

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」

事業報告書

令和4年2月18日

株式会社第一興商

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」
事業報告書

目次

1. 本事業の目的	1
2. 本事業の実施概要	2
(1) 本事業のターゲット	2
(2) ターゲットのスポーツ実施の阻害要因、促進要因（事業実施前の仮説）	3
(3) 本事業で期待される効果	4
3. 本事業の実施内容	5
(1) 事業の実施概要	5
(2) 事業の実施結果	8
4. 本事業の実施体制	29
(1) 本事業の実施体制	29
(2) 本事業の実施スキーム	29
5. 事業の実施効果（スポーツ実施頻度、実施意欲の改善効果）	30
(1) 効果検証方法	30
(2) 効果検証の結果	30
6. スポーツ実施改善の要因の分析（阻害要因や促進要因の仮説検証）	34
(1) 仮説検証	34
(2) スポーツ実施の阻害要因と実施効果	35
7. 本事業から得られた波及効果	42
8. 今後の事業展開予定	43
(1) 事業継続や横展開に向けたポイント、課題	43
(2) 次年度以降の事業継続、横展開の計画	43
(3) 今後の事業展開に向けて期待される Sport in Life プロジェクトにおける取り組み	44
9. 終わりに	45
参考資料 アンケート調査票・分析結果詳細	46

1. 本事業の目的

本事業は、スポーツ参画人口の拡大に向けて、Sport in Life コンソーシアム加盟団体が連携・協働して実施する取組みを後押しすると共に、先進事例を形成することにより、全国各地にスポーツ参画人口の拡大に向けた取組みを展開するためのモデルを創出することを目的に実施したものである。

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、外出や運動・スポーツの実施機会は減少している。中でもシニア世代は、従来、集合型によるスポーツ活動に参加していた割合が高かったが、教室や施設の一時閉鎖等によるスポーツ実施機会の減少が著しく、心身の健康への影響がより深刻化している。

これらの課題に対し本事業では、with コロナの時代にも継続的なスポーツの実施を担保できる仕組みづくりの実証実験を行う。具体的には全国4つの自治体が連携し、シニア世代を対象に、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、Ⅱ. 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、及びⅠ. Ⅱ. を実現するために、Ⅲ. 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」を育成し、新たなスポーツ環境の創出を図る。

実証事業を通じて、シニア世代が継続的にかつ楽しく運動・スポーツが実施できる場や機会の確保による心身の健康度の向上を目指す。

2. 本事業の実施概要

(1) 本事業のターゲット

本事業では、三重県桑名市、三重県四日市市、愛知県瀬戸市、及び高知県高知市に在住する 65 歳以上のシニア世代（要支援・要介護該当者を除く）をターゲットとする。

本事業の実証フィールドの高齢者の人口

- ・ 三重県桑名 37,331 人／※（R2 年 1 月）
- ・ 三重県四日市市 80,084 人／※（R2 年 1 月）
- ・ 愛知県瀬戸市 38,413 人／※（R2 年 10 月）
- ・ 高知県高知市は 68,224 人／※（R3 年 4 月）

※要支援・要介護者以外の高齢者数

従来、実証フィールドの 4 自治体においては、以下のようなシニア世代の活動の場があり多くの方が参加されていたがコロナ感染拡大以降、会場が一時的に使用中止になる等の影響もあり活動を行えていない団体が多数ある。

そこで、本事業ではこれらの状況にある団体に対し、4 自治体と連携して 10 教室（1 教室平均 15 名程度）×全 12 回、延べ 1,800 名を対象にモデル実証を行う。

なお、事業周知については、今まで比較的アクティブな活動や運動の習慣化ができなかった未実施層に対しても広く行い、本事業への参加を呼びかけていくものとする。

参考：各自治体に既存のシニア世代の活動拠点・活動数（コロナ以前）

自治体	活動拠点・活動数
桑名市	趣味活動等の通い場（132 団体、2,386 人）、老人クラブ（146 団体、7,935 人）、ボランティア団体（10 団体、133 人）
四日市市	趣味活動等の通い場（580 団体、9,800 人）、介護予防等の通い場（130 団体、2,900 人）、老人クラブ（164 団体、11,348 人）、ボランティア団体（24 団体、1,401 人）
瀬戸市	老人クラブ（40 団体、2,070 人）
高知市	老人クラブ（133 団体、5,329 人）

モデル実証参加者

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 名を対象

(2) ターゲットのスポーツ実施の阻害要因、促進要因（事業実施前の仮説）

◆ターゲットのスポーツ実施の阻害要因

【要因①】コロナ禍の外出自粛等の活動制限の影響で実施機会が減少している

コロナ感染を防止するために外出自粛をしているシニア世代は多く、そのため体を動かす場や機会が減少傾向にある。

桑名市の調査（令和 2 年度桑名市高齢者ニーズ調査）では、外出の頻度の問いに「コロナ前（令和元年度）と比べて減った」と答えた割合が全体の 42.7%であった。他の自治体においても、通い場がコロナ感染拡大防止のために活動休止になる等の影響を受けて、シニア世代の身体活動量が減少傾向にある実態が把握されている。（各自治体の所管部署への当社のヒアリング結果による）。また、新しい生活様式に即して運動を実施する環境を構築していくためのノウハウが不足している状況であり、従来行ってきたシニア世代の既存活動の再開ができていないエリアも多く存在している。なお、これらの課題は多くの自治体が共通して抱えている状況となっている。

【要因①の解決に向けた実証内容】

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

事業Ⅱ

デジタル活用による新たな楽しみやつながり創出を目的とした地域・自治体連携イベントの開催

【要因②】デジタル等新しいコンテンツを活用する場合の地域内サポーターとなるシニア世代の担い手人材が不足している

多様な主体が運営する従来型のシニアの通い場は相当数あるが、コロナ禍においてはその実施開催のハードルは高く、シニアの運動実施や社会活動への参加が妨げられている。その対応としてオンライン等のデジタルを活用し新しい生活様式に即した通い場の構築・運営が求められる。一方でこのようなデジタル技術を活用する場合、IT スキルを有した地域の活動・運営の担い手となるシニアのサポート人材の育成・確保を合わせて行うことが必要不可欠であり、これらの環境を整えていくことで、新しい生活様式に適応可能なデジタルコンテンツを用いた新たなスポーツ環境創出が可能となる。

【要因②の解決に向けた実証内容】

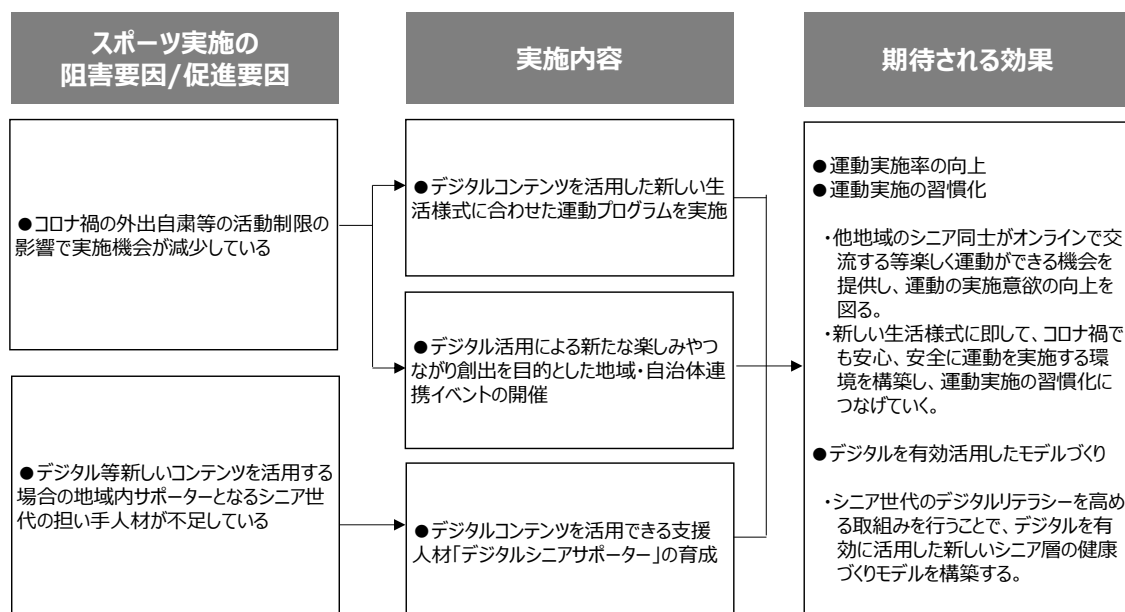
事業Ⅲ

デジタルコンテンツを活用できる支援人材「デジタルシニアサポーター」の育成

(3) 本事業で期待される効果

本事業においては、上述したスポーツ実施の疎外要因に対し、これらの課題解決に寄与する実証事業を行うことで、次に示す事業効果を期待している。

図表 1 スポーツ実施の疎外要因に対する取組みと期待される効果



◆期待される具体的効果

本事業では、三重県桑名市、三重県四日市市、愛知県瀬戸市、及び高知県高知市に在住する 65 歳以上のシニア世代（要支援・要介護該当者を除く）が with コロナの時代に継続して楽しく運動ができる機会の提供を通して、運動の実施意欲の向上を図ると共に、プログラム終了後もコミュニティでの運動実施の習慣化につなげていく。また、シニア世代のデジタルリテラシーを高める取組みを行うことで、デジタルを有効に活用した新しいシニア層の健康づくりモデルを構築する。

期待される効果の目標値は次の通り。

図表 2 期待される効果

評価項目	目標値
運動を週 1 回以上実施する割合	現状値+15%以上増加
運動・スポーツの実施意欲向上	現状値+10%以上増加
「デジタルシニアサポーター」の育成	5 人×4 地域=20 人

3. 本事業の実施内容

(1) 事業の実施概要

【事業実施の背景・目的】

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、外出やスポーツ機会は減少している。中でもシニア世代は、従来、集合型によるスポーツ活動に参加していた割合が高かったが、教室や施設の一時閉鎖等による運動・スポーツ実施機会の減少が著しく、心身の健康への影響がより深刻化している。

上記課題の解決のため、本事業では全国4つの自治体のコンソーシアム（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）のシニア世代を対象に事業を行い、新たなスポーツ環境を創出し、コロナ禍でもシニア世代のスポーツ習慣を止めることなく、楽しく運動・スポーツが習慣化できる場・機会の確保による心身の健康度の向上を目指すものである。

【事業の実施対象】

本事業のメインターゲットは以下の通り。

三重県桑名市、三重県四日市市、愛知県瀬戸市、及び高知県高知市に在住する65歳以上のシニア世代

【事業の実施内容】

シニア世代がコロナ禍においても楽しみながら継続してスポーツ実施ができる環境づくり支援として、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につながるように、以下の事業を行う。

【スポーツ実施阻害要因①、②の解決に向けた実証内容】

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

事業Ⅱ

デジタル活用による新たな楽しみやつながり創出を目的とした地域・自治体連携イベントの開催

事業Ⅲ

デジタルコンテンツを活用できる支援人材「デジタルシニアサポーター」の育成

新しい生活様式に即し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

時期：2021年9月（企画）10月～12月（モデル実証）2022年1月～2月（検証）

場所：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

対象：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名を対象に実施（※週1回3か月間で実施）

内容：コロナ感染拡大の影響で高齢者の活動が制限され運動の機会が減少傾向にある中、運動や社会参加を地域で継続的に実施できるコロナ対応型の運動実施を促進する支援環境を構築する。

- ①新しい通い場モデルの検討
- ②モデル実証教室の選定
- ③運動プログラムの検討
- ④webコンテンツ配信のスキーム検討
- ⑤実証事業の実施
- ⑥モデル実証の効果検証

<⑤実証事業の詳細>

▶分散型による集合講座

内容：感染症予防を図りながら安全・安心かつ楽しく行えるデジタル技術を活用した（オンライン等による）運動プログラムを構築・実施することにより、高齢者の運動実施の場や機会を創出する。

- 10月～12月の3ヶ月間、各教室で週1回教室を開催する。

（月4回（週1回）×3ヶ月×10教室=計120回）

- 参加者は教室に集合、リモートで運動指導者がプログラム指導をする形式で教室を開催。教室設置のデジタル機器のコンテンツを活用した遠隔からの指導に従いプログラムを実践し、各教室をつなぎ指導者1人が複数の教室の指導を同時に行う方法もとる。
- 開催地でコロナ感染の拡大傾向が見られた場合は、オンライン型講座を充実させる、参加定員数を調整する等して、講座実施計画数が担保できるよう柔軟に対応する。
- モデル教室の欠席者に対しては、自宅で録画を見ながら運動プログラム実践ができるようにweb配信を行う。

▶自宅等の日常の中で継続的にできる運動プログラムのweb配信事業

時期：2021年9～10月（企画・周知） 2021年10月～12月（配信）

場所：オンライン配信（自宅等）場以外でも実践できる運動プログラ

対象：分散型集合講座参加者のシニア世代および同居家族や孫等と一緒に取組んでもらうことを想定

内容：10月～12月の3ヶ月間、週1回程度の割合で（合計12回を想定）

事業Ⅱ. 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）

時期：2021 年 11～12 月（企画・周知） 2022 年 1 月（開催）

場所：オンライン開催

対象：4 自治体担当者（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）及びモデル教室の参加者

内容：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をディスカッションする場としてオンライン交流イベントを開催する。地域間のシニア同士が意見交換等を通じてコミュニケーションを図りながら仲間意識を醸成することで、継続して取組む動機づけの機会としても活用をする。

事業Ⅲ. 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

時期：2021 年 9 月（企画・周知） 2021 年 10 月（育成実施）

場所：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）のモデル教室等

対象：上記のモデル実証参加者のリーダー層
各地域 5 名×4 か所＝20 人を想定

内容：新しい生活様式に即して創出された通い場において、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）を育成する。

全 2 回（1 回目：座学 2 回目：OJT）

(2) 事業の実施結果

事業の実施結果は以下の通り。

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

コンソーシアムの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）で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の実証事業を行った。

【事業Ⅰ－①分散型集合教室】

名称等	分散型集合教室（三重県桑名市：WAHAHA ハピスポ教室、三重県四日市市：楽ラクフィットネス教室、愛知県瀬戸市：情熱！！すぽると教室、高知県高知市：高知さんさんデポルテ）
実施期日	2021年10月～2022年1月
実施場所	三重県桑名市：多度すこやかセンター、長島福祉健康センター 三重県四日市市：ニコニコ茶屋、下野・活き域ネット、いきいき塾 愛知県瀬戸市：交流センター（下品野・新郷）、イオン瀬戸みずの店 高知県高知市：土佐御苑、南部健康福祉センター
実施対象	コンソーシアムの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）のシニア世代
実施内容	本事業対象者のシニア世代が、感染症予防を図りながら安全・安心かつ楽しく行えるデジタル技術を活用した（オンライン等による）運動プログラムの実践教室を開催した。 また、教室参加者がコロナ感染の心配等からモデル教室を欠席する場合等を想定して、自宅で映像を見ながら運動プログラムを実践できるように自主財源でDVDを制作して配布を行った。 目標教室開催数 10教室 計120回（週1回×3ヶ月×10教室で算出） 目標延べ参加者数 1,800名（1教室15名程度×10教室（実参加人数150名）×12回で算出）
結果・考察	【結果】 教室開催実績数 9教室 計129回

	<u>教室参加者実績数</u> 延べ参加者数：2,366 名 実参加者数：320 名 <u>DVD 配布実績数</u> <u>265 枚</u> <u>教室別実績</u> ■三重県桑名市多度すこやかセンター：全 27 回（632 名）
--	--

No.	日 時			実施場所	参加人数
1	10月27日	水	13:00～14:00	多度すこやかセンター2F	10
2	10月28日	木	10:00～11:00	多度すこやかセンター2F	28
3	10月29日	金	10:00～11:00	多度すこやかセンター2F	22
4	11月2日	火	13:00～14:00	多度南部コミュニティーセンター	22
5	11月4日	木	10:00～11:00	多度すこやかセンター2F	16
6	11月5日	金	10:00～11:00	多度すこやかセンター2F	26
7	11月10日	水	10:30～11:30	古野集会所	24
8	11月11日	木	10:00～11:00	多度すこやかセンター2F	29
9	11月12日	金	14:00～15:00	多度すこやかセンター2F	15
10	11月18日	木	10:00～11:00	多度すこやかセンター2F	23
11	11月19日	金	10:00～11:00	多度すこやかセンター2F	32
12	11月22日	月	9:00～10:00	多度すこやかセンター2F	14
13	11月25日	木	10:00～11:00	多度すこやかセンター2F	32
14	11月26日	金	10:00～11:00	多度すこやかセンター2F	28
15	12月2日	木	10:00～11:00	多度すこやかセンター2F	28
16	12月3日	金	10:00～11:00	多度すこやかセンター2F	32
17	12月9日	木	10:00～11:00	多度すこやかセンター2F	27
18	12月10日	金	10:00～11:00	多度すこやかセンター2F	20
19	12月16日	木	10:00～11:00	多度すこやかセンター2F	17
20	12月17日	金	10:00～11:00	多度すこやかセンター2F	26
21	12月23日	木	10:00～11:00	多度すこやかセンター2F	26
22	12月24日	金	10:00～11:00	多度すこやかセンター2F	22
23	1月6日	木	10:00～11:00	多度すこやかセンター2F	26
24	1月7日	金	10:00～11:00	多度すこやかセンター2F	21
25	1月13日	木	10:00～11:00	多度すこやかセンター2F	21
26	1月14日	金	10:00～11:00	多度すこやかセンター2F 大雪のため中止	
27	1月20日	木	10:00～11:00	多度すこやかセンター2F	24
28	1月21日	金	10:00～11:00	多度すこやかセンター2F	21

■三重県桑名市長島福祉健康センター：全 17 回（265 名）

No.	日 時			実施場所 (南部健康福祉センター)	参加人数
1	11月2日	火	10:00～11:00	長島福祉健康センター2F	22
2	11月8日	月	10:00～11:00	長島福祉健康センター2F	15
3	11月9日	火	10:00～11:00	長島福祉健康センター2F	11
4	11月15日	月	10:00～11:00	長島福祉健康センター2F	18
5	11月16日	火	10:00～11:00	長島福祉健康センター2F	15
6	11月22日	月	10:00～11:00	長島福祉健康センター2F	19
7	11月29日	火	10:00～11:00	長島福祉健康センター2F	19
8	12月6日	月	13:30～14:30	長島福祉健康センター2F	23
9	12月7日	火	10:00～11:00	長島福祉健康センター2F	9
10	12月14日	火	10:00～11:00	長島福祉健康センター2F	10
11	12月20日	月	10:00～11:00	長島福祉健康センター2F	20
12	12月21日	火	10:00～11:00	長島福祉健康センター2F	10
13	12月28日	火	10:00～11:00	長島福祉健康センター2F	13
14	1月4日	火	10:00～11:00	長島福祉健康センター2F	14
15	1月11日	火	10:00～11:00	長島福祉健康センター2F	13
16	1月17日	月	13:30～14:30	長島福祉健康センター2F	17
17	1月18日	火	10:00～11:00	長島福祉健康センター2F	17

■三重県四日市市ニコニコ茶屋：全 12 回（273 名）

No.	日 時			実施場所	参加人数
1	10月20日	水	10:30～11:30	ニコニコ茶屋1F	23
2	10月27日	水	10:30～11:30	ニコニコ茶屋1F	20
3	11月10日	水	10:30～11:30	ニコニコ茶屋1F	23
4	11月17日	水	10:30～11:30	ニコニコ茶屋1F	26
5	11月24日	水	10:30～11:30	ニコニコ茶屋1F	23
6	12月1日	水	10:30～11:30	ニコニコ茶屋1F	24
7	12月8日	水	10:30～11:30	ニコニコ茶屋1F	24
8	12月15日	水	10:30～11:30	ニコニコ茶屋1F	21
9	12月22日	水	10:30～11:30	ニコニコ茶屋1F	26
10	1月5日	水	10:30～11:30	ニコニコ茶屋1F	21
11	1月12日	水	10:30～11:30	ニコニコ茶屋1F	23
12	1月19日	水	10:30～11:30	ニコニコ茶屋1F	19

■三重県四日市市下野・活き域ネット：全 13 回（264 名）

No.	日 時			実施場所 (南部健康福祉センター)	参加者
1	10月21日	木	9:30～10:30	下野・活き域ネット	19
2	10月28日	木	9:30～10:30	下野・活き域ネット	23
3	11月4日	木	9:30～10:30	下野・活き域ネット	22
4	11月11日	木	9:30～10:30	下野・活き域ネット	23
5	11月18日	木	9:30～10:30	下野・活き域ネット	21
6	11月25日	木	9:30～10:30	下野・活き域ネット	22
7	12月2日	木	9:30～10:30	下野・活き域ネット	21
8	12月9日	木	9:30～10:30	下野・活き域ネット	21
9	12月16日	木	9:30～10:30	下野・活き域ネット	23
10	12月23日	木	9:30～10:30	下野・活き域ネット	20
11	1月6日	木	9:30～10:30	下野・活き域ネット	19
12	1月13日	木	9:30～10:30	下野・活き域ネット	19
13	1月20日	木	9:30～10:30	下野・活き域ネット	11

■ 三重県四日市市いきいき塾：全 11 回（243 名）

No.	日 時			実施場所 (南部健康福祉センター)	参加者
1	11月1日	月	10:00～11:00	いきいき塾1F	30
2	11月8日	木	9:30～10:30	いきいき塾1F	23
3	11月15日	木	9:30～10:30	いきいき塾1F	23
4	11月22日	木	9:30～10:30	いきいき塾1F	22
5	11月29日	木	9:30～10:30	いきいき塾1F	27
6	12月6日	木	9:30～10:30	いきいき塾1F	22
7	12月13日	木	9:30～10:30	いきいき塾1F	25
8	12月20日	木	9:30～10:30	いきいき塾1F	20
9	12月27日	木	9:30～10:30	いきいき塾1F	7
10	1月17日	木	9:30～10:30	いきいき塾1F	25
11	1月24日	木	9:30～10:30	いきいき塾1F	19

■ 愛知県瀬戸市下品野交流センター：全 12 回（147 名）

No.	日 時			実施場所	参加人数
1	10月4日	月	13:30～14:30	下品野地域交流センター 2F	3
2	10月11日	月	13:30～14:30	下品野地域交流センター 2F	15
3	10月18日	月	13:30～14:30	下品野地域交流センター 2F	13
4	10月25日	月	13:30～14:30	下品野地域交流センター 2F	15
5	11月1日	月	13:30～14:30	下品野地域交流センター 2F	15
6	11月8日	月	13:30～14:30	下品野地域交流センター 2F	14
7	11月15日	月	13:30～14:30	下品野地域交流センター 2F	13
8	11月22日	月	13:30～14:30	下品野地域交流センター 2F	15
9	12月6日	月	13:30～14:30	下品野地域交流センター 2F	14
10	12月13日	月	13:30～14:30	下品野地域交流センター 2F	11
11	12月20日	月	13:30～14:30	下品野地域交流センター 2F	11
12	12月27日	月	13:30～14:30	下品野地域交流センター 2F	8

■愛知県瀬戸市下新郷交流センター：全 12 回（149 名）

No.	日 時			実施場所	参加人数
1	10月8日	金	13:30～14:30	瀬戸市文化センター31会議室	19
2	10月14日	木	13:30～14:30	新郷地域交流センターホールBC	13
3	10月21日	木	13:30～14:30	新郷地域交流センターホールBC	13
4	10月28日	木	13:30～14:30	新郷地域交流センターホールBC	12
5	11月4日	木	13:30～14:30	新郷地域交流センターホールBC	14
6	11月11日	木	13:30～14:30	新郷地域交流センターホールBC	13
7	11月25日	木	13:30～14:30	新郷地域交流センターホールBC	12
8	11月29日	月	13:30～14:30	下品野地域交流センター 2F	7
9	12月2日	木	13:30～14:30	新郷地域交流センターホールBC	9
10	12月9日	木	13:30～14:30	新郷地域交流センターホールBC	12
11	12月16日	木	13:30～14:30	新郷地域交流センターホールBC	9
12	12月23日	木	13:30～14:30	新郷地域交流センターホールBC	16

■愛知県瀬戸市イオン瀬戸みずの店：1 回（下品野・新郷合同 56 名）

特別	11月14日	日	9:00～12:00	イオン瀬戸みずの店	56
----	--------	---	------------	-----------	----

■高知県高知市土佐御苑：全 12 回（154 名）

No.	日 時			実施場所	参加人数
1	10月14日	火	13:30～	ホールA～C(南部2階)	16
2	10月28日	木	13:30～	ホールA～C(南部2階)	18
3	11月1日	月	13:30～	土佐御苑	15
4	11月8日	月	13:30～	土佐御苑	17
5	11月15日	月	13:30～	土佐御苑	17
6	11月22日	月	13:30～	土佐御苑	11
7	11月29日	月	13:30～	土佐御苑	12
8	12月8日	水	13:30～	土佐御苑	10
9	12月15日	水	13:30～	土佐御苑	11
10	12月22日	水	13:30～	土佐御苑	9
11	1月14日	金	13:30～	土佐御苑	8
12	1月20日	木	13:30～	土佐御苑	10

■ 高知県高知市南部健康福祉センター：全 12 回（183 名）

No.	日 時			実施場所 (南部健康福祉センター)	参加人数
1	10月19日	火	13:30～	ホールA	21
2	10月29日	金	10:00～	ホールA～C	19
3	11月4日	木	13:30～	ホールA	19
4	11月12日	金	10:00～	ホールA	17
5	11月18日	木	13:30～	和室A～D	18
6	11月25日	木	10:00～	和室A～D	15
7	12月2日	木	10:00～	和室A～D	11
8	12月9日	木	10:00～	和室A～D	13
9	12月14日	火	13:30～	和室A～D	14
10	12月20日	月	13:30～	和室A～D	13
11	1月7日	金	13:30～	ホールA	13
12	1月13日	木	13:30～	ホールA	10

【考察】

- ✓ シニア世代の社会参加ニーズ等を踏まえて実施した本事業では、1,800名の目標数を上回る2,366名の事業参加者を確保できた。
- ✓ 参加者同士のつながりや継続性を持たせるため、本実証教室ではお揃いのユニフォームを着用してチームワークを高める等、仲間

でモチベーションアップにつながる取組みをしている教室も見られた。このことが、コミュニケーション形成や継続実施につながり、参加人数増にも寄与したと考えられる。

- ✓ ショッピングモールなどの会場を活用し日曜日に開催する等、場所や機会の工夫を行うことで、参加者同士の交流に加え、買い物にきた家族層へのスポーツ・運動習慣促進のアプローチができた。

図表 3 実証教室参加者募集ちらし

WAHAHA ハピスポ教室
桑名市 令和3年度スポーツ庁事業
令和3年10月～令和4年1月開催！
桑名市在住の男女大募集!!

多度すこやかセンター(2F) 練習スケジュール

1回目 10月27日(木) 13:00～14:00	15回目 12月02日(木) 10:00～11:00
2回目 10月28日(金) 10:00～11:00	16回目 12月03日(金) 10:00～11:00
3回目 10月29日(土) 10:00～11:00	17回目 12月09日(木) 10:00～11:00
4回目 11月02日(火) 13:00～14:00	18回目 12月10日(金) 10:00～11:00
5回目 11月04日(木) 10:00～11:00	19回目 12月16日(木) 10:00～11:00
6回目 11月05日(金) 10:00～11:00	20回目 12月17日(金) 10:00～11:00
7回目 11月10日(木) 10:30～11:30	21回目 12月23日(木) 10:00～11:00
8回目 11月11日(木) 10:00～11:00	22回目 12月24日(金) 10:00～11:00
9回目 11月12日(金) 14:00～15:00	23回目 1月06日(木) 10:00～11:00
10回目 11月18日(木) 10:00～11:00	24回目 1月07日(金) 10:00～11:00
11回目 11月19日(金) 10:00～11:00	25回目 1月13日(木) 10:00～11:00
12回目 11月22日(月) 9:00～10:00	26回目 1月14日(金) 10:00～11:00
13回目 11月25日(木) 10:00～11:00	27回目 1月20日(木) 10:00～11:00
14回目 11月26日(金) 10:00～11:00	28回目 1月21日(金) 10:00～11:00

★お問い合わせは、第一興商担当者まで！

第一興商 三重支店 ☎059-354-3021 担当：長谷川

主催：(株)第一興商 共催：桑名市

三重県桑名市ちらし

楽ラクフィットネス教室
四日市市 令和3年度スポーツ庁事業
令和3年10月～令和4年1月開催！
四日市市在住の男女大募集!!

四日市城北地区/ニコニコ茶屋(1F) 練習スケジュール

1回目 10月20日(水) 10:30～11:30	7回目 12月08日(水) 10:30～11:30
2回目 10月27日(水) 10:30～11:30	8回目 12月15日(水) 10:30～11:30
3回目 11月04日(水) 10:30～11:30	9回目 12月22日(水) 10:30～11:30
4回目 11月17日(水) 10:30～11:30	10回目 1月05日(水) 10:30～11:30
5回目 11月24日(水) 10:30～11:30	11回目 1月12日(水) 10:30～11:30
6回目 12月01日(水) 10:30～11:30	12回目 1月19日(水) 10:30～11:30

★お問い合わせは、第一興商担当者まで！

第一興商 三重支店 ☎059-354-3021 担当：長谷川

主催：(株)第一興商 共催：四日市市

三重県四日市市ちらし

情熱!!すばると教室
瀬戸市 令和3年度スポーツ庁事業
令和3年10月～令和3年12月開催！
瀬戸市在住の男女大募集!! お子様の同伴もOK!! 多世代でも楽しめる運動です!!

下品野地域交流センター 練習スケジュール

1回目 10月04日(月) 13:30～14:30	7回目 11月15日(月) 13:30～14:30
2回目 10月11日(月) 13:30～14:30	8回目 11月22日(月) 13:30～14:30
3回目 10月18日(月) 13:30～14:30	9回目 12月06日(月) 13:30～14:30
4回目 10月25日(月) 13:30～14:30	10回目 12月13日(月) 13:30～14:30
5回目 11月01日(月) 13:30～14:30	11回目 12月20日(月) 13:30～14:30
6回目 11月08日(月) 13:30～14:30	12回目 12月27日(月) 13:30～14:30

★お問い合わせは、第一興商担当者まで！

株式会社東海第一興商 ☎052-242-2412 担当：田内

主催：(株)東海第一興商 共催：瀬戸市

愛知県瀬戸市ちらし

高知さんさんデポルテ
高知市 令和3年度スポーツ庁事業
令和3年10月～令和4年1月開催！
高知市在住の男女大募集!!

土佐郡 練習スケジュール

1回目 10月14日(火) 13:30～14:30	ホールA～C (南館2階)
2回目 10月28日(火) 13:30～14:30	ホールA～C (南館2階)
3回目 11月01日(月) 13:30～14:30	土佐郡
4回目 11月08日(月) 13:30～14:30	土佐郡
5回目 11月15日(月) 13:30～14:30	土佐郡
6回目 11月22日(月) 13:30～14:30	土佐郡
7回目 11月29日(月) 13:30～14:30	土佐郡
8回目 12月06日(月) 13:30～14:30	土佐郡
9回目 12月13日(月) 13:30～14:30	土佐郡
10回目 12月20日(月) 13:30～14:30	土佐郡
11回目 1月14日(金) 13:30～14:30	土佐郡
12回目 1月20日(金) 13:30～14:30	土佐郡

★お問い合わせは、第一興商担当者まで！

第一興商 高知支店 ☎088-854-9090 担当：新藤

主催：(株)第一興商 共催：高知市

高知県高知市ちらし

図表 4 実証教室の様子



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



愛知県瀬戸市イオンショッピングモール（瀬戸みずの店）
2グループ合同集合教室（11/14）

【実証教室参加者アンケート】

実証教室開催の効果検証を行うために、参加者アンケート調査を実施した。

調査対象	集合分散型実証教室参加者								
実施期間	実証教室開始時：2021 年 10、11 月 実証教室終了時：2021 年 12 月、2022 年 1 月								
調査方法	教室開催後時に調査を実施（アンケート用紙を配布）								
調査内容	■アンケート項目 【事前アンケート（全 39 項目）】 ・既往歴・治療状況に関するもの ・生活習慣・フレイル診断に関するもの ・PC やスマートフォンによるインターネットの利用状況に関するもの ・運動・スポーツ習慣に関するもの ・主観的健康観 ・今後の継続意欲 等 【事後アンケート（全 38 項目）】 ・生活習慣・フレイル診断に関するもの ・PC やスマートフォンによるインターネットの利用状況に関するもの ・運動・スポーツ習慣に関するもの ・主観的健康観 ・教室参加の満足度 ・今後の継続意欲 等 ※全項目と結果は巻末に記載。								
回収結果	アンケートの回収状況は以下の通り。 事前・事後での前後比較での効果検証のため、開始時、終了時のアンケートが取得できた 164 件を効果検証用の有効回答数として分析を行った。 <table><tr><td>事業開始時 (事前アンケート)</td><td>事業終了時 (事後アンケート)</td><td>効果検証有効回答数</td></tr><tr><td>296 件</td><td>188 件</td><td>164 件</td></tr></table>			事業開始時 (事前アンケート)	事業終了時 (事後アンケート)	効果検証有効回答数	296 件	188 件	164 件
事業開始時 (事前アンケート)	事業終了時 (事後アンケート)	効果検証有効回答数							
296 件	188 件	164 件							

【事業Ⅰ－②】

名称等	自宅等の日常の中で継続的にできる運動プログラムの web 配信事業 ～「どこでもエクササイズ」動画配信～																																				
実施期日	2021 年 10 月～2022 年 1 月																																				
実施場所	オンライン配信および DVD 配布																																				
実施対象	分散型集合講座参加者のシニア世代に加えて、同居家族や孫等の多世代を取り込み実施する。																																				
実施内容	実証教室参加のシニア世代が、オンラインでの動画配信や DVD 配布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等で運動実施をする環境づくりを行った。教室参加者が同居家族や孫と一緒に、日常の中で楽しく運動に取り組んでもらえるような動画コンテンツを提供した。 【web 動画配信、DVD 配布実績】 <u>目標動画配信数</u> 2021 年 10 月～12 月の 3 ヶ月間、週 1 回程度の間隔で計 12 本のコンテンツ動画を配信（動画は 2022 年 1 月まで視聴可能な状態にした）																																				
結果・考察	【結果】 <u>配信動画コンテンツ実績数</u> <table><tr><th>配信日</th><th>内容</th><th>配信日</th><th>内容</th></tr><tr><td>10月15日</td><td>準備体操（説明）</td><td>11月12日</td><td>鬼ダンス</td></tr><tr><td>10月19日</td><td>準備体操（からだほぐし）</td><td>11月16日</td><td>ゲーチョキパーフィットネス</td></tr><tr><td>10月22日</td><td>タオルトレーニング</td><td>11月19日</td><td>下半身トレーニング</td></tr><tr><td>10月26日</td><td>ペットボトルダンベル体操</td><td>11月26日</td><td>口腔トレーニング</td></tr><tr><td>10月29日</td><td>エアロステップ</td><td>12月3日</td><td>ミュージックエクササイズ（ステップ&シザース）</td></tr><tr><td>11月2日</td><td>ストレッチ</td><td>12月10日</td><td>ミュージックエクササイズ（ステップ運動）</td></tr><tr><td>11月5日</td><td>筋トレ</td><td>12月17日</td><td>ミュージックエクササイズ（下半身トレーニング）</td></tr><tr><td>11月9日</td><td>有酸素運動</td><td></td><td></td></tr></table> <u>DVD 配布実績数</u> 配信動画本数：15 本、配布 DVD 数：265 <u>視聴状況</u> 動画配信総視聴回数：403 回	配信日	内容	配信日	内容	10月15日	準備体操（説明）	11月12日	鬼ダンス	10月19日	準備体操（からだほぐし）	11月16日	ゲーチョキパーフィットネス	10月22日	タオルトレーニング	11月19日	下半身トレーニング	10月26日	ペットボトルダンベル体操	11月26日	口腔トレーニング	10月29日	エアロステップ	12月3日	ミュージックエクササイズ（ステップ&シザース）	11月2日	ストレッチ	12月10日	ミュージックエクササイズ（ステップ運動）	11月5日	筋トレ	12月17日	ミュージックエクササイズ（下半身トレーニング）	11月9日	有酸素運動		
配信日	内容	配信日	内容																																		
10月15日	準備体操（説明）	11月12日	鬼ダンス																																		
10月19日	準備体操（からだほぐし）	11月16日	ゲーチョキパーフィットネス																																		
10月22日	タオルトレーニング	11月19日	下半身トレーニング																																		
10月26日	ペットボトルダンベル体操	11月26日	口腔トレーニング																																		
10月29日	エアロステップ	12月3日	ミュージックエクササイズ（ステップ&シザース）																																		
11月2日	ストレッチ	12月10日	ミュージックエクササイズ（ステップ運動）																																		
11月5日	筋トレ	12月17日	ミュージックエクササイズ（下半身トレーニング）																																		
11月9日	有酸素運動																																				

DVD 視聴回数：1,157 回

事業終了時アンケートで DVD の活用状況を調査したところ、結果は以下の通りとなった。

図表 5 DVD 活用状況（事業終了時参加者アンケート結果）

①週 5 日以上	②週 3～4 日	③週 1～2 日	④1 ヶ月 1～3 日程度	⑤期間中 1～2 回程度	⑥実施しなかった
2 人	8 人	20 人	19 人	29 人	49 人

※n=188 人、無回答は 61 人

※①週 6 日、②週 3.5 日、③1.5 日に 3.5 ヶ月（14 週）を乗じて、④月 2 日に 3.5 ヶ月を乗じて、⑤は 1.5 回として 1,157 回と算出（端数繰り上げ）

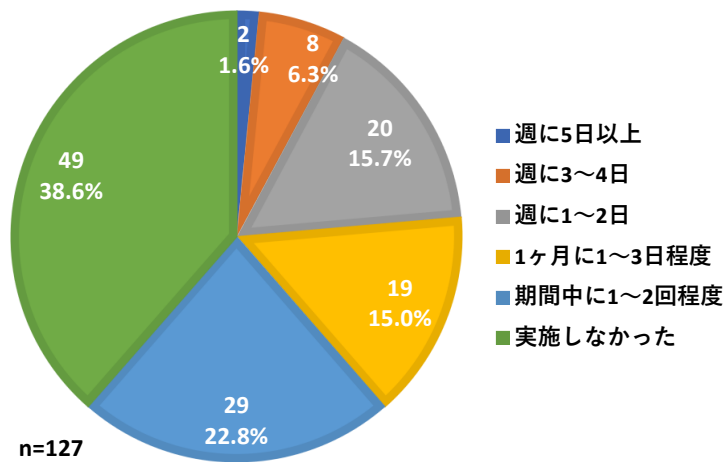
【考察】

コロナ禍においてもシニア世代が継続して自宅等で運動・スポーツの実施を促す支援として、オンラインでの動画配信に加えて自主財源で DVD を制作して事業開始時に配布し、さらなる実施の利便性を向上させた。これらのデジタルの有効活用により、集合型実証教室以外においてもオンライン動画、DVD を視聴しながら週 1 回以上運動プログラムを実施した人は、事業終了時の参加者アンケート調査では 30 人、23.6%（無回答者 61 人を除く 127 人に対する割合）おり、コロナ禍でも運動・スポーツを習慣化できている層が一定数存在する結果が示された。（図表 6）

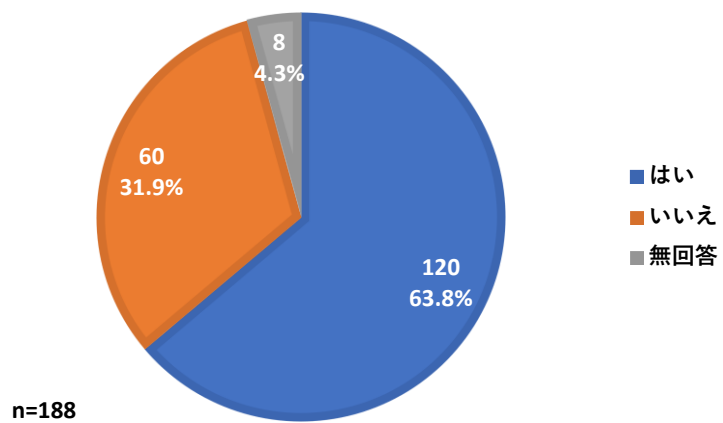
一方で、デジタル活用による運動実施を期間中 1 回もしなかった人も 49 人おり、38.6%（無回答者 61 人を除く 127 人に対する割合）を占める結果となっている。（図表 6）

また、シニア世代のパソコンやスマートフォンの活用状況を事業終了時にアンケート調査した結果を見ると、188 人中 120 人、63.8%いるが、youtube 等の動画視聴層は、利用者 120 人中 66 人、55.0%で約半数に留まっている。（図表 7、8）

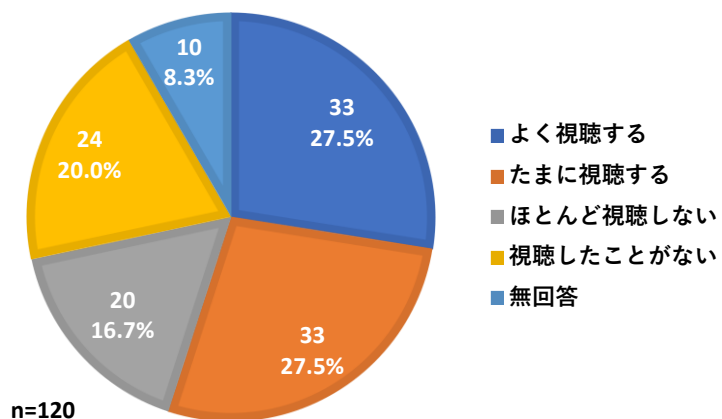
**図表 6 デジタルコンテンツ活用状況
（事業終了時参加者アンケート結果※無回答者を除く結果）**



図表 7 パソコン、スマートフォンの利用状況
(事業終了時参加者アンケート結果)



図表 8 動画コンテンツ視聴状況
(事業終了時参加者アンケート結果)



※パソコン、スマートフォン利用者の120人の回答

- ✓ 新しい生活様式に即してコロナ禍でも運動・スポーツを習慣化する支援として実施したデジタル活用（オンライン動画、DVD）による運動実施プログラムを提供したことで、集合型の運動実施教室と並行しながら自宅等での実施を含めた運動・スポーツの習慣化を促進できた側面があった。
- ✓ コロナ禍でもシニア世代にデジタルコンテンツ等を活用して自宅等で継続的に運動実施をしてもらうためには、より気軽にパソコンやスマートフォンで運動コンテンツ動画を視聴できるようにさらなる支援等が必要である。

図表 9 運動動画配信の案内ちらし



図表 10 運動動画コンテンツ



準備体操（説明）



準備体操（からだほぐし）



タオルトレーニング



ペットボトルダンベル体操



エアロステップ



ストレッチ



筋トレ



有酸素運動



鬼ダンス



ゲーチャキパーフィットネス



下半身トレーニング



口腔トレーニング



ミュージックエクササイズ
(ステップ&シザーズ)



ミュージックエクササイズ
(ステップ運動)



ミュージックエクササイズ
(下半身トレーニング)

事業Ⅱ.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の交流イベントを開催した。

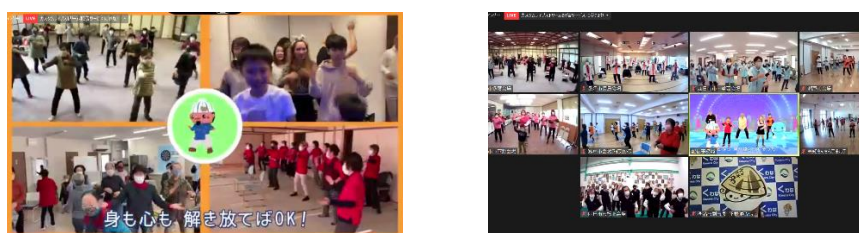
【事業Ⅱ】

名称等	4 city relation（フォーシティリレーション） ～スポーツでつむぐ4都市のリレーションシップ～
実施期日	2022年1月27日（木）13:30～15:00（90分）
実施場所	オンラインで各自治体・会場をつないで実施
実施対象	①4自治体担当者（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）及びモデル教室の参加者 ②モデル教室の参加者の同居家族や孫等を中心とした実証フィールドの市民全般（多世代） ③シニア世代に関する同様の課題を抱える他地域の自治体（オンライン視察）
実施内容	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行う場としてオンライン交流イベントを開催し、地域を越えた教室参加者、自治体間に新たなつながりやコミュニケーション機会を創出した。 また、モデル教室の参加者の同居家族や孫等も対象として巻き込み、地域全体（4自治体全体）における運動・スポーツの習慣化を促進するフックとして本イベントを活用した。 さらには、シニア世代に関する同様の課題を抱える他地域の自治体へ

	の横展開を見据えて、コロナ禍だからこそ出来るオンライン視察の機会を設け、他地域でも多用なスポーツ機会を確保していけるための情報提供を行った。 本事業終了後も継続してシニア世代が運動・スポーツを実施する動機づけにつなげるフォローアップの取組みとして、自主財源で4自治体連携の多世代が楽しく実施できる体操コンテンツ動画を制作した。集合型の各実証教室では、このコンテンツをプログラムとして取り込んで練習をしてきており、本イベントではそれを4都市でつないだライブ中継を行い、成果をお披露目した。 【次第】 ✓ 本事業紹介 ✓ スポーツ庁ご挨拶 ✓ 各自治体における取組み発表 ✓ 4自治体の市長挨拶（運動習慣化応援メッセージ） ✓ 4自治体合同コンテンツお披露目
結果・考察	【結果】 <u>実証教室参加者数</u> 145名 <u>市民視聴者数</u> 678 視聴 YouTube レビュー数 <u>自治体関係者視察数</u> 58 件（社会福祉法人を含む） 【考察】 ✓ イベント開催時はコロナ変異株の感染が全国的に急拡大している状況であったが、オンラインの活用により離れた各自治体の実証教室をつなぐ大規模なイベントが開催できた。感染対策を講じて集合した各実証教室の参加者同士がオンラインで楽しみながら交流がなされ、事業終了後も継続して運動・スポーツに取り組む良い動機づけになったと考える。 ✓ また、事業終了後も見据えたフォローアップの取組みとして継続的に多世代で活用できる4自治体合同の運動コンテンツを自主財源で制作したことで、本イベントを多世代に発信・リーチをさせることができた。

	✓ 本イベントでは、同様の課題を抱える他地域の自治体へのオンライン視察の場として紹介し、参加自治体からはコロナ禍で中止または延期となっている地域での運動・スポーツ教室実施への取組好事例として参考になった、首長が率先して、事業に関わって頂ける仕掛けやコロナ禍自粛による、運動不足・メンタルフレイル対策として住民に向けた同様の取組を検討していきたいという意見をいただいた。
--	---

図表 11 地域連携オンラインイベント実施の様子



図表 12 地域連携オンラインイベント参加者募集ちらし

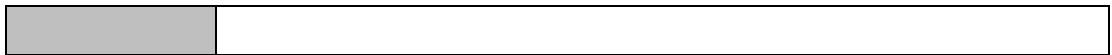


事業Ⅲ.デジタルコンテンツを活用できる地域支援人材「デジタルシニアサポーター」育成

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】

名称等	「デジタルシニアサポーター」養成講座
実施期日	2021 年 11 月 22 日（月）、2021 年 12 月 6 日（月）
実施場所	オンラインで実施
実施対象	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）の実証教室参加者のリーダー層
実施内容	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。 【講座カリキュラム】 第 1 回：オンラインの仕組みとツールの活用 第 2 回：オンライン教室の設営法の実践 【教室開催・参加者実績】 <u>目標数</u> 2 回 <u>目標育成人数</u> 各地域 5 名×4 か所＝20 人
結果・考察	【結果】 <u>教室開催実績数</u> 2 回（開催後各教室で OJT を実施） <u>参加実績人数</u> 83 名 本事業終了後も各地域でデジタルを活用した新たな通い場の担い手になってもらえるように、講座受講後に教室で使用するデジタル機器の操作を学んで頂く OJT を実施した。 【考察】 ✓ 普段よりコミュニティ活動に積極的と思われる参加者が教室のリーダー的な存在となっており、進んで教室の運営サポートを担っていただくことができた。



図表 13 デジタルシニアサポーター養成講座ちらし



受講料
無料

オンラインで学ぶ

デジタルシニア サポーター養成講座

オンライン等のデジタルを活用した
地域コミュニティの運営をサポートする
人材養成講座を開催します。

■1回

11月22日 月 15:00~16:00
オンラインの仕組みとツールの活用

■2回

12月6日 月 15:00~16:00
オンライン教室の設営法の実践

デジタルシニアサポーターとは
新しい生活様式に合わせてオンライン等のデジタルを活用して運
営される地域の通い場、その運営支援を担っていたらぐアクティ
ブシニアの名称です。
本講座でデジタル知識を高めて、地域リーダーとして活躍してみま
せんか。
Zoomの活用等も学べますので、日常生活にも役立ていただけます。
是非ご受講ください！

主催 株式会社第一興商
お申込み 三重支店 担当：奥谷川
お問い合わせ TEL 059-354-3021

 Sport in Life

株式会社第一興商は、スポーツ庁が掲げる国民のスポーツ実施率向上につなが
る取組を行うコンソーシアム Sport in Life に加盟しています。
本講座は、コロナ禍でシニア世代が地域で日常的にスポーツを実施できる機会づ
きの実践実験(Sport in Life推進プロジェクト)の一環として開催します。

図表 14 デジタルシニアサポーター養成講座テキスト



オンラインで繋がろう

デジタルシニアサポーター養成講座
2021.11.22

オンラインってなに？



離れていても、姿が見える！

準備するものチェックリスト

①必要なもの

 端末

 メールアドレス

 インターネット接続



オンラインで繋がろう

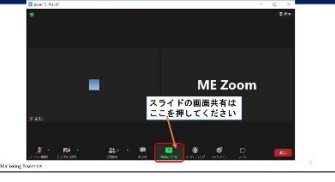
デジタルシニアサポーター養成講座
2021.12.06

画面共有機能



離れている人と同じ写真・動画・画面を共有できる

画面の共有 (PC編)



画面の共有

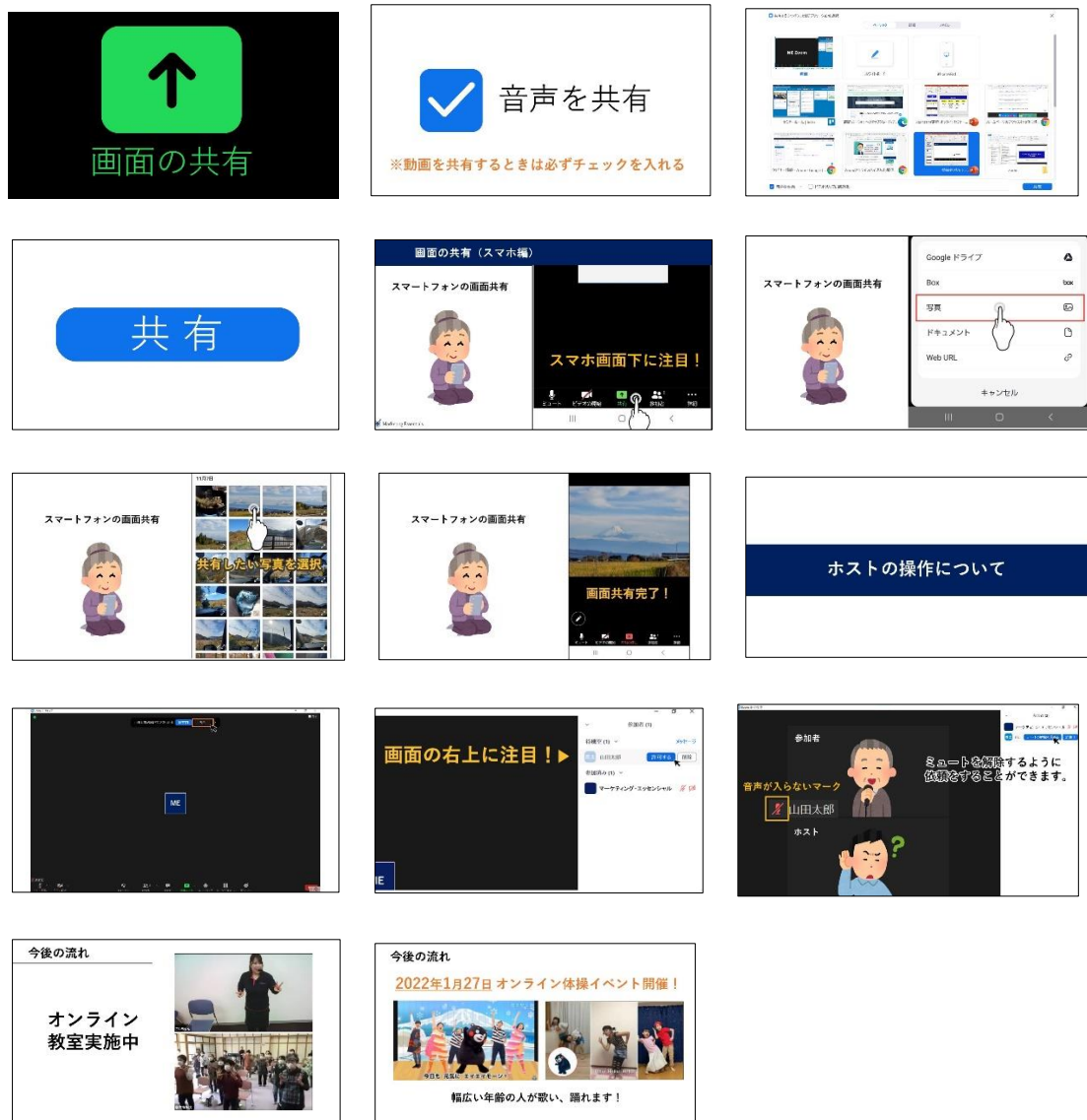


画面の共有

実際にやってみよう！！

動画の共有





図表 15 デジタルシニアサポーター養成講座の様子



4. 本事業の実施体制

(1) 本事業の実施体制

本事業の実施体制は下記の通り。

実証フィールド	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
代表団体	株式会社第一興商*
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

(2) 本事業の実施スキーム

本事業における代表団体、構成団体、その他参画団体の役割は下記の通り。

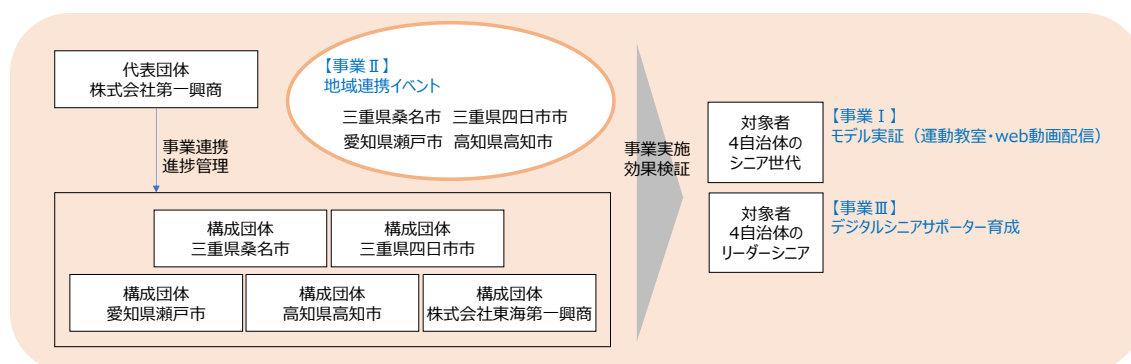
事業全体統括、事業管理は代表団体株式会社第一興商が行う。

事業Ⅰは、代表団体株式会社第一興商がシニア世代対象の運動実教室運営、運動動画の web 配信のノウハウ等を活用してプログラムの策定・教室実施を行う。実施運営については、4 地域の実証フィールドにおいて、代表団体株式会社第一興商の三重支店、高知支店、及び構成団体株式会社東海第一興商、構成団体の各自治体（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）と連携を図る。

事業Ⅱは、代表団体株式会社第一興商が有するオンラインイベント開催のノウハウを活用して実施する。

事業Ⅲは、代表団体株式会社第一興商が有する運動教室運営支援人材育成のノウハウを活用してプログラムの策定・養成講座の実施を行う。実施運営については、事業Ⅰと同様に 4 地域の実証フィールドにおいて構成団体と連携を図る。

図表 16 本事業の推進体制



5. 事業の実施効果（スポーツ実施頻度、実施意欲の改善効果）

（１） 効果検証方法

本事業実施で期待される運動・スポーツへの取組み意欲向上及び、習慣化に関して、下記の方法で効果を検証した。

図表 17 期待される効果と検証方法

期待される効果	検証方法
運動を週 1 回以上実施する割合 ➡現状値+15%以上増加	実証教室開始時（事前）と終了時（事後）にアンケート調査を実施し、実証教室への参加前後における運動・スポーツ実施の習慣化について比較分析を行い、運動・スポーツ実施の習慣化の向上効果を検証。
運動・スポーツの実施意欲の向上 ➡現状値+10%以上増加	実証教室開始時（事前）と終了時（事後）にアンケート調査を実施し、実証教室への参加前後における運動・スポーツへの取組み意欲について比較分析を行い、運動・スポーツの実施意欲改善効果を検証。
「デジタルシニアサポーター」の育成 ➡5 人×4 地域=20 人	「デジタルシニアサポーター」養成講座受講後の実証教室において、デジタルリーダーとして教室の運営支援も兼ねて教室へ参加したシニアの人数を検証。

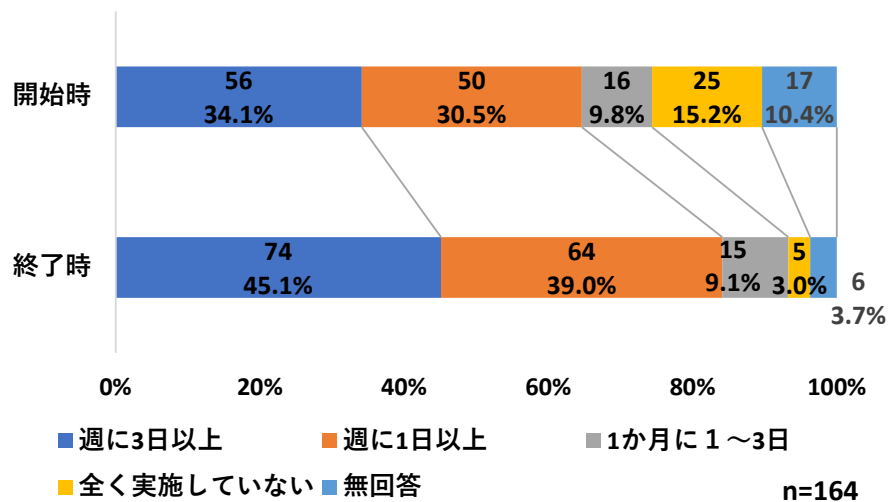
（２） 効果検証の結果

事業実施で期待される効果の検証結果は下記の通り。

①運動・スポーツの習慣化の向上（運動を週 1 回以上実施する割合の増加）

実証教室の開始時（事前調査）と終了時（事後調査）に事業参加者アンケート調査を実施し、実証教室への参加前後における運動・スポーツ実施の習慣化について比較分析を行った。事前調査において運動を週 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%の上昇が見られており、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（図表 18）。運動・スポーツ習慣化の向上につながる当該項目の分析の結果、実証教室への参加が運動・スポーツ習慣化の向上に寄与したと考えられる。

図表 18 最近 1 か月間に運動やスポーツを実施した日（事業開始時・事業終了時比較）



②運動・スポーツ実施意欲の向上

実証教室の開始時（事前調査）と終了時（事後調査）に事業参加者アンケート調査を実施し、実証教室への参加前後における運動・スポーツへの取組み意欲（実施意欲）に関する分析を行った。事前調査において、「あなたの健康の維持・増進や楽しみ等のために運動やスポーツを行っていますか」の問に対し、運動・スポーツの実施が習慣化できていないと回答した人は（「たまに行っているが、定期的ではない」「近いうちに行うつもりだが、今は行っていない」「全く行っていない」の合計）164人中50人、30.4%の状況だった（図表19）。

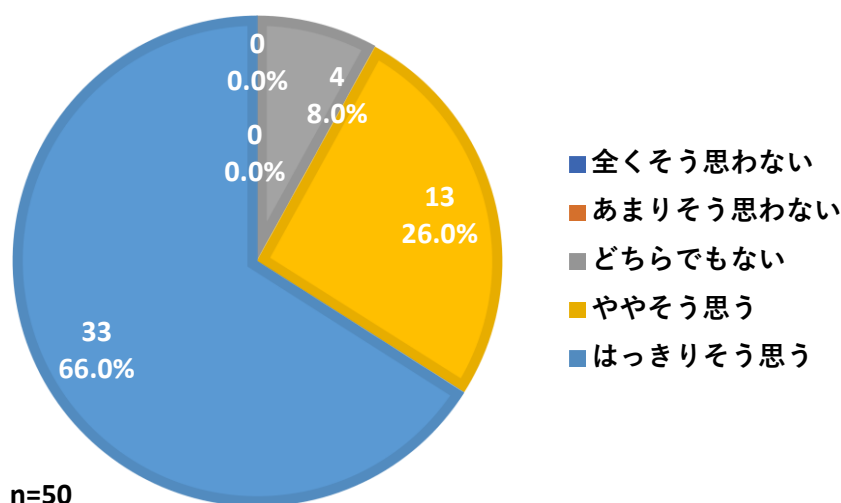
図表 19 健康の維持・増進や楽しみ等のために
運動・スポーツを実施している状況（開始時アンケート）

回答	人数・割合	
1. 全く行っていない	20 人	12.2%
2. 近いうちに行うつもりだが、今は行っていない	5 人	3.0%
3. たまに行っているが、定期的ではない	25 人	15.2%
4. 6 か月未満、定期的に行っている	14 人	8.5%
5. 既に6 か月以上、定期的に行っている	79 人	48.2%
無回答	21 人	12.8%
合計	164 人	100%

これら50人の事業終了時点での運動・スポーツの実施意欲の変化を見るために「今後は（も）運動・スポーツを定期的に続けたいか」の質問をしたところ、「思う」と回答した人は（「はっきりそう思う」「ややそう思う」の合計）46人（50人中46人）となり、92.0%

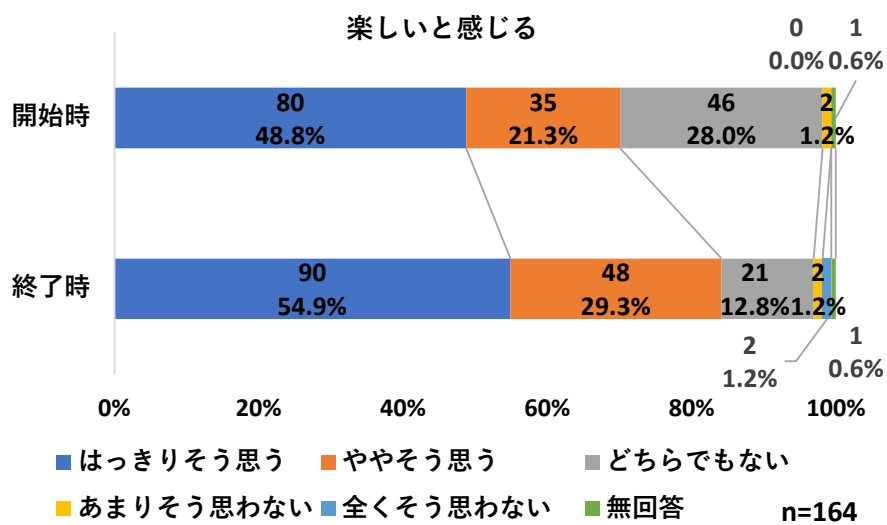
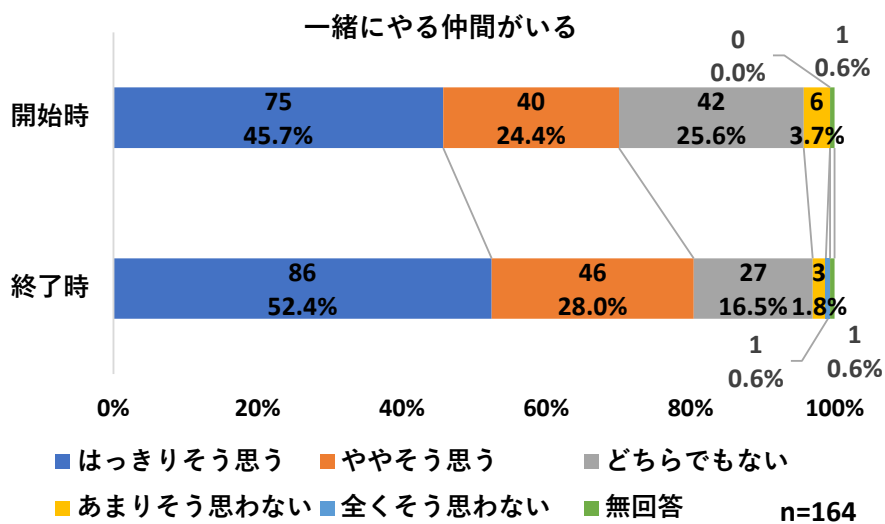
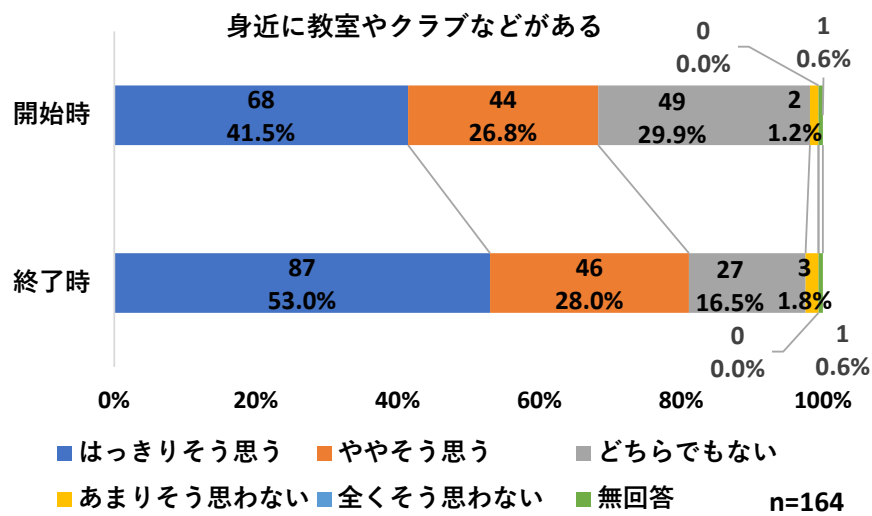
に運動・スポーツ実施意欲の向上が見られた。(図表 20) 運動・スポーツの実施意欲の向上につながる当該項目の分析の結果、実証教室への参加が運動・スポーツの実施意欲の向上に寄与したと考えられる。

図表 20 今後の運動・スポーツの実施意欲
(事業終了時アンケート※事業開始時アンケートで運動習慣がなかった人)



また、実証教室の開始時（事前調査）と終了時（事後調査）に運動・スポーツを継続できる環境についてアンケート調査を実施したところ、「身近に教室やクラブなどがある」の問に「思う」（「はっきりそう思う」と「ややそう思う」の合計、以下同様）と回答した人は、事前調査が 164 人中 112 人（68.3%）であったのに対し、事後調査では 133 人（81.0%）で、継続意欲が 12.7%向上した結果となった。次に「一緒にやる仲間がいる」の問に「思う」と回答した人は、事前調査が 164 人中 115 人（70.1%）であったのに対し、事後調査では 132 人（80.4%）で、継続意欲の向上が 10.3%見られた。さらに「楽しいと感じる」の問に「思う」と回答した人は、事前調査が 164 人中 115 人（70.1%）であったのに対し、事後調査では 138 人（84.2%）で、継続意欲の向上が 14.1%見られた。(図表 21) 運動・スポーツの実施意欲の向上につながる当該項目の分析の結果からも、上記と同様に実証教室への参加が運動・スポーツの実施意欲の向上に寄与したと考えられる。

図表 21 運動・スポーツを継続できる環境について（事業開始時・事業終了時比較）



6. スポーツ実施改善の要因の分析（阻害要因や促進要因の仮説検証）

（１） 仮説検証

図表 22 取り組み内容と結果

スポーツ実施の阻害要因 (事業実施前の仮説)	阻害要因に対する取り組み (実証事業)
①コロナ禍の外出自粛等の活動制限の影響で実施機会が減少している	【事業Ⅰの取り組み】 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 ●分散型による集合講座開催 ●自宅等の日常の中で継続的にできる運動プログラムのweb配信事業 【事業Ⅱの取り組み】 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）
②デジタル等新しいコンテンツを活用する場合の地域内サポーターとなるシニア世代の担い手人材が不足している	【事業Ⅲの取り組み】 デジタルコンテンツを活用できる支援人材「デジタルシニアサポーター」の育成



実施効果（検証結果）
【効果検証結果】 ●運動を週1回以上実施する割合 目標：現状値+15%以上増加➡実績：19.5%増加 ●スポーツ・運動の実施意欲の向上 目標：現状値+10%以上増加➡実績：92.0%増加 ●「デジタルシニアサポーター」の育成 目標：5人×4地域＝20人の育成➡4地域で83人が参加 【事業Ⅰの成果】 コロナ禍であってもシニア世代が新しい生活様式に即して安心・安全に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の成果】 地域を超えてシニアを核として多世代がつながりを構築でき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ようと思

う意識を醸成した。視聴者にはコロナ禍でも運動・スポーツ習慣の継続は、工夫創意で可能であることを指し示すことができた。

【事業Ⅲの成果】

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くことで、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。担い手は、20名の育成であったが、参加希望者が大変多く、総勢83名のシニアがスマホやタブレット片手に参加をされた。

（２）スポーツ実施の阻害要因と実施効果

【スポーツ実施の阻害要因】

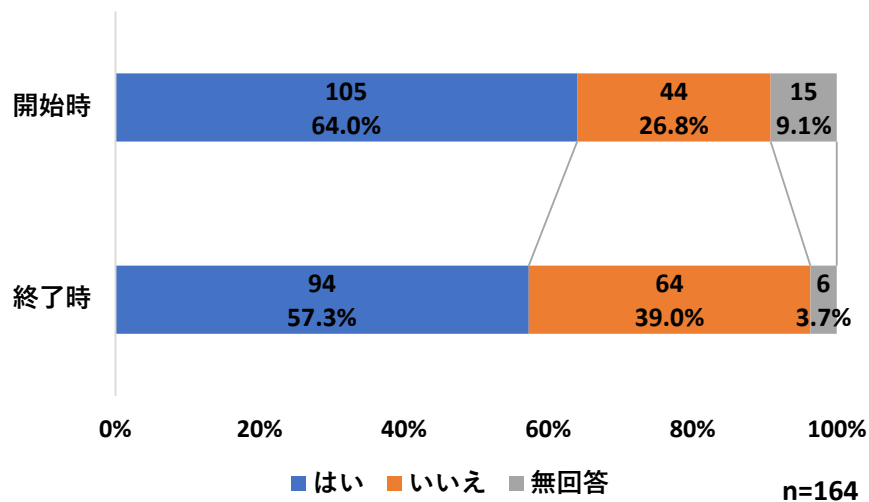
①コロナ禍の外出自粛等の活動制限の影響で実施機会が減少している

事業開始時のアンケートにおいて、コロナの影響による外出、運動、コミュニティ活動の機会の減少状況を調査したところ、「減少した」と回答した人は105人、64.0%であった。本事業でシニア世代へデジタルコンテンツを活用した運動実施プログラムの提供及びオンラインイベントで新たなつながりを創出する機会を提供した後（事業終了時）に同じ項目のアンケートを実施したところ、「減少した」と回答した人は94人、57.3%の結果になった。

（図表23）事業実施前後の比較において約7%の改善が見られており、本事業の実施効果があったと考えられる。

図表 23 コロナの影響で以前と比べて外出、運動、コミュニティ活動の機会が減少したか（事業開始時・事業終了時比較）

回答	事業開始時		事業終了時	
1. はい	105 人	64.0%	94 人	57.3%
2. いいえ	44 人	26.8%	64 人	39.0%
無回答	15 人	9.1%	6 人	3.7%
合計	164 人	100%	164 人	100%

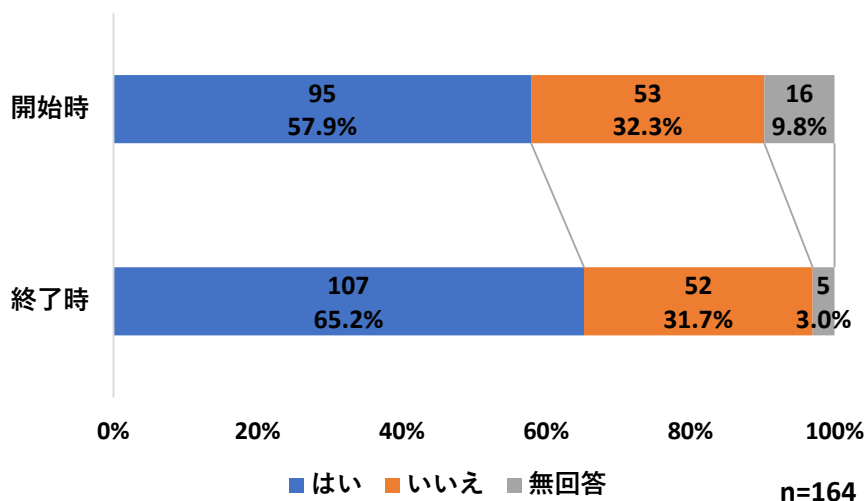


②デジタル等新しいコンテンツを活用する場合の地域内サポーターとなるシニア世代の担い手人材が不足している

事業開始時のアンケートにおいて、パソコンやスマートフォンの利用状況を調査したところ、普段から利用している人は164人中95人、57.9%であった。本事業では今後デジタル活用による新しい生活様式に即したシニア世代の通い場の運営等を地域でサポートする人材の育成を見据えて、実証教室参加者に対してICTリテラシーを高める講座（デジタルシニアサポーター養成講座）を実施し、デジタル活用の啓発を行った後（事業終了時）に同じ項目のアンケートを実施したところ、利用している人は107人、65.2%の結果になった。

（図表 24）事業実施前後の比較において約7%の増加が見られており、本事業の実施がシニア世代のパソコン、スマートフォンの利用拡大（有効活用）を促進し、さらには今後の地域のコミュニティ活動の担い手の確保につながったと考えられる。

図表 24 普段からパソコンやスマートフォンを使っているか
(事業開始時・事業終了時比較)

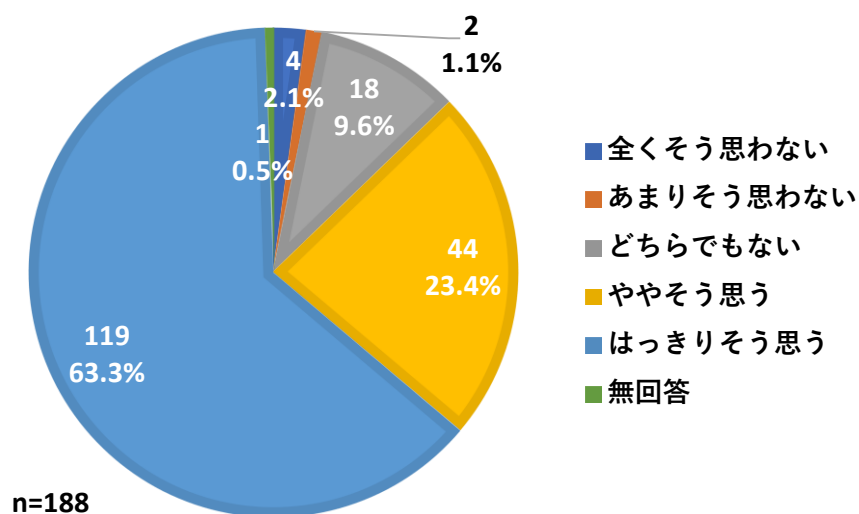


【事業効果（促進要因）】

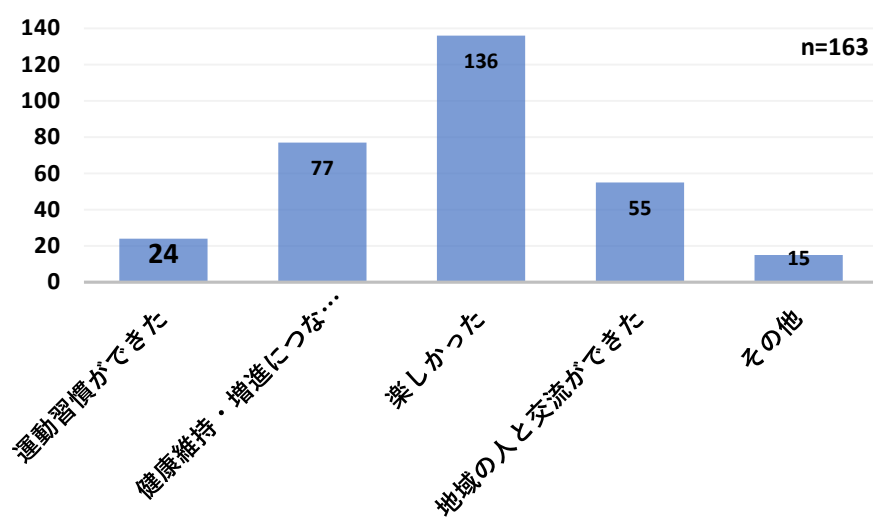
①事業参加満足度

事業終了時のアンケートで実証教室の参加満足度（事業に参加して良かったと思うか）を調査したところ、「良かった」（「はっきりそう思う」と「ややそう思う」の合計）と回答した人は 188 人中（事業開始時との比較がないため、事後アンケートの回収数で集計）163 人、86.7%で、9 割近くの結果となった。（図表 25）また、「思う」の回答者に良かった点を尋ねたところ、163 人中 136 人（83.4%）が「楽しかった」との評価をしている。（図表 26）コロナ禍において、感染対策を講じながら開催された各地域の実証教室の延べ参加者数が事業計画当初の目標 1,800 名を上回る 2,366 名の事業成果を達成できたのは、参加者のシニア世代が安全・安心かつ、楽しく運動・スポーツを実施できる環境を構築できたことに起因すると考えられる。

図表 25 今回、このプログラムに参加して良かったと思うか（事業終了時）



図表 26 良かったと思う点（事業終了時：参加して良かったと回答した方）



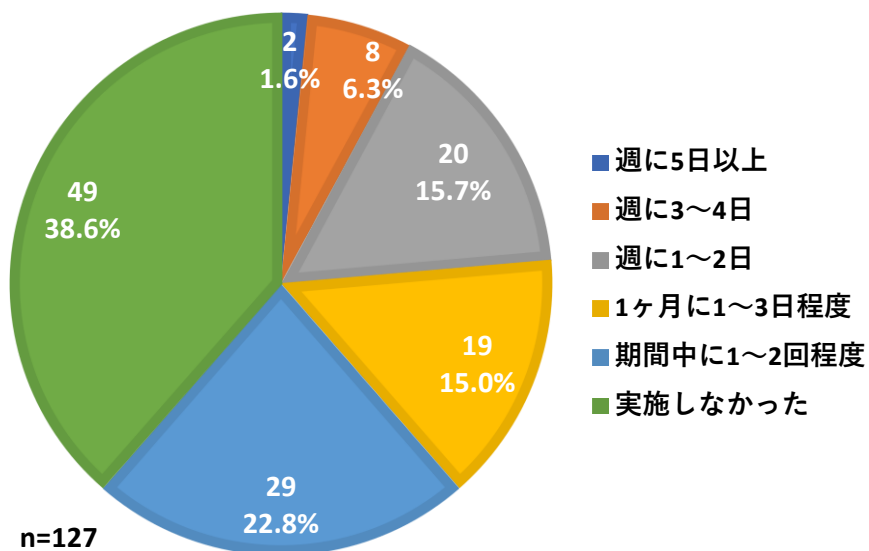
その他の回答詳細	回答数
健康意識向上、今後も続ける動機づけとなった	2
手軽・自分のペースで運動ができた	2
ストレスが解消できた	1
たくさん笑えた	1
外出するきっかけとなった	1
スタッフが良かった	1
参加者が気さくな人たちで良かった	1
またやりたいたいと思える内容だった	1

②デジタル活用による運動・スポーツ実施の促進

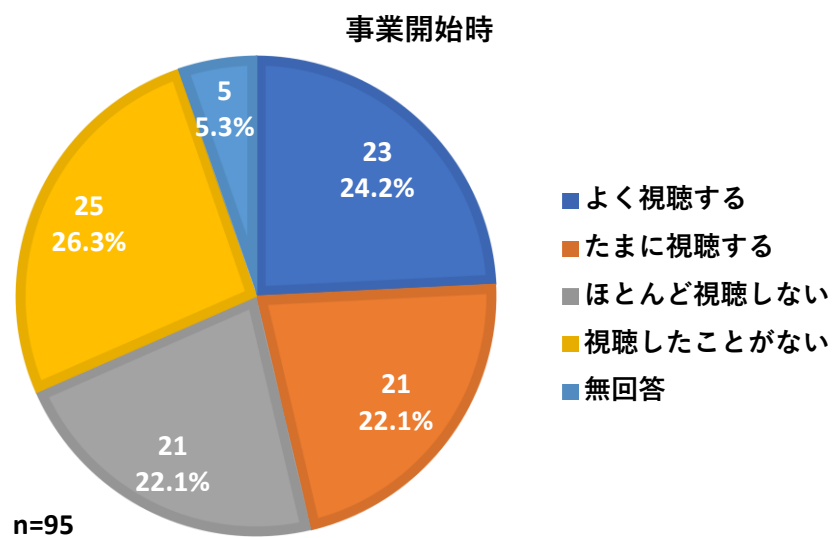
事業終了時のアンケートで集合型実証教室以外においてオンライン配信動画、DVD を活用して週 1 回以上運動プログラムを実施したかを調査したところ、127 人中 30 人、23.6%（事後アンケート 188 人のうち無回答者 61 人を除いた割合）が実施したと回答した。（図表 27）このアンケート調査で、通い場等での運動・スポーツの実施と並行してデジタルを活用しながら自宅等でも運動プログラムに取り組めた層が約 24%いたことが分かった。with コロナ時代における運動・スポーツ実施の習慣化のためにデジタルを有効活用することが求められる中、本事業ではシニア世代の運動・スポーツ実施のためのデジタル活用を促進する取り組みができ、新しい生活様式に即した運動・スポーツを実施する環境づくりのためのノウハウ蓄積につながったと考える。

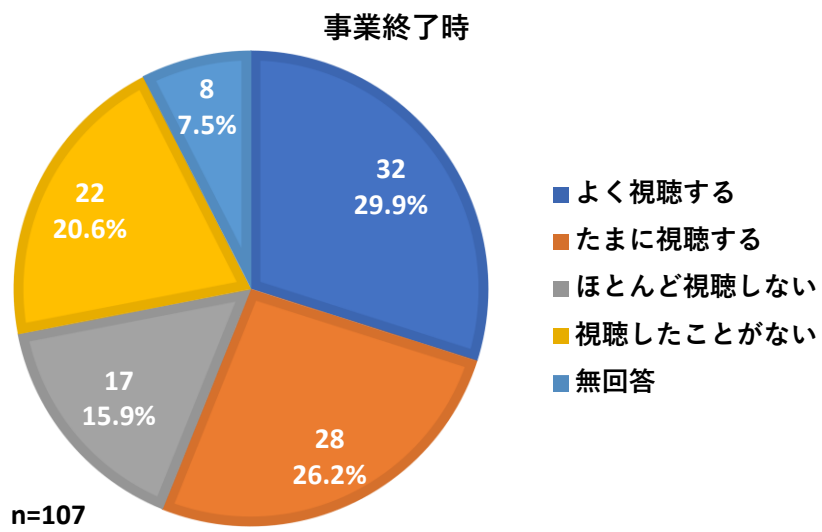
また、事業開始時と終了時におけるパソコンやスマートフォンでの動画視聴状況の変化を調査したところ、事業開始時（事前調査）ではパソコン、スマートフォン利用者 95 人中動画を視聴する人は（「よく視聴する」と「たまに視聴する」の合計）44 人、46.3%であった。（図表 28）本事業で運動実施プログラムのオンライン配信、ICT リテラシーを高める講座の実施を通じてシニア世代のデジタル活用を支援する取り組みを行った後（事業終了時）に同じ項目のアンケートを実施したところ、パソコン、スマートフォンの利用者自体も事前調査の 95 人から 107 人に増加し、さらに動画を視聴する人も事前調査の 44 人から 60 人に増加した。（図表 28）この結果から、本事業の実施によりパソコン、スマートフォンで動画コンテンツを活用するシニア世代が増加した傾向がうかがえる。コロナ禍でもシニア世代にデジタルコンテンツ等を活用して、自宅等で継続的に運動実施をしてもらうためには、より気軽にパソコンやスマートフォンで運動実施プログラム等の動画を視聴できるような環境づくりが必要であり、事業成果を踏まえつつ、コンテンツも含めた形での事業モデル構築が課題として認識できた。

図表 27 オンライン配信動画、DVD を活用して週 1 回以上運動プログラムを実施したか
（事業終了時アンケート※n= 127 無回答を除く）



図表 28 youtube等で動画を視聴するか（パソコン、スマートフォン利用者）





7. 本事業から得られた波及効果

本事業を実施したことにより、下記の波及効果があったと考えられる。

①自治体の DX（デジタルトランスフォーメーション）の促進

デジタル庁が創設され国策として自治体においても DX の推進が求められる中、本事業では実証実験の形式ではあるが、デジタルの活用により従来型のシニア世代の通い場を新しいスポーツ環境実施モデルへと変換（トランスフォーメーション）することができた。また、実証事業を通じてシニア世代のデジタルリテラシーの向上を図ることで、シニア自らが意欲的にデジタルを有効活用していくきっかけづくりにもなっており、自治体の DX 化が円滑に進む基礎を一定程度築けたのではないかと判断している。

②男性シニアの社会参加の促進

本事業では新たな通い場の運営支援者の人材育成を行うにあたり、積極的に男性シニアへの声がけをした。これらの取組みを通じて、通い場での役割を担うことで自発的にコミュニティに参加する機会を創出すると同時に男性の運動実施率自体の向上も図る形で、多くの自治体に共通するシニア世代男性のコミュニティ参加の課題解決につながる新たな施策モデルを示せたと考える。

③他自治体へ課題対応策を提示

本事業で実施した地域連携オンラインイベントでは、コンソーシアムの 4 地域以外の 50 以上の自治体からオンライン視察を受け入れた。シニア世代の運動・スポーツの習慣化については、全国の多くの自治体が同様の課題を抱えており、この課題への対応モデル化を図ることができた。視察いただいた自治体からは、好事例として参考にしたい、同様の取組みを検討したい等のお声をいただいております、本実証モデルを全国的なシニア世代の運動・スポーツ実施の啓発の事業化につなげていくことへの期待ができる。

8. 今後の事業展開予定

(1) 事業継続や横展開に向けたポイント、課題

本事業に参画している自治体はコンソーシアム構成団体であると共に今後の潜在顧客であるとも言える。本事業は、想定顧客からのヒアリング等によりニーズや課題を把握した上で計画策定をしているため、将来の市場性についてはある程度担保されたものだと捉えている。

本事業終了後は、自治体・関係団体等の想定顧客から既に顕在化しているニーズや課題等の更なる詳細をヒアリングし、それらを踏まえて事業継続に向けた体制を整備、構築していきたい。

(2) 次年度以降の事業継続、横展開の計画

事業継続や横展開の計画については、検証結果等を踏まえ、次の方向性で検討をしている。

【事業継続】

①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支援

新型コロナウイルス感染症予防に伴う生活環境の変化に対応した取組み施策を検討したいという自治体のニーズを踏まえ、withコロナ時代に対応してデジタルを有効活用したシニア世代の運動・スポーツ実践の環境づくり支援等を本事業終了後も継続して行っていきたい。

②男性シニアの社会参加課題を解決

本事業では、シニア世代の運動習慣化の支援者としてデジタルシニアサポーターを育成した。これはICT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コミュニティ参加を促進する取組みであった。多くの自治体が共通して抱えている男性シニアの社会参加の課題への対応については、本事業終了後も継続したいと考える。

【横展開先】

①全国約1700の自治体へのアプローチ

本事業ではコンソーシアム構成団体であると共に潜在顧客である自治体の課題に対応する内容で事業を計画している。以前より抱えていたシニア世代の運動実施への課題がコロナ禍でより深刻化している全国の自治体に対して、本事業をベースにした支援事業の提案をしていきたい。

②他(多)世代の運動実施機会の向上へ活用

本事業はメインターゲットをシニア世代に設定しているが、当該事業スキームは他の世代への流用が可能だと考えおり、多世代における運動実施機会を向上させる取組みとして横展開を検討する。

（３） 今後の事業展開に向けて期待される Sport in Life プロジェクトにおける取組み

今後の継続的な事業展開については、我々の強みである「自治体連携」「楽しく継続できるコンテンツ」「シニアを核とした住民主導型事業モデル」を活用した、Sport in Life 加盟団体様との連携・マッチングによるシナジー効果に大いに期待を寄せるところである。

事業基盤の維持・拡充においても他団体との連携は望ましいことであると考えます。

また、事業の事例紹介をしていただくことにより、他地域での展開（横展開）につなげていきたいと考える。

9. 終わりに

本事業はコロナ禍での実施が余儀なくされたが、企画段階から with コロナ時代の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を目指し、対面での分散型集合教室実施に加えて、オンラインを活用したコンテンツ配信等の内容で実証事業の構築を行った。

コロナ感染の影響を受け一部の分散型集合教室の開始時期が遅れたが、分散型集合教室のニーズは高く、結果的には分散型集合教室の開催数は目標を上回り 129 回(目標 120 回)、実証教室の延べ参加者数 2,366 名(目標 1,800 名)、実参加者数 320 名(目標 150 名)の実績となった。

また、各自治体の実証教室で取組んだ成果発表及び地域を越えたシニア世代の交流を図る場として開催した地域連携オンラインイベントについては、多世代の巻き込みや、他自治体への情報発信を実現し、狙い通りのイベントを実施することができた。

本事業では、デジタル活用によりコロナ禍でも楽しみと安心・安全を両立させながら、多くのシニア世代へ継続的な運動実施機会を提供することができた。その結果、コロナ感染対策のための教室、施設の一時閉鎖等の影響を受けて当該層の運動実施機会が著しく減少する中、延べ 2,000 名以上もの参加者が運動を実践した。これらは、with コロナ時代に求められ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の推進及びデジタルディバイドの解消につながる取組みであったと考える。

中でも、楽しく実践できるデジタル運動コンテンツの活用がシニア世代の運動習慣化の行動変容を促した側面については本事業のアンケート調査結果にも示されており、これらの取組みは今後事業の横展開をする上での好事例・ノウハウとして蓄積したい。本事業ではシニア世代を核としながら多世代の巻き込みを図ったが、多世代参加者に対してもデジタルコンテンツの活用により運動の楽しさを訴求すると共に、手軽にデジタルを活用しての運動実施の継続も促し、今後の運動習慣化への布石を敷いた。

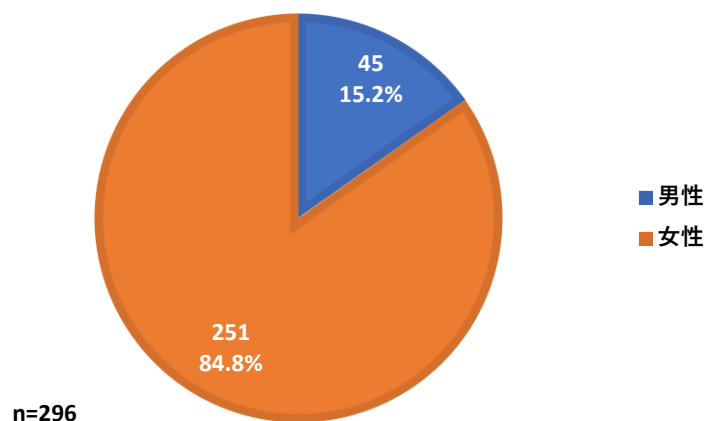
今後は、本事業のノウハウを次年度以降に活用しながら地域内の事業の充実及び、他地域への横展開等に取り組む、現役世代・多世代の市民全体の運動・スポーツ実施機会の増加、スポーツ参画人口の拡大へとつなげていきたいと考える。

参考資料 アンケート調査票・分析結果詳細

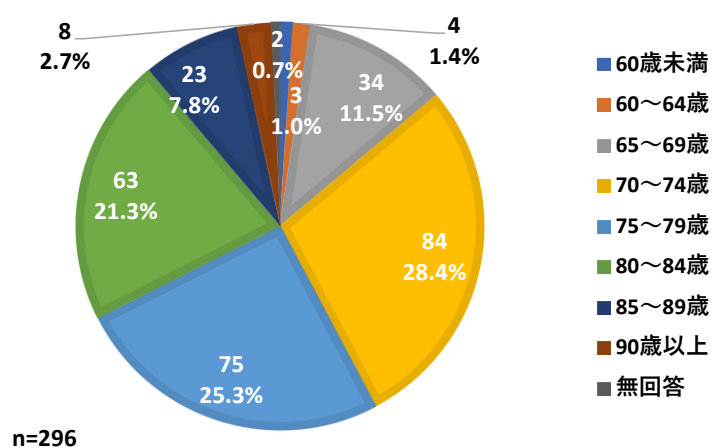
【運動実践プログラム（講座）事前アンケート】

■参加者属性

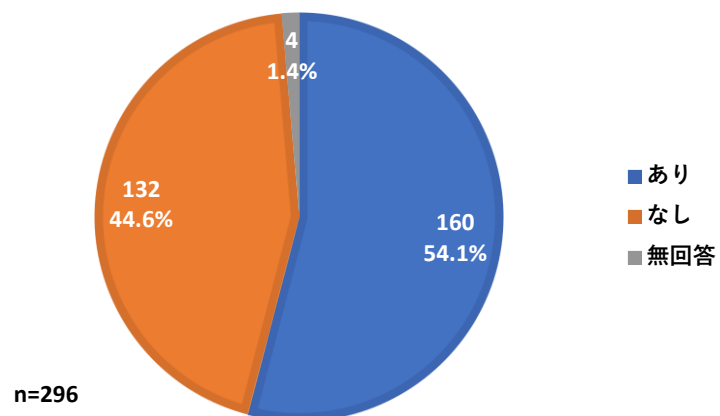
①性別



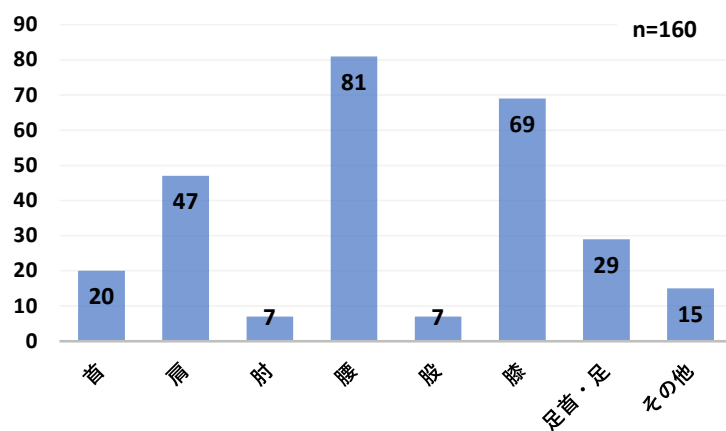
②年代



1. 現在、自覚する体の痛みや症状がありますか。

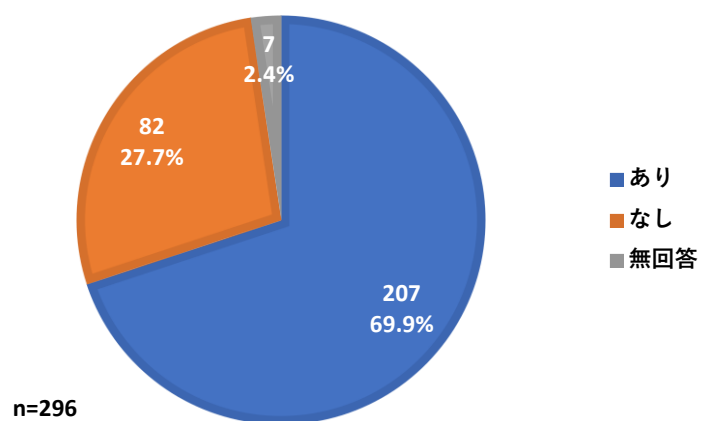


2) ありの方は、その場所を教えてください。

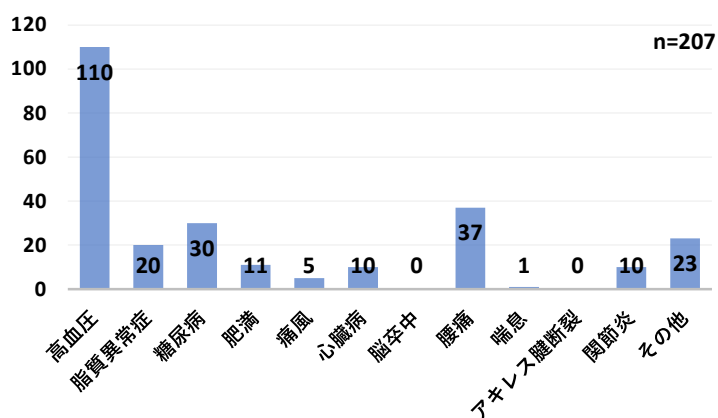


その他の回答詳細	回答数
指	4
手首・腕	4
目	1
喉	1
血管	1
耳	1
泌尿器	1
骨	1
臀部	1
爪	1

2. 現在、病院で治療や注意を受けている病気等がありますか。

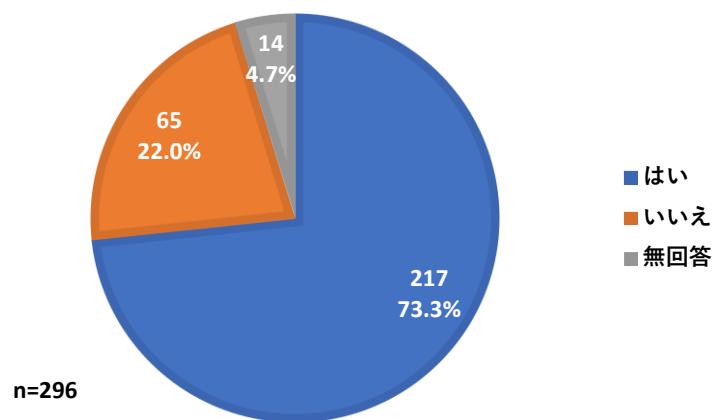


2) ありの方は、あてはまる項目を教えてください。

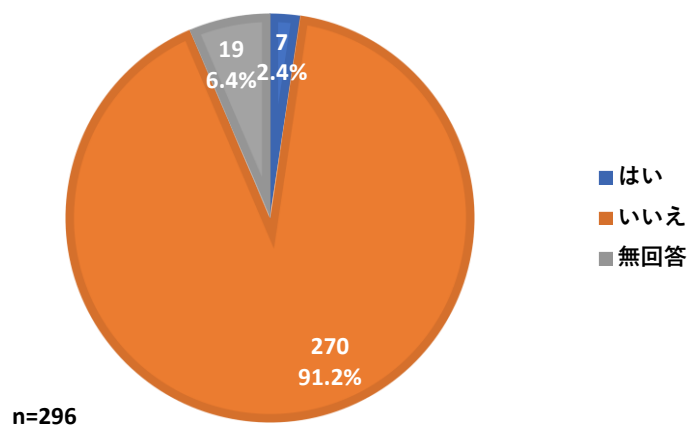


その他の回答詳細	回答数
骨・骨粗しょう症	6
がん	3
関節リウマチ	2
甲状腺	2
橋本病	2
低血圧	1
黄斑前膜症	1
非結核性抗酸菌症	1
急性動脈閉塞症	1
耳鼻科	1
胃	1
肝臓	1
泌尿器	1
めまい	1
くも膜下出血	1
アレルギー	1
不整脈	1
うつ	1
膝	1

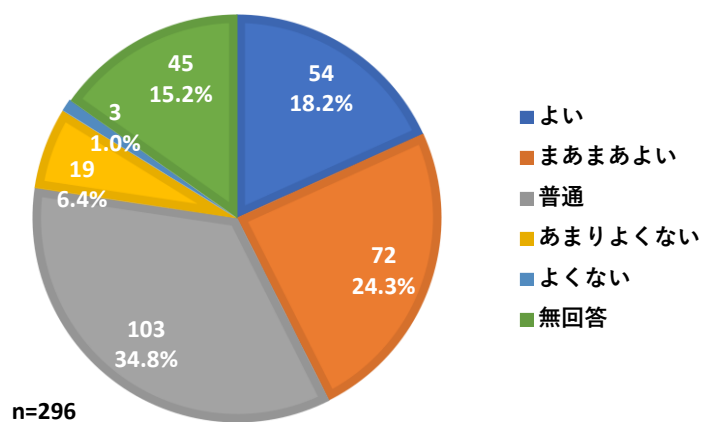
3) お薬を飲んでいますか。



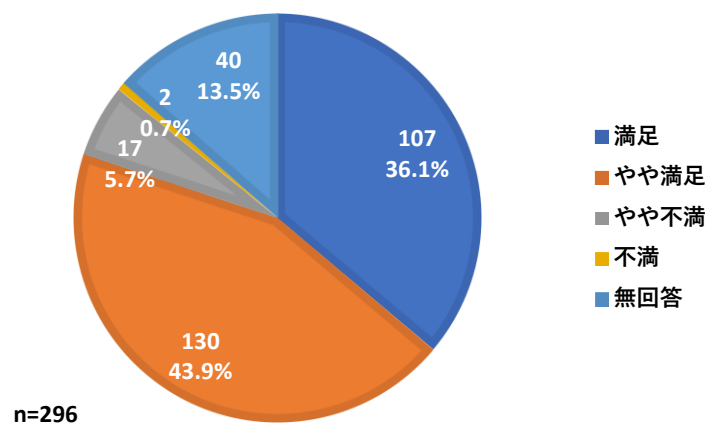
3. 主治医に運動の実施を制限されていますか。



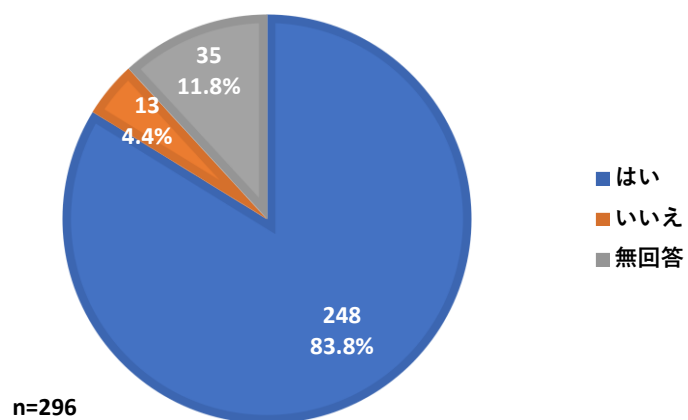
4. あなたの現在の健康状態はいかがですか。



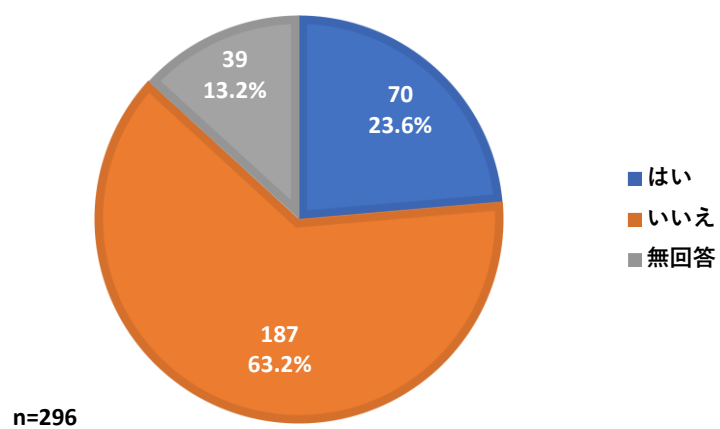
5. 毎日の生活に満足していますか。



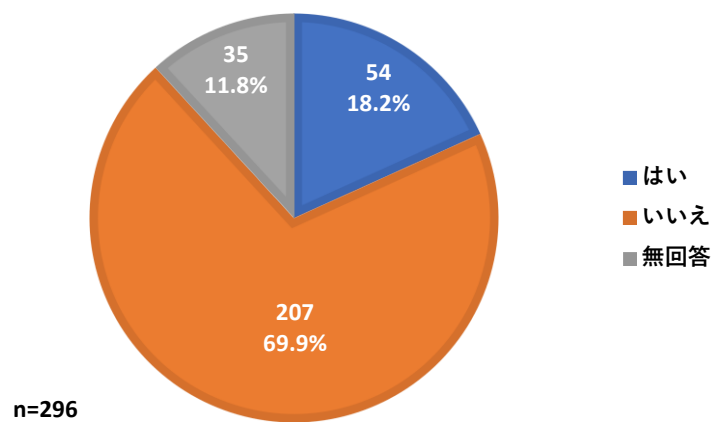
6. 1日3食きちんと食べていますか。



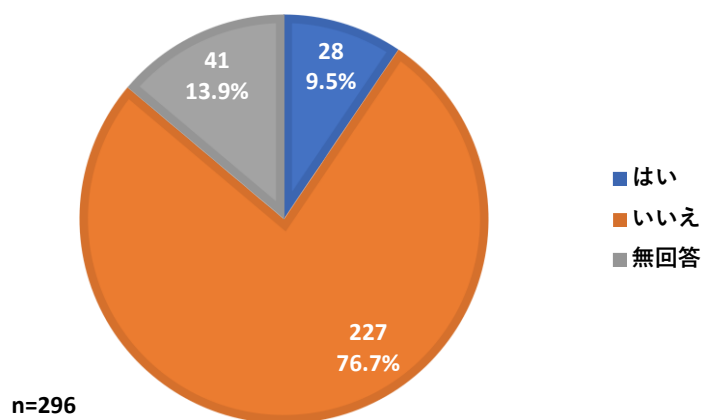
7. 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。(さきいか、たくあんなど)



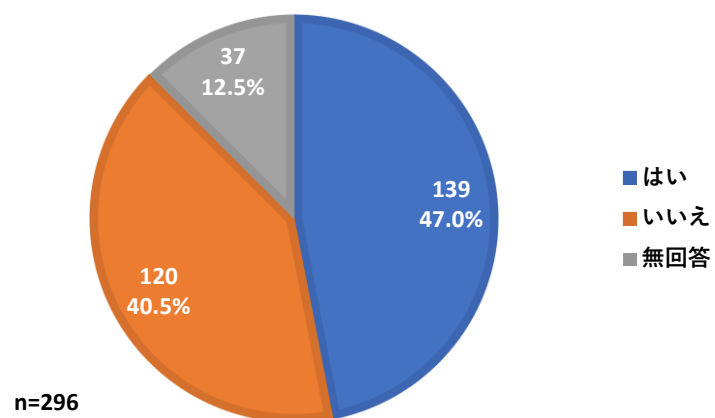
8. お茶や汁物等でむせることがありますか。



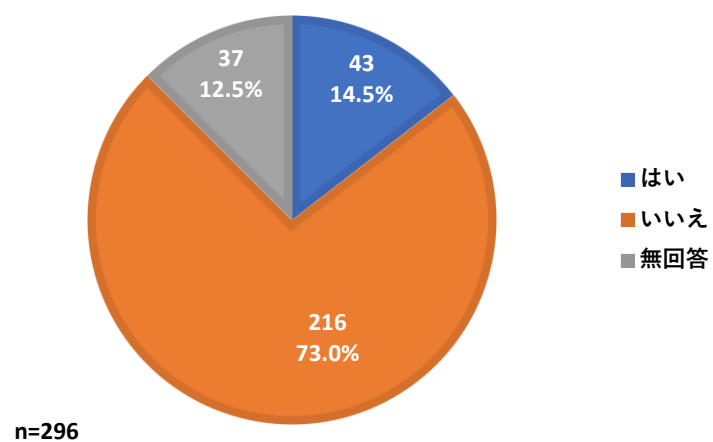
9. 6 か月で2～3 kg以上の体重減少がありましたか。



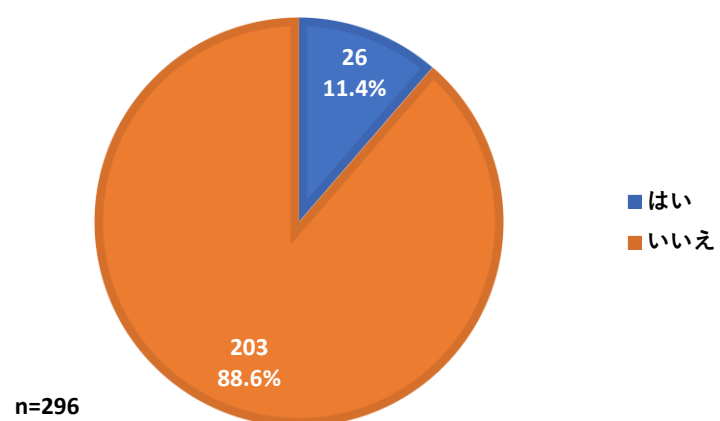
10. 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか。



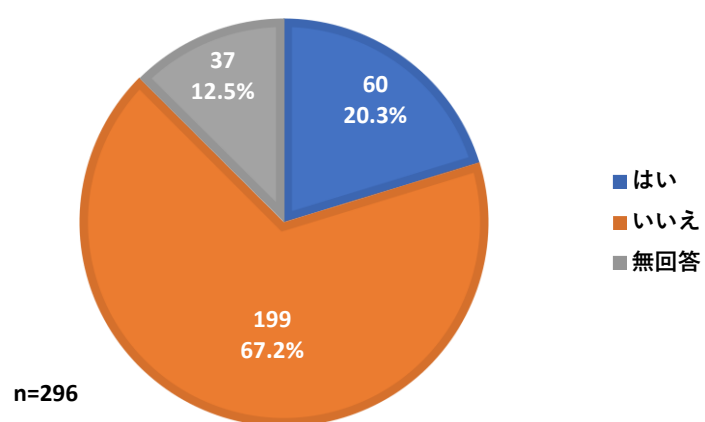
11. この1年間に転んだことがありますか。



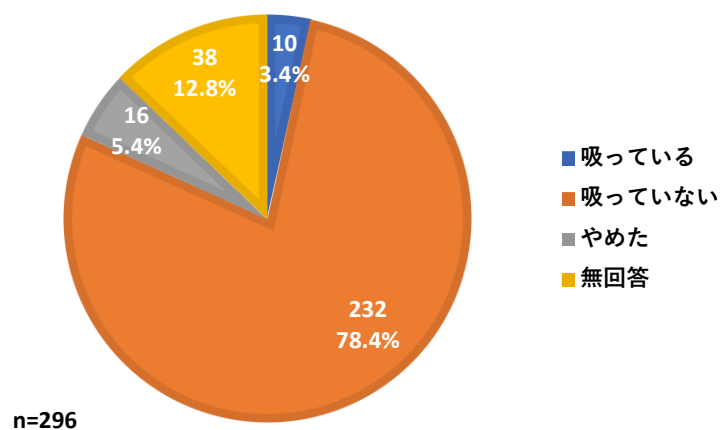
12. 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われていませんか。



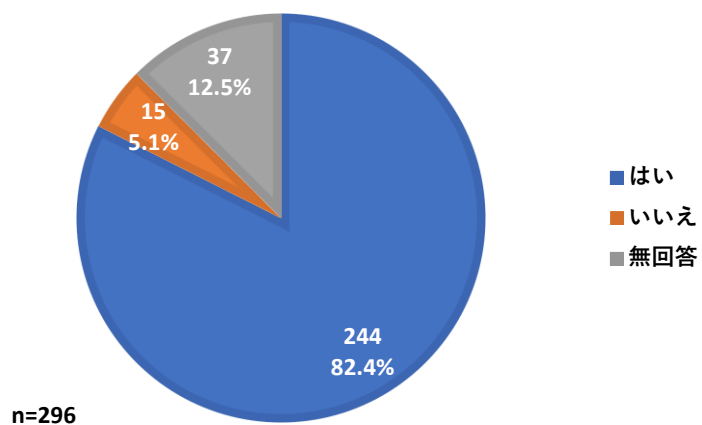
13. 今日が何月何日か分からない時がありますか。



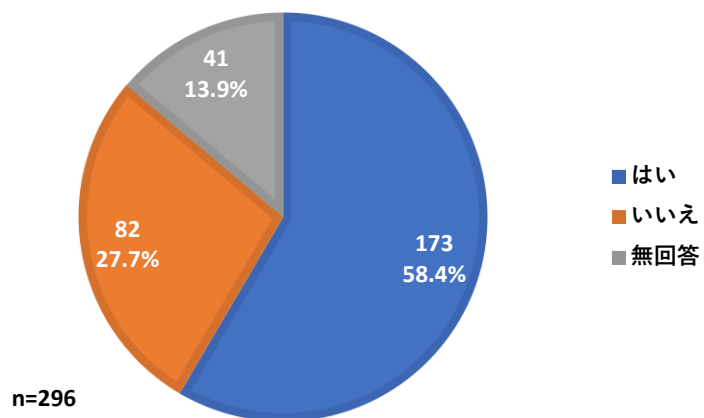
14. あなたはタバコを吸いますか。



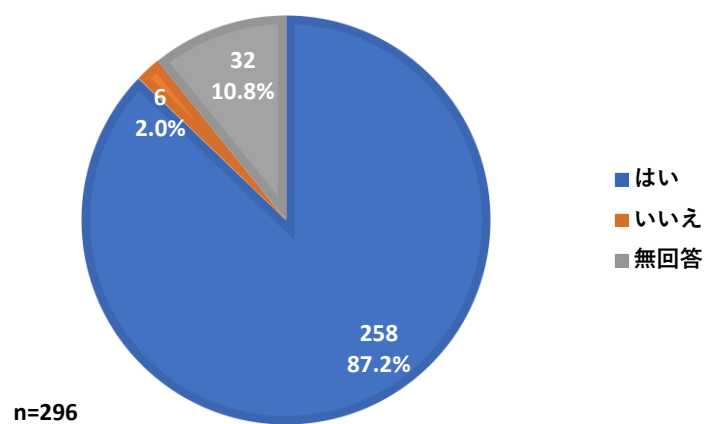
15. 週に1回以上は外出していますか。



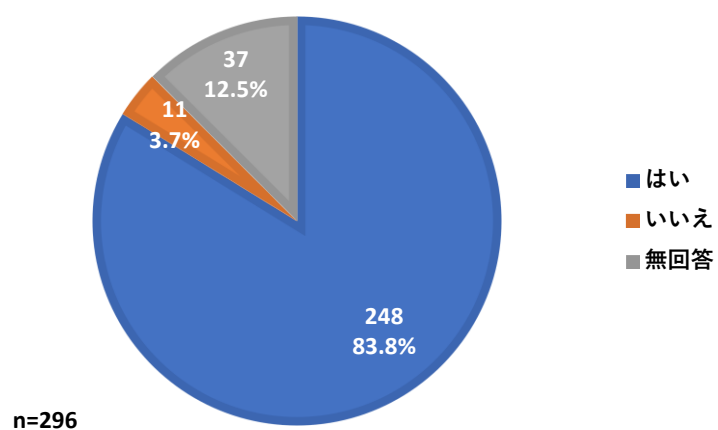
16. コロナの影響で以前と比べて外出、運動、コミュニティ活動の機会が減少していますか。



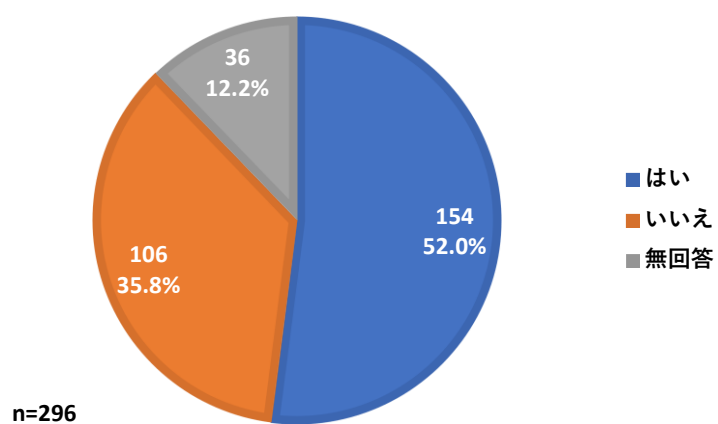
17. 普段から家族や友人と付き合いがありますか。



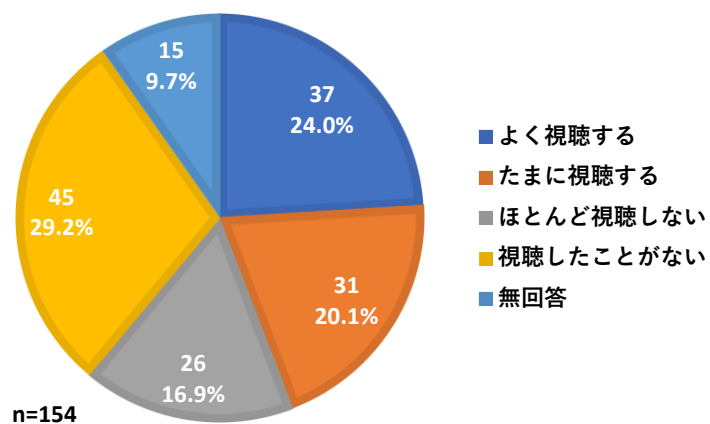
18. 体調が悪い時に、身近に相談できる人がいますか。



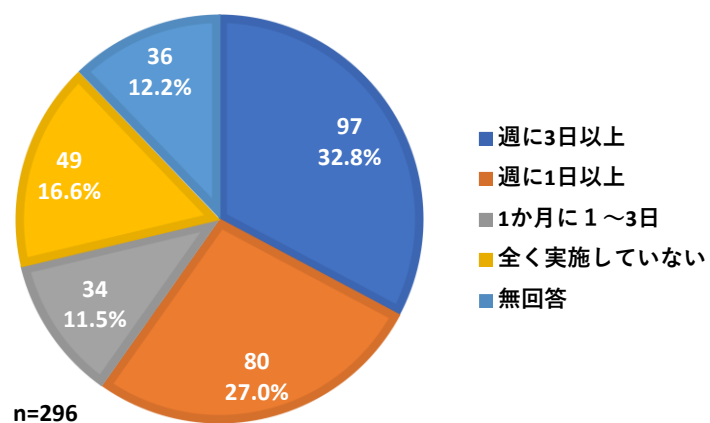
19. 普段からパソコンやスマートフォンを使っていますか。



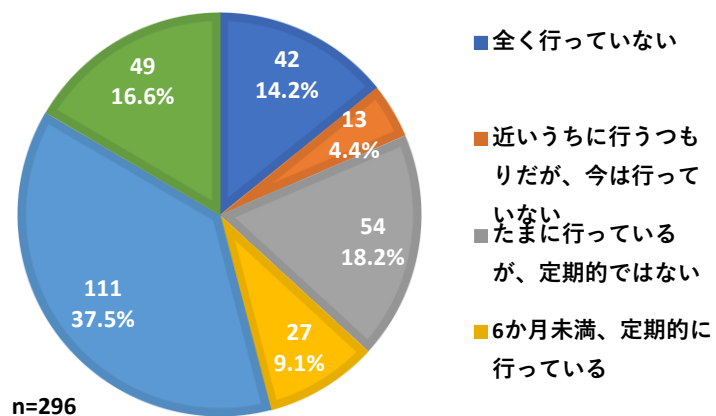
2) ①とお答えした方は、youtube 等で動画を視聴しますか。



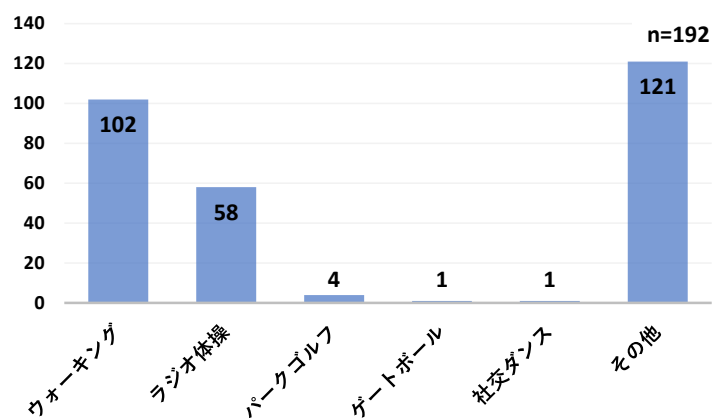
20. あなたが最近 1 か月間に運動やスポーツを実施した日は何日位ですか。



21. 現在、あなたの健康の維持・増進や楽しみ等のために運動やスポーツを行っていますか。

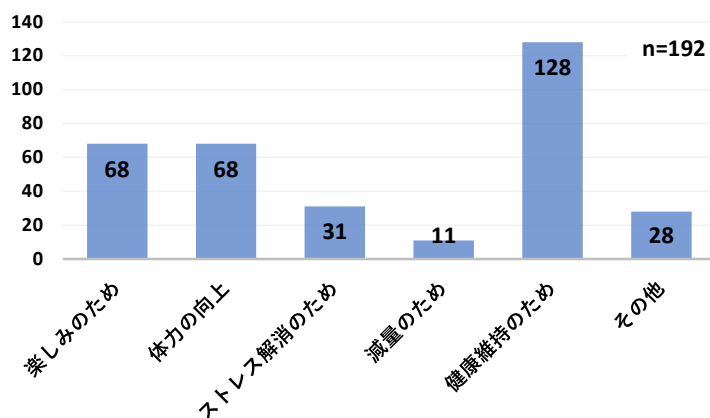


2)「たまに行っているが、定期的ではない」、「6 か月未満、定期的に行っている」、「既に 6 か月以上、定期的に行っている」とお答えした方は、どのような運動をしていますか。



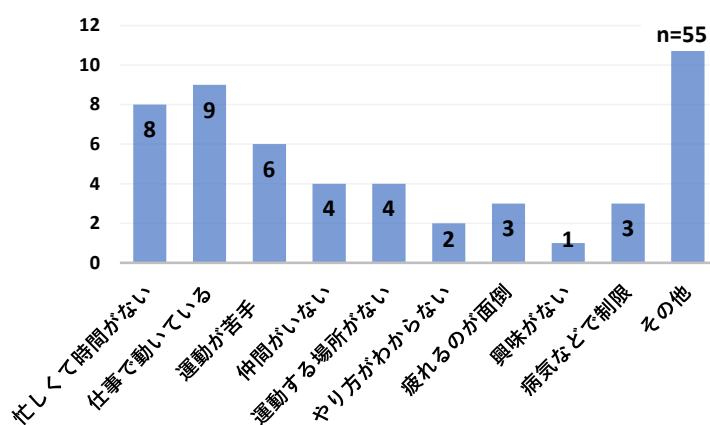
その他の回答詳細	回答数
体操・太極拳	53
フィットネス・ヨガ	18
卓球	8
水泳・水中ウォーキング	8
ジム・トレーニング	7
ダンス	6
テニス・バウンドテニス	6
ストレッチ	6
ゴルフ・ゴルフ練習	5
グラウンドゴルフ・ディスクゴルフ	4
ボウリング	2
犬のさんぽ	1
山登り	1
ラグビー	1

3)「たまに行っているが、定期的ではない」、「6 か月未満、定期的に行っている」、「既に 6 か月以上、定期的に行っている」とお答えした方は、運動を行う目的は何ですか



その他の回答詳細	回答数
仲間とのつながり	1
筋力増強	1
詳細なし	26

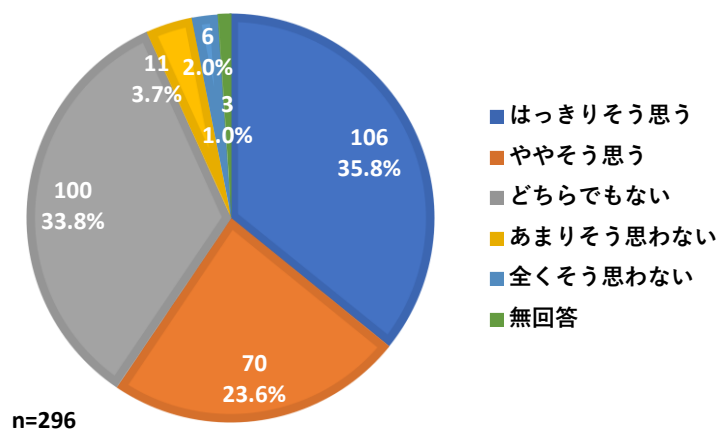
4)「全く行っていない」、「近いうちに行うつもりだが、今は行っていない」とお答えした方は、運動していない理由を教えてください。



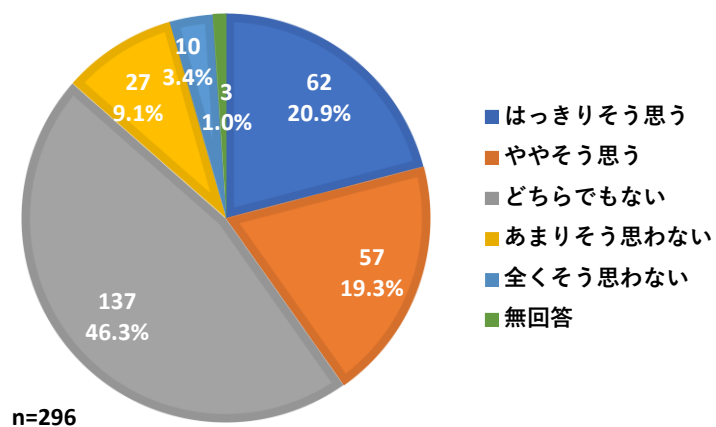
その他の回答詳細	回答数
コロナの影響	2
体が痛くなるため（腰・膝）	2
何となく	1
しようと思えばできるが今はしていない	1
詳細なし	49

22. あなたはどのような環境があれば、運動やスポーツを継続していけると思いますか。

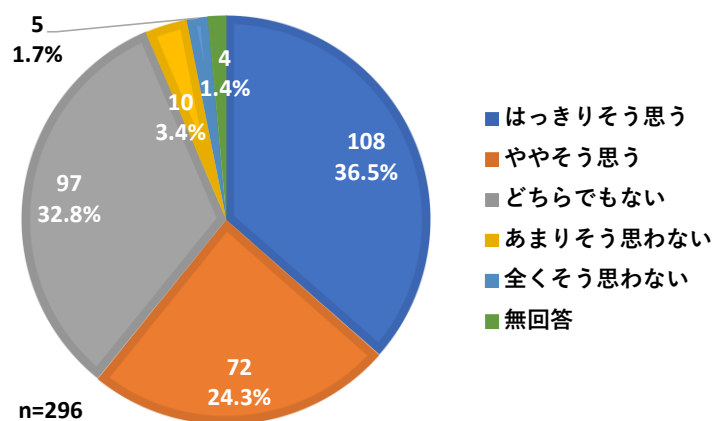
a 身近に教室やクラブなどがある



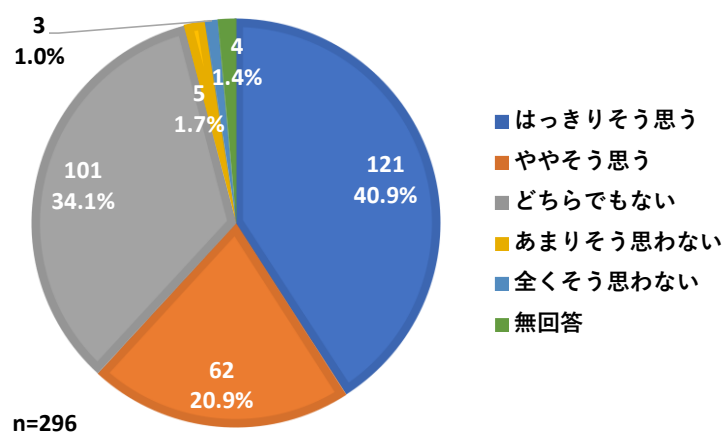
b 自宅で自分のペースで出来る



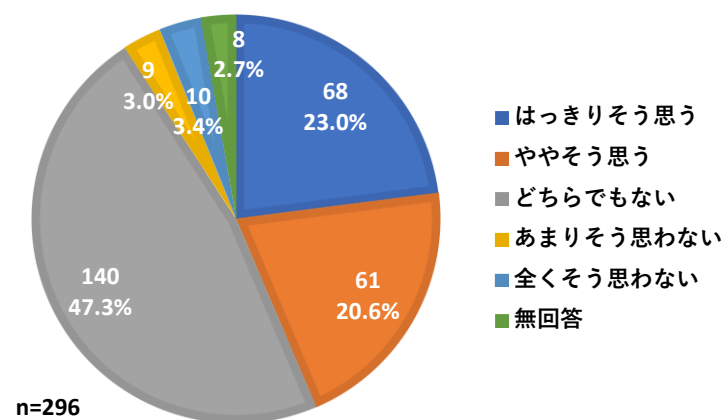
c 一緒にやる仲間がいる



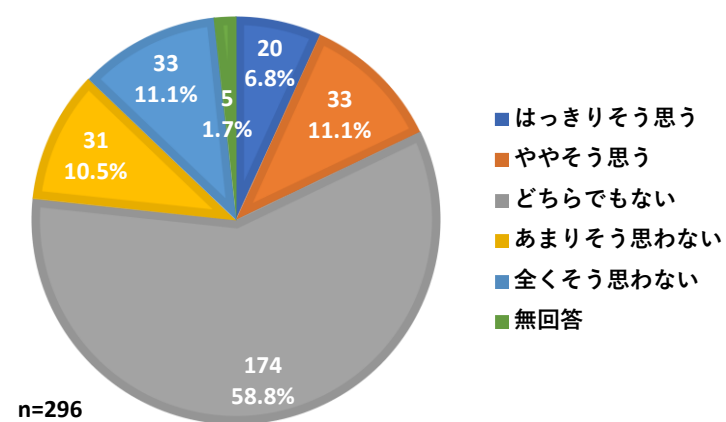
d 楽しいと感じる



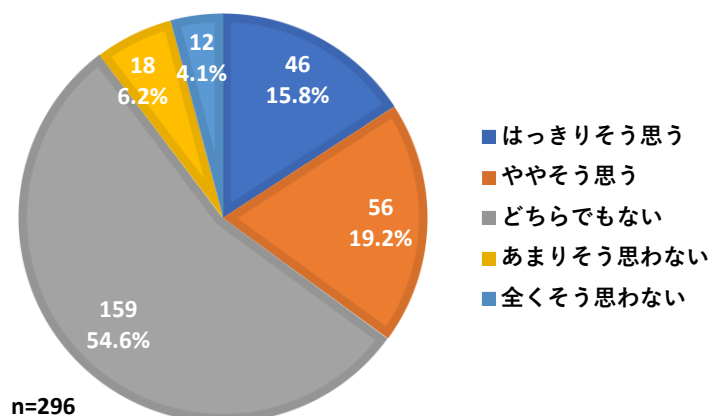
e 地域全体で取り組んでいる



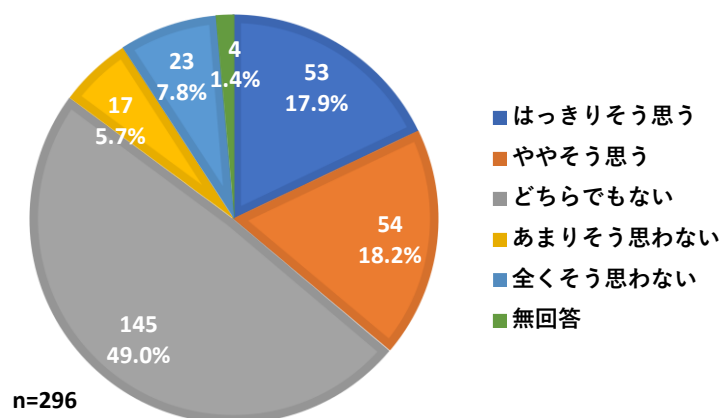
f 家族全体で取り組んでいる



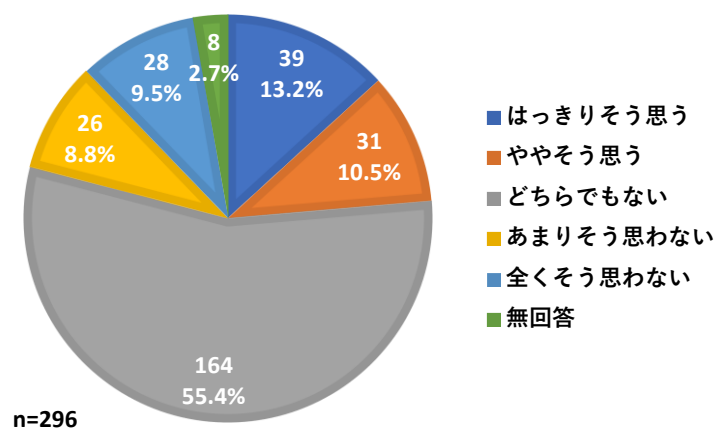
g 定期的にイベントがある



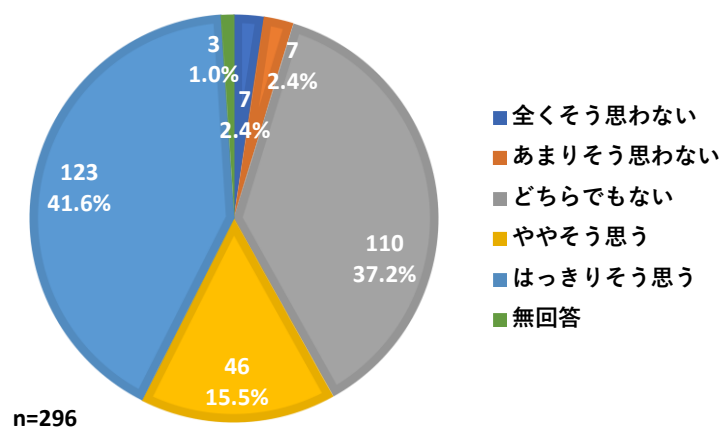
h 専門家に習う機会がある



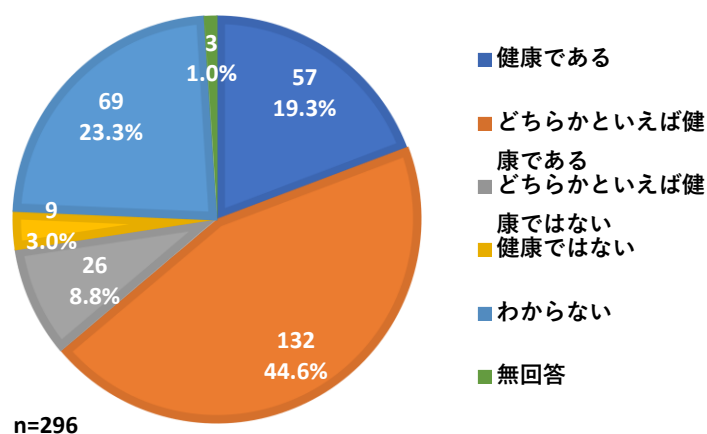
i 参加すると特典がある



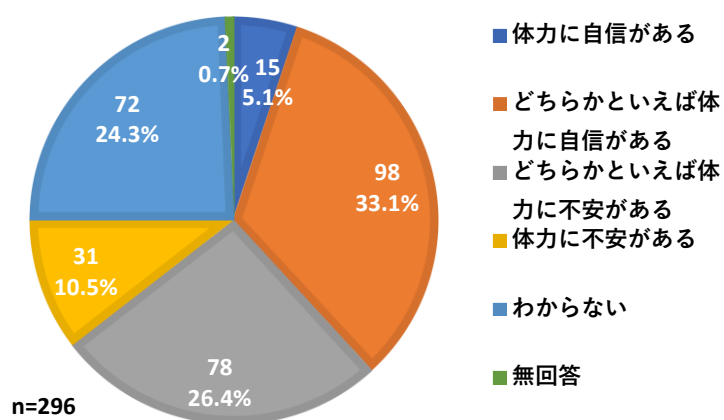
23. 運動やスポーツは健康や体力づくりに有効だと思いますか。



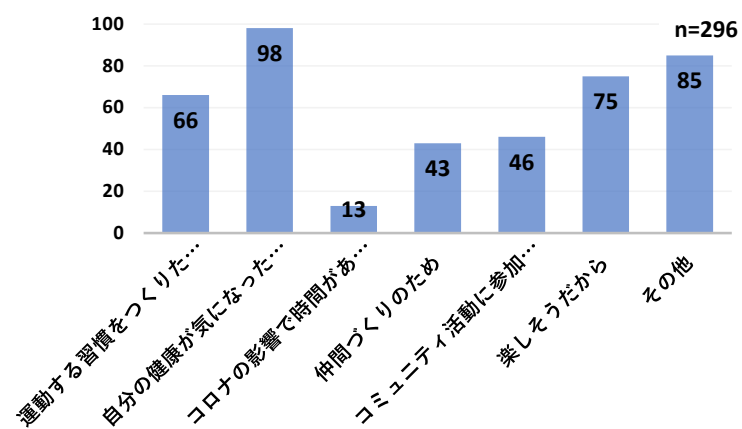
24. あなたは、このところ健康だと思いますか。



25. あなたは、ご自身の体力について、どのように感じていますか。



26. 今回、このプログラムに参加してみようと思った理由は何ですか。

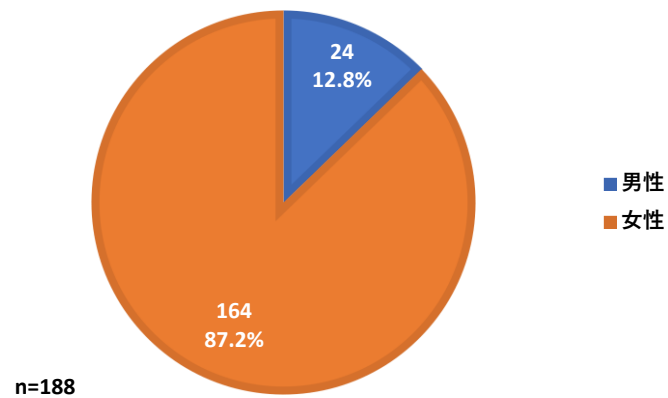


その他の回答詳細	回答数
紹介・参加を勧められた	7
どんな運動プログラムなのか知りたかった	1
今実施している健康体操のプラスになる	1
元の元気な体に戻りたい	1
詳細なし	75

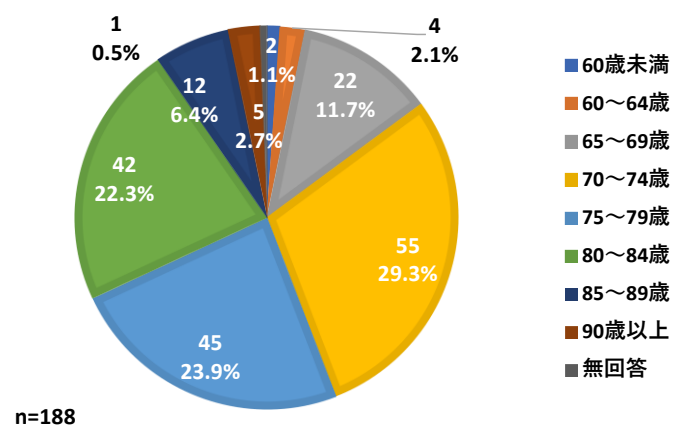
【運動実践プログラム（集合型実証講座）終了時アンケート】

■参加者属性

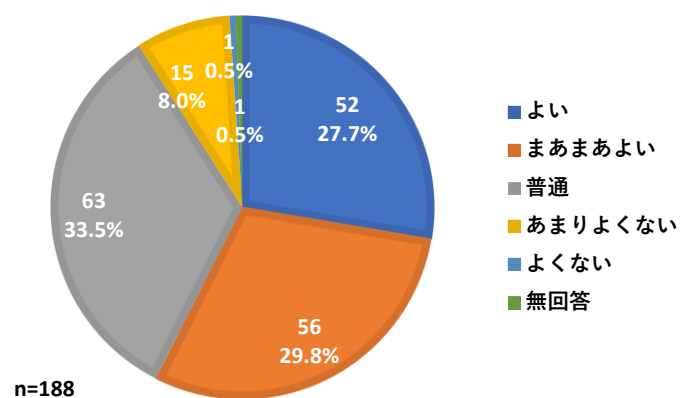
①性別



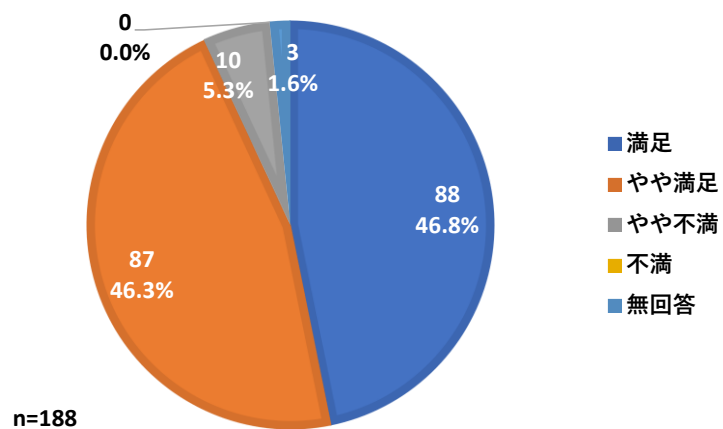
②年代



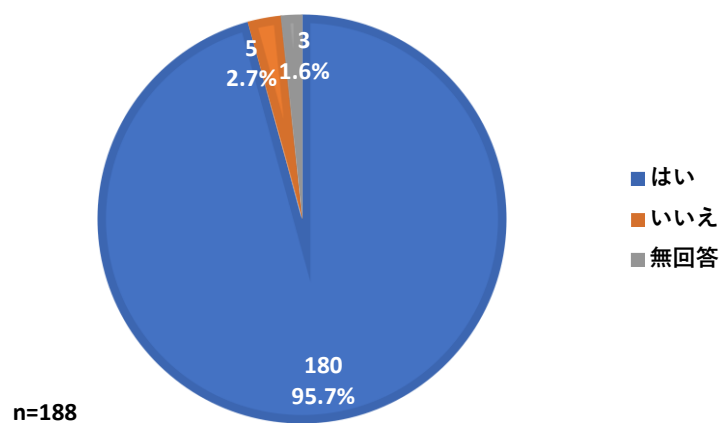
1. あなたの現在の健康状態はいかがですか。



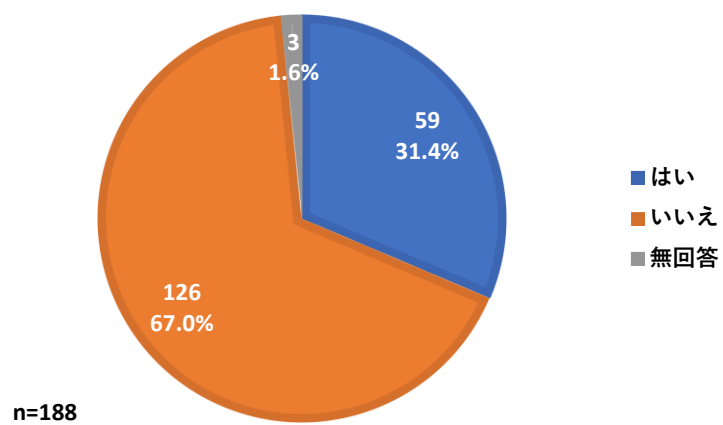
2. 毎日の生活に満足していますか。



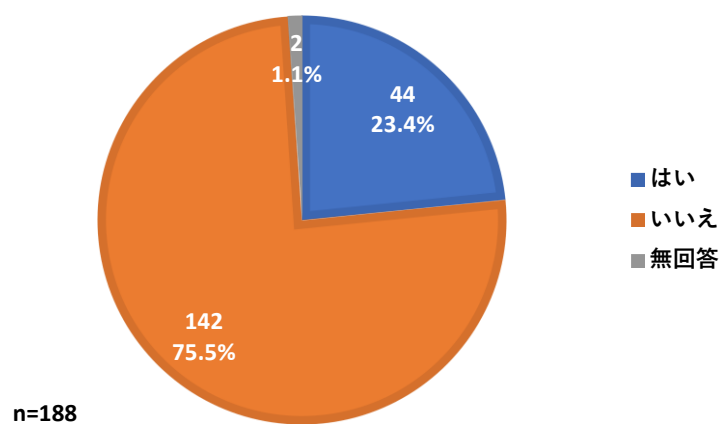
3. 1日3食きちんと食べていますか。



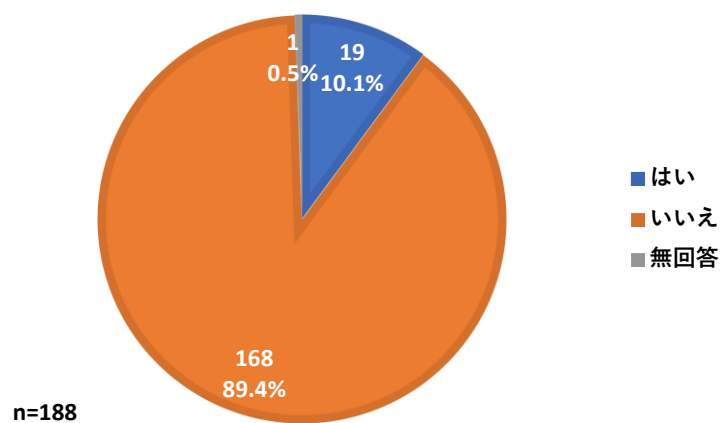
4. 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。(さきいか、たくあんなど)



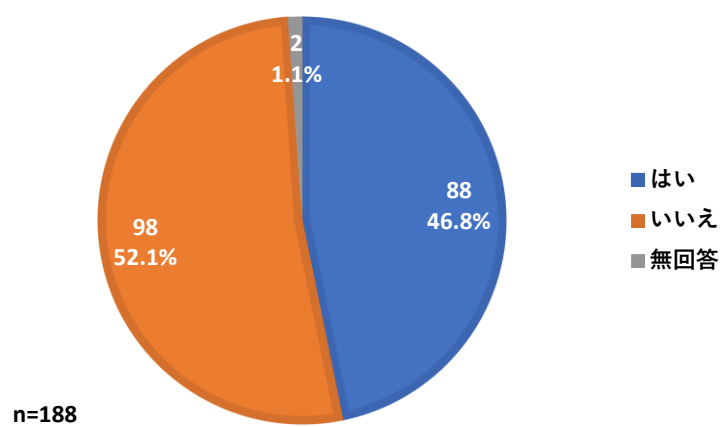
5. お茶や汁物等でむせることがありますか。



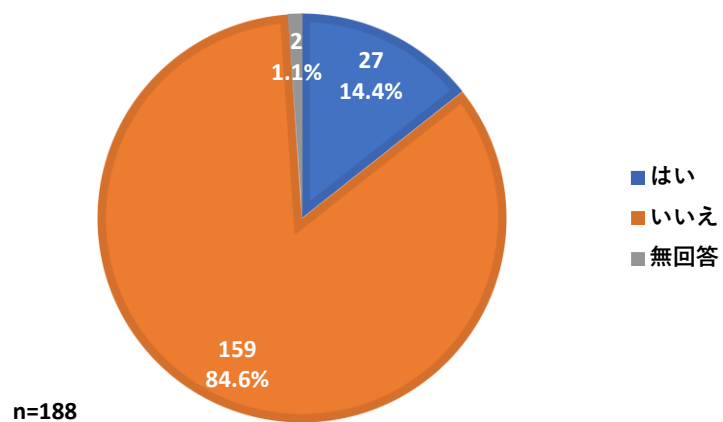
6. 6 か月で2～3 kg以上の体重減少がありましたか。



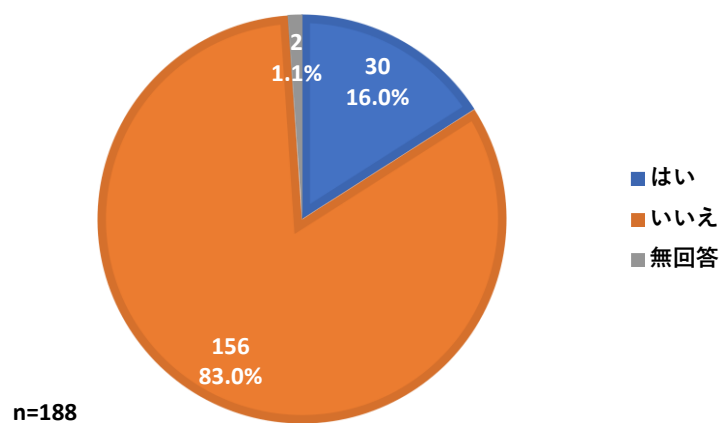
7. 以前に比べて歩く速度が遅くなってきましたか。



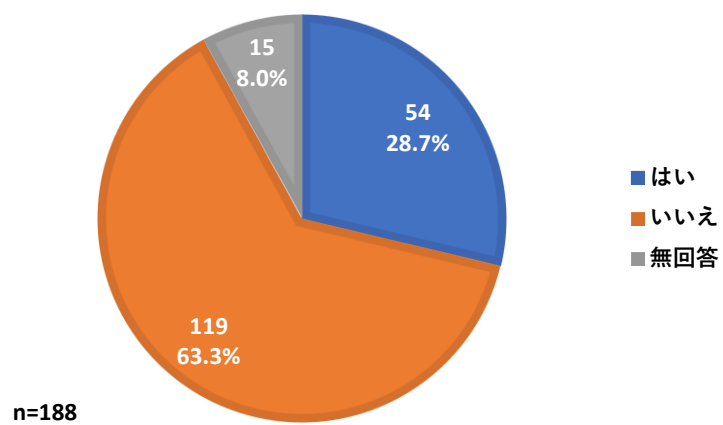
8. この1年間に転んだことがありますか。



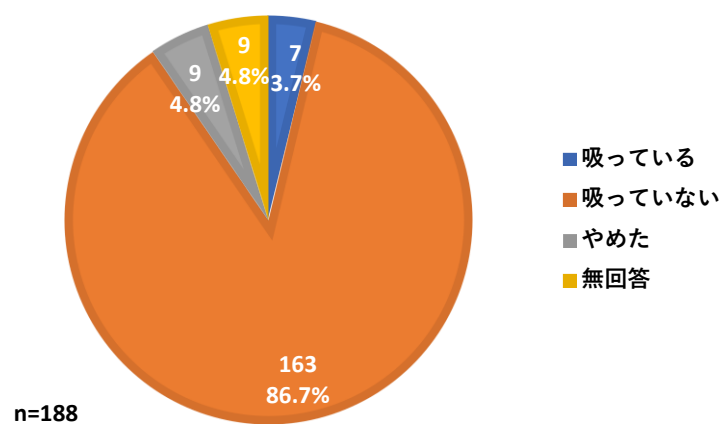
9. 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われていませんか。



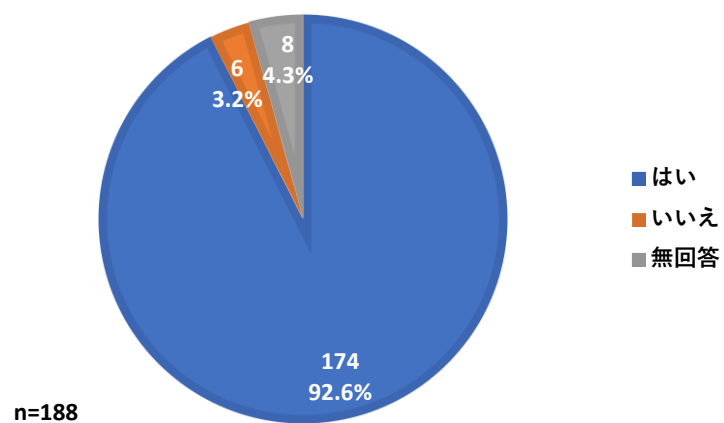
10. 今日が何月何日か分からない時がありますか。



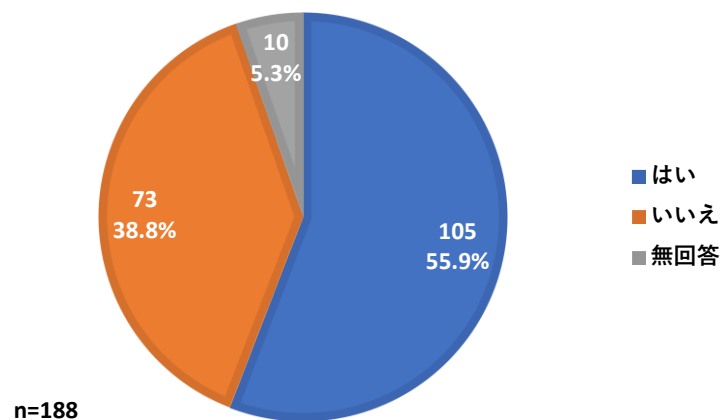
11. あなたはタバコを吸いますか。



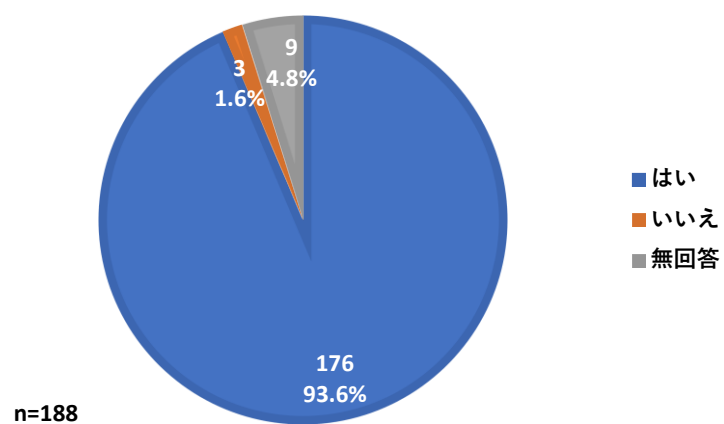
12. 週に1回以上は外出していますか。



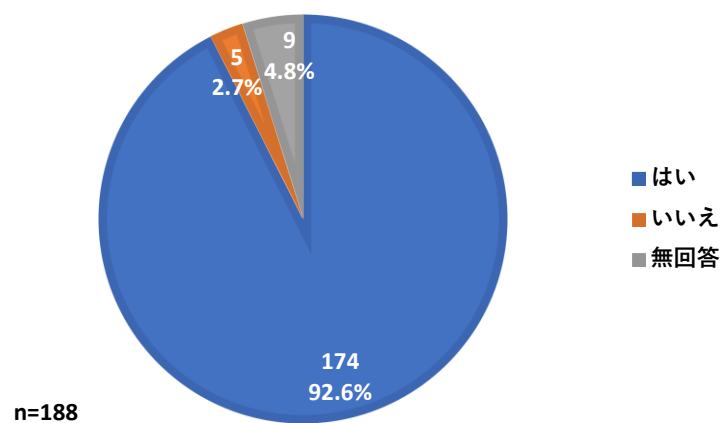
13. コロナの影響で以前と比べて外出、運動、コミュニティ活動の機会が減少していますか。



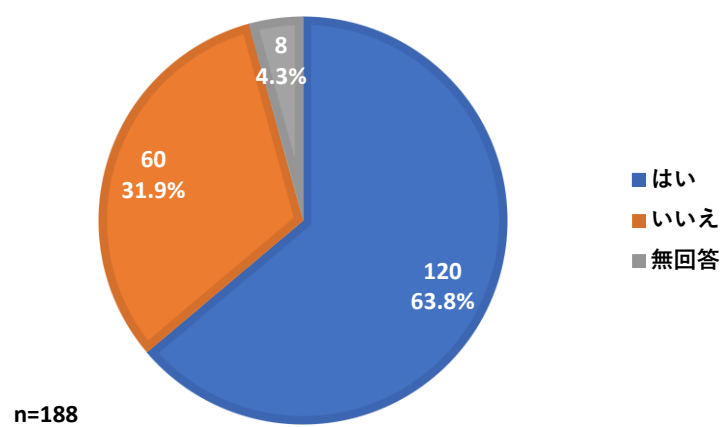
14. 普段から家族や友人と付き合いがありますか。



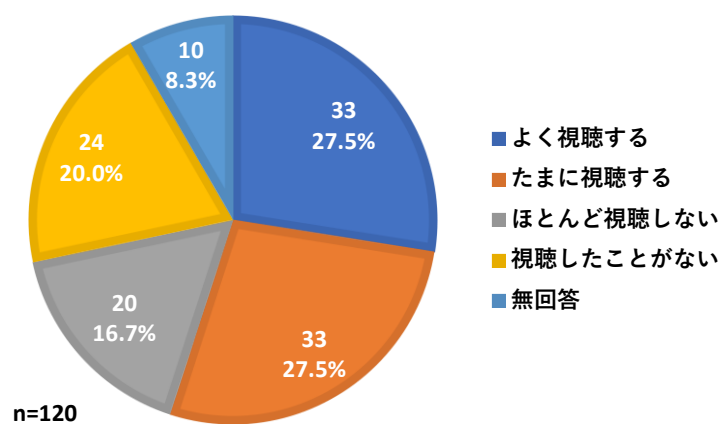
15. 体調が悪い時に、身近に相談できる人がいますか。



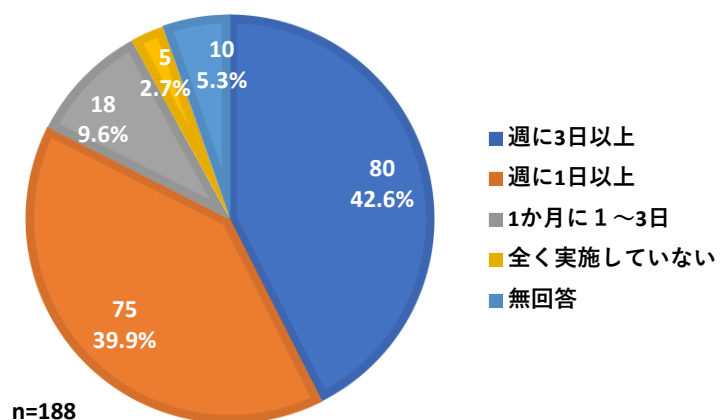
16. 普段からパソコンやスマートフォンを使っていますか。



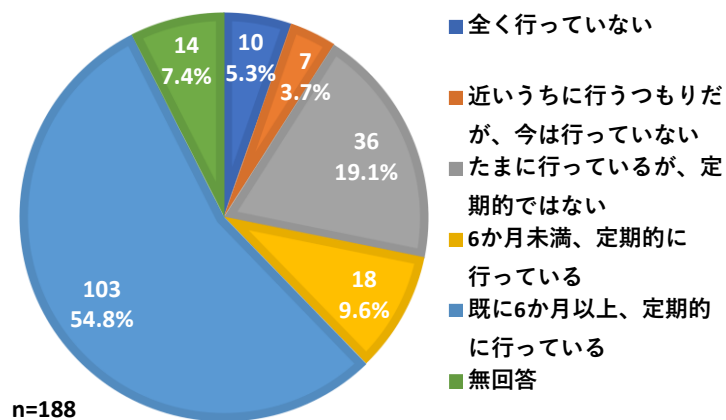
2) ①とお答えした方は、youtube 等で動画を視聴しますか。



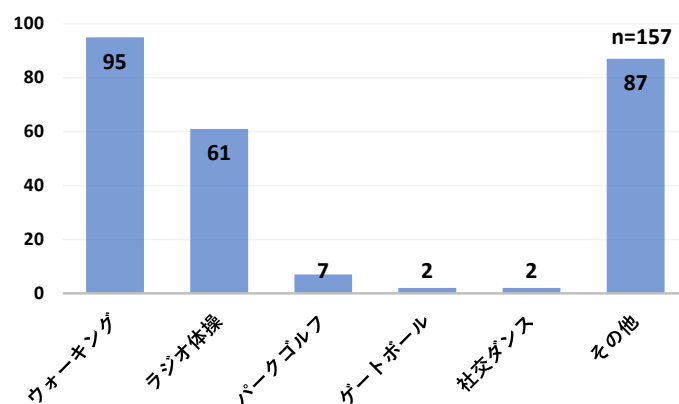
17. あなたが最近 1 か月間に運動やスポーツを実施した日は何日位ですか。



18. 現在、あなたの健康の維持・増進や楽しみ等のために運動やスポーツを行っていますか。

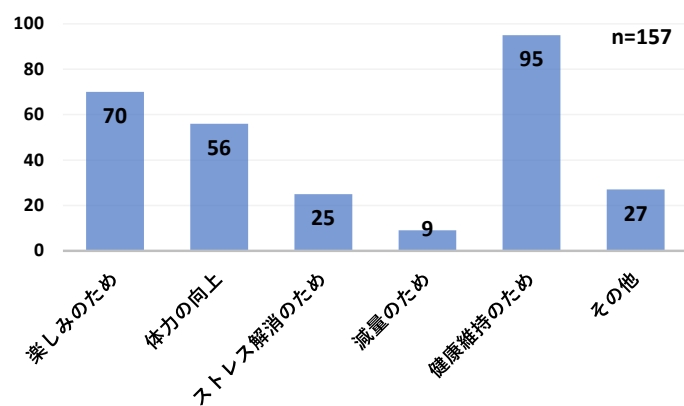


2)「たまに行っているが定期的ではない」、「6 か月未満定期的に行っている」、「既に 6 か月以上定期的に行っている」とお答えした方は、どのような運動をしていますか。



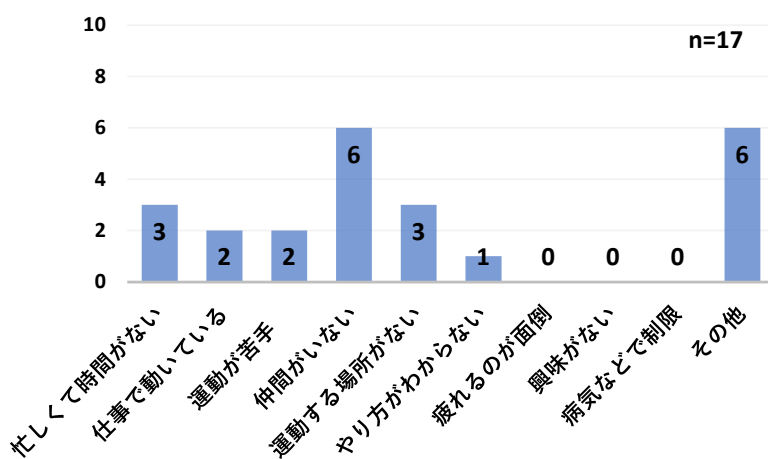
その他の回答詳細	回答数
体操・太極拳	38
フィットネス・ヨガ	14
ダンス	11
卓球	5
ジム・トレーニング	6
ストレッチ	5
水泳・水中ウォーキング	4
テニス・バウンドテニス	4
ゴルフ・ゴルフ練習	3
グランドゴルフ・ディスクゴルフ	2
ボウリング	1
犬のさんぽ	1
ラグビー	1
自転車	1
なわとび	1

3)「たまに行っているが定期的ではない」、「6 か月未満定期的に行っている」、「既に 6 か月以上定期的に行っている」とお答えした方は、運動を行う目的は何ですか。



その他の回答詳細	回答数
リハビリ目的・体の調子がよくなるから	3
仲間とのつながり	1
血流改善のため	1
詳細なし	22

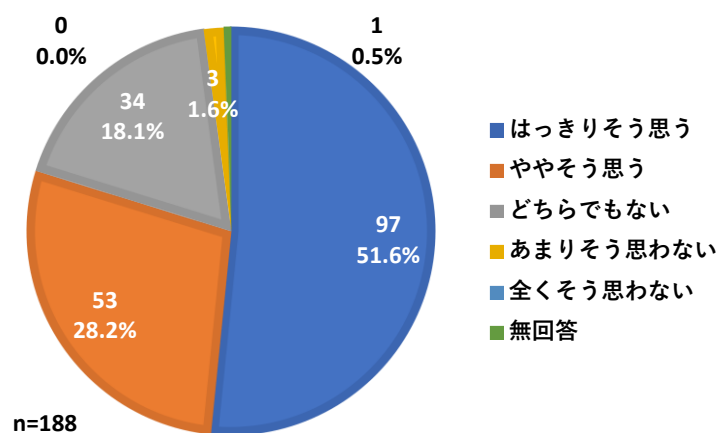
4)「全く行っていない」、「近いうちに行うつもりだが、今は行っていない」とお答えした方は、運動していない理由を教えてください。



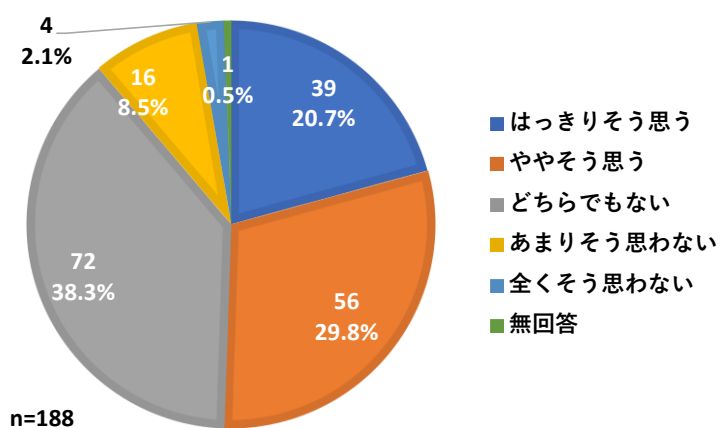
その他の回答詳細	回答数
怪我のため	1
詳細なし	5

19. あなたはどのような環境があれば、運動やスポーツを継続していけると思いますか。

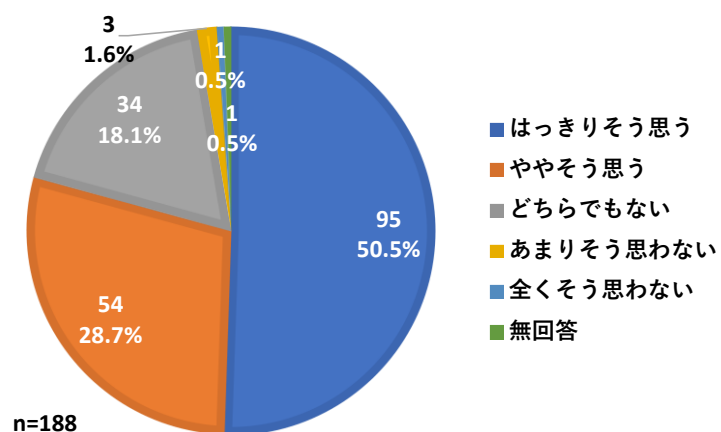
a 身近に教室やクラブなどがある



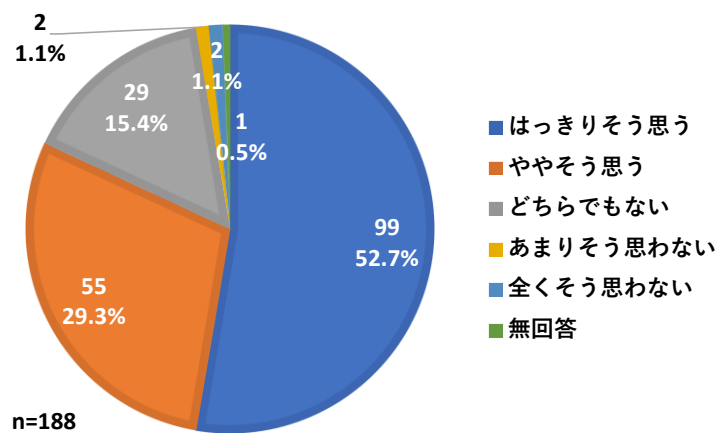
b 自宅で自分のペースで出来る



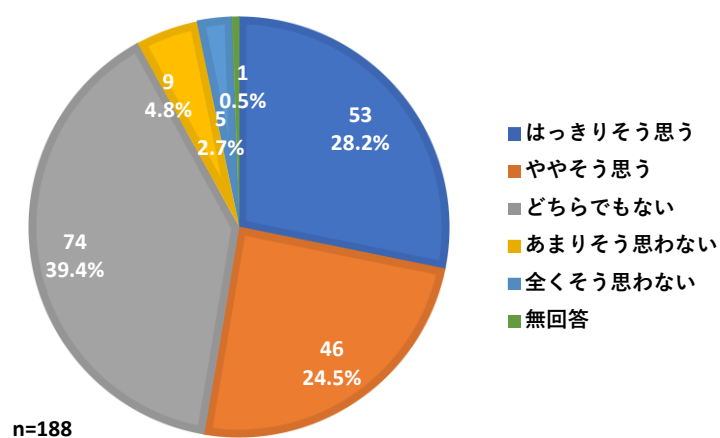
c 一緒にやる仲間がいる



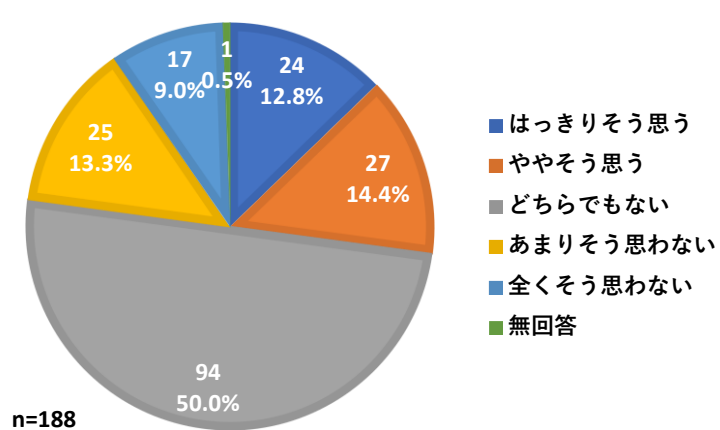
d 楽しいと感じる



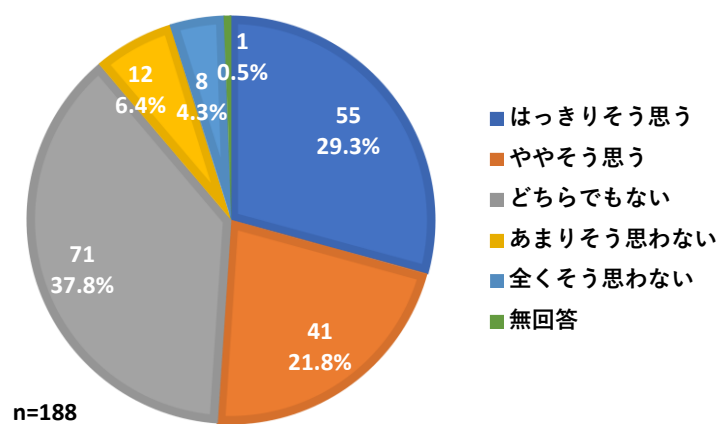
e 地域全体で取り組んでいる



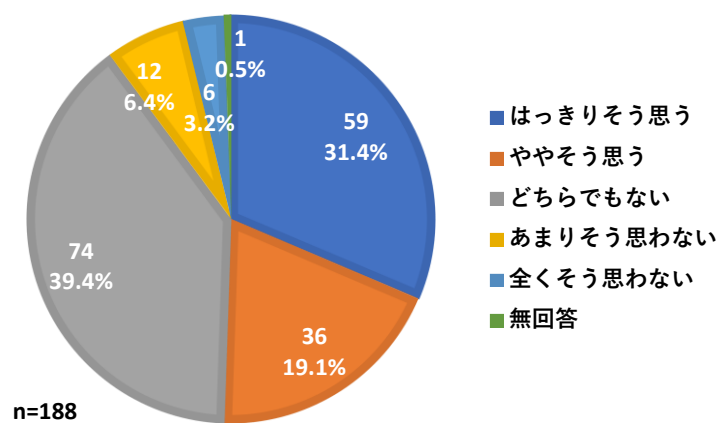
f 家族全体で取り組んでいる



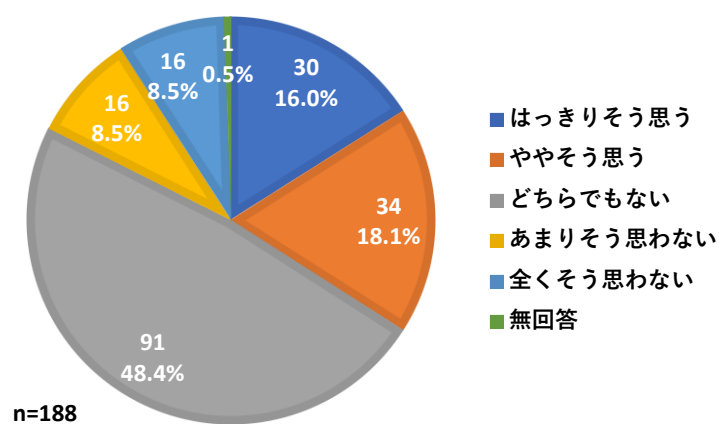
g 定期的にイベントがある



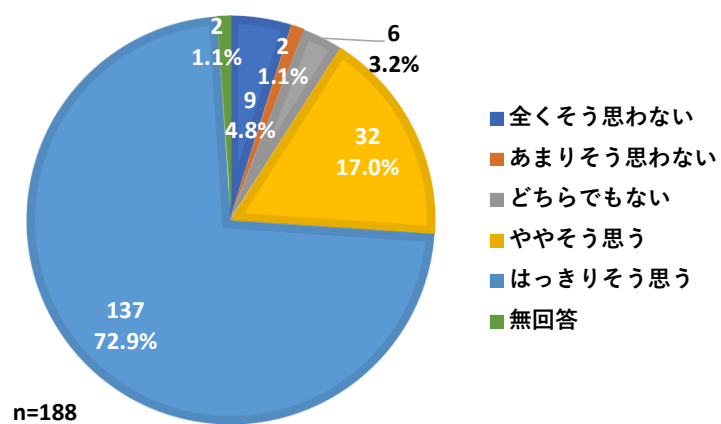
h 専門家に習う機会がある



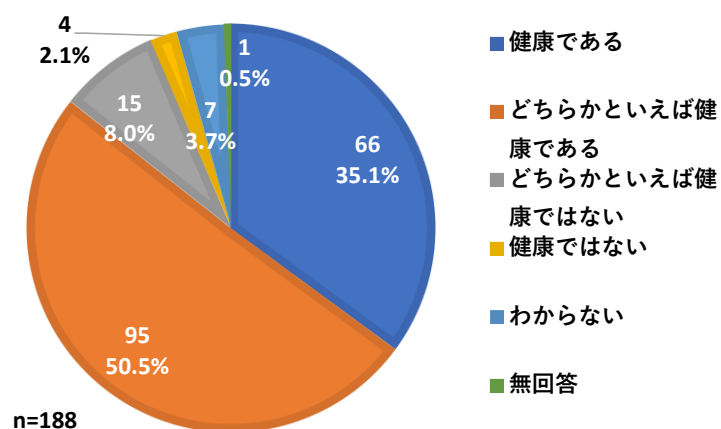
i 参加すると特典がある



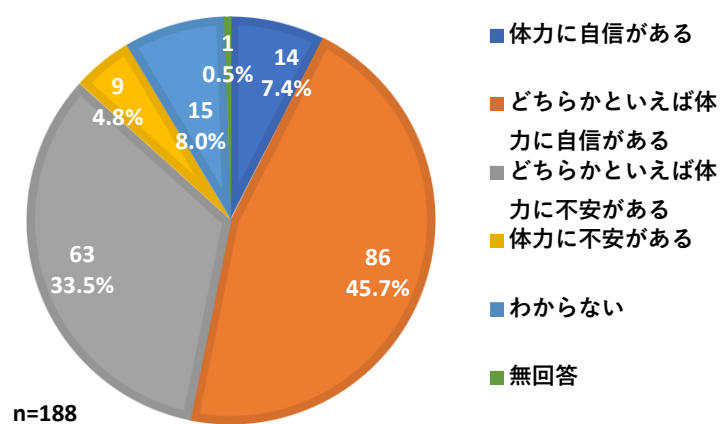
20. 運動やスポーツは健康や体力づくりに有効だと思いますか。



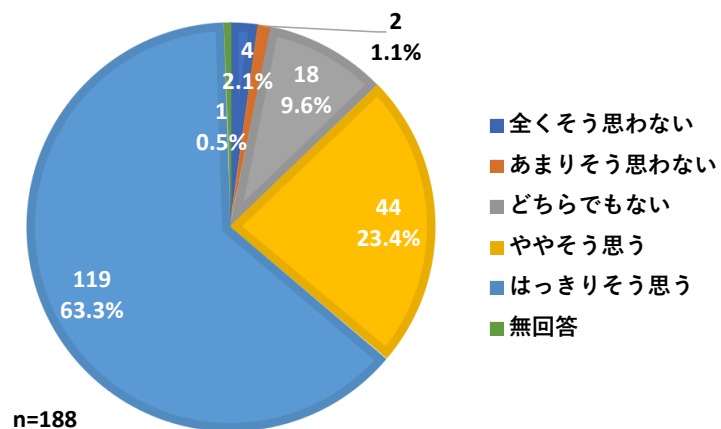
21. あなたは、このところ健康だと思いますか。



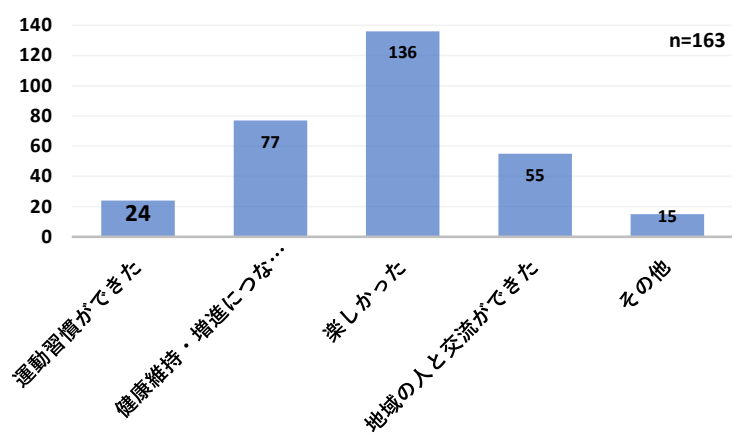
22. あなたは、ご自身の体力について、どのように感じていますか。



23. 今回、このプログラムに参加して良かったと思いますか。

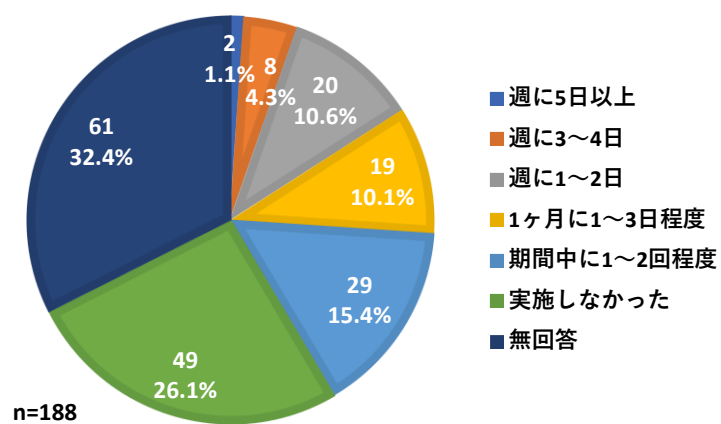


2) 「そう思う」、「ややそう思う」とお答えした方は、良かったと思う点について教えてください。



その他の回答詳細	回答数
健康意識向上、今後も続ける動機づけとなった	2
手軽・自分のペースで運動ができた	2
ストレスが解消できた	1
たくさん笑えた	1
外出するきっかけとなった	1
スタッフが良かった	1
参加者が気さくな人たちで良かった	1
またやりたいと思える内容だった	1
詳細なし	5

24. オンラインプログラム(配布された DVD やオンライン動画)は何日位実施しましたか。



25. 今後も (は) 運動やスポーツを定期的に行いたいと思いますか。

