



## 職場におけるライフパフォーマンスの向上を目指す 目的を持った運動・スポーツに関する 指導のすすめ

健康・運動や産業保健に携わる皆さまに向けて



Sport in Life

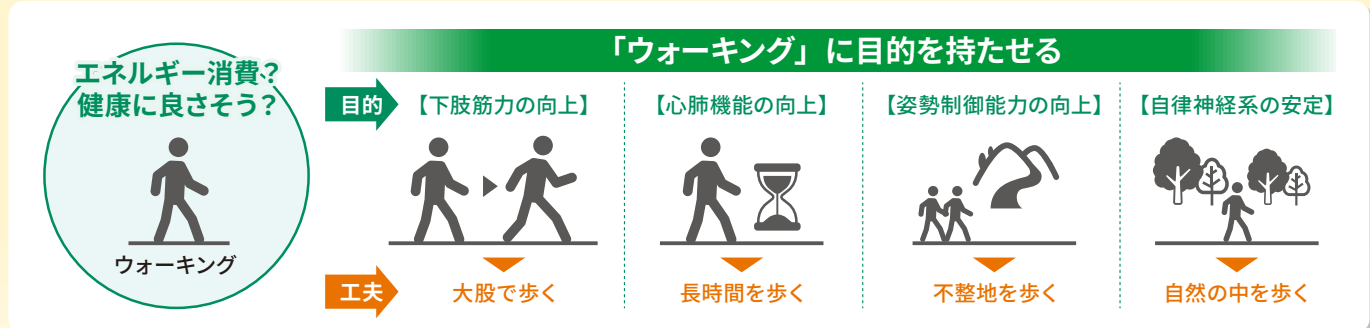


スポーツ庁  
JAPAN SPORTS AGENCY



企業における日頃の保健指導や運動の定着に向けた支援や取り組みでは、どのような運動をお勧めしていますか？

例えば、「生活習慣病予防」や「心と体の健康を保つ」という目標に対し、「ウォーキング」は取り入れやすい運動のひとつではないでしょうか。そのウォーキングの歩数や時間、頻度等は、どのように提案されているでしょうか。例えばウォーキングという運動でも、「目的」を設定しそれに応じた「歩き方」の工夫を行うこと（「目的を持った運動・スポーツ」を実施すること）で、心身への様々な効果を発揮できます。



スポーツ庁では、一般の人々が日常で抱える課題の解決や生活の質の向上にも繋がる様々な知見を、保健指導や運動の定着に向けた支援や取り組みの場で活用いただきたいと考えています。

【Check!】02「目的を持った運動・スポーツ」(4つの要素)へ▶▶

### 一人ひとりのライフパフォーマンスの向上を目指そう！



運動・スポーツを実施し、それぞれのライフステージにおいて最高の能力が発揮できる状態（ライフパフォーマンスの向上）を目指すことによって、健康の保持増進はもとより、QOL（Quality of Life, 生活の質）を高めること等、生きがいのある充実した生活を送ることに寄与できます。

運動・スポーツの効果を高めるためには、心身の維持・向上が必要な機能に焦点を当て、その効果や影響に着目し、それに適した方法や目的を定めた運動・スポーツ（「目的を持った運動・スポーツ」）を実施することが重要です。



【Check!】03「目的を持った運動・スポーツ」(期待する効果とプランニング)へ▶▶

【Check!】04「セルフチェック」と「改善エクササイズ」へ▶▶

【Check!】05「目的を持った運動・スポーツ」の実践(個人編)へ▶▶

### 従業員のライフパフォーマンスを向上し、健康的で生産性の高い職場を実現しよう！



運動・スポーツを通じた従業員一人ひとりの心身の健康維持増進、ライフパフォーマンスの向上は、職場においても働きがい、生産性の向上や事故・労働災害発生リスクの軽減に繋がることが期待されます。

毎年の健康診断結果や労働災害データ等を活用することで、より効果的な運動・スポーツ施策の実施やその効果検証に繋がることが期待できます。



【Check!】06「目的を持った運動・スポーツ」の実践(職場編)へ▶▶

スポーツ医・科学ではトップアスリートに対する、運動機能の維持向上や患部のケア、リハビリテーション、再発予防等の研究や実践を通じ、一般の人々が日常で抱える課題の解決や生活の質の向上にも繋がる様々な知見が蓄積されております。

【Check!】07～08 実証研究(地域における効果的な運動療法のあり方)▶▶

【Check!】09 具体事例(企業における運動施策事例)▶▶

これらのノウハウを活かして職場において、効果的でライフパフォーマンス向上に繋がる、「目的を持った運動・スポーツ」を推進していきましょう！

### スポーツ庁 ライフパフォーマンス向上に向けた目的を持った運動・スポーツの推進について

スポーツを「する」ことを通じた「楽しさ」や「喜び」、「ともに」行い「つながり」を感じることや、性別、年齢、障害の有無等にかかわらず多様な人々のスポーツを通じたライフパフォーマンスの向上に向けて、心身の維持・向上が必要な機能に焦点を当て、運動・スポーツの影響に着目し、新たな方向性を示しています。

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/shingi/001\\_index/bunkabukai002/toushin/1420006\\_00001.htm](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/001_index/bunkabukai002/toushin/1420006_00001.htm)





## 「目的を持った運動・スポーツ」(4つの要素)

スポーツは、**体を動かすという人間の本源的な欲求にこたえる**ものであり、**スポーツを支える土台としてのコンディショニング**<sup>※</sup>や、その方法としての**多様な目的を持った運動**(エクササイズ・トレーニング)とともに**人間の潜在的な身体能力を開拓する**ものと捉えることができます。

※最高の能力を発揮出来るように精神面・肉体面・健康面等から心身の機能を調整すること。

## 4つの要素とは

運動・スポーツに関する**4つの要素(筋・骨格系、神経系、呼吸・循環/内分泌・代謝系、メンタル系)**に焦点を当て、**目的を明確化して運動・スポーツ**を実施。心身に多様な変化を与えられ、得られる効果や適応性を高めることができます。

## 4つの要素と運動・スポーツの実施によって得られる主な効果(イメージ)



## 具体的な運動実施例

## 筋・骨格系

筋肉や骨が丈夫になる筋力トレーニングや可動性や可動域が向上するようなストレッチ等



## &lt;両脚スクワット&gt;

- ①両脚を肩幅と同じ幅開いて立つ
  - ②つま先と膝を同じ方向に向ける
  - ③背筋を伸ばした状態で、お尻を後ろに突き出すように、膝と股関節を曲げて、上半身を倒す
- ※膝だけでなく股関節を使って曲げないと膝を痛める可能性があります。また、膝が内側に入らないようにし、太ももの前だけでなく裏やお尻に自分の体重を感じる等、正しいフォームを意識して実施しましょう。

下肢筋力の向上、足・股関節の可動性の向上等の効果

## 神経系

体の安定性を保つためのモーターコントロール系の運動や安定した動きを実現する体幹運動等



## &lt;開眼での片脚立ち&gt;

- ①手を腰につけ、直立する
  - ②片脚で立ち、直立姿勢を維持しながら、もう片方の脚の膝を上げる
  - ③軸足を動かさず、30秒キープする
- ※周囲の状況や必要に応じて補助する等、転倒や怪我に気を付けて行いましょう。
- ※閉眼での片脚立ちや、挙げている膝の確度を90度に近づける等で、より効果が増します。

体幹、姿勢制御能力の向上、姿勢改善等の効果

## 呼吸・循環/内分泌・代謝系

20～30分程度の継続した全身運動やジョギング等の有酸素運動



## &lt;ウォーキング等&gt;

- ①ウォーキングの機会・量を増やす(階段昇降や一駅歩く、コピー機の前での足踏みを推奨等)
- ②慣れてきたら時間やペースを増やす(歩く時間と距離を長くする、早歩き・ジョギング・ランニングとペースを速める、軽めのスクワットを多くする等)

下肢筋力の持久性、心肺機能の維持向上

## メンタル系

リラクゼーション効果をもたらす運動や集中力を高めるような呼吸法を用いた運動、身体図式等



## &lt;企業内でのレクリエーション&gt;

- ①リラックスして、楽しく参加出来る運動を選びましょう
- ②チーム対抗等、コミュニケーションを積極的に取れるような工夫を行いましょう

リラクゼーション、社内コミュニケーション活性化等

※いずれの運動においても安全な環境や方法で実施する等、怪我等には十分気を付けてください。

※1つの運動において、複数要素を持ち合わせることや実施方法の工夫で別の要素を持たせることが出来ます。

## 「目的を持った運動・スポーツ」(期待する効果とプランニング)

運動器の状態を評価し、その結果も踏まえて、目的を持った運動・スポーツをプランニングしてみましょう!

## 期待する効果に合わせた運動の促進

## 評価(心身の状態等の確認)

<心身の状態を確認できる指標(例)>

- ・健康診断 ⇒ 生活習慣病等の状態
- ・ストレスチェック ⇒ こころの状態
- ・運動器の「セルフチェック」⇒ 運動器の状態



運動器の状態を評価したいけど、やり方がわからない。



「セルフチェック」で運動器の状態を評価できます  
(詳しくは次頁参照)

## プランニング(効果的な運動の選択)

- ・期待する効果に合わせた運動でプランニング
- ・「セルフチェック」の結果を踏まえ、改善エクササイズを活用(自宅や職場でもできる簡単な運動)

※職場において、運動・スポーツの指導をする場合には、例えば、転倒や腰痛等が発生しやすい作業がある等、業種・職種・作業形態等に合わせたプランニングも効果的です。

期待する効果	転倒、怪我予防 腰痛、膝の痛み	ロコモ・フレイル 予防	生活習慣病予防 (例)メタボ改善	メンタルヘルス 不調予防
目的	下肢筋力の強化(筋・骨格系) バランスを取る能力の強化(神経系)	下肢筋力の強化(筋・骨格系) バランス能力の強化(神経系)	持久力の強化(呼吸・循環/内分泌・代謝系) 筋力の強化(筋・骨格系)	コミュニケーションのきっかけの提供(メンタル系) リラックスできる環境での運動(メンタル系)
目的にあった運動・スポーツ例	片脚スクワット(筋・骨格系) フォワードランジ(筋・骨格系、神経系)	ウェイトシフトスクワット(筋・骨格系) フォワードランジ(筋・骨格系、神経系)	1日30分の徒歩・ジョギング(呼吸・循環/内分泌・代謝系) スクワット(筋・骨格系)	チーム対抗の徒歩競争企画(メンタル系) お昼休みに会社主催のヨガ教室(メンタル系)

## 実施と継続

無理のない範囲で続けられるよう、運動を組み合わせます。運動実施のスケジュール化と定期的に身体の状態を確認し、長期目標の運動実施を促します。

例：健康診断結果の改善、セルフチェックの点数の増加等。

例えば 小売業A社の  
職場・従業員の状態

- ・高齢の女性従業員が多い
- ・小さな段差に足を取られ、転倒から骨折、休職となるケースがある
- ・1日1~2万歩程度を業務内で歩くため、運動の必要性への意識が低い
- ・古い店舗では手すりがなく、階段のスリッパ事故が発生することがある
- ・運動器の「セルフチェック」を実施したところ、平均スコアが低い

## 転倒予防のための運動促進



「筋・骨格系」と「神経系」を中心とした運動を1週間、続けることからスタート!

## 転倒予防のための参考運動例

## &lt;開眼・閉眼での片脚立ち&gt;(神経系)



開眼・閉眼での片脚立ちはいずれも神経系の運動として、転倒予防に有効です。まず開眼状態からはじめ、閉眼状態にも挑戦してみましょう。

※開眼と閉眼での違い

閉眼での片脚立ちは開眼状態と比較し難易度が上がります。

開眼状態では足を上げたときの体の傾き等が視覚情報として得られますが、閉眼状態では視覚情報が入らないため、姿勢制御能力や平衡感覚等の神経系の要素がより必要となるからです。

## &lt;体幹並進運動&gt;(神経系)

椅子に座り腕を横に90度ほど挙げた後に、出来るだけ遠くに手をリーチします。左右交互に行います。頭部や両肩ラインが傾かないように注意しましょう。



## &lt;足首の柔軟運動&gt;(筋・骨格系)

足を一步前に出して、ゆっくりとすねを前に傾けます。つま先が外側を向いたり、足裏が床から離れないように注意しましょう。左右交互に行います。椅子やデスクに手を置くとバランスが安定するでしょう。





身体診断「セルフチェック」動画等を用いて気軽に**自身の状態を確かめてみてください**。自分を知ることから、これからの対策を考えることができ、効果的な運動・スポーツの実施への寄与が期待できます。

## 「セルフチェック」とは

老若男女問わず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る「セルフチェック」は、室伏長官が独自に考案したメソッドで、11編の部位毎に自ら模範実演しています。健康的な日常生活のために自分の身体を把握し、意識的に身体を動かすきっかけ作りを目的として制作しました。楽しくチャレンジできます！

### 【セルフチェック動画】

スポーツ庁： [https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/jisa\\_00040.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/jisa_00040.html)



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

### 【改善エクササイズ動画】

スポーツ庁： <https://sports.go.jp/movie/corrective-exercise.html>

「セルフチェック」の部位毎に改善エクササイズを紹介しており、ここでは職場でも簡単に実践可能な3つのプログラムを紹介しております。「セルフチェック」を実施してみて得点の低かった部位を中心に、改善エクササイズに取組み可動域や可動性、筋力を鍛えましょう。※無理せずに行ってください。



**胸椎の可動性へのアプローチ**  
Flamenco Thoracic Spine Rotation  
フラメンコ胸郭回旋

両腕で胸の前に地面と水平の円を作りその形をキープしたまま身体を回転させることで胸まわりの可動域を改善します

胸椎の可動性の低下は、肩痛や腰痛が発生する原因の1つです。さまざまな全身運動において、胸椎の可動性はとても重要です。

**上半身と下半身の可動性と身体の安定性へのアプローチ**  
Single Leg Squat with Ankle Hold  
大股のストレッチ

立位で足腰の安定性と筋力の向上を図ります

片脚立位姿勢が上手く取れないと、バランス能力が低下していると言えます。上半身と下半身の可動性と、身体の安定性を確認してみましょう。

**首の可動性へのアプローチ**

Archers Rotation  
弓引きの動き

手と顔の位置を固定したまま身体を回転させることで首の可動域を広げます

Python Squeeze  
パイソン・ツイースト

自らの腕を首周りに絡めてゆきゆっくりとストレッチしてゆきます

長時間のデスクワーク等で、首回りの筋肉の硬さが習慣になると、疼痛や頸部通の原因になります。

### 自分でできる、道具不要

自身で気軽に計測できることは、継続するためにも重要となります。自身の身体や自宅、会社にあるもの、時間や距離等の尺度を指標にする等、自身で出来るような工夫が大切です。  
(例) 壁や家具、鏡を利用した角度や姿勢の確認等

### 継続する

「セルフチェック」で導き出された改善エクササイズを実施し、自分の変化を知るとは、継続性を高める効果があります。また、やる気や新しいことへの挑戦に繋げていくことができます。無理なく続けることも重要です。企業等では集団単位で継続的に記録を取得することで、施策の検討等に活用することが可能です。

「セルフチェック」結果とトレーニング中の痛みの強さに関連性があること※1、「セルフチェック」が専門家による評価(世界的に普及している運動機能を評価する Functional Movement Screen)と同等に運動機能を評価することができること※2、改善エクササイズが痛みの軽減に繋がること※3が分かっています。

※1 Koji Murofushi, et al. The relationship between movement self-screening scores and pain intensity during daily training. The Journal of Medical Investigation. 69(3.4) 204-216; 2022.

※2 Koji Murofushi, et al. Validity of the KOJI AWARENESS self-screening test for body movement and comparison with functional movement screening. PLoS One. 30;17(12), 2022.

※3 Koji Murofushi, et al. The effectiveness of corrective exercises on the KOJI AWARENESS™ score and activity-related pain intensity. The Journal of Medical Investigation, 70(1.2)208-212; 2022.

## スケジュールリングの重要性

長期的かつ持続的に計画に基づいて実践することが重要です。焦点に変化を与えて運動・スポーツの計画を立てることは、運動・スポーツのバリエーションを増やし、さらには運動・スポーツの継続につながります。また、同じ要素に焦点を当てた運動・スポーツを毎日繰り返すだけでなく、それぞれのライフステージ・スタイル等に応じて、4つの要素を様々に組み合わせることで効果を高められます。

## 「目的を持った運動・スポーツ」を生活に取り入れる際のポイント

## 目的や目標の設定



運動・スポーツを始めるきっかけとして、健康上の問題や健康増進・体力向上、趣味嗜好や生活の質の向上等が想定されます。そのため、職場において運動施策を検討する際には、**一人ひとりの多様な目的に沿った助言や機会に繋げる仕組み**が重要です。

その際、健康上の必要性に応じる事だけでなく、**ライフパフォーマンスを高める目標**を組み込むと良いでしょう。

## 【健康上の必要性に応じた設定例】

- ▶ 健康診断の結果に基づく目標
  - 体重・BMIを改善したい
  - 腹囲を3センチ縮める
 等
- ▶ 本人からの主訴・症状の申し出に対する目標
  - 腰痛を抑える
  - 四十肩を軽減したい
 等

## 【健康増進・体力向上や趣味嗜好に応じた設定例】

- ▶ 体の気になる箇所・改善要望に沿った目標
  - お腹を引っ込めたい
  - 姿勢を良くしたい
 等
- ▶ 趣味嗜好に沿った目標
  - 子どもや同僚とテニスを楽しみたい
  - 登山やマラソンに参加したい
 等

## 睡眠や栄養（食事等）との連携



運動・スポーツの効果を高めるためには、運動・スポーツの実施に加えて、栄養・回復方法・休息・睡眠等に関する、コンディショニングが適切に行われることも重要です。目的に応じて、適切な栄養の摂り方等、運動・スポーツだけに限らない広範な指導をすると、より良い効果に繋がります。

## 怪我や病気、体調への配慮



イベント等の企画や指導にあたり、怪我や病気、体調、体質等への配慮も必要です。運動に対するブランクや持病や体調等を鑑みない運動や負荷の大きい運動は、結果として怪我や病気を引き起こし、運動への挑戦を阻害する可能性があります。オーバーワークへの注意喚起や「セルフチェック」の活用による痛みの有無の確認、場合によっては医師や運動の専門家に相談する等、様々な人が安全に運動・スポーツに取り組めるよう意識しましょう。

## Type A



社会人10年目になりました。健康診断でメタボと判定されました。来年は数値を改善したいです。

## &lt;個人への目標設定及びスケジュールの例&gt;

## &lt;ゴール(目標)&gt;

**健康** 生活習慣病予防

(長期目標) 次回健康診断での判定の改善  
(短期目標) 2か月当たり1kg体重を減らす  
「セルフチェック」の筋力のスコアの向上

**趣味** 昔やっていた自転車で色々なところに行く

## &lt;運動の組合せ(運動・スポーツの目的)&gt;

**要素** 有酸素運動(③内分泌・代謝系)を中心に筋力の強化(①筋・骨格系)

## &lt;スケジュール&gt;

1週間を1単位として計画し、1か月ごとに評価をする。

- ・ 軽めのメニュー
- ③を多めに組み合わせるがしっかり休む
- ↓1か月後の評価(体重計に乗る、「セルフチェック」の実施)
- ・ 運動量を増やす
- ①と③の運動強度を上げ、運動量を少し増やす

## 【数か月後のイメージ】

自身の体力・筋力にも自信が付き、運動への興味が高まった。以前から再開したかった自転車を加えた運動を週末に実施しようと思った。ストレス軽減にもつながることが期待できる

## &lt;1~2か月目&gt;

## ③呼吸・循環/内分泌・代謝系を中心としたメニュー

- ①筋・骨格系(運動器系) ②神経系(モーターコントロール系) ③呼吸・循環/内分泌・代謝系(持久・調節系) ④メンタル系(メンタル系)

月	火	水	木	金	土	日
3	3	Rest	1	3	Rest	3

3…30分~1時間程度のジョギングによる持久・調節系の向上  
1…スクワット、ランジによる下肢筋力の向上 等

<1か月毎> ・「セルフチェック」  
・ 体重の確認等の実施

<数か月後> ・「セルフチェック」のスコアの向上  
・ 体重の軽減  
・ 30分のジョギングで息が上がらなくなった 等

## &lt;数か月目&gt; ③内分泌・代謝系に趣味の自転車を取り入れ、①筋・骨格系を増やしたメニュー

- ①筋・骨格系(運動器系) ②神経系(モーターコントロール系) ③呼吸・循環/内分泌・代謝系(持久・調節系) ④メンタル系(メンタル系)

月	火	水	木	金	土	日
1/3	Rest	1/3	3	Rest	3'	Active Rest

1/3…フィットネスバイク(登坂想定)による強度の高い運動  
3…30分程度のランニングによる持久・調節系の向上  
3'…1~2時間程度の自転車運動  
ActiveRest…30分程度のウォーキングを行うことにより、体力を回復させるプログラム

## 職場での運動実施ならではのポイント

## 社内環境の整備



働く世代の運動・スポーツ実施率の向上に当たり、社内での環境づくりは欠かせません。

企業が出来る支援では、**予算・リソースの確保や、就業時間内での活動への理解、業績評価や部署の評価等への組み込み、運動を推進する雰囲気作り**等があげられます。「目的を持った運動・スポーツ」を実施することにより、**労働災害の減少や生産性の向上等、企業の業績にも貢献できる点を、経営層や現場の責任者と共有し、運動・スポーツを推進する環境づくり**をしましょう。また、従業員が継続的に運動・スポーツに取り組むためには、従業員の健康・運動上の課題や興味、関心等の需要を捉え、自主的に実施する環境を整えることも大切な役割です。本人がやる気になりやすさを感じ出さないよう、従業員の意見を聞きながら施策を進めたり、スモールグループで試行し広げていく方式等も、環境づくりとしては大切です。

## 健康診断・労働災害等のデータの活用



職場で保有する、心身の状態等に関するデータや情報を基に運動・スポーツに期待する効果や課題を設定し、「目的を持った運動・スポーツ」を実現する施策の立案が可能です。

<データと活用の一例>

- ・健康診断でBMI25以上の人が多い  
⇒肥満解消の運動施策の実施
- ・業務中の転倒が多い  
⇒転倒予防の筋トレや体操の提供
- ・業務上、同じ姿勢での作業が多い  
⇒可動性・可動域の改善エクササイズの提供
- ・日々の面談で孤独を感じる人が多い  
⇒スポーツを通じたコミュニケーション施策の実施

## 専門家との連携・コーディネート



運動に関する指導やイベント・セミナー等の企画では、社内で把握されている課題や個人の抱える課題に対して、**社外の運動指導の専門家との連携**を図ることで、指導効果を最大限に高められることがあります。セミナーや体操の開発、個別の運動指導等においては、専門家と連携することで、より効果的な「目的を持った運動・スポーツ」を従業員に提示することが可能となります。



【理学療法士】



【健康運動指導士】



【トレーナー】

…等

## &lt;従業員の運動の支援や企画等を実施する場合&gt;

小売・飲食業において販売スタッフ、本社スタッフに多い、「転倒」による労災を減らしたい

①健康診断結果、「セルフチェック」、業種・職種・作業形態や現場の状況等において姿勢や動作、環境等の特徴を把握



【販売スタッフ】

店舗のバックヤードでの転倒が多いです  
職場で1日1〜2万歩は歩いて疲れています  
それでも運動が本当に必要でしょうか？

【バックヤードの環境】

- ・店舗と比較してやや暗く狭い
- ・業務上、物をもつての動作が多い

【4つの要素のバランスが悪い】

- ・下肢筋力は十分だが柔軟性が不足（筋・骨格系）
- ・簡単にバランスを崩すことが多い（神経系）

☆筋・骨格系、神経系

- ・ストレッチ（筋・骨格系）とバランス感覚（神経系）を養うための、オリジナル体操を作成し、業務開始前に実施



【本社スタッフ】

駅の階段で転倒する人が増えています  
最近、リモートで外にも出歩かない  
日々が続いているなあ

週に1度の出勤日はハイヒールを履いて  
1日1万歩くらい歩くことが多いです

【4つの要素が全体的に弱い】

- ・下肢筋力が不足している上、柔軟性も低い（筋・骨格系）
- ・簡単にバランスを崩すことが多い（神経系）
- ・筋持久力、体力が不足している（呼吸・循環/内分泌・代謝系）

☆筋・骨格系、神経系、呼吸・循環/内分泌・代謝系

- ・コピー待ち時間のスクワット（筋・骨格系）、片脚立ち（神経系）
- ・ウォーキングラリー施策の実施（呼吸・循環/内分泌・代謝系）

②必要とされる要素を満たす運動指導・施策の実施

## Point

【業種・職種ごとに不足しがちな運動要素が異なります】

職種や職場、働き方等において、不足する運動要素や必要とされる運動能力は違います。そのため転倒でも、下肢筋力の低下（筋・骨格系）だけではなく、バランス・姿勢制御能力の低下（神経系）や、体を動かすイメージと自身の体の動きのズレ（メンタル系）、それらの組み合わせ等の、様々な要因により発生します。

例えば製造現場や小売業の現場スタッフ等では、業務中の歩数（有酸素運動）が充実する一方で、特定の作業姿勢・動作の繰り返しを起因とした運動要素・能力の過不足が起こりやすく、事務作業やリモートでの業務が多い業種では運動全般が不足しがちです。従業員の業務特性や働き方に着目し、それぞれに必要な「目的を持った運動・スポーツ」の機会を提供することが大切です。



トップアスリートに対する知見を用いて国民のライフパフォーマンスを高め、運動器障害の一次予防を行った実証研究をご紹介します。

### 北海道東川町 『腰痛予防のための運動介入プログラム』

スポーツ庁：Sport in Life 推進プロジェクト

「コンディショニングに関する研究(2) 運動機能低下に対する地域における効果的な運動療法のあり方に関する研究」

ハイパフォーマンス向上のための方法を用いて国民のライフパフォーマンスを高め、運動器障害の一次予防対策として応用するための方策を明らかにするために、北海道東川町で、腰痛予防のための運動介入プログラムを実施しました。

当事業では76名(男性20名、女性56名、平均年齢51歳)の参加者に対して、15名程度を1グループとする集団での90分のセッションを週に1回行い、**モーターコントロール(神経系)エクササイズ**を3か月間継続しました。

### モーターコントロールエクササイズの一例

ドローイン



- 腹横筋の賦活・機能向上

アクティブストレッチ  
トランク ローテーション



- 体幹・胸郭の可動性改善
- 肩甲帯のモーターコントロール機能改善

アクティブストレッチ  
ファンクショナルライン



- 股関節・体幹の可動性改善
- 体幹・上肢のモーターコントロール機能改善

カウ アンド キャット コンビ



- 体幹のモーターコントロール機能改善

アクティブストレッチ  
ワールド グレーテスト



- 体幹・股関節周囲の柔軟性改善

アップドッグ



- 脊柱の可動性改善
- 体幹・下肢・上肢のモーターコントロール機能改善

プッシュアップ ニーリング



- 上肢の筋の筋力向上
- 体幹・下肢・上肢のモーターコントロール機能改善

オーバーヘッド  
グッドモーニング



- 肩甲帯・背筋群の筋力向上
- 大腿後面筋の機能改善
- 体幹・上肢・下肢のモーターコントロール機能改善

オーバーヘッド スクワット

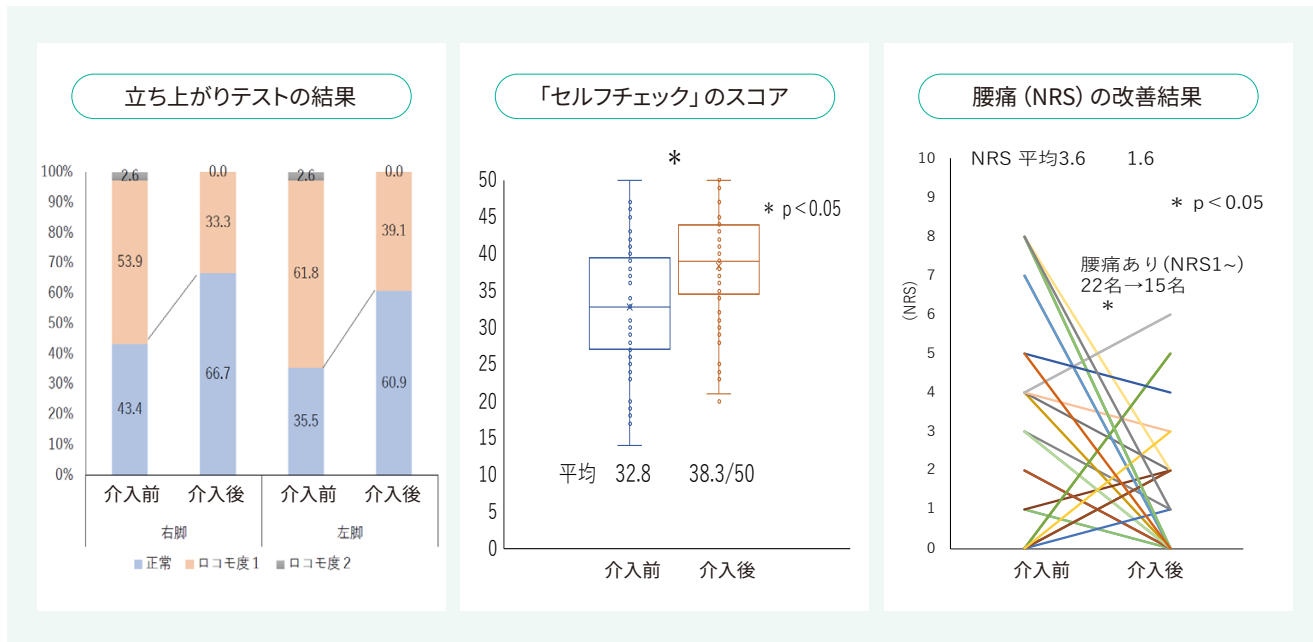


- 体幹・下肢の筋力向上
- 体幹・下肢のモーターコントロール機能改善

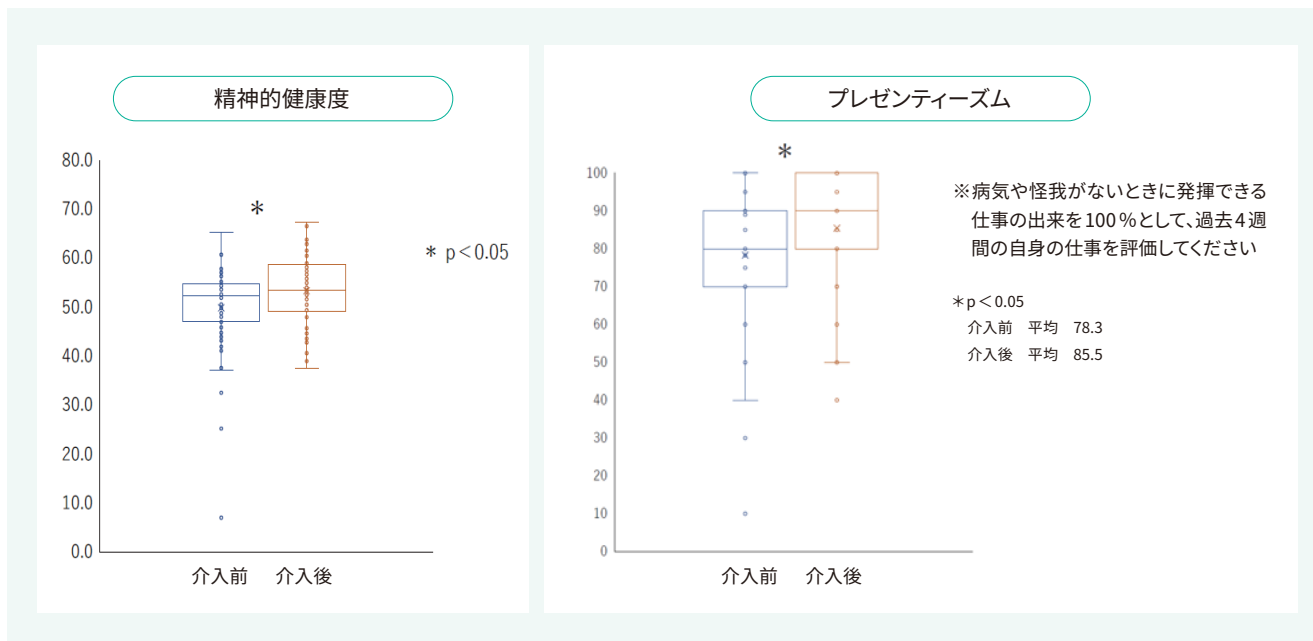


本研究では参加者に対して、運動介入前後に運動器機能評価等を実施し、腰痛予防のための運動介入プログラムの効果を検証しました。

### プログラムに参加した76名(男性20名、女性56名、平均年齢51歳)の結果



介入の前後では、立ち上がりテスト(ロコモ度の測定)や「セルフチェック」スコア、腰痛(NRS)といった、運動器への効果が見られた他、精神的健康度やプレゼンティーズム等の精神面への効果も見られました。



また参加者の声として、プログラムができるようになった等の体の変化だけでなく、車のバック駐車時のモニターの見やすさや、稲刈り、洗濯、子どものおんぶ等、「目的を持った運動・スポーツ」による介入の効果により、日常生活や仕事への好影響を実感しているものが見られる等、ハイパフォーマンス向上のための知見が、国民のライフパフォーマンス向上に繋がることが分かりました。



## 具体事例（企業における運動施策事例）

### <運動の専門家と連携した職場での運動施策の事例>

企業	施策	事例概要
イオン株式会社 × イオンリテール株式会社 × 日本理学療法士協会	従業員の 転倒予防	<p><b>概要</b> 小売業全体において転倒災害が増加傾向にあり、従業員が健康で安全に活躍し続けられるように、日本理学療法士協会と連携し、小売業の働き方や就業環境の特性に応じた労働災害防止の取り組みを開始した。理学療法士による体力測定会を実施したところ、40代以上の従業員の約3割に下肢筋力・姿勢保持力が低下がみられた。その結果を踏まえて、日本理学療法士協会監修でオリジナルの1分間の体操を作成し、始業前などに実施した。</p> <p><b>結果</b> 1分間の体操を実施しなかった者と比べて、実施者では転倒歴のある者が約12%低下するなど、転倒災害リスク軽減の可能性が示された。また同じ出勤時間の従業員と一緒に体操を行うことで、従業員同士のコミュニケーションが促進され、より笑顔で売り場に出ることができるようになった。</p>
三井化学 × トレーナー	若年層の 肥満解消 支援	<p><b>概要</b> 若年層の肥満解消支援のため、BMI26.5~28.7の範囲に該当する39歳以下の従業員を対象に、保健師との面談やスポーツジムに2カ月で16回通える支援を実施。ジムではInBodyの測定と個人に合ったトレーニング、食事指導等、自身の課題や要望に合った指導を受け、運動を行った。</p> <p><b>結果</b> 積極的な運動実施に繋がって半数以上の参加者が体重減(平均で体重が3.4kg、脂肪率が2%の減少)、実施後のアンケートで生活行動習慣が全体的に「健康」に近づいた。また、外部ジムのトレーナーから自身の課題や要望に合った指導を受けたことで、対象者がやる気を出して運動を実施出来た。その他ジムと利用状況を共有し、ジムへ行っていない参加者へのフォローをする等、従業員が運動を継続できるような連携も実現した。</p>

### <企業内における運動施策の事例>

企業	施策	事例概要
三井化学	ヘルシー マイルージ合戦	<p><b>概要</b> 継続的に運動に取り組むきっかけづくりのため、全従業員(開始当初は特定の事業所のみ)に、健康・運動に関して1日単位の目標(運動・禁煙等)と、3か月単位の長期目標を設定し、その達成有無と日々の歩数に対してポイントを付与を行う施策を実施。</p> <p><b>結果</b> 全社への取組に広がり、参加者が増加傾向にある。</p> <p><b>Point</b> ・参加者自身の課題や興味、レベルに応じた目標(短期・長期)設定が可能 ・記録を通じて自身の活動履歴を可視化されることで、より効果的な運動の実施やモチベーション向上に繋がる点 ・特定の事業所から開始し、全社に活動を広げた点 ・3~6名のチームでの参加を認めたことで、(スポーツ等を通じた)職場のコミュニケーションツールとしても活用してもらっている点</p>
東海理研	健康管理 カード	<p><b>概要</b> 社員が健康診断の結果を踏まえて健康・運動への意識を持つため、全従業員を対象、全従業員への健康・運動に関する年間目標の設定と、実施事項の記録、月1回のフィードバック面談と目標の修正の機会を提供。</p> <p><b>結果</b> 従業員の95%が目標を達成。また、目標設定と行動が、通常業務における目標管理の練習にもなっている。</p> <p><b>Point</b> ・月単位のフィードバックにより、会社に気に掛けられている意識の増加 ・達成度合いに応じた目標の上方・下方修正による、モチベーションや効果の管理 ・健康・運動推進の施策を通常業務に役立てている点</p>
豊田自動織機	家族を 巻き込んだ企画	<p><b>概要</b> 運動量の増加、楽しみながらの健康づくりのため、健保の被保険者及びその家族。</p> <p><b>施策</b> 2カ月の期間中、1回動物園を無料で遊園でき、観覧しながら園内を歩くことで楽しく運動する機会を提供。</p> <p><b>結果</b> 従業員が家族を連れて参加を促し歩いて楽しい会場を設定することで、休日の歩数の増加に寄与した。</p> <p><b>Point</b> ・家族経由で運動を促す施策である点</p>
共栄薬品	スモールチェンジ カード	<p><b>概要</b> 全従業員を対象に、食事・運動について2カ月後と1年後の目標を設定し、携行可能なカレンダー形式のカードに記入し、会社に提出する。匿名で事例を共有する他、定期的な面談を行いアドバイスすることで、従業員の実施率を向上。</p> <p><b>結果</b> 施策前後で社員への健康習慣に関するアンケートからは、「仕事へのやりがいの向上」「体調不良を要因とする休暇取得者減少」「会社へのエンゲージメントの向上」が見られた他、健康経営への取組を評価した業務の受注、月に一度の面談を通じた急な離職者の減少等の効果が見られた。</p> <p><b>Point</b> ・カードを携行可能とし、社員に持ち運ばせることで運動や目標を意識付けさせた点 ・好事例の紹介により、活動のレベルの底上げを実施 ・健康への取組による会社のブランディング効果や、働きがいの増加、離職者の減少から、企業経営に好影響を与えている点</p>
アップコン	健活TIME	<p><b>概要</b> 遅刻、病欠者の削減のため、全従業員(試行としてはフットサル部数名)を対象に、毎月第1月曜日の業務時間内に2時間半時間を取り、フットサルやバスケットボール等のスポーツ、体力測定、健康セミナー、高尾山への登山等、健康に関する活動を全社員で実施。</p> <p><b>結果</b> 活動開始前には多かった遅刻者、病欠者が減少した。また、健康への意識から全社員で1/3程度を占めていた喫煙者が0人となった。また実施時間の確保のため業務の効率化がなされた。</p> <p><b>Point</b> ・業務時間に実施することで、活動へ全従業員が参加できる点 ・実施時間確保のため業務の効率化が図られ、企業への効果も大きかった点</p>



## セルフチェックの結果

合計	点	(特に点数がひくかったものを記載)
----	---	-------------------

## セルフチェックの結果

長期目標
短期目標
運動・スポーツの目的

## 必要な4つの要素・運動メニュー

①筋・骨格系	②神経系
③呼吸・循環／内分泌・代謝系	④メンタル系

## スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
A							
B							

## 効果測定の方法

いつ頃(目安)
どんな手法で



Sport in Life



スポーツ庁  
JAPAN SPORTS AGENCY