

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)

国土の2/3を占める『森林』を有効活用した運動・スポーツ環境の創出事業
「森林浴」×「スポーツ」の様々なアクティビティ『森活』の提案

令和7年2月24日

一般社団法人 森と未来



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:一般社団法人 森と未来

事業タイトル:「森林浴」×「スポーツ」の様々なアクティビティ『森活』の提案



構成団体	株式会社レオン サスティナブル・ストーリー株式会社 WINフロンティア株式会社
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)	宮城県石巻市、群馬県嬭恋村、長野県安曇野市、神奈川県相模原市、石川県白山市、奈良県高市郡明日香村、広島県安芸高田市、福岡県糟屋郡宇美町

事業内容(要約)	<p>①: 「日常にある森林」を運動・スポーツのフィールドとして有効活用し、仕事や子育てで疲れ気味な働く世代・子育て世代を対象に、「森林浴」×「スポーツ」をコンセプトにした様々なアクティビティ『森活』を、弊社が育成した森林浴ファシリテーターが全国8地域で実施する。</p> <p>②: 森林環境下での運動(森活)の効果として、アプリを使ってストレスの軽減状態の測定を行い、参加者が「森活」の効果を数値的にも把握できるような見える化を実施する。</p>
----------	---

事業ターゲット

■本事業のターゲット像と ターゲットのスポーツ実施を促すためのポイント

ターゲットの細分類	ターゲット像	スポーツ実施を促すためのポイント
都市部の ビジネスマン	運動・スポーツの実施阻害要因で「仕事や家事が忙しいから」が最も高い層。	「自然・森林」の持つ「癒し」の効果を「森林浴」というキーワードで訴求し、スポーツ実施へ誘導。
地方の 地域就労者	車での移動が多く、都市部より活動量が低い傾向にある。	都市部の働き世代との融合で、地域にある自然をスポーツのフィールドとしての価値として再認識。
子育て世代	「子供に手がかかるから」という理由で、自身の運動不足解消の時間を後回しにする傾向。	子どもの「生きる力」を育むプログラムとして、森林での親子で楽しめるアクティビティを提案。
定年後の 再就労世代	人生100年時代で、定年後も再就労する新・働き世代。	森林浴を取入れたウォーキングのプログラムの提案

事業の背景

- ・日本の国土の約2/3を占める森林。林野庁は森林空間を「健康」、「観光」や「教育」の分野で活用し、山村を活性化させる「森林サービス産業」の創出に力を入れている。
- ・「森林浴」というキーワードによる運動・スポーツが苦手な層の巻き込みを図った。

本事業の狙い・実施概要

全国8地域で、森林浴ファシリテーターが「森林浴」×「スポーツ」をテーマにしたプログラムを実施。

②石川県白山市樹木公園
対象:地域の20代~40代の働き世代
運動:**ゆるトレラン**

③群馬県嬭恋村鹿沢園地
対象:東京×嬭恋の自営業働き世代
運動:**ストレッチ(フォレストレッチ)**

①宮城県石巻市牡鹿半島月浦
対象:石巻圏~仙台圏の働く世代
運動:**森林整備体験**

④長野県安曇野市烏川溪谷緑地
対象:働きざかりの忙しい40代~50代
運動:**ウォーキング**

⑤神奈川県相模原市つちざわの森
対象:都会の30代~50代働き世代
運動:**マウンテンバイク**

⑧福岡県糟屋郡宇美町四王寺泉民の森
対象:50代~60代再就労世代
運動:**ウォーキング**

⑦広島県安芸高田市田屋城址私有林
対象:子育て世代の『親子』
運動:**史跡・植生探索、森林整備体験**

⑥奈良県高市郡明日香村国営飛鳥歴史公園
対象:奈良の30代・40代働き世代
運動:**ヨガ**

アンケートとアプリによるストレスチェックで効果検証

事業実施内容

地域での対象者や提供するスポーツのバリエーションを広くし、「森林浴」×「スポーツ」の可能性を検証する視点で、全国8地域を選定。

宮城県石巻市

開催場所	石巻市牡鹿半島月浦
開催日	2024年10月19日(土) 10:00-13:00 曇り
プログラム	「森林浴」×「森林整備体験」 森林内で、森林の学び～森林保全活動～森林資源活用の体験までを繋げたプログラム。
ターゲット	石巻圏の産業において、1次産業関連産業の中でも加工業が多く、体を動かす仕事とは言えず働き世代は運動不足の傾向にある。また、車社会であり1人1台車が必須の環境であるため運動不足に拍車をかけている状況。仙台から石巻圏で働く20代～60代を対象。
参加人数	10人/男性4人、女性5人、回答無1人 20代2人、30代4人、40代2人、50代1人、60代1人



実施風景

群馬県嬭恋村

開催場所	嬭恋村鹿沢園地・清流の小径
開催日	2024年10月26日(土) 9:00-11:00 曇り
プログラム	「森林浴」×「ストレッチ」 森林浴のプログラムをやりながら森を歩きまわり、最後に自分の相棒の「木」を見つけて、その木を活用したストレッチプログラムを提供。
ターゲット	東京と嬭恋の働き世代・子育て世代。 東京→普段、自然に触れることがあまりない特に女性を対象。 嬭恋→農家や観光業に従事する地方就労者を対象。
参加人数	12人/男性3人、女性9人 30代2人、40代1人、50代3人、60代5人、70代1人



実施風景

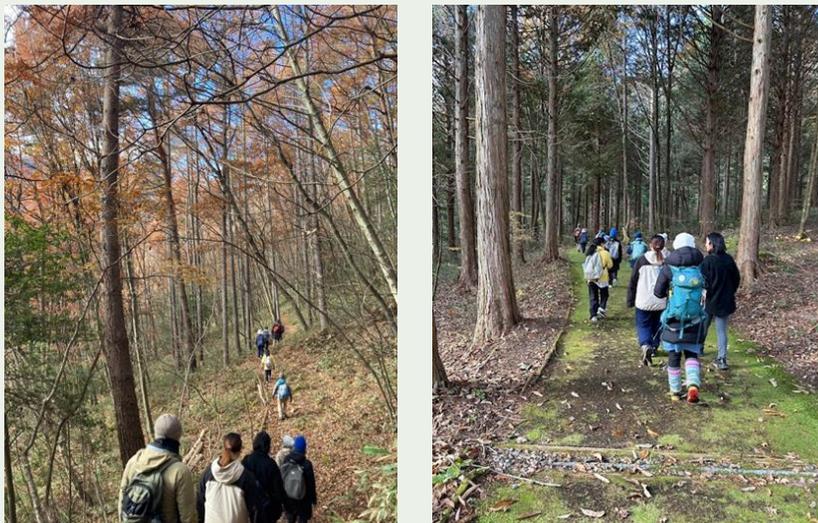
事業実施内容

地域での対象者や提供するスポーツのバリエーションを広くし、「森林浴」×「スポーツ」の可能性を検証する視点で、全国8地域を選定。

長野県安曇野市

開催場所	安曇野市・烏川渓谷緑地
開催日	2024年11月24日(土) 9:00-12:00 晴れ時々曇り
プログラム	「森林浴」×「ウォーキング」 高低差のある2kmの森の道を無理なく楽しくウォーキング出来るプログラムを提供。山歩きの達人からの登り坂、下り坂の際、足に負担が少ない歩き方をアドバイス。
ターゲット	安曇野市在勤・在住の働き世代、自治体職員。車での移動が中心になるため、運動不足の傾向。
参加人数	13人/男性3人、女性9人、回答無1人 20代3人、40代4人、50代2人、60代4人

実施風景



神奈川県相模原市

開催場所	相模原市 つちざわの森
開催日	2024年12月1日(日) 9:30-12:30 晴れ
プログラム	「森林浴」×「マウンテンバイク」 マウンテンバイク=ハードなスポーツというイメージにならないよう、森林浴と合わせたプログラムで、森の中で気持ちよく運動出来るように企画。指導者としてマウンテンバイクのオリンピックが参画。
ターゲット	相模原市とその近郊の働き世代・子育て世代を対象に、スタッフの知人、青年会議所、市の職員(全庁メール)経由で参加者を募った。子連れ参加が出来るようにスタッフを配置し、2組の親子の参加があった。
参加人数	11人/男性6人、女性5人 30代2人、40代6人、50代3人

実施風景



事業実施内容

地域での対象者や提供するスポーツのバリエーションを広くし、「森林浴」×「スポーツ」の可能性を検証する視点で、全国8地域を選定。

石川県白山市

開催場所	白山市・樹木公園(石川県林業試験場)
開催日	2024年11月4日(土) 10:00-12:00 晴
プログラム	「森林浴」×「ゆるトレラン」 トレイルランニングというハードな運動のイメージを払拭し、初心者向けで、ゆるい運動のトレイルランニングを森林浴と合わせたプログラムで発信し、提供。
ターゲット	仕事や家事で忙しい20代から40代の働き世代を対象に、日頃運動習慣のない初心者向けに、森林浴によって得られる健康効果とトレイルランニングによって得られる運動機能回復効果をミックスした新しい体験プログラムを提供。
参加人数	14人/男性2人、女性12人 30代3人、40代3人、50代5人、60代3人

実施風景



奈良県高市郡明日香村

開催場所	高市郡明日香村 国営飛鳥歴史公園甘樫丘地区
開催日	2024年10月26日(土) 9:30-12:30 曇り時々雨
プログラム	「森林浴」×「ヨガ」 森が豊かな奈良ならではの、森林浴×ヨガプログラムを提供。心身が緩んで呼吸が深まる感覚を通して、“気持ちいい”を体感することで、運動へのハードルを下げるきっかけ作りとした。
ターゲット	働き世代の中でも、子育てにエネルギーが必要な人も多く、特に多忙と考えられる30~40代の女性が対象。自分のための時間を確保することが難しく、年齢的に体の変化を感じ始める世代。
参加人数	10人/男性2人、女性8人 20代1人、30代1人、40代5人、50代3人

実施風景



事業実施内容

地域での対象者や提供するスポーツのバリエーションを広くし、「森林浴」×「スポーツ」の可能性を検証する視点で、全国8地域を選定。

広島県安芸高田市

開催場所	安芸高田市 田屋城址私有林
開催日	2024年11月16日(土) 9:00-11:30 曇り時々雨
プログラム	「森林浴」×「親子史跡・植生探索、森林整備体験」 山城であった田屋城址の歴史を中心にした史跡探索、植生探索や、フィールドビンゴ、丸太切り体験、整備体験、クラフト制作など、親子で楽しめる体を動かすプログラムを行った。
ターゲット	小さなお子さんがいて遠出して自然がある場所まで行くことが難しい、不規則な勤務形態でなかなか時間が取れないといった子育て世代・親子が対象。地主の関係で医療関係者も多く参加。
参加人数	10人/男性5人、女性5人 20代4人、30代3人、40代3人

実施風景



福岡県糟屋郡宇美町

開催場所	宇美町 四王寺県民の森
開催日	2024年11月23日(土) 9:00-13:00 雨のち晴れ
プログラム	「森林浴」×「ウォーキング」 身体に負荷のかからない歩き方や身体使いを体験してもらい、歩くことへのハードルを下げ、森の中を季節の景色を楽しみながら歩くことで、知らず知らずにかかなりの距離を歩けたという体験を通して、今後の運動習慣のきっかけとなるよう働きかけた。
ターゲット	長年日々忙しく勤労をされてきた、運動習慣のない50代以上の働き世代が対象。年齢的にも疲れや睡眠不足など様々な不調や、年を重ねることへの不安を抱えている層。
参加人数	11人/男性2人、女性9人 50代11名

実施風景



広報展開(募集・事業周知)

各地域でターゲットやプログラム内容に合わせて集客のチラシを作成し、参加者を募った。

【群馬県】

令和6年度Sport in Life推進プロジェクト

参加費 無料 先着 5名様

森林浴×ストレッチ
フォレストレッチ 体験会

日時: 2024年10月26日(土)
 場所: 休暇村嬌恋鹿沢

開催場所は 鶴志村 鹿沢園地

森林浴×ストレッチ体験

スケジュール・プログラム

- 8:30~9:00 インフォメーションセンター集合(受付開始)
- 9:00~9:30 オリエンテーション (@インフォメーションセンター) ストレッチ(事前)
- 9:30~10:45 森で森林浴・ストレッチ(鹿沢園地小川の小径)
- 10:45~11:00 アンケート・ストレッチチェック(事後)

持ち物

- お水(熱中症対策)
- レジャーシート
- タオル
- リュック・運動靴

主催: 森林浴ファシリテーター(本間潤)
 協力: 協志マルシェ実行委員会

【長野県】

令和6年度Sport in Life推進プロジェクト

11/24 sun
 8:30-12:00

場所
 安曇野市
 烏川溪谷緑地
 森林エリア

ウォーキング × 森林浴

森の中で
 五感を開放
 リラックス &
 森の中を
 ウォーキング

心身ともに
 健康になる
 あなたのための
 大切な時間

スケジュール&プログラム

- 8:15 集合・受付開始
- 8:30 オリエンテーション (アプリ説明、事前計測等)
- 9:00 森で森林浴&ウォーキング
- 11:30 ふりかえり (事後計測、アンケート等)
- 12:00 終了

☆参加費無料☆

【お申込み・お問合せ】
 安曇野市役所耕地林務課
 林務担当: 河合・長岡
 電話: 0263-71-2432
 E-mail: kouchirimmu@city.azumino.nagano.jp

主催: 森んく <https://morink.jp/>
 協力: 安曇野市耕地林務課(さとふろ。)

【神奈川県】

スポーツ庁令和6年度 Sport in Life推進プロジェクト

もっと気軽に、気持ち良く、
 スポーツを楽しもう!

森林浴 × マウンテンバイク体験
 モニター募集

2024年 12月1日(日) 9:30~12:30
 雨天顺延15日(日)

POINT 1 / リフレッシュ×リラックス
 ・マウンテンバイクで楽しく身体を動かす。
 ・森を五感で体験する森林浴効果でリフレッシュ。

POINT 2 / 初めてでも大丈夫
 マウンテンバイクが初めての方でも、インストラクターのレクチャー付きなので安心してトライできます。自転車に乗れる人なら大丈夫!

POINT 3 / アプリでストレスチェック
 本プログラムはスポーツ庁の採択を受けて実施しており、参加者の皆さまにはアンケートとストレスチェックのご協力を頂いております。後指をご理解の上、ご協力をお願い致します。

対象 運動の機会が少ない30~50代、12名

参加条件 「COCOLOLO」アプリをダウンロードしたスマートフォンを持参し、測定にご協力いただける方

参加費 無料(バイク、ヘルメット、グローブレンタル付)

服装・持ち物 運動中の飲み物、動きやすい服装

場所 つちざわの森(神奈川県相模原市緑区根小屋2172-1)

お問い合わせ・お申込み
 主催: 合同会社ヘリテージパーカー 森林浴ファシリテーター 西木直
 〒252-0153 神奈川県相模原市緑区根小屋2172-1
 担当: 高尾 090-5430-5576 heritagespacer2021@gmail.com

申込はこちら <https://xk4/5ovd>

【石川県】

令和6年度 Sports in Life推進プロジェクト

森林浴×ゆるトレラン
 無料体験会 参加者募集

<開催日> 2024.11.4(月・祝) 10:00~12:00
 ※荒天時は11.9(土)に順延となります。

<会場> 樹木公園(白山市三宮町1)

<対象と定員> 日頃、運動不足で運動習慣をつけたい方12名

<内容>
 初心者向けに森の中でゆるーいトレイルランニング体験、歩き方、走り方、身体の使い方などお話をし、リラックスや五感を意識した体験など。

<講師プロフィール>
 佐々木環子氏(日本ランニング協会認定ウォーキングアドバイザー、白山市在住)ダイエットからランニングを始めて約7年、今ではトレイルランニングの魅力にどっぷりハマっています。趣味は山で登山です!

<森林浴の効果など>
 森の中を歩いたり自転車をこぐことで、自律神経のバランスが整い、ストレスホルモンが低下し、血圧や血糖値が改善されます。また免疫細胞が増加し細胞の老化が抑制されることで、健康な心身を取り戻すサポートをします。

<ご参加にあたってお願い>
 森の中での活動において自身のストレスチェックを行います。ご自身の携帯電話にアプリを事前にダウンロードしていただき、活動の前夜に30秒ほどのストレスチェックにご協力をお願いします。詳細は事前案内にてお知らせします。

<参加のお申込み> 定員の申し込みフォームにてお申込みください。お申し込み時や定員を超えた場合は事前案内を返信しますのでご確認をお願いします。問合せは090-16167-2828まで。

主催: TABITAIKEN ネット team@tabitaiken.com
 森林浴ファシリテーター 越前あきこ & 越前麻由

広報展開(募集・事業周知)

各地域でターゲットやプログラム内容に合わせて集客のチラシを作成し、参加者を募った。

【奈良県】

仕事に家事に育児に毎日へとへと...
 そんな多忙な日々の中で大切な休日に、飛鳥の森で一緒に体を動かしませんか。
 少しずつ森が色づきはじめる季節。ゆっくり歩きながら森の色々な表情を
 感じたり、秋の高い空を見上げ、土の感触を味わいながら
 ヨガをしたり、やさしい運動を行います。
 秋の森で気持ちよく体を動かし、飛鳥の美しい風景を満喫して、
 心身共にリフレッシュしましょう。

令和6年度 Sport in Life 推進プロジェクト

飛鳥の森で運動不足解消！

秋を感じる森林浴 × やさしいヨガ

10月26日(土) 9:30~12:30

プログラム
 9:00 受付開始 → 9:30 オリエンテーション →
 10:00 森林浴・ヨガ (約2km歩きます) →
 12:00 お茶タイム・振り返り → 12:30 終了・解散
 ※終了時刻は前後することがあります ※小雨決行

場所
 国営飛鳥歴史公園
 甘樫丘地区

参加費 無料

定員: 10名

point ① 飛鳥の景色を一望
 point ② 広場のびのびとヨガ

今回のプログラムは「スポーツ庁 令和6年度 Sport in Life推進プロジェクト」の一環で開催しています。参加者へはアンケートとストレスチェックへの協力をお願いしておりますので、ご理解の上お申込みをお願いします。

お申込み
 こちらのQRコード
 よりお申込みください

主催 | 森林浴ファシリテーター近畿

【広島県】

令和6年度 Sports in Life 推進プロジェクト

秋の森林浴 × 史跡探索ウォーキング

丸太切り、クラフト体験等

森林浴ファシリテーターと歩く、秋の土師・田屋城址で
 史跡探索をしながら歴史、自然を楽しもう！

2024年 11月16日(土)
 雨天時順延

開始時刻 9:00 ~ 終了時刻 12:00 予定

開催場所: 広島県安芸高田市八千代町土師 田屋城址

受付場所: 大徳邸ログハウス前
 (お申し込み時に詳細ご案内します)

募集定員: 最小催行人数 10名
 参加費用: 無料

参加条件: ストレスチェックアプリ「COCOLOLO」
 を使った測定にご協力いただける方
 (丸太切り・クラフト体験にほどなたでもご参加いただけます)

持ちもの: 手袋、帽子、タオル、飲み物、スマホなど

※未成年者の方は保護者同伴必須

お申し込み
 2024年11月8日(金)まで

【お申し込みはフォームから】
 スマホ、タブレット、パソコンから下記のURL
 またはQRコードからアクセスし、必要事項を
 ご記入の上、お申し込みください。

https://forms.gle/nihvkQMmMewt4Wfy5

主催: NPO法人ひろしま人と樹の会
 協力: 大徳邸医師、田屋城址を守る会、東野町内会
 お問い合わせ: NPO法人ひろしま人と樹の会 小沢愛香
 E-mail: aika.kate.happy@gmail.com

※SNS

令和6年度 Sports in Life 推進プロジェクト

秋の森林浴 × 史跡探索ウォーキング

森林浴ファシリテーターと歩く、秋の土師・田屋城址で
 史跡探索をしながら歴史、自然を楽しもう！

2024年 11月16日(土)
 雨天時順延

開始時刻 9:00 ~ 終了時刻 12:00 予定

丸太切り、クラフト体験等

お子様と一緒にウォーキングへのご参加が難しい場合、お子様だけで丸太切り、クラフト体験等へご参加いただけます。自然の素材を使った遊びやクラフトを、安全なエリアにてお楽しみいただけます。

開催場所: 広島県安芸高田市八千代町土師 田屋城址

受付場所: 大徳邸ログハウス前
 (お申し込み時に詳細ご案内します)

募集定員: 最小催行人数 10名
 参加費用: 無料

参加条件: ストレスチェックアプリ「COCOLOLO」
 を使った測定にご協力いただける方
 (丸太切り・クラフト体験にほどなたでもご参加いただけます)

持ちもの: 手袋、帽子、タオル、飲み物、スマホなど

主催: NPO法人ひろしま人と樹の会
 協力: 大徳邸医師、田屋城址を守る会、東野町内会
 お問い合わせ: NPO法人ひろしま人と樹の会 小沢愛香
 E-mail: aika.kate.happy@gmail.com

【福岡】

「令和6年度Sports in Life推進プロジェクト」

秋風フォレストウォーク
 in四王寺県民の森

秋の爽やかな風を感じながら、色づく森の中をゆったり歩くことで、日頃の運動不足解消やストレス発散が期待できる森林浴のイベントです。

日時: 11月23日(祝) 9時集合 13時解散予定
 場所: 四王寺県民の森駐車場
 料金: 無料
 条件: アプリを使ったストレスチェックと簡単なアンケートにご協力いただける方

服装: 長袖シャツ・長ズボン・パーカー・帽子
 持参: 飲料水・虫除けスプレー・日焼け止め・レジャーシート

紅葉も楽しめる気持ち良い季節です。楽しい時間を過ごしませんか?お待ちしております(^^)

主催: 森林浴ファシリテーター福岡

※宮城県は、知人を通して集客したため、チラシの作成は無し

効果検証の方法と結果

◆参加者数の集計とアンケート調査による評価

【スポーツ実施者の増加効果】

項目	評価①参加者数	評価②参加者アンケートによる評価	
評価指標と目標値	参加者数 8地域×10名 =80名	①運動・スポーツをすることが好きになった人の割合	60%
		②運動・スポーツを継続したいと思う人の割合	60%
		③「森林浴」が運動・スポーツの実施意欲に効果があった人の割合	80%

【効果の検証方法】

項目	評価①【参加者数】	評価②参加者アンケート調査
調査方法	各地域での事業参加者の数を集計	事業参加者へのアンケート調査(アンケートフォームへの入力式)
対象者	各地域での事業参加者	各地域での事業参加者
調査時期	各地域での事業実施時期	各地域での事業実施終了時
調査内容	参加者の集計	事業への参加経路、目的を持った運動実施の効果に関する項目、「森林浴」による運動への影響等

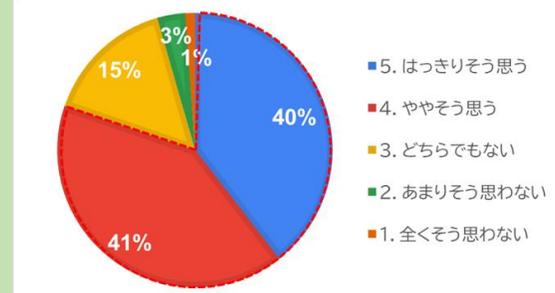
【アンケートの自由回答より抜粋】

- ・健康で過ごすには、やはり自分に合う運動と自分が好きな環境で心を休めることが大切と感じた。
- ・2時間の中で森林浴と運動が上手く繋がっていて、運動の疲れよりも終わったあとの心と身体のリラックス度を強く感じた。
- ・森の中でゆったり歩けるのがすごくいい。歩数計を見たら想像よりたくさん歩いていた。
- ・適度な運動と自然体験で、誰もが参加しやすいプログラムだと感じた。
- ・身体を動かすことには様々な目的があるが、自然環境で五感を活用することに意味がある。

【評価①】参加者数⇒8地域で91人(目標80人)達成率112.5%

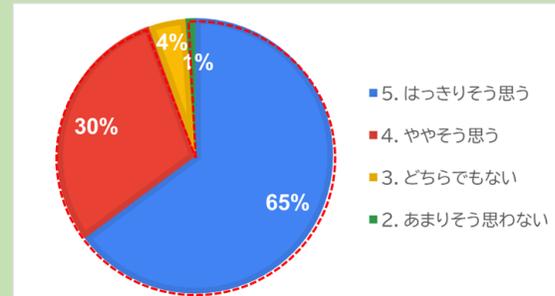
【評価②】参加者アンケート

①運動・スポーツをすることが好きになった人の割合(n=91)



「はっきりそう思う」・
「ややそう思う」の合計で
81%(目標60%)
達成率135.0%

②運動・スポーツを継続したいと思う人の割合(n=91)



「はっきりそう思う」・
「ややそう思う」の合計で
95%(目標60%)
達成率158.3%

③「森林浴」が運動・スポーツの実施意欲に効果があった人の割合(n=86)

②で「はっきりそう思う」・「ややそう思う」と回答した人(n=86)が、SQでその理由として「森の中で体を動かしたことが気持ちよかったから」「森林浴と併せて体を動かすことで、リラックスできたから」と回答した人(78人)の割合

86人中78人91%(目標80%)達成率113.4%

効果検証の方法と結果

◆スマホアプリでのストレスチェック評価

各地域のプログラム実施前後で、スマホアプリによるストレスチェックの計測を行い、「森林浴」×「運動・スポーツ」の効果の見える化を図ると同時に、森林環境下で運動(森林浴×スポーツ)を行うことにより、気分への影響の効果測定を行った。

日常でも簡単に使えるスマホのストレスチェックアプリCOCOLOLOを活用し、「森林浴」×「運動・スポーツ」前後のスマホカメラによる計測で、心拍の“ゆらぎ”を「バイタルサイン(生体情報)」から交感神経活動、自律神経の活動量、心拍数の3つの指標に基づき算出・解析を行った。

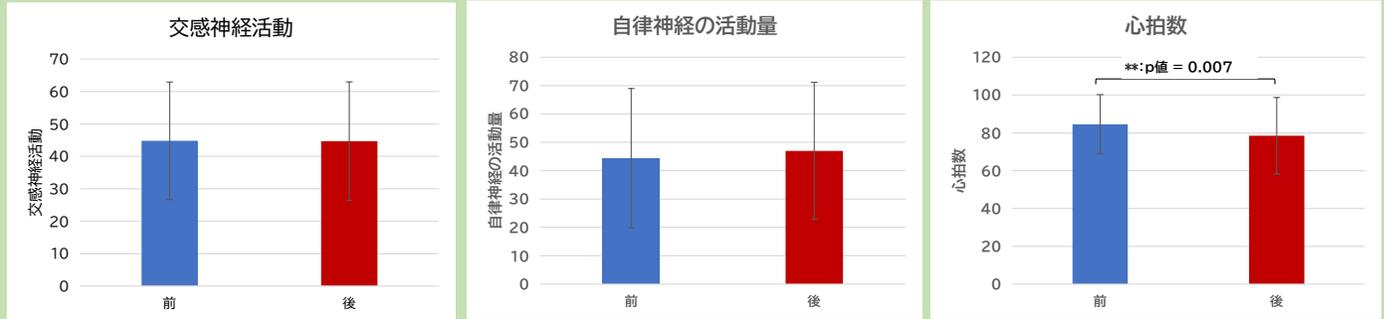


【各指標の解釈】

交感神経活動:交感神経活動が上昇すると心身がアクティブな状態を示す。
 自律神経の活動量:自律神経の活動量が上昇すると心身が疲労回復している状態を示す。
 心拍数:心拍数が低下すると心身がリラックスしている状態を示す。

【全地域状況】 n=84

** : p<0.01、* : p<0.05、+ : p<0.1



全地域の分析では、森林浴前に比べて森林浴後に、心拍数が統計的に有意に低下し、心身のリラックス効果がみられた。

【地域別状況】

** : p<0.01、* : p<0.05、+ : p<0.1

地域(スポーツ)	交感神経活動	自律神経の活動量	心拍数
宮城_森林整備体験(n=10)			
群馬_ストレッチ(n=10)	* : p値 = 0.02		
長野_ウォーキング(n=12)			+ : p値 = 0.062
神奈川_マウンテンバイク(n=11)			
石川_ゆるトレラン(n=10)			* : p値 = 0.029
奈良_ヨガ(n=10)			* : p値 = 0.017
広島_親子史跡・植生探索、森林整備体験(n=10)		* : p値 = 0.031	
福岡_ウォーキング(n=11)			+ : p値 = 0.084

結果に基づく要因の分析(仮説検証)

事業テーマ

国土の2/3を占める『森林』を有効活用した運動・スポーツ環境の創出事業
「森林浴」×「スポーツ」の様々なアクティビティ『森活』の提案

仮説1:森林のスポーツ環境としての活用

【考察】

林野庁では山村の活性化の視点から、森林空間を「健康」、「観光」や「教育」の分野で活用することを提唱しており、弊社は、その取り組みとして「森林浴ファシリテーター」の育成を行っている。現在全国で74名の森林浴ファシリテーターが活動している。今回はそのメンバーから8地域を選定し、本事業を実施したが、他にも森林所有者として様々な森林再生に挑戦している方や、人々の心身に寄与する事業として、私有林や国有林を借りて様々なアクティビティを提供している方もおり、スポーツ環境としての森林の活用というテーマは、弊社の取り組みとしても親和性が高く、事業の横展開の可能性を感じる。

Shinrin-yoku facilitator®の活動エリア

全国74名(2025年1月現在)



仮説2:「森林浴」×「スポーツ」の可能性

【考察】

アンケートにおいて、「運動・スポーツを継続したいと思う人」に対し、その理由を尋ねたところ、「森の中で体を動かしたことが気持ち良かったから」「森林浴と併せて体を動かす事で、リラックスできたから」という回答が回答者の91%だった。

また、ストレスチェックにおいても、森林環境下で運動を行うことにより、心拍数の低下によるリラックス効果が実証された。参加者からも「森林浴」というキーワードから興味をもって参加したという方も多く、「森林浴」×「スポーツ」とする事で、参加者の心理的ハードルを下げ、スポーツ人口の拡大に寄与すると考える。

