

令和3年度Sport in Life推進プロジェクト
(ターゲット横断的なスポーツ実施者の増加方策事業)

Kanagawa Keio Sports SDGs Project ～オンライン・オンサイト併用の世代横断型運動プログラム～

令和4年2月18日

一般社団法人慶應ラグビー倶楽部



Sport in Life

令和3年度 Sport in Life推進プロジェクト (ターゲット横断的なスポーツ実施者の増加方策事業) 事業報告概要

代表団体

一般社団法人慶應ラグビー倶楽部

事業タイトル

Kanagawa & Keio Sports SDGs Project
～オンライン・オンサイト併用の世代横断型運動プログラム～

構成団体	慶應義塾大学、神奈川県、パフォーマンスゴールシステム株式会社、株式会社イティサス株式会社タウンニュース、認定NPO法人湘南ふじさわシニアネット
対象テーマ	子供・女性・ビジネスパーソン・コロナ禍
実証フィールド (地域)	横浜市と藤沢市を主なフィールドとした神奈川県全域

事業内容サマリ

- ① 神奈川 & 慶應スポーツSDGsフェスティバル2021の実施 (2021年10月)
対面とオンラインを併用した親子参加型スポーツイベント。活動量計やGPSなどテクノロジーの活用。
- ② 神奈川オンラインラジオ体操2021-2022冬の実施
冬休み期間中に親子で運動と学びができる機会をオンラインで提供。

ターゲット

●本増加方策のターゲット

本方策は、都市化やコロナ禍により屋外や集合形式でのスポーツ実施が制限されている子どもたちと、その保護者（自身のために運動・スポーツに時間を割くことが難しい就労・子育て世代）、さらにはシニア世代まで広げた世代横断的なターゲットを対象に実施する。運動をしたくても時間や場所の制限により出来ない方や運動・スポーツにあまり興味がない方も含め、身体を動かすことの楽しさや大切さを発見・継続できる気づきを与えることを目的にプログラムを設計する。エリアについては、人口過密により十分なスポーツ施設や運動場が確保されていない横浜市及び慶應大学がキャンパスを構える藤沢市を中心に、神奈川県全域をモデルに実施する。

●ターゲットのスポーツ実施を促すポイント（仮説）

大学の知見に基づいたオンラインとオンサイト(対面)の運動プログラムを「併用」する点が第1のポイントである。世代を越えて気軽に参加できるオンラインイベントを通して親子での運動実施のきっかけや身体活動がもたらす多様な効果についての知見の提供し、その後の屋外でのオンサイト(対面)イベントへの参加意欲を喚起する。メインイベントであるオンサイト(対面)プログラムは、運動が得意でも得意でなくても楽しみ、学べる内容を世代ごとに用意する。第2のポイントは、テクノロジーを活用したデータ駆動型のスポーツイベント体験の提供である。事後にもオンラインを活用して振り返りや取得したデータをフィードバックする機会を作る。第3のポイントは産学公連携である。神奈川県、慶應大学に加え多様な構成団体が連携し、それぞれの強みを生かして広報・集客、プログラム作成、運営にあたりターゲットのスポーツ実施を促す。

事業の実施概要



令和3年度 Sport in Life推進プロジェクト (ターゲット横断的なスポーツ実施者の増加方策事業) 事業報告概要

代表団体

一般社団法人慶應ラグビー倶楽部

事業タイトル

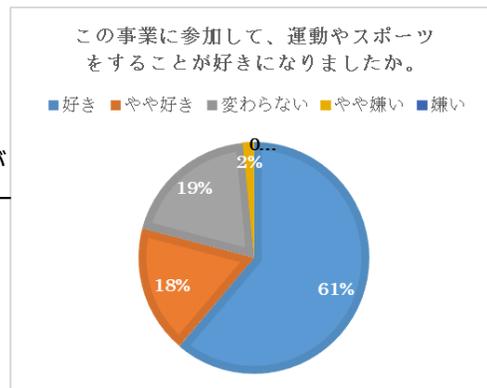
Kanagawa & Keio Sports SDGs Project
～オンライン・オンサイト併用の世代横断型運動プログラム～

効果検証の方法と結果

神奈川&慶應スポーツSDGsフェスティバル2021

実施後アンケート

- 参加者（子供）のおよそ80%が、イベントに参加して運動スポーツを好き・やや好きになったと回答。
- 参加者（保護者）
およそ90%は仕事をしていると回答。
およそ75%は週0-2回の低い運動習慣と回答。
- 保護者の自由回答では、現状の自分をデータで知ることができた、運動に対して見直すきっかけができたなど、運動・スポーツ習慣の行動変容につながる可能性がある内容が目立った
- 子供に関する自由回答では、新しいスポーツや普段関わらない人と触れることが良い経験だった、GPSで自分の能力を知ることができたなど、新しい体験によりスポーツや運動への興味関心が喚起されたとみられる内容が目立った。

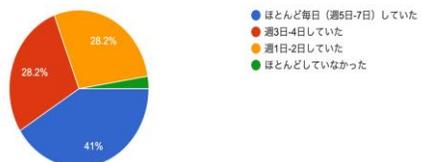


神奈川オンラインラジオ体操

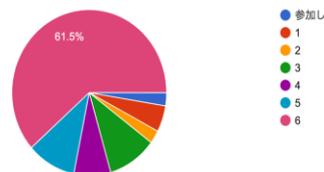
実施後アンケート

- 72%（子供）が夏のオンラインラジオ体操2021(連携プログラム)にも参加していたと回答。
- 60%（子供）が冬休み中は週0日から週4日の運動に止まっていると回答。運動不足になりがちな冬休みに運動機会を提供できた。
- 60%の保護者が全6回参加したと回答するなど、保護者も高い参加率だった。

(お子様についての質問です) 今年の冬休み中、オンラインラジオ体操は除いて、ご回答ください
39件の回答



保護者様の冬のオンラインラジオ体操参加回数を教えてください。
39件の回答



結果に基づく要因の分析（仮説検証）

- ▶ 本事業参加者の高い満足度と運動・スポーツに対するポジティブな影響
 - ・ 慶應大学の知見と実績に裏づけられた高クオリティのプログラム
 - ・ 大学・自治体・プロフェッショナルコーチなど、構成団体それぞれの強みを生かした実施体制
- ▶ 就労・子育て世代へのアプローチの成功
 - ・ 子供をきっかけとした巻き込み
 - ・ 単発イベントに終わらさない工夫（大学による活動量計データ活用や前後のオンラインセッションなど）
 - ・ 参加しやすいオンラインの活用・早朝時間の活用
- ▶ 長期休暇中の運動機会提供・生活リズム維持への貢献
 - ・ オンラインで自宅からの気軽さ
 - ・ 早朝ラジオ体操という世代間の共通言語
 - ・ 楽しみや学びがあるプログラム内容
- ▶ 課題
 - ・ 神奈川&スポーツSDGsフェスティバル2021の参加者に冬のオンラインラジオ体操の参加もメールで告知はしたが参加率は低かった。告知の方法やタイミングに要因があったと考えている。
 - ・ 上記以外も、どのような告知媒体でどの程度の参加者が集まるのかが分からなく、集客する際に苦労したが、今後につながる経験となった。

今後の展開

本事業である神奈川&慶應スポーツSDGsフェスティバル（秋）、冬のオンラインラジオ体操（冬）、連携プログラムである港北オンラインラジオ体操（夏）と、オンラインと対面イベントを併用しながら一過性に終わらないイベントを年間を通して横浜市や藤沢市の住民を中心に提供し、スポーツ庁が推進する運動スポーツ実施者の増加に一定の貢献ができた。現地でリアルな声やアンケートではまた来年も実施して欲しいというポジティブな声が多く、継続性、自走化を模索していきたい。最大の課題は実施に必要な資金面の安定的な確保であり、今回の構成団体である神奈川県や慶應大学とも協力しながら協力者を探していきたい。また、特にオンラインラジオ体操は横展開がしやすい取り組みであり、Sport in Lifeの発信力を生かして多くの方々に本事業を知っていただき、地域で同じ取り組みをしたい、などの仲間を増やしていくことも視野にいれて活動していきたい。



ホーム 活動目的 活動内容 メンバー ニュース Q CONTACT NOW



神奈川&慶應 SPORTS SDGs FESTIVAL 2021

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

2021.10.09.SAT
9:00 - 13:00

参加費無料

神奈川&慶應 スポーツSDGsフェス2021

2021年10月9日(土) 9:00 START!

会場：神奈川県立スポーツセンター／参加費無料

神奈川&慶應スポーツSDGsフェスティバルは、
慶應義塾大学が中心となり考案するデータ駆動型スポーツ・運動体験イベント。
親子で参加できる世代横断型のプログラムを通して、
スポーツとSDGsの関わりについても学びます。



2021年9月号

編集・発行／神奈川県 政策局 知事室

かながわ 情報館

県庁への郵便物は「〒231-8588 県〇〇課」で届きます（所在地省略可）

※記載のほかに、入場料・保険料・テキスト代等が必要な場合もあります
※事前申込みで定員を超えた場合は抽選します（連絡がなければ参加可）
※記事は8月18日時点の内容であり、変更になる場合があります
新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、掲載内容は変更となる場合があります。

催し

Kanagawa Keio Sports SDGs Fes

【日程】10月9日（土曜）9時から13時 県立スポーツセンター

【内容】慶應義塾大学が中心に考案する、多様なスポーツ体験とテクノロジーを活用した運動プログラムや測定

【対象】県内在住の小学生と保護者100組

【申込期限】9月19日

※申込方法等詳しくは「[「KEIO SPORTS SDGs \(慶應スポーツSDGs\)ホームページ」](#)」か問合せ

【問合せ】県いのち・未来戦略本部室【電話】045(210)2715

神奈川県「県のとより」2021年9月号における広報

神奈川&慶應スポーツSDGsフェスティバル2021 ホームページ

運動とSDGsの輪広がれ

慶應義塾大学

世代横断型のスポーツイベント

慶應義塾大学の関係機関、神奈川県が連携し、コロナ禍で活動機会の制限されている地元の親子やシニアに対し、運動や健康づくりのきっかけを世代横断的に提供するイベント「神奈川&慶應スポーツSDGsフェスティバル2021」が10月9日、県立スポーツセンター（善見）で開催された。約90組200人の親子やシニアが参加し、GPSで走行データを測定する鬼ごっこや健康関連アプリの体験など「データ駆動型」のプログラムを体験した。



跳ねる動きを指導する高野コーチ

イベントは、慶應スポーツSDGsプロジェクトが、スポーツ庁「Sport in Lifeプロジェクト」の一環として主催した。運動や健康に関する学内のリソースを活用し、地域の健康課題や未病の改善、持続可能な社会につなげようという取り組み。

参加した子供たちは、GPS受信機を装着し、走行距離や最大速度、加速度を測定する鬼ごっこを体験。測定値は後日のオンラインプログラムで発表され、何気ない遊びがたくさんの運動量につながることを実感した。かけこ教室では、山縣亮太選手など五輪選手も指導する慶應大の高野大樹陸上部コーチが「固いボールが弾むイメージを走りながらして」などアドバイス。パルクールやヨガ教室のプログラムも行われ、多様な体の動かし方が紹介された。

慶應ラグビー倶楽部の和田康二理事は「子供の頃は、跳ねる、走る、蹴るといった多様な動きを身につけることが大切です。さらにデータがあると、自分の能力や成長が実感できる」と話した。事前に1週間身につけた活動量計を持参した保護者には、歩いたり座ったりしていた時間などを示す身体活動データを提示供。慶應大の医学博士、小熊祐子准教授は「フレックやデスクワークの方は20分毎に2分程度、座りっぱなしにならぬようブレイクを取り入れて」など助言した。

認知症早期発見の検査アプリを活用した認知機能測定や歩数計アプリの体験など、シニア向けプログラムも行われた。

同プロジェクトは、藤沢市の「ふじさわプラズ・テン」や港北区と連携したオンラインラジオ体操なども手がけ、地域密着の取り組みを展開していきたい構え。和田理事は「大学の資源やスポーツの力を通じ、SDGs達成に貢献していきたい」としている。

詳細はウェブサイトで <https://sportsdgs.kvic.ac.jp/>。

神奈川&慶應スポーツSDGsフェスティバル データと学ぶ運動体験

慶應大が考案するデータ駆動型の親子運動体験イベント「神奈川&慶應スポーツSDGsフェスティバル2021」が10月9日(日)、善行の県立スポーツセンターで開催される。慶應ラグビー倶楽部などが主催する。

同フェスは、参加親子が多様な運動を体験、その効果やSDGsとの関わりを学ぶ。プログラムは、GPS受信機を装着し、走行距離や速度などを測定する鬼ごっこをはじめ、パルクールや親子ヨガ、慶應大体育会選手ら指導のスポーツ体験会など。親向けに事前送付する活動量計で1週間測定した身体活動データや当日測定する未病指標・ロコモ度の解説も行う。

参加者対象のオンラインプログラムも10月3日・17日(日)に開講、本番前後の講義で学びを深める。申し込みは同フェスWEBサイトで9月26日まで。先着親子100組。新型コロナウイルス感染拡大状況で変更の場合あり。



距離や速度を測定



同フェスWEBサイトの二次元バーコード

タウンニュース藤沢版 9月17日

タウンニュース
港北区版10月28日
藤沢版10月29日

10月3日（日）事前 親子オンラインプログラム

イベントに参加して もっとアクティブに！

Kanagawa KEIO Sports SDGs Project

★オンラインイベント
9月26日(日)夕方 | 10月3日(日)夕方

★オンサイト(対面)イベント
10月9日(土)9時-13時 予定
神奈川県立スポーツセンター(藤沢市・善行)

★対象
小学生と保護者 100組程度

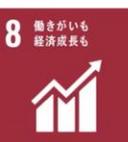
神奈川 慶應 スポーツ SDGs プロジェクト



「する」スポーツ



3 すべての人に健康と福祉を



8 働きがいも経済成長も

話題のスポーツに挑戦！



「みる」スポーツ



3 すべての人に健康と福祉を



4 質の高い教育をみんなに

トップ選手を間近で！



「ささえる」スポーツ



3 すべての人に健康と福祉を



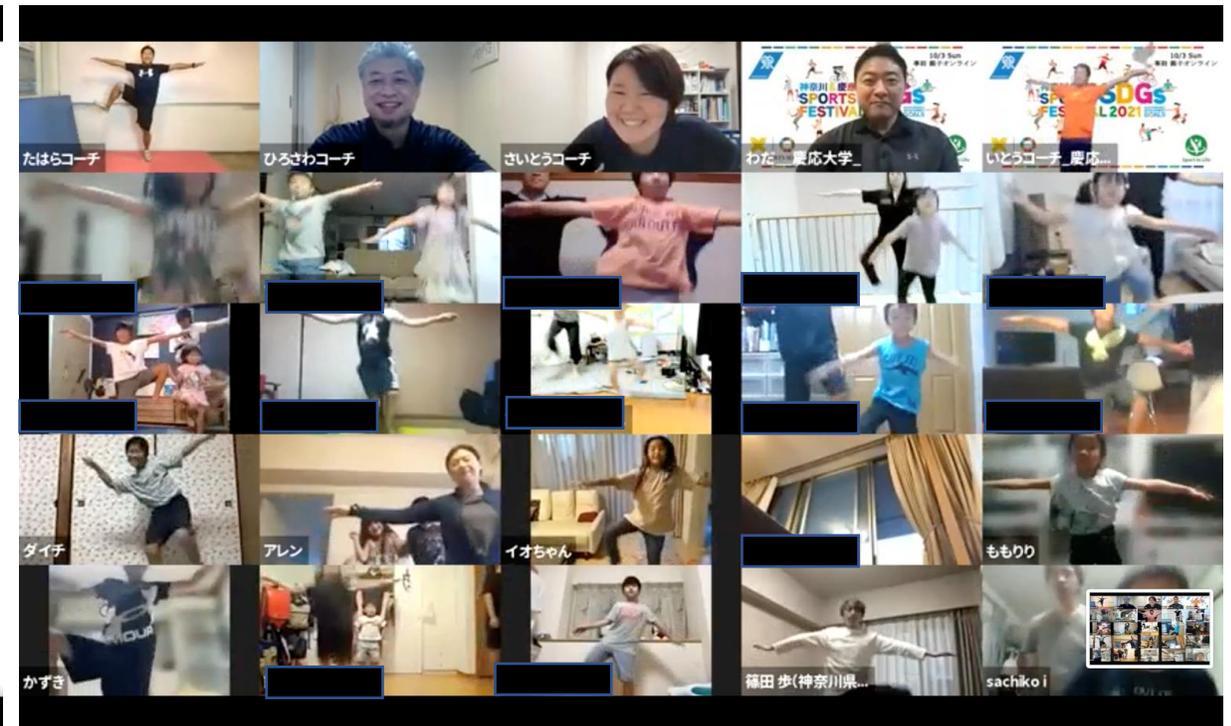
9 産業と技術革新の基盤をつくろう

最新テクノロジーを体感！



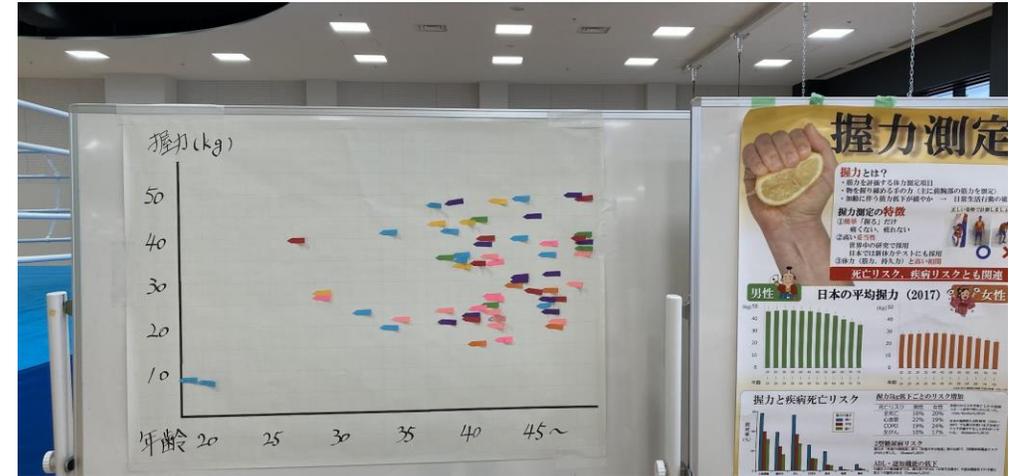
Sport in Life

みんなにチャンス！
一緒にスポーツ！



小学生プログラムの様子 約100名が参加





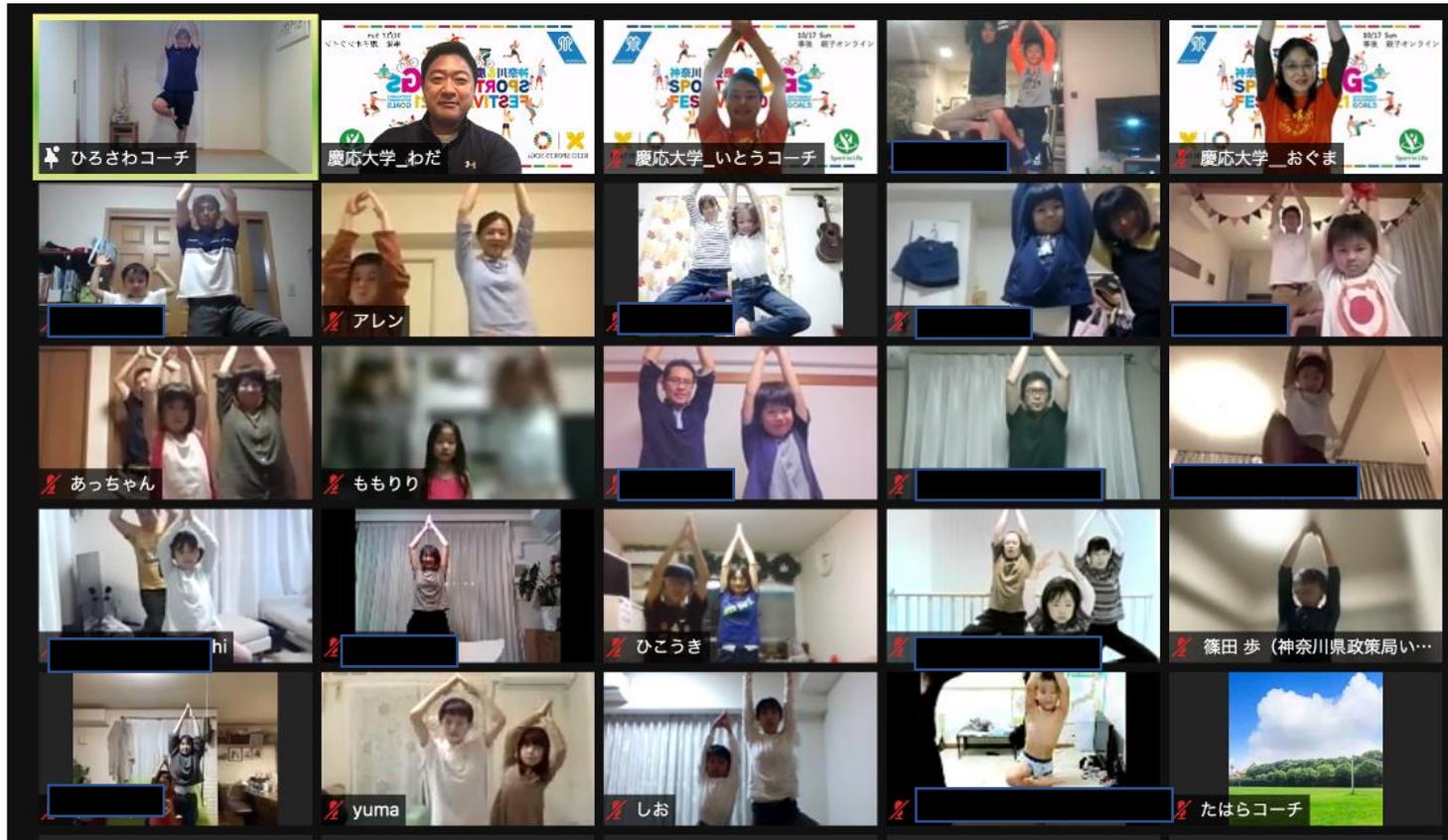
保護者プログラムの様子 10月9日 約70名参加





シニアプログラムの様子 10月9日 約30名参加





10月17日（日）事後親子オンラインZoomプログラム



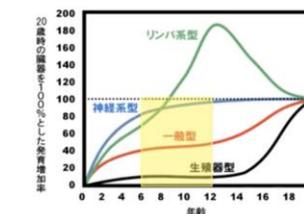
スポーツや、からだをしっかりと動かすことが、
13のSDGsにつながります

<https://sportssdgs.keio.ac.jp/>

パルクール KEIO SPORTS SDGs

パルクール ⇒ 身体操作

スキヤモンの発育曲線



身体操作の向上とは…

自分がイメージした動作（主観）と外から見た動作（客観）の“差”をなるべく少なくすること
⇒色々なことをあえてやってみる、動画をとって自分で見てみる



イベントで使用した
GPS受信機

KEIO SPORTS SDGs
私たちが目指す持続可能な社会にSDGsを貢献していきます。

修了証書
しゅりょうしょうしょ

**神奈川&慶應
SPORTS SDGs
FESTIVAL 2021**

印
殿

あなたは
スポーツSDGsフェスティバル
の全プログラムを修了したことをここに証します。

2021年10月9日

基礎能力

全速力 最大速度	全速力 最大加速度

操作能力

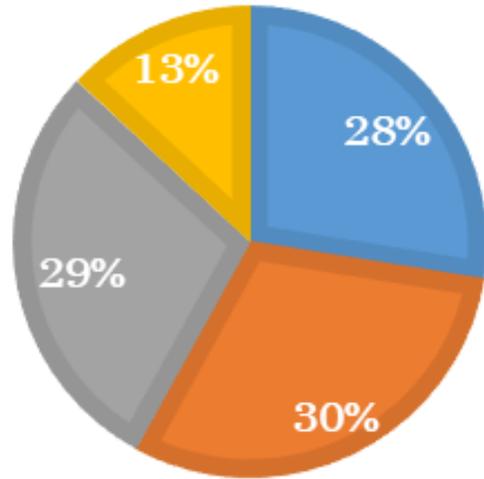
鬼ごっこ 最大速度	鬼ごっこ 最大加速度	鬼ごっこ 走行距離	鬼ごっこ 全力度	鬼ごっこ 加速回数

メモ

終了証書
GPS受信機で測定した走行データを記入

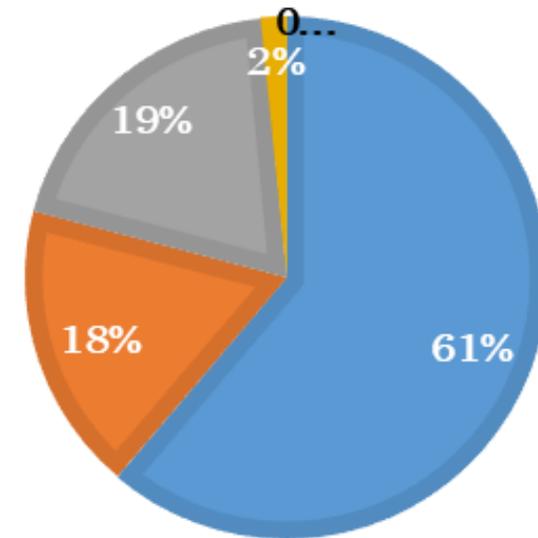
事業参加前の（学校の授業以外での）
運動やスポーツ平均実施／日

- 30分未満
- 30分以上 1 時間未満
- 1時間以上2時間未満
- 2時間以上



この事業に参加して、運動やスポーツ
をすることが好きになりましたか。

- 好き
- やや好き
- 変わらない
- やや嫌い
- 嫌い



10月9日イベント当日実施アンケート回答（小学生）

身体活動量計



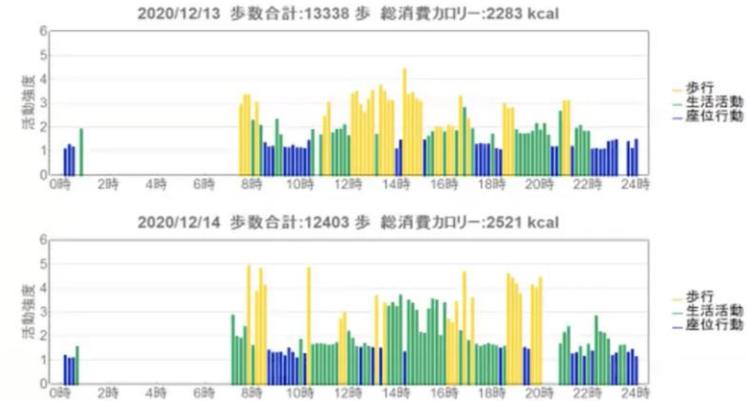
活動量計で何がわかるの？

一般販売されている活動量計、スマホアプリよりも**高性能**です。
どのくらいの**強度・時間・頻度**で動いていたか、詳細にわかります。
1日に歩いた**歩数**や**消費カロリー**もわかります。

⇒ あなたの活動量は **十分 or 不足**？

自宅、通勤、仕事中、休日など、
生活シーン別の課題がわかります

【解析例】



保護者のアンケートでは、現状の自分をデータで知ることができた、運動に対して見直すきっかけができたなど、運動・スポーツ習慣の行動変容につながる可能性があるコメントが目立った



朝から人も街も元気に!
夏の風物詩を冬はオンラインで!

神奈川&慶應スポーツSDGsプロジェクト
かながわ

神奈川オンライン
ラジオ体操
2021-2022冬



参加方法は「Zoom」と「YouTube」!

さあ、親子ではじめよう!



横浜市港北区内の小学校全生徒に配布したハガキ型のチラシ。

神奈川オンラインラジオ体操
ひらがなラリー
もじ まいまいお あいさつ はっぴよ
ひらがな1文字を、毎回終わりの挨拶で発表します!

1/4 横浜キャノンイーグルス ゲスト!

	12/27	12/28	12/29
1/4	1/5	1/6	1/6

ならべかえてできることばは?
1/6は2文字発表!

ちゅうせんおうほ 抽選応募はこちら!

せいけい かた ちゅうせん 30 めいさま
正解の方から抽選で30名様へ
横浜キャノンイーグルス
2022年カレンダー
プレゼント!
ちゅうせん しめきり 抽せん締切:1/14 (金)

主催:慶應スポーツSDGsプロジェクト 一般社団法人慶應ラグビー倶楽部
共催:神奈川県 協力:横浜市港北区
運営・プログラム提供 **k.k.p.a.** 慶應キッズパフォーマンスアカデミー
KEIO KIDS PERFORMANCE ACADEMY

オンラインラジオ体操2021ダイジェスト

普段あまり運動ができていない人は、まずは一日
どれくらいの運動時間から始めると良い?

- ① 10分→プラステン(10分)!
- ② 30分 **スポーツSDGsクイズ!**
- ③ 1時間 **教えて、おぐま先生!!**

まずは今より**10分多く**体を動かすことから始めよう!
ラジオ体操6分(第1第2)+パフォ体操4分→プラステン!

スポーツSDGsミニ講座



慶應体育会学生によるパフォーマンス体操

報道STATION DIGEST

横浜市 港北区
12日 午前6時すぎ



オンラインラジオ体操

出所：報道ステーションTwitter

※2021年夏のオンラインラジオ体操の様子



Yokohama CANON EAGLES

1月4日
ラグビーリーグワン
横浜キヤノンイーグルス
選手・GMがゲスト参加

オンラインラジオ体操参加者数

	Zoom	YouTube	Zoom+YouTube	Zoom+YouTube
	参加者数	視聴回数	合計	1参加者/1視聴者 あたり2人で参加と想 定した場合
12月27日	74	114	188	376
12月28日	69	93	162	324
12月29日	69	78	147	294
1月4日	64	95	159	318
1月5日	62	56	118	236
1月6日	64	47	111	222
	Zoom	YouTube	Zoom+YouTube	Zoom+YouTube
平均	67	81	148	296

実施後アンケート

- ① 72%（子供）が夏のオンラインラジオ体操2021(連携プログラム)にも参加していたと回答。コロナ禍で屋外活動が制限される中で継続的な運動機会の提供ができている。

- ② 60%（子供）が冬休み中は週0日から週4日の運動に止まっていると回答。運動不足になりがちな冬休みに新たな運動機会を提供することができた。

- ③ 60%の保護者が子供と一緒に全6回参加したと回答。こどもをきっかけに、運動不足になりがちな保護者世代へアプローチすることができた。