

NewsLetter

Sports Medicine Research Center, Keio Univ.

No. 39

慶應義塾大学スポーツ医学研究センター
ニュースレター 第39号
[2022年2月発行]

特集



開催報告

神奈川&慶應スポーツSDGsフェスティバル2021

慶應義塾大学スポーツ医学研究センター准教授

小熊祐子

はじめに

神奈川&慶應スポーツSDGsフェスティバル2021は、慶應スポーツSDGsプロジェクトと一般社団法人慶應ラグビー倶楽部の主催、神奈川県との協力の下、2021年10月9日(土)9時から13時、藤沢市善行の神奈川県立スポーツセンターにて行われた。

本イベントは、2020年度神奈川県大学発・事業提案制度で採択された「新常態での運動等促進とSDGs達成事業」を2021年度に実施する中で、さらにスポーツ庁の2021年度「Sport in Life推進プロジェクト(ターゲット横断的なスポーツ実施者の増加方策事業)」に応募し採択(「Kanagawa Keio Sports SDGs Project～オンライン・オンサイト併用の世代横断型運動プログラム～」一般社団法人慶應ラグビー倶楽部代表)され、スケールアップして実施したものである。

KEIO SPORTS SDGsとは

KEIO SPORTS SDGs(慶應スポーツSDGs)は慶應義塾大学のスポーツ・運動・身体活動を担う専門部門と関連部門の、横断型連携プロジェクトで、慶應義塾大学スポーツ医学研究センター、大学院健康マネジメント研究科、体育研究所、医学部スポーツ医学総合センター、大学院システムデザイン・マネジメント研究科、大学院政策・メディア研究科を中心に、新常態での持続可能なスポーツ・運動・身体活動の促進と、SDGs達成に向けた活動の拠点として成り立っています。(ホームページ: <https://sportssdgs.keio.ac.jp/>)

身体活動には多くの健康上の効果が認められるにもかかわらず、世界中で身体活動不足の者が増加しています。2018

年世界保健機関(World Health Organization, WHO)は、身体活動に関する世界行動計画2018-2030(Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030, GAPP)を発表し、身体活動不足者を2025年迄に10%、2030年迄に15%減らす為、4つの行動指針と、どの国でも適用・応用可能なエビデンスのある20の政策措置を提案しました。これらはSDGsの17のうち13の領域と相互連携し、その達成に貢献し得ることが示されています。また健康やスポーツ分野だけでなく、都市計画・交通・アカデミア等が協力し、社会システム思考で実施する必要性を強調しています。これらを踏まえ、KEIO SPORTS SDGs(慶應スポーツSDGs)は、東京オリンピック・パラリンピック2020のレガシーを契機として、身体活動・運動・スポーツ推進をシステムズアプローチで捉えなおし、SDGsへの貢献に向けて、さらにはその先のウェルビーイングに向けて、慶應義塾内の横断的リソースを活用しつつ、多様なステークホルダーと協働する基盤作りを目指し、このプロジェクトを開始しました。

特に、ターゲット横断的なスポーツ実施者の増加方策、ということ、コロナ禍により屋外や集合形式でのスポーツ実施が制限されている子どもたちと、その保護者、さらにはシニア世代まで広げた世代横断的なターゲットを対象に、オンラインとオンサイトを併用した運動プログラムを企画した。事前の日曜夕方オンラインプログラムでは、親子で気軽に参加できるので、親子での運動実施のきっかけや身体活動がもたらす多様な効果についての知見を提供しその後のオンサイトイベントの参加意欲を喚起した。オンサイトのプログラムは、運動が得意でも得意でなくとも楽しみ、学べる内容を世代ごとに用意した。さらに大学の知見を活かし、テクノロジーを利活用したデータ



図1 神奈川&慶應スポーツSDGsフェスティバル2021

駆動型のスポーツイベントとなった（子ども：鬼ごっこ時の操作能力、保護者：活動量計による活動量調査ほか、シニア：歩行動作測定）。新型コロナウイルス感染症（COVID-19）感染拡大の状況があり、最終的には、シニア向けプログラムと小学生とその保護者向けのプログラムは会場を分けて実施した。

親子プログラム

親子プログラムは主に人工芝グラウンドで実施した。参加者を3グループに分割し、交代でパルクール、走り方教室、GPSをつけて行く鬼ごっこを楽しんだ（図2）。親子で行うヨガの

時間も設定した。また、当日以外に、事前（10月3日）と事後（10月17日）にオンラインで、気楽に事前・事後の交流を行い当日のプログラムの効果を高めた。

図3に示したように、運動習慣（週2回以上1回30分以上の運動を1年以上継続している）のある人の割合は男性で30-50歳代、女性で20-40歳代で低い。小学生の子を持つ親の世代、すなわち就労・子育て世代は、特に運動実施率の低い年齢層といえる。親御さんにとっても、運動をはじめたり、自身の生活習慣を見直すきっかけになればと思い、子どもと離れて別会場で保護者向けプログラムも企画した（図4）。握力測定や体



図2 小学生の当日プログラム



図4 保護者向けプログラム

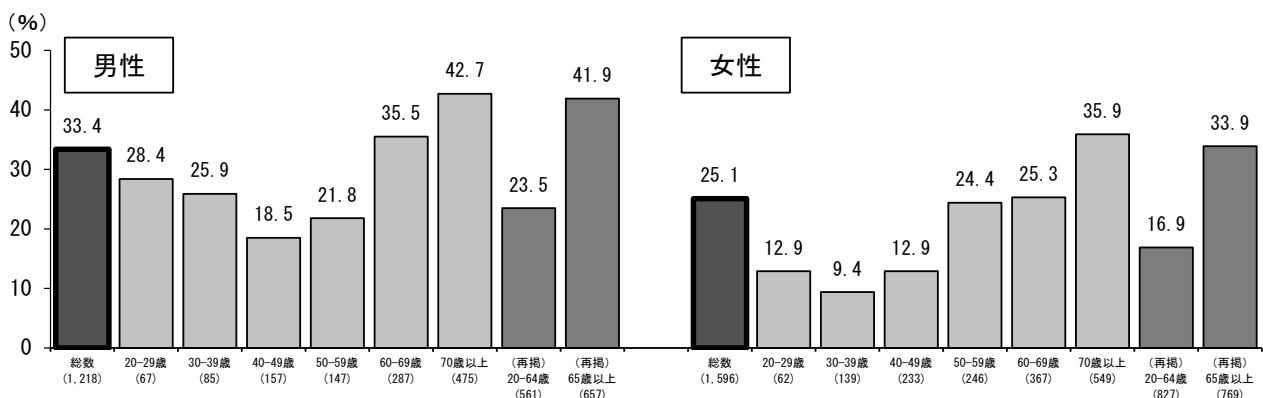


図3 運動習慣のある者の割合（20歳以上、性・年齢階級別）（令和1年度国民健康栄養調査より）

※「運動習慣のある者」とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者。

表 1 当日の参加小学生の学年・性別内訳

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	合計
男子	14	17	9	14	6	8	68
女子	5	11	8	3	3	1	31
合計	19	28	17	17	9	9	99

表 2 週に1回以上運動/スポーツ実施についてのステージ分類(保護者)

	n	%
現在定期的実施・6か月以上継続	20	29.0
現在定期的実施・始めてから6か月以内	6	8.7
現在実施しているが定期的ではない	14	20.3
現在していないが6か月以内に始めたい	20	29.0
現在しておらず今後もするつもりはない	9	13.0
合計	69	100.0

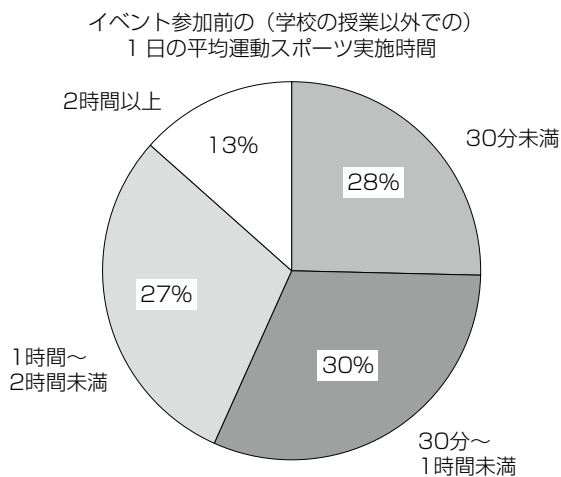


表 3 イベント前後の身体活動量の変化

	イベント前	イベント直後	p 値
歩数(歩/日)	7845 (2539)	8434 (2733)	0.006
MVPA(分/日)	66 (28)	72 (30)	0.005
座位時間(分/日)	520 (160)	534 (142)	0.317
mean (SD)			

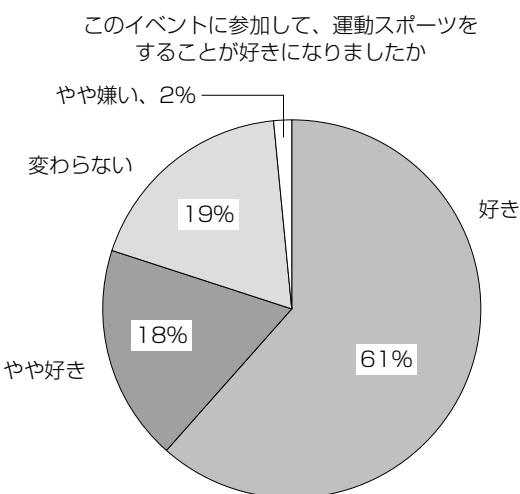


図 5 イベント参加前の運動・スポーツ平均実施時間/日、(上図)と運動・スポーツ嗜好の変化(下図)

組成測定により自身のからだを“知る”プログラムや藤沢市保健医療センターの健康運動指導士の指導の元、セラバンド体操を“体験する”プログラムなどを行った。使用のセラバンド(トレーニング用ラバーバンド)はお持ち帰りいただき、家でも継続使用することをおすすめした。また、今回、イベントの前・後・並びに約3カ月後に活動量計をお渡しし、各1週間の身体活動量測定とその結果のフィードバックを実施している。イベント前は現状の評価、イベント時に現状レポートを返却したうえで、ポイントを指導した。

保護者の方からは、子どもと離れ、自分の体力測定など健康を見つめる時間がとれてよかった、夫婦で結果をみて話し合えた等、イベントは子ども中心になりがち中、自身の振り返りにつながる時間が好評であった。

当日の参加小学生の内訳は表1の通りであった。

イベント参加前の運動・スポーツ実施状況とイベント後の運動・スポーツ嗜好の変化について図5に示した。

保護者からは当日70名よりアンケートの回答を得た(設問により無回答あり)。年齢層は、30歳代が15名、40歳代が48名、50歳代以上が6名であった。有職者が61名(アルバイト・パートタイムの17名を含む)と約9割を占めた。イベント情報の入手先としては、「県の便り」が25名と最も多く、「タウンニュース」、「ホームページ」、「夏のオンラインラジオ体操からの案内」がそれぞれ10名ずつであった。保護者の運動実施状況は、表2の通りで、運動・スポーツの実施が週1回未満の人が6割以上であった。しかしながら、イベント参加後、運動・スポーツ実施が週1回未満の人のうち、ほぼ全員が、なんらか運動・スポーツを実施したいと答えていた。

保護者向けの活動量計装着はイベント前78名に実施した。1日の平均(SD)歩数は7650(2511)歩、中高強度身体活動時間(moderate to vigorous intensity physical activity, MVPA: 3METs以上の強度の身体活動を行った時間の合計)は65(26)分であった。座位行動時間(1.5METs以下の強度の時間の合計)は506(162)分であった。イベント実施後に活動量計調査を行った57名について前後の比較をしたところ、歩数、MVPAともに有意に増加した(表3)。座位行動時間は有意な変化を認めなかった。少なくともイベント実施直後には、MVPAが増加しており、おそらく意識して身体を動かす時間が増えたことと思われる。

イベント直後の活動量アップがその後の継続的な運動習慣獲得に繋がるためには、モチベーションを維持継続していく仕組みが必要である。

今回の参加者のSNS利用状況はLINE94%、Facebook43%、Instagram34%、Twitter24%であったことを参考にLINEに

よる情報提供を促した。また次の契機となるイベント設定として、冬休み中のオンラインラジオ体操を企画している。このような機会を旨く活用し、継続的な運動習慣獲得に繋がられる人、繋がられない人の特徴を明らかにし、繋がられない人については、さらに何を補足する必要があるのか、検討していく必要がある。

今後1年半ばには、3回目の活動量計調査（フォローアップ）を行う予定である。

シニア向けプログラム

シニアにおいては、当初多世代交流型のイベントを検討したが、COVID-19 禍において、今回は同センター内の別会場での実施とした。中にはお孫さんの申し込みとともに、祖父母の申し込みがみられるケースもあった。シニアにおいては、藤沢市のシニア NPO 湘南藤沢シニアネットの協力も得て、参加者を募集、握力測定や体組成測定、30秒椅子立ち座りといった体力測定に加え、iPad を用いた認知機能の簡易調査 CADi2 や神奈川県未病指標の測定も実施した（図6）。藤沢市での実施ということもあり、途中藤沢市保健医療センター健康運動指導士のリードで「ふじさわプラス・テン体操」を皆で楽しんだ。

シニア向けプログラムについては、当日27名（年齢74(5)歳。女性12名）の参加があった（うち18名は転倒予防研究に参加）。参加者のうち独居者2名のみ、配偶者との同居者は23名であった。主観的健康観は、健康だと思う（13名）、どちらかという健康だと思う（10名）と両者で85%を占めた。イベント前に、週に1回以上運動・スポーツ実施者が19名、全くしてい



図6 シニア向けプログラム

ない人は皆無であった、運動・スポーツ実施が週1回未満の方は、イベントに参加して、週1日以上運動・スポーツを実施したと思うのが6名だった。

湘南藤沢シニアネットには、シニアの集客、参加後の意見聴取も依頼した。実践型のイベントは皆興味がある、継続的な取り組みにしたい、パッケージ化して地域で展開できないか、といった多様な意見をいただいた。シニアにおいても今後定期的な取り組みを展開していきたい。

今回のイベントは、スポーツ庁 Sports in Life の関連プロジェクトとしても位置付けられる。申請団体のうち、スポーツ医学研究センター、大学院健康マネジメント研究科、慶應ラグビー倶楽部、湘南藤沢シニアネットは Sports in Life に登録している。今後、さらに、発展的な取り組みとしていければと考えている。

おもな活動報告

- | | | |
|-----|--|---------------------------|
| 9月 | 神奈川 慶應スポーツ SDGs フェスティバル 2021
国民体育大会神奈川県代表選手健康診断（6～9月）
体育会蹴球部体脂肪率測定
強くなるためのスポーツ医学基礎講座「下肢のスポーツ障害：その予防と治療」（オンライン公開）
相撲新弟子心臓エコー検査（両国）
体育会競走部・高校競走部血液検査
新型コロナウイルス感染症罹患後のスポーツ復帰のための検診（問診、心電図検査、心臓エコー検査）（通年）
体育会重量挙げ部メンタルトレーニング（オンライン）
体育会野球部コンディショニングチェック（通年）
教職員運動教室（オンライン）（9月～1月 20回/年）
アスリートのためのこころの相談室（通年） | 競技復帰のためのコンディショニングチェック（通年） |
| 10月 | 体育会蹴球部血液検査
神奈川衛生学園実習講義（10～11月計4日間） | |
| 11月 | 体育会蹴球部体脂肪率測定
冬季国民体育大会神奈川県代表選手健康診断（11～2月） | |
| 12月 | 相撲新弟子心臓エコー検査（両国）
強くなるためのスポーツ医学基礎講座「オーバートレーニング症候群とその予防」（オンライン公開）
体育会蹴球部体脂肪率測定・血液検査
明治大学相撲部栄養相談 | |
| 1月 | 体育会競走部・高校競走部血液検査
体育会自転車競技部 VO2、乳酸、体脂肪率測定
体育会ボクシング部・柔道部体脂肪率測定 | |

Newsletter No.39

慶應義塾大学スポーツ医学研究センター ニュースレター 第39号

慶應義塾大学スポーツ医学研究センター Sports Medicine Research Center, Keio University

発行日：2022年2月25日

代表：勝川史憲

〒223-8521 横浜市港北区日吉4-1-1 慶應義塾大学スポーツ医学研究センター TEL:045-566-1090 FAX:045-566-1067 <http://sports.hc.keio.ac.jp/>