

令和4年度地方スポーツ振興費補助金  
「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	群馬県嬭恋村	交付決定額	10,000,000 円
--------	--------	-------	--------------

I. 地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	9,223 人	20歳以上人口	7,923 人
65歳以上人口	3,555 人	高齢化率	38.5 %
成人の週1回以上のスポーツ実施率	30.1 %	成人の1回以上のスポーツ実施率の目標	53.6 %
総合型地域スポーツクラブ	0 クラブ	スポーツ推進委員	10 人
地域包括支援センター	1 か所		

II. 実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員	会長	一般社団法人嬭恋村観光協会・地域おこし協力隊	事業運営管理
	副会長	嬭恋村スポーツ推進委員会・会長	参加者募集協力・運営協力
	委員	合同会社スカイランニングジャパン・代表	競技の構築支援、参加者募集協力・運営協力
	委員	妻の手しごと・代表（農家）	参加者募集協力・運営協力
	委員	BRASSICA・代表（農家）	
	委員	嬭恋キャベツ振興事業協同組合・事務局長	
	委員	嬭恋村キャベツリズム研究会・主任研究員	
	委員	嬭恋村社会福祉協議会・生活支援コーディネーター	
	委員	嬭恋村スポーツ協会陸上部部長	専門分野の知見からの事業監修
	委員	東海大学体育学部生涯スポーツ学科長・教授	
事務局	事務局長	未来創造課課長補佐兼地域振興係長	事業統括・企画・実施運営支援、町民への情報発信
	事務局次長	健康福祉課保健係長・保健師	企画・実施運営支援、町民への情報発信
	事務局員	未来創造課・地域活性化起業人	
	事務局員	教育委員会・文化スポーツ振興係長	
	事務局員	地域包括支援センター・所長	
	事務局員	健康福祉課主任	

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	6 月	第 1 回実行委員会 ①事業目的の共有と事業実施方法の協議 ②既存の運動関連のサービス提供事業者や、クラブ、サークル、コミュニティ主催者の巻き込み方法の検討 ③詳細の事業計画スケジュールの確認
2	11 月	第 2 回実行委員会 ①「ターゲット別・目的別運動クラス」「事業所出張型運動クラス」の実施内容の確認と参加状況の確認→増加方策検討 ②「孀恋ウェルネスチャレンジ MAP」の進捗・スケジュール確認 ③冬の雪上大運動会日時確定実施内容の方向性確認
3	3 月	第 3 回実行委員会 ② 他自治体の取組事例共有 ②令和 4 年度事業の結果報告 アンケート集計結果報告/目標設定の効果検証/効果・課題の検証 ③令和 5 年度の方向性検討 ④多世代交流拠点の進捗報告

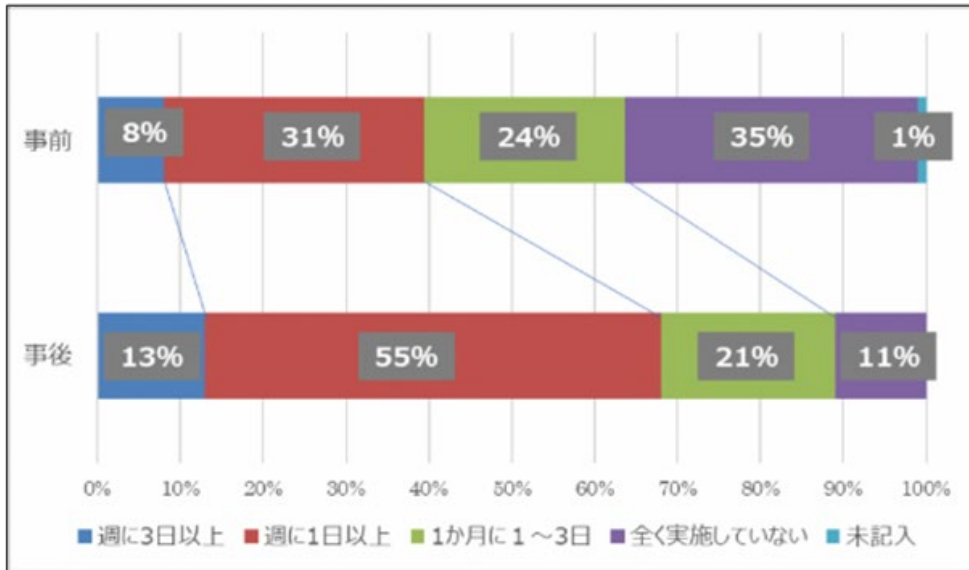
Ⅲ. 取組内容

①	取組分類	スポーツ無関心層に対する地域における運動・スポーツの実施・継続化に係る取組（働く世代）
	取組名称	『Tsumagoi 丸ごとスポーツ Gym プロジェクト』

○取組の概要

背景・目的	<p><b>■事業背景</b></p> <p><b>（１）地域の運動・スポーツ実施に対する課題</b></p> <p>村の就労世代の特徴的な課題として、夏・冬的生活や就労環境の差から生まれる「1 年間で体重増減 3kg 以上ある人の割合が 35.8%」や、「運動の習慣がない割合が 70%」という生活習慣による健康課題と、「集落が分散していることで、地域コミュニティも分散化・小規模化し、運動・スポーツの習慣化へ向けた活動も縮小化してしまっている」という地域課題がある。</p> <p><b>（２）上記課題に対し実施した令和 3 年度スポーツ庁事業内容と成果および課題</b></p> <p>上述した本村の課題に対する解決施策として、“村を担う働き世代の元気を応援！『孀恋村ウェルネスチャレンジキャラバン』”事業を令和 3 年度に実施。村を大きく 4 つの地区に分けた「冬のレインボー体操教室」の開催（11 月～1 月の 3 か月間開催）と、既存の地域コミュニティや会議体などへ出向く、出張型の体操教室を行った。</p> <p><b>① 令和 3 年度の事業成果：無関心層の新規取り込み 15%以上、週 1 回の運動実施率 29%増加</b></p> <p>令和 3 年度の取組成果として、孀恋村在住・在勤の 20 代～50 代の働き世代 190 名がこの事業へ参加し、運動・スポーツ無関心層（非実施層）の取込率も目標の 15%を超えることができた。また、運動・スポーツの習慣化においても、本事業参加者の週 1 回以上のスポーツ実施率の向上が、開始前の 39%から、事業終了時には 68%となり、約 29%の向上を図ることができた。その結果、事前（7 月測定時）と事後（1 月測定時）での体重の増減が 3kg 以上の割合を全体の 20%以下にするという目標に対し、3.2%という大幅な改善が見られ、平均体重でも-0.2kg という結果を得ることができた。</p>
-------	---

(週1回以上のスポーツ実施率：n=108)



② 令和3年度事業の課題：男性の参加割合の少なさ（特に自営業者など）

上述の成果が見られた一方で、参加者の内訳を見ると、圧倒的に男性の参加者が少なく（参加者全体の25%）、さらに、夏冬の身体活動量の差が大きい農家などの自営業の男性の参加は、10%にも満たない結果となり、働き世代でかつ身体活動量の差がより大きな「男性」の巻き込みが課題として顕在化した。

背景・目的

■事業目的

(1) 令和4年度事業における取組の視点（目的）

①新たに顕在化した阻害要因の解決に向けた取組

本年度の事業においては、令和3年度取組の成果を活かすとともに、参加者へのアンケートや村民へのヒアリング結果において把握できた、運動・スポーツを実施する上での行動変容を起こしにくいハードルとなっている「阻害要因」を考慮し、「よりきめ細かいターゲット別・目的別運動クラス的设计」を行い、より多くの未実施者を巻き込んでいく事業施策を行うこととする。

【参考：アンケート・インタビューにより把握できた行動変容のハードルとなる阻害要因】

属性	行動変容のハードルとなる阻害要因
男性	女性と一緒にだと恥ずかしく参加しづらい。 夫婦では参加しづらい。
子育て世代	小さな子どもがいるので、子連れだと他の人に気を使ってしまう。
運動苦手・初心者	初心者（運動苦手）なので、みんなのペースについていけないレベルか不安。
共通	仕事が忙しい、子どもの世話等で自分の時間が取りにくい。

③ 事業の継続・自走化に向けた取組

継続的かつ自走化していく取組となるような体制・基盤づくりを推進するため、村内の運動・スポーツ関連の事業者（特にヨガ教室などの個人事業者）を運営人材として参画してもらうことで、官民連携による取組体制を構築し、「村全体での運動習慣化の取組」とし、継続・自走化に向けた体制・基盤づくりを進めていく。

前述した課題解決に向け、2022年11月～2023年1月まで、「村全体が期間限定のスポーツジムになる！」という設定で、STEP1で「孀恋ウェルネスチャレンジMAP」を作成し、情報提供による行動変容のきっかけづくりを行った。またSTEP2で「フィットネスオータムフェスタ」を開催し、STEP1で掘り起した地域の運動指導者やプログラムを紹介すると同時に、STEP3で開催する冬場の運動教室の集客を図った。STEP3では「孀恋ウェルネスチャレンジパーク」を開催し、運動習慣化に向けた継続的なプログラムを3か月間実施した。またSTEP4で、終了までモチベーションを維持して、最終時期に参加者同士の交流や成果を把握するためのイベントを開催した。

### STEP1：運動・スポーツ実践支援情報誌「孀恋ウェルネスチャレンジMAP」作成

運動・スポーツのより実施しやすい基盤・体制づくりと、これらの情報を広く周知することを目的に、「孀恋ウェルネスチャレンジMAP」を作成した。具体的には、村内の運動・スポーツの施設、サービス提供事業者や、クラブ・サークル活動、イベント等の情報を集約するとともに、運動・スポーツの指導者・インストラクターなどを「孀恋健康サポートアンバサダー」として登録し、村民の行動変容を促し、継続的な取組を支援するための情報媒体として作成した。また、作成した情報は、相談斡旋窓口や「ウェルネスチャレンジ号」での出張相談窓口にて発信するとともに、相談支援を行った。

#### 1. 「孀恋ウェルネスチャレンジMAP」の作成

(1) 制作方法：実行委員会メンバーを中心としたプロジェクトチームによる3回のワークショップを行って制作した。

#### (2) 構成内容

項目	内容・例など
◆ 運動・スポーツが実施できる教室、クラブ、サークルの案内 (有料・無料含)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨガ、フィットネス、筋トレなど</li> <li>・サッカー、バレーボール、ゴルフ、卓球、テニス、ゲートボールなどの球技</li> <li>・フラダンス、クラシックバレエ、フラメンコなどのダンス</li> <li>・剣道、空手、キックボクシング、太鼓などの格闘技、伝統芸能</li> <li>・スキー、スカイランニング、ジオウオーク、スノーシュー、トレッキングなどのアウトドア</li> </ul>
◆ 村や地域活動で行っている運動・スポーツイベントカレンダー	スキー、スケート、マラソン、スカイランニング、テニス、卓球、バレーボール、ゴルフ、ゲートボール、運動会（文化祭）などの競技の大会日程
◆ 屋内外の運動・スポーツができる施設 (有料・無料含)	村営の公園、グラウンド、室内運動施設や、事業者による屋内・屋外施設（テニスコート、ゴルフ場など）の場所、連絡先など
◆ 孀恋村健康サポートアンバサダーの紹介	STEP3の「孀恋ウェルネスチャレンジパーク」で講座を担当する事業者をアンバサダーとして認定し紹介



### (3) 成果物 (孀恋ウェルネスチャレンジ MAP)

公園名	住所	連絡先
1 公園広場	新井484(新井小中学校敷地)	新井町長 新井隆雄 02-76-0344
2 中庭広場	平塚1212(平塚小中学校敷地)	新井町長 新井隆雄 02-76-0344
3 大平運動場	大平174(大平運動場5号ビル)	新井町長 02-76-0373
4 運動広場	大平244-1(新井小中学校敷地)	新井町長 02-76-0373
5 運動広場	新井482-1(新井小中学校敷地)	新井町長 02-76-0373
6 運動広場	新井482-1(新井小中学校敷地)	新井町長 02-76-0373
7 公園広場	新井482-1(新井小中学校敷地)	新井町長 02-76-0373

施設名	住所	連絡先
1 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
2 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
3 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
4 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
5 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
6 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
7 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
8 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
9 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
10 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
11 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
12 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
13 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
14 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
15 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
16 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
17 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
18 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
19 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
20 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
21 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
22 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
23 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
24 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
25 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
26 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
27 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
28 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
29 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
30 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
31 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
32 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
33 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
34 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
35 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
36 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
37 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
38 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
39 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
40 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
41 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
42 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
43 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
44 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
45 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
46 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
47 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
48 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
49 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
50 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
51 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
52 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
53 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
54 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
55 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
56 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
57 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
58 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
59 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
60 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
61 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
62 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
63 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
64 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
65 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
66 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
67 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
68 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
69 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
70 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
71 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
72 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
73 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
74 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
75 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
76 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
77 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
78 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
79 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
80 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
81 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
82 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
83 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
84 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
85 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
86 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
87 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
88 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
89 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
90 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
91 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
92 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
93 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
94 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
95 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
96 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
97 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
98 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
99 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373
100 新井小中学校	新井482-1	02-76-0373

## 2. 「孀恋ウェルネスチャレンジ MAP」の活用

### (1) 目的

村にある運動・スポーツに関連する地域資源の「ヒト」「モノ(場所)」「コト」をまとめた「孀恋ウェルネスチャレンジ MAP」を活用し、村民に広く情報提供を行い、運動・スポーツの無関心層や未実施層への訴求や、継続的な実践環境へ向けた体制づくりを行うことを目指した。

(2) 制作部数 : 5,000 部

No.	配布先	枚数 (累計)	備考
1	村内全戸配布	3,700	
2	拠点設置 (婦恋村役場、婦恋会館、婦恋村観光案内所、地域交流センター、農村環境改善センター、婦恋村商工会、婦恋村社会福祉協議会)	350	各拠点 50 部×7ヶ所
3	村内事業所	450	30 部×15ヶ所
10	目的別運動クラス各会場	250	
11	フィットネスオータムフェスタ会場	250	
合計		5,000	

STEP2 : 「婦恋フィットネスオータムフェスタ」の開催

1. 「婦恋フィットネスオータムフェスタ」の開催概要

項目	内容		
タイトル	婦恋フィットネスオータムフェスタ		
開催日時	2022年10月10日(月・祝) 9:00-18:00		
開催場所	婦恋会館、東部小学校校庭・体育館		
参加費	無料		
実施概要	<p>運動・スポーツへの関心度や実施状況が異なる村民に対し、まずは行動変容を促すきっかけづくりの場として、さまざまな運動・スポーツプログラムを体験できる機会となるように、1日限定の「スポーツエンターテイメント・テーマパーク」を企画して実施した。また、運動・スポーツプログラムの他にも、親子や多世代で参加できるようにアレンジした村の伝統行事「文化祭競技体験」など、遊び感覚で楽しめるプログラムを多数紹介し、体験してもらうことで、運動・スポーツに対する苦手意識等を払しょくし、からだを動かすことが「楽しい」と体感できる機会とした。</p>		
プログラム内容別参加者数	プログラム	講師	参加人数
	Group Centergy30	地域フィットネストレーナー	21人
	Group Fight30	自治体職員	44人
	クラシックバレエ①	地域クラシックバレエ指導者	29人
	クラシックバレエ②		33人
	フラダンス	地域フラダンス指導者	21人
	フラメンコ	地域フラダンス指導者	6人
	空手・キックボクシング	地域空手・キックボクシング指導者	12人
	卓球	地域卓球クラブ指導者	38人
	バスケットボール3×3	地域フィットネストレーナー	17人
	脳活エクササイズ	地域ヨガトレーナー	5人
	伝統的インドヨガ	地域ヨガトレーナー	7人
	ピフイラティス™	地域フィットネストレーナー	23人
	フローヨガ	地域フィットネストレーナー	6人
	男のがたろがイット	自治体職員	10人
	体成分/体力測定会	企業	52人
	メディカルチェックゴルフ	地域整骨院主催者	6人
モルック	婦恋村スポーツ協会	72人	
ストラックアウト	婦恋村スポーツ協会	90人	



	ターゲットバードゴルフ	婦恋村スポーツ協会	92人
	文化祭①ゲートくぐり	婦恋村スポーツ協会	123人
	文化祭②玉入れ	婦恋村スポーツ協会	61人
	文化祭③輪投げ	婦恋村スポーツ協会	105人
	キックターゲット	ザスパ草津	56人
	ヴァーチャルトレッキング	婦恋村観光協会	47人
	合計（延べ参加者数）		976人
参加者数	実人数：207人（延人数：976人）		
備考	「スポーツを楽しむ」をテーマに、お祭りの賑わいを創出し、運動・スポーツ無関心層を巻き込む仕掛けとして、村内の飲食店の協力の下、人気のフードトラックや飲食ブース6店を誘致した。また、プログラムを体験するごとに、競技の強度によってスタンプシールを配布し、スタンプを集める事で「くじ引き」が出来る仕掛けを行った。これにより、親子で様々なプログラムを楽しみながら周遊して回ることができ、長時間滞在する姿が見られた。		

### STEP3：「婦恋ウェルネスチャレンジパーク」の開催

#### 1. ターゲット別・目的別運動クラスの開催

村全体をスポーツジム「婦恋ウェルネスチャレンジパーク」に見立て、子育て・就労世代をターゲットにした様々な運動・スポーツのプログラムを展開した。具体的には、ターゲットや運動の種類、レベル、目的などのバリエーションを考慮し、「ターゲット別・目的別運動クラス」を開催し、運動・スポーツの阻害要因を考慮しながら、運動未実施者の事業参加や運動習慣化に向けた支援環境の充足を図った。さらに、クラスの指導は、事業STEP1・2に参画頂いた地域の運動・スポーツ事業者・指導者に受け持ってもらうことで、継続的にできる運営体制やコンテンツのバリエーションを増やすことで、参加者の選択肢も広げ、より参加しやすい環境を整えた。また、地域の事業所や団体職員に対しては、職域と連携した取組みとして、昼休みや朝礼の時間などを利用した「事業所出張型運動クラス」を行い、働き世代が運動・スポーツを実施しやすい支援方法も確立した。さらに、既存の地域のクラブ・サークル活動と連携し、本事業期間中、運動・スポーツの「仲間づくり」の施策としてこれらの活動なども案内し、日常的に様々な機会を活用しながら、運動・スポーツの習慣化に向けた支援を行った。

##### (1) 開催概要

項目	内容	
タイトル	婦恋ウェルネスチャレンジパーク	
開催期間	2022年11月1日～2023年1月31日（3か月間）	
開催場所	婦恋会館、田代コミュニティセンター、農村環境改善センター、大前活性化センター、婦恋高校トレーニングセンター、みやざき接骨院	
実施概要	村全体をスポーツジム「婦恋ウェルネスチャレンジパーク」に見立て、子育て・就労世代をターゲットに、運動の種類、レベル、目的などのバリエーションを設定した様々な運動・スポーツのプログラム「ターゲット別・目的別運動クラス」を11種18クラス（曜日・時間別）開催。	
プログラム別参加者数	開催プログラム	
	肩こり腰痛改善ストレッチ	7人
	ダイエットキックボクシング教室	12人
	ピフイラティス	8人
	女性のためのボディメイク	21人
	脳活ヨガ	6人
	クラシックバレエ	10人

	トレーニングスクール (40 歳以上男性限定コース)	7 人
	トレーニングスクール (ダイエットコース/木・土)	48 人
	トレーニングスクール (ボディメイクコース/木・土)	29 人
	Group Fight (月・金・土)	109 人
	Group Centergy	46 人
	ゴルフエンジョイ Fit	9 人
	フローヨガ	18 人
	合計 (延べ参加者数)	330 人
参加費	500 円 ※申込時に徴収し会員証を発行	

## 2. 事業所出張型運動クラスの開催

### (1) 開催概要

項目	内容			
開催日時	2022 年 12 月～2023 年 2 月			
開催場所	JA 婦恋、婦恋村社会福祉協議会、ホテル 1130			
実施概要	職域と連携した取組みとして、昼休みや朝礼の時間などを利用した「事業所出張型運動クラス」を行い、働き世代が運動・スポーツを実施できるプログラムを提供した。実施にあたっては、村内の JA 婦恋、婦恋村社会福祉協議会、ホテル 1130 の 3 団体を対象におこなった。			
参加人数	対 象	JA 婦恋	社協	ホテル
	会 場	JA 婦恋本所会議室	社協会議室	研修室
	講師	役場職員 (専門人材)		
	実施回数	6 回	6 回	4 回
	参加者数	20 人	18 人	4 人
参加費	500 円			

## 3. 地域クラブ・サークルの活動支援

### (1) 実施概要

項目	内容			
開催日時	2022 年 10 月～2023 年 2 月			
実施概要	事業 STEP1.2 に参画した地域の運動・スポーツ関連のクラブ・サークルについても、新規参加者を獲得する活動として本事業に参画してもらい、『婦恋ウェルネスチャレンジパーク』のプログラムとして実施した。			
参加費	500 円 ※モルックのみ未徴収			
各クラブ参加人数	対 象	スノーシュー	ハイキング	モルック
	講師	農家	地域事業者	地域事業者
	実施場所	万座/高峰高原	鹿沢園地発	東部小学校校庭
	実施回数	2 回	1 回	2 回
	参加者数	2 人、10 人 合計 22 人	10 人	22 人、11 人 合計 33 人

## STEP4 : 冬の雪上大運動会「婦恋 DAN!DAN!DAN!」開催

### 1. 冬の雪上大運動会の開催

「働く世代の冬場の運動不足解消」としての取組のゴール (集大成) としてのランドマーク的なイベントとして、「婦恋の冬を遊び尽くす!」をテーマに、雪を存分に満喫するオリジナルの冬の雪上スポーツ大会を開催した。ここまでの取組の成果を実感すると共に、冬場でも外で体を動かす楽しさを実感してもらう事を目的として開催した。



<b>(1) 実施概要</b>			
項目	内容		
タイトル	冬の雪上大運動会「2023 孀恋DAN!DAN!DAN!」		
開催日時	2023年2月11日(土・祝) 9:30~12:00		
開催場所	東海大学孀恋高原研修センター サブグラウンド		
参加費	無料		
プログラム	<p>「孀恋の冬を遊び尽くす!」をテーマに、雪を存分に満喫するオリジナル競技での、冬の雪上スポーツ大会を開催した。大会の計画に際しては、実行委員会メンバーを中心にしたワークショップを開催(全3回)し、オリジナル競技の内容やルール、実施方法などを検討した。対戦方法は、参加者を大人から子供まで混在の4つのチーム(団)に分け、各競技での得点で団ごとの順位を競うものとした。小学生以下は保護者同伴を条件として、子供が親を誘うことでの、子育て世代の巻き込みを図った。</p> <p><b>競技1: 雪上玉入れ</b> チーム対抗の雪上での玉入れ。</p> <p><b>競技2: 雪上網引き</b> 雪の上でツルツルしながらの網引き。トーナメント戦で得点を競う。</p> <p><b>競技3: 雪上チューブ引きリレー</b> 1人がチューブに乗り、そのチューブを引くリレー。順位ごとに得点が決まる。</p> <p><b>競技4: 雪上宝探し競争</b> 雪上にまかれた宝を探す競技。カプセルの得点で順位を競う。大人と子供でお宝の内容を分けて実施。</p>		
参加者数	96人		
年代	20代~50代	性別	男女
条件等	孀恋村在住、在勤の20代~50代の働き世代の村民 特徴: 仕事で肉体労働をしており、運動の必要性に関する意識が低く、冬場の寒さが厳しい地域のため、夏・冬の身体活動量の変化(偏り)が著しい。		
対象者 実際に参加された方の特徴	今回取組STEP3の「孀恋ウェルネスチャレンジパーク」への参加者の中から、継続的な運動を行う「①ターゲット別・目的別運動クラス」と「②出張型運動クラス」の参加者168人に対して、事前・事後アンケート(有効回答数は121件)を行った。		
	実施事業	内容・プログラム数	実質参加者数
	①フィットネスオータムフェスタ	27プログラム(1日)	<u>207人(目標100人)</u>
	②ターゲット別・目的別運動クラス	11種全18クラス(曜日・時間別)全200回	「孀恋ウェルネスチャレンジパーク」 <u>233人(目標200人)</u>
	③事業所出張型運動クラス	3団体(JA6回、社協6回、大型ホテル4回)	
	④クラブ・サークル活動の実施	3団体(スノーシュー2回、ハイキング1回、モルック2回)	
⑤冬の雪上運動会	雪上でのオリジナル4競技の運動会(1日)	<u>96人(目標100人)</u>	
参加者の属性として、性別では男性が28.3%(令和3年度は25%)と微増は			

	<p>したものの、全体としては低かったことが改めて課題となった。年齢別では40代が51%と最も多く、次いで30代(24%)、50代(22%)であった。20代は3%と少なかった。職業別では、会社員が25%と最も多く、次いでパート・アルバイト(17%)、主婦・自営業(農家)が16%であった。</p>		
延べ参加人数	1509 人	実人数	233 人 (上記②～④参加者計)
実施時期	11 月 ~ 2 月	総実施回数	221 回 (上記②～④実施回数)

## ○取組の工夫

<p>スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫</p>	<p><b>1. スポーツに興味・関心がない者を取り込む工夫</b></p> <p><b><u>(1) 村の運動・スポーツに関する情報を集約した「スポーツMAP」制作</u></b>          昨年度実施した本事業に不参加だった対象にヒアリング調査を行ったところ、「女性と一緒にだと恥ずかしい」「子どもがいるので時間が作れない」「ついていけるかレベルが心配」などサービス提供方法に伴う課題に合わせて、「村で何が出来るのか(あるのか)分からない」といった情報リテラシー面からくる課題も把握できた。そこで、村内の運動・スポーツに関する地域資源として、「ヒト」「モノ(場所)」「コト」の観点から情報をとりまとめ、村民が有効に活用できるような情報MAPを作成し、全村民に配布することで、運動・スポーツの無関心層や未実施層への訴求や、継続的な実践環境へ向けた体制づくりを行った。</p> <p><b><u>(2) 全11種18クラス(曜日・時間別)の運動クラスの開催</u></b>          地域の運動・スポーツ事業者・指導者に運動クラスの指導を受け持つってもらうことで、継続的にできる運営体制やコンテンツのバリエーション(ヨガ、フィットネス系に留まらず、空手・キックボクシングやゴルフ、クラシックバレエなど)を増やすことで、参加者の選択肢も広げ、より参加しやすい環境を整えた。また、人気クラスは曜日や時間を変えて、参加機会を増やす工夫をした。さらに、教育委員会と連携し、高校のトレーニングルームを借りたジムクラスも設定し、「女性や若者と一緒が恥ずかしい」という中年男性の阻害要因を考慮し、「40歳以上男性限定クラス」を設けるなど、きめ細かいクラス設計で参加しやすい環境を整備した</p> <p><b>2. 習慣化させるために行った工夫</b></p> <p><b><u>(1) 目的別運動クラスで継続意欲を促進</u></b>          「ダイエット」や「肩こり・腰痛改善」「ボディメイク」などの目的別のプログラムを提示することで、参加目的を明確にして、継続意欲を高める施策とした。ダイエットクラスでは、実際に体重-10kg、体脂肪率-10%という成果につながった人もいた。</p> <p><b><u>(2) 事前・事後で測定会を実施</u></b>          「トレーニングスクール」のクラスで、参加者のモチベーションを高め、継続に繋げる施策として、参加事前と3か月後の体組成計での測定会を行った。アンケートにおいても、この施策で最後まで継続することができたと回答した人が数名いた。</p>
--	---

事業の効果を上げるために行った工夫

### (1) 地域の運動・スポーツ指導者の掘り起こしと巻き込み

前年度の事業では、冬場の運動不足解消のための教室を3か月間週2回、4拠点で実施したため、運動指導の専門職員が96回の講座を担当することとなった。今年度の事業においては、講座の継続性や自走化を見据え、先ずは「ヒト」である人材の確保として、村内の運動・スポーツに関わる指導者人材の掘り起こしを行う目的で、「スポーツMAP」の作成を企画した。結果としてSTEP3での「ターゲット別・目的別運動クラス」は11種18クラス(曜日・時間別)を設定することが出来た。

### (2) 庁内連携による地域事業所の巻き込み

地域の大型の事業所に対し、庁内の関係部署が連携して、最も関係が強いセクションからアプローチしたことで、3つの事業所が参画することとなった。昨年度、本年度と継続して本事業に取り組んできたことで、庁内においても情報と事業の重要性が浸透してきたことが、今回の成果に繋がった。

### (3) LINE@を活用した情報配信

LINE@を活用して参加者を登録し、会場や時間の変更、休講情報、イベント情報、アンケートなどを配信した。また、開催前にプッシュ通知を行ったことで参加率を上げることが出来た。

## ○活動風景

### 【婦恋フィットネスオータムフェスタ】

(文化祭体験「玉入れ」)



(フラダンス)



### 【婦恋ウェルネスチャレンジパーク】

(グループファイト)



(トレーニングスクール)



**【事業所出張型運動クラス・クラブサークル活動】**

(社協出張運動クラス)



(スノーシュークラブ)



**IV. 事業実施の手順（工程）**

時期	内 容
前年度	
4 月	
5 月	
6 月	関係部署・連携先調整、事業内容の詳細検討、事業計画案提出、契約業務
7 月	
8 月	「孀恋ウェルネスチャレンジ MAP」の作成ワークショップ
9 月	運動クラス指導者 クラスの設計 会場手配・開催準備
10 月	フィットネスオータム フェスタ開催準備 ↓ フィットネスオータムフェスタ
11 月	事前アンケート
12 月	冬の運動クラス 「孀恋ウェルネスチャレンジパーク」開催
1 月	事後アンケート
2 月	① 目的別運動クラス ② 出張型運動クラス ③ クラブ・サークル ↓ 冬の雪上大運動会 開催準備 ↓ 冬の雪上大運動会
3 月	分析・評価・実績報告書作成 ↓



## V. 事業実施の成果と課題等

項目		評価値		備考
共通目標	ア. 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補助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	19 %		目標：18%
	イ. 「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	98.3 %		目標：90%
	ウ. 事業参加者の週1回以上のスポーツ実施率	事業前 56.2 %	事業後 78.5 %	+22.3%
	エ. 「スポーツを通じて健康になったと思う」と回答した事業参加者の割合	事業前	事業後	
	「健康である」と回答した者の割合	71.1 %	79.3 %	+8.2%
	「運動やスポーツは健康や体力づくりに有効である」と回答した者の割合	93.4 %	96.9 %	+3.5%
オ. 医師等から運動・スポーツの指導者等への運動・スポーツの情報提供数（運動処方せん、情報提供書等）				
個別目標	ビジネスパーソン（20～50代）の事業への参加者数	233人		目標：200人
	運動未実施者の事業への参加者数	77人		目標：80人
	運動・スポーツの地域指導者の育成	ウェルネスチャレンジアドバイザー→3名、 ウェルネスチャレンジアンバサダー→7名 合計10名を登録		目標：10名
そのほか	<p><b>アンケートによる定性評価</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 今まで孺恋村で運動スポーツできる場所があまりなく、できるようになってとても嬉しいです。これからもずっと続けてほしい。</li> <li>➢ 男性の参加が少なかったが、集中できるプログラムだったお陰で、気にせずに参加することができた。体重が減って、筋肉も増えてきたことで、<b>自分の体や健康について意識が向くようになった。</b></li> <li>➢ 疲れていたり忙しかったりしても、参加したい、参加した方が調子がいいという気持ちになり、自分でも驚いている。自分ひとりではとても出来なかったと思う。<b>指導者がいて、プログラムがあって、施設があって、初めて今回の成果があったと感じている。</b></li> <li>➢ 様々な身体レベルの参加者がいるにも関わらず、<b>全員が挑戦できるプログラム内容で本当に素晴らしく感激している。</b>今ある環境下での最高のプログラムと感じている。<b>孺恋生活で一番楽しみにしている時間。</b></li> <li>➢ 冬の運動不足は常々気になっていたが、家から近い場所なので、<b>天候に左右されず通えたので良かった。</b></li> <li>➢ <b>体力レベルに合わせて、強度を自分で選べたのが良かった。</b></li> <li>➢ <b>運動に苦手意識があったが身体を動かすことが楽しいと思えるようになった。</b>このような取り組みがあると初心者としてはとても助かる。</li> </ul>			

課 題	<p><b>(1)男性の巻き込み</b> 令和3年度、孺恋村在住・在勤の20代～50代の働き世代190人（レインボー体操教室参加者95人+出張型体操教室95人）が事業へ参加した。令和4年度は更に参加者が増え、233人の参加者となったが、男性の参加率が28.3%（令和3年度は25%）と微増はしたものの、全体としては低かったことが改めて課題となった。「ゴルフ」や「キックボクシング」、「40歳以上男性限定トレーニングクラス」など、男性の巻き込みを強化したにも関わらずこの結果だったことで、男性の巻き込みの難しさを実感した。</p> <p><b>(2)ステップアップクラスの設計での体力差</b> 各クラスにおいて、連続して3か月12回のステップアップでの設計をしているため、「初心者クラス」などにおいても、1回目から継続して来ている人と途中参加の人でどうしても体力差が出てしまい、途中参加の人が断念してしまう方もいた。また、ステップアップしていくプログラムのため、途中からの参加が難しいなどの面もあり、参加者の状態に合わせたプログラム設定などの工夫は今後の検討事項である。</p> <p><b>(3)地域指導者の事業拡大</b> 「孺恋ウエルネスチャレンジMAP」作成での、地域の運動・スポーツ指導者の掘り起こしによって、11種18クラスのターゲット別・目的別運動クラスを開催することができたが、事業終了後継続して各事業者が提供する有料サービスまで繋げられた人が少なかった。</p> <p><b>(4)クラスの曜日・時間の重複</b> 想定以上の11種18クラスのターゲット別・目的別運動クラスを設計できたものの、どうしても曜日や時間が被ってしまうことで、集客に苦戦したクラスが出てしまった。</p>
補 助 事 業 終 了 後 の 取 組	<p>本事業での成果を持続させ、事業終了と同時に習慣化も継続出来るように、以下の施策を検討している。</p> <p><b>(1)実績の告知</b> 今回の事業成果をSNSや村の広報を活用して発信することで、実施者の事業後の継続意欲の向上や、未実施者の巻き込みへ繋げる。</p> <p><b>(2)人気クラスの継続</b> 今回人気の高かった「Group Fight」「Group Centergy」「トレーニングスクール」のクラスの継続実施を予定している。</p> <p><b>(3)無関心層のさらなる巻き込み</b> 今回熱心に参加した参加者も「ウエルネスチャレンジアンバサダー」として認定し、自分の経験から周りの人を巻き込んでもらう仕組みを検討している。</p> <p><b>(4)スポーツ推進計画の策定</b> 年齢や性別、生活環境などにかかわらず、個々の状況に合わせて、運動やスポーツに親しむことができる環境構築を戦略的かつ体系的に行うため、スポーツ推進計画の策定を検討する。これにより、子どもから高齢者まで、すべての村民が気軽にスポーツに関わりを持ち、健康増進や生きがいにつなげ、スポーツを通じた地域づくりを進める。</p>

### (5)「多世代交流拠点」創出へ向けた「ヒト」「コト」「モノ」構想

婦恋村では、持続可能な支援環境の一環として、村民の健康づくりのための、「多世代交流型地域コミュニティ拠点」の創出を計画している。

令和3年度は、本事業を通して働き世代の健康課題の解決施策を目的とした運動・スポーツの習慣化に向けた取組として、村の健康課題を村民と共有し、健康に対する村民の意識醸成とコミュニティ形成のきっかけづくりを図った。令和4年度は、令和3年度での課題から、村民のニーズに合った運動プログラムの開発と実証を行うとともに、自走化を想定した指導者の掘り起こしを行った。この2年間の本事業での取組の結果、村民の多くに、運動・スポーツへの意識の変化や、健康増進のための運動習慣化を図ることができてきた。

令和5年度は「ヒト」に関しては、指導者人材の確保を目的とした人材育成を行う予定である。地域活性化起業人制度による専門人材を活用して、令和4年度事業で発掘した運動・スポーツ指導者と連携しながら、地域おこし協力隊や役場職員、村民有志などの人材に対しての指導者育成プログラムを行い、指導者の強化を図る。

「コト」に関しては、前述した通り令和4年度事業で検証した運動クラスから、特に人気の高かったクラスを、本事業終了後も継続していく。具体的には、「Group Fight」「Group Centergy」「トレーニングスクール」の3クラスの継続をすることで、令和4年度事業の成果を事業終了で終わらせることなく、習慣化へ繋げる施策とする。また各クラスへの集客として令和4年度事業でも効果が高かった「フィットネスフェスタ」を季節ごとに継続実施していく。

「モノ」については、常設型の活動拠点の設置を検討している。近隣自治体（長野原町、草津町などを想定）との連携も図り、自走化へ向けた体制構築の整備を行っていく。

令和4年度地方スポーツ振興費補助金  
「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	埼玉県美里町	交付決定額	10,000,000 円
--------	--------	-------	--------------

**I. 地方公共団体の基本情報**（事業開始時の最新情報）

総人口	10,944 人	20歳以上人口	9,302 人
65歳以上人口	3,660 人	高齢化率	33.4 %
成人の週1回以上のスポーツ実施率	50.2 %	成人の1回以上のスポーツ実施率の目標	65.2 %
総合型地域スポーツクラブ	0 クラブ	スポーツ推進委員	8 人
地域包括支援センター	1 か所		

**II. 実行委員会等の実施**

**○実行委員の構成**

本実行委員会における役職	所属・役職等	主な役割
委員	教育委員会事務局・教育長	会長
	美里町スポーツ協会・会長	副会長
	帝京平成大学健康医療スポーツ学部 医療スポーツ学科 トレーナースポーツコース・アスリートコース・准教授	事業評価、事業全体の助言
	美里町スポーツ推進委員・委員長	事業運営
	美里町商工会・会長	委員会でのアドバイス
	総合政策課・課長	委員会でのアドバイス
	保健センター・センター長	健幸ポイント事業との連携
	農林商工課・課長	委員会でのアドバイス
事務局	教育委員会事務局・局長	事業統括
	教育委員会事務局・係長	事業運営
	教育委員会事務局・主査	事業企画・運営
	教育委員会事務局・主事	事業企画・運営、会計
	教育委員会事務局・地域活性化企業人	事業企画・運営



## ○検討事項

	開催時期	検討内容
1	8 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>●第1回委員会の開催</li> <li>・事業目的の共有と事業実施方法の協議</li> <li>・詳細の事業計画スケジュールの策定</li> </ul>
2	11 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>●第2回委員会の開催</li> <li>・参加者情報共有</li> <li>・オープニングイベント（健康体カチェック・スポーツ体験会）報告</li> <li>・リアル版フィットネスプログラム（親子参加型）内容共有、検討</li> </ul>
3	3 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>●第3回委員会の開催</li> <li>・事業報告書の確認・承認</li> <li>・次年度以降の運動習慣継続に向けた取組の検討</li> </ul>

## Ⅲ. 取組内容

取組分類	スポーツ無関心層に対する地域における運動・スポーツの実施・継続化に係る取組（働く世代）
① 取組名称	<u>スポーツを通じた総合型地域コミュニティ拠点を活用した 働く世代の運動・スポーツの日常化・習慣化促進プロジェクト</u>

## ○取組の概要

## (1) 事業背景

埼玉県北西部に位置する本町は、田園や果樹園、山々など美しい自然環境に恵まれたまちである。現在、日本全体で少子高齢化が進展し、人口減少社会を迎えている状況にあり、本町も例外ではない。平成26年には消滅可能性市町村に位置付けられ、少子高齢化・人口減少が進む状況の中、それに歯止めをかけるべく、これまで様々な施策に取り組んできた。

スポーツに関しては、平成13年に、「スポーツ振興の町」を宣言し、町民体育館や武道館、グランドなどのスポーツ施設が立地する美里町遺跡の森総合公園を中心に、町民の健康増進と体力向上を図り、豊かな町民生活の基礎を築くとともに、コミュニティの推進を図る取組を行ってきた。しかし、近年では、施設の老朽化や施設利用者の減少が課題となっている。また、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、町民体育祭や駅伝大会等の運動・スポーツイベントの開催を中止せざるを得ない状況があり、身体を動かす機会の低下とともに、地域コミュニティ活動の希薄化という問題にも繋がっている。

公共交通機関が発達していない本町では、町民の移動手段の中心は自動車である。買物や食事、通勤など日常生活における自動車依存度が高く、都市部に比べ歩く機会が少ない。このことは、生活習慣病へと繋がるリスクが高まり、将来の介護費や医療費等の町の財政負担の増大が懸念される。この課題に対し、本町では平成29年度からミムリン健幸ポイント事業を実施し、20歳以上の希望する町民を対象に歩数計を配布し、日々の継続した運動と健康意識の啓蒙を図っており、高齢者における医療費及び介護給付費においては一定の抑制効果が認められている。

しかし、令和2年度に実施したアンケート結果（第2次ミムリンときめき健康増進計画引用）によると、意識的に運動している人の割合は60代以上では46.1%、20代から50代の働く世代については、23.0%であるとともに、3,000人以上が参加しているミムリン健幸ポイント事業においても参加者の2,000人以上が60代である。このことから、働く世代への新たなアプローチが必要であると考えられる。なお、働き世代が挙げる運動阻害要因としては、仕事や家事、育児等が忙しく、時間がない等であり、場所や時間を問わず気軽に身体を動かすことができるような機会を提供する必要がある。

### 【参考データ】

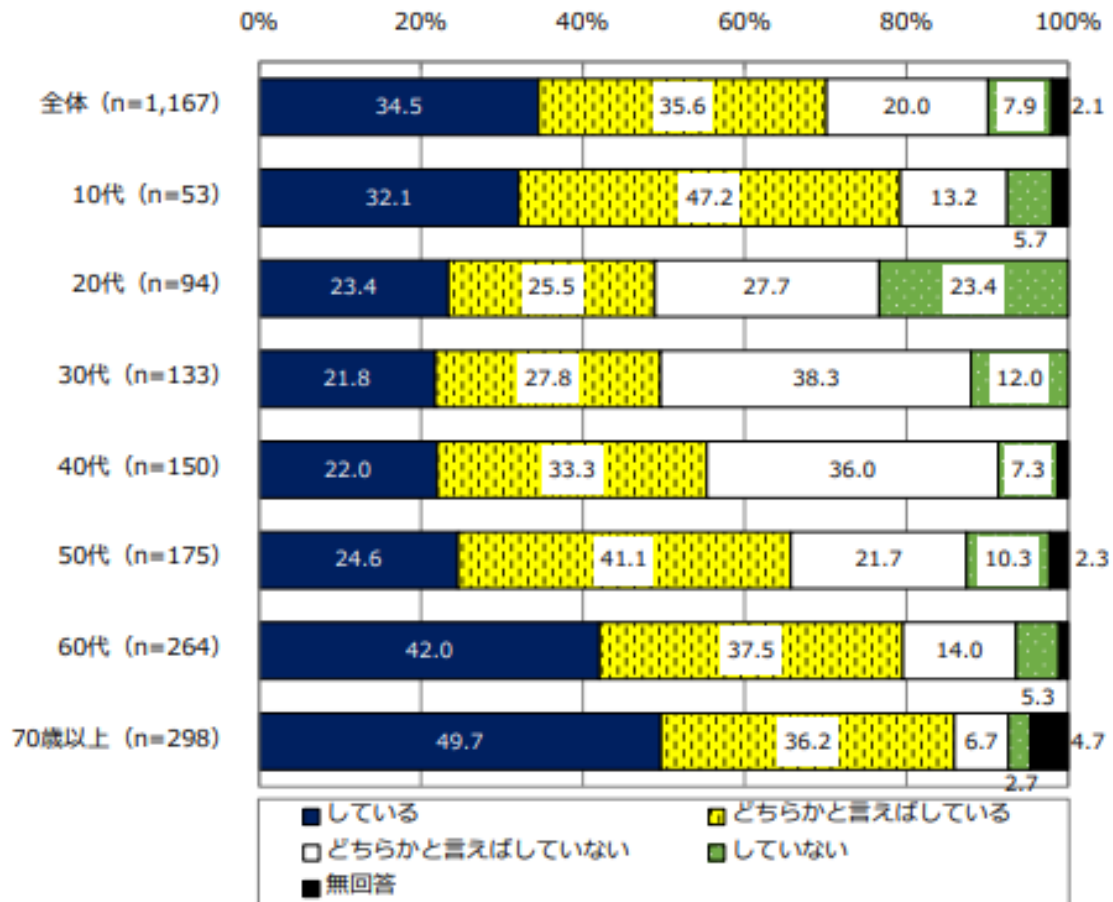
#### ■スポーツを含め、週1回以上定期的に身体を動かしている方が少ない

週に1回以上スポーツをする20歳以上の埼玉県民の割合は、50.2%（埼玉県平成29年度データ）であり、さらに本町でのアンケートでは「意識的に身体を動かしているか」という質問に対し、「している」と答えた20～50代は、23.0%に留まっている。

図表1 意識的に身体を動かしている割合

（出典：第2次ミムリンときめき健康増進計画）

### 【意識的に身体を動かしているか】



#### ■週1回以上スポーツをする機会がなかった（しなかった）理由

埼玉県のスポーツ推進計画によると、週1回以上スポーツをする機会がなかった理由は、「仕事や家事・育児等で忙しくて時間がないから（48.3%）」が最も多く、次いで「機会がなかったから（23.9%）」、「体力が衰えたから（16.1%）」となっている。

#### （2）事業目的と事業概要

##### スポーツを通じた総合型地域コミュニティ拠点を活用した

##### 働く世代の運動・スポーツの日常化・習慣化促進プロジェクト（仮）

本町のまちづくりの方向性を示す、第5次美里町総合振興計画では、「心身ともに美しく暮らせるまちづくり」を基本理念に掲げ、行政だけでなく、町民、事業者が協力しながらまちづくりに取り組み、町民一人ひとりが本町での暮らしに誇りを持ち、美里町だからこそ住みたいと思える心も身体も幸福な暮らしのある町を目指している。

この基本理念の実現と上述した本町が抱える課題解決に向け、「遺跡の森総合公園」を「スポーツを通じた総合型地域コミュニティ拠点」と位置付けるため、令和6年度までに再整備する予定である。

本事業では、運動・スポーツ拠点（遺跡の森総合公園）の再整備へ向け、教育委員会事務局生涯学習係が中心となり、運動・スポーツ無関心層がスポーツに興味を持つきっかけをつくとともに、スポーツ関心層（実施層）も含んだ多くの住民が継続的に活動できる場を提供できるよう、利用者ニーズや課題の把握、提供プログラムの妥当性の検証を行うための事業を行うものである。また、事業の実施にあたっては、コロナ禍においても安心して町民が事業に参加できるよう、新たな生活様式に対応した事業を行うものとする。

今年度は本町の課題である運動・身体活動の機会が少なく、実施率も低い、「働く世代（子育て中の世代）」をメインターゲットに以下の3つの事業を展開する。

### ①スポーツフェスの開催（秋・冬の年2回開催）

日頃運動する機会がない方や子育てなどに追われて運動時間の確保が難しい運動・健康無関心層の働き世代が、一人でも、友達同士、親子、様々な形で参加できるスポーツフェスを開催する。本イベントを通じて、身体を動かすことの楽しさ、そして、運動・健康に関心を持つきっかけづくりを行うとともに、地域コミュニティの活性化も図っていく。

#### i) オープニングイベント（健康体カチェック・スポーツ体験会）

本事業の開催告知や事業内容の周知及び参加者自身の健康・体力状況の把握を行い、行動変容に繋がる動機付けを図る目的で実施する。

#### ii) 地域交流スポーツイベント（美里町リレーマラソン）

参加者の運動・スポーツの継続施策として、参加者同士の交流を図る目的で実施する。

### ②リアル×バーチャル融合型 運動実践フィットネスプログラムの実施

仕事や子育てで忙しい働き世代が、自分の生活リズムに合わせて継続的な運動が実践できるように、リアルとバーチャルを組み合わせたエクササイズプログラムを3か月間提供する。多忙な働き世代が参加しやすいよう、参加者の仕事や生活スタイルを考慮した環境づくりを行うとともに、コロナ禍の新しい生活様式を踏まえた安心・安全な環境で継続的な運動・スポーツができる実践環境を提供していく。

#### i) リアル版フィットネスプログラム（親子参加型）

集合型によるリアルな対面式の親子参加型フィットネスプログラムを実施する。また、自宅等で継続して運動ができるようにオンデマンドによる親子運動プログラムを配信する。

#### ii) バーチャル版フィットネスプログラム

オンライン型による自宅等で利用できるフィットネスプログラムを提供する。

### ③相談斡旋窓口の設置と人材育成

令和7年度に、官民連携による総合型コミュニティ拠点の開設を目指しており、それに向けて事業の自走化が重要である。そこで、今年度は地域住民向けの情報発信や事業支援ができる相談斡旋窓口の設置と継続的な事業運営を行う上で必要となる支援人材の育成を行っていくこととする。



## 1. オープニングイベントの開催

- (1) 日 程 令和4年10月2日(日)
- (2) 場 所 美里町遺跡の森総合公園
- (3) 対 象 者 18歳以上の運動・スポーツ無関心層
- (4) 内 容

### ①事業説明・測定会

町長による開催の挨拶と併せて本事業の目的や内容を説明し、本年度事業への継続的参加を呼びかけた。また、体組成計や体力年齢測定会を実施し、自身の身体の状態を確認する機会を提供した。

### ②親子運動あそび教室(10:00-11:45)

元プロサッカー選手カレン・ロバート氏と山根恵里奈氏によるサッカー教室及びプレイヤーによる親子運動あそび教室を実施した。

### ③青空ヨガ(10:00-11:30)

遊休スペースとなっていた芝生広場を活用してリラックスヨガ教室を実施した。

### ④お笑い健康ライブ(14:00-15:15)

お笑い芸人のひょっこりはんと大西ライオンによるお笑い×健康ライブを実施した。

### ⑤モルック体験(11:45-13:45)

年齢や体力に関係なく気軽に取り組めるスポーツ「モルック」の体験会を実施した。

### ⑥スタンプラリー(11:00-16:00)

楽しみながら活動量を増やすことを目的として、10ha以上ある遺跡の森公園内においてスタンプラリーを実施した。

- (5) 参加者数 228人

## 2. 集合型親子運動プログラムの実施

- (1) 日 程

- ①第1期 令和4年10月16日(日)、令和4年10月23日(日)  
令和4年11月3日(祝)、令和4年11月13日(日)
- ②第2期 令和4年12月4日(日)、令和4年12月18日(日)  
令和5年1月15日(日)、令和5年1月29日(日)

- (2) 場 所 美里町遺跡の森総合公園 こども広場・体育館

(3) 対象者 幼児・小学生とその保護者

(4) 内容 遺跡の森総合公園内のこども広場を拠点に、プレイリーダーが持つノウハウを活用した運動教室を開催した。教室終了後も親子で継続的に遊べるよう、こども広場にある資源(木、まつぼっくり、どんぐり、石など)を活用した。また、全身を使ったあそび(鬼ごっこ、宝探し、忍者手裏剣、だるまさんがころんだなど)や木登りなどを取り入れ、大人たちが子供の頃に遊んでいたものを取り入れる工夫をした。

(5) 参加者数 実人数 59名(うち、大人36名)

1期 2期

開催日 参加者数

大人/子供 開催日 参加者数

大人/子供

10/16(日) 12人/16人 12/4(日) 11人/12人

10/23(日) 9人/11人 12/18(日) 8人/9人

11/3(祝) 7人/9人 1/15(日) 7人/10人

11/13(日) 8人/10人 1/29(日) 10人/12人

延べ人数 161名(うち、大人71名)

3. オンライン型運動プログラムの実施

(1) 日程 令和4年11月1日～令和5年1月31日の3か月間

(2) 場所 オンライン(24時間)

(3) 対象者 美里町在住・在勤の18歳以上の方

(4) 内容 場所や時間を問わず運動する機会を提供できるオンラインフィットネスを実施した。ストレッチ、ヨガ、エアロビクス、筋力トレーニング等、多様なプログラムを週720本提供した。また、子育て層が参加しやすいように、ベビーヨガや親子ヨガなど、小さなお子さんと一緒に受講できるプログラムも用意した。

(5) 運動種目 ヨガ、ピラティス、バレトン、KOBAトレ、骨格リセットエクササイズ、Group Fight、Group Centergy、Group Groove、Group Fight、Group Core、エアロビクス、ボディシェイプ、ステップ、お腹シェイプ、お尻シェイプ、ZUMBA、ジャズダンス、フラダンス、ベビーフィットネス、Beat Fit、ストレッチ、ストレッチポール、シナプソロジー、フェイシャルセラピー、歌うボイスエクササイズなど

(6) 参加者数 実人数57人/延人数171人

4. 地域交流スポーツイベント(美里町2時間リレーマラソン大会)の開催

(1) 日程 令和5年2月19日(日)

(2) 場 所 美里町遺跡の森総合公園

(3) 対 象 者 小学生以上

(未成年参加の場合は保護者が同チームで参加)

(4) 内 容 遺跡の森総合公園内で1周900mのコースを設定し、2時間耐久レースを開催した。1周ごとで走者の交代が可能のため、普段運動をしていない方も気軽に参加できる大会とした。また、競技志向の高い方は、ハイペースで周回を重ねれば普段のトレーニングの成果が発揮できるように工夫し、様々なレベルの人が同時に楽しめる大会とした。

(5) 参加者数 実人数291人(41チーム)

対象者	年 代	20～60代	性 別	男女
	条件等	働く世代のかた		
	実際に参加された方の特徴	年齢層：10代1%、20代5%、30代30%、40代40%、50代10%、60代12%、70歳以上1%。 主に、幼稚園から小学生をもつ親世代が多く参加いただいた。		
	延べ参加人数	1,101人	実人数	635人
実施時期	10月～2月	総実施回数	10回	

## ○取組の工夫

<p>スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫</p>	<p>1. オープニングイベント</p> <p>(1) 取り込みの工夫</p> <p>①「マルシェ」との同時開催</p> <p>運動・スポーツイベントだけではなく、地域活性化に資する要素であるマルシェを盛り込み、運動・スポーツに興味・関心のない方も気軽に来場できる環境を創出した。</p> <p>②有名人・芸能人での集客</p> <p>元プロサッカー選手やお笑い芸人の知名度を活用し集客に繋げた。</p> <p>③親子参加企画の実施</p> <p>本事業の対象は、18歳以上の成人をターゲットとした内容としつつ、子供も一緒に参画できる内容にすることで、親子一緒に参加できる環境を提供した。</p> <p>(2) 習慣化の工夫</p> <p>①ミムリン健幸ポイント事業への参加促進</p> <p>既存の運動・健康プログラムである「ミムリン健幸ポイント事業」を所管する保健センターの協力により、体組成測定とミムリン健幸ポイント事業登録ブースを設置し、オープニングイベント参加者に対し、ミムリン健幸ポイント事業への参加を促し、継続化へ繋げた。</p> <p>②体力年齢測定</p> <p>体力年齢測定を行った行い、参加者の体力を見える化することにより、自身の健康への関心度及び健康づくりの継続意識の向上を図ることができた。</p> <p>③スポーツ体験会</p> <p>参加者の継続的な運動習慣を目的として、家族やお友達と楽しみながら気軽に取り組めるスポーツ体験（モルックや親子運動あそび教室）を実施した。</p> <p>2. 集合型親子運動プログラム</p> <p>(1) 取り込みの工夫</p> <p>①小中学校や幼・保育園と連携した啓発活動及び各種媒体を活用した情報発信の推進</p> <p>20代から40代の子育て世代の中には、広報紙を見ない方も多い。そこで、小中学校及び幼・保育園を通じチラシの配布や町のホームページ、SNSを活用した情報発信を行い、働き世代へ確実に情報が届くよう啓発活動に努めた。</p>
--	---



## ②親子参加型の企画

18歳以上の成人をターゲットとした内容としつつ、子供も一緒に参画できる内容とすることで、親子一緒に参加できる環境を提供した。

### (2) 習慣化の工夫

#### ①遺跡の森総合公園の資源の活用

遺跡の森総合公園にある資源（スポーツ施設や豊かな自然環境）を活用したプログラムとすることで、日常的に総合公園で身体を動かす仕組みへ繋げるよう工夫した。

## 3. オンライン型運動プログラム

### (1) 取り込みの工夫

#### ①小中学校や幼・保育園と連携した啓発活動及び各種媒体を活用した情報発信の推進

上記の集合型親子運動プログラムと同様、小中学校及び幼・保育園を通じたチラシの配布やSNSを活用した情報発信を行い、働き世代へ確実に情報が届くよう啓発活動に努めた。

#### ②働く世代・子育て世代のライフスタイルに寄り添う環境づくり

それぞれのライフスタイルに合うよう、場所・時間を問わず隙間時間で運動ができるオンライン型のプログラムを提供した。また、Withコロナ社会でも安心して実施できる方法として運動機会の創出をした。

### (2) 習慣化の工夫

#### ①プログラムのバリエーション

参加者の多様なニーズに対応できるよう、バリエーション豊かなプログラムを提供した。

#### ②曜日・開始時間の固定化

提供するプログラムについては、参加者のスケジュール管理を容易とするため、毎週、同じ曜日、開始時間を固定化し、日常生活に運動時間取り入れることができ、運動機会の習慣化へと繋げた。

## 4. 地域交流スポーツイベント

### (1) 取り込みの工夫

老若男女、運動・スポーツ歴を問わず、参加できるイベントとし、チームで走る楽しさや絆を感じてもらえるよう1周約900mの距離に設定した。

### (2) 習慣化の工夫

	<p>リレーマラソンのようなチーム参加型イベントは、一人で行う運動以上に、達成感や喜び、楽しさという運動効果を分かち合うことができ、運動の継続に繋がった。</p>
<p>事業の効果を上げるために行った工夫</p>	<p>1. オープニングイベント</p> <p>イベント当日にビデオ撮影を行い、後日ホームページや情報発信ツールにイベント時の動画を掲載することで、イベントのPRを行い、参加者獲得へ繋がった。</p> <p>2. 集合型親子運動プログラム</p> <p>プレイリーダーから参加者の保護者に対して子供に関する情報提供や保護者同士のコミュニケーションを促した結果、保護者同士で子育てに関することや運動する意味や効果など、情報交換できるようになった。このような事業を継続的に実施することで、子育て世代のコミュニティが形成できるということがわかった。</p> <p>3. オンライン型運動プログラム</p> <p>継続的な取り組み及びヘルスリテラシー向上を目的にオンライン型運動プログラム登録者に対して週次でメールマガジンを配信した。</p> <p>【送付項目】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人気インストラクターベスト5</li> <li>・身体が内側からポカポカしてくるおすすめレッスン</li> <li>・利用しているお客様の声、感じている効果</li> <li>・家事や仕事の前のちょこっとトレーニングにおすすめプログラム</li> <li>・正月太り解消！食べ過ぎたら動いて運動すれば問題なし！脂肪燃焼</li> </ul> <p>に効果的なおすすめプログラム3選</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動頻度が減ってしまった方必見！運動がマンネリ化しないコツ</li> <li>・足音も心配なし！場所を選ばず最低限のスペースでできるレッスン</li> <li>・身体にも心にも良い！運動を継続するメリットをご紹介</li> </ul> <p>4. 地域交流スポーツイベント</p>

(1) 様々なレベルの人も同時に楽しめる工夫

上位者への表彰だけでなく、飛び賞（5位、10位、15位、ブービー賞）やベストパフォーマンス賞を設けることで、楽しく参加できるよう工夫した。

(2) 運動を通じた地域交流

大会終了後にも参加者同士が交流できる場を創出するため、会場周辺に飲食ブースを用意した。

○活動風景

1. オープニングイベント

(親子運動遊び)



(青空ヨガ)



2. 集合型親子運動プログラム

(12/18 葉っぱのプール)

(10/16 遺跡の森探検)



4. 地域交流スポーツイベント



#### IV. 事業実施の手順（工程）

時期	内 容
前年度	首長、教育長主管課局長と調整
4 月	連携先を依頼・調整、関係部局に相談、事業計画書作成・提出
5 月	事業計画より企画を進行する
6 月	プロポーザルの準備
7 月	事業者と企画のすり合わせ、第1回委員会準備
8 月	第1回委員会開催、告知販促物作成
9 月	告知・集客開始
10 月	10/2 オープニングイベント実施、第2回委員会準備。リレーマラソン販促物作成。
11 月	リアル型運動教室、オンライン型運動教室スタート。リレーマラソン募集開始。第2回委員会開催
12 月	リアル型運動教室、オンライン型運動教室継続実施。
1 月	リアル型運動教室、オンライン型運動教室継続実施。リレーマラソン募集終了。
2 月	リレーマラソン開催。第3回委員会準備。
3 月	分析・評価実施。実績報告書作成。第34回委員会実施。

## V. 事業実施の成果と課題等

		項目	評価値		備考
成果	共通目標	ア. 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補助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	59 %		
		イ. 「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	86 %		
		ウ. 事業参加者の週1回以上のスポーツ実施率	事業前 50.0 %	事業後 58.9 %	
		エ. 「スポーツを通じて健康になったと思う」と回答した事業参加者の割合	事業前	事業後	
		「健康である」と回答した者の割合	82.3 %	83.4 %	
		「運動やスポーツは健康や体力づくりに有効である」と回答した者の割合	86.7 %	95.6 %	
		オ. 医師等から運動・スポーツの指導者等への運動・スポーツの情報提供数（運動処方せん、情報提供書等）			
	個別目標	ア. オープニングイベント参加者数	250 人	228 人	
		イ. リアル版フィットネスプログラム参加者数	50 人	59 人	
		ウ. バーチャル版エクササイズプログラムの登録者数	200 人	57 人	

そのほか	<p>アンケートの自由回答欄より、質的評価を行った。</p> <p><b>【主な回答】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ヨガや太極拳など体幹を鍛えるものに興味がある。</li> <li>・ 健康を自分で意識することが難しい。日常において声掛けしていただける取り組みは本当に素晴らしいこと。</li> <li>・ 楽しく出来るので苦にならなかった。</li> <li>・ 今後も健康や運動に関しての教室を開催してほしい。</li> <li>・ 個人で運動・スポーツをやろうとしても何をどうしたら良いのかわからないので、この取り組みのようなものがあればきっかけになって良い。</li> <li>・ 自身の健康や運動、子供の運動不足について改めて考え直すきっかけになった。</li> <li>・ 運動は、心身の健康にとってとても大切であることを知っているけど、なかなか生活に取り入れられない。YouTube やゲームばかりしている子供たちにどうにかして体を動かす機会を作りたい。また、運動不足解消したいと思っている親にとって、とてもありがたい取り組みであった。</li> <li>・ 楽しかった。今度は年代を気にせず誰でも出来そうなスポーツを体験するイベントがあったら参加してみたい（ゲートボールやモルックやポッチャなどスポーツだったら、お一人様でも親子でも初心者でも楽しめるきっかけになると思った。</li> <li>・ 地域の中でプレイリーダーを育成して、地域の子育て支援や地域の資源活用（環境、人材）に繋がると良いと思った。</li> <li>・ 楽しみながら出来る事や自分の好きな時間にオンライン等で取り組めるのが良い。</li> <li>・ 自身のシステムに対する知識が低く、WEB のプログラムを積極的に受けることができなかった。</li> <li>・ 運動する機会や指導してもらえる機会など楽しいが、スマホでチケット予約やアンケートなどのハードルで、参加したくても難しいという人がいた。</li> <li>・ 予約ではなくプログラムが自由に選択できたらもう少し活用できたかもしれない。</li> </ul> <p><b>【考察】</b></p> <p>運動・スポーツの習慣がない人へのアプローチとして、身近な公共施設で運動・スポーツを行うきっかけを提供できたと思う。特に、親子で参加できるプログラムは、参加者からも満足な声が多く、子どもだけではなく自分自身の健康や運動習慣を考えるきっかけになったという意見が多かった。</p> <p>オンライン型運動プログラムについては、自分の好きな時間にできるなどの声がある一方で、苦手意識やシステム利用の難しさから、やりたくてもできなかったという意見もあった。また、申込方法をWEBのみとしたことも、従来の方法（電話受付）とは異なり、申込しなかったという意見もあり、今後の課題である。</p>
------	--



課 題	<p>(1) 達成状況からみた課題</p> <p>令和2年度から令和3年度にかけては、新型コロナウイルス感染症対策のため、運動・スポーツに関する事業は中止となっていた。しかし、本事業を機に、コロナ禍による、事業停止状態から脱却できたことは本町にとってはとても喜ばしいことである。しかしながら、事業と事業の繋がりがやや弱かったこと、また、企画運営に携わる者が一定の職員によるものであったことは課題である。</p> <p>(2) 今後に向けた展望</p> <p>スポーツ庁所管の運動・スポーツ習慣化促進事業に対する住民の期待値は非常に高い。また、With コロナとなった昨今、家の外に出て活動する方も増えつつある。</p> <p>このことから、次年度は、可能な限り対面式の事業を実施し、運動・スポーツを通じて、コミュニティの形成・活性化を図っていく。そのためにも次年度も引き続き、運動・スポーツ習慣化事業に参画したいと考えている。</p>
補助事業終了後の取組	<p>今年度実施した事業に関する参加者の評判は良かった。この評判（参加者の口コミ）は、今後の事業の継続の大きな要因となる。そこで、今回参加した方が、さらに友人・知人、家族と参加したい。さらには、運動を継続したいと思ってもらえる取組を展開していくものとする。</p> <p>時期的には秋から冬にかけて、働く世代向けの運動教室や親子一緒に参加できる運動プログラムを検討している。令和6年度の事業の自走化へ向け、次年度以降、制度設計に取り組んでいく。</p>

令和4年度地方スポーツ振興費補助金  
「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	埼玉県戸田市	交付決定額	2,617,000 円
--------	--------	-------	-------------

I. 地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	141,697 人	20歳以上人口	115,291 人
65歳以上人口	23,543 人	高齢化率	16.6 %
成人の週1回以上のスポーツ実施率	32.2 %	成人の1回以上のスポーツ実施率の目標	50.0 %
総合型地域スポーツクラブ	3 クラブ	スポーツ推進委員	13 人
地域包括支援センター	4 か所		

II. 実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員	委員長	戸田市健康福祉部福祉保健センター所長	全体の総括
		戸田市 市民生活部 文化スポーツ課	事業運営への協力・助言
		戸田市教育委員会教育政策室 担当課長	同上
		戸田市立戸田南小学校校長	同上
		戸田市立戸田南小学校教頭	同上
		戸田市 健康福祉部 健康長寿課長	同上
		戸田市 健康福祉部 保険年金課長	同上
		公益社団法人戸田市シルバー人材センター	同上
事務局		戸田市福祉保健センター 成人保健担当課長	本事業主管課
		戸田市福祉保健センター 成人保健担当副主幹	同上
		戸田市福祉保健センター 成人保健担当主任	同上
		戸田市福祉保健センター 成人保健担当主任	同上

## ○検討事項

	開催時期	検討内容
1	11月	戸田市キッズ健幸アンバサダー養成講座の実施概要について 今年度の実施（案）について 実施後の取組としての動画作成（案）について 評価について

## Ⅲ. 取組内容

①	取組分類	要介護状態からの改善者を含めた、介護予防を目指した地域における 運動・スポーツの習慣化の取組
	取組名称	「キッズ健幸アンバサダー」養成プロジェクト

## ○取組の概要

背景・目的	<p>本市では、65歳健康寿命については、男性16.71年（県内61位/63市町村中）、女性19.88年（県内61位/63市町村中）と、県内でも男女ともに低い水準に位置している。また、国保データシステム後期高齢者の疾病の1位が骨折であることについて、今後は地域単位で介護予防の取組が喫緊の課題となっている。</p> <p>そのため、市内の小学生を「キッズ健幸アンバサダー」として養成し高齢者へ運動・スポーツの楽しさを伝えることにより運動不足となった高齢者の運動・スポーツの習慣化を促進する。一般的に高齢者の多くは、孫からの声掛けに対して素直に聞けるという特性を持つことが知られており、小学生が高齢者に働きかけることは効果的である。※</p> <p>また、キッズ健康アンバサダーの養成を通して、スポーツ嫌いの子どもたちも日常的なスポーツ習慣を保持するという副次的効果も期待される。</p> <p>※令和3年度SILプロジェクトとして、埼玉県本庄市で行われた「児童のインフルエンサー就任による自身及び多世代のスポーツ実施率向上プロジェクト」では、児童から運動の大切さを伝えられた家族より、「（児童）と一緒に運動したい」「少しでも体を動かしたい」といった運動意欲の向上が伺えるコメントが多数集まった。</p>
-------	---

取組内容	<p><b>1. キッズ健幸アンバサダーの養成講座の実施と動画作成（12月1、5日）</b>          オリンピアン・パラリンピアン、有識者から運動・スポーツの凄さや楽しさ、健康でいるための運動・スポーツの大切さを小学校4年生126人に学んでもらい、高齢者へのメッセージ、キッズ健幸アンバサダーで学んだこと、運動の継続のために大切なこと、フレイル予防体操、転倒予防体操、TODA 元気体操、とだウエルネスマイレージなどを啓発する動画をキッズ健幸アンバサダーと市保健師が作成した。</p> <p><b>2. キッズ健幸アンバサダー養成後、普及啓発・交流イベントの実施（12月9日）</b>          児童がキッズ健幸アンバサダーとして、高齢者とのイベントで実践し、高齢者とともにキッズ健幸アンバサダー養成講座で学んだ体操を実践し、動画作成で準備した内容を披露した。          他にも運動・スポーツの継続がなぜ必要か、継続のために大切なことを調べて発表する交流の場を開催した。</p> <p><b>3. シルバー人材センター及び町会会館にて動画発信と講義の実施</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="2" style="width: 20%;">シルバー人材センター</td> <td style="width: 60%;">12月9日(1)、14日(2)、16日(1)、19日(1)</td> <td style="width: 20%;">計5回</td> </tr> <tr> <td>3月6日(3)</td> <td>計3回</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">町会会館</td> <td>12月13日(2)、14日(2)、15日(2)、16日(3)、19日(3)</td> <td>計12回</td> </tr> <tr> <td>3月1日(1)、2日(4)、3日(5)、6日(2)</td> <td>計12回</td> </tr> </table> <p>作成した動画については、市保健師による動画発信と説明及びフレイル予防体操と転倒予防体操について普及啓発、指導を行う場を市内17か所で284人を対象に開催した。動画による普及啓発の前後で、高齢者にアンケートを実施した。事後アンケートは、234人に実施した。</p>				シルバー人材センター	12月9日(1)、14日(2)、16日(1)、19日(1)	計5回	3月6日(3)	計3回	町会会館	12月13日(2)、14日(2)、15日(2)、16日(3)、19日(3)	計12回	3月1日(1)、2日(4)、3日(5)、6日(2)	計12回
	シルバー人材センター	12月9日(1)、14日(2)、16日(1)、19日(1)	計5回											
		3月6日(3)	計3回											
町会会館	12月13日(2)、14日(2)、15日(2)、16日(3)、19日(3)	計12回												
	3月1日(1)、2日(4)、3日(5)、6日(2)	計12回												
対象者	年 代	65歳以上の高齢者	性 別	男女問わず										
	条件等	126名のキッズ健幸アンバサダーの祖父母とシルバー人材センター会員（上戸田地区戸田南小学校地域ボランティア）												
	実際に参加された方の特徴	普段から地域と積極的に交流がある方が多くアクティブな方が多い。												
	延べ参加人数	558	人	実人数	558	人								
実施時期	12月	～	3月	総実施回数	35	回								

## ○取組の工夫

<p>スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域の高齢者には、児童がキッズ健幸アンバサダーとして市保健師とともに動画作成に至った主旨をわかりやすく伝え、地域で必要な高齢者への介護予防の取組みであることについて、まずはご理解を頂いた。</li> <li>同時に、「これは小学生の取組みであり、是非動画を見てほしい。」と高齢者に伝え、ほとんどの高齢者が「楽しみ。」と、快く応じたため、子どもから伝えてもらうことに興味を持ってもらえるように紹介した。</li> <li>・ 動画のなかで児童が紹介している体操について、実技説明をわかりやすく行うため、体操が身体どの部分に効果があるのかについて市保健師が説明を加え、高齢者への運動効果への理解を促した。</li> <li>また、運動の継続のために、キッズ健幸アンバサダー養成講座で使用した資料の抜粋資料「フレイル筋トレ体操」を配布した。地域の高齢者の課題として、骨折しないために、転倒予防が重要であることも伝え、「転倒・腰痛予防！いきいき健康体操」についてもやり方を紹介し、習慣化のための目的を伝え、資料を配布した。市内町会会館等のテレビを活用して、17か所で実施し、たくさん的高齢者に児童からのメッセージを届けた。</li> </ul>
<p>事業の効果を上げるために行った工夫</p>	<p>12月1日にキッズ健幸アンバサダー養成講座を実施してから、12月5日には動画作成を行い、12月9日には地域の高齢者との交流イベントを実施し、短期間で集中的にアンバサダーの役割を果たすための活動に取り組むことが出来たため、児童のモチベーションが継続していた。</p> <p>動画への取り組みにおいて、見るだけで運動したくなる内容を目標に、動機付け、高齢者への運動の注意事項、取り組んでほしい運動(フレイル予防・転倒予防)、市の事業案内(市の高齢者福祉部門に、TODA 元気体操の周知を依頼し、市内病院の理学療法士に動画作成に協力を頂いた。)等を組み込んで、見るだけでも面白い動画編集を行うこととした。具体的には、効果音、子どもたちの元気なアナウンス、20分未満という短時間における内容とした。全体を補足説明も含め30分で終えることが出来、少ない人員のなか(市保健師)、1日に数回市内で効率よく実施することが出来た。</p>

## ○活動風景

R4.12.9 キッズ健幸アンバサダー養成講座終了後、地域の高齢者との交流イベントにて、学んだことや、健康について調べたこと、運動・スポーツの継続がいかに健康にとって大切なことかを発表した。体操も一緒に実践した。



#### IV. 事業実施の手順（工程）

時期	内 容
9 月	事前準備（関係機関との調整・体制の整備）
10 月	市内小学校への事前説明・日程調整 講師の日程調整 KA 養成カリキュラムの確定・事前周知 アンケート調査票の設計
11 月	キッズ健幸アンバサダー養成講座
12 月	↓ キッズ健康アンバサダーによる祖父母、地域の高齢者への呼びかけ スポーツ実施 フレイルチェックアンケート（実施前）
1 月	↓
2 月	↓
3 月	フレイルチェックアンケート調査実施（実施後）

#### V. 事業実施の成果と課題等

		項 目	評 価 値		備 考
成 果	共通目標	ア. 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補助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	78 → 75 %		もともと定期的なスポーツを実施している割合が 78%と高値であり、実施後の数値が 75%と低下しており、冬場の季節による影響もかんがえられる。
		イ. 「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	89 %		—
		ウ. 事業参加者の週 1 回以上のスポーツ実施率	事業前	事業後	元々の割合が高値であった。
			93 %	90 %	
		エ. 「スポーツを通じて健康になったと思う」と回答した事業参加者の割合	事業前	事業後	
		「健康である」と回答した者の割合	34 %	34 %	—
	「運動やスポーツは健康や体力づくりに有効である」と回答した者の割合	88 %	87 %	コロナの蔓延期による影響も考えられる。	
		オ. 医師等から運動・スポーツの指導者等への運動・スポーツの情報提供数（運動処方せん、情報提供書等）	—	—	—
	個別目標	ア. キッズ健幸アンバサダーが呼びかけをした高齢者の人数（祖父母及び地域の高齢者）	108 %		目標を達成した。
		イ. フレイル兆候を確認するイレブン・チェックの「社会参加」のうち「外出回数」「活気」の 2 項目の改善率	事業前	事業後	—
「1 週間あたりの 1 回 30 分以上の外出の頻度		63%	68%	呼びかけにより、増加した。	
「明るく楽しい気分で過ごしている」		95%	94%	—	



	そのほか	<p>本事業により児童から高齢者に運動の大切さを周知した結果、目標を上回る人数にアンバサダーとして「養成講座で学んだことや運動が健康にとっていかに大切か。」を周知することが出来た。キッズ健幸アンバサダーからの声かけに今後も期待したい。</p> <p>また、運動を実施している高齢者が多かったため、介護予防について短期的な効果を引き出すところに到達しない結果となった。町会やシルバー人材センターにおける高齢者の運動実施率が高かったことが背景にあり、対象の選定に課題があった。</p>
課題		<p>(1) 対象者の選定について</p> <p>今回の調査では、町会やシルバー人材センターにおける高齢者の運動実施率が高かったことが背景にあり、対象の選定に課題があったと思われる。運動を実施している高齢者が多かったため、今回の取組みをきっかけに運動の取組みを開始した高齢者が少なく、介護予防について短期的な効果を引き出すところに到達しない結果となった。</p> <p>(2) 根拠・事柄</p> <p>【共通目標】</p> <p>ア. 運動・スポーツ無関心層（非実施層）の取込率 もともと運動を継続して行っている割合が高く、事前アンケートの段階で、定期的に運動を実施している割合が78%であった。事後アンケート結果から、割合の推移が見込めず、今回の取組みから、無関心層の取込みについては達成していない結果となった。</p> <p>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は、事後アンケートから、89%と高い結果となった。目標値50%より高値となっている。</p> <p>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について、開始前後+15%増加する目標を掲げたが、大きな変化はなかった。</p> <p>エ. 運動・スポーツを通じた主観的健康観 事業への参加を通して、健康になったと感じるものの割合が開始前後+15%増加する目標を掲げたが、大きな変化はなかった。 また、自身の体力についてどのように感じているか、開始前後+15%増加する目標を掲げたが、大きな変化はなかった。</p> <p>【個別目標】</p> <p>ア. キッズ健幸アンバサダーが声掛けした高齢者等の人数 目標値を250人と掲げたところ、アンケートの結果は、272人と目標を達成した。</p> <p>イ. フレイル兆候を確認するイレブン・チェックの「社会参加」のうち「外出回数」「活気」の2項目の改善率 いずれも変化は認められなかった。</p>
補助事業終了後の取組		<p>効果を引き出すためには、フレイル予備軍を対象者とするための対象者の選定を行うことが重要である。対象者への運動継続に焦点化し、客観的指標を用いて効果を判断するために、実施期間を少しでも長めに設定することも必要である。</p> <p>今後も、キッズ健幸アンバサダーによる、児童からの健康情報や筋トレの普及を計画しながら、高齢者（特にフレイル予備軍）を対象に体力テスト等を実施し、個別プログラムの開始と継続を市として後押しするような社会資源の提供を計画していく。</p> <p>また、高齢者（特にフレイル予備軍）の運動の継続のために、当初から自走化を踏まえながら活用できる様々な組織の人・モノについて研究していく。</p>

令和4年度地方スポーツ振興費補助金  
「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	<b>東京都狛江市</b>	交付決定額	8,432,000 円
--------	---------------	-------	-------------

**I. 地方公共団体の基本情報**（事業開始時の最新情報）

総人口	83,013 人	20歳以上人口	70,050 人
65歳以上人口	20,106 人	高齢化率	24.2 %
成人の週1回以上のスポーツ実施率	69.6 %	成人の1回以上のスポーツ実施率の目標	令和6年までに70 %
総合型地域スポーツクラブ	1 クラブ	スポーツ推進委員	12 人
地域包括支援センター	3 か所		

**II. 実行委員会等の実施**

○実行委員の構成

	本実行委員会における役職	所属・役職等	主な役割
委員	委員長	狛江市体育協会会長	委員会等の運営
		狛江市体育施設館長	体育施設・備品等の調整、講師派遣
		狛江市総合型地域スポーツ・文化クラブ会長	地域のスポーツの状況に関する情報の提供
	副委員長	スポーツ推進委員会議会議長	地域のスポーツの状況に関する情報の提供
		狛江市シルバー人材センター事務局長	地域の高齢者に関する情報の提供
		株式会社アスポ	地域における健康づくり事業の状況に関する情報の提供
		一般社団法人学術・教育総合支援機構	事業の評価分析
		狛江市医師会会員	地域の医療・市民の健康に関する助言
		NHK テレビ・ラジオ体操指導者（NPO 全国ラジオ体操連盟）	元気教室教室長（全6回の運動指導）
		狛江市消防少年団	地域の情報の提供
		日本赤十字看護大学（一般社団法人学術・教育総合支援機構）	事業全体の評価分析項目に関する助言
	健康推進課長	健康推進所管課、健康に関する狛江市の情報の提供、周知協力	

		高齢障がい課長	介護予防所管課、高齢者に関する粕江市の情報の提供、周知協力
		社会教育課長	所管課長、事業全体の運営
事務局		社会教育課長補佐兼社会教育係長	各種運営、資料作成
		社会教育課主事	各種運営、資料作成

### ○検討事項

	開催時期	検討内容
1	9 月	委員会の進め方の確認 事業の内容・評価評価に関する検討
2	10 月	事業の実施状況の報告・検討
3	12 月	事業の実施状況の報告・検討 (終了後ミニレクチャー)
4	3 月	事業の実施状況の報告 事業評価に関する検討
5	月	

### Ⅲ. 取組内容

①	取組分類	医療と連携した地域における運動・スポーツの習慣化の取組
	取組名称	運動の習慣化による健康づくり事業「運動の習慣化による健康づくり教室」～脳と体を鍛えよう～

### ○取組の概要

背景・目的	<p>60 歳以上のシニアを対象に、認知機能（脳）と身体機能（カラダ）の連動性に着目した運動・学習プログラムを実施し、運動の習慣化による健康づくりを行う。</p> <p>参加者が安全かつ効果的な楽しい運動・スポーツを行い、認知能力の向上、体力の維持改善を楽しみながら同時に体験し、日々の生活の中での意識行動の改善、習慣化につなげていく。また、毎回ラジオ体操を行うことによりさらに習慣化を促す。</p>
-------	--

キックオフイベントとなる特別講演会と、楽しくカラダを動かしながら記憶力や集中力を向上させる全6回(月に1回程度)の運動教室を実施する。専門家によるミニ講座を組み入れ、理解を深めながらアタマとカラダを元気にするコツを学ぶ。また、活動量計、元気ドリル、記録表等を活用し自宅での運動を促した。

(プログラム)

1. 特別講演会:9月25日(74名参加)

(1) 講師 公立諏訪東京理科大学教授

「いまさらですが運動は脳にとってだいじです」

(2) 講師 全国ラジオ体操連盟理事長

「動けるカラダのつくり方～究極のラジオ体操～」

2. 元気教室(運動指導・教室長:NHKテレビ・ラジオ体操指導者)

(1) 第1回 「柔軟性を高めよう」 10月3日(79名参加)

講師 松本大学大学院教授

講師 株式会社アスポ

(2) 第2回 「寝たきり予防!強い脚を作ろう!」 10月31日(76名)

講師 全国ラジオ体操連盟・L&S代表「強い脚を作る体操」

ウォーミングアップ 全国ラジオ体操連盟

(3) 第3回 「バランス×筋トレ」 11月14日(73名)

講師 全国ラジオ体操連盟・L&S代表

ウォーミングアップ 全国ラジオ体操連盟

(4) 第4回 「睡眠と食事と身体とアタマを整える」 12月1日(69名)

講師 全国ラジオ体操連盟・日本体育大学講師

講師 慶應義塾大学大学院政策・メディア研究科 特任准教授

ウォーミングアップ NHKテレビ体操指導者

(5) 第5回 「ストレス解消メソッド」 1月12日(73名)

講師 狛江市民総合体育館体操講師

講師 株式会社マインドフルネス代表

ウォーミングアップ NHKテレビ体操指導者

(6) 第6回 2月2日(80名)、「脳に良い座り姿勢」

	講師 東京都健康長寿医療センター 講師 いきいき体操クラブ 公演 シルバー人材センター ウォーミングアップ NHK テレビ体操指導者			
対象者	年代	60歳以上の高齢者	性別	問わない
	条件等	狛江市在住・在勤		
	実際に参加された方の特徴	全体のうち83.1%が女性で、男性は16.9%となった。 平均年齢は76.1歳（女性76.3歳、男性74.7歳）で、参加者は運動・スポーツへの興味関心が高く、時間に余裕がある人が多かった。		
	延べ参加人数	524人	実人数	93人
実施時期	9月～	2月	総実施回数	13回

### ○取組の工夫

スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	(1) 市内では、以前より市民ひろばや神社の境内等で、市民が自主的に集まりラジオ体操に取り組んでいたため、当該実施場所に訪問し、チラシの配布等による事業の周知を行った。また、事業実施後の運動継続の場となるよう連動を図った。 (2) 無関心層が参加するきっかけ・動機づけとして「けんこうポイント」、「生きがいポイント」と連動させた。
-----------------------------------	--

事業の効果を上げるために行った工夫

1. 参加者に対して

- (1) 参加者に活動量計、毎日行う運動のドリル（元気ドリル）、活動量等の記録用紙等を配布することで、本人による日々の運動の記録や、活動量計による歩数・運動強度の見える化（可視化）を行い、教室がない日も運動へのモチベーションを維持できるよう工夫した。
- (2) スポーツや体育施設の関係者だけでなく、体操教室の指導者やシルバー人材センターのダンスチームなどにも出演いただき、教室終了後に運動を継続できる場所を紹介した。
- (3) テレビ等で活躍するラジオ体操の指導者に会えることが、運動教室に参加する大きな動機づけとなった。
- (4) 全6回の教室では、ラジオ体操を取り入れながら、市民総合体育館や地域の体操教室の指導者、栄養や体づくりの研究者、ラジオ体操指導者、マインドフルネス実践者等、多彩なゲストに講師をお願いした。また、NHK テレビ・ラジオ体操に出演している鈴木大輔さんには、教室長として参加者の運動をサポートしていただいた。12月には教室参加者を対象としたラジオ体操講習会も行った。

2. 運営にあたって

- (5) 実行委員会では、事業の検討のほか、千葉大学予防医学センターの井手一茂先生等の講演会で他自治体での取り組み事例等を学び知見を深めた。
- (6) 医師会や地域の総合病院にも参加いただき、医療や介護予防との連携を図るとともに、健康と運動の専門家が評価に関わることで、事業を客観的に評価できるようにした。

○活動風景



#### IV. 事業実施の手順（工程）

時期	内 容	
前年度	関係部局に相談、連携先等の検討	
4 月	事業計画案提出	
5 月	補助内示	
6 月	事業内容の詳細検討	
7 月	↓	
8 月		
9 月	特別講演会	補正予算議決
10 月	運動教室	
11 月		
12 月		
1 月		
2 月	分析・評価	
3 月	↓	

#### V. 事業実施の成果と課題等

		項 目	評 価 値		備 考
成 果	共 通 目 標	ア. 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補助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	75 %		
		イ. 「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	81.7 %		
		ウ. 事業参加者の週 1 回以上のスポーツ実施率	事業前	事業後	
			75.9 %	84.3 %	
		エ. 「スポーツを通じて健康になったと思う」と回答した事業参加者の割合	事業前	事業後	
			69.9 %	72.4 %	
	「健康である」と回答した者の割合	%	%		



	才. 医師等から運動・スポーツの指導者等への運動・スポーツの情報提供数（運動処方せん、情報提供書等）			
個別目標	事業の実施前後でロコモ度テストの数値の改善が見られた方の割合	平均得点が13.0ポイント	平均得点が10.0ポイント	※身体機能の不自由さに関する質問に対し、およそひとりにつき3問程度への回答がポジティブに変化
	市内の体育施設の利用者数	ほぼ毎日利用している人が0%	ほぼ毎日利用している人が3.4%	
	事業が実施するまでと比べ、本事業に参加した後、活動量が1割以上増加した方の割合		45%	※分析可能なデータのみを選択し分析を実施
そのほか	<p>(1) 運動・スポーツへの意欲・興味関心について、「健康や体を動かすことに興味がありますか」と尋ねたところ、運動への興味関心度は、もともと興味関心度が高い人の割合が大幅にUPし（15.6%上昇）、興味関心度が低かった人の割合が少なくなった。</p> <p>(2) 本事業で実施した運動教室にはラジオ体操を採用したため、ラジオ体操の実施頻度について尋ねたところ、実施頻度は大幅に上昇した。特に、ほぼ毎日が38.5%から46.6%、週1回程度が11.5%から20.7%と顕著であった。</p> <p>(3) Active歩数の平均値の推移をみると、11月までは比較的顕著に歩数が増加しており、12月～1月にかけてはゆるやかに増加していた。2022年9月の時点と2023年2月の時点と比較すると、500歩程度増加していた。</p> <p>(4) 歩数は気温や天気など、季節や気候の影響を受けやすく、特に11月に入り冷え込む時期になると、外出の頻度が減り、通常は歩数が低下しがちだが、参加者のActive歩数は11月～1月まで4000歩弱で維持した。自宅でのラジオ体操の頻度があがったこともActive歩数の維持につながったと思われる。なお、1月は正月休みもあり、普段とは少々異なる生活習慣だったことが予想され、また降雪もあったことからActive歩数は低下した。</p>			
課題	<p>(1) 多くのシニアがヶ所に集まり運動しつつも、新型コロナウイルス感染予防が必要であったこと。</p> <p>(2) 事業で広がったネットワークを維持・拡大していくこと。</p>			

今年度の取組の実施により、スポーツ担当部署と健康、高齢者担当部署の連携が一層強化されたほか、スポーツや体育施設の関係者だけでなく、体操教室の指導者やシルバー人材センターのダンスチームなどにも出演いただき、教室終了後にも参加した高齢者が自主的に運動を継続できる場所を紹介することができた。

高齢者向けの取組については、今後も活動量計等を用いてウォーキング等の事業を行うほか、より運動への時間の確保が難しい子育て中の女性をターゲットとした運動の習慣作りに取り組む。

令和4年度地方スポーツ振興費補助金  
「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	神奈川県逗子市	交付決定額	7,523,000 円
--------	---------	-------	-------------

I. 地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	59,345 人	20歳以上人口	50,083 人
65歳以上人口	18,851 人	高齢化率	31.26 %
成人の週1回以上のスポーツ実施率	56.1 %	成人の1回以上のスポーツ実施率の目標	66.7 %
総合型地域スポーツクラブ	1 クラブ	スポーツ推進委員	52 人
地域包括支援センター	3 か所		

II. 実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職	所属・役職等	主な役割	
委員	—	国立大学法人 北海道大学 大学院医学研究院 医学統計学 准教授	運動データ分析・調査・評価等
	—	国立大学 電気通信大学 産学連携センター 特任教授	
	—	公立大学法人横浜市立大学医学群ヘルスデータサイエンス専攻 講師	
	—	ICI 株式会社 代表取締役社長	参加者データ匿名化のアドバイス
	—	株式会社タニタヘルスリンク 代表取締役	システム提供・運営支援
	—	株式会社ルネサンス 課長代理	運動教室の企画・運営
	—	株式会社逗子スポーツクラブ 指導部長	運動教室の企画・運営
	—	公益財団法人逗子市スポーツ協会 館長	イベント企画・会場提供
	—	特定非営利法人ズシップ連合会	事業周知
	—	社会福祉法人逗子市社会福祉協議会 事務局長	イベント企画・運営
—	逗子市福祉部社会福祉課	全体のマネジメント等／市内住民主体団体等との連携窓口／イベント、運動教室・講座の開催	
—	逗子市福祉部高齢介護課	e-スポーツ養成講座開催と説明会開催 参加者への銭湯入浴助成制度の拡充	

			ズシップ連合会の活動支援と連絡調整
	—	逗子市福祉部社会福祉課 逗子市福祉部国保健康課	相談幹旋窓口 市内住民主体団体等との連携窓口
	—	逗子市市民協働部文化スポーツ課	逗子市スポーツ協会への活動支援と連絡調整／市内住民主体団体等との連携窓口
事務局		逗子市福祉部社会福祉課地域共生係	事業の実施と会議の運営

### ○検討事項

	開催時期	検討内容
1	6 月	年間計画の説明、担当者の調整
2	1 月	実施事業の評価
3	2 月	事業報告案の作成
4	3 月	事業報告会参加報告及び最終報告
5	月	

### Ⅲ. 取組内容

①	取組分類	要介護状態からの改善者を含めた、介護予防を目指した地域における運動・スポーツの習慣化の取組
	取組名称	歴史を学び、自然に触れる 「てく tec 逗子」

### ○取組の概要

背景・目的	<p>新型コロナウイルス感染症の影響により高齢者の要介護リスク該当者数が増加していることが、令和 2 年度介護予防・日常生活圏域ニーズ調査の結果により判明したため、本市において取り組んでいた「元気高齢者を増やすプロジェクト」（要介護認定等を受けていない元気高齢者の割合を、高齢者人口の 83%にする取組み）の一環として、令和 3 年度より地方スポーツ振興費補助金を活用した運動・スポーツ習慣化促進事業「てく tec 逗子」を開始した。令和 3 年度の取組成果として、要介護リスクの低減が確認されたため令和 4 年度も継続して実施することとなった。</p> <p>てく tec 逗子の目的</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. コロナ禍における要介護に至る可能性の高い高齢者のフレイル予防と改善</li> <li>2. 運動無関心高齢者への「歩行」、「身体活動」の習慣化の機会の提供と習慣化</li> <li>3. 参加者が事業終了後も運動継続できる人的ネットワーク形成機会の提供</li> </ol>
-------	---

てく tec 返子は、①全員参加型プログラムと②選択参加型プログラムから構成されている。

① 全員参加型プログラム（8月～12月）

参加者全員が「歩く」を主たる運動として取り組むプログラム。参加者に、歩数や消費カロリーが記録できる活動量計を貸与し、活動期間中に1日の平均歩数を増やすことで体力と健康の維持・増進を目指す。新型コロナウイルス感染拡大防止の状況においても、参加者は人と交わらず密を作らず、一人で自分のペースで活動することができるため、感染リスクを回避しながら安心して運動を継続することが可能である。



○参加者向けセミナーの開催 計6回 延べ183人

全申込者が出席し参加手続きや事前アンケートの記載のほか、体組成測定、運動（歩行）効果を学ぶ講座の受講により、動機付け・意欲を高めるセミナーを実施した。

② 選択参加型プログラム（8月～12月）

参加者が任意に参加できる講座・体験教室となっており、全員参加型プログラムへ参加したことで、更に運動を行いたいと思われる方や、モチベーションを高めて活動を継続したいと思われる方のためのプログラムを企画・実施した。

【選択型プログラムの内容】

○池子の森散策ツアー 計2回 延べ36人

自然豊かな本市を象徴する池子の森を、ガイドによる解説を聞きながら散策するプログラムを企画・実施。コースの難易度に応じて2コースを設定。参加者は自らの体力に応じてコースを選択し参加した。

○歴史探訪ツアー 計10回 延べ170人

多くの高齢者が歴史に関心があるところから、令和4年の大河ドラマの舞台が近隣の鎌倉であり、本市内においても関連の史跡等が多数あることから、市内在住の歴史研究家を講師として招聘、座学のほか市内歴史スポットを講師の説明を聞きながら歩いて回るプログラムを実施。

○歩き方セミナー 計8回 延べ85人

参加者が安全に無理なくウォーキングができるように、理想的な歩き方について実地を伴うセミナーを開催。

○太鼓の達人を探せ 計6回 延べ26人

認知機能の改善効果が期待されるeスポーツへの参加を促すこととし、任天堂ゲーム機スイッチの「太鼓の達人」をプレイする希望を募り実施した。

取組内容

対象者	年代	65歳以上の高齢者	性別	
	条件等	コロナ禍により活動量が低下、又はこれまで運動習慣がない 65歳以上の高齢者		
	実際に参加された方の特徴	男性3割、女性7割 75歳以上の後期高齢者が参加者の約3分の2であった		
	延べ参加人数	819人	実人数	170人
実施時期	8月～12月	総実施回数	65回	

## 取組の工夫

スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	<p>てく tec 逗子の対象者は、「コロナ禍により活動量が低下又は、これまで運動習慣がない 65 歳以上の高齢者」に該当する高齢者であるが、特に運動習慣がない高齢者の参加を得るために、次のような工夫を行っている。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・運動習慣が無い人が参加イメージを持てる取組内容と募集チラシ コロナ禍により体力低下を懸念、自覚している高齢者が、これまでの生活スタイルを変えず、日常の「歩行」による体力回復の取り組みであることをアピールした。運動やスポーツという言葉、文字の使用は極力控え、新しいことに挑戦する必要のない取組内容にすることで精神的ハードルを下げた。 これまで高齢者向けには避けてきたアルファベットを取組み名称に採用し、これまでとは違う期待感や、視覚・聴覚に残る文字、名称を使用した。 参加者募集媒体も普段から掲載する市の広報紙だけではなく、SNS での発信や、WEB ニュースサイトへの掲載を行うなど、幅広い募集媒体も採用し、普段とは異なる潜在的ニーズをつかむための工夫を重ねた。</li> <li>・ICT の活用 参加者全員へ貸与した活動量計には、リーダーライター（通信機器）を介してデータサーバへ活動量等を送ることができる ICT の機能が備わっており、参加者は市関連施設（6 か所）またはコンビニエンスストア（ローソン）からデータ送信することで、参加者専用の WEB サイトにおいて歩数履歴や消費カロリー等の数値を、表やグラフなどで確認することができる仕組みを導入した。 体組成計データは、事前事後に測定し、測定したその場で結果表を印刷し手渡した。自分の身体の筋肉量の過不足が見える化されることにより危機感、向上心が高まり、運動意欲向上へとつなげた。</li> <li>・e スポーツ コロナ禍において ICT への関心・興味を持つ高齢者が増える傾向にあり、「e スポーツ」を採用し、運動習慣や体を動かすことに関心のない高齢者が、テレビゲームを通じてスポーツの楽しさを知ること、社会参加、運動の習慣化へとつながることを目指し、e スポーツ体験ブースを高齢者センターへ設置した。シニア向け e スポーツの導入・指導役となる「健康ゲーム指導士」を 65 歳以上の市民が受講し、指導する事を企画したが養成することはできなかったが、開催頻度や日程調整が難しく高齢者センターでの指導役は実現しなかった。イベントとして開催した「逗子市スポーツの祭典」での e スポーツ体験ブースにおいては、健康ゲーム指導士がシニア向け e スポーツの普及啓発と利用促進として「太鼓の達人 Nintendo Switch バージョン（太鼓とバチをセット）」を紹介・披露し、高齢者の e スポーツ体験を指導した。</li></ul>
-----------------------------------	--



<p>事業の効果を上げるために行った工夫</p>	<p>運動習慣の少ない高齢者の参加を促すため次のような工夫を行った。</p> <p>○歴史探訪ツアーの開催 一般的に歴史に興味がある高齢者が多いこと。また、令和4年の大河ドラマが鎌倉を舞台にした内容であることから、ドラマと連動した市内の史跡・歴史スポットを回る歴史散策ツアーを企画・実施した。</p> <p>○内容が想像しやすいチラシ等による情報提供の実施 募集チラシ等では専門的な説明を極力省略し、これまでの生活スタイルを大きく変えることなく、簡単に参加できることを全面的にアピールし、参加することへの精神的なハードルを下げるよう工夫した。</p> <p>参加者募集に係る媒体についても、広報、市HPだけでなくフリーペーパーのタウン誌等にも取り上げてもらい、家族から勧めてもらう等、普段からあまり行政の情報に接する機会の少ない高齢者にもPRを行うとともに、市長自らが事業に参加し、様々な場で参加を募った。</p> <p>○ICTの活用 参加者に貸与した活動量計には、リーダーライター（通信機器）を介してクラウド上のデータサーバへデータ等を送ることができる機能が備わっており、参加者は市公共施設またはコンビニエンスストアから、データを送信することで、参加者専用のWEBサイトにおいて活動量計で測定したデータを、表やグラフで確認した。</p> <p>○eスポーツへの挑戦 コロナ禍においてICTへの関心・興味を持つ高齢者が増える傾向にあることから、これまで体を動かすことに関心のない高齢者が、ゲーム機スイッチによるeスポーツ「太鼓の達人」を通じて新たな体験をすることで運動を始めきっかけづくりを提供した。</p>
--------------------------	---

## ○活動風景



歴史探訪ツアー

#### IV. 事業実施の手順（工程）

時期	内 容		
前年度	関係部局に相談	連携先を依頼・調整	実施場所の調整
4 月	事業計画案提出		
5 月			
6 月			
7 月	参加者募集		
8 月	全員参加型プログラム 選択参加型プログラム 開催		イベント案内 前月分活動レポート を毎月郵送
9 月			
10 月			
11 月			
12 月	事後 体組成計測定		
1 月	分析・評価	実績報告書準備	
2 月			
3 月			

#### V. 事業実施の成果と課題等

		項 目	評 価 値		備 考	
成 果	共 通 目 標	ア. 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補助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	66.7%			
		イ. 「これからも運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	92.4%			
		ウ. 事業参加者の週1回以上のスポーツ実施率	事業前	67.4%	事業後	78.6%
			事業前	87.3%	事業後	87.3%
		オ. 医師等が運動・スポーツ指導者へ情報を提供する機会				

個別目標	総合事業対象者の減少	25%減少	23%減少	
	参加者の平均補修 5,000 歩/日以上の達成率	50%	43.3%	
	男性の参加率30%	35%	39%	
その他				
課題	<p>「運動・スポーツの非実施層の取込率」</p> <p>未だ非実施層は多くいることから、引き続き非実施層の参加者数を増やす取り組みが必要であり、非実施層が関心を持てる選択型プログラムの企画実施が必要である。</p> <p>「運動・スポーツへの意欲」</p> <p>参加者は高い割合で継続を希望しているが、そうした意欲を今後も継続させていくような取り組み、例えば卒業生を対象としたプログラムや定期的なお知らせの送付なども検討していきたい。</p>			

**【運動の継続】**

これまで新型コロナウイルス拡大防止のため、参加者同士の交流を図る機会は設けていなかったが、参加者は共通の目的を持って参加していることから、比較的簡単に交流を図ることができると思われる。友人・知人・同志が増えれば、互いに励まし合って運動が継続されることも期待されることから、次年度以降は参加者同士の交流を積極的に図る機会を設けたいと思う。

**【運動・スポーツに興味・関心が無い者を取り込み、習慣化するために】**

昨年度の反省点として、募集をしたところ参加者の多くが、もともと運動習慣がある方の参加が多かったという点がある。今年度は、比較的運動習慣のない高齢者に参加していただくために、多くの高齢者が関心を持っている「歴史」を取り上げることとし、市内の歴史的なスポットを街の歴史研究者と歩いて回るツアーを計画した。幸いなことに、NHKの大河ドラマの舞台が鎌倉であったこともあり、ドラマの時代設定に合わせた本市の歴史スポットを回ると選択型プログラムを実施する旨、告知したところ、日頃運動習慣の無い多くの方に参加をしていただいた。市内にはまだまだ歴史的な由来のあるスポットが多々あることから、歴史スポットを歩いて回るツアーは運動習慣化のきっかけとして、引き続き継続するとともに、その他、文化・芸術に関連した選択型プログラムも検討していきたい。

**【長期継続を可能にする収支予算】**

当該事業の主目的が高齢者の介護予防であることから、来年度以降は当該事業を介護保険法における「介護予防・日常生活支援総合事業」の介護予防事業として実施し、財源については法定割合に応じて国費・県費・市費及び介護保険料を財源とする介護保険特別会計において支出するものとする。一定効果が確認されれば、運動プログラムの内容は維持し、分析費用を縮小した、プログラムの運営自体を参加者自らや地域住民が行えるスキームで継続可能な予算でのプログラム案を検討する。また、参加者の歩数の確認には参加自身のスマートフォンを活用するなど経費削減に努める。