

令和3年4月28日

横浜市会議長

横 山 正 人 様

健康づくり・スポーツ推進特別委員会

委員長 竹野内 猛

健康づくり・スポーツ推進特別委員会中間報告書

本委員会の付議事件に関して、活動の概要を報告します。

1 付議事件

運動による介護予防等あらゆる世代の健康づくり及び大規模スポーツイベント開催やスポーツ関連施設の整備等スポーツの振興に関すること。

2 調査・研究テーマ

時代の変化を見据えた、誰もが取り組める新しい運動・健康習慣について

3 テーマ選定の理由

昨今の新型コロナウイルス感染症禍において、市民の日々の運動機会が制限され、多くの人々の運動習慣は減退し、1日当たりの歩数の減少や健康状態の悪化等の影響も報告されている。こうした状況の中で、ICTツールやデータの活用など、テクノロジーを駆使した新しい形の健康づくりの取組が求められている。また、東京2020オリンピック・パラリンピックの開催を来年に控え、インクルーシブスポーツなどの年齢や障害の有無等に関わらず誰もが取り組めるスポーツが注目されており、誰もが身近な環境で運動に取り組むことができる土壌も醸成されつつあることから、今年度は、このような時代の変化を見据えた、誰もが取り組める新しい運動・健康習慣について調査・研究を行う。

4 委員会活動の経緯等

(1) 令和2年7月9日 委員会開催（第1回）

今年度の委員会運営方法について意見交換を行った。

ア 議題

令和2年度の委員会運営方法について

イ 委員意見概要

- ・新型コロナウイルス感染拡大に伴い、自宅で過ごす時間が増加し、ライフスタイルが変化している中、新しい生活様式において、体を動かすことで身体的や精神的な健康を維持することが重要である。
- ・歩数の減少や運動不足、体調不良などの影響も出てくる中で、健康づくりの場、スポーツの場の維持をどのようにしていくのかということをぜひ検討すべきである。

- ・運動による介護の予防、年齢と各自の体力、健康状態に合わせた健康づくりや、高齢者へ「はまちゃん体操」をいかに普及させていくかなども考えていきたい。
- ・新型コロナウイルスの感染が拡大し、御年配の方も外に出づらい状況にある。高齢化社会において、健康に年を重ねていただく健康長寿命社会を目指していくために、コロナ禍でどのように体を動かし、健康に日々を過ごすべきか。体を動かすこと、スポーツは非常に重要であるため、その点も含めて考えることが重要である。
- ・特に高齢者の方の介護サービスの利用控えによる体力低下が非常に心配されているため、誰もが取り組める新しい運動という視点も考慮すべきである。
- ・現役世代、特に女性の方にテレワークで家事、育児が一気に肩にかかってくるケースも見られる。性別にかかわらず、本当に幅広い年代、お子さんも若者も全ての方が取り組める方向性で検討すべきである。
- ・スポーツに関してインクルーシブやICT、ITの活用などが言及されてきたが、コロナ禍でそういったものに取り組んでいくことで、コロナ禍を過ぎても通用するような、今後の方向性を示していきたい。
- ・コロナ禍ではオンラインの様々な取組が検討できることもある。また、様々なスポーツの中でのデータ活用、市民レベルでも活用できるようなアイデアなどを探っていくことも重要である。
- ・コロナ禍での生活様式、健康づくり・スポーツ推進についてどうことができるのか調査・研究していくことは非常に重要である。誰もが取り組めるというのも重要である。
- ・昨年度は「ラグビーワールドカップ2019™及び東京2020オリンピック・パラリンピック等のスポーツイベントを契機とした日常の健康づくり」について調査・研究されていたので、それを踏まえながら、レガシーをどう積み上げて行くか検討することが大事である。
- ・コロナ禍で、家でもできる健康づくり、スポーツは何か、あるいは障害者の方々とも共生しながら、どのようなスポーツができるのかも含めて、いろいろと検討すべきである。

- ・運動による介護予防に関してかなり注目している。パークゴルフのような子供から高齢者まで楽しめる新しいスポーツがあることに注目すべきである。
- ・障害者にもいろいろ状況があり、家に引き籠もりがちなどで体を動かさない人たちには、少しでも外に出てもらったり、健康づくりしてもらわなければいけない。そういうところに光を当てる特別委員会にするべきである。

(2) 令和2年9月17日 委員会開催(第2回)

第1回目の委員会の意見交換を踏まえ、調査・研究テーマについては「時代の変化を見据えた、誰もが取り組める新しい運動・健康習慣について」と決定した。

ア 議題

令和2年度の委員会運営方法について

イ 当局説明概要

調査・研究テーマに関連する本市施策等について、次のとおり当局から説明を聴取した後、意見交換を行った。

【出席局】市民局、健康福祉局

(ア) 横浜市スポーツ推進計画に基づく取組<市民局分>

【取組18】スポーツ推進委員や、地域スポーツ団体、地域スポーツ・レクリエーション団体、企業との連携・協働の推進

a ヨコハマさわやかスポーツ

生涯スポーツの振興のため、市民の誰もが気軽に楽しむことのできるグラウンドゴルフやソフトバレーボールなどのニュースポーツ「ヨコハマさわやかスポーツ」を推進している。各区に設置された「さわやかスポーツ普及委員会」が中心となり、イベントの開催、指導者の派遣、用具の貸し出し等地域で活動している。

《「ヨコハマさわやかスポーツ」の概要》

事業開始	昭和 62 年度
普及委員会構成	スポーツ推進委員、青少年指導員、老人クラブ、子ども会 等
普及委員人数	493 人（令和元年度）
普及対象種目	グラウンドゴルフ、ソフトバレーボール、ベタンク、インディアカ、 チュックボール、ファジーテニス、バウンドテニス、シャフルボード、 輪投げ、ディスクゴルフ、ボッチャ 等
活動場所	スポーツセンター、地区センター、公園 等
参加者数	327,459 人（令和元年度実績）

（令和 2 年 9 月 17 日 健康づくり・スポーツ推進特別委員会資料より抜粋）

【取組 27】 地域での障害者スポーツ・レクリエーション活動の推進

【取組 28】 障害者と健常者がともに楽しめるインクルーシブスポーツの
推進

b 地域での障害者スポーツ・レクリエーション活動とインクルーシブス
ポーツの推進

各区のスポーツセンター等で障害者スポーツの指導員の配置や用具の
充実等を図り、障害者団体への運動指導など定期的なプログラムを提供
している。また、令和元年度からは「インクルーシブスポーツ推進事
業」として、障害者と健常者がともに楽しむことができるイベントの開
催や、地域のスポーツ関係団体と連携し、18区で交流会等を実施するな
ど、年齢や障害の有無などに関わらず、誰もが身近な場所でスポーツに
親しめる機会を提供している。

(a) インクルーシブスポーツイベントの開催

- ・「インクルーシブ陸上 2019 in YOKOHAMA」を令和元年 9
月 14 日（土）に、障害者の陸上記録会と誰もが参加できるリレーイ
ベントを開催し、当日は 348 人が参加した。

- ・「ヨコハマベイサイドスポーツカーニバル 2019」を令和元年 11 月 16
日（土）に、パラスポーツ体験・ダンス・エアカーリング等の誰もが
参加できるスポーツイベントとして開催し、当日は 7,174 人が参
加した。

(b) 地域におけるインクルーシブスポーツの実施

ボッチャ、ファジーテニス、リズムジャンプ、輪投げ等の体験会・交流会を、18区のスポーツセンターや地域ケアプラザ、小学校等で実施し、令和元年度は5,430人が参加した。

(イ) 横浜市スポーツ推進計画に基づく取組<健康福祉局分>

【取組27】 地域での障害者スポーツ・レクリエーション活動の推進

a 障害者スポーツ文化センターラポール上大岡の開所

障害者スポーツ文化活動の新たな支援拠点として、「ラポール上大岡」を令和2年1月10日に開所した。ラポール上大岡では、横浜ラポールとの一体的な運用を通して、両施設の規模や特性に応じて機能を分担することで、より一層の障害者スポーツの推進を図っている。

<<施設概要>>

所在地	横浜市港南区上大岡西1-6-1 ゆめおおおかオフィスタワー内
施設構造・規模	鉄骨鉄筋コンクリート造 延べ床面積 約2,000m ²
施設・設備	フィットネスルーム、トレーニングルーム、地域連携室、健康相談コーナー、体育室、創作エリア、多目的室
利用登録者数	715人(令和2年9月13日時点)

(令和2年9月17日健康づくり・スポーツ推進特別委員会資料より抜粋)

(a) ラポール上大岡の取組の特徴

障害のある方が、個々のニーズや障害特性・健康状態に応じて、自宅でも自主的な運動・健康習慣の実施が可能となるよう、体組成分析等を行い、健康相談や個別の運動プログラムの提供・指導を行い「個別健康増進プログラム」を実施していく。

(b) 地域ネットワーク構築支援

ラポール上大岡の開所を契機として、ラポールの職員が地域に向いて行う出張教室を、横浜ラポールと出張エリアを分けることで効率的に実施するなど強化していく。また、障害者スポーツへの多様化するニーズに応えられるよう、様々な団体との連携を深め、障害児者が参加できるスポーツ事業の創造と、その事業の地域展開に取り組んでいく。

(c) 「地域のニーズに対応した取組」について

・連携団体

横浜市スポーツ協会、地域活動支援センター（瀬谷はーと）、中途障害者活動支援センター（港南区、磯子区、瀬谷区、戸塚区）、市立本郷特別支援学校、横浜市視覚障害者福祉協会、横浜市聴覚障害者情報提供施設、港南療育センター、港南スポーツセンター、等

・内容

障害者スポーツのイベントや、施設の職員向け障害者スポーツ研修会、障害特性に合わせた運動教室の開催など、各団体と御相談に応じて、コンセプト作りから具体的な開催方法まで、トータルな支援を行う。

今後は、これをさらに拡充し、障害者スポーツの新たな価値の創造を目指して、様々な団体等と連携し、障害のある方が身近な場所でスポーツを楽しめる環境づくりに取り組む。

ウ 委員意見概要

- ・ヨコハマさわやかスポーツについて、人と人のネットワークが非常に大事であり、ネットが使えない人やチラシを取れない人も多いと思うので、引き続きそのような活動も併せて、参加者ができるだけ増えるようにするべきである。
- ・ヨコハマさわやかスポーツの参加人数がこの10年間で1.5倍に増加しているとのことだが、皆さんの御協力もあって、地域で根づいていると思うので、引き続き広報も踏まえて、委員の方と協力しながらスポーツを広げてほしい。
- ・コロナ禍の新しい生活様式の中で、健康に過ごせるようにできることがテーマになるので、しっかり当局と意見交換しながら、我々でこういう形でできるのではないかという提言をしたいと考えている。
- ・テーマ設定の理由、背景の中に、コロナ禍の中でどういった新しい取組をしていくかと、ICTツールやデータの活用などという内容がある。この機会にそうしたところも具体的に、将来にわたってはコロナ禍がなくても検討していくべき内容である。
- ・人が集まらずに遠隔で、また双方向でやり取りしながらの運動・健康づく

りについても今後検討すべきである。

- ・よこはまウォーキングポイント事業について、令和2年6月末現在で33万9,722人の方が参加されているとのことだが、この事業により、運動習慣のきっかけができた方もいると思う。ウォーキングポイント事業を使って何か新しい展開ができないか検討していくべきである。
- ・新たなスポーツでポイントを取得できて、それが何らかにつながっていくなどきっかけがあるとよい。ウォーキングポイントと同じような発想で、ポイントをもらうことも含めて、いろいろなスポーツに展開していくという考えもある。この委員会の中でいろいろな方々のアイデアも出しながら、これから先の健康づくりを進めていくべきである。
- ・感染拡大防止のため、行事の開催を制御することは仕方がないが、国や県の感染拡大防止ガイドラインに則って行事開催の企画、広報を行い、元の状態へどうやって戻していくか、どのように始めていくのかを検討することも大事である。
- ・スタッフの方の感染予防も大事だが、体を動かすといっても、家で一人でやるというのかなり限界もある。可能な限り屋外や地区センター、スポーツセンター、ケアプラザで活動できるように、うまく推進することも大事である。
- ・オンラインとなると、いわゆるデジタルデバインド、やり方が分からない方々にどう対応するかということも大事である。
- ・いろいろな局との連動でオンラインをどのような形で身近に使えるようになるか。災害の際もオンラインを使うと非常に有効であるため、日頃のスポーツや楽しいことで覚えると、有意義であり、いろいろな情報も入ると、そういった空気をつくって、コンテンツとしては充実させてほしい。
- ・急にオンラインの波が来たというところがあり、区役所でも、そもそもWi-Fiの設置があまりなく、自治会町内会にオンライン導入など技術的な話が予算の中であったが、区役所に受皿がない。GIGAスクールを含めて小中学校、高校のオンライン化もどんどん進んでいるため、受け手側の行政側がもっと積極的にオンラインを活用する。まさに時代の変化を見据えたテーマで進めていく必要がある。

- ・コロナ禍でもソーシャルディスタンスが自然と保てて、楽しめるフレスコボールのようなスポーツがある。そういったものを紹介していくべきである。
- ・行動が制御されているところをどのように元の状態に戻していくのかがとても大事である。行政からも発信し、ガイドラインに基づいてイベントを実施することが大事である。
- ・行政としても、ICTツールやオンラインで習慣をつくっていきこうという部分は見据えているとは思いますが、個人ではユーチューブで有名なトレーナーが配信する動画で毎日運動していたり、任天堂のスイッチの中で遊びながら運動していたりするため、行政は新しい取組としてその効果を出していくようなメニューや仕組みをつくるべきである。
- ・スポーツ協会や障害福祉ではラポールや外部の機関、あるいは民間などいろいろな連携の中で、本市としてコラボして提供していく。既存の有効なものを本市として紹介するなど、いろいろ考えられる。
- ・健康福祉局と市民局で、対象も障害者の方や、あるいは年齢によっても、なじむようなメニューやプログラムは違うので、これから行政が何かをやって、爆発的にブームになるものができればよい。そういったきっかけを行政と議会で作くり、動きが広がっていくようにすべきである。
- ・緊急事態宣言の中、1日当たりの歩数の減少や健康状態の悪化等の影響も報告されており、ウォーキングポイント事業などのアプリで医療費の削減効果につなげていくべきである。
- ・参加された方が広めてくれる第一人者、当事者であるため、例えばネットで参加者の声の発信などあればいい。イベントに参加された方が大使となって、インクルーシブスポーツを広めていくような機会を考えてほしい。
- ・ラポールについて、北と南という配置がこれから順調に進んでいけば、それぞれ地域との交わりももっとあっていいのではないかという視点を持ち、障害者のスポーツの振興が、障害者の方だけの施設ということよりは、一緒にその中で取り組んでいけることにもう少し目を向けるべきである。横浜市スポーツ推進計画の取組27「地域での障害者スポーツ・レクリエーション活動の推進」がラポールの取組になっているが、取組28「障害者と

健全者がともに楽しめるインクルーシブスポーツの推進」まで展開することを目指していくことが必要である。

- ・地域の施設も館によって健康福祉局、市民局と施策が分かれているが、地域のスポーツセンターなどの取組とラポールでの取組が連携を深め、障害のあるなしにかかわらずというインクルーシブの視点もラポールに導入し、地域のスポーツセンターでも障害者の方々との交流を深める取組を行うべきである。
- ・今後もインクルーシブという大変難しい課題は、いろいろな機能が混ざり合っていないといけない。そういう意味では先駆的に障害者のスポーツセンターとしてのラポールの取組が、本市において様々なノウハウが蓄積されている中で、さらに展開していけるような母体として機能が発揮されていくとよい。
- ・今回のテーマにあるとおり、誰もが取り組める新しい運動を爆発的に増やす、その習慣を広めていくのは、若い人の力が必要と捉えている。
- ・G I G Aスクール構想において、今年度中に若い世代に1人1台端末が配られる構想が今着々と進んでいる中、生徒一人一人が自分や友達がスポーツをやっている姿を動画で撮って、みんなで見合うという文化が、これから本市においてどんどん普及していく。そのときに、ヨコハマさわやかスポーツなど、我々が普及しようとしている誰もが楽しめるようなスポーツも、若年層が参加すると動画を撮ったりするということになってくる。例えば撮った動画をハッシュタグをつけて、スポーツをどんどん広めていく、こういった活動を本市でどんどん広めてもらい、市民一人一人が広報活動に参加していただくというのも一つの手である。
- ・障害者のスポーツに関する中間支援団体や実施団体を正確に把握しないことには、連携といってもなかなか話が前に行かない。
- ・障害者のスポーツをやっている様々な団体に一堂に集まってもらい、障害がある方がそこに来れば、本市でどのような活動をしているか分かる。それをやるためには、活動団体を掌握していないことには声かけられないので、ラポール中心で、もう少し全体を把握すべきである。
- ・分身ロボットO r i H i m e の芸術文化の分野での活用について、本市は

評価されている。今年は横浜トリエンナーレで活用して、去年は横浜音祭り、次はスポーツではないかと感じている。スポーツ推進計画に「見る」という視点も入っているとすると、今度はO r i H i m eを使って、来年のオリンピックの観戦や、ベ이스ターズの試合を横浜スタジアムでO r i H i m eを通じて観戦するなど、そのようなことも考えてみてもよい。

- ・こどもスポーツ基金は民間からの資金でやっており、まだ活動助成ができるような基金になっているので、まさに今年度のテーマを進めていく上での基盤となるものとしての活用も念頭に置いて、今後の調査を進めるべきである。

(3) 令和2年11月27日 委員会開催(第3回)

ア 議題

参考人の招致について

イ 委員会開催概要

本委員会の付議事件に関連して、次回委員会において参考人からの意見聴取を行うことを決定した。

参考人：株式会社NTTデータ経営研究所 情報戦略事業本部

ビジネストラנסフォーメーションユニット コンサルタント

梶原 侑馬 氏

案件名：時代の変化を見据えた、誰もが取り組める新しい運動・健康習慣について

(4) 令和2年11月30日 委員会開催(第4回)

ア 議題

時代の変化を見据えた、誰もが取り組める新しい運動・健康習慣について

イ 参考人講演概要

(ア) 運動実施状況の現状

- ・「健康日本21」の評価では、男女とも60歳以上の運動習慣者は増加しているものの、60歳未満では運動の実施状況が非常に低い状態であり、特に女性では減少が見られる。特に、60歳未満の中でも、就労世代の7割から8割の方が運動習慣を有していない。これを従来のアプローチだけで、抜本的に改善することは難しい。

- ・フィットネスクラブ（スポーツジム）の年齢別構成比を見ると、60歳以上の会員比率は上昇しているものの、20代、30代の会員比率が低下している。

（イ）コロナ禍での社会の変化

- ・マクロな視点でいうと、消費者の消費行動・生活スタイルの変化では、自宅で過ごす人の増加が挙げられる。自由な時間、平日週末の概念も徐々に変化している。また、オンラインでの商品購入・サービス消費の浸透という変化もある。
- ・フィットネスに対するニーズの変化として、移動制限の発生や、ソーシャルディスタンスを確保するレジャー活動やオンラインフィットネスのニーズの高まりなどがある。
- ・サービス提供の方法の変化として、接客サービスの非接触・非対面の対応、入場制限（事前予約）や体調チェックなどのプロセスの追加、また、ソーシャルディスタンスの確保が挙げられる。
- ・コロナ禍において、リアルフィットネスの需要の減退という脅威だけではなく、新たな機会に目を向けることが重要である。

（ウ）コロナがフィットネスビジネスにもたらす影響（機会・脅威）

- ・市場における機会として、バーチャル・リモート体験の新市場の創出や、平日需要、新たなフィットネスのニーズの高まりなどが挙げられる。
- ・顧客体験における機会として、オンラインチャンネルによるサービス機会・コミュニケーション機会の拡大がある。例えばチャットなどのサービスで気軽な接点が多くなるという可能性も秘めている。
- ・経営管理における機会としては、テレワーク等による運営効率化が挙げられる。
- ・市場における脅威として、リアルフィットネスへの悪影響が挙げられるが、リアルとオンラインそれぞれで良い面があるため、どちらかが片方を代替するということではなく、それぞれ足りないところを補い合い、共存していくことが今後重要になる。
- ・顧客体験における脅威として、オンラインであると、どうしても接客

サービスの質の低下が出てしまう。リアルだと場の空気を感じやすいが、オンラインだと場の空気を感じにくい。そこを今後テクノロジーの力、または違う力を借りてどう改善していくかという課題としては残っている。また、事前予約や体調チェックによる利便性の低下も挙げられる。

- ・経営管理における脅威として、リアルでの入場制限等による機会損失、オペレーションの複雑化、人材確保の難しさ、インシデント発生時の対応等が挙げられる。

(エ) コロナ前後の運動量の変化

- ・「ショップジャパン」の調査では、令和2年6月時点で、新型コロナウイルス感染症流行前と比較して運動不足になった人が61.7%、太ったという人は35.9%と、運動不足を感じている人は多い。ただし、運動や筋トレに興味がないという人が、2割以下に減少しており、健康づくり、運動習慣づくりの関心という意味では、むしろコロナをきっかけに増えてきている。

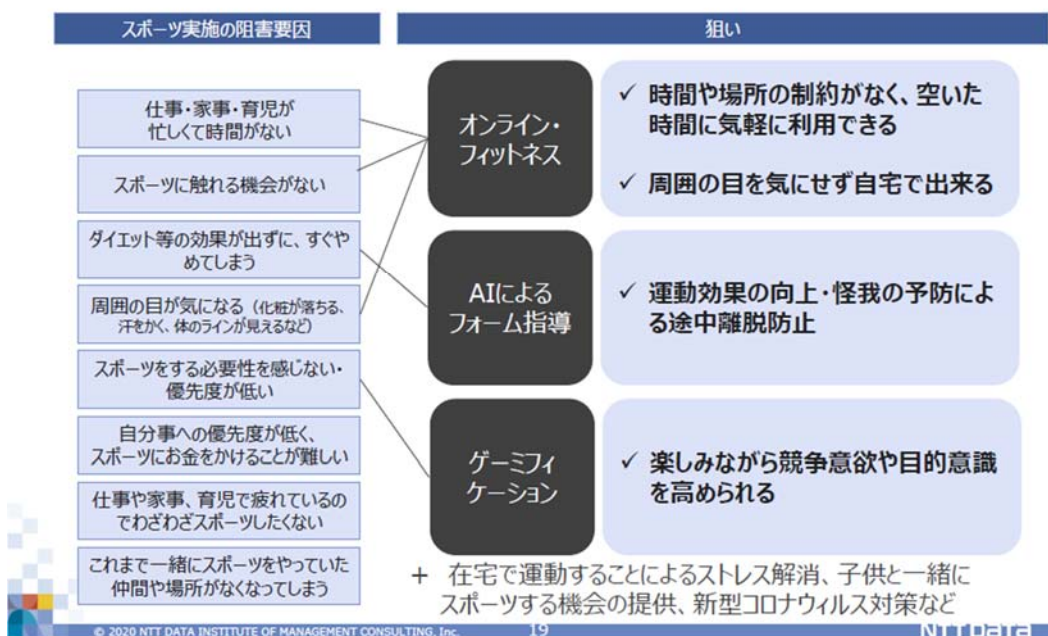
(オ) スポーツ実施の阻害要因と改善策

- ・運動を阻害している要因として、仕事・家事・育児が忙しく時間がないため、スポーツに触れる機会がない。また、ダイエット等の効果が出ずに、すぐにやめてしまう。また、女性特有の要因として、周囲の目が気になる。化粧が落ちる、汗をかく、体のラインが見えるなどが挙げられる。しかし、これらはオンライン、テクノロジーを用いることで解決できる可能性がある。
- ・仕事・家事・育児が忙しくて時間がない、スポーツに触れる機会がない、周囲の目が気になるということに関しては、オンラインフィットネスを活用することで、時間や場所の制約がなく、空いた時間に気軽に利用でき、周囲の目を気にせず自宅で運動することができる。
- ・効果が出ない等に関しては、AIによるフォーム指導等を活用することで、健康効果の向上・けがの予防による途中離脱防止になる。
- ・スポーツをする必要を感じない・優先度が低いという人に関しては、ゲームをしながら運動する形のツールを活用することで、楽しみなが

ら競争意欲や目的意識を高めることができる。

- ・在宅で運動することによるストレス解消、子供と一緒にスポーツをする機会の提供、新型コロナウイルス対策なども重要になる。

阻害要因と狙い



(令和2年11月30日健康づくり・スポーツ推進特別委員会資料より抜粋)

(カ) 期待されるスポーツ実施意欲の向上

- ・横浜市民スポーツ意識調査報告書（平成28年度）では、仕事や家事が忙しいから運動しなかったという人が29.6%いた。オンラインツールの利用等により実施意欲を向上させる効果が50%あるため、運動をしなかった29.6%のうち、半分の約15%の人が運動をするようになる可能性を秘めている。

(キ) オンラインとリアルの違い

○オンラインのメリット

- ・利便性が良い
- ・実施目的が明確になりやすい
- ・スピーディーに実施できる
- ・記録（録音、録画）しやすい
- ・効率化（コスト削減等）が可能
- ・エンターテインメント性が高い

- ・好きな人に教えてもらいやすい

○オンラインのデメリット

- ・初対面の信頼感が築きにくい
- ・ITリテラシーの差がパフォーマンスに結びつきやすい
- ・視覚聴覚以外の感覚や雰囲気伝わりづらい
- ・グループセッションがしづらい
- ・人との結びつきが弱い

○リアルのメリット

- ・五感を使うことができるのでニュアンスが伝わりやすい
- ・集中度や熱意を伝えやすい
- ・実際に触れて認知することができる
- ・初対面での信頼感を得やすい
- ・インパクトを与えやすい
- ・コミュニティーを作りやすい
- ・場の一体感や規範を作りやすい

○リアルのデメリット

- ・スケジュールが合わせにくい
- ・時間、参加者、参加態度が固定しやすい
- ・人数制限がある

体験価値（スタッフ側、ユーザー側）		
オンライン（遠隔）は利便性が良い点では優れているが、現在の技術ではニュアンスは伝わりづらい		
	オンライン	リアル
メリット	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 利便性が良い ✓ 実施目的が明確になりやすい ✓ スピーディーに実施できる ✓ 記録（録音、録画）しやすい <ul style="list-style-type: none"> ✓ 効率化（コスト削減等） ✓ エンタメ性 <ul style="list-style-type: none"> ✓ エンタメ企業との両発展等 ✓ すきなヒトに教えてもらいやすい（自費） 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 五感を使うことができニュアンスが伝わりやすい ✓ 集中度や熱意を伝えやすい ✓ 触覚認知 ✓ 初対面での信頼感を得やすい ✓ インパクトを与えやすい <ul style="list-style-type: none"> ✓ コミュニティーを作りやすい ✓ 場の一体感や規範を作りやすい
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 初対面の信頼感が築きにくい ✓ ITリテラシーの差がパフォーマンスに結びつきやすい ✓ 視覚聴覚以外の感覚や雰囲気伝わりづらい ✓ グループセッション等がしづらい ✓ ヒトとの結びつきが弱い 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ スケジュールが合わせにくい ✓ 時間、参加者、参加態度が固定しやすい ✓ 人数制限

参考) <https://dentsu-ho.com/articles/7328>

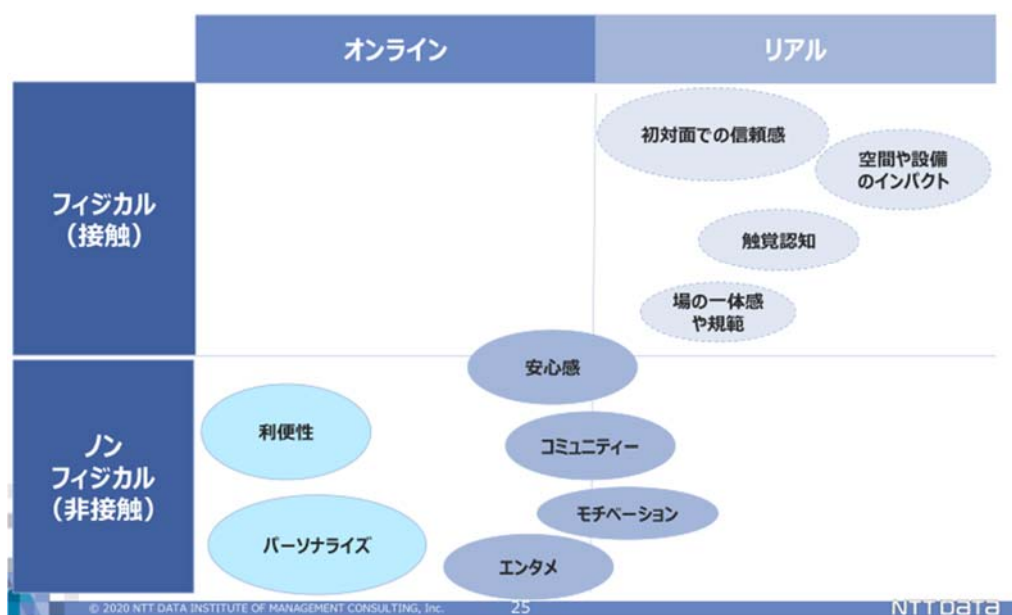
© 2020 NTT DATA INSTITUTE OF MANAGEMENT CONSULTING, Inc. 24 NTT DATA

（令和2年11月30日健康づくり・スポーツ推進特別委員会資料より抜粋）

（ク）オンラインとリアルの体験価値

- ・オンラインとリアルのそれぞれでユーザーが感じることで、リアルでは初対面の信頼感、空間や設備の影響、触覚認知、場の一体感や規範。オンラインでは利便性、パーソナライズが挙げられる。
- ・右の図によると、オンライン、リアルの両軸にかかるところに安心感、コミュニティー、モチベーションがあるが、安心感、コミュニティー、モチベーションに関しては、接触機会を増やせば増やすほど、安心感やコミュニティーというのは生まれるという研究結果もあるため、むしろリアルよりもオンラインのほうが有効なことにもなり得る。リアルとオンラインの両方をうまく生かすことが重要である。

体験価値（ユーザーが感じること）



（令和2年11月30日健康づくり・スポーツ推進特別委員会資料より抜粋）

（ケ）アマチュアスポーツの市場規模

- ・「2019スポーツウェルネス関連市場のトレンド分析」及び「2019レジャー白書」によると、アマチュアスポーツの国内の市場規模というのは、最小で1兆円、最大でも4兆円から5兆円程度と推測される。世界の市場規模は最小で15兆円、最大でも67兆円から80兆円と推測される。
- ・「家計調査年報」によると、家計に占めるスポーツ消費額と内訳でも、家計の平均支出というのは約300万円で、過去5年で微増傾向、その中でスポーツが占める割合というのも過去5年で増加傾向にある。

（コ）ウェアラブルデバイス

- ・昨今、着目されているICTツールの一つとして、ウェアラブルデバイスがある。ウェアラブルデバイスはリストバンド型、メガネ型、衣服型、イヤフォン型など様々な形態のものがあり、健康づくりを中心にエンターテインメント、介護・見守り、労働、資産管理等の様々なフィールドで活用されている。
- ・リストバンド型は、精度やリアルタイム性を向上させることが可能となったため、昨今のトレンドとしては、精密なデータを必要とするスポーツ、医療分野での利用が進んでいる。

- ・メガネ型は、生体情報の取得を主目的としたメガネ型デバイスに加え、AR・VR対応のメガネ型デバイスを合わせたものがある。これらは音声アシスタントなどの機能を充実させるということがトレンドになっている。
- ・衣服型は、シャツ等の肌に直接密着する衣服に取りつけたセンサー等によって広範囲の生体情報の取得を主目的としている。
- ・イヤホン型は、顔の向きや姿勢などの生体情報の取得を主目的としたものである。

ウェアラブルデバイスの類型化と主なトレンド

ウェアラブルデバイスは、その形によって「リストバンド型」、「メガネ型」、「衣服型」、「イヤホン型」、「その他の型」に分類することができる

形による分類	定義	主な製品（企業）	昨今の製品開発のトレンド
タイプA リストバンド型	行動ログの取得が主目的であるブレスレット型と生体情報の取得および通知・通話などが主目的であるウォッチ型を合わせたもの	Apple Watch (Apple)	精度やリアルタイム性を向上させることにより、精密なデータを必要とするスポーツ、医療分野への進出を図っている
タイプB メガネ型	生体情報の取得を主目的としたメガネ型デバイスに加え、AR/VR対応のメガネ型デバイスを合わせたもの (Heads-up Displaysを含む)	Microsoft HoloLens 2 (Microsoft)	現在の主なターゲットであるエンタメ分野だけでなく、メガネ型特有のアシスタント機能を充実させることにより、製造業や医療分野への進出を図っている
タイプC 衣服型	シャツ等の肌に直接密着する衣服に取り付けた導電性または光学センサーにより、広範囲の生体情報の取得を主目的としたもの	hitoe (東レ・NTT)	非装着感や伸縮性を向上させることにより、特にスポーツ分野への進出を図っている
タイプD イヤホン型	顔の向きや姿勢などの生体情報の取得を主目的としたイヤホン型デバイスに加え、スマートフォン無しでスマートアシスタントを起動することを主目的としたイヤホン型デバイスを合わせたもの	NYSNO-100 (ソニー)	スマートフォンベンダーがイヤホンジャックを取り除き始めたことから、音声コマンドでも動作する音声アシスタント機能を充実させた製品が開発の中心となっている
その他の型	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 上記4タイプに含まれないもの ✓ ジュエリー型やアンクル型等 	-	非装着感や精度を向上させることにより、日常的な生体情報の取得を図っている

© 2020 NTT DATA INSTITUTE OF MANAGEMENT CONSULTING, INC. 39 NTTdata

(令和2年11月30日健康づくり・スポーツ推進特別委員会資料より抜粋)

(サ) 今後のフィットネスのあり方

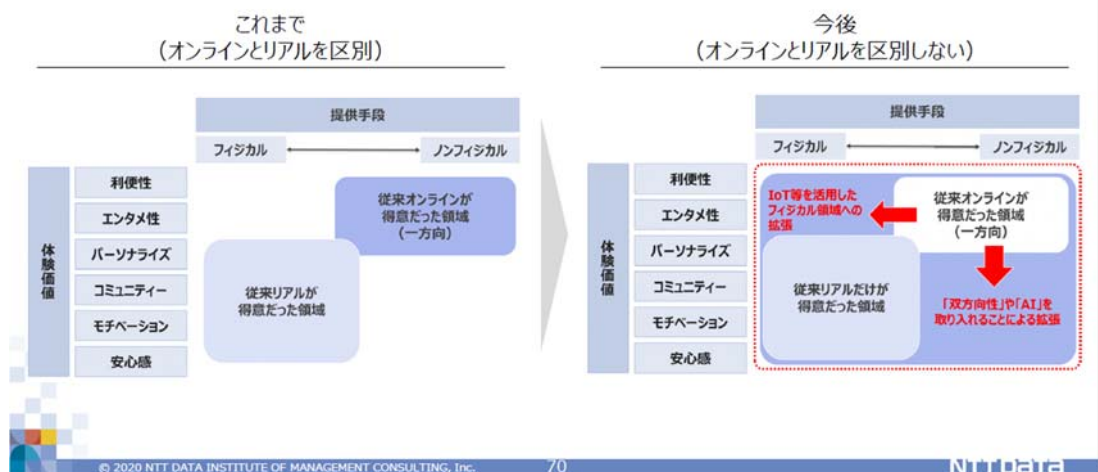
- ・状態把握をして危機感を持つ、習慣化して効果実感を得る、行動して確認意欲・興味が湧く、この体験の繰り返しによって姿勢・動作改善して健康になる。この過程にデジタルデバイス等を活用することが非常に有効である。
- ・データを用いて、パーソナライズ化したアドバイスというのが重要になる。
- ・これまでは、リアル店舗や人ベースでいつでも会える顧客が、たまにオンラインを利用するという認識だったが、今後は逆になる。アフタ

ーデジタルの世界（生活の中に常にオンラインが浸透している世界）では、オンラインで絶えず接点のある顧客が、たまにオンラインを利用したりリアル店舗や人を訪問する、という認識になる。

- ・ 今後、従来オンラインが得意としていた領域が、リアルが得意としていた領域へ広がっていく。双方向性やAIを取り入れることによるコミュニティー、モチベーション、安心感の領域への拡張、IoT等を活用したフィジカル領域への拡張等があり得る。

アフターデジタル

- ・ 「これまで」においては、リアル店舗や人ベースでいつでも会える顧客が、たまにオンライン（デジタル）に来る、という認識だった。
- ・ しかし「今後」では、顧客とはオンライン（デジタル）で絶えず接点があり、たまにオンラインを利用したりリアル店舗や人を訪問してくれる、という認識である。



(令和2年11月30日健康づくり・スポーツ推進特別委員会資料より抜粋)

(シ) 展開や業界への提言

- ・ オンラインの業界が抱える問題点として、見えないデータの蓄積が不十分であり成長を実感できる仕組みがないということがある。このことに対する提言は、真の目標を明確化し、目標達成に至る過程をデータで管理し、そこにIoTやAI等のテクノロジーを活用することである。また、十分な体験や環境の設計ができていないという問題点に対しては、異業種間アライアンス・産学官連携を促進する、技術ファーストではなくて、ユーザーファーストで複合体験の中で思考するという提言ができる。これらによる期待効果として、体験価値の向上に

伴うビジネス機会の拡大、フィットネス人口・実施率の向上が挙げられる。

(ス) 目指す姿の具体的イメージ

- ・まずは顧客の現状を可視化し、基盤を整備する。続いて、パーソナライズな対応を実施し、ノウハウを蓄積し、最終的に横展開を目指す。顧客の状況を可視化するという意味では、オンラインだけでは集まらないデータがあるため、リアルな分析も非常に重要になる。信頼感や一体感、雰囲気、感覚データなどは、現状の技術ではオンラインだけ収集することが難しいため、リアルとオンラインのデータを結びつけ、データベースをつくる。例えば顧客がどこで離脱しているか等の問題点を把握し、顧客別のパーソナライズな対応を立案・実行し、結果を分析・改善し、データを可視化してPDCAサイクルを回すことが非常に重要である。健康づくりのデータベースを構築することで、医療や競技スポーツ、経営、街づくりなど、様々な取組を拡散できる。

ウ 委員意見概要

- ・ウェアラブルデバイスについて抵抗感をなくしていくため、服やインソールなど利用しやすいものが増えることで、抵抗感がある人にとっても、リアルからオンラインに切り替わっていきやすい。
- ・遠隔リハビリの実証実験について、移動時間の削減や接点の増加などの効果があり、スクリーニング調査などでも役立っているということで、医療と介護が連携してこういったことが深まればよい。
- ・厚生労働省での政策の中で、パーソナル・ヘルス・レコードの活用促進があるが、ウェアラブルデバイスや健診のパーソナル・ヘルス・レコードと様々な取組のマッチングが新たなサービスとして提供できれば、選択に迷う中であっても、取るべき行動を案内することにつながる。
- ・個々人のセンス、どのようなキャラクターか、そのような部分を今後、AIなどの分析により知ることができれば、参加している人が楽しめ、知らない自分に出会えるなど、AIというIT技術で自分のことがまた分かるようになる。特に子供たちは、そういうものに興味がある。
- ・現在のデジタルレベルで重要となるトレーナー・療法士像について、この

ようなリアルとオンラインの双方が混ざり合う時代の中では、トレーナーや療法士のスキルアップが大事になってくる。

- ・健康診断で出るような数値に対して、検査の必要性やそれに対するやるべきことが体系化され、メニュー化されたりすると取りかかりやすく、ハードルも下がると考える。
- ・運動時に使用する計測機器はハード面、ソフト面ともに日々発達しているが、その数字の活用のノウハウが、まだ普及していない。そのような情報をどのように活用するかを検討することが重要である。
- ・モチベーションというのは、個々の人によってかなり違いがあるため、その点を把握して、その人に合ったアプローチの仕方はどうなのかということも考えるべきである。
- ・60歳以上の方はリタイアして、健康に十分気をつけることができるが、30代から50代ぐらいの人は、仕事やほかにもやることもあり、なかなか運動ができていない。そのため、個々、性別、年代層に違いがある中で、どうやってその人にモチベーションを上げるためのサービスを提供していくのが重要である。
- ・ボディーハッキングするときに、それによって可能になる未来像というのがある一方で、押さえておかなければいけない倫理的、社会的な論点というのは同時並行できっちり整理をする必要がある。そのような議論はテクノロジーの進化と並行して、行われていなければいけないし、特に日本の場合は、それをクリアしないことには技術の革新を社会に生かしていくということにつながっていかない。
- ・運動や健康づくりの方法やツールについて、より広く普及させるために、流行化などにより一般化することが大切である。

(5) 令和3年2月9日 委員会開催（第5回）

調査・研究テーマに関連して、「横浜マラソン」及び「トライアスロン横浜大会」におけるオンラインを活用した取組について市民局から説明を聴取し意見交換を行った。

また、調査・研究テーマ「時代の変化を見据えた、誰もが取り組める新しい運動・健康習慣」の委員会中間報告書構成案について意見交換を行った。

ア 議題

調査・研究テーマ「時代の変化を見据えた、誰もが取り組める新しい運動・健康習慣について」について（出席局・市民局）

【市民局説明】

(ア)「横浜マラソン」及び「トライアスロン横浜大会」におけるオンラインを活用した取組について

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、昨年予定されていた「横浜マラソン2020」及び「2020 I T U 世界トライアスロンシリーズ横浜大会」はともにその開催が中止となった。

このようにコロナ禍により多くのスポーツ大会の参加や運動機会の制限を余儀なくされる中、これまで続けてきた両大会を感じつつ次回大会への機運を高め、多くの方々が気軽に参加できるイベントとして、オンラインを活用した取組を実施した。

a オンライン横浜マラソン

この取組は「横浜マラソン2020」の開催日であった11月1日（日）から開始する、参加者自身のスマートフォンで指定のGPSトレーニングアプリを使用して、開催期間内に規定の距離を任意の場所で走るイベントである。

なお、オンライン横浜マラソンとともに、文章・写真・映像等を投稿するWEBサイト「note（ノート）」を活用した「マラソンに関する食事やトレーニング情報等の定期配信」を、9月から12月にかけて全24回、また、WEB会議システム「Zoom」を活用した、マラソンの

初心者又は初級者の女性ランナーを対象に基礎トレーニングやストレッチ等を学ぶ「オンライン講座」を、9月から11月にかけて全3回実施した。

	第1回	第2回
開催期間	11月1日(日)～14日(土)	12月1日(火)～14日(月)
種目及び対象	<ul style="list-style-type: none"> ・フル、ハーフマラソン:2005(平成17)年4月1日以前生まれ ・10km:2014(平成26)年4月1日以前生まれ で、日本国内在住(外国籍の方も含む)の方	
参加人数	1,992人	1,416人
参加料	2,500円	
参加賞	オリジナルリストバンド	オリジナルスポーツ手袋
参加特典	<ul style="list-style-type: none"> ・完走者全員に「デジタル完走証」を発行 ・完走者の中から抽選で、次大会の出走権を付与 ・参加者の中から抽選で、協賛企業などからの提供商品(特別賞)をプレゼント 	
その他	参加者の方々がオンラインマラソンを実施する中で撮影した写真を、SNS上に投稿していただく「フォトコンテスト」を実施	

(令和3年2月9日健康づくり・スポーツ推進特別委員会資料より抜粋)

b オンライントライアスロン (正式名称: 2020 World Triathlon Yokohama Online)

「2020 ITU世界トライアスロンシリーズ横浜大会」への参加を予定されていた、または次大会の参加を目指す方々が、次大会への練習やモチベーションの向上につなげることができるよう、大会公式サイトオンラインイベント専用サイトを使用して、開催期間内に各種目(スイム・バイク・ラン)に挑戦していただき、計測を行うイベントである。

なお、トライアスロン横浜大会では、これまで継続してきた大会の「絆」を未来につなげるため、「2020 ITU世界トライアスロンシリーズ横浜大会」に代わるイベントとして、国際トライアスロン連合の公認を受けた「Yokohama Future Project」を、11月から1月にかけて実施した。「Yokohama Future Project」の具体的な取組は、トライアスロンの普及や子供たちの健康増進に係るイベント、オリンピックやパラリンピアンによる実技セミナー、そしてこのオンライントライアスロンである。

	【マイチャレンジ】	【ワールドチャレンジ】
概 要	既定の距離に挑戦した際のベストタイムを入力できます。また他の参加選手(国内・海外のエリート選手を含む)の記録を一覧で確認できます。	期間中に挑戦した距離を入力することができます。また、参加者全員の距離を合計し、世界トライアスロンの開催都市を地図上で転戦し、1周(約93,000 ^{*1})達成を目指します。
開催期間	2020(令和2)年12月1日(火)～2021(令和3)年1月11日(月・祝)	
種目及び対象	エイジ・パラ(小学生・中学生) ・スイム:400m(200m) ・バイク:20km(10km) ・ラン: 5km(2km)	エイジ・パラ・小学生・中学生 (スイム・バイク・ランともに距離の規定はなし)
参加人数	172人	183人
参加料	無料	
参加賞	なし	
参加特典	【マイチャレンジ】に参加された方は、イベント終了後にベストタイムの「オリジナル記録証」を発行	

(令和3年2月9日健康づくり・スポーツ推進特別委員会資料より抜粋)

イ 委員意見概要

- ・オンラインを活用することによって、これまで参加できなかった方が参加しやすくなるというのであれば、引き続きこのような方法も継続していくべきである。
- ・オンラインマラソンについて参加料ができるだけ低いほうが、より幅広い参加やいろいろな取組にもつながるため、横浜独自のソフトの開発もぜひ検討すべきである。
- ・健康づくりや市民スポーツというのは、大抵リアルな体験を求めようとするが、オンラインが充実してきている時代であるため、その時代に合わせ、うまく進化させるべきである。
- ・オンラインの大会であっても、実際にスポーツとしてはリアルで実践しており、スポーツに実際に取り組むという点では、オンラインも非常に有効である。
- ・楽しく取り組めるということであれば、マラソン、トライアスロンの2つの大会に限らず、様々なスポーツについて、オンラインを活用していくことを検討すべきである。
- ・オンラインのよさとSNSの発信力は、横浜をさらに知ってもらう機会に

つながるため、スポーツイベント等のプロモーションは、副次的にシティーセールスやシティープロモーションにもつながるといった視点も持ち、今後の大会運営について検討すべきである。

- ・コロナ禍という大変制約的な時代を迎えない限り、オンライン等を活用する取組は、ここまで一挙に行われることはなかったかもしれない。オンラインとリアルを合わせたハイブリッドの取組は、健康づくりの裾野を広げるという意味においても大変重要である。
- ・オンラインマラソンについて、一度に全部走れなくても、累積で走ればいいという面で、非常にハードルが下がるため、裾野を広げるという意味合いで、オンラインで実施することは有効である。
- ・オンラインとリアルを併用していこうとすると、オンラインのほうを充実させることに気が向いてしまうが、リアルのほうの工夫が大事であり、一定程度の感染症対策をしながらリアルで実施する検討が大変重要である。
- ・オンラインの大会にも、オンラインだからこそそのニーズがあり、もし実行委員会にキャパシティーがあれば、リアルとオンラインの併用という形で実施すべきである。
- ・世界中が同じコロナ禍であるため、参考になる大会があれば、ぜひそれも取り入れて、さらに大会が充実するように取り組むべきである。
- ・健康福祉局などと連携を取りながら、ひきこもりの方々にもSNS等を通じてアプローチしていく一つの形を生み出せれば、そのストーリーがオンラインスポーツの成功事例、自治体がやる成功事例になる。
- ・デジタル統括本部もできていく中で、誰もが提案を実行に移せるだけのデジタルの能力、技術を身に付けていくことが、来年度以降の、議会、行政の大きな目標になってくる。
- ・新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、今回のようなオンラインの取組や、デジタル化に向けた様々な取組を、ぜひ来年度の取組、活動に取り入れるべきである。

(6) 令和3年4月28日 委員会開催(第6回)

ア 議題

調査・研究テーマ「時代の変化を見据えた、誰もが取り組める新しい運

動・健康習」について

イ 委員会開催概要

本委員会の活動の経過等を記載した中間報告書案について確認を行い、報告書を確定した。

5 時代の変化を見据えた、誰もが取り組める新しい運動・健康習慣についてのまとめ

今年度は、社会全体が一年を通して新型コロナウイルス感染症流行の影響を強く受けた年であった。市民の運動や健康づくりもその例外ではなく大きな制約を受け、人々の運動・健康習慣について策を講じることが社会的な課題となった。そのような状況の中で本委員会では、この大きな社会の変動や時代の潮流を踏まえて、より広い層の市民が感染症禍や災害時などを含め、様々な状況に応じて運動・健康づくりを行うことができるよう、今年度の調査・研究を行ってきた。

これまで本市においてはインクルーシブスポーツやヨコハマさわやかスポーツの推進等の取組により、年齢や性別、障害の有無等に関わらない広い層の運動参加を促してきた。特に、障害者スポーツに関しては、障害者スポーツ文化センター横浜ラポールが、障害者スポーツの普及啓発や、障害者の体力増進・健康づくりの様々な取組に注力してきた。また、障害者スポーツは東京2020オリンピック・パラリンピックの開催を控え、機運の高まりを見せていた。

しかし、昨今の感染症流行の影響により、外出や人との接触を伴う運動・健康づくりが制限され、本市が主催する各種スポーツイベント等も中止や延期、規模の縮小が相次いだ。また、自宅で過ごす時間が増えたことによる市民の運動不足や健康への悪影響等もスポーツ庁から報告されている。

一方で、感染症流行による自粛生活を契機に、市民の運動や健康への意識や関心は高まりを見せており、そのような中で外出や人との接触を伴わなくても、ICTツールやオンラインなどを生かした新しい運動・健康づくりの習慣が生まれている。感染症流行は、様々な制約を生み出した点では非常に脅威と言えるが、これからの健康づくりを考える上では、大きな転機と捉えることもできる。

本市でも、令和2年度に開催が予定されていた「横浜マラソン2020」及び「2020ITU世界トライアスロンシリーズ横浜大会」が中止となったが、代替策として

「オンライン横浜マラソン」及び「オンライントライアスロン(2020World Triathlon Yokohama Online)」を実施した。これらのオンラインイベントは、参加者が任意の場所でスマホアプリ等のツールを活用し、一定期間内に時間や距離等の計測を行いながら運動を行うことで、目標達成を目指すという形式で開催された。これは感染症流行による人との接触の制限に対して講じられた策であったが、オンラインでの開催には、個人ごとに自分のペースで運動に取り組むことができ、時間や場所の制約なく気軽に参加できるなどのメリットがあったため、新たな運動参加層の開拓に繋がった。また、昨今のスマホアプリやウェアラブルデバイス等のICTツールの発展により、健康づくりや運動習慣も大きく変わっている。さらに、SNSと連動して活用することで、スポーツイベントや個人のスポーツ体験の情報について、より多くの人にシェアすることも可能となっている。

また、運動・健康づくりへのオンラインの活用は、上記のほかにも様々なメリットを有している。例として、周囲の目が気にならない、録音・録画等の記録をしやすい、コスト削減等の効率化が可能、エンターテインメント性が高い、好きな指導者を選択しやすい、などである。

オンラインを活用した運動・健康づくりは、人との接触を伴わずに運動を行うことが可能であるため、コロナ禍においても、またアフターコロナにおいても非常に有効性が高く、また、より広い層の運動参加を促す効果もあるため、今後も継続して推進していくべきである。

一方、リアルでの運動・健康づくりにも、もちろん様々なメリットが存在する。五感を使うことができニュアンスが伝わりやすい、集中度や熱意を伝えやすい、実際に触れて認知することができる、コミュニティーを作りやすい、場の一体感を作りやすい、などであり、やはりリアルでしか得られない場の盛り上がりや満足感といったものは、今後もなお、運動・スポーツにとっては必要不可欠な要素である。

オンラインを活用した健康づくりは、非常に有効性が高く、推進していくべきものではあるが、リアルとオンラインは、どちらか一方を推し進めるのではなく、双方をそれぞれ推進し、それぞれの長所を生かし、短所を補完し合う両輪の状態を構築することが重要である。これにより、市民はリアルとオンラインのうち、生

活環境や自身の状態を考慮し自身に適したものを選択し、より有効な運動・健康づくりを行うことが可能となるのではないだろうか。

I C Tツールやオンラインを活用した健康づくりを推進し、リアルでの健康づくりと併用していく取組は、アフターコロナ及びデジタル化が進む社会にも通じる非常に有効的な方法であると同時に、年齢や性別、障害の有無等に関わらず様々な人や場面に適応したインクルーシブな健康づくりを促す方法としても大きな効果が期待できる。

昨今は、感染症流行のほかにも、地震や風水害等の災害の発生も非常に危惧されており、市民にとって通常の生活が送れなくなるリスクがより身近になっている。そのような中でも、健康づくりは、人々が充足した生活を送るうえで極めて重要な要素であり、いかなる局面でも取り組めるようにすべきものである。今後も新型コロナウイルス感染症の流行がしばらくの間続くことが見込まれることから、このような新しい技術や需要に着目した運動・健康づくりを進め、本市としても、これらの要素を取り入れながら今後の事業や施策をより強く展開していくことで、場所や時間を問わず、誰でも気軽に運動でき、健康づくりを行っていただけるような環境を引き続き整えていくべきである。

○ 健康づくり・スポーツ推進特別委員会名簿

委員長	竹野内	猛	(公明党)
副委員長	鈴木	太郎	(自由民主党・無所属の会)
同	川口	広	(自由民主党・無所属の会)
委員	青木	亮祐	(自由民主党・無所属の会)
同	斉藤	達也	(自由民主党・無所属の会)
同	高橋	のりみ	(自由民主党・無所属の会)
同	横山	正人	(自由民主党・無所属の会)
同	大山	しょうじ	(立憲・無所属フォーラム)
同	こがゆ	康弘	(立憲・無所属フォーラム)
同	ふじい	芳明	(立憲・無所属フォーラム)
同	斎藤	真二	(公明党)
同	仁田	昌寿	(公明党)
同	北谷	まり	(日本共産党)
同	太田	正孝	(立憲民主)