

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」

事業報告書

令和3年2月

株式会社シンク

本報告書は、スポーツ庁の委託事業として、株式会社シンクが実施した令和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)」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」  
事業報告書

目次

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| 本事業の目的 .....                                          | 2  |
| 1. 本事業の実施概要 .....                                     | 2  |
| (1) 本事業のターゲット .....                                   | 2  |
| (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） .....            | 3  |
| (3) 本事業で期待される効果 .....                                 | 7  |
| 2. 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 .....                                     | 10 |
| 3. 本事業の実施体制 .....                                     | 16 |
| (1) 本事業の実施体制 .....                                    | 16 |
| (2) 本事業の実施スキーム .....                                  | 16 |
| 4. 事業の実施効果（スポーツ実施頻度、実施意欲の改善効果） .....                  | 17 |
| (1) 効果検証方法 .....                                      | 17 |
| (2) 効果検証の結果 .....                                     | 18 |
| 5. 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） .....               | 22 |
| 6. 本事業から得られた波及効果） .....                               | 26 |
| 7. 今後の事業展開予定 .....                                    | 27 |
| (1) 事業継続や横展開に向けたポイント、課題 .....                         | 27 |
| (2) 次年度以降の事業継続、横展開の計画 .....                           | 27 |
| (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 ..... | 27 |
| 8. 終わりに .....                                         | 28 |
| 参考資料 アンケート調査票・分析結果詳細 .....                            | 30 |

## 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す。

株式会社シンクは、災害が多い日本において、防災に役立つスポーツコンテンツを実施しました。結果としてスポーツ実施率向上につなげると共に、防災意識向上に寄与しました。本事業のターゲットは地域の防災力強化を目的に、学校（小学校）と地域住民（20～50代）として実施しました。スポーツも防災も「習慣化」が大切であり、防災にスポーツの有用性を訴求し、日常的なスポーツ実施者の増加、新たな創出を目指します。さらに、東京 2020 を契機に災害の多い日本から「防災スポーツ」を発信し「スポーツの力」を高めていきます。

昨今の災害が多い状況において、防災の意識は高まりつつあります。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あり、これらはスポーツを通じて高めることができる要素です。そのスポーツの有用性を訴求し認識させることができれば、スポーツの実施意欲向上、スポーツ習慣の定着化が図られます。さらに、スポーツ実施率向上と共に、地域の防災力向上、防災意識の向上を担います。



※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。

## 1. 本事業の実施概要

### (1) 本事業のターゲット

本事業では、スポーツを通じた地域防災力強化を目的に、①学校に対して新しい防災教育プログラムとしての実施、②地域住民に対してウォーキング要素を加えた防災イベントを提供することで防災にスポーツの有用性を認識させ、日常的なスポーツ実施増を目指しました。

#### ① 小学校、小学生

小学校において、避難訓練等防災対策は一部行っていますが、児童にとって楽しいと思えるものになっていません。また、新学習指導要領によれば、「防災・安全教育の充実」が明記されています。

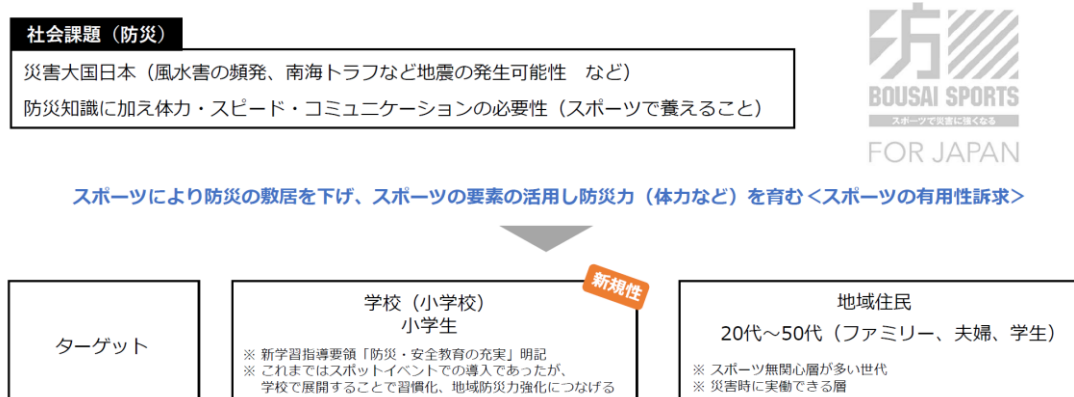
そこで防災には運動・スポーツが有用であることを訴求し、「防災スポーツ」の体験機会を提供できれば児童は「楽しみながら、競い合って、身体で覚える」ことができます。さらに、同じ学校に通学する児童に対して学校教育の中でスポーツを活用した新たな防災プログラムを展開することで、万一の災害の際にも児童間でコミュニケーションをとり防災、減災につなげ、スポーツの有用性を訴求することを目指します。

#### ② 地域住民

地域に居住する20代～50代は働きざかり、家事・育児に忙しい状況であり、「スポーツをする必要性を感じない」「忙しくてスポーツに割ける時間がない」といった状況にあるが、災害時は地域にとって動ける重要な年代です。

この層は、スポーツに対する無関心期、関心期の割合が高い（スポーツ庁委託 平成29年度スポーツ人口拡大に向けた官民連携プロジェクト・新たなスポーツの開発 報告書参照）傾向にあり、防災という社会課題を視点にスポーツの有用性を訴求しスポーツ実施につなげることを目指します。

図表1：本事業のターゲット



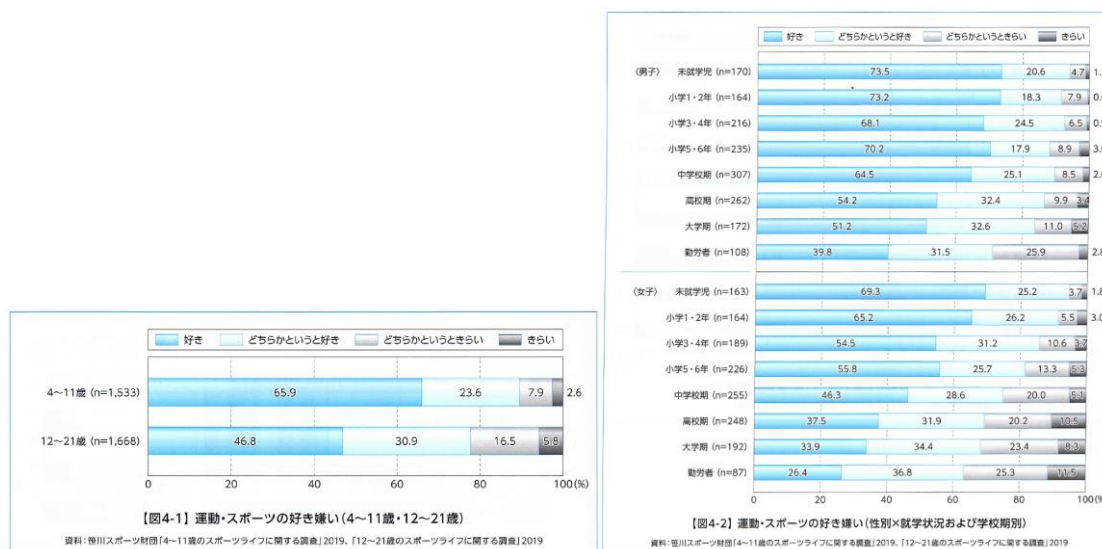
出所：株式会社シンク作成

## （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）

### 【学校（小学校）の児童がスポーツ実施を妨げている要因】

本事業で主なターゲットとしている学校（小学校）の児童のスポーツ好き嫌い（図表 2 参照）は、男子は 70%前後、女子は 54~65%程度で推移しています。

図表 2：運動・スポーツの好き嫌い



（出所）笹川スポーツ財団「4~11歳のスポーツライフに関する調査」2019

コロナウィルス感染症の拡大により、本事業の実証フィールドしている東京都千代田区においては、スポーツを実施する場所が限られており、子供がスポーツをする場が限定的であることも、スポーツ実施にマイナスの影響を与えています。

本事業のターゲットとしている小学生の児童のスポーツ実施の阻害要因（仮説）は下記の通りです。

- ✓ 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
- ✓ 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を提供できる人材が少ない
- ✓ コロナウィルス感染症の拡大により、子供がスポーツを実施する場が限定的
- ✓ コロナウィルス感染症の拡大により、運動会など行事が中止となり目標がもてない

### <<小学校、小学生に対するスポーツ実施を促すためのポイント>>

- 学校における防災訓練は避難訓練等で受け身の体験が多く、「スポーツ」を活用することで防災へのハードルを下げ能動的、主体的に参加できるプログラムとした
- 身体を動かしながら、楽しく取り組めるスポーツプログラムを提供する
- 防災学習の一環として取り組むことにより、スポーツが有用であることを訴求する
- スポーツ実施を促すため、用具を一定期間学校に置いておき、児童がいつでも気軽に体験できるようにし、興味・関心を高める



【地域住民（主に 20 代~50 代）がスポーツ実施を妨げている要因】

本事業で主なターゲットとしている成人のスポーツに対する無関心期、関心期の割合は高い（スポーツ庁委託 平成 29 年度スポーツ人口拡大に向けた官民連携プロジェクト・新たなスポーツの開発 報告書参照）傾向にあります。

上記報告によると、運動・スポーツの実施頻度が減った又は増やせない阻害要因（図表 3 参照）について、「無関心期」では、阻害要因として「特に理由はない」とする回答が最も多くを占め（約 24%）、「面倒くさいから」（約 16%）、「仕事や家事が忙しい」（約 15%）が続き、「運動・スポーツは嫌い」とする回答は約 10%であった。「関心期」では、「仕事や家事が忙しい」（約 27%）、「面倒くさいから」（約 18%）が多い一方、「特に理由はない」（約 13%）との回答割合は無関心期よりも低い結果となっています。

「無関心期」の場合は、「特に理由はない」「運動・スポーツが苦手だから」「わからない」といった漠然とした理由や運動・スポーツに対する嫌悪感と関連する理由が多い一方で、「関心期」の場合には、「仕事や家事が忙しいから」「お金に余裕がないから」「子供に手がかかるから」「仲間がいないから」「場所や施設がないから」といった具体的な阻害要因（時間、場所（空間）、仲間、お金）を感じている傾向がうかがえます。

図表 3： 運動・スポーツの阻害要因（無関心期群、関心期群）

設問）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）もっとも大きな理由はどれですか。

| 無関心期                 |       | 関心期                  |       |
|----------------------|-------|----------------------|-------|
| 特に理由はない              | 23.7% | 仕事や家事が忙しいから          | 26.6% |
| 面倒くさいから              | 15.6% | 面倒くさいから              | 17.6% |
| 仕事や家事が忙しいから          | 15.0% | 特に理由はない              | 13.2% |
| 運動・スポーツが嫌いだから        | 10.2% | 病気やけがをしているから         | 7.3%  |
| わからない                | 9.3%  | お金に余裕がないから           | 6.6%  |
| 病気やけがをしているから         | 6.1%  | わからない                | 4.7%  |
| 年をとったから              | 4.1%  | 子どもに手がかかるから          | 4.6%  |
| お金に余裕がないから           | 4.0%  | 年をとったから              | 4.2%  |
| 生活や仕事で体を動かしているから     | 3.3%  | 運動・スポーツが嫌いだから        | 3.7%  |
| 子どもに手がかかるから          | 3.0%  | 仲間がいないから             | 2.7%  |
| 運動・スポーツ以上に大切なことがあるから | 1.7%  | 場所や施設がないから           | 2.3%  |
| 仲間がいないから             | 1.3%  | 運動・スポーツ以上に大切なことがあるから | 2.2%  |
| 場所や施設がないから           | 1.0%  | 生活や仕事で体を動かしているから     | 2.2%  |
| 指導者がいないから            | 0.1%  | その他                  | 1.8%  |
| その他                  | 1.5%  | 指導者がいないから            | 0.3%  |

（出所）平成 29 年度スポーツ人口拡大に向けた官民連携プロジェクト・新たなスポーツの開発 報告書

加えてコロナウィルス感染症の拡大により、本事業の実証フィールドにしている東京都足立区においては、スポーツを実施する場所が限られており、成人がスポーツをする場が限定的であることも、スポーツ実施にマイナスの影響を与えています。

本事業のターゲットとしている地域住民（主に 20 代~50 代）のスポーツ実施の阻害要因（仮説）は下記の通りです。

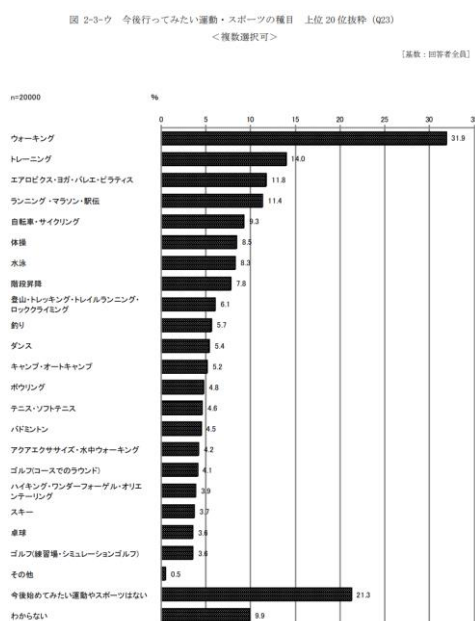
- ✓ スポーツにお金をかけることが難しい
- ✓ スポーツをするための場所が身近にない
- ✓ スポーツをする必要性を感じない、優先度が低い

#### <<地域住民に対するスポーツ実施を促すためのポイント>>

- 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・スピードの重要性を訴求し、スポーツでそれらの能力を高める
- お金がかからず、かつ専用の場所等無くても気軽に行えるウォーキングの要素を組み込む
- また、運動・スポーツの中で実施割合の高いウォーキングの要素を組み込むことで（一般社団法人日本ウォーキング協会協力）、「防災のために歩くこと」の日常的实施を促す
- 地域の防災（自身の避難経路、防災倉庫等）をウォーキングを通じて学び、災害時に必要なことをスポーツ競技として体験することでスポーツの有用性の認識を高める
- 歩くことで体力がつき、災害時に活かせる点を訴求する

ウォーキングを取り入れた理由として、令和元年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」（スポーツ庁健康スポーツ課）（図表4参照）によると「今後行ってみたい運動・スポーツ」としてウォーキングの割合が最も高い点にあります。

図表4：今後行ってみたい運動・スポーツ



出所：令和元年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」（スポーツ庁健康スポーツ課）

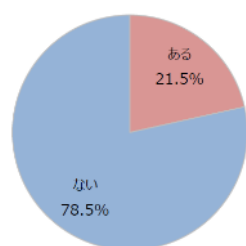


さらに、マクロミル「第7回災害や防災に対する定点調査」（2020年2月実施）（図表5参照）によると、国や自治体が開催する防災イベントへの参加経験が21.5%であったのに対し、興味・参加意欲を持っている者が69.5%いることで、防災イベントを活用することでスポーツへの訴求が図られると考えられます。

図表5：防災イベントへの参加経験、興味・参加意欲

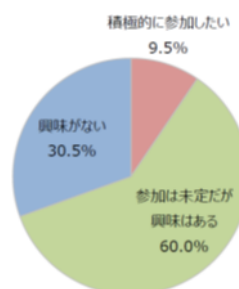
#### 防災イベントへの参加経験

**21.5%が経験あり**



#### 防災イベントへの興味・参加意欲

**69.5%が興味あり**



マクロミル「第7回 災害や防災に対する定点調査」（2020年2月実施）

### **（３）本事業で期待される効果**

#### **【小学生へ期待される効果】**

本事業では、小学生の児童のスポーツ実施意欲の向上を図るとともに、プログラム終了時にスポーツの実施意欲の状況を調査し、習慣化に向けた検証を行いました。

期待される効果は下記の通りです。

- ① スポーツ実施意欲の向上
- ② スポーツ実施のイメージ改善（好きの増加）
- ③ 防災への行動の寄与

#### **【地域住民への期待される効果】**

本事業では、地域住民のスポーツ実施意欲の向上を図るとともに、プログラム終了時にスポーツの実施意欲の状況を調査し、習慣化に向けた検証を行いました。

期待される効果は下記の通りです。

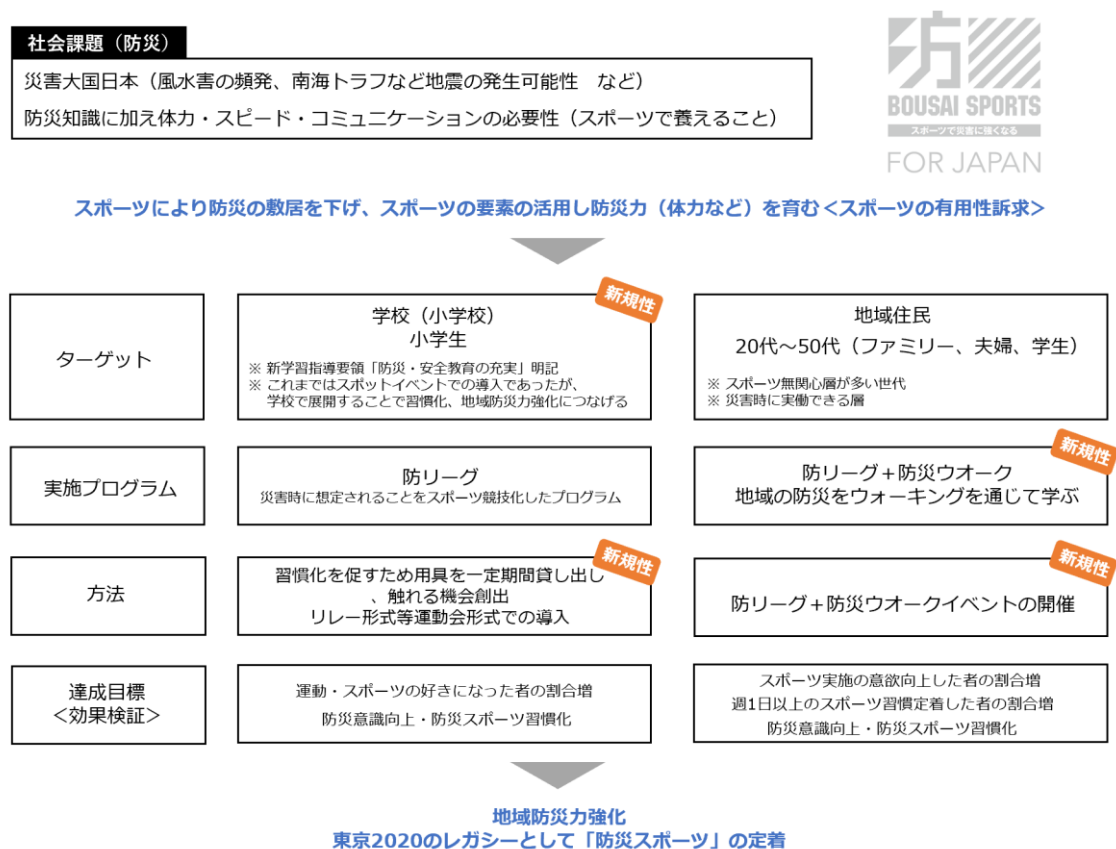
- ① スポーツ実施意欲の向上
- ② スポーツ実施の習慣化
- ③ 防災への行動の寄与

## 2. 本事業の実施内容

### (1) 事業の実施概要

本事業は、「楽しんで、競い合って、身体で覚える」ことをテーマに、災害時の自助・共助、災害後の復旧・復興（ボランティア）の際に想定されるシーンをスポーツ競技として実施し災害の多い日本において、日頃からスポーツを通じてもしもの時に生き抜く力を育むことを目的に、地域（学校や地域住民）を対象に実施しました。

図表 6：本事業の実施概要



出所：株式会社シンク作成

#### 【小学生（1年生から6年生）の児童を対象とした事業】

スポーツ実施を阻害している要因である「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」ことを解決するためには、子供が楽しみながらスポーツを楽しむプログラム、及びそのプログラムを提供する指導者が身近にすることが必要になります。

具体的な事業の実施内容は下記の通りです。

小学校（小学生）をターゲットに「防リーグ」を学校内で実施する（リレー形式等導入方法検討）。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

さらに、家庭でできる防災対策「防トレ」をクラス単位で、クイズ形式で実施し、「防トレ」を家庭に持ち帰ることで家庭での防災対策（行動）を促しました。

地域において、スポーツを通じて災害に備える環境づくりを行うべく、「防リーグ」に加え身近に実施できるウォーキングの要素を組み込んだ「防災ウォーク」コンテンツを実施しました。

イベントの際は、チェックポイントで「防リーグ」の体験プログラムを実施するなど想定し災害時に必要なことを、スポーツを通じて学ぶ機会を創出しました。

図表7：防スポチャレンジ in 足立 チャラシ

[illegible]

9

図表 8：災害時系列における防災スポーツの概要



出所：株式会社シンク作成

## （２）事業の実施結果

【小学生（１年生から６年生）の児童を対象とした事業】

|       |               |
|-------|---------------|
| 名称    | 昌平スポーツフェア     |
| 開催日時  | 2020年9月26日（土） |
| 開催場所  | 千代田区昌平小学校     |
| 参加者概要 | 昌平小学校児童 247名  |

千代田区昌平小学校の児童を対象に、防災スポーツプログラムを実施しました。まずは児童に防災スポーツについて知り、関心を持ってもらうために、校内に「防リーグ」の競技用具を１週間程度設置し、児童に自由に触れてもらうようにしました。

また、設置期間中にクラス別に「防トレ」（家庭でできる防災対策をクイズ形式で学ぶ）を実施しました。

この取組を行った後、昌平スポーツフェア（イベント）の中で、「防リーグ」の「キャットサイクルレース」「ウォーターレスキュー」「レスキュータイムアタック」を４名１チームのリレー形式で行いました。（競技種目の位置づけは図表 9 参照）

### □ キャットサイクルレース

土砂やガレキなどでは小回りが利き悪路にも強い「一輪車」が効果的。普段使う機会の少ない一輪車の使い方を体験するレース。今回は毛布を取りに行く形式で実施。

### □ ウォーターレスキュー

川や海で溺れている人を救助することを想定した的当て＆綱引きレース。今回は要救助者（カエル人形）を引いて助ける形式で実施。

### □ レスキュータイムアタック

災害時でも比較的入手しやすい“毛布”を担架代わりに使い、人を安全に早く運ぶレース。今回は、回収した毛布を使い要救助者（カエル人形）をゴールまで運ぶ形式で実施。

図表 9：防災スポーツのプログラム



出所：株式会社シンク作成

#### 【ポイント】

- ☐ 学校に用具を常設（1 週間）事前に置き用具に触れる機会を創出
- ☐ クラスの中で「防トレ（家庭の防災）」を実施し、家庭での防災対策行動を促進
- ☐ 昌平スポーツフェア（イベント）での学年単位での「防リーグ」の「キャットサイクルレース」「ウォーターレスキュー」「レスキュータイムアタック」を 4 名 1 チームで、リレー形式で実施
- ☐ 5,6 年生は他学年の実施の際に運営をサポート

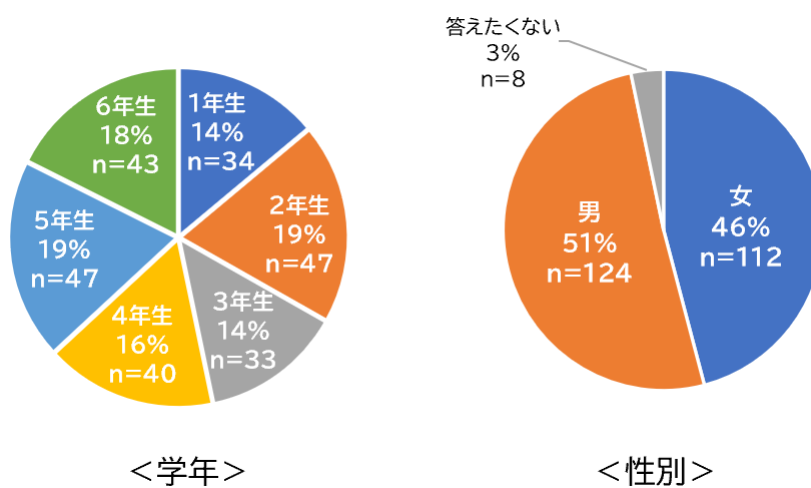


図表 10：当日の様子



また、参加者の属性は下図表の通りです。（事後アンケート回答 237 名）

図表 11：参加者の属性（年齢・性別）



出所：株式会社シンク作成

事業の実施効果については、プログラム説明前とプログラム実施後にアンケート調査を実施しました。

【地域住民を対象とした事業】

|       |                            |
|-------|----------------------------|
| 名称    | 防スポチャレンジ in 足立 防リーグ×防災ウォーク |
| 開催日時  | 2020 年 12 月 12 日（土）        |
| 開催場所  | ミズノフットサルプラザ千住              |
| 参加者概要 | 地域住民 31 名                  |

イベントの概要はワークシート（図表 13 参照）。まずメイン会場で「防リーグ」を 4 種目（「防災知識トレーニング」、「レスキュータイムアタック」、「キャットサイクルレース」、「ウォーターレスキュー」）を体験し、「防リーグ」終了後に「防災ウォーク」として 5km のウォーキングコースを防災施設や防災に関するアクティビティなど取り入れ開催した。

「防災ウォーク」は、地域の防災を歩きながら学ぶことをテーマに防災やスポーツなどのミッション（チェックポイント）を設定し楽しみながら学ぶプログラムです。

図表 12：防災ウォーク概要

## 防 災 ウォーク

### BOUSAI SPORTS WALK

#### 地域の防災を歩きながら学ぶ

～プログラムの特徴～

- 地域の防災について学べるコースづくり
- 防災やスポーツなどのミッション（チェックポイント）を設定し楽しみながら学ぶ
- 5km程度のコースで自身の体力への認識を持ち、今後のスポーツ実施を促す

～日常的な体力づくり、健康づくりに寄与～




展開例

- ▶地域防災イベントとして活用
- ▶施設内を防災要素を含めたイベントとして開催



避難場所  
避難経路

備蓄倉庫

消火栓  
防火水槽

危険箇所  
浸水想定箇所

AED

出所：株式会社シンク作成

図表 13：防スポチャレンジ in 足立 ワークシート

### ウォーキングから始めるスポーツ習慣

**目標1日 30分**

**ウォーキングの効果**

- 筋持久力・体力アップと維持効果がある。
- 心肺機能の維持、向上に効果がある。
- ストレスの解消など心の健康づくりに効果がある。
- 生活習慣病の改善に効果がある。
- 脳の活性化効果をもたらす。

》》》 さらにウォーキングの効果をもめる歩き方 》》》

時間を増やす  
(歩数増加)

強度を上げる  
(速歩)

普段の歩数が少ない人は  
**プラス1000歩**を目標に！

例：1日2000歩の人は+1000歩=3000歩  
(目安30分)  
1日の中で10分×3回に分けてもOK！

**30分歩行中に速歩を混ぜるとさらに効果がアップします。**

**正しい歩き方(姿勢)**

自分の立ち姿を、鏡に映したり、人に見てもらって自分の立ち姿を確認しよう！

基本姿勢は、耳・肩・くるぶしのラインを、横から見た一一直線上に、重心を身体の中心軸に保つようにしよう！

ひじを曲げてコンパクトに振る

足のひざ裏・股関節・小指の3点を二等辺三角形になるように意識する

※足のバランシングがとれないと上半身のバランスも崩れるので注意です。

週3〜4回を目安に普段歩く習慣がない人は週1回から始めると他人のライフスタイルに合わせ、実行できる計画をたてましょう。

**防 BOUSAI SPORTS CHALLENGE**

**Sport in Life**

防スポチャレンジin足立  
**2020.12.12**

防リーグ® × 防災ウォーク

主催：株式会社シンク  
協力：一般社団法人日本ウォーキング協会

## ワークシート

| 午前 | 10:45集合 | 受付・アンケート | 11:00 防リーグ | 11:45 | 11:45 防災ウォーク | 13:30解散 |
|----|---------|----------|------------|-------|--------------|---------|
| 午後 | 13:00集合 | 受付・アンケート | 13:15 防リーグ | 14:00 | 14:00 防災ウォーク | 15:45解散 |

**防 BOULEAGUE**

**災害時/備える**

防災知識トレーニング  
災害時や避難に必要な知識などをクイズ形式で学習し、スピードと知力の勝負を競うレース

タイム

**災害時/用いも助ける**

レスキュータイムアタック  
災害時でも入らずに「安全」を確保するために、災害時を安全に早く逃げる練習レース

タイム

**災害時/用いも助ける**

ウォーターレスキュー  
川や海で溺れている人を助ける救助することを想定した、救助でも競うレース

タイム

**災害時(備品、保身)**

キャットサイクレース  
土砂やゴミなどで足が滑りやすい、避難にも強い「一輪車」を使う練習レース

タイム

防災ウォークと防リーグは株式会社シンクの登録商標です。本事業はスポーツの推進するSport in Lifeプロジェクトの一環として実施するものです。

**運動・スポーツ(30分以上)や防災対策をした日をチェックしよう**

|                | 12月 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|----------------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 運動・スポーツ(30分以上) | 日   | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  |
| 防災対策           |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

※防災対策：家族の連絡手段、家族の防災対策、食料品等の備蓄など

配布する防トレを活用して防災対策をしよう！

**防 BOUSAI SPORTS WALK MAP**

※MAPを見ながら防災ポイントを確認し、CP1(チェックポイント)ではスタッフに地図を見せ、自分の進捗を確認しよう！

※MAPを解説しながら歩いていただく要領を取り入れてあります。

※スタッフは配置されているエリアがありますのでMAPをよく見て歩いてください。

※チェックポイントです。スタッフに地図を見せ、自分の進捗を確認しよう！

※チェックポイントです。スタッフに地図を見せ、自分の進捗を確認しよう！

※チェックポイントです。スタッフに地図を見せ、自分の進捗を確認しよう！

### 防 BOUSAI SPORTS WALK

## 防災ウォーク

防災ウォークとは、ただ歩くだけでなく、歩きながら防災設備・施設を確認し、歩いて避難するときに自分のペースで歩くことができないときがあり、少し負担をつけた歩き方をミッションとして実践していただきます。今回、歩いてみて歩くペースが速いと思ったら、スロースタート(ウォーキングなど)を取り入れて歩くペースを調整してください。

**防災ウォークのルール**

- ※MAPを見ながら防災ポイントを確認し、CP1(チェックポイント)ではスタッフに地図を見せ、自分の進捗を確認しよう！
- ※MAPを解説しながら歩いていただく要領を取り入れてあります。
- ※スタッフは配置されているエリアがありますのでMAPをよく見て歩いてください。

**チェックポイントシール欄**

|                        |                       |                      |                      |
|------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|
| <p>CP1<br/>高台避難エリア</p> | <p>CP2<br/>障害物エリア</p> | <p>CP3<br/>速歩エリア</p> | <p>CP4<br/>学習エリア</p> |
|------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|

**家に帰ったら我が家のハザードマップをつくり家族で共有しよう**

避難所までのルートに、家の周辺や学校から家まで、よく使う商店街や駅まで、または避難場所から家までなど、避難ルートマップを自分で描いて確認しながら作成しよう！

避難場所までのルートに、避難の準備を！

また、避難場所は複数作成しよう！

洪水リスクや災害時帰宅支援ステーション、災害自動販売機の位置も確認しておきましょう。

※このマップは必ず更新しよう。作成して終わりではなく変化しているところがないか、避難場所が変更していないかは、避難から歩いてチェックしよう！

出所：株式会社シンク作成



図表 14：当日の様子

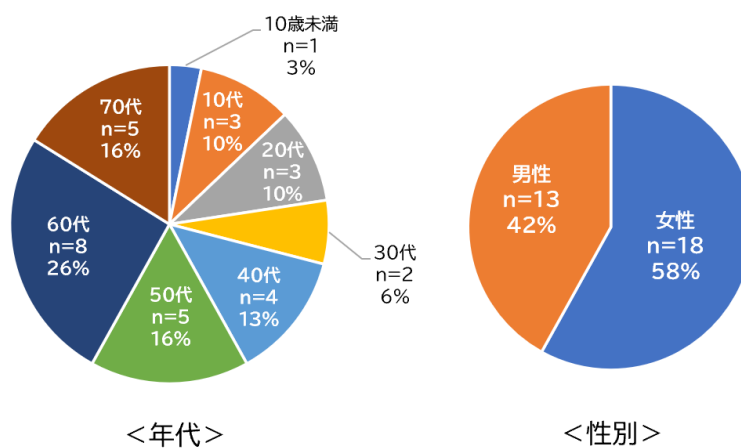


出所：株式会社シンク作成

●参加者の属性

参加者の属性は下図表の通りです。

図表 15：参加者内訳



出所：株式会社シンク作成

事業の実施効果については、イベント当日（受付時）とイベント実施2週間後に郵送にてアンケート調査を実施しました。

### 3. 本事業の実施体制

#### (1) 本事業の実施体制

本事業の実施体制は下記の通り。

|         |                                                                           |
|---------|---------------------------------------------------------------------------|
| 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*<br>東京大学大学院 都市情報・安全システム研究室<br>神戸大学大学院 人間発達環境学研究科 長ヶ原誠研究室 |

※ 「\*」は Sport in Life コンソーシアム加盟団体

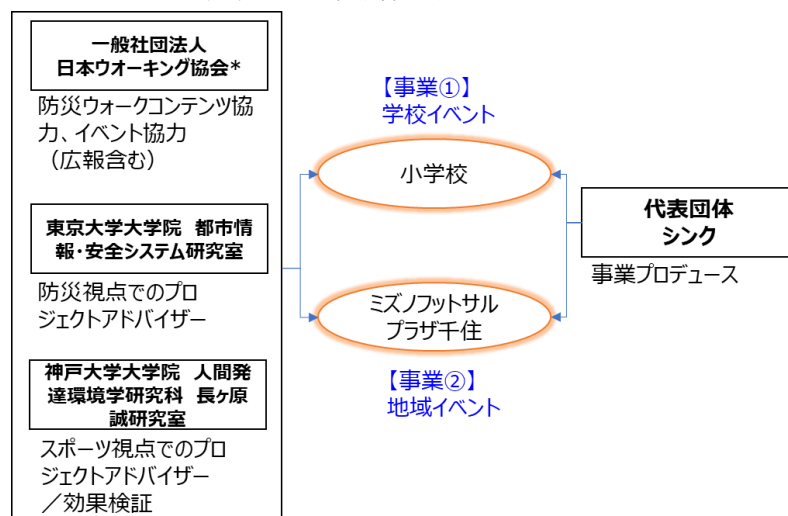
#### (2) 本事業の実施スキーム

本事業における代表団体、構成団体、その他参画団体の役割は下記の通りです。（図表 16 参照）

事業①は、代表団体株式会社シンクが中心となって、構成団体東京大学大学院 都市情報・安全システム研究室による防災視点でのプロジェクトアドバイス、神戸大学大学院 人間発達環境学研究科 長ヶ原誠研究室による調査分析ノウハウを活用し、効果検証を行いました。

事業②は、代表団体株式会社シンクが中心となって、構成団体一般社団法人日本ウォーキング協会により防災ウォークのコンテンツ協力、イベント運営協力を仰ぎ「防スポチャレンジ in 足立」を開催しました。東京大学大学院 都市情報・安全システム研究室による防災視点でのプロジェクトアドバイス、神戸大学大学院 人間発達環境学研究科 長ヶ原誠研究室による調査分析ノウハウを活用し、効果検証を行いました。

図表 16：本事業の実施スキーム



出所：株式会社シンク作成

#### 4. 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

###### 【事業① 小学生の児童への実施効果】

小学校の児童に対して実施した事業の効果を検証するために、下記のような考え方で事前、事後、追跡調査を行い、スポーツへの取組意欲向上、防災意識向上に関する効果検証を実施しました。期待される効果と検証方法は下記の通りです。

図表 17：期待される効果と検証方法

| 期待される効果       | 検証方法                                                                                                 |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| スポーツへの好意度     | プログラム提供前（事前調査）とプログラム提供後（事後調査）にアンケート調査を実施し、プログラム提供前後におけるスポーツへの好意度について比較分析を行い、改善効果を検証。                 |
| スポーツの実施意欲の改善  | プログラム提供後（事後調査）にアンケート調査を実施し、プログラム提供におけるスポーツへの取組意欲について分析を行い、スポーツの実施意欲効果を検証。                            |
| 防災意識、防災行動への寄与 | プログラム提供前（事前調査）とプログラム提供後（事後調査）、にアンケート調査を実施し、プログラム提供前後、及びプログラム終了から一定期間経過後の防災対策について比較分析を行い、行動への寄与効果を検証。 |

###### 【事業② 地域イベントへの実施効果】

地域住民に対して実施した事業の効果を検証するために、下記のような考え方で事前、事後、追跡調査を行い、スポーツへの取組意欲向上、防災意識向上に関する効果検証を実施しました。期待される効果と検証方法は下記の通りです。

図表 18：期待される効果と検証方法

| 期待される効果    | 検証方法                                                                                                                               |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| スポーツ実施の習慣化 | プログラム提供前（事前調査）とプログラム提供後（事後調査）、及びプログラム終了から2週間経過後（追跡調査）にアンケート調査を実施し、プログラム提供前後、及びプログラム終了から一定期間経過後のスポーツ実施頻度について比較分析を行い、スポーツ習慣の定着効果を検証。 |

## (2) 効果検証の結果

### 【事業① 小学校の児童への実施効果】

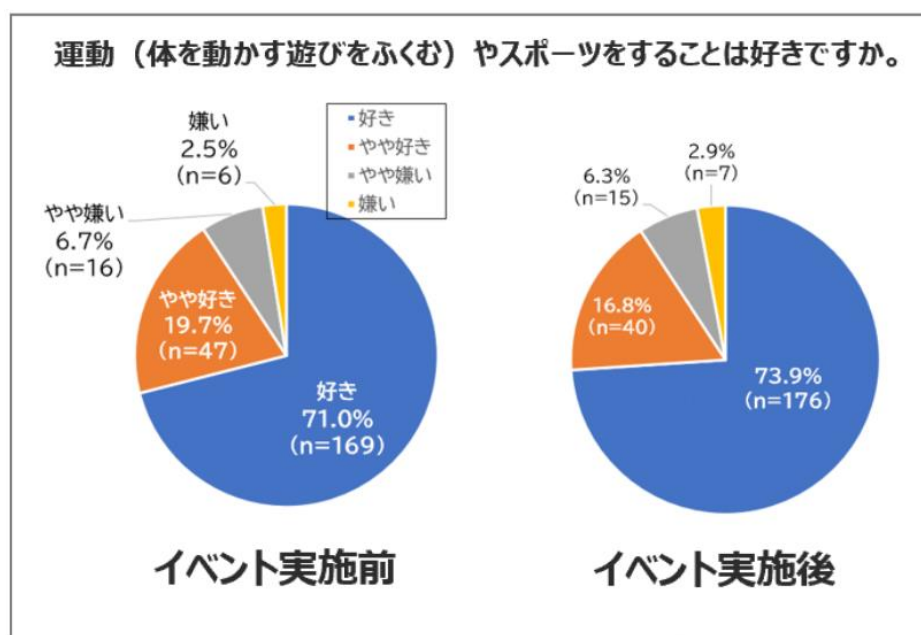
小学校の児童に対して期待される効果の検証結果は下記の通りです

#### ① スポーツを好きになったか（好意度）

プログラム提供前（事前調査）とプログラム提供後（事後調査）にアンケート調査を実施し、プログラム提供前後における運動・スポーツに対する好意度について比較分析を行いました。

プログラム実施前と実施後を比較すると、スポーツの好意度について、「好き」と回答した割合が 71%から 73.9%へと上昇しており、スポーツへの好意度への改善が見られました。（図表 19 参照）

図表 19：運動・スポーツに対する好意度



出所：株式会社シンク作成

また、質問「運動やスポーツをすることは好きですか」に対して事前調査では「好き」以外であったが、事後調査で「好き」と回答するようになったのは「22名」（男子 10 名・女子 12 名）でした。



図表 20：運動やスポーツをすることは好きか（クロス集計）

| 「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」<br>1回目調査と2回目調査のクロス表 |      |       |       |      |      |        | 学年    |     |      |      |
|-----------------------------------------------------|------|-------|-------|------|------|--------|-------|-----|------|------|
|                                                     |      | 第2回   |       |      |      | 合計     |       |     |      |      |
|                                                     |      | 好き    | やや好き  | やや嫌い | 嫌い   |        |       |     |      |      |
| 第1回                                                 | 好き   | n     | 149   | 13   | 3    | 2      | 167   | 1年生 | 5    | 22.7 |
|                                                     |      | %     | 64.2% | 5.6% | 1.3% | 0.9%   | 72.0% | 2年生 | 4    | 18.2 |
|                                                     | やや好き | n     | 19    | 20   | 5    | 1      | 45    | 4年生 | 6    | 27.3 |
|                                                     |      | %     | 8.2%  | 8.6% | 2.2% | 0.4%   | 19.4% | 5年生 | 3    | 13.6 |
|                                                     | やや嫌い | n     | 1     | 6    | 6    | 2      | 15    | 6年生 | 4    | 18.2 |
|                                                     |      | %     | 0.4%  | 2.6% | 2.6% | 0.9%   | 6.5%  | 合計  | 22   | 100  |
|                                                     | 嫌い   | n     | 2     | 0    | 1    | 2      | 5     | 性別  |      |      |
|                                                     |      | %     | 0.9%  | 0.0% | 0.4% | 0.9%   | 2.2%  | 女   | 12   | 54.5 |
| 合計                                                  | n    | 171   | 39    | 15   | 7    | 232    | 男     | 10  | 45.5 |      |
|                                                     | %    | 73.7% | 16.8% | 6.5% | 3.0% | 100.0% | 合計    | 22  | 100  |      |

※ 左表：

質問「運動やスポーツをすることは好きか」に対する回答のクロス集計

※ 右表：

1回目調査（事前調査）では、「好き」以外の回答であったが、2回目調査（事後調査）では、運動やスポーツが「好き」と回答したものの、学年別/男女別集計

出所：株式会社シンク作成

## ② スポーツの実施意欲の結果

プログラム提供後（事後調査）にアンケート調査を実施し、プログラム提供におけるスポーツへの取組意欲について分析を行いました。

本プログラムを通じて子供のスポーツ実施意欲向上につながった要因は回答より以下となりました。（抜粋）

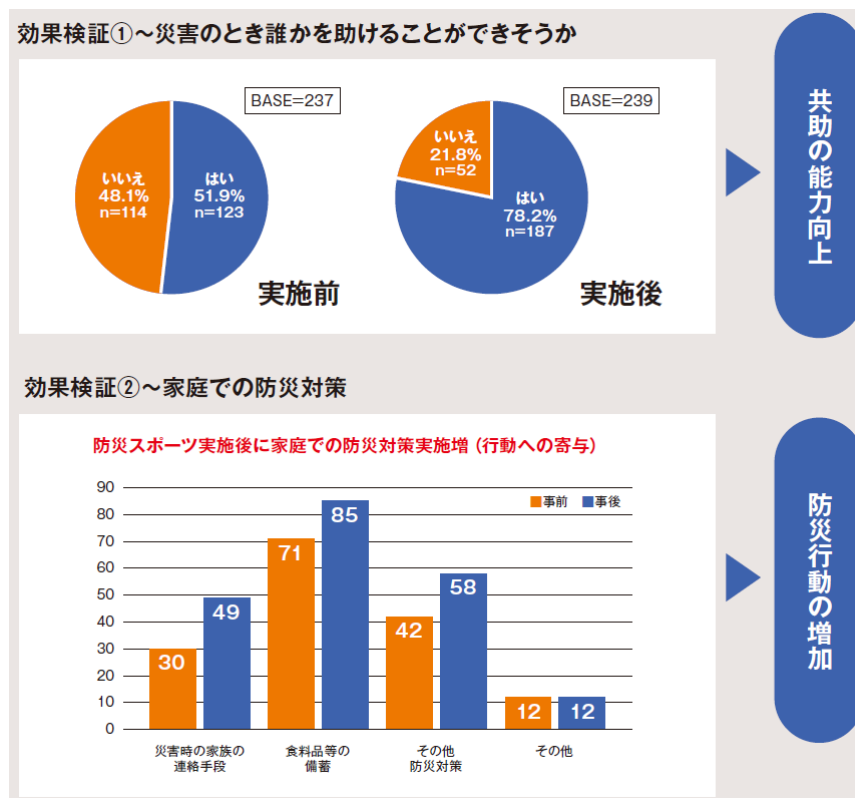
- ☐ みんなで力を合わせる楽しかったから
- ☐ 防災スポーツで、スポーツに対する意欲が変わったから
- ☐ いつかこういうことをする時、体力をもっとつけたいから
- ☐ いつ起きてもおかしくない震災のために備えたいから

上記の通り、災害への備えに対する意識の変化が今後のスポーツ実施意欲向上に寄与する結果となりました。

③ 防災に関する意欲の改善効果

「共助の能力向上(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）への効果も見られました。

図表 21：防災視点への効果



出所：株式会社シンク作成

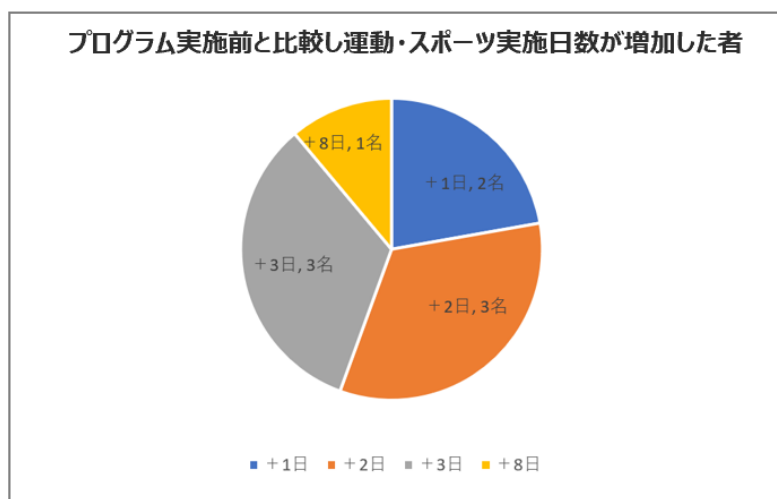
## 【事業② 地域向けイベントの実施効果】

地域住民に対して期待される効果の検証結果は下記の通りです。

### ① スポーツの実施日数について

プログラム提供前（事前調査）とプログラム提供後（事後調査）にアンケート調査を実施し、プログラム提供前後におけるスポーツの実施状況に関して比較分析を行いました。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%）となりました。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」への認識が主になりました。（図表22及び図表23参照）

図表22：スポーツへの実施日数の増加者



出所：株式会社シンク作成

図表23：スポーツへの実施日数の増加の要因

事後問5 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

出所：株式会社シンク作成

## 5. 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）

### 【小学校の児童におけるスポーツ実施改善の要因分析】

小学校の児童のスポーツ実施の阻害要因について検証、分析を実施しました。

前記の通り、「運動やスポーツをすることは好きですか」という設問に対して、事前調査では「好き」以外であったが、事後調査で「好き」と回答するようになった児童は22名でした。（図表24参照）その22名について、スポーツを楽しんでいるようになった理由の分析を行いました。

自由回答で得られた「今後の運動・スポーツ実施希望の理由」は以下の通りです（図表25参照）。「楽しかった」、「周りの人を助けることにつながる（役に立つ）」という回答が多くみられました。

防災スポーツを通じて、楽しみながら身体を動かすことが運動・スポーツへの意欲の改善につながったことが示唆されます。同時に、周りの人を助けることができる、役に立つという理由も多くみられたことから、運動・スポーツの有用性について理解してもらったことが運動・スポーツの実施意欲につながっていることも確認できました。つまり、防災という社会課題をスポーツとして取り入れることがスポーツ実施意欲向上につながる一定の影響を与えていることが示唆されました。

図表 24：運動やスポーツの好意度分析（クロス集計）

「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   |        |       |
| 第1回 | 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% |       |

出所：株式会社シンク作成

図表 25：今後の運動・スポーツ実施希望の要因

2 回目) 今後の運動・スポーツ実施希望の理由 (問 6 ④)

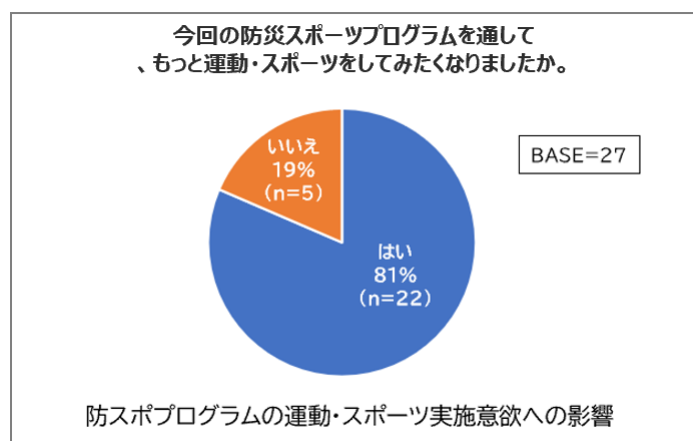
役に立ちそうだから  
楽しいから  
楽しかったから(2名)  
走ったりするのが楽しいからです  
町の人たちを助けたいから  
防災スポーツが楽しかったと思います  
これからもっと早く人を助け出せるようにするため  
もっと協力してやる運動がしたいから  
もっと協力して楽しみながらスポーツをしたい  
もっと力をつければ速やかに人を助けられると思ったから  
もともと好きなスポーツだが、防災スポーツプログラムの  
防災スポーツがとても身のためになったと思ったから

出所：株式会社シンク作成

### 【地域住民向けのスポーツ実施改善の要因の分析】

地域向けイベント後のアンケート調査（事後調査）において、「今回の防災スポーツプログラムを通して、もっと運動・スポーツをしてみたいくなりましたか。」という問いに対して、今後の実施を希望する者の割合が 81%となりました。（図表 26 参照）防災スポーツプログラムを通じて、運動・スポーツの有用性が理解されたことが、運動・スポーツの実施意欲の向上につながったことが示唆されました。

図表 26：運動やスポーツの実施意欲



出所：株式会社シンク作成

自由回答で得られた「今後の運動・スポーツ実施希望の理由」は下図表の通りです。

非常時への備えとして運動・スポーツの有用性を改めて理解したことに加えて、プログラムへの参加を通じて運動・スポーツの楽しさを改めて実感していただけたことも、運動・スポーツの実施意欲の向上に寄与していることが示唆されました。今回、防災スポーツにウォーキングをとりいれたプログラムを展開したことが、スポーツの楽しさを感じていただけるきっかけになったのではないかと思います。

また、防災スポーツイベントというきっかけを通じて、自分の体力の低下を感じたことが、運動・スポーツの実施意欲の向上につながったという意見も見られたことから、身近にスポーツをする場や機会が提供されることで、運動・スポーツの必要性への気付きを与えられる可能性があることも示唆されました。



図表 27：運動やスポーツの実施希望の理由

| 今後の運動・スポーツ実施希望の理由 |                                        | BASE=21 |
|-------------------|----------------------------------------|---------|
| カテゴリー             | 回答例                                    |         |
| 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と、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                         |         |
|                   | 運動不足の為                                 |         |
|                   | 体力筋力をつけたいと思った                          |         |
|                   | 重い物を運べ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                |         |
|                   | 実際の災害時ではもっともっと体力が必要だと感じたから             |         |
|                   | 体力があった方がいざ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                                |         |

出所：株式会社シンク作成

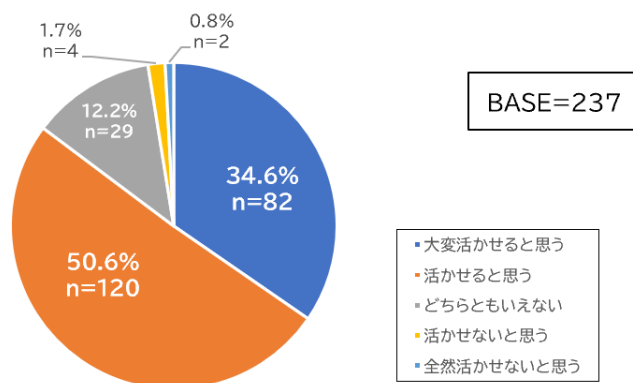
## 6. 本事業から得られた波及効果

防災スポーツは、地域防災力強化も1つの狙いとしていました。先述の通り「防災に対する意識の向上」「災害ボランティアに対する意識向上」「スポーツを通じた防災教育の効果」といった防災視点の効果に合わせ以下の波及効果が見られました。

まず、本プログラムの今後の活用意欲について、「防災スポーツプログラムで体験したことが災害の時に活かせるか」という問いに対して、85.2%が「大変活かせると思う」「活かせると思う」と回答し活用意欲の高いプログラムであることが分かりました。(図表 28 参照)

また、「防災の知恵や技を体で覚えることができたか」という問いに対して、95.8%がはいと答え、スポーツとして取り組むことの有用性が示されました。

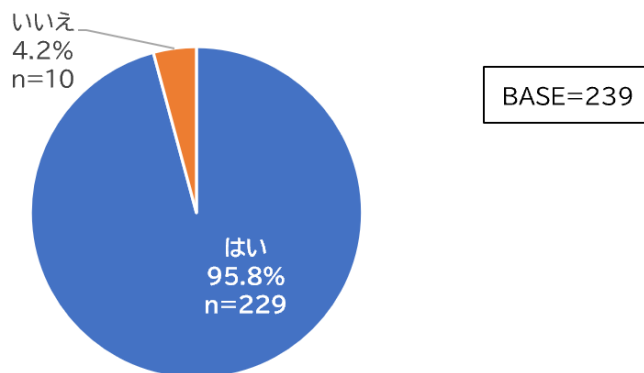
図表 28：災害時における防災スポーツプログラムの活用意欲



問：防災スポーツプログラムで体験したことが災害のときに活かせるか。

出所：株式会社シンク作成

図表 29：防災の知恵や技を体で覚えることができたか



問：このプログラムで防災の知恵や技を体で覚えることができましたか

出所：株式会社シンク作成

## 7. 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

- 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。家庭での防災対策に寄与している部分が見られるため、親子（家庭）でも楽しめるスポーツプログラム開発を推進します。
- 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「防災ウォーク」の有用性が確認されたため、「防リーグ」を含めた展開を推進します。
- 総合型地域スポーツクラブ、学校、自治体などが導入する場合、導入費が課題となり各種助成制度などとの連携が必要となります。

### (2) 次年度以降の事業継続、横展開の計画

- Sport in Life 推進プロジェクト（健康スポーツ）はじめ、スポーツ振興賞 スポーツ庁長官賞（地域振興）、スポーツ庁主催 INNOVATION LEAGUE コンテスト ソーシャル・インパクト賞（民間スポーツ）など様々な分野で評価等いただいています。
- 企業（社員向けプログラム、福利厚生、BCP 等）や自治体（新しい防災プログラム）、学校（学校安全教育など）、施設（防災拠点となっているスタジアム・アリーナ等）など様々な分野での導入を進め、防災という社会課題に対して運動・スポーツへのハードルを下げ、有用性の訴求、スポーツ実施向上を目指し活動を推進していきます。
- IT を活用したプログラムの開発を進め、オンライン・オフラインのハイブリッドでの展開＜デジタルの活用＞ができるよう事業継続を目指します。

### (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 を目指し活動していくにあたり、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（教育委員会など）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します。
- 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として実施することでさらに「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（サッカー元日本代表巻誠一郎氏との実績有（熊本））、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します。
- 加盟団体との連携や協業の機会創出を期待します。

## 8. 終わりに

### 【構成団体 神戸大学マスタースポーツ振興支援室 長ヶ原誠教授コメント】

本事業は、スポーツを取り入れた防災学習プログラムを通してスポーツの有用性や身近さに触れることで、防災意識の向上とともに、スポーツ実施の増加・改善を図るものであった。昨今の数々の災害から災害大国といわれてきたわが国の防災意識はこれまで以上に高まりつつある。日頃からの防災知識に加え、非常時にとっさに行動できる体力やスピード、判断力が重要であり、これらはスポーツを通じて高めることができる要素でもある。今回は対象者に防災に役立つコンテンツ「防災スポーツ」を提供することでこれを検証した。

防災教育の重要性は学校教育の中でも高まっている。現行の小学校学習指導要領には、教科等横断的な教育内容として「防災を含む安全に関する教育の充実」が明記されている。学校現場では知識としてこれを教えるだけでなく、体育やスポーツの活用を通して防災の知恵と技を身体で覚えることが効果的と考えられる。本プログラムに対する児童の評価は高く、事業前からスポーツへの好意度が高い中で、「共助の意識向上」といった防災意識も高めることができた。また、今後のスポーツ実施希望理由としても、「災害時に備えるため」の体力向上を挙げる等、防災とスポーツを融合させた意識を持たせることができた。ゲーム性を取り入れたことも効果的であったと考えられ、防災スポーツ自体の再実施希望率も高かった。教育的なゲームの使用は、単に知識だけでなく問題解決や協同、コミュニケーションといったスキルを補強するために有望なアプローチとされている。小学生に対する介入プログラムとして一定の成果を得たことから、学校現場での防災スポーツの有用性が示された。今後は得た知識を共有したり、その知識をどのような場面で生かせるかといった具体的な内容でグループ学習や発表の機会を設ける等、総合的な学習の時間と組み合わせた展開等を通じて、児童らの学びをより強固なものにできると考えられる。

また、地域住民は、災害時には実働できる層としてその力が期待される立場となる。このような幅広い対象に対して、最も実施人口が多く、手軽な運動であるウォーキングに着目した「防災ウォーク」を実施した結果、3人に1人が運動・スポーツの実施日数を増加させることができた。プログラムを通して運動・スポーツの必要性を再認識し、さらに「災害時の備え」という新たな捉え方から今後の実施希望を持つ者が8割も現れたことはこの事業の新規性を鑑みても大きな成果であった。「健康のため」という漠然とした理由だけでなく、「有事に備える」という積極的な理由が加わることで防災×スポーツによる相乗効果が起こることも期待される。これらより、防災という社会課題を視点にスポーツの有用性を訴求し、スポーツ実施につなげることの効果が確認された。

小学生、地域住民のプログラムともに2週間という短期間で成果を得たが、これらの成果を継続させることもまた重要である。今後は学校への導入に向けてプログラムをまとめ、地域に根ざしたスポーツチーム（プロクラブ・球団）やアスリートによる活動として実施することでさらに防災教育の普及啓発を目指していきたい。また、企業や自治体、学校等、様々な分野での導入を進め、防災という社会課題に対して運動・スポーツへのハードルを下げ、有用性の訴求、スポーツ実施向上を目指した活動を続けていくことが期待される。

**【構成団体 東京大学大学院 廣井悠准教授コメント】**

防災視点では、従来から行われていた講演会やワークショップによる防災啓発とは異なり、共に助けあう能力も同時に養成しようとする本取り組みは意義深いものとする。また、防災とスポーツを組み合わせることで、防災活動に楽しみといった特徴を加えることも、防災活動の継続性に大きな効果を与えられられる。つまり、“知識だけではない”という点が他のプログラムとの大きな違いであり、「防災スポーツで体験したことは災害対応に生かせる」点や「防災の知恵や技を体で覚えることができる」という点が検証されたことが大きく、さらなる継続的な効果検証に期待したい。

## 参考資料 アンケート調査票・分析結果詳細

|        |                 |
|--------|-----------------|
| 別添資料 1 | 小学生向け事前アンケート調査票 |
| 別添資料 2 | 小学生向け事後アンケート調査票 |
| 別添資料 3 | 小学生向けアンケート集計結果  |
| 別添資料 4 | 地域向け事前アンケート調査票  |
| 別添資料 5 | 地域向け事後アンケート調査票  |
| 別添資料 6 | 地域向けアンケート集計結果   |

