

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

事業報告書

令和3年2月

株式会社 茨城県民球団

本報告書は、スポーツ庁の Sport in Life 推進プロジェクト委託事業として、株式会社茨城県民球団が実施した令和2年度スポーツ実施を阻害する課題解決のための実証実験 の成果を取りまとめたものです。従って、本報告書の複製、転載、引用等にはスポーツ庁の承認手続きが必要です。

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)
「福島・日本中の親子が元気になるための実践型運動あそび環境づくり」
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）	2
(3) 本事業で期待される効果.....	2
2. 本事業の実施内容.....	4
(1) 事業の実施概要.....	4
(2) 事業の実施結果.....	6
3. 本事業の実施体制.....	8
(1) 本事業の実施体制.....	8
(2) 本事業の実施スキーム.....	8
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）	9
(1) 効果検証方法	9
(2) 効果検証の結果.....	9
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）	12
6. 今後の事業展開予定.....	14
(1) 事業継続や横展開に向けたポイント、課題.....	14
(2) 次年度以降の事業継続、横展開の計画.....	14
(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	14
7. 終わりに	15
参考資料 アンケート調査票・分析結果詳細.....	16

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み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み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。

独立プロ野球BCリーグに所属する茨城県民球団と、株式会社ルネサンスおよび茨城プランेटツ福祉センターが連携し、障がい者が抱えている心と身体の健康課題へ取り組み、運動・スポーツ参加機会の提供を通じた社会課題の解決に取り組むことを目的とする。

具体的には、障害が壁となり、肥満や虚弱傾向にある方々に対して、①運動プログラム講師の養成、②障がい者に適した運動プログラムの提供、③オンラインレッスン導入にて自宅で運動できる環境の提供、④スポーツコミュニティイベント実施し、体を動かす事の楽しさを実感して頂き、気軽に楽しく継続的に身体を動かす事や集団スポーツによる仲間づくりを通して心と身体の健康度の向上を目指す。

1. 本事業の実施概要

(1) 本事業のターゲット

本事業では、「障がいのあるビジネスパーソン」をターゲットとする。

具体的には、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）を対象とする。

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 の向上を目指すことを目的とする。

(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）

【ターゲットのスポーツ実施の阻害要因】

①自発的行動の困難性と社会参画へのハードル

内的要因は、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である。また、障がいがあることで、人とのコミュニケーションが苦手だったり、引きこもりがちのため、社会的な参画ができていないなどの要因がある。

②障がい者がスポーツを実施できる環境の不足と支援人材の不足

外的要因は、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や運動指導を行える人材等の不足（障がいのある方と直接関わる人の知識、情報、経験不足）がある。

図表 1 ターゲットの現状（人口規模、スポーツ実施状況）

<全国の障がい者数>

①18 歳以上 65 歳未満

身体障がい者 約 101 万人、知的障がい者 約 58 万人、

②25 歳以上 65 歳未満

精神障がい者 約 206 万人

<全国の障がい者のスポーツ実施状況>

・全国の障がい者のスポーツ実施率 現状値 25.3% (R 元年)

(3) 本事業で期待される効果

本事業においては、上述したスポーツ実施の阻害要因に対し、これらの課題解決に寄与する実証事業を行うことで、次に示す事業効果を期待している。

図表 2 スポーツ実施の阻害要因に対する取組みと期待される効果

スポーツ実施の阻害要因/促進要因	実施内容	期待される効果
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	就労時間内の朝礼を活用し、 毎朝運動プログラム実施	<ul style="list-style-type: none"> ■ 運動の実施意欲の改善 <ul style="list-style-type: none"> ・皆でやれることが継続の要因につながる ・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により意欲の向上につなげる。 ■ 運動実施習慣化 <ul style="list-style-type: none"> ・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することが可能 ・事業所のサポートスタッフが運動サポートできるように養成することで就労支援施設のスタッフが積極的関与できる ・意欲の向上を図り、習慣化に繋げる
人とのコミュニケーションが苦手だったり、 引きこもりがちのため、 社会的な参画ができていない	オンラインによる自宅で実施できる 運動プログラム提供	
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	日常生活に自然と運動を導入できる 環境整備	
運動指導および支援を行える 人材等の不足	事業所スタッフが運動指導のサポートが できるように養成	

①障がいのあるビジネスパーソンへの期待される具体的効果

事業所での業務内容としては、単純作業が多く黙々と作業を行うため、毎朝の朝礼時に就労者の状況に合わせた運動プログラムや就労時間中にてオンラインを活用したショートレッスンを導入することで、心身の健康づくりに取り組み、事業所で楽しく1日を過ごしてもらうきっかけをつくる。期待される効果は下記の通り。

図表 3 期待される効果

評価項目	目標値
障がい者の週1回のスポーツ実施率	現状値 19.2% (H27年) ⇒事業終了時 30%
障がい者のスポーツ実施意欲の向上	現状値⇒+10%

2. 本事業の実施内容

(1) 事業の実施概要

本事業では、茨城県内の障がいのあるビジネスパーソンが抱えている心と身体の健康課題へ取り組み、運動・スポーツ参加機会の提供を通じた社会課題の解決に取り組むことを目的に、独立プロ野球BCリーグに所属する茨城県民球団と、株式会社ルネサンスおよび茨城プラネット福祉センターが連携し、以下の4つの事業を柱に事業を展開する。

【本事業の4つの柱】

- ① 運動プログラム講師の養成（健康運動指導ができるスタッフ養成・OJT研修）
- ② 運動プログラムの提供（事業所での継続的な運動プログラムの実施）
- ③ オンラインレッスン導入（家庭でできる運動プログラムの配信・実施）
- ④ スポーツコミュニティ活動実施（イベントの開催・コミュニティ的活動の実施）



障がい者向け運動支援プログラムのモデルを構築

◆ 本実証実験のターゲット

茨城県の障がい就労支援施設 6 拠点（ひたちなか市 2 拠点、水戸市 2 拠点、ひたち市 1 拠点、土浦市 1 拠点）で働く、18 歳から 65 歳までの障がいのあるビジネスパーソン（精神障がい者 8-9 割を占める）150 名をターゲットとする。

また、当該ターゲットに加え、その家族も一緒に関わってもらうことで、家族も含めた運動機会の創出を図る。

事業1. 運営プログラムサポーターの養成（養成・OJT研修）

障がい者向け健康運動指導の実施を支援できるサポーター人材を養成する。

- 時期：9月（プログラム構築）10月（研修）11-1月（OJT研修）
- 対象：茨城県民球団および障がい者事業所のスタッフ 24名
- 内容：スタッフ向け養成講座の実施と、定期的なOJTによるスタッフの質の向上を図る。

事業2. 運動プログラムの提供（事業所での継続的な運動プログラムの実施）

対象者が無理なく楽しく取り組める運動プログラムを構築する。

- 時期：9月（プログラム構築）11-1月（運動プログラムの実施）
- 対象：6拠点（ひたちなか市2拠点、水戸市2拠点、ひたち市1拠点、土浦市1拠点）で働く、18歳から65歳までの障がいのあるビジネスパーソン（精神障がい者8-9割を占める）150名
- 内容：毎日の朝礼で体を温め、ウォーミングアップとなる運動を実施する。

就労時間中の15分から30分間、ストレッチ等不定愁訴対策につながる運動を実施する。

事業3. オンラインプログラムの提供

継続的な運動を実施していくためのオンラインプログラムを提供する。

- 時期：9月（プログラム選定・配信テスト）10-1月（オンラインレッスン実施）
- 対象：6拠点（ひたちなか市2拠点、水戸市2拠点、ひたち市1拠点、土浦市1拠点）で働く、18歳から65歳までの障がいのあるビジネスパーソン（精神障がい者8-9割を占める）150名およびその家族
- 内容：オンラインプログラムを配信し、自宅での運動提供と事業所内でグループレッスンを実施する。

事業4. スポーツコミュニティ活動実施

事業所および家庭での運動実施を3か月程度した上で、1月にイベント的に集団スポーツ（フットサルやソフトボール）の機会を設ける。

※開催を予定していたが、コロナ感染症対策の関係で中止

図表 4 運動・スポーツ導入に向けた3ステップ

ステップ1

各事業所のサポートスタッフや野球選手が健康運動プログラムの講師養成を受講し、毎日の朝礼、就労時間内（15分～30分）で健康運動プログラムを導入する。1日の仕事に取り組む前の心と体のウォーミングアップや就労中のリフレッシュにより爽快感と共に体を動かす楽しさを伝えていく。

ステップ2

集団での運動・スポーツ活動はハードルが高いため、オンラインレッスンを導入し、まずは自宅から運動プログラムに参加できる環境を整備し、運動初心者の参加ハードルを下げる。
障がい者が自宅で安全に運動を継続する上で重要となる家族の協力体制と家族の運動習慣化を併せて推進する。

ステップ3

週1回専門インストラクターによるオンラインでのリアルタイムのライブレッスンを提供し、他の参加者と同じ時間を共有する。
グループレッスンを通して仲間と一緒に運動に取り組むことで楽しさを感じて頂き、継続性に繋げる

ステップ4

グループレッスンによる仲間と一緒に楽しむ事を感じて頂き、次のステップとして、運動から集団スポーツへとつなげていく。
有志によるスポーツコミュニティ活動からスタートする。
※緊急事態宣言により集団スポーツ活動中止。

(2) 事業の実施結果

事業1. 運営プログラムサポーターの養成 (養成・OJT 研修)

- 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。

図表 5 運営プログラムサポーターの養成 (養成・OJT 研修)

名称	運動プログラムサポーター養成
開催日	2020年10月14日～2021年1月31日
開催場所	茨城プラネッツ福祉センター6事業所
内容	養成・OJT 研修
参加者概要	茨城プラネッツ福祉センターサポートスタッフ 24名

事業2. 運動プログラムの提供 (事業所での継続的な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。

図表 6 運動プログラムの提供

実施場所	開催日時
茨城プラネッツ福祉センター 6事業所	2020年11月2日～2021年1月31日

図表 7 運動プログラム実施風景





事業3. オンラインプログラムの提供

- 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提供する。

図表 8 オンラインプログラムの内容

実施場所	開催日時
6事業所	2020年11月2日～2021年1月31日
参加者自宅	2020年11月2日～2021年1月31日

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 9 実施体制

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

※ 「*」は Sport in Life コンソーシアム加盟団体

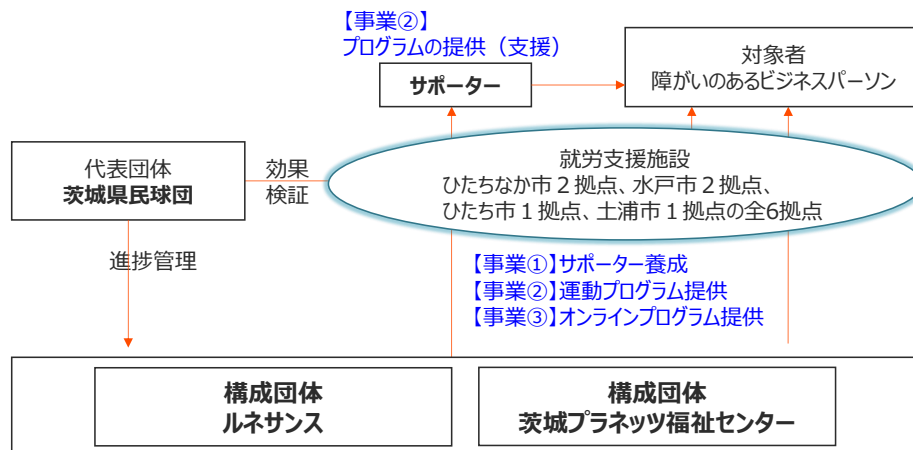
(2) 本事業の実施スキーム

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。

事業全体統括、事業管理は管理代表団体茨城県民球団が行う。

事業 1~事業 4 は、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が連携して実証事業を行う。

図表 10 本事業の事業スキーム



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

障がいのあるビジネスパーソン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・事後調査を行い、スポーツへの取組み意欲向上、及び習慣化に関する効果検証を実施した。

図表 11 障がいのある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
障がい者の週 1 回のスポーツ実施率 現状値 19.2%（H27 年） ⇒事業終了時 30%	○時期：事業開始時・事業終了時 ○対象：参加者 150 名 ○方法：事業事前と事業事後に事業所サポートスタッフによる面談による調査 ○内容：調査項目は以下のとおり ① 週 1 回の運動・スポーツ習慣化が 30%を達成できているか ② 体の状態変化について ・運動習慣化を継続的に目標持って取り組むために体組成計を活用し、体の状態を見える化する。 ・事業事前測定から個々に目標を設定し、毎月月初に測定会を行いスタッフによるアドバイスを実施。 ③ 表情や雰囲気の変化について
障がい者のスポーツ実施意欲の向上 現状値⇒+10%	

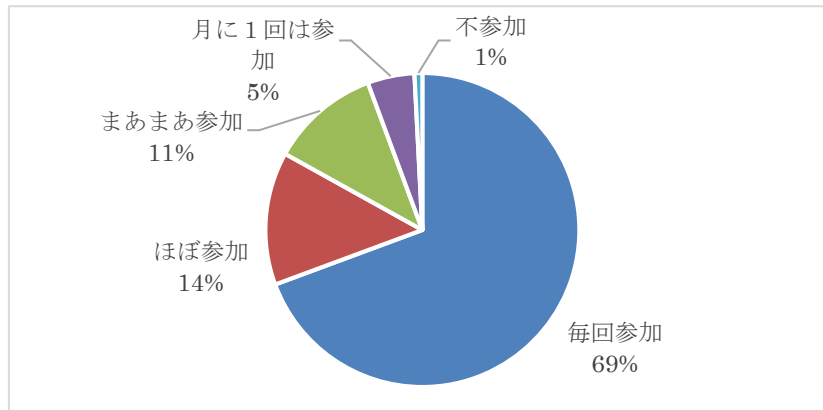
（2）効果検証の結果

障がいのあるビジネスパーソンに対して、本プログラム実施による期待される効果の検証結果は下記の通り。

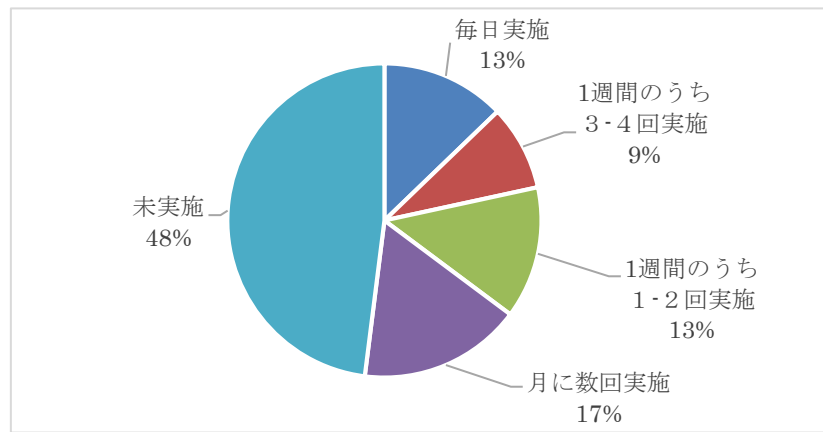
①週 1 回の運動・スポーツ実施率の向上

- ・ 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。

図表 12 職場での運動実施状況（終了時） n=126



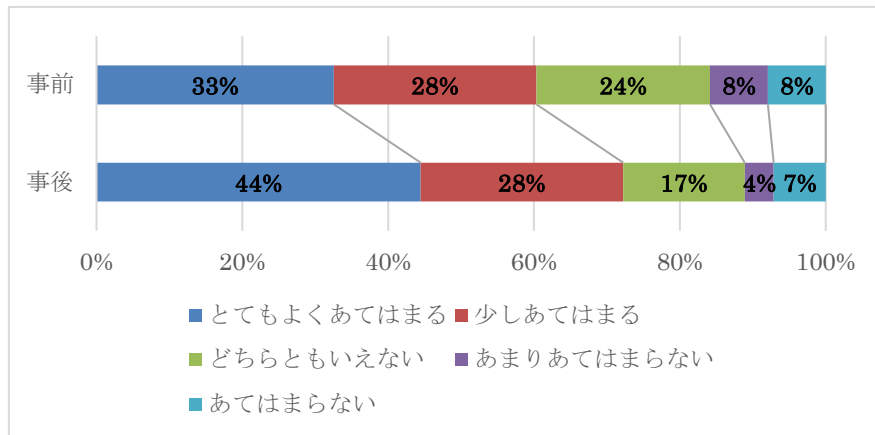
図表 13 家庭での運動実施状況（終了時） n=126



②障がい者の運動・スポーツ実施意欲の向上

- 「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。

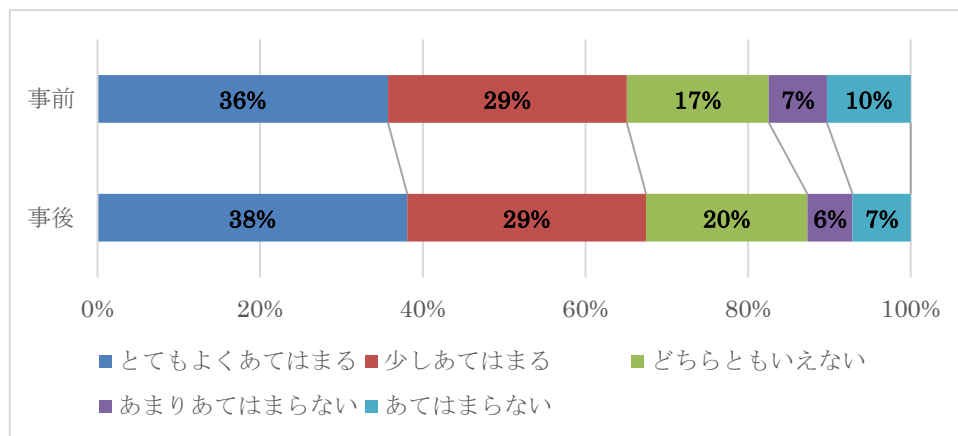
図表 14 運動をすることが楽しいと感じるか（開始時・終了時比較） n=126



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）

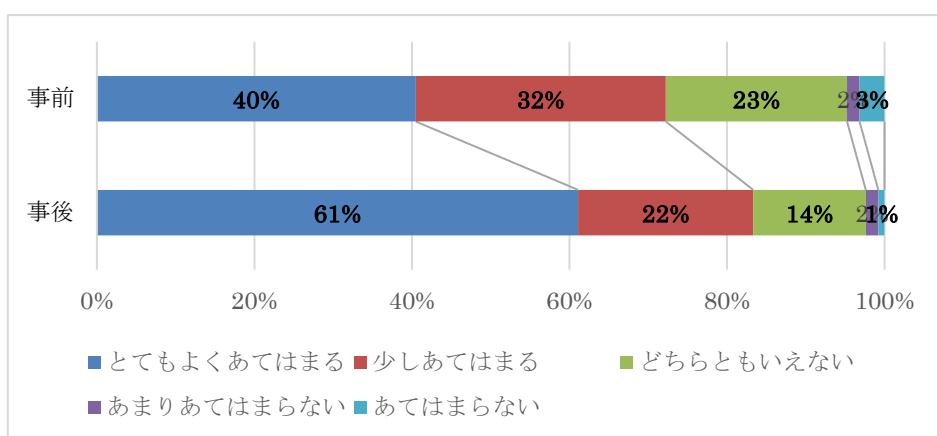
効果スポーツ実施の阻害要因 (事業実施前の仮説)	効果スポーツ実施の促進要因 (検証結果)
<p>【内的要因】</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 自発的な行動を起こすことが難しく、自ら主体的な運動の機会を作ること困難 ✓ 人とのコミュニケーションが苦手だったり、引きこもりがちのため、社会的な参画ができていない 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 就労支援施設内かつ勤務時間・休憩時間を活用してすることで、普段の日常生活の時間の中に無理なく導入が可能 ・ 皆でやれることが継続の要因につながる ・ 自身の変化（肩こりの軽減、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
<p>【外的要因】</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 ✓ 運動指導および支援を行える人材等の不足 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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 ・ 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）

図表 15 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） n=126



- 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要因につながっていると考えられる。

図表 16 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） n=126



- 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、参加者が楽しく取り組めたため、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、二次的効果で仕事への集中力を高めたと考えられる。

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

- ・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、長期の指導員養成が必要となる。
- ・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。

(2) 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。
- ・集団スポーツコミュニティ活動の定期開催を行う。

(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

- ・実証期間が短い為、もう少し期間延長してほしい。
- ・取組み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。

7. 終わりに

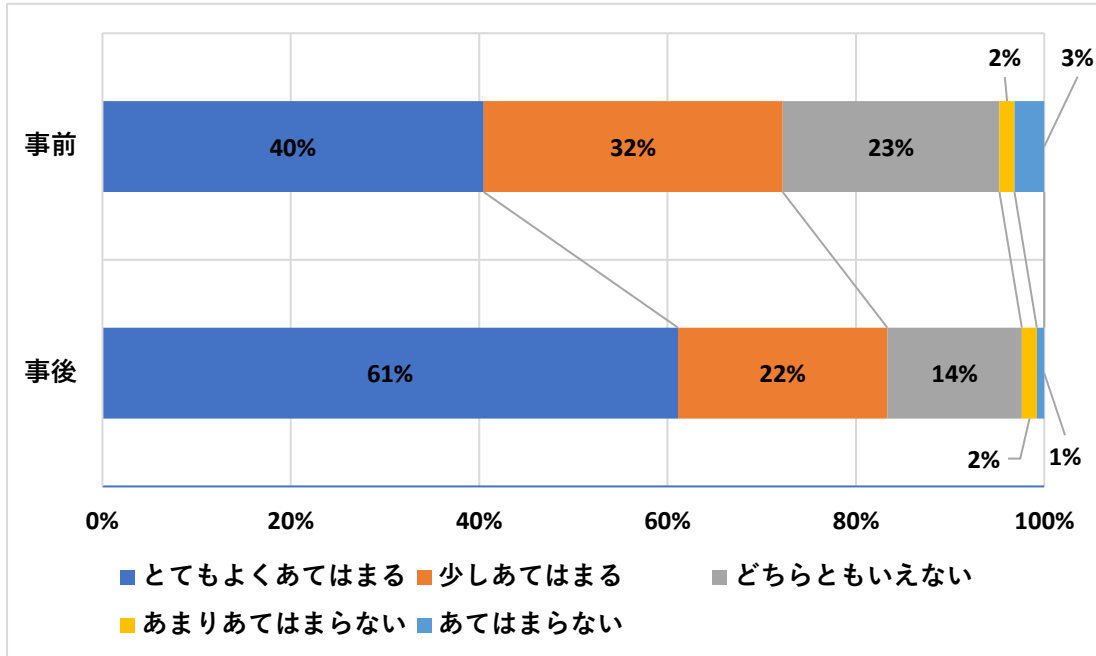
本事業を通じて、障がい者が抱えている健康課題を改めて実感するとともに、今回の実証事業のような関わりの機会を通じて、日常の生活の中に運動・スポーツの機会を確保していくことで、心身の状態だけでなく、パフォーマンスにもよい影響を与える可能性があることが分かった。また、継続性を持たせる上では、日常生活の中に自然と運動やコミュニケーションの機会を増やしていけるように、職場などの場を活用して導入し、「仲間と一緒に」取り組める体制づくりが重要である。

今後更にこのような取組を拡充していくには、障がい者、高齢者、健常者、子ども、アスリートと一緒に企画段階から参加し、楽しく取り組める運動・スポーツのプログラム構築やスポーツ大会などを展開していくことが重要である。これにより、自然とお互いの気持ちを理解できる包括的な支援環境の提供につながり、運動・スポーツを日常化しながら、自然と互いが助け合うインクルーシブな社会の実現に寄与できると考える。

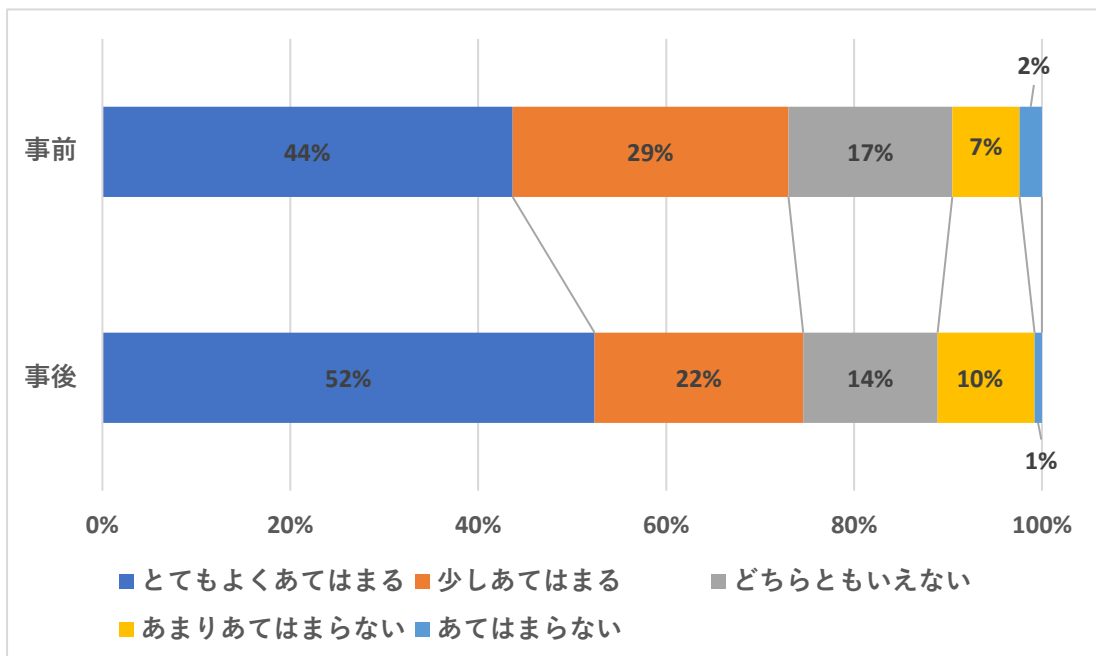
参考資料 アンケート調査票・分析結果詳細

I 就労状況について

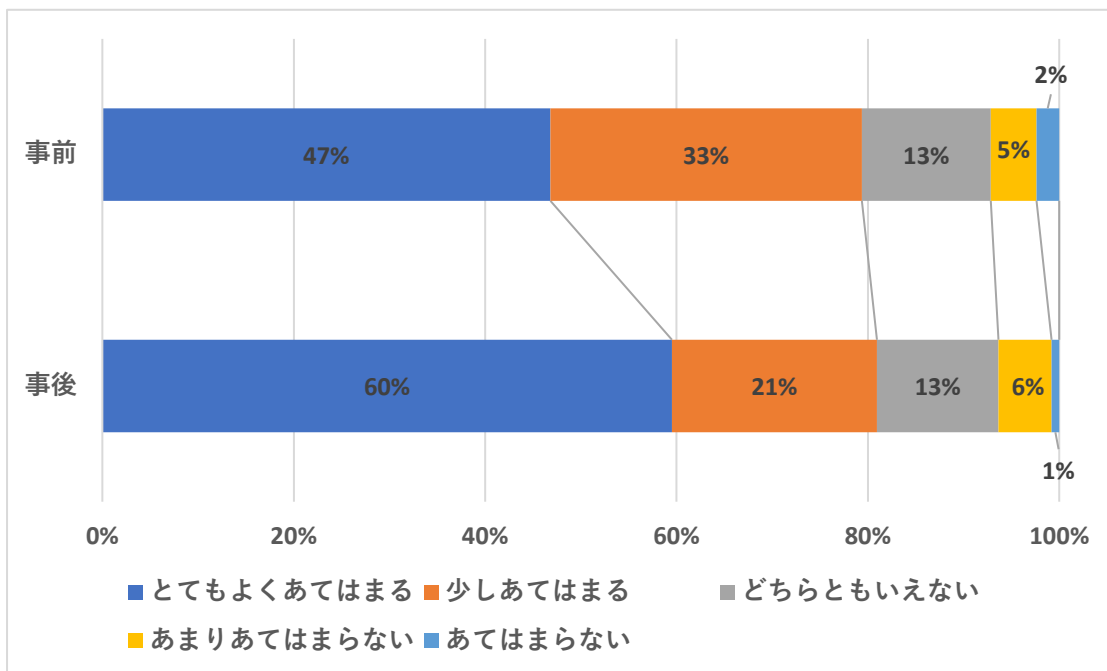
①仕事に集中して取り組んでいますか n=126



②1日の仕事をするのに十分な体力がありますか n=126

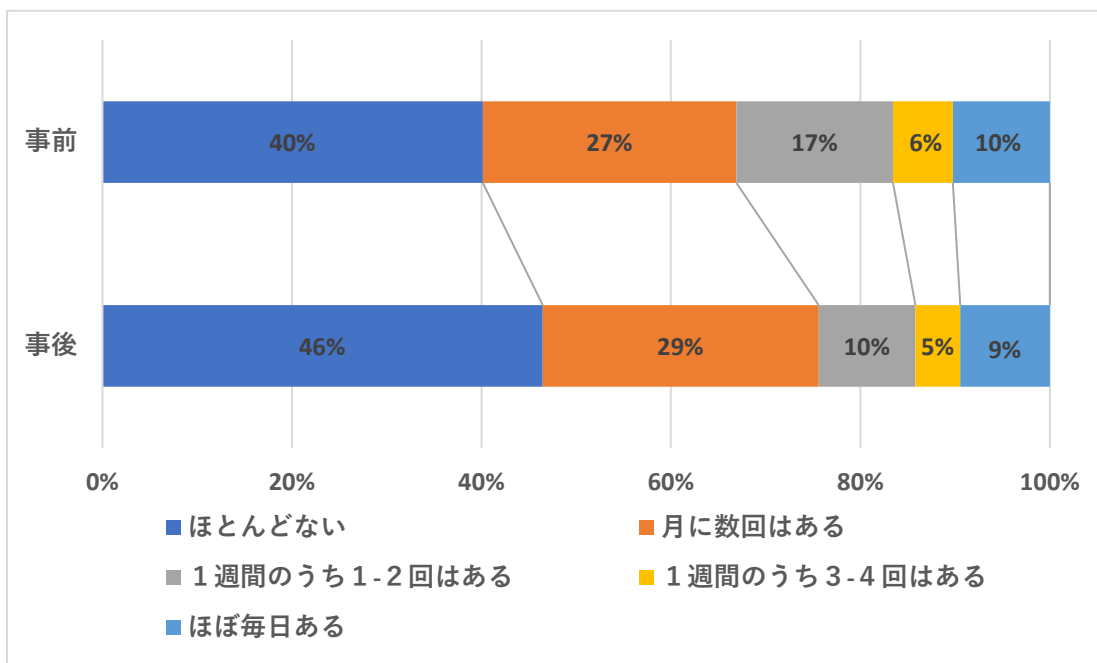


③仕事に意欲的に取組んでいますか n=126

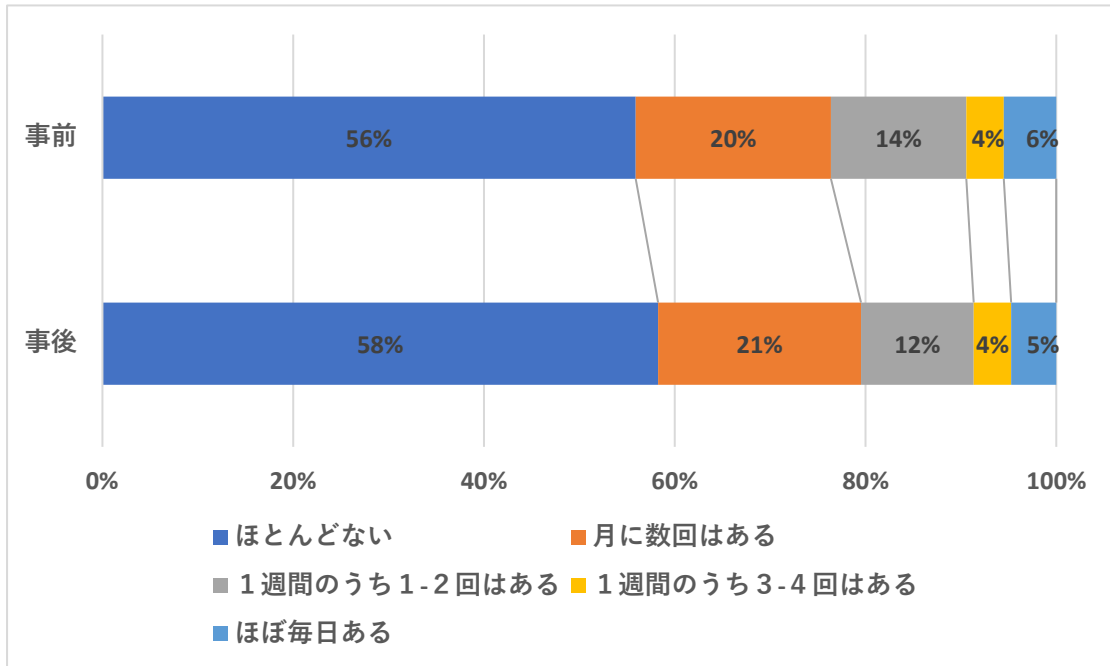


II生活習慣について

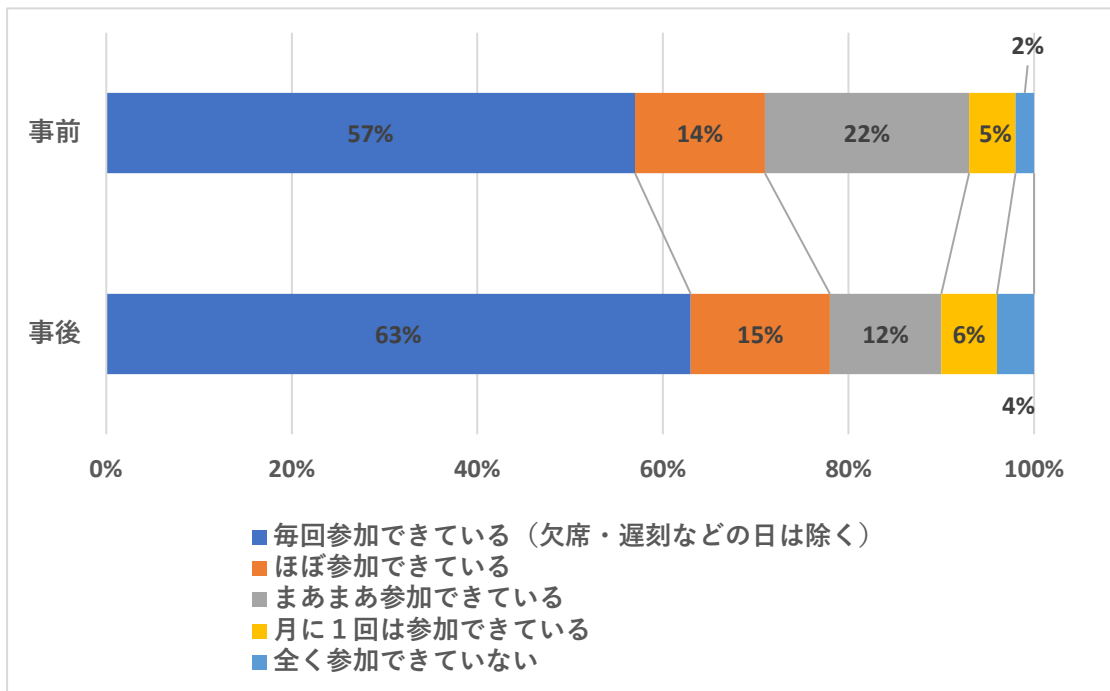
①夜眠れないことや目が覚めることがありますか n=127



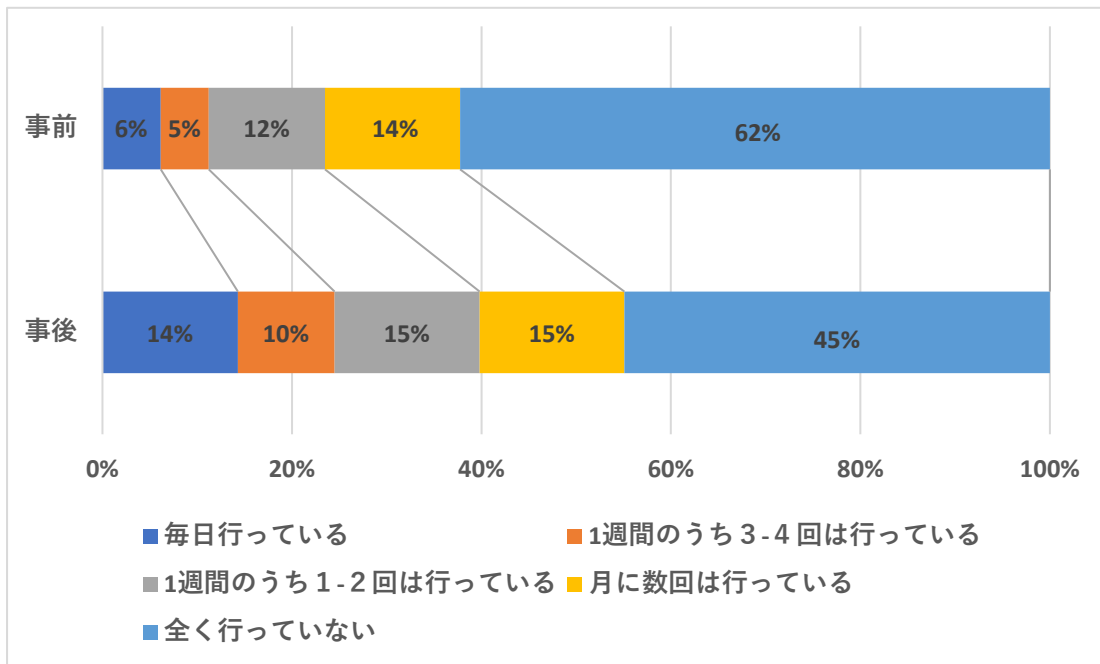
②起床・就寝の時間や、食事の時間などの生活リズムが乱れることがありますか n=127



③職場で行っている運動プログラムに参加していますか n=100

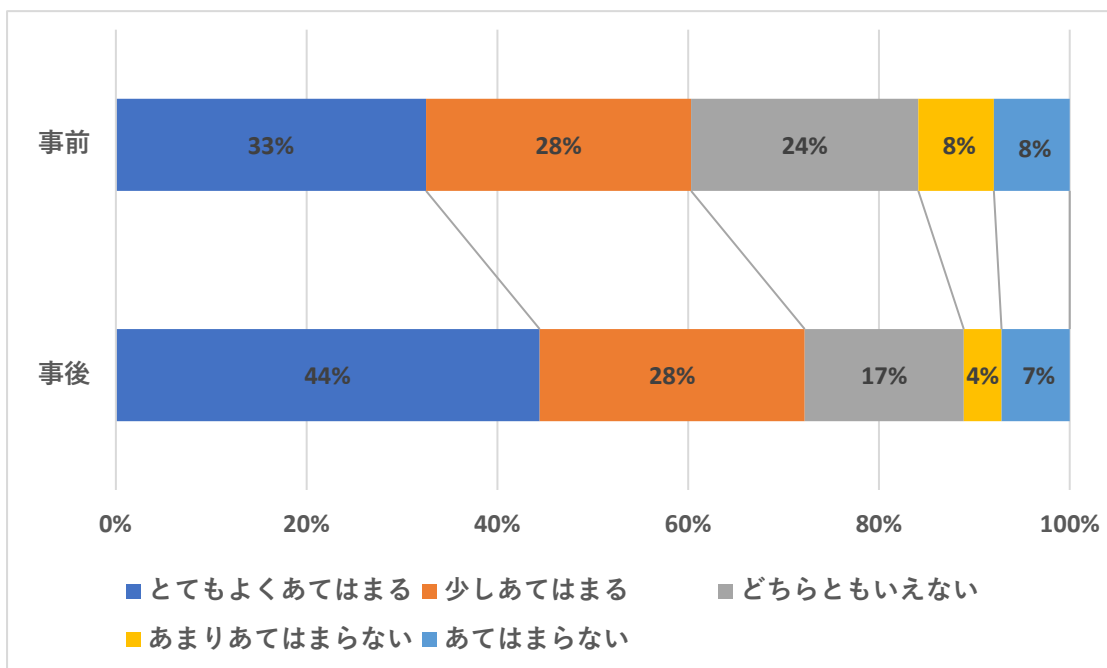


④職場で行っている運動や、動画・リーフレットで紹介した運動プログラムを自宅でも行っていますか n=98

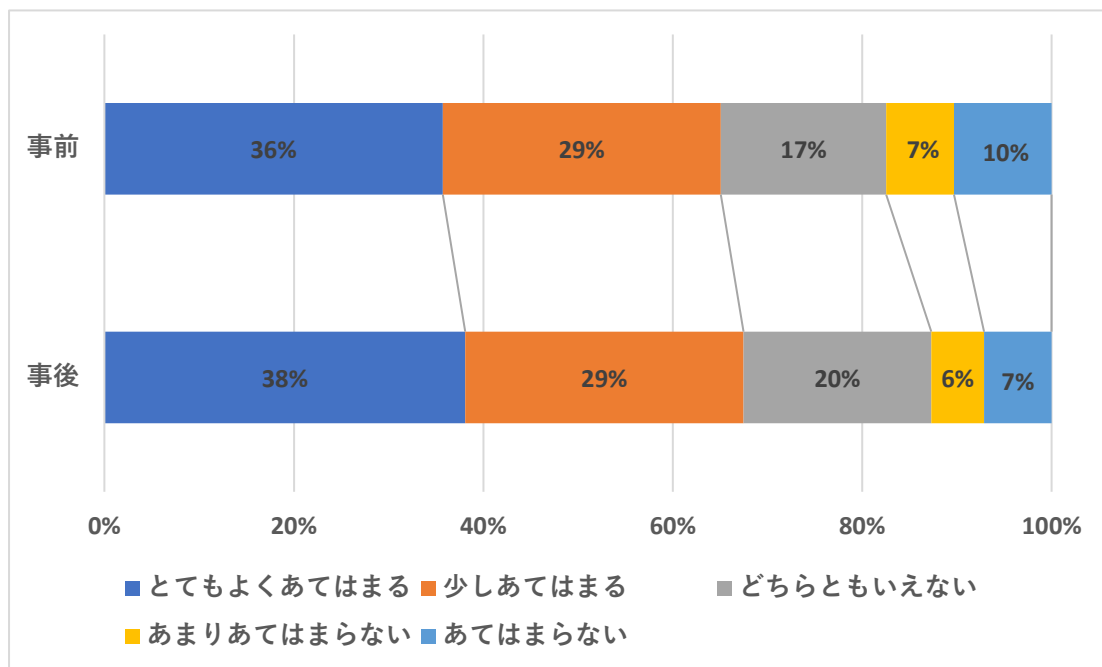


Ⅲ運動に対する気持ちについて

①運動している最中は、楽しい気持ちになりますか n=126



②運動した後は、「次も運動したい」と感じますか n=126



【評価コメント】

期間	評価コメント
事業開始時	<ul style="list-style-type: none"> ● 体の変化（目覚め、すっきり感、集中度） ・ 体に効いている感じがある。朝の目覚め、眠りがよくなった。 ・ よく眠れるようになった。3時に起きてしまうのが、5時まで寝られるようになった。朝の脳トレは、昔によくやっていたので、懐かしい気持ちに大切さを感じる。朝の脳の刺激となり、長年できそうだ。 ・ よく眠れる。やりすぎると骨折したところが少し痛くなる。 ・ 体を動かすと目が覚める。 ・ プログラム実施後寝る時間や、体等が楽になった。すっきりし、次の日も仕事を頑張ろうと思えた。 ・ 体操した後は体全体がすっきりする。 ・ 頭がスッキリしたような気がする。 ・ 肩こりがあるが、短時間楽になる。 ・ 肩が軽くなったような気がする。 ・ 首・肩・スッキリ感がある。 ・ 仕事にとっても集中できた。 ・ 体のストレッチでリフレッシュできた。シナプソロジーは脳トレみたいで楽しかった。 ・ 特に（体等の）変化はなかった

	<ul style="list-style-type: none"> ●プログラムの評価（楽しさ等） <ul style="list-style-type: none"> ・シナプソロジーの後出しじゃんけんが楽しい。 ・楽しかった。（シナプソロジーよりも体を動かす方が楽しい） ●運動の実施意欲の向上 <ul style="list-style-type: none"> ・運動することはとてもいいことだと思う。もっとむずかしいものにもチャレンジしたい。ダンスもしてみたい。 ・自宅でTVを見ながら等、時間のあいた時にイスヨガや上半身のストレッチ等の学んだプログラムの中で、できるものをするようになった。（努力するようになった） ・運動してないからよい機会だった。運動不足を感じる。 ・時々公園を走ったりすることがある。 ・普段から走ろうと思っているができていない。みんなで楽しくやったらできそうな気がする。 ・生活に運動を取り入れたいとは思っている。 ●参加者の日頃の様子について <ul style="list-style-type: none"> ・時々公園を走ったりすることがある。 ・ゴルフをしている。孫と一緒にサッカーをし、キーパーを担当している。 ・自転車で通勤している。たまにウォーキングしている。 ・ジョギング・ウォーキングをしている。 ・週2プール、週1体操(施設で)歩き方に気を付けている。 ・運動を取り入れた方が良いと Dr.に言われている。 ・体を動かすのは犬の散歩のみ。 ・1日4食になってしまっている。体が重くて動けなくなっている。運動しなくてはと思うができて寝てしまう。 ・走ったりしてはみるが、飽きてしまい続かない。（食事制限をしている）
<p>事業 終了時</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●体の変化（目覚め、すっきり感、集中度） <ul style="list-style-type: none"> ・短期間であまり変化は感じられない。 ・すっきりしているのでまたやりたい。 ・肩が楽になった。 ・体を動かすと温まった。 ・体が楽になった。 ・血の巡りが良くなっている。 ・頭がすっきりして作業に良く取組めた。 ●プログラムの評価（楽しさ等） <ul style="list-style-type: none"> ・楽しかった。 ・やって良かった。 ・楽しかったのでまたやりたい。

・できなかったことができるようになって嬉しかった。

●運動の実施意欲の向上

- ・また運動したい。
- ・運動はしたいがコロナが怖い。
- ・最低週1回は運動するようになった。
- ・軽い運動をすることに意欲的になった。
- ・これからも続けたい。