

女性スポーツ推進事業（女性のスポーツ参加促進事業）について

2019年3月26日

株式会社日本総合研究所
リサーチ・コンサルティング部門

平成30年度 女性のスポーツ参加促進事業について

【事業概要】

「運動・スポーツなど体を動かすことを行いたいと思うが、実施できていない」女性をメインターゲットとして、インタビュー調査等を実施し、日常の生活シーンに取り入れられるスポーツメニューを作成する。また、そのメニューの中から各人が必要な運動・スポーツの量や種類を選択し、1日や1週間の生活スタイルに応じたスポーツプログラムを策定するためのツールを作成する。

【女性のスポーツ参加促進プログラムの開発】

- 平成29年度調査や、本事業におけるグループインタビュー（深堀調査）を踏まえて、日常シーンの中で気軽に取り入れられるスポーツメニューを作成・提示する。
- ※本事業におけるスポーツメニューとは日常生活の中に簡易に取り入れることが可能なスポーツのやり方を意味しており、簡単な筋トレやストレッチ、ヨガのポーズなどが含まれる。本事業では後述の24種類のスポーツメニューを作成。
- 各人が自分に必要な運動量と生活スタイルに応じて、自分ならではのスポーツプログラムを策定するためのツールを作成し、その実践を促す。
- ※本事業におけるスポーツプログラムとは、自身の1日の過ごし方を踏まえて、体を動かす時間が少し作れそうなタイミングや、「ながら」で何かできそうな時間帯を探してもらい、見つけた「隙間時間」に、やれそうと思えるようなスポーツメニューを当てはめて作る自分独自の「スポーツプログラム」を意味する。本事業で24種類のスポーツメニューを作成したが、各人のニーズに応じて、それ以外のもの（一駅歩きしてみる、1～2階の移動は階段を使う、肩こり解消のストレッチをする、など）を取り入れてもらうことも可能。

<日常シーンの中で取り入れられるスポーツメニューのイメージ>

★スポーツメニュー例①

- ・いつもより10分長く歩く

一駅歩きしてみる

三曲分歩いてみる

★スポーツメニュー例②

- ・いつもの行動を代替する
- ・いつもの行動に+aする

1～2階の移動は階段を使う

テレビを見ながら腹筋

★スポーツメニュー例③

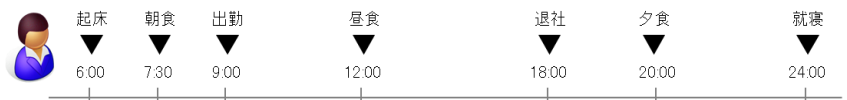
- ・自宅や会社にあるものを使ってストレッチする

肩こり解消

脚のだるさ・むくみ解消

<生活シーンに応じたスポーツプログラムのイメージ>

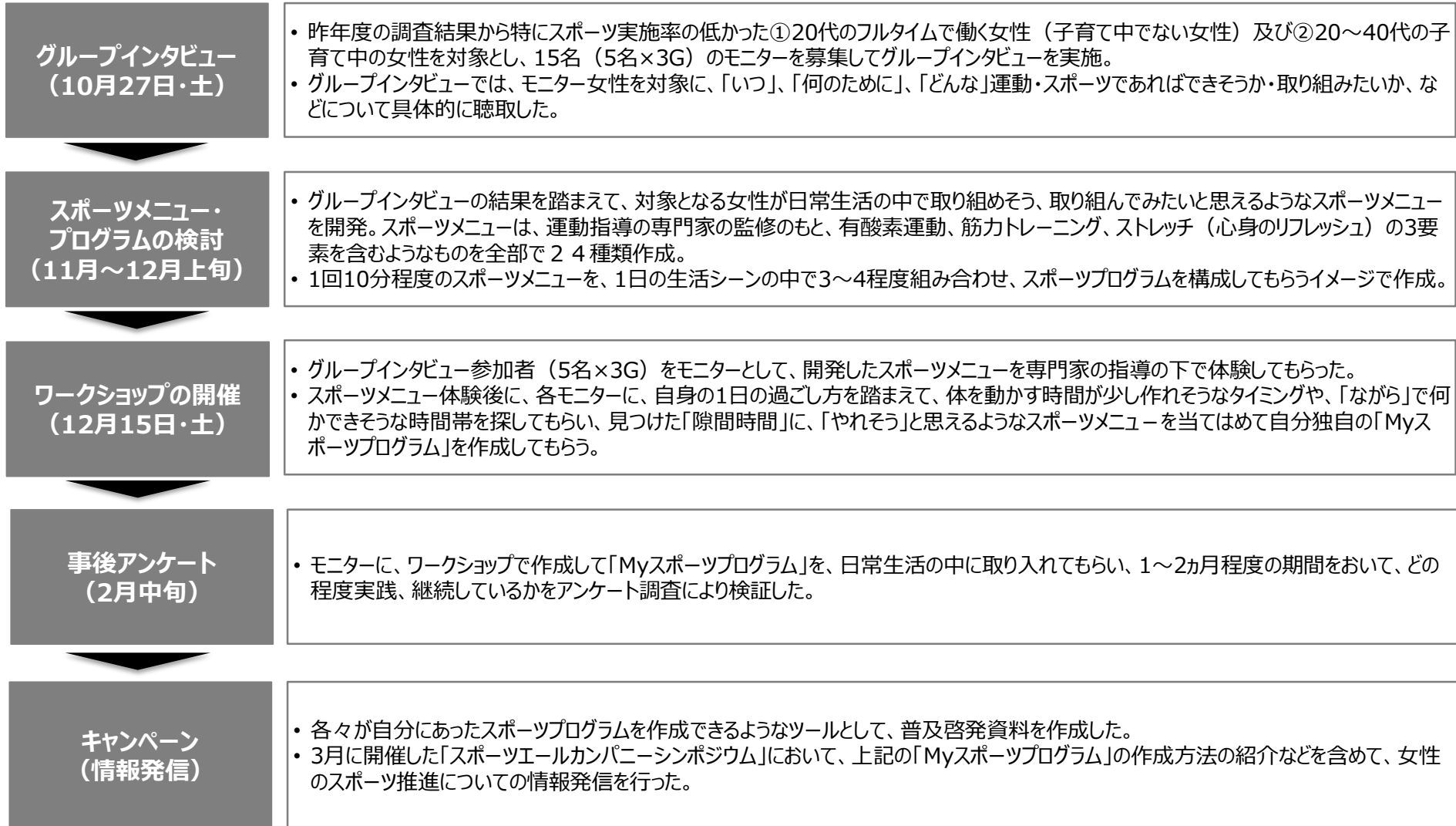
「普段4,000歩ほど歩いているのでその他で5つ選択」など、生活シーンに応じてメニューを選択し、自分ならではのプログラムを作成。10代を含む若年層への訴求を図る。



各人の生活シーンに応じた自分ならではのスポーツプログラムを作成

朝の家事	子の送迎	通勤	昼休憩	勤務中	買い物	子の送迎	夜の家事	自由時間
-	◆ベビーカーではなく、抱っこで送迎	◆駅では階段を使う	-	◆椅子に座りながら足を上げ下げ	◆カートではなくかごを持つ	-	-	◆テレビを見ながらストレッチ

<実施ステップ>



1. グループインタビュー（女性のスポーツへの意識やニーズの分析） 10月27日（土）

- 20～40代の女性の中でも特にスポーツ実施率が低いフルタイムで働く方や、子育て中の方などを対象にスポーツへの意識やニーズを調査。20～40代のフルタイムで働く女性、子育て中の女性の中から、15名（3グループ×5名）のモニターの方にご参加いただき、グループインタビューを実施。
- 多忙でわざわざ疲れることをやりたくないという意識があることや、体力や運動神経などに不安があることなどがスポーツを始められない理由になっている。「ながら」でできるもの、隙間時間でできるものなど、疲れない程度に、手軽にできるようなものへのニーズが高い。

「スポーツ」を始められない理由

- 仕事や子育てで忙しく、運動・スポーツで体力を使いたくない。自分ひとりだけの時間をとることが難しい。
- 体力や運動神経（向いてないこと）などに不安がある。
- 他の楽しいことを優先してしたい。
- 費用、場所（子育てや仕事をしながら通える場所）、時間帯に制約。

やってみよう、できそうと 感じられる スポーツ・運動

- 「ながら」でできるもの（通勤など移動中（一駅歩き、階段昇降、自転車移動など）、家事中など）
- 特に子供がいて、フルタイムで働いている場合は、平日は帰宅後も時間がとりにくいため、通勤中や職場にいる間（昼休みなど）に実施できるもの
- 気が向いたときに、気軽にできるようなもの（場所や時間を選ばず、ちょっとした空き時間にあまり広いスペースがなくても取組める、手順を覚えたり、準備をしたりする面倒くささがないなど）
- 疲れないもの（少し汗をかく、脈拍が少し上がる、辛くなく動けるなど、疲れたり息切れしたりしないなど）
- こりや疲れの軽減など体の調子を整えるようなもの

(参考) グループインタビューのグループごとの意見の概要

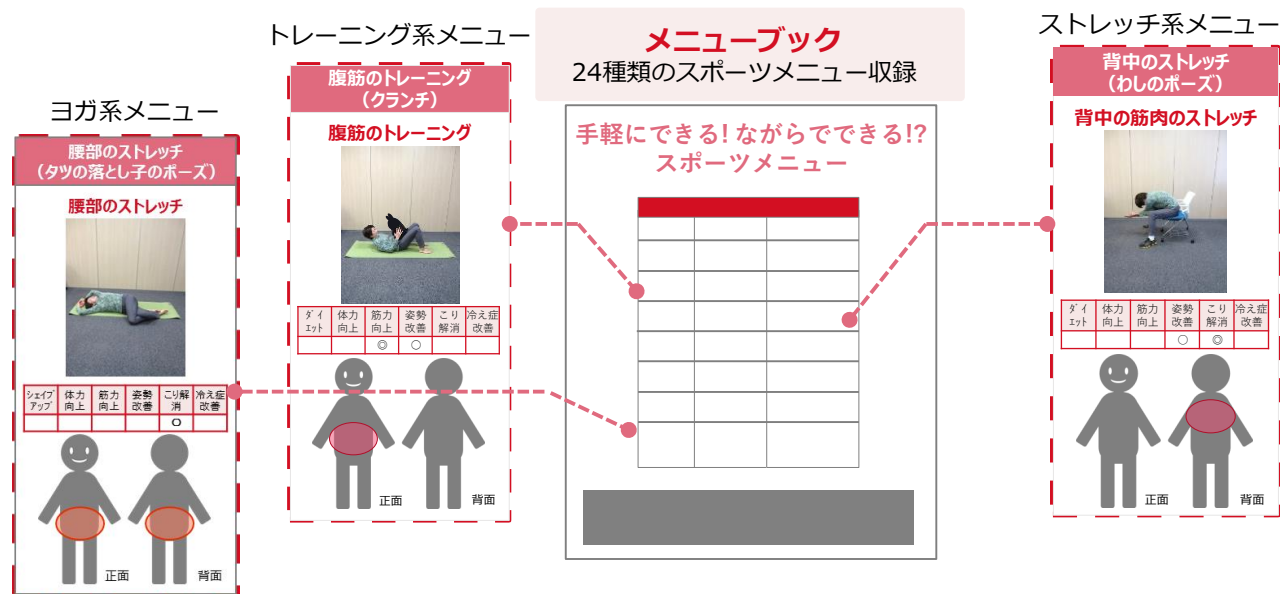
- グループ①では、メニュー自体の面白さや、効果が実感できるなど意欲的に取り組めるかが重視されている。グループ②、③では家族を巻き込めるようなもの、家族の生活も含めて、日常生活のリズムを崩さずに取り入れられることが重視されている。
- 全般的に「合間」や「ながら」で実施できるようなものが選ばれている。仕事の有無も影響がメニューの選択に大きく影響しており、仕事（特にフルタイム）をしている者は、帰宅後も家事などに追われることになるため、職種などによる個人差はあるが、通勤中や職場にいる間中のほうが取り組みやすいという意見も見られた。

各グループの属性	重視するポイント（再掲）	生活に取入れやすい方法について（再掲）
グループ① 20代 未婚/既婚いずれも含む 子供なし フルタイム	<ul style="list-style-type: none"> 比較的時間に余裕はあるものの、他のことに時間を使いたいというニーズも高いため、継続的に取り組むためには、メニュー自体の面白さや、効果が実感できるなど意欲的に取り組めるかどうかが重要。 健康課題への効果も重視されており、特にこりの解消やボディラインの引き締め、姿勢改善などへのニーズが高い。 	<ul style="list-style-type: none"> 平日の帰宅後や休日など自由時間は比較的あるものの、外出などその他の娯楽が優先されることもあるため、空き時間にできるもの、道具や特別な準備が不要で手軽に取り組めるものが好まれる。 平日は通勤中や工作中（職種にもよる）、帰宅後にながらや隙間時間（起床後、就寝前など）でできるものが好まれている。 休日は毎週ではないものの予定が無いときはある程度時間をとって普段できないものに取組んでみようとするタイプと、平日と同じようなメニューを継続的に実施しようとするタイプに二分。
グループ② 20代～30代前半 既婚 子供あり フルタイム以外も含む	<ul style="list-style-type: none"> 継続的に続けるために、子供や夫など家族を巻き込んで実施できるようなものであることが重要（一人だとなかなか続かないので、誘い合ってできるものが良い）。 特に平日はながら（子供の面倒を見ながらなど）でできるものが望ましい。 健康面については、こりや疲れの軽減など体の調子を整えるようなものへのニーズが高い。 特に小さな子供を持つ母親は産後の骨盤底筋の緩みや姿勢の悪化などへの問題意識が高く、産後特有の健康課題の解決へのニーズも高い。 	<ul style="list-style-type: none"> 家事や育児中にながらでできるものが取り組みやすい。 例えば、子供の習い事の間や、公園で遊ばせている間などが手持ち無沙汰であり、そういった隙間に取入れられるようなものも人気がある。 特に専業主婦の場合は、平日と休日それぞれ程実施しやすいものに違いは無いが、家族一緒にできるものに取り組むやすい、1人で入浴できるので、入浴中に実施しやすいなどといった違いがある。 仕事をしている場合は、平日の方が、昼休みなどに一人になる時間も取りやすい場合もあり、そういった時間に取組めるようなものも選択されている。
グループ③ 20代～30代前半 既婚 子供あり フルタイム以外も含む	<ul style="list-style-type: none"> 現実的に継続して取組めそうかを重視してメニューを選択している。 継続して取り組むためには、効果を実感できることよりも、子供と一緒にできることや、隙間時間、ながらで実施可能で、生活リズムを崩さずに自然と取れられそうなのが重視されている。 	<ul style="list-style-type: none"> 特に平日は家事中や移動中にながらで取入れられるものが取り組みやすい。 休日はある程度時間をかけて、持久力UPや筋膜リリースなど、各自の健康課題に即したメニューを選択するものも多かった。 特にフルタイムで働いている場合は、平日は帰宅後も時間がとりにくいいため、通勤中や職場に居る間などに実施できるものが選択されている。

2. スポーツメニューの作成

- 20～40代のフルタイムで働く女性、子育て中の女性の多くは、「ながら」やちょっとした空き時間でできるものや、疲れな程度に手軽にできるようなものが日常生活に取入れやすいと考えている。ただし、具体的にやりたい事、スポーツの実施によって改善した健康課題などは一様ではないため、個人の生活スタイルやニーズに沿った「Myスポーツプログラム」を作ってもらったこととした。
- そのために、まずは「ながら」や隙間時間で実施可能で、自宅や身近な場所で、手軽にできる24種類のスポーツメニューが収録されたメニューブックを作成した。このメニューの中には、簡単な筋力トレーニングのようなものだけでなく、モニターのニーズに応じてストレッチやヨガのポーズなど、体をリラックスさせて、体のこりや疲れを和らげる効果が期待できるようなものを多数掲載した。


メニューブック「手軽にできる！ながらでできる！？ スポーツメニュー」の作成



3. ワークショップでのモニターによる「Myスポーツプログラム」の作成 12月15日(土)

- グループインタビューに参加したモニターに再度参集してもらい、「Myスポーツプログラム」を作成してもらうためのワークショップを実施。
- ワークショップの実施手順は以下のとおり。
 1. 一日の基本的な生活習慣を書き出してもらう。
 2. その中で、「ながら」で何かできる時間や、隙間時間を洗い出してもらう。
 3. 「ながら」や隙間時間でできそうなスポーツメニューを紹介。（前頁に記載の24種類のスポーツメニューを収録したスポーツメニューブックを活用）
 4. 各自の一日の基本的な生活の流れの中に、できそうなスポーツメニューをいくつかはめ込んでもらい、「Myスポーツプログラム」を作成してもらう。
 5. 作成した「Myスポーツプログラム」を持って帰ってもらい、いざ実践。

(モニターそれぞれが、これならできそうというメニューを選択)



仕事、家事、育児とやること
が山積み。
自由な時間はあまりないので、
ちょっとした時間でできるもの
がいい。

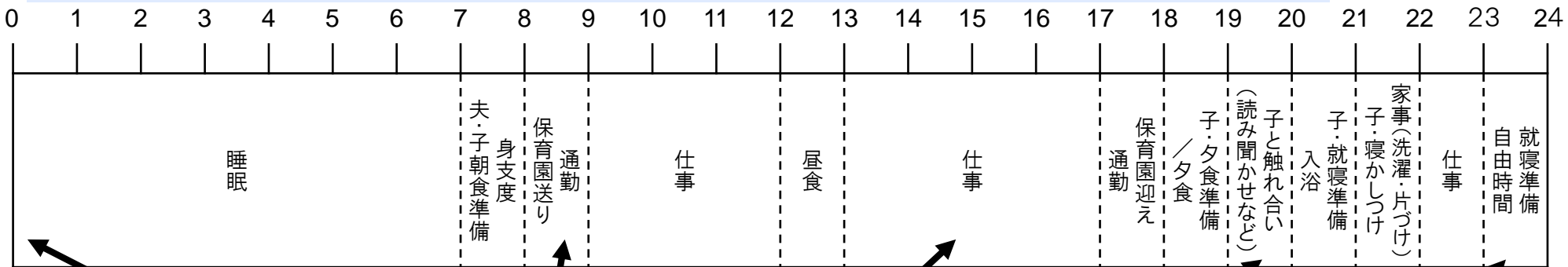
面倒くさくない、
思い立ったら気軽に
できるものがいい

ただでさえ忙しいので、
あまり体力を消耗しない
ものがいい

出典：株式会社日本総合研究所が実施したグループインタビュー調査に基づき作成。

4. 「Myスポーツプログラム」の作成手順

①一日の基本的な生活習慣と「ながら」で何かできる時間や隙間時間を洗い出し



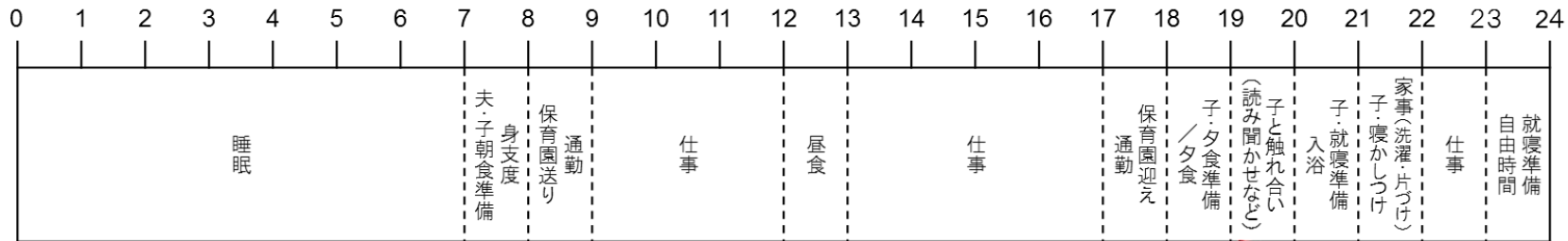
③できそうなスポーツメニューをはめ込み「Myスポーツプログラム」を作成

<p>腰部のストレッチ (タツの落とし子のポーズ)</p> <p>腰部のストレッチ</p>	<p>ヒップ・内もものトレーニング (バレエの3番ポジション)</p> <p>ヒップ・内ももの強化</p>	<p>背中ストレッチ (わしのポーズ)</p> <p>背中筋肉のストレッチ</p>	<p>腹筋のトレーニング (クランチ)</p> <p>腹筋のトレーニング</p>	<p>体幹のトレーニング (立ち木のポーズ)</p> <p>コアのトレーニング</p>
<p>正面 背面</p>	<p>正面 背面</p>	<p>正面 背面</p>	<p>正面 背面</p>	<p>正面 背面</p>

②「ながら」や隙間時間でできそうなスポーツメニューを準備

(参考) 「Myスポーツプログラム」作成例

目標：一日に2メニューは実施する



腰部のストレッチ (タツの落とし子のポーズ)

腰部のストレッチ



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
				○	



正面 背面

ヒップ・内もものトレーニング (バレエの3番ポジション)

ヒップ・内ももの強化



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
		○	◎		



正面 背面

背中ストレッチ (わしのポーズ)

背中筋のストレッチ



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
			○	◎	



正面 背面

腹筋のトレーニング (クランチ)

腹筋のトレーニング



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
		◎	○		



正面 背面

体幹のトレーニング (立ち木のポーズ)

コアのトレーニング







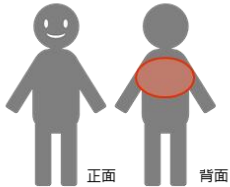
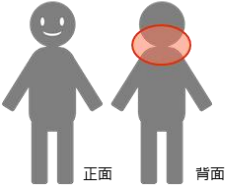
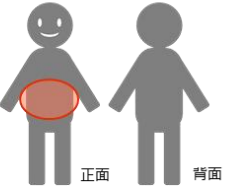
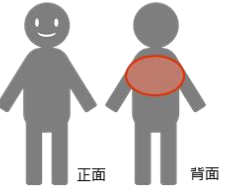
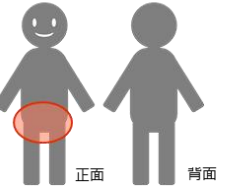
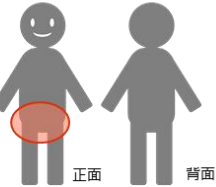





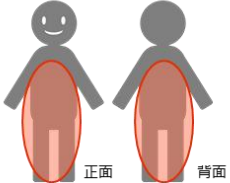
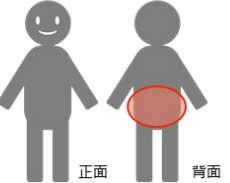
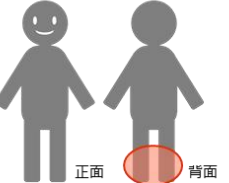
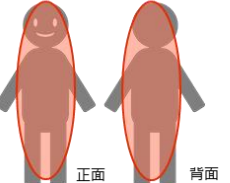
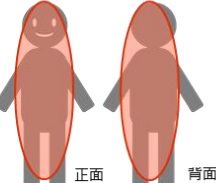


シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
			◎		○







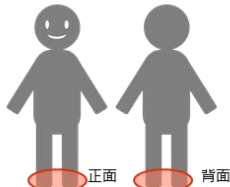
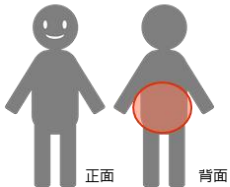
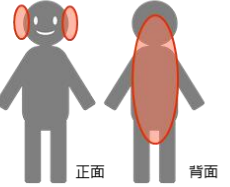
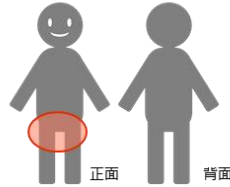
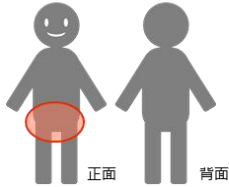
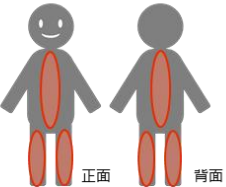






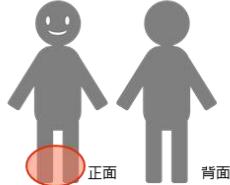
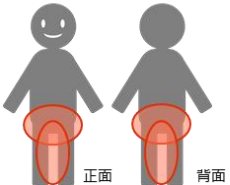
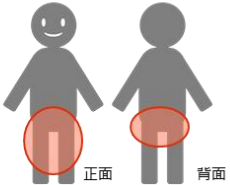
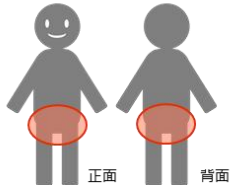
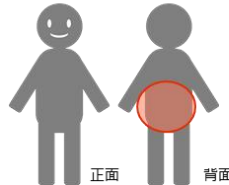
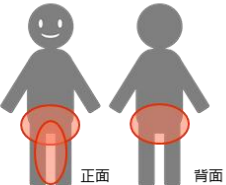


正面 背面

(参考) 作成したスポーツメニューの一覧①

背中ストレッチ (わしのポーズ)	僧帽筋のトレーニング	腹筋のトレーニング (クランチ)	背中ストレッチ (ペビーカー使用ストレッチ)	足腰のトレーニング (足上げ)	体幹のトレーニング (舟のポーズ)																																																																								
背中の筋肉のストレッチ 	首・肩のトレーニング 	腹筋のトレーニング 	背中の筋肉のストレッチ 	もも、股関節、コアのトレーニング 	もも、股関節、コアのトレーニング 																																																																								
<table border="1"> <tr><td>シェイプアップ</td><td>体力向上</td><td>筋力向上</td><td>姿勢改善</td><td>こり解消</td><td>冷え症改善</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td>◎</td><td></td></tr> </table>	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善				○	◎		<table border="1"> <tr><td>シェイプアップ</td><td>体力向上</td><td>筋力向上</td><td>姿勢改善</td><td>こり解消</td><td>冷え症改善</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td>○</td><td>◎</td></tr> </table>	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善				○	○	◎	<table border="1"> <tr><td>シェイプアップ</td><td>体力向上</td><td>筋力向上</td><td>姿勢改善</td><td>こり解消</td><td>冷え症改善</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>◎</td><td>○</td><td></td></tr> </table>	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善				◎	○		<table border="1"> <tr><td>シェイプアップ</td><td>体力向上</td><td>筋力向上</td><td>姿勢改善</td><td>こり解消</td><td>冷え症改善</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td>◎</td><td></td></tr> </table>	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善				○	◎		<table border="1"> <tr><td>シェイプアップ</td><td>体力向上</td><td>筋力向上</td><td>姿勢改善</td><td>こり解消</td><td>冷え症改善</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>◎</td><td></td><td></td></tr> </table>	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善				◎			<table border="1"> <tr><td>シェイプアップ</td><td>体力向上</td><td>筋力向上</td><td>姿勢改善</td><td>こり解消</td><td>冷え症改善</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>◎</td><td></td><td></td></tr> </table>	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善				◎		
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
			○	◎																																																																									
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
			○	○	◎																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
			◎	○																																																																									
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
			○	◎																																																																									
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
			◎																																																																										
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
			◎																																																																										
																																																																													
体幹と下肢のトレーニング (英雄のポーズ) コア、もも、ひざ周りの筋肉のトレーニング 	体幹のトレーニング (立ち木のポーズ) コアのトレーニング 	股関節のトレーニング 脚のトレーニング 	ふくらはぎトレーニング・ふくらはぎストレッチ 	全身持久力UP エクササイズA 全身運動 	全身持久力UP エクササイズB 全身運動 																																																																								
<table border="1"> <tr><td>シェイプアップ</td><td>体力向上</td><td>筋力向上</td><td>姿勢改善</td><td>こり解消</td><td>冷え症改善</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>◎</td><td>◎</td><td>○</td></tr> </table>	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善				◎	◎	○	<table border="1"> <tr><td>シェイプアップ</td><td>体力向上</td><td>筋力向上</td><td>姿勢改善</td><td>こり解消</td><td>冷え症改善</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>◎</td><td></td><td>○</td></tr> </table>	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善				◎		○	<table border="1"> <tr><td>シェイプアップ</td><td>体力向上</td><td>筋力向上</td><td>姿勢改善</td><td>こり解消</td><td>冷え症改善</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>◎</td><td>○</td><td></td></tr> </table>	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善				◎	○		<table border="1"> <tr><td>シェイプアップ</td><td>体力向上</td><td>筋力向上</td><td>姿勢改善</td><td>こり解消</td><td>冷え症改善</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>◎</td><td></td><td>○</td></tr> </table>	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善				◎		○	<table border="1"> <tr><td>シェイプアップ</td><td>体力向上</td><td>筋力向上</td><td>姿勢改善</td><td>こり解消</td><td>冷え症改善</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>◎</td><td>◎</td><td>○</td></tr> </table>	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善				◎	◎	○	<table border="1"> <tr><td>シェイプアップ</td><td>体力向上</td><td>筋力向上</td><td>姿勢改善</td><td>こり解消</td><td>冷え症改善</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>◎</td><td>◎</td><td>○</td></tr> </table>	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善				◎	◎	○
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
			◎	◎	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
			◎		○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
			◎	○																																																																									
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
			◎		○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
			◎	◎	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
			◎	◎	○																																																																								
																																																																													

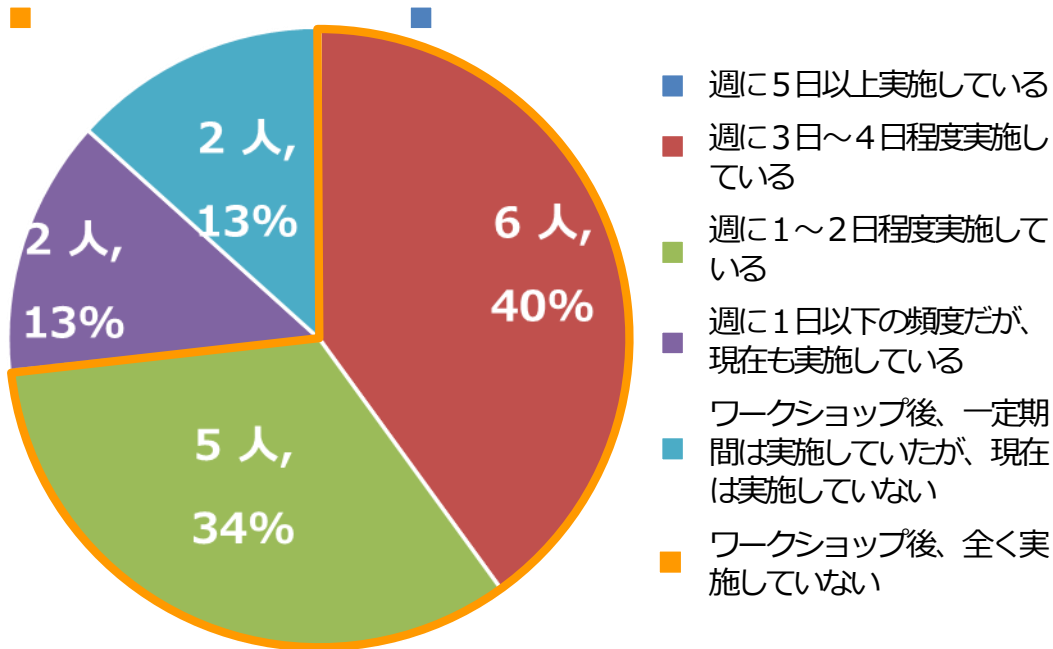
(参考) 作成したスポーツメニューの一覧②

筋膜リリース (足裏)	筋膜リリース (ヒップ)	筋膜リリース (背骨・首・肩・頭)	大腿四頭筋ストレッチ	腸腰筋のストレッチ	正しい歩行姿勢の維持																																																																								
足裏の筋膜をほぐす  ※ゴルフボール、スーパーボール、ビー玉使用。	ヒップの筋膜をほぐす  ※テニスボール使用。	背骨の際の筋膜をほぐす  ※テニスボール1~2個、ソックス使用。	もものストレッチ 	ももの付け根のストレッチ 	移動中の正しい姿勢 																																																																								
<table border="1"> <tr><td>シェイプアップ</td><td>体力向上</td><td>筋力向上</td><td>姿勢改善</td><td>こり解消</td><td>冷え症改善</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td>●</td><td>○</td></tr> </table>	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善				○	●	○	<table border="1"> <tr><td>シェイプアップ</td><td>体力向上</td><td>筋力向上</td><td>姿勢改善</td><td>こり解消</td><td>冷え症改善</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td>●</td><td>○</td></tr> </table>	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善				○	●	○	<table border="1"> <tr><td>シェイプアップ</td><td>体力向上</td><td>筋力向上</td><td>姿勢改善</td><td>こり解消</td><td>冷え症改善</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td>●</td><td>○</td></tr> </table>	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善				○	●	○	<table border="1"> <tr><td>シェイプアップ</td><td>体力向上</td><td>筋力向上</td><td>姿勢改善</td><td>こり解消</td><td>冷え症改善</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td>●</td><td>○</td></tr> </table>	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善				○	●	○	<table border="1"> <tr><td>シェイプアップ</td><td>体力向上</td><td>筋力向上</td><td>姿勢改善</td><td>こり解消</td><td>冷え症改善</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td>●</td><td>○</td></tr> </table>	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善				○	●	○	<table border="1"> <tr><td>シェイプアップ</td><td>体力向上</td><td>筋力向上</td><td>姿勢改善</td><td>こり解消</td><td>冷え症改善</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td>●</td><td>○</td></tr> </table>	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善				○	●	○
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
			○	●	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
			○	●	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
			○	●	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
			○	●	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
			○	●	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
			○	●	○																																																																								
																																																																													
すねのトレーニング (トゥアップ) すねの筋肉の強化 	ヒップ・内ももの筋肉の強化 	ももとひざ周りの筋肉のトレーニング 	腰部のストレッチ 	お尻のストレッチ 	コア・もものトレーニング 																																																																								
<table border="1"> <tr><td>シェイプアップ</td><td>体力向上</td><td>筋力向上</td><td>姿勢改善</td><td>こり解消</td><td>冷え症改善</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td>●</td><td>○</td></tr> </table>	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善				○	●	○	<table border="1"> <tr><td>シェイプアップ</td><td>体力向上</td><td>筋力向上</td><td>姿勢改善</td><td>こり解消</td><td>冷え症改善</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td>●</td><td>○</td></tr> </table>	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善				○	●	○	<table border="1"> <tr><td>シェイプアップ</td><td>体力向上</td><td>筋力向上</td><td>姿勢改善</td><td>こり解消</td><td>冷え症改善</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td>●</td><td>○</td></tr> </table>	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善				○	●	○	<table border="1"> <tr><td>シェイプアップ</td><td>体力向上</td><td>筋力向上</td><td>姿勢改善</td><td>こり解消</td><td>冷え症改善</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td>●</td><td>○</td></tr> </table>	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善				○	●	○	<table border="1"> <tr><td>シェイプアップ</td><td>体力向上</td><td>筋力向上</td><td>姿勢改善</td><td>こり解消</td><td>冷え症改善</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td>●</td><td>○</td></tr> </table>	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善				○	●	○	<table border="1"> <tr><td>シェイプアップ</td><td>体力向上</td><td>筋力向上</td><td>姿勢改善</td><td>こり解消</td><td>冷え症改善</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td>●</td><td>○</td></tr> </table>	シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善				○	●	○
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
			○	●	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
			○	●	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
			○	●	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
			○	●	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
			○	●	○																																																																								
シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善																																																																								
			○	●	○																																																																								
																																																																													

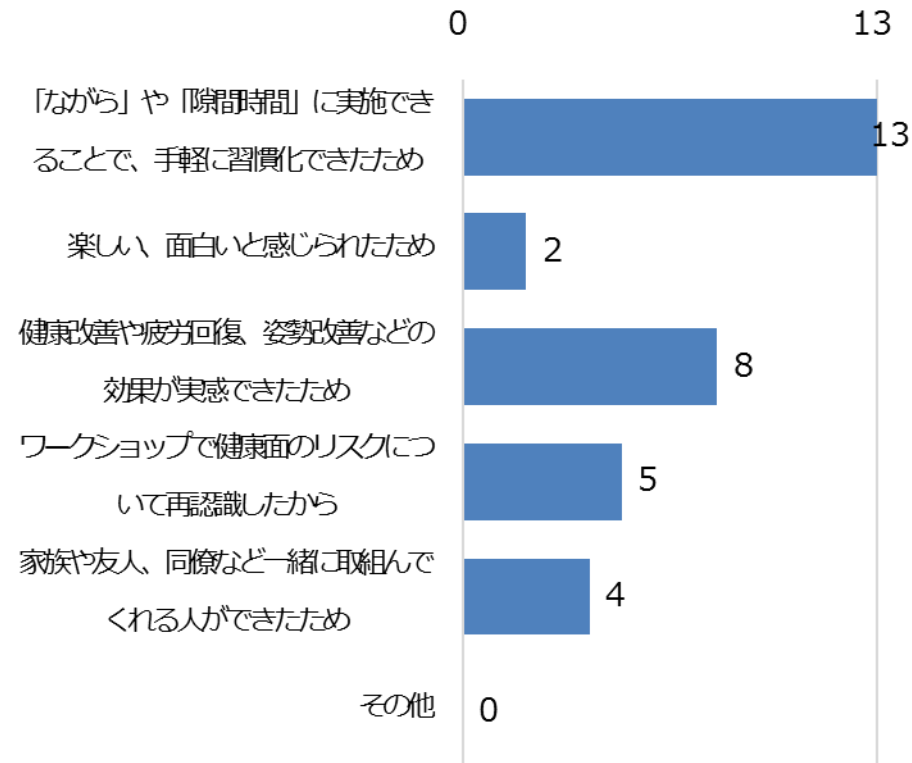
5. 事後アンケート

- ワークショップの2か月後に「Myスポーツプログラム」の継続状況を聴取したところ、11人が週に1日以上継続と回答。
- 継続中の全員が「ながら」や「隙間時間」で実施できることが習慣化につながっていると回答。

ワークショップ後の「My運動・スポーツプログラム」の実施頻度 (n=15)



継続できると感じられる要因 (n=13)



6. 高校生を対象としたワークショップ

- 20～40代の女性で、フルタイムで働く方や、子育て中の方などを対象に作成した前記のスポーツメニューを活用し、鯖江市JK課の協力のもと、鯖江市内の女子高生17名を対象にワークショップを開催。
- ワークショップでは、「スポーツ」のイメージに関するブレスト、痩せによる健康課題のレクチャー、前記のスポーツメニューブック掲載のスポーツメニューの体験（10程度）、新しいスポーツメニュー考案などを実施。
- 冒頭の「スポーツ」のイメージに関するブレストでは、マイナスのイメージとして「きつい」、「つかれる」、「ストレス」などという意見が聞かれたが、スポーツメニューの体験後には、「スポーツにはきついイメージがあったが、ゆるく、みんなで笑いあいながら楽しくめるイメージが持て、学校などでもやってみようと思った。」というような意見も得られた。
- また、ワークショップ後に実施したアンケートによれば、「運動部活動などに所属しておらず、定期的に運動・スポーツを実施していない」と回答した6名全員が、こういった手軽なスポーツメニューであれば、「週に1日以上は継続的に取組めると思う。」と回答した。
- なお、参加した女子高生は、後日、鈴木大地スポーツ庁長官と意見交換を行った。

ブレスト



スポーツメニューの体験



7. キャンペーン（情報発信）について

【普及啓発資料の作成】

- 「痩せすぎ」や「運動不足」による若年女性の健康課題に関する正しい理解を普及啓発するとともに、各々が自分にあったスポーツプログラムを作成できるようなツールとして、普及啓発資料を作成した。

【キャンペーン（情報発信）の推進】

- スポーツエールカンパニーシンポジウムでの情報発信
 - スポーツエールカンパニー（従業員等のスポーツ実施を促進する企業・団体をスポーツ庁が認定したもの）に対する調査において、勤務先での運動・スポーツへの参加により、特に女性はスポーツに対して持っていた苦手意識を改善することができ、以前より運動・スポーツに対して積極的になったと回答している者が多数存在することがわかった。
 - そこで、スポーツエールカンパニーシンポジウムにおいて、企業・団体における女性のスポーツ参加促進に向けた取組のさらなる向上に向けて、働く女性にとってのスポーツについて順天堂大学の田村教授からご講演いただくとともに、上記の「Myスポーツプログラム」について情報発信を行った。

