

# 令和6年度 運動・スポーツ習慣化促進事業(静岡市)

運動・スポーツ習慣化促進事業とは... より多くの住民が運動・スポーツに興味・関心を持ち、その習慣化を図るための地方自治体におけるスポーツを通じた健康増進に資する取組に対し、スポーツ庁が支援(補助金交付)する事業

## 静岡市が提案する取組計画

本市における課題

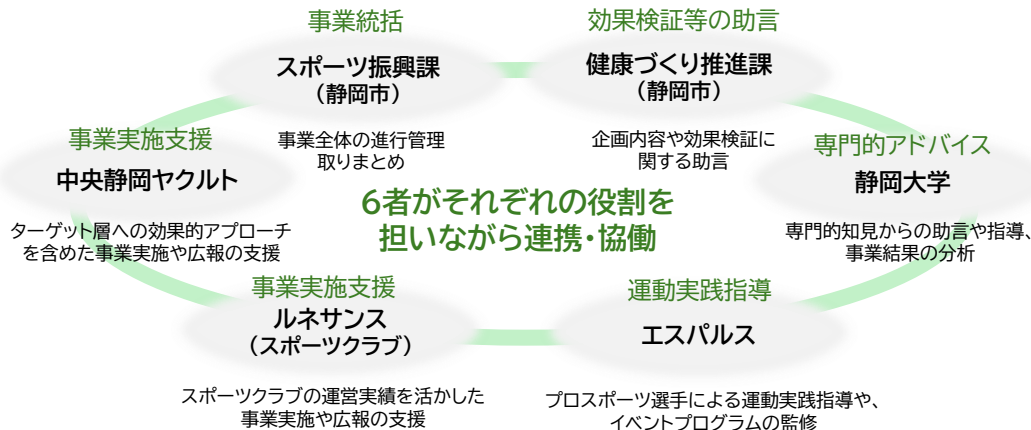
- ① 働く世代(女性)におけるライフパフォーマンスの向上
- ② 運動・スポーツ実施における阻害要因の排除
- ③ 十分な睡眠・休養が取れる生活リズムの推進

提案事業

家族や職場仲間と一緒に取り組む静岡型スポーツ・イン・ライフ実践事業  
— 地域のプロスポーツチームと連携し働く世代のライフパフォーマンスの向上を支援 —  
<事業目的> 主に働く世代(女性)のライフパフォーマンスの向上を支援するため、体の不調等を整える筋骨格系・自立神経系を中心としたコンディショニングプログラムを実施する。

### <事業実施に向けた体制整備>

より効果的・効率的な事業にするため、静岡市のホームタウンチームであり、情報発信力のある「清水エスパルス」や、地域の企業でターゲット世代である顧客とのネットワークを活用した効果的な広報が期待できる「中央静岡ヤクルト」等で構成する連絡協議会を立ち上げる。



### <事業概要>

事業目的を達成するため、以下の事業を実施

#### 1. 市民サポーターの育成

年代・性別特有の健康課題や、これらの解決方法として「コンディショニング」の効果などを学んだ上で、身近な人に伝え、行動変容を支援できる人材を育成する。



※スポーツフェスの事業イメージ

#### 2. わいわいスポーツフェス(仮称)の開催

自身の状態をセルフチェックで把握したり、楽しく体を動かしながら、運動の効果を体感できる機会として開催する。

#### 3. 「スポーツ・イン・ライフ3か月チャレンジプログラム」(仮称)の企画・設計及び実施

対面型による講座に加え、動画配信により日々の生活の中でも自ら継続的に実践できる環境づくりを行い、習慣化を図る。

### <事業の成果目標及び目標値(一部)>

成果目標	目標値
運動・スポーツ無関心層(非実施層)の取込率	15%以上
1日30分以上・週2回以上の運動実施率(プログラム終了1か月後)	24.9% → 30.0%
自覚的コンディション(睡眠で休養がとれている者の増加)	50% → 55%

⇒第2期静岡市スポーツ推進計画の施策の柱<ライフスタイルに応じたスポーツの推進>の指標である「16歳以上の週1日以上スポーツ実施率の向上」へ寄与

⇒第3次静岡市健康増進計画の分野別取組方針である「若い世代から高齢期までの身体を動かす習慣づくりの推進」(運動習慣者の割合の増加)、「十分な睡眠・休養がとれる生活リズムの推進」(睡眠時間が十分に確保できている人の増加)へ寄与

### <事業終了後の取組予定>

#### 1. 第2期静岡市スポーツ推進計画における取組事業への反映

本事業で得られたエビデンスを基に、実行委員会にて効果検証を実施する。その検証結果を踏まえ、第2期静岡市スポーツ推進計画に掲載する各取組事業へ活用していく。

#### 2. 地域や企業、他分野との連携・協働によるスポーツ活動の推進

本事業をきっかけとし公民連携による効果的なスポーツ実施促進を図ることで、市民がスポーツに触れる機会を創出するとともに、地域や職場でのスポーツ活動やコミュニティの活性化に繋げる。

#### 3. 市有施設での動画放映

スポーツ施設以外の市有施設にて、当事業で製作した動画を来訪者に向けて放映することで、多世代に向けたスポーツ実施を促す。

# 令和6年度 運動・スポーツ習慣化促進事業(静岡市)

## 取組事業一覧

事業名称	市民サポーター育成講座	わいわいスポーツフェス (仮称)	「スポーツ・イン・ライフ3カ月チャレンジプログラム」 (仮称)
実施目的	市民の運動・スポーツ実施の拡充につなげるため、地域でスポーツの実践を支えることができる人材育成を図る。	運動・スポーツを行っていない非実施層が抱える、運動・スポーツに対する心理的疎外要因の排除を図る。	運動・スポーツを行っていない非実施層が、日々の生活の中で自ら運動・スポーツを気軽に実践できるよう習慣化を図る。
実施内容	<p>身近な人に対して行動変容の支援ができる人材を育成するため、年代・性別特有の健康課題や、これらの解決方法として「コンディショニング」の効果などを学ぶことができる講座を実施する。</p> <p>○基礎編 市及び主なターゲット世代の健康課題、健康づくりのためのコンディショニングの基礎意識など</p> <p>○実践編 セルフチェックの実践、筋骨格系、自立神経系を整えるコンディショニングプログラム内容の体験</p> <p>&lt;市民サポーターの役割&gt; ①プログラム募集に関する広報・周知 ②プログラムへの継続的な参加の声かけ ③プログラムの成果を非参加者も含め周知</p>	<p>自身の状態をセルフチェックで把握したり、楽しく体を動かしながら運動の効果を体感できるイベントを開催する。</p> <p>○自分の体を知るセルフチェック体験会 └首・肩・肩甲骨・股関節の可動性チェック 上体の筋力、大幹部の筋力、下半身の筋力、足首の柔らかさチェック</p> <p>○家族、親子、友人等と一緒に参加し、楽しく身体を動かしたり、爽快感を体験したりできる、コンディショニングプログラム講座を実施</p> <p>○多様なスポーツに触れ、互いにコミュニケーションを図る機会として、ゆるスポ体験プログラムを実施</p> <p>本イベントをきっかけに、習慣化の実践取組である「「スポーツ・イン・ライフ3カ月チャレンジプログラム」(仮称)への参加にもつなげていく。</p>	<p>運動・スポーツを行っていない非実施層を対象に、対面型による講座に加え、運動動画の配信を含めたプログラムを実施する。</p> <p>○対面型講座(全4回) ライフスタイルに合わせたクラスを編成 ①親子参加型 ②大人限定 各2クラスずつ、全4クラスで実施 ・自分の体を知るセルフチェック ・筋骨格系や自立神経系を中心とした身体を整えるコンディショニングプログラム</p> <p>○運動動画の配信(5本) 自宅等で継続的に取り組める動画の配信</p> <p>○フォローアップ講座(1回) プログラム終了以降も、運動・スポーツを継続させることを目的としたプログラム</p>
実施体制 (主な役割)	静岡市 ( スポーツ振興課:事業統括 健康づくり推進課:企画内容、効果検証等の助言 )		
実施時期	令和6年9月中旬から	令和6年10月20日	令和6年11月から令和7年1月まで
実施場所	市内民間施設等の会議室	エスパルスドリームフィールド静岡	エスパルスドリームフィールド静岡・清水 ほか
目標人数	50人程度	120人程度	100人程度(1クラス25人程度×4クラス)