

文部科学省委託

平成26年度 若者のスポーツ参加機会拡充を通じた  
地域コミュニティ活性化促進事業 報告書

# 運動が苦手な人のスポーツ参加を促し スポーツによる若者の社会参加を 進めるために



## はじめに

本会では、若者のスポーツ参加を促進するとともに、スポーツ参加が若者の社会参加をも促すことを目的として「若者のスポーツ参加機会拡充を通じた地域コミュニティ活性化促進事業」を昨年度に引き続き、文部科学省より受託し、実施いたしました。

文部科学省が発表した2013（平成25）年「体力・スポーツに関する世論調査」によると、若者のスポーツ実施率は、20代34.5%、30代32.8%と、成人の平均47.5%と比べ依然として10ポイント以上低いままにとどまっています。しかも、この世代は子供時代、体力低下が始まった世代です。

その上、今後、65歳以上の全人口に占める割合を表す高齢化率は増大し続け、内閣府では2060年には39.9%に達すると推計しておりますが、今から50余年後は、この世代が高齢期の真ただ中に突入している時代となります。したがって、この世代がこのままのスポーツ実施率で高齢化した場合、介護や医療を必要とする高齢者が一層増大してしまうのではないかと憂慮されるところです。少しでも多くの20・30代がいち早く自分の生活にスポーツ・レクリエーションをうまく取り入れ、健康で活力あふれるライフスタイルを確立することが求められています。

一方、地域社会を担う人材の高齢化が進行しており、地域活性化に向けて若い世代の参画が強く望まれるところ です。

そこで、本年度は、「プラス スポーツ (plus SPORTS)」という新たな試みを実施いたしました。例えば「子育て+スポーツ」で、乳幼児を抱える母親を対象にスポーツ・レクリエーションを生活や子育てにうまく取り入れ、元気で生き生きと過ごす素敵なママになろうと呼びかけて実施した「素敵ママ・スポーツプロジェクト」、 「防災+スポーツ」により、もしも災害や大事故が起きて避難が必要な時に、家族を守りながら逃げられる知識や体力を「防災体力」と名づけ、防災体力を高める機会づくりとして実施した「防災系スポーツ」講座などです。

「プラス スポーツ (plus SPORTS)」とは、スポーツ以外の異分野の場面や課題にスポーツをプラスすることで、これまでスポーツ・レクリエーションに親しんでいなかった若者のスポーツ・レクリエーションへの関心を高め、それをきっかけとして地域社会への参加をも促すことを狙った事業となります。

更に、地域の多様な資源を活用しながら、若い世代が同世代に向けて魅力的なスポーツ・レクリエーション事業を企画、加えて、実際に事業を実施、評価。それにより地域の活性化につなげていく狙いの人材養成事業も昨年度に続き実施いたしました。

詳細は本報告書を御覧いただければと思いますが、スポーツに親しんでいない若者がスポーツへの参加を通じて、地域社会へも関わりを持つように促すことは、各地域においても極めて重要な課題かと考えております。本報告書が各自治体で展開するスポーツ振興策の策定や、総合型地域スポーツクラブ、地域のスポーツ・レクリエーション団体が事業を立案される際の参考となれば幸いです。

最後になりましたが、本事業の実施にあたり多大なる御協力をいただきました都道府県、市町村レクリエーション協会をはじめ関係団体の皆様に感謝申し上げますとともに、的確な指針をお示しいただき、有用な御指摘をいただきました本事業支援委員会の皆様、そして本事業の実施に当たって種々御指導いただきました文部科学省をはじめ関係者の皆様に、この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

平成27年3月

公益財団法人日本レクリエーション協会

理事長 小西 亘

スポーツ・レクリエーションは、人と人との交流及び地域と地域の交流を促進し、地域の一体感や活力を醸成し、人間関係の希薄化などの問題を抱える地域社会の活性化に大きく寄与するものである。

一方、文部科学省が2013(平成25)年1月に調査した「体力・スポーツに関する世論調査」によると、20・30代のスポーツ実施率は若干上昇したものの、地域社会において大人と子供の橋渡しという重要な役割を担っているにもかかわらず、他の世代と比較して依然として10ポイント以上低い状況である。

そこで、本事業では現在、スポーツを行っていない若者を主たる対象として、若者のスポーツ参加促進策を実施することにより、運動やスポーツ・レクリエーションへの参加意欲を高め、スポーツ・レクリエーションを通じた地域コミュニティの活性化に資することを目的とした。

# 1

## plus SPORTSの実施

普段あまり運動、スポーツに親しんでいない人たちにも興味・関心を持ってもらえる工夫が必要である。そこで、今年度は、スポーツ以外の分野にスポーツ活動をプラスする

ことで、新たなスポーツ分野を作り出し、スポーツの解釈を広げる事業として、以下、5つの「〇〇系スポーツ」事業を実施した。

P.4-9

### 通勤系スポーツ / 東京都府中市・神奈川県大和市

通勤はコンディショニングスポーツだ！

～通スポ・プロジェクト

通勤 + スポーツ



P.10-14

### 子育て系スポーツ / 愛媛県松山市

輝くママを応援する

～素敵ママ・スポーツプロジェクト

子育て + スポーツ



P.15-19

### 防災系スポーツ / 三重県津市

もしもの時に家族を守る体力ありますか!?

～防災体力を高めよう！

防災 + スポーツ



P.20-24

### 課題解決系スポーツ / 富山県氷見市

スポーツのチカラで地域の社会課題に取り組む！

～スポーツde大作戦

地域課題 + スポーツ



P.25-28

### 恋活系スポーツ / 北海道札幌市

面白スポーツがあなたを輝かす

～スポーツde縁結び

男女の出会い + スポーツ



# 2

## 人材の養成

こうした新たなスポーツ分野になりうる事業を企画・運営できる人材を養成するため、スポーツ・レクリエーションプランナー養成講座を実施。事業企画を行うベーシックコー

スと、昨年度実施した同ベーシックコース受講者を対象に、企画運営から評価までを行うエキスパートコースの2コースを実施し、より実践的に活動できる人材の養成を行った。

P. 29-33

### スポーツ・レクリエーション

プランナー養成講座 **ベーシックコース** / 福岡県北九州市

若者の若者による若者のための街づくり。



P. 34-37

### スポーツ・レクリエーション

プランナー養成講座 **エキスパートコース** / 青森県弘前市

実践・体験を通じて企画・運営力を身に付ける



# 3

## シンポジウム、プロモーション事業

これら一連の取組を広く社会へアピールしていくため、シンポジウムやプロモーション事業を開催した。

P. 38-42

シンポジウム報告 / 東京都新宿区

**マチレク会議'14** いま、ぼくらのまちにはスポーツの力が必要だ

P. 43-44

### プロモーション事業

「エッ！コレ、スポーツ!？」 ニュースリリース配信

新規スポーツ事業の御提案 plus SPORTSパンフレットの作製・配布



# 4

## 支援委員会の設置

本事業を進めるに当たり、スポーツ・レクリエーション関係者や若者のスポーツ活動、若者の地域参加に造詣の深い学識経験者及びスポーツジャーナリストなどからなる支援委員会を設置し、支援委員会での議論を基に事業を実施。

また、支援委員会の下には、ワーキンググループ (WG)、プログラムコーディネーターを設け、機能的に事業を進行した。

P. 45-48

若者のスポーツ参加機会拡充を通じた地域コミュニティ活性化促進事業支援委員から

P. 49 — 事業実施体制

注) 図表の合計値について  
本報告書では、図表の百分比(%)は、少数点第2位で四捨五入して、小数点第1位までを表示した。  
四捨五入したため、合計値が100%を前後することがある。  
また、「○はいくつでも」と表示のある質問は、2つ以上の複数回答を認めているため、回答計は100%を超えている。

通勤はコンディショニングスポーツだ！

## 通勤系スポーツ ～通スポ・プロジェクト

スポーツをするにも「時間がない」、「場所がない」と日々を忙しく過ごす会社勤めの20・30代を対象に、通勤時間は「スポーツする時間」と捉え、通勤時にスポーツに親んでもらうためのノウハウ伝達や仕掛けづくりを行った。

通勤時間を有効活用してスポーツに親しみ、カラダとアタマをリフレッシュ。仕事の効率も向上！



### 目的・概要

## 通勤 + スポーツ

「通勤」に「スポーツ活動」をプラスすることで、「仕事に忙しくスポーツをする時間がない」と言う人が、通勤中にスポーツができるようになるきっかけづくりの事業を展開。

「通勤はコンディショニングスポーツだ！」をコンセプトに、通勤中の車内で目立たずできる「車内トレーニング」や、通勤時、帰宅時にできる「ウォーキング」や「ランニング」の方法を学ぶ講座を実施。講座終了後、SNSを介して、これらのノウハウを各自で実践しながら相互に刺激し合える機会を設け、通勤時間を活用したスポーツ活動の定着を図ることを目的とし、2地区にて実施した。

### 対象

企業・団体で働く20・30代の男女

告知媒体 チラシ・ポスター・facebookによる告知を実施

### プログラムの基本構成

通勤すること自体がスポーツであると捉え、通勤時間を有効活用して運動・スポーツを行えるよう「体験⇒学習⇒実践⇒交流」の流れでのプログラムを構成した。

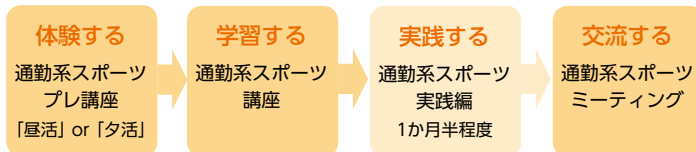
まず、「体験する」場として、通勤系スポーツ講座への参加促進を目的とした通勤系スポーツプレ講座を、昼休みや就業後を利用して実施。体を動かすことを身近に楽しむ場とした。

次に「学習する」場として、専門の講師による通勤時間にできる運動・スポーツを学ぶ通勤系スポーツ講座を実施。更に、「実践する」場として通勤系スポーツ講座で学んだ「車内トレーニング」、「ウォーキング」、「ランニング」を1か月半程度通勤時間に実践。その間、専用のfacebookを設け、各自の実践を投稿してもらった。

最後に、「交流する」場として、実施記録の表彰やゲストによる講演を行って参加者の交流を深め、「通勤系スポーツ」の継続実施を促す内容とした。



電車やバスの吊り革をモチーフに参加を呼びかけた



### 参加費

無料（ただし、通勤系スポーツミーティングの飲食代は実費負担）

## 東京都府中市の取組

### 運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会、一般社団法人東京都レクリエーション協会  
 「通勤系スポーツ」in 府中実行委員会 後援：府中市、むさし府中商工会議所  
 協賛：スポーツオーソリティ府中店、株式会社 明治 協力：NPO法人野外遊び喜び総合研究所(あばれんぼキャンプ)

### 広報事業・事業告知のための事前事業

- チラシを3,000部、ポスターを50部作製し、府中市を通じて市の公共施設、むさし府中商工会議所関連企業への配布・掲示を行った。
- 通勤系スポーツ講座を実施するに当たり、会場となったスポーツオーソリティ府中店では、レジ前など目立つ場所へのチラシ設置や店舗内でのポスター掲示、店舗のfacebookページで告知を実施した。
- ホームページ並びに本事業の公式facebookページを作成し、実施内容を掲載し告知した。
- 事業告知のための事前事業として、通勤系スポーツプレ講座「昼活」を実施。昼休みの時間に外出した会社員に簡単なスポーツ・レクリエーション体験会を実施し、講座への参加を呼びかけた。

### プログラム／スケジュール／参加人数

※事業告知のための事前事業への参加者数はラダーゲッター、ウォーキング、ランニングミニ講座の参加者数になる。  
 ※事業告知のための事前事業は、当初10/22-24の予定であったが悪天候により日程を変更した。

プログラム	日時	会場	参加者数
【事業告知のための事前事業】 通勤系スポーツプレ講座「昼活」	10月24日(金) 10月27日(月) 10月28日(火) いずれも 11:30~13:30	すずかけ公園 ※JR北府中駅近く	23名 18名 15名
通勤系スポーツ講座	10月29日(水) 19:00~21:00	スポーツオーソリティ府中店	10名
通勤系スポーツ実践編	10月30日(木) ~12月12日(金)	各自通勤時に実施	2名
通勤系スポーツミーティング「55ミーティング」	12月17日(水) 19:00~20:00	café & craft beer 麻屋	25名

### 実施内容

#### ■ 通勤系スポーツプレ講座「昼活」

JR北府中駅付近には企業が多く存在しており、その中央には「すずかけ公園」がある。ここは昼時、弁当の販売車が列をなし、多くの会社員が弁当を買いに来ており、買った弁当を公園で食べる人も少なくない。そこで、「すずかけ公園」で通勤系スポーツ講座への集客も含め、気軽に楽しめる運動、スポーツ・レクリエーションプログラムの提供とチラシ配布を行った。



また、のぼりやテント、椅子やテーブルを設置し、音楽を流すなど空間づくりをした。その結果、興味を持って近づいてくる人が多かった。「ラダーゲッター」という新しい種目のチャレンジを呼びかけたことで、和気あいあいと楽しむ様子がかいま見えた。

#### ■ 通勤系スポーツ講座

「すずかけ公園」近くにあるスポーツ用品専門店、スポーツオーソリティ府中店の売場店舗にて通勤系スポーツ講座を開催。スポーツ用具などを実際に手に取ることができ、専門の販売スタッフから説明を聞くことができるため、店舗を会場として活用させていただいた。「目立たずできる車内トレーニング講座」、「途中下車からのスポーツウォーキング&ランニング講座」、「通勤時に役立つスポーツグッズ紹介」などを実施。

##### ● 目立たずできる車内トレーニング講座

Wellness sports代表の齊藤邦秀氏を講師としてお招きし、電車・バスなどの車内で目立たず行えるトレーニングについて、実践を含めて講義いただいた。車内を想定して、椅子に座ったの動き(背筋を伸ばし背もたれから離れて座り、片足を10cm上げて5秒キープなど)、立った時のストレッチ(吊り革や手すりにつかまらず、両足のかかとを5cm上げるなど)を行った。

##### ● 途中下車からのスポーツウォーキング&ランニング講座

健康運動指導士の松本重美氏を講師としてお招きし、普段何気なく行っているウォーキング、ランニングについて、歩く時の筋肉の動かし方(お腹を少しへこませ、肘を後ろに引きながら、膝を伸ばして足を前に出す)など通勤時に実践できる方法を学んだ。



### ●通勤系スポーツの実施へ向けて

講座の最後に、通勤系スポーツを実践しやすくするため、会場となったスポーツオーソリティの店員から、動きやすいウェアなど用品の紹介をしていただいた。また、通勤系スポーツの実践時に活用いただくSNSの紹介、実施状況(歩行距離、走行距離など)を管理できるアプリの紹介を行った。

### ■通勤系スポーツ実践編

通勤系講座終了後、各自、通勤時に通勤系スポーツを実践いただくための仕掛けとして、SNSによるコミュニティづくりを行った。約1か月半の間、通勤時に「車内トレーニング」、「ウォーキング」、「ランニング」を実施し、その移動距離を非公開facebookページにアップした。また、結果のみならず、通勤時の発見や四季の移ろいなども投稿いただき、お互いが刺激し合う仕掛けとした。

移動距離の計測に当たっては、スマートフォンのアプリを活用した。アプリの使用方法などの運用については講座で説明していたこともあり、スムーズに運用され、実践した方からは「記録を残し公開することで、モチベーションが高まり継続できた」との声があった。

### ■通勤系スポーツミーティング 「55ミーティング」

通勤系スポーツの実施者などを対象に、実践記録の発表による表彰や、更なる意欲を高めてもらうための講演を行う、55ミーティングを開催。

ものまねアスリート芸人のM高史氏をお招きし、自身の経験に基づき運動の必要性や継続させる方法などについて、ものまねを交えながら講演していただいた。

その後の実施記録発表では計44日間で延べ383.56kmを歩いた山田氏を表彰し、継続してウォーキングができたポイントについて話してもらった。



#### 実施責任者の声



一般社団法人東京都レクリエーション協会 中嶋 信氏

通勤系スポーツ講座は、誰でもできるスポーツと言えます。どこでも、誰とでも、たった一人でも楽しみながら運動することができました。これをきっかけに、もっともっと体を動かすことが大好きな人々が増えると思うと、とても楽しみです。

## 神奈川県大和市の取組

#### 運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会、NPO法人神奈川県レクリエーション協会

「通勤系スポーツ」in 大和実行委員会 共催：大和市

協賛：スポーツオーソリティつきみ野店、株式会社 明治

協力：有限会社エル・アール・アイ、株式会社JVCケンウッド・クリエイティブメディア

#### 広報事業・事業告知のための事前事業

- チラシを2,000部、ポスターを50部作製し、スポーツオーソリティつきみ野店、大和市スポーツ施設、近隣企業への配布・掲示を行った。
- 事業告知のための事前事業として、通勤系スポーツプレ講座「昼活」と「夕活」を3つの事業所内にて実施。簡単なストレッチ運動とラダーゲッターなどのスポーツ体験を行い、通勤系スポーツ講座への参加を促した。

#### プログラム／スケジュール／参加人数

プログラム		日時	会場	参加者数
【事業告知のための事前事業】 通勤系スポーツプレ講座	「昼活」	11月27日(木) 11:30~13:00	株式会社JVCケンウッド・クリエイティブメディア 事業所内施設	6名
		11月28日(金) 12:00~13:00	光文図書株式会社 事業所内施設	20名
	「夕活」	11月27日(木) 17:30~18:30	大和市役所 食堂	36名
通勤系スポーツ講座		12月3日(水) 19:00~21:00	スポーツオーソリティつきみ野店	8名
通勤系スポーツ実践編		12月4日(木) ~1月16日(金)	各自通勤時に実施	1名

実施内容

■ 通勤系スポーツプレ講座「昼活」

通勤系スポーツ講座への集客も含めて、講座の会場周辺にある企業にて、昼休みを利用し、気軽楽しめる運動、スポーツ・レクリエーションプログラムの提供とチラシ配布を行った。事業所単位で実施したことで、参加者間のコミュニケーションも取れ、大いに盛り上がった。特に企業担当者による事前告知効果が高く、多くの人に参加いただくことができた。

■ 通勤系スポーツプレ講座「夕活」

就業後の時間を利用し、大和市役所にて通勤系スポーツプレ講座を実施。社内メールなどで事前の案内を行ったこと、当日、市役所スタッフが職員ロッカー付近で声掛けを実施したことで、多くの参加があった。講座ではストレッチや椅子を使った運動、スポーツ吹矢を実施。講師の方へ質問が出るなど和やかな雰囲気でのプログラムとなった。



■ 通勤系スポーツ講座

スポーツオーソリティつきみ野店の店舗にて通勤系スポーツ講座を開催。Wellness sports代表の齊藤邦秀氏を講師としてお招きし、「目立たずできる車内トレーニング講座」を実施。また、「途中下車からのスポーツウォーキング&ランニング講座」では、健康運動指導士の荒谷生子氏を講師としてお招きし、普段何気なく行っているウォーキング、ランニングの正しいやり方と通勤時実践できる方法を学習し、通勤系スポーツへの実践へとつなげた。



店舗の通路を活用し、歩く際の意識のポイントなどを指導しては実践するというを繰り返し行うことで参加者も気づきが得られ、「普段意識して歩くことがなかったため大変参考になった」といった声があった。

実施責任者の声

NPO法人神奈川県レクリエーション協会 佐々木 匡 氏

プレ講座は、企業で実施した昼活と、大和市役所で就業後に夕活を実施しました。参加してくれた皆さんはスポーツを楽しんだり、積極的に取り組んでいただき、会場は盛り上がっていました。昼休みや、就業後の貴重な時間に積極的に参加して下さった方々、また、スポーツオーソリティをはじめ関係各社に深く感謝いたします。



事業のポイント  
(2地区共通)

集客面

- 協力企業であるスポーツオーソリティから会員へのメール配信や店舗でのチラシ配布、直接の声掛けなどが効果的で当日の参加者の約半数を占めた。
- 神奈川県大和市では、通勤系スポーツプレ講座「昼活」を事業所単位で実施した。事業所内のスペースを借りて実施することができ、担当者からの告知などもあったことから、より多くの参加があった。
- 通勤系スポーツプレ講座「昼活」や通勤系スポーツ講座では、開催場所で「のぼり」を掲げたことで、通行者が興味を示し参加につながった。
- 通勤系スポーツ講座の開催会場が帰宅ルートからずれていたため、帰宅時、立ち寄りやすい場所での開催にするなど、会場設定を工夫する必要がある。

運営面

- 通勤系スポーツ講座は、終業後の開催であったため、着替えずに参加できる内容にした。
- プレ講座から通勤系スポーツ講座への参加インセンティブとして、株式会社明治より協賛いただいたスポーツドリンク「VAAM」を配布したり、同じく協賛いただいたスポーツオーソリティから賞品を提供していただき、集客につなげた。
- スポーツ実践時のfacebook運用では、週に1回（毎週月曜日）、実施状況、投稿状況を集計し経過を公開した。個人が1週間の実施状況を確認できるとともに、他の人の実施状況が比較されることで、ウォーキング・ランニングの距離・時間を長くする意識が高まった。



通勤系スポーツプレ講座ののぼりは多くの人の目を引いた



## 課題と対応策

今回、通勤系スポーツプレ講座「昼活」や「夕活」にて、不特定多数の方へ講座の告知を行い、通勤系スポーツ講座～通勤系スポーツ実践編を通じて、同じ地域で働く人たちのSNSを通じたコミュニティづくりを試みた。しかし、講座だけをきっかけとしたコミュニティづくりはハードルが高く、参加者が少なかった。コミュニティづくりについては、長期的に頻度を高めてアプローチしたり、交流したりできるような取組が必要であると感じた。

今後の対応策として、事業所（組織）単位で、通勤系スポーツ講座～通勤系スポーツ実践編をするなど、既存のコミュニティを活用した取組を行うと効果的であると感じる。競争性を持たせるために、一定期間中に、部署対抗や年代対抗などで通勤時のウォーキング・ランニングを実践した距離数を競うなど、ゲーム性を持たせることも必要である。そのことで、事業所としても仲間づくりや欠勤率を下げることなどの効果が期待できるのではないだろうか。

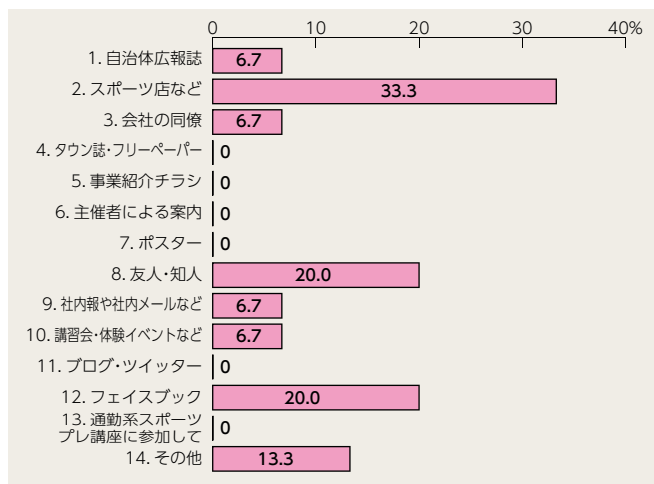
また、講座へ参加することで満足してしまう傾向があり、講座で学んでみたものの実践に移るのはハードルが高かったようである。そこで順序を入れ替え、まず、ある程度の期間を設けて通勤系スポーツを実践いただく。その際、インセンティブとなる賞品やポイントなどの仕掛けを考える必要があるだろう。更に、実践を開始するに当たり、SNSを介したコミュニティづくりも行う。SNSでの交流を通じて刺激し合いながらモチベーションを高めていく中で、通勤系スポーツ講座の案内を提示し、同講座の開催へつなげる方法が有効だと思える。

開催時期についても、今回は秋から冬にかけてのスタートで寒さを感じる季節であったため、春～初夏など、爽やかな時期での開催が理想であると考えている。

## 通勤系スポーツ講座 分析結果

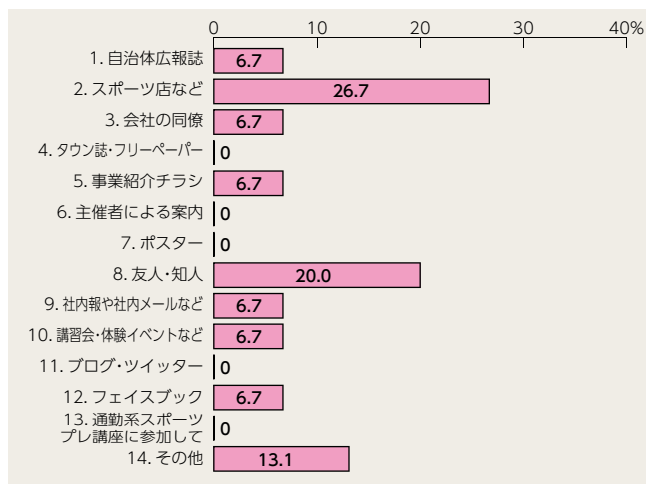
●はじめに● 本モデル事業では、通勤系スポーツ講座に参加し、回収できた15名のアンケートの回答について分析を行い、通勤系スポーツ講座が今後彼らの運動実施率の向上に寄与する可能性について検討した。

### 広報 通勤系スポーツ講座を知るきっかけ（いくつでも）



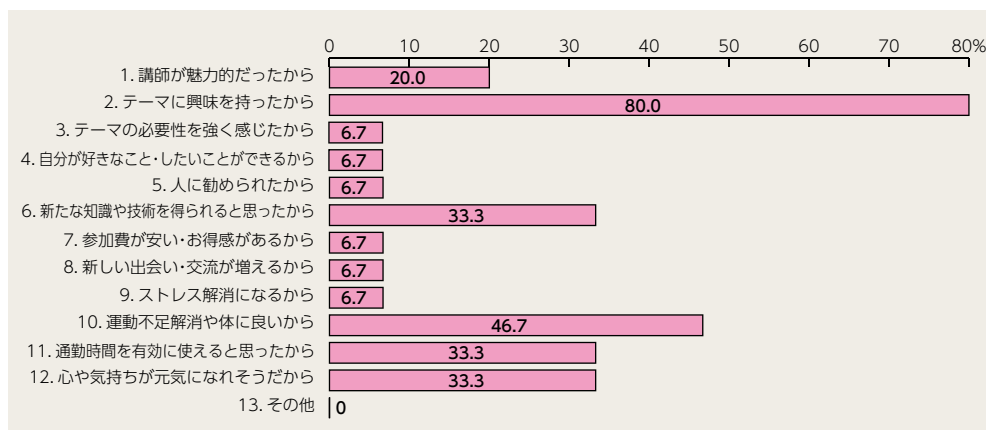
●コメント● 「スポーツ店など」が33.3%で最も多く、次いで「友人・知人」、「フェイスブック」（ともに20.0%）だった。講座会場となったスポーツ店から広報してもらうことで参加につながったようである。

### 広報 通勤系スポーツ講座への申込みの決め手



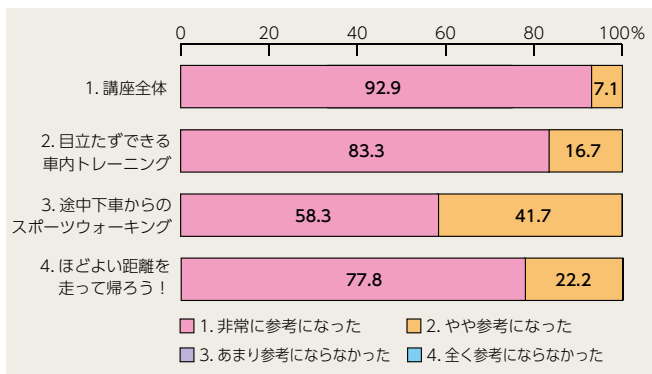
●コメント● 参加者は、「スポーツ店など（26.7%）」が決め手として最も多かった。したがって、スポーツ店で講座を知るきっかけとなったチラシがそのまま申込みの決め手となる可能性がある。

### 広報 通勤系スポーツ講座に参加した理由（動機）



●コメント● 参加者は、「テーマに興味を持ったから（80.0%）」、「運動不足解消や体に良いから（46.7%）」と回答しており、魅力あるテーマや参加者の身近な問題を取り上げることが動機づけには必要であると考えられる。

### 満足度 通勤系スポーツ講座に対する満足度

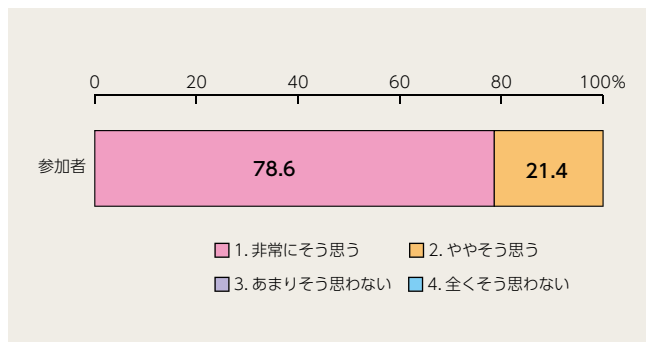


**コメント** 参加者は講座全体に対して「非常に参考になった(92.9%)」、「やや参考になった(7.1%)」と回答していることから、参加者全員が満足していると言える。またプログラムごとでは、特に目立たずできる車内トレーニングの参加者が「非常に参考になった(83.3%)」と回答しており、体を動かす楽しさを理解してもらうのに効果的であると考えられる。

### 意識変容 通勤系スポーツ講座参加による自分の体に対する自信の獲得

**結果** 「あなたは、自分の体をコントロールできる自信がありますか?」という質問(7件法、1:よく当てはまる~7:全く当てはまらないの中から自分の考えに近い数字を選ぶ)に対して、多くの者が「当てはまる」と回答していた。

### 意識変容 通勤系スポーツ講座参加による今後の意欲

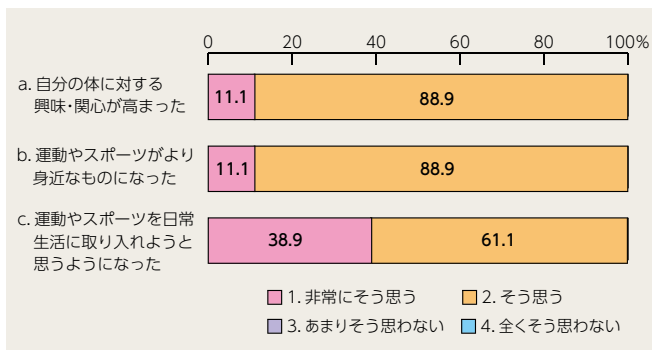


**コメント** 参加者は、通勤系スポーツ講座を通して、今後の意欲につながるかについて、「非常にそう思う(78.6%)」、「ややそう思う(21.4%)」と回答しており、すべての参加者が今後自ら通勤系スポーツをしようと考えていた。タイムリーな話題を提供し、かつ新たな知識や技術を習得することが可能な広報をすることが動機づけに重要であると考えられる。

## 通勤系スポーツミーティング 分析結果

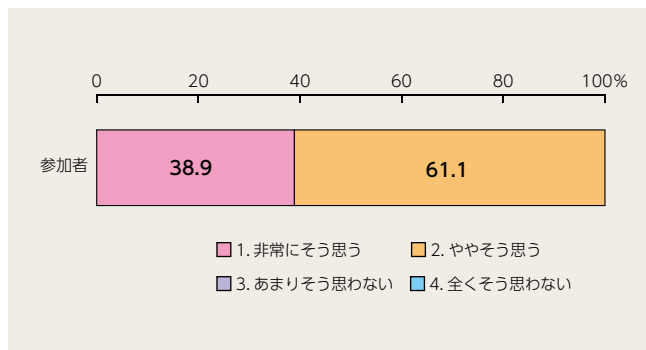
●はじめに● 本モデル事業では、通勤系スポーツミーティング(以下、通勤系スポーツMTとする)に参加し、回収できた20名のアンケートの回答について分析を行い、通勤系スポーツMTが今後彼らの運動実施率の向上に寄与する可能性について検討した。

### 意識変容 通勤系スポーツMT参加による心身、スポーツに対する意識の変化



**コメント** 参加者は、通勤系スポーツMTを通して、運動やスポーツを日常生活に取り入れようと思うようになったかについて、「非常にそう思う(38.9%)」、「そう思う(61.1%)」と回答しており、全ての者が、運動やスポーツを日常生活に取り入れよう思うようになっていた。その他の項目についても同様に、自分の体に対する興味・関心が高まり、運動やスポーツを身近なものとして捉えていた。

### 意識変容 通勤にスポーツを取り入れる意欲



**コメント** 参加者は、通勤にスポーツを取り入れる意欲について「非常にそう思う(38.9%)」、「ややそう思う(61.1%)」と回答していた。したがって、通勤系スポーツMTに参加することで、日常的にスポーツを取り入れようとする意欲が向上していると考えられる。

### 意識変容 通勤系スポーツ講座参加による自分の体に対する自信の獲得

**結果** 「あなたは、自分の体をコントロールできる自信がありますか?」という質問(7件法、1:よく当てはまる~7:全く当てはまらないの中から自分の考えに近い数字を選ぶ)に対して、多くの者が「当てはまる」と回答していた。

**コメント** 平均値が3.5であることから、多くの方は、自分の体をコントロールする自信があると回答していた。

輝くママを応援する

# 子育て系スポーツ ～素敵ママ・スポーツプロジェクト

乳幼児の子育て世代の女性のスポーツ実施率向上を目指して実施した。  
親子で体を動かしながら楽しく交流することで、ココロもカラダもリフレッシュ！  
元気なママは素敵！ 家族みんなが笑顔になれる。



## 目的・概要

# 子育て + スポーツ

「子育て」に「スポーツ活動」をプラスすることで「家事や子育てに忙しくスポーツをする時間がない」という母親が、日々の暮らしの中で楽しみながら体を動かすようになることを目的とした。

コンセプトは、「スポーツやレクリエーションを暮らしに取り入れ、ココロもカラダももっと元気に、もっと素敵に！」。家事や子育ての一部を楽しい運動遊びに変え、子供と楽しい時間を過ごすためのノウハウを伝えたほか、子供を持つ母親ならではの体の悩み相談を行い、体のゆがみチェック&セルフマッサージなども学んでもらった。スポーツを通した「美と健康」を実現する。

## 対象

1～5歳程度の子供を持つ母親

## 運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会、NPO法人愛媛県レクリエーション協会

素敵ママ・スポーツプロジェクト in 松山実行委員会

共催：聖カタリナ大学・短期大学部

後援：松山市

協力：カタリナ子育て支援ひろばげっと、NPO法人とべ子育て支援団体ぽっかぽか

## 広報事業・事業告知のための事前事業

- チラシを3,000部作製し、開催地区となった北条地域の全幼稚園・保育所、松山市内の子育て支援関係施設（児童館、支援センター、ひろば、公民館など）へ配布した。
- FM愛媛の番組内にて事業の告知をした。
- 事業告知のための事前事業では、北条幼稚園、実施会場となった聖カタリナ大学、育児サークルを対象にプログラムの一部を体験してもらう機会を提供し、参加を呼びかけた。

## 告知媒体

チラシ・facebookによる告知を実施



申込みハガキ付きの募集チラシ

## 参加費

300円(全プログラム参加)、ただし初回(8/21)のみの参加は無料

プログラム/  
スケジュール  
／参加人数

プログラム	日時	会場	参加者数
近藤良平さんの発見！からだあそび	8月21日(木) 14:00～15:30	聖カタリナ大学内 フィットネススタジオ	31組
親子で体をつかってあそぼう！(3～5歳児向け)	8月29日(金) 10:00～11:00	聖カタリナ大学内 リズム室	6組
親子で体をつかってあそぼう！(1～2歳児向け)	9月10日(水) 10:00～11:00		9組
	9月10日(水) 11:00～12:00		12組
体の歪みチェック&体のお悩み解消カフェ	8月29日(金) 11:00～12:00	聖カタリナ大学内 フィットネススタジオ	6名
	9月10日(水) 10:00～11:00		12名
	9月10日(水) 11:00～12:00		9名
自宅でできるセルフマッサージ	9月12日(金) 10:00～12:00	聖カタリナ大学内 フィットネススタジオ	28名

### 実施内容

スポーツにふれあう「きっかけづくり」と、自宅などで継続してスポーツする「習慣化」を目指すプログラム構成とした。

「きっかけづくり」としては、「近藤良平さんの発見！からだあそび」で体を動かす楽しさを訴求し、「習慣化」に向けては「親子で体をつかってあそぼう！」や「自宅でできるセルフマッサージ」などを実施。更に、整体師による「体の歪みチェック」では多くのママが感じている体の問題解消のヒントを伝え、「体のお悩み解消カフェ」ではママ同士の交流機会を設けることで心身のリフレッシュ機会を創出した。

### ■近藤良平さんの発見！からだあそび

NHKの子供向け番組でおなじみのダンサー・振付師である近藤良平氏をお招きし、子育ての一部を子供と一緒に楽しむ運動遊びに変えるプログラムを実施した。

音楽に合わせて体を動かしたり、ポーズをまねたり、ママの膝の上や足の裏でバランスを取りながら立ったり、ママが四つんばいになって作ったトンネルを子供たちがぐぐったり、そのトンネルの上を歩いたり、体を使った様々な遊びを親子で体験した。この体験を通して自然とママも体を動かしてしまう場面、雰囲気を作るよう工夫した。

また、親子のペアで遊ぶだけでなく、ペアをシャッフルすることでママ同士の交流や自分の子供以外の子と遊ぶ機会が生まれ、地域のママ同士の交流の場となった。



#### 《講師 近藤良平さんの声》

子供たちだけでなく、やる気のある親が多かったようです。また、体を動かすことが好きな方が多く、導入部分からやりやすい空気がありました。

子供と向き合いながら親が徐々に離れていくなどして親と子の間の距離を変えていく体験は、親子にとっても新しい体験だったと思います。普段のしつけや教育と違い、親が子供と同じように体を動かすことは、より豊かな体験を育み、体そのものも喜ぶことを確信しました。



### ■親子で体をつかってあそぼう！

聖カタリナ大学教授の大上紋子氏をお招きし、日頃の運動不足を解消することを目的とした、子供と一緒に遊びながら体を動かすプログラムを実施した。

サポートとして学生にも参加してもらい、マットで作ったトンネルくぐりや箱積み競争などの遊びや、ママの体を使って子供たちがバランスを取るなど、様々な遊びを楽しんだ。



## ■体の歪みチェック＆体のお悩み解消カフェ

整体師の小野理奈氏をお招きし、子育てママに関心の高い体のゆがみチェックをしていただいた。個別チェックであるため、他の参加者へは日々の生活を振り返るアンケートを基に、お茶とお菓子を楽しみながら、日頃の体の疲れや痛みなど、ママ同士で体の悩みを相談できる交流の場を設けた。

参加者からは「産後、骨盤のゆがみが気になっていたのが非常にためになる時間だった」という声があった。



## ■自宅でできるセルフマッサージ

前回の「体のお悩み解消カフェ」でのアンケートを基に、日頃の疲れや痛みを考慮した「自宅でできるセルフマッサージ」を実施した。

凝りや痛みを自分で解消できるとあって、参加者はとても熱心に受講し、「家で実践したい」と話すママも多く、終了後も個人的な質問を講師の黒光律子氏に聞くなど、有意義なプログラムとなった。



### 実施責任者の声



NPO法人愛媛県レクリエーション協会 村上明子 氏

子育てや家事に追われ、自分のために何かにチャレンジすることや時間を使うことがなかなかできない中、このような取組は、リフレッシュして自分を見詰めるうれしい時間となり、参加者からは今後も継続して欲しいという声が多く出ました。

今後は、すでに地域にある子育てサークルや施設、ママの集まりなどで、今回のような取組を実施・継続できる機会を生み出せればと思います。

### 事業のポイント

#### 集客面

- 幼稚園・保育所へのチラシ配布、事業告知のための事前事業を実施するに当たり、地元で子育て支援に関わるメンバーに実行委員として関わってもらったので、交渉や準備がスムーズにできた。
- 事業実施に当たり、子育て当事者のママたちに集客・運営に協力いただく「素敵ママ協力隊」を10名程度で構成し、ママ友の口コミを通じて告知・募集を行ったところ有効で、多くの参加者獲得へつながった。
- 事業告知のための事前事業として、未就園児クラブや子育て支援事業、育児サークルなどへ出向き、事業紹介や事業で実施する内容の一部としてストレッチや体のゆがみチェックなどを体験してもらうことで、期待度・参加意欲が高まり、ほとんどの方が参加してくれた。
- 事業実施場所となった大学内では、乳幼児の親子を対象にした子育て支援事業「つどいの広場」が開催されており、告知にこのネットワークを活用。「つどいの広場」発行の定期通信にチラシを折り込んでいただくことで、幼稚園、保育園に配布ができ、ターゲットとなる母親へ参加を呼びかけることができた。

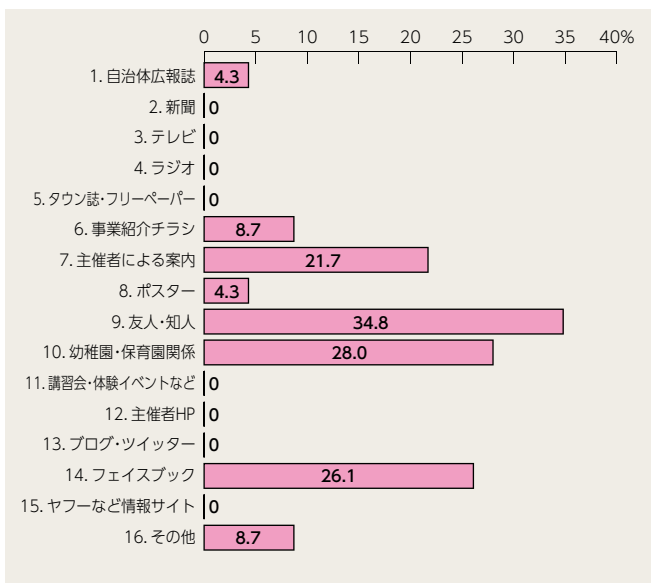
#### 運営面

- 初回に親子で体を動かしながら交流することで運動の必要性や楽しさを実感してもらえ、以降のプログラムの雰囲気づくりにつながった。
- 開催会場を大学としたため、学生の手伝いや教授に講師をお願いするなど連携がうまくいき、参加者の満足度が高い実施プログラム構成となり、スムーズな運営ができた。
- 親子参加のプログラム構成としたが、子守りスペースや乳児スペースを設けることで、プログラムに集中できる環境が構築できた。
- 地域の子育て支援団体に協力をお願いできたことで、顔見知りのスタッフによる出迎えが可能となり、参加者の安心感醸成につながった。

## 子育て系スポーツ 分析結果

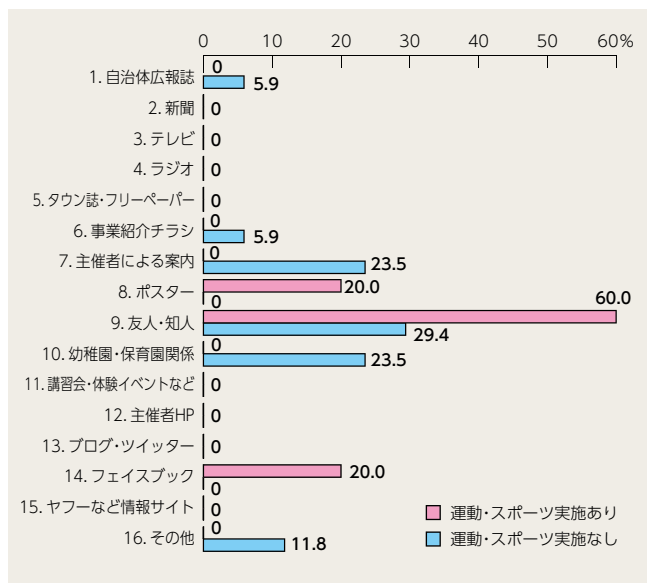
●はじめに● 本モデル事業では、子育て系スポーツに参加し、回収できた31名のアンケートの回答について分析を行い、子育て系スポーツが今後参加者の運動実施率の向上に寄与する可能性について検討した。

### 広報 子育て系スポーツを知るきっかけ(いくつでも)



**コメント** 最も多かった回答は「友人・知人(34.8%)」であり、次いで、「幼稚園・保育園関係(28.0%)」であった。加えて、3番目に「フェイスブック(26.1%)」が挙げられた。ママ協力隊を通じた口コミを中心に広報することが有効であると考えられる。

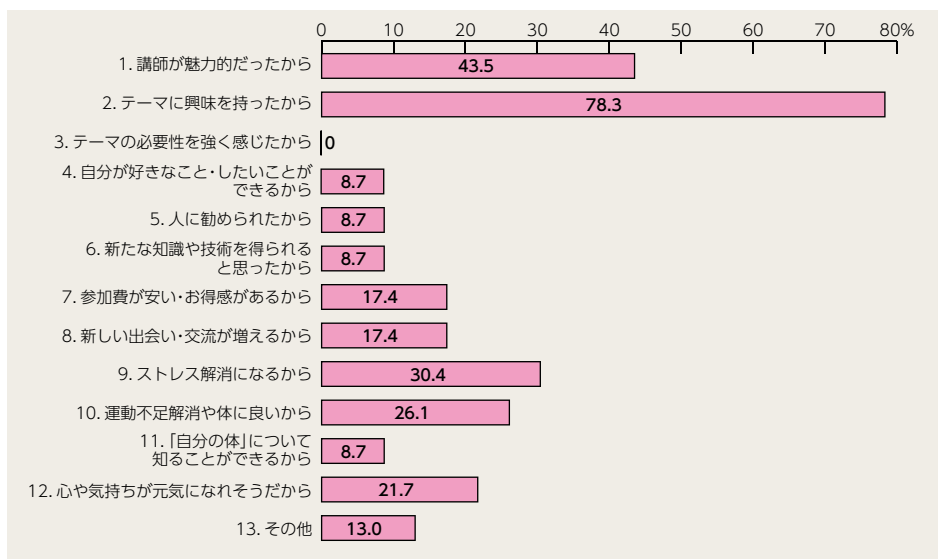
### 広報 子育て系スポーツへの申込みの決め手



※運動・スポーツ実施あり：週単位で運動・スポーツを実施している者  
運動・スポーツ実施なし：月単位もしくは運動・スポーツを実施していない者

**コメント** 運動・スポーツの実施に関係なく参加者は、「友人・知人(60.0%、29.4%)」が申込みの決め手として最も多かった。2番目は、運動・スポーツを実施している参加者は「ポスター(20.0%)」、「フェイスブック(20.0%)」、運動・スポーツを実施していない参加者は、「主催者による案内(23.5%)」、「幼稚園・保育園関係(23.5%)」であった。したがって、運動・スポーツを実施していない者に対しては、幼稚園・保育園関係から積極的に参加を促すことが、申込みの決め手として有効に働くと考えられる。

### 広報 子育て系スポーツに参加した理由(動機)



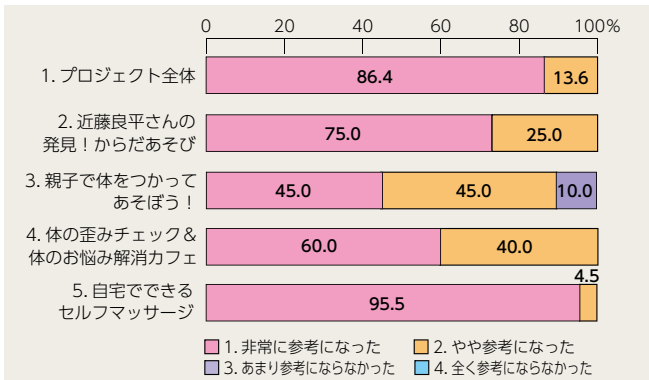
**コメント** 参加者の8割近くは、「テーマに興味を持ったから(78.3%)」と回答しており、魅力あるテーマを設定することが動機づけには必要であることが明らかとなった。2番目に多かった回答は「講師が魅力的だったから(43.5%)」であったことから、参加者にとってテーマに合致した魅力的な講師を呼ぶことが重要であると考えられる。

## 満足度 子育て系スポーツへの参加回数

**結果** 参加回数の割合は、「3回 (62.5%)」、「2回 (37.5%)」であった。

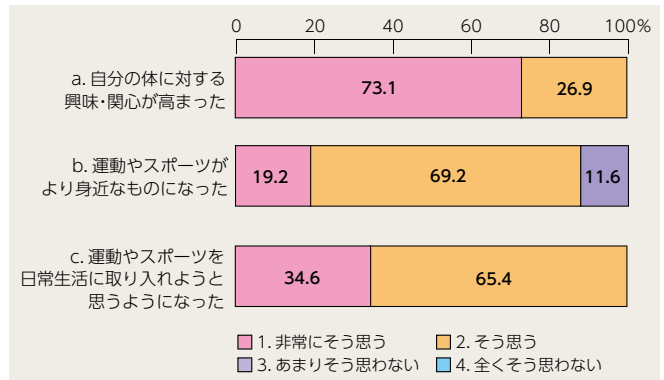
**コメント** 参加者の多くは、複数回のプログラムに参加していたことから、複数回行われたプログラムに満足し、継続的に参加していたと考えられる。

## 満足度 子育て系スポーツに対する満足度



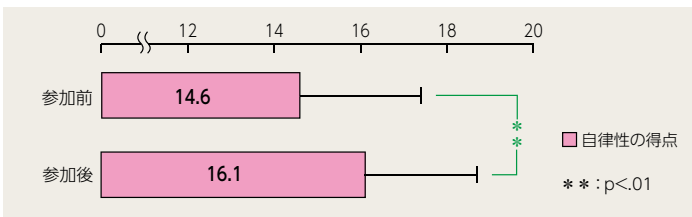
**コメント** 参加者はプロジェクト全体に対して「非常に参考になった (86.4%)」、「やや参考になった (13.6%)」と回答していることから、参加者全員が満足していると言える。またプログラムごとでは、自宅でできるセルフマッサージの参加者のほとんどが「非常に参考になった (95.5%)」と回答しており、子育て中の女性にとって自宅という簡便さを生かすことが、スポーツとの関わりを持つことに効果的であると考えられる。

## 意識変容 子育て系スポーツ参加による意識の変化



**コメント** 参加者は、子育て系スポーツを通して、自分の体に対する興味・関心が高まったかについて、「非常にそう思う (73.1%)」、「そう思う (26.9%)」と回答しており、ほとんどの者が、自分の体に対して興味・関心を持っていた。その他の項目についても同様に、運動やスポーツを身近なものとして捉え、かつ、日常生活に取り入れようとしていた。したがって、子育て系スポーツを行うことは運動・スポーツ実施率向上に向けたプロジェクトとして有効であると考えられる。

## 意識変容 日常生活における自律性の変化



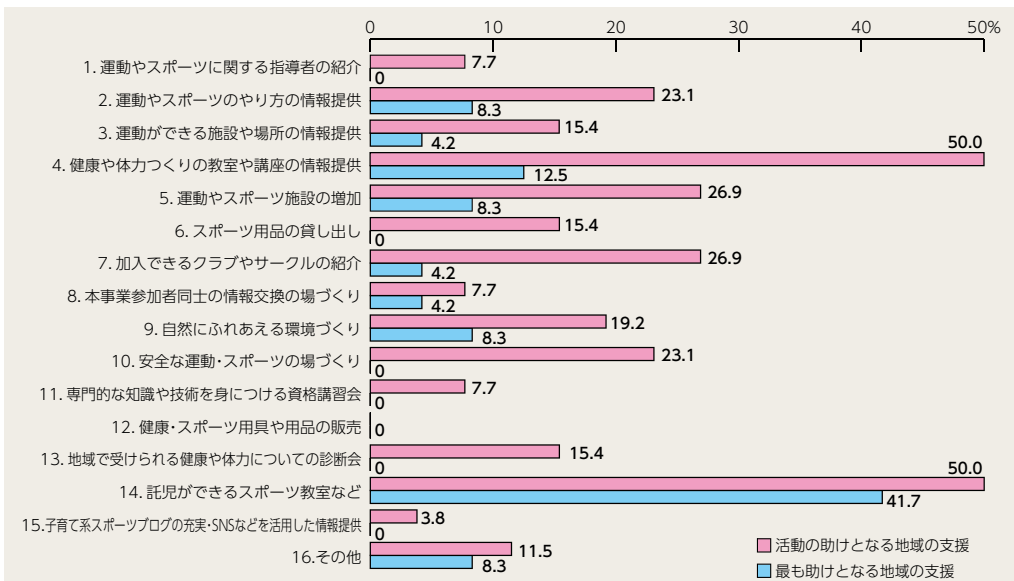
**コメント** 子育て系スポーツに参加することにより、日常生活における自律性が有意に向上していた。この理由として、子育て系スポーツに参加し、自分の興味の広がりや運動・スポーツに取り組むことによる成功体験が影響していると考えられる。

## 意識変容 子育て系スポーツ参加による運動することに対する自信の獲得

**結果** 「忙しい中でも時間をとって体を動かそうと思いますか?」という質問 (7件法、1:よく当てはまる~7:全く当てはまらないの中から自分の考えに近い数字を選ぶ) に対して、多くの者が「当てはまる」と回答していた。

**コメント** 平均値が2.7であり、参加者の多くは忙しい中でも運動する自信があると回答していた。

## 継続意識 活動の助けとなる地域の支援



**コメント** 日常的な運動やスポーツに取り組む上で、「健康や体力づくりの教室や講座の情報提供 (50.0%)」、「託児ができるスポーツ教室など (50.0%)」といった地域の支援が、一番活動の助けとなると回答していた。また、その中でも「託児ができるスポーツ教室など (41.7%)」が最も助けとなると回答していた。したがって今後は、託児ができるスポーツ教室や講座の紹介を地域から積極的にすることが継続的なスポーツ・運動の実施に効果的であると考えられる。

もしもの時に家族を守る体力ありますか!?

# 防災系スポーツ ～防災体力を高めよう!

仕事や家事などに忙しい子育て世代のスポーツ実施率向上を目指して実施した。いざという時、逃げるにも、家族を守るにも、人を助けるにも、体力が必要になる。親子で楽しく体を動かしながら防災体力の必要性について学び、日常のスポーツ活動へと誘った。



## 目的・概要

# 防災 + スポーツ

今後いつ襲ってくるかわからない災害への備えとして防災への意識が高まる中、「防災」に「スポーツ活動」をプラスして「楽しく体を動かしながら防災体力を高めるスポーツ」を実施。街中を歩きながら防災倉庫や避難場所、危険箇所などを知る「親子防災ウォークラリー」や防災体力を高めるための「防災体力チェック&トレーニング」、「親子で楽しむ、面白トレーニング法」、競技形式で災害時体験を行う「親子ぼうさい運動会」などを4回に分けて行った。

災害時における「体力の必要性」を実感することで、日々の暮らしの中で体を動かさようになることを目的として実施した。

## 対象

小学3年生くらいまでの子供とその家族（ただし、第2回は親のみ）

## 運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会、一般社団法人三重県レクリエーション協会  
防災系スポーツ実行委員会

後援：三重県、津市

協力：NPO法人プラス・アーツ（「親子ぼうさい運動会」開催時）

## 広報事業・事業告知のための事前事業

- チラシを4,500部作製し、開催地区となった津市近隣の幼稚園・小学校での配布、県庁・市役所・保健センター・図書館・飲食店へのチラシ設置。また、一般社団法人三重県レクリエーション協会主催事業の際に参加者へ配布した。
- 運営スタッフによる知人・友人・家族への声掛け（口コミ）を実施した。
- 台風により延期となった「親子ぼうさい運動会」に関しては追加でチラシを作製し、幼稚園・小学校を中心に再度配布し呼びかけた。

## 告知媒体

チラシ・facebookによる告知を実施



黄色のストライプと非常口に用いられているグリーンのプロトグラムを家族で表現。テーマと対象を明確に示した。



プログラム/  
スケジュール  
／参加人数

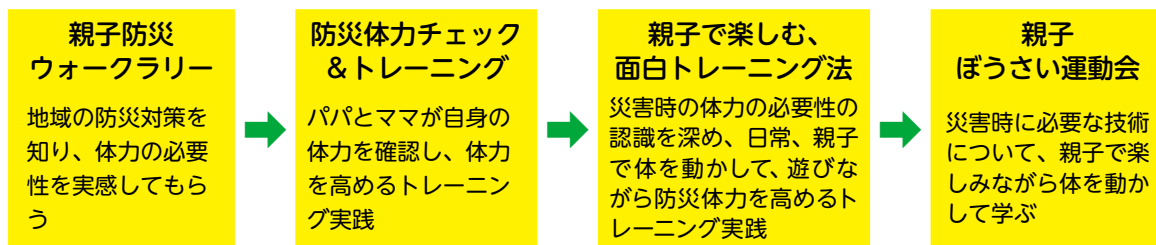
プログラム	日時	会場	参加費	参加者数
親子防災ウォークラリー ～楽しみながら防災について学ぼう！	9月15日(月・祝) 10:00～12:30	お城西公園	1,000円 (1家族)	10家族 36名
防災体力チェック&トレーニング ～災害時に家族を守るパパ&ママになろう！(親のみ)	10月5日(日) 13:30～16:00	三重県総合文化センター 第2ギャラリー	500円 (1名)	4名
親子で楽しむ、面白トレーニング法 ～親子でやろう！ 毎日の防災体カづくり	11月15日(土) 10:00～12:30	三重県総合文化センター 第1ギャラリー	500円 (1家族)	4家族 15名
親子ぼうさい運動会 ～もしもの時に役立つ！ 競技を通しての防災体験	12月21日(日) 10:00～12:30	三重県総合文化センター 第1ギャラリー	1,000円 (1家族)	8家族 26名

※親子ぼうさい運動会は当初10/13(月・祝)の実施予定だったが、台風接近のため延期し日程を変更

※すべてのプログラムに参加すると1,000円引き

実施内容

最初に、津波の来る高さの掲示や避難場所、AEDの設置場所などを探す課題を与え防災意識を高めてもらう「親子防災ウォークラリー」を実施した。続いて、体力向上の必要性に気づいてもらい、家族で体を動かして遊ぶなど、日常の運動につながる時間として「防災体力チェック&トレーニング」、「親子で楽しむ、面白トレーニング法」を実施。最後に、災害時に起こりうる避難法や搬送法を競技化した「親子ぼうさい運動会」を実施。防災体力の必要性を一層認識してもらう機会とした。



■ 親子防災ウォークラリー

親子でウォークラリーを楽しみながら、災害時の街の体制や自身の防災体力を確認できるプログラムを実施。ウォークラリーの各チェックポイントでは、津波が来た時の避難場所や海拔を問うなどの防災意識を高める課題や、最終回の運動会種目である「キャタピラ煙避難」を体験するコーナーを設置した。ウォークラリーのゴール後には消防署に協力してもらい、はしご車の展示や、煙ハウス、消火器の体験などを実施。防災への意識を高めるとともに2回目以降への動機づけを行った。

参加者からは「防災についての意識が高まった」、「体を日常的に動かしていなかったから親子で動かそうと思う」という声が上がっていた。

■ 防災体力チェック&トレーニング

親を対象に非常用持ち出し袋の準備など防災意識の確認や災害時に自身や家族を守る防災体力チェック、もしもの時のAEDの使用法や心肺蘇生体験を行った。

まず、「過去3か月に息切れするほど動いたか」、「災害発生時家族の集合場所を決めているか」などといった防災意識をチェック。その後、身近なもので体力チェックのできるレク式体力チェックを行い、劣った体力を強化するトレーニングを実施した。

参加された方からは、「今までに体験したことのないチェックやトレーニングを体験できて興味深く、楽しかった」という声もあった。



ウォークラリー大会当日配られたコースのコマ図

■ 親子で楽しむ、面白トレーニング法

親子で日常的に体力向上につながるトレーニング体験を行った。更に、みんなで助かるトレーニングとして、ダクトテープでの担架づくりやがれきや廃虚からの避難を想定して、3Dクモの巣からの脱出などを実施した。

親子でのトレーニング法では、親子のふれあいのほか、別の家族との交流や協力を通して体を動かすことも多く、楽しく参加していただけたようだ。「自宅でも親子で続けてみようと思う」という声上がるなど、子供と遊ぶことで体力を高めることができ、日常化につながるプログラムとなった。

## ■親子ぼうさい運動会

災害時に起こりうる毛布搬送やバケツリレーなどを競技形式で体験。参加家族を2チームに分け、チーム対抗で競争性を持たせスピードへの意識も高めた。競技ごとに「実施⇒専門家による解説⇒実施」といった流れで、防災や救助に対する知識が身につく、災害時に生かせるようにした。

救助の方法などをほかの家族と相談したり協力したりする姿が見られ、災害時に必要な動きの認識と体力のなさの実感から日常の運動の必要性への動機づけができたように思う。

### 競技内容

#### ①キャタピラ煙避難競争

火災時、煙の中で避難する際に姿勢を低くして行動することを学び、筋力や持久力の必要性を体感する。

#### ②毛布で担架タイムトライアル

毛布などの身の回りにあるもので担架を作り、けが人を搬送する方法を体験を通して学び、握力や上腕、体幹の筋力の必要性を体感する。

#### ③カエルおんぶ搬送競争

災害時に負傷者を搬送することを想定した「おんぶ障害物競争」を実施。重さを軽減できる背負い方を学び、障害物を越えるなど、移動での持久力の必要性を体感する。

#### ④チーム対抗！ バケツリレー

ただ単にバケツリレーを行うのではなく、一定の場所に水をためる速さをチームに分かれ競う。バケツを渡す際のコミュニケーションや持久力の必要性を体感する。



### 実施責任者の声



一般社団法人三重県レクリエーション協会 津幡佳代子 氏

とても良かったと思っている。防災という観点でイベントを実施したのも初めてだったし、事業を企画する上で、自分たちも防災意識・防災体力の大切さを実感できた。

ウォークラリーや運動会を実施することで防災意識を高めたり、その場に居合わせた人と協力する大切さを実感してもらえたり、役立つ知識も紹介できた。参加された方は、このイベントが普段から体を動かす良いきっかけになったと思うので、このことが日常的な運動習慣につながることを期待する。

### 事業のポイント

#### 集客面

- 県教育委員会、市教育委員会の後援が取れたことで、小学校・幼稚園でのチラシ配布が実施できた。防災の日にチラシを配布したことで関心が高く、参加者の大半は幼稚園・小学校、イベントでの配布によるものであった。
- 県レクの主催イベントに参加していた親子への直接の誘いや口コミも効果的で、数家族の参加があった。

#### 運営面

- スタッフが事業の目的を共有した上で、事前に研修会としてプログラムのシミュレーションを実施して当日に臨んだため、運営がうまくいった。



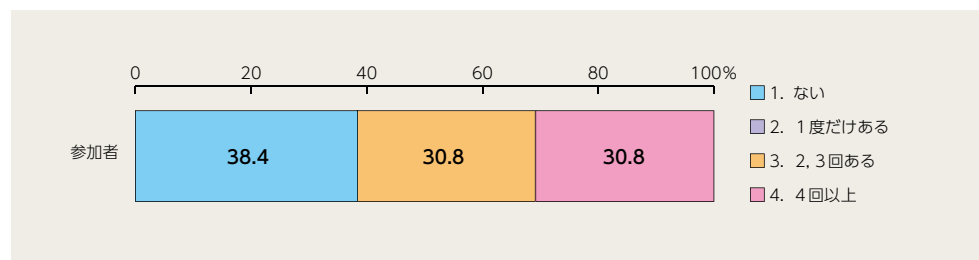
- 「親子防災ウォークラリー」は、コース課題では防災意識を高める内容、体験ポイントでは防災に必要な動きによる体を使ったゲーム(後の運動会種目)を実施することができ、参加者の評価も良かった。消防署に協力してもらい、はしご車の展示や、煙ハウス、消火器の体験などをゴール後に実施できたことも防災体力への意識を更に高める演出となったと考えられる。
- 「防災体力チェック&トレーニング」の参加者が少なかったのは、台風接近ということもあったが、大人のみを対象にしたからだと考えられる。親子のプログラム内で大人と子供を分ける時間を設定するなどの工夫が必要であったと考えられる。

2015年1月17日付  
朝日新聞朝刊のスポーツ面に掲載

## 防災系スポーツ 分析結果

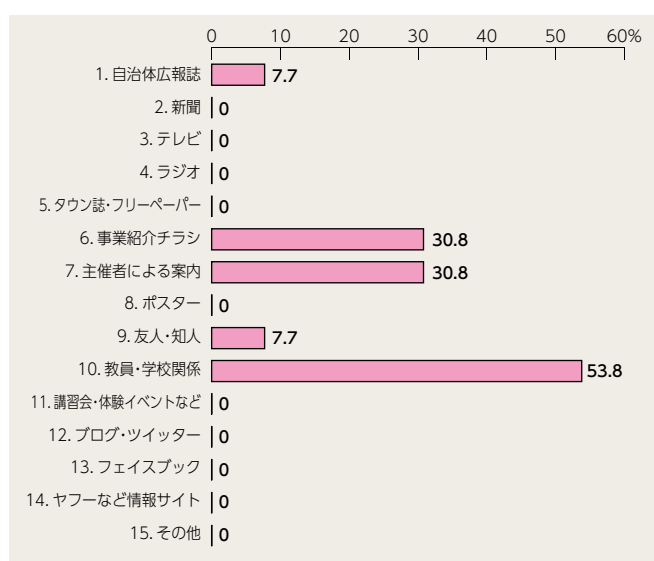
- はじめに● 本モデル事業では、防災系スポーツに参加し、回収できた21名のアンケートの回答について分析を行い、防災系スポーツが今後参加者の運動実施率の向上に寄与する可能性について検討した。

### 広報 防災訓練への参加回数



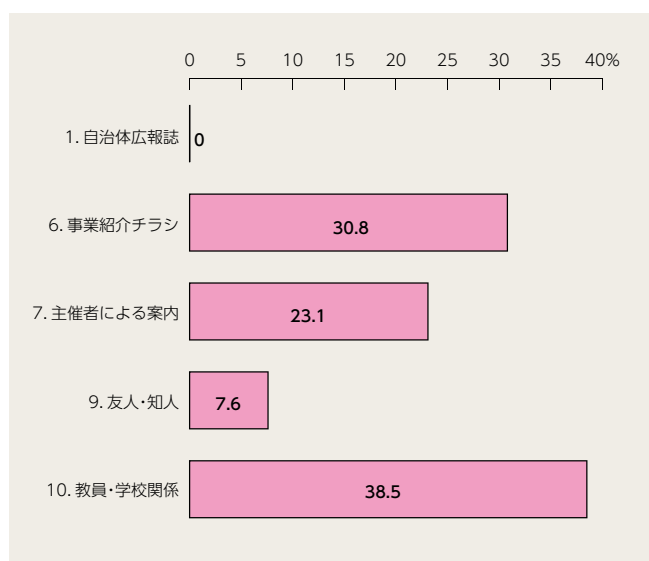
**コメント** 約6割が防災訓練に参加したことがあり、防災を入り口としたスポーツへの誘いは有効である可能性がある。また、「ない(38.4%)」という回答が最も多いことから、スポーツを絡めることで防災意識を高めるという取組にもつながる可能性がある。

### 広報 防災系スポーツを知るきっかけ(いくつでも)



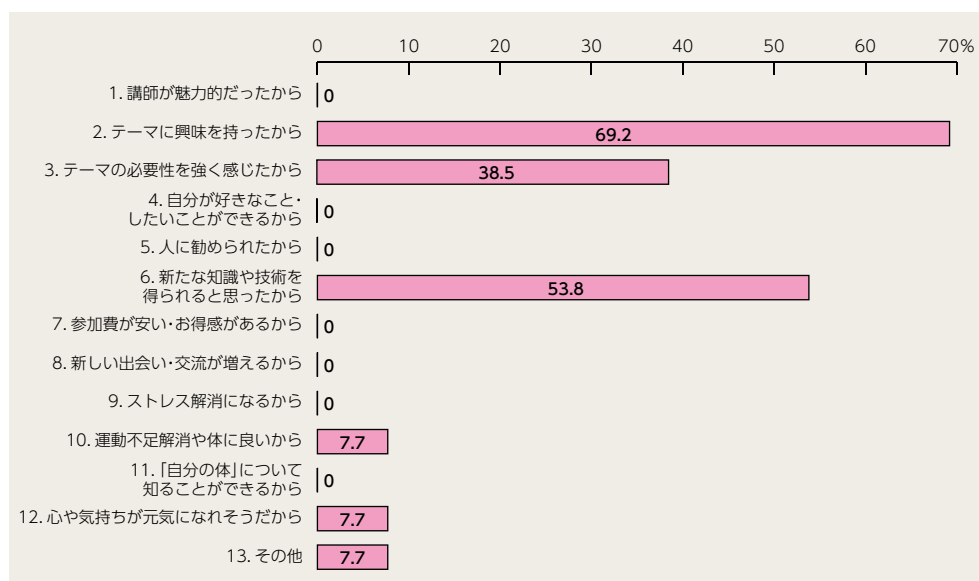
**コメント** 最も多かった回答は「教員・学校関係(53.8%)」であり、次いで、「事業紹介チラシ(30.8%)」、「主催者による案内(30.8%)」であった。したがって、教育機関を中心に子供を通じて親に事業を周知させることが有効であると考えられる。

### 広報 防災系スポーツへの申込みの決め手



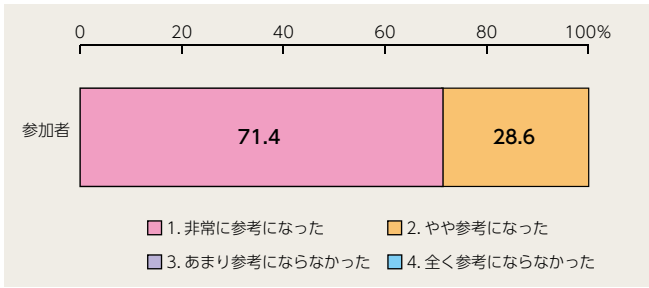
**コメント** 参加者は、「教員・学校関係(38.5%)」が決め手として最も多く、次いで「事業紹介チラシ(30.8%)」であった。したがって、教員・学校関係から子供を通じて積極的に参加案内を促すことが、参加の決め手として有効に働くと考えられる。

### 広報 防災系スポーツに参加した理由(動機)



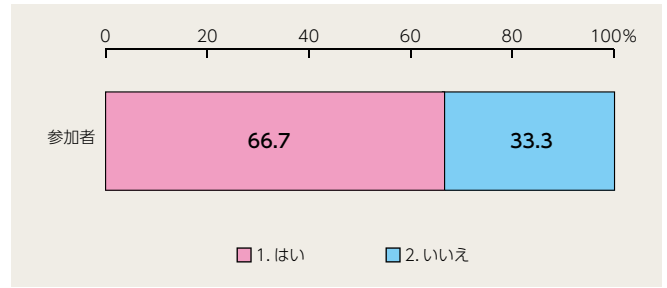
**コメント** 参加者のおよそ7割は、「テーマに興味を持ったから(69.2%)」と回答しており、興味を抱かせるようなテーマを設定することが動機づけには必要であることが明らかとなった。2番目に多かった回答は「新たな知識や技術を得られると思ったから(53.8%)」、であった。したがって、子育て世代に対し、防災のような危機意識の高い話題を提供し、かつ新たな知識や技術を習得することが可能な広報をすることが動機づけに重要であると考えられる。

**満足度** 防災系スポーツに対する満足度



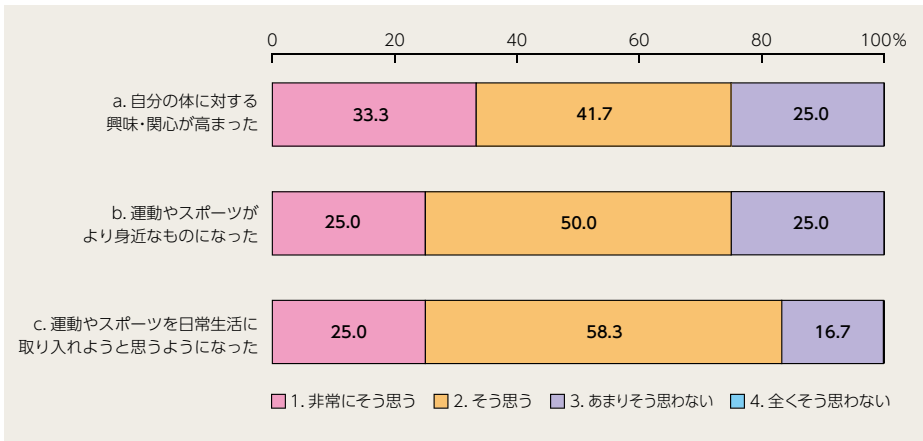
**コメント** 参加者はプロジェクト全体に対して「非常に参考になった(71.4%)」、「やや参考になった(28.6%)」と回答しており、防災系スポーツに満足したと考えられる。

**行動変容(交流)** 防災系スポーツ参加による気軽に話せる人の獲得について



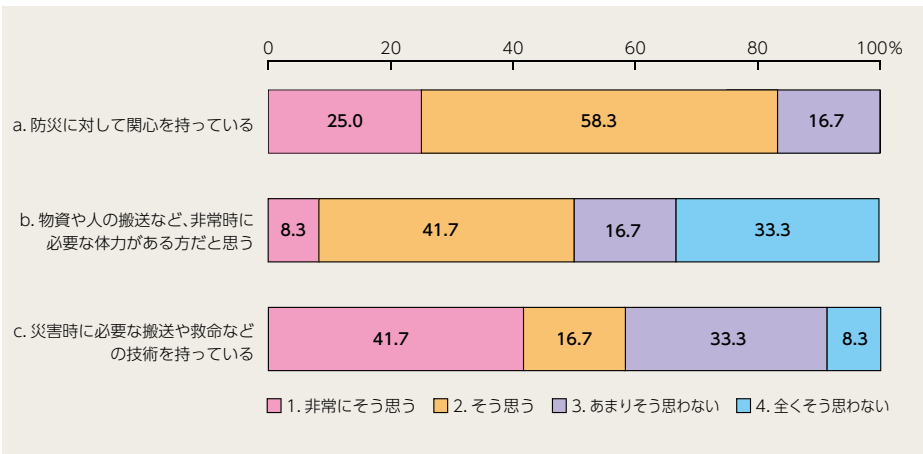
**コメント** 防災系スポーツに参加することにより、半数以上の者が新たに気軽に話せる人を得ることができていた。したがって、防災系スポーツは心身の健康のみならず、家族間のつながりという点からも有効な事業であると考えられる。

**意識変容** 防災系スポーツ参加による意識の変化



**コメント** 参加者は、防災系スポーツを通して、運動やスポーツを日常生活に取り入れようと思うようになったについて、「非常にそう思う(25.0%)」、「そう思う(58.3%)」と回答しており、多くの者が、運動やスポーツを日常生活に取り入れよう思うようになっていた。その他の項目についても同様に、自分の体に対する興味・関心が高まり、運動やスポーツを身近なものとして捉えていた。したがって、防災系スポーツを行うことは運動・スポーツ実施率向上に向けたプロジェクトとして有効であると考えられる。

**意識変容** 防災系スポーツ参加による防災に対する意識



**コメント** 参加者は、防災系スポーツを通して、防災に対して関心を持っているについて、「非常にそう思う(25.0%)」、「そう思う(58.3%)」と回答しており、8割以上の者が防災に対して関心を持っていた。その他の項目についても同様に、半数以上が物資や人の搬送など、非常時に必要な体力があり、災害時に必要な搬送や救命などの技術を持っていると回答していた。したがって、防災とスポーツを絡めることで心身の健康維持だけでなく、我が国において特に重要な防災意識の向上という副次的な効果も有していると考えられる。

**意識変容** 防災系スポーツ参加による自分の体に対する自信の獲得

**結果** 「あなたは、自分の体をコントロールできる自信がありますか?」という質問(7件法、1:よく当てはまる~7:全く当てはまらないの中から自分の考えに近い数字を選ぶ)に対して、多くの者が「当てはまる」と回答していた。

**コメント** 平均値が3.3であり、参加者の多くは自分の体をコントロールする自信がついた可能性がある。ただしPre-Postの分析でないため、もともと自信があった可能性があり、今後詳細な分析をする必要がある。

スポーツのチカラで地域の社会課題に取り組む！

# 課題解決系スポーツ ～スポーツ de 大作戦

海岸のゴミ拾いなど地域の課題解決につながる取組をスポーツ化することで、楽しみながらできるスポーツプログラムを展開。地域の社会課題に興味・関心の高い20・30代を対象に実施。本プログラムをきっかけにスポーツの継続実施につなげるとともに、地域活性化に寄与することを目指した。



## 目的・概要

# 地域課題 + スポーツ

コンセプトは、「スポーツのチカラで地域の社会課題に取り組む！」。「地域課題」の解決につながるような新たなスポーツ活動を実施。地域課題に取り組みたいという若者の思いに応える内容で新たなスポーツ活動を展開した。その街に居住・勤務している若者が街に目を向け、日々の暮らしの中でスポーツを身近に感じてもらうことが目的。

富山県氷見市の抱える課題として、「富山湾の海岸ゴミ問題」、「天然記念物の危機」、「街の空洞化」を取り上げ、それぞれをスポーツ化して課題解決に取り組んだ。

## 対象

氷見市周辺に在住または在勤の20・30代の男女

## 運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会  
NPO法人富山県レクリエーション協会  
「課題解決系スポーツ」氷見市実行委員会

共催：氷見市レクリエーション協会

後援：氷見市、氷見市教育委員会、JA氷見市  
一般社団法人氷見青年会議所、氷見市観光協会  
氷見市ボランティア総合センター

## 広報事業・事業告知のための事前事業

- チラシを1,000部、ポスターを50部作製し、後援団体、スタッフの居住地にある掲示板などで配布・掲示した。
- 毎回、次回のチラシを作製し、参加者にもPR面での協力を依頼した。

## 告知媒体

チラシ・ポスターによる告知を実施

## 参加費

各回500円



楽しみながら地域貢献に参加できることを伝えるチラシ。1回目、2回目ではなく、MISSION1、MISSION2とすることで若者へ呼びかけた

プログラム/  
スケジュール  
/参加人数

プログラム	日時	会場	参加者数
MISSION 1 海岸をきれいにし 海越しの立山連峰の景観を取り戻せ ビーチクリーン&ビーチサッカー	9月14日(日) 10:00~15:00	島尾海浜公園の海岸	23名
MISSION 2 天然記念物イタセンパラを ブラックバスから救え スポーツフィッシング	10月19日(日) 10:00~15:00	十二町小学校近隣の 河川	43名
MISSION 3 街を歩いて氷見の魅力を 徹底調査し堪能せよ 氷見ウォークラリー	11月9日(日) 14:00~17:00	いきいき元気館周辺の 市街地	13名

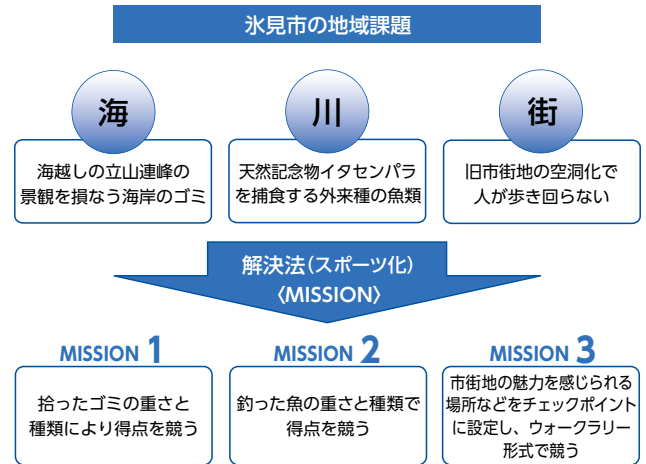
実施内容

事業実施へ向け、まずは地域課題の抽出をしたところ計66個もの課題が挙がったが、実施の可能性を検討し以下の3つの課題に絞った。

富山湾からの立山連峰の眺めを世界遺産に登録することを目指しているが、一旦海が荒れると海底のゴミが海岸に流れつき、たちまちゴミだらけの海岸に。しかも、取り除いてもまたすぐにゴミでいっぱいになってしまう。そこで、このゴミを取り除くためにゴミ拾いをスポーツ化。MISSION 1 (海編)とした。

また、天然記念物であり絶滅危惧種でもあるイタセンパラが生息する氷見市。そのイタセンパラは、外来種であるブラックバスに食われて絶滅の危機にひんしている。そこで、外敵であるブラックバスをフィッシングで駆除する取組をスポーツ化。MISSION 2 (川編)とした。

そして、漫画家の藤子不二雄A氏の生家があり、「忍者ハットリ君」などが迎えてくれる氷見市であるが、市役所の移転などで、中心地での人通りが少なくなっている。そこで、若者が今一度街を歩いて氷見の魅力を徹底調査し堪能するウォークラリーを実施。MISSION 3 (街編)とした。



■ <MISSION 1> 海岸をきれいにし海越しの立山連峰の景観を取り戻せ  
ビーチクリーン&ビーチサッカー

海岸のゴミ拾いをスポーツ化することで、楽しみながらビーチクリーンアップに取り組んだ。まず、富山湾のゴミの現状を伝え、参加者を5名程度のチームに分け、チーム対抗でビーチクリーンを実施。日頃使っているビーチの汚さにあ然とする者が多く、環境に対する意識が高まった様子であった。ゴミの種類によって点数を変えたことで、点数が高く、かさばらないものを集めるなどチーム内での戦略もかいま見え、ゲーム性を持たせたことで参加への積極性が生まれた。

午後からは、自分たちで綺麗にしたビーチで男女関係なくチームを組み、ビーチサッカーを楽しんだ。市外からの参加者からは、「綺麗になったビーチで裸足で安心してスポーツできたのが良かった」、「氷見の自然の素晴らしさに感動した」といった声も聞かれ、氷見への興味・関心を高める事業となった。



★ビーチクリーンの競技ルール

5名1チームのチーム編成として、ビーチの50m×500mの範囲で1時間の間に拾得したゴミの重さに応じて点数化して競う。ゴミをそれぞれ、危険物、プラスチック類、不燃物、可燃物に分け、拾った重さにそれぞれ定数をかけてチーム得点とした。

- チーム得点=危険物得点+プラスチック類得点+不燃物得点+可燃物得点
- ・危険物得点=拾得量(kg)×5
- ・プラスチック類得点=拾得量(kg)×3
- ・不燃物得点=拾得量(kg)×2
- ・可燃物得点=拾得量(kg)×1

## ■ <MISSION 2> 天然記念物イタセンパラをブラックバスから救え

### スポーツフィッシング

絶滅危惧種でもあるイタセンパラをブラックバスから守るため、スポーツフィッシングを実施した。

まず、氷見市教育委員会主任学芸員の西尾正輝氏に「イタセンパラとブラックバス」について講義してもらった。また、ブラックバスの実物を見せることで動機づけを行い、生態系の状況を理解する時間となった。その後、個々の意識が高まる中、チーム対抗でスポーツフィッシングを実施した。

寒さのため水温が低く、予想以上にブラックバス駆除に苦戦したが、釣れたチームからは歓声が上がると参加者にとって楽しい時間となった。

#### ★スポーツフィッシングの競技ルール

(午前)1時間15分、(午後)1時間30分の時間を利用し、釣れた魚の数と重さを点数化してチーム(1チーム5名)で競った。

●チーム得点=ブラックバス得点+その他の獲物得点

- ・ブラックバス得点=重さ(kg)×3+釣った数量(個・尾)
- ・その他の獲物得点=重さ(kg)×3+釣った数量(個・尾)



イタセンパラ

## ■ <MISSION 3> 街を歩いて氷見の魅力を徹底調査し堪能せよ

### 氷見ウォークラリー

約6Kmのウォークラリーのコースに8か所のチェックポイントと観察ゾーンを設け、コースを設定した。コース上には、有名マンガ家の生家や彼の作品であるお魚モニュメントやからくり時計があり、マンガ文化をはじめ神社仏閣などの文化財にふれ、氷見の歴史・文化・生活について探求する課題を出題した。

当日は、あいにくの冷雨だったが、参加者は元気にコースを完歩し、ポイント周辺では楽しく解答を探したり、新しい街を発見したりと、普段気づかない街の魅力を感じている様子が伺えた。

なお、参加者の体が冷えた状況であったため、終了後に予定していた交流会は中止とした。

#### ★ウォークラリーの競技ルール

1チーム5人でのチーム戦。

コマ図を参照し、2時間の規定時間と実際にゴールするまでの所要時間の差による時間得点と、解答得点の合計点で競い、順位を決定。



ウォークラリーのコマ図

### 実施責任者の声



NPO法人富山県レクリエーション協会 弓部裕明氏

**本**事業は大成功となり満足している。なお、2回目の実行委員会では事業継続が討議され、市教委では新年度にスポーツ・レクリエーションを大きく取り上げる新規事業を立ち上げることが報告され、協力を求められた。また、体験型観光開発を目指している市観光協会では、ビーチクリーンとビーチスポーツのプログラムを展開したいとしているなど、事業効果は着実に広がりを見せている。また、報道のおかげで、市民の関心も高まってきているようだ。

### 事業のポイント

#### 集客面

- 「どうしたら参加したくなるか？」を告知のポイントとして検討。地元のために何かしたいという人へ訴えるために「スポーツで「氷見の自然と景観を守ろう」大作戦」というタイトルで展開し、若者の興味を喚起させることを目的に制作した。
- 事業告知の際は、わかりやすいキャッチコピーと目を引くビジュアルが必要。今回は、地元でもなかなか見ることのできない、冬の立山連峰の眺めを前面に出したことで、キャッチコピーもわかりやすく効果的であった。
- メンバーの口コミが有効だった。当初、ボランティアとして依頼したレクリエーション指導者を養成する課程認定校の学生が参加者として加わり、にぎわいづくりにつながった。



10月26日の北日本新聞朝刊

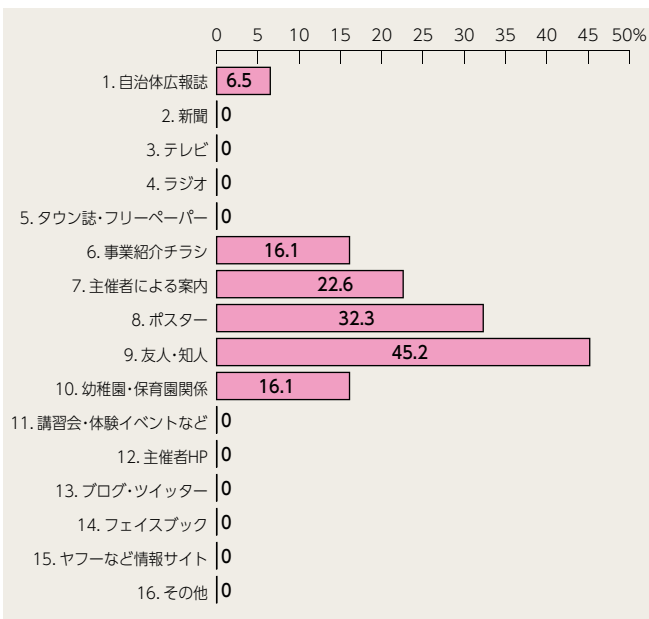
#### 運営面

- 各回のプログラムを“MISSION”としゲーム化・スポーツ化したことで、参加意欲が高まり満足度が高まるともに、街への関心が高まった。
- 昼食時間を利用して、バーベキューや焼き魚パーティーを実施したこともあり、参加者相互の交流が図られ、複数回の参加につながった。

## 課題解決系スポーツ 分析結果

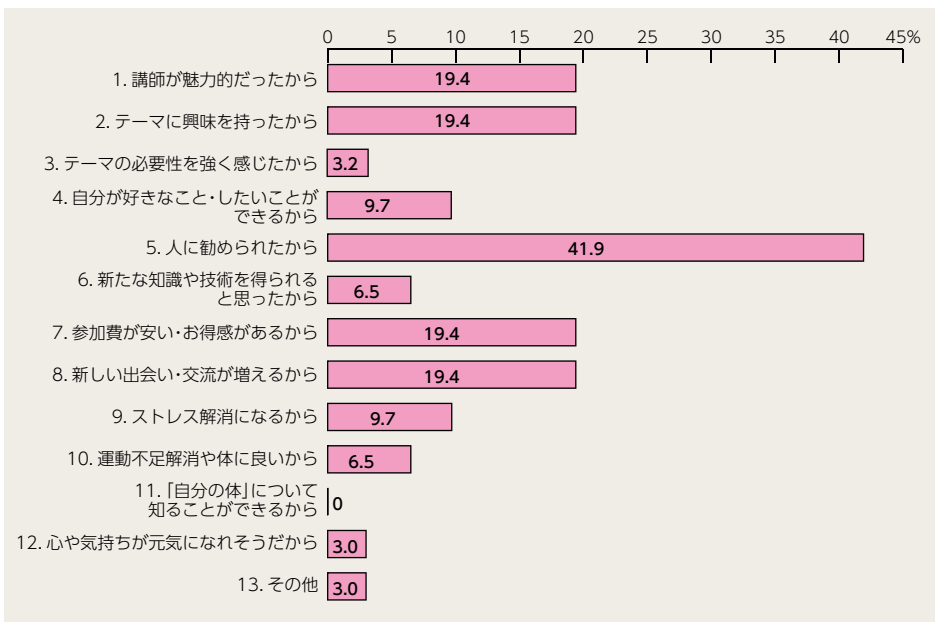
● **はじめに** ● 本モデル事業では、課題解決系スポーツに参加し、回収できた54名のアンケートの回答について分析を行い、課題解決系スポーツが今後参加者の運動実施率の向上に寄与する可能性について検討した。

### 広報 課題解決系スポーツを知るきっかけ(いくつでも)



**コメント** 最も多かった回答は「友人・知人(45.2%)」であり、次いで、「ポスター(32.3%)」、「主催者による案内(22.6%)」であった。したがって、口コミを中心とした広報及び、魅力的なポスターやチラシを作製し、参加者に事業を周知させることが有効であると考えられる。

### 広報 課題解決系スポーツに参加した理由(動機)

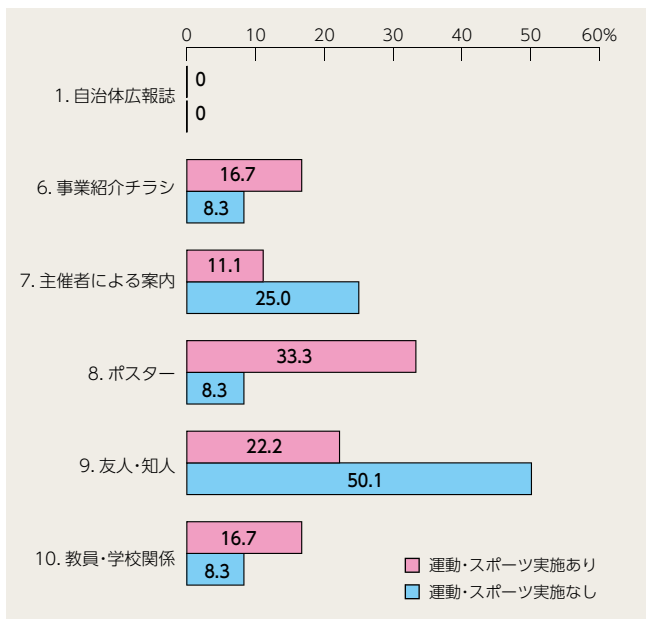


**コメント** 参加者の半数近くは、「人に勧められたから(41.9%)」と回答しており、周囲の人からの勧めが動機づけには必要であることが明らかとなった。2番目に多かった回答は「講師が魅力的だったから」、「テーマに興味を持ったから」、「参加費が安い・お得感があるから」、「新しい出会い・交流が増えるから」(いずれも19.4%)であったことから、より参加者が親近感を抱き、新しい出会いを想像できるようなテーマや手頃な金額の参加費を設定することも重要であると考えられる。

### 満足度 課題解決系スポーツへの参加回数

**結果** 参加回数の割合は、「2回(63%)」、「3回(37%)」であった。

### 広報 課題解決系スポーツへの申込みの決め手



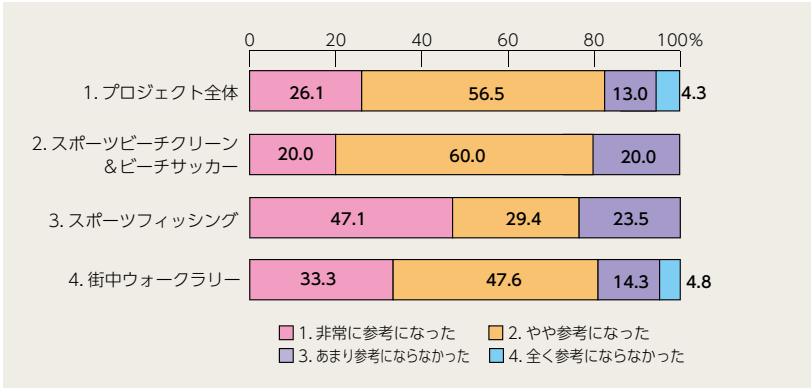
※運動・スポーツ実施あり:週単位で運動・スポーツを実施している者  
運動・スポーツ実施なし:月単位もしくは運動・スポーツを実施していない者

**コメント** 運動・スポーツを実施している参加者は、「ポスター(33.3%)」が決め手として最も多かったが、運動・スポーツを実施していない参加者は「友人・知人(50.1%)」が決め手となっており、異なっていた。したがって、運動・スポーツを実施していない者に対しては、魅力的なポスターを作製しつつ、友人・知人からの積極的な参加の促しが、参加の決め手として有効に働くと考えられる。

**コメント** 参加者の多くは複数回のプログラムに参加していたことから、プログラムに満足し、継続的に参加していたと考えられる。



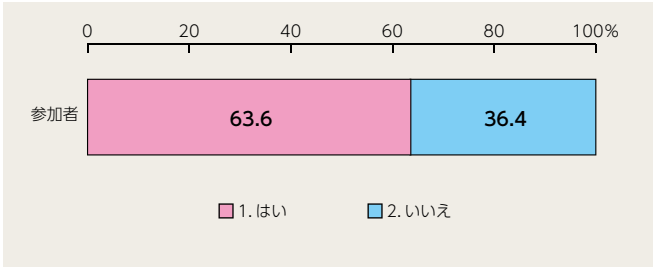
**満足度** 課題解決系スポーツに対する満足度



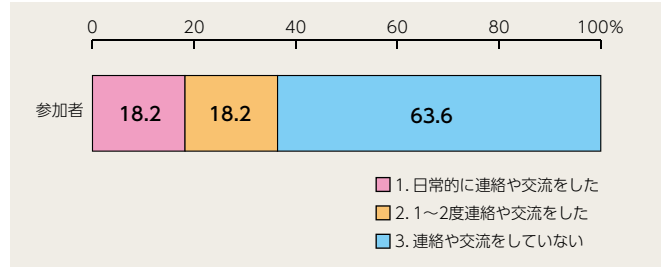
**コメント** 参加者はプロジェクト全体に対して「非常に参考になった(26.1%)」、「やや参考になった(56.5%)」と回答しており、参加者の8割以上が満足していると言える。またプログラムごとでは、特にスポーツフィッシングの参加者の半数近くが「非常に参考になった(47.1%)」と回答しており、スポーツの楽しさを理解してもらうのに効果的であると考えられる。

**行動変容(交流)** 課題解決系スポーツ参加による気軽に話せる人の獲得について

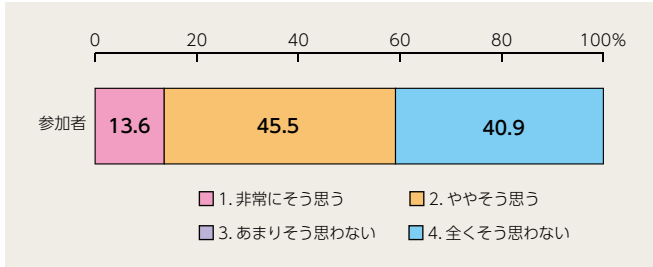
●課題解決系スポーツ参加による気軽に話せる人の獲得の有無



●新たに獲得した気軽に話せる人との連絡・交流状況

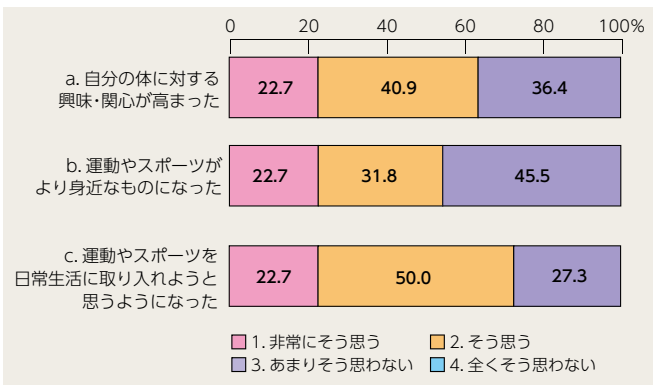


●新たに獲得した気軽に話せる人との今後の連絡・交流意向



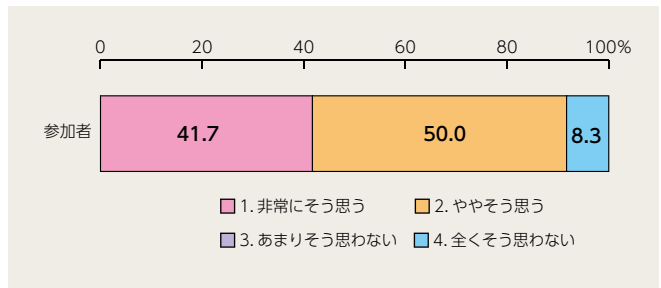
**コメント** 課題解決系スポーツに参加することにより、半数以上の者が新たに気軽に話せる人を得ることができていた(63.6%)。更に参加者の半数以上が今後も連絡や交流をしたいと考えていた。

**意識変容** 課題解決系スポーツ参加による意識の変化



**コメント** 課題解決系スポーツに参加することにより、半数以上の者が、自分の体に対して興味・関心を持っていた。また7割以上の者は、日常生活に取り入れようとしていた。

**意識変容** 課題解決系スポーツ参加による街づくりへの参加意欲



**コメント** 課題解決系スポーツに参加することにより、9割以上の者が街づくりに参加したいと回答していた。したがって、課題解決系スポーツを行うことは参加者自身の地域における街づくりへの参加を促すという副次的な効果を有していると考えられる。

**意識変容** 課題解決系スポーツ参加による自分の体に対する自信の獲得

**結果** あなたは、自分の体をコントロールできる自信がありますか? という質問(7件法、1:よく当てはまる~7:全く当てはまらないの中から自分に近い考えの数字を選ぶ)に対して、多くの者が「当てはまる」と回答していた。

**コメント** 平均値が2.9であり、参加者の多くは自分の体をコントロールする自信があると回答していた。

面白スポーツがあなたを輝かす。!

# 恋活系スポーツ ～スポーツ de 縁結び

男女の出会いに興味・関心のある20・30代の未婚者を対象に、気軽にスポーツに親しむ機会を提供した。

男女で楽しむことでスポーツへの興味・関心を高め、スポーツを通じた交流を促進。運動が苦手な方も練習会でのトレーニングを積んで、いざ大会へ!



## 目的・概要

男女の  
出会い

+

スポーツ

男女が出会いを求めて集う機会に、運動が苦手な方や現在スポーツに親しんでいない方なども親しめるような「スポーツ活動」をプラスし、スポーツを楽しむことで交流を促進しようという「スポーツ de 縁結び」事業を実施。イントロダクション、トレーニング、ファイナルと3回に分けて行った。

イントロダクションでは、スポーツ・レクリエーションを通して男女が交流できるプログラムを展開。コミュニケーションを促進するため、男女ペアになって行うアイスブレイクやチーム対抗による競争などの要素を盛り込んだ。また、ファイナルで行うキンボール大会での活躍を目指して、トレーニングを実施。スポーツ活動の定着を図った。

## 対象

20・30代の未婚の男女

## 運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会、北海道レクリエーション協会  
スポーツ de 縁結び in 札幌実行委員会  
共催：NPO法人子ども共育サポートセンター  
後援：札幌市、札幌市教育委員会

## 広報事業・ 事業告知の ための 事前事業

- チラシを1,000部作製し、若者支援総合センター、若者活動センター(4か所)、まちづくりセンターへ設置し配布した。
- WEB広報として、札幌イベント情報マガジン「サツイベ」での事業案内掲載、街コンのポータルサイト「街コン札幌.com」でのバナー掲載、facebookによる広報を実施した。
- スタッフ並びにその知人を通じた口コミによる募集を実施した。
- 事業告知のための事前事業については、6月、7月、10月に実施した北海道レクリエーション協会の主催事業内においてチラシなどによる告知を実施した。

**告知媒体** チラシ・facebookによる告知を実施

## 参加費

1回 2,500円 ※トレーニングへの参加は無料



水引をイメージした参加募集チラシ

プログラム/  
スケジュール  
／参加人数

プログラム	日時	会場	参加者数
スポーツ de 縁結び イン트로ダクション	11月8日(土) 14:00～19:00	札幌市月寒公民館	17名 (男性9名、女性8名)
トレーニング	11月16日(日) 17:00～19:00	NTT北海道セミナー センター	11名 (男性5名、女性6名)
スポーツ de 縁結び ファイナル	12月6日(土) 14:00～19:00	札幌国際大学体育館	23名 (男性10名、女性13名)

実施内容

イントロダクションとファイナルの全2回のイベントとして、1か月程度の期間を空けて「スポーツ de 縁結び」事業を実施。その間にトレーニングする機会を設け、イントロダクションで体験したスポーツを練習し、ファイナルで開催するスポーツ大会に向けて技術の向上を図るとともに、日常におけるスポーツ活動の習慣化につなげる構成とした。

ファイナルで実施するスポーツ大会の種目選定に当たって、男女がスポーツを通じて交流を深めるということ、イントロダクションで体験しファイナルで大会に挑むということ、楽しく運動体験をするということなどを踏まえ、チーム全員の協力が必要なスポーツとして、キンボールを選定した。

## ■ スポーツ de 縁結び イン트로ダクション

～気軽にできるおもしろスポーツでチームの仲を深めよう！



●タイムスケジュール●

- 13:45 受付
- 14:00 開始／アイスブレイク
- 14:30 スポーツアクティビティ
- 16:30 移動
- 17:00 食事をしながら楽しく交流／結果発表
- 19:00 終了



初回ということで、参加者同士が自然とふれあいが持てることと、遊びを通してキンボールのルールが理解できるようなプログラム構成にした。

アイスブレイクで行った「手つなぎオニ」では、2人1組で手をつなぎ鬼ごっこをすることで、参加者の交流が図れた。「サークルパス」、「サークルリフティング」では参加者同士の協力を促すことで、親近感を深めることができた。最初、参加者の表情は硬かったが、スタッフの声掛けや、大縄跳び、フライングディスクを使ったストラックアウト、キンボールなどのスポーツ体験などを通じて会場全体に笑顔があふれるようになった。スポーツ体験後に開催した交流会では、スポーツ体験時のチームごとに着席することでチームの団結・交流を促進する機会となった。

参加者は、「スポーツを通していろいろな人と交流が深まり、楽しむことができて良かった」、「徐々に慣れていく感じが良かった」など、交流の手段としてのスポーツ体験に大変満足している様子であった。

## ■ トレーニング

ファイナルで開催するキンボール大会に向け、技術の習得やキンボールに親しみ、楽しく大会に挑めるようにトレーニングと称した練習会を実施した。トレーニングでは、試合形式によるキンボールの練習を行い、技術向上のための作戦やフォームについての意見交換などを行った。

参加者数は11名と少数ではあったが、ファイナルに向けてのモチベーション維持と意見交換による相互理解が深まり、積極的に練習に取り組む様子なども垣間見られた。

## ■スポーツ de 縁結び ファイナル

### 〜キンボール大会に挑戦。

#### これまでのチーム力を発揮して楽しもう！

ファイナルでは、トレーニングの成果を発揮する場として、キンボール大会を実施した。ファイナルからの参加者もあり、雰囲気に溶け込めるよう、イントロダクションの参加者とファイナルから参加する者を均等に分けて混合チームを構成した。

大会前のキンボールのルール説明では、わかりやすくユーモアを交えた説明に理解が深まり、雰囲気も盛り上がった。その後、チームごとに分かれて作戦会議とストレッチを行った。キンボール大会を進める中で、参加者同士の声掛けや、勝つためのアイデアや作戦会議を行うことで参加者同士の結束が深まっていった。イントロダクション開催時に比べ、参加者がリラックスして参加している様子であった。

大会後の交流会において、キンボール大会の結果発表と合わせて、男女のマッチングの結果発表も行われ、2組のカップルが成立、盛り上がりが見られた。

#### ●タイムスケジュール●

- 13:45 受付
- 14:00 開始／アイスブレイク
- 14:30 スポーツアクティビティ〜キンボール大会
- 16:30 移動
- 17:00 食事をしながら楽しく交流／結果発表、マッチング
- 19:00 終了



#### 実施担当者の声



北海道レクリエーション協会 長江 孝氏

**参**加者のアンケートから、体を動かしながら気軽に参加者同士の交流を進めることで、男女の仲も自然と良くなり、お互いに興味を持つ存在に発展する可能性を感じた。

イントロダクション、トレーニング、ファイナルと全てに参加できた方は7名と少なかったこともあり、連続での参加という形より、単発のイベントを定期的を実施することで、自分の都合の良い時に集える場とすることの方が、きっかけづくりとして効果的かと感じた。

今後の展開としては、日常的にスポーツと出会いが楽しめる場としてイベントを行い、自然な交流の中で参加者同士が男女を意識し、お互いの価値を認め合い、交際につながる流れを作ることができればと思う。

#### 事業のポイント

##### 集客面

- 集客には口コミが最も効果的で、友人や知人からの声掛け、facebookページでの投稿やメッセージ配信が有効であった。更に、札幌市内で活動する婚活のHPからfacebookページへのリンクなどを行い、本事業の訴求に努めた。
- ファイナルの開催は大学での実施であったため、教員からの告知を実施した結果、イントロダクションの開催時より参加者が増えた。
- 既に婚活イベントなどに参加している対象ではなく、広く参加を募る場合は、告知の際、縁結び(恋活)を前面に出してしまうと参加しづらいという印象を持つ人が多かった。例えば、告白タイム、マッチングなどをチラシなどであえて発信せず、男女の協力でスポーツを楽しむといったソフトなイメージ訴求により、参加しやすい広報を検討する必要があると考えられる。結果的に縁結びの機会へとつなげる方法である。

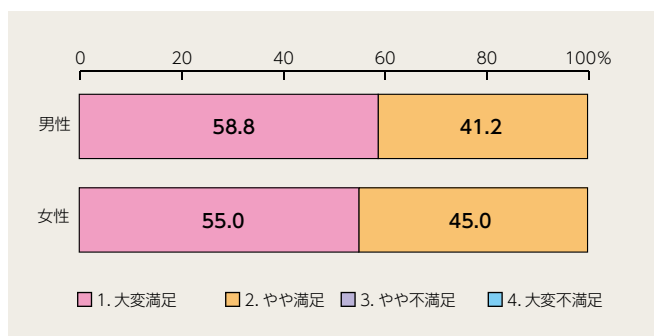
##### 運営面

- スポーツの継続実施を促進するため、単発のイベントではなく、2回の開催とした。期間を1か月空け、その間に実施種目のトレーニング機会を設け、多くの出会いの場を創出した。
- イントロダクションでは大縄跳び、ストラックアウト(フライングディスク)、キンボールなどスポーツ体験をし、その中からファイナルの大会種目を決定。大会で初めて実施する種目ではなく、イントロダクションやトレーニングである程度体験を重ねたスポーツであることから、特に男性にとってのアピールの場になったと考えられる。
- 自然と男女が交流できるように、手つなぎオニヤ男女ペアで何かに挑戦する機会を設けるなど、アイスブレイクから試合へスムーズに導入できるようなプログラムとした。
- 男女の出会いの場ということで、運営スタッフの雰囲気づくりが大事である。「気楽にスポーツを楽しみながら交流を図る」という雰囲気づくりを意識し実施したことが、参加者の満足につながった。

## 恋活系スポーツ 分析結果

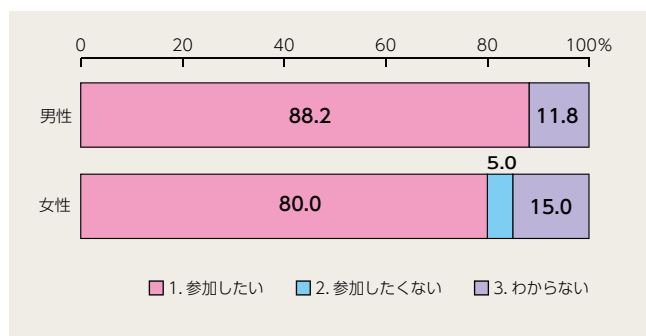
●はじめに● 本モデル事業では、恋活系スポーツに参加し、回収できた37名(男性17名、女性20名)のアンケートの回答について分析を行い、恋活系スポーツが今後参加者の運動実施率の向上に寄与する可能性について検討した。

### 満足度 恋活系スポーツに対する満足度



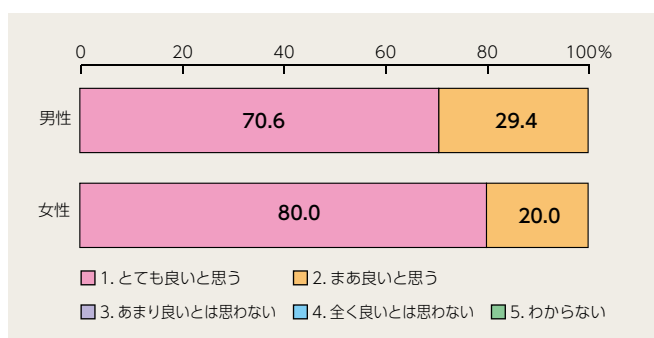
**コメント** 参加者は男女とも、「大変満足(58.8%、55.0%)」、「やや満足(41.2%、45.0%)」と回答しており、性別に関係なく参加者全員が満足していると言える。

### 意識変容 今後の参加意欲



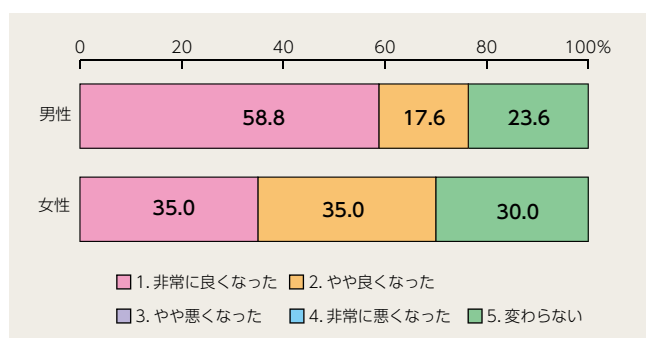
**コメント** 参加者は男女とも「参加したい(88.2%、80.0%)」と回答しており、今回の事業に満足していると考えられる。

### 意識変容 恋活系スポーツのプログラムに運動やスポーツを取り入れることについて



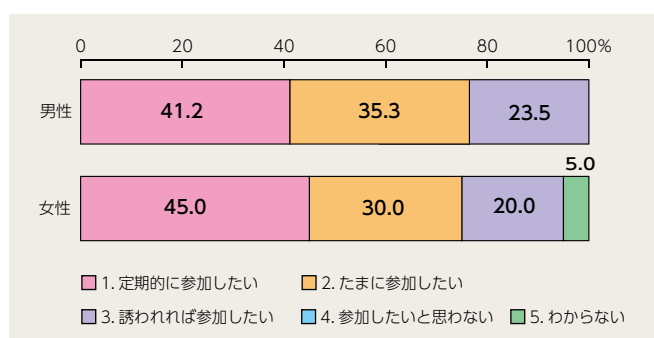
**コメント** 参加者は男女とも「とても良いと思う(70.6%、80.0%)」、「まあ良いと思う(29.4%、20.0%)」と回答しており、性別に関係なく参加者は、プログラムに運動やスポーツを取り入れることを肯定的に評価していた。

### 意識変容 恋活系スポーツへの参加によるスポーツに対するイメージの変化



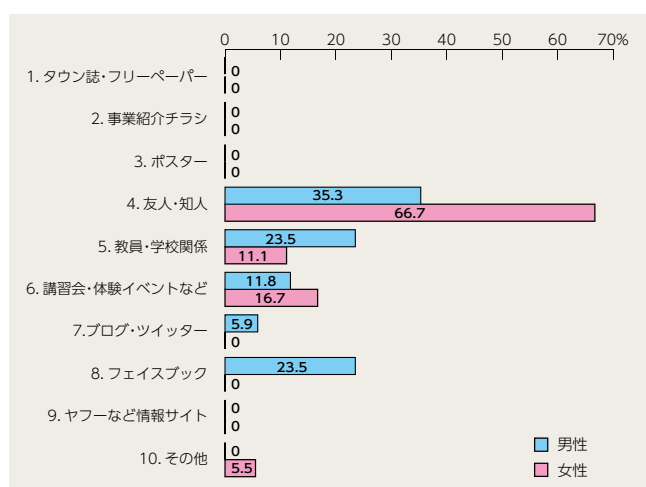
**コメント** 参加者は男女とも7割以上が、「非常に良くなった(58.8%、35.0%)」、「やや良くなった(17.6%、35.0%)」と回答していた。したがって、恋活系スポーツは、スポーツに対するイメージを肯定的に変化させ、その後の運動・スポーツの実施率の向上につながる可能性が示唆された。

### 意識変容 恋活系スポーツへの今後の参加意向



**コメント** 参加者は男女とも7割以上が、「定期的に参加したい(41.2%、45.0%)」、「たまに参加したい(35.3%、30.0%)」と回答していた。したがって、恋活系スポーツはスポーツをより身近なものとして認識させ、その後の運動・スポーツの実施率の向上につながる可能性が示唆された。

### 広報 恋活系スポーツへの申込みの決め手



**コメント** 参加者は男女とも、「友人・知人(35.3%、66.7%)」が決め手として最も多かった。2番目に多かったのは、男性では「教員・学校関係」、「フェイスブック」(ともに23.5%)、女性では「講習会・体験イベントなど(16.7%)」であった。

若者の若者による若者のための街づくり。

# スポーツ・レクリエーションプランナー養成講座

## ベーシックコース

運動やスポーツに親しんでいない人にスポーツの魅力を感じてもらうための事業を企画・運営できる20・30代の人材を養成。若者視点で「異分野」+「スポーツ」を生み出すための地域資源を探し、新たなスポーツ・レクリエーション事業を企画。アイデアをカタチにするための力を養成した。



### 目的・概要

20・30代のスポーツ実施率を上げるためには、同世代の発想によるスポーツ・レクリエーションへの参加を促す魅力的な事業の企画が不可欠である。また、地域活性化のためには若い世代の参加が望まれている。そこで、地域の様々な資源を活用し、スポーツ・レクリエーション活動への参加を促すことと、地域活性化につながる事業を企画・運営できる人材を養成し、地域参加を促すことを目的とした。

その際、若者の社会に貢献したいという思いに応え、意欲を引き出すような呼びかけを行い、学習方法もワークショップやフィールドワークなど参加実践型の内容とした。また、参加者の積極的な関わりを促すために、少数精鋭にて「課題」を掘り下げ、実践の中から事業企画づくりを行った。最終回には卒業制作として、参加者自ら企画した事業プランを外部審査委員も交えて審査。地域でスポーツ振興に関わる方に企画内容やメンバーなどを知ってもらい、終了後の事業実施へつなげた。

### 対象

20・30代の男女、15名

### 運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会、NPO法人福岡県レクリエーション協会  
スポーツ・レクリエーションプランナー養成講座ベーシックコース実行委員会

主管：NPO法人北九州市レクリエーション協会 共催：北九州市 後援：公益財団法人北九州市体育協会

協力：NPO法人北九州スポーツクラブACE、NPO法人トトス北九州  
貴船校区自治連合会、黄金商店連合会

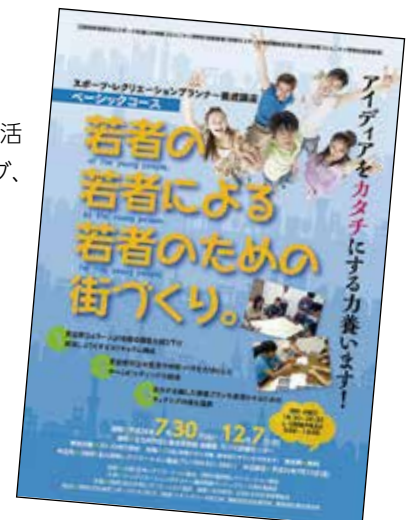
### 広報事業・事業告知のための事前事業

- チラシを1,200部作製し、NPO法人北九州市レクリエーション協会の情宣活動部が中心となり、行政、北九州市体育協会、総合型地域スポーツクラブ、大学や市民センターなどに配布した。
- 北九州市の「市政だより」に告知を掲載。
- 運営スタッフによる知人・友人への声掛け（口コミ）を実施した。
- ホームページで参加を呼びかけ。

告知媒体 チラシ・ホームページによる告知を実施

### 参加費

参加費：無料



参加募集チラシ

プログラム/  
スケジュール

内容	講師	日時	会場	参加者数
第1回 開講式 「講話」人の心を動かす事業とは	北九州スポーツクラブ ACE 上村英樹	7月30日(水) 18:30~20:30	北九州市立小倉北 体育館  貴船市民センター 黄金市場  貴船市民センター  北九州市立小倉北 体育館  TOTO研修セン ター  北九州市立小倉北 体育館  TOTO研修セン ター	15名
第2回 アイスブレイク 仲間づくり	北九州スポーツクラブ 連絡会 尾中美穂	8月6日(水) 18:30~20:30		
第3回 「講話」レクリエーションから街の活性化へ	北九州市立大学 山本浩二	8月27日(水) 18:30~20:30		
第4回 「講話」若者を魅了する事業のプランニング①	北九州市立大学 山本浩二	9月10日(水) 18:30~20:30		
第5回 「フィールドワーク」 街中で課題や資源を調査する	北九州スポーツクラブ ACE 上村英樹	9月20日(土) 10:30~12:30		
第6回 調査で得られた課題や資源を整理する	北九州市レクリエーション協会 村岡俊宏	9月20日(土) 13:30~15:30		
第7回 「講話」課題要因の分析方法	北九州市立大学 竹川大介	9月24日(水) 18:30~20:30		
第8回 課題要因の分析発表	九州共立大学 浜田雄介	10月8日(水) 18:30~20:30		
第9回 「講話」若者を魅了する事業のプランニング②	九州共立大学 長野史尚	10月19日(日) 9:30~12:30		
第10回 「講話」 若者の行動分析と心理特徴をつかむ企画術	九州共立大学 長野史尚	10月25日(土) 10:00~12:00		
第11回 「実技」コミュニケーションゲーム	北九州スポーツクラブ 連絡会 尾中美穂	10月25日(土) 13:00~15:00		
第12回 「講話」[伝える技術] プレゼンテーション学習と演習	九州共立大学 長野史尚	11月12日(水) 18:30~20:30		
第13回 「演習」プレゼンテーション資料の作成	北九州市レクリエーション協会 村岡俊宏、稲森規雄	11月19日(水) 18:30~20:30		
第14回 「審査会」事業企画発表会・閉講式	北九州スポーツクラブ ACE 上村英樹	12月7日(日) 9:30~12:00		
第15回 「講話」北九州市の未来づくり・反省会	元九州職業能力開発 大学校 岩下陽市	12月7日(日) 13:00~15:00		

実施内容

## 実施にあたっての広報活動と組織づくり

本事業は、北九州市小倉北区の中心街から少し離れた場所にある黄金市場で行った。この市場は昼間、年長者や中高年の女性客でにぎわっているが、若い人たちをあまり見かけない。また、店が閉まるのが早く、19時を過ぎると多くの店は閉店してしまうのに加え、市場には若い人が必要とする品物を販売する店がほとんどなく、シャッターが閉まった店舗も見られる。

そこで、この黄金市場や市場の周辺を「若者の 若者による 若者のための 街づくり」をテーマに掲げ、若い人のアイデアから生まれたスポーツやレクリエーション活動を行うことによって、若い人が集まり、若い人の力でにぎわう市場にしようという目的で取り組んだ。

まずは、この市場のある貴船校区自治連合会や黄金商店連合会に協力を要請したところ、快く賛同していただくことができた。また、北九州市レクリエーション協会スタッフ委員会を立ち上げ、情宣活動部会（広報・生涯スポーツ・福祉）と研修部会（人材育成・レクワーク・ネイチャー）の2つの部会を設置。情宣活動部会では主に受講生の参加を促す取組を行い、研修部会は研修会当日や事前の準備を行った。

実行委員会としては福岡県レクリエーション協会のほか、行政、北九州市体育協会、総合型地域スポーツクラブ、まちづくり協議会、黄金商店連合会などに依頼し、事業開始前に講座の趣旨や内容を説明し、アドバイスをいただくようお願いした。

受講生募集には情宣活動部会を中心に、行政、北九州市体育協会、総合型地域スポーツクラブ、大学、市民センターなどにチラシを持参したり、プランナー養成講座の要項を説明したりして呼びかけを行うとともに「市政だより」、チラシ、ホームページなどでも参加を呼びかけた。しかし、なかなか参加人数が集まらなかったため、レクリエーション協会の会員に、友人や知人に声掛けをしてもらい参加者を集めることができた。



## 実施した内容と受講者たちの声

第1回の研修日では、開講式と同時に、事業に関心を持ってもらうため「人の心を動かす事業とは」のテーマで、本事業の狙いなどを取り入れた講話を行った。参加者は19歳から39歳までの大学生やサラリーマン、学校の教員などで、参加者の多くはほとんどレクリエーションについて知識のない状態であったが、研修を重ねるうちにレクリエーションの楽しさやスポーツとの重なりなどが理解でき、興味を持つようになっていった。また、ゴミ拾いをスポーツ化した「スポーツゴミ拾い」などの取組を聞いた時は、「スポーツやレクリエーションに対して今まで自分が持っていたイメージが大きく変わった」、「様々な活動をプランナーの計画に取り入れることができそうだ」といった声が上がった。更に、仲間づくりの方法を学んだ第2回と第10回の講師のユーモアと笑顔あふれる講話では「今まで人と接することが苦手だったので、この方法をもっと早く知っておけば良かった」といった声も上がっていた。



実際に市場に行く第5回の「フィールドワーク」では、市場の会長と事前に打合せを行い、参加者が市場の見学やインタビューが気軽にできるよう、市場の組合員の皆さんに協力を要請した。その後、調査した情報を整理、分析し、その分析を基に、若者を魅了する事業のプランニングを作成。受講者たちは、発表に向けて講師に具体的な方法を指導してもらい、内容を何度も練り直していた。中には、研修日以外にレクリエーション協会事務所に何度か足を運び、夜遅くまで発表内容や方法を見直して完成させた受講者もいた。



## 様々な案が出された「審査会」

第14回では、実行委員の方々に審査員に招き、黄金市場にどのようにして若者を集め、どのようなスポーツやレクリエーション活動をすればシャッター街の活性化につながるかを発表してもらった。

夕方早くに店は閉まるものの、アーケードの中は20時まで点灯しているので「ジョギング」や「ウォーキング」などのスポーツ活動が一年を通してできる。そこで「ジョギング教室」や「ウォーキング教室」を開けば若い人が集まるのではないかと。また、行政に働きかけて市場近くの公園にバスケットゴールを設置すれば、学校や仕事帰りの若い人たちが気軽に運動できる場になるのではないかと。運動後は、アーケード内の店を利用して自動販売機やテーブル、椅子を置き、そこでお茶を飲んだり話をしたりすることで自然に若者が市場に集まり、活気が出てくるのではといった案が発表された。

更に、市場の行事に合わせたスポーツ・レクリエーションのイベントづくりとして、未婚の男女がペアになって市場周辺のゴミ拾いを競う「婚活スポーツゴミ拾い」などの計画が上がった。また、市場のアーケード内で若者による綱引き大会や縄跳び大会などを開催し、市場の来場者には若者が主催する体力測定を行うことにより、市場の活性化にもつながるのではないかと案も発表された。若い人たちの発想に、市場の会長や理事長は「そんな考えや発想があるのだね」と感心していた。

養成講座を終え、参加者からは「忙しくて休むこともあったが、学校や会社では学べないことや今まで知らなかったことを経験でき、楽しい思い出になった」、「立場の違う人たちと一緒に活動することで、それぞれの考えや思いを知ることができ、有意義な時間を過ごすことができた」、「実際に実行するとなると大変だと思うが、みんなで力を合わせて1つでも2つでも実行に移したい」といった声が上がっていた。

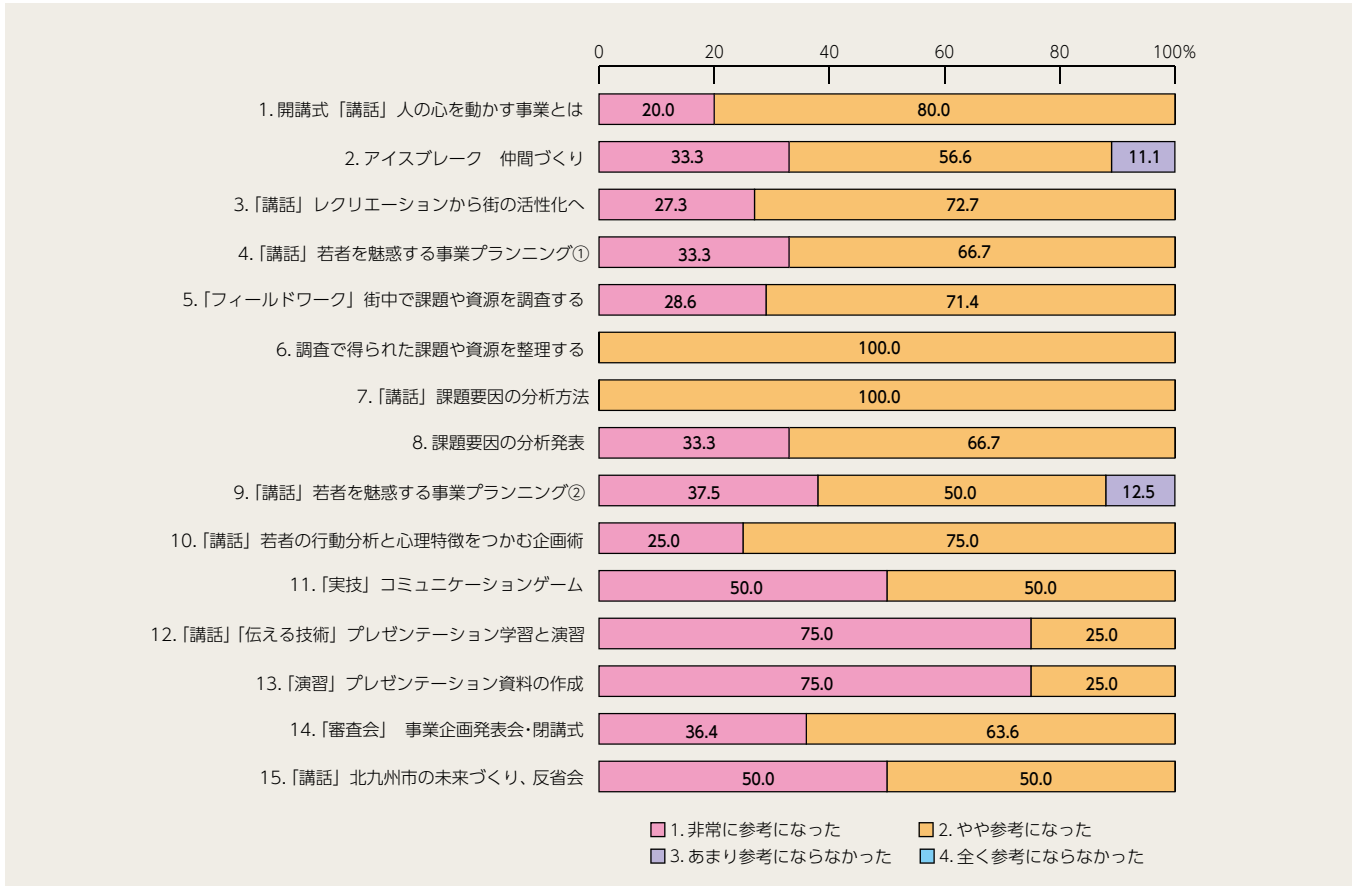
発表された案を実際に実施するとなると、越えなければならないハードルはまだまだあるものの、若者がスポーツやレクリエーション活動を通して市場を活性化させるこうしたアイディアは、市場の人たちにも訴えるものがあったのではないかと感じた。今後事業を継続するに当たっては、今回参加した若者を中心に、更にいろいろな立場の若者を募るため、行政や関係する団体に一層働きかけていきたいと考えている。



## スポーツ・レクリエーションプランナー養成講座ベーシックコース 分析結果

- はじめに● 本養成講座では、スポーツ・レクリエーションプランナー養成講座 ベーシックコース（以下、養成講座とする）に参加し、回収できた12名（広報）と12名（満足度、意識変容、活動支援）のアンケートの回答について分析を行い、養成講座が今後、参加者を中心とした運動実施率の向上に向けた取組へ寄与する可能性について検討した。

### 満足度 養成講座の各内容に対する満足度



**コメント** 参加者は各講座において、「非常に参考になった」、「やや参考になった」と回答していた。その中でも、12.「講話」「伝える技術」プレゼンテーション学習と演習、13.「演習」プレゼンテーション資料の作成は、「非常に参考になった(75.0%)」と最も満足していた。したがって、実践を意識し、自分で企画した内容を発表するスキルを磨く企画が重要であると考えられる。

### 広報 養成講座を知るきっかけ(いくつでも)

**コメント** 昨年度と異なり、最も多かった回答は「主催者による案内(58.3%)」であり、次いで「事業紹介チラシ(25.0%)」であった。したがって、主催者による積極的な広報や魅力的なチラシを中心とした広報活動が有効であると考えられる。

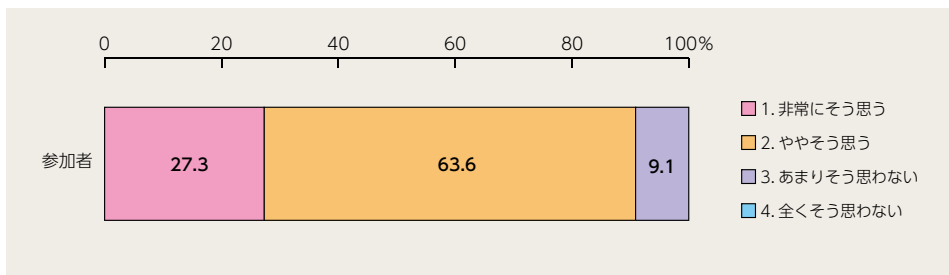
### 広報 養成講座への申込みの決め手

**コメント** 参加者は、「主催者による案内(50.0%)」が申込みの決め手として最も多かった。2番目に多かったのは「友人・知人(16.7%)」、「教員・学校関係(16.7%)」であった。したがって、広報同様に主催者から積極的に働きかけることが申込みには有効であり、また友人・知人、学校関係者から働きかけてもらうように依頼することも重要であると考えられる。

### 広報 養成講座に参加した理由(動機)

**コメント** 参加者の半数近くは、「人に勧められたから(41.7%)」と回答しており、周りの人からの勧めが動機づけには必要であると考えられる。2番目に多かった回答は「新たな知識や技術を得られると思ったから」、「将来役立つ資格などにつながるから」、それに「新しい出会い・交流が増えるから(いずれも33.3%)」であった。したがって、関係者からの積極的な宣伝や、社会的にも心理的にも参加者の今後の生活においてよりプラスになると考えられるように広報することが、動機づけに重要であると考えられる。

**意識変容** 養成講座を通じた地域活性化への関心

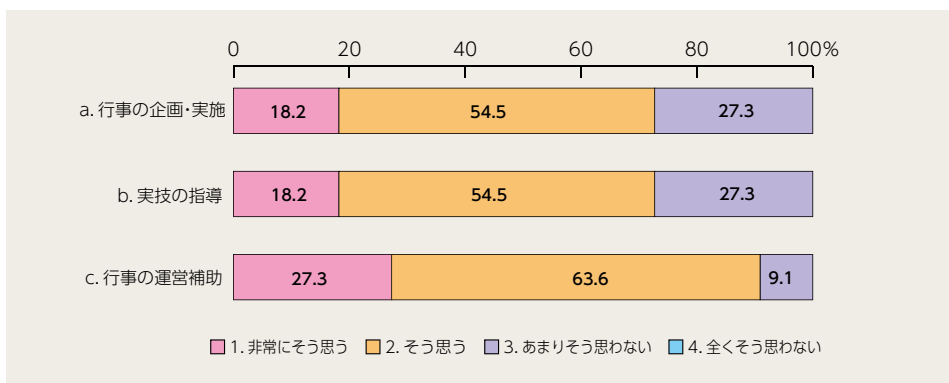


**コメント** 参加者は、養成講座を通じて地域活性化への関心が高まったかについて、「非常にそう思う(27.3%)」、「ややそう思う(63.6%)」と回答していた。したがって様々な場所で継続的に養成講座を実施することで、スポーツ・レクリエーションを通じた地域活性化への取組につながると考えられる。

**意識変容** 養成講座を通じた地域活動の生活への取り込み

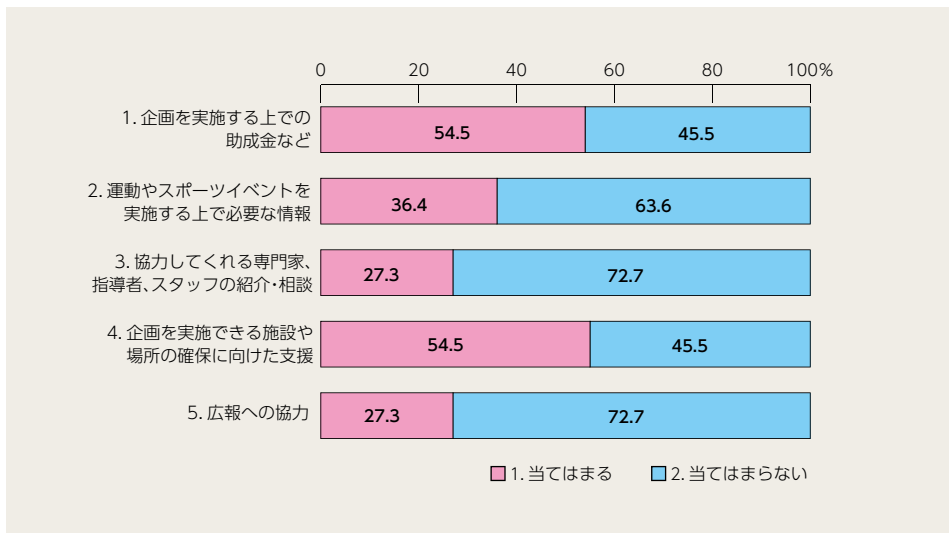
**コメント** 参加者は、養成講座を通じて地域活動を生活に取り込みたいかについて、「非常にそう思う(22.2%)」、「ややそう思う(66.7%)」と回答していた。したがって、講座に参加することで、積極的に自分の生活に地域活動を結びつけることができるようになって考えられる。

**意識変容** スポーツ・レクリエーションの支援をどのような分野で実施したいか



**コメント** 参加者は、養成講座を通じて支援をどのような分野で実施したいかについて、行事の運営補助が「非常にそう思う(27.3%)」、「そう思う(63.6%)」で最も多かった。他の項目についても、ほとんどが設定された分野全てにおいて実施したいと考えていたことから、一連の養成講座は参加者にとって様々な分野に生かすことのできる、現場に即したポジティブな内容であると考えられる。

**活動支援** プランナーとして求める支援



**コメント** 参加者はプランナーとして求める支援として、「企画を実施できる施設や場所の確保に向けた支援」、「企画を実施する上での助成金など」(ともに54.5%)を求めている。またプランナーとして求める支援のランク付けについて尋ねたところ、参加者の8割は、「企画を実施する上での助成金など」を1位にランク付けていた。2位は「企画を実施できる施設や場所の確保に向けた支援」だった。したがって、今後養成講座を修了した者への支援として、上記の2つを重点的に考えることが必要であると考えられる。

実践・体験を通じて企画・運営力を身に付ける

# スポーツ・レクリエーションプランナー養成講座

## エキスパートコース

あまり運動やスポーツに関心のない人でも、魅力を感じてもらえるようなスポーツ・レクリエーション事業を講座受講生が企画し、実施した。

事業企画から運営、評価までの一連のプロセスを学習・体験することで、より実践的な力を身に付けてもらうことを狙いとした。



### 目的・概要

スポーツ・レクリエーションプランナー養成講座ベーシックコース同様、同世代の発想によるスポーツ・レクリエーション事業の企画・運営に加え、実際の事業運営から分析を行い、評価できる人材を養成。事業の一連を体験することで、プランナーとして地域に定着することを目的とした。

事業プランの実施へ向け、ワークショップ形式にて学習成果を積み上げていく必要があり、講座進行は3人の講師で連携を取りながら実施。また、参加者の積極的な関わりを促すために、少数精鋭にて「課題」を掘り下げ、実践の中から企画・運営・評価を行った。更に、仲間意識とチームワークの向上を狙い、アイスブレイクやチームビルディングに役立つプログラムを毎回実施。地域定着へ向けた仲間づくりも意識しながら講座を展開した。

最終回には卒業制作として、参加者が実施した事業を評価し、外部審査委員も交えた事業報告会を実施。地域でスポーツ振興に関わる方に事業成果などを知ってもらい、終了後の事業実施へつなげた。

### 対象

20・30代の男女、15名

### 運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会、NPO法人スポネット弘前  
スポーツ・レクリエーションプランナー養成講座エキスパートコース  
実行委員会

後援：弘前市、青森県レクリエーション協会

NPO法人ひろさきレクリエーション協会、つがるスポーツ応援団  
(株)陸奥新報、(株)東奥日報、アップルウェブ(株)

### 広報事業・事業告知のための事前事業

- 講座募集のチラシ2,000部、イベント案内チラシ1,000部、ポスター 100部を作製し、弘前市役所や公共施設、津軽地区のスポーツや街づくりの関係者に配布した。
- facebookなどのSNSを利用して本事業の意義や参加募集を告知した。
- スタッフ会員に向けて、メールで事業の意義や参加募集を告知した。
- 弘前大学など、個別に興味がありそうな学生や教員にアプローチし、大学の先生を通じて告知してもらった。

告知媒体 チラシ・facebook・メールによる告知を実施



受講生が企画した若者をターゲットとしたイベント案内チラシ(上)とポスター(下)

**参加費**

参加費：3,000円

**プログラム/  
スケジュール**

プログラム	講師	日時	会場	参加者数
第1回 オリエンテーション、自己紹介	大浦雅勝 宮川克己	9月8日(月) 19:00~21:00	スポネット 弘前	7名
第2回 ワークショップ① 課題の抽出	西谷雷佐	9月22日(月) 19:00~21:00		
第3回 ワークショップ② イベントの企画立案	宮川克己/西谷雷佐	9月29日(月) 19:00~21:00		
第4回 事業化する企画の詳細化① 街歩き	大浦雅勝/宮川克己	10月6日(月) 19:00~21:00		
第5回 事業化する企画の詳細化② 弘前公園にて	宮川克己	10月19日(日) 10:00~12:00	弘前公園	
第6回 演習 事業計画の策定① 企画書作成、プログラム計画ほか	大浦雅勝 西谷雷佐	11月3日(月) 19:00~21:00	スポネット 弘前	
第7回 演習 事業計画の策定② 企画書作成、プログラム計画ほか		11月10日(月) 19:00~21:00		
第8回 グループ演習① 事業計画チェック	大浦雅勝 宮川克己	11月17日(月) 19:00~21:00		
第9回 グループ演習② 事業計画チェック		11月23日(日) 10:00~12:00		
第10回 演習 グループ演習・進捗報告、イベント準備作業		11月23日(日) 13:00~15:00	スポネット 弘前	
第11回 演習 グループ演習・イベント準備作業、最終確認		11月27日(木) 19:00~21:00	弘前公園	
第12回 演習 事業実施「弘前城で逃走中Q&R」	西谷雷佐	11月30日(日) 8:00~14:00		
第13回 演習 事業反省会・事業評価	大浦雅勝 宮川克己 西谷雷佐	12月1日(月) 19:00~21:00		
第14回 演習 イベント評価		12月15日(月) 19:00~21:00		
第15回 報告会&クロージングパーティー		12月21日(日) 18:00~20:00	かだれ横丁	

**プログラム立案  
と実施**

実際に現場で活躍できる人材を育成することを主眼に、現場で活躍している方を講師とし、理論的なことはもちろん、企画力・実践力を養えるよう、実務的なプログラムを立案し、実施した。

プログラム内容は以下のとおり。

- ① 地域の実情を知る。
- ② 合意形成を図って進めて行くための、ワークショップの手法を身に付ける。
- ③ 企画書・事業計画書の作成能力を高める。
- ④ イベントを実施し、実戦能力を高める。
- ⑤ イベントを通じてチームビルディングの手法を学ぶ。
- ⑥ イベント終了後の事業評価を行い、発表会で事業報告を行う。自ら行った事業を分析し、成果を人に伝える技術を身に付ける。

短期間で非常に密度の濃い内容となり、充実したプログラムとなったが、その一方で、受講者の経験がまだ浅いことから、イベント実施までのスケジュールが明確に立てられず、準備に遅れが出たこともあり、予定を変更することとなった。主催者側としては、事業計画書や運営マニュアルなどの作成技術をきちんと身に付けてもらいたかったが、イベントの準備に追われて、十分にできなかったことが多少悔やまれた。

初めて実施したイベント自体は、多少の修正点があったものの、参加者にとっては盛況なものになった。受講者が役割を分担し、講座以外の時間も自主的に集まり、準備した努力が実ったことはとても評価できる。

結果としては、若者らしく斬新なアイデアが出されたものの、もっと工夫が必要な場面も多々あった。しかし、自ら気づき、成長して欲しいという願いから、講師はあえて何も言わずにいた場面が多かったので、主催者側としては実際に現場で活躍している方々の声、地域住民の声を聞くフィールドワークの要素を増やし、もっと魅力あるプログラムを受講者自らの力で作れるようにアシストしていくための工夫が必要だったと感じた。



参加者の企画した事業が12月1日の東奥日報に掲載された



今回受講者の案の中から実際に行ったのは「弘前城で逃走中Q(クイズ) & R(ラン)」。これは、桜で有名な弘前公園を舞台に、ハンター(鬼役)から逃げながらクイズとレクリエーションのミッションをこなしていき、各ポイント制で順位を決定し優勝・順位を決めるというもの。企画段階ではレクリエーションを5種類企画していたが、前日の雨と準備物の確認不足で、企画していたレクリエーションができないとのことで、急きょ「チーム全員でりんごお玉リレー」と「チーム全員で5人6脚」の2種類を行った。

参加者からは「楽しかった」、「次回もあったら参加したい」との意見があり、公園内にいた観光客の方からも「楽しそうなイベントですね」との声をいただき、手応えを感じるイベントとなった。

#### 事前告知のための事前事業の実施内容と成果

参加者を集めるのには、非常に苦労した。定員が15名なのでそんなに難しくはないと思っていたが、途中参加だと参加しにくい、長期間での参加は難しいなどの声があり、参加者数が伸びなかったのが残念な結果となった。プログラム内容と講師は充実した内容となっていたので、もっと独自性の強いものを打ち出して広報する必要があると感じている。チラシやfacebookなどのSNSでは反応があり、興味があったものの参加になかなかつながらなかった。直接関係団体をお願いしたり、個人にアプローチした方が効果的だった。今後も各団体、大学とのネットワークの強化などを図っていきたいと思っている。

その一方で、少数で行えたことにより受講者と講師の方が緊密につながり、個別に支援できたのは良かった。

#### 運営で工夫した点

今回のプログラムは企画力から実践力を身に付ける内容になっていた。どのように次につなげていくかを考えながら進めていった。また、次回開催する際は、助成金を活用することもできるように、企画書、事業計画書、報告書などは「弘前市市民参加型まちづくり1%助成事業」の様式を活用した。

今回の事業終了後、すでに受講者同士が集まって次回の大会へ向けて動き始めているので、実行委員会のメンバー自体も引き続き支援してもらえる体制を作り、今後も自主的に取り組んでいけるネットワークづくりも同時に行っていきたい。

#### 参加者の声とまとめ

参加した受講者は、企画の立案、チーム力、企画の実行力、プレゼン能力、外部と交渉するコミュニケーション能力を身に付けたと思う。

受講者の感想を聞くと「大変だったが、やりがいや達成感があり、非常に勉強になった」という声が多かった。達成感を味わったためか、次回の開催に向けて動いているので、今後の活躍が期待できる。一方で、受講期間が合わず、途中で参加できなくなってしまった人もいたので、それを踏まえ、今後のプログラムなどを検討していきたい。

最終日の報告会では、受講者が担当した準備段階からイベントまでをプレゼンテーションしてもらい、ディスカッション形式にしたことから、良いところ・悪いところなどいろんな意見が出た。改善点なども見えたので、是非それを、次回のイベントへ生かしてもらいたいと考えている。

今回、イベントの実施までサポートしてきて、やはり行動すること、実践することによって、人は育つと確信できた。実際に事業を行う苦しみ、喜び、達成感を味わうことによって、人は成長できると思う。主催者側としてはこの事業を実施するに当たり、育てることの難しさを学ぶことができ、今後の若者のサポートの在り方を考えるきっかけにもなった。今回の受講者たちが、今後、弘前を活性化していく中心的存在になっていくことを切に願っている。



## スポーツ・レクリエーションプランナー養成講座 エキスパートコース 分析結果

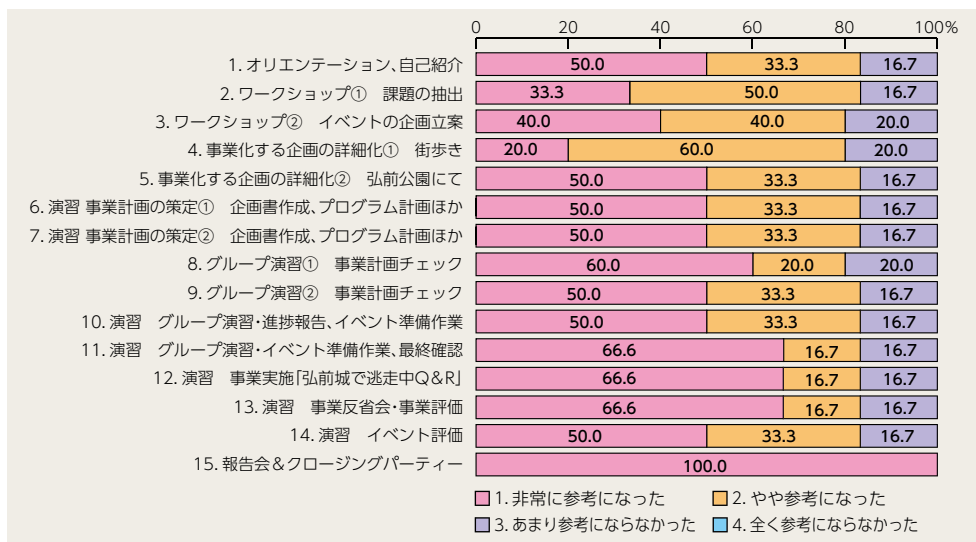
**はじめに** 本養成講座では、スポーツ・レクリエーションプランナー養成講座 エキスパートコース（以下、養成講座とする）に参加し、回収できた8名（広報）と6名（満足度、意識変容、活動支援）の行ったアンケートの回答について分析を行い、養成講座が今後、参加者を中心とした運動実施率の向上に向けた取組へ寄与する可能性について検討した。

### 満足度 養成講座への参加回数

**結果** 参加回数は、「14回(66.7%)」、「12回(16.7%)」、「10回(16.7%)」であった。

**コメント** 参加者の多くは、ほぼ全ての講座に参加していたことから、毎回のプログラムに満足し、継続的に参加していたと考えられる。

### 満足度 養成講座の各内容に対する満足度



**コメント** 参加者は各講座において、「非常に参考になった」、「やや参考になった」と回答していた。その中でも、事業実施における各内容に対する満足度を見た場合、グループ演習や事業実施などが比較的満足度が高かった。全15回の中では「報告会&クロージングパーティー（100%）」が最も満足していた。

### 広報 養成講座を知るきっかけ(いくつでも)

**コメント** 最も多かった回答は、「友人・知人(75.0%)」であり、2番目は、「主催者による案内(50.0%)」であった。したがって、友人・知人及び主催者による積極的な広報が、参加者に事業を周知させることにつながると考えられる。

### 広報 養成講座への申込みの決め手

**コメント** 参加者は、「主催者による案内(57.1%)」が申込みの決め手として最も多かった。2番目に多かったのは「友人・知人(28.6%)」、「教員・学校関係(14.3%)」であった。したがって、主催者から積極的に働きかけることが申込みには有効であり、また友人や知人、学校関係者からも働きかけってもらうように依頼することも重要であると考えられた。

### 広報 養成講座に参加した理由(動機)

**コメント** 参加者の8割は、「新たな知識や技術を得られると思ったから(62.5%)」と回答しており、参加者の今後の生活においてプラスになるような広報をすることが動機づけには必要であると考えられる。

### 満足度 企画した事業に対する満足度

**コメント** 参加者自身で企画した事業について、「とてもうまくできたと思う(16.7%)」、「まあうまくできたと思う(50.0%)」と回答していた。その理由として、当日、参加者に楽しんでもらえたことが挙げられていた。今後は、特にリハーサルを含め全体的にうまく進められるように関係者が補助していくことが必要であると考えられる。

### 意識変容 養成講座を通じた地域活性化への関心の変化

**コメント** 参加者は、地域活性化への関心が高まったかについて、「非常にそう思う(83.3%)」と回答しており、講座に参加することで、スポーツと地域活性化を結びつけることができたと考えられる。

### 意識変容 スポーツ・レクリエーションの支援をどのような分野で実施したいか

**コメント** 参加者は、養成講座を通じてスポーツ・レクリエーションの支援をどのような分野で実施したいかについて、行事の企画・実施が「非常にそう思う(66.6%)」、「そう思う(16.7%)」で最も多かった。他の項目についても、ほとんどが設定された分野全てにおいて実施したいと考えていたことから、一連の養成講座は参加者にとって様々な分野に生かすことのできる、現場に即したポジティブな内容であると考えられる。

### 活動支援 プランナーとして求める支援

**コメント** 参加者は、「企画を実施できる施設や場所の確保に向けた支援(40.0%)」、「運動やスポーツイベントを実施する上で必要な情報(40.0%)」を1位に挙げていた。したがって、今後養成講座を修了した者への支援として、上記の2つを重点的に考えることが必要であると考えられる。

いま、ぼくらのまちにはスポーツの力が必要だ

# マチレク会議'14

「スポーツ・レクリエーションで地域を元気に」をテーマにしたシンポジウムを東京・新宿区で開催。3名のパネラーによる事例紹介や、コメンテーターとコーディネーターを交えたパネルディスカッションを行い、スポーツ・レクリエーションの力による地域の活性化について、参加者ととも考える機会を設けた。



“まち × スポーツ・レクリエーション” を考えるためのシンポジウム。

まず、日本各地で実際にスポーツ・レクリエーションでまちを活性化する活動を行っている3名に登壇してもらい、その事例をプレゼンテーションしてもらった。

その後、3名のパネラーにコメンテーターとコーディネーターが加わり、白熱のパネルディスカッションを実施した。

**日時** 2014年11月18日(火) 19:00~21:00

**場所** 角筈区民ホール(東京都新宿区)

**参加費** 参加費無料、事前申込制

**参加人数** 142名



## 「スポーツ・レクリエーションで地域を元気に」

- コメンテーター：山崎 亮 (studio-L 代表)
- コーディネーター：宮嶋泰子 (テレビ朝日アナウンサー)
- パネラー：
  - 阿部将顕 (NPO法人 Street Culture Rights)
  - 深谷 香 (NPO法人 宇都宮スポーツの街づくり応援団)
  - 谷口 薫 (全日本かくれんぼ協会)



### パネラーによる事例紹介

● NPO法人 Street Culture Rights **阿部将顕**

## ストリートカルチャーを通じて、コミュニティとまちづくりを支える

僕がやっているRAW SKOOL (ロースクール) プロジェクトという活動は、「EXPERIENCE & COMMUNITY」を合い言葉に、普通の学校では学べないことを、ストリートカルチャーを通じて青少年に提供するというものです。ストリートカルチャーには、ダンスやスケートボード、アートや音楽などが含



2008年に早稲田大学大学院を卒業後、博報堂入社。2011年に退社してカナダに移住。ダンスの大会で活躍後、帰国。フリーで働くとともにブレイクダンス仲間とNPO法人 Street Culture Rightsを設立し、ストリートカルチャーを通じた日本初の青少年交流プロジェクトRAW SKOOLを開催。

まれます。もう十数年ダンスの世界に身を置いてきたのですが、そこで学んだことがたくさんあり、それを次世代に少しでも伝えて彼らの手助けになればという思いで始めました。

活動拠点の1つは東京の杉並区の子童館で、毎月2回、無料でダンス教室を開いています。ダンス教室に参加している子供

たちは、経済的な理由でダンス教室(有料)に通えない子、在日外国人の子、不登校になった子など様々ですが、そういった子供たちの居場所や交流の場所づくりという観点で、2013年度は年間26回、約350名が参加しました。国境を越えた居場所づくりを目指し、様々な学習支援NPOや社会福祉協議会と連携して活動しています。

もう1つの活動拠点が千葉県八街市という郊外都市です。市内には児童館がないため、地元の不動産会社と一緒に、地元の商店街の空き不動産を活用して、民間運営のユースセンターを作りました。放課後の子供たちの居場所になるとともに、過疎化してしまった商店街が元気を取り戻すきっかけづくりを目指したもので、現在ははまだ実験的なプロジェクトです。

## ● NPO法人 宇都宮スポーツの街づくり応援団 副代表 深谷 香

### スポーツの持つ大きな力を使って まちを元気に！

私たちは主にスポーツボランティアを育成、派遣する活動をしています。現在、会員数は41名、法人会員5団体、ボランティアバンクの登録は129名です。

私はトライアスロンをやっていますが、最初に選手1,500人の大会を開催する場合、ボランティアの数も1,500人必要だと聞いた時はびっくりしました。そこで宇都宮のスポーツを応援するために、興味のあるスポーツ種目に無料で登録していただき、楽しみながらお手伝いをしていただけるよう、その種目に合わせてボランティア情報を配信するボランティアバンクというシステムを始めました。

具体的な活動としては、まず「宇都宮クリテリウム」や、「宇都宮サイクルピクニック、那須ロングライド」といったサイクリングイベント、最大10名でたすきをつないで走る「42.195km リレーマラソン宇都宮大会」や「宇都宮トレイルラン」などの



2002年よりトライアスロン競技を始め、2008年に栃木県トライアスロン協会理事に就任。翌年、宇都宮スポーツの街づくり応援団(USMO、通称アスモ)を設立し、2012年にNPO法人に。現在は各種スポーツイベントへの協力だけでなく、ランナー同士の交流を目的としたスマイルランナーといった自主イベントの開催も行っている。

ランニングイベント、それから地元のトライアスロン大会の実行委員をするとともに、ボランティアも派遣しています。

次に自主イベント。ランナーの皆さんに1キロ走るたびに100円を寄付してもらい集めたお金を赤十字社に寄付する「東日本大震災復興支援チャリティラン」、宇都宮環状線1周約36キロをみんなでおしゃべりしながら走る「ミヤラン」、宇都宮サイクリングターミナルという施設の依頼により、のんびり走った後に軽食と抽選会を楽しめる「スマイルラン」、12月にサンタに仮装して走る「サンタde宮環」などがあります。

それからネットワークづくり。栃木県にある4つのプロスポーツの団体や、私たちのスポンサーでもある中央卸売市場とのコラボ企画。市場が忙しくなるのは夜中から朝までなので、その空いている時間にこのスペースを使って何かスポーツイベントができないか、現在検討中です。

## ● 全日本かくれんぼ協会 副会長 谷口 薫

### 温泉街で大人も子供も楽しめる 年1回のかくれんぼ大会

全日本かくれんぼ協会は、かくれんぼ大会を年1回、湯村温泉で行っている団体です。湯村温泉は兵庫県の日本海側。県庁所在地まで車で3時間半かかる田舎町です。当初開催していたマラソン大会の参加者が少なくなっていき、インターネットで検索してみるとかくれんぼを大会にしているところは見当たらなかったため、「全日本」という名称をつけて開催しました。

2014年を例にとると、隠れる人(隠れ人) 250人、探す人(オニ) 350人を募集したところ、募集人数を超える700名が集まりました。隠れ人は隠れきると失格、競技終了までにかき見つかるとがテーマです。一方、オニも何人も見つけるのではなく、原則1人しか見つけられません。オニも隠れ人も共に仮装するのがテーマになっているので、非常に動きにくいし隠れにくいんです。

大会は10時半から80分。隠れる場所は温泉街800メートル四方のエリア。オニはゼッケンを付け、隠れ人はポケットなど



温泉手話サークル代表、イベント企画ユニットPSJ代表。以前開催していたマラソン大会のマンネリ化と参加者減少により、2000年から兵庫県湯村温泉で全日本かくれんぼ大会を毎年開催。温泉町を挙げての開催が話題となり、2014年で15回目を数え、観光誘致の一翼を担うイベントに成長。

に証明書を隠し持っています。オニが「見つけた」と声を掛けると「見つけた」と言うこと。そのまま2人で奉行所へ移動してくじを引き、大吉が出たら一緒にまちのチェックポイントを通ってゴールし、末吉が出たらペナルティとして一緒に特産品を食べます。閉会式でくじを引いて賞品が決定し、仮装の審査結果が発表されます。

現在リピーターが60%、初参加40%で新しい方々が参加してくださる大会になっています。また、当日は4割の方が地元へ宿泊してくださり、お弁当も地元で準備します。テレビや雑誌の取材も多く、温泉やグルメといった地元のチャンネルに「かくれんぼ」というチャンネルが加わったことになりました。

いずれはこのルールをゴッソリと別の場所に持って行って開催したいという思いもあり、「かくれんぼ」という言葉が「柔道(JUDO)」と同じように世界で共有できる言葉になると面白いのではと思っています。



# 「スポーツ・レクリエーションで地域を元気に」

## “自己表現”としてのスポーツ

**宮嶋** 今の日本のスポーツの現状を考えると、本日の3名の方たちがやってらっしゃることがいかに斬新かわかると思えます。阿部さんはせっかく入社した大きな会社を辞めてNPOを立ち上げられたのは何故なんですか。

**阿部** 実は会社を辞める時にNPOを立ち上げようと決めていたのではなく、とりあえずダンスをしたいからと言って辞めさせてもらいました。日本のダンスの世界にはコミュニティ、つながりという言葉はあまりありません。その後カナダで出会っ



た友人がダンスを通じてコミュニティ活動をしているのを見て衝撃を受け、自分も次の世代のために何かをしたいなと思ったのが1つの理由。もう1つは、僕は岩手県の盛岡市で生まれ育ったんですが、中学時代、スケートボードやギターに情熱を傾ける子はいたのですが、やり続ける子はいなかった。親や学校からはギターなんか、スケートボードなんかと言われて受験勉強や就職活動を頑張るように言われ、続けるための場所もコミュニティもなくどんどん止めていった。勉強を続けながらやりたいこともできる環境が何とか作れないかなあと考えていたんです。  
**宮嶋** 外国からダンサーを招いた講習会も行っているんですか。

**阿部** そうですね。せっかく地球に住んでいるのだから、他のまちを1つでも多く知って人生を送って欲しい。英語を話すきっかけも与えられたらと。外国に限

らず刺激を与えるということが目的です。  
**宮嶋** 子供たちにダンスを教える時はどうやるのですか。

**阿部** ダンスというと皆さん鏡を見てみんなで踊るという印象が強いです。ストリートダンスは輪になって一人一人踊るんです。一人のダンスをみんなが見て一緒に踊るという感じ。初めて踊る子もたくさん来ます。最初は戸惑いますが、だんだん慣れていくと自信を持って踊るようになってポジティブになっていきます。また、ストリートダンスを通じてコミュニティができるので、それを生かして、まちづくりにつなげることもできていると思っています。

## スポーツボランティアとしての地域活性化

**宮嶋** では、2つ目のテーマ「スポーツボランティアとしての地域活性化」ということで、1つ目のテーマを広げて、相手をサポートする側に回るとことを話したいと思います。深谷さんは選手とボランティアを分ける必要はないとおっしゃっていましたが。

**深谷** 選手経験のある方がボランティアをするというのが、大会を運営する上では一番スムーズなんです。最近ではマラソン大会など、定員オーバーで抽選というところも多いですね。どうせなら選手をボランティア込みで募集し、パーティーを開いて抽選会をして、当たった人は選手に、外れた人はボランティアに回ってもらう。その代わりに、次の年はボランティアをした方々を優先的に選手にするという方法も面白いかなと。

**宮嶋** 選手がボランティアをすると、どんなメリットがありますか。

**深谷** 私もやってみるまでは全くボランティアに目を向けていなかったのですが、一度自分がトライアスロンの抽選に外れてしまい、じゃあボランティアで出てみようかなと思ってやってみると、ボランティ



● コメンテーター：  
**山崎 亮**  
(studio-L 代表)



● コーディネーター：  
**宮嶋泰子**  
(テレビ朝日アナウンサー)

アって最初から最後の選手まで全て目にする事ができるんです。しかもボランティアは選手にパワーを与えますが、選手からもパワーを与えられる。一緒に大会を作っていることに初めて気づきました。

**宮嶋** どうしてトライアスロンやスポーツボランティアをやろうと思ったのですか？

**深谷** 私は40歳を過ぎるまで運動が大嫌いでした。東京から宇都宮という全く知らない土地に移った時に、友達はいなかったけど自然はある。それで散歩を始めるとすれ違う人が走っていた。じゃあちょっと走ってみようかなと思って走ってみたらできちゃったんですよ。それがうれしかったのが私の原点です。でも年齢的に毎年自己ベストはもう出ない、となると仲間を作って一緒にスポーツを楽しむ、若しくは自分が楽しいと思える大会を運営することによって、スポーツを楽しみたいと思うようになりました。たまたま機会があって、大会の実行委員として運営に携わることができ、ボランティアを経験して私の新しいスポーツの楽しみ方が広がったという感じです。

**宮嶋** そこから一歩進んでまちづくりということも視野に入ると、先ほど市場についてお話しされていました。

**深谷** まだ実現はしていないのですが、宇都宮に中央卸売市場がありまして、すごく広い場所なのに昼間は誰も使っていない。市場の組合が私たちのスポンサーになってくださったこともあって、面白い企画があったら是非やって欲しいと言われていきます。例えば土日や平日の昼間に



そこをランニングしたり、市場の食材を使ったお料理教室を開いて、最後にみんなで食べることもできる。スポーツって、先ほど阿部さんがおっしゃったようにポジティブな力があると思うので、その力でまちを元気にすることができると思います。

## まちづくりとしての スポーツ・レクリエーション

**宮嶋** 最後のテーマ「まちづくりとしてのスポーツ・レクリエーション」。谷口さんは最初マラソン大会をやっていらしたのに、なぜかくれんぼにしようと思われたのですか。

**谷口** 結局、本場のマラソン大会に負けたということなんでしょう(笑)。温泉街を走っても2キロくらいですから10キロとなると5周。単調で魅力がないと思われたのも一因だと思います。1,000人の参加者が500人まで減った時に、同じ走ってもらうならコースを決めずにまちの中を自由に走ってもらってもいいんじゃないかという、非常に軽いノリから始まっています。

**宮嶋** 軽いノリかもしれませんが(笑)、

それがまちに浸透するまでは大変だったんじゃないですか。

**谷口** そうですね。やっていることは一緒でも、まちの人からすればマラソンはオッケーでもかくれんぼとなると「???」。5回目くらいまでは大会2か月くらい前からメンバー15人くらいでローラー作戦。今日はこの道とこの道の間を40軒くらい回ろうと、19時くらいから2時間かけて「こんばんは。かくれんぼ協会です」と訪れ、「うちは仏教だから帰ってくれ」、「教会じゃなく協会です」という苦勞をしながら、だんだん理解してもらえるようになりました。

**宮嶋** 人集めに関してはどうされたんですか。

**谷口** テレビ局、ラジオ、雑誌を含めた出版社にパンフレットを送ったり、全国各地の道の駅にパンフレットを送りました。テレビって“第1回”が好きなので、テレビの朝の情報番組に取り上げてもらう徐々に認知してもらいました。そこから先は口コミだったと思います。第1回は広範囲にパンフレットを送ったこともあって、500人集まりました。大会自体のテイストがファンキーですから、変



な格好をしている人と何時間か過ごすともう一回それを感じたくなるんですかね(笑)。「かくれんぼ癖になっちゃった」と言って何時間もかけて来てくださる方が、今ではリピーターです。

**宮嶋** 最近ではかくれんぼだけでなく鬼ごっこなどのイベントをやってまちが活性化している例が増えているんですね。

**谷口** そうですね。新潟のほうでも日本スポーツかくれんぼ協会というのができたと聞いています。うちのかくれんぼは年齢に関係なく遊んでいただくためにスポーツ性をなるべく排除するところから、鬼ごっこではなくかくれんぼにしました。地域に合わせて大人から子供まで一緒に楽しめることなら、何でもいいのではないかと思います。

### まとめ1

## まちを変える スポーツ・レクリエーション

**山崎 亮** (studio-L 代表)

2008年から人口が減少し、大きな変化の時代を生きているような気がします。社会の構造自体が古くなってきていますから、その構造に合わせて偏差値で合否を決めていた大学からは新しい文化は生まれにくいかもしれません。今は過渡期で、これからの30年、学歴は全く意味がなくなって、この人はいったい何をやってきた人なんだろうという人の方が新しいことを生み出していけるのかもしれません。

表現の在り方を変えていかないとコミュニケーションは変わらないし、コミュニケーションが変わらないとみんなの意識が変わらない。意識が変わら

ないと構造が変わらない。そうすると皆さんの生活様式が変わらない。生活様式が詰まったのがまちです。みんなの生活様式を変えることがまちの変化につながりますから、これまでと同じような価値判断では、まちは変わっていかないのかもしれませんが。まちには競い合う競技ではなく、純粋に楽しむためのスポーツ・レクリエーションのほうがなじみやすい。楽しむためのスポーツ・レクリエーションが浸透してきた時に、まちは変わっていくのではないかという気がしました。



### まとめ2

## つながりが生み出すパワー

**宮嶋 泰子** (テレビ朝日アナウンサー)



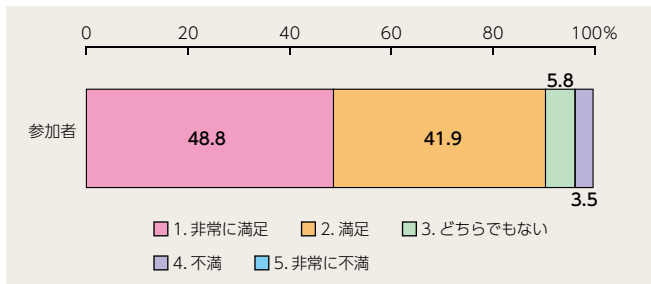
皆さんのお話を聞きながら、レクリエーションというのは、再び作り直すもの、再生であるということを思い出しました。

現代の競争社会のギスギスした人間関係の中で、人は孤独になっていると思います。今日お話を伺った3人の方に共通しているのは、孤独に陥りがちな人たちが、同じ身体表現でつながって、そこから大きなパワーが少しずつ生まれ、更にコミュニティとなって新しい力を生み出していくところ。会場の皆さんにここから何かを持ち帰ってもらえればうれしいです。

## 「マチレク会議」 分析結果

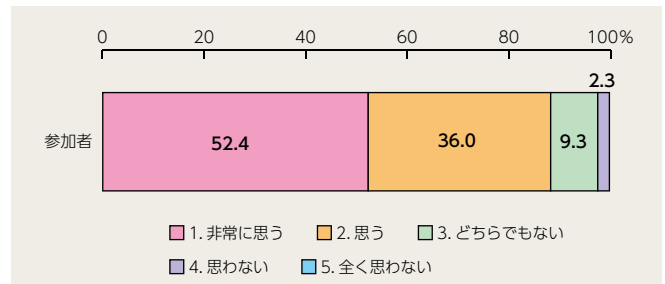
●はじめに● 本シンポジウムでは、「マチレク会議」に参加し、回収できた86名(男性59名、女性26名、不明1名)のアンケートの回答について分析を行い、「マチレク会議」が今後参加者の運動実施率の向上に寄与する可能性について検討した。

### 満足度 「マチレク会議」に対する満足度



**コメント** 参加者は、「非常に満足(48.8%)」、「満足(41.9%)」と回答しており、参加者のほとんどが満足していると言える。

### 意識変容 今後の参加意欲



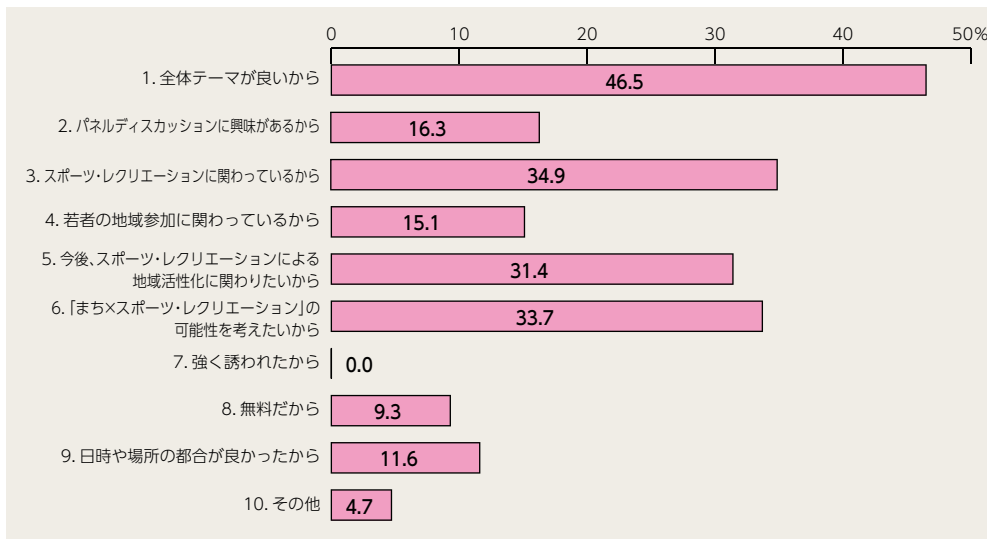
**コメント** 参加者は、「(参加したいと)非常に思う(52.4%)」、「(参加したいと)思う(36.0%)」と回答しており、参加者の8割以上が今後も同じ内容のシンポジウムがある場合、参加したいと考えている。

### 広報 「マチレク会議」を何で知ったか(いくつでも)

**結果** 割合が多い順に並べると、「友人・知人からの紹介(36.0%)」、「フェイスブックなどのSNS(30.2%)」、「インターネット・HP(9.3%)」、「その他\*(9.3%)」、「主催団体からの誘い(7.0%)」、「チラシ(5.8%)」、「講演者やパネラーからの紹介(4.7%)」、「所属団体からの誘い(4.7%)」、「ポスター(0%)」であった。 ※大学の先生からの紹介など

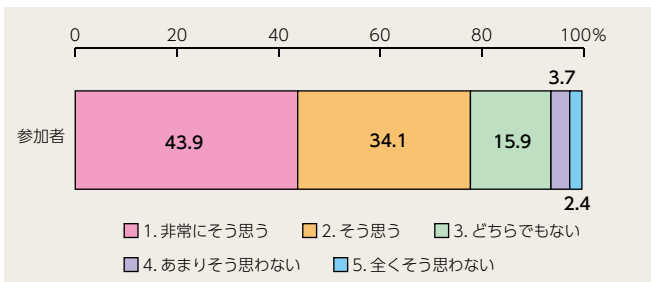
**コメント** 若年層を対象に広報する場合には、フェイスブックなどのSNSを用いて広報し、若年層それぞれのネットワークを活用することで、より多くの若年層を取り込めると考えられる。

### 広報 「マチレク会議」への参加理由(最大3つまで)



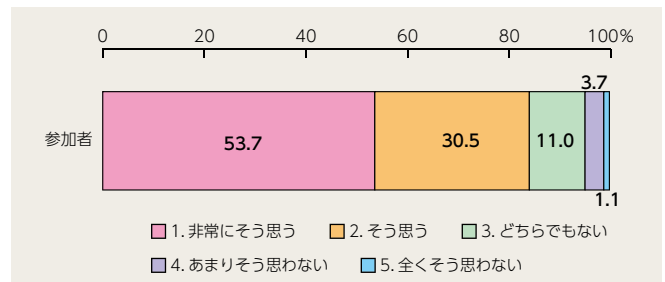
**コメント** 参加者の半数近くが、「全体テーマが良いから(46.5%)」と回答していた。次いで、「スポーツ・レクリエーションに関わっているから(34.9%)」、「まち×スポーツ・レクリエーションの可能性を考えたいから(33.7%)」、「今後、スポーツ・レクリエーションによる地域活性化に関わりたいから(31.4%)」が回答として多かった。したがって魅力あるテーマの設定が重要であると考えられる。

### 意識変容 「マチレク会議」への参加による地域活性化事業への参加意欲



**コメント** 参加者は、「非常にそう思う(43.9%)」、「そう思う(34.1%)」と回答しており、参加者の7割以上は今後地域活性化事業に参加したいと考えられる。

### 満足度 「マチレク会議」に対する社会的評価



**コメント** 参加者は、「非常にそう思う(53.7%)」、「そう思う(30.5%)」と回答しており、参加者の8割以上は「マチレク会議」が社会的に価値のあるシンポジウムであると評価していた。

# プロモーション事業 plus SPORTS

本年度、新たなスポーツ分野づくりとして取り組んだ「plus SPORTS」事業を広く社会へ発信することを目的としてプロモーション事業を実施。「plus SPORTS」は、子育て+スポーツなどモデル事業ごとに生活の様々な場面や課題を取り上げ、スポーツから課題の解決に迫った。これまでスポーツに親しんでいなかった人に対し、スポーツ以外のものを入り口として運動・スポーツ活動へ関心を高め、参加の動機づけにつなげることが目的。新たな試みであることから、プレスリリースを配信し、事業紹介パンフレットを作製、配布した。



朝日新聞(全国版)スポーツ面 平成27年1月17日付

## 「エッ! コレ、スポーツ!?!」 — ニュースリリース配信

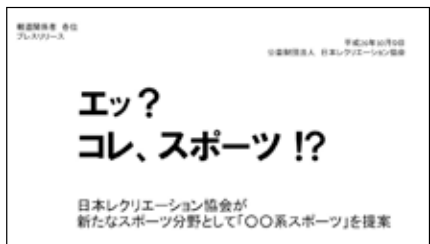
プレスリリースの配信に当たり、スポーツ振興に関する現在の課題、時事性、根拠となる調査データなどについて以下、仮説を立て、情報の整理や検討を重ねた。

### <情報整理、検討項目>

- 子供の体力低下と20・30代のスポーツ実施率の相関性についての分析から40年後への警告
- 高齢化率と20・30代のスポーツ実施率から40年後の日本社会への危機意識
- スポーツ実施頻度別による心理状態(ストレスや精神的な落ち込み度合い)についてアンケート再分析
- 配偶者や子供の有無によるスポーツ実施頻度と満足度についてアンケート再分析
- 経済大国と幸福度の比較によるスポーツとの関連について検討
- 時代背景による若者のスポーツランキング変化について検討、など

検討の結果、「これまでにはなかった新しいスポーツの捉え方」を前面に出し、スポーツは身近なもので、難しいものではないという気づきが生まれることを目指し、10月9日(木)、体育の日直前に8ページのプレスリリースを配信。楽しみながら運動をするというスポーツの原点に戻り、様々な日常の活動をスポーツ化して楽しむライフスタイルの提案を行った。

結果、朝日新聞スポーツ部から取材依頼があり、阪神・淡路大震災20年目を迎えるタイミングで防災系スポーツの記事が掲載され、問合せがあるなどの反応があった。



1 ページ



6 ページ



7 ページ

なお、モデル事業ごとに地元メディアの取材、報道、掲載が以下のようにあった。

- 通勤系スポーツ：TBS 「はやチャン」
- 防災系スポーツ：中日新聞、NHK三重放送局及び「NEWS WEB」、三重テレビ放送及びWEBサイト、ケーブルテレビZTV
- 課題解決系スポーツ：北日本新聞、能越ケーブルネット
- 恋活系スポーツ：街コン札幌.com、サツイベ



防災系スポーツ「親子防災ウォークラリー」  
中日新聞 平成26年9月17日



課題解決系スポーツ「スポーツフィッシング」  
北日本新聞 平成26年10月20日

## 「新規スポーツ事業の御提案」

### — plus SPORTSパンフレットの作製・配布

全国の地方自治体やスポーツ関係団体などで、各モデル事業を積極的に導入していただけるよう、事業内容をわかりやすくまとめ、ポイントを整理したパンフレットを作製。都道府県、市町村のスポーツ振興担当者に配布した。

#### <パンフレットの要点>

- 生活の様々な場面にスポーツを加える「〇〇系スポーツ」という視点を特徴づけるため「plus SPORTS」として整理した。
- 「plus SPORTS」の考え方を図解し「plus SPORTS」の導入により、現在スポーツに親しんでいない人に対するアプローチができ、スポーツ実施率の向上に寄与する可能性を図示し、解説した。
- 各事業のプログラム構成や特徴などについて、具体的なイメージが描けるよう画像や図などを入れ、わかりやすく示した。

# 若者のスポーツ参加機会拡充を通じた 地域コミュニティ活性化促進事業支援委員から

本事業は、学識経験者、ジャーナリスト、オピニオンリーダーなどから構成された若者のスポーツ参加機会拡充を通じた地域コミュニティ活性化促進事業支援委員会を設けて進められた。

ここでは、委員の皆さんからのコメントを御紹介する。(50音順)

## 若者の生活の多様性と求められるスポーツ支援

委員長 松尾哲矢 立教大学コミュニティ福祉学部教授

文部科学省の調査によれば、2013(平成25)年現在、年に1度もあるいは1か月に1度も運動・スポーツを実施していない人は、20代では33.7%、そして30代では39.3%と約4割に上り各年代の中で最も高い。

若者の生活スタイルと年代的生活課題は、結婚の有無、子供の有無と育児年齢、職業・勤務形態の多様性など、他の年代と比較して極めて多様である。このような生活上の多様性を特徴とする若者に対して、従来のスポーツイベント・教室型のアプローチでは、スポーツに誘うことは難しい。

また、我が国では歴史的に「体育」の中の一運動領域としてスポーツが扱われてきたために、教育

的・集团的・競争的な色彩を強く持つ生真面目なスポーツ観が醸成されてきた。このためスポーツはきちんとした場所・時間・機会を設けてやるべきものであるという意識や、それまで運動が苦手だった人にとっては、学校期を終え、職業人になるのを機に体育としてのスポーツは終わったもの、自分とは縁のないものと距離感を持つ人が多いのも事実である。

若者にスポーツをより身近で楽しんでもらうためには、競争性が肥大化したスポーツの概念を「自発的に楽しむ運動群」として捉えなおし、若者の多様な生活スタイルや生活課題に応じたきめ細かな支援策を展開する必要がある。本事業での取組が生かされることを望みたい。



## 様々な社会問題の解決の一翼を担う社会的存在に

委員 黒須 充 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科教授

2014(平成26)年度に実施した「防災体力を高めよう!」、「スポーツ de 縁結び」、「マチレク会議'14」などは、それぞれにキャッチコピーも分かりやすく、インパクトがあり、参加者の満足度もとても高かったと聞いています。

これからは、スポーツをスポーツの世界だけで閉鎖的に論じるのではなく、医療・保健、福祉・介護、経済、文化、観光、エネルギー、自然保護、子育て、食と農、防災、そして地域づくりなど、隣接する他の領域との関係性(協働)の中で論じることが必要に

なっています。言い換えれば、現代のスポーツは、もはや単にスポーツそのものの振興だけを担えばいいという時代は終わりを告げ、今や様々な社会問題の解決の一翼を担う、極めて社会的存在へと深化したと言えるでしょう。

現在の若者は社会貢献意識やつながりを重視する意識が高くなっているという調査結果があります。そのサインを見逃さず、「〇〇系スポーツ」への参加を呼びかけていきましょう。



## 若者のスポーツ参加を促すための多くの気づきとキッカケ

委員 高崎尚樹 株式会社ルネサンス取締役常務執行役員

若者にスポットを当て、スポーツへの参加機会を拡充することで地域コミュニティの活性化を促進する本事業は、開始から2年目となり、「進化」と「深化」が進んできた。その領域はスポーツに参加するシーンとして、通勤、子育て、防災、地域の課題解決、「恋活」にまで及び、各地域で多くの方が事業に参加している。同時に各事業の運営については、プランナー育成に取り組んできた。ベーシックからエキスパートへと、事業企画の深化は進んでいる。

本事業により、若者へのスポーツ参加を促すための多くの気づきとキッカケを見出すことができたは

ずであり、次は社会実装が課題となる。昨年度の報告書では事業経営に大切な3つの軸について書いた。顧客グループ・真の顧客ニーズ・解決する技術である。スポーツ参加に意欲的に取り組む皆様には、今回はサフォーク大学のマイケル・アーサー教授の3つの問いを御紹介したい。

- ・自分ならではの強みはどこか？
  - ・自分が取り組むのはなぜか？
  - ・自分は今まで誰とつながり、その関係を、どう活かしたか？
- 皆様の今後の御活躍をお祈りする。



## そうかあ、これでもスポーツなのか！の大切さ

委員 谷口勇一 大分大学教育福祉科学部教授

今年度の本事業コンセプトは「エッ！コレ、スポーツ!?!」であった。関係者の1人として手前味噌ではあるが、「なかなかの」ものである。スポーツを取り巻くイメージは、人それぞれ多様に存在する。しかし、今日のスポーツは、総じて「構えてしまう」ものなのかもしれない。そのことは時として「敷居の高さ」を感じさせることにもなる。

スポーツ (Sport) の「port」は「移動」を意味する。すなわち、スポーツとは「気分の移動」が試される行動を包括する意味(概念)なのである。映画館

に出かけたり、ショッピングに出かけることで気分の移動ができれば、それも「スポーツ」なのである。無論、散歩やジョギングといった身体活動は、気分的にも、物理的にも移動が伴う。まさに、「スポーツ」なのである。

「なるほど、コレも、スポーツ！」を数多く創出していきたい。レクリエーション協会(本事業)は、スポーツ本来の意味をRe-create (再創造)しているのである。



## 運動・スポーツとの心地良い関係

委員 中村和彦 山梨大学大学院教育学研究科教授

今こそ2020年東京オリンピック・パラリンピックに向けたムーブメントと、その後のレガシーを考えていくことが必要であると思う。それは2020年を目途にそしてそれ以降に、私たちがQOLを高め、より幸せに生きるための取組と仕組みを形成していくことにつながるものでなければならない。そしてできればそれらの取組や仕組みを日本から世界に発信していきたい。

この事業で展開している「〇〇系スポーツ」は、運動・スポーツを非日常的な独立した文化として捉えるのではなく、一人一人の日常生活の中に当たり

前のように存在するものとして転換していくことへの発信である。まさに「キツイ」「キビシイ」「キョウソウ」のイメージを払拭することを目指している。

そのことは、若者世代のみならず、子供から高齢者に至るまでの運動・スポーツとの心地よい関係づくりを促進するものであると思う。運動・スポーツが苦手な人、運動・スポーツが嫌いな人、体力に自信のない人が、運動・スポーツをすることが心地よく、面白く感じられるような、そんな素敵な関係が、日本のオリンピック・パラリンピックムーブメント&レガシーになることを願っている。



## 若者のスポーツ参加機会の拡充は重要なソフト・レガシー

委員 間野義之 早稲田大学スポーツ科学学術院教授

2020年の東京オリンピック・パラリンピックまで5年と迫る中、地方創生の文脈も含めて、東京のみならず日本全国各地にどのようなレガシーを創り残すのかが、問われている。過去の調査研究によると、オリンピック開催によって必ずしも国民のスポーツ実施率が高まるわけではないとの報告もある。とりわけ、我が国では若者のスポーツ実施率が他の世代に比べて低いことから、若者のスポーツ参加機会の拡充は重要なソフト・レガシーであり、

2020年以降にもそれらに参加した若者による地域コミュニティの活性化を促進しなければならない。

オリパラでは、文化芸術イベントの開催も義務づけられており、ロンドン五輪では、音楽、演劇、映画などの文化イベントがイギリス全土で開催され、延べ数千万人が参加している。我が国でも、2020年に向けて全国各地で文化イベントが開催されるが、本調査研究のアイデアを是非とも活用して文化イベントも盛り上げていただきたい。



## 「オフィスポ」と「美ママ」を実施したい

委員 丸山 正 公益財団法人日本レクリエーション協会専務理事

若者の志向は多様である。1つの方法で20・30代の若者世代をスポーツ・レクリエーションに誘うことは難しい。そこで、若者が集まる場所にスポーツ・レクリエーションの出前をして、楽しさを体験していただいた。その中で私が注目したのは「通勤系スポーツ」(職場レクリエーション)と「子育て系スポーツ」(乳幼児と若いお母さんの軽い運動)である。

「通勤系スポーツ」は、レクリエーションの持つコミュニケーションやホスピタリティ効果により、

従業員の健康増進とともに職場の人間関係が改善される。

「子育て系スポーツ」は、産後の骨盤のゆがみを矯正したり、子育ての悩みを語り合う場ができるなど、核家族化が進む今日の地域社会には是非必要である。

本報告書には、多くのヒントが記載されている。本報告書が活用され、若者世代のスポーツ・レクリエーション振興と地域の活性化に役立てば幸いである。



## 地域を元気にするために

委員 宮嶋泰子 テレビ朝日アナウンサー

「地域を元気にするために、何かイベントをやりたい！」そんな若者たちがじわじわと増えている。彼らを選ぶものは、既成のものではなく、彼らの感覚で目新しく楽しくスリリングで面白いと感じられるものらしい。それらは往々にして身体表現を伴うもので、演劇なのか、ダンスなのか、スポーツなのか、その境を見つけることさえ難しいようなものが多い。ある意味「自己表現」なのだろう。

個と個がぶつかり合い、新しい関係性が生まれて

くると、そこから元気の素がジュワーと噴出してくる。地域が元気になるとは、人と人がまるで分子や原子のように動き始め、そこに空気の新しい流れが生まれることを言うのかもしれない。そうした空気の流れは学校の学習指導要領に書いてある体育やスポーツではなかなか生まれられないかもしれない。スポーツや体育という言葉の枠を取り払った身体活動や身体表現、そこに地域活性化の大きなヒントがあるように思う。





## つながりを生み出すスポーツやレクリエーション

委員 山崎 亮 studio-L代表取締役、京都造形芸術大学教授、東北芸術工科大学教授



『友だちの数で寿命はきまる』という本の内容が興味深い。予防医学における最先端の研究結果によると、つながりが少ない人は死亡率が2倍であり、孤独は喫煙より健康に悪いということなどがわかってきているようだ。つながりが生まれやすい町内会の役員は健康に良いので進んで引き受けるべきだし、作り笑いでも寿命が2年延びるので笑い合える場に出かけることが重要だという。

スマートフォンで友達とつながっているだけでは物足りない。「今度一緒に御飯を食べに行きましょ

うね(笑)」というメッセージを送っている人の顔は無表情である。作り笑いすら生まれていない。実際に集まり、体を動かし、笑顔になる機会に身を置くことは、今後ますます重要になるはずだ。

これまでスポーツやレクリエーションは体力増進という視点からその重要性が指摘されてきた。しかしそれだけではない。仲間と集まってスポーツやレクリエーションを楽しむことは、つながりを生み出し、健康を維持し、寿命を延ばすことに寄与するのだ。

## 新たなコミュニティ形成に向けて

委員 ヨーコ ゼッターランド 一般財団法人東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会理事



今年度も本事業に携わせていただくことができ、改めて感謝申し上げたい。

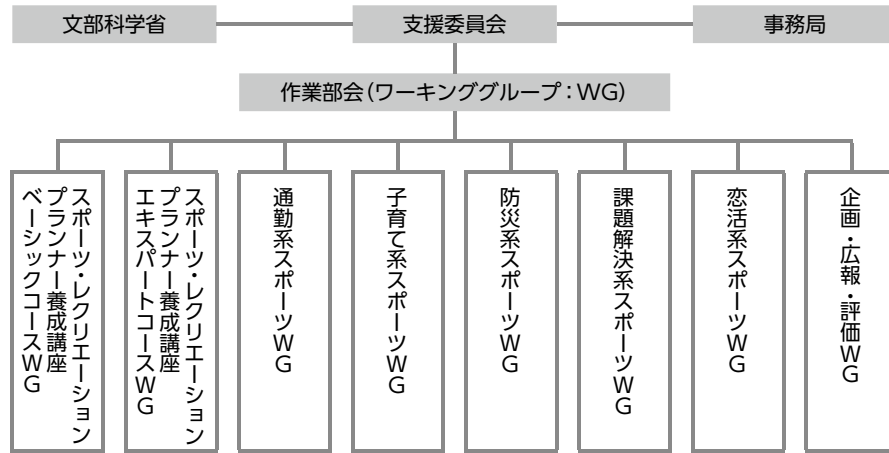
本事業は「どうしても多くの方にスポーツに親しんでもらい、体を動かしてもらえるか」というコンセプトが根底に存在している。長く競技スポーツ一辺倒で過ごしてきた私自身にとっては、ユニークな発想を持ってスポーツを身近なものに近づけていく工夫が新鮮である。

現代社会は我々にとって実に多くの選択肢が存在する。その中で「スポーツ」を楽しみのトップに選

んでもらうためには競技性以外の楽しみの要素を含ませることが大切である。また、その楽しみが社会への貢献にもつながっているといた充足感や達成感が得られることも重要ではないだろうか。

「防災系スポーツ」は「自助・共助」につながり、「課題解決系スポーツ」は地域への関心を助長するなど、コミュニティの関係が希薄になったと言われる今の日本にとって新たなコミュニティ形成にも一役買うことを期待したい。

■ 事業実施体制



■ 支援委員会

委員長	松尾哲矢	立教大学コミュニティ福祉学部教授
委員	黒須 充	順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科教授
	高崎尚樹	株式会社ルネサンス取締役常務執行役員
	谷口勇一	大分大学教育福祉科学部教授
	中村和彦	山梨大学大学院教育学研究科教授
	間野義之	早稲田大学スポーツ科学学術院教授
	丸山 正	公益財団法人日本レクリエーション協会専務理事
	宮嶋泰子	テレビ朝日アナウンサー
	山崎 亮	studio-L 代表取締役、京都造形芸術大学教授、東北芸術工科大学教授
	ヨーコ ゼッターランド	一般財団法人東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会 理事

■ ワーキンググループ(WG)

企画・広報・評価WG

松尾哲矢(立教大学コミュニティ福祉学部教授) / 小川素直(株式会社博報堂カスタマーマーケティングディレクター) / 和 秀俊(田園調布学園大学社会学部福祉学科講師) / 篠田大輔(株式会社シンク代表取締役社長) / 松澤淳子(早稲田大学スポーツビジネス研究所招聘研究員)

スポーツ・レクリエーションプランナー養成講座ベーシックコースWG

村岡俊宏(NPO法人北九州市レクリエーション協会事務局長) / 企画・広報・評価WGメンバー

スポーツ・レクリエーションプランナー養成講座エキスパートコースWG

鹿内 葵(NPO法人スポネット弘前理事長) / 企画・広報・評価WGメンバー

通勤系スポーツWG

中嶋 信(一般社団法人東京都レクリエーション協会企画専門委員) / 佐々木 匡(NPO法人神奈川県レクリエーション協会) / 企画・広報・評価WGメンバー

子育て系スポーツWG

村上明子(NPO法人愛媛県レクリエーション協会) / 企画・広報・評価WGメンバー

防災系スポーツWG

津幡佳代子(一般社団法人三重県レクリエーション協会事務局長) / 企画・広報・評価WGメンバー

課題解決系スポーツWG

弓部裕明(NPO法人富山県レクリエーション協会理事長) / 企画・広報・評価WGメンバー

恋活系スポーツWG

星 芳広(北海道レクリエーション協会理事長) / 企画・広報・評価WGメンバー

■ 事務局

河原塚達樹	公益財団法人日本レクリエーション協会スポーツ振興政策チームマネージャー
松本 浩	公益財団法人日本レクリエーション協会スポーツ振興政策チームプロデューサー
佐藤 健	公益財団法人日本レクリエーション協会スポーツ振興政策チームディレクター
松澤淳子	早稲田大学スポーツビジネス研究所招聘研究員
篠田大輔	株式会社シンク代表取締役社長

文部科学省委託

平成26年度 若者のスポーツ参加機会拡充を通じた地域コミュニティ活性化促進事業 報告書

運動が苦手な人のスポーツ参加を促しスポーツによる若者の社会参加を進めるために

発行日 平成27年3月25日

発行 公益財団法人日本レクリエーション協会

〒101-0061 東京都千代田区三崎町2-20-7 水道橋西口会館6階

発行人 理事長 小西 亘

公益財団法人 日本レクリエーション協会

