

インナー大会プレゼン部門 2016 専用企画シート

※電話番号や住所などの個人情報は記載しないでください。

| 大学・学部・所属ゼミナール名（フリガナ） | | |
|----------------------|--------------|------------|
| フリガナ) アトミガクエンジョシ | フリガナ) マネジメント | フリガナ) タニモト |
| 跡見学園女子大学 | マネジメント学部 | 谷本ゼミ |

※チーム名は参加申込書に記入した名称を記入してください。

| チーム名（フリガナ） | 代表者名（フリガナ） | チーム人数 （代表者含む） | PPT 動画 （有・無） |
|---------------|--------------|------------------|-----------------|
| フリガナ) チームオジョウ | フリガナ) ハシヅメユイ | 6 | 無 |
| ちーむお嬢 | 橋爪結衣 | | |

| 研究テーマ（発表タイトル） |
|---------------------|
| 女性の運動不足改善～将来の健康のため～ |

※必ず<企画シート作成上の注意>を確認してから、ご記入をお願いいたします。

1. 研究概要（目的・狙いなど）

普段生活をする中で小・中・高の体育の授業や部活等がなくなり運動をする機会が減ってきていることを大学生になり実感した。研究していく中で運動不足は将来のガン・生活習慣病・認知症のひとつの大きな原因となることが判明。

プロの方からレクチャーして頂き、女性が気になる部位に注目し女性目線で気軽に自宅で続けられる筋トレ、ストレッチを考案し実際に体験したこと等を冊子にした。

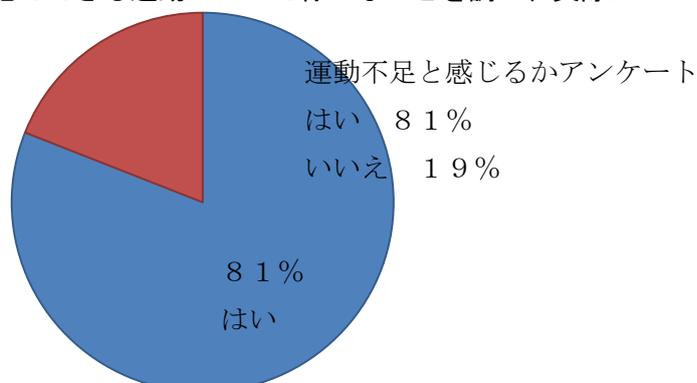
また、ヨガを体験しプロの方と共に考案した筋トレ、ストレッチを合わせることはできないかと考え、多くの女性に運動不足や将来の健康、病気予防にも関心を持ってもらうきっかけになれるよう冊子を製作した。

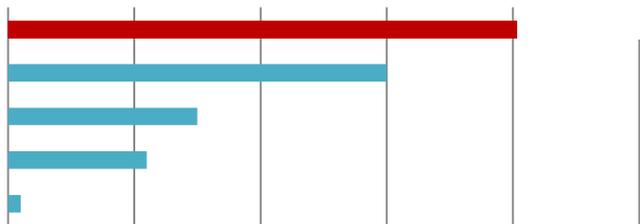
冊子や SNS を活用し身近に運動不足を感じ、長期的に運動を続けてもらうことをことを目的としている。

2. 研究テーマの現状分析（歴史的背景、マーケット環境など）

一般の方に「最近運動をしているか？」というアンケートをしたところ、運動不足と感じると答えた方がほとんどであった。

そこでなぜ運動をしないのかについてさらに詳しくアンケートを行うと、「お金や場所がない」などの結果が挙げられた一方で、最も多かったのは「時間がない」という結果であった。そこで私たちは短時間で手軽に、さらに自宅でできる運動について様々なことを調べ、実際にプロの方にお話を伺い、運動を実際に行った。





3. 研究テーマの課題

独自アンケートの結果、運動不足の割合が高いということを知り、さらに、私達自身が女子大生であるということで、特に女性の運動不足に着目した。

女性に運動することに興味を持ってもらうにはどうするべきかを考え、まず、運動不足になることによる生活習慣病などの心身へのリスクを伝えることで、危険意識をもってもらうように促す。次にアンケート結果から、家ででき、さらに短時間でできる運動ならしてもよいとの回答を得られたため、その運動をいくつか提案し、さらに、その運動をすることによる心身への効果も伝え、利点を知ってもらう。

ここで紹介した運動を実際にチームのメンバーが体験してみることでよりリアルに効果を実感し、信憑性を含んだ提案をすることで運動に興味を持ってもらい、運動不足の改善を促し、最終的には心身ともに健康な体作りをしてほしい。

4. 課題解決策（新たなビジネスモデル・理論など）

運動不足を解消するために、手軽にできる簡単な運動、ヨガやストレッチ、また、ヨガとストレッチを合わせた運動を自分たちで考え紹介する。時間がない、面倒くさいという理由が多い中、どうすればより多くの人々が運動をするようになるのか考え行動する。たとえば、通勤時や勤務中、勉強時でもできる運動やヨガの基本の動き、簡単にできるエクササイズを小さな冊子にまとめ、校内で配布。この冊子では、座りながらでもできる運動や、ヨガについて、二の腕・太もも・お尻・お腹の筋トレを紹介。また、それぞれの筋トレにあったストレッチも載せているため無理なく簡単に運動ができる。さらに、ある程度慣れてきた人向けにレベルアップした方法も載せてあるため、この冊子を長く使えるように工夫をしている。今回は女性を対象にしているため、女性が気になる部分を中心にストレッチを紹介。校内や駅に設置すれば、学生から社会人まで幅広い方に手に取ってもらえると考え設置していく方向だ。このような取り組みで、運動をするということを広めていく。



5. 研究・活動内容（アンケート調査、商品開発など）

10代～50代の女性、計160人を対象にインターネットを使って独自にアンケートを取り、女性の運動不足についての実状を調査。アンケート結果から運動をしない理由などをまとめ、プロの女性インストラクターの元を訪れ、女性目線でモチベーションを持続しやすい運動と一緒に考え、提案していただいた。さらに自分たちで地域のスポーツセンターを訪れ、女性に人気のあるヨガを実際に体験。それらを元に冊子を作成し、駅や学校内で配

布を行った。

6. 結果や今後の取り組み

今後はプロの女性のインストラクターの方と一緒に考案した運動を記載した冊子を部数を増やし配布、冊子の中身向上、ポスター、SNS（Twitter,instagram,ホームページ）等で規模を広げ、運動不足改善により興味を持っていただくことを目標にする。興味、関心を持っていただき長期的に運動、ストレッチ等を続けていくことで将来的な効果が期待される。結果運動不足を改善することで食生活等も気に掛けることに繋がると考える。また、調査も定期的に行っていきたいと考えている。

7. 参考文献

<http://braft.xsrv.jp/> BRAFT (2016 8/24)

http://www.npo-yoga.com/about_yoga/mokuteki.html

NPO 法人 日本 YOGA 連盟 (2016

8/24)

<http://www.qubo.jp/survey/> qubo (20168/4~8/18)

www.ikespo.jp/ 豊島区池袋スポーツセンター (2016 9/13)

http://www.jp-life.japanpost.jp/aboutus/csr/radio/abt_csr_rdo_guide.html

かんぼ生

命 (2016 8/23)

<http://www.tyojyu.or.jp/hp/page000000300/hpg000000219.htm>

公益財団法人長寿科学振興財団 (2016

8/23)

<http://mcbi.jp/general/mci/mci.html> MCBi (2016 9/22)

<http://www.nhk.or.jp/ninchishou/about.html> NHK 認知症キャンペーン (2016 9/22)

<https://www.instagram.com/instagramjapan/?hl=ja> インスタグラム (2016 9/22)

<https://twitter.com/?lang=ja> twitter japan (2016 9/22)

<https://ja-jp.facebook.com/> facebook (2016 9/22)

<https://www.google.co.jp/#> 一般社団法人 手のひらセルフケア協会 (20169/24)

http://www.irasutoya.com/2012/06/blog-post_2456.html かわいいフリー素材集 いらすとや (2016 8/10)

インナー大会プレゼン部門実行委員会への連絡事項

<企画シート作成上の注意>

※本企画シートは審査の対象となります。

※本企画シートは、「日本語」で書かれたものとし、1チーム・1点提出してください。

※本企画シートの項目に沿って、ご記入をお願いいたします。各項目に文字数制限はありませんが、1~7以外の項目を追加することは「不可」とさせていただきます。

※本企画シートは、インナー大会プレゼン部門実行委員会への連絡事項と企画シート作成上の注意を含め、3ページ以内に収めてください。実行委員会から審査員に渡す際は、A4サイズでプリントし、3ページ目までをお渡します。

※大会参加申込み時点から、「参加メンバー」の変更があった場合、上記「インナー大会プレゼン部門実行委員会への連絡事項」に記入してください。なお、参加申込書提出時からのチーム名変更は「不可」とさせていただきます。

※企画内容は、未発表の（過去に他誌・HPなどに発表されていない）ものに限り、ただし、学校内での発表作品は未発表扱いとなります。

※商品写真、人物写真、音楽などを掲載・利用する場合、必ず著作権、版権の使用許諾を得てください。日本学生経済ゼミナール関東部会・日経BP社・日経BPマーケティング社は一切の責任を負いません。

※書籍や新聞等の文献から引用した場合は、出典先（使用した文献のタイトル・著者名・発行所名・発行年月など）を明記してください。統計・図表・文書等を引用した場合も同様に明記してください。また、Webサイト上の資料を利用した場合は、URLとアクセスした日付を明記してください。

※電話番号や住所などの個人情報は記載しないでください。