

テーマ別シンポジウム

■ 2021年9月8日(水) 15:30～17:30 | 会場6 Zoom

健康福祉研究部会【課題C】テーマ別シンポジウム／テレワーク時代における心身の健康の保持増進の工夫と提言（新しい生活様式と健康の保持・増進）

コーディネーター：岩井 浩一（茨城県立医療大学）、沢井 史穂（日本女子体育大学）

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）により、我々は生活様式の変更を余儀なくされている。その変更は極めて急速であり、スポーツ活動・運動習慣の変化や、それらが健康に及ぼす影響が十分に解明されない中で、その影響を予測して対策を施すことが必要とされている。本シンポジウムでは、研究者や職能団体の立場から俯瞰的に見た現状や課題、教育・指導現場における個々の実践事例を紹介して頂き、集積が必要だと思われるエビデンスおよび実践事例について議論し、研究・実践活動の指針を示したい。

15:30～16:00

[健康福祉-SC-1] COVID-19のパンデミックがもたらした就労者のライフスタイルの変容と健康への影響

*岡 浩一朗¹ (1. 早稲田大学スポーツ科学学術院)

16:00～16:30

[健康福祉-SC-2] With/Afterコロナ下のフィットネス産業界の動向とビジョン

*岩井 智子¹ (1. 株式会社クラブビジネスジャパン)

16:30～17:00

[健康福祉-SC-3] 新生活様式におけるアダプテッド・スポーツの実践例

*塩田 琴美¹ (1. 慶應義塾大学総合政策学部)

17:00～17:30

[健康福祉-SC-4] クラウド型教育支援サービスによる緊急事態宣言下での健康教育

*大槻 毅¹ (1. 流通経済大学スポーツ健康科学部)

テーマ別シンポジウム | 健康福祉研究部会 | 【課題C】運動不足（不活動）に伴う心身機能の低下をいかに予防するか

健康福祉研究部会【課題C】テーマ別シンポジウム／テレワーク時代における心身の健康の保持増進の工夫と提言（新しい生活様式と健康の保持・増進）

コーディネーター：岩井 浩一（茨城県立医療大学）、沢井 史穂（日本女子体育大学）

2021年9月8日(水) 15:30 ～ 17:30 会場6 (Zoom)

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）により、我々は生活様式の変更を余儀なくされている。その変更は極めて急速であり、スポーツ活動・運動習慣の変化や、それらが健康に及ぼす影響が十分に解明されない中で、その影響を予測して対策を施すことが必要とされている。本シンポジウムでは、研究者や職能団体の立場から俯瞰的に見た現状や課題、教育・指導現場における個々の実践事例を紹介して頂き、集積が必要だと思われるエビデンスおよび実践事例について議論し、研究・実践活動の指針を示したい。

15:30 ～ 16:00

[健康福祉-SC-1]COVID-19のパンデミックがもたらした就労者のライフスタイルの変容と健康への影響

*岡 浩一郎¹ (1. 早稲田大学スポーツ科学学術院)

<演者略歴>

1999年早稲田大学大学院人間科学研究科博士後期課程修了、博士（人間科学）取得。早稲田大学人間科学部助手、日本学術振興会特別研究員PD、東京都老人総合研究所介護予防緊急対策室主任を経て、2006年より早稲田大学スポーツ科学学術院准教授に着任。2012年より教授（現在に至る）。専門は、健康行動科学、行動疫学。

COVID-19パンデミックは、我々のライフスタイル、特に日常の身体活動や座位行動に変化をもたらし、結果として健康状態に大きな影響を及ぼしている。Tison et al. (2020) の研究では、一日の歩数に関して、初回の緊急事態宣言時に日本全体では最大2,000歩、東京では最大3,000歩程度減少傾向であったことが示されている。就労者の場合、リモートワークの導入により働き方が大きく変化し、それに伴い日常の身体活動や座位行動も増減している可能性がある。我々は、就労者を対象にした大規模な縦断調査を実施し、COVID-19の影響が全くない時期に比べて、緊急事態宣言後にリモートワークが増加したことに伴い、工作中的身体活動が減少し、座位行動が増加すること、さらにはそれらの変化が就労者の疲労感の増大に影響していることを明らかにした (Koohsari et al., 2020, 2021)。本話題提供では、これらの知見を含めた COVID-19パンデミックによる身体活動の減少や座位行動の増加ならびに心身の健康への影響を明らかにした研究事例を紹介するとともに、適切な身体活動量の確保や座りすぎ防止を促し、いわゆる健康二次被害を回避するための対策や、必要な研究課題等について議論したい。

テーマ別シンポジウム | 健康福祉研究部会 | 【課題C】運動不足（不活動）に伴う心身機能の低下をいかに予防するか

健康福祉研究部会【課題C】テーマ別シンポジウム／テレワーク時代における心身の健康の保持増進の工夫と提言（新しい生活様式と健康の保持・増進）

コーディネーター：岩井 浩一（茨城県立医療大学）、沢井 史穂（日本女子体育大学）

2021年9月8日(水) 15:30 ～ 17:30 会場6 (Zoom)

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）により、我々は生活様式の変更を余儀なくされている。その変更は極めて急速であり、スポーツ活動・運動習慣の変化や、それらが健康に及ぼす影響が十分に解明されない中で、その影響を予測して対策を施すことが必要とされている。本シンポジウムでは、研究者や職能団体の立場から俯瞰的に見た現状や課題、教育・指導現場における個々の実践事例を紹介して頂き、集積が必要だと思われるエビデンスおよび実践事例について議論し、研究・実践活動の指針を示したい。

16:00 ～ 16:30

[健康福祉-SC-2]With/Afterコロナ下のフィットネス産業界の動向とビジョン

*岩井 智子¹ (1. 株式会社クラブビジネスジャパン)

<演者略歴>

お茶の水女子大学文教育学部舞踊教育学科卒。大学時代にフィットネス指導者として活動を開始。卒業後、都市銀行、フィットネスクラブ運営企業などを経て、経営情報誌の編集に携わる。2002年より現職。国内外の業界トレンドの情報収集発信を行ってきている。2016年より公益社団法人日本フィットネス協会理事。

コロナ禍により、フィットネスクラブ運営企業の経営環境が悪化し、フィットネス参加者および参加率はコロナ以前の3割程度減少していると見られています。その一方で、長期化する外出自粛による身体活動量の不足による健康二次被害予防の観点から、フィットネス業界の社会的役割は高まっていると言えます。

コロナ禍で変化する環境変化への対応として、日本でもオンラインフィットネスが浸透していますが、オンラインフィットネスは、ユーチューブなどの無料コンテンツも多く、事業化しづらい側面がある一方で、既に競合サービスが激増し、レッドオーシャン市場となっています。

今後の市場動向予測として、海外のトレンドを分析したところ、「オンラインフィットネス」「アウトドアフィットネス」「パーソナルトレーニング」が3大トレンドとなっています。

また、フィットネス運営企業の経営課題としては、顧客エンゲージメント強化による継続率の向上と、価値の高いサービス拡充による顧客単価の向上です。緊急事態宣言が長期化する中、運営企業の現状の課題と今後の展望についても考察していきます。

テーマ別シンポジウム | 健康福祉研究部会 | 【課題C】運動不足（不活動）に伴う心身機能の低下をいかに予防するか

健康福祉研究部会【課題 C】テーマ別シンポジウム／テレワーク時代における心身の健康の保持増進の工夫と提言（新しい生活様式と健康の保持・増進）

コーディネーター：岩井 浩一（茨城県立医療大学）、沢井 史穂（日本女子体育大学）

2021年9月8日(水) 15:30 ～ 17:30 会場6 (Zoom)

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）により、我々は生活様式の変更を余儀なくされている。その変更は極めて急速であり、スポーツ活動・運動習慣の変化や、それらが健康に及ぼす影響が十分に解明されない中で、その影響を予測して対策を施すことが必要とされている。本シンポジウムでは、研究者や職能団体の立場から俯瞰的に見た現状や課題、教育・指導現場における個々の実践事例を紹介して頂き、集積が必要だと思われるエビデンスおよび実践事例について議論し、研究・実践活動の指針を示したい。

16:30 ～ 17:00

[健康福祉-SC-3]新生活様式におけるアダプテッド・スポーツの実践例

*塩田 琴美¹ (1. 慶應義塾大学総合政策学部)

<演者略歴>

首都大学東京大学院保健科学研究科修了（博士号（保健科学））。了徳寺大学健康科学部理学療法学科助手・助教、

早稲田大学スポーツ科学学術院講師を経て現職。大学教員と兼ねて一般社団法人こみゅスポ研究所、一般社団法人こみゅと小平（地域総合型スポーツクラブ）の代表および株式会社CMU Holdingsの代表取締役を務める。

COVID-19感染拡大下である2020年度に一般大学生の身体活動量を計測した結果、1日の平均歩数

（3449.9歩）は感染拡大前の平均歩数（7483.8歩）より46.1 %減少し、身体活動量が大幅に低下をしていた。COVID-19 感染防止対策の長期化が見込まれる中、オンライン中心の生活様式においては、運動不足によりさらなる二次的な健康被害が懸念されている。特に、疾患・障害を有する障害者においては感染リスクも高いため、学校での部活動に加え地域でのスポーツイベント等の活動は制限されている。また、在宅においては、支援者が運動指導を行う上でも適した運動方法が分からない等、当事者の心身機能の低下による介護負担の増大など支援者側も悩みを抱えていることも多い。こうした COVID-19感染拡大期間中の身体活動についての先行研究は、健常者を対象にしたものは散見されるようになってきたが、障害者の身体活動の現状や課題は明らかになっていない。本シンポジウムでは、COVID-19感染予防対策下での身体活動の取り組みについて実践例を紹介すると共に、今後の方策について議論を深めたい。

テーマ別シンポジウム | 健康福祉研究部会 | 【課題C】運動不足（不活動）に伴う心身機能の低下をいかに予防するか

健康福祉研究部会【課題C】テーマ別シンポジウム／テレワーク時代における心身の健康の保持増進の工夫と提言（新しい生活様式と健康の保持・増進）

コーディネーター：岩井 浩一（茨城県立医療大学）、沢井 史穂（日本女子体育大学）

2021年9月8日(水) 15:30 ～ 17:30 会場6 (Zoom)

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）により、我々は生活様式の変更を余儀なくされている。その変更は極めて急速であり、スポーツ活動・運動習慣の変化や、それらが健康に及ぼす影響が十分に解明されない中で、その影響を予測して対策を施すことが必要とされている。本シンポジウムでは、研究者や職能団体の立場から俯瞰的に見た現状や課題、教育・指導現場における個々の実践事例を紹介して頂き、集積が必要だと思われるエビデンスおよび実践事例について議論し、研究・実践活動の指針を示したい。

17:00 ～ 17:30

[健康福祉-SC-4]クラウド型教育支援サービスによる緊急事態宣言下での健康教育

*大槻 毅¹ (1. 流通経済大学スポーツ健康科学部)

＜演者略歴＞

筑波大学大学院体育科学研究科修了（博士〔体育科学〕）。筑波大学先端学際領域研究センター研究機関研究員、京都府立医科大学生体機能制御学博士研究員などを経て現職。スポーツ庁パブコンで高齢者の健康づくりと防災教育を兼ねた事業を提案して長官賞を受賞し（2020.9）、その具現化に取り組んでいる。

2020年4月7日の新型コロナウイルス感染症（COVID-19）緊急事態宣言発出を受け、茨城県龍ケ崎市および千葉県松戸市にキャンパスを置く流通経済大学は、4月20日に授業をオンラインでスタートした。学生の通信環境に配慮し、授業の多くは録画の視聴等によるオンデマンド受講を可能にしており、生活習慣の乱れ（就寝・起床時刻の遅れ、朝食の欠食など）等による学生の健康状態の低下が懸念された。一方で、生活習慣が乱れたり、オンライン授業および外出自粛にストレスを感じたりする状況は、学生に健康教育を施す好機であるとも考えられた。そこで流通経済大学スポーツ健康科学部では、授業および学生指導等に用いるクラウド型教育支援サービス（manaba）を利用した健康教育を企画し、授業開始直後の4月22日から約1年間にわたり実施した。本発表では、クラウド型教育支援サービスを用いた健康教育の内容、学生の参加状況、教育成果等を紹介し、緊急事態宣言下および新しい生活様式において実施可能な大学生の健康教育について議論したい。