

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)

めぐり×ながら×いえダン 女性のスポーツ促進事業

令和4年2月18日

日本コンベンションサービス株式会社



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

構成団体	株式会社エスイイチモア、一般社団法人 ダンス教育振興連盟JDAC (ジェイダック)、株式会社CUVEYES、株式会社関広、セントラルスポーツ株式会社、一般社団法人 日本スポーツビューティ協会
対象テーマ	④女性
実証フィールド (地域)	仙台、東京、滋賀、京都

本実証実験のターゲット

20代及び30代を中心とした女性をターゲットとしている。このターゲット層は、多様な背景を持ち（家族構成や職業など）運動実施率が低調になる傾向がある。本実証実験では、これらの女性をターゲットに運動実施率を向上させる取り組みを行う。

週1回以上のスポーツを実施していない割合は、女性の全年代平均で41.3%（男性は38.6%）、うち、20代女性は44.9%、30代女性は49.0%と低調であるため、20代及び30代を中心に女性全体の実施率を高めることを目指す。

※参考資料：スポーツ庁「令和2年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」」

ターゲットのスポーツ実施を妨げている要因

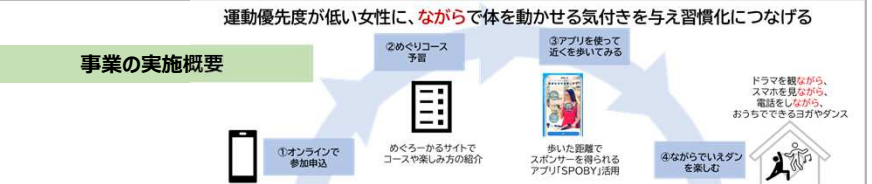
- 女性がスポーツを実施しない理由として、以下のような要因が考えられる。
- ①仕事や家事、育児などで忙しいため
 - ②スポーツに対するネガティブイメージ（つらい、楽しくない、面倒、メイク問題など）
 - ③スポーツの実施機会がない（一緒に取り組む仲間がない、きっかけがない、場所がないなど）
 - ④ライフタイムにおけるスポーツの実施価値（優先順位）が低い

上記の阻害要因を解消する必要がある。

①については、スポーツ単体での時間確保が難しいため、「○○しながら」行えるスポーツ実施機会が必要であり、②については趣味や嗜好などとスポーツを上手く組み合わせるアプローチが必要である。また、③については一緒に取り組める仲間ができるイベント性や交流が求められる。これらを実現する取り組みから、④のとおりスポーツの実施価値（優先順位）が低くても、いつの間にか楽しみながら、気が付いたら「○○しながら」、いつの間にか運動習慣が定着している状態を目指す。

事業の実施概要

運動優先度が低い女性に、**ながら**で体を動かせる気付きを与え習慣化につなげる



①オンラインで参加申込
②めぐりコース予約
③アプリを使って近づくまで
④ながらでいえダンを楽しむ

①めぐりコース予約
めぐりからサイトでコースや楽しみ方の紹介

③アプリを使って近づくまで
歩いた距離でスポイトを導くアプリ「SPOBY」活用

④ながらでいえダンを楽しむ
ドラマを観ながら、スマホを見ながら、電話をしながら、おうちでできるヨガやダンス

参加募集とめぐり準備
①めぐりイベントに申し込み
②めぐりコース予約
③アプリを使って近くまで歩いてみる
④ながらでいえダン(Dance)を楽しむ
⑤スポーツメイクを学ぶ

めぐりイベント
今回は、トライアルで個性ある4地域(Local)で実施
・20名×4地域(仙台、東京、滋賀、京都)
・それぞれの地域資源を活かした10分前後のコース
・地域の魅力を楽しくあなただけ
・アプリで記録し、楽しくこなすに挑戦することに楽しく
・終わった後は、仲間づくり交流会

ながら続ける
①おうちでいえダンでは、WEBでアーカイブ配信
→配信日でも、難しや楽しい日が続くから
②めぐりアプリは、めぐりからサイトで紹介
→コースは継続無断、無断大、地域を開くぞ、
場所を開くぞを実施できる
③インセンティブ付きアプリ
→ながらウォーク&ランの継続

ながら街を楽しめる“めぐり”のポイント

①スロー Jog で誰でも楽しみながら気付きやすい長い距離を Jog。運動効率も高い。
笑いながら、会話をしながら、景色を楽しみながら、走れるスピードで街を Jog めぐり

時速4.8km 時速6km 時速7~8km 時速10km 時速20km
大人の通常の歩行スピード 大人の早歩き 歩きより少し速い Jog ジョグ フルマラソン 6時間 フルマラソン 3時間

1~3kmくらいで、お楽しみスポットで立ち止まるため、いつも間にか長い距離を動けている

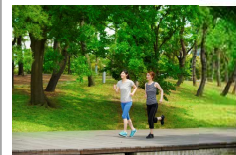
②地域資源(Local)を活かした様々なコンセプトで楽しめる
スイーツなどのグルメ、名所やパースポットの、アニメの聖地、歴史や趣味など、地域資源を活用したコース作り、日本全国どこでも実施できる
今回は以下のコンセプトで、4モデルを各コース3時間程度で実施、検証。

歴史とスイーツ (和菓子)	仙台	街をめぐりながら、仙台製菓子を楽しむ。青森城からの絶景も。(約12km、5か所スポイト)
聖地なスイーツ (洋菓子)	東京	おしゃれスポットやアニメの聖地をめぐりながら、人気スイーツ店も楽しむ。(約12km、5か所スポイト)
趣味&観光	滋賀	松尾忠典の墓所にちなみ、拉屋橋の絶景めぐり。名物を食べながら、俳句に挑戦!(約12km、5か所スポイト)
歴史&文化	京都	1000年の歴史を感じるスポーツをめぐりながら、食からその文化を感じる。(約11km、5か所スポイト)

③地域資源のスポーツ活用(スポーツツーリズム、ゲストロミの新たな視点)
上記のコースのとおり、地域資源をスポーツで楽しみ、気持ちよくムーブメントを創出する。スポーツツーリズム、ゲストロミの新たな視点も提供し入れる。
また、基点(新物産ポット)、終了後のシャワー入浴や着替えしづくりも目指す。
今回は、各地域で様々な拠点づくりの検証を行う。

仙台	フィットネスクラブ連携 (施設の多目的利用)	滋賀	温泉旅館のランテーション活用
東京		京都	

④映えと仲間づくり
美しいスイーツや、美しい景色などは、情報発信意欲を高める。SNSなどで短期でも期待できる。また、仲間づくりも運動の継続に向けては有効。仲間づくりを促す取り組みも行う。



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



事業タイトル

めぐり×ながら×いえダン 女性のスポーツ促進事業

効果検証の方法と結果

◆効果検証の方法

実証実験実施前、めぐりイベント当日参加直後、めぐりイベント実施1か月後アンケートの計3回のオンラインアンケートを参加者に実施。

◆効果検証の結果

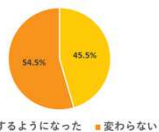
①実証実験実施後に「運動をするようになった」と回答された方が、**45.5%**という結果。

運動頻度は、「無し」が、**42.5%→23.6% (▲18.9%)**、
「週1回以上」の運動実施においては、**34.3%→56.4% (+22.1%)**という結果となる。
この実証実験によって運動実施者が増加し、且つ頻度が向上するという成果が得られ、
参加者の**マインド及びアクションに変化を与えた結果**となる。

●事前アンケート

●1か月後アンケート

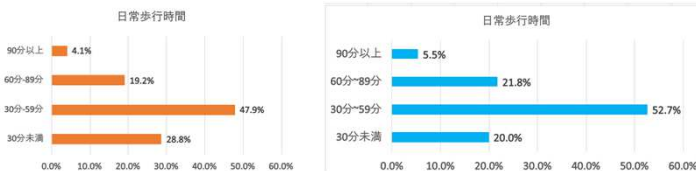
実証実験1か月後の運動習慣変化



②日常歩行時間では、「90分以上」は**+1.4%**、「60分から89分」は**+2.6%**、
「30分から59分」は**+4.8%**と、各項目において微増ではあるが、増加傾向が見られた。
「ながら」というテーマの中で、日常生活の中で歩行という「ながら」につながったと考えられ、
イベント参加をきっかけに、運動は目的ではなく手段であると感じていただいた結果であると考えられる。

●事前アンケート

●1か月後アンケート



結果に基づく要因の分析 (仮説検証)

◆スポーツ実施阻害要因解消方策

スポーツ実施を目的から手段にすることにより、改めてスポーツ・運動の良さを見直していただける機会となり、スポーツ実践に通じる。

◆スポーツ実施促進方策

〇〇し「ながら」スポーツ・運動を実践することで、楽しみ「ながら」続けられる。

◆ポイント

今回の実証実験では、目的を「めぐる」とし、ウォーキングやジョギングを移動手段としたことにより、日常的に運動しない人でも挑戦することが出来た。一緒に取り組む仲間がいることで頑張ることが出来、文化・歴史・景色・食を存分に味わい、移動距離・時間という運動課題を達成したという満足感を得たことが、良い経験・自信となり行動変容のきっかけづくりになったものと考えられる。

◆想定通りにならなかった取り組みと今後の課題

- ・継続支援策として、ウォーキングアプリ・いえダン・スポーツメイクを提供したが、いずれも期待するほどの利用率がなかったという結果に終わる。
- ・コロナ禍の中での実施で、イベント終了後のコミュニケーションの場づくりを中止にしたことで、仲間と共有しながら続けるというきっかけづくりが不十分となる。
- ・イベント参加募集に関しては、類似イベントサイトへの掲出では、目的を持っている人だけの閲覧となり、参加人数に大きなばらつきが出るという結果となる。

◆課題対策

- ・支援ツールを特定せず、共通データが集まる仕掛けを作る
- ・忘れそうなタイミングで思い出させる声掛けコミュニケーションの仕掛け作り
- ・地域組織の活用と組織連携のマネージメント

今後の展開

◆事業の継続、横展開の計画

- ・地域資源の発掘、磨き上げ、スポーツ活用 (文化、歴史、史跡、グルメなど)
- ・男性も含めた幅広い層への展開 (男女・年齢問わず)
- ・既存事業や各種団体イベントとの連携 (ウォーキングイベント等)
- ・勤務先の健康経営活動との連携 (働き方改革の一環としても)
- ・新たな旅のスタイルとしての提案 (地域の魅力再発見、健康促進)
- ・企業スポンサーの獲得 (新たな顧客創造)

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



事業タイトル

めぐり×ながら×いえダン 女性のスポーツ促進事業

仙台エリアでの実証実験の様子

会期：2021年10月30日（土）
参加人数：26名、天候：晴れ、後援：（公財）仙台市スポーツ振興事業団
テーマ：歴史&スイーツ（和菓子）、距離：約12km、所要時間：約5時間
内容：絶景スポット「青葉城」やスイーツめぐり（洋菓子・仙台駄菓子）



受付デスクにて
参加者対応

いえダン
リアル体験

仙台国際センター
近辺を散策

仙台城跡にて
記念撮影



青葉城にて
仙台の歴史話

フィギュアスケート
モニュメント前

坂道では
スローペース移動

スイーツ店へ
立ち寄り

- ・ベガルタ仙台のチアリーダーと一緒に「いえダン（ダンス）」にチャレンジ。ダンスインストラクターの指導とチアリーダーのおかげで、皆さん自分で思っている以上に上手く踊れることに驚いていました。これも、阻害要因の解消に役立ちました。
- ・当日は天候にも恵まれ、参加者の様子を見ながら、青葉城址、フィギュアスケートのモニュメント、紅葉に染まる公園など「杜の都」を満喫し、スイーツ店にも立ち寄り、仙台の魅力を運動しながら再発見いただきました。
- ・仲間と一緒に、スポットめぐりをしながら、おいしいものをよりおいしいと感じる準備を運動で整え、堪能していただくことが出来たようです。

東京エリアでの実証実験の様子

会期：2021年11月13日（土）
参加人数：22名、天候：晴れ
テーマ：おしゃれな映えスポット&スイーツ、距離：約12km、所要時間：約5時間
内容：おしゃれな映えスポットなどをめぐりながら、人気スイーツめぐり



いえダン
リアル体験

再発見しながら
街めぐり

めぐり途中で
東京タワーを発見

出世の石段を
自分の足で登る



人通りのない場所では
ペースアップも

愛宕神社にて
記念撮影

スイーツ店へ
立ち寄り

グルメスポットへ
立ち寄り

- ・準備運動に「いえダン」を行い、ダンスの楽しさを味わって、スタート。
- ・ウォーキングアプリを活用し、ゲーム感覚で、アニメやドラマの聖地もめぐりました。
- ・普段は、公共交通機関を利用する機会が多く、都内を自分の足で走る（歩く）ことで、様々な発見があったようです。
- ・人気スイーツ店や揚げたてコロッケ店に立ち寄り、舌鼓を打ちました。運動した分、罪悪感からの解放と美味しさも数段アップという体験が出来ました。

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

JCS 日本コンベンションサービス株式会社

事業タイトル

めぐり×ながら×いえダン 女性のスポーツ促進事業

滋賀エリアでの実証実験の様子

会期：2021年11月27日（土）
 参加人数：10名、天候：雨のち曇り、後援：大津市
 テーマ：趣味&観光、距離：約12km、所要時間：約5時間
 内容：松尾芭蕉の墓所にちなみ、琵琶湖の絶景をめぐり、名物を食べながら、俳句にも挑戦



いえダン
リアル体験

神宮内でも
スポット探し

三井寺にて
記念撮影

晴れ間から
虹を発見



紅葉スポットにも
立ち寄り

近江神宮に続く
階段をゆっくりと

スイーツ店へ
立ち寄り

感じたことを
俳句で表現

- ・終日不安定な天候となったが、「いえダン」で体を軽く温めてスタート。
- ・街めぐりの途中、晴れ間から覗く、虹を見つけ、大津市内を楽しくめぐりました。
- ・松尾芭蕉の墓所にちなみ、琵琶湖の絶景をめぐり、紅葉に染まる三井寺で季節を感じながら、参加者には五・七・五の俳句にも挑戦していただきました。
- ・締めくくりは、おごと温泉で体を温め、仲間とめぐった市内で発見した魅力を語りながら、一日を振り返りました。

京都エリアでの実証実験の様子

会期：2021年12月4日（土）
 参加人数：19名、天候：晴れ、後援：京都府、京都市
 テーマ：歴史・文化&甘味・スイーツ、距離：約11km、所要時間：約5時間
 内容：1000年の歴史を感じ、京の文化を体感！京都スイーツも堪能！



梨木神社で
パワーチャージ

各自のペースで
市内散策

いえダン
リアル体験

平安神宮にて
記念撮影



岡崎公園にて
京都の歴史話

グルメスポットへ
立ち寄り

途中で鴨川にも
立ち寄り

スイーツ店へ
立ち寄り

- ・普段と異なる時間帯・ルートで、京都の魅力の再発見を体験していただきました。
- ・街めぐりの途中で立ち寄った、平安神宮前の岡崎公園の一面を貸し切り、「いえダン」を行い、貴重な空間での特別な時間を過ごしました。
- ・立ち寄りスポットの要所にて、京都検定の資格を持つボランティアスタッフによる京都の歴史話も交え、より深く京都の魅力を感じていただきました。