

令和4年度Sport in Life 推進プロジェクト
(スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業)

-世代間交流を通じて日常生活にスポーツを！地域を丸ごと健康に！-
シニアもジュニアも誰もが一緒に楽しめる
「ダンスdeエクササイズ」project

令和5年2月28日

株式会社第一興商



Sport in Life

令和4年度Sport in Life 推進プロジェクト (スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業)

【事業報告①:事業の全体概要】

代表団体名:株式会社第一興商

事業タイトル:-世代間交流を通じて日常生活にスポーツを!地域を丸ごと健康に!-
シニアもジュニアも誰もが一緒に楽しめる「ダンスdeエクササイズ」project



構成団体	愛知県蒲郡市、株式会社クレメンティア
事業のターゲット	①子供・若者 ②働く世代・子育て世代 ③女性 ④高齢者 ⑤障害者
実施フィールド (地域)	愛知県蒲郡市

事業内容サマリ

- ①:継続プログラム「孫と一緒に楽しむダンスエクササイズ講座」の実施
- ②:「孫世代と一緒に楽しむダンスエクササイズ」のDVD配布及びYouTube配信
- ③:情報発信ツールの制作・配布
- ④:成果発表会&交流イベントの開催
- ⑤:蒲郡市公式ダンスエクササイズ及びPVを制作

事業ターゲット

■本事業のターゲット像

アクティブシニア(祖父母)世代(60~70代前半)※メインターゲット

- 現役世代同様に元気なシニア層にとって、従来型の介護予防プログラムはマッチしていない。
- 当該層は、アクティブが故に忙しくて運動する時間が取りにくいといった状況がある。(スポーツ庁調査より)

孫世代(幼児~大学生)※メインターゲットの周辺層の巻き込み

- 子供の活動量が低下傾向の中、コロナ禍で肥満割合の増加、体力低下、メンタル面疾患等の心身の健康課題がより深刻になっている。

子育て世代(30~50代)※メインターゲットの周辺層の巻き込み

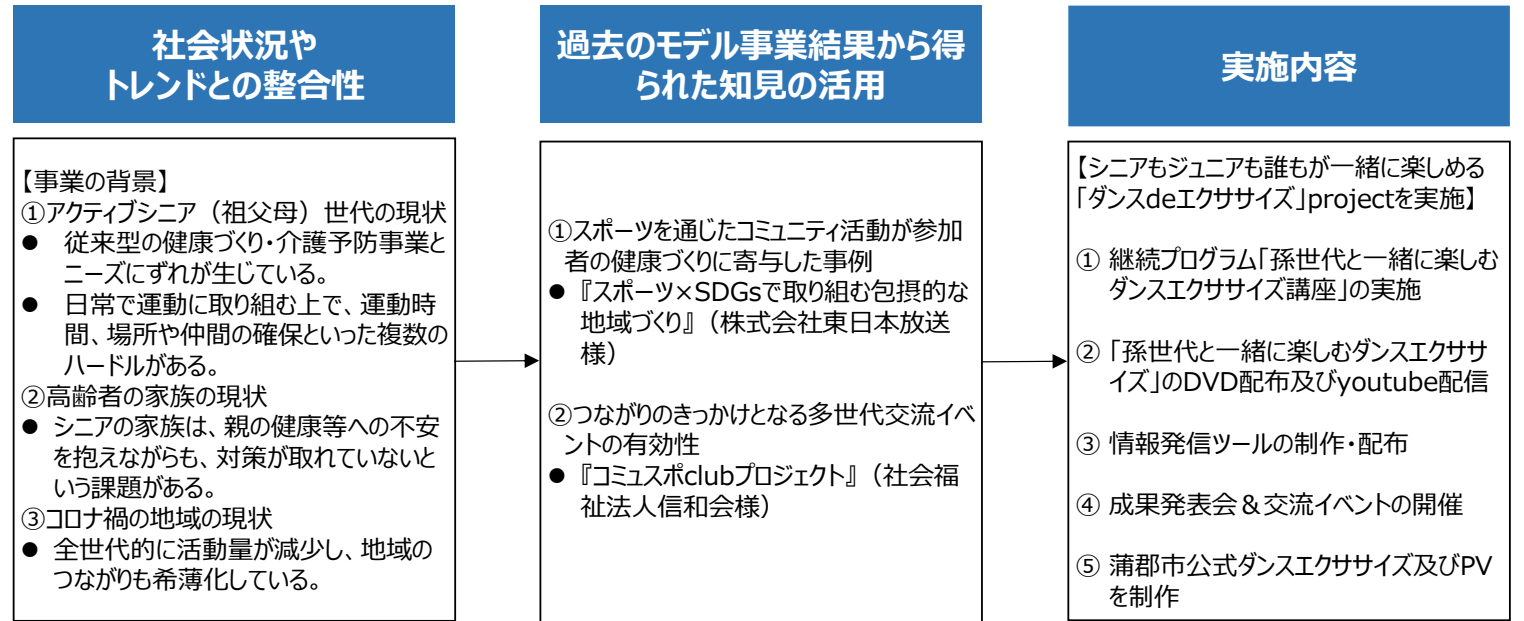
- 仕事や子育てが忙しく運動実施の割合が低い年代であるが、コロナ禍のテレワーク増大等に伴い運動機会の減少が加速傾向にある。

■ターゲットのスポーツ実施を促すためのポイント

- ①孫世代や仲間と一緒に運動する環境を創出し、実施意欲を向上させる
 - 孫・家族や仲間と一緒に実施できる運動プログラムを提供することで、忙しくても運動を日常的に楽しむための素地づくりを行う。
- ②手軽に楽しめるコンテンツを提供し運動実施のハードルを下げる
 - 「運動したい」と思えるダンスプログラム提供(リアル&配信型)により、運動実施のハードルを下げ、無関心層に対しても取組を促していく。
- ③成果発表や交流の場を創出し、継続モチベーションにつなげる
 - 講座参加者が取組成果を発表する場を設けることで、講座継続及び講座以外(日常)でも運動するモチベーションを向上させる。

本事業の狙い・実施概要

本事業では、スポーツ人口の拡大に向け社会状況やトレンドとの整合性及び、過去のモデル事業結果から得られた知見を活用しながら、本事業でターゲット層とするアクティブ世代を中心に、地域全体の運動・スポーツ実施者の拡大を狙う。また、核家族化やコロナ禍等で、コミュニティの希薄化が進んでいた地域のつながりを深めていくことで、スポーツと音楽を通じて、人もまちも元気にする事業に取り組む。



令和4年度Sport in Life 推進プロジェクト (スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業) 【事業報告②-1:実施内容】

代表団体名:株式会社第一興商

事業タイトル:-世代間交流を通じて日常生活にスポーツを!地域を丸ごと健康に!-
シニアもジュニアも誰もが一緒に楽しめる「ダンスdeエクササイズ」project



事業実施内容

①継続プログラム「孫と一緒に楽しむダンスエクササイズ講座」の実施

【実施概要】

名称等:「みんなで踊ろう!がまごおりじなるDANCE!」講座

実施期間:2022年10月~12月(全27回 開催)

実施拠点:形原公民館、市民体育センター、府相公民館、老人福祉センター

実施対象:アクティブシニア(祖父母)世代の市民が中心(子ども参加も可能とした)

実施内容:

感染症対策を講じて、安全・安心かつ楽しみながら行える運動プログラムを構築・実施することにより、シニア(祖父母)世代の運動実施の場、機会を創出した。講座では、音楽・ダンス等の楽しい要素を取り入れた「孫と一緒に楽しむダンスエクササイズ」を習得してもらい、自宅でも孫や同居家族等と一緒に取り組める環境を整え、継続的な運動実施を促した。事業の効果検証を行うためのアンケート調査を教室終了時に実施した。

目標教室開催数:4教室(100名程度)×5回=計20回

目標延べ参加者数:500名(1教室25名×4ヶ所(実参加人数100名)×5回で算出)

アンケート調査概要:

■内容:運動・スポーツの実施状況、コロナ禍での身体活動への影響、講座の満足度、今後の継続意向等

■対象:継続講座参加者

【実施結果】

教室開催実績数:6教室 計27回

教室参加者実績数:参加者223名(延べ536名)

■形原公民館:全5回
参加者36名(延べ107名)

■市民体育センター:全5回
参加者30名(延べ57名)

■府相公民館:全5回
参加者49名(延べ101名)

実施日	参加者
10月12日	20名
10月19日	16名
11月9日	10名
11月16日	15名
12月7日	46名

実施日	参加者
10月13日	14名
10月26日	5名
11月9日	5名
11月30日	6名
12月7日	27名

実施日	参加者
10月16日	7名
10月29日	20名
11月6日	31名
11月26日	21名
12月10日	22名

■老人福祉センター:全9回
参加者44名(延べ205名)

実施日	参加者	実施日	参加者
10月19日	18名	10月28日	14名
10月26日	20名	11月25日	22名
11月16日	24名	12月23日	14名
11月30日	9名	12月27日	49名
12月8日	35名		

■WGスタジオ:全1回
参加者21名(延べ21名)

実施日	参加者
11月16日	21名

■市役所北棟:全2回
参加者43名(延べ45名)

実施日	参加者
11月18日	34名
12月21日	11名

■その他:他自治体のアクティブシニア層とのオンライン交流会を実施
昨年度Sport in Life 推進プロジェクトに参画した愛知県瀬戸市の他、愛知県犬山市、三重県鈴鹿市のアクティブシニア層ともオンラインでつながり、本事業で実施しているダンスエクササイズと一緒に取り組む交流を行った。(12月7日:形原公民館、市民体育センター/12月8日:老人福祉センター)

アンケート調査概要:

■回収数:76

■参加者属性:

- ✓年代:75歳以上が27名35.5%で最も多く、次いで60歳未満が22名28.9%であった。
- ✓男女別:女性が66名86.8%、男性が9名11.8%であった。(回答したくないが1名1.3%)
- ✓参加回数:4回以上が47名61.8%であった。



令和4年度Sport in Life 推進プロジェクト (スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業) 【事業報告②-2:実施内容】

代表団体名:株式会社第一興商

事業タイトル:-世代間交流を通じて日常生活にスポーツを!地域を丸ごと健康に!-
シニアもジュニアも誰もが一緒に楽しめる「ダンスdeエクササイズ」project



事業実施内容

②「孫世代と一緒に楽しむダンスエクササイズ」のDVD配布及びYouTube配信

【実施概要】

名称等:「みんなで踊ろう!がまごおりじなるDANCE!」のDVD配布及びYouTube配信
 実施期間:2022年10月24日開始
 実施拠点:DVD配布及びオンライン配信
 実施対象:継続講座参加のアクティブシニア世代+同居家族や孫等の多世代
 実施内容:

継続講座参加のアクティブシニア層が、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。

DVD配布計画:100枚(継続講座参加のアクティブシニア100名)

動画配信計画:

継続講座参加のアクティブシニア層が自宅等で繰り返し「がまごおりじなるDANCE!」に取り組めるように2022年10月24日から視聴可能な状態にした。

【実施結果】

DVD配布実績数:120枚

動画配信計画:総視聴回数 537回(2023年2月28日現在)



③健康づくり・運動実施のための情報発信ツールの制作・配布

【実施概要】

名称等:「ダンスdeエクササイズproject」運動実践ガイドブック
 実施期間:2023年2月配布開始
 実施拠点:蒲郡市内の集会・運動施設等を活用して配布
 実施対象:

①継続講座参加者・その他全アクティブシニア(祖父母)世代、②孫世代、③子育て世代(30~50代)を中心とした全市民

実施内容:

健康づくり・運動実施を情報面から促進・支援する取組として、市・地域で行っている健康増進支援活動・拠点等を周知する情報冊子を制作・配布した。本事業への参加を機に事業終了後も継続して健康づくり・運動実施に取り組んでもらうことを目的とする。また、講座参加者以外のアクティブシニアに対しても、健康づくりや運動実施を啓発する手段として本ツールを活用するため、市内で可能な拠点で配布を行った。

ツール配布計画数:1,500部

【実施結果】

ツール配布実績数:1,500部



令和4年度Sport in Life 推進プロジェクト (スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業) 【事業報告②-3:実施内容】

代表団体名:株式会社第一興商

事業タイトル:-世代間交流を通じて日常生活にスポーツを!地域を丸ごと健康に!-
シニアもジュニアも誰もが一緒に楽しめる「ダンスdeエクササイズ」project



事業実施内容

④成果発表会&交流イベントの開催

【実施概要】

名称等:「がまごおりじなるGAMA GAMA DANCE」披露発表会

実施期間:2023年1月21日、22日(2日間)

実施拠点:ボートレース蒲郡で行われる「蒲郡市農林水産まつり」内で実施

実施対象:

■発表者:継続講座参加者(アクティブシニアを中心に子どもも参加)

■見学・応援者:①アクティブシニア(祖父母)世代、②孫世代、③子育て世代(30~50代)を中心とした全市民

実施内容:

継続プログラム(ダンスエクササイズ講座)への参加の集大成として取組の成果を発表する場を設けることにより、プログラムへの継続参加、自宅等の日常での運動実施モチベーションを向上させる目的で実施した。また、本イベントは、講座参加者以外のアクティブシニアに加えて孫や同居家族等も観客として巻き込みながら、蒲郡市全体における運動・スポーツの習慣化の促進にもつなげる狙いもある。

目標延べ参加者数:200名(2日間)

■発表者:50名(続プログラム実施者40名、子ども10名)

■視聴者:継続プログラム実施者、家族、仲間等(オンライン参加者含む)150名

【実施結果】

延べ参加者実績数:271名(2日間)

■発表者:35名(シニア10名、現役世代13名、子ども12名)

■視聴者:継続プログラム実施者、家族、仲間等(オンライン参加者含む)236名

イベントアーカイブ視聴実績数:657回(2023年2月28日現在)



⑤蒲郡市公式ダンスエクササイズ及びPVを制作

【実施概要】

名称等:蒲郡市公式ダンスエクササイズ&PV「がまごおりじなるGAMA GAMA DANCE」

実施期間:2022年10月開始 ※2023年2月3日に蒲郡市HP内に公式PVをアップ

実施拠点:①継続講座での活用、②公式PVはオンラインで配信(YouTube)

実施対象:

継続講座参加者・その他全アクティブシニア(祖父母)世代、孫世代、子育て世代(30~50代)を中心とした全市民

実施内容:

蒲郡市民の全世代が楽しく身体を動かすきっかけづくりとして、オリジナルダンスコンテンツ「がまごおりじなるGAMA GAMA DANCE」を制作した。制作段階から市民の巻き込みを図り、歌詞や振付のアイデア出し、PV出演等をしてもらった。これにより、継続的な運動実施の動機づけにつなげた。また、制作したダンスコンテンツは、本事業①継続運動教室、④成果発表会等にも活用した。

公式PV目標視聴数:1,000回(2023年3月末まで)

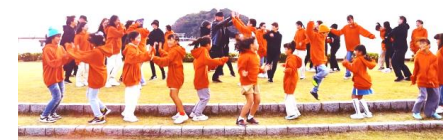
【実施結果】

公式PV視聴実績数:702回(2023年2月28日現在)

<https://www.youtube.com/watch?v=5w5fysbLRrk>



いいじゃん! いいじゃん!
やってみりんよ!



令和4年度Sport in Life 推進プロジェクト (スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業) 【事業報告③-1:広報展開(募集・事業周知)】

代表団体名:株式会社第一興商

事業タイトル:-世代間交流を通じて日常生活にスポーツを! 地域を丸ごと健康に! -
シニアもジュニアも誰もが一緒に楽しめる「ダンスdeエクササイズ」project



広報展開(募集・事業周知)

事業参加者募集

①蒲郡市ホームページでの情報発信

本事業の継続プログラム講座参加者募集及び蒲郡オリジナルダンス楽曲(自主事業として制作)の歌詞のアイデア募集を市のホームページ内で行った。

<https://www.city.gamagori.lg.jp/unit/choju/sil.html>



②募集ちらし配布

本事業の継続プログラム講座参加者募集に際し、ちらし制作・配布を行った。

配布先:市内公民館・市役所・福祉センター・地区回覧板等

配布対象:蒲郡市内のアクティブシニア(祖父母)世代

配布部数:5,000部



事業周知

①情報発信ツール配布

本事業の取組紹介及び、本事業への参加を機に事業終了後も継続して健康づくり・運動実施に取り組んでもらうことを目的に、小冊子を制作した。

配布先:市内公民館・市役所・福祉センター・教室参加者等

配布対象:

①継続講座参加者・その他全アクティブシニア(祖父母)世代、②孫世代、③子育て世代(30~50代)を中心とした全市民

配布部数:1,500部



令和4年度Sport in Life 推進プロジェクト (スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業) 【事業報告③-2:広報展開(募集・事業周知)】

代表団体名:株式会社第一興商

事業タイトル:-世代間交流を通じて日常生活にスポーツを!地域を丸ごと健康に!-
シニアもジュニアも誰もが一緒に楽しめる「ダンスdeエクササイズ」project



広報展開(募集・事業周知)

事業周知

②成果発表イベントの開催

本事業の周知機会として、市内で開催されるイベントと連携をし、継続プログラム講座参加者が取組の成果を披露した。実施講座参加者以外のアクティブシニアに加えて孫や同居家族等も観客として巻き込みながら、蒲郡市全体における運動・スポーツの習慣化の促進を図った。

実施期間:2023年1月21日、22日(2日間)

実施拠点:ボートレース蒲郡で行われる「蒲郡市農林水産まつり」内で実施

総来場者数:約7,000人(2日間)



スポーツインライフ推進の意義・蒲郡市における本事業の取組等も参加者に訴求

事業周知

③成果発表イベントのアーカイブ動画配信

本事業の周知機会の一環として実施した成果発表イベントのアーカイブ動画を配信することにより、事業周知した。

<https://www.youtube.com/watch?v=ecAPuoh6S5s>



④蒲郡市公式ダンスエクササイズPV配信

オリジナルダンスコンテンツ「がまごおりじなるGAMA GAMA DANCE」のPVを配信して、事業周知及び全蒲郡市民の運動実践促進を図った。

<https://www.youtube.com/watch?v=5w5fysbLRrk>



令和4年度Sport in Life 推進プロジェクト (スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業) 【事業報告④-1:効果検証・分析】

代表団体名:株式会社第一興商

事業タイトル:-世代間交流を通じて日常生活にスポーツを!地域を丸ごと健康に!-
シニアもジュニアも誰もが一緒に楽しめる「ダンスdeエクササイズ」project



効果検証の方法と結果

■期待される効果と検証方法

●本講座に参加した方を対象に事業の効果検証を行うために、以下に示す検証項目を基本にアンケート調査を実施した。回答いただいた中で有効回答は76名であった。

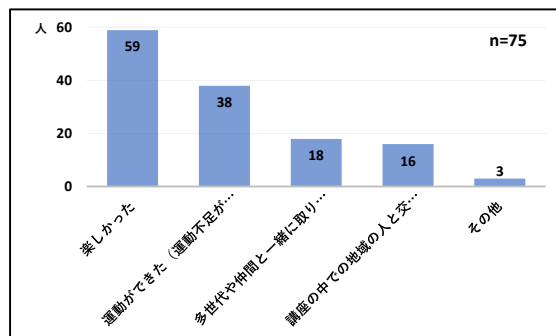
期待される効果 (検証項目)	検証方法	目標値	実績
運動不足の解消ができたと感じた人数	アンケート(事業終了時)	6割以上	50.7%
プログラムの継続実施意向のある人数	アンケート(事業終了時)	6割以上	90.8%
運動・スポーツをすることが好きになった人数	アンケート(事業終了時)	6割以上	90.8%
運動・スポーツの実施機会が増加した人数	アンケート(事業終了時)	6割以上	80.3%

■効果検証(アンケート結果)

①継続プログラム講座参加者

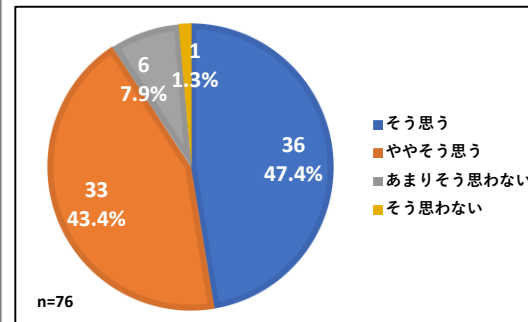
●本講座の検証ポイントに基づき調査結果を見ていくと、「運動ができた(運動不足が解消できた)」と回答した人は75人中38人おり、50.7%が本事業を通じて運動不足の解消ができたと感じた。(N:講座に参加して良かったと回答した75人)

本講座で楽しく運動不足を解消



●本講座の評価として、参加者にどのような点が効果的だったかを尋ねたところ(複数回答可)、「楽しかった」の回答が59人(78.6%)と最も多く、次いで「運動ができた(運動不足が解消できた)」が挙げられており、本講座で楽しく運動不足の解消ができていく傾向がうかがえた。また、多世代、地域住民との交流機会になったと回答した人もそれぞれ2割以上おり、全般的に参加者満足度が高い内容であった。

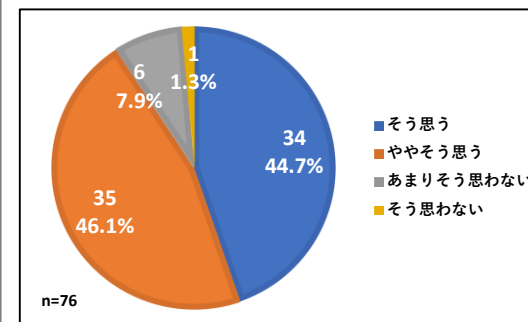
講座プログラムは今後も継続の意向



●「本講座のプログラムを今後も継続実施したいか」の問いに対して、76人中69人が「そう思う」「(「そう思う」と「ややそう思う」の合計)と回答した。9割を超える回答で、目標は達成できた。本事業が動機付けとなり、継続的な運動習慣づくりにつながっていると考えられる。

●本講座では「健康のため」だけではなく「楽しいから参加したい、続けたい」と思えるコンテンツを提供した。このことも、参加者のプログラムの継続意向を高めた要因であると考えられる。

運動を好きになるきっかけを提供



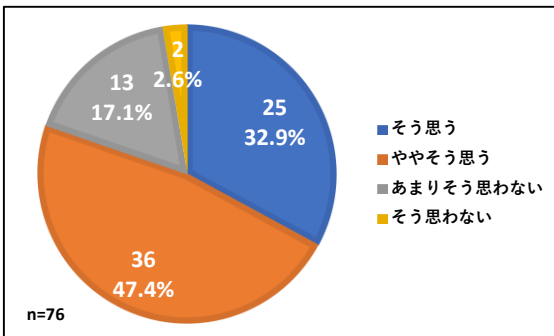
●「本講座の参加によりカラダを動かすことやスポーツが好きになったか」の問いに対して、76人中69人が「そう思う」「(「そう思う」と「ややそう思う」の合計)と回答した。9割を超える回答で、目標は達成できた。

●本講座では楽しみながら実践できるプログラムを提供したことが参加者より評価されている(講座の良かった点として「楽しかった」と回答した人が8割近くいた)。この点が、運動・スポーツをすることが好きになった人の増加につながったと考えられる。

効果検証の方法と結果

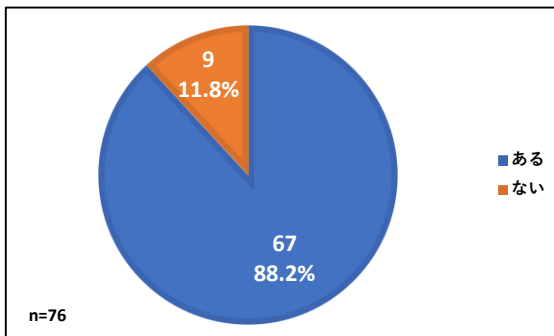
■効果検証の結果

運動・スポーツの実施機会が増加



- 「本講座の参加によりカラダを動かしたり、スポーツする機会が増えたか」の問いに対して、76人中61人が「そう思う」「そう思う」と「ややそう思う」の合計と回答した。8割を超える回答で、目標は達成できた。
- 本講座では「健康のため」だけではなく「楽しいから参加したい、続けたい」と思えるコンテンツを提供した。このことも、参加者の運動・スポーツの実施機会を増大させた要因であると考えられる。

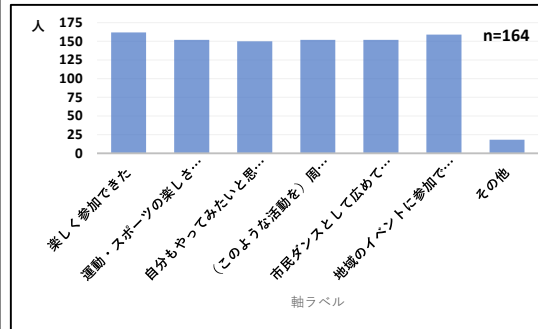
運動を日常的にするきっかけを提供



- 「日頃運動をする機会があるか」の問いに対して、76人中67人が「ある」と回答しており、その割合は約9割であった。
- 本講座のダンスエクササイズに、講座以外の時間にも取り組めるようにオンライン配信・DVD配布を行い、運動を日常的に実施する環境づくりを推進したことが、上記の結果につながっていると考えられる。

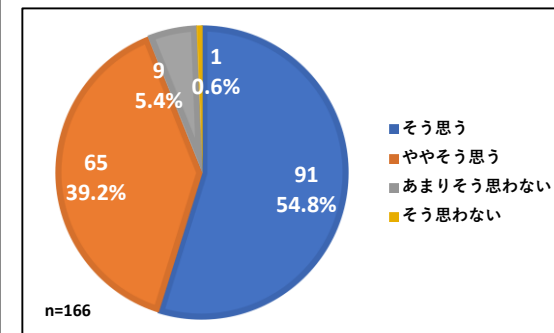
②成果発表会イベント参加者・視聴者

視聴者も楽しく参加できたイベント



- 本イベントの良かった点として「楽しく参加できた」と回答した人は164人中162人おり、(イベントに参加して良かったと回答した人は166人中164人) 98.8%の人がイベントを楽しんだ結果が示された。※166人の内訳は、発表者:28、視聴者:136。

視聴者にも運動実施意向



- 「今後カラダを動かしたり、スポーツする機会を増やそうと思うか」の問いに対して、166人中156人(94.0%)が「そう思う」「そう思う」と「ややそう思う」の合計と回答しており、発表者・視聴者共に運動実施意向がある傾向が窺える。※「そう思う」と回答した156人の内訳は、発表者:27、視聴者:129。

結果に基づく要因の分析(仮説検証)

■運動実施阻害要因(仮説)の払拭に向けた取組と検証結果

スポーツ実施の阻害要因(仮説)	阻害要因払拭に向けた取組
<p>【アクティブシニア世代】※メインターゲット</p> <ul style="list-style-type: none"> ●現役世代同様に元気なため、従来型の介護予防プログラムでは、ライフスタイルや価値観が多様なシニア世代のニーズとマッチしていない。 ●スポーツ庁の調査で73%が運動不足を感じており、また25%が仕事や家事が忙しくて運動できていない。 <p>【孫(子ども)世代】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●コロナ禍が続く、全国体力テストの結果が下がる等、長期に亘り活動が制限されて心身の健康への影響が出ている。 <p>【子育て世代】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●日頃から運動習慣が低い年代であり、コロナ禍の外出自粛やテレワークの増大等に伴い、運動不足をより感じている。 	<p>【実施事業】</p> <p>シニアもジュニアも誰もが一緒に楽しめる「ダンスdeエクササイズ」project</p> <ul style="list-style-type: none"> ●継続プログラム「孫世代と一緒に楽しむダンスエクササイズ講座」の実施 ●「孫世代と一緒に楽しむダンスエクササイズ」のDVD配布及びYouTube配信 ●情報発信ツールの制作・配布 ●成果発表会&交流イベントの開催

【効果検証結果】
 本講座を通して、運動・スポーツの実施機会が拡大し、楽しく運動不足の解消ができていく傾向がうかがえた。また事業終了後も継続意向が多く、習慣化につながった。

- 本事業の参加が自身の運動不足の解消になったと感じた人の割合
 目標:6割→実績:50.7%
- 本事業で実施したプログラムを今後も継続実施したいと思う人の割合
 目標:6割→実績:90.8%(「そう思う」47.4%、「ややそう思う」43.4%)
- 運動・スポーツをすることが好きになった人の割合
 目標:6割→実績:90.8%(「そう思う」44.7%、「ややそう思う」46.1%)
- 運動・スポーツの実施機会が増加した人の割合
 目標:6割→実績:80.3%(「そう思う」32.9%、「ややそう思う」47.4%)

■考察と今後の展開

【考察】
 コロナ禍においてアクティブシニアの活動が制限される中、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。

- ✓ 孫・家族や仲間との触れ合いの時間を取りながら取り組めるダンスエクササイズプログラムを提供することにより、アクティブシニア層が忙しくてもスポーツを日常的に楽しむための環境が整った。(メインターゲットの周辺層の巻き込みを図った)
- ✓ アクティブシニア層のライフスタイルや価値観を踏まえ、音楽やダンス等のもたらず楽しさと、場所を問わずにできる手軽さのある「運動したい」と思えるプログラムをリアル及び配信型で提供することで、運動実施のハードルを低くし、無関心層に対しても取組を促すことができた。
- ✓ プロジェクトへの参加の集大成として取組の成果を発表する場を設けることで、プログラムへの継続参加、自宅等の日常での運動実施へのモチベーション維持につながった。また、昨年度Sport in Life 推進プロジェクトに参画した他自治体愛知県瀬戸市の他、犬山市、三重県鈴鹿市のアクティブシニア層との交流も継続の動機づけとなった。

【今後の方策について】

- 運動に無関心なシニア層も取りこみ運動・スポーツ人口のすそ野を広げる**
 従来型の介護予防教室等での取りこみが難しいアクティブシニアや運動無関心層に対して、「健康のため」だけでなく「楽しいから実施したい」と思える新しいダンスエクササイズプログラムを継続的に提供することにより、シニア層全体の運動・スポーツ実施者を増加させていく。
- 地域のつながりを形成しまちも元気にする**
 本事業では、アクティブシニア層に通い場等で楽しみながら、孫や仲間と一緒に取り組むダンスエクササイズプログラムを提供したが、この通い場創出を通して、コロナ禍で希薄化が進んだ地域のつながりを深め、人もまちも元気になる事業効果を期待する。
- 多世代への広がりにつなげる**
 本事業ではアクティブシニア世代を核としながらも、孫や同居家族等も対象として巻き込みを図ったが、今後はさらに、地域全体において運動・スポーツの習慣化が促進されるように継続して取り組んでいきたい。