

# 若い女性のスポーツ実施率向上を目指して

神奈川大学 大竹ゼミナール チームS

○ 齊藤 萌恵子 上杉 明日香 佐藤 涼菜 白田 亘輝  
鈴木 隼人 高橋 航平 結城 彩花



# ～目次～

緒言(研究背景・現状・目的)

研究内容(文献・アンケート調査)

調査結果

政策提言

まとめ



# 女性の活躍

女性の社会進出  
共働き世帯の増加  
育児・家事

・  
・  
・



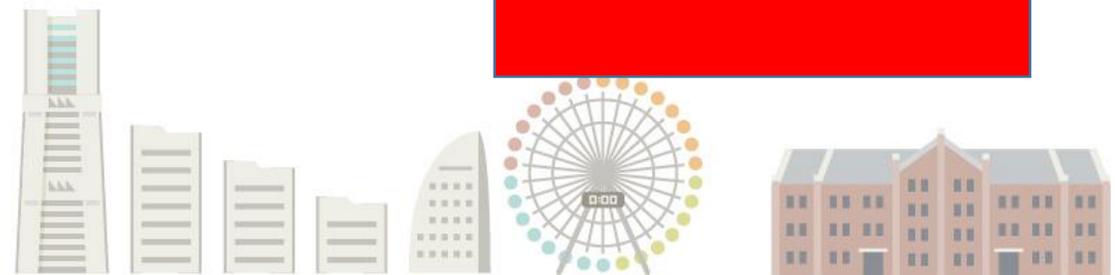
# 女性の活躍



仕事時間  
の増加



余暇  
時間の  
減少



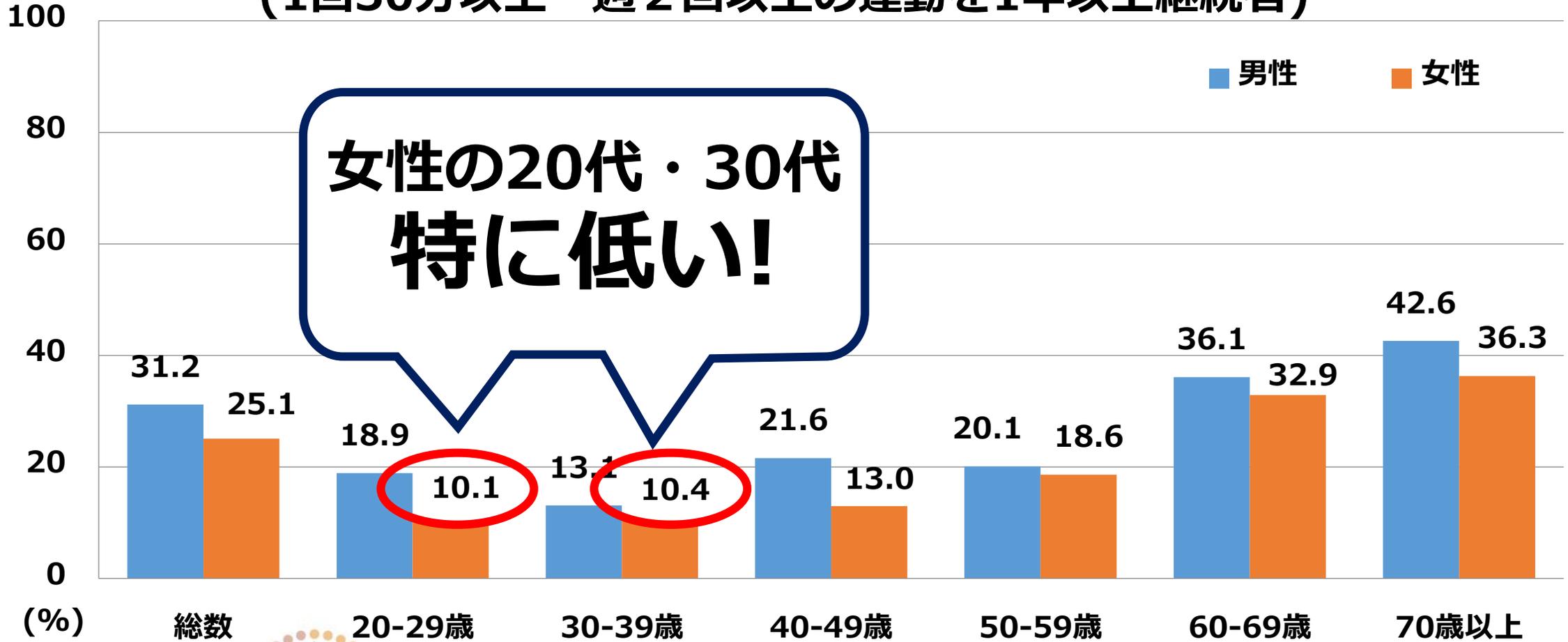
女性の活躍

**運動が出来ない！**

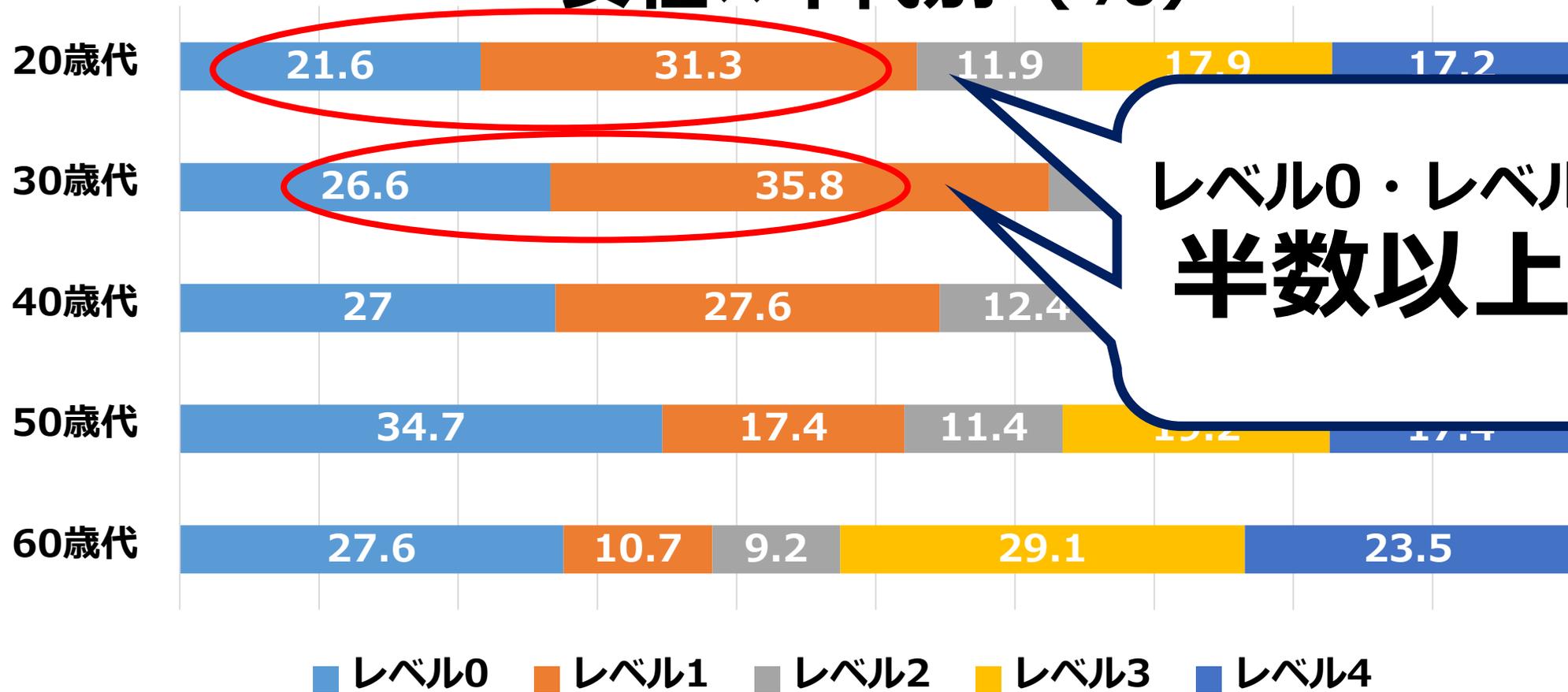


# 運動実施率

(1回30分以上・週2回以上の運動を1年以上継続者)



## 女性×年代別 (%)



レベル0・レベル1が  
半数以上！



# 研究方針

レベル別対象者		目標とするレベル
<p><b>レベル0</b> (過去一年間で運動未実施)</p>	<p>➡</p>	<p><b>レベル低</b> (年に1回・半年に1回)</p>
<p><b>レベル低</b> (年に1回・半年に1回)</p>	<p>➡</p>	<p><b>レベル中</b> (月に1回程度・週に1~2回程度)</p>
<p><b>レベル中</b> (月に1回程度・週に1~2回程度)</p>	<p>➡</p>	<p><b>レベル高</b> (週に3~4回程度・毎日)</p>



# 研究方針

(週  
(  
(月に

レベルごとに適した政策を提言し  
段階的 (レベル別) に  
スポーツ・運動実施率向上を目指す！

# 文献調査

## 方法

- 石部真士（2011）  
「運動・スポーツ実施を規定する環境要因に関する研究」

## 目的

- スポーツ実施における環境要因の影響を明らかにする

## 結果

- レジャー施設・スポーツ施設が女性の運動・スポーツ実施促進の要因であると示唆



# アンケート調査

## 方法

- アンケート用紙配布
- ネットアンケート実施

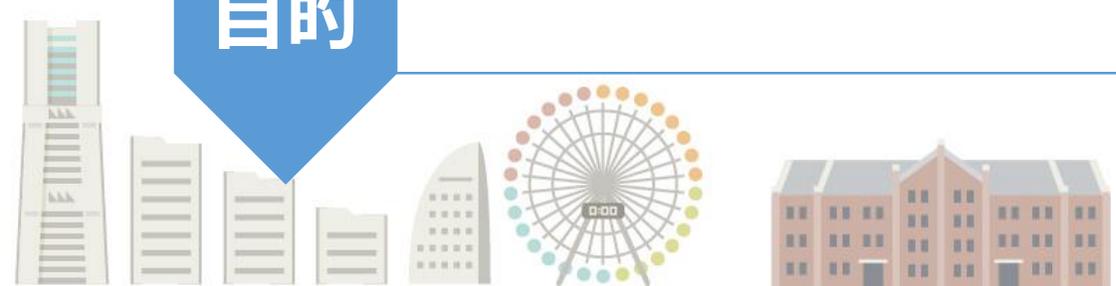
計241部回収

## 対象

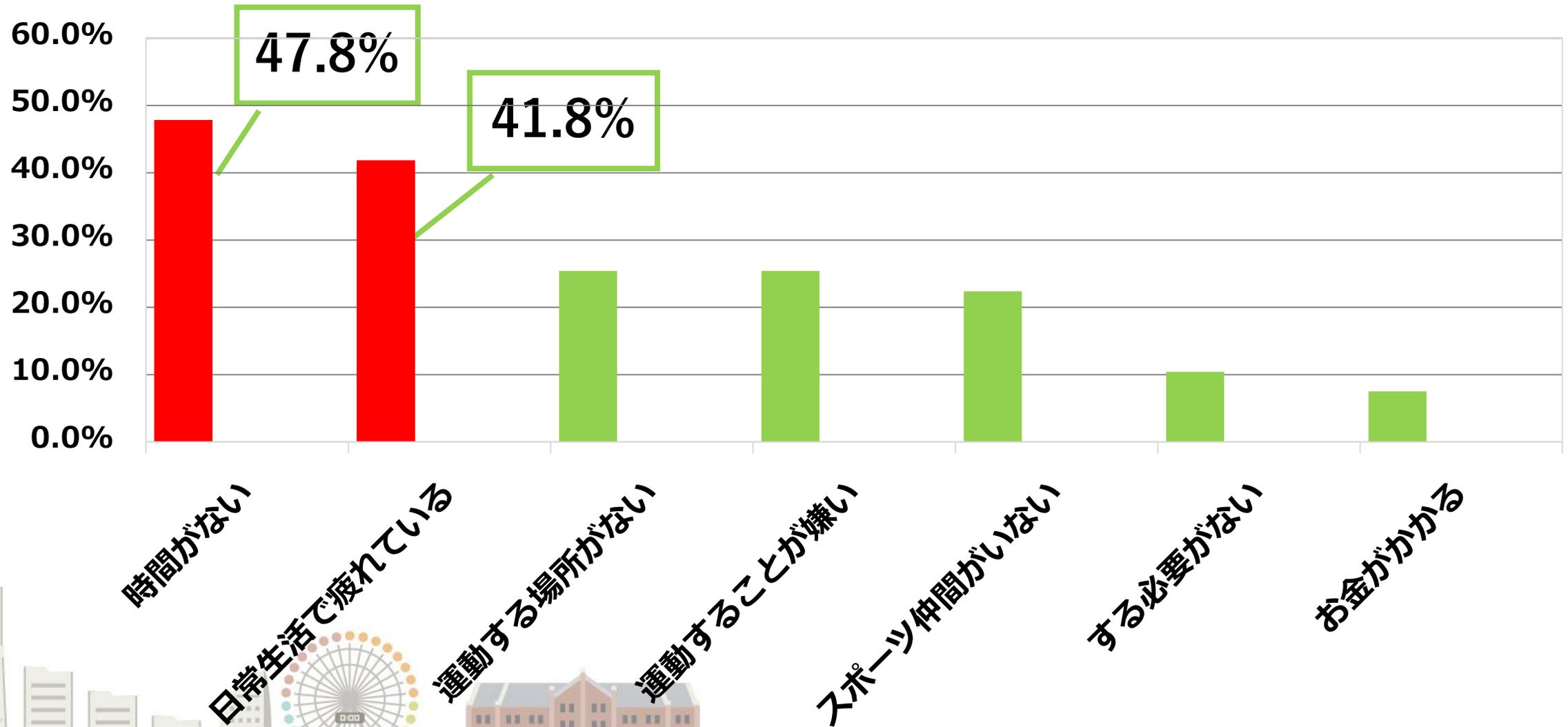
- 神奈川大学学生・ティップネス横浜店利用者・不特定多数の20～30代女性

## 目的

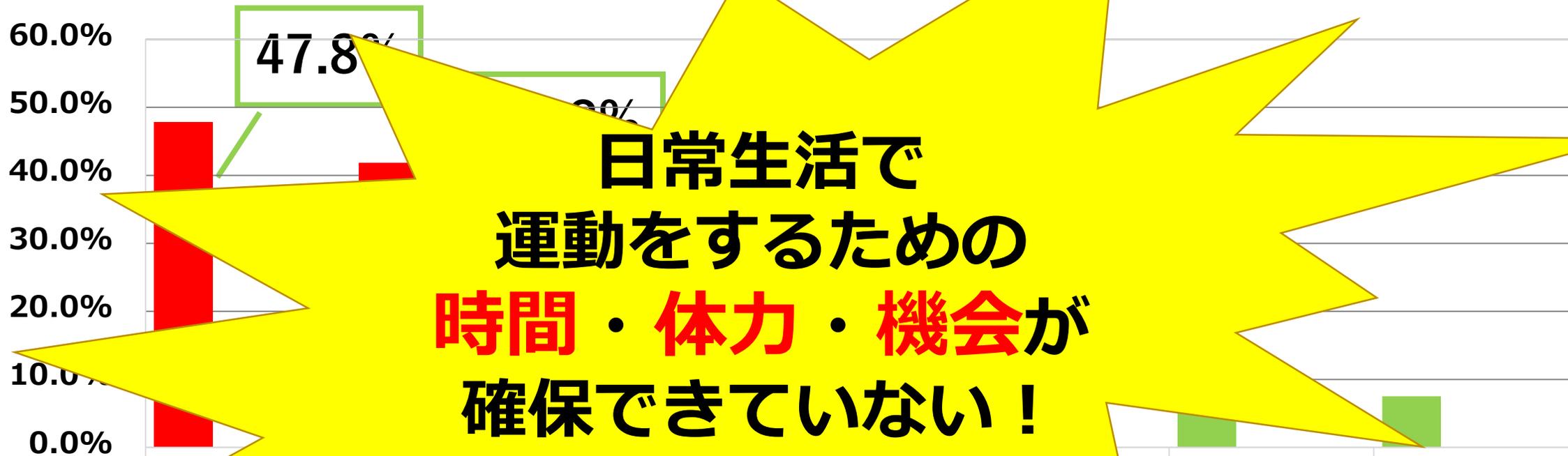
- 運動習慣、スポーツイベントに求めるもの、消費行動を明らかにする



# ① 習慣的に運動・スポーツしない理由 ※複数回答可



# ① 習慣的に運動・スポーツしない理由 ※複数回答可



日常生活で  
運動をするための  
時間・体力・機会が  
確保できていない！

時間がない

日常生活で疲れる

運動する場所がない

運動することができない

スポーツ仲間がない

する必要がない

お金がかかる

## ② スポーツブランド用品購入平均金額 (普段のファッション)

	レベル低	レベル中	レベル高
平均金額	14,245円	16,818円	9,920円



普段のファッションは「レベル高」よりも**運動頻度が低い**  
「レベル低」「レベル中」のほうが平均購入金額が高い！

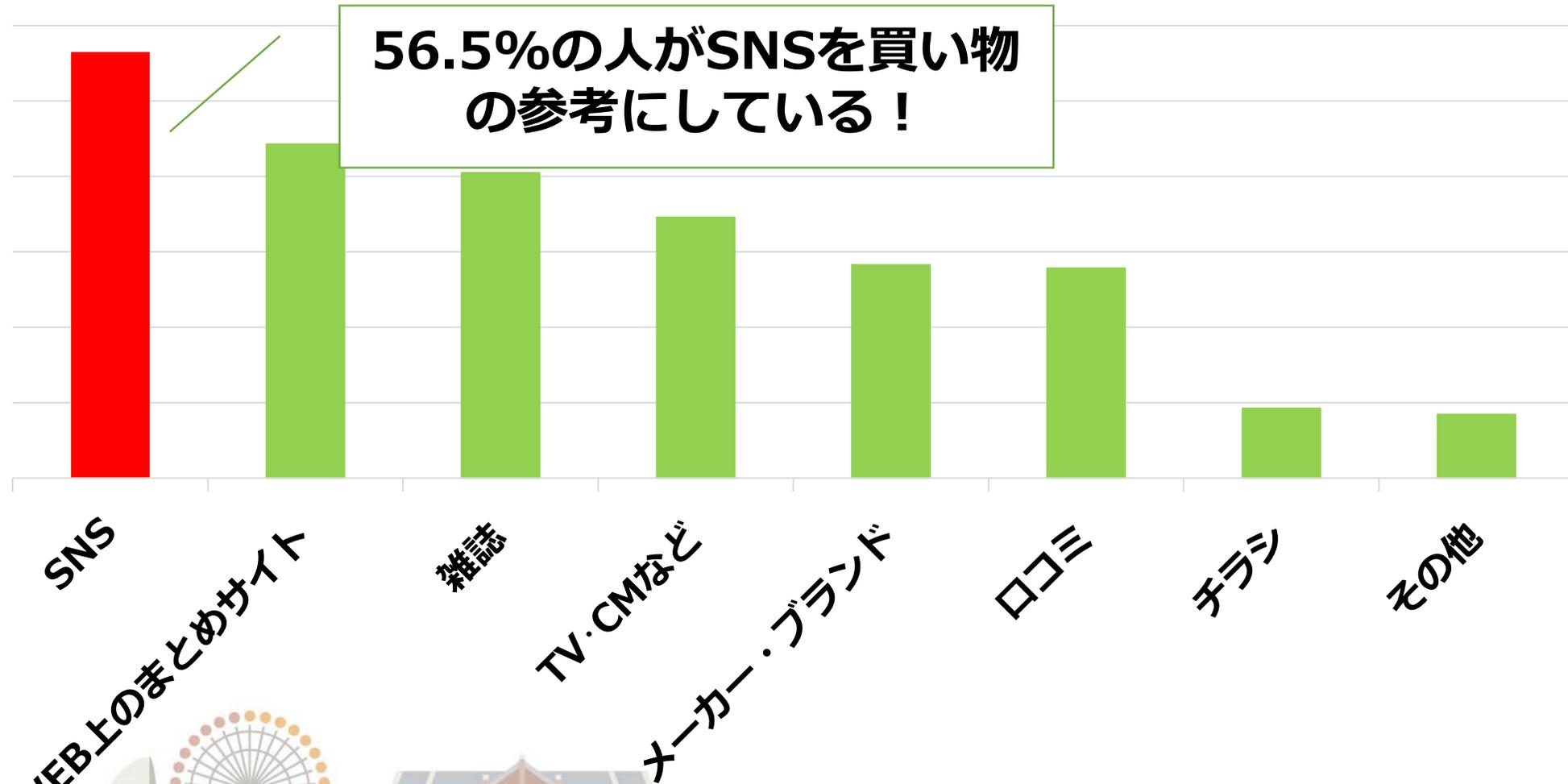


### ③ スポーツイベントに求めるもの

※複数回答可

	費用	レベル	特典	立地	知名度	楽しさ	その他
高	14.9%	22.8%	7.9%	5.9%	7.9%	33.7%	6.9%
中	21.2%	15.7%	4.6%	7.8%	3.2%	43.8%	3.7%
低	17.9%	17.0%	5.4%	7.1%	2.7%	45.5%	4.5%

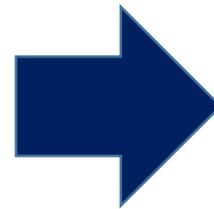
# ④ 日常の消費行動における情報源



# 政策提言(調査結果に基づく提言)

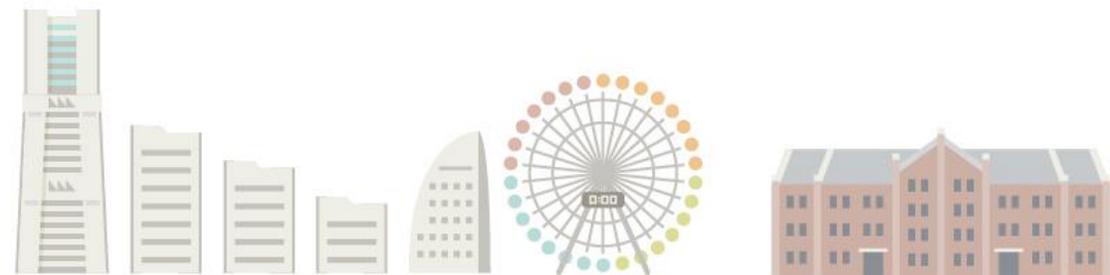
レベル0→レベル低

運動を行わない理由として、  
「**時間**・**体力**・**機会**」  
の確保ができていない



ウォーキング  
×  
他分野

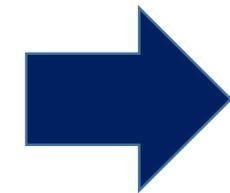
日常生活のなかに取り入れ  
スポーツ実施を促す



# 政策提言(調査結果に基づく提言)

## レベル低→レベル中

普段のファッションでの  
スポーツブランドの購入価格  
「レベル高」  
よりも



スポーツ用品購入意欲を  
促進する仕組みをつくり、  
おしゃれにスポーツを  
継続的に楽しんでもらう。

「レベル低・中」の方が高い！

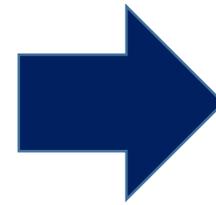


# 政策提言(調査結果に基づく提言)

レベル中→レベル高

スポーツイベントに求めるもの

**「楽しさ」「費用」**



比較的**安価**で仲間を  
つくりながら楽しむ、  
充実したスポーツライフを  
望める道筋をたてる

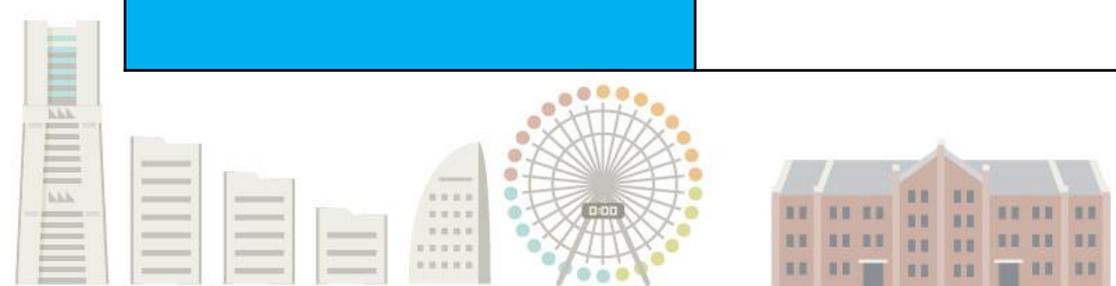


## 政策提言① 「レベル0」 → 「レベル低」

(過去一年間で運動未実施)

(年に1回・半年に1回)

<p><b>対象者の特徴</b></p>	<p>過去1年運動を全く実施していない人 「外向型」「内向型」に区別する</p>
<p><b>目的</b></p>	<p>他分野からスポーツを掛け合わせ、 スポーツ（ウォーキング）の実施を狙う</p>
<p><b>提言先</b></p>	<p>1-①スターバックス コーヒー ジャパン 株式会社 1-②スマートフォンゲームアプリ会社</p>



# 政策提言① 「レベル0」 → 「レベル低」

## 外向型

- ・ 周囲の人間や物事に興味関心が強い。
- ・ 流行りのファッションやグルメ、話題に敏感。



## 内向型

- ・ 他人の影響を受けづらい。
- ・ 興味のある分野に対してとことん探究する傾向がある。

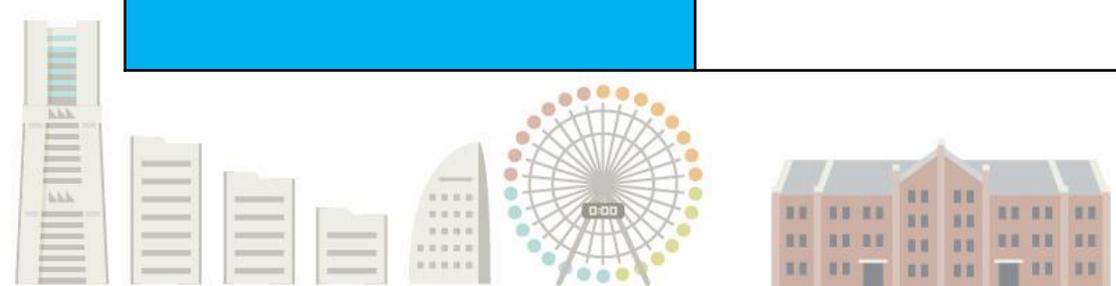


# 政策提言① 「レベル0」 → 「レベル低」

(過去一年間で運動未実施)

(年に1回・半年に1回)

<p><b>対象者の特徴</b></p>	<p>過去1年運動を全く実施していない人  「外向型」「内向型」に区別する</p>
<p><b>目的</b></p>	<p>他分野からスポーツを掛け合わせ、  スポーツ（ウォーキング）の実施を狙う</p>
<p><b>提言先</b></p>	<p>1-①スターバックス コーヒー ジャパン 株式会社  1-②スマートフォンゲームアプリ会社</p>

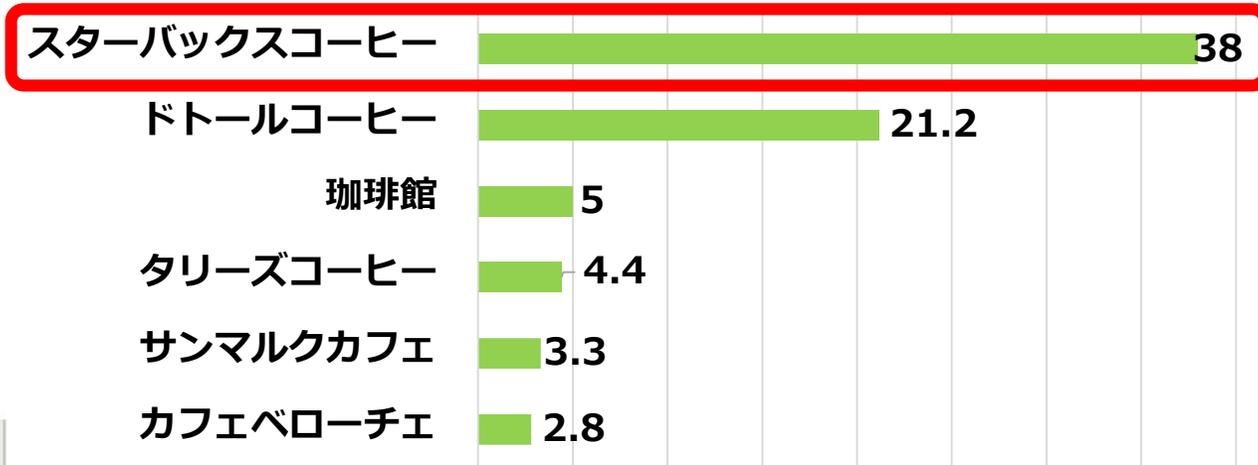


# 1-②外向型 「ウォーキングスターバックス」

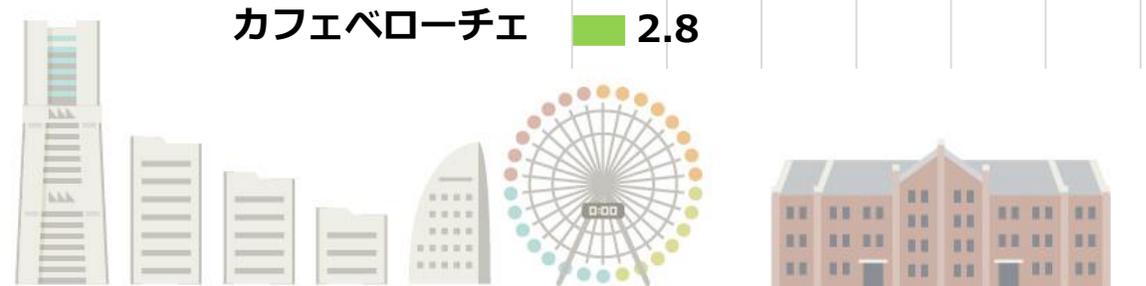
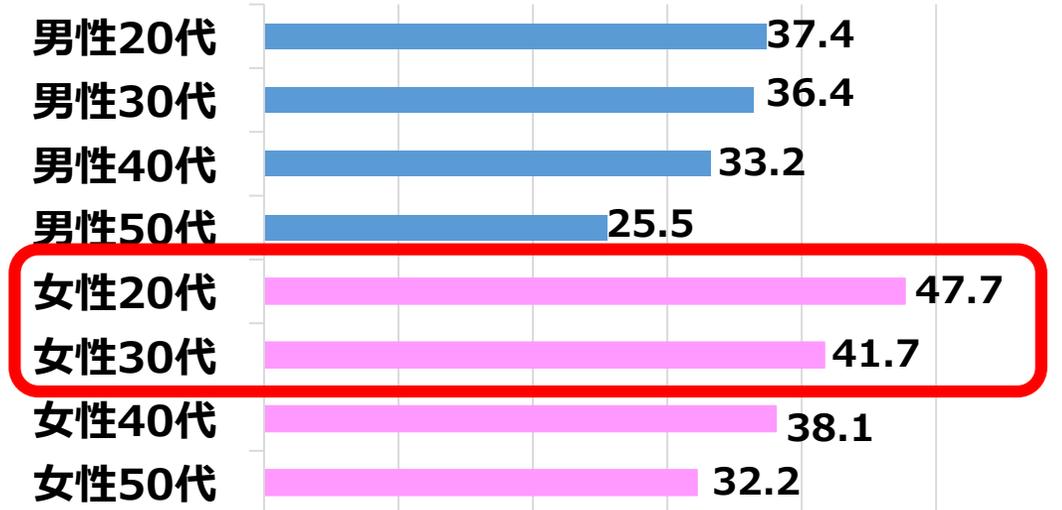
ネットリサーチdimsdriveが実施したコーヒーショップに関するアンケート  
 最も好きなコーヒーショップに**スターバックスが1位**であり、  
 特に10代～30代から熱い支持を受けている。



最も好きなコーヒーショップ (%)



スターバックスと回答した人 (%)



# 1-①外向型ウォーキングスターボックス

## コーヒーの効果

コーヒーに含まれる  
「カフェイン」

脂肪燃焼効果があり、肥満の防止につながる。  
自律神経の働きを高め、心を落ち着かせる。

運動前にコーヒーを飲むと効果抜群！

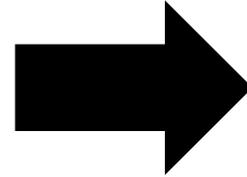


# 1-①外向型 「ウォーキングスターバックス」

街歩き



コーヒー



若い女性の街歩きやショッピングにコーヒーショップのはしごを掛け合わせ、歩行距離を延ばすと共に、普段の街歩きをより楽しいものにしてほしい。

## 1-①外向型ウォーキングスターボックス

- ・「ウォーカーズコーヒー」というドリンクの販売。



好きな味の選択が可能。

- ・ 女性受けを狙った色鮮やかで可愛い限定デザイン容器を作成  
→SNSによる拡散・宣伝効果を期待

- ・ 「ウォーカーズコーヒー」を購入した人にはクーポン券を配布



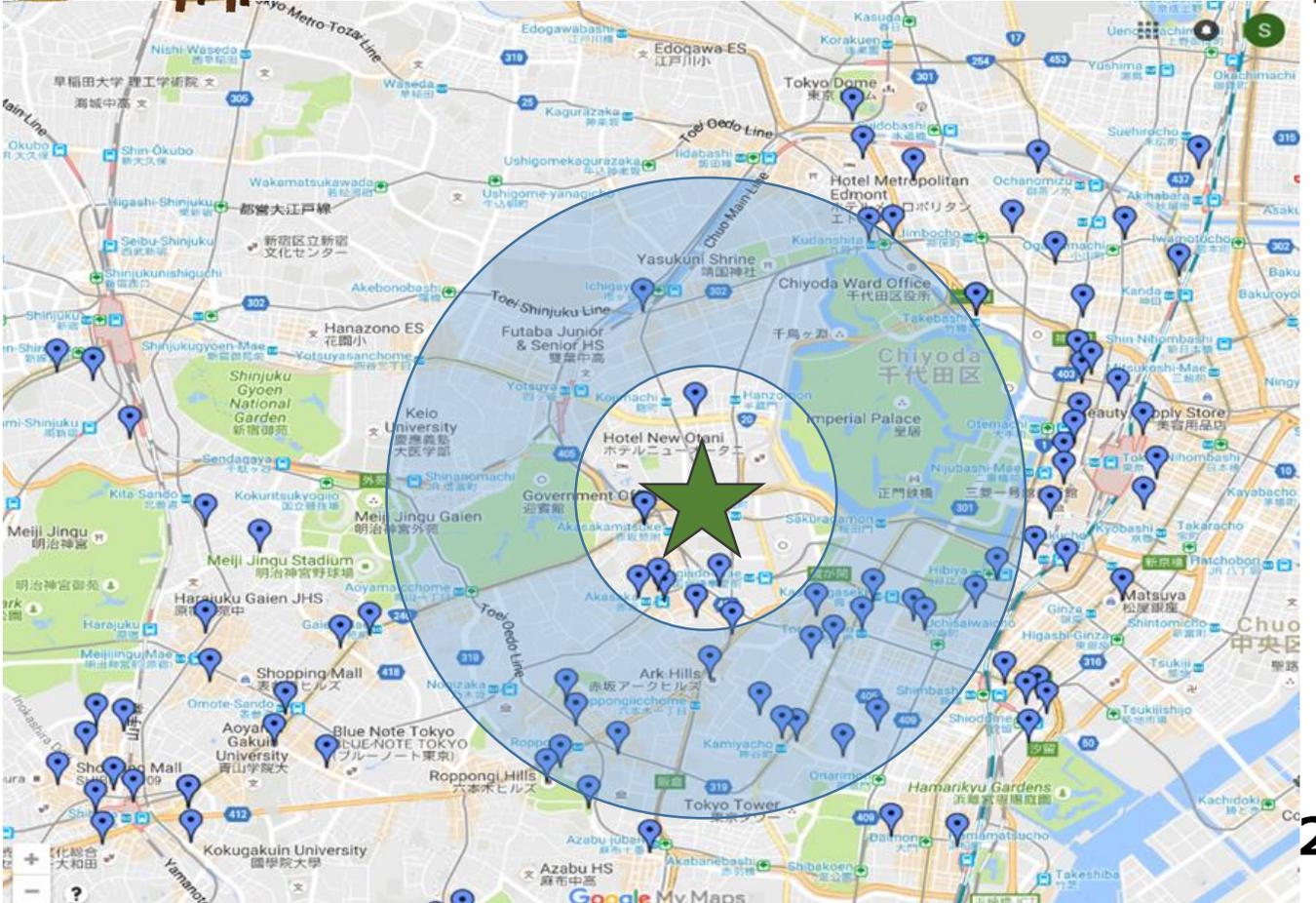
# 1-①外向型 「ウォーキングスターボックス」 利用条件

新たな発見があるかも！



1. 当日に利用すること。
  2. 対象の店舗(半径1キロ~5キロ圏内)で利用すること。  
※対象の店舗はクーポンに記載
- 購入者が次の店舗に行きつくまで**15分以上**歩くことができる。

都内：284店舗  
渋谷区・千代田区：70店舗



## 1-①外向型 ウォーキングスターバックス

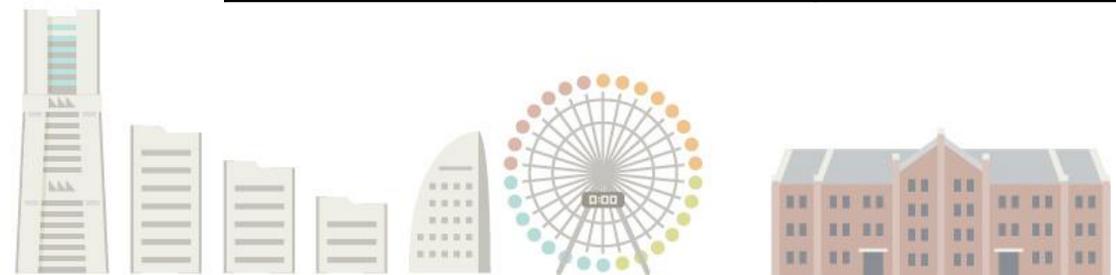


都心に多く展開されている  
スターバックスを対象にした  
事業を提言した。

地方ではこれを事業モデルとし  
コンビニや地域のスーパーマーケット  
に応用したい。

# 政策提言1-① 「ウォーキングスターボックス」のメリット

<b>企業</b>	SNSでの拡散による宣伝効果 来店頻度の増加
<b>対象者</b>	店舗を楽しく散策できるウォーキング コーヒーによる脂肪燃焼効果



## 1-②内向型

恋愛シミュレーションアプリ「恋さんぽ」

「恋愛シミュレーションゲーム」

×

専門の道具がなく、  
気軽にできる種目

「ウォーキング = さんぽ」



恋愛シミュレーションアプリ「恋さんぽ」

女性の  
4人に1人?!

## 1-②内向型

# 恋愛シミュレーションアプリ「恋さんぽ」

### <概要>

- ・ 位置情報を使った恋愛シミュレーションゲームアプリ
- ・ アプリ内にいる好きなキャラクターを選択し、擬似恋愛体験をしながら、外に出かけ散歩をしながら運動する
- ・ 継続的に外に出かけてもらうように1日3km歩くと好感度が上がる仕組み



# 1-②内向型 恋愛シミュレーションアプリ「恋さんぽ」

## <使い方の流れ>

① アプリ内にいる好きな  
キャラクターを選択する。



# 1-②内向型 恋愛シミュレーションアプリ「恋さんぽ」

②スマートフォンを持って、  
外に出歩く。

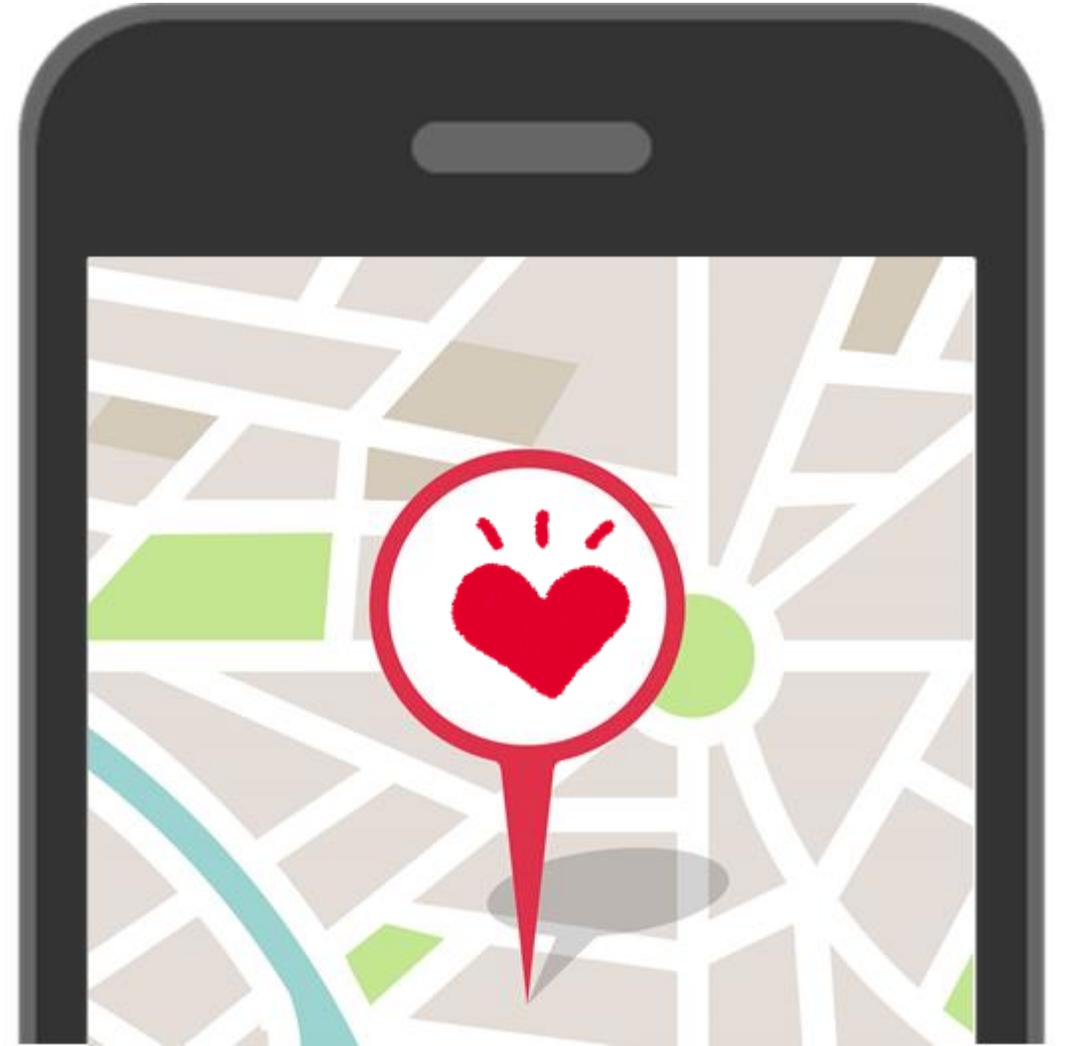


## 1-②内向型

# 恋愛シミュレーションアプリ「恋さんぽ」

②スマートフォンを持って、外に出歩く。

③スポットされた地点まで歩いていくと、その場所にちなんだストーリーが配布。



## 1-②内向型

# 恋愛シミュレーションアプリ「恋さんぽ」

### <使い方の流れ>

③スマートフォンの画面の中からキャラクターに話しかけられている気持ちになれる。



## 政策提言1-② 「恋さんぽ」のメリット

<b>企業</b>	ウォーキング×恋愛ゲームという新しいかたちのアプリが提供できる
<b>対象者</b>	疑似恋愛を楽しむことでウォーキングの習慣化が図れる



## 政策提言② 「レベル低」 → 「レベル中」

(年に1回・半年に1回) (月に1回程度・週に1~2回程度)

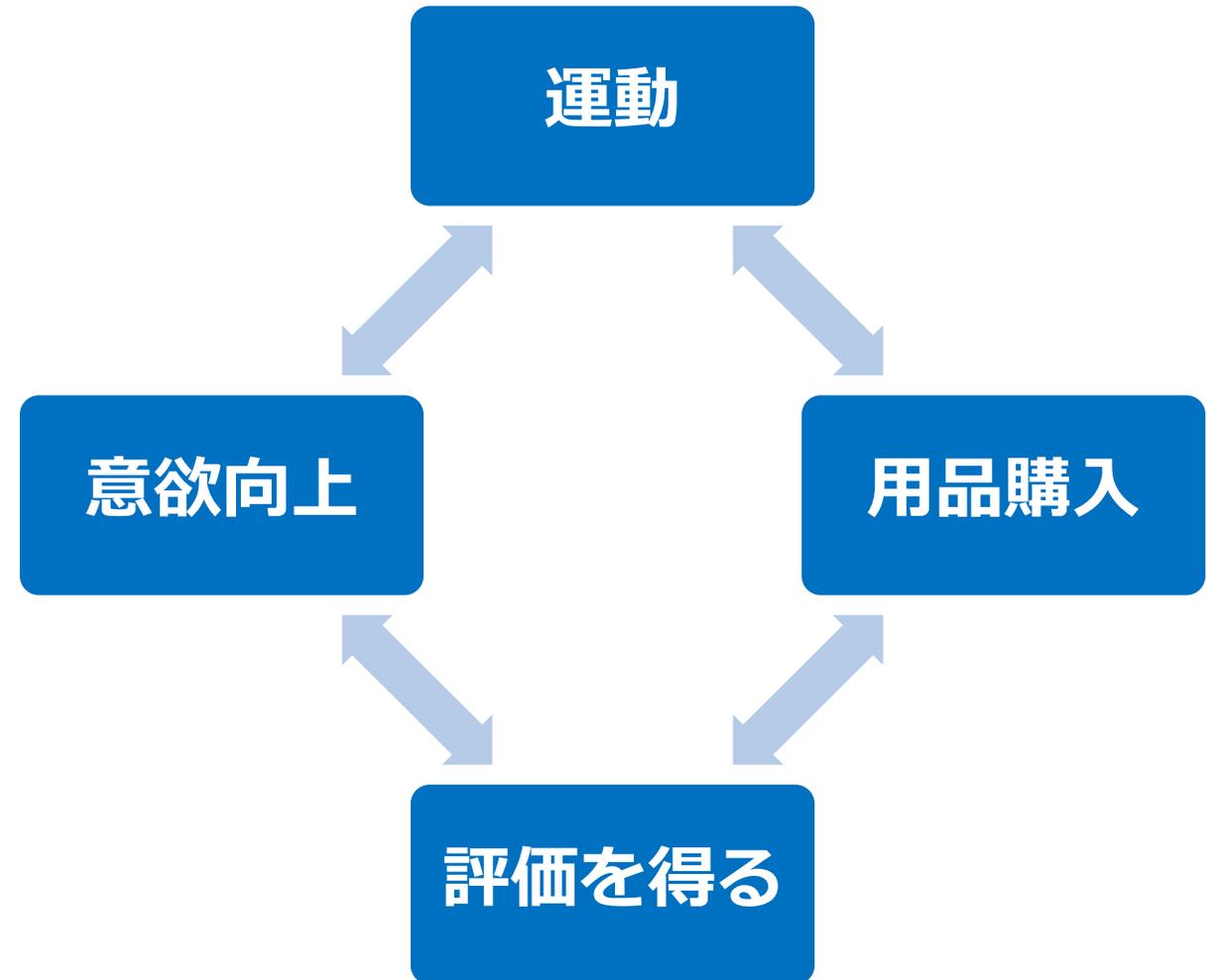
<p><b>対象者の特徴</b></p>	<p>スポーツをする機会はあるが、 継続的な実施につながない人</p>
<p><b>目的</b></p>	<p>自分のスポーツ活動が用品購入の意欲を高め、 他人からの称賛を得ることでモチベーションの 向上が期待することができ、スポーツ継続を望む</p>
<p><b>提言先</b></p>	<p>公益社団法人 スポーツ健康産業団体連合会(JSHIF)</p>

## 政策提言② 「レベル低」 → 「レベル中」

### <概要>

スポーツ活動（ウォーキング等）  
によってアプリ内でポイントが  
貯まり、そのポイントでスポーツ  
用品が購入できるシステム

女性の特徴を活かし、アプリ内で  
モチベーションの向上のため  
取り組みを行う。



## 政策提言② 「レベル低」 → 「レベル中」

① 運動スポーツをするとポイントが貯まる。

(2000歩=1ポイント 施設利用=5ポイント) 1日10ポイントが上限

1日20000歩  
歩いて10Pt



10000歩で5Pt  
フィットネスクラブ利用で5Pt  
合計で10Pt



## 政策提言② 「レベル低」 → 「レベル中」

②貯めたポイントは現金に還元し、欲しいスポーツ用品を購入することができる。

自分が欲しかったものがポイントで手に入る！



## 政策提言② 「レベル低」 → 「レベル中」

③ 自分の着こなし・ファッションをアプリ内投稿し、他人からの評価を得る。

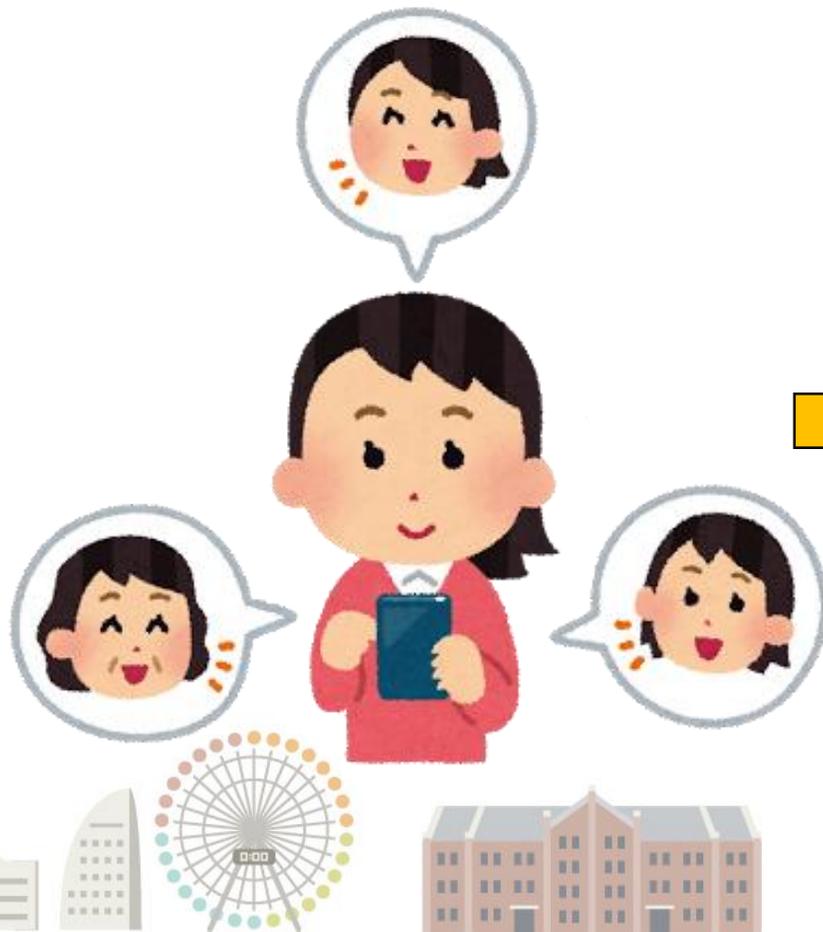


撮った写真を投稿する

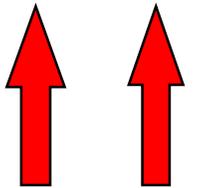


## 政策提言② 「レベル低」 → 「レベル中」

④ 投稿したものの中で順位をつけ、モチベーション向上をねらう。



モチベーションUP!



## 政策提言②のメリット

<b>JSHIF</b>	公共施設・フィットネスクラブの利用率向上 スポーツ用品の売上増加
<b>対象者</b>	用品の購入意欲、モチベーションの向上



# 政策提言③ 「レベル中」 → 「レベル高」

(月に1回程度・週に1~2回程度) (週に3~4回程度・毎日)

<p><b>対象者の特徴</b></p>	<p>スポーツが習慣化しつつある人</p>
<p><b>目的</b></p>	<p>質の高いレベルでの継続に導くための仕組み作り コミュニティの拡大と成果発揮</p>
<p><b>提言先</b></p>	<p>行政、大学、各競技団体</p>



# 政策提言③ 「レベル中」 → 「レベル高」



**STEP1 仲間作り**



**STEP2 知識を深める**

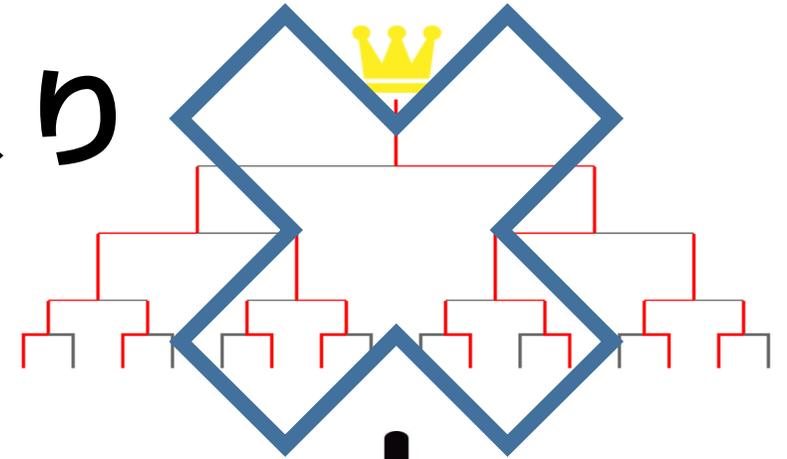


**STEP3 競技レベル向上**



## 政策提言③ 「レベル中」 → 「レベル高」

### STEP1 仲間づくり



### 「交流大会」の開催

- 行政主催のコミュニティ形成、  
拡大を目的とした大会
- 複数人での参加を条件とし、  
他の複数人チームと混合することで  
よりコミュニティの形成を図る



## 政策提言③ 「レベル中」⇒「レベル高」

### STEP2 知識を深める

スポーツの奥深さを知り、よりスポーツを楽しく！



- 「地域健康スポーツ大学」の開催
  - 概要：地元の大学と提携し、専門的な知識を学んでもらう  
原則毎月1回の開催とする  
スポーツ・健康に関する幅広い知識を学ぶ  
(栄養学、生理学、トレーニング学等)



## 政策提言③ 「レベル中」⇒「レベル高」

### STEP3 競技レベル向上

真剣勝負を通じた能力の発揮で、モチベーションを上げよう！



- 各競技団体が開催している既存の大会への参加を促す
  - 概要：日頃の成果を発揮し、評価を得るために積極的な大会参加



# 政策提言③ 「レベル中」 → 「レベル高」



**STEP1 仲間作り**



**STEP2 知識を深める**



**STEP3 競技レベル向上**



## 政策提言③のメリット

<p><b>行政</b></p>	<p>施設利用率の向上 スポーツ実施率の増加による医療費の削減</p>
<p><b>各競技団体</b></p>	<p>競技普及・競技レベルの向上</p>
<p><b>対象者</b></p>	<p>スポーツを深く理解し、 豊かなスポーツライフを送れる</p>



# まとめ

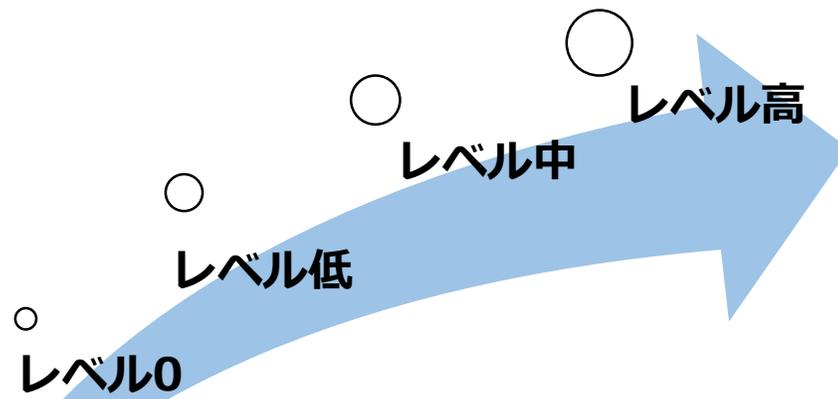
今回、最もスポーツ実施率の低い20代30代の  
女性の実施率を上げるため

## 運動頻度ごとにレベル別に段階的にアプローチ

より細分化



**男女問わずに  
運動頻度の底上げを期待!**



豊かな  
スポーツライフ



# 参考文献

- 厚生労働省 「みんなのメンタルヘルス」 摂食障害患者数推移  
➤ [http://www.mhlw.go.jp/kokoro/speciality/detail\\_eat.html](http://www.mhlw.go.jp/kokoro/speciality/detail_eat.html)
- 厚生労働省 「平成26年国民健康栄養調査」  
➤ <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/dl/h26-houkoku-03.pdf>
- 笹川スポーツ財団 「スポーツライフ・データ2014」
- 石部真士 「運動・スポーツ実施を規定する環境要因に関する研究 一日本人20歳代・30歳代に着目して一」  
➤ [http://www.waseda.jp/sports/supoken/research/2011\\_2/5010A009\\_abs.pdf](http://www.waseda.jp/sports/supoken/research/2011_2/5010A009_abs.pdf)
- 総務省 「情報通信白書」  
➤ <http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h27/pdf/n4200000.pdf>
- 統計局 「平成23年社会生活基本調査」  
➤ <http://www.stat.go.jp/data/shakai/2011/pdf/houdou2.pdf>

ご清聴ありがとうございました。

