



— 第4回 —
**Sport
in Life
Award**

受賞プロジェクト
事例のご紹介

目次

第4回Sport in Lifeアワード 大賞(最優秀賞)

- <日本郵政株式会社> 02
カラダうごかせ！ニッポン！プロジェクト
「MEKIMEKI体操」を通じた社会課題解決活動

優秀賞／企業部門

- <株式会社南九州ファミリーマート> 03
社員と地域の皆様のウェルビーイングのためのウォーキングイベント
をはじめ「する」「みる」「ささえる」スポーツ活動の実践
- <LINEヤフー株式会社> 04
データドリブンでスポーツ実施者UP「グッドコンディションボーナス」
- <古郡建設株式会社> 05
自社トレーニングジム完備やイベントの開催で運動機会の創出

優秀賞／団体部門

- <滋賀大学経済経営研究所> 06
滋賀大学放課後あそび場プロジェクト
- <蓬沢いきいきサロン> 07
運動やニュースポーツで全世代楽しみながら健康に
- <公益財団法人 枚方市スポーツ協会> 08
従業員のスポーツ実施率100%達成に向けた挑戦

優秀賞／自治体部門

- <酒田市スポーツ推進委員会> 09
図書館でニュースポーツ体験

第4回Sport in Life アワード 実施概要

実施概要

主催	スポーツ庁(Sport in Life プロジェクト)
実施期間	◆応募受付 令和6年10月7日(月)～12月2日(月) ◆表彰式 令和7年3月上旬(予定) 会場:都内
応募対象	地方公共団体・関連団体、スポーツ関連団体(スポーツに関する活動を主に実施している団体/競技団体など)、経済団体、学校・教育団体、医療福祉団体、民間企業など、アワード趣旨に賛同いただいている方はどなたでも応募可能です。 ※令和5年4月1日以降で実施された活動を含む取組を基本的な対象とします。 ※同一団体が複数応募することが可能です。件数に制限はありません。
応募要件	上記応募対象に加え、Sport in Lifeコンソーシアムへ加盟いただくことが必須です。 加盟申請がお済みでない方は申請をお願い致します。
募集部門	<input type="checkbox"/> 企業部門 <input type="checkbox"/> 団体部門 <input type="checkbox"/> 自治体部門
取組ターゲット	<input type="checkbox"/> 子供・若者 <input type="checkbox"/> 働く世代・子育て世代 <input type="checkbox"/> 女性 <input type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> 障害者
応募先	Sport in Life 運営事務局
応募方法	Sport in Life公式ホームページ参照 https://sportinlife.go.jp/
スケジュール	◆応募期間 令和6年10月7日(月)～12月2日(月) → 一次審査(書類審査) <12月> → 最終審査会 <1月中旬頃> → 受賞候補者通知 <2月上旬頃> → 表彰式 <3月上旬予定>

表彰



大賞(最優秀賞) …… 1件

優秀賞(企業部門/団体部門/自治体部門) …… 各3件程度

奨励賞

※最終的な応募数等によって変動の可能性があります。

受賞後の特典

特典 1 受賞取組内容を「Sport in Life」ウェブサイト*に掲載!

<https://sportinlife.go.jp/>

特典 2 受賞ロゴマークを使用可能!

Sport in Life Award

特典 3 各種メディアの他、Sport in Life 関係のWEB媒体・イベント等でも皆さまを紹介!

審査

5つの評価視点

評価視点	具体的なポイント	(参考)第3期スポーツ基本計画の関連する内容
Sport in Lifeの理念	(1) Sport in Lifeの理念を理解しているか?	スポーツが生涯を通じて人々の生活の一部となることで、スポーツを通じた「楽しさ」や「喜び」の拡大、共生社会の実現など、一人一人の人生や社会が豊かになるという理念
スポーツ実施者の増加	(2) スポーツを行うきっかけづくりにつながっているか?	成人の週1回以上のスポーツ実施率が70%になることを目指す
スポーツ習慣化の推進	(3) スポーツを行う習慣化につながっているか?	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実施し、1年以上継続している運動習慣者の割合の増加を目指す
スポーツへの親しみやすさ	(4) スポーツへの親しみやすさにつながっているか?	競技に勝つことだけでなく「楽しさ」や「喜び」もスポーツの大切な要素であるという認識の拡大を図る
スポーツの裾野の広がりやすさ	(5) 企業・団体・自治体のモデルとして他の地域や属性などへの広がりが期待できるか?	—

募集する取組ターゲット(例)

1 子供・若者向けアクション	空き地や生活道路など、子供・若者が身近な場所で自由に運動遊びをする環境を整備した。親子で一緒にスポーツを楽しむ取組が広がった。地域におけるスポーツ機会の確保、生徒の多様なニーズに合った活動機会の充実等を図った。
2 働く世代・子育て世代向けアクション	仕事や通勤をしながら、ちょっとした工夫のできる運動を推進した。子供をきっかけに、親世代のスポーツ実施が促進された。
3 女性向けアクション	日常生活、動作の中で、いつの間にか運動をしている仕掛けをつくった。スポーツの楽しさ、カッコよさなどを入口にスポーツ実施につなげた。
4 高齢者向けアクション	無理のない範囲で自分にあったスポーツを実施した。地域でのスポーツ活動を通じて、世代を問わないスポーツ交流へつながった。
5 障害者向けアクション	誰もが一緒に楽しめる、自分に合わせて楽しめるスポーツを実施した。スポーツを通じて「地域デビュー」することが促進された。

審査員

阿部 厚司
千葉大学 コミュニティ・イノベーションオフィス
特任専門員/地域コーディネーター
株式会社ミライラボ 取締役COO

伊藤 華英
一般社団法人スポーツを止めるな代表理事 1252プロジェクトリーダー

甲斐 裕子
公益財団法人 明治安田厚生事業団
体力医学研究所 副所長/上席研究員

河本 敏夫
株式会社NTTデータ経営研究所 アソシエイトパートナー
Sports-Tech & Business Lab 事務局長
Social Innovation Alliance Japan Denmark 共同代表

高岡 敦史
岡山大学大学院 教育学研究科 准教授
合同会社Sports Drive 代表社員

高橋 伸佳
兵庫県公立大学法人芸術文化観光専門職大学 准教授
特定非営利活動法人日本ヘルスツーリズム振興機構 業務執行担当理事

中垣内 真樹
鹿屋体育大学 スポーツ生命科学系 教授
スポーツイノベーション推進機構
ヘルス・スポーツプロモーション部門長

原田 宗彦
大阪体育大学 学長



プロジェクト名	カラダうごかせ！ニッポン！プロジェクト 「MEKIMEKI体操」を通じた社会課題解決活動
受賞者	日本郵政株式会社

所在地	東京都千代田区
URL	https://www.karadaugokase.japanpost.jp/

①取組の経緯

現代の様々な世代を超えた社会課題解決コンテンツとして

日本郵政グループは、「スポーツのチカラでニッポンをゲンキに！ powered by Team JP」をキーメッセージに掲げ、スポーツに関連する多様な施策を実施。

日本郵政グループスポーツ応援アンバサダー「ももいろクローバーZ」とコラボレーションした「カラダうごかせ！ニッポン！」プロジェクトを2023年2月に始動し、メインコンテンツとして、ももいろクローバーZ・佐藤弘道先生と共同で「MEKIMEKI体操～カラダうごかせ！ニッポン！～」を開発。

MEKIMEKI体操は、老若男女・時間・場所・ペースなどの制約にとらわれず、「のびのびカラダを動かせば、きっと、心まで動き出すはず！」をコンセプトに誰もがライトに楽しめる体操。健康づくりに必要な三つの体力要素「筋力(筋トレ)」「有酸素(持久力)」「柔軟(ストレッチ)」プラス「リラックス」を取り入れ、「ひろみちお兄さん」で知られる医学博士・佐藤弘道先生が監修。



カラダ
うごかせ！
ニッポン！
MOMORO CLOVER Z × 日本郵政グループ



「幼小児の運動能力低下」「人生100年時代」「健康経営」など、現代の様々な世代を超えた社会課題の解決へと広くご活用いただきたいと考え、ご賛同いただく共創パートナー(企業・自治体・スポーツ競技団体等)を募り、幹事会社としてプロジェクトを推進する独自の組織体系を構築。

「Sport in Life(毎日の生活の中にスポーツを)」の理念に対し「カラダうごかせ！ニッポン！プロジェクト(毎日の運動をもっとライトに！もっと楽しく！)」としておりの趣旨・理念と合致すると考え、挑戦・応募に至った。

②事業の概要と特徴

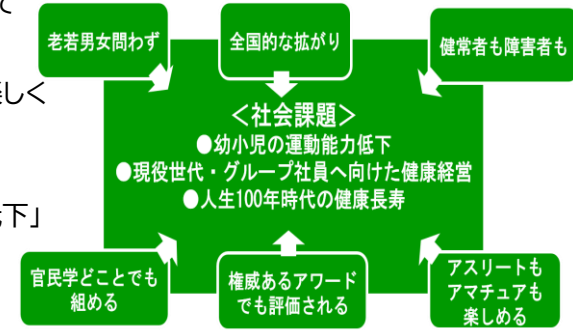
老若男女・時間・場所・スペースなどの制約にとらわれず、「のびのびカラダを動かせば、きっと、心まで動き出すはず！」

・応募当時の昨年12月時点での実施回数は把握出来るだけで約11.9万回。
現在では、最低約15.6万回と未就学児を中心として、様々な場面で採用が広がってきております。

・これまでの運動に苦手意識を持つ方々が「失敗しちゃうダメ」な体操から解放され、楽しく参加いただくことにより、一体感が生まれる。等の声をちょうだいしております。
「楽しめる体操」というのが様々な方々から受け入れられてる最大の特徴。

・特に未就学児・小学生へは運動への参加意欲が高まる事により、「運動不足・体力低下」といった社会課題解決の契機として、有効活用していただいている体操。

・全世代・老若男女を問わず、健常者も障害者も笑顔で、楽しみながら日々の生活の中で取り入れられる体操なため、「現役世代～シニア層の健康維持(人生100年時代)」、「健康経営による社会・経済の活性化」といった様々な社会課題解決コンテンツとして、活用可能。



③取組によってスポーツ人口の拡大が期待されるポイント

～老若男女、健常者も障害者も、毎日の生活の中にスポーツ(MEKIMEKI体操)を～
「Sport in Life with MEKIMEKI体操」

- ・「体験の場」を拡大すべく下記を中心としたスポーツイベントへの更なる採用の推進。
- ✓ 日本郵政グループ社員を通じた地域イベントでの拡がり・推進。
- ✓ 日本全国のトライアスロン エージ部門(一般の部)、チアダンス競技、市民マラソン等への推進。
- ✓ ダンスイベント競技を通じた中高生へ向けた推進。
- ✓ パラスポーツイベントでは「デフリンピック」等の大型国際イベントでの採用。
- ✓ 共創パートナー拡大による、採用現場の拡大・推進。

・「定着の場」を拡大すべく下記を中心とした学校教育現場での更なる採用の推進。

- ✓ 未就学児・小学校の教員向け専門誌とのコラボ、タイアップ等を通じた推進。
- ✓ UNIVASとのパートナー契約を通じた大学生へ向けた推進。
- ✓ 各地域のスポーツ推進委員を通じた、主にシニアへの推進。
- ✓ 全国36.6万人のグループ社員一丸となった更なる推進。





プロジェクト名	社員と地域の皆様のウェルビーイングのためのウォーキングイベントをはじめ「する」「みる」「ささえる」スポーツ活動の実践	所在地	鹿児島県鹿児島市
受賞者	株式会社南九州ファミリーマート	URL	https://www.mfamily.co.jp/outline/profile.html

①取組の経緯

スポーツを通じた社員と地域のウェルビーイングの実現

- 1、社員のウェルビーイング実現に向けた健康づくり×スポーツ
 - ・社員のウェルビーイング実現に向けて働き方改革や健康経営(県の「働き方改革」推進企業や国の健康経営優良法人等認定)など、様々な取組を行ってきました。
 - ・その一環として、スポーツを通じて社員の健康づくりに着手。社員の高い肥満率を改善する目的もありました。
- 2、トップアスリートの競技活動の支援
 - ・社員であるトップスプリンターの鶴田玲美選手(東京オリンピック陸上女子400メートルリレー日本代表)の競技活動を支援。

②事業の概要と特徴

“「する」「つながる」スポーツ” ウォーキングイベントの実施など

- 1、取組内容
 - ・全社員を対象に、年2回各1カ月間の開催。
 - ・当社が始めた取組に賛同の輪が広がり、2024年11月には6社が参加し合同実施。
 - ・参加者は専用アプリで歩数や消費カロリーを管理。参加意欲を高めるために、個人とチームの歩数に応じて各社でインセンティブ(当社はファミペイポイントや景品)を付与。
- 2、参加人数

社員ほぼ全員参加 ※()内は参加企業全体

2023年5月:231名(当社のみ)
11月:227名(361名)
2024年5月:227名(412名)
11月:230名(441名)



3、効果・反響

- ・参加社員アンケートでは、「運動が苦手でも取り組みやすい」「楽しく続けられた」の声が多数。「日常的に歩数を意識するようになった」84%、「今後も運動を続けたい」85%。
- ・健康意識の向上と運動習慣化の促進が図られ、メタボの予防・改善、病気休暇の減少とともに、社員間のコミュニケーションが活性化。
- ・参加企業が実施するスポーツ関連イベント等に相互に参加することで、会社間の交流が活性化するとともに、社員をはじめ地域の方々のスポーツ参加が促進されている。

“「みる」「ささえる」「はぐくむ」「つながる」スポーツ” トップアスリートの競技活動と地域貢献活動の活躍など

1、取組内容

- ・鶴田選手の競技活動を会社を挙げて応援し、その国内外での活躍については、社内ポータルサイトで全社員が情報共有。
- ・地域貢献活動として、鶴田選手が学校や地域における、スポーツ教室等で陸上を指導し、スポーツの楽しさを伝授。
- ・社員150名が大塚製薬様との連携により「熱中症対策アンバサダー」の講座を受講し、店舗のデジタルサイネージを活用して熱中症を注意喚起。



2、効果

- ・鶴田選手の活躍が、社員のスポーツへの関心を高めるとともに、仕事の励みと会社の誇りに。
- ・スポーツ人材の育成とスポーツに関心を持つ人の増加、スポーツを楽しむ方々の活動を支援。

③取組によってスポーツ人口の拡大が期待されるポイント

“「する」「みる」「ささえる」「はぐくむ」「つながる」スポーツ”の横断的展開で、職域や地域におけるスポーツ人口の拡大

- ・ウォーキングイベントの成果を可視化し、スポーツによる効果的な健康づくりを推進。
- ・当社のウォーキングイベントなどの取組に企業の関心が集まっていることから、ウォーキングイベントやスポーツイベントにおける合同開催や連携の輪を更に広げ、職域や地域におけるスポーツ人口拡大を図ります。
- ・鶴田選手の活躍と地域におけるスポーツ活動により、子ども達をはじめスポーツに関心を持つ方々の増加を図ります。





プロジェクト名	データドリブンでスポーツ実施者UP 「グッドコンディションボーナス」
受賞者	LINEヤフー株式会社

所在地	東京都千代田区
URL	https://www.lycorp.co.jp/ja/

①取組の経緯

LINEヤフーの事業成長の基盤である 社員の健康課題をデータドリブンで解決

LINEヤフーは、ミッションとして『「WOW」なライフプラットフォームを創り、日常に「！」を届ける。』を掲げ、検索・ポータル、eコマース、メッセンジャー、広告など、多様な領域において事業を展開しています。健康管理部門も社員の健康をサポートする上で、「ワクワクする」体験に繋がるよう努め、誰もがアクセスできるオープンデータと会社独自のデータ、そして最新の技術、最近ではAIも活用し、健康保持・増進施策を策定・推進しています。

経緯

- ①健保組合と共同で健保提供アプリを活用し、1日8000歩達成(個人・グループ)でインセンティブを与える約1ヶ月のオンラインウォークイベントを2019年より毎年開催。2020年は社員アンケートよりコロナの影響で1日の平均歩数が大幅に減ったことから達成基準をうつ病予防に効果的な4000歩に下げて開催。(※1)
- ②事業場独自で日々の歩く習慣を定着させる施策として2020年10月より1日4000歩以上(※2)、体重の記録が月1件以上を達成基準とし最大3000円(2025年3月現在)を翌月に給与支給する「グッドコンディションボーナス」を開始。歩行困難者も施策に参加できるように毎月、生活習慣の改善につながる目標と達成状況の申告者へ「グッドコンディションボーナス」を付与。
- ③性別や年代、格好に関係なく(スカートやヒールなどの服装でも)社員が隙間時間(5分ほど)に参加可能な体力測定プログラム(下肢の筋力/歩幅/握力/柔軟性)を独自設計し体力測定会を定期的開催。体力測定会では各プログラムの指導(ストレッチ、スクワットや歩き方等)に加え定常実施している「グッドコンディションボーナス」への参加を促している。
- ④入社時に脂肪燃焼に効果的な理想のウォーキング歩幅「自分の身長×45%」が体感できる「歩幅チェックスペース」を独自開発し印刷したカーペットを紀尾井町オフィスはじめ主要拠点に設置。
(※1)2023年10月以前の施策は、ヤフー株式会社として実施
(※2)段階的に達成歩数を上げ、現在は6000歩で実施(2025年3月現在)

②事業の概要と特徴

科学的根拠と会社独自のデータに基づいた施策の実施

社員の健康診断結果やアンケート、アプリの歩数データから「スポーツ実施者・身体活動量の増加」を目的にスポーツ庁や論文等の科学的根拠に基づくアプローチを採用し、信頼性の高い施策「グッドコンディションボーナスのルール」「歩幅マットの仕組み(設計・デザイン)」「体力測定会プログラム」を独自開発。定期的に実施するアンケートより社員の働くスタイルや身体活動量の状況に合わせてルールを調整。データに基づくアプローチがスポーツ実施者の増加につながりました。毎月約6000名(2025年3月現在)の社員が参加し、2023年度UU(1回でも参加したことがある人)は約8000名。社員アンケートや施策実施データからの分析で月の平均歩数が8000歩の社員はプレゼンティーズムに対して影響が少ないことがわかりました。この結果を元に達成歩数を段階的に上げて行き、現在は達成歩数を6000歩で実施しています。体力測定会実施後アンケート結果では「行動変容に繋がった」「人に勧めたい」の回答者が毎回90%以上。健康診断結果は2017年14.2%(※1)であった運動習慣者率(1日30分週2回の運動習慣がある人)が2023年13.2%増の27.4%(※2)。前年比で有所見率も改善しました。
(※1)2023年10月以前の施策は、ヤフー株式会社として実施
(※2)健康診断問診時で運動にウォーキングが含まれると解釈されていない可能性有

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500歩	17.5分	脳減少症、体力の低下
8000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)
9000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12000歩	40分	肥満

12000歩(うち中強度の活動が40分)以上の運動は、健康化を図ることにも…

症状が
軽い・深刻
ではない

引用:スポーツ庁
<https://sports.go.jp/special/value-sports/10-minutes-for-prevention-of-disease.html>



支給額明細

支給項目	金額
基準給与	
基礎給	
固定時間外手当	
通勤手当	
GCボーナス	3000

③取組によってスポーツ人口の拡大が期待されるポイント

施策を通して得た成果の社会還元

- ①データ活用のサンプル事例
企業が持つ独自データ(健康診断結果/社員アンケート)から可視化された課題と世界で公開されているオープンデータ(省庁公開情報・論文等・企業IR情報)を掛け合わせることで、参加・継続率の高いオリジナルのスポーツ実施者を増やす施策につながるサンプル事例となります。
- ②施策の共有
取り組みの中で得られたデータ分析方法や独自開発の歩幅マット作成方法の無償提供は、他の企業や地域へ広がり期待されます。過去に個別にヒアリングがあった企業へも提供済みです。



プロジェクト名	自社トレーニングジム完備やイベントの開催で運動機会の創出
受賞者	古郡建設株式会社

所在地	埼玉県深谷市
URL	https://www.furugori.co.jp

①取組の経緯

健康経営推進とスポーツを絡めたSDGsへの貢献

弊社は昔から健康意識が高く、運動促進に関しては40年ほど前から自社にトレーニングジムを完備、グループ会社でゴルフ場の経営をしていた。近年では健康経営優良法人の認定取得や更なる運動機会創出など、スタッフが健康でイキイキと働ける会社づくりを行っている。

2021年にはトレーニングジムをお洒落なブルックリン風リニューアル。トレーニングジムの利用促進のためボクササイズやズンバのレッスンなど、ダイエット企画と連動したイベントを多く開催している。またフットサル大会、ゴルフコンペに加え、今年度はスタッフ全員参加の大運動会を開催した。

また、官民連携で一般参加も可能な「Plogging」(プロギング)イベントを2021年より年3回開催している。Ploggingとはスウェーデン発祥のゴミ拾いとジョギングをかけあわせたエクササイズで、ゴミを拾う時にしゃがむことにより、通常のランニングの1.2倍のフィットネス効果があると言われている。走って健康、拾ってエコ、笑顔で交流しながら環境問題を解決に導くSDGsな一石三鳥の活動である。



②事業の概要と特徴

スポーツ実施増加のきっかけとなるイベントなどの企画

自社トレーニングジムの完備や、イベントなどを定期的で開催することで、スタッフが体を動かす意識に繋がっている。スポーツイベントなどの企画は、全世代でも参加しやすいような工夫をしている。例えば、大運動会ではシニアスタッフも競技に参加しやすい種目(障害物競走や玉入れなど)を入れるなどした結果、終了後のアンケートでは「運動会がきっかけで動けるように運動するようになった」などの声もあった。

また、プロギングはスタッフのみならず一般参加もOKのイベントで、現在は100名を超える参加規模となり、参加ハードルを下げる工夫として、3kmのウォーキングコース、4kmのゆるジョグコース(ゆっくり走ったり、歩いたり)、5~6kmのがちジョグコース(しっかり走る)の3つを用意。子どもからお年寄りまで参加しやすいようにしている。



③取組によってスポーツ人口の拡大が期待されるポイント

運動に関する意識や行動に変化

様々な活動の結果、スタッフの運動に関する意識や行動に変化が出ており、アンケート結果では下記のように変化が起きている。

「運動・スポーツをまったく実施していない。」 24.3% ➔ 16.5%に減少

「週1回以上、運動・スポーツをしたいという意識を持つようになった。」 13.7% ➔ 37.3%に増大

「運動・スポーツを実施したいという意思は持っていない」 16.4% ➔ 6.8%に減少

また、プロギングはもともと自社単独で始めた取り組みであるが、活動を継続的にを行い、ホームページやSNSで発信・PRしたことで、共感を呼び、現在では埼玉県や深谷市などと官民連携・地域連携のイベント開催や、プロギングを始めたい企業や自治体へのサポートなどに至るなど、取り組みが広がりを見せている。そして継続性などが評価され、2023年2月には埼玉県の環境大賞(優秀賞)とリバサポアワードと2つの賞を受賞し、この取り組みの認知拡大に繋がっている。

【今後】

スポーツに関する意識の変化から行動に繋がることが自社の活動を通じて実現でき始めたので、今後も様々な活動を継続するとともに、アップデートしながら参加者が楽しめるように活動していきます。そして自社のみならず、社外にも目を向けた官民連携の取り組みを通じて、スポーツ実施率の向上に取り組んでいきます。



プロジェクト名	滋賀大学放課後あそび場プロジェクト
受賞者	滋賀大学経済経営研究所

所在地	滋賀県彦根市
URL	https://www.econ.shiga-u.ac.jp/ebrisk/

①取組の経緯

子どもたちへ「あそび場」を

【背景】

現代においては、社会環境の変化により、子どもの発育発達に重要な役割を果たしてきた「運動あそび」の機会が減少している。その結果、スポーツが「習い事化」しているといった指摘もある。スポーツクラブ等の重要性は明らかである一方で、スポーツを始める経済的・心理的敷居の高さ、運動機会や体力の二極化、早期専門化などの弊害も指摘されている。そのため、スポーツ参加の敷居を下げ、子どもの自発的なスポーツ参加を促すためには、本来スポーツを始める前段階に位置していた運動あそびを自由に行うことができる機会・環境を積極的に提供していくことが重要である。

【理念と目的】

- 本取組は、子どもの運動発達、そしてより本質的なスポーツ人口の拡大のために、失われた運動あそびの機会を提供することで、子どもの自発的で自然なスポーツへの移行を促すものである。主な目的は以下の3点である。
- ①子どもが気軽に、自由に運動あそびを行うことができる機会を提供すること
 - ②子どもの今後のスポーツ参加を促すとともに、バランスよく基礎体力や運動能力を向上させる場を提供すること
 - ③大学の持つポテンシャルを活かした定期的・継続的に実施可能なモデルとすることで、全国的な横展開を目指すこと



②事業の概要と特徴

取組の実施方法: 「気軽さ」と「日常性」を重視

【方法】

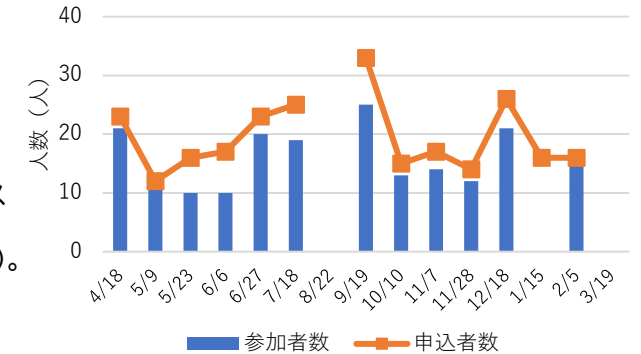
①大学の運動施設の無料開放

地域の小学生(未就学児含む)を対象に、平日の放課後に月1~2回のペースで大学の運動施設を自由に運動あそびができる場として無料開放している。2024年度の参加者数は右図の通りである(2月現在、延べ参加者数192名)。

②多様な「仕掛け」の提供

基本的に子どもの自発性を尊重し自由に運動あそびを行うが、子どもの運動発達や今後のスポーツ参加を促すため、様々な遊具や場を提供している。

具体的には、鬼あそび、ボールゲーム(野球、サッカー、バドミントンなどのラケットスポーツ、バスケットボールなど)、フライングディスク、うんてい、トランポリン、縄跳び、竹馬など多種多様である。スポーツ動作につながる運動類縁性を考慮した様々な運動ができる場を設けるなど、子どもが自発的に、興味を持ったスポーツに自然と移行できるよう努めている。決められたプログラムを行うのではなく、子どもの自発性・創造性を最大限尊重し、指導者の介入は最小限に抑え、あそび方の工夫などのencourageに努める、そして何より一緒に全力で楽しむことを大切にしている。



③取組によってスポーツ人口の拡大が期待されるポイント

成果および運営のポイント

【成果】

申込者数および参加者数は上図の通りである。天候や時期によってばらつきはあるものの、人数は比較的安定していることから、地域の子どものスポーツ実施者の増加および実施頻度の向上に一定程度寄与したと思われる。また、親や補助の大学生、教職員とも触れ合うなど、多様なカテゴリーに対して運動・スポーツの機会を提供できていると思われる。

【運営のポイントおよび横展開の可能性】

本取組では、子どもの出欠確認や保険加入、指導者・補助者の常駐などの必要な安全面は担保しつつ、参加者にとっては**気軽に来て(当日来てなくてもよい)、自由にあそんで帰るといように、可能な限り敷居を低くしている**。本取組は現在、大学の特別事業として予算を得ており、スポーツ保険への加入も含め参加者の金銭的負担はない。また、大学生もアルバイトとして活動に参加できる仕組みを作っている。取り組みを継続していくにあたり、予算の継続的な確保が課題となる。小・中学校等において運動施設の開放が難しい中、十分な広さかつ多様な運動施設および学生や専門的知見を持つ教員などの人的資源を有する「大学」の持つポテンシャルや果たす役割は大きい。本取組は全国的な横展開を最終的な目的としており、多くの大学で実施可能なモデルとなることを目指す。



プロジェクト名	運動やニュースポーツで全世代楽しみながら健康に
受賞者	蓬沢いきいきサロン

所在地	山梨県甲府市
URL	https://www.instagram.com/igari484/

①取組の経緯

運動が苦手な子どもや大人もヒーローに！

蓬沢いきいきサロンは介護福祉士の仕事をしていた夫婦2人がコロナ禍や共働き、核家族化などで希薄になった人との交流やつながりを何とかしたいと思い、市の事業を活用して始めたボランティア団体です。

子どもからお年寄りまで、障がいや要介護度の有無に関係なく色々な人と関わる中で、子どもや大人、高齢者の中には昔のスポーツ経験や障がい、老化が原因で運動に苦手意識がある方が多くいることがわかりました。

健康づくり、予防をしていくうえで運動はとても大切なものになります。しかし運動に苦手意識があり、やらないでいると益々身体は衰えてしまいます。苦手意識を払拭し前向きに運動意識が高まるようにするためには運動が楽しい、スポーツで活躍できる瞬間を感じる経験が必要だと感じました。

ニュースポーツは運動が苦手な子どもや大人、高齢者、障がい児(者)も楽しめる競技も多く、運動能力が高い若者と一緒に行っても活躍できる場面もあります。だれもがヒーローになれる瞬間をつくることのできる。こうしたことから多世代が楽しみながら運動ができるツールとしてニュースポーツを取り入れました。



②事業の概要と特徴

だれもが気軽に参加でき、楽しめる環境づくり

運動に関心がある人ない人も抵抗がある人もだれでもが参加できるように、色々な形で体験できる機会を増やしました。(年間250回以上活動/3年間で延べ9000人以上参加)

- ①地域サロン…いつでも参加できる
週4日～、だれでも参加OK、参加費は大学生まで無料(大人1回200円)
地域の公民館を活用して軽体操や脳トレ、ニュースポーツ、料理など日替わりで活動
- ②出張サービス…いつもの居場所、いつもの仲間と一緒に参加できる
ご依頼があればいつでもどこでも出向いて参加者に合わせたサービスを提供
子ども、学生、シニア団体、企業や福祉施設、行政などからご依頼を受けて行っています
- ③イベント…初めてでも気軽に参加できる
年数回、だれでも参加OK、参加費は全員無料
様々な場所をお借りして、運動が苦手、関心がない人も参加しやすいイベントにしています



③取組によってスポーツ人口の拡大が期待されるポイント

楽しみながら健康づくりと地域とのつながりづくり

3年間の活動を通し、子どもからお年寄りまで、障がいや要介護度の有無に関係なくだれもがニュースポーツを楽しめると実証されました。

これからの社会、健康づくりや地域とのつながりがとても大切になります。

楽しみながら健康づくりや地域の人とのつながりをつくるのにニュースポーツはとても良いツールになると感じられたこともありシニア団体、子どもの体験教室、障がい者の生涯学習、福祉施設、学校での学園祭や交流会などから呼ばれるようになりました。

またイベント時には約30団体もの団体や30～50人程の学生ボランティアにご協力いただき毎回400人以上の地域の人に参加しています。





プロジェクト名	従業員のスポーツ実施率100%達成に向けた挑戦
受賞者	公益財団法人 枚方市スポーツ協会

所在地	大阪府枚方市
URL	https://hirakata-spop.com/column/number-5810

①取組の経緯

スポーツを普及する団体としてまずは自分たちが楽しむ

当協会は、スポーツ大会やイベントの開催、スポーツ教室、指導者・支援者養成や健康経営の普及などを通じてスポーツの推進活動を行っています。スポーツを推進する団体として、まずは自分たちがスポーツを楽しむことが不可欠だと考えました。現状を調査したところ、週1回以上のスポーツ実施率は67%(令和3年)でした。

働く人にとって、「忙しい、面倒くさい」がスポーツ実施を阻害する要因のトップになっています。そこで、1日の多くの時間を過ごす「職場」でスポーツ習慣獲得の取り組みを行うことが効果的だと考え実施しました。また、就業時間中に実施することで業務の一部になり、スポーツ無関心層も参加させることができ、関心を持つきっかけになったと考えています。

表1. 取り組みの成果

評価指標	2021年	2022年	2023年	2024年
スポーツ実施率	67.0%	73.3%	90.9%	100%
スポーツ実施意欲	6.8	6.4	6.6	7.6

表2. スポーツ実施率向上が経営指標に与えた影響

評価指標	項目	2022年	2023年	2024年
社内コミュニケーション満足度	コミュニケーション	未測定	5.0	6.82
心理的安全性	メンタルヘルス	3.04	3.24	3.55
ワーク・エンゲイジメント	働きがい	3.4	3.4	3.7
相対的プレゼンティーズム	労働生産性	1.0	1.0	1.0

②事業の概要と特徴

自然と体を動かす職場環境とスポーツ体験のきっかけの提供

フェーズ1

仕事中に自然と体を動かす仕組み

- ・ プリンターや書棚の位置を工夫して、必ず立ち上がって歩く機会の創出
- ・ ミーティングはスタンディングを基本として、1時間経過ごとに、「健コロ」(右写真参照)で出た目のエクササイズを実施
- ・ 朝礼でオリジナル楽10体操を実施

フェーズ2

スポーツを体験するきっかけの提供

- ・ 3ヶ月に1回、様々なスポーツを行う「動こうかい」の実施
- ・ 年に1回のスポーツツーリズムの実施
- ・ 社外ウォーキングイベントへの参加
- ・ スポーツに関連のある社外イベントへの参加費補助(最大4,000円)等

Point(上記取り組みの効果を高める)

- ・ スポーツの効果をミーティングなど、様々な機会でも説明し、理解と実感を促しました。
- ・ 「スポーツをする」ではなく、「楽しそう」と思えるプロモーションを心掛けました。
- ・ スポーツ実施を定着させるためにはワーク・ライフバランスも必要と考え、連続7日間休暇取得の義務付け、毎週日曜日をノー残業デーにする、有給休暇を15分単位で取得できるなど仕事以外の時間の確保も意識するようにしています。



(会議で1時間ごとに「健コロ」を実施・スタンディングテーブルも活用)



(スポーツツーリズムで森林セラピーロードへ)



(動こうかいの様子)

③取組によってスポーツ人口の拡大が期待されるポイント

従業員のスポーツ習慣定着は、企業経営にも好影響を与えています

政府では、誰もが働きやすい環境を整備し、労働人口の拡大を図っています。多くの人が仕事に就く中、職場でスポーツを体験する機会を作ることができればスポーツ実施率向上に大きなインパクトを与えます。当協会では、令和5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)の採択を受け、**スポーツ習慣のある従業員の方がいない従業員と比較し、働きがいを感じ、会社信頼度や自己健康観が高いことを発表しました(論文発表予定)**。当協会の取り組みでもスポーツ実施率向上に伴って経営指標も向上しています(表2)。従業員のスポーツ習慣獲得が、経営にも好影響を与える結果を得たことで、企業が投資として従業員のスポーツ習慣定着に取り組む根拠になります。職場でスポーツ習慣定着を目指す当協会が実施した内容は、時間投資は必要なものの、費用はさほどかからず実施できるため横展開が可能だと考えています。

【外部評価】

- ・ スポーツエールカンパニー シルバー+認定(2019から申請)
- ・ 健康経営優良法人中小規模法人部門 ブライト500認定(2023,2024)
- ・ スポーツエールカンパニー2024 特徴ある取組例に掲載
- ・ 令和6年度経済産業省の健康経営事例集に掲載



プロジェクト名	図書館でニュースポーツ体験	所在地	山形県酒田市
受賞者	酒田市スポーツ推進委員会	URL	https://www.city.sakata.lg.jp/bunka/sports/sportskatsudo/sport_s022020041.html

①取組の経緯

図書館利用者がスポーツを行うきっかけをつくる

酒田市では、スポーツ実施者やスポーツイベント参加者の固定化という課題を抱えており、スポーツ推進委員会としても、活動内容のマンネリ化という課題を抱えていました。そんな中、令和3年10月に、酒田市スポーツ振興課の職員が日本スポーツ振興センター(JSC)のオンラインセミナーを受講し、その内容(「図書館スポーツプロジェクト」実践事例の紹介)からヒントを得て、図書館でニュースポーツの体験会を行えば、スポーツに関心がない層もスポーツを行うきっかけとなるのではないかと考えました。そこで、酒田駅前再開発で駅前交流拠点施設「ミライニ」に移設される市立図書館に目を向け、図書館の担当者へ企画提案したことが本取組みの起点となっています。モルックとポッチャを体験種目とした理由は、いつでも・だれでも・気軽に楽しめるニュースポーツであることから、スポーツが苦手な人でもチャレンジしやすいと考えたからです。



書架間でニュースポーツ体験会を行う様子

②事業の概要と特徴

本を借りる“ついで”にニュースポーツ体験

■取組概要

書架間の小さなスペースでモルックやポッチャの体験会を行う。

- ・実施期間 : 令和4年9月～現在
- ・実施頻度 : 6月～翌年3月まで毎月1回(第4日曜日)
- ・参加人数 : 20人～40人程度
- ・ターゲット: 図書館利用者(特に高齢者、子育て世代の女性)

■取組みを取り上げていただいた媒体

- ・(公財)全国スポーツ推進委員連合機関紙「みんなのスポーツ」
- ・JAPAN SPORT NETWORK(JSN)自治体事例ニュース

■参加者の声

- 「モルックやポッチャを初めて体験したがとても楽しかった」
- 「モルックをもっとやりたいが、市内で他にできる場所を教えてください」



↑ポッチャの得点計測を学ぶ



↑モルックに挑戦



←体験会の場所を示す立て看板を設置

③取組によってスポーツ人口の拡大が期待されるポイント

「図書館(静)×スポーツ(動)」逆転の発想

体験会の実施により、市民のニュースポーツへの関心の高まりを感じています。具体的には小学校のクラブ活動や親子レク、地区コミュニティ振興会行事でニュースポーツを教えてくださいという依頼が増えました。子どもからお年寄りまで、幅広い世代でニュースポーツが広まっており、スポーツ実施者の増加に繋がっていることが成果として挙げられます。本取組みのポイントは、「静かな場所のイメージが強い図書館で、賑やかなスポーツを行う」というように、真逆にあるものを組み合わせることです。スポーツはスポーツ施設で行うもの、という当たり前を疑うことで新しい発想が生まれました。そして、スポーツ実施率の低い層に働きかける方法として、イベント等を開催してスポーツをしに来てもらうのではなく、普段の生活の動線上(例えば、図書館利用者であれば、本を借りに図書館に行くこと)にスポーツを行うきっかけを仕掛けるという方法が有効であると気づきました。このように、一見するとスポーツと結びつきが弱いと思われるものを掛け合わせることで、スポーツを行うきっかけとなる可能性が十分にあると考えられるため、他地域・事業への広がりが期待できます。