

NewsLetter

Sports Medicine Research Center, Keio Univ.

No. 45

慶應義塾大学スポーツ医学研究センター
ニューズレター 第45号
[2024年8月発行]

特集



開催報告

KEIO SPORTS SDGs シンポジウム 2024

健康マネジメント研究科後期博士課程

中村 学

健康マネジメント研究科後期博士課程

田平 健人

スポーツ医学研究センター研究員

朴沢 広子

2024年3月9日(土)、「KEIO SPORTS SDGs シンポジウム 2024」が開催された。第4回目となる今回は多くの方にご来場いただいた。

冒頭では、慶應義塾大学スポーツ医学研究センター・健康マネジメント研究科、研究科委員長 石田浩之教授よりご挨拶をいただいた。

本年度は今後の本格センター化を見据え、2030年以降の10年間にわたる KEIO SPORTS SDGs の方向性を検討してきた。本シンポジウムでは、2023年度の KEIO SPORTS SDGs の進捗報告、具体的取組の共有を行うとともに、2つのセッションを通じ、KEIO SPORTS SDGs の新コンセプトを共有し、持続可能なスポーツの新たな価値について考え、多様なステークホルダーとの連携を深める機会とした。

当日に先立ち、特別講演として、シェフィールド・ハラム大学の健康・福祉・生命科学学部シニアリサーチフェロー、Sport England National Evaluation and Learning Partnership の主任研究員、Advanced Wellbeing Research Centre の地域変革テーマリーダーである Katie Shearn 氏による『スポーツおよび身体活動の不平等に取り組むためのシステムズアプローチの評価』、政策・メディア研究科教授の蟹江憲史氏による『SDGs への変革加速へむけてスポーツの出来ること』をオンラインにて公開した。

今後 KEIO SPORTS SDGs の 目指すところ

本テーマでは、スポーツ医学研究センター・健康マネジメン



写真1 『今後 KEIO SPORTS SDGs の目指すところ』講演中の小熊祐子氏

ト研究科准教授の小熊祐子氏が講演を行った(写真1)。

KEIO SPORTS SDGs の活動のきっかけは WHO の「身体活動に関する世界行動計画 2018-2030」だった。身体活動不足が世界的に深刻な状況になっている。システムズアプローチを用いて全体を俯瞰してバランスの取れた協働を行うこと、co-benefit があることが強調されている。スポーツの先に SDGs や co-benefit があることを踏まえ、スポーツ、SDGs、システムズアプローチをリンクさせて考える基盤となった。持続可能な・バランスの取れたスポーツ・運動・身体活動の促進、SDGs 達成やウェルビーイング向上に向けた長期的な活動の拠点を慶應が担う決意として、KEIO SPORTS SDGs を発足させた。慶應の中では2年間、慶應グローバルリサーチインスティテュート (KGRI) のスタートアップセンターとして活動してきた。この

度センターとして認められ、2024年4月から本格的なセンターとして活動することとなった。改めてKEIO SPORTS SDGsの今後について再考した、Vision、Mission、Valueを紹介した。

Vision

- ・慶應義塾が持つ強みを活かして (KEIO)
- ・多様なスポーツ活動によって (SPORTS)
- ・持続可能な開発目標の達成に貢献する (SDGs)

Mission

1. 多様なスポーツの価値の普及
KEIO SPORTS SDGsは、全世代および能力の制限のある方々を含む全ての人々がスポーツ (Sports & physical activities) に関与できる社会のためにスポーツの持つ価値を普及する。
2. 社会課題解決への貢献
KEIO SPORTS SDGsは、スポーツを通じた環境整備、健康促進、教育支援など、さまざまな社会課題への解決策を提供し、持続可能な開発目標に貢献する。
3. 関係性の強化と共創の促進
KEIO SPORTS SDGsは、システムズアプローチを活用し、普遍的かつ俯瞰的な視点でステイクホルダー間の関係性を強化し、共創を生み出す。

Value

1. システムズアプローチによる物事の理解と創造
地域スポーツ・身体活動から、ハイパフォーマンススポーツまで、幅広いレベルのスポーツを統合的に扱い、システムズアプローチでスポーツと社会のつながりを可視化し、理解を深めることで、人材育成やプログラムデザインを通じてコミュニティ形成活動に積極的に貢献する。
2. 継続性のある多世代および多分野による共創
初等教育から高等教育 (大学院教育) までの一貫教育と、多様な分野に渡る14大学院・10学部および病院・研究所による多世代・多分野連携から、未来につながる未来を担う人材を育てる。

そして最後に新たに打ち出したスローガン “Play Us. Play Universal.” とロゴを発表した (写真2)。



写真2 新たなスローガンとロゴの発表 “Play Us. Play Universal.”

セッション①『パブリックヘルスの視点から見るスポーツ SDGs』

セッション1では、東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻健康教育・社会学分野 講師の鎌田真光氏と、慶應義塾大学 KGRI 特任准教授の林英恵氏が講演を行った。

『スポーツ・身体活動の実践を社会で広げるためには？：身体活動促進の科学』

東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻健康教育・社会学分野講師 鎌田真光氏

身体活動の不足は世界的な公衆衛生上の課題だが、スポーツを含む身体活動の実践を広げるためには様々な面から取り組みが必要である。「運動不足を世界からなくす」こと、一人ひとりが自分に合ったアクティブな生活を送れる社会の実現をミッションに活動している。本セッションでは、これまで行政主導で自治体と連携した事例や企業と協働した事例を紹介し、公衆衛生の視点における普及施策の社会実装と検証の様子を紹介した。

まず自治体と連携した事例について、地域全体でのスポーツ実施率を高める普及事業に必要なゆ・か・いな視点 (ゆ：有効性、か：数、い：維持) がある。有効性：行動変容したかどうか、数：介入出来た人数・割合はどうだったか、さらに維持：行動変容は続いたか、である (写真3)。

こういった取り組みのポイントとしてソーシャルマーケティングを活用し、ターゲットを明確にし、インサイトを探ってより対象者に寄り添った介入を構築することが重要である。また、エコロジカルモデルで示されているように、身体活動量に影響を与えるものは個人の意識だけでなく様々な要因があるため、地域全体での普及には、複数の手法の組み合わせが必要であること、地域レベルの行動変容には時間がかかるため、これまでの成功例でも5年間かかるなど長期戦が必要になる (写真4)。

次に企業と協働した事例として、プロ野球パリーグとゲーミフィケーション機能 (ランキング、友達、選手図鑑等) を搭載したスマートフォン・アプリを開発した。野球の試合日に対戦球団のファン同士で歩数対戦をするなど、ファン心理や帰属意識を活用して身体活動促進に成功した。野球に限らず、音楽や他のエンターテインメントなど、多くの人々が既に夢中になっているものは無数にあるため、これらと身体活動促進を結びつける協業により、新たな層を惹き付けるアプローチが生み出せるのではないかと。

『健康になる技術 どうすれば人は体を動かすようになるのか』

慶應義塾大学グローバルリサーチインスティテュート特任准教授、Down to Earth 株式会社代表取締役、Down to Earth BEYOND HEALTH 株式会社代表取締役 林 英恵氏

「一人でも多くの人と与えられた寿命を全うできる社会」を

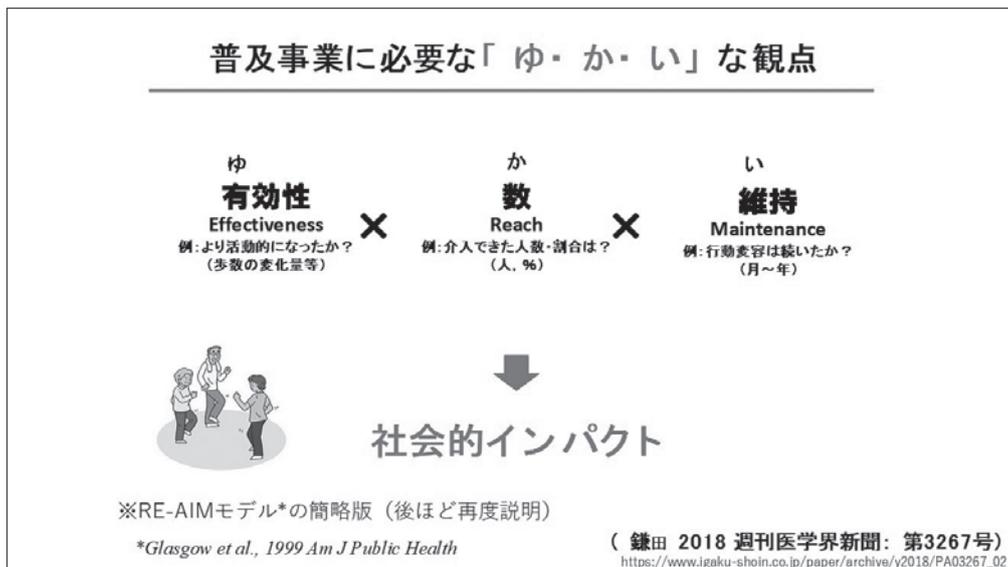


写真3 ゆ・か・いな視点（ゆ：有効性、か：数、い：維持）



写真4 『スポーツ・身体活動の実践を社会で広げるためには？：身体活動促進の科学』講演中の鎌田真光氏



写真5 『健康になる技術 どうすれば人は体を動かすようになるのか』講演中の様子

ミッションに活動している。「健康になる技術」とは、江戸時代のベストセラー本『養生訓』の著者、貝原益軒先生の言葉であり、著書である「健康になる技術大全」のタイトルにも反映している。健康になるには技術が必要というのは二つ理由がある。その一つ、健康の決定要因は社会経済的状况を含む環境のため、それを変えるためには工夫が必要だからである。もう一つは人々の「健康行動」を決めているものは個人要因だけではないので、個人の健康を変えようと思っても、社会の構造を変えていかないと健康になることは難しいからである。以上のことは単に個人への公衆衛生アプローチではなく、集団へのアプローチである。

設立した「Down to Earth」においても社会の仕組みを変えることと、個人の行動を変えることを研究と実践を通じて取り組んでいる。

健康になるためには、何をしたら良いのか（WHAT）に加えて、どのように実行したら良いのか（HOW）の技術も必要であり、特に重要なのはエビデンスとインサイト（潜在的な認

識）を明確にすることであり、これは鎌田先生にも共通する内容である（写真5）。

一方でインセンティブは実施の方法や対象の特性により結果が異なり（エビデンスが強くない）、企業との共同研究においても身体活動の促進への効果のインパクトは弱いということも加味する必要がある。一部の人にしか効果が得られないことは、健康格差を生み出す危険性をはらんでいるということでもある。

身体活動の分野においても、行動変容や習慣づくりのエビデンスは蓄積されつつある一方で、エビデンスとインサイトに基づく健康づくりをすることも重要性である。

セッション1の討論では、インセンティブについての多数の質問が寄せられ、林先生からご説明があった（写真6）。

インセンティブは実施の方法や対象の特性により結果が異なるということが報告されている。インセンティブで効果のある方がいないわけではなく、一定数いると思われる。しかし、イン

センティブに興味がある方の身体活動量は増加し、そうでない方の身体活動量が変わらないのであれば、健康格差は広がっていく可能性がある。このような背景から、企業との共同研究においても身体活動促進の効果のインパクトは弱く、インセンティブによって身体活動向上を狙って持続的な効果があるかは疑問である、と考えている。

セッション② 『慶應義塾とスポーツ SDGs』

セッション2では、慶應義塾大学体育研究所教授の坂井利彰氏、慶應義塾体育会野球部監督の堀井哲也氏が講演を行った。

『地域との協生を目指す

横浜慶應チャレンジャー国際テニス大会』

慶應義塾大学体育研究所教授 坂井利彰氏

慶應義塾体育会庭球部では、毎年、慶應チャレンジャー国際

トーナメントというテニスの国際大会を学生主体で開催している。応援される勝者、祝福される勝者を目指すことが庭球部の方針であり、応援される勝者であるためにはどのような部になっていくべきかを考えて実践してきた（写真7）。

この国際大会は2007年に初めて開催したが、当時の様子がテレビ放映されており、その動画を紹介していただいたが、学生が大会に向けて大会運営、審判などの試合スタッフ、会場設営などに携わり、進めてきた様子が示されている。

さらに異なる背景をもった人々が世界中から集まるこのような場で、国際大会を運営することでSDGsに取り組むことは学生にとっても多くの学びがある。この国際大会以外にも江の島で砂浜のゴミ拾いを行う「海さくら」というイベントに参加したり、車椅子テニスを体験するイベントを開催している。このイベントは車椅子テニスとの距離感が近く、慶應義塾でも大切にしている独立自主の精神を学べいい機会になっている。これらSDGsの取り組みを通して、社会の一員であることを自覚し、連携と協力の重要性を学ぶことは、勝つためのチーム作りにも



写真6 セッション1の討論の様子



写真8 『地域との協生を目指す横浜慶應チャレンジャー国際テニス大会』講演中の坂井利彰氏

2007 第1回男子大会開催
2017 第1回女子大会開催
2020 コロナにより女子大会のみ開催
2022 3年ぶりの男女大会開催
2023 第13回(男子)/第6回(女子)大会開催

15年以上続く、
日本で最も歴史のある大会

世界で唯一の
学生主体で運営する
国際大会

写真7 横浜慶應チャレンジャー国際テニス大会

大きな役割を果たしている（写真8）。

近年、横浜慶應チャレンジャーという名称となり、はじめは慶應義塾大学のみで開催していたが、国際大会を続けていくうちに横浜市との取り組みに変えていった。この他にもテニス界の課題、統計データを用いた試合に勝つための戦術分析などを紹介した。戦術分析についてはミスを肯定し、積極性を評価するスコアを示したり、年間試合数データや連戦を勝ち抜く体力づくりをデータで示したりという取り組みを続けている。

『慶應義塾体育会野球部のスポーツ SDGs に関する取組』

慶應義塾体育会野球部監督 堀井哲也氏

堀井監督率いる慶應義塾体育会野球部は目標を競技としての日本一、目的を全部員の人格形成と定めている（写真9）。

近年輝かしい成績を残している野球部だが、優先順位はまず健康管理（生活習慣）と安全管理、そして学業、最後に野球ということを選手およびスタッフに日々伝えている。選手に対し

では、塾生としてスポーツマンとして①全力プレー、②ルールとマナー、③周囲への敬意を説くことを重要視している。①心技体を高め、実践経験を積みつつ、日々のコンディショニング管理は各選手にお願いしている。②また朝の挨拶やお世話になっている場所全体の清掃を行い、社会人としての素養も身につけられるように教育している。③さらに野球ができることに感謝し、全員で神宮を目指すために補欠選手もサポートに注力している（写真10）。

監督として心がけている事は①環境の整備、②闊達なコミュニケーション、③適切な目標設定である。具体的には、①チームドクター制でトレーナーによる体調管理、また野球における数値目標と測定、②また大人のコーチによる観察と報告によって選手やスタッフをサポートし、情報交換を円滑にすること、③さらに選手がチャレンジできる仕組みや機会をつくり、全員が神宮でプレーすることが難しい場合でも、全員にチャレンジできる機会を設けること等である。

このような取り組みから様々なバックグラウンドを持った



写真9 野球部の目指すべき姿



写真10 『慶應義塾体育会野球部のスポーツ SDGs に関する取組』講演中の堀井哲也氏



写真11 討論2の討論の様子



写真 12 登壇者の先生方の集合写真

200 人前後の部員それぞれの四年間の充実と、チーム内競争の結果代表となった選手の日本一達成とのダブルゴールへの挑戦を続けている。

セッション 2 の討論にて、石田教授から堀井氏と坂井氏に「低迷していた状況からチームが強くなっていく際に重要となったプロセスやポイントは何か。」との質問があった（写真 11）。

堀井氏：選手が個人としてではなく、チーム慶應として戦えるかどうかで変わる。実例として最近できたアナリスト部門の学生の 1 人が自分たちでは気づくことができなかったピッチャーのクセを見つけてくれたことでチームが勝つことができた。部員の総力で勝たないとチームで勝つことはできないと思う。

坂井氏：チームの選手の中には高校の時はレギュラーだったが大学ではレギュラーになれない選手がいる。そのような選手がチームでどのような行動をするかが大切で、プライドを捨ててチームのために貢献してくれるようになるとチーム全体の雰囲気良くなり、試合にも勝てるようになる。チームのためにプライドを捨てられる選手を馬鹿にするのではなく、尊敬するような雰囲気があれば良いチームになると思う。

閉会の挨拶では、慶應義塾大学常任理事、看護医療学部・大学院健康マネジメント研究科山内慶太教授よりご挨拶をいただいた。

また、本シンポジウムでは、展示スペースにて、多様な分野の方々に出展していただいた。

- ・ KEIO SPORTS SDGs
- ・ 体育会 × SDGs
- ・ 慶應キッズパフォーマンスアカデミー（KKPA）
- ・ 富山国際大学附属高等学校
- ・ 身体障害者の運動習慣化に向けたオンラインプラットフォーム事業
- ・ 体育会 SDGs 部（蟹江研究室）
- ・ ヨコハマ SDGs デザインセンター

全体を通して、持続可能なスポーツの新たな価値について、有意義なセッションが展開され、非常に活発な意見交換が行われた。今後 KEIO SPORTS SDGs が長期的な活動として拡大していくための示唆を得ることができ、多様なステークホルダーとの連携を深める機会となった。

おこな活動報告

- 通年 体育会学生対象リコンディショニングチェック
体育会学生対象こころの相談窓口
教職員対象運動教室（オンライン、オフライン開催）
- 4 月 相撲新弟子心臓エコー検査（両国）
高校ボクシング部体脂肪率測定
体育会アメリカンフットボール部体脂肪率測定
体育会蹴球部体脂肪率測定
- 5 月 相撲新弟子心臓エコー検査（両国）
体育会自転車競技部 V_{O_2max} 、乳酸、体脂肪率測定

- 国民体育大会神奈川県代表選手メディカルチェック（5～9月）
体育会蹴球部体脂肪率測定
体育会部員対象 BLS 講習（5～6月全 10 回）
- 6 月 体育会水上スキー部：トレーニング講習
強くなるためのスポーツ医学基礎講座「スポーツ活動と熱中症」石田浩之教授（オンライン開催）
体育会アメリカンフットボール部体脂肪率測定

Newsletter No.45

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45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：2024 年 8 月 10 日

代表：橋本健史

〒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/>