

月例会ダイジェスト【63】

昨年はラグビーワールドカップが日本で開催され、「にわかファン」が流行語大賞の候補となった。そして東京オリンピック・パラリンピック・イヤーの今年は「にわかファン」がさらに脚光を浴びそうだ。これを一過性でなく、個人の日頃の運動実践に導けないか。

今回のさんぽ会は、そんな趣旨から『にわかスポーツファン』を動かす身体活動戦略」と題して開かれた。コーディネーターは江口泰正氏（産業医科大学産業保健学部）、甲斐裕子氏（(公財) 明治安田厚生事業団体力医学研究所）、金森悟氏（東京女子医科大学看護学部）、川又華代氏（東京大学医学部附属病院22世紀医療センター／中央労働災害防止協会）、楠本真理氏（三井化学（株））、高家望氏（東急不動産（株）／（株）東急スポーツオアシス）、藤田善三氏（東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会）の7名。

初めに藤田氏が東京オリンピック・パラリンピックの概要を説明した後、大会にオールジャパンで皆が参加し、機運醸成とレガシー創出に向けた「東京2020 参画プログラム」について説明した。昨年10月末時点で約13万4,000件のアクションが認証されているといい、各地のスポーツ奨励イベントの実例を紹介。「地域で継続してスポーツができるソフト・インフラをいろいろな団体が連携してつくってもらい、そこに地元事業所の職域の方々にも参加していただき、勤務先の近くで気軽にスポーツができるような環境整備を全国に広げていきたい」と意気込みを語った。

次に、江口氏が「楽しさ」を活かした身体活動促進の重要性とその支援方法をテーマに話した。自らの研究から運動継続理由に関する因子分析の結果を示し、「健康に良いから」「体力・体型を維持したい」といったところが高得点だが、「決して運動継続者だけが得点が高いわけではなく、非継続者も十分に運動の良さがわかっているということをまず理解しておくべき」とした。非継続者が低くて継続者が高いのは「ワクワク感がある」「運動そのものが楽しい」「予測できない感動がある」「他人に負けたくない」「目標がある」などと違いを指摘した。

併せて、4事業所178人の労働者によるランダム化比較介入試験から、健康利益に着目した「結果重視群」よりも、運動や生活そのものを楽しむことに着目した「過程重視群」のほうが運動をやめる人が有意に少ないという結果も明らかした。また、楽しみながら運動する方法として、グルメや音楽などとウォーキングを組み合わせ、スポーツ庁推奨の「FUN

+WALKプロジェクト」の活用を勧めた。

続いて、甲斐氏が、経済産業省の調査から「職場外のスポーツクラブ等との提携利用補助」「スポーツイベントの開催・参加補助」などに取り組む企業の割合が高いというデータを示した。その上で、身体活動を増やすことに取り組む企業の事例を紹介。「働く世代が運動しないのは『時間がない、忙しい』というのが一番の理由」と強調し、その解決を目指す事例として、運動時間を確保している企業を挙げた。週1回社員を1時間早く退社させるが、その1時間を欠勤ではなく勤務時間とする制度を採用。運動目標をシートに書かせるほか、帰りやすい雰囲気をつくり、運動する社員が従来比2割増えたという。このほか、個人・部署間で歩数を競わせるなどの多機能歩数測定アプリで一日8,500歩を組織的に徹底している企業、部署ごとに時間を決めて3分立ち上がって活動する「座りすぎブレイク（中断）プログラム」を採用している企業などを例示した。

後半はグループワークで、まず『にわかファン』が体を動かすことにつながったケースは? というテーマで話し合った。各グループから「子どものしているスポーツをきっかけに自分が学生時代にしていたスポーツを改めて始めた」「ラグビーワールドカップがあった時、体のラインの出るびっちりしたユニフォームを着たいがためにボディーメイクを始めた」などの事例が発表された。2題目は「社内での『にわかファン』が体を動かすことにつながりそうな支援や取組みは?」。これには『にわかファン』がハマったことを共有し、対象者を一人にせず仲間をつくってあげて応援すべき」「産業保健師はどこに糖尿病専門医がいるかは知っているが、会社の近くでできるスポーツの情報は知らないことが多い。それを調べて会社のイントラネットに載せては?」といった提案があった。

最後に金森氏が「せつかくの東京オリンピック・パラリンピック。それに向け、今日紹介された他社事例やグループワークで出た案などを参考に、小さな規模でもいいのでぜひ運動する試みを始めて欲しい」と呼びかけ、2019年最後の月例会を締めくくった。



さんぽ会の詳細は下記サイトをご覧ください。
 ● ホームページ <http://sanpokai.umin.jp/>
 ● FB ページ <http://www.facebook.com/sanpokai>