

Fitness Industry Association NEWS

2023年（令和5年）2月10日

発行：一般社団法人 日本フィットネス産業協会
Tel.03-5207-6107 Fax.03-5207-6108
E-mail:info@fia.or.jp
https://fia.or.jp/



フィットネス業界のアフターコロナ施策

フィットネス体カテスト（仮称） 2023年4月より テストマーケティングとして 着手します！

1月27日（金）、FIAの新たな取り組みとなる
フィットネス体カテスト（仮称）について、説明会が行われた。
FIA加盟企業クラブの継続率のアップ及び新規入会の促進、
さらには企業フィットネスへの活用による
クラブ外への事業展開などを見据えた取り組みであり、
フィットネス業界の収益回復、
そして完全復活に向けた起爆剤となることは必至だ。

田畑 晃 (株)ダンロップスポーツウェルネス 代表取締役・
FIA理事／FIA事業委員長

雨宮 友 (一社) ALL FITNESS JAPAN代表理事

本事業の主旨について (田畑FIA理事より)

皆様、本日は大変お忙しいところお集まりいただきましてありがとうございます。

2023年もスタートしてほぼ1カ月が経とうとしています。まだまだ産業界においては、コロナの影響が根深く

残っている状況ではありますが、ようやく今年の5月以降、皆様もすでにご存じの通り、新型コロナウイルス感染症の扱いが感染症法で第2類から第5類に変わるという変化も見え始めています。

とはいえ、フィットネス業界にとっては引き続き感染防止という観点から、あらたなる取り組みに対してはとくに

慎重に扱いながら進めて行かなければなりません。しかし、その一方で、コロナ禍で失われた“運動の機会”を取り戻すには非常に有力な好機を迎えているとも考えています。

このような背景の中で、フィットネス体カテスト（仮称）を有意義な事業として整え、低迷しているフィットネス業界の前進への起爆剤としたいと思っていますので、ぜひ皆様とともに一丸となって取り組んでまいりたいと思います。

本日は、まだ仮称ではありますが、このフィットネス体カテストの狙いや概略についてご説明申し上げます。

まず、このフィットネス体カテストを受けることによって、お客様は自身の体力的立ち位置を知ることができます。そして、測定結果をもとに自身の運動目標を定め、その到達のための具体的な運動実践の継続につなげていくという展開を考えています。これは、既存会員のみならず未入会者に対しても行えることから、入会促進の機会にも活用できると期待しています。

また、この体力測定の結果をもとに各社がもたれている、いわゆるオリジナルプログラムや新たなプログラムを合致させるなどの、アップセル、クロ

スセルを実現させることで顧客単価を上げていくという取り組みも生み出せるのではないかと考えます。その結果、各店舗、そして各企業全体としての収益向上につながることを目的としています。

最近では健康経営に取り組む法人が非常に多くなってまいりました。また、自治体においても地域住民の健康づくりにつながる取り組みが増えてきています。こうした状況を受けて、各社の法人会員様、健康経営を進める企業、さらには各自治体に対しても、体カテストを取り掛かりとした運動プログラムを提供するというような既存会員や新規潜在会員以外への販売の機会、これが新たに創出されるということも期待できると考えています。

加えて、関係省庁との連携——。業界全体でこのフィットネス体力測定に取り組むことによって、それから起り得る生活者の体力データの共有やその分析などを合わせることで、公共に対して価値あるサービス、価値あるデータを提供できることになろうかと思えます。この可能性を生かすことによって、国が推し進める健康増進の取り組みに対するソリューションなどに活用していただけるようなことも将来的な可能性として考えられ、さらにこの体カテストの価値が増していくことが

期待されます。

その結果、この業界、ひいては当協会のプレゼンスが上がっていくという流れに結びつけていきたいと考えています。このほかにもさまざまな効果や狙いがございますので、引き続き、より詳しい説明をさせていただきます。皆様とともにこの事業を力強く立ち上げていきたいと存じますので、ぜひご支援、ご協力のほどよろしくお願いたします。

企画概要について (雨宮ALL FITNESS JAPAN 代表理事より)

はじめまして。(一社) ALL FITNESS JAPANの雨宮と申します。私たちは2022年1月にフィットネス人口を拡大していきたいという思いで設立した団体です。私自身はもともと何も運動経験のない人間だったのですが、10年ほど前にフィットネスを始めまして、自分のからだどころが健康になっていくという効果を実感して、こういったことをもっと多くの方々に広めていきたいという思いを持って、もともとIT業界にいたのですが、キャリアチェンジをいたしました。

いまコロナ禍で、フィットネス業界の定着率が下がっているという課題に

対し、定着促進をしていきたいという思いで、フィットネススタジオの対抗運動会などの企画を提案させていただいており、そういった経緯の中でFIA様とご縁をいただき、このたびフィットネス体カテストの企画・運営に携わらせていただくことになりました。

今回、FIAの事務局と事業委員会というかたちの推進体制をつくりました。事務局は、田畑理事と松村事務局長にそれぞれ事業委員長、事業副委員長を務めていただいて、私も事務局ということで入らせていただきます。

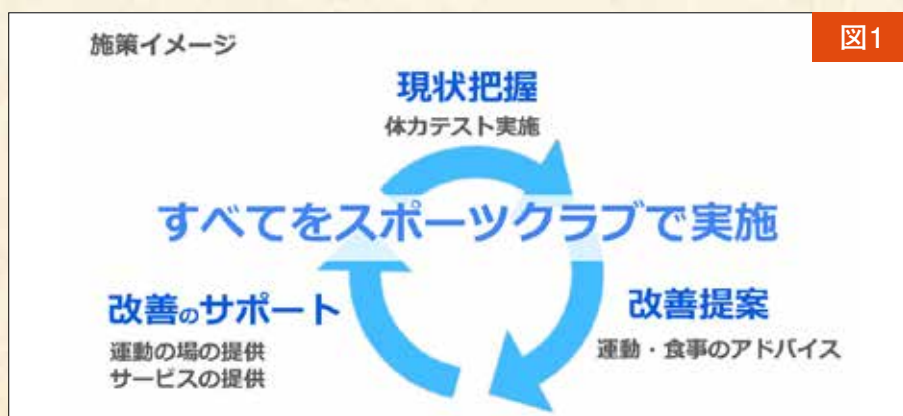
事務局では、全体の運営・サポートや広報活動の推進といったところを重点的に行ってまいります。また、事業委員会ということで、各社から精鋭の方々を招集いただき、実際に現場でしっかり活用できる施策としてつくり上げていく、というところを目指してまいります。

では、さっそくではございますが、企画概要について、私の方からご説明させていただきます。

施策イメージ

開始は2023年の4月からFIA理事構成企業においてテストマーケティングという位置づけで取り組みをスタートいたします。施策イメージとしては、まず体カテストを行って、現状の把握をし、次にそれに対しての身体の状態などの改善や運動目標の提案、またそのためのサポートに導くという一連の流れを、すべてフィットネスクラブが実施する、ということが理想的な全体概要となります(図1)。

体力の測定のみ、あるいは改善の提案のみといった、それぞれが切り離さ



れたかたちでのサービス提供はほかにもあるかもしれませんが、すべてをトータルでできるというのはフィットネスクラブならではの強みというところで、あらためてフィットネスクラブの価値を世の中に知らせていけるような施策になると考えています。

フィットネスクラブが体力テストを実施する意義というところでは、全国にあるフィットネスクラブでいつでも参加できるということ、また各フィットネスクラブのインストラクター、あるいはトレーナーの皆さんからプロの専門家としての改善やそのための具体的なエクササイズの提案とサポートが受けられるという点です。さらに本施策を通して、フィットネスクラブに参加することによって“生涯自立できる

からだを手に入れる”というところを最終的なゴールと考えています。

メインターゲットとして期待できる効果は二つです。一つが、現状フィットネスクラブに通っているんだけどなかなかモチベーションが上がらないという既存会員様、もう一つが健康への課題を持っている未入会者様。前者は継続利用を、後者は新規入会が期待できるというわけです（図2）。

また、現在の健康状態を把握する指標として、健康診断（受診率：約7割）やいまや多くのご家庭にも常備されている体組成計があります。他方、フィジカルパフォーマンスを測るという指標に関しては、代表的なもの、あるいはメジャーなものというのは現状においてはありません。だからこそ、

体力テストをフィットネスクラブで実施していくことによって、今後、これこそがメジャーな指標として評価され、体力テストといえばこれ！ と評価していただけるようなものを目指していきたいと考えています。

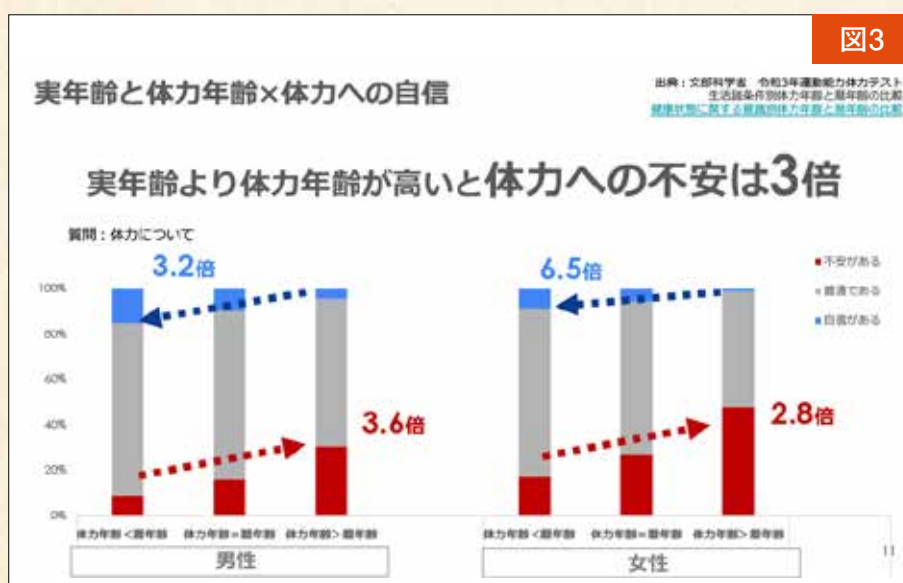
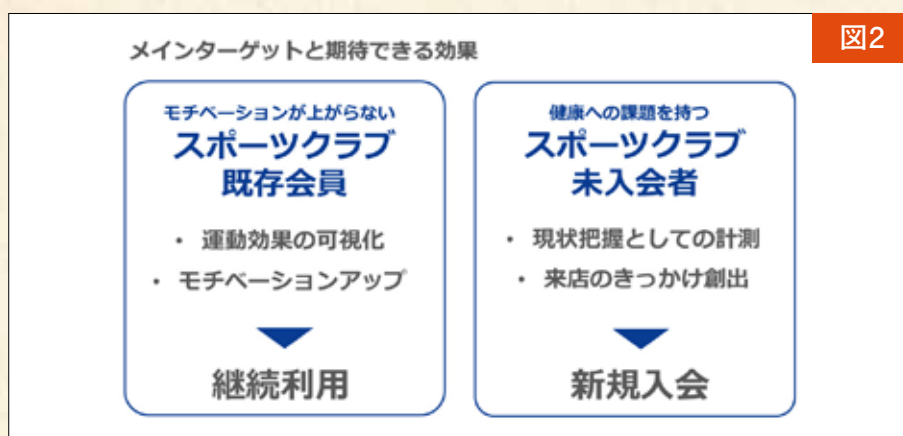
体力テスト、スポーツテストは、皆さん、学生時代に受けられたことがあるかと思いますが、実は現在も成人に向けての受講項目として実施されています。

体力・運動能力テストの変遷を振り返ってみると、1964年に東京オリンピックが開催されたタイミングで、運動能力と体力状態を把握するための指標として、「スポーツテスト」という名称でスタートしています。その後、1999年からは新体力テストというかたちで、名称と内容が変更されました。その背景には、生活習慣の変容、いわゆる必要とされる体力、能力が変わってきたという点、および高齢化社会の促進などが考えられます。

あなたの体力年齢は？

図3に、新体力テストを実施した方のサマライズを紹介します。新体力テストでは、自分の年齢にあるべきスコアと、自分の測定結果が何歳相当なのか、ということが比較できるようになっています。図は、体力年齢と実年齢との差がどのようなになっているか、3軸で比較しています。一番左側が体力年齢が実年齢より若い方、真ん中が同等の方、右側が体力年齢が上回っている方です。

そして、「健康に対して自信がありますか？」という質問に対して、青の「自信がある」と回答した方は、男性

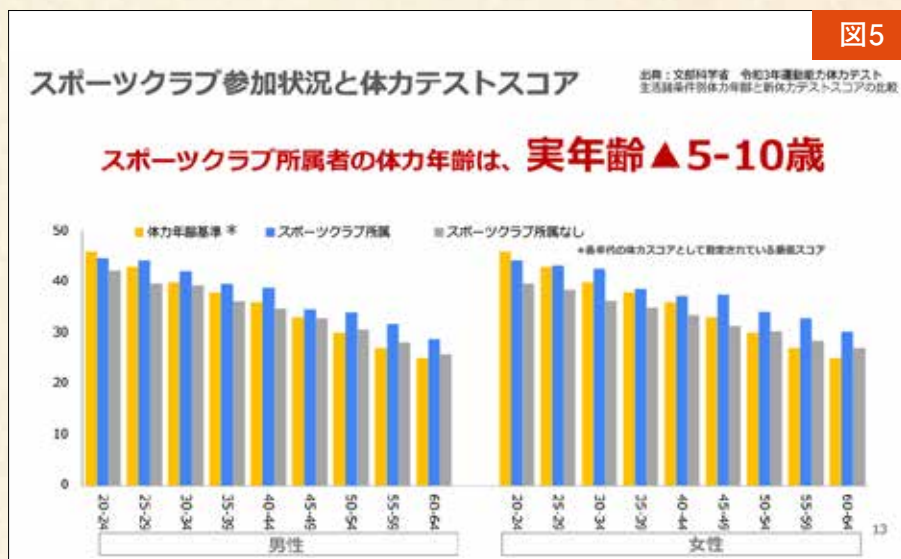
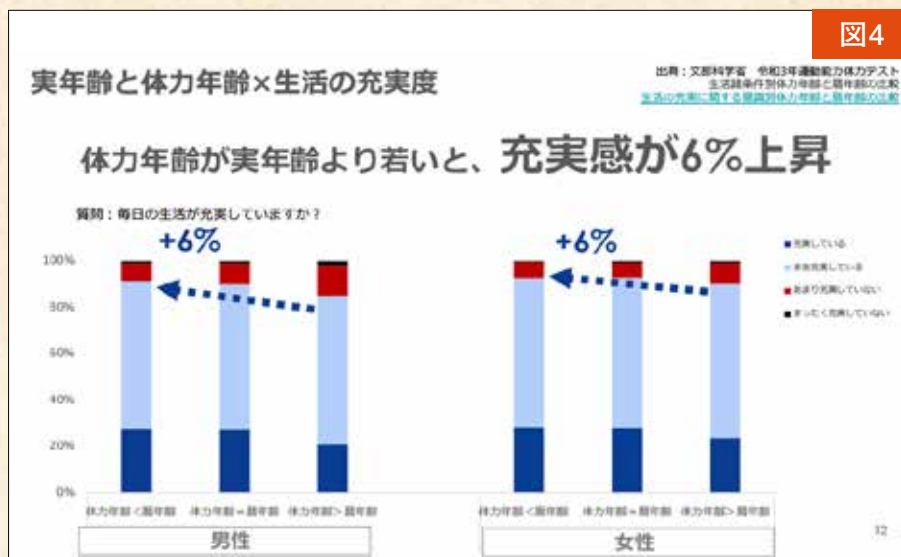


においては“体力年齢が実年齢より若い方”が“体力年齢が上回っている方”の男性で3.2倍、女性で6.5倍の方が「自信がある」でした。一方、赤の「不安がある」と回答した方は、“体力年齢が上回っている方”が“体力年齢が実年齢より若い方”の男性で3.6倍、女性で2.8倍の方が「不安がある」でした。この図からは、実年齢より体力年齢が上回っている方の場合、不安を抱えながら、日々生活をされている方々がこれくらい増えてしまうという実態が明らかになっています。

同じ切り口で、実年齢×体力年齢と生活の充実感を確認した質問が図4です。充実感に関しては、体力年齢が若い方のほうが、実年齢に比べて高く出てしまった方に比べて男女ともに+6%充実感も増すということがわかっています。この生活に関する充実感は、ウエルビーングにもつながるところかと思しますので、体力年齢を若く保つことの重要性をこちらの実績からのご理解いただけるのではないかと思います。

次に図5は、年齢別の体力テストのスコアを、フィットネスクラブに通っている方・通っていない方の比較になっています。オレンジがスポーツ庁のほうで、この年齢であるべきスコアとして提示しているもの。青がフィットネスクラブに通っている方、グレーが通っていない方です。ほぼ全年代においてフィットネスクラブに通っている方の場合、実年齢よりも体力年齢が若い良いスコアになっています。押しなべてみると、実年齢の5歳から10歳若いところが現状の体力テストの結果からもわかっています。

今回の施策で目指すべきゴールにつ



いては、先に申し上げた通りですが、このゴールについては、事業委員会において様々な議論を繰り返してきました。生涯自立できるからだを手に入れるという観点でいえば、平均寿命と健康寿命の差を縮めていくということを

考えるべきだと思いました。現在、平均寿命と健康寿命の差は男性で9.1歳、女性で12.7歳。この乖離を縮めるべく、実年齢マイナス15歳を目指していくというところをわかりやすい一つの指標として取り組みを推進してい

たいと考えています（図6）。

フィットネス体力テストの普及においては、各省庁との連携もしっかりと図っていきたいと考え、すでに経済産業省、スポーツ庁に施策の実施に関してはご報告をさせていただきました。とくにスポーツ庁においては、新体力テストを実施している中で、体力スコアが徐々に低下してきている現状を非常に危惧されており、私たちの取り組みによって測定をする方が増えていくであろうこと、そして体力改善に至るまでフィットネスクラブが実施するということに対して大きな期待感をもっていただいているところです。これらも省庁様にご協力やアドバイスをいただきながら、垂直立ち上げを目指して取り組んでいきたいと思っております。

本施策の活用例

次に、フィットネスクラブにおいて本施策をどのように活用していくか、その具体例について紹介させていただきます。

健康に対する指標として、新たに体力スコアというものが出てきます。こちらに基づいてより細かなアドバイスを行っていただくことが可能となります。すなわち、数値に基づいて提案内容がブラッシュアップされ、食事、サプリメント販売、パーソナルトレーニングといったアップセル、クロスセルといったところに生かしていただくことができるというわけです。

より具体的に、かつその方に合った提案をしていくことによって、より健康的な効果が期待されると思っておりますので、それによって顧客満足度が上がり、顧客単価が上がり、さらに継続率もア



ップするといったところの収益の向上も見込むことができます。

また、企業・自治体との連携も視野に入れていきます。たとえば、いま健康経営優良法人という認定制度がかなり浸透してきているので、こちらとの連携であるとか、スポーツエールカンパニーという法人向けの認定資格なども連携していくことを考えています。一方、自治体とともにフィットネス体力テストを行うことによって、自治体がフィットネス参加促進の後押しをしていただけるという可能性も期待できると考えています。

こういった取り組みを徐々に増やしていくことによって、たとえば、企業に対して各クラブの方から測定のスタッフを派遣していただくなど、店舗外の収益にもつなげていただくことも期待できると考えています。

将来的には、各種のデータ連携——例えば、体組成計やウェアラブルの端末などと連携することによって、測定された方にとってより使いやすくなった、より楽しくなったといったいただけるような利用者の使いやすさ・実用性の向上も検討していきます。それに付随して、店舗の予約システムなどと連動することによって、各店舗においての

活動がより実施しやすくなるようなところも考えていきたいと思っています。

また、いま経済産業省のほうで推進されているマイナンバーを活用したパーソナルヘルスレコード（PHR：デジタルを活用して健康・医療・介護に関する情報を収集し一元的に保存したデータ）の利用が始まっていますが（健康保険証の代わりとしてマイナンバーカードが使用できるなど）、こうしたマイナンバーとの連携も、将来的には参加人数が増えていくことによって、視野に入れていけるのではないかと考えています。

このようにいま、大きな構想を抱いてはいるところですが、まずはフィットネスクラブにおいて体力テストを実施するという自体、ほとんどのクラブでは初めての取り組みなと思いますので、図7のように3つのフェーズにわけて展開していく予定です。

3つのフェーズにわけて展開

まず、フェーズ1。今年の4月からテストマーケティングというかたちでFIAの理事企業において、こちらの施策を開始いたします。この中で、お客様の反応、店舗のオペレーションなど

をブラッシュアップしたうえで、次に来年1月からフェーズ2に移行し、FIAの加盟企業全体に施策を活用いただけるよう準備を整えていきたいと思っております。そして、再来年1月からのフェーズ3では、さらにその先、より多くの方々に活用していただけるように、というところまで見据えています。

フェーズ1のテストマーケティングについて、より具体的に説明させていただきます。実施期間は、今年4～12月までと考えており、終了と同時にフェーズ2へと移行していきます。とくに期間の区切りといったものはなく継続的に実施していく予定です。検証項目は、先ほど申し上げたようにお客様の反応や店舗でのオペレーション負荷などを検証していきます。測定の提供価格は、1名1000円/回を標準的目安の価格として設定し、そのなか

ら200円をシステム利用料ということではFIAにお支払いいただくというスキームを考えています。

続いて、テストマーケティングで計測していく項目についてお話しをさせていただきます。新体力テストの変遷に関してはすでにお話しさせていただいた通りですが、その変更にあたってのサマライズとして、図8に4点挙げさせていただきました。まず、現状の新体力テストは、スポーツ庁のほうでも専門家を含めた検討委員会を設置してしっかりと検証された項目であり、日常生活に必要な能力を測定することができる信頼性に基づいたものであるということ。

また、安全に実施ができ室内で特別な道具がいらず、どこでもできるといったところが選定基準になっており、使い勝手がいい施策であると理解して

います。加えて、1964年から膨大なデータが貯まってきていますので、そちらとの比較もしていけるといところが新体力テストの項目の大きな特徴となっています。

以上を踏まえ、現状、新体力テストで測定をされているテスト項目は、図9の7項目（急歩、20mシャトルラン、立ち幅跳び、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び）となっています。そして、体力評価は6項目（持久力、筋パワー、筋力、筋持久力・筋力、柔軟性、敏捷性）です。

これらを参考に、フェーズ1ではフィットネスクラブにおいても、測定項目として進めていきたいと考えています。とはいえ、各フィットネスクラブで実施すると考えた場合に、20mシャトルランと急歩に関しては、広い面積を要するものなので、フィットネスクラブのどこでも実施できるようにということで、急歩のタイムを測定する項目については、トレッドミルを使用してタイムを測るといったところもアレンジとして取り入れています（図10）。

いずれにしても、フェーズ1においてはこの6項目の測定を行って、フィットネスクラブにおいてきちんと測定ができるか、あるいは現場の声を聞きながら追加の項目を入れるのかなどについて、テストマーケティングを通して精査しながら議論していく予定となっています。

測定イメージ

全体の測定のイメージを図11にまとめてみました。受付は、各クラブの店舗で会員様から参加の申し込みをし

新体力テスト項目の制定基準

図8

- 日常生活に必要な健康な身体に必要な能力を測定
- 安全性への配慮
- どこでも実施ができる
- 過去からの推移が確認できる・全国のデータと比較ができる

新体力テストで評価される能力

図9

テスト項目	体力評価	健康評価
急歩	全身持久力	心肺持久力
20mシャトルラン	筋パワー	
立ち幅跳び	筋力	筋力・筋持久力
握力	筋持久力・筋力	
上体起こし	柔軟性	柔軟性
長座体前屈	敏捷性	
反復横跳び		

図10

フィットネスクラブでの体カテスト実施種目・方法

測定項目	測定種目
全身持久力	急歩
	トレッドミル急歩
筋パワー	立ち幅跳び
筋力	握力
筋持久力・筋力	上体起こし
柔軟性	長座体前屈
敏捷性	反復横跳び

ていただきます。そして、測定方法の説明をしていただいたうえで、各クラブで測定を行っていただきますので、測定場所を提供いただくというかたちとなります。さらに、web画面にお客様自身でスコアを入力していただくというフローになっているのですが、測定結果に基づく提案であるとか、改善サービスの提供についても各クラブにおいて行っていただくというかたちになります。

つまり、たった1回の測定だけで終わるのではなく、測定→提案→改善という一連の流れを繰り返して行くことによって、どんどん体力年齢を若返らせていくというところを目指してまいります。こちらの改善サービスの提供に関しては、各クラブによってプログラムの内容も変わってくると思いますので、オリジナルのものを付加していただきながら活用していただくということを想定しています。

次に、全体の測定イメージについてですが、測定は各クラブの施設を使って行っていただき、スマホを使って、各参加者様がデータを送信するというスキームになっています。こちらのデータベースに測定結果が貯まっていますので、そちらをフィットネスクラブの各店舗で確認でき、また参加者様にもフィードバックしてご覧いただくことができるという流れになっています(図12)。

web画面のイメージは、図13~14の通りです。Webの登録に関しては、LINEのアプリを活用します。FIAの公式アカウントを設置しますので、まずはそちらとお友達になっていただきます。ただし、データ活用の観点から、お客様には事前に個人情報取得の同意

図11

テストマーケティング_実施オペレーション

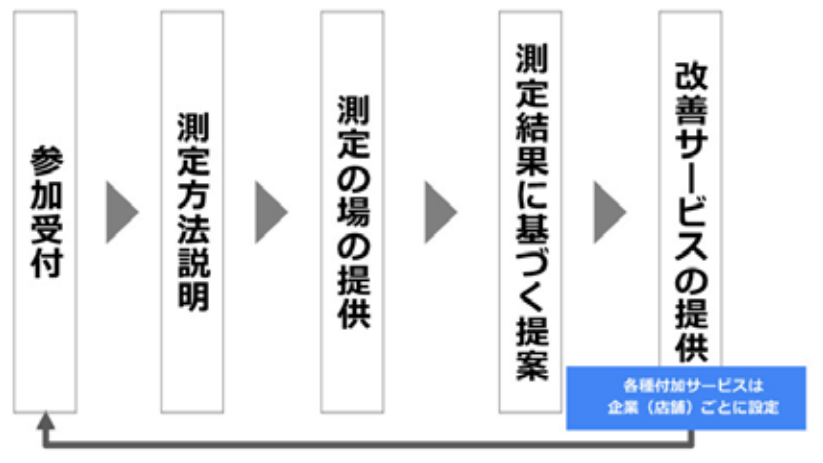


図12

測定実施のイメージ



を得たうえで、測定結果を入力していただくというフローになっています。

測定は6項目なので、施設の状況によっては、順番通りにすべて実施できない場合もあるかと思ひます。したが

って、測定できる項目から入力していただき、終わったものにチェックマークがついていくようなかたちで、お客様に使いやすいようなものをご用意しています。



また、判定の確認では、お客様と同じ性別・年代の方の平均に対して、ご自身はどの位置にいるのか、体力年齢が実年齢よりも若いのか、同等なのか、低いのかというフィードバックを行います。さらに各測定項目は、全国ランキングの中で自分はいま何位なのかという順位も確認できるようにいたします。

三者三様のメリット

こういった施策による各者のメリットを、図15にまとめてみました。まず、各フィットネスクラブにおいては、新たな指導の指標ができるので、その効果の見える化——行っていたいる日々のトレーニング、あるいはご提案したメニューを行うことで、判定スコアがどう変動していくのかと

いったところを見ていくことによって継続利用率のアップも期待できるのではないかとのこと。

次に、測定に参加される方に関しても、健康になっている実感はある一方、なかなか数字で見えない健康に関する自分の現在地というものが新たな指標として追加されること。それによって、日々トレーニングをしてよかったなという実感をもっていただけるということ。したがって、こういったことをフィットネス参加のモチベーションアップにつなげていただけるのではないかと考えています。

さらにFIAにおいても、こういった取り組みを通じて、フィットネス利用の方々が増えていく、また定着が推進されていくということで、業界のさらなる活性化につながっていくと期待さ

れます。


このように三者三様にそれぞれのメリットがある取り組みとして進めたいと思っています。

また現在、FIAでは「フィットネスの日」という、全国規模でフィットネスを体験していただく記念日の創設の検討も将来的に視野に入れています。こちらのメインイベントで、フィットネス体力テストを皆さんで一斉に実施していただく機会にしたいということなども考えているところです。こういった広報活動もしっかりと行いながら、フィットネス体力テストを受けたい、なのでフィットネスクラブに行ってみようという流れをしっかりとつくりていきたいと思っています。

以上の取り組みを通じて、フィットネス体力テストを健康診断に並ぶくらいのメジャーな指標としてしっかりと定着させることによって、生活に必要な身体能力が何であるかを知ると同時に、足りないところを伸ばしていくという取り組みをフィットネスクラブで行うことが、ヘルスリテラシーの向上につながっていくことにも期待できます。


以上、これまで述べてきたことを本施策ではしっかりと具現化すべく取り組んでいきたいと思っています。

各者メリット




スポーツクラブ

- 指導の指標を作ることで**効果の見える化**
- より効果的な指導メニュー作りができる
- **フィットネス利用率・継続利用率のアップ**



測定参加者

- 自身のパフォーマンスの可視化
- **ヘルスリテラシーの向上、フィットネス参加モチベーションの向上**



- FIA会員参加メリットの拡大
- フィットネス利用者拡大による業界の活性化
- **会員継続率アップFIA会員の新規獲得**



セイコーソリューションズ株式会社 ISDN移行サービスなら口座振替業務の変更不要

NTT東日本・西日本が提供するISDNサービス「INSネット デジタル通信モード」(以下 ISDN)が2024年1月にサービス終了すると、毎日の業務に影響が出る可能性があることをご存じですか？

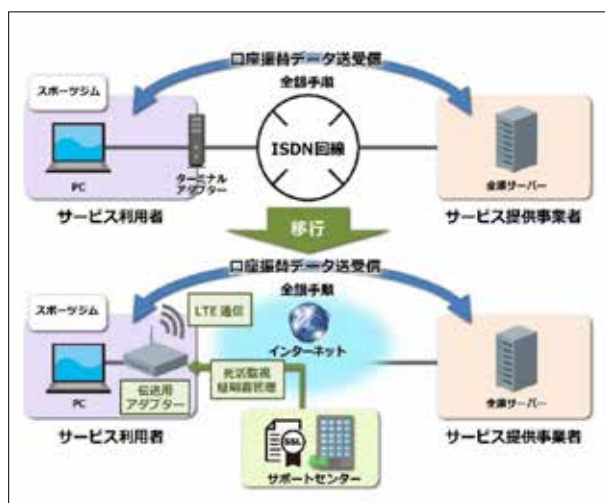
会費の回収で口座振替を利用していると、銀行や収納代行業者とデータの送受信でISDNを使用していることがあります。毎月の電話料金の請求書にINS通信料の項目がある場合は、口座振替データの伝送方法の変更が必要になります。

セイコーソリューションズ株式会社(代表取締役社長:関根 淳、本社:千葉県千葉市、以下 セイコーソリューションズ)では、このような口座振替データの変換が必要なお客さまが安価かつ容易に切替を実現する「ISDN移行サービス」を2023年1月より提供開始しており、ITの専任担当者がいないために「現在の業務をどのように変更すれば良いのかわからない」などの課題を解決しています。

「ISDN移行サービス」は、パソコンに接続する「全銀TLS*1伝送用アダプター」と、アダプターの導入から運用までをトータルで支援する「全銀TLSサポートサービス」で構成されます。

電源を入れるだけで複雑な設定が不要な「全銀TLS伝送用アダプター」は、モバイル通信のSIMを標準搭載しているため、インターネット回線を新たに手配する必要がなく、すぐに使い始めることができます。また、「全銀TLSサポートサービス」により、最小限の費用や作業でインターネットへの移行を可能にします。

セイコーソリューションズは、ISDNサービスの終了が近づいてくる中で、利用者の運用負担を軽減し、スムーズな業務切り替えを支援していきます。



ISDN移行サービスの特長

- ▶ **インターネット回線不要**
モバイル(LTE)網でデータ伝送が可能
- ▶ **簡単な設置**
アダプターの設定は電源を入れるだけで完了
※LTE網の接続が必要
- ▶ **伝送時のセキュリティ強度向上**
データ伝送時に自動的にTLS暗号化を実施
- ▶ **手間のかかるメンテナンス不要**
暗号化通信のための証明書を自動的に更新

上記に関するお問い合わせは、お気軽に下記までご連絡ください
セイコーソリューションズ株式会社 TLSアダプター担当
Tel:043-273-3162 Fax:043-273-3127
E-Mail:si-sales2@seiko-sol.co.jp

*1 全銀TLS:全銀協標準通信プロトコル(TCP/IP手順・広域IP網)SSL/TLS方式)

第220回 FIA理事会議事録

FIAは1月27日、第220回となる理事会を開催し、理事
監事22名が出席した。

協議承認事項

議事1 FIAスポーツテスト(仮称)について

1. 一般事業

(1) フィットネス体カテスト進捗状況

事務局並びに陪席の事業委託社より実行委員会による準備概要を説明し、本会に次いで行う説明会に向け、必要事項について審議・決定を行った。

● 実行委員会開催報告

▶ 第1回 2022年12月13日(火)・第2回 2023年1月13日(金)

2回の実行委員会により、主に以下について確認、討議、合意形成を行った

- ・ 本事業の意義・狙い
 - ・ ◯ 測定項目
 - ・ ◯ 事業名称
 - ・ ◯ 施設に於ける実行性に関する課題の洗い出し

● 全体の事業イメージを本理事会で確定し説明会に繋げるための審議

- ・ 事業の正式名称について

本事業の検討委員会において複数の名称候補から最終候補が絞られたことが報告された。尚、候補の名称に対する著作権の確認が未定であるため、本件を確認の上、最終上程されるながれが確認された。

- ・ 測定項目:以下の測定項目(スポーツ庁の新体力テストに準ずる)が確認された。

▶ 握力(筋力) ▶ 上体起こし(筋力・筋持久力) ▶ 長座体前屈(柔軟性)

▶ 反復横跳び(敏捷性) ▶ 急歩(全身持久力) ▶ 立ち幅跳び(筋パワー)

- ・ 本事業実走に向けたテストマーケティングをまずはFIA理事構成企業において実施することが確認され、それにあつての課題も整理された。
- ・ 本事業の実走にあたり、測定者の個人情報管理についてあらためて整理する必要があると確認された。

(2) 新型コロナウイルス感染拡大対応ガイドライン改訂後について

事務局よりガイドライン改定後の各社対応状況等について報告を行った。昨年12月8日付け改訂ガイドラインは既に会員各位にお届けし、一ヶ月が経過。今回の改訂により、クラブ内でのマスク着用は、「原則的に義務」から「原則的に推奨」となり、各社判断の幅が広がっている。本改訂を受けた加盟各社の対応について、近日中にアンケート調査を予定している。

[以下、ガイドライン検討委員各社へのヒアリングによる対応事例。]

(ジムエリア)

- 「マスクを携行していつでも着用できるように準備すること」「会話の禁止」を前提に、安全に運動するためにマスク等を外してトレーニングすることを可とする。

- 消毒に関する対応姿勢を「こまめな」から、「適度な消毒が履行できるよう消毒液を設置」に変更を予定。
- カーディオマシン・ウエイトマシン両エリア：「マシンが壁や窓に面している」「左右がパーティション設置による飛沫感染予防対応されている」場面では、マスクの携行と会話禁止を前提にマスクを外すことを可とする。
- 基本的にマスク着用の義務化を前提にしているが、カーディオゾーンでマシンが壁又はガラスに面している列のみ、マスク携行と会話の禁止を前提にマスクを外すことを可と変更。

〔スタジオ〕

スタジオの感染予防の運用に於いて、今回の改訂を受け対応変更という情報は入っていない。

〔フロント、ラウンジエリアその他〕

- サーモグラフィーの撤去・フロントパーティションの撤去・定期的実施していたクリーンタイム(定期消毒対応)を終了。

〔その他全体〕

- 当面の間は運用変更の予定は無し。第八波の感染状況や世の中のマスクへの対応や実態を把握した上で、運用変更を見直す時期の判断を探る。

注:上記ヒアリング企業に共通した考えとして、第八波の状況によっては、改定前の運用に戻すことを前提としての試みとしている。

(3) 各分野進行状況報告

事務局より事業分野の状況並びに今後の予定について説明を行った。

調査研究分野

- 調査研究委員会の開催 1月18日(水)16時

委員 今村明雄氏／セントラルスポーツ(株)・友野和人氏／コナミスポーツ(株)

松尾論氏／(株)ルネサンス・稲垣佳明氏／(株)ティップネス・荒川大介氏／(株)THINKフィットネス

- 取り組む調査

新型コロナウイルス感染症予防に及ぼす運動習慣の影響に関する調査研究

～主にフィットネスクラブ利用者を対象としたアンケート調査～

- ▶フィットネスクラブで日常的に運動を実践しているユーザーのコロナ罹患状況を全社会的な罹患状況と対比し、フィットネスクラブユーザーは罹患率や罹患した場合の程度が軽度であるという仮説を定量的、定性的に明らかにする。

▶調査研究方法

一般的なコロナ罹患に関する公的な調査研究データを探し、そのデータに沿った項目をベースにフィットネスクラブ会員に対してアンケート調査を行う。

*コロナ罹患率 *コロナ罹患症状別比率(重篤/重症/中等症/軽症/無症状 等)

- 今回のアンケート調査では、上記の項目に加えて、施設に於いて主に利用しているエリア(エクササイズ形態:例 ジム、スタジオ、プール等)についても質問し、それぞれのエリア別の罹患状況についてもクロス集計する)

▶アンケート実施方法

- 目標アンケート回収数:300
- アンケート実施先:委員企業各社で割り振って回収(各社60目安)

▶集計と分析

- 早稲田大学スポーツ科学学術院 松岡宏高教授に依頼

▶アンケートの公表

- PDFデータにて会員に共有
- FIA会員サイトに掲示
- 関係省庁、議員先生に共有
- PRタイムス等を活用し、広く社会に共有

▶スケジュール

3月中にはアンケートを回収し、分析を完了させたい。

女性活躍分野

課題

※これまで、女性の就労期間延伸とキャリア形成・男女格差・産休や生理休のあり方の面から事例紹介等を頂いたが、まとまった成果物や継続的活動に結び付いていない。また理事会の女性参加が皆無であることの指摘もあった。理事となる会員代表者に女性が僅少。(2023年1月現在3名)

※この時代、クラブ業務を担う人材についても、外国人労働力や障がい者雇用、多様な働き方など、当業界にもダイバーシティ対応が必要となる。

※まずは継続して女性活躍・進出について取り組むこととする。

計画

- ①コロナガイドライン・マスターズ・スポーツテストなど各事業が、実行委員会により内容具体化・理事会提案・現場落とし込み、と進行させているのと同様の枠組みが求められる。
- ②検討すべきテーマを洗い出す懇談会を開催(各社選出の5-6人で組織)。
 - *業種ごとに課題が異なることも考慮してテーマ設定
 - *実施後FIAニュースで加盟各社へ共有
- ③テーマ別に委員会を組織～課題ごとの委員会が集約した施策を理事会に報告・提案。

地域支部分野

昨年11月、3年ぶり開催の広島県フィットネスクラブ協議会との共催セミナー及び情報交換会へ参加が出来た。地域基盤活動拡充としての機能が期待されるが、当初計画した都道府県毎を対象とした地域支部化は地域により現実的には適不適がある。今後の進め方と課題 方向性を3月理事会に向けて整理する。

- 1.各地域で協働している既存フィットネス組織(※)との連携から着手することが現実的。
- 2.一方、FIA未加盟企業も参加する各地組織と、FIA加盟企業への利益誘導活動の整合も検討課題。
- 3.未成立地域(近畿・四国)での組織化の必要。
 - 近畿：FIA関西勉強会活動を2008年ほどで閉じている。
 - 四国：例年松山で開催していたFIA地域セミナーは2005年で中断。
- 4.各地域組織の状況により、現組織の活性化支援か別活動かの検討を必要とするケースもある。

※みちのくフィットネスクラブ協会・北陸フィットネスクラブ協会・広島県フィットネスクラブ協議会・九州スポーツクラブ協議会

マスターズスイミング分野

(1) FIA マスターズスイミング選手権大会2023

3月11日(土)・12日(日) 千葉県国際総合水泳場

募集スケジュール 2022年11月28日(月)募集要項公開

エントリー受付中 1月11日(水)～2月3日(金)

(日本マスターズ水泳協会エントリーシステム使用)

(2) 競技役員養成・研修の依頼

デッキ周り業務(泳法・折り返し・計時など)を担当できる競技役員養成のため、マスターズ水泳協会の講習等を活用頂く件、開催日程が公開された。(理事企業案内済み)

問合せ先：日本マスターズ水泳協会 TEL 03-6240-0323 <https://www.masters-swim.or.jp/>

東京 2月25日(土) 10:00～16:00：文京シビックホール

石川 2月26日(日) 10:00～16:00：金沢勤労者プラザ

大阪 3月18日(土) 10:00～16:00：東和薬品RACTABドーム

福岡 3月19日(日) 10:00～16:00：リファレンス大博多ビル

(3) 来年度日程・会場確定

FIA マスターズスイミングフェスティバル2023 2023年9月24日(日) 京都アクアリーナ

FIA マスターズスイミング選手権大会2024 2024年3月23日(土)～24日(日) 千葉県国際総合水泳場

2. 検定事業

事務局より(1)の本年度事業概要並びに(2)の次年度計画の厚生労働省申請について説明し了承された。

(1)2022年度損益見込みについて報告

- 検定事業総計(試験+普及)にて収支均衡の見込み。
- 試験事業については、受検者数未達(▲596名)のため、収入減5百万円弱、損益予算差▲3百万円弱の見込み。

(2)2023年度事業計画について

- 厚生労働省提出用事業計画書案を説明、承認。(厚生労働省承認後公表)
- 普及事業損益計画案を併せて説明し了承となった。

(3)2023年からの検定事業強化について

- 2017年から2022年度が国家試験機関としての形を整備することが中心であったが、2023年度から3ヶ年は検定事業の原点である「現場のマネジメント力向上に技能士の活躍が広がる」ために、その強化策について説明及び協力依頼。

強化策骨子(2023年度~2025年度)

現状

- 2017年度FCM検定開始より2022年度までの累計で、受検者総数12,410名、技能士数5,870名となり、一定数の技能士が業界に誕生した。
- 人事制度または教育の仕組みに取入れ、継続して受検者を輩出している企業が93社、カリキュラム導入または取得推奨資格としている大学・専門学校が47校になった。

課題

- 理事企業を中心に受検各企業には一定数の技能士が存在しているが、有資格者の技能が現場でどのように活かされているか、経営者、周辺従業員への伝播が不十分。
- フィットネス産業に従事する多様な人材へFCM技能検定の認知促進、価値訴求が遅れている。
- 専門学校生の3級合格率が50%程度と大学生65%、社会人85%に比較して低い状況。

テーマ

- FCM技能検定試験の基盤づくりの段階から、活用促進へステージを上げる。

強化策

- 1 企業従事者の3級・2級技能士受検促進及び技能士による現場マネジメント力向上を支援。
- 2 公共・行政へ健康事業推進の要となる資格として、各種制度への組み込みを推進。
- 3 FIA施設認証制度に組入れる。
- 4 フリーインストラクター(個人事業者)の資格取得を促進。
- 5 試験システム・回数の見直し受検機会増加を図る。
- 6 引き続き専門学校・大学の授業に組入れることを拡大する。
- 7 引き続き学習支援教材、学習支援機関・人材の充実を推進する。

審議・決裁事項

議事2-1 会員入退会の件

事前審議(12月)が承認された旨報告を行った。

退会

1. 正会員

- ①株式会社 汐入 静岡県静岡市(クラブ名 FIZZナカタ 中田スイミングスクール) 施設数 1
- ②株式会社 ダイアモンド・アスレティックス 東京都港区(クラブ名スパ白金) 施設数 1

2. 賛助会員

①株式会社 Tanoshimu 神奈川県相模原市 営業内容 パワーリフティング・ウェイトトレーニング用品

議事2-2 後援名義申請の件

事前審議(2)が承認された旨報告を行うと共に新規申請1件(1)について審議し、了承決議した。

(1)新規後援名義申請審議

1. 国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド

1. 申請者 株式会社 クラブビジネスジャパン
2. 主 催 World Wellness Weekend/SPORTEC実行委員会
3. 運 営 同上
4. 催事名 国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド2023
5. 期 間 2023年9月15日(金)～17日(日)
6. 会 場 全国300拠点及びオンライン
7. 内 容 国際イベントを通じ、スポーツ&ウェルネスを通じた
国際交流・協力と、スポーツ&ウェルネスによる地方創生・まちづくりを実現し、すべての日本国民が生涯を通してスポーツのある環境と活力にある健康な生活を支援できる社会づくりを目指す。

※前回に続き2回目の後援。他に、日本スポーツツーリズム機構(JSTA)・日本フィットネス協会(JAFA)後援。他スポーツ庁・観光庁等申請。

(2)12月2日付メール先行審議した以下の後援名義申請は本理事会承認案件とする。

12月19日締め切り審議回答15件、承認とするもの15件。(各承認通知済)

1. ダイエット&ビューティーフェア2023・スパ&ウェルネスジャパン2023

1. 主 催 インフォーママーケットジャパン株式会社
2. 運 営 同上
3. 催事名 ダイエット&ビューティーフェア2023
スパ&ウェルネスジャパン2023
4. 期 間 2023年9月25日(月)～27日(水)
5. 会 場 東京ビッグサイト 西ホール
6. 内 容 毎年開催のヘルス&ビューティー分野の総合展。

※ヘルスケア産業課後援行事(2007年～)


2009年 FIA後援開始。FIAは同催事の核となる「エステティック」「スパ」両業界団体(6団体)並びにヘルスケア産業課と、「美・癒・健3分野情報交換会」に参加。例年後援。

2. 「フィットネス・スポーツ業界リクルートフェア」

※後援名義及びFIAロゴ使用の申請

1. 主 催 株式会社クラブビジネスジャパン
2. 催事名 「リクルートフェア2024」
3. 開催日 2023年2月24日(金)
4. 会 場 オンライン(Zoom)
5. 内 容 フィットネス業界の就職・企業説明会、業界の動向やキャリアに関するセミナーなど。
6. 対 象 フィットネス業界へ就職を希望する大学生、専門学生など。

※古屋理事による業界リクルート催事。例年後援。



IHRSA グローバルレポート

ここに紹介するトピックスは、
IHRSAとFIAの提携によりIHRSAがリリースしたレポートの一部を要約して紹介する、
海外フィットネス関連情報です!

ソーシャルフィットネスの果たす役割

〔翻訳者からの提案〕

今回の記事のテーマは“ソーシャルフィットネス”です。コンパクトジムや格安の24時間ジムが増加する今日、対人サービスが存在する総合業態が差別化の輪郭を際立たせるためには、フィジカルフィットネスだけでなく、“ソーシャルフィットネスの機会提供”という側面も強化対策の一つになり得ると考え、あえてこの記事をとピックスいたしました。ソーシャルフィットネスに関する考察に触れてください。

※この記事はIHRSAが紹介した米国の情報誌「Outside」からの抜粋です。

「ソーシャルフィットネス」と呼ぶ運動

今年こそは健康を取り戻したいと考えている人は、トライアスロンに初挑戦したり、瞑想を始めたり、加工食品を控えたりするかもしれません。しかし、最新の科学によれば、長期的な健康状態を改善する最善の方法は、肉体的なものではなく、社会的なもの、つまり「つながり」なのだそうです。

専門家が「ソーシャルフィットネス」と呼ぶ運動によって人間関係の絆を強化することは、脳と体を鍛える上で最も影響力のある方法なのです。ウェイトトレーニングが加齢による骨密

度の減少を防ぐように、「ソーシャルフィットネス」は慢性的なストレスの下流への影響に対抗することができるのです。

マサチューセッツ総合病院の精神科医で精神分析医、ハーバード・メディカル・スクールの精神医学教授であるロバート・ウォルディングー氏は、「社会的適応力を鍛えないことは健康に害を及ぼします」と言っています。

ウォルディングー氏は、幸福に関する科学研究の中で最も長い歴史を持つ「ハーバード・スタディー・オブ・アダルト・デベロップメント」を指導しています。この精神科医は最近、80年以上にわたるデータを著書『The

Good Life』（2023年1月、サイモン&シュスター社）にまとめ、健康と幸福の方程式はポジティブな人間関係にかかっていると述べています。

「もしあなたが定期的に孤立や孤独を感じているなら、それは1日にタバコを半箱吸うことや肥満と同じくらい危険です」と、ウォルディングーは警告しています。

しかし、人間は人とつながるようになってきているにもかかわらず、社会的適応力を発揮するのは難しいものです。しっかりとした社会生活を築き、維持するための明確なロードマップはないのです。

「使われない筋肉のように、放置され



“ 研究者たちが、長生きするためのあるエクササイズを特定しました。 史上最長の幸福度調査によると、 私たちは皆、人間関係を強化する必要があるそうです。 ”

た人間関係は萎縮してしまうのです」
とウォルディングー氏は警鐘を鳴らします。

幸いなことに、ウォルディングー氏のデータは、私たちがソーシャルフィットネスを向上させるために利用できる実践的なエクササイズを指し示しています。

良い人生を研究する

1938年、アメリカ史上最悪の経済不況の中、研究者はハーバード大学の2年生268人を集め、初期の心理社会的、生物学的要因が人生の結果にどのように影響するかをより深く理解する

ために、研究を行いました。現在ウォルディングーが率いるチームは、80年以上にわたり、学生とその家族を追跡調査し、結婚、キャリア、出産、病気、死亡に至るまで追跡調査を行っています。1970年代には、少年非行と回復力に焦点を当てた別の研究に参加していたボストン市街地の住民456人が、ハーバード大学の研究に組み込まれました。

研究者は2年ごとに参加者に会い、気分や生活の満足度などに関する何千もの質問を投げかけます。

5年ごとに、脳スキャンや血液検査などの生理学的な測定も行われました。2023年現在、この研究は、最初の参

加者の生存者全員と、その子どもたち500人以上を追跡調査しています。その結果、「良い人生」を構成する要素について、他に類を見ない知見を得ることができました。

ウォルディングー氏がハーバード大学の若い精神科医としてこの研究に参加したとき、彼は、達成、地位、賞といった従来の成功の尺度は、真の幸福への道筋を阻む単なる気晴らしに過ぎないと直感していたのです。そして、この疑念を裏付けるかのように、何百人もの被験者が、データを深く掘り下げていきました。

研究全体を通じて、富や社会階層は幸福度や寿命と相関はなかったのです。

一方、肯定的な人間関係は、一貫して幸せで長生きすることにつながっていました。

他の大規模なデータも、人とのつながりと長寿の関係を補強しています。2010年に行われた30万人以上の参加者を対象としたある系統的な研究レビューでは、社会とのつながりが強い人は、弱い人に比べて一定期間生き残る可能性が50%高いことが示唆されています。孤独や社会的孤立は免疫機能障害に関連し、心臓発作や脳卒中のリスクを30%上昇させる可能性もあると言われています。このような健康への悪影響を防ぐには、社会的なフィットネスを育むことが不可欠なのです。

しかし、上腕二頭筋や大腿四頭筋を鍛えるように「社会的筋肉」を鍛えようという考え方は、2011年まで存在しませんでした。社会神経科学者のジョンとステファンカシオポが、10時間のソーシャルフィットネストレーニングプログラムを米軍とテストした結果を発表したときです。その結果、誰かの頼みを聞いたり、対立を解決する練習をしたりするソーシャルフィットネス運動は、兵士の孤独感を軽減し、幸福感を高めることがわかったのです。

科学者や哲学者は何十年もの間、良好な人間関係と最適な健康状態を結びつけてきましたが、カシオペアとその研究チームは、良好な人間関係を体力に例えることができると初めて指摘しました。

そして、運動をしなければ体力が保てないように、社会的な体力、つまり良好な人間関係を築き維持する能力も、継続的な努力なしには衰えてしまうというのです。

ソーシャルフィットネスと孤独の蔓延

ハーバード大学の最初の研究対象者が80代になったとき、ウォルディンガー氏と彼のチームは、人生を振り返り、最も誇りに思うことを話してくれるよう依頼しました。すると、ほぼ全員が「人間関係」について語ったのです。

「ほぼ全員がこう言った。“いい親であった”とか。“いい指導者であった”とか。“いい結婚をした”、“いい友人だった”」と。一方、「“大金を稼いだ”とか、“賞を取った”とか、“組織の最高責任者になった”とか、そういうことを言う人はほとんどいなかった」

チームはさらに、被験者に問いかけました。夜中に具合が悪くなったり、怖くなったりしたら、誰に電話をかけますか？ ある人は長いリストを書き連ねました。また、誰も挙げられないという人もいました。

「これは本当の孤独です。世界中の誰も私の背中を押してくれないという感覚です。その代償は大きい。愛されていない、安全でないと感じ、ついには健康を害することになるのです」

2023年、人類史上最も技術的につながった瞬間に、人々はかつてないほど遠く離れていると感じていると報告しています。米国の高齢者の40%が慢性的な孤独を訴えています。さらに、パンデミックによる閉鎖が加わり、孤独感は過去最高を記録し、医師であり元米国外科医のヴィヴェック・マーシー氏が孤独の流行と分類する事態にまで至っています。

"辛いことを乗り越え、良いことを楽

しむために、他の人とつながっていると感じられれば、人生のすべてがより良く感じられるはずで"

外に出る時間の量を処方するように、社会的な交流を促すことは、患者を癒す効果が期待できるとまで言う医師もいます。

最近のデータでは、がん患者が社会的なサポートに満足していれば、生存の可能性が高くなることが示唆されています。専門家の中には、社会的なつながりを生命徴候にたとえ、人々の孤独のレベルを測定することで、血圧や脈拍と同じくらい正確に健康状態を示唆する人もいます。

社会的治療法

孤独と戦い、社会的なつながりの恩恵を受けるには、私たちは皆、外向的で、パーティ好きでなければならないように思われるかもしれませんが、しかしそれはよくある誤解です。

人間は社会的な生き物ですが、全員が社交的な蝶々ではありません。孤独は主観的な経験です。友人や家族の数ではなく、それらの関係がどれだけ充実しているかが重要なのです。ある人にとっての孤独の解消法は、膨大なソーシャルネットワークを必要とする場合もあれば、少数の親密な人間関係が有効な場合もあるのです。

アンハルト氏は、「社会的なフィットネスを積極的に行うべきだ」と言います。孤独を感じるまで待つのではなく、定期的に社会生活を送ることで、精神的な健康が増進されるのです。

「私たちの文化では、メンタルヘルスの考え方が非常に消極的で、物事が破

綻するまでサポートを受けるのを待たなければならないように感じさせています」。アンハルトにとって、それは心臓病の初期症状が出るまで有酸素運動をするのを待つようなものです。

「私は、精神的な健康について、ジムに行くような感覚で、医者に行くような感覚で取り組めるようにしたいのです」。

あなたの ソーシャル・ユニバースの 地図をつくろう

社会的なフィットネスを始めるには、まず自分を振り返ることから始めましょう。筋力トレーニングの基本的なサーキットをこなし、弱った筋肉群を特定するように、次のような精神的なエクササイズを行うことで、不安定な社会的筋肉を明らかにすることができます。

まず、日記やメモアプリで、毎週誰にどのように時間を割いているのかを概説してください。そして、自分に問いかけてみてください。「私は何を与え、何を受け取っているだろうか？ 私は愛する人と十分に楽しんでいるだろうか？ 精神的なサポートは十分に得られているだろうか？」

ウォルディングー氏は、この包括的な社会的評価を毎年、あるいは新年や誕生日ごとに行うことを提案しています。

● 支援の要となるものを強化する

社会生活を全面的に見直すのではなく、すでに持っている大切な人間関係を改善することに重点を置きましょう。

そのための簡単な方法は、大切な人に聞いてみることです。私たちの関係で、何かもっとうまくやれることはない？ 私たちの関係で、もっと良くできることはない？ その答えに基づいて、コミュニケーションや時間を充実させることで、あなたの内なる人間関係をより良いものにしましょう。

● 日課をつくる

健康的な関係を維持し、レベルアップさせるためには、バーチャルでも対面でも、定期的に連絡をとることが大切です。メンターと毎週コーヒーデートをしたり、高校時代の友人と毎月Zoomコールを計画したりしましょう。連絡をとるのが面倒に感じられるような物理的な障壁を取り除く、週に何回社会的な交流をすればいいのか、正確な答えはありません。週に1~2回で十分な人もいれば、毎日つながりの機会を持ちたいと思う人もいますでしょう。そのような交流の中で、自分がどのように感じるか（活力を感じるか、疲れるか）を振り返ることで、自分のスイートスポットを見つけることができます。

● 新しい人脈をつくる

社会的な筋肉を鍛えるには、人脈を広げるのも一案です。しかし、大人になってから友達をつくるのは、かつての遊び場やサッカーのピッチのように簡単ではありません。

新しい人とつながるための確実な方法とは？ 自分が関心のあることに参加することです。冬にクロスカントリースキーが好きなら、地元のクラブに参加しましょう。外で手を汚すのが好

きなら、地域のコミュニティガーデンでボランティア活動をするのもいいでしょう。このような活動は、同じような興味を持つ人とすぐに会話を始めるきっかけになります。

誰とも楽しめないのでは？ と心配な人は、高齢者など孤独を感じている人たちのためにボランティア活動するのも良いでしょう。高齢になってから新しい人脈を築くのは、5キロのジョギングを続けた後にマラソンをするようなもので、不可能に思えるかもしれませんが、その努力は大きな利点につながります。友情は心の健康、ひいては体の健康にもつながるのです。

● 感情的な腕立て伏せをする

そして、アンハルト氏からのボーナスアドバイスです。

それは、「感情の腕立て伏せ」です。見知らぬ人と会話をする、お礼を言う、褒め言葉を素直に受け止めるなどです。週に1~2回、少しずつ実践してみましょう。社会性を身につける近道はありませんが、定期的に社会性の筋肉を鍛えることで、より強い人間関係を築くことができます。

ISSUE

フィットネス関連

ニュース

運動部に異変!!

下がる入部率

いったいなぜ?

(福岡放送局記者 福原健)

「運動部」と言えば、いわゆる「スポ根」のイメージを持つ人も少なくないのではないだろうか。私も中学生の時は野球のクラブチームに入りながら、平日は学校の陸上部で活動する「運動ガチ勢」でした。しかし、今、その運動部に大きな変化が起きています。

今回、NHKは、各都道府

県の中学校体育連盟などへの取材をもとに、野球やサッカーなどおよそ30競技の運動部に入っている中学生の数を調査し、全体の生徒数と比較して、割合を「入部率」として算出しました。その結果、全国平均は下がり続け、今年度は59.6%と、初めて60%を割り込んだことが判明。



正確な記録が残る2006年度以降で見ると過去最低だった

さらに、都道府県別で見ると、8割近くにあたる37の道県で今年度が過去最低という結果に。全国的に「運動部」離れが進んでいることが分かりました。

「なぜこんなに減少が続いているのか?」

各地の教育委員会などから多く聞かれたのが「少子化」でした。生徒数が少なくなることで、特にチームスポーツが成立せず廃部になったり、教員数が減ることで運動部の顧問を担う教員がいなくなったり、活動を維持できなくなったりするケースも増えているといえます。

一方、「少子化」だけが背景ではありません。入部率が54.6%で過去最低だった福岡県では、運動部よりも「人気なもの」があるといえます。福岡市内で活動するサッカーのクラブチームでは、およそ70人の中学生が所属しています。しかし、その多くが中学校のサッカー部を選びませんでした。どうしてでしょうか?

「迷わずにクラブチームを選びました。学校の部活動ではできない練習ができるし、指導者も部活の先生と違って、教え方が上手なので」(中学生 3年生)

「学校のサッカー部と迷いました。でも自分が上手くなるためには、もっときつい練習

を重ねたほうがいいと思います」(中学一年生)

チームの代表を務める中田雄一郎さんによると、個々の能力に応じたきめ細やかな指導を受けられるクラブチームは、子どものニーズに合わせようと競争が激化しているといえます。実際に福岡県では、サッカーのクラブチームがこの20年で2倍に増えていきます。

「学校だと、その競技の専門の部活の先生が何年もいるわけではないので、今年は担当していたとしても、来年わからないという不安がある。そういう意味でも選ばれるところがあつたのかなと思う」(中田さん)

教育と部活動に詳しい名古屋大学大学院の内田良教授は、部活動への加入が「任意」であることが大きいとした上で、そうした加入方式が入部率を左右していると指摘します。

「そもそも部活動というのは生徒の自主的な活動により成り立つものと定められているにもかかわらず、半ば強制的

に参加させられている。この数年は部活動の加入の仕方を見直す動きに、教員の働き方の問題も加わってきて、指導者も、参加する生徒も本当にやりたい人が参加するという流れが始まっている」

福岡県では、長年、部活動への加入が「強制」でなく「任意」となっていて、運動部の入部率も低い水準で推移しています。つまりこの「任意加入」という仕組みが、クラブチームやそのほかの校外活動に参加しやすい環境を作り上げているといえます。

一方、「強制加入」を背景に入部率が高い地域が東北地方です。トップ5に4県が入っています。

順位	県	入部率 (%)
1	福島	75.6%
2	鳥取	74.7%
3	岩手	72.8%
4	宮城	70.1%
5	山形	69.6%

しかし、その東北地方でも、この数年の間に強制加入から任意加入への見直しは急速に進んでいます。例えば入部率が3番目に高い岩手県では、任意加入の学校が、平成30年は1校でしたが、去年は80校まで増えていて、それに伴い入部率は下がっています。

県北部に位置する二戸市の中学校では2年前から任意加入に切り替え、現在は部活動に入らない生徒もいるといいます。スポーツ庁などが策定したガイドラインに沿った、大きな転換でした。

「部活動に親しみ、そこで友達を作るといことが、歴史的に見ても当たり前だっという意識が保護者にも教員にもあったが、そうは言っても時代に合わせる必要があった」（岩手県二戸市立福岡中学校 筒井裕一校長）

「家族との時間」増えたというのは、3年生の山井天花さん。入学時にはサッカーをしたいと思っていましたが、あるのは男子の部だけ。その年から参加が任意だったため、

ほかの部活動にも入りませんでした。放課後の時間は、家族で過ごしたり、勉強にあてたりしているといいます。

「放課後は家族と過ごす時間を大切にしている。勉強できる時間も取れているので任意加入でいいと思う」（山井さん）

今後、スポーツ庁が、学校から部活動を切り離し、地域に移行する取り組みを段階的に進めていくことにしている、入部率はさらに下がり続けると思われる。

内田教授は、今こそ運動部のあり方を見直す時だと指摘します。

「運動部離れは今後も進むとみられるが、練習の過熱化が指摘されてきた運動部の見直しが各地で進むのはいいことだ。これを機に、これまでの過酷な練習をして競技性を高めて大会に勝つというモデルを見直して、スポーツを楽しむ、レクリエーション性を高めるなどといった設計が今後必要になってくる」

生徒のニーズも変わるなか、長年続いてきた従来の運

動部の形は、いずれなくなるかもしれない。でもそれは、運動する機会そのものがなくなるのではなく、今の時代の生徒のニーズ、教員の働き方に合った新しい運動部のあり方を考える転換点にいるということだ。

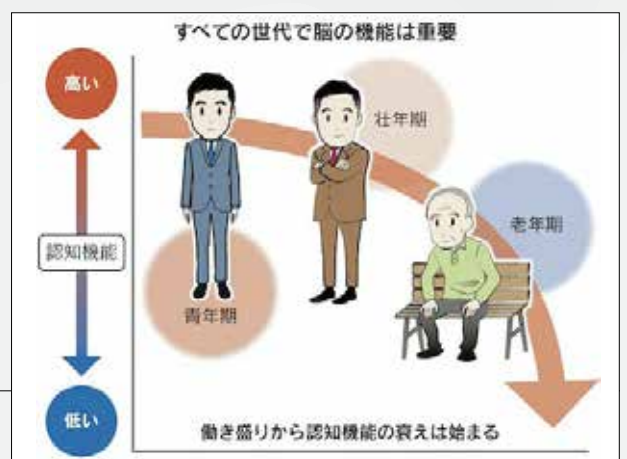
一方で、今回の取材を通じて、全国各地の校長先生などに話を聞くと、「運動部の活動の中でしか見られない生徒の一面があるなど、生徒を知るとい意味で部活動の意義は大きい」という声も聞かれました。

入部率減少の背景には地域ごとの事情があります。それぞれの土地、そこにいる生徒に合った「運動部」を作り上げ、生徒の成長を見守る、そんな環境を作ることが求められていると思います。

（2022年12月26日/NHK Web特集）

脳の健康を維持するには？ 脳科学知見、生かして訓練 「体を動かしながら」が 効果的

「いつまでもテキパキと働き



たい」「認知症が心配なので早めに予防したい」――様々な思いから脳の健康への関心が高まっています。スマホを使った脳の健康チェックや、デジタル技術を活用した脳トレなど、何を試したらいいのだろうか。

もの忘れをしたり、たまに人の名前が出てこなくなったりとすると「ひょっとして認知症が始まっているのでは」と心配になるもの。そんな不安に応えるように脳の健康状態や「脳年齢」を調べてくれるサービスが続々と登場している。

製薬大手のイーザイが2020年に始めたセルフチェックツール「のうKNOW」もその一つ。利用者はパソコンやタブレットの画面でランプカードが次々にめくられるのを見て、カードが前にも出たものかなどの質問に「はい」「いいえ」のボタンで答えていく。約15分でチェックが終わると集中力や記憶力のスコアと「脳年齢」が表示される。

脳の状態を知るには、医療機関で脳画像を撮ってもらうのが手取り早そう。従来の脳ドックは脳卒中など血管性の病気や脳腫瘍を見つけるのが主な目的だった。近年は、脳の萎縮など認知症リスクの診断を希望する人が増えている。

こうした需要に応えるため東北大学発スタートアップのCogSmart（コグスマート、東京・千代田）はフィリップス・ジャパン（東京・港）と組んで、脳の健康状態や認知

症のリスクを早期発見する、脳ドック用のプログラム「BrainSuite」を21年に始めた。東北大の滝靖之教授らが開発した、脳で記憶をつかさどる海馬の萎縮を測定する技術をもとにしている。

日本における「脳トレ」の元祖といわれ2000年代から簡単な計算問題や音読などの脳トレコンテンツを世に出してきたのが、東北大学加齢医学研究所の川島隆太所長。いま川島氏が提唱しているのが「ニューロフィードバック」という仕組みを取り入れた脳トレだ。

利用者は脳の活動度を測る小型センサーを額に着けて認知課題に取り組む。川島氏は「脳の前頭前野が活動している場合に効果があることが確かめられている。脳トレ中の画面の色の変化で脳に効いているかが本人に分かる」と他の脳トレとの違いを説明する。

東北大が日立ハイテクと設立した脳科学スタートアップのNeU（ニュー、東京・千代田）で事業を展開。ユーザー

はシニアのほかビジネスマンや学生、スポーツ選手にも広がっている。川島氏は「現状では脳活動をうまく出せない人も1割弱いるので、23年からはそうした人に合ったアプリの提供も始める」という。

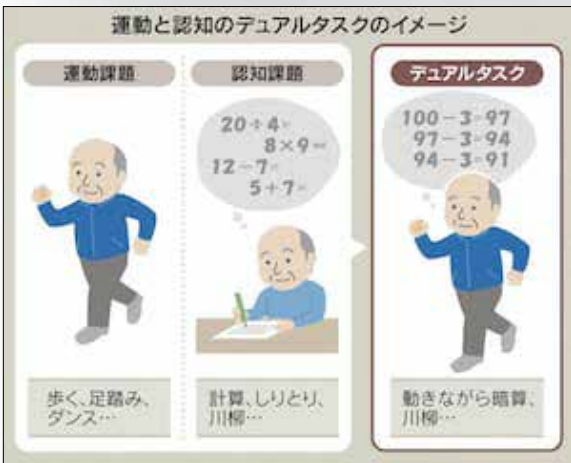
脳の活性化をうたうコンテンツは様々出ている。中にはエビデンスが不明確なものもあり、進化の途上という面もありそうだ。デジタル技術を活用した脳トレも最近のトレンド。高齢者住宅の運営管理などを手がけるジェイ・エス・ビーは、仮想現実（VR）による脳トレゲームアプリを使った認知トレーニングの実証試験を22年10月から、京都市内の介護付き有料老人ホームで始めた。

運動と脳の健康の関係が近年注目されている。筋肉から分泌される「マイオカイン」と総称される物質が脳の健康に効果があるという研究が相次いでいることも影響しているようだ。昨年よく売れた

『運動脳』の著者で精神科医のアンデシュ・ハンセン氏は「脳トレより筋トレの方が効果的」との見方を示している。

筑波大学の征矢英昭教授（運動生化学）が10分程度の軽い運動でも脳の海馬が刺激されて記憶力が高まったり、ややきつい程度のランニングで、脳の前頭前野が活性化したりするとの研究成果をあげている。

運動を取り入れた認知症予防プログラムとして知られるのが、国立長寿医療研究センター（愛知県大府市）が開発した「コグニサイズ」。暗算



やしりとりなど脳に認知的な負荷がかかる状態で、ウォーキングやバイクこぎなど体を動かす。

エーザイが脳のチェックツールに続いて開発した運動プログラム「ブレパサイズ」も、音楽に合わせて体を動かしながら知的課題に取り組むという「デュアルタスク」の方式。運動を取り入れた脳トレは、運動の強度や続けやすさなど自分に合ったものを見つけて挑戦したい。

（2023年1月4日/日経）

運動はなぜ体に良いか 科学的知見で 思い込み正す

コロナ禍に入って約3年、心身の健康のためにスポーツを再開する動きが広がる中、運動と人体の関係に着目した一般向けの科学書の翻訳出版が相次いでいる。海外の最新の研究成果をもとに、分かりやすく効率的な体づくりや健康づくりを説き、注目を集めている。

運動と人体の関係を科学的

に解明しようとする翻訳本が、相次いで刊行されている。これまでのダイエットの常識をひっくり返すのが『運動しても痩せないのはなぜか』（ハーマン・ポンツァー著、小巻靖子訳、草思社・2022年10月）だ。米国の進化人類学者が「代謝」についての自らの研究をもとに、体重を減らそうとしても運動はほとんど役に立たないことを指摘した。運動量を増やしても1日の総消費カロリーはほぼ増えず、痩せるには食事を減らすのが大切と説く。

ただしアレルギーや関節炎、動脈疾患を防ぐために「それでも運動は健康に不可欠だ」という。翻訳出版を担当した草思社の久保田創社長は「人体はみんなが自分のこととして興味を持つテーマである一方で、フロンティアが多い領域でもある」と目を輝かせる。

同じく人々の思い込みと科学的知見との隔たりを埋めようとするのが『運動の神話（上・下）』（ダニエル・E・リーバーマン著、中里京

子訳、早川書房・22年9月）だ。「人は運動するように進化してきた」「座ることは不健康」などの神話を一つ一つ検証する。

早川書房の担当者、山本純也氏は「実践的な方法が書かれているのも魅力。体を動かしながら座る『アクティブな座り方』などは日常生活に取り入れやすく、何から始めてよいか分からない人に読んでほしい」と薦める。

『運動脳』（アンデシュ・ハインセン著、御船由美子訳、サンマーク出版・22年9月）は、スウェーデンの精神科医が、運動は脳に様々な良い影響を与えると説明する。18年刊行の『一流の頭脳』に加筆した新版で、当時の発行部数は6万部程度だったが、タイトルを変えて刊行するとすぐに20万部を突破した。

担当したサンマーク出版の梅田直希氏は「旧版を刊行した4年前はビジネスパーソンに『運動』と言ってもそんな時間はないと思われそうで、タイトルには書かなかった」と振り返る。現在は「コロナ

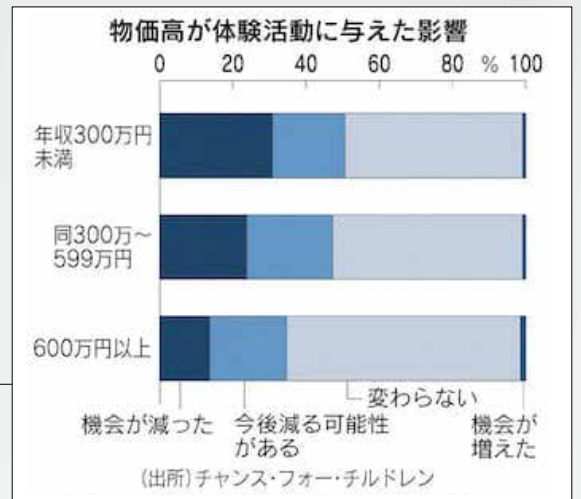
禍の反動で運動に注目が集まる中、健康に良いのはうすうす分かっていて、その理由を明確に知りたいと思う人が増えているのではないかと推測する。

自分により適した、続けやすい運動のスタイルを見つける。そのためには科学的知識を手に入れることも重要だと再認識されているのかもしれない。

（2023年1月7日/日経）

物価高、子どもの活動に影 スポーツクラブや音楽教室 低所得世帯の3割「減った」

物価高が続くなか、家庭でスポーツクラブや音楽教室といった子どもの学校以外での「体験活動」を減らす動きがある。民間調査では所得が低い世帯ほど傾向が顕著で、年収300万円未満では3割が「体験活動の機会が減った」と答えた。調査した団体は「多様な活動は成長にとって



重要だが、経験の格差が広がる懸念がある」と指摘している。

「ひとり親で金銭的な余裕がなく道具やユニホームを買えない。入りがついていた野球チームに入れられなかった」。小学4年生の子どもがいる神奈川県内の50代の女性は苦しい胸の内を明かす。食品などの生活コストが上がったことで、家計はこれまでより厳しくなった。

子どもの学習支援に取り組む公益社団法人チャンス・フォー・チルドレン（東京・墨田）が2022年10月、学校以外でのスポーツや文化芸術

活動などを「体験活動」として、実施状況を調査した。小学1〜6年生の子どもがいる保護者約2千人が答えた。

世帯年収300万円未満を「低所得世帯」と定義。調査によると、物価高の影響で体験活動の機会が減少したと答えた割合は低所得世帯で30・8%を占めた。同様に答えた割合は世帯年収300万円〜599万円が23・8%、同600円以上で13・7%だった。所得が低い世帯で体験機会の減少がより顕著だった。

過去1年間の体験活動の有無を尋ねた設問では、低所得世帯では29・9%が「何もしていない」と答えた。この割合も所得が低い家庭が高く、同300万円〜599万円では20・2%、同600万円以上では11・3%だった。

経済的理由以外にも「精神的・体力的余裕がない」「時間的な余裕がない」との回答は低所得世帯で高い傾向にあ

った。ひとり親で周囲からのサポートを得られず、非正規雇用で複数の仕事をかけもちしている場合もあり、子どもの「体験」の優先順位が低くなっている可能性がある。

同法人によると、学校以外でのスポーツや文化芸術活動は自主性の育成や学習意欲の向上に効果があるとされる。

龍谷大の松岡亮二准教授（教育社会学）は「自治体が体験活動を提供する民間団体を支援し、親の世帯収入に応じて参加費を無償にするなどの工夫も必要だ」と話す。

（2023年1月6日/日経）

余った食料品集め寄付 カーブス、 女性向け全店舗で開催

フィットネスジムを運営するカーブスジャパン（東京・港）は16日から2月15日まで、余った食料品を集めて福祉施設などに寄付する「フードドライブ」を開催する。全国に1954店（2022年11月末時点）ある女性向けスポーツジム「カーブス」で行

う。

賞味期限が23年5月1日以降の常温で保存できる未開封の食品を募る。カーブスの会員だけでなく、店舗の近隣住民からの寄付も受け付ける。集めた食品は、期間終了後に児童養護施設や障害者施設、母子生活支援施設など783の福祉施設・団体に寄付する予定だ。

同社は07年に初めてフードドライブを開催。今回が16回目だ。22年は約13万5000人が参加し、約196トンの食品が集まったという。

齋藤光・常務執行役員は「カーブスの利用者は主婦が多く、社会とつながることに對するニーズが高い。利用者には体力的な部分だけでなく、精神的にも豊かになってもらいたい」と話した。

(2023年1月13日/日経)

部活動「地域移行」の成否

「強制」脱して
個人に委ねる

筑波大学教授 山口香氏

公立中学の休日の部活動を

民間事業者などに委ねる「地域移行」。少子化や教員の働き方改革が背景にあるが、指導者や施設の確保、費用負担など課題は少なくない。国は「2025年度末」としていた達成目標は設定しない方針に転じた。部活動という日本社会の「慣習」を刷新する道はあるのか。

部活動が日本のスポーツの一つの柱を担ってきたのは間違いない。その意味では地域移行は明治以来の大改革であり、相応の覚悟が求められる。国や自治体は予算を含めた環境整備に努め、生徒・保護者側も一定の受益者負担を理解したうえで、国民全体で新しい仕組みを整えていく丁寧な合意形成が必要だ。

校外に活動の場を移すことで、指導者の確保や施設の問題が指摘される。競技によっては従来通りの活動が難しくなるだろう。一方、より専門的な指導を受けられたり、個々のレベルや目的に応じた選択肢が広がったりする可能性もある。

学校という空間は逃げ場が

少ないところだ。部活を外に出すことで、閉鎖的な環境が生み出しやすい体罰やいじめ、ハラスメントといった弊害をなくすきっかけにもなる。

私は筑波大で柔道部に入るまで、部活ではなく町道場で柔道をやっていた。感覚では、そろばんや書道、学習塾と並んで「習い事」に近く、自ら望んでやるものだから対価を払うのも当たり前だと思っていた。部活動はこれまで教員の無償奉仕に頼ってきた面が大きく、その根拠として教育の一環と位置づけられてきたわけだが、地域移行を機にスポーツ本来の姿も問い直すべきだろう。

そもそもスポーツとは楽しむものであって、強制されるようなものではない。部活動加入率をアピールしたいために生徒に入学を促す学校もあるようだが、「帰宅部」で習い事や勉強を頑張るのも、週末は部活を休んで他のことに打ち込むのもいい。

多様な部活を実現するためにも、スポーツ少年団や総合

型クラブのような既存の受け皿を最大限活用したい。指導者は外部人材の他、教員にも「副業」での指導を認められるといい。女性の力も期待できる。かつて競技に打ち込んだ経験があり、週末の限られた時間に中学レベルなら指導できるという人もいるだろう。

指導者集めは競技団体の力が必要だ。競技のネットワークを使って人材をプールしたり、指導者講習を行ったりすることで、自治体をサポートしていきけるはずだ。

へやまぐち・かおり/日本女子初の柔道世界選手権覇者でソウル五輪銅メダリスト。元日本オリンピック委員会理事、現日本サッカー協会理事

(2023年1月16日/日経)

結婚式場で定額制教室 フィットネスなど

冠婚葬祭の平安セレモニー(新潟県上越市)は結婚式場を活用した新規事業を始める。式場の一部フロアを改装

し、サブスクリプション(定額課金)によるフィットネス兼カルチャースクールを開業する。新型コロナウイルス禍などを背景に結婚式の規模縮小や件数が減少するなか、稼働率が低下している施設の有効活用につなげる。

同社が運営する上越市の結婚式場「デュオ・セレッソ」の5階フロアを活用する。これまででは式場利用者の控室として活用していた。現在、7月の開業に向けて改装準備を進めている。改装費や設備などの総投資額は数千円で、一部に経済産業省の事業再構築補助金を活用する。

5階フロアには6部屋の教室を設ける計画。ダンスやヨガ、英会話、ピアノなど様々なレッスンを用意する。カルチャースクールは平安セレモニーが運営し、レッスンは自社のほか外部の講師も活用する。月額利用料金は1万円弱に設定する予定だ。

コロナ禍もあって結婚式の規模を縮小したり、結婚式を挙げなかったりする若年層も増えている。平安セレモニー

は「非日常」空間の結婚式会場の「日常使い」を提案していく。

(2023年1月20日/日経)

長野・中野市、廃校活用運動場

長野県中野市は10月に、廃校を活用した運動場を開業する。既存の施設を活用して、スポーツを通じた市民の交流や健康増進を図る。

施設は有料で貸し出す予定だ。旧・永田小学校のグラウンドと、校舎を取り壊した更地に3レーンの400メートルトラックを整備する。トラックの内側にはサッカーなどができるよう芝を敷く。小学校の体育館は壊さずに残す。運動だけでなくイベントでの利用も想定する。無料で開放する芝生も整備し、子ども向けの遊具などを設置する。

中野市の担当者によると、これまで市は本格的な陸上練習施設を持っておらず、整備を求める声に応えたという。市外の学生による部活動の合

宿での利用も想定している。

(2023年1月24日/日経)

学校の感染対策

見直し検討

コロナ、5類に変更へ

マスク着用基準など焦点

政府が今春に新型コロナウイルスの感染症法上の分類を季節性インフルエンザと同じ「5類」に変更することに合わせ、文部科学省は学校現場の対策指針「衛生管理マニュアル」の見直しを検討する。マスク着用や給食時の対応など幅広い活動基準を示したもので、これまでも感染状況を踏まえて改訂が重ねられてきた。

衛生管理マニュアルが示す学校の活動基準		
感染レベル	身体的距離の確保	部活動
3 (一般医療が制限)	できるだけ2メートル程度 (最低1メートル)	個人や少人数での感染リスクの低い活動に限定
2 (医療に負担が生じる)	1メートルを目安に学級内で最大限の間隔を取る	感染リスクの低い活動から徐々に実施
1 (医療が対応可能)		十分な感染対策を取った上で実施

最新版マニュアルでは、十分な身体的距離が確保できなかったらマスクを着用すべきだとされている。距離が確保できるほか、気温や湿度が高く熱中症など健康被害の恐れがある場合や体育の授業では着用しなくてもよい。

給食時は机を向かい合わせにしない、大声の会話を控えるなどの対応を記載している。政府の基本的対処方針が2022年11月まで「飲食はなるべく少人数で黙食を基本とする」と定めており、学校では長く黙食が続いてきた。

部活動は地域の感染レベルを医療体制の逼迫度に応じて3段階に分けて基準を示している。最も高いレベル3では合宿や練習試合を制限する場合同があり、個人や少人数で感染リスクの低い活動に限るよう求めている。同2になると、合唱や接触の多いスポーツなどを除きリスクの低い活動が徐々に実施でき、同1は十分な感染対策を前提に活動できるとしている。

同マニュアルに基づいて実際に運用を決めるのが自治体

の教育委員会や学校だ。子どもたちが集団生活を送る環境のため、クラスター(感染者集団)が発生するリスクも考慮して慎重に対応するケースが多い。

例えば東京都世田谷区教委によると、子どもたちの机の間にパーテーションを設置する学校もあるという。横浜市教委は原則マスクの着用を求めているが、肌荒れなどで着けられないといった事情がある場合には相談に応じている。

(2023年1月25日/日経)

ドルフィンズが街歩き競技開催 来月、名古屋市内で

バスケットボールBリーグの名古屋ダイヤモンドドルフィンズは街歩きを楽しむスポーツ「ロゲイニング」を2月25日に名古屋市内で開催する。繁華街の栄や名古屋駅、名古屋城を中心としたエリアに設けたチェックポイントを制限時間内に多くまわることを競う。観光名所の振興や、

イベント開催を通じたファン開拓をねらう。

企画会社のTR2(長野県東御市)と共催する。1月24日、栄の施設「ドルフィンズポート」でチェックポイントを決めるワークショップを開いた。学生や愛知県・名古屋市の職員、円頓寺商店街の理事長ら約20人が参加。「名駅近くに愚痴を聞いてくれるお地藏様があるらしい」「円頓寺商店街にあるポルダリング施設は子どもも楽しめそう」などとアイデアを出し合った。スポーツ庁によるスポーツ産業振興事業の一環だ。ドルフィンズの園部祐大経営企画課長は「イベント開催でドルフィンズに愛着を持つファンが増えれば観戦客の増加も期待できる」と話す。

ロゲイニングは1〜5人1組で、走ったり公共交通機関を利用したりする。TR2の中崎洋一社長は「飲食店での食事や文化体験をすることもポイント化するので街おこしにつながる」と効果を強調する。

(2023年1月25日/日経)