

**令和2年度Sport in Life推進プロジェクト  
(スポーツ実施を阻害する課題解決のための実証実験)**

**「障がいのあるビジネスパーソンを対象とした  
運動習慣形成モデル実証事業」**

**「株式会社茨城県民球団」**

**2021年2月12日**

# 1. 事業の実施概要

「株式会社茨城県民球団」

## 事業概要

働く障がい者は、運動習慣が未確立の方が多く現状がある。その主な要因としては、「自発的行動がの困難性」「機会や場の不足」「サポート側の専門的知識が不足」が考えられる。これらの課題解決に向け、障がい者に適した運動プログラムの開発・提供、サポート人材の育成などを行い、働く障がい者の運動の習慣化と、生活リズムの確立を目指す。これにより、心と働く障がい者身体の健康づくりと、運動イベントなどを通じた地域とのつながりや社会参加を促し、QOLの向上を目指す。

## 実証フィールド

茨城県内の障がい者就労支援継続A型事業所 6 拠点

## 代表団体

株式会社茨城県民球団\*（独立プロ野球BCリーグ 茨城アストロプラネッツ）

## 構成団体

株式会社茨城プラネッツ福祉センター\*、株式会社ルネサンス\*  
[\*]はSport in Lifeコンソーシアム加盟団体

## ターゲット

障がいのあるビジネスパーソン  
※茨城県内の障害者就労支援A型6施設の就労者150名（精神障害 9 割、知的障害・身体障害1割）

## プロジェクト 実施内容

- ① 運動プログラムサポーター養成の実施
  - 健康運動指導のサポートができるサポート人材の養成を行う。
  - 養成及び定期的なOJTによりスタッフの質の向上を図る。
- ② オンラインプログラムの実施
  - 運動に慣れることを目的として、家庭でできる運動プログラムを配信する。
- ③ 運動プログラムの実施
  - 事業所での継続的な運動プログラムの提供を行う。（茨城県民球団選手も参加）
  - 運動参加への心理的ハードルを下げるためのきっかけづくりとして、朝礼時間のウォーミングアップ、就労時間中の15～30分のストレッチ運動を行う。
- ④ スポーツコミュニティ活動実施
  - 運動に慣れてきたら、事業所内での少人数プログラムを行う。
  - 集団スポーツイベントを実施。  
（将来的には定期開催によるコミュニティ的活動に展開を想定）

インボディ測定会



オンラインレッスン



選手参加



運動プログラム



## 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

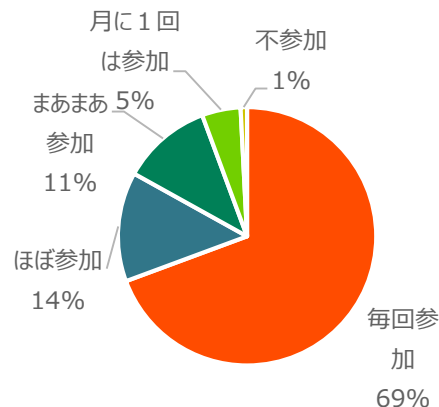
| 現状                                     | 目標                         | 実績   | 効果検証方法                |
|--|----------------------------|--|-----------------------|
| 週1回の運動・スポーツ実施率<br>事前調査<br>2名/141名（約1%） | 週1回の運動・スポーツ実施率<br>事業終了時30% | 事業終了時点での週1回の運動・スポーツ実施率<br>●職場での実施（n=124）<br>毎回参加69% ほぼ参加14% 併せて83%<br>●職場に併せて家庭でも実施（n=125）<br>毎日実施13% 週3-4実施9% 週1-2実施13% | 事前、事後のアンケート調査結果から比較分析 |
| 障がい者の運動・スポーツ実施意欲の向上                    | 現状値+10%向上                  | 事業開始時と事業終了時での意識の変化を比較<br>●運動をすることが楽しいと感じる（n=126）<br>とてもよくあてはまる+少しあてはまる61%→71%（+10%向上）                                    | 事前、事後のアンケート調査結果から比較分析 |

### 効果検証の結果

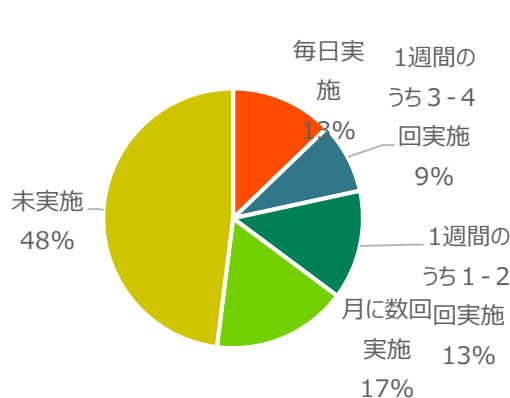
- プログラム開始時の事前問診で、運動・スポーツを習慣的に実施している人は1%であったが、事業終了時は83%が職場での運動プログラムに継続的に参加しており、運動の習慣化が図れていた。
- 職場での実施に加え、家庭でも実施できる運動プログラムの提供を行ったが、家庭では、毎日実施13% 週3-4実施9% 週1-2実施13%と、併せて35%の人が、職場以外でも自発的に運動の実践ができていた。

「運動をすることが楽しいと感じるか」について、事業開始時と事業終了時で比較したところ、「とてもよくあてはまる」「少しあてはまる」併せて、開始時61%が終了時に71%と+10%の向上が見られ、このことが運動の習慣化に寄与していると考えられる。

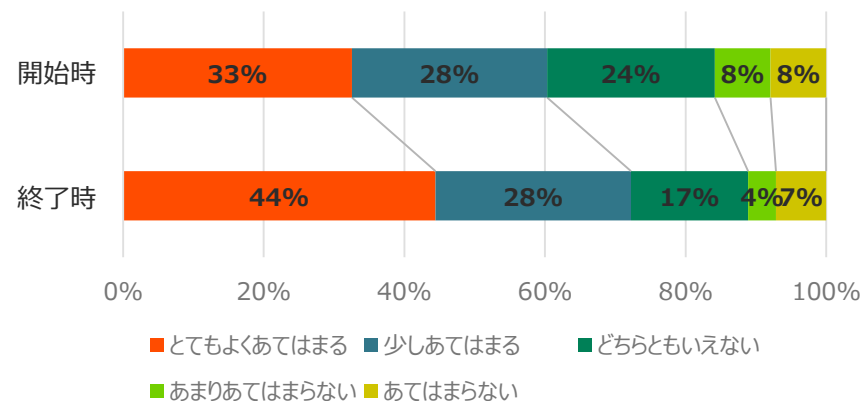
【職場での運動実施状況（終了時）】



【家庭での運動実施状況（終了時）】



【運動をすることが楽しいと感じるか（開始時・終了時比較）】



# 3. 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）

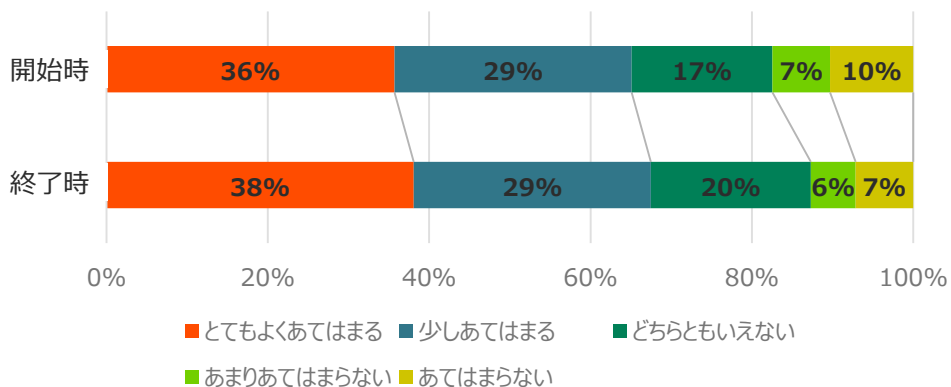
「株式会社茨城県民球団」

## スポーツ実施改善要因の分析結果概要

| 効果スポーツ実施の阻害要因（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）  |
|---|--|
| <b>【内的要因】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>自発的な行動を起こすことが難しく、自ら主体的な運動の機会を作ること困難</li> <li>人とのコミュニケーションが苦手だったり、引きこもりがちなため、社会的な参加ができていない</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>就労支援施設内かつ勤務時間・休憩時間を活用してすることで、普段の日常生活の時間の中に無理なく導入が可能</li> <li>皆でやれることが継続の要因につながる</li> <li>自身の変化（肩こりの軽減、作業効率のアップ、継続することで最初はできなかったことができるようになる）を自覚できるようなプログラム内容の工夫</li> </ul> |
| <b>【外的要因】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>精神障がいのある方が運動・スポーツに取り組みやすい環境が不足</li> <li>運動指導および支援を行える人材等の不足</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>専門のインストラクターとオンラインを活用したレッスンにより、指導人材の確保が可能</li> <li>職場という場を活用して運動プログラムを実施することで、サポーターとして就労支援施設のスタッフが積極的関与（運動の必要性や利用者の変化を感じて）</li> </ul>                                      |

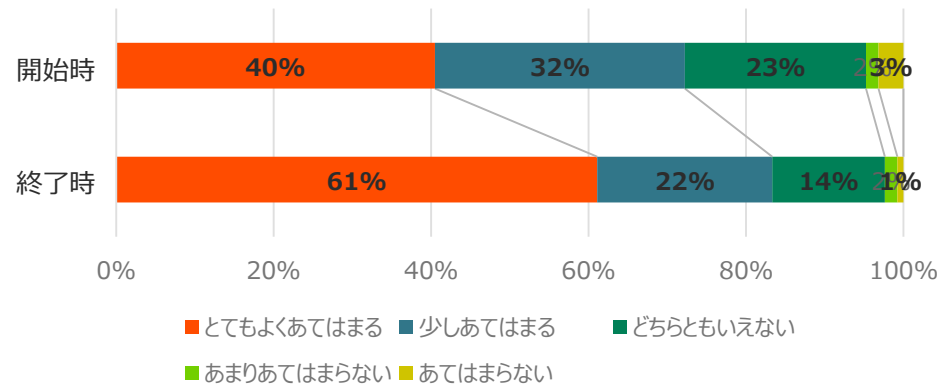
## スポーツ実施改善要因の分析結果詳細

【運動した後もまた運動したいと思えるか（開始時・終了時比較）】



- 職場でみんなで行うことで楽しさを感じたり、肩こりなどの軽減が図れ、身体が軽くなるなどの体調の変化がポジティブな感情につながり継続意欲につながっていると考えられる。
- この意欲の変化は行動にも表れており、運営準備を自分たちで積極的におこなったり、朝礼でのスピーチの内容も健康づくりに関するスピーチが増えてきているなど関心度の向上が見られた。自分たちで継続的にできているという自信が促進容認につながっていると考えられる。

【仕事に集中して取組んでいるか（開始時・終了時比較）】



- ストレッチを継続する事で、肩こりなどの軽減が図れ、身体が軽くなるなどの不定愁訴を軽減できたことが、仕事の集中力向上に寄与していると考えられる。
- 予定では、週1回からスタートし実施回数を増やしていく想定だったが、参加者が楽しく取めたため、早い段階から毎日実施に変更。これにより、より運動の習慣化が図れ、二次的効果で仕事の集中を高めたと考えられる。

### 事業継続や 横展開に向けた ポイント、課題

- プログラムのスムーズな導入と定着化のためには、就業時間内にプログラム導入をすることをまずファーストステップとして展開していくことがポイントになる。
- 職場の仲間と一緒に取り組む事で、エンパワーメントされ、楽しく継続的に取り組む事ができる。
- 自身の体調のポジティブな変化を感じてもらえるようなプログラム構成にすることで、スポーツ・運動の実施に対し、ポジティブなイメージを持ってもらい、運動を意欲的に取り組む動機付けになる。
- 疾患によって難易度にバラつきがあることが想定されるため、工夫が必要と思われる。
- 継続的かつ事業を拡大していく上で、運営資金スキームをどうするかは課題となる。

### 次年度以降の 事業継続、 横展開の計画

- 第二フェーズとしては、障がい者が主体的に運動プログラムの運営に携わることでより効果を高める。
- 日頃の取り組みで身につけた運動を障がい者が高齢者施設などで一緒に行う事で、健常者と障がい者の壁をなくすとともに、社会参加の機会をより拡大していけるようにプログラムの拡充を図る。
- 障害者、高齢者、健常者、子ども、アスリートと一緒に実施できるスポーツの考案から大会開催に繋げる。
- スポーツを通じて、自然とお互いの気持ちを理解できる環境を提供していくことで楽しい空間の創出するとともに、その大会を目標に日頃の運動の自主性に繋げていきたい。
- SDGsの理念およびターゲット目標の達成と本事業を絡めて、自治体、地方紙や地銀、地元企業と連携しSDGsファンド立上げによる事業の運営資金調達に繋げる。

### 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

- 実証期間が短い為、もう少し期間延長してほしい。
- 取組内容の情報発信による他地域での横展開の支援や、このような取組を希望する自治体・地域・団体とのマッチングをしてほしい。