

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)

女性向け「笑っヨガ」プログラムの実施

令和5年2月21日

吉本興業株式会社



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:吉本興業株式会社

事業タイトル:女性向け「笑うヨガ」プログラムの実施



構成団体	吉本興業株式会社
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)	都市圏(関東・関西)

事業内容サマリ

- ①:被験者となる法人企業の調整
- ②:笑うヨガプログラムの企画・制作
- ③:イベント開催日の調整～お笑い芸人の調整
- ④:イベントの実施～アンケートの回収
- ⑤:アンケート結果から行動変容の分析

事業ターゲット

■本事業のターゲット像

【年齢/性別】

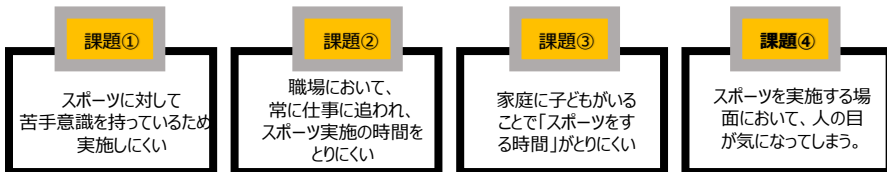
- ・20代以上の働かされている独身の女性
- ・20代以上の働きながら、子どもがいる女性

【対象モデル】

- 仕事に忙しく、スポーツを実施する時間が取りにくい女性。
- 自宅にいるときは、子育てを中心とした生活をされていて自由になる時間が限定的なため、スポーツの実施を考えにくい女性。
- 生活圏がほとんど家の中なので、家庭内のみでのコミュニケーションが多く、他人とのコミュニケーションが減っている女性。

■ターゲットのスポーツ実施を促すためのポイント

女性のスポーツを妨げている課題



仕事をする中や家事の合間で出来る=「生活の中にスポーツ(ヨガ)を取り入れる」ことで、「働く女性」「子育てをする女性」など多くの女性が、**スポーツの実施頻度を上げる**のと同時に、日常感じているストレス軽減につながる。更には女性の社会環境の改善につながることを目的とする。

本事業の狙い・実施概要

「女性」が日常生活・行動において気軽に参加・取り組みやすく、ダイエットや美肌といった表面的な効果だけではなく、女性特有の身体の悩みにも効果的であるとされている、女性に人気の「ホットヨガ」を全国的に展開している「株式会社LAVA International」と、多くのお笑い芸人が所属し、日々エンターテインメントの持つ力を追求する「吉本興業株式会社」が「女性に人気のヨガ」に「笑ひ」の要素を足した新たな取組み「笑うヨガ」を共同で開発し、「UAゼンセン」が調整した法人の従業員を対象に「リアルイベント」「オンラインイベント」の2通りで実施することで、それぞれの効果を検証する。笑うヨガは「働く女性が仕事終わりや休日に参加できる」・「仕事と家事で多忙を極め、普段運動があまりできていないという人でも楽しめる」・「チャレンジすることで自然と笑顔が生まれる」等の要素を取り入れ、LAVA Internationalが中心となり、本事業の為に作成したオリジナルプログラムである。お笑い芸人と一緒に体験することでより一層の効果期待できる。

女性のスポーツ実施を阻害する社会状況のポイントを整理

【背景①:ライフステージ上の制約に起因する阻害要因】

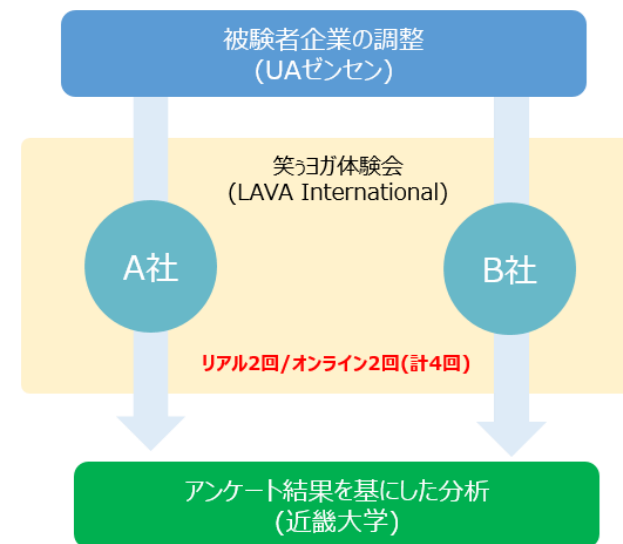
日本人の仕事・家事など社会生活を営む上で義務的な性格が強い行動の時間配分を分析すると、女性が家事・育児に費やした時間は男性が同様の活動を実施した時間と比較して明らかに長い。このことから、女性は自由に使うことができる時間の確保が男性よりも困難であることが示唆される。

【背景②:過去のスポーツ経験に起因する阻害要因】

スポーツ実施の阻害要因として「苦手だから」を挙げる女性の割合は男性よりも高く、日本では特に過去の運動経験が女性のスポーツに対する苦手意識に影響している可能性が示唆される。

【背景③:女性らしさに関する社会の考え方に起因する阻害要因】

「スポーツをする女性」に対するイメージと「女性らしさ」に対する社会的な価値判断とのギャップは、女性の社会進出が不十分な日本においては、より深刻である可能性がある。周囲に対して見た目などを「評価されることへの不安」、そして女性特有の悩み(ストレスや睡眠障害等)が女性スポーツの主要な阻害要因であると推測されている。



事業実施内容

協力企業①:グンゼ株式会社

- ・グンゼ株式会社に就業する女性社員を対象に笑うヨガ体験会を計4回実施。
- ・参加者数は各回約30名。4回連続した参加を促しつつ、他の予定なども合さり、全てに参加できていない方もいる。
- ・各回終了後にアンケートに記入してもらい、参加した後のスポーツ実施状況などもヒアリングする。
- ・オンラインについては土日開催にすることで、参加率が向上するのかも実証した。

①10月24日(月):リアル開催

- ・出演者:西代(ミサイルマン)、ワダちゃん(女と男)、大城若菜(LAVAトップインストラクター)
- ・実施時間:18:30~19:30
- ・会場:ハービスPLAZA 大会議室

②11月13日(日):オンライン開催

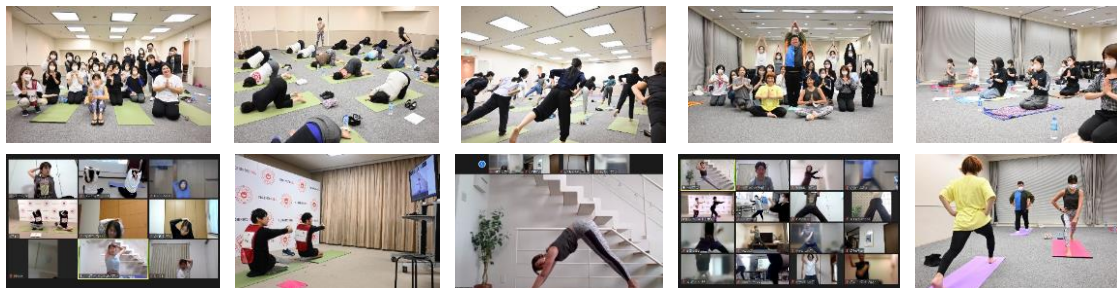
- ・出演者:マルセイユ、大城若菜(LAVAトップインストラクター)
- ・実施時間:10:00~11:00
- ・会場:自宅より参加

③11月28日(月):リアル開催

- ・出演者:紅しょうが、大城若菜(LAVAトップインストラクター)
- ・実施時間:18:30~19:30
- ・会場:ハービスPLAZA 大会議室

④12月17日(土):オンライン開催

- ・出演者:スマイル、大城若菜(LAVAトップインストラクター)
- ・実施時間:15:00~16:00
- ・会場:自宅より参加



協力企業②:旭化成株式会社

- ・旭化成株式会社に就業する女性社員を対象に笑うヨガ体験会を計4回実施。
- ・参加者数は各回約30名。4回連続した参加を促しつつ、他の予定なども合さり、全てに参加できていない方もいる。
- ・各回終了後にアンケートに記入してもらい、参加した後のスポーツ実施状況などもヒアリングする。
- ・オンラインについては平日開催となったが、在宅勤務対応とし、自宅から参加してもらうことができた。

①11月16日(水):リアル開催

- ・出演者:ハイキングウォーキング、大城若菜(LAVAトップインストラクター)
- ・実施時間:18:45~19:45
- ・会場:旭化成オフィス内フリースペース

②11月30日(水):オンライン開催

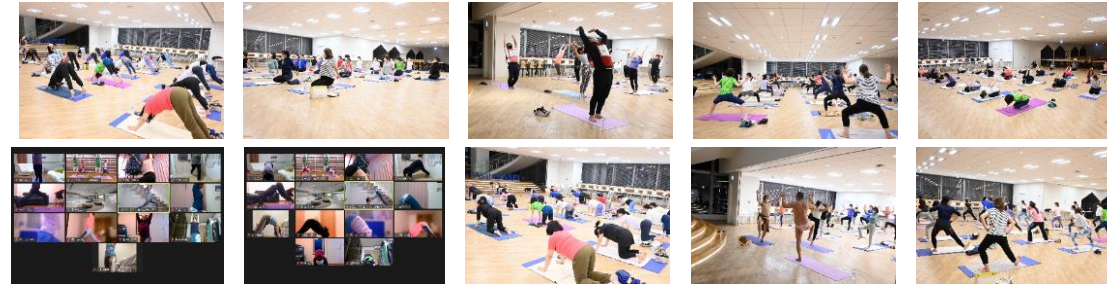
- ・出演者:レギュラー、大城若菜(LAVAトップインストラクター)
- ・実施時間:18:45~19:45
- ・会場:自宅より参加

③12月06日(火):オンライン開催

- ・出演者:ガリットチュウ、大城若菜(LAVAトップインストラクター)
- ・実施時間:18:45~19:45
- ・会場:自宅より参加

④12月15日(木):リアル開催

- ・出演者:とにかく明るい安村、大西ライオン、大城若菜(LAVAトップインストラクター)
- ・実施時間:18:45~19:45
- ・会場:旭化成オフィス内フリースペース



広報展開(募集・事業周知)

- ・募集に関する広報活動は被験企業の従業員を対象に労働組合側で調整してもらった。弊社からの募集活動は行っていない。
- ・事業周知に重点を置きつつも、SNSでの露出を極力控えてほしいという被験企業の要望もあり、数回に限りSNSで事業周知活動を行った。
- ・従業員が映り込んでいる写真が多く、また会場をお借りしている兼合いもあり、使用できない写真が多くあった。

🔄 リツイート済み

女と男 ワダちゃん @wadamie · 2022/10/24
 初めてのヨガ みなさんと楽しい時間に心も体も喜んでいます👏👏

..... よしもとスポーツ【公式】 · 2022/10/24
 スポーツ庁の委託事業「Sport in Life 笑うスポーツ体験会」いい感じで初回終了です👏働く女性が運動しやすい環境を作っていききたいですね♪

#よしもとスポーツ
 #ミサイルマン西代 さん
 #女と男ワダちゃん
 #LAVA



🗨️ 1 ❤️ 14 📊 📤

yoshimoto.sports 大阪市



👁️ インサイトを見る 📄 投稿を宣伝

いいね!: takuma.sugihara, 他 37人

yoshimoto.sports スポーツ庁の委託事業「Sport in Life 推進プロジェクト 笑うヨガ体験会」を行いました!!

働く女性のスポーツ実施率向上を目指した取組みとなっています👏

きょうが初回となっています、今後何回か参加してもらいながらスポーツとの向き合い方や行動変容が起こるかななどを探っていきます👏

笑うヨガ! これからどんどん広げていきたいです👏

#吉本興業
 #よしもとスポーツ


🔄 リツイート済み

ミサイルマン西代 @onikuchan... · 2022/10/24
 参加してくれてはる皆さん!
 全4回! 残り3回も楽しんでヨガしてください♪

仕事終わりの皆さんと1時間ええ運動♪

..... よしもとスポーツ【公式】 · 2022/10/24
 スポーツ庁の委託事業「Sport in Life 笑うスポーツ体験会」いい感じで初回終了です👏働く女性が運動しやすい環境を作っていききたいですね♪

#よしもとスポーツ
 #ミサイルマン西代 さん
 #女と男ワダちゃん
 #LAVA



🗨️ 1 ❤️ 11 📊 📤

aruarutankentai.matsumoto 吉本興業東京本社



👁️ いいね!: garichu.kuma, 他 aruarutankentai.matsumoto 『笑うヨガ』

今日はホットヨガスタジオLAVAと吉本興業で笑いの要素とLAVAが持つヨガのプログラムを融合させた『笑うヨガ』とある企業さんの社員さんに向けた配信をさせていただきました!

全社勤めの方に向けた運動不足解消を目的とし、笑うヨガをLAVAトッ

効果検証の方法と結果

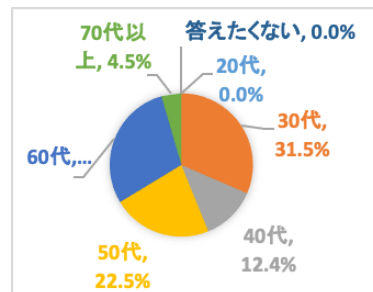
効果の検証方法

グンゼ株式会社、旭化成株式会社の2社共に4回の「笑うヨガ」を実施し(それぞれリアル2回、オンライン2回)、実施後にアンケート調査を行った。

なお、初めて参加した際には初回用アンケートを使用し、複数回目の参加者にはそれぞれその回に用意したアンケートを使用した。

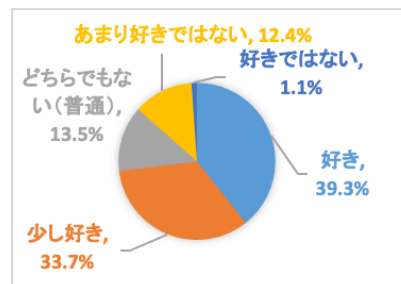
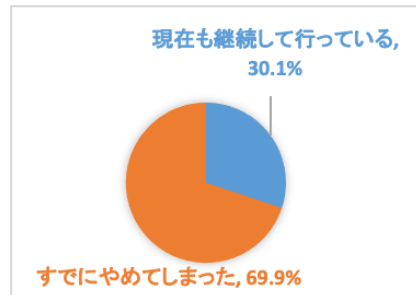
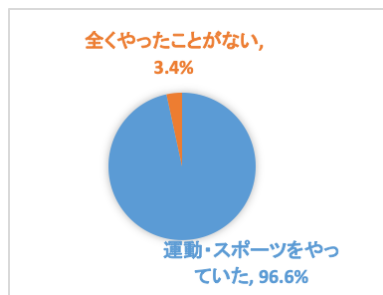
参加者の人数の詳細は以下の表の通りである。また、年齢構成を右の円グラフで示した。

	4回参加	3回参加	2回参加	1回参加	合計
グンゼ	7	5	13	11	36
旭化成	7	9	20	19	55
総参加者	14	14	33	30	91



効果の検証結果 1

初回用アンケートにおいて、これまでの運動歴を聞いているが、小学校から大学までの中で運動やスポーツをやっていた人は96.6%と非常に多い結果であったが、現在も続けている人は30.1%という結果であった。



また、これまでの運動やスポーツに対する意識については、「好き」39.3%、「少し好き」33.7%、と肯定的な意見が7割以上であった。

結果に基づく要因の分析(仮説検証)

今回のプロジェクトでは、対象を以下のように設定している。

【年齢/性別】

- ・20代以上の働かされている独身の女性
- ・20代以上の働きながら、子どもがいる女性

【対象モデル】

- 仕事に忙しく、スポーツを実施する時間が取りにくい女性。
- 自宅にいるときは、子育てを中心とした生活をされていて自由になる時間が限定的なため、スポーツの実施を考えにくい女性。
- 生活圏がほとんど家の中なので、家庭内のみでのコミュニケーションが多く、他人とのコミュニケーションが減っている女性。



・参加者の年齢構成では、ほぼ均等であるが、20代の参加者がなかった。

健康に対する意識がまだそれほど高くなく、プライベート時間を重視することが要因ではないかと考えられる。

・4回の参加を前提にプログラムを行ったが、4回全てに参加した人は91名中14名(15.4%)であった。

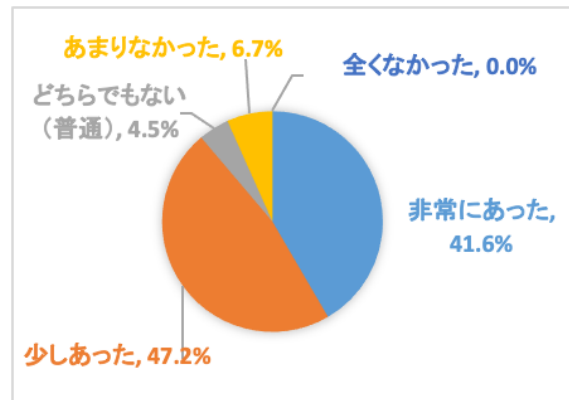
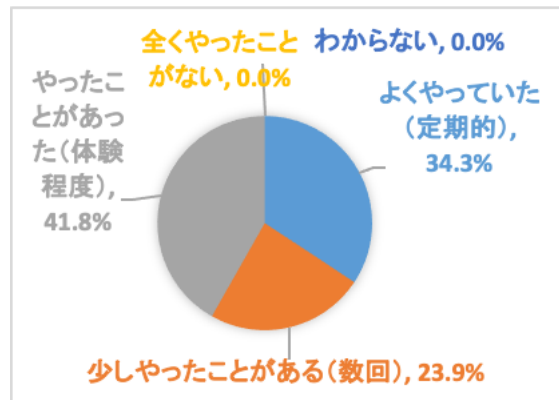
女性だけのプログラムで、仕事終わりに参加しやすい状況で行ったが、やはり、時間がないなど、スポーツを行うことへの課題が出る結果となった。

・参加者のほとんどが、小学校から大学までにスポーツ経験があった。ただ、スポーツが好きではあるが、現在は行っていない人が7割近くであった。

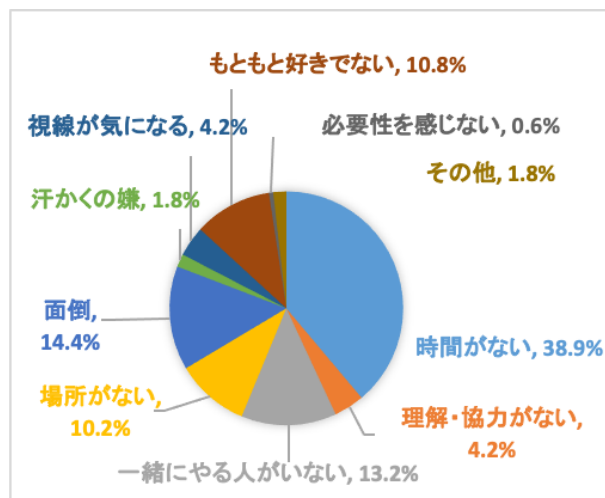
参加者を募集して行う場合、ある程度スポーツ経験がある人が多くなる傾向にあると考える。ただ、継続している人は予想通りあまり多くなく、スポーツを継続していく難しさが表れている。

効果検証の方法と結果

効果の検証結果 2



ヨガについて、「やったことがあるか」「興味はあったか」という設問に対する回答結果である。ヨガに対する意識の高さが伺える結果になっている。



スポーツができない、やらない理由を聞いた設問では、「時間がない」が38.9%と一番多く、「面倒」14.4%、「一緒にやる人がいない」13.2%と続いている。「視線が気になる」4.2%、「理解・協力がいない」4.2%と、それほど多くはない。

結果に基づく要因の分析(仮説検証)

今回のプロジェクトでは、女性のスポーツを妨げている課題として以下の4つを挙げている。

- ①スポーツに対して苦手意識を持っているため、実施しにくい
- ②職場において、常に仕事に追われ、スポーツ実施の時間をとりにくい
- ③家庭に子どもがいることで「スポーツをする時間」がとりにくい
- ④スポーツを実施する場面において、人の目が気になってしまう



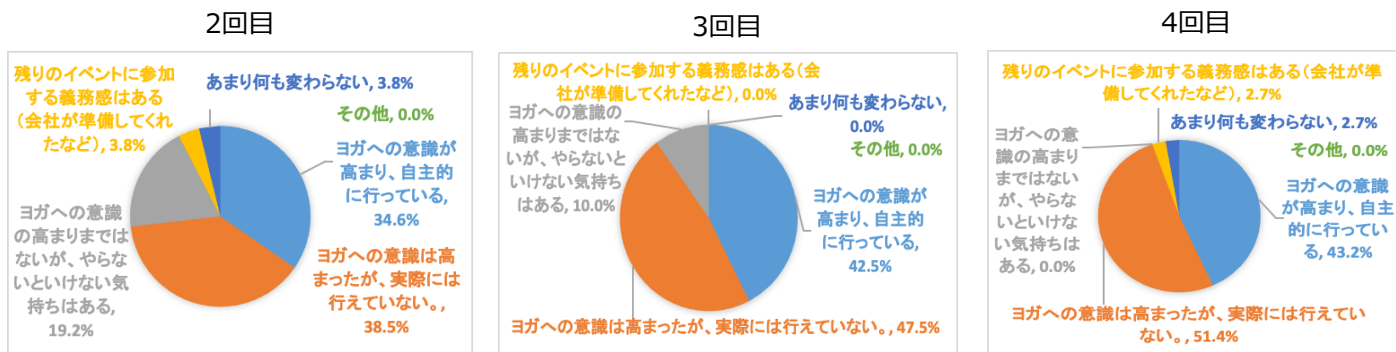
運動量がそれほど多くなく、女性に比較的に関心が高いとされる「ヨガ」を行なっているが、アンケート結果においても、全員が一度はやったことがあり、9割近い参加者が興味があったと回答している。女性のスポーツを妨げている課題から考えると、「ヨガ」は取り組みやすいスポーツということが示唆された。

スポーツができない、やらない理由について、アンケート結果をみると、やはり「時間がない」という回答が多い。

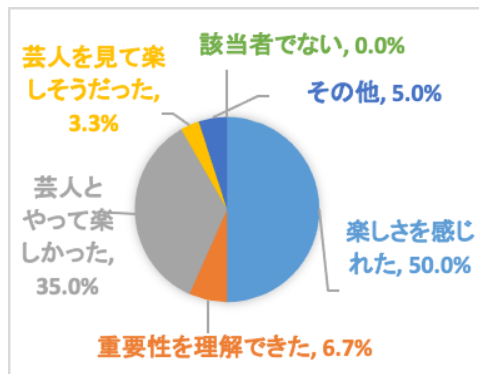
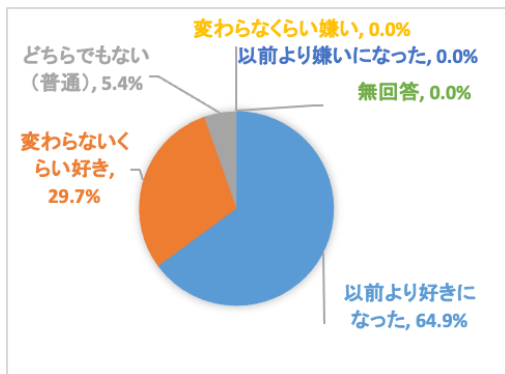
ただ、「視線が気になる」や「理解・協力がいない」という回答が比較的少なく、今回の参加者については、「③家庭に子どもがいることで「スポーツをする時間」がとりにくい」、「④スポーツを実施する場面において、人の目が気になってしまう」の課題については大きな障害となっていないことがわかった。

効果検証の方法と結果

効果の検証結果 3



「前回のイベント参加後、意識や行動に変化がありましたか？」という設問に対する回答結果である。回数を追うごとに意識の高まりや行動の変化が見られている。



「今回のイベントに参加して、ヨガを好きになりましたか。」という設問とその理由についての回答結果である。「以前よりヨガが好きになった」という回答が64.9%もあり、大きな成果であると考えられる。その理由として、「楽しさを感じられた」50.0%、「芸人とやって楽しかった」35.0%となっており、「笑うヨガ」の効果ができていると考えられる。

結果に基づく要因の分析(仮説検証)

(次ページから続き)

以下の女性のスポーツを妨げている課題について、さらに検証を行う。

- ①スポーツに対して苦手意識を持っているため、実施しにくい
- ②職場において、常に仕事に追われ、スポーツ実施の時間をとりにくい
- ③家庭に子どもがいることで「スポーツをする時間」がとりにくい
- ④スポーツを実施する場面において、人の目が気になってしまう

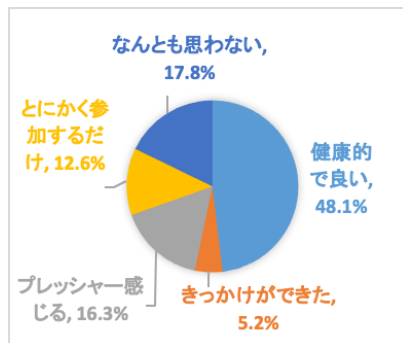


- ①スポーツに対して苦手意識を持っているため、実施しにくい
 今回のプログラムについては、「効果の検証結果 1」で述べたように、対象者のほとんどが苦手意識を持っていないため、検証が難しい。
- ②職場において、常に仕事に追われ、スポーツ実施の時間をとりにくい
 「効果の検証方法」の中で述べたように、会社がプログラムを提供し、仕事が終わってから参加できる状況であったが、全てに参加できる人が少ない結果となり、このような状況でなければさらに参加しづらいことが予想され、スポーツを実施する時間が取りにくい状況であることが示唆された。
 ただ、その中で複数回参加した人に、ヨガに対する意識や行動が高まったことは効果であり、参加することで意識変化に期待ができることが考えられる。また、ヨガの楽しさだけでなく、芸人と一緒に取り組むことでその楽しさがさらに伝わるということが表れていることから、今回の「笑うヨガ」の取り組みをさらに広げていくことが重要であると考えられる。

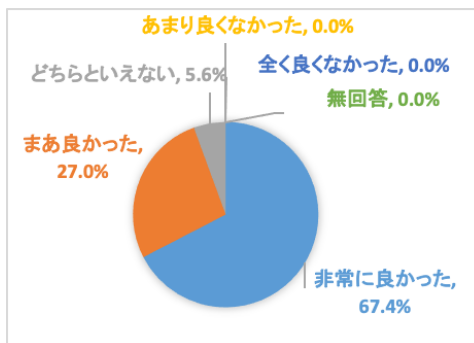
(次ページへ続く)

効果検証の方法と結果

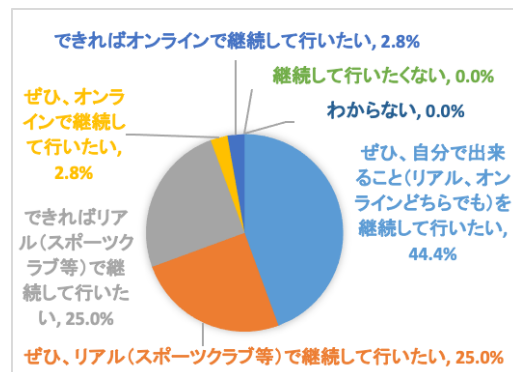
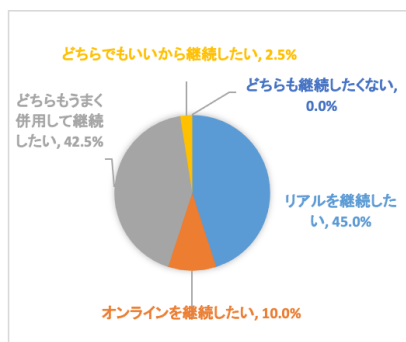
効果の検証結果 4



「会社がイベントを準備してくれたことをどう思うか」という設問に対し、「健康的で良い」48.1%、「きっかけができた」5.2%に対して、「プレッシャーを感じる」16.3%、「とにかく参加するだけ」12.6%であった。



「今回のような女性だけのスポーツへの取り組みはどうでしたか」という設問に対して、「非常に良かった」67.4%、「まあ良かった」27.0%と肯定的な意見が9割以上になった。



「継続して行うとすれば、リアルとオンラインでは、どちらの方がしたいですか？」(3回目)「イベントすべてを終了して、今後、継続してどのようにヨガは行いたいですか？」(4回目)という設問に対し、リアルが45.0%、50.0% (ぜひ25.0%、できれば25.0%) と多くっており、どちらもうまく利用しながら継続したいという回答が42.5%、47.1%であった。

結果に基づく要因の分析(仮説検証)

(次ページから続き)

③家庭に子どもがいることで「スポーツをする時間」がとりにくい
 今回は、残念ながら家族構成などの調査ができていないため、家庭での時間の使い方については不明であるが、「効果の検証結果2」の中の「スポーツができない、やらない理由」を聞いた設問で、「理解・協力が無い」4.2%と、それほど多くはないことから、今回の参加者においては、それほど障害になっていないのではないかと考えられる。
 ただ、「時間がない」が38.9%、「面倒」14.4%、「一緒にやる人がいない」13.2%が多いことから、これらの障害を取り除くことが必要であろう。会社がイベントを準備してくれたことに肯定的に捉える意見が半数以上あり、それらの障害を取り除くきっかけになるのではないだろうか。

④スポーツを実施する場面において、人の目が気になってしまう。
 「効果の検証結果2」の中の「スポーツができない、やらない理由」を聞いた設問で、「視線が気になる」は4.2%とそれほど多くない。参加者のこれまでのスポーツ経験などが影響していることが考えられるが、「今回のような女性だけのスポーツへの取り組みはどうでしたか」という設問に対して、「非常に良かった」67.4%、「まあ良かった」27.0%と肯定的な意見が9割以上になったことから、「ヨガ」に関しては、女性だけの取り組みは有効であることが示唆された。
 また、今後継続していくために、リアルとオンラインをうまく使っていくという回答が多かった。今回の取り組みにおいてもリアルとオンラインを2回ずつ行なったことはそのきっかけとなったと考えられる。リアルでやりたいという本音も表れているが、時間のことや人の目を考えると、うまく併用することも継続する上で必要であろうと考える。

効果検証の方法と結果

効果の検証結果 5 アンケート自由記述より (一部を記述)

オンライン開催での良かった点

- ・ポーズが難しくできなくてもマイペースでできる
- ・家でラフな格好でできた、息子も参加した
- ・気軽、時間を気にしなくて良い

オンライン開催での悪かった点

- ・一体感がなく、せっかくお笑い芸人さんがいるのに、、、
- ・モチベーションがあまり上がらない
- ・先生が見にくく、自分ができているか確認できない

リアル開催での良かった点

- ・芸人さんのトークが面白い、ポーズの指導をもらえる
- ・一緒にワイワイできたこと
- ・家事育児から離れて自分のことに集中できる

リアル開催での悪かった点

- ・上手にできないとき少し恥ずかしかった
- ・仕事終わりだったので少し疲れていたところ
- ・入社時の荷物が多くなる

業務の間を使った今回の企画の良かった点

- ・女性だけなので気軽に参加できた
- ・会社の同僚と楽しく参加できた
- ・仕事が終わってスッキリ(笑いもあって)した気分になれた

業務の間を使った今回の企画の悪かった点

- ・帰宅が遅くなる
- ・時間が短かった
- ・着替えが必要で少々面倒くさい

働く女性のスポーツ実施率を向上させるには、どういった環境やどういった取組みが必要だと思われるか

- ・子供を預かってくれる場があると参加しやすい、それがネックで辞退してる方が多い
- ・家族や職場の理解や協力。健康の重要性や運動の必要性をみんなに刺激しあうこと
- ・今回のように一時間以内の短時間で気軽に参加できる環境だと負担が少なく続けやすい
- ・有名人からの動機づけ、一緒に取り組めるようなイベントの開催
- ・会社主催で参加しやすかった。プライベートで平日夜はなかなか通えない

結果に基づく要因の分析(仮説検証)

オンライン、リアルでの取り組み

オンライン、リアルそれぞれの良い点、悪い点が挙げられている。「効果の検証結果 4」でも述べたが、自分にとってのプラスとマイナスを考慮して、うまく併用していくことが重要であろう。新型コロナ感染症は、社会に大きな影響を及ぼしたが、唯一ともいえる良い影響としてオンラインでの活動の普及があった。オンラインで、「ヨガ」をはじめ、スポーツに対して意識を高めて、リアルでの活動に導いていくことが重要であろう。

会社でのプログラム提供

「効果の検証結果 2」でも述べたが、スポーツができない、やらない理由では、「時間がない」、「面倒」、「一緒にやる人がいない」が上位であった。これらの点では、会社がこのようなプログラムを提供することが障害を取り除くきっかけになると考えられる。会社の一層の取り組みに期待するところである。

働く女性のスポーツ実施率を向上

今回のプロジェクトの最も大きな課題である。子供のことで参加できなかったことが回答されている。やはり、今回の参加者は比較的意識も高く、参加しやすい環境の人が多かったことが推測できる。スポーツに対する意識づけだけでなく、参加しやすい環境を整備していくこともこの課題を解決するには重要であろう。