



令和元年度

地域スポーツ活動・ 健康力向上事業 報告書



沖縄県



Sports Islands
OKINAWA

沖縄県文化観光スポーツ部スポーツ振興課

目次

■ 第1章 事業の概要	3
1. 事業の背景	4
2. 事業の目的.....	4
3. 事業の内容.....	4
(1) 「総合型地域スポーツクラブ活性化検討委員会」の開催	4
(2) 健康・スポーツ教室等開催事業の実施	5
(3) クラブ交流イベント事業の実施.....	5
(4) 総合型クラブ活性化情報発信事業の実施.....	6
(5) 令和元年度県民の体力・スポーツに関する意識調査の実施.....	7
■ 第2章 事業の実施報告	9
1. 「総合型地域スポーツクラブ活性化検討委員会」の開催報告	10
2. 健康・スポーツ教室等開催事業の実施報告.....	13
3. クラブ交流イベント事業の実施報告	45
4. 総合型クラブ活性化情報発信事業の実施報告	58
■ 第3章 事業の効果検証	65
1. 健康・スポーツ教室等開催事業 体力測定等実施報告	66
2. 健康・スポーツ教室等開催事業 クラブ別体力測定等実施報告.....	72
3. 健康・スポーツ教室等開催事業 参加者アンケート	85
4. クラブ交流イベント事業 参加者アンケート	89
5. 事業の成果と今後の取組.....	92

■ 第1章 事業の概要

1. 事業の背景
2. 事業の目的
3. 事業の内容

■ 第1章 事業の概要

1. 事業の背景

沖縄県においては、メタボリックシンドローム該当者割合が全国ワースト1位であり、運動習慣の定着化による健康増進及び体力の向上を図るため、地域のスポーツ活動推進が求められている。地域のスポーツ活動推進のためには、総合型地域スポーツクラブ（以下「総合型クラブ」という。）の役割が重要であり、地域住民が主体的にスポーツ活動を通じた健康力向上に取り組める環境を整備する必要がある。

2. 事業の目的

総合型クラブに対する支援を実施するとともに、認知度向上を図り、地域住民のスポーツ活動を通じた県民の健康に資することを目的とする。

3. 事業の内容

下記（1）～（5）の業務を「おきなわジョイスポ運動」として実施した。

（1）「総合型地域スポーツクラブ活性化検討委員会」の開催（P10～P12参照）

県内の総合型クラブへの専門的アドバイスや本事業の効果的な実施を図ることを目的として、「総合型地域スポーツクラブ活性化検討委員会」（以下「検討委員会」という。）を開催した。

ア 検討委員会の構成員：検討委員会は、総合型クラブに関する専門的な知識を有する有識者等5名で構成した。

イ 検討委員会の活動内容：支援対象となる総合型クラブの選定や当該総合型クラブへの助言等を行うため、検討委員会（会議）を2回開催した。

ウ 検討委員会の開催内容

①第1回

- ・日時：令和元年9月11日（水）13：00～17：00
- ・場所：沖縄県体協スポーツ会館 会議室A
- ・内容：健康・スポーツ教室の企画提案に係る審査

②第2回

- ・日時：令和2年2月14日（金）15：00～17：30
- ・場所：沖縄県体協スポーツ会館 会議室A
- ・内容：クラブ交流イベント、情報発信事業の実施報告
健康・スポーツ教室実施クラブの開催実績報告
委員から各事業及びクラブへの助言

(2) 健康・スポーツ教室開催等事業の実施（P 13～P 44 参照）

健康・スポーツに関する教室を実施する総合型クラブに支援を行った。支援対象となる総合型クラブについては、公募を行い、上記（1）の検討委員会において選定した。

ア 実施スケジュール

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| ①公募期間（募集要項配布） | 令和元年7月26日（金）～8月30日（金） |
| ②1次審査（書面審査） | 令和元年9月3日（火） |
| ③2次審査（活性化検討委員会で審査） | 令和元年9月11日（水） |
| ④健康・スポーツ教室の実施期間 | 令和元年10月上旬～令和2年1月下旬 |

イ 実施クラブ・プログラム

- ・さしきスポーツクラブ「レッツ・ZUMBA de リフレッシュ！！」
- ・こくら文化・スポーツクラブ「JOYトレサーキット」
- ・一般社団法人アスリート工房「リズムフィット&リズムジャンプ」
- ・一般社団法人石垣島アスリートクラブ「みんなでトライ！」
- ・下地総合スポーツクラブ「宮古初上陸！ZUMBA！」
- ・NPO 法人沖縄健康づくり協会ダブルピース「美ママ・エクササイズ2019」

(3) クラブ交流イベント事業の実施（P 45～P 57 参照）

ア 大規模スポーツイベントの実施

総合型クラブの活動強化のため、クラブ同士の横の交流を行い、また一般への認知度向上を図る場として、大規模スポーツイベントを実施した。

- ①イベント名：JOYSPO フェスティバル2019
- ②開催日時：令和元年11月24日（日）10：00～16：00
- ③開催場所：奥武山運動公園内・武道館アリーナ棟および各会場
- ④総参加者数：2,500名（教室参加延べ人数4,650名）
- ⑤参加クラブ：奥武山相撲・スポーツクラブ
こくら文化・スポーツクラブ
一般社団法人アスリート工房
一般社団法人石垣島アスリートクラブ
下地総合スポーツクラブ
NPO 法人沖縄健康づくり協会ダブルピース
さしきスポーツクラブ
上勢総合スポーツクラブ
那覇チャンバラスポーツクラブ

イ クラブ意見交換会の開催

総合型クラブ同士の交流を図り情報を共有するため、有識者を交えた意見交換会を行った。

- ①開催日時：令和2年2月14日（金）17：30～18：30
- ②開催場所：沖縄県体協スポーツ会館 会議室A
- ③参加クラブ：さしきスポーツクラブ
こくら文化・スポーツクラブ
一般社団法人石垣島アスリートクラブ
下地総合スポーツクラブ

（4）総合型クラブ活性化情報発信事業の実施（P58～P62参照）

ア 実施方法

①テレビ番組コーナー放送

- ・放送テレビ局／琉球放送株式会社（RBC）
- ・TV番組／琉球放送 テレビ番組「Aランチ」（毎週土曜日12：00～13：24）
- ・取材クラブ／11月23日放送 一般社団法人サンビスカス沖縄
さしきスポーツクラブ
JOYSPO フェスティバル2019の開催告知
12月21日放送 NPO 法人沖縄健康づくり協会ダブルピース
那覇チャンバラスポーツクラブ
下地総合スポーツクラブ
こくら文化・スポーツクラブ
一般社団法人石垣島アスリートクラブ

②ユーチューバー招聘

- ・招聘ユーチューバー：ハイサイ探偵団
沖縄を拠点に活動しているグループユーチューバーで、チャンネル登録者数は90万人を超え、デビューしてから延べ動画再生数は6億回を超える人気ユーチューバー。
- ・動画公開日：令和元年12月13日（金）
- ・動画内容：ハイサイ探偵団メンバーが「JOYSPO フェスティバル2019」に参加して当日のイベントの様子とともに実際に各スポーツを体験する様子を楽しく紹介した。
- ・紹介教室：ティーボール教室（上勢総合スポーツクラブ）
トランポリン教室（NPO 法人沖縄健康づくり協会ダブルピース）
相撲教室（奥武山相撲・スポーツクラブ）
ボルダリング教室（沖縄県山岳・スポーツライミング連盟）
インディアカ教室（沖縄県インディアカ協会）

③県内総合型クラブ情報の収集・発信

- ・県内の総合型クラブの現状の活動状況を聞き取り、「JOYSPO 地域総合型スポーツクラブ」ホームページ（<http://joyspo.jp/>）のクラブ一覧に掲載し、情報発信を行なった。

(5) 令和元年度県民の体力・スポーツに関する意識調査の実施（別冊報告書参照）

県民の誰もが、それぞれの体力や年齢、技術、興味・目的に応じて、いつでも、どこでも、いつまでも安全にスポーツに親しむことができる生涯スポーツ社会の実現に向け、県民のスポーツ活動を普及、推進するために、県民の意見・要望を把握し、今後のスポーツ政策の参考とすることを目的とし実施した。

ア 調査項目

- ・健康・体力感
- ・運動・スポーツの実施状況
- ・総合型地域スポーツクラブの役割や取り組み
- ・地域スポーツの振興における期待や要望

イ 調査対象及び標本抽出方法

- ・母集団：沖縄県内に在住する満20歳以上の男女
- ・標本抽出方法：層化二段無作為抽出法
（一段目：県内市町村に設定した調査地点、二段目：調査地点内居住者20名、抽出元は各市町村の住民基本台帳）
- ・調査地点数：205地点
- ・標本数：4,100（ただし、宛名不明64件を除くと4,036）

ウ 調査方法

郵送法（途中1回のハガキによる督促を実施）

エ 調査期間

令和元年10月25日（金）～11月25日（月）

オ 回収数

1,337件（回収率：32.6%、宛先不明分を除いた回収率：33.1%）

無効票17件、市町村不明票11件を除く集計分析が可能な件数は1,309件

（有効回収率：31.9%、宛先不明分を除いた有効回収率：32.4%）

■ 第2章 事業の実施報告

1. 「総合型地域スポーツクラブ活性化検討委員会」の開催報告
2. 健康・スポーツ教室等開催事業の実施報告
 - (1) さしきスポーツクラブ（新規支援）
 - (2) こくら文化・スポーツクラブ（継続支援）
 - (3) 一般社団法人アスリート工房（継続支援）
 - (4) 一般社団法人石垣島アスリートクラブ（継続支援）
 - (5) 下地総合スポーツクラブ（継続支援）
 - (6) NPO 法人沖縄健康づくり協会ダブルピース（継続支援）
3. クラブ交流イベント事業の実施報告
4. 総合型クラブ活性化情報発信事業の実施報告

1. 「総合型地域スポーツクラブ活性化検討委員会」の開催報告

令和元年度地域スポーツ活動・健康力向上事業の効果的な実施を図るため、総合型地域スポーツクラブ活性化検討委員会を開催した。

(1) 委員会要綱

- ・委員会の設置目的：県内の総合型クラブへの専門的なアドバイスや地域スポーツ活動・健康力向上事業の効果的な実施を図ることを目的とする。
- ・委員会の実施内容：①提案事業に係る審査・助言
②提案事業の運営・管理等に係る検討・助言
③県内総合型クラブに係る検討・助言
④その他必要事項の検討・助言

(2) 委員選定

- ・委員は、有識者、スポーツ関係団体及び行政関係者等から5名を選定した。
- ①ヘルスマーケティング分野／西根 英一（株式会社ヘルスケア・ビジネスナレッジ 代表取締役）
- ②地域スポーツ分野／慶田花 英太（沖縄国際大学 産業情報学部 企業システム学科 講師）
- ③総合型スポーツクラブ分野／井口 佳久（NPO 法人ひとつづくり Japan ネットワーク 副理事長）
- ④地域スポーツ分野／祐末 ひとみ（びわこ学院大学 教育福祉学部 スポーツ教育学科 講師）
- ⑤行政／金村 禎和（沖縄県スポーツ振興課・沖縄県広域スポーツセンター長）

(3) 開催内容

ア 第1回 総合型地域スポーツクラブ活性化検討委員会

日 時：令和元年9月11日（水）13：00～17：00

場 所：沖縄県体協スポーツ会館 会議室 A

出席者：西根委員長、慶田花副委員長、井口委員、祐末委員、金村委員

スポーツ振興課 玉城主任、小西クラブアドバイザー

事務局 伊原、喜納

沖縄県体育協会 岸本クラブアドバイザー

内 容：健康・スポーツ教室の企画提案に係る審査

プログラム：1 開会

2 沖縄県スポーツ振興課長あいさつ

3 委員長および副委員長の選出

4 新規クラブ企画提案プレゼンテーション（1クラブ）

5 審議

6 継続クラブ企画提案プレゼンテーション（5クラブ）

7 閉会

参加クラブ：さしきスポーツクラブ『レッツ・ZUMBA de リフレッシュ!!』(新規)

こくら文化・スポーツクラブ『JOYトレサーキット』(継続)

一般社団法人アスリート工房『リズムフィット&リズムジャンプ』(継続)

一般社団法人石垣島アスリートクラブ『みんなでトライ!』(継続)

下地総合スポーツクラブ『宮古初上陸! ZUMBA!』(継続)

NPO 法人沖縄健康づくり協会ダブルピース『美ママ・エクササイズ2019』(継続)



イ 第2回 総合型地域スポーツクラブ活性化検討委員会

日 時：令和2年2月14日(金) 15:00~17:30

場 所：沖縄県体協スポーツ会館 会議室A

出席者：西根委員長、慶田花副委員長、井口委員、祐末委員、金村委員

スポーツ振興課 玉城主任、小西クラブアドバイザー

事務局 伊原、喜納

沖縄県体育協会 岸本クラブアドバイザー、座間味クラブアドバイザー

内 容：クラブ交流イベント、情報発信事業の実施報告

健康・スポーツ教室実施クラブの開催実績報告

委員から各事業及びクラブへの助言

プログラム：1 開会

2 委員長あいさつ

3 事務局より地域スポーツ活動・健康力向上事業に係る最終報告

4 事務局よりクラブ交流イベントの実施報告

5 事務局より総合型クラブ情報発信事業の実施報告

6 スポーツ・健康教室等開催事業 受託クラブによる実施報告

7 事業総括

8 閉会

参加クラブ：さしきスポーツクラブ

こくら文化・スポーツクラブ

一般社団法人アスリート工房

一般社団法人石垣島アスリートクラブ

下地総合スポーツクラブ



ウ クラブ意見交換会

- ・総合型クラブの活動強化のため、クラブ同士の横の交流と情報共有を図るため、第2回活性化検討委員会終了後に、有識者を交え、意見交換会を行った。

日 時：令和2年2月14日（金）17：30～18：30

場 所：沖縄県体協スポーツ会館 会議室 A

参加クラブ：4クラブ（さしきスポーツクラブ、こくら文化・スポーツクラブ、
下地総合スポーツクラブ、一般社団法人石垣島アスリートクラブ）

出席者：活性化検討委員4名（西根委員長、慶田花副委員長、井口委員、祐末委員）

スポーツ振興課 玉城主任

沖縄県体育協会 岸本クラブアドバイザー、座間味クラブアドバイザー

事務局 伊原、喜納

内 容：普段の活動や、会員の集め方、教室の進め方などフリートークで情報共有した。

主な議題は以下のとおり。

- ・教室の継続参加率改善方法について
- ・参加費の徴収方法について
- ・教室の実施期間について
- ・大規模イベントについて
- ・ITの活用について
- ・施設管理について
- ・人材について



2. 健康・スポーツ教室等開催事業の実施報告 (1) さしきスポーツクラブ

■ 教室名	レッツ・ZUMBA de リフレッシュ！！
■ プログラムテーマ	ZUMBA で心身ともにリフレッシュ・日常生活のストレスを発散
■ 対象者	20歳代～50歳代（特に25歳～40歳）
■ 募集人数	30名
■ 実施期間	令和元年10月20日（日）～令和2年1月25日（土）
■ 実施回数	全12回（10月12日にイオンタウン南城大里にて無料体験会実施）
■ 会場	①イオンタウン南城大里 ②南城市文化センター・集会室 ③津波古公民館 ④南城市老人福祉センター
■ 参加費	4,800円（12回） 500円（1回）
■ 参加費徴収方法	一括徴収12名 各回徴収137名（延べ）
■ プログラム内容	・身体測定 ・ストレッチポールを使ってストレッチ ・ZUMBA ・お茶会（12月6日） ・サプライズ・バースデイ（講師によるサプライズ 12月15日） ・お楽しみ抽選会（1月26日）
■ 基本スケジュール	会場づくり 9：30～10：00 受付・血圧測定後、各自でストレッチ 10：00～10：30 ZUMBA 教室 10：30～11：30 後片付け 11：30～12：00
■ 指導者／担当プログラム（資格保持の有無）	大里奈巨／ZUMBA（資格保持者） アンディ・サンチェス／ZUMBA（資格保持者）

■ 参加者年代／居住区／性別

参加者年代	居住区	性別
10代 2名	南城市 31名	男性 1名
20代 7名	那覇市 6名	女性 57名
30代 17名	浦添市 1名	
40代 10名	糸満市 1名	
50代 11名	宜野湾市 1名	
60代 5名	豊見城市 3名	
70代 3名	与那原町 6名	
年齢不詳 3名	八重瀬町 2名	
	南風原町 3名	
	読谷村 1名	
	住所不詳 3名	

■ 開催スケジュール・参加者数

	開催日	開催時間	会場	参加者	体験者	合計
体験会	10月12日(土)	10:00～11:30	①	—	25名	25名
第1回	10月20日(日)	9:30～11:30	②	23名	10名	33名
第2回	10月27日(日)	10:00～11:30	③	16名	7名	23名
第3回	11月9日(土)	10:00～11:30	②	13名	7名	20名
第4回	11月16日(土)	10:00～11:30	②	13名	5名	18名
第5回	11月24日(日)	10:00～11:30	②	13名	7名	20名
第6回	12月1日(日)	10:00～11:30	④	14名	5名	19名
第7回	12月8日(日)	10:00～11:30	②	13名	6名	19名
第8回	12月15日(日)	9:30～11:30	②	12名	5名	17名
第9回	12月22日(日)	10:00～11:30	②	12名	2名	14名
第10回	1月12日(日)	10:00～11:30	②	12名	8名	20名
第11回	1月19日(日)	10:00～11:30	②	12名	10名	22名
第12回	1月25日(土)	9:30～12:15	④	15名	2名	17名
合計				168名	99名	267名
会場	①イオンタウン南城大里②南城市文化センター③津波古公民館④南城市老人福祉センター					

総計（体験者数含む）・・・267名

正規参加者数・・・168名

参加率平均※・・・46.7%

参加人数が一番多かった回・・・第1回33人

参加者が一番少なかった回・・・第9回14人

※正規参加者数÷（募集人数×12（最大参加可能人数））×100（下2桁四捨五入）

■ 活動の様子



■ 仲間づくりプログラム（リピート対策）の取組

- ・ クラブ会員からの「ロコミ」拡散のお願い。
- ・ 各公共施設へチラシ配布のお願い。
- ・ スタート前に「無料体験会」実施 市内の大型商業施設で行いPRした。
- ・ 参加唯一の男性に「キャプテン」をお願いして、始めと終わりに挨拶をお願いした。
- ・ 教室途中での「お茶会」開催。
- ・ お楽しみ抽選会の実施。
- ・ 既存クラブ会員からの「ロコミ」大作戦を、繰り返し行う。
- ・ ラスト3回から、最終日の「お楽しみ抽選会」実施のお知らせ。

■ 仲間づくりプログラム（リピート対策）の効果／課題

- ・ お茶会は喜んで貰えたが、時間にゆとりが取れなくて効果は薄かった。
- ・ 年末年始に「再度呼び掛け」を実施し何名か正規参加者が増え、ロコミは効果があると感じた。
- ・ 最終日の「お楽しみ抽選会」実施のお知らせの効果が少しあった。

■ 仲間づくりプログラムの様子



■ 開催日・時間について

- ・ 特に指摘はなかった。
- ・ 休みのこの時間に、しかも子ども預かり所が有り、遠いけど参加したとの声があった。

■ 教室募集の広報・告知方法・取組

①チラシ 4, 500枚作成

配布方法 市内公共施設への設置及び既存会員を通じて配布

配布場所 各図書館・体育設備、イオンタウン南城大里、シュガーホール、津波古公民館、南城市老人福祉センター、馬天自動車学校、沖縄女子短期大学、東浜ニュータウン等

②コミュニティFM「FM なんじょう」番組に事務局が参加してPR。

③会場近くの国道に横断幕を設置。

■ その他、本事業のPRにつながる広報活動の取組

- ・特になし

■ 広報活動の良かった点

- ・横断幕で知って貰い、チラシを見て申し込む「2段階作戦」を企画し実行できた。
- ・各種広報を行った事でどの方法が効果があるのかを実感することができた。
- ・「口コミ」が一番効果的で、次いでSNSやWEBサイトの効果も実感できた。
- ・講師からの呼びかけでも参加者があったこと。

■ 広報活動の課題点

- ・当初期待していた「横断幕」は一日限りのイベントに効果はあると感じるが、シリーズ的イベントでは効果が薄いと感じた。
- ・事業への取り組みを、もっと早くからやるべきだった。
(講師や会場の確保が後手に回り、チラシの制作が遅れたり、南城市の広報誌の締切にも間に合わず利用できなかった。)
- ・開催中に「広報誌の取材」を担当課にお願いしたが実現できなかった。

■ 参加者の声

- ・ZUMBA教室を続けないのですか？12回で終わりなの？楽しくてもう少し続けてやりたかった。
- ・初参加だけど「楽しい」、続けてほしい。
- ・親子で参加出来たこと、楽しい雰囲気教室が運営されていた事。
- ・ストレス発散できた。
- ・楽しく運動出来た。
- ・スポーツクラブの方々のサポートとても良く、楽しくZUMBAを行うことが出来た。
- ・少し体力がついた、ストレス発散できた。
- ・普通スクールなどに行かないと出来ないことが、身近な地域にて参加出来ることが有り難く感じられた。
- ・体を動かすことが楽しいと感じた。
- ・音楽に合わせて体を動かすことで楽しい気持ちになれた、終了時にはスッキリした感じになれた。
- ・とても楽しかった。

- ・運動習慣改善のきっかけになった。
- ・ストレス解消、楽しみになった。
- ・運動不足解消になり、自分の体と向き合うことが出来た。
- ・楽しかった。このまま継続して欲しい。
- ・ZUMBA（踊り）が楽しかった。

■ 教室の良かった点

- ・初めての事業にチャレンジして、無事に終わることが出来たこと。
- ・参加者が楽しんで喜んでくれたこと。
- ・「子ども預かり所」を喜んでくれた。子どもと一緒に楽しめたこと。
- ・体を動かす楽しみを見つけてくれたこと。
- ・ストレス発散して貰えたこと。
- ・ZUMBA を好きになってくれたこと。
- ・運動を始めるきっかけになりそうなこと。
- ・短い間だけど、若い世代と交流が持てたこと。
- ・子育て中の若いお母さんには、とてもいい教室だったと思われる。
- ・たくさんのお子さんやママを預かり、何事も無く終われたこと（延べ人数88名）。
- ・クラブスタッフに「保育士」が2名いたこと。
- ・クラブスタッフの協力が得られたこと。
- ・クラブ会員の絆が深まったこと。
- ・「総合型スポーツクラブ」の名前を、少しでも多くの方に知って貰えたこと。
- ・行政の担当課と距離がちぢまったこと。
- ・他のクラブと情報が共有出来たこと。
- ・ZUMBA 教室、活気に満ちていて素晴らしいな～と思った。

■ 教室の課題点（今後の開催に向けて）

- ・事務局体制を見直す必要がある。（クラブマネージャーの育成や事務局を複数に増やす等）
- ・クラブスタッフのボランティア割り振りが、しっかり出来なかった事。
- ・託児所の設置が課題
- ・一番必要な【保育士】が人手不足により確保することが困難。
- ・安定的に、一つの建物で二つの場所（ZUMBA 会場、託児所）を確保するのが難しい。
- ・「保育士の報酬」も高くなっており、託児所を無料にすると経費的に教室運営が難しく、会費に転嫁すると参加費が高くなり地域的に厳しいと思われる。
- ・今後も若者が集えるスポーツを考えてみてはどうか。

■ 今回の参加費について（金額の妥当性や参加者の反応など、気付いた点）

- ・金額については「妥当」という声が多く、中には安いという声もあった。

■ 教室の継続的な取組、自走化について

事業収益：月会費 2000円/月
 参加費 500円/回

開催期間：令和2年4月4日～6月27日（3ヶ月の短期教室から開催し、継続の可能性を探る）

募集人数：20名

【継続するための考え方】

- ・講師や会場など事前に固めた上で3ヶ月の短期教室から開催し、継続の可能性を探る。その際に今回の教室を開催した中に出てきた、金額の設定や、開催日時などを参加者からのフィードバックをもらいながら改善して継続を目指したい。

■ 制作物

チラシ (A4 サイズ)

表

裏



2. 健康・スポーツ教室等開催事業の実施報告 (2) こくら文化・スポーツクラブ

■ 教室名	JOY トレサーキット
■ プログラムテーマ	目指せ健康ボディ！年齢に負けない若さと健康ボディを手に入れよう！
■ 対象者	18歳以上の男女（コアターゲット 20代～40代の男女）
■ 募集人数	25名
■ 実施期間	令和元年10月15日（火）～12月16日（月）
■ 実施回数	全12回
■ 会場	古蔵中学校武道場およびロクト整形外科 AZ 会議室
■ 参加費	6,000円（12回）
■ 参加費徴収方法	一括徴収
■ プログラム内容	体重・体脂肪測定 血圧測定 タバタ式サーキットトレーニング 筋トレと有酸素運動を用いた高強度インターバルトレーニング （4分間×8セット） 食講話 2回実施 ①インボディの見方、脂肪燃焼のコツ ②健康ボディの作り方、健康ボディの維持のコツ ミニ試食会 2回実施 ①タンドリーチキン、ひじきとお豆のおからサラダ ②アボガドチョコケーキ
■ 基本スケジュール	受付 20:00～20:15 サーキットトレーニング 20:15～21:15 質疑応答、参加者の感想（2名）、事務連絡 21:15～21:30

■ 指導者／担当プログラム（資格保持の有無）

新垣善是／タバタ式サーキットトレーニング（資格保持者）

新里悠／タバタ式サーキットトレーニング（資格保持者）

友利由希／インボディ測定、食講話、試食会（資格保持者）

■ 参加者年代／居住区／性別

参加者年代		居住区		性別	
10代	0名	那覇市	23名	男性	3名
20代	2名	浦添市	1名	女性	28名
30代	3名	八重瀬町	2名		
40代	11名	豊見城市	3名		
50代	13名	八重瀬町	2名		
60代	2名				
70代	0名				

■ 開催スケジュール・参加者数

	開催日	開催時間	会場	参加者	体験者	合計
第1回	10月15日(火)	20:00～21:00	①	31名	1名	32名
第2回	10月19日(土)	9:30～12:00	②	24名	1名	25名
第3回	10月21日(月)	20:00～21:00	①	28名	0名	28名
第4回	10月28日(月)	20:00～21:00	①	26名	0名	26名
第5回	11月5日(火)	20:00～21:00	①	27名	0名	27名
第6回	11月11日(月)	20:00～21:00	①	26名	1名	27名
第7回	11月18日(月)	20:00～21:00	①	22名	1名	23名
第8回	11月25日(月)	20:00～21:00	①	17名	0名	17名
第9回	12月2日(月)	20:00～21:00	①	27名	1名	28名
第10回	12月9日(月)	20:00～21:00	①	22名	0名	22名
第11回	12月14日(土)	9:30～12:00	②	21名	0名	21名
第12回	12月16日(月)	20:00～21:00	①	29名	1名	30名
合計				300名	6名	306名
会場	①古蔵中学校武道場②ロクトAZ那覇					

総計（体験者数含む）・・・306名

正規参加者数・・・300名

参加率平均※・・・100%

参加人数が一番多かった回・・・第1回32人

参加者が一番少なかった回・・・第8回17人

※正規参加者数÷（募集人数×12（最大参加可能人数））×100（下2桁四捨五入）

■ 活動の様子



■ 仲間づくりプログラム（リピート対策）の取組

- ・プログラムの性質上（高強度トレーニング）仲間づくりではなく、プログラムの質向上に重きを置き、そのなかでウォーミングアップ時にペアトレーニングやグループトレーニングを取入れた。
- ・きずなボードを設置し、参加者の声を目に見えるようにした。
- ・LINE グループを作成し、自宅でも実践できるよう指導者によるトレーニング動画を毎回配信した。
- ・実施日には参加呼びかけの配信。脂肪燃焼に関する情報提供なども数回実施。

■ 仲間づくりプログラム（リピート対策）の効果／課題

- ・ペアトレーニングやグループトレーニングを取入れたことによって、会場の雰囲気明るくなった。また、参加者同士の会話も見られるようになった。が、満足度アンケートにはグループトレーニングはいらない。ペアになるのはいやだったという意見もあり、どこに重きを置くのを見極めると同時にスタッフの声かけ等が不十分だった。
- ・きずなボードへの意見や感想から、プログラムの改善点や参加者目線等を知ることができた。意見や質問に答える機会をきちんと設定することが課題。
- ・アンケートからも「動画配信や資料があり良かった」「自宅でも実践することができた」との声があり、継続意識に繋げる機会を提供できた。

■ 仲間づくりプログラムの様子



■ 開催日・時間について

- ・週始めの月曜日開催ということで集客が懸念されていたが3日目には定員に達していた。平日の夜間実施であった為、働き世代の方が多く仕事帰りに参加する方も多々見られた。子育て世代の方も、お子さんを連れて参加する方もいた。ターゲット層としてみると若干年齢が高めではあったが妥当だと感じた。

■ 教室募集の広報・告知方法・取組

- ①フライヤー 7, 500枚作成
配布方法 新聞折込
配布場所 那覇市(近隣地域)、豊見城市(近隣地域)
- ②フリーペーパーに掲載 タイムス、琉球新報各1回

■ その他、本事業のPRにつながる広報活動の取組

- ・事業実施の際に、毎回、チラシを掲示。また、11月は「JOYSPO フェスティバル2019」のポスターも掲示し参加者へPR。

■ 広報活動の良かった点

- ・前年度よりも折込み件数を500件増やしたことで、新聞折込み一本に絞ったことで参加申込みの受付がスムーズだった。前年度同様、那覇市だけではなく豊見城市の一部にも配布したことで、那覇市だけでなく豊見城・八重瀬町からの参加もあり、近隣地域以外の方々にも当クラブの発信ができた。
- ・申込みにQRコードを設けたこと。

■ 広報活動の課題点

- ・今回は、新聞折込みのみで広報したが3日目には定員に達成し、最終的には31名受け入れたこともあり課題点はない。

■ 参加者の声

クラブスタッフに対して

- ・司会も楽しくて、指導者が丁寧に教えてくれてとても良かった。
- ・みんなをやる気にさせてくれて良かった。
- ・とても楽しく運動できました。動画配信も良かったです。
- ・一緒に頑張ってくれてありがとうございました。
- ・準備から何から何まで本当にありがとうございました。とても良い経験ができました。

学生スタッフに対して

- ・笑いもあり良かった。
- ・いやされました。ありがとうございます。
- ・一生懸命で好感がもてました。
- ・楽しい司会、元気の素です。

- ・もっとコミュニケーションがとれたらなと思いました。
- ・運動も楽しいですが、貴方たちの成長を観るのも楽しかったです。
- ・頑張っている姿には励まされました。和ませてくれてありがとうございました。

指導者・管理栄養士へ一言

- ・鬼！と、思った時もありましたが、どうにかやり遂げられました。工夫したメニュー参考にします。
- ・分かりやすい説明で楽しく時間を過ごせました。
- ・毎回、細かく丁寧にレベルアップしていて感謝です。
- ・食事の講話、わかりやすかったです。
- ・新垣先生！顔は優しそうなんですけど・・・トレーニング、チョーきつかった～。
- ・結果が出せなくて本当にすみません。でも終了しても自宅でも続けます。
- ・キツカッタです。でも頑張れました。
- ・とてもわかりやすく説明していただき、自宅でも取組みやすい内容で良かったです。(食事・栄養指導も含め)

■ 教室の良かった点

- ・PDCA を毎回実践したことで、都度、課題や改善点を出し合い次の回で改善できるよう取り組んだ。結果、プログラムの質を落とすことなく最後まで実施できた点。
- ・PDCA には、クラブスタッフだけでなく指導者・学生スタッフにも加わってもらって実践した為、いろいろな視点からの意見や課題を見出すことができた。
- ・アンケートから、トレーニングはきつかったが楽しく運動できたという声を多数きけたこと。・学生スタッフの参加で会場が和やかな雰囲気になり、トレーニング中は活気が感じられたこと。

■ 教室の課題点（今後の開催に向けて）

- ・音響設備の充実。(トレーニング中の指導者の声の確保や音楽のボリュームやタイミング)
- ・会場の雰囲気づくり(視覚的)横幕やチラシ以外のトレーニングメニューを掲示する等。

■ 今回の参加費について(金額の妥当性や参加者の反応など、気付いた点)

- ・アンケートから、満足・やや満足が93%を占めていることから妥当であったと感じている。

■ 教室の継続的な取組、自走化について

事業収益：参加費700円/回

開催期間：令和2年10月～12月

募集人数：25名

【継続するための考え方】

- ・会場確保は比較的容易ではあるが、高強度なトレーニングのため夏場および気温や湿度が高い時期は空調が欠かせない為、設備面から考えると冬場の比較的気温が低く空調がなくても実施できる時期に短期教室として開催したいと考えている。クラブ独自で運営できるよう1回の単価を700円に上

げる。プログラムの質が下がることのないように今回、実践して反応が良かった「トレーニングの資料配布」「動画配信」「食講話」は継続したい。

■ 昨年度の事業成果を踏まえて工夫した点

- ・学生スタッフは事前に説明会の場を設け、事業説明や教室のコンセプトを理解してもらったうえで募集。よって、クラブが学生に求めていることを意識してもらいながら運営に関わってもらうことができた。
- ・ホームページをリニューアルさせ、申込み時にクラブの情報も見ってもらう機会を作ったことをはじめ、申込みは google フォームを活用し、参加者情報の管理はスプレッドシートを活用したこと。このしくみ作りは県体協クラブアドバイザーのサポートで実現。結果、事務処理が大幅に軽減された。
- ・クラブスタッフのスキルアップには外部の視点も必要という思いから、可能な限り県体協クラブアドバイザーに参加してもらった点。運営サポートおよびアドバイスをしてもらうことができた。
- ・最終回に次のプロダクトを発信（フライヤーだけでなく動画も見てもらい）し、クラブへの定着と運動継続を促した点。

■ 制作物

チラシ (A4 サイズ)

表

裏

2. 健康・スポーツ教室等開催事業の実施報告 (3) 一般社団法人アスリート工房

■ 教室名	リズムフィット&リズムジャンプ	
■ プログラムテーマ	リズムフィットエクササイズ～コミュニティー型運動プログラム	
■ 対象者	20代～50代	
■ 募集人数	20名	
■ 実施期間	令和元年10月10日(木)～12月26日(木)	
■ 実施回数	全12回	
■ 会場	ANA SPORTS PARK 浦添	
■ 参加費	6,000円(12回) 500円(1回)	
■ 参加費徴収方法	各回徴収	
■ プログラム内容	<ul style="list-style-type: none">・測定会、オリエンテーション・基本姿勢・リズムフィットの基本を覚えよう・基本の体幹力を鍛えよう・筋力アップトレーニング*基礎代謝・アジリティ・プライオメトリックスを混ぜたサーキットトレーニング・会員交流リズムフィットイベント・リズムジャンプの基本を覚えよう・測定会、リズムジャンプでダンシング	
■ 基本スケジュール	受付、ストレッチ	19:30～19:45
	アイスブレイクタイム、ウォーミングアップ	19:45～20:00
	リズムフィットジャンプ	20:00～20:45
	コミュニティータイム	20:45～21:00

■ 指導者／担当プログラム（資格保持の有無）

名城星香／リズムフィット（資格無）、外間そら／リズムフィット（資格無）
真栄城賢太／リズムジャンプ（資格保持者）

■ 参加者年代／居住区／性別

参加者年代		居住区	性別
10代	0名	那覇市	男性 4名
20代	2名	浦添市	女性 17名
30代	7名	宜野湾市	
40代	8名	不明	
50代	4名		
60代	0名		
70代	0名		

■ 開催スケジュール・参加者数

	開催日	開催時間	会場	参加者	体験者	合計
第1回	10月10日(木)	19:30～21:00	①	21名	0名	21名
第2回	10月17日(木)	19:30～21:00	①	14名	0名	14名
第3回	10月24日(木)	19:30～21:00	①	19名	0名	19名
第4回	10月31日(木)	19:30～21:00	①	8名	0名	8名
第5回	11月7日(木)	19:30～21:00	①	13名	0名	13名
第6回	11月14日(木)	19:30～21:00	①	15名	0名	15名
第7回	11月21日(木)	19:30～21:00	①	17名	0名	17名
第8回	11月28日(木)	19:30～21:00	①	17名	0名	17名
第9回	12月5日(木)	19:30～21:00	①	13名	0名	13名
第10回	12月12日(木)	19:30～21:00	①	15名	0名	15名
第11回	12月19日(木)	19:30～21:00	①	10名	0名	10名
第12回	12月26日(木)	19:30～21:00	①	7名	0名	7名
合計				169名	0名	169名
会場	①ANA SPORTS PARK浦添					

総計（体験者数含む）・・・・・・・・・169名

正規参加者数・・・・・・・・・・169名

参加率平均※・・・・・・・・・・70.4%

参加人数が一番多かった回・・・第1回21人

参加者が一番少なかった回・・・第12回7人

※正規参加者数÷（募集人数×12（最大参加可能人数））×100（下2桁四捨五入）

■ 活動の様子



■ 仲間づくりプログラム（リピート対策）の取組

- ・毎回アイスブレイク及びミーティングを設けた。
- ・最後に体に良い紅茶を用意しみんなで一緒に輪になり感想等を話した。
- ・コミュニケーションを図り仲良くなりただ教室を通うだけでなく仲良くなる楽しさの機会を作った。
- ・手帳を配りモチベーションアップも図った。

■ 仲間づくりプログラム（リピート対策）の効果／課題

- ・効果はコミュニケーションを図った結果、それぞれのライフスタイルや仕事の情報交換を図ることができ日々の活動のモチベーションアップにつながった。

■ 仲間づくりプログラムの様子



■ 開催日・時間について

- ・平日の19:30からの開催は一般企業の就業時間より遅い時間帯での設定の為、比較的参加しやすかったとおもいますが、イベントが重なったり、忘年会シーズンは参加者が減る傾向にあった。

■ 教室募集の広報・告知方法・取組

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| ①チラシ 600枚 | 浦添、那覇、宜野湾 | ②チラシ 300枚 | クラブ生へ配布 |
| ③チラシ 100枚 | 企業知人への配布 | ④SNS 複数回 | HP掲載、発信など |

■ その他、本事業のPRにつながる広報活動の取組

- ・チラシのポスティング、クラブ生へのチラシ配布、取引先企業様への案内

■ 広報活動の良かった点

- ・チラシ作成やクラブ生へのチラシ配布、SNSでの発信、知人への声かけ、企業さまへの案内等々、短期間でできる限りのことやりました。

■ 広報活動の課題点

- ・リズムフィットやリズムジャンプのアスリート工房独自のプログラムの為、十分に理解してもらう事ができなかったため、今後の課題となる。

■ 参加者の声

- ・音楽に合わせてのダンスやジャンプトレーニングは、日常のストレス発散につながり、楽しく参加ができました。
- ・年齢とともにリズムがとれなくなったり、ジャンプの順序を覚えたり大変だったけど、回数を重ねる毎にできる喜びを感じました。
- ・みんなで声をだしたり、手拍子で盛り上がり楽しかった。
- ・今後のさらにリズムジャンプを習って子供たちのスポーツのアップなどに取り入れていきたい。
- ・卒業以来の運動を始めて、またこれを機に運動をはじめようときっかけづくりにもなった。
- ・今後も継続してやりたい！！

■ 教室の良かった点

- ・アスリート工房として20代から50代への運動プログラムの提供によって新しい顧客の創出。
- ・クラブ生、家族へのサービスが高まった。
- ・親子参加型にしたので、毎回3名～多い時には7、8名のお子さんが参加して親子で運動する機会を提供することができた。
- ・女性に多い尿漏れなどもジャンプ系は厳しいので、そういった方も参加できるように途中から対応もし、ソフトな動き組に分かれて参加者が喜んでくれた。

■ 教室の課題点（今後の開催に向けて）

- ・アスリート工房独自のプログラム（リズムフィット）の為に如何に内容を周知してもらうか。
- ・運動習慣きっかけ作り及び継続性を如何に工夫していくか。
- ・今回、前半はダンス、後半はジャンプと内容を変えての企画で一度に2パターン学べて参加者には良いと思ったが実際にはプログラムが変わると、年齢層やターゲットが変化するため継続参加の割合が下がったので、継続参加をしてもらうためにプログラムの工夫が必要。
- ・自走化に向けての講師や値段設定をどうするか。
- ・測定会があるのが嫌という参加者が多く体重や腹囲を図るスタッフは女性を配置するなど気を配った。

■ 今回の参加費について（金額の妥当性や参加者の反応など、気付いた点）

- ・ 値段的には1回500円は妥当と感じる。前半、後半の一括払いを案内したが、一括での支払はなかった。

■ 教室の継続的な取組、自走化について

事業収益：年会費5,000円/年

月会費5,500～7,700円/月（1,100円/回）

開催期間：令和2年4月初旬～

募集人数：20名

【継続するための考え方】

- ・ しっかりと目標目的を達成できるように、一人一人の特性、体質などに合わせてアドバイス、助言を行い、費用を支払うことによってその対価としてサービスが価値に代わるよう務めていく。

■ 昨年度の事業成果を踏まえて工夫した点

- ・ 昨年度はリズムフィット1本のところ、今回は新たなリズムジャンプを取り入れた。
- ・ 親子型参加及び、室内で行った。

■ 制作物

チラシ（A4サイズ）



2. 健康・スポーツ教室等開催事業の実施報告 (4) 一般社団法人石垣島アスリートクラブ

- 教 室 名 みんなでトライ！
- プログラムテーマ みんなで「ENJOY」気持ち良い汗を流しましょう
- 対 象 者 20代から50代男女（小学生以上の子ども同伴可）
- 募 集 人 数 30名
- 実 施 期 間 令和元年10月4日（金）～12月20日（金）
- 実 施 回 数 全12回
- 会 場 石垣市中央運動公園陸上競技場
- 参 加 費 500円（1回）
- 参加費徴収方法 毎回徴収

■ プログラム内容

- ・ビートランニング：ウォーミングアップとして音楽に合わせて身体を動かし楽しみながら運動する。
- ・アルティメット：「フリスビー」を使ったアメリカンフットボールとバスケットボールを組み合わせたスポーツ。
- ・タグラグビー：NEW スポーツで文部科学省が「小学校学習指導要領」で主に体育授業で活用、接触プレーがない安全なタグラグビーを通して様々な運動の能力向上と人との交流も深める。
- ・効果測定会：開講式と閉講式に運動能力が増進されたか体力測定を実施。

- 基本スケジュール 受付 18：15～18：30
- ビートランニング 18：30～18：45
- 基本練習 18：50～19：00
- 試合形式 19：05～19：55
- ストレッチ 19：55～20：00

■ 指導者／担当プログラム（資格保持の有無）

新谷敦史／開講式・交流会の業務進行（資格保持者）、池本隆各／教室のメイン指導（資格保持者）
 崎田尚孝／全般、補助と交流会指導（資格保持者）

■ 参加者年代／居住区／性別

参加者年代		居住区		性別	
10代	0名	登野城	7名	男性	9名
20代	0名	平得	6名	女性	17名
30代	9名	真栄里	6名		
40代	13名	新川	3名		
50代	4名	川平	2名		
60代	0名	大川	1名		
70代	0名	大浜	1名		

■ 開催スケジュール・参加者数

	開催日	開催時間	会場	参加者	体験者	合計
第1回	10月4日(金)	18:30～20:00	①	27名	0名	27名
第2回	10月11日(金)	18:30～20:00	①	39名	1名	40名
第3回	10月18日(金)	18:30～20:00	①	29名	0名	29名
第4回	10月25日(金)	18:30～20:00	①	26名	0名	26名
第5回	11月1日(金)	18:30～20:00	①	26名	1名	27名
第6回	11月8日(金)	18:30～20:00	①	17名	2名	19名
第7回	11月15日(金)	18:30～20:00	①	22名	0名	22名
第8回	11月22日(金)	18:30～20:00	①	18名	0名	18名
第9回	11月29日(金)	18:30～20:00	①	22名	0名	22名
第10回	12月6日(金)	18:30～20:00	①	16名	0名	16名
第11回	12月13日(金)	18:30～20:00	①	20名	0名	20名
第12回	12月20日(金)	18:30～20:00	①	17名	0名	17名
合計				279名	4名	283名
会場	①石垣市中央運動公園陸上競技場					

総計（体験者数含む）・・・・・・・・・283名

正規参加者数・・・・・・・・・・279名

参加率平均※・・・・・・・・・・77.5%

参加人数が一番多かった回・・・第2回40人

参加者が一番少なかった回・・・第10回16人

※正規参加者数÷（募集人数×12（最大参加可能人数））×100（下2桁四捨五入）

■ 活動の様子



■ 仲間づくりプログラム（リピート対策）の取組

- ・LINE グループ作成し参加者同士のコミュニケーションの場を設けた。
- ・HP やブログ等で活動内容の情報発信を行った。
- ・参加者に対してメール配信で参加を促した。

■ 仲間づくりプログラム（リピート対策）の効果／課題

- ・LINE グループ作成することによって参加者同士で情報交換に役立った
- ・参加者による口コミで少数だが途中からの新規参加者があった
- ・石垣島「初」のラグビー大会を開催することで参加もモチベーションが上がった。

■ 仲間づくりプログラムの様子



■ 開催日・時間について

- ・平日金曜日が翌日仕事がお休みの方が多く集りやすいと考えました。
- ・時間帯も18時30分から20時までの90分が運動量共に妥当です。

■ 教室募集の広報・告知方法・取組

- ①チラシ300枚石垣市中央運動公園陸上競技場、その他運動場へ設置
- ②チラシ200枚市内飲食店に設置
- ③SNS、Facebook やLINE での情報発信 約1.7千回視聴
- ④メール 31件前年度の参加者へ配信

■ その他、本事業のPRにつながる広報活動の取組

- ・1回目のタグラグビー教室前（当日）に、当クラブの子どもたちへ沖縄県ラグビーフットボール協会スタッフによるタグラグビー教室を実施。親子での参加はその後ありませんでしたが子どもたちが楽しいと感じてもらえた。新年度の親子教室へアピール出来たと思います！

■ 広報活動の良かった点

- ・主に当クラブの既存会員へSNSでの告知ができたことは強みでした。また、昨年度の当事業に参加された方、31名へメール配信を実施＝7名のリピートがありました。

■ 広報活動の課題点

当事業開始から告知期間が短かった為、PRが間に合わなかったツールがあった。

■ 参加者の声

- ・親子で一緒に運動できた。
- ・楽しく運動ができた・とても楽しかった。
- ・久しぶりに運動の楽しさを思い出した。
- ・家族で同じ運動を共有できたこと。
- ・親子で参加出来たことがうれしかった。
- ・運動することが楽しいと思えるようになった。

■ 教室の良かった点

- ・沖縄県ラグビーフットボール協会とつながりが出来、協会からの紹介で八重山在住のラグーマン3名を幹旋していただきました。専門的な指導により石垣島「初」のタグラグビー大会を実施することが出来、参加者も次の大会を目標することでモチベーションがあがった。

■ 教室の課題点（今後の開催に向けて）

- ・既に年明けの1月10日（金）より親子タグラグビー教室としてスタート。継続者が10組21名と新規1組、総勢23名が参加しています。新規参加者を獲得する為、第2回石垣島タグラグビー大会を3月（開催日検討中）に実施でアピールを行う予定。

■ 今回の参加費について（金額の妥当性や参加者の反応など、気付いた点）

- ・昨年同様に参加費を1回500円（同伴子ども200円）で実施。当クラブの月会費が2,000円で差別化を図るのではなく統一料金が妥当だと思います。参加料金については安いという声もあった。

■ 教室の継続的な取組、自走化について

事業収益：500円／回

開催期間：令和2年1月10日～3月27日

募集人数：20名

【継続するための考え方】

- ・今後の活動意思と可能な曜日と時間帯をアンケート実施し、今回大変盛り上がったタグラグビーを親子参加型で継続。第2回石垣島アスリートクラブ杯タグラグビー大会を3月に予定。

■ 昨年度の事業成果を踏まえて工夫した点

- ・昨年度は主に陸上競技主体で個々のトレーニングに対し、今年は団体競技のアルティメットとタグラグビーを親子参加型で取り組みました。特にタグラグビーは沖縄県フットボールラグビー協会との連携が取れました。協会は沖縄県唯一未開拓地の石垣島を開拓されたい意向もありタイミング良かった。協会の会長や八重山在住のラグーマンのご協力で石垣島発のタグラグビー大会を実施することが出来ました！

■ 制作物

チラシ (A4 サイズ)

みんなでトライ!

JOYSPOX

500

アホマイボット & タグラグビー

10/4(金)よりスタート
18:30~20:00

QRコード

https://www.gy/12QANfx781u0DE7

種別: 石垣市役所2階スポーツ交流課

0580-87-0898 週10/2円切り

定員 30名

電話: 090-8293-5939(シンセ)

E-mail: sashiro.2007@gmail.com ホームページ: http://joyspox.city.jp/

2. 健康・スポーツ教室等開催事業の実施報告 (5) 下地総合スポーツクラブ

- 教室名 宮古島初上陸！ZUMBA！
- プログラムテーマ 楽しく踊ってスッキリ BODY
- 対象者 20代～50代
- 募集人数 25名
- 実施期間 令和元年10月1日（火）～12月17日（火）
- 実施回数 全12回
- 会場 未来創造センター
- 参加費 500円（1回）
- 参加費徴収方法 毎回徴収
- プログラム内容
 - ・ ZUMBA にふれあいながら、初回から3回まで軽く体を動かすような初級の ZUMBA を行う。
 - ・ 4回から徐々に動きが早くなっていき、テンポよく動けるような ZUMBA を行う。
 - ・ 6回、7回は筋トレを強化した、スクワットなどを取り入れた ZUMBA を行う。
 - ・ 8回からは色々な ZUMBA を取り入れながら楽しく ZUMBA を行う。
 - ・ ハロウィンの前の ZUMBA では、マイケルジャクソンの代表曲「スリラー」を取り入れ、参加者を楽しませる。
- 基本スケジュール
 - 受付、測定 19：30～20：00
 - プログラム実施 20：00～21：00
- 指導者／担当プログラム（資格保持の有無）
荷川取みなみ／ZUMBA（資格保持者）

■ 参加者年代／居住区／性別

参加者年代		居住区		性別	
10代	0名	平良	15名	男性	1名
20代	5名	下地	3名	女性	19名
30代	9名	上野	2名		
40代	4名				
50代	1名				
60代	0名				
70代	1名				

■ 開催スケジュール・参加者数

	開催日	開催時間	会場	参加者	体験者	合計
第1回	10月1日(火)	20:00～21:00	①	20名	0名	20名
第2回	10月8日(火)	20:00～21:00	①	19名	0名	19名
第3回	10月18日(金)	20:00～21:00	①	13名	3名	16名
第4回	10月25日(金)	20:00～21:00	①	14名	0名	14名
第5回	10月29日(火)	20:00～21:00	①	12名	2名	14名
第6回	11月1日(金)	20:00～21:00	①	10名	1名	11名
第7回	11月7日(木)	20:00～21:00	②	13名	6名	19名
第8回	11月14日(木)	20:00～21:00	②	12名	2名	14名
第9回	11月26日(火)	20:00～21:00	①	16名	1名	17名
第10回	12月3日(火)	20:00～21:00	①	16名	2名	18名
第11回	12月10日(火)	20:00～21:00	①	12名	0名	12名
第12回	12月17日(火)	20:00～21:00	①	15名	5名	20名
合計				172名	22名	194名
会場	①未来創造センター ②:下地公民館					

総計(体験者数含む)・・・194名

正規参加者数・・・172名

参加率平均※・・・57.3%

参加人数が一番多かった回・・・第1回、第12回20人

参加者が一番少なかった回・・・第6回11人

※正規参加者数÷(募集人数×12(最大参加可能人数))×100(下2桁四捨五入)

■ 活動の様子



■ 仲間づくりプログラム（リピート対策）の取組

- ・教室の中盤で交流会を開催。
- ・SNS での毎回の呼びかけ。

■ 仲間づくりプログラム（リピート対策）の効果／課題

- ・交流会をもったことで仲良くなり、ZUMBA を盛り上げていこうという団結へとつながった。
- ・公民館講座から声がかかる。
- ・同じメンバーで継続していこうとサークル活動へと発展。

■ 仲間づくりプログラムの様子



■ 開催日・時間について

- ・開催日時、時間に関しては妥当だと思う。主婦の方たちにとっての19時～20時の時間は貴重な時間であるため、20時～21時は良い。

■ 教室募集の広報・告知方法・取組

- ①チラシ 200枚作成 銀行・役所・公民館・市の運営する体育館・図書館などに設置
- ②新聞広告3回 宮古島市全域（掲載紙名）
- ③SNS 複数回

■ その他、本事業の PR につながる広報活動の取組

- ・講師のみなみ先生が SNS で発信。チラシ配布の場所を幅広く広げた。

■ 広報活動の良かった点

- ・講師のみなみ先生が SNS で、発信したことで興味を示して連絡をくれる方も多くいた。また、今回、未来創造センターでの開催ということで、未来創造センターの中の図書館へチラシを置いたことで、多くの方が見て下さった。

■ 広報活動の課題点

- ・課題といますか、反省点になるのですが、今回、目立つように横幕を市街地へ掲げる予定でしたが、発注に間に合わず出来なかったこと。

■ 参加者の声

- ・体重が減っていくのがうれしくて、ウォーキングを始めるなど運動習慣が身についてきている。
- ・ZUMBA がとても楽しく、あっという間の 1 時間でした。
- ・運動のきっかけになってよかった。
- ・ストレスは発散ができた。
- ・体を動かすことが出来た。・気分的に気持ちの姿勢が若返った。
- ・定期的に運動したいと思うようになった。
- ・自分にダンスエクササイズがあっていると分かり、今後も続けたいと思うようになった。
- ・体が少し軽くなった。
- ・水分をとるようになり、家でもスクワットやストレッチをするようになった。
- ・楽しくたくさん汗をかくことができた。
- ・今まで運動をしたいと思ったことがない私が楽しく続けられて驚いている。
- ・日にちが安定しているとよい。
- ・楽しく ZUMBA を教えていただきありがとうございます。

■ 教室の良かった点

- ・SNS での毎回の呼びかけと、呼びかけ方が広告のようにインパクトのある呼びかけだった。参加者の中に男性が一人いてくれたことも良かった点の一つですが、その参加者が ZUMBA と出会って自分の生活が変わったことを新聞へ投稿してくれたこと。そのことで、新聞を読んで問い合わせがあり、参加者が増えたこと。
- ・今まで課題としていた行政との連携事業が、今回は、公民館からの要望で講座の中に取り入れることができたこと。
- ・教室を開催した効果として、ZUMBA の認知度が上がり、口コミで広がっている。

■ 教室の課題点（今後の開催に向けて）

- ・行政との連携は、下地の公民館では今まで同様、援助してもらっているが、市街地の場所での確保が難しかった。

■ 今回の参加費について（金額の妥当性や参加者の反応など、気付いた点）

- ・アンケートの結果からも妥当という意見が多かった。安いという意見もいくつかあったが、高いと感じる人いなかった。今まで、無料講座に参加することが多い、宮古島市民の傾向から考えると、500円という金額は高いはずだが、今回の参加費で妥当という意見が多かったのは、とても嬉しいことだ。市民の意識が、お金を払って運動をする意識へと変化していったのか、あるいは、ZUMBAの素晴らしさ、魅力が伝わり、500円を払ってでもいきたいと思うことが出来たのか…

■ 教室の継続的な取組、自走化について

事業収益：参加費500円/回

開催期間：令和2年1月9日よりすでに開催

募集人数：20名

【継続するための考え方】

- ・SNSでの継続的な呼びかけで発信していく。
- ・参加者の人数が下地公民館では20名ほどしか入ることができないため、参加人数が増えてきた場合の場所を移動していくことを検討中。

■ 昨年度の事業成果を踏まえて工夫した点

- ・場所、時間帯を変えたこと。
- ・広報をSNSで利用したことと、生徒さんへの呼びかけもSNSを利用したこと。
- ・交流会を開催し、参加者と講師とスタッフが密になって話し合えたこと。
- ・音楽を重低音が出る、アンプに変えたこと。

■ 制作物



2. 健康・スポーツ教室等開催事業の実施報告 (6) NPO 法人縄健康づくり協会ダブルピース

- 教室名 美ママ・エクササイズ2019
- プログラムテーマ ママの元気が家族の笑顔
- 対象者 30～50代の子育て中のママとそのお子さん
- 募集人数 親子30組
- 実施期間 令和元年11月2日(土)～令和2年1月25日(土)
- 実施回数 全12回
- 会場 糸満市健康づくりセンター願寿館
- 参加費 大人600円(1回) キッズ500円(1回) 託児500円(1回)
親子割引1,000円(1回) ※親子で参加の場合、大人料金100円割引
- 参加費徴収方法 各回徴収
- プログラム内容
 - ・ママプログラム：ZUMBA、ピラティス
 - ・キッズプログラム：アクティブチャイルドプログラム(身体あそび)
 - ・託児サービス
- 基本スケジュール

<ママプログラム>	
受付、血圧・体重測定	10:15～10:30
ZUMBA	10:30～11:00
ピラティス	11:00～11:30
<キッズプログラム>	
アクティブチャイルドプログラム(身体あそび)	10:30～11:30
<託児サービス>	10:30～11:30
- 指導者/担当プログラム(資格保持の有無)
 - 田島真由美/ZUMBA、ピラティス(資格保持者)
 - 大城敦/キッズプログラム(資格保持者)

■ 参加者年代／居住区／性別

参加者年代別		居住区		性別	
10代	0名	糸満市	24名	男性	0名
20代	2名	那覇市	1名	女性	26名
30代	11名	与那原町	1名		
40代	12名				
50代	1名				
60代	0名				
70代	0名				

■ 開催スケジュール・参加者数

	開催日	開催時間	会場	参加者	体験者	合計
第1回	11月 2日(土)	10:30～11:30	①	13名	0名	13名
第2回	11月 9日(土)	10:30～11:30	①	12名	0名	12名
第3回	11月16日(土)	10:30～11:30	①	13名	0名	13名
第4回	11月23日(土)	10:30～11:30	①	15名	0名	15名
第5回	11月30日(土)	10:30～11:30	①	12名	0名	12名
第6回	12月 7日(土)	10:30～11:30	①	12名	0名	12名
第7回	12月14日(土)	10:30～11:30	①	10名	0名	10名
第8回	12月21日(土)	10:30～11:30	①	8名	0名	8名
第9回	12月28日(土)	10:30～11:30	①	9名	0名	9名
第10回	1月11日(土)	10:30～11:30	①	7名	1名	8名
第11回	1月18日(土)	10:30～11:30	①	8名	0名	8名
第12回	1月25日(土)	10:30～11:30	①	9名	0名	9名
合計				128名	1名	129名
会場	①糸満市健康づくりセンター願寿館					

総計（体験者数含む）・・・・・・・・・129名

正規参加者数・・・・・・・・・・128名

参加率平均※・・・・・・・・・・35.6%

参加人数が一番多かった回・・・第4回15人

参加者が一番少なかった回・・・第8回、第10回、第11回8人

※正規参加者数÷（募集人数×12（最大参加可能人数））×100（下2桁四捨五入）

■ 活動の様子



■ 仲間づくりプログラム（リピート対策）の取組

- ・皆出席者へキャッシュバック：全12回参加された方へ1,000円返金。
- ・協賛企業によるお楽しみ抽選会：参加者の中から抽選で賞品贈呈。
- ・教室振替制度：諸事情で教室に参加できなかった方へ他運動教室への振替で教室出席扱い。

■ 仲間づくりプログラム（リピート対策）の効果／課題

- ・皆出席者4名（15%）おりキャッシュバックはまずまずの成果と考える。
- ・協賛企業のスポーツ店の割引券や近隣カフェのランチ券などを進呈。リピート対策になったかは疑問だが、もらった方には喜んでもらった。
- ・振替制度を利用された方は3名と少なく、リピート対策にはあまりならなかった。

■ 仲間づくりプログラムの様子



■ 開催日・時間について

- ・欠席される理由に子どもの体調不良と学校行事が多く、土曜の午前は通いやすい時間帯ではあるが、子どもの体調が悪い時に預ける人がいない、学校行事が入るなどなにかと通いにくいように感じた。

■ 教室募集の広報・告知方法・取組

- ①チラシ 4,000枚作成 糸満市内10小学校に配布。
- ②ポスター 35枚作成 糸満市内認定こども園と保育園に掲出。

■ その他、本事業のPRにつながる広報活動の取組

- ・前年度の参加者へメール等を活用し教室開催の案内を行った。
- ・市役所人事課の協力を得て、職員用伝言板に教室チラシを掲載してもらった。

■ 広報活動の良かった点

- ・小学校から児童を介して各世帯へ配布したことにより、母親の手に届き目を通してもらった。
- ・市役所職員用の伝言板に掲載させてもらい、職員やその家族の方からの申込みがあった。

■ 広報活動の課題点

- ・児童や幼児の保護者へは告知できたが、それ以外の方へのPRが弱かった。
- ・ホームページへの教室参加者募集の掲載を怠ってしまった。

■ 参加者の声

- ・昨年も参加してとても良かったので、今年も楽しみにしていました。また今年も参加できて嬉しい。
- ・普段はやらない動きや大きな声をだしたりして、リフレッシュできた。
- ・親子で参加できるので、安心。子供も毎週楽しみにしている。雨の日には子供たちも室内での運動になり見ることができ、専門的な動きを取り入れていて楽しそう。
- ・託児料金が継続して通うには負担。

■ 教室の良かった点

- ・地域に子育て世代の女性に通える運動教室がなく、参加者からはとても喜ばれた。
- ・リピーターの方が数名おり教室開催を待っていたと喜ばれた。
- ・教室を通して参加者にダブルピースの活動を周知することができた。
- ・行政の協力が得られ、今後の活動で連携がとりやすくなった。・地域店舗との連携が築けた。

■ 教室の課題点（今後の開催に向けて）

- ・広報活動が弱く、募集人数に満たなかった。
- ・参加費を前払いではなく当日払いとし参加しやすいようにしたが、逆に休みやすくなってしまった。

■ 今回の参加費について（金額の妥当性や参加者の反応など、気付いた点）

- ・金額は1回500円で妥当だったと思うが、実績徴収として毎回参加したときに支払うようにしたが、払いやすさ＝休みやすさに繋がってしまった。
- ・料金の徴収は前金制にしたほうが良かった。早割や皆勤賞キャッシュバックを強調PRし、お得感やモチベーションアップを図ることで継続率の向上が狙える。

■ 教室の継続的な取組、自走化について

事業収益：参加費7,200円／全12回

開催期間：令和2年9月～11月

募集人数：30名

【継続するための考え方】

- ・スタッフの負担減（外部講師、アルバイトの活用）
- ・コミュニケーションの充実（参加者同士、参加者と講師、参加者とスタッフ）・定期的（1～3ヶ月）に教室内容の見直し（レベルの細分化）
- ・教室参加で得られる利益（情報、体験、交流）の充実・年間を通じた広報活動

■ 昨年度の事業成果を踏まえて工夫した点

- ・託児料金の値下げ
- ・キッズプログラムの内容を周知し託児との差別化
- ・教室振替制度を設置し別教室参加での出席扱い
- ・申込方法をメール、FAXからQRコード受付へと簡素化

■ 制作物

チラシ (A4)

表

裏



3. クラブ交流イベント事業の実施報告 JOYSPO フェスティバル2019

■ 総括

総合型地域スポーツクラブの活動強化のため、クラブ同士の交流を行うとともに、一般への認知向上を目的として、県民参加型の交流イベント「JOYSPO フェスティバル2019」を開催することができた。

本イベントでは、奥武山運動公園内・武道館アリーナ棟及び各会場全7会場で、約30種類のスポーツ教室等が集合し、総合型クラブが行っているスポーツや、中々体験できないユニークなスポーツなど、多くの県民に、様々な種目を無料で体験してもらう機会を創出することができた。

今年度は、単独での開催（昨年度は「ひやみかちなはウォーク」参加者4000名と併催）となり、動員が不安視されたが、事前に南部地域の小学校へのイベントチラシの配布等が奏功し参加者数も目標の2000名を超えた。また、昨年度の反省を活かし、各教室の会場を広く、開催時間を長く持つことが各教室の参加人数増につながり、教室参加者数も延べ4650人と盛況を博し、多くの参加者が各クラブの活動を体験することができた。

会場でとったアンケートより、来場者の多くは小学生を子供に持つ30代、40代の家族連れが占めていた。「参加のきっかけ」については、「家族・友人と一緒に参加できるから（46%）」「内容に興味があったから（37.6%）」「参加無料だったから（23.6%）」が上位を占め、「運動不足解消（15.8%）」「健康づくり（8%）」「ダイエット（2%）」は低かった。総合型クラブへの誘導を考えると、参加料徴収や運動不足解消・健康づくりを前面に出す事の難しさを感じるが、一方で複数人参加での参加・交流や教室の内容次第では多くの人の参加を期待できるアンケート結果となった。

また、「身近で受講できる機会があれば継続して受講したいか」との質問に対しての継続意向は9割を超えており、総合型クラブの行う教室への潜在的ニーズは多いと感じられた。

そして、総合型クラブの認知については、事前に知っていた人は約3割となっていたが「このイベントで初めて知った」人が約7割となっており、今回のようなイベントが多くの県民に総合型クラブを知ってもらきっかけとして有効であることがうかがえる。さらに、総合型クラブへの期待として、役割としては「運動・スポーツの機会の提供」「子供の運動嫌いの解消やスポーツを楽しむ機会の提供」が高く、取組としては「地域で交流イベントの開催」や「定期的なスポーツ教室」等が高く、スポーツ振興だけでなく、地域での交流の創出にも期待されていることがうかがえる。

一方でイベント実施・運営面では、11月下旬は県内各地域でイベントが重なる時期であり、今年度は開催日が県民体育大会や地元のイベントと重なり、そちらに参加するため、本イベントの参加を見合わせたクラブもあった。運営方法についても、昨年度は総合型クラブ中心の実行委員会形式で参加団体の募集や当日の運営を行ったが、今年度は事業委託業者が中心となり募集・運営を行った。それらの結

果、参加クラブ数は昨年度と比較して減少した。参加者は那覇を含む南部からの来場者が9割を超えており、中部からは数パーセント、残念ながら北部地域、離島からの来場者はアンケート上ではゼロとなっていたことから来場者は少ないと考えられる。また、参加者の世代をみると、スポーツ実施率が低い働き盛り世代や女性層が家族連れで参加している様子であった。

このことから、参加者数や参加者の世代についてはイベントの成果があったと考えられるが、開催時期及び開催場所、運営方法については検討の余地があるのではないかと考えられる。

■ 事業成果のポイント

- ・ 奥武山公園内・武道館アリーナ棟及び各会場全7会場・約30種類のスポーツ教室等を開催。
- ・ 参加人数は2,500名、教室参加延べ人数は4,650名。
- ・ 総合型地域スポーツクラブは9団体・その他参加10団体と協力連携。
- ・ イベント告知チラシを南部全域の小学校に配布、アンケート回答者の約80%がチラシを見て参加しており、集客につながった。
- ・ 今後の運動習慣のきっかけとしての役割が期待できる。
- ・ 総合型クラブの認知向上に寄与。
- ・ 総合型クラブに、スポーツ振興だけでなく、地域の交流促進の役割も期待されている。

■ 課題

- ・ 県内でイベントが多くなる11月下旬という実施時期。
- ・ 那覇市で行うことによる、中北部・離島県民が来場しづらいという実施場所。
- ・ イベント実施による各クラブの会員数増への波及効果が見えにくい。

イベント開催概要

■ イベント名

- ・参加型スポーツ体験イベント **JOYSPO フェスティバル2019**

■ 開催日時

- ・令和元年11月24日（日）10：00～16：00

■ 会場

- ・奥武山公園内、県立武道館アリーナ棟および各会場

■ 来場者数

- ・約2,500名（教室参加延べ人数4,650名）

■ 参加費

- ・無料

■ 開催内容

- ・総合型地域スポーツクラブによる交流イベントとして、奥武山運動公園内・武道館アリーナ棟及び各会場全7会場で、約30種類のスポーツ教室等が集合し、総合型クラブが行っているスポーツや、中々体験できないユニークなスポーツなど、多くの県民に、様々な種目を無料で体験してもらう機会を創出した。

■ 体験種目

- ・スポーツ系 7教室／レクリエーション系 7教室／フィットネス&ダンス系 10教室／パフォーマンス系 3教室／文化系 1教室／ 体力測定

■ 主催・共催

- ・主催 JOYSPO フェスティバル実行委員会
- ・共催 沖縄県

■ イベント参加方法



■ 会場全体図



■ 教室参加者数

	教室名	団体名	参加人数
1	リズムフィット	一般社団法人アスリート工房	95名
2	フライングディスク教室	一般社団法人石垣島アスリートクラブ	298名
3	相撲教室	奥武山相撲・スポーツクラブ	33名
4	ティーボール教室	上勢総合スポーツクラブ	120名
5	なぎなた教室	こくら文化・スポーツクラブ	52名
6	JOYトレサーキット		96名
7	ヨガ教室	さしきスポーツクラブ	40名
8	フラダンス教室	下地総合スポーツクラブ	38名
9	トランポリン体験	NPO法人沖縄健康づくり協会ダブルピース	140名
10	ドッジボール教室		180名
11	ZUMBA教室		35名
12	輪投げ教室	那覇チャンバラスポーツクラブ	800名
13	ラダーゲッター教室		
14	ストラックアウト教室		
15	ボルダリング教室	沖縄県山岳・スポーツライミング連盟	339名
16	ボクシング教室	沖縄県ボクシング連盟	67名
17	インディアカ教室	沖縄県インディアカ協会	96名
18	キンボール教室	那覇市スポーツ推進委員協議会	537名
19	体力測定	一般社団法人スポーツおきなわ	359名
20	競技かるた教室	沖縄秋の田会	96名
21	ダブルダッチ教室	Okinawa Double Dutch Crew	100名
22	合気道教室	合気道教室浦添道場	530名
23	バルーンアート教室	Okinawa Perfomer AZOKPRO(大道芸人)	330名
24	ジャグリング教室		110名
25	HIPHOPダンス教室	ダンススタジオワンツースリー	37名
26	JAZZダンス教室		23名
27	タップダンス教室		16名
28	K-POPダンス教室		33名
29	バレエ教室		50名
	体験人数計		4650名

■ イベントの様子



■ イベントの様子



■ 制作物

ポスター (A2サイズ) /チラシ (A4サイズ表)



チラシ (A4サイズ裏)



参加ガイド (A4サイズ 3つ折り 当日配布)



パンフレット (B5サイズ 16ページ)



パネル (B2サイズ)

令和3年度 沖縄スポーツ大会・健康増進事業 総合型地域スポーツクラブ交流イベント



Welcome!
JOYSPORTS
フェスティバルへ!

さわやかな汗を流そう!
1日丸ごとスポーツの秋

知らなかつた
新体験の
スポーツ

ゲーム感覚で
楽しめる
スポーツ

実際に
体験できる
スポーツ

シニアから
ジュニアまで
楽しめる
スポーツ

いろいろなスポーツが会場いっぱい!

JOYSPORTS FESTIVAL 2019
スポーツの秋、健康、気だてみんなでのびやかな汗を流そう!

沖縄は、日本一のおデブ県?!!

【沖縄県】
メタボリックシンドローム該当者割合
全国1位(17.5%)
メタボリックシンドローム予備軍者割合
全国1位(14.6%)

※沖縄県は、全国ではおデブ県と見られる。沖縄県は、おデブ県と見られる。沖縄県は、おデブ県と見られる。

メタボの原因はこれだ!

運動不足の増加傾向

早く家で寝だして
少ない運動不足

運動の習慣が
少ない

体験教室に参加前にまず自分の肥満率を測定しよう!

自分のQRコードからBMI測定サイトへアクセス。
身長・体重を入力するだけで自動計算してくれます。

BMI=Body Mass Index
体重と身長の関係から算出する肥満度です。BMI以上は肥満です。
測定方法：身長(㎝)×体重(kg)÷身長²(㎡)



JOYSPORTS FESTIVAL 2019
スポーツの秋、健康、気だてみんなでのびやかな汗を流そう!

運動不足に要注意!



1 心臓が弱くなる
2 からだが弱くなる
3 メタボになる
4 骨が弱くなる
5 ストレスがたまり、作業力の低下
6 心の健康になる

運動不足になると

心臓が弱くなる
からだが弱くなる
メタボになる
骨が弱くなる
ストレスがたまり、作業力の低下
心の健康になる

JOYSPORTS FESTIVAL 2019
スポーツの秋、健康、気だてみんなでのびやかな汗を流そう!

**沖縄のこどもは元気かな?
体力測定の結果、大発表!**

平成30年度 全国体力テスト(小学5年生の結果)

小学5年生の結果

ソフトボール投げは男女とも全国トップクラス!
でも他の項目は「体力」以外、男女とも全国、
全国平均を大きく下回っているぞ!

平成30年度 全国体力テスト(中学2年生の結果)

中学2年生の結果

ソフトボール投げは男女とも全国トップクラス!
でも他の項目は「体力」以外、男女とも全国、
全国平均を大きく下回っているぞ!

4. 総合型クラブ活性化情報発信事業の実施報告

総合型クラブ情報の発信に際し、総合型クラブの活動を一般県民に継続的に知ってもらうため、従来のテレビ番組でのクラブ紹介だけでなく、県内の総合型クラブ情報に一度でアクセスできるよう情報の集約を行い、「JOYSPO 総合型地域スポーツクラブ」ホームページへの掲載し、さらにそのホームページへのアクセス誘導のためユーチューバーを起用した情報発信を実施した。

(1) TV 番組コーナー実施報告

- ・放送テレビ局／琉球放送株式会社（RBC）
- ・TV 番組／琉球放送 「A ランチ」（毎週土曜日 12：00～13：24）

放送日	クラブ名	放送内容
11月23日(土) #1回目(3分)	一般社団法人サンビスカス沖縄(沖縄市)	サッカー教室
	さしきスポーツクラブ(南城市)	ZUMBA教室
	JOYSPOフェスティバル2019の開催告知	
12月21日(土) #2回目(3分)	NPO法人沖縄健康づくり協会ダブルピース	ドッジボール教室 トランポリン教室
	那覇チャンバラススポーツクラブ	ラダーゲッター教室
	下地総合スポーツクラブ	フラダンス教室
	こくら文化・スポーツクラブ	なぎなた教室
	一般社団法人石垣島アスリートクラブ	アルティメット教室

■ 一般社団法人サンビスカス沖縄



■ さしきスポーツクラブ



■ JOYSPO フェスティバル2019



(2) ユーチューバー招聘

- ・ 招聘ユーチューバー：ハイサイ探偵団
沖縄を拠点に活動しているグループユーチューバーで、チャンネル登録者数は90万人を超え、デビューしてから延べ動画再生数は6億回を超える人気ユーチューバー。
- ・ 動画公開日：令和元年12月13日（金）
- ・ 動画内容：ハイサイ探偵団メンバーが「JOYSP0 フェスティバル2019」に参加して当日のイベントの様子とともに実際に各スポーツを体験する様子を楽しく紹介する。

配信日	クラブ名	放送内容
12月13日(金) (13分34秒)	沖縄県山岳・スポーツクライミング連盟	ボルダリング教室
	上勢総合スポーツクラブ	テーパーボール教室
	NPO法人沖縄健康づくり協会ダブルピース	トランポリン教室
	沖縄県インディアカ協会	インディアカ教室
	奥武山相撲・スポーツクラブ	相撲教室

■ ハイサイ探偵団動画



■ 第3章 事業の効果検証

1. 健康・スポーツ教室等開催事業 体力測定等実施報告
2. 健康・スポーツ教室等開催事業 クラブ別体力測定等実施報告
 - (1) さしきスポーツクラブ（新規支援）
 - (2) こくら文化・スポーツクラブ（継続支援）
 - (3) 一般社団法人アスリート工房（継続支援）
 - (4) 一般社団法人石垣島アスリートクラブ（継続支援）
 - (5) 下地総合スポーツクラブ（継続支援）
 - (6) NPO 法人縄健康づくり協会ダブルピース（継続支援）
3. 健康・スポーツ教室等開催事業 参加者アンケート
4. クラブ交流イベント事業 参加者アンケート
5. 事業の成果と今後の取組

1. 健康・スポーツ教室等開催事業 体力測定等実施報告

健康・スポーツ教室等開催事業の参加者に対し、教室の初回と最終回において「身体測定」「体力測定」「ロコモ度テスト※」を行った。また、同時にアンケートも実施し、「運動習慣」「食習慣」等の変化に関して調査を行った。

※ロコモ度テストとは「運動器症候群（ロコモティブシンドローム）」を確認するためのテストで、「立ち上がりテスト」「2ステップテスト」の2種目を実施した。

項目	内容	測定・調査日
身体測定	①体重 ②血圧 ③体脂肪率 ④腹囲	初回・最終回
体力測定	①閉眼片足立ち ②長座体前屈 ③上体起こし	
ロコモ度テスト	①立ち上がりテスト ②2ステップテスト	
参加者アンケート	行動変容「活動・運動行動」 「食生活・食行動」について	

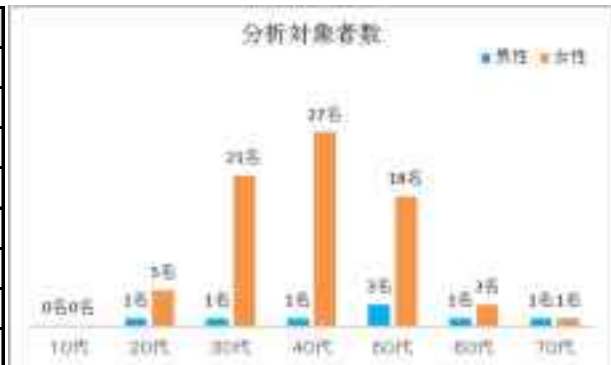
(1) 分析対象者数

ア. 事業者全体

分析対象者数は男性8名、女性75名の合計83名であった。

最も多い年代が40代であり、男性1名、女性27名の計28名であった。平均年齢は44.3歳であった。

	男性	女性	合計
10代	0名	0名	0名
20代	1名	5名	6名
30代	1名	21名	22名
40代	1名	27名	28名
50代	3名	18名	21名
60代	1名	3名	4名
70代	1名	1名	2名
合計	8名	75名	83名



イ. 事業者別

クラブ名	男性	女性	合計	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	合計
さしきスポーツクラブ	1名	12名	13名	0名	0名	5名	1名	4名	2名	1名	13名
こくら文化・スポーツクラブ	3名	28名	31名	0名	2名	3名	11名	13名	2名	0名	31名
一般社団法人 アスリート工房	2名	5名	7名	0名	1名	2名	3名	1名	0名	0名	7名
一般社団法人 石垣島アスリートクラブ	1名	7名	8名	0名	0名	3名	4名	1名	0名	0名	8名
下地総合スポーツクラブ	1名	14名	15名	0名	3名	8名	2名	1名	0名	1名	15名
NPO法人沖縄健康づくり協会 ダブルピース	0名	9名	9名	0名	0名	1名	7名	1名	0名	0名	9名
合計	8名	75名	83名	0名	6名	22名	28名	21名	4名	2名	83名

(2) 総合型クラブ別比較

ア. 身体・体力測定

- ・身体測定では、体重で**平均0.6kg減少**、体脂肪率は**平均0.3%減少**、腹囲で**平均0.3cm増加**、収縮期血圧で**1.6mmhg減少**、拡張期血圧で**1mmhg減少**が認められた。
- ・体力測定では、閉眼片足立ちで**平均4.3秒減少**、長座体前屈で**平均3.1cm増加**、上体起こしで**1.3回増加**が認められた。

	項目	初回	最終回	比較
身体測定	体重	60.4kg	59.8kg	-0.6kg
	体脂肪	28.5%	28.2%	-0.3%
	腹囲	79.9cm	80.2cm	0.3cm
	収縮期血圧	126.5mmhg	124.9mmhg	-1.6mmhg
	拡張時血圧	78.9mmhg	77.9mmhg	-1mmhg
体力測定	閉眼片足立ち	35.6秒	31.3秒	-4.3秒
	長座体前屈	38cm	41.1cm	3.1cm
	上体起こし	12.2回	13.5回	1.3回

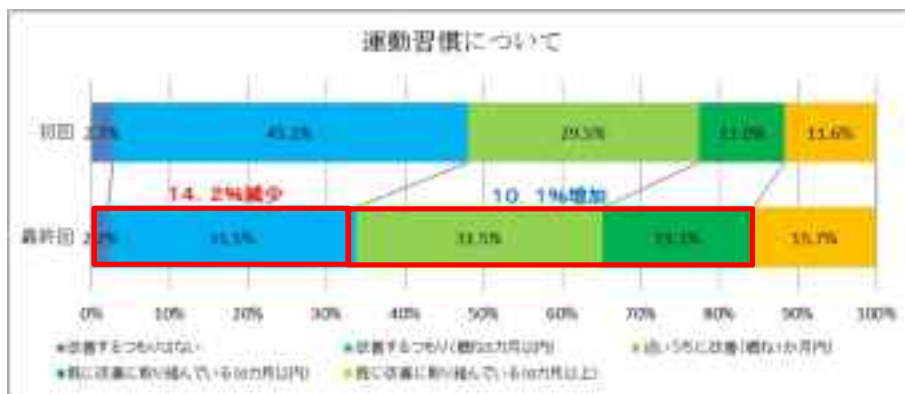
イ. ロコモ度判定

ロコモ度テストでは、教室前後でロコモ度2対象者は**10名減少**し、ロコモ度1対象者も**6名減少**した。また、ロコモ度対象外が**16名増加**した。

	チェック項目	ロコモ度	初回	最終回	比較
ロコモ対象者	両足立ち上がり	ロコモ度2	14名	4名	-10名
		ロコモ度1	14名	8名	-6名
	2ステップテスト	ロコモ度2	0名	0名	0名
		ロコモ度1	1名	1名	0名
ロコモ対象外			54名	70名	16名

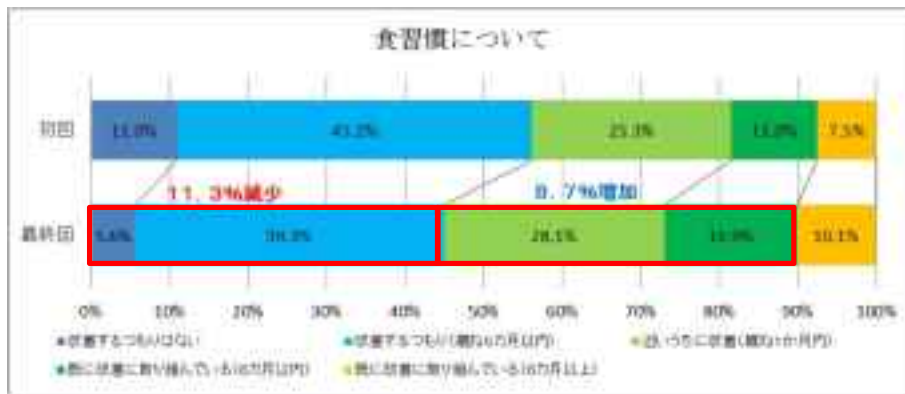
ウ. 運動習慣について

行動変容調査では、「健康についての活動・運動行動のない参加者」が**14.2%減少**し「健康についての活動・運動行動のある参加者」が**10.1%増加**した。



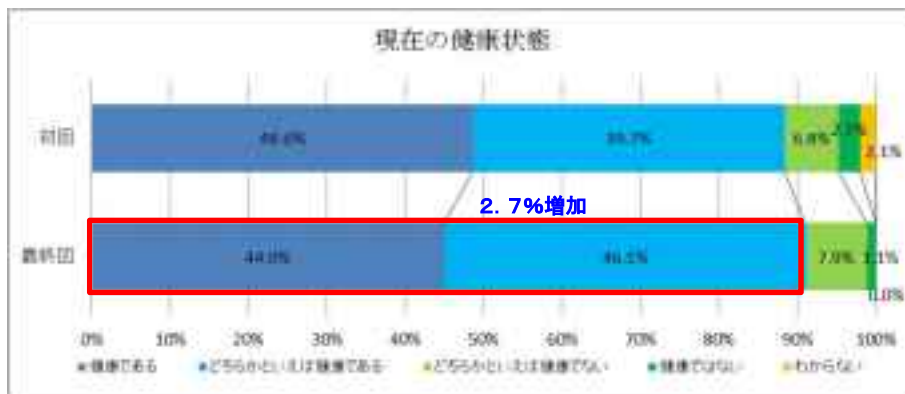
エ. 食習慣について

「健康についての食生活・食行動のない参加者」が**11.3%減少**し「健康についての食生活・食行動のある参加者」が**8.7%増加**した。



オ. 自身の健康観について

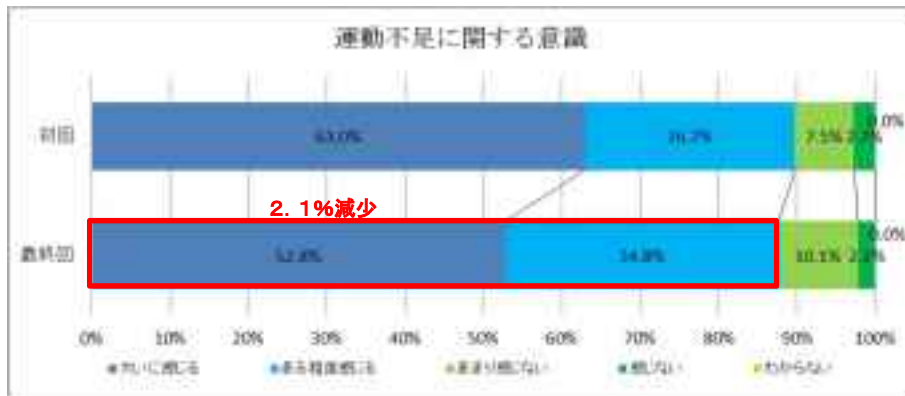
「現在の健康状態」については「健康である」「どちらかといえば健康である」が**2.7%増加**した。



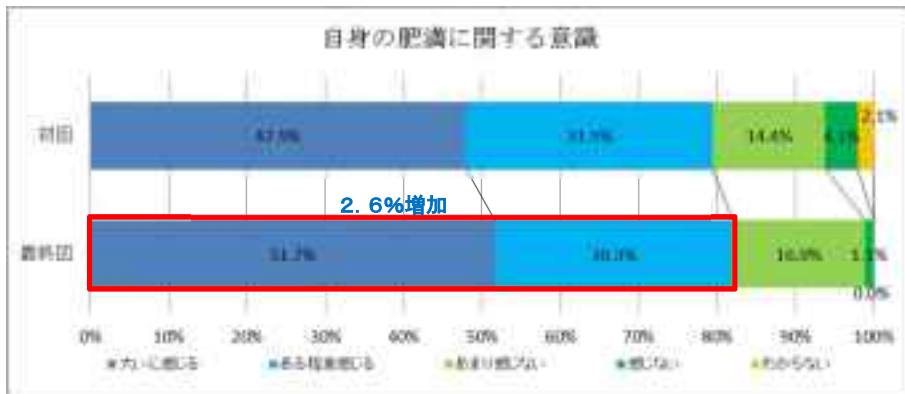
体力に自信の有無については、「自信がある」「どちらかといえば自信がある」が**14.3%増加**した。



運動不足に関する意識については「大いに感じる」「ある程度感じる」が**2.1%減少**した。



自身の肥満に関する意識については「大いに感じる」「ある程度感じる」が**2.6%増加**した。



(3) BMI 25以上（肥満対象者）比較

当事業参加者の中から BMI 25以上の肥満対象者を抽出し分析を行った。

BMI (Body mass index)は、身長²に対する体重の比で体格を表す指数であり、BMI が25以上で肥満、18.5以上25未満で普通体重、18.5未満で低体重と判定する。

ア. 分析対象者数

BMI 25以上の肥満対象者は男性3名、女性23名、合計26名であった。肥満対象者は40代が最も多く、平均年齢は47.3歳であった。

	男性	女性	合計
10代	0名	0名	0名
20代	0名	3名	3名
30代	0名	2名	2名
40代	0名	10名	10名
50代	3名	6名	9名
60代	0名	1名	1名
70代	0名	1名	1名
合計	3名	23名	26名



イ. 肥満対象者比較【身体・体力測定】

- 身体測定では、体重で**平均0.4kg減少**、体脂肪率は**平均0.3%増加**、腹囲で**平均0.8cm減少**、収縮期血圧で**2mmHg増加**、拡張期血圧で**0.4mmHg増加**が認められた。
- 体力測定では、閉眼片足立ちで**平均3.3秒増加**、長座体前屈で**平均3.2cm増加**、上体起こしで**0.6回増加**が認められた。

	項目	初回	最終回	比較
身体測定	体重	66.2kg	65.8kg	-0.4kg
	体脂肪	35%	35.3%	0.3%
	腹囲	86.2cm	85.4cm	-0.8cm
	収縮期血圧	131.1mmHg	133.1mmHg	2mmHg
	拡張時血圧	82.9mmHg	83.3mmHg	0.4mmHg
体力測定	閉眼片足立ち	26.8秒	30.1秒	3.3秒
	長座体前屈	36.2cm	39.4cm	3.2cm
	上体起こし	13.3回	13.9回	0.6回

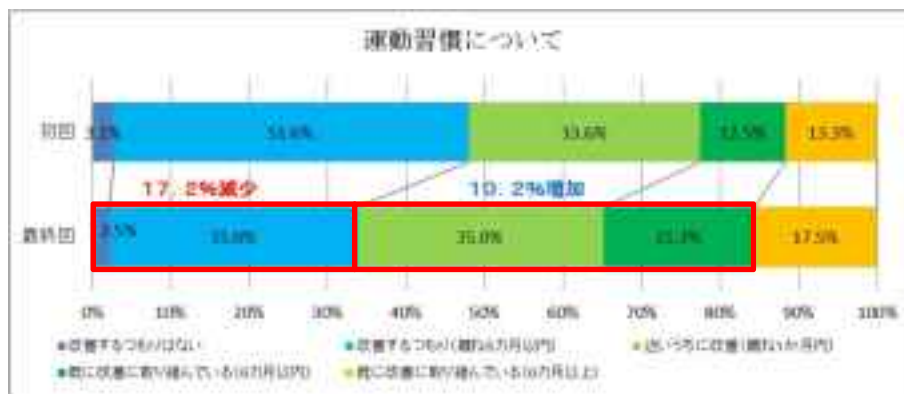
ウ. 肥満対象者比較【ロコモ度判定】

ロコモ度テストでは、教室前後でロコモ度2対象者は**6名減少**し、ロコモ度1対象者は**1名減少**した。ロコモ度対象外が**7名増加**した。

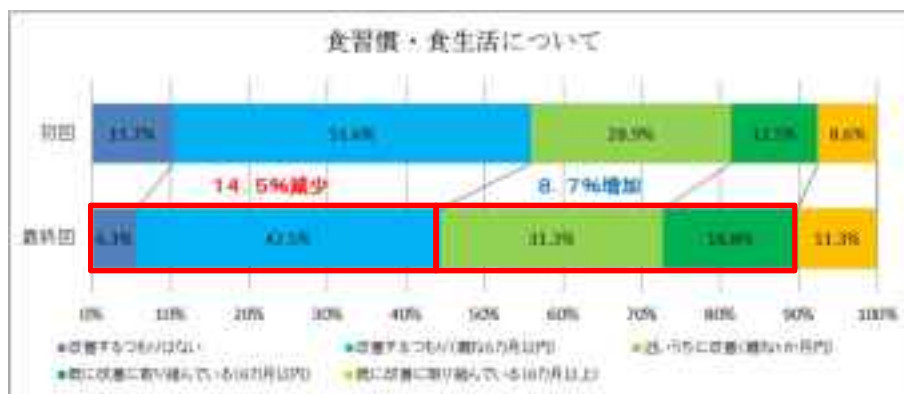
	チェック項目	ロコモ度	初回	最終回	比較
ロコモ対象者	両足立ち上がり	ロコモ度2	9名	3名	-6名
	片脚立ち上がり	ロコモ度1	3名	2名	-1名
	2ステップテスト	ロコモ度2	0名	0名	0名
		ロコモ度1	0名	0名	0名
ロコモ対象外			14名	21名	7名

エ. 肥満対象者比較【運動習慣、食習慣】

行動変容調査では、「健康についての活動・運動行動のない参加者」が**17.2%減少**し「健康についての活動・運動行動のある参加者」が**10.2%増加**した。



「健康についての食生活・食行動のない参加者」が**14.5%減少**し「健康についての食生活・食行動のある参加者」が**8.7%増加**した。



2. 健康・スポーツ教室等開催事業 クラブ別体力測定等実施報告

(1) さしきスポーツクラブ

■ 教室名	レッツ・ZUMBA de リフレッシュ！！
■ プログラムテーマ	ZUMBA で心身ともにリフレッシュ・日常生活のストレスを発散
■ プログラム内容	ZUMBA
■ 対象者	20歳代～50歳代（特に25歳～40歳）
■ 参加人数（申込人数）	30名
■ 実施期間	令和元年10月20日（日）～令和2年1月25日（土） 週1回、毎週日曜日10：00～11：30

ア. 分析対象者数

分析対象者数は男性1名、女性12名の合計13名であった。

最も多い年代が30代であり、平均年齢48.5歳であった。

	男性	女性	合計
10代	0名	0名	0名
20代	0名	0名	0名
30代	0名	5名	5名
40代	0名	1名	1名
50代	0名	4名	4名
60代	1名	1名	2名
70代	0名	1名	1名
合計	1名	12名	13名



イ. 身体・体力測定

・身体測定では、体重で**平均0.4kg減少**、体脂肪率は**平均1%増加**、腹囲で**平均0.7cm減少**、収縮期血圧で**1.7mmhg減少**、拡張期血圧で**1mmhg減少**が認められた。

・体力測定では、閉眼片足立ちで**平均19.2秒減少**、長座体前屈で**平均3.5cm減少**、上体起こしで**0.3回増加**が認められた。

	項目	初回	最終回	比較
身体測定	体重	56.1kg	55.7kg	-0.4kg
	体脂肪	29.2%	30.2%	1%
	腹囲	79.5cm	78.8cm	-0.7cm
	収縮期血圧	128.3mmhg	126.6mmhg	-1.7mmhg
	拡張時血圧	76.4mmhg	75.4mmhg	-1mmhg
体力測定	閉眼片足立ち	42秒	22.8秒	-19.2秒
	長座体前屈	40cm	36.5cm	-3.5cm
	上体起こし	11.5回	11.8回	0.3回

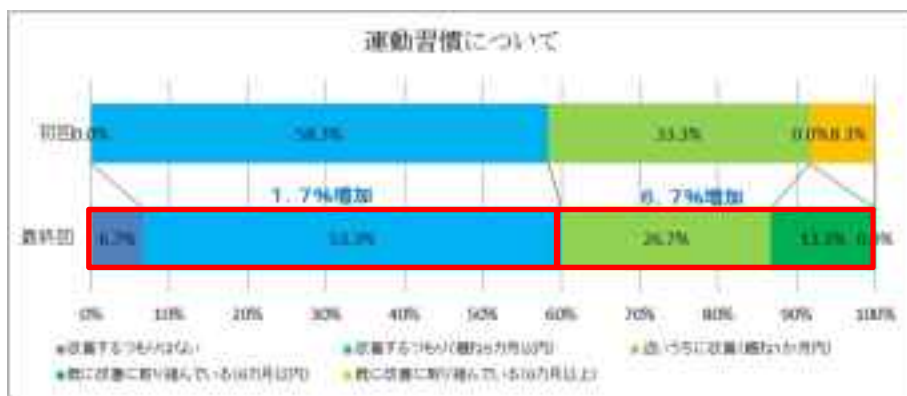
ウ. ロコモ度判定

- ・ロコモ度テストでは、教室前後でロコモ度2対象者は変化なし（0名）、ロコモ度1対象者が**4名減少**した。
- ・ロコモ度対象外が**4名増加**した。

	チェック項目	ロコモ度	初回	最終回	比較
ロコモ対象者	両足立ち上がり	ロコモ度2	0名	0名	0名
	片脚立ち上がり	ロコモ度1	6名	2名	-4名
	2ステップテスト	ロコモ度2	0名	0名	0名
		ロコモ度1	0名	0名	0名
ロコモ対象外			7名	11名	4名

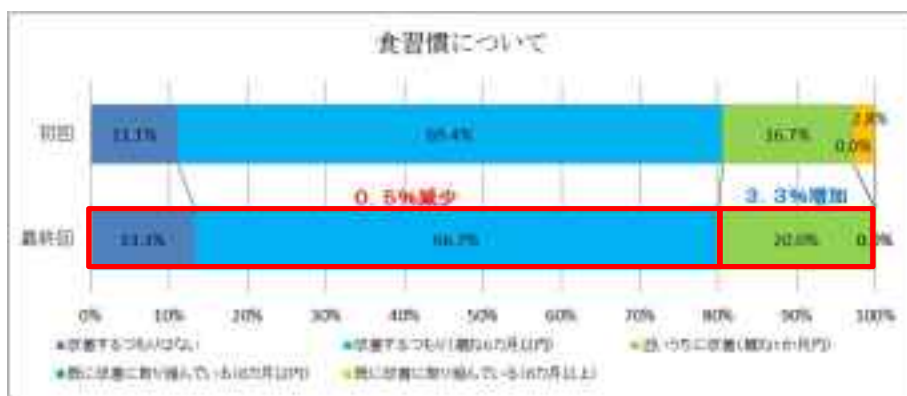
エ. 運動習慣について

行動変容調査では、「健康についての活動・運動行動のない参加者」が**1.7%増加**し「健康についての活動・運動行動のある参加者」が**6.7%増加**した。



オ. 食習慣について

「健康についての食生活・食行動のない参加者」が**0.5%減少**し「健康についての食生活・食行動のある参加者」が**3.3%増加**した。



2. 健康・スポーツ教室等開催事業 クラブ別体力測定等実施報告

(2) こくら文化・スポーツクラブ

- 教室名 JOY トレサーキット
- プログラムテーマ 目指せ健康ボディ！年齢に負けない若さと健康ボディを手に入れよう！
- プログラム内容 タバタ式サーキットトレーニング
筋トレと有酸素運動を用いた高強度インターバルトレーニング
食講話（2回実施） ミニ試食会（2回実施）
- 対象者 18歳以上の男女（コアターゲット 20代～40代の男女）
- 参加人数（申込人数） 31名
- 実施期間 令和元年10月15日（火）～12月16日（月）
週1回、毎週月曜日20：00～21：00

ア. 分析対象者数

分析対象者数は男性3名、女性28名の合計31名であった。

最も多い年代が50代であり、平均年齢45.9歳であった。

	男性	女性	合計
10代	0名	0名	0名
20代	0名	2名	2名
30代	0名	3名	3名
40代	0名	11名	11名
50代	3名	10名	13名
60代	0名	2名	2名
70代	0名	0名	0名
合計	3名	28名	31名



イ. 身体・体力測定

- ・身体測定では、体重で**平均0.2kg減少**、体脂肪率は**平均0.6%増加**、腹囲で**平均0.5cm増加**、収縮期血圧で**2mmHg増加**、拡張期血圧で**2.3mmHg増加**が認められた。
- ・体力測定では、閉眼片足立ちで**平均4.7秒増加**、長座体前屈で**平均7.7cm増加**、上体起こしで**1.9回増加**が認められた。

	項目	初回	最終回	比較
身体測定	体重	60.8kg	60.6kg	-0.2kg
	体脂肪	30.9%	31.5%	0.6%
	腹囲	79.8cm	80.3cm	0.5cm
	収縮期血圧	129.9mmHg	131.9mmHg	2mmHg
	拡張時血圧	83.1mmHg	85.4mmHg	2.3mmHg
体力測定	閉眼片足立ち	27.4秒	32.1秒	4.7秒
	長座体前屈	34.1cm	41.8cm	7.7cm
	上体起こし	12.3回	14.2回	1.9回

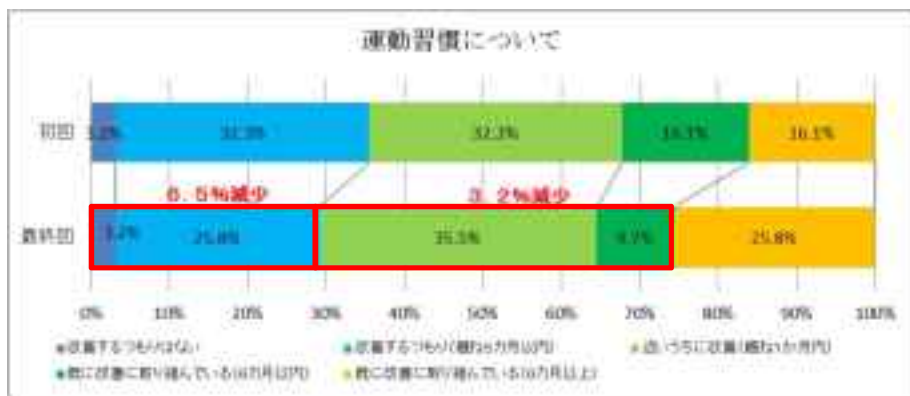
ウ. ロコモ度判定

- ・ロコモ度テストでは、教室前後でロコモ度2対象者が**10名減少**、ロコモ度1対象者が**1名増加**した。
- ・ロコモ度対象外が**9名増加**した。

	チェック項目	ロコモ度	初回	最終回	比較
ロコモ対象者	両足立ち上がり	ロコモ度2	13名	3名	-10名
	片脚立ち上がり	ロコモ度1	4名	5名	1名
	2ステップテスト	ロコモ度2	0名	0名	0名
		ロコモ度1	0名	0名	0名
ロコモ対象外			14名	23名	9名

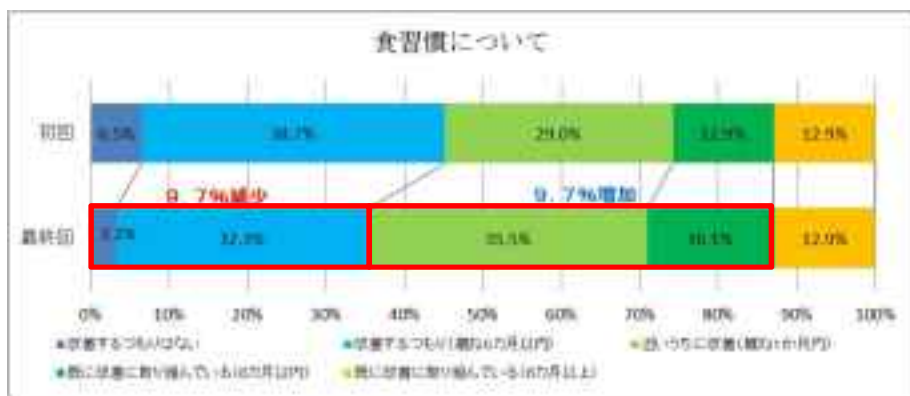
エ. 運動習慣について

行動変容調査では、「健康についての活動・運動行動のない参加者」が**6.5%減少**し「健康についての活動・運動行動のある参加者」が**3.2%減少**した。



オ. 食習慣について

「健康についての食生活・食行動のない参加者」が**9.7%減少**し「健康についての食生活・食行動のある参加者」が**9.7%増加**した。



2. 健康・スポーツ教室等開催事業 クラブ別体力測定等実施報告

(3) 一般社団法人アスリート工房

- 教室名 リズムフィット&リズムジャンプ
- プログラムテーマ リズムフィットエクササイズ～コミュニティー型運動プログラム
- プログラム内容
リズムフィット…楽しい音楽に合わせて有酸素運動、リズム運動、体幹運動、コンディショニング、無酸素運動、筋トレ、ストレッチ等の要素がすべて入ったアスリート工房オリジナルのエクササイズ。

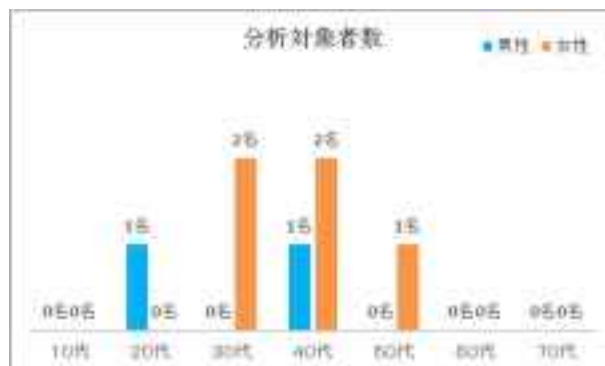
リズムジャンプ…リズムトレーニング協会が考案する、様々なスポーツでも取り入れられている運動プログラム
- 対象者 20代～50代
- 参加人数(申込人数) 20名
- 実施期間 令和元年10月10日(木)～12月26日(木)
週1回、毎週木曜日19:30～21:00

ア. 分析対象者

分析対象者数は男性2名、女性5名の合計7名であった。

最も多い年代が40代であり、平均年齢40.7歳であった。

	男性	女性	合計
10代	0名	0名	0名
20代	1名	0名	1名
30代	0名	2名	2名
40代	1名	2名	3名
50代	0名	1名	1名
60代	0名	0名	0名
70代	0名	0名	0名
合計	2名	5名	7名



イ. 身体・体力測定

・身体測定では、体重で**平均0.5kg減少**、体脂肪率は**平均0.1%減少**、腹囲で**平均1.5cm減少**、収縮期血圧で**2.7mmhg減少**、拡張期血圧で**2.6mmhg減少**が認められた。

・体力測定では、閉眼片足立ちで**平均3.3秒増加**、長座体前屈で**平均1.2cm増加**、上体起こしで**0.7回増加**が認められた。

	項目	初回	最終回	比較
身体測定	体重	60.5kg	60kg	-0.5kg
	体脂肪	27.7%	27.6%	-0.1%
	腹囲	83.4cm	81.9cm	-1.5cm
	収縮期血圧	125.1mmhg	122.4mmhg	-2.7mmhg
	拡張時血圧	81.9mmhg	79.3mmhg	-2.6mmhg
体力測定	閉眼片足立ち	33.3秒	36.6秒	3.3秒
	長座体前屈	39.7cm	40.9cm	1.2cm
	上体起こし	14回	14.7回	0.7回

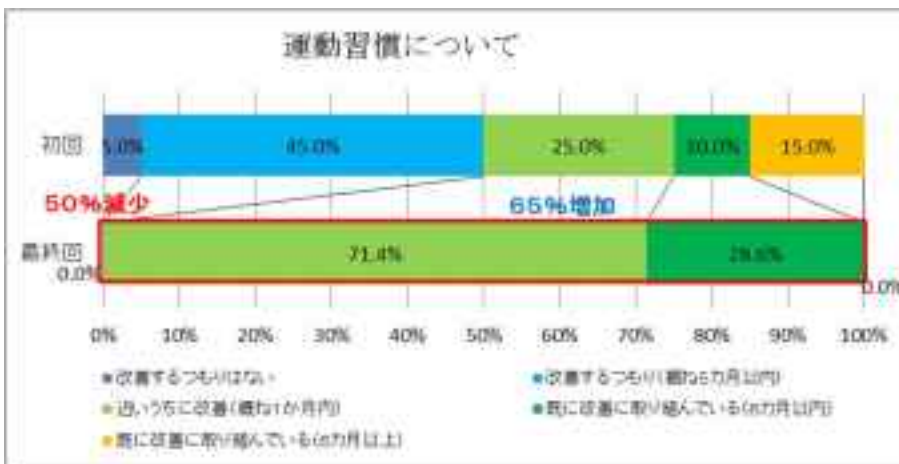
ウ. ロコモ度判定

・ロコモ度テストでは、教室前後でロコモ度対象者はいなかった。

	チェック項目	ロコモ度	初回	最終回	比較
ロコモ対象者	両足立ち上がり	ロコモ度2	0名	0名	0名
	片脚立ち上がり	ロコモ度1	0名	0名	0名
	2ステップテスト	ロコモ度2	0名	0名	0名
		ロコモ度1	0名	0名	0名
ロコモ対象外			7名	7名	0名

エ. 運動習慣について

行動変容調査では、「健康についての活動・運動行動のない参加者」が**50%減少**し「健康についての活動・運動行動のある参加者」が**65%増加**した。



オ. 食習慣について

「健康についての食生活・食行動のない参加者」が**2.1%減少**し「健康についての食生活・食行動のある参加者」が**12.1%増加**した。



2. 健康・スポーツ教室等開催事業 クラブ別体力測定等実施報告

(4) 一般社団法人石垣島アスリートクラブ

- 教室名 みんなでトライ!
- プログラムテーマ みんなで「ENJOY」気持ち良い汗を流しましょう
- プログラム内容
 - ビートランニング：ウォーミングアップとして音楽に合わせて身体を動かし楽しみながら運動する。
 - アルティメット：「フリスビー」を使ったアメリカンフットボールとバスケットボールを組み合わせたスポーツ。
 - タグラグビー：NEW スポーツで文部科学省が「小学校学習指導要領」で主に体育授業で活用、接触プレーがない安全なラグビー。
- 対象者 20代から50代男女（小学生以上の子ども同伴可）
- 参加人数（申込人数） 27名
- 実施期間 令和元年10月4日（金）～12月20日（金）
週1回、毎週金曜日 18：30～20：00

ア. 分析対象者数

分析対象者数は男性1名、女性7名の合計8名であった。
最も多い年代が40代であり、平均年齢42.1歳であった。

	男性	女性	合計
10代	0名	0名	0名
20代	0名	0名	0名
30代	1名	2名	3名
40代	0名	4名	4名
50代	0名	1名	1名
60代	0名	0名	0名
70代	0名	0名	0名
合計	1名	7名	8名



イ. 身体・体力測定

- ・身体測定では、体重で**平均1kg減少**、体脂肪率は**平均1.8%減少**、腹囲で**平均0.7cm減少**、収縮期血圧で**10mmhg減少**、拡張期血圧で**8mmhg減少**が認められた。
- ・体力測定では、閉眼片足立ちで**平均30.4秒減少**、長座体前屈で**平均0.2cm減少**、上体起こしで**0.5回増加**が認められた。

	項目	初回	最終回	比較
身体測定	体重	61kg	60kg	-1kg
	体脂肪	30.6%	28.8%	-1.8%
	腹囲	80.2cm	79.5cm	-0.7cm
	収縮期血圧	130.1mmhg	120.1mmhg	-10mmhg
	拡張時血圧	82.5mmhg	74.5mmhg	-8mmhg
体力測定	閉眼片足立ち	65.5秒	35.1秒	-30.4秒
	長座体前屈	40cm	39.8cm	-0.2cm
	上体起こし	13.3回	13.8回	0.5回

ウ. ロコモ度判定

ロコモ度テストでは、教室前後でロコモ度対象者はいなかった。

	チェック項目	ロコモ度	初回	最終回	比較
ロコモ対象者	両足立ち上がり	ロコモ度2	0名	0名	0名
	片脚立ち上がり	ロコモ度1	0名	0名	0名
	2ステップテスト	ロコモ度2	0名	0名	0名
		ロコモ度1	0名	0名	0名
ロコモ対象外			8名	8名	0名

エ. 運動習慣について

行動変容調査では、「健康についての活動・運動行動のない参加者」が**16.7%減少**し「健康についての活動・運動行動のある参加者」が**23.7%増加**した。



オ. 食習慣について

「健康についての食生活・食行動のない参加者」が**16%減少**し「健康についての食生活・食行動のある参加者」が**15.4%増加**した。



2. 健康・スポーツ教室等開催事業 クラブ別体力測定等実施報告

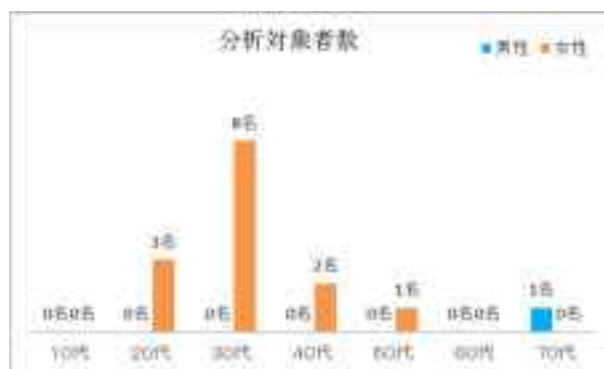
(5) 下地総合スポーツクラブ

- 教室名 宮古島初上陸！ZUMBA！
- プログラムテーマ 楽しく踊ってスッキリ BODY
- プログラム内容 ZUMBA
- 対象者 20代から50代
- 参加人数（申込人数） 20名
- 実施期間 令和元年10月1日（火）～12月17日（火）
週1回、毎週火曜日20：00～21：00（一部木曜開催）

ア. 分析対象者数

分析対象者数は男性1名、女性14名の合計15名であった。
最も多い年代が30代であり、平均年齢38.3歳であった。

	男性	女性	合計
10代	0名	0名	0名
20代	0名	3名	3名
30代	0名	8名	8名
40代	0名	2名	2名
50代	0名	1名	1名
60代	0名	0名	0名
70代	1名	0名	1名
合計	1名	14名	15名



イ. 身体・体力測定

- ・身体測定では、体重で**平均1.4kg減少**、体脂肪率は**平均1.8%減少**、収縮期血圧で**3.8mmHg減少**、拡張期血圧で**0.4mmHg減少**が認められた。
- ・体力測定では、閉眼片足立ちで**平均2.6秒減少**、上体起こしで**3.8回増加**が認められた。

	項目	初回	最終回	比較
身体測定	体重	64.9kg	63.5kg	-1.4kg
	体脂肪	33.4%	31.6%	-1.8%
	腹囲	未計測	未計測	—
	収縮期血圧	120.6mmHg	116.8mmHg	-3.8mmHg
	拡張時血圧	70.1mmHg	69.7mmHg	-0.4mmHg
体力測定	閉眼片足立ち	37.2秒	34.6秒	-2.6秒
	長座体前屈	33.4cm	未計測	—
	上体起こし	8.1回	11.9回	3.8回

※腹囲は参加者の協力が得られず、終了時の長座体前屈は用具が揃わず未計測。

ウ. ロコモ度判定

ロコモ度テストでは、教室前後でロコモ度2対象者は変化なし、ロコモ度1対象者が**1名減少**、ロコモ度対象外が**1名増加**した。

	チェック項目	ロコモ度	初回	最終回	比較
ロコモ対象者	両足立ち上がり	ロコモ度2	1名	1名	0名
	片脚立ち上がり	ロコモ度1	3名	2名	-1名
	2ステップテスト	ロコモ度2	0名	0名	0名
		ロコモ度1	1名	1名	0名
ロコモ対象外			10名	11名	1名

エ. 運動習慣について

行動変容調査では、「健康についての活動・運動行動のない参加者」が**20%減少**し「健康についての活動・運動行動のある参加者」が**6.7%増加**した。



オ. 食習慣について

「健康についての食生活・食行動のない参加者」が**26.7%減少**し「健康についての食生活・食行動のある参加者」が**13.4%増加**した。



2. 健康・スポーツ教室等開催事業 クラブ別体力測定等実施報告

(6) NPO 法人縄健康づくり協会ダブルピース

- 教室名 美ママ・エクササイズ2019
- プログラムテーマ ママの元気が家族の笑顔
- プログラム内容 ママプログラム：ZUMBA、ピラティス
キッズプログラム：アクティブチャイルドプログラム（身体あそび）
託児サービス
- 対象者 30～50代の子育て中のママとそのお子さん
- 参加人数（申込人数） 26組
- 実施期間 令和元年11月2日（土）～令和2年1月25日（土）
週1回、毎週土曜日10：30～11：30

ア. 分析対象者数

分析対象者数は男性0名、女性9名の合計9名であった。
最も多い年代が40代であり、平均年齢44.2歳であった。

	男性	女性	合計
10代	0名	0名	0名
20代	0名	0名	0名
30代	0名	1名	1名
40代	0名	7名	7名
50代	0名	1名	1名
60代	0名	0名	0名
70代	0名	0名	0名
合計	0名	9名	9名



イ. 身体・体力測定

- ・身体測定では、体重で**平均0.4kg減少**、体脂肪率は**平均2.1%減少**、収縮期血圧で**1.3mmhg減少**、拡張期血圧で**5.1mmhg減少**が認められた。
- ・体力測定では、閉眼片足立ちで**平均0.3秒減少**、長座体前屈で**平均1cm増加**し、上体起こしは変化が認められなかった。

	項目	初回	最終回	比較
身体測定	体重	56.5kg	56.1kg	-0.4kg
	体脂肪	31.4%	29.3%	-2.1%
	腹囲	未計測	未計測	—
	収縮期血圧	119.2mmhg	117.9mmhg	-1.3mmhg
	拡張時血圧	76.8mmhg	71.7mmhg	-5.1mmhg
体力測定	閉眼片足立ち	31.7秒	31.4秒	-0.3秒
	長座体前屈	45.2cm	46.2cm	1cm
	上体起こし	15.1回	15.1回	0回

※腹囲は参加者の協力が得られず未計測。

ウ. ロコモ度判定

・ロコモ度テストでは、教室前後でロコモ度対象者はいなかった。

	チェック項目	ロコモ度	初回	最終回	比較
ロコモ対象者	両足立ち上がり	ロコモ度2	0名	0名	0名
	片脚立ち上がり	ロコモ度1	0名	0名	0名
	2ステップテスト	ロコモ度2	0名	0名	0名
		ロコモ度1	0名	0名	0名
ロコモ対象外			9名	9名	0名

エ. 運動習慣について

行動変容調査では、「健康についての活動・運動行動のない参加者」が**11.1%減少**し「健康についての活動・運動行動のある参加者」が**5.6%減少**した。



オ. 食習慣について

「健康についての食生活・食行動のない参加者」**11%増加**し「健康についての食生活・食行動のある参加者」が**16.7%減少**した。



3. 健康・スポーツ教室等開催事業 参加者アンケート

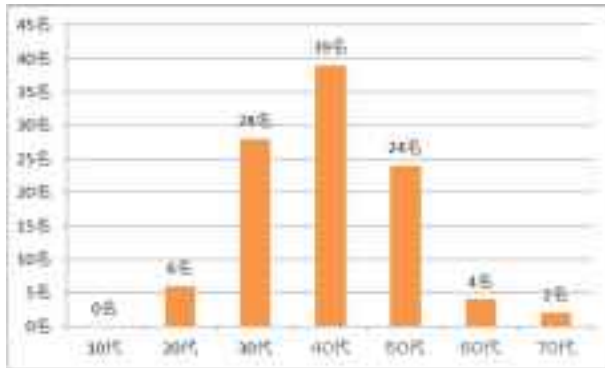
健康・スポーツ教室等開催事業の参加者に対して教室の満足度や、参加動機、総合型クラブの認知度等についてのアンケートを行った。

(1) 分析対象者数

■性別 n = 103

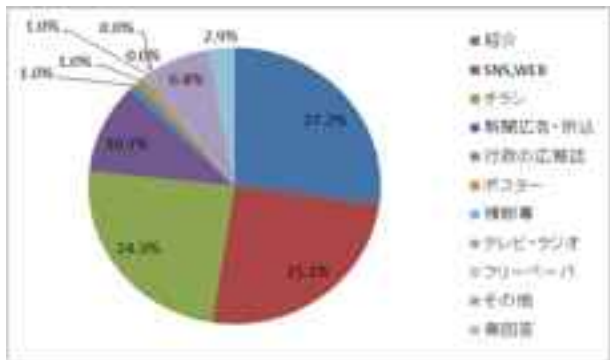


■年代 n = 103



回答者は男性が16名、女性が87名、合計103名となった。年代別では、30代～50代が多く、想定していた層からの回答が得られた。

■この事業を何で知りましたか n = 103



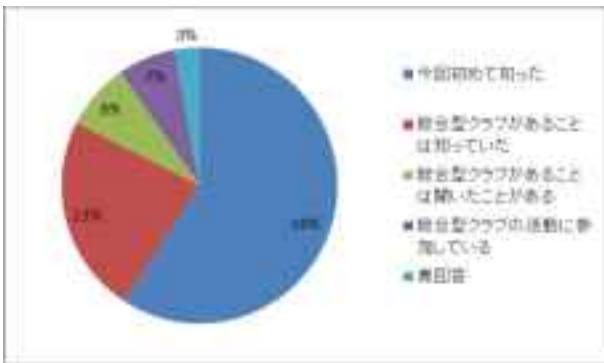
本事業の認知について、「紹介」が27.2%、「SNS」が25.2%、「チャリ」が24.3%と高くなっている。

■教室への参加動機やきっかけを教えてください (複数回答) n = 103



本事業の参加動機では「運動不足の解消」が66%、「健康増進」が58.3%、「ダイエット」が52.4%となっている。

■総合型クラブについて知っていましたか n = 103



総合型クラブについては、「知っていた」「聞いたことがある」が31%、「初めて知った」が59%となった。

■総合型クラブにどのような取組を期待しますか (複数回答) n = 103



「定期的なスポーツ教室・スクールの開催」が85.4%と最も高く、「地域住民を対象とした交流イベントの開催」が46.6%、「地域・学校へのアスリート指導者の派遣」が17.5%となった。

■今回の教室に参加してどうでしたか n = 103



「満足している」「やや満足している」が94%と教室に満足していることがうかがえる。

■総合型クラブにどのような役割を期待しますか (複数回答) n = 103



「運動・スポーツの機会の提供」が85.4%と最も高く、「子供の運動嫌いの解消やスポーツを楽しむ機会の提供」が36.9%、「地域における交流の創出」が27.2%となった。

■地域におけるスポーツ振興にどのような効果を期待しますか (複数回答) n = 103



「地域住民の健康水準の維持」が63.1%で最も高く、「余暇時間の有効活用」が57.3%「スポーツ施設の有効活用」が58.4%となった。

■教室の参加回数について n = 103



69%の人が教室に7回以上参加しており、継続的な参加の様子がうかがえる。

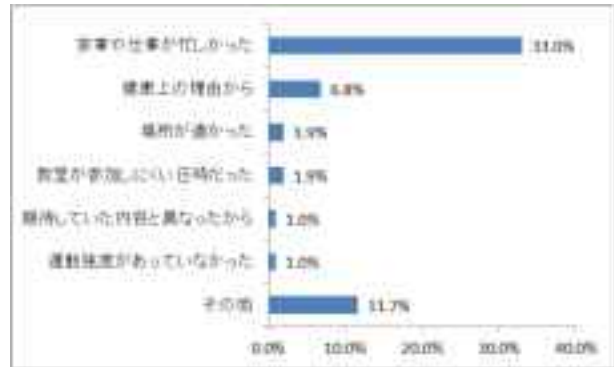
■継続して参加できた理由について（複数回答） n = 103



「内容が面白かった」が67%、「通いやすい場所があった」が51.5%、「健康になりたいと思ったから」が41.7%となっている。

■継続して参加が難しかった理由について（複数回答）

n = 103



「家事や仕事が忙しかった」が33%と最も高くなっており、「健康上の理由」が6.8%となっている。

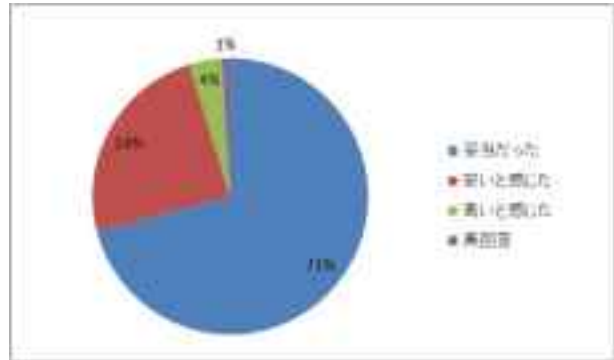
■教室が継続される場合は参加したいですか n = 103



「大いに思う」「ある程度思う」が91%となっており9割以上の参加者が継続参加を希望している。

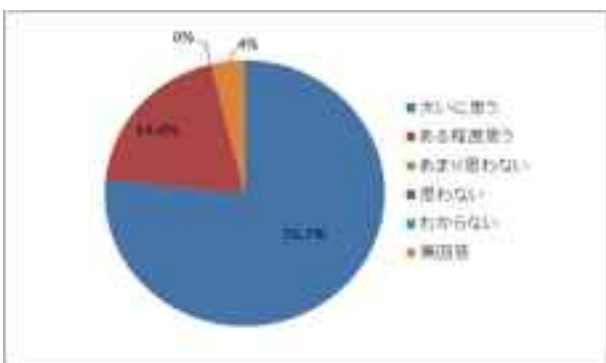
■教室の参加費用について n = 103

n = 103



「妥当」「安いと感じた」が95%となっており、ほとんどの参加者が参加費用に納得・満足していることがうかがえる。

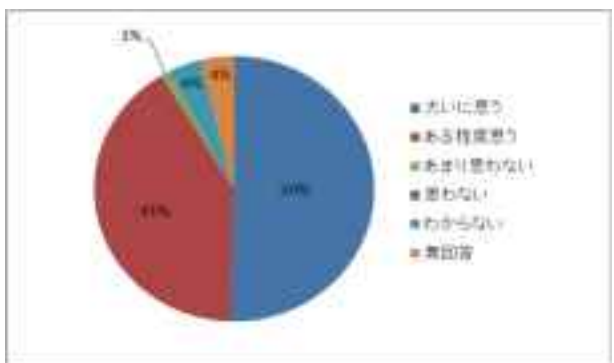
■今後も総合型クラブの活動・取組に期待しますか n = 103



「大いに思う」「ある程度思う」が96%となっており、多くの方がクラブの活動・取組が期待されていることがうかがえる。

■今後も総合型クラブの活動に参加したいと思いますか

n = 103



「大いに思う」「ある程度思う」が91%となっており、今後も総合型クラブの活動に参加したいと思っていることがうかがえる。

■教室終了後の運動・スポーツ習慣の継続について n = 103



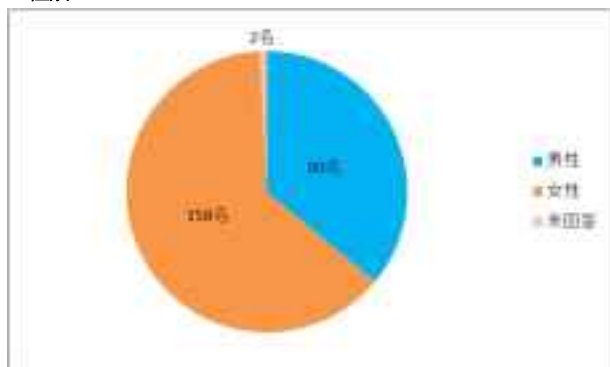
「週一回程度実施予定」が69.9%と最も高く、次いで「月1回程度実施予定」が13.6%となっており、運動習慣の継続意向があることがうかがえる。

4. クラブ交流イベント事業 参加者アンケート

クラブ交流イベント事業（JOYSPO フェスティバル2019）の参加者に対して教室の満足度や、参加動機、総合型クラブの認知度等についてのアンケートを行った。

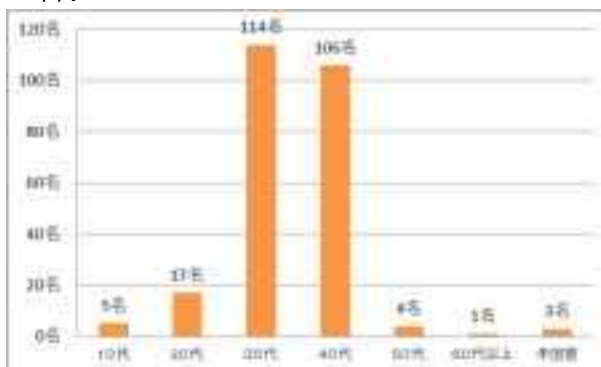
(1) 分析対象者数

■性別 n = 250



回答者は男性が90名、女性が158名、未回答が2名、合計250名となった。

■年代 n = 250



年代別では、30代～40代が多く、想定していた層からの回答が得られた。

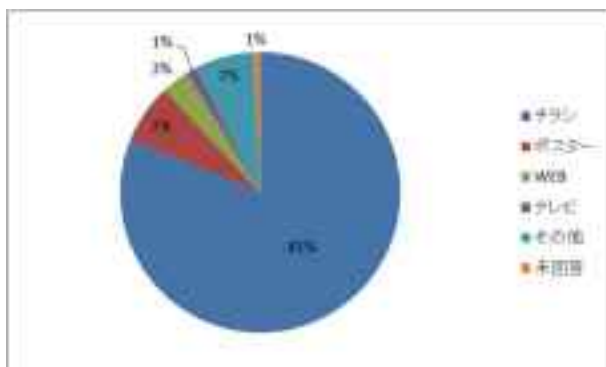
■居住地別 n = 250

	男性	女性	未回答	総計
那覇市	47名	94名	1名	142名
豊見城市	16名	19名	0名	35名
糸満市	11名	18名	1名	30名
南城市	2名	3名	0名	5名
その他南部	7名	16名	0名	23名
中部	2名	6名	0名	8名
北部	0名	0名	0名	0名
未回答	5名	2名	0名	7名
総計	90名	158名	2名	250名



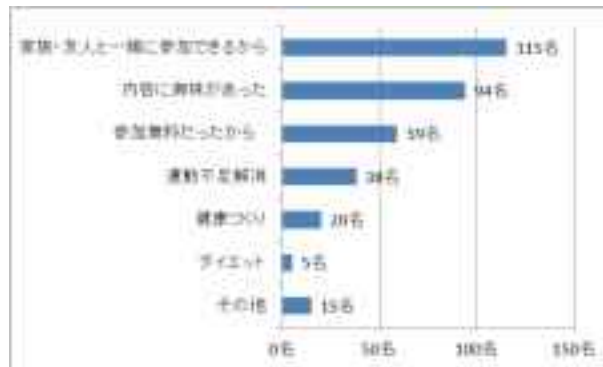
アンケート回答者の居住地は那覇市が多く次いで、豊見城市、糸満市と続き、中部以北からの来場は少数であった。

■本日のイベントを何で知りましたか n = 250



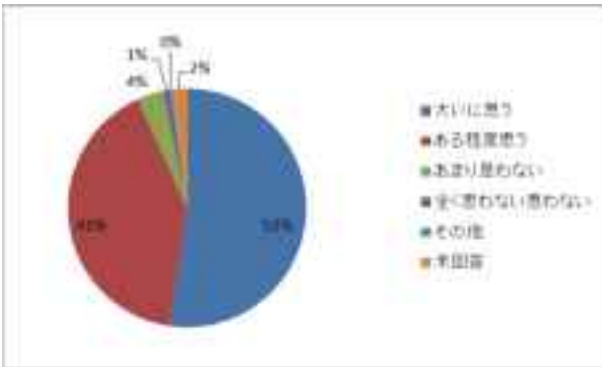
イベントをチラシで知った人は8割を超え、チラシが集客につながったことがうかがえる。

■本日のイベントに参加しようと思ったきっかけを教えてください（複数回答） n = 250



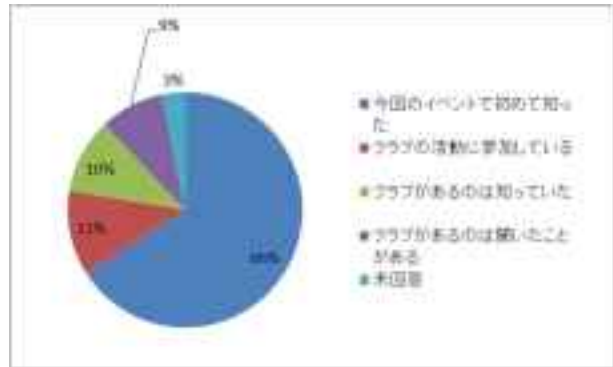
イベントに参加しようと思ったきっかけは、「家族・友人と一緒に参加できるから」、「内容に興味があったから」が多く、家族や友人と気軽に参加できることが来場につながったことがうかがえる。

■体験したような教室について、身近で受講できる機会があれば継続して受講したいと思いますか n = 250



「大いに思う」「ある程度思う」が9割を超え、機会があれば継続して受講を希望する人が多いことがうかがえる。

■総合型クラブについて知っていましたか n = 250



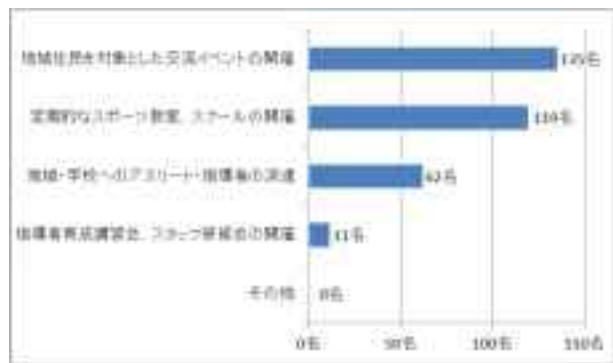
総合型クラブについて「活動に参加している」「知っている」「聞いたことがある」が31%であった。

■あなたは総合型クラブにどのような役割を期待しますか (複数回答) n = 250



総合型クラブに期待する役割は、大半の方が「運動・スポーツの機会の提供」「子供の運動嫌いの解消やスポーツを楽しむ場の提供」と回答した。

■あなたは総合型クラブにどのような取り組みを期待しますか (複数回答) n = 250



総合型クラブに期待する取組は「地域住民を対象とした交流イベントの開催」「定期的なスポーツ教室、スクールの開催」「地域・学校へアスリート・指導者の派遣」が多く、地域のスポーツ振興の取組が期待されている。

■イベントについての意見・感想

自由回答に167件の回答があった。そのうち肯定的な意見は147件（88％）となった。改善を求める意見は20件あり、「参加人数を増やしてほしい」が過半数を占めていた。

<一部抜粋>

住所	性別	年齢	意見
その他南部	女性	30代	JOYトレサーキット難しかったです
那覇市	未記入	40代	合気道が勉強になった
那覇市	女性	40代	いつもできないスポーツができて楽しかった
那覇市	女性	40代	いつもより運動ができて楽しかった
糸満市	女性	40代	色々あって楽しかった
糸満市	女性	30代	色々体験出来て楽しかった
糸満市	男性	40代	色々楽しめて良かった
那覇市	男性	40代	色々な事が楽しくて、参加して良かったと思う
糸満市	女性	40代	色んなことができて楽しい
那覇市	男性	30代	色んな事が出来て楽しかった
その他南部	女性	30代	色んなことに挑戦できて楽しかった
那覇市	男性	30代	受付できない種目があり残念
那覇市	女性	30代	大人も子供も楽しめた
那覇市	男性	40代	おもしろかった
那覇市	女性	30代	各教室の定員を増やしてほしい
糸満市	未記入	40代	家族で参加出来て良かった
那覇市	男性	40代	身体に良い
糸満市	女性	40代	希望の教室が一杯で残念だった
那覇市	男性	40代	教室数が減ったのが残念
豊見城市	女性	30代	子どもと参加出来て楽しかった
豊見城市	女性	40代	参加無料でいろんなスポーツができて楽しかった
那覇市	男性	30代	体験したことが無いものが多く楽しかった
那覇市	女性	60代以上	体力をつけて行きます。楽しかった
那覇市	女性	10代	楽しいイベントだった
那覇市	女性	40代	楽しいイベントでした。教室数がもう少しあると更によかった
豊見城市	男性	20代	楽しかった
那覇市	女性	40代	とてもいい体験ができた
那覇市	女性	40代	トランポリンが楽しかった
那覇市	男性	40代	どれも楽しくて良かった
那覇市	女性	40代	なぎなたが楽しかった
豊見城市	女性	30代	並び方をスムーズにしてほしい
那覇市	女性	30代	人気のものは定員を増やしたらいいと思う
豊見城市	女性	40代	普段体験できないスポーツもできて楽しかった
那覇市	女性	30代	フラダンスが楽しかった
那覇市	男性	40代	ボクシングは楽しかった
那覇市	女性	40代	ボルダリングが面白かった

5. 事業の成果と今後の取組

(1) 本事業の成果と今後の総合型地域スポーツクラブの発展に向けての提言、意見

委員長 西根 英一

株式会社ヘルスケア・ビジネスナレッジ 代表取締役社長、事業構想大学院大学 客員教授、
千葉商科大学 特命教授

◇地域と共に創る健康プログラム

「地域」に密着した「総合型クラブ」であるためには、地域“特性”を生かした、クラブ“独自”の健康プログラムがあることが好ましい。プログラムには、地域特性にあった「最適化」とクラブ独自の「差別化」の両方が求められる。一般社団法人アスリート工房が、リズムジャンプというプログラムを開発しているのは、高く評価できる。彼らが自走できているのは、そのブランディングセンスにあると分析できる。ブランディング戦略あって、集客と増客がかない、クラブの維持と発展が成り立つ。

これらの創意工夫なしに、従来からの健康プログラムをコピー&ペーストして提供するだけでは、なかなか「自走」化できないに違いない。いま、この創意工夫は「共創互惠」する時代にある。健康プログラムを提供する側と提供される側が共に創り、互いに恩恵に授かる総合型地域スポーツクラブの出現を期待したい。

◇未来型の総合型クラブに期待

今年度の事業では、SNS（LINE グループや Facebook グループ等）が有効に機能していたと感じる。現状では、その活用は連絡等のクラブ運営に特化しているが、今後は、SNS 経由で健康プログラムに参加できるような「リモート」化も時代のニーズによって求められよう。例えば、教室がある時間にその場に行けないとか、子どもを預けられないから今回は諦めるとか、感染症予防の観点からいまは控えたいとか、でも SNS からならプログラムに参加したい！に応えるような、時間と空間を超えた教室展開があってもよかる。きっと、デジタル環境下のプラスαの“ソーシャルキャピタル”（互いに高め合うキズナの交流）が地域社会に生まれるに違いない。

さらに、単独のクラブでの活用に限らず、複数のクラブが相互に乗り入れるような県内総合型地域スポーツクラブが交流する継続的なイベントやプロジェクトにも活用できよう。そろそろ未来型のクラブの在り方を考えてみてほしいと思われる。

◇地域発想の職域・学域ヘルスケアへ

ヘルスケアには、「地域」ヘルスケア、「職域」ヘルスケア、「学域」ヘルスケアの3エリアがある。地域社会の健康増進を目的として、地域と職域が合わされば、総合型地域スポーツクラブが職域の「健康経営」（経産省事業）に関与することができ、お父さん・お母さんに向けた特化型の事業拡大がかなうし、地域と学域が合わされば、総合型地域スポーツクラブが学域の「学童保育」（文科省事業）に関与すること

ができ、子供向けに特化した事業拡大がかなう。

これまで限られた「地域」の中で数を上げるというビジネス発想は、分母と分子の関係からいうと、“分子戦略（分子を増やす）”であり、「地域」を職域や学域に広げるというビジネス発想は“分母戦略（分母を拡げる）”にあたる。自走化のためにも、ビジネス発想をさらに高めることをお勧めする。

副委員長 慶田花 英太

沖縄国際大学 産業情報学部 企業システム学科 講師

◇3年間の事業期間で確実に情報発信力は向上

今年度の事業を見ていると、広報の仕方、特にチラシの配布場所などでターゲットを絞込み、その導線上で効果的に情報発信をしたり、教室受講者の募集で SNS や WEB の活用や、グーグルフォームを使って事務作業を簡素化していたりするところが出てきて、情報発信のノウハウが蓄積されてきたと感じる。

◇教室参加者をクラブ会員へつなげるために教室の継続が必要

クラブの発展のためには、会員の確保が重要だが、教室を開いて集めた参加者との関係がそこで終わっていて、参加者をクラブの会員に移していく取組が弱い印象がある。12回の教室に参加しただけではなかなか難しいと思うが、いろんな教室に参加してもらい、クラブに愛着を持ってもらうことがクラブ入会につながる。そういった意味でも今回の教室を事業終了後も継続していく事が重要と考える。

常にクラブの代名詞になるような教室を作ってほしいと考えていたが、今回「こくら文化・スポーツクラブ」の「JOY トレサーキット」を冬場に地域の人が心待ちにしていると報告があったが、このような事業が定着すれば、クラブとして活動のメインになってくる。そういった魅力的な事業を作っていくきっかけにこの事業はなったと思う。事業終了後も、教室を継続して、クラブの代名詞になる事業を育成してほしい。

◇人材の確保に向けて

本事業の中で、総合型クラブに教室事業の企画・運営のノウハウは蓄積され、日常的に教室事業の実施が可能になってきたと感じるが、継続事業を行っている各クラブとも事業に関わるスタッフが固定化されていることが気になる。

事業の自走化だけならそれでも良いが、クラブ自体が自立して安定的な運営をするためには、教室の数を拡大していくことも必要になるが、現状のスタッフだけでは限界がある。クラブ内で事業を企画・運営していく人材の育成や発掘の必要がある。なるべく多くの人材が企画から関わり、運営をサポートできるような体制を構築して、継続的なクラブ運営につなげてほしい。

委員 井口 佳久

NPO 法人ひとづくり Japan ネットワーク 副理事長

◇実施クラブのスタッフには確実にノウハウが積みあがっている

この事業に3年間関わりを持たせていただいているが、事業を継続して展開しているクラブの方々が確実に事業推進のスキルを身につけ、前に進んでいらっしゃる姿を感じる。顧客へ提供する価値、価格設定、広報や顧客とのコミュニケーションなど、事業の価値をどのように地域の方々に届けることができるか？という視点から、よく検討されていると感じている。また、地域のクラブとして、様々な関係組織と連携し、関係をつくり事業を展開しはじめており効果と実績が積み重なって、信頼を得てきている成果と感じる。

◇このノウハウをうまく地域に広げて成長につなげてほしい

一方で、活性化委員会でのやり取りは、核となる数名の方に限られているようで、この事業で得られた知見を、クラブ内にどのように広げ、スタッフの育成に繋げていくかが課題ではないか。そうすることで、地域の中での信頼を積み重ね、関係機関等との調整や交渉の機会が増える事を通じて、より多くの地域の方々の課題を解決できるような団体として、確立していく事にもつながるのではないだろうか。

◇クラブのレベルに応じた支援

沖縄県全体を見渡した時に、3年間継続して事業に参加している団体は確実に力をつけているが、このような事業にまだ参加できない総合型クラブも存在する。現在の各クラブの状況は様々な段階にあると考えるが、交流イベント等でそのようなクラブに対して、何かしら繋がりを持つきっかけづくり等が行われているとはいえ、以前、その参加数が少ない状況である。

こうしたクラブに対して、それぞれのペースで関わりを持つようなきっかけづくりや、場の設定、その後の情報交換等を含むネットワークによる継続した支援の仕組みづくりへの取組が必要な時期に来ていると思われる。

また、こうした支援は、継続して進めることができるような仕組みとなるべきであり、公的機関と民間組織の役割分担等についても、検討が進められるべきではないだろうか。

委員 祐末 ひとみ

びわこ学院大学 教育福祉学部 スポーツ教育学科 講師

◇継続的に支援が必要な事業

今年度初めて参加したが、率直な感想として新規参加クラブと継続参加クラブの事業に対する評価、費用対効果等の差が大きいと感じた。継続参加クラブは事業後の課題や修正を次年度にいかせ PDCA をまわしながら自らの事業を改善し更に完成度（参加者の満足度）の高い事業の運営ができているのに対し、新規クラブは課題の抽出までで終わっており、そこからどうやって事業の質を高めていくのかという所まで行けていない。この事業の狙いが自走可能な自主自立のクラブ化であれば、最低でも3年継続のような①チャレンジ→②修正・改善→③完成年度といった支援後の自主事業の展開を意識した継続的な支援が必要であると考えます。

◇様々な視点でクラブの支援ができるのではないかと

この事業の一番良いところは、自分たちの事業を自身で評価するところだと思う。継続クラブも当初は、経費補助があり事業の評価を求められ、仕方なく行っていたとは思いますが、結果としてそのことが自らの事業のブラッシュアップにつながり、新規参加クラブと差がついているのではないかと考える。

本来、事業の評価は補助金が無くても自ら行うべきだが、評価の視点は日常化すると流れてしまう。たとえば何かヒットした場合などでも深く分析をすることなくなんとなく流してしまう。そのような時にノウハウを持ったアドバイザーが訪問して分析の支援を行なうだけでも十分効果が期待できる。沖縄県には複数のクラブアドバイザーがいるので、新たな経費をかけることなく、その人的資源で十分に継続して支援が続けられるのではないかと期待する。

最後に、補助事業の代替えとして同じようにクラブ経営に PDCA サイクルを定着させるきっかけとして、公で振り返る場を提供することも一つ方法であると思う。県主催の報告会などを開催し、そこでクラブが自らの事業の課題や改善点を発表し、各クラブと共有ができる仕組みを作ってもいいのではないかと。

令和元年度「地域スポーツ活動・健康力向上事業」報告書

令和2年3月

編集・発行 沖縄県文化観光スポーツ部スポーツ振興課

沖縄県那覇市泉崎 1-2-2

TEL 098-866-2708 FAX 098-866-2729

委託先 株式会社宣伝・株式会社日本統計センター共同企業体



参加型スポーツ体験イベント

JOYSPORTS フェスティバル

 沖縄県  Sports Islands
OKINAWA