

令和5年度Sport in Life 推進プロジェクト
スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業

企業におけるモーターコントロールエクササイズ介入が
スポーツ実施率および労働生産性に与える影響

令和6年2月23日

早稲田大学スポーツ科学学術院 金岡研究室



令和5年度Sport in Life 推進プロジェクト
 スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業
 【事業報告①:事業の全体概要】

代表団体名:早稲田大学スポーツ科学学術院 金岡研究室

事業タイトル:企業におけるモーターコントロールエクササイズ介入が
 スポーツ実施率および労働生産性に与える影響



構成団体	日本シグマックス株式会社
事業のターゲット	②働く世代・子育て世代 ③女性
実施フィールド (地域)	全国

事業内容(要約)

- ①: 株式会社ソシオネクストへのオンラインエクササイズ介入
- ②: 東京海上日動火災保険株式会社へのオンラインエクササイズ介入
- ③: (参考) 社会福祉法人こうほうえんへのオンラインエクササイズ介入

事業ターゲット

■本事業のターゲット像

労働時間と通勤時間が比較的長く、平日に運動を実施することが困難である20-50歳代の企業勤務者。
 ヨガ・ピラティスをベースとしたモーターコントロールエクササイズ(MCEx)を実施するため、特に若い女性には受け入れやすいと考えられる。

■ターゲットのスポーツ実施を促すためのポイント

令和4年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」年代別の週1日以上運動・スポーツ実施率は、特に20代~50代の働く世代で低い。
 男女別では男性が54.4%、女性が50.2%と男性より女性の実施率が低い。
 実施頻度が減ったあるいは増やせない理由「仕事や家事が忙しいから」が最も多く、次いで「面倒くさいから」であった。
 企業の勤務時間内や自宅でオンラインでMCExを行い、運動実施のきっかけを作ることが可能になると考える。

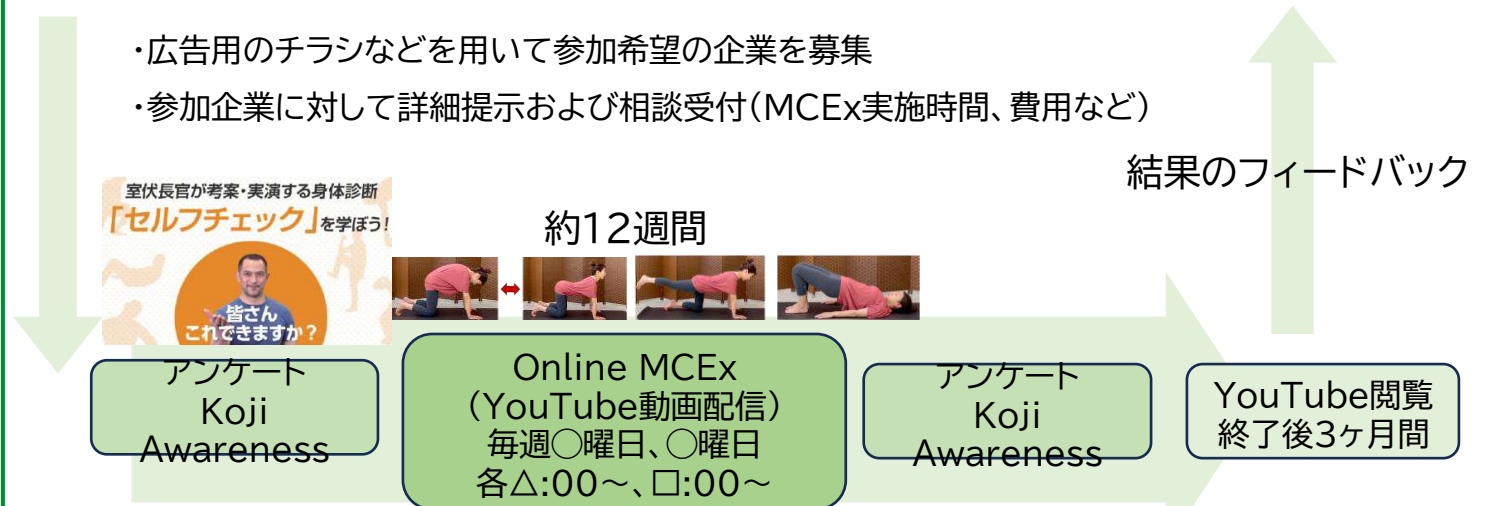
事業の背景

- ・新型コロナパンデミックの影響によってリモートワークを行なっている企業勤務数は相当な数に上る。
- ・長時間座位による脊柱や肩甲骨への負荷を減らして腰痛や肩こりなどの愁訴を軽減させる。
- ・オンラインピラティス・ヨガの需要、人気は近年高まっている。

本事業の狙い・実施概要

企業担当者(健康・保健に関わる課 保健師・看護師 等)

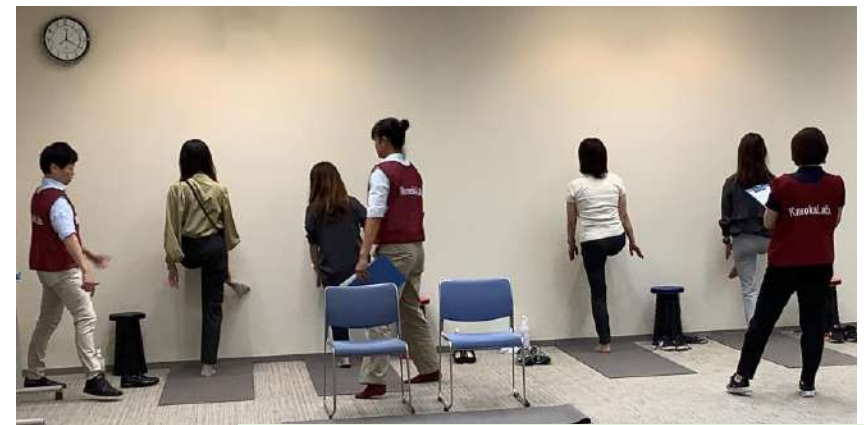
- ・広告用のチラシなどを用いて参加希望の企業を募集
- ・参加企業に対して詳細提示および相談受付(MCEx実施時間、費用など)



※ 毎回、google formを用いて出欠確認とエクササイズ実施頻度の確認

事業実施内容

東京海上日動火災保険株式会社 様 MCEx体験会とKoji Awareness測定の様子



参加者数:25名 測定員:4名 MCEx指導者:1名

復習用のYouTube動画配信



東京海上日動火災保険株式会社 様 へのオンラインエクササイズ介入
 毎週月曜日・水曜日 20:00~20:30 2枠/週

事業実施内容

株式会社ソシオネクスト 様へのオンラインエクササイズ介入 (参加者25名)



復習用のYouTube動画配信



株式会社ソシオネクスト 様へのオンラインエクササイズ介入
 毎週水曜日・金曜日 20:00~20:30、21:00~21:30 4枠/週

事業実施内容

(参考)社会福祉法人こうほうえん 様へのオンラインエクササイズ介入



こうほうえん様 3ヶ月間レッスン計画表

正しい姿勢で動作し
 腰痛/首/肩こりを改善しましょう!

基本の動作を習得 1-4週目 (2/5~2/27)	ドローインの習得	腰痛タイプチェック/ インナーマッスルを使う	背骨を一つずつ動かす①	背骨を一つずつ動かす②
胸郭と股関節の可動域改善 5-8週目 (3/4~3/26)	胸を反らせる練習	股関節の柔軟性獲得	お尻を使う練習	しなやかに全身を反らせる
日常動作につなげる 9-12週目 (4/1~4/23)	骨盤前傾を保つ	コアを安定させ胸を動かす	日常動作につなげる	片脚バランスにチャレンジ



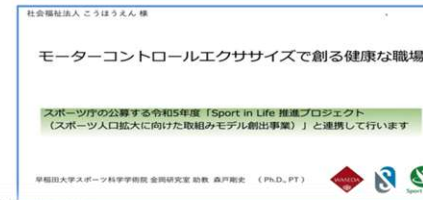
社会福祉法人 こうほうえん

こうほうえんの安全衛生への取り組み

社会福祉法人こうほうえん 法人本部
 研修人財部 健康対策室
 第1種衛生管理者・看護師
 廣江 美穂

新たな取り組み

早稲田大学スポーツ科学学術院 金岡恒治教授が
 スポーツ庁の令和5年度「Sport in Life推進プロジェクト」と連携して行っている、モーターコントロールエクササイズに参加し新たな取り組みを開始



週1回~2回 20分程度
 専属トレーナーの下で
 エクササイズを実施
 2月~5月までの3か月間
 ↓
 腰痛の状態・プレゼン
 ティズムの変化を評価
 する (2024年2月5日より)

復習・宿題用のYouTube動画配信

社会福祉法人 こうほうえん 様へのオンラインエクササイズ介入
 毎週月曜日・火曜日 12:30~12:50、13:00~13:20 4枠/週

鳥取労働局での講演資料

令和5年度Sport in Life 推進プロジェクト スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業 【事業報告③: 広報展開(募集・事業周知)】

代表団体名: 早稲田大学スポーツ科学学術院 金岡研究室

事業タイトル: 企業におけるモーターコントロールエクササイズ介入が
スポーツ実施率および労働生産性に与える影響



広報展開(募集・事業周知)



スポーツ庁 Sport in Life 推進プロジェクト

参加費
無料

Online モーターコントロールエクササイズ(MCEx) セッション

この取り組みは、スポーツ庁の公募する令和5年度「Sport in Life 推進プロジェクト(スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業)」の採択を受け、早稲田大学スポーツ科学学術院 金岡研究室と SPINE CONDITIONING STATION が行うものです。

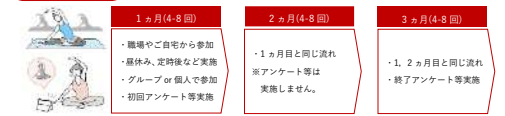
セッションの目的

経済産業省「健康経営オフィスレポート(Nagata T et al.,2018)」によると、従業員の就業を妨げる要素として、首の痛み/肩こり・腰痛・睡眠不足などがあげられています。このうち首の痛み/肩こり・腰痛に関して、予防・改善の基礎的な研究成果・エビデンスが出されており、これを企業従業員に展開することで従業員のプレゼンティズムおよびライフパフォーマンスを向上させると同時に、スポーツ実践率を高めることを目的とします。

このようなセッションを行います!

- ピラティス・ヨガの要素を取り入れた運動です。
 - 10~20名程度でOnlineレッスンを行います。
 - 1回20-30分を週1、2回、3ヵ月間実施します。
 - セッション初回と終了後に各種評価を実施します。
 - セッション実施の効果を公表します。
- ※個人情報等の保護には十分配慮致します。

セッションの流れ

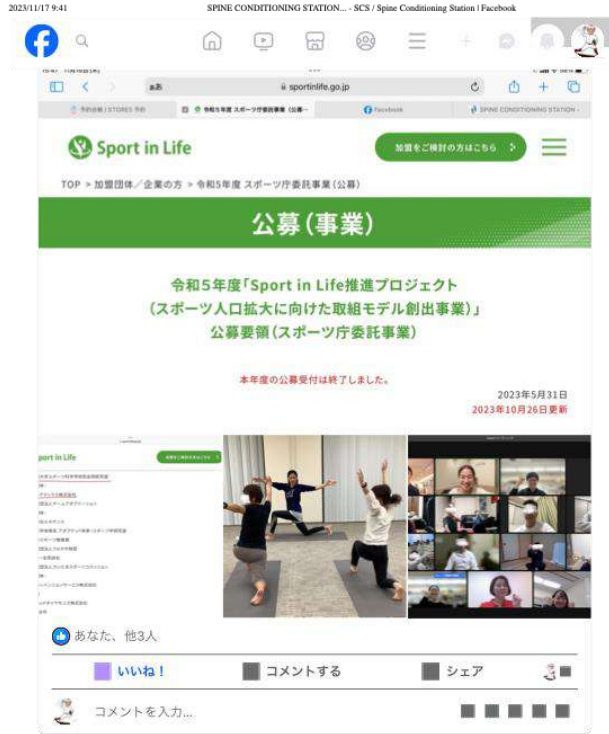


Onlineで動きの修正や効果の確認を行いながら実施するため10-20名単位で行います。参加人数、レッスン実施時間、頻度等をご相談に応じて対応させていただきます。

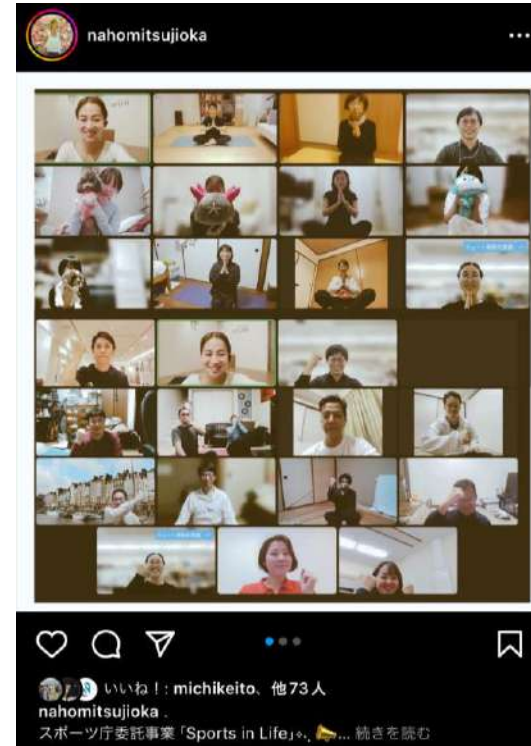
お問い合わせ先
SPINE CONDITIONING STATION 担当: 仁科倫抽 m_nishina@sigmax.co.jp
TEL: 03-6459-3110

企業への案内文
本広告を使用し企業に案内を実施した

広報露出



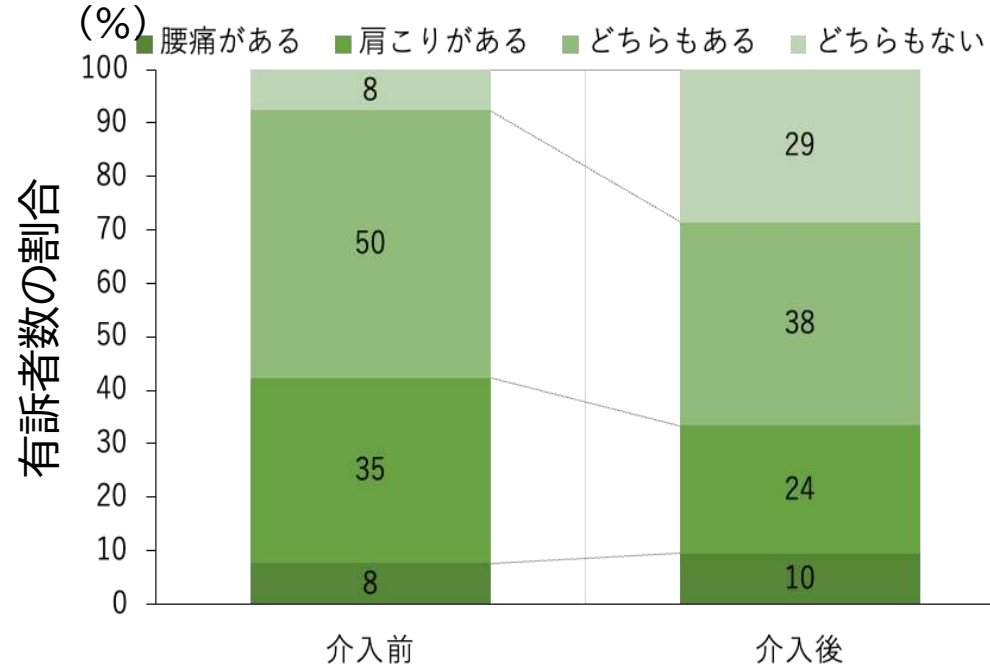
SPINE CONDITIONING STATIONのfacebook
辻岡トレーナー、河室トレーナー、
金岡研究室のInstagram



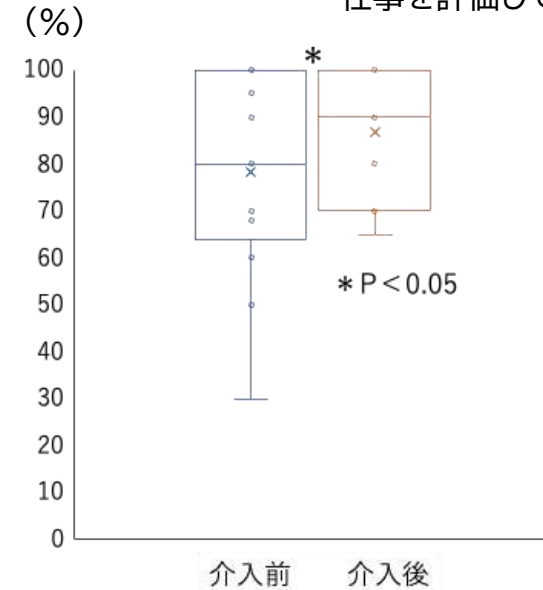
今後本事業で得られたデータを学術論文として投稿予定

効果検証の方法と結果

腰痛・肩こりの有無



労働生産性 : 病気やけががないときに発揮できる仕事の出来を100%として過去4週間の自身の仕事を評価してください。(1~100%)



結果に基づく要因の分析(仮説検証)

MCEx介入前の腰痛または肩こりを有する従業員は90%以上に及んだ。MCEx介入後は「肩こりがある」「どちらもある」と答えた方がそれぞれ9%、12%減少した。同時にどちらもないと回答した方が21%増加した。3ヶ月間の本オンラインMCEx介入は腰痛および肩こりに対して効果があったと考えられる。

労働生産性(プレゼンティーズム)の値が介入前平均78%に対して、介入後86%と向上した。

アンケートにおいて、以下のようなコメントがあった。

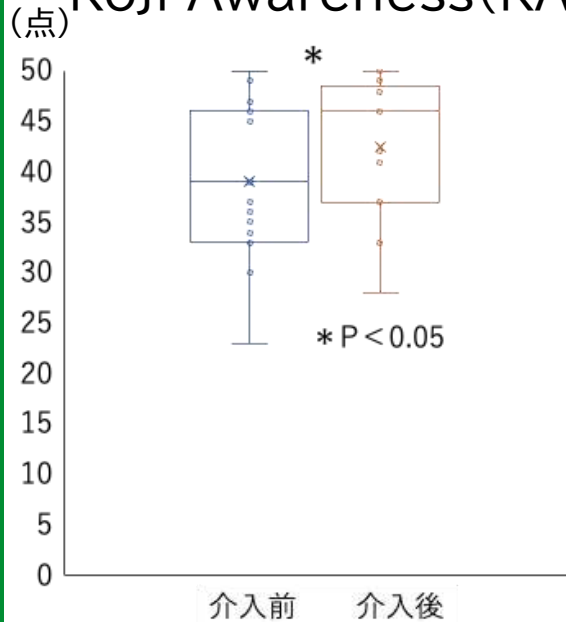
“エクササイズがあると、それまでに仕事を終わらそうという気持ちになるのでその日は効率が上がったかもしれません。”

“当日の朝からだがだるくて休んだりすることが減りました。総じて集中できている時間が増えているように感じます。”

MCEx実施による腰痛肩こりの軽減とともにスケジュールに組込むことでより生産性が向上した可能性がある。

効果検証の方法と結果

Koji Awareness (KA)



1, Neck Mobility

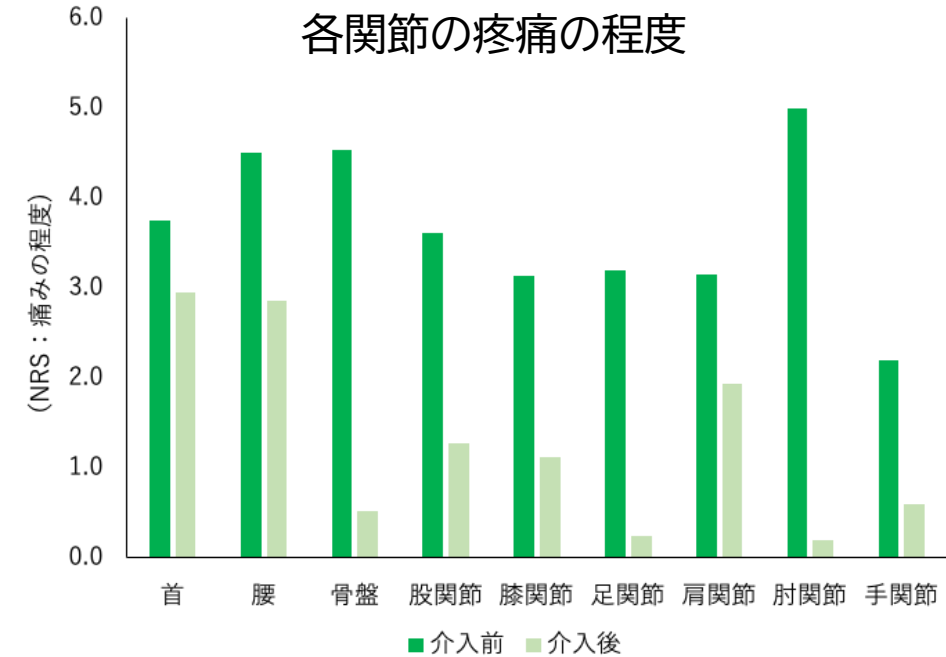
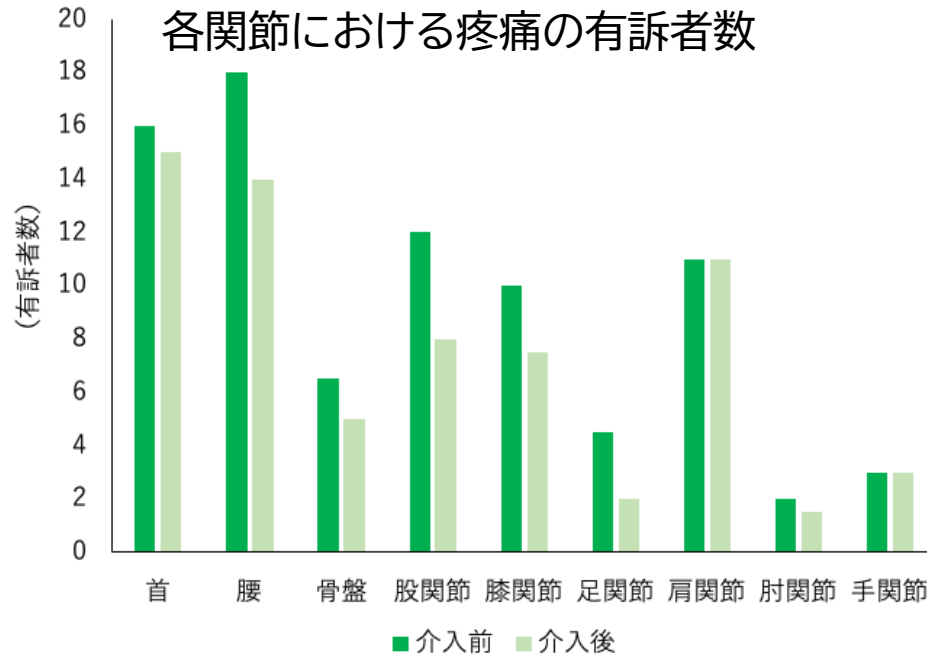


Google formを用いて各自で
 Koji Awarenessを実施

結果に基づく要因の分析(仮説検証)

以下、一部のアンケート結果を示す。
 “肩こりがなくなった、階段の昇降などが、すこし楽になった”
 “10年以上できなくなっていた正座ができるようになった。立ったまま安定して靴下を履けるようになった。”
 “姿勢を意識するようになったので首～肩甲骨周りの緊張感がとれやすくなりました。”
 KAを用いることで身体的な変化を客観的かつ主観的に感じることができ、従業員の”ワークパフォーマンス”向上に繋がったと考える。

効果検証の方法と結果



結果に基づく要因の分析(仮説検証)

各関節の疼痛の有訴者数、疼痛の程度の減少が3ヶ月のMCEx介入によってみられた。
 運動・スポーツ実施率のみならず関節痛が減少・軽減することは、企業の従業員にとっては良い副次的な効果である。
 以下、アンケート結果の一部を示す。

“肩関節の痛みがなくなった。股関節の可動域が広がった。”

“下腹を引き締める運動によって、腹筋と背筋の両方を使えるようになり、姿勢も良くなったと思います。”

“もともと反り腰で、長時間歩いたり、立ったりすると前腿が張りやすかったのですが、張りが気にならなくなり、たくさん歩けるようになりました。”

“エクササイズの前は、腰や前腿、背中の固さのケアのため、5年前から1か月に2回程度マッサージに通っていました。マッサージに通う回数が減りました。”

今後、腰痛特化型の事業を展開し、肩こりや腰痛を有する従業員を主な対象として実施することも可能である。(参考;こうほうえん)

効果検証の方法と結果

SF-36 生活の質を評価する質問紙

	身体機能	日常役割機能 (身体)	体の痛み	全体的健康感	活力	社会生活機能	日常役割機能 (精神)	心の健康
介入前	86	81	62	58	48	88	77	68
介入後	92	85	68	62	55	87	83	71

100点満点で点数が高いほど良好な結果である。

1. 身体機能:歩行、着替え、入浴など
2. 日常役割機能(身体):仕事や日常業務の身体的問題
3. 体の痛み:痛みの程度やその障害
4. 全体的健康感:健康状態の評価
5. 活力:活力や疲れなど
6. 社会生活:家族や第三者とのつきあい
7. 日常役割機能(精神):仕事や日常業務の心理的問題
8. 心の健康:神経質やゆううつ感など

結果に基づく要因の分析(仮説検証)

SF-36を用いて生活の質の評価を行った。介入前後を比較するとMCEx介入後の方が数値が高く、生活の質が良好なことがわかる。

以下、アンケート結果の一部を示す。

“出勤の時はそうでもないですが、在宅で変化のない生活の中では、レッスンを楽しみにすることができました。”

“エクササイズを実施した後は気持ちもスッキリすると感じます。”

“週に2回のエクササイズに参加するのが楽しみでした。”

“仕事が終わってもその日仕事であったことをくよくよ考えてしまうことが多かったが、エクササイズがあると、頭がリフレッシュされ、気分を切り替えることができた。”

“睡眠の質は良くなったように思う。”

MCEx介入による運動・スポーツ実施は生活の質へ良い効果をもたらすことが示された。特に在宅での勤務の場合、心身ともにリフレッシュするきっかけとなりうる。