

令和7年度「Sport in Life推進プロジェクト (セルフチェックの社会実装に向けたモデル創出事業)」 【ダイジェスト版】 ※詳細は別紙に記載

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:企業および健康診断実施施設におけるセルフチェックの導入と予防支援モデルの構築



構成団体

株式会社SPOTS

医療法人五一六五ナゴヤガーデンクリニック
※赤字はSport in Life コンソーシアム加盟団体

実施テーマ

(ア) 身体のうち内臓器や呼吸・循環器、内分泌・代謝系等を定期的な健康診断でチェックするように、運動器を「セルフチェック」を用いて定期的にチェックすることを、健康診断と運動して実施する又は健康診断のような形態で別途実施するモデル
(エ) 例えば運輸・配送業であればトラックドライバーや航空機の客室乗務員など、身体の部位に可動性や筋力、バランス等の機能低下が起こりうる場合に、「セルフチェック」を用いて運動器を毎月1回以上チェックし、「セルフチェック」の結果に応じた「改善エクササイズ」を毎日又は数日おきに実施するモデル

健診事業

実施概要

目的:健康診断にセルフチェックを並行するモデルを実装すること。健診データとセルフチェックデータの関連を調査すること。
対象:ナゴヤガーデンクリニックにおいて健康診断を受け、声掛けに応じ、全てのデータが得られた81名(男:39名、女:42名)
方法:健診後にセルフチェックを実施し、(セルフチェック合計、上肢項目、体幹項目、下肢項目)と健診データ(腹囲、血圧、脂質、血糖等)との関連を解析した。
結果:セルフチェック項目と腹囲・BMIのみ相関を認め、それ以外の項目では相関なし。

考察

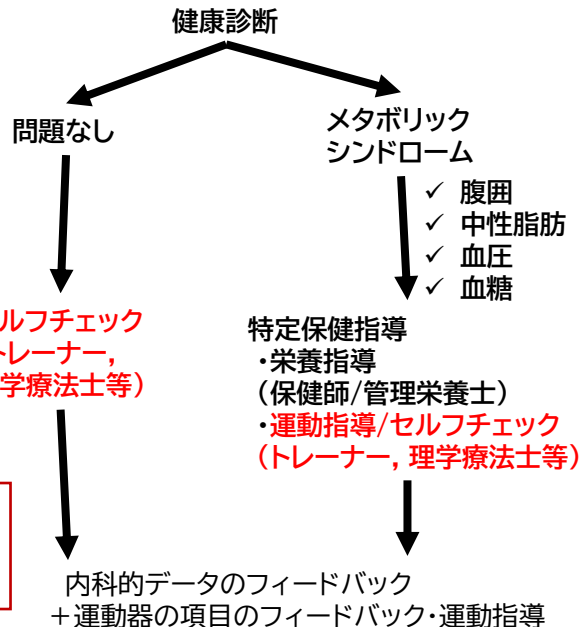
特定保健指導の効果は体重・腹囲の減少のみで、心血管症のリスクの改善は認められない
(Fukama et al., 2023)
→具体的な運動指導や継続的な支援を組み合わせることで、より効率的・効果的な取組に発展できる可能性を示唆

健診において運動器の検査項目は必要である

一方で

現状の健診項目では、運動器の機能を測ることはできない(本結果)

健診・保健指導に、本モデル事業(概要右図)のように具体的かつ実践を伴う
身体機能評価と運動指導を組み込む必要がある



企業事業

実施概要

企業においてセルフチェック(運動器11部位・50点満点)を導入した事業モデルの構築
【介入内容】6社・95名(男性69名、女性26名)

総合介入群

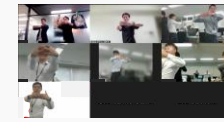
岐阜愛知電機(株) 計64名
シンボ(株)



エクササイズ、セミナー、オンライン相談

改善エクササイズ介入群

(株)十六総合研究所 計19名
NOBUNAGAキャピタルビレッジ(株)



朝5分エクササイズ(週2回×3ヶ月)

非介入群(対照群)

(株)弘光舎 計12名
(株)セーフティ



測定のみ
介入なし

【測定・評価指標】

身体機能	初回アンケート	最終アンケート
合計・体幹・下肢・上肢 (50点満点、前後比較)	プレゼンティーズム・労災・ヒヤリハット痛み・睡眠・運動習慣・現病歴	初回アンケート全項目 + 満足度評価

【結果【介入前後のセルフチェックスコア変化(平均値)】

評価項目	対照群	改善Ex群	総合群	P値	効果量 η^2
合計 (50点)	36.9→37.9	34.6→41.2***	40.1→42.6***	< .001	0.179 (大)
体幹	17.7→17.2 ↓	16.7→18.8***	17.9→19.1***	.005	0.109 (中)
下肢	19.2→19.9	18.5→22.1***	21.8→22.8***	.005	0.109 (中)
上肢	9.5→10.6	9.3→10.8***	10.7→11.4**	.26	0.029

【分析

① 改善エクササイズの有効性

介入することによって有意に改善を示し、中でも朝5分エクササイズ(週2回)でセルフチェック全項目が有意に改善。ラジオ体操の代わりとなる短時間での介入の有効性を実証できた。

② 健康経営との連動

PDCAが求められる健康経営優良法人との親和性が示唆された。また、申請書類サポートとの連動で高付加価値な支援が可能と示唆された。

<p>構成団体</p>	<p>株式会社学研ココファン、藤沢市、ミズノ株式会社、Fujisawa SSTコンソーシアム、株式会社ティップネス ※赤字はSport in Life コンソーシアム加盟団体</p>	<p>実施テーマ</p>	<p>(イ) フィットネスジム等において、身体のパフォーマンスを体力測定等によりチェックするように、運動器を「セルフチェック」を用いてチェックすることを、体力測定等と連動して実施する又は別途実施するとともに、「セルフチェック」の結果に応じた「改善エクササイズ」を併せ実施するモデル</p>
-------------	---	--------------	--

「シニア」と「住民」を対象とした、4か月間の改善エクササイズと初回と最終回のセルフチェックを通じて、改善エクササイズの実施効果と運営上の課題等を検証した。シニアは高齢者施設利用者を、住民は親子を対象として実証を行った。セルフチェックに加えて、体力測定・健康課題チェックも初回と最終回で行い、改善エクササイズの効果を多面的に検証した。あわせて、市民向けイベントの中で、セルフチェックと改善エクササイズに取り組んでもらう機会を設け、藤沢市内におけるセルフチェックの認知度向上をはかった。

【実施概要】

1) 学研ココファン藤沢エリアの入居者(シニア)への運動提供

- ★時期:10月31日(金)から1月30日(金)までの全8回 1回45分
- ★参加 改善エクササイズ実施群:4施設 各施設5~10名程度
参加対象群(セルフチェックのみ):1施設



2) Fujisawa SST周辺親子への運動提供

- ★時期:10月11日(土)から2月14日(土)までの全8回(月2回程度) 1回45分
- ★参加:未就学児とその保護者

3) Fujisawa SST文化祭でのステージイベントでの運動提供

- ★日程:11月15日(土) 40分 参加者によびかけて実施



【効果検証・分析】

1)学研ココファン藤沢エリアの入居者(シニア)への運動提供

実施群と対象群の前後の結果を統計解析したところ、実施群では「01首の可動性 回旋(左)」と「01首の可動性 回旋(右)」の2種目で、事後の結果が有意に改善していた(n<0.05)。一方、対象群では「01首の可動性 回旋(右)」の1種目で、事後の結果が有意に改善していた(n<0.05)。実施群の方が有意に改善していた種目が多かったとは言え、明確に実施群の方が事後の結果が良いとは言えない結果となった。痛みの程度・体力測定結果では両郡とも前後で

有意差は確認できなかった。

今回、実施群と対象群で明確な差は確認できなかった。その理由としては、平均介護度ならびに年齢が高い今回のような参加者に対しては、もう少し長期間の介入、あるいは、高頻度の介入が必要かもしれないと考察された。ただし、改善エクササイズについての参加者満足度ならびに継続参加意向は高く、本教室自体の実施価値は高かったと感じている。評価指標ならびに明確な実施成果が出る条件等については、今後の課題としていきたい。

2) Fujisawa SST周辺親子への運動提供

初回のセルフチェックから満点者がほとんどで、できない方が出たのは実施した50種目のうち、5種目のみであった。一方で、事後のセルフチェックは参加者全員が全ての項目を実施できていた。初回できない人が出た5種目について、前後の改善度を統計解析行ったところ、有意差は確認できなかった。体力測定結果、部位別の痛みの状況にも前後で統計的な有意差は確認できなかった。

一方で、改善エクササイズについての参加者満足度ならびに継続参加意向は高く、全員が最高位の評価であった。本教室の設置方法としてはターゲット層にフィットしていたが、セルフチェックの実施対象層として、30代ぐらいの成人層は必要性は高くない(まだ必要性は低い)ことが確認できた。

【事業の振り返りと今後に向けて】

- ◆ 運動・評価ともに、少し難しいぐらいの方が取り組んで楽しく、意欲が出るので、セルフチェックと改善エクササイズは若い世代よりシニア世代にフィットすると感じられた。今期はシニア参加者の改善エクササイズ実施効果をセルフチェック結果から導くことができなかった点は課題として残ったが、参加者が楽しく・意欲的に取り組む姿は確認することができた。
- ◆ 改善エクササイズの実施成果を数字で示すことができると継続実施に向けた弾みとなるため、実施方法等を今後も関係者と協議していきたい。
- ◆ 今回単発イベントでセルフチェックと改善エクササイズを実施した。参加者(子どもと30~50代)はあまり苦勞することなく実施できていたが、「できる・できない」が明確にわかるものはイベントに向いており、イベントの中で普及・啓発をはかることも有益だと感じられた。

<p>構成団体</p>	<p>愛媛県ウォーキング協会、兵庫県ウォーキング協会、NPO法人神奈川県ウォーキング協会、鹿児島県ウォーキング協会、NPO法人東京都ウォーキング協会、セイコータイムクリエーション株式会社 ※赤字はSport in Life コンソーシアム加盟団体</p>	<p>実施テーマ</p>	<p>(ウ)参加人数の多いスポーツ大会やイベント、実施頻度の多いスポーツ教室や部活動、サークル活動等において、準備体操や整理体操等の一環として「セルフチェック」「改善エクササイズ」の一部を組み入れて実施するモデル</p>
-------------	---	--------------	--

◆事業の概要と実績

(1) 全国で開催するウォーキング大会での『セルフチェック』『改善エクササイズ』の周知・実践

- 1) ウォーキング大会参加者への告知方法 …… 全国で開催するウォーキングイベント(愛媛、埼玉、兵庫、神奈川、東京、鹿児島)で「セルフチェック」の紹介、セルフチェックを取り入れた準備運動を行う。
→告知目標66,000人に対し69,550名に紹介することができた
- 2) 『セルフチェック』の実践 …… ウォーキングゴール後に会場内に設置した特設ブースにて「セルフチェック」を実際に体験してもらう。
→実施目標1,700名に対し703名、モニター登録目標340名に対し67名であった



(2) 『セルフチェック』及び『改善エクササイズ』を正しく実施させるためのアシスタントの育成

日本ウォーキング協会が認定する指導資格者に対し、『セルフチェック』『改善エクササイズ』を正しく実施させるためのアシスタントの育成を行う。

- 日本ウォーキング協会認定指導者への告知目標1,200名に対し1,270名に告知できた
- ・『セルフチェック』『改善エクササイズ』研修実施目標人数120名に対し117名の指導者に研修を受講させた
- ・『セルフチェック』『改善エクササイズ』実施アシスタント認定目標人数24名に対し、10名が実際にウォーキング教室やイベントで実践した



◆事業の振り返りと今後に向けて

(1) 全国で開催するウォーキング大会での『セルフチェック』『改善エクササイズ』の周知・実践

- 「セルフチェック」とウォーキングはとても相性が良く、ウォーカーからもおおむね高評価を得ており、今後も大会等の準備運動で取り入れていくことを推奨していく。特に、ウォーキングを長く続けていくためには歩き方だけではなく、筋力、筋持久力、関節の可動域、身体全体のバランスが重要であることを説明することによって、自分の今のからだの状態を確認することの意義を理解してもらえた。

(2) 『セルフチェック』及び『改善エクササイズ』を正しく実施させるためのアシスタントの育成

- 全国で活躍する協会認定指導者に対し、今後も「セルフチェック」「改善エクササイズ」の研修を今後も実施していくことを計画している。協会認定指導者もウォーキング指導を行う上で「セルフチェック」についてはとても有意義であると感じており、既に実際に研修を受講した指導者が、自分の担当するウォーキング教室やイベントで「セルフチェック」等を実践している。



構成団体

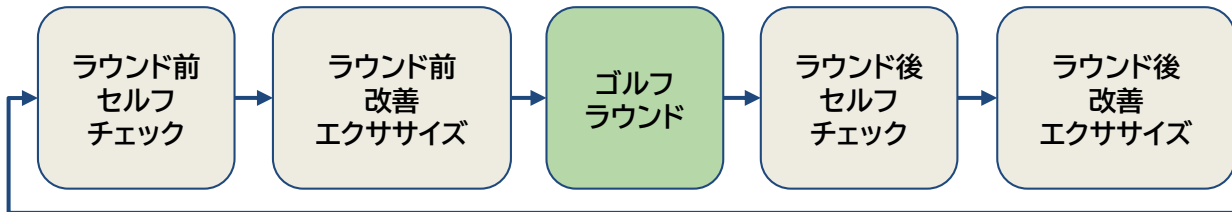
- ・一般社団法人日本ゴルフフィットネス協会
- ・一般社団法人ゴルフライフデザイン
- ・株式会社セブンハンドレッド

実施テーマ

(ウ) 参加人数の多いスポーツ大会やイベント、実施頻度の多いスポーツ教室や部活動、サークル活動等において、準備体操や整理体操等の一環として「セルフチェック」「改善エクササイズ」の一部を組み入れて実施するモデル

実施概要

- ・「セルフチェック」と「改善エクササイズ」をゴルフの特性に合わせて最適化し、ゴルファーに身体の状態の把握を習慣づけることで、身体機能向上と怪我予防を目指す
- ・全国のゴルフ場やゴルフ練習場で開催するゴルフイベントやラウンド会で手軽にセルフチェックを知り、体験できるセミナーイベントを実施し、「セルフチェック」や「改善エクササイズ」の認知度向上を図る



また、「セルフチェック」と「改善エクササイズ」を定常的かつ習慣的に実施できる大学の授業やゴルフ練習場でのレッスンへの組み込みを今後の事業展開として見据え、武蔵野美術大学の学生やゴルフトレーナーへのセルフチェックの広報活動も実施

効果検証

- ・ 関東・関西・東海のゴルフ場で12回、ゴルフ練習場で2回のイベントを開催し、50~60代を中心に168名のゴルファーに参加いただき、「紙風船エクササイズ」を含めて3~4項目のチェックを実施し、インフルエンサーのSNSでのPRも含めて認知に繋げることができた
- ・ ゴルファーの得点率が同年代との比較で相対的に高い結果となっており、「セルフチェック」と「改善エクササイズ」のサイクルが、身体機能向上と怪我予防を通して、「ゴルフ」の継続に寄与する上、待ち時間も長い「ゴルフ」との親和性は非常に高いことが分かった
- ・ 「飛距離を伸ばしたい」や「スコアアップに繋がりたい」などのニーズが強いゴルファーが多く、「セルフチェック」と「ゴルフのスキルアップ」との繋がりを示すことで深く興味を持っていただけることが分かった

分析

- ・ セルフチェックイベント実施から約2~3ヶ月後に実施した継続以降のアンケートでは、約78.3%の方が「セルフチェック」や「改善エクササイズ」を継続できておらず、その理由は「やり方を忘れてしまった(約61.1%)」「面倒になってしまったから(約33.3%)」だった
- ・ また、継続している方も継続していない方の半数以上が継続しやすくするための仕組みとして「チェック項目を絞る」という回答をされていたため、ゴルフにカスタマイズした形で短時間で実施できる覚えやすいプログラムを構築したり、ゴルフコーチやフィットネストレーナーを通して、日々のライフスタイルに組み込んでもらう仕組みを構築したりする必要があると考えられる