

心も、体も、満タんに。ミタカ・スポーツ 僕らが中年になったとき、変わらず健康でいられるように。 みんなで実行せよ！Do Sports！

チーム名：大正石油
齋藤優也，福田瞭我，松村斗和，百足明莉
ゼミ教員：前田長子，田島恵美，森田浩彰，福井悠紀
大正大学 社会共生学部 公共政策学科 データサイエンスチーム

キーワード：スポーツ 健康 コミュニティ

1 はじめに

現代の日本では、少子高齢化の進行で高齢者が増加しており、三鷹市でも 2040 年には 55,000 人を超えると言われている（図 1）。高齢者が増加する中で、若者の人数が減っていくという状況では、高齢者を介護する人の数は減る。そして、若者も自らが高齢となった際、介護してくれる人が十分いるとは限らない。したがって、介護されることを避けるよう自分自身で努めていく必要があるといえよう。

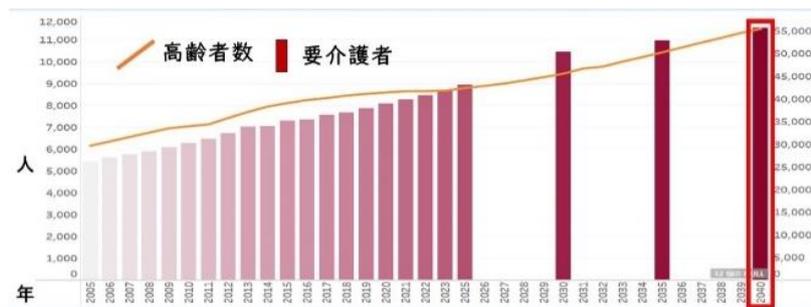


図 1 三鷹市の高齢者と要介護者の推移と予測 出典：三鷹市人口推計（R5.9）による

そこで、本研究では三鷹市において市民全体の健康増進を図るため、既存アプリ・政策を提案の軸に据えたうえでスポーツに関する取り組みを検討し、統計・資料分析を通して新たな側面を持つ提案を行う。

なお、この研究における「健康」とは体の健康だけでなく心の健康もさす。

2 研究方法

三鷹市で実施された「令和 4 年度三鷹市市民満足度調査」および私たちが実施した「40 代女性への 01 独自アンケート」のデータを Tableau(タブロー)および Excel によって分析と可視化を行った。また、その他必要なデータを三鷹市ホームページ等から参照した。

3 なぜスポーツなのか

スポーツ庁によれば「スポーツは、心身の健全な発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自律心その他の精神の涵養等のために個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動であり、今日、国民が生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活を営む上で不可欠のものとなっている」と定義している。

三鷹市民の健康維持の取り組みにおいて、目的意識をもって自発的に行いやすいやすく、認知機能の向上や心の健康、筋力維持といった効果が期待されるスポーツに着目した。

三鷹市は、スポーツ基本計画にも挙げているように「希望あふれるスポーツのまち 三鷹」を目指している。これを達成すべく、まずは三鷹市民のスポーツ実施状況を知るため令和4年度市民満足度調査を分析した。

図2はスポーツ実施頻度と健康維持・増進活動の取り組み状況を年代という切り口で見たものである。このグラフを見ると一回もスポーツを行っていないのは80代以上の割合が大きくなっているが、週に2回以上の定期的なスポーツを行う世代は40代が最も割合が小さくなっている。

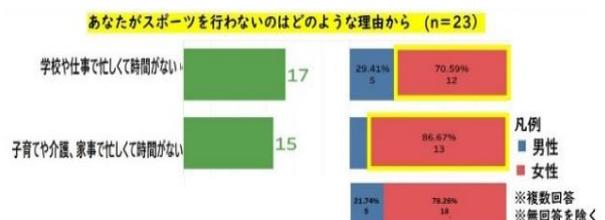


図2 スポーツ実施頻度と健康維持・増進活動の取り組み状況

図3 スポーツをしない・できない市民の属性と要因分析

また図3は40代のスポーツを実施しない・できない市民の属性と要因分析をしたものである。このグラフからは子育てや介護で時間がないという理由でスポーツを実施できないと回答した人が多く、その中でも女性の割合が高いことが明らかになった。

そこで私たちは40代の働く女性をターゲットとした。

4 提案「機能拡大によって手軽で便利なスポーツアプリに」

ターゲットの課題解決に向け、首都圏在住の40代女性に対して日常生活の実態を把握するための独自調査を行った。この調査から40代女性の自由に使える時間は、平日は3時間未満、休日は約5時間であること、そして自由な時間がとれる時間帯は21時から24時の間の遅い時間帯であることが明らかになった。このことからターゲットがスポーツを実施するには空き時間や夜間を有効的に活用することができる手軽で便利なものが必要だと考えられる。

図4は現在三鷹市が取り組んでいるスポーツ施策を対象年齢や費用の有無、実施頻度の観点で独自にまとめたものがある。この表から毎日実施することが可能であり、道具や費用を必要としない「タッタカくん！ウオーク&ラン」アプリに着目する。このアプリは健康促進を目的としウォーキングやランニングの計測、各種イベントへの参加が主な機能となっている。だがこのアプリは常にイベントが開催されているものではないため、ユーザーが一定期間で離れてしまう可能性が高い。

そこで私たちはタッタカくん！ウオーク&ランの機能拡大によってより手軽で便利なスポーツアプリを目指していくことを提案する。

取組名	世代	性別	人数規模	しやすさ	屋内外	費用	道具	頻度
ふたかダンス	10代未満	指定なし	△	○	ネット配信	無し	無し	毎日
ふたかスポーツフェスティバル	10-30代	指定なし	○	△	屋内外	無し	一部あり	年1
三鷹市市民会	10-60代	指定なし	○	△	屋外	無し	無し	年1
スポーツ教室	10-60代	指定なし	○	△	理由による	保険料など	一部あり	週1,2
スポーツクラブ	10-60代	一部あり	○	○	理由による	保険料など	一部あり	週1,2
タッタカくん！ウォーク&ラン アプリ	20-40代	指定なし	△	○	屋外	無し	無し	毎日
ふたかバーチャル市民会	20-40代	指定なし	○	○	屋外	無し	無し	月申
学校施設利用	20-60代	指定なし	△	△	理由による	施設利用料など	あり	週1
学校施設の個人利用	30-50代	指定なし	△	○	理由による	無し	あり	週1
スポーツ施設の個人利用	30-50代	指定なし	△	△	屋内外	施設利用料など	あり	週1
三鷹体操	60代	指定なし	△	○	ネット配信	無し	無し	毎日

図4 三鷹市のスポーツ施策一覧(まとめ)



図5 40代の働く女性が平日の夜に利用することを想定したアプリ画面

具体的には図5のように性別や年齢などの個人情報を登録し、それに応じたおすすめスポーツが提案されるというものである。加えて、参加方法やレベル選択が可能になることによってユーザーの多様なライフスタイルに適応することができると思う。

このように機能拡大することによって今回ターゲットである40代女性だけでなく、幅広い年代の方へ適応することが可能なアプリになることが期待できる。

5 提案「大勢の人に普及させ、より満タんなミタカへ」

前項の提案ではスポーツの取り組み状況や取り組めない要因に着目して40代の女性にターゲットを絞ったが、スポーツの取り組みは市民みんなで取り組むからこそ一体感があり効果も高まるだろう。

今回私たちが着目して新機能を構想した「タッタカくん！ウオーク&ラン」アプリは2023年12月現在で2,277人の利用者がいるが、これは三鷹市の人口のわずか1.2%にしか満たない。そこで、より多くの市民に利用してもらうための方策を考える。

まず、私たちが着目した40代女性の関係先の広さをカギにする。40代女性なら一定数には父母が健在で、結婚して子育てをしている人もいるだろう。高齢者や子どもたち、同世代の保護者と関わっていることが考えられる。また、職場で多世代の人と共に働いており、会話をすることもあるはずだ。そこで私たちの考えた新たなアプリを普及してもらうことも可能ではないだろうか。

「タッタカくん！ウオーク&ラン」アプリで開催されるイベントは三鷹市内の特定の店やスポットを回ったり、特定の距離のウォーキング・ランニングなどを行ったりすることがテーマとなるが、アプリの登録・利用を推進するために何らかのゲーム形式のイベントを開いてみてはどうだろうか。私たちは2024年1月、池袋で開かれた「スポGOMI」というイベントに参加してきた。これは特定エリア内で拾ってきたゴミの重さとその内容を得点化するというものであるが、これをミタカ流にアレンジしてみる。三鷹市では、毎年冬に市民駅伝大会が開かれるが、そのコースを用いてチーム戦でのごみ拾い駅伝を開いてみるのはどうか。また、その際にスタート地点でアプリをダウンロードしてもらうことで企画に参加・ダウンロード数の増加を図ることができる。参加によってタッタカポイントを獲得できることをアピールしていけば、その数も増えていく可能性がある。また、この大会には運営者も募り、ボランティア活動をしてくれた人にはみたか地域ポイントを付与するなど、それぞれのポイントの意義に応じた付与ができるだろう。

そして、タッタカポイントをスポーツアプリ本来の役目として活用できるようにすることで、より印象に残り、アプリ利用の活性化につながるのではないか。2024年、みたか地域ポイントに交換可能となったタッタカポイントであるが、実際に市民がスポーツを行う際に役立てられるポイントにすることで循環型のスポーツ実施が叶うのではないか。以下の図6はポイント考えた際に貯めるシチュエーションと使うシチュエーションを想定したものである。

③タッタカポイントの有効利用例「貯める編」				③タッタカポイントの有効利用例「使う編」			
活用法の案	種別	獲得ポイント	ポイント獲得の条件	活用法の案	種別	消費ポイント	内容
個人情報・予約システム登録	初回特典	100ポイント	施設利用システム等の登録を完了する	SUBARUスポーツセンター	利用料割引	1000ポイント～	プール2時間利用、種目別3時間利用
SUBARUスポーツセンター	訪問	3ポイント	施設訪問(1日1回まで)	オンラインヨガ講座受講	利用料割引	1500ポイント～	ヨガ講座30分→講師からの指導
オンラインヨガ教室受講	利用	50ポイント	プール、弓道場、卓球等での施設利用 1回受講する	スポーツ道具購入	無料購入	3000ポイント～	市が指定した用具を無料で提供
タッタカイベントの提案	提案	1000ポイント	自分のイベント案が採用された場合	球技用のボールなどを購入	無料購入	5000ポイント～	市が指定したボールを無料で提供
指定スポーツ用品店	提案	10ポイント	自分のイベント案を送信した場合	トレーニングウェア購入	無料購入	10000ポイント～	市が指定したウェアを無料で提供
指定スポーツ用品店	利用	1ポイント	商品購入額10円につき1ポイント				
スポーツ教室の主催	指導	1000ポイント	市に認定された内容を施設等で開催				

図6 タッタカポイントをスポーツに活用する場合の有効利用例

現在みたか地域ポイントアプリでは実装されていないスポーツに関するポイント利用を、このタッタカくんアプリで実装することで、以下の図 7.8 のように実用性のあるポイントを貯め、利用し、お得感を感じてもらったうえで市内の施設の利用やオンラインレッスン、個人事業として行われている教室の積極的な利用に貢献できる。これは、現在みたか地域ポイントにしか変換できないものに比べるとポイントをためるメリットをさらに感じる事ができ、行動意欲を刺激することになるだろう。

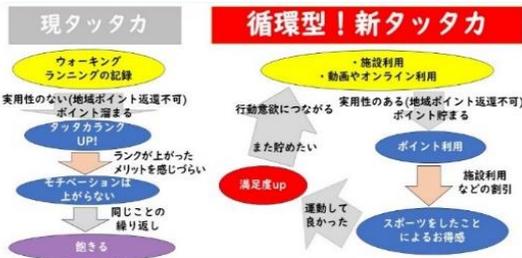


図7 現在のタッタカポイントと私たちの提案するタッタカポイントの相違点

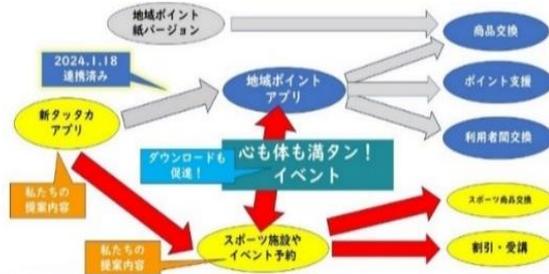


図8 私たちの考えるアプリの概念図

6 考察

以上で述べたようなタッタカくん！ウォーク&ランアプリの機能拡大、普及活動によって以下の4つの面への効果が期待できる。

① 健康面

各自のライフスタイルに合わせたスポーツを行うことが可能なため健康促進や気分のリフレッシュのみならず、負担のないスポーツ実施が叶う。

② コミュニティ面

参加方法の選択可能、大規模イベントに参加することによって交流の場が生まれ、三鷹市民の愛着心が深まる。

③ 経済面

地域ポイントアプリとタッタカアプリの登録者数が増加し、アプリ利用による経済効果が期待できる。

④ 環境面

普及活動イベントの一つとしてゴミ拾いを開催することにより、市全体での環境保全活動が叶う。

私たちは市民の健康増進と共に既存アプリをさらに成長させることで、「心も体も満タンになり、僕らが中年になった時変わらず健康でいることができる」と考えている。

[参考文献]

内閣府 (2023) 「令和5年版高齢社会白書(全体版)」

スポーツ庁 (2023) 「スポーツを通じた健康増進」

三鷹市 (2020) 「三鷹市スポーツ推進計画2022(第1次改定)」

三鷹市 (2023) 「第5次三鷹市基本計画策定に向けた市民満足度調査上 報告書」

三鷹市 (2022) 『【報道発表】「みたかオリジナルスポーツアプリ」を配信開始』