

会議名	令和6年度「静岡市運動・スポーツ習慣化促進事業連絡協議会」
日時	令和7年3月10日(月)10:30～11:30
場所	中央静岡ヤクルト販売(株) 3階会議室
出席者	○委員: スポーツ振興課 能口 富(課長)※会長 国立大学法人静岡大学 平嶋 裕輔(講師)※副会長 (株)エスパルス 若杉 亮介(健康事業担当) スポーツクラブ&スパルネサンス静岡24 岡本 浩成(統括支配人) 駿河区スポーツ推進委員 杉山 君子(理事) 中央静岡ヤクルト販売(株) 大石 夏希(主任) ○行政内部局:健康づくり推進課 佐藤 祐理(課長補佐)、大勝 祥偉(係長) ○事務局 スポーツ振興課 宮川 茜(係長)、太田 翔一(主査)、齋藤 司(主任主事) ○事務局支援 中央静岡ヤクルト販売(株) 岩本 真歩 ○オブザーバー:(株)クレメンティア 荒尾 裕子(代表取締役) 本間 潤(事業企画マネージャー) (株)ルネサンス 篠田 裕子(地域健康推進部)
配布資料	○第3回「連絡協議会」次第 ○席次表 ○資料1～5 ○参考資料1

■ 議事次第

3月10日(月)に関係者(15名)による

令和6年度 第3回 静岡市運動・スポーツ習慣化促進事業連絡協議会を実施した。

1. 開会

2. 協議事項

(1) 事業全体の振り返り …資料1、参考資料1

《事務局ヤクルト 岩本》

➤今回の事業は、働く世代の健康課題解決のため、体の不調等を整える筋骨格系・自律神経系に重点を置いてコンディショニングプログラムを作成し、市民のライフパフォーマンス向上を支援することを目的としている。

具体的には、市民サポーターの育成・わいわいスポーツフェス・3か月チャレンジプログラムの3つの事業を実施。

STEP1の市民サポーターの育成は、スポーツ推進委員やヤクルトレディを対象に、本事業の普及啓発や習慣化に向けた取り組みを推進する役割を担い、弊社の持つ繋がりを活用し、働く世代の顧客に対してダイレクトアプローチを図った。

STEP2のわいわいスポーツフェスは、自身の状態をセルフチェックで把握し、楽しくカラダ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。こちらは、様々なニーズに対応するために親子向けと大人向けの2コースを設けた。

STEP3の3か月チャレンジプログラムでは、ライフスタイルに合わせた4つのコースを設け、対面型の講座に加え、エスパルスの理学療法士が監修した動画の配信を実施。また、前後でセルフチェックを行い、終了時には自分の変化が分かる個人評価シートを作成し、参加者のモチベーションと達成感向上を図った。

今回の事業においてのスポーツ無関心層の集客のポイントとしては、ヤクルトレディやエスパルスの人的ネットワーク、情報発信力を活用したことで、普段のアプローチできない層の参加者を取り込むことができた。

今後の展開としては、本事業の成果を活用し、市民の運動・スポーツ習慣化を促すための広報用リーフレットを作成、市民サポーターを中心に多くの市民への配布を考えている。

(2) 市民サポーターの活動状況報告 ……資料2

《事務局ヤクルト 岩本》

▶市民サポーターに対し、活動状況の調査を行った。

・運動実施状況を事前事後で調査したところ、活動前は週に1回以上行っている方は全体の15%ほどでしたが、活動後は全体の50%ほどに上昇。また、講座内容の活用頻度をみると約70%の人があまり活用できていないことが分った。職場での共有ができた半面、時間経過によって忘れてしまうや、ひとりだと中々活動ができないというような声もあり、今後に向けての改善点が把握できた。

《静岡大学 平嶋委員》

▶市民サポーターのアンケート自由回答にある「活動する場がほしい」というような意欲的な行動や発言がとてもすばらしいことだと感じました。

《スポーツ振興課 齋藤》

▶過去、市民サポーターのように育成講座を実施する機会はあったが、その後どのように広めていくかが重要で、ひとつの課題と感じている。今後の参考にご意見いただきたい。

▶エスパルス 若杉委員回答→今回のように、地域民間企業と連携をとり、企業間で市民サポーターのようなリーダーを設けて、運動・スポーツを普及する活動はとても意味のあることだと感じている。

▶スポーツ振興課 能口委員回答→自治体には、出前講座の制度があるので、そのようなコンテンツを活用することもひとつのやり方かと感じた。

(3) わいわいスポーツフェスの報告 ……資料3

《事務局ヤクルト 岩本》

▶10月20日エスパルスドリームフィールド清水にて開催。様々なニーズに対応するため、大人向けと親子向けの2コースを設け、参加者合計は207名と多くの方にご参加いただいた。

当日は小雨と寒さに見舞われたが、体を動かす内容を多く取り入れた内容を実施。また、エスパルスのご厚意により、公式YouTubeに当日の様子をアップしており、とても楽しそうな様子がうかがえる動画となっている。是非ご覧いただきたい。

《エスパルス 若杉委員》

▶当日は、小雨や強風の悪天候という条件ではあったものの、その場の状況に応じてカラダを動かすプログラムに変更する等、臨機応変に対応できたこと、また運動の楽しさを伝えることができた事がとてもよかったと感じた。

《スポーツ振興課 能口委員》

▶今回は、民間企業と連携をとっての事業ということで、チラシ作成やイベント開催のノウハウ等、行政とは違う感性を取り入れる中で学ぶことが多くあった。

《スポーツ振興課 宮川》

▶当日参加をした中で、待ち時間でカラダを動かすコンテンツを取り組めたことがとても印象的だった。運営においても天候等、その場の状況で臨機応変に対応ができてよかった。

《スポーツ振興課 能口委員》

▶わいわいスポーツフェスの開催の目的として、3か月チャレンジプログラムへの集客があったが、実際にどのくらいの方が参加したのか結果はあるか。

▶ヤクルト岩本回答→データはないが、体感としては、集客に結び付けることはできなかったと感じている。

(4) スポーツ・イン・ライフ 3か月チャレンジプログラムの報告……資料4

《事務局ヤクルト 岩本》

様々なライフスタイルに合わせ、曜日別、時間別、会場別の4つのコース。また、子連れでも参加できるよう託児所付きのコースも設け、実施。

プログラムは、ヨガ・ピラティス・ウォーキング・骨盤トレーニングなど参加意欲を高めるプログラムを構成。また、エスパルスの理学療法士監修の5本の動画や、セルフチェックシート、オープンチャットなど、自宅での運動の継続を支援するツールとして提供した。最終参加者は述べ、116名で、申込はBコースの金曜日夜開催が一番人気。

全体の継続率としては、62.7%という結果で着地した。

《健康づくり推進課 佐藤》

➤募集定員に対する実績、継続率、継続につながった要因について

➤ヤクルト 岩本回答→全コース定員 35 名を想定していた。時間帯や曜日で少し偏りがあったが、継続率としては 62.7%と 116 人中 74 人は 4 回継続して参加することができた。この要因として、教室があるので、運動しなければいけないという意識と仲間と一緒にやる楽しさがあったからこそでなかいかと考えている。

《スポーツ振興課 能口委員》

➤継続率の 62.7%という数字は結果的に良いのか悪いのか結果を判断できるものはあるか？

➤クレメンティア 本間回答→過去に携わってきた自治体でも、継続率や新規対象者を取り込むことに苦戦している。継続率として 50%くらいが多く、60%を超える数字は良い結果と言っていいと思われる。

《スポーツ振興課 能口委員》

➤継続できなかった方々の理由等は把握しているか？

➤ヤクルト 岩本回答→欠席の理由として、時期的に「体調不良」「お仕事」等が理由として多くあった。また、参加者本人ではなく、家族(お子さま)の体調不良もあった。

一度も参加をされなかった方の理由に関しては、確認はとれていない。

➤エスパルス 若杉委員→講座や教室を開催すると、20～30 名定員に対して、毎回 5 名ほどは欠席されるケースがほとんどなので、今回の数字については悪い数字ではないと思う。

➤ルネサンス静岡 24 岡本委員→スポーツジムでも「継続率」は永遠のテーマ。運動に対する意欲はあっても実際に取り組んでいくと、運動はつらいものと優先順位が変化していく。その中でも、めんどくさいという思いに勝つ目的意識がコントロールされたからこそ今回の結果であったと感じている。

アンケート分析結果の報告

《クレメンティア 本間》

➤二つの指標で今回見させていただいた。

一つ目は 3 か月チャレンジプログラムの事前事後でアンケートを行っていて、その中に十段階評価で今の状況や腰の痛みなどを自分でどの程度感じるのかという項目などで評価を行っているもの。もう一つは事前事後のセルフチェックで、「手が届くようになった」などをエスパルスさんに、その場で確認してもらうという二つの指標で見させていただいたもの。それにウィルコクソン検定というものをかけ、各項目で有意に効果があったのかを検証するために検定を実施させていただいた。

それぞれの結果は、若干違うものの、大きく言えば、ストレッチ系の効果が出やすかったのに対し、筋力について言うと、個人によって左右差等があるという結果になった。

ライフパフォーマンスの向上というのがスポーツ庁のポイントで言うならば、体を動かすということによって、様々な自分の体の不具合や課題などが少し楽になるというところから、「仕事のパフォーマンス・睡眠の質・疲労回復や自己肯定感」というものに良い影響を与えたという結果にもつながり、ライフパフォーマンスにも効果があったというように言える。

(5)今後の展開について・・・資料 5-1、5-2

《スポーツ振興課 齋藤》

現在、運動することの重要性をまとめた広報用チラシを作成中。完成次第、各委員の皆さまへも発信したいと考えている。チラシは、ヤクルトレディが配布の他、各公共施設への配布により、多くの方の目につくように工夫していきたい。

また、運動プログラムについても、市役所の待合スペースなどで気軽に運動できるよう、ラミネートにしたチラシを設置し、活用をする予定。

また、先日、スポーツ庁開催の報告会に参加をし、今回の結果に対して、【人口に対して参加人数が少ない】という指摘を受けたため、今後の課題として検討していきたい。

《スポーツ振興課 能口委員》

▶情報発信をしていく中で市民サポーターはどのように活用していくか。また、周知の体制というのも整えていきたいと考えている。その点はいかがか？

▶ヤクルト 岩本回答→ヤクルトレディはチラシを配布し、引き続き運動に対する習慣化の重要性を推進していきたい。

▶スポーツ振興課 齋藤回答→スポーツ推進委員への発信は引き続き検討していきたい。

《エスパルス 若杉委員》

▶動画の著作権についてはどのようなになっているか？（出演モデルの使用許可の関係もあるため）

▶スポーツ振興課 宮川→仕様書に記載があるが、著作権は静岡市に帰属することとなる。

(5)最後に スポーツ振興課 齋藤

▶今後、会議の議事録をはじめ事業報告書を静岡市のホームページに掲載予定。
より多くの市民の方に見ていただけるよう、皆さまにも情報発信のご協力をお願いしたい。

以上