

ふとももすっきりプロジェクト

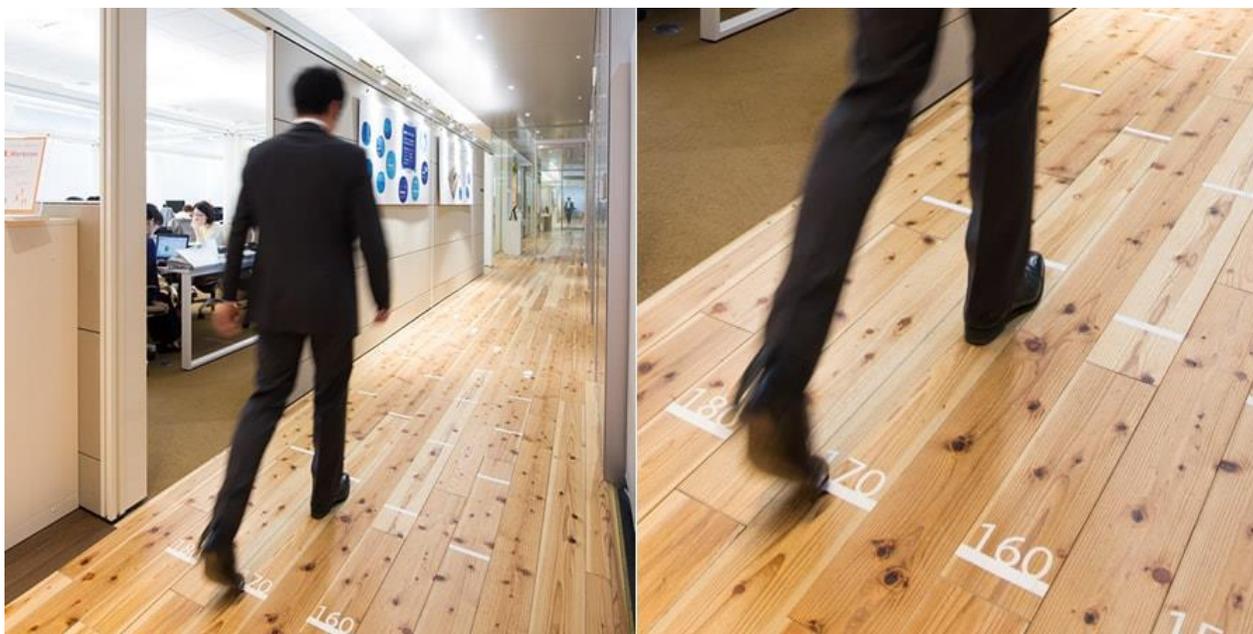
子供のころ
横断歩道の白い線の上だけを
「けんけんぱ」した記憶はありませんか？



ナッジ

特定の行動結果を、直接的または間接的に
作り出す行動介入の方法

健康経営を推進しているオフィス



出典：ITOKIホームページより

そこで

ふとももすっきりプロジェクト

(= 楽しんでいつの間にか綺麗に健康になれる試み)

を提案します

なぜ

今

「ふとももすっきりプロジェクト」なのか

スポーツ庁のFUN+WALK

“歩く”をもっと“楽しく”『FUN+WALK PROJECT』

「みんなが体を動かす健康な国へ」

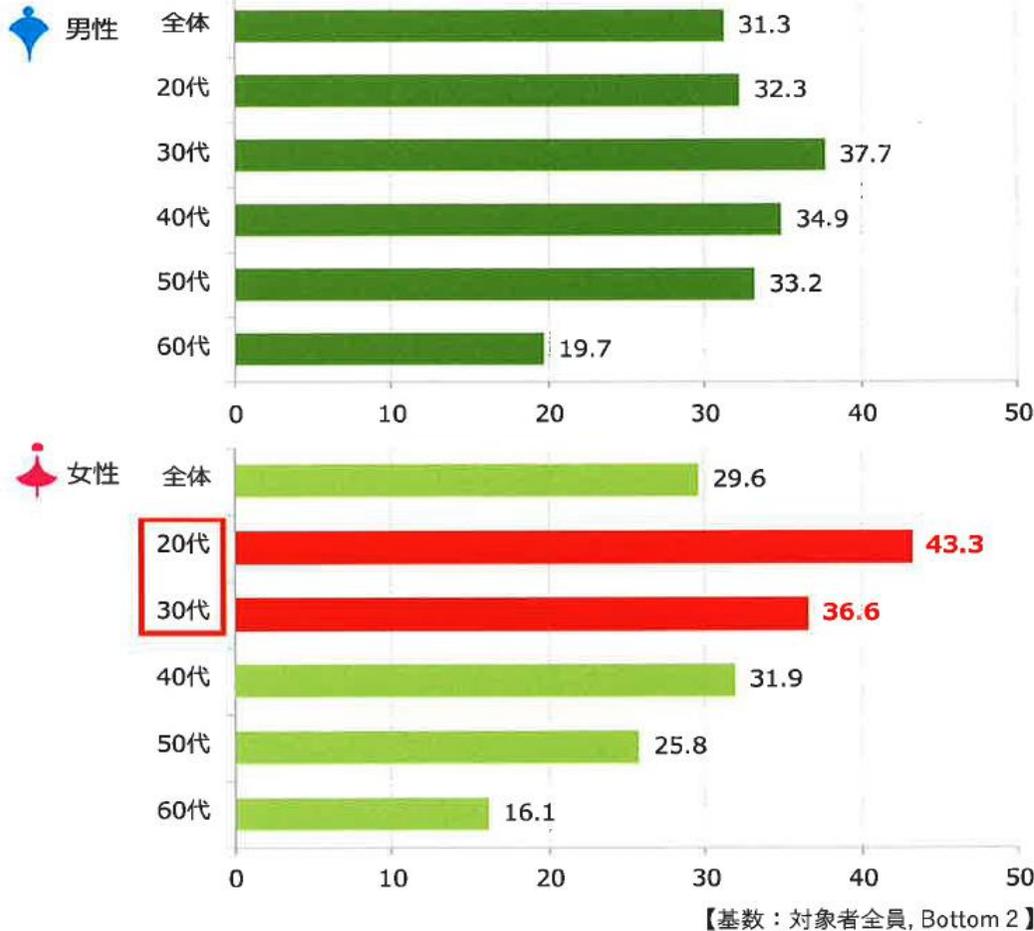
FUN+WALK PROJECT

プロジェクトの背景

- ・成人の週1回以上のスポーツ実施率は51.5%に留まっており、20代から50代が平均を下回っている。
- ・1年間に運動やスポーツを実施しておらず、今後もするつもりはない層が20.7%存在。
- ・運動不足を感じている人は多く、特に20代～50代は8割以上が運動不足を実感。
- ・スポーツの実施の阻害要因としては、「仕事や家事が忙しい」がトップ。

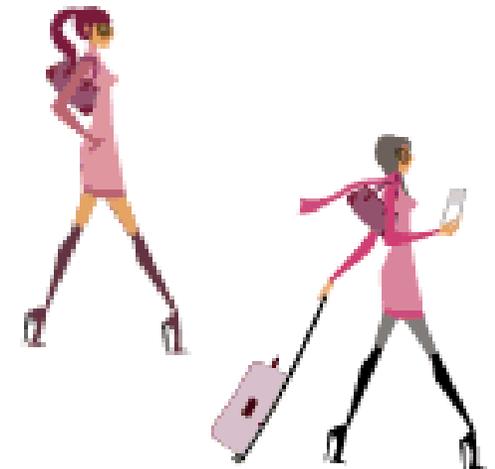
・普段の生活から気軽に取り入れることのできる「歩く」に着目し、「歩く」に「楽しい」を組み合わせることで、自然と「歩く」習慣が身につくプロジェクトとして「**FUN+WALK PROJECT**」を開始。

●常に健康を意識した生活を送っている（あてはまらない計）



しかし
20代、30代女性は
健康志向が薄い

スニーカーよりも足が美しく
見えるヒールを履きたい...



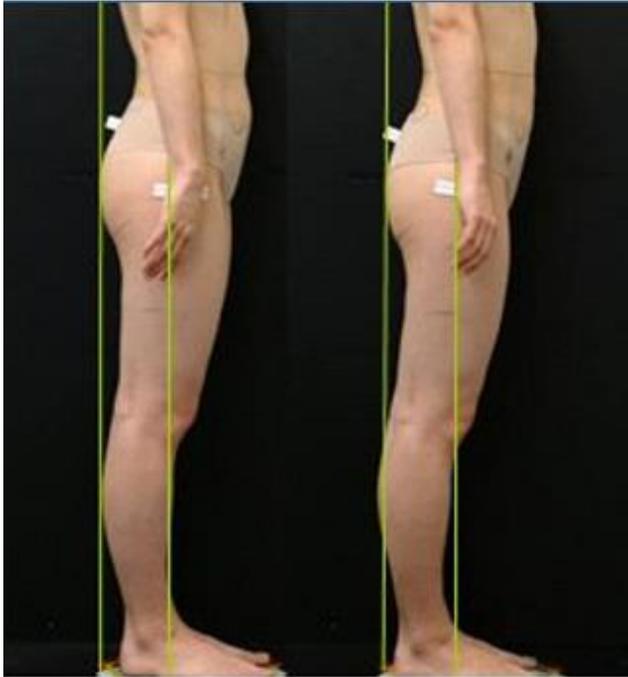
しかし

歩き方を変えるだけで

いつもより少しハードな運動になり

美しい身体を目指すことができます

ワコールの調査結果



開始前→1年後

出典：ワコール資料より

大また歩きを一年間続ける
介入実験の結果

歩幅が広く、速度が速い、スタスタ歩きが大事

ふとももすっきりプロジェクト

それは楽しんでいつの間にか綺麗に健康になれる試み

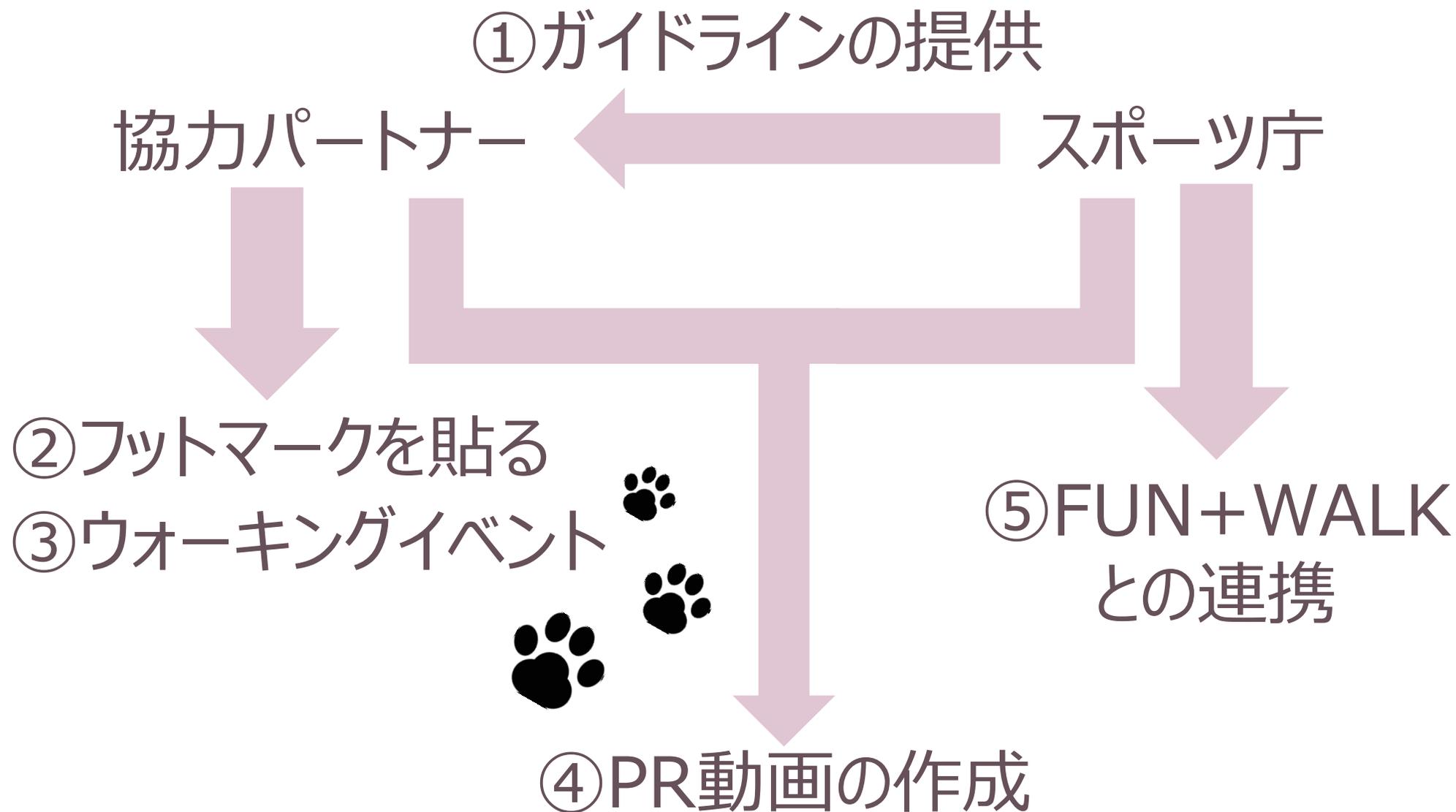




Cooperation with partners



Structure



Walking Lesson

(株)協和では柳澤元競歩オリンピック選手によるウォーキング指導を実施



出典：協和資料より

PR Movie

電車やホーム、小売りの店舗のビジョン広告等を想定

広告のフォーマット（案）

＜協力パートナー作成＞
実際に歩幅印がある場所の映像



＜スポーツ庁フォーマット＞
歩き方のポイントや効果の説明



＜協力パートナー作成＞
歩幅印を実際に歩く映像



※実際のビジョン広告

大事なことは

しっかり意識して歩く＝「運動習慣」

という自信を持たせること

「歩く」ことを更に身近に

若い女性たちがしっかり歩いて
体力をつけられるように

そんな社会を目指します