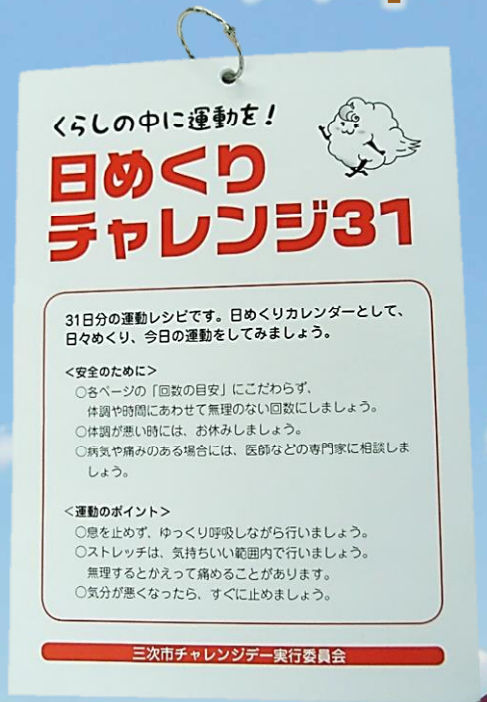
スポーツのきっかけづくりと習慣化に向けた取組

広島県三次市観光スポーツ交流課



きりこちゃん

広島県三次市

- 三次市は，広島県の北東部，中国地方のほぼ中央にある自然豊かなまちです
- 面積は約７７８平方キロメートルと東京２３区より広大で，人口は約５３,０００人です

島根県
34
918
増田市長

スポーツ実施率向上のための三次市の取組

- 三次市では，市民のスポーツ実施率の向上のため，平成２４年からチャレンジデーに取り組んでいる

- 市民の参加率は年々増加している

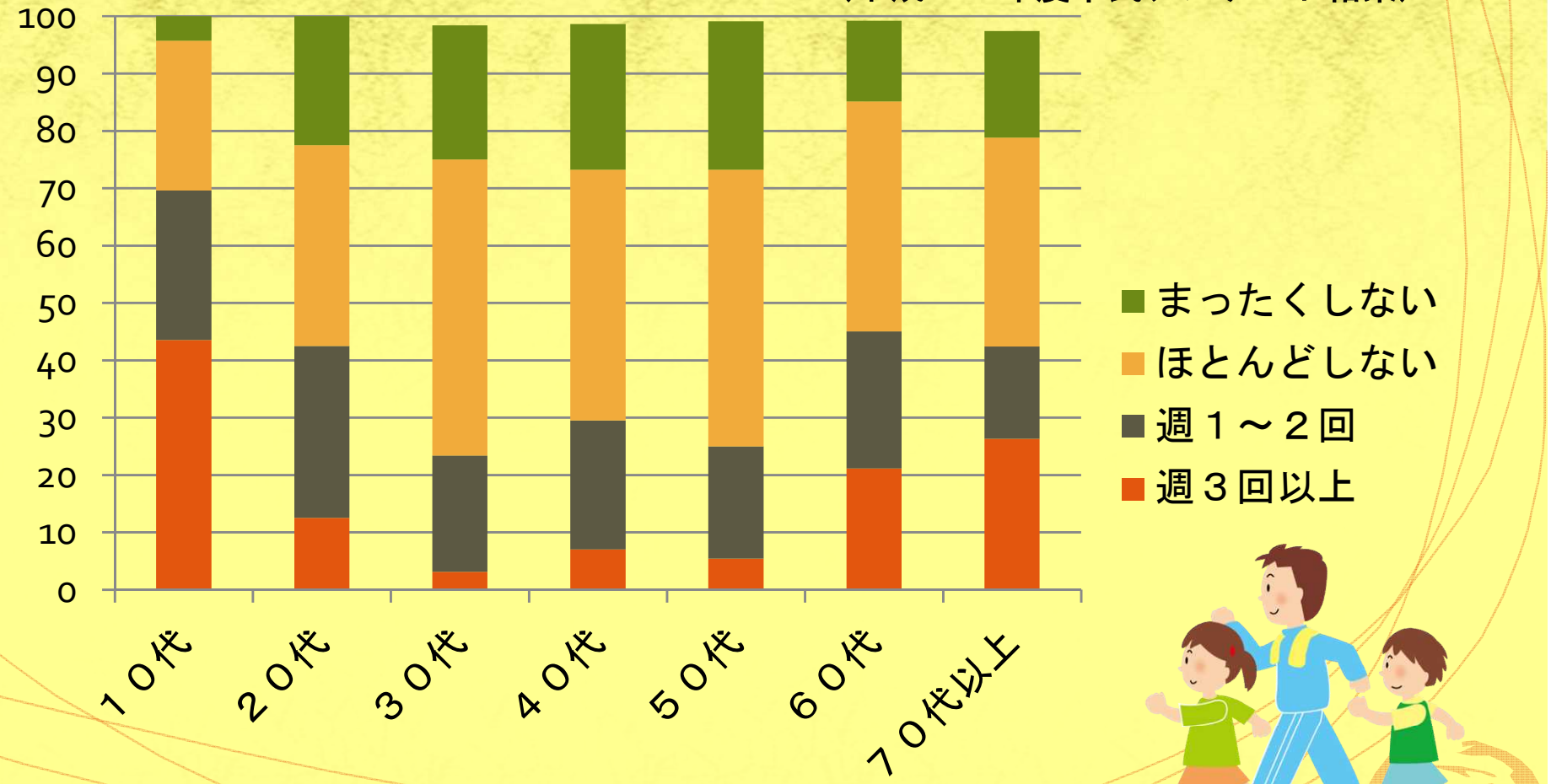
チャレンジデーの課題

①チャレンジデーの日にスポーツをしても，
その後継続して運動する市民が少ない

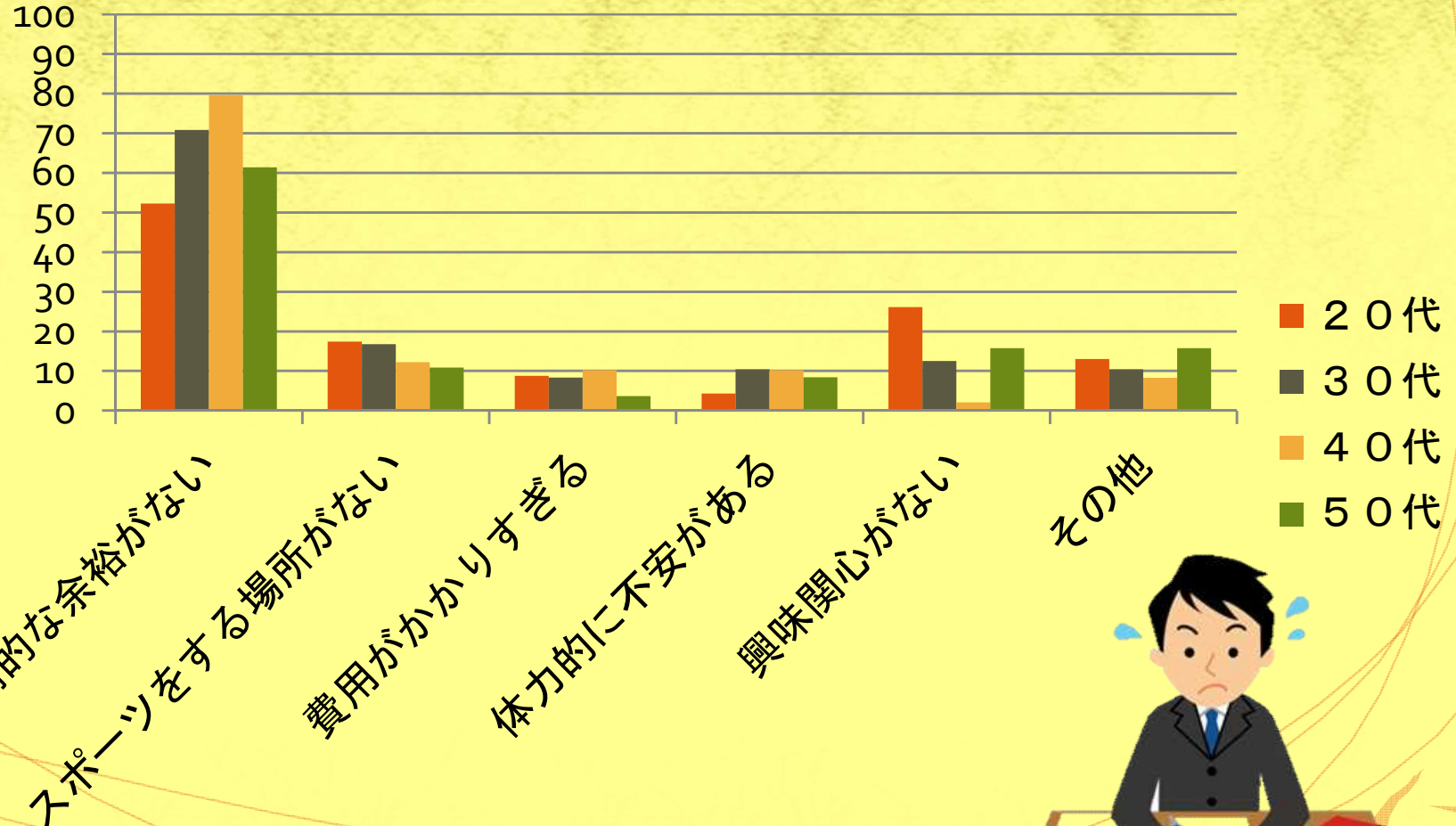
②ビジネスパーソンの参加が少ない

スポーツをする頻度

（平成２６年度市民アンケート結果）



なぜスポーツをしないのか



スポーツ実施率向上のために

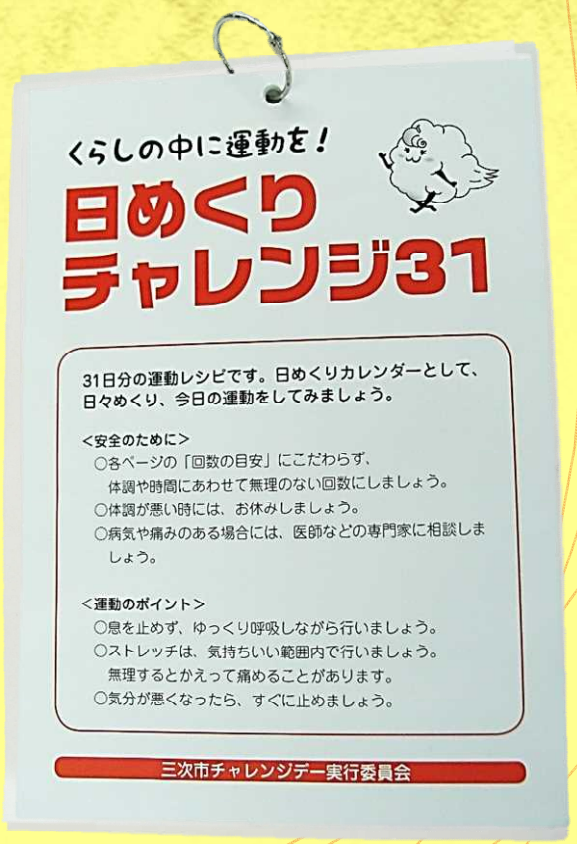
①長続きしない人でも続けられる取組

②時間がない人でも実施できる取組

日めくりチャレンジ３１だ！

日めくりチャレンジ３１とは

- １日１ページで３１日分の運動を紹介した日めくりカレンダー



日めくりチャレンジ３１の特徴

①飽きずに続けられる

・毎日違う運動をすることができる
・体力測定種目で継続の成果を確認できる

日めくりチャレンジ３１の特徴

②短い時間で運動に取り組める

・１日１～２個の運動をイラスト付きで解説
・空いた時間に取り組める

「日めくりチャレンジ３１」を活用した取組

- インストラクターによる出前講座

「日めくりチャレンジ３１」を活用した取組

- 毎朝の朝礼で運動を実施

三次市からの提案！

～もしも私がスポーツ庁長官だったら～

ターゲット

ビジネスパーソン

①スポーツ庁で「日めくりチャレンジ３１！」

- スポーツ庁で「日めくりチャレンジ３１」を活用した運動を行う（朝礼等）

- その取組を全国の企業・自治体へ水平展開し，ビジネスパーソンのスポーツ実施率の向上を図る

②豪華版
「日めくりチャレンジ３１」の作成

- 鈴木長官を含む，トップアスリート（現役・ＯＢ）による豪華版「日めくりチャレンジ３１」を作成し配布

③スポーツ庁認定制度

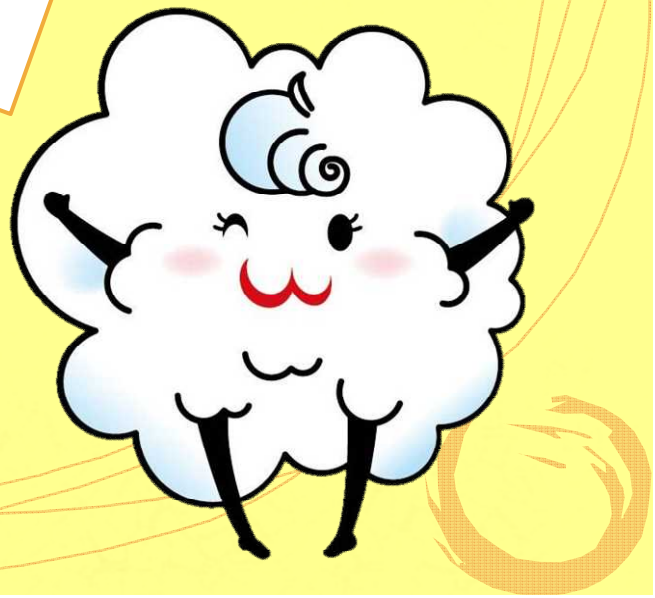
スポーツ庁
Japan sports agency
認定

- 全国のスポーツ実施率向上のための有効な取組に対し，「スポーツ庁認定」制度を作る
- 「日めくりチャレンジ３１」をはじめとして，そのほかの取組にも「スポーツ庁認定」をし，スポーツ庁のホームページで紹介する

本提案の効果

- 事業所が主体となり従業員へスポーツの実施を促すことで，スポーツしやすい環境になる
- 毎日体を動かすことで，運動する習慣が身につき，スポーツ実施率が向上する
- スポーツ庁のお墨付きにより，安心して企業や自治体が従業員の健康管理の取組として導入することができる

職場をスポーツの
フィールドに！



ご清聴
ありがとうございました。

END