

平成 30 年度女性スポーツ推進事業  
(女性のスポーツ参加促進事業)

事業報告書

平成 31 年 3 月

株式会社 日本総合研究所



平成 30 年度女性スポーツ推進事業  
(女性のスポーツ参加促進事業)  
事業報告書

目次

本事業の目的 .....	1
第 1 章 ターゲットの深堀調査 .....	2
1. 事前調査 .....	2
2. グループインタビュー .....	8
第 2 章 女性のスポーツ参加促進プログラムの開発.....	19
1. スポーツメニュー・プログラムの開発 .....	19
2. ワークショップ .....	22
3. 事後アンケート .....	39
第 3 章 女性スポーツ促進キャンペーンの実施.....	44
1. 普及啓発資料の作成 .....	44
2. 福井県鯖江市でのワークショップ .....	45
3. スポーツエールカンパニーシンポジウムでの情報発信.....	49
第 4 章 スポーツを通じた女性の活躍促進会議等の開催.....	51
1. 第 5 回スポーツを通じた女性の活躍促進会議の開催.....	51
2. 第 6 回スポーツを通じた女性の活躍促進会議の開催.....	52
第 5 章 本事業の成果と課題 .....	53

(参考資料 1-1) ワークショップの効果検証 当日アンケート調査票

(参考資料 1-2) ワークショップの効果検証 事後アンケート調査票

(参考資料 1-3) 鯖江ワークショップの効果検証 当日アンケート調査票

(参考資料 2-1) 手軽にできるスポーツのすすめ～忙しい女性の方にむけて～【普及啓発資料】

(参考資料 2-2) メニューブック「手軽にできる！ながらでできる！？スポーツメニュー」

(参考資料 2-3) 「My スポーツプログラム」台紙

(参考資料 2-4) 「My スポーツプログラム」作成例

(参考資料 3) スポーツエールカンパニーシンポジウム日本総研報告資料



## 本事業の目的

我が国においては、女性のスポーツ実施率が総じて男性より低く、特に10代から40代の女性の実施率が男性と比べて低くなっている。

若年期の運動経験不足はその後のライフステージにおけるスポーツ習慣に影響を及ぼすだけでなく、骨粗鬆症や糖尿病といった健康問題を生じさせる可能性がある。この年代の女性の健康課題への理解を促進するとともに、就職・出産・育児等といったライフイベントへの変化があっても生涯を通じてスポーツに親しむことのできる環境を整備することなどを目的として、本事業を実施した。

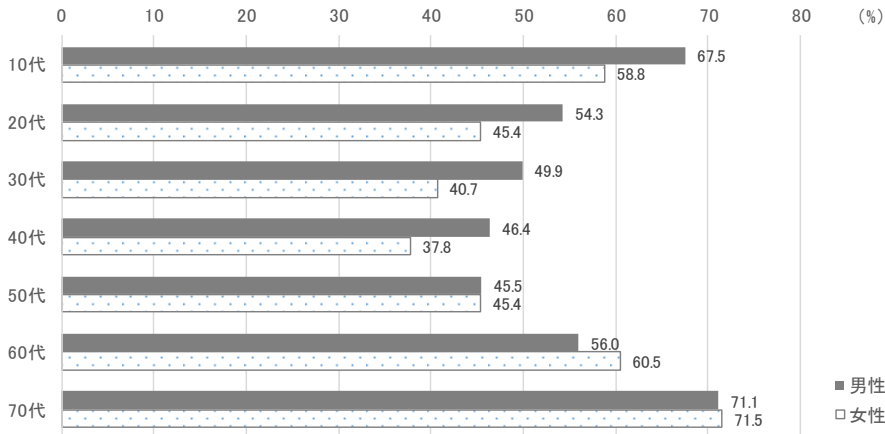
# 第1章 ターゲットの深堀調査

## 1. 事前調査

### (1) 日本における女性のスポーツ実施状況について

スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(平成29年度)<sup>1</sup>によれば、特に10~40代において、日本における女性のスポーツ実施率(週に1回以上運動・スポーツを実施する人の割合)は、同年代の男性と比較して低い。

図表1 日本人の性年代別スポーツ実施率(平成29年)



出典：スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(平成29年度)を基に日本総研作成。

スポーツ庁「スポーツを通じた女性の活躍促進のための現状把握調査報告書」(平成29年度)では、女性のスポーツ実施状況について、就労状況・家族構成別に分析を行い、男性よりもスポーツ実施率が低い10~40代の女性の中でも、特に①フルタイムで働く20代の女性や、②20~40代の子育て中の女性などのスポーツ実施率が低いことが分かった。このことから、上記2グループに対しては、特に今後アプローチを行う必要性が高いと考えられる。

図表2 就労状況・家族構成ごとの女性のスポーツ実施率

就労状況	家族構成	年代						
		10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代
フルタイム	独身	39.4%	19.8%	33.6%	39.3%	33.0%		
	既婚/子供なし・子育て終了		21.2%	44.4%	43.2%	37.4%		
	既婚/子育て中		29.4%	25.7%	29.4%			
パートタイム・未就労	独身	50.0%	20.4%	30.2%	34.3%	36.7%	56.6%	66.7%
	既婚/子供なし・子育て終了		32.4%	31.8%	30.5%	47.0%	56.3%	63.7%
	既婚/子育て中		24.3%	23.4%	23.4%			

出典：スポーツ庁「スポーツを通じた女性の活躍促進のための現状把握調査報告書」(平成29年度)

<sup>1</sup> 本報告書が発行された平成31年3月時点では既に平成30年度調査が実施されているものの、事前調査においては、調査時点で入手可能な最新のデータであった平成29年度調査の結果を用いて分析を行った。

スポーツ庁「スポーツを通じた女性の活躍促進のための現状把握調査報告書」（平成 29 年度）によれば、フルタイムで働く女性や子育て中の女性は、運動・スポーツが実施できなかった理由として「仕事や家事が忙しいから」、「子どもに手がかかるから」を選択する割合が高く、ライフステージ上の変化に伴う時間的な制約がスポーツを実施できない一因になっていることが読み取れる。加えて、20～40 代の女性はスポーツ実施の理由として「健康のため」を挙げる割合が他の世代と比較して低いことから、加齢等による健康不安が顕在化しておらず、運動・スポーツ実施の積極的な動機付けにも乏しいと考えられる。これらを踏まえると、20～40 代の女性のスポーツ実施を促す上では、下図表に示すライフステージごとの阻害要因を解決するようなアプローチが求められると考えられる。

図表 3 ライフステージごとの制約要因（仮説）

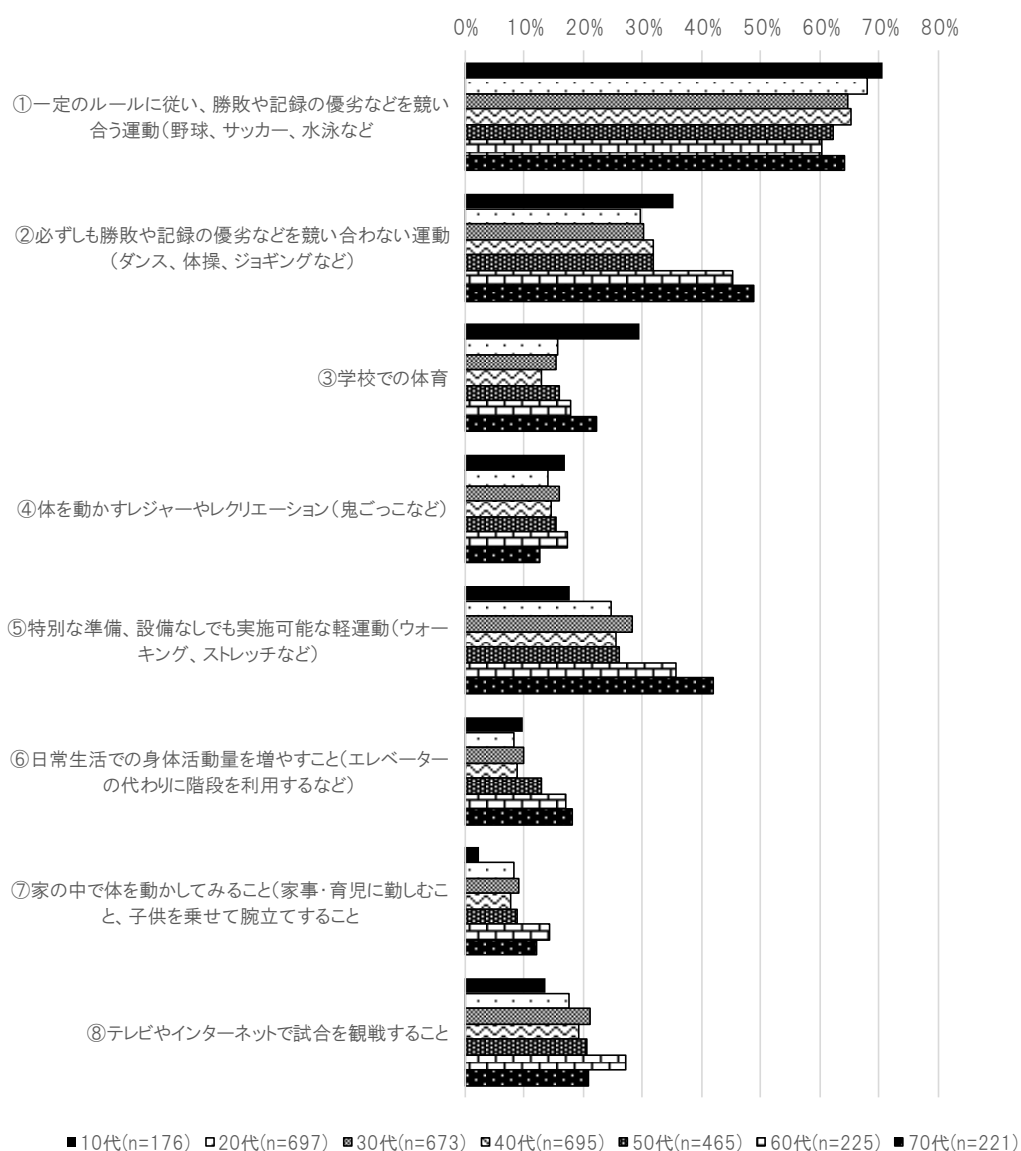
属性	ライフステージごとの制約要因（仮説）
20代のフルタイムで働く女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 平日日中は仕事による時間的制約がある。</li> <li>・ 労働時間が不規則で予定を立てにくい。</li> <li>・ 民間フィットネスクラブを利用するほどの金銭的余裕はない。</li> <li>・ 健康不安はあまりなく、運動・スポーツ実施の動機付けが弱い（面倒くさいという印象が勝ってしまいがち）。</li> </ul>
20～40代の子育て中の女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 子供がまだ小さく、目を離せない。</li> <li>・ 家族に家事・育児のサポートを求めにくく、自分に負担が集中してしまっている。</li> <li>・ 休日もまとまった自由時間は確保しにくい。</li> <li>・ 健康不安はあまりなく、運動・スポーツ実施の動機付けが弱い（面倒くさいという印象が勝ってしまいがち）。</li> </ul>

ライフステージごとの制約要因に加え、スポーツに対する心理的なハードルも運動・スポーツの実施を阻害する要因であると考えられる。

スポーツ庁「スポーツを通じた女性の活躍促進のための現状把握調査報告書」（平成 29 年度）においては、現在の運動実施頻度が低い人ほど、自身は運動・スポーツが苦手であると回答する割合が高かった。

また、「スポーツ」という言葉から連想するイメージについて、世代間のギャップが見られた。下図表のとおり、50 代以下の女性は、「②必ずしも勝敗や記録の優劣などを競い合わない運動」や「⑤特別な準備、設備なしでも実施可能な軽運動」を「スポーツ」と捉える割合が 60 代以上と比べて低い。したがって、現在のスポーツ実施率が低い 20～40 代の女性は、他の世代と比較して「スポーツ」をより限定的に解釈している可能性がある。

図表 4 「スポーツ」という言葉から連想するイメージ（年代別）



出所：スポーツ庁「スポーツを通じた女性の活躍促進のための現状把握調査報告書」（平成 29 年度）



上記のように、10～40代の女性のスポーツ実施率の低さには、仕事や子育てなどによる時間の制約が大きいことに加えて、スポーツに対する苦手意識や「スポーツ」の捉え方が限定的になっていることなどが、少なからず影響していると想定される。

そういった女性を対象にスポーツ実施の促進を図るためには、以下のようなポイントを全て踏まえた取組を推進することが必要であると考えます。

図表 5 取組ポイント（仮説）

	ポイント	概要
ポイント①	仕事や子育てなどライフステージ上の制約へのアプローチ	仕事や子育てに伴う時間の制約や、金銭面の余裕がないことなどがボトルネックになっていると思われるため、 <u>時間やお金が無くても、簡単に取り組める方法を提案する。</u>
ポイント②	外遊びの経験の少ない若年層の「スポーツ」の捉え方を広げ、心理的ハードルを下げるアプローチ	外遊びの経験が少なく幼少期の体育の授業の経験などが、「スポーツ」の捉え方や、なんとなくの苦手意識を形成してしまったと思われるため、 <u>「スポーツ」のイメージを変えることで、心理的なハードルを下げる。</u>
ポイント③	健康課題への気付きを促すなどスポーツ実施への意欲を高めるアプローチ	健康課題が顕在化していない10～40代女性に対し、「痩せすぎ」や「運動不足」が将来的に深刻な健康課題をもたらす可能性があることを普及啓発することなどにより、 <u>面倒くさいという意識を改めさせ、スポーツ実施への意欲を高める。</u>

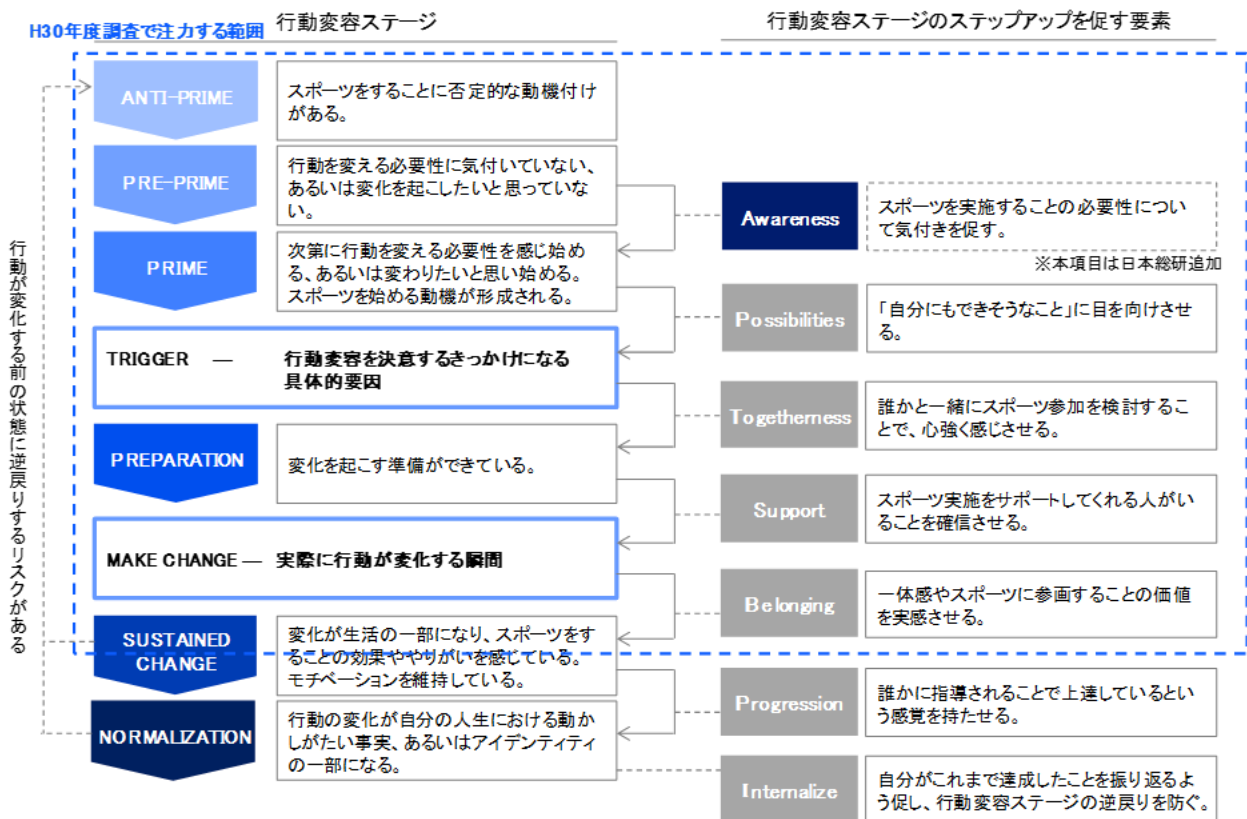
## (2) 女性の行動変容を促すアプローチについて

女性のスポーツ参画を促進する先進的な事例として、Sport England が 2015 年から実施したキャンペーン「THIS GIRL CAN」がある。本キャンペーンの実施に当たっては、対象者のパーソナリティーやスポーツ実施を促進しうる要因等について、定性的な調査手法を交えながら、事前に綿密な調査が行われた。

これらの調査は女性の行動変容のプロセス及びそれらに影響を与える要因を特定することを目的とし、調査チームが行動科学の知見に基づいて構築した仮説を、現在スポーツ習慣がある一般女性へのインタビュー調査を通じて検証する形式で行なわれた。調査を通じて明らかになった女性の行動変容プロセスの分析フレームワークは下図表に示すとおりである。このフレームワークでは、スポーツ実施が習慣化するに至る過程を 6 つの行動変容ステージに分類している。本事業においては特に青枠で示した、スポーツに対して否定的な動機づけがある状態から、スポーツ実施に至るまでの過程が重要であると考えられる。

当該調査では行動変容ステージの移行を促す上で効果的な働きかけをステージごとに整理している。これらに加えて健康不安が顕在化していない年代に対しては特に「自分の健康を維持するためにはスポーツ実施が必要である」という気付き (Awareness) を与えることが重要であると考えられることから、Sport England のフレームワークに「Awareness」を追加している。

図表 6 行動変容プロセスの分析フレームワーク (仮説)



出典：Sport England (2015) “What Sways Women to Play Sport?”に基づき日本総研作成

行動変容ステージの移行を促す要因について、Sport England の調査レポートでは下図表の「各要素の具体例（英国）」のように例示されている。ただし、当該調査は英国人女性が対象であるため、レポートで挙げられている具体例は日本人女性のライフスタイルや価値観、スポーツ実施に対する考え方とは一致しない可能性がある。また、「THIS GIRL CAN」は競技スポーツの実施に力点がおかれていることから、スポーツ庁「スポーツを通じた女性の活躍促進のための現状把握調査報告書」（平成 29 年度）に基づき、日本において考えられるスポーツの促進要因を整理した。

図表 7 行動変容ステージのステップアップを促す要素の例

行動変容ステージのステップアップを促す要素	各要素の具体例(英国)	各要素の具体例(日本)(仮説)
<b>Awareness</b> スポーツを実施することの必要性について気づきを促す。	—	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 運動不足による健康上のリスクやスポーツを実施することの効果について、科学的根拠に基づいた情報発信がある。</li> </ul>
<b>Possibilities</b> 「自分にもできそうなこと」に目を向けさせる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 普通の女性にとって「リアル」で身近なインフルエンサーからの刺激がある。</li> <li>✓ 「私みたいな」女性(体型が似ているなど)のイメージを目にしたリ、話を聞いたりする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 「スポーツ」には競技スポーツ以外にも多様なレベルの身体活動が含まれることを知る。</li> <li>✓ 身近な人の成功体験を共有する。</li> </ul>
<b>Togetherness</b> 誰かと一緒にスポーツ参加を検討することで、心強く感じさせる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 友人からの誘いがある。</li> <li>✓ スポーツに参加することで交友関係が広がる、絆が深まるなどの効果が期待できる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ (平成29年度調査から女性は自分のペースで運動できることを重視していることが分かっており、「誰かと一緒に実施する」とは求めていない可能性がある。)</li> </ul>
<b>Support</b> スポーツ実施をサポートしてくれる人がいることを確信させる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 日頃身の回りにいる人(特に家族)からの物質的・心理的なサポートが期待できる。</li> <li>✓ 家族が励ましてくれる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 家事・育児や仕事の合間のちょっとした時間に、特別な準備をしなくてもスポーツが実施できると感じる。</li> <li>✓ 家族も運動の必要性を理解している。</li> </ul>
<b>Belonging</b> 一体感やスポーツに参画することの価値を実感させる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ スポーツに参加することは楽しい、もう一度やってみたいと感じさせる。</li> <li>✓ 個人的なフィードバックをもらったり、コミュニケーションをとることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 運動が苦手な人でも「楽しい」と感じられる、負荷が軽いスポーツプログラムがある。</li> <li>✓ スポーツ実施による健康上の効果を実感できる。</li> </ul>

グループインタビューを通じて妥当性を検証

出典：Sport England (2015) “What Sways Women to Play Sport?”、スポーツ庁「スポーツを通じた女性の活躍促進のための現状把握調査報告書」（平成 29 年度）に基づき日本総研作成

## 2. グループインタビュー

### (1) グループインタビューの実施概要

#### 1) グループインタビュー参加モニター

基礎調査の結果を踏まえ、ライフステージ上の制約によりなかなか運動・スポーツに取り組めていない①20代のフルタイムで働く女性（子育て中でない女性）及び②20～40代の子育て中の女性を対象とし、グループインタビューを実施した。グループインタビューは、15名（5名×3グループ）のモニターを募集して実施した。

図表 8 グループインタビューの対象者

	年代	未既婚	子供の有無	就業形態	人数
グループ①	20代	未婚/ 既婚	なし	フルタイム	5名
グループ②	20代～ 30代前半	既婚	あり（末子が中学生以下）	フルタイム/ パート・アルバイト・未就労	5名
グループ③	30代後半 ～40代	既婚	あり（末子が中学生以下）	フルタイム/ パート・アルバイト・未就労	5名

注1：現在のスポーツ実施状況について「運動・スポーツなど体を動かすことを行いたいと思うが、実施できていない」層を対象とした。

注2：東京都23区以内の在住者以外も可能な限り含めることとした。

注3：過去に三大都市圏（東京圏（埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県）、名古屋圏（岐阜県、愛知県、三重県）、大阪圏（京都府、大阪府、兵庫県、奈良県））以外に居住していた者も可能な限り含めた。

注4：子供の年齢、就業形態、過去の運動経験なども可能な限り分散するようにサンプリングした。

## 2) グループインタビューの内容

グループインタビューの内容は下記のとおり。グループインタビューでは、モニター女性のスポーツ促進要因について、「いつ」、「何のために」、「どんな」運動・スポーツであればできそうか・取り組みたいかなどについて、基礎調査で得られた要因仮説を踏まえ、具体的に聴取した。

また、「スポーツメニュー例」として、①いつもより+10分長く歩く、②いつもの行動を代替する（駅ではエスカレーターではなく階段を使うなど）、③いつもの行動に+αする（テレビを見ながら腹筋するなど）、④自宅や会社にあるものを使ってストレッチするの4つの類型を示し、どのようなスポーツメニューであれば取り組んでみたいと感じるかを聴取した。

図表 9 グループインタビューの内容

項目		概要
スポーツ実施に関する現状認識		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 普段の生活でどの程度体を動かす機会があるか。</li> <li>● 「スポーツ」という言葉からイメージするものは何か。これまでにスポーツを実施していた時期はあるか。もしあるとすれば、続けるのが難しくなったのはなぜか。</li> </ul>
スポーツ実施の誘因	Awareness (日常での気付き)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自分の体型や健康状態について、改善したいと思うことはあるか。</li> <li>● 日常のこういったシーンで健康や美容を意識するか。</li> <li>● 健康リスクをどう考えるか。より健康になるために、スポーツを取り入れようと考えたことはあるか。</li> </ul>
	Possibilities (取り組みそうと思えるもの)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● どの程度の強度の運動であれば実施できそうだと感じるか。</li> <li>● どのような場所、タイミングであればスポーツが実施できそうか。</li> <li>● 日常生活に組み込めそうなスポーツはどんなものか。</li> <li>● 周りに真似してみようと思えるような人がいるか。いるとすれば、どのような人か。</li> </ul>
	Togetherness (一緒に取り組む人の存在)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 誰かと一緒にスポーツを実施することと、一人で自分のペースでスポーツを実施することのどちらの方が自分にあっていると感じるか。</li> </ul>
	Support (周りからのサポート)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● スポーツを実施する上で、周囲（家族など）にどのようなサポートを求めるか。</li> <li>● スポーツを実施する上で、どの程度の準備であれば負担に感じないか。</li> <li>● 周囲（家族など）のサポートがなくても可能なスポーツはどのようなものか。</li> </ul>
	Belonging (スポーツ実施の価値、効果)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● スポーツを実施する上で、周囲（家族など）にどのようなサポートを求めるか。</li> <li>● スポーツを実施する上で、どの程度の準備であれば負担に感じないか。</li> <li>● 周囲（家族など）のサポートがなくても可能なスポーツはどのようなものか。</li> </ul>

注：「概要」に示した事項はグループインタビュー実施前の仮説であり、実際にはモニターの反応に応じて、聞き取り内容を適宜変更している。

## (2) グループインタビューの結果

グループインタビューで得られた結果は以下のとおり。

### 1) グループ①の調査結果

グループ①（20代、未既婚不問、子なし、フルタイム）は、漠然とした現状の「不健康感」に対してなんとかしなければ、という意識はあるものの、ダイエット以外にスポーツに取り組む明確な理由はなく、スポーツ以外の楽しいことを優先している状況にある。

図表 10 グループ①の調査結果

項目	グループインタビューで得られた示唆
普段の時間の使い方	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 平日は、仕事が終わると自分の時間が持てる。現状はその時間を、買い物や外食、帰宅後はテレビ視聴や SNS、インターネット閲覧にあてている。</li> <li>● 休日は、平日にできなかった家事（洗濯、作り置き）をする以外は、彼氏や友人と買い物や映画など、外出をしている。</li> </ul>
「スポーツ」という言葉のイメージ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「スポーツ」という言葉からは、具体的なチームスポーツ名（球技）が挙げられた。</li> <li>● 自分や周囲の人が実施したことがあるもの、テレビで見るものが挙げられた。</li> </ul>
過去に「スポーツ」をやろうと思った理由	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 家族やパートナー、同僚や友人などの誘い</li> </ul>
過去に「スポーツ」が続けられなかった理由	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 飽き、筋肉痛、体力がない、向いていない、一緒に行く人がいない、通い辛さ。</li> </ul>
「スポーツ」を始められない理由	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 仕事による疲労</li> <li>● 他の楽しいことを優先してしまう</li> <li>● 費用、場所</li> <li>● 「すっぴん」になることへの抵抗</li> </ul>
「スポーツ」する環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 田舎は先端の施設（ボルダリングなど）はない、一方で、車移動なので、都会よりもスポーツができる場所への移動が楽</li> </ul>
スポーツをしよう（した方が良い）と思う理由	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ダイエットに加えて、漠然とした現状の「不健康感」に対して、なんとかしなければ、という意識がある。</li> </ul>
スポーツをしよう（した方が良い）と思ったきっかけ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 友人やテレビの影響</li> <li>● 体力の衰えはあまり感じていない</li> </ul>
やってみたいと感じる「種目」	<ul style="list-style-type: none"> <li>● バスケ（Bリーグの影響）、パルクール、「ホノルルマラソン」や「東京マラソン」など大会への参加を目指してのマラソンなど、話題性のある種目の取り組み意向が高い。</li> </ul>

スポーツに対する強いニーズがないため、面倒くささを排除し、思い立った時にすぐできるメニューが望ましいと考えられる。加えて、継続のためには、楽しみを得ることができるもの、運動の効果が明確にわかるもの、上達を感じられることが必要であると考えられる。

図表 11 グループ①の調査結果

項目	グループインタビューで得られた示唆
やってみよう、できそうと感じられるスポーツ・運動①【Possibilities】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「ながら」でできるものへのニーズがある。</li> <li>● 天候に左右されない室内で、会社よりも自宅でできるもの、を希望する声があった。</li> </ul>
やってみよう、できそうと感じられるスポーツ・運動②【Possibilities】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 手順を覚えたり、準備をしたりする面倒くささを排除したものにニーズがある。</li> </ul>
やってみよう、できそうと感じられるスポーツ・運動③【Possibilities】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 場所や時間を選ばないものにニーズがある。</li> </ul>
継続につながる要因①【Togetherness】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 友達と一緒に楽しめるものにニーズがある。</li> </ul>
継続につながる要因②【Support】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 費用がかからないものにニーズがある。</li> </ul>
継続につながる要因③【Belonging】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● スポーツをすることで楽しみが得られるものにニーズが高い。</li> <li>● 音楽に合わせて動く、街並みを楽しむ、ご褒美がもらえる、先端を体験できる、など。</li> </ul>
継続につながる要因④【Belonging】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 数値や画像などで、運動の効果が明確にわかるものにニーズがある。</li> </ul>
継続につながる要因⑤【Belonging】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● スポーツ自体が上達したことがわかるもの、技能が身に付くものにニーズがある。</li> </ul>
やってみたいスポーツメニュー	<ul style="list-style-type: none"> <li>● お悩み解消ストレッチメニューの人気の高い。</li> <li>● 「スポーツはスポーツとして楽しみたい」という意見も。</li> <li>● 会社よりも、自宅でできるメニューが好まれる。会社でやるのであれば、デスクでさっとできるものがよい。</li> </ul>

## 2) グループ②の調査結果

グループ②（20代～30代前半、既婚、末子が中学生以下）は、体力や体の不調への不安はそれほど大きくないものの、危機感が芽生え始めている（が具体的なアクションには至らない）という状況であると思われる。特に、子供が小さいため子供の生活習慣に制約されてしまう（ヨガに通いたくても場所や時間帯が大きな制約になるなど）ことから、運動実施に時間を割くことが難しい状況に陥っていると思われる。

図表 12 グループ②の調査結果

項目	グループインタビューで得られた示唆
普段の時間の使い方	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 小さい子供を抱えている場合は、平日、休日を問わず自分の時間を取ることがほとんどできない。</li> <li>● 幼稚園や小学校に通うようになると、平日の昼間でも少し時間を作ることができるようになる。</li> <li>● フルタイムで子供を育てている場合は、むしろ職場にいる時間帯のほうが自分の時間をとりやすい状況にある。</li> </ul>
「スポーツ」という言葉のイメージ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「スポーツ」という言葉からは、ウェアを着て、ある程度汗を流すようなものがイメージされた。具体的には球技やランニング、水泳などがあげられた。</li> <li>● ストレッチなど体を動かせばスポーツと捉える人は少数派。</li> </ul>
過去に「スポーツ」をやろうと思った理由	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 親や友人の誘い、運動不足による体力低下、ストレスの解消、妊娠（マタニティヨガ）。</li> </ul>
過去に「スポーツ」が続けられなかった理由	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 場所の不便さ、妊娠、結婚による退職、所属チームの人間関係。</li> </ul>
「スポーツ」を始められない理由	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 費用、場所（子育てや仕事をしながら通えるような場所がない）、時間帯（子供の帰宅、昼寝の時間帯と重複するなど時間が選べない。）※費用の安い区や市の施設は利便性が低い。</li> <li>● 子供と一緒に通うのが難しい（子供が小さいと子供と一緒に通えるプログラムがあってもぐずることを考えると億劫、少し大きくなって子供のス쿨の時間に一緒にいて見ているとあげないといけないなど）</li> <li>● 体力への不安</li> <li>● 子育てから来る疲労</li> </ul>
「スポーツ」する環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 場所は身近にある。ただし、上記のように条件に当てはまる場所が少ない。</li> <li>● 田舎の場合はジムも少なく、ウォーキングしている人も稀で、二極化している印象。</li> </ul>
スポーツをしよう（した方が良い）と思う理由	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 体力向上、ダイエット、姿勢の改善、肩こりなどがスポーツした方が良いと考える理由になっている。</li> <li>● 体力や体の不調への不安はそれほど大きくなく、危機感が芽生え始めている（が具体的なアクションには至らない）という状況。</li> </ul>
スポーツをしよう（した方が良い）と思ったきっかけ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 若い頃と比べて太った（太りやすくなった）、疲れやすくなった（疲れが抜けにくくなった）、体が硬くなったなど日常生活の中で感じる事が多くなったことがきっかけとなっている。</li> <li>● 健診結果や体重の変化、子供など周囲らの指摘も具体的なきっかけとなっている。</li> </ul>
やってみたいと感じる「種目」	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ヨガや太極拳などの緩やかな運動と、エアロビクス、ジャザサイズ、ズンバなどのエクササイズ系の運動へのニーズが高い。</li> <li>● 流行への感度も高いため、世間的にも流行しているようなスタジオ系メニューへのニーズが高いと思われる。</li> </ul>



子供と一緒に楽しめるものへのニーズが特に高く、特に子供が小さく、多忙な場合は、子供と一緒に家の中で手軽にできるようなメニューへのニーズが高い。また、「ながら」でできるもの、あまり費用をかけず自分ひとりの時間ができたときに手軽にできるようなもので、なおかつ疲れたり息切れしたりしない程度の運動・スポーツへのニーズが高いようだった。

図表 13 グループ②の調査結果

項目	グループインタビューで得られた示唆
やってみよう、できそうと 感じられるスポーツ・ 運動①【Possibilities】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「ながら」でできるものへのニーズは高い。</li> <li>● 掃除や洗い物など体力を使うような家事をしながら、効率的に体を動かすこと及び一駅歩き、階段昇降、自転車移動など、移動時間帯にできるだけ体を動かすことなどが多くあげられた。</li> </ul>
やってみよう、できそうと 感じられるスポーツ・ 運動②【Possibilities】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 子供や家族のために使う時間が長くなるため、自分ひとりの時間ができたときに手軽にできるようなものにニーズがある。</li> <li>● できるだけ費用をかけずにやれることも重要で、道具や準備の必要がないことも重要である。</li> <li>● また、就寝前や寝起きなどに、布団の中でできるようなものにもニーズがある。</li> </ul>
やってみよう、できそうと 感じられるスポーツ・ 運動③【Possibilities】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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程度の運動へのニーズがある。</li> </ul>
やってみよう、できそうと 感じられるスポーツ・ 運動④【Possibilities】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ウェアや音楽など見た目の格好よさや、楽しさなども必要な要素となっている。</li> </ul>
やってみよう、できそうと 感じられるスポーツ・ 運動⑤【Togetherness】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 子供と一緒にできるものへのニーズが特に高い。</li> <li>● 子供と自分の趣味として共有できるようなもの（種目は様々）、子供と一緒に出かけできるもの（散歩やサイクリングなど）、子供とカラオケや縄跳びなど。一緒に楽しめるようなものへのニーズが高い。</li> <li>● また、特に多忙で子供が小さい場合は、子供と一緒にストレッチする、お風呂の中で一緒に楽しむなど、家の中で手軽にできるようなメニューへのニーズも高い。</li> </ul>
継続につながる要因① 【Togetherness】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 子供と一緒にやることへのニーズが高かった一方で、誰かと一緒にやることへのニーズは必ずしも高くない。</li> </ul>
継続につながる要因③ 【Belonging】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 効果が明確であることには一定程度のニーズがある。</li> </ul>
やってみたいスポーツメ ニュー	<ul style="list-style-type: none"> <li>● やってみたいスポーツメニューはバラバラ。</li> <li>● その中でも比較的スポーツメニュー例③（P9 参照）「いつもの行動に+αする」を選択した者が多く、日常生活の中で効果的に体を動かしていきたいというニーズが高いと思われる。</li> </ul>

### 3) グループ③の調査結果

グループ③（30代後半～40代、既婚、末子が中学生以下）は、体力の衰えなど老後への不安が徐々に顕在化しつつあり、体力や筋力、代謝の向上を図ることへのニーズが高い。健康に関する情報の感度も高く、運動・スポーツの必要性や、具体的にどういったことをすればよいかは、ある程度理解していると思われる。一方で、仕事や子育てで忙しく、体力も使っているため、わざわざ運動をしようとは思わないことが未実施につながっていると思われる。

図表 14 グループ③の調査結果

項目	グループインタビューで得られた示唆
普段の時間の使い方	<ul style="list-style-type: none"> <li>●フルタイムで子育てをしている場合、平日は子供が寝た後の深夜くらいしか自分ひとりの時間は取れない。休日も子供と一緒に過ごすことがほとんどになる。</li> <li>●パートタイムや専業主婦の場合は、この年代だと子供もそれなりに大きくなって保育園や小中学校に通っているため、平日でも日中にある程度自分のための時間を持っていると思われる。</li> </ul>
「スポーツ」という言葉のイメージ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「スポーツ」という言葉からは、ある程度汗をかく、疲れるようなものを連想しており、サッカー等の競技スポーツやランニング、水泳などが上げられた。</li> <li>●ウォーキングは日常実施している人もいたが、スポーツに入ると思う人と入らないと思う人は様々。</li> </ul>
過去に「スポーツ」をやろうと思った理由	<ul style="list-style-type: none"> <li>●友達と一緒にいくのが楽しい、美容、ダイエット、ストレスの解消</li> </ul>
過去に「スポーツ」が続けられなかった理由	<ul style="list-style-type: none"> <li>●仕事が忙しい（時間が合わない、休みの時間はスポーツ以外のことに使いたいなど）。</li> <li>●化粧を落とすのが面倒。明るい時間に行きたくない。</li> <li>●職場の異動や引越しでいくのが億劫になる。</li> </ul>
「スポーツ」を始められない理由	<ul style="list-style-type: none"> <li>●仕事や子育てで忙しく、運動で体力を使いたくない、仕事や子育てで体力を使うので、わざわざ運動をしようとは思わない。</li> <li>●家族との時間も十分に取れない中で、自分ひとりだけの時間をとることが難しい。</li> </ul>
「スポーツ」する環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>●場所や情報は身近にあるため、大きな制約とはなっていない。</li> <li>●田舎の場合はわざわざ車などで出かけていく必要があるため、アクセスの悪さがボトルネックになる可能性はある。</li> </ul>
スポーツをしよう（した方が良い）と思う理由	<ul style="list-style-type: none"> <li>●体力向上、筋力向上、冷え性の解消、代謝アップ、ダイエット・美容のためなどがスポーツした方が良いと考える理由になっている。</li> <li>●体力の衰えなど老後への不安が顕在化しつつあるため体力や筋力、代謝の向上を図ることへのニーズが高い。</li> </ul>
スポーツをしよう（した方が良い）と思ったきっかけ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●テレビや雑誌などのメディア、同僚や家族、ママ友からの情報、子供との体力差の拡大、健康診断、体力測定などの数値などがスポーツした方が良いと考えるきっかけとなっている。</li> <li>●健康に関する情報の感度が高く、スポーツ・運動の必要性や、具体的にどういったことをすればよいかはある程度理解していると思われる。</li> </ul>
やってみたいと感じる「種目」	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ウォーキング、ランニングは参加者全員がやってみたいと回答している。またヨガも依然としてニーズが高い。</li> <li>●当該グループは体力面の不安が顕在化するなど問題意識も高く、また近隣の施設やそれらに関する情報もある程度充足していることから、わざわざ時間をとって実施するのは時間ももたない、億劫、面倒と考えている人が多いと思われる。</li> </ul>

「ながら」でできるものや、気が向いたときに気軽にできるもの、また、子供（家族）と一緒にできるものはニーズが高かった。

また、以前はやっていたが、現在はスポーツから離れている人も多く、そのような人は少し汗ばむ程度の運動から始めることを望んでいる。自身の体力レベルに不安があるため、代謝アップ、カロリー消費、筋肉・脂肪量など取り組み効果が具体的な数値に表れることを強く望んでいるようだった。

図表 15 グループ③の調査結果

項目	グループインタビューで得られた示唆
やってみよう、できそうと 感じられるスポーツ・ 運動①【Possibilities】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「ながら」でできるものへのニーズは高い。</li> <li>● 「買い物のレジ待ち」や「バス待ち」などの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り組めるようなものや、料理、掃除、洗濯など体力を使うような家事をしながら、効率的に体を動かすこと、テレビを見ながらでもできるようなもの、通勤中にできるものなどがあげられた。</li> </ul>
やってみよう、できそうと 感じられるスポーツ・ 運動②【Possibilities】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 気が向いたときに、気軽にできるようなものにニーズがあり、準備の必要がなく、家や近所で取り組めるようなものにニーズがある。</li> <li>● 具体的には、布団の中でできることや、入浴中、入浴後にできること、食後、子供が寝た後などにできることなどがあげられた。</li> </ul>
やってみよう、できそうと 感じられるスポーツ・ 運動③【Possibilities】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● スポーツから離れている期間が長い人も多いため、まずは少し汗ばむ程度の運動から始めることを望んでいる人が多い。</li> <li>● 1回5～10分程度で、1日の2～3回程度に分けて実施するようなものが良いと思われる。</li> </ul>
やってみよう、できそうと 感じられるスポーツ・ 運動④【Possibilities】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● なるべくならお金をかけずに実施したいというニーズもある。一方で、お金を払って覚悟を決めて取り組みたいという人もおり、費用負担が決定的な要因にはなっていないと思われる。</li> </ul>
やってみよう、できそうと 感じられるスポーツ・ 運動⑤【Togetherness】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 子供（家族）と一緒にできるものはニーズが高い。</li> <li>● 子供も親も忙しいことも多いので、「子供と二人で、短時間でできるようなもの」へのニーズがある一方で、休日に一緒に自転車で出かけるなど「休みの日に子供と一緒に何かできる時間を取りたい」というニーズもある。</li> </ul>
継続につながる要因① 【Togetherness】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 家族と取り組むのではない場合、友人と一緒に取り組むことで、継続的に頑張ろうという意欲が高まると思われる。</li> </ul>
継続につながる要因② 【Support】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 周りの家族や友人から認めてもらうことや応援、励ましてもらうことが継続性に影響すると思われる。</li> </ul>
継続につながる要因③ 【Belonging】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 体力的な不安が運動・スポーツへの意欲につながっている層であるため、代謝アップ、カロリー消費、筋肉・脂肪量など数値が図れることが、特に取組の継続性に影響すると思われる。</li> </ul>
やってみたいスポーツメ ニュー	<ul style="list-style-type: none"> <li>● やってみたいスポーツメニューとしては、全員がスポーツメニュー例③（P9参照）「いつもの行動に+αする」を選択した。</li> <li>● スポーツメニュー例②（P9参照）「いつもの行動を代替する」は既にやっているという認識であり、もう一歩進めて日常生活の中で効果的に体を動かしていきたいというニーズが強いと思われる。</li> </ul>

#### 4) 調査のまとめ

グループインタビューのモニターの全体的な傾向として、多忙であり、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、体力や運動をすること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。

従って、「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。

図表 16 全体的な傾向

項目	概要
「スポーツ」を始められない理由	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 体力や運動をすることなどに不安がある。</li> <li>● 他の楽しいことを優先してしたい。</li> <li>● 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。</li> </ul>
やってみよう、できそうと感じられるスポーツ・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「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）</li> <li>● 特に子供がいて、フルタイムで働いている場合は、平日は帰宅後も時間がとりにくいため、通勤中や職場にいる間（昼休みなど）に実施できるもの</li> <li>● 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り組める、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）</li> <li>● 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）</li> <li>● コリや疲れの軽減など体の調子を整えるようなもの</li> </ul>

グループごとの傾向を、「運動・スポーツを取り入れやすいシーン」、「目的（効果）」、「スポーツメニューに具備すべき要素」及び「スポーツメニューの魅力を高める+αの要素」の観点から整理した。

グループ①（20代、子供無し、フルタイム）は、体調への不安も少ないため、楽しいものや話題性があるものであれば取り組みたいが、体のために何かしたいという意識は低かった。また、スポーツ以外の楽しいことを優先したいという意向も強く、日常生活の中では手軽にできるストレッチメニューのようなもののニーズが高かった。

一方で、グループ②（20代～30代前半、子育て中）、グループ③（30代後半～40代、子育て中）は、日常生活の中で効果的に体を動かしたいというニーズが高い。特に小学校以下の子供を抱えている母親は子供と一緒にできることへのニーズが高かった。

図表 17 グループごとの傾向

シーン				目的				要素			
	G①	G②	G③		G①	G②	G③		G①	G②	G③
仕事中	●	●		ダイエット	●	●	●	「ながら」できるもの	●	●	●
家事中		●	●	美容			●	手軽なもの**	●	●	●
育児中		●	●	「不健康感」の解消	●			子どもと一緒にできるもの		●	●
自由時間	●	●		体力向上		●	●	体力や運動神経に自信がなくてもできるもの***	●	●	●
隙間時間*	●		●	筋力向上			●	悩み解消ストレッチ	●		
*移動時間、入浴中・入浴後、就寝前・起床後（布団のなか）、職場での気分転換、レジ待ち、バス待ち時間 ※シーンの詳細は次頁で詳述。				姿勢の改善		●		いつのも行動+αの運動		●	●
				肩こり改善		●		**面倒くさくないもの、場所や時間を選ばないもの、準備がいらぬもの、手順を覚えなくて良いもの ***体力がいらぬもの、向き・不向きがないもの、疲れたり息切れしたりしない程度、1回5～10分程度で、1日の2～3回程度、少し汗ばむ程度のも			
				冷え症改善			●				
				代謝アップ			●				
+											
メニューの魅力を高めるための+αの要素											
運動の効果がわかるもの	●	●	●	**** 音楽に合わせて動く、街並みを楽しむ、ご褒美がもらえる、先端を体験できる	ヨガ、太極拳		●	●			
楽しみが得られるもの****	●				ウォーキング、ランニング				●		
家族や友人から励ましがもらえるもの			●		エクササイズ(エアロビクス、ジャザサイズ、ズンバ)			●			
憧れのスポーツの要素を取入れたもの	●	●	●		話題性のある種目	バドミントン、マラソン、バスケ		●	●	●	●

上記の調査結果を踏まえて、本事業で開発するメニューの方向性を整理した。

基本的には、体力や運動することに自信がなくてもできるもの、特別な準備が必要ない手軽なもの、1回あたりは短時間でできるものであることを前提として、以下のようないつのも行動に+αでできるような運動・スポーツやストレッチメニューを中心に検討することとした。

加えて、スポーツメニューの魅力を高める+αの要素として、ヨガや簡単なエクササイズの要素を取り入れたメニューも用意することとした。

図表 18 スポーツメニュー開発の方向性

シーン	メニューの方向性 (案)	グループ ①	グループ ②	グループ ③
工作中	自分のデスクに座ったままで、周りに気づかれずにできるもの	●	●	
家事中	料理、掃除、洗濯などの家事をしながら効率的に体を動かせるもの		●	●
育児中	親子での遊びを取り入れたもの (例: ひこうき、縄跳び、カラオケ)		●	●
	子供と一緒にストレッチできるようなもの		●	
	お風呂の中などで一緒に楽しめるもの		●	
自由時間	テレビやスマホを見ながらできるもの	●	●	
隙間時間	通勤中など、運転を伴わない移動時間にできるもの		●	
	工作中に一息つくときなど、デスクでさっとできるもの	●		
	レジ待ち、バス待ちの間に省スペースでできるもの			●
	入浴中、入浴後にできるもの			●
	子供が寝た後などにできるもの		●	●
	就寝前・起床後に布団の中で寝ころんだままでできるもの			●

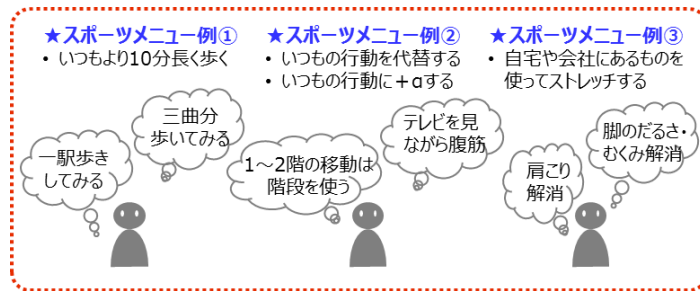
## 第2章 女性のスポーツ参加促進プログラムの開発

### 1. スポーツメニュー・プログラムの開発

#### (1) スポーツメニュー、スポーツプログラムの考え方

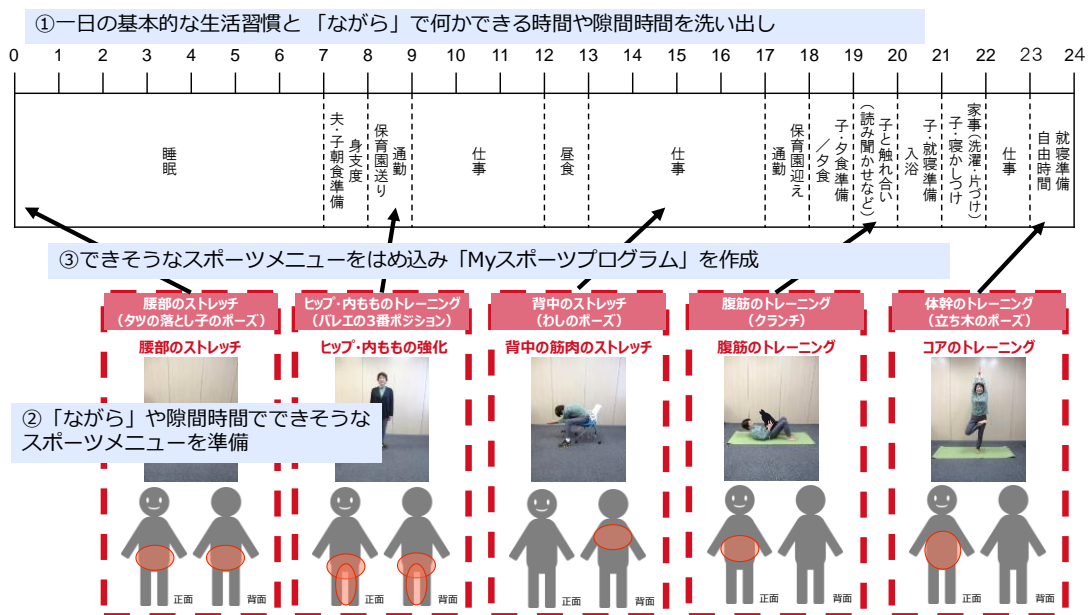
上記のグループインタビューなどによる深堀調査の結果を踏まえて、日常シーンの中で気軽に取り入れることができるスポーツメニューを作成した。なお、ここでのスポーツメニューとは日常生活の中に簡易に取り入れることが可能なスポーツのやり方を意味しており、簡単な筋トレやストレッチ、ヨガのポーズなどが含まれる。本事業では後述のとおり、24種類のスポーツメニューを作成した。

図表 19 スポーツメニューのイメージ



また、上記のスポーツメニューを活用して、各人が自分に必要な運動量と生活スタイルに応じて、自分ならではのスポーツプログラムを策定できるようなツールを作成した。ここでのスポーツプログラムとは、自身の1日の過ごし方を踏まえて、体を動かす時間が少し作れそうなタイミングや、「ながら」でできそうな時間帯を探してもらい、見つけた「隙間時間」に、やれそうと思えるスポーツメニューを当てはめて作る自分独自の「スポーツプログラム」を意味する。本事業で24種類のスポーツメニューを作成したが、各人のニーズに応じて、それ以外のもの（一駅歩きしてみる、1～2階の移動は階段を使う、身体を動かす家事をする、など）を取り入れてもらうことも可能である。

図表 20 スポーツプログラムのイメージ



## (2) スポーツメニューの開発

スポーツメニューの作成に当たっては、健康運動指導士をはじめ、スポーツ指導の専門的な資格を有する指導者が所属する有限会社フィールドに監修いただいた。本事業で開発したスポーツメニューは下図表のとおり。なお、スポーツメニューの詳細は「メニューブック「手軽にできる！ながらでできる！？スポーツメニュー」」（参考資料2-2）を参照のこと。

図表 21 スポーツメニューの概要

スポーツメニューを取り入れる生活シーン		スポーツメニュー
仕事中	職場で自分のデスクに座ったままでできるもの	①背中ストレッチ（わしのポーズ） ～背中筋肉をほぐす～
		②僧帽筋トレーニング ～首・肩のこりにつながりやすい僧帽筋をほぐす～
育児中	3歳未満の子供と一緒に実施できるもの	①腹筋トレーニング（クランチ） ～腹部筋力を強化～
		②背中ストレッチ（ベビーカー使用ストレッチ） ～背中筋肉をほぐす～
	3歳～6歳（小学生以下）の子供と一緒に実施できるもの	足腰トレーニング（足上げ） ～足腰筋力を強化～
	6歳～9歳（小学校低学年）の子供と一緒に実施できるもの	体幹トレーニング（舟のポーズ） ～体幹筋力を強化～
自由時間	ちょっとした空き時間や子供が寝た後などにできるもの	①体幹と下肢トレーニング（英雄のポーズ） ～インナーマッスルを強化～
		②体幹トレーニング（立ち木のポーズ） ～インナーマッスルを強化～
		③股関節トレーニング ～股関節筋力を強化～
		④ふくらはぎトレーニング・ふくらはぎストレッチ ～ふくらはぎ筋力を強化～
		⑤全身持久力UPエクササイズA・B ～スタミナアップ～
		⑥筋膜リリース（「足裏」、「ヒップ」、「背骨・首・肩・頭」） ～筋膜をほぐすことで筋肉のこりを解消～
隙間時間	移動中にできるもの（自転車）	①大腿四頭筋ストレッチ ～ももをほぐす～
		②腸腰筋ストレッチ ～ももの付け根をほぐす～
	移動中にできるもの（徒歩・階段）	正しい歩行姿勢の維持 ～正しい姿勢で歩くことで姿勢改善～
	レジ待ち、バス待ち、信号待ちなどでできるもの	すねのトレーニング（トゥアップ） ～すね筋力を強化～



スポーツメニューを取り入れる生活シーン		スポーツメニュー
	通勤の電車内などでできるもの	ヒップ・内もものトレーニング (バレエの3番ポジション) ～ヒップ・内ももの筋力を強化～
	入浴中、入浴後にできるもの	ももとひざ周りのトレーニング ～ももとひざ周りの筋力を強化～
	就寝前・起床後に布団の中で寝ころんだままできるもの	腹部のストレッチ (タツの落とし子のポーズ) ～腰の筋肉をほぐす～
	テレビなどを見たりしながらでできるもの	①ヒップのストレッチ ～ヒップの筋肉をほぐす～
		②ブックサンドコアトレーニング ～コア、ももの筋力を強化～

## 2. ワークショップ

### (1) 実施概要

女性特有の健康課題に関する正しい理解の浸透を図りながら、モニターに実際に上記で開発したスポーツメニューを体験していただき、それぞれの生活習慣に応じた「My スポーツプログラム」を作成してもらうことや、スポーツメニューに関する意見聴取を行うことを目的に、12月15日（土）にワークショップを開催した。

なお、ワークショップ参加者は先行して実施したグループインタビューの参加者と一致しており、下図表のとおりである。

図表 22 ワークショップの対象者（再掲）

	年代	未既婚	子供の有無	就業形態	人数
グループ①	20代	未婚/ 既婚	なし	フルタイム	5名
グループ②	20代～ 30代前半	既婚	あり（末子が中学生以下）	フルタイム/ パート・アルバイト・未就労	5名
グループ③	30代後半 ～40代	既婚	あり（末子が中学生以下）	フルタイム/ パート・アルバイト・未就労	5名

注1：現在のスポーツ実施状況について「運動・スポーツなど体を動かすことを行いたいと思うが、実施できていない」層を対象とした。

注2：東京都23区以内の在住者以外も可能な限り含めることとした。

注3：過去に三大都市圏（東京圏（埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県）、名古屋圏（岐阜県、愛知県、三重県）、大阪圏（京都府、大阪府、兵庫県、奈良県））以外に居住していた者も可能な限り含めた。

注4：子供の年齢、就業形態、過去の運動経験なども可能な限り分散するようにサンプリングした。

ワークショップの構成は下図表のとおり。

趣旨説明は事務局である株式会社日本総合研究所から行き、スポーツメニューの説明・体験時の指導はメニューの作成者である有限会社フィールドのインストラクターが行った。My スポーツプログラムの作成は、モニターの個人作業とした。My スポーツプログラムの発表及び本日の振り返りについては、事務局がファシリテーションを行い、インストラクターからも日常生活にスポーツを取り入れる際のポイント等についてコメントを行った。

図表 23 ワークショップの構成

プログラム	概要
趣旨説明 (10分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 本日のアジェンダを説明。</li> <li>● スポーツメニューの紹介に先立ち、スポーツメニューの実践が効果的と考える女性特有の健康リスクについて説明。</li> </ul>
スポーツメニューの説明・体験 (50分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● インストラクターから開発したスポーツメニューについて説明。</li> <li>● インストラクターの指導の下、モニターが実際にスポーツメニューを体験。</li> </ul> <p>※メニューの実施に際して必要な用具等は事務局が準備。</p>
My スポーツプログラムの作成 (15分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● モニターに平日、休日のそれぞれの典型的な一日の過ごし方を記載していただく。</li> <li>● その中に、無理なく実施できそうなメニューを選択して入れてもらい、My スポーツプログラムを作成。</li> </ul> <p>※プログラム作成用紙とメニューカードは事務局から配布。</p>
My スポーツプログラムの発表 (25分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● モニターが一人ひとりの My スポーツプログラムを発表。プログラム作成の理由（やりやすそうだった、健康の観点から必要だと思ったなど）もあわせて聴取。</li> <li>● また、「こういうものがあればやってみたい」、「こういう風に工夫したらもっとやりやすい」等の意見も聴取。その場でインストラクターからフィードバックを行う。</li> </ul>
本日の振り返り (20分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ワークショップに参加したことによる感想・意見を聴取。</li> <li>● モニターに事後アンケートを配布し、その場で回収。</li> </ul> <p>※思春期女性の運動・スポーツ習慣についてもモニターの意見を聴取。</p>

グループによってライフステージが異なり、時間的制約や健康不安の度合い、スポーツメニューに対するニーズにも相違があることから、対象グループごとに各々のニーズに合ったメニューを選定し、紹介することとした。各グループへの紹介メニューは下記のとおり。なお、スポーツメニューに関するニーズを幅広く聴取するために、全てのメニューについて、口頭での説明を実施した。

図表 24 各グループへの紹介メニュー

モニターの生活シーン		運動・スポーツメニュー	グループ①	グループ②	グループ③
仕事中	職場で自分のデスクに座ったまままでできるもの	背中ストレッチ（わしのポーズ）	●		
		僧帽筋のトレーニング	●		
育児中	3歳未満の子供と一緒に実施できるもの	腹筋のトレーニング（クランチ）		●	
		背中ストレッチ （ベビーカー使用ストレッチ）		●	
	3歳～6歳（小学生以下）の子供と一緒に実施できるもの	足腰のトレーニング（足上げ）		●	●
	6歳～9歳（小学校低学年）の子供と一緒に実施できるもの	体幹のトレーニング（舟のポーズ）			●
自由時間	ちょっとした空き時間や子供が寝た後などにできるもの	体幹と下肢のトレーニング（英雄のポーズ）	●	●	●
		体幹のトレーニング（立ち木のポーズ）	●	●	●
		股関節のトレーニング			●
		ふくらはぎトレーニング・ふくらはぎストレッチ			●
		全身持久力UPエクササイズA・B	●	●	●
		筋膜リリース （「足裏」、「ヒップ」、「背骨・首・肩・頭」）	●	●	●
隙間時間	移動中にできるもの（自転車）	大腿四頭筋ストレッチ		●	
		腸腰筋ストレッチ		●	
	移動中にできるもの（徒歩・階段）	正しい歩行姿勢の維持	●	●	
	レジ待ち、バス待ち、信号待ちなどでできるもの	すねのトレーニング（トゥアップ）			●
	通勤の電車内などでできるもの	ヒップ・内もものトレーニング （バレエの3番ポジション）	●	●	
	入浴中、入浴後にできるもの	ももとひざ周りのトレーニング			●
	就寝前・起床後に布団の中で寝ころんだまままでできるもの	腹部のストレッチ （タツの落とし子のポーズ）			●
	テレビなどを見たりしながらでできるもの	ヒップのストレッチ	●	●	
	ブックサンドコアトレーニング	●	●		

## (2) 実施結果

### 1) My スポーツプログラムの作成

#### (ア) グループ①

参加者 A はワークショップで実施して面白いと感じたメニュー、自身が関心を有するダイエットや持久力向上に効果が見込めるメニューを中心にプログラムを作成した。また、コリの解消や姿勢改善が自身の健康課題であると認識している。

図表 25 参加者 A が作成したプログラム

曜日	選択したメニュー【実施のタイミング】	選択のポイント
平日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヒップ・内もものトレーニング (バレエの3番ポジション)【通勤・勤務中】</li> <li>・正しい歩行姿勢の維持【通勤・勤務中】</li> <li>・僧帽筋のトレーニング【通勤・勤務中】</li> <li>・背中ストレッチ (わしのポーズ)【通勤・勤務中】</li> <li>・腹部ストレッチ (タツの落とし子のポーズ)【就寝前後】</li> </ul>	<p>通勤中にできるメニュー、仕事の合間に手軽に取り入れられて肩こりなどが軽減されるメニュー中心に選択。帰宅後は疲れているため、就寝前に寝転がったままできそうなメニューとして、タツの落とし子のポーズを実施。</p>
休日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・腹筋のトレーニング (クランチ)【自由時間】</li> <li>・体幹のトレーニング (立ち木のポーズ)【自由時間】</li> <li>・股関節のトレーニング【就寝前後】</li> <li>・全身持久力 UP エクササイズ A・B【自由時間】</li> <li>・体幹のトレーニング (舟のポーズ)【その他】</li> <li>・筋膜リリース (「足裏」「ヒップ」「背骨・首・肩・頭」)【就寝前後】</li> </ul>	<p>休日はあまり家におらず、外出が多いため、起床後すぐ、就寝前のタイミングでメニューを実施することを想定。筋膜リリースはこりや姿勢の改善が期待できるため選択した。</p> <p>外出しない日は昼間の時間帯でコアのトレーニングを実施したい。</p>

参加者 B は現在自己流のコリ解消ストレッチを実施しており、今回のワークショップを通じてそれらに根拠や効果があることを改めて実感したため、今後も継続したいとのことであった。実施するタイミングは工作中、もしくは就寝前、起床直後を想定している。

図表 26 参加者 B が作成したプログラム

曜日	選択したメニュー【実施のタイミング】	選択のポイント
平日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヒップのストレッチ【通勤・勤務中】</li> <li>・ふくらはぎトレーニング・ふくらはぎストレッチ【通勤・勤務中】</li> <li>・僧帽筋のトレーニング【通勤・勤務中】</li> <li>・腹部ストレッチ (タツの落とし子のポーズ)【就寝前後】</li> <li>・股関節のトレーニング【就寝前後】</li> </ul>	<p>仕事中に肩や腰の疲れの解消が期待できるメニューやふくらはぎのトレーニング・ストレッチを実施。</p> <p>帰宅後は就寝前に寝転がったままできるストレッチやトレーニングを選択。</p>
休日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・腹部ストレッチ (タツの落とし子のポーズ)【就寝前後】</li> <li>・股関節のトレーニング【就寝前後】</li> </ul>	<p>休日も、就寝前の股関節のトレーニング・タツの落とし子のポーズを平日同様に実施。</p>

参加者 C は、姿勢改善と肩こり・冷え性の解消の観点からプログラムを作成した。また、ヒップを引き締める目的で、ヒップの筋肉にアプローチできるメニューも選択している。空いた時間に気軽に取り組めて、かつ自身の健康課題に効果があるメニューが望ましいとのことであった。

図表 27 参加者 C が作成したプログラム

曜日	選択したメニュー【実施のタイミング】	選択のポイント
平日	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 背中ストレッチ（わしのポーズ）【就寝前後】</li> <li>• 体幹と下肢のトレーニング（英雄のポーズ）【就寝前後】</li> <li>• 腹部のストレッチ（タツの落とし子のポーズ）【自由時間】</li> <li>• 筋膜リリース（「足裏」「ヒップ」）【就寝前後】</li> </ul>	業務特性上仕事中に運動メニューを取り入れるのは難しいため、起床後や就寝前など、在宅中にメニューを実施。
休日	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 僧帽筋のトレーニング【就寝前後】</li> <li>• ヒップのストレッチ【就寝前後】</li> <li>• 体幹と下肢のトレーニング（英雄のポーズ）【就寝前後】</li> <li>• 筋膜リリース（「足裏」）【就寝前後】</li> <li>• 筋膜リリース（「背骨・首・肩・頭」）【自由時間】</li> </ul>	平日同様、起床後や就寝前のタイミングにメニューを実施。

参加者 D は、飽きずに継続するという観点から「やりたくて仕方がない」と感じるかどうかを重視してプログラムを作成した。筋膜リリースは肩こりなどへの効果を実感できたため、続けられそうだと考え選択している。また、全般的に自分の課題にフィットするメニューは継続できそうだと感じるとのことであった。

図表 28 参加者 D が作成したプログラム

曜日	選択したメニュー【実施のタイミング】	選択のポイント
平日	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ヒップ・内もものトレーニング（バレエの3番ポジション）【通勤・勤務中】</li> <li>• 僧帽筋のトレーニング【通勤・勤務中】</li> <li>• 筋膜リリース（「足裏」「背骨・首・肩・頭」）【自由時間】</li> <li>• 腹部のストレッチ（タツの落とし子のポーズ）【就寝前後】</li> </ul>	通勤中やデスクワークの合間にメニューを実施。特に仕事中は肩がこるため、僧帽筋のトレーニングを選択。帰宅後は自由時間があるため、テレビを見ながら筋膜リリースを実施。
休日	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 腹筋のトレーニング（クランチ）【その他（家事中）】</li> <li>• 筋膜リリース（「足裏」「ヒップ」「背骨・首・肩・頭」）【自由時間】</li> <li>• 腹部のストレッチ（タツの落とし子のポーズ）【就寝前後】</li> </ul>	毎日は難しいが、週に1回なら実施できそうだと考えたため、午前中の家事の合間にクランチを実施。休日は自由時間が長いため、筋膜リリースを集中的に実施。

参加者 E は、姿勢の歪みを矯正する目的で、コアのトレーニングができるメニューを中心にプログラムを作成している。全般的に、道具を準備する必要がないメニューの方が継続しやすいと感じるとのことであった。

図表 29 参加者 E が作成したプログラム

曜日	選択したメニュー【実施のタイミング】	選択のポイント
平日	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 僧帽筋のトレーニング【その他】</li> <li>• 正しい歩行姿勢の維持【通勤・勤務中】</li> <li>• 体幹のトレーニング（立ち木のポーズ）【その他】</li> <li>• 腹部のストレッチ（タツの落とし子のポーズ）【自由時間】</li> <li>• 股関節のトレーニング【自由時間】</li> </ul>	<p>平日は朝の身支度や通勤の間に「ながら」でできるメニューを選択。職場で運動メニューを実施するのは恥ずかしいため、帰宅後の自由時間に、寝ながらできる股関節のトレーニングやタツの落とし子のポーズを実施。</p>
休日	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 正しい歩行姿勢の維持【その他（外出中）】</li> <li>• ヒップ・内もものトレーニング（バレエの3番ポジション）【その他（外出中）】</li> <li>• 体幹と下肢のトレーニング（英雄のポーズ）【自由時間】</li> <li>• 背中ストレッチ（わしのポーズ）【自由時間】</li> </ul>	<p>休日は在宅している時間帯は家事で忙しいため、外出のついでに実施できそうなメニューを中心に選択。</p>

(イ) グループ②

参加者 F は、健康への効果も重要であると感じるものの、楽しく続けられることを最優先してプログラムを作成した。また、一人で取り組むよりも家族を巻き込んだ方が継続性が高まると考え、家族と一緒に取り組むことを想定している。

図表 30 参加者 F が作成したプログラム

曜日	選択したメニュー【実施のタイミング】	選択のポイント
平日	<ul style="list-style-type: none"> <li>僧帽筋のトレーニング【その他（子の習い事中）】</li> <li>体幹のトレーニング（舟のポーズ）【自由時間】</li> <li>腹部のストレッチ（タツの落とし子のポーズ）【就寝前後】</li> </ul>	僧帽筋のトレーニングは子供の習い事の待ち時間に目立たず実施できそう、舟のポーズは子供と一緒に楽しく取り組みそうだと感じた。タツの落とし子のポーズは普段寝る前に行っているストレッチに近いので取り入れ。
休日	<ul style="list-style-type: none"> <li>体幹のトレーニング（立ち木のポーズ）【自由時間】</li> <li>体幹と下肢のトレーニング（英雄のポーズ）【自由時間】</li> <li>全身持久力 UP エクササイズ A・B【自由時間】</li> <li>筋膜リリース（「背骨・首・肩・頭」）【自由時間】</li> </ul>	ヨガのポーズや全身持久力 UP は少し時間があるときに取り入れたい。夫も誘って音楽をかけながらできるとよい。また、夫も肩こりがあるため、筋膜リリースは子供が寝た後の自由時間に、夫婦のコミュニケーションとして取り入れたい。

参加者 G は、「辛い」「できない」と感じるとモチベーションが低下して続かなくなってしまうのではないかと懸念しており、まずは腰痛・肩こり・目の疲れなど日頃感じている健康課題を軽減し、体の調子を整えるところから始めたいとのことであった。

図表 31 参加者 G が作成したプログラム

曜日	選択したメニュー【実施のタイミング】	選択のポイント
平日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ブックサンドコアトレーニング【通勤・勤務中】</li> <li>筋膜リリース（「背骨・首・肩・頭」）【就寝前後】</li> </ul>	平日は仕事の昼休み中にさりげなく取り組めるメニューを選択。 仕事が終わって帰宅後も自由時間がほとんどないため、疲れが取れそうな筋膜リリースのみ取入れた。
休日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ふくらはぎトレーニング・ふくらはぎストレッチ【自由時間】</li> <li>腹部のストレッチ（タツの落とし子のポーズ）【自由時間】</li> <li>筋膜リリース（「ヒップ」）【就寝前後】</li> </ul>	休日も平日の間にたまった家事を片付けなければならないためあまり時間がないので、ながらでできるメニューと、寝る前にできてリラックスできるメニューを選択。



参加者 H は、筋力の向上等よりも、コリや姿勢の改善など、日頃自身が感じている健康課題の解消を重視している。特に産後肩峰が前に出てしまい、姿勢が悪化したのではないかと懸念している。

また、子供と一緒に取り組めるメニューも望ましいと感じている。

図表 32 参加者 H が作成したプログラム

曜日	選択したメニュー【実施のタイミング】	選択のポイント
平日	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 腹筋のトレーニング (クランチ) 【その他 (子と遊ぶとき)】</li> <li>• 筋膜リリース (「足裏」) 【その他 (片付け中)】</li> <li>• 僧帽筋のトレーニング 【自由時間】</li> <li>• 背中ストレッチ (わしのポーズ) 【自由時間】</li> <li>• ヒップ・内もものトレーニング (バレエの 3 番ポジション) 【自由時間】</li> </ul>	家事や歯磨きをしながら取り組めるメニューを中心に構成。育児から開放された時間には姿勢やコリの改善が期待できるストレッチメニューを取入れた。クランチは子供と一緒に取り組めそうなので選択した。
休日	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 筋膜リリース (「足裏」) 【その他 (夕食準備中)】</li> <li>• ももとひざ周りのトレーニング 【その他 (入浴中)】</li> <li>• ヒップ・内もものトレーニング (バレエの 3 番ポジション) 【自由時間】</li> <li>• 僧帽筋のトレーニング 【自由時間】</li> <li>• 背中ストレッチ (わしのポーズ) 【自由時間】</li> </ul>	基本的には平日とあまり変わらないメニュー構成とした。 平日は子供と一緒に入浴するが、休日は一人で入浴するチャンスもあるため、ももとひざ周りのトレーニングも実施する。

参加者 I は、自身が現在抱えている健康課題に合致するメニューを多く選択している。また、平日は多忙なため「ながら」でできるメニューがよいが、休日にはある程度まとまった時間を確保することが可能とのことであった。

図表 33 参加者 I が作成したプログラム

曜日	選択したメニュー【実施のタイミング】	選択のポイント
平日	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 足腰のトレーニング (足上げ) 【その他 (子と遊ぶとき)】</li> <li>• 大腿四頭筋ストレッチ 【その他 (外出中)】</li> <li>• ブックサンドコアトレーニング 【自由時間】</li> <li>• 股関節のトレーニング 【就寝前後】</li> </ul>	子供が公園で遊んでいる間手持ち無沙汰なので、親子で実施できるメニュー、自転車移動が多いので大腿四頭筋ストレッチを選択。 産後の骨盤底筋群の低下や足のむくみは自覚があるため、改善メニューを取り入れ。
休日	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 筋膜リリース (「足裏」) 【自由時間】</li> <li>• ブックサンドコアトレーニング 【自由時間】</li> <li>• 腹部のストレッチ (タツの落とし子のポーズ) 【自由時間】</li> <li>• ももとひざ周りのトレーニング 【その他 (入浴中)】</li> </ul>	休日は夫が子供の面倒を見てくれる時間帯もあるため、まとまった時間が必要なメニューを選択。また、1 人でゆっくり入浴できるので入浴時にできるメニューも選択した。 足の痛みがあるため足裏の筋膜リリースを取入れた。

参加者 J は、継続して取り組めることを重視してプログラムを作成した。また、一人で取り組むよりも、周りに誘ってもらえた方が継続しやすいと考え、家族と一緒に取り組むことを想定している。

図表 34 参加者 J が作成したプログラム

曜日	選択したメニュー【実施のタイミング】	選択のポイント
平日	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ふくらはぎトレーニング・ふくらはぎストレッチ【その他（家事中）】</li> <li>• 全身持久力 UP エクササイズ A【自由時間】</li> <li>• 僧帽筋のトレーニング【その他（家事中）】</li> <li>• 腹筋のトレーニング（クランチ）【自由時間】</li> <li>• 股関節のトレーニング【自由時間】</li> </ul>	<p>平日は時間がないため、家事をしながらできるメニューを実施。ただ、自分 1 人になる時間も確保できるため、音楽に合わせて体を動かすのが好きなこともあり、全身持久力 UP を選択。</p> <p>首肩がこりやすいので、改善が期待できるメニューを取入れたほか、寝る前に手軽に取り組めそうなメニューも選択。</p>
休日	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ふくらはぎトレーニング・ふくらはぎストレッチ【その他（家事中）】</li> <li>• 僧帽筋のトレーニング【自由時間】</li> <li>• 足腰のトレーニング（足上げ）【その他（子と遊ぶとき）】</li> <li>• 腹筋のトレーニング（クランチ）【自由時間】</li> <li>• 筋膜リリース（「足裏」）【就寝前後】</li> </ul>	<p>平日と共通する部分が多いが、子供と公園に出かける機会もあるため、一緒にできるメニューを実施。</p> <p>筋膜リリースは足つぼを楽に押せること、身体が温まり快眠できそうなことから選択。毎日は難しいが、休日であれば夫婦で実施できそうであると感じる。</p>

(ウ) グループ③

参加者 K は、メニュー選択の際、健康に対する効果よりも「自分にもできそうだと感じるか」「子供と一緒にできそうか」を重視している。

図表 35 参加者 K が作成したプログラム

曜日	選択したメニュー【実施のタイミング】	選択のポイント
平日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全身持久力 UP エクササイズ A【自由時間】</li> <li>・ふくらはぎトレーニング・ふくらはぎストレッチ【その他（家事中）】</li> <li>・足腰のトレーニング（足上げ）【自由時間】</li> <li>・体幹のトレーニング（舟のポーズ）【自由時間】</li> <li>・筋膜リリース（「背骨・首・肩・頭」）【就寝前後】</li> </ul>	<p>家事の前に全身持久力 UP で体を温め、ふくらはぎのメニューは家事の合間に実施。子供が帰ってきたら、子供とできるメニューを実施する。筋膜リリースは、気持ちよかったので1日の終わりに取り入れる。</p>
休日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全身持久力 UP エクササイズ A【自由時間】</li> <li>・ふくらはぎトレーニング・ふくらはぎストレッチ【その他（家事中）】</li> <li>・足腰のトレーニング（足上げ）【その他（子と遊ぶとき）】</li> <li>・体幹のトレーニング（舟のポーズ）【自由時間】</li> <li>・筋膜リリース（「背骨・首・肩・頭」）【就寝前後】</li> </ul>	<p>いくつもメニューを覚えるのは難しいので、土日でも平日と同じメニューを集中的に実施。</p>

参加者 L は、平日フルタイムで働くなど多忙であり、現実的に取り組めそうかどうかを重視してプログラムを作成した。

図表 36 参加者 L が作成したプログラム

曜日	選択したメニュー【実施のタイミング】	選択のポイント
平日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・腸腰筋ストレッチ【その他（保育園の送り迎え中）】</li> <li>・すねのトレーニング（トゥアップ）【自由時間】</li> <li>・ももとひざ周りのトレーニング【その他（入浴中）】</li> </ul>	<p>平日はフルタイムで働いているため、自転車移動中、職場の昼休み、入浴中など隙間時間に組み入れるメニューを選択。</p>
休日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・筋膜リリース（「背骨・首・肩・頭」）【その他】</li> <li>・筋膜リリース（ヒップ）【就寝前後】</li> </ul>	<p>休日はゆっくりと時間をかけて筋膜リリースを実施。筋膜リリースは効果が実感できたため選択した。</p>

参加者 M も同様に、自身が継続できそうであると感じたメニューを中心にプログラムを作成している。

図表 37 参加者 M が作成したプログラム

曜日	選択したメニュー【実施のタイミング】	選択のポイント
平日	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 体幹のトレーニング（舟のポーズ）【自由時間】</li> <li>• 筋膜リリース（「足裏」「ヒップ」「背骨・首・肩・頭」）【就寝前後】</li> <li>• 腹部のストレッチ（タツの落とし子のポーズ）【就寝前後】</li> </ul>	平日は寝転がってできるストレッチなど、疲れが取れそうなメニューがよい。舟のポーズは子供とスキンシップできる点、筋膜リリースは効果がありそうな点がよいと感じた。
休日	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 体幹のトレーニング（舟のポーズ）【自由時間】</li> <li>• すねのトレーニング（トゥアアップ）【その他】</li> <li>• ももとひざ周りのトレーニング【その他】</li> <li>• 全身持久力 UP エクササイズ A・B【自由時間】</li> </ul>	平日家族が休んでいる時間に音楽を流すのはためられるので、全身持久力 UP は休日に実施したい。

参加者 N は、自分にもできそうであると感じたメニュー、「ながら」で取り組めるメニューを優先してメニューを選択し、プログラムを作成した。自身が課題に感じている下腹部の引き締めには効果がありそうなメニューも選択している。また、平日・休日共に自転車での移動が多いため、自転車を使ったメニューを取り入れた。

図表 38 参加者 N が作成したプログラム

曜日	選択したメニュー【実施のタイミング】	選択のポイント
平日	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ももとひざ周りのトレーニング【その他】</li> <li>• すねのトレーニング（トゥアアップ）【その他（家事中）】</li> <li>• 腸腰筋ストレッチ【その他（外出中）】</li> <li>• 大腿四頭筋ストレッチ【その他（外出中）】</li> <li>• 腹筋のトレーニング（クランチ）【自由時間】</li> </ul>	平日は家事の合間にできそうなトゥアアップや、移動の合間にできそうな腸腰筋・大腿四頭筋のトレーニングなど、ながらでできそうなメニューを優先して選択。
休日	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ふくらはぎトレーニング・ふくらはぎストレッチ【その他（外出中）】</li> <li>• 腸腰筋ストレッチ【その他（外出中）】</li> <li>• 大腿四頭筋ストレッチ【その他（外出中）】</li> <li>• 体幹のトレーニング（舟のポーズ）【自由時間】</li> <li>• 腹筋のトレーニング（クランチ）【就寝前後】</li> </ul>	休日は子供が家にいるので、子供とできる舟のポーズを実施する。ふくらはぎのトレーニング・ストレッチは階段移動が多いため選択した。

参加者 O は、自身の普段の生活リズムを崩さずに、自然な流れで取り入れられることを重視してプログラムを作成している。

図表 39 参加者 O が作成したプログラム

曜日	選択したメニュー【実施のタイミング】	選択のポイント
平日	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 背中のストレッチ（わしのポーズ）【通勤・勤務中】</li> <li>• ふくらはぎトレーニング・ふくらはぎストレッチ【通勤・勤務中】</li> <li>• すねのトレーニング（トゥアッパ）【通勤・勤務中】</li> <li>• 正しい歩行姿勢の維持【通勤・勤務中】</li> <li>• ヒップのストレッチ【自由時間】</li> <li>• 腹筋のトレーニング（クランチ）【自由時間】</li> <li>• 筋膜リリース（足裏）【就寝前後】</li> <li>• 体幹と下肢のトレーニング（英雄のポーズ）【就寝前後】</li> </ul>	<p>平日はフルタイムで仕事をしており、通勤中も運動するのが難しそうなので、仕事の中空いた時間にできそうなメニューを選択。</p> <p>帰宅後もあまり時間がないので、手軽にできそうなメニューを選んだ。</p> <p>また、夜中足がつることがあるため、足裏の筋膜リリースを取入れた。</p>
休日	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 全身持久力 UP エクササイズ B【自由時間】</li> <li>• 筋膜リリース（「ヒップ」「背骨・首・肩・頭」）【自由時間】</li> <li>• ももとひざ周りのトレーニング【自由時間】</li> <li>• 腹部のストレッチ（タツの落とし子のポーズ）【就寝前後】</li> </ul>	<p>休日はまとまった時間が確保できるため、全身持久力 UP や平日できなかった背骨・首・肩・頭・ヒップの筋膜リリースを実施。</p>

### (エ) メニュー作成の結果サマリー

プログラム作成時に重視されたポイントや、スポーツメニューを生活に取り入れやすい方法について、グループごとの傾向を整理すると下図表のとおり。比較的時間に余裕があるグループ①では、メニュー自体の面白さや、効果が実感できるなど意欲的に取り組めるかどうか重視されている。一方、既婚・子ありのグループ②、③では家族を巻き込めるようなもの、家族の生活も含めて、日常生活のリズムを崩さずに取り入れられることが重視されている。

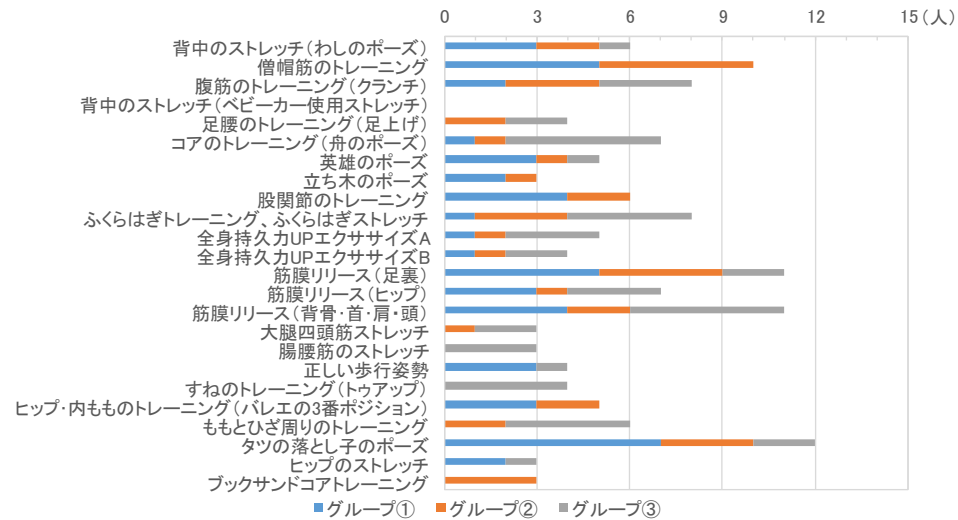
図表 40 グループごとのプログラム作成傾向

	重視するポイント	生活に取り入れやすい方法
グループ ①	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 比較的時間に余裕はあるが、他のことに時間を使いたいというニーズも高いため、継続的に取り組む上では、メニュー自体の面白さや、効果の実感など意欲的に取り組めることが重要。</li> <li>• 健康課題への効果も重視されており、特にコリの解消やボディラインの引き締め、姿勢改善などへのニーズが高い。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 平日帰宅後や休日等自由時間は比較的あるが、他の娯楽が優先されることも多く、空き時間にできるもの、手軽に取り組めるものが好まれる。</li> <li>• 平日は通勤中や工作中（職種にもよる）、帰宅後にながらや隙間時間（起床後、就寝前など）でできるものが好まれている。</li> <li>• 休日は予定が無いときはある程度時間をとって普段できないものに取り組んでみようとするタイプと、平日と同じようなメニューを継続的に実施しようとするタイプに二分。</li> </ul>
グループ ②	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 継続的に続けるために、子供や夫など家族を巻き込んで実施できるようなものであることが重要（一人だとなかなか続かないので、誘い合っできるものが良い）。</li> <li>• 特に平日はながら（子供の面倒を見ながらなど）でできるものが望ましい。</li> <li>• 健康面については、コリや疲れの軽減など体の調子を整えるようなものへのニーズが高い。</li> <li>• 特に小さな子供を持つ母親は産後の骨盤底筋の緩みや姿勢の悪化などへの問題意識が高く、産後特有の健康課題の解決へのニーズも高い。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 家事や育児中にながらでできるものが取り組みやすい。また、子供の習い事の間や、公園で遊ばせている間などが手持ち無沙汰であり、そうした隙間に取り入れられるものも人気がある。</li> <li>• 特に専業主婦の場合は、平日と休日で実施しやすいものに違いは無いが、休日は家族一緒にできるものに取り組むやすい、1人で入浴できるので、入浴中に実施しやすいなどといった違いがある。</li> <li>• 仕事をしている場合、平日の方が、昼休みなど一人になる時間も取りやすい場合もある。</li> </ul>
グループ ③	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 現実的に継続して取り組めそうかを重視してメニューを選択している。</li> <li>• 継続して取り組む上では、効果の実感よりも、子供と一緒にできることや、隙間時間、ながらで実施可能で、生活リズムを崩さずに取り入れられそうなことが重視されている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 特に平日は家事中や移動中にながらで取り入れられるものが取り組みやすい。</li> <li>• 休日はある程度時間をかけて、持久力UPや筋膜リリースなど、各自の健康課題に即したメニューを選択するものも多かった。</li> <li>• 特にフルタイム勤務の場合、平日は帰宅後も時間が取りにくいいため、通勤中や職場に居る間などに実施できるものが選択されている。</li> </ul>

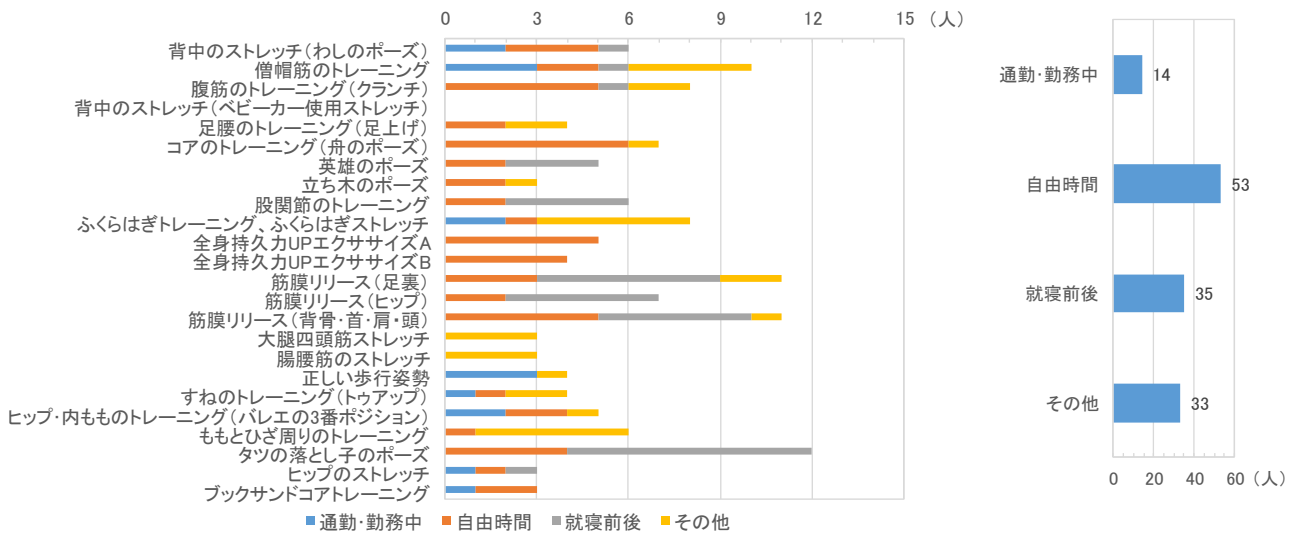
ワークショップで選択されたメニューは下図表のとおり。選択されたメニューとしては、タツの落とし子のポーズ、筋膜リリース、僧帽筋のトレーニングなど体をほぐすのに役立つメニューなどが多く選ばれた。

また、シーン別に見ると自由時間に実施するものが多く選ばれている。

図表 41 グループ別選択メニュー数



図表 42 シーン別選択メニュー数



## 2) 振り返りアンケートの実施

ワークショップ参加者の思春期の運動・スポーツ習慣や健康問題に関する知識の有無、スポーツメニューや本ワークショップへの意見などを把握するため、振り返りアンケートを実施した。アンケートは他の資料と併せてワークショップ開始時に配布した後、振り返り時間中にその場で記入をお願いし、回収した。

実施概要は下図表のとおり。

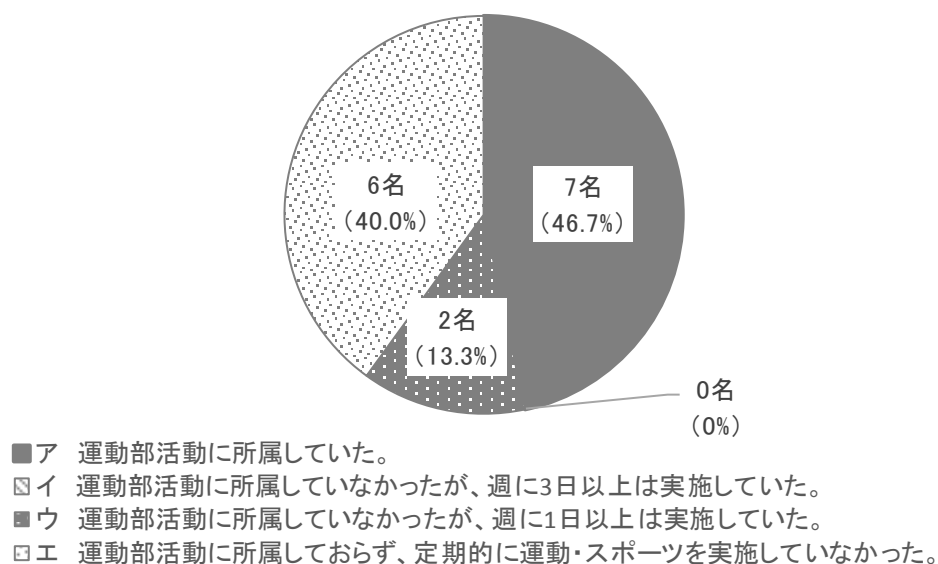
図表 43 振り返りアンケートの実施概要

設問の内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 思春期の運動・スポーツ習慣</li> <li>・ 思春期における、運動習慣に伴う健康問題に対する知識の有無</li> <li>・ 思春期の運動・スポーツ習慣形成に対する意見</li> <li>・ My スポーツプログラムに対する今後の取組意欲・意見</li> </ul>
回収結果	参加者数 15名 回収数 15件（回収率は100%）

### ●思春期（特に10代）の頃の運動・スポーツ習慣や健康問題への認識について

10代の頃の運動・スポーツ実施状況について、最も多く挙げられたのは「運動部活動に所属していた」で、約5割が選択した。また、「運動部活動に所属しておらず、定期的に運動・スポーツを実施していなかった人」を選択した人が約4割いた。運動部活動に所属しておらず、かつ週に3日以上運動・スポーツを実施していた人はいなかった。

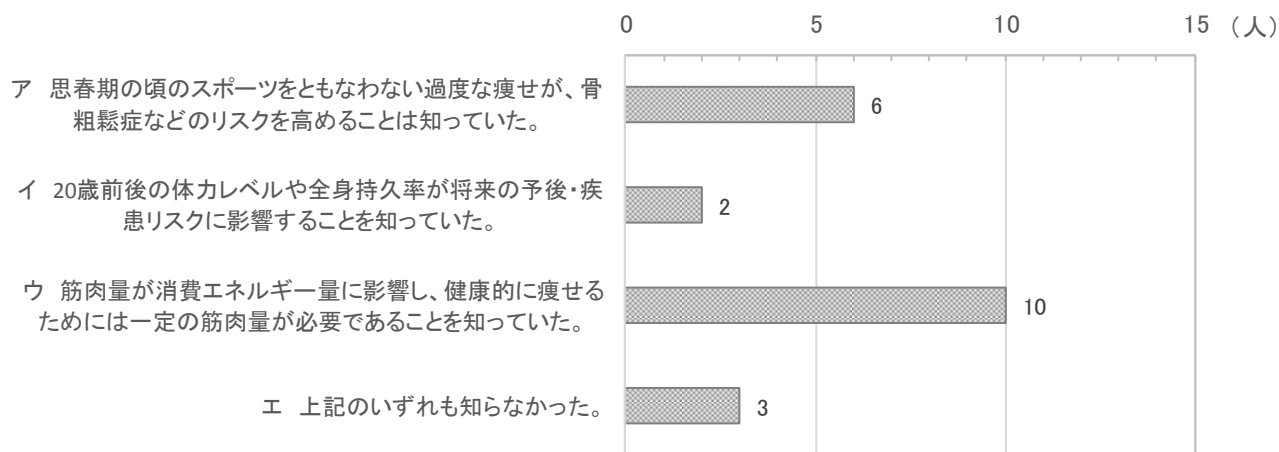
図表 44 10代の頃の運動・スポーツ実施状況（部活動を除く）（n=15, 単一回答）





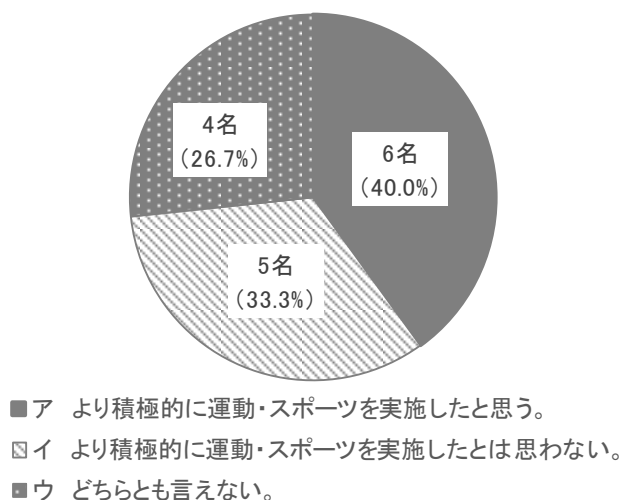
思春期に、運動習慣に伴う健康問題について知っていたかを尋ねたところ、「筋肉量が消費エネルギー量に影響し、健康的に痩せるためには一定の筋肉量が必要であること」については参加者の約3分の2が知っていたと回答しており、特にグループ①の参加者（20代/子なし/フルタイム）は全員が知っていた。「思春期の頃のスポーツを伴わない過度な痩せが、骨粗鬆症などのリスクを高めること」についても、参加者の約3分の1が知っていた。

図表 45 運動習慣に伴う健康問題に対する知識（n=15, 複数回答）



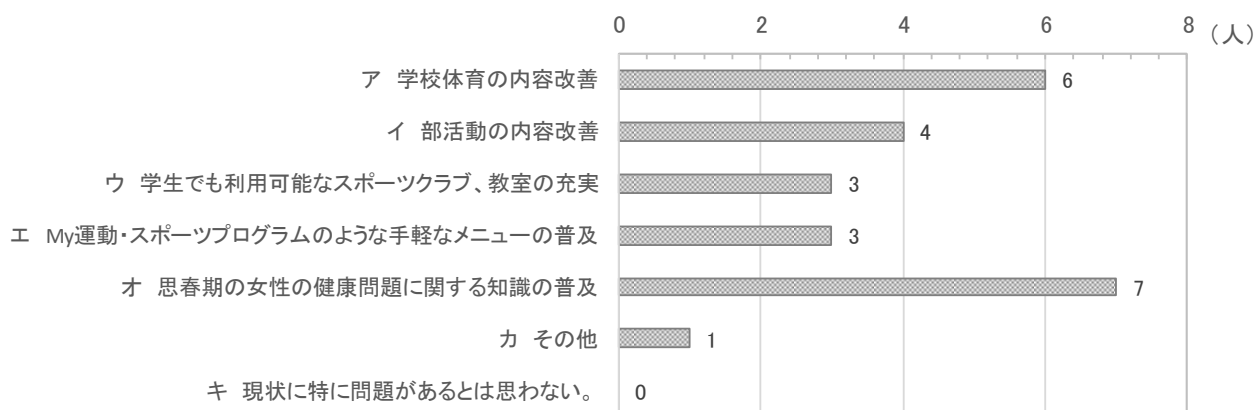
思春期に健康問題を知っていたら、より積極的に運動・スポーツを実施したと思うかを尋ねたところ、参加者の間で回答傾向にばらつきが見られた。「より積極的に運動・スポーツを実施したと思う」、「より積極的に運動・スポーツを実施したとは思わない」、「どちらとも言えない」を、それぞれほぼ同数の参加者が選択した。

図表 46 健康問題に対する知識と運動・スポーツ実施意向の関係（n=15, 単一回答）



思春期の運動・スポーツ習慣を高める上でどのようなものが必要かを尋ねたところ、「思春期の女性の健康問題に関する知識の普及」を選択した人が最も多く、保健体育の授業等で教えるべきではないかとの意見があった。次いで「学校体育の内容改善」を選択する人が多く、競技種目以外にも楽しく取り組みやすい活動を取り入れるべきであるとの意見が挙げられた。「部活動の内容改善」については特にグループ①の参加者（20代／子なし／フルタイム）が選択し、必ずしも勝利を目指すのではなく、楽しみながら運動できる部活があればよいとの意見が出された。

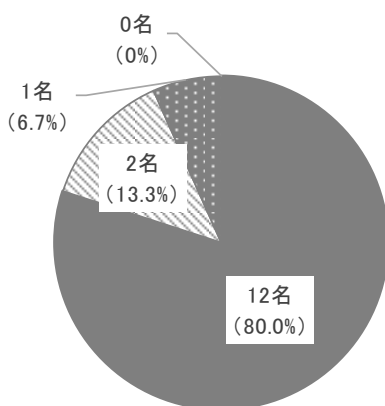
図表 47 思春期の運動・スポーツ習慣を高める上で必要な取組について（n=15, 複数回答）



### ●My スポーツプログラムについて

今後 My スポーツプログラムにどの程度取り組みそうかを尋ねたところ、参加者のほぼ全員がワークショップで作成したプログラム（「My スポーツプログラム」）であれば週に1日以上は継続的に取り組みそうであると回答しており、8割が今後週に3日以上継続的に取り組みそうであると回答した。

図表 48 今後の「My スポーツプログラム」取組意向について（n=15, 単一回答）



- ア Myスポーツプログラムであれば、週に3日以上は継続的に取組めそうと思えた。
- ▣イ Myスポーツプログラムであれば、週に1日以上は継続的に取組めそうと思えた。
- ウ Myスポーツプログラムであれば、週に1日未満で取組むことは可能だが、継続的に取組むのは難しそう。
- ▣エ Myスポーツプログラムでも、取組むのは難しそう。

### 3. 事後アンケート

#### (1) 実施概要

ワークショップ後のモニターによる「My スポーツプログラム」の実施状況を把握し、今後に向けたフィードバックを得ることを目的に、事後アンケートを実施した。事後アンケートは、ワークショップの開催から約2ヵ月後に実施し、WEB 経由でモニターから回答を得た。

実施概要は下図表のとおり。

図表 49 事後アンケートの実施概要

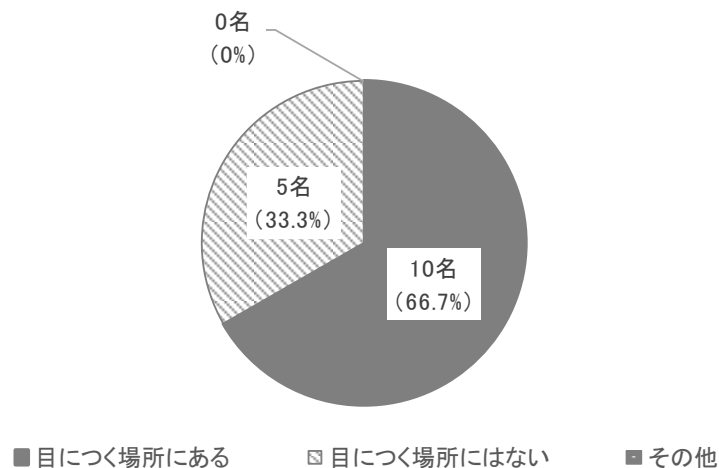
設問の内容	・ My スポーツプログラムの現在までの実施状況 ・ My スポーツプログラムの今後の実施意向 ・ ワークショップ後の意識の変化の有無
回収結果	参加者数 15 名 回収数 15 件 (回収率は 100%)

#### (2) 実施結果

##### 1) 現在の My スポーツプログラム実施状況及び今後の実施意向について

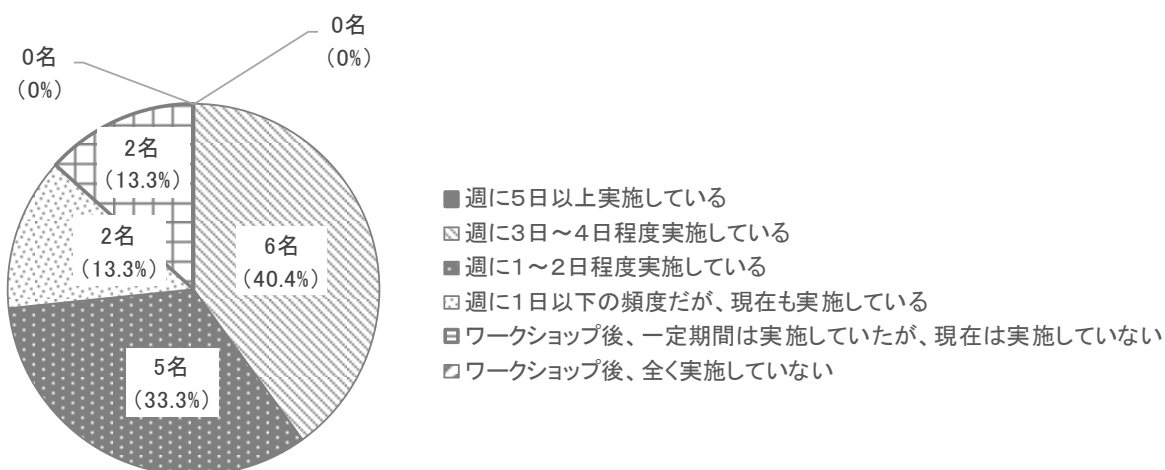
ワークショップでは参加者にクリアホルダーを配布し、作成した「My スポーツプログラム」台紙をクリアホルダーに入れて目に付くところに掲出するよう依頼した。アンケート回答時点において「My スポーツプログラム」は目につく場所にあるかを尋ねたところ、回答者の3分の2が「目に付く場所にある」と回答した。

図表 50 現在の「My スポーツプログラム」台紙掲出状況について (n=15, 単一回答)



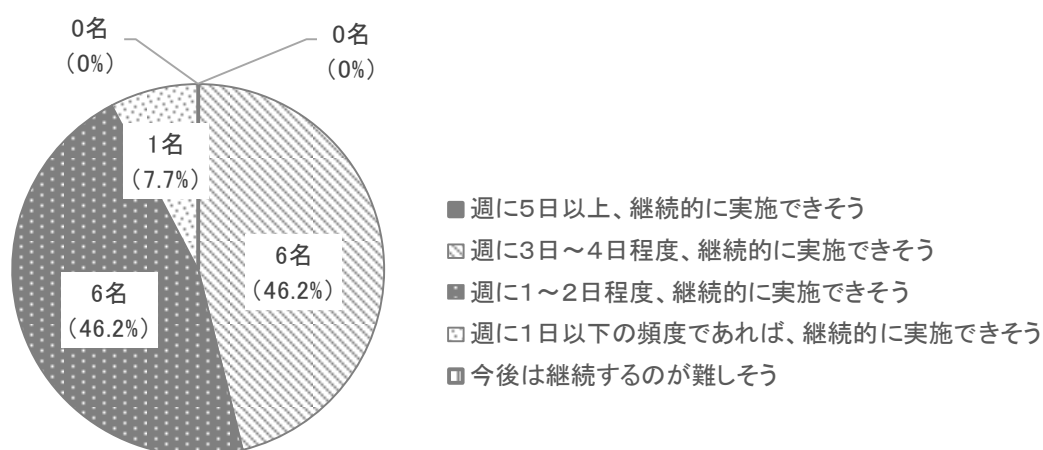
アンケート回答時点における「My スポーツプログラム」の実施頻度を尋ねたところ、回答者の約7割が週に1回以上実施していると回答した。「ワークショップ後、一定期間は実施していたが、現在は実施していない」を選択した回答者が2名いたものの、「ワークショップ後、全く実施していない」を選択した回答者はいなかった。

図表 51 現在の「My スポーツプログラム」実施状況について (n=15, 単一回答)



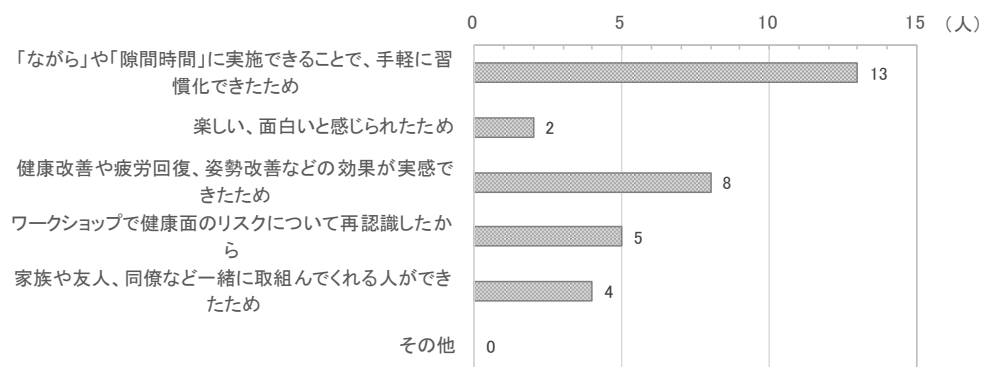
上記の設問で「現在も実施している」と回答した13名に対し、今後どの程度の頻度で実施できそうかを尋ねたところ、約9割が週に1回以上継続的に実施できそうであると回答した。また、回答者の約半数は、週に3日～4日程度の頻度で継続できそうであると回答した。

図表 52 今後の「My スポーツプログラム」実施意向について (n=13, 単一回答)



上記設問で「今後は継続するのが難しそう」以外の選択肢を選んだ13名に対し、継続できそうであると感じられる要因について尋ねたところ、「ながら」や「隙間時間」に実施できることで、手軽に習慣化できたため」は全員が選択した。次いで多かったのは「健康改善や疲労回復、姿勢改善などの効果が実感できたため」で、8名が選択した。

図表 53 「My スポーツプログラム」を継続できそうであると感じる理由について (n=13, 複数回答)



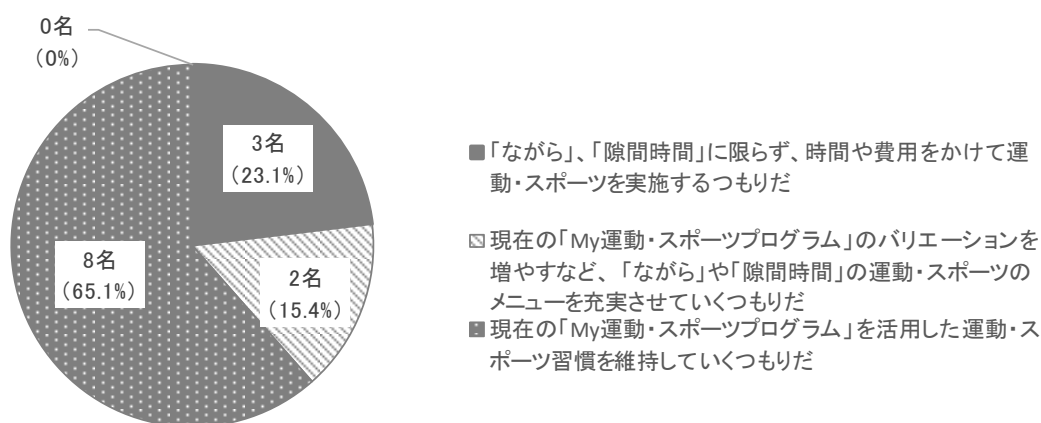
特に継続できそうであると感じたメニューについて尋ねたところ、下図表のような回答が得られ、筋膜リリースを選択した回答者が最も多かった。

図表 54 特に継続できそうなメニューについて (n=13, 複数回答)



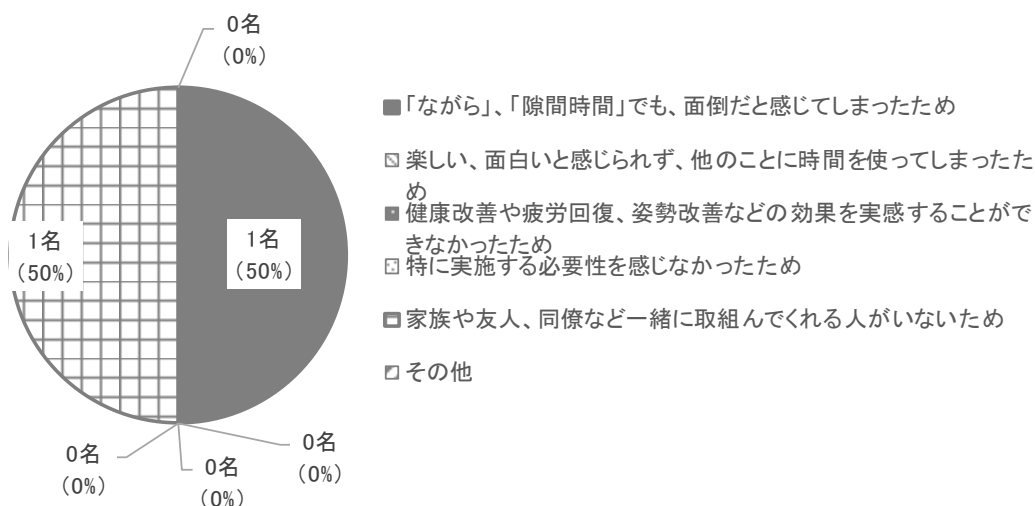
上記の設問と同様に、今後も「My スポーツプログラム」を継続できそうであると回答した13名に対し、運動・スポーツ全般に対する今後の実施意向を尋ねたところ、下図表のとおりであった。最も多かったのは「現在の「My スポーツプログラム」を活用した運動・スポーツ習慣を維持していくつもりだ」で、約7割が選択した。他方、「ながら」、「隙間時間」に限らず、時間や費用をかけて運動・スポーツを実施するつもりだ」や「現在の「My スポーツプログラム」のバリエーションを増やすなど、「ながら」や「隙間時間」の運動・スポーツのメニューを充実させていくつもりだ」など、今後更に幅広い運動・スポーツに取り組みたいと回答したモニターは約3分の1にとどまった。

図表 55 今後の運動・スポーツ全般の実施意向について (n=13, 単一回答)



現在「My スポーツプログラム」を実施していないと回答した2名のモニターに対し、継続できなかった理由を尋ねたところ、「ながら」、「隙間時間」でも、面倒だと感じてしまったため」、「家族や友人、同僚など一緒に取り組んでくれる人がいないため」がそれぞれ1名ずつであった。

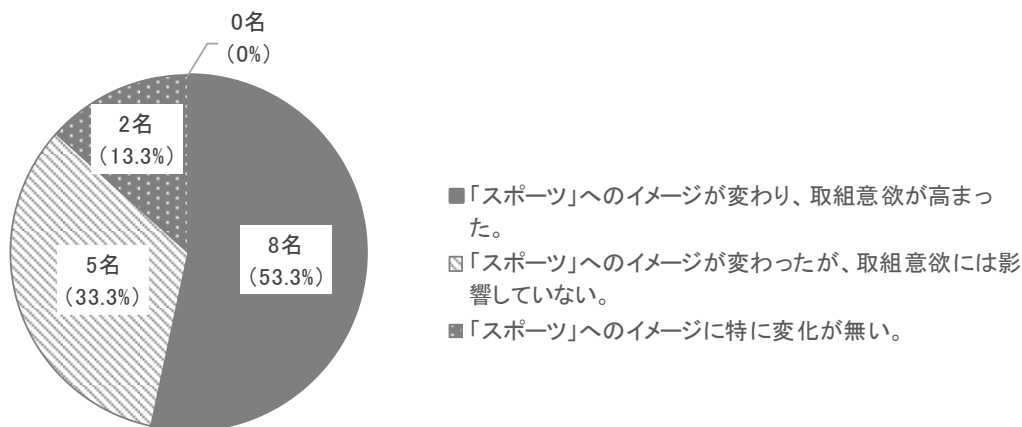
図表 56 「My スポーツプログラム」が継続できなかった理由について (n=2, 単一回答)



## 2) ワークショップによる意識の変化について

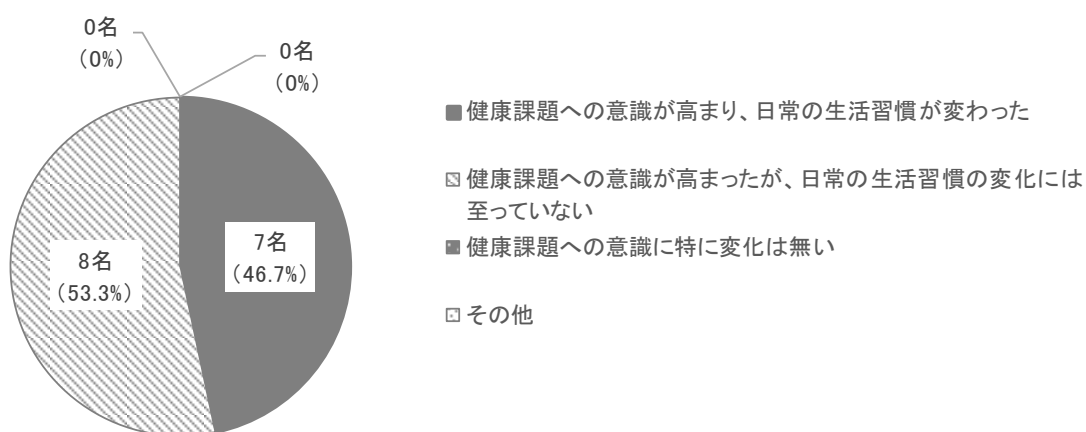
ワークショップへの参加によって「スポーツ」へのイメージが変わったかを尋ねたところ、全体の8割以上がイメージに変化があったと回答した。また、モニターの半数以上が「「スポーツ」へのイメージが変わり、取組意欲が高まった」を選択している。

図表 57 「スポーツ」に対するイメージの変化について (n=15, 単一回答)



ワークショップへの参加によって女性特有の健康課題に対する意識が変化したかを尋ねたところ、全員が意識に変化があったと回答した。ただ、実際に日常生活習慣に変化が生じたと回答したモニターは、全体の約半数であった。

図表 58 女性特有の健康課題に対する意識の変化について (n=15, 単一回答)



### 第3章 女性スポーツ促進キャンペーンの実施

本事業で得られた成果を幅広く情報発信するため、普及啓発資料を作成したほか、「スポーツエールカンパニーシンポジウム」(平成31年3月12日(火))において「My スポーツプログラム」の紹介を行った。また、本事業では必ずしも把握できなかった10代女性のスポーツに対するニーズを把握するため、福井県鯖江市役所 JK 課<sup>2</sup>の協力のもと、女子高校生を対象としたワークショップを開催した。

#### 1. 普及啓発資料の作成

グループインタビューやワークショップの結果を踏まえ、ホームページ等への掲出を想定して、普及啓発資料を作成した。本資料はワークショップとほぼ同一の構成をとっており、女性特有の健康課題について解説したのち、「My スポーツプログラム」の趣旨や作成手順について説明している。

なお、普及啓発資料の詳細については「手軽にできるスポーツのすすめ～忙しい女性の方にむけて～【普及啓発資料】」(参考資料2-1)を参照のこと。

図表 59 普及啓発資料の構成

大項目	小項目	概要
はじめに		本資料の作成趣旨を説明
女性特有の健康課題とは	思春期・若年期	過剰な痩せによる骨量低下、20歳前後の体力と40～50年後の予後・疾患の関係、筋力不足による低代謝等について紹介
	妊娠・出産期	コンチネンス(尿漏れなどの排泄障害)・骨盤臓器脱について紹介
	更年期・高齢期	ロコモティブシンドローム、フレイル、メタボリックシンドローム、サルコペニアについて紹介
「My スポーツプログラム」をつくる	「My スポーツプログラム」とは	「My スポーツプログラム」の背景となる、女性特有のスポーツに対するニーズを説明
	忙しい方も手軽にできるスポーツメニュー	「My スポーツプログラム」で紹介するスポーツメニューの概要を説明
	My スポーツプログラムの作り方	「My スポーツプログラム」の具体的な作成手順を説明

(付録1) 「My スポーツプログラム」台紙

(付録2) メニューブック「手軽にできる！ながらでできる！？スポーツメニュー」

<sup>2</sup> 福井県鯖江市が2014年にスタートさせた実験的な市民協働推進プロジェクト。地元のJK(女子高生)たちが中心となって、自由にアイデアを出しあい、様々な市民・団体や地元企業、大学、地域メディアなどと連携・協力しながら、自分たちのまちを楽しむ企画や活動を実施している。



## 2. 福井県鯖江市でのワークショップ

### (1) 実施概要

20～40代の女性で、フルタイムで働く方や、子育て中の方などを対象に作成した前記のスポーツメニューを活用し、鯖江市役所 JK 課の協力のもと、鯖江市内の女子高生 17 名を対象にワークショップを開催した。ワークショップでは、「スポーツ」のイメージに関するプレスト、痩せによる健康課題のレクチャー、前記のスポーツメニューブック掲載のスポーツメニューの体験（10 程度）、新しいスポーツメニュー考案などを実施した。

冒頭の「スポーツ」のイメージに関するプレストでは、マイナスのイメージとして「きつい」、「つかれる」、「ストレス」などという意見が聞かれたが、スポーツメニューの体験後には、「スポーツにはきついイメージがあったが、ゆるく、みんなで笑いあいながら楽しくめるイメージが持て、学校などでもやってみようと思った。」というような意見も得られた。

また、ワークショップ後に実施したアンケートによれば、「運動部活動などに所属しておらず、定期的に運動・スポーツを実施していない」と回答した 6 名全員が、こういった手軽なスポーツメニューであれば、「週に 1 日以上は継続的に取り組めると思う。」と回答した。

なお、参加した女子高生は、後日、スポーツ庁を訪問し、鈴木大地スポーツ庁長官と意見交換を行った。

図表 60 プレスト・スポーツメニューの体験の様子



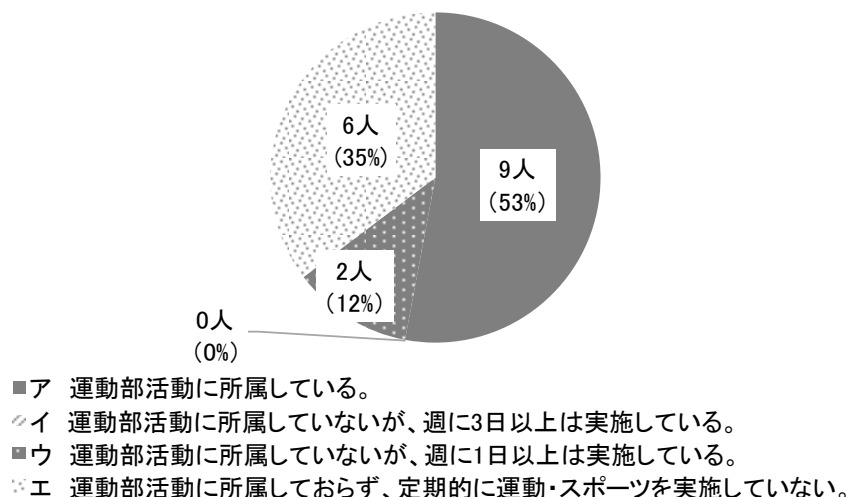
## (2) 実施結果

ワークショップ実施後に行ったアンケートの結果は以下のとおり。

### 1) 運動・スポーツ習慣や健康問題への認識について

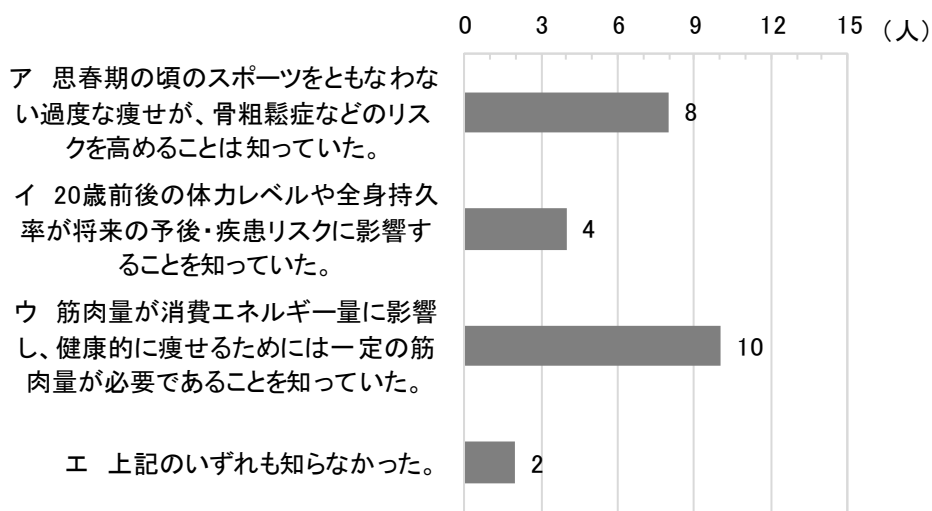
参加者のうち半分は部活動に所属している。また、定期的に運動・スポーツを実施していない者も3分の1程度含まれていた。

図表 61 学校体育以外での運動・スポーツの実施頻度 (n=17、単一回答)



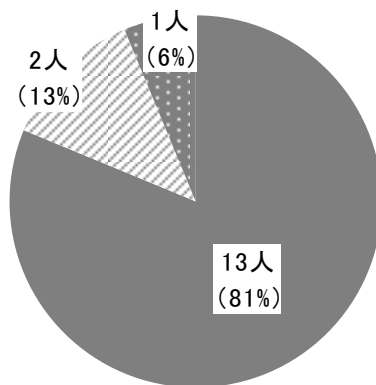
痩せが骨粗鬆症などのリスクを高めることや、健康的に痩せるためには一定の筋力量が必要であることは半数以上の者が知っていた。20歳前後の体力レベルや全身持久率が将来の予後・疾患リスクに影響することは7割以上が知らなかった。

図表 62 運動習慣に伴う健康問題への知識 (n=17、複数回答)



健康問題を知っていたらより積極的に運動・スポーツを実施したと回答したものが8割以上を占めていた。

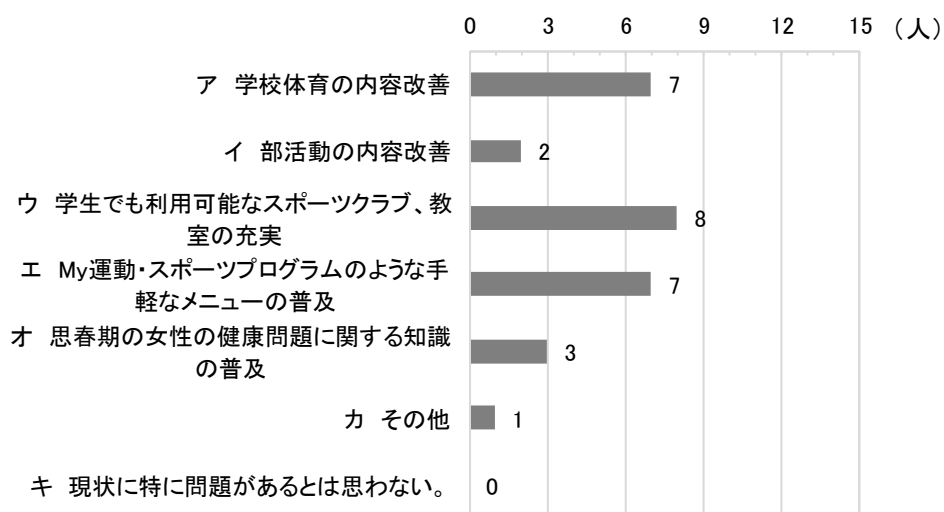
図表 63 健康問題を知っていたらより積極的に運動・スポーツを実施したか (n=17、単一回答)



- ア より積極的に運動・スポーツを実施したと思う。
- イ より積極的に運動・スポーツを実施したとは思わない。
- ウ どちらとも言えない。

運動・スポーツ習慣を高めるために必要だと思われることとしては、学校体育の内容改善、学生でも利用可能なスポーツクラブ、教室の充実、My スポーツプログラムのような手軽なメニューの普及の3つが半数近くから回答された。

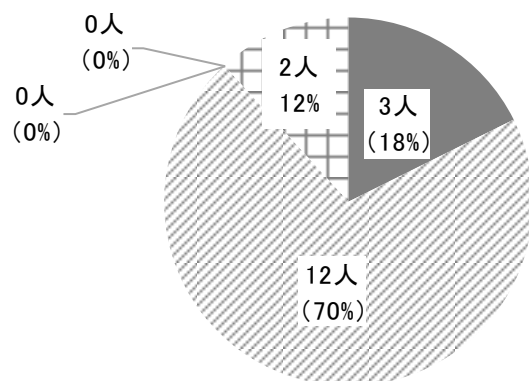
図表 64 運動・スポーツ習慣を高めるために必要だと思われること (n=17、複数回答)



## 2) ワークショップで紹介したスポーツメニュー・スポーツプログラムについて

参加者全員が、ワークショップで紹介したスポーツメニュー・スポーツプログラム又はワークショップの中で皆で考案した新しいスポーツであれば、継続的に取り組めそうと回答した。

図表 65 ワークショップで紹介したスポーツメニューをもとに、My スポーツプログラムを作成した場合の継続意向 (n=17、単一回答)



- ア My運動・スポーツプログラムであれば、週に3日以上は継続的に取り組めると思う。
- イ My運動・スポーツプログラムであれば、週に1日以上は継続的に取り組めると思う。
- ウ My運動・スポーツプログラムであれば、週に1日未満で取り組むことは可能だが、継続的に取り組むのは難しそう。
- エ My運動・スポーツプログラムでも、取り組むのは難しそう。
- オ 皆で考案した「新しいスポーツ」なら取り組めると思う。

また、自由回答としては、「楽しかった」という意見が多く聞かれた。また、「スポーツプログラムは空いた時間に簡単にできるので続けようと思った。」「とても楽しく運動ができました。これからの生活に少し取り入れていこうと思います。」「こういうのも運動なんだ、と知ることができた。」といった意見が聞かれ、本事業で開発したスポーツメニュー、スポーツプログラムのコンセプトである手軽さや取り入れやすさが、10代の女性に対しても非常に効果的であることが確認できた。

### 3. スポーツエールカンパニーシンポジウムでの情報発信

#### (1) スポーツエールカンパニーの開催

スポーツエールカンパニー（従業員等のスポーツ実施を促進する企業・団体をスポーツ庁が認定したもの）に対する調査において、勤務先での運動・スポーツへの参加により、特に女性は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、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存在することがわかった。

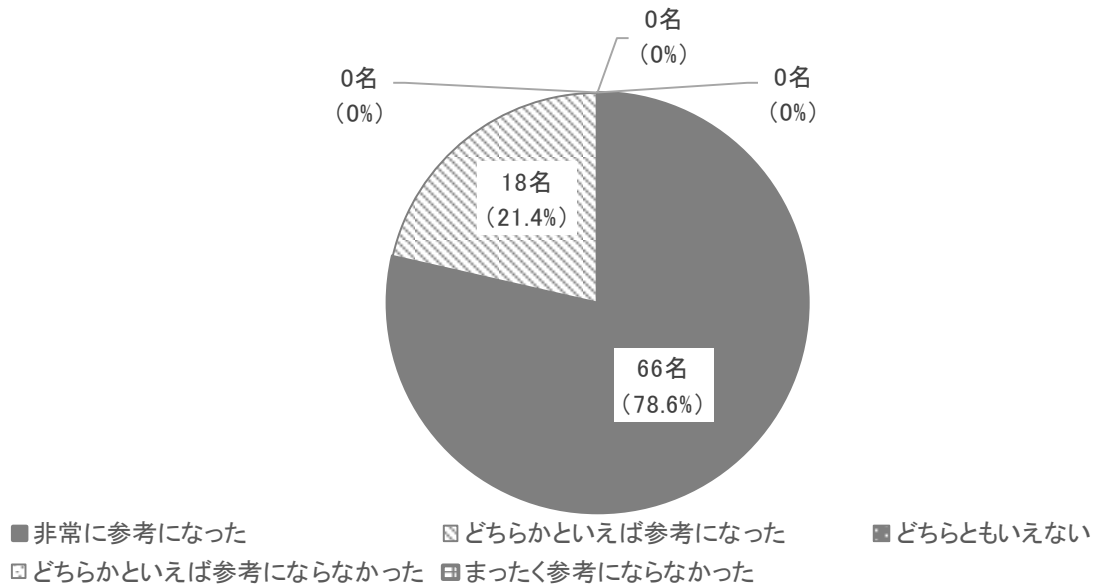
そこで、スポーツエールカンパニーシンポジウムにおいて、企業・団体における女性のスポーツ参加促進に向けた取組のさらなる向上に向けて、働く女性にとってのスポーツについて順天堂大学の田村教授からご講演いただくとともに、上記の「My スポーツプログラム」について情報発信を行った。

図表 66 シンポジウムの開催概要

項目	概要
タイトル	スポーツエールカンパニーシンポジウム～スポーツによる企業活力の向上を考える～
開催場所	めぐろパーシモンホール 小ホール（東京都目黒区八雲 1-1-1）
日時	平成 31 年 3 月 12 日（火） 15 時 00 分～18 時 00 分
参加者	145 名
プログラム	<p><b>第 1 部 開会・基調講演</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>主催者挨拶／施策説明「運動・スポーツを通じた健康増進に関するスポーツ庁の取組」 スポーツ庁健康スポーツ課課長 安達栄氏</li> <li>施策説明「健康づくりのための 身体活動・運動分野の取組」 厚生労働省健康局健康課 猪苗代隆行氏</li> <li>基調講演①「企業がスポーツ推進に取組むことで得られるメリット」 順天堂大学スポーツ健康科学部スポーツマネジメント学科先任准教授 水野基樹氏</li> <li>基調講演②「働く女性にとってのスポーツ」 順天堂大学国際教養学部グローバルヘルスサービス領域教授 田村好史氏</li> <li>情報提供「「スポーツ」を始めるきっかけは職場に」 株式会社日本総合研究所</li> </ol> <p><b>第 2 部 スポーツエールカンパニー取組事例のご紹介</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>取組紹介「企業としての取組の狙いと成果」 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ウェルネス・コミュニケーションズ株式会社</li> <li>○ サイショウ.エクスプレス株式会社</li> <li>○ 株式会社両備システムソリューションズ</li> <li>○ 株式会社ローソン</li> </ul> </li> <li>スポーツエールカンパニー認定委員会委員による講評 健康経営会議実行委員会事務局長（株式会社ルネサンス健康経営推進部次長）樋口毅氏</li> <li>閉会の挨拶 スポーツ庁健康スポーツ課課長補佐 松崎智一氏</li> </ol>

シンポジウム時に実施したアンケートの中で、田村教授による基調講演②「働く女性にとってのスポーツ」への意見を聴取したところ、「非常に参考になった」が78.6%、「どちらかといえば参考になった」21.4%となり、回答者全員が参考になったと回答し、きわめて高い満足度が得られた。

図表 67 基調講演②「働く女性にとってのスポーツ」の満足度について (n=84、単一回答)



## 第4章 スポーツを通じた女性の活躍促進会議等の開催

第5回及び第6回のスポーツを通じた女性の活躍促進会議の開催支援を実施した。

スポーツを通じた女性の活躍促進会議は、スポーツを通じた女性の社会参画・活躍を促進するための取組の実施に向けて、女性のスポーツ参加に関わる各方面の関係者が参加して、実施方策等を議論、検討するために設置されたものであり、本事業も同会議でのアドバイスを受けながら実施した。

### 1. 第5回スポーツを通じた女性の活躍促進会議の開催

第5回スポーツを通じた女性の活躍促進会議にて、女性スポーツ参加促進事業の実施方針を報告するとともに、運営補助業務を実施した。会議の開催概要は下図表のとおり。

図表 68 第5回スポーツを通じた女性の活躍促進会議の開催概要

項目	概要
開催日時	平成30年8月29日(水)10時00分～12時00分
開催場所	文部科学省東館13階2・3会議室
議題	(1) 政府の基本方針・計画等における女性スポーツ関係の記載について (2) 女性スポーツの促進方策(案)について (3) 今年度における女性のスポーツ実施率向上策について (4) 日ASEAN「女性とスポーツ」ステイクホルダーズ会議の実施について (5) その他
出席者	<b>【委員】</b> 後山委員、岡部委員、工藤委員、鯉川委員(代理:桜間氏)、 ゼッターランド委員、能瀬委員、久武委員、福島委員(代理:鈴木氏)、 水原委員、山口香委員、山口理委員、和久委員、和田委員 <b>【スポーツ庁】</b> 鈴木長官、藤江審議官、由良参事官(民間スポーツ担当)、 安達健康スポーツ課長、今泉国際課長 <b>【オブザーバー】</b> 木藤参与、田村参与

## 2. 第6回スポーツを通じた女性の活躍促進会議の開催

第6回スポーツを通じた女性の活躍促進会議にて、女性スポーツ参加促進事業の実施状況を報告するとともに、運営補助業務を実施した。会議の開催概要は下図表のとおり。

図表 69 第6回スポーツを通じた女性の活躍促進会議の開催概要

項目	概要
開催日時	平成31年3月26日(火) 10時00分～12時00分
開催場所	文部科学省東館13階1～3会議室
議題	(1) 日本スポーツ協会女性スポーツ委員会アクションプランについて (2) 日ASEAN間における女性スポーツ協力の動き (3) 平成30年度女性スポーツ推進事業報告 <ul style="list-style-type: none"> <li>・女性スポーツ指導者の育成事業</li> <li>・スポーツ団体における女性役員の育成事業</li> <li>・女性スポーツ参加促進事業</li> </ul> (4) 平成31年度女性スポーツ関係政府予算案 (5) 順天堂大学女性スポーツ研究センター研究報告 (6) その他 (7) 自由討議
出席者	<b>【委員】</b> 伊藤委員、後山委員、岡部委員、鯉川委員、田中委員、 ゼッターランド委員、能瀬委員、久武委員、増本委員、 水原委員、山口香委員、山口理委員、和久委員、和田委員 <b>【スポーツ庁】</b> 鈴木長官、藤江審議官、川合参事官(民間スポーツ担当)、 安達健康スポーツ課長、星国際課企画官



## 第5章 本事業の成果と課題

本事業では、ライフステージ上の制約により、特に運動・スポーツに取り組めていない①20代のフルタイムで働く女性（子育て中でない女性）や②20～40代の子育て中の女性を対象とした。いずれのグループにおいても、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、体力や運動を行うこと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こと及び「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ことがわかった。

本事業では上記の要件を満たしたスポーツメニューを開発し、自分の生活習慣に無理なく取り組めるような「My スポーツプログラム」を作成・実施してもらったところ、2か月後に「My スポーツプログラム」を週に1日以上継続して実施している者の割合が7割以上となった。多忙で、スポーツから離れていた女性でも、上記のような要件を満たすメニューを提供することで、スポーツへの取組を改善できることが明らかになった。

なお、本事業ではモニター15名を対象に、モニターのニーズに応じたメニューを開発した。本事業で開発したメニューはある程度の汎用性があるとは考えているが、スポーツに取り組むのが困難となっている女性のニーズやボトルネックは様々であり、それらに応じたメニューが継続して提供されることで、スポーツに取り組む女性が、さらに増加していくことが期待できると思われる。

本事業ではスポーツメニュー開発及びMy スポーツプログラム作成のフレームワークを整備したものであり、このフレームワークを検証、活用しながら、多様な取組が生まれてくることを期待したい。



平成 30 年度女性スポーツ推進事業  
(女性のスポーツ参加促進事業)  
事業報告書

平成 31 年 3 月  
株式会社日本総合研究所