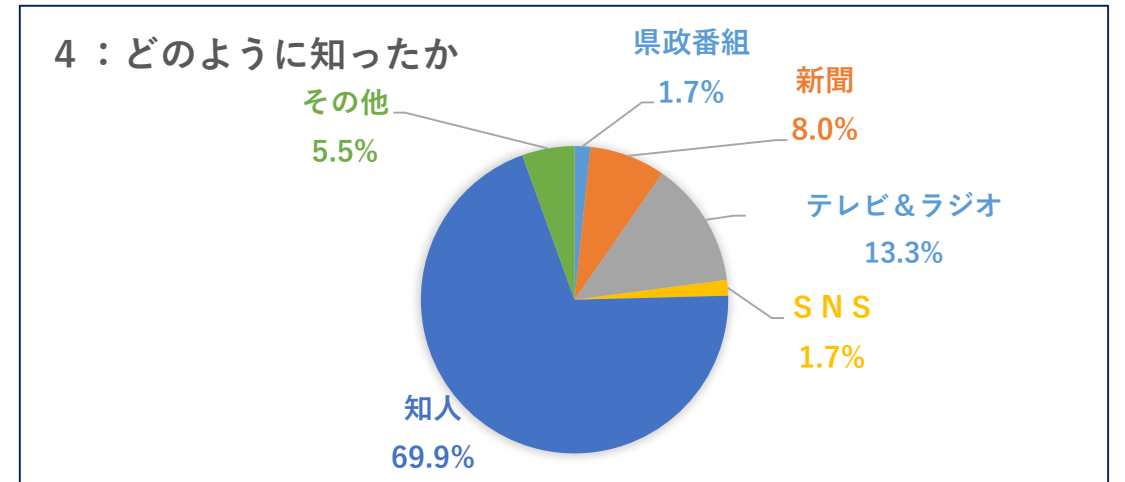
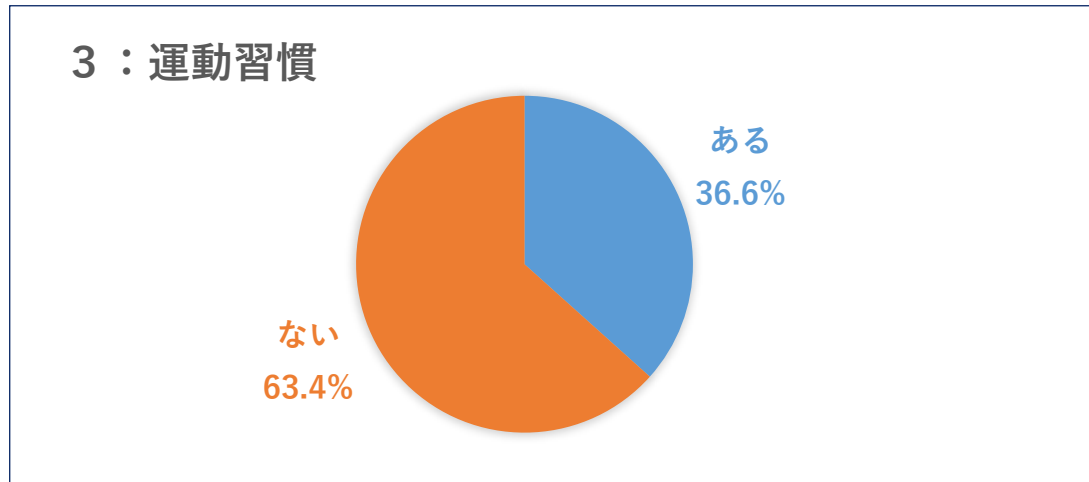
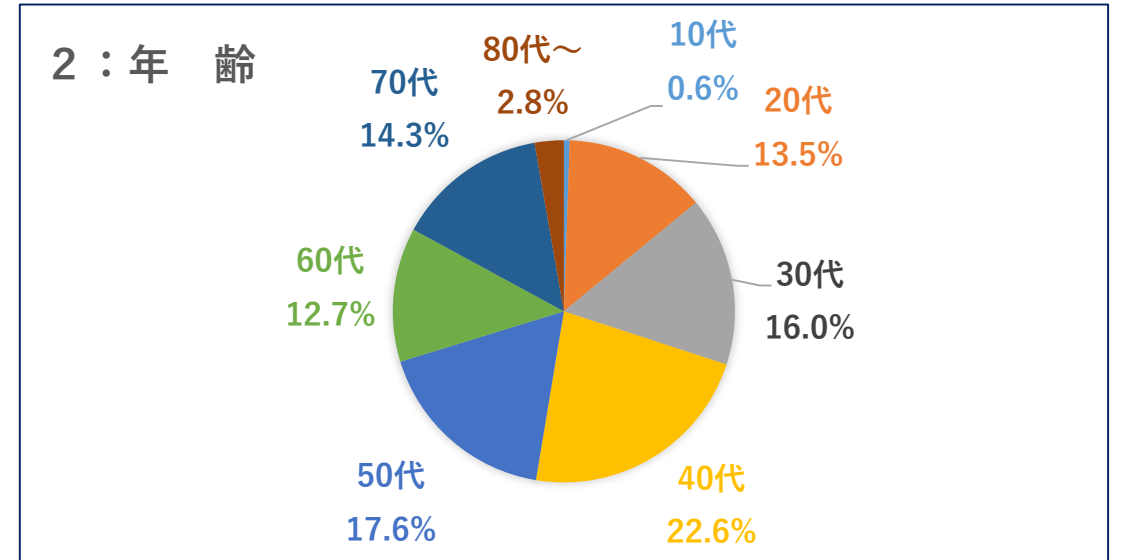
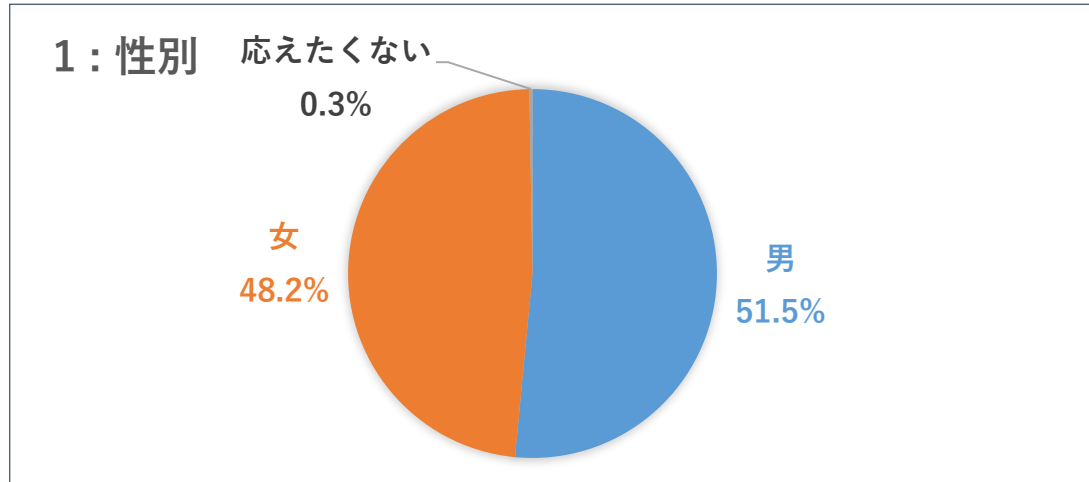


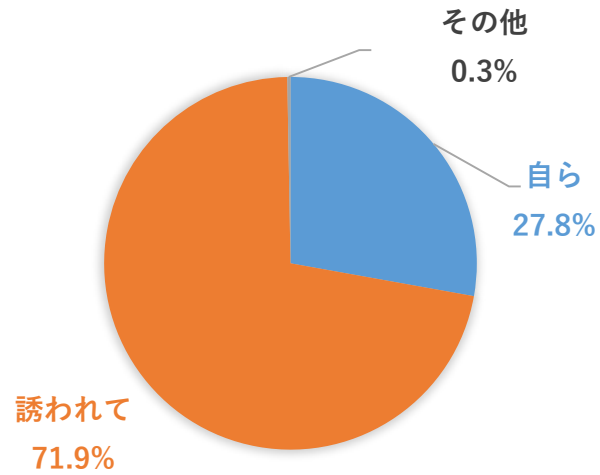
事業の主旨

県民の運動習慣の定着を図るため複数人が集まってスポーツ活動を継続的に行う「スポーツ無尽」を推進するとともに、実施効果の検証を行う。

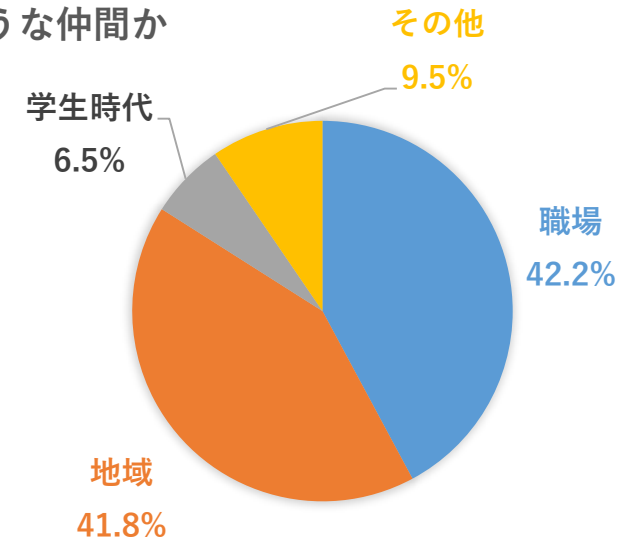
アンケート調査より (参加：74グループ、延べ365人回答)



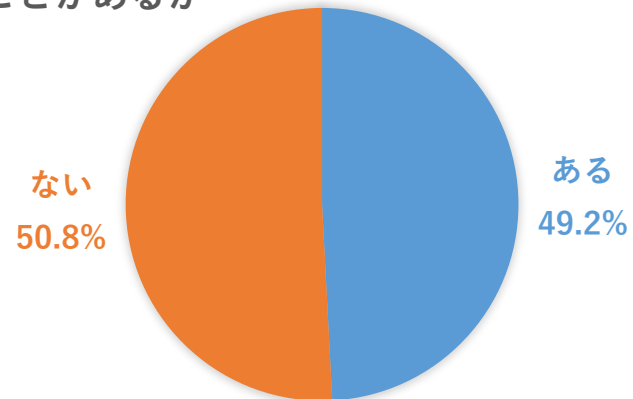
5：参加のきっかけ



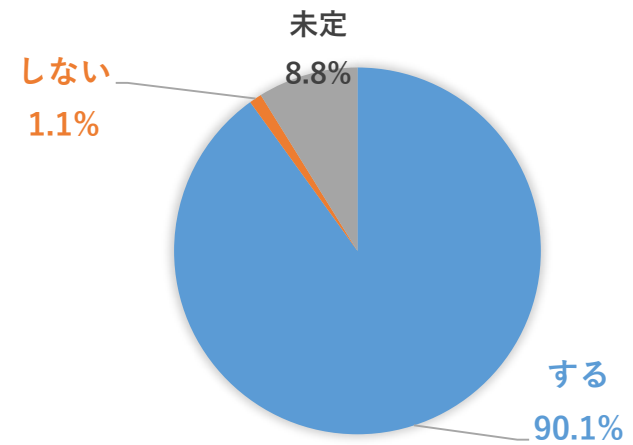
6：どのような仲間か



7:これまでにこのメンバーで活動したことがあるか

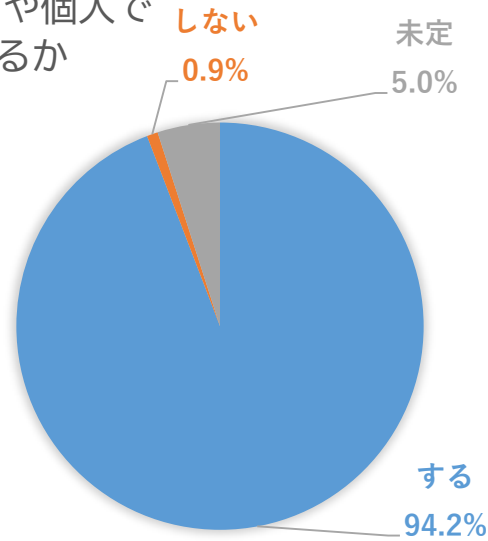


8：今後このメンバーで活動するか

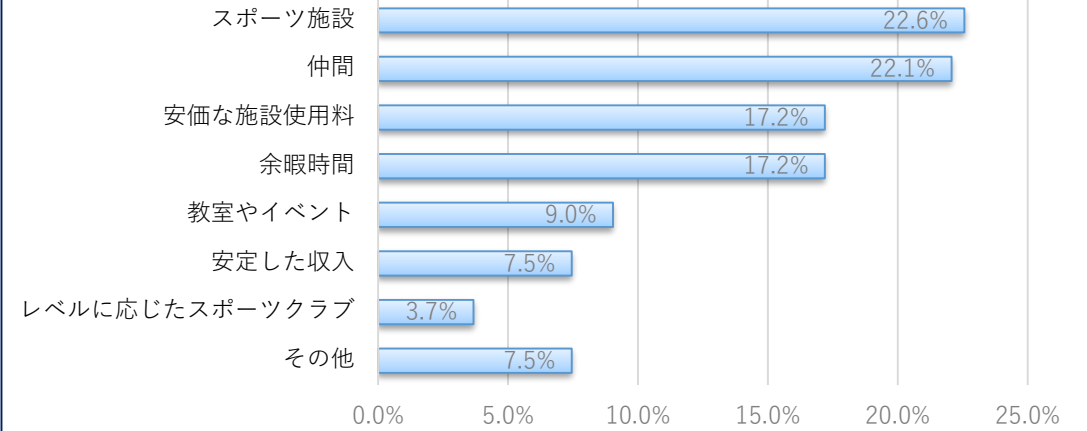


調査結果の概要③

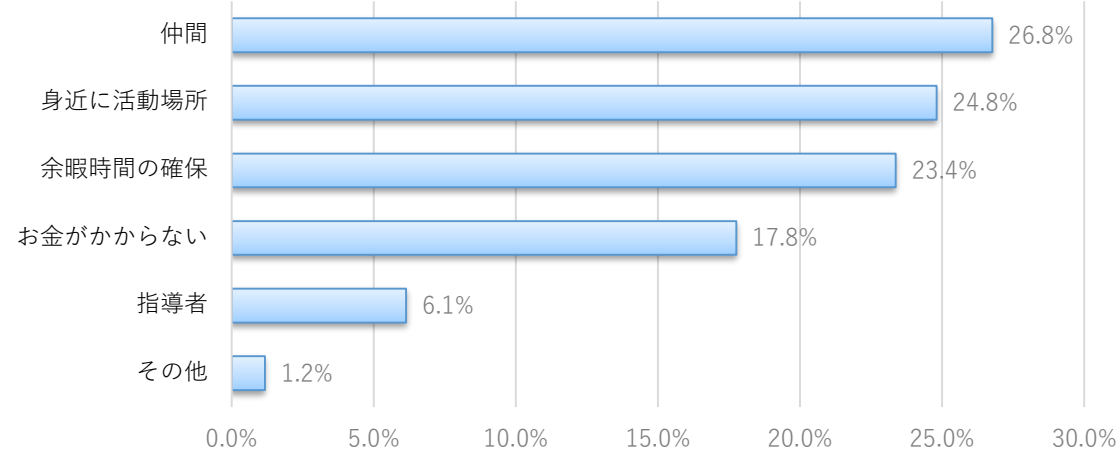
9:今後、グループや個人で運動を継続するか



10:「運動・スポーツ活動」を継続していくために必要なもの



11:どんな問題が解決されれば「運動・スポーツ」を行うか



運動習慣の定着

- ・会社の仲間を中心に、サッカーを始めることが出来た。これが「きっかけ」となり、今後、「社内」でサッカーチームを作り活動を進めていく予定です。
- ・「継続してスポーツをしよう」という機会を与えてもらい、とても有意義な時間だった。
- ・「実施回数」に指定があり、料金補助してくれるという「仕組み」によって、やらなければ、という気持ちになり、結果的に「運動の習慣」につながり良かった。
- ・社会人になり、めっきり運動をする習慣がなくなりましたが、活動を機に学生時代のように、「スポーツジムに行く習慣」がついた。今後も続けたいと思う。
- ・これを機に「ゴルフをする機会」が増え、今まで習慣になかったが、今後は本格的に継続してプレイしていく「きっかけ」となった。

心身の健康増進

- ・心身の「健康増進」のために、長く継続していきたい。
- ・継続してスポーツをするきっかけとなり、「健康」に気をつけるようになった。
- ・「健康維持、ぼけ防止」に努め、「健康寿命」を延ばせると感謝している。
- ・仲間の皆と一緒に体操をすることで「生活にメリハリ」が付き、澆刺と過ごすことが出来るようになった。
- ・スポーツで体を動かしたことで、寝つきが良くなり「健康効果」が得られたと思う。
- ・「定期的」に参加出来、継続する事で「健康維持」に役立っている。

仲間との交流

- ・スポーツ活動を通して「仲間との交流」が深まり、とても良い関係が築けた。
- ・同年代の仲間と「職場以外でコミュニケーション」をとることが出来た。
- ・「コロナ禍」で友人と疎遠になっていたが、事業を「きっかけ」に会うことが出来、「楽しく健康的な時間」を過ごすことが出来た。
- ・スポーツをするだけでなく、「会話やコミュニケーションを図る機会」に繋がった。
- ・普段スポーツをしていないため、誘いを受け参加してみた。友達も出来て楽しかった。
- ・「地域の仲間」に誘ってもらえたお陰で、20数年前に買ったまま「お蔵入り」させていたゴルフクラブを使うことが出来た。
- ・コロナ禍で友人と疎遠になっていたが、この事業をきっかけに会うことができ、楽しく健康的な時間を過ごすことができた。

要望等

- ・「手軽な料金」でスポーツができる「施設」を増やしてもらいたい。
- ・費用が掛からず「手安く気軽に」参加出来るスポーツイベント等を開催して欲しい。
- ・テニスコート使用料がもう少し安くなれば(地元住民価格設定等)もっとスポーツで「汗を流す人」が増えて、皆さんが健康的になると思う。
- ・定期的に活動したいと考えているが、施設予約、コート修理等々、継続することに懸念もある。是非、皆が継続してスポーツに取り組める「環境の整備」をお願いしたい。

成功要因

きっかけづくり

→ コロナ禍において疎遠になっていた人たちと再会し、スポーツを通じて、親睦を図ることが出来、心も体もリフレッシュできたこと。

運動習慣の定着

→ 実施回数に指定があることで、「やらなければ」という気持ちになり運動習慣の定着につながった。

阻害要因

- ・ 身近に利用できるスポーツ施設が少ない
- ・ 施設使用料がかかる
- ・ 施設を予約する手間がかかる
- ・ 気軽に参加できるイベントが少ない
- ・ 余暇時間が少ない

概要のまとめ

- ・ 「スポーツ無尽効果検証事業」をきっかけに、職場や地域の方たちで声を掛け合い、スポーツに取り組んだ人が多かった。
- ・ 年代別では40代が「22.6%」と最も多く、令和4年度「県政モニター」調査結果で、「運動実施率」が低い40代が積極的に事業に参加した。
- ・ 今後もこのメンバーで活動する人が「90.1%」、グループ・個人で運動を継続する人は「94.2%」と、本事業を通し運動習慣の定着に繋がった。
- ・ 施設を自ら予約しなければならない「手間」や、施設利用料金の「負担」があること等が、継続した活動に結びつかない「課題」となっている。
- ・ 今後は、「近隣地域」で、「手軽な料金」で利用出来る、「スポーツ施設の整備や充実」、参加しやすい「イベントの企画立案」等が求められる。