

2022年3月30日
ANA あきんど株式会社
損害保険ジャパン株式会社
株式会社ワイズスタッフ

地方における『スポーツワーケーション』の産学官連携による 先端技術を用いた効果測定実験の結果報告

ANA あきんど株式会社（本社：東京都中央区、代表取締役社長：高橋 誠一、以下「ANA あきんど」）、損害保険ジャパン株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：西澤 敬二、以下「損保ジャパン」）、株式会社ワイズスタッフ（北見オフィス：北海道北見市、代表取締役 田澤 由利、以下「ワイズスタッフ」）の3社は、新しい働き方の一つである『スポーツワーケーション^{※1}』の客観的な効果検証についての実証実験を大学、日本労働科学学会のサポートを得て実施しました。

この結果、『スポーツワーケーション』を実施することで、仕事のパフォーマンスが上がるという“客観的”データが一定程度示されました。

今後、国・自治体の政策や企業、大学等と連携し、地方でのテレワーク、ワーケーションの科学的な効用研究を行い、地方創生・新たな働き方の後押しに貢献していきます。

なおワーケーションにおけるストレスおよび生産性への影響を、3種類の計測ツール（Happiness Planet^{※2}、LightChecker^{※3}、Fitbit^{※4}）を使うことで客観的データを出し、科学的な効用研究を行うのは全国初^{※5}となります。

- ※1 『スポーツワーケーション』とは、「バケーション(Vacation)」と「ワーク(Work)」を合わせた言葉の「ワーケーション」に、「スポーツ」を掛け合わせた造語。スポーツは、全国どこでもできるものとして今回の研究として採用。
- ※2 株式会社日立製作所が2020年7月に設立した株式会社ハピネスプラネットが提供するスマートフォン用アプリ。スマートフォンで人の「前向きな心(心の資本)」と「信頼できる関係(ハピネス関係度)」を計測し、向上させるテクノロジー。心の資本はアンケートへの回答により、ハピネス関係度はスマホを3時間身に着けることで計測。今回の実証では「前向きな心(心の資本)」と「信頼できる関係(ハピネス関係度)」から生産性を推測。
- ※3 「LightChecker」はスマートフォンのカメラを利用することで、ストレス値を測ることができる SOMPO Light Vortex 株式会社（以下、ライトボルテックス）が提供するアプリ。
- ※4 「Fitbit」は歩数、睡眠度を測ることができる時計型ウェアラブル端末。機種は Charge 2 を使用。スポーツワーケーション実施組（約3週間のうち、6日間スポーツワーケーション実施）のみ計測。
- ※5 損保ジャパン調べによる

【実験概要】

1. 目的

「ニューノーマル」に対応した地方創生の主要政策として地方創生テレワークやワーケーションが注目されているが、客観的に効果を示すモデルが不在であったため、スポーツワーケーションにおける以下の2点について定量的な効果を検証することを目的とした。

- (1) ワーケーションについての効果
- (2) スポーツについての効果

2. 期間

2021年10月3日から10月22日までの約3週間
(うち、スポーツワーケーション実施期間は10月10日～10月15日)

3. 場所

北海道北見市および北海道斜里町

4. 効果検証内容

スポーツワーケーション実施組9名^{※6}（約3週間のうち、6日間スポーツワーケーション実施、以下「SW組」）と通常勤務組35名（約3週間通常勤務、以下「TK組」）に分かれ、Happiness Planet、LightChecker、Fitbit、WEB調査^{※7}により参加者の各種データを取得し、効果を検証した。

	検証項目	仮説概要	計測ツール
①	SW組とTK組でのチーム ^{※8} 状況・生産性の変化	SW組は、スポーツワーケーションを実施する前よりも、実施中、実施後の生産性が向上 TK組は、チーム内にSWの実施者がいても生産性が下がらない	Happiness Planet
②	SW組とTK組でのストレス変化	SW組は、スポーツワーケーション行く前より実施中、実施後のストレス減 TK組は、チーム内にSWの実施者がいてもストレスが変わらない	LightChecker
③	SW組の歩数変化と睡眠度変化	SW組は、スポーツワーケーション行く前より、実施中に歩数が増え、睡眠が向上	Fitbit
④	SW組とTK組のスポーツ意識度変化	SW組は、スポーツに関する意識が向上 TK組は、変化なし	WEB調査

※6 SW組のうち北見市宿泊5人はカーリング、斜里町宿泊4人はトレッキングを実施。

※7 WEB調査はGoogleフォームにより参加者に対しアンケート調査を実施。

※8 チームは、SW組1名とTK組1～4名の9チームで組成し検証。

5. 監修者

- ・岩浅巧（早稲田大学講師）
- ・榎原毅（日本労働科学学会理事・名古屋市立大学准教授）
- ・水野基樹（順天堂大学教授）
- ・吉川徹（日立製作所産業医・独立行政法人労働者健康安全機構労働安全衛生総合研究所統括研究員）

6. 結果概要（データグラフについては一部開示（【別添】参照））

仮説	結果概要
①	・SW組は、ハピネス関係度および心の資本ともに上昇し、参加終了後もその傾向が維持された ^{※9} 。 ・SW組とTK組のハピネス関係度・心の資本はスポーツワーケーションによって低下するなどの影響は見られなかった ^{※10} 。
②	・SW組は、就業後のストレスの程度が低い傾向が見られた ^{※11} 。
③	・SW組の歩数は、スポーツワーケーション中は増加、SW組の睡眠は、微増となった ^{※12} 。
④	・SW組は、心理的にも仕事から離れ、仕事とオフというメリハリを持つようになった。また、定期的な運動実施の重要性をより強く感じるようになった。睡眠状況やストレスにも改善傾向が見られた。

※9、※10 今回の監修者の詳細な統計解析は未実施。

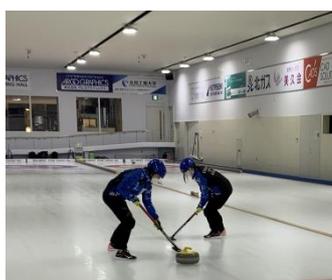
※11、※12 統計上の有意差は認められなかった。

7. 各関係者の役割

関係者	役割・内容
ANA あきんど	全体調整、企画・立案、各種手配調整、移動を促し（含ワーケーション） 地方創生の仕組み構築
損保ジャパン	全体調整補佐、企画・立案、ワーケーションリスク管理、ライトボルテックスの プロダクト提供とりまとめ
ワイズスタッフ	企画・立案、ワーケーションに関するアドバイザー、道東フィールド （北見市・斜里町）調整とりまとめ
日立製作所	企画・立案、ハピネスプラネット社技術提供とりまとめ
早稲田大学 講師 岩浅巧	実証監修・実証データ分析
日本労働科学学会理事・ 名古屋市立大学准教授 榎原毅	実証監修・実証データ分析の助言
順天堂大学教授 水野基樹	実証監修・実証データ分析の助言
日立製作所産業医・独立行政 法人労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所統 括研究員 吉川徹	実証監修・実証データ分析の助言
北見市	フィールド提供、サテライトオフィス北見提供
斜里町	フィールド提供、しれとこらぼ提供



北見市 サテライトオフィス北見での仕事風景
（現KITAMI BASE（キタミベース））



北見市 スポーツ体験
（カーリング）風景



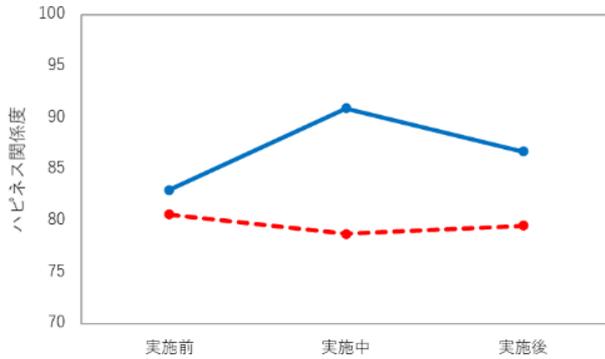
斜里町 しれとこらぼでの仕事風景

以上

【別添】データの一部公開（そのほかの資料あり）

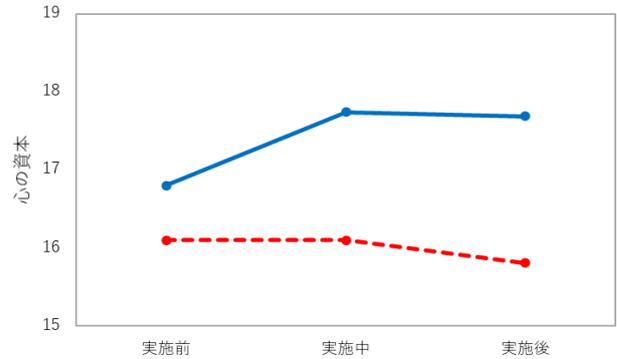
(1) Happiness Planet によるデータ

ハピネス関係度



今回の監修者の統計解析は未実施

心の資本

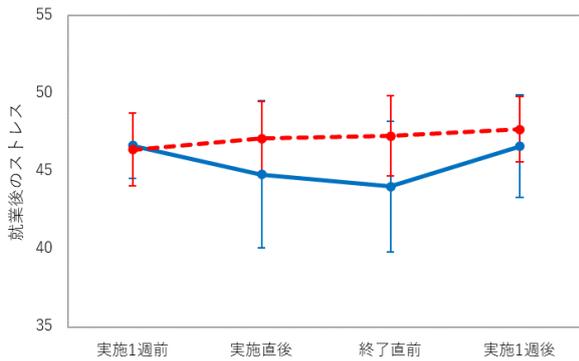


今回の監修者の統計解析は未実施

実線=SW 群 (9名)
点線=TK 群 (35名)

(2) LightChecker によるデータ

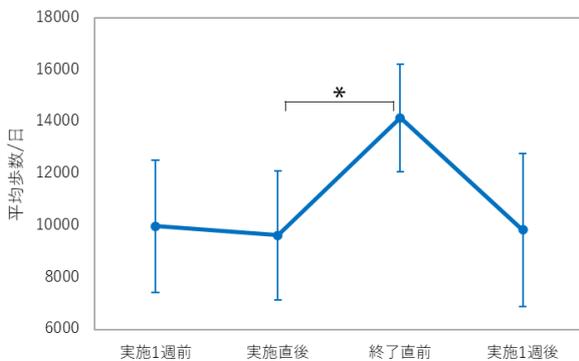
就業後のストレス状態



エラーバーは 95%信頼区間を示す
スコアが低いほどストレス状態が良いことを示す

(3) Fitbit によるデータ

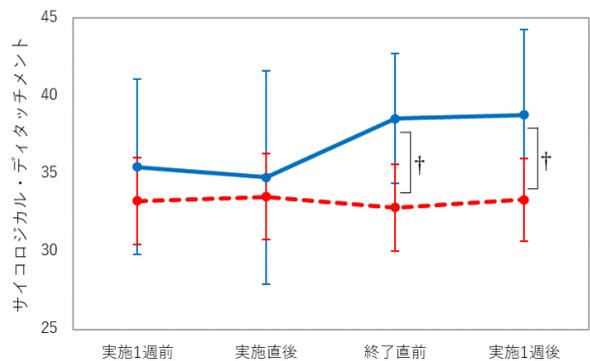
1日あたりの平均歩数



** p<0.01, * p<0.05, † p<0.10
エラーバーは 95%信頼区間を示す
SW 群のみを対象に測定を実施

(4) WEB 調査によるデータ

サイコロジカル・ディタッチメント



交互作用が認められ (p<0.05)、両群でのスコア差が見られた
** p<0.01, * p<0.05, † p<0.10
エラーバーは 95%信頼区間を示す