

令和6年度Sport in Life 推進プロジェクト
(スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業)

eスポーツを活用した交流促進と『応援する』の エクササイズ化による新しい運動習慣の創出

令和7年2月24日

株式会社コミュニティネットワークセンター



令和6年度Sport in Life 推進プロジェクト (スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業)

【事業報告①:事業の全体概要】

代表団体名:株式会社コミュニティネットワークセンター

事業タイトル:eスポーツを活用した交流促進と『応援する』のエクササイズ化による新しい運動習慣の創出



Sport in Life

構成団体	スターキャット株式会社 シーシーエヌ株式会社 日本福祉大学
事業のターゲット	①子供・若者 ②働く世代・子育て世代 ③女性 ④高齢者
実施フィールド (地域)	愛知県、岐阜県

事業内容(要約)

- ①:eスポーツ応援ダンスの制作、動画化
- ②:講座の実施(ダンスと健康に関する講座、ダンス・eスポーツ体験会)
- ③:eスポーツ×応援ダンスによる大会開催
- ④:アンケートによる効果検証

事業ターゲット

■本事業のターゲット像

- ①
【年齢】70歳 【性別】女性 【職業】無職(元小学校教員、61歳で退職)【家族構成】本人(70歳)=配偶者(72歳)、子(41歳)=配偶者(42歳)、孫(10歳)
【居住エリア】愛知県名古屋市千種区(娘家族とは離れて暮らしている)【嗜好】人とお喋りすること、体を動かすことが好き。娘家族と簡単なテレビゲームで遊ぶこともあるが、最近は娘家族と会う頻度も減っており少し寂しさがある。体の衰えも気になってきたので、運動する機会を探している。
- ②
【年齢】70歳 【性別】男性 【職業】自営業【家族構成】本人(70歳)=配偶者(68歳)、子(42歳)=配偶者(40歳)、孫(11歳)【居住エリア】岐阜県岐阜市(三世代同居)
【嗜好】息子夫婦と一緒に球場に足を運んで野球を観るのが好き。最近階段を上る時に膝が痛くなってきており体の衰えを感じているため運動機会を探している。

■ターゲットのスポーツ実施を促すためのポイント

- ・ 阻害要因:
運動する機会がない／一緒に運動する人がいない／スポーツ経験がないため新しくスポーツを始めることに抵抗がある／足腰に不安がある
- ・ 促進要因:
音楽にあわせて自然と体を動かすことができる／後日大会を実施することで目標意識をもって取り組むことができる／
応援ダンスを練習することでリズムが計れるようになりeスポーツ(リズムゲーム)のスコアが向上、モチベーションの維持向上・運動の継続に繋がる／動画を用いて家でも取り組み可能／メディア露出によるモチベーションアップが図れる。

事業の背景

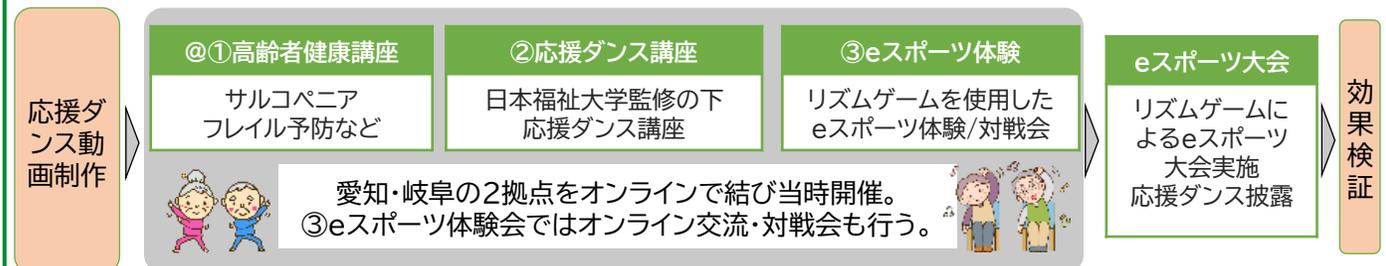
- ・eスポーツに対する認知率は60代以上でも65%を超え、全世代では、70%超となっていることから、世代、性別を超えて楽しめる可能性を秘めている。
- ・全国健康福祉祭『ねんりんピック はばたけ鳥取2024』の文化交流大会でeスポーツが採用。今後の拡がりに期待できる。

本事業の狙い・実施概要

スポーツ庁発表資料『令和5年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」の概要』の『年代別スポーツ実施率【週1日以上】』から、70代の全体実施率は、前年度と比べ-1.5%の減少傾向にある。本事業を通して、高齢者がeスポーツ応援ダンスを「仲間や家族と一緒に」「音楽に合わせて体を動かし」「楽しみながら」取り組むことで、参加者を健康な状態に近づけることが期待できる。また、若い世代からの関心が高いeスポーツを行うことで世代間交流にも繋がる。

【事業目的】

- ・新しい運動習慣の創出
- ・高齢者を対象にスポーツを活用した新しい交流体験を促す



事業実施内容【ダンス動画】

eスポーツ応援ダンスの振付動画を制作し、Youtubeにて公開。
 動画公開から視聴回数は伸び続けており事業が継続して活用されている。



YouTube となりのトトロ

♪となりのトトロ

右手・左手・とじる・ひらく

再生 (k) 0:21 / 2:12

リズムゲームに合わせて踊ろう! eスポーツ応援ダンス「となりのトトロ」

CNCI CNCIグループ チャンネル登録者数 242人




YouTube 軍隊行進曲

♪軍隊行進曲

両手を開いて右にステップ・左にステップ

再生 (k) 0:36 / 2:00

リズムゲームに合わせて踊ろう! eスポーツ応援ダンス「軍隊行進曲」

CNCI CNCIグループ チャンネル登録者数 237人



事業実施内容【講座】

【講座の流れ】

- ①本事業概要説明
- ②日本福祉大学 山口助教によるダンスと健康に関する講座
 (一方の会場はオンライン)
- ③山口助教・学生による応援ダンスレクチャー
- ④eスポーツ体験(オフライン)/eスポーツ対戦交流会(オンライン)
- ⑤アンケート記入

前半は、愛知会場と岐阜会場をオンラインで繋ぎ、日本福祉大学 山口助教によるダンスと健康に関する講座や、日本福祉大学の学生と一緒に踊って覚えるeスポーツ応援ダンスのレクチャーを実施。最初は苦戦していた参加者も、学生と一緒に踊ることで徐々に覚えていき、時間内にほとんどの方が踊れるようになっていた。
 後半は、健康ダンスで踊っていた楽曲で、リズムゲームをプレイ。
 最後には愛知と岐阜をオンラインで繋いだeスポーツ対戦/交流会も取り入れ、参加者は和気あいあいと楽しんでいた。

11/24(日)実施風景



12/1(日)実施風景



12/7(土)実施風景



愛知会場

岐阜会場



参加者数

	11/24 (日)	12/1 (日)	12/7 (土)
愛知	8名	9名	8名
岐阜	12名	9名	13名
合計	20名	18名	21名

事業実施内容【大会】

【大会の流れ】

- ①本事業概要説明・ルール説明
- ②先生・学生による応援ダンスレクチャー
- ③eスポーツ大会/応援ダンス合戦(オンライン)
- ④結果発表/表彰
- ⑤アンケート記入

リズムゲームによるチーム対抗戦(愛知チームvs岐阜チーム)を行い、一部の試合では、対戦局に合わせて応援ダンスを踊る、応援合戦(ダンス審査※)も行った。
 ※ダンス審査基準:楽しく踊れているか・ノリよく踊れているか・応援の熱が伝わるか
 参加者は、ダンスで楽しく・真剣に体を動かしながら仲間を応援し会場を盛り上げた。初めて試合に参加し緊張する方もいたが、初対面の参加者同士でもお互い励まし合い、盛り上がる大会となった。
 なお、参加者の中には講座に参加していない方もいたため、講座参加者の復習も兼ね、大会前に学生から応援ダンスをレクチャー。

愛知会場



岐阜会場



参加者数

	12/21(土)
愛知	16名
岐阜	6名
合計	22名

広報展開(募集・事業周知)

【告知チラシ・ポスター】 ※講座告知用と大会告知用の2種制作
 配布先: 地域の老人クラブ・シニア団体、社会福祉協議会、市役所、高齢者関係施設等
 ケーブルテレビ局舎にも配置
 部数 : チラシ 合計1,000部 / ポスター 合計50部

【CCNコミュニティチャンネルにてニュース放映】
 放送日: 2024年11月26日

【プレスリリース(PRタイムズ)】
 配信日: 2024年11月14日
<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/00000042.000050329.html>

【WEB媒体(中日BIZナビ)】
 配信日: 2024年11月20日
<https://biz.chunichi.co.jp/blog/25060AIAYKZPI/article/3125060000/9874/>

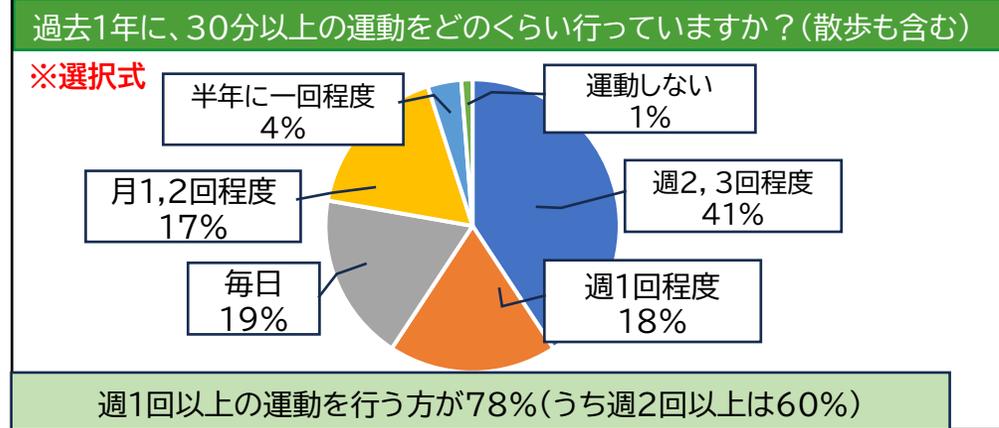
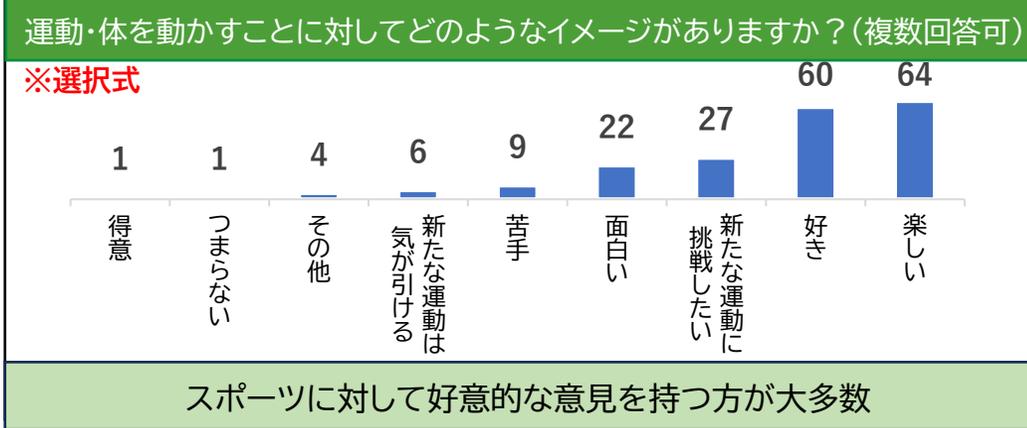
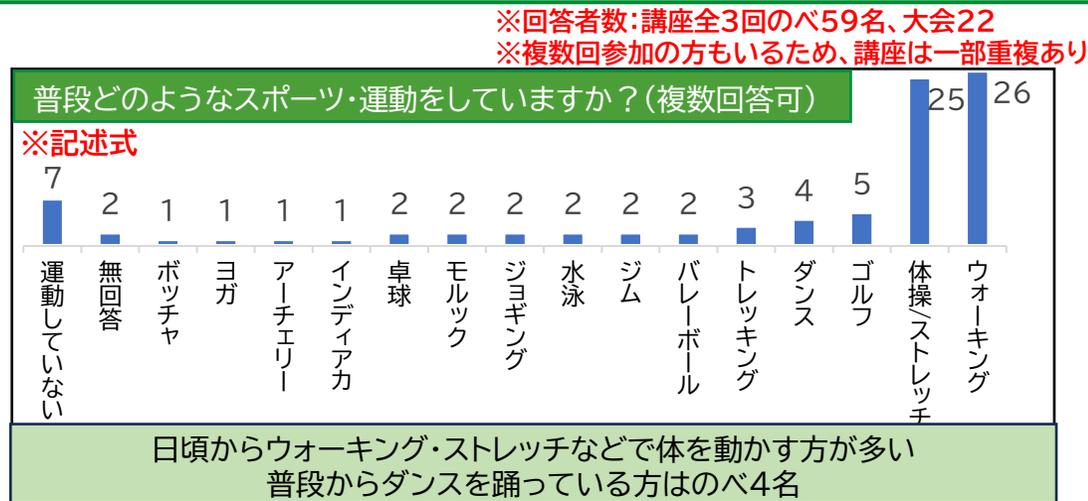
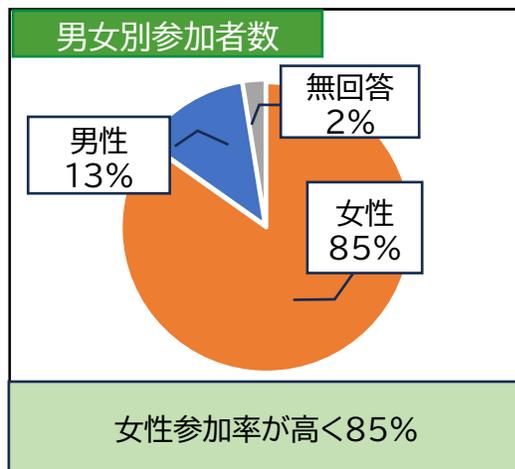
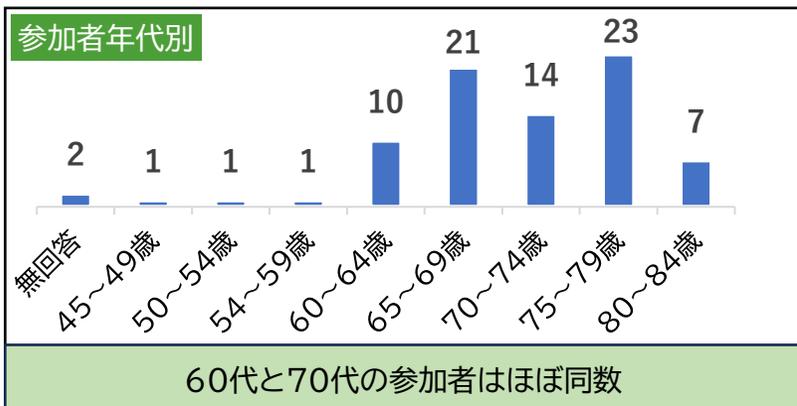


その他、ケーブルテレビ加入者向けにメルマガ配信も実施。

結果に基づく要因の分析(仮説検証)【属性】

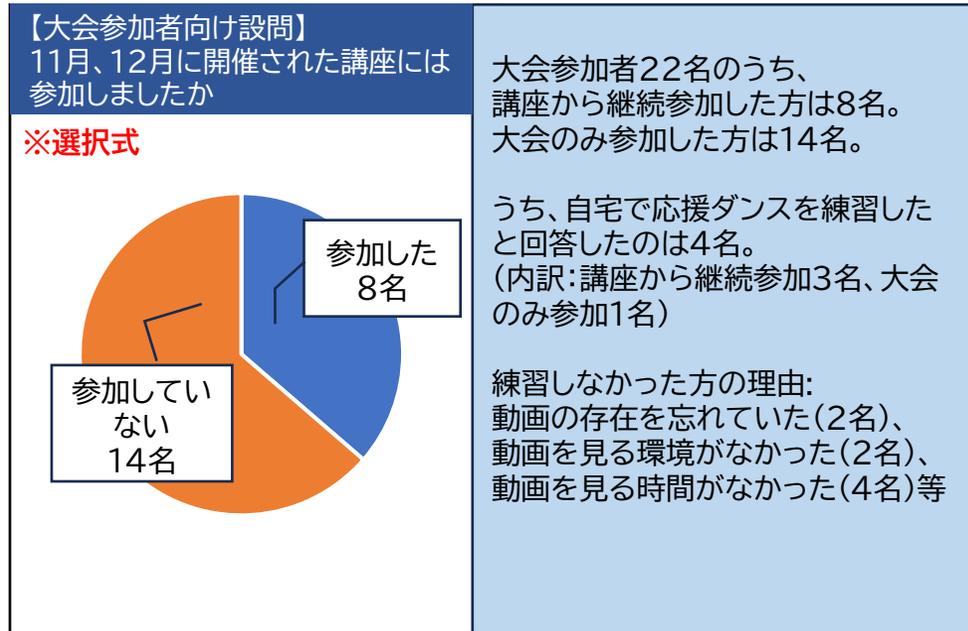
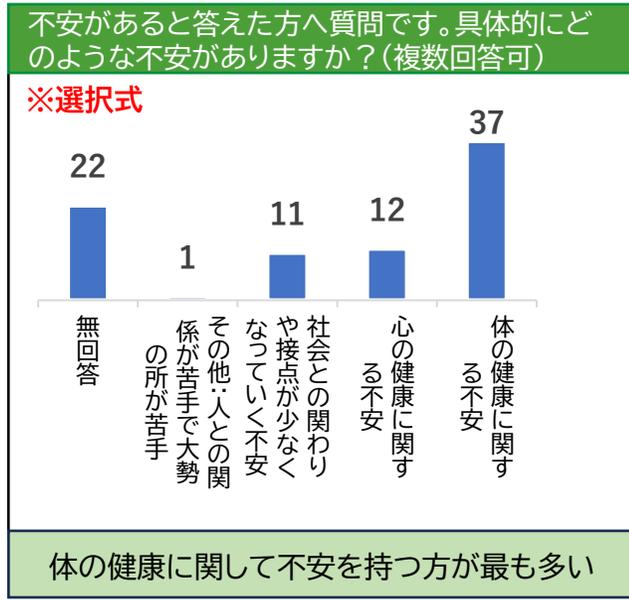
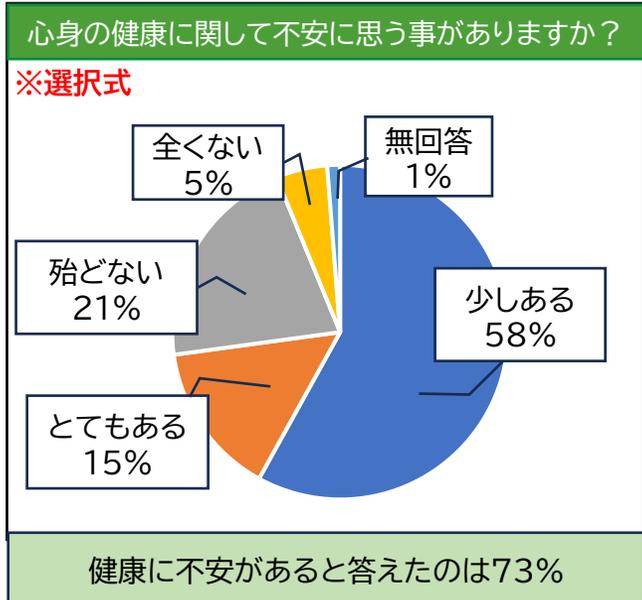
- 参加者は、もともと運動習慣のある方や、心身の健康に不安を持っている方の割合が高く、健康に対して意識の高い方が多いと分かる。「健康講座」というイベント名で実施したことで、想定するターゲットを集客できた。(ペルソナ①:70歳、女性、人とお喋りすること、体を動かすことが好き)
- 令和5年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」では、20歳以上の週1日以上運動・スポーツ実施率は男性が54.7%、女性が49.4%で男性より女性の実施率が低い、本事業では参加者の85%が女性。女性のほうが趣味のサークル・団体等の友人同士で誘い合い複数名で参加する方が多いこと、ダンス+eスポーツなど新しいものに抵抗が少ない方が多いことが考えられる。今後、個人参加のハードルを下げられる工夫をしたい。これらの理由からペルソナ②(70歳男性、体の衰えを感じ運動機会を探している)は集客に至らなかったと考えられる。
- eスポーツ大会のみに興味のある参加者が多く、また、応援ダンスが大会得点に加味されることが十分に周知できていなかったため、大会前に自宅で応援ダンスを練習する人の割合増に繋がらなかったのでは。「目標をもって参加できるもの」が集客のキーになると考えられるため、今後の実施形式を工夫したい。

効果検証の方法と結果【属性】



効果検証の方法と結果【属性】

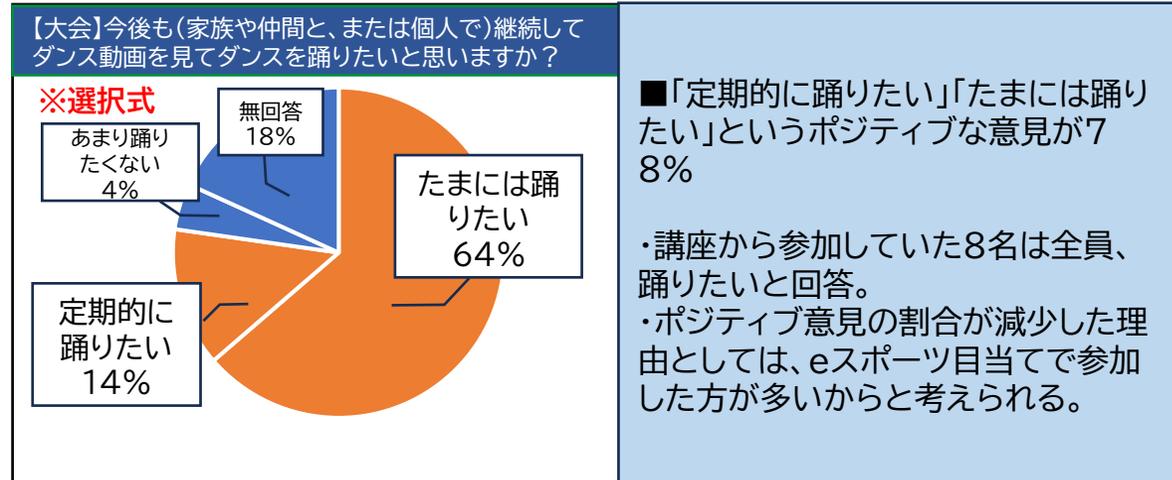
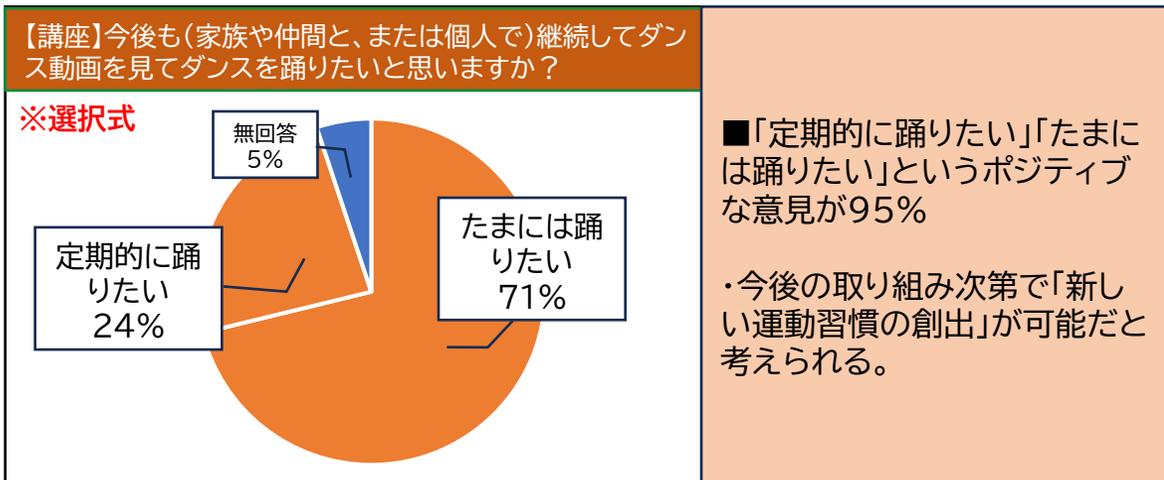
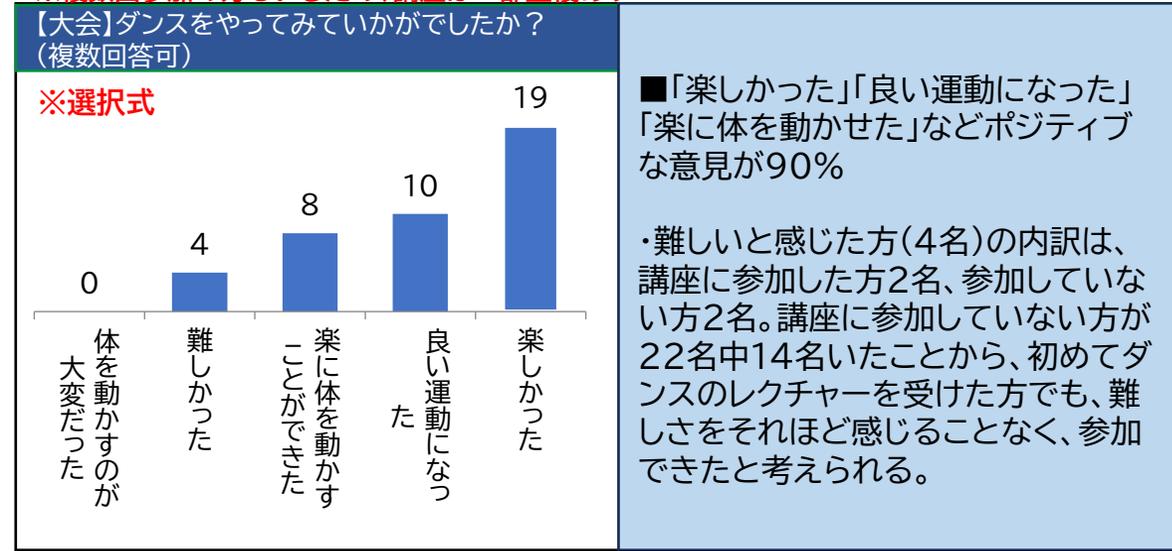
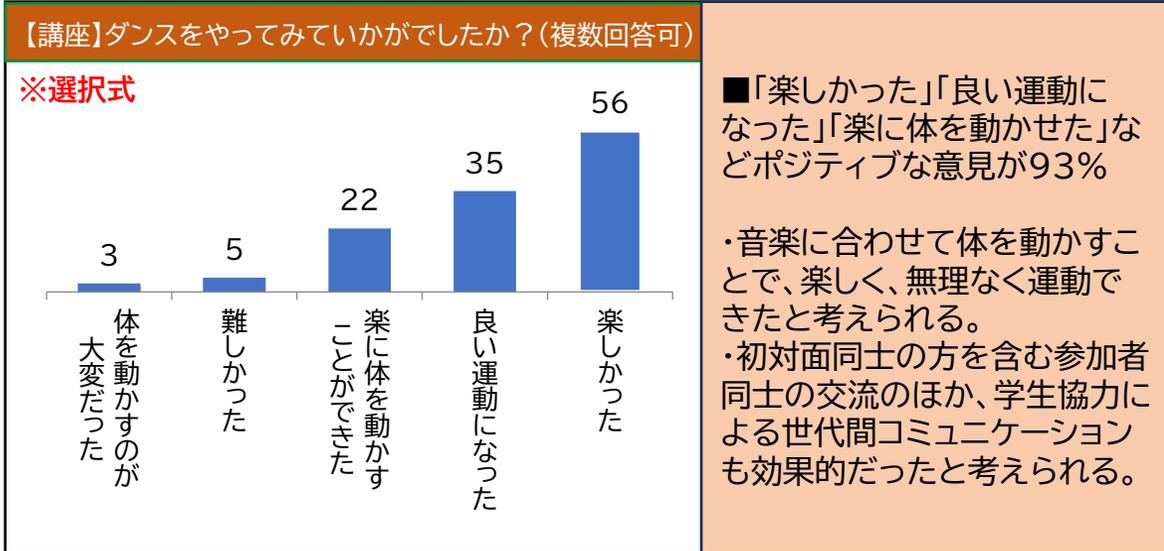
※回答者数:講座全3回のべ59名、大会22名
※複数回参加の方もいるため、講座は一部重複あり



【補足】
大会参加者について、ねんりんピックeスポーツ代表選手やそのお仲間の方が多く(10名程度)、eスポーツに熱心な方・興味のある方の割合が高かった。

効果検証の方法と結果／結果に基づく要因の分析(仮説検証)【参加者意見】

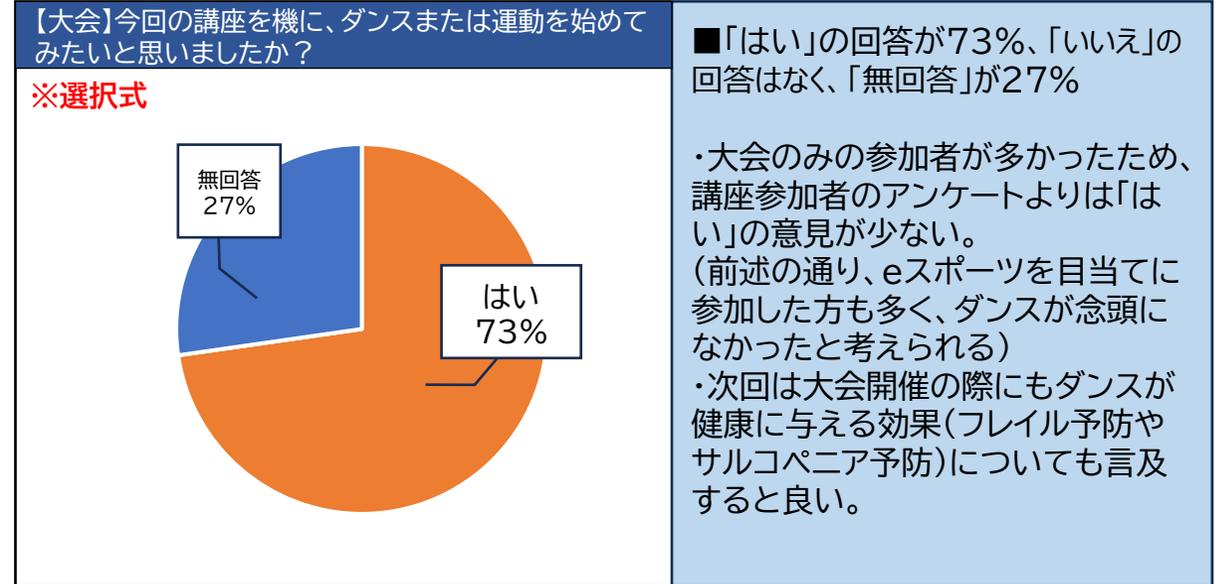
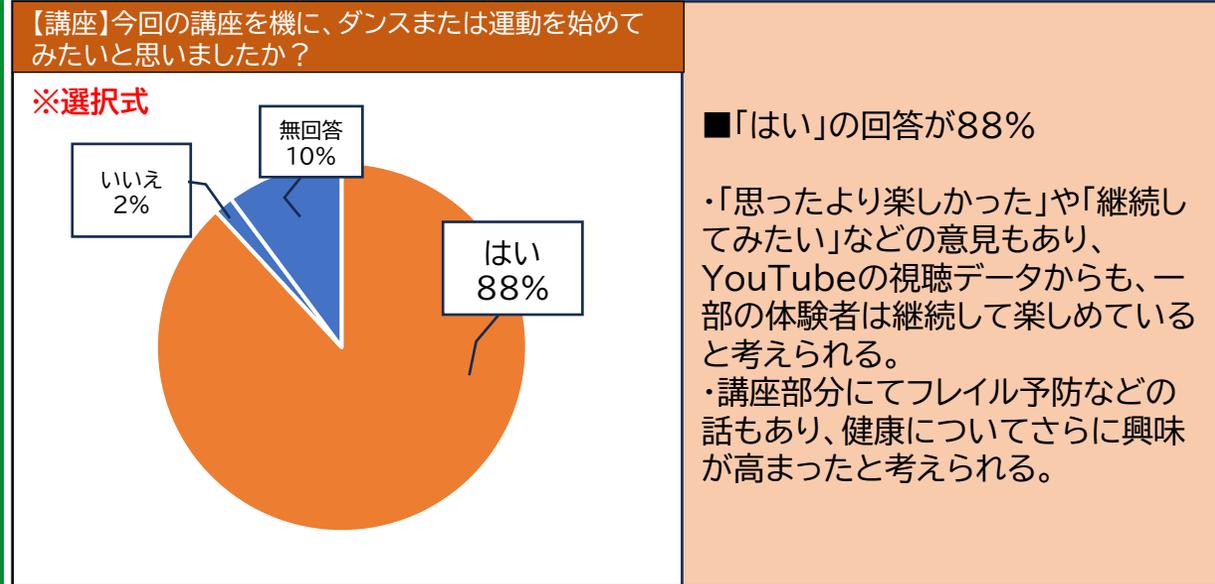
※回答者数:講座全3回のべ59名、大会22名(内訳:講座にも参加した方8名、参加していない方14名)
※複数回参加の方もいるため、講座は一部重複あり



・応援ダンスに対して好意的な意見が多く、ダンス(新たな運動)に取り組むきっかけになったのでは。
・楽しみながら体を動かしたことで、ダンスに対するハードルが下がり継続意欲につながったと考えられる。

効果検証の方法と結果／結果に基づく要因の分析(仮説検証)【参加者意見】

※回答者数:講座全3回のべ59名、大会22名(内訳:講座にも参加した方8名、参加していない方14名)
※複数回参加の方もいるため、講座は一部重複あり

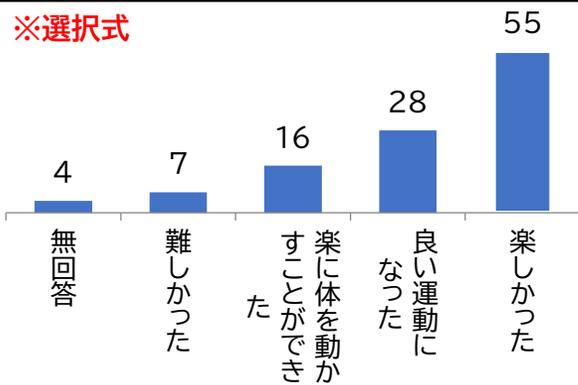


- ・応援ダンスを通じて新しい運動習慣の創出に寄与できたと考えられる。
- ・運動や健康に関する講座要素があると、今後の運動意欲も高まると分かった。
- ・運動意欲を定着させるための活動が必要。
自治体等と連携し、定期開催や企画の推進ができると良い。

効果検証の方法と結果/結果に基づく要因の分析(仮説検証)【参加者意見】

【講座】eスポーツをやってみた感想
 (複数回答可)

※選択式

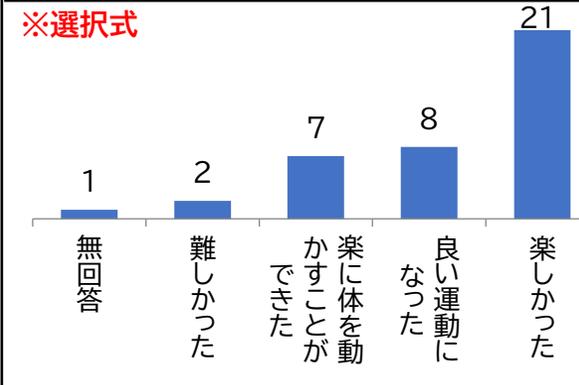


■「楽しかった」「良い運動になった」「楽に体を動かせた」とのポジティブ回答が90%

・楽しかった意見の中には「童心に返れた」「対戦は燃える」などの意見もあり、継続を感じさせる結果となった。
 ・また、eスポーツ自体でも意外と運動になるといった意見もあり、eスポーツに対するイメージも向上したと考えられる。

【大会】eスポーツをやってみた感想
 (複数回答可)

※選択式

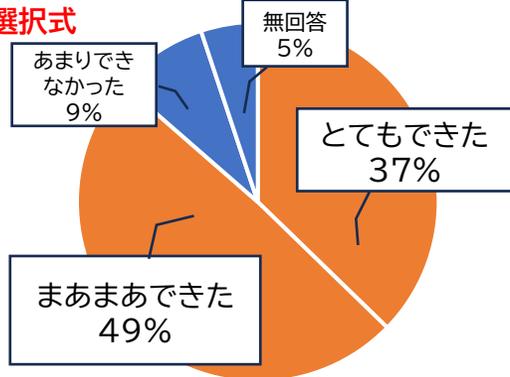


■「楽しかった」「良い運動になった」「楽に体を動かせた」とのポジティブ回答が92%

・大会参加者には元々リズムゲームを定期的楽しんでいらっしゃる方もおり、講座参加者よりも「楽しかった」が増加していると推察される。
 ・また、「難しかった」との回答も講座参加者より微減となっているため、少しプレイに慣れたとも考えられる。

【講座】eスポーツを通して、周囲の方と交流はできましたか？

※選択式

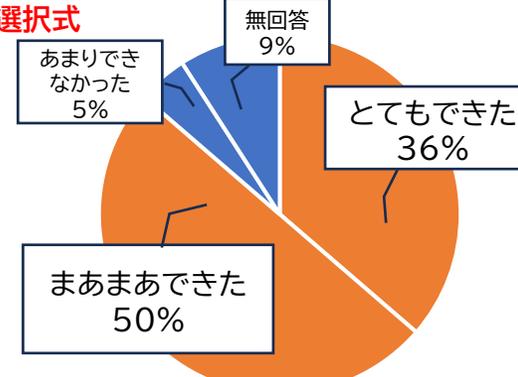


■「とてもできた」「まあまあできた」とのポジティブ回答が86%

・できたという意見の中には「応援などしながら自然と笑顔になれた」や「学生との交流が嬉しかった」などの意見も散見された。
 ・また、「あまりできなかった」との回答もあったため、もう少し交流方法は改善が必要。

【大会】eスポーツを通して、周囲の方と交流はできましたか？

※選択式



■「とてもできた」「まあまあできた」とのポジティブ回答が86%

・団体での参加者もいたため、交流は自然とできていた。そのため、「あまりできなかった」の回答が講座よりも微減したと考えられる。

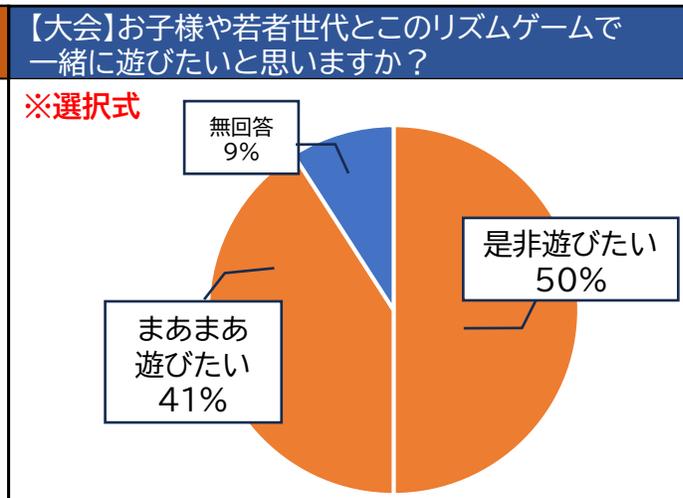
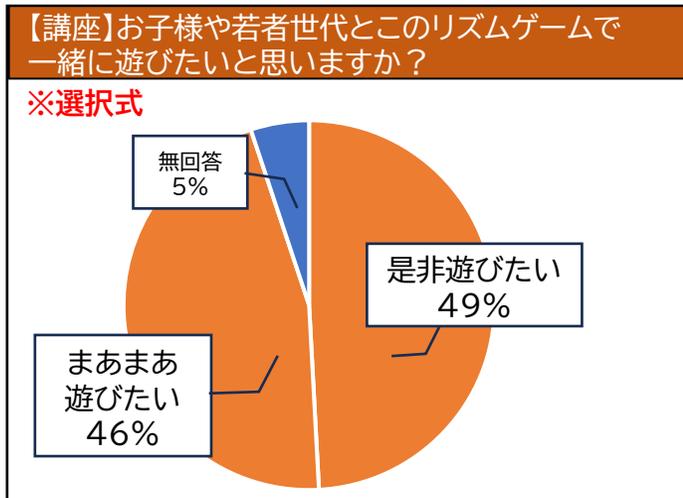
・運動習慣がない(週1日以下)と答えた参加者はこのべ18名、その内「交流できた」と回答したのが15名、「できなかった」が3名。

運動習慣のない高齢者に新たな交流の機会を提供できたと考えられる。

・eスポーツや応援ダンスは未経験の高齢者が多い(=全員初心者である)ため、運動習慣のない高齢者にとって参加のハードルが下がり、レベル差も少なく楽しめたのではないかと考えられる。

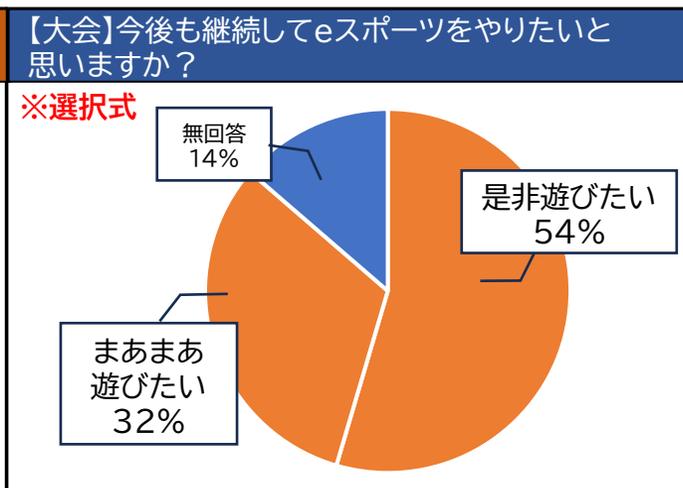
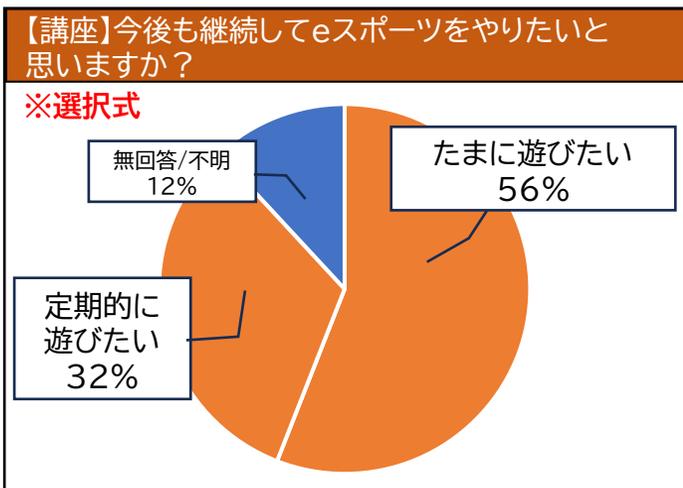
効果検証の方法と結果/結果に基づく要因の分析(仮説検証)【参加者意見】

※回答者数:講座全3回のべ59名、大会22名(内訳:講座にも参加した方8名、参加していない方14名)
※複数回参加の方もいるため、講座は一部重複あり



■「是非遊びたい」「まあまあ遊びたい」といったポジティブ意見が90%以上

・学生やお子様との世代間交流を楽しめたことが、好意的な意見につながったと考えられる。



■「是非遊びたい」「まあまあ遊びたい」といったポジティブ意見が85%以上

・eスポーツの競技性や、仲間同士・多世代で交流しながら楽しめたことが今後の継続意欲につながったと考えられる。

- ・eスポーツ(リズムゲーム)は体力や体格差が出にくく、年齢差を超えて一緒に楽しめるため、学生やお子様との世代間交流に効果的だと考えられる。小学生とシニアの対戦では、現地はもちろんオンライン観戦中の会場も多いに盛り上がった。
- ・交流をすることで、フレイル予防(心の健康や社会とのつながり形成)にもつながる。

