



現場視察・ヒアリング及び ガイドブックについて

令和5年9月7日（木）



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 (株) カーブスジャパン
- ② ルネサンス蒔田
- ③ 横浜市スポーツ医科学センター
- ④ (株) NISHI SATO
- ⑤ (公財) 日本サッカー協会

<p>(株) カーブス ジャパン</p>	<p>設立：2005年2月 規模：全国に1956店舗展開、会員数78万人（ともに2023年5月末） 対象：会員の年齢層は、50代～70代が中心。50代以上で会員の85%以上を占める。 ・施設の規模はおよそ40㎡、マシン12台と有酸素運動用のステップボード12基とストレッチスペースを備える。 ・住宅地やSC内に出店し、生活導線上に店舗を配することで健康習慣の継続を実現。</p>
<p>ルネサンス蒔田</p>	<p>開設：2022年11月3日 場所：神奈川県横浜市蒔田 ・「スポーツクラブ ルネサンス 蒔田24」に、脳卒中特化型通所介護施設「ルネサンス リハビリセンター蒔田」、訪問看護ステーション「ルネサンス リハビリステーション蒔田」、放課後等デイサービス「ルネサンス 元氣ジム Jr.蒔田」を併設。リハビリセンターでは、従来の個別運動プログラムに加えて、グループエクササイズを中心とする取組を実施するほか、障がいをもつ子ども向けに、スポーツクラブ内のプール施設を活用した独自プログラムを提供。</p>
<p>横浜市スポーツ 医科学センター</p>	<p>設立：1998年4月1日 場所：神奈川県横浜市港北区小机町 利用者数：191,170人（令和4年度実績） ・アリーナやトレーニングルームのほか、診療所（診療室、理学療法室、体力測定室、運動負荷試験室）を併設。各種医療機器も備え、医師や理学療法士、運動指導員などのスタッフが常駐。スポーツ医科学に基づき、市民の健康づくりの推進、スポーツの振興及び競技選手の競技力の向上に取り組む。</p>
<p>(株) NISHI SATO</p>	<p>設立：1981年 場所：東京都立川市富士見町 従業員数：36名（男性5名、女性31名）（2023年4月1日現在） ・バーコード・QRコード・RFID等による自動認識システムでお客様企業の業務効率化を実現。その他、保育事業（企業主導型保育所）、地域活性化事業等を実施。</p>
<p>(公財) 日本サッカー協会</p>	<p>設立：1921年 ・日本国内のサッカー統括団体。サッカーを通じて豊かなスポーツ文化を創造し、人々の心身の健全な発達と社会の発展に貢献を理念とする。役職員273名。 ・ウォーキングフットボールの事業活動は、マネジメント本部 47FA 普及推進部普及推進Gが担当。所轄委員会は技術委員会普及部会。（2023年9月7日現在）</p>

日時 2023年6月15日 (木)

視察委員 久野委員

視察内容 **大学等と連携した女性向けのスポーツプログラムの提供／地域医療との連携**

取組概要

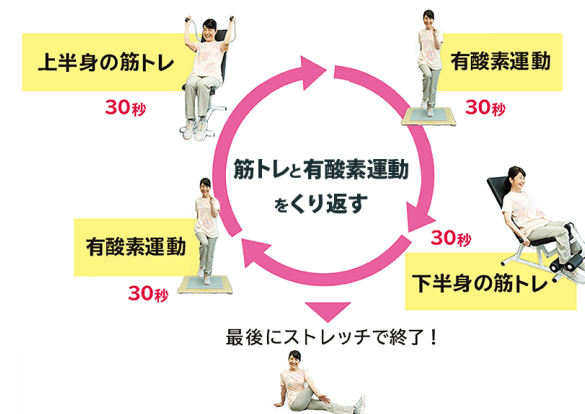
✓ 女性だけの30分フィットネスクラブとして、**大学や研究機関と連携し、運動プログラムのメタボ、ロコモ（フレイル）、認知機能の分野で検証。エビデンスをベースにして、筋力トレーニング、有酸素運動を交互に24分間実施し、最後に6分程度のストレッチを行う運動メニュー**を提供。

✓ 地域の医療機関（主に心臓リハビリテーション、地域整形外科クリニックなど）と連携し、医療機関への会員の紹介、医療機関からの患者の受け入れの仕組みを作り、**外来リハ後の地域の運動習慣の受け皿**となっている。

視察ポイント

✓ 女性専用のフィットネスクラブとして、**特に運動に対して苦手意識のある中高年層**を対象としたプログラムを展開。その中で、**大学・研究機関等と共同研究に取り組み、科学的に効果が実証された運動**をプログラムに導入し顧客の健康増進につなげている。

✓ **大学や病院との医療連携**として、**診療報酬の算定上限を超えた循環器疾患患者の心臓リハビリテーションにおける運動療法**も、フィットネス事業の中で実践している。



主な成果
・工夫

- これまで運動をしてこなかった女性をターゲットとし、**無関心層の女性を取り込む工夫**がなされている。特に、元々無関心層であった既存会員である友人等から直接勧められることは効果が高いことに着目し、口コミによる紹介を広げるための取組を行っている。
- 医療機関と連携し、循環器疾患患者が150日の心臓リハビリテーションを終えた後に、運動施設としてつないでもらい、無理なく運動を継続してもらうことで、**病気の再発防止を実現**できている。
- 単に運動するだけでなく、**顧客のヘルスリテラシーを高める**ことで、顧客の健康づくりへの意識を高め、顧客教育においても、非常にシンプルでわかりやすい資料を活用するなど、工夫を行っている。
- インストラクターの人材育成に力を入れており、技術的な指導ではなく、**顧客との伴走を意識することで、ホスピタリティを重視**している。顧客にとっては、「運動する」ことのほかに、「コーチに会う」、「友達に会う」といった複数の来店理由を作ることで、継続の動機づけを行っている。
- 女性向けの30分のトレーニングメニューを、**研究機関や大学等と連携しエビデンスに基づいて作成**しているため、より効果をもたらすプログラムになっているとともに、無理なく続けられる工夫がなされている。

課題

- 「中高年の女性」に対する顧客は獲得できているが、**それ以外のどこにターゲット層を拡大していくか**検討中。特に、女性のスポーツ推進の観点では、スポーツ実施率が低くなっている若い世代の女性への拡大が期待されるが、若い世代はまだ健康課題などを抱えていない場合が多く、運動・スポーツへのニーズが顕在化していないため、取り込むためのきっかけづくりが困難。

日時 2023年6月19日（月）

視察委員 斎藤委員、渡邊委員

視察内容 脳卒中特化型通所介護施設「リハビリセンター」 ／児童発達支援・放課後等デイサービス「元氣ジムJr.」



スポーツクラブと介護リハビリ施設を併設する「ルネサンス蒔田」

取組概要

- ✓ 株式会社ルネサンスでは、“人生100年時代を豊かにする健康のソリューションカンパニー”をテーマに、**スポーツクラブ事業を基点とするヘルスケア事業**に積極的に取り組んでいる。特に、ルネサンス蒔田では、同社でもはじめて、通常のスポーツクラブ施設に、脳卒中特化型通所介護施設「リハビリセンター」、訪問看護ステーション「リハビリステーション」、放課後等デイサービス「元氣ジムJr.(ジュニア)」を併設し、**企業理念である「生きがい創造」の実現**を目指している。
- ✓ リハビリセンターでは、脳卒中などによる障がいを持つ方へ、個別の運動プログラムを提供し、**ご本人が目指す機能回復を支援**する他、「元氣ジムスマート」というプログラムを導入し**歩行機能の回復を支援**、元氣ジムJr.では、発達障がいなどを持つ子どもたちへの運動プログラムの提供を通じて、身体機能は勿論、**自己肯定感を伸ばすことを含めて、社会性やコミュニケーションスキルの獲得機会の提供**に取り組んでいる。



脳卒中特化型通所介護施設「リハビリセンター」の運営

視察ポイント

- ✓ ルネサンス蒔田では、「スポーツクラブ ルネサンス 蒔田24」と同じ施設内で、**リハビリ特化型のデイサービスを運営**。理学療法士等と運動指導員が常駐し、スポーツクラブの豊富な運動ノウハウに加えて科学的なリハビリの手法を活用することで、医学的視点から安全で効果的なプログラムを提供している。
- ✓ **障がい児の放課後等デイサービス「元氣ジムJr.」**を運営し、プールを使用したスクールも実施している。



「元氣ジムJr.(ジュニア)」における障がい児向けのプール教室

主な成果 ・工夫

<元氣ジム> <リハビリセンター>

- 元氣ジムでは、一人一人の利用者の歩行能力等の現状を専門家が評価するとともに、一人一人に寄り添い、利用者の目標や目的を大切にするためにヒアリングを行っている。これらを踏まえて**個別に適したプログラムを提供**するとともに、**プログラム実施前後の効果を提示して利用者のモチベーションを高めている**。さらに、運動のみならず、口腔嚥下プログラムも導入しているのは例が少なく、画期的である。
- 事業の全国展開に当たっては、**オンライン動画の活用や、理学療法士以外の運動指導員なども活用しやすいプログラムの提供などにより、質を担保している**。
- 長年スポーツクラブ事業で蓄積した知見を生かすとともに、器具はスポーツクラブで採用しているものと同じ器具を整備しているほか、「元氣ジム」という一見スポーツクラブのような名称を使用するなど、**リハビリ施設に通うことが抵抗のある方々にとっても前向きな気持ちで通えるような工夫**を行っている。

<元氣ジム> <リハビリセンター>

- 元氣ジムでは、歩行評価では映像を使用しているため、個人に寄り添った主観的な評価は可能だが、データ等を活用して効果検証を行うといった**事業全体の評価をどのように進めていくか**が課題。
- あくまで要支援の方が介護保険の範囲内で行うリハビリ施設であるため、広報活動を行うことができず、**ケアマネジャーを通さなければ顧客の獲得や情報の集約が困難**。また、基本的に理学療法士や介護福祉士が必要であるなどのハードルも多い。加えて、要支援等の方は、元気になると保険適用が外れてしまうため、**元気になることのインセンティブが低くなってしまう**とともに、顧客が元気になれば運営も厳しくなるというジレンマを抱えている。

課題

<元氣ジムJr.>

- 元氣ジムJr.では、スポーツクラブでのスイミングスクール運営で培ったノウハウを活用し、スポーツクラブ施設を活用して水中でのプログラムを提供することで、**障害児のスポーツ機会や、放課後の居場所、多様なコミュニケーション機会の提供**を図っている

<元氣ジムJr.>

- 元氣ジムJr.では、例えば着替えの補助など**スイミング以外の場面における障害児への接し方や安全管理のノウハウが少なく、参考となるようなマニュアル**があると効果的である。

日時

2023年7月6日（木）

視察
委員

渡邊委員 ※スポーツ庁推薦事例（有識者：久野委員は御欠席）

視察
内容

センターにおけるスポーツを通じた健康支援の取組

取組
概要

- ✓ **スポーツ版人間ドック（SPS）**：これから運動を行おうと考えている方や継続的に運動を行っている方を対象とし、問診・メディカルチェック・体力測定等により健康状態や体力などを総合的に把握した上で、各個人に運動実践のための具体的な資料やアドバイスを提供。
- ✓ **クリニック（内科・循環器内科、整形外科・スポーツ整形外科、リハビリテーション科）**：一般の診察からトップアスリートまで、対応できるドクターとスタッフと検査機器を備えており、日本スポーツ協会公認スポーツドクターの資格を持つ医師等が診察を行い、同協会公認アスレティックトレーナーの資格を持つ理学療法士等がリハビリを実施。内科・整形外科ともに、競技への早期復帰、疾病の予防・改善や症状の緩和・消失に取り組む。
- ✓ **MEC（運動療法）**：内科・整形外科的疾患について、積極的に身体を動かすことで改善を図る医学的運動療法で、医師からの処方に基づき、健康運動指導士等が運動の指導を行う。
- ✓ **スポーツ教室・健康教室・目的別教室**：幼児・児童の運動能力発達・競技力向上、成人の健康・体力の維持増進や運動実施のきっかけづくり、スポーツの振興等を目的とした様々な教室を展開。

視察
ポイント

- ✓ 地域のスポーツ医・科学センターは、一定以上の競技レベルのアスリートに利用を制限しているケースも多い中、本センターでは**アスリートのみならず、市民の健康づくりもサポート**。健康診断と体力測定をセットで行うスポーツ版人間ドック（SPS）の実施や、クリニック（診療所）におけるスポーツドクターによる疾病予防・運動療法の取組、アリーナ（体育館）・室内プールなどの運動施設における市民向けの教室事業の展開等を行っている。
- ✓ スポーツ医科学の知見を、**アスリートの競技力向上のみならず、市民の健康増進につなげており、ハイパフォーマンスからライフパフォーマンスの向上につなげている取組**である。



スポーツ版人間ドック



クリニックや運動療の様子

主な成果 ・工夫

- 横浜市の条例に基づいて設置・運営され、アスリートの競技力向上のみならず、市民の健康づくりの推進やスポーツの振興にスポーツ医科学の知見を生かしている。特に、医学的検査と体力測定をセットで行うスポーツ版人間ドックを実施し、市民の健康状態や体力に応じたスポーツプログラムを提供するとともに、スポーツを疾病の予防や治療等に役立てている。
- 他のセンターに比べ、クリニック（診療所）の機能が非常に充実しており、医師や理学療法士等の専門家の知見を、市民のスポーツを通じた健康づくりに活用できている。
- アスリートの支援から得られた知見やスポーツ医科学の知見を一般市民に活用した例としてMEC（Medical Exercise Course）を展開し、膝・腰コース、有酸素コース、プールコースなど、目的ごとにプログラムが編成されている。膝や腰の痛みを改善するためのMECは、運動再開への不安を持っている人や痛み等によってQOLが低下している方が対象であり、一般の方が自宅でも取り組みやすいよう工夫されている。リハビリテーションからMECに移行する例も多く、段階的なスポーツ活動の再開を支援している。

課題

- 全体的に高齢者層の利用が多く、スポーツ版人間ドックを含め、働く世代・子育て世代への展開に課題がある。例えば、スポーツ版人間ドックを受けることで健康診断の受診も兼ねることができるなどの工夫により、働く世代への普及が期待できる。
- 利用者個人への効果のフィードバックは実施できているが、センターの機能がもたらす全体的な効果検証には取り組めておらず、また、市民の健康への効果等のアウトカムは設けていないため、今後どのように設定・評価し改善につなげていくかが課題。
- 民間と公共施設の中間的な位置づけである同センターにおいて、利用者層やニーズを分析し、今後どのように展開していくかが検討課題。

日時 2023年7月26日（水）

視察委員 北出委員（※推薦委員：渡邊委員は御欠席）

社内におけるヨガ教室等を通じた従業員のスポーツ実施促進の取組

取組概要

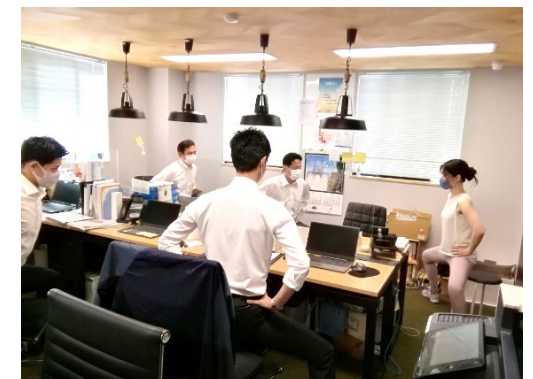
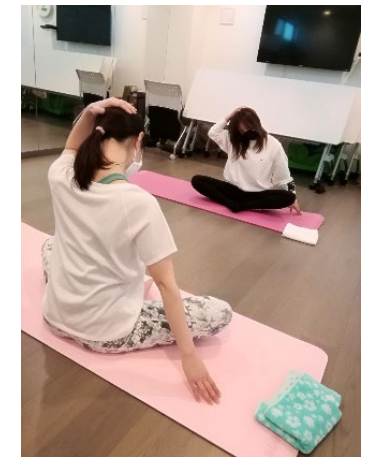
- ✓ 子どもを保育所等に預けて働く女性の多い職場であり、代表取締役自ら子育てをしながら働いた経験から、終業後の慌ただしさの中で健康づくりの時間を捻出するのではなく、「**健康づくりを並行しておこなえる職場**」を目指す。
- ✓ ヨガ経験が豊富な従業員が入社し、周囲からの要望がきっかけで、費用を会社が支援のうえ従業員がヨガインストラクター資格を取得。社内の多目的ホールにてヨガ教室が始まり、就業時間内に週2回（1日につき1時間×3講座）開催している。そのほか朝礼においてもヨガを実施。

視察ポイント

- ✓ 講師・生徒ともに従業員であり、**受講中も就業時間とみなしており**、取組開始後は、**週1回以上の運動習慣者100%を達成**。デスクワークのミスの軽減、他部署で働く者同士のコミュニケーションの場につながる等の効果も生じている。
- ✓ スポーツ庁が実施する**令和4年度の第1回Sport in Lifeアワードにおいて優秀賞を受賞**しているほか、スポーツエールカンパニーの認定も毎年受けている。



就業時間内のヨガ教室、講師も生徒も従業員



朝礼におけるヨガの様子

主な成果
・工夫

- 社内で開催されるヨガ教室を**仕事の一環（就業時間内）とみなして継続的に実施**していることは、特に時間がない働く世代・子育て世代のスポーツ機会を確保するうえで、注目すべきポイントである。
- 「**仕事上の業務以外の観点でも社員に活躍の場を与える**」という社内の方針で、ヨガ講師もヨガ経験豊富な社員が担うことで、講師にとってもやりがいになるとともに、生徒の社員にとっても受講しやすい雰囲気になっている。また、社員全員でスケジュールを共有することで、ヨガ教室の時間に**社員が教室に行きやすい雰囲気が醸成**できている。
- ヨガ教室の参加を通じて、日頃やり取りのない他の部署の社員同士の間でも交流が生まれ、**仕事においても円滑なコミュニケーションにつながっている**。
- 女性社員が多く、ヨガ教室の人気も女性の方が高い中、**執務室に講師が出張してヨガの動きを教えることで、男性社員でも参加しやすい環境づくり**を行っている。

課題

- 現在開催しているヨガ教室は1回当たり定員2名、ヨガ講師は現在1名のみであり、同社員に委ねられているため、**今後ヨガ教室を継続・拡充していくためには人材確保が求められる**。また、ヨガのみならず、社員のスキルを上手く活用し、**社員が就業中に取り組める運動・スポーツを継続的に取り入れていく**検討も進められると良い。
- ヨガ教室の効果については、多くの社員から身体機能の改善やメンタルへの効果に関する声が上がっているが、**健康や仕事への効果等の具体的な検証までは行っていない**。

日時 2023年7月28日 (金)

視察委員 山口委員

視察内容 JFAにおけるウォーキングフットボールの取組

取組概要

- ✓ 2011年にイングランドで発祥した「ウォーキングフットボール（歩いてプレーするサッカー）」は主に**50歳以上の高齢者を対象**に発展し、愛好者は16万人以上。イングランド以外にも60カ国以上の国で楽しまれている。
- ✓ 日本では、JFAがイングランドのルールをベースに2016年4月から活動をスタート。これまでの数々の経験から、日本では**高齢者だけでなく、障がい者や運動が苦手な方も一緒に楽しむ**で**もらえるようなもの**にしたいと考えから、JFAは**独自のルールを追加**し、ユニバーサルなスポーツとして、以下の取組などを通じて普及している。

ルール説明会 (オンライン)

イングランドルールに独自ルールを加えた**JFA推奨ルールを発行** (2022年4月。ルール説明会を実施)。

コーディネーター講習会

場をコーディネートできる人材養成。講義と実技により運営方法を伝える。

ウォーキングひろば

ウォーキングフットボールを体験できる場として、月1回実施。体験会としては2016年から始め、延べ1,600名が参加。

ペンギンズカップ幕張、キリンファミリーチャレンジカップ

関係団体や企業と連携した大会を開催。ファミリーや仲間など3世代が楽しめる機会を提供。



体験の場「ウォーキングひろば」は、5歳から92歳までの幅広い年齢層、障害の有無にかかわらず、誰もが参加している。平均年齢は50歳前後。女性比率は約3割。



JFAによるオンラインでのルール説明会 (左) (500名以上受講) や、コーディネーター講習会 (右) (200名以上が修了) を通じて普及を促進。地方から実施の要望も増えている。

ヒアリングポイント

- ✓ JFAでは、選手の育成・強化とともに、“誰もが・いつでも・どこでも”**サッカーを身近に心から楽しめる環境整備**に取り組んでおり、その中で「ウォーキングフットボール」を推進。
- ✓ サッカー未経験者、運動が苦手な人、障害がある人でも、怖がらずにプレーできるよう、JFAが**独自ルールを設定し、誰でも安心安全に参加可能なスポーツ**となっている。毎月1回・金曜日午後、ウォーキングフットボールが**体験できる場「ウォーキングひろば」を開催**し、子供から高齢者、障害者までインクルーシブかつ幅広い世代が参加している取組である。

主な成果
・工夫

- イングランド発祥のウォーキングフットボールのルールに「ボールを取りにいかない（接触禁止）」という JFA で **独自のルールを加えたことにより**、ウォーキングフットボールが運動が苦手な人や、スポーツする機会が少ない障害者の人なども **一緒に楽しめるスポーツとして実証されている**。
- さらに、ルールの工夫とともに、参加者や運営においても“誰もが一緒に楽しむ”という **共通理解、マインドづくりの重要性を意識**している。初心者も経験者も協力し合あうことで、参加者同士の交流が生まれるなど、**コミュニティづくりに有効なスポーツとして、高齢者の孤立・孤独対策にも寄与**し、高齢者のスポーツ実施率を向上させ、健康寿命の延伸にも貢献できる可能性がある。
- 今後、ウォーキングフットボールをより日常的に楽しめる場を増やすため、**「ウォーキングひろば」の全国展開**を思案中。コーディネーター講習会修了者に「ウォーキングひろば」の開催権を与えて、オリジナルアイテムを提供することで場づくりを促す。

課題

- 現在は局地的な場だが、今後 **地域単位での普及**に向けて、ウォーキングフットボールを体験できる場づくり、人材育成のための講習会実施やイベント・大会等の機会・場を通じて、ウォーキングフットボールにかかわる人々や、連携する団体等も徐々に増えており、**競技に親しむ人のさらなる拡大が見込まれる**。
- ウォーキングフットボールの取組が開始されたきっかけや、現在の運営に至るまで、**担当の属人的な活動に委ねられている部分が多い**。今後組織として継続的に取り組み、拡充していくためには、場をつくる各地域での **コーディネーターの育成とともに、方向性・ビジョンなどを示す中心となる人材の育成**も求められる。
- 今般では、**学校、自治体や総合型地域スポーツクラブとの連携もはじめており**、今後は拠点である JFA 夢フィールドのみならず、全国各地におけるイベントや大会の開催など、参加機会の拡大とともに、さらなる参加者の広がり期待したい。

2

ガイドブックについて

ガイドブックの目的・対象

- 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。

目次

- | | |
|----------------|---|
| 1. はじめに | 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） |
| 2. ガイドブックの策定趣旨 | ガイドブック策定の経緯・ねらい |
| 3. ガイドブックの見方 | 地方公共団体、民間事業者、スポーツ関係団体、保険者・医療機関等の対象毎の見方 |
| 4. 具体的な取組 | 基本計画で定める目標・具体的施策と対応する取組事例（成果・課題）／現場視察・ヒアリング結果 |
| 5. おわりに | |

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..

本日御議論いただきたい事項

- ✓ 第3期スポーツ基本計画に記載している政策目標、施策目標、具体的施策と、現場視察・ヒアリング先の対応関係は適切かどうか。
- ✓ 第3期スポーツ基本計画の記載事項を踏まえ、さらに視察・ヒアリングをすべき取組事例の観点はないかどうか。
- ✓ ガイドブックにおいて、第3期スポーツ基本計画の政策目標、施策目標、具体的施策を、どこまでの範囲で盛り込むか。

その他今後の検討事項

- ✓ ユーザー目線に立ったガイドブックの構成
- ✓ ガイドブックに記載する内容
- ✓ ガイドブックの普及方法・広報ツール など