

スポーツ健康都市宣言記念事業

「第7回おおたスポーツ健康フェスタ」の動画配信の結果について

1 目的

スポーツ体験の機会を提供することで、区民のスポーツ実施率の向上、健康の維持増進を図るとともに、スポーツの楽しさを実感し、継続的にスポーツに親しむことにつなげる。

2 概要

- (1) 日 時 令和2年11月29日(日) 午前11時から午後3時まで
- (2) 実施方法 You Tube の機能を使いライブで動画配信
- (3) 視聴回数 当日：延べ910回 12月末日までの再生回数：延べ2,140回

3 配信の様子



なかやまきんに君によるスペシャルエクササイズ



股関節の柔軟体操



体幹部のストレッチ

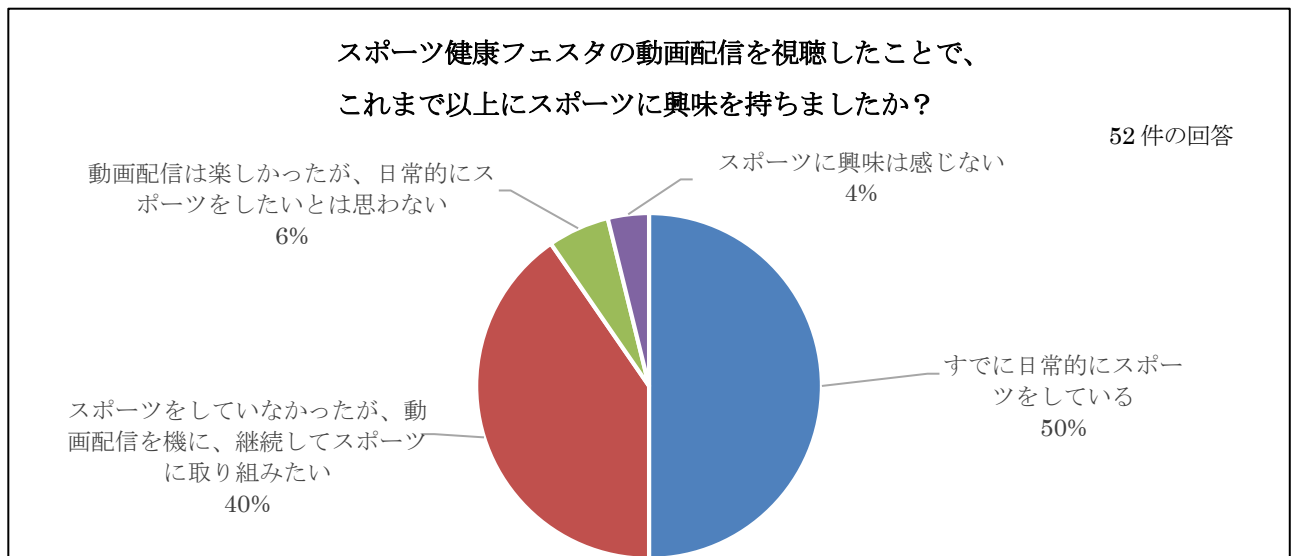
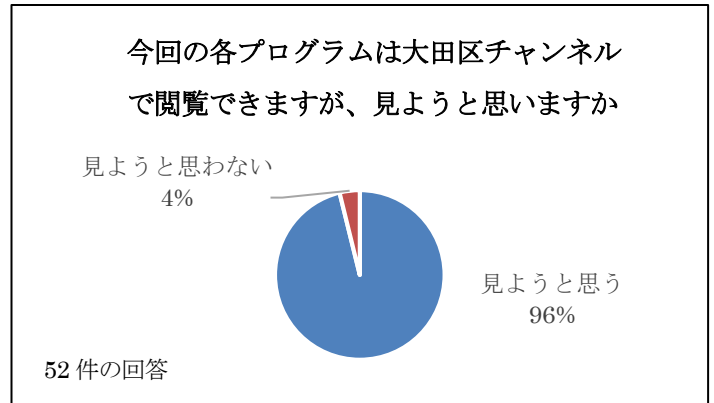
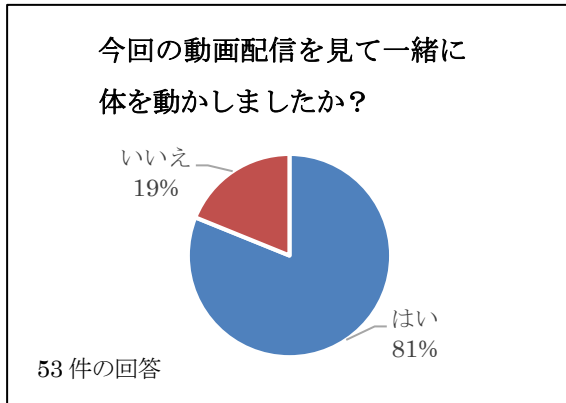


動画配信中の画面

(カキラ※での肩甲骨のストレッチ)

※カキラとは、関節(かんせつ)をほぐして、身体の機能(きのう)を改善し、日常生活を楽(らく)にすることを目的とした、自分の体力に合わせてできる体操のことです。

4 アンケートの結果



(主な意見)

- (1) 動画を見て楽しく体を動かすことができました。わかりやすく良かったと思います。(同趣旨の意見 8 件)
- (2) 「なかやまきんに君」を見ながら体を動かしました。ちょうど良いぐらいの負荷で、終わったら体がポカポカしていました。人混みが苦手なので、今まで参加したことがなかったのですが、自宅で楽しく参加できました。(同趣旨の意見 5 件)
- (3) 家庭内で、家族揃って体が動かせて、大変有意義な時間となりました。(同趣旨の意見 4 件)

5 まとめ

- (1) 動画配信は、自宅で動画を見ながら一緒に身体を動かせるため、気軽にスポーツに参加するきっかけとなり、また終わってから繰り返し視聴できるため、運動の継続につながる効果が得られた。
- (2) 「カキラ」については他のプログラムの 5 倍近くの視聴があった。今回、その結果をさらに分析し、今後の事業に生かしていく。
- (3) 今後も、外出自粛が続くコロナ禍において動画を活用した運動の取り組みを推奨し、健康や体力の維持を図っていく。