

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)

「「コロナ禍のビジネスパーソンを応援する
健康管理のトータルパッケージ事業」

事業報告書

令和4年2月18日

株式会社ティップネス

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)
「コロナ禍のビジネスパーソンを応援する健康管理のトータルパッケージ事業」
事業報告書

目次

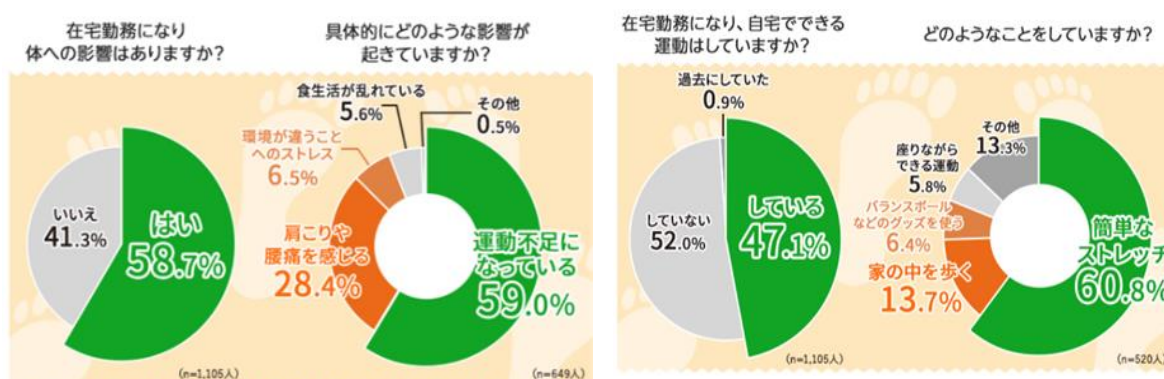
1. 本事業の目的	1
2. 本事業の実施概要	3
(1) 本事業のターゲット	3
(2) ターゲットのスポーツ実施の阻害要因、促進要因（事業実施前の仮説）	3
(3) 本事業で期待される効果	4
3. 本事業の実施内容	5
(1) 事業の実施概要	5
(2) 事業の実施結果	6
4. 本事業の実施体制	31
(1) 本事業の実施体制	31
(2) 本事業の実施スキーム	31
5. 事業の実施効果（スポーツ実施頻度、実施意欲の改善効果）	32
(1) 効果検証方法	32
(2) 効果検証の結果	32
6. スポーツ実施改善の要因の分析（阻害要因や促進要因の仮説検証）	36
7. 本事業から得られた波及効果	40
8. 今後の事業展開予定	40
(1) 事業継続や横展開に向けたポイント、課題	40
(2) 次年度以降の事業継続、横展開の計画	41
(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	41
9. 終わりに	41
参考資料 アンケート調査票（別添）	41

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を後押しするとともに、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。

コロナ禍が長引き在宅勤務も長期化しているが、在宅勤務者を対象に実施された調査において、在宅勤務になり運動不足を感じている人が多く、運動不足を感じていながら自宅で運動をしていない人が半数以上にのぼることが報告されている。在宅勤務における課題を聞いたアンケート調査では、ストレス、食生活の偏り、運動不足などの健康への影響が最多選択結果となっている。在宅勤務者の運動不足、社会的な孤立などが続く状況においては、高齢者の問題と考えられてきた「フレイル状態」がビジネスパーソンにも危険視されている。

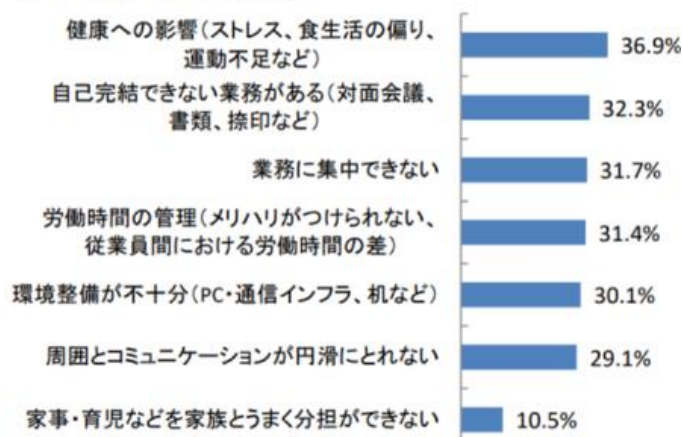
図表 1 在宅勤務者の健康状態に関するアンケート調査結果



実施：健幸ライフ株式会社 実施期間：2020年4月 対象：在宅勤務中の20代から50代の会社員 回答者数：1106人

図表 2 在宅勤務における課題（アンケート調査結果）

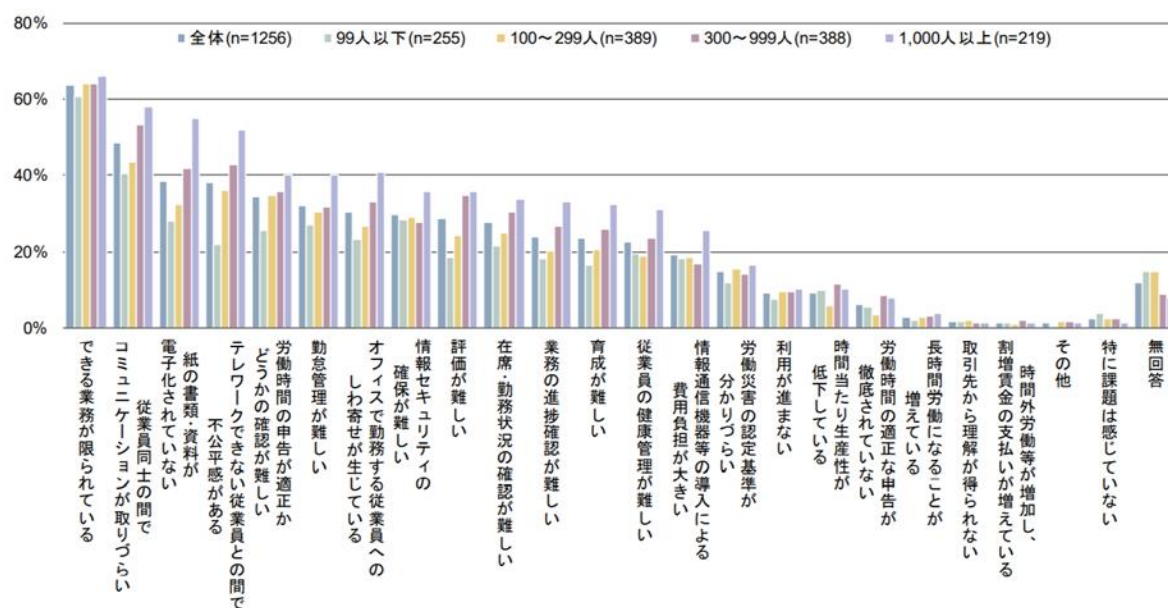
在宅勤務における課題



実施：損害保険ジャパン株式会社 実施期間：2020年5月 対象：全国在住の20歳以上の男女 回答者数：2157人

在宅勤務を実施している企業への調査では、在宅勤務で感じる課題のうち、「従業員同士のコミュニケーションが取りづらい」「従業員の健康管理が難しい」が従業員の健康管理に関する事項で多く、従業員規模の大きな企業において多く選択されている。

図表 3 在宅勤務で感じる課題（アンケート調査結果）



実施：三菱UFJリサーチ&コンサルティング 実施期間：2020年8月～10月 対象：大手企業2万社 回答数：3788社

以上のような社会状況を受けて、本事業では在宅勤務割合が多いビジネスパーソンに、運動機会、運動・健康管理などをテーマにした社会活動機会（コミュニティ）、運動効果を上げる食の情報、ならびに日々の自分のコンディション測定機会をトータルパッケージとして提供することで、孤立しがちなコロナ禍のビジネスパーソンの身体的・精神的・社会的な健康維持・向上（プレ・フレイル状態からの脱却）をはかった。

2. 本事業の実施概要

(1) 本事業のターゲット

本事業のターゲットは「コロナ禍で在宅勤務が中心のビジネスパーソン」である。

三菱UFJリサーチ&コンサルティングが2021年2月に発表した調査では、20～50歳代の週1日以上在宅勤務をしているビジネスパーソンの属性は下記とされている。

- ◆ 男性 66.5%、女性 33.5%
- ◆ 週の在宅勤務日数：「週4日以上」5割程度、「週2・3日」3割程度
- ◆ 勤め先の従業員規模：「1,000人以上」36.3%、「100～299人」15.8%、「300～999人」12.9%、「30～99人」12.1%
- ◆ 職種：「事務職」39.3%、「専門職・技術職」26.5%、「管理職」16.4%、「サービス職」6.2%、「販売職」4.2%
- ◆ 雇用形態：「正社員・職員」81.4%、「非正規社員・職員」18.6%

以上の調査結果から、本実証事業のターゲットを以下とした。

週4日程度在宅勤務をしているオフィスワーカー（男女）
年代は20代後半から50代
都市部の大企業・中堅企業に勤務する正社員・職員
職種は事務職、専門職・技術職、管理職

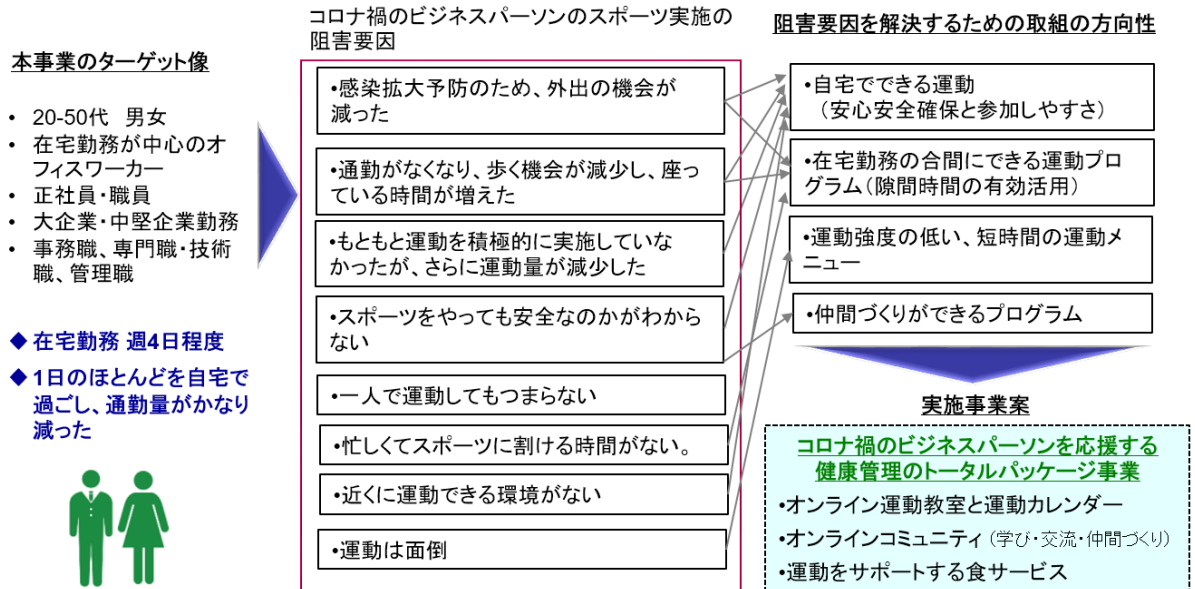


(2) ターゲットのスポーツ実施の阻害要因、促進要因（事業実施前の仮説）

在宅勤務が中心のビジネスパーソンの活動量が低下し、運動不足者が増えている課題が多数報告されている。また、スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査（令和2年11～12月調査）」では、20代から50代の男女の1年前と比べた運動・スポーツ実施頻度は「（あまり）変わらない」が半数程度と最も多いが、「減った」は「増えた」よりも全ての性・年代で多く、全体としてはコロナ禍で運動・スポーツ実施頻度は減少傾向にあることが報告されている。運動・スポーツ実施頻度が減ったまたは増やせない理由は「（仕事や家事が）忙しいから」が最も多く、20代から50代において他の年代よりも男女ともに多くなっている。続いてこの年代において多いのは「面倒くさいから」で、男性は20代から50代の全てが、女性は20代から40代が他の年代よりも多くなっている。特に20代女性の「面倒だから」の選択割合は特徴的に多くなっている。また30代女性だけは「子どもに手がかかる」が「面倒だから」よりも多くなっている。

以上のことから、ターゲットの「スポーツ実施阻害要因」は、「外出機会の減少」「忙しさ」と「面倒と感じる気持ち」が大きいと考えられる。それ以外の要因も含めて、全体関連図を下図に示す。

図表 4 全体関連図



（３）本事業で期待される効果

ターゲットの人口規模やスポーツ実施の現状を以下に図示する。

図表 5 ターゲットの人口規模やスポーツ実施の現状

本事業のターゲット像	ターゲットの人口規模	スポーツ実施の現状
20-50代 男女 - 在宅勤務が中心のオフィスワーカー - 正社員・職員 - 大企業・中堅企業勤務 - 事務職・専門職・技術職・管理職	901万人 内訳： ✓ 男性599万人、女性302万人 ✓ 週の在宅勤務日数：「週4日以上」5割程度、「週2・3日」3割程度 出典：三菱UFJリサーチ＆コンサルティング 2021年2月発表 2020年10月に実施した2千人のアンケート調査結果（20～50歳の週1日以上在宅勤務割合）から全体人数を推計したもの	週1日以上運動実施率 30代 55.1% 40代 52.8% 50代 54.2% ※20代のデータにはオフィスワーカー以外も含まれるため対象外とした 出典：スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査（令和2年11～12月調査）」

通勤（痛勤）時間を有効活用できる、業務に集中できる、経費削減につながるなど在宅勤務にはメリットもあるため、コロナ禍が終息した後も、在宅勤務は一定程度定着すると予測されている。また、在宅勤務中のビジネスパーソンが健康を維持・向上しながら自宅で勤務を継続できる環境が整うことで、在宅勤務の定着・拡大につながる可能性も考えられる。

また、20代から50代の運動・スポーツ実施率は男女ともに他の年代よりも低く、特に男性では40代が、女性では30代と40代が全世代の中で一番低位となっている（スポーツ庁前述資料より）。従って、今回の事業ターゲット層の運動・スポーツ実施率を底上げすることは社会的な意義が高いと考えた。

（２）事業の実施結果

ア）参加者募集

本事業の参加者は株式会社ティップネスの契約法人などへの案内などを通じて募集した。募集にあたっては株式会社ティップネスの HP 内に専用の案内サイトを作成した。なお、本事業の全体名称は「セルフ健康ナビゲーターonline」とした。

図表 7 本事業の紹介サイト（抜粋）

「セルフ健康ナビゲーターonline」参加者募集中！

コロナ禍の影響が長期化し、在宅勤務の方々も増えています。在宅勤務はソーシャルディスタンスを保って安心安全が期待できる一方、身体を動かす機会や人との交流機会の減少という負の側面も持つことが明らかになってきています。

そこで、在宅勤務の中でも身体を動かす機会や社会的交流を維持できるプログラムをご準備しました。
ご自身の健康管理に役立つプログラムを見つけ、活用してください。

○実施内容
①「自宅」で15分間の簡単ストレッチ（週3コマ開催・1回15分）
②「コミュニティルーム“いどばた”」（週1コマ開催・1回40分）

○実施期間
11月第1週～11月第2週（10週）※12月最終週はお休みとなります

○参加対象者
在宅勤務割合が多いビジネスパーソンの皆様（年齢や職種などには制限はありません）

○募集数
200名（先着順・事前申込制）

○参加費用
無料（アンケートにご協力いただきます）

○参加方法
ご自宅などからパソコンやスマートフォンを使って教習に参加いただけます

（1）自宅「15分間の簡単ストレッチ」

「身体不調の解消」「生活リズムを整える」「運動不足の解消」の3テーマでのエクササイズを交互にオンラインで配信します。仕事開始前に伸張を上げ（水曜・金曜）、最良時のパフォーマンスにつなげて（金曜）ください。1週間の中の運動内容は異なりますが、繰り返し身体を動かすことで効果があります。ご都合にあわせてご参加ください（事前予約制）運動が苦手な方でも参加いただける内容です。

○実施日時
毎週水曜日 8:30～8:45 ならびに 毎週金曜日 8:30～8:45 と 12:30～12:45（1回15分）
※11月3日（水）は祝日のため、前日11月2日（火）に開催します。

○注意事項
・オンラインで配信しますのでご自宅でご参加ください
・動きやすい服装でご参加ください
・事前に参加申込をお願いします。登録いただいたメールアドレスに当日参加いただくURLをお送りします。
また、教習の前後に当日の運動効果を高める食事の情報などをお届けしますので、ご活用ください。
・教習開始の前後にご自身のスマートフォンを使ってバイタル測定を行っていただき、ストレッチレベルや運動効果を確認いただけます。（測定は無料です）測定方法などはお申込み後にご案内します。

○スケジュールとストレッチの内容

日程と時間	テーマ	ストレッチの内容
11月2日（火）8:30～8:45 11月5日（金）8:30～8:45 11月5日（金）12:30～12:45	身体不調の解消	肩こりすっきりストレッチ 肩こり解消ストレッチを行います。日頃の疲れをメンテナンスしたい方におすすめです。
11月10日（水）8:30～8:45 11月12日（金）8:30～8:45 11月12日（金）12:30～12:45	生活リズムを整える	マインドフルネス（瞑想・呼吸・簡単ストレッチ） 起床から夜の生活にリズムをつけ、自分の体で早起きできる体を目指します。
11月17日（水）8:30～8:45 11月19日（金）8:30～8:45 11月19日（金）12:30～12:45	運動不足の解消	代謝アップストレッチ 脂肪燃焼効果のあるストレッチを中心に行います。全身の血流を良くして関節の可動域を広げ、代謝アップを目指します。
11月24日（水）8:30～8:45 11月26日（金）8:30～8:45 11月26日（金）12:30～12:45	身体不調の解消	腰痛すっきりストレッチ 腰痛を緩和するストレッチを行います。腰周りの筋肉をしっかりと伸ばします。
12月1日（水）8:30～8:45 12月3日（金）8:30～8:45 12月3日（金）12:30～12:45	生活リズムを整える	お前夜のストレッチ お前夜のストレッチを行います。お前夜の疲れをしっかりと取り除きます。

イ）本事業の参加者数と参加者属性

本事業の参加者数と参加者属性を以下に示す。

本事業の参加者数：169 名

このうち 73 名は企業単位で参加していただいた 1 社（東京、名古屋、大阪、広島、福岡の営業所からの参加）からの参加であった。

参加者属性：参加者は 30 代～50 代が中心で、女性の参加割合が多かった。関東エリアからの参加が多かったが、中国エリアからの参加も全体の 2 割程度あった。申込動機は「自宅で参加できる」が最も多く、事業の狙いと合致が確認された。また、「運動クラスに関心があった」という申込動機も全体の半数程度と多く、これは株式会社ティップネスが参加者募集を行ったことが影響したと推測された。企業を通じての募集を中心的行ったため、「会社にすすめられたため参加した」も全体の 3 割程度選択されていた。

図表 8 居住エリア別参加状況

居住エリア	人数	構成比
東北	1	1%
関東	112	66%
中部	4	2%
関西	10	6%
中国	36	21%
九州	6	4%
総計	169	100%

図表 9 性別・年代別参加状況

	10～20代	30代	40代	50代	60代以上	総計
男性 人数	0	8	25	12	4	49
構成比	0%	16%	51%	24%	8%	100%
女性 人数	8	40	36	34	2	120
構成比	7%	33%	30%	28%	2%	100%
総計	8	48	61	46	6	169
構成比	5%	28%	36%	27%	4%	100%

図表 10 参加を決めた理由（複数回答）

	自宅で参加できる	料金（無料）	開催曜日・時間が良かった	運動クラスに関心があった	コミュニティルームに関心があった	食情報（コラム）に関心があった	バイタル測定に関心があった	知人に誘われた	会社におすすめされた	その他
回答数（人）	135	88	35	78	16	6	14	3	56	0
回答割合 （対総参加者数）	79.9%	52.1%	20.7%	46.2%	9.5%	3.6%	8.3%	1.8%	33.1%	0.0%

ウ）開催した各クラスの内容

① 運動教室

- 名称は「自宅で15分間の簡単ストレッチ」とした。
- 実施形態：1回15分 週3コマ（平日の朝と昼に実施） 全10週（全30コマ）
 ※運動習慣の少ないビジネスパーソンが自宅で手軽に運動できる最適時間の15分とした
 ※在宅勤務においては生活のメリハリをつけにくいという課題が指摘されていたため、在宅勤務開始前、ならびに昼休憩時に運動してもらい、イベント化を通じた習慣化を目指した

- 「デスクワークでの身体不調の解消」「デスクワークで乱れがちな生活リズムを整える」「デスクワークによる運動不足の解消」の3テーマを組み合わせで実施した。

図表 11 「自宅で15分間の簡単ストレッチ」10週間の運動内容

日程	テーマ	運動内容
11月2日(火) 11月5日(金)	身体不調 の解消	肩こりすっきりストレッチ 肩こり緩和を目指すストレッチを行います。日頃の疲れをメンテナンスしたい方におすすめです。
11月10日(水) 11月12日(金)	生活リズム を整える	マインドフルネス(瞑想&呼吸&簡単ストレッチ) 自分の心身の感覚に意識を向け、自分の体で今何が起きているのかに気づいていきます。
11月17日(水) 11月19日(金)	運動不足 の解消	代謝アップストレッチ 全身の血流を良くして関節の可動域を広げ、代謝アップを目指します。
11月24日(水) 11月26日(金)	身体不調 の解消	腰痛すっきりストレッチ 腰痛を緩和するストレッチを行います。慢性的な腰痛をお持ちの方におすすめです。
12月1日(水) 12月3日(金)	生活リズム を整える	お目覚めストレッチ 目覚めたばかりの体に負担のない動作で気持ちよく全身を伸ばします。
12月8日(水) 12月10日(金)	運動不足 の解消	柔軟性アップエクササイズ 筋肉の緊張をほぐして筋肉の緊張をほぐします。柔軟性をアップしたい方におすすめです。
12月15日(水) 12月17日(金)	身体不調 の解消	足のむくみ改善エクササイズ 関節負荷のないストレッチを行います。血液やリンパを流すことでむくみの緩和に効果的です。
12月22日(水) 12月24日(金)	生活リズム を整える	快眠ストレッチ 呼吸を整えながら行いストレス反応を改善させます。快眠や自律神経の調整に効果的です。
1月5日(水) 1月7日(金)	運動不足 の解消	ウエストシェイプ！体幹トレーニング お腹周りの筋トレを行い、ウエストのシェイプアップを目指します。
1月12日(水) 1月14日(金)	身体不調 の解消	姿勢改善エクササイズ 不良姿勢により固まった筋肉をストレッチで伸ばし姿勢維持に必要なエクササイズを行います。

- 教室はストレッチから開始し、期間後半は筋トレも入れて運動負荷を上げていった。
- 「自宅で15分間の簡単ストレッチ」は自宅で参加してもらうものとして企画したが、自宅からの参加に加えて、職場で業務開始前にグループ単位で参加するケースもあり、働き方に応じてアレンジしてもらえることがわかった。
- 各日の推奨運動メニューを曜日特性ごとに1週間分作成し、参加者に配布した。名称は「曜日別ストレッチカレンダー」とした。

曜日別ストレッチカレンダーの内容

- ✓ 月曜日はやる気スイッチが入るメニュー、水曜日は後半に向けて頑張れるメニュー等、曜日ごとに作成した
- ✓ 運動カレンダーには実施の有無をチェックできる欄を設け、継続実施を促した
- ✓ 装丁：A6サイズのカード式、ホルダーケース付き

図表 12 曜日別ストレッチカレンダー



② 食に関する情報提供

- 運動効果を高める食事の摂り方やレシピを運動参加者に案内し、運動参加効果を高めてもらった。
- 週に1本、全10本情報を配信し、効果を検証した。
- 自宅での食事の質を上げ、幅を広げることに資するミールキットも案内し、希望者に購入してもらった。
- 情報配信は無料、ミールキットの購入は有料とした。

メルマガ一例（初回配信版を抜粋したもの）

「セルフ健康ナビゲーター online」メールマガジン 2021 vol.1

※あの食材で肩こり解消！意識して摂りたい栄養素と食品※

この度は「セルフ健康ナビゲーター online」にお申込みいただき、誠にありがとうございます。これから3カ月間、皆様の健康維持活動に少しでもお役に立てただけでしたら幸いです。第1回の運動プログラムは「肩こりすっきりストレッチ」ということで、「肩こり」についてお届けします！

◆◆トピックスその1：肩こりの原因って？◆◆

なかなか治らない肩こり。一度こってしまうと自力で直すことは困難です。そんな頑固な肩こり。主な原因として次のようなことが挙げられます。

1. デスクワークなどの同じ姿勢
2. 長時間のスマートフォンの操作
3. 緊張状態が続くストレス
4. 運動不足

5. エアコンなどによる冷え

上記のことが要因で、血流が悪くなり、むくみ・代謝不全により筋肉がこわばり肩こりとなります。また、最近では常用しているマスクが原因で肩こりにつながる事例もあるようです。

◆◆トピックスその2：肩こりに効く栄養素とは？◆◆

「血行がよくなる」ためのおすすめの食材をご紹介します！

【クエン酸】

酢や梅干し、レモンなどの柑橘類に含まれる「クエン酸」は、血液の酸化を抑制し、血行を良くする効果が期待できます。

【EPA】

サンマ、サバなどの青魚に含まれる「EPA」には、血液をサラサラにする作用があります。血栓や脂質異常を予防する働きも期待できるので、積極的に摂取したい食べ物と言えます。

【アルギン酸】

わかめや昆布のぬめり成分である「アルギン酸」はコレステロールの吸収を妨げ、体外へと排出させる効果があるため、健康な身体づくりに一役買ってくれるでしょう。さらに、海藻類には新陳代謝を上げて血流を促す効果があります。

【ビタミンC・E】

フルーツ類に含まれる「ビタミンC」や、かぼちゃやアスパラガスなどに含まれる「ビタミンE」は高い抗酸化作用を持ち、動脈硬化予防に効果が期待できます。ただし、ビタミンEはそれ自体が酸化しやすい成分なので、ビタミンCと一緒に摂取するようにしましょう。

◆◆トピックスその3：食べて解消、肩こり撃退簡単レシピ！◆◆

【冷蔵庫に常備「レモンの蜂蜜&酢漬け」】

煮沸消毒した瓶に輪切りにしたレモンを入れ、蜂蜜と酢を回し入れます。蜂蜜と酢の割合は3：1程度がおすすめです。お好みでローリエやローズマリー、粒胡椒を入れてもOK。冷蔵庫に保存し、2～3日後から飲めるようになります。炭酸水などで割って飲むと身体も気分もスッキリしますよ。

【さんまと秋野菜のカボス南蛮漬け】

秋が旬のさんまと秋野菜をたっぷり使い、クエン酸効果のあるカボスを加えました。美味しく食べて肩こりも解消しましょう！

◆レシピはこちら◆

<https://cookpad.com/recipe/6982257>

最後までお読みいただきありがとうございます！次回2回目の配信もご期待ください！

図表 13 今回の事業用に提供したミールキット

食べて整える メンテカレー

1,620円(税込) 送料別途

竹炭によるブラックカレー。竹炭は吸着効果が高く、食べることで体内の老廃物を排出するデトックス効果が期待できます。4種の豆と鶏むね肉はヘルシー&高たんぱく質。疲労回復の持続効果の高いイミダペプチドも豊富。デトックス&疲労回復効果の期待できるブラックカレー。



食べて整える メンテボール

1,620円(税込) 送料別途

①睡眠負債の解消

大豆とカシューナッツに含まれるトリプトファンは、メラトニンを生成。睡眠の質を深めます。



②慢性疲労の軽減

デビットソンプラムと無花果は抗酸化作用の強いポリフェノールが豊富。体のサビを防止します。

③ストレスとうまく付き合う

アーモンドに含まれるトリプトファンがセロトニンを生成。脳の働きを正常に保ちます。

④代謝UP

栄養価が高く、食物繊維が糖質や脂質の吸収を抑えるのでダイエット中にぴったり。

⑤免疫力UP

ナッツのマグネシウム、食物繊維が腸内環境を整え、チアシード中のオメガ3が腸の炎症を和らげます。

③ コミュニティ

- 名称は「コミュニティルーム “いどばた”」とした。
- 実施形態：1回40分 週1コマ（平日の昼に実施） 全10週（全10コマ）
※在宅勤務しながら参加できるように、休憩時に昼食をとりながら参加してもらえる時間帯に開催した。週の中盤に開催することで生活のメリハリ付け効果を狙った。
- 基本的な運営方法：テーマを決めて開催し、話題提供者の情報提供（15～20分）ののち、質疑応答や参加者間でのディスカッションを行った

図表 14 「コミュニティルーム “いどばた”」開催日時と開催テーマ一覧

日程と時間	テーマ
11月2日 (火)	テーマ：「人生 100 年時代を支える“強い骨”をキープするには」 話題提供：公益財団法人骨粗鬆症財団 骨の健康をキープするには早めの対策が効果的です。専門家からコツを学びましょう。
11月10日 (水)	テーマ：「我が家の朝ごはん」 話題提供：食育料理家 なぎさなおこ氏 朝の活力朝ごはん。皆のこだわり朝ごはんを自慢しよう！簡単に一品加えるアイデアもご紹介！
11月17日 (水)	テーマ：「ベテラン理学療法士に肩こり・腰痛予防のコツを学ぼう」 話題提供：理学療法士 遠藤敏先生 肩こり腰痛は日常の姿勢を意識することで予防できます。そのコツを専門家にお話いただきます。
11月24日 (水)	テーマ：「ご当地発酵食材で語り合おう」 話題提供：フードアナリスト認定講師 中島麻希氏 発酵王国ニッポン。皆さんの出身地はどこですか？自慢のご当地発酵食で語り合しましょう。
12月1日 (水)	テーマ：「お金と健康～健康を害することによる経済デメリット～」 話題提供：ファイナンシャルプランナー吹田朝子氏 医療費支出だけでない！不健康が起す家計への影響とは？身近な生活習慣から解説します。
12月8日 (水)	テーマ：「映える盛り付けのコツ」 話題提供：(株)八芳園料理長 柿迫太陽氏 テレワークのランチ。家で簡単に済ましてしまいがちですが、プロのコツで映える見た目に变身！
12月15日 (水)	テーマ：「コロナ禍におけるお金と健康」 話題提供：ファイナンシャルプランナー 吹田朝子氏 5年後 10年後のために今からできることを健康とお金を研究するファイナンシャルプランナーが語ります。
12月22日 (水)	テーマ：「快眠について考えよう」 話題提供：東邦大学名誉教授 脳生理学者／医師 有田秀穂氏 食と眠りの関係性は？皆さんの眠りの悩みを共有して、今夜はぐっすり！？
1月5日 (水)	テーマ：「あなたの姿勢は何点？身体のゆがみ状況をチェックし、ゆがみ予防・改善策を考えます」 話題提供：理学療法士 遠藤敏先生 肩こり腰痛の原因となる姿勢のゆがみ状況をチェックし改善する方法を専門家から学びます。
1月12日 (水)	テーマ：「野菜不足を解消しよう」 話題提供者：ライフフードレストラン「et vous？」オーナーシェフ 岡部 勝義氏 つつい不足しがちな野菜を手軽にたっぷりとれるコツやレシピをご紹介。皆様からも募集します！

④ バイタル測定

- スマートフォンのカメラを使ってバイタルを測定（45 秒）し、当日のコンディションならびに運動参加効果確認に活用した。参加者は自身の測定結果の履歴を確認できる他、管理者（㈱ティップネス）は測定データを事業終了後に分析した。
- 測定項目：（ストレス状態確認）自律神経指標 LF/HF（※）（運動効果確認）脈拍、呼吸数
※LF：低周波 HF：高周波
- 参加者には 11 月初旬と 12 月初旬の 2 回、バイタル測定に関するオリエンテーションを開催し、ダウンロード方法や計測方法についての説明と質疑応答を行い、理解を深めてもらった。あわせて、ダウンロード方法と計測方法をまとめたマニュアルを作成し、案内した。

図表 15 バイタル測定アプリケーション



⑤スペシャルイベント

1月第2週で実証期間が終了したことをうけて、同週の週末に親子参加型のスペシャルイベントを開催した。実施内容は以下の通り。

<実施概要>

○日時：2022年1月15日（土）9：00～11：00

○プログラム：

9:00- 9:30 親子運動あそび教室 Part 1

子どもの対象年齢：3歳～5歳程度

内容：音楽にあわせて身体を動かしたり、タオルなどを使った遊びを実施した

9:40-10:20 親子クッキング教室

子どもの対象年齢：3歳～小学生程度

当日のメニュー：「とろける口どけ、お豆腐生チョコトリュフ」

生クリームの代わりにお豆腐で簡単ヘルシーデザートを作成した

10:30-11:00 親子運動あそび教室 Part 2 大運動会

子どもの対象年齢：3歳～5歳程度

内容：運動会と銘打って、親子で身体を動かしながらチーム対抗型で遊びを実施した

○参加費用：無料

○ZOOM を使って開催した

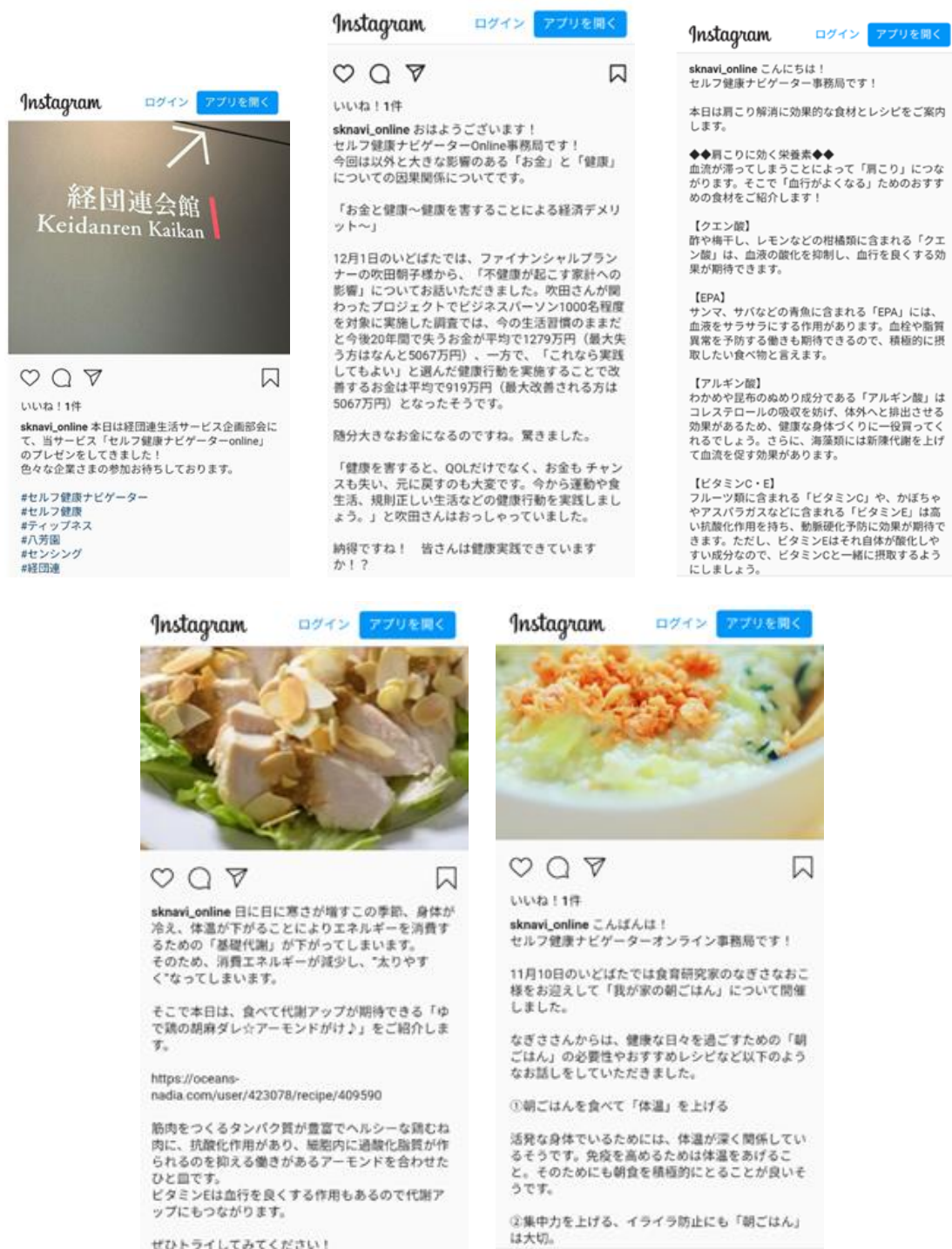
○参加実績

親子運動あそび教室 Part 1	参加 12 組
親子クッキング教室	参加 12 組
親子運動あそび教室 Part 2 大運動会	参加 9 組

エ) SNS での情報配信

本事業期間、本事業用の SNS アカウント (instagram, facebook, twitter) を作成し、定期的に情報発信を行った。

図表 16 SNS での情報配信の様子



エ) 参加者アンケート結果

教室終了時に教室に関するアンケート回答を依頼し、46 名から回答を得た。その結果を以下に示す。「コミュニティ」では各回参加者にアンケート調査も行ったのでその結果、「バイタル測定」については参加者の測定結果からの考察もあわせて示す。「スペシャルイベント」についてはイベント当日に実施したアンケート結果を示す。

① 全般事項について

プログラム全般の満足度を聞いた結果を以下に示す。

図表 17 プログラム全般の満足度

項目	回答数	比率
1:満足	11	24%
2:やや満足	15	33%
3:普通	14	30%
4:やや不満	6	13%
5:不満	0	0%
計		100%

「満足」と「やや満足」合計で全体の 6 割弱、「不満」はいなかった。一定程度の参加者満足度を得られたことは評価できる一方で、「普通」と「やや不満」をあわせると 4 割程度にのぼった。

プログラム全般の満足度について「不満」「やや不満」と回答した方にその理由を自由記述方式で聞いたところ以下の回答を得た。

実施形態についての意見

- 回数が少ない
- 開催する曜日と時間が固定されているため、自分の都合のいい時間に出来ない
- 曜日が決まっているため、後半は参加できなかった。後で見られるとありがたい
- テレワーク前提の内容の時があり、思っていたのと少し違っていた

運動教室について

- ヨガマットが必要な場合などに用意ができていなくて困った
- 会社でストレッチをする為、マット等を使うものは、参加できなかった
- 時間調整が難しかった

バイタル測定についての意見

- スマートフォンの機種の関係で測定に参加できなかった

以上は改良できる意見ばかりであり、これらの意見を考慮して改善につなげていきたい

本プログラムが継続実施される場合、今後も参加を希望するかを聞いた結果を以下に示す。

図表 18 本プログラムが継続実施される場合、今後も参加を希望するか

項目	回答数	比率
1:希望する	23	50%
2:どちらともいえない	20	43%
3:希望しない	3	7%
計		100%

「希望しない」との回答者は非常に少なかったが、「希望する」と「どちらともいえない」がほぼ同数という結果になった。

「どちらともいえない」との回答が一定程度いたことの背景には、継続実施する場合の参加料金や時間帯などを提示せずに質問したことも影響していると考えられる。

また、「どちらともいえない」「希望しない」と回答した方にその理由を自由記述方式で聞いたところ、以下の意見を得た。

プログラムの開催時間帯に関する意見

(別の時間帯希望)

- 忙しい時間帯なので、夜寝る前のゆっくり出来る時間帯なら続けたい

(時間指定なし希望)

- 決まった曜日、時間以外にも参加できると良い

(朝の時間帯について)

- バイタル測定にいつも時間がかかる。子どもが幼稚園に通う事になると、参加時間に送迎のため、参加が難しい
- 朝は少しゆっくり仕事の準備をする時間にあてたい

(昼の時間帯について)

- 15 分が長い。時間も、昼食を早く食べてすぐストレッチしなければいけなかった。
- お昼のストレッチに参加していたが急いで昼食を食べる事となった。昼食直後にヨガのような身体を動かすものはお腹に良くないと思った。
- 就業前やお昼休みなどは別のことに時間を取られ、プログラム参加の時間を作るのが大変だった。タイミングが合えば是非参加したい。

(朝ならびに昼の時間帯について)

- 昼休憩や朝に 15 分を取るのには長いと感じる。YouTube など動画のストレッチはたくさんあるため、お金を払って参加まではしないと思う。

- 仕事が始まる前や昼休憩に行うので時間が取りにくい
(その他)
- 自分の希望する時間にやりたい
- 時間をとるのが難しい
- 時間帯が合わなくなった時の参加（実施）が難しい

仕事形態に関する意見

- 今後テレワークの回数がどうなるか不明なため
- テレワーク期間中であれば参加したい
- 会社では参加しづらいプログラムもある為
- 出社勤務がメインになってきたので、出社した人もできるような体制があれば、参加したい

その他

- 実生活に結びついていない
- 他に「ラジオ体操」を行っている
- 他の体操に参加している

全体的にプログラムの開催時間帯に関する意見が多く、就業開始前や昼休み中は参加しづらいとの意見が多かった。また、実証期間はちょうどコロナ罹患者が全国的に落ち着いていた時期であったため、在宅勤務から出社中心に切り替わっていた方も多かったようで、その点も影響していると考察された。

良かったと感じるコンテンツを当てはまるもの全て回答してもらった結果を以下に示す。

図表 19 良かったコンテンツ（当てはまるもの全て）

項目	回答数	比率
1:自宅で15分間の簡単ストレッチ	43	69%
2:曜日別ストレッチカレンダー	4	6%
3:メールマガジン	4	6%
4:コミュニティルーム“いどばた”	5	8%
5:バイタル測定	6	10%
計		100%

運動教室（「自宅で15分間の簡単ストレッチ」）への評価が他のコンテンツを大幅に上回る結果となったのは少々想定外であったが、ここには参加者の事前参加期待（運動教室への期

待の高さ) が関連していると考えられる。

② 運動教室

「自宅で 15 分間の簡単ストレッチ」の満足度を聞いた結果を以下に示す。

図表 20 「自宅で 15 分間の簡単ストレッチ」の満足度

項目	回答数	比率
1:満足	18	39%
2:やや満足	14	30%
3:普通	9	20%
4:やや不満	4	9%
5:不満	0	0%
6:参加しなかった	1	2%
計		100%

「満足」「やや満足」合計で全体の 7 割程度となり、参加者満足度が確認できた。

「自宅で 15 分間の簡単ストレッチ」の改善要望などを自由記述方式で聞いたところ、以下の意見を得た。

運動メニューについて

- 就寝前のものも欲しい
- 肩や腰など、重点部位中心のレッスンが少しあると助かる
- 会社でも参加出来、マット等を使わないストレッチにして欲しい

実施形態について

- 決まった時間にしか開催されないのが残念。予定がある時や後で繰り返し見てストレッチしたかった。アーカイブデータを参加者が自由に視聴できるとよい。アーカイブ公開されたら見ると思う。
- 朝やお昼だけでなく自由な時間にできると良い
- 子どもがいて時間通りには動けないので当日中何度も見返せたら有難い
- いつでも見られるようにしてほしい

その他

- 参加できた時のものは良かったと思う
- 事前に椅子、ヨガマットを使用と連絡が無いのでスムーズに開始が出来ない
- 複数の講師の方が様々なストレッチを教えてくれるので全身を網羅できてとても良い

今回は、「本プログラム参加を通じて生活のメリハリをつけてほしい」という趣旨で、時間指定、事後の録画配信なしという実施形態にしたが、オンデマンド配信型の希望も一定程度あることが確認された。今後は、併用型の検討も行っていきたい。

また、今回、職場でグループエクササイズを行うという使い方を行っていることを事業開始後に把握した。そのため、椅子やマットなど準備物の事前連絡を行っていなかったが、今後そのような配慮も行っていきたい。

「自宅で 15 分間の簡単ストレッチ」の開催曜日と時間帯についてのアンケート結果を以下に示す。

図表 21 「自宅で 15 分間の簡単ストレッチ」の開催曜日と時間帯について

項目	回答数	比率
1:満足	13	28%
2:やや満足	6	13%
3:普通	13	28%
4:やや不満	11	24%
5:不満	2	4%
6:参加しなかった	1	2%
計		100%

「満足」「やや満足」合計で全体の 4 割程度、「やや不満」「不満」が 3 割弱という結果になった。先の自由記述欄での意見の通り、参加時間を限定しないオンデマンド型参加形態へのニーズが一定程度確認された。

「自宅で 15 分間の簡単ストレッチ」の開催頻度についてのアンケート結果を以下に示す。

図表 22 「自宅で 15 分間の簡単ストレッチ」の開催頻度について

項目	回答数	比率
1:満足	17	37%
2:やや満足	15	33%
3:普通	10	22%
4:やや不満	2	4%
5:不満	1	2%
6:参加しなかった	1	2%
計		100%

「満足」「やや満足」合計で全体の 7 割、「やや不満」「不満」合計で 6%という結果になり、週 2 回という開催頻度は支持を得ていることが確認された。

「曜日別ストレッチカレンダーを活用したか」についてのアンケート結果を以下に示す。

図表 23 曜日別ストレッチカレンダーを活用したか

項目	回答数	比率
1:活用した	2	4%
2:やや活用した	9	20%
3:どちらともいえない	2	4%
4:あまり活用しなかった	11	24%
5:活用しなかった	22	48%
計		100%

曜日別ストレッチカレンダーを活用しなかった方が全体の 5 割弱おられ、課題として残った。一方で、「活用した」「やや活用した」方も全体の 1/4 おられ、自由記述欄でも支持の声も聞かれたことから改良の可能性はあると考えている。

曜日別ストレッチカレンダーの改良ポイントなどを自由記述方式で聞いたところ、以下の意見を得た。

内容について

- 15 分のストレッチプログラムと関連がある内容の方がよかった
- シンプルで、意識付けに大変よかった
- 自分で曜日に応じた内容を選べたほうが良いと思った
- 回数や時間の目安があると助かる

メニュー量について

- マンスリーのほうが使いやすい
- 7 種類しかないので、31 種類（日替わり）でも良いと思う

装丁について

- 別の素材で立てられるものがあれば、そちらのほうが良いと思う
- ケースがすぐに割れてしまい、立てられなくなったので、その後使いにくかった。

その他

- だんだん実践しなくなった

運動教室との関連付け、回数や時間の目安の付記などは参考になる意見であり、今後の改良に活かしていきたい。また、マンスリー版についてのニーズも多くはないがあることが確認された。

③ 食に関する情報提供

「メールマガジンの内容は参考になったか」の問いに関し、「受け取らなかった」と回答した15名を除いた結果を以下に示す。

図表 24 メールマガジンの内容は参考になったか

項目	回答数	比率
1:参考になった	4	13%
2:やや参考になった	14	45%
3:どちらともいえない	4	13%
4:あまり参考にならなかった	5	16%
5:参考にならなかった	4	13%
計		100%

「参考になった」「やや参考になった」合計で全体の6割弱、「あまり参考にならなかった」「参考にならなかった」合計で3割弱という結果になった。

プラス評価者が多かったことから良いコンテンツであるとの手ごたえを得た一方で、一定程度のマイナス評価者もいたことを受けて、今後の改良点を検証していきたいと考えている。

「メールマガジンの内容を実践したか」の問いに関し、「受け取らなかった」と回答した16名を除いた結果を以下に示す。

図表 25 メールマガジンの内容を実践したか

項目	回答数	比率
1:実践した	2	7%
2:やや実践した	5	17%
3:どちらともいえない	3	10%
4:あまり実践しなかった	4	13%
5:実践しなかった	16	53%
計		100%

メールマガジンには毎回テーマに応じたレシピを紹介したり、推奨食材を紹介したりした。これらを実践しなかった方が半数程度おられたことは残念な結果となったが、「実践した」「やや実践した」と回答した方も25%程度おられ、実践してくれる層も一定程度いることがわかるので、今後課題を明らかにして、より実践に結び付く内容に改良をはかっていきたい。

メールマガジンの配信頻度について聞いた結果を以下に示す。

図表 26 メールマガジンの配信頻度について

項目	回答数	比率
1:満足	6	13%
2:やや満足	1	2%
3:普通	31	67%
4:やや不満	7	15%
5:不満	1	2%
計		100%

「不満」はほとんどいなかったが、「やや不満」は「満足」と同等程度おられた。

メールマガジンの改良ポイントなどを自由記述方式で聞いたところ、以下の意見を得た。

- 食材選びの注意点や日常での改善点は面白かった。
- 実践できなかった。
- 沢山メールが来るので見る気になれなかった。
- 同じ内容のメールが複数届いて、途中から見なくなった。

今回は運動教室開催の申込者に、参加用 URL の案内とともに教室開始前日にメールマガジンを配信した。その配信頻度が多かったという意見もあることから、マンスリー単位の配信などを今後検討していきたい。

④ コミュニティ

<各回アンケート結果>

各回の参加者にはクラス終了時に下記内容のアンケートに回答してもらった。

1 問目 本日のクラスの満足度

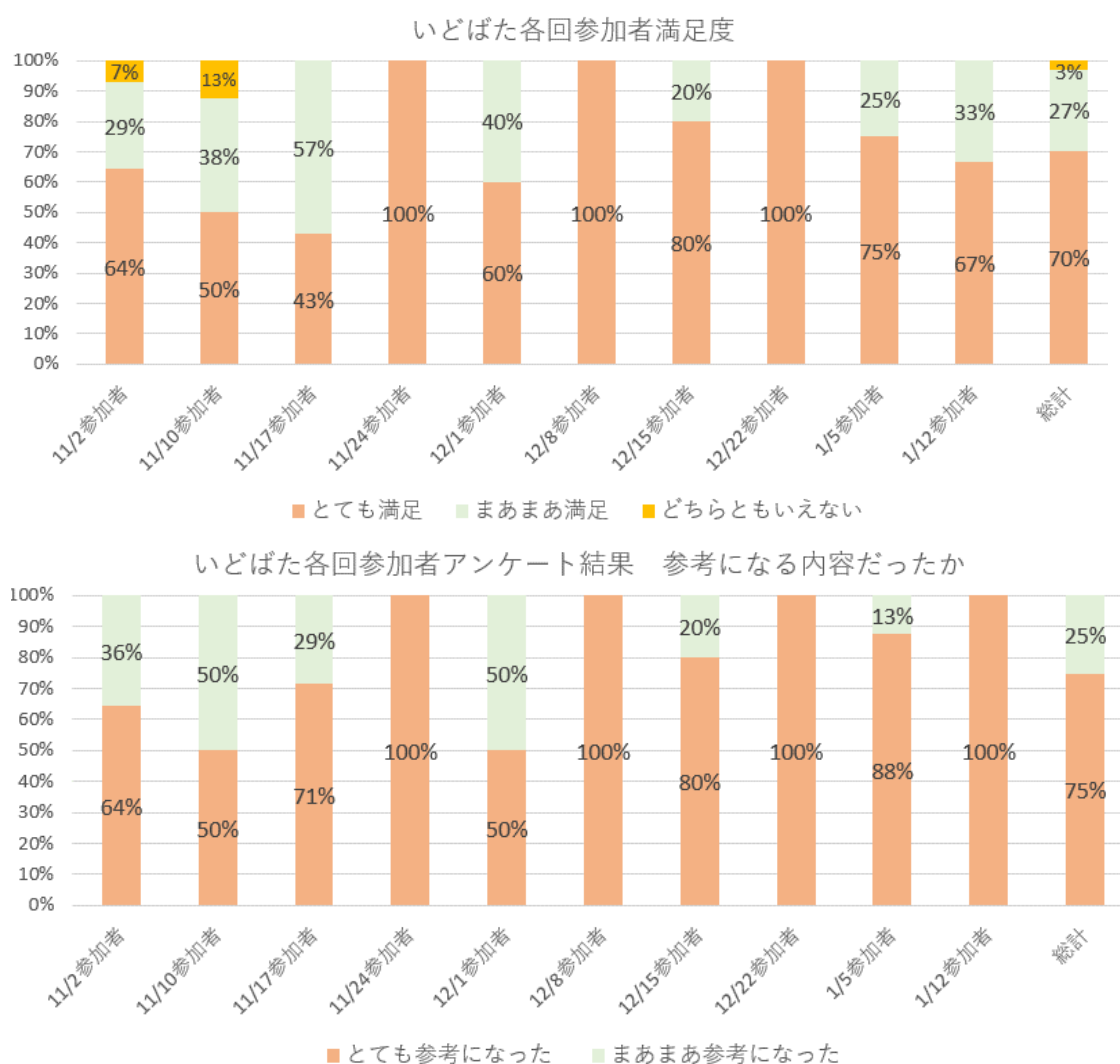
選択肢:「とても満足」「まあまあ満足」「どちらともいえない」「少し不満足」「不満足」

2 問目 本日のクラスは参考になる内容だったか

選択肢:「とても参考になった」「まあまあ参考になった」「どちらともいえない」「あまり参考にならなかった」「参考にならなかった」

アンケート結果を以下に示す。

図表 27 「コミュニティルーム “いどばた”」参加者アンケート結果（全 10 回分）



クラス満足度は、「不満足」と「少し不満足」と回答した方はなく、「とても満足」と「まあまあ満足」が大半という結果になり、参加者満足度の高さが確認された。

また、クラスは参考になる内容だったかについては、「とても参考になった」と「まあまあ参考になった」のみの回答となり、「参考にならなかった」「あまり参考にならなかった」「どちらともいえない」の選択はなかった。参加者に参考になる内容を提供できたことが確認された。

<終了時アンケート結果>

「コミュニティルーム “いどばた”」の満足度について、「参加しなかった」と回答した 32 名を除いた結果を以下に示す。

図表 28 「コミュニティルーム “いどばた”」の満足度

項目	回答数	比率
1:満足	4	29%
2:やや満足	3	21%
3:普通	6	43%
4:やや不満	0	0%
5:不満	1	7%
計		100%

「満足」「やや満足」合計で全体の半数という結果だったが、「普通」も半数程度であった。「不満」「やや不満」はほぼいなかったが、もう少し改善の余地があると考えている。

「コミュニティルーム “いどばた”」の開催曜日と時間帯について、「参加しなかった」と回答した 33 名を除いた結果を以下に示す。

図表 29 「コミュニティルーム “いどばた”」の開催曜日と時間帯について

項目	回答数	比率
1:満足	3	21%
2:やや満足	1	7%
3:普通	10	71%
4:やや不満	0	0%
5:不満	0	0%
計		100%

「満足」「やや満足」合計で全体の 3 割、「普通」が 7 割という結果になった。「不満」「やや不満」はいなかった。水曜日のお昼間開催という実施形態はフィットしていると考察される。

「コミュニティルーム “いどばた”」の開催頻度について、「参加しなかった」と回答した 32 名を除いた結果を以下に示す。

図表 30 「コミュニティルーム “いどばた”」の開催頻度について

項目	回答数	比率
1:満足	3	21%
2:やや満足	1	7%
3:普通	10	71%
4:やや不満	0	0%
5:不満	0	0%
計		100%

「満足」「やや満足」合計で全体の3割程度、「普通」が7割という結果になった。「不満」「やや不満」はいなかった。週一回開催という実施形態はフィットしていると考察される。

コミュニティルーム “いどばた” の改善要望など自由記述方式で聞いたところ、以下の意見を得た。

- 健康に関するテーマを色々な角度から取り上げていて、とても参考になった。とても良い企画なのでもっとPRするとよいと思う。
- 電波状態により途中で話がわからなくなるため、事前に内容の説明、あるいは見直すことができると良い。

本事業の実施者が代表団体である株式会社ティップネスであることから、「運動」への期待が中心になってしまったくらいが今回は感じられた。運動に期待してもらい、それを評価してもらえることは光栄なことではあるが、コミュニティについては運動コンテンツ以上にPRする必要があると感じられた。

⑤ バイタル測定

<終了時アンケート結果>

バイタル測定の満足度についてのアンケート結果を以下に示す。

図表 31 バイタル測定の満足度

項目	回答数	比率
1:満足	1	2%
2:やや満足	3	7%
3:普通	3	7%
4:やや不満	3	7%
5:不満	4	9%
6:実施しなかった	32	70%
計		100%

「実施しなかった」方が全体の7割にのぼり、課題として残った。

その要因としては以下の2点が考えられる。

(ア)android 利用者の登録開始の遅延⇒株式会社センシングでの開発の遅れにより、android 利用者の測定アプリケーション利用開始は12月1日からとなった(iPhone 利用者は実証事業開始日から)。

(イ)android 対応機種制限⇒株式会社センシングでの開発の関係で、一部の android 機種は測定アプリケーションのサポート対象外となった。

(考察)

今後の継続参加意向を聞いた設問に「どちらともいえない」「希望しない」と回答した方に聞いたその理由(自由記述)で、「バイタル測定(機種問わず)参加できず残念。もう少し幅広い旧機種まで対応して頂けたら」とのコメントがあったように、今回 iPhone は全機種測定可能であったが、android は開発スピードの関係で対応できない機種が残った。

また、日々の問合せ業務においても参加者から「バイタル測定アプリがうまくダウンロードできない」などの問合せが数件あった。「実施しなかった」方の中には、対応機種以外であった方やアプリケーションのダウンロードや操作がうまくいかなかった方々も一定程度含まれると考察され、この点は今後の開発の中でキャッチアップしていく。

バイタル測定のオリエンテーションを今回2回実施したが、もう少し開催頻度を高くすることも効果的だったのかもしれないと考察された。

バイタル測定の満足度について、「実施しなかった」と回答した33名を除いた結果を見ると、「満足」と「やや満足」合計で全体の3割弱である一方、「不満」「やや不満」合計で全体の5割となり、バイタル測定自体にも改良の必要性を感じる結果となった。

図表 32 バイタル測定の満足度

項目	回答数	比率
1:満足	1	7%
2:やや満足	3	21%
3:普通	3	21%
4:やや不満	3	21%
5:不満	4	29%
	計	100%

バイタル測定の結果は参考になったかの問いに対して、「実施しなかった」と回答した 33 名を除いた結果を以下に示す。

図表 33 バイタル測定の結果は参考になったか

項目	回答数	比率
1:参考になった	1	8%
2:やや参考になった	4	31%
3:どちらともいえない	2	15%
4:あまり参考にならなかった	5	38%
5:参考にならなかった	1	8%
計		100%

「参考になった」「やや参考になった」合計で全体の 4 割弱、「あまり参考にならなかった」も 4 割弱という結果になった。「参考にならなかった」は 1 名であった。バイタル測定結果の活用方法をより伝えていく必要性が感じられた。

<運動教室参加者のバイタル測定結果からの考察>

運動教室の前後に定期的にバイタル測定を実施し、検証可能なデータ量があった参加者 7 名のバイタル測定結果から運動教室参加効果を検証した。

検証方法：運動教室開始前後の LF/HF の差の結果を以下の基準で評価し、運動終了時の参加者の状態を確認した

(評価方法)

- ① +0.3 以上の場合→運動後リラックス状態
- ② -0.3 以上の場合→運動後緊張状態
- ③ +0.3 未満～-0.3 未満→運動前後での明確な差異なし
- ④ 上記に関わらず、前後がともに正常域 (0.7～1.3) 内にある場合は「正常域内」とする
- ⑤ 運動開始前の数値が低すぎた (0.7 未満) 方が運動終了後正常域に入った場合→「低すぎる→正常域」

以上のように評価し、「運動後リラックス状態」ならびに「低すぎる→正常域」を運動参加効果が確認されたケースとした。

結果は以下に示す。

図表 34 ストレッチ教室参加者のバイタル測定結果

比較可能データ組数	NO1 14	NO2 3	NO3 7	NO4 8
	判定数 構成比	判定数 構成比	判定数 構成比	判定数 構成比
運動後リラックス状態	8 57%	1 33%	4 57%	1 13%
運動後緊張状態	1 7%	0 0%	1 14%	2 25%
前後での明確な差異なし	1 7%	0 0%	0 0%	3 38%
前後ともに正常域内	3 21%	2 67%	2 29%	1 13%
低すぎる→正常域	1 7%	0 0%	0 0%	1 13%
	100%	100%	100%	100%

比較可能データ組数	NO5 4	NO6 4	NO7 5	合計 45
	判定数 構成比	判定数 構成比	判定数 構成比	判定数 構成比
運動後リラックス状態	1 25%	1 25%	1 20%	17 38%
運動後緊張状態	1 25%	0 0%	1 20%	6 13%
前後での明確な差異なし	0 0%	2 50%	0 0%	6 13%
前後ともに正常域内	1 25%	1 25%	1 20%	11 24%
低すぎる→正常域	1 25%	0 0%	2 40%	5 11%
	100%	100%	100%	100%

「運動後リラックス状態」になったのは全体の 38%、「低すぎる→正常域」になったのは全体の 11%であり、全体の 49%において運動参加効果が確認された。

⑥ スペシャルイベント

親子参加型のスペシャルイベントの参加者に各クラス終了時に下記内容のアンケートに回答してもらった。

設問① 本イベントの満足度を教えてください。

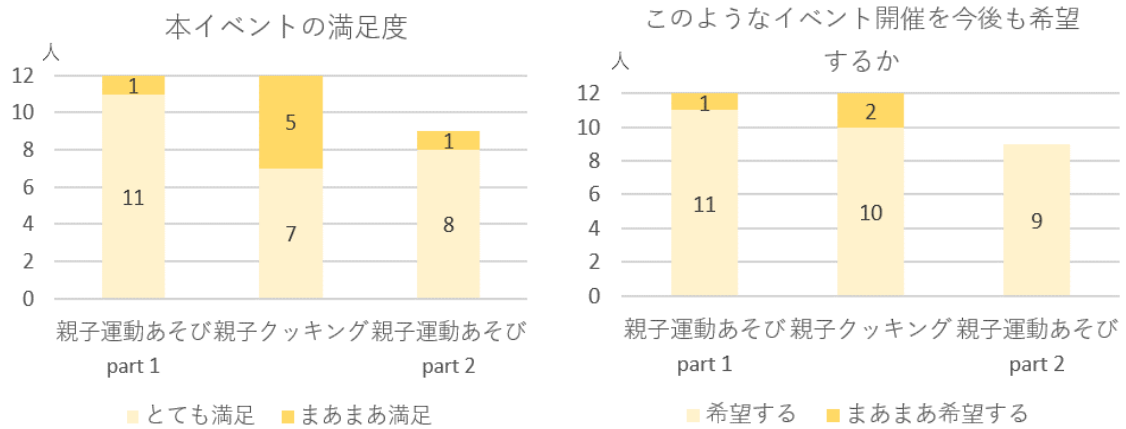
選択肢：「とても満足」「まあまあ満足」「どちらともいえない」「少し不満足」「不満足」

設問② 今後も今回のようなイベント開催を希望されますか。

選択肢：「希望する」「まあまあ希望する」「どちらともいえない」「あまり希望しない」「希望しない」

結果を以下に示す。

図表 35 参加者アンケート結果



イベント満足度は親子運動あそび教室はほぼ全員が「とても満足」と回答し、親子クッキング教室は「とても満足」と「まあまあ満足」がほぼ半数ずつという結果となり、「不満足」「少し不満足」「どちらともいえない」はいなかった。高い参加者満足度が確認できた。

今後も今回のようなイベント開催を希望するかについては、全クラスにおいて「希望する」と「まあまあ希望する」と全員が回答しており、今後の参加希望意向が確認できた。

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	全国（オンライン）
代表団体	株式会社ティップネス*
構成団体	株式会社八芳園*、株式会社センシング*、株式会社アウトソーシングテクノロジー、一般財団法人ユース・エンゲージメント・インターナショナル、一般財団法人人生 100 年社会デザイン財団
構成団体以外の参画団体	なし

※ 「*」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。

運動は、株式会社ティップネス、食ならびにコミュニティは株式会社ティップネスと株式会社八芳園、バイタル測定は株式会社ティップネスと株式会社センシングが担当して推進した。また全体コーディネートならびに参加者募集・参加者管理業務・アンケート収集分析は株式会社ティップネスが担当して推進した。その他の構成団体は主に参加者募集を担当した。

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

実証開始時と終了時に参加者に記名式のアンケートを行い、下記の項目について前後に同じ内容を聞き、回答内容の変化を個人別に調査した。

分析は分析ソフト SPSS ver26 を用いて、対応のある T 検定で行った。有意水準は 5% 未満とした。

図表 36 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・スポーツ 実施頻度の増加	事前と事後アンケートで同じ設問に回答してもらい、変化を検証する
健康状態の改善	事前と事後アンケートで同じ設問に回答してもらい、変化を検証する
体力の改善	事前と事後アンケートで同じ設問に回答してもらい、変化を検証する

（２）効果検証の結果

効果検証の結果と考察を以下に示す。全設問において、4 択は 4～1 点、5 択は 5～1 点の評点を、プラス評価を最高評点、マイナス評価を最低評点として平均値を算出した。

図表 37 検証結果（全体）

		度数	平均値	標準偏差	平均値の差 (終了時-開始時)	結果	有意差
運動スポーツ 実施日数	教室開始時	46	2.02	1.16	0.83	改善	あり $p<0.01$
	教室終了時	46	2.85	0.97			
運動スポーツ 実施状況	教室開始時	46	2.61	1.67	0.93	改善	あり $p<0.01$
	教室終了時	46	3.54	1.57			
健康だと 思うか	教室開始時	46	2.76	0.79	0.13	改善	なし
	教室終了時	46	2.89	0.77			
自身の体力 について	教室開始時	46	2.24	0.74	0.15	改善	なし
	教室終了時	46	2.39	0.65			

図表 38 検証結果（性別）

男性		度数	平均値	標準偏差	平均値の差 (終了時-開始時)	結果	有意差
運動スポーツ 実施日数	教室開始時	10	1.8	1.14	1.5	改善	あり $p<0.01$
	教室終了時	10	3.3	0.68			
運動スポーツ 実施状況	教室開始時	10	2.3	1.89	1.5	改善	あり $p<0.05$
	教室終了時	10	3.8	1.69			
健康だと 思うか	教室開始時	10	2.5	0.97	0.2	改善	なし
	教室終了時	10	2.7	0.82			
自身の体力 について	教室開始時	10	2.4	0.84	0	改善	なし
	教室終了時	10	2.4	0.70			

女性		度数	平均値	標準偏差	平均値の差 (終了時-開始時)	結果	有意差
運動スポーツ 実施日数	教室開始時	36	2.08	1.18	0.64	改善	あり $p<0.01$
	教室終了時	36	2.72	1.00			
運動スポーツ 実施状況	教室開始時	36	2.69	1.62	0.78	改善	あり $p<0.01$
	教室終了時	36	3.47	1.56			
健康だと 思うか	教室開始時	36	2.83	0.74	0.11	改善	なし
	教室終了時	36	2.94	0.75			
自身の体力 について	教室開始時	36	2.19	0.71	0.2	改善	なし
	教室終了時	36	2.39	0.65			

図表 39 検証結果（年代別）

30代以下		度数	平均値	標準偏差	平均値の差 (終了時-開始時)	結果	有意差
運動スポーツ 実施日数	教室開始時	17	1.82	1.13	0.53	改善	なし
	教室終了時	17	2.35	1.17			
運動スポーツ 実施状況	教室開始時	17	2.06	1.30	1.12	改善	あり $p<0.05$
	教室終了時	17	3.18	1.55			
健康だと 思うか	教室開始時	17	2.65	0.70	0.29	改善	なし
	教室終了時	17	2.94	0.97			
自身の体力 について	教室開始時	17	2.18	0.73	0.06	改善	なし
	教室終了時	17	2.24	0.75			

40代		度数	平均値	標準偏差	平均値の差 (終了時-開始時)	結果	有意差
運動スポーツ 実施日数	教室開始時	15	1.8	1.08	1.4	改善	あり p<0.01
	教室終了時	15	3.2	0.78			
運動スポーツ 実施状況	教室開始時	15	2.2	1.70	0.93	改善	なし
	教室終了時	15	3.13	1.77			
健康だと思 うか	教室開始時	15	2.67	1.11	0.13	改善	なし
	教室終了時	15	2.8	0.78			
自身の体力 について	教室開始時	15	2.13	0.83	0.2	改善	なし
	教室終了時	15	2.33	0.62			

50代以上		度数	平均値	標準偏差	平均値の差 (終了時-開始時)	結果	有意差
運動スポーツ 実施日数	教室開始時	14	2.5	1.23	0.57	改善	なし
	教室終了時	14	3.07	0.62			
運動スポーツ 実施状況	教室開始時	14	3.71	1.59	0.72	改善	あり p<0.05
	教室終了時	14	4.43	1.02			
健康だと思 うか	教室開始時	14	3	0.39	-0.07	悪化	なし
	教室終了時	14	2.93	0.48			
自身の体力 について	教室開始時	14	2.43	0.65	0.21	改善	なし
	教室終了時	14	2.64	0.50			

ア) 運動・スポーツ実施頻度の増加

「最近 1 ヶ月間に運動やスポーツを実施した日は何日位か」の設問に対する教室開始時と終了時の平均差を、下記の選択肢と評点で検証した。

選択肢と評点（文頭の数値が評点） 4 択

- 4:週に 3 日以上
- 3:週に 1 日程度
- 2:1 ヶ月に 1 ～ 3 日
- 1:全く実施していない

その結果、全体結果において、教室終了時の平均値は開始時よりも有意に改善しており、教室参加効果が確認された。性別では全体と同様の結果となったが、年代別では 30 代以下ならびに 50 代以上において有意差が確認されなかった。

「現在、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るか」の設問に

対する教室開始時と終了時の平均差を、下記の選択肢と評点で検証した。

選択肢と評点（文頭の数値が評点） 5 択

- 5:既に6か月以上、定期的に行っている
- 4:6か月未満、定期的に行っている
- 3:たまに行っているが定期的でない
- 2:近いうちに行うつもりだが、今は行っていない
- 1:全く行っていない

その結果、全体結果において、教室終了時の平均値は開始時よりも有意に改善しており、教室参加効果が確認された。性別では全体と同様の結果となったが、年代別では40代において有意差が確認されなかった。

イ) 健康状態の改善

「このところ健康だと思うか」の設問に対する教室開始時と終了時の平均差を、下記の選択肢と評点で検証した。

選択肢と評点（文頭の数値が評点） 4 択

- 4:健康である
- 3:どちらかといえば健康である
- 2:どちらかといえば健康でない
- 1:健康でない

その結果、全体結果において、教室終了時の平均値は開始時よりも改善していたが、有意差は確認されなかった。性別、年代別で分析した結果も同様の傾向となった。

ウ) 体力の改善

「自身の体力についてどのように感じているか」の設問に対する教室開始時と終了時の平均差を、下記の選択肢と評点で検証した。

選択肢と評点（文頭の数値が評点） 4 択

- 4:体力に自信がある
- 3:どちらかといえば体力に自信がある
- 2:どちらかといえば体力に不安がある
- 1:体力に不安がある

その結果、全体結果において、教室終了時の平均値は開始時よりも改善していたが、有意差は確認されなかった。性別、年代別で分析した結果も同様の傾向となった。

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）

ターゲットのスポーツ実施の阻害要因を事業検討時に下記と仮説設定した。

図表 40 ターゲットのスポーツ実施の阻害要因

•感染拡大予防のため、外出の機会が減った
•通勤がなくなり、歩く機会が減少し、座っている時間が増えた
•もともと運動を積極的に実施していなかったが、さらに運動量が減少した
•スポーツをやっても安全なのかがわからない
•一人で運動してもつまらない
•忙しくてスポーツに割ける時間がない。
•近くに運動できる環境がない
•運動は面倒

この仮説を検証するために、事後アンケートにおいて、下記設問にて調査を行った。

設問1 オンラインで実施した本プログラムの良さとして感じるものを教えてください。（あてはまるものすべて）

<選択肢>

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1: 手軽に参加できる | 2: 人目を気にせず参加できる |
| 3: 運動が苦手でも参加できる | 4: 仲間づくりができる |
| 5: 気分転換になる | |

設問2 ①～④について、セルフ健康ナビゲーターについて感じるものとして一番近いものを選んでください。

- | | |
|---------------------|----------------|
| ① 参加しやすい | ② 人とつながる安堵感がある |
| ③ ここへの参加が生活のメリハリになる | ④ ここへの参加は楽しい |

<選択肢（①～④共通）>

- | | | |
|------------|-----------|------------|
| 1: とても思う | 2: まあそう思う | 3: どちらでもない |
| 4: あまり思わない | 5: 全く思わない | |

下記に各設問の回答結果と考察を示す。

ア) オンラインで実施した本プログラムの良さとして感じるもの

図表 41 オンラインで実施した本プログラムの良さとして感じるもの（複数選択）

項目	回答数	比率
1:手軽に参加できる	38	38%
2:人目を気にせず参加できる	23	23%
3:運動が苦手でも参加できる	13	13%
4:仲間づくりができる	1	1%
5:気分転換になる	23	23%
その他	1	1%
計		100%

「手軽に参加できる」が4割弱と一番選ばれており、本プログラムは忙しいビジネスパーソンの運動・スポーツ実施頻度をあげることに貢献できる可能性が高いことが確認された。続いて「人目を気にせず参加できる」「気分転換になる」も1/4程度の参加者に選ばれており、これらのプログラムの良さを訴求ポイントとして活用することで、ビジネスパーソンの運動・スポーツ実施頻度向上につながられそうだと考察された。

イ) セルフ健康ナビゲーターについて感じるもの

① 参加しやすさ

セルフ健康ナビゲーターを参加しやすいと感じている参加者は「とても思う」「まあそう思う」合計で全体の7割程度ととても多く、前項同様、本プログラムは参加しやすいと感じてもらえたことが確認された。

図表 42 セルフ健康ナビゲーターの参加しやすさ

項目	回答数	比率
1:とても思う	12	26%
2:まあそう思う	21	46%
3:どちらでもない	11	24%
4:あまり思わない	1	2%
5:全く思わない	1	2%
計		100%

② 人とつながる安堵感

セルフ健康ナビゲーター参加を通じて人とつながる安堵感を感じている参加者は「とても思う」「まあそう思う」合計で全体の2割程度、「あまり思わない」が3割という結果になった。「人とのつながり」は本プログラムの良さとして現状は訴求力があまり強くないと考えられた。

図表 43 セルフ健康ナビゲーター参加は人とつながる安堵感があるか

項目	回答数	比率
1:とても思う	3	7%
2:まあそう思う	7	15%
3:どちらでもない	16	35%
4:あまり思わない	14	30%
5:全く思わない	6	13%
計		100%

③ 参加の生活のメリハリ効果

セルフ健康ナビゲーターへの参加が生活のメリハリになると感じている参加者は「とても思う」「まあそう思う」合計で全体の5割弱となり、「あまり思わない」「思わない」合計の2割程度を大幅に上回る結果になった。本プログラムは在宅勤務のビジネスパーソンにとって生活にメリハリを与える効果があると確認された。

図表 44 セルフ健康ナビゲーターへの参加が生活のメリハリになるか

項目	回答数	比率
1:とても思う	7	15%
2:まあそう思う	19	41%
3:どちらでもない	10	22%
4:あまり思わない	7	15%
5:全く思わない	3	7%
計		100%

④ 参加の楽しさ

セルフ健康ナビゲーターへの参加は楽しいと感じている参加者は「とても思う」「まあそう思う」合計で全体の6割弱となり、「あまり思わない」「思わない」合計の14%を大幅に上回る結果になった。本プログラムは在宅勤務のビジネスパーソンにとって楽しいと感じてもらえるコンテンツであると確認された。

図表 45 セルフ健康ナビゲーターへの参加は楽しいか

項目	回答数	比率
1:とても思う	8	17%
2:まあそう思う	19	41%
3:どちらでもない	13	28%
4:あまり思わない	3	7%
5:全く思わない	3	7%
計		100%

まとめ

以上、本プログラムには「参加しやすさ」「参加の楽しさ」「生活のメリハリ効果」などの良さがあり、これらを訴求点として、運動実施頻度の低いビジネスパーソンのスポーツ実施改善につなげていけそうであることが確認できた。

7. 本事業から得られた波及効果

参加者アンケート結果から、運動教室に対する高いニーズと満足度、ならびにオンデマンド配信型サービスに関するニーズが確認できた。また運動教室内容と連動させたカレンダーであれば復習なども兼ねてニーズがありそうなことも確認できた。運動教室と連動させた食についての情報配信は評価する声もある一方で、配信頻度は少し下げた方がよさそうなことも確認された。バイタル測定サービスは対応機種に制限がなくなること、測定結果の活用方法をわかりやすく提示することで満足度があがりそうなことが示唆された。バイタル測定がうまくできなかったことで本プログラム全体の評価を下げたという参加者もいたことから、「運動効果を手軽なバイタル測定で見える化したい」という消費者ニーズがありそうなことが考察された。これらの点を改善・改良することで、波及効果を高めることができるのではないかと考えている。

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

本事業はオンラインでのサービスモデルであるため、参加者の居住エリアは問わず、全国に展開可能である。代表団体株式会社ティップネスではオンライン配信用の専用スタジオを自社で保有しており、多ジャンルにわたるオンライン運動指導ができる指導員も多数抱えている。これらの資源も本事業の展開において活用していく。本年度の取組において運動実施頻度の改善効果を確認できたことは今後の事業展開において大きなプラス材料になると考えており、これらを発信することで事業の拡大を図っていく計画である。

コロナ禍の在宅勤務はビジネスパーソンを孤立させる側面はあるが、一方で、オンラインを活用することで、従前はつながることが物理的・時間的な制約で難しかった人たちがつながることが可能になってきている。本事業では、オンラインを有効活用することで阻害要因を乗り越え、より広く・深いネットワークと経験価値を体感できる内容にすることで事業を広げていく計画である。

コロナ禍で外出を控える高齢者のフレイル対策の必要性も強く指摘されているが、本事業モデルは高齢者にもフィットするとの声をすでにもらっている。運動強度や内容、コミュニティのテーマを高齢者向けにすることで高齢者向けサービスとして展開可能であり、今後広げていきたい。また、引きこもりの若者（中高生を初めとする学生など）向けにも本サービス内容がフィットするとの助言ももらっており、今後横展開の可能性を検討していきたい。

（２）次年度以降の事業継続、横展開の計画

コロナ禍が終息したのちも新しい生活様式としての在宅勤務形態は一定程度定着するとされている。さらに、オンラインでできることとその使い勝手が改善することにより、在宅勤務を選択するビジネスパーソンはさらに増えると見込まれる。そのため、在宅勤務のビジネスパーソン向けの市場は今後も拡大が期待される。

本事業は、主に当社の契約法人（企業や健保）向けの有料事業として展開する計画である。昨今、オンライン型教室についての契約法人からの要望が増えており、本プログラムを新しいラインアップとして今後契約法人に販売・提供していく計画である。当社の契約法人は400団体あり（令和3年5月末現在）、順次本事業を採用いただく先を増やしていき、事業拡大をはかっていく。

（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

今回の実証事業はコロナ禍において新しい事業モデルの検証を行う良い機会となった。今後もこのような実証事業の機会があるとありがたい。

また Sport in Life 推進プロジェクト参画団体との連携事業ができると新しい事業モデルができるように思う。参画団体間の連携機会検討（オンラインでもいいので顔を見ての連携機会、ならびに、担当者名や連絡先、関心のある事業領域などの情報）を期待する。

9. 終わりに

今回の実証期間はちょうどコロナ罹患数が全国的に落ち着いていた時期での開催であったため、「在宅勤務のビジネスパーソン」向けのサービスパッケージがフィットしにくかった点もあったようである。参加者からの意見の中でも「在宅勤務前提の内容になっていて違和感があった」「会社では参加しにくい内容だった」などが散見された。一方で、本実証事業の終盤にはオミクロン型が登場して再び第6波が全国を席卷しており、今回のようなサービスへの社会的な必要性があらためて強く認識される状況となっている。

元来対面型やグループ型の運動指導を生業としてきた株式会社ティップネスであることから、会社勤務者でも在宅勤務者でも参加できるサービスパッケージとすることは十分可能であり、今回の参加者からいただいた各種の意見も十分反映可能なものであった。これらを参考にしながら、勤務形態を選ばずビジネスパーソンの運動促進施策として選んでもらえるプログラムとして本事業を育て、伸ばしていきたいと考えている。

参考資料 アンケート調査票（別添）