第11回 健康寿命をのばそう! AWARD スポーツ庁長官 優秀賞

スポーツ庁長官 優秀賞

適合した生涯スポーツ発見と行動変容につながる家族体力測定イベント「マイスポ」

受賞者 **株式会社ウィンゲート**(東京都板橋区)

取組アクション: 適度な運動 / 適切な食生活 / 禁煙 / 健診・検診 / その他

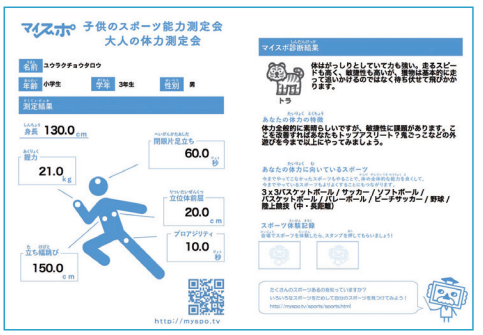
●個々人の適合･生涯スポーツを発見する機会づくり

背景・概要

日本人の体力が低下傾向にあるのはここ数年指摘されている。運動することが体力不足を解決する手段になるが、問題はいかに運動してもらえるような工夫を考えることにある。そこで、運動意欲を向上させるような行動変容につながる体力測定システム「マイスポ」を考案。当初は子どもが対象だったが、自治体からの要望もあり、大人(現システムでは70代以上まで可能)も参加できるようにした。

取組内容

●親子体力測定会　対象者を子どもから大人までを想定した場合、家族を1単位と考え実施した方が参加しやすいという予備調査の結果から親子体力測定会を企画・実施した。家族で実施することにより、個々の体力の長所や課題が共有され、家族での運動機会の創出につながると考えた。測定会の主要な流れとしては、事前申し込みで登録されている家族は受付を済ませた後に、トレーナーが1名1家族に帯同しながら、タブレットに登録された家族の測定値を記録。およそ20分程度で測定は終了し、その場で出力された結果をもとにそれぞれ楽しくできるスポーツと健康の維持・増進のための助言を伝える。また、興味を持たせるナッジとしての働きとして、スポーツに紐付いた動物キャラクター(15種類)による判定も行う。その後スポーツや運動体験ができるブースに案内をした後、トレーナーは次の家族の対応。1時間に最大で80名の測定が可能である。



↑結果シート

成 果

●80%以上がスポーツへの意欲・関心が高まったと回答　さいたま市では申込開始日から1日で定員に達するほどニーズの高さが伺えた。測定終了後にアンケートを実施。その結果、80%以上の方がスポーツへの意欲・関心が高まったと回答。期間中ではさいたま市で3会場に加えて他の自治体では三島市(4月)、指定管理業者(ふじみ野市)で開催された他、商業施設(ららぽーと柏の葉など)で実施した。なお来場者数2,286名、被測定者は1,885名だった。

●「家族ぐるみ」での健康の維持・増進に貢献　測定から運動実践までの道筋を作り運動機会を創出することは、スポーツや運動実施率の向上につながり、個々ではなく、「家族ぐるみ」での健康の維持・増進に貢献できると考えている。また、仕事や学業の能率があがることで、継続して行うことで、医療費の削減につながる可能性もあることから、この事業を実施する意義があると考える。

↑体力測定会の様子

受賞者の声

①取組のきっかけ

体力測定イベントに数多く関わってきたが、測定結果の用紙を返却して終了、というものがほとんどだった。そこで自身の課題・長所がわかった上で行動変容につなげる測定イベントを計画しようと考えた。

②取り組む中で苦労したこと、大変だったこと

家族で測定イベントに参加した後、どのようにスポーツや運動に関心を持ってもらえるかを考えるのが大変だった。また、当初は記録だけが書かれた用紙を返却しても興味を持ってもらえないことが多かった。

③ ②をどう乗り越えたのか

体力・体格を分析して何のスポーツが楽しくできるか、また、そのスポーツと動物を紐付けて動物診断という情報を提供した。システム会社と提携することで、体力測定のDX化を実現することで問題を解決した。

④今後の展望

政令指定都市であるさいたま市で活用していただけたことで、昨年は多くの自治体で「健康寿命を延ばす」「運動・スポーツ実施率の向上」をテーマにご依頼いただけた。より多くの自治体での開催を目指したい。

評価委員による講評：津下 一代

コロナ禍により体力低下と肥満の増加、高齢者のフレイルが進行しています。今こそスポーツの必要性に気づくこと、実行につなげることが重要です。体力測定は現状を知るのに有用ですが、フィードバックが不十分だと劣等感をいだいたり運動が嫌いになったりすることもあります。「マイスポ」は、体力測定の種目やフィードバック法を工夫、まずは「長所」を伝えてやる気を高めていることが評価されます。自分に合った運動をみつけて生涯スポーツにつながれば、健康寿命の延伸に寄与できます。運営方法の工夫やICTの活用により少人数でも大人数でも対応できること、比較的短時間に実施できることなど、汎用性も期待されます。日本中の運動不足を解消してほしいと思い、この取組を高く評価しました。

企業部門