

令和7年度「Sport in Life推進プロジェクト
(セルフチェックの社会実装に向けたモデル創出事業)」

神奈川県藤沢市における定期教室型
セルフチェック社会実装事業(シニア&成人)

令和8年2月27日

日本テレビホールディングス株式会社



Sport in Life

<p>構成団体</p>	<p>株式会社学研ココファン、藤沢市、ミズノ株式会社、Fujisawa SSTコンソーシアム、株式会社ティップネス ※赤字はSport in Life コンソーシアム加盟団体</p>	<p>実施テーマ</p>	<p>(イ) フィットネスジム等において、身体のパフォーマンスを体力測定等によりチェックするように、運動器を「セルフチェック」を用いてチェックすることを、体力測定等と連動して実施する又は別途実施するとともに、「セルフチェック」の結果に応じた「改善エクササイズ」を併せ実施するモデル</p>
-------------	---	--------------	--

「シニア」と「住民」を対象とした、4か月間の改善エクササイズと初回と最終回のセルフチェックを通じて、改善エクササイズの実施効果と運営上の課題等を検証した。シニアは高齢者施設利用者を、住民は親子を対象として実証を行った。セルフチェックに加えて、体力測定・健康課題チェックも初回と最終回で行い、改善エクササイズの効果が多面的に検証した。

あわせて、多くの集客が見込めるイベントの中で、セルフチェックと改善エクササイズに取り組んでもらう機会を設け、藤沢市内におけるセルフチェックの認知度向上をはかった。具体的な実施概要を以下に示す。

1) 学研ココファン藤沢エリアの入居者(シニア)への運動提供

- ★時期:10月31日(金)から1月30日(金)までの全8回(月2回程度) 1回45分
- ★参加 改善エクササイズ実施群:4施設(藤沢SST、藤沢、湘南片瀬、鎌倉山) 各施設5~10名程度が参加
対象群(セルフチェックのみ):1施設(平塚壺番館)

親子教室募集チラシ

2) Fujisawa SST(※)周辺親子への運動提供

- ★時期:10月11日(土)から2月14日(土)までの全8回(月2回程度) 1回45分
- ★参加:未就学児の子どもとその保護者 (※)Fujisawa SST ⇒ Fujisawaサスティナブル・スマートタウン

3) Fujisawa SST文化祭でのステージイベントでの運動提供 (1回のみ)

- ★日程:11月15日(土) 40分 文化祭参加者によびかけて実施



事業の実施体制と役割

○代表団体:日本テレビHD(全体調整・推進)

○コンソーシアム:学研ココファン(シニア参加者調整)、藤沢市(広報)、Fujisawa SSTコンソーシアム(広報)、ティップネス(運動指導)、ミズノ(広報)

1)学研ココファン藤沢エリアの入居者(シニア)への運動提供

藤沢市内の学研ココファンのサービス付き高齢者向け住宅(以下、サ高住)を、①セルフチェック等と改善エクササイズを実施する施設(改善エクササイズ実施群) ②セルフチェック等のみを実施する施設(対象群) の2群に分けて実施した。

【①セルフチェック等と改善エクササイズを実施する施設】では、サ高住の入居者を対象にセルフチェックと改善エクササイズを実施した。

参加者の健康状態や健康課題を確認し、安全を第一にしながらも、参加者のQOL向上につながる定期的な改善エクササイズ実施を通じて、セルフチェック、体力測定結果、健康課題の変化などを評価した。

実施概要

- 介入期間:4か月間・月2回・全8回(うち最初と最後はセルフチェック・体力測定を中心に実施) 1回45分程度
- セルフチェック以外の測定項目(初回と最終回で実施)
 - a. 体力測定:改善エクササイズの効果を測定しやすい、椅子座位体前屈測定(柔軟性)と椅子の座り立ち(下肢筋力)を実施した
 - b. 健康課題:痛みの箇所と程度、転倒回数などを評価するシートを作成し、教室の初回と最終回に、参加者本人にヒアリングした

今回、実施拠点が複数個所にまたがったため、セルフチェックは各拠点を指導員が巡回して実施したが、改善エクササイズは「メイン会場」(指導員リアル配置拠点)と「その他会場」をオンラインでつなぎ、指導員の指示をうけて「その他会場」の学研ココファンスタッフが入居者に声をかけながら実施した。オンライン会場でも参加者が熱心に参加している様子を確認することができた。シニア参加者であってもオンラインでの運動教室が可能であることを確認することができた。

ココファンスタッフに聞いたところ、「指導員が会場に直接指導してもらうことに勝るものはないが(できればこちらを希望するが)、オンラインでも参加者は問題なかった」とのことだった。

【②セルフチェック等のみを実施する施設】は、上記「①」の教室の初回と最終回にあわせて、セルフチェック、体力測定、健康課題の聞き取り(全て①と同じ内容で実施)を行い、前後の変化を個人別に評価し、①群と②群の変化量を比較した。

<参加シニア属性>

- ◆ 年代 70代15% 80代50% 90代35%
- ◆ 男女比 男性15% 女性75%
- ◆ 平均介護度 1~3

セルフチェック



体力測定



改善エクササイズ



紙風船エクササイズ



2) Fujisawa SST周辺親子への運動提供

藤沢市内の住宅エリアの住民を対象としたセルフチェックと改善エクササイズをスクール形式で開催した。健康リテラシーがあまり高くない層の参加を促すために、週末の親子教室として開催した。

実施概要

- ▶ 参加者ターゲット:30~40代の子育て中の男女
- ▶ 介入期間:4か月間・月2回・全8回(うち最初と最後はセルフチェック・体力測定を中心に実施)
- ▶ 教室の時間:1回45分程度
- ▶ 体力測定項目:改善エクササイズの効果測定しやすい、長座位体前屈測定(柔軟性)とスクワットテスト(下肢筋力)を実施
- ▶ 健康課題の変化:痛みの箇所と程度などを評価するシートを作成し、教室の初回と最終回に、参加者本人に記入してもらった

<参加保護者属性>

- ◆ 年代 30代と40代(4:1)
- ◆ 男女比 6:4
- ◆ 子ども年齢:2~6歳

3) Fujisawa SST文化祭でのステージイベントでの運動提供

11月15日(土)に開催されたFujisawa SST文化祭の中で、セルフチェックと改善エクササイズを市民が体験できる時間を設け、セルフチェックの認知度向上を図った。具体的には、セルフチェック用紙を参加者に配布し、指導員の指示に従いチェックし、結果を自分で用紙に記入してもらったのち、改善エクササイズを皆で体験した。改善エクササイズは紙でも配布し、自宅での継続実施を呼びかけた。

イベントの様子



【情報発信】 日本テレビHDのHPに活動状況を定期的にアップした。



2025.11.11

藤沢市でのスポーツ庁モデル事業スタートしました!



2025.11.25

今年も Fujisawa SST文化祭に参加しました!



2026.2.27

藤沢市でのスポーツ庁モデル事業 終了しました!

<https://www.ntvhd.co.jp/wellness/news/3742983ces3zsygqb9f3.html>

<https://www.ntvhd.co.jp/wellness/news/3742ltf9lzopr9pzix00.html>

<https://www.ntvhd.co.jp/wellness/news/3742ylfbytraxi7vb0d.html>

1)学研ココファン藤沢エリアの入居者(シニア)への運動提供

セルフチェック参加者数は右表の通りだった。

そのうち、前後比較可能者は、「実施群19名・対象群8名」であり、この27名について、前後のセルフチェックの結果を検証した。結果の概要を次ページに示す。

セルフチェック参加者数

	実施群	対象群	合計
事前	32	11	43
事後	29	9	37

事後不参加だった方の主な理由：転居、通院

体力測定の結果

	時期	実施群				対象群			
		平均値	前後差	結果	有意差	前後差	結果	有意差	
ファンクショナルリーチ	事前	29.41	3.5	改善	なし	28.63	4.1	改善	なし
	事後	32.91				32.75			
椅子立上り5回	事前	12.04	0.1	横ばい	なし	12.29	-0.7	横ばい	なし
	事後	12.10				11.63			

<分析結果と考察>

両群の前後の結果を統計解析したところ、実施群では「01首の可動性 回旋(左)」と「01首の可動性 回旋(右)」の2種目で、事後の結果が有意に改善していた(n<0.05)。一方、対象群では「01首の可動性 回旋(右)」の1種目で、事後の結果が有意に改善していた(n<0.05)。実施群の方が有意に改善していた種目が多かったとは言え、明確に実施群の方が事後の結果が良いとは言えない結果であった。

その他、痛みの改善度と体力測定結果では、実施群、対象群ともに統計的な有意差は確認できなかった。体力測定の結果は右上表に示す。

今回残念ながら実施群と対象群で、①痛みの改善度 ②セルフチェック結果 ③体力測定結果のいずれにおいても、明確な差は確認できなかった。

その理由としては、以下が考察できる。

- ①平均介護度ならびに年齢が高い今回のような参加者に対しては、もう少し長期間の介入、あるいは、高頻度の介入が必要なのかもしれない
- ②平均介護度ならびに年齢が高い今回のような参加者に対しては、セルフチェックでの効果は確認しにくいかもしれない

ただし、右表に示すとおり、改善エクササイズについての参加者満足度ならびに継続参加意向は高く、会場での参加者とのやりとりからも、運動効果を感じながら参加してくれていることを確認しており、本教室自体の実施価値は高かったと感じている。

評価指標ならびに明確な実施成果が出る条件等については、今後の課題としていきたい。

特記事項

- ◆参加者の年齢幅が広がったことから、70代参加者(若い群)からは、「もう少し運動強度が欲しかった」「物足りなかった」との声も聞かれたが、それ以外の参加者は概ね満足という結果だった。
- ◆初回のセルフチェックでは実施を辞退(理由:できないと思う、怖い、痛みが出そう等)した種目について、事後のセルフチェックではチャレンジする参加者がかなりいた。改善エクササイズ実施を通じて場になじみ不安感が減ったこと、また、改善エクササイズ実施を通じてチャレンジ意欲が向上したものと考察される。結果の数値には直接的には反映されないが、重要な取組成果であり、報告する。

教室満足度

選択肢	人数	構成比
満足	12	41%
やや満足	13	45%
どちらともいえない	4	14%
やや不満	0	0%
不満	0	0%

今後の参加希望

選択肢	人数	構成比
希望する	27	93%
どちらともいえない	2	7%
希望しない	0	0%

自身にあった運動だったか

選択肢	人数	構成比
そう思う	25	86%
どちらともいえない	4	14%
思わない	0	0%

令和7年度「Sport in Life推進プロジェクト
(セルフチェックの社会実装に向けたモデル創出事業)」
【効果検証・分析】

代表団体名:日本テレビホールディングス株式会社

事業名:神奈川県藤沢市における定期教室型セルフチェック社会実装事業(シニア&成人)



初回と最終回の測定・ヒアリング結果の比較(個人別の検証結果) ※構成比を示す

痛み(部位別に全身についてヒアリング)

実施群			対象群		
悪化	変化なし	良化	悪化	変化なし	良化
15%	40%	45%	38%	13%	50%

体力測定結果

	実施群			対象群		
	悪化	変化なし	良化	悪化	変化なし	良化
柔軟性	30%	20%	50%	50%	13%	38%
下肢筋力	35%	10%	55%	25%	0%	75%

セルフチェック結果

01 首の可動性 Neck Mobility (flexion, extension, lateral flexion, rotation)

	実施群			対象群		
	悪化	変化なし	良化	悪化	変化なし	良化
屈曲	10%	90%	0%	0%	100%	0%
側屈(左)	0%	90%	10%	0%	75%	25%
側屈(右)	0%	95%	5%	0%	88%	13%
回旋(左)	0%	75%	25%	0%	63%	38%
回旋(右)	0%	75%	25%	0%	50%	50%

02 肩の可動性 Shoulder mobility (internal rotation)

	実施群			対象群		
	悪化	変化なし	良化	悪化	変化なし	良化
肩(左)	20%	60%	20%	25%	75%	0%
肩(右)	5%	90%	5%	25%	75%	0%

03 肩甲骨の可動性 Scapular mobility (elevation)

	実施群			対象群		
	悪化	変化なし	良化	悪化	変化なし	良化
肩甲骨(左)	40%	40%	20%	0%	63%	38%
肩甲骨(右)	40%	40%	20%	13%	63%	25%

04 胸椎の可動性 Thoracic spine mobility (rotation)

	実施群			対象群		
	悪化	変化なし	良化	悪化	変化なし	良化
Level 1(左)	0%	95%	5%	0%	100%	0%
Level 1(右)	0%	85%	15%	0%	100%	0%
Level 2(左)	20%	75%	5%	25%	63%	13%
Level 2(右)	30%	65%	5%	13%	75%	13%
Level 3(左)	15%	80%	5%	0%	88%	13%
Level 3(右)	25%	70%	5%	13%	75%	13%

08 上半身と下半身の可動性、身体の安定性 Upper and lower extremity, mobility & stability

	実施群			対象群		
	悪化	変化なし	良化	悪化	変化なし	良化
上半身と体幹部の安定性(左)	5%	90%	5%	13%	63%	25%
下半身と体幹部の安定性(右)	5%	85%	10%	13%	75%	13%

セルフチェック
合計点

	実施群			対象群		
	悪化	変化なし	良化	悪化	変化なし	良化
合計点	55%	10%	35%	25%	13%	63%

2) Fujisawa SST周辺親子への運動提供

セルフチェック参加者(保護者)数は初回13名・最終回8名であり、前後比較可能な7名について、前後のセルフチェックの結果を検証した。

<分析結果と考察>

- 保護者は30代が中心で、初回のセルフチェックから満点者がほとんどで、できない方が出たのは「03 肩甲骨の可動性」「05 上体の筋力」「07 股関節と背骨の可動性」「10 下半身の筋力」「11 足首の柔らかさ」の5種目のみであった(全50種目実施)。そのため、改善エクササイズは、初回できなかった人が相対的に多かった「07 股関節と背骨の可動性」と「11 足首の柔らかさ」を重点的に行った。
- **事後のセルフチェックは参加者全員が全ての項目を実施できていた。**事後のセルフチェックでできない方がいなかったことは改善傾向を示すものではあるが、初回できない人が出た「03 肩甲骨の可動性」「05 上体の筋力」「07 股関節と背骨の可動性」「10 下半身の筋力」「11 足首の柔らかさ」の5種目について、前後の改善度を統計解析(T検定)行ったところ、有意差は確認できなかった(初回にできなかった人が少なかったことが影響していると考察される)。
- 体力測定の前後の結果において、統計的な有意差は確認できなかった(結果を右上表に示す)。
- 最近3カ月間の転倒回数は、初回・最終回ともに、全員が「転倒したことがない」という回答だった。
- 部位別の痛みの状況を5件法で聞き、前後で比較したところ、前後の結果において統計的な有意差は確認できなかった。

まとめ:①痛みの改善度 ②セルフチェック結果 ③体力測定結果のいずれにおいても、前後で有意な変化は確認できなかった。

- **改善エクササイズについての参加者満足度ならびに継続参加意向は高く、全員が最高位の評価であった。**
- 自由記述欄には、「子どもが毎回楽しんで参加していた。私も身体を動かすことができリフレッシュできた。」「今後もこのような機会を設けてもらいたい」などの声があった。子どもと一緒に週末に参加できる機会を喜んでいただけていることが会場での参加者とのやりとりからも確認できており、本教室の設置方法としてはターゲット層にフィットしていたと感じている。
- 一方で、セルフチェックの実施対象層として、30代ぐらいの成人層は必要性は高くない(まだ課題を抱えていない)ことが確認できた。

体力測定の結果

	時期	平均値	前後差	結果	有意差
座位長座前屈	事前	14.88	0.4	横ばい	なし
	事後	15.25			
30秒間スクワット	事前	27.50	0.0	横ばい	なし
	事後	27.50			

教室満足度

選択肢	人数	構成比
満足	7	100%
やや満足	0	0%
どちらともいえない	0	0%
やや不満	0	0%
不満	0	0%

今後の参加希望

選択肢	人数	構成比
希望する	7	100%
どちらともいえない	0	0%
希望しない	0	0%

自身にあった運動だったか

選択肢	人数	構成比
そう思う	7	100%
どちらともいえない	0	0%
思わない	0	0%



事業の振り返り

今回、セルフチェック・改善エクササイズ・紙風船エクササイズを中心に実施した。実施の中で、感じた事項を以下に示す。

<セルフチェック>

- 大半の保護者には問題なくクリアできる内容だった
- 子どもの測定・記録にもチャレンジしたが、子どもたちの集中力を持続させることは難しく、断念した
- シニアにはてこずる・できない種目がかなりあった
- シニアカーを手放せない(自立での立上りができない)参加者も多く、必然的にできないチェックが発生した
- 寝っ転がる、足をあげるなどは、自宅以外の場所での実施は難しいので、TPO別に手引きが整理されていると、実装化を目指すうえで使いやすいのではないかと感じた

<改善エクササイズ>

- シニアには難しい動きも多かったため、指導員には負荷を下げるなどの調整を行って実施してもらった
- 参加シニアから「2回目の運動を終わったあたりから椅子からの立上りがスムーズになった」との報告があった
- 親子教室では子どもを退屈させないことがキモなので、音楽を使い、走る・保護者につかまる、など、FUN要素を多く取り入れて実施した

<紙風船エクササイズ>

- シニアには紙風船を膨らませる、こと自体が良い運動だった(できない方がかなりおられた)
- 紙風船をつぶすのが好きな子どもが多く、親がいくら膨らませても、その横でつぶしていくので、親子教室の中に紙風船を取り入れることにスタート時少し苦労した

総括:運動・評価ともに、少し難しいぐらいの方が取り組んで楽しく、意欲が出るものなので、セルフチェックと改善エクササイズは若い世代よりはシニア世代にフィットすることを確認できた。今期はシニア参加者に対して、改善エクササイズの数値的な成果をセルフチェックで導くことができなかった点は課題として残ったが、参加者が楽しく・意欲的に取り組む姿は確認することができたので、今後につなげてきたい

今後に向けて

セルフチェックと改善エクササイズはシニア層に対して展開していくのが良いと感じている。運動指導員も「シニアには難しい内容が多く、全てを実施してもらうことはできないが、要素として取り入れていくのには良い内容だと感じる」との評価であった。実施成果を数字で示すことができると継続実施に向けた大きな弾みとなる。まずはその点をどのように推進するのがよいか、今後も関係者と協議していきたい。

また、今回単発イベントでもセルフチェックと改善エクササイズを取り入れた。イベント参加者は子どもと30~50代であったため、皆あまり苦労することなく実施できていたが、「できる・できない」が短時間で、明確にわかるものはイベントに向いているので、イベントの中で普及・啓発をはかることも有益だと確認することができた。