

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	熊本県あさぎり町	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	14,670 人	20歳以上人口	12,078 人
65歳以上人口	5,670 人	高齢化率	38.7 %
成人の週1回以上のスポーツ実施率	30.3 %	成人の週1回以上のスポーツ実施率の目標	令和7年までに45.0 %
総合型地域スポーツクラブ	1 クラブ	スポーツ推進委員	25 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	実行委員	医療法人誠心会東病院 院長	連携先医療機関
	実行委員	医療法人藤風会こんどう整形外科医院 院長	連携先医療機関
	実行委員	岩井クリニック 院長	連携先医療機関
	実行委員	健康とスポーツ応援所 代表	運動教室の指導
	実行委員	あさぎり町スポーツ推進委員協議会 会長	運動習慣化連携先
	実行委員	ふれあいスポーツクラブあさぎり 会長	運動習慣化連携先
	実行委員	筑波大学・スポーツ医学 教授	事業アドバイザー
	実行委員	(株)つくばウエルネスリサーチ 保健師	事業の分析
	実行委員	(株)タニタヘルスリンク 統括本部長	運動プログラム協力
事務局	連携課代表	教育課 課長	スポーツ主管課長
	運営事務局	健康推進課 課長	医療連携主管課長
	連携課代表	高齢福祉課 課長	高齢者連携主管課長
	連携課代表	企画政策課 課長	調整機関課長

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	6 月	事業開始にあたっての医療機関と情報共有方法の検討
2	1 2 月	事業の経緯や参加様子とともに体力測定後の分析結果の報告・協議
3	3 月	今年度事業の分析結果および次年度以降の事業展開について

Ⅲ. 取組内容

①	取組分類	医療と連携した地域におけるリスクに応じた運動・スポーツの取組
	取組名称	医療と連携した地域における運動・スポーツの習慣化事業

○取組の概要

背景・目的	<p>あさぎり町（以下当町）では、住民が暮らしていることで心豊かに健康になれる町を目指し、様々な健康増進につながる取り組みを行っており、当町において特に医療が必要な生活習慣病や膝や腰痛などの関節疾患を持つ人々をターゲットにしながら、庁内各課や町内医療機関等が連携して運動・スポーツの実施につながるよう働きかけを実施。以下の取組みの成果が得られた。</p> <ol style="list-style-type: none"> 令和2年度より、運動推進活動の基幹となる医療と連携した運動教室の体制を整備し、町内の計4医療機関と連携し、計87人の紹介が得られた 令和3年度には運動・スポーツの推進拠点となる健幸ルームの環境を整備した 事業参加前の疾病において、医療連携者は高血圧罹患率59%（一般参加者40%）等、医療機関との連携により生活習慣病罹患者と運動器疾患を持つ者が多く集まった BMI25以上の肥満者は57.1%が体重減少を達成し目標の50.0%を達成した <p>当町における医療と連携した取り組みに関する課題として、以下の点が挙げられる。</p> <ol style="list-style-type: none"> <u>生活習慣病等による入院治療者が退院する際に、廃用性症候群によると考えられる介護保険申請が多い</u> <u>若い世代の運動習慣のある人が減少しており、特に女性の中では妊娠中や産後の女性に肥満、高血圧、高血糖等の生活習慣病がある人が増えている</u> <u>幅広い町民が安心して運動・スポーツを実施するために連携して取り組んでいる関係機関が限られている</u> <u>コロナ禍における「Withコロナ」の視点で進める運動・スポーツの推進</u> <p>これらの課題を改善するために下記の目的で取り組みを実施した。</p> <ol style="list-style-type: none"> 運動による町民の生活習慣病や介護リスクの改善 拠点を活用した若い世代から高齢者まで幅広い町民の運動・スポーツ習慣の定着 コロナ禍における運動ができる体制・環境の構築
-------	--

1. 運動による生活習慣病や介護リスクの改善

R2年度より、疾病を持った人でも安心して運動に取り組めるよう立ち上げた町主催の運動教室の運営体制を体系的に整備。

生活習慣病や介護リスクを改善することを目的の一つとした教室として、ICT 機器と運動して使用できる体組成計、血圧計、エアロバイクを活用し、個人のデータを記録してエビデンスに基づいた個別処方型運動プログラムを提供。運動を無理なく開始し継続することができるよう体制整備を行い、指導スタッフとして地域おこし協力隊で作業療法士を雇用した。

6月に町の広報紙に運動教室参加者の体力年齢改善等の効果を掲載し、同時に今年度教室（以下3期生）の募集を予告。運動教室について広く周知し参加希望者の不安や疑問を解消しやすくなるよう運動拠点として整備している健幸ホールで運動教室体験会を開催した。その後7月号に現在の教室参加者の特集記事を掲載し医療機関からの紹介と併せて募集を行った。

当初4教室を実施していたが1回あたりの人数が多いことでコロナ感染等の不安を訴えられる参加者もいたことから、新規参加者が加わるタイミングからは5教室に増枠。

医療機関との連携数は5医療機関と増加した。

3年目を迎え当町の取り組みが町民にも周知できてきたことで教室参加者からの口コミでの参加が増えたことや、広報紙に掲載した91歳の参加者の記事から、高齢の方々の参加が増加し、高齢であっても生活習慣病や介護リスクを改善できる運動教室として認識されてきた。



健幸運動教室での指導風景



エアロバイクでの有酸素運動

2. 拠点を活用した若い世代から高齢者まで幅広い町民の運動・スポーツ習慣の定着

昨年、町の運動拠点として整備した健幸ホールを活用し、幅広い年齢層へ運動・スポーツを習慣づける働きかけとして、町の子育て世代包括支援センターや社会福祉協議会の子育てサロンと連携し、妊娠期・産後の女性を対象とした運動教室を開催。

また運動拠点である健幸ホールを会場に広く町民を対象とした「なんでも測定会」を開催。身長、体重、体組成、血圧、血管年齢、随時血糖、ロコモ度テスト、握力、開眼片足立ち、物忘れタッチパネルなど様々な測定イベントを行った。精神科医による心の健康相談や歯科衛生士の歯科相談等と併せ食生活改善推進のスープ試食等も行い、会場で運動教室の様子動画を流して教室を知ってもらい、運動について興味を持ってもらう機会とした。

来場者は30代から80代まででその他にもボランティアスタッフとして多くの住民の方々が参加された。

産前産後ママ向け運動クラス



なんでも測定会

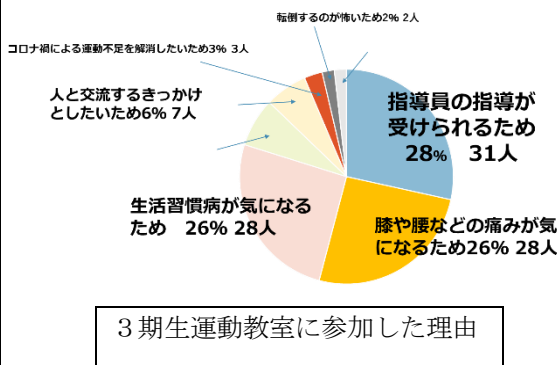


3. コロナ禍における運動ができる体制・環境の構築

新型コロナウイルス感染症による様々な活動が制限されるようになって3年が経過し、閉じこもりによる心身機能の低下が問題となってくることを懸念していた。運動教室参加者へのアンケートで運動教室に参加した理由として「コロナ禍による運動不足を解消したいため」と答えている人がおり、コロナ禍になり活動が低下してきている。

コロナ禍においても運動を継続できる環境として、総合型地域スポーツクラブにノルディックウォーキングや野外活動などの自然豊かな地域性を活かして密を避け自然を感じながら運動できるよう働きかけた。

また、町内の各地域で筋力向上を目的とした体操を行う活動があり、引きこもりがちになっている高齢者へ感染対策をしながら活動を止めないよう働きかけることを目的に、地域でのサロン等の活動を推進する「健幸づくりマップ」を作成。介護予防サポーターや民生委員等に配布し活用してもらうよう働きかけた。



対象者	参加者数 (実人数/延人数)	201名/1,471名	性別	男性 35名 女性 166名																											
	条件等	健幸運動教室については40歳以上の町民 妊産婦運動教室については妊娠中もしくは産後の両親																													
	実際に参加された方の特徴	<p>・健幸運動教室：対象者は40歳以上としていたが、60歳以上者が89%。特に80代の参加者が10名いた。</p> <p>教室申し込み時年齢</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年齢</th> <th>1期生</th> <th>2期生</th> <th>3期生</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>40代</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>50代</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>60代</td> <td>10</td> <td>10</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>70代</td> <td>10</td> <td>10</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>80代</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>90代</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>			年齢	1期生	2期生	3期生	40代	1	1	1	50代	2	1	1	60代	10	10	10	70代	10	10	10	80代	1	1	1	90代	1	1
年齢	1期生	2期生	3期生																												
40代	1	1	1																												
50代	2	1	1																												
60代	10	10	10																												
70代	10	10	10																												
80代	1	1	1																												
90代	1	1	1																												

		・妊産婦運動教室：妊婦3名、産婦8名		
	延べ参加人数	1,471 人	実人数	201 人
実施時期	7 月 ~	3 月	総実施回数	215 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

【町の広報紙を活用した運動教室の周知】
 3期生募集前の広報7月号に特集を組み、91歳の参加者の体験談で高齢であっても運動による効果が得られることを周知した。参加者のアンケートで「参加の決め手になった情報源」を尋ねたところ、48人(51%)が広報紙と答えており、無関心層の取り込みに効果があった。

これは参加者の年齢分布にも影響があり1・2期生に比べて3期生は70代、80代の参加者が増加しており、介護予防としても大きかった。

【体験会及び測定会の開催】
 3期生募集前の6月に運動教室会場の健幸ホールで健幸運動教室体験会を開催し51人が参加。実際の運動指導の内容や使用する機器等を体験してもらうことで不安を軽減し、医療機関や知り合いから紹介された方が運動教室に申し込まれるよう働きかけた。

また、3月に同会場にて「なんでも測定会」を開催し、運動拠点として健幸ホールを広く周知するとともに、体組成測定や体力測定やロコモ度テストなどを実施して自身の体力を知り必要な運動を行うよう促した。会場では運動教室の様子等を動画で流して来年度の募集に向けて関心を持ってもらうよう工夫した。

【子育て世代包括支援センターや母子保健推進員との連携】
 妊娠出産期の若い女性に運動・スポーツを普及推進するために、子育て世代包括支援センターや社会福祉協議会の子育てサロン等と協議し、母子健康手帳発行者や出産後の対象者に対して子育て世代包括支援センターから教室の案内状を送付し母子保健推進員の託児もできるよう調整を行う等、単独部署だけではなく複数の関係機関と連携して運動を行う機会を作った。



広報あさぎり7月号記事抜粋



なんでも測定会での計測



運動中託児をする母子保健推進員

事業の効果を上げるために行った工夫

【医療機関との連携】

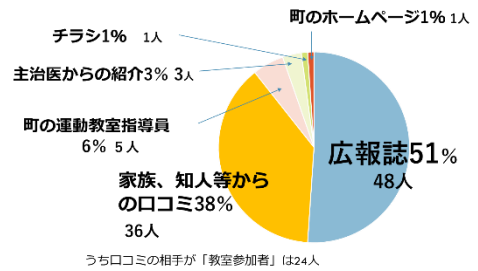
町内の4医療機関に加え、隣町にある地域の基幹病院とも連携。病院の副院長や協力医師と一緒に地域連携室のMSWにも事業説明時に同席してもらい、運動教室に通うことでADLの改善につながりそうな対象がいた場合には紹介してもらう体制とした。

当町では町内医療機関の協力のもと新型コロナ予防接種は集団で行っており感染者数が増加した際は医療機関も多忙であったことから、連携医とのやり取りは予防接種会場にて行い医療機関の負担を軽減した。

【教室参加者から周囲の方へのアプローチ】

教室参加者に指導者から運動に関することに加え栄養や健康づくりの講話も行ってもらい、学んだ内容を周囲に伝えてもらうインフルエンサーとしての役割を持たせた。

また、自身の体験や感じている効果を周囲に伝え教室参加を促すように働きかけたところ、知人や家族からの口コミでの参加も増えた。



【運動指導者主催教室の立ち上げ】

教室卒業生を対象に講師主催のフォローアップ教室を実証実験として開始。運動教室で学んだ運動に加え講師の得意とする運動も交えながらの教室を開催したところ、これまで自主教室に参加していなかった人たちも多く参加しており、運動継続につながっている。

○活動風景



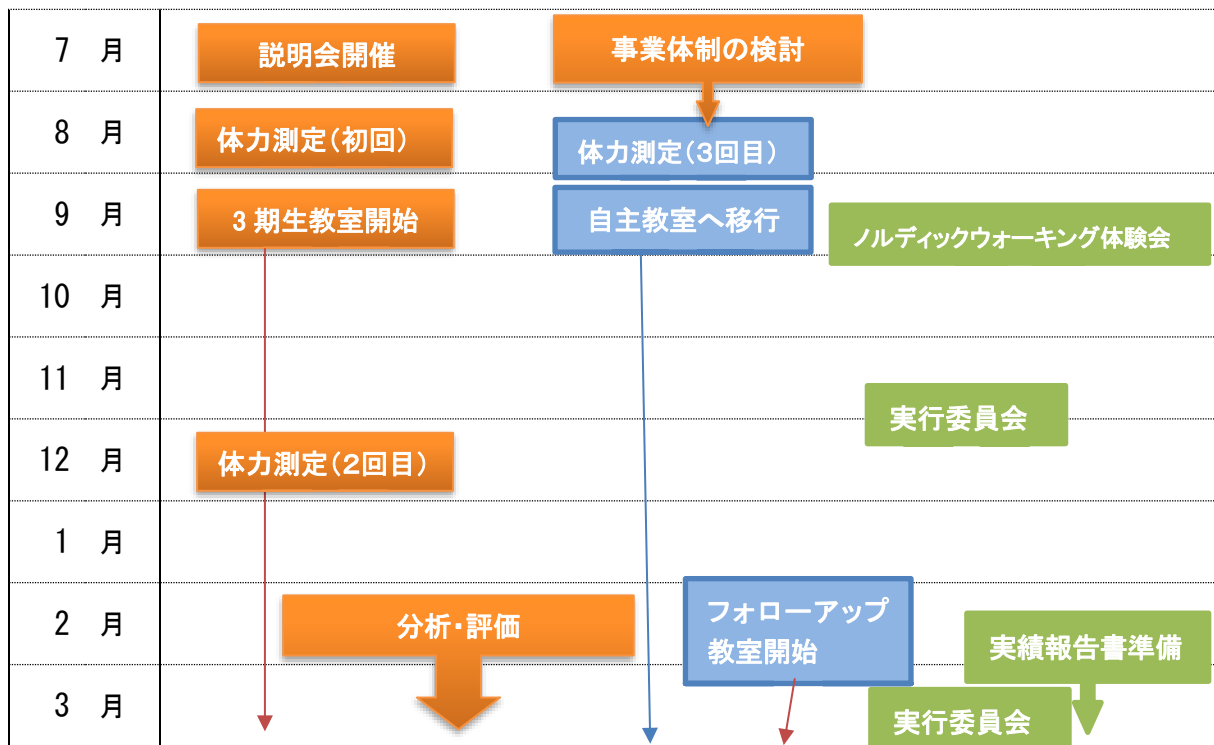
妊産婦運動教室



フォローアップ教室

IV. 事業実施の手順（工程）

時期	内容
前年度	関係部局で実施体制の協議
4月	事業内容の詳細検討 / 事業計画提出
5月	実行委員会
6月	3期生募集開始



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	96 %		
		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	97 %		
		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	
			78 %	85 %	
		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	
			87 %	87 %	
		96 %	98 %		
		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）	22 人		
	個別目標	身体活動量（1日あたり平均歩数）の増加	目標：2,000歩以上増加	1期生：1,767歩 2期生：3,027歩 3期生：1,840歩 増加	
		体力年齢の若返り	目標：5歳若返り	1期生：6.6歳 2期生：6.4歳 3期生：2.9歳 若返り	
フレイルリスクの改善者割合		目標：対象者の50%以上の改善	3期生：78.0% 改善		

	<p>高血圧者の改善割合</p> <p>精神・ストレス健康度の改善者割合 (WHO-5 精神的健康度 13 点未満の者)</p>	<p>目標：対象者の50%以上の改善</p> <p>全参加者の50%以上の改善</p>	<p>2期生：42%</p> <p>3期生：21%</p> <p>改善</p> <p>3期生</p> <p>68.0%改善</p>																																																																												
そのほか	<p>フレイルリスク6項目以上対象者の変化</p> <p>【内訳】フレイルリスク6項目以上対象者の変化</p> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;"> <p>23 参加前</p> <p>5 参加後</p> <p>18/23人 (78.3%) 改善</p> </div> <div style="flex: 2;"> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">No</th> <th rowspan="2">設問</th> <th rowspan="2">フレイルリスク該当項目</th> <th colspan="3">回答者数(人)</th> </tr> <tr> <th>参加前</th> <th>参加後</th> <th>差</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>①</td> <td>健康に気を付けた食事を心がけている</td> <td>「いいえ」の割合</td> <td>10</td> <td>2</td> <td>-8</td> </tr> <tr> <td>②</td> <td>野菜料理と主菜を毎日2回以上又は主食をそろえた食事を1日2食以上食べている</td> <td>「いいえ」の割合</td> <td>13</td> <td>7</td> <td>-6</td> </tr> <tr> <td>③</td> <td>「さきいか」「たくあん」位の固さの食品を普通に噛み切れるか</td> <td>「いいえ」の割合</td> <td>3</td> <td>3</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>④</td> <td>お茶や汁物でむせることがある</td> <td>「はい」の割合</td> <td>5</td> <td>3</td> <td>-2</td> </tr> <tr> <td>⑤</td> <td>1回30分以上の運動を週2日以上1年以上実施</td> <td>「いいえ」の割合</td> <td>19</td> <td>16</td> <td>-3</td> </tr> <tr> <td>⑥</td> <td>日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している</td> <td>「いいえ」の割合</td> <td>18</td> <td>13</td> <td>-5</td> </tr> <tr> <td>⑦</td> <td>ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い</td> <td>「いいえ」の割合</td> <td>22</td> <td>15</td> <td>-7</td> </tr> <tr> <td>⑧</td> <td>昨年と比べて外出の回数が減っている</td> <td>「はい」の割合</td> <td>13</td> <td>10</td> <td>-3</td> </tr> <tr> <td>⑨</td> <td>1日に1回以上誰かと一緒に食事をしている</td> <td>「いいえ」の割合</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>⑩</td> <td>自分が活気に溢れていると思う</td> <td>「いいえ」の割合</td> <td>21</td> <td>15</td> <td>-6</td> </tr> <tr> <td>⑪</td> <td>物忘れが気になる</td> <td>「はい」の割合</td> <td>16</td> <td>12</td> <td>-4</td> </tr> </tbody> </table> </div> </div> <p>3期生のフレイルリスク6項目以上者23人のうち、18人(78%)が改善。特に改善がみられた項目は①健康に気を付けた食事②毎日2食以上の食事⑦同年齢と比較した歩行速度⑩自分の活気であった。運動教室の中で、参加者のヘルスリテラシー向上を目的に、食事などの栄養面や社会活動の重要性等を講師から伝えてもらうようにしており、それらの取り組みが改善に効果があったのではないかと考える。</p>				No	設問	フレイルリスク該当項目	回答者数(人)			参加前	参加後	差	①	健康に気を付けた食事を心がけている	「いいえ」の割合	10	2	-8	②	野菜料理と主菜を毎日2回以上又は主食をそろえた食事を1日2食以上食べている	「いいえ」の割合	13	7	-6	③	「さきいか」「たくあん」位の固さの食品を普通に噛み切れるか	「いいえ」の割合	3	3	0	④	お茶や汁物でむせることがある	「はい」の割合	5	3	-2	⑤	1回30分以上の運動を週2日以上1年以上実施	「いいえ」の割合	19	16	-3	⑥	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	「いいえ」の割合	18	13	-5	⑦	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い	「いいえ」の割合	22	15	-7	⑧	昨年と比べて外出の回数が減っている	「はい」の割合	13	10	-3	⑨	1日に1回以上誰かと一緒に食事をしている	「いいえ」の割合	4	5	1	⑩	自分が活気に溢れていると思う	「いいえ」の割合	21	15	-6	⑪	物忘れが気になる	「はい」の割合	16	12	-4
No	設問	フレイルリスク該当項目	回答者数(人)																																																																												
			参加前	参加後	差																																																																										
①	健康に気を付けた食事を心がけている	「いいえ」の割合	10	2	-8																																																																										
②	野菜料理と主菜を毎日2回以上又は主食をそろえた食事を1日2食以上食べている	「いいえ」の割合	13	7	-6																																																																										
③	「さきいか」「たくあん」位の固さの食品を普通に噛み切れるか	「いいえ」の割合	3	3	0																																																																										
④	お茶や汁物でむせることがある	「はい」の割合	5	3	-2																																																																										
⑤	1回30分以上の運動を週2日以上1年以上実施	「いいえ」の割合	19	16	-3																																																																										
⑥	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	「いいえ」の割合	18	13	-5																																																																										
⑦	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い	「いいえ」の割合	22	15	-7																																																																										
⑧	昨年と比べて外出の回数が減っている	「はい」の割合	13	10	-3																																																																										
⑨	1日に1回以上誰かと一緒に食事をしている	「いいえ」の割合	4	5	1																																																																										
⑩	自分が活気に溢れていると思う	「いいえ」の割合	21	15	-6																																																																										
⑪	物忘れが気になる	「はい」の割合	16	12	-4																																																																										
課題	<p>町内医療機関等と連携し疾病がある人でも安心・安全に運動スポーツができる体制が構築でき連携医療機関も拡大できたが連携件数は減少した。医療機関との連携方法の検討や対象者への周知等について検討が必要。</p> <p>参加者の歩数については毎年年末年始に減少傾向にあり、定期的に声掛けを行いながら日常生活の中で歩くことを増やすことができる環境整備やイベント等も検討する。</p> <p>医療機関から紹介された方々は体力年齢や血圧、血糖値等の改善などがみられているが、連携者数は年々減少している。事業への取り組みが3年目となり、連携医療機関から紹介すべき人にはおおよそ声をかけた、との声もあり、今後は医療機関からの紹介に軸を置くのではなく、これまでの教室参加者等からの口コミなどで申し込まれた方に医療機関と情報共有していく形で連携していきたい。</p>																																																																														
補助事業終了後の取組	<p>運動を継続的に実施することが生活習慣病の改善や体力年齢の若返りに加え精神的健康度にも大きく貢献することが町民のデータから実証できたことから、今後は誰もが意識しなくても歩数を増やす環境整備や、「運動」をキーワードにして子どもや若者、妊産婦、壮年層、高齢者などそれぞれのライフステージに合わせた働きかけを行っていく。</p> <p>次年度は町内にある県立高校や中学校とも連携した取り組みを実施する。</p> <p>また、健幸運動教室参加者同士のつながりが運動継続の意欲になり、自分の身近な人へ口コミでの参加勧奨や健康情報を伝えるインフルエンサーになるというサイクルができてきている。今はまだ少人数の輪だが、今後その輪でつながる住民が増え、これからさらに進む少子高齢化社会で健康に暮らすには運動が大きな役割を果たすことを周知していきたい。</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	宮崎県	交付決定額	5,330,000 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	1,061,016 人	20歳以上人口	874,464 人
65歳以上人口	351,486 人	高齢化率	33.1 %
成人の週1回以上のスポーツ実施率	49.1 %	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	32 クラブ	スポーツ推進委員	402 人
地域包括支援センター	69 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 九州保健福祉大学 スポーツ健康福祉学科 准教授	事業計画・運営、評価・分析
	委員 宮崎県スポーツ推進委員協議会 会長	事業計画・運営、事業評価、人材派遣
	委員 宮崎県総合型地域スポーツクラブ 連絡協議会 会長	事業計画・運営、事業評価、人材派遣
	委員 全国健康保険協会宮崎支部 支部長	事業評価、企業への周知
	委員 宮崎県健康づくり協会健康推進課 課長	事業計画・運営、事業評価、人材派遣
	委員 日本健康運動指導士会宮崎支部 支部長	事業計画・運営、事業評価、人材派遣
	委員 宮崎県スポーツ協会 専務理事	事業評価、人材派遣、受託団体選考
	委員 宮崎県障がい者スポーツ協会 チャレンジドディレクター	事業計画・運営、事業評価、人材派遣、 受託団体選考
	委員 宮崎県福祉保健部健康増進課 課長	事業評価、人材派遣、受託団体選考
	委員 宮崎県福祉保健部障がい福祉課 課長	事業評価、人材派遣、受託団体選考
委員 宮崎県教育庁スポーツ指導センター所長	事業評価、人材派遣、受託団体選考	
事務局	委員長 宮崎県教育庁スポーツ振興課 課長	事業全体総括
	事業担当 宮崎県教育庁スポーツ振興課 副主幹	事業運営総括
	事業担当 宮崎県教育庁スポーツ振興課 指導主事	1130・イン・ライフ担当
	事業担当 宮崎県教育庁スポーツ振興課 指導主事	エンジョイスports担当

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	6 月	第 1 回実行委員会（実行委員会設置目的、事業概要、事業の進め方）
2	8 月	第 2 回実行委員会（事業受託団体選定結果、スポーツイベント計画）
3	3 月	第 3 回実行委員会（事業報告、事業評価、次年度の取組）

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（女性、働く世代、障害者）
	取組名称	実行委員会主催「誰もが楽しめるスポーツイベント」

○取組の概要

背景・目的	<p>(1) 行政（スポーツ部局、福祉健康部局等）及び地域の関係団体（大学・スポーツ関係団体・健康づくり協会・協会けんぽ等）が一体となり、効果的な取組になるよう実行委員会の連携・協働体制の整備を行う。</p> <p>(2) 「誰もが楽しめるスポーツイベント」を実施することで、スポーツ未実施者を本事業の各取組に取り込み、参加者の意欲の高揚と運動・スポーツの習慣化を図る。</p> <p>(3) スポーツイベントの運営をとおして事業実施者の資質向上を図る。</p>																					
	取組内容	<p>1. 期日及び実施場所</p> <p>【第 1 回】県央会場 10 月 2 日（日）：宮崎県体育館 県南会場 10 月 22 日（土）：串間市民総合体育館</p> <p>【第 2 回】県央会場 2 月 18 日（土）：宮崎県体育館 県南会場 2 月 11 日（土）：串間市民総合体育館</p> <p>2. 時間 午後 1 時から午後 3 時 30 分（午前中は会場設営等の準備）</p> <p>3. 実施内容及び分担</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ブース名</th> <th>分 担（実行委員）</th> <th>内 容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">スポレク体験</td> <td>スポーツ推進委員 総合型地域スポーツクラブ</td> <td>ラダーゲッター、ストラックアウト キックターゲット、ロコボット</td> </tr> <tr> <td>県障がい者スポーツ協会</td> <td>ボッチャ、フライングディスク</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">健 康</td> <td>健康づくり協会</td> <td>健康講話、骨密度測定、血管年齢測定、ヘモグロビン測定</td> </tr> <tr> <td>九州保健福祉大学</td> <td>体組成測定、握力測定、前屈測定</td> </tr> <tr> <td>健康運動指導士会宮崎支部</td> <td>健康体操</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">その他</td> <td>県スポーツ協会 県スポーツ指導センター 県障がい福祉課</td> <td>受付、参加者誘導、進行、消毒</td> </tr> <tr> <td>宮崎医療管理専門学校</td> <td>託児</td> </tr> </tbody> </table> <p>4. 実施方法</p> <p>(1) 実行委員会で分担した内容について、それぞれの担当で設営や準備を行う。</p> <p>(2) 参加者は時間内に各々ブースを回り、測定やスポレク体験を行う。</p>		ブース名	分 担（実行委員）	内 容	スポレク体験	スポーツ推進委員 総合型地域スポーツクラブ	ラダーゲッター、ストラックアウト キックターゲット、ロコボット	県障がい者スポーツ協会	ボッチャ、フライングディスク	健 康	健康づくり協会	健康講話、骨密度測定、血管年齢測定、ヘモグロビン測定	九州保健福祉大学	体組成測定、握力測定、前屈測定	健康運動指導士会宮崎支部	健康体操	その他	県スポーツ協会 県スポーツ指導センター 県障がい福祉課	受付、参加者誘導、進行、消毒	宮崎医療管理専門学校
ブース名		分 担（実行委員）	内 容																			
スポレク体験	スポーツ推進委員 総合型地域スポーツクラブ	ラダーゲッター、ストラックアウト キックターゲット、ロコボット																				
	県障がい者スポーツ協会	ボッチャ、フライングディスク																				
健 康	健康づくり協会	健康講話、骨密度測定、血管年齢測定、ヘモグロビン測定																				
	九州保健福祉大学	体組成測定、握力測定、前屈測定																				
	健康運動指導士会宮崎支部	健康体操																				
その他	県スポーツ協会 県スポーツ指導センター 県障がい福祉課	受付、参加者誘導、進行、消毒																				
	宮崎医療管理専門学校	託児																				
対象者	年 代	制限なし	性 別	条件なし																		
	条件等	エンジョイスports A・B事業の参加者及びその家族や友人、知人																				

実際に参加された方の特徴	<ul style="list-style-type: none"> ○ 参加者の多くは女性で、20代から50代の子育て世代が子供や家族で参加していた。 ○ 全体の4分の1は60歳以上の方であった。 ○ 県央会場では、約20名の障害者の方が参加した。 			
	延べ参加人数	373人	実人数	160人
実施時期	10月～	2月	総実施回数	4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	エンジョイスポーツ事業A・Bの事業参加者がインフルエンサーとなり身近な運動・スポーツ未実施者を巻き込むことで、イベント参加者のエンジョイ事業A・Bの推進への参加を促す仕組みとした。
事業の効果を上げるために行った工夫	参加者の運動・スポーツ習慣化の動機付けを目的に実施した。目的達成のため、各種スポーツ・パラスポーツ等を体験する「スポレク体験ブース」、インボディ測定や講話等、心身の状態を知る「健康関係ブース」において多様なコーナーを設け、参加者の誰しものが、運動・スポーツを行うことは「楽しい」「必要である」「意義がある」といったことを全身で感じ取ってもらえるよう設計した。

○活動風景

		
【スポレク体験・ロボット】	【血管年齢測定】	【健康講話】

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	1130・イン・ライフ事業の推進

○取組の概要

<p>背景・目的</p>	<p>本県では、20歳代から50歳代運動・スポーツ実施率が低い状況が改善されないことが課題となっている。</p> <p>そこで、20歳代から50歳代を中心とした働く世代を対象に、健康講話や健康体操、県公式ウォーキングスマートフォンアプリ「SALKO」（以下、「SALKO」）を活用した運動・スポーツプログラム等を企業において提供することで、この世代の運動・スポーツ実施率の向上を図る。</p> <p>また、職域での取組を推進することで、企業内の運動・スポーツ環境が整うとともに、事業後に企業が主体的・継続的に社員等の運動・スポーツ習慣化、健康増進、健康寿命延伸等の実践力を有することができるよう支援することで、働く世代の運動・スポーツの習慣化を図ることができると考えた。</p>
--------------	---

1. 取組の概要

以下①～⑤のプログラムを実行委員会で協議し、取組事例について3企業に提示した。各プログラムは、運動・スポーツへの無関心層や習慣化が図れていない社員の取込を図ることに主眼を置き、企業の強みである組織力を生かしつつ、各々の社員が事業後も自発的かつ主体的に継続して運動・スポーツに取り組むことができるよう構築した。各プログラムの実施にあたっては、目的達成や効果的な実施が図られるよう関係団体への専門指導者派遣依頼等、事業事務局（県）担当が実施に係る連絡調整等を担った。

取組①：職場における日常的な運動

- 始業前や休憩時間に行うラジオ体操や健康体操
- 就業中に行うストレッチやエクササイズ
- 階段利用の促進、スニーカー通勤の推奨
- エクササイズルーム等の設置 等

取組②：保健師による健康講話

- 運動・スポーツが健康に及ぼす影響等

取組③：健康運動指導士による健康体操

- 脳トレ、軽運動、ストレッチ、エクササイズ等

取組④：ウォーキングプログラム

- 連続30日以上社内ウォーキングイベント

取組⑤：体力測定・スポーツイベント・アンケート

- 体力測定・スポーツイベントは新型コロナウイルス感染症の影響により中止とした。
- アンケートは事業前後（10月・2月）の2回実施

2. 取組の実際

(1) 企業a（保険業関係企業・宮崎市）の実践事例：参加者53人（全社員）

取組①：職場における日常的な運動

- 実施場所：各就業場所
- 全社員共通で行うメニュー、個別のメニューに加え、健康運動士が指導した脳トレ等のメニューを朝礼時に10分程度取り組んだ。
- 曜日毎にメニューを変える等の工夫をしながら、心身のコンディションを整え業務に臨めるように実施した。

取組②：保健師による健康講話

- 実施場所：本社執務室 ※支店社員はオンデマンドにて参加
- 講話題を「しっかり働いて心も体もリフレッシュ!!」として、本県の働く世代の運動実施状況や運動不足が与える心身への影響、運動による健康増進の効果等について、具体的な数値や例を示しながら指導した。

取組③：健康運動指導士が指導する健康体操

- 実施場所：本社執務室 ※支店社員はオンデマンドにて参加
- 「脳とフィジカルのアンバランスを実感しよう!」をテーマに、脳トレやランポリンクッションや各種運動器機を用いた室内（職場や自宅）で出来る運動メニューを紹介し、社員が各自で日常的に取り組む運動として取り入れた。

取組④：ウォーキングプログラム

- 実施場所：各社員任意のウォーキングコース等
- 「SALKO」のランキング機能を用いて、社内ウォーキング大会を12月と2月に2回実施した。当初は1回の計画であったが、1回目終了後に社員からの好評の意見が多かったため、2回目を実施した。
- 1ヶ月間の歩数を個人で競い合う形式で実施し、上位者への表彰も実施した。
- 積極的にウォーキングに取り組む社員が増えたことから、心身のリフレッシュができるよう社内の一室にマッサージ機器等を設置し、リカバリールームとして活用できるようにした。

(2) 企業b（畜舎建築、資材販売等企業・三股町）の実践事例：参加者49人（全社員）

取組①：職場における日常的な運動

- 実施場所：各就業場所

	<p>○ 本事業以前より取り組んできた毎朝のラジオ体操を継続し、全社員で取り組んだ。</p> <p><u>取組②：保健師による健康講話</u></p> <p>○ 実施場所：本社会議室（当日参加できなかった社員へは録画配信＋資料配付）</p> <p>○ 運動不足によるデメリットや運動による効果、運動の日常化を図るための具体的な提案など、身近な話題を織り交ぜながら講話を行った。</p> <p><u>取組③：健康運動指導士が指導する健康体操</u></p> <p>○ 実施場所：本社会議室（録画配信＋資料配付）</p> <p>○ 内容</p> <p>I 単体操でもっと動きやすい体に</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の筋肉量を知る（指輪っかテスト） ・足腰の筋肉を増やす運動 ・有酸素運動の効果 <p>II 働く人に多い腰痛と肩こり対策</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腰痛予備軍チェックテストと対策 ・肩こり（猫背）予備軍チェックテストと対策 <p>III すきま時間にできる運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・すきま時間にできる運動の紹介と実践『資料毎日コツコツ筋肉を育てよう』 <p>IV 動脈硬化を防ぐストレッチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動脈硬化を防ぐストレッチの紹介と実践 <p>○ 指導・提案したメニューに日常的・継続的に取り組むことができるよう社内の一室をフィットネスルームとして使用できるようにした。フィットネスルームには、各種フィットネス機器を設置し、社員が自由に利用できるようにした。</p> <p>○ 執務用の椅子をバランスボールに変更し、運動習慣の日常化に取り組んだ。</p> <p><u>取組④：ウォーキングプログラム</u></p> <p>○ 実施場所：各社員任意のウォーキングコース等</p> <p>○ 年末年始の多飲多食による影響解消、寒い時期の運動不足解消を図るために年明けから1ヶ月間、「SALKO」を活用した個人の歩数を競うランキング戦を実施した。</p>			
	<p>(3) 企業c（清掃業務委託関係企業・日向市）の実践事例：参加者85人（全社員）</p> <p><u>取組①：職場における日常的な運動</u></p> <p>○ 実施場所：各就業場所</p> <p>○ 毎朝就業前に時間を設けて各自で体操やストレッチに取り組んだ。</p> <p>○ 健康講話で得た知識や実践例、健康体操で体験した運動等、各自の体調等に応じたメニューで実施した。</p> <p><u>取組②：保健師による健康講話</u></p> <p>○ 実施場所：本社会議室（オンライン＋オンデマンド配信）</p> <p>○ 座りすぎがもたらす影響や運動不足が関連する死亡者数、日常生活でできる生活活動や運動の量を増やすための実践例等をテーマに講話を行った。</p> <p><u>取組③：健康運動指導士が指導する健康体操</u></p> <p>○ 実施場所：本社会議室（オンライン＋オンデマンド配信）</p> <p>○ 社員が抱える身体の不調に関する悩み第1位の「肩こり」について、その予防や解消を目的としたプログラムを4回実施した。</p> <p>○ 運動の効果を実感してもらうために、実施前後の変容を画像で確認した。</p> <p><u>取組④：ウォーキングプログラム</u></p> <p>○ 実施場所：各社員任意のウォーキングコース等</p> <p>○ 「SALKO」を活用した個人の歩数を競う社内ウォーキング大会を実施した。</p> <p>○ 毎年実施しているビーチクリーン活動を運動・スポーツの実施機会と捉え、グループ毎に「SALKO」で活動量を競う方式で実施した。また、ビーチクリーン活動を日常的な取組に昇華できなかと考え、社員個々が日常生活で適宜、ゴミ拾いの地域貢献を行いながら、身体活動量を増やす取組として実施した。</p> <p>○ ポーチにスマートフォンを入れ、身体活動量を意識できるようにした。</p>			
対象者	年代	20歳代～50歳代（それ以外も可）	性別	男女
	条件等	3企業の全社員		

実際に参加された方の特徴	○ 参加者の多くは、日頃デスクワークに従事する方々であった。			
	延べ参加人数	187人	実人数	748人
実施時期	9月～	2月	総実施回数	490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>(1) 社員の年齢層や業務形態が多様なため、事業の取組においては、各企業から課題を聞き取った上で、実態に応じた内容を提供もしくは選択していただいた。</p> <p>(2) 20歳代から30歳代の社員では、現在の自分自身の体調や健康に対する意識が低い実態が見られたことから、健康体操指導においては、脳とフィジカルのアンバランスを実感するメニュー等を提供し、自身の心身の状態を知るとともに、健康への意識を高めるようにした。</p> <p>(3) 支社や部署で担当者（リーダー）を決め、運動・スポーツに興味がない社員が孤立しないよう、チームで取り組める体制で実施した。</p>
事業の効果を上げるために行った工夫	<p>(1) 社員が能動的かつ主体的に取り組むことができるように、全体で行う朝のストレッチは、日替わりの担当者がメニューを決め実施する形式で実施した。</p> <p>(2) 社内において気軽に運動・スポーツに取り組める環境整備として、社内に各種器機等を常設したフィットネスルームを設置した。</p> <p>(3) ビーチクリーン活動やスポーツごみ拾い等とのコラボレーションにより、自然に運動・スポーツに取り組むことを意識させるようにした。</p>

○活動風景



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（女性（妊娠期・子育て期を含む））
	取組名称	エンジョイスポーツ事業Aの推進

○取組の概要

背景・目的	<p>本県では、20歳代から50歳代の運動・スポーツ実施率が低い状況が改善されないことが課題となっている。</p> <p>そこで、「運動をしたくても時間がない、身近に運動できる場所がない、一緒に取り組む仲間がいない」などの理由から、運動・スポーツを実施していない子育て世代に対し、運動・スポーツに取り組むための時間・空間・仲間づくりを提供することで、実施率向上や習慣化を図ることを目的に本事業に取り組むこととした。</p> <p>その際、身近な場所で、地域のニーズに応じた運動を提供できる、総合型地域スポーツクラブに対し、県が作成した4つの取組を実施させることで、目的達成を図るよう事業を構築した。</p>
-------	---

1. 取組の概要

公募により選定した県内総合型地域スポーツクラブ3クラブにて、以下取組①～④を実施した。各取組内容については、女性（特に運動習慣のない方や未実施層）が気軽に、気楽に参加でき、継続できる内容を実行委員会において協議したものである。

その上で、各地域の実態に合う取組となるように、事業事務局（県）担当者と総合型地域スポーツクラブ担当者が実施に係る講師・指導者派遣や実施会場、取組の工夫等の詳細について、協議をしながら進めていった。

取組①：保健師による健康講話

- 運動・スポーツ実施の継続意欲を高めるための、運動・スポーツ習慣化と健康・美容との関連に係る講話

取組②：健康や美容に関する運動・スポーツ教室（3教室）

- ヨガやピラティス、エアロビクス等、女性の興味・関心が高く、個人や友人と気軽に参加しやすい教室
- 運動・スポーツ以外に女性の継続意欲を高める取組（アロマ教室、教室終了後のお茶会等）の併用

取組③：ウォーキングプログラム

- 「SALKO」を活用したウォーキング（1ヶ月間程度の期間内に個人や仲間と歩数を競う）

取組④：体力測定・スポーツイベント・アンケート

- 事業開始時と事業終了時の体力測定及びアンケートの実施
- 実行委員会が主催するスポーツイベントへの参加

2. 取組の実際

(1) 総合型地域スポーツクラブ a（平成19年設立、都城市、会員数416名）の実践事例：参加者数34人

取組①・④：保健師等による健康講話及び体力測定、アンケート

- 実施場所：串間市民総合体育館
- イベントへの参加を呼びかけたが、コロナ禍の影響やイベント会場が遠かったこと等が影響し、参加者はいなかった。
- 参加したスタッフは、他の実行委員と情報交換をおこなったり、ニュースポーツの指導方法を学んだりすることができ、研修の一環となった。アンケートについては、各教室にて実施した。

取組②：健康や美容に関する運動・スポーツ教室

〔教室1〕：「P・V・Lアレンジスポーツ教室」（全12回）

- 対象：女性限定
- 実施場所：早水公園文化センター多目的ホール
- 実施時間：午後7時30分から午後8時30分
- 内容：ストレッチポールとソフトジムボールを使った骨盤矯正やバランスボールを使ったバランストレーニング、簡単エアロ・ズンバ

〔教室2〕：「骨盤リセット教室」（全14回）

- 対象：女性限定
- 実施場所：高城総合運動公園体育館
- 実施時間：午後2時から午後3時
- 内容：ストレッチポールとソフトジムボールを使った骨盤矯正やバランスボールを使ったバランストレーニング、ステップ台での運動や筋膜ローラー、ストレッチポールを使った体ほぐしと足のマッサージ

〔教室3〕：「親子スポーツ教室」（全9回）

- 対象：母親と未就学児
- 実施場所：高城総合運動公園体育館
- 実施時間：午前10時30分から午前11時30分
- 内容：ストレッチポールとソフトジムボールを使った骨盤矯正、ズンバ、親子で行うリズム体操やトランポリン、ファミリーバドミントン、ミニバレー、ミニテニス、モルック

取組③：ウォーキングプログラム

- 各教室の参加者に「SALKO」の紹介や登録について説明し、それぞれ目標を設定して取り組んだ。

(2) 総合型地域スポーツクラブb（平成23年設立、串間市、会員数97名）の実践事例：参加者数50人

取組①・④：保健師等による健康講話及び体力測定、アンケート

- 実施場所：串間市民総合体育館
- 県の実行委員会が開催したスポーツイベントにおいて、健康講話や健康体操、体力測定、ニュースポーツ体験等を実施した。

取組②：健康や美容に関する運動・スポーツ教室

[教室1]：「ヨガ教室Ⅰ」（全19回）

- 対象：主に50代以上の女性
- 実施場所：道の駅多目的室及びスタジオ「なないろ」
- 実施時間：午前10時から午前11時
- 内容：ストレッチ、ヨガ

[教室2]：「ヨガ教室Ⅱ」（全20回）

- 対象：主に20代から50代の女性
- 実施場所：道の駅多目的室及びスタジオ「なないろ」
- 実施時間：午後7時から午後8時
- 内容：ストレッチ、ヨガ

[教室3]：「わくわく運動教室」（全20回）

- 対象：女性（年齢制限なし）、男性の参加も可
- 実施場所：串間市宮陸上競技場、運動公園多目的広場、串間市総合体育館別館運動公園広場
- 実施時間：午前10時から午前11時30分
午後3時から午後4時30分（会場によって異なる）
- 内容：ストレッチ体操、ウォーキング、ジョギング
トランポリンやミニハードルを使った運動

取組③：ウォーキングプログラム

- 11月から1月の3ヶ月間で30名が取り組んだ。目標数を1日1万歩に設定し、日頃より歩くことを意識付けた。

(3) 総合型地域スポーツクラブc（平成18年設立、宮崎市、会員数352名）の実践事例：参加者数56人

取組①・④：保健師等による健康講話及び体力測定、アンケート

- 実施場所：宮崎県体育館
- 県の実行委員会が開催したスポーツイベントにおいて、健康講話や健康体操、体力測定、ニュースポーツ体験等を実施した。

取組②：健康や美容に関する運動・スポーツ教室

[教室1]：「ヨガ教室」（全9回）

- 対象：女性限定
- 実施場所：宮崎エースレーン内多目的ホール
- 実施時間：午前11時から正午
- 内容：ストレッチ、ヨガ、健身棒やヨガブロックを使ったツボ押しマッサージ

[教室2]：「ボウリング教室Ⅰ」（全18回）

- 対象：主に女性
- 実施場所：宮崎エースレーン内ボウリング場
- 実施時間：午後1時から午後3時
- 内容：ラジオ体操、フリー投球練習、ゲーム（3ゲーム）

[教室3]：「ボウリング教室Ⅱ」（全62回）

- 対象：主に女性（初心者の方中心）
- 実施場所：宮崎エースレーン内ボウリング場
- 実施時間：午後7時から午後9時
- 内容：講習「ボウリングの特質、ボールの選び方、スコアの付け方」等、ストレッチ体操、投球練習、ゲーム

取組③：ウォーキングプログラム ○ 「SALKO」の登録の仕方や使い方を説明し、11月から12月の1ヶ月間程度、各自で目標を設定して取り組んだ。				
対象者	年代	20歳代～50歳代	性別	女性
	条件等	20歳代から50歳代の子育て世代の女性 (男性及びその他の世代の参加者を拒むものではない)		
	実際に参加された方の特徴	○ 9割以上は女性の参加であったが、教室によってはパートナーの男性と一緒に参加している方もいた。 ○ 60歳代から70歳代の女性の参加が多い教室もあった。		
	延べ参加人数	140人	実人数	1135人
実施時期	9月～	2月	総実施回数	187回

○取組の工夫

スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるために行った工夫	(1) チラシやポスターを作成し公共施設等(市立図書館・市観光協会・福祉事務所・市内美容院等)に置き、告知した。また、SNSを使って、子育て世代への周知を図った。 (2) 会員(小学生)の母親をはじめ、会員にも周知することで、会員自らが友達や近隣の住民などの新たな参加者を呼び込むようにした。また、子供の少年団活動を待っている母親を取り込み、運動を実施した。 (3) 各教室を昼間と夜間に設定することで、子育て世代の女性や働く世代の女性が参加しやすいようにした。 (4) 用具をそろえ、貸出をすることで、未経験者も参加しやすいようにした。
事業の効果を上げるために行った工夫	(1) 母子と一緒に参加できる教室を設定し、母子の触れ合いを重視する活動を取り入れるとともに、託児者を置き母親が安心してスポーツに取り組む時間を作った。 (2) ヨガについて、専門的な指導ができる方を講師に招いた。 (3) 家庭でもできる簡単な運動や手作りできる用具を使った運動を紹介することで、事業後も継続して取り組むことができるようにした。 (4) ヨガ教室の中でアロマ講習や健診棒マッサージを取り入れた。

○活動風景



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（障害者）
	取組名称	エンジョイスポーツ事業Bの推進

○取組の概要

背景・目的	<p>本県では、障がい者が気軽にスポーツをする環境が整っているとは言えず、地域でスポーツを実施できる基盤づくりが必要となっている。</p> <p>そこで、障がい者を対象に、運動・スポーツ教室を実施し、運動・スポーツに取り組むための時間・空間・仲間づくりを支援することで、実施率向上や習慣化を図ることを目的に本事業に取り組むこととした。</p> <p>その際、身近な場所で、地域のニーズに応じた運動を提供できる、総合型地域スポーツクラブに対し、県が作成した3つの取組を実施させることで、目的達成を図るよう事業を構築した。</p>
-------	---

1. 取組の概要

公募により選定した県内総合型地域スポーツクラブ3クラブにて、以下取組①～③を実施した。各取組内容については、障がい者（特に運動習慣のない方や未実施層）が気軽に、気楽に参加でき、継続できる内容を実行委員会において協議したものである。

その上で、各地域の実態に合う取組となるように、事業事務局（県）担当者と総合型地域スポーツクラブ担当者が実施に係る講師・指導者派遣や実施会場、取組の工夫等の詳細について、協議をしながら進めていった。

取組①：保健師による健康講話

- 運動・スポーツ実施の継続意欲を高めるための、運動・スポーツ習慣化と健康との関連に係る講話

取組②：運動・スポーツ教室

- 障がい者スポーツ指導員の資格や障がい者スポーツ推進経験のある補助者等が指導を行い、体操・ストレッチ、フライングディスク、ボッチャ等の運動・スポーツを実施。

取組③：体力測定・スポーツイベント・アンケート

- 事業開始時と事業終了時の体力測定及びアンケートの実施
- 実行委員会が主催するスポーツイベントへの参加

2. 取組の実際

(1) 総合型地域スポーツクラブ a（平成23年設立、串間、会員数97名）の実践事例：参加者数20人

取組①・③：保健師等による健康講話及び体力測定、アンケート

- 実施場所：串間市民総合体育館
- スポーツイベントへの参加を呼びかけたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、大人数集まるイベントへの参加には難色を示し、参加者はいなかった。初対面で不特定多数の中に入ることも抵抗があったことや送迎手段がなく参加できなかったことも一因である。
- アンケートについては、勤務の合間にスタッフの協力を得て実施した。

取組②：運動・スポーツ教室「スポーツバイキング」（全6回）

- 対象：障がいがある成人とその家族
- 実施場所：串間市総合体育館
- 参加者
 - ・ 市内の就労支援事業所や関連事業所に通っている18歳から70歳までの方。
 - ・ 日頃は、公共施設の清掃や花壇等の環境整備、パソコンを使用しレシート整理等の仕事に従事している。運動はほとんどやっていない方が多かった。
- 内容：
 - 1回目 フライングディスク・ラダーゲッター
 - 2回目 フライングディスク・ボッチャ・ウォーキングサッカー
 - 3回目 フライングディスク・ラダーゲッター・バドミントン
 - 4回目 フライングディスク・ボッチャ
 - 5回目 フライングディスク・ラダーゲッター・バドミントン
 - 6回目 フライングディスク・ボッチャ・バドミントン
 - ・ 毎回2種目以上を前半、後半と分けて行い、参加者の希望も取りいれながら、飽きさせないようにした。
 - ・ 活動の流れは、「準備運動→競技→整理運動」とし、毎回同じ流れで行った。

(2) 総合型地域スポーツクラブ b（平成22年設立、宮崎市、会員数105名）の実践事例：参加者数26人

取組①・③：保健師等による健康講話及び体力測定、アンケート

- 実施場所：宮崎県体育館
- 県の実行委員会が開催したスポーツイベントにて、健康講話と健康体操を実施した。講話では、イラストを用いながら、運動不足による体や心の変化、運動による効果などについて説明を受けた。健康体操では、体のバランスチェックや日常生活の中で実施できるストレッチ運動などに取り組んだ。体力測定では、握力や長座体前屈を行った。骨密度検査では、抵抗を感じる参加者も多く、実施することができなかった。

- アンケートは、自力での記入が難しい方もいたので、家族の協力を得ながら実施した。

取組②-1：運動・スポーツ教室「フライングディスク教室」(全10回)

- 対象：障がいがある成人とその家族、体験者
- 実施場所：宮崎県体育館、アリーナ国富、南部墓地公園、住吉公園
- 参加者：
 - ・ 参加者はほとんどが20代から30代で、知的障がいがあり（一部身体障がいあり）、市内の各事業所に勤務している。
 - ・ 会場へは家族の送迎で参加し、家族やスタッフのサポートを受けながら活動した。
- 内容：
 - ・ 開始挨拶（体調チェック）→ウォーミングアップ（ウォーキング、体操、対人パス等）→アキュラシーとディスタンスに分かれて投球練習→記録測定→終了挨拶（連絡事項等）の順で行った。

取組②-2：運動・スポーツ教室「カヤック教室」(全2回)

- 対象者：障がいがある成人とその家族、体験者
- 実施場所：本庄川（綾南川）、大淀川
- 参加者：取組②-1同様
- 内容：
 - ・ 説明→レクチャー→デモンストレーション→体験（指導）→ツーリング→後片付けの順に行った。
 - ・ 1回目はとにかく安全に楽しむことを最優先にした。2回目は周囲の自然も一緒に楽しむよう声をかけた。

(3) 総合型地域スポーツクラブc。（平成21年設立、延岡市、会員数90名）の実践事例：参加者数38人

取組①・③：保健師等による健康講話及び体力測定、アンケート

- 実施場所：延岡市大武体育館
- 第1回目に、健康講話、体力測定、事前アンケートを実施した。
健康講話では、健康づくり協会の講師が「しっかり動いて、心も体もリフレッシュ!!」をテーマに、運動不足のリスクや運動の効果、日常生活における労働や家事に伴う身体活動量などを紹介した。また、立位や座位姿勢でできる、かかと上げや足踏みなど軽運動の実演もあり、参加者も一緒に体を動かした。
体力測定では、握力、上体起こし、長座体前屈の3種目を測定した。グループに分かれ、スタッフのサポートを受けながら、できる範囲で測定を行った。
事前アンケートは、質問項目を読み上げ、解説を加えながら全員同時に実施した。15分ほど時間を要したが、参加者は自分の普段の生活を振り返りながら回答していた。なお、事後アンケートは、施設に依頼して、仕事の合間に実施していただいた。

取組②：運動・スポーツ教室「スポーツバイキング」(全6回)

- 対象：障がいがある成人
- 実施場所：大武体育館及び大武体育館グラウンド
- 参加者：
 - ・ 「社会福祉法人 愛育福祉会 のぞみ園」の就労継続支援B型事業所の利用で、今回は10代後半から70歳代までの利用者が参加した。
 - ・ 日頃は、作業中心であるため、運動する機会は朝の作業前のラジオ体操や昼食後のグラウンド健脚が主な運動である。
- 内容：
 - 1回目 健康講話、体力テスト、アンケート記入、ポッチャ
 - 2回目 ポッチャ、キックベースボール、ボウリング、ターゲットリング
 - 3回目 ポッチャ、新聞紙ディスク
 - 4回目 ポッチャ
 - 5回目 ポッチャ、キックベースボール
 - 6回目 ポッチャ、じゃんけんピラミッド、ロコボット
 - ・ 活動の流れは、「準備運動、ストレッチ→ポッチャ、レクリエーション→整理運動」とし、毎回同じ流れで行った。

対象	年代	18歳以上	性別	男女
----	----	-------	----	----

条件等	障がいのある成人		
実際に参加された方の特徴	○ 参加者の4割が女性、6割が男性で、全体の8割が20歳代～50歳代であった。 ○ 参加者の多くは、事業所で事務作業や清掃作業等に従事しており、日頃運動・スポーツへの関わりが少ない方がほとんどであった。		
延べ参加人数	293人	実人数	84人
実施時期	9月～2月	総実施回数	26回

○取組の工夫

スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるために行った工夫	(1) 事業所へ直接参加依頼をして、園のバスで送迎してもらったり、総合型地域スポーツクラブが所有するバスを使用して、毎回送迎をしたりして、参加しやすい環境を整えた。 (2) SNSの使用や関係者に口コミで案内を依頼するなどして、事業を周知した。 (3) 家族も一緒に参加できるように、容易な内容にした。
事業の効果を上げるために行った工夫	(1) 事業所の担当者から、参加者の特性や健康状態の聞き取りを行い、指導者や協力者で情報共有し、きめ細かな支援ができるようにした。 (2) 参加者が好きな種目を選んで取り組めるように、複数の種目を準備したり、参加者のペースに合わせて時間配分を工夫したりした。 (3) 恐怖心や不安感を払拭するために、安全面への配慮を行うとともに、経験豊富な講師や協力者を募った。

○活動風景



【ラダーゲッター】



【体力測定】



【フライングディスク】



【カヌー】

IV. 事業実施の手順（工程）

時期	内 容	
前年度	関係部署への説明、依頼	公共施設等の仮予約
4 月	事業計画案提出	
5 月	実行委員会委員の依頼	
6 月		
7 月	第 1 回実行委員会	委託企業・クラブへの公募・選考
8 月	第 2 回実行委員会	
9 月		各企業・クラブでの事業実施
10 月	第 1 回実行委員会主催スポーツイベント	事前アンケート
11 月		
12 月		
1 月		
2 月	第 2 回実行委員会主催スポーツイベント	事後アンケート
3 月	第 3 回実行委員会	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
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	55.4%		
		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	87.4%		
		ウ. 事業参加者の週1回以上のスポーツ実施率	事業前 39.8%	事業後 67.3%	
		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	77.0%	77.4%	
		「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	90.0%	92.0%	

	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. 県民の週1回以上の運動・スポーツ実施率の向上	49.1%	50.6%	
	イ. 事業を実施した総合型地域スポーツクラブの会員増加	エンジョイA エンジョイB	42.8% 0%	
	ウ. 事業実施後に「今後も運動・スポーツを続けたい」と回答する障がい者の増加	68.4%		
そのほか	<p>(1) 実行委員会を中心とした関係機関との連携・協働体制の構築 本実行委員会は、スポーツ関係団体のほか、健康関係団体から組織しているが、本年度新たに障がい福祉課や障がい者スポーツ協会といった新たな関係団体を委員として、連携を深めてきた。そのことで、障がい者はもとより、年齢や性別、運動の得手不得手等に関係なく、より多くの方々に本事業をとおして運動・スポーツを提供することができた。 また、実行委員会主催の「誰もが楽しめるスポーツイベント」を開催し、各委員が健康測定や運動指導等の専門分野のブースを担当することで、参加者へより質の高い指導とプログラムの提供を行うことができた。</p> <p>(2) 「1130・イン・ライフ事業の推進」による働く世代への取組の効果 健康講話や健康体操をとおして、座りすぎの危険性や運動不足が関連する死亡者数等の数値を提示し、日常に潜む危険を提示したことで、運動不足を楽観視してはいけないことを実感し、運動の重要性を認識することができたとの声が聞かれた。また、競技スポーツだけでなく、楽しみとして体を動かすこともスポーツだという意識を浸透させることで、運動への意欲を喚起することにつながった。 さらに、運動の日常化を図るための具体的な取組を知ったことで、1日の身体活動量を向上させようという意識の高まりが感じられた。</p> <p>(3) 「エンジョイスポーツA事業の推進」による女性への取組の効果 女性の興味・関心が高いヨガやストレッチ等の教室を実施するにあたり、子供と一緒に参加できるプログラムや託児者の配置、昼間と夜間帯での開催、アロマの活用、音楽や照明の工夫による雰囲気作りなど、女性が一人でも気軽に参加できる環境を整えたことが、参加者の取り込みにつながった。 また、指導経験豊富な講師を招いたことで、更年期症状への対処法や脂肪燃焼に効果のある運動の実践等、女性が抱える課題に応じたプログラムを提供することができ、参加者の満足度を高め、運動継続の意欲を向上させることにつながった。</p> <p>(4) 「エンジョイスポーツB事業の推進」による障がい者への取組の効果 本事業で、障がい者を対象とした運動・スポーツ事業に取り組んだことで、本県における障がい者スポーツの実態を垣間見ることができたことは成果である。 障がい者にとって、会場に参集すること、つまり輸送手段がスポーツ実施を妨げる要因の一つであるが、今回の事業では、保護者送迎もしくは事業所のバス送迎があったことや総合型地域スポーツクラブが地域の身近な施設を使用して教室を開催したことで、定期的な教室の実施と継続的な参加が可能となった。</p>			

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">課題</p>	<p>(1) 本県のターゲット世代（20歳代～50歳代）の取込と運動実施率向上 本事業におけるターゲット世代の参加率は、全体の73.9%であった。その中で、週1回以上の運動実施率については、事業前が55.2%、事業後が59.9%と若干の向上は見られた。 ターゲット世代に焦点を当てた取組の工夫を今後さらに検討していく必要がある。</p> <p>(2) 障がい者のスポーツ環境の整備 事業に参加した障がい者は84人（延べ293人）であり、当初の計画の160人の半数であった。種目によって異なるが、1教室あたり10人から30人の規模で実施したが、そこに携わる講師や協力者の育成、使用する用具の確保、そして輸送手段等、スポーツ環境の整備を進めていく必要がある。 事業参加者からは「楽しかった」「続けていきたい」との感想や事業所職員からも継続を求める声が上がっていたことから、まずは実態把握を進めることが急務である。</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">補助事業終了後の取組</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 産学官連携のもと組織した実行委員会が、企画・運営を始め、指導者派遣においても有効に活用することができた。このネットワークを本事業以外の場面でも活かしながら、県下のスポーツ振興を進めていく。 ○ 県内の大型商業施設や民間のスポーツクラブ等と連携し、働く世代も対象にしたスポーツイベントを実施することで、運動・スポーツの未実施者や無関心層を取り込む。 ○ 県公式ウォーキングスマートフォンアプリ「SALKO」に、運動・スポーツ関連資源マップが表示できる機能を追加することで、よい多くの県民に情報を提供し、スポーツに触れる機会を増やしていく。

【取組事例集】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

スポーツ庁健康スポーツ課

