

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)」

# ウォーキング大会から広める『セルフチェック』の 周知・実践と『改善エクササイズ』の啓発

令和8年2月27日

一般社団法人日本ウォーキング協会



**Sport in Life**

<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>
-------------	---	--------------	--

## ◆事業の実施内容(詳細)

### (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

本事業で、対象とするウォーキング大会(2025年9月～2026年2月開催)において、以下の事業を実践します。

#### 1)ウォーキング大会参加者への告知方法

- ①大会誌への掲載、または参加キットにチラシを封入し参加者へ配布
- ②大会出発式(ステージ)にて、『セルフチェック』『改善エクササイズ』の紹介、デモンストレーション
- ③準備体操の一環として、『セルフチェック』『改善エクササイズ』の実施(一部)

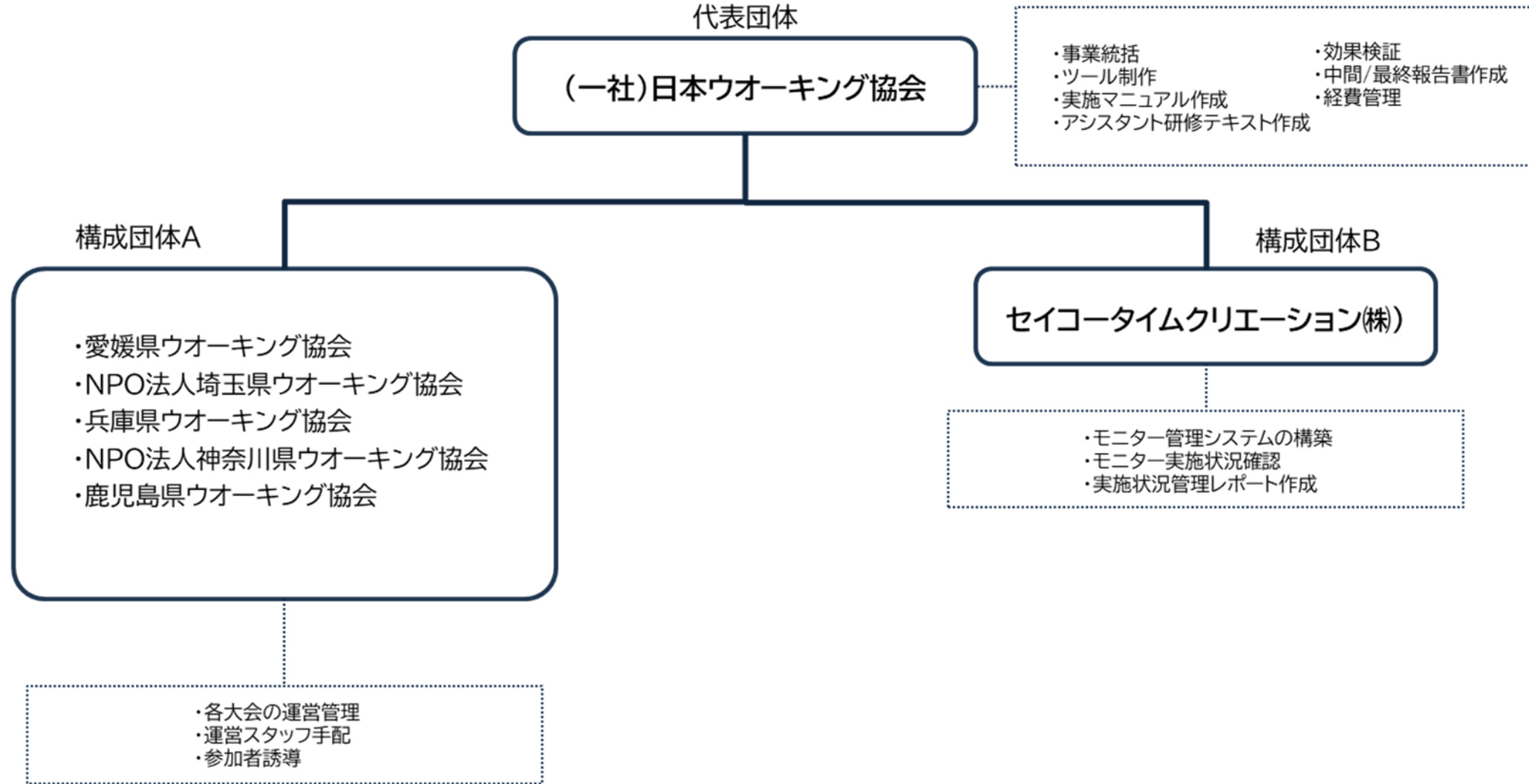
#### 2)『セルフチェック』の実践

- ④参加者がゴール後に特設ブースに呼び込み、2人1組にて『セルフチェック』実践、スコアカード記入
- ⑤改善エクササイズの紹介と、改善エクササイズ実施モニターの登録推進  
⇒1ヶ月間自宅にて改善エクササイズを実施(動画をDL視聴)していただき、その後再び『セルフチェック』を実施し、スコアカードを送付してもらう
- ⑥改善エクササイズ実施後の効果検証の実施

### (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います。  
具体的には、指導資格者向けの『スキルアップ研修』のテーマに『セルフチェック』『改善エクササイズ』を設定し、正しい知識を学ぶとともに、自ら実践し効果検証を行わせます。  
さらに『セルフチェック』『改善エクササイズ』実施アシスタントとして自ら活動し、普及活動を支援していただける方を対象として、実施アシスタント認定研修を実施し、(1)の大会ブース等で活動していただきます。

No.	スキルアップ研修	内容	単位数
1	「セルフチェック」「改善エクササイズ」の手引き	同手引きに基づき、目的～「セルフチェック」「改善エクササイズ」の内容、実践方法(①～⑩)を学び、実際に自ら「セルフチェック」を行い、スコアリングをさせる	1
2	「改善エクササイズ」の実践と効果検証	No.1の「セルフチェック」実施後、自ら「改善エクササイズ」を1ヶ月間実施し、再び「セルフチェック」を行い、1で実施したスコアリングと改善エクササイズ実施後のスコアリングを比較し、効果検証を行う(レポート提出)	1
3	「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研修	上記No.1, 2受講者のうち、特に「セルフチェック」「改善エクササイズ」実施アシスタントとして自ら活動し、普及活動支援を望む方を対象として、指導方法、注意点、コミュニケーションスキル等を習得させる	



(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瀬戸内しまなみ海道スリーデーマーチ

- ・実施日 2025年10月3(金)～5日(日)
- ・会場 愛媛県今治市 みなと交流センター「みなとは一ぱりー」
- ・参加人数 3日間合計 3,758名
- ・体験者 3日間合計 45名
- ・指導者 セルフチェック指導員 田村憲一氏
- ・実施内容
  - ①参加者全員にゴール受付にて「セルフチェック」チラシ配布
  - ②出発式で「セルフチェック」について説明、準備体操でセルフチェック実施
  - ③特設ブースにてセルフチェック体験
  - ④セルフチェック体験者のスコアを見える化



出発式での紹介の様子



準備体操でのセルフチェック実施



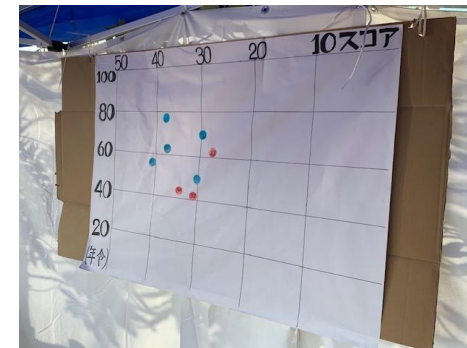
特設ブースでのセルフチェック体験の様子



・元々準備体操は、地元企業のアシックスが行うこととなっていたが、アシックス社の社員がセルフチェックを以前行ったことがあるとのことで、急遽準備体操に取り入れてもらった  
 ・ゴール後、興味を持っていただくが、ブースに立ち寄り方が少なく誘導に苦労した  
 (初日、2日目ともに小雨が降る天候も影響、3日目は天候回復)  
 ・当初、全ての項目を行ってもらい、そのスコアを模造紙に張り出し自分のポジションを見える化したが、11部位全てを行うと20～30分時間を要してしまうため途中から現在調子の悪い部位を聞き出し、その部位のセルフチェックと改善エクササイズに切り替えた(それでも20分程度時間を要した)



マットを敷いて体幹部の確認等も実施



★参加していただいた方のスコアを年齢別スコアボードにプロットし、自分のポジションを見える化  
 →全部位を実施しなければならず、途中で断念

## ② 日本スリーデーマーチ

- ・実施日 2025年11月1(土)～3日(月・祝)
- ・会場 埼玉県東松山市 中央会場(東松山市立松山第一小学校)
- ・参加人数 3日間合計 50,038名
- ・体験者 3日間合計 約400名
- ・指導者 セルフチェック指導員 森戸剛史氏、栗島優都紀氏、川野浩二氏、岡田和吉氏、赤坂智美氏
- ・実施内容 ①参加者全員にゴール受付にて「セルフチェック」チラシ配布  
②出発式で「セルフチェック」について説明、準備体操でセルフチェック実施  
③特設ブースにてセルフチェック体験(体験者にはトートバッグ進呈)  
④PCモニターにてセルフチェック、改善エクササイズ、紙風船エクササイズ動画を紹介



準備体操でセルフチェックを実施



1グループ4～5人として、2～3グループ同時並行で実施  
(特設ブース内だけでなくブース外でも実施)

- ・日本最大のウォーキングイベントで3日間晴天に恵まれた中で実施できた
- ・出発式で、セルフチェックの説明、及び準備体操にセルフチェックを取り入れて実施した
- ・ゴール時にセルフチェックのチラシを配布
- ・ゴール後特設ブースにてセルフチェック体験者に、オリジナルトートバッグ進呈の特典を付けたところ、テント前に常に行列ができるほど盛況であった
- ・実施部位については、01首の可動性、02肩の可動性、03肩甲骨の可動性、07股関節と背骨の可動性(前屈のみ)、08上半身と下半身の可動性と身体の安定性、10下半身の筋力の6部位を実施、スコアリング表を配布し、自分で実施結果を記載させ、残りの部位については自宅で実施するよう説明(QRコードを読み込んで)
- ・セルフチェックの他、紙風船エクササイズについても実施(特に子供連れグループに)
- ・指導者3名+アシスタント3～5名体制で行ったが、実施人数が多く指導者が疲労困憊した



子供連れグループには紙風船エクササイズも実施

### ③ 加古川ツデーマーチ

- ・実施日 2025年11月8(土)～9日(日)
- ・会場 兵庫県加古川市 加古川市役所前広場
- ・参加人数 2日間合計 3,314名
- ・体験者 2日間合計 約80名
- ・指導者 セルフチェック指導員 田村憲一氏
- ・実施内容
  - ①参加者全員にゴール受付にて「セルフチェック」チラシ配布
  - ②出発式で「セルフチェック」について説明、準備体操でセルフチェック実施
  - ③特設ブースにてセルフチェック体験(体験者にはトートバッグ進呈先着70名)
  - ④PCモニターにてセルフチェック、改善エクササイズ、紙風船エクササイズ動画を紹介



出発式でのセルフチェック紹介

- ・2日間開催のうち、2日目は荒天での開催となった
- ・出発式で、セルフチェックの説明、及び準備体操にセルフチェックを取り入れて実施した
- ・ゴール時にセルフチェックのチラシを配布
- ・ゴール後特設ブースにてセルフチェック体験者に、前回に引き続きオリジナルトートバッグ進呈の特典を付けた(在庫が約70個)
- ・実施部位については、01首の可動性、02肩の可動性、03肩甲骨の可動性、07股関節と背骨の可動性(前屈のみ)、08上半身と下半身の可動性と身体の安定性、10下半身の筋力の6部位を実施、スコアリング表を配布し、自分で実施結果を記載させ、残りの部位については自宅で実施するよう説明(QRコードを読み込んで)
- ・セルフチェックの他、紙風船エクササイズについても実施(特に子供連れグループに)
- ・指導者1名+アシスタント1名体制で実施



準備体操でセルフチェックを実施

#### ④ 城下町おだわらツデーマーチ

- ・実施日 2025年11月15(土)～16日(日)
- ・会場 神奈川県小田原市 小田原城址公園銅門広場
- ・参加人数 2日間合計 3,513名
- ・体験者 2日間合計 約60名
- ・指導者 セルフチェック指導員 森戸剛史氏
- ・実施内容
  - ①参加者全員にゴール受付にて「セルフチェック」チラシ配布
  - ②出発式で「セルフチェック」について説明(会場が狭いため準備体操実勢せず)
  - ③特設ブースにてセルフチェック体験
  - ④PCモニターにてセルフチェック、改善エクササイズ、紙風船エクササイズ動画を紹介



出発式でのセルフチェック紹介

- ・2日間とも好天に恵まれた
- ・出発式で、セルフチェックの説明を行った(会場が狭いため準備運動は実施していない)
- ・ゴール時にセルフチェックのチラシを配布
- ・実施部位については、01首の可動性、02肩の可動性、03肩甲骨の可動性、07股関節と背骨の可動性(前屈のみ)、08上半身と下半身の可動性と身体の安定性、10下半身の筋力の6部位を実施、スコアリング表を配布し、自分で実施結果を記載させ、残りの部位については自宅で実施するよう説明(QRコードを読み込んで)
- ・ノベルティがなかったためか、なかなかブースに立ち寄る参加者が少なかった
- ・セルフチェックの他、紙風船エクササイズについても実施(特に子供連れグループに)
- ・指導者1名+アシスタント1名体制で実施



特設ブースでのセルフチェック体験の様子



紙風船エクササイズ実施の様子

## ⑤ 東京バイサイドツーデーマーチ

- ・実施日 2025年11月29(土)～30日(日)
- ・会場 東京都中央区 お台場シンボルプロムナード公園 夢の広場
- ・参加人数 2日間合計 4,982名
- ・体験者 2日間合計 約80名
- ・指導者 セルフチェック指導員 二神沙知子氏
- ・実施内容
  - ①参加キットにチラシを同梱し参加者全員に配布
  - ②出発式で「セルフチェック」について説明(吉本芸人レギュラー2名と掛け合い紹介)
  - ③特設ブースにてセルフチェック体験
  - ④PCモニターにてセルフチェック、改善エクササイズ、紙風船エクササイズ動画を紹介

- ・2日間とも好天に恵まれた
- ・出発式で、セルフチェックの説明、及び準備体操にセルフチェックを取り入れて実施した。総合MCのレギュラー(吉本芸人:JWA指導者)との掛け合いで楽しく紹介、準備運動を行った。
- ・参加キットにチラシを同梱し、参加者全員に配布
- ・実施部位については、01首の可動性、02肩の可動性、03肩甲骨の可動性、07股関節と背骨の可動性(前屈のみ)、08上半身と下半身の可動性と身体の安定性、10下半身の筋力の6部位を実施、スコアリング表を配布し、自分で実施結果を記載させ、残りの部位については自宅で実施するよう説明(QRコードを読み込んで)
- ・ノベルティがなかったためか、なかなかブースに立ち寄る参加者が少なかった
- ・セルフチェックの他、紙風船エクササイズについても実施(特に子供連れグループに)
- ・指導者1名+アシスタント1名体制で実施



## ⑥ いぶすき菜の花ツーデーマーチ

- ・実施日 2026年2月7(土)～8(日)
- ・会場 鹿児島県指宿市 ふれあいプラザなのはな館
- ・参加人数 2日間合計 3,945名
- ・体験者 2日間合計 38名
- ・指導者 セルフチェック指導員 渡邊良一、
- ・実施内容
  - ①参加キットにチラシを同梱し参加者全員に配布
  - ②出発式で「セルフチェック」について説明、セルフチェックと取り入れて準備運動を実施
  - ③特設ブースにてセルフチェック体験
  - ④PCモニターにてセルフチェック、改善エクササイズ、紙風船エクササイズ動画を紹介

- ・南国いぶすきでの開催であったが、最強寒波により、初日は強風、2日目は大雪という気候だった
- ・出発式で、セルフチェックの説明、及び準備体操にセルフチェックを取り入れて実施した。  
※2日目は吹雪いていたため、準備運動でのセルフチェックは行わず
- ・参加キットにチラシを同梱し、参加者全員に配布
- ・実施部位については、01首の可動性、02肩の可動性、03肩甲骨の可動性、07股関節と背骨の可動性(前屈のみ)、08上半身と下半身の可動性と身体の安定性、10下半身の筋力の6部位を実施、スコアリング表を配布し、自分で実施結果を記載させ、残りの部位については自宅で実施するよう説明(QRコードを読み込んで)
- ・ゴール後に特設ブースに立ち寄る人数が少なかった(強風と寒波のため)。2日目は実施せず。
- ・指導者1名+アシスタント1名体制で実施



# 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)」 【事業の実施内容】

代表団体名: 一般社団法人日本ウォーキング協会

事業タイトル: ウォーキング大会から広める『セルフチェック』の周知・実践と『改善エクササイズ』の啓発



## ※大会特設ブースで使用したツール類



**スポーツ庁室伏元長官が考案した身体診断  
「セルフチェック」をやってみよう!**

肩甲骨の可動性	足首の柔らかさ
胸椎の可動性	股関節と背骨の可動性
下半身の筋力	首の可動性
肩の可動性	上体の筋力
股関節の可動性	上半身と下半身の可動性と身体の安定性
体幹部の筋力	

**身体診断「セルフチェック」とは!?**  
「セルフチェック」は、室伏広治氏(ハンマー投げオリンピック金メダリスト、スポーツ庁元長官)が独自に考案したメソッドで、老若男女問わずに自分のペースで簡単に自分の身体の状態を知ることができます。  
➢ 自分自身の身体の機能が十分かどうかを確認できる  
➢ 問題点をセルフチェックして、エクササイズで身体を改善できる

**動画を見ながらセルフチェックを実際に行ってみよう!**  
左のQRコードを読み取って、「セルフチェックチャレンジモニター」に登録(無料)すると、各部位のセルフチェックの方法を動画で確認することができます。さらに詳しい部位については、「改善エクササイズ」を行っていくことで身体機能の改善が見込めます。ぜひホームページを御確認ください。

**大会当日、特設ブースで体験できます**  
特設ブースでは、11の部位についてセルフチェックにより、ご自身の全身の機能チェックを行っていただきます。さらに機能低下している部位を効率よく改善するためのエクササイズについてもご習得できます!  
気軽にお立ち寄りください!

**Sport in Life** スポーツ庁2025年度Sport in Life推進モデル事業

**身体診断『セルフチェック』**

**Sport in Life** スポーツ庁2025年度Sport in Life推進モデル事業

**「改善エクササイズ」モニターチャレンジに参加しよう!**  
～ 1ヶ月間、自分の身体を知り、改善する! ～

スポーツ庁が推進する自身の身体状態を知るための「セルフチェック」と、可動性・筋力・バランス等の改善を図る「改善エクササイズ」を実践して体験したモニターを募集しております。セルフチェックや改善エクササイズを通して、身体機能を向上させることで、仕事や日常生活での生産性を維持し、充実した毎日を送ることに繋がります。是非モニターに登録し、チャレンジしてみませんか!

**モニターの活動内容**  
モニター登録後、1ヶ月間「改善エクササイズ」の動画を毎日見ながらエクササイズを実施していただきます。  
➢登録後、「セルフチェック」を実施し、自身の身体機能をチェックする  
➢「セルフチェック」でX(できなかった)部位について「改善動画」を見ながらエクササイズを実施する(毎日1回以上)  
➢1ヶ月後、再び「セルフチェック」を実施し、改善度合いをチェックする  
➢アンケートにて取組状況を報告する  
※ご自宅でも職場でも少しのスペースがあればどこでも簡単に取り組める内容です。

**「改善エクササイズ」モニター参加方法**

- Step 1 J-Walkingエントリーサイトにて、改善エクササイズモニターを申し込む  
(<https://jwalking.jp/zenkoku/selfcheck-monitor/>) QRコード①
- Step 2 「J-Walking」マイページ内の「eラーニング」を開き、スター時の「セルフチェック」を実施しスコアシートへ点数を記載してください
- Step 3 改善エクササイズ動画を毎日見ながら、スコアシートに取り組む
- Step 4 1ヶ月後、事後「セルフチェック」を実施しスコアシートに点数を入力する
- Step 5 最後にアンケートにて取り組み状況をレポート入力して終了

①J-Walking申込サイト 詳細はHPはこちら

**Sport in Life**  
2025年度スポーツ庁Sport in Life取組モデル創出採択事業  
実施団体: 一般社団法人日本ウォーキング協会  
お問合せ info@jwalking.jp  
詳細ホームページ <https://selfcheck.jwalking.jp>

**モニターに参加してプレゼントをゲットしよう!!**

## 参加者へ配布した「セルフチェックチラシ」(A4両面がー)

**スコアリング表**

No.	チェック名	男	女	点
01	首の可動性 Neck Mobility (flexion, extension, lateral flexion, rotation)	Subtotal		
02	肩の可動性 Shoulder mobility (internal rotation)	Subtotal		
03	肩甲骨の可動性 Scapular mobility (elevation)	Subtotal		
04	胸椎の可動性 Thoracic spine mobility (rotation)	Subtotal		
05	上体の筋力 Upper trunk extremity stability & strength	Subtotal		
06	股関節の可動性 Hip mobility	Subtotal		
07	股関節と背骨の可動性 Hip and spine mobility	Subtotal		
08	上半身と下半身の可動性と、身体の安定性 Upper and lower extremity mobility & stability	Subtotal		
09	体幹部の筋力 Abdominal muscles strength	Subtotal		
10	下半身の筋力 Lower extremity strength	Subtotal		
11	足首の柔らかさ Ankle mobility (dorsi flexion)	Subtotal		

**GOAL お疲れ様でした!**

スコア	41-50点	2025年度モデル創出採択事業
スコア	31-40点	2025年度モデル創出採択事業
スコア	21-30点	2025年度モデル創出採択事業
スコア	11-20点	2025年度モデル創出採択事業
スコア	0-10点	2025年度モデル創出採択事業

**Sport in Life** 2025年度スポーツ庁Sport in Life取組モデル創出採択事業

## ブース内で配布したチャレンジモニター募集チラシ

**身体診断「セルフチェック」**

**セルフチェック留意事項**  
・実施の際は必ず安全に気を付けて実施し、実施する際は怪我に十分注意しましょう。  
・セルフチェックは、1ヶ月間毎日実施し、改善エクササイズの実践をお願いします。  
・セルフチェックは、1ヶ月間毎日実施し、改善エクササイズの実践をお願いします。  
・セルフチェックは、1ヶ月間毎日実施し、改善エクササイズの実践をお願いします。

**「セルフチェック」は、1ヶ月間毎日実施し、改善エクササイズの実践をお願いします。**

## テント内に掲示したセルフチェックパネル

特設テント横に【セルフチェック】のぼりを掲示

セルフチェック体験者に記入してもらったスコアリング表



## Ⅱ.『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

回	実施日時	実施方法	講師	参加者
第1回	2025年12月23日(火) 19:00~21:00	オンライン(ウェビナー)	株式会社tsumeplus 大塚裕司氏	32名
第2回	2026年1月9日(金) 19:00~21:00	オンライン(ウェビナー)	株式会社tsumeplus 大塚裕司氏	46名
第3回	2026年2月28日(土) 9:00~11:00	オンライン(zoom)	株式会社tsumeplus 大塚裕司氏	39名

- ・JWA指導資格者に対し、スキルアップ研修会のテーマとして、「セルフチェック」「改善エクササイズ」を設定し、受講させることとした。
- ・研修の実施については、ウェビナー及びzoomでのオンライン研修とした。
- ・当初は4回の開催を予定していたが、日程的な調整ができず3回(現在まで2回、2月19日に第3回目を実施)となった。

# 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)」 【情報発信】

代表団体名： 一般社団法人日本ウォーキング協会

事業タイトル： ウォーキング大会から広める『セルフチェック』の周知・実践と『改善エクササイズ』の啓発



Sport in Life

## ■「セルフチェック」特別サイト

## e-learningサイト

スポーツ庁委託事業  
令和7年度「Sport in Life 推進プロジェクト」

室伏広治が考案・実演する身体診断  
「セルフチェック」を学ぼう！

自分の身体  
知っていますか？  
室伏広治の動作改善エクササイズ  
correct exercise

自分の身体を知りランキングを競って  
健康を楽しもう！

プロジェクト開催期間  
2025年3月31日(日) ~ 2026年2月28日(日)

身体の状態を知ろう！

身体診断スコア  
全国ランキングイベント

セルフチェック

セルフチェックでスコアを知ろう！

スコアのランキングを知ろう！

年齢	性別	スコア	スコア	スコア	スコア	
10代	男性	45.7	39	37.1	31	27.6
	女性	41.6	40.1	39.5	33	32.1
20代	男性	41.3	39.5	38	32.9	30.1
	女性	38.5	37.5	36.5	31.5	29.5

参加方法や実施内容に応じてプレゼント抽選が当たる

モビリティ  
モビリティ向上プログラム

年代別身体機能向上プログラム

フォートナイト  
フォートナイト大会

参加方法をしよう！

「改善エクササイズ」1ヶ月モニターチャレンジ

イベント会場自由参加

実践アシスタント希望者

お問い合わせ

<https://selfcheck.jwalking.jp/>

自分の身体知っていますか? 01 首の可動性

自分の身体知っていますか? 02 肩の可動性

自分の身体知っていますか? 03 肩甲骨の可動性

自分の身体知っていますか? 04 腕の可動性

自分の身体知っていますか? 05 上肢の可動性

自分の身体知っていますか? 06 腰関節の可動性

自分の身体知っていますか? 07 腰関節と背骨の可動性

自分の身体知っていますか? 08 上半身と下半身の可動性と身体の歪み

自分の身体知っていますか? 09 足関節の可動性

自分の身体知っていますか? 10 下半身の可動性

自分の身体知っていますか? 11 足の長さ

自分の身体知っていますか? 01 首の可動性

首の可動性  
Neck Mobility (flexion, extension, lateral flexion, rotation)

自分の身体知っていますか? 02 肩の可動性

自分の身体知っていますか? 03 肩甲骨の可動性

自分の身体知っていますか? 04 腕の可動性

自分の身体知っていますか? 05 上肢の可動性

自分の身体知っていますか? 06 腰関節の可動性

自分の身体知っていますか? 07 腰関節と背骨の可動性

自分の身体知っていますか? 08 上半身と下半身の可動性と身体の歪み

自分の身体知っていますか? 09 足関節の可動性

自分の身体知っていますか? 10 下半身の可動性

自分の身体知っていますか? 11 足の長さ

自分の身体知っていますか? 01 首の可動性

自分の身体知っていますか? 02 肩の可動性

自分の身体知っていますか? 03 肩甲骨の可動性

自分の身体知っていますか? 04 腕の可動性

自分の身体知っていますか? 05 上肢の可動性

自分の身体知っていますか? 06 腰関節の可動性

自分の身体知っていますか? 07 腰関節と背骨の可動性

自分の身体知っていますか? 08 上半身と下半身の可動性と身体の歪み

自分の身体知っていますか? 09 足関節の可動性

自分の身体知っていますか? 10 下半身の可動性

自分の身体知っていますか? 11 足の長さ

自分の身体知っていますか? 01 首の可動性

首の可動性へのアプローチ  
Neck Mobility -- Archer's Rotation, Python squasize

自分の身体知っていますか? 02 肩の可動性

自分の身体知っていますか? 03 肩甲骨の可動性

自分の身体知っていますか? 04 腕の可動性

自分の身体知っていますか? 05 上肢の可動性

自分の身体知っていますか? 06 腰関節の可動性

自分の身体知っていますか? 07 腰関節と背骨の可動性

自分の身体知っていますか? 08 上半身と下半身の可動性と身体の歪み

自分の身体知っていますか? 09 足関節の可動性

自分の身体知っていますか? 10 下半身の可動性

自分の身体知っていますか? 11 足の長さ



■ SNS(Instagram)に投稿したセルフチェック紹介記事  
(日本ウォーキング協会アカウントに投稿)

第1弾

**セルフチェック**とは

自分の身体の状態を正しく理解し  
健康的な日常を送るために  
意識的に身体を動かすきっかけをつくる  
手軽に取り組むことが出来る  
コンテンツです♪

おうちでもできる**身体診断**。  
自分の身体を知って健康になって  
ウォーキングをもっと楽しみましょう！

こんな**チェック**をやります！

- 首の可動性
- 肩の可動性
- 肩甲骨の可動性
- 胸椎の可動性
- 上体の筋力
- 股関節の可動性
- 股関節と背骨の可動性
- 上半身と下半身/安定性
- 体幹部の筋力
- 下半身の筋力
- 足首の柔らかさ

～イベントでの様子～

スコアシートに結果を記入してみよう！

記入していくことで  
自分の身体の状態がわかります。

←スポーティンライフのアプリからダウンロードできます。

改善エクササイズにも挑戦しよう！

可動性・筋力・バランス等の  
改善を図る「改善エクササイズ」を行って  
日常生活における体力向上やケガの予防を  
していきましょう♪

元スポーツ庁長官室伏広治氏考案！

**身体診断  
「セルフチェック」  
やってみよう！**

**首の可動性のチェック**

長時間のデスクワークやスマホ操作で  
悪い姿勢(ストレートネックなど)になってしまい  
首回りの筋肉が硬くなっている方も多いかと思います。  
首周辺の筋肉の硬さは、その動きに影響します。  
首回りの筋肉の硬さが習慣的になると  
頭痛や頸椎痛の原因となります

首の動きのチェックは全部で4つ！  
無理せず行ってください。  
詳しいやり方は右のQRコードか

身体診断 セルフチェック

で検索！！

**肩の可動性のチェック**

肩の可動性が低下していると  
ズボン上げなどの動作が難しくなります。  
この可動性低下は、野球の投球やバレーボールの  
スパイク時の肩痛発生の原因にもなります。

肩の動きのチェックは、これです！  
無理せず行ってください。  
詳しいやり方は右のQRコードか

身体診断 セルフチェック

で検索！！

**肩甲骨の可動性のチェック**

肩甲骨の可動性が低下していると  
テニスやバレー、水泳など  
特に腕を挙げるようなスポーツで  
肩に問題が発生するだけでなく  
膝や足への負担が増える可能性があります。

肩甲骨の動きのチェックは、これです！  
無理せず行ってください。  
詳しいやり方は、右のQRコードか

身体診断 セルフチェック

で検索！！

第2弾

元スポーツ庁長官室伏広治氏考案！

**身体診断  
「セルフチェック」  
さまざまな方法で  
取り組んでみよう！**

**身体診断  
「セルフチェック」**は

【ウォーキング大会】  
や  
【モニターチャレンジ】  
でも取り組むことができます！！

**【ウォーキング大会】**  
～2026年2月7日(土)・8日(日)開催～  
いぶすき菜の花マーチの  
会場にて実施します！  
(鹿児島県指宿市)

～過去の大会の様子～

瀬戸内しまなみ海道  
スリデーマーチ

東京ベイサイド  
ツーデーマーチ

城下町おだわら  
ツーデーマーチ

日本  
スリデーマーチ

加古川  
ツーデーマーチ

**【無料モニターチャレンジ】**  
ご自宅でチャレンジできます！

モニターに登録していただき  
「セルフチェック」の実施  
↓  
「改善エクササイズ」にチャレンジ  
↓  
1ヶ月後「改善度合い」をチェック  
↓  
取り組み状況を報告

モニターに参加してプレゼントもゲットしよう！  
詳しいやり方は、右のQRコードか

セルフチェック  
チャレンジモニター

で検索！！

第3弾

(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

開催時期	都道府県	開催都市	大会名		2024年度 参加人数	ブース内 セルフチェック実施人数	モニター 登録者数	
2025/10/3-5	愛媛県	今治市	瀬戸内しまなみ海道スリーデーマーチ	目標	4,000名	300名	60名	→※2日間雨 ※ノベルティなし システム開設前
				実績	3,758名	45名	0名	
2025/11/1-3	埼玉県	東松山市	日本スリーデーマーチ	目標	46,000名	600名	120名	→※3日間晴天 ブース対応限界
				実績	50,038名	約400名	32名	
2025/11/8-9	兵庫県	加古川市	加古川ツーデーマーチ	目標	4,200名	200名	40名	→※2日目大雨
				実績	3,314名	約80名	15名	
2025/11/15-16	神奈川県	小田原市	城下町おだわらツーデーマーチ	目標	4,200名	200名	40名	→※ノベルティなし
				実績	3,513名	約60名	8名	
2025/11/29-30	東京都	中央区	東京バイサイドツデーマーチ	目標	4,000名	200名	40名	→※ノベルティなし
				実績	4,982名	約80名	12名	
2026/2/7-8	鹿児島県	指宿市	いぶすき菜の花ツーデーマーチ	目標	3,600名	200名	40名	→※初日強風 2日目吹雪による悪天候
				実績	3,945名	38名	0名	
概算人数計				目標	66,000名	1,700名	340名	
				実績	69,550名	703名	67名	

- ・告知数…目標としている66,000名に対し、69,550名に告知できており、目標とする人数は達成した
- ・ブース内実施人数…目標としている1,700名に対し、最終的には703名であり、達成率は41.3%
- ・モニター登録数…目標としている340名に対し、最終的には67名であり、達成率は19.7%

## Ⅱ.『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

項 目		実績	達成率
① 指導者への『セルフチェック』『改善エクササイズ』告知目標人数	目標	1,200名	106.0%
	実績	1,272名	
② 『セルフチェック』『改善エクササイズ』研修実施目標人数	目標	120名	97.5%
	実績	117名	
③ 『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	目標	24名	41.7%
	実績	10名	

- ✓ JWA指導者全員に「セルフチェック」「改善エクササイズ」について告知できた
- ✓ 「セルフチェック」「改善エクササイズ」をスキルアップ研修のテーマとして取り入れ、ウェビナー(オンライン)で実施した(計3回のうち2回実施済み)
- ✓ 元々ウォーキング指導を行っている指導者を対象としていたため、実施アシスタント認定の基準を設定せず、広く指導アシスタントとして大会等で実施してもらうこととした

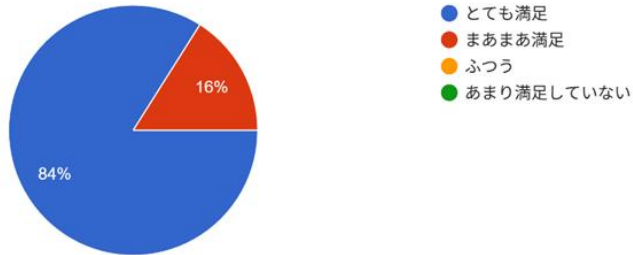


- ・スキルアップ研修で「セルフチェック」「改善エクササイズ」を受講後に、独自に開催しているウォーキング教室の準備体操で「セルフチェック」を実施している様子  
※写真は「紙風船エクササイズ」

★特設ブースでの実施体験者へのアンケート調査結果(東京ベイサイドツーデイマーチ11/29-30)

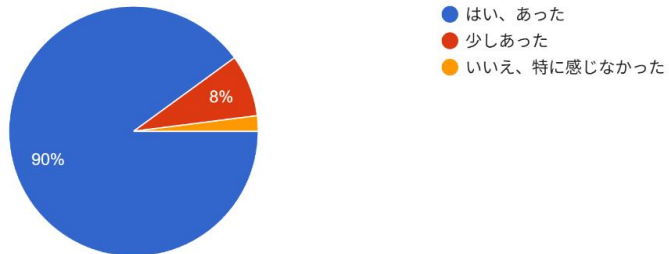
本日のセルフチェック体験に満足しましたか？

50件の回答



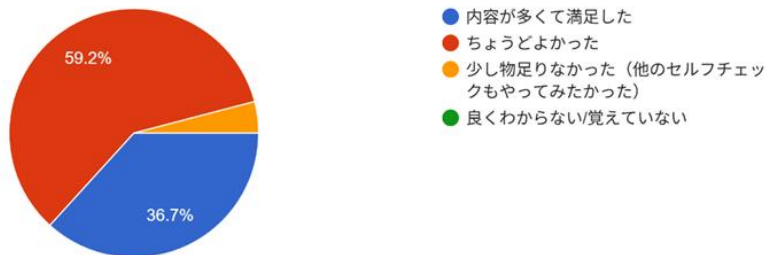
体験を通じて、自分のからだのクセや課題に気づきがありましたか？

50件の回答



体験ブースの内容（項目数や時間）はどう感じましたか？

49件の回答



<セルフチェックに関して>

- ・できると思ってた部分ができなくて、おもしろかった(複数回答あり)
- ・楽しかった(多数回答あり)
- ・からだのことを知れて(気付けて)よかった(複数回答あり)
- ・ためになった
- ・簡単にできて良かった
- ・普段のストレッチの甘さ、クセもわかり良かった

<ブース運営に関して>

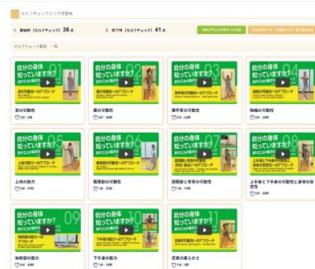
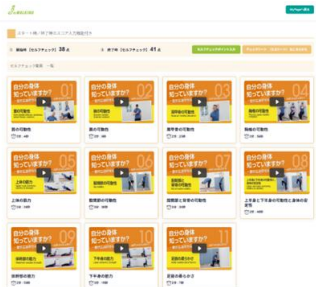
- ・丁寧なご指導で分かりやすく大変満足
- ・係の方が明るくて感じ良かった
- ・アドバイスをもらえてよかった

<その他>

- ・さっそく自主トレします
- ・これからもこういう機会にぜひ参加して自分を見つめ直したい

## <事業の振り返り>

- ① 特設ブースへの誘客について …
  - ✓単に特設ブースを設置し、のぼりやポスター、モニターでの紹介動画だけでは難しい
    - ※スタッフによる誘客が必要(あまりしつこくない程度の)
    - ※実施者へのノベルティ提供等の特典を付ける(誘客率が全く違う)
  - ✓屋外で実施しているイベントのため、天候に大きく影響される
- ② ブース内での実施について …
  - ✓事前にスコアリングシートを渡し、01首の可動性、02肩の可動性、03肩甲骨の可動性、07股関節と背骨の可動性(前屈のみ)、08上半身と下半身の可動性と身体の安定性、10下半身の筋力の6部位について、最高レベルのものを実施(出来なければレベルを落としていく)方法で実施
    - ※指導者1名に対し1回で最大7~8名対応、多いときはアシスタントも指導者と同じ役割で対応
    - ※指導者が見本を見せながら実施していたため、指導者自身の負荷がかなり厳しかった
  - ✓実施内容については概ね好評であった(アンケート結果参照)
- ③ チャレンジモニターについて …
  - ✓ブース内で「改善エクササイズチャレンジモニター」の申込勧誘ができていなかった
    - ※実施者に対して未実施の部位について自宅での行き方について、スコアリングシートに表記されているQRコードを見て実施する方法を説明していたため、改善エクササイズ実施モニターのチラシについては配布のみで終わってしまっていた(ここまでで20分ほど時間を経過してしまっていたため実施者も終わってほしい雰囲気、また次に実施を希望している方を待たせているため)
  - ✓実施モニターに登録していただいた方が、実際に「セルフチェック」や「改善エクササイズ」をサイト上で動画を見る際に、最後まで視聴しないと<完了>記録とならないため、実際にどのくらいのモニターがどのくらい動画を視聴していたか記録をとることが出来なかった(改善エクササイズも同じ)
    - ※動画を編集できず、youtubeへ飛ばしていたため
    - ※youtubeの各動画の後半20秒程度は、部位の説明ではない同じ内容の説明ため、ほとんどのモニターが後半部分を飛ばしてしまう
  - ✓セルフチェックページ・改善エクササイズページの閲覧数



	11月	12月	1月	2月	合計
セルフチェック	121	112	51	63	347
改善エクササイズ	58	52	23	21	154

※セルフチェック及び改善エクササイズのトップページの閲覧数であり、各部位のページについては集計できていない

## <今後に向けて>

### ① ウォーキングイベントでのセルフチェック紹介について

- ・非常に相性が良い  
→ウォーキングを長く楽しむためには、歩き方だけではなく、筋力、筋持久力、関節の可動域、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  
★今後も各ウォーキングイベントの出発式や準備体操で取り入れていくことは可能

### ② セルフチェック・改善エクササイズ指導者について

- ・JWA指導者に対して、セルフチェック・改善エクササイズ研修を実施  
→JWA指導者からもセルフチェックの意義を十分理解してもらえ、各々の指導者が関与するウォーキングイベントやウォーキング教室で実際に活用が進んでいる  
★今後もJWA指導者向けのスキルアップ研修等で取り入れていくことは可能  
※今回はスキルアップ研修受講者については自身の行うイベントや教室でセルフチェックを活用することは可能としているが、今後拡大していく上で、セルフチェック指導者としての認定基準等の整備が必要ではないか

### ③ チャレンジモニター制度について

- ・実際にモニター登録をしていただいた方のビフォーアフターを確実にとるための改善が必要  
→各部位の動画を見て、すぐにモニター上でスコアを入力できるところは良いが、youtubeページへ遷移されるため、各部位のページを何回閲覧したか等について、分析ができない