

**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)**

**「スポーツで作業効率を上げよう！」**

**「公益財団法人 北陸体力科学研究所」**

**2021年2月12日**

# 1. 事業の実施概要

「公益財団法人 北陸体力科学研究所」

## 事業概要

日常生活の中でスポーツ実施の重要度が低い者に対して、スポーツ実施によるポジティブな効果を示すことで自発的なスポーツ実施意欲増加とスポーツ実施の定着を目指す。オフィスワークに従事する者を対象に、「スポーツをすることにより業務効率化が期待される」というようなスポーツ実施による効果に関する情報を事前に提供することで、対象者の導入動機と日常生活の中でのスポーツの優先順位を高めるとともに、プログラム実施の事前事後で認知機能の向上などについて効果検証を行い、スポーツを行うことによるメリットを実感してもらう。

実証フィールド 公益財団法人 北陸体力科学研究所 スポーツコミュニティ ダイナミック

代表団体 公益財団法人 北陸体力科学研究所

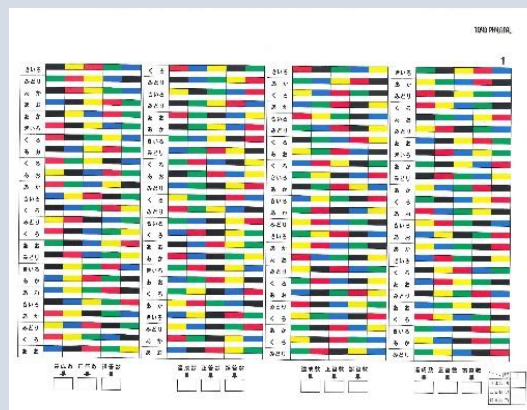
構成団体 健康保険組合連合会石川連合会  
株式会社明祥

ターゲット 石川県内在住の運動習慣のない30-40歳代のオフィスワーカー

運動群61名（週1回群・週2回群）と、コントロール群10名の合計71名で事業を開始した。

- ① スポーツの実施による認知能力向上に関する情報提供
- ② 事業前測定（2020年10月初旬実施）  
ストループテスト、体力測定、体組成測定、アンケート調査
- ③ 運動介入  
3か月間（1か月ごとに運動負荷見直し）
- ④ 運動介入期間中間測定（2020年11月中旬実施）  
体力測定、体組成測定、アンケート調査
- ⑤ 事業後測定（2020年12月下旬実施）  
ストループテスト、体力測定、体組成測定、アンケート調査

## プロジェクト 実施内容



実施した「新ストループ検査Ⅱ」



体力測定の様子

## 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
30-40歳代 オフィスワーカー	定期的なスポーツ実施 およそ20%  ※スポーツ庁の世論調査のデータ引用	本事業対象者全体で 定期的なスポーツ実施率 70%	本事業対象者全体で 定期的なスポーツ実施率 44%  ※実施期間中のスポーツ実施頻度を事業後に 集計した	事業期間にわたるスポーツ実践状況調査と 事業前、事業中、事業後のアンケート調査 結果から分析

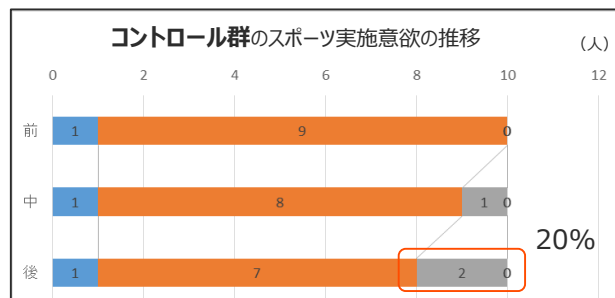
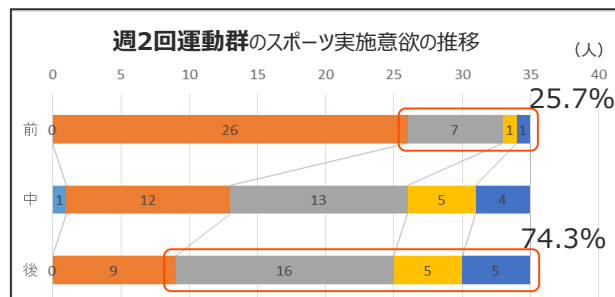
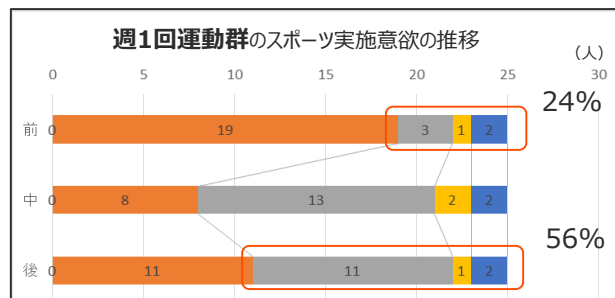
### 効果検証の結果

- スポーツ実施状況について、事業前後で比較をした。週一回以上スポーツ実施をしている者は、事業前は8.2%であったのに対し、事業後は44%となった。

【上記スポーツ実施率向上に寄与したポイント】  
(右図参照)

- 週1回運動群ではスポーツ実施意欲について、準備期～維持期の人割合が、事業前後で、24% (6名) ~56% (14名) に上昇した。
- また、週2回運動群では、準備期～維持期の人割合が、25.7% (9名) ~74.3% (26名) に上昇した。
- 一方で、コントロール群は、0% (0名) ~20% (2名) と、運動群ほどの変化は見られなかった。
- したがって、本事業における運動介入は、スポーツ実施率の向上に寄与していると考えられる。

### ターゲット



### 週に1回のスポーツ実施に対して

- 無関心期 (関心なし)
- 関心期 (必要性は感じるが出来ないと思う)
- 準備期 (今すぐやりたい、時々している)
- 実行期 (あと3ヶ月は継続できる)
- 維持期 (3ヶ月以上継続できる)

### 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）
運動習慣の無い 30-40歳代 オフィスワーカー	<p>運動にメリットを感じていない →参加者にとってメリットになり得る情報提供</p> <p>忙しくやる気になれない →参加者の所属企業に協力を要請</p> <p>生活内での優先順位が上がらない →参加者に行動（運動実践回数や内容）を指定して実施</p>	<p>仕事、家庭とのバランスを取ることが事業参加への第一の難関であった。企業や家庭の協力を得て、環境を整えスポーツ活動を継続するための支援（事前の情報提供、プログラム等提供、定期体力測定、電話支援など）を行うことで継続したスポーツ実施につながる可能性が高い。また、小規模コミュニティで進捗を報告しあいながら進めるようにすることも効果的と考えられる。</p>

#### スポーツ実施改善要因の分析結果詳細

【スポーツ実施継続のポイント】（右図参照）

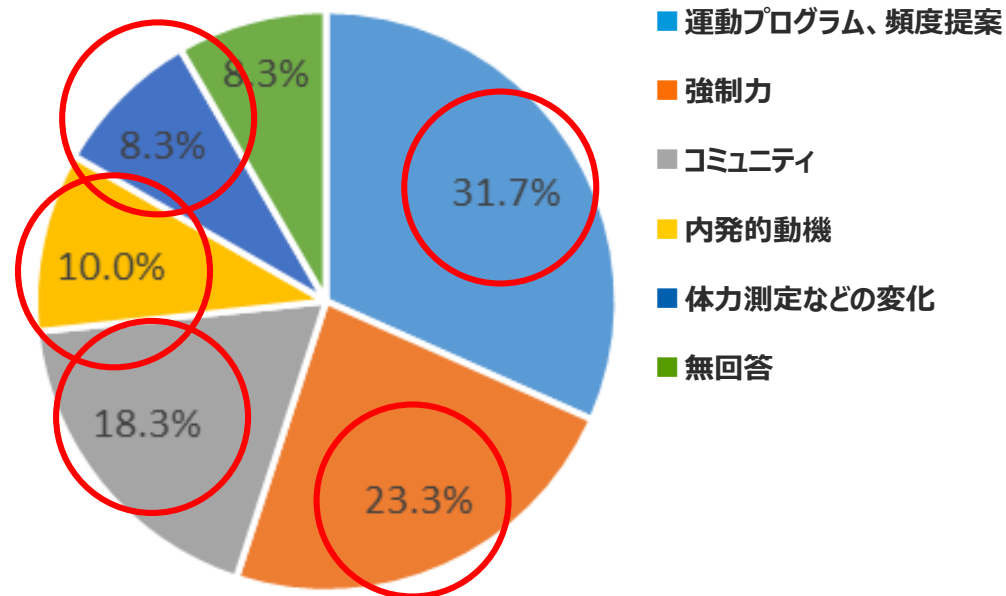
- 「プログラム、運動頻度の提案」が最も多かった。運動種目、回数、頻度だけでなく、強度を個別に設定し、定期的にフォローしたことが影響したと考えられる。
- 次いで、運動実施への催促などの「強制力」。職場の同僚との参加など「コミュニティ」が影響していた。
- その他、運動後の爽快感、体調改善などの「内発的動機」、「体力測定」の数値改善も挙げられた

上記のことから、ターゲットのスポーツ実施の改善、継続に寄与している最大の要因は、「スポーツ実施環境の整備」であると考えられる。

今回、「スポーツ実施による認知機能・情報処理能力の向上」について情報提供をして本事業をスタートした。ターゲットは、この情報が参加のきっかけとなり、期間中も事業後のストループ検査に興味を持つ声もあったことから、事業期間を通してモチベーション維持に貢献したのではないかと考えられる。

#### 事業を継続できたポイントについて

自由記載の回答を、以下のグループに分けて集計した。（n=60）



ターゲット

## 4. 今後の展開

### 事業継続や 横展開に向けた ポイント、課題

- 本事業で実施したスポーツを継続するためには、今回、北陸体力科学研究所が負担した施設利用に対する費用等を、自己負担する必要がある。
- そのため、自発的な運動継続のためのきっかけ作りがポイントになる。
- また、仕事とのバランスを自身でコントロールする必要があるだけでなく、職場環境を整えていくことも重要であると考えられる。

### 次年度以降の 事業継続、 横展開の計画

- 事業後3カ月～半年でのスポーツ実施継続のアンケート調査を行う。
- 企業等へ、健康経営の情報提供と共に、労働者のスポーツ実施環境整備に向けてより深く理解してもらえるよう働きかけていく。

### 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

国民が、よりスポーツを日常に溶け込ませるために、スポーツ庁、経済産業省、厚生労働省が更に手を取り合い、日本全体でスポーツ環境の整備が進みsport in Lifeプロジェクトが展開しやすい雰囲気益々盛り上がることを期待する。