



# 現場視察・ヒアリング及び ガイドブックについて (御報告・検討事項)

令和5年6月14日(水)



**1**

**現場視察・ヒアリングの御報告**

**2**

**ガイドブックについて**

# 1

## 現場視察・ヒアリングの御報告

- ①東京都足立区
- ②コナミスポーツ株式会社
- ③一般社団法人parkrun Japan

<h2>東京都足立区</h2>	<p>人口：690,114人（令和5年1月1日現在）          面積：53.25km<sup>2</sup>          特色：          東京都23区の最北端に位置し、四方を川に囲まれており、荒川をはじめとする水辺や、公園の緑など、豊かな自然環境を残している。近年は、つくばエクスプレスや日暮里・舎人ライナーの開通、区内を縦横にきめ細かくめぐる12路線のコミュニティバス「はるかぜ」の整備などにより交通の利便性も高まり、西新井駅西口駅前や新田地区、千住大橋地区などの大規模集合住宅開発が大きく進んだことから、総人口は69万人に達した。          （2023年4月5日現在）</p>
<h2>コナミスポーツ（株）</h2>	<p>会社設立：1973年3月14日          施設数：直営）153施設 受託）207施設 合計）360施設          従業員数：4,706名 ※月間160時間換算の臨時従業員含む</p> <p>フィットネス、スイミング、体操、テニス、サッカー、ダンス、ゴルフなどスクール運営、及びスポーツ関連商品の開発・製造・販売。ベビーからシニアの方までを対象に、長年にわたり培ってきた指導ノウハウや上達を可視化する仕組みなどの強みを生かし、様々な種目のスクールを提供。2019年からは学校での水泳指導授業受託事業も展開。          （2023年3月31日現在）</p>
<h2>（一社） parkrun Japan</h2>	<p>日本開設：2019年4月          日本全国の登録者数：18,866人、実施場所：全国35ヶ所          運動が苦手な人たちも引け目なく参加できるようにウォーキングを推進し、運動する妨げとなる要因を取り除き、誰もが気軽に参加できるようにメールニュース、ソーシャルメディアやブログで発信。</p> <p>（ウォーキング・ランニング累計参加者          10,686回（2019年） → <b>37,575回（2022年）</b>          ボランティア参加累計数          1,981回（2019年） → <b>12,427回（2022年）</b>）</p> <p>（2023年6月3日現在）</p>

日時 2023年4月5日（水）

視察委員 松永委員

## 視察内容 足立区におけるスポーツを通じた健康増進の取組

### 取組概要

- ✓ 文化・読書・スポーツ分野計画に基づき、従来型の分野別のアプローチだけでなく、「読書×スポーツ」「読書×文化」「スポーツ×文化」など、それぞれの施設利用者が異なる分野への関心・行動につながる働きかけを通じて、**新たな分野に親しむ人を増やす取組を実施。**
- ✓ 読書や文化芸術に親しむ人が、運動・スポーツにも「ちょっと親しんでいた

### 視察ポイント

- ✓ 独立行政法人日本スポーツ振興センター（JSC）と協働で、「スポーツ実施者の図書館利用状況」と「図書館利用者のスポーツ実施状況」の調査を行い、**調査結果を踏まえて図書館とスポーツのコラボレーションによる、無関心層から維持期まで幅広くスポーツ参加を促進する取組を実施。**
- ✓ 特に、**未就学児の子育て中の女性が、無理なく体を動かせるプログラム等を用意。数年にわたって取組を実施しているため、行動変容の変化のエビデンスも蓄積されている。**



図書館のバランスボール常設席



図書館におけるちょいスポ特集コーナー



図書館の幼児室におけるエクササイズ

主な成果  
・工夫

- スポーツ、文化、読書という3分野が連携し、それぞれの計画も「楽しさに気づき、深め、広げ、心豊かに生きる」という共通の理念の下、統一感を持って策定されている。行政内部では3分野連携課長が横串を指して指揮をとるほか、区の審議会も3分野の有識者で構成・議論を行うなど、緊密な連携が見られる。これまでスポーツと医療・福祉等の連携は図られてきたが、文化や生涯学習等との連携は新たに進めるべき切り口である。
- 首長のリーダーシップの下、EBPMの推進に積極的に取り組み、関係機関とも連携のうえ、エビデンスが蓄積されてきている。また、行動経済学を活用し、行動ステージごとに分けてアプローチすることで、行動変容に繋げている。
- もともと関心のある分野にスポーツ等をプラスすることで、「ちょっと親しむ」を大切にしており、体育館などで本格的に取り組むのではなく、「ちょっと」に着目することで、参加者の実施ハードルを下げるとともに、潜在的無関心層を取り込んでいる。

課題

- 図書館やお話会といったイベントに足を運ぶ方々に対し、「ちょい足し」で運動・スポーツに参加してもらうことには成功している反面、イベント等に全く参加しない層へのアウトリーチをどのように進めていくかは今後の課題。

日時 2023年5月23日（火）

視察委員 山口委員、勝目委員、渡邊委員

## 視察内容 女性向けスポーツプログラムの取組等

### （視察① ジャザサイズ）

✓ 米国にて1969年に創業したジャザサイズは**世界初のフランチャイズ・フィットネスビジネス事業**として、世界30か国で展開中。国内では約 1,000 人のインストラクターが事業主として活躍し、うち 99%が女性であるなど、**女性の社会進出を後押しする**という、**開始当初からの理念を今もなお実現**している。1984年より国内活動がスタート。コナミスポーツ株式会社が国内総代理店として事業を運営。

### 取組概要

✓ 常に新曲と新しいワークアウトを取り入れ、**ヨガやピラティス、ボクササイズの要素を取り入れた有酸素運動、そして筋カトレーニングが組み込まれたオールインワンプログラム**。バランス良く身体を引き締められる60分のプログラム。月会費で1か月に何回でも利用可能。

### （視察② 南長崎スポーツセンター（東京都豊島区））※官民連携事業

✓ 指定管理者として地域住民の健康増進やスポーツ・運動をサポート。直営のスポーツクラブより安価な設定で、地域の無関心層・未実施層向けのサービスを重視。

### 視察ポイント

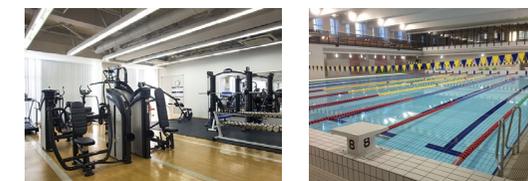
✓ 従来のスポーツクラブ事業に加え、多くの方が健康の大切さを再認識し、**安心してスポーツを実施できるサービスの提供**に取り組んでいる中で、特に、**ピラティスマシーナやビューティーヒップなどの女性のニーズに対応したプログラムを実施**。

✓ 中でも、「ジャザサイズ」は、心拍数を上げ、ビートに合わせてボディを燃焼させる**女性に人気のフィットネスプログラム**として、幅広い世代の女性の**スポーツ参加や習慣化に向けた工夫**を行っている。



（出典：JAZZERCISE HPより）

50年以上続いているフィットネスプログラム。世界30か国以上で展開。日本国内では会員数 約3万人。



南長崎スポーツセンター（東京都豊島区）をはじめ、国内207施設の運営管理を受託。

### 主な成果 ・工夫

#### （女性のスポーツ参画の促進）

- 年齢や障害の有無等を問わず誰でも楽しむことができ、イベントを通じて人々の交流も生み出していることなどの特徴から、**利用者の継続年数が短いエクササイズ業界において、ジャザサイズは平均継続年数7年を実現**。世界中で女性が活躍できる環境の実現に向けて、例えば、乳がん支援などのチャリティー活動も積極的に展開し、社会貢献にも同時に取り組んでいる。
- ピラティスマラーは、30分程度のプログラム、荷物・道具が不要、比較的に低額な料金設定、東急線沿線などを中心に店舗展開しているため通いやすさなどがポイント。**汗だくにならずにボディメイクが出来、端的に目標達成できるのも人気の理由**。

#### （スポーツ施設の運営管理）

- **官民連携事業（PPP）** においては、文化的な活動と組み合わせた教室・プログラムの開催や、SDGs 視点での「プロギング（ゴミ拾いとジョギングを組み合わせ）」などの新しいスポーツの展開、パラスポーツの推進やプロスポーツとの連携・協働に取り組むことで、**地域住民のスポーツ参画人口の拡大**を図っている。
- 若い世代を対象に、“ゆるジム通い”をコンセプトに、複合施設（サウナ等）の特徴・サービスをアピール。継続率の高いアクティブな高齢者に対するサービスは、コミュニティを重視している。

### 課題

- 福祉制度が充実している日本では、世界に比べてフィットネスへのモチベーションが低い傾向があり、運動習慣のない**無関心層**の国民にどのようにスポーツを実施してもらうか、また、一度スポーツを始めた方にどう継続してもらうかが課題。
- 特に、**フィットネスクラブでは若い世代の継続率が低く、健康維持・増進への意識や優先順位が低く、さらなる工夫が必要**。30分程度のプログラムで「汗をかかない」という特質を生かしたピラティスのように、**女性の特性に着目したスポーツのさらなる普及が期待**される。
- PPP と直営施設運営の**両事業を同時展開**することで、無関心層や未実施層が利用しやすくなるサービスや取組と共に、アクティブな高齢者向けへのサービス充実など、**複層的な課題解決への貢献**が期待される。

# 1-3. (一社) parkrun Japan ①

全世代



日時

2023年5月29日 (月)

ヒアリング  
委員

勝目委員、宮脇委員 ※スポーツ庁推薦事例

ヒアリング  
内容

## 多様な主体が参画できるコミュニティ・イベントの取組

取組  
概要

- ✓ 毎週土曜朝8時から5キロのウォーキング、ジョギング、ランニング、そしてイベントのボランティアに参加できる**参加費無料、事前予約不要**のコミュニティ・イベントを開催。
- ✓ **年齢層、性別、国籍、体型、運動能力や身体機能、職業、バックグラウンドに関わらず皆が平等**と一緒に楽しく屋外で気軽に活動。毎週開催することにより**生活習慣への取り入れやすく**している。また、身体的な健康面を目指すことに加え、人々が交流し励まし合えることで**メンタルヘルス向上の場**になっている。
- ✓ すべてのイベントは、**地元住民ボランティアで遂行**されており、各イベントに統括ボランティア（ディレクター）を配置し、日本本部と連携して活動。parkrun グローバル（英国）と連携し、心身の健康向上を推進する活動を行っている。
- ✓ 世界の parkrun は**参加データ分析、外部研究グループとの提携**などにより、**常にイベントへの参加のハードルを下げる取組**を行っている。

ヒアリング  
ポイント

- ✓ 事前申込不要でイベント参加のハードルも低く、アクセシビリティが高い上、**子供から高齢者まで幅広い層の誰もが参加できるような仕組み**になっている。利用のしやすさから国民への訴求効果も高く、**地元住民ボランティアによる運営、公園を活用し**という観点からも、**今後更なる拡大**が期待される。
- ✓ 創設者の考え方として、ウォーキングやランニングをしながら**会話を楽しむこと、ウォーキング後に交流してもらうこと**などを取組の本質的な目的（コミュニケーション）として据えており、**運動以外の要素を取りこみ**、運動が苦手な人でも参加しやすく継続しやすい取組を行っている。



毎回すべてのイベントで「初参加者歓迎」をPR



安心して各自のペースで歩けるように、park walker（ボランティア）が後方部を歩き、ボランティアが必ず最後尾を歩くことで、参加者は誰も最後にフィニッシュすることがない

主な成果  
・工夫

- 参加者にとって、従来のランニングイベントでの「タイムの更新」ではなく、「参加回数」をステータス化（ポイント付与）させることで参加モチベーションを高めているほか、まずは一緒にウォーキングを楽しんでもらう意識のもと、幅広い層からの参加の証左として「全体の平均タイムをいかに遅くするか」ということを目標に掲げるなど、性別、年齢、障害の有無等にかかわらず、参加しやすい仕組みづくりを行っている。  
（世界のparkrunに比べて、日本の平均タイムは早い。）
- 全国に活動を展開していく上で、新たな拠点（公園）でイベントをはじめる場合、その拠点ではじめたい**ボランティア自身に立ち上げ当初から主体的に動いてもらい、事務局はノウハウなどサポート側に回るなど、ボランティアが支えるシステムに合わせる**ことで、運動・スポーツを実施する機会の着実な継続・拡大につながっている。
- また、ボランティアにとっても、参加者から感謝されることで充足感が満たされる、特技を生かすことができる、自身のスキルアップにつながる等、参加により還元されるものが多くあり、**イベントを多分に支えるボランティアのモチベーションの維持向上**につながっている。
- ボランティアベースで地域ごとに独自で開催されるイベントでありながら、例えば本部が安全面でのリスク管理をしっかり行う等、本部による支援体制も確立されている。

課題

- parkrunイベントが立ち上がるかどうかは、20名近くのボランティア確保をはじめ、積極的な思いがある方々や地域資源など、**ヒト・モノが揃った偶然の産物**として開始されている場合が多く、日本においてイギリスをはじめ他国のような広がりを見せるための**きっかけ作りが求められる**。
- イベントはグローバル単位で**フォーマット化された運営方針**であり、地域事情では導入できない（会場へのアクセスの不便さや会場周辺の交流の場がない等）場合もあり、取り組みの広がり観点からは、**日本の文化・習慣に合わせた一定の柔軟さ**も求められる。

2

## ガイドブックについて

## 2-1. 委員による現場視察・ヒアリング実施・予定 (2022年11月～2023年6月)

※対象が複数にまたがる横断的な取組事例は、主要な対象で整理。ガイドブックには再掲などで網羅的に掲載予定。

主な対象	現場視察・ヒアリング					全世代 横断  parkrun Japan  (多様な主体 向けのウォーキ ングイベント)
子供 (幼児)	静岡県三島市 (調整中)	総合型地域 スポーツクラブ (調整中)	その他			
女性	東京都足立区 (親子おはなし会、 プチピクス)	コナミスポーツ (女性向けプログラム (ジャザサイズ))	カーブスジャパン (大学連携プログラム、 心臓リハビリテーション) 6月実施(予定)	地方自治体 (調整中)	その他	
高齢者	鳥取県湯梨浜町 (キッズ健幸アンバサダー 養成、ウォーキング事業)	東京都狛江市 (介護・医療連携での 健康づくり事業)	スポーツクラブ ルネサンス蒔田 (元氣ジム) 6月実施(予定)	地方自治体 (エビデンス) (調整中)		
働く世代・ 子育て世代	電設工業 健康保険組合 (体力・健康づくり保険事業)	神戸商工会議所 (地域産学連携、 スポーツ産業振興ビジョン)	アシックス (健康経営)	バンドー化学 (健康経営/ 元氣度チェック)	その他	
障害者	横浜ラポール (障害者スポーツセンター) (調整中)	福島県福島市 (調整中)	民間事業者 (調整中)	(再掲) ルネサンス蒔田 (放課後デイサービス) 6月実施(予定)		

## 2-2. 「Sport in Life 実現に向けたガイドブック」（仮称）について

### ガイドブックの目的

- 第3期スポーツ基本計画で掲げる目標の達成や具体的施策の着実な実施を図るため、**現場においてより実効的な取組が進められることを目指す**。Sport in Life（＝スポーツを通じて一人一人の人生や社会が豊かになること）の実現は、スポーツを通じた健康増進や共生社会の実現等、計画における目標を達成するうえで重要。
- 今後、スポーツ実施の環境整備や改善に取り組む地方公共団体や民間事業者、スポーツ関係団体、保険者・医療機関等において、Sport in Life の理念の下で円滑に整備・改善が進められるよう、**事例等を盛り込み、計画の目標達成に向けた取組を推進する際に参考となる手引き**を策定。

### ガイドブックの対象

- 地方公共団体、民間事業者、スポーツ関係団体、保険者・医療機関 など

### 今後の検討事項

- 追加すべき取組事例
- ガイドブックの名称・構成案・内容
- ガイドブックの普及方法・広報ツール など

### 目次

<b>1. はじめに</b>	スポーツを巡る環境の変化や動向等への対応 （スポーツを通じた健康増進、共生社会の実現）
<b>2. ガイドブックの策定趣旨</b>	ガイドブック策定の経緯・ねらい
<b>3. ガイドブックの見方</b>	地方自治体、スポーツ団体、民間事業者、保険者・医療機関等の対象毎の見方
<b>4. 主体別 具体的な取組</b>	基本計画で定める目標・具体的施策と対応する取組事例（成功点・課題点）／ 現場視察・ヒアリング結果
<b>5. おわりに</b>	

#### 付録

- ✓ 現場視察・ヒアリング報告書（全文）
- ✓ 第3期スポーツ基本計画 概要
- ✓ 健康スポーツ部会 委員名簿 etc..

## 構成イメージ

項目主体
子供 (幼児)
女性
高齢者
働く世代・ 子育て世代
障害者

### 女性のスポーツ参画促進

#### 【第3期スポーツ基本計画における目標】

女性は、~~~~~といった課題があり、~~~~~。~~~~~  
~~~~~。

踏まえて、第3期スポーツ基本計画においても女性のスポーツ実施に関し、以下の通り施策目標を掲げている。

- ✓ 女性のニーズや健康課題の解決が見込まれるスポーツについて普及啓発を行うとともに、環境整備を促進し、女性のスポーツ実施率の向上を目指す。

【（1）多様な主体におけるスポーツの機会創出】

#### 【施策目標】

これらを踏まえ、**地方公共団体・民間事業者・スポーツ関係団体において取り組んで頂きたい施策**は以下の通り。

- ✓ 女性がスポーツを実施する意欲を向上させるための取組や女性のスポーツと健康との関係、女性がスポーツしやすい環境の整備について、地域のスポーツクラブや研究機関、医療機関等の関係団体間で情報を共有、連携して普及啓発や環境整備等の実施。

#### 【取組内容】

現状・課題や目標を踏まえ、女性のスポーツ参画促進において、**具体的に考えられる取組は以下の通り。**

- ①~~~~~
- ②~~~~~
- ③~~~~~

#### 【取組事例とポイント】

具体的な取組事例としては、~~~~~。取組のポイントは以下の通り。  
~~~~~

〇〇県〇〇市

#### 【取組概要】

.....に取り組み、~~~などの目標を達成。

#### 【成果の要因】

~~~~~

#### 【今後の課題】

~~~~~