

# Newsletter

Sports Medicine Research Center, Keio Univ.

## No. 43

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43号  
[2023年11月発行]

特集

開催報告

## KEIO SPORTS SDGs シンポジウム 2023

スポーツ医学研究センター研究員

法学部2年

文学部2年

朴沢 広子  
田村萌映子  
都島 涼香

2023年2月26日(日)、「KEIO SPORTS SDGs シンポジウム 2023」が開催された。第3回目にして初めての対面での開催となったことから、当日は多くの参加者が日吉キャンパスを訪れた。

冒頭では、奥田暁代常任理事よりご挨拶をいただいた。本シンポジウムの目的は下記の3つである。

- ・日本と世界の身体活動の現状を共有する
- ・2030年、さらにその先に向けた持続可能な行動目標(SDGs)について、塾内外のステークホルダーが考える機会とする
- ・多分野でのつながり・広がり形成する参加者と多様なステークホルダーを交えて話題性のある身近なテーマを議論する

当日に先立ち、特別講演として、Associate Professor in Public Health, University of East Anglia; President of the International Society for Physical Activity and Health (ISPAH) の Karen Milton 氏による『Global Physical Activity Updates and Future Prospects』、政策・メディア研究科 教授の蟹江憲史氏による『SPORTS x SDGs の現状と課題』をオンラインにて公開した。

### 世界と日本の身体活動の状況と今後の展望

本テーマでは、スポーツ医学研究センター・健康マネジメント研究科准教授の小熊祐子氏が講演を行った(写真1)。

本講演では、主に身体活動の効果・重要性や、KEIO SPORTS SDGs の2022年度の取り組みを紹介した。小熊氏は、はじめに、KEIO SPORTS SDGs では「スポーツ」を競技スポーツだけで



写真1 「世界と日本の身体活動の状況と今後の展望」講演中の小熊祐子氏

なく身体活動全般を含めたものと捉えている、と前置きした。

身体活動には大きく3つに分けて健康上の効果があり、疾病リスクの軽減などの「病気」や骨の健康などの「からだ」、そして不安の軽減やうつリスクの低下などの「こころ」の改善などが期待できる。その一方で、日本を含めた世界での身体活動不足は減少しておらず、また男女格差や地域格差についての課題も見受けられる。

今後も変化がなければ、2020年から2030年にかけて、非感染性疾患(NCDs)が新たに5億件近く発生するとされている。さらに、不活なライフスタイルがもたらす経済的コストは、年間270億米ドルにも相当するとされる。このような状況を打開するために、パートナーシップや知見の伝達の強化などが推奨されている。

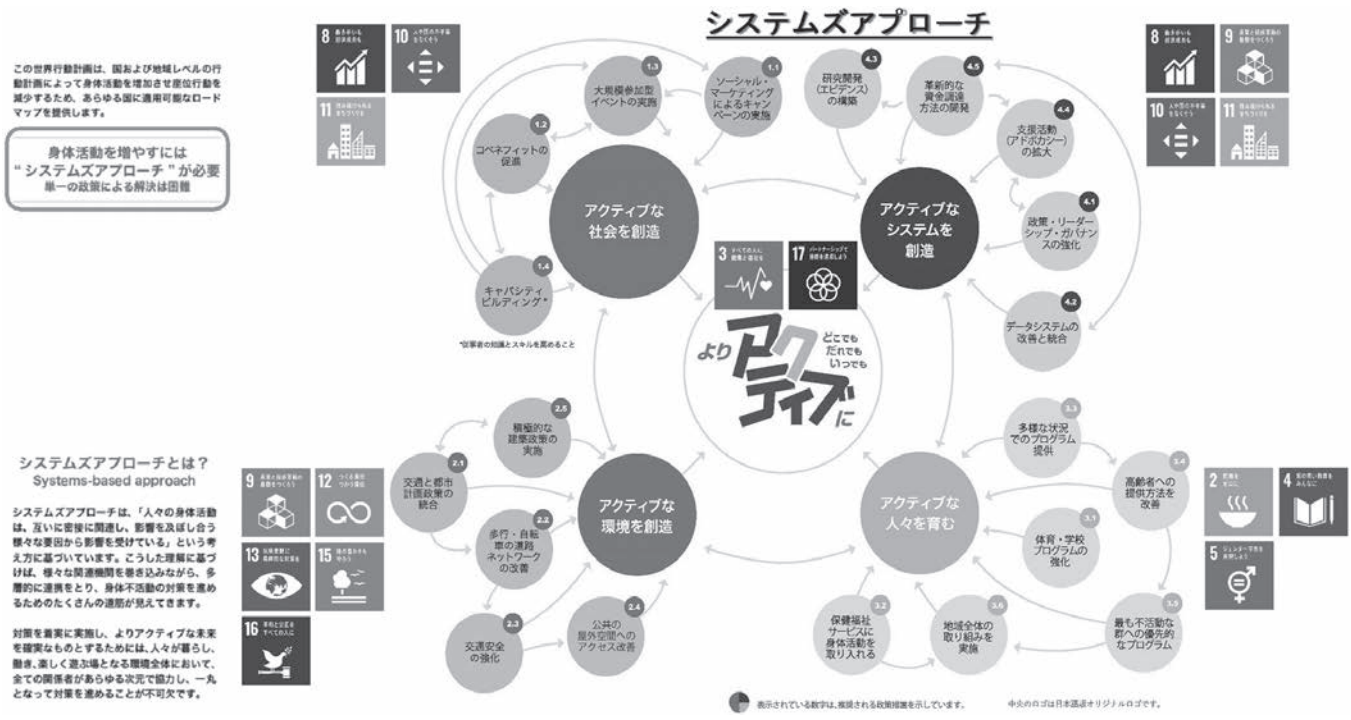


図1 4つの戦略目標とシステムズアプローチ

2018年6月に世界保健機関（WHO）から出された「身体活動に関する世界行動計画 2018-2030（GAPPA）」では、世界での身体活動不足を2025年までに10%、2030年までに15%減らすことを目標とし、①アクティブな社会の創造、②アクティブな環境の創造、③アクティブな人々を育む、④アクティブな仕組みを創造する、を具体的な4つの戦略目標としている。さらに、この4つの戦略目標を達成するための政策措置として、システムズアプローチの手法を用いてまとめている。システムズアプローチとは、ものごとを部分や要素だけでなく、俯瞰的に全体を捉え、繋がりを重視する考え方である（図1）。

小熊氏は、「KEIO SPORTS SDGs は、専門性に富んだ人材や地域との連携のもと、身体活動促進に関する取組の実績がある。今後も、SDGsの貢献に向けて、多様なステークホルダーと協働して地域の健康課題解決に寄与することに取り組む」と述べた。

### 誰でもできるメンタルヘルスのすゝめ

セッション1では、慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科特任准教授の田中ウルヴェ京氏と、国立精神・神経医療研究センター研究員の小塩靖崇氏が講演を行った。

ウルヴェ氏は、アーティスティックスイミングの五輪選手として、また、引退後の日本代表コーチとしての経験の中で、メンタルヘルスの課題に悩んだという経験からこの分野に関心を持ち、米国でスポーツ心理学を学び、メンタルトレーニング指導士として様々な競技のトップアスリートのメンタルヘルスに携わっている。

ウルヴェ氏はトップアスリートのメンタルヘルス研究を概観し、心理的課題の一つとして、アスリート特有のアイデンティ

ティ形成（Athletic identity）をあげた。そして「アスリートはフィジカル同様にメンタルも強くあるべき」という考えが、「メンタルのことを相談できない状況」を生み、さらに、「どんな心理専門家がいて、何をしてくれるのかわからない」といった状況にもつながっていると述べた。

こうした状況は、アスリートのニーズが見えにくく、結果的に必要とされる支援の構築が困難となっていたが、諸外国においては、2017年頃からIOCのアスリート委員が少しずつ声を発するようになり、「メンタルヘルスとは、キャリアとは何か？」といったリテラシーを広めることが始まり、トップアスリート特有の心理葛藤について、理解が広まりつつある。

WHOによると、メンタルヘルスとは、a sense of internal well-being（内面的幸福感）であるとされている。Well-beingとは「本人にとって心地よい、自分が自分である状態」であり、精神疾患の有無とメンタルウェルビーイングの2軸が大切になってくる（図2）。

### 内面的幸福感って？

内面的幸福感(a sense of internal well-being)

- ✗ Happiness
- ✗ Well-having
- ✗ Well-doing

Well-beingとは  
「本人にとって心地よい、自分が自分である状態」

図2 内面的幸福感とは



写真2 『トップアスリートのメンタルヘルスから「誰でもできる」を考える』講演中の田中ウルヴェ京氏

トップアスリートのメンタルヘルスを前提としたメンタルトレーニングでは、①メダルをとるまでの選手自身の自分の作り方と②世界一などになった後の自分の作り方が異なる。そして、トップアスリートが実力を発揮するためのメンタル能力に関する理論モデルでは、①モチベーション、自信、レジリエンスなどの「基礎」、②自己認識、ストレス対処、感情調整、注意力などの「自己制御」、そして、③「対人関係」が示されている。今回はトップアスリートのメンタルトレーニングの実例として「自己制御」と「基礎」の領域に関するトレーニングを紹介した(写真2)。

はじめに、車いすバスケットボール男子日本代表の香西宏昭選手の「自己制御」のトレーニングを紹介した。香西選手は唯一の日本のプロ選手であり、東京五輪では3ポイントシュートの得点率は世界一となった。こうしたベテランのシューターであっても、シュートを打つ際の指先の筋繊維のバランスがメンタルヘルスによって大きく影響する。このような状況下で、香西選手は「自身の心の状態を敢えて敏感に気づく」ことに努め、ストレスは自分自身が作っているということに気付いた。そして、そのストレスを解消するのではなく、「ストレスを役立たせながらありのままの自分で競技をすること」でメンタルを整えていった。

次に、五輪ボクシング金メダリスト村田諒太選手の「基礎」のトレーニングを紹介した。村田選手は、トレーニングの過程で「闘う目的を見失っている自分」に気付いた。そこで、試合の意味を見つけることに徹し、「本当の弱い自分自身と闘う恐怖と不安」に付き、メンタルを整えていった。

このようにトップアスリートにも、トップアスリートだからこそその悩みがあり、誰でも自分自身を見失ってしまう状況が起こり得ることから、「誰でもできる」メンタルのトレーニングを紹介した。

最後に、メンタルのトレーニングとは、今の自身の心理状況に付き、改善するために何ができるかを考えることであり、主体的に行動することが大切である、と結んだ(図3)。

小塩氏は「学校教育のメンタルヘルス」をテーマに博士号を

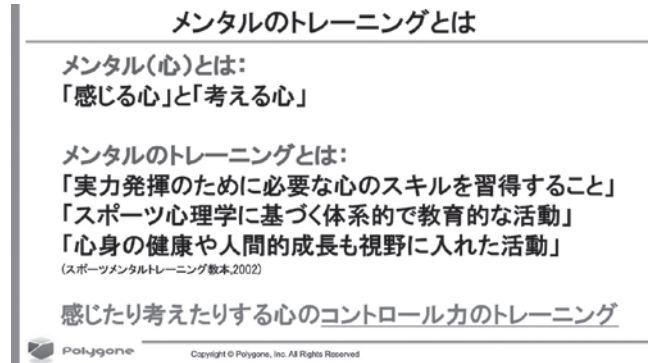


図3 メンタルのトレーニングとは



写真3 『アスリートのメンタルヘルスケア～今、求められるものとは?』講演中の小塩靖崇氏

取得しており、アスリートへの活動としては、「よわいはつよいプロジェクト」や「IOCメンタルヘルスツールキット」の日本語版作成などに取り組んでいる。

メンタルヘルスが不調や病を経験して初めて自分ごとになる現代において、屈強な体と強靭な精神が備わっているイメージがあるアスリートが、メンタルヘルスを発信することは、広く社会に影響を与えられる。これまでは、技術力や集中力の向上を目的とした『メンタルトレーニング』が中心に行われ、パフォーマンスの向上には不可欠な『メンタルヘルスのケア』が疎かにされてきた。しかし、メンタルヘルスケアが十分にされていない状況は、「ゆるゆるな土地に大きな建物を建ててしまっている」と表現し、非常に危険であると説明した(写真3)。

また、アスリートのメンタルヘルスの問題を公にすることをタブー視する状況を変える取組みとして、ニュージーランド(NZ)のラグビー協会が行っている『メンタルフィットネス』を紹介した。メンタルフィットネスの定義は、心の状態を正しく認識し、受け容れて、柔軟に対応する力であるとし、メンタルトレーニングとメンタルヘルスケアを融合した、より受け入れやすいフレーズとして使用されている。この取り組みでは、心の不調も含めて「心の状態をチーム内で語る」という文化を選手内で作り、競技パフォーマンスや人としての成長を促していると述べた(図4)。

小塩氏は、メンタルフィットネスの向上に向けて、まずはメンタルヘルスについて知ることが重要であるとしている。海外

これからは、メンタルフィットネスの向上を目指したい。



メンタルフィットネス (mental fitness) :  
心の状態を正しく認識し、受け容れて、柔軟に対応する力。  
心の健康やそのケアの必要性について、より受け入れやすいフレーズとして、NZラグビー協会が使っています。

図4 メンタルフィットネスとは

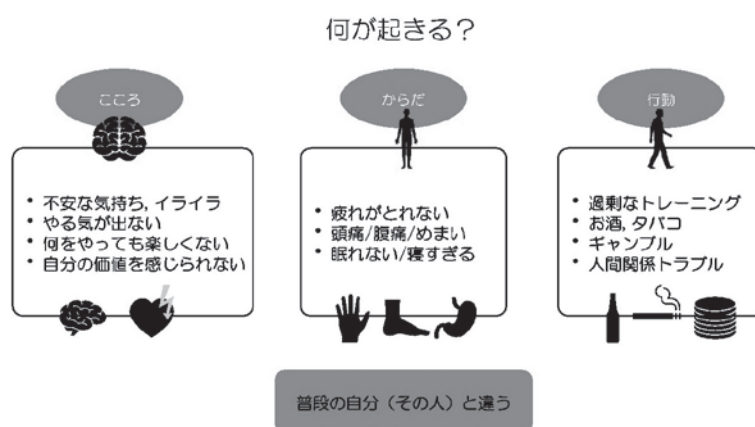


図5 心の不調が起こることによる心、からだ、行動への影響

の調査では15人中5～6人(35%)のプロアスリートがメンタルヘルス不調を経験していることが明らかになっている。また、日本のラグビー選手におけるメンタルヘルスの実態も紹介された。心理的ストレス「うつ・不安障害の可能性」が見られたのは24人に1人であり、「うつ・不安障害・あるいは重度のうつ・不安障害が疑われる状態」は10人に1人、そして「最近死ぬことを考えた」のは125人に1人であるという結果が出た。このように、誰もがメンタルヘルスの課題を抱える可能性があることから、「メンタルヘルスを自分ごとに捉えて知ること」、そして身体の健康と同様に、「早期に気付いて対処す

ること」が大切である。

つぎに、心の不調が起こると、その影響はどのように現れるのかを「心」「からだ」「行動」の3つに分けて紹介した(図5)。

最後に、こうした心の不調にどのように対応していくべきかを説明した。前述した通り、心の不調に早期に気付くことが重要であるが、それが困難な場合は、周りの人に気付いてもらう・支えてもらうことが大切である。具体的な対応方法としては、規則正しい生活習慣、特に最適な睡眠習慣を身につけるといったセルフケアの見直しや、不安な気持ちに気付いた際には、言葉にして信頼できる人に伝えることが大切であり、また人からそのような相談を受けた際には、判断や否定をせずに聴き、寄り添ってありのままを受け容れることが大切であると説明した。小塩氏は、誰もが悩みや不安を話しやすい社会を目指して取組を進めていくとして講演を締めた。

## 健康経営と社会実装

セッション2では、株式会社ルネサンス健康経営企画部長の樋口毅氏、公益財団法人明治安田厚生事業団体力医学研究所上席研究員の甲斐裕子氏が講演を行った。

樋口氏は経済産業省の委員を務めながら、スポーツ庁、厚生労働省で健康経営の考え方を取り入れる仕組みづくりに尽力されている。



写真4 セッション1での討論の様子



写真5 「健康経営とSPORTS SDGs」講演中の樋口毅氏

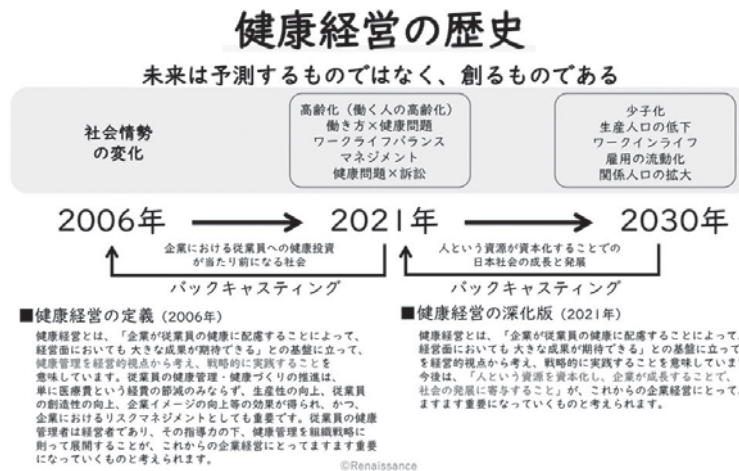


図6 健康経営の歴史

もともと健康経営は経済産業省から始まった取り組みであるが、現在はスポーツ庁や厚生労働省といった様々な行政機関が健康経営に着目している。さらに、上場企業や中小企業での健康経営の取り組みも増えてきている。

健康経営はNPO 法人健康経営研究会が登録商標を持っており、昨年定義された。環境経営とは、大切な友人や家族を招いて一緒に働きたい、一緒にチームとしてプレイしたいと思えるような環境づくりを経営戦略に取り入れることであり、人という資源を資本化し、企業が成長することで社会の発展に寄与することである（写真5）。

健康経営は、高齢化により起こりうる未来をバックキャストイングしながら戦略を考えてきた歴史がある。2030年に向けて、少子高齢化が深刻化し働き手が不足していく中で、いかに企業の成長と社会の発展を持続できるかは、改めて人という資源を資本化することで発展の持続が可能となる。人口が減少する中、今までのモノを中心とする消費社会は成り立たず、時代に合わせて環境を柔軟に変革させていくことが重要である。今後の健康経営は、人を中心とした社会のつながりの中で事業を考えていくこと、さらには価値を創造していくことが重要である（図6）。

そして近年は、経営戦略において、ウェルビーイングへの投資が重要視され、身体と心の健康管理だけでなく、職場の居心

地などの社会的健康が満たされることでウェルビーイングが向上するとされている（図7）。

最後に、樋口氏はスポーツSDGsという観点から健康経営を説明した。スポーツの力で何かを成そうという場合、ただ持続するだけでは成長が期待できない。より成長するためには、課題を解決する思考から、価値を創造する思考への転換が必要である。例えば、運動しない人たちに運動してもらうためには、目先の課題を解決するというより、長い目でみた時に、運動することで生み出せる価値は何かを考えることが重要であるとした。

甲斐氏は「身体活動や運動を活用した心身の健康づくり」をテーマに、現在は「座りすぎ」による健康影響の研究も行っている。また地域保健と産業保健、両方の研究を行っており、産業保健の分野では、健康管理だけでなく健康経営についても取り上げるようになった。最近では、コストだった健康が投資になったことを実感したという。

甲斐氏は、スポーツや運動を職場のヘルスプロモーションや健康経営に活用する際、スポーツや運動の効果の根拠は大きく分けると、身体面の健康、精神面の健康、そして労働関連指標への効果の3つがあると解説し、それぞれについて説明した（写真6）。

①身体面の健康については、生活習慣病や肥満、高齢労働者の増加に伴い、腰痛が増えてきている。職場の介入による腰痛

## ウェルビーイング (Well-being) への投資

### 肉体的、精神的、社会的の3つの健康への投資

(WHO憲章) 『健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること。』

“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”

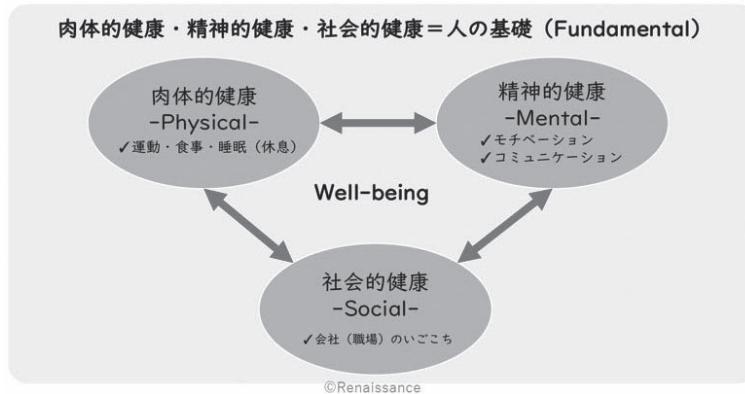


図7 Well-being への投資とは



写真6 『研究から社会実装へ—エビデンス・プラクティスギャップへの挑戦—』講演中の甲斐裕子氏



写真7 セッション2での討論の様子

予防として、運動の効果には確実なエビデンスがある。また、座りすぎによって心身の健康に悪影響があるため、座りすぎを減らそうという教育のみならず、オフィス環境の改善を呼びかけている。実際、昇降式デスクの取り入れやオフィスのレイアウト変更により、座っている時間が減少し、身体を動かす時間が10分程度増加した。僅か10分程度の積み重ねであるが、健診データが改善されたことが明らかになった (Jindo, Kai, et al. Occup Environ Med. 2021)。

- ②精神面については、産業医大の研究では、職場で昼休みに部署単位での体操を週に数回 (10週間) 行うことにより、疲労が低下して対人関係のストレスが低減した結果が出た。身体を動かすことが心や精神にプラスの効果を及ぼすということがわかった。
- ③労働関連指標については、職場運動に参加する頻度が高い人ほどワークエンゲージメントが高いという結果が出ている (Jindo, Kai, et al. Prev Med Rep. 2019)。問題点としては、企業規模が小さくなると会社の介入による運動が行われていないことが挙げられるが、現時点は過渡期であり、今後運動

を取り入れる大企業が増えることで、中小企業でも増えていくことが期待される (図8)。

このように、職場におけるヘルスプロモーションの効果やプログラムに関するエビデンスが蓄積されていながら一部の企業でしか実施されていない状況をエビデンスプラクティスギャップという。さらに、このギャップを埋めて橋渡しをするための実装科学という分野がある。甲斐氏は最後に、中小企業でのエビデンス・プラクティスギャップへのアプローチの実例を2つ紹介した (図9)。

まず1つ目は専門家の派遣である。中小企業で健康増進プログラムが行われにくい理由は、人的リソースがなく、かけられる費用と時間がないことである。そこで、神奈川産業保健総合支援センターの理学療法士、運動指導士を中小企業に派遣するという取り組みを行った。支援内容は運動の指導ではなく、セミナーや、安全衛生委員会の設立から始めるなど、コンサルテーションの部分が大きいのが現状である。

2つ目はアウトリーチ活動である。健康経営や運動サポートに関して、本来支援を届けたいのは、ホームページにアクセス

## スポーツ・運動×健康経営

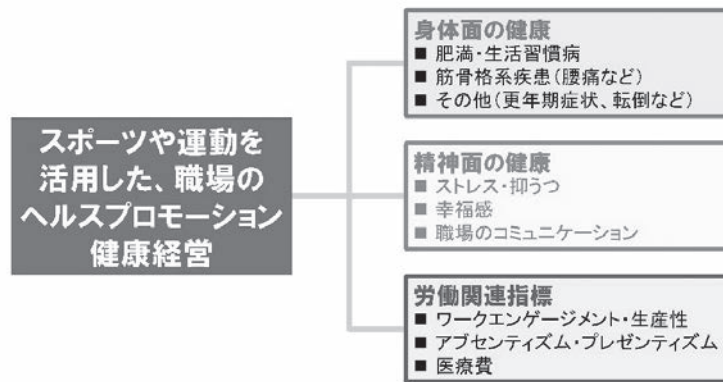


図8 スポーツや運動を職場のヘルスプロモーション、健康経営に活用する際に期待できる効果

## エビデンス・プラクティスギャップ

- エビデンス・プラクティス ギャップとは？
  - エビデンスに基づく介入があるにもかかわらず、広く実施されていない状況
  - エビデンスに基づかない介入手法が、広く実施されている状況



図9 エビデンス・プラクティス ギャップとは

する余裕さえないような小規模な事業所や中小企業、町工場である。そこで、民間企業の力を借りて情報を届けたりつなげたりする取り組み（アウトリーチ型）として、Y-Link プロジェクトを実施している。Y-Link プロジェクトは横浜健康経営認証の新規認証の増加や特に小規模事業所の支援の増加などの成果をあげている。

甲斐氏は、「エビデンスアクセスギャップの解消を目標に掲げ、実装戦略に関する研究をこれからも続けていきたいと」講演を締めた。

## 総合討論

総合討論はセッション1、セッション2の講師が登場し行われた。「スポーツ経験者が健康経営に携わるために始められることは何かあるか」「働く女性への運動促進についてどのような取り組みがあるか」「メンタル不調を訴える社員に運動習慣を促すアプローチ方法があるか」等、スポーツ、メンタル、健康経営など様々な側面からの参加者の質問があり、対面開催ならではの登壇者、モデレーター、参加者による活発な議論が行われた。(写真8)

閉会の挨拶では、慶應義塾大学スポーツ医科学研究センター教授、同大学院健康マネジメント研究科研究科委員長の石田浩之氏よりご挨拶をいただいた。

当日、参加者には「身体活動に関する世界状況報告」を配布した。



写真8 総合討論の様子

## おもな活動報告

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）	6月	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） 体育会部員対象BLS講習（5～6月全14回） 体育会蹴球部体脂肪率測定
4月	体育会蹴球部血液検査 相撲新弟子心臓エコー検査（両国） 体育会自転車競技部 V <sub>O</sub> <sub>2</sub> max、乳酸、体脂肪率測定 体育会蹴球部体脂肪率測定 体育会ヨット部メンタルトレーニング（オンライン） 体育会競走部 V <sub>O</sub> <sub>2</sub> max 測定	7月	体育会競走部血液検査 高校スキー部心臓エコー、V <sub>O</sub> <sub>2</sub> max、乳酸測定 体育会蹴球部体脂肪率測定
5月	相撲力士心臓エコー検査（両国）	8月	体育会柔道部体脂肪率測定 大学院健康マネジメント研究科学生実習講義

## 《《《《《《トピックス》》》》》》

### 【2023年度教育研究公開シンポジウム開催のお知らせ】

テーマ：「スポーツ医学から予防医学への展望」  
日時：2023年12月3日（日）13:00～15:00  
会場：日吉キャンパス来往舎1Fシンポジウムスペース  
参加費：無料（事前予約）  
内容：スポーツ医学研究センターで現在進行中の研究の一部をご紹介します。

- ① コロナ禍における陸上競技を振り返る 真鍋知宏
- ② 地域における運動実施・医学連携について 小熊祐子
- ③ バイオメカニクスを用いたランニング障害予防に向けた取り組み 橋本健史
- ④ 慶應義塾大学予防医療センターが目指す新しい予防医療について 石田浩之
- ⑤ 健診・レセプト突合データの分析と今後の展望 勝川史憲

### 【教職員対象「運動相談会」開催のお知らせ】

運動が健康にいいのはわかっている、  
でも運動したくない、  
どうすればいいのかわからない、  
そんな悩みをスポーツ医学研究センターの  
スポーツドクターと一緒に解決します。

ご希望の方は、窓口にて受付、または電話、  
サイト内お問い合わせフォームからお申し込みください。  
マンツーマン相談（所要時間 30分程度）

### Newsletter No.43

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43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: 2023年11月30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/