

令和6年度スポーツ庁「運動・スポーツ習慣化促進事業」  
『市民サポーター育成講座』  
実施報告書

2024.10.8

# 実施概要

項目	スポーツ推進委員・一般向け	ヤクルトレディ向け	
開催日時	9/20 (金) 13:00-15:30	①9/24 (火) 14:00-16:00	②10/8 (火) 14:00-16:00
開催場所	グランシップ会議室	中央静岡ヤクルト販売会議室	中央静岡ヤクルト販売会議室
実施内容	<p>基礎編・応用編</p> <p>①ご自身の運動不足セルフチェック ②働き世代・子育て世代の運動実施状況 ③運動習慣と生活習慣病の関係 ④筋トレの重要性 ⑤対象者別の運動指導の方法 ⑥レジスタンス運動について ⑦運動に伴うリスク管理 ⑧具体的な運動指導事例 ※スライドでの講座と実技を交えて実施</p>	<p>基礎編</p> <p>①ご自身の運動不足セルフチェック ②働き世代・子育て世代の運動実施状況 ③運動習慣と生活習慣病の関係 ④筋トレの重要性 ※スライドでの講座と実技を交えて実施</p>	<p>応用編</p> <p>⑤対象者別の運動指導の方法 ⑥レジスタンス運動について ⑦運動に伴うリスク管理 ⑧具体的な運動指導事例 ※スライドでの講座と実技を交えて実施</p>
参加人数	19名 (申込20/内1名キャンセル)	29名	29名
参加者属性 (9/20分)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>性別</p> <p>■ 1. 男性 ■ 2. 女性</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>年代別</p> <p>■ 20代 ■ 30代 ■ 40代 ■ 50代 ■ 60代 ■ 70代以上</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>職業別</p> <p>■ 2. 会社員(公務員) ■ 3. 経営者(自営業) ■ 4. パート・アルバイト ■ 5. その他(無職・学生)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>運動実施頻度</p> <p>■ 1. 週に3日以上 ■ 2. 週に2日 ■ 3. 週に1日 ■ 4. 1か月に1~3日 ■ 5. 全く実施していない</p> </div> </div>		
アンケート	上記講座開催日と3か月チャレンジプログラム終了時に、講座参加者へアンケートを実施し、今後の市民サポーターの活動の参考とする。		

# 参加者募集方法

項目	募集方法	募集チラシ
スポーツ推進委員・一般向け	<p>9/3 清水区スポーツ推進委員会理事会にて周知 9/5 チラシ受領 静岡市スポーツ推進委員会理事会にてチラシ配布 &amp; 事業周知 駿河区スポーツ推進委員会にグループLINEで周知 9/6 清水区スポーツ推進委員会定例会にてチラシ配布 &amp; 事業周知 9/10 葵区スポーツ推進委員会理事会にてチラシ配布 &amp; 事業周知 9/11 静岡市スポーツ推進審議会委員あてにメールにて周知 9/13 静岡市スポーツ協会、静岡市まちづくり公社、株式会社三幸、静岡市サッカー協会、清水野球連盟にメールにて周知</p>	
ヤクルトレディ向け	<p>9/3 事業の趣旨・市民サポーター育成講座の説明動画を配信 9/5 会社の全体共有会・社内チャットにて告知 ～ 各店舗店長よりチラシを基に周知 9/17 エスパルスHP掲載 ヤクルトSNS共有 &amp; エスパルスSNSリポスト</p>	

# 市民サポーターの今後の活用方法

項目	スポーツ推進委員・一般	ヤクルトレディ
特性	<ul style="list-style-type: none"> <li>●区民スポーツ大会の企画・運営、各種スポーツ教室等を通じ、地域スポーツの中核的役割を担っている。</li> <li>●葵区104名、駿河区44名、清水区55名で活動しており、地域住民へのアプローチが期待できる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●静岡市内在住の主婦層を中心に、現在326名が在籍し、担当顧客への個別訪問などを行っている。</li> <li>●326名×ターゲット層2人として、652人に直接へリーチすることが想定出来る。</li> </ul>
市民の行動変容を促す方法	<p><b>「地域住民へのアプローチ」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の会合やスポーツ大会の場で、簡単な運動（コンディショニングプログラム）の実践や本事業で得られた成果の周知をすることができる。</li> </ul> <p><b>「地域住民に向けた体験会の開催」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市民サポーター育成講座や3か月チャレンジプログラムでの内容を参考に、地域住民を対象としたコンディショニング体験会（講座）を実施することが期待できる。</li> </ul>	<p><b>「顧客への直接的なアプローチ」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ヤクルトレディとその顧客は普段からコミュニケーションが十分とれているので、個別訪問時に、コンディショニングの必要性や本事業で得られた成果（パンフレット、動画プログラム等）を伝えることができる。</li> </ul> <p><b>「動く、相談窓口」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アウトリーチ型の「スポーツ・イン・ライフ」応援窓口として、日頃訪問している顧客に対して、市スポーツ振興課、健康づくり推進課、市スポーツ協会等が取り組んでいる既存事業の周知や運動実践のための声掛けを行う。</li> </ul>
本事業の広報	<p><b>「地域住民へのチラシ配布」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・回覧板及び役員会議等での周知を実施することができる。</li> </ul> <p><b>「スポーツイベント参加者へのチラシ配布」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ニュースポーツ体験会等のスポーツ推進委員主催のイベントにて、本事業の周知を実施できる。</li> </ul>	<p><b>「顧客へのチラシ配布」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市民サポーターになったヤクルトレディには所属する営業所での共有をはじめとし、顧客へのチラシ配布、本事業の主旨を説明し、個々の顧客にチラシ配布支援を依頼するとともに、顧客へはその場で事業参加への後押しをすることができる。</li> </ul> <p><b>「各事業への継続的な参加の声掛け」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ヤクルトレディからの案内経由で参加いただいた方に関しては、定期的な訪問時に参加状況やプログラムに関する感想・意見などを聞きながら、継続参加を促す。</li> </ul>

令和6年度スポーツ庁「運動・スポーツ習慣化促進事業」  
『市民サポーター育成講座』  
講座受講時アンケート集計

2024.11.07

# 受講者アンケート調査実施概要

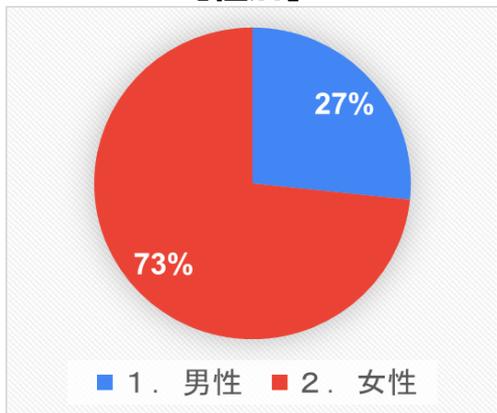
市民サポーター育成講座受講者に対して、講座終了時にアンケート調査を実施した。調査概要は以下のとおり。

項目	内容	
実施日	9/20 (金) 13:00-15:30	10/8 (火) 14:00-16:00
対象 (参加人数)	スポーツ推進委員・一般向け養成講座参加者 (19人)	ヤクルトレディ向け講座参加者 (29人)
アンケート 回答数	18件	27件
実施方法	Web回答式アンケート調査および記述式アンケート調査の併用	
設問	問1. 講座全体の満足度 問2. 講座内容は、どの程度理解 問3. 対象者の状況や課題に合った運動実践の方法の理解 問4. 受講後、日常生活で健康的な習慣を取り入れる意欲 問5. 学んだ内容を活用して家族、友人や地域の人などに伝えていく活動できそうか 問6. 本事業後も市民サポーターとして活動する上で、期待する支援 問7. サポーターとして、今後ご自身でどのような活動ができそうか	

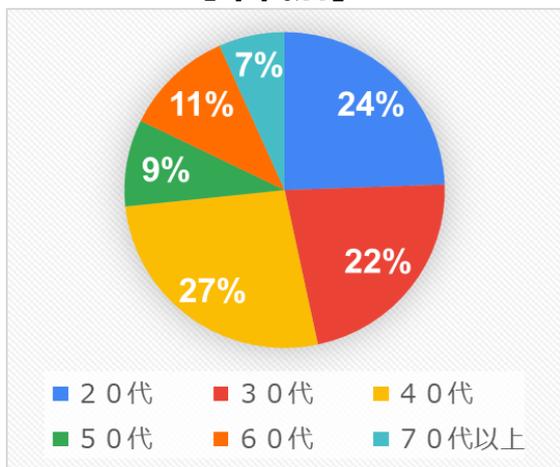
# 回答者属性

市民サポーター育成講座受講者は、男性が約3割、女性が約7割であり、年代別の状況を見ると、本事業のメインターゲット層である20-50代の働き世代と同じ世代が、約8割を占めている。

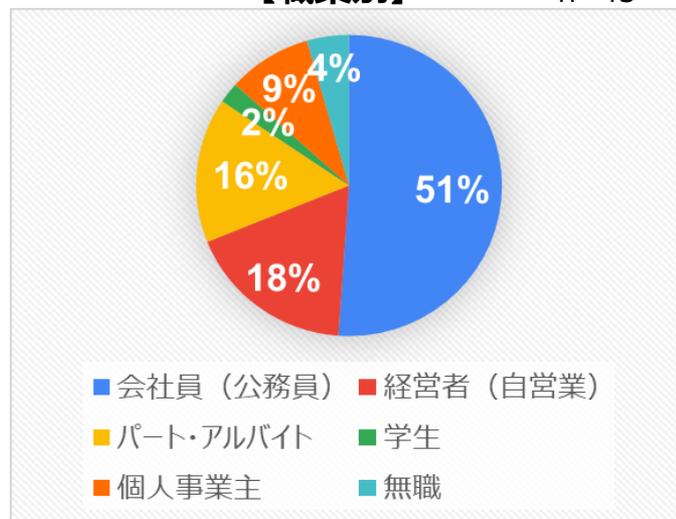
【性別】 n=45



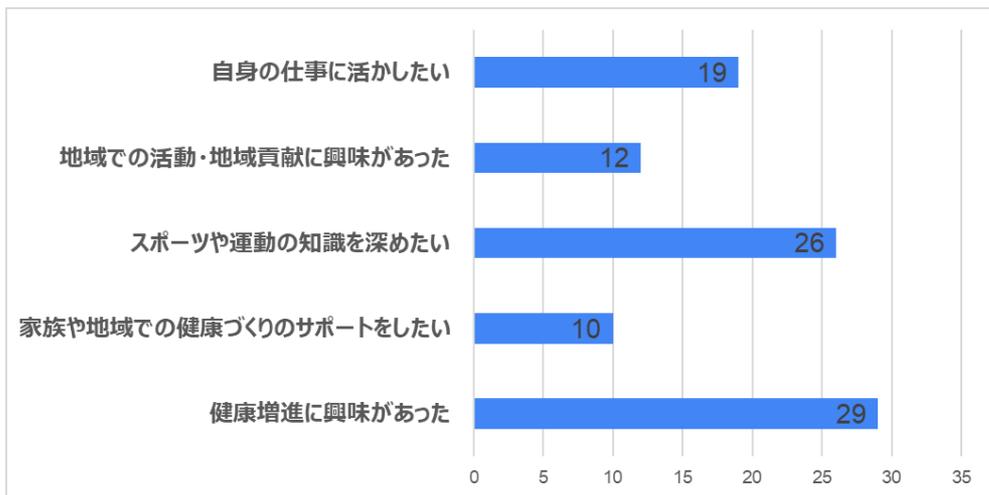
【年代別】 n=45



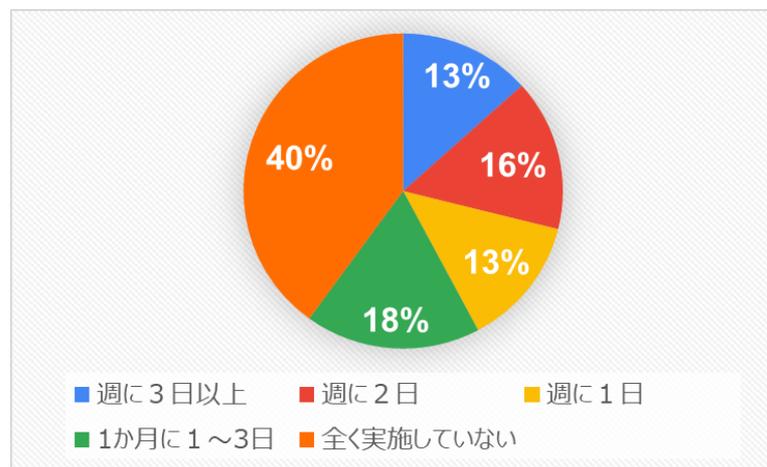
【職業別】 n=45



【受講した主な動機（複数回答）】



【運動実施状況】 n=45



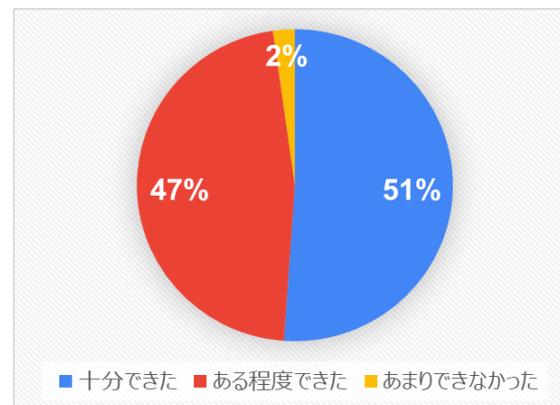
# 講座内容満足度・理解度・意欲の変化・今後の展開

講座の満足度は、約9割が「満足」と回答していた。また、講座に参加することで、運動の必要性を含めた自身の健康に関するリテラシーの向上や意欲の変化が見られるとともに、受講内容を伝えていく活動意欲も高まったことがうかがえる。

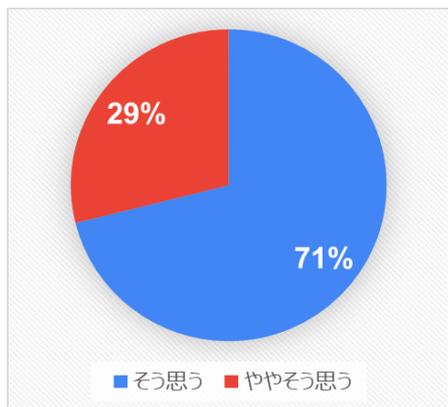
問) 講座全体の満足度 n=45



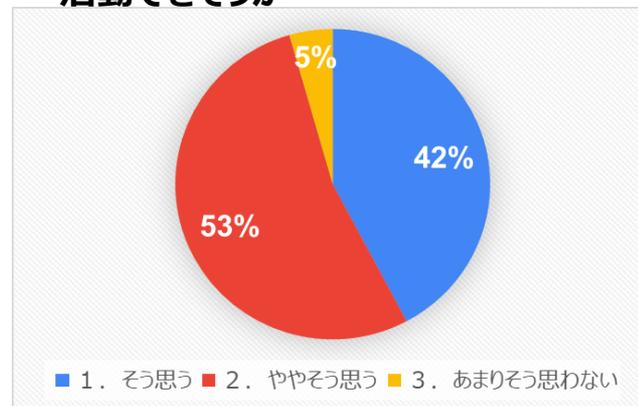
問) 対象者の状況や課題に合った運動実践の方法は理解できたか n=45



問) 受講後、日常生活で健康的な習慣を取り入れる意欲が高まったか n=45



問) 家族、友人や地域の人などに伝えていく活動できそうか n=45



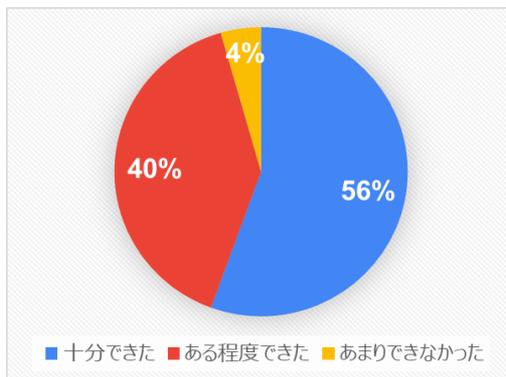
# 講座内容の理解度の状況

講座の事業評価として、以下の8つの講義テーマに関する内容の理解度に関して設問を行った。  
 いずれの項目に関しても、「十分理解できた」は半数を超えており、「ある程度理解できた」まで加えると9割強の方が理解できる講座内容となっている。

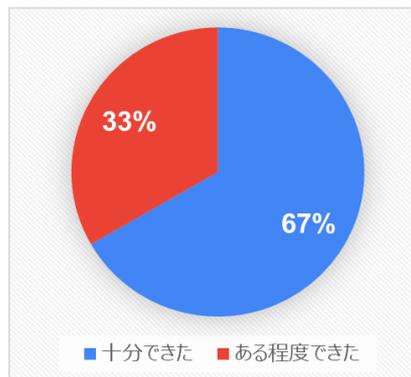
【自身の運動不足セルフチェック】  
n=45



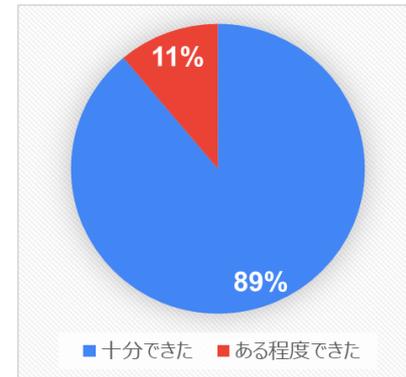
【働き世代・子育て世代の運動実施状況】  
n=45



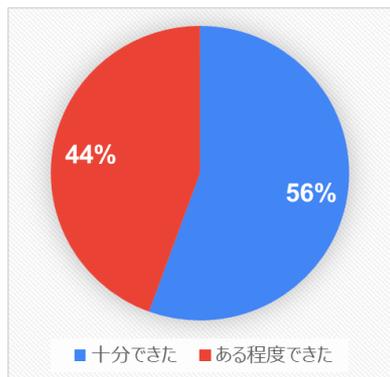
【運動習慣と生活習慣病の関係】  
n=45



【筋トレの重要性】  
n=45



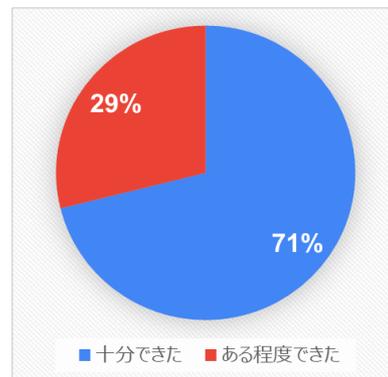
【対象者別の運動指導の方法】  
n=45



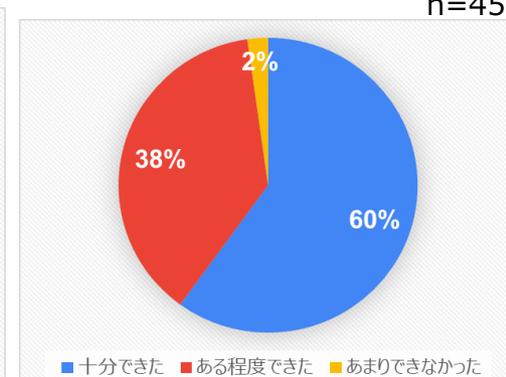
【レジスタンス運動（実技）】  
n=45



【運動に伴うリスク管理】  
n=45



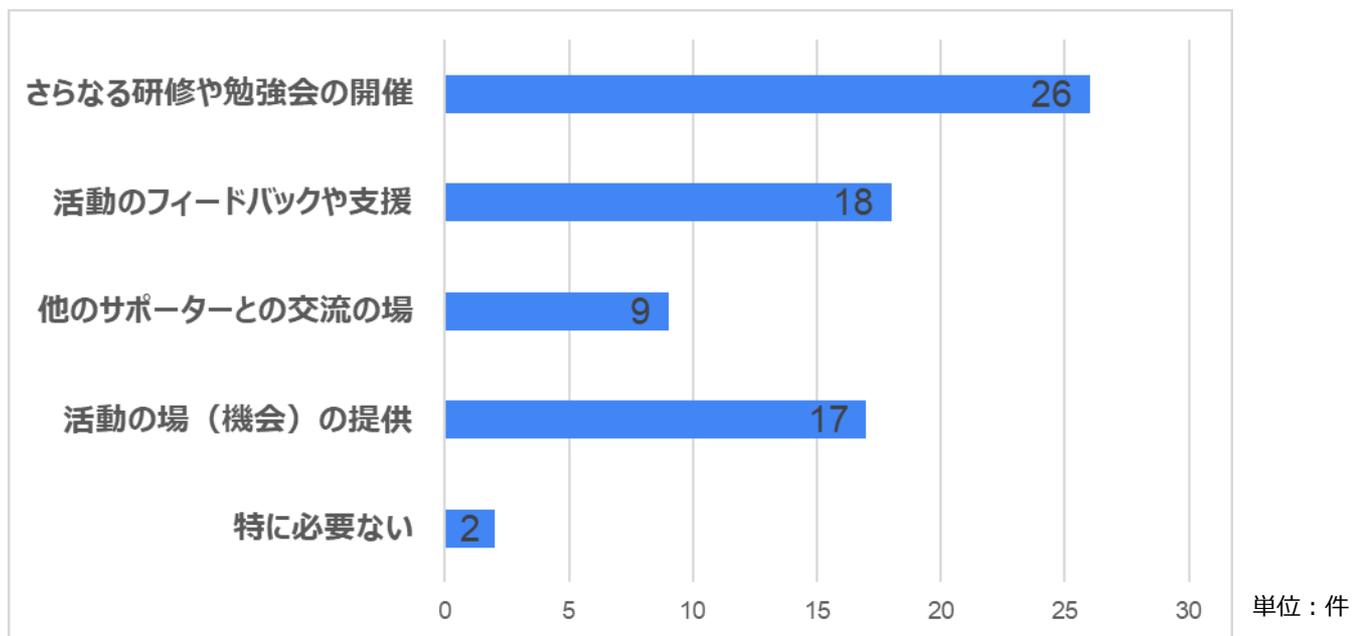
【具体的な運動指導事例】  
n=45



# 期待する支援内容

今後の活動の継続に向けた期待する内容としては、研修機会や、活動支援、活動機会の提供などの意見が多く聞かれた。

## 期待する支援等（複数回答）



# 自由回答

## 【今後ご自身でどのような活動ができそうか（自由回答）】

※高齢者に対する意見以外全文

### 【スポーツ推進委員・一般市民】

- ・まわりの人に運動することの重要性を伝え、運動を勧めたい
- ・まずは自分自身が実践していきたい。
- ・身近に運動不足を訴えてる人に、ストレッチのような簡単にできる運動を取り入れるようなアドバイスを。
- ・まずは自分の健康維持 それから仲間に声かけしていきたい
- ・友人や家族に対し、効果的な運動やストレッチ方法を伝えていきたい。
- ・一人一人の健康状態に合った運動内容を提案、指導ができればいいと思います。
- ・スポーツ推進委員として、まずは推進委員に広めて行く事
- ・「運動を楽しもうよ」と伝えていきたいです
- ・地域の方々に指導したい
- ・身近な所で、誰にでも出来るレジスタンス運動を職場や家族、知人等に、進めたいと思います。
- ・運動指導の場があればスタッフとして参加し、参加者と会話する。アドバイスする。
- ・地域の人をつながり強くしていくために、スポーツイベントを開催していきたい。
- ・身近な人や実家に帰った際に、今回学んだストレッチやセルフチェックを紹介し、健康寿命を延ばす意識を持ってもらいたい。
- ・まずは自分自身が正しいストレッチや筋トレを学び実施し、その体験談等を通じて運動の魅力を伝えていきたいと思います。

### 【ヤクルトレディ】

- ・お客様が健康面や運動面での悩みを話してくれた時に、アドバイスが出来るようになりたい。
- ・お客さまにこのような機会を得た情報を伝えていき、運動の大切さを知っていただきたい。
- ・朝礼などで他のメンバーにやり方を紹介する。
- ・お客様に簡単なストレッチの案内はできそう。
- ・健康教室と併せた運動指導。
- ・お客さんに会った時に話のネタになるので健康と腸活を組み合わせでお伝えすることができればより良い関係作りが出来そう。
- ・自分の周りやお客様にイベントなどを紹介する。
- ・まずは自分がストレッチや筋トレを始める。
- ・運動不足のお客様が多いので、運動する機会を増やして、一緒に健康を維持していけたらと思う。
- ・子どもと運動しながら遊んだり、職場の朝礼で取り入れたい。
- ・運動不足や足腰に悩みがある方へアドバイス、提案をしていきたい。
- ・軽いものでも運動することの重要性などをお客さんに伝えていけそうです。関係を深めるためにも、役立ちそうな知識だと思いました。
- ・まずは自分がストレッチや筋トレをやってみて、覚えてから、お客様や家族にも教えてあげられたら良いと思う。
- ・今回学んだ内容を、まずは家族に教えて実際に取り組んでもらう活動をしたい。
- ・運動の大切さを伝えていきたい。自身も運動習慣をつけて運動の楽しさを知り、周りの人にも伝えたい。
- ・少しでも健康のために運動することの大切さを伝えること
- ・ストレッチは健康によいこと。自分にできる事で良いので継続すること。を伝える。
- ・お客様へのお伝えや自分や家族の身体メンテナンス、ボランティアや何かあれば、必要に応じて耳を傾けたりできるかもしれません。
- ・まずはこの活動を知っていただくこと。
- ・無理のないストレッチ
- ・友人に伝える

## 【市民の健康づくりを推進に向けてのご意見】

## 【スポーツ推進委員・一般市民】

- ・プログラムは、座学と実践のバランスがよかったと思いました。
- ・事業を行う上でPRがなかなか出来ないので広めるのに難しいです…
- ・実践があることで自分自身で効果を実感できることもあり、ためになりました。
- ・いろんな団体にこのような研修を積極的に行っていただければと思います。
- ・このような機会を増やして頂きたいです。たくさんの参加者を募る為には、夜や土日での開催をお願いします。
- ・説明が分かりやすく実技を交えながら、楽しい講義でした。いつまでも動ける体でいたいと日々思っています。今日の内容は素晴らしいかったです。

## 【ヤクルトレディ】

- ・自分の中でも新しい知識が増えたのでトレーニングに取り入れていきたいと思います。
- ・市民の健康を守る事業、楽しみにしています。
- ・講習で教えてもらったストレッチや筋トレの動画もあると、後日思い出してやりやすいかなと思った。
- ・楽しく運動を促進したい
- ・体を動かす機会があるのはとてもいいと思う。一人暮らしの方など、暇を持て余したつまらない方などに声をかけ、すこしでも明るい生活、少しでも楽しみのある生活ができるのではないかと思います。是非、活動を続けて増やしてほしいです。
- ・公園などで集まってやる

**【属性】**

- 本事業のメインターゲットである働く世代・子育て世代（特に女性）に対し、同世代の30代～40代が49%と多く、同じ目線（課題感）でのアドバイスが出来る事で、継続へ繋げていける事が期待できる。
- 運動の実施状況で「全く実施していない」「月に1～3日」という、ほぼ運動習慣のない方が58%となっており、これらの方が市民サポーターとなることで、自身の運動習慣への意識も高まると同時に、「運動しない・していない」層への寄り添った対応が期待できる。
- 受講した動機として、2番目に高い「自分の仕事に活かしたい」という回答はヤクルトレディであることが想定されるが、1番多かった「スポーツや運動の知識を高めたい」という動機に、活動のモチベーションの高さがうかがえると同時に、今後の活動に期待が持てる。

**【講座内容満足度・理解度・意欲の変化・今後の展開】**

- 全体的に満足度・理解度・意欲も高かった中で、「ややそう思う」が比較的高かった「対象者の状況や課題に合った運動実践の方法の理解」と「家族、友人や地域の人などに伝えていく活動できそうか」という部分に若干の不安を感じていることが想像される。
- 個別の内容についても、同様に「対象者別の運動指導の方法」や「具体的な運動指導実例」に不安の要素がうかがえる。これは実践経験を通して深めていく部分なので、これからの活動に期待したい。

**【期待する支援】**

- 「さらなる研修や勉強会」が26件と最も多く、知識や技術への向上心がうかがえる。

**【自由回答】**

- 「まずは自分が運動を始める」「家族や友人に伝える」や「（推進委員）まずは推進委員に広めていく」「（ヤクルトレディ）朝礼などで他のメンバーにやり方を紹介する」など、身近なところから実践していく意向がうかがえた。
- 運動の大切さを紹介し、簡単に出来るストレッチやコンディショニングなどを実践することで、「健康寿命延伸」や「健康増進」「健康維持」など健康への意識が高い事がうかがえ、その重要性を伝えたいというところに、今後の活動の可能性を感じる。

令和6年度スポーツ庁「運動・スポーツ習慣化促進事業」  
『市民サポーター育成講座』  
活動状況アンケート集計

2025.2.28

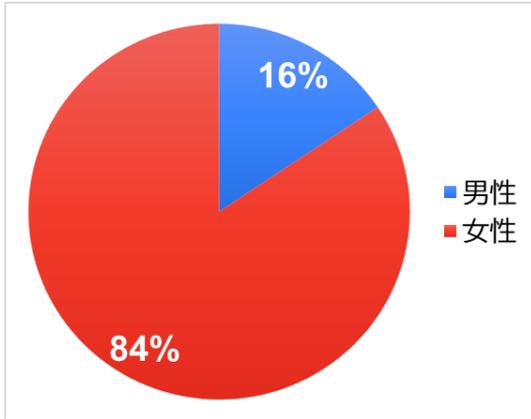
# 受講者アンケート調査実施概要

市民サポーター育成講座受講者に対して、3カ月チャレンジ終了時に活動状況アンケート調査を実施した。調査概要は以下のとおり。

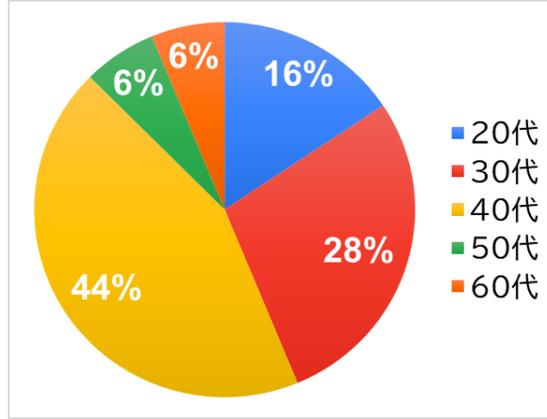
項目	内容	
実施日	3カ月チャレンジ終了～2/16	
対象 (参加人数)	スポーツ推進委員・一般向け養成講座参加者 (19人)	ヤクルトレディ向け講座参加者 (29人)
アンケート 回答数	32件	
実施方法	Web回答式アンケート調査	
設問	問1. サポーター活動実施頻度 問2. 主な活動内容 問3. 広報・周知活動の対象者 問4. 広報・周知活動の人数 問5-1. 養成講座で学んだ内容を、サポーター活動にどの程度活用できているか 問5-2. 問5-1での回答の理由 問6. サポーター活動を通じての、市民の方の反応や意見など 問7. 本事業後も市民サポーターとして活動する上で期待する支援等 問8. サポーター活動を通じて感じた課題や、今後活動を行う上で重要だと感じたこと	

# 回答者属性

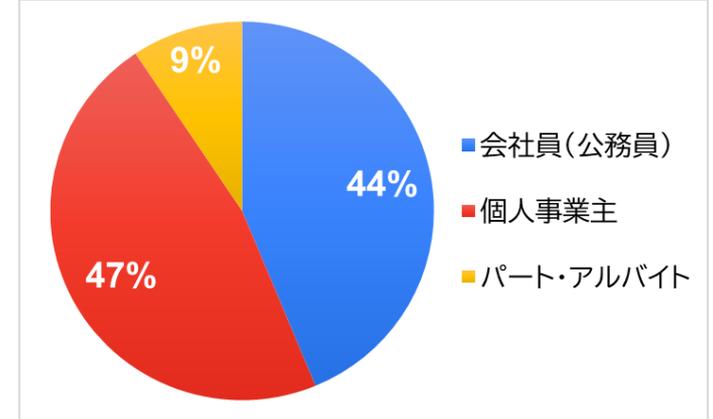
【性別】 n=32



【年代別】 n=32

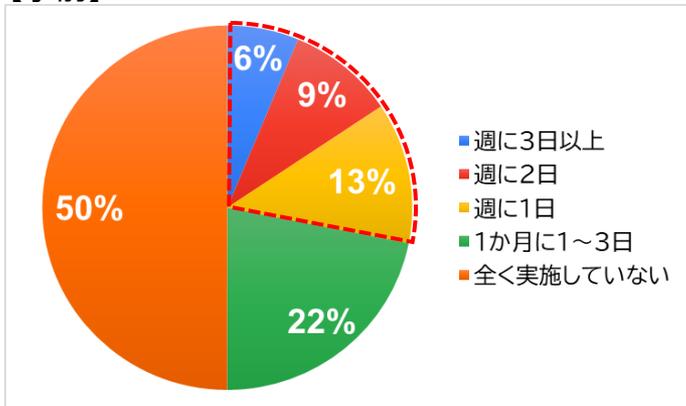


【職業別】 n=32

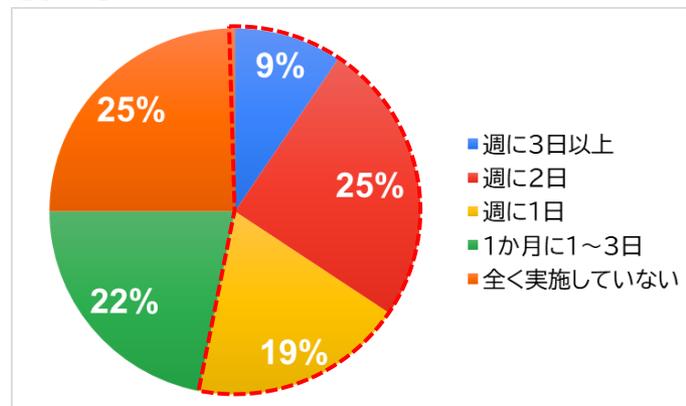


【運動実施状況の変化（事前・事後）】 n=32

【事前】

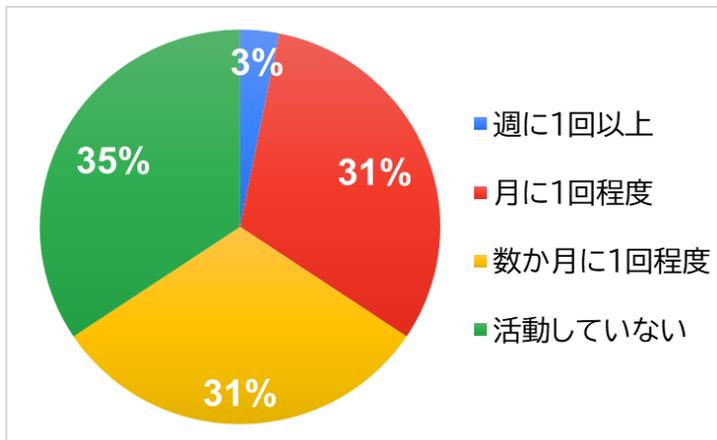


【事後】



# 活動実施状況①

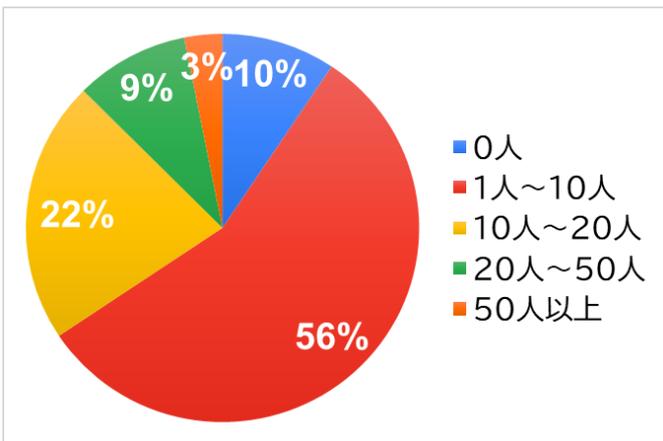
問) サポーター活動実施頻度 n=32



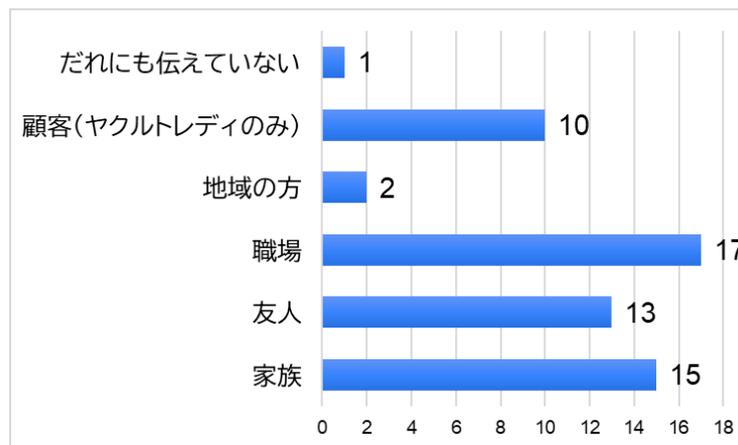
問) 主な活動内容 n=32



問) 広報・周知活動の人数 n=32

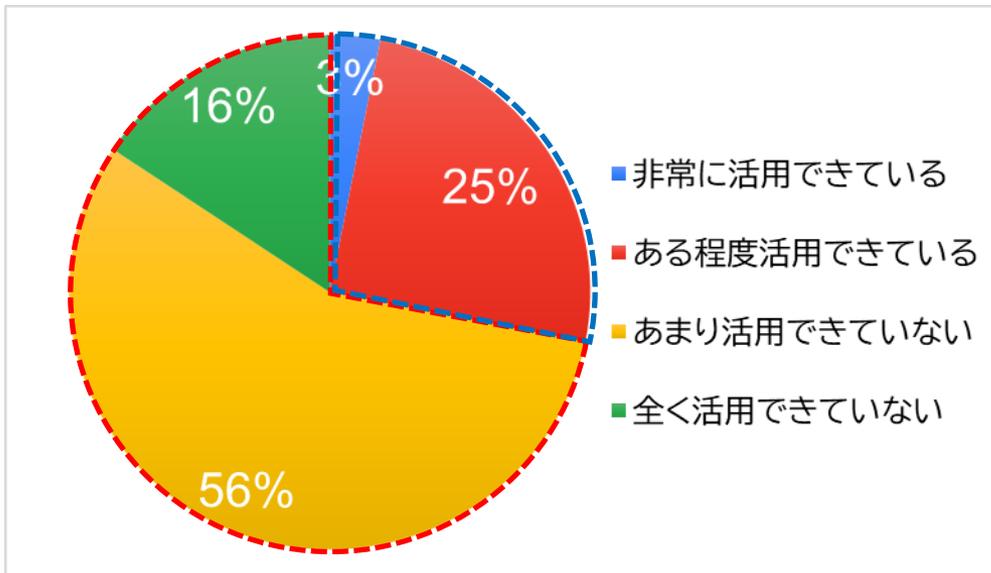


問) 広報・周知活動の対象者 n=32



# 活動実施状況②

問) 養成講座で学んだ内容の活用程度 n=32



## 【どのように活用出来たのか】

- ・話のネタとして話題提供し、一緒に身体を動かしながら盛り上げられる。やりながら悩みや困っていること等の話げできた。
- ・知人などに講座で学んだ知識などを伝えた。
- ・お客様にあった運動を案内することが出来た。
- ・デスクワーク中でも、できる限り体を動かせるように職場で共有できた。
- ・肩が凝っているなどの不調を訴えてる人に、有効なストレッチや運動を教えた。

## 【活用出来なかった理由】

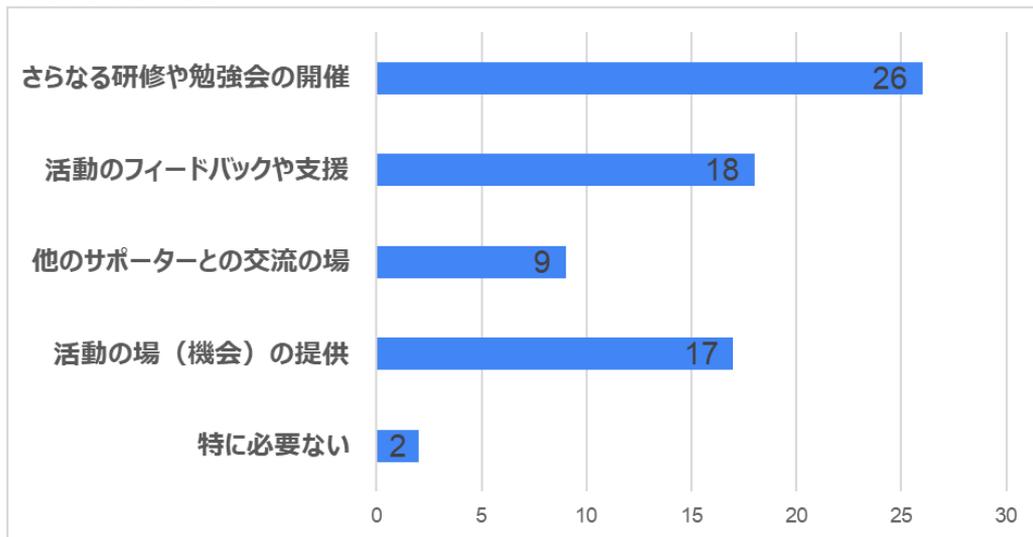
- ・学んだその時は意識して出来るが、時間がたつと忘れてしまいなかなか続けることが出来なかった。
- ・自分自身が活動になかなか参加出来ない為、参加へのお誘いや、良さをお伝え出来ない。
- ・運動指導などを発揮する場がそんなに多くなかった。
- ・1人だとなかなか実践できない。
- ・運動の話になることがなかなか少なく、活用できる場面があまりなかったこと。

# 期待する支援内容

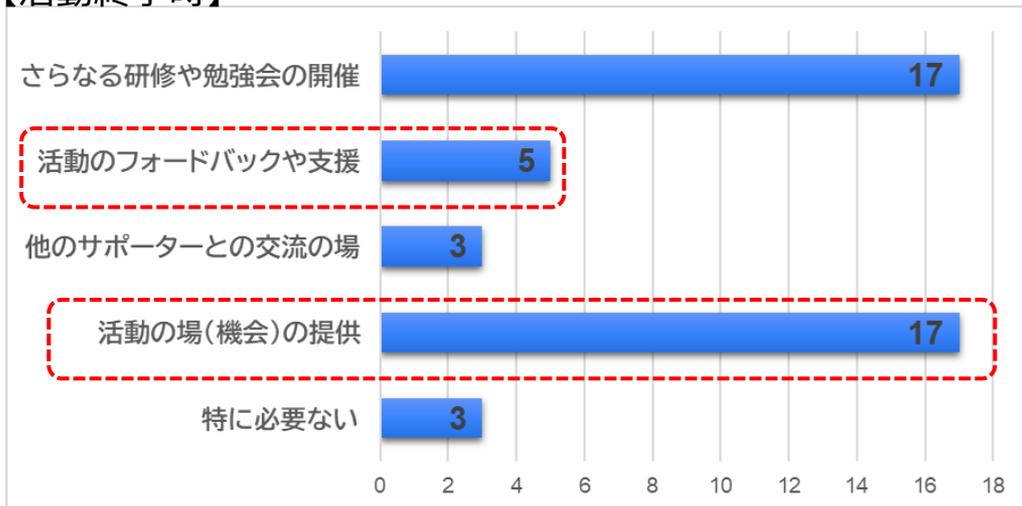
## 期待する支援等（複数回答）

単位：件

### 【研修終了時】



### 【活動終了時】



- ・家の近くであったら参加してみたい
- ・無料参加で健康になれた
- ・話が上手でやっていて楽しいという意見をいただきました。
- ・内容がわかる、プリントがあるといい。
- ・もっと近くでできればいいなあ、と。参加した私が話をする程度で終わってしまっているが、モニター等を活用して近くで参加できる方法があったらいいな、と思う。
- ・皆様身体の悩みをそれぞれ抱えていて、改善したいと思っている。
- ・躓くことが減り、ストレッチの大切さを感じられた。首、肩、腰の痛みが減ったと言ってもらえた。
- ・もっと体を動かしたい。
- ・センターのみんなは楽しんでくれました。お客さまも、興味のある方は話を聞いてくれました。職域のため、興味のない方には、何もお話できないのが残念です。
- ・年齢や体調で人それぞれの違いへの対応が難しかった。
- ・ストレッチは体に良い。無料でできるのが嬉しい。姿勢を気にするようになった。
- ・場所、時間が合えば行きたかったという声があった。
- ・知ってよかったと言っていた。
- ・身体を動かすのは気持ちがいい。
- ・参加してれた方はとても反応がよく、また参加したいとお声をいただいたので、もっと多くの方に知っていただく必要があると感じました。
- ・サポーター活動がネット世代には情報が届いているがネットがうまく使えない年配の方まで情報が届くようにしたらもっと活動が周知できる意見があった。
- ・余り反応ない。
- ・スキマ時間でできる運動はありがたいと言ってもらいました。
- ・運動習慣がなくても手軽に行うことができる。
- ・参加して楽しかったと言われたこと。
- ・感心したり、喜んでいた。
- ・運動することの大切さ、やらなきゃいけないという意欲を高めることはできたと思う。
- ・3ヶ月チャレンジプログラムを案内した際は、ヨガやピラティスなど興味を持ってくれる人が多かったです。

- ・研修などで知識や運動の方法を学んでも、アウトプットする機会があまりないのが勿体ないと感じます(仕事中は時間の制約があり、仕事の合間に広報活動もするというのは難しいです)
- ・ヨガ・ピラティス・骨盤体操などの内容が忘れてしまっているためプリントや動画があると伝えやすいかなあ！？と思います
- ・ストレッチや呼吸の仕方、姿勢など常に意識して少しずつでも毎日続けることが大事。身になった時周りにお伝えもできるかな。
- ・まずは参加してもらうこと。興味があれば気軽に参加できる手軽さが重要だと思う。今回の参加場所自体、敷居が高かったかもしれない。(遠い等の理由)
- ・やっぱり「継続」することが大変だけど、それが1番大事。
- ・活動内容を全て覚えていられなかったので、参加内容と日常生活でのその効果をイラストなどで解説された用紙があれば帰宅後も復習ができ、より継続的に続けられたりその効果を言葉だけで伝える際により具体的に説明できたように思いました。
- ・LINEのオープンチャットが匿名なのでもっと参加者が意見しやすい雰囲気になれば良いと思いました。内容についての感想を求めたり、会場での様子を伝えたり、今後のセミナー開催情報や特典、講師のイベントの呼びかけや、チャット参加者限定のイベントなどがあれば参加や周りへの声かけをするきっかけになるように思いました。
- ・年代にあった運動など。
- ・定期的に勉強会や活動できる場があると、忘れないなと思いました。
- ・仲間と一緒にやると意識が高まる。1人だと忘れていた動きも思い出せる。センターのモニターなどにストレッチ動画を流したらどうか。
- ・仕事しながらはなかなか体力的に辛かった。家でリモートで出来たらもう少し楽かも。
- ・もっと参加して貰えるように回数、場所を増やしたら良いのかな？と思いました。
- ・運動面だけでなく、心の健康も勉強してみたいなと思いました。
- ・さらに参加する人数を増やしていったら良いと思う。
- ・例えば、寝る前にやると良い睡眠に繋がるようストレッチなど、お客様に渡せるようなチラシなどがあると話すキッカケができるかなと思います。
- ・まずは自分が楽しいと思うことが大事。
- ・発信するうえで何か資料があると伝えやすいかなと思いました。