

「スポーツ」を始めるきっかけは職場に

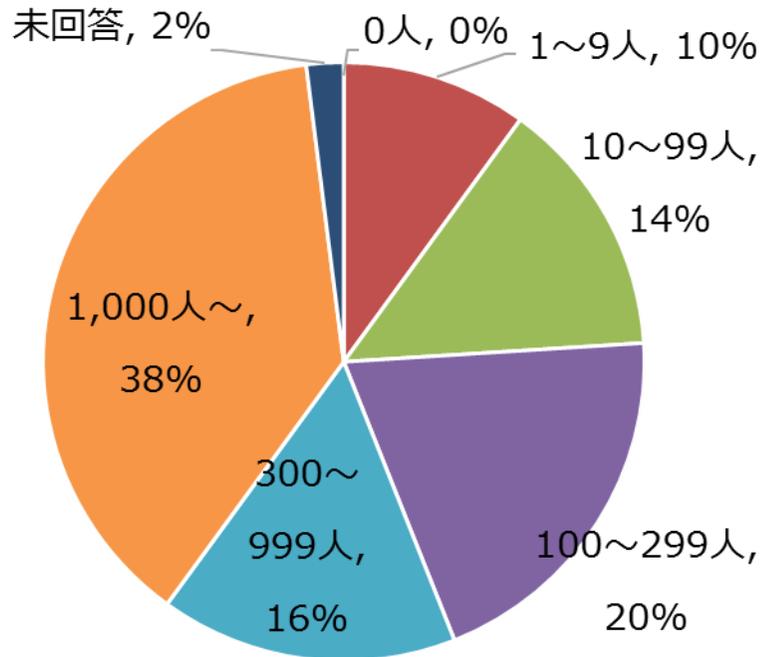
2019年3月12日

株式会社日本総合研究所/スポーツエールカンパニー認定事務局

スポーツエールカンパニー認定企業への調査について

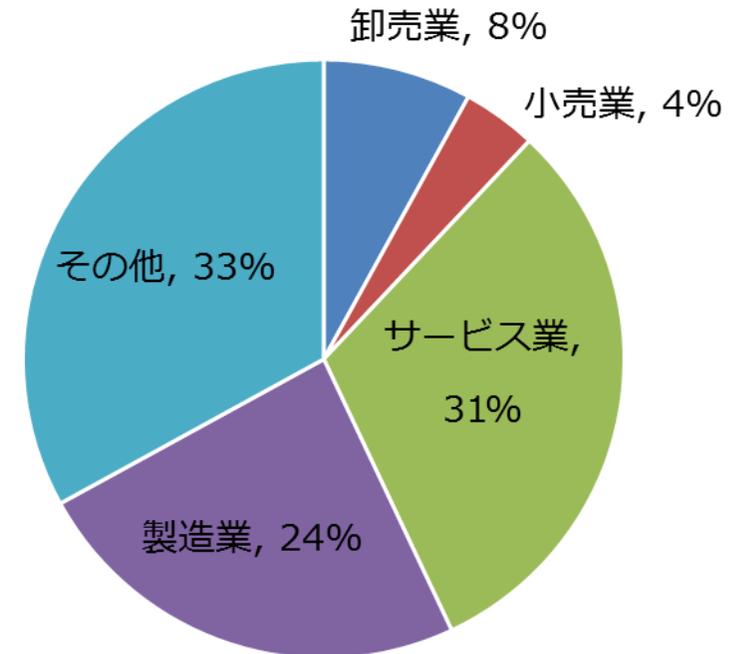
- 2018年11月に、平成29年度認定企業とその従業員を対象としたアンケート調査を実施。
- 下記のような100社（回収率46%）、630人から回答有り。

従業員規模 (n=100)



業種 (n=100)

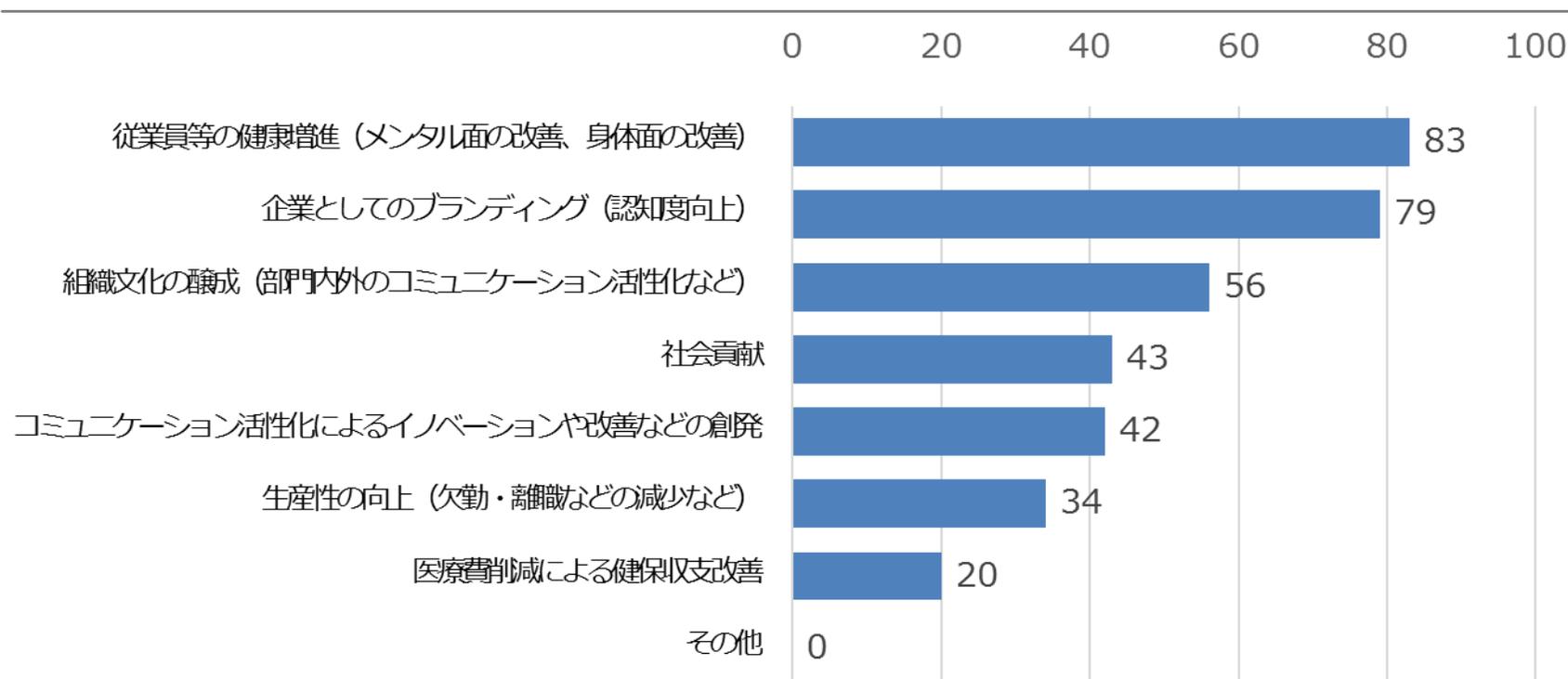
金融	10
情報通信	5
医療福祉	5
運輸	4
不動産	4
建設	1
教育	1
ガス	1
スポーツ	1
経済団体	1



企業・団体がスポーツに取り組む目的と効果

- スポーツエールカンパニーの申請理由は「従業員等の健康増進」や「企業としてのブランディング」が多数を占めている。

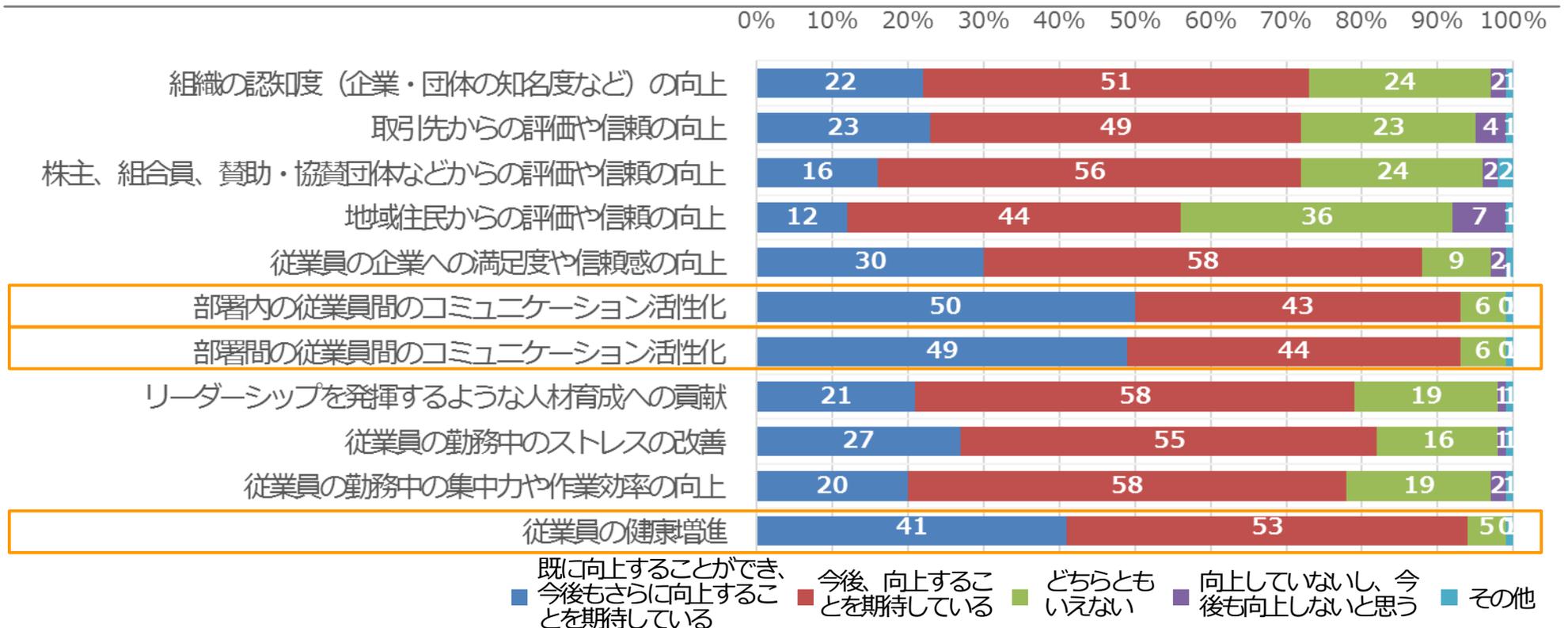
スポーツエールカンパニーの申請理由 (n=100、MA)



企業・団体がスポーツに取り組む目的と効果

- 現状では認知度向上などの組織外への効果は限定的。一方で、従業員間のコミュニケーション活性化や健康増進など組織内への効果は既に一定程度実感されている。

組織として運動・スポーツに取り組むことによる直接的な効果 (n=100)

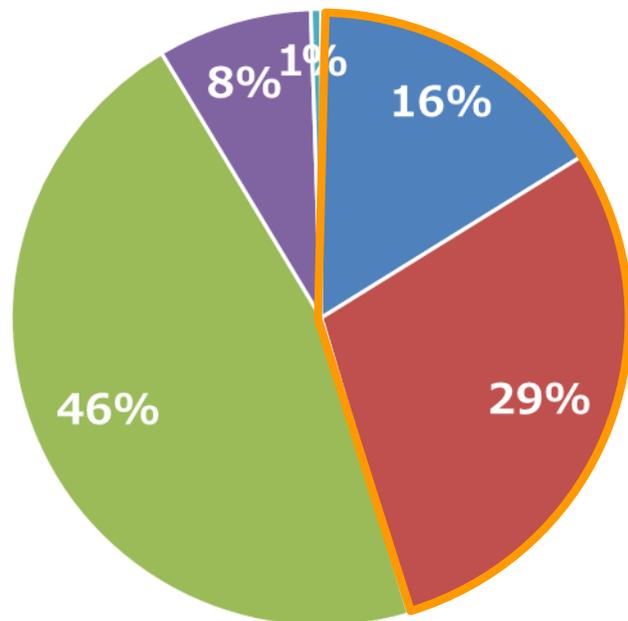


(出典) 平成29年度SYC認定企業向けアンケート調査

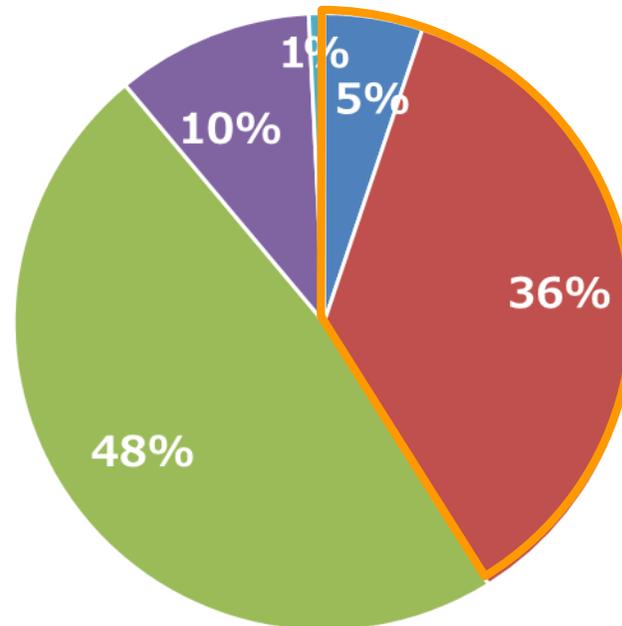
(参考) 従業員等の感じる効果

- スポーツエールカンパニーが実施している様々なスポーツの取組への参加の効果として、健康状態の改善を感じている者は4～5割。

取組参加後の健康状態
(男性) (n=372)



取組参加後の健康状態
(女性) (n=253)



■ 体重の減少、健康診断結果の改善など数値での具体的な効果が現れた

■ 数値での具体的な効果までは現れていないが、以前より体調が優れている（快眠、快食、体力UPなど）

■ 変わらない

■ わからない

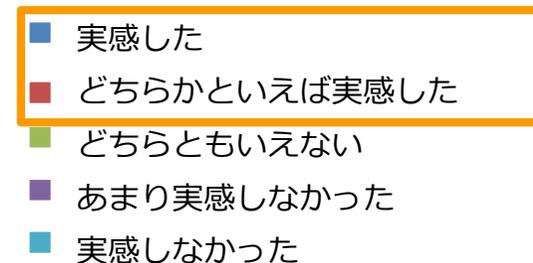
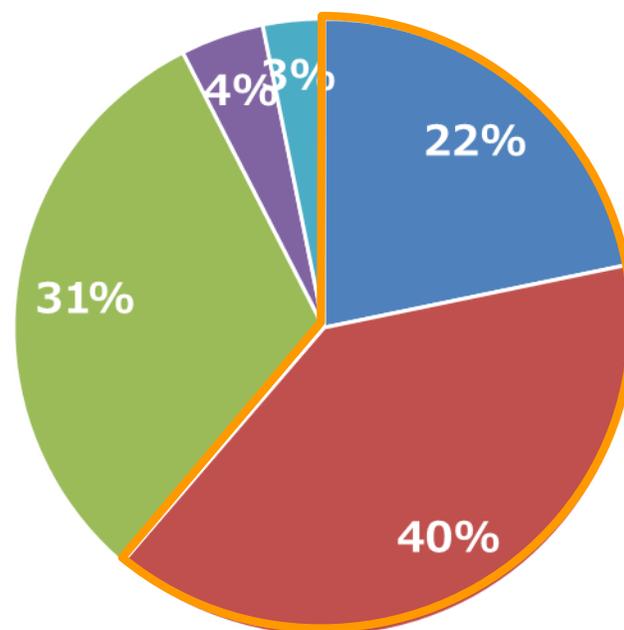
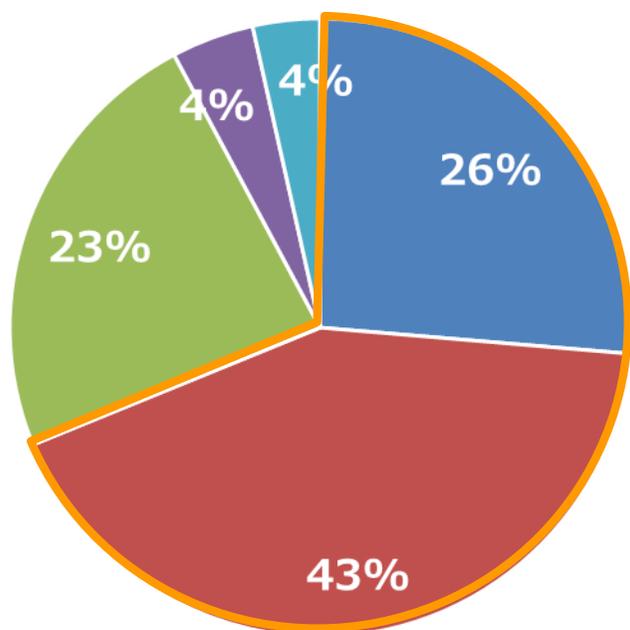
■ その他

(参考) 従業員等の感じる効果

- 組織内のコミュニケーションが改善したと感じている者は6～7割。

取組参加後の組織内のコミュニケーション
(男性) (n=372)

取組参加後の組織内のコミュニケーション
(女性) (n=253)



スポーツエールカンパニーの従業員等への影響

- スポーツエールカンパニーに認定されている企業・団体の従業員等の運動実施率は一般的な同性別・同年代の者の運動実施率を大幅に上回っている。

SYC従業員の性別・年代別に見た週1日以上での運動実施率（%）

	全体		男性		女性	
	一般	SYC	一般	SYC	一般	SYC
10代	63.3	-	67.5	-	58.8	-
20代	50.0	69.1	54.3	74.5	45.4	64.0
30代	45.4	62.2	49.9	64.4	40.7	59.4
40代	42.2	65.5	46.4	66.8	37.8	63.5
50代	45.5	70.2	45.5	67.6	45.4	74.7
60代	58.4	-	56.0	-	60.5	-
70代	71.3	-	71.1	-	71.5	-

（出典）一般：平成29年度スポーツの実施状況等に関する世論調査、SYC：平成30年度SYC認定企業向けアンケート調査

※平成29年度世論調査は2017年11～12月に調査を実施、平成30年度SYC認定企業向け調査は2019年2月に調査を実施。

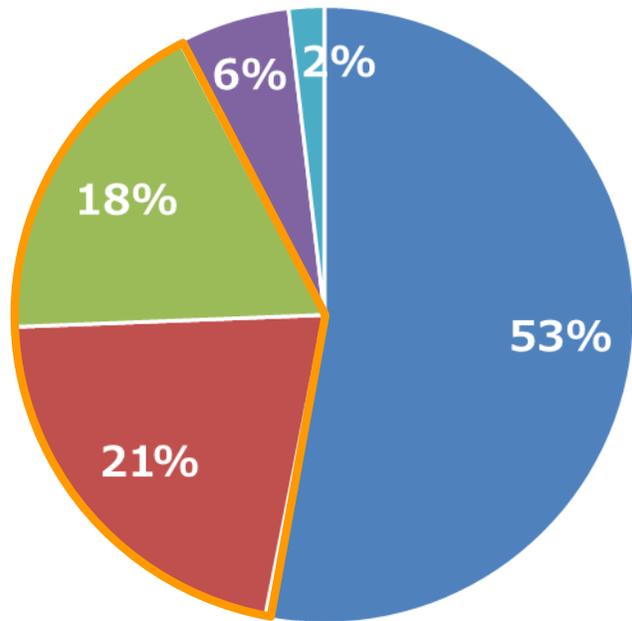
※※世論調査はn=20,000、H30SYC認定企業調査はn=2,481

次世代の国づくり

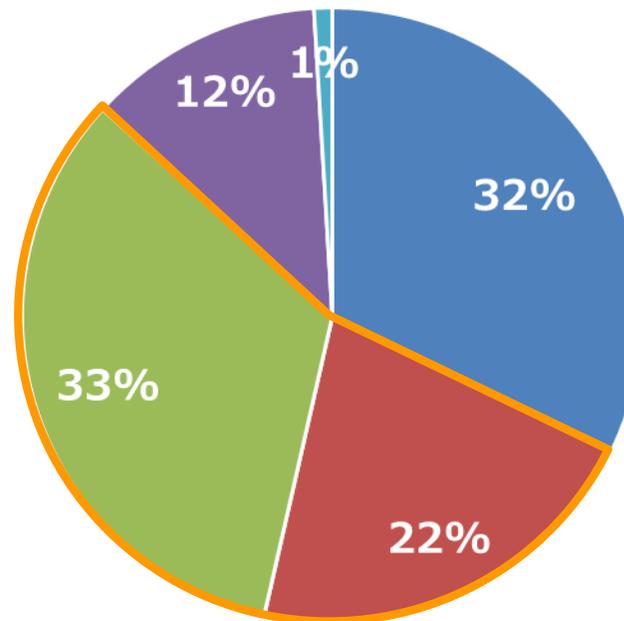
スポーツエールカンパニーの従業員等への影響

- スポーツエールカンパニーが実施している様々なスポーツの取組に参加することにより、特に女性は以前より運動・スポーツに対して積極的になったと回答している者が多数を占めている。

取組参加後の運動習慣の変化
(男性) (n=324)



取組参加後の運動習慣の変化
(女性) (n=211)



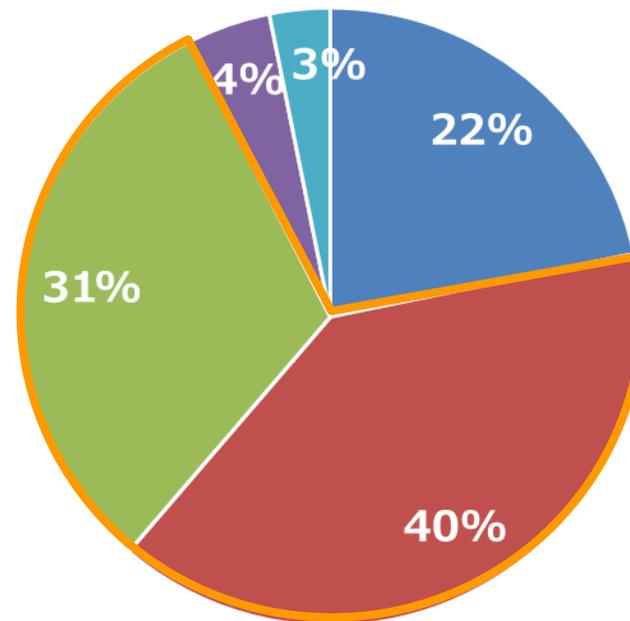
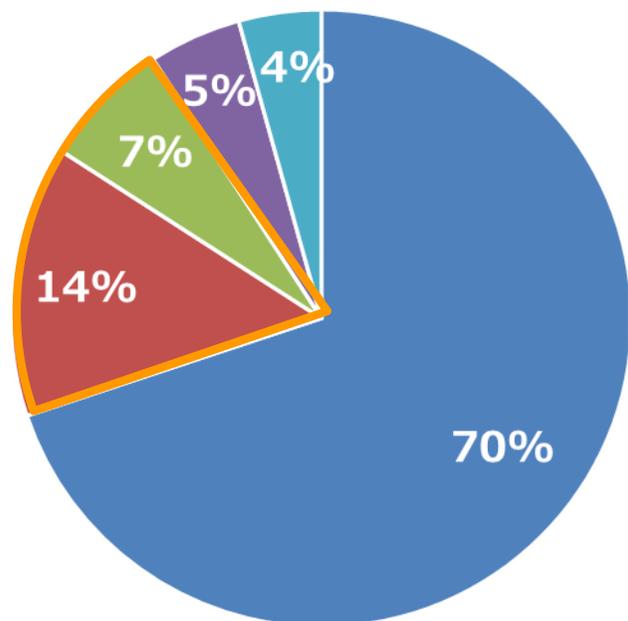
- 勤務先の取組への参加の有無に関わらず、継続的に運動・スポーツする習慣を有している
- 以前は継続的に運動・スポーツする習慣はなかったが、週1回以上定期的に運動・スポーツするようになった
- 以前は継続的に運動・スポーツする習慣はなく、機会があれば以前より積極的に運動・スポーツするようになった
- 勤務先の取組への参加の有無に関わらず、運動・スポーツする習慣はない
- わからない

従業員等を感じるスポーツへの意識

- 男性と女性で回答の差が大きかったのはスポーツへの取組意識の変化で、特に女性においては7割以上がスポーツに対して持っていた苦手意識を改善することができたと回答している。

取組参加後のスポーツへの取組意識の変化
 (男性) (n=372)

取組参加後のスポーツへの取組意識の変化
 (女性) (n=253)

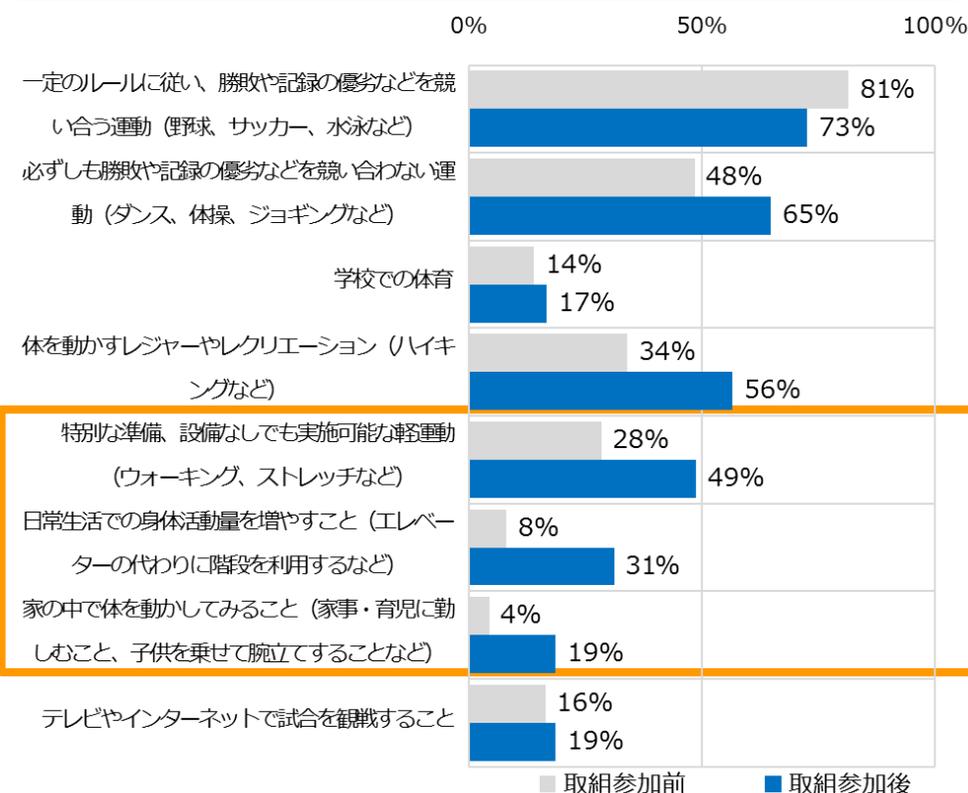


- 元々スポーツ好きなので特に変化はない
- 元々苦手意識があったが、会社でもできる気軽なものもスポーツであることがわかり、取り組みたいという気になった
- 元々苦手意識があったが、会社でもできる気軽なものもスポーツであることがわかり、機会があれば取り組んでもよいという気になった
- 元々苦手でも今も苦手
- わからない

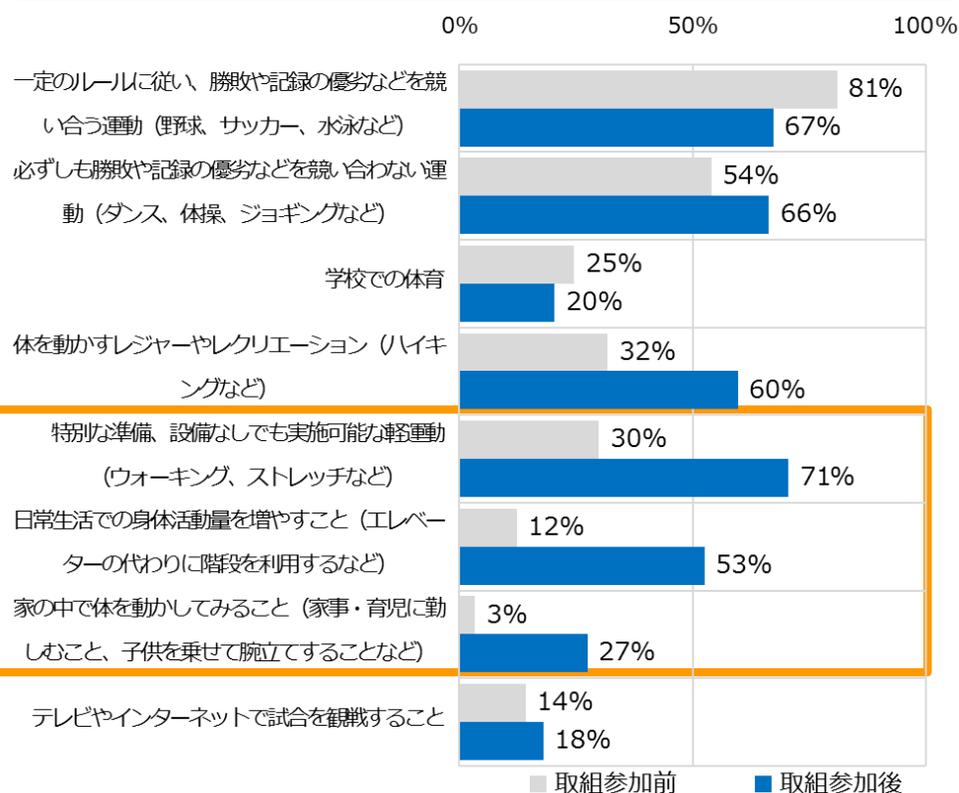
従業員等の感じるスポーツへの意識

- 苦手意識改善の要因としては、軽運動や日常生活での身体活動量増加など、「スポーツ」に対するイメージの改善が図られていることが大きいのではないかとと思われる。

「スポーツ」という言葉からの連想（男性）（n=324）



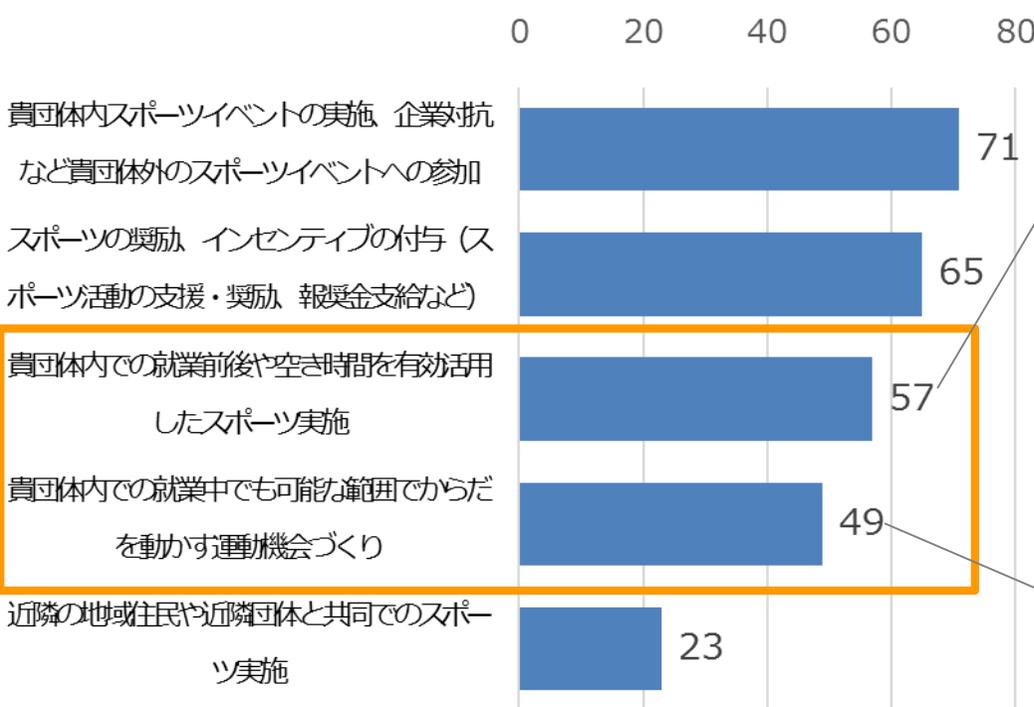
「スポーツ」という言葉からの連想（女性）（n=211）



「スポーツ」のイメージを変える企業の取組

- 就業前後や空き時間を有効活用した取組や就業中でも可能な取組など、体力の有無に関わらず実施可能な職場ならではの取組が従業員の意識の改善に寄与していると思われる。

運動・スポーツに関する取組状況 (n=100、MA)



(就業前後や空き時間を有効活用したスポーツ実施の例)

- 毎朝のラジオ体操の実施、早朝ウォーキングの実施など
- 就業中の3分間ストレッチの実施
- 社内の空きスペース (駐車場など) を活用した休み時間の軽運動 (キャッチボール等) の推奨
- 所内スポーツジムの開設、インストラクターを招いたスポーツ教室の実施 など

(就業中でも可能な範囲でからだを動かす運動機会の例)

- 階段利用の推奨・実践
- 昇降デスクやスタンディングチェアの導入、スタンディングワーク・ミーティングの実施
- 就業時間の一定割合を社員の運動時間に充てることの社内ルール化 など

(出典) 平成29年度SYC認定企業向けアンケート調査

スポーツエールカンパニー認定企業への調査のまとめ

- スポーツエールカンパニーの従業員の方々は、同年代の方々と比較して、運動・スポーツを実施する頻度が高く、健康増進や社内のコミュニケーションの活性化などの効果が見られる。
- スポーツエールカンパニーでは多忙な従業員の方々に向けて、就業前後や空き時間を有効活用したスポーツや、就業中でも可能な範囲でからだを動かす運動機会の提供などが実施されており、スポーツが苦手な方でも気軽に取り組むことができるという効果ももたらされている。
- 特に女性はその影響が顕著で、スポーツエールカンパニーでの取組に参加することで、「スポーツ」という言葉へのイメージの変化や苦手意識の改善がもたらされている。
- 職場でスポーツが提供されることにより、単にスポーツの実施機会が増加するだけでなく、スポーツに前向きに取り組めるような雰囲気醸成され、スポーツを楽しむ方の増加につながっていることが、スポーツエールカンパニーのもたらす重要な効果であると思われる。

女性のスポーツ推進について

- スポーツエールカンパニーと並行して、特にスポーツ実施率の低い20～40代の女性のスポーツ実施率向上に向けた取組を推進中。（女性のスポーツ推進事業）
- この事業の中で、仕事や育児で多忙を極める20代～40代の女性でも取り組みそうと感じてもらえるようなスポーツメニュー・プログラムの作成を実施。
- 20～40代の女性の中からフルタイムで働く方や、子育て中の方などの中から、15名（3グループ×5名）のモニターの方にご参加いただき、グループインタビューやワークショップを実施。運動・スポーツをできない理由や、ニーズを分析しながら、スポーツメニュー・プログラムを作成。

女性のスポーツへの意識やニーズの分析

- 多忙でわざわざ疲れることをやりたくないという意識があることや、体力や運動神経などに不安があることなどがスポーツを始められない理由になっている。「ながら」でできるもの、隙間時間でできるものなど、疲れない程度に、手軽にできるようなものへのニーズが高い。

「スポーツ」を 始められない 理由

- 仕事や子育てで忙しく、運動・スポーツで体力を使いたくない。自分ひとりだけの時間をとることが難しい。
- 体力や運動神経（向いてないこと）などに不安がある。
- 他の楽しいことを優先してしたい。
- 費用、場所（子育てや仕事をしながら通える場所）、時間帯に制約。

やってみよう、 できそうと 感じられる スポーツ・運動

- 「ながら」でできるもの（通勤など移動中（一駅歩き、階段昇降、自転車移動など）、家事中など）
- 気が向いたときに、気軽にできるようなもの（場所や時間を選ばず、ちょっとした空き時間にあまり広いスペースがなくても取組める、手順を覚えたり、準備をしたりする面倒くささがないなど）
- 疲れないもの（少し汗をかく、脈拍が少し上がる、辛くなく動けるなど、疲れたり息切れしたりしないなど）

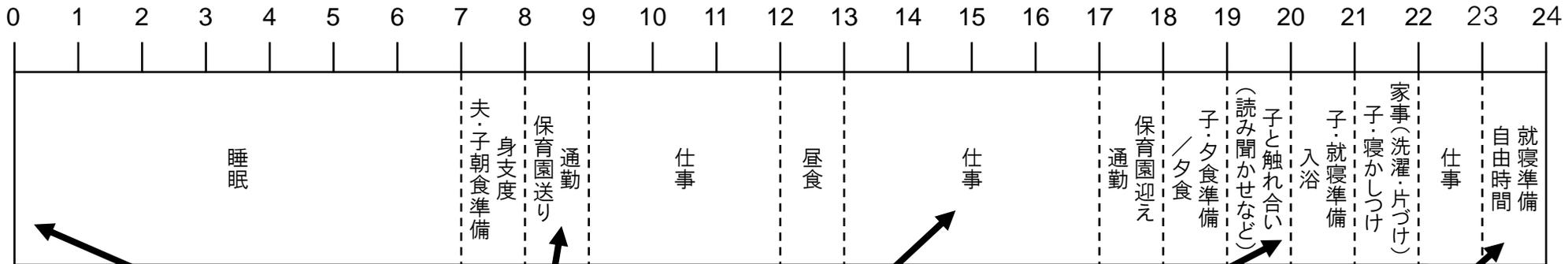
（出典）平成30年度女性スポーツ推進事業

「My運動・スポーツプログラム」を作ってもらおう

- 「ながら」やちょっとした空き時間でできる、疲れない程度に手軽にできるようなものという基本的な考え方は一緒でも、具体的にやりたい事、改善したいことは様々なので、各モニターのライフスタイルやニーズに沿った「My運動・スポーツプログラム」を作ってもらおうこととした。
- 基本的な流れは以下のとおり。
 1. 一日の基本的な生活習慣を書き出してもらおう。
 2. その中で、「ながら」で何かできる時間や、隙間時間を洗い出してもらおう。
 3. 「ながら」や隙間時間でできそうなスポーツメニューを準備。
(今回はモニターの方々のニーズ（健康課題など）に応じたメニューを作成)
 4. 各自の一日の基本的な生活の流れの中に、できそうなスポーツメニューをいくつかはめ込んでもらい、「My運動・スポーツプログラム」を作成してもらおう。
 5. 作成した「My運動・スポーツプログラム」を持って帰ってもらい、いざ実践。

「My運動・スポーツプログラム」の作成例

①一日の基本的な生活習慣と「ながら」で何かできる時間や隙間時間を洗い出し



③できそうなスポーツメニューをはめ込み「My運動・スポーツプログラム」を作成

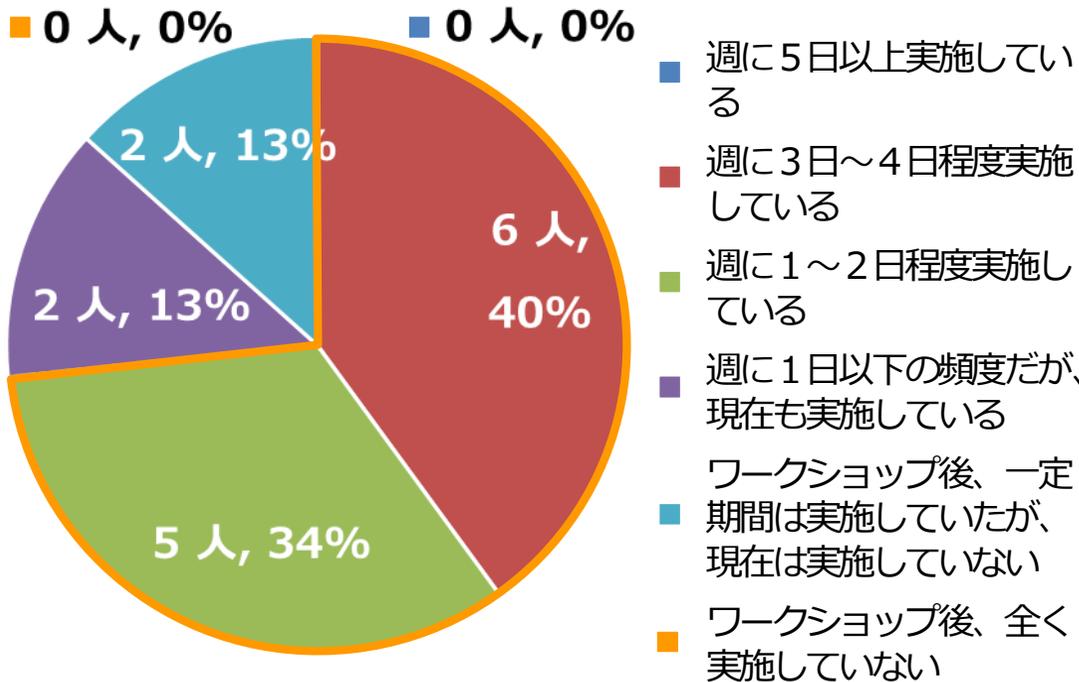
②「ながら」や隙間時間でできそうなスポーツメニューを準備

<p>タツの落とし子のポーズ</p> <p>腹部のストレッチ</p> <p>正面 背面</p>	<p>ヒップ・内もものトレーニング (パレエの3番ポジション)</p> <p>ヒップ・内ももの強化</p> <p>正面 背面</p>	<p>背中ストレッチ (わしのポーズ)</p> <p>背中筋肉のストレッチ</p> <p>正面 背面</p>	<p>腹筋のトレーニング (クランチ)</p> <p>腹筋のトレーニング</p> <p>正面 背面</p>	<p>立ち木のポーズ</p> <p>コアのトレーニング</p> <p>正面 背面</p>
--	---	---	--	---

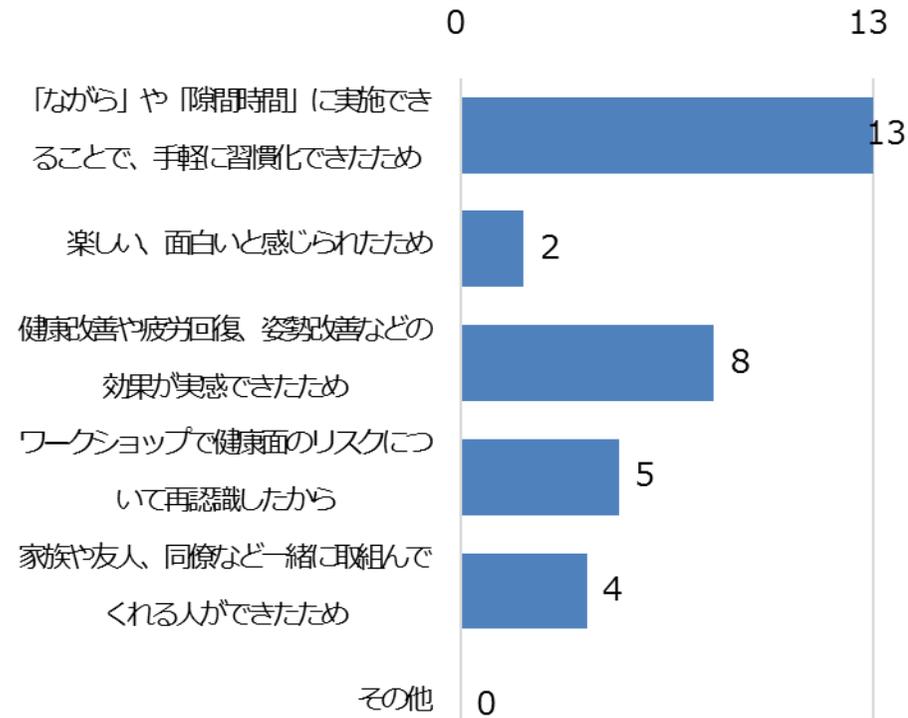
「My運動・スポーツプログラム」の取組効果

- ワークショップの2カ月後に継続状況を聴取したところ、11人が週に1日以上継続と回答。
- 継続中の全員が「ながら」や「隙間時間」で実施できることが習慣化につながっていると回答。

ワークショップ後の「My運動・スポーツプログラム」の実施頻度 (n=15)



継続できると感じられる要因 (n=13)



(出典) 平成30年度女性スポーツ推進事業

最後に

- これまで運動・スポーツに苦手意識を持っていたような方々に対して、スポーツエールカンパニーにおける取組は大きな効果を与え、従業員の方々のQOLの改善に寄与していると思われる。
- 女性の中には運動・スポーツへの苦手意識がある方も多く、しかも働く女性は非常に多忙で、普通に生活していると、なかなか運動・スポーツに時間を割くことができません。そういった女性の方々のQOL改善にも、スポーツエールカンパニーは非常に良い影響を与える可能性があると思われる。
- 最後にご紹介させていただいた女性スポーツ推進事業で作成したツールなども活用していただきながら、取組をさらに発展させていっていただきたい。

※女性スポーツ推進事業で作成したツールは今後スポーツ庁ホームページ上に掲載予定。