

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」

事業報告書

令和3年2月

株式会社 MIKI・ファニット 代表取締役 太刀山 美樹

下関市立大学 経済学部 准教授 松崎守利

一般社団法人プラズマローゲン研究会 臨床研究部代表 藤野武彦

社会医療法人栄光会

CROSSHEART 代表 伊藤志保

株式会社村井工機 取締役部長 村井正典

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」
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.....	10
(1) 本事業の実施体制.....	10
(2) 本事業の実施スキーム.....	10
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)	12
(1) 効果検証方法	12
(2) 効果検証の結果.....	13
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)	16
6. 今後の事業展開予定.....	18
(1) 事業継続や横展開に向けたポイント、課題.....	18
(2) 次年度以降の事業継続、横展開の計画.....	18
(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	19
7. 終わりに	20
参考資料 アンケート調査票・分析結果詳細.....	21

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。

超高齢社会のなか、中小規模や地方の医療や福祉保育の人材不足は特に深刻である。厚生労働省の保健医療 2035 提言書では、これから 20 年後の社会と経済の変化に対応するパラダイムシフトとして、「質の改善」「キュア中心からケア中心」が提言されているため、働く人の資質により大きく関与している。このような背景の中、本事業の実施主体である MIKI ファニットは、2006 年の設立より、幅広い世代に運動指導を行ってきた。特に乳幼児、ジュニア期の運動指導を行う中で、子どもの周りの大人を応援するために、世代交流のコミュニティ形成と活性化を図ることをコンセプトに、2018 年より高齢者を対象に、グランチア事業を開始した。グランチアは、約 80% の高い継続率で、参加者の日常生活には前向きな変化が起き、身体的、心理面に与える効果は大きいと期待できる。目の前の人たちを応援するグランチアというスポーツは、他者への関心を高め、さらには社会の関心も高め、職場だけでなく地域とのつながりや社会全体とのつながりに対して関心を高める。このように事業を展開し、2020 年 4 月には、福岡県糟屋郡志免町の社会医療法人栄光会内に新たな運動スクールを開校し、医療と連携し地域における健康増進の活動を目指すこととなった。栄光会は、現場医療のみならず、ホスピス・介護・保育福祉施設など様々な業務を展開している。医療福祉の現場では、幅広い世代の女性が活躍しており、現代日本の働く女性の縮図ともいえる。医療・福祉現場の業務は勤務形態も多様なうえ、現在コロナ対策で大きなストレスを抱えると思われる。このような現場で、働く女性は、自身の健康づくりに関心を持つことが非常に重要と考えられる。つまり運動、食事、休養面から、健康づくりに取り組む必要があるが、とりわけスポーツ・運動への参加割合は、20 代から 40 代の女性においては残念ながら低いと言わざるを得ない。運動実施の阻害要因には様々なことが考えられるが、働く女性がスポーツ・運動へ参加しやすい環境を整えることは喫緊の課題である。また、医療・福祉現場に限らず、昨今の女性進出はめざましいが、その一方で早期離職などの問題も抱えている。女性が社会で活動するうえで、いまだ、仕事と家事、子育てなど女性への負担は非常に大きい。仕事と家庭を両立しようとする結果、肉体的にも精神的にも大きなストレスを抱え、身体的にも肉体的にも疲弊してしまう可能性が否めない。藤野は、医療に従事する女性の脳疲労が非常に高いと述べている（2014 年 藤野武彦 PHP 研究所 「脳の疲れをとれば、病気は治る」）。そこで、本事業では、我々がこれまで構築してきた、発散型の運動プログラムを、スポーツ実施者の増加を促進するように改良した、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 : FCD）が、運動実施率向上とストレスや脳疲労軽減における効果について検証することを目的とする。

※FCD とはファニット交流タイム、有酸素運動（チアダンス 1 曲振り付け）、筋力トレーニング、ヨガで構成されるプログラムである。

1. 本事業の実施概要

(1) 本事業のターゲット

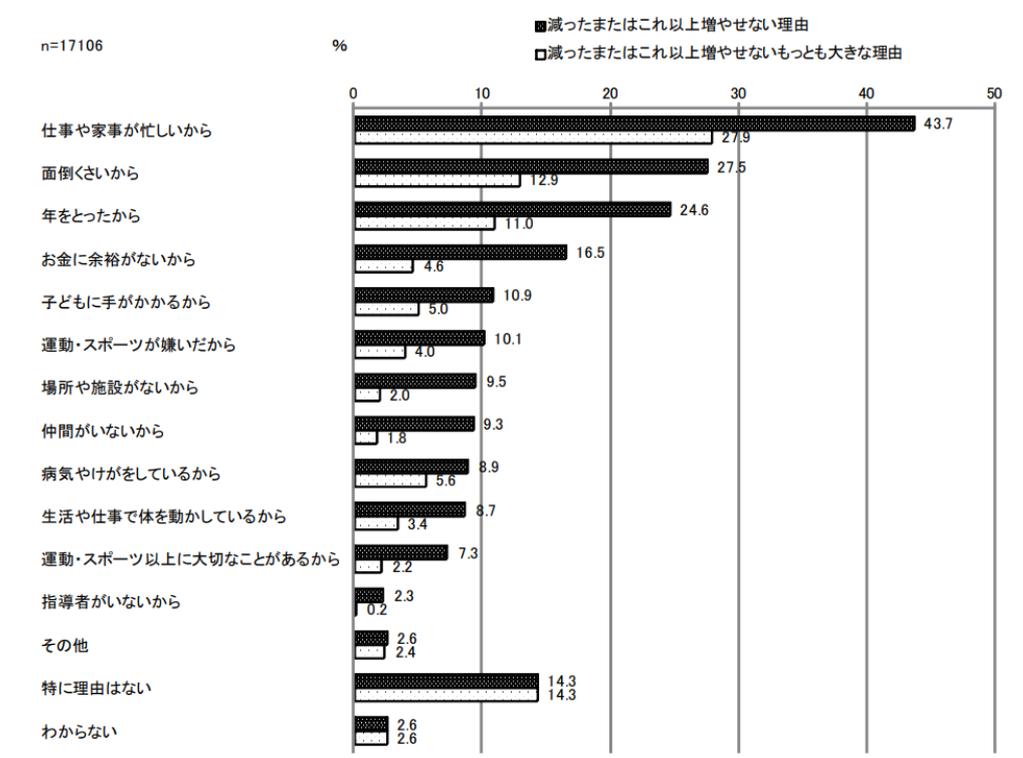
本事業のターゲットは、スポーツ実施率が低いと言われている 20 代から 40 代の女性とした。対象となる女性は、勤務形態も多様で、現在コロナウィルス感染症対策で大きなストレスを抱える医療・福祉の現場に従事している。また医療・福祉現場で働く女性の離職率は、15%程度と非常に高い（平成 30 年 厚生労働省 「雇用動向調査」より）。

(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）

【20代から40代のスポーツ実施を阻害する要因】

本事業でターゲットとしている20代から40代の女性において、週一日以上の運動実施率は、男性の方が高い。また、女性の年代別の運動実施頻度が週に1日未満の割合は、20代が54.4%、30代が55.5%、40代が56.1%となっており、40代が最も低い。スポーツの実施阻害要因として、「仕事（家事・育児）が忙しくて時間がないから」、「面倒くさいから」、「年をとったから」、「お金に余裕がないから」となっている（図表1参照）。

図表1 運動・スポーツの実施阻害要因[①頻度減・増やせない（増やさない）]理由



（令和元年度 スポーツ庁 「スポーツの実施状況等に関する世論調査」より）

本事業においても、スポーツ実施の阻害要因としては、スポーツ庁の調査と同様のことが考えられるが、今回ターゲットとなる医療・福祉従事者においては、さらに「勤務形態が多様で時間がとりにくい」「家事や育児で時間がない」「日々の業務ですでに体力的に限界」「自分のためにお金を使えない」などが仮説として考えられた。

(3) 本事業で期待される効果

【20代から40代の女性医療福祉従事者へ期待される効果】

本事業では、医療・福祉従事する20代から40代の女性のスポーツ実施意欲の向上を図るとともに、プログラムに参加開始時、終了時における脳疲労、ストレスに及ぼす効果について、生理学的、心理学的に検証を行った。

期待される効果は下記の通りである。

① スポーツ実施率の向上

プログラムの実施前後で、日常的に運動実施率が增加する。

スポーツ実施頻度 無し→FCD レッスン受講 8回/4週

一日の運動時間 無し→自宅レッスン実施 16回/4週

② 脳疲労・ストレスの軽減

脳疲労診断16ヶ条、POMS、内田クレペリン検査、アテネ不眠尺度などの評価が改善される。

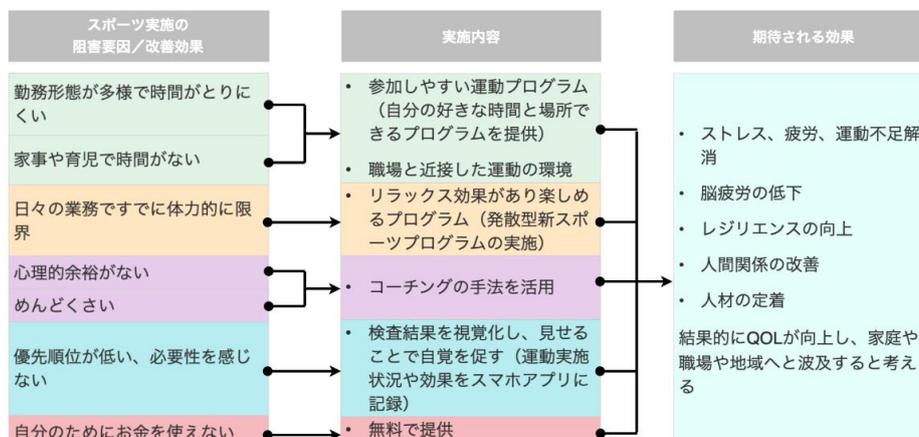
血漿プラズマローゲン濃度が増加するなど、生理学的指標が改善される。

③ 個人の変化

脳疲労やストレスを軽減することにより、レジリエンス力の向上が期待される。

④ 職場への影響

スポーツを実施することで、個々人の脳疲労が軽減し、職場での人間関係は良好となり人材定着も期待される。これらのことからQOLの向上が期待できる。また、職場での業務も円滑となり質の高いサービスの提供が可能となる事が予想される。この連鎖は、他の職場・職域の方々への波及効果が見込め、健康経営へとつながり、個人のやる気と共に、職場においてスポーツ実施を推進し応援する環境づくりもできると考える。



2. 本事業の実施内容

(1) 事業の実施概要

【20代から40代女性医療・福祉従事者を対象とした事業】

本事業のターゲットは、医療・福祉に従事する20代から40代女性である。この世代の女性の運動阻害要因として、我々は「勤務形態が多様で時間がとりにくい」「家事や育児で時間がない」「日々の業務ですでに体力的に限界」「自分のためにお金を使えない」と仮定した。これらの点を解決するため、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つの方法で実施した。

- ・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）
- ・運動実施状況や効果をスマホアプリに記録

具体的な実施内容は以下の通りである。

本事業における、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、以下FCD）は、スポーツ未経験者でも楽しめることが特徴で、このような形式の運動プログラムにより運動実施率向上を図ったケースは見られない。また我々が現在実施しているグランチアは、約80%の高い継続率の実績があり、チアダンスをベースにしたFCDプログラムは、スポーツ実施率を高める有用性が高いと考えている。

<運動実施内容>

本事業のレッスンプログラムは、集合対面でスタジオで行う『対面FCDレッスン』と自宅など任意の場所でMIKI・ファニットがweb上に提供する録画映像を視聴しながら実施する『自宅FCDレッスン』とした。また、コロナウィルス感染症、積雪対策のため、対面によるスタジオレッスンをリアルタイムで配信しながら実施するzoomレッスン『ハイブリッド型FCDレッスン』を4回実施した。このように各種レッスン手法を用いた指導方法は、他に類を見ない実施方法である。

図表 2 測定及びレッスン受講のイメージ



<運用管理>

記録はスマートフォンで利用できる LINE、Google Forms を用いた独自の管理をした。

- 1) FCD 対面レッスンの予約をオンラインで管理
- 2) 参加者の運動実施記録を管理
- 3) 自宅レッスンの動画を配信
- 4) 参加者の質問などに対応 (継続率アップにつなげる。)

図表 3 運用管理



(2) 事業の実施結果

【20代から40代女性医療・福祉従事者を対象とした事業】

<対象>

本事業に参加したターゲットは、20代から40代女性医療・福祉従事者33名である。このうち11月から4週間参加したのは17名、12月から4週間参加したのは16名であった。参加者のうち、20代は6名、30代は11名、40代は14名であった。本事業への参加者における、現在の運動実施状況は、週当たり180分未満を条件としている。

<調査内容>

①運動実施率の向上の検証

レスンプログラム終了時に Google Forms によるアンケートにより実施した。

②参加者の身体特性の検証

身体測定：身長・体重・BMI・体脂肪率

バイタル検査：血圧（収縮期、拡張期）・脈拍数

③精神心理的指標の検証

レスンプログラム開始前後の精神心理的指標の変化について、以下の質問紙を用いて検証した。

1) 脳疲労度調査

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。

内田クレペリン検査・・・簡単な一桁の足し算を行い、能力、性格や行動面の特徴を測る。本事業では10列目までの総回答数、誤り回答数を検証した

2) 気分状態調査

POMS2・・・30項目の質問に対して5件法で回答し、気分の状態を評価する。

3) 睡眠調査

アテネ不眠尺度・・・WHOによる「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した世界共通の不眠症判定法である。



④ レッスンプログラム開始前後の生理学的変化について以下の検査を実施した。

- 1) 臨床検査・・・血液生化学的検査
(AST、ALT、HDL-Cho、LDL-Cho、中性脂肪、HbA1C、CRP 定量)
血液学的検査 (RBC、Hb、Ht、WBC、血小板)
- 2) 特殊検査・・・プラズマローゲン血中濃度測定、カテコールアミン測定
- 3) 唾液ストレス検査・・・唾液アミラーゼ測定

< レッスンプログラムの詳細 >

① レッスンプログラム実施期間

本事業は、11月～1月で実施した。この期間中参加者は4週間のレッスンプログラムに参加した。

② レッスンプログラム内容

集合対面でスタジオで行う『対面 FCD レッスン』と自宅など任意の場所で MIKI・ファニットが web 上に提供する録画映像を視聴しながら実施するトレーニング『自宅 FCD レッスン』とする。

1) 対面 FCD レッスン

対面 FCD レッスンは以下の内容で構成される

- 1) ファニット交流タイム (参加者同士のコミュニケーションを高める)
- 2) 有酸素運動 (チアダンス 1 曲ふりつけ)
- 3) 筋力トレーニング
- 4) ヨガ

※ 1 回当たり 60 分、週 2 回 (8 回実施/4 週間) の参加を目標にした。

※ コロナウイルス感染症、積雪対策のため、対面によるスタジオレッスンをリアルタイムで配信しながら実施する zoom レッスン (ハイブリッド型 FCD レッスン) を 4 回実施した。



2) 自宅 FCD レッスン

自宅での FCD レッスンは、MIKI・ファニットが web 上に提供する録画映像を視聴しながら実施する。1 回当たり 15 分、週に 4 回 60 分の実施を目標にした。対面 FCD レッスンと連動する主に筋力トレーニングや有酸素運動で構成した。

図表 4 測定及びレッスンプログラム実施のスケジュール

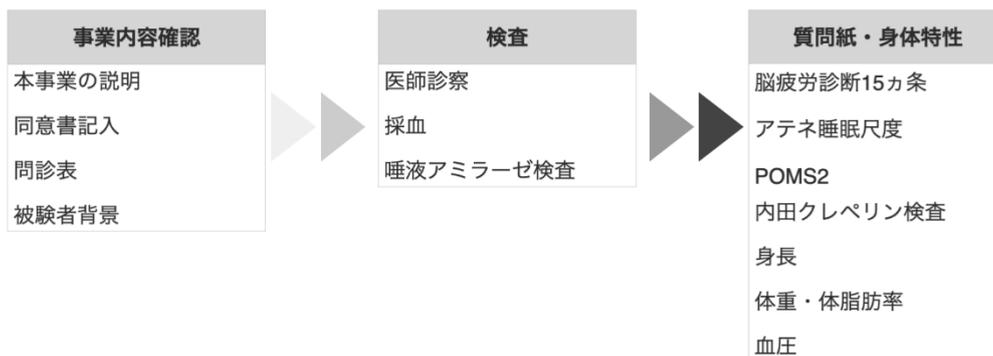


<検査の流れ>

参加者の検査の流れは以下に示す通りである。(資料参照)

※本事業の内容について説明し、参加への同意を確認し、その後同意書に自書で署名を記入後、必要な必要書類を作成し検査を実施した。

検査の流れ



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	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※

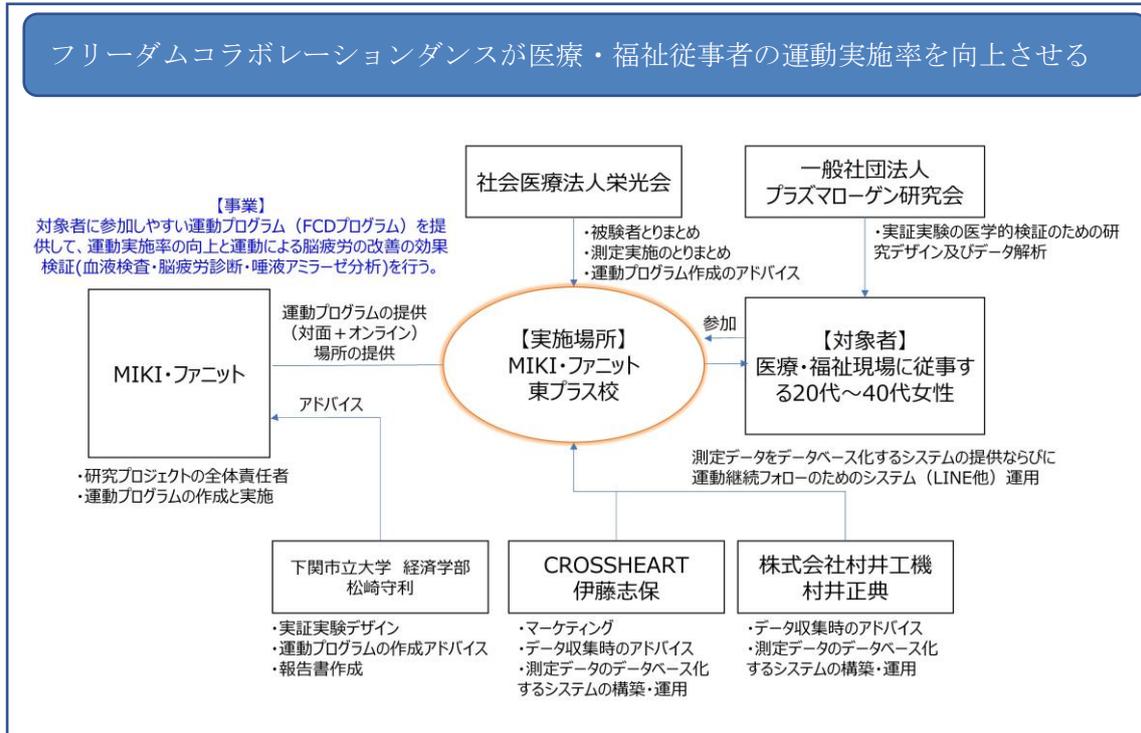
※ 「*」は Sport in Life コンソーシアム加盟団体

(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ある。

本事業は、代表団体株式会社 MIKI・ファニットが中心となって、構成団体の一般社団法人プラズマローゲン研究会が有する脳疲労に関する検証方法をもとに、下関市立大学 松崎准教授と共同で、実証実験をデザインし、データの解析、効果の検証まで行った。検査及び測定、プログラム実施は、社会医療法人栄光会で実施した。本事業における、データの構築、オンラインによる参加者とのやり取りについては、CROSSHEART、村井工機共同でシステムを構築し、データベース化を行った。FCD プロジェクトについて、修正や変更などが必要と考えられた場合、株式会社 MIKI・ファニットを中心に構成団体全体で協議し、必要なプログラムの変更、システムの修正を行った。

図表 5 FCD プロジェクトによる運動実施率向上の実施スキーム



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

【20代から40代女性医療・福祉従事者を対象とした事業】

20代から40代の女性医療・福祉従事者に対して実施した事業の効果を検証するために、下記のような方法で事前、事後の調査を行い、スポーツの実施意欲向上、及び精神心理的指標、脳疲労に関する効果検証を実施した。期待される効果と検証方法は下記の通りである。

図表6 期待される効果と検証方法

期待される効果	検証方法
スポーツ実施意欲の改善効果	レッスンプログラム実施後（事後調査）にアンケート調査を実施し、レッスンプログラム内容、実際の阻害要因、促進要因について分析を行い、スポーツの実施意欲改善効果を検証する。
健康状態の改善効果	レッスンプログラム実施前（事前調査）とレッスンプログラム実施後（事後調査）に脳疲労度調査、気分状態調査、睡眠調査、臨床検査、特殊検査、唾液ストレス検査を実施し、レッスンプログラム提供前後の心理的、生理的变化について比較分析を行い、運動実施による精神心理面、脳疲労に及ぼす影響について検証する。

(2) 効果検証の結果

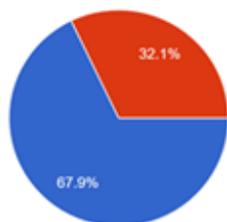
【20代から40代女性医療・福祉従事者への実施効果】

① 対面 FCD レッスン、自宅 FCD レッスンに参加しての感想

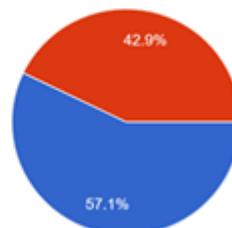
対面 FCD レッスンの内容については、「とても良かった」が 67.9%、「まあ良かった」が 32.1%。自宅 FCD レッスンの内容も、「とても良かった」が 57.1%で、「まあ良かった」が 42.9%と FCD 及び自宅レッスンについては非常に好評であった。

図表 6 対面 FCD レッスン、自宅 FCD レッスンの内容について

対面FCDレッスンの内容について
28件の回答



自宅FCDレッスンの内容について
28件の回答

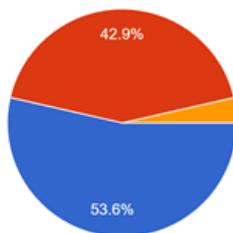


● とても良かった
● まあよかった
● あまりよくなかった
● 良くなかった

② 本事業への参加が今後の運動継続に与える影響について

レッスンプログラム終了後の今後の運動継続について、「継続したいと思う」が 53.6%、「まあ継続していきたいと思う」が 42.9%と今後の継続に前向きな回答が 96.5%で、運動継続について非常に意欲的であった。

図表 7 本事業へ参加が、今後の自身の運動継続に与える影響について



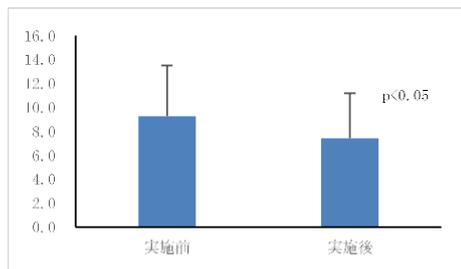
● 継続したいと思う
● まあ継続していきたいと思う
● あまり継続したいとは思わない
● 継続したいと思わない

③ 精神心理的指標への効果

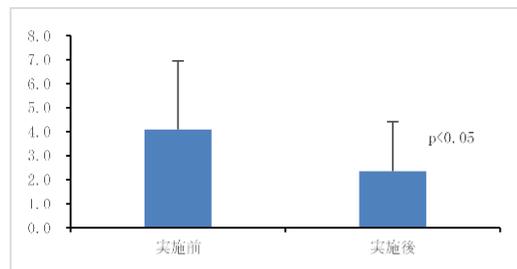
レッスンプログラム前後における、脳疲労診断 16 ヶ条 (※1) のスコアの平均値は、 9.3 ± 4.2 から 7.4 ± 3.8 へと有意 ($p < 0.05$) に低下し、脳疲労が軽減したことが示唆される (図表 8)。

レッスンプログラム前後における、アテネ不眠尺度 (※2) のスコアの平均値は、 4.1 ± 2.8 から 2.4 ± 2.1 へと有意 ($p < 0.05$) に低下し、不眠状態が改善したことが示唆される。(図表 9)

図表 8 レッスンプログラム前後の脳疲労診断 16 ヶ条の変化



図表 9 レッスンプログラム前後のアテネ不眠尺度の変化

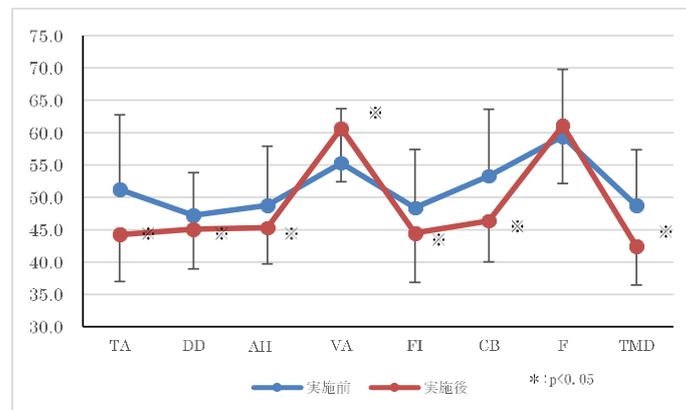


レッスンプログラム前後における POMS2 (※3) の変化については、ほとんどの下位尺度において有意な改善が見られた。(図表 10)

ネガティブな尺度となる、緊張-不安(TA)は 51.2 ± 11.5 から 44.2 ± 7.2 へ、抑うつ-落ち込み(DD)は 47.2 ± 6.6 から 45.1 ± 6.2 へ、怒り-敵意(AH)は 48.8 ± 9.1 から 45.3 ± 5.6 へ、疲労-無気力(FI)は 48.4 ± 9.0 から 44.5 ± 7.6 へ、混乱-当惑(CB)は 53.3 ± 10.3 から 46.4 ± 6.3 へ、総合的気分(TMD)は 48.7 ± 8.6 から 42.5 ± 6.0 へ有意に低下した。

ポジティブな尺度となる、活気-活力(VA)は 55.3 ± 8.4 から 60.7 ± 8.2 へ有意に上昇した。F: 友好については、前後において変化は見られなかった。これらの結果は、本事業への参加により、ネガティブな様々な感情が抑えられ、元気さ、躍動感、活力などのポジティブな感情が向上したことが示唆される。

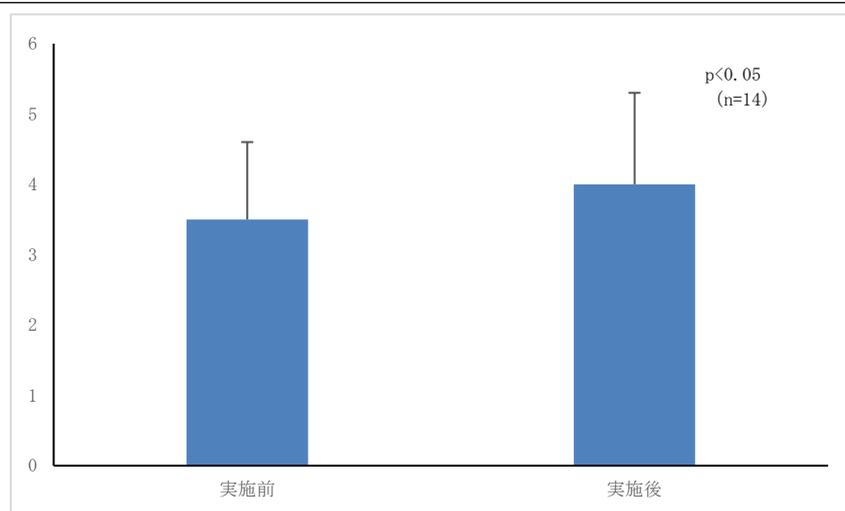
図表 10 レッスンプログラム前後の POMS2 の変化



④ 生理学的指標への効果

生理学的指標を検証するため、レッスンプログラム前後に臨床検査、特殊検査、唾液ストレス検査を実施したが、それぞれの平均値に変化は見られなかった。これらの検査結果は、非常に繊細なことが考えられ、この事業期間中に、対面 FCD レッソンの受講が 7 回以上の参加者 14 名について検証を行った。その結果、本事業実施前後における、血漿プラズマローゲン濃度（※4）は、 $3.5 \pm 1.1 \text{ mg/dl}$ から $4.0 \pm 1.3 \text{ mg/dl}$ へ有意に上昇し、定期的な FCD 実施が、脳疲労の改善させることを示唆している（図表 11）。またこのことは、脳疲労を改善させるためには、週当たり約 2 日の実施で充分である可能性を示唆している。

図表 11 レッソンプログラム前後の血漿プラズマローゲンの変化



（※1）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。

（※2）アテネ不眠尺度：WHO による「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した世界共通の不眠症判定法である。

（※3）POMS2：30 項目の質問に対して 5 件法で回答し、気分の状態を評価する。

（※4）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。

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）

【20代から40代女性医療・福祉従事者のスポーツ実施改善要因の分析】

20代から40代の女性医療・福祉従事者のスポーツ実施の阻害要因について検証、分析を実施した。

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（図表12）。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。

対面FCDレッスンで感じたことは、「リフレッシュできた」の割合が90%以上で最も多い。（図表13）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FCDレッスンについては、「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。（図表14）

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。

図表12 運動継続のネックは？



図表13 対面FCDレッスンで感じたことは？



図表 14 自宅 FCD レッスンで感じたことは？



また、この事業に参加し、レッスンプログラムを継続できたことについては、アンケートの自由記述から以下のような回答が得られた（図表 15）。

図表 15 トレーニングを続けられた理由は何ですか？

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

参加者は日常的な運動の習慣はなかったが、本事業において日々の運動を 4 週間参加した。そこで本事業では、運動習慣がない参加者の運動実施率を高めるための工夫を考え、集合対面でスタジオで行う『対面 FCD レッスン』と『自宅 FCD レッスン』とした。また、コロナウィルス感染症、積雪対策のため、対面によるスタジオレッスンをリアルタイムで配信しながら実施する zoom レッスン『ハイブリッド型 FCD レッスン』を 4 回実施した。このように各種レッスン手法を用いた指導方法は、他に類を見ない実施方法である。

コロナ禍で現在、様々なオンラインによるレッスンが増えているが、続かないという一面もあるため、飽きないように短いプログラムを組み合わせたり、対面レッスンの予習復習となるように連動させた自宅レッスンとした。その際、参加者より、家族と一緒に運動したなど声も上がり、各種レッスン手法を用いたメリットが明らかとなった。

自分で行う日々の記録や、習慣を定着させる伴走型サポート（寄り添いや励ましのよような言葉かけ）では、アプリを活用し、モチベーションの維持向上にも繋がった。

対面 FCD レッスンでは、非日常で、知らない人と活動を通して徐々に仲間となり、新しいチャレンジをしたなどの意見があった。

参加者自身も、運動する時間を生活の中に組み込んだり、運動しやすいウエアや靴に日頃から変えたりして、いつでも運動ができるようにしていた。また家族や職場に「運動をひと月頑張ります」と、宣言したことで周りから応援をもらったなどの工夫が見られた。

職場から薦められて参加した方は、「勤務時間内に参加させてもらって、自分たちを大切にしてくれる職場に感謝だな・しっかり働こう」と、職場に対する感謝の言葉も出ていた。

これらの結果は、本事業の効果であることが考えられ、社会に貢献できると確信した。

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する。

2.システムの再考

現方法の是非を棚卸しして、企業で働く人により即した、各種レッスン手法や伴走型サポートシステムを再考する。

3.プロトタイプの実施

ターゲットを一般企業の女性に対して試験的に実施し、その成果をまとめ、他企業の次年度健康経営予算への組み込みを目指す。

■課題

1.プロトタイプでの成果をだせるか？

一般企業での実績をまとめ、経営陣と株主も納得できる情報を提供（費用対効果など）する。

2. 広報活動の難しさ

ネット等で運動を楽しむ姿、職場の改善の意図を拡散し、現場の声と共に、共感を得る。

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。

(2) 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企業へアプローチし、対面レッスンとオンラインレッスンの健康づくりシステムの提案を予定している。現在、企業の健康経営担当保健師と現場の声をリサーチ中である。

2021 年度以降

- ・ 対象となるターゲットをさらに広げる。コロナ渦でテレワークが増加し、コミュニケーション不足に悩む企業などに対して FCD プロジェクトの成果を紹介し、多種多様な運動指導を実施できるように活動していく。
- ・ 子育て世代を中心に、3 世代の家族ごと巻き込むケースと、単身者ケースへのレッスンプログラムを開発する。
- ・ 医療現場や保育との連携を模索する。

(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

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プロジェクト（FCD レッスンプログラムと伴走型サポートシステム）が運動継続と運動実施率を高め、ニューノーマル時代においても、「企業における従業員とその家族をも巻き込むレッスンプログラム」「単身者にも、まるで家族の応援を感じさせるレッスンプログラム」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。

そのためには、関係各所との連携や、啓蒙のための広報の後押し、次の研究へ費用面の補助、支援していただきたい。

7. 終わりに

本事業において、新しい発散型運動プログラムとして我々が定義した、フリーダム コラボレーション ダンス：FCD の定期的な実施により、不眠状態の改善する、ネガティブな感情を抑制し、ポジティブな感情を向上させることや、脳疲労を改善することが示唆され、一定の成果を上げることができたと考える。しかしながら、今年度は、コロナ禍での事業展開となり、思うように参加者の募集が進まず、本来ならば、運動の効果を検証するためには対照群の設定が必要であったが、その点についてさらに検証が必要かもしれない。本事業は、4週間という短期間での検証となり、運動実施率を向上させ、運動の実施が企業にどのような効果をもたらすかは、十分に検証できていない。

個人の運動継続については、プログラム終了後の運動習慣の継続率、レッスンを継続的に受講できる仕組みづくりがあげられる。

企業に対しては、人間関係の改善、会社への愛着や帰属意識の向上、個人のやる気向上、早期離職の改善など、現在企業が抱える様々な問題との関連を検証することが非常に重要になってくる。そして、これらのことが健康経営につながるとすれば、企業と社員の良好な関係を構築することに繋がっていくのではないだろうか。

このようなことを検証するために、今後は、参加人数や実証フィールドを増やした、長期の検証が必要になると思われる。

参考資料 アンケート調査票・分析結果詳細
別添（アンケート調査票およびその結果）の通り。