

### スポーツ・健康科学に基づく指導で 地域や企業の健康づくりを支援



地域での実技ありの健康講話

位高氏(右)と岡本氏



株式会社ハイクラス 代表取締役  
健康運動指導士  
位高 駿夫 氏

(株)ハイクラスは、博士後期課程在学中の当時25歳の健康運動指導士・位高駿夫氏が設立。体育学などの博士・修士の学位を持つ健康運動指導士を核メンバーとして、健康づくり、スポーツ活動、情報発信・研究を相互に連携させてエビデンスに基づく指導を展開、事業の中心は地域・職域での運動による健康指導である。

#### 健康づくりやスポーツの支援、 研究事業を柱に起業

(株)ハイクラスは、健康運動指導士・位高駿夫氏が平成27年に設立した。企業や地域の健康づくり支援、スポーツ活動支援、情報発信・研究活動の3つを柱に事業展開する。会社のミッションは、「運動・スポーツを通してすべての人の健康に貢献する」である。

位高氏は、東海大学大学院体育学研究科を修了(体育学修士)し、順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科博士後期課程を修了した(スポーツ健康科学博士)。大学院在籍中にハイクラスを起業。現在、東海大学と法政大学で非常勤講師、順天堂大学で非常勤助教として教鞭も執っている。

社員は3名。大学院を修了した者が中心の専門家集団だ。健康運動指導士の岡本尚己氏は、大学で高齢者を対象とした運動指導の経験を多く積み、現在は、健康づくり支援事業の責任者を務める。また、順天堂大学で非常勤講師も務めている。もう一人の社員、小林玄樹氏はスポーツメンタルトレーニング指導士の

資格を持ち、スポーツ活動支援事業の責任者を務める。さらに、特定保健指導を担当する管理栄養士に加えて、社員のほかに、後述の「いせはら筋活」では、健康運動指導士3名の登録スタッフなどと運営する。大学などをはじめ多職種の専門家とのネットワークも構築している。

またハイクラスでは、単に指導をすすめるだけでなく、現場での指導の成果や介入研究などを行い、学会発表や論文投稿を積極的に行い、情報の最新化に取り組んでいる。特に最近では、30年度の健康運動指導研究助成に2件が採択された。

#### 高齢者の介護予防体操 「いせはら筋活」教室

健康づくり支援事業の看板メニューは、会社設立当初から開催してきた地域密着型運動教室「いせはら筋活」だ。

高齢期の加齢に伴う筋量減少の予防や介護予防を目的とした教室で、現在、伊勢原市内で1回45分、週4回行っている。自重トレーニングとゴムバンドを利用したトレーニングの2種類があり、曜日や月によって入れ

表1●「いせはら筋活」自重トレーニングプログラム(例)

内容	目的	所要時間
①あいさつ、運動開始	社会参加、情報提供など	5分
②脳トレなどのアイズブレイク	認知症予防につながると思われる運動の実施	5分
③肩・股関節周辺の動的ストレッチング	肩こり・腰痛予防につながるウォーミングアップ	10分
④太もも周辺のトレーニング	ロコモティブシンドローム、サルコペニア予防。スクワット、カーフレイズ、フロントランジなど	10分
⑤体幹トレーニング	姿勢維持、腰痛予防など	10分
⑥太もも周辺の静的ストレッチング、深呼吸	クールダウン	5分

「筋活」の指導スタッフは、岡本氏とパートナー契約の健康運動指導士2名の計3名。取材日の担当者は指導歴6年の前原氏で、教室を担当して1年半ほどになる。参加者は8名で、70〜80歳代の人たちだ。前原氏は受付業務も行い、参加者とコミュニケーションを取りながら体調を確認する。運動指導では、一人ひとりに声をかけ、正しいやり方・強度でトレーニングできるように導く。「教室指導はライブ。参加者は楽しさを求めてお

り、指導者はそこで何ができるかが常に問われている」と位高氏は話す。前原氏は「週2回は実施してほしいが自宅ではなかなか続かない方もいる。45分で必要性和効果を感じられるようにプログラムを工夫する。今回は継続者が多く、よく運動したなと思えるよう負荷をかけた」と話す。教室開設から参加している女性は、「手首を骨折して手術し、3週間入院したが回復が早いと医師から言われた」と話す。また、今回初参加の男性は、「ストレッチや筋トレを自己流でやっていたが、しっかりと指導いただけるのがありがたい」と話し、定期的に通う予定にしている。

**特定保健指導や健康経営を通じて働く人たちの健康づくりを支援**

地域における健康づくり支援事業では、神奈川県県央・県西地域から、健康セミナーや講演、運動教室、プログラム作成の依頼が多い。最近では、企業や健保組合などからの依頼も増加している。また、特定保健指導にも積極的に取り組んでいる。特定保健指導は、令和元年9月から開始し、現在、1社2事業所で開催し

替える。週1回からの利用が可能で、利用料は会費1万円(10回分)と教材費等2000円(初回のみ)。現在、50歳代後半〜80歳代まで、週平均約40名が利用する。70歳代が多い。自重トレーニングでは、スクワットやカーフレイズなど下肢の筋トレを中心に、肩や股関節周辺のストレッチング、体幹トレーニング、脳トレなどを行う(表1参照)。ゴムバンドを使用したトレーニングでは、肩や背中、腕などの上肢の筋肉だけでなく、太もも周辺、ふくらはぎや脛など下肢の筋肉も含め、全身を使う

ようなメニューにしている。また、トレーニング法や理論などを記載した「トレーニングバイブル」(A4判20枚セット)を配付し自宅で実践や、定期的な体組成測定などを通して参加者の運動継続をサポートする。位高氏は、「筋トレに特化するのではなく健康寿命の延伸をめざし、終活まで総合的に進めていきたい」と筋活の目的を話す。

「筋活」は、市内の総合型地域スポーツクラブである「東海大学健康クラブ」が3年間での卒業制になった際に、卒業生の受け皿が求められたこともあり、「指導経験を頂いた、恩返しとして教室を開くことにした」と語る。

特定保健指導は、運動と栄養の組み合わせで効果が上がることから、健康運動指導士と管理栄養士が組んで行う。プログラムは、積極的支援に「個別面談」(カウンセリング)を多く取り入れているのが特徴で、面談時間も25分とやや長めだ(次頁・表2参照)。このプログラムは、ハイクラスが企画・提案し採用された。現在、発展させるために取り組んでいるのが「健康経営」を支援する事業だ。講義型減量プログラムや個別指導に加え、安全衛生大会や社内研修セミナーでの講演、体力測定などの健康チェックなど、これまで多くの事業所で働く人たちの健康づくり支援を実施してきた。講義・実技だけでなく、測定・分析、情報提供などあらゆる手法を取り入れて、専門家ならではの指導をしている。長期的に会社を支援し、業績向上までつなげていきたいと考えている。

表2●特定保健指導プログラムの概要(例)

回数(期間)	手法	主な内容
<b>積極的支援</b>		
1回目(初回)	グループ支援	健診結果の確認、健康づくりへの動機づけ、生活習慣の見直し行動計画策定、習慣の記録説明。食堂で昼食(懇親会)
2回目(2週間後)	面談25分	記録の確認、行動計画の実施状況の確認と個人に合った計画に変更
3回目(4週間後)	面談25分	行動計画の状況確認、目標の修正、実施状況等の称賛など
4回目(8週間後)	面談25分	対象者の状況に合わせた指導
5回目(3か月12週間後)	面談25分・通信	成果[途中]の確認、残り3か月の過ごし方を指導。栄養士が通信で状況の確認
6回目(18週間後)	通信	自立した健康づくりの実施状況の確認と支援
7回目(24週間後)	通信	半年間の成果の確認、リバウンド防止の助言、自立した健康づくり目標の設定
<b>動機づけ支援</b>		
1回目(初回)	グループ支援	積極的支援1回目と同じ内容で実施
2~4回目(2~12週間後)	メール配信	実施状況の確認と支援
5回目(3か月)	通信	成果の確認

型(体力測定など)や講義、実技などへの参加を必須としながら行うのが特徴で、健康教育を重視している。伊勢原市の健康ポイント事業は、平成28年度から運営してきた。令和元年度は、定員250名(20歳以上市民。先着順)、参加費1000円から歩数計(活動量計)を貸し出す。事業スケジュールは、修了式を含めて全8回。おむね月1回、健康講話(60分)が中心となっており、テーマは筋量、ロコモティブシンドロームの予防・改善、ウォーキング、栄養と睡眠、健康づくりの方法など多岐にわたる。初回と7回目に形態・体力測定、アンケート調査を行う。測定項目は、身長や体組成、ロコモ度測定、歩行測定などで、測定結果は参加者に講義を通じて返却し、自分の体力と予防・改善法を理解し、役立ててもらおうようにする。

伊勢原市では毎年度定員を満たし、市民に人気の事業になっている。29年度(参加者250名)について見ると、事業継続希望率は9割と高く、実施前後の体力測定比較では、歩行速度や大腿四頭筋を中心とする下肢筋力の向上、体脂肪率の減少、睡眠の改善などが認められた。担当の岡本氏は、「健康教育を重視したポイント事業は、参加者の内発的動機づけをしやすく、継続と満足度を同時に得やすい」と話す。また、同様のプログラムを本年から実施する綾瀬市の担当者は、「綾瀬市を元気にするために必要な事業だと思っている。参加者からも感謝の言葉や明るい報告を受けることが多く、自分もたくさん元気をもたえて、とてもうれしい」と評価している。

### 部活動の支援に「スポーツ科学講座」を実施

スポーツ活動支援は、部活動や体育の授業などへの指導者の派遣、アスリートサポート・マネジメント、スポーツ指導者養成講座の企画・運営などを展開しており、アスリート

による子どもたちの体力向上のための運動教室も実施している。部活動支援として、平成30年度は高校柔道部の依頼で「スポーツ科学講座」を開催した。講座は、体組成の測定とメンタルトレーニング講座の2部構成。競技力向上に必要な心技体について学びつつ、教養としてのスポーツ健康科学を教授する。最近では、筑波大学附属駒場中学校・高等学校の特別授業をするなど、広がりを見せている。「高校生の時からスポーツ科学に基づいた知識を理解して練習に取り組むことで質の向上だけでなく、教育的な効果の向上もめざしている」と位高氏は話す。



学校に出張してのスポーツ科学に関する特別授業

### 健康教育を重視した「歩数・健康ポイント事業」

「運動習慣をつくる健康経営」の取り組みを広げていきたいと考えている。ハイクラスでは、現在、伊勢原市など神奈川県3市で健康ポイント事業を受託・運営している。いずれも健康行動に対してポイントを付与して景品を進呈するという従来

型の事業とは異なり、健康チェック(体力測定など)や講義、実技などへの参加を必須としながら行うのが特徴で、健康教育を重視している。伊勢原市の健康ポイント事業は、平成28年度から運営してきた。令和元年度は、定員250名(20歳以上市民。先着順)、参加費1000円から歩数計(活動量計)を貸し出す。事業スケジュールは、修了式を含めて全8回。おむね月1回、健康講話(60分)が中心となっており、テーマは筋量、ロコモティブシンドロームの予防・改善、ウォーキング、栄養と睡眠、健康づくりの方法など多岐にわたる。初回と7回目に形態・体力測定、アンケート調査を行う。測定項目は、身長や体組成、ロコモ度測定、歩行測定などで、測定結果は参加者に講義を通じて返却し、自分の体力と予防・改善法を理解し、役立ててもらおうようにする。