

明日への力

日本総合研究所

リサーチ・コンサルティング部門

コンサルタント 佐藤 俊介

④2



ワーケーション推進の高まり
働き方改革を目的に近年進められてきたワーケーションは、コロナショックにおける密から疎への行動変容、テレワークの推進、観光産業への支援等により、注目度が高まっています。また、過集積の都市から、開疎化された地方へと人が流動することは、地方創生の大きなチャンスであり、総務省をはじめ多くの省庁や地方公共団体で推進の動きがみられます。ワーケーション

は国内長期滞在という今まで小さかった市場へのアプローチであり、実施者に対し二拠点居住や移住についてポジティブな影響を与えられることから、地方創生の観点から国や地方公共団体の推進活動の流れは今後も継続することが考えられます。ワーケーションの先行事例としては、和歌山県の白浜町や長野県の茅野市、軽井沢町、白馬村等が実施している官民連携による事業が挙げられます。これらの自治体に参加するワーケーション自治体協議会は、二〇一九

考えられます。いかに地域固有の資源を活用し、ワーケーションの効果を高められるかが差別化に向けた重要な要素になると考えられます。地域資源の活用としては、自然景観、地産地消の食事、温泉、文化体験等が考えられますが、地域スポーツ資源を活用したワーケーション、つまりスポーツワーケーションにも大きな可能性があります。白馬村でのスノーワーケーション、神奈川県湘南地域でのサーフワーケーション、沖縄県石垣島でのダイビングワーケーション

スポーツワーケーションによる ライフスタイル改革

年一月に発足し、二〇二〇年一〇月にはすでに会員自治体が一〇〇以上に広がっています。

地域固有の資源の活用で効果を高める

このように、今後は多くの地方公共団体でワーケーションの政策推進が想定されるため、これまでの移住政策と同様に地域間競争が起ることが予想されます。推進を図る地域においては、当然ICTインフラやオフィス環境の整備が必須となりますが、地域間競争の中ではそれだけでワーケーション実施者を誘致することは難しく

等、すでに特定のスポーツの聖地となっている地域では、地域スポーツ資源が差別化の軸となっています。自然環境の中で行うアウトドアスポーツは、これまでのように居住地が都市部の職場への通勤距離に制約を受けるライフスタイルでは、週末や長期休暇にしか実施できない状況でした。しかし、これからワーケーション実施者が増加することで、地域固有の資源を活用したスポーツを日常的に実施する人が増えれば、活用可能な地域スポーツ資源を有する地域では、ニューノーマルにおけるスポーツの

聖地となる可能性が高まるともいえます。スポーツワーケーションのメリット

スポーツワーケーションには様々なメリットがありますが、その中でもスポーツならではの重要な項目として、スポーツを実施することによって人が経験できる意識状態である「超集中状態（フロー／ゾーン）」があげられます。これは極めて高い集中力を発揮し、物事に没入している状態であり、ボールが止まって見える等の時間感覚への影響があるものです。また、多幸感や恍惚感も伴い、ランニングハイといった状態でも語られています。この超集中状態に入り込むには、ストレスとリラクセスの関係が影響しており、ストレスとリラクセスをコントロールすることにより、仕事等においても入り込むことが可能な状態といえます。スポーツによる身体的なストレス状態と、自然環境等によるリラクセス状態を繰り返すことで、超集中状態を表現し、仕事等に対して高いパフォーマンスを発揮できることは、働き方改革にも大きく貢献することが期待できます。今後これらの効果がウェアラブルデバイス等のテクノロジーの進歩により可視化されることで、より多くの人々や企業がワーケーション実施への動機付けになると考えられます。

* 記事に関するお問い合わせはredw@mliri.co.jpまでお願い致します。

redw@mliri.co.jp