

健康づくり

2026

3

No.575

3月1日～8日は
女性の
健康週間
です

■特集

広げよう! パラスポーツの輪

〈好評連載〉

拓く～健康づくりの現場から～

「自然の中で心身を整える
リトリートを健康づくりに活用する」

スポーツ参加促進をめざす
支援政策とエビデンス

「スポーツ参加の促進要因の探索と
支援政策の評価研究の成果・今後の展望」

スポーツくじ



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています

特集

広げよう! パラスポーツの輪

Interview 河合純一/スポーツ庁長官

拓く~健康づくりの現場から~ 最終回

自然の中で心身を整えるリトリートを健康づくりに活用する

豊島大輝/ホリスティックサポート代表 健康運動指導士

スポーツ参加促進をめざす支援政策とエビデンス 最終回

スポーツ参加の促進要因の探索と
支援政策の評価研究の成果・今後の展望

近藤克則/千葉大学予防医学センター健康まちづくり共同研究部門特任教授

楽しいフィットネスプログラム 最終回

動きやすい体をめざした自重トレーニング【後編】

小林素明/㈱ウェルネス&スマイル代表 健康運動指導士

運動を安全で効果的に楽しく指導するために
必要な集団運動指導技術⑫

運動環境の整備

沢井史穂/日本女子体育大学大学院研究科長・
体育学部健康スポーツ学科教授 博士(人間科学)

セルフチェックで効果的な筋トレ 最終回

引く動作は背中と足もとを意識して

篠田邦彦/新潟大学名誉教授

身体活動・運動ガイド2023を読み解く 最終回

健康づくりのための自転車運動

桑原恵介/横浜市立大学医学部公衆衛生学准教授

運動指導者のための医学の基本 最終回

<便秘・慢性便秘症Ⅳ>

便秘の予防

水上 健/国立病院機構久里浜医療センター内視鏡部長

脳科学で読み解くカラダの不思議③⑥

脳と長く上手につきあっていくには

毛内 拡/お茶の水女子大学基幹研究院自然科学系助教

トレーナー・岩崎の優言実幸⑮

マージナルゲイン 小さな改善で百寿者をめざす

岩崎由純/日本ペップトーク普及協会代表理事

【寄稿】

体型・体質を責めない寄り添いの医療へ

田中喜代次/筑波大学名誉教授 日本介護予防・健康づくり学会会長

DATA BOX

令和7年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」の概要

運動・身体活動のエビデンス 最終回

スマートフォンアプリによる自己管理支援が
腰痛に伴う機能障害を改善する

健康づくりQ&A 最終回

月経困難症や月経前症候群の原因と対処

星野寛美/関東労災病院働く女性専門外来担当

スポーツ選手の名言に学ぶ 最終回

夢は正夢

西沢泰生/作家

わがまち、わがクラブ 最終回

NPO法人沖縄健康づくり協会ダブルピース(沖縄県)

こばたてるみの

食と運動のおいしい関係 最終回

栄養・手軽さ・携帯性に優れたバナナを活用しよう!

こばたてるみ/㈱しよくスポーツ代表取締役 健康運動指導士

MY SPORTS LIFE⑳

困難にも気高く対峙し続け

拓いた ポジティブなセカンドキャリア

栗原 恵/元バレーボール選手

山と温泉 ~自然の魅力紀行~ ⑫

奥大日岳とらいちょう温泉(富山県)

飯出敏夫/温泉紀行ライター

●健康・体力づくり事業財団からのお知らせ

広げよう! パラスポーツの輪

本特集は2部構成とし、第1部では河合純一スポーツ庁長官へのインタビューを、第2部ではパラスポーツの現状、国の取り組み、さらに地域で進められているパラスポーツの振興事業等について紹介する。

【第1部】

パラアスリート出身の長官として

「スポーツ庁長官就任から約3か月が経過しました。改めて抱負をお聞かせください。」

スポーツ庁の発足から11年目に就任し、この10年間で変わった部分を進化・発展させるフェーズと受け止めています。昨年は「スポーツ基本法」が大幅に改正され、今年は第3期スポーツ基本計画の最終年度を迎え、さらに学習指導要領の改訂に向けた議論も行われています。2027年度から始まる第4期スポーツ基本計画を、学校体育とリンクさせるとともに、「スポーツ基本法」という大きな柱にひもつけて、今後のスポーツの方向性をしっかりと築いていくことが責務だと思っています。

ミラノ・コレティナ2026冬季オリンピック、パラリンピック以降、9月には愛知・名古屋ア



河合 純一【かわい・じゅんいち】

スポーツ庁長官

1975年4月19日生まれ。生まれつき左目の視力がなく、少しだけ見えていた右目も15歳で完全に光を失い、全盲となる。5歳のころに水泳を始め、1992年バルセロナパラリンピック競技大会以降、6大会連続出場。金メダル5個を含む計21個のメダルを獲得する。

早稲田大学教育学部卒業、同大学大学院教育学研究科修了。修士(教育学)。(公財)日本障がい者スポーツ協会日本パラリンピック委員会委員長、同協会理事、(公財)日本パラスポーツ協会理事<協会の名称変更>、同協会日本パラリンピック委員会委員長、同協会常務理事を経て、2025年10月より現職。

「上ブラン」を実行に移すと同時に、障害がある人の生活の質を高める「ライフパフォーマンス」領域も意識し、関係する様々な機関を支え、後押ししなくてはなりません。

また、4月からは部活動改革の「改革実行期間」に入りますので、地域ごとのスポーツ環境と子供たちがスポーツに親しむ機会の充実を連動させて、各地の実情に合わせた取組の支援もしていきます。

さらに、「いつでも、どこでも、誰でも、スポーツを楽しめる」ことも、重要なテーマです。障害のある方の週1回以上のスポーツ実施率は世代によらず一定で30%強というデータがあり、子供の時からスポーツ実施率を上げられれば大人になっても高く維持できるという仮説が立てられます。児童・生徒期の運動・スポーツ体験をポジティブにし、継続できる環境を整えれば、全体の課題も解決していくのではない

「アジア・アジアパラ競技大会が控えているなか、「国際競技力の向上」と「国民のウェルビーイングをどう高めるか」、この2つを大きなテーマとして掲げています。昨年改定された「持続可能な国際競技力向

かと考えています。一方で、一般の方のスポーツ実施率は平均約50%ですが、年代や性別で異なるため、比較的低くなっている働く世代や女性へのアプローチ等が重要だと思っています。

—これまでのご経験を今後どのように生かしたいとお考えですか。

アスリートとは、高みに挑戦し続けるマインドや行動に勇気と感動を与えることができる存在であり、そこに価値を有するものにならないという意味が考えます。私自身が水泳で培ったそのマインドで、常に発展を目指して業務に取り組んでまいります。アスリート雇用が始まって以来、いわゆる職業化したアスリートが増えていることを実感しており、職業としての側面だけでなく、スポーツが社会にもたらす価値の原点についてアスリート自身に改めて考えてもらうことも大切だと思っています。

競技者、障害者の当事者視点はもちろん、JPC委員長やパラ水泳連盟会長、また、教師や指導主事などで現場の事情を理解してきた経験も自身の強みであり、すべてが業務に生きると自負しています。競技者や子供たちを含めて、現場の声に耳を傾けながら、スポーツ行政を進めていきたいと考えています。

めざすのは真のインクルーシブ社会

—競技者経験も踏まえて、パラスポーツの魅力と普及への思いをお聞かせください。

2000年のシドニーパラリンピックではなかなか調子が上がらなかったのですが、金メダルを獲得できたとき、ライバルであるアメリカの選手が自分のことのように喜んでくれました。共に競い合った仲間からの祝福だからこそ、本当

にうれしかったです。そうしたスポーツのもつ力やすばらしさを知っていただくためにも、施設を充実させて、指導者の理解を深めて安定的にスポーツができる環境の創出が必要だと感じています。「障害者スポーツ振興方策に関する検討チーム報告書（高橋プラン）」でも示されているとおり、まず各都道府県に少なくとも1つのパラスポーツセンターの設置を目指します。

従来は、「パラスポーツ専用の施設をつくらなくても、すべてのスポーツ施設を誰もが利用すればよい」という考え方があり、それは20年以上たつても変わっていません。しかし、その結果として、障害のある方のスポーツ実施が十分に進まなかったという点は、反省すべき課題だと感じています。また、スポーツをしていない障害のある方の約40%が、その理由として「体力がない」といった回答があることから、場の整備だけでなく、様々な方たちに合うプログラムの開発・提供も重要と認識しています。

スポーツ庁では、パラスポーツ団体や民間企業、地方公共団体等が連携してパラスポーツの取組を創出することを目的に、「JUSPORT PROJECT」コンソーシアムを立ち上げました。コンソーシアムでは加盟団体同士の情報共有を図るとともに、連携先を見つげるための交流会等を実施しています。今後、スポーツを日常化させる環境整備と、専門的な指導者の育成という両面から、取組を推進してまいります。

—健康づくりの指導者が障害のある方への指導にどうかかわることを期待されますか。

スポーツ庁が作成した「障害のある方へのスポーツ指導関わり方入門ハンドブック」（後述）を活用していただければと思います。障害の

ある方への指導には、専門的な知識が必要な場合もありますが、目の前の当事者と会話をし、その方の背景や障害の特性を理解し、できることを一緒に考えて活動していくことが大切です。健康づくりに障害の有無は関係ありません。指導者がかわっていくことで、WHO憲章が示す健康の定義「肉体的、精神的、社会的に良好な状態」のうちの「社会的な健康」を育むことにもつながります。指導者たちにも、その人が社会とつながり、より豊かに生活できるように支える存在であり、そうした意味で、指導者の皆様には、スポーツを通じて「本来の意味での健康」の推進に取り組んでいただきたいと思います。

—スポーツの理想的な未来像を、どのようなものとお考えでしょうか。

ジョギングコースでは、車いすの人も、選手も一緒に走っている。視覚障害のある人はサポートを受けながら、また走れない人はゆっくり歩き、幼稚園児も散歩している。そんな多様な人たちが自然に交ざり合う光景が日常になるでしょうか。改正スポーツ基本法に「障害の有無を超えて」という文言が新たに記載され、パラも含めたスポーツが社会課題の解決にも貢献しうることが示されたこととらえています。みんなが特性を生かして活動できるインクルーシブな環境が、一人ひとりのウェルビーイングにつながっていきまします。私は「Knowing（知る）→Doing（行動する）→Being（自然に助け合える）」という共生社会実現の3段階を提唱していますが、この「Being」まで高めることをゴールに置いています。

【第2部】

障がいのある人がスポーツ参加を望んでも希望どおりアクセスできていない可能性

スポーツ庁の「スポーツ実施状況に関する世論調査」「障害児・者のスポーツライフに関する調査研究」（いずれも令和6年度）によると、障がいのある人のスポーツ実施率は32・8%で、障がいのない人の52・5%に比べて20%程度低いのが現状である。また、障がいのある児童の約20%が、体育への参加頻度が低いと報告されている。これらのデータから、障がいのある人がスポーツをしたくても、スポーツができる環境にアクセスできていない可能性があると考えられる。

スポーツ指導者に関しては、日本スポーツ協会の公認スポーツ指導者が約72万人（2024年10月）であるのに対して、日本パラスポーツ協会の公認パラスポーツ指導者は約2万8千人（2024年3月）という現状である。

国の障がい者スポーツへの取り組み
スポーツ基本計画での政策課題

2011年8月に施行された「スポーツ基本法」では、障がい者スポーツの推進について、「スポーツは、障害者が自主的かつ積極的にスポーツを行うことができるよう、障害の種類及び程度に応じた必要な配慮をしつつ推進させなければならない」としている。そして文科科学省は、「スポーツ基本法」に基づいて、2012年3月に「ス

ポーツ基本計画」（第1期）を策定。その中で、「年齢や性別、障害等を問わず、広く人々が、関心、適性等に応じてスポーツに参加することができる環境を整備すること」を基本的な政策課題として取り組むとした。この課題は2017年の第2期基本計画でも引き継がれた。

2022年に策定され、2026年度まで運用される「スポーツ基本計画」（第3期）では、国民がスポーツを『する』『みる』『支える』ことを真に実現できる社会をめざすためには、「つくる／はぐくむ」「あつまり、ともに、つながる」「誰もがアクセスできる」という新しい視点を必要とし、それぞれについて取り組む重点施策を挙げている。

「つくる／はぐくむ」については、スポーツの種類やルールなどについて、既存の枠組みにとらわれず、状況に応じて柔軟に考え、つくり出すことが大切だとし、性別や年齢、障がいの有無に関係なく、多様な人々がスポーツに参加できる環境の構築を必要としている。また、体育の授業等の運動に親しむ機会の充実、質の高い指導者の育成、デジタル技術を活用した新たなスポーツ機会の創出なども挙げている。

「あつまり、ともに、つながる」については、さまざまな立場の人が集まり、ともに活動し、つながりを感じながらスポーツを楽しむことが大切だとし、多様な立場の人々が集まる環境の構築やスポーツ団体のガバナンス、経営力強化などの課題を掲げている。

「誰もがアクセスできる」については、年齢や性別、障がいの有無、経済的事情、地域の事情などによって、理不尽・非合理に、スポーツ

をあきらめざるを得なくなるといったことがないように、総合型地域スポーツクラブやオープンスペースなどでの場づくり等の課題を挙げている。

「スポーツ基本計画」（第3期）で
取り組む具体的施策

「スポーツ基本計画」（第3期）では、総合的かつ計画的に取り組む施策として12の項目を挙げている。そのうち「多様な主体におけるスポーツの機会創出」と「スポーツを通じた共生社会の実現」の2つで、障がいのある人のスポーツについて述べている。

「多様な主体におけるスポーツの機会創出」では、国民のスポーツ実施率の向上を政策目標に掲げ、対象を①国民一般 ②子ども・若者 ③女性、障がい者、働く世代・子育て世代 ④大学の4つに分けて、それぞれに政策目標と具体的施策をまとめている。

この中で障がい者については、②の子ども・若者に対する具体的施策として、障がいがあることを理由に体育の授業を見学している児童がいることから、参加を希望する児童生徒の見学をゼロにするため、障がいのある児童生徒がともに学べる学習プログラムの開発や、個に応じて指導ができるよう工夫を促進するとしている。また③では、地域の課題に応じた障がい者のスポーツ環境の整備や、障がい者スポーツ用具の整備と利用促進を図るとともに、障がい者スポーツの魅力を発信することなどにより、障がい者のスポーツ実施率の向上をめざすとしている。そして、障がい者（成人）の週1回以上のスポーツ

実施率を40%に、年1回以上のスポーツ実施率を70%程度にすることを目標に設定している。

「スポーツを通じた共生社会の実現」については、さまざまな立場・状況の人とともにスポーツを楽しめる環境をつくることを政策目標に掲げ、障がい者のスポーツ推進と、スポーツを通じた女性活躍促進について、政策目標と具体的施策をまとめている。障がい者のスポーツ促進については、障がい者スポーツに関する情報の発信やボランティア参加の推進などにより、一般社会の障がい者スポーツへの理解を深めることや、障がいのある人となない人が一緒にスポーツを行えるようにすること、一般のスポーツ推進体制と連携して、体制を整備するなどの具体的施策をまとめている。

またスポーツ庁は、障がいがある人となない人が、ともにスポーツを楽しむための基盤を整備する必要があるとの観点から、2025年度より、Sports in Lifeプロジェクトの「スポーツエールカンパニー」認定制度に、パラスポーツ部門を新設した。スポーツエールカンパニー認定制度は、昼休みなどにストレッチや体操をする、通勤時に階段の利用や徒歩・自転車での通勤を奨励するなど、従業員の健康増進のためのスポーツに積極的な取り組みを行っている企業を認定する制度である。そしてこの制度に、パラスポーツ団体と連携した優良な事例をもつ民間企業や地方公共団体、社団法人などを認定する制度を追加したのである。認定された企業や団体は、スポーツ庁のホームページなどで公表され、認定証と認定マークが交付される。

パラリンピック等の国際大会 パラスポーツの普及と選手の強化

国際競技力の向上もスポーツ基本計画の一つで、オリンピック・パラリンピックともに、国内の中央競技団体の組織基盤の強化、指導者の人材育成、環境整備等のほか、オリパラの連携を促進し、アスリートの育成やスポーツ医学的支援を充実させていくとしている。

パラリンピックは、「切断車いす」「脳性麻痺」「視覚障がい」「知的障がい」など、障がいの種類や区分に応じてクラス分けされた競技が行われ、近年、日本選手団も目覚ましい成績を収めている。直近では、ミラノ・コルティナ2026冬季パラリンピックが、2026年3月6日～15日の日程で開催される。

聴覚障がい者の国際競技大会としては、デフリンピックがある。2025年11月15日～26日に開催された東京2025デフリンピックは、100周年の記念すべき大会で、過去最多の選手が出場。多数の観客を集めたほか、連日のメダラッシュに、メディア等でも大きな盛り上がりを見せた。また、知的障がい者のためのスペシャルオリンピックスは2027年、夏季世界大会がチリのサンティアゴで開催される予定である。

地域におけるパラスポーツの 振興事業

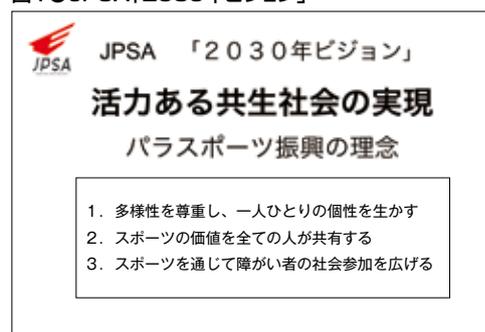
公益財団法人日本パラスポーツ協会（JPSA）は、わが国の障がい者のスポーツの普及・振

興を推進している団体である。

JPSAは2021年、「活力ある共生社会」を理念に2030年ビジョンを発表した（図1参照）。パラスポーツの普及・拡大は裾野を広げる取り組みと、競技力の向上を図る山を高くする取り組みを好循環させることで、パラスポーツの振興を図り、山に木を繁らせるように、多様性を認め合い、活力ある共生社会を実現させることをめざし

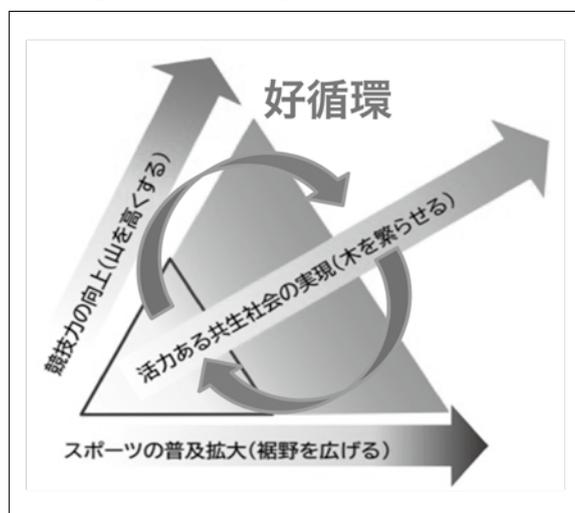
（図2参照）、関係団体の理解と協力を得ながら

図1●JPSA「2030年ビジョン」



（資料提供）公益財団法人日本パラスポーツ協会

図2●活力ある共生社会を実現するためのビジョン図



（資料提供）公益財団法人日本パラスポーツ協会

ら活動を進めている。

特に、パラスポーツの裾野を広げるため、「地域におけるパラスポーツの振興事業」に力を入れている。これは、地域のパラスポーツ振興の統括組織である県、市のパラスポーツ協会が、自治体や各スポーツ団体、各地のパラスポーツの関係者や団体等と連携・協働し、各種教室やイベントを企画・運営し、地域全体へのパラスポーツの普及・振興を図るものである。2022年度からは、県、市のパラスポーツ指導者協議会、パラスポーツ競技団体、パラスポーツセンターも加わり、JPSSA登録4者がそれぞれの地域で活動を続けている。また近年は、地域のスポーツ推進委員協議会との連携事例が増え、パラスポーツがより活性化してきているという。『令和6年度障害者スポーツ振興事業「地域におけるパラスポーツの振興事業」報告書』より、3事例を紹介する。

【事例① 鹿児島県パラスポーツ協会】

鹿児島県は、離島を含むと南北に600kmにもわたるが、スポーツの場は鹿児島市の中心部に集中しており、特に離島部でのスポーツ機会が少ないなど、地域格差があった。そこで鹿児島県パラスポーツ協会は、パラスポーツの拠点とするべく県内を6ブロックに分けて、各地区の小学校や町役場等で障がいのある人へスポーツ教室(ポッチャボールを使つての的当てやレクリエーション等)を開催した。また、用具を市町村に貸し出して、地域でも取り組めるように配慮した。加えて、地域で活動するスポーツ推進委員に初級パラスポーツ指導員の養成講習会の受講を促して、障がいのある方の運動・スポー



鹿児島県パラスポーツ協会が開催したポッチャボールを使ったスポーツ教室

ツをサポートする指導者の育成に努めた。こうした活動を2020年から続けた結果、拠点の整備が進み、地域格差は徐々に改善、自主的に活動を始める地域も増えているという。さらには、地域の障がい者のクラブ・サークルや、それを支援する指導者等が一体となり、教室やイベントの開催を行政に要望、予算化された例もあるという。

【事例② 日本卓球バレー連盟】

卓球台をコートに、バレーボールのルールを基に、転がすと音が出るボールをネットの下を通して転がし点数を競う「卓球バレー」という競技がある。これは1971年に筋ジストロフィー児が学ぶ大阪府の養護学校で生徒と先生が一

緒に考案したスポーツで、重い障がいがあっても楽しめるうえ、障がいの有無にかかわらず、子どもや高齢者でも楽しめることから、ユニバーサルスポーツとしても注目されている。

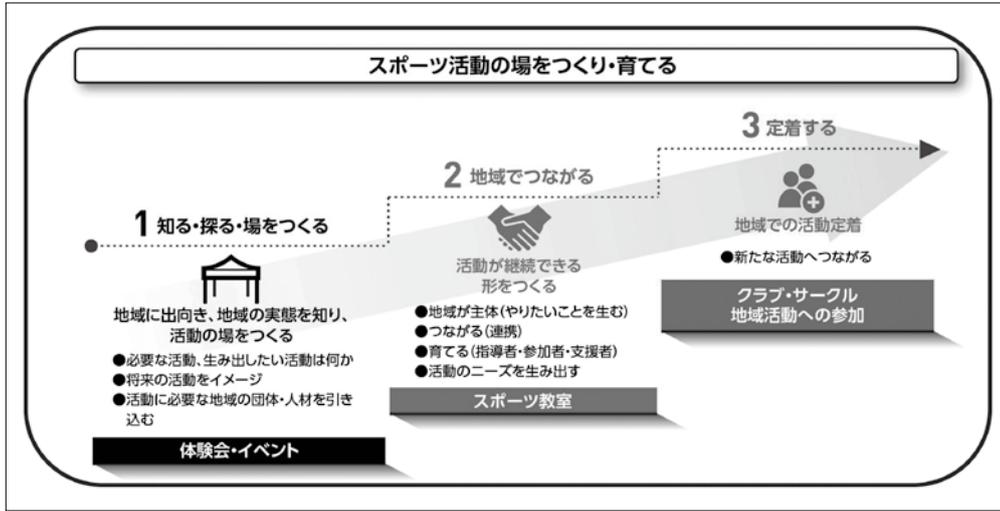
日本卓球バレー連盟は、JPSSAの振興事業を活用し、全国17か所で体験教室と指導者・審判員の養成講習会を開催した。養成講習会への参加者が少ない開催地もあったが、参加した障がい当事者からは「自分たちの地域で体験会を実施したい」等の前向きな声があがった。

同連盟の指導者や資格取得者が体験会をサポートしたことで、地域が主体となって体験会等を運営する体制を整えていくきっかけになったという。同連盟は、卓球バレーを通じた地域におけるパラスポーツ活動の定着をめざしているが、その半面、資金不足が課題になっている。同連盟はボランティア団体であるため、今後は民間の企業や団体を巻き込みながら普及活動を進めていきたいと考えている。

【事例③ 特定非営利活動法人日本知的障がい者サッカー連盟】

知的障がい者のサッカーは、国民スポーツ大会のあとに開催される全国障害者スポーツ大会の競技種目の一つでもあり、全国にプレーヤーがいる。特定非営利活動法人日本知的障がい者サッカー連盟(JFFID)には32の地域が加盟(2024年3月調べ)しているが、連盟はJPSSAの振興事業を活用し、「JFFID地域活性化プロジェクト」誰もがいつでもどこでもサッカーができる環境整備「事業をベースに、2030年までに30府県での地域連盟の設立、各都道府県での担当委員の配置をめざしている。

図3●地域でのスポーツ振興拡充の流れ



(資料提供)公益財団法人日本パラスポーツ協会

2024年に体験型イベントを広島市立広島特別支援学校で2日間開催した際には、フットサル教室やエンジョイサッカー教室を行ったり、知的障がい者の特性に関する講習会等を実施して、知的障がい者サッカーに対する理解や協力を求めた。事業の成果としては、地域の協力団体とのつながりが強化できたり、指導者、支援者と出会えたことが挙げられた。広島県は

今後もサッカー教室やチーム結成を視野に入れた練習会などを継続し、レベルに応じた環境整備を進めるとともに、3年以内に広島県の連盟の組織結成をめざしているという。

JPSAは、地域でパラスポーツの活動が定着するまでの流れを①知る・探る・場をつくる②地域でつながる③定着するという3つのステップで表現している(図3参照)。しかし、③定着のステップまでたどり着く地域は少ないのが現状だ。定着するためには、事業の主体が中央の連盟等から地域に移行する必要があり、そのためには、各地域で事業を担う指導者の育成も重要である。そのようななかで、これまでのさまざまな活動を通して、連携した団体から次年度も継続したいとの希望が届いたり、近隣の自治体から視察があったり、事業を実施していない地域からの問い合わせが増えたりといった報告もあり、少しずつではあるものの、地域へのパラスポーツの定着が進みつつあるとJPSAは評価している。

また、地域での活動を担う指導者に関しては活動している指導者等の絶対数が少ないことから、指導者が固定され、一部の人材に負担が集中してしまう点が大きな課題となっている。今後は、スポーツ分野にかぎらず、福祉・医療の分野など、多様な人材と連携しながら、指導者や関係者、支援者を増やしていくことが重要とJPSAは考えている。

■参考資料
 令和6年度障害者スポーツ振興事業「地域におけるパラスポーツの振興事業」報告書、公益財団法人日本パラスポーツ協会

Column

スポーツ指導に携わる人に役立つ障がいのある人への指導入門ハンドブック

スポーツ庁は、「障害のある方へのスポーツ指導・関わり方入門ハンドブック」パラスポーツが持つ可能性」をホームページに公開しており、誰でもダウンロードすることができ、障がいのある方へ初めて指導をする人や、日ごろ指導しているチームなどで、障がいがある人となない人を一緒に指導する人などに読んでほしいとしている。

同ハンドブックは、「パラスポーツの基本」「障害のある方へのスポーツ指導の入口」「障害のある方へのスポーツ指導の実践(障害の特徴や指導方法、安全管理)」の3部構成になっている。第一章のパラスポーツの基本では、スポーツそのものの効果やパラスポーツの現状について、第二章のスポーツ指導の入口では、スポーツを指導する際の心構えや環境整備、スポーツを実施するためのさまざまな工夫や対象者とのコミュニケーション、障がいのある方への指導のメリットなどがまとめられている。そして第三章の指導の実践では、肢体不自由や視覚障がい、聴覚障がい、知的障がいなどの主な障がい別に、その特徴を踏まえた指導のポイントやコツが整理されている。

また、パラスポーツについてより詳しく学びたい場合は、パラスポーツの指導教本や各競技別のガイドブックが紹介されており、それぞれのリンク先も掲載されている。



拓く

健康づくりの現場から

最終回

自然の中で心身を整えるリトリートを 健康づくりに活用する



亀山湖の湖畔でのヨガの様子

ホリスティックサポート代表
健康運動指導士 豊島 大輝氏

豊島大輝氏は、自然体験型リトリートをプロデュースする健康運動指導士である。従来の運動施設での健康づくりやスポーツの枠を超え、自然の中で心身の健康を回復させる「リトリート」の実践者として、ホリスティックな健康観に基づく独自の活動を展開。自然と人、日常と非日常をつなぐ新しい健康づくりに心血を注いでいる。

「自然の一部」還る」 リトリートの本質

リトリートとは何か。日本語では転地療法や転地療養とも訳されている人気の旅だが、豊島大輝氏はリトリートの本質は、自然の一部としての自分、つまりは「カタカナのヒトに還る旅」だと熱く語る。現代はスマートフォンなどの情報端末による社会との「常時接続」があたりまえとなり、神経が休まる暇がない。社会との接続を断ち、リトリートは、日常で背負っている役割や価値観という「鎧」をいったんすべて手放して、自然のリズムに身を委ねることで、本来の自分自身を取り戻していく。自然への転地を伴う取り組みである。

リトリートとは、単なる非日常体験ではない。日常から離れることで初めて得られる気づきを、再び日常へと持ち帰り、繰り返し人生や仕事に活かしていくことに意味がある。過度な目標設定や、自分の発想を狭めている社会的役割から、一定の距離を置き、社会の一部「人」から、自然の一部「ヒト」としての自分を感

▲豊島氏

じること、心身のバランスが整って行く。リトリートは、人間の原点回帰の機会というわけだ。

スポーツインストラクターを経て健康づくりへの意識を高める

豊島氏の原点は、大阪での幼少期にある。アウトドア好きの父に連れられ、山や海でのキャンプや釣りを楽しむ日々を送った。しかし、父が転勤に伴い、過労で倒れて仕事を辞めざるを得なくなったことが大きな転機となる。後に知った「人は自然から遠ざかるほど病気に近づく」というヒポクラテスの言葉は、子どものころの実感と重なったと言う。

就職氷河期の中、健康関連で正社員の仕事を探すもうまくいかず、スポーツクラブでアルバイトのインストラクターとしてキャリアをスタートした。その後の社員登用をねらったのフルタイム勤務である。非正規社員ながら、クラブではスイミング部門の立ち上げに携わり、スイミング参加者の定員率では、スタジオプログラム、アクアプログラムを超えてトップを記録するなどやりがいを感じていた。

一方で、ジムトレーナーの業務の場面では、会員から「食べすぎによる体

重減少メニューを考えてほしい」といったやり取りを重ねる中で、やせることだけに注力するのではなく、仕事のしかたや暮らし方そのものに目を向けることが大切ではないかという思いが、自分の中でしだいに高まってきた。介護を必要とする父の存在を身近に感じていたことも、その考えを深める一因になっていたという。短期的な目標をかなえるサポートよりも、ライフスタイルそのものに焦点を当てたセラピーやホリスティックな健康観への関心が高まり、セラピスト関連の資格を複数取得して力をつけていった。

健康運動指導士を取得 自然と健康を結ぶ事業へ

平成13年からは海洋療法を取り入れたリゾート施設で正社員として、自然療法のセラピスト活動を行うようになる。この間、めざしていたのが健康運動指導士の資格取得だった。自然と運動の両面で仕事の幅を広げるには、運動指導者としての専門知識や技術を身につけ、確かなエビデンスをもっていたと考えたからである。5年以上の実務経験をクリ

アして講習を受け、健康運動指導士の資格取得を果たしたのは平成21年のことだ。

「気づいたらリトリート」という言葉が自分の中にあつた」という豊島氏。各地のリトリート施設を見て回り、確信をもつに至った自身のホリスティックな健康観を体現すべく、平成22年に「ホリスティックサポート」と名づけたリトリートやウェルビーイング事業で起業した。棚田の再生や農家民宿開業のプロデュースなどに着手しつつ、地元で自然学校を運営。自然と健康を結ぶ事業を展開していく。

その後、令和元年に千葉県を中心に甚大な被害を出した房総半島台風や、新型コロナウイルス感染症の拡大といった災害を経て、自然学校の活動を中断。令和3年からは千葉県の亀山温泉リトリートなど、リトリート施設の運営や開業サポートに軸足を移している。

適度に体を動かす休養は 疲労回復を早める

亀山温泉リトリートは、自然体験型としてリトリート業界では独自の存

在感を放つ。ヨガや焚き火、星空リトリート、アウトドアサウナなど、自然と一体になることを目的とする多彩なプランを展開している。

豊島氏が最も大切にしているのは、参加者が自然とのつながりを通して心身を回復していくこと。必ずオリエンテーションを行い、参加動機をていねいにヒアリングする。強いストレス状態の人にはマインドフルネスの岩と名付けた岩場での瞑想体験めいそうを、リフレッシュが目的の人にはヨガ体験を勧めるなど、ニーズをすくい上げ、参加者の希望が観光寄りか、あるいは深いリトリート寄りかを見極めてプログラムを提案し、合意のうえで提供している。

特に人気が高いのは、湖畔で行う「レイクリトリート」だ。自然ガイドの豊島氏と湖の周辺をウォーキングしたり、ヨガをしたり、気功の呼吸法を行ったりする(表参照)。ヨガであれば、木のポーズを木の根元で、山のポーズを山に望む場所で行うことで、地にしっかりと足を根づかせるグラウンディングの感覚や丹田への意識が深まりやすい。

ただ何もしないで休むよりも、適度に体を動かす積極的休養のほうが、疲労回復が早いという知識を活用し、

表●「レイクリトリート」のおおまかな流れ

	時刻	内容
1	15:00	チェックイン (亀山温泉、またはリトリートグランピング)
2	15:30	オリエンテーション、体験開始 亀山湖周辺の自然ガイドツアー
3	15:50	湖畔到着、自然の中でヨガの実践
4	16:20	ヨガ終了
5	17:00	温泉入浴
6	18:00	夕食

活力が向上しパフォーマンスが上昇する確信をもってプログラムを提供している。体験者からは「自然と一体になれた」「心が静まり、体が軽くなった」といった喜びの声が寄せられている。

家族旅行や企業研修にも 活用される大自然体験

また、「広域ネイチャーガイド」も好評だ。奥房総の最後の秘境を巡



「広域ネイチャーガイド」で訪れる大自然（鹿野山九十九谷）

り、古利参拝、濃溝の滝・亀岩の洞窟の散策、鹿野山九十九谷などの絶景を訪れるプランを多数用意している。希望者は岩場でのマインドフルネス瞑想を体験できるので、自分を見つめ直す貴重な機会となる。マインドフルネスは、脳内のデフォルト・モード・ネットワークを穏やかにすることが知られている。

各エリアを訪ね歩き、体を動かすことで血流が促進されるとともに、さまざまな体験によって心身のリフレッシュ効果が高まる。豊島氏のガイ

ドで、緑あふれる環境と歴史に触れる時間を過ごすことができる。

対象者はファミリー層が中心だが、女子旅や企業研修にも活用されている。自然の中で体を動かすことで、ストレスホルモンの低下や睡眠の質の改善など科学的な効果も期待できる。ただ豊島氏は「効果を声高に語るより、自然の中で過ごす時間そのものに価値を見いだしてほしい」と語る。

確かなエビデンスをもつことが自信につながる

豊島氏は、専門知識を背景に、森林浴やマインドフルネスなどの科学的根拠を理解しつつも、あえて効果を語らずに「いま」と「ここ」を全身で感じるリトリート体験そのものを重視する。「期限や結果から一度離れ、人生全体を整える時間に身を置いてほしい」という姿勢は、ホリスティックな健康観の体現を支えている。

短期的な目標にとらわれず、ライフスタイル全体を見据えるアプローチも健康運動指導士としての強みである。たとえば、「健康診断前に1週間間で体重を減らしたい」といった目標

を掲げる利用者に対して、「本当に大切なのは日々の生活を整えること」と助言する。その背景にある健康運動指導士としての専門性が説得力と信頼性を高めている。リトリートを通じて、参加者がみずから生活を見直し、持続可能な健康づくりへと向かうことを後押ししている。

リトリートの可能性を追求 新しい健康づくりの創造へ

豊島氏の事業スキームは、プロデュースから業務受託まで一貫して行うことが特徴で、オーナーと対等な立場で事業を構築していく。亀山温泉リトリート事業も、当初は自然学校の連携先から始まり、現在は社員として運営に携わっているが、いずれ業務委託契約での運営を見据えており、将来的には本モデルをひな型にして、各オーナーとコンセプト別に全国各地でのリトリート事業のプロデューサーとしての活動をめざしている。

今後は、リトリートセンターの設立を究極の目標とし、専門家とのネットワークを広げ、企業研修型や

医療連携型など、リトリートの可能性をさらに広げていく考えだ。「たとえば車いすで旅ができるリトリートや、企業の福利厚生に組み込んだ形でのメンタルヘルス型リトリートなど、リトリートの多様化にも挑戦したい」と話す。さらに、1人で行うフェーズを経て、これからはリトリートやウェルビーイングというキーワードを軸にビジネスパートナーと連携しながら、新しい健康づくりを創造したいと考えている。

豊島氏の歩みは、自然と健康を結ぶ挑戦の連続だ。健康運動指導士を志した背景には、父の病気や自然の中での原体験があり、そのつど学び、進化を止めることはなかった。自然と健康のかかわりに強い関心を持ち、自然と運動の両面から人々の健康を支えたいという思いが原動力となっている。

専門性と人間性を両立させた健康運動指導士として、参加者一人ひとりの人生に寄り添う姿勢を大切にしている。多様なリトリートプログラムを通じて、現代人の心身の健康回復に大きく貢献していくことを豊島氏は願っている。

運動環境の整備

日本女子体育大学大学院研究科長・
体育学部健康スポーツ学科教授、博士(人間科学)

沢井 史穂

東京大学大学院教育学研究科体育学専攻博士課程修了。三重県立看護大学准教授、女子美術大学教授等を経て、2013年より現職。専門研究分野は健康科学、運動生理学。健康・体力づくり事業財団等で健康運動指導者の養成、研修のための講習会講師や資格認定試験官などを務める。



運動中のけがや事故を防ぐポイント

今回は、運動環境の整備について取り上げます。安全で効果的に運動を実施してもらうためには、指導者は適切な運動プログラムを作成し、わかりやすい指導を行うことを心がけるだけでなく、運動環境の整備にも努める必要があります。運動環境とは、運動する場所だけでなく、設備や用具も含まれます。それらが不適切だと、けがや事故の発生につながる危険性があるからです。

1. 室内(水中)環境

室内で運動する場合は、空調が備わっていることが必須条件です。空調の設定温度の理想は21～23℃です。比較的狭い室内で多人数が中等度以上の強度の運動を行う場合、空調の容量によっては十分な室温調節が行えなくなり、暑さで参加者の注意力が低下したり、汗で床が滑りやすくなって捻挫などの外傷を発生させたりすることがあります。高温・多湿の部屋での運動は命にかかわる内科的熱障害の原因になるので危険です。

水中運動では、水温と室温、水質のほか、水深についても確認し、プールの場所によって水深が異なる場合は、参加者の身長に応じて適切な水位となるよう、立ち位置を考えましょう。



2. 床の材質

室内で体の移動を伴う運動(ウォーキング、体操、ダンス、跳躍運動など)を行うときの床は、衝撃吸収性と適度な滑りを兼ね備えていることが要件となります。ピータイルやコンクリートなどは着地衝撃が大きく、滑りすぎる、あるいは滑らなさすぎるので

不適當です。コンクリートの上にカーペットを敷いた床は、衝撃を吸収しないことに加え、カーペットのしわに靴が引っかかりやすい(摩擦が大きい)ため、けがの危険性が高いと言えます。じゅうたんは衝撃吸収性はありそうですが、方向によって滑ったり、逆に滑らずに足が引っかかったりするので、やはり移動運動や跳躍運動には適しません。

表面が木材で、その下にスプリングコイルが入っているような、しなりがよくてしかもすぐにそれが元の状態に戻りやすい材質が理想とされています。やむを得ず、適切でない床で運動を行わなければならない場合には、床の特性を考慮して危険の少ない動き(跳躍を控えるなど)を選択する必要があります。また、床材によっては温度や湿度の変化で伸縮したり滑りやすくなったりするので注意しましょう。

3. 設備・用具の確認

運動する場所の広さや形状、照明や音響機器(オーディオ機器やマイク)の操作のしかたや不具合がないか、運動指導の前に必ず確認しましょう。

運動プログラムの内容によって、ストレッチマットやウエイト、チューブ、ボールなどの用具を使う場合も、破損や摩耗がないか、事前に確認しておくことが不可欠です。そして、参加者が急に増えたり、用具に不具合があったりしたときに対応できるよう、用具の個数は参加者の人数より少し多めに準備しておくことが望ましいと言えます。なお、マットやバランスボールのように、広い範囲で肌が直接触れるような用具を使うときは、衛生上の配慮から除菌用アルコールスプレーとぞうきんを用意して、使用後に参加者にふいてもらうようにするとよいでしょう。





篠田 邦彦

新潟大学名誉教授
元NSCAジャパン理事長
博士(医学)
ACSM-EP Emeritus,
CSCS®D

引く動作は背中と足もとを意識して



体を安定させてぶれずに引く

電車やバスに乗ってつり革につかまっているとき、車両の揺れに対応するために、前後左右の動きも加えながら、つり革を下向きに引いて体の安定を保とうとしています(図1)。このとき、つり革を握る側の三角筋、上腕二頭筋、上腕三頭筋、



図1●つり革につかまる

僧帽筋、大胸筋、広背筋、菱形筋、前鋸筋などが活躍します。同時に、これらの筋の可動性を確保するために体幹や脚部のさまざまな筋を動員して安定性をつくり出します。



図2●引き出しを開ける

タンスの引き出しを開ける動作(図2)、開き戸を手前に引いて開ける動作



図3●開き戸を手前に引いて開ける

(図3)では肘を屈曲させておいて、肩甲骨の内転と肩関節伸展を優先的に用います。これらの

引く動作では前腕回内位で行うより回外位で行うほうがより大きな筋力発揮が可能であり、持久的筋力発揮にも優れていることが知られています。また、引き出しを手前に引く動作を直立時の肘の高さより上方で行う場合や、腰より低い位置で上体をかがめて行う場合、高齢女性は男性に比べて力発揮が困難であることからより大きな負担となるために、

脚部を中心に全身のバランスを保持する構えをつくるのが大切です。引き戸を開ける横方向への動作では棘上筋と僧帽筋中部線維、下部線維が活動します。この場合も下半身の比較的静的な筋活動で全身の安定性を保つことが求められます。

つり革につかまって車両の揺れに対応する動作や引き出しを開ける動作では、肘関節をある程度屈曲位に保ち、等尺性筋活動で屈曲角度を維持しつつ、肩関節伸展と肩甲骨内転の動きを用います。これらの動作を強化するうえでベントオーバーローイング(図4)が有用です。ペットボトルを引き上げるときに肩甲骨内転を強く意識して行うことで、僧帽筋中部線維、菱形筋、三角筋後部線維の活性化を促します。

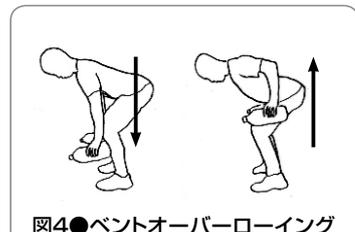


図4●ベントオーバーローイング

頭上でバスタオルを横に引っ張りながら背側に引き下げるラットプルダウン(図5)で広背筋を活性化させましょう。ペットボトルを両手で体の前に持ってスクワットするゴブレットスクワット(図6)は前に重みがかかるので何も持たずに行うスクワットとは異なるバランスのトレーニングが加わります。

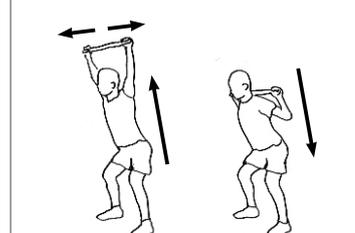


図5●ラットプルダウン



図6●ゴブレットスクワット

■参考文献

- 西岡基夫ら：引き操作における身体負担の評価方法に関する研究。日本生理人類学会誌。7(1)：49-52, 2002.
- 伊藤直之ら：弓引き動作における筋活動について—表面筋電図における検討—。理学療法学Supplement, 36(2), 2008.
- 野島一雄ら：看護動作における上肢筋群の筋電図学的分析—シーツを引く動作での順手・逆手の考察—。愛媛県立医療技術短期大学紀要, 第5号, 83-87, 1992.
- 門田成治ら：看護動作における上肢筋の力学的特性について—シーツを引っ張る動作での順手と逆手についての考察—。愛媛県立医療技術短期大学紀要, 第1号, 23-33, 1988.
- Neumann DA著 Andrew PD, 有馬慶美, 日高正巳監訳：筋骨格系のキネシオロジー 原著第3版。医歯薬出版株式会社, 2018.



最終回

スポーツ参加の促進要因の探索と
支援政策の評価研究の成果・今後の展望

近藤 克則

千葉大学予防医学センター健康まちづくり共同研究部門特任教授
(二財)医療経済研究・社会保険福祉協会 医療経済研究機構研究部長

著者略歴

1983年千葉大学医学部卒業。船橋二和病院リハビリテーション科科长を経て、1997年日本福祉大学助教授。University of Kent at Canterbury(イギリス)客員研究員(2000~2001年)、日本福祉大学教授(2003~2014年)、千葉大学予防医学センター教授(2014~2024年)、国立長寿医療研究センター老年学評価研究部長(2016~2024年)を経て、2024年4月より現職。「健康格差縮小を目指した社会疫学研究」で2020年度「日本医師会医学賞」受賞。

本連載の目的は、「スポーツ参加の促進要因の探索と支援政策の評価研究」国・自治体・個人レベルの重層的アプローチ(国立研究開発法人科学技術振興機構(JST)社会技術研究開発センター(RISTEX)助成研究)の成果を紹介することでした。連載の最終回では、連載全体を振り返り、連携(コレクティブ・インパクト)成功の5条件に沿って、本研究の成果と今後の展望について述べます。

本連載の振り返り

連載第1回では、本研究を着想した背景にあった環境要因を変える「ゼロ次予防」(WHO)や産官学民連携によるコレクティブ・インパクトの考え方を紹介しました。それは、促進要因を研究するだけでは運動・スポーツ参加促進はできないと考えたからです。そ

して、①スポーツ基本計画でもうたわれているスタジアムなどスポーツを実施しやすい環境整備 ②スポーツ振興促進要因の「見える化」 ③アプリ等によるスポーツ促進効果検証という本研究の3本柱と成果の事例を紹介しました。これらの手がかりを「学」が示すことを糸口に、「官」である国の政策で環境を整え、自治体を取り組み、「産」・「民」がデジタルの力も使って個人の行動を変え、その効果を生む「学」が評価するという産官学民連携を促進する試みとその成果を第2回以降で紹介してきました。

連載第1~3回では、「学」の立場から、散歩や運動に適した建造環境やスタジアムなどでの観戦Ⅱ「みる」スポーツ、そして友人と会う頻度や人数など社会的ネットワークやスポーツの会への参加などソーシャル・キャピタル(社会関係資本)が運動・スポーツ参加を促進する環境要因になりうることを報告しまし

た。第4・5回では、「産」が提供するアプリやネット、eスポーツなどのICTの活用が運動・スポーツ参加促進に寄与していることを紹介しました。「官」の立場からは、第6~8回では自治体の事例を、第9回にはスポーツ庁のスポーツ推進計画を取り上げました。第10・11回では、「民」が進めるラジオ体操やparkrunの取り組みを紹介しました。

全12回の連載という制約から紹介できませんでした。健康運動指導士や健康運動実践指導者など運動の専門家による取り組み、プロスポーツチームやフィットネスクラブなど産業界における連携の取り組みも少なくありません。つまり、スポーツ参加促進には、産官学民による連携、行政内の多部門連携および国・地方自治体(都道府県・市町村)・コミュニティ・個人等の重層的な連携など、幾つもの連携した取り組みが必要であることが本研究を通じて再確認できました。

今後の展望
―連携成功に必要な5条件

そこで、以下では、産官学民・多部門・重層的な連携による取り組みを進めようとした本研究における試みと今後の展望について述べます。

立場の異なる組織(行政、企業、NPO、

財団、有志団体などが、組織の壁を超えてお互いの強みを出し合い社会的課題の解決をめざすアプローチのことを「コレクティブ・インパクト」と呼びます¹⁾。なじみのある表現で言えば産官学民連携と言いつてもよいでしょう。行政内の多部門連携や重層的な連携にもあてはまる面が多いので、コレクティブ・インパクト成功の5条件¹⁾(1)共通のアジェンダ (2)共通の評価システム (3)相互補完し合う活動 (4)継続的なコミュニケーション (5)活動を支える組織——に沿って話を進めます。

(1) 共通のアジェンダ

連携すべき産・官・学・民、行政内の多部門、重層的な組織が、共通する社会課題・計画(アジェンダ)を共有することが前提となります。推進政策の理論仮説群をまとめたロジックモデルや連携で得られる相互補完や相乗効果(アウトカム)などを共通認識とすることが連携を進める前提条件になります。

産官学民が連携できれば発揮されるお互いの強みなどが相互補完的であることを表に示しました。産官学民は、それぞれ対象が全国か地方か、重視する価値は何か、取り組みを進めるうえで必要な条件は何かが異なっています。言い方を変えれば、連携がうまくいけば多面的な価値やそれぞれの得意なこと——創意工夫や規模の拡大、社会的課題対策・制度化、理論化や学術的評価、柔軟性や活

力——などを引き出すことができます。また、それぞれ財源も異なるので、これらを組み合わせることができれば、財政規模の拡大の可能性もあります。

もう一つの行政内の多部門連携については、たとえば、スポーツ振興、介護予防、保健・健康、防災の4部門は、本来業務に対して予算がつき、それぞれの業務がいわば縦割りで遂行されています。しかし、見方を変えれば、スポーツ参加者を増やすことは高齢者では介護予防、全年齢の健康増進が期待でき、それらにより災害弱者が減るので防災部門にとつても望ましいことです。そのほか公園整

表●産官学民連携の相互補完性

部門	産	官		学	民
		国	地方自治体		
対象	全国	全国	地方	全国	地方
重視する価値	収益性	公平・公正		新規性・科学性	必要性・楽しさ
必要条件	利益	議会での承認		学術的成果	共感
得意なこと	創意工夫・規模の拡大	社会課題対策・制度化		理論化・評価	柔軟性・活力
財源	顧客から	税		研究費	補助金・寄附

備などを担当する都市計画部門や観光・市民共同の部門にとつても、スポーツイベントやスポーツ活動がかかわることは少なくありません。このような多部門が連携して取り組み、それぞれの本来業務を超えた相乗効果(クロスセクター・ベネフィット)が期待できます。

縦割りを超える連携について、多くの者が「必要だが期待されるほどには実現していない」と指摘していました。今後の展望としては、本研究のような連携を試み、以下で示すような相互補完や相乗効果が感じられる事例を増やしていくことです。そのためには、(2)～(5)の条件を整えていくことが必要になります。

(2) 共通の評価システム

アジェンダについての共通認識を得るために不可欠なのが、共通の評価システムです。第1回で紹介したように、スポーツ振興促進要因の「見える化」の研究によって「公園や散歩に適した歩道などが多いと答える高齢者が多いまちほど、スポーツの会に参加する高齢者が多い」や「歩きやすいまちでは身体活動が多いなど健康関連指標がよい」こと、「歩きやすいまちでは介護費用まで低い」²⁾ことなどが明らかとなっています。これらが「見える化」されれば、不動産開発業者や行政の都市計画部門との連携が重要であること、運動・スポーツ参加の促進が進

めば健康・介護予防担当部門にも恩恵があることなどが共有され、連携した取り組みを進める原動力になります。逆に、評価されていなかったり、評価結果が共有されていないかったりすれば、連携は「本来業務と関連が薄い」「余計な仕事」になってしまいます。

今後の展望として、克服すべき課題の一つにデータベース構築があります。評価に必要な理論仮説群を「見える化」したロジックモデルや評価研究デザインなどは「学」がリードするにしても、評価に必要なデータベース構築には「官」がもつ膨大な行政データや「産」「民」の現場データが不可欠です。研究成果の事例を示しつつ「学」からデータベースの要件を提案し、データ提供や結合の必要性や有用性について理解を得て、産・官・民それぞれ事情を超えて協力・提供を得ていくことが必要です。

(3) 相互補完し合う活動

本研究で体験した相互補完し合う活動の例には、以下のようなものがありました。スポーツ庁からウェルビーイングを評価する適切な指標に関する照会がありました。そこで国内外の研究で、「あなたは現在、どの程度幸せですか。『とても幸せ』を10点、『とても不幸』を0点とすると、何点くらいになると思えますか」などと尋ねる主観的幸福感が使われていると情報提供しました。その後、スポー

ツ庁が実施する「令和6年度スポーツの実施状況等に関する世論調査」で主観的幸福感が用いられました。学術論文の査読者のなかには、主観的幸福感などの主観的指標に批判的な査読者もいますが、スポーツ庁など中央省庁が用いている旨を論文中で紹介すると研究の社会的意義が認められやすくなります。

またスポーツ庁から、スタジアム・アリーナ整備のクロスセクター・ベネフィットを示すため「みる」スポーツの効用を検証してほしいと言われたことが発端となった主観的幸福感を用いた本研究の成果もあります³⁾。日本老年学的評価研究(JAGES)2019～2022調査に回答した自立高齢者1万1265人を対象に、スポーツ観戦頻度を現地(スタジアム・アリーナ/プロアマ問わず)とテレビ・インターネット別に尋ね、3年後の主観的幸福感(8点以上を幸福感あり)との関連を分析しました。その結果、現地観戦(年数回)している者で、3年後に幸福な者が1・06～1・07倍多くいました。また高齢者約7000人を3年間追跡したところ、スポーツ観戦者では健康・ウェルビーイング13指標が改善していました⁴⁾。いずれも現地で「みる」スポーツが幸福感を高める可能性を示唆する結果です。さらにスタジアム整備前後で近隣住民を追跡調査し、スタジアム整備による健康増進効果などを検証する評価研究にも着手できました。

このように取り組むべき社会課題を提示し、それにかかわるエビデンスを「学」が提示し、それを基に「官」が政策を打ち出し、「産」「民」が担い手となって進め、「学」がその効果を検証する、そんな産官学民の連携事例を蓄積していくことが今後期待されます。

(4) 継続的なコミュニケーション

JAGESに参加する市町村との継続的なコミュニケーションのなかで、ウォーキングポイント制度による健康寿命延伸効果の検証に関して横浜市から相談を受けました。4年間の追跡をして比較してみると、ポイント制度参加者でデータをアップロードしている者では、健康寿命喪失リスクが23%低い状況でした⁵⁾。

JAGES参加75市町村においてスポーツの会参加者割合を比較し、上位に位置する Good Practiceをしている市町村を明らかにできました。以前から継続してコミュニケーションを取っていた介護予防部門を通じてスポーツ担当部門にもつないでもらいヒアリングしました。その中で、行政内の多部門間連携の難しさ、予算不足、担い手不足の3つが課題として挙げられました。そこで、これらの課題に取り組みワークショップを企画し、1つ目の課題に対してはスポーツ振興部門だけでなく、介護予防や健康増進部門と一緒に参加してもらおうようお願いしました。2つ目の予算不足についてはスポーツ庁からスポーツ習慣

化促進事業について説明していただきました。この補助事業は、行政内の複数の部門間や大学など行政外の組織と連携していることが申請条件です。3つ目の担い手の課題については、運動・スポーツを通じたつながりづくりをミッションとし市町村と連携して新しい拠点の立ち上げ支援もしている民間団体Parkrunに国内外での取り組みを紹介してもらいました。このワークショップがきっかけとなり、熊本県益城町でParkrunが立ち上がることになりました。こうした取り組みができたのは、JAGESと共同研究協定を結ぶ市町村、そしてスポーツ庁、民間事業者との継続的なコミュニケーションがあったからです。

今後の展望では、継続的なコミュニケーションが取れる場づくりです。産・官・学・民および行政内の他部門で働く者は、ふだんは異なる組織や部門でそれぞれの業務のための仕事をしています。そのため同じテーブルにつく機会すらまれです。同じテーブル「場」があるだけでなく、業務の遂行に役立つ情報の交換や共有がされることがコミュニケーションの継続には必要です。そのために一般社団法人安寧社会共創イニシアチブ(Annei Community Co-Creation Initiative「Annei(あねい)」(<https://annei.org/>))を立ち上げました。多くの方の参加を期待しています。

(5)活動を支える組織

行政や大企業では数年に一度の人事異動は避け難いものです。連携に前向きな人ばかりではありませんが、一方で、その意義を認め手間を惜しまず協力してくれる人もいます。実際、スポーツ庁内の多部門の担当者が参加する研究者チームとの協議体を、本研究期間終了後も設置する検討が進められています。

産官学民・多部門・重層的な連携は、言うはやすしですが、実際に行うのは簡単ではありません。加えてここまで説明してきた4条件を満たして成功させるのはさらに難しいことです。それを実現するためには、コレクティブ・インパクトを生み出す連携活動を支える「バックボーン組織」が必要です。連携がない、あるいはうまくいっていない段階で、連携を担おうとする組織や人はあまりいないでしょう。本研究では、運動・スポーツ促進には連携が必要だと考えた「学」が、連携に向けたワークショップなどを企画しました。今後の展望としては、連携による補完関係や相乗効果によるコレクティブ・インパクトの可能性を知る人を産官学民の中に増やし「活動を支える組織」の担い手を増やすことが期待されます。

おわりに

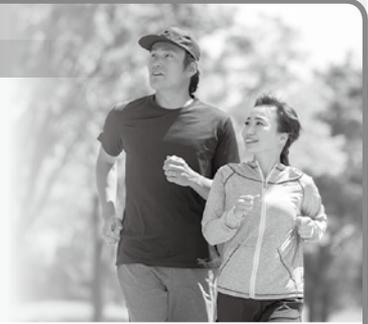
本研究を通じて、連載で紹介しきれなかつ

た多くのスポーツ参加促進要因が明らかにできました。加えて、国・自治体・個人レベルの重層的アプローチ、あるいはコレクティブ・インパクトの潜在力の一端を示すことができました。

前述したように、その成功の5条件を満たすとすると容易ではありません。が、容易で効果が大きい方法などありませんか。容易であつても効果が(あまり)ない取り組みを重ねてどれほどの意味があるでしょうか。意味のある効果を生み出すためには、容易ではなくても必要な努力は重ねるしかありません。そのことを再認識した3年半の研究でした。

■参考文献

- 1) Kania John・他: Collective Impact. Stanford Social Innovation Review 9: 36-41, 2011.
- 2) Chen Y. R.・他: Does the neighborhood built and social environment reduce long-term care costs for Japanese older people? The JAGES2010-2019 cohort study. Health Place 86: 103223, 2024.
- 3) Kawaguchi K.・他: Watching sports and happiness among older adults in Japan: The JAGES cohort study. PLoS One 20: e0320213, 2025.
- 4) Tsuji T.・他: Watching sports and subsequent health and well-being in older adults: a longitudinal outcome-wide study. Arch Gerontol Geriatr 142: 106120, 2026.
- 5) Iizuka G.・他: Relationship between participation in projects of incentives to promote walking and healthy aging among the older population: A four-year longitudinal study. Prev Med 187: 108125, 2024.



健康づくりのための自転車運動

桑原 恵介 横浜市立大学医学部公衆衛生学准教授



移動だけじゃない自転車の価値

本連載の最終回では、「自転車と健康」を取り上げます。自転車は、日常生活の中で身近な存在であり、日々の移動手段として利用している方も多いのではないのでしょうか。一方で、近年自転車は単なる「移動手段」にとどまらず、健康づくりや社会課題の解決に資する手段としても注目されています。

まず、本人の健康上のメリットです。2024年の系統的レビューでは、自転車運動が総死亡やがん死亡、循環器疾患死亡リスクの低下と関連したことが海外のデータを基に報告されています¹⁾。本邦においても、自転車通勤をする人は、それ以外の手段で通勤する人と比べて2型糖尿病リスクが約2割減少していました²⁾。

さらに、自転車は自動車やバイクと比べて温室効果ガス排出量が少ないという環境面での利点もあります。2024年、2025年と記録的な猛暑が続く中、気候変動が将来世代の健康に与える影響が強く懸念されています。こうした気候変動をくいとめる具体的な対策手段(=温室効果ガスの削減)として、自転車利用の促進が政策的にも重視されています³⁾。また、医療分野からの温室効果ガス排出の多くが入院医療に由来することを考えると、「疾病予防」そのものが重要な気候変動対策とも位置づけられます。つまり、自転車は現役世代だけでなく、将来世代の健康づくりに有用な手段となる可能性があります。



自転車が健康によい機序

自転車が健康によい理由としては、幾つかの生理学的機序が想定されています。具体的には、全身持久力の向上、体組成の改善、骨格筋の糖取り込み促進によるインスリン感受性の改善、慢性炎症の抑制、ストレスの緩和などです。これらは、日常的に自転車に乗る方であれば、体感的にも理解しやすい点ではないでしょうか。



社会実装

身体活動・運動ガイド2023の推奨事項の中では、自転車というキーワードがちりばめられており、自転車が日常生活における身体活動量増加の手段となること、さら

に利用促進のための環境整備が推奨されていることがわかります。

現在、日本国民の約2人に1人が自転車を保有しているとされます。この割合は欧米や近隣諸国と比べると真ん中ぐらいであり、利用促進の余地は依然として大きいと考えられます。

実装のカギは「個人の動機づけ」「環境整備」「制度設計」の同時進行です。国内では、2017年に自転車活用推進法が施行され、自転車活用推進計画(第2次:2021~2025年度)で制度設計の大枠が提示されており、都道府県・市町村における地方版計画策定が促されています。

職場レベルの取り組みには、国土交通省等の発行する「エコ通勤」の手引き^{4),5)}が参考になります。これらの手引きでは、PDCAサイクルに基づく持続的な取り組みの考え方や、通勤手当・制度の見直し、ハード面の整備など具体策が詳細に整理されています。国内の好事例^{1),4),5)}も蓄積されつつあり、施策導入・改善のお役に立ててください。



普及に向けた課題

一方で、自転車利用の普及には、安全確保、季節・天候への配慮、交通マナー教育、データに基づく効果検証など、多くの課題があります。自治体と事業場が連携し、「安全に走れるネットワーク」と「利用を後押しする制度」を同時に整備することが、現在を生きる人々と将来世代の健康寿命延伸につながると期待されます。日々の移動を“運動”に変えるしくみづくりを、着実に進めていきましょう。

■参考文献

- 1) 政府広報オンライン. 毎日の「移動」を「エコ」に! smart move(スマートムーブ)に取り組んでみませんか? <https://www.gov-online.go.jp/article/201403/entry-9343.html>
- 2) Oja et al. Health Benefits of Different Sports: a Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal and Intervention Studies Including 2.6 Million Adult Participants. *Sports Med-Open*, 2024;10:46.
- 3) Kuwahara et al. Commuter Cycling and Risk of Type 2 Diabetes: A Cohort Study in Japan. *Diabetes Care*, 2022;45:e179-e180.
- 4) 国土交通省. 公益財団法人交通エコロジー・モビリティ財団. 地域における「エコ通勤」普及の手引き, 2021.
- 5) 国土交通省. 公益財団法人交通エコロジー・モビリティ財団. 事業所における「エコ通勤」実施の手引き, 2021.

<便秘・慢性便秘症 IV> 便秘の予防

水上 健 国立病院機構久里浜医療センター内視鏡部長

慢性便秘症と生活習慣

慢性便秘症は「本来排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない(慢性便秘症診療ガイドライン2017)」、「慢性的な」状態です。慢性便秘症は、家族内集積など遺伝の影響が指摘され (Am J Gastroenterol 2007)、環境変化や生活習慣による便秘のなりやすさが存在します。前回ご紹介したように便秘のなりやすさには運動量の影響があり、一般的にスポーツマンが便秘で困るイメージは少ないことと思われ、実際に調査しても少ないです。

また、便秘は精神面のQOLを低下させ、「旅行中に排便回数が減る」体質の「痙攣性便秘」では、精神的ストレスが悪影響を及ぼします。

すなわち慢性便秘症には体質や遺伝といった「なりやすさ」が存在しますが、そのことに加えて、「運動量」や「精神的ストレス」が影響します。現在の生活で運動量や精神的ストレスの問題がないか、まずは生活習慣を見直す必要があります。

◎食生活のポイント

食事の中でいちばん注目される食物繊維には便の量を増して排便を容易にさせる効果があり、女性、幼児で食物繊維は便秘リスクを減らします (Am J Gastroenterol 2003, J Clin Nurs. 2010)。推奨される食物繊維摂取量は1日20gです。近年の日本では食物繊維摂取量は15g程度まで減少しており、その原因は根菜類由来の食物繊維量ではなく、穀類由来の食物繊維量の減少です。精米度合いが進んだ米を少量しか摂取しなくなったことや納豆などの豆類の摂取量減少が原因とされています (日本食物繊維研究会誌 1997)。

一方で、食物繊維の過剰摂取は便秘を逆に悪化させます (Am J Gastroenterol 2005)。食物繊維には不溶性食物繊維 (豆類、ゴボウやキノコなど) と水溶性食物繊維 (海藻など) があり、特に不溶性食物繊維の「過剰」摂取が問題となります。不足している場合の「適正」摂取が大切です (J Am Board Fam

Med. 2011)。

◎運動の実践

定期的な運動は便秘リスクを著しく減らし (Am J Gastroenterol 2003)、便秘に運動は有効で (Trop Gastroenterol 2007)、おなかが痛い便秘「便秘型過敏性腸症候群」にも運動が有用です (Am J Gastroenterol 2011)。実際、テニスやゴルフのレッスンプロが仕事を辞めたときに便秘になって受診し、運動再開と同時に症状が改善するケースをしばしば経験します。ただし、慢性便秘症に「運動がいい」とは言っても、運動習慣がない人が継続することは難しいです。まずはラジオ体操第1などのストレッチから始め、軽く汗をかく程度の運動を毎日行うくらいを目標に徐々に運動量を増やすのがお勧めです。運動にはマインドフルなリラクゼーション効果も期待できます。

腹部マッサージ (Lämås K Int J Nurs Stud 2009; 46759-767) も有効で、筆者はテレビの健康番組で「ねじれ腸マッサージ」「落下腸マッサージ」をご紹介しました。 (https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/case/nejire_case.html) これはおなかが痛い便秘の人に大腸の形が教科書どおりでない「ねじれ腸」や大腸全体が骨盤内に落ち込む「落下腸」が多く、便が腸に引っ掛かって出にくいことをマッサージで防ぐもので、ご高齢の方など運動ができない人に適しています。

◎排便や生活リズムなど

起床時・食事後が腸管運動のピークで (Am J Gastroenterol 1999)、排便に最も適したタイミングで、そのタイミングを逸すると直腸に便塊が残存し、直腸知覚低下 (いわゆる直腸性便秘) を起こします。便意がなくても数分程度、朝食後の落ち着いた時間に毎日排便努力をするべきです。痔など肛門の問題がある人は足台を使って「考える人」のように膝を抱え込む姿勢が適しています。睡眠、起床時間を含めた規則正しい生活リズムは、便秘に対しても有効です。

慢性便秘症は、生活習慣を見直すよききっかけにもなります。慢性便秘症を正しく知って、健康な生活を取り戻す一助としましょう。



運動指導者に役立つ「力だめし」問題

慢性便秘症になってまずすべきは生活習慣の見直しである。

○か×か答えは28頁

楽しい フィットネス

プログラム

動きやすい体をめざした 自重トレーニング【後編】

小林 素明

株式会社ウェルネス&スマイル代表/
健康運動指導士

正しい自重トレーニングを習慣にすることで、
日常動作は無理なく、
そして着実に改善することができます。

階段動作では片足支持で体を保持します。外出時には障害物や人との接触を避けたりと、前後・左右・回旋を含む複合動作が自然に生じます。つまり、単に前へ進むための筋力だけでなく、左右にブレないための安定性が日常動作の効率を左右します。当ジムでも、左右のブレを最小限にする筋力づくりを重要視しています。歩行や階段で体が左右に揺れると、動作効率が低下し、不要なエネルギー消費が増え、疲労を感じやすくなります。

左右のブレを確認する 「腿上げテスト」

当ジムでは、歩行や階段昇降の際に生じる体の左右のブレを簡易的に評価する方法として、「腿上げテスト」を実施しています。このテストは、単に足を持ち上げられるかどうかではなく、正しい姿勢を保ちながら動作できるかを確認することが目的です。

腿上げ動作には、以下の能力が必要になるため、日常動作の運動能力を総合的に評価できます。

- ・片足で体を支える支持力
- ・腿を持ち上げた高さを保つ保持力
- ・骨盤を水平に保つバランス力
- ・骨盤を水平に保つためには、中臀ちゅうでん

筋きん（臀部の外側）の筋力が重要です。支持足側の中臀筋が弱いと、体が左右に傾きやすくなり、ブレが大きくなります。

〈方法〉

- より正確に評価するために、後方から第三者に確認してもらうか、背面にスマートフォンを設置して撮影すると客観的にチェックすることができます。
1. 壁の近くに立ち、両手を腰に添える
 2. 片足を床から軽く離し、姿勢をまっすぐに保つ
 3. 片足ずつ、腿上げを行う（自然呼吸）
 4. 反対側も同様に行つ



〈評価ポイント〉

- ・背骨がまっすぐに保たれている
- ・腰の位置（両手の位置）がほぼ水平である
- ・20秒間、姿勢を崩さずに保持できる
- ・左右差や姿勢の崩れが確認できれば、歩行や階段、方向転換など日常動作における安定性向上のためのトレーニングが必要であるサインとなります。

下半身の筋力低下と 日常動作の変化

前号では、日常生活の動作を支える深層筋へのアプローチについて取り上げました。体幹の安定性を高めることで、姿勢保持がしやすくなり、動作中の負担を減らすことができます。その結果、腰痛や膝痛の予防、トレーニング中のけがのリスク低減にもつながります。

今号では、日常動作の改善を目的とした自重トレーニングをご紹介します。加齢に伴い、下半身（特に大腿部だいたいぶ）の筋肉量・筋力は、上半身と比較して

日常動作を想定した トレーニング構築

歩行では左右の足が前後に動き、

加齢に伴い、下半身（特に大腿部だいたいぶ）の筋肉量・筋力は、上半身と比較して

動きやすい体をめざした4つの自重トレーニング

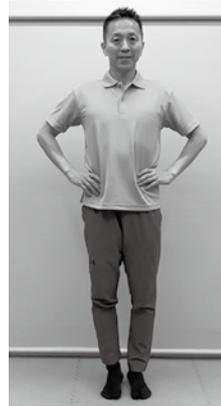
【1】外転トレーニング：

左右のブレを抑える中臀筋強化、歩行改善、転倒予防

1. 両手を腰に当て、おなかを少しへこませる(腹筋に力が入る)。
2. 片足を体の真横に上げて、3秒間静止する。
3. 姿勢を保持しながら、15回繰り返す。
4. 反対側の足も同様に行う。

ポイント

- ・体が左右に傾いたら、元の位置に戻りやり直す。
- ・初めは椅子か壁につかまって行う。



【2】4分の1スクワット&カーフレイズ：

階段昇降に必要な足力、姿勢保持力

1. 両手を腰に当て、おなかを少しへこませる。
2. 息を吸いながら、少ししゃがむ。
3. 息を吐きながら、つま先立ちになり姿勢を保持する。
4. 10回繰り返す。

ポイント

- ・体が左右に傾いたら、元の位置に戻りやり直す。
- ・初めは椅子か壁につかまって行う。



【3】バックランジ：

前進を支える後方筋の強化、歩行の推進力

1. 両手を腰に当て、おなかを少しへこませる。
2. 息を吸いながら、片足を後方へ伸ばしてしゃがむ。
3. 息を吐きながら、元の位置に戻る。
4. 左右交互に合計20回繰り返す。

ポイント

- ・つま先と膝のお皿の向きは、前方へ向ける。
- ・体を反ったり、丸めたりしないように注意する。



【4】バックランジ・体幹ツイスト：方向転換の動作向上、障害物回避

1. 空のペットボトルを両手で持ち、おなかを少しへこませる。
2. 息を吸いながら、片足を後方へ伸ばし、ゆっくり体をひねる。
3. 2.のとき、視線は前方へ向ける。
4. 息を吐きながら、元の位置に戻る。
5. 左右交互に合計10回繰り返す。

ポイント

- ・つま先と膝のお皿の向きは、前方へ向ける。
- ・ペットボトルは、空の状態にしておく。
- ・体をひねるときは、ゆっくりと行う(腰の保護)。



脳と長く上手につきあっていくには



毛内 拓

お茶の水女子大学
基幹研究院自然科学系 助教
(生体組織機能学研究室)

Point

情報過多は脳に炎症や疲労をもたらすため、意識的な制限と休息が欠かせない。感動や挑戦、つながりを通じて脳の可塑性が引き出され、年齢とともに深まりが育まれていく。

■ 情報を制限する習慣 一脳にも「食べすぎ」はある

スマートフォンを手放すことなく一日を終える。そんな生活があたりまえの現代では、脳はほぼ絶え間なく、何かを受け取り続けています。ニュース、SNS、通知、広告。こうした刺激は、言ってみれば“脳が休む間もなく働かされている状態”です。これが続くと、暴飲暴食したら胃腸炎になるように、脳もまた炎症を起こします。これは比喩ではありません。過剰な情報処理や注意の切り替えが続くと、脳内に軽度の炎症反応が生じることが報告されています。

集中力が続かない、感情が不安定になる、慢性的な疲れが抜けない。こうした症状は、脳が情報過多に陥っているサインかもしれません。SNSやニュースなど、他者の意図を帯びた情報に無意識のうちに反応させられる状態が続くと、脳の処理負担は増す一方です。だからこそ大切なのは、情報との向き合い方を見直すことです。

重要なのは、“量”より“能動性”です。受け身で浴び続ける情報はノイズとなり、注意資源を消耗させます。一方、自分で選び取る情報や体験は、脳を最適化させます。意図的にスマホから目を離し、「何を見て、何を手放すか」を決める。その瞬間から、脳の自己調整機能が働き始めます。思考を外からの刺激で埋め尽くすのではなく、静けさの中に余白をつくること。それが、脳の働きを取り戻すうえで欠かせない習慣です。

■ しなやかに生きる脳へ 一感動・挑戦・つながりの力

脳にとって、新しい刺激は大切な栄養です。毎日同じ道を歩き、同じ作業を繰り返すだけでは、脳は省エネモードに入り、変化への反応が鈍くなります。カギは「新奇体験」と「情動喚起」です。

初めての景色や人、音楽と出会ったとき、眠っていた神経回路が目覚まし、新たなつながりが生まれます。これが脳の「可塑性」、つまり年齢に関係なく変化し続ける力です。なかでも、壮大な自然や芸術、生命の神秘に触れたときにわき上がる「畏敬の念」は、強力なポジティブ刺激となります。研究では、これが脳の炎症を抑え、利他的な行動を促す可能性も示されています。心が震える感動は脳を再活性化させる契機になるのです。

こうした感情の転換は、ストレスへの対処にも有効です。ストレスは避けるべき「悪」と思われがちですが、実はそれ自体が問題ではなく、どう「とらえるか」が重要です。「脅威」と見るか「挑戦」ととらえるかで、脳と身体の反応は大きく変わります。たとえば、心拍数の上昇を「不安のサイン」ではなく、「脳に酸素を送る準備」と解釈し直す。これだけでも交感神経の反応が変わり、心身のバランスが整いやすくなります。

脳はまた、1人では健やかに働きません。誰かの役に立っているという実感、社会とのつながりは、報酬系を活性化させます。そこに「ユーモア」が加われば、脳はさらに柔らかくなります。困難な状況でも、笑いという知的な「遊び心」があることで、前頭葉が働き、ストレスへの耐性も高まります。笑えることは、脳のしなやかさの証しでもあります。そして、「加齢」と「老化」は同じではありません。確かに、処理速度や記憶力の一部は若いころのほうが優れているかもしれませんが、しかし、大局的な判断力や他者への理解力は、経験とともにむしろ深まっていきます。知識が統合され、意味をもち始める「結晶性知能」は、年齢を重ねることで輝きを増すものです。「もう年だから」と自分を狭めるのではなく、「だからこそ深く味わえる」知性を大切にしたいものです。

脳は、一生を共にする大切な相棒です。情報を詰め込むのではなく、心動かされるものを選び、ストレスを挑戦に変え、他者とつながり、笑いながら年齢を重ねる。それが脳と長く、そして上手につきあっていくための最も自然で確かな方法なのです。



マージナルゲイン 小さな改善で百寿者をめざす

岩崎 由純

日本ペップトーク普及協会代表理事、日本コアコンディショニング協会会長。全米アスレティックトレーナーズ協会公認アスレティック・トレーナー、日本スポーツ協会公認アスレティック・トレーナー。

大きなゴールを分解して
小さな改善を積み重ねよう

イギリスでは、誰もが知っているスポー

ツ指導者デイブ・ブレイルスフォード氏。その奇跡的な実績を残した彼の指導哲学が「マージナルゲイン」で、日本語に訳すと「小さな改善」です。もともと自転車競技の選手だった彼が、イギリスチームの指導者になったのは、「イギリス人がその競技で五輪メダルは無理だろう!」という評判があり、誰も期待していなかったからです。そんな思い込みを覆すために始めたのが「小さな改善」で、象徴的な例が、手洗いを徹底するとか、機材を1gでも軽くするといった重箱の隅をつつくようなとても小さな改善だったそうです。

北京五輪の際には、選手が熟睡できるようにそれぞれに合った寝具を持ち込むまでの徹底ぶり。金・銀・銅を合わせる8個のメダルを英国にもたらしました。次のロンドン五輪では、なんと12個のメダルを獲得したのですが、「ロードレースで勝たなければ真の王者とは言えない」と揶揄されています。

そこで彼と彼のチームは、世界3大ロードレースで最も過酷と言われる全長

3300km、高低差2000mのツール・ド・フランスに挑戦。緻密な分析と計算、それに基づく周到な準備と改良を重ねてみごと、英国のチームが優勝します。

マージナルゲイン哲学は、「1%ファクター」とも呼ばれています。イギリスBBCのCOMMENTATOR、マシュー・サイド氏は、ブレイルスフォード氏に、どうやってロードレースまで制することができたのかインタビューしたそうです。「小さな改善の積み重ねですよ。大きなゴールを小さく分解して、一つひとつ改善して、それを積み重ねていけば、大きく前進できるんです」と答えました。「壮大な計画を立てても、机上の空論では意味がない。もっと小さなレベルで、何が有効で何がそうでないかを見極めること。それぞれのステップは小さくても、積み重ねれば大きくなる。細かいことにこだわりすぎじゃないかという人もいるが、自分にとってはそういう分析を怠るほうが許せない。わかっただけのつもりになるより、明確な答えが欲しいのですよ」

手洗いまで徹底したらかぜもひかないのかもしれないね。さていま、健康な百寿者をめざすなら、どんな改善からスタートしますか。

【映画のこの一言】

『シンデレラ』

(原題: Cinderella)

2021年 米国のロマンス・ミュージカル・コメディ映画

1:34:33

It never occurred to me that I could choose the course of my own life. But watching you, I realized that anything is possible.

「いままで自分の人生を自分で選べるなんて思ったことはなかったんだ。でも君を見ていて気がついた。なんだってできるってことを」

イギリスの名優たちが参加したこともあって、日本での劇場公開も期待されていたのですが、アマゾンによって配信されました。原作のシンデレラとは違った展開もあり、洋楽ファンには懐かしい楽曲がふんだんに取り入れられたミュージカル映画です。個人的には、かつてジェームズ・ボンドを演じたピアース・ブロスナンが王様役だったり、イギリスで大人気のコメディアン、ジェームズ・コーデンがネズミ役だったりで大ウケしただけでなく、中高年にもわかるディスコミュージックまで適宜使われていて感動しました。ちょうどいい場面でそれらの懐かしい歌詞が流れると思わず「うまい!」と選曲のよさに膝を打ってしまいました。主演を務めたのは、全米アルバムチャート初登場1位を経験したことがあるカミラ・カベロ。米国のタレント発掘ショー「X-factor」でデビューしてからスーパースターになった彼女の歌声も必聴です。左記のセリフは、王子が社会通念を破り、シンデレラとの未来を打ち明けたときのセリフ。パラダイムシフトしたい人は必見。

「体型・体質を責めない寄り添いの医療へ」 「サルコペニア肥満」は根拠に乏しい 体型・体質ハラスメントかも??

田中喜代次

筑波大学名誉教授、
日本介護予防・健康づくり学会会長



筑波大学体育科学研究科修士修了後、大阪市立大学講師、筑波大学助教授、教授を経て定年退職。現在、日本介護予防・健康づくり学会会長、株式会社THF代表取締役、日本体力医学会賞、秩父宮記念スポーツ医・科学賞などを受賞。

Well-beingの視点から

肥瘦度や体力は、寿命や要介護状態、健康状態などと有意な関連性があるものの、その人の身体が置かれてきた環境への適応（獲得的体質）や胎児期の環境+遺伝の影響（生来的体質）を映す一種の鏡と言える。医療や健康づくりでは、禁煙・無煙、節酒、適量の食事、運動の習慣化（歩数）など、適正と考えられる具体的な行動が数値で示されることで、説得力が一段と増す。しかし、人間の幸福やwell-beingの様相は単純でなく、本来、数値では表せない。

昨今、BMI、除脂肪量（体重の約15%の皮膚重量を含む）、筋肉量（骨格筋量の1.5〜2倍）、体脂肪率、骨密度、握力、歩行速度、認知機能得点などの健康体力指標が注目されており、筆者も半世紀にわたり、これらすべての項目の数値を多くの国民から収集し、その時々々に自問自答しながら学会発表や論文作成、講演を

行ってきた。

1983年ごろより内臓脂肪の概念、88年ごろよりメタボリックシンドローム、89年ごろよりサルコペニア（骨格筋減少症）、99年ごろよりMCI（軽度認知障害）、2001年ごろよりフレイル（概念的の使用は1970年代〜）、07年よりロコモティブシンドロームなどの医学用語（疾患の前駆状態または疾患名）が日常的に使用されるようになっていく。最近では、一般国民にとってわかりにくいロバスト（頑強、壮健）やプレフレイル、サルコペニア肥満のほか、健康的肥満、異所性脂肪や正所性脂肪、筋内脂肪、筋輝度、筋質などの言葉も学術雑誌上で頻繁に使用されている。

私たちはどこまで他者の幸福や健康、そして生きざま（老いざま）に介入してよいか。幸福や健康が重要なのは誰もが認識しているが、他者がどこまでかわれるのか。健康は尊いから不幸や病気の予防は必須だとの行政的指南とともに、予防に固執

しない自由があるから予防は尊いという識者の見解もあり、介入の意義についても考えさせられる。「予防は人生における一つの選択肢であり続ける」と主張する識者たちの見解によると、ワクチンを接種しない、薬を飲まない、数値を追わない、などが受容されることもしかりだろう。しかし、感染した本人の行為（自由行動）が非感染者の健康に悪影響を及ぼす場合、厳しく行政介入されるべきである。飲酒運転は絶対にはやめ、暑熱環境下での肉休労働時には、水分摂取やクーリングと休息の徹底を義務づけるなどは必須の介入であり、新型コロナウイルス感染者の一時的な家庭内隔離も準必須的な介入と考えられる。

対象者に寄り添う支援を

健診や医療などに見られるように、行政や民間が他者の日常生活や生き方に踏み込む行為は、倫理的／道徳的にどこまで許容されるのか。基礎体温の日差変動は軽微だが、血圧は気温のように時々刻々と、24時間の中で大きく変動している。「健診結果に基づき危険性の伝達や日常生活行動に対する批評」は「善意の介入」の意向であつても、年々エビデンスが変容し、数年ごとにガイドラインが改訂されていく中、善意のつもりでの介入の正当性は高いのだろうか。先行する科学的根拠と一致しない研究結果も次々に

報告されている中、その実態に目を反らしてはいけない。特に善玉が低い、悪玉が高い、血圧が高い、BMIが大きいからハイリスクだとか、運動量が少ない、筋肉量が少ない、などと説明する側が有している科学的根拠（相対値や絶対値）の正当性は保証されているのだろうか。

このように考えると、肥満者における皮下脂肪量、内臓脂肪量、異所性脂肪量とともに、血液量、骨量、筋肉量の測定値を取り扱うときに、サルコペニア肥満という概念の存在を疑問視せざるを得ない場面が生じてくる。仮に筋内脂肪量が多い⇒筋収縮力が弱い（筋質が悪い）ことを指すなら、ほとんどが痩せ体型のサルコペニアとサルコペニア肥満において、2つのサルコペニアは等価ではない。それゆえに、安直なネーミングは国民にストレスを与え、結果を招き、言葉の乱用（＝体型／体質ハラスメント）になりかねない。特に命にかかわる病気のリスクを示唆する用語の使用においては、市場の盛況・発展とともに倫理的／道徳的側面に注視しながら、できるだけ慎重でありたい。肝心なことは、年齢に応じた身体機能や運動機能を保持する術の伝達だろう。一口で言えば、フレイル対策の具現化だろう。こういった視点から現在の医療と健康づくりを真摯に考えていく時代だと考

中学生男子の体力は コロナ禍前の水準に戻る

～令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の概要～

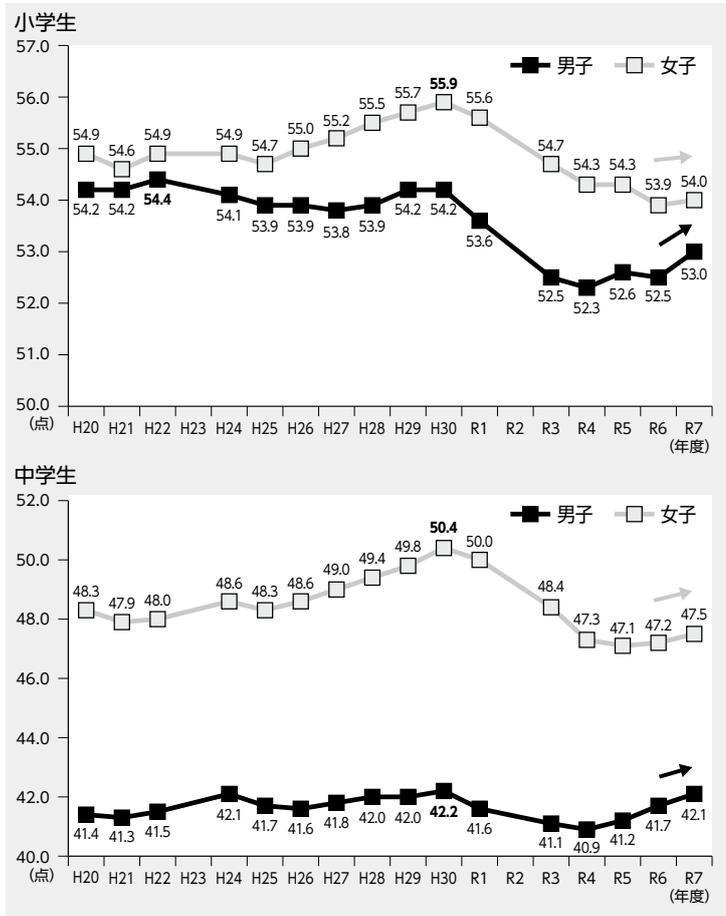
スポーツ庁が標題の統計結果を公表した。本調査では、アフターコロナの子どもの体力状況を分析し、運動意欲を向上させるための意識調査等を実施している。JUNE (https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00014.html参照)。

前年度比較で体力向上傾向だが 小学生女子は水準低い

本調査は、全国の小学5年生約92万人と中学2年生約87万人を対象とした悉皆調査である。調査内容は、反復横とびや50m走、握力等の9種目の実技テストと生活習慣等へのアンケートで構成されており、国が全国的な子どもの体力の状況を把握・分析し、体力向上に係る施策の成果と課題を検証、その改善を図ることを目的としている。調査実施は令和7年4月～7月である。

実技テストを点数化した体力合計点(80点満点)は、小学生が男子53.0点(前年度比0.5ポイント増)・女子54.0点(同0.1ポイント増)。中学生が男子42.1点(同0.4ポイント増)・女子47.5点(同0.3ポイント増)。

図●体力合計点の年次推移



と、全区分でスコアが向上した。中学生男子は、過去最高値となる平成30年度の42.2点に迫り、

コロナ禍流行前の水準に戻ったが、他の区分はコロナ禍前の水準に至っていない(図)。

実技テストの種目別では、過去最高を記録したのが中学生男女の「長座体前屈」、中学生男子の「立ち幅とび」となった。一方、過去最低は小学生女子の「握力」「50m走」「立ち幅とび」「ソフトボール」、中学生女子の「20mシャトルラン」となった。

前年度比較では、小学生は男女ともに「上体起こし」「20mシャトルラン」が向上、中学生は男女ともに「上体起こし」「長座体前屈」「反復横と

運動への興味があると 体力が高い

今年度、新たに追加された運動意欲を調査するアンケート項目、「運動やスポーツへのさまざまな関わり方(「する」「みる」「支える」「知る」「集まる・つながる」)に興味や関心があるか」では、「する」は興味や関心が高く、「支える」は低い傾向にあった。また、興味や関心が「ない」群と比べ、「ある」群では、全区分で体力合計点が高くなった(表)。

表●運動・スポーツへの関わりに対する興味・関心と体力合計点の関係

	小学生		中学生	
	男子	女子	男子	女子
ある	56.7点	57.9点	45.9点	53.6点
ややある	52.0点	54.4点	40.8点	48.1点
あまりない	48.4点	51.6点	36.7点	43.4点
ない	45.8点	49.1点	33.6点	39.1点
全国平均	53.0点	54.0点	42.1点	47.5点

事例：千葉県柏市

未来へつながる健康づくりの実践へ

柏市は、健康課題の解決に向けて健康ポイントアプリ「WoLN」を導入。データ分析に基づいた効果的な事業展開と、市民一人ひとりに寄り添ったインセンティブ設計で、継続的な健康づくりを推進しています。



質問

アプリ導入に踏み切ったきっかけ、
導入に際しての課題はありましたか？



柏市 健康医療部
健康増進課
保健師 大野氏

高齢者のデジタルデバイドが課題。
アプリの操作に不安を感じる方もいました。

若い世代の生活習慣に課題があることがわかったが、
この世代に対する接点をつくるのが難しかった。



柏市 健康医療部
地域包括支援課
統括リーダー 阿部氏



柏市 健康医療部
地域包括支援課
保健師 北村氏

これまで紙で発行していた「柏ウォーキングパス
ポート」は、歩数の集計に時間と手間がかかっていた。

導入後の気になる結果はこちらから

<https://jpn.nec.com/kokyo/WoLN/>



NEC WoLN

健康づくり Q & A



月経困難症や月経前症候群(PMS)は、疲れやストレスが原因になると聞きましたが、どう対処したらよいのでしょうか。(女性・28歳)

お答えいただいた方

星野 寛美

関東労災病院働く女性専門外来担当



▼女性の8割以上が月経関連のトラブル

内閣府の行った「令和5年度男女の健康意識に関する調査」によると、月経関連のトラブルで悩む女性は、8割以上(81.9%)おり、年代別に見ると、20歳代では86.4%に及んでいます。その内容としては、痛みが72.9%、痛み以外の症状(倦怠感、下痢、立ちくらみなど)を69.7%の方が挙げています。月経前の不調(月経前症候群(PMS)等)で日常生活に支障があるという方も、66.3%に上っています。

▼月経困難症、PMSの原因

月経困難症の原因としては、子宮筋腫や子宮内膜症などの病気による場合もありますが、子宮や卵巣に明らかに変化はないのに、痛みが強いなどの症状が出る、という場合のほうが大多数を占めています。

PMSについては、原因ははっきりしていません。

ただ、ご質問のとおり、疲れやストレスにより、症状が開始した、あるいは悪化する、と感じている女性は多いようです。

▼生活習慣での注意点

対処法としては、生活リズムを整える、睡眠時間を十分にとる、食生活を整える、といったことにより、疲れをた

めないようにすると、症状が和らぐようです。PMSに対しては、喫煙習慣、飲酒習慣のある方は、禁煙、飲酒の制限も有効です。

また、発症あるいは悪化のきっかけとして、何かストレスがある場合には、ストレスに対して、解決する、回避するといったことも有効でしょう。もしも職場でのストレスがあり、うまく対処できないという場合には、保健師等による相談窓口にご相談し、環境整備や職場対応をお願いできるといいでしょう。

いろいろな工夫をしてみても症状が改善しない場合には、医療機関で相談なさることを勧めます。

▼医療機関での治療

医療機関では、子宮筋腫、子宮内膜症等についての検査を行い、必要に応じて薬の処方を行っています。

月経困難症やPMSで、症状が強い場合には、主にホルモン剤による治療が行われます。低用量のホルモン剤により、月経トラブルを軽くしたり、月経時期をずらしたり、月経回数を減らすようにすることもあります。

女性ホルモンのうちの黄体ホルモンをコントロールして、月経がほとんどない状態にする治療もあります。内服もありますが、子宮内に薬を留置する方法もあります。

Point

保健指導等に携わる人は

働く女性の場合、月経困難症やPMSは、男性上司に申告しにくい、あるいは、女性の上司に相談したけれど、その上司が月経トラブルを経験したことがなく理解してもらえない、ということで悩むケースも多くあります。

また、月経に関連するトラブルには、各種治療法がありますが、治療を受けず、がまんしながら就労し作業効率下がってしまっているということも多いのが現状です。

女性が働きやすい職場にするために、月経トラブルについての周知を進め、女性特有の健康課題についての相談窓口を設けるなど、工夫できるといいでしょう。

ホルモン剤以外にも、漢方薬が有効なこともあり、PMSの各種症状に対しては、症状に応じて、利尿剤や抗うつ剤を使うこともあります。

なお、月経トラブルに対して、オンライン診療で薬を処方する医療機関もあるようですが、治療開始前に、医療機関に行つてひととおり検査を受診したほうがいいですね。

スポーツ選手の 名言に学ぶ 最終回

西沢 泰生 作家。1962年、神奈川県生まれ。会社員として、約20年間、社内報の編集を担当。日々、書籍やテレビから知識、雑学を学んだ結果、さまざまなエピソードや名言に精通することになる。主な著書に、『トップアスリートたちが教えてくれた胸が熱くなる33の物語と90の名言』(PHP文庫) などがある。



大谷翔平、二刀流の生みの親

メジャーリーグでの「二刀流」の実現、MVPの連続受賞と、異次元の活躍をしている大谷翔平選手。最終回は、その大谷選手に「プロ野球における二刀流」を本気で提案した「二刀流の生みの親」、栗山英樹氏の名言です。

いまから14年前の2012年。高校卒業を翌年に控えた大谷は、ドラフト会議の直前に、「卒業後はメジャーに行きたいので、日本の球団から指名されても入団はしません」と、まさかの「ドラフト指名辞退」を宣言しました。

この宣言で、他の球団が指名をあきらめるなか、唯一、大谷をドラフト1位で強行指名したのが、当時、栗山氏が

監督をしていた日本ハムファイターズでした。

大谷の素質にほれ込んでいた栗山監督は、入団交渉で、『大谷翔平君 夢への道しるべ ～日本スポーツにおける若年期海外進出の考察～』と題するプレゼン資料を用意。「二刀流への挑戦」という、大谷も驚く「新たな道」を大谷に提案しました。この提案は、誰もやったことがないことに挑戦するのが大好きな大谷の心をガッチリとらえ、結果、日本ハムは大逆転で大谷獲得に成功したのです。

そんな栗山監督が、若き日の大谷に贈った言葉が、今回の名言「夢は正夢」です。

プロ野球の世界で、「先発ピッチャーが相手を0点に抑え、同じ試合で何本もホームランを打つ」という「漫画のような二刀流」は、大谷とともに栗山氏の夢でもありました。そして、その夢が「正夢」になったのはご存じのとおり。

あなたには、「いつかかなえない夢」がありますか。

うまくいかなかったり、壁にぶつかったりするのが人生です。でも、「夢は正夢」だと信じて、まず一步を踏み出す。そして、行動し続ける。すると、夢が正夢になることがあります。「作家になる」という夢を正夢にした私が言うのですから、だまされたと思って信じてみてくださいね。

わがまち、わがクラブ 最終回

NPO法人 沖縄健康づくり協会ダブルピース

所在地：沖縄県糸満市西崎町3丁目179番地
糸満市健康づくりセンター願寿館内

設立：2013年8月29日 会員数：287人(2026年1月現在)



高齢者の健康づくりに積極アプローチ

沖縄本島の最南端に位置する糸満市は、沖縄戦の終焉の地で、いまでも多くの人々が訪れる平和祈念公園やひめゆりの塔がある。周囲はウミガメが産卵に訪れる浜、干潮時にはサンゴ礁の海を散策できる美しい海岸線が続く。また、伝統行事が盛んで、旧暦5月4日には海の恵みへの感謝と航海安全と豊漁を願う「糸満ハーレー」。旧暦8月15日には豊年と大漁祈願、家内安全、無病息災を祈る「糸満大綱引」が行われている。

総合型地域スポーツクラブの沖縄健康づくり協会ダブルピースは、健康運動指導士を活用し、市の介護予防事業と併せて健康づくり施設の指定管理者を受託するとともに、そこを拠点に介護予防運動教室、ヨガ教室、ディスコダンス教室を開催。糸満市の介護保険料は県内で上位にある状況もあり、クラブは週当たり15コマの介護予防教室を運営することで、高齢者の健康づくりに積極的に取り組んで

いる。

ハンドボール部を小学生からの要望で設置

クラブでは、小・中学生のクラブチームの活動支援も行っている。その一例として、中学生対象のハンドボールクラブの運営サポートがある。きっかけは、小学生会員からのハンドボールの実施の要望だった。区域中学校にハンドボール部設立を相談したところ、地域のクラブチームとしての活動を提案され、ダブルピースで運営する形となった。その後、通年の活動が認められ正式に部活動として承認され、現在は地域指導者と教員が共同指導する形をとる。市内唯一のハンドボール部拠点校として他校生徒も受け入れられている。

今後クラブでは、指定管理施設をさらに有効活用し、多世代が活発に交流できる場所や時間、イベントなどを企画し、スポーツや文化活動を通じた循環型コミュニティづくりを担っていく考えだ。



健康・体力づくり事業財団からのお知らせ

令和8年度健康運動指導士養成講習会 申込受付3月8日まで

個々人の心身の状態に応じ、安全で効果的な運動を実施するための運動プログラムの作成および指導を行う健康運動指導士の養成講習会の申込受付を3月8日まで行っています。お持ちの資格により受講するコースを選択いただき、当該コースの受講修了後、認定試験に合格された方に健康運動指導士の称号を付与します。

●開講期間

<前期・通年>4月～令和9年1月

<後期>10月～令和9年1月(申込受付期間7月31日～8月16日)

●受講コース

104単位コース／保健医療系国家資格を有し、かつ大学卒業者

70単位コース／医師、保健師、管理栄養士

51単位コース／4年制体育系大学卒業者(卒業見込みを含む)

40単位コース／健康運動実践指導者、スポーツプログラマー、GFI エグザミネーター等

※各コースの開催日程および受講料等の詳細は、下記の開催要領をご参照ください。

<問い合わせ>指導者養成部 TEL:03-6430-9113

開催要領:<https://www.health-net.or.jp/shikaku/shidoushi/youryou.html>

生涯スポーツ・体力づくり全国会議2026 宇都宮市で開催

スポーツに関連する多様な人々が一堂に会し、研究協議や意見交換を行う標記会議(スポーツ庁、全国会議実行委員会主催)が、2月10日(火)、栃木県総合文化センターで開催され、約400名が参加しました。全体会では昨年秋に3代目のスポーツ庁長官に就任された河合純一氏が登壇され、第4期スポーツ基本計画に向けた期待などについて討議されました。午後の分科会は、今回から2部制に分けてより多くの情報が得られるようになりました。当財団は第3分科会を担当し、健康寿命延伸をめざした地域における健康づくり・介護予防の取り組みとして、貯筋運動を普及する富山県のNPO 福光スポーツクラブ、高知県のNPO まほろばクラブ南国、神奈川県葉山町にご発表いただきました。次号で報告予定。



<全国会議2026特設サイト>

<https://national-sports-conference.jp>

令和8年度健康運動実践指導者養成講習会 申込受付は3月30日から

健康づくりのための運動を安全・効果的に実践指導できる健康運動実践指導者の養成講習会を、令和8年度は神奈川県、愛知県、大阪府、東京都、福岡県で開催します。講習会修了後に実施する認定試験に合格・登録された方に「健康運動実践指導者」の称号を付与します。

<神奈川・愛知会場>

申込受付 3月30日(月)～4月12日(日) / 受講開始5月下旬

<問い合わせ>指導者養成部 TEL:03-6430-9113

開催要領:<https://www.health-net.or.jp/shikaku/shidousya/youryou.html>

月刊「健康づくり」最終特別号のお知らせ

健康・体力づくり事業財団の昭和53年設立当初より当財団広報誌として健康・体力づくりに関する情報を発信してまいりました月刊「健康づくり」は、令和7年度をもって閉じることになりました。ご愛読いただきました多くの皆様に、深く御礼を申し上げます。

感謝の気持ちを込めまして、次号(3月末発行)は、「健康づくり」最終特別号として、現在お送りしている皆さますべてにお届けいたします。

<最終特別号予告>

月刊「健康づくり」創刊号から48年間の軌跡

特別寄稿「現代社会の諸課題と運動・スポーツの力」

健康格差社会と身体活動・運動の力 喜屋武 亨
地域の文化振興と運動・スポーツの力 今里 譲

ほか

17頁の

力だめし

3月号の問題の答え:○

慢性便秘症は便秘になりやすい人が運動不足や精神的ストレスでなることが多い。慢性便秘症は生命予後への悪影響があり、便秘になったことを契機に生活習慣の見直しをすべきである。

●編集室から●

■本号では、河合スポーツ庁長官の、超多忙な中切り取らせていただいた40分間のインタビューを掲載しています。就任3か月しか経っていないのに、現在のスポーツ課題や今後の抱負、そしてWell-Beingの大切さをご自身の言葉で熱く語ってくださり、横でお話を聞かせていただいているだけでも信頼感ももちました。先日行われた生涯スポーツ・体力づくり全国会議2026でも、ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピックから帰った翌日に登壇され、あいさつも表彰もよどみなく述べられ、本当に驚きました。3月6日からは、ミラノ・コルティナ2026冬季パラリンピックが始まります。きっと人間には限界はないんだという感動をたくさん味わわせてくれるものと楽しみです。(柳)

健康づくり 3月号 第575号

2026年(令和8年)3月1日発行

編集人 下光輝一

発行 公益財団法人健康・体力づくり事業財団
〒105-0021東京都港区東新橋2-6-10
TEL 03-6430-9111 FAX 03-6430-9211
<https://www.health-net.or.jp/>
e-mail mailbox-kenkoudukuri@health-net.or.jp
制作協力 株式会社社会保険研究所

今月のプレゼント

ハガキに本誌の感想・ご意見を明記のうえ、3月31日(火)(当日消印有効)まで左記へご応募ください。抽選で3名様に月刊「健康づくり」が1年間収まるバインダーをプレゼントいたします。





こばたてるみの

食と運動の **おいしい** 関係

こばたてるみ ● 株式会社しょくスポーツ 代表取締役、公認スポーツ栄養士、健康運動指導士

食事(栄養)もトレーニングの一つととらえ、運動量に見合った「栄養」「休養」を考える、それが「スポーツ栄養」の考え方です。公認スポーツ栄養士が発信する、運動するすべての人のためのコラム&レシピです。



最終回

優れたバナナを活用しよう！
栄養・手軽さ・携帯性に

日本政策金融公庫が行った「消費者動向調査」¹⁾によると、最近1年間で家庭用として購入した果物の第1位は「バナナ」66.8%と報告されています。選ばれる理由は複数ありますが、価格の安定や皮をむくだけで食べられる手軽さ、保存性の高さや携帯性に優れている点、そして乳児の離乳食からシニアの介護食まで幅広い層に食べられている点などが挙げられるでしょう。私が栄養サポートしているスポーツ選手たちも、運動中の主なエネルギー源として、食事や補食でバナナをよく取り入れています。

国内で広く食べられているバナナですが、国内での生産量はきわめて少なく、主にフィリピンやエクアドルなどからの輸入品が主流です。一方、世界のバナナ生産量²⁾では、1位がインドの約3,661万トン、2位が中国の約1,170万トン、3位がインドネシアの約930万トンとなっており、人口の多いところでたくさん生産されているのがわかります。

世界的に多く生産・消費されているバナナですが、魅力の一つに栄養面も挙げられます。まず、運動や勉強・仕事での主なエネルギー源となる糖質を豊富に含んでいること。さらに、糖の吸収を穏やかにする水溶性食物繊維や便のカサを増して便意を促す不溶性食物繊維、体内の余分な塩分排泄を促して血圧上昇を抑制するカリウムなどが豊富です。また、バナナの熟度によっても栄養価は変化します。皮に緑が残る「青め」の状態では、難消化性デンプンのレジスタントスターチが豊富³⁾に含まれており、腸内環境の改善に役立ちます。黄色い皮のバナナは、25%がでんぷんで65%が糖分へと変化しているため、消化のよさからスポーツ現場で重宝されています。さらに熟度

が進み、表面にシュガースポットと呼ばれる黒い斑点^{はんてん}が現れた段階では、ポリフェノールが急増します。抗酸化作用が高まり、白血球の働きをサポートすることで免疫力向上に寄与する点が特徴です^{4), 5)}。

バナナは房のまま保存するとエチレングスによって追熟が進んでしまうため、袋から取り出して1本ずつ切り離し、直射日光の当たらない風通しのよい場所に置くといでしょう。バナナスタンド等でつり下げて保存するか、カーブしている部分を上にして山型にふせて保存すると傷みにくく長持ちします。

バナナは、ヨーグルトと一緒に食べたり、カップケーキやサンドイッチ、スムージーやアイスクリーム、チョコバナナやベイクドバナナなどさまざまな料理やスイーツにも活用できます。今回ご紹介するレシピは、栄養サポートしているスポーツ選手たちへの差し入れとして私が30年以上作り続けているバナナのパウンドケーキです。ホットケーキミックスを活用することで手軽に作れるレシピです。ぜひお試しください。

本誌にて11年にわたり連載を続けてこられたことに、心より感謝申し上げます。お読みくださった皆さまの存在が、私の学びと発信を支えてくださいました。「食」という字は「人を良くする」と書きます。よいものを、よいタイミングで、適量いただく。そして、適度な運動と十分な睡眠を重ねる。こうした日々の積み重ねこそが、仕事の効率を高め、健康寿命を延ばす最も確かな道だと考えています。本コラムが、皆さまの健康づくりに少しでもお役に立てていたのなら幸いです。ありがとうございました。

【参考文献・出典】 1)日本政策金融公庫：「消費者動向調査(令和5年7月調査)」(2023) 2) Food and Agriculture Organization of the United Nations (2025) - with major processing by Our World in Data 3) Englyst, H. N., et al. : Classification and measurement of nutritionally important starch fractions. European Journal of Clinical Nutrition, 46 (Suppl 2) , S33-S50. (1992). 4) Someya, S., et al. : Antioxidant compounds from bananas (Musa cavendish) . Food Chemistry, 79 (3) , 351-354. (2002). 5) Valko, M., et al. : Free radicals, metals and antioxidants in normal physiological functions and human disease. The International Journal of Biochemistry & Cell Biology, 39 (1) , 44-84. (2007).
食品成分)文部科学省：食品成分データベース、日本食品標準成分表(八訂)増補。(2023)



バナナケーキ

材料 (写真・材料は18×8×5cm パウンド型1本分、栄養価6分の1切れ)

- バナナ2本 ● ホットケーキミックス200g ● サラダ油50ml ● 砂糖50g
- 卵2個 ● 牛乳50ml

エネルギー 275kcal	たんぱく質 4.5g	脂質 11.2g	炭水化物 40.4g	カリウム 220mg	食物繊維総量 0.9g
------------------	---------------	-------------	---------------	---------------	----------------

作り方

- ①パウンド型にクッキングシートを敷く。オーブンを180度に予熱をする。バナナ1本は、厚さ5mmの輪切れを10枚ほど作り、飾り用に取り分けておく。
- ②ボウルにサラダ油と砂糖を入れ、やや白っぽくなるまで混ぜる。卵を割り入れ、牛乳を加えて混ぜ、残りのバナナを手でちぎって加え、泡だて器でつぶしながら混ぜる。
- ③ホットケーキミックスを加えて粉っぽさがなくなるように混ぜ、パウンド型に注ぎ表面に①のバナナを並べ、180度のオーブンで35〜40分加熱する(竹串をさして生っぽい生地がついてこなければ焼き上がり)。
- ④粗熱が取れたら型から外し、食べやすい大きさにカットしていただく。

栗原 恵 (くりはら・めぐみ)

元バレーボール選手

1984年生まれ、広島県出身。小学4年生からバレーボールを始め、中学2年生で兵庫県にバレー留学。三田尻女子高校(現:誠英高校)に進学し、1年生のインターハイ/国体/春高バレーで3冠、2年生時のインターハイ優勝の高校4冠の原動力となる。2001年、全日本に初選出され、02年に代表デビュー。03年FIVBワールドカップバレーボールで活躍し、「プリンセス・メグ」と呼ばれ注目を集めた。04年アテネ大会、08年北京大会と五輪2大会連続出場、10年の世界選手権では銅メダルを獲得。高校卒業後、03年からVリーグ入りし、11年にはロシアのスーパーリーグでプレー。日本に拠点を戻し日立リヴァーレに所属していた16年、脳血栓を発症。療養を経て復帰、18年に移籍したJTマーヴェラスを19年に退団し現役引退を発表。引退後はスポーツ番組の解説やコメンテーター、バラエティー番組出演、講演活動など、多岐にわたって活動中。

MY SPORTS Life Vol.228

困難にも気高く対峙し続け 拓いた ポジティブなセカンドキャリア



流されなかった進路決定で
バレーの道へ

——中学2年生で他県へバレー留学、高校で4冠の華やかなご経歴です。舞台裏のお話を伺えますか。

全国大会常連の中学校からスカウトをいただいて、行かない後悔がいやで親元を離れました。1日でも早くチームになじもつと、想像以上にハードな練習についていくのに必死で、「自分で決めたのだから」と寂しさを意地で耐えながら、その日の練習を乗り越える毎日でした。

中学の先生が強く勧めた高校では成長できると思えなくて、「自分で選んだ高校に受験して入ること断ったとき、ちょうど実家に連絡が入った三田尻を見学してすぐ、行きたいと伝えました。当時の厳しい指導の下、いかに怒られないかの戦いで笑顔を忘れていたんです。みんなが感情を出して笑顔で練習している三田尻に魅力を感じて決めたあと、ほかの強豪校からも実家に電話をもらいました。でももし選手層が厚い学校に行ったらレギュラーになれなかったら、いまとは違う人生を歩んでいたかもしれません。いまは、バレーを続ける導きがあったように思えます。

——強い意志で選んだ高校で、大きく成長なさったんですね。

上達していく感覚は楽しかったですが、それまで優勝経験がなかったチームで、5冠がかかった国体は、

山と温泉～自然の魅力紀行～

第12回 おくだいにちだけ 奥大日岳とらいちょう温泉(富山県)

飯出 敏夫 温泉紀行ライター



快適なお花畑を行く奥大日岳の登山道。右奥が奥大日岳

3000m峰の立山連峰が身近な存在となったのは、なんといっても立山黒部アルペンルートの恩恵である。立山駅起点の場合、始発かそれに近い時間に乗れば、好天条件で日帰り登山も十分に可能である。

ここでは主稜ではなく、立山連峰や劔岳をはじめとする山岳大展望と高山植物の花が楽しめて、意外と楽に登れる奥大日岳を推奨しておきたい。

室堂から雷鳥沢キャンプ場を経て約1時間、別山乗越方面への道を右に分けて直進。この先、やや手強い急登があるが、登り着いた新室堂乗越からは快適な尾根歩きになる。振り返ると室堂から立山連峰方面の大観が広がり、やがて右手に劔岳が雄姿を見せる。しかもルート上は高山植物の宝庫である。

奥大日岳の山頂は、360度の展望台。立山連峰や劔岳、毛勝三山方面の山々を一望し、日本海も視界に入る。なお、山麓から大日岳、奥大日岳を経て立山(雄山)に至る登拝道をたどる登山者も少なくない。

室堂周辺には地獄谷を泉源とする温泉を引く宿が4軒あり、一軒宿のみくりが池温泉とらいちょう温泉、雷鳥沢の2軒が雷鳥沢温泉を名乗っている。最も内容が整った山岳リゾートホテル風の湯宿は、らいちょう温泉の雷鳥荘。適温に調整した温泉をかけ流す展望風呂からは窓越しに奥大日岳が眺望でき、下山後の余韻に浸るにはまさにうってつけの風呂である。



窓越しに奥大日岳が望める雷鳥荘の展望風呂

山と温泉 information

▲ 奥大日岳(標高2611m)

◆ コースタイム：富山地方鉄道立山線立山駅から立山黒部アルペンルート(立山ケーブルカーと高原バスを乗り継ぐ)で約50分の室堂から、登り約3時間45分・下り約3時間

● らいちょう温泉・雷鳥荘

☎076-463-1664

- 単純温泉 泉温44.2度(加水調整後)
- 室堂から徒歩約30分

2025年度

月刊「健康づくり」

バックナンバーのご案内

3月号 No.575



【特集】 広げよう! パラスポーツの輪

拓く～健康づくりの現場から～「自然の中で心身を整えるリトリートを健康づくりに活用する」/スポーツ参加促進をめざす支援政策とエビデンス「スポーツ参加の促進要因の探索と支援政策の評価研究の成果・今後の展望」/寄稿「体型・体質を責めない寄り添いの医療へ」/健康・体力づくり事業財団からのお知らせ など

2月号 No.574



【特集①】 ロジックモデルを活用した身体活動を増やすアクションプラン

特集②災害時に備える身体活動・運動を中心とした健康づくり、地域づくり/拓く～健康づくりの現場から～「医療とフィットネスの架け橋に運動療法・運動指導で地域づくりに貢献」/スポーツ参加促進をめざす支援政策とエビデンス「誰でも気軽に参加できる心身の健康増進イベント「parkrun」」/トレーナー・岩崎の優言実幸「有効限界と安全限界?」 など

1月号 No.573



【新春特別座談会】 ユニバーサル・ヘルス・カバレッジ

拓く～健康づくりの現場から～「競技力向上」の知見を「健康増進」に還元 地域スポーツ医科学センターのポテンシャル/スポーツ参加促進をめざす支援政策とエビデンス「いま改めて考える、ラジオ体操のエビデンスと実践」/運動を安全で効果的に楽しく指導するために必要な集団運動指導技術「音楽の活用」/健康・体力づくり情報 など

12月号 No.572



【特集】 健康増進に生かす タバトレニングの効果

拓く～健康づくりの現場から～「心と体をつなぐ、関節に着目した「美すきまろ®式ソッド」」/スポーツ参加促進をめざす支援政策とエビデンス「改正スポーツ基本法と最近の健康スポーツ施策の動向」/特別寄稿「多職種連携による地域全体での運動普及と専門人材の効果的」/セルフチェックで効果的な筋トレ「天井掃除や拭き掃除を軽やかに」 など

11月号 No.571



【特集】 サルコペニア肥満の 診断基準と対処法

拓く～健康づくりの現場から～「フェルデンクライス・メソッドをベースに、心地よく動くづくりをサポート」/スポーツ参加促進をめざす支援政策とエビデンス「スポーツ推進に向けた多部署連携ワークショップ」/運動指導者のための医学の基本「脂質を管理して動脈硬化性疾患を予防」/わがまち、わかクラブ/NPO法人 総合クラブとさ など

10月号 No.570



【特集】 若い世代からの健康づくり ～プレコンセプション ケアを推進～

拓く～健康づくりの現場から～「地域に身近なクリニックで運動療法と健康体操教室を展開する」/スポーツ参加促進をめざす支援政策とエビデンス「新型コロナウイルス感染症流行前後で歩く人が増えたまち、陸沢町の取り組み」/楽しいフィットネスプログラム「ウォームアップのバリエーション」/スポーツ選手の名言に学ぶ など

9月号 No.569



【特集】 共生社会の実現をめざす 「認知症施策推進基本計画」

拓く～健康づくりの現場から～「美しく快適な姿勢と動きをつくり楽しく走れるランニングを指導」/スポーツ参加促進をめざす支援政策とエビデンス「スポーツ振興に関する多部署連携」/脳科学で読み解くカラダの不思議「アイデアは脳でどうやって生み出される?」/DATA BOX「令和6年簡易生命表の概況」 など

8月号 No.568



【特集】 旅して楽しむ健康づくり 「ヘルスツーリズム」

拓く～健康づくりの現場から～「運動の知識と技術を活かしお寺を拠点の健康づくりを推進」/スポーツ参加促進をめざす支援政策とエビデンス「新たなスポーツ振興の可能性としてのeスポーツ」/健康TOPICS「健康運動指導研究助成事業令和6年度研究報告」/健康づくりQ&A「子どものさまざまな肥満状態と対処法」 など

7月号 No.567



【特集】 屋外での熱中症を 防ぐために ～働く人の対策を中心に～

拓く～健康づくりの現場から～「健康の専門家と連携し、健康経営をサポート」/スポーツ参加促進をめざす支援政策とエビデンス「身体活動促進におけるアプリ・ICT活用のエビデンスと可能性」/運動・身体活動のエビデンス「中高強度の身体活動の不足や長時間の座位は心疾患の発症リスクを高め、特に社会経済的地位が低い人で顕著である」 など

6月号 No.566



【特集】 がんサバイバーシップ ガイドライン身体活動・ 運動編

拓く～健康づくりの現場から～「痛み改善や再発防止のためダイナミック運動療法を提供」/スポーツ参加促進をめざす支援政策とエビデンス「運動・スポーツ指導における社会的つながりの重要性」/おすすめの1冊「健康寿命と身体の科学-老化を防ぐ、50歳からの「運動・食事・習慣」-」/マイスポーツライフ「戸本一真」 など

5月号 No.565



【特集】 ここまでわかった 加熱式たばこの害

拓く～健康づくりの現場から～「専用棒を使った運動プログラムを開発 すべての人に運動の楽しさを届ける」/スポーツ参加促進をめざす支援政策とエビデンス「運動・スポーツ参加と健康長寿に関する最新のエビデンス」/健康TOPICS「健康日本21推進全国連絡協議会第27回総会開催」/こぼたてのみの食と運動のいい関係「豆腐丼」 など

4月号 No.564



【特集】 日本人の食事摂取基準 2025年版 策定方針と そのポイント

拓く～健康づくりの現場から～「ニーズに合わせた個別運動指導で地域住民の健康づくりに貢献」/スポーツ参加促進をめざす支援政策とエビデンス「スポーツ参加の促進要因の探索と支援政策の評価研究の概要」/健康TOPICS「生涯スポーツ・体力づくり全国会議2025」/山と温泉「金時山と姥子温泉」 など

バックナンバーのお申し込みは

- 月刊「健康づくり」は直接購読のみです。書店ではお求めになれません。
 - 購読をご希望の方は、(1)(2)のいずれかの方法でお振り込みください(振込手数料はご負担ください)。
1冊：550円(税・送料込)
 - (1)郵便振替 郵便振替用紙に ①購読開始を希望する月号 ②購読希望部数 ③氏名(法人の場合は法人名とご担当者名) ④〒 ⑤住所 ⑥TELを明記のうえ、下記までお振り込みください。
【振込先】(公財)健康・体力づくり事業財団 00110-1-725326
 - (2)銀行振込 上記①～⑥までを明記のうえ、FAXまたは郵送にてお送りいただき、下記までお振り込みください。
【振込先】みずほ銀行 新橋支店 普通 2245777 (公財)健康・体力づくり事業財団
- ご不明な点はお問い合わせください▶ 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 事業部
〒105-0021 東京都港区東新橋 2-6-10 大東京ビル7階
TEL(03)6430-9113 FAX(03)6430-9215

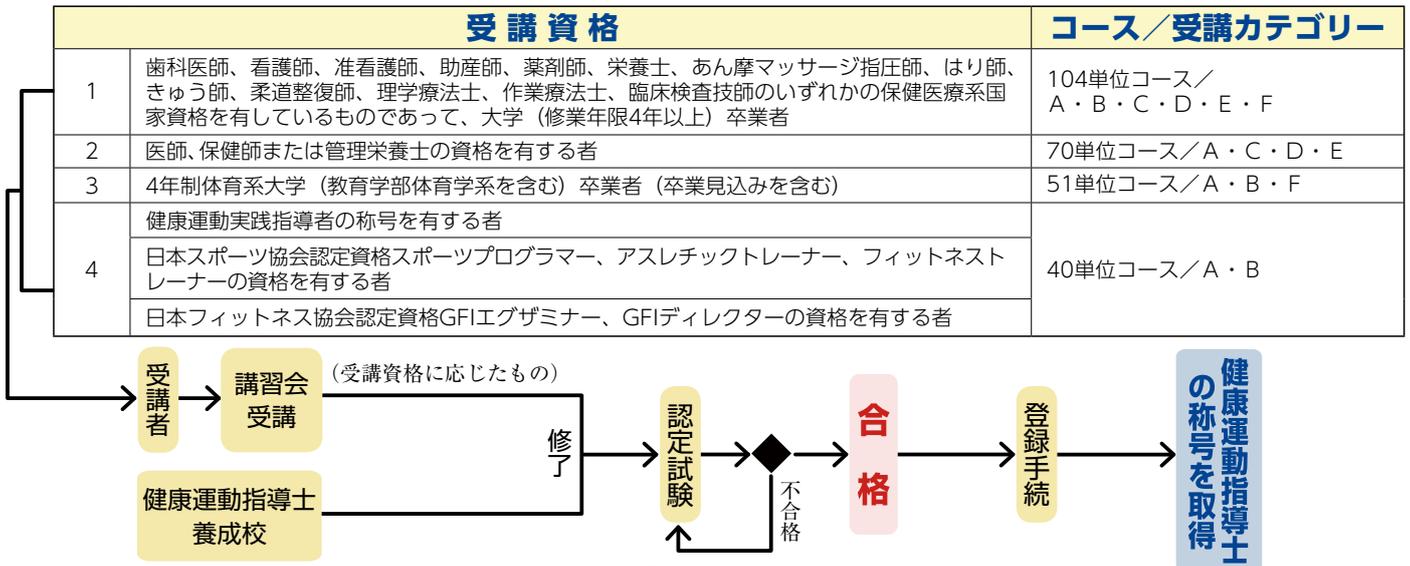
令和
8年度
前期

健康運動指導士の資格取得に挑戦してみませんか?

健康運動指導士とは

保健医療関係者と連携しつつ、個々人の心身の状態に応じ安全で効果的な運動を実施するための運動プログラムの作成及び運動指導を行う専門家です。

講習会カリキュラムA～Fの6つに分かれているカテゴリーのうち、「Cカテゴリー」をeラーニングで実施します。eラーニングは、インターネットを利用した自宅等のパソコンで講座を受講していただくもので、「ご自身の都合のよい時間に学習を進められる」「繰り返し講義を視聴できる」等の特徴があります。



〈カテゴリー別開催地・期間〉

講習会カリキュラム【概要】	
A	健康づくり施策概論、運動プログラムの実際、運動負荷試験実習 他
B	生活習慣病(NCD)、運動行動変容の理論と実際 他
C	運動生理学、機能解剖とバイオメカニクス 他
D	体力測定と評価、健康づくり運動の実際
E	健康産業施設等現場研修
F	運動傷害と予防、栄養摂取と運動 他

カテゴリー	区分	会場	講習期間
A	前期	東京	令和8年 5月 7日(木)～ 5月10日(日)
		大阪	令和8年 6月25日(木)～ 6月28日(日)
		福岡	令和8年 8月27日(木)～ 8月30日(日)
	後期	東京	令和8年 9月24日(木)～ 9月27日(日)
		愛知	令和8年10月 8日(木)～ 10月11日(日)
		大阪	令和8年11月26日(木)～ 11月29日(日)
B	前期	東京	令和9年 1月21日(木)～ 1月24日(日)
		大阪	令和8年 5月21日(木)～ 5月25日(月)
		東京	令和8年 7月15日(水)～ 7月19日(日)
	後期	福岡	令和8年 7月24日(金)～ 7月28日(火)
		愛知	令和8年11月 3日(火)～ 11月 7日(土)
		東京	令和8年12月16日(水)～ 12月20日(日)
		大阪	令和9年 1月 8日(金)～ 1月12日(火)

カテゴリー	区分	会場	講習期間
C	通年	eラーニング	令和8年 4月10日(金)～ 9月30日(水)
	通年	eラーニング	令和8年10月 1日(木)～令和9年3月5日(金)
D	前期	東京	令和8年 6月 9日(火)～ 6月12日(金)
	後期	大阪	令和8年10月15日(木)～ 10月18日(日)
E	前期	東京	令和8年 6月 7日(日)～ 6月 8日(月)
	後期	大阪	令和8年10月19日(月)～ 10月20日(火)
F	前期	東京	令和8年11月15日(日)～ 11月16日(月)
	後期	東京	令和8年 4月24日(金)～ 4月26日(日)
		東京	令和8年10月30日(金)～ 11月 1日(日)
		大阪	令和9年 1月29日(金)～ 1月31日(日)

※会場、定員、後期の日程等、詳しくは健・体財団ホームページをご参照ください。

< 申込受付期間・方法 >

- 前期(令和8年9月まで)または、通年(令和9年1月まで)で受講を希望する方は、前期の受講申込期間(令和8年2月20日～3月8日)にお申し込みください。後期分の開催地・期間については、当財団ホームページに掲載していますのでこちらよりご確認ください。
- 後期(令和8年10月～令和9年1月まで)で受講を希望する方は、後期の受講申込期間にお申し込みください。
- 年度をまたがった受講はできませんので、令和8年度中に所定の単位を修了することを前提にお申し込みください。
- 受講申込受付期限までに当財団ホームページの申込フォームよりお申し込みください。



**3月8日
まで
申込受付中!**

詳しくは、
<https://www.health-net.or.jp/>