

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)

「フリーダムコラボレーションダンス（FCD）による医療・福祉従事者の運動実施率向上プロジェクト」

株式会社MIKI・ファニット

2021年2月12日



事業概要

スポーツ実施率が低い20代から40代の女性のうち医療福祉の従事者を対象として、高齢者を対象に実施している新しい発散型運動プログラム（フリーダムコラボレーションダンス）を提供し、脳疲労やストレス軽減などの効果を検証するとともに、検証結果をフィードバックすることにより、参加者のスポーツ実施意欲の向上やスポーツ実施の定着を図る。

実証フィールド	社会医療法人栄光会内 MIKI・ファニット東校
代表団体	株式会社MIKI・ファニット
構成団体	一般社団法人プラズマローゲン研究会、下関市立大学 経済学部 松崎研究室、社会医療法人栄光会、CROSSHEART、株式会社 村井工機
ターゲット	医療・福祉現場に従事する、20代～40代の女性
プロジェクト 実施内容	① 忙しい女性が、生活や職場に無理なく楽しむ運動を、日常に取りこみ継続できる様に以下の4つの方法で実施。 ・参加しやすい運動プログラム（自分の好きな時間と場所できるプログラムを提供） ・職場と近接した運動の環境 ・スポーツ未経験者でも楽しめる（発散型運動プログラム（FCD）の実施） ※FCDとはファニット交流タイム、有酸素運動（チアダンス1曲ふりつけ）、筋カトレーニング、ヨガで構成される ・運動実施状況や効果をスマホアプリに記録 ② プログラム実施期間：11月～1月（期間中に4週間のプログラム実施） ③ 実施対象：医療・福祉現場に従事する、20代から40代の女性33名とした Aグループ、17名・・・11月から4週間実施 Bグループ、16名・・・12月から4週間実施 ④ 運動実施内容 FCD実施（スタジオでのレッスン） ※ 1回当たり60分、週2回（8回実施/4週間） ※ コロナ、積雪対策のため、リアルタイムで実施するZoomレッスン4回を含む） 自宅トレーニング（MIKI・ファニットがweb上に提供する映像を視聴しながらトレーニング） ※ 1回当たり15分、週に4回60分



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
医療・福祉現場に従事する、20代～40代の女性	スポーツ実施頻度 無し	FCDレッスン受講 8回/4週	FCDレッスン実施頻度 7.0回/4週	レッスン受講者、レッスン内容をカルテにて管理
	一日の運動時間 無し	自宅レッスン実施 16回/4週	自宅レッスン実施頻度 12.7回/4週 (動画によるオンラインレッスン)	LINEを用いた独自のプログラムでトレーニング実施状況、実施日の体調などを管理

効果検証の結果

スポーツ実施意欲の改善効果

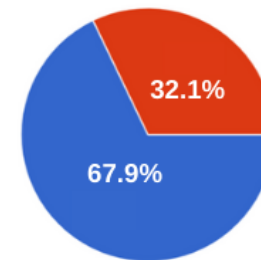
- FCDレッスンは、「とても良かった」が67.9%、「まあ良かった」が32.1%と非常に好評であった。(図1)
- また、自宅レッスンの内容も、「とても良かった」が57.1%で、「まあ良かった」が42.9%と非常に好評であった。
- FCD終了後の今後の運動継続について、96.5%の方が運動継続について意欲的であった。(図2)
- **FCDレッスンと動画による自宅レッスンの組み合わせたハイブリッド型のプログラムを実施したことで、運動実施意欲が向上**したことが確認された。

健康状態の改善効果

- 脳疲労診断16ヶ条による脳疲労の指標は、有意に減少し(図3)、FCDレッスン受講が7回以上の参加者における血漿プラズマローゲン濃度は有意に増加した(図4)ことから、本プログラムにより、**脳疲労の改善が生化学的にも認められた。**
- また、**不眠状態の改善**(アテネ不眠尺度による睡眠状態の評価は有意に減少した)、**メンタル状態(気分)の改善**(POMS2の各項目が有意に改善した)も確認された。

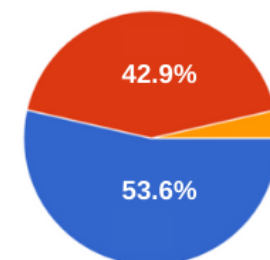
※脳疲労診断16ヶ条：16項目の質問（4段階）により、脳疲労を評価する。計算値が高いと脳疲労が高いと判定される。
 ※血漿プラズマローゲン：脳疲労の生化学的な評価に用いられる。脳疲労が改善すると、血中濃度が上昇する。

②FCDレッスンの内容について
【図1】 28件の回答



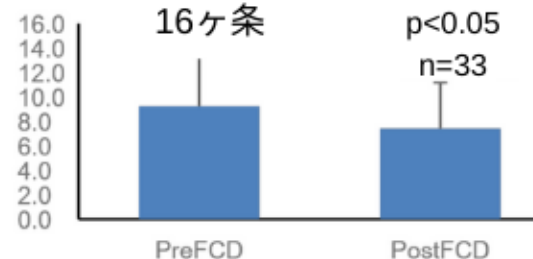
● とても良かった
 ● まあ良かった
 ● あまり良くなかった
 ● 良くなかった

⑧今回のプロジェクトへの参加が、今後の自身の運動継続に与える影響について
【図2】 28件の回答

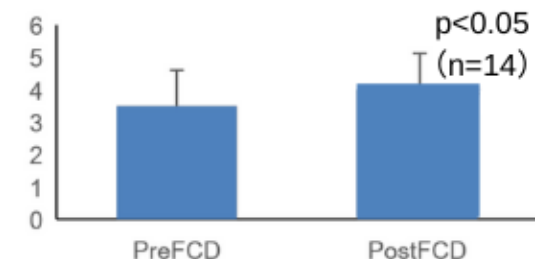


● 継続したいと思う
 ● まあ継続していきたいと思う
 ● あまり継続したいとは思わない
 ● 継続したと思わない

【図3】
脳疲労診断
16ヶ条



【図4】
血漿プラズマローゲン濃度



スポーツ実施改善要因の分析結果概要

ターゲット	事業実施前の仮説		検証結果	
	スポーツ実施の阻害要因	促進要因	スポーツ実施の阻害要因	促進要因
医療・福祉現場に従事する、20代～40代の女性	勤務形態が多様で時間がとりにくい	・ 参加しやすい運動プログラム（自分の好きな時間と場所できるプログラムを提供）	① <u>時間の調整、レッスンに通うこと（勤務形態が多様で時間確保が難しい、家事育児で時間がない）</u> ② 金額（自分のためにお金を使えない） ③ 日々の業務で体力的に限界であること	① <u>参加しやすい運動プログラム（自分の好きな時間と場所できるプログラムを提供） 職場と近接した運動の環境</u> ② 低廉な価格（無料）で提供 ③ リラックス効果があり楽しめるプログラム（発散型新スポーツプログラムの実施）
	家事や育児で時間がない	・ 職場と近接した運動の環境		
	日々の業務ですでに体力的に限界	・ リラックス効果があり楽しめるプログラム（発散型新スポーツプログラムの実施）		
	心理的余裕がない	・ コーチングの手法を活用		
	めんどくさい	・ 検査結果を視覚化し、見せることで自覚を促す（運動実施状況や効果をスマホアプリに記録）		
	優先順位が低い、必要性を感じない			
	自分のためにお金を使えない	・ 無料で提供		

スポーツ実施改善要因の分析結果詳細

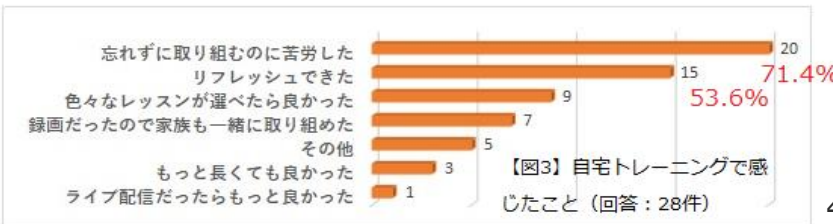
阻害要因
及び
促進要因

- ・ 継続阻害要因について、「時間の調整」と回答した人が約80%と最も多く、次に「通うこと」が約50%、「金額」・「プログラムの楽しさ」が約30%であった。（図1）
- ・ 勤務形態が多様で、家事育児に忙しい、医療福祉従事者の女性が継続的に実施するには、特に、好きな時間と場所で参加しやすいプログラムであること、職場と近接した運動環境を提供すること、が促進要因になると考えられる。



本プログラム内容について

- ・ FCDレッスンでは、「リフレッシュできた」の割合が90%以上あり、最も多い。（図2）**リラックス効果があり楽しめる発散型プログラムの提供が、最も効果が高かった。**
- ・ 自宅トレーニングについては、「リフレッシュできた」が約50%で、リラックス効果があり楽しめる発散型のプログラムの効果が確認できた。（図3）
- ・ 一方、「忘れずに取り組むのに苦労した」が約70%と最も多く、**自宅で運動を継続的に実施するには、自覚やモチベーションを維持することが課題**になる。



【参考】Q 続けられた理由はなんですか？（自由記述より）

- ・ 生活サイクルの中に組み込む
- ・ 毎日の記録と適度な締め
- ・ LINEが飛んできて、やらねばと思った。
- ・ 新しいチャレンジと一緒に作る。
- ・ 短いプログラムの連続で飽きない
- ・ 職場の応援、家族が一緒

事業継続や 横展開に向けた ポイント、課題

■本研究の成果より展開に向けたポイント

1. 啓蒙資料の作成 発散型運動による、脳疲労やストレスの軽減、職場の人間関係改善など、わかりやすい資料やイメージ映像を作成。
2. システムの再構築 対面レッスン（リアル＋オンライン）とオンデマンドレッスンの組み合わせ回数や、LINEで励まし伴走など再構築
3. プロトタイプの実施 ターゲットを一般企業の女性向けに試し成果をまとめ、他企業の次年度健康経営予算に組み込みをめざす

■課題

1. プロトタイプでの成果 一般企業での実績をまとめる 経営陣と株主も納得できる情報の提供（費用対効果など）
2. 広報 ネット等で運動を楽しむ姿、職場の改善の意図を拡散し、現場の声とともに、共感をえる
3. 費用面の不安 プロトタイプ実施費用、人材の採用育成、広報、オンライン配信の設備など。

次年度以降の 事業継続、 横展開の計画

2020年度

- ・ 現在、今回の結果をもとに、日常的に運動不足に陥っている社員を抱える製造業の民間企業へアプローチし、対面レッスンと遠隔によるレッスンのハイブリッド型の健康づくりシステムを提案予定。企業の健康経営担当保健師と現場の声をリサーチ中。

2021年度以降

- ・ ターゲットを広げ、コロナ渦でテレワークも増加し、コミュニケーション不足に悩む企業に対してFCDプロジェクトが実施に向け動く。
- ・ 子育て世代を中心に、子どもやシニアの親世代と家族ごと巻き込むケースと、単身者ケースへのリアルとオンラインプログラムを開発。
- ・ 保育／医療との連携を模索。

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

- ・ 現場では、多くの運動指導者が運動参加率の向上を目指し、様々なプログラムを展開している。今回我々は、FCDプログラムが運動継続、実施率を高め、「ニューノーマル時代においても、企業の家族ごと巻き込む運動」として、社会に貢献できると確信した。今後はこのノウハウを、さらに現場で様々なケースに応用できるものとし、社会に還元してスポーツ実施率を向上していきたい。

＜期待＞ 以下のような点について支援いただけるとありがたいです

- ・ 啓蒙のための『広報』の後押し
- ・ 費用面の補助