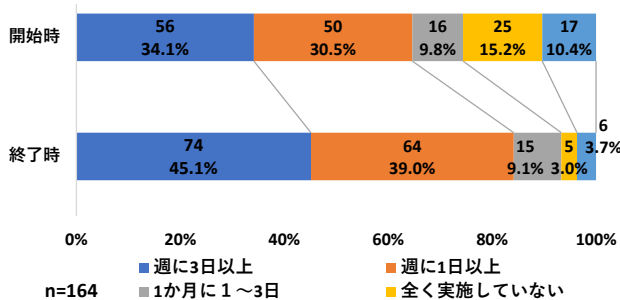
【期待されるスポーツ実施者の増加効果と検証方法】

4自治体（三重県桑名市、三重県四日市市、愛知県瀬戸市、高知県高知市）の教室実参加者320名（9教室）を対象に、アンケート調査で運動習慣の継続実施状況等を評価し、実施事業の効果検証を行った。検証は、前後比較のため、事前・事後アンケートが揃っている有効回答数164件のデータで分析を行った。

検証項目	検証方法	目標	実績
運動習慣が週1回以上の数	● 事業開始時、終了時アンケート調査 ● 運動プログラム動画の活用状況	現状値 +15%	現状値 64.6%から +19.5% 増加
スポーツ・運動の実施意欲の向上	● 事業開始時、終了時アンケート調査 「今後も（は）運動やスポーツを定期的に行いたい」か	現状値 +10%	現状値（運動未実施50人）から46人が定期的に行いたいと回答 +92.0%増
「デジタルシニアサポーター」の育成	● 「デジタルシニアサポーター」の育成	5人×4地域 = 20人	20人

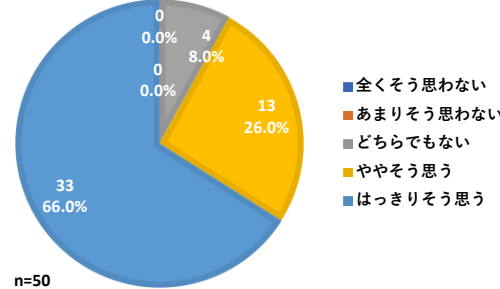
【検証結果】 運動・スポーツの習慣化の向上

最近1か月間に運動やスポーツを実施した日は何日位か。



運動・スポーツの実施意欲の向上

今後も（は）運動やスポーツを定期的に行いたいと思うか。



事前調査で「運動・スポーツを習慣化できていない」と回答した未実施50人のうち、事後調査で「今後も（は）運動・スポーツを定期的に行いたい」の間に、「思う（ややを含む）」と回答した人が46人（50人中46人）おり、92.0%の人に運動・スポーツ実施意欲が向上した様子が見える。

事前調査で運動を週1回以上実施する人は164人中106人、64.6%であったのに対し、事後調査では138人、84.1%で19.5%の上昇が見られた。この結果から、実証教室開始前より事業参加者の運動・スポーツの実施頻度が高まった傾向がうかがえる。

結果に基づく要因の分析（仮説検証）

スポーツ実施の阻害要因（仮説）	実施効果（検証結果）
【阻害要因①】 コロナ禍の外出自粛等の活動制限の影響で運動実施機会が減少している ✓ 地域の運動教室等の通い場自体がコロナ対策のために活動休止している所も少なくない。 ✓ 新しい生活様式に即して運動実施ができる環境づくりが求められているが、構築のノウハウがない。	【事業Ⅰ】 コロナ禍であってもシニア世代が運動プログラムを実施する機会を提供し、運動・スポーツ実施の習慣化（実施頻度の向上）や実施意欲の向上につなげることができた。 【事業Ⅱ】 地域を超えてシニア同士がつながりを持てるオンラインイベントを開催し新たな楽しみを創出することで、シニア世代の運動・スポーツをやってみたく思う意識を醸成した。
【阻害要因②】 デジタルを活用したスポーツ実施を支える地域のシニア人材（サポーター）が不足している ✓ オンライン等の活用による新しい生活様式に即したシニアの通い場の構築・運営が求められる一方、一定のITスキルを持ち地域でシニアの運動実施をサポートする人材は不足している。	【事業Ⅲ】 コミュニティ活動に積極的な参加者（教室のリーダー的な参加者）を巻き込み教室の運営サポートを担っていただきながら、OJT形式でデジタルコンテンツを活用した環境づくりのモデル構築を行うことができ、シニア世代の運動・スポーツ環境の一層の拡充を図ることができた。

今後の展開

【事業継続】

- ① 当該地域における新しい生活様式に即した運動・スポーツ実践の環境づくりを継続的に支援する。
- ② IT技術を活用した新たな通い場の担い手として男性シニアに事業参加をしてもらうことで、男性シニアの社会参加の課題解決にもつながる事業を創出する。

【横展開】

- ① 多くの自治体に共通するシニア世代の運動・スポーツ実施の課題を解決する事業として、全国の自治体に横展開をしていきたい。
- ② 本事業のスキームを他（多）世代へ横展開し、運動・スポーツの実施機会の向上へつなげていきたい。