公益財団法人
健康・体力づくり事業財団
JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION

令和7年7月1日発行（毎月1回1日発行）
第48巻7号（通巻567号）昭和54年2月13日　第3種郵便物認可

健康づくり

2025
7
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～

〈好評連載〉

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」

スポーツくじ
WINNER toto BIG
私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています

当財団は、「健康日本21推進全国連絡協議会」会員です

健康づくり
No.567 2025年 7月号

CONTENTS

特集 …… 1
屋外での熱中症を防ぐために
～働く人の対策を中心に～
Interview 小野雅司／国立環境研究所客員研究員　「熱中症環境保健マニュアル2022」編集委員長

拓く～健康づくりの現場から～㉔ …… 7
健康の専門家と連携し、健康経営をサポート
南方和美／naturally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④ …… 12
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
河口謙二郎／千葉大学予防医学センター特任助教

楽しいフィットネスプログラム …… 18
マットピラティス【後編】
山下純司／健康運動実践指導者　FTPマットピラティス ベーシック インストラクター

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④ …… 10
集団運動指導の実際①
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⑯ …… 11
頭上の棚の物を取る ― 両腕を挙げて作業 ―
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⑯ …… 16
働く人のための身体活動のポイント
中田由夫／筑波大学体育系教授

運動指導者のための医学の基本㉑⑦ …… 17
<慢性頭痛Ⅳ>　慢性頭痛の予防
竹島多賀夫／社会医療法人寿会富永病院脳神経内科部長・頭痛センター長

脳科学で読み解くカラダの不思議㉘ …… 20
「脳をからっぽにする」とはどういう状態か
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・岩﨑の優言実幸⑭⑧ …… 21
最大集中　いましていることに集中しよう
岩﨑由純／日本ペップトーク普及協会代表理事

健康TOPICS …… 22
健康運動指導研究助成事業
令和6年度研究報告（前編）

運動・身体活動のエビデンス㉑⑦ …… 24
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

健康づくりQ&A …… 26
夏場のスポーツ活動で子どもたちの熱中症を防ぐには
細川由梨／早稲田大学スポーツ科学学術院准教授

スポーツ選手の名言に学ぶ㉘ …… 27
〝できた！〟は終わりではなく始まり
西沢泰生／作家

わがまち、わがクラブ㊿② …… 27
NPO法人館林ジョイスポーツクラブ（群馬県）

こばたてるみの食と運動のおいしい関係⑫④ …… 29
食べず嫌いはもったいない！　ピーマンの栄養を取り入れよう
こばたてるみ／㈱しょくスポーツ代表取締役　健康運動指導士

MY SPORTS LIFE㉒⓪ …… 30
個性を活かし合うサッカーで育んだ感性で多様な人が混ざり合う世界をめざす
大嶋悠生／元なでしこリーグ選手　ジェンダリスト

山と温泉 ～自然の魅力紀行～④ …… 32
西穂高岳独標（にしほたかだけどっぴょう）と新穂高温泉（しんほたか）（岐阜県）
飯出敏夫／温泉紀行ライター

●健康・体力づくり情報 …… 25
●おすすめの１冊 …… 25
●健康・体力づくり事業財団からのお知らせ …… 28

表紙写真提供：PIXTA

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～

熱中症は、屋外、屋内を問わずどこでも発症し、場合によっては死に至ることもある。近年、熱中症による救急搬送人員、死亡者数は高い水準で推移しており、職場における熱中症死傷者数も増加している。熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策をとることが重要だ。本特集では「屋外」と「働く人」に焦点を当て、熱中症と予防対策や熱中症対策に関する法改正の概要等について紹介する。

日本の年平均気温上昇 熱中症の危険も高まる

地球温暖化に伴い、日本の年平均気温は上昇している。気象庁によると、2024年の日本の年平均気温偏差※は+1・48℃で、統計を開始した1898年以降、最も高い値だった2023年の+1・29℃を大きく上回った[1)]。また、2019年～2024年の6年間は、年平均気温のトップ6となっており、いかに暑い夏が続いているかがわかる。そのため、熱中症死亡者数の増加、気候変動に伴う自然災害による被害の拡大など、私たちの生活に大きな影響が出ている。

※偏差が+1・48℃とは、その年の平均気温が基準（1991年～2020年の30年平均値）より1・48℃高かったことを意味する。

熱中症の症状と応急処置を知っておこう

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いたときに起こる多彩な症状の総称だ。人間は体温を平熱に保つために汗をかき、汗の水分が蒸発することで、体表面から熱を放散する。しかし、大量発汗後に体内の水分やナトリウムなどの塩分が減少すると、熱の生産と放散のバランスが崩れ、体温は上昇する。すると、頭痛、吐き気、全身倦怠感、失神などさまざまな症状が現れる。場合によっては死に至る可能性もあるが、「暑熱環境を避ける」「こまめに水分・塩分を補給する」などの予防法を実践することで、防ぐことができる病態だ。

日本救急医学会の「熱中症診療ガイドライン2024」では、熱中症の重症度と症状を表1のように分類している。同学会は、従来「Ⅲ度」までとしてきた熱中症の重症度分類に、2024年版では最重症群の「Ⅳ度」を追加して、集学的治療の必要性を提唱している。

図1（次頁）は熱中症の応急処置を示したチャート図だ。熱中症を疑う症状がある場合は、呼びかけをして意識を確認する。意識がある場合は涼しい場所に避難させて服を緩め、スポーツドリンク等で水分・塩分を補給する。呼びかけへの反応が悪い場合はただちに救急搬送する。

表1●熱中症の重症度と症状

重症度	症　状
Ⅰ度	めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）、意識障害を認めない
Ⅱ度	頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下（JCS≦1）
Ⅲ度	下記の3つのうちいずれかを含む ・中枢神経症状（意識障害JCS≧2、小脳症状、けいれん発作） ・肝、腎機能障害（入院経過観察、入院加療が必要な程度の肝または腎障害） ・血液凝固異常（急性DIC診断基準［日本救急医学会］にてDICと診断）
Ⅳ度	深部体温40.0℃以上かつGCS≦8

（出典）日本救急医学会「熱中症診療ガイドライン2024」に基づき作成

スポーツ活動中や労働作業中の熱中症の応急処置としては、水道水を全身にかけ続ける「水道水散布法」が推奨されている。[2)3)] ただし、「水かけ」による冷却はアスリートの世界では一般的な手当てとされているが、すべての人にあてはまるわけではないので注意が必要だ。

熱中症救急搬送人員は年々増加
職場における死傷者数も増加

熱中症による救急搬送人員は、年々増加している。総務省の資料によると、2024年5月～9月の全国における熱中症の救急搬送人員の累計は9万7578人で、2008年の調査開始以降、最も多い搬送人員だった。年齢区分別に見ると高齢者が57・4％と最も多く、次いで成人33・0％、子ども9・0％、乳幼児0・6％となっている。[4)]

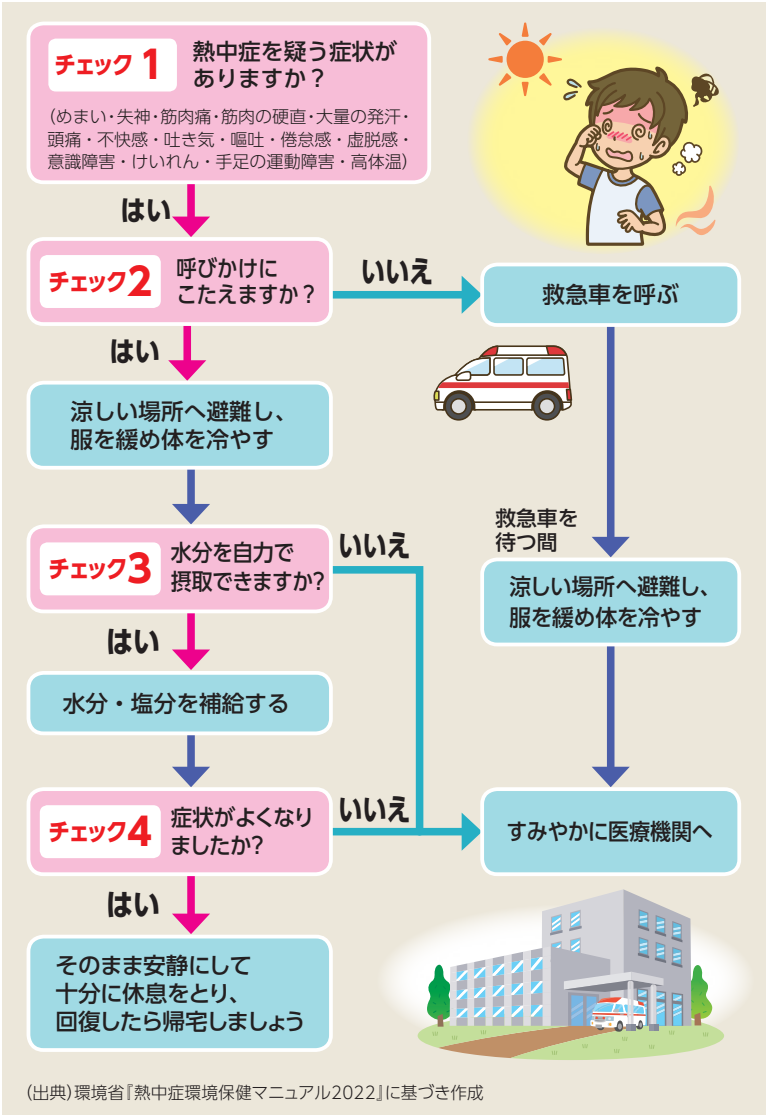
熱中症の死亡者数については、2018年以降、1000人を超えることが多く、2023年は1651人だった。このうち80％以上を65歳以上の高齢者が占めた。

加えて、職場での熱中症による死傷者も増えている。図2のように、2024年の「死亡を含む休業4日以上の死傷者」は1257人で、うち死亡者数は31人だった。業種別に見ると、製造業、建設業、運送業の割合が高い。また、厚生労働省は次のような職場における死亡災害事例を紹介し、注意喚起を促している。[5)]

【事例1】
金属製品製造業に従事する20歳代の被災者は、工場内の作業に従事していたが、14時ごろに体調不良を訴え、早退のため更衣室に向かった。16時過ぎに更衣室で倒れている被災者を同僚が発見。救急搬送したが死亡した。

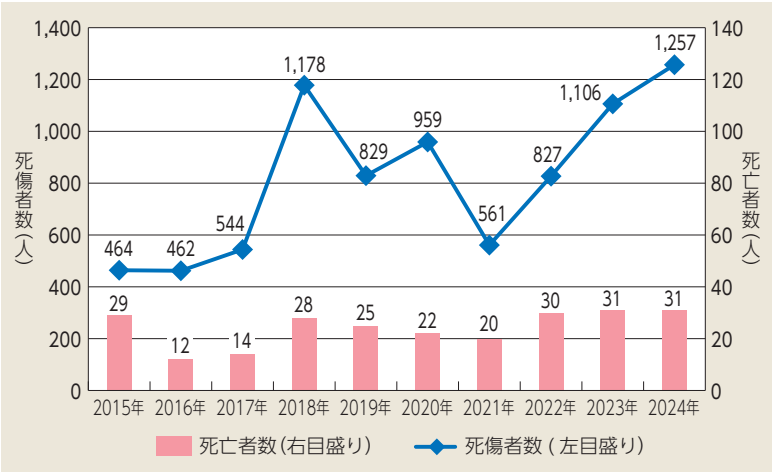
【事例2】
鉄道軌道建設工事に従事する50歳代の被災者は朝からダンプの運転等の作業に従事。14時ごろに体調不良を訴えて休憩所で休憩。

図1●熱中症の応急処置



(出典)環境省『熱中症環境保健マニュアル2022』に基づき作成

図2●職場における熱中症による死傷者数の推移



(出典)厚生労働省「2024年(令和6年)職場における熱中症による死傷災害の発生状況」(確定値)

30分後に作業を再開した。作業終了後に会社に戻り、帰宅するために車両の助手席に乗ったところで意識を失い、救急搬送されたが、搬送先の病院で死亡した。

両事例からもわかるように、熱中症は初期対応の遅れが死につながる危険が大きい。そのため、屋外の建設現場や工場内の製造現場など、職場における熱中症対策は、個人の意識だけでなく、事業者（会社）が積極的に取り組むことが重要だ。労働安全衛生規則が改正され、事業者は具体的な熱中症対策を講じることが求められている（後述）。

日常生活の中での予防の基本は脱水を防ぎ、体温上昇を抑える

ここからは、日常生活の中で、屋外で活動する際の熱中症対策について見ていこう。

熱中症の発生には、暑さだけでなく、体への負荷の大きさ、服装、飲水・食事・睡眠の状態、冷却用品の利用などがかかわる。暑さについては、気温、湿度、輻射熱、風（気流）の4要素で決まり、この4要素を総合した暑さ指数（WBGT：Wet Bulb Globe Temperature）という指標が広く使われている。熱中症による救急搬送者数は、WBGTが28℃以上で急に増加する。また、年齢、性別、暑さへの慣れ（暑熱順化）、筋肉量、皮下脂肪量、循環器疾患の有無なども大きく影響する。

これらの熱中症のリスクを知り、日常生活における予防法を知っておけば、熱中症は防ぐことができる。環境省の『熱中症環境保健マニュアル2022』（以下、「マニュアル」）では、表2のように、日常生活での熱中症対策がまとめられている。予防の基本は、脱水を防ぎ、体温の上昇を抑えることだ。軽い脱水症状のときはのどの渇きを感じないため、のどが渇く前に、あるいは暑い場所に行く前から水分を補給しておくことが大切だ。また、体温の上昇を抑えるには、薄着になる、日陰に移動するなど、暑さから逃れる工夫が求められる。

表2●日常生活での注意事項

(1)	暑さを避けよう　【行動の工夫】 ・暑い日は無理な外出を控える ・天気予報を参考にし、暑い日や時間を避けて外出や行事の日時を検討する ・屋外では日向を避け日陰を選んで歩く ・日向では積極的に日傘を使用する ・涼しい場所に避難する ・適宜休憩する、頑張らない、無理をしない ・携帯型扇風機や保冷剤などのグッズを活用する
(2)	こまめに水分補給をしよう
(3)	急に暑くなる日に注意しよう
(4)	暑さに備えた体づくりをしよう
(5)	各人の体力や体調を考慮しよう
(6)	集団活動の場ではお互いに配慮しよう
(7)	暑さ指数の測定値などを把握しよう

（出典）環境省『熱中症環境保健マニュアル2022』に基づき作成

増え続ける熱中症搬送者　国もリスク低減に取り組む

熱中症による死亡者数等の増加に伴い、国は熱中症リスクを低減するための取り組みを行っている。

2024年5月には「気候変動適用法」を改正し、翌年4月より施行している。従来の「熱中症警戒アラート」を法律上の「熱中症警戒情報」に位置づけるとともに、より深刻な健康被害が発生し得る高温時に備えて、新たに一段上の「熱中症特別警戒情報」を創設して運用している。

また、この改正法によって、熱中症特別警戒情報発表期間中は、市町村が定めた公民館、図書館、民間施設等の指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）を開放して、市民が熱中症から避難できるしくみが整備された。

職場での対策はWBGTの把握と仕事前、仕事中のチェックが重要

国は、職場における熱中症対策にも着手している。厚生労働省労働基準局は、2021年4月に「職場における熱中症予防基本対策要綱の策定について」を取りまとめ、職場における熱中症対策を強化するように指導している。

マニュアルでは、職場における熱中症予防対策について、夏を迎える4月以前から準備を進めることを奨励している。具体的には、「WBGT指数計を準備する」「WBGT値に応じて作業が中止できるような余裕を持った作業計画を策定する」「WBGT値を下げるような設備、休憩場所を確保する」などだ。また、5月から9月にかけての対策としては、次の3ステップを挙げている。

■**「ステップ1」**：WBGT値を把握すること

■**「ステップ2」**：準備した事項を実施するとともに通気性のよい服装を着用したり、休憩時間に体温を下げる工夫「プレクーリ

ング」を行うこと、また労働者の健康状態を確認すること

■**「ステップ3」**：熱中症予防管理者はWBGT値を確認し、巡視等で労働者の体調などを確認すること

さらに、厚生労働省の「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」（2023年3月）では、熱中症予防の注意点として、「前日のチェック」「仕事前のチェック」「仕事中のチェック」の3つの局面で確認すべき項目が記載されている（表3参照）。また、暑熱順化への対応としては、勤め始めの人は体への作業負担が大きいことなどから、徐々に体を慣らすことを推奨している。加えて、休憩時間をこまめに取ること、ファン付きのヘルメットや作業服を着用するなど、熱中症予防対策グッズの使用を奨励している。

表3●職場における予防対策の3つの注意点

①前日のチェック	☑仕事前日の飲酒は控えめに
	☑ぐっすり眠る
	☑熱中症警戒アラートの確認
②仕事前のチェック	☑よく眠れたか
	☑食事をしたか
	☑体調は良いか
	☑二日酔いしてないか
	☑熱中症警戒アラートの確認
③仕事中のチェック	☑単独作業を避け、声をかけ合う
	☑監督者は現場パトロール
	☑水分・塩分の補給
	☑こまめに休憩

（出典）厚生労働省「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」

労働安全衛生規則改正 職場における熱中症対策を義務化

職場での熱中症による死傷者数増加の対策として、国は2025年4月に「労働安全衛生規則」の一部を改定し、熱中症対策を罰則付きで事業者に義務づけた。改正規則は、6月から施行されている。

この改正は、熱中症のおそれのある作業者を早期に見つけ、その状況に応じて適切に対処できるようにするため、事業者に対して「早期発見のための体制整備」「重篤化を防止するための措置の実施手順の作成」「関係作業者への周知」を、以下のように義務づけている。

「早期発見のための体制整備」

熱中症を生じるおそれのある作業を行う際に、①熱中症の自覚症状がある作業者②熱中症のおそれがある作業者を見つけた者がその旨を報告するための体制（連絡先や担当者）を事業場ごとにあらかじめ定め、関係作業者に周知しなくてはならない。

「重篤化を防止するための措置の実施手順の作成」

熱中症を生じるおそれのある作業を行う際に、①作業からの離脱 ②身体冷却 ③必要に応じて医療機関への搬送等、熱中症の症状悪化を防止するために必要な措置に関する内容や実施手順を事業場ごとにあらかじめ定め、関係作業者に周知しなくてはならない。

義務化の対象は、WBGTが28℃以上また

Column

夏季のイベントにおける熱中症対策

夏は、子ども向けの夏休みイベントや花火大会など、屋外で開催されるイベントが多く、熱中症のリスクも高まる。そのため、イベントを主催する立場にある人は、安全に実施するために対策をとっておくことが求められる。

一般的な留意点として、イベント実施時には責任者を決めたうえで、傷病者の発生や災害に備えたマニュアルを作成し、スタッフ全員が共通の認識の下に活動できるようにする必要がある。

また、イベントが開催される際は、開始時刻の数時間前から参加者が滞留し、イベント終了後も退出まで長時間を要する場合がある。そのため、熱中症の発生しやすい環境を避けるような工夫と適切な飲料の供給が重要だ。

具体的には、①待機列をつくらない工夫と日陰への誘導 ②開場時の混雑緩和の工夫 ③十分なトイレの確保 ④終了時の混雑緩和に配慮 ⑤施設等のわかりやすい表示 ⑥休憩場所の準備 ⑦飲料の確保などが挙げられる。

①については、指定席を導入して席確保のための待機を少なくする。②については、入場する施設のゲート数を増やす、幅を広くする。⑤については給水所、自動販売機、売店や救護所等の場所を明示することが求められる。また、⑦については自動販売機などの欠品を防ぐ必要がある。

（環境省「夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン2020」）

は気温31℃以上の環境で連続1時間以上か1日4時間以上の作業をすることが見込まれる場合だ。この義務化により、職場での熱中症対策が強化され、効果的な予防対策が講じられることにより、職場での熱中症リスクの低減が見込まれる。

運動・スポーツ活動時は環境温度に応じて実施

熱中症のリスクは、運動・スポーツ活動時も高くなる。スポーツ活動中は、筋肉で大量の熱が発生するため、激しい運動の場合は短時間でも熱中症は発生する。

日本スポーツ協会の『スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック』では、「スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条」および「熱中症予防運動指針」を定めている。

スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
2. 急な暑さに要注意
3. 失われる水と塩分を取り戻そう
4. 薄着スタイルでさわやかに
5. 体調不良は事故のもと

また、「熱中症予防運動指針」は、熱中症予防5ヶ条を理解したうえで、環境温度に応じてどのように運動したらよいかの目安を占めている（図3参照）。熱中症のリスクが「ほぼ安全」とされるWBGT 21℃未満でも、運動中は適宜水分・塩分の補給は必要とされる。31℃以上では、特別の場合以外は「運動は原則中止」で、特に子どもの場合は中止すべきである。

適切な対策で熱中症を防ぐ

地球温暖化に伴い、今後も日本の夏は暑くなることが予測される。そうした中で日常生活、運動・スポーツ活動、屋外や工場内で働く局面においては、熱中症の危険は常にあるといえる。熱中症はちょっとの油断や対応の遅れが死に至ることもある怖い病態だが、対策をしっかりととることで予防することも可能といえる。

一人ひとりが熱中症について正しく理解し、予防対策をとることで、命を守ることにつながる。

図3●熱中症予防運動指針

WBGT℃	湿球温度℃	乾球温度℃		
			運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31	27	35		
			厳重警戒（激しい運動は中止）	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28	24	31		
			警戒（積極的に休憩）	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
25	21	28		
			注意（積極的に水分補給）	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21	18	24		
			ほぼ安全（適宜水分補給）	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

1）環境条件の評価にはWBGT（暑さ指数とも言われる）の使用が望ましい。
2）乾球温度（気温）を用いる場合には、湿度に注意する。
　湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。
3）熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。
　運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。
※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

（出典）日本スポーツ協会『スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック』

■参考資料

1）気象庁ホームページ「日本の年平均気温」
https://www.data.jma.go.jp/cpdinfo/temp/an_jpn.html
2）公益財団法人日本スポーツ協会『スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック』
3）厚生労働省「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」
https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/001098903.pdf
4）総務省「令和6年（5月～9月）の熱中症による救急搬送状況」
https://www.soumu.go.jp/main_content/000974432.pdf
5）厚生労働省「2024年（令和6年）職場における熱中症による死傷者災害の発生状況」（確定値）
https://www.mhlw.go.jp/content/11303000/001496511.pdf

Interview

熱中症は、予防対策を実行すれば防げる病態
やるべき対策を行って、命を守ろう



国立環境研究所客員研究員／「熱中症環境保健マニュアル2022」編集委員長
小野　雅司 氏

―屋外での熱中症予防対策で重要なことはなんでしょうか。

熱中症は、本当に気をつければ防ぐことができますし、そのための対策もわかっています。やるべきことは、「暑い時間帯の行動を避ける」「涼しい服装をする」「こまめに水分補給をする」「休憩をとる」「自分の体調に注意を払って無理をしない」などです。このように、誰もがよく知っているシンプルな対策をきちんと実行することが、熱中症対策には重要です。

幾つか誤解されていることがあります。クールビズで、エアコンの設定温度を28℃にすればいいと思われていますが、設定温度にこだわらず、自分のいる場所が28℃になるように、場合によってはエアコンの設定温度を下げる必要があります。熱中症搬送者に高齢者が多いのは、高齢者は体温の調節機能が落ちてくるために暑さを自覚しにくいからです。そのため、家族や周りの人が注意して様子を見る必要があります。

暑熱順化にも誤解があります。「6月、7月はまだそこまで暑くないから大丈夫だろう」と思われがちですが、本格的な暑さを迎える前に、軽い運動や入浴時に湯船につかるなど、意識的に汗をかき、早めに暑さに体を慣れさせる必要があります。

―働く人の熱中症が増えています。企業が労働者を熱中症から守るためにはどんな対策が必要でしょうか。雇用者側へのアドバイスをお願いします。

現場監督等の責任者が、熱中症の基本対策である水分補給、涼しい場所での休憩等の時間をきちんと確保することが必要です。監督者は一人ひとりの体調を確認して、「具合が悪そうな場合は休ませる」「仕事の分担を減らす」などの配慮をすることも重要です。

加えて、作業環境の温度を知ることも必須と言えます。温度計、WBGT計を置いて、「何度になったら作業を中止する」などのルールをつくっておくと、現場で判断がしやすくなりますし、WBGTの値をデータ化して記録しておくと、熱中症対策をより効果的に行えるでしょう。建築現場などでは、作業を1週間単位で考えて、暑い日の作業と、涼しくなると予想できる日の作業を分割できるといいと思います。温暖化が進むと、将来は沖縄のように、「暑い時期は建築工事ができない」という状況になるかもしれません。建設・製造業では、雇用者は働く人の熱中症の危険を考慮して、1日の作業時間を短縮した作業計画や納期の設定を考えることも必要になってくるでしょう。

―働く自分自身が熱中症にならないためには、特に何に気をつけたらいいでしょうか。

涼しい服装、水分補給、休憩をとるなど、自分でできる熱中症対策を行うこと、毎日の体調管理をして無理をしないこと、具合が悪ければ遠慮せずに職場に伝えることが大切です。また、現場で一緒に働く周りの人の様子にも注意を向けて、お互いの体調について、確認し合うことも重要です。農業などの場合は個人での作業が多くなりますので、家族などが様子を見ることも必要でしょう。

―夏には運動指導者が屋外で運動指導する機会も増えます。子ども、若者、働き盛り世代に対して、運動指導者はどのような心くばりや熱中症対策をしたらいいでしょうか。

運動指導者は、参加者一人ひとりの体調をよく観察することが大切です。あらかじめ参加者の体力や運動経験などを把握できると、運動強度の調節ができます。水分補給、休憩等の熱中症対策については、事前に運動教室の主催者や責任者に相談して、「休憩は30分に1回以上とる」などのルールを明確にしておくといいと思います。WBGT計は、体育館、屋外の運動場など、数ヵ所に設置して、客観的な判断ができるようにしましょう。環境省の「熱中症予防情報サイト」には「熱中症警戒アラート」のメール配信サービスの案内があるので、これを利用して危険に備えることも有効です。

拓く 健康づくりの現場から vol.204

健康の専門家と連携し、健康経営をサポート



健康経営での運動指導の様子

南方氏▶

naturally代表
健康運動指導士　**南方 和美** 氏

健康運動指導士の南方和美氏は、兵庫県芦屋市を拠点に健康経営コンサルティング、企業や医療機関等でのセミナー事業を展開している。健康経営の実践では、医師、看護師、公認心理士、栄養士、健康運動指導士等の専門職と連携し、継続性を重視した運動プログラムを提供することで、働き盛り世代の健康づくりに貢献している。

※健康経営は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

ヨガの健康効果を知り運動指導者の道へ進む

南方和美氏が運動指導者の道を歩み始めたきっかけは、ヨガとの出合いだった。友人に誘われた体験教室で、ヨガの気持ちよさを知り、「ゆっくりと体を動かす、ヨガならではのすばらしさを多くの人に伝えたい」と感じた。南方氏はさっそくヨガ講師の養成講座を受講し、その後すぐに複数のスポーツクラブのオーディションに挑戦して、40歳でヨガの指導者となった。

子どもが小学校高学年になり、専業主婦から社会復帰を果たした時期で、「人に喜んでもらうのが好きな自分の性分に合っていた」と言う南方氏は、同僚のインストラクターの指導を観察し、レッスン中に旬の話題を取り入れたり健康情報を盛り込んだりして、参加者を楽しませる工夫をこらし、しだいに多くの参加者から慕われる人気のヨガインストラクターに成長していった。

43歳のとき、日本ホリスティックコンディショニング協会のパーソナルトレーナー養成講座を学んだことで、機能解剖学、運動生理学等の知識を深め、「ここで、西洋医学と、ヨガの礎にある東洋医学の知識がつながった」と言う。体の動かし方や痛みの軽減法などに関して、体のしくみを根拠にした、科学的で的確な指導ができるようになった。

こうした学びと実践での成功体験から、南方氏は「もっと体のしくみや心のありようについて勉強したいという意欲が増した」と話す。毎週土・日曜日の休みには、医師、理学療法士、作業療法士などのセミナーを積極的に受講し、そこで得た知識やテクニックを、日ごろのヨガレッスンに還元することを繰り返していった。

整形外科の42条施設でメディカルトレーニングを開始

医学的な知識をより深く身につけたいと考えた南方氏は、整形外科の医療法42条施設で、メディカルトレーナーとしての仕事を開始する。

「医師ではない自分の役割は、患者の精神面に寄り添い、元気にしてあげること」を主目的に、患者の訴えや悩みによく耳を傾けることで、「あなたのことを見ています、考えて

います」というメッセージを出し続け、体が動かない理由を探りながら、その改善法を提案していった。

メンタルが改善することで体の状態もよくなっていく患者が多く、南方氏の指導への人気も高まっていった。パーソナルトレーニングの指導が増えていき、しだいに数か月先まで予約が取れないトレーナーとなっていった。

未病の段階でサポートしたい 独立して健康経営コンサルに

整形外科を訪れる患者を見て、南方氏が強く感じたのは「なぜ、もっと早く治療に来なかったのだろう」ということだった。膝痛や腰痛などは、早期に自分の体をいたわることで悪化を防げる病状も多い。受診が遅れるのは、「仕事が忙しい」「育児や介護で家を離れられない」などの事情で、自分のことを後回しにする理由が多いことに南方氏は胸を痛めた。もっと早い段階、未病の段階で、患者予備群をサポートする必要があると強く感じ、これからの自分の仕事にしようと考えて独立を決意した。

独立にあたって、行政からも信頼される資格が欲しいと考え、南方氏は平成30年4月、健康運動指導士の資格を取得する。次に、働き盛り世代の健康づくりをサポートしたいと考え、日本健康マスターの検定も取得。「健康を決める力」である健康リテラシーの重要性と「健康経営®」について学び、同年9月に、naturally（ナチュラリー）を創業した。

ナチュラリーは、健康経営コンサルティングと、セミナー・講演の講師業を事業の二本柱とし、医師、看護師、公認心理士、作業療法士、栄養士、健康運動指導士等の専門家が連携して、健康経営のコンサルティングを行う。参画する専門家は、南方氏がセミナーに参加して教えを請うなどして縁を結んだ人たちで、それぞれの専門分野を生かして連携し、運動、栄養、睡眠、メンタルヘルスなどから、地域の健康、働く人の健康をサポートする役割を担っている。

講義と運動指導で 健康リテラシーを高める

健康経営の支援については、健診データから企業の健康課題を抽出し、PDCAを実施して改善するという大がかりなものから、講義と運動実践を組み合わせた60分程度の教室の開催まで、さまざまな形の支援策を提供している。最近は、スマホ首、不良姿勢、腰痛、睡眠障害、女性の健康など、身近なテーマでのセミナーと運動教室の依頼が多くなっている。

これまで、パソナグループ、神戸新聞社、凸版印刷、東洋建設など、数多くの企業で「講義+運動」のセミナーを実施してきた。東洋建設では、協力会社を含む100人以上の参加者が集まる「安全大会」で、一緒にスクワットを行うなど、楽しみながら運動への意識を高める働きかけを行ってきた。


来場者とともに行った100人スクワット

また、パソナで実施した「筋肉」「呼吸」のセミナーでは、「教えてもらったストレッチを毎日やろうと思う」「実践しながら、筋肉の動きとつき方を学べた」「呼吸法とストレッチで手先までポカポカになった」といった感想が寄せられ、体を動かすことで自身の体の変化を実感でき、運動の意欲の高まる指導が行われていることがわかる。

南方氏がセミナーで実践しているのは、健康を自分で決める力である「健康リテラシー」を高めて、正しい知識を習得してもらうこと、一人ひとりが自発的に取り組むことのできる運動プログラムを紹介して、運動の継続意欲を高めることだ。そのため、わかりやすく興味を引く講義を行い、ときにはハイヒールを脱ぎ捨てて、はだしで元気に行う運動指導で参加者の心をつかみ、「おもしろい、役に立つ、楽しい」と感じてもらえるような構成に工夫している。

学術・研究分野で 共同研究にチャレンジ

南方氏のもう一つの活躍の場に、

学術・研究がある。そのきっかけは、筑波大学の田中喜代次名誉教授との出会いだった。

当時、田中氏は日本スポーツ協会・スポーツ医・科学研究プロジェクトとして、専門家と連携して「運動・スポーツ習慣の定着」を企図した「健幸華齢支援プログラム」を開発中だった。南方氏は同プログラムを一般に広めるため、「運動指導」の分野で協力。この成果は、平成31年に出版された書籍「健幸華齢のためのスマートライフ」にまとめられている。

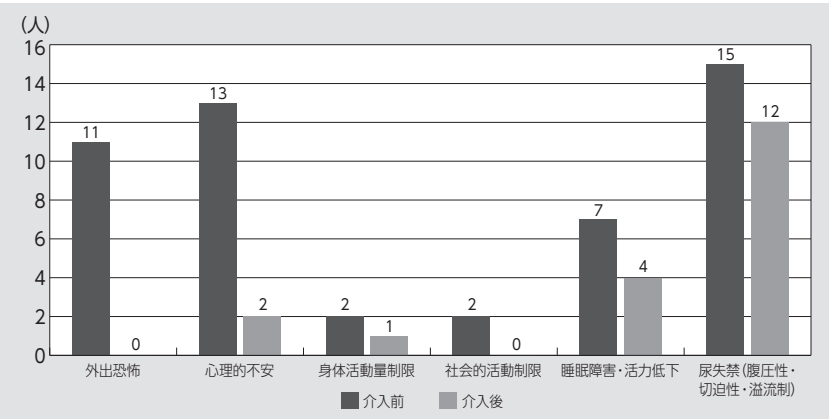
また南方氏は、田中氏が設立した筑波大学発のベンチャー企業㈱ＴＨＦの学術研究員も務める。田中氏に共同研究を勧められ、「尿失禁対策と骨盤底筋運動」の研究に参加して日本体力医学会の学術雑誌で発表した。

尿失禁対策は、南方氏には思い入れの強い分野だった。ヨガ講師、メディカルトレーナーとして仕事をしていたなかで、会員から信頼されるにしたがい、「いままで誰にも相談できなかったが…」と尿失禁の悩みを打ち明けられるケースが多くあり、女性にとっては身近で深刻な悩みだと実感していたからだ。

共同研究では、南方氏が勤務していたメディカルフィットネスの会員15名とヨガ講師をしていたスポーツクラブの会員16名を対象に骨盤底筋運動を週2回（1回60分）実践してもらい、介入前後の健康状態や心理的状態についてアンケート調査を行った。

図はメディカルフィットネス参加者の介入前後におけるＱＯＬの変化を見たものだ。「外出恐怖」「心理的不安」「社会的活動制限」などが軽減するなど、ＱＯＬに大きな向上が見られ、骨盤底筋を鍛える運動の成果が表れた。

図●介入前後におけるQOLの変化（メディカルフィットネス参加者15名）



健康運動指導士の強みは健康づくりの総合的知識

「健康運動指導士の強みは、運動だけでなく、睡眠、栄養、心理面など、健康に関する分野の総合的な知識をもっていることだ」と南方氏は話す。資格取得時に医学用語の理解に苦労したことを思い返しながら、「医学用語は医師との共通言語で、この勉強のおかげで、学会で医師と対等に話せるようになった」と振り返る。運動指導の仲間にも医学の基礎知識を身につける重要性を説いている。

運動指導と健康経営の双方に精通する南方氏は、今後も民間企業、自治体、学校での講演やセミナーを続け、健康リテラシーの醸成と運動指導を通して、一人ひとりが健康と幸せを見つけるための伴走者として活動する考えだ。

もう一つの目標は、運動指導の専門家が、その専門性にふさわしい対価が得られるようなビジネスモデルをつくることだ。「健康にお金をかけない」という社会的な風潮を変えたいと考える南方氏は、企業と連携して「健康」をテーマとした企画・マーケティングを提案して新商品を作り、たとえば「商品とパーソナルトレーニングを組み合わせた運動教室」を売り込むようなビジネスのしくみを構築したいと考えている。

企業連携の例として、ナチュラリーは、「水のいらない泡ソープ」を自社開発商品として販売している。また、「ＢＣＰ対策に困っている」と訴える取引先企業の話を聞いて、データのバックアップ対策として、南方氏の知り合いの企業の「蓄電池」を紹介するなど、企業どうしをつなぐ道も探っている。

こうした相談やつながりは、南方氏が「健康」に関して真摯（しんし）に取り組む姿勢を見てきた取引先が、南方氏に大きな信頼を寄せている証左だと言える。「健康運動指導士は、自身のキャリアや人脈の先にビジネスチャンスが広がっていると考えて、道を切り開いてほしい」と言う。南方氏は信頼される運動指導者であり続けるために、「健康」を追求する努力を続けていく。

第4回 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

集団運動指導の実際①

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。



今回からは、集団運動指導者の3つの役割のうちの要である「動きを教える」際のポイントを解説します。

指導の循環

集団運動を安全で効果的に指導するために、指導者は参加者全員に対して一斉に「動きの指示」を与え、参加者個々の動き（習熟状態やフォームなど）を「観察」し、必要に応じて適切な「修正」を行い、その結果を「確認」します。さらに参加者全体を「観察」し、適宜に「動機づけ」を与えながら進めていきます。これらは〝指導の循環〟（図参照）と呼ばれ、指導を行っている間中、一貫して続けられます。

指導の循環における3つのステップ

循環の過程は、大きく3つのステップに分けられます。「ステップ1」は動きの指示（実演と説明）、「ステップ2」は観察と評価、「ステップ3」はフィードバックです。「ステップ1」から解説します。

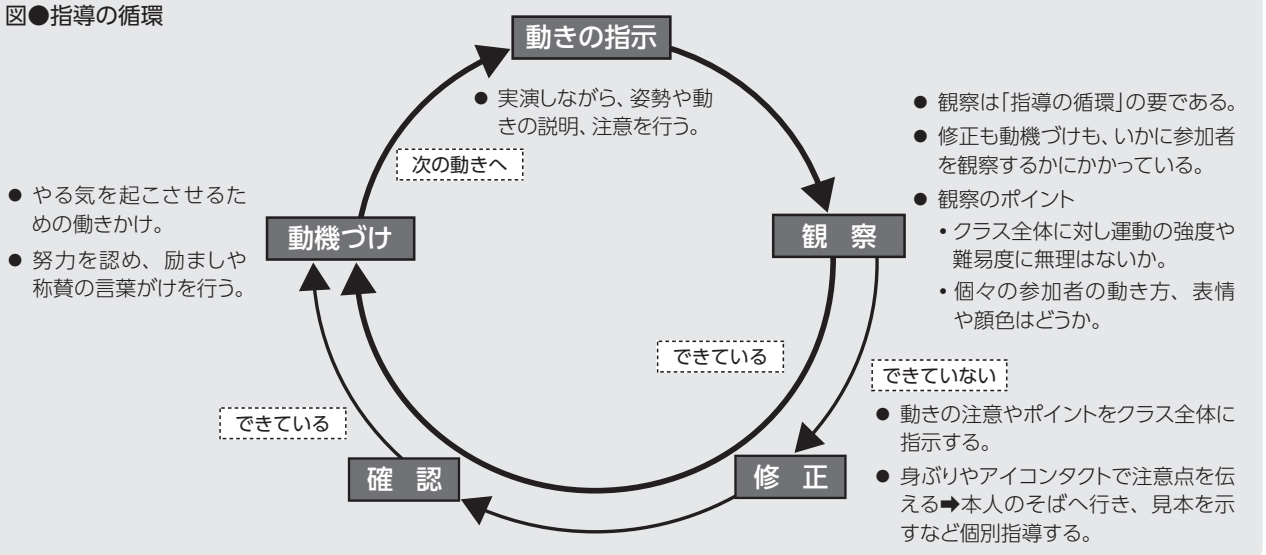
＜ステップ1：動きの指示（実演と説明）＞

動きを実演しながら、どのように体を動かすのかを説明します。説明のしかたには言語による指示（バーバルキュー）と手ぶりや身ぶりによる指示（ノンバーバルキュー）があります。指導者は、状況に応じて両者を使い分けたり併用したりすることで、参加者に動きをわかりやすく伝える努力が必要です。そして、あらゆる動作を正しい方法と適切なスピードで実演します。指導者の動きはお手本である（どのように動きを行うかを示している）ことを忘れないでください。実演と説明には以下のABCを含めましょう。

- **動作（Action）**：動作の方法（開始位置、動作の最も強調すべき場面および終了位置）を簡潔に説明して、実際にやってみせます。
- **呼吸（Breathing）とその他の安全についての注意**：安全性に関する2つの重要な原則は、「よい姿勢」と「適切な呼吸」です。特に、呼吸を止めない（息こらえしない）ことを強調しましょう。運動中に呼吸を止めると、血圧を上昇させる危険性が高くなるからです。
- **回数のカウント（Counting）**：声に出して回数をカウントしながら、2回以上実演しましょう。参加者にも声を出してカウントしてもらえば、息こらえを防ぐことにもつながります。

■ 参考資料
・沢井史穂編著：GFIのためのグループエクササイズ指導理論、（公社）日本フィットネス協会

図●指導の循環





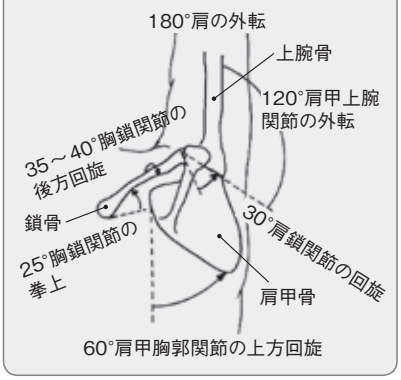
篠田 邦彦
新潟大学名誉教授
元NSCAジャパン理事長
博士(医学)
ACSM-EP Emeritus,
CSCS*D

頭上の棚の物を取る
― 両腕を挙げて作業 ―

腕を楽に挙げるためのコンディショニング

日常生活では肩関節を大きく開いて腕を頭上に挙げることは少なく、車の運転やパソコン作業、調理作業などは肘関節屈曲を伴ったわずかな肩関節屈曲で行われます。その際、上体を前倒あるいは前屈させることにより、上腕を鉛直方向に下垂させて肩関節周囲の小さな筋にかかる負荷を軽減しようとします。これが繰り返されることに加え、仙骨座り姿勢が習慣化すると、いわゆる猫背姿勢(頸部後弯、胸部後弯が深くなり、腰部前弯が浅くなって骨盤後傾が強くなる)が出現し、「頭上の棚の物を取る」「結帯動作」「引き戸の開閉」などのADL動作に困難が生じます。棚の物を取るのが困難になるのは、肩関節を180度近くまで屈曲させるときに脊柱の伸展動作を伴いますが、これが猫背姿勢により阻害されることが関係します。肩関節角度を開く際は**図1**に示すようにさまざまな関節運動が関与し、それぞれが一定の割合で動くことで腕の挙上を形成しています(肩甲上腕リズム)。このとき、肩関節では安定性を保つ役割のローテーターカフ(棘上筋、棘下筋、小円筋、肩甲下筋の総称)、上腕の内旋、内転、伸展に関与する広背筋、椎骨どうしをつなぐ筋群の筋硬結が可動域を制限している可能性があります。

図1●肩甲上腕リズム



腕全体の3次元の可動域を確保し、楽に腕を頭上に挙げて力強い動作を行うには、いわゆる猫背を誘発する姿勢が続いたらアライメント修正のストレッチングを行うことと、関連部位の筋コンディショニング(疲労回復ストレッチ、緊張緩和と血行促進を目的としたマッサージ、筋力トレーニングなど)が有用です。

脊柱全体が「Cの字」の猫背姿勢を軽減するには、以前に紹介した「ドッグ&キャット」で椎間の可動域回復をめざします。硬結により制限された肩関節屈曲の可動域回復を図る広背筋ストレッチ(**図2**)、大胸筋ストレッチ(**図3**)を行ってアライメント調整した後、背側の脊柱起立筋、僧帽筋、大・小菱形筋の筋力トレーニングとなる「プローンYTW」(**図4**)を行いましょう。腹ばいで両腕を床から持ち上げ「Y」の字をつくり3秒静止、続いて腕を床から離さずに真横に開いて「T」の字で3秒静止、さらに肘を曲げて「W」の字、これで1セット。上腕は外旋位、手のひらを立てて親指は常に天井方向に向けます。これを、休息を挟んで2～3セット行いましょう。

図2●広背筋ストレッチ

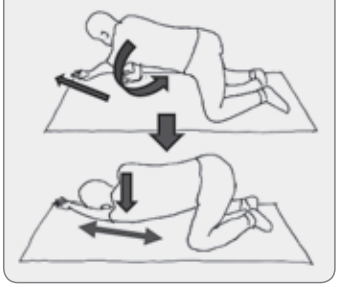
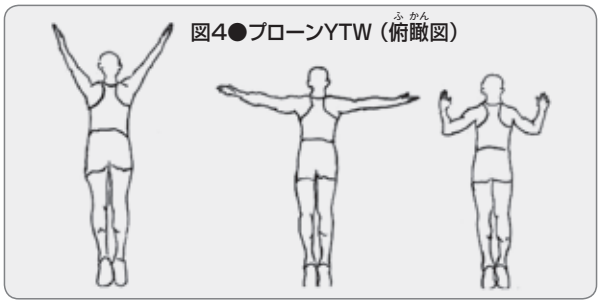


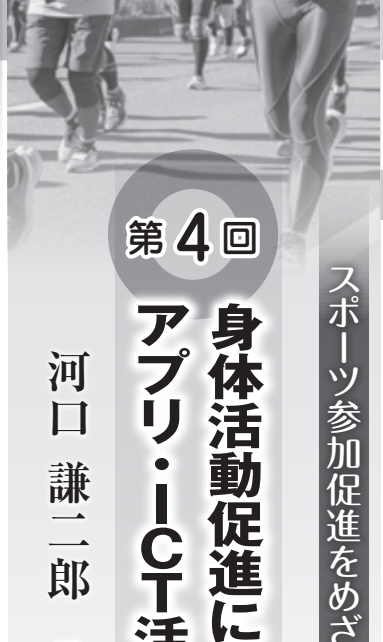
図3●大胸筋ストレッチ



図4●プローンYTW(俯瞰図)



■参考文献
- Boettcher CE, Ginn KA, and Cathers I. Which is the Optimal Exercise to Strengthen Supraspinatus? Med Sci Sports Exerc, 41(11):1979-1983, 2009.
- 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.
- Horschig A, and Sonthana K. Rebuilding MILO The Lifter's Guide to Fixing Common Injuries and Building a Strong Foundation for Enhancing Performance, Victory Belt Publishing Inc., 2021.
- 三浦雄一郎, 福島秀晃:肩関節運動機能とADLの関連性, 関西理学, 8:25-34, 2008.
- 鈴木加奈子, 塩島直路:両上肢前方挙上動作における肩甲骨と体幹の動きの関係について, 理学療法科学, 26(2):203-207, 2011.
- Calais-Germain B and Andree Lamotte著 仲井光二訳:動きの解剖学II エクササイズ編, 科学新聞社, 2008.



スポーツ参加促進をめざす支援政策とエビデンス

第4回 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

河口 謙二郎
千葉大学予防医学センター特任助教

アプリで身体活動を促す

国民の健康寿命の延伸が課題となる現代において、運動不足は依然として多くの人々が抱える健康課題です。近年、スマートフォンアプリやスマートウォッチなどのウェアラブルデバイスを活用したmHealth（モバイルヘルス）技術、つまりモバイル機器を使った健康管理への期待が高まっています。

「健康日本21（第三次）」においても、目標達成に向けた推進方策の一つとしてmHealthの活用が位置づけられています[1]。これらのICT（情報通信技術）ツールは、私たちの身体活動量を記録してわかりやすく示し、現状に対するフィードバックを提供することで、日々の行動を変える手助けを目的としています。比較的低コストで多くの人に働きかけられ、一人ひとりのニーズや状況に応じたサポートができる点は大きな魅力です。

しかし、これらのツールの可能性を最大限に引き出して健康増進効果を得るためには、単に技術を導入するだけでは不十分な場合も少なくありません。本稿では、ICTツールを身体活動促進に効果的に結びつけ現場で適切に運用するための戦略について概説します。

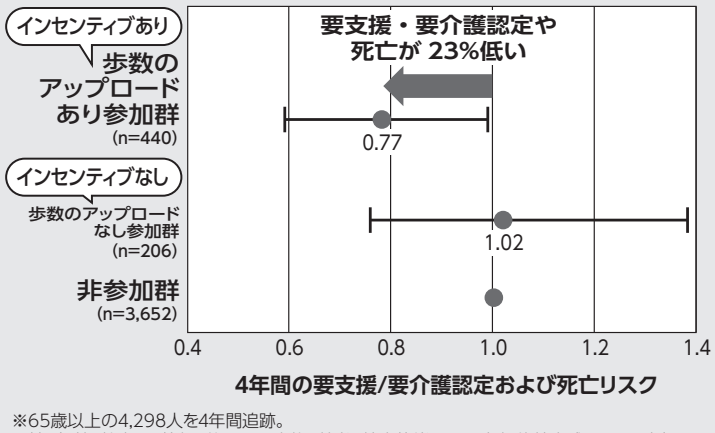
アプリの期待される効果

複数の研究やデータ分析の結果から、ICTを活用した介入によって個人の身体活動量が増えることが報告されています[2]。たとえば、ある研究では、mHealth介入によって1日当たり平均1850歩の歩数が増えたとされています。また、別の研究では、週当たりの中高強度身体活動（早歩きのウォーキングや階段昇降など）の時間が約40分増加したとの報告もあります[3]。

日本国内でも、多くの自治体や団体が地域住民の身体活動促進のためにICTを活用したさまざまな取り組みを進めています。その代表例がウォーキングアプリです。目標歩数の達成状況や歩いた歩数に応じてポイントを付与し、そのポイントをインセンティブとすることで、継続的な運動習慣の定着をめざしています。私たちの研究チームが「よこはまウォーキングポイント事業」の効果を4年間追

著者略歴
2014年神戸大学医学部卒業、2023年千葉大学大学院医学薬学府博士課程修了。2023年より現職。研究の一環として、健康アプリの評価や、自治体の健康アプリ導入による健康増進効果の検証などにも取り組んでいます。もしご関心がありましたら、お気軽にご連絡ください。
Mail: kawaguchikenjiro@chiba-u.jp

図●ウォーキングポイント参加状況と要介護認定・死亡リスクとの関連



※65歳以上の4,298人を4年間追跡。
※性、年齢、教育歴、等価所得、同居家族、就労、健康状態、BMI、主観的健康感、IADL、喫煙、飲酒、歩行量、うつ、社会参加状況を考慮した解析。
（出典）参考文献4）を基に作成

跡調査したところ、この事業に参加している人は、将来的に要支援・要介護認定を受ける、または亡くなるリスクが23％低減することがわかりました[4]（図参照）。

また、個人の健康や医療に関する情報をアプリで一元管理するPHR（パーソナルヘルスレコード）としてのアプリを導入する自治体も増えています。このように、多くの自治体で住民の身体活動促進や健康増進を目的としたアプリ活用が広がっており、その有効な手段として期待されています。

表●アプリ・ICTにおける主要な行動変容技法

行動変容技法	期待される効果
セルフ・モニタリング	行動の客観的把握、自己認識の向上
フィードバック	行動結果の認識、 目標との差異の明確化、動機づけ
目標設定	行動の方向づけ、計画性向上、 達成感
パーソナライゼーション（個別化）	介入の個別最適化、関心度の向上
ゲーミフィケーション	楽しさの提供、競争心刺激、 継続意欲向上
ソーシャル・サポート	連帯感、責任感、情報交換、 継続意欲向上

効果を高める行動変容介入の工夫

ICTを活用した身体活動促進は有効なアプローチですが、効果はプログラムの質や利用者の特性によって差があることが指摘されています。したがって、ICTを導入するだけでは十分な効果は期待できず、活用・運用方法やプログラム設計が重要になります。

特に、アプリやICTを用いた身体活動促進の効果を最大化するには、行動科学に基づいた行動変容技法（行動を変えるための具体的な技術）を戦略的に活用することが不可欠です[5]。なかでも有効性が示唆されている行動変容技法として、以下の3点が挙げられます（表参照）。

◎モニタリングとフィードバック

自身の歩数や活動時間などの身体活動量を記録・モニタリングし、その結果や目標達成度に応じたフィードバックを得ることは、自分の行動に対する認識を高め、行動を変えるうえで非常に有効です。

◎目標設定

具体的な目標設定が行動を方向づけ、達成感を高めます。目標は「SMART原則」に基づいて設定することが推奨されます。これは、Specific（具体的）、Measurable（測定可能）、Achievable（達成可能）、Relevant（関連性がある）、Time-bound（期限がある）の頭文字を取ったものです。

利用者自身が目標を設定し、その進捗（しんちょく）をアプリ上で確認できるようにすることで、行動の方向づけと達成感の醸成につながります。定期的に行動目標を見直すことも、有効な要素とされています。

◎パーソナライゼーション（個別化）

利用者一人ひとりの特性やニーズ、身体活動の進捗状況に合わせて、アプリが提供する情報や推奨する運動メニューなどの介入内容を調整することです。これにより、利用者の関心を高め、効果的な行動変容の促進につながると考えられています。

このような行動変容技法をアプリに組み込むことで、より効果的に行動変容を促すことができると期待されます。

継続利用を促すしくみ

アプリ導入を検討する際には、アプリの効果に加えて、長期的に利用を継続してもらうアドヒアランスの確保も考慮すべき重要な要素です。多くのmHealth介入研究で

は、短期的な効果は示されるものの、長期的な継続利用は課題とされており、推定ではアプリユーザーの約7割が利用開始後90日以内に利用を中止すると言われています[6]。せっかくアプリを導入しても利用されないのでは意味がありません。

アプリの継続利用とモチベーション向上策としては、「ゲーミフィケーション」と「ソーシャル・サポート」の要素が有効であるとされています。

◎ゲーミフィケーション

ポイント、バッジ、ランキングなどのゲーム要素を活用することで、楽しさや達成感を通じて内発的な動機を高め、行動の習慣化を促す可能性があります。

◎ソーシャル・サポート

アプリ内のコミュニティーやSNS連携を通じて他者とつながり、励まし合ったり、情報交換を行ったりすることで、連帯感や責任感を醸成し、身体活動量の増加を後押しすることが期待されます。

ゲーミフィケーションやソーシャル・サポートは、アプリと連動したオフラインのイベントや活動にも応用できます。たとえば、健康経営に取り組む企業では、健康増進アプリの導入効果を高めるため、チーム対抗チャレンジなどの企画を併用し、利用者の参加と継続を促すといった工夫が報告されています。同様に、地域のウォーキンググループが共通のアプリを活用し、目標を共有する仲間と交流することで、アプリの長期的な利用と高いエンゲージメントが期待できます。

以上のように、アプリを選定したり推奨したりする際には、行動変容や利用継続を促す機能やしくみが効果的に実装されているか見極めることが重要です。

アプリ導入・運用のポイントと課題

アプリやICTの利用が身体活動促進の取り組みとして成果を上げるには、どのアプリを導入するかに加えて、アプリの戦略的な運用や運用に伴う課題への対応が必要です。

まず前提として強調したいのは、アプリによる介入は、従来の取り組みやサービスを置き換えるものではなく、あくまでも「補完」するものとして位置づけるべきだという点です。アプリを利用することで一定の効果は期待できるものの、誰でも、どのアプリでも、同じような効果が得られるわけではありません。既存の身体活動促進の取り組みを継続しながら、取り組みでカバーできない領域を補う、またはその効果をより高めるための利用が現時点では適切です。

アプリの導入に際しては、介入の目的を明確にし、対象者の特性（年齢、健康状態、ICTリテラシー、生活習慣、価値観など）やニーズを深く理解することが重要です。特性やニーズに合ったアプリの選択が、高い効果と長期利用につながります。

アプリ導入後も、PDCAサイクルによる効果の継続的なモニタリングと評価が不可欠です。どのように効果を評価し検証していくかは導入時から設計しておく必要があります。そして、この評価プロセスを通じてプログラム内容を改善していくことが、より効果的な介入へとつながります。

また、アプリを活用するうえで、幾つかの課題も存在します。

◎デジタルデバイド（情報格差）への対応

健康増進アプリの利用は一部の人々に偏る可能性があり、ICT機器の操作に不慣れな層、特に高齢者などが恩恵を受けにくい現状に配慮が必要です。一方、適切な支援を提供することで、高齢者でもICTの恩恵を受けることができます。実際、スマートフォン教室に参加した高齢者がLINEを活用するようになり、社会参加や地域とのつながりが広がったという報告もあります[7]。

スマホ教室や相談窓口の充実を図るなど、デジタルデバイド解消に向けた取り組みもあわせて進めていく必要があります。

◎費用対効果

ICT導入・運用にはコストが発生する一

方、医療費・介護費の削減や業務効率化といった効果が期待されます。しかし、現時点では、身体活動促進アプリの費用対効果に関する明確なエビデンスは限定的です。

そのため、PDCAサイクルを継続的に実施し、効果とコストとのバランスを慎重に評価しながら、運用の継続の妥当性を判断していく必要があります。

◎人によるサポートの重要性

ICTは健康増進を支援する強力なツールですが、その効果を最大限に引き出すためには、保健師や運動指導者などの専門家による人的サポートとの組み合わせが重要です。[8] 専門家は伴走者として、利用者のICTリテラシーに応じたアプリの導入支援や操作説明から、動機づけ、協働での目標設定、セルフモニタリング結果の解釈と適切なフィードバック、運動継続を妨げる障壁への対処まで、多岐にわたって支援が可能です。

特に、健康への関心が低い層や、行動変容の過程で困難に直面している利用者に対しては、専門家による共感的かつ個別化された動機づけ支援や問題解決支援が、アプリ単独では得られない効果を発揮すると考えられます。

このように、アプリやICTを身体活動促進に効果的に活用するには、これらを補完的手段と位置づけ、対象者の特性を考慮した戦略的な導入・運用とPDCAサイクルの実施、さらにデジタルデバイド、費用対効果、人的サポートといった課題への積極的な対応が重要となります。

今後の展望と可能性

アプリやICTを活用した身体活動促進は、技術革新と研究の進展により、さらなる発展の可能性を秘めています。AI(人工知能)は、個人のデータを解析し、より高度に個別最適化された運動プログラムの提案やリアルタイムでのフィードバック、コーチングを提供する技術として期待されます。VR(仮想現実)／AR(拡張現実)は、没入感の高い運動体験(エクサゲーミング：運動をゲームのように楽しむこと)や新たなスポーツ観戦・学習体験を提供し、運動への動機づけを高める可能性を秘めています。ウェアラブルデバイスも、より多様な生体データを連続的に記録・分析し、精緻な健康管理や医療連携に貢献することが予想されます。

これらの新しい技術の発展は目覚ましいものがありますが、一方で、その効果を最大限に引き出すためには、技術だけではなく、行動科学に基づいた設計と専門家による質の高い人的サポートとの融合が重要である点は変わらないでしょう。むしろ、技術が高度になるほど、その活用と継続には、人の知恵とかかわりがより重要になると言えるかもしれません。アプリやICTの真価は、エビデンスに基づいた評価、行動科学や人的サポートとの適切な組み合わせ、そして社会全体での継続的な取り組みによって発揮されます。本稿が、その一助となることを願っています。

■参考文献

1) 厚生労働省：「健康日本 21(第三次)推進のための説明資料」. https://www.mhlw.go.jp/content/001426890.pdf(2025年5月22日アクセス)

2) Mönninghoff A, et al：Long-term Effectiveness of mHealth Physical Activity Interventions: Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. J Med Internet Res, 23(4): e26699, 2021.

3) Kanamori S, Kai Y, Kondo K, et al.: Participation in sports organizations and the prevention of functional disability in older Japanese: the AGES Cohort Study. PLoS One, 7(11): e51061, 2012.

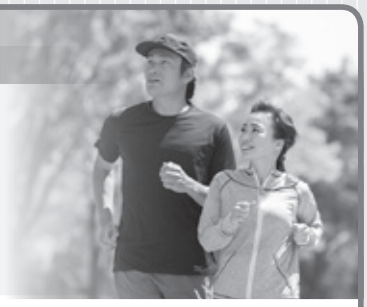
4) 飯塚玄明：よこはまウォーキングポイント事業参加の高齢者は要支援・要介護認定と死亡の可能性が23%低い～歩数チェックと"インセンティブ"による効果あり～. JAGES Press Release NO: 445-24-31. https://www.jages.net/library/pressrelease/?action=cabinet_action_main_download&block_id=5437&room_id=549&cabinet_id=320&file_id=14449&upload_id=19823(2025年5月22日アクセス)

5) National Institute for Health and Care Excellence (NICE): "Behaviour Change: Digital and Mobile Health Interventions. NG183.". 2020.

6) Amagai S, Pila S, Kaat A, et al：Challenges in Participant Engagement and Retention Using Mobile Health Apps: Literature Review. J Med Internet Res, 24(4): e35120, 2022.

7) 第18回高齢者福祉実践・研究大会「アクティブ福祉 in 東京'23」：高齢者がスマートフォン教室に参加することで、社会とつながりを作ることへの取り組みと効果. https://www.tcsw.tvac.or.jp/bukai/kourei/taikai/documents/2023-3-4.pdf(2025年5月22日アクセス)

8) Yang M, et al. Effects of Face-to-Face and eHealth Blended Interventions on Physical Activity, Diet, and Weight-Related Outcomes among Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. Int J Environ Res Public Health, 20(2):1560, 2023.



働く人のための身体活動のポイント

中田 由夫　筑波大学体育系教授

働く人の身体活動と健康

私たちの分担班では、働く人の身体活動と健康との関連について、先行研究をレビューしました。その結果、余暇時間や日常生活下の身体活動が多いほど、循環器系疾患リスクや抑うつなどの健康指標と好ましい関連が示されました。また、仕事中の座位行動は一貫して健康指標と好ましくない関連が見られました。一方で、仕事中の身体活動が多いほど健康指標が好ましいか否かは、研究が十分でなく、結論づけることができませんでした。

職場における介入プログラムについては、すべての研究が職場または日常生活下での身体活動の増進に着目しており、多様な要素が利用されており、おおむね健康指標への好ましい影響が観察されました。

働く人の身体活動の現状

厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によれば、運動習慣（1回30分以上の運動を週2回、1年以上継続）がある人の割合は、20歳以上の成人全体では29%ですが、30歳代では16%、40歳代では15%、50歳代では23%と、特に30～40歳代で低い傾向にあります。また、国内労働者を対象とした調査では、職位や年収が高まるほど運動習慣者の割合が増加することや、運動習慣のない人が掲げる「運動を習慣化するための条件」の上位2つが「時間的余裕」と「経済的余裕」であったことが示されています。また、勤労者を対象としたウェブ調査の結果から、デスクワークを中心とする業種では勤務中の座位時間が大半を占めるのに対して、宿泊業、飲食サービス業、農業、林業、医療、福祉などの業種では、勤務中の座位時間が少なく、身体活動量が多いことが示されています。

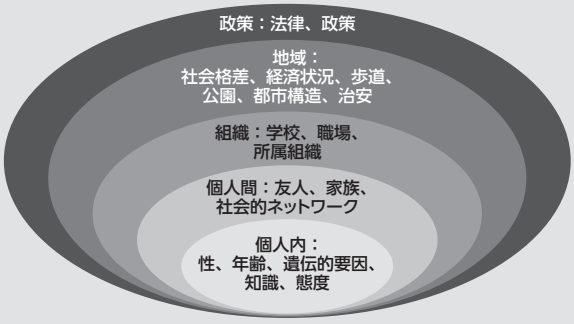
このように、働く世代は運動習慣者が少ない傾向があり、特にオフィスワーカーのように座って仕事をする時間が長い職種では、歩数が少なく、身体活動レベルが低くなる可能性が高くなります。身体活動不足と長い座位時間は、2型糖尿病、運動器障害などの健康リスクを高めるとともに、腰痛や肩こり、頭痛につながりやすく、労働生産性にも影響する可能性があります。そのため、働く人が職場で活動的に過ごせるような取り組みは、働く人の健康を守るとともに、労働生産性を高めるうえでも重要です。

職場で活動的に過ごすためのポイント

働く人が職場で活動的に過ごすためには、個人の努力だけでは限界があり、職場環境の改善など、多層的な対策が必要です。この具体的な対策については、人の行動に影響する要因が多層的であることを示す社会生態学モデル[1]（図参照）と、人の行動（Behaviour）は、それを行う能力（Capability）、機会（Opportunity）、モチベーション（Motivation）が総合的に作用することで生じるというCOM-Bモデルを組み合わせることで、概念的に整理することができます。

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」[2]の「INFORMATION 2」では、「働く人が職場で活動的に過ごすためのポイント」として、座って仕事をする時間が長い人が職場で活動的に過ごすための対策を講じるうえで、参考となる理論モデルと研究事例について紹介しています。「INFORMATION 2」のシートを参照いただき、今後の職場での身体活動促進事業に生かしていただければと思います。

図●社会生態学モデル[1]（一部改変）



※参考文献1）を基に、令和４年度厚生労働科学研究費補助金「健康づくりのための身体活動・運動の実践に影響を及ぼす原因の解明と科学的根拠に基づく対策の推進のためのエビデンス創出」研究班により作成

■参考文献

1）Sallis JF, Owen N. Ecological Models of Health Behavior. In Health Behavior: Theory, Research, and Practice, 5th ed. 2015; 41–64.

2）厚生労働省：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023. https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf

＜慢性頭痛 Ⅳ＞
慢性頭痛の予防

竹島 多賀夫 社会医療法人寿会　富永病院脳神経内科部長・頭痛センター長

予防薬の特徴と注意事項

片頭痛をはじめ、一次性頭痛の治療において、急性期治療のみでは十分に症状の改善、頭痛による生活への支障を取り除けない場合は予防療法を行います。片頭痛の場合では、月に2回以上あるいは3日以上の頭痛があれば予防療法の必要性を検討します。

片頭痛の予防薬には飲み薬として保険診療で承認されているものとして カルシウム拮抗薬ロメリジン、β遮断薬プロプラノロール、抗てんかん薬バルプロ酸、三環系抗うつ薬アミトリプチリンがよく使用されています。いずれも、適切に使えば安全な薬剤ですが、プロプラノロールは喘息、うつ病のある方には禁忌で、バルプロ酸は妊婦には禁忌、妊娠を考えている方には注意が必要です。いずれも効果発現までに最低数週間はかかりますので、有効性の判断は服用開始後2～3か月の時点で行います。

2021年からわが国でもカルシトニン遺伝子関連ペプチド（CGRP）の作用をブロックする注射製剤が使用できるようになりました。 現在、ガルカネズマブ、フレマネズマブ、エレヌマブの3種類が上市されています。使い方に若干の差異はありますが、おおむね4週ないし月1回、皮下注射する形で使用します。いずれも在宅自己注射が可能です。使用には細かな条件がありますので、医療機関でご相談ください。通常使い始めたら、まず3か月間使用して効果判定します。ある程度有効でしたらもう3か月、合計半年ぐらいは使ってみます。頭痛が改善していれば、いったんお休みをして様子を見るか、そのままもうしばらく継続するかを医師に相談するのが通例です。またCGRPの作用をブロックする経口薬も開発が進んでいます。

緊張型頭痛の予防療法には、アミトリプチリンの内服が有効です。国内外で高いエビデンスがあります。わが国では、ベンゾジアゼピンがよく処方されていますが、有効性のエビデンスが乏しいことに加え、依存性の問題がありますので少なくとも長期連用は避けるべきとされています。

群発頭痛は、群発期に限定して予防療法を実施します。Ca拮抗薬ベラパミルが有効です。ステロイドも有効ですが、副作用を勘案して、投与期間を検討することが重要です。現時点では次の群発期の発生を予防する治療法はありません。したがって、群発期が終わったあと（間欠期）に予防療法は行いません。

適度な運動や頭痛体操がおすすめ

一次性頭痛、特に片頭痛の日常生活における予防の基本は、頭痛を起こしやすくする要因をなるべく避けることです。たとえば赤ワインを飲むと頭痛が起こる方は、ワインを飲みすぎないように注意するのは当たり前のことです。ただ、片頭痛がある方は1滴もワインを飲んではいけないということではありません。天候が悪いとき、月経のときに片頭痛が起こりやすい方は、そういった時期はワインを避けるとよいでしょう。連載第2回で触れましたが、誘発因子を重ねないこと、生活の中で頭痛を起こしやすいパターンを認識し、避けられるものは避ける、改善できるものは改善するということが大切です。

片頭痛、緊張型頭痛では前かがみの姿勢が誘因になる方もいらっしゃいます。意外と思われるかもしれませんが、ガーデニングの作業姿勢で頭痛を誘発させる方がいらっしゃいます。思い当たる場合には、前かがみの姿勢を減らしてみる、あるいは適宜、ストレッチや休憩を挟むのも工夫の一つだと思います。適度な運動、ストレッチは効果があり、頭痛体操も考案されています。片頭痛は発作中は運動で悪化しますので、頭痛がない時期に体操してください。緊張型頭痛は頭痛があるときに体操してもかまいません。

頭痛のことをよく知り、うまく対処いただくためのご参考になれば幸いです。

（一社）日本頭痛学会の「頭痛体操」と諸情報

頭痛体操　　頭痛について知る

力だめし　運動指導者に役立つ「力だめし」問題

○か×か答えは28頁

片頭痛を予防するためには誘因とされる飲食物（赤ワイン、チーズ、チョコレート）を一切摂取しないことが原則。

楽しい フィットネス プログラム

マットピラティス【後編】

山下 純司

健康運動実践指導者／
FTPマットピラティス ベーシック インストラクター

マットピラティスは、
運動が苦手な方でも安心して取り組むことができる
エクササイズです。
毎日、少しずつ継続することで、
徐々に可動域が広くなり、動作もスムーズになります。

はじめに

前号では「マットピラティス」の前編として、「上半身」のエクササイズをご紹介しました。初めは背骨が硬くて、肋骨の動きがなかなかできないかと思いますが、今号でご紹介する「下半身」のエクササイズとあわせて、毎日少しずつ継続していただくと徐々に可動域が改善されます。日常生活の中で時間を決めてぜひ実践してみてください。

今号では、股関節、骨盤を中心としたエクササイズをご紹介します。ポイントになるのは、骨盤を中心とした腹部の安定です。下半身は上半身に比べて質量が重くなるため、動きによっては骨盤の安定が保ちにくくなります。まずは腹部の筋群を賦活(活性化)させるところから始めます。股関節の可動域が広がることで、歩行や立位姿勢の改善につながります。また、腰痛や股関節痛の改善にも効果的です。

マットピラティス「下半身」のエクササイズ

1 腹横筋、内腹斜筋の賦活

肋骨と骨盤の間には内臓が収まっており、腰背部に背骨がある以外、腹部の筋群でそれらを支えています。特に深層部に存在する腹横筋、中間層の内腹斜筋と密接に関連しており、「インナーユニット」と呼ぶこともあります。2つの筋肉は肋骨の一部と腸骨部に付着しています。呼気で肋骨を引き下げ、左右の腰骨を近づけるように腹部を収縮させることで賦活します。

【方法】写真中の数字は、本文中の○数字の説明と一致します。

①横向きになり股関節と膝関節を90度にする。下側のウエスト部に手のひら1枚分の隙間をつくる。上側の手をウエスト部に当て、息を吸ってゆっくり吐く。そのとき、上側のウエスト部が固くなっていることを確認する。そのまま5回程度呼吸をする。



※下側のウエスト部に手のひら1枚分の隙間をつくる。
※へこんだら腹横筋が賦活できている。

②腹横筋を賦活させたまま下腿をゆっくり持ち上げる。



2 ブリッジ運動

骨盤と背骨の椎骨が一つひとつ正確に、連続して動くようにすること。そして、その動きの中で腹部の筋群が正しく収縮できることをめざします。そのためには、太ももの裏側のハムストリングスの適切な収縮が不可欠です。ハムストリングスが収縮すると骨盤が後傾に動き、同時に腹筋群が収縮し、それによって骨盤の過剰な前傾を防ぐことができ、骨盤のニュートラルポジションを保つことができます。

【方法】

③あおむけで両膝を立て、足は腰幅に開く。両膝はこぶし一つ分の幅、腰に指一本分の隙間をつくり、肩周りをリラックスさせる。

④鼻から息を吸って、吐きながら骨盤を後傾させて腹部をへこませる。お尻、腰部、中背部、上背部の順に背中の皮膚感覚を意識しながらゆっくりマットから持ち上げる。

⑤息を吸って吐きながら③に戻る。

5回ほど行う。



※横から見たとき、肩、骨盤、膝が一直線になるようにする。肋骨が開くと腹部の力も抜けるため、肋骨は閉じておく。

3 横向きでの脚上げ運動

この運動は横向きになり、体の側面しかマットに接触しないため、あおむけに比べると骨盤の安定は難しくなりますが、それゆえに腹部の筋群の働きが重要になります。初めのうちは写真⑥のように上の手をマットにつけて軽く押すと、腹部の筋群が賦活しやすくなります。慣れてきたら上の手をフリーにして行ってみましょう。骨盤が後方に倒れやすくなるので、ゆっくりと脚を上げてお尻の横に効いているか、確認しながら行ってみましょう。

脚を上げていく過程で、大腿部（だいたい）や下腿部に力みが出て、お尻の横に効かないこともありますので、股関節周辺に集中しながら行いましょう。

【方法】

⑥横向きになり、下側の股関節と膝は90度くらいに曲げて、上側の脚を伸ばし足首をリラックスさせる。下側のウエスト部に指1本分の隙間を空け、骨盤を安定させる。

⑦息を吸って準備し、吐きながら上側の脚を持ち上げる。このとき、骨盤がグラグラしないように注意する。息を吸いながら⑥に戻る。5回ほど繰り返したら、反対側も同様に行う。



※下側のウエスト部に指1本分の隙間を空ける。



※お尻の横（中殿筋）に効いていればOK。

4 よつんばいで脚上げ運動

最後はよつんばいの運動です。前号でも紹介しましたが、両手で床を押すことで、胸に圧が加わり呼吸の改善にもつながります。今号でもそれを意識して行いましょう。特に、女性の方は上半身の筋力が弱い傾向にあります。よく見られるのが腹部や脇周辺の筋群が賦活しておらず、腰が反って両肩が挙上してしまうことです。手の小指を床につけて手のひらの外側部で床を押すと、腹部と脇周りの筋群を感じやすくなります。まずは小さく動かしていきましょう。

【方法】

⑧よつんばいの姿勢をとる。片側の膝を曲げたままマットから少し浮かせ、反対側の膝と同側の手のひらに体重をのせる。この姿勢のときに腹筋群と脇周りの筋群を感じる。

⑨息を吸って準備し、吐きながら骨盤の高さまで膝を曲げたまま横に持ち上げる。息を吸いながら⑧に戻る。5回ほど繰り返したら、反対側も同様に行う。頭の位置が変わらないように注意する。



※肩がすくんでいないか注意する。



※肘が曲がらないように注意する。

2回にわたり、上半身と下半身のマットピラティスエクササイズをご紹介しました。すべてのエクササイズを必ず行う必要はありません。体調や体の気になる部位に対してエクササイズを選択していただいてかまいません。多く実践するよりも一つのエクササイズをていねいに行い、感覚を深めることを優先してください。

第28回

「脳をからっぽにする」とはどういう状態か



毛内　拡
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

脳をからっぽにするとは、日常思考を離れデフォルト・モード・ネットワークがゆったり働く状態を指す。何もしない時間に情報整理や創造性の準備などが進む。

■ふと心を手放す時間

誰もが仕事や家事だけでなく、SNSの更新やニュースチェックにも追われ、脳は常に休む間もなくフル回転しています。一度は「脳をからっぽにしたい…」と感じたことがあるのではないでしょうか。では、この「脳をからっぽにする」とは具体的にどんな状態を指すのでしょうか。多くの人は「何も考えず、ただぼーっとする」ことをイメージするかもしれません。しかし脳科学の視点で見ると、脳は完全に休むということはあり得ません。むしろ脳の特定のネットワークがゆったりと稼働しながら、日常の思考から切り離された役割を果たしている状態を指すのです。

このとき主に活性化しているのが、デフォルト・モード・ネットワーク（DMN）と呼ばれる複数の脳領域の集合体です。DMNは、誰かと会話をしたり、数学の問題を解いたりと明確な作業をしていないとき、つまり「内省」や「想像」の時間、いわゆる「ぼんやり」しているときに働きます。たとえば、通勤途中に窓の外を眺めながら過去の出来事を思い返したり、休憩中にふと子どものころの遊びを思い出したりするとき、このネットワークが活発になります。いわば脳の「アイドリング状態」で、外界への意識は薄くなるものの、内部では情報の整理や感情の整理、未来のシミュレーションといった大切な作業が行われています。

ぼんやりしている時間は、無為に過ごしているように思えますが、実はDMNは記憶の定着を助けたり、ストレスの解消につながるホルモン分泌を促したり、創造的なアイデアを生む土台を築いたりします。つまり、脳をからっぽにしているようで、その実「脳内の整理整頓」「感情のメンテナンス」「創造性の種まき」が同時進行している状態なのです。意図的にスマホを置いて、静かな場所で深呼吸をしてみるだけでも、DMNが自然とオンになりやすくなります。

■からっぽの先にある脳の働き

では、どうすればこの「からっぽ状態」をうまくつくれるのでしょうか。ポイントは、脳に入ってくる情報量を減らし、「何もしない時間」を恐れずに受け入れることです。たとえば、夕食後の10分間をテレビもスマホも消して過ごしたり、仕事の合間に目を閉じて深呼吸を繰り返したり。最初は退屈に感じるかもしれませんが、その先に脳はリセットボタンを押すように、情報の取捨選択を始めます。脳科学の研究では、50～66歳前後の中年世代では、一時的にDMNの内部結合性が強化され、その後徐々に減少する傾向があることがわかっています。長年の経験や記憶が豊富に蓄積され、ぼんやりとした時間にも脳が過去と未来を行き来しやすくなるためです。この現象は、決して「年だからぼーっとしている」のではなく、「からっぽにする時間を積み重ねるほど、脳内のインフラが強化される」ととらえることができます。

孤独を感じる中高年ではDMN結合性が高まる一方、若年成人では過度の孤独感が逆にDMNの働きを鈍らせる場合も報告されています。ですから、からっぽを楽しむためには「安心感」や「自己受容感」も大切です。お気に入りの音楽を小さくかけたり、庭先の風景をぼんやり眺めたり、心地よい環境を選んだりすると、無理なくDMNが働きやすくなります。

最初は1日数分からでかまわないので、ぜひ「何もしない贅沢（ぜいたく）」を習慣化してみてください。その結果、思いがけないアイデアが浮かんだり、忙しさでこもりがちな感情が整理されたり、睡眠の質が向上したりするでしょう。脳をからっぽにすることは、健康的な脳習慣を育む第一歩。からっぽの先にある脳の働きを味方につけ、あなたらしい心と体のバランスを取り戻してみましょう。



最大集中

いましていることに集中しよう

岩﨑 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。

マルチタスクは非能率的 目の前の一点に取り組もう

アスレティック・トレーナーとして最初にお世話になった日本の実業団、日本電気女子バレーボール部の葛和伸元監督は、30年以上も前から「最大集中」という言葉を使っておられました。いま、やるべきことに全神経を集中して行うことの大切さを技術習得の練習でも、体力増強のトレーニングでも、そしてすべてを発揮する試合現場でも、この言葉で選手に伝えておられました。

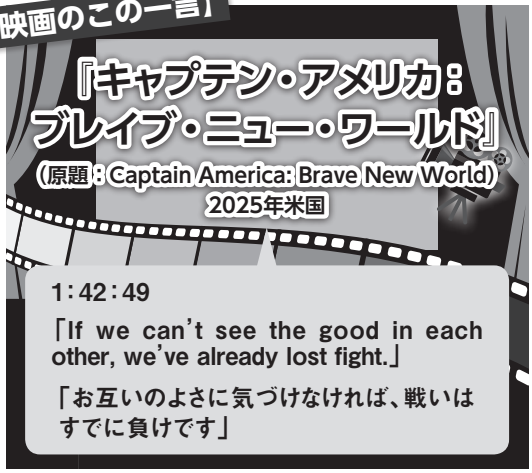
その後、アニメ『鬼滅の刃』の主人公・炭次郎が、「全集中」という言葉を使います。これは能力を最大限に引き出す呼吸法のことで「全集中、水の呼吸！」など、炎、風、岩、雷と5つの基本があります。伝授してくれた左近次の弟子・真菰が「全集中の呼吸はね、体中の血の巡りと心臓の鼓動を速くするの。（中略）血が吃驚したとき、骨と筋肉があわてて熱くなって強くなるの」と説明します。呼吸に集中することで身体能力を極限まで高めるのだそうです。

先日、出張中に本屋さんで『一点集中術』というタイトルに目が留まりました。著者は、デボラ・ザックで、帯にはなんと『無敵』と書いてあります。自分は「集中」の2文字にロックオン（最大集中）し、旅の友はほかに用意していたのに即購入。

読み始めていきなりビックリ。いま、世間で一般的になっているマルチタスクをばっさり全否定しています。そして「一点集中術とは、いま目の前にあるもの―あるいは人―に完全に集中することを意味する」と定義づけています。幾つもの仕事を同時にこなすマルチタスクは、仕事の質は低下するし、人からの信頼を失いかねないし、実際には能率が下がり、余計に時間がかかっている人が少なからずいる。マルチタスクが得意と言いながら、スイッチングをしているだけの人が多いと指摘。それよりも、いま、目の前のやるべきことに一点集中するシングルタスクがどれだけ優れているか、そのためにはどうすればよいかを250ページにわたって説いています。

Zoomに参加しながら内職をしていた自分を大反省。デボラもヨガをやるときはヨガに集中しているそうです。いまやるべきことに集中するためには、まずスマホをロッカーに片付けてしまうことからスタートかもしれませんね。

【映画のこの一言】



アベンジャーズのシリーズの一つである『キャプテン・アメリカ』の4作目として今年公開されました。いままではクリス・エヴァンスのイメージが強かったのですが、これまでファルコン役だったアンソニー・マッキーがキャプテン・アメリカとして主役になります。それ以上に驚きなのは、大統領にハリソン・フォードが悪役として出演していることです。もともとウィリアム・ハートがこの役を演じていましたが彼が他界したことでハリソン・フォードが引き継ぎました。途中までは「よくこんな役を引き受けたな！」って印象でした。最終的には「正義が勝つ！」そして「悪は滅びる」のですが、愛の力の大きさや良心の大切さもメッセージとして伝わります。左記のセリフは、刑務所に入った大統領から「こんなに敵対していたのに、なぜここに来た」と聞かれたときのキャプテン・アメリカの言葉。名言は後半に集中です。

健康運動指導研究助成事業 令和6年度研究報告（前編）

当財団では運動指導の充実・強化、運動指導者の資質向上を目的に「健康運動指導研究助成事業」を実施している。5月23日に都内で令和6年度研究成果報告会および7年度研究助成金贈呈式が開かれた。6年度は20名が採択され、今号と次号で6年度の研究成果を紹介する。

【実践研究】

高齢者の運動実践を促す動機づけパンフレットの開発および評価

小宮山　寿美子 氏

高齢者を対象に運動実践に伴う考え方や動機づけを調査し、その程度に応じて分けた群に適した介入方法を探り、運動指導者が利用できる動機づけパンフレットの開発をめざした。

東京都在住の高齢者86名を対象にHealth Action Process Approachに基づいた調査を行い、対象者を身体活動・運動を行うつもりがない群と、行うつもりはあるが定常的な実践に結びつけることが難しい群、不定期または定期的に実施している群に分類。各群で運動実践を妨害する要因やその対処方法を探り、その結果を基に運動指導者用のパンフレットを開発した。パンフは、運動指導者16名から高い評価を得た。今後は、多くの指導者が本パンフを活用し、対象者の特徴に合わせた介入で効果が高まることを期待したい。

子どものケガ予防・運動能力向上に対する足指運動の有効性

二宮　理恵 氏

ケガの予防と運動能力向上に対する足指運動の有効性を検証するため、A小学校全児童61名を運動群、B小学校全児童53名を非運動群とし、運動群は週2、3回の頻度でゆびのば体操、足グーチョキパー運動等を行った。実施期間は9月2日～11月28日で、前後に握力、長座体前屈の測定、足裏測定、保健室利用状況調査を実施し、運動群には終了時に児童・保護者・教員にアンケート調査も行った。

その結果、浮き指は両群で改善が見られ、運動群の改善率が高かった。運動群では偏平アーチやハイアーチが改善され、ケガ予防に貢献した。握力と長座体前屈は運動群で有意に向上した。さらに、運動群の握力や長座体前屈で低評価だった児童で、アーチ改善や筋力・柔軟性の向上が見られた。この結果から、足指運動は運動が苦手な児童にとっても取り組みやすく、運動意欲を高めるきっかけになると考えられた。アンケートからは、児童では運動意欲が向上し、保護者や教員からは「転倒が減った」「足の健康意識が高まった」などの回答が見られた。

うつ病など精神疾患が原因の休職者へ復職時に必要な1日の活動量の検証

～歩数と朝のオンラインフィットネス参加状況に着目して～

伊藤　美幸 氏

オンラインフィットネスを通じて、うつ病等の精神疾患患者の復職支援における活動量や生活リズムを明らかにするため、精神障害を抱える21～54歳の休職者13名を対象に、Zoomで運動を行い、POMS2、参加頻度、歩数記録、オンライン面談を実施した。

その結果、7名が復職を達成した。復職群の参加率は開始1か月間で82・1%、復職前1か月間で83・3%だった。非復職群は開始1か月間で82・8%、終了前1か月間で62・6%と減少した。復職群はPOMS2の肯定的な変化が顕著で、1日の平均歩数は開始1か月間は5708歩、復職前1か月間は4995歩と減少した。非復職群ではPOMS2に大きな変化は見られなかった。対象者の多くが生活リズムの確立や体調改善を評価し、オンラインフィットネスが休職者の復職支援に有効である可能性が示唆された。

フレイル予防体操（シニア・ライフ・フィーバー）の有効性

～自宅で行う運動習慣に着目して～

古川　公成 氏

富山市は身近な場所で気軽に実施できるDVDフレイル予防体操（シニア・ライフ・フィーバー）を制作した。その有効性を検証するため、市内在住の高齢者55名を対象に、3か月間、自宅で毎日実施する実施群25名、通常どおり過ごす対照群30名の2群に分け、体格・身体組成、体力、オーラルディアドコキネシス等の影響を検討した。

その結果、実施群15名、対照群22名において体格・身体組成、体力等に介入による影響は認められなかった。オーラルディアドコキネシスは「カ」の繰り返し回数が有意に増加し、身体活動量は座位時間が有意に減少した。同体操の自宅実践はオーラルディアドコキネシス改善や座位時間の減少に有効である可能性が示唆された。

大学と市の連携による地域健康づくりのための住民向け健康支援プログラム

～健康運動指導士・管理栄養士・学生ボランティアの連携～

早坂　梨絵 氏

大学の健康栄養相談室に在籍する健康運動指導士と管理栄養士、学生ボランティアが連携して提供している健康支援プログラムについて、地域住民への効果を検証した。対象者は稲

城市在住の40～74歳で、3か月間のプログラム参加に応募した中高年女性14名とした。その結果、高い出席率と多くの継続フォロー希望者数を得られ、体幹部や下肢の筋力向上を確認した。健康支援プログラムは地域住民にとって継続しやすくかつ効果的な内容であると考えられた。

若年者の排泄機能と運動機能・生活習慣との関連

辻野　和美 氏

健常な中高生を対象に、排尿・排便機能と運動機能、生活習慣との関連性を検討し、骨盤底機能低下の早期予防や改善の啓発を目的に、身体機能測定を行い、排泄機能等に関する質問票を用いて調査した。

その結果、女子の15・4%、男子の5・7%が尿失禁を経験しており、特に女子では腹圧性尿失禁が見られた。また、排便時は男女ともに70%以上がいきみ行為を伴っていた。運動機能や生活習慣と排泄機能の間に明確な関連は見られなかったが、座位姿勢は骨盤底筋群への日常的な過負荷が懸念された。排泄の問題は、若年層にも存在し、正しい排泄習慣や姿勢教育の必要性が示唆された。

通所リハビリに通う要支援・要介護者に対する認知運動プログラムの有効性

谷本　昭則 氏

通所リハビリ利用高齢者に対して、モルックを活用した認知運動プログラムが意欲、主観的幸福感、生活活動度に及ぼす影響を検討するため、25名を対象に、4週間の介入期（モルック運動）、4週間の通常期（集団体操）、再度4週間の再介入期（モルック運動）の準実験的時系列デザインを採用した。評価指標はARS（意欲）、LSA（生活空間）、MMSE（認知機能）、VAS-H（主観的幸福感）とし、開始時を含めた各期の4地点で測定した。

その結果、ARSは介入により有意に改善し、通常期で一時的に悪化、再介入期で再度改善した（$p<0.05$）。MMSEは再介入後に有意な向上を示した（$p<0.05$）。VAS-Hはモルック運動後に有意に上昇した（$p<0.05$）。一方、LSAは有意な変化は見られなかった。モルック運動は、高齢者の意欲や主観的幸福感、認知機能の改善に有効であり、習慣化が効果の維持に寄与する可能性が示唆された。

シニアがシニアを支える社会を目指したフレイル予防運動の実践とプログラム作り

今井　淳一 氏

地域高齢者がインストラクターとなり、健康運動指導士と協力しプログラムを考案しフレイル予防に寄与できるかを明らかにするため、60歳以上で運動指導に興味のある者を対象に3か月間の養成講座を提供し、受講後に選抜6名に4か月間の実践研修を実施した。シニア体力測定を行い、インストラクターと一般高齢者ともに評価するとともに、アンケートでフレイルに対する認識、取り組みの満足度を尋ねた。運動プログラムもつど検討した。

その結果、体力測定では各項目に有意な変化が認められたが、バランス能力に関しては個人差が大きかった。アンケートでは、インストラクターと一般高齢者の実践研修全体の満足度の相違が確認された。養成講座や実践研修により運動に対する意識が高まり身体的効果が確認できたが、指導スキルの習得には多くの時間を要することが明らかになった。

ネコと遊んでフレイル予防 ～靴下一体型猫じゃらし『ネコと踊る靴下』を用いたエクササイズの効果検証～

穂積　典子 氏

猫の飼育は散歩を必要としないため、飼い主自身も運動不足に陥りやすく、運動不足解消が期待できる靴下一体型猫じゃらし「ネコと踊る靴下」を用いた運動プログラム「ネコササイズ」の効果の検証を運動習慣のない中年女性を対象に行った。また、犬猫用活動量計の装着により、介入期間中の猫の活動量の測定も試みた。

その結果、12週間の介入でヒトにおける立ち上がり動作の有意な機能改善が認められた。猫の反応は5歳未満の猫でよく遊ぶ傾向が見られたが、1日当たりの活動量やジャンプ回数の有意な増加には至らず、運動不足の解消効果は認められなかった。「ネコササイズ」はヒトの運動機能改善効果は期待できるが、猫にはより興味を引く動作やツールの工夫と改善が望まれる。

障がい者就労継続支援B型事業所での健康づくり活動の提案と実践

山本　孝 氏

心身に疾患があり、長時間就労が困難な障がい者の就労や生活活動の機会を支援する事業所において、健康運動指導士の働きかけにより、どう健康状態を維持・改善できるかを検証するため、京都市の女性のみが集う事業所で約10か月間、利用者と職員を対象に、計6回の健康教室を実施した。当初、介入の前後と中間に、体力測定やストレスチェック、健康関連QOL（SF36）を測定予定だったが、利用者の緊張や、不調、通所への不安が事案として起こり、やむなく測定を中止した。そこで、運動介入の前後に職員、相談員より参加者に向け4件法によるアンケートを行い、運動実施の効果を調査した。その結果、運動習慣の確立など一定の効果があった。今後さまざまな施設で運動指導を行う際には、障がい者とのかかわり方や疾患の理解、施設運営への理解、チーム体制の獲得などが求められると考えられる。

運動・身体活動のエビデンス 217

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

【今月の論文】 ►►►►►

【著者】Paudel S, Ahmadi M et al.
【掲載誌】Br J Sports Med, 2023
【論文名】Do associations of physical activity and sedentary behaviour with cardiovascular disease and mortality differ across socioeconomic groups? A prospective analysis of device-measured and self-reported UK Biobank data/身体活動、座位行動と心臓疾患、死亡率の関連は、社会経済的地位によって異なるのか? UKバイオバンクの活動量計および自己報告式の活動データを使用した前向き研究 ●地域：欧米 ●対象：一般健常者、男女混合(55.9±8.1歳) ●調査方法：実測、質問紙 ●研究の種類：縦断研究、コホート研究、前向き研究

当財団のホームページから文献データベースをご覧いただけます。
健康や身体活動・運動に関するエビデンスを簡単に入手できます。

こちらからアクセス！ https://exdb.health-net.or.jp/
指導現場のエビデンスを得るために 健康・体力と身体活動・運動に関する文献データベース

※たとえば、検索画面から、**身体活動、心臓疾患、社会経済**のキーワードで検索。検索された文献の一つをご紹介します。

■概要

本研究は、英国の地域住民を対象としたUKバイオバンクの大規模コホートデータを用い、中高強度身体活動、場面別の身体活動、座位行動と全死因死亡、心臓疾患の発症との関連を検討するとともに、個人および地域レベルの社会経済的地位が、これらの関連にどのように影響するかを縦断的に検討することを目的とした。

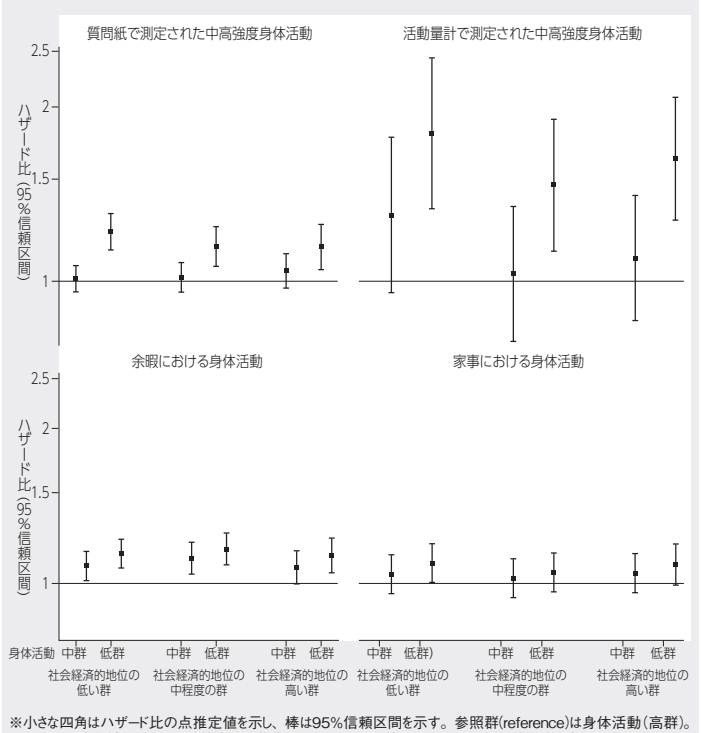
分析対象は、40歳から69歳の成人32万8,228人(平均55.9±8.1歳、女性の割合55%)である。対象者の身体活動量と座位時間は、活動量計による客観的方法と質問紙調査票による主観的方法の両方で測定した。活動量計で測定された中高強度身体活動量および総座位時間、質問調査票で測定された中高強度身体活動量、場面別の身体活動量(家事活動および余暇活動)、スクリーンタイムは、それぞれ3分位に分類した。

追跡期間中(平均12.1±1.4年)、全死因死亡は1万8,033例、心疾患発症は9万8,922例であった。人口統計学的要因や生活習慣などを共変量として調整したモデルにおいて、身体活動量が少ないことおよび座位時間が長いことは、全死因死亡率および心疾患発症リスクの上昇と有意に関連していた。社会経済的地位(socioeconomic status：SES)別に関連を検討した結果、個人レベルの社会経済的地位が低い群では、質問紙により評価された中高強度身体活動量の低さと全死因死亡率の高さとの関連が、社会経済的地位が高い群と比較して強い傾向が認められた。さらに、活動量計で測定された中高強度身体活動量の低さと全死因死亡率および心疾患発症リスクの上昇、ならびに質問紙で評価されたスクリーンタイムの長さと全死因死亡率の高さとの関連は、地域レベルの社会経済的地位が低い群においてより顕著であった。

■結論

本研究の結果から、日常生活における中高強度身体活動の不足および過度の座位行動は、全死因死亡率および心疾患発症リスクの上昇と関連することが示唆された。さらに、これらの関連は、社会経済的地位が低い層においてより顕著である傾向が認められた。

図●個人の社会経済的地位別にみた身体活動量と全死因死亡率の関連



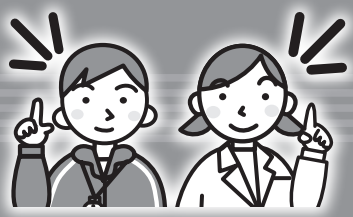
※小さな四角はハザード比の点推定値を示し、棒は95%信頼区間を示す。参照群(reference)は身体活動(高群)。個人の社会経済的地位は、世帯収入、教育歴、雇用状況の3指標を用いて評価し、低・中・高の三群に分類した。

研究者によるコメント

本研究は、大規模サンプルを用いて、身体活動および座位行動と全死因死亡率、心臓疾患の発症リスクとの関連を縦断的に検討した重要な研究である。本研究の結果から、日常生活において中高強度身体活動量を増やし、座位時間を減らすことが、全死因死亡率や心臓疾患のリスク低下につながる可能性が示唆された。さらに、これらの関連は、個人および地域レベルの社会経済的地位が低い人々において特に顕著であることが明らかとなった。これらの結果は、健康づくりの取り組みにおいて、個人および地域の社会経済的地位を考慮する必要性を示す貴重なエビデンスとなる。

青森県立保健大学健康科学部教授 安永 明智

健康・体力づくり情報



出生数は70万人を割る 死因第1位は悪性新生物

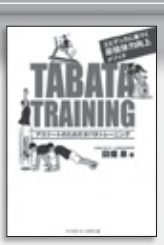
厚労省は6月4日、「令和6年人口動態統計月報年計（概数）の概況」を公表した（https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/geppo/nengai24/index.html）。令和6年の出生数は68万6061人で、前年の72万7288人より4万1227人減少し、初めて70万人を割った。合計特殊出生率は1・15で、前年の1・20より低下した。一方、死亡数は160万5298人で、前年の157万6016人より2万9282人増加し、過去最多を更新した。

また、令和6年の死亡数を死因順位別に見ると、第1位は悪性新生物（腫瘍）で38万4099人（全体の23・9％）、第2位は心疾患（高血圧性を除く）で22万6277人（同14・1％）、第3位は老衰で20万6882人（同12・9％）、第4位は脳血管疾患で10万2808人（同6・4％）だった。

特定健診実施率は59・9％ メタボ減少率は17・2％

厚労省は5月30日、「2023年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況」を公表した（https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/newpage_00063.html）。2023年度の特定健診の対象者数は約5210万人、受診者数は約3123万人で、実施率は59・9％（前年度より1・8ポイント増加）だった。また、特定保健指導の対象者数は約519万人、特定保健指導の終了者数は約143万人で、実施率は27・6％（同1・1ポイント増加）だった。メタボリックシンドロームの該当者と予備群の減少率（対2008年度比）は17・2％で前年度と比べて1・1ポイント増加した。厚労省は2023年度までに25％以上減少を目標に掲げていた。

おすすめの1冊



アスリートのためのタバタトレーニング
― エビデンスに基づく最強体力向上メソッド ―

著者：田畑　泉
発行：ベースボール・マガジン社　定価：1,980円（税込）

健康づくりのための運動基準2006の策定に大きくかかわった田畑泉・立命館大学教授／当財団理事は、一方で、今や世界のアスリートが行う「タバタトレーニング」の開発者でもある。「20秒の高強度運動+10秒間の休息」を1セットとし、7～8セット目にオールアウトで終えるこのトレーニングは、ごく短時間、週2回の実施にもかかわらず、極めて高い体力向上効果が実証されている。

世界中でブームとなって日本に逆輸入され、フィットネス分野で広く知られる存在となったが、本書では競技力向上を狙うアスリート向けに、自転車エルゴメータ等による基本的な実施方法に加え、最新タバタクロストレーニングや、陸上競技、球技、競泳・水球、サッカー、ラグビー、バドミントン、剣道等、スポーツに特化した実施方法を多数紹介している。

すべて科学的エビデンスに基づいた内容で、たとえば、腕立て伏せを全力8セットしても酸素摂取量が上がらないためタバタには不向き、直線距離を全力で走り地面に手をついて切り返す往復走は直線距離5mでは最大酸素摂取量に至らないなど、つらいだけで体力向上効果のない例にも言及している。

また、有酸素性と無酸素性の両方のエネルギー供給機構を同時にかつ最大に刺激するタバタトレーニングの理論的背景を理解してもらえるように、運動科学の知識をわかりやすく紹介。トレーニング理論にも触れ、過酷なトレーニングにもくじけずに「完全な」タバタトレーニングを実施できるように読者をサポートしている。

本当の体力トレーニングとは何かがわかる一冊でもある。

本書担当編集者

本書を3名様にプレゼント。詳しくは28頁をご参照ください。

健康づくりQ&A

Q 夏場のスポーツ活動で、子どもたちの熱中症を防ぐにはどんなことに注意すればよいでしょうか。（男性・41歳）

お答えいただいた方　細川 由梨　早稲田大学スポーツ科学学術院准教授

A

▼熱中症とは

熱中症は、スポーツ活動中に見られる労作性疾患の一つで、持続的な体温上昇や急性の脱水による身体負荷が主な原因です。その種類には、「熱失神」「熱けいれん（運動誘発性筋けいれん）」「熱疲労」「熱射病」があり、特に夏季に多発します。

▼熱中症のリスク因子

熱中症のリスク因子は、外的因子と内的因子に分けられます。外的因子には、高温多湿環境での運動、短い休憩時間、通気性の悪い防具の装着（例：剣道、アメリカンフットボール）などが含まれます。内的因子としては、運動不足、寝不足、体調不良、脱水、高体重、熱中症の既往歴などが挙げられます。

これらのリスク因子をできるだけ克服することが予防のカギですが、対策のしやすさには差があります。たとえば、「脱水」は適切な水分補給で簡単に防げますが、「高体重」や「運動不足」の改善には時間がかかります。「熱中症の既往歴」は変えられないため、そのような修正不可能なリスク因子をもつ子どもがいる場合には、すでにほかの子どもよりもリスクがあるということを自覚したうえで、活動内容の選択や調整を実施する必要があります。

また、運動部活動では、1年生など体力が低い層や、責任感の強い生徒（キャプテンや1軍をめざす生徒）が無理をしやすく、リスクが高まる可能性があります。指導者は、これらの生徒の負担を考慮し、安全な環境を整えることが求められます。

▼身近な行動変容から予防を

子どもたち自身が取り組める予防策として、①規則正しい生活と十分な休息　②栄養バランスのとれた3食の食事　③1日を通した水分摂取が挙げられます。

まず、規則正しい生活と十分な休息は、暑熱環境下での体力維持に不可欠です。健康な状態を保ち、しっかりと疲労回復した状態で新たな活動に参加することが、熱中症のリスクを減らします。

次に、栄養バランスのとれた3食の食事は、エネルギー不足を防ぐとともに、暑熱環境下では増えてしまう発汗から失う電解質の補給にも役立ちます。現代人の食事を見ると、通常の食事で塩分は十分摂取できるため特別な補給は不要ですが、夏バテで食事量が減る場合は、うどんやみそ汁などの汁物を活用して塩分やエネルギーを補う工夫が大切です。

最後に、水分摂取は1日を通して意識することが重要です。運動中や運動後の水分補給はよく知られていますが、運動前から適切な水分状態を保つことも必要です。尿の色が濃くなっていないかを確認し、のどの渇きを感じたら脱水状態の現れのため、積極的に水分を摂取するよう心がけます。

Point

運動指導等に携わる人は

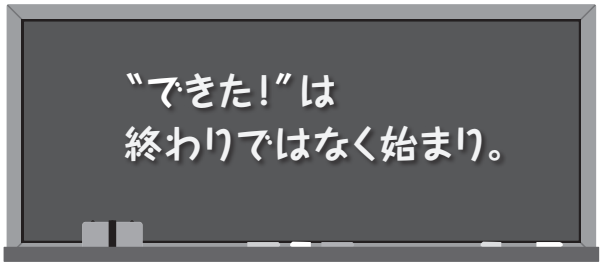
熱中症のリスクは、複数の外的・内的要因が重なることで高まります。指導者は、できるだけ多くのリスク要因に対して組織的な対策を講じ、スポーツをする環境を整えることが重要です。

環境リスクを評価する方法としては、湿球黒球温度（暑さ指数）の測定が推奨されています。屋外・屋内を問わず、活動場所の暑さ指数を確認し、その数値に応じて運動時間や強度を適切に調整することが必要です。

一般的に暑さ指数が28℃を超えると熱中症リスクが高まると言われており、日本スポーツ協会は31℃を原則、運動中止の基準としています。同協会の「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」を参考にしましょう。

スポーツ選手の名言に学ぶ 28

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。



「もうできる」という油断

たとえば、新しい仕事に就いて3年くらいたったころ、「ああ、この仕事にもずいぶん慣れたな。もうできるようになったな」って、そう思う瞬間はありませんか。

そんな瞬間は、決してその仕事のゴールではなく、むしろそこからが本当のスタートである……と言っているのが今回の名言です。言葉の主は、日本ゴルフ界のレジェンド、青木功さん。

青木さんは国内と海外で合わせて85回の優勝を果たし、2004年には世界ゴルフ殿堂入りもしています。特に語り草なのは、1980年全米オープンでの帝王ジャック・ニクラスとの一騎打ちです。青木さんは4日間、ニクラウスと同じ組で回り、最終ホールまで決着がもつれるという死闘を演じたのです。結果は準優勝でしたが、「日本のゴルファーも世界で戦える」ということを証明しました。この日本人のメジャー大会準優勝は、2021年に松山英樹さんがマスターズで優勝するまで、41年間も日本人男子選手の最高成績でした。

そんな青木さんですが、実は、プロになって最初の勝利はデビューしてから7年目。決して天才肌ではなく、繰り返しの猛練習によって実力を磨いた「遅咲きの桜」でした。だからこそ、この「〝できた!〟は、終わりではなく始まり」という言葉には重みがあります。

青木さんはこう考えます。たとえば、バンカーショットなど、一つの技術を習得するためには地道な練習が必要。そうやって練習を続けて、あるとき「できた! モノにした!」と思う瞬間があって、それで練習をやめてしまうのは並の選手。一流になるには、そこをスタート地点にしてさらに技術を磨く必要がある。

満足した瞬間に成長は止まる。なんだか、すべてのことに通じる考え方のような気がします。

わがまち、わがクラブ 第52回



NPO法人館林ジョイスポーツクラブ
所在地：群馬県館林市新宿2−6−10
https://joysports.org/
設立：2022年10月12日　会員数：108人(2025年5月現在)

スポーツを通じて社会適応能力を

館林市は、群馬県の南東部に位置し、北には渡良瀬川、隣接する邑楽郡(おうらぐん)明和町を隔てた南には利根川と、南北に大きな川が流れる。城沼、多々良沼といった数多くの里沼が点在し、晩秋から春まで越冬のためにハクチョウが飛来するなど、豊かな水資源と自然環境に恵まれている。また、茶釜に化けたタヌキの昔話「ぶんぶく茶釜」の舞台になった茂林寺も観光名所として知られている。

総合型地域スポーツクラブの館林ジョイスポーツクラブは、子どもから高齢者まで幅広い世代が身近な場所でスポーツに親しんでいる。キッズスポーツでは「アクティブ・チャイルド・プログラム」を提供し、十分な運動量で体力アップを図っている。また、運動能力の向上だけでなく、仲間との運動の楽しさ、忍耐力を養うことで、自分で考える力や自己肯定感を高めて、社会適応能力の醸成もめざした活動に力を入れている。

貯筋運動と交流活動で介護予防

一般向けの「健幸サークル」は、アンチエイジングとメタボリックシンドローム予防に主眼を置いている。栄養・運動・睡眠の正しい知識を習得できる健幸セミナー、筋トレやリズムフィットネス、リフレッシュヨガなどの多彩なプログラムを提供。

貯筋運動教室では、クラブマネジャーで健康運動指導士が、教室の企画・運営に携わっている。楽しく筋トレを実践し、仲間と一緒に行うコグニサイズやバランス運動なども取り入れている。さらに、自然の中でのウォーキングやお花見会など、会員どうしの交流を図ることで、高齢者のひきこもりや認知症の予防にもつながる取り組みを続けている。

今年より新たにファミリー層の運動不足解消に向けたスポーツ教室、レクリエーション大会を通じて、より多くの年代が参加できる企画を展開している。

健康・体力づくり事業財団からのお知らせ

令和7年度第1回理事会 定時評議員会報告

当財団では5月29日に理事会、6月13日に評議員会をそれぞれ開催いたしました。主な議題は以下のとおりです。

●令和6年度事業報告および決算

令和6年4月1日～令和7年3月31日までの事業および決算を報告し承認されました。また、健康運動指導士・健康運動実践指導者の新規・更新を高めるため、有資格者の職業等に関する実態調査の実施や、よりいっそう働ける場を検討すべきとのご助言や、女性の健康づくりへの普及啓発についてご意見をいただきました。

●評議員、理事の選任

黒田恵美子理事と花田攻評議員から辞任の申し出があり、黒田理事の後任に、この6月よりNPO法人日本健康運動指導士会副会長に選出された石井千恵氏にご就任いただくこととなりました。

≪問い合わせ≫総務部　TEL：03-6430-9111

令和7年度健康運動指導士養成講習会 後期募集　7月31日から

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」養成講習会の後期募集（10月～令和8年2月までの受講を希望される方対象）を開始します。お持ちの資格等により受講するコースを選択していただき、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。

●申込受付期間：7月31日（木）～8月18日（月）

●受講コース：

104単位コース／理学療法士、看護師等の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（卒業見込み者含む）

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エグザミナー等

※各コースの受講資格と開催日程等の詳細は、小誌裏表紙および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

●申込フォーム：https://www.health-net.or.jp/formmail/kensyu/shidoushi_yousei

令和7年度貯筋運動研修会 会場・日程のお知らせ（第2報）

貯筋運動研修会は、自重でできる筋力トレーニング「貯筋運動」を、指導・普及していただく人材を育成し、地域の健康・体力づくりやフレイル・介護予防に寄与することを目的に行っています。「貯筋」は考案者の福永哲夫・東京大学名誉教授／鹿屋体育大学元学長により商標登録されていますが、本研修会修了者にはお使いいただけることになっています。

【貯筋運動指導者研修会】

貯筋運動を安全に、正しく、楽しく指導できるようになることを目的とする対面研修

＜奈良会場＞8月10日（日）・11日（月祝）／奈良商工会議所（奈良市）

＜東京会場＞9月6日（土）・9月7日（日）／大東京ビル（港区）

＜福岡会場＞11月1日（土）・11月2日（日）／福岡県中小企業振興センター（福岡市）

●対象　健康運動指導士、健康運動実践指導者、運動・スポーツ指導者資格所持者、医療・介護資格所持者、貯筋運動普及研修会修了者　等

※健康運動指導士・健康運動実践指導者登録更新認定研修会（申請中）

【貯筋運動普及研修会】

貯筋運動の理念を理解し、基本の動きを習得する入門編の対面研修

●開催予定地

宮城県、新潟県、兵庫県、山口県、熊本県　他（全国6～7会場）

●対象　運動・スポーツ指導者、総合型地域スポーツクラブ・福祉・介護予防従事者、地域の健康づくり・フレイル予防リーダー、ボランティア　等

※日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格更新研修会（申請中）

【健康づくり基礎研修会 e-ラーニング】

健康づくりのための運動指導について、対象や種目を問わず共通して必要な基本的知識・運動指導技術を理解することを目的としたe-ラーニング研修

●受講（開講）期間（3回）

9月、11月、令和8年2月の各1か月間

●対象　これから運動指導者として活動を始めたい方、改めて健康づくり運動の基礎を復習したい方　等

※ eラーニングと普及研修会の両方を修了した方は、「貯筋サポーター」として登録し、健康運動実践指導者養成講習会の受講資格を得られます。

≪問い合わせ・申込≫事業部　TEL：03-6430-9114

※おおむね開催2か月前からホームページにて申込受付開始

貯筋指導者　https://www.health-net.or.jp/kensyu/tyokin/

貯筋普及　https://www.health-net.or.jp/kensyu/tyokin/fukyu.html

基礎研修　https://www.health-net.or.jp/kensyu/tyokin/tyokin_e-learning.html

17頁の 力だめし

7月号の問題の答え：×

片頭痛の誘因は個人差がある。各人の誘因となっているものを避けるようにする。また、誘因となる飲食物も一切摂取してはいけないのではなく、摂取量を賢く調整し、複数の誘因が重ならないように工夫することが重要。

●編集室から●

■熱中症による死亡者数は、2017年まではだいたい数百人だったのが、2018年から一気に増え、それ以降毎年（2021年を除く）1,500人前後、昨年はついに2,000人を越えました。過去百年の年平均気温偏差も同じ2018年からプラスになりっぱなしで、やはり気温の上昇と比例するんですね。今、日本で古くから行われてきた「打ち水」が注目されているそうで、日向よりは日陰、日中よりは夕方にまいた方が効果が高く、体感的に1.5℃くらい低くなるとのこと。ecoに温暖化に抵抗してみませんか。（柳）

健康づくり 7月号　第567号
2025年（令和7年）7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、7月31日（木）（当日消印有効）まで左記へご応募ください。抽選で3名様に立命館大学スポーツ健康科学部教授・田畑泉著『アスリートのためのタバタトレーニング』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。

第124回

食べず嫌いはもったいない！ ピーマンの栄養を取り入れよう

子どもの嫌いな食べ物に登場することの多いピーマン。ただ、ちょっとしたきっかけで食べられるようになることも少なくありません。筆者が主催する食育イベントでは、お土産に野菜の苗をプレゼントすることがあるのですが、ピーマンの成長を楽しみに水をあげているうちに愛着がわき、ピーマンが食べられるようになったお子さまが複数見られます。ほかにも、「大人になったら食べられるようになった」「好きになっていた」等の声もよく耳にします。食べず嫌いな場合もあるようなので、ぜひ食卓に登場させてほしいと思います。

ピーマンの栄養面での特徴は、余分な塩分の排出を促すカリウムや、活性酸素から体を守る抗酸化作用を有し、体内でビタミンAに変換されるβ-カロテン、コラーゲンの生成に関与し、抗ストレス作用や抗酸化作用をもつビタミンC、便通を促す食物繊維などが豊富な点です。

ピーマンは緑色のものが主流ですが、赤や黄色、オレンジなどのピーマンも見かけたことがあることでしょう。実は緑色のピーマンは未熟果のもので熟すと赤くなるという特徴があり、栄養価も変化します。特に大きな変化を見せるのが、カリウム（緑ピーマン：190mg、黄ピーマン：200mg、赤ピーマン：210mg）、β-カロテン（緑：400μg、黄：160μg、赤：940μg）、ビタミンE（緑：0.8mg、黄：2.4mg、赤：4.3mg）、ビタミンC（緑：76mg、黄：150mg、赤：170mg）です。赤ピーマンの栄養価が最も優れていますが、緑や黄色も栄養豊富なので用途によって使い分けるとよいでしょう。

ピーマンは各地で一年中市場に出回っていますが、旬は6～9月の夏です。都道府県別収穫量を見ると、1位が茨城県の3万3,500トン、2位が宮崎県の2万4,300トン、3位が高知県と鹿児島県の1万3,000トンとなっています。

ピーマンは鮮度が落ちてくると苦味が出たり、腐敗が始まるので、購入したら早めに食べきりましょう。購入する際には、全体的に色が濃く鮮やかで、皮面につやと張りのあるものがおススメです。また、水分がつくと傷みやすいので、水けがついてる場合にはしっかりふき取ってから冷蔵庫の野菜室で保存するとよいでしょう。

料理のレパートリーは幅広く、炒め物やサラダ、あえ物、ピクルス、天ぷら、煮物などに活用することができます。今回は、カルシウムが豊富なちりめんじゃこと一緒に炒めたレシピを紹介します。じゃこの代わりにツナを用いたり、ゴマや刻んだナッツを加えてもおいしく召し上がれます。ごはんもお酒も進む一品です。手軽に作れるので、ぜひお試しください。

【参考文献・出典】1）農林水産省：作物統計調査，令和6年産きゅうり、なす、トマト、ピーマンの作付面積、10a当たり収量、収穫量及び出荷量，（2024） 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） https://fooddb.mext.go



ピーマンのじゃこ炒め

材料（材料は2人分、写真・栄養価は1人分）
- ピーマン4個
- ちりめんじゃこ30g
- ごま油小さじ2
- A（みりん小さじ2、しょうゆ小さじ2）

エネルギー 93kcal / たんぱく質 7.0g / 脂質 4.6g / 炭水化物 5.7g / カリウム 190mg
ビタミンA 53μgRAE / ビタミンE 0.6mg / 葉酸 24μg / ビタミンC 38mg / 食物繊維総量 1.2g

作り方
① ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を除き、細切りにする。
② フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを入れて炒め、カリッとしてきたらピーマンを加えてさらに炒める。しんなりしてきたらAを加えてサッと混ぜ、器に盛る。

大嶋 悠生（おおしま・ゆう）

元なでしこリーグ選手／ジェンダリスト／水天一碧株式会社 代表取締役
1987年東京都生まれ。小学校入学とともにサッカー少年団に入団し、6年生で転居した埼玉県で女子サッカー県選抜選手に選出。中学時代は日テレメニーナでプレーし、埼玉平成高校女子サッカー部で全日本高等学校女子サッカー選手権大会に出場、ベスト16に進出する。関東学園大学女子サッカー部時代は、全日本大学女子サッカー選手権大会で最高3位。卒業後はなでしこリーグ入りし、2014年に引退するまで4チームで活躍した。15年に性別適合手術を受けて、17年戸籍変更が完了。21年にユニット「ミュータントウェーブ。」を結成してトランスジェンダー当事者としての発信を始める。25年には水天一碧㈱を設立し、企業や自治体、学校での講演、渋谷区観光協会で渋谷観光フェローを務めるなど、幅広く活動している。

MY SPORTS Life Vol.220

個性を活かし合うサッカーで育んだ感性で多様な人が混ざり合う世界をめざす



「当事者」として真の多様性理解を伝える

――「ジェンダリスト」としての活動についてお教えください。

「ミュータントウェーブ。」というユニット名は、「突然変異の波」というサーフィン用語です。トップサーファーや一部の人しか知らない波でもあるので、知られずに終わってしまう大事なことを発信していく気持ちを込めました。元なでしこリーグ選手のトランスジェンダー男性の仲間2人と一緒に、当事者視点からの発信、企業・自治体でのアドバイザーや講演、学校での授業などをしています。

――何を大切に活動していますか。

「トランスジェンダーとは何か」のような話では、違いに焦点が当たって自分とは関係ない誰かの話で終わってしまいます。そうならないよう、周りの大切な人や自分自身に矢印を向けることから始めてもらっています。

たとえば小学校低学年の授業では、私たちの生まれたころからの写真を見せて、「男女どちらに見えても全部同じこの3人」と言うと子どもたちは驚きますが、「女の子で生まれたけど、男の人として生きることにしたんだ」と伝えると、「そうなんだ」と柔軟に受け止めます。さらには外国人や車いすに乗った友人との写真も見せて、「見た目とか、できないことがあるとかは



なでしこリーグ・スフィーダ世田谷FC時代の試合の1シーン。攻撃的なポジションで、状況を把握し、チームメイトの速さなどを考えて出す精度の高いパスが持ち味だった。

関係なく、仲よくなれるよね」と話すんです。LGBTQに特化しすぎず、真の多様性理解を大切にしています。

――どうしてこの活動を始めたのでしょうか。

サッカー引退後、就職活動中にトランスジェンダーであることを理由に内定取り消しを受けたことなど、「当事者」としてのいろいろな出来事で精神的にまいってしまって。回復する過程でオーストラリアに滞在し、肌や目、髪の色が違う人たちがそれぞれ自由でハッピーに暮らす町で、どう生きたいのか考えました。そして、日本に笑顔を増やしたいという想いで帰国後、当事者の経験を通してできるサポートをしようと、ダイバーシティ推進に取り組む企業のサポートをさせていただく仕事に就きました。サポートを行う中で、「LGBT」の知識を教える形よりも、多様性を自分事としてもっと身近に感じてもらうために、「感性」を通して伝えていきたいと思い、会社を卒業させてもらいました。

周りが放っておかない才能でサッカー選手の道へ

――選手時代は「当時者」として苦しいことはなかったのでしょうか。

選手に求められるのはサッカーの力とチームワークを築ける人間性です。ジェンダーはその人の一要素にすぎません。仲間を理解して不得意なことをフォローすることも考えながらプレーするサッカーでは、私のあり方も個性として受け入れられていましたし、家族も自然に明るく受け止めてくれました。

――自分らしくいられたサッカーの道はどのように進んだのですか。

小学生からサッカー少年団に入り、6年生で女子を集めたチームに誘われて、初めて女子サッカーを知りました。中学時代は、母が応募したら合格した超強豪のクラブチームに通いました。でも、楽しくサッカーがしたい私とは世界が違い、日本代表を目標にチームメイトと激しく競い合うスタンスや練習すべてが苦しくて、毎日泣いていましたね。

高校は、スカウトされた地元のサッカー部を選びました。上下関係や練習はきつくても、仲間意識で上をめざすことが私には合っていたと思います。全国大会に2回出場し、やりきった気持ちで卒業して、大学では障がい児教育の勉強に専念することにしました。

――サッカーから離れたのですね。

でも、高校の後輩の試合会場で会った県のライバル校の監督に、「サッカーで輝くべき選手だ、すぐ練習を始めろ!」と激怒されたんです(笑)。その監督がつないでくれた部の大学に3年から編入して、再開しました。体力を戻すのが大変でしたが、やっぱりサッカーが楽しかったです。卒業後、入団したなでしこリーグのチームでは、スポンサー企業で働きながらの選手生活でした。自分の中で納得のいくプレーができなくなってきたと感じた27歳のとき、治療を始めて30歳から戸籍上の性別を男性に変更した状態で第二の人生をスタートさせたいと考えていたこともあって、引退しました。

独自の感性で多様性ある社会をリード

――ユニットの活動でご苦労はありませんでしたか。

従来の「LGBT研修」とは異なり、「自分に視点を向けるLGBT研修」は珍しく、なかなか理解を得られなかった最初の1年はもどかしい時間でした。いまは信頼を得て幅広いご依頼をいただけるようになり、時流の変化をとらえて、次の挑戦も始めています。

――トランスジェンダー選手の競技会参加をめぐる議論の時流については、どうお考えでしょうか。

ホルモン値を主とする基準には納得できないです。ジェンダーだけでなくスポーツの観点からも科学的に検討し、整備する必要を感じます。私は選手として「女子サッカー」を夢の舞台として選びましたが、いまは戸籍上も男性で筋力も上がっていて、女性とは戦えません。かといって男性枠でも体格差などいろいろと壁があります。出場が不可能なわけではないものの、自分らしく挑戦できる場を見つけるのは難しいと感じますね。

――今後の展望をお教えください。

活動に「藍」を取り入れ、「DEI(多様性・公平性・包摂性)と藍の会社」として展開を始めました。多くのDEIの学びは座学ですが、本当に大切なのは一人ひとりが「感じて」自分の言葉で語ること。そこでDEIと藍染をかけ合わせて、「想定外を楽しみ、多様性を感じ、対話を育む時間」をテーマにワークショップを提供します。模様や染め方の問いかけから自然に対話が生まれ、社会的課題であるコミュニケーション不足の解決につながると考えています。また、予想外の仕上がりを楽しむことで、柔軟な心や自己肯定感も育みます。

社名の「水天一碧(すいてんいっぺき)」は、空と海が溶け合い一体に見える美しい碧(あお)色のように、多様な個性が調和し合う世界をつくりたいという想いで名付けています。

山と温泉～自然の魅力紀行～

第4回 西穂高岳独標と新穂高温泉（岐阜県）

飯出 敏夫　温泉紀行ライター



西穂丸山から独標への登山道を一望

猛暑の下界を脱出して、高山の天然クーラーの涼風を満喫したい。そんな希望を比較的容易にかなえてくれるのが、西穂高岳独標だ。奥飛騨温泉郷の最奥、新穂高温泉から架かる新穂高ロープウェイ終点の西穂高口駅は標高2156m、めざす西穂高岳独標との標高差は545mである。

観光客の散策エリアを抜けて登山道に入ると、深い森林帯になる。やがて林間の急坂を抜けると、まもなく尾根上に立つ西穂山荘に到着する。休憩を入れて1時間30分ほどだ。

ここから尾根道を約20分で展望台の西穂丸山。正面に独標に続く登山道が一望でき、その奥には山頂に連なる険しい岩峰が迫力満点だ。ここからの眺めを楽しむだけで満足し、下山する人もいるほどの絶景である。急登の斜面を登り切ると、独標は目の前。直下の岩場は険しく、ここだけは緊張感が走る。

独標からの展望はすばらしい。険しい岩稜の奥に西穂高岳本峰、さらにジャンダルムから奥穂高岳へと岩稜が続く。奥飛騨側は深い峡谷を挟んで、笠ヶ岳の秀麗な笠形の山容がひときわ目を引いている。

蒲田川沿いに点在する温泉群の総称が新穂高温泉で、槍見舘はかつて「槍見温泉の一軒宿」と呼ばれた岳人御用達の山の宿だった。その名のとおり、館内の廊下や風呂からも、蒲田川の奥に槍ヶ岳の尖峰が眺望できる。名物は河畔に点在する露天風呂。ここは、西穂山荘の1泊を加え、前泊または後泊する2泊3日プランを推奨したい。



槍見舘の露天風呂「槍見の湯」

山と温泉 information

西穂高岳独標（標高2701m）

◆コースタイム：JR高山本線高山駅からバス1時間36分（松本方面からは平湯温泉で乗り換え）の新穂高温泉駅から新穂高ロープウェイで約25分、西穂高口駅から登り2時間30分・下り2時間

新穂高温泉・槍見舘

☎0578-89-2808

●単純温泉　源泉温度55.4度

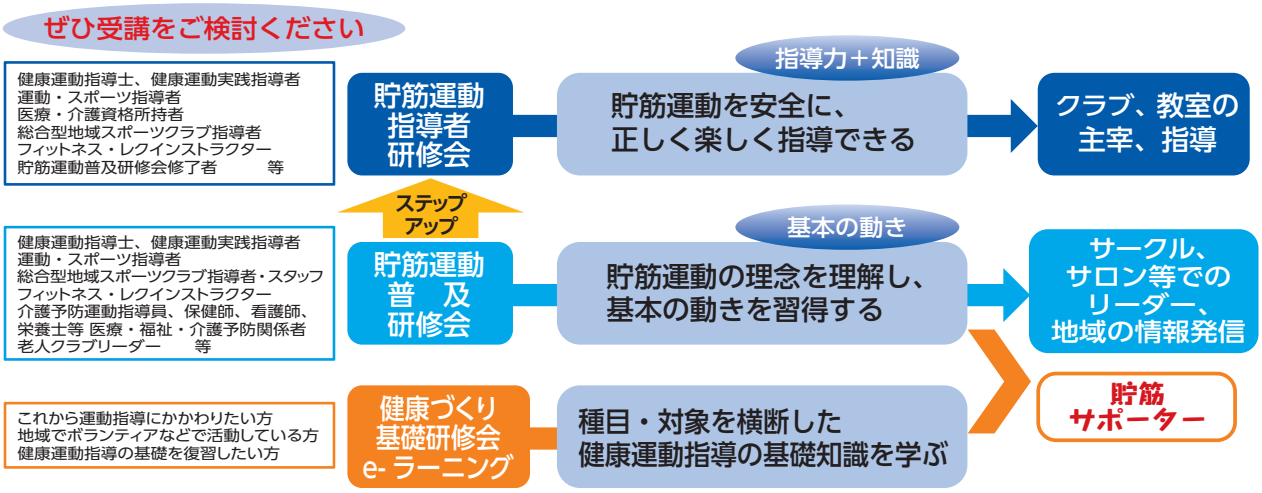
●中尾高原口バス停から徒歩5分

貯筋運動【指導者】研修会
貯筋運動【普及】研修会
健康づくり基礎研修会

開講予定
詳細はHPで順次更新中！

「貯筋運動」は、生涯動き続けられる体をめざし、衰えやすい脚部を中心に自重で行う筋力トレーニングです（考案者：福永哲夫・東京大学名誉教授／鹿屋体育大学元学長）。

安全に、正しく、楽しく指導できる貯筋運動指導者を育成する「貯筋運動指導者研修会」（2日間対面）と、貯筋運動の理念と基本的な動きを習得する入門編「貯筋運動普及研修会」（1日対面）に加えて、健康運動指導の基礎を学ぶe-ラーニング「健康づくり基礎研修会」（仮称）を創設しました。



令和7年度貯筋運動【指導者】研修会

■**会場・開催日**

開催地	会場	開催日
奈良県	奈良商工会議所（奈良市）	8月10日（日）・11日（月祝）
東京都	大東京ビル（港区）	9月　6日（土）・　7日（日）
福岡県	福岡県中小企業振興センター（福岡市）	11月　1日（土）・　2日（日）

■**カリキュラム**　貯筋のすすめ、筋の解剖・生理学・トレーニング科学、貯筋運動の指導法、貯筋運動の効果測定方法及び集計、地域における貯筋運動普及戦略、高齢者の健康リスク

■**定員・受講料**　**各会場 34 名／ 27,500 円**（テキスト・指導教材・傷害保険・税込）

※健康運動指導士・健康運動実践指導者登録更新のための認定研修会（申請中）

令和7年度貯筋運動【普及】研修会

全国6～7会場（宮城県、新潟県、兵庫県、山口県、熊本県　他）を予定

■**カリキュラム**　貯筋のすすめ（動画）、高齢者の筋力トレーニング、高齢者の運動教室運営の実際、貯筋運動の基本の動き、危険な動きの見分け方と修正

■**受　講　料**　**5,500円**（ハンドブック・普及教材・傷害保険・税込）

※日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格更新研修会（申請中）

令和7年度健康づくり基礎研修会（e-ラーニング）（仮称）

■**開 講 期 間**　9月、11月、令和8年2月の各1か月間

■**カリキュラム**　健康とは、運動生理学、機能解剖学、健康づくり運動とは：指導の基礎、安全管理

■**受　講　料**　**11,000円**（税込）

※1 本研修会と、貯筋運動普及研修会の両方を修了された方を、貯筋サポーターとして登録します。また、健康運動実践指導者養成講習会の受講資格を得ることができます。

※2「令和6年度 貯筋サポーター研修会 e-ラーニング編」と同じ研修会になります。

問合せ
公益財団法人
健康・体力づくり事業財団
JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION
事業部
〒105-0021 東京都港区東新橋 2-6-10 大東京ビル7階
TEL.03-6430-9114　e-mail:seminar@health-net.or.jp

健康づくり 令和7年7月1日発行 定価550円（本体500円＋税10%）第3種郵便物認可 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団

令和7年度後期

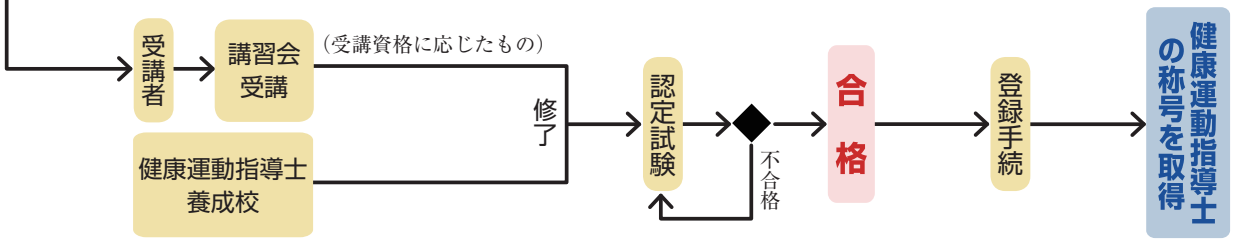
健康運動指導士の資格取得に挑戦してみませんか？

健康運動指導士とは

保健医療関係者と連携しつつ安全で効果的な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ています。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。

受講資格		コース／受講カテゴリー
1	歯科医師、看護師、准看護師、助産師、薬剤師、栄養士、あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師、理学療法士、作業療法士、臨床検査技師 上記のいずれかの保健医療系国家資格を有しているものであって、大学（修業年限4年以上）卒業者	104単位コース／ A・B・C・D・E・F
2	医師、保健師または管理栄養士の資格を有する者	70単位コース／A・C・D・E
3	4年制体育系大学（教育学部体育学系を含む）卒業者（卒業見込みを含む）	51単位コース／A・B・F
4	健康運動実践指導者の称号を有する者	40単位コース／A・B
	日本スポーツ協会公認資格スポーツプログラマー、アスレティックトレーナー、フィットネストレーナーの資格を有する者	
	日本フィットネス協会認定資格GFIエグザミナー、GFIディレクターの資格を有する者	



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	健康づくり運動の実際（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

〈募集対象カテゴリー別開催地・期間〉

カテゴリー	開催地	講習期間
A	北海道	令和7年10月10日（金）～ 10月13日（月）
	大阪	令和7年11月27日（木）～ 11月30日（日）
	東京	令和8年 1月22日（木）～ 1月25日（日）
B	東京	令和7年12月17日（水）～ 12月21日（日）
	大阪	令和8年 1月 9日（金）～ 1月13日（火）
C	eラーニング	令和7年10月 1日（水）～ 令和8年 3月 6日（金）

カテゴリー	開催地	講習期間
D	大阪	令和7年10月16日（木）～ 10月19日（日）
	東京	令和7年11月 4日（火）～ 11月 7日（金）
E	大阪	令和7年10月20日（月）～ 10月21日（火）
	東京	令和7年11月 2日（日）～ 11月 3日（月）
F	東京	令和7年10月24日（金）～ 10月26日（日）
	大阪	令和8年 1月30日（金）～ 2月 1日（日）

＜受講申込受付について＞

- ○ 令和7年度後期の受講申込受付を7月31日（木）～8月18日（月）の期間で実施いたします。募集対象のカテゴリーは、先着順にて定員になり次第、受付終了とさせていただきます。
- ○ 年度をまたがっての受講申込は受け付けておりません。令和7年度中に所定の単位を修了していただくことを前提としてお申込ください。
- ○ お電話・FAXでの申込受付は致しませんので、受講申込書類を「特定記録郵便」にてお送りください。
- ○ 最新の情報はホームページよりご確認ください。https://www.health-net.or.jp/shikaku/shidoushi/youryou.html

7月31日（木）から受付開始!!

詳しくは、健康ネット　検索
https://www.health-net.or.jp/

公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION
指導者養成部 〒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