

## 実施報告

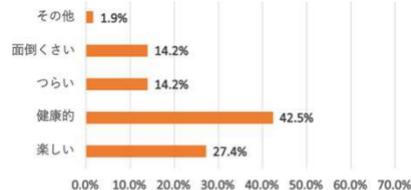
開催エリア	全データ（仙台・東京・滋賀・京都）
実施期間	2021年10月18日(月)～2022年1月14日(金)
目標	運動阻害要因の解消、週1回以上運動実施者の増加、歩行時間の増加
内容	事前アンケート～市内めぐり～直後アンケート～1か月後アンケート
参加人数	仙台26名、東京22名、滋賀10名、京都19名 合計77名

### ■運動のイメージ変化について

運動に関し、ネガティブイメージが全体の3割強、「楽しい」を上回るマイナススタートであったが、めぐり～からイベント終了後に、「楽しい」5割弱という結果で、めぐり～からイベントの内容及び進行については、参加者の運動イメージを変えるだけの魅力ある内容であったと考えられる。

#### ●事前アンケート

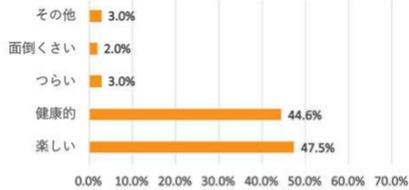
運動・スポーツのイメージ



めぐり～からイベント直後のイメージが継続するかという課題は、「楽しい」が47.5%と継続できた。健康的も増加し、イメージ変化が持続してきたものと考えられる。  
運動に対する阻害要因を取り除くためのイベントの実施、各種ツールの提供などが、相互に働きかけ、運動に対する明るくポジティブなイメージへの変容が実現できたものと考えられる。  
ネガティブイメージを払拭は、更なる工夫が必要。

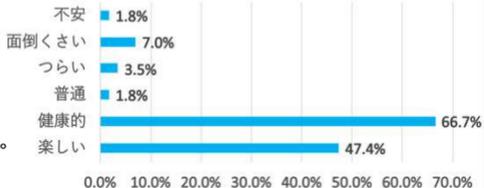
#### ●実証実験終了直後アンケート

運動・スポーツのイメージ



#### ●1か月後アンケート

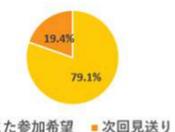
運動・スポーツのイメージ



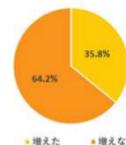
### ■実証実験当日アンケートから

次回参加希望79.1%、仲間が増えた35.8%という結果は、運動の実施阻害要因の一つである、「仲間がいない」という理由を解消することが出来る一つの方策になったと考えられる。コロナ禍で中止となった参加者同士のランチ会が実施できれば、更に良い結果となったはず。

次回参加希望



仲間が増えましたか

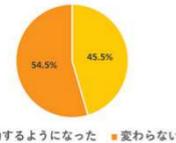


### ■運動頻度について

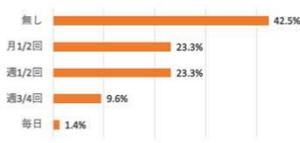
運動頻度は、増加傾向となる。週1・2回以上に増加が顕著に表れ、余暇時間に運動が取り入れられている可能性が高い。めぐり～からイベントが、活動量を引き上げるきっかけとなる。心地良い運動と感じられたことで、生活の中に運動が入ってきたものと思われる。このことから、心地良い体験は、行動変容の一つのきっかけに成り得ると考えられる。

#### ●事前アンケート

実証実験1か月後の運動習慣変化

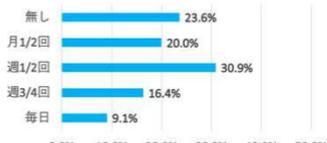


現在の運動頻度



#### ●1か月後アンケート

現在の運動頻度

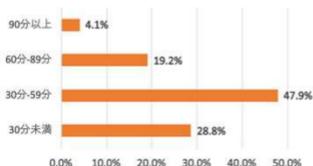


### ■歩行時間について

日常生活量指標の一つである、歩行時間も若干であるが増加傾向となる。  
通勤形態などは変えづらいものであるが、今回の参加をきっかけに、歩くという運動の良さを実感して下さった方々がいるということが考えられる。  
実験前目標であった、ウォーキング参加者の増加ということについては、一定の成果を収めたものと考えられる。  
歩行より運動強度の高い、ジョギングの経験が生きたものと考えられる。

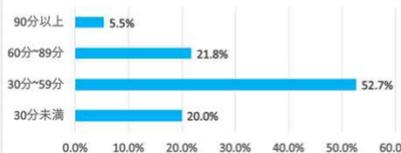
#### ●事前アンケート

日常歩行時間



#### ●1か月後アンケート

日常歩行時間



## 実施報告

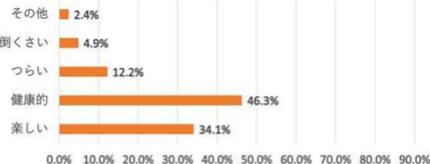
開催エリア	仙台
実施期間	2021年10月18日(月)～2021年12月3日(金)
目標	運動阻害要因の解消、週1回以上運動実施者の増加、歩行時間の増加
内容	事前アンケート～市内めぐり～直後アンケート～1か月後アンケート
参加人数	仙台26名（10代 5名、20代 13名、30代 3名、40代 5名）

### ■運動のイメージ変化について

・実証実験直後にネガティブイメージの減少が見取れることから、提供されたプログラムは参加者にとってマッチングしていたと考えられる。実際に、全員が「参加し楽しかった」と答えており、満足度の高いイベントであったと考えられる。

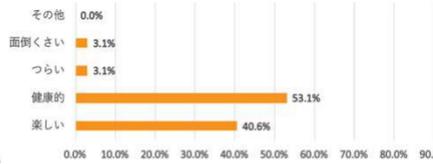
#### ●事前アンケート

運動・スポーツのイメージ/仙台



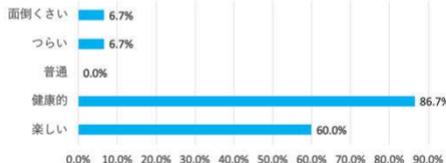
#### ●実証実験終了直後アンケート

運動・スポーツのイメージ/仙台



#### ●1か月後アンケート

運動・スポーツのイメージ/仙台



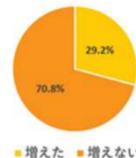
・1か月後、運動に対するネガティブイメージは、若干リバウンドしたが、ポジティブイメージが継続できた人が多く見られた。運動頻度、歩行時間などを見ても、増加傾向にある人が増えており、運動の阻害要因の解消が、「ながら」の各種体験により、行動変容が始まるきっかけになったものと考えられる。

運動の持つ健康イメージが増加していること、楽しいと感じる人が増えたことは、実証実験イベントが、有意義な体験であり、ヒントが得られたことで、日常生活の中に、身体を動かすことを増やしてきているものと考えられる。

### ■実証実験当日アンケートから

- ・イベント参加によって3割弱の方が、新たな仲間ができたという回答をしていることから、運動阻害要因の一つに挙げられる、「仲間がいない」という要因を共通のイベント参加という場面づくりは有益と考えられる。その後の継続度合いについては、ばらつきがあるが、共通テーマを共有できるツール提供などが支援施策としてあるかもしれない。
- ・めぐり～からだけでなく、マラニック等との連携で参加機会を増やせる情報発信なども有益と考えられる。

仲間が増えましたか/仙台

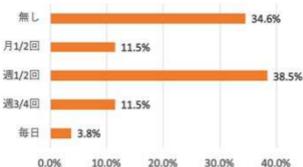


### ■運動頻度について

- ・運動しない人の割合が実施後下がったことは、運動への行動変容のきっかけになったと考えられる。
- ・当初目標であった週1回以上の運動実践者を増やすという目標は、週1回以上が増加していることから達成できたものとする。

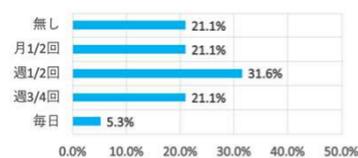
#### ●事前アンケート

現在の運動頻度/仙台



#### ●1か月後アンケート

現在の運動頻度/仙台

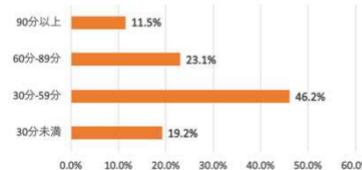


### ■歩行時間について

- ・日常活動量指標の一つである、歩行時間について、増加傾向が見取れる。
- ・「ながら」を広げるというポイントに関しては、日常生活の中で歩行時間が増加傾向にあるということから、「歩く」という行為が、通勤・買い物・運動の中に取り入れられたものと考えられる。

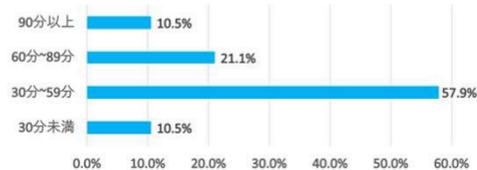
#### ●事前アンケート

日常歩行時間/仙台



#### ●1か月後アンケート

日常歩行時間/仙台



## 実施報告

開催エリア	東京
実施期間	2021年11月1日(月)～2021年12月17日(金)
目標	運動阻害要因の解消、週1回以上運動実施者の増加、歩行時間の増加
内容	事前アンケート～市内めぐり～直後アンケート～1か月後アンケート
参加人数	東京22名(20代6名、30代7名、40代2名、50代7名)

### ■運動のイメージ変化について

・運動に関するネガティブイメージの大幅減少とポジティブイメージの促進が図れ、提供されたプログラムは参加者にとってマッチングしていたものと考えられる。  
 実際に、「次回も参加したい」が95%以上という結果で、運動機会の動機づけとしては成功と考えられる。

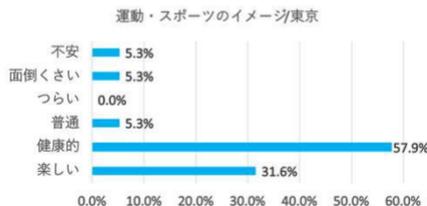
#### ●事前アンケート



#### ●実証実験終了直後アンケート



#### ●1か月後アンケート



・ネガティブイメージは変わらずあるものの、概ねポジティブイメージが体験直後と変わらないことから、阻害要因の一つであるイメージの払拭は、体験直後から維持できたものと考えられる。ネガティブイメージ払拭には、良質な体験と仲間の励ましなどが不可欠といわれる。その点で、仲間の励ましがあるような継続支援プログラムがあると、払拭→継続→変容につながると考えられる。  
 ・プログラムを始めた、仲間と変化を共有し、励まし合うなどのサポートサービス、ツーリズムにつながるインセンティブなどの準備があると、更に良い成果が出たのではないかとと思われる。

### ■実証実験当日アンケートから

・イベント参加によって6割弱の方が、リアル体験の場で、新たな仲間ができたと回答をしている。  
 運動阻害要因の一つに挙げられている、「仲間がいらない」という要因を取り除く機会として、集団行動による多目的ツアーに、運動という手段を取り入れることは、運動を始める動機づけ経験としては、大変良い企画であることが分かる。

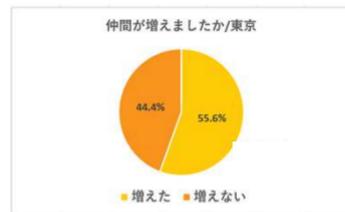
#### ■運動頻度について

・運動頻度が高くなり、日常活動量も増加傾向がはっきり出た。  
 良い動機づけ企画は、行動変容にしっかりつながるという答えと考えられる。  
 また、運動しないの割合が減少ということは、参加者にとってフィットする経験だったとも考えられる。

#### ●事前アンケート



#### ●1か月後アンケート



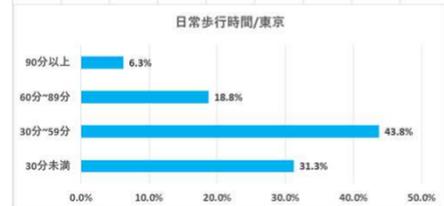
### ■歩行時間について

・運動効果は、強さ・継続時間で得られるものであるが、効果を実感させるのではなく、心地良いを実感させることで、自発的な行動変容につなげることが出来るということが、今回の結果から得られた。  
 ・全員が励ましあいながら、強い強度の運動をやりきるより、和気あいあいと楽しみながら、笑いながら、会話が弾む運動経験と同時に、記憶や記録に残る体験（視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚などの五感）が使われることで、脳内に気持ちいいという記憶が残り継続につながると考えられる。

#### ●事前アンケート



#### ●1か月後アンケート



## 実施報告

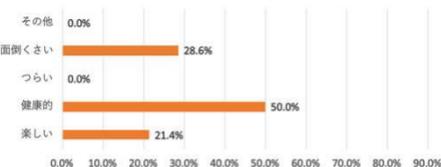
開催エリア	滋賀
実施期間	2021年11月15日(月)～2021年12月31日(金)
目標	運動阻害要因の解消、週1回以上運動実施者の増加、歩行時間の増加
内容	事前アンケート～市内めぐり～直後アンケート～1か月後アンケート
参加人数	滋賀10名(20代5名、30代2名、50代2名、60代1名)

### ■運動のイメージ変化について

・体験プログラム終了後に、「つらい」と答えた方を除き、ながら運動の楽しさを伝えることはできた。ペース配分などで、つらいというストレートな表現が出た所は、一生懸命参加してくださったと考えることもできることから、実証実験としてのリアル指導は成功であったと考えられる。

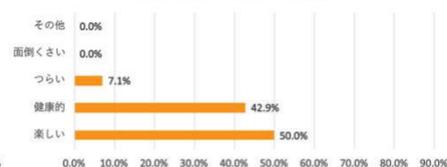
#### ●事前アンケート

運動・スポーツのイメージ滋賀



#### ●実証実験終了直後アンケート

運動・スポーツのイメージ滋賀

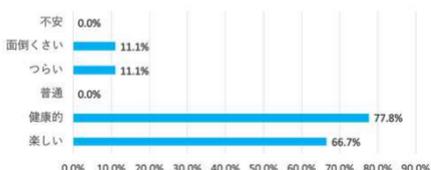


・1か月後アンケートで、「面倒くさい」というイメージを拭いきることはできなかったが、1か月後にも運動は「楽しい」というイメージを持ちづけている方々が、6割いらっしゃるということは、良質な体験を通じて、運動の持つイメージを変えられるきっかけになる可能性があるということを実証できたのではないかと考えられる。

・運動の持つネガティブなイメージを除くためには、運動効果の実感も大切ではあるが、楽しく仲間と他の目的に合わせた身体活動の実施ということも、運動しなければという意識から、結果として活動量が増えることで、運動継続の可能性が広がることを示唆していると思われる。

#### ●1か月後アンケート

運動・スポーツのイメージ滋賀



### ■実証実験当日アンケートから

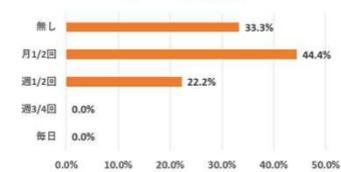
・滋賀エリアは友人同士の参加が多かったことで、新たな仲間づくりのきっかけにはならなかったようである。主催側のグルーピングも参加絶対数が少なく、友人同士が固まることで、うまく運んだ部分もあり、十分なほぐしが出来なかった。リアル体験後の運動イメージで「楽しい」が増加は、友人同士での参加の要素が大きいのと考えられる。

### ■運動頻度について

・運動頻度が高くなり、週単位で運動する人が増えるという顕著な変化が見える。  
 ・ながら運動がきっかけになること、実施強度のフィット感が継続につながることなどの良い例と考えられる。  
 ・参加者全体の運動頻度は、増加傾向に変化した。

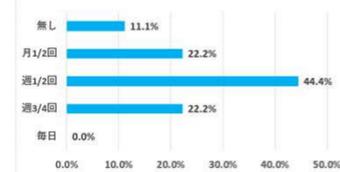
#### ●事前アンケート

現在の運動頻度/滋賀



#### ●1か月後アンケート

現在の運動頻度/滋賀

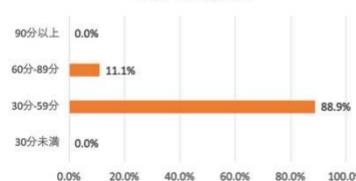


### ■歩行時間について

・リアル体験以後、歩行時間は増加傾向が見て取れる。  
 ・ある程度まとまった距離・時間を移動出来た経験が、歩くという移動手段を選択するケースが増えているのではないかと考えられる。歩数計でのデータと重ねられると良かったが、実施前データがなく、実施後データだけあることから、確認が取れなかった。(リアルイベント当日にタウンロードする方がほとんどであった)

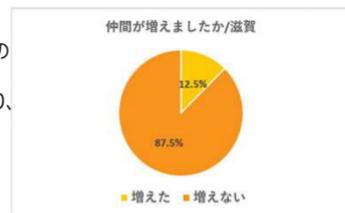
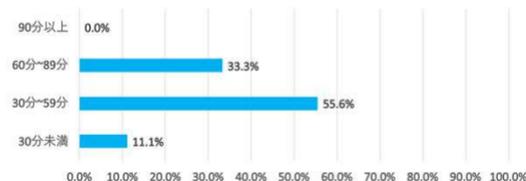
#### ●事前アンケート

日常歩行時間/滋賀



#### ●1か月後アンケート

日常歩行時間/滋賀



## 実施報告

開催エリア	京都
実施期間	2021年11月22日(月)～2022年1月14日(金)
目標	運動阻害要因の解消、週1回以上運動実施者の増加、歩行時間の増加
内容	事前アンケート～市内めぐり～直後アンケート～1か月後アンケート
参加人数	京都19名(10代 2名、20代 11名、30代 3名、40代 1名、50代 1名、60代 1名)

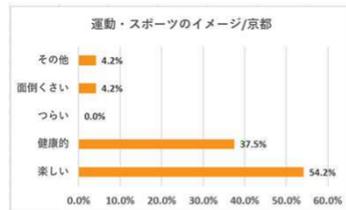
### ■運動のイメージ変化について

体験プログラム終了後、「つらい」回答がゼロとなる。そして、「楽しい」という回答が大きく伸びている。この結果から、めぐる一か京都市は、コース設定と運動強度は、参加者にとってフィットする企画であったと考えられる。ターゲットに合い、目指すべき内容であったと考えられる。

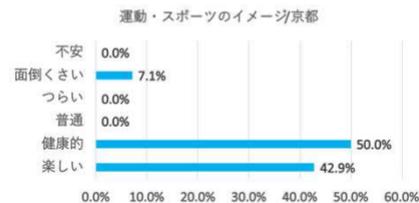
#### ●事前アンケート



#### ●実証実験終了直後アンケート



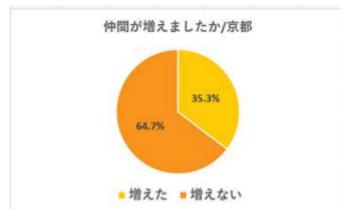
#### ●1か月後アンケート



1か月後アンケートで、「面倒くさい」というイメージを拭き除くことはできなかったが、1か月後に実証実験直後より、「健康的」イメージが増加していることから、京都地区参加者の運動に関するネガティブイメージを変えるきっかけになったものと考えられる。「ながら」運動という概念は、動機づけと体感できるきっかけがしっかりフィットすると、一定の効果をもたらすことがこの結果から分かる。

### ■実証実験当日アンケートから

参加絶対数が少なく、仲間づくりという点では、大きな成果は得られないものの、35%の方が、新しい仲間が出来たと回答いただいたことから、同一テーマでの参加による仲間づくり効果は、一定の成果があったと考えられる。



### ■運動頻度について

月1～2回程度の頻度者が、定期的運動者になったことで、運動頻度は上がった。  
実施前から、運動をしない方は、しないままという結果も出ており、自主活動への誘導と継続化の難しさは、はっきりした形になっている。ツールだけでは難しいということが見て取れる。

#### ●事前アンケート



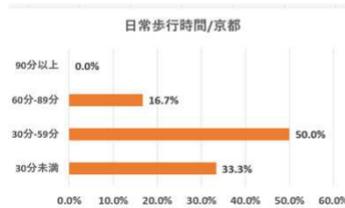
#### ●1か月後アンケート



### ■歩行時間について

イベント後の歩行時間に関しては、大きな変化が見られなかった。  
政令指定として、都市交通網が充実し、変化の乏しい地域では、生活リズムが出来上がっていて、日常生活の中で歩行を増加させるということが難しいことを裏付けているのかもしれない。(東京は、出口を変える、路線を変えるなどでも、時間を変えずに歩行時間を増やすことが出来やすい)

#### ●事前アンケート



#### ●1か月後アンケート

