

**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)**

「親子のオンライン運動あそびを通じて、子どもならびに運動無関心層（成人）の運動機会の増加を目指す事業」

株式会社ティップネス

2021年2月12日

事業概要	<p>オンライン型親子運動あそび教室を実施し、子どもが身体を動かして遊ぶ機会を提供するとともに、子どもと一緒に保護者が身体を動かす機会を提供する。加えて、運動遊びの実施結果を記録し、取組実績の高いものを表彰するなどして、継続した取組意欲の向上を図る。</p>
実証フィールド	<p>関東地区、中部地区、関西地区</p>
代表団体	<p>株式会社ティップネス</p>
構成団体	<p>泉大津市、株式会社センシング*、株式会社 日本HP、株式会社ドリーム・ジープー、東京学芸大学 吉田伊津美研究室 ※「*」はSport in Lifeコンソーシアム加盟団体</p>
ターゲット	<p>①「子ども」→ 2歳から5歳程度の子ども（男女） ②「ビジネスパーソン」→ 30代から40代の男性。子どもがいる有職者。 ③「女性」→ 20代から30代の女性。有職者（フルタイムあるいはパートタイム）で、子どもがいる方。 ＜対象ターゲット設定理由＞ 今回は子どもと一緒に自宅で遊ぶ時間を持つことで、子どもならびに「運動スポーツ無関心層（ビジネスパーソン・女性）」に運動スポーツ実施機会を提供することを目的とする。オンライン教室に参加してもらう実証事業であるため、オンライン教室参加に適する子どもの年齢（2歳から5歳程度）とその保護者の代表的な年齢層を対象ターゲットとした。</p>
プロジェクト実施内容	<p>コロナウイルスの影響で子どもたちが身体を動かすことができる環境づくりが必要と考え、下記を実施する。</p> <p>ア) オンライン参加型親子運動あそび教室の開発と実証 1回のレッスン時間 30分 参加組数上限40組／1レッスン 親子で参加。親・子ともに複数参加可能。自宅からパソコンやスマートフォンを使って教室に参加いただく。</p> <p>イ) 自宅での親子運動あそびをサポートするツール作成 自宅で実施できる運動あそびメニューを記載したカレンダーとシールを作成して参加者に送付し、実証期間中自宅での運動あそび実施を促し、実施結果をカレンダーにシールを貼ることで記録してもらう。</p> <p>ウ) 親子運動あそびの取組実績評価システム構築 オンライン教室への参加実績とサポートツールの取組実績に基づき、評価する制度を作成する。一か月間に一定の取組実績があった家族を表彰とする。</p> <p>ア) ～ウ) 共通事項 実証期間：2020年11月～2021年1月（3か月コース）、募集数：親子300組程度（2～5歳程度の子どもとその保護者）</p>

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	方法	主な検証内容
ビジネスパーソンと女性	実証開始時と終了時に参加保護者にアンケートを実施。記名式アンケートとし、一部の項目については前後で同じ設問とした。	プログラム参加による、運動・スポーツ実施頻度の変化、健康状態、体力の改善、親子で身体を動かして遊ぶ頻度の変化を検証
子供		プログラム参加によって、身体を動かして遊ぶことが（より）好きになったか、体力がついたか、を検証

効果検証の結果＜検証項目（緑字全6項目）と結果＞

（注1）結果表は別添資料に添付します

（注2）高頻度参加群：教室参加回数11回～7回 低頻度参加群：教室参加回数6回以下

ビジネス
パーソンと
女性

① **保護者の運動・スポーツ実施頻度の増加**⇒「最近1ヶ月間に運動やスポーツを実施した日数」は、事後調査において事前調査よりも有意に増えていた（ $p < 0.01$ ）。群別では、高頻度参加群は有意に実施日数が増えた（ $p < 0.01$ ）が、低頻度参加群では有意差は確認されなかったことから、特に高頻度参加群において保護者の運動・スポーツ実施頻度の増加が見られたと考えられる。

「現在、健康の維持・増進や楽しみ等のために運動やスポーツを行っているか」の調査でも、事後調査において事前調査よりも有意に実施状況が改善しており（ $p < 0.01$ ）、事業を通じて運動スポーツ実施状況の改善（運動・スポーツ実施頻度の増加）が確認された。

② **保護者の健康状態の改善**⇒事後調査において事前調査よりも健康だと思う人の割合は有意に悪化していた。

③ **保護者の体力の改善**⇒事後調査において事前調査よりも体力に自信があると考える人が有意に増えていた（ $p < 0.01$ ）。群別では、高頻度参加群は有意に体力に自信があると考える人が増えた（ $p < 0.01$ ）が、低頻度参加群では事前調査よりも体力に自信があると考える人が事後調査で増えていたが有意差は確認されず、群間で違いが見られた。

④ **親子で身体を動かして遊ぶ頻度の増加**⇒事後調査において事前調査よりも親子で身体を動かして遊んでいると答えた人の割合は増えていたが有意差は確認されなかった。

子ども

① **身体を動かして遊ぶことが（より）好きになった子どもの増加**⇒事後調査において、教室に参加した子どもが、身体を動かして遊ぶことが（より）好きになったと思うかを、「5：とても当てはまる」から「1：全く当てはまらない」の5件法で聞いたところ、全体の平均値は3.30であった。高頻度参加群の平均値（3.44）は低頻度参加群の平均値（2.78）よりも有意に高かった（ $p < 0.05$ ）。以上より、高頻度参加群の子どもたちにおいて、身体を動かして遊ぶことが（より）好きになった子どもが多かったことが確認された。

「**幼稚園・保育園以外で身体を動かした遊びを行っている時間**」は、事後調査において事前調査より有意に増えていた（ $p < 0.05$ ）。

② **以前より体力がついた子どもの増加**⇒事後調査において、教室に参加した子どもが以前より体力がついたと思うかを、「5：とても当てはまる」から「1：全く当てはまらない」までの5件法で聞いたところ、全体の平均値は3.00であった。高頻度参加群の平均値（3.14）は低頻度参加群の平均値（2.52）よりも高かったが、有意差は確認されなかった。

教室開始時と終了時に同じ質問をし、前後の差を個人別に比較した結果

※SPSS対応のあるT検定(注) により分析

<保護者>

★:有意に改善した項目

(注) 同じ被験者で得た2回のデータの差を被験者ごとに計算し、その差を検定する分析手法

NO	設問		平均値	事後-事前	比較結果	標準偏差	有意差
1	最近1ヶ月間の運動スポーツ実施日数	事前調査	3.15	-0.31	改善★	0.922	p<0.01
		事後調査	2.85			1.059	
(選択肢) 1:週に3日以上/2:週に1日以上/3:1ヶ月に1~3日/4:全く実施していない							
2	運動スポーツ実施状況	事前調査	2.13	0.52	改善★	1.150	p<0.01
		事後調査	2.65			1.291	
(選択肢) 1:全く行っていない/2:近いうちに行うつもりだが、今は行っていない/3:たまに行っているが定期的でない/4:6か月未満、定期的に行っている/5:既に6か月以上、定期的に行っている							
3	健康だと思うか	事前調査	2.14	0.94	悪化	0.639	p<0.01
		事後調査	3.08			1.148	
(選択肢) 1:健康である/2:どちらかといえば健康である/3:どちらかといえば健康でない/4:健康でない							
4	自身の体力について	事前調査	2.80	-0.56	改善★	0.800	p<0.01
		事後調査	2.24			0.666	
(選択肢) 1:体力に自信がある/2:どちらかといえば体力に自信がある/3:どちらかといえば体力に不安がある/4:体力に不安がある							
5	親子で身体を動かして遊ぶか	事前調査	3.88	0.12	改善	0.969	なし
		事後調査	4.00			0.914	
(選択肢) 「5:とても当てはまる」から「1:全く当てはまらない」の5件法							

<子ども>

★:有意に改善した項目

NO	設問		平均値	事後-事前	比較結果	標準偏差	有意差
1	身体を動かした遊びを行っている時間	事前調査	1.97	0.22	改善★	0.919	p<0.05
		事後調査	2.19			0.946	
(選択肢) 1:30分未満/2:30分以上1時間未満/3:1時間以上2時間未満/4:2時間以上 (幼稚園・保育園以外、1日あたり)							

スポーツ実施改善要因の分析結果概要

ターゲット	スポーツ実施の阻害要因、促進要因（事業実施前の仮説）	スポーツ実施の阻害要因、促進要因（検証結果）
ビジネスパーソンと女性	<ul style="list-style-type: none"> 忙しくてスポーツに割ける時間がない。 スポーツ実施は面倒に感じる。 育児から手を離せない。 	手軽かつ安全にスポーツを実施できる環境を整備することでスポーツ実施を促進できることが確認できた。
子ども	<ul style="list-style-type: none"> 自由に遊べる空き地や生活道路が減り、運動・スポーツ（外遊びなど含む）できる場所が限られている。 楽しみながら多様な動きを身に付けることができる機会がない。 	

スポーツ実施改善要因の分析結果詳細

【ビジネスパーソンと女性】

① **オンライン教室の良さ**として感じるもの⇒全体結果では、「手軽に参加できる」が最も多く、続いて「安全に参加できる」「人目が気にならない」が多かった。群別では高頻度参加群では「人目が気にならない」「運動が苦手でも参加可能」が低頻度参加群の2倍程度の回答割合であった。

② **オンライン教室は参加しやすいと思うか**を、「5：全く思わない」から「1：とても思う」までの5件法で聞いたところ、全体の平均値は1.42と高かった。高頻度参加群の平均値（1.32）は低頻度参加群の平均値よりも有意に高く（ $p < 0.01$ ）、高頻度参加群はよりオンライン教室は参加しやすいと考えていた。

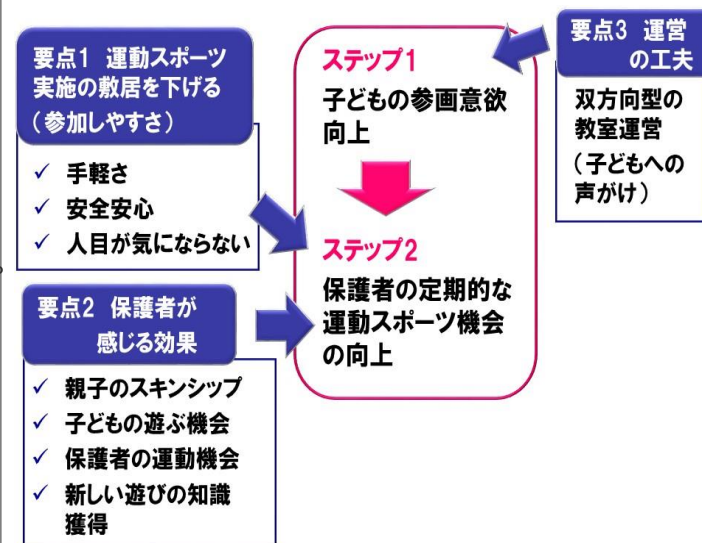
【子ども】

③ **オンライン教室は子どもにとって安全安心に遊ぶ機会になると思うか**を、②同様に聞いたところ、全体の平均値は1.54と高かった。

【全般】

④ **この教室に参加して感じた効果**⇒全体結果では、「親子のスキンシップ」が最も多く、続いて「子どもの遊ぶ機会の確保」「保護者の運動機会の確保」「親子のコミュニケーション」「新しい遊び知識獲得」がほぼ同等程度であった。高頻度参加群では「子どもの遊ぶ機会の確保」「親子のコミュニケーション」「新しい遊び知識獲得」が低頻度参加群よりも選択割合が高かった。

ターゲットの運動実施をおこすフロー・連携関係



<考察>

以上の結果から、ターゲットのスポーツ実施の阻害要因を解決するために重要な要点は3つあり、**3要点全て揃うことで定期的な運動スポーツ実施につながると考えられる**（右上図参照）。**要点1と要点2**は保護者向けであり、保護者にとって参加しやすく、価値を感じるものであることが起点となる。実際に参加しても子どもが継続して参加したと親も参加しないので、**要点3**が次に大切になる。この3要点により、子どもが楽しんでいるので親も楽しく参加できるというステップ1からステップ2の流れがおこることで、親子の運動あそびが定期化すると考える。今回の実証モデルによりこの連携関係を導くことができることを確認できた。

<p>事業継続や横展開に向けたポイント、課題</p>	<p>【参加形態について】</p> <ul style="list-style-type: none"> 今回、多くの熱心な参加者とともに教室を実施することができ、手軽さ、親子のスキンシップなどが重要であることが確認できた。多くの子どもが教室開催を楽しみにしてくれていたことも確認できた。一方で、「自分の姿が映ることを子どもが嫌がる」「外遊びの方が自分の子には向いているようだ」などの声もあった。また、自宅での運動あそびにはスペース的な制約があり、走る・投げるなどの動作は難しい。これらのことから、オンライン教室は対面型教室や屋外教室を完全に代替するものではなく、「新しい参加形態」として提案していくことがよく、十分なニーズもあると考えている。対面、オンラインから参加形態を選べるように提案していきたい。 本事業はオンライン教室と自宅へのツール送付のビジネスモデルであるため、教室参加者の居住エリアは問わず、全国に展開可能である。また、子どもの参加対象年齢を広げることで、保護者の対象年齢と参加者数拡大が期待できる。今後、順次参加可能年齢幅の拡大を図っていきたい。 <p>【会場・マニュアルについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> 今回の実証事業では、株式会社ティップネスの本社会議室から配信したが、問題なく実施できた。特段の専用配信スタジオを問わないことは、横展開を検討するうえでプラスとなる。 <p>【指導者について】</p> <ul style="list-style-type: none"> 当社指定の運動あそびの専門研修を受講・合格した指導員を当社は30名程度抱えており、指導人材面でも事業拡大に対応可能である。
<p>次年度以降の事業継続、横展開の計画</p>	<ul style="list-style-type: none"> 今後は、当社の契約法人（企業や健保）や自治体に対する有料事業として展開する計画である。いくつかの法人にはオンライン教室を見学してもらい、良い評価をいただいております。今後詳細を詰めていく予定である。 今回の実証事業を通じて得られた参加者の声や評価結果、ならびに事業実施経験は今後の横展開（法人説明等）において貴重な資料となると考えている。
<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> 今回の実証事業はコロナ禍において新しい事業モデルの検証を行う良い機会となった。今後もこのような実証事業の機会があるとありがたい。 Sport in Life 推進プロジェクト参画団体との連携事業ができると新しい事業モデルができるように思う。参画団体間の連携機会検討（オンラインでもいいので顔を見ての連携機会、ならびに、担当者名や連絡先、関心のある事業領域などの情報）を期待する。