Fitness Industry Association
NEWS

2023年（令和5年）6月12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/

特集

FIAマスターズスイミング選手権大会 “参加メリット”徹底検証!

3月に関東で開催したFIA主催のマスターズスイミング選手権大会では参加人数が大幅に復調傾向をみせた。
ポストコロナの新しい日常が到来した今日、
9月の関西大会ではすべての制限が解除されるのでコロナ禍前の規模に戻ることが予想される。
そこで、今号では、『FIAマスターズスイミング選手権大会“参加メリット”徹底検証!』と題して、
会員のクラブの定着率維持・促進はもちろん、
新規顧客獲得の一つの手段とすることの可能性について提案したい。

はじめに

FIAでは年間に2回のマスターズスイミング選手権大会を独自開催しています。もちろん、日本マスターズ水泳協会公認の大会で、成績タイムは公認記録として登録されます。

世界選手権やオリンピックにおいても日本選手の活躍はめざましく、マスターズスイミング大会への参加者も年々増加傾向にあるようです。

FIAのマスターズスイミング選手権大会は、コロナ禍においては様々な人数制限等によって参加者数の大幅な減少を余儀なくされましたが、できる限り続けることの重要性を優先して運営してまいりました。

お陰様で、3月に関東で開催したFIA主催の同大会では参加人数が大幅に復調傾向となり、9月の関西大会ではすべての制限が解除されるのでコロナ禍前の規模に戻ることが予想されます。

本特集では、ポストコロナの新しい日常が到来した今日、プールを持つフィットネス施設においてプールを利用されているお客様や、現在プールは利用されていないけれども水泳競技の経験があるお客様をマスターズ水泳大会のエントリーにお誘いすることでクラブの定着率維持・促進はもちろん、新規顧客獲得の一つの手段とすることの可能性についてご提案させていただきます。

あらためて水泳を日々の運動習慣に取り入れることの意義について

1. 心肺機能の強化：

水泳は有酸素運動の一つであり、心肺機能を強化するためにはうってつけの運動です。水に浮かぶことで血流が促進され、心臓や肺の機能が高まります。

2. 筋力のアップ：

水泳は全身を使う運動であり、特に腕や背中、脚など大きな筋肉を使います。そのため、筋力のアップや筋肉のトーンアップに効果的です。

3. メンタルヘルスへの効果：

水泳は水中での浮遊感があるため、身体の重さを感じにくいという特徴があります。このため、水泳をすることで心身ともにリラックスし、ストレス解消効果が期待できます。

4. けがの予防：

水泳は低負荷であり、関節に負荷をかけることが少ないため、運動障害やけがの予防にも効果があります。

水泳を日々の運動習慣に取り入れることで、健康やストレス解消、けがの予防など多くのメリットがあります。そしてもちろんですが、マスターズ大会参加という目標を持つことで自分自身のスキルアップや大会に参加することでの成功経験の積み重ねによって、QOLを向上させることにつながります。

次に、お客様のマスターズスイミング選手権大会への参加を積極的にサポートすることによる、提供側が獲得できるメリットについて考えてみましょう。

1. 顧客維持：

クラブ会員がFIAマスターズスイミング選手権大会に参加することにより、スポーツに取り組む意欲が高まります。それに伴って、クラブに対する興味や顧客ロイヤリティが高まり、会員の継続的な参加を促進することにつながります。

2. クラブの知名度向上：

クラブ会員がFIAマスターズスイミング選手権に参加し、好成績を収めることにより、水泳に関心がある層を中心にクラブの知名度が向上します。それによって新規会員獲得につなげることができるでしょう。

3. 社会貢献：

FIAマスターズスイミング選手権は、地域のスポーツ振興に貢献するスポーツイベントです。クラブが会員の参加を支援することにより、社会貢献につながることが期待できます。

大会参加サポートに取り組むクラブの声

多くのFIA加盟クラブが、各店舗のマスターズスイマーの大会参加を積極的にサポートされています。ここでは主に以下のポイントについて、各社より実際の声をいただいていますのでご紹介いたします。

＞お客様に対して、FIAマスターズスイミング選手権大会参加をクラブとして積極的にサポートに取り組むことの意義やメリット。
＞マスターズスイマーの方々の大会参加をサポートする具体的取り組みやイベント（練習会等）、及びその成果も含め。

1 株式会社ジェイエスエス

JSS富雄
スイミングスクール
ヘッドコーチ

澤 央浩 氏

マスターズ水泳は健康寿命を延ばす一助

クラブとしての意義・メリット

「人生100年時代」と言われる現代、マスターズ水泳は健康寿命を延ばす一助となっているものと考えています。

マスターズのクラスには様々な年代の方が参加しており、日々練習に励んでおられます。健康のため、大会に参加するため、日頃のストレス解消等、目的も目標も様々です。とりわけ、マスターズ水泳大会では年齢毎に区分されており、各年齢に応じて目標を持つことができます。

「皆で100歳になったらリレーに出場しよう！」と目標にされている方達もいらっしゃいます。「その頃は私も引率できない」と言うと、「私らが引率したるわ！」と逆に励ましを受けるほどで、そのときが来るのを楽しみにしているところです。

このように、年を重ねることをむしろ楽しみ（？）にされているような話をしていると、気持ちも前向きになりますし、何事にも挑戦することに年齢は関係ないとも思わせてくれます。仲間との交流や、100歳まで楽しく健康に生きることなど、マスターズ水泳大会の開催・参加は日本の高齢社会を生きる人々において大きな意義があるのではないかと常日頃考えています。

サポート体制・イベント等の実施とその成果

ベテランスイマー向け

大会に参加するにあたって、コーチも参加をすることが大きなサポートになっているのではないかと考えています。「コーチも出るので、出てみませんか？」となれば、大会への敷居はグッと下がり安心感も得ていただけていると考えています。

エントリーレベル向け

公認のマスターズ水泳大会に出るのはまだまだハードルが高いと考えていらっしゃる方も少なくありません。そこで社内で年に一度、通信マスターズという大会を行っています。これは各スクールでタイムを計測し集計した結果を全国ランキングとして発表する大会です。

いつものホームプールでいつものコーチがタイムをとるので、皆さん和気あいあいと楽しい雰囲気で参加してくれています。ここで楽しさを知っていただき、次のステップへとつなげていきたいと常々考えています。

2 株式会社ルネサンス

スポーツクラブルネサンス
海老名ビナガーデン24
スイミングチーフ
(一社)
日本マスターズ水泳協会
競技委員

伊香 綾子氏

練習と大会のつながりを意識して、大会参加を目指すお客様をサポート

クラブとしての意義・メリット

ルネサンス海老名ビナガーデンズは、2022年8月にオープンしたクラブで、2023年3月に行われたFIAマスターズスイミング選手権大会が、クラブとして初めて出場した大会でした。

大会出場にあたっては、チームが一体となり大会で日頃の練習の成果を出せるよう、プールサイドに大会までの練習計画を掲示し、お客様、コーチともに大会での目標、練習計画を共有できるようにしました。それらを共有することで、お客様、コーチとも練習へのモチベーションが向上し、チームとして一体感が生まれました。

また、FIAマスターズスイミング選手権大会はチーム対抗戦のため、練習中はお客様同士、あるいはお客様とコーチとのコミュニケーションが自然に育まれていきました。さらに大会が近づくにつれ、エントリーされている方はもちろん、エントリーされていない方も一緒になって練習に積極的に取り組まれ、エントリーされている方を応援したり、目標を共有したり、生き生きと練習に取り組まれるようにも…。

大会当日は、個人種目、リレー種目ともに練習の成果を発揮され、465チーム中、総合15位。その結果には、参加されたお客様全員が大変満足されていました。大会後、プールサイドに大会結果を掲示すると、エントリーされなかったお客様、フリー遊泳のお客様も興味を持って見てくださり、次の大会へのモチベーションが上がりました。

お客様同士で次はもっと多くのお客様で参加し、得点を取れる種目に出よう！　リレーをたくさん組もう！　などの話が出ており、すでに来年に向けた作戦会議が始まり、お客様同士のつながりが強くなったと感じています。

FIAマスターズスイミング選手権大会は、いくつになってもチャレンジでき、仲間と目標を共有し一緒に楽しみ、人と人とのつながりができる大会だと思います。

サポート体制・イベント等の実施とその成果

ルネサンスでは、マスターズのレッスンプログラムがレベル分けで設定されています。

初めて大会出場を目標とする「エンジョイマスターズ」は、競技規則に則った泳ぎ、スタート、ターンの練習、基礎体力向上の練習を行います。一方、大会出場でベストタイム更新、新しい種目にチャレンジすることを目標とする「スペシャルマスターズ」は、スピード向上、より速く泳ぐためのテクニック習得の練習を行います。

日頃から、練習と大会のつながりを意識して、大会参加を目指すお客様へのサポートをしています。大会に参加されるお客様は、初出場の方、ベストタイムを更新したい方、リレーを楽しみたい方など、目標が一人一人異なります。お客様全員のそれぞれの目標を尊重し、楽しめるようにレッスンを行っています。

2023年3月のFIAマスターズスイミング選手権大会出場人数は、各企業の中で、ルネサンスが最も多く参加しました。大会当日は、参加されるお客様が安心して競技に出場できるよう、ルネサンス全社一丸となりルネサンスチームとして「お客様へのサポート」体制を組んでいます。お客様へのサポートメンバーは、各クラブから派遣されたスタッフで、出場されるお客様への会場案内・応援・ラップタイム計測・問い合わせや質問対応などを行います。

一人で出場される方や、所属クラブコーチの引率がない方でも、サポートメンバーがルネサンスのすべてのお客様をサポートします。ルネサンスチームとしてお客様をサポートをすることで、お客様は安心して競技に参加でき、スタッフは他クラブのお客様やスタッフと交流できる機会となり、マスターズの情報共有をしています。

また、ルネサンスでは年に一度、日本マスターズ水泳協会公認の「ルネサンスマスターズ水泳競技大会」を開催しています。お客様に、また参加したいと思っていただける大会になるよう、「チーム対抗戦」「10年・20年連続出場表彰」などのイベントも行います。

競技運営は、競技規則や競技会運営に精通したスタッフが、実行委員として準備から当日の競技役員として運営

します。お客様はもちろん、スタッフにとっても、年に一度の、皆で目指す目標の大会になるよう取り組んでいます。「ルネサンスマスターズ水泳競技大会」は公認大会のため、出場されたお客様がレースで失格にならないよう、日頃の練習の中で、失格しない泳ぎの練習が必要になります。「出場されたお客様の失格0」を目標に、定期的に各クラブのマスターズ担当者へ、社内研修を実施しています。社内研修では、練習計画の作り方、指導方法、競技規則、競技会運営方法、大会エントリー方法など、マスターズに関する様々な内容について教育を受け、研修を受講できなかった所属クラブのコーチへも研修内容を共有するように取り組み、ルネサンス全体のマスターズ活動の品質向上に取り組んでいます。

このような様々な取り組みを継続的に実施することで、ルネサンスのマスターズがより活気づき、さらにはマスターズ水泳全体を盛り上げていきたいと思っています。

3 コナミスポーツ株式会社

コナミ
スポーツクラブ
洋光台
スイミングコーチ

高橋 邦子 氏

マスターズスイマーの皆さんのひたむきな努力を今後も末永くサポートしていきたい

クラブとしての意義・メリット

コナミスポーツクラブには古くから各店舗にマスターズスイミングコースがあり、店舗によっては30年以上の歴史があります。特にマスターズスイミングが盛んな洋光台店では50～60人のマスターズ登録者が在籍されています。

洋光台店での練習会は週2回(水曜日昼・土曜日夜）。参加者は30人前後で4レーンを使用し、それぞれのレベルに合わせて泳ぐ距離や練習メニューなどを設定しています。洋光台店の会員様に限らず、他店の会員様にもご利用いただいており、年齢層も幅広く、18～98歳までのスイマーが楽しく練習しています。

練習会はアットホームで初めて参加する方にも優しく対応しているので、皆さんとても仲が良くまるで家族のようです。チームとして練習することで継続意欲が向上したり、目標達成の喜びを分かち合うことができます。

私たちは、いくつになっても新しいことに挑戦し、ひたむきに練習するマスターズスイマーの皆さんを、今後もサポートし続けていきたいと思っています。

サポート体制・イベント等の実施とその成果

・特別練習会

試合会場でのウォーミングアップの仕方、招集の対応などの説明に加え、スタート台にあがるタイミングやゴール後の退水方法など、競泳やレースについての説明を行います。これまでマスターズスイミングの大会に出場経験がない方でも不安なく、レースに臨めるようアドバイスなどを行っています。

・飛込練習会

大会1カ月前には、週に1回の飛込練習会を実施しています。通常、フリー遊泳などでの飛込は禁止されているプールがほとんどです。一度も飛込の練習をしないまま出場することがないよう、期間を限定して練習会を行います。飛込練習時は必ず社内の飛込指導ライセンスを保有しているスタッフが指導を行い、安全面に十分に配慮して実施しています。

・初心者の方への対応

マスターズ登録をしていない方でも参加できる社内大会も開催しており、初めての方でも安心して始められるような環境を整えています。マスターズコースに参加いただいた際には、水中スタートの方法からテクニック練習まで、それぞれのレベルに合わせた指導を行っています。大会への出場を目指して、一から飛込の指導をしたり、飛込が怖い方には飛込なしでも大会に参加できることをお伝えして、たくさんの方に間口を広げています。

・経験者の方には

これまでの試合の結果を踏まえて、テクニック・体力面などでのアドバイスをしながら練習に参加していただいています。

水泳は何歳になっても始められる・続けられるスポーツです。たくさんの方にマスターズスイミングを末永く続けていただけるよう、今後もサポートやアドバイスを行ってまいります。

参加者の声

去る3月に千葉県国際総合水泳場において開催されたFIAマスターズスイミング選手権大会は、
コロナ禍明けを告げる活気あふれる大会となり、空前の新記録ラッシュとなりました。
主な記録としては、大会新記録、日本新記録、そして世界新記録となります。
その中でも世界新記録を複数叩きだした本大会はマスターズスイマーの世界でも大きな話題となりました。
その世界記録を樹立したマスターズスイマーとはどのような方々なのでしょうか。
ここでは、出場された選手を代表して、
お二人にインタビューをさせていただきましたのでご紹介させていただきます。

世界新記録更新！

記念インタビュー ❶

藤巻 智さん

（79歳・山梨県甲府市、チーム・風林火山所属）

85歳になったときにも また世界記録を更新したい！

●FIAマスターズスイミング選手権大会2023主な記録
≪80～84歳≫区分
・男子自由形50m　世界新記録（タイム:31.23）
・男子自由形100m　世界新記録（タイム:1.08.76）
・男子自由形200m　日本新記録（タイム:2.40.87）

――出場された3種目中、2種目で世界新、1種目で日本新の快挙、おめでとうございます。

藤巻　ありがとうございます。200m自由形でも世界記録にあと一息だったのですが、最後はちょっと力尽きてしまいました（笑）。一方で、100m自由形で更新した記録は、それまでの11秒台を８秒台にまで縮めたものだったので、おそらく私が生きているうちは破られない記録だろうと自負しています（笑）。

――現在の年齢を教えていただけますか？

藤巻　79歳（昭和18年7月生まれ）です。ただし、マスターズ水泳大会は暦年齢で区分されているので、今年の大会より≪80～84歳≫の部に出場しています。

――水泳歴について教えてください。

藤巻　水泳を始めたのは中学３年生からです。若い頃は、スイミングクラブでコーチをしていましたが、２人目の子どもが生まれたときに転職し、同時にあらたな仕事の関係で水泳からも足が遠ざかっていました。その後、約30年間のブランクを経て60歳になってから再開し、本格的にマスターズ水泳大会を目指すようになったのは定年退職後の62歳からです。

――練習頻度、練習量などについて教えてください。

藤巻　普段の練習は甲府市の“なかだてスイミングスクール”で、土日以外の月曜から金曜、ほぼ毎日プールに入っています。75歳の頃までは1日2500m、そして75歳を過ぎてからはやはり年齢を考慮し2000mくらいに抑えています。時間にすれば、1時間15～20分ほどでしょうか。泳ぎ以外のトレーニングは特別に行っていません。

――水泳はご自身の身心の健康にどのような好影響を与えているとお考えですか？

藤巻　70歳の頃、練習前のアップのときに、ん？　ちょっとおかしいな、いつもと違うな…という感覚が2日続けてありました。そこで、病院に行って検査してみると、心筋梗塞だということで、即入院となったのですが、早

期発見ということで軽くおさまったのは幸いでした。そのとき思ったのは、運動をしているからと過信してはならないし、一方で運動を継続していたからこそ、コンディションの微妙な変化にも気づくことができたのではないかということ。以降は、運動前に心拍数を測ったりなど、より健康管理に努めるようになりました。

――藤巻さんにとってマスターズ水泳大会とはどういった存在ですか？

藤巻　自身の闘志をかきたててくれるものですね。私は、同じ水泳であっても、健康を目的に行うフィットネススイムと常に自己ベストを目指す競泳とはきっちりと棲み分けするが必要があるのではないかと考えています。前者は決して無理をせず楽しく取り組めるものですが、後者はタイムを争うという競技。したがって、もし選手として挑もうとするのであれば、決して楽しくはない。いや、むしろ苦しいものである、と。加えて、それが“選手権大会”という名称の下に行われるものであるからには、やはり順位はもちろん、記録にもこだわりたいと思っています。

――あえて苦しいほうを選択されたというわけですね。

藤巻　私にとって、記録を更新し、日本新、世界新をつくることは、もはや生きがいになってしまいましたからね（笑）。実は、70歳のとき、五ヶ年計画を立てて75歳で世界記録をつくることを想定した練習に取り組み始めたんです。すると、実際に75歳で世界記録を更新することができた。さらに75歳のときには80歳での世界記録更新を狙って、こうして目標を達成することができたというわけです。

――記録更新は想定内だったというわけですね。とすると、いまは…。

藤巻　はい、元気でいれば、85歳でまた世界記録をつくりたいと思っているので、いまはもう、そのための練習に励んでいるところです。

――最後に、後進のマスターズスイマーの方々へアドバイスをいただければと思います。

藤巻　自分に合った泳ぎ、すなわち自身の個性を生かした泳ぎに磨きをかけ続けること。コーチの意見を聞くことももちろん大事ですが、さらにもう一段階ステップアップするためには、自分自身の個性をつくり、それを信じるということでしょうか。それこそが、たとえ歳をとっても記録を維持し続けることはもちろん、さらなる記録の更新にも結び付く原動力にもなるのではないか、というのが私の考え方です。もちろん、私自身もますます個性に磨きをかけて、先ほど申し上げたように、85歳になったときにもまた世界記録を更新したいと思っています。

世界新記録更新！

記念インタビュー ❷

宮本知枝さん

（55歳・福岡県北九州、KSGときわ所属）

FIAマスターズスイミング選手権大会は、自分自身の誇れるパフォーマンスが発揮できる貴重な場

●FIAマスターズスイミング選手権大会2023主な記録
≪ 55～59歳 ≫区分
・女子平泳ぎ200m　世界新記録（タイム:2.58.77）
・女子平泳ぎ100m　日本新記録（タイム:1.22.75）
・女子平泳ぎ50m　大会新記録（タイム:38.13）

――まず水泳歴から教えてください。

宮本　4歳の頃から始め中学まで泳ぎ続け、その後、一時中断していましたが、20歳のころから再開し現在に至ります。

――練習頻度、練習量などについて教えてください。

宮本　普段は、トライアスロンチームの人たちと一緒に、チームが借りているスポーツクラブや市営プールで練習させてもらっています。練習は週３～４回。1回につき約1時間30分くらいで、3000～3500m泳いでいます。また、息子が大学で学んだという陸上で行うトレーニング――例えば、体幹

トレやチューブトレ、あるいはダンベルトレなどを教えてもらって、週に数回、早朝、仕事に行く前に実施しています。

――水泳を継続されてきたことによる身心への好影響にはどんなことがありますか？

宮本　人は年齢を重ねるに従って体形も徐々に変わっていくものですが、水泳をやっていることで体のラインもキレイに維持できると同時に、プール内の塩素のおかげなのか、肌もツルツルで若々しく見られることでしょうか（笑）。

また、コロナ禍においては自粛を余儀なくされていましたが、それより少し前から関東の大会にまで出かけるようになって、同じ志をもって取り組むたくさんの仲間が増えたことも、私にとって大きな財産となっています。大会に出かけるたびに、会食をしたりプチ旅行をしたりという、仲間とともに楽しく過ごせる時間を共有できることになによりも幸せを感じています。仲間に会うために、日々の練習も頑張れるし、それによって精神面も強くなってきたような気がして、まさに相乗効果といえるのではないでしょうか。

――日々の練習ではご自身を相当に追い込まれているのでしょうか？

宮本　いえ、決して無理はせず、年齢に応じた練習を心がけています。気持ちが乗らなければ泳がないし、自分自身がきついと思えば練習メニューを変更したり、一方で今日はコンディションがよいと思うときには少し強度を上げてみようかなとか。要は、抜くところは抜く、追い込むところは追い込むというふうに、自分の意思でメリハリをつけて柔軟に対応することが長続きできる秘訣ではないかと思います。

――といわれつつも、世界新記録を達成されたのはすごいですね。

宮本　たまたまラッキーだっただけです。実は、水泳を始めたころは自由形を得意種目としており、再開してからも大会には自由形で出場していたのですが、タイムも次第に停滞してきたので、心機一転、一番苦手だった平泳ぎに挑戦してみよう、と。すると、いつの間にか平泳ぎのほうが得意種目になっていました（笑）。

――トライアスロンチームのコーチにフォームチェックなどの指導は受けられているのですか？

宮本　いえ、チームとしての練習があり、私の指導に時間をとられては申し訳ないので、タイムを計測してもらうくらいです。したがって、YouTubeで現役選手の泳ぎを見たり、また大会役員なども務めているので、若い選手たちの泳ぎを見て独学で勉強しています。それが、自分なりの工夫といえるでしょうか。

――FIAマスターズスイミング選手権大会の雰囲気はいかがでしたか？

宮本　仲のいいスイマーの友人から「FIAの大会はとてもいいよ」とは聞いていたのですが、実は、FIA加盟企業のクラブに所属していなければ出場できないと思っていました。ところが、「大丈夫、出られるよ」と。せっかく関東まで行くのであれば、スイマー仲間からの評判も高い大会に出て、世界記録を狙いたいと思っていましたから、今回、それが実現できて、とてもうれしい気持ちでいっぱいです。これはお世辞でなく、本当に素晴らしい大会で、私もほかのスイマー仲間にぜひ推薦したいと思っています。

――宮本さんにとってマスターズ水泳大会とは？

宮本　生きがいです。私たちみたいに中年層になると、若い人たちのように人様に向けてアピールできるような機会はなかなかないので、自分自身の誇れるパフォーマンスが発揮できる貴重な場なのかなと思っています。

――最後に今後の目標についてお聞かせください。

宮本　8月に世界マスターズ水泳選手権2023九州大会が地元福岡で開催されるので、今大会よりもさらに速いタイムで世界新記録を出せればいいなと思っています。ただ、その一方で、もう現役選手ではないし、今後、もう日本で出場できるかどうかもわからないので、楽しんで泳ぐことも忘れずに頑張りたいと思います（笑）。

FIAマスターズ スイミング選手権2023 秋季関西大会 エントリー受付開始迫る!

FIAマスターズスイミング選手権大会の秋季大会は、毎年秋にマスターズスイミングフェスティバルという名称で短水路設定にて開催しておりましたが、今年度より『FIAマスターズスイミング選手権2023 秋季関西大会』として長水路設定にて開催いたします。

■日時:2023 年9月24日(日)
■会場:京都アクアリーナ

初エントリーも大歓迎です。皆様のお申し込みをお待ちしております。詳細は下記URLからご確認ください。
(https://fia.or.jp/masters_champ_kansai2023/)

■FIAでは今大会に以下の内容でご協賛いただける企業様を募っております。

1)ロビーラウンジにおけるPRデスク出展(有人・無人どちらでも可)
2)FIAマスターズ公式ウェブサイトへのロゴ表示
3)当日参加者へお配りするプログラムへの広告出稿

詳細は下記URLをご確認ください。
(https://fia.or.jp/public/24833/)

(主催:お問合せ先)
一般社団法人 日本フィットネス産業協会
〒101-0044 東京都千代田区鍛冶町2−2−3
第三櫻井ビル6F
電話:03-5207-6107
FAX:03-5207-6108
masters@fia.or.jp

Information FIAからのお知らせ

1 FIA全国カラダ年齢測定―フィットネス体力テスト―

FIAがスタートさせる事業として、フェーズ1（2023）＝理事クラブによる実施検証、フェーズ2（2024）＝加盟クラブによる本格取り組み、という予定をお伝えしていたところですが、東京都や国などによる共同事業・プロモーションが前倒しで計画されており、フェーズ2の本年中スタートが見込まれます。

事業の準備状況をご報告します。

※各方面の協力を得た試行測定会

4社約20クラブの協力により378名の測定を実施し、安全な測定手法・データ処理などの検証を継続。連携を検討中の東京都からも視察。フィットネスを応援する国会議員の団体測定も実施。

※従来の体力測定（64歳まで）を超える年代の方に向けた測定項目・実施手法を部会により検討。

※広くクラブや団体に実施していただく際のマニュアルを部会により検討。

2 総会並びに記念イベント

本年度定時総会は6月16日に行います。議決権者である正会員代表者にはご案内しています。

総会後の記念イベントのご案内はすべての会員の皆様へお届けしており、12日が締め切りとなります。お早めにお手続きください。

（1）15:30～16:30　11階　Kルーム

FIA総会シンポジウム（無料）（1社3名まで/無料/会場定員120名/web視聴もあり）

FIA全国カラダ年齢測定フィットネス体力テスト事業を活かした事業拡張への取り組みの可能性

フィットネス体力テスト事業のテストマーケティングとしての取り組みがいよいよ始まりました。このシンポジウムでは、ここまでの取り組み事例をご報告すると共に、実際に取り組みの仕組みづくりから参画していただいた企業担当者様にご登壇いただき、実施状況、この先に求めていく事業戦略への組み込みの狙いについて、お聞かせいただける限りお話しいただきます。

（パネリスト）

●相澤 敬 氏　（株）ティップネス/フィットネス体力テスト実行委員
●長田 修 氏　（株）ダンロップスポーツウエルネス/フィットネス体力テスト実行委員
●東 武史 氏　（株）ルネサンス/フィットネス体力テスト実行委員

（進行）

（一社）日本フィットネス産業協会　事務局長　松村 剛

（2）17:00～18:30　13階　Aルーム会員交流会（有料）
（会場：Aルームに変更）

①FIA会長挨拶
②来賓ご挨拶
③新規入会企業ご紹介
④乾杯・歓談

■参加費：1人目2,000円　2人目以降1人あたり5,000円

3 FIAマスターズスイミング選手権2023 秋季関西大会

●スイミングファンの皆さんへ呼びかけをお願いします。

FIAが主催する2つのマスターズスイミングのうち、9月最終日曜日、京都アクアリーナでの大会は「スイミングフェスティバル」から「スイミング選手権大会」に衣替えとなり、長水路（50M）での開催となります。

またオープン大会としてFIA加盟クラブ以外のマスターズチームも参加できるようになります。より深みのある競技会への参加をクラブの会員様へ呼び掛けてくださいますようお願いいたします。クラブ内掲示用のポスターデザインも掲載していますので、ぜひご活用ください。

※9月24日（日）、京都アクアリーナ（西京極）

参加要項はFIAホームページ（https://fia.or.jp/masters_champ_kansai2023/）に掲載しています。エントリー手続きは7月3日から8月7日の間です。

●参加者へ向けた商品や企画のPRにもご利用ください。

大会Webサイト・プログラムへの掲載、当日会場内プロモーション（配布・出展）などが可能です。FIAホームページ（https://fia.or.jp/public/24833/）でご案内しています。

4 SPORTEC

FIA はSPORTECに特別協力団体として参画しています。本年度は東京・福岡での開催となります。
※東京ビッグサイト　8月2日（水）～4日（金）
※マリンメッセ福岡　12月13日（水）～14日（木）

<東京会場におけるFIA×SPORTECセミナー>
エントリーはSPORTECホームページ「セミナー・イベント」からお願いします。
（6月下旬公開予定）

●8月2日（水）　13:00～14:30
FIA×SPORTECセミナー❶　FIAトップセミナーPart1
「アフターコロナ時代のフィットネス産業復活へのロードマップ」
長かったコロナ禍のトンネルからようやく抜け出したものの、エネルギーコスト上昇、資材高、人件費高騰など、世界情勢の不安定化から誘発される様々な空前の困難に対峙しているフィットネス産業。
コロナ禍以降スモールジムやパーソナルジム、その他バジェット業態等の増加傾向の中で、次なるフィットネス産業の復活に向けた総合業態を主軸とする企業が進むべき道を、日本のフィットネス産業を代表する三社の経営トップによるパネルディスカッション形式で見据えます。

【パネリスト】
岡本 利治 氏　（株）ルネサンス 代表取締役執行役員
岡部 智洋 氏　（株）ティップネス 代表取締役社長
室田 健志 氏　コナミスポーツ（株） 代表取締役社長
【ファシリテーター】
（一社）日本フィットネス産業協会 専務理事　吉田 正昭

●8月2日（水）　15:00～16:30
FIA×SPORTECセミナー❷　FIAトップセミナーPart2
「フィットネス産業復活のための新たな経営戦略を考える」
コロナを経て世界で急速に拡大するウェルネス産業は、健康づくり、美容、レジャー、マインドフルネス、リカバリーなどあらゆる産業と繋がり、世界のキーワードとなってポストコロナの成長産業となっています。
この波に乗り、日本のフィットネス産業が大きく次のステップに成長するための道をFIAボードメンバーによるパネルディスカッション形式で示していくセミナーです。

【パネリスト】
大友 康彰 氏　（株）COSPAウエルネス 代表取締役社長
田畑 晃 氏　（株）ダンロップスポーツウエルネス 顧問
小林 利彦 氏　野村不動産ライフ&スポーツ（株） 代表取締役社長
【ファシリテーター】
（一社）日本フィットネス産業協会 専務理事　吉田 正昭

●8月3日（木）　15:00～16:30
FIA×SPORTECセミナー❸　FIAトップセミナーPart3
「健康インフラであるフィットネスの地域ドミナント戦略」
高齢化が進む日本において、健康インフラであるフィットネスの役割は、国民だけでなく行政からも大きな注目を集めています。
今回のFIAセミナーでは、地域に密着し、ジムやスクール運営、ブティック型店舗等、人々が集まるコミュニティを形成し、健康インフラの地域一番店としてさらに成長を目指すための戦略を語っていただきます。

【パネリスト】
笠原 盛泰 氏　アイレクススポーツライフ（株） 代表取締役会長
西村 仁宏 氏　グンゼスポーツ株式会社 代表取締役社長
古泉 有浩 氏　（株）フジ・スポーツ&フィットネス 代表取締役社長
【ファシリテーター】
（一社）日本フィットネス産業協会 事務局長　松村　剛

●8月4日（金）　15:00～16:30
FIA×SPORTECセミナー❹
「現場力、支配人マネジメント力向上のための特別セミナー」
収益最大化のための施設マネジメント手法を考えるセミナーです。会員数の減少や様々なコスト高など、今までにない苦境に立つクラブ運営において、現場支配人や本社運営がどうやって利益を出す仕組みを作るのか。
このFCM1級技能士の現役支配人による対談セミナーは、運営を効率化し、収益を底上げし、最大限の利益を向上させるための様々な施策を考えるセミナーです。

【パネリスト】
セントラルスポーツ（株）
加藤 晴王 氏（1級技能士　セントラルフィットネスクラブ金沢店及び野々市店 支配人）
野村不動産ライフ&スポーツ（株）
田中 克宜 氏（1級技能士　メガロス立川 支配人）
（株）ルネサンス
井口 和久 氏（1級技能士　ルネサンス岐阜及びコクールルネサンス名古屋 支配人）

【ファシリテーター】
（一社）日本フィットネス産業協会　FCM検定事業統括マネージャー
韮沢 靖彦

NEW MEMBERS 新規加盟企業紹介

賛助会員加盟企業 Associate member

株式会社hacomono

【企業概要】

会社名 ● 株式会社hacomono
代表者 ● 代表取締役CEO　蓮田 健一
所在地 ● 〒150-0001
東京都渋谷区神宮前2丁目34番17号
住友不動産原宿ビル5F
担当者名 ● 社長室事業推進　工藤 佳奈江
連絡先 ● TEL:03-6778-4949
e-mail ● info@hacomono.co.jp
URL ● https://www.hacomono.jp

▸▸▸企業PR

株式会社hacomonoは、ウェルネス産業の店舗における入会手続きや予約・決済がお客さま自身のPCやスマホ端末からオンラインで完結し、店舗での事務手続きや支払い手続きが大きく削減できるクラウドサービス「hacomono」を販売しています。店舗側では、月謝の引き落としや未払い徴収に関するオペレーションが自動化され、スタッフ業務の大幅な省力化を図ることができます。

2019年3月にサービスをリリースし、これまでに3,000店舗以上が導入しています。

▸▸▸主要商品・サービス

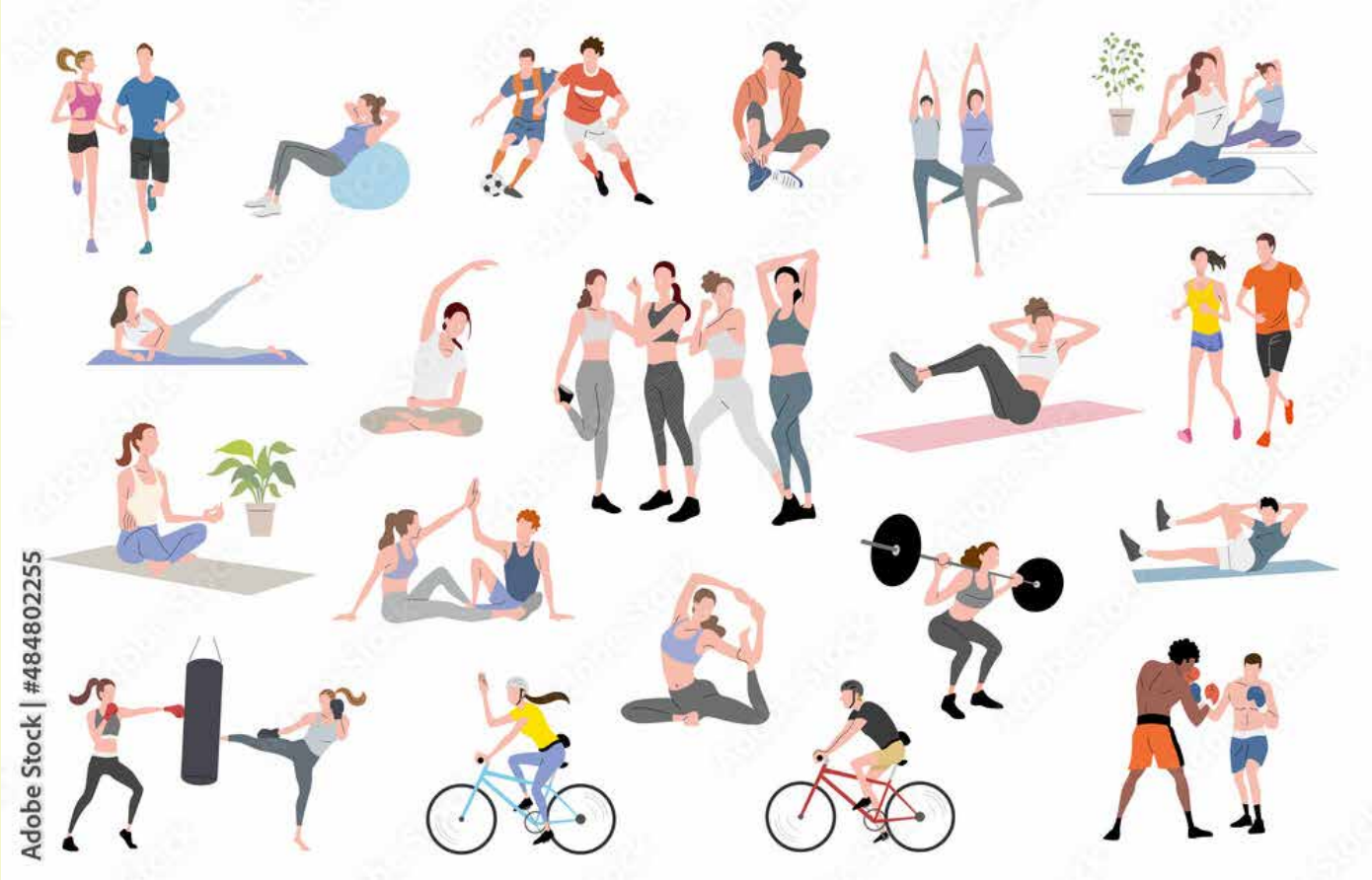
「hacomono」は総合フィットネスクラブやパーソナルジムを含めた多くの施設で導入されています。

これまでお客さまに店舗にて、紙に記入いただいていた入会手続きや、フロントや電話で受付けていたスクールの欠席・振替対応などが、24時間、オンラインで実施できるようになることで、顧客体験の向上と、施設運営の効率化を同時に実現します。

ウェルネス施設の運営に必要な充実した機能をそろえていることや、幅広い年代の方が使いやすく、また施設ブランディングを維持できる優れたUI/UXが好評を得て、導入店舗は年々増えています。

導入施設:総合フィットネスクラブ、パーソナルジム、24時間ジム、インドアゴルフ、ヨガ・ピラティススタジオ、ダンススクール、体操スクール、ゴルフスクールなど

機能:QR入退館、入会手続き、決済、チェックイン・アウト、レッスン予約、欠席・振替手続き、POS、水素水サーバーやタンニングマシンなどとの機器連携



第222回
FIA理事会議事録

FIAは5月19日、第222回となる理事会を開催し、理事監事16名が出席した。

審議・決裁事項

議事1-1　会員入退会承認の件

事務局より会員入退会について報告を行い承認された。

1.入会

賛助会員

1.　株式会社 観舎
　所在地　　東京都中央区
　資本金　　300万円
　営業内容　環境衛生材製造･卸。清掃･除菌･消臭剤等。

2.　日本ストライカー　株式会社
　所在地　　東京都文京区
　資本金　　9,530万円
　営業内容　医療機器･AED（ショックボタンを押さないオートAED）

3.　一般社団法人 ALL FITNESS JAPAN
　所在地　　東京都中央区
　資本金　　なし
　営業内容　①フィットネスイベントの実施
　　②フィットネス事業者様向けマーケティング支援･事業開発のコンサルティング

4.　ジャパンエレベータサービスホールディングス 株式会社
　所在地　　東京都中央区
　資本金　　24億93百万円
　営業内容　昇降機保守点検･リニューアル工事･立体駐車場保守点検

正会員

1.　株式会社 ティーズ
　所在地　　鹿児島県霧島市
　資本金　　1,000万円
　施設数　　2
　施設名　　サンプレイ

2.退会

賛助会員

1.株式会社 UPDATER
東京都世田谷区
営業内容　　空気環境対策機器

以下は前回理事会以降の申請に対し行ったメールによる会員入退会事前審議報告（第222理事会の承認とする）
①4月13日締切の先行審議　回答数　14　承認数　14
入会　賛助会員
株式会社hacomono
所在地　　東京都渋谷区
資本金　　1億円
営業内容　　予約･決済･顧客管理システムhacomono運営

退会　賛助会員
ESI株式会社
札幌市南区
営業内容　次亜塩素酸水溶液等環境衛生剤

②3月30日締切の先行審議　　回答数　12　承認数　12
入会　賛助会員
アドフィット 株式会社
所在地　　福岡市中央区
資本金　　100万円
営業内容　　広告･宣伝に関する企画･制作および販売（クラブ内のデジタルサイネージ広告）

議事1-2　定時総会議案の件
事務局より総会議案書案の説明があり、協議の結果総会への付議を承認した。
協議により示された意見。
*JASRAC以外の管理団体折衝の項は説明必要。
*収支予算書に見られる使用文言不整合は整合必要。

議事1-2　定時総会議案の件

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。

1.一般事業

（1）フィットネス体力テスト進捗状況

事務局より実行委員会による準備概要を説明し、必要事項について協議･承認を行った。
●システム開発に対するセキュリティ対応については各社の承認を経て開発を完了。
●利用契約書、イベント参加規約等の内容については全社に於ける確認と承認が完了。
今後システム利用契約の締結に向けて準備を進める。
●テストマーケッティング取り組みの開始…　全体で現在228件
（株）ティップネス･（株）ダンロップスポーツウエルネス･JR東日本スポーツ（株）
●理事各社に於ける取り組み準備状況報告

●東京都のスポーツ振興の取り組み事業にフィットネス体力テストが取り入れられる方向で相互調整中。
（事業内容）
東京都及び都の自治体が主催するスポーツイベントで、体力測定・体組成測定を実施。
この体力テストがフィットネス体力テストとして活用。
イベント体験者及びブース内アンケート回答者に在京のFIA加盟クラブにてフィットネス体力テストを受けられる電子クーポンが配布される。
→金額は未定だが最終的には体験者分の利用料が各クラブに還元される。
都による対象予定イベントの来場者規模はおおよそ19万人
●衆議院議員会館での体力テスト実施
スポーツ・健康産業推進議員連盟の働きかけにより、自民党、公明党の衆参両議員を対象に体力テストを実施する予定。 5月29日（月）
※トレッドミル借用に於いては、テクノジムジャパンの協力を得る
●実走に向けての課題への対応
▶実施マニュアル（セルフでの実施も想定）の作成による標準化
・マニュアル策定プロジェクトチームを立ち上げ、現在動画も含め作成進行中
▶65歳以上の測定項目の検証
・65歳以上測定項目検討プロジェクトチームを立ち上げ、検討をスタート
※フェーズ2移行までに上程案を確定したい。
▶個人情報等の管理レベルについて確認中
・現在、求められる対応について項目の洗い出し作業を進行中。

（2）ガイドライン廃止の件

5月8日をもって12版を重ねた新型コロナウイルス感染症予防対応ガイドラインは廃止とした。
告知） ▶ホームページ ▶FIA NEWS
※今後の対応に関しては、感染状況の過程で国が求める要請を受けて適宜対応する。
※ガイドライン廃止に伴い、施設利用マナーアップのポップをデータにて提供。

（3）各分野進行状況報告

事務局より各事業について実施状況が報告された。

1.一般事業

調査研究分野

2022年度調査研究については、以下の内容で実施された。
■テーマ：フィットネスクラブ利用者の新型コロナウイルス感染症罹患状況についての調査
■目的：運動習慣と新型コロナウイルス感染症に関する調査研究として、継続的運動習慣がウイルスから身を守る免疫力を高める有効性があるのではないかという仮説をFIA加盟のフィットネスクラブユーザーを対象にアンケート調査を行うことで検証し、FIA加盟会員、さらには広く社会に共有する。
■結果：今回のアンケート調査に於いてコロナウイルス罹患に関するフィットネス実践者の罹患の是非については特に大きな優位差はみられなかった。
しかしコロナ感染の症状については、重篤・重症者はゼロであり、軽傷・自覚症状無しが96%という結果に対し、アイスタット社のアンケート調査に於いては罹患者全体の中で重篤・重症者の割合16%であったとからも、フィットネスクラブでの運動習慣を有するグループは感染しても重症化傾向が低かった。
■今後の取り組み：今年度の重要な事業の一つであるフィットネス体力テストの実施に伴うデータの蓄積がある程度進んだ段階で、フィットネスクラブの継続的利用者の身体能力的優位性を検証できるような調査研究に取り組むことを検討する。

事業分野　SPORTEC

（1）東京　　東京ビッグサイト東1～3ホール
8月2日（水）～4日（金）
FIA提供セミナー4講座予定
（2）福岡　　マリンメッセ福岡　12月13日（水）～14日（木）

2.検定事業

1　2023年度技能検定委員についての報告と依頼

・技能検定委員の任期は2年間のため、2023年は更新対象・任期中の方が混在。
①更新対象者47名
理事企業より30名、理事企業以外より17名
②任期中　14名
理事企業　14名
①+②　で合計61名の技能検定委員の体制となる。

2　検定事業内部監査実施

・内部監査規定基づき、2022年度検定事業の業務監査及び会計監査を実施した。
①業務監査　5月10日　監査人年永理事により実施　190項目にわたる監査にて、適正と認められた。
②会計監査　5月11日　監査人高橋監事により実施17項目に関する監査にて適正と認められた。

3　指定試験機関役員としての秘密保持規程の確認

※FIA役員及び従業員はFCM試験事業に関して公務員と見なされ秘密保持義務がある。

4　JATIとの合同企画

・トレーナー、専門指導者指向の方に、仕事に必要なマネジメント技能取得を啓発する。
①FCM+ATI（JATI公認トレナー）のWライセンス取得促進のため、ポスター、リーフレット等を作成し、JATI認定校190校への配布及びFIA会員企業への配布を5月末までに予定。
②ATI取得特別奨学生制度として、FIA正会員企業への案内及び申込み受付を実施。
③JATI理事、支部員等約90名対象に、FCM取得促進案内を実施した。

5　FCM受検促進のため、告知媒体の強化を6月より行う。

・7月より開始する今年度の受検申請受付前に、受検促進策を実施する。
①HPのコンテンツ更新、増強（FCM紹介動画、合格者インタビュー8名）追加掲載。
②FCMリーフレット作成配布、受検促進のため、受検対象者向け、経営者向け、教育担当者向けの3者別にFCM取得の魅力が伝わる内容に構成し、HPとQRコードで連動させる。
③FIAニュースへのFCMコーナー常設。
*7月、8月と上記①～③以外にも、HP増強、技能士会活動等の受検促進策を実施予定。

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!

2023年、ヘルスクラブで筋力トレーニングの普及が進む!

ヘルスクラブやスポーツジムの会員は、過去数年間見逃してきた、
筋力トレーニングや、自宅ではできない、その他のエクササイズに目を向けています。
一体、なぜ筋力トレーニングに再び注目が集まっているのでしょうか?

著者 | Jon Feld（ジョン・フェルド）

筋力トレーニングが再び注目されてきた

コロナパンデミックは、オンライン・プログラミングやウェアラブルの急増など、いくつかの主要なフィットネス・トレンドの上昇をもたらしました。毎年、米国スポーツ医学会（ACSM）は、新たなトレンドを予測しています。2023年については、以下のようなある種の再形成が見られます。

ACSMのユーザーデータによると…

★2021年、1位はオンライントレーニング、2位はウェアラブル。

★2022年、1位はウェアラブル、2位はホームエクササイズジム。

★2023年も1位はウェアラブル、2位が筋力トレーニング

※筋力トレーニングは2022年は4位、2021年は8位であった。

では、なぜ筋力トレーニングに再び注目が集まっているのでしょうか？

それは、少なくとも、パンデミックの「二日酔い」のようなものがベースになっているのかもしれません。ジムがリニューアルオープンし始めた頃は、多くのジムが「6フィートルール」を導入しており、近い距離での運動は推奨されていませんでした。

ある程度は、会員同士が接近してトレーニングする準備が整っていないのかもしれません。一般的に、筋力トレーニングは、個々のユーザーにとってより広い床面積を必要とするため、人々が望む距離を確保することができます。

もう一つの問題は、「FOMO」（Fear of Missing Out）かもしれません。

（※ fear of missing out、取り残されることへの恐れ）とは、「自分が居ない間に他人が有益な体験をしているかもしれない」という不安に襲われることを指す言葉）

「パンデミックの最中、人々は自宅やアパートにお気に入りの筋力トレーニングマシンやアクセサリーを置く余裕がありませんでした」とSportsArt社のエグゼクティブバイスプレジデント、ルーベン・メヒア氏は指摘します。

「ダンベルやケトルベルを使える人もいましたが、そのような運動はすぐに飽きてしまい、効果も限定的でした」と。

「ジムがオープンするとすぐに、人々はパンデミック以来鍛えることのできなかった筋肉を鍛えるために、ストレングスマシンに集中しました。彼らは、ウェイトを積み上げることが恋しくなり、ワークアウトにバラエティさを加えることが恋しくなったのです」

ルーベンの指摘によると、会員の側のFOMOが全般的にトレンドを牽引したようです。減量のためのエクササイズや健康増進のためのコーチングなど、一部のプログラミングはオンラインで簡単に提供できます。

しかし、ホームフィットネスではうまくいかない、以下のようなタイプのエクササイズ・プログラム（その多くは筋力トレーニングの要素を含む）が見逃されていたのです。

・ボディウエイト・トレーニング
・高齢者向けフィットネスプログラム
・ファンクショナル・フィットネス・トレーニング、および高強度インターバルトレーニング(HIIT)
などです。

「パンデミック後のデータでは、会員のクラブへの訪問は2019年に比べて68%減少しており、クラブ数も30%減少していると推定されているにもかかわらず、です」と彼は言います。

「会員が使いたいマシンが常に利用できないのであれば、そのクラブの会員でいることを考え直し、ほかのクラブに行くのは時間の問題です」。

クラブは、ジムに通い続けたいと願う幸せな会員と、安定した会員数を望んでいます。会員の希望に応えることは、そのための一つの方法なのです。

そうした背景もあり、ストレングストレーニングの人気上昇に伴い、会員の要望に応えるためにクラブがかなり早く動き出したと、ルーベン氏はいいます。

需要のある ストレングストレーニング機器

SportsArt社にとって、デュアルファンクション（※一台で複数のエクササイズが可能なマシン）のセレクタライズドマシンは、クラブの顧客からますます人気が高まっています。というのも、これらのマシンは、人々が自宅に置く可能性の低いマシンだからです。

「これらのマシンを使えば、会員はジムで少人数のグループトレーニングやトレーナーと一緒に、自宅ではできない方法で特定の筋群を分離してトレーニングすることができます」

「デュアルファンクションマシンでは、簡単な調整で、1台のマシンと同じフットプリントで少なくとも2つの異なる筋肉群を鍛えることができます」とルーベン氏は言います。

「例えば、クラブでは従来、2台の上腕三頭筋エクステンションマシンと2台の上腕二頭筋カールマシンを隣接して置いていました。今、クラブは上腕二頭筋と上腕三頭筋の二重機能マシンを4台並べて置くことができ、会員に同じタイプのマシンを4台まで提供することができます」

このソリューションは、クラブがレイアウトに関して行っていることとも合致しています。ルーベン氏は、SportsArt社の顧客が、社会的距離の要件を満たすことなく、プレパンデミック・スペーシング（※コロナ禍前のスペーシング）を利用しているのを目の当たりにしていると述べています。

しかし、クラブは会員と会員が望む機器を受け入れる必要があります。そのため、会員にスペースを与えることを意識しながら、フットプリント（※この場合、各マシンを置く位置）をできるだけ効率的にすることが重要です。

筋力トレーニング中の 安全確保

クラブや会員が筋力トレーニングを行う際には、器具だけでなく、安全面を第一に考えることをルーベンは強く勧めます。

「筋力トレーニングを再開する場合、会員は常にゆっくりと開始し、完全な筋力まで回復させる必要があります」と彼は言います。

「会員は、すぐに自己記録に近いベンチプレスや、以前と同じように多くのランジができると思うかもしれませんが、身体はそうではないことを教えてくれるのです」

「私たちは、クライアントであるクラブ様が常に会員を第一に考えていることを知っていますが、それでも私たちは、できる限り慎重に、怪我のリスクを減らすというメッセージを常に押し出しています。そして、お客様がクラブ、ニュースレター、ソーシャルメディアの投稿で簡単にこれをサポートできることも知っています」

SportsArt社は、セレクタライズドマシンやプレートロードマシン、フリーウェイトやラックなど、幅広い筋力トレーニング器具を提供しています。すべてのラインアップについて詳しく知りたい方は、同社のウェブサイトをご覧ください。

Jon Feld（ジョン・フェルド）
Jon Feldは、Club Business Internationalの寄稿者です。

業界の最新情報をいち早くキャッチ！

ISSUE フィットネス関連ニュース

ランニングの習慣化、意志頼み脱し生活行動とセットに

いつでも気軽に楽しめるランニングは日常生活に採り入れやすい。健康を気遣って新年度から走り始めた人も少なくないだろう。だが半年、1年と継続することは思いのほか難しい。習慣として定着するには意志だけでなく具体的な手立てが必要になる。

米ハーバード大学公衆衛生大学院で博士号を取得し、健康習慣に関する著書を持つ公衆衛生学者の林英恵さん（Down to Earth代表取締役）によると、習慣化には①決意②行動③行動の繰り返し④習慣の形成――という4つのステージがある。努力と思わず、ルーティンになるまでの期間は人や行動のタイプによってばらつきがあるが平均で2カ月、研究によっては8カ月。いずれにしてもそれなりの時間や労力がかかる。「習慣を変えたいと思っても、その半分しか根付くまで実行できないというエビデンス（科学的根拠）がある」そうだ。

習慣づくりは最初が肝心。まずはウオーキングから始めて徐々に時間を延ばしていくことが常道だが、「週4、5回は走るなど習慣化には頻度を高めに設定した方がうまくいく」。同じルートを繰り返し走れればベターだが、飽きてしまう人は事前にいくつかのコースを設定し、気分で選んでもいい。コースを考える負担をなくすことがポイント。

皿洗いをしたら走るなど、日々の行動に走ることを組み合わせるのも継続のコツだ（3月の東京マラソン）＝共同。

ランニングが生活の一部になる過程では挫折しそうになる時もある。日々の仕事に追われている時はその典型だ。「一日くらい休んでも……」という気持ちが離脱のリスクを高める。「ストレスが多いと習慣を形成しようとしても意志の力が働かなくなる」という。

1度のスキップは許容できても2度、3度と続くと早々の離脱が現実味を帯びる。林さんは「サボりたい」と思うパターンを遡って把握しておくことが大切だと説く。睡眠不足や疲労、ストレス、食事バランス……。原因が分かっていればあらかじめ気を配り、策を打つことができる。

「日々の安定した行動にくっつける」という手法も継続のコツ。例えば夕食後、皿洗いをしたら走る。朝起きて歯を磨いたら走るなどとルールを決める。「午後7時から始めようとすると、残業でできないこともある。時間軸で予定は決めないこと」

目のつく場所にウエアやシューズを用意しておくことも有効。起床してテーブルに、帰宅して玄関にウエアをあらかじめ準備していたら、見なかったことにはできない。人間はとかくあれこれ理屈をつけて自分の行動を正当化してしまいがちだが、自分の行動と言葉が違うと居心地の悪さを感じる。「会社から帰宅してソファに寝転がりたい誘惑に打ち勝つために、心が折れそうでも遂行できる状況をつくっておけば一歩踏み出せるはず」と林さんは指摘する。

ランニングクラブに参加して仲間と一緒に走る環境をつくることも習慣化には効果が見込める。日本の高齢者を対象にした研究では「誰かと一緒に運動することで健康だと感じる主観的健康観も改善し、鬱のリスクが半減することがわかっている」。近年はアプリでデータを可視化でき、仲間とSNS（交流サイト）でつながることができる。記録をつければモチベーションも保てるだろう。

日常生活で無意識で行っている行動は約40％といわれている。重い腰を上げなくても走れる、ランニングをしないと何か落ち着かないと思い始めたらしめたもの。その先には充実したランニング生活が待っている。

（渡辺岳史）

健康増進を目的にランニングを楽しんでいても、それを帳消しにしてしまうNG行動があることはあまり知られていないだろう。オフィスワーカーが特に気をつけたいのが

ランニングなど運動を習慣にするためのポイント
①楽しい・面白いなどポジティブな気持ちを味わう
②目標を持って日々の活動を記録する
③一緒に楽しめるコミュニティーに所属する
④忙しくてもルーティンはやめない（時間を確保する）

（出所）「健康になる技術大全」（林英恵著、ダイヤモンド社）をもとに作成

座る時間。林さんによれば、日ごろから運動をしていても、1日8時間以上座っていると糖尿病などの疾患、さらには死亡リスクが上がるという。

1週間の活動が多い人でも座っている時間が長ければ死亡リスクが1割増えるという研究がある。そのメカニズムは解明されていないそうだが、立ったり座ったりすることで代謝が上がると考えられる。「通勤やオフィスで立つ時間を長くする。座りっぱなしだと自覚のある人は意識して、少しでも座る時間を減らす工夫をしてほしい」

寝る直前の有酸素運動も、少なからず睡眠への影響がありそうだ。就寝直前のランニングは体を興奮させてしまう恐れがある。ただ、どれくらいの時間なら問題がないのか、その議論は研究者の中でも続いている。林さんは「走るなら日中がベスト。激しい運動は就寝の数時間前までには済ませておくのが良い」と推奨している。

（2025年5月30日／日経）

健康寿命延ばそう コスパよく運動 アプリも活用 人生100年の羅針盤

スポーツジムは夜間限定や曜日限定などにすれば、料金が少し安くなることもある。人生100年時代。この先さらに寿命が延びるのなら、健康寿命も延ばしたい。そのために気を配りたいのは、もちろん運動と食事だ。どんな運動をするのがいいのか、検討しよう。急にやる気になって始めると、身体に負荷をかけすぎてしまうこともある。なるべく費用をかけずに無理なく始められて、長く続けられるものを探すのがおすすめだ。これから夏に向けて活動量を増やし、アクティブに過ごしてみよう。

スポーツ庁の調査（2022年度）によると、週1日以上運動・スポーツをする人の割合は全年代の男女の平均で52・4％と半数を超える。注目すべきは男女ともに60代と70代の実施率が高く、60代の全体で56・5％、70代の全体で68・8％となっている点である。

意識的に体を動かしているシニアが多いのだ。全年齢でこの1年間に実施した種目はウオーキングがダントツの1位で男女ともに62％程度、男性の2位がランニング、女性の2位が体操、男性の3位がトレーニング、女性の3位がエアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティスとなっている。

ウオーキングは動きやすい服装と靴があればよく、気軽に始めやすい運動だ。新しいウオーキングシューズを買っても数千円程度で始められる。ただ、目的なく歩くだけではなかなか長続きしない。

外出するときに一駅分歩く、いつもより遠いスーパーまで歩いて買い物に行く、ラジオ体操などのサークルに入って朝は必ず公園まで歩く、犬を飼って散歩を義務化する、歩くとポイントがたまるアプリをダウンロードして楽しみながら歩くなど、自分で目的を設定しよう。

『5キロ痩せたら100万円』の著者で経済ジャーナリストの荻原博子さんは「食生活を見直し、夕食と朝食の間隔を14時間あけ、犬の散歩を朝1時間半することで4カ月で5キログラム痩せ、腰の痛みが和らぎ、血圧も下がった」という。やはり運動と食事は大事だ。

同様にランニングも気軽に始められる。ただ、ランニングはかけようと思うとさまざまなお金が必要になるスポー

歩くとポイントがたまるアプリ（例）

aruku&（あるくと）

1日の目標歩数達成などでもらえるカードを集めて応募すると、Tポイントがたまる。「1000歩ミッション」やアプリ上の困っている住民の依頼を達成してもらえるカードをためると、名産品や賞品に応募できる

トリマ

歩くだけでなく、乗り物も含めた移動や、アンケートやゲームなどでマイルがたまる。マイルは現金や共通ポイント、商品券などに交換できる

スギサポwalk

①歩く②アプリを開く③ミッションにチャレンジする④来店する⑤友だちを招待する――の5つでスギサポマイルがたまる。マイルはスギポイントに交換し、店内の商品や家具家電、グルメなどと交換可

ツだ。機能性の高いシューズなら1万～2万円程度するし、アップルウオッチなどで走るペースや時間を計測したい場合は、購入に2～5万円程度かかる。

マラソン大会の参加費も数千円のものから東京マラソンのように2万円以上かかるものもある。居住地から離れた場所の大会出場には交通費と宿泊費も必要だ。真剣に取り組み、趣味としてランニングにお金をかけるのなら、それはそれで楽しいに違いない。

水泳、ヨガ、トレーニングなどに挑戦したい場合、スポーツジムに加入する選択肢がある。会費は一般的には月額6000～1万5000円程度。夜間限定や曜日限定などにすれば、少し安くなることもある。自分が取り組みたい運動ができて、月会費を払っても利用したい施設・サービスなら入会して使い倒そう。

プールだけの利用なら、公共のプールを調べよう。1回100～300円程度で利用できてコスパがいい。

ヨガや体操は動画サイト「ユーチューブ」にアップされているものを活用する手もある。「ヨガ　人気」「体操　初心者」などのキーワードで検索して、自分に合った動画を探そう。自宅でやれば無料だ。インターネット通販などでトレーニンググッズを買って、自宅で取り組むのもいい。ただし、三日坊主になりがちなので、本当に続けられるものなのか、吟味してから購入を。

（ライター／生島典子）

シニア世代が運動をするときに心がけてほしいのが、運動を通じてできるだけ人とのつながりを持つことだ。友人や家族と散歩に行くのもいいし、地元の太極拳やラジオ体操などのサークルに入るのでもいいだろう。

筆者の母は85歳だが、スポーツジムのプールで水泳を続けている。実家に帰ると母からジム仲間の話をよく聞くが、楽しそうだ。仲間をつくって人とのつながりを持つことは、健康にもいい影響を及ぼすといわれる。また、定期的な健康診断で身体のチェックをすることを忘れないようにしたい。病気の早期発見も心がけたいことの一つだ。

（2023年5月28日／日経）

スポーツジムのお得な加入方法

キャンペーンを活用

夏に向けたダイエットキャンペーンなどの際に入会金や月会費が割引になることも

時間限定、曜日限定のプランに

全日・全曜日使えるプランは高くなる。夜間限定、平日限定などにすると安くなる

勤務先の福利厚生で補助のあるジムを選ぶ

勤務先の福利厚生制度でジムの利用料が割引になることも。総務や人事に問い合わせを

通う期間を決め、短期集中で通う

6カ月、1年だけと期間を決めて加入し、期間内に成果を出せるようにがんばろう

通わなくなったら、休会もしくは退会手続きを

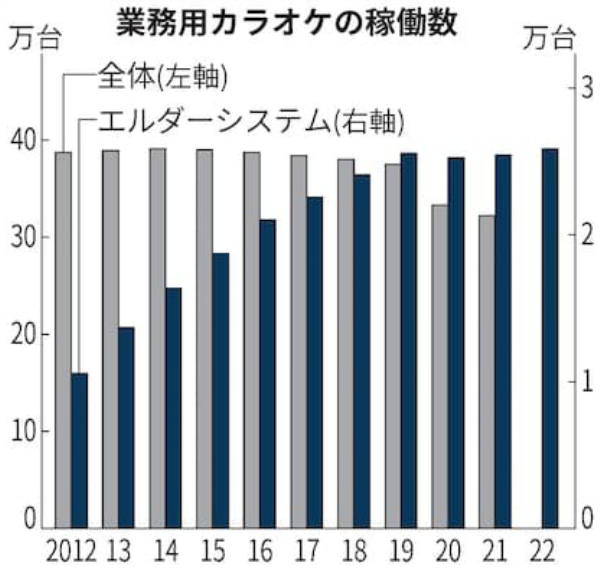
通っていない期間の月会費はもったいない。できるだけ早く手続きを

高齢者カラオケ好調 歌って踊って認知症予防

第一興商が手がける高齢者向けカラオケ機器「DKエルダーシステム」のレンタルが好調だ。カラオケに合わせて体も一緒に動かすことで認知症予防や口腔（こうくう）機能の向上効果が期待される。介護施設や公民館向けを中心に導入され、稼働数は約2万6000台と10年間で2・5倍に増えた。今後はスーパーなど利用場所の拡大を目指す。

エルダーシステムには、13万を超えるカラオケ楽曲のほか、歌に合わせてできる体操講座など独自のコンテンツを1300種類ほど搭載している。イスで座りながらできる体操を実演し、介護界のアイドルと呼ばれる「ごぼう先生」の講座が人気だ。

大学などとの共同研究では、歌うことにより脳の活性化や口まわりの筋力向上、ストレスの軽減などの効果が確



（注）年度推移、全体の稼働数は全国カラオケ事業者協会の「カラオケ白書」から

認された。運動が苦手な人でも、歌いながら体を動かすことで楽しみながら継続できる。

ごぼう先生こと、簗瀬寛さんは「特別養護老人ホームに入居する要介護度の高い人でも、音楽を使うと本能的に体を動かせて表情が明るくなる。音楽の力を実感する」と話す。エルダーシステムには、ごぼう先生の体操講座が60種類ほど入っている。

介護施設の職員の負担軽減にもつながる。エルダーシステムは自動的にプログラムを作成してくれる機能があり、レクリエーションの準備にかける時間を短縮できる。

全国カラオケ事業者協会によると、新型コロナウイルス禍でカラオケ機器稼働台数が落ち込んだ中でも、高齢者向けは堅調だった。同協会の片岡史朗専務理事は「コロナ禍でも入所型の介護施設の演奏度数（歌った回数）はほぼ下げず、カラオケを健康維持のツールとして利用してもらった。高齢化社会を見据えた時に（コロナ後も）有望な市場であると考えている」と話す。

第一興商によると、自治体の集会所などで利用されていた機器の返却が一部で出たが、介護施設などへの導入は増えた。感染対策で外部の講師を施設に呼べない状況が続いたことも影響した。

21年度の業務用カラオケ稼働台数に占めるエルダーシステムの割合は約8％に拡大した。足元では新たな施設にも導入が広がっている。スーパーが買い物客を呼び込むイベントに利用したり、自動車学校が高齢者講習に合わせて健康教室を開いたりしている。手軽に導入できることから保育園や児童デイサービスなどからの問い合わせも多く、子ども向けコンテンツも強化している。

第一興商は23年度、高齢者向け機器に加えて主力のスナック・バー向け「カラオケボックス・ナイト」需要の回復を見込む。新型コロナの5類移行も追い風にカラオケ事業の拡大を目指す。

（2023年5月21日／日経）

個別指導ジム実態調査 消費者事故調が方針 トレーニング中のけが防止へ

消費者安全調査委員会（消費者事故調）は19日、スポーツジムなどでトレーナーから1対1で指導を受けるパーソナルトレーニングの実態調査を始めると明らかにした。新型コロナウイルス禍を経た健康志向の高まりで、サービスを提供するジムが増える一方、健康被害の報告も増加。調査を踏まえて、事故を未然に防ぐことを目指す。

事故調などによると、パーソナルトレーニングは多人数との接触を避けられる点から需要が高まっている。だが、事業者やトレーナーに法的な資格保有や行政への届け出義務はなく、トレーニング内容の検証や事業者数の把握が困難になっていた。

国民生活センターには2017年4月から22年2月までに、トレーニング中のけがなど、健康被害の報告が105件寄せられた。うち4分の1は治療に1カ月以上かかる負傷で、神経や脊髄を損傷した人もいた。

事故調はパーソナルトレーニングを実施するスポーツジムや、被害を訴える利用者にヒアリングを実施し、トラブルの原因や課題を調べる。

記者会見した中川丈久委員長は「事故が起きていることを知ってもらい、利用者は無理をしないようにしてほしい」と呼びかけた。

（2023年5月20日／日経）

アシックス、「カスハラ」への対応方針策定

アシックスは、店舗の従業員などに対する顧客からの迷惑行為「カスタマーハラスメント（カスハラ）」に対する対応について、社内での対応マニュアルを策定した。店舗での掲示やホームページなどで周知する。

4月の経営会議で策定した。暴力や脅迫、不合理な要求などをカスハラと定義し、法的措置を含む対応をとる方針を打ち出した。

同社によるとこれまでは明確な方針を定めておらず、該当するような事案が発生すると個別に対応を検討していたという。同社の担当者は「当社もお客様に誠実な対応をしていく、というのが大前提だ。お客様との健全な関係性の構築・維持に努める」と説明する。

（2023年5月18日／日経）

東急の若手が提案、訳あり物件シェア事業 趣味用途に

東急の若手社員が提案した、趣味のための部屋をシェアリングするサービスが事業化された。地価や賃料の高い東急沿線や都心ならニーズがあると見る。最近の住宅価格や賃料の高騰も追い風になるかもしれない。

「room（部屋）」と「hobby（趣味）」を組み合わせて「roobby（ルービー）」。東急の社内起業家育成制度第8号案件として、4月7日から始まった機能特化型個室シェ

アサービスの名称だ。

事業を提案した吉田一貴氏は「テレワークの浸透などで自宅で過ごす時間が増えている。しかし、自分の趣味などのために1室増やすのは難しい。地価や賃料が高い当社の沿線や都心はなおさらだ」と話す。それであれば、趣味のための部屋をみんなでシェアすればいいのではないか、と考えた。

テストオープンの場として選ばれたのは、池上線雪が谷大塚駅（東京・大田）の駅ビル3階。東急グループのカルチャースクールがあったが、新型コロナウイルス禍で閉鎖に。その後2年以上、空きが続いていた。駅の直上のため大がかりな改装工事ができず、同じフロアに学童保育施設が入居している関係で、借り手となれる業種にも制限があったためだ。

個室シェアサービスを提案した東急の吉田一貴氏

分かりやすさを優先して「個室フィットネス」を前面に押し出す

ルービーへの転用に当たっては、教室として細かく分かれた部屋割りをそのまま活用。7つの部屋を、部屋のタイプや時間帯に応じて30分当たり200～1210円で貸し出す。会員登録から予約、決済までスマートフォンで完結。スマホで解錠して利用する。24時間完全無人営業とすることで運営コストを抑えた。

もっとも、趣味の部屋といっても幅広く、イメージは漠然としている。ルービーをどう訴求するかは、プロジェクトメンバー4人の間で意見が割れたという。結局、今回は分かりやすさを優先し、時間貸し個室フィットネス「roobby-fit 雪が谷大塚」という名称でオープンさせることになった。部屋ごとにベンチプレスやランニングマシン、自転車型トレーニングマシンなどを用意し、入会金や月額費用なしで手軽に使えるジムとして打ち出すことにした。

ただ、部屋を見ると運動以外の用途も想定されていることに気づく。例えば302号室は、部屋の片隅にソファや本棚が置かれて、落ち着いたラウンジのような雰囲気。303号室はカーペットや大型テレビが置かれて、まるでキッズスペースのようだ。2部屋あるスタジオは防音仕様なので、ダンスやヨガはもちろん、音楽の練習にも使える。

様々なタイプの部屋をつくってニーズを見極める

あえて様々なタイプの部屋をつくって貸し出すことで、用途の幅とその需要がどの程度あるかを見極める狙いがある。その上で「立地や内容を変えた2号店、3号店を展開していきたい」（吉田氏）。トレーニングルームだけでなく、シェアキッチン、アトリエ、シアタールーム、サウナなど様々な可能性が考えられるという。

東急としては、雪が谷大塚駅ビルのように借り手が付きにくい「訳あり物件」の活用策として期待する。2018年の入社以来、沿線商業施設の運営・開発に関わってきた吉田氏には、ある課題意識があった。「大規模開発などで数年後に取り壊しが決まっているビルはどうしても空いてしまう。飲食店などは、ある程度の期間がないと改装費用を回収できないからだ」（吉田氏）

住宅も同じ。駅から遠かったり、日当たりが悪かったりすると人気はどうしても落ちる。ただ、趣味のために週1～2回通う程度なら、アクセスの悪さは許容できるだろう。日当たりが悪くても、シアタールームなら何の問題もない。

東急の社内起業家育成制度は、半年ごとに成果がチェックされ、継続するか終了するか判断される仕組みだ。まずはテストオープンで一定の利用を確保する必要がある。最近の住宅価格や賃料の高騰は追い風になるかもしれない。

（2023年5月17日／日経ビジネス）

どら焼き 運動のお供に
長野の津具屋製菓
皮にカロリー焼き印
一口サイズで糖質補給

和菓子メーカーの津具屋製菓（長野県高森町）はアスリ

ートの糖質補給向けに開発した一口サイズのどら焼きを、19日に発売する。皮の表面にカロリーやたんぱく質などの量を焼き印し、摂取分などを一目で把握できるようにした。若年層の和菓子離れを受け、運動時の補給食など新たなターゲットを開拓する。

あんには甘夏の果肉を入れ、さっぱりとした味わいにした。大きさは直径約6センチメートルで、1袋に個包装のどら焼きが6個入っている。価格は1袋540円。まずは自社の通販サイトで販売し、フィットネスジムやスポーツ用品店での取り扱いも目指す。

（2023年5月17日／日経）

部活、先生は教えない!? オンライン・外部講師活用 負担軽減へ学校外に

教員の負担軽減を目指した部活動の地域移行に伴い、学校現場が新たな部活動の形を模索している。国は2023年度から3年間を「改革推進期間」と位置づける。受け皿となる外部指導者の不足や保護者の負担増などの課題解決へ、各地でオンラインの活用や外部指導者の指導日を自由参加にするなどの取り組みが進む。外部指導者による体罰や行きすぎた指導をどう防ぐかも課題だ。

「おなかの力を最後まで入れて打つと、体がぶれずに球も浮かなくなる」。バドミントンで世界選手権を制したこともあり、2021年東京五輪の代表としてもプレーした桃田賢斗選手が画面越しにアドバイスを送る。

昨年11月、NTT東日本などが行ったアスリートが部活動を遠隔指導する実証実験の一幕だ。第一人者から指導を受けた北海道の中学生は「今回の貴重な経験を今後の練習や大会で生かしたい」と声を弾ませた。

部活動の地域移行はこれまで教員が担ってきた公立中学校の土日の部活動を、地域のスポーツクラブ指導者ら学校外に委ねる改革だ。課題である担い手不足を解消する手段の一つがオンラインの活用だろう。遠隔指導なら地元に住んでいない人でもコーチになれる。

ただ、昨年に桃田選手から指導を受けた北海道の中学校のバドミントン部顧問だった犬塚颯教諭によれば、オンライン指導には通信環境を整えたうえで、高画質のカメラなどの機器導入も欠かせず、「お金がかかる」と指摘する。「競技における体の細かな動きや感覚を伝えることが難しい」（犬塚教諭）のもネックだ。

リアルの指導でも費用の問題は避けて通れない。茨城県つくば市の谷田部東中学校では地域移行の受け皿団体として「DCAA（洞峰地区文化スポーツ推進協会）」を設立した。市内のスポーツクラブなどに指導を委託している。

同中学校では卓球部など11の部活がDCAAに委託。週の部活動の日数を1日減らし、その日に希望者がDCAAの活動に参加する仕組み。参加者からは部費とは別に月額1500円を徴収する。保護者からみれば負担増だが、永井英夫校長は「うちは生徒数が市内最大規模なので、この額で抑えられている。小規模な学校だと負担額はもっと増える」と話す。

同校のように外部指導者の指導日を自由参加にすれば、全部員への一律の負担増を避けられる。DCAAのような受け皿団体を1校単独ではなく、地域の複数校が合同でつくれば保護者負担を抑える一助になりそうだ。

卓球部は地元の「つくば明光卓球クラブ」の増崎雄一郎コーチが週1回指導する。中学から卓球を始めた女子生徒は友人がDCAAに参加して上達していると感じ、活動に参加。それまではプレーの際に姿勢が高くなりがちだったが、「コーチが（姿勢が高いと）その都度言ってくれたので改善した」と話す。

埼玉県白岡市では21年度から部活動の地域移行を開始した。土日の活動の民間委託を希望した部に対し、部活動の地域移行を支援するスポーツデータバンク（東京・中央）が登録する外部指導者を紹介した。

菁莪中学校男子バスケットボール部では22年度、大学までバスケ部でプレーした会社員の安達健さんが指導にあたった。部員の下山大河さんは「（安達さんには）なんでも相談できる」と語り、学年間で活動に対する温度差が生じて部内がぎくしゃくした時も安達さんを通じて解決を図ったという。

外部指導者が部員と良好な関係を築けるなら問題ないが、体罰や行きすぎた指導をどう防ぐかも課題だ。安達さんは「外部指導者はやりたい人がやるから一定の熱量を持っており、行きすぎた指導になるケースもあるかもしれない。同じ時間帯に同じ空間で複数の部活動を実施するなど、周囲の目がある状況をつくることが必要では」と話す。

（2023年5月6日／日経）

NO！スポハラ 「適切な指導」の意識を共有したい

日本スポーツ協会（JSPO）などの国内スポーツ団体がスポーツの現場での暴力、暴言

等の不適切行為の根絶を目指して新たに「NO！スポハラ（スポーツハラスメント）」活動を開始すると発表した。オリンピック、パラリンピック、中学、高校、大学スポーツが一丸となって啓発強化に取り組む。

2013年4月、JSPOなどは「暴力行為根絶宣言」を採択した。当時、大阪の高校の男子バスケットボール部員が顧問の体罰や暴言を苦にして自殺した事件や柔道女子日本代表での暴力指導などでスポーツ界のハラスメント体質が深刻な問題となっていた。それから10年。いまだに学校の部活動などでの体罰や暴言は頻繁に明らかになり、根絶にはほど遠い。

22年度に暴力やパワハラ関連でJSPOに寄せられた相談は過去最多の373件。とはいえ、以前は相談する窓口さえなかったのだから、訴えることができるだけでも状況は改善しているといえる。JSPOの森岡裕策専務理事は「明らかな暴力は減った。ただ、相談の全体では暴言や陰湿なハラスメントの割合が増えている」と話す。

「NO！スポハラ」活動の目的は、スポーツの現場で誰もが嫌な思いを味わわないようにすることだ。それを実現するには不適切な行為をやめるように求めるだけでは難しい。新たな活動を発表する会見でこんなデータがあった。

JSPOの調査で「競技力が向上するなら指導者・コーチによる不適切な行為はあってもよい」（A）、「いかなる理由でも指導者・コーチによる不適切な行為はあってはならない」（B）として、考え方を聞いたところ、一般でBを支持する人が約9割だった。

実際には、一方的に怒鳴ったり叱ったりする指導者は1割程度ではおさまらないと感じる。暴力はだめだがその程度なら「厳しい指導」であり許される行為と考える人は少なくない。不適切な行為の認識がそれぞれ異なっている。そして、どんな言葉や態度でおびえたり傷ついたりするかも受ける側によって違う。

怒るのではなく叱っているのだからと考える人もいるだろう。だが、プロの選手ならともかく、子どもや学生のスポーツは叱られながらやるものではない。

現場の指導者にそんな指摘をしたら「それでは教えることなどできない」という反論がかえってきそうだ。それではスポハラの根絶はいつまでたっても夢物語。「楽しくなければスポーツじゃない」くらいの意識をスポーツ界はみんなで共有する必要がある。

（2023年5月3日／日経）

スケート場存続 支援の輪
地域サポーターに90社、競技者需要に照準

西部ガスグループが福岡市で運営しているスケート場が老朽化に伴う改修を終え、営業を再開してから1カ月が過ぎた。地元企業に広告料を募る「地域サポーター」制度を新設したほか、安定利用が見込める競技者向けの利用時間を拡大。以前と同じ入場客数を維持しているうえ、応募企業数も予想以上で、全国的にも運営が厳しいとされるスケート場の存続へ手応えを感じている。

営業を再開したのは、「オーヴィジョンアイスアリーナ福岡」（旧パピオアイスアリーナ、福岡市）。室温10度ほどと肌寒いリンクでは、スピンやジャンプの練習をする子どもからホッケー部の大学生などが慣れた様子で氷上を滑走している。

リンクのフェンスや観客席の壁面に目を移すと、地元企業のロゴが所狭しと並んでいることに気付く。営業再開に当たって地元企業向けに新たに導入した「地域サポーター」だ。

地域サポーターに申し込むと、リンクフェンスや壁に自社のロゴを掲示できるほか、スケート場入り口に自社名が入った銘板を設置できる。スケート場の利用券が提供される特典もある。

すでに九州電力やJR九州など福岡に本社を置く企業90社ほどが名を連ねている。九州電力の担当者は「スポーツを通じた次世代育成や地域活性化に貢献できると考えた」と話す。

同スケート場の担当者は「利用客数は改修工事のために休館する前とあまり変わらないが、地域サポーターの申込数は想定以上」と手応えを語る。

同制度による広告料は2023年度に計画している収入の3割弱に相当する。さらに入場料金も2割程度引き上げて大人料金は2000円に改定した。

西部ガスホールディングス（HD）によると、4月16日時点での累計利用者数は一般利用が3000人、競技利用が1800人と休館前の21年4月と同程度の水準で推移している。今年4月の売り上げは当初の計画通りという。

同スケート場改修前の年間の維持費は約1億円。入場者数は年間16万人程度で、収入も約1億円と収支が均衡し、利益がほとんど出なかった。

このため、09年に地元企業11社と福岡市が設立した第三セクターから事業を継承した際の累積赤字20億円の削減は全く進んでいない。一方で老

朽化による改修費用は約5億円に上り、西部ガスHDは閉鎖も一時検討していた。これに対し、福岡県スケート連盟などは存続を要望。5万5000人分の署名を集めたほか、福岡県と市も公益性が高いと判断し、改修費用の半額程度の補助を決めたことで、西部ガスHDが存続を決断した経緯がある。

営業再開後は1年を通じて安定した利用が見込める競技者向けの需要に着目。貸し切りにより受付などの人数も少なくて済み、人件費を約3割削減できることから、一般客向けの営業時間を休館前に比べて半減させた一方で、競技者向けの貸し切り時間を午後5時から翌日正午までと大幅に拡大した。

レジャーが多様化した現代では、一般客の来場頼みでスケート場を運営していくのは厳しい。西部ガスグループの担当者は「スケート場に対する地元の理解を深め、地域サポーターを維持していくことが重要だ」と話している。

（2023年5月3日／日経）

健康経営広がる ヤマハ、禁煙・心のケア重視 従業員喫煙率11%に低下

東海4県の企業で社員の健康増進を経営課題に据える「健康経営」への意識が広がっている。愛知県の設計会社は健康に配慮した軽食の提供などで生活習慣病の防止に努め、ヤマハでは独自の「健康宣言」を発表し喫煙の抑制などを進める。自治体も独自の認定制度を通じて企業の取り組みを後押ししている。

経済産業省は健康経営に取り組む企業を「健康経営優良法人」として認定する制度を設けている。2023年の中小企業1万社あたりの認定数は愛知県が全国2位、三重県が10位と東海地方は全国的にも高い水準だ。

設計会社の玉井設計（愛知県安城市）はオフィス仕事の多い設計職などに配慮し、3年ほど前からカロリーや栄養面に配慮した軽食やハーブティーを社内に置いて社員に無償で提供している。スナック菓子やジュースなどによる高カロリーの間食を防ぎつつ、ランニングマシンといったトレーニング機器も設け、仕事の合間の運動不足解消を促す。

「設計職は健康を崩しやすい側面がある。栄養が偏ったり生活習慣病にかかったりしないようフォローしたい」と玉井秀一社長。健康経営優良法人には4年連続で認定され、「離職者がかなり減った」と企業価値向上にもつながっている手応えを語る。

愛知県も独自の認定制度を設け、健康経営を後押ししている。22年度からは認定を受けると県事業の入札での優遇措置も開始。制度を紹介するサイトのアクセス数は22年度に月平均約6500件と21年度から7割伸びた。

三重県も健康経営に取り組む事業者を認定する「三重とこわか健康経営カンパニー（ホワイトみえ）」を20年1月に創設した。健康を管理する担当者の配置や定期健診の実施など一定の要件を満たした事業所を顕彰し、1年間認定する。22年度は236企業を認定した。

認定企業の一つで保冷剤・作業用手袋を生産している三重化学工業（三重県松阪市）は、21年に健康経営優良法人の認定も受けた。山川大輔社長は「社内有志でスポーツ活動に力を入れてきたことも評価された」と話す。

健康経営の認定を機に、事業面でも健康分野に進出した。女性の心身の悩みをテクノロジーで解決する「フェムテック」商品のブランド「Lulle（ラルル）」を立ち上げ、産前産後や更年期に女性の体を温めたり冷やしたりする商品を開発。社内のラボに女性6人を含む開発チームを設け、1年がかりで生み出した。山川社長は「健康経営をすすめることで、多様な商品を生み出せるようになった」と話す。

ヤマハは生産性や働きがいに健康は欠かせないとして18年に「ヤマハグループ健康宣言」を発表した。禁煙やメンタルヘルスケアなどを重視し、中田卓也社長が喫煙者率の高い工場を訪れ、自ら禁煙の大切さを訴えた。22年には敷地内を全面禁煙とし、従業員の喫煙率は1998年の36%から22年には11%へ減った。心の不調などで休職した人の復職の割合も13年以降は80%以上を維持している。

建設会社の大雄（岐阜県各務原市）は20年、社内に健康経営委員会を設け、委員に任命された女性社員3人が運動・食事・禁煙を主要テーマに改善策を練る。歩く習慣をつけるために始めたのがスマートフォンのアプリを使って5人1組でウオーキング量を競う「歩数チャレンジ」だ。2～4週間程度の期間を設定し、全体の歩数が最も多かったチームに賞品を贈るイベントを年6回実施する。

「昼休みなどを活用して歩く人も出てきて、10キロの減量に成功した社員もいる」（同社）。地域のボランティア清掃とウオーキングを組み合わせた取り組みも進める。委員は「健康経営が根付けば採用活動などにも効果が出るのでは」と期待する。

（2023年5月20日／日経）