

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)

「チャット bot を活用したメンタルサポートによる  
スポーツ実施者の増加事業」

事業報告書

令和4年2月18日

一般社団法人日本メンタルトレーナー協会

本報告書は、スポーツ庁の委託事業として、一般社団法人日本メンタルトレーナー協会が実施した令和 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）の成果を取りまとめたものです。

従って、本報告書の複製、転載、引用等にはスポーツ庁の承認手続きが必要です。

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)  
「チャットbotを活用したメンタルサポートによるスポーツ実施者の増加事業」  
事業報告書

目次

1. 本事業の目的.....	4
2. 本事業の実施概要.....	5
(1) 本事業のターゲット .....	5
(2) ターゲットのスポーツ実施の阻害要因、促進要因（事業実施前の仮説） .....	6
(3) 本事業で期待される効果.....	7
3. 本事業の実施内容.....	8
(1) 事業の実施概要.....	8
(2) 事業の実施結果.....	11
4. 本事業の実施体制.....	18
(1) 本事業の実施体制.....	18
(2) 本事業の実施スキーム.....	18
5. 事業の実施効果（スポーツ実施頻度、実施意欲の改善効果） .....	19
(1) 効果検証方法 .....	19
(2) 効果検証の結果.....	20
6. スポーツ実施改善の要因の分析（阻害要因や促進要因の仮説検証） .....	23
7. 本事業から得られた波及効果 .....	25
8. 今後の事業展開予定.....	26
(1) 事業継続や横展開に向けたポイント、課題.....	26
(2) 次年度以降の事業継続、横展開の計画 .....	26
(3) 今後の事業展開に向けて期待される Sport in Life プロジェクトにおける取組.....	26
9. 終わりに .....	27
参考資料 アンケート調査票・分析結果詳細.....	28

## 1. 本事業の目的

本事業は、スポーツ参画人口の拡大に向けて、Sport in Life コンソーシアム加盟団体が連携・協働して実施する取組を後押しするとともに、先進事例を形成することにより、全国各地にスポーツ参画人口の拡大に向けた取組を展開するためのモデルを創出することを目的に実施したものである。

多忙により運動・スポーツを実施できないと考えている20代から40代の男女に対して、LINEを用いたチャットbotとSNSを用いたメンタルトレーナーによる有人対応によるプログラムにより、生活環境だけではなく心理面からも運動・スポーツ実施の促進を働き掛け、その効果を測定するものである。また、広告やプッシュ配信などにより潜在層を掘り起こし、スポーツ実施人口の増加に寄与すると考える。

## 2. 本事業の実施概要

### (1) 本事業のターゲット

令和2年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」の概要によると、現在の運動頻度に満足していない者に対して回答を求めた阻害要因としては、「仕事や家事が忙しいから（複数回答で39.9%）」「面倒くさいから（複数回答で26.4%）」が多い。年代別に見ると、「仕事や家事が忙しいから」を理由にあげたのは30代（男性は複数回答で59.9%、女性は複数回答で60.4%）、「面倒くさいから」を理由にあげたのは男性よりも女性が高い傾向があり、20代女性（複数回答で40.7%）が最も高い（表1）。

表1 1年前と比べて運動・スポーツを実施する頻度が減ったまたはこれ以上増やせない（増やさない）理由（令和2年度「スポーツの実施状況に関する世論調査」の概要より抜粋、複数回答）

	全体	男性			女性		
		20代	30代	40代	20代	30代	40代
仕事や家事が忙しいから	39.9%	54.9%	59.9%	55.1%	57.0%	60.4%	49.1%
面倒くさいから	26.4%	24.2%	23.6%	24.1%	40.7%	36.2%	38.6%

また、厚生労働省令和元年「国民健康・栄養調査」（調査実施時期：令和元年11月中、調査対象世帯数4,465、調査項目に1つ以上回答した世帯数：2,836）によると、運動習慣のある者の割合は、男性で33.4%、女性で25.1%であり、この10年間では女性が有意に減少している。年齢階級別にみると、男性では40歳代、女性では30歳代で最も低く、それぞれ18.5%、9.4%となっている（図1）。

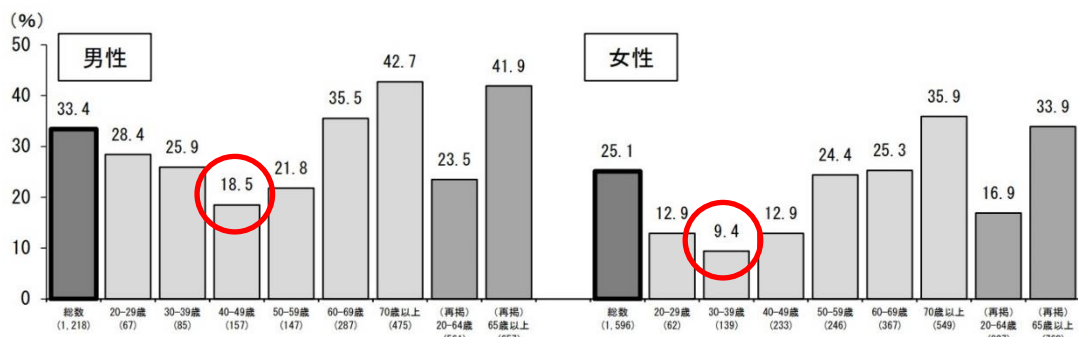


図1 運動習慣のある者の割合（20歳以上、性・年齢階級別／厚生労働省令和元年「国民健康・栄養調査」より抜粋）

これらの結果から、仕事や家事などの環境要因と、気分・意欲などのメンタル的な要因により、運動・スポーツ実施に至らない、あるいは運動習慣の定着の妨げになっていることが示唆される。そこで本事業では、「忙しくて運動・スポーツを実施することができない」と考えている、20代～40代の男性・女性をターゲットとする。

## (2) ターゲットのスポーツ実施の阻害要因、促進要因（事業実施前の仮説）

①運動・スポーツをすることは大変そう、すごく準備をしなければならないと思いがちであり、きっかけを求めづらくなる

運動・スポーツ実施を生活の中に取り入れていくために、日常的に使用している SNS というツールを用いることで、運動・スポーツに興味を持つきっかけを作り、行動へのハードルを下げることが期待される。たとえば対面、電話、メールに次ぐ 4 つ目の相談体制として 2018 年から国や自治体で始まった「SNS 相談」において、一般財団法人全国 SNS カウンセリング協議会が実施した自殺対策相談では、自殺というテーマにもかかわらず、LINE アカウントへの登録者数は 6 万人を超え、事業終了後も増え続けた（図 2）ことから、いかに行動するためのハードルを下げる必要があるかが示唆される。

### ・ 友だち登録者数

- 相談開始日(3月1日)  
**14,866人**
- 相談最終日(3月31日)  
**63,910人**
- ↓
- 5月13日現在  
**74,207人**  
(業務終了後**10,297人**増加)

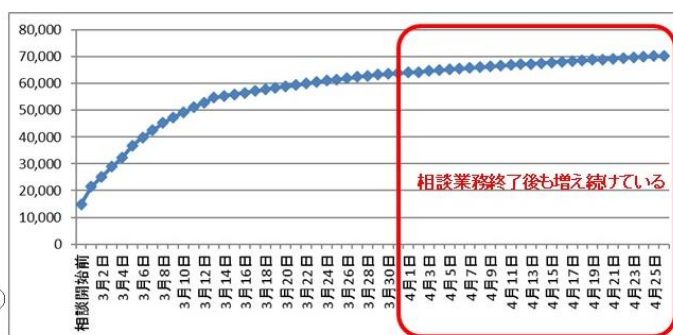


図 2 平成 29 年度厚生労働省自殺防止対策事業 LINE アカウントへの友だち登録者数（一般財団法人全国 SNS カウンセリング協議会実施報告書より抜粋・追加）

### ②時間がないから実施できない

令和 2 年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」の概要によると、スポーツ実施の頻度が増えた理由として、「新型コロナウイルス感染症対策による日常の変化」「仕事が忙しくなくなったから」の順で高く、環境の変化によりスポーツ実施率が高まる可能性が示唆される。チャット bot により 24 時間 365 日対応が可能となり、設定した時間に bot が呼びかけをすることで、リマインドにもなる。チャット bot を取り入れることで、現在の生活環境の中に 1 つの枠組みをつくることができ、新しい行動を手軽に、負荷なく取り組むきっかけをつくることできる。加えて、チャット bot にゲーム性を持たせることで、楽しみながら運動・スポーツを習慣化することができる。

### ③いつ、どこで、何から始めたらよいかわからない

チャット bot での取り組みは有人対応に比べかなりの効率化を図ることができる一方で、運動・スポーツ習慣化のための具体的な行動が明確でないような場合、面倒だと感じたり、仕事や家事を優先しがちになることが示唆される。SNS 上で個別に相談にのれる体制を整えることにより、嗜好、環境、予算などをお聞きしながら個々の目標設定をサポートし、気分・意欲が下がってきたときに現状の整理や振り返りを行うことで、習慣化の後押しをすることができると思う。

### (3) 本事業で期待される効果

#### ①スポーツ実施および実施意欲の向上や継続率の高さ

可愛らしいキャラクターを用いたチャット bot により運動実施に対するハードルを下げるだけでなく、プッシュ配信による定期的な促進を働き掛けることで、実施対象者の3割以上がスポーツ実施及びスポーツ実施意欲の向上、スポーツ実施継続率が高くなることが期待される。

#### ②スポーツ実施人口の裾野拡大

SNS を用いて本事業への参加者を募集し、事業実施中も各 SNS 媒体への投稿等を行うことにより、潜在層を掘り起こすことができ、スポーツ実施に対する啓発活動につながり、スポーツ実施人口の裾野拡大に寄与すると考える。

#### ③運動に対するイメージの変化と精神的健康度の向上

本事業により運動習慣が身についてくることで、運動に対するイメージがポジティブに変化することが期待される。また、波及効果として、スポーツ実施により身体活動が増加することで、身体が健康になるだけでなく、精神的健康度も高くなると考えられる。

### 3. 本事業の実施内容

#### (1) 事業の実施概要

日本人口の約70%近くが利用しているLINEを用い、LINEでのチャットbotとメンタルトレーナーによる「無理せず続く！スポーツ習慣サポート」プログラムを実施。各SNSの中でLINEを用いることにしたのは、他SNS媒体と比較しても圧倒的な配信母数を持ち、膨大なリーチから新規顧客の創出確度が高いことが理由となる。また、他SNS媒体と比べて30代以上の割合も多く（表2）、本事業で想定するターゲットの多くも日常的に使用していることが推測され、ターゲットに対して効果的に訴求・関与することができる考えた。

表2 平成30年度主なソーシャルメディア系サービス/アプリ等の利用率（全年代・年代別/平成30年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書より抜粋）

	全年代(N=1500)	10代(N=141)	20代(N=209)	30代(N=257)	40代(N=324)	50代(N=270)	60代(N=299)	男性(N=757)	女性(N=743)
LINE	82.3%	88.7%	98.1%	93.4%	87.7%	82.6%	52.8%	79.0%	85.7%
Twitter	37.3%	66.7%	76.1%	41.6%	34.0%	23.0%	9.0%	37.5%	37.0%
Facebook	32.8%	17.0%	47.4%	49.8%	36.7%	29.3%	14.4%	32.8%	32.8%
Instagram	35.5%	58.2%	63.2%	44.0%	35.8%	24.4%	8.0%	28.4%	42.8%
mixi	4.5%	2.8%	9.1%	5.4%	5.6%	2.6%	1.7%	5.2%	3.8%
GREE	2.0%	3.5%	4.3%	2.7%	1.5%	1.5%	0.0%	2.4%	1.6%
Mobage	4.0%	7.8%	7.2%	4.3%	3.7%	3.7%	0.3%	6.2%	1.7%
Snapchat	2.0%	5.7%	7.7%	0.8%	0.3%	0.7%	0.3%	1.8%	2.2%
TikTok	10.3%	39.0%	21.1%	7.8%	6.5%	4.8%	0.3%	9.0%	11.6%
YouTube	75.7%	91.5%	92.8%	88.7%	81.8%	73.3%	40.5%	77.0%	74.3%
ニコニコ動画	16.7%	31.2%	35.4%	16.0%	13.6%	11.1%	6.0%	20.3%	13.1%

#### ① 広告配信による対象者募集

本事業専用のLINE公式アカウントを取得し、忙しくて運動・スポーツを実施することができないと思っている人に訴求するLINE広告をターゲット配信し、友だち追加を促す。

#### ② チャットbotを活用した運動・スポーツ実施のための環境設定

上記のLINE公式アカウント上で動作するチャットbotを用いる。目標を設定し、設定した時間にbotから呼びかけをすることで目標達成および習慣化をはかる（図3）もので、結果等によりシナリオが変化する。

LINE公式アカウントに友だち登録した対象者は、任意でチャットbotでのプログラムを使用することができる。利用規約に同意の上、チャットbotと会話形式で属性等を回答し、具体的な目標をチャットbotのアドバイスをもとに設定する。以降、指定された日時に応じてチャットbotが呼びかけを行い、実施結果を登録する。目標達成回数に応じて画像を送る（図4）など、ゲーム性を持ったプログラム提供により、運動・スポーツ実施への行動を促す。



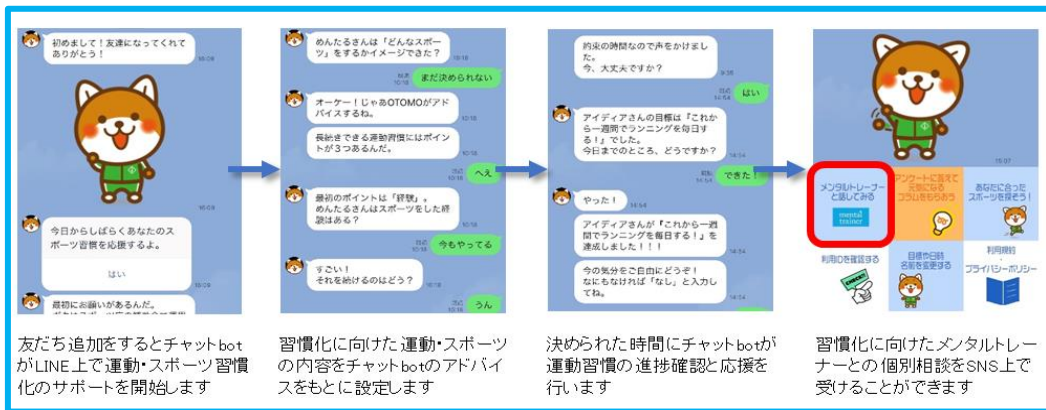


図3 チャットbotの流れ



図4 継続達成時の画像（4回達成で表彰状、5～13回達成で大きな画像）

③メンタルトレーナーによる個別メンタルサポート及びアドバイス

一般財団法人全国 SNS カウンセリング協議会に SNS カウンセラーとして登録している約 500 名の中から、目標達成のためのサポート経験のあるメンタルトレーナーが、本事業での個別メンタルサポート及びアドバイスを実施する。相談受付日に対象者から随時相談を受け付け、運動・スポーツ実施にあたり何から始めたらよいかを整理したり、状況の確認や気分・意欲の確認を行う。加えて、メンタルトレーナーから対象者に定期的に声かけを行い、チャット bot でのプログラムに参加をしていない対象者へ参加を促したり、現状確認を行う。

LINE での個別サポートにあたっては、一般財団法人全国 SNS カウンセリング協議会において仕様確認がなされたチャットツール（相談応答システム）を使用する。対応するメンタルトレーナーには本事業での目的・実施枠組み等を周知し、対応ガイドラインをもとに個別サポート及びアドバイスにあたらせる（図5）。

相談時間	週 3 回、2～4 時間
チャットツール	KANAMETO (トランスコスモス社)
対応する相談員	SNS カウンセラー資格を持つメンタルトレーナー
配置人数	1 回あたり 3 名の SNS カウンセラーを配置



図 5 SNS 相談体制図

#### ④情報発信

参加者の意欲向上のため、また、本事業の取り組み状況の情報発信のために、LINE だけではなく、Twitter、Facebook 等の SNS 媒体から定期的な配信を行う。運動・スポーツ実施のためのポイントや、心理的な側面からのアドバイスを参加者に提供し、継続的な実施に向けた働きかけを実施する。

現在、運動習慣を促すアプリやチャット bot 等としては、チャット bot のみ、もしくはアプリ上での bot トレーナーのかかわりであることが多い。チャット bot と SNS 相談（メンタルトレーナーによる有人対応）を組み合わせ、運動・スポーツ実施の向上をはかる取り組みは、今のところ見当たらず、新しい取り組みであると言える。

チャット bot により一度に多くの方々に対し、24 時間 365 日対応ができるため、有人対応に比べかなりの効率化をはかることができる。一方で、頭ではわかっているが行動に移せないような場合や、運動・スポーツが習慣になるまでの間に意欲が下がったり、取り組みがストップしたりすることがあるような場合は、一人ひとりであった個別アドバイスが必要となる。何のために取り組むかを確認したり、うまくいかなかったことから学び、振り返り、次への改善につなげたりすることが、運動・スポーツ習慣の定着化にはとても大切なことである。

## (2) 事業の実施結果

### ①スケジュールと実施状況 (表3)

表3 スケジュールと実施状況

実施内容	2021年			2022年	
	10月	11月	12月	1月	2月
企画立案	実施スケジュール組み直し 役割分担・業務・スケジュール の擦り合わせ 進捗確認	情報発信配信内容検討 中間報告書作成	役割分担・業務・ス ケジュールの擦り合 わせ	情報発信メッセージ内容 検討	最終報告書 作成 →
事業実施	チャットbot初期設定・シナリオ 作成 有人対応チャットシステム初期 設定 SNSカウンセラー募集・シフト 組み、対応ガイドライン作成 10/28チャットbotプログラムお よびSNSカウンセラー個別相 談受付テストスタート	チャットbotプログラム 正式開始 SNSカウンセラー個別 相談、正式開始	アカウント登録者に SNSカウンセラーより アプローチ開始	→ 1/31終了 → 1/30終了 → 1/30終了	効果検証の ためのデー タ出力
プロモーション	広告クリエイティブ草案作成 公式アカウント開設 広告配信準備 (LINE社へ 広告アカウント審査依頼) プレスリリース草案作成 10/28より、テストスタートにて 公式アカウントへの友だち追加 開始	広告クリエイティブ確定 11/4公式アカウントへ の友だち追加正式開 始、プレスリリース確 定・配信、各団体での 開始告知公開 11/9広告配信開始 → 12/2配信終了			
効果検証	アンケート内容検討 実験システム調整 アンケート実施、データ収集開 始	アンケート実施 データ収集・集計・解 析 中間とりまとめ・報告書 作成		1/31終了時アンケート 開始	→ → → 集計・分析 報告書作成
取組状況の 情報発信			公式アカウント登録 者へのプッシュ配信 実施	1/30情報発信 (LINE、 Twitter、Facebook、 Instagram)	→

### ②チャット bot シナリオ調整

スポーツ実施と継続率を高めるために、シナリオについては以下の3点を特徴として

1. bot への親密度を高めるためのパーソナライズ  
bot に愛着を持ってもらうために、ユーザー  
およびキャラクターに名前を設定できるよ  
うにした。



2. 生活時間帯に合わせた対応の柔軟性向上  
bot がユーザーに話しかける時間や曜日  
もユーザーが生活時間帯に合わせて設  
定、変更できるようにした。



3. 有人対応との連携、機能追加  
ユーザーとの会話の都度、bot から有人  
対応を告知し、SNS 相談への誘導を試み  
た。



### ③チャット bot 運用・情報発信

10月28日よりテストスタート（内部告知開始）、11月4日より正式告知開始した。LINE 広告は11月9日から開始し、当初、20～40代でかつスポーツに興味がある人を対象に配信してみたところ、友だち追加の人数は多くても1日30名程度であった。11月15日よりスポーツに興味がある人に限らず対象を広げたところ、1日200名ほどの友だち追加（図6）となり、1月末時点で3,686名の友だち登録となった。運動・スポーツに興味がない人にも興味を持ってもらえたことが示唆される。



図6 友だち追加数の推移

また、平均的なブロック率は30%と言われており、これまでの知見からLINE 広告により友だち追加を促した場合、半分以上がブロックになることもある。運動習慣の促進と習慣づけという心理的負担が大きくなりやすいコンテンツであることも考慮すると、ブロック率が半数を切る44.2%であった(図7)ことは、本プログラムへの興味・関心が高いことが推測される。

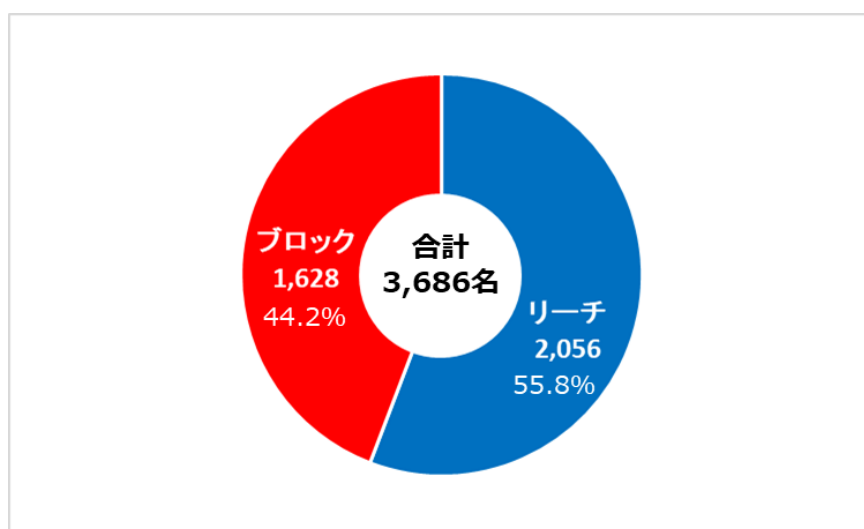


図7 友だち登録者内訳 (n=3,686)

情報発信については、11月4日、1月30日、2月18日にそれぞれLINE、Twitter、Facebook、Instagramで運動習慣への促進メッセージや、本事業の取り組みにおいて運動習慣をつけることができた方々の声の配信を行った。



図8 11月4日配信画像





図9 1月30日配信画像

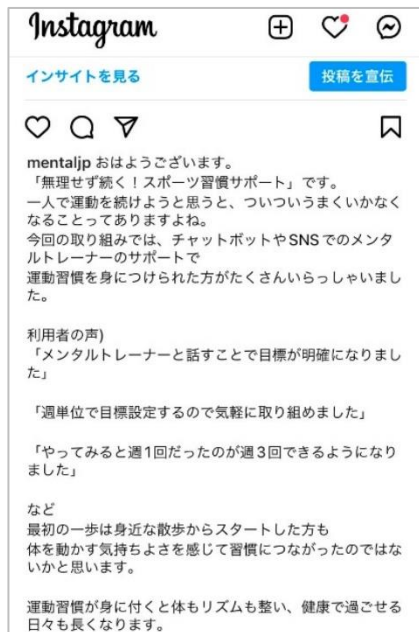


図10 2月18日配信画像

#### ④プログラム参加者調査

bot が呼びかける曜日、時間などの設定がなされている人をプログラム参加者と定義した（288名）。男女比は男性 18.8%、女性 78.8%、その他 1.4%、不明 1.0%と女性が全体の約 8 割を占めた（図 8）。

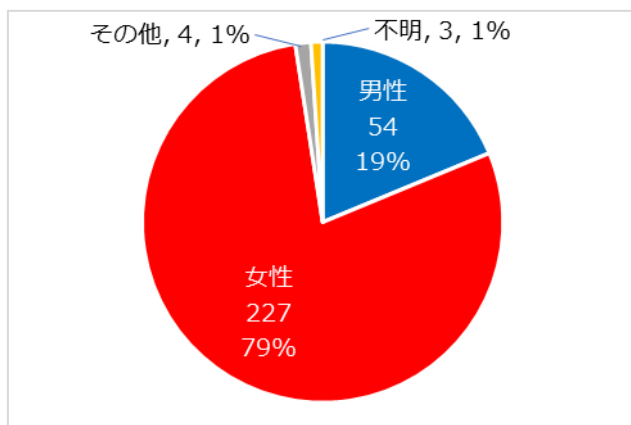


図 11 男女比率 (n=288)

年代比率は 20 歳未満 2.1%、20 代 7.3%、30 代 14.2%、40 代 52.8%、50 代 20.5%、60 代以上 1.7%、不明 1.4%となった。本来対象としていた 20 代~40 代が全体の 74.3%を占めた（図 9）ことで、設定どおりのターゲットに訴求できたと考えられる。

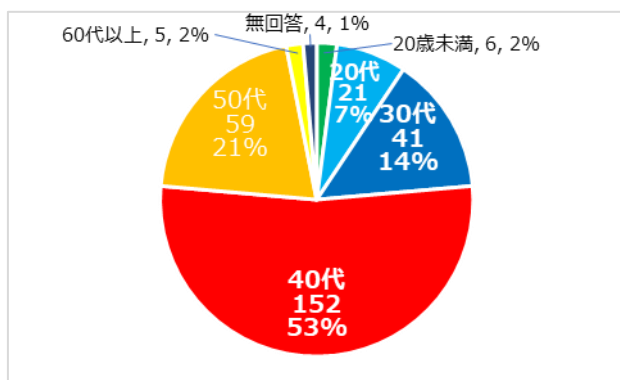


図 12 年代比率 (n=288)

取り組む運動・スポーツについては、ウォーキングや筋トレ系、ランニング、ストレッチなど一人で取り組むことができる運動を選択する傾向が強く出た（図 10）。対してチームや対戦を伴うスポーツは倦厭されており、コロナ禍により、接触機会を避けながら運動・スポーツに取り組む姿勢がみられたと考えられる。

その他の回答としては、バスケットボール・キックボクシング・ダッシュ・デッドバグ・登山・バドミントン・ボルダリング・剣道・乗馬等であった。

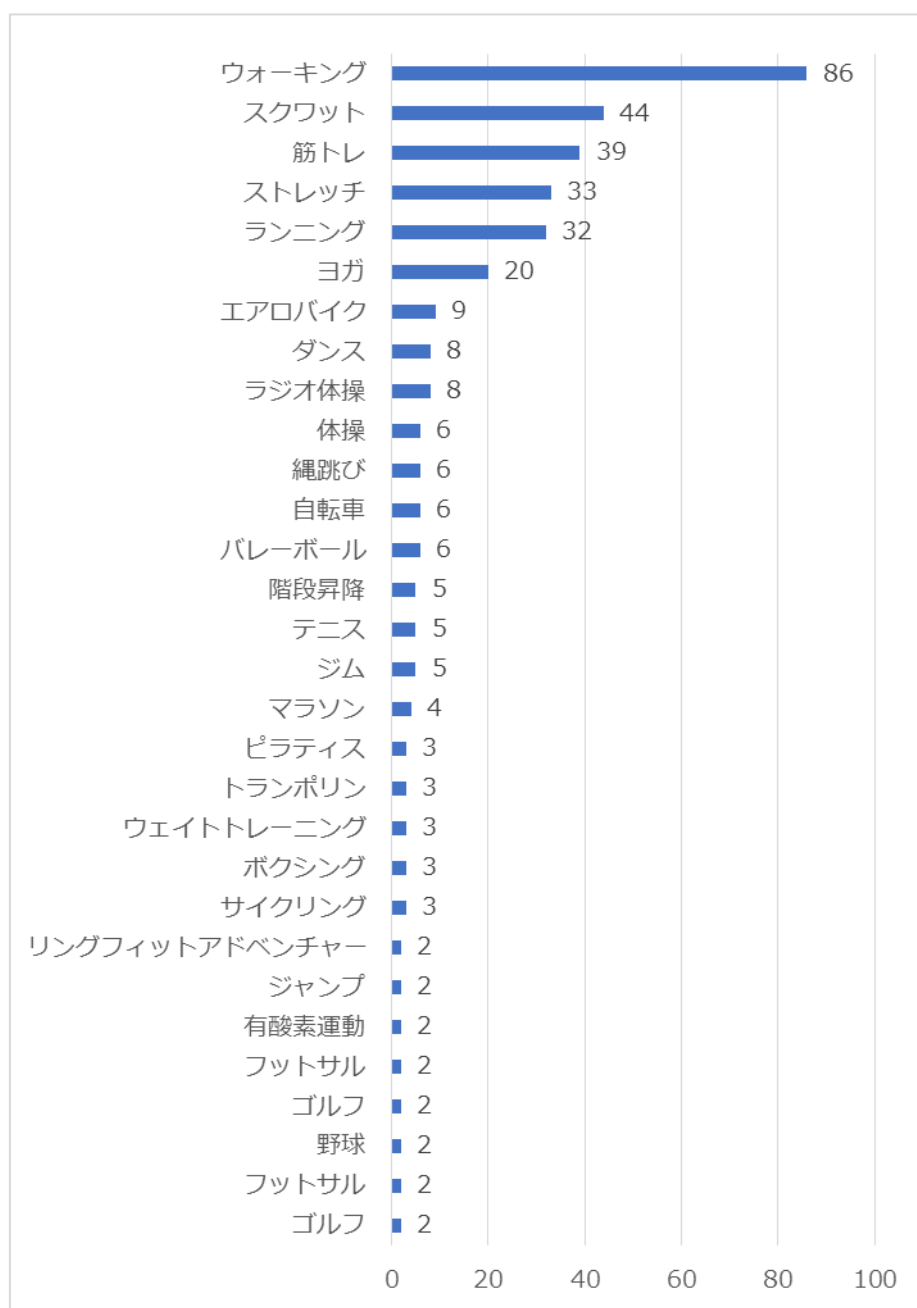


図 13 取り組む運動・スポーツ（複数回答可、n=288）



⑤SNS による有人対応

チャット bot のリッチメニューより導線をひき（図 3）、メンタルトレーナーによる SNS 相談を実施した。

**期間** 2021 年 10 月 28 日～2022 年 1 月 30 日

**曜日** 火曜、木曜、日曜

**時間** 火曜、木曜 19:00～21:00

日曜 17:00～21:00

有人対応用のアカウントへの登録数は 78 名であり、リーチ数の 3.8%、プログラム参加者数の 27.1%となった。利用率を向上させるため、メンタルトレーナーから 123 件のお声がけを行い、22 件（17.9%）相談につながった（表 4）。メンタルトレーナーからアプローチすることで、潜在的な相談希望を顕在化させることができたと考えられる。

相談内容においては、スポーツを行っても続かない、今まで続いていたが今日は辞めてしまった等の「継続」に関する相談が最も多く、次いで時間や回数が適切かや、忙しくて時間がない等の「量・頻度」に関する相談が多かった（表 5）。

表 4 有人対応結果概要（n=78）

友だち登録数	78
相談件数	136
ユニークユーザー	55
平均相談回数	2.5
相談流入件数	13
お声がけ数	123
実相談数	32

表 5 有人対応相談内容（n=78）

項目	件数	%
スポーツの種類	1	0.7%
量・頻度	6	4.4%
時間帯	0	0.0%
自分のスキル	2	1.5%
人間関係	0	0.0%
体調・身体	3	2.2%
金銭面	0	0.0%
環境・場所	1	0.7%
継続に関するもの	14	10.3%
いい報告	2	1.5%
その他	4	2.9%
不明	103	75.7%

136 100.0%

## 4. 本事業の実施体制

### (1) 本事業の実施体制 (表6)

表6 プロジェクトチームの構成団体

代表団体	*一般社団法人日本メンタルトレーナー協会
構成団体	一般財団法人全国 SNS カウンセリング協議会、*株式会社アイディア ヒューマンサポートサービス、東京大学次世代知能科学研究センター 谷川研究室、合同会社ラ・シタデール

※「\*」は Sport in Life コンソーシアム加盟団体

### (2) 本事業の実施スキーム (図11)

代表団体である一般社団法人日本メンタルトレーナー協会はプロジェクト管理、プログラム監修、情報発信を行い、全体の進捗管理・統括を行う。ターゲットとなる対象者の募集については、一般財団法人全国 SNS カウンセリング協議会を中心に、株式会社アイディアヒューマンサポートサービスがサポートする。チャット bot については東京大学次世代知能科学研究センター谷川研究室の監修のもと、合同会社ラ・シタデールによる運用を実施。SNS 相談（有人対応）については一般財団法人全国 SNS カウンセリング協議会よりシステム提供、株式会社アイディアヒューマンサポートサービスによる SNS カウンセラー提供で実施。SNS 等での情報発信は一般社団法人日本メンタルトレーナー協会が行う。

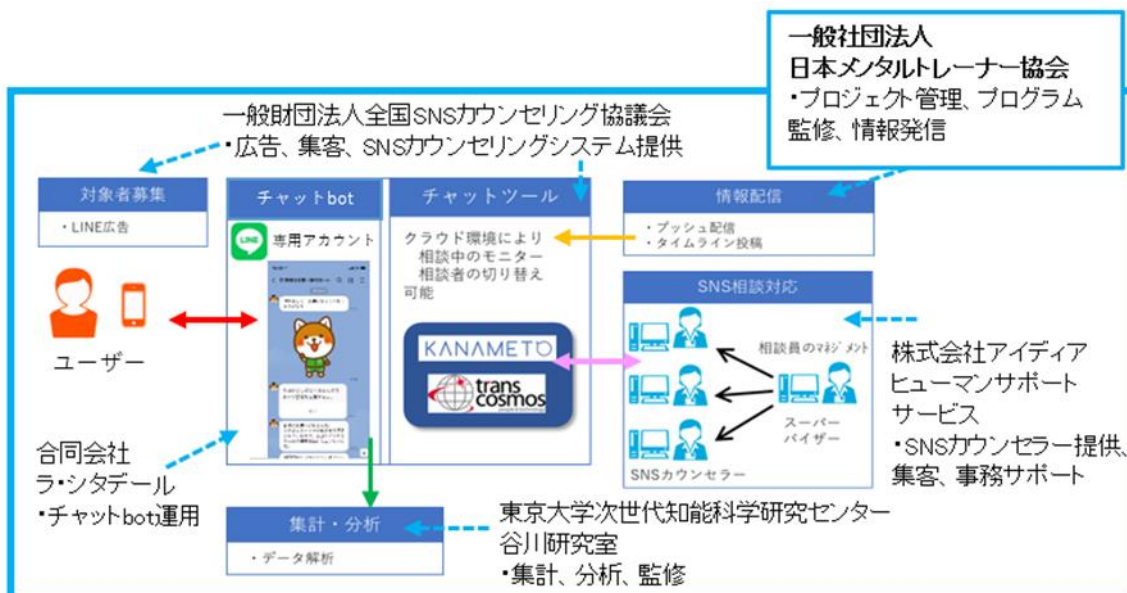


図14 実施スキーム

## 5. 事業の実施効果（スポーツ実施頻度、実施意欲の改善効果）

### （1）効果検証方法

P7 にあげた 2 - （3）本事業で期待される効果について、以下の方法で効果検証を行う。

#### ①スポーツ実施および実施意欲の向上や継続率の高さ

- ・活動報告書のアンケート調査（成人・継続型）
- ・チャット bot での 2 ヶ月以上の継続率

#### ②スポーツ実施人口の裾野拡大

- ・LINE 公式アカウントへの友だち登録数
- ・チャット bot でのプログラム参加者数

#### ③運動に対するイメージの変化と精神的健康度の向上

- ・SD 法による「運動の継続」に対するイメージ測定 12 項目
- ・WHO-5+独自の 2 項目追加=7 項目にて精神的健康度を測定（波及効果として）

各種データの取得に関しては、1. チャット bot との会話により取得するデータと、2. アンケートフォームにより取得するデータがある。

#### 1. チャット bot との会話により取得するデータ

- ・全員から取得  
年代、性別、目標とする種目、スポーツに対して無理！と感じる程度
- ・シナリオにより取得  
運動経験の有無、今の環境で実施できるスポーツの有無、仲間の有無

#### 2. アンケートフォームにより取得するデータ

- ・開始前  
職業、結婚の有無、子どもの有無、運動歴、参加理由、スポーツをしていない理由、「運動の継続」に対するイメージ 12 項目、精神的健康度 7 項目
- ・実施中  
「運動の継続」に対するイメージ 12 項目、精神的健康度 7 項目
- ・実施後  
活動報告書のアンケート調査票（成人・継続型、Q3, 4, 5）、「運動の継続」に対するイメージ 12 項目、精神的健康度 7 項目、感想・ご意見など

## (2) 効果検証の結果

### ① スポーツ実施および実施意欲の向上や継続率の高さ

#### ・活動報告書のアンケート調査（成人・継続型）

プログラム参加者 288 名のうち、30 名がアンケートに回答。回答率は 10.4%であった。半数がもともと週に 1 回以上の頻度で運動・スポーツをしていた（表 7）が、プログラム参加後は 7 割が週 1 回以上の頻度で運動・スポーツを実施しており、運動・スポーツを全く実施していない方は 0 であった（表 8）。意欲の変化についても、運動・スポーツを実施したいと思わない方は 0 であり、現在定期的に運動・スポーツを実施していない方すべてに意欲の向上が見られた（表 9）。

表 7 プログラム参加前の運動・スポーツ実施状況（活動報告書のアンケート調査 Q-3）

Q-3 このプログラムに参加する前の運動・スポーツの実施状況について教えてください。		
①週に1回以上の頻度で運動・スポーツを実施していた。	15	50.0%
②週に1回未満の頻度であるが定期的に運動・スポーツを実施していた。	8	26.7%
③不定期ではあるが、年に数回程度は運動・スポーツを実施していた。	2	6.7%
④運動・スポーツを全く実施していなかった。	5	16.7%
	30	100.0%

表 8 プログラム参加後の運動・スポーツ実施状況（活動報告書のアンケート調査 Q-4）

Q-4 このプログラムに参加した後の運動・スポーツの実施状況について教えてください。		
①週に1回以上の頻度で運動・スポーツを実施している。	21	70.0%
②週に1回未満の頻度であるが定期的に運動・スポーツを実施している。	4	13.3%
③不定期ではあるが、年に数回は運動・スポーツを実施している。	5	16.7%
④運動・スポーツを全く実施していない。	0	0.0%
	30	100.0%

表 9 プログラム参加前の運動・スポーツ実施状況（活動報告書のアンケート調査 Q-3）

Q-5 現在定期的に運動・スポーツを実施していない方（Q-4で②～④と回答した方）にお伺いします。このプログラムに参加した後の運動・スポーツへの意欲の変化について教えてください（まだ実施に至ってなくても構いません）。		
①週1日以上、運動・スポーツを実施したいという意欲を持つようになった。	3	33.3%
②週1日までは難しくても、定期的に運動・スポーツを実施したいという意欲を持つようになった。	2	22.2%
③定期的には難しいが、機会があれば運動・スポーツを実施したいという意欲を持つようになった。	3	33.3%
④運動・スポーツを実施したいという意欲は持っていない（機会があっても実施したいとは思わない。）	0	0.0%
⑤その他（土日の運動は出来るが、平日に運動を組み込むことが難しい。）	1	11.1%
	9	100.0%

・チャット bot での2ヶ月以上の継続率

チャット bot とのやりとりおよび目標達成回数から見ると、プログラム参加者のうち、最低2ヶ月間、チャット bot と何らかのやりとりがあったのは53名、うち、8回以上の目標達成回数であったのが13名(24.5%)であった。ただ、プログラム参加後のアンケートでは、21名が週1回以上の頻度で運動・スポーツを実施していると回答しているため、目標達成の申告を行っていないが、実施はしていた人がいたことが読み取れる。

②スポーツ実施人口の裾野拡大

・LINE 公式アカウントへの友だち登録数

本プログラムのLINE 広告においては、配信期間中に100万回を超える表示回数であり、クリック数3,532であった。多くの方に本事業の取り組みと合わせてSport in Lifeの活動を告知したことで、スポーツ人口の裾野拡大を行うことができたと考えられる。

表10 LINE 広告配信結果

日	費用	表示回数	表示単価	クリック数	CTR	CPC
合計	¥833,609	1,040,824	¥801	3,532	0.34%	¥236
2021/11/9	¥1,654	42,952	¥39	11	0.03%	¥150
2021/11/10	¥0	5,951	¥0	0	0.00%	¥0
2021/11/11	¥0	3,940	¥0	0	0.00%	¥0
2021/11/12	¥10,953	63,186	¥173	40	0.06%	¥274
2021/11/13	¥4,789	24,850	¥193	16	0.06%	¥299
2021/11/14	¥11,267	28,785	¥391	39	0.14%	¥289
2021/11/15	¥48,860	115,377	¥423	183	0.16%	¥267
2021/11/16	¥49,140	67,107	¥732	193	0.29%	¥255
2021/11/17	¥48,464	58,680	¥826	208	0.35%	¥233
2021/11/18	¥22,393	29,745	¥753	96	0.32%	¥233
2021/11/19	¥49,104	57,398	¥856	205	0.36%	¥240
2021/11/20	¥50,971	43,650	¥1,168	226	0.52%	¥226
2021/11/21	¥51,013	40,885	¥1,248	225	0.55%	¥227
2021/11/22	¥43,003	38,680	¥1,112	195	0.50%	¥221
2021/11/23	¥53,098	45,539	¥1,166	253	0.56%	¥210
2021/11/24	¥53,739	43,315	¥1,241	254	0.59%	¥212
2021/11/25	¥51,087	40,528	¥1,261	234	0.58%	¥218
2021/11/26	¥21,720	24,317	¥893	102	0.42%	¥213
2021/11/27	¥42,162	39,302	¥1,073	209	0.53%	¥202
2021/11/28	¥48,565	43,291	¥1,122	246	0.57%	¥197
2021/11/29	¥61,519	60,427	¥1,018	201	0.33%	¥306
2021/11/30	¥0	13	¥0	0	0.00%	¥0
2021/12/1	¥109,440	121,928	¥898	393	0.32%	¥278
2021/12/2	¥668	978	¥683	3	0.31%	¥223

・チャット bot でのプログラム参加者数

リーチ数 2,056 名に対し、プログラム参加数は 288 名（14.0%）であった。

③運動に対するイメージの変化（図 12）

プログラム開始前アンケート、プログラム実施後アンケートの両方に回答し、かつ 2 ヶ月以上継続した人 16 名を対象に集計を行った。

・SD 法による「運動の継続」に対するイメージ測定 12 項目

12 項目のうち、以下の項目においてポジティブなイメージへの変化が見られた。活動性因子として想定した項目が多く、力量性因子として想定した項目の変化量が大きいことから、今回のプログラムを通じて運動の継続に対するイメージが、手軽で、すぐにできるものになったと言える。

- 縁遠いー身近な (3.31→3.50) 0.19 ポイント向上 (活動)
- 重いー軽い (2.63→2.94) 0.31 ポイント向上 (力量)
- 遅いー早い (2.88→3.19) 0.31 ポイント向上 (活動)
- 難しいー簡単な (2.19→2.75) 0.56 ポイント向上 (力量)
- 不快なー快い (3.88→4.25) 0.38 ポイント向上 (評価)
- 不安定なー安定した (3.63→3.94) 0.31 ポイント向上 (活動)

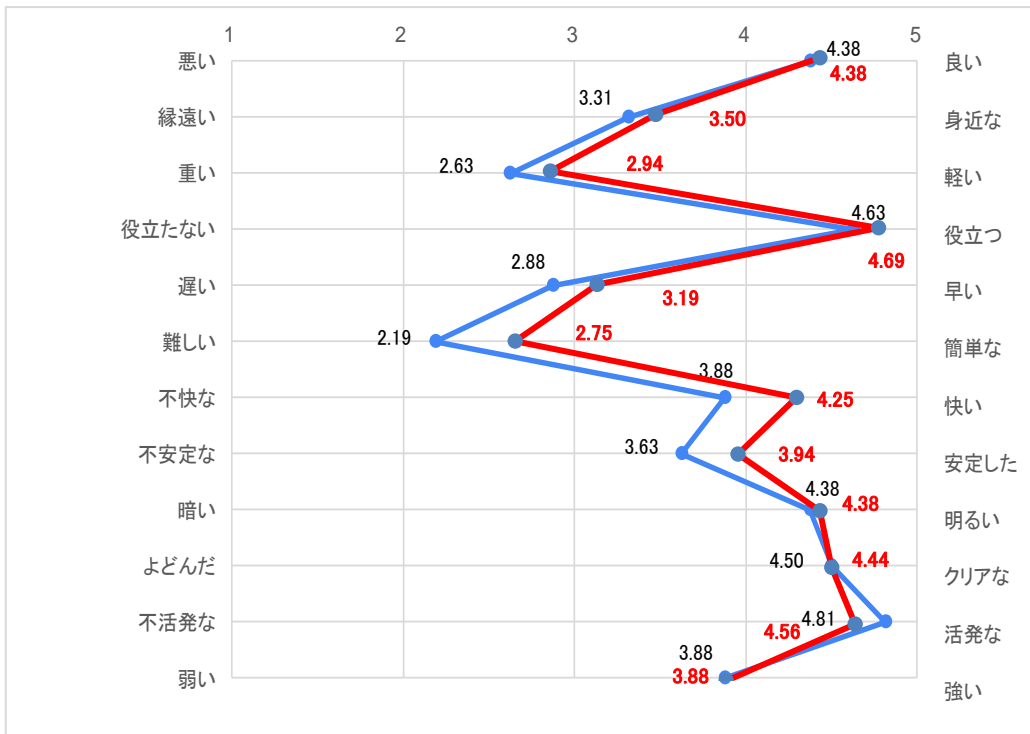


図 15 「運動の継続」に対するイメージ (n=16)

— 開始時  
— 終了時

## 6. スポーツ実施改善の要因の分析（阻害要因や促進要因の仮説検証）

### 【スポーツ実施の阻害要因の分析】

プログラム開始前アンケートへの回答から、スポーツ実施の阻害要因について検証を実施した。全体の凡そ半数の方が「仕事や家事が忙しいから」（52.1%）、面倒くさいから（47.9%）と回答していた（図13）。仕事や家事などの環境要因及び気分・意欲などのメンタル的な要因により、運動・スポーツ実施に至らない、あるいは運動習慣の定着の妨げとなっており、事業実施前の仮説①運動・スポーツをすることは大変そう、すぐく準備をしなければならないと思いがちであり、きっかけを求めづらくなる、②時間がないから実施できないということが背景としてあることが改めて確認された。

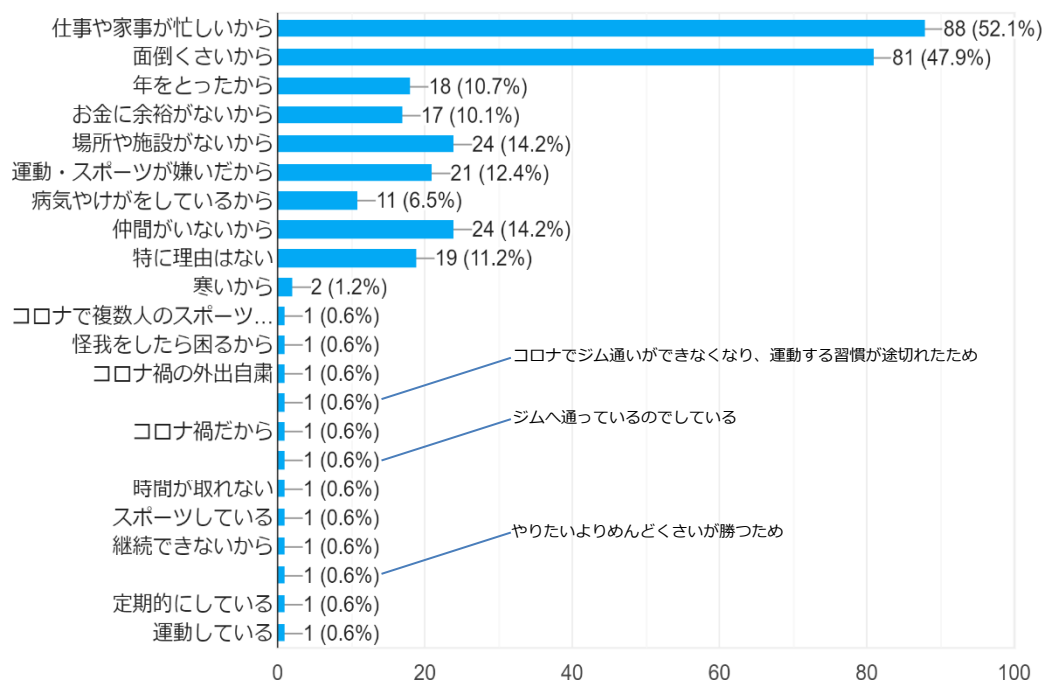


図16 スポーツをしていない理由（複数回答可, n=150）

同様にプログラムへの参加理由を検証（図14）すると、「健康のため」（72.8%）、「運動不足を感じるから」（65.7%）、「体力増進・維持のため」（53.3%）、「ダイエットのため」（50.3%）と、半数以上の方が健康面を理由にプログラム参加されており、体力を向上させたいというニーズが多く存在することが判明した。広告、友だち追加した後のチャットbotからの投げかけやシナリオに、健康面や体力向上への訴求を盛り込むことで、プログラムへの参加者を増やし、運動・スポーツ習慣の定着化に寄与する可能性があることが示唆された。

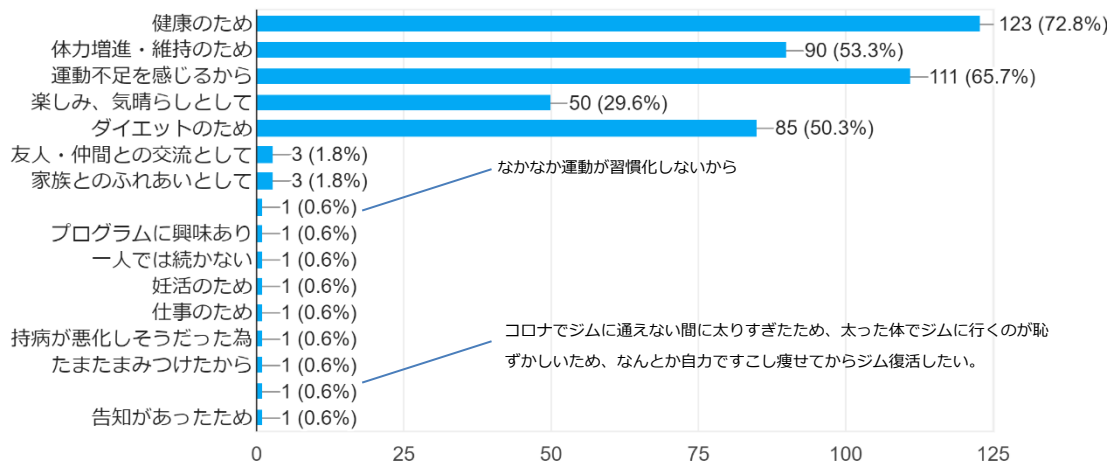


図 17 参加理由（複数回答可, n=150）

### 【スポーツ実施改善の促進要因】

プログラム実施後アンケートの自由記述回答に、以下のような記載があった。今まで運動をしていなかった方にとっても、運動習慣のある方にも、楽しみながら取り組むことができたことが伺えた。

1. 今まで運動を全く実施していなかった → 週に1回以上運動ができるようになった  
「励まされて、応援されている気がして、マイペースで運動することができました！」
2. 今までも、プログラム実施後も、週に1回以上運動をしている方  
「botくんが来るから運動しようと思うところがあります。1人で挑むより継続できそうです。」

メンタルトレーナーとの有人対応においても、運動習慣の目標を宣言し、定期的に結果報告や新しい取り組み方法などをディスカッションするなど、一人ではなくメンタルトレーナーの存在が継続のモチベーションにもつながった事例もあった。以上のことから、1人で取り組むよりも、仲間や応援してくれる人がいることで、運動・スポーツに取り組みやすくなることが示唆された。



## 7. 本事業から得られた波及効果

運動・スポーツ実施により身体が健康になるにつれ、精神的健康度も高くなると考えられる。この効果を検証するために、精神的健康度の指標について、プログラム開始前アンケート、プログラム実施後アンケートの両方に回答し、かつ2ヶ月以上継続した人16名を対象に集計を行ったところ、全7項目のうち5項目において、精神的健康度の数値が高くなった。中でも「自信がついてきた」の変化量が最も高く、運動習慣により達成感を感じることで自己肯定感を強めることにつながったと考えられる。

明るく、楽しい気分で過ごした (3.44→3.56) 0.12 ポイント向上

落ち着いた、リラックスした気分で過ごした (3.38→3.63) 0.25 ポイント向上

ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた (3.25→3.63) 0.38 ポイント向上

日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった (3.63→3.81) 0.18 ポイント向上

自信がついてきた (3.19→3.63) 0.44 ポイント向上

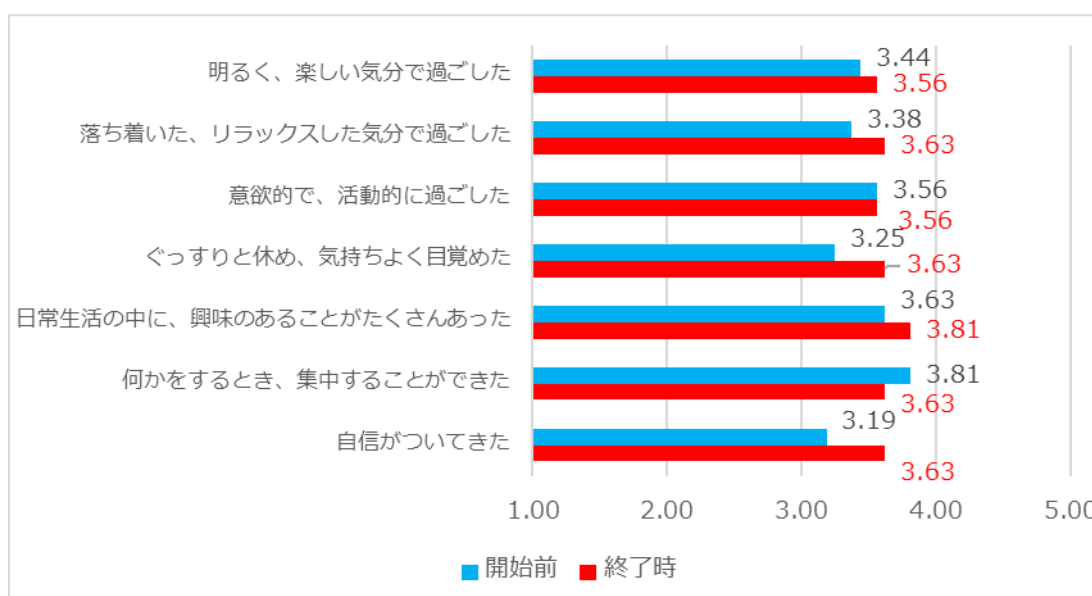


図 18 「運動の継続」に対するイメージ (n=16)

## 8. 今後の事業展開予定

### (1) 事業継続や横展開に向けたポイント、課題

本事業において、チャットbotを用いた運動習慣の定着には一定の効果があることが証明された。今後、この事業を展開する上では以下のポイントがあげられる。

#### ①botからの声掛け

「スポーツ基本計画」におけるスポーツ実施率の定義となる「週1回以上のスポーツ実施」を習慣づけするため、botからの声掛けを基本週1回と想定して運用した。これにより、全く習慣のない人についてはリマインドとしての効果が生まれたが、実施していく中で、さらに声掛けの頻度を高めて利用したいという声もあった。今後はスパンを短く設定できる仕組みを導入し、より継続率を向上させたいと考える。

#### ②幅広い年齢層へのアプローチ

20代から40代をターゲットとして運用を開始したが、50代以上の利用者も20%近くおり、より年齢層の高い方へのアプローチを実施することで幅広い層にスポーツ習慣の定着に寄与することが可能となると考える。

#### ③プログラムへの参加率、継続率を上げるアプローチ

本事業において一定の効果があることは証明されたものの、プログラムへの参加率、継続率を上げるための取り組みがさらに必要であると考え。LINE公式アカウントに友だち追加をした後と、一度、botからの声かけを設定した後の離脱率が高いため、この2点を改善することでプログラムへの参加率をさらに高めることができる。継続率については、チャットbotとSNS相談（有人対応）をワンストップで提供できる仕組みを備えることで、メンタルトレーナーからのサポートをより手厚くすることができると考える。

### (2) 次年度以降の事業継続、横展開の計画

今回の取り組みをもとに、ターゲットを拡大してスポーツ人口の裾野を広げる動きを継続していくことを検討している。また、今回利用したチャットbotを、本事業で得られた知見をもとに、行動習慣を身につけるためのプログラムとして、スポーツだけではなく学習習慣や行動習慣など様々な分野に応用し、展開していくことをめざしていければと考える。

### (3) 今後の事業展開に向けて期待される Sport in Life プロジェクトにおける取組

Sport in Life プロジェクトを通じて、スポーツ実施率の向上だけではなく、経済的にも大きな影響を生むことが可能となると考える。今後スポーツ庁だけではなく、様々

な省庁と横の連携を作ることで、より幅広く、より認知度を上げた取り組みを創出できると考える。

## 9. 終わりに

本事業において、運動習慣の定着についてはまだ課題はあるものの、リマインドを定期的に行うことで運動実施率の向上に一定の効果を出せたと考える。

コロナ禍により、今後より運動習慣が低下し、人と人のつながりが薄れていくことで、身体だけではなく心理面にも大きな影響が生まれることが想定される。今回のプログラムにおいて、運動をすることで精神的にもいい影響を与えることが証明されたことで、社会的にも運動・スポーツを実施することの意義がさらに高まったといえる。運動によって記憶力や集中力が高まるという論文発表もあり、スポーツを実施することが現代社会においても重要であることを提唱していき、スポーツ実施人口の裾野を広げていきたいと考える。

## 参考資料 アンケート調査票・分析結果詳細

### 参考資料1 プログラム開始前アンケート

#### アンケート（プログラム開始前）

「無理せず続く！スポーツ習慣サポート」でのプログラムを開始するにあたり、あなたについて教えていただければと思います。ご回答に良い、悪いはありませんので、率直なお気持ちのままお答えください。

本事業での効果検証、本サービスの品質向上に役立てるために、このアンケートで得られた情報は、個人が特定できないよう加工したうえで集計がなされます。本目的以外で使用することはございませんので、ぜひご協力下さい。

ID

「無理せず続く！スポーツ習慣サポート」からこのページにアクセスした場合、IDが自動的に入力されます

記述式テキスト（短文回答）

あなたについて教えてください

説明（省略可）

**職業 \***

ご職業を選んでください

- 経営者・役員等
- 会社員・団体職員等
- 自営業
- 専門職
- 専業主婦（主夫）
- 学生
- パート・アルバイト・フリーター
- その他...

**結婚 \***

ご結婚されていらっしゃいますか？

- している
- していない
- 答えたくない

**子ども \***

お子さんはいらっしゃるでしょうか？

- いる
- いない
- 答えたくない

**運動歴\***

今まで運動・スポーツをされたことがある方は、種目を入力してください。ない方は「なし」と入力してください。

記述式テキスト（長文回答）

---

**参加理由\***

このプログラムに参加しようと思った理由を教えてください（複数選んでいただいても大丈夫です）

- 健康のため
- 体力増進・維持のため
- 運動不足を感じるから
- 楽しみ、気晴らしとして
- ダイエットのため
- 友人・仲間との交流として
- 家族とのふれあいとして
- その他...

**スポーツをしていない理由\***

運動・スポーツをしていない理由をお聞かせください（複数選んでいただいても大丈夫です）

- 仕事や家事が忙しいから
- 面倒くさいから
- 年をとったから
- お金に余裕がないから
- 場所や施設がないから
- 運動・スポーツが嫌いだから
- 病気やけがをしているから
- 仲間がないから
- 特に理由はない

その他...

「運動の継続」に対するイメージをお聞かせください

説明（省略可）

イメージ1\*

「運動の継続」へのイメージをお聞かせください

	1	2	3	4	5	
悪い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	良い

イメージ2\*

「運動の継続」へのイメージをお聞かせください

	1	2	3	4	5	
遠い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	身近な

イメージ3\*

「運動の継続」へのイメージをお聞かせください

	1	2	3	4	5	
重い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	軽い

イメージ4\*

「運動の継続」へのイメージをお聞かせください

	1	2	3	4	5	
役立たない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	役立つ

イメージ5\*

「運動の継続」へのイメージをお聞かせください

	1	2	3	4	5	
遅い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	早い

イメージ6 \*

「運動の継続」へのイメージをお聞かせください

	1	2	3	4	5	
難しい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	簡単な

イメージ7 \*

「運動の継続」へのイメージをお聞かせください

	1	2	3	4	5	
不快な	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	快い

イメージ8 \*

「運動の継続」へのイメージをお聞かせください

	1	2	3	4	5	
不安定な	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	安定した

イメージ9 \*

「運動の継続」へのイメージをお聞かせください

	1	2	3	4	5	
暗い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	明るい

イメージ10 \*

「運動の継続」へのイメージをお聞かせください

	1	2	3	4	5	
よどんだ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	クリアな

イメージ11 \*

「運動の継続」へのイメージをお聞かせください

	1	2	3	4	5	
不活発な	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	活発な

イメージ12 \*

「運動の継続」へのイメージをお聞かせください

	1	2	3	4	5	
弱い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	強い

最近2週間のあなたの状態に近いものを選んでください

説明（省略可）

明るく、楽しい気分で過ごした \*

	1	2	3	4	5	
まったくない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	いつもそう

落ち着いた、リラックスした気分で過ごした \*

	1	2	3	4	5	
まったくない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	いつもそう

意欲的で、活動的に過ごした \*

	1	2	3	4	5	
まったくない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	いつもそう

ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた \*

	1	2	3	4	5	
まったくない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	いつもそう

日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった \*

	1	2	3	4	5	
まったくない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	いつもそう



何かをするとき、集中することができた \*

	1	2	3	4	5	
まったくない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	いつもそう

自信がついてきた \*

	1	2	3	4	5	
まったくない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	いつもそう

参考資料2 プログラム実施後アンケート

## アンケート（プログラム実施後） ✕ ⋮

「無理せず続く！スポーツ習慣サポート」でのプログラムを開始するにあたり、あなたについて教えていただければと思います。ご回答に良い、悪いはありませんので、率直なお気持ちのままお答えください。

本事業での効果検証、本サービスの品質向上に役立てるために、このアンケートで得られた情報は、個人が特定できないよう加工したうえで集計がなされます。本目的以外で使用することはございませんので、ぜひ協力下さい。

---

**ID** \*

「無理せず続く！スポーツ習慣サポート」からこのページにアクセスした場合、IDが自動的に入力されます

記述式テキスト（短文回答）

---

このプログラムに参加する前の運動・スポーツの実施状況について教えてください。 \*

- 週に1回以上
- 週に1回未満
- 年に数回程度
- 全く実施していなかった

## 定期的に運動・スポーツを実施していない方へ

説明（省略可）

このプログラムに参加した後の運動・スポーツへの意欲の変化について教えてください（まだ実施に至ってなくても構いません）。

- 週1日以上、運動・スポーツを実施したいという意欲を持つようになった。
- 週1日までは難しくても、定期的に運動・スポーツを実施したいという意欲を持つようになった。
- 定期的には難しいが、機会があれば運動・スポーツを実施したいという意欲を持つようになった。
- 運動・スポーツを実施したいという意欲は持っていない（機会があっても実施したいとは思わない。）
- その他...

セクション2以降 次のセクションに進む

3 セクション中3 個目のセクション

## 「運動の継続」に対するイメージをお聞かせください

説明（省略可）

イメージ1\*

「運動の継続」へのイメージをお聞かせください

	1	2	3	4	5	
悪い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	良い

イメージ2\*

「運動の継続」へのイメージをお聞かせください

	1	2	3	4	5	
遠い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	身近な

イメージ3 \*

「運動の継続」へのイメージをお聞かせください

	1	2	3	4	5	
重い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	軽い

イメージ4 \*

「運動の継続」へのイメージをお聞かせください

	1	2	3	4	5	
役立つ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	役立つ

イメージ5 \*

「運動の継続」へのイメージをお聞かせください

	1	2	3	4	5	
遅い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	早い

イメージ6 \*

「運動の継続」へのイメージをお聞かせください

	1	2	3	4	5	
難しい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	簡単な

イメージ7 \*

「運動の継続」へのイメージをお聞かせください

	1	2	3	4	5	
不快な	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	快い

イメージ8 \*

「運動の継続」へのイメージをお聞かせください

	1	2	3	4	5	
不安定な	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	安定した

イメージ9 \*

「運動の継続」へのイメージをお聞かせください

	1	2	3	4	5	
暗い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	明るい

イメージ10 \*

「運動の継続」へのイメージをお聞かせください

	1	2	3	4	5	
よどんだ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	クリアな

イメージ11 \*

「運動の継続」へのイメージをお聞かせください

	1	2	3	4	5	
不活発な	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	活発な

イメージ12 \*

「運動の継続」へのイメージをお聞かせください

	1	2	3	4	5	
弱い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	強い

最近2週間のあなたの状態に近いものを選んでください

説明（省略可）

明るく、楽しい気分で過ごした \*

	1	2	3	4	5	
まったくない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	いつもそう

落ち着いた、リラックスした気分で過ごした \*

	1	2	3	4	5	
まったくない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	いつもそう

意欲的で、活動的に過ごした \*

	1	2	3	4	5	
まったくない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	いつもそう

ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた \*

	1	2	3	4	5	
まったくない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	いつもそう

日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった \*

	1	2	3	4	5	
まったくない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	いつもそう

何かをするとき、集中することができた \*

	1	2	3	4	5	
まったくない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	いつもそう

自信がついてきた \*

	1	2	3	4	5	
まったくない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	いつもそう

感想・ご意見など

本プログラムに参加された感想・ご意見など、自由に入力してください（例：botとのやりとり、メンタルトレーナーとのやりとり、全体設計やコンセプト、所感、改善点など）

記述式テキスト（長文回答）

.....