

**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)**

**「トップアスリートの指導による「ウェルネス
トラック」を活用したスポーツ機会の提供」**

リソルの森株式会社

2021年2月12日

1. 事業の実施概要

事業概要

- 千葉県長柄町にある総合運動リゾート施設「リソルの森」では、国の地方創生事業であるCCRC（アクティブシニア向けの健康コミュニティづくり）に取り組んでおり、これまで千葉大学と連携して心身ともに健康となる『ウェルネスエイジクラブ』を2017年にスタートし、運動だけでなく人との交流が健康改善に寄与しているという成果を得てきたが、2020年には屋外に設置したサイン・QRコードなどICTも活用した健康プログラム「ウェルネストラック」を開発し、「歩きたくなるまちづくり」を目指している。
- 本事業はこの「ウェルネストラック」を活用し、リソルの森の居住者などの近隣住民、コロナ禍でニーズが高まっているワーケーション滞在者など多様な対象者に向けて、プロコーチによる各レベルに合った正しいウォーキングレッスンなどのプログラムを提供し、産官学連携による幅広い層のスポーツ実施者の増加とその機会の向上を図るものである。

実証フィールド リソルの森(千葉県長生郡長柄町上野5 2 1-4)

代表団体 リソルの森株式会社*

構成団体
 長柄町役場*
 千葉大学予防医学センター
 千葉大学コミュニティ・イノベーションオフィス
 株式会社ミライノラボ*
 *は「Sport in Life」コンソーシアム加盟団体

ターゲット
 1) 60～70代のシニア層
 2) 30～50代のビジネスパーソン
 ※企画提案書では、**事業3**)として、地域の小中学生をターゲットとした事業を行う予定であったが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から実施することができなかった。

プロジェクト実施内容

【60～70代のシニア層を対象とした事業】

- 健康体感“体幹”ウォーキングセミナー
 豊富な指導経験と確かな知識を持つプロコーチによる正しい歩行・身体の動かし方を学ぶセミナーをリソルの森で行う。運動の継続を目指し、「姿勢」「柔軟」「体幹」「歩行」を効率よく学び、運動に関する正しい知識の獲得を目指す。
- 「ウェルネストラック」体験会
 ウェルネストラック：リソルの森と千葉大学が共同開発した、ICTを活用し、楽しくウォーキングができるアクティビティ。正しい知識に基づいた運動実践の機会を提供し、運動頻度の増加、健康状態の改善を図る。
- トップアスリートによるオリンピック・パラリンピックマインドの醸成
 リソルの森がスポンサー契約するトライアスリート2名を招いたトークショーを実施。参加者のモチベーションの向上を図り、スポーツ実施意欲の向上につなげる。



判断力・決断力・思考力を上げる健康経営セミナーの様子



健康体感“体幹”セミナーの様子

【30～50代のビジネスパーソンを対象とした事業】

- 判断力・決断力・思考力を上げる健康経営セミナー
 上記シニア層の①と同様、プロコーチによるセミナーを実施。運動頻度や実施意欲の向上を図る。さまざまなアクティビティを行う土台として効率の良い「歩行」、多忙でも隙間時間に行えるストレッチを指導。
- 「ウェルネストラック」体験会
 上記シニア層の②と同内容、ワーケーションにきたビジネスパーソンに「ウェルネストラック」の利用を提案。
- トップアスリートによるオリンピック・パラリンピックマインドの醸成
 リソルの森がスポンサー契約するトライアスリート2名を招いたトークショーを実施。参加者のモチベーションの向上を図り、スポーツ実施意欲の向上につなげる。



青山剛プロコーチ



上田藍選手



岸本新菜選手

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
シニア層	週1回以上の運動実施頻度 80%	週1回以上の運動実施頻度 85%	週1回以上の運動実施頻度 87%	事前、追跡のアンケート調査結果から比較分析
ビジネスパーソン	週1回以上の運動実施頻度 43%	週1回以上の運動実施頻度 70%	週1回以上の運動実施頻度 76%	事前、追跡のアンケート調査結果から比較分析

効果検証の結果

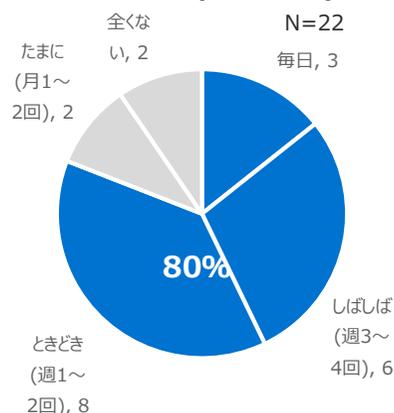
シニア層

- 実施前後で、運動の実施頻度に関する設問について、週一回以上実施していると回答した割合が**80%から87%へ**と増加した。

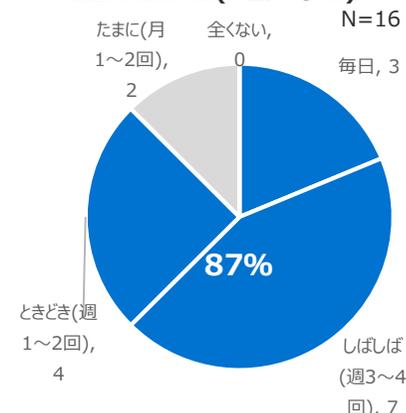
ビジネスパーソン

- 実施前後で、運動の実施頻度に関する設問について、週一回以上実施していると回答した割合が**43%から76%へ**と増加した。

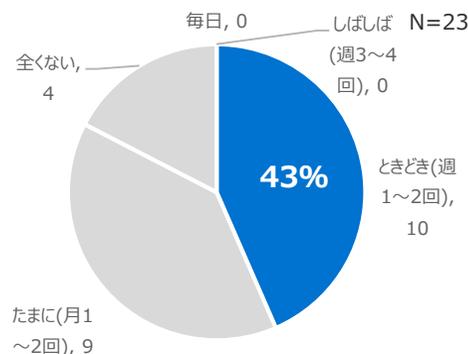
運動実施頻度(シニア・事前) N=22



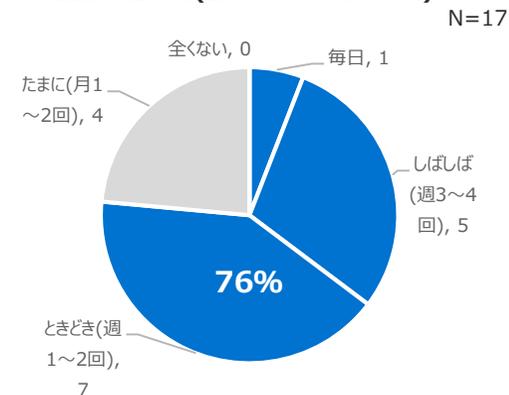
運動実施頻度(シニア・事後) N=16



運動実施頻度(ビジネスパーソン・事前) N=23



運動実施頻度(ビジネスパーソン・事後) N=17



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促進要因（検証結果）
シニア層	健康や運動に関する正しい知識に基づいた運動実践を通じて、継続的に運動することができるように促す。	最大の促進要因として、 <u>健康や運動に関する正しい知識に基づいた運動方法を知ったこと</u> が示唆された。
ビジネスパーソン	仕事の隙間時間を有効活用した運動実践を通じて、自宅や職場などの「日常空間」に戻っても運動をする習慣が身につくことを目指す。	最大の促進要因として、 <u>仕事の隙間時間を有効活用した正しい運動方法を知ったこと</u> が示唆された。

スポーツ実施改善要因の分析結果詳細

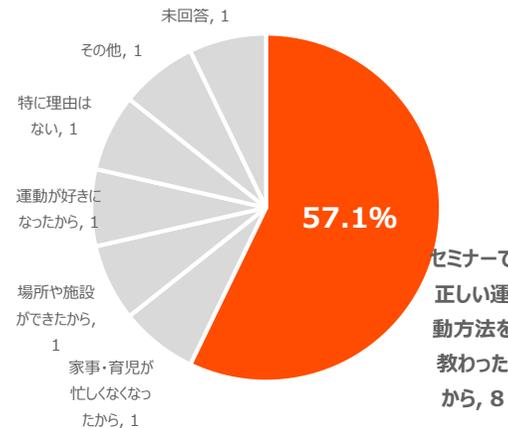
シニア層

- 事業実施後に週1回以上運動実施していると回答した14名のうち、**57.1%**にあたる**8名**がその理由を「セミナーで正しい運動方法を教わったから」と回答し、最も多い結果となった。
- 健康や運動に関する正しい知識に基づいた運動方法を知り、それに基づいて運動することがシニアのスポーツ実施につながってくることが示唆された。

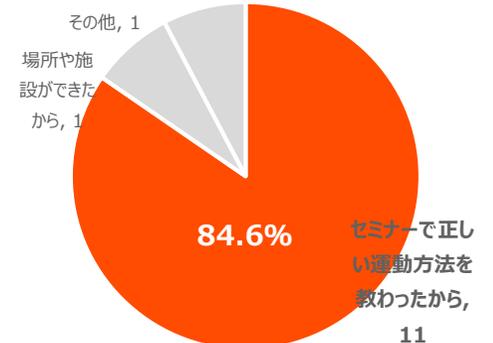
ビジネスパーソン

- 事業実施後に週1回以上運動実施していると回答した13名のうち、**84.6%**にあたる**11名**がその理由を「セミナーで正しい運動方法を教わったから」と回答し、最も多い結果となった。
- 仕事の隙間時間を有効活用した正しい運動方法を知り、それに基づいて運動することがビジネスパーソンのスポーツ実施につながってくることが示唆された。

実施頻度が増えた最大の理由(シニア) N=14



実施頻度が増えた最大の理由(ビジネスパーソン) N=13



事業継続や横展開に向けたポイント、課題

- 事業継続参加者の**モチベーションを高めるようなコーチングのノウハウが必要**なため、プロコーチの指導を受けつつ、**人材育成**にも取り組みたい。そのための仕組み作りも行っていく。
- 波及効果を狙うには地元自治体のほか、周辺自治体、他の事業者との横展開も必要。現状そのようなプラットフォームは無く、それぞれの自治体・事業者で思惑も異なる。まずは互いに**Sport in Lifeという目標掲げていることを認識し、緩やかな連携の継続**が必要。
- 新型コロナの影響によって実施できなかった小中高生に対する体験会について、共同事業体である長柄町が**東京オリンピック・ロシアフェンシングチームのホストタウン**となっていることから、来年度のできるだけ早い時期に、自主事業として学校等で実施したい。

次年度以降の事業継続、横展開の計画

- コロナ後に再開を予定しているメディカルトレーニングセンター（MTC）会員に対し、**ウェルネストラック体験会を定期的実施する予定**。また、千葉大学予防医学センター近藤克則教授監修の「**ウェルネスエイジクラブ**」を再開し、会員向けプログラムの一環に組み込む予定。
- ウェルネスエイジクラブは将来的に弊社グループの計画するCCRC会員向けのサービスにもなることから、**弊社グループにおける事業の継続的な開発・発展**が期待される。
- 会員以外の地域住民、ビジネスパーソン、子どもたちなどに対しては、「**リソルの森**」のイベントとして**講演会・体験会を積極的に開催し、長柄町とも連携**することで横展開を図ってきたい。
- ホテル・ワーケーション利用者に対するインセンティブとして、**ウェルネストラックに実装しているスタンプラリー機能を用いたウォーキング体験会とそこでのアンケート取得**の方法についても検討課題である。

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

- 今年度は新型コロナの影響により他の採択事業者との交流機会が無かったが、**事業者の互いのノウハウを共有**することで新たな事業展開の可能性が考えられるため、**何かしらの交流プラットフォーム**があると望ましいと思われた。
- また、**Sport in Lifeコンソーシアムのネットワークをうまく活用**できる方法を考えていただき、本事業を**横展開していくための他の事業者や周辺自治体の紹介・連携のサポート**が戴けると幸いです。