

※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。

大学名 (フリガナ)	学部名 (フリガナ)	所属ゼミナール名 (フリガナ)
フリガナ) ブンキョウガクインダイガク	フリガナ) ケイエイガクブ	フリガナ) ニッタゼミ
文京学院大学	経営学部	新田ゼミ

※大会申込書時に記入したチーム名から変更することはできません。

※パワーポイント内に動画を使用している場合は「有・無」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) エーバン	フリガナ) イトウ コトネ	5	無
A 班	伊藤 琴音		

※プレゼンツールを使用する場合は記入してください。記入がないプレゼンツールは大会当日使用できません。

使用するプレゼンツール (具体的に使用するツールを明記してください)
マイク 2 個

研究テーマ (発表タイトル)
働く 20 代女性の運動不足改善へ～イベント×コミュニティで運動に対する意識改革を～

※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)

私たちの研究目的は働く 20 代女性の運動不足解消の第一歩を踏み出させる方法を考察する方法を考案する事である。現在、運動状況の深刻さがニュースをはじめ、多くのメディアに取り上げられ社会問題となっている。その中でも運動習慣が最も低い 20 代女性に着目した。私たちは運動をする第一歩を踏み出してもらうためには、楽しいと思ってもらうための工夫、好みに合った運動、環境要因(時間 費用 場所)が大事であることがわかった。私たちは 20 代女性に人気なヨガができる独自のイベントを開催することで、運動不足解消の第一歩を踏み出せるのではないかと考えた。

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)

現在、家事、仕事の自動化、交通手段の発達により身体活動量が低下している、またデスクワークによる座りっぱなし、エレベーターやエスカレーターの利用など、日常的に体を動かす機会が減ってきている。このように体を動かす機会が減っている背景から運動不足者が増加している。それに伴い、生活習慣病における医療費の引き上げになっている。国の取り組みとして厚生労働省では「健康日本 21」などの取り組みが行われているが、図 1 から分かるように運動実施率は非常に低い。またその中でも特に運動不足が深刻な 20 代の女性に私たちは着目する。

運動の効果としては身体面(健康的な体系の維持体力の維持・向上等)、精神面(不定愁訴の低減等)、生活面(社交性・協調性がつく)等の3つがあげられる。

また青木教授(文京学院大学 人間学部)によると20代女性が運動すべき理由として「女性は体の構成上、脂肪が多いため体のベースをつくるためにも、運動を若いうちからする事はすごく大切」「特に20代ではBMI数値が変化しやすく運動をすることが重要」と述べ20代女性の運動の重要性がわかった。

スポーツ庁(2016)の調査では20代の運動に対する現状は運動意欲は高いが、今後運動するつもりはないが

40%という現状である。運動障害に対する要因としては仕事が忙しい、面倒だから、

そこで私たちは文京学院大学の20代女性職員に運動に対するインタビュー調査を行った所、運動に対する優先順位が低い、時間を作ろうとしない、疲れているなどがあげられていることがわかり、本人の意識の問題であることが分かった。そこで、私たちは働く20代の女性の運動に対しての意識を変えることが、運動不足解消に繋がるのではないのかと考えた。

3. 研究テーマの課題

以上のことから私たちは「働く20代女性が運動に対しての意識を変えてもらうためにはどのような方法が有効的なのか」と問題意識を持った。スポーツ庁スポーツ振興課のヒアリングによると運動の対しての意識を変えてもらうためには**一步を踏み出させる事が大事**だと分かった。私たちは先行研究を行ったところ、篠田 健一郎氏(文京区役所 スポーツ振興課)は「**運動を楽しい**と思ってもらうための工夫が重要」中村・吉川(2004)は「ニーズを満たす**好みに合った運動**を提供すること」「**運動の環境要因**(時間、費用、場所など)を配慮すること」と述べている。以上の事から私たちは一步を踏み出させるためには**楽しさ・好みに合った運動・環境要因**が重要であると考えた。

〔楽しさ〕

大屋奈緒子氏(日経 WOMAN 副編集長)は「20代の女性は物質的な豊かさよりも精神的な豊かさが求められるようになりワクワクできるコトをしたいというニーズが高い」朝日新聞によると「コト消費」を重視し、SNSに投稿する目的で行う人も多いことがわかった。

〔好みに合った運動〕

スポーツ庁(2016)の調査では「女性がやってみたい運動」という問いに対して20代女性は、エアロビクス・ヨガのニーズが高いことがわかる。また宮本 優美氏(現役インストラクター)によると若い女性の悩みである冷え性、イライラするなどをヨガをすることで改善できるとわかった。

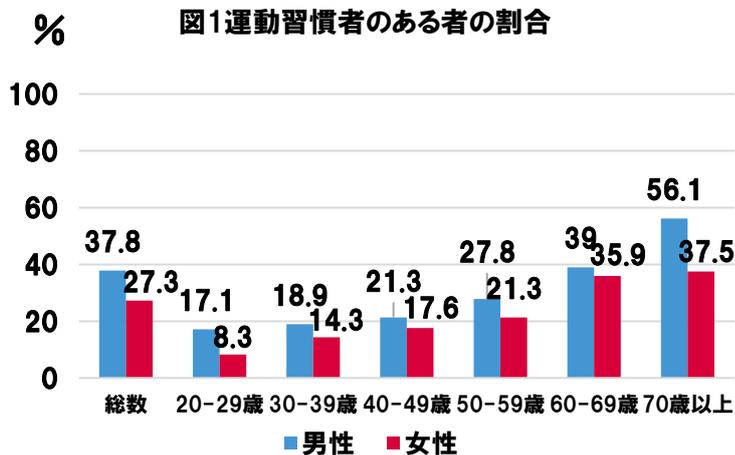
〔運動の環境要因(時間 費用 場所)配慮すること〕

同様にスポーツ庁(2016)によると運動にお金をかけない傾向が高い。

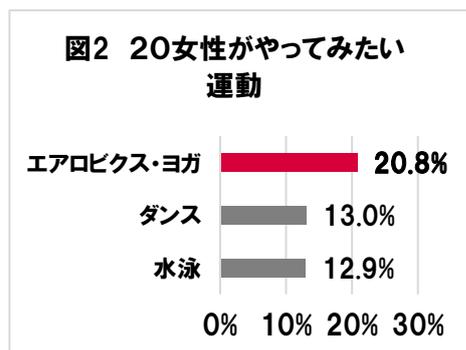
以上の3点より**ワクワクできる、そして気軽に参加できるヨガイベント**が良いのではないかと考えた。

私たちは実地調査として「JINGU STADIUM NIGHT YOGA」「恵比寿ガーデンピクニックヨガ」に参加してきた。実際に参加した方々に話を聞いたところ、「楽しい無料でよい」「野外で出来るのが気持ちいい」「職場の近くだから、気軽に社会人でも来れる。」など等の声が上がった。またイベント主催者の松本 裕史氏によると、「趣味の多様化により単純な形ではつまらない」「誰でも気軽に参加できる雰囲気や環境を出すことが大事」とわかった。そのためこのように気軽に来れるかつ非日常的な空間でヨガイベントを行うことは20代の女性に有効的だとのではないかと感じた。

しかし課題点もあり、



出所：厚生労働省(2015)もとに作成



出所：スポーツ庁(2016)もとに作成

1.人数が多く自分が正しくできているのかわからない。

2.一時的に運動に対するモチベーションは上がったが家に帰ってから運動しようと思わない。以上の2つがあげられた。

1に対しては三谷 真治氏(サッポロ不動産開発株式会社)より「運動方法をきちんと教えてもらうことが、その人にとって新たな発見があるから良い」述べており、

2に対しては(向山 中村 2012)は「女性にとって仲間の交流、仲間づくりが重要社交の場を設ける事が運動継続意欲に大事」雨森(日本体育大学 体育学部非常勤講師)は「同体験をした、同じ目標をもった仲間同士で励ましあうことが大事である」ことがわかった。私たちは、運動のきっかけを与えるだけでなく、運動へのモチベーションの維持、向上のための環境を提供し継続に向けたフォローアップをすることで20代女性の運動不足解消につながると仮説をたてた。

4. 課題解決策(新たなビジネスモデル・理論など)

私たちは課題に対する仮説を検証するために、働く20代女性に向けたヨガイベントを開催する。

私たちが考えるヨガイベントのポイントとしては①きっかけ②モチベーション③フォローアップの3つのポイントがある。1つ目のきっかけとしては、開放的な空間に非日常的な演出を施しインストラクターに丁寧に教えてもらう事で運動に対して楽しさを持ってもらう。また参加者が気軽に参加できる環境(時間、場所、値段)で開催する。2つ目の意識としてはイベントにコミュニケーションを加えることで相手の情報を知り、参加者の心の距離を縮める。イベント後に交流する機会を与え参加者同士で、より仲間意識を持ってもらう。3つ目のフォローアップとしてイベント後コミュニティを作り、実際に行った内容を発信することで、参加者に日常的に身体を意識してもらう。また参加者同士で、自由に発言や励まし合いをしてもらうことでモチベーションの維持に繋げる。

5. 研究・活動内容(アンケート調査、商品開発など)

私たちはこの仮説が有効的であるか検証するため、9月15日(金)に現役インストラクター宮本 優美氏インストラクターのもと、ヨガイベントを開催した。体験の概要は以下の通りある。①きっかけとしては吹き抜けで開放的なスペイン広場で本学の学生が考

University Yoga

日時 9月15日(金)

19:30~21:30

場所 文京学院大学 スペイン広場

参加人数 働く女性 10名



案した椿ランタンを使い非日常的な空間を演出した。また無料で金曜日の夜にイベントを行い会社帰りに気軽に参加してもらった。②モチベーションでは参加者同士で心の距離を縮めてもらうためにイベントの前に自己紹介、その後に懇親会を取

り入れた。③フォローアップとしてFacebookでコミュニティを形成し実際イベントで行ったメニュー動画を週に1度配信、健康や運動に関する役立つ情報を共有し参加者同士で、自由に発言や励まし合いをしてもらうことでモチベーションの維持に繋げた。

6. 結果や今後の取り組み

イベント後にアンケートを実施ところ、①きっかけの部分では運動に対してイベント前より興味を持つ人が増えた。また「楽しく運動をすることができた」「会場が外で開放感があり、ライトが素敵だった」「気軽に無理なく参加できるイベントはうれしい」「インストラクターが丁寧に教えてくれてよかった」などの声をいただくことができ、ターゲットに合ったイベントを提供することで効果的にきっかけを与えることができた。②モチベーションの部分では、「運動を通してコミュニティを広げる事ができそうだなと感じた」との声があり仲間作りをすることができた。③フォローアップの点では、参加者同士でのコミュニケーションをとることで67%が継続できると思う、1度体験して動画を閲覧する事で75%運動を継続的にできるというデータが出たためコミュニティによるアフタフォローが有効的だとわかった。しかしイベントで交流する機会を設けてもFacebookのコミュニティに参加することに壁を感じてしまうことがわかり、そのためコミュニティに入ってもらうために仕組みを工夫していかなければいけない点が上げられた。

以上の事から、私たちは働く20代女性の運動の第一歩を踏み出させる1つの方法を考察した。

また嶋田氏(文京区スポーツ振興課)には「ただ単にヨガを行うのではなく、一工夫した、イベントとしていることや、継続性を保つため、SNS活用することなどがとても良いと思う。」「ヨガを夜の外でといったことは思いつかなかった。学生らしい自由な発想で様々な企画することはとても大切なことだと思う」など等の評価を頂くことができた。

今後の取り組みとしては活動の拡大性であり現在スポーツ庁、文京区役所スポーツ振興課とやり取り中である。また活動資金の

確保、コミュニティにツールの検討、継続率の追跡調査を行っていく。

7. 参考文献

中村恭子,古川理志 (2004)「健康運動の継続意欲に及ぼす心理的要因の検討—ジョギングとエアロビックダンスの比較—」

向山晶貴,中村恭子 (2012)「民間フィットネスクラブ会員における運動習慣継続要員の検討」

タニタ HP 運動の重要性とその効果|健康の作り方

<http://www.tanita.co.jp/health/detail/17> (参照 2017-6-22)

厚生労働省「平成 27 年度 国民健康・栄養調査結果の概要」

<http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750KenkoukyokuGantaisakukenkouzoushinka/kekkgaiyou.pdf>(参照 2017-8-20)

スポーツ庁「スポーツ実施状況等に関する世論調査」(平成 28 年 11 月調べ)

http://www.mext.go.jp/prev_sports/comp/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2017/02/15/1382023_001_1.pdf(参照 2017-8-20)

<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、予選会・本選の前に、実行委員会から審査員(ビジネスパーソン・大学教員)の方々に事前にお渡しいたします。

※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。また、インナー大会・東京経済大学大会終了後、プレゼン部門にご協力いただいている日経 BP マーケティング社様に作製していただく大会結果 HP に本企画シートは掲載されます。

※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、4 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、4 ページ目までをお渡します。

※大会参加申込み時点から、チーム編成の変更(チームの人数・交代など)は、「不可」とさせていただきます。ただし、チームメンバーの留学等やむを得ない事情でチーム編成に変更が生じる場合は、実行委員会(プレゼン局)にご連絡ください。実行委員会側で協議のうえ、ご返答いたします。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)ものに限りです。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、著作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。

※パワーポイント内で動画を使用する場合は、必ず「有」とご記入ください。動画を使用する際の注意事項は参加要項に記載しております。

※プレゼンツールを使用する場合は、必ず企画シートにご記入ください。企画シートにてご記入が無い場合、発表当日のご使用を「不可」とさせていただきます。あらかじめご了承ください。

↑ ここまでを 4 ページ以内におさめて、提出してください