

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」

事業報告書

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

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」  
事業報告書

目次

1. 本事業の目的
2. 本事業の実施概要
  - (1) 本事業のターゲット
  - (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) 本事業で期待される効果
3. 本事業の実施内容
  - (1) 事業の実施概要
  - (2) 事業の実施結果
4. 本事業の実施体制
  - (1) 本事業の実施体制
  - (2) 本事業の実施スキーム
  - (3) 実証実験の流れ
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
  - (2) 効果検証の結果
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）
7. 本事業から得られた波及効果
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
  - (2) 次年度以降の事業継続、横展開の計画
  - (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
9. 終わりに

参考資料 アンケート調査票・分析結果詳細 ※別添

## 1. 本事業の目的

スポーツ実施を阻害する課題解決のための実証実験として、女性特有の阻害要因を解消するため、何かをし「ながら」楽しめるコンテンツや仕組みを提案し、「いつの間にか」運動が習慣化している未来を創り出すことを目的に検証する。

## 2. 本事業の実施概要

### (1) 本事業のターゲット

- ・主に、10代（高校卒業）～30代の女性。  
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あり。  
女性をターゲットに実施率を向上させる取り組みを行う。

### (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）

#### ①阻害要因

- ア) スポーツは生活上で優先順位が低い
- イ) スポーツのネガティブな印象（つらい、楽しくない、面倒、メイク問題など）
- ウ) 周囲に比較的スポーツコミュニティが少ない（仲間・きっかけ・場所がない）  
運動機会が得られにくく、習慣化が難しい傾向にある

#### ②促進要因

- ア) 日常生活の中に、「ながら」運動の落とし込みを行う
- イ) 運動を継続するモチベーションづくりへの仕掛けを行う
- ウ) 楽しみ「ながら」、いつの間にか運動が実施できるように仕掛ける

### (3) 本事業で期待される効果

- ①各地で様々な地域（Local）資産を活用し実施、以後の拡大を図る
- ②個人でもこのコンセプトを活用した「ながら」スポーツ実施者の拡大を図る

## 3. 本事業の実施内容

### (1) 事業の実施概要

- ①スイーツや名所などの地域資源を楽しみながら、いつの間にか運動が出来ている「ながら」街めぐりを体験する。
- ②おうちで、テレビを観「ながら」楽しめる「いえダン」をオンライン体験する。
- ③汗でも流れにくいスポーツメイクアップ術のオンラインレクチャーを受講する。
- ④インセンティブ機能付きのウォーキングアプリの活用促進。
- ⑤地域スポーツ事業者との連携や地域資産の新たなスポーツ資源としての活用拡大を意図してイベントを実施する。
- ⑥全国でも展開可能な事業モデルの開発を意識したプログラムを実施する。

## (2) 事業の実施結果

### ①スケジュール (2021 年 10 月～2022 年 1 月)

| 開催<br>エリア | コンテンツ<br>配信             | 実施前<br>アンケート            | 実証実験日                   | 実施直後<br>アンケート           | 1 か月後<br>アンケート          |
|-----------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 仙台        | 2021 年<br>10 月 4 日 (月)  | 2021 年<br>10 月 18 日 (月) | 2021 年<br>10 月 30 日 (土) | 2021 年<br>11 月 1 日 (月)  | 2021 年<br>11 月 25 日 (木) |
| 東京        | 2021 年<br>10 月 18 日 (月) | 2021 年<br>11 月 1 日 (月)  | 2021 年<br>11 月 13 日 (土) | 2021 年<br>11 月 15 日 (月) | 2021 年<br>12 月 9 日 (木)  |
| 滋賀        | 2021 年<br>11 月 1 日 (月)  | 2021 年<br>11 月 15 日 (月) | 2021 年<br>11 月 27 日 (土) | 2021 年<br>11 月 29 日 (月) | 2021 年<br>12 月 21 日 (火) |
| 京都        | 2021 年<br>11 月 8 日 (月)  | 2021 年<br>11 月 22 日 (月) | 2021 年<br>12 月 4 日 (土)  | 2021 年<br>12 月 6 日 (月)  | 2022 年<br>1 月 6 日 (木)   |

### ②告知集客

ホームページからの告知で、専用サイト (JTB スポーツステーション) にて申し込み

#### 「めぐろーかる」プロジェクト

##### 実証実験のモニター参加条件

- ・主に、10代 (高校卒業) ～30代の女性
- ・週1回以上運動をしていない方で、週1回以上の運動を習慣化したいと思っている方
- ・運営事務局からのアンケート (実験前、実験直後、実験経過後の計3回 (予定)) にご回答いただける方

##### 申し込み方法 (参加費無料/各エリア定員先着20名)

「JTBスポーツステーション」で参加申込を受け付けます。お申し込みにあたっては、「JTBスポーツステーション」への会員登録 (無料) が必要です。

##### 雨天等の対応

雨天等による悪天候の場合は翌日に実施予定です。(開催日の翌日が予備日です)

その場合、前日の17:00までに運営事務局よりご連絡いたします。

##### 参加者へのご案内・通知

開催日が近づきましたら、運営事務局より参加案内 (集合場所や持ち物などのご案内) がメールで通知されます。

### ③イベント実施時における新型コロナウイルスの感染症対策

ア) 参加当日の自宅での体温計測

イ) 発熱・風邪症状がある場合の運営事務局への欠席連絡

職場・家族含む近親者に同一症状がある場合の運営事務局への欠席連絡

ウ) 集合・受付時の体温計測

エ) 手指消毒 (入店時の徹底及び運営スタッフが消毒液を常時携帯)

オ) 参加者のソーシャルディスタンス確保とマスク着用

カ) 入店時の人数制限による密回避 (時間差をつけての目的地到着)

#### ④実施計画のポイント

- ア) 各エリアで、「めぐり」テーマを決めて実施
- イ) めぐる距離は、10km～12km 程度とする
- ウ) 「いえダン」プログラムを全員参加型でリアル体験でも行う
- エ) 休憩は、名所や有名スイーツ店周辺の空間を利用し、周囲に配慮
- オ) 「ながら」が柱になるよう、運動を強く意識させない
- カ) 当日は、参加者の様子も見ながら、ペース配分の調整や短縮ルートを活用する

## ⑤実施報告

### ア) 仙台エリア

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）

|       | 名称                          | 備考                |
|-------|-----------------------------|-------------------|
| スタート  | セントラルフィットネスクラブ 24 仙台        | 集合場所。「いえダン」リアル体験。 |
| 2km   | 仙台国際センター付近                  |                   |
| 3.5km | 仙台城跡 / 伊達政宗公騎馬像             |                   |
| 5km   | フィギュアスケートモニュメント/<br>国際センター駅 |                   |
| 6km   | 西公園                         |                   |
| 7km   | カズノリ イケダ 定禅寺通店              | スイーツスポット          |
| 8km   | 北四番丁駅                       | 仙台駄菓子店を通過         |
| 10km  | 仙台駅                         |                   |
| 11km  | いたがき本店                      | スイーツスポット          |
| ゴール   | セントラルフィットネスクラブ 24 仙台        | シャワー・着替え          |





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

#### ■実証実験当日の様子

- ・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けました。
- ・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。

#### ■参加者の声

- ・久しぶりにダンスをしたり、走ったりして爽快だった。
- ・友達と一緒に参加したから、10キロはあっという間でした。ダンスも楽しかったです。
- ・仕事中にはなかなか話せない同僚とコミュニケーションを取りながら参加出来ました。  
また、ダイエット中ですが、育児をしつつだとなかなか運動をする時間が取れない為、このような機会を利用しダイエットの為に少しでも体を動かすことがなによりです。
- ・外で歩くことで今まで知らなかった景色を楽しむことが出来た。
- ・近所をただ歩いたり走ったりするだけでなく、街めぐりをしながらできると、新たな発見もあって楽しいと感じた。
- ・たまにはゆっくりと地元の街並みを歩くのもいいなと思いました。
- ・ダンスもウォーキングも楽しみながら体を動かすことが出来た。
- ・運動をすることで普段の生活よりも負荷がかかり代謝が良くなった。
- ・グループでウォーキングしたのは初めてだったが楽しかった。
- ・是非またこのようなイベントに参加したいです。

- ・町めぐりのスポットもっとあってほしい。
- ・今回は友達と参加したため楽しかったが、一人で同じ事をするとなると足が赴かない。
- ・少しつらかったが、いい運動になった。
- ・運動経験がない人にとって、少しきついプログラムだったと感じた。
- ・スイーツをめぐりながらだとワクワクして楽しいが、自分一人じゃ難しい運動量。
- ・朝9時から14時までの活動で、昼をまたぐので、軽食を食べられると良い。  
途中お腹が空いてしまって、より疲労感を感じた時間があった。
- ・最初にダンスをして途中きつい坂道を登っているため、帰りはもう少し優しいペースで走っても良かったかなと思います。
- ・街歩きは普段歩かない場所を歩いたりして新たな発見があり楽しかったです。  
また、最初のダンスの時間がせつくなので、もう少し時間をとっていただいたら、より楽しめたかなと思います。



イ) 東京エリア

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

|       | 名称                                          | 備考                |
|-------|---------------------------------------------|-------------------|
| スタート  | セントラルフィットネスクラブ 南青山                          | 集合場所。「いえダン」リアル体験。 |
| 1km   | 西麻布交差点                                      |                   |
| 1.5km | 出雲大社 東京分祠                                   |                   |
| 4.5km | 愛宕神社 出世の石段                                  |                   |
| 6km   | Milano Dolce Tre Spade<br>[ミラノ ドルチェトレ・スパーデ] | スイーツスポット          |
| 7.5km | フルーツサンド専門店「NIJI-SUN」                        | スイーツスポット          |
| 7.5km | 楽万コロッケ店                                     | グルメスポット           |
| 9.5km | 西麻布交差点                                      |                   |
| 10km  | 骨董通り                                        |                   |
| ゴール   | セントラルフィットネスクラブ 南青山                          | シャワー・着替え          |





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



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

#### ■実証実験当日の様子

- ・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。

#### ■参加者の声

- ・新しいお友達が出来、今回の街めぐりで見つけたピザ屋さんに今度一緒に行くこと。
- ・ジョギングの楽しさを再確認できました。
- ・この後、運動に目覚めてランニングウェアを購入してしまいました！！
- ・点だった場所がつながり、線になり、お散歩の機会が増えそうです。
- ・仲間とコミュニケーションが取れる、気持ちよかったです。
- ・朝早くから体を動かして健康的な1日でスッキリできました。
- ・普段通り過ぎていて、気が付かなかった綺麗な風景や美味しそうなごはん屋さんを歩きながら見つけられ、運動をしながら観光を楽しめました。
- ・工夫次第でスポーツがいくらでも楽しいものにできると教えていただきました。
- ・今まで一人で運動をやっていたので楽しいと思えませんでした。新しい方々との出会いや交流を通して楽しく出来ました。
- ・運動に思えない楽しさがあった。
- ・友達と走るのが楽しかった。

- ・普段は車や電車で見ている風景を自分の脚で見て回れる、隠れスポットを知れてインスピレーションに繋がる。
- ・今回のコースは決められたコースを回るため、知らない景色に出会えたことが、面白かったです。  
また、複数名で参加したこともあり、通常なら「お茶しよう」となるところ、「ここまではがんばって行ってみよう」という気持ちにさせられました。
- ・クリスタルをゲットできる様なお散歩コースを作っていただけたら嬉しいです。  
例えばゲットしている他のジュエルを使って参加できるとか。  
楽しく毎日歩いています。ありがとうございました。
- ・実証実験自体は楽しかったですが、継続するまでのモチベーションを作るのは1回では難しいと感じました。定期的なイベントがあるといいと思います。
- ・正しいジョギングの仕方、ジョギングがどのように身体に良いのか知れると、もっと歩こうという気になったと思います。
- ・楽しかったです。歩くのが苦手なので、もう少しアクティビティスポットや、ジュエル獲得があると良いかもしれません。

ウ) 滋賀エリア

会期：2021 年 11 月 27 日（土）

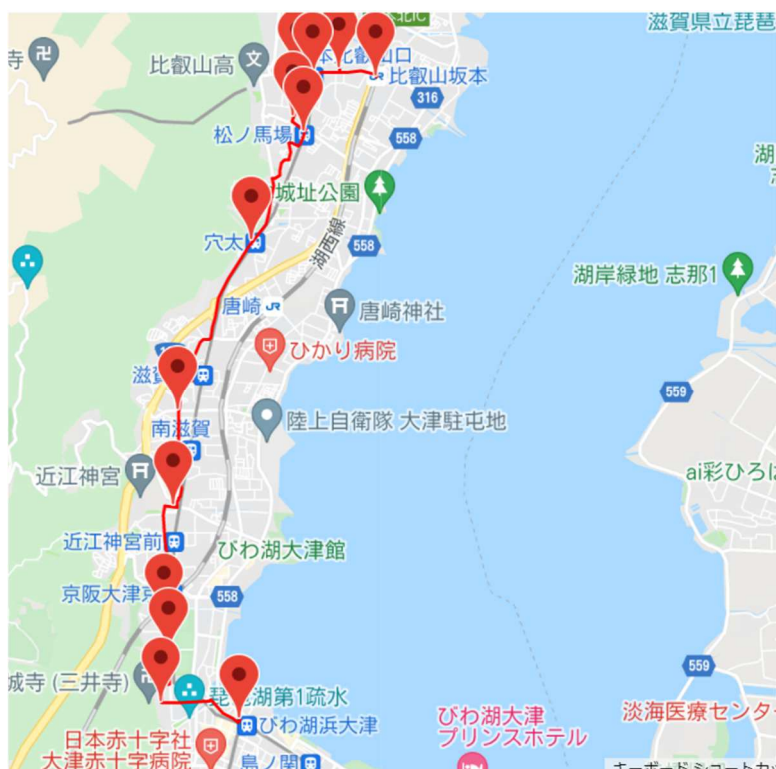
参加人数：10 名、天候：雨のち曇り、後援：大津市

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

|       | 名称                   | 備考                |
|-------|----------------------|-------------------|
| スタート  | 明日都浜大津 2F ガス燈広場      | 集合場所。「いえダン」リアル体験。 |
| 1km   | 三井寺仁王門（大門）前          |                   |
| 1.5km | 大津市役所                |                   |
| 3.5km | 近江神宮 第一鳥居            |                   |
| 4.5km | 高砂交差点                |                   |
| 7km   | 穴太（あのお）駅付近           |                   |
| 8.5km | PYON DOG 580 / 松ノ馬場駅 | スイーツ・グルメスポット      |
| 9.5km | 日吉大社 ニノ鳥居            |                   |
| 9.6km | 坂本比叡山口駅（京阪）          |                   |
| 10km  | 比叡・三九良               | スイーツスポット          |
| ゴール   | 比叡山坂本駅（JR）           |                   |
|       | おごと温泉 暖灯館 きくのがや      | 送迎バスで移動し、シャワー・着替え |







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

#### ■実証実験当日の様子

- ・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。

#### ■参加者の声

- ・初めてお会いする方とも楽しくお話ができました。
  - ・滋賀県の知らない魅力を知ることができました。
  - ・季節を楽しみながら、友達と話しながら運動することができて楽しかったです。
  - ・普段あまり目を向けないエリア・お店・景色と出会う機会になりました。
  - ・自分が10kmも意外と歩けるということを知ることができました。
  - ・やはり走ってめぐる観光は楽しい。いろんな発見もあります。
  - ・体を動かすと気分転換になりました。
  - ・他の人との交流や、運営スタッフの方のアテンドがあってこそだったので、今後自分でやるかどうかはわかりませんが、意外と歩ける、走れると気付けたのは、収穫でした。
  - ・とても楽しい、充実した1日を過ごすことができました。
- それはスタッフのみなさんの細やかな準備やサポートがあってこそだと感じます。  
ありがとうございました。

- ・ 走って観光地をめぐるというのは、改めて楽しいなあと思いました。  
ゴールが温泉なんてなおさらですね。今後、友達と企画してやりたいと思います。
- ・ パンや蓬餅も本当に美味しかったので、また滋賀に立ち寄りたいと思いました。  
ダンス、俳句作りは苦手だと思っていましたが、意外と楽しくて、これからまた挑戦してみたいくなりました。おごと温泉も最高で楽しい一日になり、たくさんの方に参加してもらえると良いと思いました。
- ・ 滋賀は初めて行ったので、歩くのが楽しかったです。俳句が難しかったです。

エ) 京都エリア

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！

|        | 名称                   | 備考           |
|--------|----------------------|--------------|
| スタート   | 松井別館 花かんざし           | 集合場所         |
| 300m   | 京都錦市場商店街             |              |
| 1.9km  | 祇園 花見小路通             |              |
| 2.9km  | 八坂神社                 |              |
| 4.3km  | 平安神宮 大鳥居             |              |
| 4.5km  | 岡崎公園                 | 「いえダン」リアル体験  |
| 4.6km  | 平安神宮                 |              |
| 6.8km  | KAMOGAWA BAKERY 京都本店 | スイーツ・グルメスポット |
| 7.3km  | お菓子工房 sampo          | スイーツスポット     |
| 7.8km  | 梨木神社                 |              |
| 10.5km | はなさき菓子店              | スイーツスポット     |
| ゴール    | 松井別館 花かんざし           | シャワー・着替え     |





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

#### ■実証実験当日の様子

- ・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。

#### ■参加者の声

- ・友達とコミュニケーションを取りながら運動するのは楽しかった。
- ・観光名所をめくりながらの運動は、楽しみながら出来るので健康的だと感じました。
- ・運動すると疲れてぐっすり眠れ、睡眠の質が上がるから健康的。
- ・話しながら、普段通らない道をたくさん歩いたから楽しかった。
- ・仲間と一緒に体を動かすことが楽しかった。
- ・おしゃべりしながら、体を動かすことができた。
- ・なかなか知らない町を歩くことがないので、普段行かない所などを周りながら、楽しんで運動ができたので、大変楽しかったです。
- ・体を動かすと気分転換になる。
- ・目的地を決め歩くのを繰り返すことで、気がついたら、長い距離を歩いていた。終了後に、気分がすっきりした。
- ・楽しく参加できました。また機会があれば友達を誘って参加したいと思います。
- ・それぞれのペースに合わせてもらえたので、楽しく運動できました。
- ・いろんな町で企画してください。



- ・また関西エリアであれば参加したいと思いました。
- ・普段歩かない道を歩けたので、友人と話しながら参加でき楽しかったです。  
歩くルートを知っていた方が分かりやすいかなと思いました。
- ・お菓子を買いながら回れるのは楽しかったが、走ったことで若干カバンの中で、崩れたりしたのが残念だった。(ロールケーキ)そこを考慮して買い物ができればよかった。
- ・もっと他の参加者とも交流したかった(話していた方が一定)

## ■実証実験を通して

コロナ禍での開催のため、徹底した感染症対策を行い、参加者及び関係者の体調変化にも気を配りながら、ディスタンスを意識した中での運営となる。また、昼食コミュニケーションの場は中止ということで、仲間づくりに関して、若干危惧する点もあったが、参加された方々が、イベントの中で楽しみを発見し、一緒に参加された仲間と共に、新しい仲間を作りながら楽しむ光景が随所に見られました。

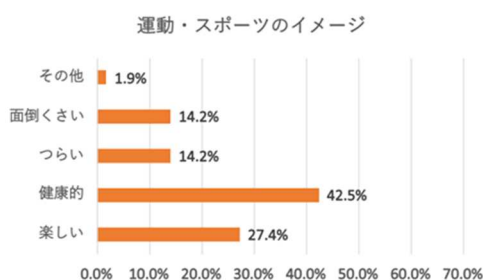
一般的な見学旅行では、初めて会う人との会話はあいさつや見学の感想程度で終わることが多いが、今回は、「ながら」テーマの中で、見学し「ながら」運動を行ったことにより、参加者同士の親近感が高まり、イベントそのもので話題が広がり、スムーズなコミュニケーションづくりに繋がったと考えられます。

移動手段を「スロージョグ&ウォーキング」で行ったことにより、周辺環境の変化や見学スポットの情景を五感で感じる事が出来、より強く、自分の思いを言葉で相手に伝えることが出来、仲間と共有共感できたことは、単なる見学旅行の会話とは異なる場面になったものと思われます。さらに、移動距離や移動時間が、挑戦課題になることで、参加者一人一人の運動能力や運動後の感想が共通の話題になり、一体感の醸成につながったものと考えられます。

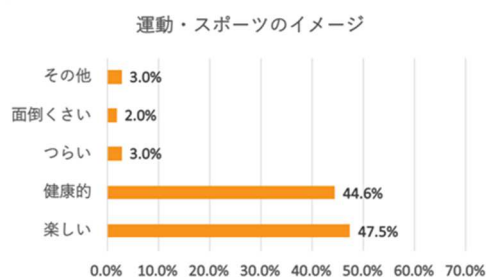
全体として、仲間同士で、『励ます・認める・褒める』などの言動があり、達成感を味わうという満足につながり、運動だけでは味わえない豊かな満足があったことが、全エリアでスポーツ・運動に関するイメージで、ネガティブなイメージが大きく減少するという結果につながったものと考えられます。

## ■実証実験前と終了直後のアンケート結果

### ●事前アンケート



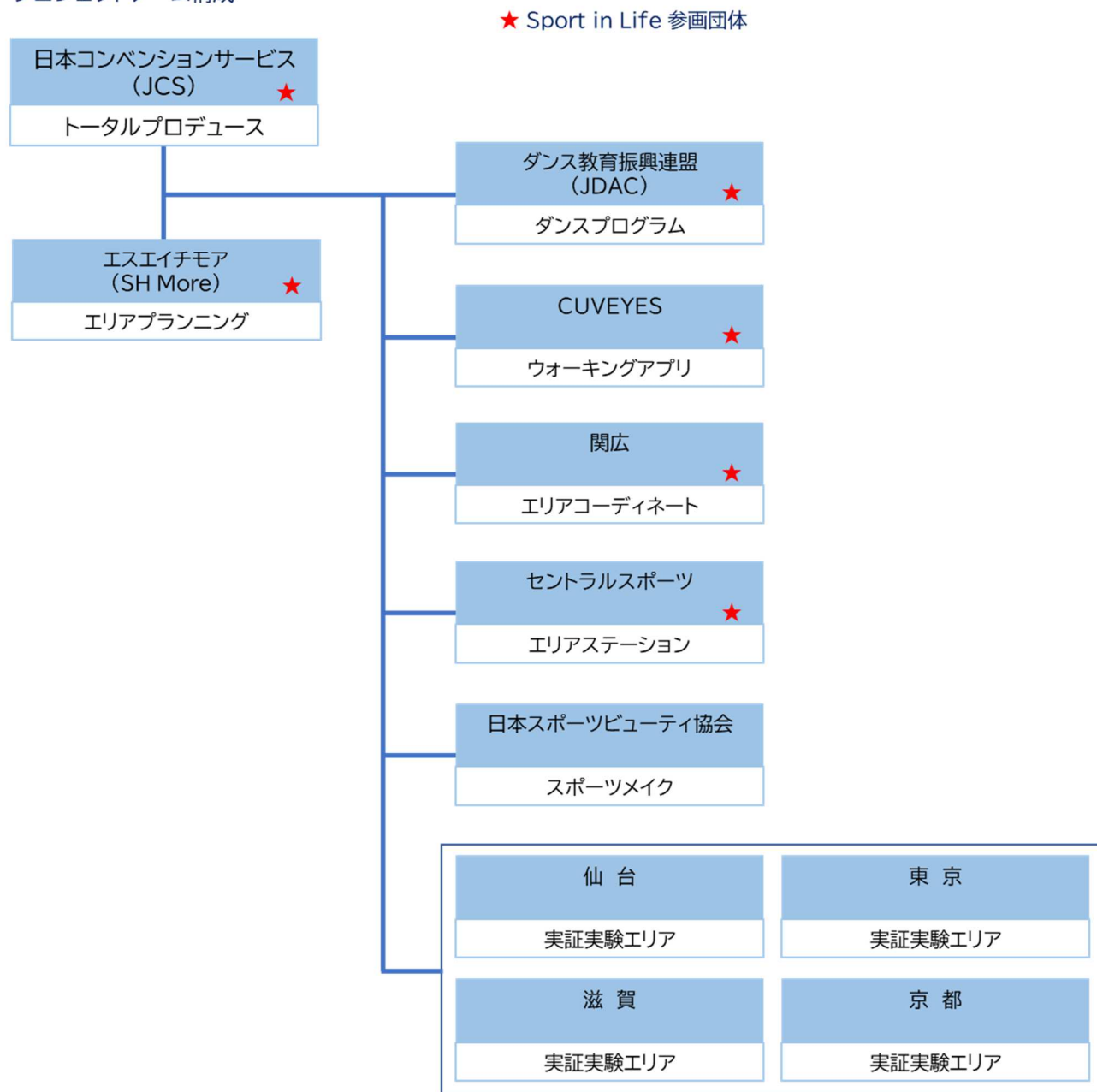
### ●実証実験終了直後アンケート



#### 4. 本事業の実施体制

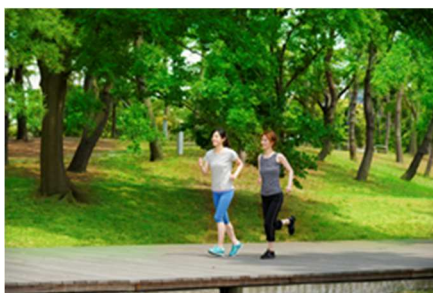
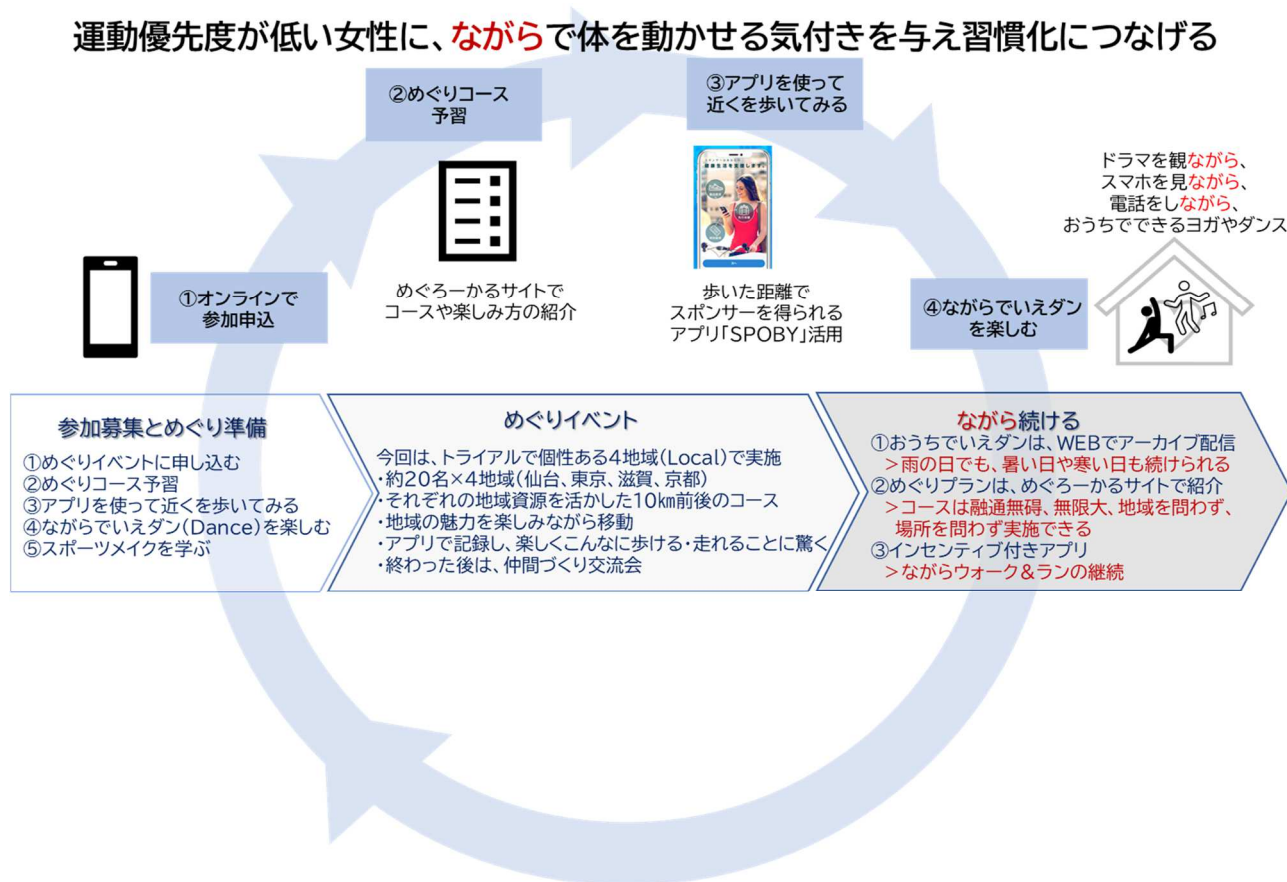
##### (1) 本事業の実施体制

##### プロジェクトチーム構成



|    | 仙台                    | 東京 | 滋賀                  | 京都              |
|----|-----------------------|----|---------------------|-----------------|
| 後援 | (公財) 仙台市<br>スポーツ振興事業団 | —  | 大津市                 | 京都府 /<br>京都市    |
| 協力 | ベガルタ仙台                | —  | おごと温泉 暖灯館<br>「きくのや」 | 松井別館<br>「花かんざし」 |

## (2) 本事業の実施スキーム



## ながら街を楽しめる“めぐり”のポイント

### ①スロージョグで誰でも楽しみながら気付かないうちに長い距離をジョグ。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ジョグめぐり



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、名所やパワースポット、アニメの聖地、歴史や趣味など、地域資源を活用したコンセプトで、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&スイーツ<br>(和菓子) | 仙台 | 街をめぐりながら、仙台駄菓子を楽しむ。<br>青葉城からの絶景も。(約12km、5か所ステイ)        |
| 聖地&スイーツ<br>(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、<br>人気スイーツ店も楽しむ。(約12km、5か所ステイ)  |
| 趣味&観光            | 滋賀 | 松尾芭蕉の墓所にちなみ、琵琶湖の絶景めぐり、<br>名物を食べながら、俳句に挑戦(約12km、5か所ステイ) |
| 歴史&文化            | 京都 | 1000年の歴史を感じるスポットをめぐりながら、<br>食から京の文化を感じる。(約11km、5か所ステイ) |

### ③地域資源のスポーツ活用(スポーツツーリズム・ガストロノミー的な視点)

上記のコースのとおり、地域資源をスポーツで楽しむ気付きとムーブメントを創出する。

スポーツツーリズム、ガストロノミー的な拡大も視野に入れる。

また、基点(荷物デポジット、終了後のシャワー・入浴や着替え)づくりも目指す。

今回は、各地域で様々な基点づくりの検証を行う。

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

### ④映えと仲間づくり

美味しいスイーツや、美しい景色などは、情報発信意欲を高める。SNSなどでの拡散も期待できる。  
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。



### (3) 実証事業の流れ

#### ①集客

めぐろーかるサイトを通じて、イベント告知を行う。

各地域のプロスポーツクラブや旅行会社などを通じても告知を実施。



#### めぐり × ながら × いえダン



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）」【スポーツ庁委託事業】

#### — 何かをしながら、気が付いたら、いつの間にか、運動が習慣化している —

スイーツ店や観光名所などをウォーキングアプリも使い、楽しみながらスロージョギングやウォーキングでめぐります。

家の中でも気軽にできる「いえダン」や美を意識した「スポーツメイク」もご紹介します。

#### ①「めぐろーかる」プロジェクト

おいしいスイーツをはじめとした映える写真も撮影できるお店・スポットを楽しみながら地域をめぐります。  
スロージョギングやウォーキングでめぐるので、普段運動していない方でも気軽に参加できます。

#### ②「いえダン」プロジェクト

家の中でもできる簡単なダンスを紹介します。  
4都市で行う実証実験にはダンスのインストラクターも参加します。  
一緒にダンスを楽しみましょう！

#### ③ジョギング・ウォーキングアプリ「SPOBY（スポビー）」を活用

「SPOBY（スポビー）」を活用することで、ゲーム感覚で楽しく街めぐりができます。  
運動を継続し、特典をGETしましょう！

#### ④スポーツ「Beauty」プロジェクト

女性特有の運動時のメイクの悩みを解決！  
— 運動時でも美しく。 —

#### ②オンライン企画実施

イベント参加当日までに、自宅でできる「いえダン」・「スポーツメイク動画」を  
配信し視聴・体験してから参加をご案内。

ウォーキングアプリ「SPOBY（スポビー）」をダウンロードし、イベント前から活用い  
ただくこともご案内。

#### ③めぐりイベント開催

各地域の名所・旧跡・有名スイーツ店をジョギングやウォーキングでめぐり。

スポーツクラブや公共公園施設を活用し、「いえダン」リアル版をインストラクターと  
一緒に体験。

④継続コンテンツ提供

「いえダン」・「スポーツメイク動画」プログラム。SPOBY（スポビー）を継続提供。

⑤オンラインアンケート実施（計3回）

ア) 実施前アンケート

イ) めぐりイベント当日参加直後アンケート

ウ) めぐりイベント実施1か月経過でアンケート

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

以下の計3回のオンラインアンケートを実施。

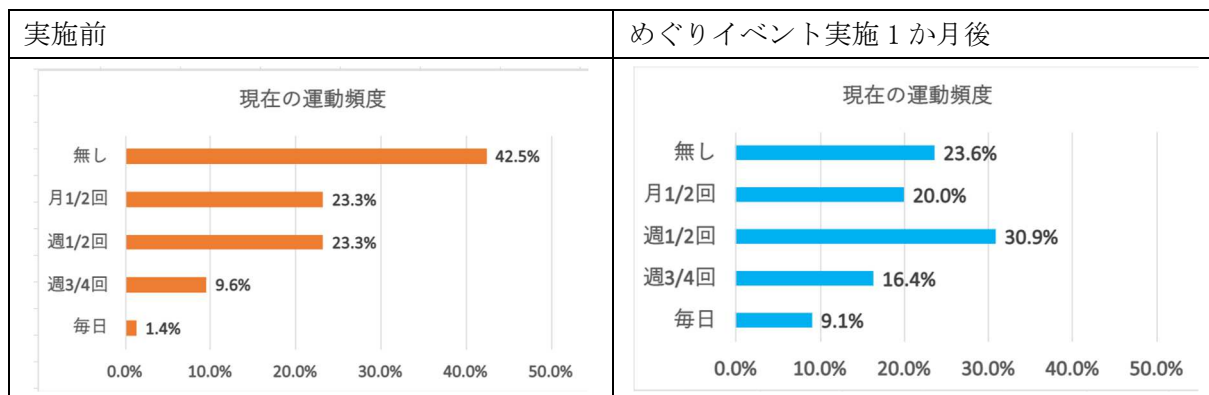
①実施前アンケート

②めぐりイベント当日参加直後アンケート

③めぐりイベント実施1か月後アンケート

（2）効果検証の結果

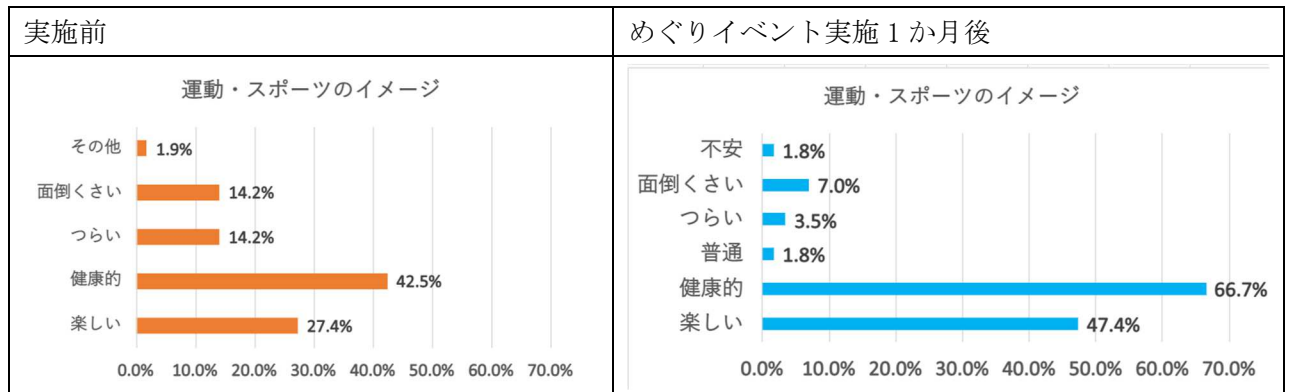
●運動頻度の増減について



- ・運動実施者及び運動頻度は、全体に増加傾向にあり、運動をしない割合もめぐりイベント実施終了後1か月経過で減少している。めぐりイベント体験が運動習慣作りのきっかけになるとともに、継続意思につながるものとなっている。運動を意識させるきっかけには、常に情報を送り続けることにより刷り込み、心地良い体験を通じて、頭と体が理解することで、変化が生まれることが確認できたと考えられる。

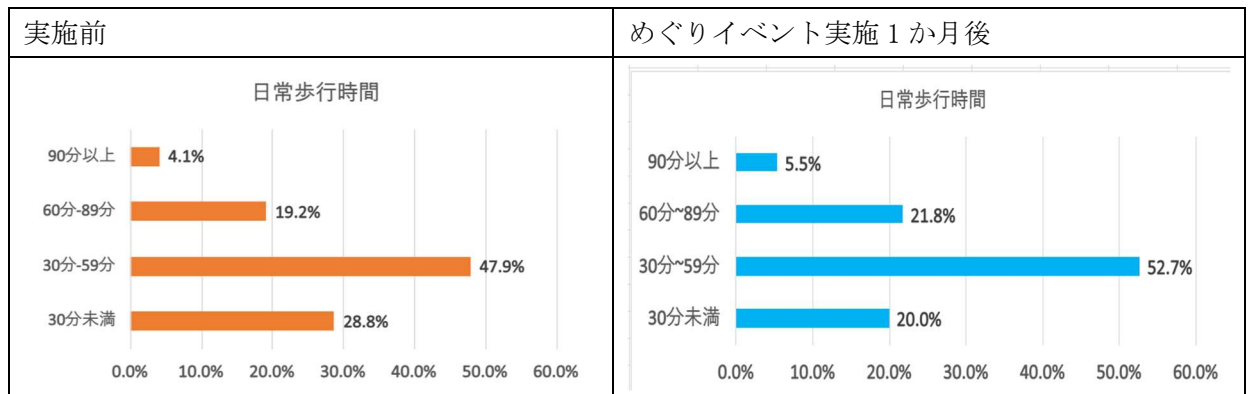


●運動に対するイメージ変化



- ・ イベントを通じ、ネガティブなイメージがポジティブなイメージに変わることが出来ている。継続者の増加という背景がここにあると考えられる。運動効果の実感も重要な要素ではあるが、最も身近な「楽しい」という経験は、重要な動機づけになるということである。イベント自体が、運動するという目的ではなく、地域の新たな魅力発見を目的に、運動を手段で行い、結果として自発的には取り組みづらい挑戦も、仲間と一緒にを行うことで、挑戦することが出来、達成したことにより、得られた満足があって、このアンケート結果であると考えられる。

●日常生活の中での歩行時間



- ・ 1 日の歩行時間が 30 分未満の回答が減り、30 分以上が増加という結果になっている。これは、通勤・通学・買い物、し「ながら」の歩行時間を含め、日常生活の中で、歩くという意識につながったものと考えられる。このように、生活の中に積極的に運動する時間を作らなくても、活動量を増やすことが出来ており、イベントで体験したことが動機づけとなり、自信となり、「ながら」歩行につながったものと考えられる。

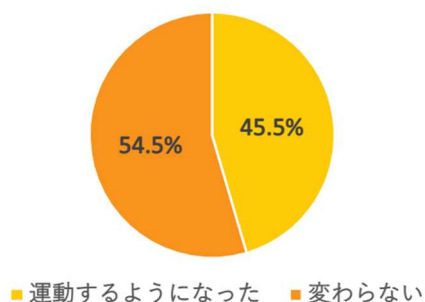
## 6. スポーツ実施改善の要因の分析（阻害要因や促進要因の仮説検証）

### （1）阻害要因

#### ①スポーツは生活上で優先順位が低い

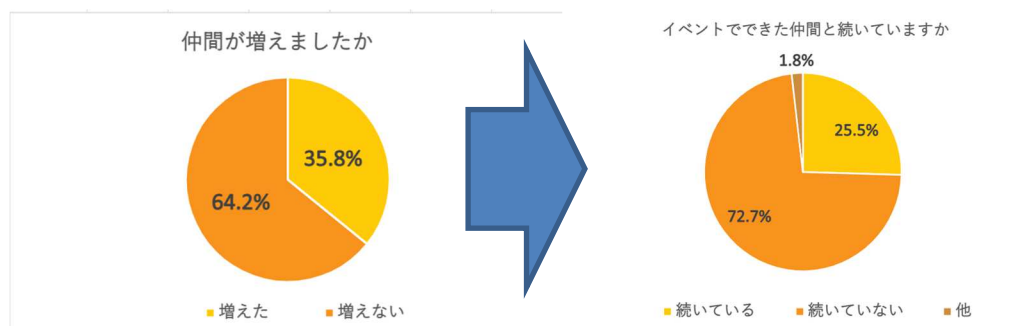
→運動継続意識が芽生えたとの回答が半数近くいるということで、顕著な身体的変化や身体能力の向上がなくとも、今の自分の力での達成感や、「楽しい」という体験が、運動意識変化に十分な刺激を与えることができることが確認できた。

実証実験1か月後の運動習慣変化



#### ②周囲に比較的スポーツコミュニティが少ない

→全参加者の25%が、今回のイベントでできた仲間とつながりが継続していると答えている。仲間がいないから運動が出来ないという理由は、イベントの中で、他者とのコミュニケーションをとれる環境を提供すること、共通の達成感を共有することで、親近感が沸くことが想定される。イベント企画の内容に、自然な形での仲間づくりを企画することは、重要なポイントであり、継続時の共有支援は必須と考えられる。また、今回の「めぐる」イベントを通じ、スポーツコミュニティとしての場所がなくとも仲間と運動が出来るという体験が出来たことも、運動頻度増加につながった要因の一つと考えられる。

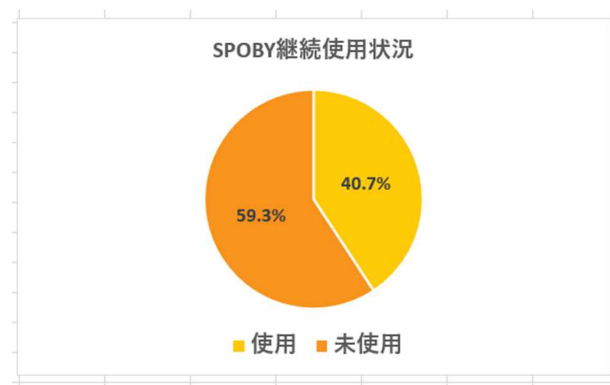


### （2）促進要因

#### ①運動を継続するモチベーションづくりへの仕掛け

##### ア) SPOBY（スポビー）

歩数計測アプリケーションを提供。継続利用につながるインセンティブが設定されているアプリを選択したが、継続利用が高まらないという結果となる。

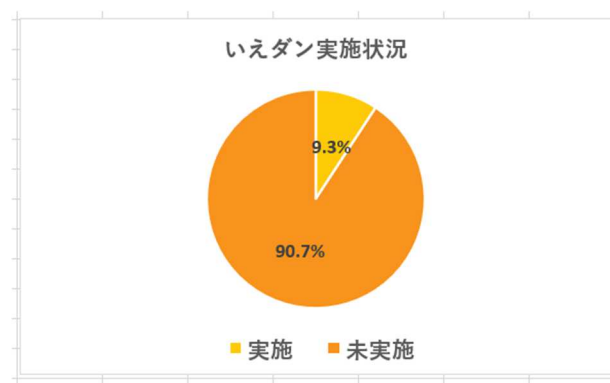


未利用理由の最上位が、他アプリ使用であることから、意外に歩数計アプリは使われていることが理解できたことは次回につながる収穫である。

各個人が利用しているアプリのデータを携帯電話内で連携させて集約する。もしくは、ある程度種類を絞って実施することで、活動増減を歩数からの定量データとして集約することが出来れば、継続支援サポートの方法検討やインセンティブ実証もできるのではないかとと思われる。

#### イ) いえダン

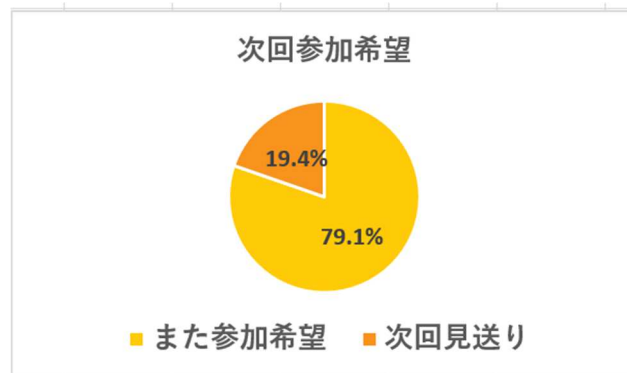
家にいながらダンスフィットネスが出来る「ながら」施策として、YouTube からの提供を行うが、90%が実施していないという結果となる。



「ながら」コンテンツにダンスは不向きであったことが理解された。住宅事情でダンスが出来ないという意見も多く、集合住宅に住んでいる人は、音楽と動きの強いものは組みづらいという結果とも考えられる。参加者の運動実施状況の中でも、ストレッチ、自重筋トレ、ヨガ・ピラティス等が回答として得られたことから、テレビを見「ながら」、就寝前に寝「ながら」、歯を磨き「ながら」等、静的運動コンテンツの提供により、「ながら」運動という行為につながる可能性があることが考えられる。

#### ウ) イベント参加

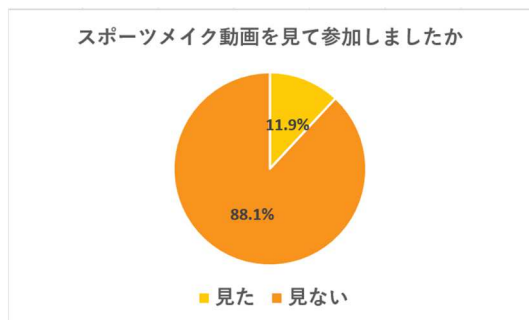
『次回も同様のイベントがあれば参加を希望する』と答えた方が8割弱ということから、「ながら」運動の体験型プログラムの経験は、運動継続への意識変化をもたらすきっかけとして、良い内容であったと評価することが出来る。



## エ) 汗に強いメイク術

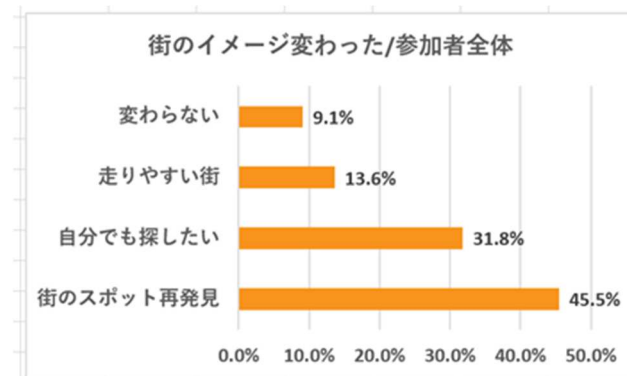
実施のタイミングが、晩秋から初冬であったことで、汗に強いメイク術を修得するという動機づけにつながりづらい季節であったことも、事前視聴並びに継続実施者が少ないという結果につながっていると考えられる。

スポーツと汗、日焼け等の課題は、女性特有のスポーツ阻害要因であり、季節との関係性が強いと考えられるため、実施時期に応じた内容であることも必要なことと考えられる。



## 7. 本事業から得られた波及効果

めぐりイベントを実施したことにより、多くの参加者が、自分が住む街のイメージが変わったと実感しており、中でも自分でも新たなスポットを探してみたいという、積極派の回答が30%以上得られた。自分好みのコースを設定し、ジョギング・ウォーキング・サイクリングなどと一緒に楽しむという方法を一人でできる人もいると思われるが、仲間と楽しむことで、継続や他の運動・スポーツにつながるものが、実証実験結果から見えてきた。



## 8. 今後の事業展開予定

### (1) 事業継続や横展化に向けたポイント、課題

①実証実験計画段階で、期待していた効果について、整理検証。

#### (3) 本事業で期待される効果

- ①各地で様々な地域（Local）資産を活用し実施、以後の拡大を図る
- ②個人でもこのコンセプトを活用した「ながら」スポーツ実施者の拡大を図る

#### ア) 地域（Local）資産を活用し、以後の拡大を図る

##### ・各種スポーツ施設、温浴施設活用

スポーツ施設に來たことがない人や温浴施設を入浴施設と考えていた人には、集合場所として足を踏み入れることで、スポーツコミュニティやリラクゼーション施設に対するハードルが下がり、施設側にとっては、新規顧客獲得機会につながる。

##### ・名所・観光施設の活用

名所・観光施設に着くまでの道すがらを含めた新たな発見を提案できる機会が増えることで、新たな楽しみ方や自発的機会の創出などにつながる経験が出来る。

##### ・人材の活用

スポーツ指導者・観光ガイド・学生等、企画テーマに応じた人材と連携して実施することで、新たなつながりや本業との関連などが生まれ、新たな仲間づくりが出来る。

##### ・経済の活性化

事業継続と拡大において、企画自体の事業収支が重要ではあるが、企画段階で新たに生まれる事業プラスを想定した上で、施設・名所・人材・組織の活用を行うことで、相乗的な事業収支が生み出される可能性がある。

#### イ) 個人でも「ながら」スポーツ実施者の拡大を図る

・「ながら」の中でも、観光しながらジョギングなのか、ジョギングしながら観光なのか、この同義であって同義でない言葉遣いの大切さを今回の企画では理解するまで深められてはいない。なぜなら、企画自体の参加目的を聞いていなかったという点が挙げられる。「ながら」を提案するとき、目的が初めにあることで、目的に反応した人が集まってくると考えられるからである。

仮に、「ジョギングしながら」で集客したならば、ジョギングできる人が対象になるように受け取れる。それでは、運動好きの人が対象になる。

今回の実証実験の事前アンケートからは、運動好きだけではない人物像が見えている。

「ながら」運動を広めるポイントは、目的が運動以外で、目的を達成するために必要な運動を経験することが大切であるということが理解された。

## ②事業継続のポイントと課題

### ア) スポーツが手段になる「ながら」アイテム企画の充実

- ・見学し「ながら」ジョギングコースづくり
- ・名所めぐりし「ながら」早歩きコースづくり
- ・既存の個の企画・団体をつなぎ合わせ、パッケージ型のテーマイベントを企画
- ・継続性のある連続テーマ企画の作成

### イ) 定性データだけでなく、定量データに基づくエビデンスの蓄積

- ・例えば、「楽天シニアアプリ」と連携し、ポイント蓄積を行う企画を立案し、身近なインセンティブを活用した企画を提案する。そのような中から、定量データを集めることで、エビデンスを蓄積していく。
- ・日経歩数番、ポケモン Go など、アライアンスとしてもあり。

### ウ) 既存事業や各種団体イベントとの連携

- ・既に定例的に、同様のイベントを企画運営している団体に対し、今回の結果から会社組織で健康経営に取り組んでいる会社へ、既存企業・団体と連携し、営業アプローチを行う。
- ・めぐろ一かるサイト運営会社や日本ライフロングスポーツ協会（マラニック）等と連携し、企画運営できる人材の確保や効果的な集客支援方法の確立など、事業を支える周辺環境の整備を実施。

## (2) 次年度以降の事業継続、横展開の計画

### ①会社に取り組む「健康経営」計画への参入展開

- ・健康経営の一環として行われる、ウォーキング企画や従業員スポーツコミュニティなどへ、旅行企画をパッケージにした「ながら」を提案することで、参加者拡大や参加率の向上が図れるだけでなく、以後の意識変化が大きく役立つことを提案していく。

### ②スポンサーを獲得することでの展開

(アウトドア系、スポーツ用品系、スイーツ系、等)

- ・事業自体でのメリットは大きくなくても、新たな顧客創造につながる販売促進活動の意味を持つことを提案し、継続できる事業性を生み出していく。

### ③行政の地域振興課や健康増進課、介護福祉課などをつなぎ合わせて実施

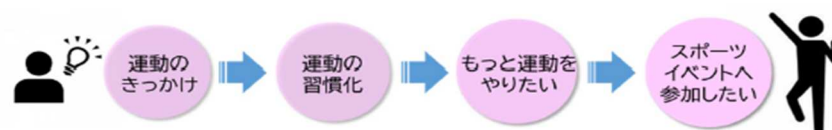
- ・地域の良い所を伝え、理解を深めることに健康増進の要素を加えることで、運動嫌いを活動させるきっかけになり、地域健康増進の参加率向上につながり、健康寿命の延伸に寄与することが出来る。



④各地域で開催されるウォーキングイベントの限定版としての展開

- ・ウォーキングや歩け歩けなど、運動が目的のイベントではなく、桜を見に行く、紅葉を見に行く、七福神をめぐるなどの目的に、移動手段をジョギング・早歩きなどでつなぐ時間設定にして、参加者に挑戦を促しながら、旧所名所をめぐることから、地域の新たな発見と共に、自らの眠っていた力の発見を促す。

(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



- ①新たな旅スタイルの提案からの「ながら」運動への引き込み
- ②新たなアクティブライフの提案から、運動し「ながら」の提案
- ③「ながら」マネージメントスタッフや「この指とまれ」リーダーなど、適切な指導マネージメント人材の養成講座提案
- ④年代、性別に応じた「ながら」企画を提案
- ⑤良質な「ながら」体験から、運動阻害理由の解除を図り、週1回のスポーツ実践者を増やすことができるように、ブラッシュアップする。

## 9. 終わりに

「めぐり×ながら×いえダン 女性のスポーツ促進事業」を進化させ、「めぐり×ながら×つながる スポーツ促進事業」として、既に存在するが広く認知されていない各種取り組みを各団体や地域総合型スポーツクラブ、民間スポーツクラブ、地域観光大使等と連携し、地域の魅力の再発見につながるような、総合的な取り組みのモデルパッケージを作ること、広めていくことが出来ると考えられます。

個々の事業を「つなぐ」のマネージメント人材育成を同期させ、企画段階から収支モデルを作り、プログラム化することで、広がるものと思われま。

参加者は、「楽しい」を経験し、経験するための手段として「スポーツ・運動」を行う。企画側は、「楽しい」と感じるプランを作り、当日の移動手段は、「スポーツ・運動」が前提で、必ず先導者がいて、先導者は参加者が少し挑戦するような強度で進める。運営側の役割分担を決めて実施することにより、次につながる経験がすべての場面で経験出来るという企画を作る。

体験を通して、新たな発見による経済効果やコミュニティの広がり、そして何より「運動を阻害していた要因のいくつか」を「楽しい」の経験により、ポジティブに変換できるということが大きな意味を持つ。

「コロナ」の時代にあって、活動量の低下、コミュニティの低下が課題となり、中高齢者のメタボリックシンドローム・フレイルの増加等、健康を壊すケースが増加している。そ

のような中で、「スポーツ・運動」が結果としてできる、「ながら」経験が、『健康づくりを無理なく続けられる』意識変容と行動変容につながることであれば、今後「ながら」を広げることが大切になってくると考える。

しかしながら、今回の実証実験での最大の課題は、集客であった。より多くの参加者を誘引し、継続事業にしていくためには、「この指とまれ」リーダーが必要になると考える。地域の中で、人を引き込むことが出来る人を育成する、運動指導者がこの役目を担うのではなく、行動変容を経験した人で、楽しむことを提案できる人をリーダーとしていく。そして、運動指導者だけでなく、ツーリズムや健康づくりに興味がある、自分のお店をより多くの人に知ってもらいたい等の動機を持つ人たちを先導できる人材として、運動指導者を育成します。結果、「ながら」活動が無償のボランティアではなく、当初から収支事業として提供できる組み立てができればと考えます。

例えば、旅行代理店のスタッフがこのような企画が出来る人になり、マイクロツーリズムからスポーツツーリズムへ、企画旅行参加へと広がりつながっていく、その企画の中で、スイーツ店のスタッフが、銭湯の番台に座っている人が、先導者として活躍するというような地域的な広がりつながりで一緒に実施していくというようなチーム企画です。

運動が目的の企画になると、ターゲットは限られます。しかし、地域発見やおいしいものめぐり、歴史探索、お花見などが目的であれば、ターゲットは、全市場になります。

楽しみ「ながら」のスポーツ・運動経験が、参加者の健康意識や運動行動への変化が出る、活動量の増加につながるということから、地域の健康増進活動の一助になっていくものと考えます。

スポーツ・運動の阻害要因解消が目標で、目的は地域活性化で、活性させるのは「経済」と「人」で、その手段が、地域再発見を通した新たな仲間づくりで、実施要項の1番目に「スポーツ・運動」の体験が記載される企画が広がることを提案し、結びといたします。

以上