

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)

はだの健幸スポーツ応援券配布事業

※健幸 = 健康 × 幸福の造語

令和5年2月28日

公益財団法人秦野市スポーツ協会



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:公益財団法人秦野市スポーツ協会

事業タイトル:はだの健幸スポーツ応援券配布事業



構成団体	秦野市 秦野商工会議所 秦野市農業協同組合(JAはだの)
事業のターゲット	②働く世代・子育て世代 ③女性
実施フィールド (地域)	神奈川県秦野市 (人口 161,427人(2023年2月現在))

事業内容サマリ
①: 事業企画及び事業計画の策定
②: モニター参加者募集チラシ及びはだの健幸スポーツ応援券の印刷
③: モニター参加者募集・広報PR
④: 応援券専用スポーツ教室の開催(66教室) ※既存スポーツ教室の活用可
⑤: まとめ(参加者アンケート調査の実施・分析)

事業ターゲット

■本事業のターゲット像

秦野商工会議所会員企業の従業員(役員含む)及び秦野市農業協同組合(JAはだの)組合員(准組合員含む)で運動不足の方
また、上記の家族で子育て世代の女性を参加対象とした。

※対象を特定企業従業員のみとせず、商工会議所、JAと連携することで、中小企業従業員、個人事業主まで、市内全域の幅広い対象をターゲットに設定した点が、本モデル事業の特徴である。

■ターゲットのスポーツ実施を促すためのポイント

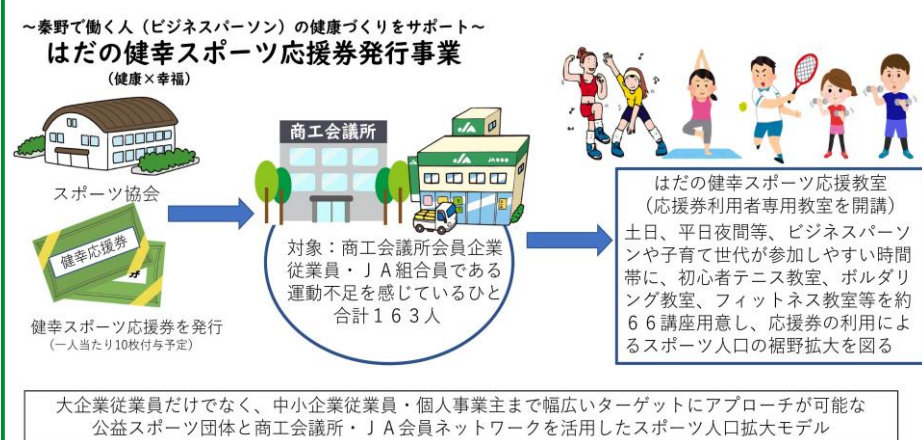
本モデル事業では、地域スポーツ振興施策としてあまり用いられてこなかった、「健幸スポーツ応援券」というインセンティブを、公益スポーツ団体が、市民に配布することが一つのポイントです。

応援券を受け取った人は、これを動機づけとして公益スポーツ団体が開催するスポーツ教室等への参加機会を、より身近に接することができ、運動・スポーツを実施するキッカケを得て、行動変容を促す一歩を踏み出すことができるようになります。

二つ目のポイントは、配布する「健幸スポーツ応援券」は金券ではなく、スポーツ教室への招待券であることです。

そのため行政やスポーツ団体等がすでに実施している定員に空きのあるスポーツ教室等との連携が容易になり、スポーツ人口拡大に向けた新たな取組を容易に展開することが可能になります。

本事業の狙い・実施概要



コロナ禍が続く中、政府や自治体では、Go to Travelクーポン券や地域経済振興クーポン券等の配布事業を活用した政策を展開しており、クーポン券を利用した市民の生活も日常化してきています。

しかし、スポーツ政策分野では、スポーツ人口拡大に向けた取組として、スポーツ教室への参加を促す「健幸スポーツ応援券 ※健幸=健康×幸福」を配布するような取組は見当たりません。

そこで本事業では、神奈川県秦野市がスポーツ人口拡大に向けた課題としてあげている、ビジネスパーソン及び子育て世代の女性をメインターゲットに定め、秦野商工会議所(以下、「会議所」という)の会員企業(従業員、家族)及び秦野市農業協同組合(以下、「JA」という)の組合員のうち、運動・スポーツ実施準備期にある人に、「健幸スポーツ応援券」配布事業(一人当たり10回分の応援券)を展開し、応援券配布事業によるスポーツ人口拡大効果を検証します。

本事業実施に当たって応援券を利用し参加いただくスポーツ教室は、本事業のために開設する教室66講座(テニス、ボルダリング、フィットネス等教室)の受け皿を用意します。

また、運動・スポーツ参加動機アンケート調査の実施により、運動実施準備者(本事業モニター)と実施者(定期的に運動している人)の動機の差を検討し、運動実施に向けて有効な動機付け支援策についても分析します。あわせて、応援券利用率等の統計資料も得て応援券配布効果についても検証を行います。

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:公益財団法人秦野市スポーツ協会



事業タイトル:はだの健幸スポーツ応援券配布事業

事業実施内容

モニター参加者(応援券配布対象者)

登録者数 163名 (男性:44人 (27%)、女性 119人 (73%))

平均年齢 55.0歳 (男性:57.6歳、女性52.0歳)

男性 20歳代.. 0人 30歳代.. 4人
40歳代.. 3人 50歳代.. 16人
60歳代.. 16人 70歳代.. 4人
80歳代.. 1人

女性 20歳代.. 6人 30歳代.. 12人
40歳代.. 30人 50歳代.. 35人
60歳代.. 26人 70歳代.. 10人

会議所関係 56人 (34.3%)、JA関係 79人 (48.5%)

子育て世代の女性 28人 (17.2%)

制作物一例



モニター参加者に対して
ひとり10枚の応援券を配布
(有効期限:
11月19日~2月28日の3カ月)



アンケート記入用ボールペンを作成しモニター参加者に
応援券とともに配布(モニター募集の広報PRにも活用)

本事業の特徴

商工会議所・JAと連携することで、大企業だけでなく中小企業、個人事業主まで対象者を幅広く設定すること。

応援券10枚の利用状況分析から、応援券配布の効果を検証すること。

教室への参加を事前予約制とすることで、ビジネスパーソンが仕事や会議の予定を入れるのと同じく、スポーツをする日をスケジュール化し、事前アポイントを入れることを推奨し、運動実施に向けた動機付け支援を行うこと。キャンセルもネットから気軽に24時間可。

ニュースレター送付の際に、教室風景写真を入れることで、運動イメージを高め、スポーツ実施意欲の高揚効果の引き出しを試みる。 (運動強度イメージを伝え、これなら自分にもできそうだ!参加してみよう!というポジティブ感情を生成する効果を狙い実施)

応援券専用スポーツ教室スケジュール表

11月分~2月分まで毎月発行しNEWS LETTERと共にモニター参加者へ配布
QRコードから事前予約申込制度を導入

提供した教室メニュー(11種)

- 健康ヨガ 16教室
- らくらくシェイプ 12教室
- 初心者フラダンス 3教室
- ボクシングエアロ 3教室
- ピラティス 4教室
- 初心者太極拳 2教室
- 初心者卓球 5教室
- 初心者テニス 12教室
- スポーツクライミング体験 2教室
- 筋トレ講座 4教室
- ポールウォーキング体験 3教室

期間中に全66教室開講した。

事業実施内容

はだの健幸スポーツ応援券専用教室(全11種)

1. らくらくシェイプ
2. 初心者フラダンス
3. 初心者ピラティス
4. ボクシングエアロビクス
5. スポーツクライミング体験
6. 初心者テニス
7. 筋トレ講座
8. 初心者太極拳
9. 初心者卓球
10. ポールウォーキング体験
11. 健康ヨガ



らくらくシェイプ教室



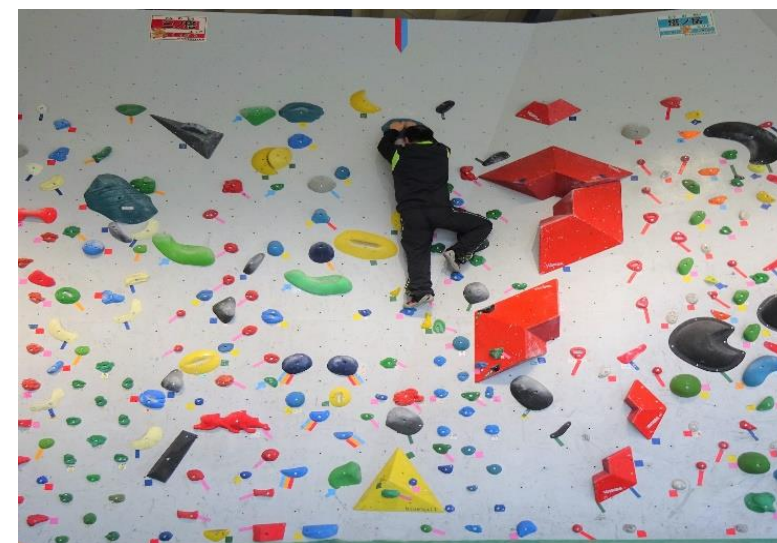
初心者フラダンス体験教室



ピラティス教室



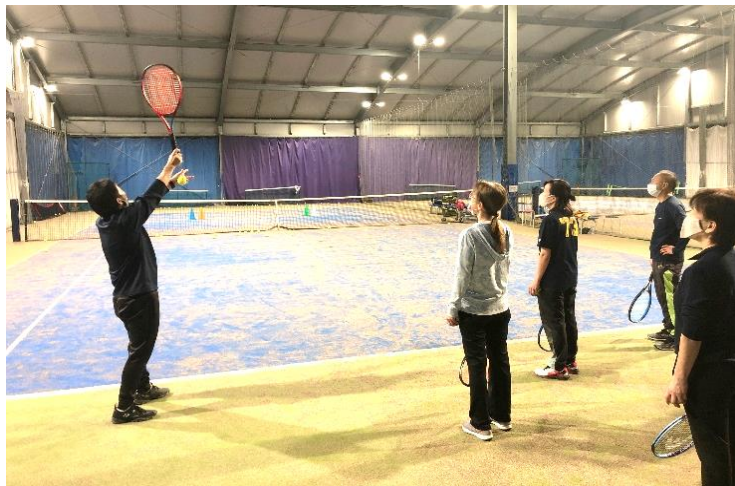
ボクシングエアロビクス教室



スポーツクライミング体験教室

事業実施内容

はだの健幸スポーツ応援券専用教室(全11種)



初心者テニス教室



筋トレ講座



初心者太極拳教室



初心者卓球教室



ポールウォーキング体験教室



健康ヨガ教室

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:公益財団法人秦野市スポーツ協会

事業タイトル:はだの健幸スポーツ応援券配布事業



広報展開(募集・事業周知)

モニター参加者募集チラシの作成
A4両面フルカラー印刷 18,000枚印刷

令和4年度Sport in Life 推進プロジェクト
「はだの健幸スポーツ応援券」配布モデル事業

～秦野で働くビジネスパーソン・子育て世代の女性・運動不足の方のための～

モニター参加特典 **はだの健幸スポーツ応援券10枚贈呈**

応募期間 **9月20日(火)から10月28日(金)まで**

応募対象: 秦野市工務所員企業従業員の従業員・役員及びJAはだの組合員(准組合員含む)で運動不足の方。その家族で子育て世代の女性 **最大500名**

参加条件: パソコン、スマホ等からインターネット接続できる方。運動・スポーツ実施に関するアンケート調査にご協力いただける方。この機会に、運動・スポーツを実施して、運動不足を解消したい方。

応募方法: 専用申込フォームからの申請。専用申込フォームQRコード。秦野市スポーツ協会 (https://www.hadano-sports.com) HPにも専用ページを開設し、専用申込フォームを掲載しています。

実施主体: 公益財団法人秦野市スポーツ協会
問合せ先: 電話 0463-84-3376 FAX 0463-84-3376
メール: info@hadano-sports.com

「はだの健幸スポーツ応援券」配布モデル事業

本事業は、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)」として、スポーツ庁が全国から選定した11プロジェクトの一つとして実施されるものです。公益財団法人秦野市スポーツ協会は、「はだの健幸スポーツ応援券発行事業」を企画提案し、スポーツ庁から選定されました。

ターゲット: 商工会議所、JA組合員、企業従業員、JA組合員である運動不足を感じている人、合計500人

はだの健幸スポーツ応援券(応援券)は次のとおりです。

～秦野で働く人(ビジネスパーソン)の健康づくりをサポート～
はだの健幸スポーツ応援券発行事業

はだの健幸スポーツ応援券(応援券)は、平日夜間等、ビジネスパーソンや子育て世代が参加しやすい時間帯に、初心者2人組、ボクシング、フィットネス教室等を合計64講座用意し、応援券の利用によるスポーツ人口の裾野拡大を図る。

大企業従業員だけでなく、中小企業従業員・個人事業主まで幅広いターゲットにアプローチ可能な公益財団法人秦野市スポーツ協会とJA組合員ネットワークを活用したスポーツ人口拡大モデルの提案

本事業は、日常生活の中でスポーツに参加しやすい方が、スポーツ教室に参加したことにより、スポーツに対する行動(考え)にどのような影響を与えたか検証し、スポーツ人口の拡大方針につなげていくものです。

本事業のメインターゲットは、会津県及びJAに加盟する会員企業従業員及び組合員・個人事業主であるビジネスパーソン及びその家族で子育て世代の女性としています。

～モニター参加者の皆さんにお願いすること～

- ◆パソコンやスマホ等から、インターネット接続できる環境をご用意ください。
- ◆スポーツ協会が用意する64講座(予定)の中から皆さんの興味関心のあるスポーツ教室に、応援券を使ってご参加ください。一人10枚の応援券を配布しますが、使いきれなくても問題ありません。
- ◆スポーツ教室は、ヨガ、ピラティス、エアロビクス等のフィットネス教室、テニス、ボクシング、太極拳、フランドンなど多岐にわたります。開催日は専用HPに公開する教室カレンダーでご確認ください。
- ◆教室カレンダーは、1ヵ月ごとに公開していきます。専用HPにも定期的に情報収集をお願いします。
- ◆期間中、運動・スポーツ参加回数に関するアンケート調査を実施しますのでご協力ください。
- ◆はだの健幸スポーツ応援券は郵送品です。ネットオークション等への出品目的での参加はできません。
- ◆はだの健幸スポーツ応援券はモニターの方のみご利用いただけます。譲渡は禁止とさせていただきます。

【実施主体・問合せ先】
公益財団法人秦野市スポーツ協会
住所: 〒257-0015 秦野市平沢1-01-1 スタックス体育館はだの(総合体育館)内
電話: 0463-84-3376 FAX: 0463-84-3376
mail: info@hadano-sports.com

商工会議所ニュースへの
広告チラシ同封サービスを利用
(1回あたり 33,000円)

発行部数 3,000部

その他、商工会議所専門部会での広報、
専門部会構成員企業への直接の訪問等
によりモニター募集広報活動を展開した。
社員への福利厚生事業として、応援券
配布事業を活用いただくよう説明した。

はだのNEWS 令和4年9月号
秦野市工務所員企業従業員 No.575

Contents LINE公式アカウント活用講座を開催!
「秦野の100年企業」を募集
記帳確認・消費税個別指導会
企業紹介 「ここに寄り添う動物病院」(みみか動物病院)

会員向けニュースにチラシ同封

組合員訪問日に手渡し、モニ
ター参加を呼びかけ

JAはだのでは、毎月26日に職員
が組合員宅を訪問し、新聞配布による
情報提供や、組合員の声を直接伺
う日がある。
訪問日にあわせ、チラシの手渡し
配布、モデル事業への参加呼びかけ
にご協力いただきました。

配布枚数:12,500枚

1000号
祝ってごはんケーキ彩る

発行: 秦野市農業協同組合
発行所: 〒257-0015 秦野市平沢1-01-1
電話: 0463-84-3376 FAX: 0463-84-3376
メール: info@hadano-sports.com

今月の特集 4-5面
1000号記念企画「はだのNEWS」1000号記念企画「はだのNEWS」1000号記念企画「はだのNEWS」

年末市で正月準備
28日(水)・30日(金)

組合員向け新聞配達時にチラシを手渡し配布

反省点:チラシ表面はもっとシンプルな形で、応援券という無料のスポーツ教室
参加券がもらえる!ことが伝わるデザインへ改良した方が良いのでは?
という声をいただいた。

※今回は、無料券配布というイメージを与えてしまうと、すでに運動実施中の方
からの申込殺到が予想できたため、固いイメージのチラシ作成を意図的に行い
ました。また、スポーツ実施中の方の参加はご遠慮いただきたい旨を明記した。

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:公益財団法人秦野市スポーツ協会

事業タイトル:はだの健幸スポーツ応援券配布事業



広報展開(募集・事業周知)



ホーム Home	スポーツ協会について About Sports association	教室とイベント Lessons and events	その他事業 Other projects	お問合せ・お申込み Contact	リンク Link
-------------	--	-------------------------------	-------------------------	----------------------	-------------

「はだの健幸スポーツ応援券」配布モデル事業

本事業は、日常生活の中でスポーツに参加しづらい方が、スポーツ教室に参加したことにより、スポーツに対する行動(考え方)にどのような影響を与えたか検証し、スポーツ人口の拡大策につなげていくものです。

本事業のメインターゲットは、会議所及びJAIに加盟する会員企業従業員及び組合員・個人事業主であるビジネスパーソン及びその家族で子育て世代の女性としています。

公式ホームページ内に特設ページ・バナーを追加作成しモデル事業の周知を図った。またモニター参加者向けの教室スケジュールや教室参加申込フォーム等を掲載した。

2022年(令和4年) 12月2日(金) No.3623

発行:株式会社タウンニュース社 https://www.townnews.co.jp
編集:〒257-0003 秦野市南矢名一丁目5-13-4F TEL:0463-77-3331 (FAX)0463-77-3337

発行責任者:宇山知成 編集長:須藤一成

神奈川県内の各市町村市民向けに無償発行されている「タウンニュース(秦野版)」にモニター募集記事を掲載していただいた。

令和4年度スポーツ庁委託事業(スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業) はだの健幸スポーツ応援券配布事業 News Letter

発行日:2023.2.9 Vol.4

2つのアンケートにご回答ください! スポーツ庁へ本事業の効果を報告します。

スポーツ庁へ「はだの健幸スポーツ応援券配布事業」を企画提案する際に、委託期間中に2つのアンケート調査を実施する計画を提出しました。一つは、「モニター参加者の運動・スポーツ参加動機に関するアンケート」、二つ目が「実施評価アンケート」の実施です。

応援券専用教室の開催も残り僅かになり、駆け込みで多くの方から参加申し込みをいただいているところですが、本事業の結果報告を2月末までに報告しなければならないという、非常にタイトなスケジュールがスポーツ庁から提示されました。

ご多忙のところ恐縮ですが、モニター参加者の皆様方から貴重な資料を得るために、同封のアンケートにご回答いただき、返信用封筒を2月20日(月)までに郵便ポストにご投入いただきますよう、御協力をお願いいたします。

1月のスポーツ教室開催風景(前号つづき) 2月27日(月)で教室は終了します。

無料体験できる、せっかくの機会だから1枚でも多くの応援券をご利用ください!
みんなが運動不足...だから周りを気にすることなく、競い合わずに、少人数で、自分のペースで運動・スポーツ体験ができるのが、はだの健幸スポーツ応援券専用教室の特徴です。



応援券専用スポーツ教室は、2月末で終了してしまいます!
無料で参加できるこの機会に、是非、教室に参加してみてください!
皆さまの参加をお待ちしています。公益財団法人秦野市スポーツ協会事務局スタッフ一同

モニター参加者には、運動実施に向けた行動変容を促す目的で適宜、ニュースレターを発行し、郵送した。委託期間中に全5号を発行し届けた。

スポーツ&レジャーで彩る秦野・ひと・まち・みらいをつなぐ情報紙

第104号 発行日:令和5年3月1日 発行元:公益財団法人秦野市スポーツ協会 広報委員会 発行部数:46,000部

～秦野で働くビジネスパーソン・子育て世代の女性・運動不足の方のための～ はだの健幸スポーツ応援券配布事業 結果報告

秦野市スポーツ協会では、商工会議所会員事業所・JA組合員で運動不足を感じているビジネスパーソン・子育て世代の女性163名にご協力をお願いし、はだの健幸スポーツ応援券配布事業を実施しました。

当市秦野市スポーツ推進計画(2023年度版)では、週1回以上スポーツを実施する市民の割合を、2025年度までに60%に引き上げることを目標としています。(2022年9月現在56.6%) なぜ今、スポーツ実施率を高める必要があるのでしょうか?

近年の研究では、スポーツ実施者は、スポーツ非実施者よりも「持続的幸福度」が高いという傾向がわかっています。スポーツ人口を拡大させることで、秦野市民のスポーツを促した「持続的幸福度」を高める効果が期待されていることになりました。

※1: はだの健幸スポーツ:企業で働く人やビジネスを営む人などの通勤・通学・通学・健康・幸福の価値
※2: 持続的幸福度:心身両面から健康を向上させていく幸福度

はだの健幸スポーツ応援券配布事業は、秦野市におけるスポーツ実施率が低い、ビジネスパーソン・子育て世代の女性をターゲットにした社会実験です。その名の通り、モニター参加者を、商工会議所会員事業所の従業員、JA組合員(産直消費)及びその家族で子育て世代の女性に限定し、募集を行いました。

— はだの健幸スポーツ応援券配布事業の概要 —

本事業では、普段スポーツを実施していない、運動不足を感じている163名の方にモニターとして参加いただき、その数は、男性44人(平均57.6歳)、女性119人(平均55.0歳)でした。令和4年11月19日から令和5年2月27日までの間、テニス、卓球、太極拳、フリスビー、筋トレ、健康ヨガ、ピラティス、ボクシングエアロ、5くらシェイプ、スポーツクラウミング、ボールウォーキングなど、全14教室の中から好みの教室に参加いただきました。

— 効果 —

モニター参加者から、10名の「はだの健幸スポーツ応援券」を配布することで、これまでスポーツに関心なかったモニター参加者から、運動・スポーツに対する関心や行動変容を促すための社会実験です。令和4年度は全国11事業の提案が採択され、本事業はその1つとして実施したものです。

「運動・スポーツを実施しない理由」

モニター参加者に「運動・スポーツを実施しない理由」を尋ねたところ、仕事・家事が多い(45.4%)、23.1%、趣味・暇がない(19.6%)、17.2%、コロナ禍による運動機会の減少(15.9%)、14.7%、運動する時間がない(11.7%)、7.4%、10.9%の理由が挙げられました。また、「運動・スポーツを実施しない理由」が「運動・スポーツを実施する理由」に一致している傾向が確認されました。

「運動・スポーツを始めようとする理由」

スポーツを始めようとする理由は、運動不足を感じるから(29.4%)、14.7%、健康のため(19.6%)、17.2%、身体が軽くなる(15.9%)、14.7%、運動機会の減少(15.9%)、14.7%、趣味・暇がない(19.6%)、17.2%、コロナ禍による運動機会の減少(15.9%)、14.7%、運動する時間がない(11.7%)、7.4%、10.9%の理由が挙げられました。また、「運動・スポーツを実施しない理由」が「運動・スポーツを実施する理由」に一致している傾向が確認されました。

公益財団法人 秦野市スポーツ協会

〒257-0003 秦野市南矢名一丁目5-13-4F TEL:0463-77-3331 (FAX)0463-77-3337

〒257-0003 秦野市南矢名一丁目5-13-4F TEL:0463-77-3331 (FAX)0463-77-3337

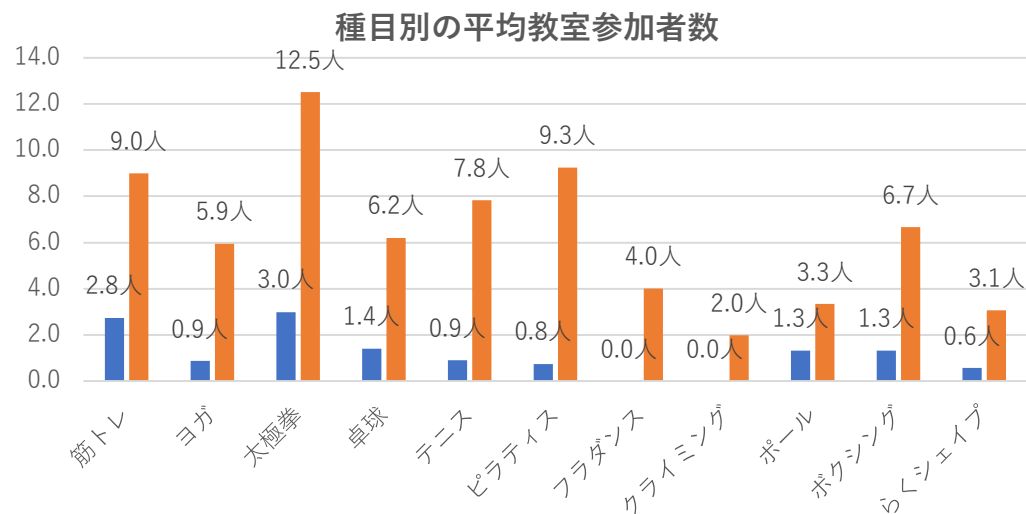
秦野市スポーツ協会が市内全域に新聞折込で配布するスポーツ情報紙「スポーツライフはだの(3/1号)」(46,000部)のトップ記事に事業実施報告を掲載した。

効果検証の方法と結果

1. 応援券利用状況調査結果

応援券配布枚数 163組×10枚=1,630枚
 応援券利用者数 86人(全体の52.7%)
 ※47.3%は、1枚も利用しなかった
 教室延べ参加者 466人(配布枚数に対して、28.6%の利用率)
 (利用者一人当たり5.4枚を使用)
 男女別延べ参加者 男性 67人(14.4%) 女性399人(85.6%)

※当初、応援券の利用無し者は約40%を想定し、受け皿となるスポーツ教室等を用意していたが、利用無しが47.3%となった。モニターの約半数の方の行動変容は起こさせることができなかった。



※太極拳、筋トレ講座、ピラティス等の比較的静的な身体調整系教室に参加が多かった。平日夜間の教室は参加者が少ない傾向が顕著であった。

本モデル事業の効果検証(3つの調査)

1. 応援券利用状況調査
 ……配布した応援券の利用状況から本事業の効果を分析
2. 身体活動参加動機アンケート調査
 ……運動・スポーツ未実施者と実施者の参加動機を比較
3. 本モデル事業実施アンケート調査
 ……モニター参加者からの感想や意見等を集約

2. 身体活動参加動機アンケート調査(⇒分析結果は次ページ参照)

運動・スポーツ参加動機に関するアンケートを実施しました。運動・スポーツ未実施者の参加動機とすでに運動・スポーツを定期実施している方の参加動機の差を比較検討する事で、運動・スポーツ未実施者にどのような動機支援を行うことが、継続実施に向けた動機づけ支援に有効かを把握するため、身体活動及びレジャー参加動機尺度(通称:PALMS)を用いて検証しました。

比較検討するため、運動・スポーツ実施者のサンプルは、秦野市スポーツ協会主催のスポーツ教室参加者に、アンケートの回答にご協力いただきました。(調査実施:令和5年1月)

3. 本モデル事業実施アンケート調査(⇒分析結果は3ページ後参照)

モニター参加者に対して、本モデル事業の感想や意見を聞くための、アンケート調査(郵送法)を実施しました。(調査実施:2月15日~28日)

本報告では、本報告書提出期限(2月28日)までに収集できた、86件の概要について報告しています。

効果検証の方法と結果

2. 身体活動参加動機アンケート調査

Physical Activity and Leisure Motivation Scale(PALMS)による運動・スポーツ参加動機比較

PALMSは、オーストラリアの研究者らによって2002年に開発された、身体活動及びレジャー活動参加動機尺度である。日本語版尺度は32項目で構成され、8つの因子が特定されている。

本事業モニター参加者群（運動実施準備期にある方）と運動・スポーツ実践者群（秦野市スポーツ協会の教室参加者）間でPALMSを使用して、運動・スポーツ参加動機の差を検討するために、t検定を行い分析を試みました。

表1 因子別のモニター参加者と運動実施者（教室参加者）の平均値とSDおよびt検定の結果

	モニター参加者 (N=86)		教室参加者 (N=522)		t 値	d 値
	M	SD	M	SD		
1 習熟	16.0	4.10	17.7	4.09	3.51 ***	0.41
2 身体状況	17.9	2.06	18.1	2.31	0.59	0.07
3 心理状況	15.1	3.21	16.2	2.66	3.24 **	0.38
4 所属	14.2	5.47	17.8	4.87	6.21 ***	0.73
5 外見	13.3	4.27	12.1	3.77	-2.58 **	-0.30
6 楽しみ	19.5	4.23	21.4	3.08	4.96 ***	0.58
7 競争自我	8.26	3.08	8.75	3.19	1.32	0.16
8 その他	4.89	2.07	5.03	1.84	0.61	0.07

*P<.05 , **P<.01 , ***P<.001

内発的動機付けに基づく因子

習熟因子 と 楽しみ因子 は、99.9% 以上の確率で有意差が確認できた。

外発的(心理)動機付けに基づく因子

心理状況因子 と 外見因子 は、99% 以上の確率で有意差が確認できた。

外発的(社会)動機付けに基づく因子

所属因子 は、99.9% 以上の確率で有意差が確認できた。

身体状況因子 と 競争自我因子、その他因子は、有意差は確認できなかった。

⇒尺度別の結果は次ページ参照

効果検証の方法と結果

PALMS尺度別のモニター参加者と教室参加者 t 検定結果

表2 尺度項目別のモニター参加者と運動実施者(教室参加者)の平均値とSDおよびt検定の結果

	モニター参加者 (N=86)		教室参加者 (N=522)		t 値	d 値
	M	SD	M	SD		
習熟因子						
5 もっと上達するため	3.40	1.10	3.84	1.07	3.55 ***	0.41
14 スキルアップのため	3.13	1.14	3.54	1.14	3.11 **	0.36
16 全力で取り組みたいから	3.08	1.07	3.44	0.98	3.08 **	0.36
21 新しいスキルや活動を増やすため	3.38	1.12	3.48	1.06	0.77	0.09
27 今のスキルレベルを維持するため	2.90	1.19	3.36	1.10	3.60 ***	0.42
身体活動因子						
10 健康的な身体を保つため	4.56	0.61	4.64	0.61	1.16	0.13
11 体力をつけたいから	4.43	0.70	4.43	0.72	0.03	0.01
13 健康体を維持するため	4.44	0.63	4.52	0.68	1.03	0.12
24 健康維持のため	4.47	0.63	4.45	0.72	-0.13	-0.02
心理状況因子						
2 リラックスできるから	3.70	1.03	4.27	0.87	5.44 ***	0.64
9 ストレスを軽減するため	3.95	0.97	4.22	0.81	2.72 **	0.32
19 ストレス発散になるから	4.06	0.90	4.16	0.86	0.99	0.12
30 気を紛らわすため	3.42	0.99	3.52	1.03	0.76	0.09
所属因子						
4 誰かと過ごす時間が好きだから	3.20	1.15	3.96	0.98	6.48 ***	0.76
8 誰かと一緒に活動するため	2.88	1.24	3.46	1.28	3.90 ***	0.45
17 友人と共通のことがしたいから	2.80	1.22	3.36	1.16	4.10 ***	0.48
26 運動している友達と話したいから	2.61	1.27	3.43	1.19	5.82 ***	0.68
33 友達と一緒にいられるから	2.81	1.32	3.63	1.16	5.93 ***	0.46

	モニター参加者 (N=86)		教室参加者 (N=522)		t 値	d 値
	M	SD	M	SD		
外見因子						
20 体形を良くするため	3.57	1.17	3.34	1.02	-1.87	-0.22
28 容姿を良くするため	3.26	1.25	2.80	1.25	-3.23 **	-0.38
31 減量して見た目を良くするため	3.03	1.29	2.80	1.18	-1.68	-0.20
34 引き締まった体を維持するため	3.42	1.22	3.18	1.14	-1.80	-0.44
楽しみ因子						
3 おもしろいから	3.98	1.01	4.38	0.79	4.27 ***	0.50
12 幸せを感じられるから	3.73	0.96	4.15	0.83	4.22 ***	0.49
22 楽しいから	4.15	0.90	4.45	0.71	3.50 ***	0.41
29 身体を動かすのが好きだから	3.62	1.12	4.05	0.98	3.76 ***	0.44
32 楽しい時間が過ごせるから	4.06	1.02	4.34	0.79	3.00 **	0.12
競争自我因子						
6 他の人よりも上手だから	2.02	0.98	2.04	0.96	0.15	0.02
15 一番になるため	1.56	0.91	1.70	0.99	1.24	0.15
23 人よりも頑張りたいから	2.88	1.02	2.92	1.05	0.32	0.04
25 周りの人と競い合いたいから	1.77	0.94	2.09	1.11	2.55 *	0.30
その他因子						
1 生計をたてるため	1.36	0.72	1.29	0.73	-0.79	-0.09
7 金銭的報酬が得られるから	1.31	0.67	1.24	0.64	-1.04	-0.12
18 人から勧められたから(医師等含む)	2.24	1.19	2.51	1.21	1.90	0.22

*P<.05 , **P<.01 , ***P<.001

効果検証の方法と結果

3. 本モデル事業実施アンケート調査結果

問1 はだの健幸スポーツ応援券の配布枚数(一人10枚)について

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 充分すぎる | 26人(31.0%) |
| 2. ちょうど良い | 45人(53.6%) |
| 3. 少ない | 4人(4.7%) |
| 4. もっと欲しい | 9人(10.7%) |

問2 今回の有効期限(11月19日~2月28日)約3カ月について

- | | |
|-----------------|------------|
| 1. 充分すぎる | 3人(3.5%) |
| 2. ちょうど良い | 21人(24.7%) |
| 3. 短かった | 22人(25.9%) |
| 4. もっと長く設定してほしい | 39人(45.9%) |

問3 今後、応援券が配布される場合、魅力を感じる配布枚数や有効期限の設定について

魅力を感じる配布枚数

- 5枚・・・3人(4.5%)、6~9枚・・・4人(6.1%)、10枚・・・32人(48.5%)
 11~19枚・・・6人(9.1%)、20枚・・・18人(27.3%)、20枚以上・・・3人(4.5%)

魅力を感じる有効期限

- 3カ月・・・13人(16.0%)、4カ月・・・2人(2.5%)、5カ月・・・6人(7.4%)
 6カ月・・・54人(66.7%)、8カ月・・・1人(1.2%)、12カ月・・・5人(6.2%)

問4 応援券の配布は、運動・スポーツを始める(再始動)ための動機になりましたか？

- | | |
|--------------------------------------|-------------|
| 1. 運動・スポーツを始めるキッカケになり、今後も継続していきたい | 41人(48.2%) |
| 2. 教室に参加してみたが、運動・スポーツを継続する自信がない | 10人(11.8%) |
| 3. 運動・スポーツを始めたかったが、参加したいと思う教室が無かった | 5人(5.9%) |
| 4. モニター登録したが、忙しくて運動・スポーツに十分には取組めなかった | 29人(34.1%) |
| 5. モニター登録したが、運動・スポーツの実施には興味が湧かなかった | 0人(0.0%) |

問5 昨年10月頃と比較して、運動・スポーツの実施意欲は高まりましたか？

- | | | |
|--------------|------------|-----------------|
| 1. とても高くなった | 15人(17.8%) | |
| 2. 少し高くなった | 45人(53.6%) | ※うち5人が教室参加無しだった |
| 3. かわらない | 22人(26.2%) | ※うち8人が教室参加無しだった |
| 4. 意欲は低下している | 2人(2.4%) | |

問6 はだの健幸スポーツ応援券配布事業にモニター登録して、今後の運動・スポーツ実施に対するご自身の気持ちに何か変化はありましたか？(自由記述)

- ・コロナ前にやっていた筋トレから徐々に再開させていこうと思った。
- ・モニター登録したら、運動しなくちゃ！という気持ちが高まった。
- ・10枚使い切る為に週1回ペースで運動したら、身体が軽くなり調子が出てきた。
- ・応援券をキッカケに運動する楽しさを感じられた。継続実施していきたい。
- ・テニスの様な運動は年齢的に無理だと思っていた。体力に合わせて楽しく指導していただけたので身体を動かす自信が出てきた。
- ・日ごろは自分のための時間は後回しにしてきた。それを理由に運動できないと思い込んできたが、事前予約することで上手に時間管理ができた。運動に参加するための時間は自分で作れることを知り、前向きになれた。
- ・様々な運動メニューがあったので、はじめてのスポーツ体験が出来てよかった。
- ・どんな種目が自分に向いているのか、今まで自分には無理だと思い込んでいたスポーツを体験でき、新しい発見があった。

問7 教室に参加した方は、はだの健幸スポーツ応援券配布事業の感想を、教室不参加の方は、利用できなかった理由をお聞かせください。(自由記述)

- ・健康が幸福につながるという考えは素敵だと感じた。健康づくりに励みたい。
- ・普段全く運動していなかったので「初心者向け」という教室企画で助かった。
- ・とても良い取組みである。第2回の配布があれば、より積極的に参加したい。
- ・今までやってみたくはいるけど一歩踏み出せない自分がいた。後押しをしていただきスポーツの楽しさを知り、チャレンジ精神が芽生えました。
- ・仕事が忙しくて参加意欲がなかった。冬ではなく、暖かい時期にやってほしい。
- ・仕事と幼児育児中だったので参加が難しかった。子どもの預かりがあると良い。
- ・平日いったん家に帰ると、夜の教室に参加する意欲が低下してしまった。

結果に基づく要因の分析(仮説検証)

本事業は、「はだの健幸スポーツ応援券」というインセンティブを与えることで、運動・スポーツ未実施者の行動変容を促すことができるのか、を検証する目的で実施したものである。検証結果をまとめると…

1. 応援券利用状況調査結果から

応援券を受け取った方のうち、約47%は1枚も利用しなかった。

⇒過半数の方の行動変容を促す効果は認められたが、没欲求者の行動変容をいかに促すか?引き続きの課題となった。

運動・スポーツを始めるキッカケづくりとして、比較的静的な動きで自分の身体と会話しながら参加できるプログラムが有効であることがわかった。

⇒太極拳、筋トレ講座、ピラティス、健康ヨガなどの参加率が高かった。

⇒テニスや卓球は、経験者の再挑戦、スキルアップ志向の方に好評だった。

30～40歳代の男性ビジネスパーソンの参加が少なかった

⇒阻害要因はやはり、「仕事・家事が忙しい」と「子育てで忙しい」であった。

ビジネスパーソンに向けて、終業後に参加できるよう、平日夜間にフィットネス系教室を開講してみたが、参加者数は思うように伸びなかった。

⇒平日夜間に参加してみたい種目教室とスケジュールが合わなかったことや仕事で疲れて運動する気にならなかったという意見があった。

⇒ビジネスパーソンの志向にあわせて提供する教室プログラムを配置することの難しさがわかった。ビジネスパーソンに向けたスポーツ教室ニーズ調査を実施し、志向にあわせたプログラム提供ができるよう、引き続き検討を重ねていくことが重要である。

3. 本モデル事業実施アンケート調査結果から

はだの健幸スポーツ応援券配布事業は、継続実施を求める声もあり、良いモデル事業であったと高評価をいただいた。全国のスポーツ協会事業の参考となれば幸いである。応援券配布は、運動・スポーツ実施のキッカケづくりに有効な施策であることが確認できた。本協会では、次年度以降の取組み方を検討し、継続実施を模索していきたい。

2. 身体活動参加動機アンケート調査から

モニター参加者(スポーツ実施準備者)とスポーツ教室参加者(スポーツ実施者)の間では、内発的動機に分類される習熟因子と楽しみ因子は99.9%以上の確率で有意差が認められた。

⇒運動実施準備者を実施者へと行動変容させるためには、内発的な動機付け支援が非常に重要であることが示唆された。

⇒運動スキルの向上意欲醸成とともに、身体を動かすことの楽しさを認知していただけのような、スポーツ振興施策を講じていくことの必要性を再確認できた。

外発的(心理)動機付けとして、心理状況と外見因子は99%の確率で有意差が認められた。

⇒実施者はリラックス効果、ストレス低減効果を感じながら活動しており、実施準備者は、容姿を良くするため、が運動実施の動機になっていることがわかった。

外発的(社会)動機付けとして、所属因子で99.9%確率で有意差が認められた。

⇒実施者は、誰かと一緒に過ごす時間が好き、誰かと一緒に活動するため、友人と共通のことをするため、友達と一緒にいられるため等、仲間との交流を運動参加の動機付けにあげている。

⇒実施準備者を実施者へ行動変容させるためには、所属意識を高めるような支援を行っていくことが重要であることが示唆された。

- ・モニター参加者の動機が、運動実施者よりも高かったのは、外見因子であった。
- ・外見因子は、体形を良くするため、容姿を良くするため、減量して見た目を良くするため、引き締まった体を維持するため、の4項目で構成されている。
- ・いずれの項目でも、運動実施者よりもモニター参加者の得点が高かった。

⇒運動実施準備者の行動変容を促すためには、内発的な動機付けと共に、自身の体形や容姿を観想する機会の提供(健康づくりに関する情報提供支援等)も重要な支援策となることがわかった。