

令和6年度スポーツ庁「運動・スポーツ習慣化促進事業」
『わいわいスポーツフェス』
実施報告書

2024.11.20

実施概要

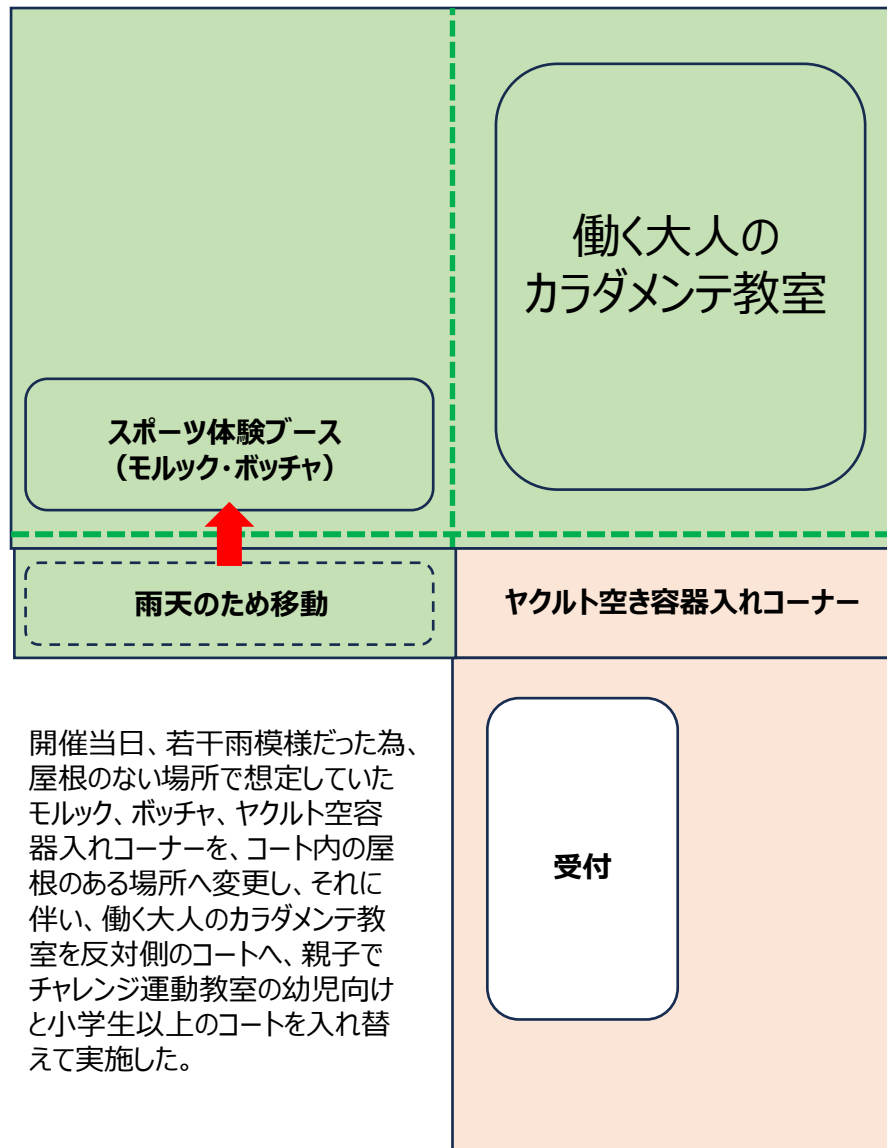
項目	内容		
タイトル	～静岡型スポーツ・イン・ライフ～働く世代のライフパフォーマンス向上プロジェクト 『わいわいスポーツフェス』		
開催日時	2024年10月20日（日）8:30-12:00		
開催場所	エスパルスドリームフィールド清水コート、施設1階		
参加人数	計207名（大人143名、子ども64名）		
プログラム	大人向け（コート左）	親子向け（コート右）	体験コーナー（コート左・階段）
8:30～9:00	受付		受付後の時間や、実施中の見学者に向けた、スポーツの楽しさやフェスの賑わいを創出するコーナー。
9:00～10:00	●タイトル案 『働く大人のカラダメンテ教室』 ●実施内容 ★セルフチェック ★「3か月チャレンジプログラム」から、いくつかの代表的なコンディショニングプログラムを、実際に体験する講座		【モルック体験】 雨の関係でコート左に1面設置 【ボッチャ体験（コート左）】 同上にコート左に1面設置。 【ヤクルト空容器入れ】 コートへの入り口になる階段スペース（屋根付き）に2面設置。
10:00～10:30		受付	
10:30～11:30		●タイトル案 『親子でチャレンジ運動教室』 ●実施内容 ★セルフチェック ★「3か月チャレンジプログラム」から、親子で一緒にできるストレッチを体験 ★親子運動あそび	【受付】 ・事前申込チェック ・3か月チャレンジプログラムチラシ配布 ・静岡市パンフレット配布 ・スポーツドリンク配布 ・終了時にアンケート実施依頼
12:00	終了		

会場レイアウト

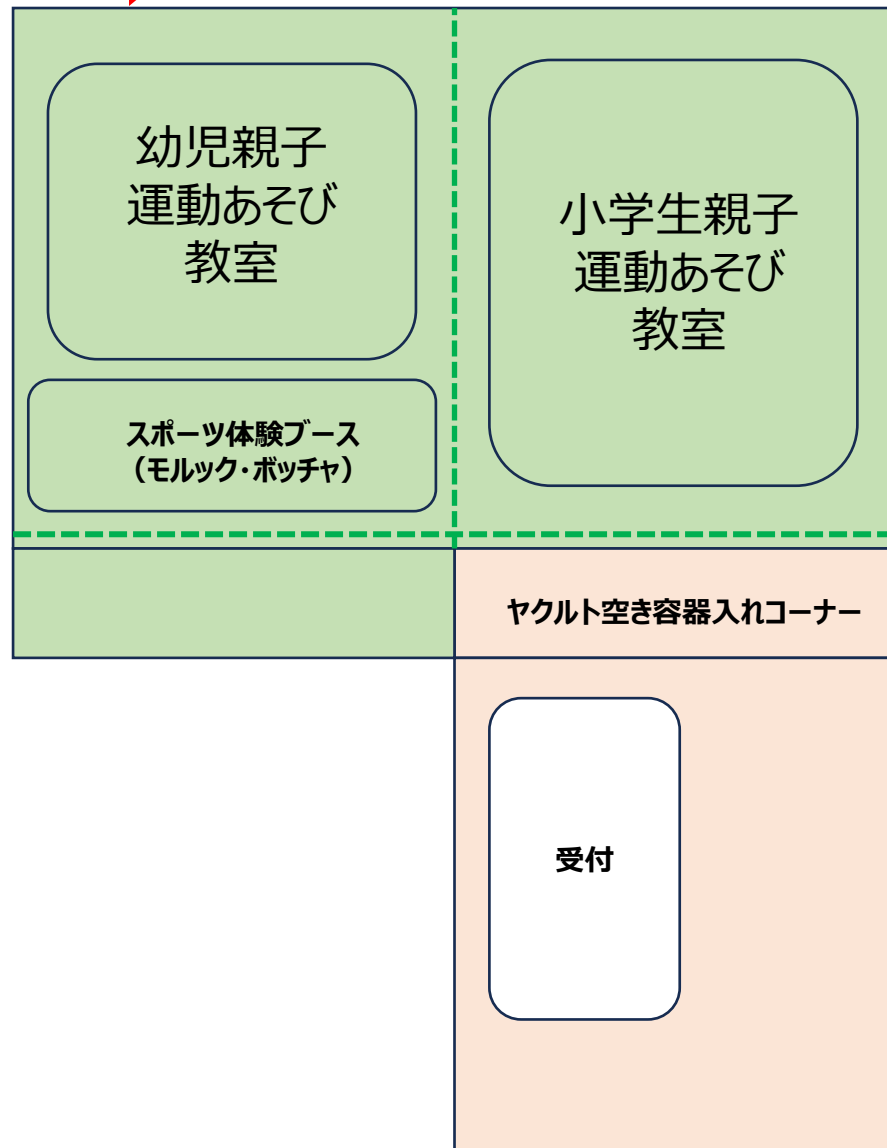
大人向け（8:30-9:30）

終了後会場転換

親子向け（10:30-11:30）



開催当日、若干雨模様だった為、屋根のない場所で想定していたモルック、ポッチャ、ヤクルト空き容器入れコーナーを、コート内の屋根のある場所へ変更し、それに伴い、働く大人のカラダメンテ教室を反対側のコートへ、親子でチャレンジ運動教室の幼児向けと小学生以上のコートを入れ替えて実施した。



プログラム詳細

項目	働く大人のカラダメンテ教室	親子でチャレンジ運動教室	スポーツ体験コーナー
応募人数	大人85人	【幼児クラス】48組【小学生クラス】29組	参加者に対して実施
参加人数	大人69人	【幼児クラス】 31組（同伴者含め計69名） 【小学生クラス】 30組（同伴者含め計69名）	ボッチャ：25組 モルック：50人
実施時間	9:00～10:00（60分）	10:30～11:30	8:30～12:00
プログラム	● 静岡市挨拶 ● 注意事項説明 ● 自分の体を知るセルフチェック ● ウォーミングアップ ● ストレッチ ● チーム対抗戦 ● 3か月チャレンジプログラム案内	【全体】 ● 静岡市挨拶 ● 注意事項説明 ● ヤクルトマン「ゼッコー腸ダンス」 →お子様の年齢別にコート移動 【幼児クラス】 ● 36の基本動作に親子でチャレンジ ● 手作り新聞紙ボールで遊ぼう ● 親子でストレッチ 【小学生以上クラス】 ● ボールを使った遊び ● チーム対抗戦 ● 親子でストレッチ	【モルック体験】 雨の関係でコート左に1面設置し、体験から家族対抗のミニゲームを実施。何度も参加した家族もいた。 【ボッチャ体験】 同上にコート左に1面設置。オリンピックの影響もあり、「やってみたい」という家族が多かった。 【ヤクルト空容器入れ】 待ち時間の合間や、年齢が小さくメインプログラムへ参加出来ない子どもの受け皿になっていた。
備考	早めに着いた方で室内の受付スペースがいっぱいとなり、また外での待ちには寒い状況でもあったため、急遽ウォーミングアップを兼ねた簡単なプログラムを実施し、開始までの混雑や寒さ対策を行った。		

参加者募集チラシ

表

令和6年度 スポーツ庁 運動・スポーツ習慣化促進事業

～静岡型スポーツ・イン・ライフ～
働く世代のライフパフォーマンス向上プロジェクト

わいわいスポーツフェス

参加費無料

10/20(日) 8:30-12:00

@エスパルスドリームフィールド清水

働く大人のカラダメンテ教室 親子でチャレンジ運動教室

時間 9:00 - 10:00 定員 80名程度 (先着順) お申込 予約制 ※受付開始 8:30～ ※定員になり次第受付を終了いたします 右記QRコードより必要事項を入力ください お申込み後 随時よりご連絡させていただきます	時間 10:30 - 11:30 定員 25組程度 (先着順) お申込 予約制 ※受付開始 10:00～ ※定員になり次第受付を終了いたします 右記QRコードより必要事項を入力ください お申込み後 随時よりご連絡させていただきます
--	--

対象 2歳～年長の親子

対象 小学1年～6年の親子

体験ブース
モルック ポウチ ャクルト 空筒入れ

株式会社エスパルス
中央静岡ヤクルト販売株式会社 Presents

教室にご参加された方の中から **抽選で5組10名様に**
清水エスパルス VS モンテディオ山形 観戦ツアーにご招待!!

10/14(月)までにお申し込みいただいた方が対象となります

バス出発時間 : 11時45分 集合場所 : エスパルスドリームフィールド清水

※上記運動教室お申込みフォームよりお申込みください
※抽選の結果は当選者へ開催日5日前に通知します
※駐車場はSDF清水をご利用いただけます
※試合後のバスに乗り遅れの無いようお願い申し上げます

主催 静岡市 SHIZUOKA SPORTS in LIFE
事務局・申込先 中央静岡ヤクルト販売株式会社 Yakult
〒420-0913 静岡市葵区瀬名川3-3-43
TEL : 054-264-8960 担当: G R 推進室 大石・岩本

裏

静岡型スポーツ・イン・ライフ SHIZUOKA SPORTS in LIFE

働く世代のライフパフォーマンス向上プロジェクト

本事業では、運動やスポーツを通して、働く世代や子育て世代を中心にそれぞれのライフステージで最高のパフォーマンスを発揮できるようにサポートします。これにより、市民の皆さんの健康を増進し、生活の質を向上させることを目指しています。

こんなお悩みありませんか?

▶運動は大切だと思うけど忙しくて時間がない

静岡市では、「1日30分以上、週2回以上運動習慣のある人」の女性の割合が壮年期（30～44歳）で最も低く、21.0%となっています。

（国庫・教育に関する調査：生活アンケート調査）

▶肩こり・腰痛などがある

全国10万人を対象にした調査では、首筋・肩こりを抱えている人が72.5%と多く、働き盛りの30～40代が75.3%と最も多く首筋・肩こりを抱えている状況です。

（一般社団法人 日本腰痛学会、2021年11月調査）

▶寝ても疲れがとれにくい

静岡市では、「睡眠で休養が取れている人の割合」の目標値が75%のところ、R4年度時点で、青年期は48.5%、壮年期50.7%、中年期は46.0%となっています。

（静岡市健康増進計画 第3次）

日々の生活の中に簡単なストレッチや筋トレの時間を 入れるだけであなたのからだが変わります!!

取組の内容

本事業では以下の3つの事業を柱に取組を推進していきます。

STEP1 スポーツの楽しさを一緒に広める市民サポーターの育成!

日々の生活や活動を通して、身近な方や地域の方に楽しく効果的な運動方法を伝え、運動を習慣的に行う市民を増やす取り組みを推進する「市民サポーター」を養成します。

開催時期 9月～10月

STEP2 『わいわいスポーツフェス』を開催!

自分の体力を知り、親子、家族、友人などみんなで身体を動かすスポーツの楽しさを体験するスポーツフェスを開催します。

開催日 10/20(日) 大人向け 8:30～9:30 親子で参加 10:30～11:30

場所 エスパルスドリームフィールド清水 ※詳細は裏面を参照ください

STEP3 みんなと楽しくできる運動習慣づくりを3か月チャレンジ!

清水エスパルスのスポーツインストラクターによる、自宅でできるストレッチや、器具を使わずとも、日常の動作の中でできる筋トレなどを、3か月プログラムで実施します。

対象者 働く世代・子育て世代の男女

参加費 無料 ※詳細は別途チラシ等でご案内します

実施風景

【働く大人のカラダメンテ教室】



【親子でチャレンジ運動教室
(小学生以上)】



【親子でチャレンジ運動教室 (幼児)】



【スポーツ体験コーナー】

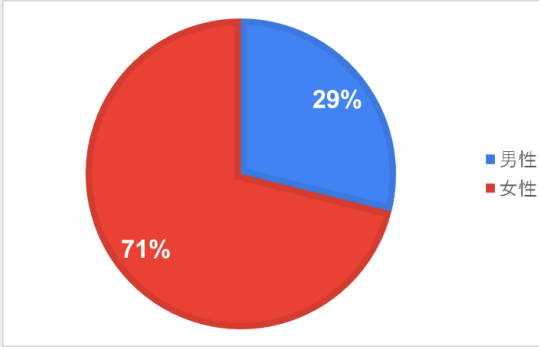
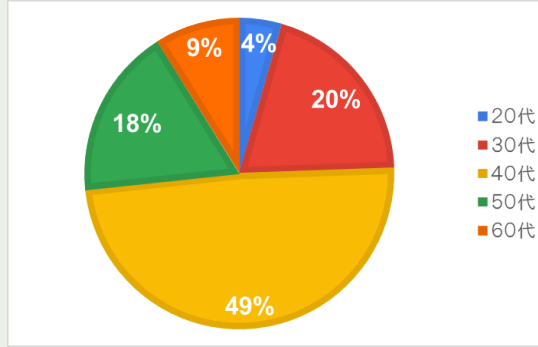
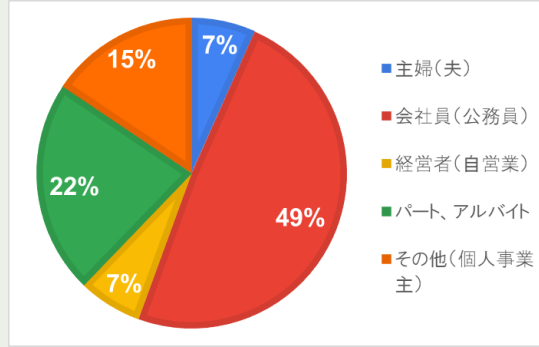


【全体集合写真】



令和6年度スポーツ庁「運動・スポーツ習慣化促進事業」
『わいわいスポーツフェス』
参加者アンケート集計結果

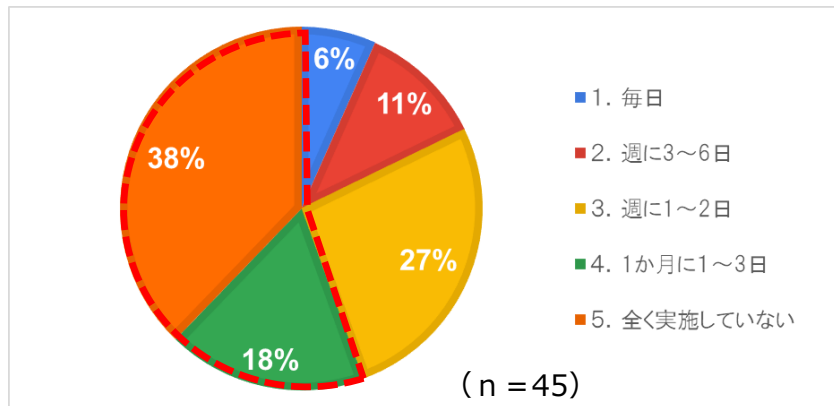
アンケート実施概要・回答者属性 (n = 45)

項目	内容	
実施日	10/20（日） 9:30ごろ	10/20（日） 11:30ごろ
対象	働く大人のカラダメンテ教室参加者（69名）	親子でチャレンジ運動教室参加者（61組）
回答数	参加者のうち、アンケートの回答が得られた方 45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．運動・スポーツの実施頻度（1択回答） 問2．イベントをどこで知ったか（複数回答） 問3．イベントへの参加理由（複数回答） 問4．イベントに参加した感想（複数回答） 問5．イベント全体についての意見・ご感想（自由記述）	
回答者属性	通常の事業では参加数が少ない働き世代の20代から50代の参加が約9割あり、特に運動機会の少ない女性が7割と、事業趣旨にあった対象者に多く参加いただいた。	
	【性別】	【年齢別】
	 (n = 45)	 (n = 45)
	【職業別】  (n = 45)	

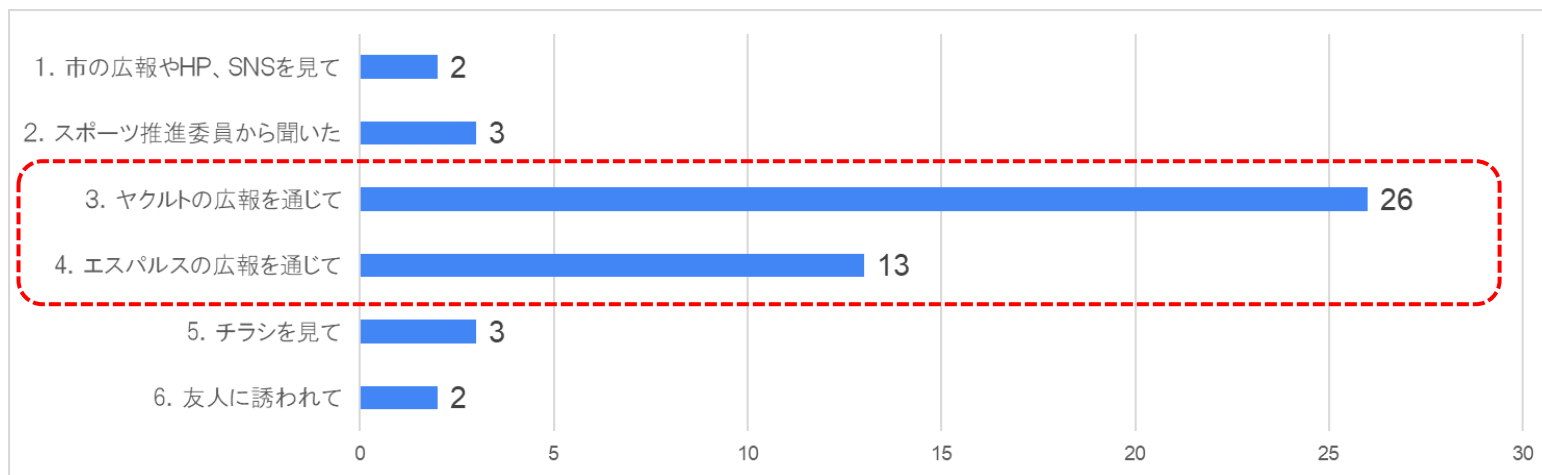
アンケート集計結果

ヤクルトやエスパルスからの広報効果より、現状において運動未実施の方の参加が6割弱と多く、市民の運動習慣化による健康増進に向けたきっかけづくりの機会となった。また、これらの層に、10月開始の講座参加の案内もできた。

問 1. あなたはこの1年間に於いて運動・スポーツをどのくらいの頻度で行っていますか？ 1つだけお答えください。



問 2. あなたはこのイベントをどこで知りましたか？（当てはまるものすべてに○）

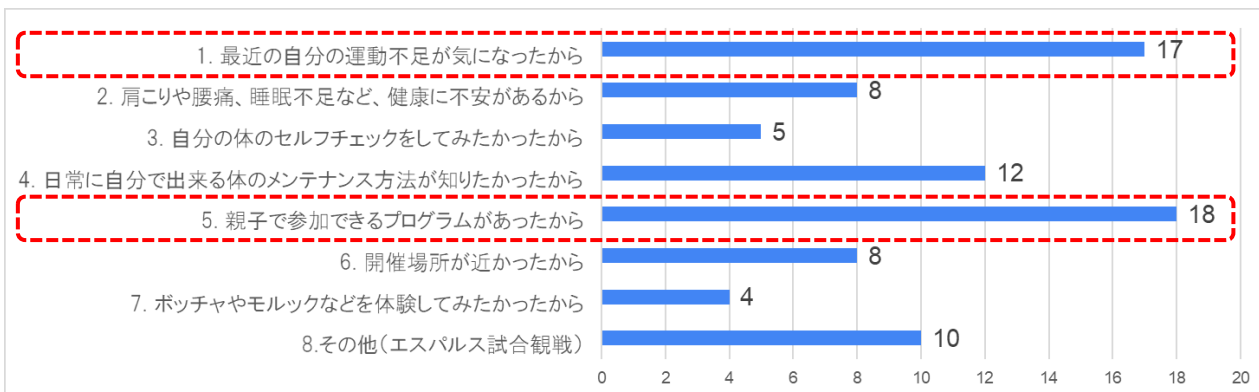


アンケート集計結果

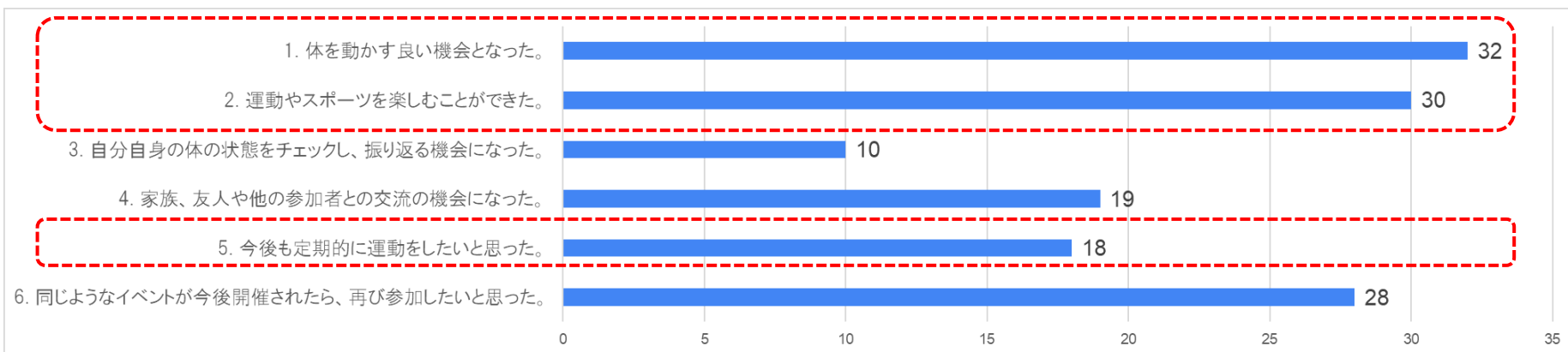
イベントの参加理由としては、「親子で参加できるプログラムがあった」が最も多く、次いで、「最近の自分の運動不足が気になったから」であり、子育て世代が参加しやすい内容や、日頃運動不足を感じている方へヤクルトレディを中心に対象世代への案内ができたことが、前述の運動未実施層の巻き込みに繋がったと思われる。

参加後の感想としては、身体を動かす良い機会となっており、運動・スポーツの楽しさが伝わったことが、今後の運動への意欲という意識の変化に繋がっていた。

問3. あなたはこのイベントに参加してみようと思った理由は何ですか？（当てはまるものすべてに○）



問4. イベントに参加した感想を教えてください。（当てはあるものすべてに○）



問5. イベント全体についてのご意見・ご感想や、今後のイベントに対するご提案・ご要望がありましたら、自由にご記入ください。

- ・健康の大切さを実感しました。スタッフさんのサポートも素晴らしかったです。ホスピタリティに感謝です。ありがとう!
- ・ポッチャはできると思っていなくて、初めてだったので、とても楽しめた。理学療法士さんのヨガと筋トレ、大事な基本の動きを教えていただき、家でもやろうかなと思います。また参加したいです。ありがとうございました。
- ・とても寒かったです! 正直、あの会場であの天気の中やる運動教室はきつかった。それでも、家族が楽しんでくれて良かったです。また参加できたら嬉しいです。今度は、是非とも天候の良い時に!
- ・スタッフの方全員対応がとても良かったです。ありがとうございました。
- ・最初から最後まで楽しい1日になりました。ありがとうございました。
- ・子供達もとても楽しかったと言ってました! ありがとうございます!
- ・大人1人でも参加出来るイベントだったので、良かった。
- ・楽しかったです。理学療法士の専門家から直接指導していただいて良かったです。
- ・大変楽しい時間を過ごせました。身体がスッキリしました。ありがとうございました。
- ・定期的にこよう機会を開催していただければありがたいです。
- ・ポッチャやモルックを体験できてよかった。
- ・親も子供も楽しく参加できましたので、次回も参加したいと思います。
- ・とても楽しかったです。
- ・寒かったが楽しく体を動かせました。ありがとうございました。機会が有りましたらまた参加してみたいです。
- ・スタッフの方の段取りや対応がとても良かったです。ありがとうございました。
- ・いつの間にか、年々、身体が硬くなってしまっています。イベントに参加して、インストラクターの先生の元気なパワーと身体をほぐすことができとてもありがたく感じています。
- ・楽しかったのですが、とにかく寒すぎました。