

R7年度運動スポーツ習慣化促進事業 について

24.11 京都府地域政策室

※作成中の案ですので、ご了承ください。

【経過】

- ・これまでスポエル交流会を2回実施。
- ・その中で、生活、運動、健康等に関するデータを蓄積し、各企業の事業開発やサービス商品開発にいかせる仕組みづくりについて提案あり。

【本取組の狙い】

- ・テーマは運動習慣化
(ライフパフォーマンス向上や無関心層等がキーワード)
- ・「体力運動手帳(スライド4.5参照)」とその蓄積データを企業の新サービス・商品の開発に生かすアイデアの具体化を目指す。

【本取組の方針】

体力運動手帳の取組を軸に、

- ・企業の持つ技術やプロダクトを組み合わせることにより、
- ・本コンテンツの充実や使いやすさの向上を図り、
- ・ユーザーにとって、運動が身近で、継続しやすいものとなり、ひいては京都府民の運動実施率の向上に繋がる仕組みを構築したい。

事業の実施に向けて本テーマに関心のある企業に参画をいただきたい。

(参考) 運動の習慣化について

成人の運動習慣を継続させるための研究では、以下の5つを継続要因だとして挙げています。(※5)

1. 仲間がいる
2. 自分なりの目標を持つ
3. 自らを意識づける
4. 参加する場所や指導者がいる
5. 成果が見える

同研究では、研究機関が主体となり1年間運動トレーニングを行い、その後は参加者主体としましたが約8割が運動を継続していました。継続した人たちからは「一人ではできないが、参加者と一緒だと楽しめると感じた」という意見が多数を占めています。

コミュニティーや団体など、スポーツ組織に参加することで仲間ができ、その仲間たちと交流を持ち、励まし合い、誘い合いながら活動することが習慣化へつながります。好きな運動を、ひとりではなく仲間と楽しく行うことが、運動を続ける大きな要因となります。

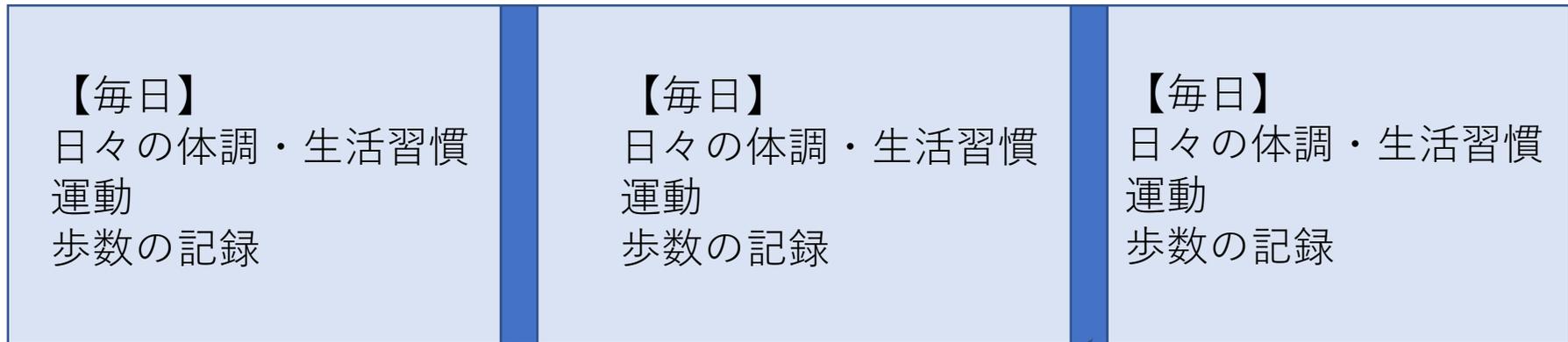
さらに、スポーツ組織に参加して運動を行う人は、単独で行うよりも要介護リスクが低く、身体的・精神的疾患のリスクを低くしています。(※6) グループでの運動が、身体的機能の向上、社会とのつながり、活動的な気持ちや楽しみとなり、バランスのよい健康に寄与するようです。

オムロンヘルスケア株式会社HPより

<https://www.healthcare.omron.co.jp/resource/column/life/199.html>

○体力運動手帳のイメージ

時間軸



【数カ月に一回】
体力テスト（身体測定）の結果
+ 体組成等の測定
+ フィードバック

アプリを想定



取組の記録（原因）と成果（結果）の記録が残り、
過去の自分をいつでも見える
→運動習慣化につながる

運動習慣化と体力運動 手帳の取組について

