



静岡市

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－

地域課題

- 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

事業のポイント

地域資産となる民間企業との連携

- ① **中央静岡ヤクルト販売**
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
- ② **清水エスパルス**
ハイパフォーマンススポーツで得られた知見を用いた運動プログラムの設計

事業1 市民サポーターの育成

市民サポーターとしてヤクルトレディ・スポーツ推進委員を育成し、**日常の活動等において草の根的に市民に広報し、参加者の募集や継続の支援**



事業2 わいわいスポーツフェス

自身の体のセルフチェック
スポーツの楽しさ・爽快感を体験



事業3 3か月チャレンジプログラム

体の不調等を整える筋骨格系・自律神経系を中心とした**コンディショニングプログラム**の実施と事前事後でのセルフチェックによる、日常での**ライフパフォーマンスの向上を支援**



市民サポーターが事業を「周りの人（家族・友人・お客様など）」へ周知・募集し、自身も事業と一緒に参加することで、最後まで参加者の継続を支援

事業1. 市民サポーターの育成

身近な人からの情報提供や声かけにより、行動変容を促す仕組みとして
市民サポーターの人材を育成

【実績】

項目	内容	
対象者	①スポーツ推進委員・一般市民	②ヤクルトレディ
育成人数	19名	29名
属性 (アンケート) n=45	【性別】 ■ 1. 男性 ■ 2. 女性 【年齢別】 ■ 20代 ■ 30代 ■ 40代 ■ 50代 ■ 60代 ■ 70代以上 【講座内容の理解度】 ■ 十分できた ■ ある程度できた ■ あまりできなかった	
参加者の声	(講座受講後) ・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。 ・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。 ・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。(ヤクルトレディ) (講座受講から4か月後) ・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。 ・歩くことが減り、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。 ・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。	

＜基礎編（座学）風景＞



＜応用編（実践）風景＞



事業2. わいわいスポーツフェスの開催

体を動かすことの楽しさや爽快感を体感したり、セルフチェックで自身の身体の状態を知ること、運動・スポーツに興味・関心を持つ機会を提供

【実績】

項目	内容
日時・場所	10/20（日）9:00-12:00 / エスパルスドリームフィールド清水
プログラム	<u>①働く大人のカラダメンテ教室</u> <u>②親子でチャレンジ運動教室</u> <u>③ニュースポーツ体験コーナー</u>
参加人数	計207名（ <u>大人143名</u> 、子ども64名）
属性 (アンケート) n = 45	【年齢別】 20代 4% 30代 20% 40代 49% 50代 18% 60代 9% 【運動未実施層の巻き込み】 1. 毎日 6% 2. 週に3～6日 11% 3. 週に1～2日 27% 4. 1か月に1～3日 18% 5. 全く実施していない 38% 今回のターゲットとなる働き世代で、もっとも「忙しい」年代の20代～40代を67%巻き込むことができ、また56%の運動未実施層の巻き込みに成功した。
参加者の声 (アンケート)	・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。 ・親も子供も楽しく参加できました。ポッチャやモルックも体験できてよかった。 ・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。

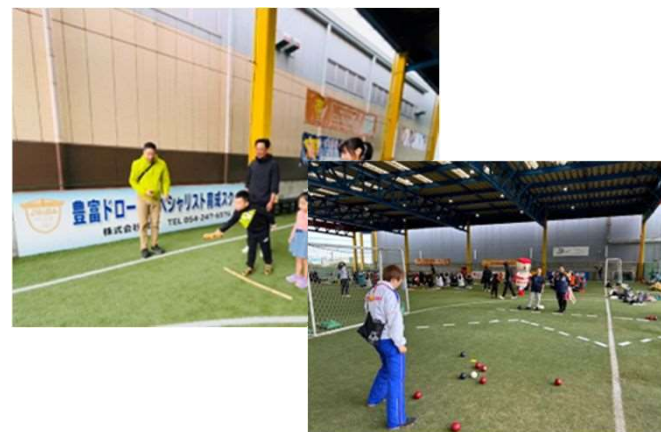
＜働く大人の体メンテ教室＞



＜親子でチャレンジ運動教室＞



＜ニュースポーツ体験コーナー＞



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3. 3か月チャレンジプログラムの実施①

運動・スポーツ実施の阻害要因を考慮し、参加・継続を容易にするためにターゲット層のライフスタイルに合わせて、4つのコースを設定

【実績】

項目	内容			
コース	A:平日14時～15時	B:金曜19時～20時	C:土曜7時半～8時半	D:日曜15時半～16時半
開催場所	中央静岡ヤクルト販売会議室	ルネサンス静岡	エスパルスドリームフィールド清水	エスパルスドリームフィールド静岡
実施期間・回数	11月～2月 各コース5回×4コース＝全20回			
プログラム	各回毎に、ヨガ・ピラティス・骨盤トレーニング・ウォーキングなど、参加意欲を高めるプログラムを交えて構成。			
参加人数	21名	34名	33名	30名
	延べ118名※クラスを重複して受講している方が2名いる為、 実人数は116名			
継続率	全参加者の各クラス参加回数の平均参加率は3.7回であった。4回以上の参加者を継続者とし集計したところ、 継続率は62.7% （116人中74人が4回以上参加）であった。			
参加者属性 (116名)	【性別】	【年代別】	【職業別】	【参加回数】
自己評価 事前事後比較	プログラムの効果を検証するために、身体の柔軟性、筋力、痛み、ストレスの変化を事業開始時（事前）と事業終了時（事後）にセルフチェック方式で測定し、分析を行った。効果検証には75名のデータを用い、ウィルコクソン符号付順位検定を実施した。結果、肩甲骨の動き（右・左）、足の柔軟性、腕の筋力、体幹の筋力（左）、腰・膝の痛み、ストレスの各項目においていずれも有意な差が認められた（$p < 0.05$）。一方、体幹の筋力（右）については有意な変化は見られなかった（$p = 0.195$）。これらの結果から、本プログラムが身体機能向上に一定の効果をもたらしたことが示唆される。			

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3. 3か月チャレンジプログラムの実施②

運動・スポーツの未実施層の巻きこみや、継続へ向けた様々な施策を行い、事業終了後も見据えた習慣化を図った。

スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫・事業効果を上げるために行った工夫

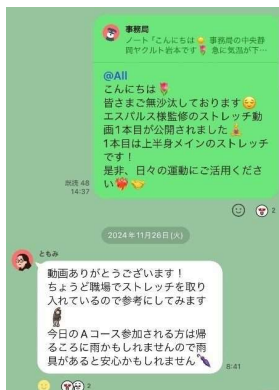
◆ライフスタイルに合わせた4つのコース 設定と託児所の設置

ライフスタイルに合わせた曜日別・時間別・会場別の4つのコースを設定し、子連れで気軽に参加できる、託児所付きコースも設定。



◆オープンチャットによる継続支援

講座案内のリマインドや動画の配信などの連絡をするツールとして、参加者（任意）のグループチャットを作成。講座の感想や参加者同士の励まし合いも生まれ、モチベーション維持に繋がった。



◆動画による自宅での継続支援ツールの提供

プログラム内容に合わせた5本の動画を作成。



1.2万回再生!!
(R7.2末時点)

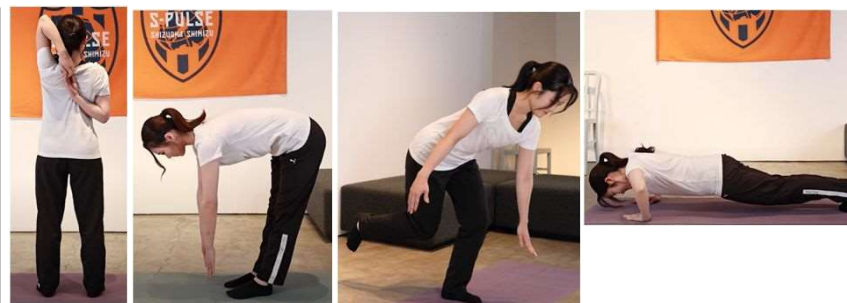
◆「セルフチェックシート」による継続促進

3か月間の自宅での取組を記載出来るカレンダーを作成し、モチベーションアップを図った。



◆「個人評価シート」による継続促進

3か月チャレンジの事前・事後で行ったセルフチェック（柔軟性や筋力アップや、ストレスなどの自己診断）の効果測定の結果を、個別にまとめた「個人評価シート」を配布。今回のセルフチェックは、柔軟性と筋力を測定する内容であり、関節の柔軟性や体の筋力が高まることで、生活の中での腰痛や肩こりの予防、軽減がみられ、家事や仕事での作業効率が向上することが考えられる。



令和6年度スポーツ庁「運動・スポーツ習慣化促進事業」
事前・事後アンケート集計
【静岡市】

2025.2.28

共通目標の検証

ア. 運動・スポーツ無関心層（非実施層）の取込率

これまで運動・スポーツを実施していなかった参加者が
本事業への参加を通して「新たに運動・スポーツを実施
するようになった」と回答した者の割合。

目標	結果
15%以上	24.7%

週に3日以上	13
週に1日以上	33
1か月に1～3日	16
全く実施していない	23
合計	85

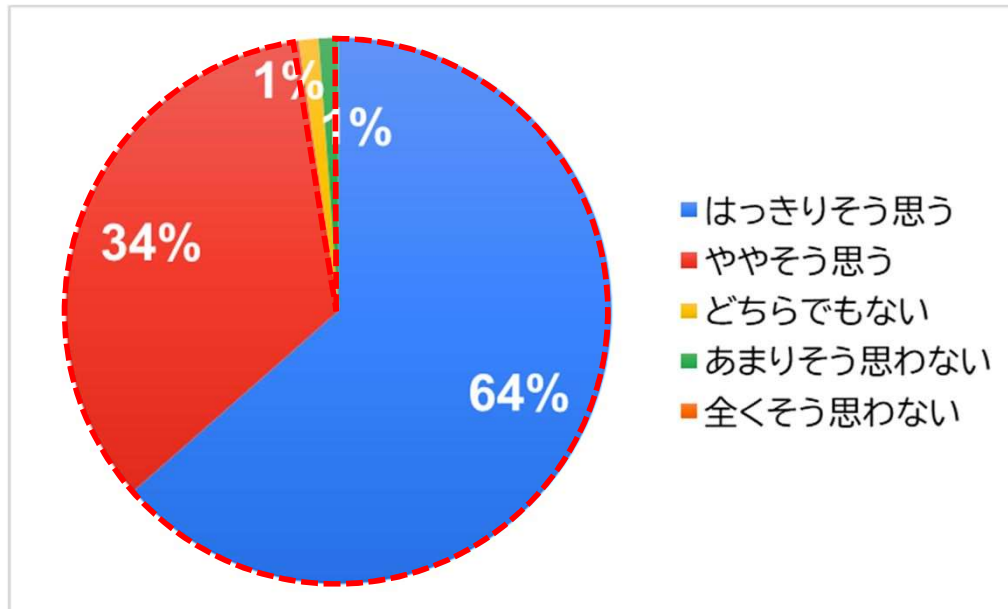
週に3日以上	4
週に1日以上	10
1か月に1～3日	7
全く実施していない	2
合計	23

事前アンケートで全く実施していないと回答した人は23人。この23人が事後で「週に3日以上」「週に1日以上」「1か月に1～3日」と回答した人は21人。
この数をn数（85）で割ると24.7%となり、これまで運動・スポーツを実施していなかった参加者が本事業への参加を通して「新たに運動・スポーツを実施するようになった」と回答した者の割合は24.7%となった。

共通目標の検証

イ. 運動・スポーツへの意欲

これからも運動・スポーツを続けたいと思う者の割合。



目標	結果
70%以上	96.7%

はっきりそう思う	54
ややそう思う	29
どちらでもない	1
あまりそう思わない	1
全くそう思わない	0
合計	85

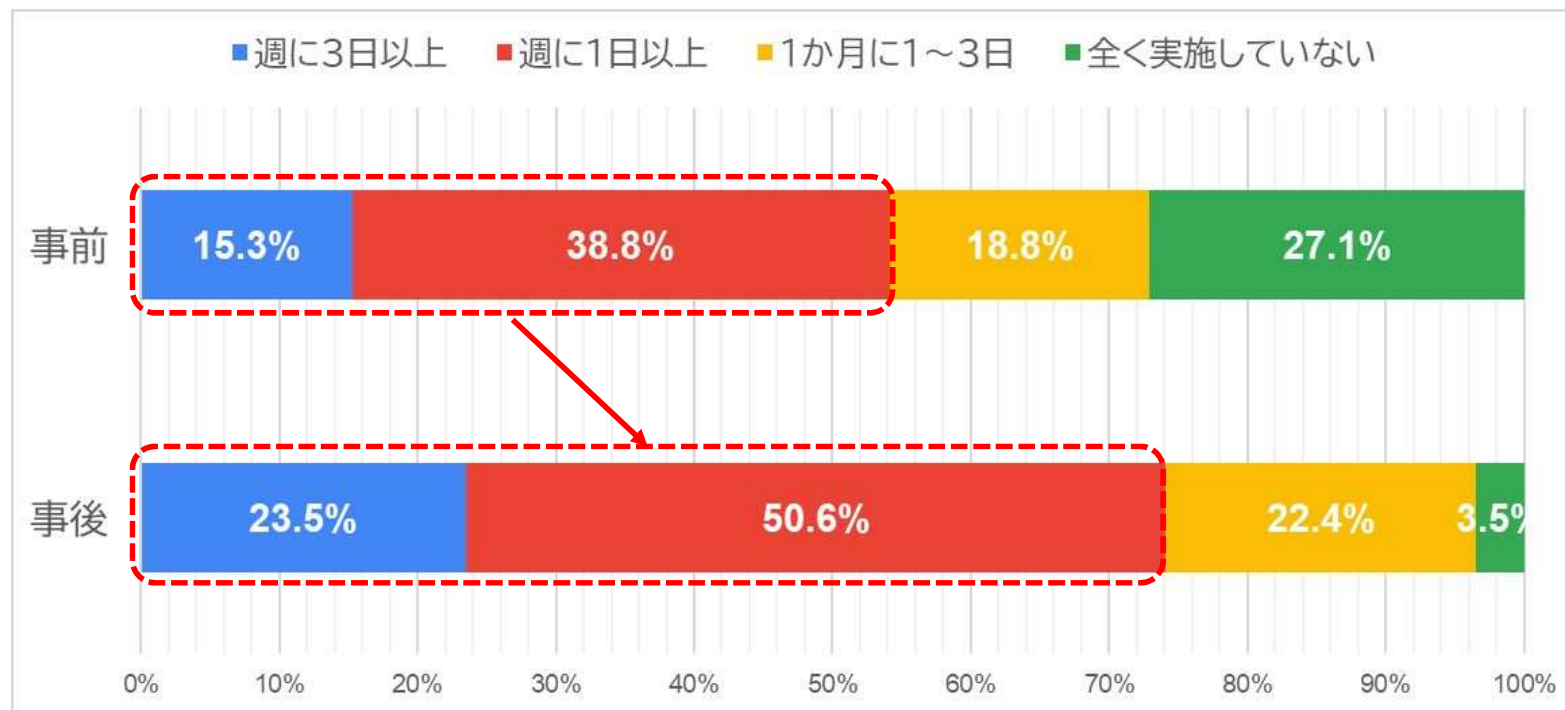
事後アンケートで「今後も（は）運動やスポーツを定期的に行いたいと思いますか？」の質問に対し、54人が「はっきりそう思う」、29人が「ややそう思う」と回答した。合計の83名をn数（85人）で割ると「これからも運動・スポーツを続けたいと思う者の割合」として96.7%という結果となった。

共通目標の検証

ウ. 運動・スポーツ実施率 (運動・スポーツの習慣化)

※参加者の週1回以上のスポーツ実施率（前後の値）

目標	結果
(前)45%—(後)55%	(前)54.1%—(後)74.1%



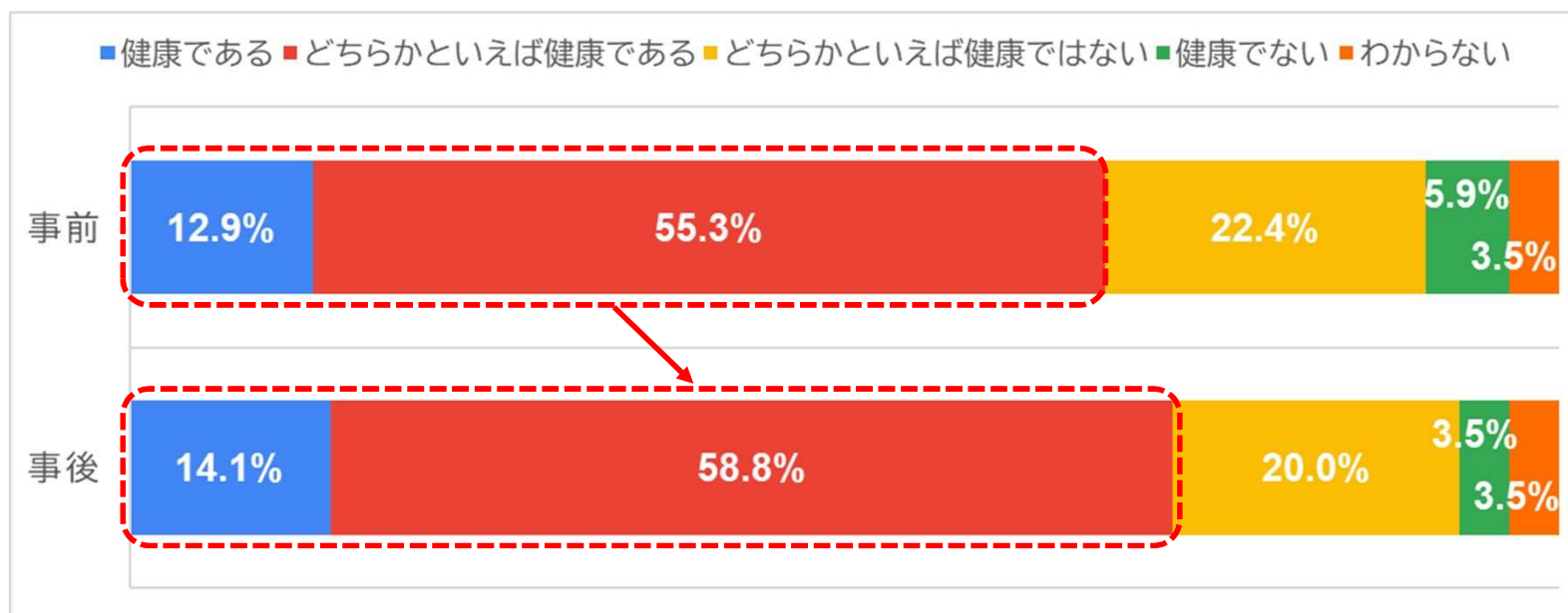
「週に3日以上」「週に1日以上」と回答した人は、事前で54.1%、事後では74.1%となった。事前から事後への増加率も20.0%となり、いずれも目標を上回った。

共通目標の検証

エ. 運動・スポーツを通じた主観的健康観

本事業への参加を通して、健康になったと感じる者の割合
(※前後の値)

目標	結果
(前)50%—(後)60%	(前)68.2%—(後)72.9%



「あなたは、このところ健康だと思いますか？」という質問に対し、「健康である」「どちらかといえば健康である」と回答した人は、事前で68.2%、事後で72.9%となり、目標値はクリアしたものの、前後での増加率は4.7%となり、目標の10%には及ばなかった。

令和6年度スポーツ庁「運動・スポーツ習慣化促進事業」

セルフチェック集計

ウィルコクソン符号付順位検定

【静岡市】

2025.2.27

①3か月チャレンジの事前・事後で行ったセルフチェック

項目	内容
評価項目	各項目を事前・事後で5段階で自己評価 ●肩甲骨の動き（右・左）後ろで腕回し 1.全く届かない/2.少し届かない/3.なんとか指が触れた 4.指を組むことができた/5.握手することができた ●足の柔軟性（前屈） 1.地面まで全く届かない/2.地面まで少し届かない/3.なんとか地面に触ることができた/4.すべての指が地面についた/5.手の平が地面についた ●腕の筋力（腕立て伏せ） 1.1回もできなかった/2.1回できた/3.2～5回できた4.6～9回できた/5.10回以上できた ●体幹の筋力（右・左）片足立ちスクワット 1.1回もできなかった/2.1回できた/3.2～5回できた4.6～9回できた/5.10回以上できた ●膝や腰の痛み 1.常に痛みを感じる/2.よく痛みを感じる/3.ときどき痛みを感じ/4.あまり痛みを感じない/5.まったく痛みを感じない ●ストレス 1.ストレスを感じている/2.ややストレスを感じている 3.普通/4.ややリラックスしている/5.とてもリラックスしている
検証方法	75名のデータを用い、ウィルコクソン符号付順位検定を実施

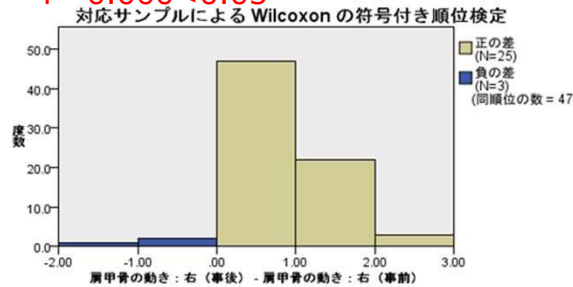
②事前・事後アンケートの10段階評価による検証

項目	内容
評価項目	各項目を事前・事後で10段階で自己評価 ●健康課題 首の痛み、肩の痛み、腰の痛み、股関節の痛み、膝の痛み ●筋力・バランス力 上肢の筋力、下肢の筋力、バランス力（よくつまずく等） ●心身の状態 日常生活の充実度、日常のパフォーマンス、仕事のパフォーマンス、睡眠の質、日々の疲労からの回復、自己肯定感
検証方法	85名のデータを用い、ウィルコクソン符号付順位検定を実施

① 3か月チャレンジの事前・事後で行ったセルフチェック

1. 肩甲骨の動き：右

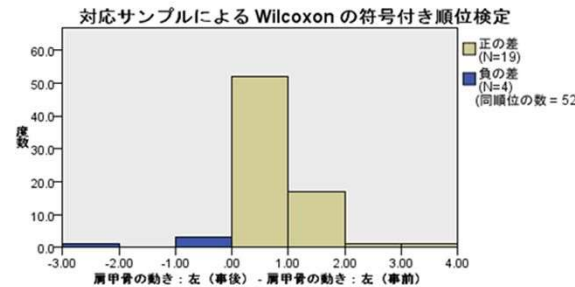
$P=0.000<0.05$



合計 N	75
検定の統計	354.500
標準誤差	40.494
標準化された検定の統計	3.741
漸近有意確率（両側検定）	.000

2. 肩甲骨の動き：左

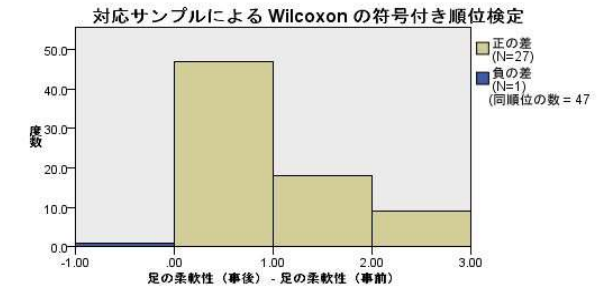
$P=0.005<0.05$



合計 N	75
検定の統計	222.000
標準誤差	30.243
標準化された検定の統計	2.778
漸近有意確率（両側検定）	.005

3. 足の柔軟性

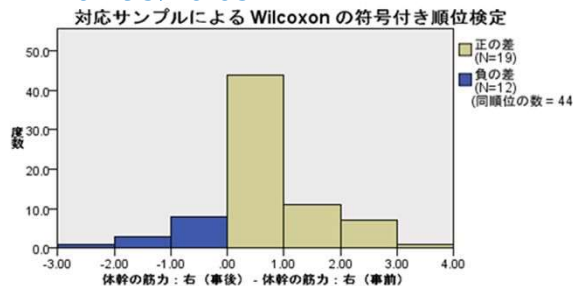
$P=0.000<0.05$



合計 N	75
検定の統計	396.000
標準誤差	42.083
標準化された検定の統計	4.586
漸近有意確率（両側検定）	.000

4. 体幹の筋力：右

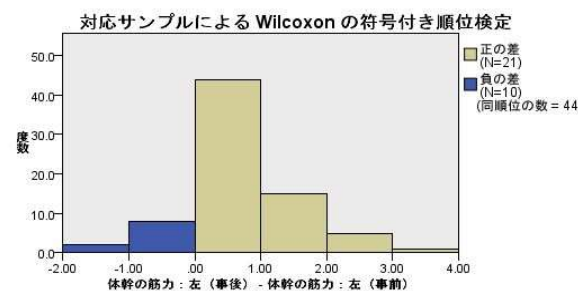
$P=0.195>0.05$



合計 N	75
検定の統計	312.000
標準誤差	49.404
標準化された検定の統計	1.295
漸近有意確率（両側検定）	.195

5. 体幹の筋力：左

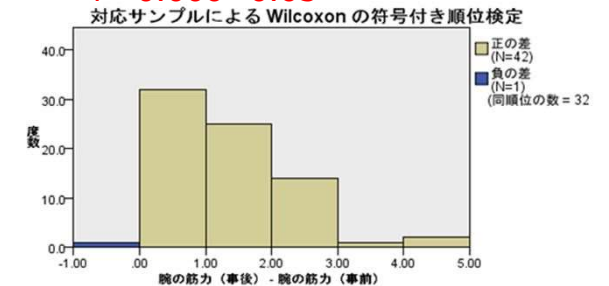
$P=0.043<0.05$



合計 N	75
検定の統計	346.000
標準誤差	48.415
標準化された検定の統計	2.024
漸近有意確率（両側検定）	.043

6. 腕の筋力

$P=0.000<0.05$

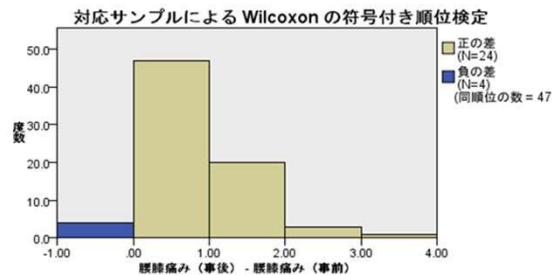


合計 N	75
検定の統計	932.500
標準誤差	80.224
標準化された検定の統計	5.728
漸近有意確率（両側検定）	.000

① 3か月チャレンジの事前・事後で行ったセルフチェック

7. 膝腰痛み

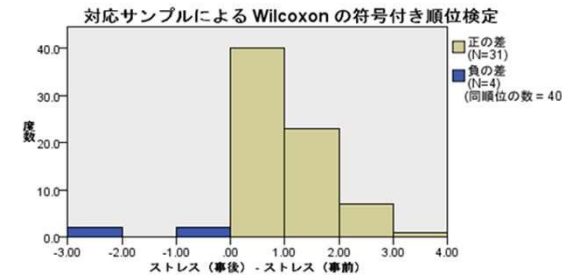
$P=0.000<0.05$



合計 N	75
検定の統計	356.000
標準誤差	40.503
標準化された検定の統計	3.777
漸近有意確率 (両側検定)	.000

8. ストレス

$P=0.000<0.05$



合計 N	75
検定の統計	536.000
標準誤差	58.267
標準化された検定の統計	3.793
漸近有意確率 (両側検定)	.000

【結果】

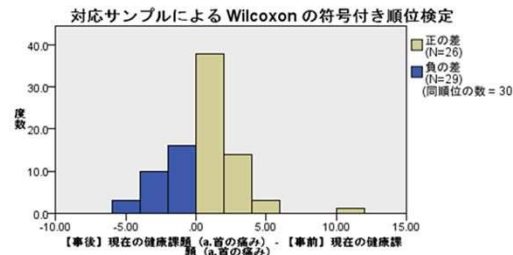
肩甲骨の動き（右・左）、足の柔軟性、腕の筋力、体幹の筋力（左）、腰・膝の痛み、ストレスの各項目において、いずれも有意な差が認められた ($p<0.05$)。

一方、体幹の筋力（右）については有意な変化は見られなかった。これらの結果から、当プログラムは身体の柔軟性向上や痛みの軽減、ストレス管理に一定の効果を示したが、筋力向上に関しては部位ごとの偏りが見られていことから、今後は、対象者の左右差を考慮したプログラム設計や、より個別化されたアプローチ方法を検討する余地がある。

②事前・事後アンケートの10段階評価による検証

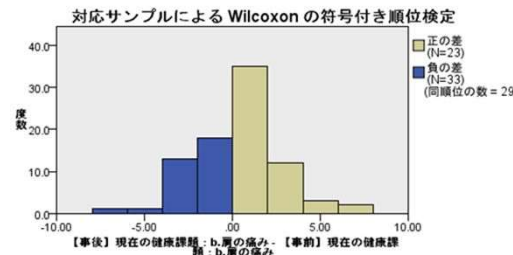
【健康課題】

a.首の痛み： $P=0.380 > 0.05$



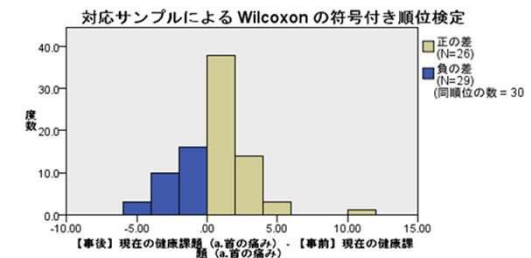
合計 N	85
検定の統計	666.000
標準誤差	118.382
標準化された検定の統計	-.879
漸近有意確率 (両側検定)	.380

b.肩の痛み： $P=0.211 > 0.05$



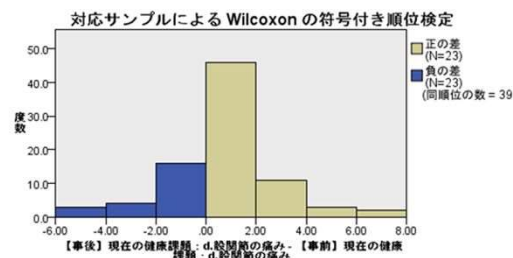
合計 N	85
検定の統計	646.000
標準誤差	121.625
標準化された検定の統計	-1.250
漸近有意確率 (両側検定)	.211

c.腰の痛み： $P=0.033 < 0.05$



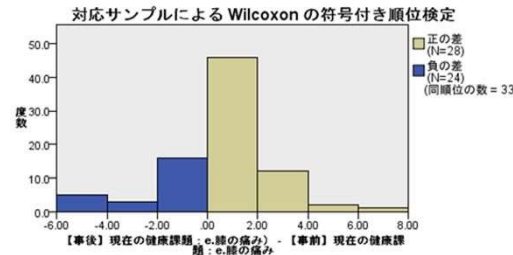
合計 N	85
検定の統計	666.000
標準誤差	118.382
標準化された検定の統計	-.879
漸近有意確率 (両側検定)	.380

d.股関節の痛み： $P=0.644 > 0.05$



合計 N	85
検定の統計	582.500
標準誤差	90.761
標準化された検定の統計	.463
漸近有意確率 (両側検定)	.644

e.膝の痛み： $P=1.000 > 0.05$



合計 N	85
検定の統計	689.000
標準誤差	108.377
標準化された検定の統計	.000
漸近有意確率 (両側検定)	1.000

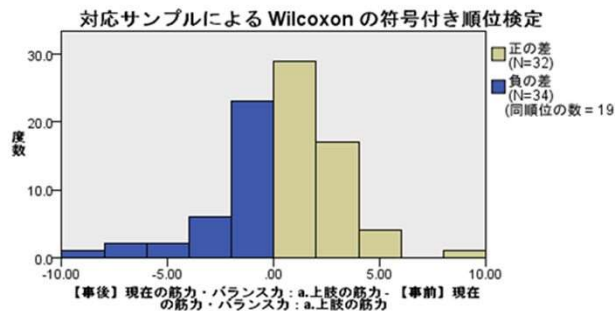
②事前・事後アンケートの10段階評価による検証

【筋力・バランス力】

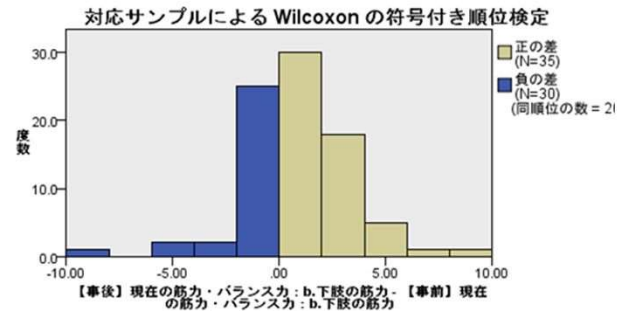
a. 上肢の筋力 : $P=0.834 > 0.05$

b. 下肢の筋力 : $P=0.163 > 0.05$

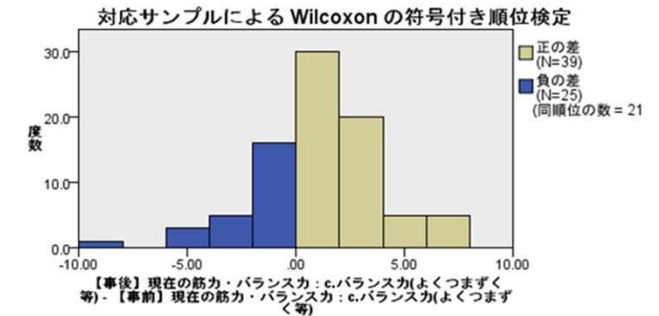
c. バランス力 : $P=0.020 < 0.05$



合計 N	85
検定の統計	1,138.000
標準誤差	155.118
標準化された検定の統計	.210
漸近有意確率 (両側検定)	.834



合計 N	85
検定の統計	1,283.500
標準誤差	151.100
標準化された検定の統計	1.396
漸近有意確率 (両側検定)	.163



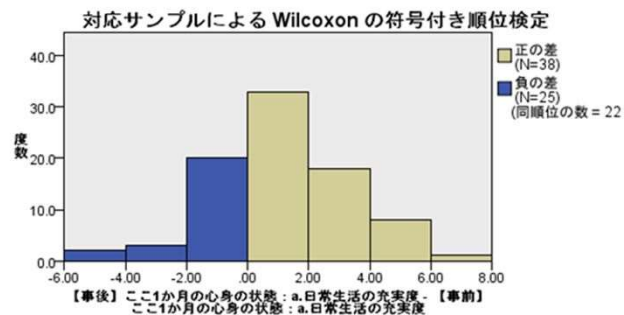
合計 N	85
検定の統計	1,384.500
標準誤差	148.379
標準化された検定の統計	2.322
漸近有意確率 (両側検定)	.020

②事前・事後アンケートの10段階評価による検証

【心身の状態】

a. 日常生活の充実度 :

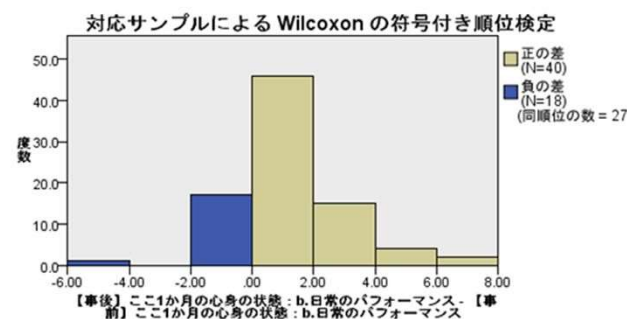
$P=0.017<0.05$



合計 N	85
検定の統計	1,351.500
標準誤差	144.520
標準化された検定の統計	2.377
漸近有意確率 (両側検定)	.017

b. 日常のパフォーマンス :

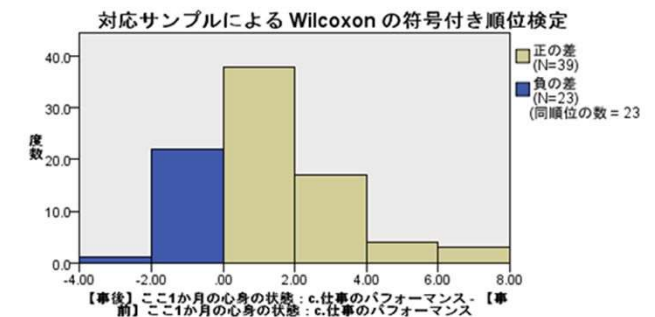
$P=0.004<0.05$



合計 N	85
検定の統計	1,219.500
標準誤差	127.134
標準化された検定の統計	2.863
漸近有意確率 (両側検定)	.004

c. 仕事のパフォーマンス :

$P=0.014<0.05$



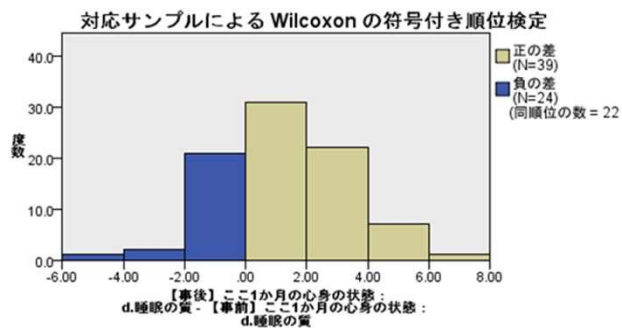
合計 N	85
検定の統計	1,322.500
標準誤差	140.569
標準化された検定の統計	2.461
漸近有意確率 (両側検定)	.014

②事前・事後アンケートの10段階評価による検証

【心身の状態】

d.睡眠の質：

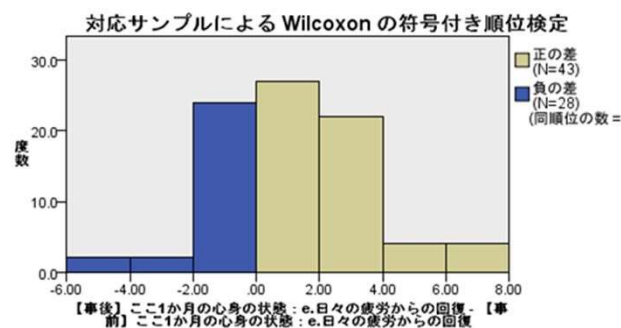
$P=0.002<0.05$



合計 N	85
検定の統計	1,454.000
標準誤差	144.516
標準化された検定の統計	3.086
漸近有意確率 (両側検定)	.002

e.日々の疲労からの回復：

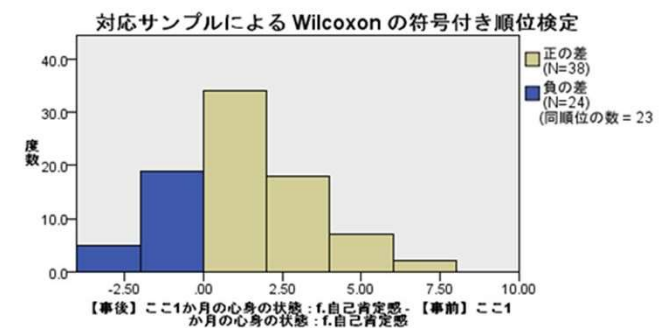
$P=0.003<0.05$



合計 N	85
検定の統計	1,786.000
標準誤差	172.309
標準化された検定の統計	2.948
漸近有意確率 (両側検定)	.003

f.日常生活の充実度：

$P=0.008<0.05$



合計 N	85
検定の統計	1,351.000
標準誤差	140.990
標準化された検定の統計	2.656
漸近有意確率 (両側検定)	.008

【結果】

健康課題(腰の痛み)、筋力・バランス力(バランス力)、心身の状態(日常生活の充実度、日常のパフォーマンス、仕事のパフォーマンス、睡眠の質、日々の疲労からの回復、自己肯定感)の各項目において、いずれも有意な差が認められた($p<0.05$)。一方、健康課題(首の痛み、肩の痛み、股関節の痛み、膝の痛み)、筋力・バランス力(上肢の筋力、下肢の筋力)、の各項目については有意な変化は見られなかった。これらの結果から、本プログラムは、腰の痛みの軽減やバランス力の向上に寄与し、日常生活や仕事のパフォーマンス、睡眠の質、疲労回復、自己肯定感といった心身の充実度にも好影響を与えた。これらの改善は、筋骨格系・自律神経系を整えるアプローチが、身体的な負担の軽減のみならず、生活全般の質を高める可能性を示唆している。一方で、特に、筋力向上が見られなかった点から、負荷の強度やトレーニングの継続期間を再検討する余地がある。