

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」

事業報告書

令和3年2月

リソルの森株式会社

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」

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.....	5
2. 本事業の実施内容.....	8
(1) 事業の実施概要.....	8
(2) 事業の実施結果.....	10
3. 本事業の実施体制.....	19
(1) 本事業の実施体制.....	19
(2) 本事業の実施スキーム.....	19
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）	21
(1) 効果検証方法	21
(2) 効果検証の結果.....	23
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）	29
6. 今後の事業展開予定.....	31
(1) 事業継続や横展開に向けたポイント、課題.....	31
(2) 次年度以降の事業継続、横展開の計画.....	31
(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	32
7. 終わりに	33
参考資料 アンケート調査票・分析結果詳細.....	34

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。

長柄町では、町内にある日本有数のスポーツ・健康施設であるリソルの森をその中核施設として、国の地方創生事業である CCRC(Continuing Care Retirement Community：生涯活躍のまち、アクティブシニア向けの健康コミュニティづくり)に取組んでいる。リソルの森を有する弊社はこれまで長柄町や千葉大学と連携して産官学連携のかたちで CCRC 構想に取組み、千葉大学予防医学センター・近藤克則教授の監修による健康寿命を延伸し豊かな人生を実現させることを目的とした「ウェルネスエイジクラブ」を 2017 年 4 月から本格的にスタートさせた。運動だけでなく人との交流が健康改善に寄与するというエビデンスに基づき、健康寿命を延ばすために重要な 3 つの予防(疾病予防・体力低下予防・認知症予防)を意識しながら、運動と食生活のサポート、社会参加や学びの場の提供を通じて、心身両面の健康の維持・推進を図り、「ずっと健康なままでいたい」という願いをサポートしてきた。

また、新型コロナウイルス感染症対策の一環として都心を離れた地方圏のリゾート地などで仕事を行う、ワークとバケーションを合わせた「ワーケーション」が新たな働き方として注目を集めている。当社では敷地内にあるホテル「トリニティ書齋」や 7 月に新オープンした「グランヴォースパビレッジ」において各種設備等を整備することにより、自然に囲まれたより広いスペースにおいてワーケーションが体験できるようになったところである。

このようななかで、千葉大学との共同開発で、歩きたくなるまちづくりのためのサインと QR コードなど ICT を活用した健康プログラム「ウェルネストラック」を 2020 年から設置、10 月から運用を開始した。

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地域住民、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。

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3つに大別される。「①CCRC、リソルの森利用者、近隣住民」、「②ワーケーション利用者などのビジネスパーソン」「③地域の小中高生」である。

①については、実証フィールドであるリソルの森に居住および一時滞在している60～70代のアクティブシニアの夫婦、さらにはリソルの森の周辺地域である長柄町全体・茂原市・千葉市・市原市などの近隣住民をターゲットとした。

②については、ワーケーションでの利用や研修などで一時的に「リソルの森」に滞在する都心在住の30～50代のビジネスパーソン、また千葉県内で働いているビジネスパーソン・経営者をターゲットとした。

③については、町内の長柄小学校・日吉小学校、長柄中学校の児童生徒をはじめとして、近隣の小中高生をターゲットとした。

(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）

【60～70代のシニア層のスポーツ実施を妨げている要因】

令和元年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」

(https://www.mext.go.jp/sports/content/20200507-spt_kensport01-0000070034_8.pdf

)によると本事業で主なターゲットとしている 60～70 代のシニア層のスポーツ実施率は他世代に比べ高く、60 代の 16.9%、70 代の 22.6%が週に 5 日以上運動・スポーツを実施している。だが一方で、60 代の 38%、70 代の 26.7%が週に 1 日以上運動を行っていない。

この数値は、①高齢化水準で世界一の超高齢化国となること、②人口の高齢化が 2025 年の時点では世界一になること、③高齢化のスピードが極めて速いこと、の 3 点を特徴とする日本の高齢化社会の現状を考慮すると看過できず、運動・スポーツの機会向上を図る必要がある。また鹿児島大学の研究によれば、主観的健康観の低さと転倒の発生率との間に相関があることが指摘されている。なかには正しい歩き方や身体の使い方などの基本的な知識がないまま運動しており、その結果として、ケガや故障に至り、スポーツを続ける機会の減少、スポーツ実施の中断、さらには運動機会の減少につながるといった悪循環に陥っている可能性が考えられる。

【30～50代のビジネスパーソンをスポーツ実施を妨げている要因】

図 1 のとおり、30～50 代の運動の実施率は男女ともに他の世代と比べて低い。その理由として、令和元年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」

(https://www.mext.go.jp/sports/content/20200507-spt_kensport01-0000070034_8.pdf)では、その多くが「仕事や家事が忙しいから」がトップ、「面倒くさいから」が 2 位となっており(30 代女性のみ「子どもに手がかかるから」が 2 位)、これらが 20 代から 50 代の現役世代のビジネスパーソンをスポーツ実施を阻害する要因となっている。

また、コロナ禍における緊急事態宣言の発令で在宅勤務・リモートワークが推奨されるようになったが、このような働き方は以前より肩こり・眼精疲労・腰痛・ストレスなどの主観的な悪影響が指摘されており、さらに外出自粛により毎日の運動量の減少という直接的な影響も出てくるようになったため、これまで以上に運動・スポーツの機会向上を図る必要がある。

【地域の小中高生のスポーツ実施を妨げている要因】※

笹川スポーツ財団「子ども・青少年のスポーツライフデータ 2019」によると、小中高生のスポーツ実施率・実施頻度は、年齢が上がるにつれ低くなっている。子どものスポーツ実施を阻害する要因の例として、スポーツ庁の「スポーツ施策に関わる課題の整理」では「学校体育嫌い」「三間(空間・時間・仲間)の減少」があげられている。ベネッセが小中学生がいる家庭 2,617 世帯に対して行ったアンケートでも、「体育の授業は好きですか？」という質問に対して、全学年において 2～3 割が「やや嫌い」「とても嫌い」と答え、その割合はおお

むね学年が上がるにつれて増加する傾向にある。また、制服メーカーのカンコーが中学生・高校生男女 5,000 人に対しておこなったアンケートでも、同様の結果が見られ、男子よりも女子のほうが体育の授業を嫌う傾向がみられる。

また今年度は、新型コロナウイルス感染症予防による休校措置の後も、体育の授業や休み時間などの運動も縮小あるいは制限されてきたことで、運動不足による体力の低下が見受けられる。さらにはそれによるストレスが要因と思われるが、学校や家庭でフラストレーションが溜まり、いわゆる「キレル」子どもの増加や家庭内暴力などの悪影響も懸念されるため、運動・スポーツの機会向上を図る必要がある。

※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を中止した。

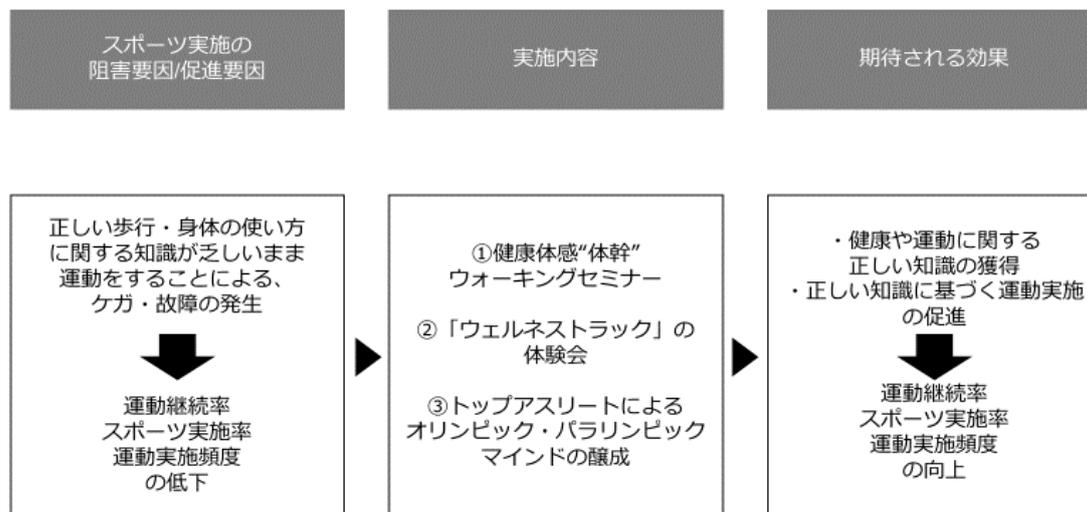
(3) 本事業で期待される効果

【60～70 代のシニア層への期待される効果】

上記のターゲットにおける本事業の目的は、60～70 代のシニア層のスポーツ実施意欲の向上を図ることである。先述した通り、シニア層の運動実施の阻害要因として、正しい知識がないまま運動・スポーツを行い、ケガや故障の原因となり、運動・スポーツから離れてしまうことがあげられる。そのため、プロコーチのセミナーを行い、姿勢・柔軟・体幹・歩行など運動の基礎的な部分に関して正しい知識を身につけてもらい、それに基づいた運動実施を促す。そしてセミナーのおよそ 2 か月後に、復習とステップアップを目的とした 2 度目のセミナー(実際に行う予定であったが、新型コロナウイルスの感染拡大防止につき、オンラインでの映像配信となった)実施を行い、追跡調査を行うことで、運動頻度の増加、健康意識の改善の検証を行う。

健康や運動に関する正しい知識に基づいた運動実施を促す活動により、スポーツ実施頻度が週 1 回以上の割合が事前調査では 80%のところを 85%まで増加させる。また運動実施率が上がることで、主観的健康度・痛みの度合いなどの健康状態の改善も期待できる。

図表 1 : 60～70 代のシニア層への期待される効果



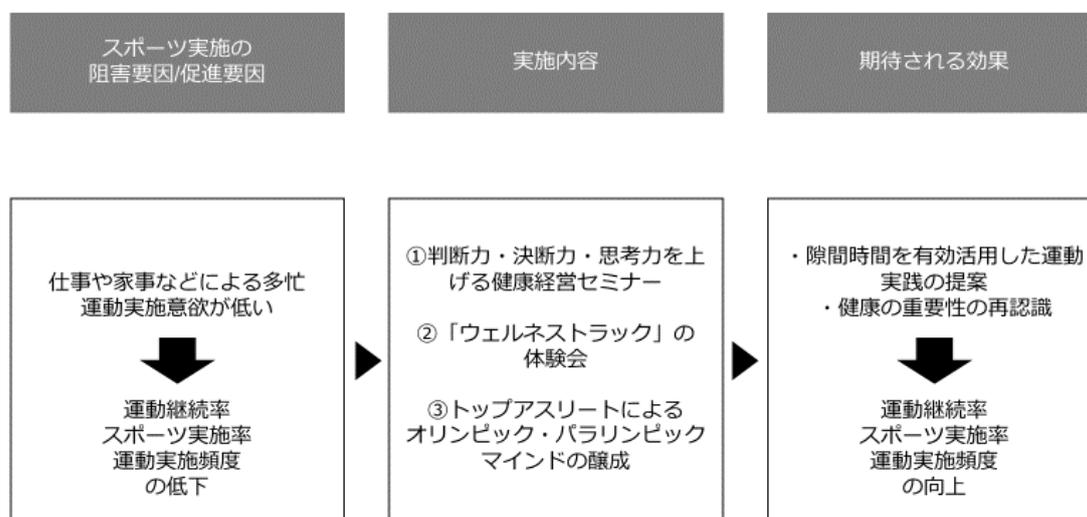
【30～50 代のビジネスパーソンへの期待される効果】

上記のターゲットにおける本事業の目的は、30～50 代のビジネスパーソンの運動・スポーツ実施意欲の向上を図ることである。先述した通り、ビジネスパーソンの運動実施の阻害要因として、多忙および運動意識の低下が最大の要因としてあげられる。そのため、プロコーチのセミナーを行い、健康の重要性の再認識・多忙な中での隙間時間を使った運動の実践指導を行い、運動の実施を促す。さらには、定期的な運動の実施によって、健康状態の改善も図る。そしてセミナーのおよそ 2 か月後に、復習とステップアップを目的とした 2 度目

のセミナー(実際に行う予定であったが、新型コロナウイルスの感染拡大防止につき、オンラインでの映像配信となった)実施を行い、追跡調査を行うことで、運動頻度の増加、健康意識の改善の検証を行う。

仕事の隙間時間を有効活用した運動の実践方法の習得を促す活動により、スポーツ実施頻度が週 1 回以上の割合が事前調査では 43%のところを 70%まで増加させる。また運動実施率が上がることで、幸福度・痛みの度合いなどの健康状態の改善も期待できる。

図表 2 : 30~50 代のビジネスパーソンへの期待される効果



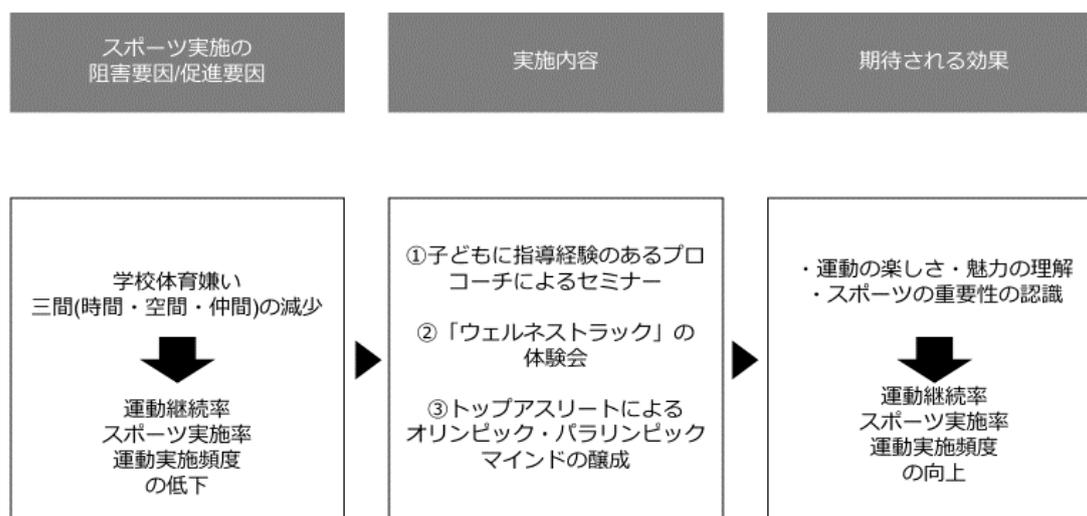
【地域の小中高生への期待される効果】※

上記のターゲットにおける本事業の目的は、小中高生のスポーツ実施率の向上を図ることである。前述した通り、小中高生の運動実施の阻害要因として「学校体育嫌い」「三間(時間・空間・仲間)の減少」があげられる。本事業では、学校の体育の授業について変革を促すことは難しいが、「体育嫌い」の原因を指摘した東京学芸大学の高木の研究によると、体育嫌いな児童・生徒をつくらないためには、全員が運動の楽しさや魅力に触れることができ、結果よりも過程を大切にされた指導・評価を工夫すべきである、としている。

そのため、子ども向けに「スイッチマン体操」という体操を YouTube で配信している実績もある青山プロコーチのセミナーを行い、運動の楽しさや魅力、スポーツをおこなうことの重要性を理解させ、スポーツ機会の増加を図る。

※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を中止した。

図表 3 : 地域の小中高生への期待される効果



2. 本事業の実施内容

(1) 事業の実施概要

【60～70代のシニア層を対象とした事業】

シニア層のスポーツの継続的な実施を阻害している要因は「正しい歩行・身体の使い方に関する知識が乏しいまま運動をすることによるケガ・故障の発生」である。この要因を解決するためには、シニアが健康やスポーツ、歩行や身体の動かし方についての正しい知識を身につけ、身につけた知識をもとに運動の実践を行うことが必要不可欠である。

具体的な事業の実施内容は以下の通りである。

事業 S-① 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。シニア層がずっと健康で、運動やスポーツを継続できるように、セミナーは「姿勢」「柔軟」「体幹」「歩行」の4つを効率よく学び、普段の生活でも活かせるようにしていく。本事業は10月に1度目のセミナーを実施し(S-①-1)、復習とステップアップの意味合いで1月に再度内容を変更してセミナーを実施(S-①-2)する。

事業 S-② 「ウェルネストラック」体験会

「ウェルネストラック」は、リソルの森と千葉大学が連携して開発したアクティビティである。距離や傾斜による身体活動負荷、身体活動量が一覧できるプロファイルを設け、これらを掲示した視認性の高いサインを「リソルの森」内に設置し、その時々々の体調、気分、時間、天気、気候などに合わせた好みのトラック(コース)を選択して好みのペースでウォーキングが可能となるアクティビティである。事業 S-①のセミナーを行った後に、上述したウェルネストラックの体験会を行うことで、運動や健康に関する正しい知識を身につけたうえで、正しい知識に基づいた運動実践の機会を提供する

サインにはQRコードがあり、特別なアプリケーションをインストールしなくても、誰でもスタンプラリー形式でウォーキングを楽しむことができる。そのため、レッスンを受けた参加者が、リソルの森を訪れた際に自分の好きなタイミングで、日常的にスタンプラリー感覚でウォーキングを楽しむことができる。このようなツールを用いて楽しく運動量を増やす機会を提供することで、参加者の運動頻度の増加・健康状態の改善を図る。

事業 S-③ 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

日本有数のスポーツ施設であるリソルの森では、これまでオリンピックや各種世界選手権などの際の事前キャンプ地などとして数多くのトップアスリートが利用している。そのような関係もあり、現在弊社では、北京・ロンドン・リオデジャネイロの3大会連続でオリンピック代表となり、現在も2020東京オリンピック代表入りを目指すトライアスロン選手、上田藍(うへだ あい)選手 と一昨年の日本トライアスロン選手権で2位に入りワールドカップでも入賞するなど将来の活躍が期待されている岸本新菜(きしもと にいな)選手の2名

とスポンサーシップ契約を結び、トップアスリートとしての活動をサポートしている。今回の事業においては、上記の2人にこれまでの試合の経験談や2021年のオリンピックを目指す意気込みなどについての講演会を実施することで、プログラム参加者のモチベーションアップを図り、スポーツ実施意欲の向上につなげていく。

【30～50代のビジネスパーソンを対象とした事業】

30～50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は「仕事や育児による多忙」「運動実施意欲の低さ」である。この要因を解決するには、運動・スポーツが与える好影響を認識し、スポーツ実施率を高めること、また多忙な中でも隙間時間等を利用して行うことのできる運動を提案することが必要不可欠である。

具体的な事業の実施内容は以下の通り。

事業B-①判断力・決断力・思考力を上げる健康経営セミナー

スポーツ庁の資料である「スポーツ参画人口拡大を通じて国民の健康増進を図る官民連携プロジェクトビジネスパーソン向け国民運動」

(https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/001_index/bunkabukai002/attach/icsFiles/afieldfile/2017/12/07/05_1.pdf)

では、「みんなが体を動かす健康な国」を目指して方策を提示している。そこでは、サッカー・野球・ランニング・ゴルフ・バスケットボール等の人それぞれの好みによって異なる、本格的な運動やアクティビティをおこなう「土台」として、運動のきっかけとなる誰でも参加できる持続可能な活動を重要視している。そして、忙しいビジネスパーソンが新たに始めなくていい、ハードルの低い運動であり、さらなる上積みが期待できる運動として、「歩く」運動を土台となる活動として挙げている。

この考えに基づき、ビジネスパーソンに向けても正しい姿勢・柔軟・体幹・歩行の方法をレクチャーし、それぞれの運動・スポーツの「土台作り」を行う。また、ビジネスパーソンは多忙であり、デスクワークにより肩こり等の健康被害があることも予想されるため、隙間時間を活用したエクササイズの指導も行う。本事業は10月に1度目のセミナーを実施(B-①-1)し、復習とステップアップの意味合いで1月に再度内容を変更してセミナーを実施(B-①-2)する。

事業B-②「ウェルネストラック」体験会

ウェルネストラックの概要、基本事項に関しては、60～70代のシニア層に向けた事業のS-②と同様のため割愛する。ビジネスパーソンをターゲットとした事業の特質として、ビジネスパーソンの中には、ワーケーションなどでリソルの森を訪れる人もいる。彼らのワーケーション時間の使い方のひとつとして「ウェルネストラック」の利用を提案する。

(2) 事業の実施結果

【60～70代のシニア層をターゲットとした事業】

事業 S-① 健康体感”体幹”ウォーキングセミナー

図表 4：事業 S-① 健康体感”体幹”ウォーキングセミナーの概要

名称	健康体感”体幹”ウォーキングセミナー
開催日時	2020年10月22日(木)
開催場所	リソルの森 メディカルトレーニングセンター2F スタジオ リソルの森 屋外全天候型トラック
アジェンダ	9:45 メディカルトレーニングセンターフロントにて受付 10:00 (1) セミナーの趣旨、アンケート協力等の事前説明 10:10 (2) 青山剛プロコーチによるセミナー開始 10:55 (3) ウェルネストラック体験会(事業 B-②) 11:25 アンケート記入 11:45 セミナー終了
参加者概要	60～70代男女 22名

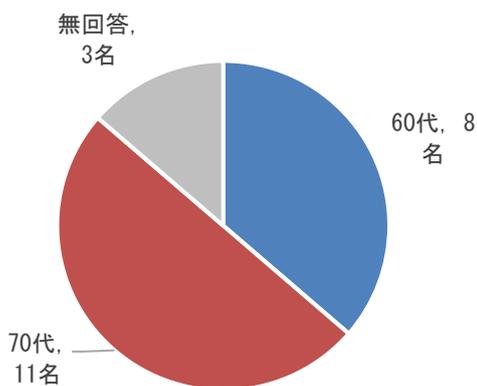
2020年10月22日、感染対策に万全の注意をはらったうえでプロフェッショナルコーチの青山剛氏による、シニア層向けの「健康体感“体幹”ウォーキングセミナー」を実施した。セミナーは、正しい姿勢の作り方、健康に必要な最低限の柔軟性の身につけ方、歩行の仕方などを実際にアクティビティをしたり、お互いにチェックを行ったりすることで体感しながら学んだ。その後、屋外の全天候型トラックに移動し、効率的な歩き方の実践を行った。

図表 5：事業 S-① 健康体感”体幹”ウォーキングセミナー実施の様子

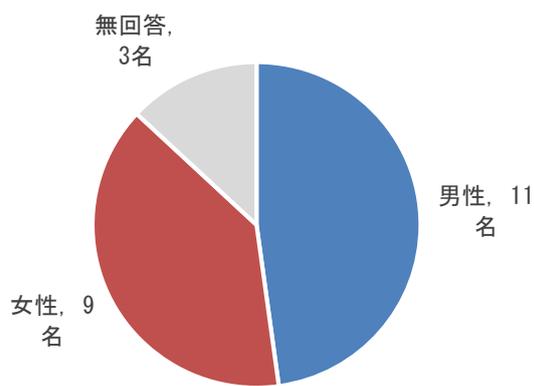


また、参加者の属性は下記図表の通り。

図表6より、参加者数は計22名で、平均年齢は70歳で、70代が11名、60代が8名、無回答が3名であった。図表7より、参加者22名のうち、男性9名、女性11名、無回答2名であった。



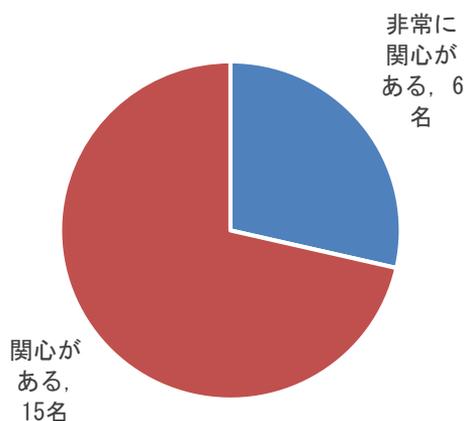
図表6：参加者の年代



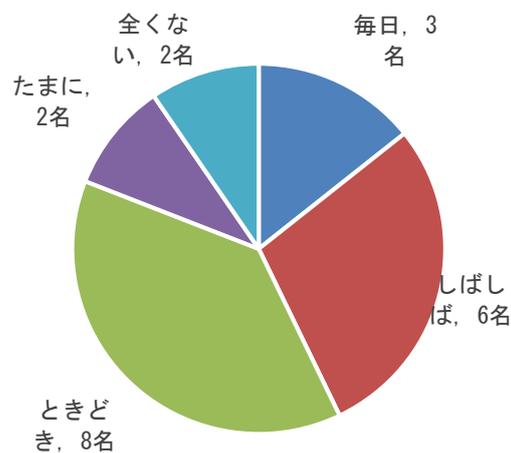
図表7：参加者の性別

10月22日のセミナーでは、終了時に現在の身体状況・運動習慣・運動状況等を尋ねるアンケートをおこない、参加した22人全員が回答した。

アンケート結果より、セミナー参加者の健康への関心は非常に高く（図表8）、運動の実施頻度週1回以上の人の割合が約80%と、参加者の多くが定期的な運動習慣があった。（図表9）



図表8：健康に対する関心



図表9：運動の実施頻度

2021年1月11日(月・祝)に再度セミナーをおこない、内容のさらなる定着を図り、運動の実施頻度・健康に対する関心などについて追跡調査を行う予定であった。しかし、新型コロナウイルス感染症の拡大およびそれに伴う緊急事態宣言が千葉県含む一都三県に発令されたため、集合しての実施を見送り、青山プロコーチのセミナーを録画し、それを参加者に

視聴いただくことで2回目のセミナーの代わりとし、その後にアンケート回収も実施した。

図表10：青山剛プロコーチによる姿勢・柔軟・体幹・歩行セミナーの概要

名称	青山剛プロコーチによる姿勢・柔軟・体幹・歩行セミナー
提供期間/回数	2021年1月11日に録画・収録、2021年1月14日発送
提供方法	録画した映像をDVDにダビングし、前回参加者に郵送
参加者概要	前回10月22日の事業に参加したシニア22名
効果検証方法	スポーツ実施意欲、スポーツ実施の習慣化についてアンケート調査を実施。参加者22名に対して、16名から回答を聴取。

図表11：青山プロコーチの映像



図表12：セミナー内容

- 前回のキーワードのおさらい
- 正しい姿勢を身につける
- 健康に必要な柔軟ストレッチ
- 体幹を使えるようにする
- 歩行のフォームとスピード

事業 S-② 「ウェルネストラック」体験会

2020年10月22日、事業 S-①「健康体感”体幹”ウォーキングセミナー」ののち、リソルの森で「ウェルネストラック体験会」をおこなった。プロコーチによるセミナーによって正しい姿勢・歩き方を学んだ後、それを実践する場として、千葉大学とリソルの森が共同開発したウェルネストラックを体験してもらった。

また、2020年10月25日(日)から、12月20日(日)までの毎週日曜日にリソルの森を訪れた人、リソルの森の宿泊者を対象に、弊社スタッフのレクチャーにより「ウェルネストラック」の体験会を行った。10月から11月は毎週4～5名程度の参加があったが、12月は全国的にコロナウイルスの感染が拡大したこともあり、参加を控える傾向が強くなった結果、1名のみでの参加となった。プロコーチによるセミナーの内容を参考に「ウェルネストラック」を散策し、腕の振りのリズムや歩幅でのペース調節などを取り入れ、日常の歩行との違いを体感してもらうことで日頃の運動習慣改善の動機づけを行った。参加者からは「姿勢を意識して歩くだけで汗をかくようになった。」「腕の振りを大きくしたら肩が楽になった。」など効果に対する声や「普段も意識して歩くようにしたい。」などの感想をいただいた。

事業 S-③ 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

2020年12月19日、リソルの森がスポンサー契約をしているトライアスリート2名、上田藍選手・岸本新菜選手と、青山剛プロコーチを招き、「生涯健康で走りぬくためにオリンピックから学ぶランニングの極意」と題したトークショーを行う予定であった。しかし、新型コロナウイルス感染症が拡大傾向にあり、高齢の参加者を集めるリスクが大きいと判断したため、集合してのイベントとしては実施せず、同日に録画・収録を行い、DVDにダビングし配布をおこなった。

図表 13：トップアスリートによるトークショーの概要

名称	生涯健康で走りぬくためにオリンピックから学ぶランニングの極意
提供期間/回数	2020年12月19日に録画・収録、2021年1月14日発送
提供方法	録画した映像をDVDにダビングし、前回参加者に郵送
参加者概要	前回10月22日の事業に参加したシニア22名
効果検証方法	スポーツ実施意欲、スポーツ実施の習慣化についてアンケート調査を実施した。 参加者 22名に対して、16名から回答を聴取。

図表 1 4 : トークショー配信の様子



【30～50代のビジネスパーソン向けの事業】

事業 B-① 判断力・決断力・思考力を上げる健康経営セミナー

図表 1 5 : 事業 B-① 判断力・決断力・思考力を上げる健康経営セミナーの概要

名称	判断力・決断力・思考力を上げる健康経営セミナー
開催日時	2020年10月22日(木)
開催場所	リソルの森 メディカルトレーニングセンター2F スタジオ リソルの森 屋外の全天候型トラック
アジェンダ	13:45 メディカルトレーニングセンターフロントにて受付 14:00 (1) セミナーの趣旨、アンケート協力等の事前説明 14:10 (2) 青山剛 氏セミナー開始 15:10 (3) ウェルネストラック体験会(事業 B-②) 15:40 アンケート記入 16:00 青山剛 氏セミナー終了
参加者概要	近隣のビジネスパーソン、経営者など 23 名

2020年10月22日にプロフェッショナルコーチ青山剛氏によるビジネスパーソン向けセミナー「判断力・決断力・思考力を上げる健康経営セミナー」を実施した。セミナーは、正しい姿勢、健康に必要な最低限の柔軟性の身につけ方、体幹の鍛え方、オフィスワーク時の隙間時間にも実践できるストレッチ、歩行の仕方などを、実際にアクティビティなどを行うことで体感しながら学んだ。その後、屋外の全天候型トラック移動し、効率的な歩き方の実践を行った。

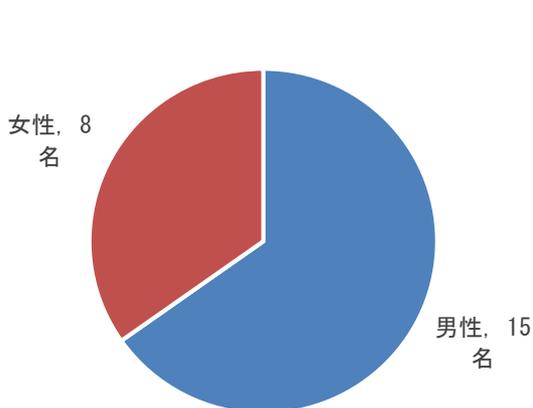
図表 1 6 : 判断力・決断力・思考力を上げる健康経営セミナーの様子



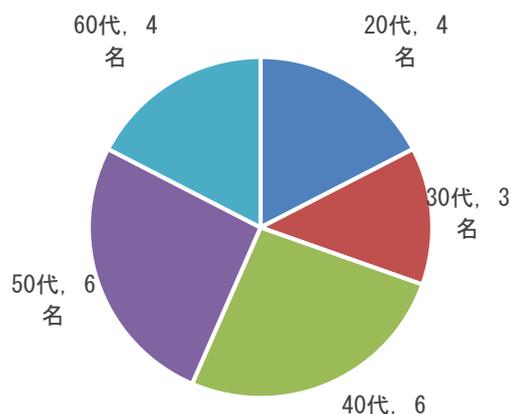
また、参加者の属性は以下の通り。

参加者数は23名で、男性が15名、女性が8名であった。(図表17)

参加者の平均年齢は54歳で、20代が4名、30代が3名、40代が6名、50代が6名、60代が4名参加した。(図表18)



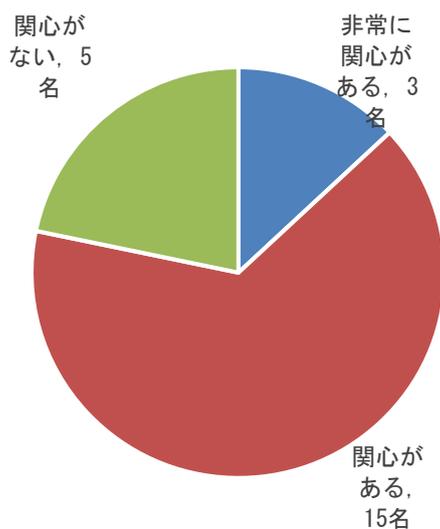
図表17：参加者の性別



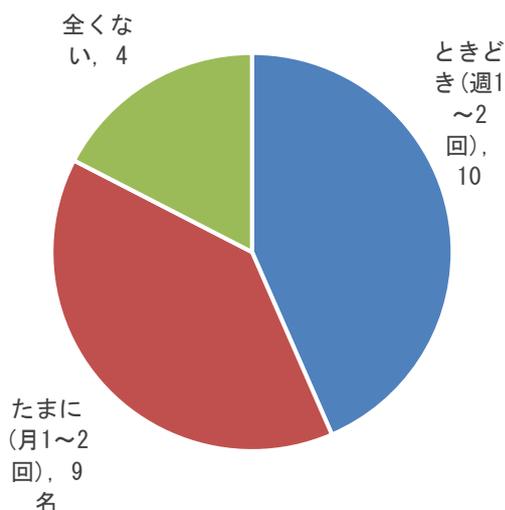
図表18：参加者の年代

10月22日のセミナーでは、終了時に現在の身体状況・運動習慣・運動状況等を尋ねるアンケートをおこない、参加した23人全員が回答した。

アンケート結果より、参加者の内健康に関心のある人の割合は約78%と、シニアの100%と比べて低い(図表19)。運動の実施頻度についても、週1回以上の運動をしている人の割合は約43%とシニアの約80%より低く、定期的な運動習慣のある参加者が少ないことがわかる。(図表20)



図表19：健康に対する関心



図表20：運動の実施頻度

2021年1月11日(月・祝)に再度セミナーをおこない、内容のさらなる定着を図り、運動の実施頻度・健康に対する関心などについて追跡調査を行う予定であった。しかし、新型コロナウイルス感染症の拡大およびそれに伴う緊急事態宣言が千葉県含む一都三県に発令されたため、実施を見送り、青山プロコーチのセミナーを録画し、参加者に配信をおこなった。

図表 2 1 : 青山剛プロコーチによる姿勢・柔軟・体幹・歩行セミナーの概要

名称	青山剛プロコーチによる姿勢・柔軟・体幹・歩行セミナー
提供期間/回数	2021年1月11日に録画・収録、2021年1月12日発送
提供方法	録画した映像を YouTube で非公開投稿をし、前回参加者にメールにて送付。google form によるアンケートへの回答依頼をおこなった。
参加者概要	前回の事業に参加したビジネスパーソン 23 名
効果検証方法	スポーツ実施意欲、スポーツ実施の習慣化についてアンケート調査を実施した。参加者 23 名に対して、17 名から回答を聴取。

図表 2 2 : 青山プロコーチの映像



事業 B-② 「ウェルネストラック」体験会

2020年10月22日、事業 B-①「健康体感”体幹”ウォーキングセミナー」ののち、リソルの森で「ウェルネストラック体験会」をおこなった。プロコーチによるセミナーによって正しい姿勢・歩き方を学んだ後、それを実践する場として、千葉大学とリソルの森が共同開発したウェルネストラックを体験してもらった。

また、2020年10月25日(日)から、12月20日(日)までの毎週日曜日にリソルの森を訪れた人、リソルの森の宿泊者を対象に、「ウェルネストラック」の体験会を行った。この内容については13頁にて先述のとおり。

事業B-③ 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

2020年12月19日、リソルの森がスポンサー契約をしているトライアスリート2名、上田藍選手・岸本新菜選手と、青山剛プロコーチを招き、「生涯健康で走りぬくためにオリンピックから学ぶランニングの極意」と題したトークショーを行う予定であった。しかし、新型コロナウイルス感染症が拡大傾向にあり、参加者を集めるリスクが大きいと判断したため、集合してのイベントとしては実施せず、同日に録画・収録を行い、YouTubeに掲載してQRコードを配布した。

オリンピック・パラリンピックマインドの醸成、スポーツ実施意欲の向上を図り、シニア層への配信内容と同じ内容をビジネスパーソンに向けても配信した。録画・収録した映像の詳細は図表23の通り。

図表23：トップアスリートによるトークショーの概要

名称	生涯健康で走りぬくためにオリンピックから学ぶランニングの極意
提供期間/回数	2020年12月19日に録画・収録、2021年1月12日配信
提供方法	録画した映像をYouTubeにて非公開投稿した。
参加者概要	前回10月22日の事業に参加したビジネスパーソン23名
効果検証方法	スポーツ実施意欲、スポーツ実施の習慣化についてアンケート調査を実施した。参加者23名に対して、21名から回答を聴取。

図表24：トークショー配信の様子



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。

図表 2 5 : 実施体制

実証フィールド	リソルの森(千葉県長生郡長柄町上野 521-4)
代表団体	リソルの森株式会社*
構成団体	長柄町役場* 千葉大学コミュニティ・イノベーションオフィス 千葉大学予防医学センター 株式会社ミライノラボ*
構成団体以外の 参画団体	該当なし

※ 「*」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、構成団体の役割は下記の通りである。

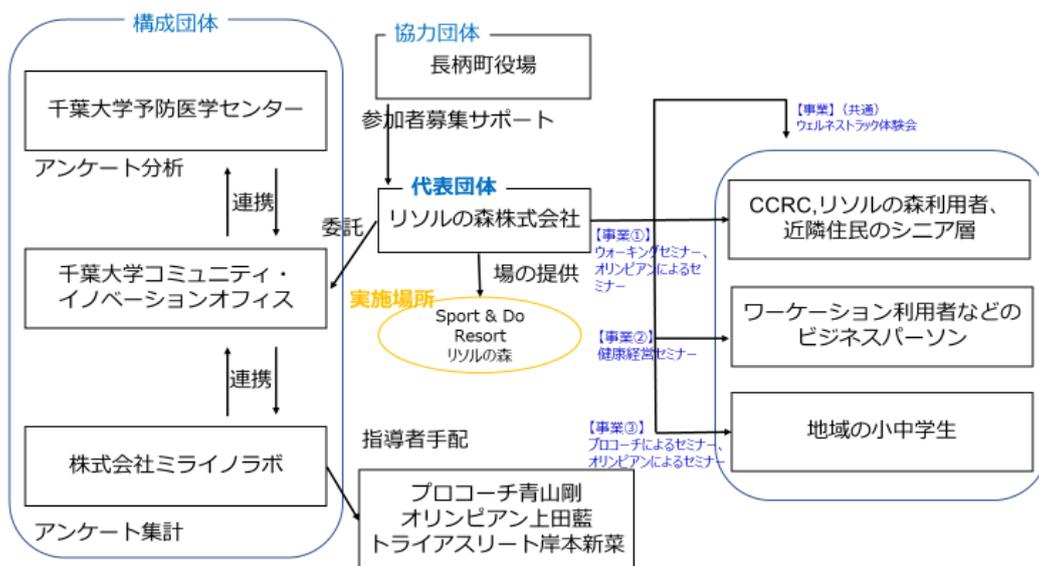
60～70代のシニア層をターゲットとした事業 B-①「健康体感”体幹”ウォーキングセミナー」および30代から50代のビジネスパーソンをターゲットとした事業 B-①「判断力・決断力・思考力を上げる健康経営セミナー」は、代表団体リソルの森株式会社を中心となって、セミナーが行われるリソルの森メディカルトレーニングセンターの提供を行い、リソルの森のウェルネスエイジクラブの会員などに呼び掛けて参加者の募集および連絡をおこなった。構成団体である長柄町役場は、参加者募集の補助をおこなった。株式会社ミライノラボが青山剛プロコーチとの日程・内容の調整を行い、1月に行った青山プロコーチのレッスンの撮影・映像編集も行った。効果測定に用いたアンケートは、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が連携して作成し、アンケートの集計は株式会社ミライノラボ、分析は千葉大学予防医学センターが行った。

60～70代のシニア層、および30代から50代のビジネスパーソンをターゲットとした事業 S-②、B-②「「ウェルネストラック」体験会」は、リソルの森株式会社が、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と連携して開発した「ウェルネストラック」を利用して、リソルの森において体験会を行った。

60～70代のシニア層、および30代から50代のビジネスパーソンをターゲットとした事業 S-③、B-③「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」は、代表団体リソルの森株式会社を中心となって、講演会が行われるリソルの森を提供し、参加者の募集・連絡、トップアスリートとの日程・内容の調整を行った。構成団体である長柄町役場は町内での広報紙「広報ながら」を用いた宣伝など、参加者募集の補助を行った。

株式会社ミライノラボは、講演会の撮影・映像編集を行った。

図表 2 6 : 本事業の実施スキーム



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

【60～70代のシニア層への実施効果】

60～70代のシニア層に対して実施した事業の効果を検証するために、下記のような考え方で事前、事後、追跡調査を行い、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。期待される効果と検証方法は図表27の通り。

図表27：60～70代のシニア層への期待される効果と検証方法

期待される効果	検証方法
運動・スポーツに対する正しい知識の獲得および正しい知識に基づいた運動実践	全プログラム提供後の1月にアンケート調査を実施する。
運動頻度の上昇	10月の第1回の青山プロコーチのセミナー（事業S-①-1）およびウェルネストラック体験会（事業S-②）の提供後に初回調査アンケートを行い、上の項目と同様のアンケートで事後調査を行った。「運動実施頻度」「歩行時間」について、初回調査と事後調査との間で比較分析を行い、運動実施頻度の変化を測定する。
健康状態の改善	10月の第1回の青山プロコーチのセミナー（事業S-①-1）およびウェルネストラック体験会（事業S-②）の提供後に初回調査アンケートを行い、上の項目と同様のアンケートで事後調査を行った。「主観的健康感」「痛みや不快感の有無」について、初回調査と事後調査との間で比較分析を行い、健康状態の変化を測定する。

【30～50代のビジネスパーソンへの実施効果】

60～70代のシニア層に対して実施した事業の効果を検証するために、下記のような考え方で事前、事後、追跡調査を行い、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。期待される効果と検証方法は図表28の通り。

図表28：30～50代のビジネスパーソンへの期待される効果と検証方法

期待される効果	検証方法
隙間時間を用いた運動実践状況	全プログラム提供後の1月にアンケート調査を実施する。
運動頻度の上昇	10月の第1回の青山プロコーチのセミナー(事業B-①-1)およびウェルネストラック体験会(事業B-②)の提供後に初回調査アンケートを行い、上の項目と同様のアンケートで事後調査を行った。「運動実施頻度」「歩行時間」について、初回調査と事後調査との間で比較分析を行い、運動実施頻度の変化を測定する。
健康状態の改善	10月の第1回の青山プロコーチのセミナー(事業B-①-2)およびウェルネストラック体験会(事業B-②)の提供後に初回調査アンケートを行い、上の項目と同様のアンケートで事後調査を行った。「主観的健康感」「痛みや不快感の有無」について、初回調査と事後調査との間で比較分析を行い、健康状態の変化を測定する。

(2) 効果検証の結果

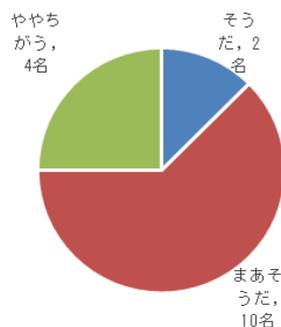
【60～70代のシニア層への実施効果】

60～70代のシニア層に対して期待される効果の検証結果は下記の通りである。

①運動・スポーツに対する正しい知識の獲得および正しい知識に基づいた運動実践

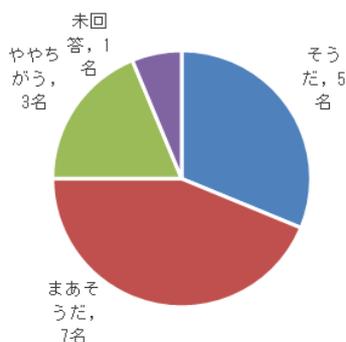
2回目のプログラム実施後(事後調査：n=16)にアンケート調査を実施し、プログラムの提供後における運動・スポーツに対する正しい知識の獲得および正しい知識に基づいた運動実践状況を測定した。

運動・スポーツに対する正しい知識の獲得について、「運動や健康、ご自身の身体状況について、知識が増えましたか？」という質問に対して、2名が「そうだ」、10名が「まあそうだ」、4名が「ややちがう」と回答し、参加者の75%が本プログラムにより、運動や健康・自身の身体状況について知識を習得することができたことがわかる。(図表29)



図表29：運動や体についての知識の習得状況

正しい知識に基づく運動実践について、「健康や運動に関する知識に基づいて運動をするようになりましたか？」という質問に対して、5名が「そうだ」、7名が「ややそうだ」、3名が「ややちがう」、1名が「ちがう」と回答し、参加者の75%が本プログラムにより、運動や健康に関する知識に基づいて運動をするようになったことがわかる。(図表30)

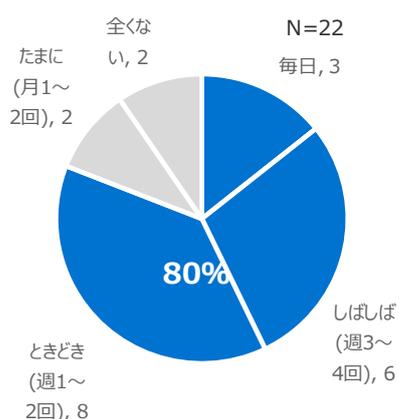


図表30：運動や体についての知識に基づいた運動実践状況

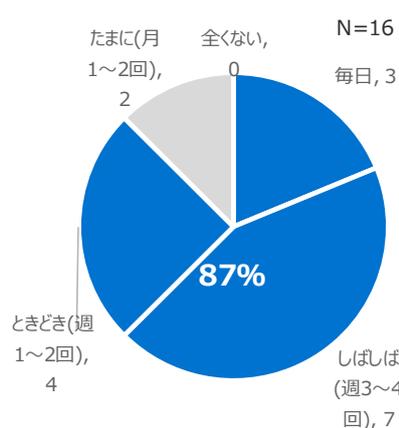
②運動頻度の上昇

1 回目のプログラム提供後すぐ(初回調査：n=22)と 2 回目のプログラム実施後(事後調査：n=16、追跡調査回答率 72.7%)にアンケート調査を実施し、プログラムの提供前後における運動の実施頻度を測定した。

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。

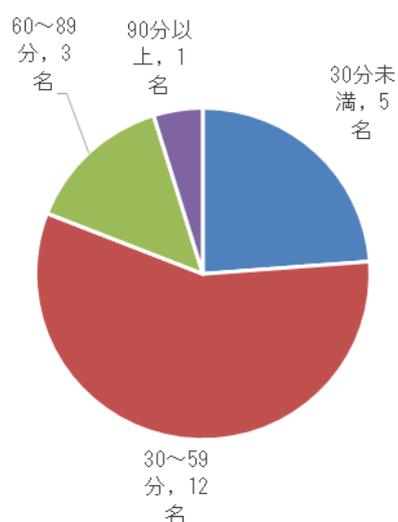


図表 3 1 : 運動実施頻度 (初回調査)

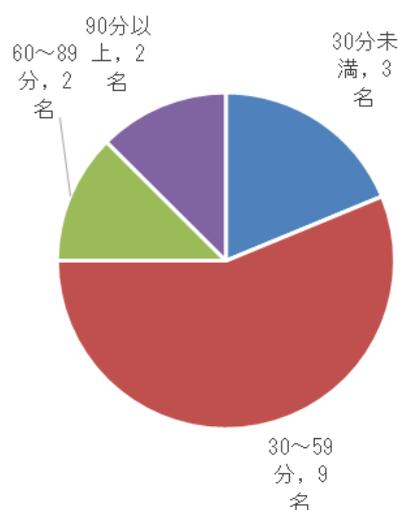


図表 3 2 : 運動実施頻度 (事後調査)

歩行時間について、「平均すると 1 日の合計で何分くらい歩きますか?」という問いについて、1 日 30 分以上歩行している人の割合は、初回調査時では回答者 (n=21) の約 76% (16 名) であったが、事後調査では回答者 (n=16) の約 81% (13 名) へと増加した。



図表 3 3 : 歩行時間 (初回調査)

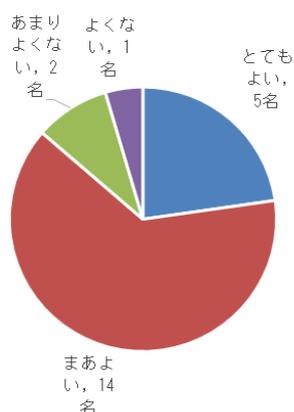


図表 3 4 : 歩行時間 (事後調査)

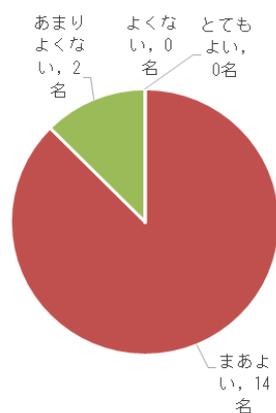
③健康状態の改善

1回目のプログラム提供後すぐ(初回調査:n=22)と2回目のプログラム実施後(事後調査:n=16、追跡調査回答率72.7%)にアンケート調査を実施し、プログラムの提供前後における健康状態(主観的健康感、痛みや不快感)の改善度を測定した。

「あなたの健康状態はいかがですか?」という問い(主観的健康感)に対して、「とてもよい」・「まあよい」と回答した人の割合は、初回調査時では回答者(n=22)の約86%(19名)であったが、事後調査では回答者(n=16)の約87%(14名)とほぼ変化はなかった。

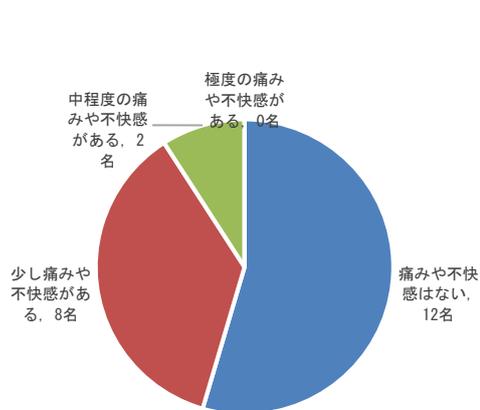


図表35：主観的健康感(初回調査)

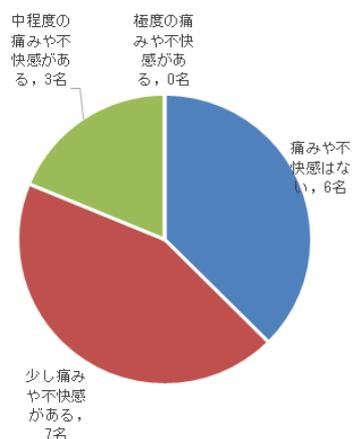


図表36：主観的健康感(事後調査)

「痛み/不快感はどれにあてはまりますか?」という問いに対して、「痛みや不快感がある」(少し・中程度・極度)と回答した人の割合は、初回調査時では回答者(n=22)の約45%(10名)であったが、事後調査では回答者(n=16)の約63%(10名)とやや増加した。



図表37：痛みや不快感(初回調査)



図表38：痛みや不快感(事後調査)

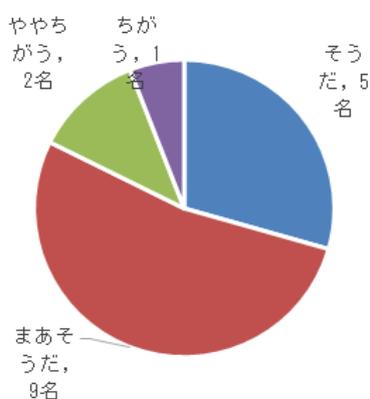
【30～50代のビジネスパーソン層への実施効果】

30～50代のビジネスパーソン層に対して期待される効果の検証結果は下記の通り。

①隙間時間を利用した運動実践状況

2回目のプログラム実施後(事後調査：n=17)にアンケート調査を実施し、プログラムの提供後における隙間時間を活用した運動実践状況を測定した。

隙間時間を利用した運動実践について、「仕事の隙間時間などを有効活用したストレッチや運動の機会は増えましたか?」という質問に対して、「そうだ」・「まあそうだ」と回答した人の割合は、回答者（n=17）の約82%（14名）であった。

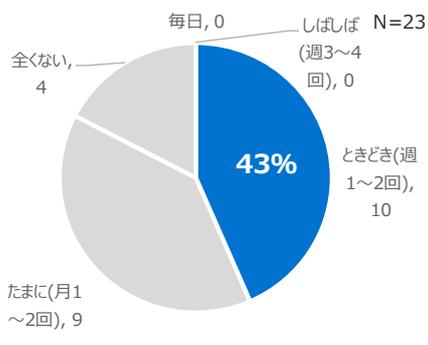


図表 3 9 : 隙間時間を活用した運動実践状況

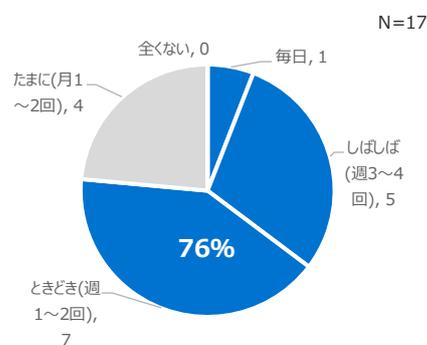
②運動頻度の上昇

1回目のプログラム提供後すぐ(初回調査：n=23)と2回目のプログラム実施後(事後調査：n=17、追跡調査回答率73%)にアンケート調査を実施し、プログラムの提供前後における運動の実施頻度を測定した。

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。

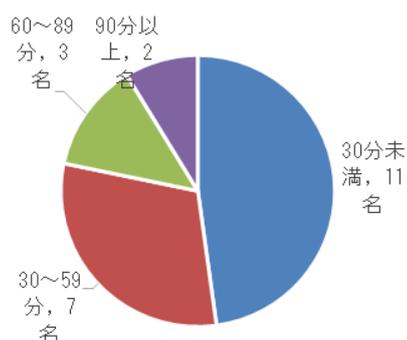


図表 4 0 : 運動実施頻度 (初回調査)

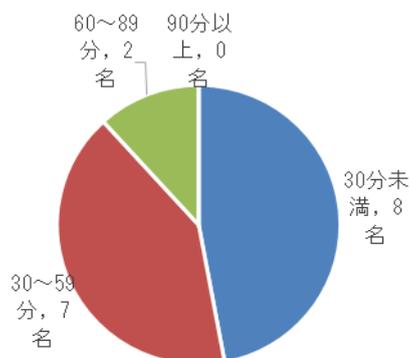


図表 4 1 : 運動実施頻度 (事後調査)

歩行時間について、「平均すると1日の合計で何分くらい歩きますか?」という問いについて、1日30分以上歩行している人の割合は、初回調査時では回答者(n=23)の約52%(12名)であったが、事後調査では回答者(n=17)の約53%(13名)と変化はほぼなかった。



図表42：歩行時間（初回調査）

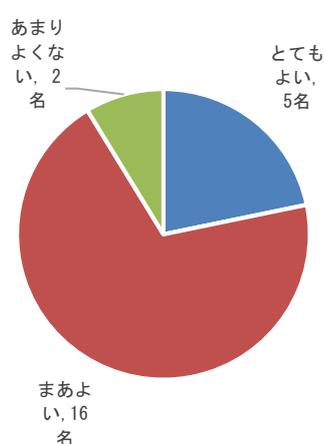


図表43：歩行時間（事後調査）

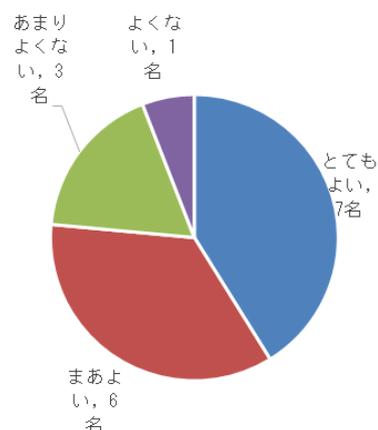
③健康状態の改善

1回目のプログラム提供後すぐ(初回調査:n=23)と2回目のプログラム実施後(事後調査:n=17、追跡調査回答率73.9%)にアンケート調査を実施し、プログラムの提供前後における健康状態(主観的健康感、痛みや不快感)の改善度を測定した。

「あなたの健康状態はいかがですか?」という問い(主観的健康感)に対して、「とてもよい」・「まあよい」と回答した人の割合は、初回調査時では回答者(n=23)の約91%(21名)であったが、事後調査では回答者(n=17)の約76%(13名)と減少した。「とてもよい」と回答した人の割合についてみると、初回調査時では回答者(n=23)の約21%(5名)であったことに対し、事後調査では回答者(n=17)の約41%(7名)と増加している。

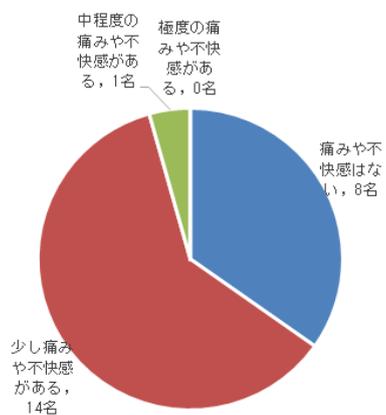


図表44：主観的健康感（初回調査）

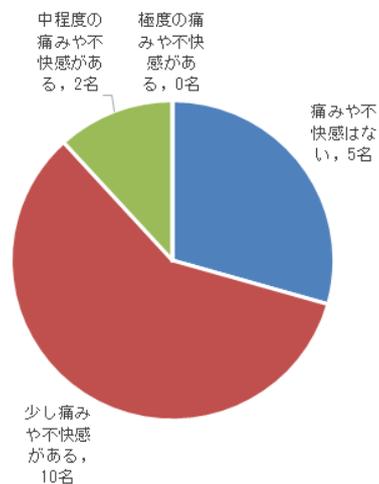


図表45：主観的健康感（事後調査）

「痛み/不快感はどれにあてはまりますか？」という問いに対しては、「痛みや不快感がある」(少し・中程度・極度)と回答した人の割合は、初回調査時では回答者(n=23)の約65%(15名)であったが、事後調査では回答者(n=17)の約71%(12名)と増加した。



図表 4 6 : 痛みや不快感 (初回調査)



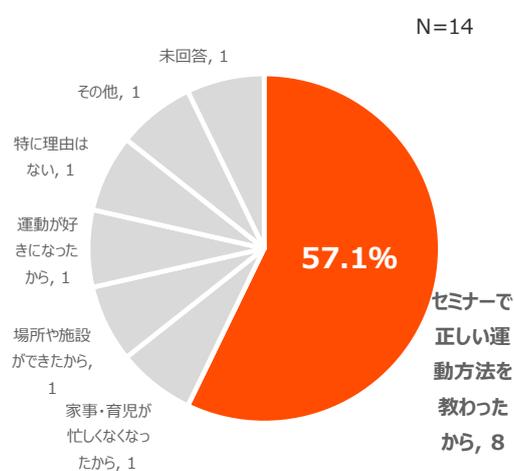
図表 4 7 : 痛みや不快感 (事後調査)

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）

【60～70歳のシニア層におけるスポーツ実施改善の要因の分析】

シニア層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。

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。他の運動実施頻度増加の要因としては、「家事・育児が忙しくなくなったから」「場所や施設ができたから」「運動が好きになったから」「特に理由はない」（1名、6%）などをあげる参加者もいた。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。



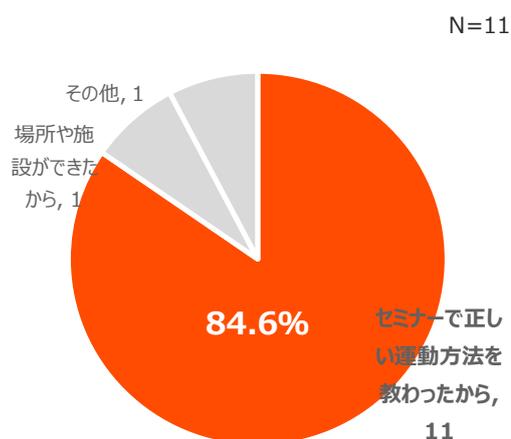
図表48： 実施頻度が増加した最大の理由（シニア）

【30～50歳のビジネスパーソンにおけるスポーツ実施改善の要因の分析】

ビジネスパーソン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。

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。



図表49： 実施頻度が増加した最大の理由（ビジネスパーソン）

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

事業の継続には、日常的に運動をおこなっていない人たちに対して、楽しく、無理のない範囲で参加を促す工夫（ノウハウ）が求められる。本事業で実施した「健康体感”体幹”ウォーキングセミナー」のように参加者のモチベーションを高めるような無理のない運動の方法とコーチングのノウハウ、そのための企画力といった総合的なノウハウが必要である。

しかし、そのような能力を備えたプロコーチを恒常的に誘致するには資金的・時間的な限界があることから、本事業で実施した内容をもとに、プロコーチの指導を受けながら、自社のリソースを活かした人材育成に取組まなくてはならない。弊社ではこれまで日常的に運動をおこなっていない人たちを対象にしたレッスン開発はおこなっていなかったため、その人材育成の仕組みを作りたいと考えている。

また、弊社のグループ会社が推進するリソルの森 CCRC（高齢者向け継続介護付きコミュニティ）の計画において、本事業で得られたノウハウを活用し、高齢者が日常的な運動機会を増やせるようにプログラム開発をおこない、サービスの一環として提供していきたいと考えている。

また、その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となる。現状ではそのようなプラットフォームが無いことや、それぞれの自治体・事業者での思惑も異なるため、まずは互いに Sport in Life という目標を掲げていることを認識し、緩やかな連携を継続していきたい。

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は、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と考えている。

(2) 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)会員に対して、ウェルネストラック体験会を定期的実施する予定である。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である。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。

また、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いきたいと考えている。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と考えている。

（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

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、スポーツ庁には、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と、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・連携のサポートを頂けると幸いである。

7. 終わりに

新型コロナウイルスの感染拡大が続く中の事業となり、中間報告後のスケジュール変更を余儀なくされたが、1回目のセミナーで参加者へ適切な運動方法を伝え、参加者の生活習慣にスポーツを取り入れるきっかけづくりができたと考えている。これも青山プロコーチとオリンピック両名からのメッセージの賜物であり、指導者の質により参加者の行動変容に繋がることがわかった。2回目のセミナーを開催することができれば、さらに参加者のスポーツ実践機会を増加させることができたのではないかと推測できる。

今回2回目のセミナー開催ができなかったのは前述の通り、新型コロナウイルスの感染拡大が主要因である。2回目の緊急事態宣言により「不要不急の外出は控えてほしい」といった政府からの発出もあり、コロナの影響で年末より極力外出はせず、巣ごもりとなる参加者も多かったと聞いていたので、急遽2回目のセミナーは開催の様子をDVDに録画することとし、参加者宅へ発送することとした。またYouTubeでの閲覧ができる環境を整えたことも、視聴しやすかったと好評であった。このように臨機応変に参加者へ運動機会の提供を行ったことが、参加者のモチベーション下降を防ぐこととなり、また運動実施率の向上につながることができたと考えている。

今後、施設に来場するお客様へ、運動機会を増やすセミナーなどを引き続き実施する予定であるが、セミナーに参加を促すだけでは多くの参加者が運動を生活習慣に取り入れ、長期間続けていくことは難しいと考える。運動を継続的に実践させるためには、体力測定や体組成計を使用し自身の身体データを「見える化」し、体調を含めた身体の衰えを自覚する機会を設けること、また運動を疎かにすることが健康を害することを、弊社と提携しているクリニックの医師がレクチャーするなど、今回のセミナーの取り組みの他、様々な方法で運動継続へのきっかけづくりを増やしていきたい。また運動実践が爽快感を与え、身体へ与える好影響があることも認識されているので、合わせて指導内容に織り交ぜ体験していただくことも考えていく。

参考資料 アンケート調査票・分析結果詳細

1. アンケート調査票

- ・初回調査 質問紙(ビジネスパーソン・シニア共通)

21013100001

表紙

リソルの森及び Sports in life イベントをご利用頂き、ありがとうございます。本イベントは、スポーツ庁が推進する、生活の中に自然とスポーツが取り込まれる(Sport in Life)ことを目指した取組みです。イベントの影響を分析・評価するため、質問調査へのご回答にご協力をお願いいたします。

<調査の目的と使い方>

今回のイベントが参加者に与えた影響について分析・評価し、健康増進活動に役立てるためのデータを得ます。

調査は千葉大学、リソルの森、ミライノラボが協働で行うものです。なお、調査の回答は統計的に処理され、特定の個人が識別できる情報として、公表されることはありません。

登録情報記入のお願い

データの照合や謝礼などのお届けを確実にを行うために使用しますので、必ずご記入ください。

※回答内容は、個人情報と切り離して保管・分析します。

	記入欄	管理番号
(ふりがな)		21013100001
お名前		
郵便番号	〒	
住所		
メールアドレス		

以下の各質問項目で該当する番号に○をつけてください。また()内には記入をお願いします。
答えられない質問があった場合には、空欄にせず、質問番号に×をつけてください。

今回のスポーツイベントについてお聞かせください。

1) 何回目のご参加ですか？

1. 1回目 2. 2回目 3. 3回目

2) ご一緒に参加された方はいますか？(複数回答可)

1. いない(ひとりで参加) 2. 知人友人と 3. 家族と

3) ご自身の体や健康について意識を向けるきっかけになりましたか？

1. とてもなった 2. まあなった 3. あまりならなかった 4. ならなかった

4) 運動を習慣化するきっかけになりましたか？ここでいう運動とはスポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うものです。

1. とてもなった 2. まあなった 3. あまりならなかった 4. ならなかった

5) また参加したいと思えますか？

1. そうだ 2. まあそうだ 3. ややちがう 4. ちがう

6) 家族や知人・友人にもすすめたいと思えますか？

1. そうだ 2. まあそうだ 3. ややちがう 4. ちがう

これまでに Wellness Track を利用したことは何回ありますか？

1. ない 2. 1回程度 3. 2～3回目 4. 4～10回程度 5. 10回以上

あなたの最近1ヶ月の平均的な身体状況についておうかがいします。

1) あなたの健康状態はいかがですか？

1. とてもよい 2. まあよい 3. あまりよくない 4. よくない

2) 痛み/不快感はどれにあてはまりますか？

1. 痛みや不快感はない 2. 少し痛みや不快感がある 3. 中程度の痛みや不快感がある
4. 極度の痛みや不快感がある

あなたは、現在どの程度幸せですか？(「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点としてご記入ください)。

とても不幸

0点-----1点-----2点-----3点-----4点-----5点-----6点-----7点-----8点-----9点-----10点

とても幸せ

あなたの日常生活について教えてください。

1) 日頃から健康への関心はありますか？あなたは健康に関して、どれくらい興味がありますか？(ひとつだけお選びください)

1. 非常に関心がある(健康のために積極的にやっていることや、特別に注意を払っていることがある)
2. 関心がある(健康のために生活習慣には気を付けるようにしている)
3. 関心がない(病気にならないよう気を付けてはいるが、特に何かをやっているわけではない)
4. 全く関心がない(特に意識しておらず、具体的には何も行っていない)

2) 日頃の運動の実施頻度を教えてください。ここでいう運動とはスポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・推進を目的として計画的・定期的に行うものです。

1. 毎日
2. しばしば(週 3~4 回)
3. ときどき(週 1~2 回)
4. たまに(月 1~2 回)
5. 全くない

3) 日頃の運動の実施状況について教えてください。今の自分に最もあてはまるものはどれですか？
なお、「定期的」とは1回20分以上の運動を週1回以上行うことです。

1. 私は現在、運動・スポーツをしていない。また、これから先も運動・スポーツをするつもりはない。
2. 私は現在、運動・スポーツをしていない。しかし近い将来(6ヶ月以内)に始めようとは思っている。
3. 私は現在、運動・スポーツをしている。しかし、定期的ではない。
4. 私は現在、定期的に運動・スポーツをしている。しかし、始めてから6ヶ月以内である。
5. 私は現在、定期的に運動・スポーツをしている。また、6ヶ月以上継続している。

4) 平均すると1日の合計で何分くらい歩きますか？

1. 30分未満
2. 30~59分
3. 60~89分
4. 90分以上

5) 個人的なことでも話することができるくらい気楽に感じられる友人は何人いますか？

1. いない
2. 1~2人
3. 3人以上

6) 公園や緑地にはどのくらいの頻度ででかけますか？

1. ほとんどでかけない
2. 年に数日~週に1日
3. 週に1日以上

7) 自分の庭や花壇・鉢などで、草花・樹木を育てていますか？

1. ほとんどでかけない
2. 年に数日~週に1日
3. 週に1日以上

8) 森や山にはどのくらいの頻度ででかけますか？

1. ほとんどでかけない
2. 年に数日~週に1日
3. 週に1日以上

あなた自身について教えてください。

1) 誕生年月日を教えてください。 年 月 日

2) 性別を教えてください。

1. 男 性 2. 女 性

3) お住まいの郵便番号を教えてください。

〒 —

4) ご自身を含めて何人で生活されていますか？

人

5) あなたが受けられた学校教育は何年間でしたか？

1. 6年未満 2. 6～9年 3. 10～12年 4. 13年以上 5. その他

6) 現在のあなたの就業状況はどれですか？

1. 就労している 2. 退職して現在就労していない 3. 職に就いたことがない

現在就労している方にお伺いします。

職種は何ですか？

- | | | |
|---------------|-------------------------------|----------|
| 1. 専門・技術職 | 2. 管理職 | 3. 事務職 |
| 4. 販売・サービス職 | 5. 技能・労務職 | 6. 農林漁業職 |
| 7. 農林漁業以外の自営職 | 8. その他 () | |

質問はここで終わりです。ご協力ありがとうございました。

・追跡調査 質問紙(ビジネスパーソン)

21013100012

表紙

リソルの森及び Sports in life イベントをご利用頂き、ありがとうございます。本イベントは、スポーツ庁が推進する、生活の中に自然とスポーツが取り込まれる(Sport in Life)ことを目指した取組みです。イベントの影響を分析・評価するため、質問調査へのご回答にご協力をお願いいたします。

<調査の目的と使い方>

今回のイベントが参加者に与えた影響について分析・評価し、健康増進活動に役立てるためのデータを得ます。

調査は千葉大学、リソルの森、ミライノラボが協働で行うものです。なお、調査の回答は統計的に処理され、特定の個人が識別できる情報として、公表されることはありません。

登録情報記入のお願い

データの照合や謝礼などのお届けを確実にを行うために使用しますので、必ずご記入ください。
※回答内容は、個人情報と切り離して保管・分析します。

	記入欄	管理番号
(ふりがな)		21013100012
お名前		
郵便番号	〒	
住所		
メールアドレス		

以下の各質問項目で該当する番号に○をつけてください。

また()内には記入をお願いします。

答えられない質問があった場合には、空欄にせず、質問番号に×をつけてください。

以前、リソルの森のスポーツイベントに参加したことで、次の内容は変化しましたか？

- 1) 定期的な運動は増えましたか？ここでいう運動とはスポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的としたものです。なお「定期的」とは1回20分以上の運動を週1回以上行うことです。

1. そうだ 2. まあそうだ 3. ややちがう 4. ちがう

2 - 1) 上の質問で、1または2に回答した方へ質問です。運動・スポーツを実施する頻度が増えた理由は何ですか？この中からあてはまるものをいくつでもあげてください。

1. セミナーで正しい運動方法を教わったから 2. 仕事が忙しくなくなったから
3. 家事・育児が忙しくなくなったから 4. 健康になったから
5. 場所や施設ができたから 6. 仲間ができたから
7. 指導者がいるようになったから 8. お金に余裕ができたから
9. 運動が好きになったから 10. 特に理由はない 11. わからない
12. その他()

2 - 2) 上の質問で、1または2に回答した方へ質問です。運動・スポーツを実施する頻度が増えたもっとも大きな理由は何ですか？もっとも大きな理由をひとつだけ選んでください。

1. セミナーで正しい運動方法を教わったから 2. 仕事が忙しくなくなったから
3. 家事・育児が忙しくなくなったから 4. 健康になったから
5. 場所や施設ができたから 6. 仲間ができたから
7. 指導者がいるようになったから 8. お金に余裕ができたから
9. 運動が好きになったから 10. 特に理由はない 11. わからない
12. その他()

2 - 3) 上の質問で、3または4に回答した方へ質問です。運動・スポーツを実施する頻度が減った、またはこれ以上増やせない(増やさない)理由は何ですか？この中からあてはまるものをいくつでもあげてください。

1. コロナ禍だから 2. 仕事が忙しいから 3. 家事・育児が忙しいから
4. 病気やけがをしているから 5. 年を取ったから 6. 場所や施設がないから
7. 仲間が「できた」から 8. 指導者がいるように「なった」から 9. お金に余裕が「できた」から
10. 運動が好きに「なった」から 11. その他()
12. 特に理由はない 13. わからない

2 - 4) 上の質問で、3または4に回答した方へ質問です。運動・スポーツを実施する頻度が減った、またはこれ以上増やせない(増やさない)もっとも大きな理由は何ですか？もっとも大きな理由をひとつだけあげてください。

1. コロナ禍だから
2. 仕事が忙しいから
3. 家事・育児が忙しいから
4. 病気やけがをしているから
5. 年を取ったから
6. 場所や施設がないから
7. 仲間が「できた」から
8. 指導者がいるように「なった」から
9. お金に余裕が「できた」から
10. 運動が好きに「なった」から
11. その他()
12. 特に理由はない
13. わからない

3) ご自身の体や健康について意識を向ける機会は増えましたか？

1. そうだ
2. まあそうだ
3. ややちがう
4. ちがう

4) 社会的な交流の機会は増えましたか？ここでいう社会的な交流とは、友人・知人や別居している家族・親戚と会ったり、連絡を取り合うことを示します。

1. そうだ
2. まあそうだ
3. ややちがう
4. ちがう

5) 日常的に自然とかかわる機会は増えましたか？ここでいう自然とは森林や海川の他、緑や水辺のある公園や緑道、庭や田畑も含みます。

1. そうだ
2. まあそうだ
3. ややちがう
4. ちがう

6) 仕事の隙間時間などを有効活用したストレッチや運動の機会は増えましたか？

1. そうだ
2. まあそうだ
3. ややちがう
4. ちがう

前回のイベント参加後、Wellness Track を利用したことは何回ありますか？

1. ない
2. 1回
3. 2～3回
4. 4～9回
5. 10回以上

あなたの最近1ヶ月の平均的な身体状況についておうかがいします。

1) あなたの健康状態はいかがですか？

1. とてもよい
2. まあよい
3. あまりよくない
4. よくない

2) 痛み/不快感はどれにあてはまりますか？

1. 痛みや不快感はない
2. 少し痛みや不快感がある
3. 中程度の痛みや不快感がある
4. 極度の痛みや不快感がある

あなたは、現在どの程度幸せですか？(「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点としてご記入ください)。

とても不幸 とても幸せ
0点-----1点-----2点-----3点-----4点-----5点-----6点-----7点-----8点-----9点-----10点

あなたの日常生活について教えてください。

1) 日頃から健康への関心はありますか？あなたは健康に関して、どれくらい興味がありますか？(ひとつだけお選びください)

1. 非常に関心がある(健康のために積極的にやっていることや、特別に注意を払っていることがある)
2. 関心がある(健康のために生活習慣には気を付けるようにしている)
3. 関心がない(病気にならないよう気を付けてはいるが、特に何かをやっているわけではない)
4. 全く関心がない(特に意識しておらず、具体的には何も行っていない)

2) 日頃の運動の実施頻度を教えてください。

ここでいう運動とはスポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・推進を目的として計画的・定期的に行うものです。

1. 毎日 2. しばしば(週 3~4 回) 3. ときどき(週 1~2 回)
4. たまに(月 1~2 回) 5. 全くない

3) 日頃の運動の実施状況について教えてください。今の自分に最もあてはまるものはどれですか？

なお、「定期的」とは1回20分以上の運動を週1回以上行うことです。

1. 私は現在、運動・スポーツをしていない。また、これから先も運動・スポーツをするつもりはない。
2. 私は現在、運動・スポーツをしていない。しかし近い将来(6ヶ月以内)に始めようとは思っている。
3. 私は現在、運動・スポーツをしている。しかし、定期的ではない。
4. 私は現在、定期的に運動・スポーツをしている。しかし、始めてから6ヶ月以内である。
5. 私は現在、定期的に運動・スポーツをしている。また、6ヶ月以上継続している。

4) 平均すると1日の合計で何分くらい歩きますか？

1. 30分未満 2. 30~59分 3. 60~89分 4. 90分以上

あなた自身について教えてください。

1) 誕生年月日を教えてください。 年 月 日

2) 性別を教えてください。

3) お住まいの郵便番号を教えてください。〒 -

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

1. 男 性 2. 女 性

・追跡調査 質問紙(シニア)

21013100012

表紙

リソルの森及び Sports in life イベントをご利用頂き、ありがとうございます。本イベントは、スポーツ庁が推進する、生活の中に自然とスポーツが取り込まれる(Sport in Life)ことを目指した取組みです。イベントの影響を分析・評価するため、質問調査へのご回答にご協力をお願いいたします。

<調査の目的と使い方>

今回のイベントが参加者に与えた影響について分析・評価し、健康増進活動に役立てるためのデータを得ます。

調査は千葉大学、リソルの森、ミライノラボが協働で行うものです。なお、調査の回答は統計的に処理され、特定の個人が識別できる情報として、公表されることはありません。

登録情報記入のお願い

データの照合や謝礼などのお届けを確実にを行うために使用しますので、必ずご記入ください。
※回答内容は、個人情報と切り離して保管・分析します。

	記入欄	管理番号
(ふりがな)		21013100012
お名前		
郵便番号	〒	
住所		
メールアドレス		

以下の各質問項目で該当する番号に○をつけてください。

また()内には記入をお願いします。

答えられない質問があった場合には、空欄にせず、質問番号に×をつけてください。

以前、リソルの森のスポーツイベントに参加したことで、次の内容は変化しましたか？

1) 定期的な運動は増えましたか？ここでいう運動とはスポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的としたものです。なお「定期的」とは1回20分以上の運動を週1回以上行うことです。

1. そうだ 2. まあそうだ 3. ややちがう 4. ちがう

2 - 1) 上の質問で、1または2に回答した方へ質問です。運動・スポーツを実施する頻度が増えた理由は何ですか？この中からあてはまるものをいくつでもあげてください。

1. セミナーで正しい運動方法を教わったから 2. 仕事が忙しくなくなったから
3. 家事・育児が忙しくなくなったから 4. 健康になったから
5. 場所や施設ができたから 6. 仲間ができたから
7. 指導者がいるようになったから 8. お金に余裕ができたから
9. 運動が好きになったから 10. 特に理由はない 11. わからない
12. その他()

2 - 2) 上の質問で、1または2に回答した方へ質問です。運動・スポーツを実施する頻度が増えたもっとも大きな理由はどれですか？もっとも大きな理由をひとつだけ選んでください。

1. セミナーで正しい運動方法を教わったから 2. 仕事が忙しくなくなったから
3. 家事・育児が忙しくなくなったから 4. 健康になったから
5. 場所や施設ができたから 6. 仲間ができたから
7. 指導者がいるようになったから 8. お金に余裕ができたから
9. 運動が好きになったから 10. 特に理由はない 11. わからない
12. その他()

2 - 3) 上の質問で、3または4に回答した方へ質問です。運動・スポーツを実施する頻度が減った、またはこれ以上増やせない(増やさない)理由は何ですか？この中からあてはまるものをいくつでもあげてください。

1. コロナ禍だから 2. 仕事が忙しいから 3. 家事・育児が忙しいから
4. 病気やけがをしているから 5. 年を取ったから 6. 場所や施設がないから
7. 仲間がないから 8. 指導者がいないから 9. お金に余裕がないから
10. 運動・スポーツが嫌いだから 11. 面倒くさいから
12. 運動・スポーツ以上に大切なことがあるから 13. 生活や仕事で体を動かしているから
14. その他()
15. 特に理由はない 16. わからない

2 - 4) 上の質問で、3または4に回答した方へ質問です。運動・スポーツを実施する頻度が減った、またはこれ以上増やせない(増やさない)もっとも大きな理由は何ですか？もっとも大きな理由をひとつだけあげてください。

1. コロナ禍だから
2. 仕事が忙しいから
3. 家事・育児が忙しいから
4. 病気やけがをしているから
5. 年を取ったから
6. 場所や施設がないから
7. 仲間がいないから
8. 指導者がいないから
9. お金に余裕がないから
10. 運動・スポーツが嫌いだから
11. 面倒くさいから
12. 運動・スポーツ以上に大切なことがあるから
13. 生活や仕事で体を動かしているから
14. その他()
15. 特に理由はない
16. わからない

3) ご自身の体や健康について意識を向ける機会は増えましたか？

1. そうだ
2. まあそうだ
3. ややちがう
4. ちがう

4) 社会的な交流の機会は増えましたか？ここでいう社会的な交流とは、友人・知人や別居している家族・親戚と会ったり、連絡を取り合うことを示します。

1. そうだ
2. まあそうだ
3. ややちがう
4. ちがう

5) 日常的に自然とかかわる機会は増えましたか？ここでいう自然とは森林や海川の他、緑や水辺のある公園や緑道、庭や田畑も含みます。

1. そうだ
2. まあそうだ
3. ややちがう
4. ちがう

6) 運動や健康、ご自身の身体状態について、知識が増えましたか？

1. そうだ
2. まあそうだ
3. ややちがう
4. ちがう

7) 健康や運動に関する知識に基づいて運動をするようになりましたか？

1. そうだ
2. まあそうだ
3. ややちがう
4. ちがう

前回のイベント参加後、Wellness Track を利用したことは何回ありますか？

1. ない
2. 1回
3. 2～3回
4. 4～9回
5. 10回以上

あなたの最近1ヶ月の平均的な身体状況についておうかがいします。

1) あなたの健康状態はいかがですか？

1. とてもよい
2. まあよい
3. あまりよくない
4. よくない

2) 痛み/不快感はどれにあてはまりますか？

1. 痛みや不快感はない
2. 少し痛みや不快感がある
3. 中程度の痛みや不快感がある
4. 極度の痛みや不快感がある

あなたは、現在のどの程度幸せですか？(「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点としてご記入ください)。

- | | |
|---|-------|
| とても不幸 | とても幸せ |
| 0点-----1点-----2点-----3点-----4点-----5点-----6点-----7点-----8点-----9点-----10点 | |

あなたの日常生活について教えてください。

- 1) 日頃から健康への関心はありますか？あなたは健康に関して、どれくらい興味がありますか？(ひとつだけお選びください)

1. 非常に関心がある(健康のために積極的にやっていることや、特別に注意を払っていることがある)
2. 関心がある(健康のために生活習慣には気を付けるようにしている)
3. 関心がない(病気にならないよう気を付けてはいるが、特に何かをやっているわけではない)
4. 全く関心がない(特に意識しておらず、具体的には何も行っていない)

2) 日頃の運動の実施頻度を教えてください。

ここでいう運動とはスポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・推進を目的として計画的・定期的に行うものです。

1. 毎日
2. しばしば(週 3~4 回)
3. ときどき(週 1~2 回)
4. たまに(月 1~2 回)
5. 全くない

3) 日頃の運動の実施状況について教えてください。今の自分に最もあてはまるものはどれですか？
なお、「定期的」とは1回20分以上の運動を週1回以上行うことです。

1. 私は現在、運動・スポーツをしていない。また、これから先も運動・スポーツをするつもりはない。
2. 私は現在、運動・スポーツをしていない。しかし近い将来(6ヶ月以内)に始めようとは思っている。
3. 私は現在、運動・スポーツをしている。しかし、定期的ではない。
4. 私は現在、定期的に運動・スポーツをしている。しかし、始めてから6ヶ月以内である。
5. 私は現在、定期的に運動・スポーツをしている。また、6ヶ月以上継続している。

4) 平均すると1日の合計で何分くらい歩きますか？

1. 30分未満
2. 30~59分
3. 60~89分
4. 90分以上

あなた自身について教えてください。

1) 誕生年月日を教えてください。 年 月 日

2) 性別を教えてください。

3) お住まいの郵便番号を教えてください。〒

1. 男 性
2. 女 性

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

2. 分析結果詳細



Healthy Places Design Lab.
Chiba University



令和2年度Sport in Life推進プロジェクト

質問紙を用いたスポーツ習慣及び意欲評価 とGreen wellness score開発

イベント参加者 追跡調査結果報告

2021.01.25

千葉大学 予防医学センター 健康都市・空間デザインラボ

調査概要

初回調査

- ・イベント及び調査実施日：2020年10月22日（木）
- ・ビジネスパーソン：イベント参加者 23名（アンケート回答率 100%）
- ・高齢者：イベント参加者 22名（アンケート回答率 100%）
- ・調査方法：現地にて質問紙配布による自記式調査

追跡調査

- ・調査実施日：2021年1月11日（月）
- ・ビジネスパーソン：イベント参加者 17名（追跡調査回答率 73.9%）
- ・高齢者：イベント参加者16名（追跡調査回答率 72.7%）
- ・調査方法：調査用紙の郵送またはWEB(Googleフォーム) による、自記式調査

本紙では 追跡調査の回答を得られた者のスポーツ習慣及び意欲の変化について報告する。

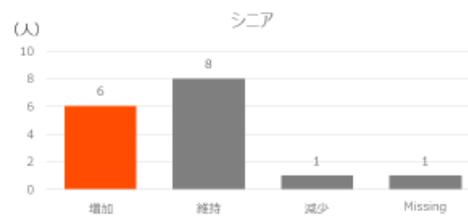
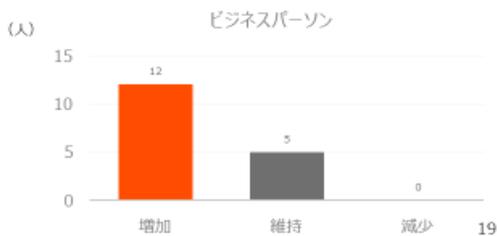
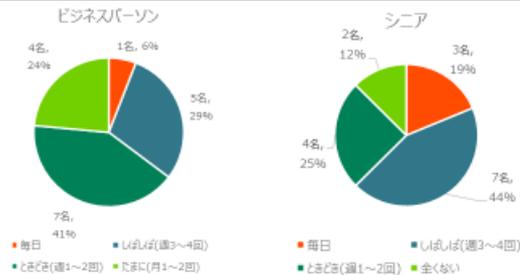
運動実施頻度

- 追跡調査時 **ビジネスパーソンの76% (13名)、シニアの88% (14名)** が週1回以上の日常的な運動を行っていた。
- 初回調査時より**ビジネスパーソンの70% (12名)、シニアの38% (6名)** が運動実施頻度が増加傾向にあった。

質問文

日頃の運動の実施頻度を教えてください。
ここでいう運動とはスポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・推進を目的として計画的・定期的に行うものです。

- 1 = "毎日"
2 = "しばしば(週3~4回)"
3 = "ときどき(週1~2回)"
4 = "たまに(月1~2回)"
5 = "全くない"



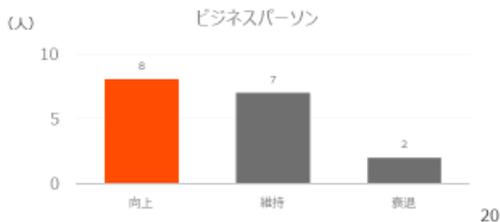
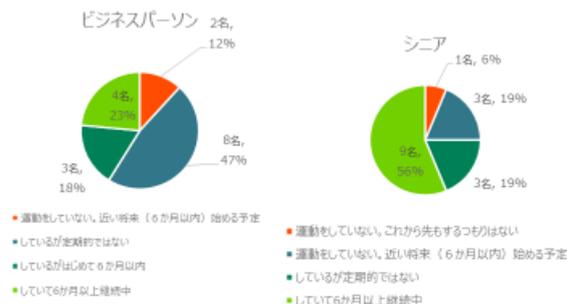
運動実施状況

- 追跡調査時 **ビジネスパーソンの59% (10名)、シニアの25% (4名)** が日頃運動をしていないと回答。
- 初回調査時より**ビジネスパーソンの47% (8名)、シニアの13% (2名)** が運動実施状況が向上傾向にあった。

質問文

日頃の運動の実施状況について教えてください。今の自分に最もあてはまるものはどれですか？ なお、「定期的」とは1回20分以上の運動を週1回以上行うことです。

- 1 = "運動をしていない。これから先もするつもりはない"
2 = "運動をしていない。近い将来(6か月以内)始める予定"
3 = "しているが定期的ではない"
4 = "しているが始めて6か月以内"
5 = "しているが6か月以上継続中"



定期的な運動の増加

イベントに参加したことで

ビジネスパーソンの76%（13名）、シニアの88%（14名）が定期的な運動が「ふえた、まあ増えた」と回答した。

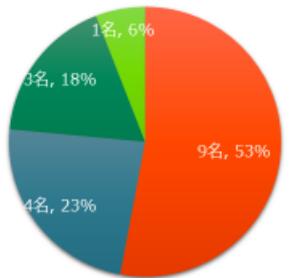
質問文

以前、リソルの森のスポーツイベントに参加したことで、次の内容は変化しましたか？

1) 定期的な運動は増えましたか？ここでいう運動とはスポーツやフィットネスなどの

健康・体力の維持・増進を目的としたものです。なお「定期的」とは1回20分以上の運動を週1回以上行うことです。

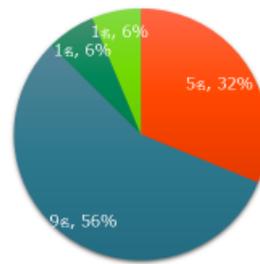
ビジネスパーソン



■ そうだ ■ まあそうだ ■ ややちがう ■ ちがう

* 性差は検出されなかった（T検定）

シニア



■ そうだ ■ まあそうだ ■ ややちがう ■ ちがう

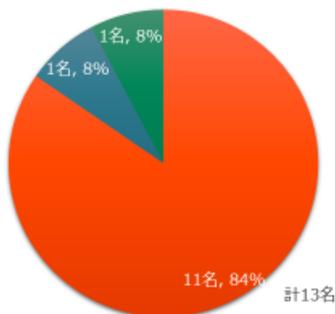
7

定期的な運動が増えた最も大きな理由

イベントに参加したことで定期的な運動が「ふえた、まあ増えた」と回答した者のうち

ビジネスパーソンの84%（11名）、シニアの58%（8名）がセミナーで正しい運動方法を教わったことを定期的な運動が増えた最も大きな理由と回答した。

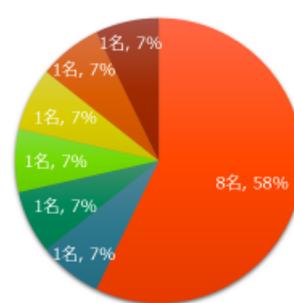
ビジネスパーソン



■ セミナーで正しい運動方法を教わったから
■ 場所や施設ができたから
■ その他

計13名

シニア

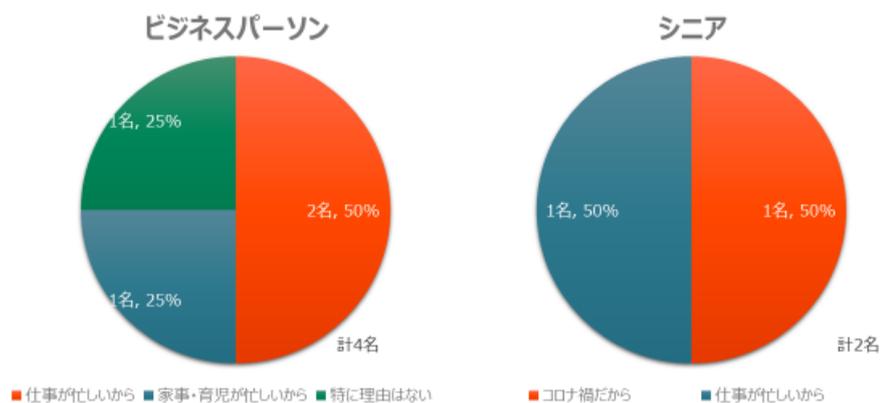


■ セミナーで正しい運動方法を教わったから ■ 家事・育児が忙しくなくなったから
■ 場所や施設ができたから ■ 運動が好きになったから
■ 特に理由はない ■ その他
■ 未回答

計14名

定期的な運動が増えなかった最も大きな理由

- ・ イベントに参加しても定期的な運動が「ふえなかった、まあふえなかった」と回答した者及び未回答者はビジネスパーソン、シニア共に**家事や育児の忙しさ**を運動が増えなかった理由として挙げた
- ・ その他の理由は、**仕事の忙しさ**であった。



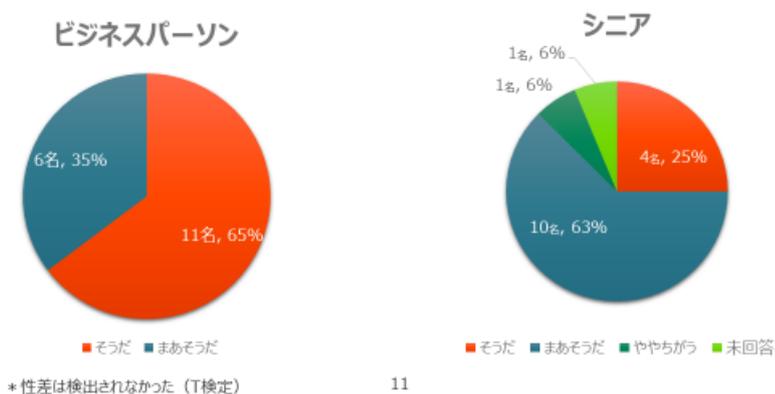
10

自身の体や健康への意識

イベントに参加したことで

ビジネスパーソンの**100% (17名)**、シニアの**88% (14名)**が自身の体や健康について意識を向ける機会が「ふえた、まあ増えた」と回答した。

質問文 ご自身の体や健康について意識を向ける機会は増えましたか？



11

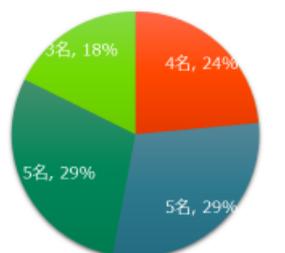
社会的な交流

イベントに参加したことで

ビジネスパーソンの52%（9名）、シニアの63%（10名）が社会的交流の機会が「ふえた、まあ増えた」と回答した。

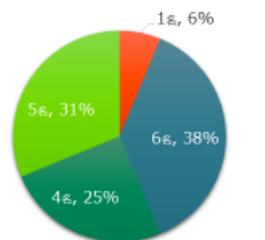
質問文 社会的な交流の機会は増えましたか？ここでいう社会的な交流とは、友人・知人や別居している家族・親戚と会ったり、連絡を取り合うことを示します。

ビジネスパーソン



■ そうだ ■ まあそうだ ■ ややちがう ■ ちがう

シニア



■ そうだ ■ まあそうだ ■ ややちがう ■ ちがう

* 性差は検出されなかった（T検定）

12

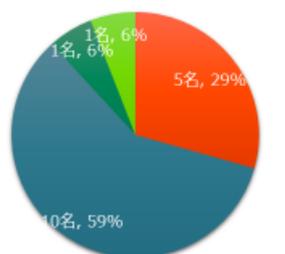
自然と関わる機会

イベントに参加したことで

ビジネスパーソンの88%（15名）、シニアの87%（14名）が日常的に自然と関わる機会が「ふえた、まあ増えた」と回答した。

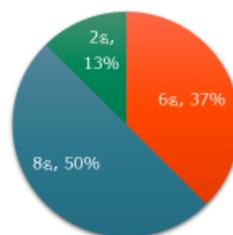
質問文 日常的に自然とかかわる機会は増えましたか？ここでいう自然とは森林や海川の他、緑や水辺のある公園や緑道、庭や田畑も含みます。

ビジネスパーソン



■ そうだ ■ まあそうだ ■ ややちがう ■ ちがう

シニア



■ そうだ ■ まあそうだ ■ ややちがう

* 性差は検出されなかった（T検定）

13

隙間時間を活用した運動

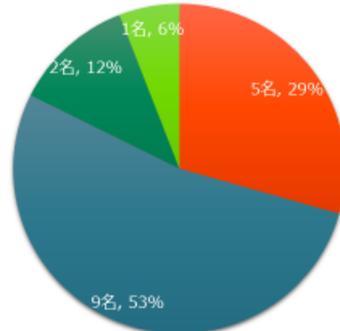
ビジネスパーソン限定質問

イベントに参加したことで

ビジネスパーソンの82%（14名）が仕事の隙間時間などを有効活用したストレッチや運動の機会が「ふえた、まあ増えた」と回答した。

質問文

仕事の隙間時間などを有効活用したストレッチや運動の機会は増えましたか？



■ そうだ ■ まあそうだ ■ ややちがう ■ ちがう

14

運動や体についての知識

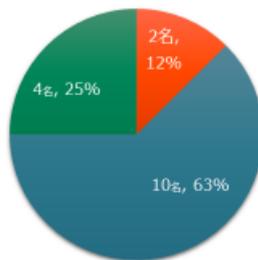
シニア限定質問

イベントに参加したことで

シニアの75%（12名）が運動や健康、自身の身体状態についての知識が「ふえた、まあ増えた」と回答した。

質問文

運動や健康、ご自身の身体状態について、知識が増えましたか？



■ そうだ ■ まあそうだ ■ ややちがう

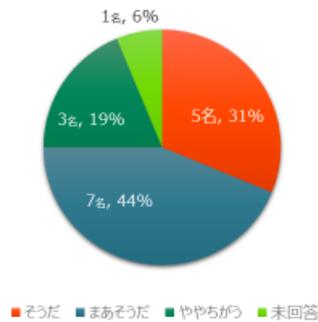
12

知識に基づく運動習慣

シニア限定質問

イベントに参加したことで
シニアの75%（12名）が健康や運動に関する知識に基づいて運動をするように
「なった、まあなった」と回答した。

質問文
健康や運動に関する知識に基づいて運動をするようになりましたか？

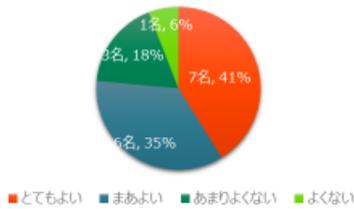


16

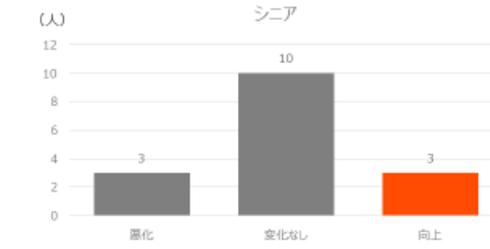
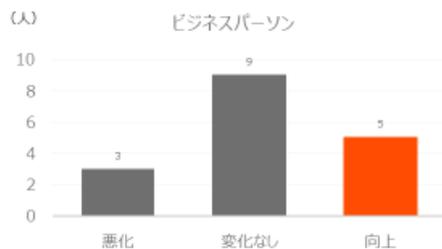
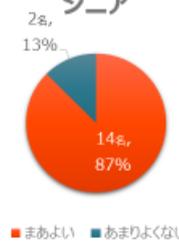
主観的健康感

- ・ ビジネスパーソンの76%（13名）、シニアの87%（14名）が追加調査時に主観的健康感を「とても良い、まあよい」と回答した。
- ・ 初回より主観的健康感が向上したのはビジネスパーソンの30%（5名）、シニアの19%（3名）であった。

ビジネスパーソン



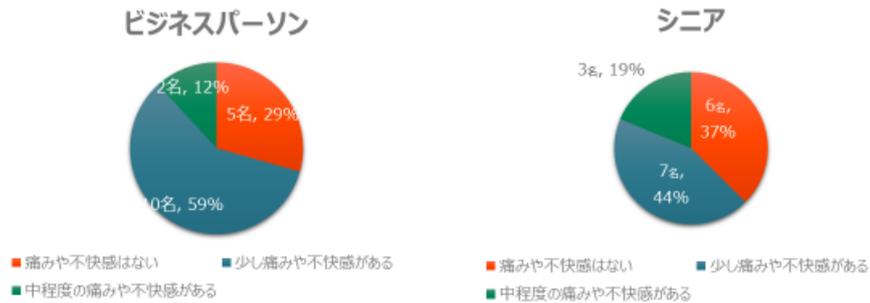
シニア



17

痛みや不快感

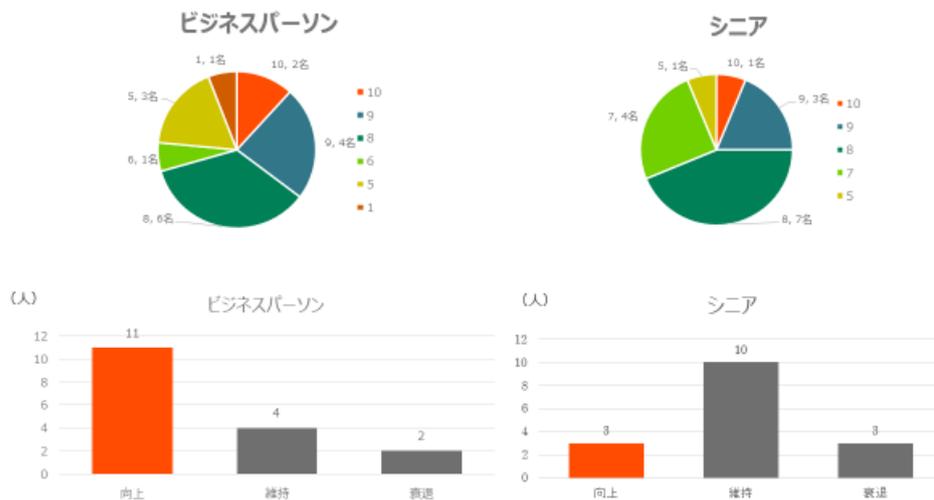
- ・ ビジネスパーソンの71%（12名）、シニアの63%（10名）が追加調査時に痛みや不快感があると回答した。



18

主観的幸福感

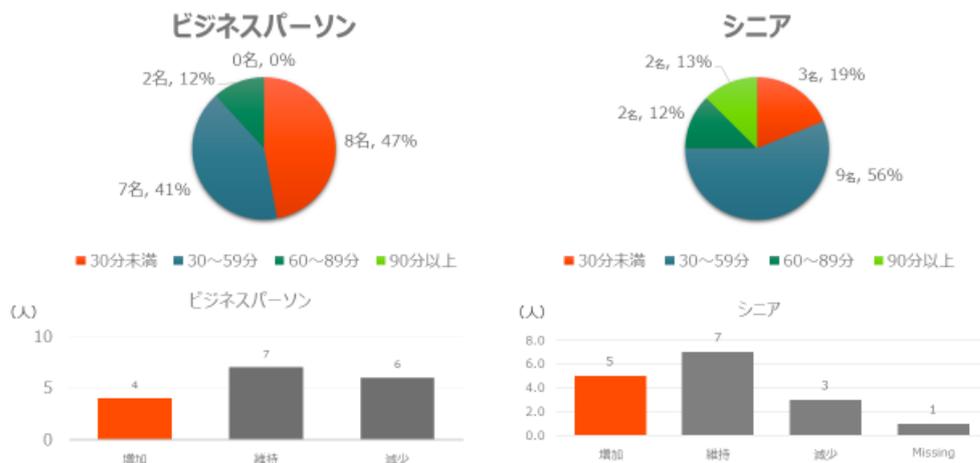
- ・ ビジネスパーソンの70%（12名）、シニアの62%（14名）が追加調査時に主観的幸福感を8以上と回答した。
- ・ 初回より主観的幸福感が向上したのはビジネスパーソンの64%(11名)、シニアの19%（3名）であった。



18

歩行時間

- ・ 追跡調査時 ビジネスパーソンの53%（9名）、シニアの81%（13名）が1日30分以上歩行
- ・ 初回調査時よりビジネスパーソンの23%（4名）、シニアの31%（5名）が初回よりも日常的な歩行時間が長くなった傾向があった。



21