

Newsletter

Sports Medicine Research Center, Keio Univ.

No. 51

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51号
[2026年7月発行]

特集

開催報告

第6回 KEIO SPORTS SDGs シンポジウム 2026 ～行動が変われば社会が変わる： スポーツでひらく持続可能な未来～

健康マネジメント研究科後期博士課程

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

木戸 直美
朴沢 広子

2026年3月7日(土)、第6回 KEIO SPORTS SDGs シンポジウム 2026 が開催された。今回は現地開催のみで実施され100名を超える参加申し込みがあり、アーカイブ視聴にも多くの関心が寄せられた。

KEIO SPORTS SDGs は、慶應義塾のスポーツ・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である。自治体や企業など多様なステークホルダーと協力し、持続可能でインクルーシブなスポーツ・身体活動の促進を目指して、広範なプロジェクトに取り組んでいる。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体制を拡充した。2025年度は4つの専門分科会を中心に、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、2025年度の KEIO SPORTS SDGs の推進状況や具体的な取り組み事例を共有するとともに、一人ひとりがアクションを起こすことから始まる、インクルーシブでサステナブルなスポーツの価値を再考する機会とした。また、各分科会の最新の活動状況を共有するとともに、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なった。

慶應義塾大学常任理事の横田絵理氏は、本シンポジウムの開催の挨拶において、持続可能性を考える際には、環境や制度だけでなく、人間が社会の中でどのように生き続けていくのかという視点を含めて捉えることが重要であると述べた。本シンポ



写真1 シンポジウム開催の挨拶をする横田絵理氏

ジウムでの「人の行動が変われば社会が変わる」というテーマが、持続可能な社会を実現する上で、その意味を改めて考える貴重な機会になることへの期待を示した。

KEIO SPORTS SDGs 本年度の活動と今後の展望

小熊祐子氏(慶應スポーツ SDGs センター センター長/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 教授)から本シンポジウムの主旨説明を行った。

KEIO SPORTS SDGs の設立背景には、2018年に世界保健機関(WHO)が公表した「Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030」があり、身体活動の促進には個人の努力



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

だけではなく、社会システム全体によるアプローチ（システムズアプローチ）が必要であるという考え方が紹介された。また、身体活動の推進は健康のみならず、SDGs17の目標のうち13の目標に貢献する可能性があることにも言及された。

こうした国際的な動向に加え、東京オリンピック・パラリンピックのレガシーを背景として、慶應義塾大学においてもスポーツや身体活動を通じて社会課題の解決に貢献する取り組みとしてKEIO SPORTS SDGsが設立された。大学内のスポーツ・身体活動に関わる研究者や関係部門が連携し、持続可能な社会の実現に向けた研究・実践拠点として活動を進めている。また、本センターではスポーツを競技に限定することなく、レクリエーションや生活活動を含む広義の身体活動（Physical Activity）として捉えている点が説明された。

さらに、KEIO SPORTS SDGsのVision・Mission・Valueについても説明が行われた。Valueとして、システムズアプローチによる課題理解、持続可能性の重視、異分野連携による社会実装などが示された。本シンポジウムの開催経緯については、2020年にオンライン形式で開始され、その後も継続的に開催され、スポーツとSDGsを結びつけた議論を深める場として位置付けられている。シンポジウムの目的として、スポーツや身体活動を起点とした社会的アクションを通じて、持続可能な社会の実現に向けた未来像を参加者とともに描いていくことを掲げた。

また、事前配信されたオンライン特別講演についても紹介があった。海外講演としては、University of Limerick（アイルランド）のCatherine B. Woods教授による講演が紹介され、身体活動の研究における実践と政策を結びつけるアプローチの重要性が示されていると説明された。さらに、もう一つの特別講演として、慶應義塾大学大学院 政策・メディア研究科 蟹江憲史教授による「SDGsからビヨンドSDGsへ」に関する講演動画も配信されていることに言及された。

続いて、今年度の活動概要について説明が行われた。KEIO SPORTS SDGsでは現在、4つの分科会（ワーキンググループ）を中心に活動が進められており、それぞれの分科会でスポーツや身体活動を通じた社会課題解決に向けた研究・実践が展開されている。特に分科会1では、身体活動促進に関するシステムズアプローチをテーマとし、海外との連携を含めた取り組みが進められている。また、これまで夏季に開催されてきたオンラインイベントについても触れられたが、今年度は会場となる陸上競技場の利用状況などの事情により実施が難しくなったこと



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 センターの活動計画

から、来年度は開催しない予定であることが説明された。さらに、学生主体の取り組みとして、サイクリング関連の活動を中心にSDGsに関する取り組みをSNSや動画で発信する企画が行われていることが紹介され、協力した関係者への謝意が示された。

最後に、今後の展望として、自治体や企業などの民間セクターとの連携、政策との接続、国際的な協働の強化など、多様な主体との連携をさらに拡大していく方針が示された。また、教育分野においても連携を進め、スポーツと身体活動を通じた取り組みを広げていくことを述べられた。

セッション①

まちと職域がつくる、心の健康と行動変容 —環境と仕組みから考えるウェルビーイング—

健康で生き活きと働くために

島津明人（慶應義塾大学総合政策学部・
大学院健康マネジメント研究科 教授）

島津氏は、働く人の健康と生産性の向上を実現する概念として、ワーク・エンゲイジメントの重要性について講演を行った。健康経営の取り組みでは、まず労働安全衛生の観点から従業員の健康と安全を守り、その上で働きやすさを整え、さらに働きがいが高めることで人々の生きがいと企業の持続的発展につなげていくことが目指されている。

ワーク・エンゲイジメントとは、仕事に対して活力・熱意・



写真4 『健康で生き活きと働くために』講演中の島津明人氏

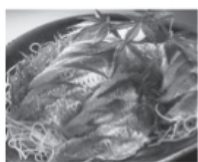
没頭をもって取り組む心理状態を指す概念であり、仕事を意義あるものとして前向きに取り組んでいる状態である。島津氏は、仕事への意義の感じ方と仕事に注ぐエネルギーの高さを軸とした概念モデルを紹介し、ワーク・エンゲイジメントと対照的な状態としてバーンアウト（燃え尽き）、ボアアウト（退屈・無力感）、ワーカホリズム（仕事依存）などを説明した。

研究結果からは、ワーク・エンゲイジメントが高い人ほど、抑うつや不安が少なく、睡眠の質が高いなど、心身の健康状態が良好であることが示されている。また、生産性やパフォーマンスの向上、顧客満足度の向上、売上の増加など、組織成果にも良い影響を与えることが報告されている。特に、自らの役割を超えて周囲を支援したり、新しい提案を行ったりする組織市民行動が活発になる点が特徴である。

生活習慣とワーク・エンゲイジメントの関連

1. 良好な生活習慣がエンゲイジメントの高さと関連

Nishi (2017) J Occup Health, 59, 17-23



魚食(週3日以上)



運動(1日1時間以上)



睡眠(十分な休養)



禁煙

2. 座位時間が長いとエンゲイジメントが低い



- 1日の労働時間のうち80%以上が座位の場合、エンゲイジメントが低くなるリスクが1.5倍に上昇(40-59歳)
Ishii, Shibata, & Oka (2018) JOEM, 60, e173-e177
- ホワイトカラーでは、座位時間が長い群(1日の労働時間の70%以上)、ワーク・エンゲイジメントが有意に低い。ブルーカラーでは群間差なし
Sakakibara et al. (2023). JOEM, 65(11):p e695-e702
<https://doi.org/10.1097/jom.0000000000002952>

写真5 生活習慣とワーク・エンゲイジメントの関連

ワーク・エンゲイジメントを高めるためには、個人と組織の双方からの取り組みが必要である。個人レベルでは、自分の強みを活かしながら仕事の意味づけを見直すジョブ・クラフティング（仕事のやらされ感を自分なりのやりがいへ）が有効である。また、日々の仕事の中で「できなかったこと」ではなく「できたこと」に目を向ける振り返り（WEDiary:できたこと日記）も、エンゲイジメントの向上に寄与する。

組織レベルでは、支援的な職場環境や良好な人間関係を整えることが重要であり、産業保健スタッフや経営層、管理職が協力しながら職場改善を進める必要がある。また、心理的安全性の高い職場づくりや思いやりのある職場文化の形成も重要である。

さらに、生活習慣との関連として、運動習慣、十分な睡眠、禁煙などの健康行動がワーク・エンゲイジメントの向上と関係することが示されている。昼休みにストレッチや軽い運動を行うアクティブレストなどの取り組みが、エンゲイジメント向上に寄与する事例も紹介された。

島津氏は、働く人の健康を守るためにはストレス要因を減らすだけでなく、個人や組織の強みを活かしてポジティブな状態を育てるアプローチが重要であると述べ、講演を締めくくった。

デジタル時代のこころの健康づくり

岸本泰士郎（慶應義塾大学医学部

医科学研究連携推進センター 教授）

岸本氏は、精神科医としての臨床経験と研究活動を背景に、デジタル技術や人工知能を活用した精神疾患研究と予防医療の可能性について講演を行った。



写真6 『デジタル時代のこころの健康づくり』講演中の岸本泰士郎氏

精神疾患にはうつ病、統合失調症、双極症など多くの種類があり、産業保健分野においても大きな社会問題となっている。一方で精神疾患は、血液検査や画像検査のような明確なバイオマーカーが存在しないため、診断や治療効果の評価が難しいという課題がある。そのため、診断の一致度が必ずしも高くなく、新薬開発が困難であることが指摘されている。

こうした課題に対し、近年はウェアラブルデバイスや人工知能を活用して、人々の日常生活のデータを収集・分析する研究が進められている。岸本氏らは、診察時の表情、身体の動き、発話速度、応答時間などをAIで解析し、うつ病の状態や重症度を数値化する研究を行っている。また、リストバンド型ウェアラブルデバイスを用いて、身体活動、心拍、皮膚温などのデータを取得し、うつ病の識別や重症度の推定を試みている。これ

ウェアラブルデバイスを用いたうつ病診断支援SaMDコンセプト

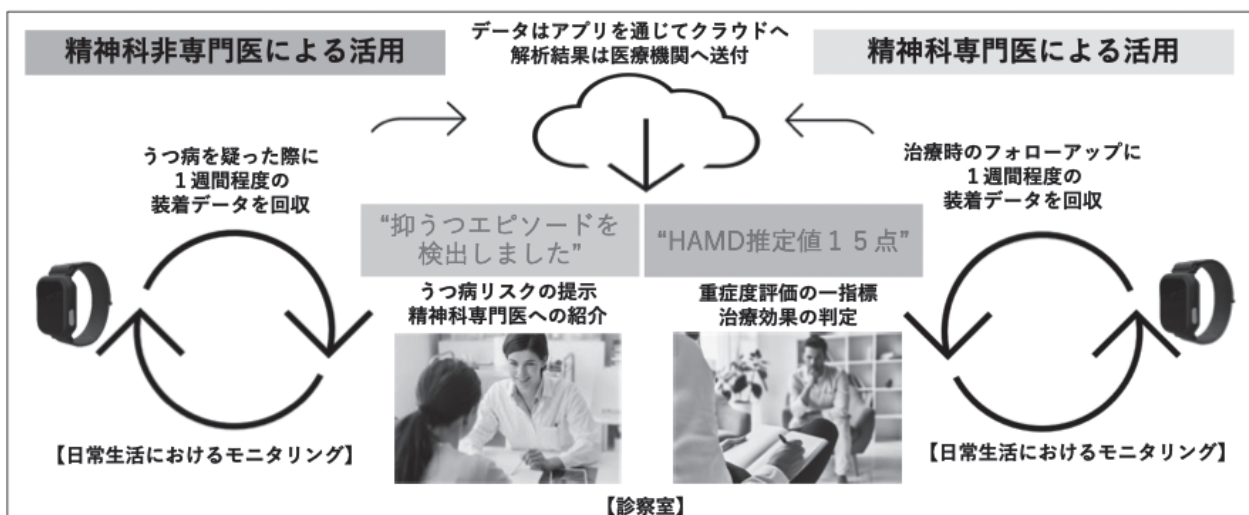


写真7 ウェアラブルデバイスを用いたうつ病診断支援 SaMD コンセプト



写真 8 セッション①討論の様子

らの技術は、ソフトウェア単体で診断支援を行うプログラム医療機器（SaMD）として実用化が検討されており、全国の医療機関と連携しながら大規模データの収集と研究が進められている。さらに、自然言語処理を用いて患者との会話データを分析する研究も進められており、言葉の使い方や表現の特徴から精神状態を推定する試みが行われている。500 名以上の参加者から 1,200 以上の会話データが収集され、精神疾患研究としては世界最大級の規模の会話データベースが構築されている。

また、AI を用いて将来の健康リスクを予測し、個人にとって最適な行動変容を提示する仕組みの開発も進められている。認知症研究では、喫煙、運動不足、睡眠、社会的交流などの生活習慣を改善することで約 40% の発症予防や遅延が可能とされており、こうした生活習慣の改善を個人ごとに提案するツールの研究が行われている。

さらに、慶應義塾大学予防医療センターでは、ウェアラブルデバイスや健康データを活用し、働き方や生活習慣と健康状態の関係を分析する研究も進められている。分析の結果、職場内のコミュニケーションが良好なほどウェルビーイングやワーク・エンゲイジメントが高いこと、また睡眠の満足度が高いほどウェルビーイングが高いことなどが確認された。

第 1 セッションの討論・質疑は、モデレーターの小熊祐子氏の進行のもと行われた。議論では、ワーク・エンゲイジメント向上のための職場環境づくりやデジタル技術を活用した健康づくり、身体活動の役割などについて意見が交わされた。島津氏は、職場の人間関係改善の取り組みとして CREW（Civility, Respect and Engagement in the Workplace）などを紹介し、笑いやユーモアがワーク・エンゲイジメントの向上に寄与する可能性を指摘した。また、調査結果は評価ではなく職場改善のために活用すべきであると述べた。岸本氏は、ウェアラブルデバイスなどによる生活データの蓄積が健康予測の高度化につながる可能性を示す一方、データ管理や社会実装の課題にも言及した。さらに、身体活動やスポーツがメンタルヘルスや組織活力の向上に寄与する可能性についても議論がなされた。

セッション② だれもが主役になれる地域へ —インクルーシブな場づくりが育む、 スポーツとコミュニティ—

「レジリエンス・スポーツ」でつなぐ地域福祉：
世田谷における 10 年の実践

木畑実麻（一般社団法人輝水会 理事）

輝水会は 2012 年に設立され、水泳指導者と脳血管障害の当事者との出会いをきっかけに世田谷区で生まれた団体であり、水中活動を中心に障害のある人も含め誰もがスポーツに参加できる場づくりに取り組んできた。活動の出発点となったのは、2016 年に開始された「リハ・スポーツ教室」である。ボッチャや卓球、水中活動などを取り入れたプログラムが実施された。週 1 回、全 10 回の教室として行われ、参加者が小さな成功体験を積み重ねながら身体活動に取り組める環境づくりが進められた。

活動の中で重視されたのは、「できることを奪わない」という姿勢である。準備や片付けなども含め、参加者自身ができることを引き出すことを大切にし、支援者が過度に手を出さないよう配慮された。こうした取り組みを通して、参加者が主体的にスポーツに取り組む姿が見られ、「心が動く」と体が動く」という変化が実感されたとのことであった。

その後、社会福祉協議会や地域施設と連携しながら拠点が拡大していった。現在では世田谷区内に 10 か所以上の活動拠点が、年間約 4,000 人が参加する活動へと発展している。ボッチャや卓球などシンプルなスポーツを中心に、子どもから高齢者まで誰もが参加できる環境が整えられている。また、精神障害のある参加者がボッチャ体験会をきっかけに他者とのコミュニケーションを深め、その後就労につながった事例も報告された。スポーツが身体活動だけでなく社会参加のきっかけとなる可能性が示された。



写真 10 「「レジリエンス・スポーツ」でつなぐ地域福祉：世田谷における 10 年の実践」講演中の木畑実麻氏

リハ・スポーツ教室のポイント

・心が動くと、身体も動く

- ・ スポーツを通じた活動だからこそ得られる、**小さな達成感の積み重ね**
- ・ 一度不活動になった障害のある人や高齢者も**心が動き、行動変容**につながる

・できることを奪わない

- ・ 障害の有無に関わらず、準備や片付けは**参加者全員**で行う。
- ・ 何もかも**指導者やサポート者側が一方的にすべてをやってしまった**まいように気を付ける。

・単発開催ではなく、継続できる仕組みづくり

- ・ 10回の教室を通して、**自主グループ活動**を促す支援

写真9 リハ・スポーツ教室のポイント

さらに、大学との連携も行われており、福祉職を目指す大学生とともにボッチャを体験するなど、スポーツを通じて障害理解や地域福祉について学ぶ機会づくりも進められている。

一方で、活動の拡大に伴い、地域拠点の運営を支える人材の確保やサポーターの養成が課題として挙げられた。また世田谷区外からも活動展開の要望が寄せられており、限られた人員でどのように活動を広げていくかが今後の課題となっている。

スポーツは人と人をつなぎ、地域の支え合いを生み出す力を持つと述べられ、今後も地域と連携しながら活動を広げていきたいと講演を締めくくった。

脳性麻痺者7人制サッカー（CPサッカー）におけるSDGsの現在地

福士徳文（慶應義塾大学体育研究所 准教授／
日本CPサッカー協会 コーチ）

冒頭に、CPサッカー（脳性麻痺者サッカー）の概要と、その社会的意義、さらにSDGsとの関連についての紹介がなされた。CPサッカーは脳性麻痺や脳外傷などにより運動機能に障害のある選手が参加するサッカーであり、選手の障害の程度に応じてクラス分けを行うことで、公平な競技環境が整えられている。競技ルールは基本的にサッカーと同様であるが、7人制で行われる点やオフサイドがない点など、障害特性に配慮した独自のルールが設けられている。

講演では、CPサッカーが単なる障害者スポーツにとどまらず、社会参加や自己実現の機会を広げる重要な役割を担っていることが強調された。脳性麻痺のある人々は、日常生活におい



写真11 『脳性麻痺者7人制サッカー（CPサッカー）におけるSDGsの現在地』講演中の福士徳文氏

て身体機能の制約や社会的障壁に直面することが多いが、スポーツを通じて身体能力の向上だけでなく、自信の獲得や仲間とのつながりを得ることができる。また、競技活動は選手自身だけでなく、周囲の人々の障害理解を深める契機にもなると述べられた。

さらに、CPサッカーの取り組みはSDGsの理念とも深く関係していることが示された。特に「すべての人に健康と福祉を（Goal3）」「質の高い教育をみんなに（Goal4）」「人や国の不平等をなくそう（Goal10）」といった目標と密接に関連しており、障害の有無にかかわらず誰もがスポーツに参加できる社会を実現することは、包摂的で持続可能な社会づくりにつながると説明された。また、スポーツを通じた交流は地域社会の理解や共生意識を高める役割も果たす。

CPサッカーとSDGsの関係



目標3「すべての人に健康と福祉を」

- ・CPサッカーは、脳性麻痺者にとって重要な運動機会を創出する場となっている
- ・身体機能の向上や健康維持などのリハビリテーション効果
- ・チームスポーツとしての連帯感や達成感は、精神的な充実や社会参加の促進となり、QOLの向上に繋がる



目標4「質の高い教育をみんなに」

- ・CPサッカーを通じて、ルールを守ること、戦略を立てること、仲間と協力することを学ぶ→インクルーシブな学びであり実践の場である。

写真 12 CPサッカーとSDGsの関係



写真 13 セッション②討論の様子



写真 14 シンポジウムの閉会の挨拶の石田浩之氏

講演のまとめとして、福士氏は、CPサッカーの普及は単に競技人口を増やすことではなく、多様な人々が共に生きる社会を実現するための取り組みであると指摘した。障害者スポーツを社会全体の活動として捉え、教育、地域、スポーツ組織など多様な主体が連携することで、より包摂的なスポーツ環境を構築していく必要性が強調された。

第2セッションの討論・質疑は、モデレーターは慶應義塾大学体育研究所 稲見崇孝准教授が務めた。輝水会代表理事 手塚由美氏も参加しスポーツを通じた地域づくりや共生社会について活発な意見交換がなされた。木畑氏からは、レジリエンススポーツの取り組みを通じて、世代や障害の有無を越えた交流が生まれ、地域のつながりが形成される可能性が示された。福士

氏からは、CPサッカーが競技としての価値に加え、障害理解を促進し社会参加の機会を広げる役割を担っていることが指摘された。さらに、手塚氏から、スポーツが人々の心を動かし、その経験が家族や地域へと広がることで、身体活動の促進や社会的包摂につながる可能性があるとの意見が示された。討議では、スポーツが人と人との関係性を変え、地域社会に新たな価値を生み出す契機となることが共有された。

最後に、慶應義塾大学スポーツ医学研究センター石田浩之センター長より総括および閉会挨拶が行われた。本企画では、スポーツや身体活動、インクルーシブ社会など多様な視点から議論が行われたこと、また身体活動を実践につなげるためには行動変容を促す視点が重要であることが述べられた。さらに、シ



写真 15 富山国際大学付属高校の発表の様子

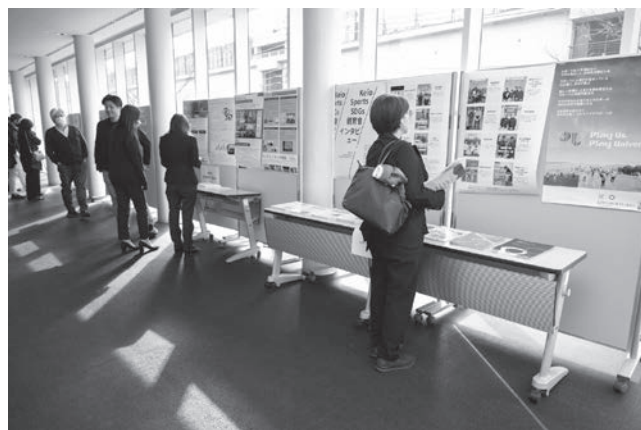


写真 16 企画展の様子

ンポジウムを今後も継続して開催していく意向が示され、参加者への謝意が表された。

企画セッション（富山国際大学付属高校）

本セッションでは、「DX ハイスクールにおける AI 活用研究の取り組み」および「視覚刺激による身体運動促進システム『イマーシブ・インタラクティブ・ウォームアップ』」の二つの研究発表が行われた。前者では、人間関係の問題など心の課題解決を目的として、AI が対話を仲介する仕組みの検討が紹介された。ロジャースの来談者中心療法の考え方を取り入れた AI との対話実験では、ネガティブ感情の減少とポジティブ感情の増加が示された。後者では、視覚刺激を利用して身体運動を誘

発するシステムが提案され、映像の動作を模倣することで自然に身体活動が促される仕組みが示された。実験では映像速度を速めることで足踏み回数が増加する結果が確認され、AI や映像技術を活用した身体活動促進の可能性が示された。

また、本シンポジウムでは、展示スペースにて、KEIO SPORTS SDGs、富山国際大学付属高等学校、蟹江研究室、稲見研究室、江の島アイランドスパ等による出展がされた。

本シンポジウムは、スポーツを通じた行動変容と社会変革の可能性を多角的に議論する場となり、今後の研究・実践の発展に向けた重要な知見を共有する機会となった。

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
体育会学生対象こころの相談窓口
体育会女子アスリート相談
教職員対象運動教室（オンライン、オフライン開催）
諸学校スポーツ相談（原藤准教授）

4 月 体育会アメリカンフットボール部体脂肪率測定
体育会水上スキー部体脂肪率測定
相模新弟子心臓検診・体脂肪率測定（両国国技館）
体育会蹴球部体脂肪率測定・血液検査
アイスホッケー世界選手権（エストニア）帯同（石田教授）

5 月 相模力士管理者心臓健診（両国）
国民体育大会神奈川県代表選手健康診断（5～9 月）
体育会蹴球部体脂肪率測定

6 月 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
外部競技選手 VO₂max、乳酸測定
体育会アメリカンフットボール部体脂肪率測定
体育会部員対象 BLS 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』オンライン開催（6/3）
日本運動療法学会 2026（大会長：スポーツ医学研究センター・健康マネジメント研究科 教授小熊祐子）（6/20）
スポーツ心理学トレーニング ～勝ち続ける組織をつくる『思考の設計』②～講師：スポーツ心理学博士 布施努（6/22 オンライン開催）

Newsletter No.51

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51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：2026 年 7 月 30 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/>