

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)

ゲーム・スマホ依存傾向にある小中高生を対象とした
運動・スポーツの意欲向上と生活時間の変化の実証実験

令和5年2月28日

公益財団法人横浜YMCA



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:公益財団法人横浜YMCA

事業タイトル:ゲーム・スマホ依存傾向にある小中高生を対象とした
運動・スポーツの意欲向上と生活時間の変化の実証実験



構成団体	<ul style="list-style-type: none"> ・神奈川県立保健福祉大学笹田研究室 ・学校法人横浜YMCA ・独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター インターネット依存治療研究部門 三原聡子
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)	神奈川県(横浜市・三浦市)

事業内容サマリ	<ul style="list-style-type: none"> ①:子ども／メンテナンス体操の指導 ②:子ども／依存症に関する勉強会の実施 ③:子ども／楽しい、やってみたいと思える運動機会の提供 ④:保護者・指導者／運動と依存症に関する勉強会の実施 ⑤:子ども・保護者／野外活動体験の実施
---------	--

事業ターゲット

■本事業のターゲット像

ゲーム・スマホ・インターネットなど
デジタル依存傾向にある小学生～高校生

- ・依存症と診断された方は対象外(専門的治療が必要なため)
- ・依存傾向やデジタル機器の使用法に心配がある子どもを対象
- ・当初は小学5年～高校生を対象としていたが、小学2年生から受入れをし対象を拡大した
- 理由:思春期の対象者の参加申し込みが当初少なかった
低学年の保護者から、参加希望の問合せが複数あったため

■ターゲットのスポーツ実施を促すためのポイント

【阻害要因】(仮説)
 コロナ禍により、自宅で過ごす時間が増えた
 ・ゲーム・スマホの過度な使用と他に楽しいと思える運動がない環境
 ・保護者や大人の依存症や運動効果に対する知識不足

【促進要因】
 ・ターゲットの興味関心にあった楽しいと思える運動の提供
 ・体のメンテナンス(健康)に対する意識向上
 ・依存症に関する正しい知識の獲得

【ターゲットを取り巻く環境に対する取り組み】
 ・家族、指導者に対して、運動効果・依存に関する研修を実施

本事業の狙い・実施概要

コロナ禍
 ・外出制限、部活停止、行事中止
 ・インターネット利用時間が増加
 ・学校でもデジタル機器を積極的に使用
 ・デジタル依存に対する知識が広まっていない
 ・運動離れ・リアルな体験の不足・デジタル依存

子どもの頃の身体活動・健康状態は大人になってからの健康的なライフスタイルに影響する「持ち越し効果」

ゲーム・スマホ依存の課題は、子どもの問題ではなく、
現在の社会状況・子どもを取り巻く大人の影響が大きい

子ども・保護者・指導者が問題を共有
 ・プロジェクトの柱「**子どもを支える視点**」
 ・作業療法、依存症、子どもの指導の専門家の協働により各分野の専門性を発揮

子どもの運動意欲の向上
 スポーツ人口の増加

子ども

メンテナンス体操・依存に関する勉強会
やってみたいと思う運動・野外活動体験

下支え

<h4>保護者</h4> <p>依存・運動効果に関する勉強会 子どもの教室にも協働参加</p>	<h4>指導者</h4> <p>依存に関する勉強会 子どもにあった運動・野外活動</p>
---	--

久里浜医療センター 三原聡子 (研修・効果測定)	神奈川県立保健福祉大学 笹田研究室 (研修・指導・効果測定)	学校法人横浜YMCA スポーツ専門学校 (指導者募集・派遣)
--------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------

代表団体(公財)横浜YMCA
 (事業企画・会場提供・参加者募集・安全管理)

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:実施内容】

代表団体名:公益財団法人横浜YMCA

事業タイトル:ゲーム・スマホ依存傾向にある小中高生を対象とした
運動・スポーツの意欲向上と生活時間の変化の実証実験



事業実施内容

デジタルとの上手な付き合いプロジェクト

A日程:5日間/B日程:5日間 参加者総数78名

日程 (場所)	1日目 (室内)	2日目 (室内)	3日目 (室内)	4日目 (室内)	5日目 (野外)
主たる 内容	・デジタル依存は 社会問題 ・上手に付きあう コツを知ろう	・メンテナンス 体操	・依存症専門家 のお話	・みんなが 楽しい運動	・4日間振り返り ・野外活動 ・家族参加
ねらい	・プロジェクト理解 ・動機づけ	・健康への意識 ・生活の見直し	・依存症を正しく 恐れる	・グループ意識 ・次回動機づけ	・野外・運動の 心地よさを体験



プロジェクト 1日目~4日目

【内 容】メンテナンス体操指導・やってみたいと思える運動機会
依存症に関する勉強会・グループでの話し合い

【スケジュール】

- 10:00 オリエンテーション・デジタルアンケート
- 10:15 プログラム①(依存症の勉強会)
- 10:30 プログラム②(メンテナンス体操)
- 11:00 プログラム③(運動・スポーツ)
- 11:20 振り返り・デジタルアンケート
- 11:30 終了

【備 考】

A日程:10月8日、16日、22日、11月13日
会 場:横浜北YMCA
申 込:16名(延べ20名参加)
指導者:1日あたり5~9名(延べ27名)

B日程:11月27日、12月11日、18日、1月8日
会 場:湘南とつかYMCA
申 込:12名(延べ31名参加)
指導者:1日あたり6~8名(延べ28名)

事業実施内容

デジタルとの上手な付き合いプロジェクト

プロジェクト 最終日(5日目)

【内 容】 4日間の学びの振り返り
野外活動体験・デジタル機器を使って調べたことを実行する

【スケジュール】

- 10:00 オリエンテーション
- 10:15 メンテナンス体操
- 10:30 ポイントハイク/謎解き
- 11:30 野外炊事
- 12:30 昼食・片付け
- 14:00 グループタイム
- 14:30 振り返り
- 15:00 終了

【備 考】

A日程:11月26日
申 込:10名(子ども5名、親・兄弟5名)

B日程:1月22日
申 込:17名(子ども6名、親・兄弟11名)



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:実施内容】

代表団体名:公益財団法人横浜YMCA

事業タイトル:ゲーム・スマホ依存傾向にある小中高生を対象とした
運動・スポーツの意欲向上と生活時間の変化の実証実験



事業実施内容

オンライン公開セミナー

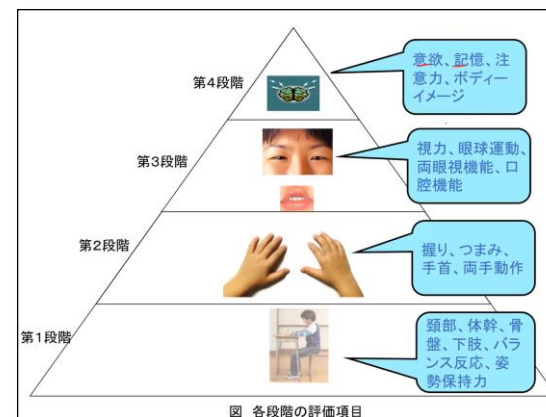
ゲーム・スマホ・インターネット
夢中になる子どもたち、心配な大人たち
ライフステージに合わせた関わり方のコツ

【日 程】 2023年2月5日
【対 象】 保護者・子どもに関わる仕事をされている方
【講 師】 三原聡子氏(久里浜医療センター)
【参 加】 480名(当日参加81名・レコーディング視聴399名)

オンデマンド

思春期の子どもの体・指先を高めるメンテナンス体操
体操の目的と指導ポイント

【日 程】 2023年2月中
【対 象】 子どもの指導に関わる方
【講 師】 笹田哲氏
(神奈川県立保健福祉大学)
【参 加】 22名



オンデマンド

家庭でできる！体・指先を高めるプログラム

【日 程】 2023年2月中
【講 師】 笹田哲氏
(神奈川県立保健福祉大学)
【対 象】 保護者
【参 加】 28名



YMCA

ゲーム・スマホ・インターネット
夢中になる子どもたち、心配な大人たち
ライフステージに合わせた関わり方のコツ

子どもも大人も多くの人が使っているデジタル機器。特に自衛生活のこの数年は、自宅で楽しんだり、誰かと繋がったり、オンライン授業を受けたりと必要不可欠なものとなりました。

一方で、夜遅くまでなかなか止められないことや学校生活・社会生活に問題を引き起こす依存的な課題も出てきています。依存症になると、治療に時間もかかり、好きなこともできにくくなります。

今回は、依存治療の現場で臨床経験の豊富な三原聡子先生から、幼児期・学童期・青年期などライフステージに合わせた注意点、ゲームなどに夢中になる子どもたちへの大人の関わり方などを学びます。

日 程 **2023年2月5日(日) 9:00-10:30**
対 象 保護者・子どもに関わる仕事をされている方
参加費 **無料**
講 師 **三原 聡子氏** 国立病院機構久里浜医療センターインターネット依存治療部門・臨床心理士
YMCA主催 Digital DETOX ジュニアユースキャンプアドバイザー
配 信 オンライン (Zoom 配信)
申込み QRコード、申込みリンクよりお申込みください。
*レコーディング配信を希望の方も申し込みできます <https://forms.gle/l9pkd7Lujngkhd0>
問合せ先: bl_info@yokohamaymca.org

この事業はスポーツ庁2022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)の一環として実施します。依存症にならないようゲーム・スマホの使用を禁止するのではなく、これらも楽しんでいるような上手な付き合い方について、子どもたち自身が考えられるよう各分野の専門家とYMCAが協働しています。

横浜北 YMCA
公益財団法人 横浜 YMCA 〒222-0011 横浜市北区東馬場6-13-57 TEL 045-433-4321 横浜・太白・南2

zoom セミナー<デジタルとの上手なつきあいプロジェクト>

ネット依存者に発生している問題

身体的健康	体力低下、運動不足、骨密度低下、栄養の偏り、低栄養状態、肥満、視力低下、腰痛、エコノミークラス症候群など
精神的健康	睡眠障害、昼夜逆転、ひきこもり、意欲低下、うつ状態、希死念慮、自殺企図など
学業・仕事	遅刻、欠席、授業/勤務中の遅刻、成績低下、留年、退学、勤務中の過剰なネット使用、解雇など
経済	浪費、多額の借金など
家族・対人関係	家庭内の暴言・暴力、親子の関係悪化、浮気、離婚、育児放棄、子供への悪影響、友人関係の悪化、友人の喪失など

ネット依存にさせないための関わり方のポイント

3. 子どもがネットでやっていることに肯定的な興味を示す。
①ゲームを頭ごなしに否定せず、相手の趣味を尊重するつもりで(毛嫌いせず)話を聞く。
②子どもが何を面白いと感じているのか、何を求めてゲームをやっているのか、知ろうとする姿勢を示す。

4. ネット以外にも(一つの趣味だけでなく)いくつかの楽しい活動をもっているか
①活躍できる場が現実生活の中にあると、興味関心の幅が狭くなることを防ぐことができる
②ネットそれ自体が目的ではなく、ネットを現実生活を充実させるツールとして使用しているか

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:公益財団法人横浜YMCA

事業タイトル:ゲーム・スマホ依存傾向にある小中高生を対象とした
運動・スポーツの意欲向上と生活時間の変化の実証実験



広報展開(募集・事業周知)

参加者募集(HP掲載・プログラム参加者へのDM・親の会/関係団体への案内)



ずっとゲームやスマホを
楽しみたいから

みんなで考える デジタルとの上手なつきあいプロジェクト



皆さんはゲームが好きですか? スマホや PC で好きなユーチューバーの動画を見たり、出かけた場所を SNS にアップしたりして楽しんでいますか?

子どもも大人も多くの人が使っているデジタル機器。特に自粛生活のこの数年は、誰かと繋がったり、オンラインで授業を受けたりと必要不可欠なものとなりました。

一方で、夜遅くまでなかなか止められない、他にストレス発散できるものがない等、学校生活、社会生活に問題を引き起こす依存的な課題も出てきています。一旦、依存症になると、治療に時間もかかり、好きなこともできなくなってしまいます。

このプロジェクトは、体と心の専門家、依存症の専門家、子どもの専門家が協力し、子どもたちと一緒に考えていく5日間です。最終日は、海のキャンプ場で謎解きゲーム等にも挑戦します。

みなさんが、これからも好きなことが続けられるために一緒に考えてみませんか。

日程 **Aコース(10/8.16.22.11/13.26)** **Bコース(11/27.12/11.18.1/8.22)**

対象 **小学5年生~高校生** こんな方におすすめ!

- ・ゲームやスマホを使うのが好きな人
- ・目が悪くなる等、少し体調不良が出てきている人
- ・依存症について気になっている人
- ・デジタルと上手に付き合うためのコツを知りたい人

参加すると...

- ・好きなことを長く楽しむために、他のことにも目をむけることができるようになる
- ・自分の体の状態を意識して、健康的な生活を考えられるようになる
- ・学ぶことの楽しさを感じ、依存症について「正しく恐れ、正しく向き合う」ことができる

参加費 **無料**

横浜北 YMCA

公益財団法人 横浜 YMCA 〒222-0011 横浜市港北区菊名6-13-57 Tel. 045-433-4321

【スケジュール】

	日程	時間	場所	内容
Aコース 定員10名	10月8日(土)	15:00-16:30	横浜北YMCA	オリエンテーション
	10月16日(日)			・すっきり!メンテナス体操
	10月22日(土)			・私はレベルいくつ?
	11月13日(日)	・ゆるゆるスポーツ考案①		
Bコース 定員10名	11月26日(土)	10:00-15:00	三浦YMCA	・謎解きゲーム de 野外炊事
	11月27日(日)	10:00-11:30	湘南とつかYMCA	オリエンテーション
	12月11日(日)			・すっきり!メンテナス体操
	12月18日(日)			・私はレベルいくつ?
	1月8日(日)	・ゆるゆるスポーツ考案②		
1月22日(日)	10:00-15:00	三浦YMCA	・脱出ゲーム de 野外炊事	

【申込方法】

- QRコード、申込リンクよりお申込みください <https://forms.gle/HQFZv852c3H2mN9>
- *定員になり次第受付終了
- *事前・事後アンケートや調査にご協力をいただくこととなります
- *参加できない日程がありましたら、申込時にお知らせください
- *保護者向けオンライン学習会も予定しています(日程は後日お伝えします)



【実施・協力】

公益財団法人 横浜 YMCA 健康教育部・オルタナティブ事業部スタッフ
学校法人 横浜 YMCA YMCA スポーツ専門学校

笹田哲氏 (神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部教授・作業療法士)
保健福祉学研究所 リハビリテーション学科長 NHK 特別支援教育番組「ストレッツマンV」番組企画委員・横浜費市支援教育推進委員会委員
2021年度SIL推進プロジェクト構成団体メンバー



三原聡子氏 (久里浜医療センターインターネット依存治療部門・臨床心理士)
YMCA 主催 Digital DETOX ジュニアユースキャンプ協力アドバイザー



この事業はスポーツ庁 2022 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) として実施します。依存症にならないようにゲーム・スマホの使用を禁止するのではなく、これからも楽しんでいけるような上手な付き合い方について、各分野の専門家と YMCA のリーダーと共に、子どもたち自身が考えられるよう進めていきます。そして、生活の中にスポーツや体を動かす楽しさを取り入れることを促進する取組として皆さまにもご協力いただきます。

問合せ先: bl_info@yokohamaymca.org (太田・関口)

横浜北 YMCA

公益財団法人 横浜 YMCA 〒222-0011 横浜市港北区菊名6-13-57 Tel. 045-433-4321

依存症セミナー(HP掲載・関係保育園/学童等へ案内)



ゲーム・スマホ・インターネット 夢中になる子どもたち、心配な大人たち ライフステージに合わせた関わり方のコツ

子どもも大人も多くの人が使っているデジタル機器。特に自粛生活のこの数年は、自宅で楽しんだり、誰かと繋がったり、オンライン授業を受けたりと必要不可欠なものとなりました。

一方で、夜遅くまでなかなか止められないことや学校生活・社会生活に問題を引き起こす依存的な課題も出てきています。依存症になると、治療に時間もかかり、好きなこともできにくくなります。

今回は、依存治療の現場で臨床経験の豊富な三原聡子先生から、幼児期・学童期・青年期などライフステージに合わせた注意点、ゲームなどに夢中になる子どもたちへの大人の関わり方などを学びます。

日程 **2023年2月5日(日) 9:00-10:30**

対象 **保護者・子どもに関わる仕事をされている方**

参加費 **無料**

講師 **三原 聡子氏** 国立病院機構久里浜医療センターインターネット依存治療部門・臨床心理士
YMCA 主催 Digital DETOX ジュニアユースキャンプアドバイザー

配信 オンライン (Zoom 配信)

申込み QRコード、申込みリンクよりお申込みください。



*レコーディング配信を希望の方も申し込みできます <https://forms.gle/78pNdtLujmghj8d8>

問合せ先: bl_info@yokohamaymca.org

この事業はスポーツ庁 2022 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) の一環として実施します。依存症にならないようにゲーム・スマホの使用を禁止するのではなく、これからも楽しんでいけるような上手な付き合い方について、子どもたち自身が考えられるよう各分野の専門家と YMCA が協働しています。

横浜北 YMCA

公益財団法人 横浜 YMCA 〒222-0011 横浜市港北区菊名6-13-57 Tel. 045-433-4321 担当: 太田・関口

効果検証の方法と結果

参加者アンケート

【アンケートについて】

- ① 初回アンケート(プログラム開始時に実施)
デジタル使用時間(平日・休日)、デバイスの種類、家庭内での使用ルール
心配なこと、心配なことへの取り組み
- ② 2回目以降アンケート(プログラム開始時に毎回実施)
今日の気分・起きた時間・前日寝た時間・いつもより遅くまで起きていた時の理由
前回のプロジェクト参加後に取り組んだこと等

①初回アンケート(小学5年～高校生のみ・抜粋)

学年	15名(小5/5名、小6/3名、中1/1名、中3/4名、高2/2名)
平日使用時間	1時間以内(4名)、2-3時間(3名)、3-4時間(3名)、4-5時間(1名)、6時間以上(4名)
休日使用時間	1時間以内(1名)、2-3時間(3名)、3-4時間(3名)、4-5時間(2名)、6時間以上(6名)
使用ルール	使用時間を決めている(12名)、パスワードでロック(3名)、使用場所が限定(2名)、守れないとペナルティ(1名)
心配事	運動不足(5名)、ゲームに負けるとイライラする(5名)、勉強や進学(4名)、親がうるさい(3名)、目が悪くなっている(3名)
取り組んだこと	特になし(全員)

②2回目以降アンケート(抜粋)

学年	小学5年～高校2年・回答数30件
前日就寝時間	21:00前(1件)、21:00-22:00(15件)、22:00-23:00(10件)、23:00-24:00(3名)、1:00-2:00(1名)
当日起床時間	平日と同じ時間に起きた(7件)、平日よりも早く起きた(10件)、平日よりもゆっくり起きた(13件)
遅くまで起きていた理由	テレビ(13件)、インターネット(5件)、ゲーム(3件)、外出(3件)、勉強(1件)、読書(1件)
前回以降に取り組んだこと	学んだ内容を家族で話した(20件)、メンテナンス体操(19件)、体を動かした(8件)、学んだ内容を友達に話した(4件) デジタル使用時間を計ってみた(6件)、デジタル時間を減らしてみた(4件)、何もしていない(2件)

- ③ 振り返りアンケート(プログラム終了時に毎回実施)
今回学んだこと・今後気を付けていきたいこと・参加した感想・その他
*B日程の全参加したメンバー5名のみでの回答
続けて参加できた理由・これからデジタルと上手なつきあい方を意識できるか

③振り返りアンケート

学年	小学5年～高校2年・回答数50件
今回学んだこと	デジタル以外に興味をもつこと(35件)、体を動かすこと(32件)、家族と一緒にルールを作ること(18件) 使い方や時間について誰かと相談すること(13件)
今後気を付けたいこと	デジタル使用後にメンテナンス体操をする(33件)、デジタルの使用時間を計る(19件)、デジタル使用時間を減らす(8件)、 今日知ったことを家族にはなす(24件)、今日知ったことを友達に話す(9件)、特になし(2件)
参加した感想	参加してよかった(37件)、知らないことを知れた(30件)、ふつう(4件)、今日やったことは知っていた(3件)
その他	・最初は不安だったが、初めて会う人とも自然と馴染めてよかった ・ボール遊びが楽しかった ・体操や依存症について知ることができてよかった
*継続理由	デジタルの上手なつきあいを知れたかった(5名)、親に言われたから(2名)、友だちができたから(3名)
*意識できるか	自信はないが頑張っていきたい(3名)、気を付けながらできる自信がある(2名)

【アンケートから】

- ・平日よりも休日の使用時間は長くなる(①)
- ・デジタルの使用にあたって心配事はあるが、具体的な取組みはしていない(①)
- ・土日にプログラムを実施したが、起床時間は半数以上が、「いつもと同じ時間」か「早く起きていた」と回答(②)➡このプロジェクトがなければ寝ていた(参加者の声)
- ・前回学んだことを何かしら意識して取り組んでいる姿勢が見られた(②)
- ・すべて参加した5名については、デジタルの上手なつきあいを知りたいという動機が
そもそも強く、今後についても意識した前向きな回答となった(③)

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:公益財団法人横浜YMCA

事業タイトル:ゲーム・スマホ依存傾向にある小中高生を対象とした
運動・スポーツの意欲向上と生活時間の変化の実証実験



効果検証の方法と結果

保護者アンケート

【アンケートについて】

① 初回アンケート

情報を知った媒体・申込み理由・その他

② プロジェクト参加後アンケート

参加後に見られた子どもの様子・家族で取り組んでみたいこと・その他

①初回アンケート

学年	26名(小2・1名、小3・3名、小4・1名、小5・6名、小6・6名、中1・1名、中2・2名、中3・4名、高2・2名)
情報を知った媒体	YMCAのHPやDM(20名)、YMCAに通う知り合いから(4名)、親の会(1名)、大学(1名)
申込み理由	すでにデジタルに依存していて心配だから(13名)、これからデジタルを使用するうえで学んでほしい(9名) 本人の希望(2名)、周囲にすすめられたから(2名)
その他	不登校・発達の課題がある(複数名)

②2回目以降アンケート

学年	回答数12名(小3・1名、小5・3名、小6・3名、中1・2名、中3・1名・高2・2名)
プロジェクト終了後の変化	デジタル使用後にメンテナンス体操をした(4名)、体を動かすことをしてみた(4名)、デジタルの使用時間を減らした(3名)、 家族で話し合った(7名)、何も変わっていないように見える(2名)、また行きたい(3名)、もう行きたくない(1名)
家族で取り組んでみたいこと	一緒に運動やスポーツをしてみる(5名)、一緒に野外活動をする(4名)、家族でのコミュニケーションを増やす(5名) 拒絶が強い場合、何をしたらよいか分からない(1名)
その他	・デジタルの使用時間は減っていないが、改善が必要であるということは理解できたようだ ・専門家の先生方からの話から、自分なりに向き合えるようになった ・親も大変勉強になった ・姿勢の直し方を具体的に教えてもらい、声をかけるときれいな姿勢で座ることができるようになった(時間がたつと気が緩んでいつもの悪い姿勢になるが、何度も声をかけて身につけてほしい) ・学校で学ぶ機会がないようなことを学ぶことができ、また初めて会った友達と仲良くできてよかった

【アンケートから】

- ・今回の申込み理由は保護者の希望が強いが、デジタル依存について自ら知りたいという気持ちを持っている子どももいる
- ・継続的に参加できた子どもほど、家族で取り組むなどの成果に繋がっている
- ・子どもの拒否感が強い場合は、継続的な参加に繋がらない場合があり課題として残った

オンライン公開セミナー

依存症に関するセミナー参加アンケート

対象:保護者・子どもに関わる仕事をしている方

参加:480名(当日参加81名・レコーディング視聴399名)

【アンケートについて】

立場・住まい・参加動機・満足度・その他

依存症に関するセミナー参加アンケート

学年	回答数62件
立場	教育的立場(32名)、保護者(30名:子ども/未就学11名、小学生11名、中学生5名、高校生以上3名)
住まい	北海道(1名)、宮城(2名)、栃木(3名)、群馬(1名)、埼玉(5名)、千葉(1名)、東京(8名)、神奈川(28名)、静岡(3名) 京都(1名)、大阪(1名)、兵庫(4名)、奈良(2名)、広島(2名)
参加動機	今は問題ないがこれからは備えて(22名)、社会問題となっているから(20名)、依存症が心配な家族がいる(19名) 仕事や友人から依存症に関する相談を受けるから(11名)、自分自身が依存症についての不安がある(4名)
満足度(1-5)	5満足(37名)、4やや満足(19名)、3普通(6名)、2やや不満足(0名)、1不満足(0名)
その他	・親がすべきこと、家族でできることなど大変参考になった ・ゲーム業界、ネット業界の勢いに、デジタル依存の問題が大きく取り上げられないのではないかと。そのような中で、今回のセミナーは大変有意義であった ・次回は思春期の子ども向けのセミナーを開催してほしい ・バーチャルな子どもの世界に関心をもちながらも、リアルな現実世界はなかなか面白いぞと感じる場を準備することが、大人の責任だと感じた

【アンケートから】

- ・全国から480名の参加・視聴があり、関心度の高さがうかがえる
- ・参加動機は、「これからは備えて」「社会問題となっているから」が高いが、「依存症が心配な家族・自分自身」「相談を受ける」を合わせると半数を超え、身近な問題として依存症があることが分かる

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:公益財団法人横浜YMCA

事業タイトル:ゲーム・スマホ依存傾向にある小中高生を対象とした
運動・スポーツの意欲向上と生活時間の変化の実証実験



効果検証の方法と結果

人間作業モデルスクリーニングツール(MOHOST)による検証

【検査について】

- ある活動への参加に対して、意欲、習慣、技能、環境の4側面から、評価する検査尺度(各項目1-4点で採点)
- 観察によって素早くつけられるスクリーニングのための評価法

【対象者の選定】

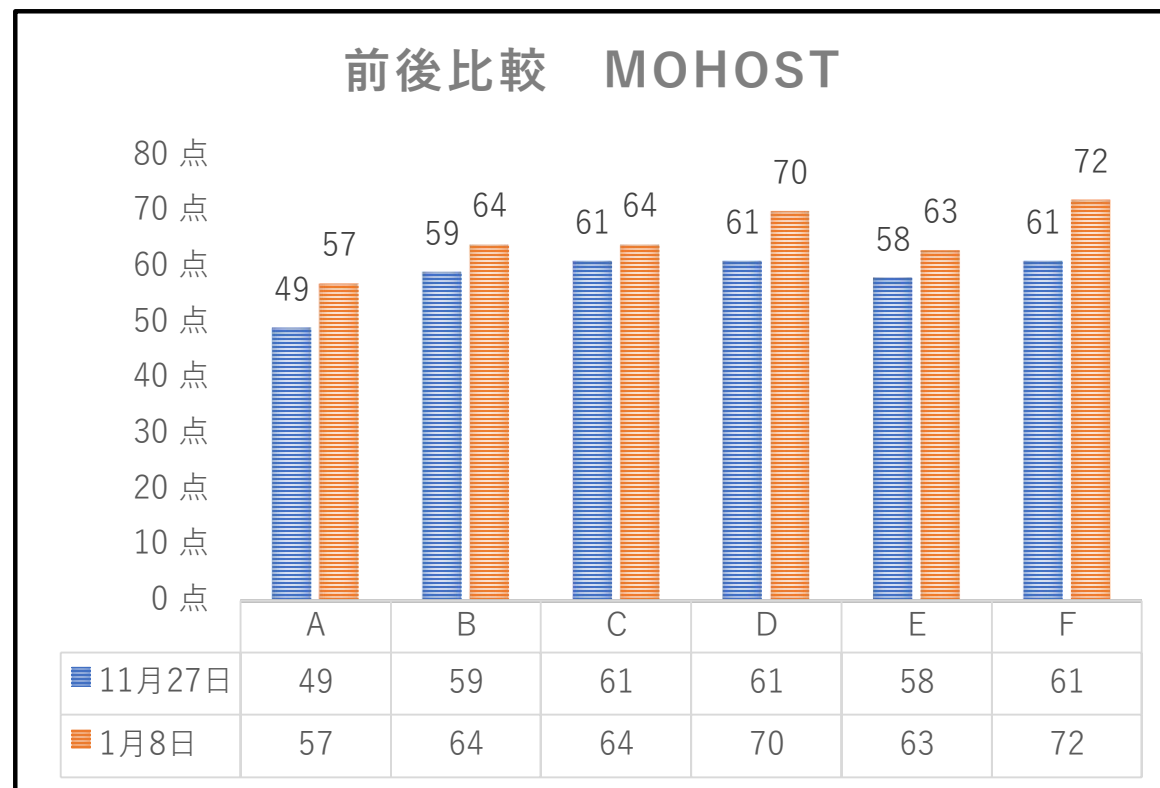
- B日程に参加した6名(内、5名が全日程参加、1名が1回のみ欠席)

11/27	作業への動機づけ				作業のパターン				コミュニケーションと交流技能				処理技能			運動技能			環境					
	能力の評価	成功への期待	興味	選択	日課	適応性	役割	責任	非言語的的技能	会話	音声による表現	関係性	知識	タイミミング	組織化	問題解決	姿勢と可動性	協応性	力と努力	エネルギー	物理的空間	物的資源	社会集団	作業要求
A	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	4	4	4	4
B	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4
C	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	4	4	4
D	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4
E	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4
F	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4

1/8	作業への動機づけ				作業のパターン				コミュニケーションと交流技能				処理技能			運動技能			環境					
	能力の評価	成功への期待	興味	選択	日課	適応性	役割	責任	非言語的的技能	会話	音声による表現	関係性	知識	タイミミング	組織化	問題解決	姿勢と可動性	協応性	力と努力	エネルギー	物理的空間	物的資源	社会集団	作業要求
A	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	4	4	4	4
B	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	4	4	4	4
C	2	2	3	2	3	2	2	2	2	4	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	4	4	4	4
D	2	2	4	3	3	2	3	2	3	4	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	4	4	4	4
E	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	4	4	4	4
F	2	3	3	2	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	4	4	4

【検査結果】

- 6名全員のスコアが向上した(1名:微増、5名は差が大きく向上)
- 意欲面が回数を重ねることで向上している
- 体の使い方の向上が見られた
- 継続性の視点は、この検査の得点では明らかな数値の変化は見られない
- プログラムに毎回参加すること自体に大きな意味があり、彼らの大きな変換になった





効果検証の方法と結果

意思質問紙(VQ)による検証

【検査について】

- ・意欲を細分化して評価する検査(各項目1-4点で採点)
- ・個人的原因帰属・価値・興味から成る意志(動機づけ)を、ある場面を観察することによって評価しようとするもの
- ・14項目からなり、探索・有能性・達成という3段階の再動機づけ過程を探ることができる

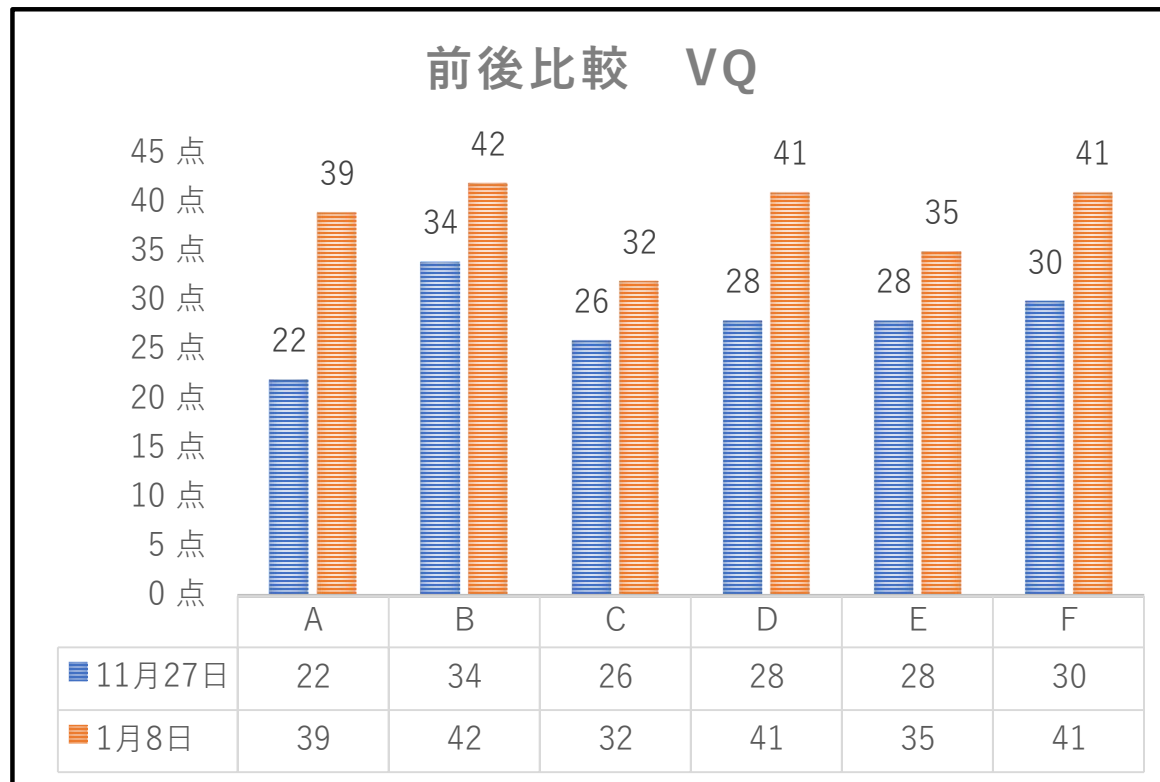
【対象者の選定】

- ・B日程に参加した6名(内、5名が全日程参加、1名が1回のみ欠席)

11/27	好奇心を示す	始める 行為や課題を	試みる 新しい物事を	好みを示す	ある活動が特別であるか意味があることを示す	ままである 活動に就いた	目標を示す	誇りを示す	問題を解決しようとする	失敗を訂正しようとする	完成や達成のために活動を続ける	もっとエネルギー、感情、注意を向ける	もっと責任を求めよう受け入れる	挑戦を求めよう受け入れる
A	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1
B	2	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2
C	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
D	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
E	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
F	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1/8	好奇心を示す	始める 行為や課題を	試みる 新しい物事を	好みを示す	ある活動が特別であるか意味があることを示す	ままである 活動に就いた	目標を示す	誇りを示す	問題を解決しようとする	失敗を訂正しようとする	完成や達成のために活動を続ける	もっとエネルギー、感情、注意を向ける	もっと責任を求めよう受け入れる	挑戦を求めよう受け入れる
A	4	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2
B	3	4	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3	3	2
C	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2
D	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3
E	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2
F	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2

【検査結果】

- ・6名全員のスコアが大きく向上した
- ・参加意欲が高まっている雰囲気は感じていたが、この検査では、下位項目の具体的な内容を参考にすることで、意欲が向上する様子のイメージが把握できた
- ・前後比較では得点は大幅に伸びているが、この意欲面の状態を持続させることが、次の課題である



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:公益財団法人横浜YMCA

事業タイトル:ゲーム・スマホ依存傾向にある小中高生を対象とした
 運動・スポーツの意欲向上と生活時間の変化の実証実験



結果に基づく要因の分析(仮説検証)

	スポーツ実施の阻害要因	促進要因	(仮説検証)
子ども	<ul style="list-style-type: none"> ・コロナ禍により自宅で過ごす時間が増えた ・ゲームやスマホの過度な使用 ・他に楽しいと思える運動がない環境 	<ul style="list-style-type: none"> ・体のメンテナンス(健康)に対する意識向上 ・依存症に関する正しい知識の習得 ・ターゲットの興味関心にあった楽しいと思える場 	<ul style="list-style-type: none"> ・プロジェクトに参加した後、身体を動かすことへの意欲が向上し、次回までにメンテナンス体操や体を意識的に動かす取り組みが見られた。 ・依存症にならない為のコツについて学び、取り組もうとする姿勢がアンケートから見られた。 ・プロジェクト内で行った運動について、参加者から拒否の様子は見られず、参加度の高い結果が出た。 ➔継続的に参加した子どもについて、意欲、体の使い方などで、向上がみられた。デジタルとの上手なつきあいについて、意識をもって取り組むという前向きな評価が全員からあった。
保護者	<ul style="list-style-type: none"> ・依存症や運動効果に対する知識不足(デジタルに夢中になる子どもへの関わり方や依存症の予防方法が分からない) 	<ul style="list-style-type: none"> ・依存症に関する正しい知識の習得 ・子どもと一緒にやってみる体験 	<ul style="list-style-type: none"> ・依存症に関するメカニズムを理解し、子どもへの関わり方のコツを学べた(怒る、デジタル機器を取り上げることは効果が薄い。子どもが夢中になっているものに関心を持ち、一緒に考える) ・野外活動に参加した家族の満足度が高かった ・子どもへの関わり方のコツを実践しようという回答が多かった。
指導者	<ul style="list-style-type: none"> ・依存傾向にある子どもたちにあった運動機会が提供できていない 	<ul style="list-style-type: none"> ・依存症、思春期の子どもの体操・指導に関する研修 	<ul style="list-style-type: none"> ・既存の指導方法に、配慮をもった指導バリエーションが増えた。 ・既存のスポーツ、レクリエーションをアレンジして、「痛くない、失敗しても恥ずかしくない、勝ち負けがない」運動を考案した。 *ボールベース:野球とキックベースを合わせた *ロケットキャッチ:チームで協力してスポンジロケットをキャッチ

対象	今後有用と思える方策
子ども	・普段学ぶ機会の少ない「依存症」「健康」をテーマにした学習会・習慣化するための継続的なプログラムの実施
保護者・指導者	・社会問題となっているデジタル依存症に関する啓発活動(公開セミナーの申込数からも関心度の高さが伺える)
その他	・「メンテナンス体操」の一般化(新しい習慣として定着するための取組み:デジタル使用1時間毎に取り組む等)

