

令和2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)

防災スポーツ
～スポーツで災害に強くなる～

2021年2月12日



事業概要

災害時には知識に基づく判断力に加え、とっさに行動できる体力・スピードの重要性が高く、防災のための取組を通じて、スポーツの有用性を訴求し、認識させることが可能である。災害が多い日本において、学校や地域住民を対象として、防災に役立つスポーツコンテンツ（防災スポーツ®）を提供することにより、防災意識向上とともにスポーツ実施率向上を図る。

実証フィールド	学校（小学校）、地域
代表団体	株式会社シンク*
構成団体	一般社団法人日本ウォーキング協会*、東京大学大学院 都市情報・安全システム研究室 神戸大学大学院 人間発達環境学研究科 長ヶ原誠研究室
ターゲット	①小学生 ②地域住民（20～50代中心）



【防災スポーツの構成】



①小学生を対象としたプロジェクト

小学校（小学生）を対象に「防リーグ®」を学校内で実施する（リレー形式）。具体的には、運動会種目のような想定での実施を想定し、実施まで備品を学校内に設置し児童がいつでも気軽に体験できる環境をつくり、習慣化を促進する。スポーツを活用することで「防災の知恵と技を身体で覚える」ことを目指し、児童に対して「スポーツすることが防災に役立つ」という意識を植え付ける。家庭の防災「防トレ」も合わせ実施した。

②地域住民を対象としたプロジェクト

地域住民を対象に、「防リーグ®」に加え、地域の防災（防災施設など）をウォーキングをしつつ学び、体力の必要性・スポーツの有用性を体感する「防災ウォーク」を実施する。



プロジェクト実施内容

「小学生」や「地域住民」に対して、スポーツを取り入れた防災学習プログラムを実施することで、

スポーツの有用性

スポーツの身近さ

を感じてもらうことにより、スポーツ好き、スポーツ実施率の向上につなげる。

※防災スポーツ（防リーグ、防トレ、防災ウォーク）の各コンテンツは株式会社シンクに帰属します。
※防災スポーツ、防リーグは株式会社シンクの登録商標です。

2. スポーツ実施頻度や実施意欲の改善効果

効果検証の概要

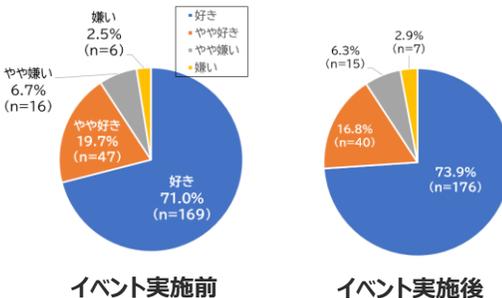
ターゲット	現状	目標	実績	効果検証方法
小学生 247名	スポーツが好きと回答した割合： 71%	スポーツが好きと回答した割合： 73%	スポーツが好きと回答した割合： 73.9%	事前、事後のアンケート調査結果から比較分析
地域住民 31名	イベント前2週間のスポーツ実施 日数：平均5.1日	イベント前と比較し、運動・スポー ツの実施日数が増えた人の割 合：20%	イベント前と比較し、運動・スポー ツの実施日数が増えた人の割 合：33.3%	事前、事後のアンケート調査結果から比較分析

効果検証の結果

小学生

- プログラム実施前と、プログラム実施後を比較すると、スポーツの好き嫌いに関する設問について、「好き」と回答した割合が71.0%から73.9%へと増加した。
- 「共助の意識向上（実施前51.9%→実施後78.2%）」や「家庭での防災対策行動の増加」等防災視点（防災意識、防災行動）への効果も見られ、今後のスポーツ実施希望についても災害への備え（体力等）も含め希望するものが多くいた。

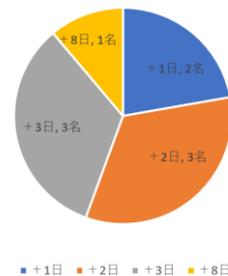
運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをすることは好きですか。



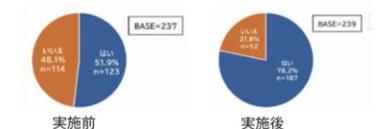
地域住民

- プログラム実施前と終了から2週間経過後を比較すると、スポーツの実施状況に関する設問について、プログラム実施前2週間と実施後2週間で「運動・スポーツの実施日数」が増加したのは「9名」（全体の33.3%）、「ウォーキング実施日数」が増加したのが「8名」（全体の29.6%）となった。実施日数が増えた理由として「災害への備え」や「運動の必要性」への認識が主になった。

プログラム実施前と比較し運動・スポーツ実施日数が増加した者



効果検証①～災害のとき誰かを助けることができそうか



共助の意識向上

効果検証②～家庭での防災対策



防災行動の増加

効果検証③～今後の運動・スポーツ実施希望理由

- みんなで力を合わせることが楽しかったから
- 防災スポーツで、スポーツに対する意欲が変わったから
- いつかこういふことをする時、体力をもっとつけたいから
- いつ起きてもおかしくない震災のために備えたいから

スポーツ実施意欲向上

事後問5 はい・その理由をお答えください。（自由記述）

いざという時にすぐ体が動くようにしたいから
 スポーツに興味を持って、できる機会がほしいから
 プログラムを自分の活動に生かしたい
 運動することの大切さを再確認できたから
 運動不足の為
 危険が迫った時に迅速な動作が出来るようにしたい
 体力が落ちた（つかれた）ため
 良い機会になりました

3. 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）

スポーツ実施改善要因の分析結果概要

ターゲット	効果スポーツ実施の阻害要因、促進要因（事業実施前の仮説）	効果スポーツ実施の阻害要因、促進要因（検証結果）
小学生 247名	楽しみながら多様な動きを身に付けることができる機会がない。	身体を動かしながら楽しみ、災害時への備えを学ぶことが今後の運動・スポーツ実施希望増加につながった。
地域住民 31名	スポーツをするための場所が身近にない。 スポーツをする必要性を感じない、優先度が低い。	災害への備えに「運動・スポーツの有用性」が認識され、今後の運動・スポーツ実施希望の割合が高い結果となった。

スポーツ実施改善要因の分析結果詳細

小学生

- ターゲットのスポーツ好き嫌いの改善、今後の運動・スポーツ実施希望に寄与している要因は「楽しさ、協力（共助）」であることが示唆された。
- アンケート調査の結果から、対象者の中で、事前調査でスポーツを「好き」でなかったもののうち、事後調査でスポーツを「好き」と回答した22名の約3割が「楽しかった」から今後も運動・スポーツをしたいと回答している。

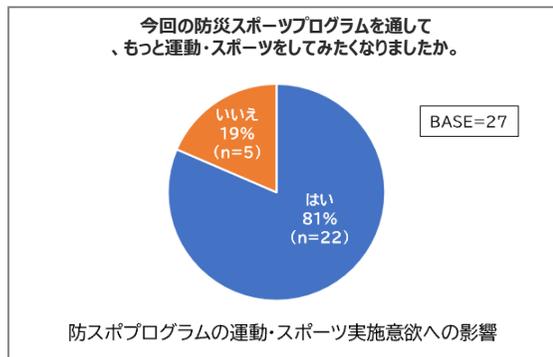
「運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツをすることは好きか」
1回目調査と2回目調査のクロス表

		第2回				合計
		好き	やや好き	やや嫌い	嫌い	
好き	n	149	13	3	2	167
	%	64.2%	5.6%	1.3%	0.9%	72.0%
やや好き	n	19	20	5	1	45
	%	8.2%	8.6%	2.2%	0.4%	19.4%
やや嫌い	n	1	6	6	2	15
	%	0.4%	2.6%	2.6%	0.9%	6.5%
嫌い	n	2	0	1	2	5
	%	0.9%	0.0%	0.4%	0.9%	2.2%
合計	n	171	39	15	7	232
	%	73.7%	16.8%	6.5%	3.0%	100.0%

- 2回目) 今後の運動・スポーツ実施希望の理由 (問6)
- 役に立ちそうだから
 - 楽しいから
 - 楽しかったから(2名)
 - 走ったりするのが楽しいうからす
 - 町の人たちを助けたいから
 - 防災スポーツが楽しかったと思います
 - これからもっと早く人を助け出せるようにするため
 - もっと協力してやる運動がしたいから
 - もっと協力して楽しみながらスポーツをしたい
 - もっと力をつければ速やかに人を助けられると思ったから
 - もともと好きなスポーツだが、防災スポーツプログラムの
 - 防災スポーツがとても身のためになったと思ったから

地域住民

- 災害への備えに「運動・スポーツ」が有用であることが認識され、今後の運動・スポーツ実施希望に寄与している要因は「運動・スポーツの必要性再認識」「災害時への備え」などであることが示唆された。
- 今回「ウォーキング」をとり入れたプログラムを展開したことで、場所がなくとも体力づくりにつながり、「地域の防災」についても学ぶ機会となった。



今後の運動・スポーツ実施希望の理由 (BASE=21)

カテゴリ	回答内容
運動・スポーツの必要性再認識	楽しかったから 体を動かすことが楽しかったから 改めて体を動かすことの楽しさを体験したから 改めてスポーツの楽しさや、大切さを実感できたから 運動することの大切さを再確認できたから 身体によいと感じたから
体力低下・運動不足	自分が思っていた以上に体力が低下していたから 体力が落ちた(つかれた)ため 運動不足の高 体力筋力をつけたいと思った 重い物を持ち上げるように筋力をつけたい
非常時への備え	いざという時にすぐ体が動くようにしたいから 危険が迫った時に迅速な動作が出来るようにしたい 実際の災害時でももっとも体力が必要だと感じたから 体力があった方がいいというときに自身の身を守れ、誰かを助けられると思ったから
実施のきっかけ	スポーツに興味を持って、できる機会がほしいから 様々なスポーツに興味を持ったから 良い機会になりました
プログラムの楽しさ	プログラム内容が充実していたので、防災ウォークをスポーツとして楽しめた プログラムを自分の活動に生かしたい
その他	長生きをする為

事業継続や 横展開に向けた ポイント、課題

- 学校への導入に向けて、今回の導入プログラムをパッケージとしてまとめ（備品など可能な限り学校所有のものが活用できるなど）、学校安全教育の1つとしても運動・スポーツを取り入れた防災教育の普及啓発を目指す。
- 地域に対しては気軽にできるウォーキングを取り入れたプログラムの有用性が確認されたため、「防リーグ」を含めた展開を検討する。

次年度以降の 事業継続、 横展開の計画

- 企業や自治体、施設（防災拠点となっているスタジアム・アリーナ等）での導入を進めると共に、学校での導入も進めていき、防災という社会課題に対して運動・スポーツの有用性の訴求を引き続き進めていく。
- また、ITを活用したプログラムの開発を進め、オンライン・オフラインハイブリッドでの展開ができるよう事業継続を目指す。

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

- 本プログラムをスポーツ庁としての公認、後援プログラムとしての認定や学校など教育機関に展開する際に文部科学省（教育委員会）からのご支援があると事業継続、横展開につながると期待されるため、そういった活動を広げるにあたりコンソーシアム中央幹事会のサポートを希望する。
- また、本プログラムが地域に根ざしたスポーツチーム（プロクラブ・球団など）やアスリートによる活動を通すことでさらに「スポーツ実施意欲向上/スポーツ実施率向上」、「地域防災力向上」に寄与できるものと期待されるため、そういった活動を広げるにあたりコンソーシアム中央幹事会のサポートを希望する。