

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)

空間・時間・仲間の3つの「間」の壁を克服する！  
「楽しいうれしい運動プロジェクト」

令和5年2月28日

一般社団法人日本スポーツエンターテインメント



# 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: 一般社団法人日本スポーツエンターテインメント

事業タイトル: 空間・時間・仲間の3つの「間」の壁を克服する!「楽しいうれしい運動プロジェクト」



構成団体	NPO法人島根ベースボールイノベーション、松江市、出雲市、安来市、米子市、境港市、島根県立松江南高等学校他6高校、株式会社スポーツイノベーション、C3pro株式会社、社会福祉法人あさがお福祉会、鳥取大学医学部スポーツ医学センター、島根県農業協同組合、一般社団法人出雲漢方研究会、ノーマプロダクション株式会社、株式会社必ず楽しい
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)	島根県松江市、出雲市、安来市、鳥取県米子市、境港市、徳島県徳島市

### 事業内容サマリ

- ①:楽しいうれしい運動イベント
  - ②:オンライン朝トレ
  - ③:スマホアプリによるトレーニング
  - ④:オンライン保護者向け研修会
- を通じて、多くの運動機会を提供しました

### 事業ターゲット

#### ■本事業のターゲット像

ターゲット層:6歳~12歳の健常児(小学生619万人)ならびに6歳~15歳の発達障がい児(3万人)のうち定期的に運動していない子どもを対象にする。ターゲット人口としては、出雲市の調査では、小学生健常児のうち定期的に運動していない子どもは増加傾向にあり、34.4%となっており、運動実施が2極化が進んでいる。本事業が対象とする全国のターゲットは216万人に発達障がい児3万人を加えた約219万人と推定する。事業としては健常児と発達障がい児 男女300人で実証を行う。

居住エリア:島根県松江市、出雲市、安来市、鳥取県米子市、境港市、徳島県徳島市の3県6市(地域)で本事業を実施することで、同じプログラムが複数の地域でできることを実証)に住むスポーツを定期的に実施していない子どもを対象とする。

#### ■ターゲットのスポーツ実施を促すためのポイント

スポーツ実施を促すためには、運動・スポーツをする環境として過去存在していた空間・時間・仲間の3つの「間」を時代に合った「間」にデザインし機能させることがポイントとなる。物理空間に頼った運動・スポーツの環境を、IT技術(情報空間)を合理的かつ有機的に織り交ぜ新たな空間を創造することで、新たな時間活用と仲間の創出がされ、結果としてスポーツ実施率を高めることができる。

### 本事業の狙い・実施概要

#### 【事業の概要】

- ・運動は、特定の時間に特定の場所で参加者がリアルに集まり、一緒に運動する機会は、‘顔’と‘動き’が見えることから楽しいイベントにすることで運動する気になり、また参加したいと思うイベントにする。いろいろな遊びで身体を動かすイベントを、子どもの動きについていける高校生とともに進める。
- ・ネットの特長を活用して実施することが可能なことから、現代社会の運動機会提供の有効な手段として積極的に活用する。朝トレでは、ビデオ会議を活用しどこからでも参加可能になり、参加しやすく、またその時間に参加できなくとも、実施動画の録画を共有することができるようにすることで、別の時間に参加することが可能とする。スマホアプリと合わせて、コロナ禍でのスポーツ実施においては、自宅等でいつでもできる環境を提供する。
- ・保護者研修会も、上記のネット機能、ビデオ会議機能を活用することで日本全国規模での対応が可能であり、忙しい現代人の参加を増やす。
- ・募集や実施状況共有なども、チラシやポスターに加えて、SNSやホームページ等を活用することで、より多くの方に広く共有する。
- ・また運営者のコミュニケーション促進のための仕組みも用意する。
- ・子どもからも保護者に対して、感覚的な説明ではなく、わかりやすく、納得感の高い運動解説や体力改善の提示を行い、データを使った現状や推移の把握、共有の積極的活用を進める。

スポーツ実施を妨げている  
阻害要因

スポーツする  
時間がない

スポーツする  
空間がない

スポーツする  
仲間がない

↓  
現代の子供たちに新たな3つの「間」を再構成し  
多様な多くの運動機会を提供し、週2時間以上実施

	時間	空間	仲間
①楽しいうれしい運動イベント	週一回	地元の学校 グラウンド等で	実際に集まった 全員で
②オンライン朝トレ	平日朝	自宅で	オンライン参加の みんなで
③スマホアプリによるトレーニング	いつでも	どこでも	個々で実施
④オンライン保護者向け研修会	毎週 金曜日夜	どこでも	保護者

## 事業実施内容(サマリー)

□スポーツ実施率向上に資する、数多くの運動機会を提供しました。

- ・運動イベント機会:毎週週末に実施しました。複数の場所で開催できるようになり参加しやすくなりました。
  - ・開催回数42回、小学生の参加人数608名(平均14名/回) のべ54,720分(912時間)
  - ・11場所:高校7, 市営運動場3, 民間ジム1
- ・朝トレ:ネット環境を活用し、平日6:45毎日、年末年始の間はすべての曜日に実施しました。
  - ・計118回、小学生の参加延べ人数4,986人(平均42人/回) 74,790分(1246.5時間)
  - ・朝トレで実施したトレーニングは、動画をアプリ配信でいつでも自主的に実施できるようにしました。

□保護者研修会を実施し、保護者・指導者の子どもの育成に関するリテラシー向上を図りました。

- ・金曜夜に22回実施
- ・動画はいつでも視聴できるようにしました

□子どもがカラダを動かすことを楽しむようになっただけでなく、カラダが動くようになった実感もあり、精神状態にも前向きな効果がありました。

本事業の趣旨に賛同した島根県、鳥取県の高校が次々と参加表明をしてきて、合計で7校の協力を得ました。

- ・事業開始当初は、松江市での開催から始めましたが、複数で開催可能となり、参加する子どもたちも最寄りの高校で運動イベントに参加することが可能になりました。
- ・実施拡大のための、運営マニュアルの作成、高校生によるグランドでの実施スキルトランスファーを進めると共に、高校生へのリモートミーティングによる勉強会を開催し、広く展開するための検証を行いました。
- ・高校生への教育効果もあり、来年度も同様の取り組みを拡大していきたいとの意向を5市の高校から得ました。
- ・全国への拡大に向けての運動メニュー、運営の仕組み、運営体制等は有効なことが検証できました。

## 事業実施内容

### 【楽しいうれしい運動イベント@山陰】



- ・9月10日(土)開始
- ・週一回島根県、鳥取県内の高校グラウンドや体育施設にて実施
- ・おとなの指導者に加えて、地元の高校生が、小学生とともに鬼ごっこやボール遊びなどを行い、子どもたちは楽しくカラダを動かしました。また体力測定も計42回実施しました。
- ・遠くまでの移動手段を持たない子どもは、大人が連れて来てくれるか、自分で行ける場所で実施することが大切ですが、本事業を通じて、実施場所を増やしていったことは、今後の広がりを考える上でとても大きな検証となりました。
- ・最寄りの高校での運動イベント開催を実現すべく活動し、合計7高等学校が本取り組みに賛同し、協力を得ました。
- ・高校生は、運動実施で貴重な人財となりうることも証明しただけではなく、本取り組みに対する熱意もあり、子どもの育成に関する勉強や運営マニュアルの改良にも積極的に意見を出し、自作の説明フリップも作成した上で子どもたちに説明を行っており、運動イベントを通じて多くのことを経験しました。
- ・高校生は、この実施経験を通じて、高校の探求学習の一環として学習発表を行いました。

## 事業実施内容

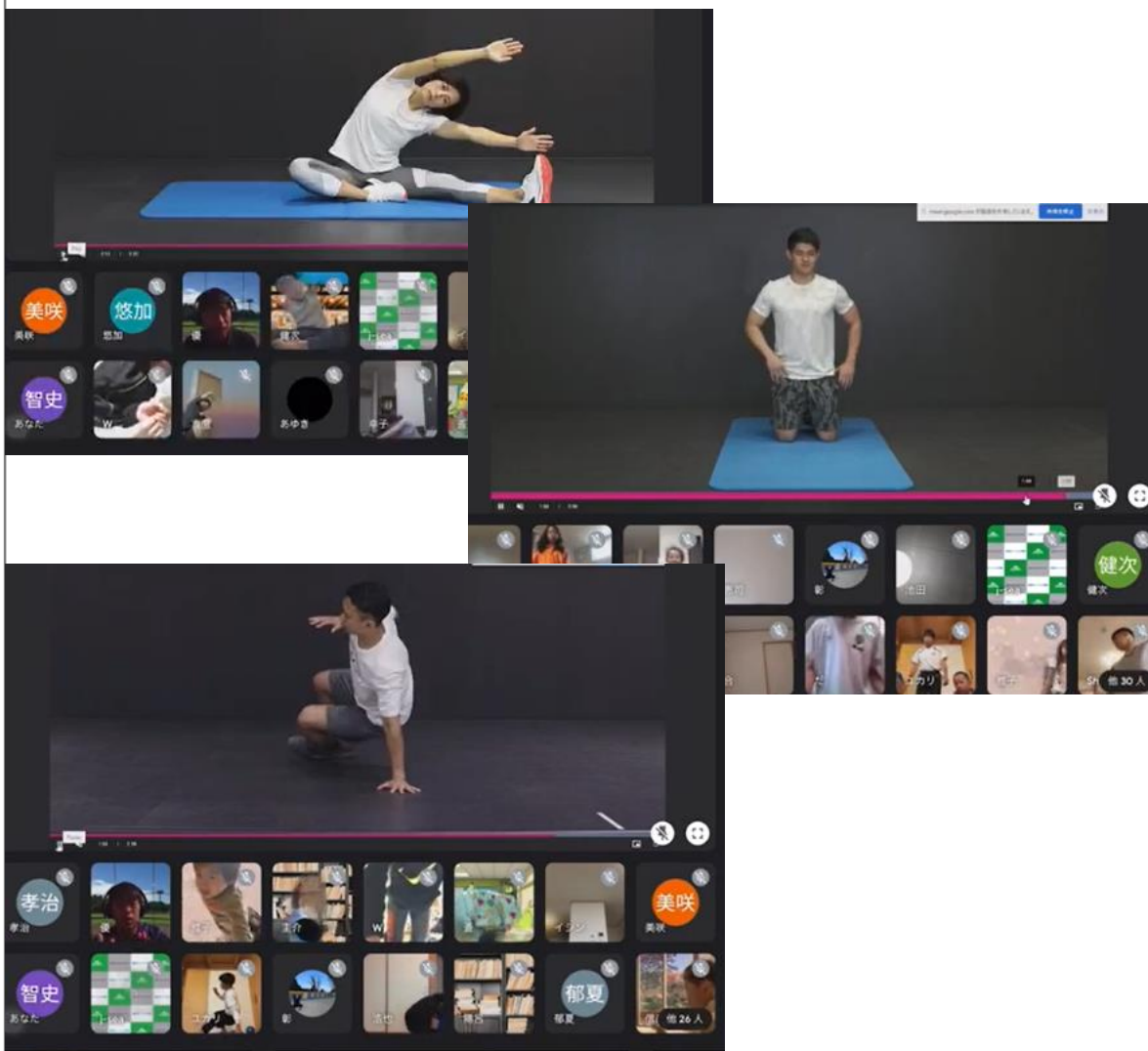
### 【楽しいうれしい運動イベント@徳島】



- ・普段運動機会の少ない発達障がい児が、いろいろな運動に取り組みました。
- ・カラダを動かすことの楽しさを体験し、自分ができることが数多くあることを実感しました。
- ・参加した子どもたちは、2週間に一度のイベントを楽しみに、ほとんど欠席なく運動に参加していました。
- ・子どもは運動をするためのルールも徐々に理解できるようになり、事業の後半には運動メニューを理解してカラダを動かすことができるようになりました。
- ・おとなは、開始当初は運動させること自体に心配をしていましたが、自分たちが思っているより、子どもたちがカラダを動かすこと(自己表現すること)を楽しんでいることにおどろき、子どもたちのカラダが動くことを認識しました。このような運動機会を与えることの大切さ、育成の学びの機会となりました。
- ・発達障がい児に限らず、自己表現を認めること、できるようになるよう見守ることが運動の基本、子どもの育成の基本であることを再認識できる機会となりました。
- ・本事業では、発達障がい児の施設で運動実施が可能かを検証しましたが、多くの成果があり、スポーツダイバシティを実践・継続していく意義と展開の可能性が確認できました。

## 事業実施内容

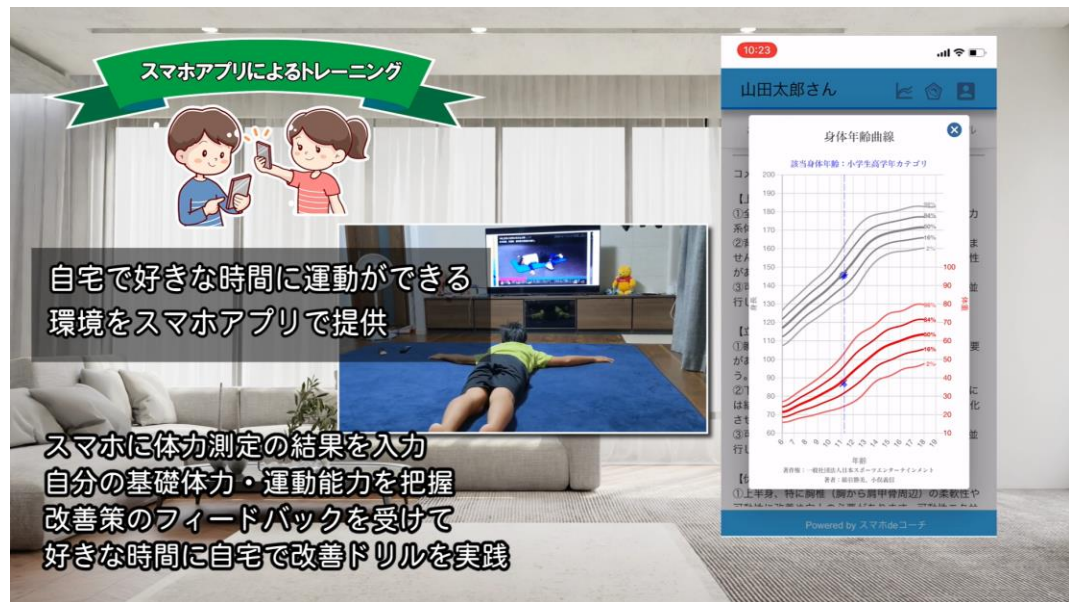
### 【朝トレ】



- ・9月12日(月)より、平日朝6:45~7:00にインターネットオンラインで計118回開催しました。
- ・冬休みは運動不足になりがちなので、年末年始(元旦も)は休まず毎日朝トレを実施し、多くの運動機会を提供しました。
- ・運動プログラムを動画で共有し、指導者が動きの解説をしながら、みんなでトレーニングを実施しました。
- ・指導者は、子どもたちの動きを画面越しに確認し、動きのポイントをコメントしたり、励ましたりしました。
- ・運動イベントの運営を手伝っている高校生も一緒に朝トレに参加し、朝から身体を動かすことを継続して実践しました。
- ・子どもたちの好きな言葉に「努力は報われる」「毎日コツコツやる」「継続は力なり」「ちりも積もれば山となる」「自画自賛」などが聞かれるようになりました。
- ・早朝から身体を動かすことで、運動をする習慣を定着させることが狙いで、「朝起きられるようになった」「今まで食べられなかった朝ごはんを美味しく食べられるようになった」「午前中の授業に集中できるようになった」などの声をいただきました。

## 事業実施内容

### 【スマホアプリによるトレーニング】



参加者全員(子ども、保護者、指導者)が登録して利用

保護者は

- ①「楽しいうれしい運動イベント」の体力測定の結果をアプリに入力
- ②アプリに診断結果が表示され、現状の自分の子どものカラダの状況を子どもとともに把握
- ③子どもは、アプリのトレーニング動画を観ながら、好きな時間に自宅でトレーニングを実践



運動イベントで測定した結果をアプリに入力し、  
身体のバランスの変化を親子で共有した。

朝トレで実践したトレーニングを、  
夕方にも動画で観ながら再度実践する子どもがいた。





# 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③:広報展開(募集・事業周知)】

代表団体名: 一般社団法人日本スポーツエンターテインメント

事業タイトル: 空間・時間・仲間の3つの「間」の壁を克服する!「楽しいうれしい運動プロジェクト」



## 広報展開(募集・事業周知)

### メディア取材、掲載



2023/1/13 中海テレビ



新型コロナウイルスの影響などかの運動不足が指摘される中、地元ちに、楽しみながら体を動かしてが松江市で開かれました。

2022/9/10  
NHK松江放送局



2022/9/14 BSS山陰放送



2022/8/19  
松江市役所にて  
合同記者会見



2022/8/23 山陰中央新報

### チラシ配布・ポスター掲示

【ポスター掲示: 下記以外に学校、施設、企業等で掲示】



米子市体育館



米子市体育館



米子市陸上競技場



島根体育館



宍道体育館



徳島市「つだまちキッズ」園内

# 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:広報展開(募集・事業周知)】

代表団体名: 一般社団法人日本スポーツエンターテインメント

事業タイトル: 空間・時間・仲間の3つの「間」の壁を克服する!「楽しいうれしい運動プロジェクト」



## 広報展開(募集・事業周知)

自治体、コンソーシアム団体で広報活動を行いました。

### SNS情報配信

#### 【松江市】

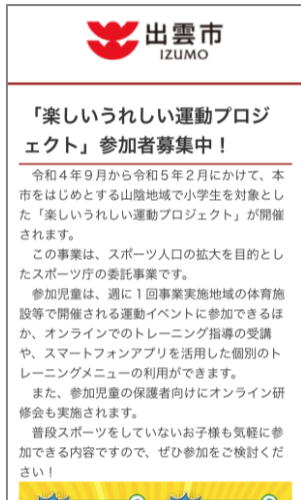


Instagram

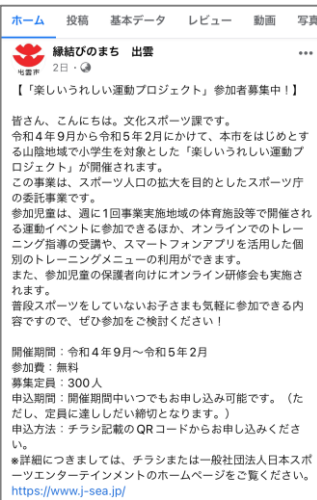


Facebook

#### 【出雲市】



ホームページ



Facebook

#### 【安来市】



ホームページ

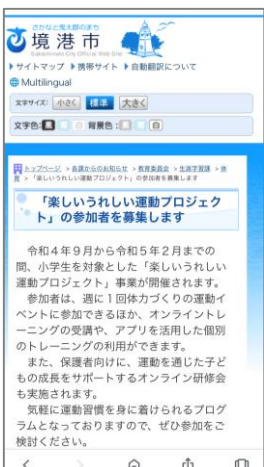


Facebook

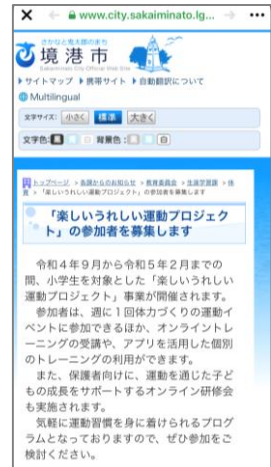


Twitter

#### 【境港市】

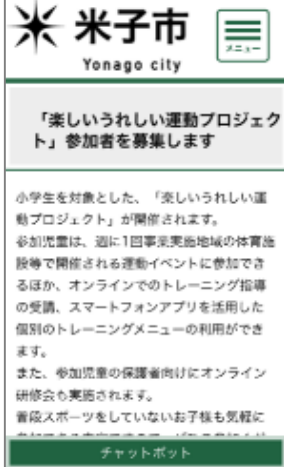


ホームページ



Facebook

#### 【米子市】



ホームページ

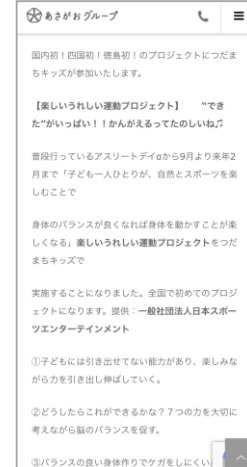


Facebook



Instagram

#### 【徳島県Tsuda-Machi-KID】



ホームページ



Instagram

# 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:効果検証・分析】

代表団体名: 一般社団法人日本スポーツエンターテインメント

事業タイトル: 空間・時間・仲間の3つの「間」の壁を克服する!「楽しいうれしい運動プロジェクト」



## 効果検証の方法と結果

本事業は、3つの間を再定義することで、多くの運動機会を提供することとした。そのために3つの運動機会を組み合わせることで、各々が実行可能かを検証すると共に、参加機会が増えたかを検証することとした。

□運動イベント機会:毎週週末に実施した。

・開催回数42回

小学生の参加人数608名(平均14名/回)

・参加しやすくするために複数の場所での開催に拡大した。

・11場所:高校7,市営運動場3,民間ジム1

□朝トレ:ネット環境を活用し、平日6:45開催

・毎日、年末年始の間はすべての曜日で実施

計118回

小学生の参加延べ人数4,986人(平均42人/回)

・朝トレで実施したトレーニングは、動画をアプリ配信で

いつでも自主的に実施できるようにした

□アプリによる動画配信

□保護者研修会を実施

・金曜夜に22回実施

・動画はいつでも視聴できるようにした

## 結果に基づく要因の分析(仮説検証)

### 運動イベント

□高等学校と高校生の協力を得ることができ、高校のグラウンドでカラダの動く高校生が学習をしながら、取り組むことができたこと

□広く展開するために、運営マニュアルと説明フリップの作成、運営のノウハウの伝授を行い、より多くの大人、高校生が参加できるようになり、計7つの高校で開催ができたこと

□子どもにとっては、自宅に近い場所での開催になり、参加しやすくなった。また別の学校だけではない、いろいろな子どもと出会い楽しく一緒に遊ぶ機会を提供できたこと

□山陰、徳島とも、温かく見守る環境作りができたこと

### 朝トレ

□指導者が毎日朝トレを提供することで運動の習慣化ができたこと

□実施した朝トレ動画は同日配信を行い、後からでもできるようにしたこと

### アプリによる動画配信

□運動イベントや朝トレで実施したトレーニングがいつでもできるコンテンツを用意できたこと

多くの運動機会を提供することで、義務感のない、子どもの成長に合った運動、カラダ作りが提供できたこと。記録や競技スポーツとは異なる育成を継続的に実施できることを示すことができたこと。

## 今後有用と考えられる方策

3つの間の問題の解決が基本

□多くの運動機会を子どもに提供し、参加を選択できるようにする

□リアルとネットの融合

□市の施設、民間施設等の利用に加えて、学校(大学、高校、小中学)等の活用

□子どもの心と身体の成長に合わせた、温かな見守りのスキトラ、環境作り

□保護者のリテラシーを向上させる研修

□運営に携わる方を大人の指導者に限定せず、広く人財を求めること

□運営参加者の参加意義の再定義

□多くの運営参加者との情報共有を可能とするITインフラ

□全国への普及を想定した計画作り

### 効果検証1:子どもの変化(大人の観察)

- ・色々なスポーツに興味を持つようになった
- ・あまり記録に挑戦するのは好きじゃなくなったのかな
- ・身体が動くようになった
- ・身体を動かすことがより好きになった様子。動きも良くなった
- ・穏やかに、体調がよい。よく眠れている
- ・運動することが好きになりました
- ・もともとスポーツは頑張っていたが、野球への興味や受験を頑張って野球をしたいという意欲が出てきた
- ・積極的に運動するようになった。運動イベントに行きたいと意欲的になった
- ・積極的にボール遊びをするようになった

### 効果検証2:子どもの変化に気づいたとき

- ・スポーツ番組をみてて、あれ楽しいよとかあのスポーツ好きなど言うようになった
- ・意欲的に何度も挑戦することがない。選手で水泳しているときはもっと挑戦的だった
- ・走れるようになった
- ・遊んでいるときの身体の動かし方
- ・週5回夜遅くまで一生懸命水泳をして疲れているなど感じる日々から、友達と遊ぶ時間を優先するために水泳をやめました。でも平日は学校や習い事で友達と遊ぶ時間もなく、土日もなかなか遊べていない中、この場でたくさんの人と大好きな鬼ごっこや体を動かせる機会は本人にとってとても楽しくリラックスできる時間でした。のほほん遊びをおもいっきり楽しむ姿をみることができ、嬉しかったです
- ・土日になると野球をしたいと言って、キャッチボールやバッティングをするようになりました。
- ・進路や進学先での部活について話をするとき
- ・休日などの隙間時間での遊びや運動など
- ・休みの日にサッカーしたい、など言う時

## 効果検証1:子どもの変化(大人の観察)

- ・長時間座れるようになった
- ・みんなが失敗を怖がらず、自ら運動をするようになってきました。誰の手伝いもなく1人で課題に取り組んでいくようになってきました。どうやったら課題が出来るのかを考えながら取組む姿勢が出てきました
- ・運動に対し、前向きになったとは思いますが
- ・積極的になった 身体が動くようになった
- ・よく体を動かすようになった
- ・もっと運動したいと意欲がふえた
- ・身体を動かすことに困らなくなっている。普段の日常生活での変化も感じている
- ・初めてのことへの不安感が減っている。身体を動かすことへの抵抗も減ってきており、楽しく活動することができている。できることよりも挑戦したり楽しむことへ意識が向いていると感じる
- ・運動をする時の表情が明るくなり自信を持って取組めるようになった
- ・身体を動かすことを楽しんでいるようになった
- ・前より積極的に身体を動かすようになった
- ・身体の使い方が違ってきた
- ・身体を動かすのが、好きになった

## 効果検証2:子どもの変化に気づいたとき

- ・今までは運動会のかけっこで走るのを諦めていましたが今年の運動会では最後まで走る事が出来初めて5人中3番目にゴールする事が出来ました
- ・学校の授業でハードルがあり、難しいだろうなあと感じていたのですが初めてなのに上手に飛べたそうです。ドッチボールも当てられるばかりだったのですが、最近では「今日、1人当てれたんよ♪」と聞くようになり驚いております。苦手なことにチャレンジしにくいのですが、参観日に嫌がらずチャレンジしている姿を見て感動しました。ありがとうございました!
- ・よく放課後に公園で遊ぶようになったから
- ・家で筋トレしている
- ・1番にすることやはじめての運動に対し「できません」「見ています」と言う子どもが少数いたが、現在はいない。他の活動でも前向きさが見られる
- ・毎回の活動で、違う内容であっても説明を聞くと躊躇なく参加できている。その他の活動でも同様、不安感が減り自分から進んで挑戦できることが日常生活や学校生活の場面でも見られている
- ・運動へ苦手意識を持っていた子どもも積極的に参加し、列の1番前に並ぶことができるようになった
- ・プログラムに積極的に挑戦をしようとしている
- ・自宅で教えて貰ったことをしていた
- ・ダンス、バレエ
- ・家でもダンス、ボクシングをしてくれる

### 効果検証3:おとなの変化

- ・子どもの育成やチャレンジする機会の提供
- ・どう関わると、より速く走りたい、より飛べるようになりたいと努力しようと思えるのかなと考えるようになった
- ・毎週、継続すれば能力は伸びること
- ・身体が動かせる場所と時間を確保してあげたいなど
- ・今までみたいに、どんどん頑張るよりも、スポーツや体を動かすことを楽しめています、こどもにとって、大切な時間だと思いました。やりたい!頑張りたい!と思うことができたときに、楽しみながら取り組める心が養われるといいなと思います。野球部のみんなの明るく優しい姿から、仲間がいる良さも感じてくれたらと思います
- ・子どもの潜在能力を引き出すことに専心するようになりました
- ・朝のトレーニングができるよう、協力するようになった
- ・保護者研修会を通じて子どもの成長などについて学ぶことができた
- ・子どもの積極的な発言

### 効果検証4:その他意見

- ・もっと地域に根付いていくと良いとかんじた。小学生で高校生と何か一緒にすることは教育、経験含めて見ていて素晴らしいと感じた
- ・今までは自分から何度も練習して、縄跳びや鉄棒もどんどんマスターし空き地を何周も走ってタイム更新を頑張っていたり、「今は難しくても私はできる!」と声に出しながら挑戦、努力するくらいでした。こちらでの様子を見てみると、飛ぶのも走るのも記録に挑戦するのは一回で前みたいな貪欲さがないなあと感じてしまいます。思春期だったり、ゆったり楽しみたい心持ちな時なのかもしれないと見守っていますが
- ・今後もプロジェクトを続けてください
- ・鬼ごっこが大好きで毎日学校でもしている子です。この運動イベントを楽しみにしているので、今後もぜひ参加させてもらいたいです
- ・もっともっと米子東高校での運動イベントを開催してください。何卒何卒よろしく願いいたします
- ・3月以降も引き続き運動イベントをお願いします。子どもたちも体力向上に加え、高校生とコミュニケーションがとれるので、大変有意義な事業だと思えます

### 効果検証3:おとなの変化

- ・正常とか障害とか関係なく、子供達へ運動刺激を与える重要性を再認識しました
- ・手先の不器用さ、身体をうまく動かせない事をもう仕方ないのかな…と諦めていますが、ご指導いただき本当に身体の使い方も上手になり、何事も意欲的にチャレンジするようになりました。トレーニングを受けることができ本当に良かったです。また機会がありましたら、続けていきたいです
- ・藪内氏、綿引教授の子どもへの関わり方や身体を動かすことへの考え方などとても勉強になっております。こちらや学校での生活にも変化が手に取るようにわかりコーディネーショントレーニングのすごさを実感した為
- ・活動を続けていく中で、そのプログラムをこなすとどうなるのか、何によってどういう結果が出たか等はわからない。変化やできることではなく、その過程で楽しく考えながら身体を動かすことで子ども達の自信や日常、学校生活にも繋がっていると感じており、今後の発達支援にとってコーディネーショントレーニングを取り入れることは必要だと感じている
- ・運動への見方が変わり、成長の中で何が満たされていて、何をしたら向上するか(何が必要か)を動きの中から考えるようになった
- ・身体を動かすことで心も成長をしていると感じる
- ・身体を動かす事のチャレンジや楽しさ
- ・チャレンジする(ことに)期待(を持つようになった)

### 効果検証4:その他意見

- ・この度は子どもたちへ素晴らしい機会を与えてくださりありがとうございます。子どもたちの変化は、このプロジェクトはもちろんですが、藪内氏、綿引教授の子どもたちが安心して取り組めるお人柄が大きかったと思います。綿引教授の「変化するのがいいのではなくて、身体の使い方を工夫できるようになる。」という言葉はとても感銘を受けました
- ・短い期間でしたが、その中でもお子さまの気もちの変化や生活面(ADL動作)の向上が見られるようになりました。運動機能を向上させるだけでなく、運動を通して情緒面や生活面へ影響することを実感しました。ありがとうございました
- ・このような機会を提供して頂きありがとうございました。子供も毎回、楽しみに参加していました