

NewsLetter

Sports Medicine Research Center, Keio Univ.

No. 48

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48号
[2025年7月発行]

特集



開催報告

KEIO SPORTS SDGs シンポジウム 2025

健康マネジメント研究科後期博士課程

木戸 直美

健康マネジメント研究科後期博士課程

中村 学

スポーツ医学研究センター研究員・グローバルリサーチインスティテュート
(兼任) 研究員

朴沢 広子

2025年3月15日(土)、「KEIO SPORTS SDGs シンポジウム 2025」が開催された。第5回目となる今回は、現地参加者、アーカイブ視聴者を含め、200名以上の申込をいただいた。

KEIO SPORTS SDGsは、2018年6月に世界保健機関(WHO)が「Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030 (GAPPA)」を発表したことを契機に、東京オリンピック・パラリンピック2020を見越して、2019年に塾内外のステークホルダーが集まり設立された。慶應義塾大学のスポーツ・運動・身体活動を推進する専門部門と関連部門が連携する横断型プラットフォームとして、幅広い領域で自治体や企業などと連携し、スポーツ・運動・身体活動を促進するプロジェクトを実施している。

2022年度以降は、慶應義塾大学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、2024年4月からは正式なセンターとして活動を拡大してきた。2024年度は、4つの分科会を中心に、スポーツを通じた持続可能な社会づくりに向けた取り組みを強化している。本シンポジウムでは、2024年度のKEIO SPORTS SDGsの進捗状況や、具体的な取り組み事例を報告するとともに、スポーツの環境面への利益やインクルーシブな価値を再考する機会とする。さらに各分科会からの最新のアップデートを共有し、スポーツを通じた持続可能な未来に向けて、多様なステークホルダーとの連携を深める場とした。

KGRIのスタートアップから2年、本シンポジウムは正式な



写真1 シンポジウム当日は多くの方に来場いただいた

センターとして初の開催となることを慶應義塾大学 岡田英史常任理事よりご挨拶いただいた。スポーツといえばアスリートが思い浮かぶが、本会のスポーツの定義は身体活動を含む幅広いものであり、すべての人が生きていくには必要なことである。2030年がゴールではなく、その先も人と人、環境を巻き込んだ取り組みをしていくために本シンポジウムが足がかりとなるような機会としていくことを提言された。

KEIO SPORTS SDGs
本年度の活動と今後の展望

本シンポジウムの趣旨説明をKEIO SPORTS SDGsセンター長、慶應義塾大学スポーツ医学研究センター教授の小熊祐子氏



写真2 『KEIO SPORTS SDGs 本年度の活動と今後の展望』講演中の小
熊祐子氏

が行なった(写真2)。本シンポジウムのタイトルは『「KEIO SPORTS SDGs シンポジウム 2025」スポーツが創る持続可能な社会へ』であり、KEIO SPORTS SDGs 本年度の活動と今後の展望とともに、スポーツに関する環境およびインクルーシブスポーツについて概観を説明された。

身体活動に関する世界的な動向としては身体活動促進のため、関係各部署が連携していく必要があるとしてGAPPAについて説明した後、スポーツの定義について触れられた。本センターではスポーツはスポーツ活動、レクリエーション、生活活動までを含めた様々な身体活動として広く捉えて活動している。センターのVision, Mission, Valueおよびロゴについても説明し、日々スポーツを自分事化してもらうためのスローガン

「Play Us, Play Universal」についても概説された。また本センターにおける分科会についてもご説明があり、分科会①身体活動とシステムズアプローチ(小熊祐子氏)、分科会②メンタル&フィジカルマネジメント(神武直彦氏)、分科会③スポーツサイエンス(稲見崇孝氏)、分科会④インクルーシブスポーツ&身体活動(小熊祐子氏)という構成となっていることについて説明された。

本シンポジウムは、人も地球も健康であることを目指し、スポーツを通じて多様な視点から、すべての人が参加できるインクルーシブなスポーツの価値を再認識していただく機会となるよう準備を進めてきた。最後にオンライン特別講演としてシドニー大学名誉教授 Adrian Bauman 先生の動画内容についても言及し、システムズアプローチの使い方や日本での取り組みの成果、複雑なシステムだからこそ細分化して、誰のために何を評価するのかといった点を聴衆に問いかける内容であった(写真3)。

特別講演 『スポーツとSDGのその先へ』

慶應義塾大学大学院政策・メディア研究科教授の蟹江憲史氏が特別講演を行なった(写真4)。SDGsは国連が2015年に定めた持続可能な開発目標のことである。本講演について、①スポーツは元来社会的な活動であり、一人で歩くとしても歩くためには整備された道を作ってくれる人が必要であるなど、本質的にスポーツなど身体を動かすことは社会の一部であるという考えがあること、②未来のかたち、目標ベースのスポーツと



➔ Sports SDGs 事例集・デザインガイドブックを発行
Sports SDGs デザイナー育成プログラムを構築・運用 (慶應で・地域で)

写真3 KEIO SPORTS SDGs センター取り組みのまとめ



写真4 「スポーツとSDGsのその先へ」講演中の蟹江憲史氏

SDGs～ビヨンドSDGs2040～2050を見据えた取り組み～という要点が挙げられた。

SDGsの各目標達成における危機が世界的にも現実に向っており、スポーツ実施においても対策の緊急性が増している。例として気候変動については平均気温の上昇があり、これに対するスポーツや運動をする環境への適応や、消費と生産についてはプラスチック資源の減少からペットボトル、スポーツ用品におけるプラスチック使用縮小を起す可能性などである。こういったSDGsの現状であるからこそ、必要なのはトランスフォーメーション（変革）であり、取り組みの継続からある到達点にいくと普及が広がる可能性があるとは指摘された。次のティッピングポイント（転換点）をしっかりとらえて、持続可能なスポーツ実現へのことすることの重要性が指摘され

た。SDGsのこれからについて、第79回国連総会における合意“Pact for the future”より①Global Digital Compact、②Declaration on Future Generationをご紹介いただき、デジタル化と未来世代が今後のキーワードになることを説明された。さらにこの先のSDGs達成のためにGross Domestic Product（国内総生産）を補完する、あるいは超えるフレームワークの開発（例：ウェルビーイング）など、経済指標とSDGsを組み合わせる必要性に関する提言もあった（写真5）。

最後にスポーツとSDGs 2030アジェンダから、スポーツもまたSDGsにおける重要なカギとなるものとしている。①スポーツをやることで目指すSDGs、②スポーツを通じて達成するSDGs、③スポーツ自体を持続可能にする取り組みの必要性を提言された。

セッション① 『自然と身体を動かしたくなる地域づくり ～誰一人取り残さない環境～』

セッション1では、筑波大学体育系助教の辻大士氏と慶應義塾大学名誉教授／一般財団法人住宅・建築SDGs推進センター理事長の伊香賀俊治氏が講演を行った。

『人・地域・社会とのつながりで育む「自然とアクティブになれる環境」』

筑波大学体育系助教 辻大士氏

GAPPAのマップではアクティブなシステムを創造、アク

SDGsのこれからは？

第79回国連総会

- Pact for the Future
- Global Digital Compact
 - 「目的」及び「コミットメントと行動」に、デジタルデバイスとSDGs実施進捗との関連が言及（close all digital divides and accelerate progress across the Sustainable Development Goals）
 - 2030アジェンダに依拠するデジタル化（This Compact is development-oriented and rooted in the 2030 Agenda）
 - 2024年末現在で、93ヶ国の個人や組織が、コンパクトへの支持を表明
- Declaration on Future Generations
 - 事務総長が本宣言の実施について第83回国連総会（2028年）に報告

SUMMIT OF THE FUTURE
OUTCOME DOCUMENTS
September 2024

Pact for the Future,
Global Digital Compact,
and Declaration on Future
Generations

➔

デジタル化と未来世代がカギ

7

写真5 SDGsのこれからについて



写真6 『人・地域・社会とのつながりで育む「自然とアクティブになれる環境」』講演中の辻大士氏

ティブな人々を育むに関連し、健康日本21（第三次）では土台となっている社会環境、自然に健康になれる環境づくりに関する内容であった。冒頭で社会的な繋がりがもつ力について、先行研究では規則的な生活習慣と同等なくらい、人との繋がりが強く寿命を規定していた。この点は「人は一人では生きていけない」ことを説明しており、社会的なサポートが充実することでアクティブに暮らせることを示唆するものであった。社会的サポートも①情緒的サポート（愚痴や心配事を聞いてくれるなど）、②手段のサポート（困ったときに手やお金を貸してくれる）、③情動的サポート（有益な情報を提供してくれる）と分類されている（写真6）。

また運動・スポーツはひとりよりみんなで行うことのメリッ

トも解説し、高齢者では週1回以上運動していてもスポーツグループに参加しているほうが要介護状態になりにくいのは想像に難くないが、運動をあまりしていないがグループに参加している者も要介護状態になりやすい可能性があるとしている。これは就労者でも同様の傾向で、誰かと一緒に運動している就労者のほうがメンタル不調を抱えるリスクが低いことが示されている。こういった健康に寄与するメカニズムは、グループ参加しているほうが①身体活動の要因として継続や実施時間が増加する、②心理的要因として楽しさ、自尊心、ストレス緩衝、③社会的要因として社会的サポート、ソーシャルキャピタルの醸成があると考えられている（写真7）。

さらに運動・スポーツグループへの参加が多い地域では、認知症リスク者が少ないという研究結果も出されており、これは地域全員が1日20分間の歩行習慣に相当するほどの影響があるといわれている。グループ参加が多い地域というのはソーシャルキャピタル（社会関係資本）が豊かな地域であると考えられ、人々の繋がりが多く、助け合いや協調行動が盛んであり、健康に良い行動が伝染する、健康に良い雰囲気が醸成されるなどの相互作用がみられている可能性がある。自然とアクティブになれる環境づくりの事例も報告され、まず対象地域を診断して課題が多い地域をモデル地区としたこと、住民主体の通いの場のモデル事業を構築し、この取り組みがきっかけで健康意識が高まった事例もあった。

最後にみるスポーツの可能性と題して、みるスポーツを定期的に行っている日本人成人ではうつが少なくなることが報告された。地域や友人との繋がりを高め、うつを緩和する可能性について

運動・スポーツを集まって行くと、一人でするよりも、なぜ、得られる効果が高まる？

(Kanamori et al. *The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*. 2015)

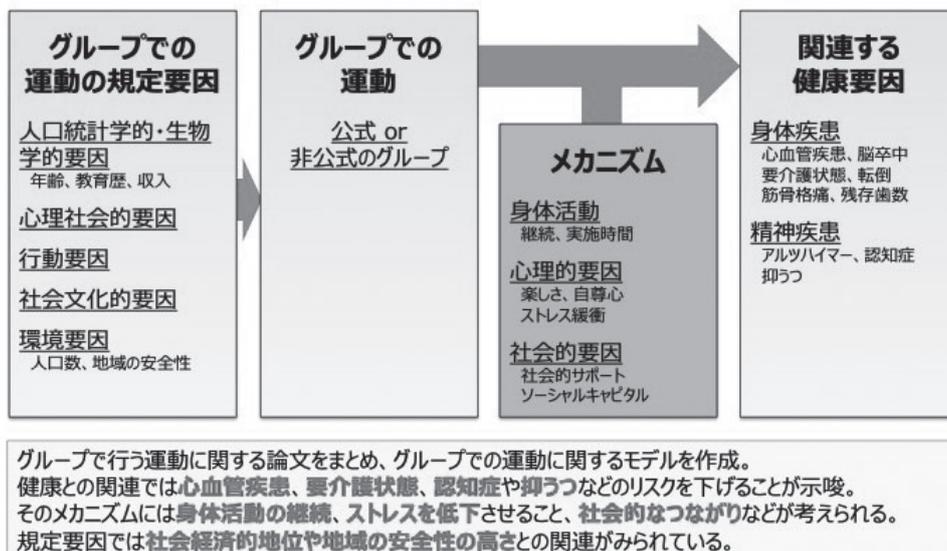


写真7 運動・スポーツを集まって行くと、一人でするよりも、なぜ、得られる効果が高まる？



写真8 『子どもから高齢者の日常的な身体活動を促す都市・住宅環境とは』講演中の伊香賀俊治氏

指摘し、こういったスポーツ観戦している人ほど身体にポジティブな効果があるのではないかという発表であった。

『子どもから高齢者の日常的な身体活動を促す都市・住宅環境とは』

慶應義塾大学名誉教授／一般財団法人住宅・建築SDGs推進センター理事長 **伊香賀俊治氏**

伊香賀氏の取り組まれた数々の研究から、幼児期の身体活動は一生の健康づくりの基礎となると提言された(写真8)。

幼稚園の空間・環境設計と身体活動の関連に始まり、横断研究だけでなく縦断研究も実施され、施設環境の変化を長期間追

跡された研究成果をもとに話題提供された。外遊び用の園庭の面積、園庭の芝かどうかが高強度の身体活動に影響を与えるため、自然スペースや芝を園の設計に取り入れることの必要性を説明された。また幼稚園のときに活発な子は小学校以降も活発なのかという、現場の保育者からの質問を基にした研究では、幼稚園の芝生化はそれ以降の身体活動増加に繋がり、幼稚園の施設環境整備による幼児期の身体活動促進の重要性がさらに支持されたことが示された(写真9)。

高齢者の自宅環境についても、寒いと転倒しやすい、こたつ無し+居室以外の室温を改善したほうが転倒しないという知見もご紹介いただいた。近年、住宅と健康に関する新たな動きがみられ、住まいと健康ガイドラインが出されたことに触れ、今後も継続した住まいと健康に関する知見の蓄積が必要ということを示された。

モデレーターの小熊祐子氏、工学院大学教育推進機構准教授武田典子氏とともに、4名での討議が行われた。その一部をまとめた。

フロアからの質問では、社会的つながりの種類について言及があり、辻氏より縦の繋がり、横の繋がり(特にブリッジング)が重要で、オンラインでの繋がりも何もしないよりは有効であると返答された。また社会的つながりのデメリットの例として、肥満の伝染などの同じ習慣の方が集まりやすいので、良い流れのほうを推進していく必要があると返答された。一人の時間も必要ではないかという質問に対しては、月に1回の繋がりがあることが推奨されるが、それ以外は一人でも問題ないのかもしれない

幼稚園の空間・環境設計と幼児の身体活動の関連まとめ

1

▷ 自然スペース、外遊び場一人当たり面積、芝が身体活動を促進させる可能性

◆Step 1 横断研究



◆Step 2 縦断研究 ▷ 建替えによる環境変化が幼児の身体活動を促進させる可能性

幼児の身体活動を促進する幼稚園の空間・環境設計提案の一助に

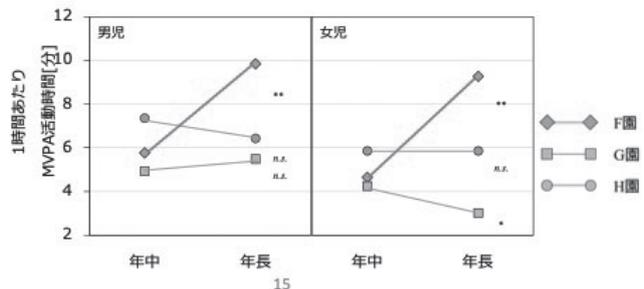




写真 10 セッション①討論の様子

れないと返答された。

次にどのように環境改善を実現すればいいのか、という質問については、伊香賀氏より WHO からガイドラインが出たことがまず進歩であるとし、省エネルギー基準が近年改正（基準を満たさないと建築できない）されるなど、健康がおろそかになっていた点から進歩した点を強調された。環境の重要性を実現するためにはどのようなことが重要かという質問については、伊香賀氏より建築業界に対して健康の専門家に説明してもらう、建築の専門家が健康のことを言うために行政にも協力していただくことが必要と返答された。

モデレーターの武田氏より両先生へ研究が成果を出すまでの期間はどのくらいかという質問があり、辻氏より地域の活動が始まるまでに3～4年、研究成果がみられるまで5年かかると返答された。一方、伊香賀氏におかれては、地元の教育委員会の許可を得るかどうか5年、続けられる成果がみられるまで5年、縦断追跡で10年以上と相当の期間が必要であり、環境が影響するまでみるには継続した年数が必要であることを説明された。最後にモデレーターの小熊氏より、環境面を整えるまで時間はかかるが一人で出すものではないため、シンポジウムに参加されている皆さんが中心となって取り組むことが重要と締めくくられた（写真10）。

セッション② 『インクルーシブスポーツ ～誰一人取り残さないスポーツ～』

セッション2では、筑波技術大学障害者高等教育研究支援センター教授 中島幸則氏と日本陸上競技連盟医事委員会トレーナー部運営部員の國田泰弘氏が講演を行った。

運動・スポーツ・健康はすべての人にとって切り離せないものであり、健康日本21においても誰一人取り残さない取り組みが記載されている。まず冒頭にて本シンポジウムでインクルーシブスポーツをテーマに挙げた経緯を、モデレーターの KEIO SPORTS SDGs 副センター長、体育研究所准教授 稲見



写真 11 『2025年デフリンピックからインクルーシブスポーツの価値を考える』講演中の中島幸則氏

崇孝氏よりご説明いただいた。

『2025年デフリンピックからインクルーシブスポーツの価値を考える』

筑波技術大学障害者高等教育研究支援センター教授

中島幸則氏

まずデフリンピックについて解説があり、デフリンピックは国際ろう者スポーツ委員会が主催する、聴覚障がい者のためのスポーツ大会であること、特徴として聞こえない、聞こえにくい人だけが参加できる（両耳聴力 55dB以上：日常生活の会話が聞こえない）点を挙げられた。デフリンピックでは国際手話が使われること、視覚的工夫もなされていることも解説していただいた。しかし認知度はパラリンピック、スペシャルオリンピックよりも低いと言われており、これはデフリンピックの魅力が伝わっていないからではないかと考察されていた（写真11）。

本セッションのテーマにインクルーシブスポーツという言葉があり、世間一般でもたくさん使われているが、中島氏としては違和感があるという。スポーツは文字通り、誰もが平等に一緒に楽しむことができることが必要、でもまず先にお互いに「理解」しないと意味がないという点を強調されていた。聞こえるか、聞こえないかは外から見てもわからない、こういった点からも「聴覚障がい」を理解してないとインクルーシブスポーツは成り立たない。「聴覚障がい」者が発信し、「聴者」が同じ時間を共有する重要性を認識した経験談から、困りごとはコミュニケーションであり、理解と工夫が必要であると説明されていた。もし、聴者が手話がわからなくても、口の形や顔の表情、筆談、音声認識アプリでやりとりができるなど、様々な工夫がある。こういった点から障がいを理解、スポーツを楽しむために様々な工夫することは、すべての障がい者スポーツに大切なことではないかと提言いただいた（写真12）。

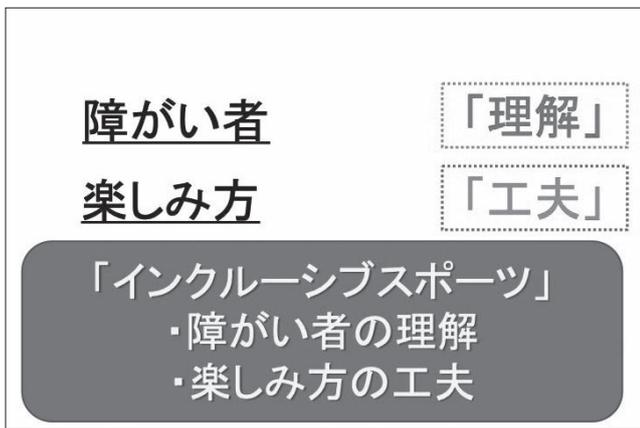


写真 12 「理解」と「工夫」の重要性



写真 13 『パラリンピアンをサポートを通じて考えるインクルーシブスポーツ：2024年パリ大会の経験から』講演中の國田泰弘氏

『パラリンピアンをサポートを通じて考えるインクルーシブスポーツ：2024年パリ大会の経験から』

日本陸上競技連盟医事委員会トレーナー部運営部員／慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科公衆衛生・スポーツ健康科学専攻後期博士課程／アスレティックトレーナー／理学療法士／JOC強化スタッフ（陸上競技、医科学）

國田泰弘氏

パラスポーツに対して当初、障がい者がやるスポーツ、パラリンピックでやるスポーツというイメージを國田氏自身持っていたそうだが、実際はもっと広い意味で使われていることを身をもって知ったという。パラスポーツは「もう1つのスポーツ」、つまりルールを工夫しているスポーツ、障がいの有無に関わらず共に楽しめるスポーツとしている（写真 13）。

次に國田氏のこれまでのパラスポーツの支援の実際を紹介いただいた。車椅子競技者に対してアスレティックトレーナーおよび理学療法士として、大量の荷物を運ぶなど日常生活のサポートも行っているという。パリパラリンピックではパーソナ

ルトレーナーとして帯同し、選手村には入れなかったがマルチサポートハウス（ナショナルトレーニングセンターのようなところ）でサポートを行った。経験を通じて、健常選手と同様でパラスポーツだから特別なことは何もないということを繰り返し説明いただいた。

スポーツは誰のためのものかという問いに対して、スポーツは本来、誰もが楽しみ、挑戦できる場であり、パラスポーツは「障がい者のための特別なスポーツ」ではなく、「スポーツの一種」にすぎないことを強調された。そのためパラスポーツをサポートする側も、特別視するのではなく、選手の身体特性・種目特性に合わせて対応すること、チームで挑むことで一つのスポーツとして楽しむことができるのではないかという提言があった（写真 14）。「パラスポーツが伝えるものは人によって違うが、確実にスポーツとして届く瞬間がある」と結論づけられた。

モデレーターの前見崇孝氏、スポーツ医学研究センター研究員 平田昂大氏とともに、4名での討議が行われ、その一部をまとめた。

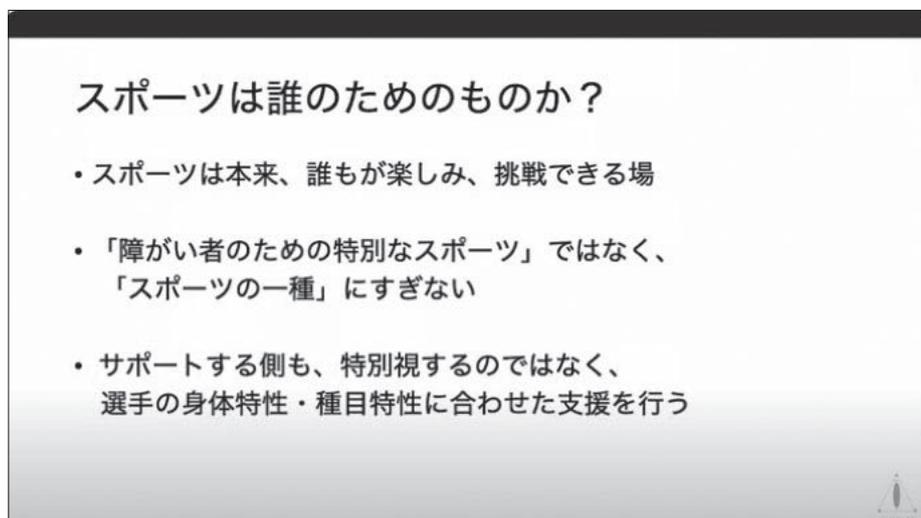


写真 14 スポーツは誰のためのものか？



写真 15 セッション@討論の様子

共生社会は厚生労働省が進めている地域共生社会という認識でよいか、という質問に対して中島氏より、インクルーシブスポーツも含め障がいの理解無くして共生はない、「協生」のように協力し合って生きていくことが必要と返答された。また、障がいで区別することがいいのかという質問については、中島氏より言語化の上で必要な面もあるし、必要なサービスを受けるために必要なこともあると返答された。また國田氏より、区別については難しい問題だが、大切なのは普段通り接する、自身が障がいと思っていないならそれでもいい、必要に応じて助けてほしいなら助けるといった寛容さも必要と返答された（写真 15）。

最後に慶應義塾大学スポーツ医学研究センター 橋本健史センター長よりお言葉を頂戴した。スポーツは危険という面もあるのに、何でやるのか？という問いに対して、橋本氏は健康に



写真 16 展示スペースにて富山国際大学付属高等学校の展示、発表が行われた

寄与していること、そして世界平和のため、と返答されたという。スポーツによる健康への効果もさることながら、古代オリンピックでは戦争が絶えない紀元前の時代に、武器を持って戦うのではなく、競技として競うことでスポーツによって平和を手に入れたという歴史をご紹介いただいた。

また、本シンポジウムでは、展示スペースにて、富山国際大学付属高等学校の学生の方々に出席、休憩時間に発表していただいた（写真 16）。

本シンポジウムにおいて、持続可能なスポーツの新たな価値について、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、スポーツにおける環境およびインクルーシブという言葉の意味を考える機会となった。

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
教職員対象運動教室（オフライン、オンライン開催）
諸学校スポーツ相談（原藤准教授）
4月 相撲新弟子心臓エコー、他脂肪率検査（両国）
体育会アメリカンフットボール部体脂肪率測定
体育会蹴球部血液検査・体脂肪率測定
アイスホッケー世界選手権帯同（石田教授）
5月 国民スポーツ大会神奈川県代表選手メディカルチェック（5～9月）

相撲力士心臓エコー検査（両国）
体育会自転車競技部心臓エコー検査、Vo₂max、乳酸、体脂肪率測定
6月 体育会部員対象 BLS 講習（全 10 回）
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（スポーツ活動と熱中症オンライン開催）
幼稚舎 BLS 講習（石田教授）

Newsletter No.48

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48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: 2025年7月10日

代表: 石田浩之

〒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/>