

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！」

事業報告書

令和3年2月

公益財団法人 北陸体力科学研究所

本報告書は、スポーツ庁の **Sport in Life** 委託事業として、公益財団法人 北陸体力科学研究所が実施した令和 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)  
「スポーツで作業効率を上げよう！」  
事業報告書

目次

本事業の目的 .....	1
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.....	4
2. 本事業の実施内容.....	5
(1) 事業の実施概要.....	5
(2) 事業の実施結果.....	7
3. 本事業の実施体制.....	12
(1) 本事業の実施体制.....	12
(2) 本事業の実施スキーム.....	12
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） .....	13
(1) 効果検証方法 .....	13
(2) 効果検証の結果.....	14
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） .....	23
6. 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
7. 終わりに .....	27
参考資料 アンケート調査票・分析結果詳細.....	28

## 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。

30-40歳代のスポーツ参加人口は各世代中最も少ない。またその年代のビジネスパーソンは多忙な場合が多く、運動機会が確保できないことも多い。これらの条件に当てはまる人に対してスポーツ参加を促す取り組みを行い、効果を検証するのが本事業の目的である。

## 1. 本事業の実施概要

### (1) 本事業のターゲット

本事業では、「石川県内在住の30-40歳代のビジネスパーソン」をターゲットとする。

弊財団運営の健康増進施設であるスポーツコミュニティダイナミック（石川県小松市）を実証フィールドとし、現在運動習慣のない者を「運動実施が1週間に1回未満」と定義し、対象となる30-40歳代のビジネスパーソンをターゲットとして事業を実施する。事業対象者に対して運動環境の提供、運動プログラムの提供、運動指導など様々な運動実践のサポートを3か月間行い、運動習慣構築による、その効果を検証する。

(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）

【30-40 歳代のビジネスパーソンのスポーツ実施を妨げている要因】

本事業でターゲットとしている 30-40 歳代のスポーツ実施率は、図 1 の通り男女共に低い水準にある。尚、下資料における「運動習慣のある者」は 1 回 30 分以上の運動を週に 2 回以上実施し、継続期間 1 年以上である。

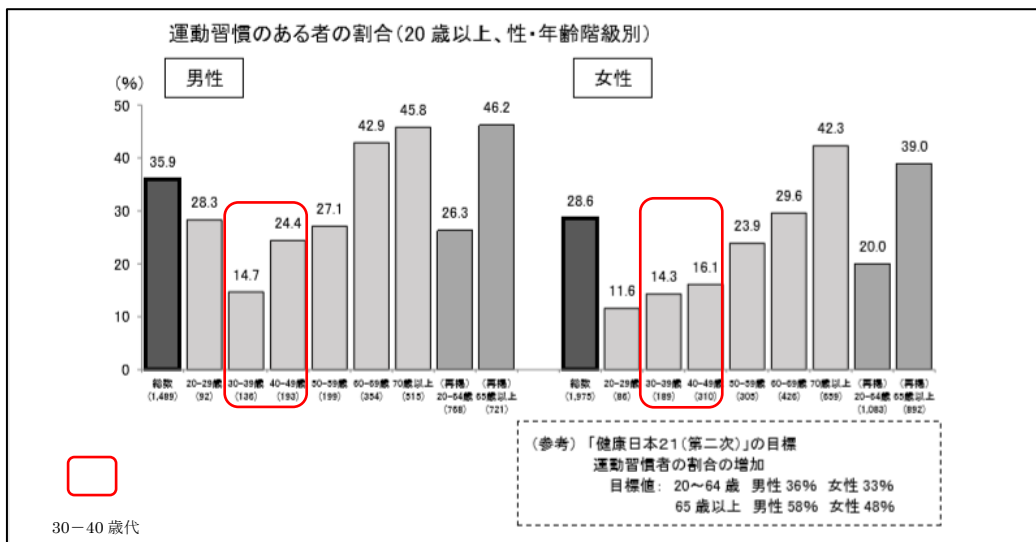


図 1 各年代別運動習慣を持つ人の割合

(出所) 厚生労働省(平成29年)「国民健康・栄養調査結果概要」より転載

また、図 2 のスポーツの実施状況等に関する世論調査(令和1年)によると、30~40歳のスポーツ実施率が低下している原因としては、「仕事や家事が忙しい」や「子育てに手間がかかる」、「面倒くさい」という要因が指摘されている。



図 2 スポーツ実施の阻害要因

(出所) スポーツ庁(令和1年)「スポーツの実施状況等に関する世論調査」より転載

多忙なこともあり、例えスポーツ・運動に対する関心はあっても時間的な制約が大きい  
ため、生活内での優先順位が上がらないことが、主にスポーツ実施に対してマイナスの影  
響を与えていると考えられる。

以上、本事業のターゲットとしている 30-40 歳代のビジネスパーソンのスポーツ実施  
の阻害要因（仮説）は下記の通り。

阻害要因	→	促進要因
✓ 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
✓ 多忙が重なり、やる気になれない	→	企業の協力を要請
✓ 行動の優先順位が上がらない	→	参加者にとってメリットになり得る情報提供 具体的な運動方法、実施頻度を提案し 参加者のモチベーションに左右されにくい 環境を作る

### (3) 本事業で期待される効果

#### 【期待される効果】

本事業では、事業開始時点でスポーツによるビジネスシーンに活用できる認知機能、情  
報処理能力の向上など論文に基づくいくつかの情報提供を行う。スポーツ実施により身  
体的な変化を期待することはもちろん、事業前後で実施する認知機能テスト（以下、スト  
ループテスト）にて認知機能、情報処理能力の運動介入による効果検証も実施する。

期待される効果は下記の通り。

- ① スポーツ実施意欲の向上  
事業の終了時点でスポーツの有効性を感じる参加者の割合が全体の 80%を目指す
- ② スポーツ実施の習慣化  
事業終了後に、継続してスポーツを実施できると考える参加者の割合が全体の 70%  
を目指す

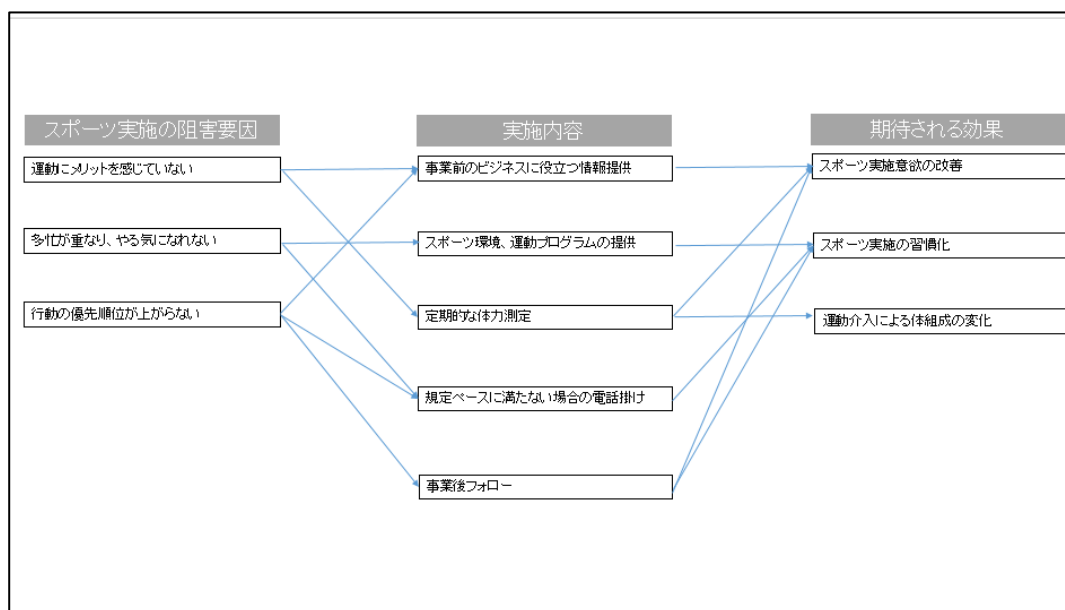


図 3 事業スキーム

## 2. 本事業の実施内容

### (1) 事業の実施概要

#### 【30～40 歳代のビジネスパーソンを対象とした事業】

スポーツ実施を阻害している要因として総括し立てた仮説としては、忙しさに追われスポーツ実施の優先順位が上がらないということだった。その点を解消するためには、従来のような環境の提供、身体に対するメリットの情報提供に留めては新規性に欠け、対象者を動かす動機には成りえないと考えた。そこで、ビジネスシーンに生きるスポーツ実施による効果についての情報提供と運動実践機会を併せて提供し、サポートすることでスポーツ習慣定着に寄与することを狙い事業を展開することとした。

具体的な事業の実施内容は下記の通り。

#### スポーツ環境とグループ別トレーニングプログラムの提供

健康増進施設での筋力トレーニングと有酸素運動をトレーニングプログラムとして採用し、施設内の設備を使い 3 か月に渡り介入頻度を変えたグループを作り、運動介入を実施した。

詳細は以下の通り

- ・筋力トレーニング 1 回／週…13 名
- ・筋力トレーニング 2 回／週…13 名



- ・有酸素運動 1 回／週…12 名
- ・有酸素運動 2 回／週…10 名
- ・筋力トレーニング 1 回／週+有酸素運動 1 回／週…13 名
- ・コントロール…10 名

上記 6 グループに分けて運動介入を実施した。

### 定期的な測定機会を設定

進捗状況の確認、参加者のモチベーションを維持するため開始時、中間、終了時とで概ね 1 か月に 1 度の頻度で体力測定等を実施した。

詳細は以下の通り

事業開始前測定（令和 2 年 10 月初旬実施）

- ・アンケート調査
- ・ストループテスト
- ・体力測定（長座体前屈、握力測定、立ち上がりテスト）
- ・体成分測定

事業中測定（令和 2 年 11 月中旬実施）

- ・アンケート調査
- ・体力測定（長座体前屈、握力測定、立ち上がりテスト）
- ・体成分測定

最終測定（令和 2 年 12 月下旬実施）

- ・アンケート調査
- ・ストループテスト
- ・体力測定（長座体前屈、握力測定、立ち上がりテスト）
- ・体成分測定

### 事業後フォロー

参加者のスポーツ実施環境を引き続き確保するために同施設への入会案内を実施した。

(2) 事業の実施結果

**スポーツ環境とトレーニングプログラムの提供**

今回参加者を各グループに分けて図4のように指定した運動プログラムを提供。今事業中は提供プログラム以外の運動を控えてもらうようにし、介入運動での効果を判定し易い状況を作った。筋トレは指定の5種目、有酸素運動は心拍数で運動強度を管理し定期的に負荷を見直した。



## トレーニング記録表

筋トレ12回コース

◆氏名: \_\_\_\_\_

No	種目名	部位	初回負荷設定 1-4回負		中間負荷設定 4-8回負		最終負荷設定 8回負以降	
1	レッグプレス	大腿筋(大腿四頭筋) 大腿筋(ハムストリング) お尻(大殿筋)	kg	回	kg	回	kg	回
2	チェストプレス	胸(大胸筋) 二の腕(上腕三頭筋)	kg	回	kg	回	kg	回
3	ローロー	上背部(広背筋)	kg	回	kg	回	kg	回
4	ショルダープレス	肩部(三角筋)	kg	回	kg	回	kg	回
5	アブドミナル	腹部(腹直筋)	kg	回	kg	回	kg	回

※トレーニング前には、「準備体操」、トレーニング後には、「整理体操」を行いましよう!

◆体調: A 普通 B 疲れ気味 C 気分が悪い D 悪傷、関節痛 E その他

No	日付	曜日	血圧・脈拍				体調	筋トレ					
			運動前		運動後			レッグプレス	チェストプレス	ローロー	ショルダープレス	アブドミナル	備考
例	10/1	木	130/85	65	120/90	68	A	50	25	30	20	15	
1			/	/	/	/							
2			/	/	/	/							
3			/	/	/	/							
4			/	/	/	/							

～中間負荷設定～ 運動指導員までお声かけください。

【トレーニングプログラム】

◆氏名:

No	種目名	単位	初回負荷設定 1~4回目		中間負荷設定 4~8回目		最終負荷設定 9回目以降	
			時/分	分	時/分	分	時/分	分
1	有酸素トレーニング	全身持久力						

※有酸素マシンは、トレッドミル、エアロバイク、クロストレーナー、AMT、(プール)より選択可。

※トレーニング前には、「準備体操」、トレーニング後には、「整理体操」を行きましょう！

【トレーニング記録表】

※体調： A 普通 B 疲れ気味 C 気分が乗らない D 腰痛、関節痛 E その他

No	日付	曜日	国王・新指				体調	有酸素トレーニング					
			運動前		運動後			トレッドミル	エアロバイク	クロス トレーナー	AMT	プール	備考
			時/分	分	時/分	分							
例	10/1	木	130/85	85	120/90	88	A	10	10	10	10	20	
1			/		/								
2			/		/								
3			/		/								
4			/		/								

図 4 プログラムの内容

定期的な測定機会を設定

定期的にアンケート調査、体力測定を実施し、進捗状況を確認した。  
測定の様子は図 5 を参照。

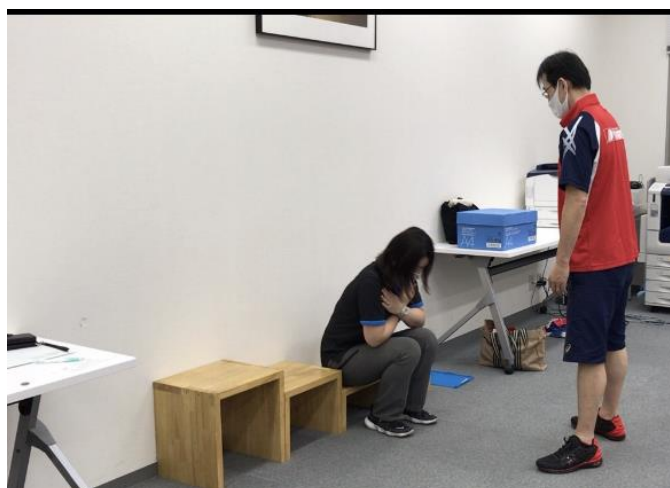



図 5 体力測定の様子

事業の実施効果については、図 6 のようなアンケート調査を事業前、中間、事業後に実

施し、その変化を確認した。

運動意欲の変化についての結果をこのあとの図7のグラフで示す。

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) 事業前 アンケート

 **スポーツで作業効率をアップしよう!**

Sport in Life お名前

Q-1 あなたの年齢・性別を教えてください。該当箇所には○を付けてください

(性別)

①男性                                  ②女性                                  ③答えたくない

(年齢)

①30代                                  ②40代                                  ③答えたくない

Q-2 この事業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。左の欄にチェックを付けてください。

①週に1回以上の頻度で運動・スポーツを実施していた。

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。

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。

④運動・スポーツを全く実施していなかった。

Q-3.1 Q-2で①~④と回答した方にお伺いします。この事業に参加前の運動・スポーツへの意欲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ので、運動・スポーツ実施への意欲について教えてください。  
左の欄にチェックを付けてください。

①スポーツに関心があり、週1日以上、運動・スポーツを実施したいという意欲を持っている。

②スポーツに関心があり、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っている。

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っている。

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。)

⑤その他( )

Q-3.2 ①、②に回答した方

どのようなスポーツなら定期的に行えらると思えていますか？

( )

Q-3.3 ③、④、⑤に回答した方

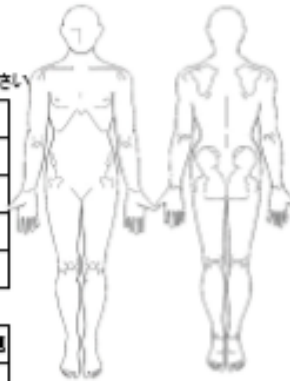
週1日以上もしくは定期的なスポーツ実施が難しい理由はどのようなことですか？

( )

q-4 健康状態についてお伺いします

q-4.1 現在、痛みのある箇所はありますか？右の図に番号を振ってください

いつから	何をすると	痛みの度合い
①		/10
②		/10
③		/10
④		/10



q-4.2 今までに大きな怪我や病気の経験があればご回答ください

いつ	どのような	手術の有無	日常生活での問題

q-4.3 現在服用しているお薬があればご回答ください

--

q-5 今までのスポーツ歴があればご回答ください

いつから	いつまで	どんなスポーツ	どのくらいの頻度で

q-6 現在週に1日60分のスポーツを行うことに対してどんなイメージを持っていますか？1つ選択してください。

<input type="checkbox"/>	①興心はない
<input type="checkbox"/>	②運動しなくてはいけないと思うが、実行できない
<input type="checkbox"/>	③今すぐにも実行したい
<input type="checkbox"/>	④時々やっている(ゆったりやらなかったり)
<input type="checkbox"/>	⑤定期的な運動を実行して6ヶ月未満である
<input type="checkbox"/>	⑥定期的な運動を実行して6ヶ月以上である

公益財団法人 北陸体育科学研究所

図6 アンケート用紙

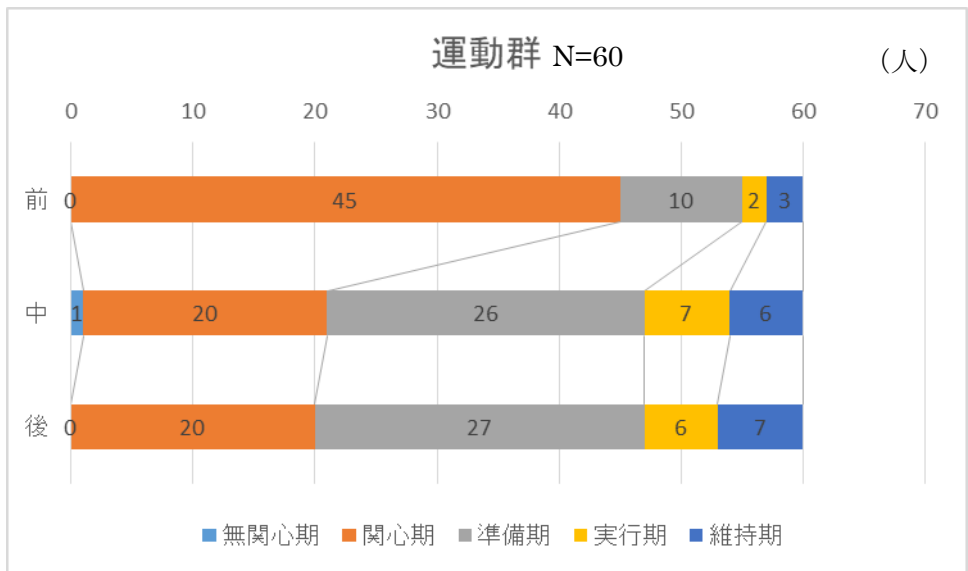
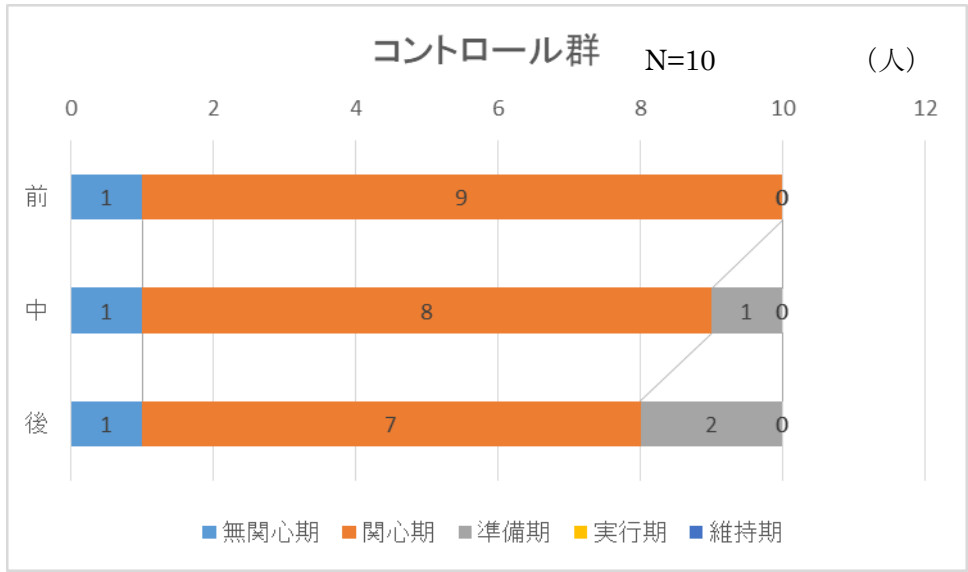


図7 スポーツに対する関心についての経過比較  
(運動介入実施後アンケートが回収できた人数で集計)

●参加者の属性

参加者は男性 37 名、女性 34 名、年齢は 30 歳代 29 名、40 歳代 42 名であった。

### 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	スポーツコミュニティ ダイナミック（石川県小松市）
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
構成団体以外の 参画団体	

※ 「\*」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（図 8 参照）。

代表団体である公益財団法人 北陸体力科学研究所が、構成団体健康保険組合連合会石川連合会、株式会社明祥に依頼する形で参加者を募集する。構成団体には参加者への事業参加に配慮を依頼し、代表団体が持つノウハウ、リソースを活用して運動環境の提供、プログラム提供等を行う。

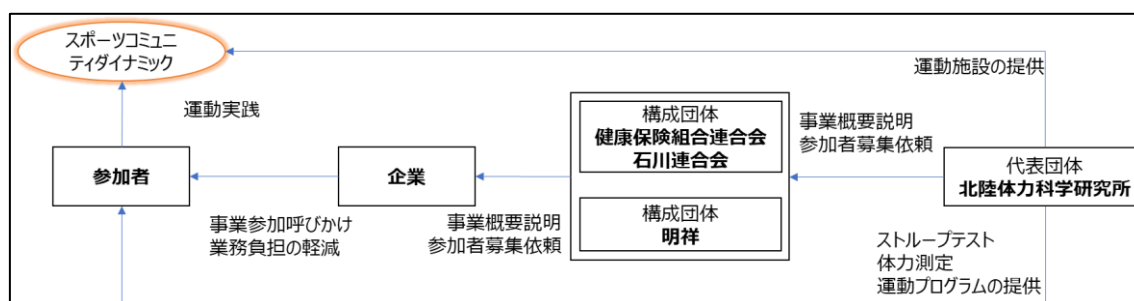


図 8 本事業スキーム図（中間報告で作成したスキーム図）

#### 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

###### 【30～40 歳代のビジネスパーソンへの実施効果】

実施した事業の効果を検証するために、下記のポイントで事業前、事業中、事業後にアンケート調査を行い、スポーツへの取組意欲向上、及び習慣化に関する効果検証を実施した。また、行動変容ステージを活用して、今後のスポーツ活動継続可能性についても分析を行った。

期待される効果と検証方法は下の表の通り。

表 期待される効果と検証方法

期待される効果	検証方法
スポーツの実施意欲の改善	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取組意欲について比較分析を行い、スポーツの実施意欲改善効果を検証。
スポーツ実施の習慣化	行動変容ステージの変化を確認。
運動介入による体組成の変化	定期的な体力測定等により体力要素や体組成の変化を確認。
情報処理能力の改善	<p>運動介入前後のストループ検査の結果を比較する。 全 4 問実施し、各問 100 問中 60 秒でどれだけ回答、正当できるかを確認する。</p> <p>例えば、赤文字で書かれた「くろ」という情報に対してこの語の意味とインクの色が異なっていることで語の意味（■）やインクの色（赤）を問われた時の情報処理に遅延が生じることをストループ現象と呼ぶ。統制条件（語の意味や色が一致しているもの）である「くろ」や「■」を回答する課題の正当数との違いからストループ干渉率（語情報による干渉）、逆ストループ干渉率（色情報による干渉）を算出し、その推移を確認する。干渉率が低下していると妨害する情報を排除して情報を処理できていると言える。</p>



(2) 効果検証の結果

【30～40 歳代ビジネスパーソンへの実施効果】

① スポーツの実施意欲の改善効果

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取組意欲について比較分析を行った。

プログラム実施前と実施後を比較すると、スポーツの実施意欲に関する設問について、「週に1回以上運動したい」と回答した人数が事業前 24 名、事業後 41 名と向上が見られた(図 9 参照)。

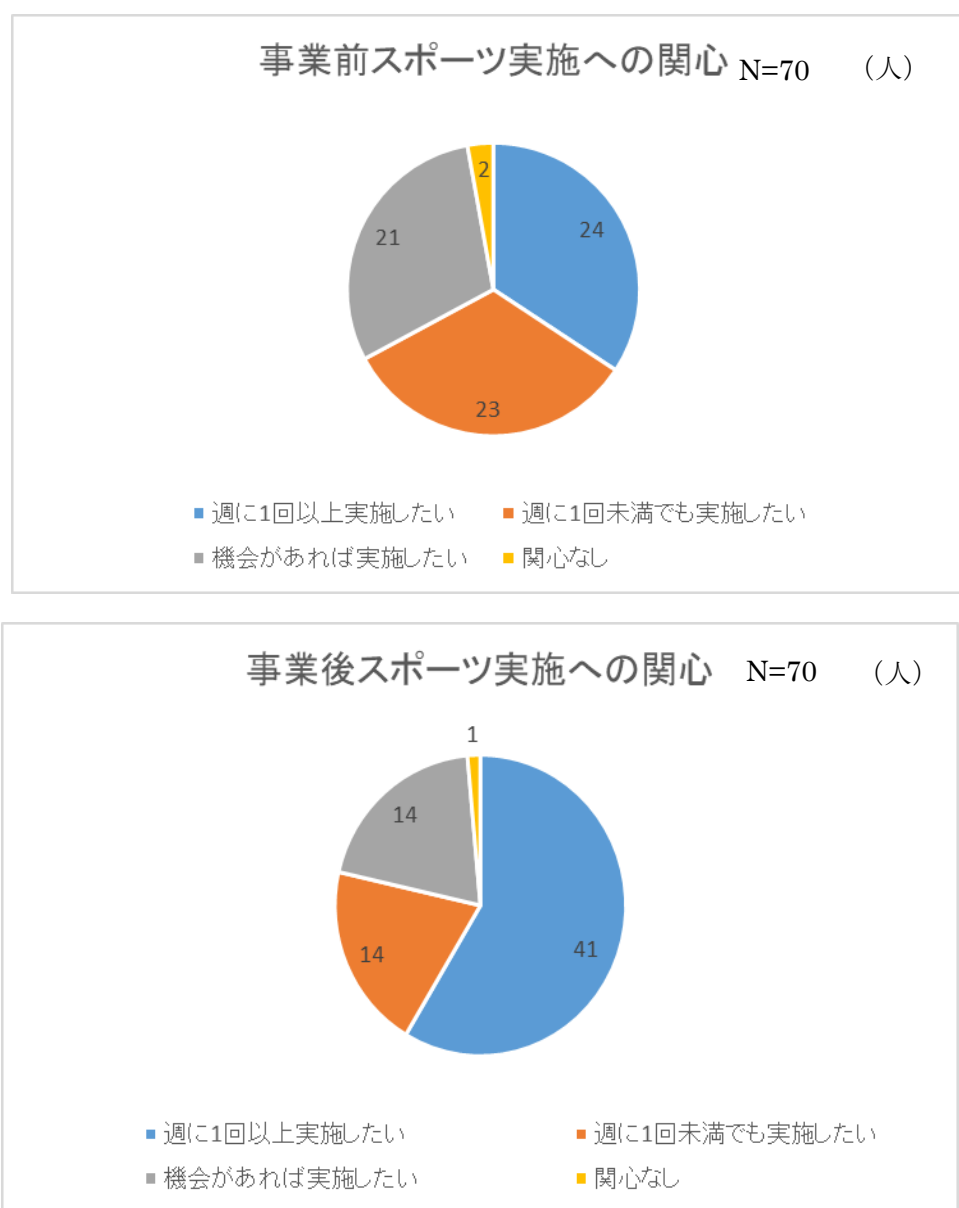


図 9 スポーツへの実施意欲の改善

## ② スポーツ実施習慣の定着効果

プログラム提供前（事前調査）とプログラム提供中（事業中調査）、及びプログラム終了後に実施したアンケート調査ではスポーツ実施の定着を行動変容ステージに関する設問にて確認した。準備期～維持期と回答した人数が60名中15名から40名へと上昇しており、スポーツ実施習慣の定着が見られた。

週1回運動群ではスポーツ実施意欲について、準備期～維持期の人の割合が、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～維持期の人の割合が、25.7%（9名）～74.3%（26名）に上昇した。

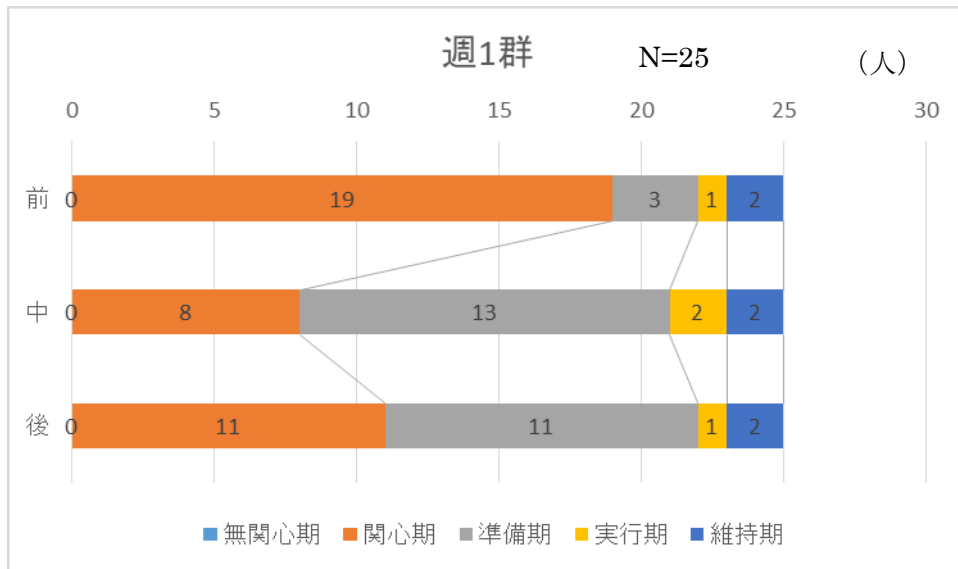
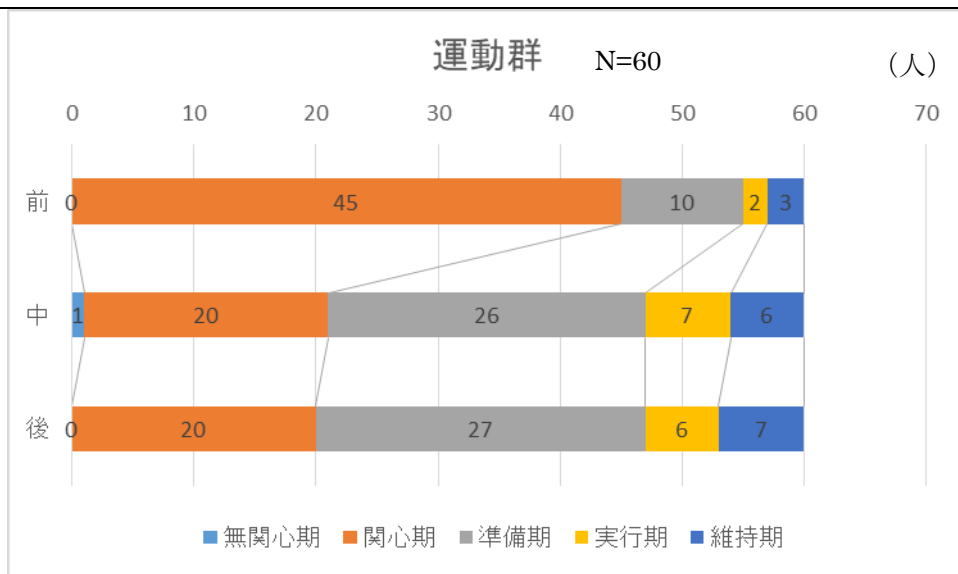
一方で、コントロール群は、0%（0名）～20%（2名）と、運動群ほどの変化は見られなかった。

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。（図10参照）

なお、行動変容ステージの無関心期、関心期、準備期、実行期、維持期は以下の回答で定義し、赤いカッコで示した準備期から維持期の割合の推移を比較した。

### 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）



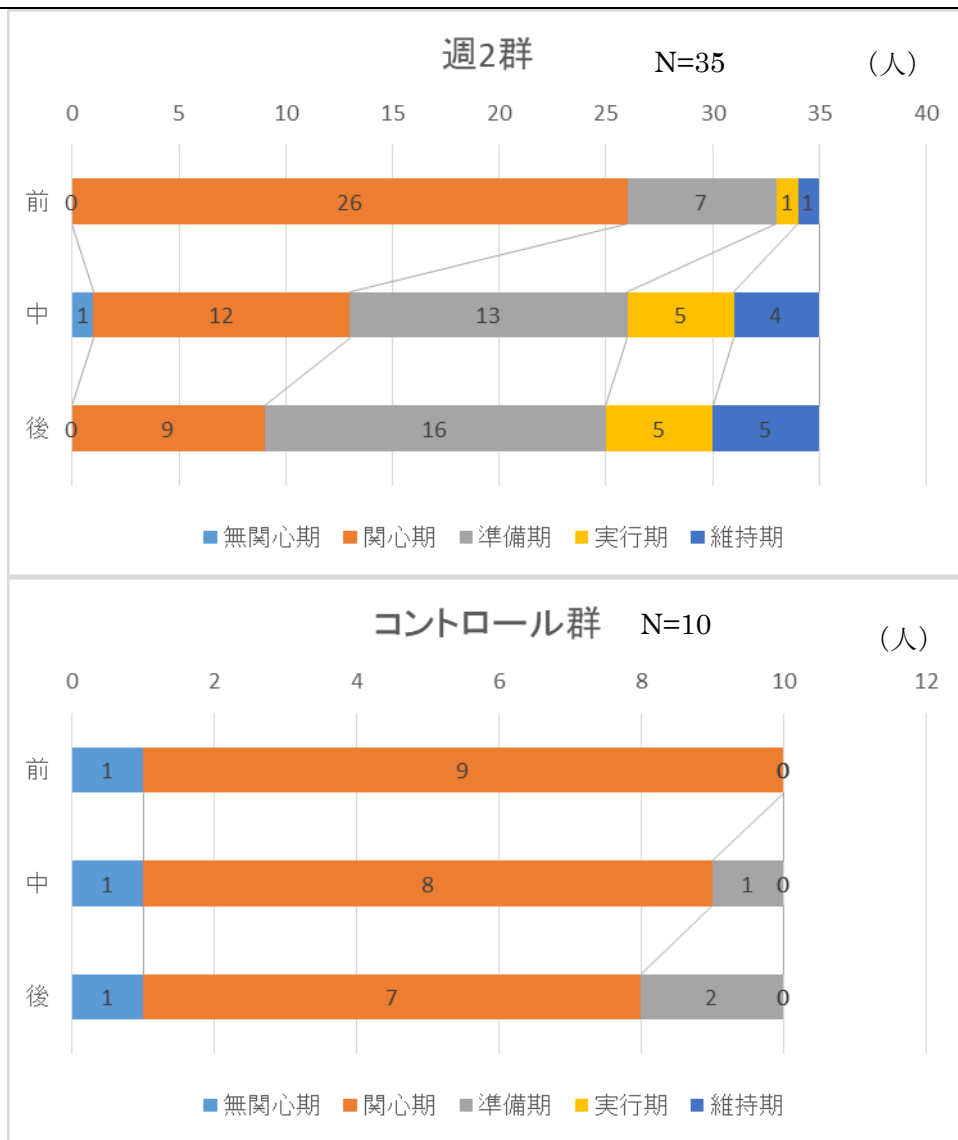


図 10 スポーツ実施習慣定着の属性別の行動変容割合

次に、運動介入期間中、概ね週に1回以上運動実践を継続できた人数は事業期間61名中27名で全体の44%であった(図11参照)。

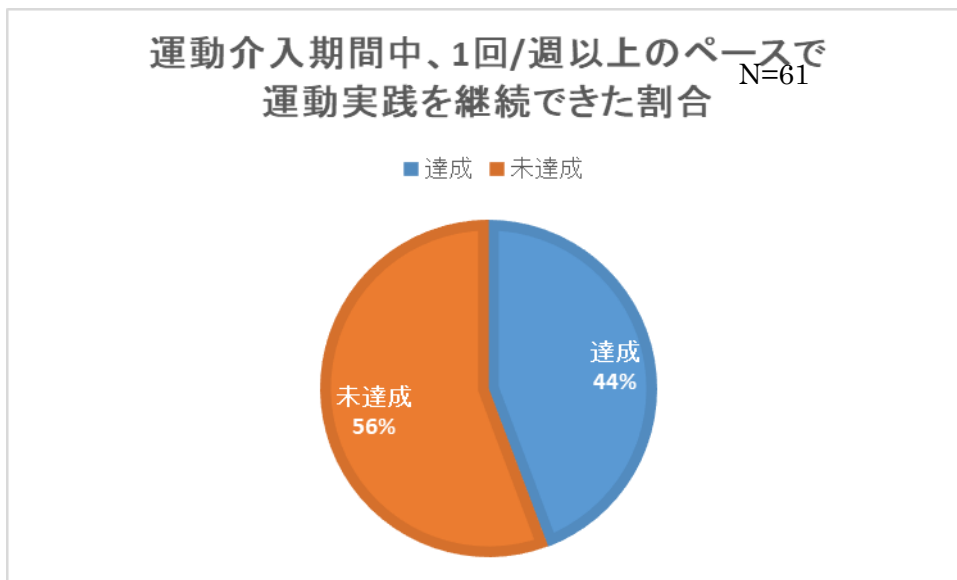


図11 事業期間中スポーツを1回/週以上継続できた人数

図11の、「達成者」の内訳は87%が2回/週グループの参加者(図12参照)で、週に2回運動群の達成者率はどの群も高かった(図13参照)。週2回のスポーツ実施頻度を設定したことで今回目標としていた週に1回以上スポーツを実施するという目標を上回る要求を課されたことがこのような結果につながったと考えられる。

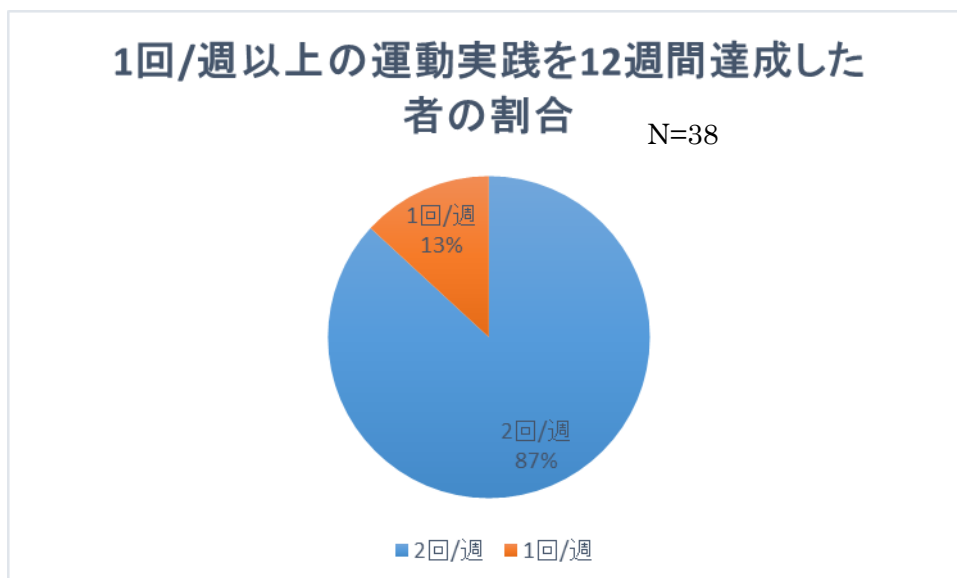
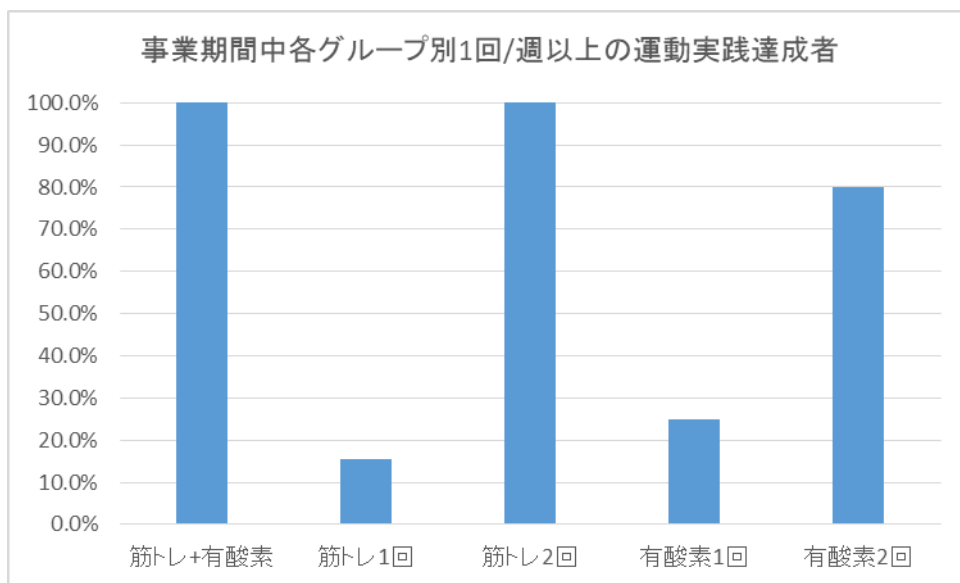


図12



各グループの人数は以下の通り

筋トレ+有酸素	12名
筋トレ1回	13名
筋トレ2回	13名
有酸素1回	12名
有酸素2回	10名

図 13 介入グループ別運動実践達成者

更に、事業終了後に健康増進施設に入会するなどしてスポーツを継続している割合は運動群全参加者 60 名中 13 名の 21.7%であった。

### ③ 運動介入による体成分の変化

参加者全体の傾向として体重にわずかな増加が見られたが、各運動群において筋肉量が増加し体脂肪率が概ね低下した結果となった（図 14～16 参照）。

各参加者にとって関心が高い項目であったのでこの変化が運動継続のモチベーションの 1 つとなった可能性は高い。これ以外の体力測定についての結果も含めて報告書巻末にまとめてグラフを示す。

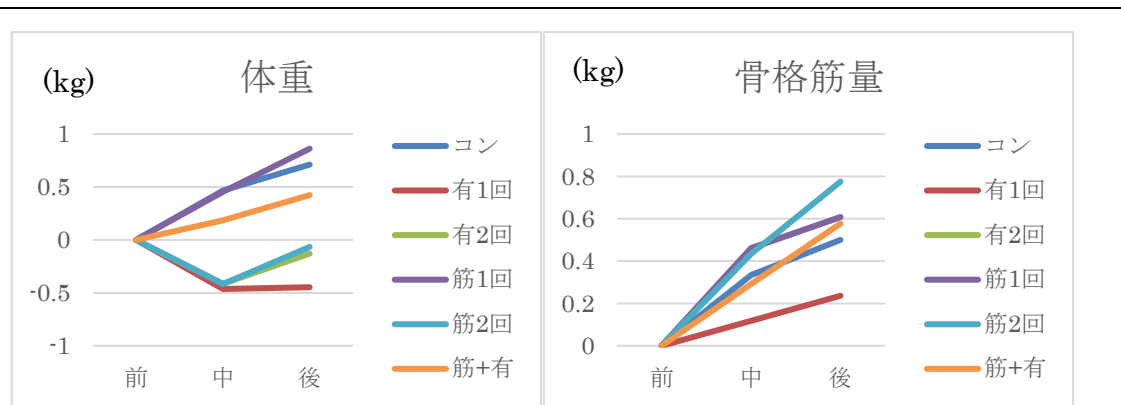


図 14

図 15

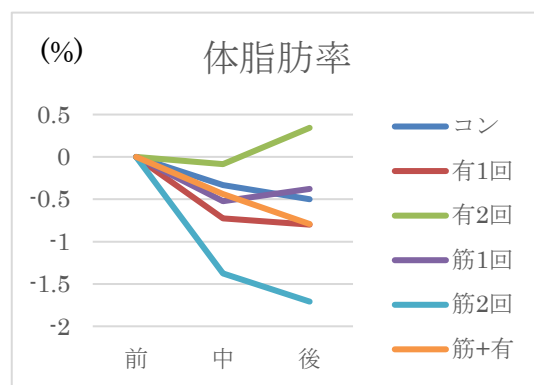


図 16

#### ④ 認知機能の変化

本事業で確認をしてきた認知機能の向上について、ストループテストにおける、ストループ干渉率および逆ストループ干渉率の両者において、コントロール群と運動群との間に有意な差は認められなかった。各課題の正答数について、コントロール群を含む全ての群において単純課題の正答数が有意に増加した。先行研究において、ストループテストにおける練習効果が認められていることから、3か月の間を開けた本事業においても、練習効果が表れたと思われる。

本事業において、運動群に認知機能の有意な向上が認められなかった理由として、心理的ストレスの変化が考えられる。今回用いた新ストループ検査Ⅱの各指標はストレスの影響を受けることが指摘されている。本事業の対象者は企業および業種、役職などが様々であり、事業前後および事業中の心理的ストレスについては統制することが難しく、それらの評価は行わなかった。また、新型コロナウイルスの感染状況に関しても、事業開始時期の10月上旬と事業終了時期の12月下旬では感染拡大状況が大きく異なり、このことも大きな心理的ストレスになっていることが考えられる。今後は、心理的ストレスの評価も行うことで、運動による認知機能改善とメンタルヘルスとの関係を明らかにすること

が検討課題と考えられる。

各運動群の平均データをいくつか抜粋し掲載する（図 17～20 参照）。

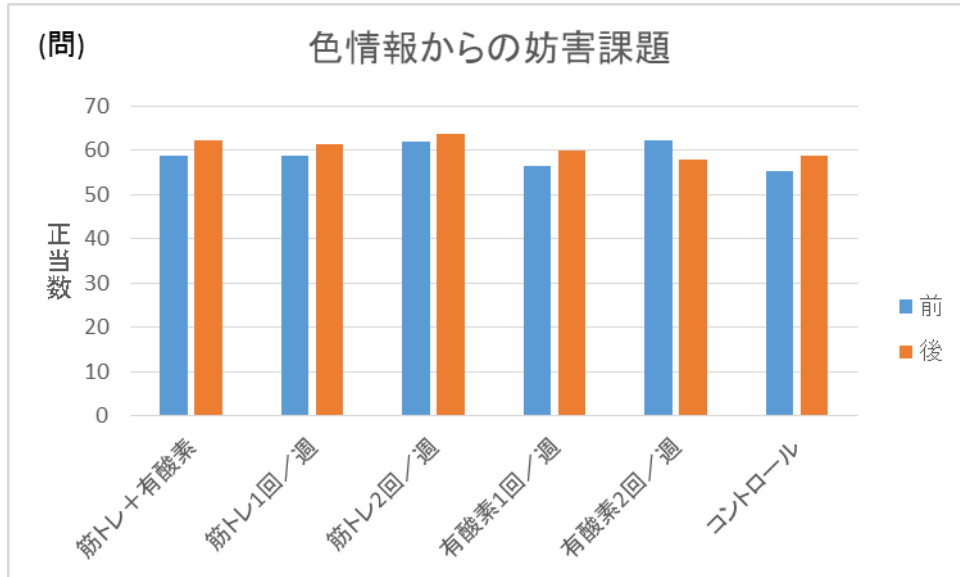


図 17 インクの色が語と食い違う問いに語の意味を解答する課題（課題 2）  
 「くろ（青文字）」、「あか（緑文字）」、「あお（赤文字）」などのように後の意味とインクの色異なっている問いに対し、語の意味を回答した

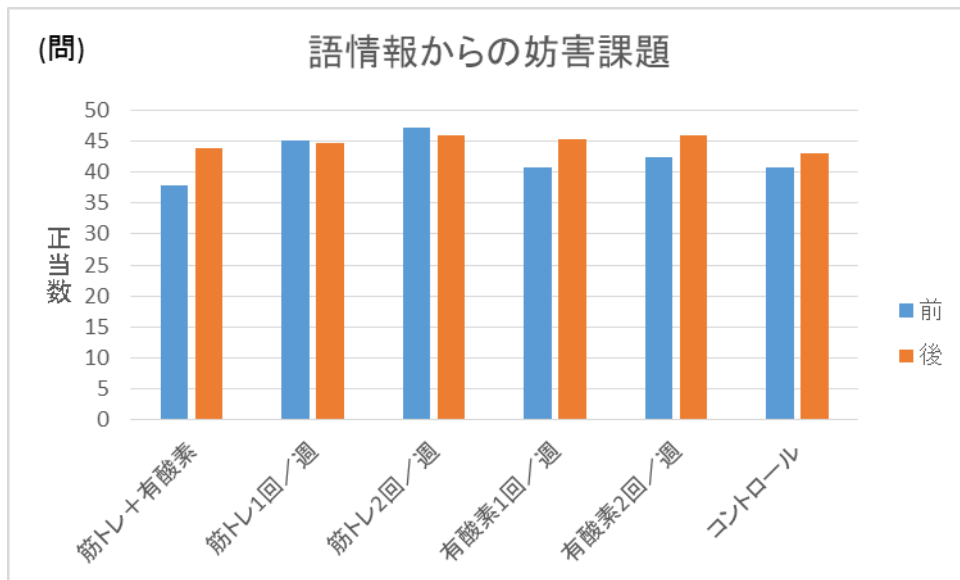


図 18 インクの色が語と食い違う問いに色の名前を解答する課題（課題 4）  
 「くろ（青文字）」、「あか（緑文字）」、「あお（赤文字）」などのように後の意味とインクの色異なっている問いに対し、インクの色を回答



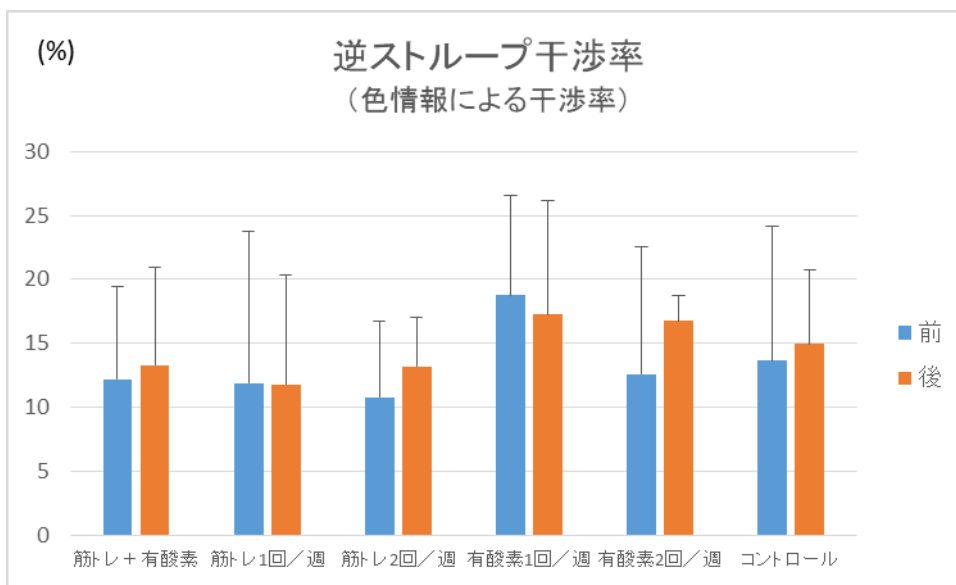


図 19 課題 1 並びに課題 2 の正答数の割合

課題 1: 「■ (青色)」の色を「くろ、あか、あお」の語から選択する課題

課題 2: 「くろ (青文字)」、「あか (緑文字)」、「あお (赤文字)」などのように後の意味とインクの色異なっている問いに対し、語の意味を回答 (図 17 を参照)

$$\text{逆ストループ干渉率} = (\text{課題 1 の正答数} - \text{課題 2 の正答数}) / \text{課題 1 の正答数} \times 100$$

図 19 の結果からは、同群内、対コントロールにおいて有意差は見られなかった。

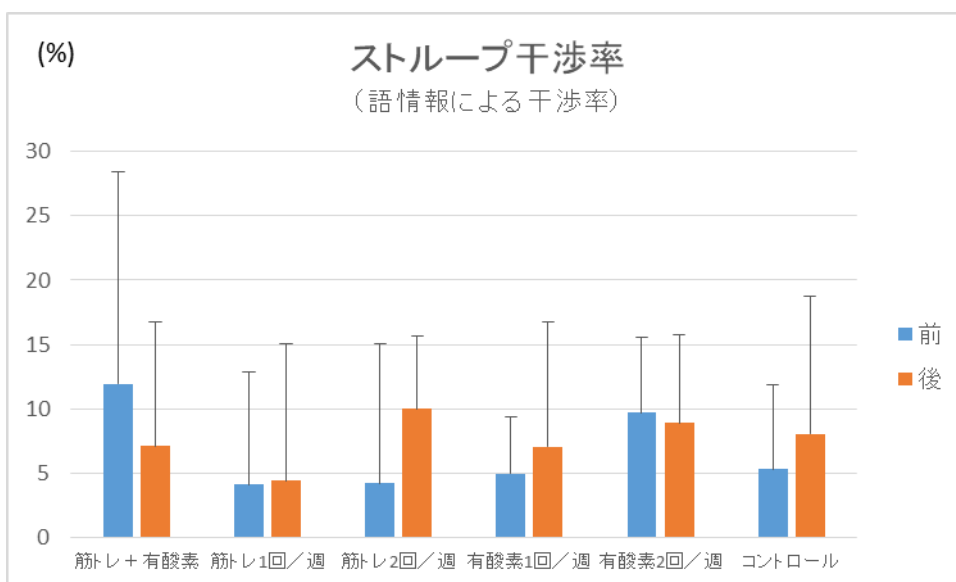


図 20 課題 3 と課題 4 の正答数の割合

課題 3: 「くろ (青文字)」の色を「■ (黒色)、■ (赤色)、■ (青色)」の語から選択する

#### 課題

課題 4: 「くろ (青文字)」、「あか (緑文字)」、「あお (赤文字)」などのように後の意味とインクの色異なっている問いに対し、インクの色を回答 (図 18 を参照)

ストループ干渉率 =  $(\text{課題 3 の正答数} - \text{課題 4 の正答数}) / \text{課題 3 の正答数} \times 100$

図 20 の結果からは、同群内、対コントロールにおいて有意差は見られなかった

## 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)

本事業のターゲットとしている 30-40 歳代のビジネスパーソンのスポーツ実施の阻害要因 (仮説) は下記の通り。

- ✓ 運動にメリットを感じていない
- ✓ 多忙が重なり、やる気になれない
- ✓ 行動の優先順位が上がらない

### 【30～40 歳代のビジネスパーソンのスポーツ実施状況改善の要因の分析】

スポーツ実施の阻害要因について検証、分析を実施した。

前述のグラフ等に示したようにスポーツ実施に対し行動変容ステージを確認したところポジティブな行動に変化した人が多かったので、本事業の中でどのような点が継続につながったのかを尋ねた。最終測定時に事業中のスポーツ継続に対してポイントになった要因を記述してもらおうと「ノルマがあったから」や「1 週間での運動回数を指定されていたから」といった内容のものが多かった。

各要因のポイントを図 21 のようにまとめた。

- ・「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」、「体力測定などの変化」などがあつた。

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」であることが考えられる。

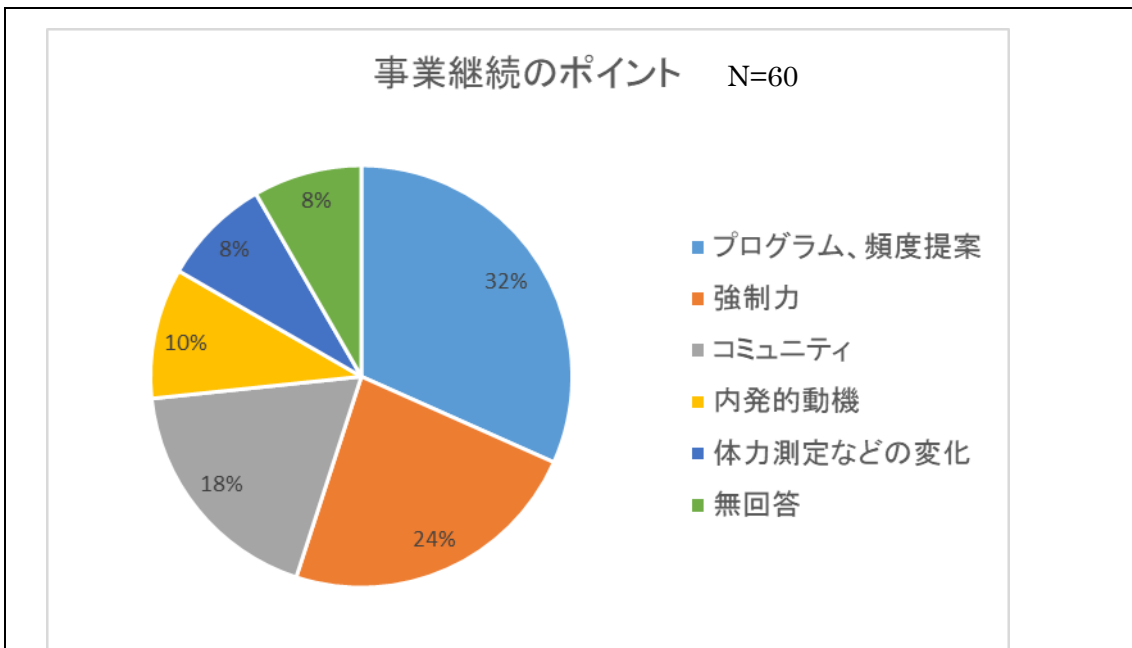


図 21

以下に、質問内容と回答を数例抜粋する。

【今回の事業中、運動実践を進めていく上で継続につながったポイントは何でしたか？】

強制力（いい意味で）
強制力
会社からのプレッシャー
週2回と決まった回数に行こうと思えたこと、適度な筋トレはストレス発散につながったから
途中でインボディ測定があったこと

もともと運動習慣のない対象者に対しては本人任せの運動実践ではその継続が期待できないため、特に導入期はある程度の強制力を持って、管理しながら進めていくことが習慣化につながると感じた。また、運動環境の提供、運動プログラムの提供に加え、予定していた週間の運動実践回数を下回った際には電話がけによる実践支援を実施し、スポーツ活動を可能な限り継続できるように支援した。個別の電話掛け支援は効果的だった。その他に多かった意見としては、一緒に頑張れる同僚がいたからというものがあった。本事業では多くの企業に協力をいただき事業を進めてきた。弊財団施設で運動する時間以外にも本事業を思い出させる環境を作れたことが運動実践の継続につながった。小さ

なコミュニティを形成し、お互いに進捗を報告しあえる、競い合える環境を作ることも重要であると考えられる。このような要因もあり、継続した運動実践体制が維持され個人での認識が変化し行動変容ステージが変化したものと示唆される。外的な動機付けではあったにしろこの「案外継続できた」、「大変ではあったが運動するために時間をやりくりできた」という事実がスポーツを実施するハードルを下げ、優先順位を押し上げる一因となったと考えている。

## 6. 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。更に事業で実施してきた運動実践回数の管理や電話掛けでのスポーツ実施の促しなどのサポートがない状態でスポーツを継続することになる。この状況下でスポーツを継続するにはスポーツ実施開始からできる限り早期に内発的な動機を持てるような仕掛けや取り組みを設定することが課題となる。継続した運動を希望し、実証フィールドである健康増進施設への入会等のアクションを起こした参加者（13名/60名）のサポートの継続とともに経過を追っていく。

また、仕事とのバランスを自身のみでコントロールするのは難しいと考えられるので、今回協力いただいた企業にも働きかけ双方からスポーツ実施しやすい職場環境を整えていくことも重要であると考えます。

横展開する場合、今回の結果を踏まえスポーツ、運動習慣定着のためには同等のサポート体制を敷いたうえで週2回の頻度での運動実践を第一候補として提案できると考える。

### (2) 次年度以降の事業継続、横展開の計画

事業後3ヵ月～半年（2021年4～7月辺りを予定）でのスポーツ実施継続のアンケート調査を実施予定。

今後の横展開の計画としては、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な働きかけを続けていく。

### (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

今後国民が、よりスポーツ実施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。

## 7. 終わりに

運動習慣を持たない対象者に対しては、運動習慣構築の実現を図る上で、指定の運動プログラム、指定の運動実践頻度、運動実践頻度が落ちた際の電話掛け、所属企業を通して参加を募るなど多少の強制力を持って関わるのが有効ではないかと考えられた。しかし、これはあくまでもきっかけとする導入局面に留め、その後は時間を掛けてスポーツ実施の本質的な楽しみを感じ、内的な動機でスポーツ実施を継続できるマインドを構築してもらうように働きかけなければならない。そのためには、今回のような長期に渡る関わりが必要になる。

今回、事業後に目に見える形でスポーツ実施継続を選択した参加者は運動実践群全体の21.7%に留まったが日本全国のスポーツ習慣のない30~40歳代の総数まで規模を広げて考えると決して少ない数ではないと考える。もちろん横展開した場合、本事業と同様に全てが進むことばかりではないが、今回の事業でスポーツ人口増加に寄与できるような具体的な数値を得られたことは一つの成果であったと考えている。

## 参考資料 アンケート調査票・分析結果詳細

・本事業参加者の体成分および体力の変化

※コン …コントロール群

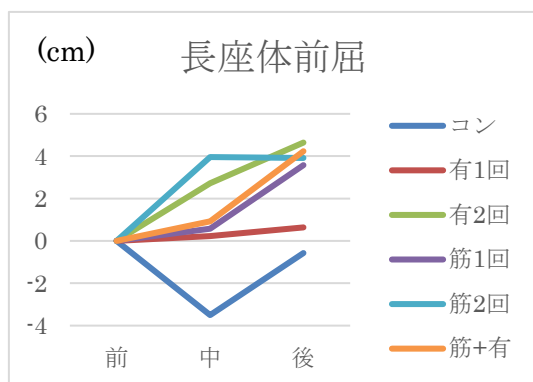
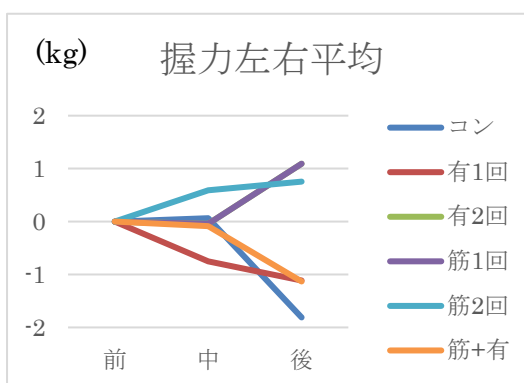
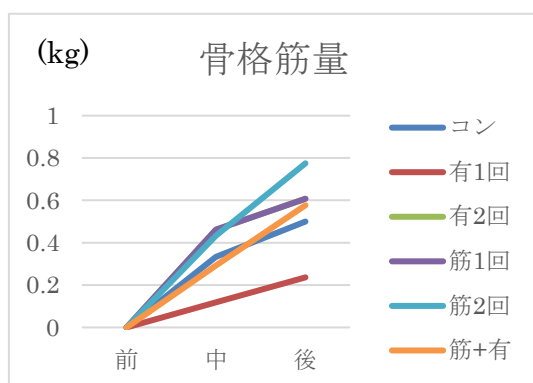
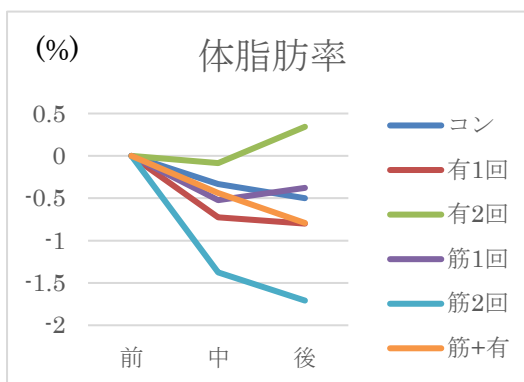
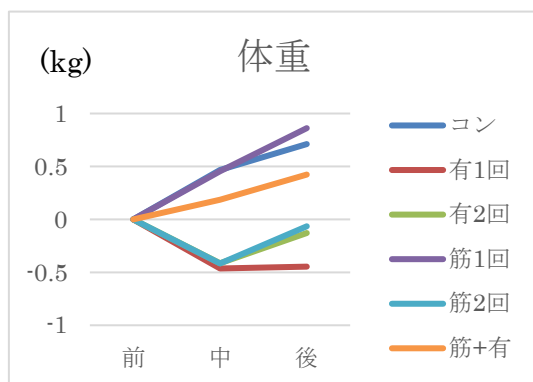
有1回…有酸素1回/週

有2回…有酸素2回/週

筋1回…筋トレ1回/週

筋2回…筋トレ2回/週

筋+有…筋トレ+有酸素群



・ストループテスト結果

