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8月1日発行（毎月1回1日発行）
第48巻8号（通巻568号）昭和54年2月13日　第3種郵便物認可

健康づくり

2025
8
No.568

■特集

旅して楽しむ健康づくり
「ヘルスツーリズム」



〈好評連載〉

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
～先進自治体での実践事例から～」

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.568 2025年 8月号

CONTENTS

特集 …… 1
旅して楽しむ健康づくり
「ヘルスツーリズム」
Interview 髙橋伸佳／兵庫県公立大学法人芸術文化観光専門職大学芸術文化・観光学部教授

拓く～健康づくりの現場から～㉕ …… 7
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
板矢悠佑／野崎徳洲会メディカルフィットネスAwai　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⑤ …… 12
新たなスポーツ振興の可能性としてのeスポーツ
～先進自治体での実践事例から～
中込敦士／千葉大学予防医学センター准教授

楽しいフィットネスプログラム …… 18
機能改善体操で、いつまでも「生き生き」と動ける体へ！
手塚幸恵／さちうえる代表　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⑤ …… 10
集団運動指導の実際②
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⑰ …… 11
雑巾・タオルを絞る ― 腕全体を使って握る、ひねる ―
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⑰ …… 16
身体活動による疾患等の発症予防・改善のメカニズム
宮地元彦／早稲田大学スポーツ科学学術院教授

運動指導者のための医学の基本㉑⑧ …… 17
<動脈硬化性疾患Ⅰ>　動脈硬化性疾患の現状
岡村智教／慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学教授

脳科学で読み解くカラダの不思議㉙ …… 20
「運がいい」と脳のつながり
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㊾ …… 21
バケットリスト　今生でやりたいことリスト
岩崎由純／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（後編）

運動・身体活動のエビデンス㉑⑧ …… 24
身体活動と栄養による多要素介入は
高齢者の移動障害の発生リスクを低減させる

健康づくりQ&A …… 26
子どものさまざまな肥満状態と対処法
原　光彦／和洋女子大学家政学部健康栄養学科教授

スポーツ選手の名言に学ぶ㉙ …… 27
「時期尚早」と言う人間は、100年たっても時期尚早と言う
西沢泰生／作家

わがまち、わがクラブ㊺③ …… 27
一般社団法人ウェルネスファム（香川県）

こばたてるみの食と運動のおいしい関係⑫⑤ …… 29
スイーツだけじゃない！　旬の桃を食事にも活用しよう
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 LIFE㉒① …… 30
「好き」を貫いたひたむきな少女が
「好き」を究めた金メダリストの母に
内村周子／体操指導者

山と温泉 ～自然の魅力紀行～ ⑤ …… 32
秋田駒ヶ岳と乳頭温泉郷（秋田県・岩手県）
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 …… 28

表紙写真提供：PIXTA

特集

旅して楽しむ健康づくり「ヘルスツーリズム」

ヘルスツーリズムは、旅行先の自然や文化などを楽しむことが、健康への気づきや行動変容につながるものとして注目され、また、旅行者を受け入れる地域全体の活性化にも寄与するものとして、広がりを見せている。そこで本特集では、ヘルスツーリズムの意義や健康効果、全国の観光地での取り組み事例などについて紹介する。

ヘルスツーリズムとは 旅で健康へのきっかけを得ること

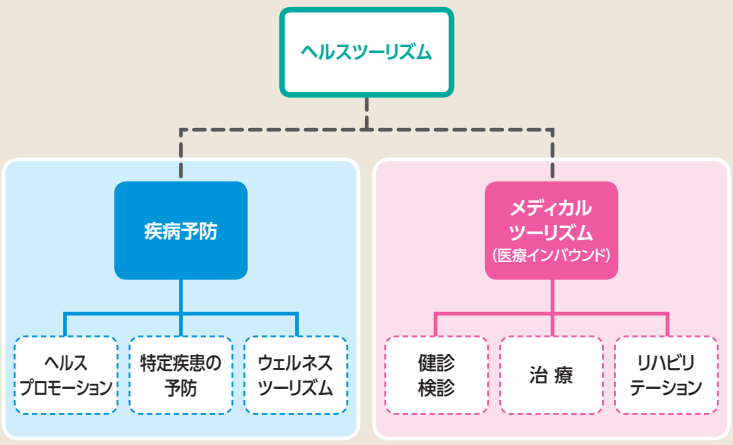
ヘルスツーリズムのヘルス（health）は健康、ツーリズム（tourism）は観光を意味する。特定非営利活動法人日本ヘルスツーリズム振興機構は、ヘルスツーリズムを「健康・未病・病気の方、また老人・成人から子供まですべての人々に対し、科学的根拠に基づく健康増進（EBH：Evidence Based Health）を理念に、旅をきっかけに健康増進・維持・回復・疾病予防に寄与する」ものと定義している。[1)]

この分野のパイオニアで、同機構の副理事長でもある芸術文化観光専門職大学芸術文化・観光学部教授の高橋伸佳氏は、「ヘルスツーリズムは、旅で病気を治すということではなく、旅をきっかけに、自分の健康に対する考え方が変わるなど、行動変容が起きたりすること、そしてそれが、個々の健康増進につながることを期待するもの」と説明する。

ヘルスツーリズムは、疾病予防の分野とメディカルツーリズムの分野に大別される（図1参照）。疾病予防の分野には、自身の健康をコントロールし改善できるようになる「ヘルスプロモーション」、糖尿病や高血圧等の疾患の予防を目的とした「特定疾患の予防」、旅行先でのフィットネスやヘルシー食、レクリエーション等を通してリフレッシュする「ウェルネスツーリズム」の3つの分野がある。近年、全国に広がりを見せ、今後も拡大が見込まれるのは、この領域である。一方のメディカルツーリズムは、外国人旅行者が、日本で健診や治療等を受診するもので、医療インバウンドと呼ばれ、観光性は低い。疾病予防の分野と医療インバウンドの分野は、日本では別々の産業として位置づけられている。

経産省の「令和4年度ヘルスケアサービス社会実装事業」[2)]では、ヘルスツーリズムの市場規模について報告している。さまざまな産業がある中で、疾病予防を目的としたヘルスツーリズムの市場規模は、2025年には4兆円、2050年には12兆円を超えると推計している。

図1●ヘルスツーリズムの分類



(出典)特定非営利活動法人日本ヘルスツーリズム振興機構ホームページ.

宿泊型で保健指導や体験学習
厚労省の「スマート・ライフ・ステイ」

国もヘルスツーリズム事業を推進している。厚労省は、2014年度より、宿泊型新保健指導「スマート・ライフ・ステイ」を展開している。これは、糖尿病が疑われる人などを対象にホテルや旅館などに宿泊してもらい、医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士等の専門職からの保健指導や、グループ学習・体験学習などを受けるものだ。地域によっては、観光資源を活用したスポーツや観光等のオプションも利用できる。参加者が快適な環境の中で集中して学び、気づくことで健康増進が図れれば、医療費の適正化につながる。さらに地元の観光産業の発展にも寄与する。

プログラムに参加した人にアンケート調査[3]を行ったところ、食習慣や運動習慣の改善に対して意欲がある、または実行しているという人は、参加前は半数に満たなかったが、参加後は約9割に達し、6か月後にも高い割合で継続していた。参加者全員の平均体重は、参加前の70・9kgに対して、3か月後は69・3kg、6か月後は69・1kgと有意に減少しており、リバウンドは見られなかった。HbA1c値は参加前に6・5%以上だった人は、6か月後も有意に低下。またインスリン抵抗性の指標であるHOMA-IRについても、参加者全員、また特にBMI25以上の参加者で、6か月後に有意に改善していた。

経産省は「健康寿命延伸産業創出推進事業」の一環として、「ヘルスツーリズム認証[4]」を推進している。これは、申請されたプログラムについて、「サービス購入・利用における安心・安全への配慮」「情緒的価値（非日常シーンでの楽しみ・喜び）の提供」「健康への気づきの促進」といった評価ポイントで審査し、基準に適合しているものを認証する制度で、ヘルスケアサービスの品質を「見える化」するものである。

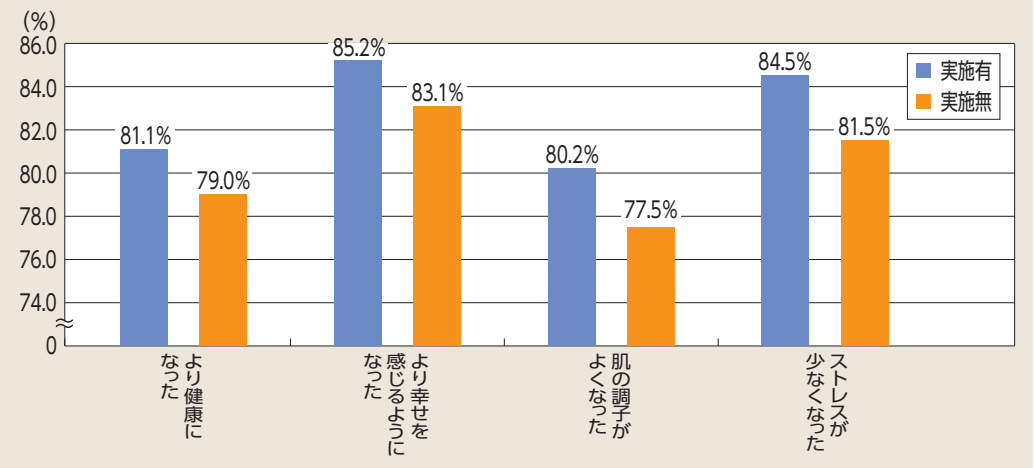
認証されたプログラムには認証マークを付けることができ、認証委員会のホームページにも掲載される。認証プログラムは2024年11月現在、国内18都道府県の47件と、海外の6件の計53件を数える。運営は、日本ヘルスツーリズム振興機構等から構成されるヘルスツーリズム認証委員会が行っている。

温泉地での新しい療養スタイル
環境省が推進する「新・湯治」

環境省は2018年度より、現代のライフスタイルに合った温泉地の過ごし方を提案する「新・湯治」を推進している。従来の湯治は、温泉入浴を中心とした療養だったが、新・湯治では、温泉入浴に加え、その土地の自然や歴史・文化、食などに触れ、また地元住民や他の来訪者と交流することを通して、心身ともに元気になることをめざす。2025年6月2日現在、自治体（50件）、観光協会・温泉協会（40件）、ホテル・旅館（64件）、企業（161件）、団体（96件）、個人（51件）の多職種が参画する「チーム新・湯治」が結成され、温泉地活性化のためのネットワークづくりや、環境省主催のセミナーの実施、全国温泉地サミットへの参加、情報発信などの活動を行っている。

環境省は、全国「新・湯治」効果測定調査プロジェクト6ヵ年調査結果[5]を公表している。これは、2018年度～2023年度に温泉地を訪れた1万9575人から寄せられたも

図2●アクティビティの実施有無と温泉地滞在前後の主観的変化の関連（有意差のあったものから抜粋）



（出典）環境省：全国「新・湯治」効果測定調査プロジェクト6ヵ年調査結果（平成30年度～令和5年度）概要報告.

ので、主観的感想では9割以上が「癒やされた」「リフレッシュできた」と回答、心身の主観的変化では「幸せを感じる」「疲労」「ストレス」「睡眠」など多くの項目で8割以上が改善していた。

また図2のように、ゴルフ・登山などの軽い運動や、周辺の観光等のアクティビティに参加した人のほうが、心身の状態が改善したと答えた人が多かった。これらの改善は、日帰りや1泊2日など短期滞在でも効果が認められていた。

健康日本21（第三次）では、「誰一人取り残さない健康づくり」の中で、集団や個人の特性を踏まえた健康づくり、健康に関心が低い者を含む幅広い世代へのアプローチ、多様な主体による健康づくりの3つを掲げている。旅行という非日常の中で、健康へのきっかけをつかもうというヘルスツーリズムは、このいずれにも資するものと言える。特に、健康教室などに興味を示さない人にも響く可能性がある点は、大きな利点である。また、産官学の多様な主体が取り組むことで、健康に寄与するまちづくりにもつながることが期待できる。

山形県上山市のクアオルト
森林・温泉を利用した宿泊型新保健指導

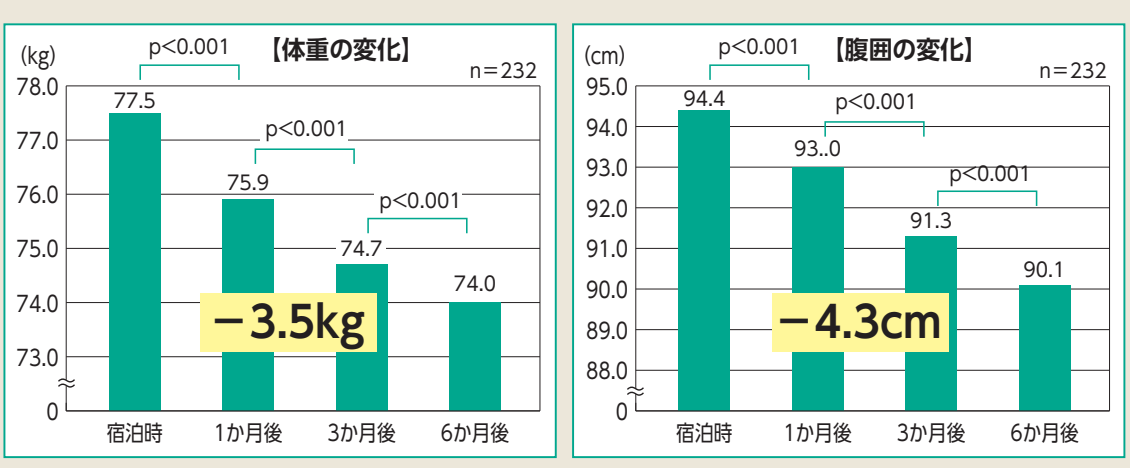
上山市は、山形県の南東部、蔵王連峰のすそ野に位置する。積雪は比較的少なく、気候に恵まれた地で豊富な温泉資源を誇る。市は2008年、豊かな地域資源を生かし、「健康、交流、環境」の3本柱からなるクアオルト（ドイツ語で健康保養地・療養地の意味）の取り組みを始めた。背景には、ドイツ・ドナウエッシンゲン市と友好都市を結んでおり、同じくクアオルトをめざしていた大分県の由布院温泉（現在の由布市）との交流があったこと、市民1人当たりの医療費や高齢化率が高いこと、観光での年間宿泊者数が減少していたことなどが挙げられる。

クアオルトには、20のウォーキングコースが設定されており、うち8つはドイツ・ミュンヘン大学の認定を受けた気候性地形療法の専門コースだ。地域内には幾つもの温泉施設や気軽に利用できる足湯も点在している。飲食店では、地元産の食材を使い、バランスのとれた食事を提供している。

上山市は、クアオルトを活用し、1～2泊で、座学や運動、リラクゼーション等のプログラムを体験する宿泊型新保健指導「スマート！ライフ・ステイinかみのやま[6)]」を実施している。保健師や管理栄養士による健康講座、健康運動指導士によるウォーキング指導やストレッチングをはじめ、温泉入浴、森ヨガ、焚き火、森林浴、グループワークや個別面談等が組み込まれている。食事の際には、調理に関するアドバイスや、適正アルコール量のチェックなども行われる。参加者の体重と腹囲を追跡調査したところ、1か月後、3か月後、6か月後と順調に減少しており（図3参照）、行動変容が起きていることが示唆された。

また、クアオルトを健康経営に利用できるようにさまざまな目的に合わせた企画が並んでいる。具体的には、ウォーキングや森林浴エクササイズ等を組み込んだフィジカル系、森林浴や焚き火等を行うメンタル系、スポーツ鬼ごっこ等を含むコミュニケーションスキル系、健康栄養講座や禁煙教室等を含

図3●上山市「宿泊型新保健指導」での体重・腹囲の変化（2016年度～2018年度）



（出典）上山市の提供資料.

む健康学習系、樹氷を形づくるオオシラビソの保全を組み込んだ環境学習系といったプログラムを用意し、全国の企業から研修を受け入れている。

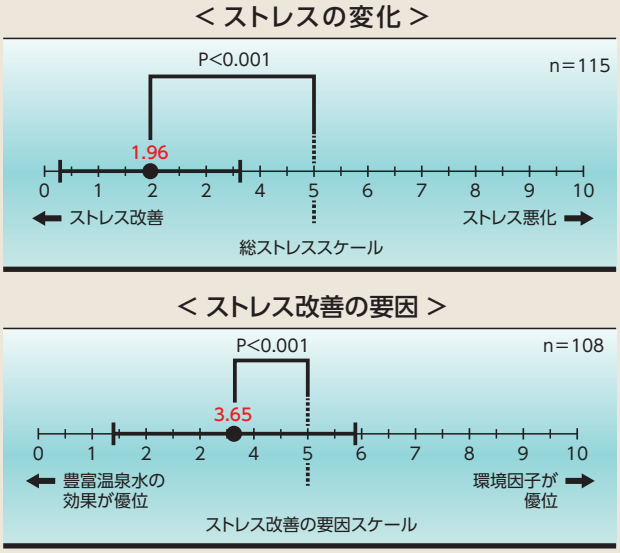
古くから湯治で親しまれる豊富温泉 新たな体制で「新・湯治」に取り組む

北海道北部に位置する豊富町は、日本最北の温泉郷「豊富温泉」がある。豊富温泉は、天然ガスと油分を含む珍しい温泉で、古くからやけどやかぶれなどに効く温泉として親しまれてきた。その評判が広がり、さまざまな皮膚疾患の患者が訪れるようになり、1992年には国民温泉保養地に認定。皮膚疾患に対する温泉の効果の研究も進められ、2000年ごろには北海道立衛生研究所により、アトピー性皮膚炎や尋常性乾癬（かんせん）に対する効果を認めるとの報告がなされた。さらに、富良野協会病院の西川浩司診療部長は、皮膚疾患の治療目的で2週間以上滞在する115人に対して湯治前後のストレスについて調査、総ストレスは有意に改善し、その要因としては環境因子よりも温泉水の効果が高いとした人が多かったと報告[7]している（図4参照）。

近年、豊富温泉は温泉入浴だけでなく、温泉を使ったリラクゼーションプログラムや、周辺地域でのアクティビティ、地元の食材を使ったヘルシーメニュー等の開発に取り組み、積極的に湯治客を受け入れるべく体制を整備した。なかでも町営温泉入浴施設「ふれあいセンター」は、ヘルスツーリズム事業の拠点として日帰り入浴ができるほか、レストランを併設、また湯治の経験者や看護師、健康運動指導士が在籍し、湯治や体調、運動に関する相談を受け付けるコンシェルジュ・デスクを設置している。2017年、同センターが温泉利用型健康増進施設に認定され、医療費控除を受けられるようになった。2024年に医療費控除を受けた110件のうち、82%がアトピー性疾患、15%が乾癬の患者だった。医療費控除に関しては、コンシェルジュ・デスクで相談できる。

湯治の場合、中長期に滞在する人も多い。そこで、ふれあいセンターでは、滞在中に適度な運動ができるように、町民と一緒に参加できるふれあいストレッチ教室を実施して交流の機会を設けている。さらに温泉療養者に対しては温泉療養指示書を基に、ストレッチングや体操、筋力トレーニングを行うグループ指導も展開している。

図4●湯治前後における湯治者のストレス変化とその要因



（出典）西川浩司：皮膚疾患患者における豊富温泉湯治によるストレス改善効果に対する検討，2020年度第85回日本温泉気候物理医学会学術集会資料，2021.



健康運動指導士による湯治客を対象にした運動教室

長寿の文化と自然環境を生かした Kyoto Health Resort 京丹後

京都府北部にある京丹後市は、男性長寿世界一の記録をもつ木村次郎右衛門氏が暮らしたまちで、人口当たりの100歳以上の比率（百寿率）が、全国平均の約3倍であることから、長寿のまちとして知られている。京都府立医科大学との共同でコホート研究が行われ、血管年齢が若い人が多いことや、腸内フローラに特徴があることなどが明らかになってきた。今年6月には、第1回世界長

寿サミットも開催されている。

京丹後市は、兵庫県と鳥取県にまたがる山陰海岸がユネスコ世界ジオパークに認定されるなど豊かな自然環境と、多様な泉質の温泉や山海の幸に恵まれている。これらの資源と長寿の文化を生かし、「Kyoto Health Resort 京丹後[8]」を開始。運動・栄養・休養を組み合わせたさまざまなプログラムを提供している。たとえば「百寿健康ウォーキング」は、ヘルスツーリズム認証を取得しており、ジオパークの海岸線やレトロな漁師町を歩くウォーキングと、地元の素材を使った健康メニューの「百寿弁当」、日本海を望む温泉での入浴を楽しむことができる人気のプログラムだ（表参照）。

表●「Kyoto Health Resort 京丹後　百寿健康ウォーキング」のプログラム例

場　所	項　目	症　状	時間
京丹後市 宇川温泉 よし野の里	健康チェック オリエンテーション	健康チェック（シート記入、血圧計測）とオリエンテーションにてプログラムの概要説明	20分
京丹後市 中浜区	準備体操 ウォーキング	準備体操後、ジオパークの美しい海岸線とレトロな漁師町を歩く「ノスタルジック健康ウォーキング」体操	120分
京丹後市 宇川温泉 よし野の里	昼　食	地元素材で「まごわやさしいこ」の栄養バランスで作られた健康メニューの昼食	60分
	入　浴 お買物	泉質：単純温泉・低張性弱アルカリ性泉、効能：ストレス・美容・疲労回復があるとされるお湯でお肌がツルツル	60分

（出典）京丹後市観光公社：健康増進のための健康課題別ヘルスツーリズムプログラム，2024.

地域に根ざした新しい健康文化 ネオカルTOYOOKA

兵庫県北部に位置する豊岡市は、野生コウノトリの最後の生息地として知られ、城崎温泉も有名である。海岸線は、京丹後市から続くユネスコ世界ジオパークの一部で、キャンプ場やスキー場など山の自然も豊かな土地だ。豊岡市は、豊岡観光イノベーションと、前出の芸術文化観光専門職大学の髙橋氏とともにネオカルTOYOOKA推進協議会[9]を組織し、「豊岡が持つ、自然環境、温泉、歴史、伝統、食、文化といったコンテンツに健康機能を付加した体験を通じ、新たな気づきや出会いなどを提供するプログラム」を創出した。

髙橋氏は「観光客を呼び込んで特定の事業者が潤うしくみではなく、地域住民と交流しながら、地域に根ざした新しい健康文化をつくり上げるもの」だと指摘する。プログラムはウェルビーイング型体験カルチャーと呼ばれ、「アウトドア&スポーツ」「リトリート&ビューティー」「ワーケーション&ブレジャー」の3つのカテゴリーに分けられている。具体的には、サイクリングやカヌー、コーステアリング等の大自然での体験、空手と鍼灸と薬膳を組み合わせた癒やしの体験、ファスティング（断食）といった話題のメニューを取り入れたプログラムを企画。農業体験やそば打ち体験、星空観賞、但馬牛と一緒に歩くアニマルセラピーなど、住民みずからが考案した多彩なプログラムを提供していることも特徴である。

現在、ネオカルTOYOOKA推進協議会は、豊岡らしさを感じることのできる35のプログラムを認定している。こうした取り組みは、スポーツ庁の「Sport in Life」において、スポーツ人口の拡大に寄与したと評価され、「Sport in Life アワード 奨励賞」を受賞している。

■参考資料

1）特定非営利活動法人日本ヘルスツーリズム振興機構ホームページ.
https://www.npo-healthtourism.or.jp/

2）経済産業省：令和4年度ヘルスケアサービス社会実装事業（国内外での健康経営の普及促進に係る調査）報告書，有限責任監査法人トーマツ，2023年.
https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/downloadfiles/R4healthcare_kenkokeieihukyusokusin_hokokusyo.pdf

3）厚生労働省：第9回特定健康診査・特定保健指導の在り方に関する検討会「宿泊型新保健指導（スマート・ライフ・ステイ）プログラムについて」（資料），2016年.
https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/0000111250_8.pdf

4）ヘルスツーリズム認証委員会ホームページ.
https://htq.npo-healthtourism.or.jp/

5）環境省：全国「新・湯治」効果測定調査プロジェクト6ヵ年調査結果（平成30年度～令和5年度）概要報告.
https://www.env.go.jp/nature/onsen/pdf/5gaiyo.pdf

6）上山市：宿泊型新保健指導（スマート・ライフ・ステイ）の紹介ホームページ.
https://www.city.kaminoyama.yamagata.jp/site/kurort/kaminoyama-sls.html

7）西川浩司：皮膚疾患患者における豊富温泉湯治によるストレス改善効果に対する検討，2020年度第85回日本温泉気候物理医学会学術集会資料，2021.
https://toyotomi-onsen.com/wp/wp-content/uploads/2021/02/20210130nishikawa_gakkaihappyou.pdf

8）京丹後市観光公社（一般社団法人海の京都DMO京丹後地域本部）：Kyoto Health Resort 京丹後ホームページ.
https://www.jstage.jst.go.jp/article/jph/71/3/71_23-076/_pdf/-char/ja

9）ネオカルTOYOOKA推進協議会：ネオカルTOYOOKAホームページ.
https://toyooka-tourism.com/neocul_toyooka/

Interview

ヘルスツーリズムは旅人だけのものではない 地域住民も参加して、地域ぐるみで健康になる



兵庫県公立大学法人芸術文化観光専門職大学芸術文化・観光学部教授、(NPO)日本ヘルスツーリズム振興機構副理事長

髙橋 伸佳 氏

―日本でヘルスツーリズムが始まり広がってきた経緯を教えてください。

私が大手旅行会社に勤めていた1999年に、日本旅行業協会より国内旅行事業の拡大をめざす相談を受け、海外の文献を調べている中でヘルスツーリズムの概念に触れる機会があり、これを日本にも広めたいと考えたのがきっかけでした。もともとスポーツ健康科学や健康教育を専門にしており、旅と健康づくりがつながったこの分野は、宝の山だと感じました。その後、こうした知見を同協会の関係者に伝えたところ「旅と健康に関する調査研究プロジェクト」に発展し、日本版のヘルスツーリズムの取り組みをスタートさせました。2005年に社内起業でヘルスツーリズム研究所を、さらに2006年に特定非営利活動法人日本ヘルスツーリズム振興機構を設立しました。その後、経済産業省や厚生労働省など、国のヘルスツーリズム関連の事業にもかかわってきました。特に、厚生労働省のスマート・ライフ・ステイは、読者である健康運動指導士の皆さんの活躍の場としても、重要な事業だと思います。

―ヘルスツーリズムの特長はどんなところにあるのでしょうか。

一般に地域住民を対象に開催されている健康教室や運動教室などは、同じようなプログラムに同じ参加者が集うといったことになりがちです。通常の保健指導や運動指導に興味をもたない人や、もう知ってるから、面倒だからと参加したがらない人も、「旅」なら、興味をそそられるかもしれません。また、旅の中で達成感を味わうような体験ができれば、自己効力感が向上し、健康行動が変わることも期待できます。このように無関心層を掘り起こし、さらには無関心期を関心期へと導く可能性がある点は、ヘルスツーリズムの強みだと思っています。自宅から遠く離れた風光明媚（めいび）な土地で保養をする転地療法や、生活圏と正反対の気候環境で過ごすことで体調を整えるといった気候療法は、まさにヘルスツーリズムです。ふだんあまり体を動かさない人が、旅先の景色を楽しみながらウォーキングをし、少し早起きをして地元の食材を使った朝食を食べる。それがどれだけ心地よいことか。旅の経験から、「健康って大事だな」と気づいてもらうことができるはずです。

また、ヘルスツーリズムは、旅行者だけのものではありません。地域住民もプログラムの企画や運営にかかわったり、旅行者と交流したり、一緒にスポーツなどに参加したりすることで、地域住民や地域全体の健康増進を図ることもできますし、これもヘルスツーリズムの重要な目的の一つです。地域住民と旅行者が交流し、幸せの連鎖がつながっていくような、そんな取り組みになるとよいと願っています。

―ヘルスツーリズムに関する課題や、特徴的なプログラムについて教えてください。

日本でヘルスツーリズムは、まだ十分に知られていないと思います。行政担当者や旅行業者でも、よくわかっていないというケースは珍しくありません。そこで、プログラムの効果を見える化し、ブランド化するために「ヘルスツーリズム認証」を立ち上げました。申請は増えていますが、近年は、海外の事業者にスピード感があるのが現状です。また、人材不足も課題の一つです。その意味では、健康運動指導士等の皆さんにも、ヘルスツーリズムでの運動指導というフィールドがあることを知っていただきたいと思います。

現在は、お一人様への癒やしや、前期高齢者世代への認知機能の低下やロコモティブシンドローム等の予防プログラムが注目されています。また、アンチエイジングやビューティー系も定番のプログラムです。秋田犬や牛などの動物と歩くイベントや、ストレッサーから逃げてもいいよと呼びかける沖縄の「逃げ旅」もヒット商品です。小学校の校庭に机を出して地元の方が作った豚汁を食べながら星を眺める、そんな温かな触れ合いを盛り込んだプログラムも人気があります。

拓く 健康づくりの現場から vol.205

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



心疾患患者を対象とした運動サークル

板矢氏▶

野崎徳洲会メディカルフィットネスAwai
健康運動指導士　**板矢 悠佑** 氏

健康運動指導士の板矢悠佑氏は、大阪府大東市にある野崎徳洲会メディカルフィットネス Awai で、運動療法・運動指導に取り組んでいる。また、大阪市生野区の寺院主催の「100歳まで歩いて通えるお寺プロジェクト」に参画し、地域住民への健康相談や運動教室を企画・運営するなど、地域に身近な健康づくりの活動を推進している。

健康づくりの重要性を痛感 スポーツ庁の事業に参加

子どものころから野球をやっていた板矢悠佑氏は、中学生のときに野球肘になり、理学療法士のもとでリハビリに励んだことがきっかけで、スポーツリハビリの仕事に強く引かれた。野球肘が完治した板矢氏は、平成17年に四條畷学園大学リハビリテーション学部に入学。平成21年に理学療法士の資格を取得して卒業し、野崎徳洲会病院に入職する。

病院では、運動器、脳外科、内科、外科、呼吸器、循環器、心臓外科などの患者のリハビリを担当し、専門分野を広げていった。平成23年に急性期から回復期までの心臓リハビリに従事し、専門性をより高めたいと考え、平成30年に大阪産業大学大学院に進学した。

そんなとき、大学院の恩師・佐藤真治教授より、スポーツ庁の事業への参加の打診があった。これは、総合型地域スポーツクラブを利用して、維持期の心疾患患者が医療保険適用後も運動療法を継続できる場をつくることを目的にした取り組みだった。大学と大学併設のスポーツクラブ、板矢氏が所属する病院が同事業に参加し、心臓リハビリ患者を対象に、週1回の運動療法を行う「地域医療連携」の事業がスタートした。

病院併設のフィットネス施設 個別プログラムを処方

この事業は約1年間行ったが、事業終了後の継続が問題になった。参加者は運動習慣がついたことから、板矢氏は当初ボランティアで運動教室の指導を続けたいと考えていた。ちょうどそのとき、病院の事務長から「同じスキームでクリニック併設のフィットネスをやってみないか」と打診があった。当時、野崎徳洲会クリニックの建て替え計画があり、医療保険適用後のリハビリ患者の受け皿となる運動施設の設置も含まれていた。板矢氏はフィットネスの責任者兼運動指導者として携わるようになった。

令和5年、野崎徳洲会クリニック併設の「メディカルフィットネスAwai」（以下、Awai）が誕生する。板矢氏は医療法42条施設の認定を受けるにあたり、同年に健康運動指導士の資格を取得した。現在、運動施設

の会員数は約170名で、男女比は4対6だ。リハビリ患者の利用よりも、健康づくりや体力向上を目的に通う地域住民が圧倒的に多く、地域に根ざした運動拠点となっている。

入会から運動療法開始までの流れを紹介しよう。Awaiの建物には、内科、整形外科、脳外科、小児科のクリニックが入居しており、持病のある会員は入会時に内科医や整形外科医のメディカルチェックを受ける。運動ができる状態であれば、その後に理学療法士と健康運動指導士がフィジカルチェックを行い、その結果を基に身体の状態に合った個別プログラムを作成する。運動実施にあたっては、最大10名の会員に対し1名の運動指導者が担当するセミパーソナルトレーニングと、個人で運動を行うセルフトレーニングに分かれ、処方された運動をジムエリアで実施する。

Awaiには、ジムエリアのほかにスタジオがあり、柔軟性や平衡感覚、マルチコンポーネントという総合的運動能力を養うプログラム、レジスタンス運動、ヨガや瞑想（めいそう）などのリラクゼーションのスタジオレッスンも提供している。週4回ほど訪れてジムでの運動とスタジオレッスンを受ける会員が多い。会員どうしのコミュニティーもできており、「運動習慣だけでなく、地域の社会的なつながりを提供する場になっているのもうれしい」と板矢氏は話す。

ウェルビーイングを追求 幸福感が上がるひと工夫

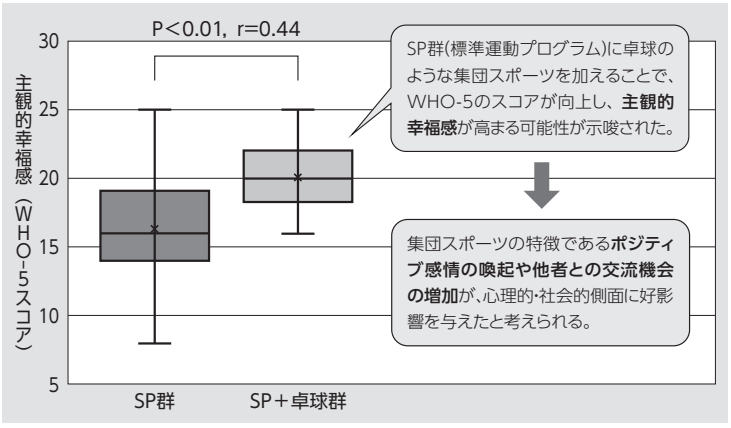
板矢氏は「生活指導と運動指導の両方ができるのが、健康運動指導士の強み」と話す。リハビリ患者を健康に導くためにさまざまな指導法を実践してきた経験を通じて、最も重要だと考えるようになったのが、指導する患者の「ウェルビーイング＝幸福」を追求することだった。

ウェルビーイングの実現には、①医学的なサポートによって身体的な健康を維持すること、さらに②自分自身の心身の状態を肯定的に受け入れ、主体的に意思決定して行動できる自己実現、そして③人とのつながりや他者からの受容感が欠かせないと考えており、この3点に留意した指導を実施している。たとえば、糖尿病で栄養指導をなかなか守れない患者には、まずその人の現状を受け入れ、その人のつらさを理解することから始めた結果、身体的な健康だけがその人の幸福とはかぎらないというとらえ方ができるようになり、「指導法も柔軟になった」と言う。

Awaiでは、会員の健康寿命の延伸とウェルビーイングの向上を目標とした運動プログラムを提供している。図は会員の主観的幸福感に関する調査結果だ。評価にはWHOが開発したWHO-5スコアを使用し、主観的幸福感を客観的に数値化した。

対象は筋力トレーニング、有酸素性運動、スタジオレッスンを中心としたスタンダードプログラムを行うSP群と、それらに卓球を加えたSP+卓球群だ。その結果、SP+卓球群が有意に高いスコアを示した。これは、卓球というスポーツがもたらす社会的・心理的効果によるものと考えられ、他者との交流や会話、ゲーム性によるポジティブ感情の喚起、運動の楽しさが、主観的幸福感を向上させていると推察された。

図●運動プログラム別の主観的幸福感（WHO-5スコア）の比較



「お寺に通うこと」を目的にお寺での運動教室をスタート

板矢氏は、「慢性疾患者が運動できる身近な場所をつくりたい」という思いを折にふれて周りの人に話していた。すると、友人から「お寺の本堂で運動教室を開きたいという住職がいるので、協力してくれないか」と相談が舞い込んだ。思いがけない申し出に、大阪市生野区の幸教寺の石原政洋住職と対面した板矢氏は、「高齢の檀家（だんか）様から、健康相談を受けることが多い。僧侶として心理的なケアはできるが、体のケアはできないので手伝ってもらえないか」という経緯を聞いて、お寺の本堂での運

動教室開催を決めた。

健康そのものを目標にすると続けるのは難しいが、「旅行に行きたい」などの具体的な目標があれば、健康づくりにも前向きに取り組める。そこで、旅行よりもさらに身近な目標として「お寺に通うこと」を掲げ、100歳まで歩いて通えるように相談や運動を提供したいという思いを込めて、「100歳まで歩いて通えるお寺プロジェクト」とした。

運動教室を開始したのは令和2年4月、新型コロナウイルス感染症が急拡大した影響で、地域の運動教室は軒並み閉鎖になった時期だった。そんな状況のなか、板矢氏と石原住職には「地域の人と人がつながる場所をなくしてはいけない」という強い思いがあり、コロナ禍でのスタートに踏み切った。

「社会的処方」の考え方でプロジェクトを展開

かつてお寺は、寺子屋など地域の子どもの教育に携わり、地域に開かれた場所だった。「お寺を昔のように、地域の人たち共有の集いの場にしたい」という住職の熱い思いに共感した板矢氏は、「社会的処方」という考え方でプロジェクトを推進することにした。社会的処方とは、かかりつけ医が、孤立している人や孤独な人に対して、薬ではなく社会資源を紹介する社会のしくみだ。イギリスでは、患者や相談者に対してリンクワーカーという専門職が、地域社会の活動やその活動を推進する人物を紹介して、相談者のウェルビーイングを向上させるしくみが制度化している。

そこで、このプロジェクトでは、社会的処方の役割を果たす活動として、お寺での体操教室と悩み相談を組み合わせた「ココカラ相談所」「ココカラYOGA」「まちの保健室」の3つの活動を実施している。


お寺の本堂での運動教室

毎月1回開催の「ココカラ相談所」では、歩くことの重要性を伝え、握力などの筋力測定を行い、体の悩みの相談を実施。その後、ストレッチングなどの体操教室を行い、実際に外を歩くことを勧めている。運動指導と悩み相談は板矢氏と石原住職が担当している。膝の痛みを地域包括支援センターで相談して紹介されてやってくる高齢者もいる。

「ココカラYOGA」は、大阪産業大学でスポーツ指導を行っている嶋田愛氏（健康運動指導士）が担当。1日5回のヨガ教室を月2回開いている。檀家の方や地域の人たちの参加で、5名の定員が毎回定員に達する人気の活動だ。

「まちの保健室」は毎週1回、大阪府看護協会の協力で開始した。現在は、地域の看護師会の協力を得て継続的に実施している。「病院に行くほどではないが、ちょっと気になる」「学校や家庭のことで悩んでいる」などの相談に対して、専門的知識をもった看護職がアドバイスや手助けを行う。同時に体操教室も行われており、毎回10名近くの参加者がいる。

お寺プロジェクトの拡大と社会的処方の啓発を

板矢氏と石原住職は、同プロジェクトをさらに広げるため、令和6年4月に一般社団法人歩っとこもんずを設立。テーマは「健康寿命の延伸とウェルビーイング」とし、「皆に開かれた空間＝コモンズ」というお寺の強みを活かして、訪れる人が心や体の悩みを相談できる環境をつくり、人とのつながりを感じられることを重視した活動をめざしての法人化だ。

今後の目標として、「持病の有無にかかわらず、安全で安心して楽しく運動できる場所を増やしていきたい」と言う板矢氏は、お寺に大きな可能性を感じており、「お寺プロジェクト」の拠点を増やしていく活動を考えている。もう一つ、健康運動指導士は、地域の人々と健康資源とをつなぐ〝リンクワーカー〟として、個々に合った健康づくりを支援するうえで非常に重要な役割を果たせると考えている。そのため、今後は社会的処方の理解促進にも力を注いでいきたいと考えている。

集団運動指導の実際②

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。



指導の循環におけるステップ1 ＜動きの指示（実演と説明）＞

前号で解説したように、指導の循環において最初に行うことは「動きの指示」、つまり動きを実演しながら、どのように体を動かすのかを説明することです。動きを実演するときには、**指導者の向き（どちらを向くか）の工夫**が必要です。基本的には**対面**（参加者の方を向く）で動きを見せますが、動きによっては**背面**（参加者と同じ方向を向く）で見せたり、**横向き**で見せたりするほうがわかりやすい場合もあります。参加者から見やすい位置に移動することも必要です。



＜対面指導＞



＜背面指導＞

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。それらの具体的内容について解説します。

①バーバルキュー

言語による指示とは、すなわち聴覚情報の提供です。声の出し方や発音の明瞭（めいりょう）さは、動きの指示を理解させるうえでも重要です。特に対象者が高齢者の場合は聴覚が衰えている方が多いので、はっきりとした大きな声で（叫ぶのではない）、ゆっくりと（早口は聞き取れない）、明確に（滑舌よく）言葉を発すること、大切なことは繰り返して言うことを心がけましょう。

次に、言語によって指示すべき内容を以下に示します。

■**動きの説明**：何をどのくらい行うのか、また何のために行うのかを説明します。

- **動きの目的・内容**　＜例＞「腿（もも）の筋肉を鍛える運動です」「だんだん強度を高めていきます」
- **上肢と下肢の動きの説明**　＜例＞「両手を組みましょう」「右足から歩きます」
- **動きの名前**　＜例＞「（8歩）足踏み」「（最後に）拍手」
- **動きの回数・タイミング**　＜例＞「あと4回繰り返します」「4. 3. 2. はい終わり」

■**動き方の注意とポイント**：どのように動くのか、何に気をつけて動くのかを説明します。

- **動き方の説明**（体の位置や下肢や上肢を動かす方向、その状態や移動方向など）　＜例＞「左脚を大きく一歩前に出して」「腕は前から上に」「膝を軽く曲げて」
- **動き方の注意**（姿勢や動作、呼吸のしかたなど）＜例＞「肩の力を抜いて」「腰が反らないように」「曲げるときに息を吐いて」
- **リズム**　＜例＞「2カウント使って膝をゆっくり伸ばします」
- **動き方のポイント**　＜例＞「しっかり曲げて」「もっと長く」
- **動きのイメージ**　＜例＞「風船を抱えるように」「ひもを引っ張るように」

②ノンバーバルキュー

手ぶりや身ぶりを使って視覚的情報を与えるものです。すべての参加者が指導者を見ることができることを確認したうえで、拍手をしてリズムをとったり、進む方向を手で指したり、回数を指で示したり、意識する部位を手で触ったりします。アイコンタクト（目を合わせること）も重要です。

③指示を出すタイミング

新しい動きに変わるときや、移動したり、方向を変えるときの指示や合図が適切にタイミングよく行われることによって、参加者はスムーズに動くことができます。動きの変わり目と同時に指示するのではなく、少し早めに指示しなくてはいけません。特に音楽を使うエクササイズの場合は、動きと音がずれたり、動きの変わり目が曲のフレーズに合わなかったりしないように注意しましょう。



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

雑巾(ぞうきん)・タオルを絞る
― 腕全体を使って握る、ひねる ―

絞る動作で生活活動能力を高める

2001年に行われた調査によれば、児童・生徒の雑巾を絞る機会が減り、学校段階が進むにつれ、雑巾絞りを「よくやる」のは50%台に減少。この傾向は男子に顕著で、大人の男性でも同様の割合です。一方、大人の女性は80～90%が「よくやる」と回答しました。

雑巾絞りの方法は3つあります(**図1**)。雑巾をたたんで縦長にし、両手が互いに向かい合うように持って絞る「縦絞り(逆手型)」、雑巾を横長にし、手のひらを下に向けるように持って絞る「横絞り(順手型)」、雑巾を丸めて両手で握るように絞る「握り絞り」です。

図1●左から　縦絞り(逆手型)、横絞り(順手型)、握り絞り

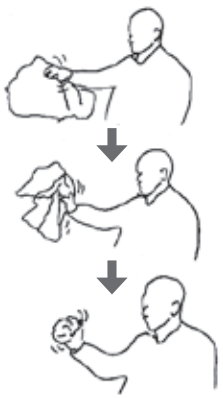


最もよく絞れるのは縦絞り、次いで横絞り、握り絞りの順ですが、児童・生徒の間で、縦絞りで絞るのは30～40%、30歳代前半は約半数、36～40歳で70%でした。25年後のいま、この割合に変化がないとすると、30～40歳代の大人、特に男性で雑巾をしっかりと絞る力や技術を持っているかが懸念されます。

縦絞りは上腕を外転、肘関節屈曲、前腕回外位、掌屈位(しょうくつい)で雑巾を縦に握り、上腕内転・内旋、肘関節伸展、前腕を回内、手首を背屈させます。手首を背屈させることでテノデーシス・アクション*1が生じて握りやすくなり手もとを安定させ、肩関節、肘関節の可動域内を大きく動かすので、大きな力が生産できます。また、この動作に動員される筋肉は大胸筋、三角筋、上腕三頭筋、回内筋群などが協働することで、大きな力が生産できます。これに対して横絞り、握り絞りは用いる関節における可動域の利用幅が小さく、動員される筋のほとんどが縦絞りに比べて小さい筋であることから、生産される力は小さくなります。

絞る動作の運動学習とともに、動員する筋群の力発揮能力を高めることは、単に絞る力をつけるにとどまらず、日常生活活動能力を高めることにもつながります。握力を高めるトレーニングの一つが室伏スポーツ庁長官考案の「新聞紙握り」。大人は新聞紙1枚*2を広げ、片方の手指を広げて新聞紙の真ん中辺りをつかみ、掌に収まる大きさまで新聞紙を縮めるように握り込みます(**図2**)。

図2●新聞紙握り



上腕三頭筋、大胸筋などのトレーニングは、ダイヤモンドプッシュアップ(**図3**)。腕立て姿勢になり、両手でひし形をつくります(**図4**)。顎を指先に近づけるように肘を屈曲させます。できない場合は膝をつく、または台、テーブル、壁などに手をついて行えば負担を軽減できます(**図5**)。

図3●ダイヤモンドプッシュアップ

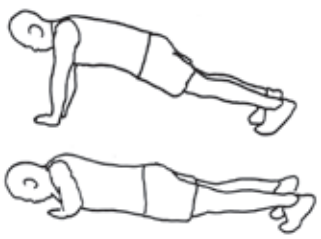
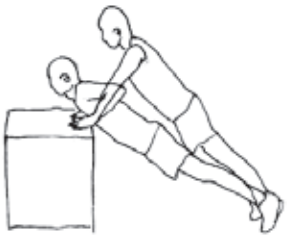


図4●手でひし形



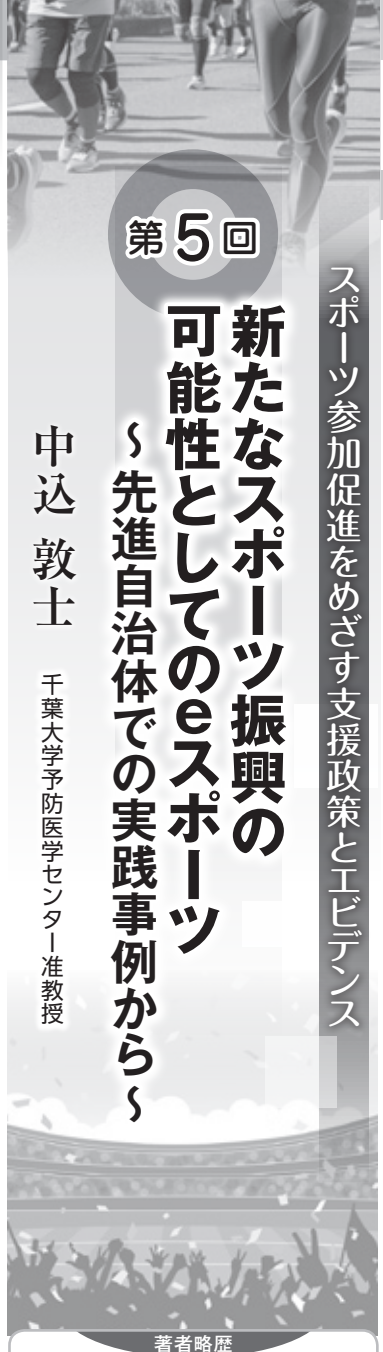
図5●インクライン・ダイヤモンドプッシュアップ



*1 手首を背屈させると手指が屈曲し、背屈をやめると手指が伸びる現象。

*2 年齢や体力水準に合わせて大きさを変えましょう。

■ 参考文献
- 谷田貝公昭：雑巾が正しく絞れない子どもと大人　今、子どもは―その生活技術と自立度を見る　第4回―, 体育科教育, 49 (9) : 68-69, 2001.
- 大西鮎美他：筋電センサを用いたふきんの絞り方の評価, マルチメディア, 分散協調とモバイルシンポジウム2018論文集：804-811, 2018.
- 北林　司, 藤原健一, 板垣喜代子, 山口かおる, 戸来睦雄：医療福祉系学生の日常生活技術の習得度に関する研究, 弘前医療福祉大学紀要, 3 (1) : 67-74, 2012.
- 石田裕二ほか：タオル絞り動作における筋活動の分析, 作業療法, 23 supple : 483, 2004.
- スポ―庁「こどもの体力向上企画～体力テスト編～　室伏長官による「力を引き出す」ウォーミングアップ動画https://www.youtube.com/watch?v=6hWt3ummdp8 2025.6.18.閲覧



スポーツ参加促進をめざす支援政策とエビデンス

第5回 新たなスポーツ振興の可能性としてのeスポーツ ～先進自治体での実践事例から～

中込 敦士
千葉大学予防医学センター准教授

著者略歴
千葉大学医学部卒、医師・医学博士。ハーバード大学で社会疫学を学び、健康格差やデジタル格差の是正、自然に健康になれる社会環境の構築を通じた予防・ウェルビーイングの推進に取り組む。

はじめに

近年、若年層を中心に急速に普及しているeスポーツは、その競技性や観戦性の高さから、新たなスポーツ振興の可能性を秘めています。本稿では、従来の運動・スポーツ施策では届きにくかった層へのアプローチ手段としての、①eスポーツの健康・社会参加への意義 ②先進自治体の実践事例 ③私たちが作成した「eスポーツ導入ガイド」について順に紹介します。

ゲーム・eスポーツが健康に？

総務省の「社会生活基本調査」（2021年）によると、ゲームを「趣味・娯楽」として楽しんでいる人は全年代で約40％に上り、65歳以上でも10％を超えています[1]。特に60歳代では、男女ともに約20％がゲームを楽しんでおり、高齢の方にとってもゲームが身近な存在になってきていることがうかがえます。

近年では、ゲームが健康にもよい影響を与えるのではないかという研究も進んでいます（表参照）。たとえば、体を動かすタイプの「エクサゲーム」では、転倒リスクの低減や歩行能力の向上といった効果が報告されています[2)～4)]。また、「脳トレゲーム」のように認知機能を刺激するタイプのゲームでは、思考力や注意力の向上が期待されています[2),4)]。さらに、ほかの人と一緒に遊ぶ「ソーシャルゲーム」では、楽しみながら交流できることから、孤独感の軽減につながったという声も聞かれます[4)～7)]。

私たちの研究においても、ゲームをしている人は趣味のグループに参加したり、友人との交流が活発であったりする傾向が見られました[7)]。これらの結果から、ゲームが「遊び」だけでなく、「つながり」や「元気」を生み出す手段となり得ることが示唆されます。

そのなかでも近年注目されているのが、eスポーツです。eスポーツは体への負担が少なく、座ったままでも参加できるため、高齢者でも安心して楽しめる点が特長です。パソコンやゲーム機に触れることは、デジタル機器への親しみを促し、課題となっている〝デジタル格差（デジタルデバイド）〟の解消にもつながると期待されています。

また、eスポーツには「年齢を問わず（age-less）」「性別を問わず（gender-less）」「障がいの有無を問わず（handicap-less）」といった特性があり、ユニバーサルな活動の場としての広がりが期待されています。心と体の健康を支え、人とのつながりを生むeスポーツは、これからの地域づくりや健康づくりにおいて、大きな可能性をもつツールであると言えるでしょう。

eスポーツの健康効果研究の現状

近年、eスポーツが高齢者の心理的・生理的側面に与える影響について、国内外で研究が進められています。

たとえば、Onishiら（2022年[8)]）や

表●ゲームと健康のエビデンス

ゲームの種類	著者（年）	研究デザイン	身体的アウトカム	認知的アウトカム	社会的アウトカム
エクサゲーム 身体を動かすゲーム	Sturnieks et al. (2024)[2]	RCT (n=769)	**転倒率低下・移動能力改善**	認知機能の有意な向上なし	転倒恐怖の軽減
	Howes et al. (2017)[3]	メタアナリシス	**バランス能力・運動能力向上**	実行機能、反応時間の向上傾向	エビデンス不足
	Xu et al. (2020)[4]	システマティックレビュー	**筋力・バランス能力・移動能力向上**	情報処理速度・実行機能の向上	単独プレイでは社会的効果なし
認知トレーニングゲーム 脳トレ要素を含むゲーム	Sturnieks et al. (2024)[2]	RCT (n=769)	転倒予防効果なし	認知機能の有意な向上なし	社会的影響なし
	Xu et al. (2020)[4]	システマティックレビュー	身体的影響なし	**認知機能向上（特に実行機能）**	エビデンス不足
ソーシャルゲーム 他のプレイヤーと交流しながらプレイするゲーム	Kaufman and Sauve (2019)[5]	RCT (n=73)	—	—	**社会的交流増加・孤独感低下**
	Xu et al. (2020)[4]	システマティックレビュー	—	—	**社会的つながりを促進する可能性**
	Loos and Kaufman (2018)[6]	システマティックレビュー	—	抑うつ軽減の可能性	**グループプレイ型ゲームは社会的交流を促進**
	Nakagomi et al. (2025)[7]	縦断研究 (n=2,504)	座位時間や外出頻度に影響なし	幸福感・目的意識への影響なし	**趣味グループ参加・友人交流増加傾向**

Yoshitake ら（2024年）[9]は、高齢者がeスポーツを行うことでの、心拍数の上昇、ストレスの軽減、ポジティブ感情の増加などの効果を報告しています。これらは、適度な緊張感や達成感がゲーム中に生まれ、それが精神的な活性化につながる可能性を示唆しています。

また、海外の研究（Esnard ら、2024年）[10]では、eスポーツ参加が自己実現や感情表出、さらには世代間交流の促進といった心理社会的側面にもよい影響を及ぼすことが示されています。これらの知見は、eスポーツが単なる余暇活動にとどまらず、心の健康や社会的つながりを支える手段として活用できる可能性を示しています。

私たちの研究室でも、eスポーツが高齢者の「生きがい感」に寄与するかどうかを、ランダム化比較試験という信頼性の高い方法で検証しています。現在は中間解析段階ですが、特に社会的孤立傾向のある高齢者において、生きがい感の向上が見られ、eスポーツの有効性を支持する初期的な結果が得られています。

このように、eスポーツは身体面だけでなく、心理・社会的側面にも多面的な効果を持ち得ることが、実証研究によって徐々に明らかになっています。今後は、より長期的・大規模な研究を通じて、地域での導入効果や活用方法の検討が進むことが期待されます。

先進事例① 西東京市 多世代交流を通じたフレイル予防への挑戦

東京都西東京市では、高齢者のフレイル予防を目的として、eスポーツを活用した先進的な取り組みが行われています。本事業は主に講座形式で実施されており、出張型と公共施設での定期開催を組み合わせ、市民ボランティアの協力を得て展開されています。

特筆すべきは、eスポーツを通じた多世代交流の促進を視野に入れ、単なる健康施策にとどまらず、地域の社会参加の活性化をめざしている点です。

講座では、西東京市が独自に養成した「健康デジタル指導士」がサポーターとしてかかわり、大学生ボランティアなど若年層も運営に参加することで、高齢者と若者が自然に交流できる場が生まれています。さらに、地域イベントへの出展なども行われており、子ども

や子育て世代との接点も広がっています。

この事業では、東京都の補助金を活用してゲーム機材の導入費用を確保し、スムーズな事業立ち上げが実現しました。一方、運営上の課題も見えてきています。特に出張型講座では、市職員による機材の運搬や設営の負担が大きく、人的資源の確保が今後の課題とされています。また、機材の頻繁な使用による劣化や故障も問題となっており、メンテナンス費用の確保や新たな財源の検討が求められています。



eスポーツを楽しむ参加者（西東京市）

西東京市が実施したアンケート調査では、参加者の満足度が84％、継続参加の意欲は90％以上と非常に高い評価が得られました。「98歳の女性でも楽しめた」「難聴でも参加しやすかった」といった声も寄せられており、さまざまな立場の高齢者が無理なく参加できるプログラムであることが示されています。

今後は、出張型から拠点型への移行を進め、福祉施設への常設配置や地域内での機材シェア、さらにはオンライン導入など多様な展開が検討されています。持続可能かつ柔軟な運営体制の構築をめざし、eスポーツを活用したフレイル予防と多世代交流の推進に引き続き取り組んでいく方針です。

先進事例② 美里町
住民主体で進めるeスポーツによる地域活性化とデジタル格差の解消

熊本県美里町では、高齢者を対象としたeスポーツの活用により、地域の活性化とデジタルデバイドの解消に取り組んでいます。本事業は、介護予防を軸にしながら、世代間交流の促進やICTリテラシーの向上にもつなげる多面的なアプローチとして展開されており、町内外から注目を集めています。

本取り組みの特長は、ゲームを通じて高齢者が自然に身体を動かし、認知機能や社会的つながりを維持できるよう設計されている点にあります。さらに、タブレット講座などICT教育にも力を入れており、スマートフォンやタブレットの操作に不慣れだった高齢者が自信をもつきっかけにもなっています。運営は専門業者への委託形式を採用し、地域の実情に応じた柔軟な運用が可能となっています。

基盤として重視されているのは、「住民主体」のアプローチです。地区リーダーが中心となり、地域住民が自発的にeスポーツに取り組む体制が整えられており、自治体主導ではなく住民主導の運営により、参加者の高いモチベーションと継続性が保たれています。

課題としては、第1に、委託事業としての継続性をどう確保するかが挙げられ、企業版ふるさと納税の活用など新たな財源の確保が検討されています。第2に、庁内での連携体制の整備も課題となっており、当初は福祉課、教育委員会、地域課など複数部署間での目的共有や役割分担に時間を要しましたが、協議を重ねて徐々に改善が進められています。

住民からは、「孫と一緒に楽しめる時間が増えた」「生きがいを感じるようになった」「スマホやタブレットの操作に自信がついた」といった声が多く寄せられており、eスポーツが高齢者の生活に新たな喜びと変化をもたらしている様子がうかがえます。

今後、美里町では、住民主体の取り組み

を軸としながら、さらにデジタルデバイドの解消に向けた新たなプログラムの開発・展開が予定されています。他自治体へのアドバイスとしては、地域住民の声をていねいにくみ取り、その特性に応じた事業設計が重要であると強調されています。

「eスポーツ導入ガイド」自治体・団体向けの実践的手引き

私たちは、eスポーツ導入を検討している自治体や地域団体の皆さまが、現場で直面しやすい課題や疑問に対応できるよう、「高齢者のつながりと健康を育むデジタルアクティビティのすすめ」というeスポーツ導入ガイド[11]を作成しました（図参照）。

このガイドは、実際の地域実践の経験を基に、単なる手順書にとどまらず、導入時につまずきやすいポイントをあらかじめ想定した内容となっており、スムーズな導入と運用を支援する工夫を盛り込んでいます。

たとえば、「どのようなゲーム機器を用意すればよいか」「人材をどのように確保・育成すればよいか」「高齢者や初心者への教え方」など、導入初期の課題への対応策を提示するとともに、eスポーツを健康づくりや社会参加の手段として位置づけるための視点や工夫についても言及しています。

さらに、導入後の「効果の見える化（評価）」や「持続可能な体制づくり」に向けたヒントも掲載し、単発のイベントで終わらせず、地域に根づいた継続的な取り組みへと発展させることをめざしています。

本ガイドを通じて、地域の多様な人々がeスポーツを健康的に楽しみながら、世代を超えたつながりをはぐくみ、ウェルビーイングが促進されることを心より願っています。

◆　◆　◆

■謝辞

本稿は、国立研究開発法人科学技術振興機構（RISTEX、JPMJRS22B1）の助成を受けて得られた成果を基に執筆しました。

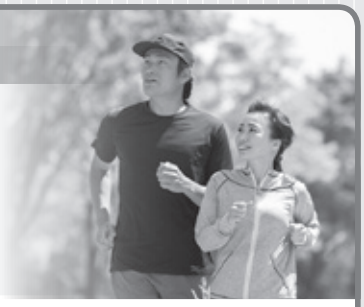
図●高齢者のつながりと健康を育むデジタルアクティビティのすすめ～eスポーツ編～



■参考文献

1) 総務省統計局. 令和3年社会生活基本調査 [Internet]. 2021 [cited 2025 Jun 12]. https://www.stat.go.jp/data/shakai/2021/index.html
2) Sturnieks DL et al. Exergame and cognitive training for preventing falls in community-dwelling older people: a randomized controlled trial. Nat Med. 2024 Jan;30(1):98–105. doi:10.1038/s41591-023-02739-0 https://www.nature.com/articles/s41591-023-02739-0
3) Howes SC et al. Gaming for Health: Systematic Review and Meta-analysis of the Physical and Cognitive Effects of Active Computer Gaming in Older Adults. Phys Ther. 2017 Dec;97(12):1122–1137. https://academic.oup.com/ptj/article/97/12/1122/4097725
4) Xu W et al. Health Benefits of Digital Videogames for the Aging Population: A Systematic Review. Games Health J. 2020 Dec;9(6):389–404. doi:10.1089/g4h.2019.0130 https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/g4h.2019.0130
5) Kaufman D, Sauve L. Digital Gaming by Older Adults: Can It Enhance Social Connectedness? In: Zhou J, Salvendy G, eds. Human Aspects of IT for the Aged Population. Soc Media, Games & Assist Envs. LNCS 11593. Cham: Springer; 2019. p 167–76. doi:10.1007/978-3-030-22015-0_13 https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-22015-0_13
6) Loos EF, Kaufman D. Positive Impact of Exergaming on Older Adults' Mental and Social Well-Being: In Search of Evidence. In: Zhou J, Salvendy G, eds. Human Aspects of IT for the Aged Population. Apps in Health, Assist & Entertainment. LNCS 10927. Cham: Springer; 2018. p 101–12. doi:10.1007/978-3-319-92037-5_9 https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-92037-5_9
7) Nakagomi A et al. Digital Gaming and Subsequent Health and Well-Being Among Older Adults: Longitudinal Outcome-Wide Analysis. J Med Internet Res. 2025 Jan;27(1):e69080. doi:10.2196/69080 https://www.jmir.org/2025/1/e69080
8) Onishi T et al. Esports for Seniors: Acute Effects of Esports Gaming on Emotional State and Heart Rate among Japanese Older Adults. Int J Environ Res Public Health. 2022;19(18):11683. doi:10.3390/ijerph191811683 https://www.mdpi.com/1660-4601/19/18/11683
9) Yoshitake M et al. Impact of a frailty prevention package using esports on mental health of elderly individuals. J Hum Environ Stud. 2024;22(1):11–15. doi:10.4189/shes.22.11 https://www.jstage.jst.go.jp/article/shes/22/1/22_11/_article
10) Esnard C et al. Older people in the world of esport: a qualitative study. Front Psychol. 2024 Oct 18;15:1460966. doi:10.3389/fpsyg.2024.1460966 https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1460966/full
11) 千葉大学予防医学センター. 高齢者のつながりと健康を育むデジタルアクティビティのすすめ [Internet] [cited 2025 Jun 12]. https://spms.faculty.gs.chiba-u.jp/e-sports

身体活動による疾患等の発症予防・改善のメカニズム



宮地 元彦　早稲田大学スポーツ科学学術院教授

運動の種類

運動は、強度、代謝、動きなどの違いによって、有酸素性運動と無酸素性運動に分類できます。歩行やジョギングなどの有酸素性運動を習慣的に実施すると、エネルギー消費量が増加し、体脂肪が減少します。また、肺、心臓、血管、骨格筋による、酸素の取り込み能、運搬能、利用能が改善することで、全身持久力が向上します。筋トレなどの無酸素性運動は習慣的な実施により、筋肥大や筋力増強が見られます。これには、エネルギー基質の貯蔵増加、ATP-PC系と解糖系の代謝酵素の活性化が関与しています。全身持久力や筋力などの体力が高い人は、低い人と比較して死亡や疾患発症リスクが有意に低いです。

身体活動による発症予防・改善のメカニズム

⑴代謝性疾患群

運動は、体脂肪をエネルギー源として利用することで肥満の予防・改善に寄与します。肥満の改善とは独立し、筋収縮は糖運搬体の発現や筋細胞膜への移行を通して、血液から筋への糖の取り込みを促進し、インスリン感受性を改善し、血糖値の上昇を抑えます。また、運動によって縮小した脂肪細胞から分泌されるアディポネクチンがインスリン感受性を改善することも、糖尿病の予防・改善に寄与します。筋収縮や筋血流増加による血管内皮細胞のリポ蛋白リパーゼ活性の増加は、血中の中性脂肪を脂肪酸とグリセロールに分解し、筋への取り込みが促進され脂質異常症の予防・改善に寄与します。

⑵心血管疾患群

有酸素性運動により、左心室内腔拡大や骨格筋毛細血管密度増加といった形態的適応に加え、心拍数減少、血管内皮機能改善、動脈硬化度や末梢血管抵抗の低下といった機能的適応が誘発され、全身の血圧が正常に維持され、高血圧が予防・改善されます。

また、有酸素性運動による動脈の血流量増加は、内皮機能を改善し、冠動脈や骨格筋細動脈の拡張能を高めます。動脈壁の粥腫（プラーク）が形成されにくくなり、アテローム性動脈硬化の発症が抑制されます。加えて、血液の線溶系の改善により血栓の形成が抑制されます。

運動によって、高血圧、動脈硬化、血栓形成等が抑制されることと、代謝性疾患群の発症抑制とが相まって、虚血性心疾患や脳卒中等の、重篤な疾患の発症リスクが低下します。

⑶筋骨格障害群

骨、筋、関節などの変形や萎縮・炎症が、主な要因で起こります。運動は、筋や関節の慢性炎症を抑制し、腰痛や関節痛を予防・改善します。身体活動に伴う骨や筋への物理的刺激は、骨量や骨密度を増加させ、骨粗鬆症が予防されます。

特にレジスタンス運動は、筋での蛋白質同化の亢進や運動神経と筋との神経伝達の促通により、筋量や筋力が増加し、サルコペニアを予防・改善します。

⑷精神・神経疾患群

運動により、うつ病や軽度認知機能障害の患者での海馬の萎縮の抑制、神経成長因子や伝達物質の血中濃度の増加が報告されています。

⑸一部のがん（大腸がん、子宮体がん、乳がんほか）

運動ががんを予防・改善するメカニズムは、ほとんど明らかになっていませんが、DNAメチル化の制御や免疫機能の改善を含む幾つかのメカニズムを介して腫瘍の成長を低下させる可能性が推察されています。

◆　◆　◆

身体活動・運動は、身体の広範な部位・器官に作用し、薬と同等あるいはそれ以上の疾患予防・改善効果を有しています。それゆえ、誤った実施ややりすぎは、副作用や思わぬ事故などの原因となり得ます。したがって、身体活動・運動による疾患等の発症予防・改善のメカニズムを理解することは、多様な対象者に安全かつ効果的な運動指導を行ううえで欠かせません。「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」のINFORMATION 5にメカニズムの詳細を掲載しています。

INFORMATION 5

＜動脈硬化性疾患Ⅰ＞

動脈硬化性疾患の現状

岡村 智教　慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学教授

「動脈硬化」とは何か

動脈硬化は〝ビジネスモデルの動脈硬化〟のように「疲弊している」や「老朽化している」という一般用語としても使われるようになりましたが、医学的に重要なのは動脈の血管内膜に起こるアテローム硬化です。

この初期病変は、脂質（主体はコレステロール）を取り込んだマクロファージや増殖した平滑筋細胞の集積として現れます。これが増殖するとプラークという瘤（こぶ）となり、炎症を伴って進展し、次第に血管の内腔が狭くなります。そして、特にコレステロールが多いプラークはとても柔らかいため破裂しやすく、いったん破裂が起こると凝固反応で血栓が形成されます。これが冠動脈で起こると、心筋梗塞などの冠動脈疾患を発症することになります。

プラークの形成や進展にはいろいろな要因が関与しますが、その成り立ちから考えて、脂質の関連が大きいことがわかります。そのため、動脈硬化の治療として血中のコレステロールを下げるという方法が一般化しているのです。なお、炎症もプラークの進展に関与しているため、炎症を抑える薬も動脈硬化の予防に有効であることもわかっています。しかし費用や副作用の点から、まだ一般化していません。

動脈硬化性疾患の動向

動脈硬化性疾患として代表的なものは、前述のように冠動脈疾患ですが、そのほかに脳梗塞の一部（アテローム血栓性脳梗塞）も動脈硬化の関与が大きい疾患です。

令和5年の「人口動態統計」を見ると、心疾患と脳血管疾患を合わせると約34万人が亡くなっており、これはがん（約38万人）にほぼ匹敵する数字です。そして少なく見積もっても、心疾患と脳血管疾患の半数近くは動脈硬化が関与した病型、すなわち冠動脈疾患やアテローム血栓性脳梗塞だと考えられます。

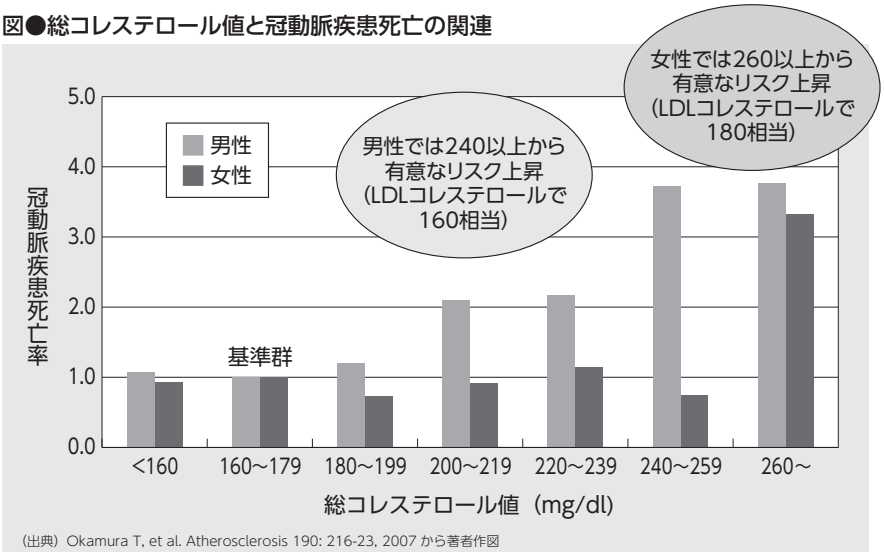
がんはさまざまな臓器に起こりますが、ほぼ心臓と脳だけでこれだけの死亡者数があることは驚きです。またこれらの病気はある日突然襲ってくるため、本人も家族もなんの準備もできないという怖さもあります。

動脈硬化性疾患の性差

動脈硬化性疾患には性差があります。図は約1万人を19年間追跡して血清総コレステロールと冠動脈疾患の関連を見たものです。男性ではコレステロールの上昇とともに段階的に死亡率が上がっていますが、女性はかなり高いレベルにならないと死亡率が高くなりません。血中コレステロールレベルは、50歳未満では男性のほうが高いのですが、50歳以上ではむしろ女性のほうが高くなります。

これは、閉経前後の女性ホルモンの影響によると考えられています。女性ホルモンには動脈硬化を予防する作用があり、男性のほうが若いときから長期間高コレステロールにさらされていることになります。これが男女差の原因の一つと考えられています。ただし、女性で若い時期からコレステロールが高い人、閉経期以降にコレステロールが高くなり、それが長く続いた人は要注意です。

図●総コレステロール値と冠動脈疾患死亡の関連



（出典）Okamura T, et al. Atherosclerosis 190: 216-23, 2007 から著者作図

力だめし　運動指導者に役立つ「力だめし」問題

動脈硬化性疾患として代表的なものは冠動脈疾患である。

○か×か答えは28頁

楽しいフィットネスプログラム

機能改善体操で、いつまでも「生き生き」と動ける体へ！

手塚 幸恵

さちうえる代表／健康運動指導士

機能改善体操は、「誰でも」「どこでも」「簡単に」取り組める体操です。
短時間でも無理のない範囲で続けて、
毎日の暮らしの中に取り入れていきましょう。

誰でも、無理なく取り組める機能改善体操

私たちは日々、さまざまな動作を繰り返しています。しかし、加齢、同じ姿勢での作業や運動不足などによって、体の特定の部位に負担がかかり、本来もっている体の機能が低下してしまうことがあります。

たとえば、デスクワークが多い方は、猫背になりやすく、肩甲骨の動きが悪くなることで肩こりや首の痛みにつながることがあります。また、運動習慣がない方は、下半身の筋力やバランス能力が低下し、転倒のリスクが高まることも少なくありません。

機能改善体操は、「誰でも」「どこでも」「簡単に」取り組める体操です。この体操は、ただ筋肉を鍛えるだけではありません。体の機能を本来の自然な状態に戻し、日常生活の動作をスムーズに行えるように、「動く力」を取り戻すことを目的としています。

体が正しく使えるようになることで、姿勢がよくなり、歩く・しゃがむ・立つといった基本動作が自然に、楽にできるようになるのです。

体操の流れ

＜実施前＞

セルフチェック：体操を始める前に、自分の体の状態を確認します。

＜体操＞

①ほぐす：筋肉の緊張を緩め、動きやすい状態をつくります。体をほぐすとともに、心の緊張もほぐしていきます。

②伸ばす：柔軟性を高め、可動域を広げます。

③安定させる：姿勢を支える筋肉を目覚めさせます。

④動かす：日常動作に近い形で「使える筋肉」を呼び覚まします。

⑤協調させる：全身を連動させ、自然な動きを取り戻します。

＜実施後＞

セルフチェック：体操を行った後に、自分の体がどう変化したか確認します。

実施時の留意点

機能改善体操は、体を「鍛える」のではなく、「整える」体操です。効果をしっかりと引き出すためには、ただ動かすだけでなく、安全に・気持ちよく・意識しながら行うことが大切です。

以下のポイントを意識してみましょう。

①痛みのない範囲で行う

「無理に動かさない」が基本です。「気持ちいい」程度で行いましょう。

②呼吸を止めない

動きに合わせて「ふーっ」と吐くことを意識しましょう。

③できる範囲でOK！

人と比べず、自分のペースを大切にしましょう。「今日はここまでできた」と、自分のペースで取り組むことで、継続する意欲にもつながります。

④一連の流れで行う

ほぐしから始めて協調させるまで、一連の流れで行いましょう。

⑤姿勢を意識して行う

動きの「質」を高めるためには、姿勢がとても大切です。たとえば、いすに座る場合は背もたれにもたれずに、足裏をしっかりと床につけて座りましょう。

⑥安全な環境で行う

転倒やけがを防ぐために、周りの確認を忘れずに行いましょう。

継続が効果のカギ

週に1回でも2回でも、無理なく続けることが機能改善の第一歩です。短時間でも、毎日の暮らしの中に取り入れてみましょう。機能改善体操は、体と心に優しい体操です。「体が軽くなった」「動くのが楽になった」そんな小さな変化の積み重ねを楽しみながら続けていきましょう。

機能改善体操のベース：3軽（さんかる）エクササイズ® ～膝・股関節軽編のご紹介～

機能改善体操を行う際に、ベースとしている「3軽エクササイズ®」

実施前　セルフチェック　エクササイズ前に、体の状態を確認する。




【方法】片足でバランスをとる。片足を上げているとき、左右どちらの揺れ幅が大きいかを確認する。

①ほぐす　筋肉の緊張を緩め、動きやすい状態をつくる。




【方法】いすに座り、足裏でボールをさまざまな方向に転がす。

②伸ばす　柔軟性を高め、可動域を広げる。



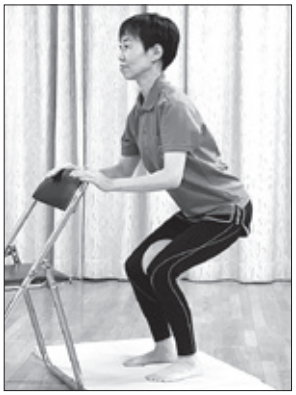

【方法】①股関節から脚全体を伸ばすように、足裏全体でボールを前方へ転がす。
②足裏全体で、ボールを戻す。

③安定させる　姿勢を支える筋肉を目覚めさせる。




【方法】大腿（だいたい）部の内側にボールを挟む。「ふぅ～」と息を吐きながら、座骨を内側に寄せるイメージで軽くボールを押し合う。

④動かす・⑤協調させる　日常動作に近い形で「使える筋肉」を呼び覚ます。全身を連動させ、自然な動きを取り戻す。

【方法】両脚を腰幅くらいに開いて立ち、膝の内側にボールを挟む。おしりをやや後ろへ引きながら、膝を曲げる。股関節、膝、足指第2指が一直線になるように意識する。




【方法】片足立ちになり、股関節から時計の振り子をイメージして脚を前後に振る。

実施後　セルフチェック　エクササイズ後の違いを感じる。

第29回

「運がいい」と脳のつながり



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

受け身で情報を受け取りすぎ、自己コントロール感が失われると、脳の働きが鈍くなる。通知を切り、能動的に新しい体験をして脳を活性化すると、自然と幸運を引き寄せる。

■幸運を掴み取る行動習慣

ふだん、なにげなく「運をよくしたい」「あいつは運がいいだけだ」といった言葉を使いがちですが、本当に「運」というものが存在するかは定かではありません。しかし、運を呼び込む脳の使い方は確かにあります。幸運はふとした瞬間に訪れますが、それを察知してすばやくキャッチするには、日ごろから脳を整え、アンテナを張り、すぐに行動できる準備をしておくことが必要です。

運は偶然ではなく、脳の使い方と習慣から生まれるのです。よく「幸運の女神には前髪しかない」と言われますが、脳がぼんやりしていると、せっかくのチャンスに気づいたときにはもう手遅れ…ということにもなりかねません。

現代人の脳がうまく働かない状態は、「脳疲労」と呼ばれます。人にとっていちばんのストレスは「自己コントロール感」が損なわれることだと言われています。受け身で情報を浴び続けるのは、心身にとって大きな負担です。

その主な原因は、情報過多、特にスマートフォンやパソコンから来る大量の「通知」です。脳は新しい情報を欲しがるため、通知が来るとつい手を止めてしまいがちですが、一度途切れた集中力が回復するまでには23分かかると言われています。その影響で日中に集中できず、夜になって「リベンジ夜ふかし」（日中できなかったことを取り返すための夜ふかし）をしてしまう人も多いでしょう。

さらに、脳は過去2週間分の睡眠不足を正確に記憶しているとも言われ、これを「睡眠負債」と呼びます。研究によれば、毎日6時間未満の睡眠を2週間続けると、脳の反応速度は2日間徹夜した状態と同等まで低下し、まるで酩酊状態のように思考力や判断力が鈍るのです。このような状態では、いくら幸運が訪れても気づくことすらできません。いますぐ、不要な通知は切りましょう。

■幸運を掴み取る休息習慣

まずは良質な睡眠をしっかり確保しましょう。「寝たら負け」ではなく「寝たほうが勝ち」です。睡眠中や休息中に学んだことが記憶として定着するのは広く知られており、翌朝にはできなかったことが自然とできるようになっている経験をした人も多いはず。よい睡眠のためには、適度な運動や入浴、バランスのとれた食事と並んで、室温・湿度・部屋の暗さにも注意が必要です。理想的な室温は約24℃前後。就寝直前までスマホを見ていると、急激に寝落ちする「気絶状態」になりかねないため、寝る1時間前にはデジタルデトックスを行い、心身を緩やかに睡眠モードへ誘導しましょう。

ただし、脳疲労は睡眠だけでは解消しきれないことがあります。脳内環境をメンテナンスするグリア細胞がうまく働いていない状態とも言われており、グリア細胞を活性化させることが脳疲労回復のカギです。研究によれば、「新奇体験」と「情動喚起」がグリア細胞の活性化に重要だとされています。

これまでの自分だったらしなかったような新しい体験をし、ドキドキ・ワクワクするような感情を伴う行動をとるとき、脳はメンテナンスモードに入り、疲労が癒やされるのです。スポーツをしたり、海外旅行に出かけたりすると気分がリフレッシュするのはそのためですね。迷ったときは「新しいほう」を選ぶだけでも脳は活性化し、幸運をキャッチしやすくなります。肝心なのは、受け身ではなく「自分で選ぶ」こと。できる限り自分の時間割で生きる意識をもちましょう。

日々の行動習慣と休息習慣を見直し、脳を整えたうえで、ラッキーを掴み取り、好奇心とチャレンジに満ちた充実した生活を送りましょう。



バケットリスト

今生でやりたいことリスト

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。

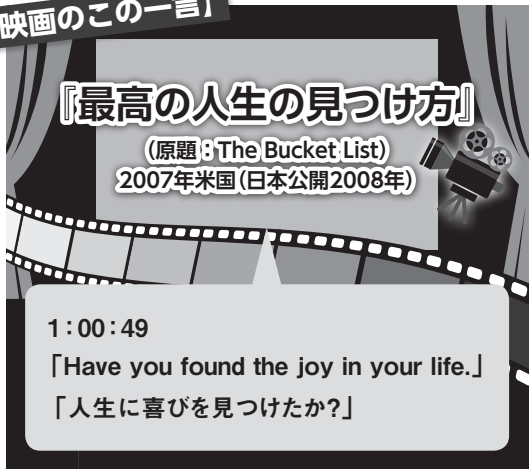
「大統領とバスケ」も思えばかなう「死ぬまでにやりたいことリスト」

6月に米国フロリダで行われたアスレティック・トレーナー年次総会の基調講演は、ベン・ネムティン氏でした。モチベーショナルスピーチで世界ナンバー2と評価されていてアメリカではテレビ番組にも出ている有名人です。そこで紹介されたのが「Bucket List」ですが、直訳すると「バケツリスト」ですよね。どうやら英語のスラングで「死ぬまでにやりたいことリスト」って意味だそう。調べてみると、すでに日本でもバケットリストとしてアプリなども出ているようです。さらにモーガン・フリーマンさんとジャック・ニコルソンさんがダブル主演を務めた映画『最高の人生の見つけ方』の英語の原題は「The Bucket List」でした。

「死ぬまでにやりたい100のリスト」を書き出すことが基本的なやり方です。ネムティン氏は、高校卒業時に友達4人と一緒にノートに書きました。若者たち4人の夢ですから、ごく一般的な「夢」から、若気の至りと言えそうなとんでもないものも含まれています。たとえば「宇宙に行く」とか「オバマ大統領（当時）とバスケットボールをする」といった感じ。行きたい場所も人があこがれるような場所が書かれていて、実現のために彼らは力を合わせてキャンピングカーを買ったり、お金をためて飛行機に乗ったりしながら、世界中を旅して夢を実現します。ヨーロッパのサッカーリーグの大会中に裸でグラウンドに飛び出すという夢は、実現したけど捕まったみたいです。ちょっとおバカなこともしていますが、難病の子を助けたり、社会貢献をしたり、他人の夢の実現を助けたりしていたことが、オバマさんの耳に入り、壁は相当高かったのですが、なんと一緒にバスケットボールをしています！　すごい。

ネムティン氏の著書には、リストを作るヒントが書かれています。「健康」の項目には、「マラソンする。エナジードリンクは週1本にしておく。週3回はウォーキングする。パーソナルトレーナーをつける。ベジタリアンになる。テニスを再開する。21時以降は携帯を見ない」などの例があり、彼のお気に入りは「身体を鍛えるたびに自分をほめる」だそうです。それならできそうだって思ったのは自分だけでしょうか？　彼らは来年、宇宙に行くそうです！

【映画のこの一言】



上記の『最高の人生の見つけ方』の中の名言です。「他人に喜びを与えたか？」と続きます。たまたま入院先で一緒になった自動車整備工のカーター（モーガン・フリーマン）と、その病院のオーナーで大富豪のエドワード（ジャック・ニコルソン）は、2人とも余命宣告され、厳しい闘病生活を送っていました。これまでの生き方も考え方も、そして信仰も経済状態も人間関係さえもまったく違う2人が、ひょんなことからカーターが書き始めていたバケットリストを実現することになります。もちろん元来やんちゃだったエドワードのとんでもない「夢」も加えて病院を飛び出し、一緒に旅に出ます！　家族思いで自己犠牲の上に生きてきたカーターの突然の蛮行を奥さんは猛反対しますが、2人のシニアはエドワードの財力を使って「やりたいことリスト」をクリアしていきます。しかし途中、けんか別れしてしまう2人ですが、それまで自分のことしか考えられなかったエドワードが「他人に喜びを与える」をクリアします。

健康運動指導研究助成事業 令和6年度研究報告（後編）

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。令和6年度は20名が採択され研究報告がまとめられた。前号に引き続き研究概要を紹介する。

【実践研究】

健康運動指導士によるオンライン筋トレ―対面指導支援で運動の場を家庭に

神田　晃氏

家庭で筋トレと嚥下（えんげ）機能訓練を含む運動を体験してもらうため、青森県弘前市近辺在住の17名（女性12名、男性5名。73～86歳）をZoom群5名、DVD群12名に分け、令和7年2～3月に筋トレを実施した。Zoom群は指導者が実演し、DVD群は、同じ内容のDVDを家庭で視聴した。内容は1回30分を22日間、8回（午前と午後の2回）実施した。また講義として運動の楽しさやロコモ等、実技として嚥下機能訓練、筋トレとストレッチ等を指導した。

その結果、Zoom群は、8回中4～7回参加し、指導者の呼びかけに喜びの表情と動きなどの反応を得た。Zoomでの支援は、質疑応答も頻繁で運動への興味と行動が見られた。

高齢者に対する脳・神経系運動指導プログラムの有効性の検証

中島　健太氏

「通いの場」で、健康づくりプログラムを作成・実践して、効果を確かめるため、全12回90分、12週間の座位での脳・神経系トレーニングを中心に、運動に認知課題を加えたエクササイズ等を実施した。難易度は段階的に上げて楽しく継続できるように構成した。その結果、脳・神経系運動指導プログラムは、座位中心の運動でありながら、体力測定では握力、5m最大歩行速度、開眼片足立ち、TUG、チェアスタンド、2ステップテストの各項目で有意な改善が認められ、5m通常歩行でも改善傾向が見られた。本プログラム内容は、高齢者に対して有効であることが示唆された。

体操競技特有のトレーニングを利用した身体理解向上のための運動プログラムの構築

～大人向け運動教室の指導実践の有効性検証～

神門　大輔氏

体操競技特有のトレーニングを利用した一般向けのプログラムの有効性を示すため、2024年6月から月1回で大人向け運動教室の指導事例を分析した。指導では、体操競技のトレーニングを活用し、定位感（自分の身体の位置や動作を正確に把握する能力）の充実を目的とした運動（主に、身体の動かし方を確認する運動や器械器具を用いた運動）を実施した。

分析の結果、本運動プログラムは身体理解に着目したトレーニングとして有効だった。教室は月1回のため全日程に参加できた者は少なく、プログラム実施前後の比較は行えなかったが、本報告では発生運動学の立場から指導実践の有効性を示すことができた。本研究は、発生運動学や体操競技の考え方を応用した運動指導が、けが予防や新たな運動習慣の形成に寄与する可能性を示し、今後のプログラム開発の基礎となると考えられる。

労働者におけるロコモ度テストを利用した転倒リスク評価方法の検討

長尾　麻子氏

転倒は性格等の意識要因、環境状態等の外的要因、体力や健康状態等の内的要因が複合して発生する。そこで転倒リスクを評価できる体力テスト、ロコモ度テストの有用性と活用を探った。建設業関連の研修会に参加した労働者を対象に、ロコモ度テスト、体力測定（握力、閉眼片足立ち）、形態と血圧の測定、転倒関連の質問紙調査を実施した。

その結果、加齢はバランス機能や移動能力の低下と有意に関連しており、また、歩容、認知機能、めまい、疾病等が転倒リスクに関与することが示された。体力テスト項目自体に群間差は認められなかったが、複数の転倒関連因子との間に中等度の相関が認められた。体力測定は簡便かつ実施しやすい評価手段として、転倒リスクを把握する有用なツールと考えられた。

健やかな子どもを育むための運動指導

～健康運動指導士と理学療法士が連携する運動器検診後の子どもロコモへの取り組み～

大森　尚美氏

運動器検診後、理学療法士と健康運動指導士が「子どもロコモ」の効果的な改善を図るためのかかわり方について検証した。対象は、愛知県内の小学校3校（4～6年生）311名で、運動器検診（8項目）・新体力テスト後、健康運動指導士が中心となって健康教育を行い、その前後に生活習慣アンケート調査・体力測定を行った。理学療法士は検診結果から、ロコモ予備群の児童に対し、個別運動指導を行った。

検診結果からロコモ予備群（5・8%）と非ロコモ群（94・2%）に分け、生活習慣と体力テストを比較したところ、生活習慣に有意な差はなく、体力テストは「過去のけが」「スポーツ・

運動教室への参加」による影響が有意に高い傾向があり、個別運動指導の必要性が示唆された。

【調査研究】

リアルとオンラインを組み合わせたハイブリッド型健康増進プログラムによる高齢者のデジタルデバイド解消と主観的幸福度向上に対する効果検証

大河原　一憲 氏

対面型とオンライン型のハイブリッド型健康増進プログラムとその有効性について活動量計を用いた自己管理型の身体活動増進プログラムと比較検証した。その結果、自己管理群との比較では、統計的有意差のある項目は限定的だったものの、うつ傾向スコアおよびBMIに改善が認められた。また、プログラムの実施可能性に関しては、対面式の事前指導を組み込んだプログラム設計により、オンライン参加における技術的障壁を効果的に低減できることが示唆された。

都会と故郷をつなぐ官学連携型健康増進事業
～地域在住高齢者を対象とした新たな運動介入モデルの構築～

丸山　裕司 氏

青森県田子町の高齢者を対象に、地域伝承の盆踊り「ナニャドヤラ」を取り入れた「タプコプさわやか体操」を含む運動プログラムを作成・実施し、その効果を検討した。対象は、町在住の高齢者20名（男性2名、女性18名）で、プログラムは筋トレ7分とオリジナル体操5分とし、ケーブルテレビの放映で運動継続を促した。

その結果、1日当たりの平均歩数は5907・6±2042・8歩、運動実践率は96日間で66・0±17・3日だった。体力測定の全項目で改善が認められ、特に下肢筋力やバランス能力が向上した。質問紙調査では、SF-8の「活力」に有意な上昇が認められ、「体力に自信がある」と回答する割合が増加した。インタビュー調査では、運動習慣の定着や立ち上がり動作の改善が報告され、心理的にも肯定的な意見が多かった。本プログラムは、田子町出身の東京都在住高齢者にも提供されたが、運動実施頻度は低かった。一方、田子町では参加者の継続希望が多く、放映が継続された。

多世代の「座りすぎ」を予防するための健康教育教材の開発・評価

内藤　隆 氏

座りすぎ対策の健康教育教材の開発のため、キーメッセージ、編集方針、構成を研究グループで検討して試作版を作成した。子ども、保護者、成人、高齢者、健康づくり支援者を対象に、試作版を用いた教育効果測定および教材評価アンケートを実施した。

その結果、323名から回答を得た。教育効果測定では、全対象カテゴリーにおいて座位行動とスクリーンタイムの制限、身体活動の実践に対する重要性の認識が教材読後は有意に高まった。教材評価では、情報のわかりやすさ、納得感、他者への推奨度などに一定の評価が得られた一方、表紙デザインや用語の簡易化等の改善、文字数の減少といった改善の必要性が明らかになった。これらを改善した完成版を作成し、健康づくり関連団体への配布とホームページでの公開を行った。

フレイル予防に関わる食事パターンスコア
～フレイル予防につながる、栄養摂取法とは～

宇野　千晴 氏

筋肉量や身体機能の維持・向上につながる栄養学的因子を、フレイルに着目して探索するため、高齢者を対象に質問紙でのアンケート調査と測定調査を実施した。基本背景、栄養状態や栄養素摂取量などと、体組成や握力、歩行速度等の身体機能の測定を行った。3つの食事パターン（日本食、多様性、縮小ランク）を見いだし、フレイルとの関連について検証した。

対象者（男性80・0歳、女性78・5歳）で、プレフレイル群においてMNA-SFや食品摂取の多様性得点、握力が有意に低値を示した。各食事パターンスコアとフレイルとの関連として、性・年齢を調整したモデルにおいて食品摂取の多様性とフレイル状態との間に有意な関連を認めた。身体機能の維持には、多様な食材を摂取することが有用な可能性が考えられた。

【指定研究】

多職種連携による地域全体での運動普及と健康運動指導士の役割に関する研究

鎌田　真光 氏

健康運動指導士の地域での新たな役割を示すため、連携活動の実態とその効果を明らかにする研究を行った。量的研究は、島根県雲南市の全市的な運動普及（多面的地域介入）の効果を単群の前後比較で評価した（クラスターRCTの拡大普及試験、分析対象3718名〈40～79歳〉）。質的研究は、雲南市と長野県東御市で多職種連携による運動普及に携わってきた健康運動指導士と、協働先の行政職員や住民を対象に半構造化インタビューを実施した。

その結果、雲南市では6年間で運動実施者の割合は9・2ポイント増加し、特に筋トレの増加が顕著だった。ロコモ判定に基づく身体機能の違いで、行動変容に格差は見られなかった。質的調査では、多職種連携による運動普及を行ううえで重要なプロセスとして「仲間づくり」「地域住民を理解する」「事業評価」が抽出された。これらの成果を基にガイドの作成、実務家等対象のシンポジウムを開催し、普及活動の要点等を議論・共有した。

身体活動と栄養による多要素介入は高齢者の移動障害の発生リスクを低減させる

【今月の論文】 ►►►►►

【著者】Bernabei R, Landi F, Calvani R, Cesari M, Del Signore S, Anker SD, Bejuit R, Bordes P, Cherubini A, Cruz-Jentoft AJ, Di Bari M, Friede T, Gorostiaga Ayestarán C, Goyeau H, Jónsson PV, Kashiwa M, Lattanzio F, Maggio M, Mariotti L, Miller RR, Rodriguez-Mañas L, Roller-Wirnsberger R, Rýznarová I, Scholpp J, Schols AMWJ, Sieber CC, Sinclair AJ, Skalska A, Strandberg T, Tchalla A, Topinková E, Tosato M, Vellas B, von Haehling S, Pahor M, Roubenoff R, Marzetti E; SPRINTT consortium.
【掲載誌】BMJ, 2022
【論文名】Multicomponent intervention to prevent mobility disability in frail older adults: randomised controlled trial (SPRINTT project)/フレイル高齢者における多要素介入による移動制限の予防効果:ランダム化比較試験(SPRINTT project) ●地域：欧米 ●対象：境界域の者、男女混合、70歳以上 ●調査方法：実測 ●研究の種類：縦断研究、介入研究、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/

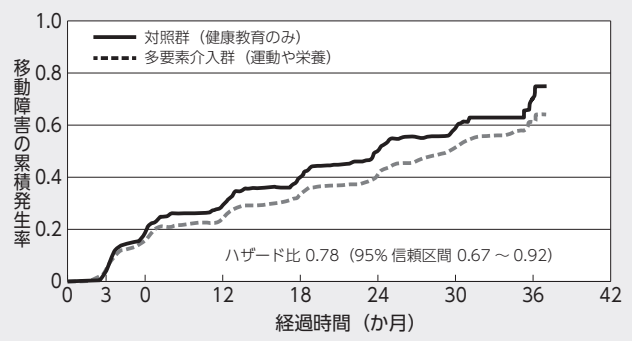
指導現場のエビデンスを得るために 健康・体力と身体活動・運動に関する文献データベース

※たとえば、検索画面から、**フレイル、移動障害、多要素介入**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

高齢期における移動能力の低下は、自立喪失や生活の質の低下を招くだけでなく、入院、施設入所、死亡のリスクを高め、医療費の増加にもつながる。この問題に対し、フレイルやサルコペニアは、自立喪失のリスクが高い高齢者のケアを進める上での重要な状態・疾患として注目されている。生活習慣の是正によってこれらのリスクを低減できる可能性があるが、大規模に検証した研究はない。本研究では、The Sarcopenia and Physical fRailty IN older people: multi-componenT Treatment strategies(SPRINTT) projectという大規模プロジェクトを立ち上げ、身体活動と栄養教育からなる多要素介入がフレイルやサルコペニアを有する高齢者の移動障害のリスクを低減するかどうかを検証した。本研究は、2016年1月から2019年10月31日まで欧州11か国の16施設において実施された。フレイルとサルコペニア、具体的にはSPPBスコアが3～9点の低身体機能、低四肢骨格筋量をもち、自立歩行能力が損なわれていない70歳以上の地域在住高齢者1,519人を対象とした。対象者は、多要素介入群760人と対照群759人にランダムに割り付けられた。多要素介入群の参加者は、週2回施設で対面による、週4回自宅での中強度の身体活動を実践した。介入期間中は活動量が定期的に計測され、介入内容の個別化に活用された。また、エネルギーとたんぱく質摂取の維持を重視した個別栄養カウンセリングも提供された。一方、対照群は月に1回、高齢期の健康に関する多様なトピックの教育を受けた。介入は最長で36か月間継続された。主要評価項目は、移動障害(400mを15分未満で独立して歩けるか)の発生であった。平均追跡期間は26.4か月(標準偏差9.5か月)であった。主解析はSPPBスコアが3～7点であった対象者1,205人に対して行われた。この解析の結果、多要素介入群では605人中283人(46.8%)、対照群では600人中316人(52.7%)に移動障害が発生した(ハザード比0.78、95%信頼区間0.67～0.92)。

図●移動障害の累積発生率の推移



■結論

身体活動と栄養による多要素介入は、フレイルとサルコペニアを有し、SPPBスコアが3～7点の高齢者における移動障害の発生リスクを低減させた。フレイルやサルコペニアは、高齢者の移動能力を維持するための優先的な介入対象となりうる。

研究者によるコメント

本研究は、欧州11か国16施設による約3年間の長期介入が特筆されます。高齢期において極めて重要なアウトカムである移動障害を設定したことは、学術的にも臨床的にも高い価値をもっています。また、多施設実施により、異なる文化的背景や対象者特性、環境下で得られた知見は、高い一般化可能性を有しています。3年間の介入には多大なコストを要したと推察され、将来的には費用対効果に関する研究の推進を期待します。

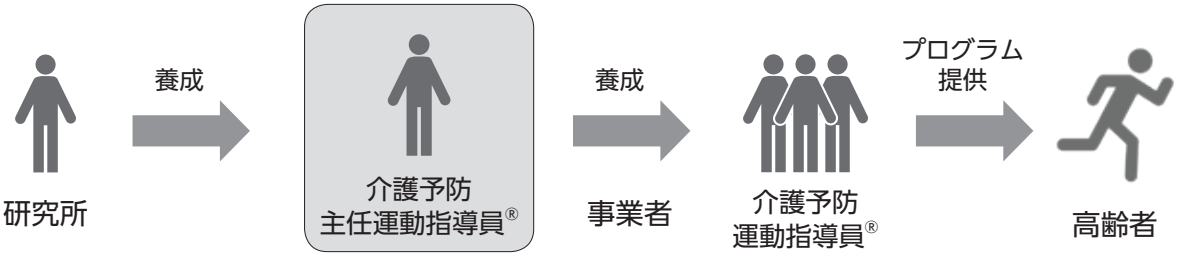
東京都健康長寿医療センター研究副部長　笹井 浩行

介護予防主任運動指導員®養成講習のご案内

介護予防運動指導員®の養成数は
全国で **約 40,000 人**



介護予防主任運動指導員®・介護予防運動指導員®養成の流れと目的



当研究所が有する「介護予防のノウハウ」を広めるため、直接「**介護予防主任運動指導員®**」を養成しています。その後、「**介護予防主任運動指導員®**」が講師となり「**介護予防運動指導員®**」を養成し、資格習得後は「**介護予防運動指導員®**」が「**高齢者**」へ介護予防プログラムの提供を行います。





介護予防運動指導員®の活躍の場は自治体が実施する介護予防事業、デイサービス・福祉サービス等、クリニック等の医療現場、フィットネスクラブ等の民間施設、老人クラブ・自治会等の地域の活動の場等、多岐にわたります。

介護予防主任運動指導員®は、当研究所の介護予防事業の中核的な人材です。事業者の皆様には、介護予防主任運動指導員®を講師とした介護予防運動指導員®養成事業を運営していただきます。令和7年度の講習実施日程は下表のとおりです。＜申込期限：令和7年9月19日(金)＞

令和７年度　講習実施日程	
講習期間	令和7年10月21日(火)～令和7年11月6日(木) 【土日祝日と10月31日(金)を除く】 ※修了試験は令和7年11月7日(金)予定
講習会場	東京都健康長寿医療センター研究所　1階　多目的室
講習日程	ホームページをご参照下さい。
受講料	330,000円(税込) ※受講料やテキスト代、修了試験受験料等を含みます。
講習内容	全26講座・82.5時間 老年学、介護予防概論、介護予防評価学特論・実習、リスクマネジメント、転倒予防特論・実習、尿失禁予防特論・実習、口腔機能向上特論・実習、認知症予防・共生特論・実習…等

その他詳細はホームページをご参照下さい。
https://www.tmghig.jp/research/shidoin/cat/yobo1-2/

東京都健康長寿医療センター
健康長寿イノベーションセンター　研究支援ユニット(介護予防担当)
TEL：(03)3964-3241(内線1267)　FAX：(03)3579-4776

健康づくりQ&A

Q 子どもの肥満は病気のリスクを高めるそうですが、減量が必要でしょうか。（女性・32歳）

お答えいただいた方　原　光彦　和洋女子大学家政学部健康栄養学科教授

A

▼子どもの肥満の定義と現状

子どもの肥満と大人の肥満への対応法は、異なる点が多いです。どのように違うのか簡単にご説明しましょう。

肥満とは、身長と体重から計算した体格指数を使い、大人は「BMI25以上」とされ、小・中学生では「肥満度が＋20％以上」（表参照）なら肥満とします。肥満小児は、コロナ禍による生活環境の悪化によって急激に増加し、令和4年度の小学5年生の肥満の割合は、男子14・5％、女子11・4％に達しました。

表●肥満度とは

標準体重を基準に、20%以上体重が上回っている状態

［計算式］肥満度＝｛〔実測体重（kg）－性別・年齢別・身長別標準体重（kg）〕÷性別・年齢別・身長別標準体重（kg）｝×100（%）

▼さまざまな子どもの肥満の状態

肥満になると、動脈硬化が進みやすいため、大人になってから心臓病や脳卒中などの生活習慣病にかかりやすいと言われています。しかし、私が勤務している病院には、肥満のためにすでに脂肪肝や糖尿病になってしまった子どもたちが来院する一方、学校健診で肥満を指摘されて受診したものの、特に異常が見つからない子どももいます。

ひと言で〝子どもの肥満〟と言っても、次のようにさまざまな状態があります。

①肥満による合併症がない「個性としてふくよかな体型の者」

②肥満による合併症がある「小児肥満症」

③将来、心臓病や脳卒中にかかるリスクが高い「小児期メタボリックシンドローム」

子どもの肥満は、これらが混在しており、それぞれ対処法は異なります。①の場合は健康教育を行えば十分で、②の場合はすでに病気になっているので肥満治療が必要です。③の場合も肥満をこれ以上悪化させないための注意が必要です。

▼子どもの肥満症の治療

このような違いが生じる原因として、小腸や大腸の周りに脂肪がつきすぎていること（内臓脂肪蓄積）が挙げられ、内臓脂肪が多いと子どもでも②や③の状態になりやすいことが知られています。

肥満治療が必要な②を簡単に見つける方法としては、おなかと首周りに注目し、へその高さのウエストが太く（小学生は75㎝以上、中学生は80㎝以上）、首周りの皮膚が黒ずみザラザラしている場合（黒色表皮症あり）は、②の可能性が高いです。

大人の肥満症の治療は減量ですが、子どもの肥満症の治療では、減量が必要とはかぎりません。子どもは、身長の伸びが停止するまでは、体重も増加するのが普通です。このため、身長が伸びている間は、減量ではなく、体重を現状維持するように指導し、身長の伸びを待つ方法が一般的です。身長が伸びれば、体重が現状維持でも、内臓脂肪量や肥満度は減少して、肥満に基づく健康障がいも改善する例が多いです。

Point

保健指導等に携わる人は

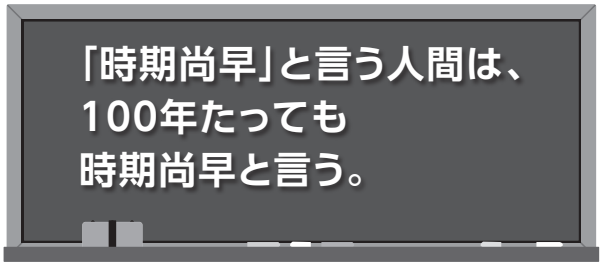
保健指導・介入対象は、小児肥満症や小児期メタボリックシンドロームです。それぞれの診断基準は日本肥満学会のホームページで確認できます。

肥満の主な原因は、過食と運動不足と考えがちですが、短い睡眠時間や長いスクリーンタイムも世界共通の肥満発生・増悪要因です。

成長期の肥満小児にとって食事制限による減量は想像以上に困難です。このため、厳格な食事制限を行うより、十分な睡眠確保とスクリーンタイム制限、体重測定と記録、振り返りを指示し、太りにくい食品の選択法や、適切な食べ方を身につけさせるほうが成功しやすいです。

スポーツ選手の名言に学ぶ 29

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。



「できない理由」なんか要らない

いまでこそワールドカップの常連になった日本のサッカー。しかしかつては、「日本チームがワールドカップに出るなんて、夢のまた夢」などと言われていた時代がありました。

そんな日本のサッカーがここまで強くなったのは、なんと言っても、1993年5月にJリーグが開幕したことが大きいでしょう。そのJリーグの生みの親と言えるのが、今回の名言の主、Jリーグの初代チェアマンの川淵三郎さんです。

川淵さんがこの名言を言ったのは、「日本にサッカーのプロリーグをつくろう」という活動の旗振り役として骨身を削る活動を続けていた1990年に入ったころのこと。

それは、ある日の会議で、日本サッカー協会のある幹部の「サッカーのプロ化で成功した例なんてない。前例がないことをやって失敗したらどうするんだ。誰が責任を取るんだ」という言葉を聞いたときのことでした。

川淵さんは、いきなり立ち上がってこう言ったのです。「時期尚早と言う人間は、100年たっても時期尚早と言う。前例がないと言う人間は、200年たっても前例がないと言う。そもそも時期尚早と言う人間は、やる気がないということなんだ。(中略)前例がないと言う人間は、私にはアイデアがないということなんだ。(中略)仕事のできない者を見てみろ。みずからの仕事に誇りと責任を持てない人間を見てみろ。次から次へと、できない理由ばっかり探し出してくるだろう。仕事というものは、できないことにチャレンジをして、できるようにしてみせることを言うんだ」

この川淵さんの言葉で、場の空気が変わり、日本は再びプロサッカーリーグ設立へと動き始めたのです。

川淵さんの言葉が耳に痛い方、または、「上司に聞かせたい」と思った方、たくさんいるのではないでしょうか。

「できない理由探し」や「失敗したときの責任のなすり合い」をしていては、新しい仕事は永遠にスタートしません。

わがまち、わがクラブ 第53回



一般社団法人ウェルネスファム
所在地：香川県高松市紺屋町5−5
https://www.wellness-fam.com/
設立：2016年5月9日　会員数：26人(2025年6月現在)

競技志向から健康づくりまで幅広く

四国の玄関口・高松市は、香川県の中部にあり、瀬戸内海に面する城下町として栄えた。史跡高松城跡・玉藻公園は、重要文化財の櫓(やぐら)や城門などを見物したり、城内のお堀を和船で回遊できる人気の観光スポットだ。また、1950~60年代には数多くの建築家や芸術家が活躍し、当時生み出された名建築やアートを市内随所で楽しむことのできる芸術の街でもある。

総合型地域スポーツクラブのウェルネスファムは、スポーツと健康を一体のものとしてとらえ、競技志向や健康増進、機能改善など各人の目標に沿った活動を大切にしている。水泳教室を中心に、水中運動を水泳にもつなげるメディカルアクアフィットネス、体幹&筋トレ講座、フィットネスキックボクシング、ストレッチ等の定期教室を行っている。各教室は有資格者や元プロ選手が質の高い指導を担い、公共施設や商店街の貸しスペース、寺院など、利用者に身近な場所で行われている。

貯筋運動の普及と育成に取り組む

ウェルネスファムでは、高松市の介護予防事業を受託し、2021年から貯筋運動を実施している。振り返りができるよう資料を配布するとともに、生活習慣病予防の講話や、いすに座って行えるウォーキング、脳トレなども織り交ぜて、楽しく知識を学べる場となっている。

健康運動指導士で貯筋運動指導者でもあるクラブの代表者は、行政や関係機関、商店街組合、医療施設や老健施設と連携し、各所での貯筋運動教室や体験会を通じて普及啓発している。また、指導補助として福祉・医療系の学生の受け入れ、貯筋運動指導者の養成、他の総合型地域スポーツクラブでの実施協力など、運営側の育成にも力を注いでいる。連携をキーワードに充実した介護予防活動を広げていく考えだ。

健康・体力づくり事業財団からのお知らせ

令和7年度健康運動指導士養成講習会 後期募集受付中

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）を受け付けています。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、柔道整復師等
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・見込み者
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、小誌最終頁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 申込受付中

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、安全に、正しく、楽しく指導・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】

＜東京会場＞9月6日（土）・9月7日（日）／大東京ビル（港区）
＜奈良会場＞8月10日（日）・11日（月祝）／奈良商工会議所（奈良市）
＜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・福祉資格所持者、貯筋運動普及研修会修了者 等

●内容　講義「貯筋のすすめ」福永哲夫・東京大学名誉教授／鹿屋体育大学元学長
講義「筋の解剖・生理学、トレーニング科学」
実習「貯筋運動の指導法」
講義「高齢者の健康リスク」　他

※健康運動指導士・健康運動実践指導者資格更新のための単位：講義6単位、実習5.5単位

【貯筋運動普及研修会】

＜宮城県仙台市会場＞11月16日（日）
＜栃木県宇都宮市会場＞令和8年2月11日（水祝）
＜新潟県湯沢町会場＞9月23日（火祝）
＜山口県岩国市由宇町会場＞11月30日（日）
他、千葉、和歌山、熊本で調整中

●対象　運動・スポーツ指導者資格所持者、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

●内容　講義「高齢者の筋力トレーニング」
実習「高齢者の運動教室運営の実際」
実習「貯筋運動の基本の動き」　他

※日本スポーツ協会公認スポーツ指導者更新研修

≪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

令和7年度健康づくり基礎研修（貯筋サポーター研修e-ラーニング編）受付開始

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-ラーニング研修を開講します。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、自治体のリーダー研修等にぜひご活用ください。

貯筋運動普及研修会と併せて受講・修了いただいた方には、「貯筋サポーター」の名称を付与します（健康運動実践指導者養成講習会受験資格）。

●内容（全5科目・360分）
「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」

●令和7年度開講期間（各回1か月間）　9月、11月、令和8年2月

●受講料　1万1千円（税込）

≪問い合わせ・申込≫事業部　TEL：03-6430-9114

※開講1か月前の1日よりホームページで申込受付
https://www.health-net.or.jp/kensyu/tyokin/tyokin_e-learning.html

17頁の 力だめし

8月号の問題の答え：○
代表的な動脈硬化性疾患は心筋梗塞や狭心症などの冠動脈疾患である。脳梗塞は、心原性塞栓、ラクナ梗塞、アテローム血栓性脳梗塞に大別されて、ほぼ同数見られるが、このうち動脈硬化性と言えるのはアテローム血栓性脳梗塞である。

●編集室から●

■日本のヘルスツーリズムで最初に浮かぶのは湯治。すでに奈良時代の文献に記載が見られるそうで、今でも歴史ある温泉地や旅館に行くと湯治用の炊事場やお部屋が残されています。農閑期などに1週間以上長期滞在されていた方も多かったようですが、忙しい現代人は、2024年の国内宿泊旅行にかけたお金が1回一人当たり6万9千円と、せいぜい1～3泊でしょうから、なかなか健康の回復まではいかないかもしれませんね。フランス人のように1か月くらいバカンスとしゃれこみたいものです。（柳）

健康づくり 8月号　第568号
2025年（令和7年）8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、8月29日（金）（当日消印有効）まで左記へご応募ください。抽選で3名様に金岡恒治（著）『その痛み、仙腸関節障害かも？ 腰・お尻・足の痛みが消える腹横筋エクササイズ』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125回

スイーツだけじゃない！旬の桃を食事にも活用しよう

初夏から夏にかけて甘い香りを漂わせ、口に含むとジューシーな果汁が広がる桃。わが家では、子どもたちも小学生のころからみずから包丁で皮をむいて食べるほど、家族中が大好きな果物です。桃の魅力は、果肉のおいしさや滑らかな食感、独特の香りと甘み、それに加えて外観の色と形も人気度アップに貢献しているように思います。私自身は大人になるまで軟らかめの桃が好みでしたが、桃農家さんでもぎたての桃を口にしてから、やや硬めの桃も非常においしいと知りました。

現在、日本で栽培されている桃の多くは白桃（白肉種）で、明治初期に中国から伝わってきた品種です。皮はピンク色で表面にうぶ毛があり、果肉が白くて軟らかく、多汁で甘みが強いのが特徴です。缶詰などでよく見る黄桃（黄肉種）は西洋から伝わってきた品種で、果肉は黄色く硬めで酸味は強めです。桃を品種改良してできたネクタリンは果肉がオレンジ色で、あんずと桃を掛け合わせたような味がします。

桃の栄養面での特徴は、体内の余分な塩分の排泄を促すカリウムや、抗酸化作用があり血行促進にも役立つビタミンE、便秘や下痢の解消に寄与する食物繊維の一種であるペクチンなどが多く含まれています。一方、甘くジューシーなので炭水化物含有量が多いイメージですが、りんごやぶどう、パイナップルよりも少なく、エネルギー量も100g（中玉半分）当たり38kcalと、ヘルシーな果物です。

令和6年産の都道府県別収穫量[1)]を見ると、1位が山梨県の3万1,500トン、2位が福島県の2万9,100トン、3位が長野県の1万1,400トンとなっています。

桃を選ぶ際には形が丸く全体的に色づき、うぶ毛が生えていて皮に傷がなく、香りのよいものを選びましょう。

桃はフレッシュな状態でデザートとして生食することが多いと思いますが、サラダやあえ物、フリッターやピザなどさまざまな料理にも用いることもできます。ギョーザの皮にスライスした桃を乗せて、オーブンあるいはトースターで数分加熱したお手軽ピザはわが家の定番です。

今回は、細めのスパゲッティ（カッペリーニ）を使ったパスタ料理をご紹介します。桃は皮をむくと褐色しやすいため、レモン果汁を振りかけて変色を抑えていること、少量のおろしにんにくを加えることで味がギュッと締まり、料理がおいしく仕上がるよう工夫しました。見た目は涼しげですが、甘みと旨みが感じられるレシピです。ぜひお試しください。

【参考文献・出典】1）農林水産省：令和6年産もも、すももの結果樹面積、収穫量及び出荷量、（2025）https://www.maff.go.jp/j/tokei/kekka_gaiyou/sakumotu/sakkyou_kajyu/momo/r6/index.html　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）



桃のカッペリーニ

材料（材料・写真・栄養価すべて1人分）

●桃（小）1個または（中）1/2個（レモン汁大さじ1/2）　●カッペリーニ90g　●A（オリーブ油大さじ1、レモン汁大さじ1、おろしにんにく小さじ1/3、塩小さじ1/3、黒こしょう少々）　●生ハム20g　●バジルの葉1、2枚

エネルギー 251kcal　たんぱく質 17.6g　脂質 17.5g　炭水化物 79.0g　カリウム 500mg　ビタミンE 2.0mg　ビタミンB1 0.37mg　ビタミンC 19mg

作り方

① 桃は皮をむき、くし形に切り、レモン汁をかけてサッと混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
② ボウルにAを入れてよく混ぜておく。
③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩（分量外：湯の約1%）を加えてカッペリーニをパッケージの表示どおりにゆで、ザルに上げたら流水で冷やし、しっかりと水けを切る。
④ ②に③を加えてあえ、器に盛り、①と生ハム、バジルを飾る。

内村 周子（うちむら・しゅうこ）

体操指導者

1961年長崎県生まれ。9歳からバレエに打ち込む。純心中学2年生から体操部に所属し、同女子高校時代にインターハイ出場。長崎県立女子短期大学体育科2年生のとき、九州学生体操競技選手権大会で優勝した。卒業後はカワイ体育教室での指導を経て、92年、夫の体操指導者・内村和久氏とともに体操教室「スポーツクラブ内村」を長崎県諫早市に開設。以来、幼児体操教室、器械体操指導、バレエ教室の指導に携わる。男子体操個人総合で五輪連覇した内村航平氏の母として注目され、講演活動なども行う。2022年、全日本シニア・マスターズ体操競技選手権大会のマスターズ女子個人総合60代で優勝。24年に純心大学院前期博士課程修了。バレエを佐藤勇次氏に師事し、競技者・演者・研究者としての活動を継続している。

MY SPORTS Life Vol.221

「好き」を貫いたひたむきな少女が「好き」を究めた金メダリストの母に



「私もコマネチになる！」情熱的な体操少女

――長く幼児の体操指導に携わっておられますが、ご自身の子ども時代はいかがでしたか。

3歳のころにテレビで見てからバレエに夢中で、習いたいと言い続けて、9歳のとき公民館のバレエ教室に入れてもらいました。トーシューズをもらった日はうれしくて、抱きしめて寝ましたよ。舞台に立つというより、とにかく先生とおけいこが大好きでした。

――そして中学から体操の道に進まれたのですね。

体操部に入った時期に開催されたモントリオールオリンピックでナディア・コマネチ選手を見て、オリンピック出場が目標になりました。とても厳しい部で、しかられても可能性があるからだと誇らしく感じて1日も休まず練習しましたが、高校まで最高で県大会2位。でも、「私は体操をするために生まれた。体操が好きな気持ちは世界でいちばん」と思っていました。

日本体育大学に入るつもりでしたが、両親は東京に出せないと大反対。3日間食事を拒否して対抗したら母に泣かれ、親不孝なことをしたと反省し猛勉強して、長崎で唯一の体育科に入りました。

――体操のためならなんでもするその情熱で、九州インカレで優勝を果たしたのですね。



走る、跳び越える、くぐるなど危険から身を守る運動機能を高め、脳を鍛える体操は、「生きていくためのもの」が持論。「この先生なら大丈夫と思ってもらえる人間でありたい」と話すとおり、愛情あふれる表情で指導する。

日本代表が夢でしたから、九州のいちばんではまだまだだという感じでしたね。卒業後は、幼少期の子どもの能力を発掘し、体操を好きになってもらう指導をしたくて、幼児体育教室に就職しました。そこで出会った夫と結婚し、長男の航平が3歳のころに教室を開きました。大きな大会に送り出せるようなきれいな体操ができる選手を、自分たちの指導法で手塩にかけて育てたかったんです。コツコツためた資金で、船舶貨物用コンテナを改造した練習場兼自宅からのスタートでした。居間の隣の練習場でいつも遊んでいたことが、航平の体操への入り口になりました。

アスリート最大の強さは競技を好きであること
――めざした「自分たちの指導法」について教えてください。

いま「周子メソッド」と呼んでいる、集中力や空間認知能力、状況を判断する力、協調性などを育てる指導です。子どもたちが安心してついてきてくれる信頼関係を築くことから始め、気づきを与えて力を引き出し、自立的な成長に導くことを大事に考えています。

――体操能力の強化を第一にせず、〝結果的に〟強い選手を育てる周子メソッドの象徴的な存在が、息子の航平さんと言えるしょうか。

航平の場合は環境が特殊ですが、彼が小さいころは体操が上手ではなく、試合では緊張で真っ青になって震えていて、失敗ばかりで最下位。親としてはかわいそうで、ほかのスポーツも勧めました。でも「体操が楽しいんだ」と、毎日練習をしていました。雰囲気に慣れるために試合に連れて行ったら、全日本クラスの選手の演技の構成を全部覚えて、ウォームアップから服の着方までまねしていましたね。高校2年生のころから、急に大会で成績が出始めました。自分を知り、客観視して修正できる自己理解力や肯定感が強くなったのでしょう。何があってもめげずに逆境を乗り越える力が、彼の最大の栄養なのだと思います。好きだから頑張れる、「才能のない努力家」が伸びていきます。

――航平さんの金メダルに子育てが奏功したと思う点はありますか。

何を好きなのか言葉を聞き逃さないよう、子どもにとって重要な、「いま、その瞬間」を逃さないことは徹底しました。それから、1歳のころ2ピースのジグソーパズルからやらせたり、絵を見せて問いかけ、空間を想像して遊んだりしました。小さい時期に発想豊かな遊びをしたことが、見た体操の技を覚えてコマ送りのように絵に描き、体現できる航平の力の原点になったのかもしれません。ただ、それが航平にはよかったとしても、ほかの子にはどうかわかりません。とにかくわが子を愛して愛して、それぞれ自信をもって自分の子育てをすればいいと思います。

「いま」に集中し前進あるのみで生涯現役
――バレエはいつ再開されたのですか。体操との相関はありますか。

バレエは社会人になって再開し、いまは東京の佐藤勇次先生に師事しています。周りはプロの方ばかりなのに先生は同じように教えてくださり、レベルの違いにぎょっとしながらも根性でやっていたら、どんどん楽しくなりました。受け入れてくださった先生とバレエ団の仲間には、本当に感謝です。

私はどちらもただ大好きでやっていますが、バレエで培われる柔軟性や表現力、感受性、芸術性はいまの体操に不可欠です。逆に、体操経験のあるバレエの一流のソリストもいます。体操選手でも歩き方すらすぐに習得できないほど、バレエは奥が深いんです。体操をわかっていないとバレエも教えられないとも感じて、結局、両方のいい部分を学び合えばいいという考えに至りました。

――体操の競技会への参加も続けておられますね。

今年も大会に参加する予定です。「学ぶことをやめたら、教えることをやめなければならない」という、ロジェ・ルメールさん（元サッカーフランス代表監督）の言葉が心に刺さって、学び続けなければと思っていて。大学院で児童心理も勉強し、修士論文では約100人のトップアスリートにアンケートをとり、「オリンピックで結果を出した選手には、心理学で言うアタッチメント（愛着）を形成した存在がいる」というデータを出して去年修了しました。

――なぜそんなにお元気で活動的にいられるのでしょうか。

ストレスは頑張るために自分でつくるもので、人からのプレッシャーは重く感じないことですね。ものごとを悪くとらえずにすべて受け入れて、反省すべきことは反省して、前進あるのみです。朝、目が覚めることは奇跡。生きているだけで十分だと思って、一日、一日を精いっぱい生きています。

山と温泉～自然の魅力紀行～

第5回 秋田駒ヶ岳と乳頭温泉郷(秋田県・岩手県)

飯出 敏夫　温泉紀行ライター



盟主・男岳の登りから阿弥陀池と男女岳方面の眺望

秋田・岩手両県にまたがる秋田駒ヶ岳は、十和田八幡平国立公園の南端に位置する秋田県の最高峰である。標高1637mの男女岳(女目岳)、中心にあって本峰と目される男岳、女岳などが峰を連ねる複雑な地形の活火山だが、数百種の高山植物が生育する東北屈指の「花の名山」として、また俯瞰する田沢湖や鳥海山、岩手山、乳頭山などの大展望も登山者を魅了してやまない。

人気の一因は、登山道にこれといった難所もなく、家族連れでも比較的容易に登れることにもある。秋田県側からだと路線バスが駒ヶ岳八合目まで運行(季節運転)していて、そこから標高差332m、1時間40分程度で最高峰の男女岳に立てるからだ。

高山植物の最盛期は6月下旬～7月上旬だが、この時季は長蛇の列ができるほどのにぎわいぶり。それも8月に入るとだいぶ落ち着き、イワブクロ、エゾリンドウといった花々が早くも初秋の気配を漂わせて咲き競う。

乳頭温泉郷は、乳頭山の西麓、ブナ林の中にいずれも源泉が異なる1湯1施設(鶴の湯温泉は別館もある)の7湯が点在する温泉郷である。

なかでも、バス道から外れた場所に位置する鶴の湯温泉は、宿の佇まい、泉質、郷土料理と三拍子揃った私のイチオシの名湯だ。秋田駒ヶ岳や乳頭山に登ったあと、ここの乳白色の湯を堪能しつつ登山の余韻に浸る瞬間が、私にとっての最高の至福のひとときである。



鶴の湯温泉の足元湧出泉の混浴露天風呂

山と温泉 information

秋田駒ヶ岳(標高1637m)

◆コースタイム:秋田新幹線田沢湖駅からバス約1時間(途中のアルパこまくさからは25分)の駒ヶ岳八合目から最高峰まで登り1時間40分・下り1時間15分

乳頭温泉郷・鶴の湯温泉

☎0187-46-2139

- 含硫黄－ナトリウム－塩化物・炭酸水素塩温泉ほか　源泉温度58.5度(白湯)ほか
- JR田沢湖駅からバス34分のアルパこまくさから送迎バスで10分

令和7年度後期

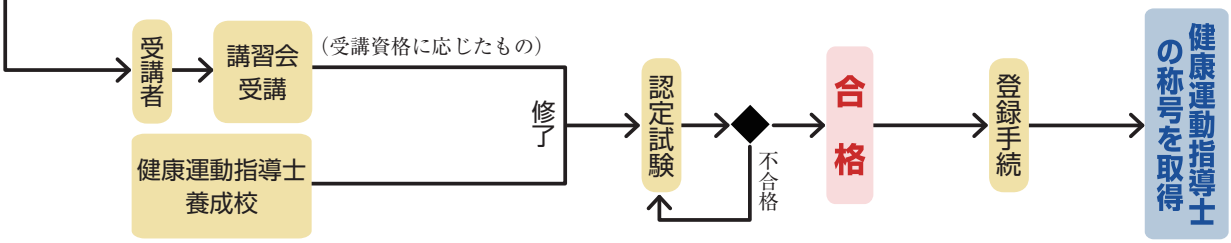
健康運動指導士の資格取得に挑戦してみませんか?

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

締切迫る！受付は8月18日(月)まで

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

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（提唱者：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）、さらに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」を開催します。

ぜひ受講をご検討ください

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
医療・介護資格所持者
総合型地域スポーツクラブ指導者
フィットネス・レクインストラクター
貯筋運動普及研修会修了者　等

→ 貯筋運動指導者研修会 → 指導力＋知識：貯筋運動を安全に、正しく楽しく指導できる → クラブ、教室の主宰、指導

ステップアップ

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
総合型地域スポーツクラブ指導者・スタッフ
フィットネス・レクインストラクター
介護予防運動指導員、保健師、看護師、栄養士等 医療・福祉・介護予防関係者
老人クラブリーダー　等

→ 貯筋運動普及研修会 → 基本の動き：貯筋運動の理念を理解し、基本の動きを習得する → サークル、サロン等でのリーダー、地域の情報発信

これから運動指導にかかわりたい方
地域でボランティアなどで活動している方
健康運動指導の基礎を復習したい方

→ 健康づくり基礎研修会 e-ラーニング → 種目・対象を横断した健康運動指導の基礎知識を学ぶ

→ 貯筋サポーター

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（認定番号：256478～256480）

令和7年度貯筋運動【普及】研修会

全国6～7会場（宮城県、栃木県、千葉県、新潟県、和歌山県、山口県、熊本県）で開催

■**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

令和7年度健康づくり基礎研修会（e-ラーニング）

■**開 講 期 間**　9月、11月、令和8年2月の各1か月間（申込は各開講開始1か月前からスタートします）

■**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」と同じ研修会です。

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