

平成29年8月2日(水)
栃木県総合文化センター

平成29年度 身体を動かそうプロジェクト研修会

運動習慣の確立に向けて のマネジメント

～地域生活のQOLの向上を目指して～



SAKUSHIN GAKUIN
UNIVERSITY

作新学院大学

経営学部 スポーツマネジメント学科
教授 小山 さなえ

QOLとは？

Quality of Life

(生活の質)

ひとりひとりの人生の内容の質や社会的にみた生活の質のことを指し、つまりある人がどれだけ人間らしい生活や自分らしい生活を送り、人生に幸福を見出しているか、ということをも尺度としてとらえる概念である。

日本人の平均寿命 (厚生労働省2016年)

男性⇒80.98歳

女性⇒87.14歳

男女ともに香港に次ぐ世界第2位

健康寿命とは？

(WHOが2000年にこの概念を提唱)

健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。

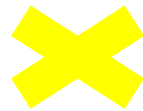
平均寿命と健康寿命の間では、男性で約9年、女性で約13年の差があります。

スポーツマネジメントとは

スポーツの価値を最大限に
高めるための組織的な営み

スポーツへの多様なかかわり

スポーツ



play
する

watch
みる

Support
&
management
支える

スポーツ基本法制定までの経緯

昭和36年
(1961)

・スポーツ振興法の制定

体育指導
委員

平成22年
(2010)

・スポーツ立国戦略

H13年～スポーツ振興基本計画

平成23年
(2011)

・スポーツ基本法の成立

スポーツ
推進委員

H24年～スポーツ基本計画

平成27年10月 スポーツ庁 文部科学省外局

2020年東京オリンピック・パラリンピック

スポーツ立国戦略(平成22年8月26日 文部科学省策定)

新たなスポーツ文化の確立

～すべての人々にスポーツを！スポーツの楽しみ感動を分かち、支え合う社会へ～

1. 人(する人、みる人、支える(育てる)人)の重視

2. 連携・協働の推進

①ライフステージ
に応じたスポーツ
機会の創造

③スポーツ界の連携・協働に
よる「好循環」の創出

②世界で競い合
いトップアスリ
ートの育成・強化

④スポーツ界にお
ける透明性や公
平・公正性の向上

⑤社会全体でスポーツを支える基盤の整備

宇都宮市オリジナル運動メニュー

ストレッチ編

宇都宮市オリジナル運動メニュー
DVDメニュー

気軽にエンジョイ

MiYa 運動

ストレッチ 編

南マスコットキャラクター 特製DVD「ミヤリー」

……… 安全に実施していただくために、次の点に注意して行いましょう。………

お願い

- * 運動に適した動きやすい服装や靴で実施しましょう。
- * 脱水や熱中症を予防するため、運動前や運動中、運動後に必ず水分補給を行いましょ。 (「運動中」における水分補給はDVDの中で1回表示されますので皆さんもご一緒に行ってください。)
- * 運動の種類などに応じて姿勢が不安定となる場合は、(ここでは7番目の「太もも前の運動」を行う時など) 手を椅子や壁などにつきながら、必ず安定した姿勢で行いましょう。
- * けがや事故を起こさないために、手や足を怪我のおそれのある場所などに近づかない程度の十分なスペースを確保した安全な場所で行いましょう。
- * 万が一痛みを感じたり、気分が悪くなった場合は、直ちに運動を止めましょう。
- * 持病のある方はかかりつけの医師に相談して安全に運動を実施するようにしましょう。

ストレッチの主な効果

継続することで主に次のような効果が期待できます。

- * 体の柔軟性を高めて思いがけない「けが」を予防!
- * 体の血行を良くして、肩こりや腰痛の予防・改善!
- * 体の緊張をほぐして、心身ともにリラックス!

「ストレッチ」は 準備運動・整理運動などにも適しています!

まずは気軽に レッツトライ!

【監修】 作新学院大学 経営学部 スポーツマネジメント学科 教授 小山さなえ

【制作】 宇都宮市保健福祉部 健康増進課保健センター

元気で 愉快だ 宇都宮



https://youtu.be/E_wOaS0mjxc

宇都宮市オリジナル運動メニュー

筋力運動編

有酸素運動編

宇都宮市オリジナル運動メニュー
オリジナルオリジナルオリジナルオリジナルオリジナル

気軽にエンジョイ

MiYa 運動

筋力運動 編



市マスコットキャラクター 特別監修員「ミヤリー」

……… 安全に実施していただくために、次の点に注意して行いましょう。………

お願い

- *運動に適した動きやすい服装や靴で実施しましょう。
- *けがや事故を防止するため、準備運動を実施しましょう。 **準備運動の例**：「ラジオ体操」などもおススメ♪
- *脱水や熱中症を防止するため、運動前や運動中、運動後に必ず水分摂取を行いましょ。
- (「運動中」における水分補給は、DVDの中で1回表示されますので皆さんも一緒に行ってください。)
- *運動の種類などに応じて姿勢が不安定となる場合は、ここでは3節目の「くらははぎ」の運動を行う時など、手を椅子や壁などにつきながら必ず安定した姿勢で行いましょう。
- *けがや事故を起こさないために、手や足を広げてお膝の力や物などにぶつからない程度の十分なスペースを確保した安全な場所で行いましょう。
- *万が一痛みを感じたり気分が悪くなった場合は、直ちに運動を止めましょう。
- *持病のある方は、かかりつけの医師に相談して、安全に運動を実施するようにしましょう。
- *実施後は、運動による疲労を軽減するために、整理運動を行います。


筋力運動の主な効果

継続することで主に次のような効果が期待できます。

- ♪ 筋肉量を維持・増加させて、メタボ(※)やロコモ(※)を予防♪
- ♪ 姿勢を改善して、けがや転倒を予防♪

整理運動の例
「気軽にエンジョイMiYa運動(ストレッチ編)」から3～4種類程度行うなど

まずは気軽に
レッツトライ♪



元気で愉快だ宇都宮
【監修】作新学院大学 経営学部 スポーツマネジメント学科 教授 小山さなえ
【制作】宇都宮市保健福祉部 健康増進課保健センター

(※)メタボ【メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)】「内臓脂肪症候群」に加えて高血圧・高血糖・脂質異常のうちいずれか2つ以上を合わせ持つ状態のこと。
(※)ロコモ【ロコモティブシンドローム(運動機能症候群)】歩行時、動作などの運動の最大歩行速度の低下により、歩行が滞りやすくなり、歩行中に転倒の可能性がある状態のこと。

宇都宮市オリジナル運動メニュー
オリジナルオリジナルオリジナルオリジナルオリジナル

気軽にエンジョイ

MiYa 運動

有酸素運動編



市マスコットキャラクター 特別監修員「ミヤリー」

……… 安全に実施していただくために、次の点に注意して行いましょう。………

お願い

- *運動に適した動きやすい服装や靴で実施しましょう。 **準備運動の例**：「ラジオ体操」などもおススメ♪
- *けがや事故を防止するため、準備運動を実施しましょう。
- *脱水や熱中症を防止するため、運動前や運動中、運動後に必ず水分摂取を行いましょ。
- (「運動中」における水分補給は、DVDの中で2回表示されますので皆さんも一緒に行ってください。)
- *けがや事故を起こさないために、手や足を広げてお膝の力や物などにぶつからない程度の十分なスペースを確保した安全な場所で行いましょう。
- *万が一痛みを感じたり気分が悪くなった場合は、直ちに運動を止めましょう。
- *持病のある方は、かかりつけの医師に相談して、安全に運動を実施するようにしましょう。
- *実施後は、運動による疲労を軽減するために、整理運動を行います。


有酸素運動の主な効果

継続することで主に次のような効果が期待できます。

- ♪ 脂肪を燃焼させて、メタボ(※)を予防♪
- ♪ 心肺機能を高めて、持久力・体力アップ♪
- ♪ 適度に体を動かして、ストレス解消♪

整理運動の例
「気軽にエンジョイMiYa運動(ストレッチ編)」から3～4種類程度行うなど

まずは気軽に
レッツトライ♪



元気で愉快だ宇都宮
【監修】作新学院大学 経営学部 スポーツマネジメント学科 教授 小山さなえ
【制作】宇都宮市保健福祉部 健康増進課保健センター

(※)メタボ【メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)】「内臓脂肪症候群」に加えて高血圧・高血糖・脂質異常のうちいずれか2つ以上を合わせ持つ状態のこと。

スマートエクササイズとは

従病精神のもと、健幸華齡の達成に向けて、各自が主体的に日々楽しみながらおこなう運動

運動の種類を **4つ** のカテゴリに分けて、どのような運動をどのくらいおこなうか考えて実践する。



スマートエクササイズとは

老いを受け入れながら、健幸華齡（健康寿命の延伸、元気長寿、達老人生）の達成に向けて、各自が日々楽しみとして主体的に運動をおこなうことを指します。運動の種類を4つのカテゴリに分けて、どのような運動をどのくらいおこなうか考えながら実践します。

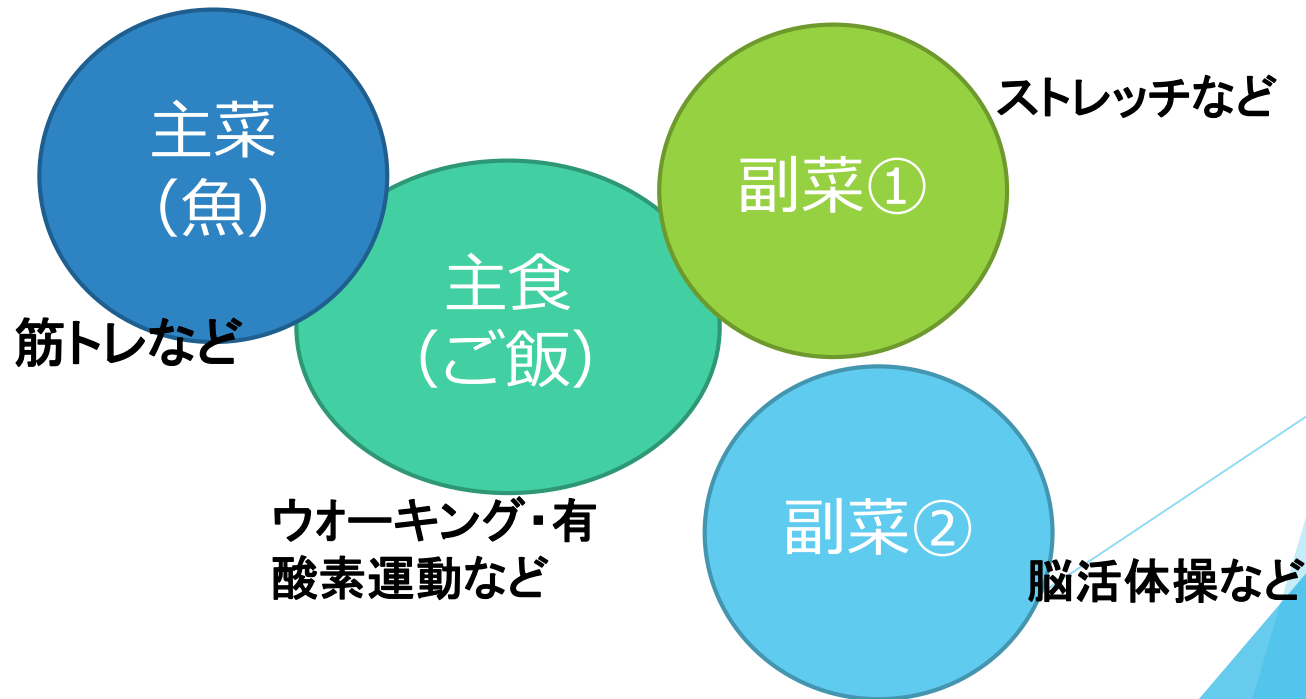
各群
バランスよく
おこなうことが
ポイント！

I 群	Suppleness (ストレッチ、 リラクゼーション系)	柔軟性、関節可動域 (ROM) の保持・向上 リラクゼーション
II 群	Strength (レジスタンス系)	筋力、筋持久力の保持・強化
III 群	Stamina (有酸素系)	全身持久力の保持・向上
IV 群	A Stepping (ダンス系)	リズム感の保持・向上 コーディネーション能力の向上
	B Recreational sports (レクリエーション・ スポーツ系)	敏捷性の保持・向上 コーディネーション能力の向上

地域スポーツにおけるQOL保持のためのスマートエクササイズ[®]の勧め

食事と同じく複数種目が理想！
楽しめる運動はいっぱいありますよ！

運動を食事にたとえるなら・・・



1群

ストレッチ・リラクゼーション系

柔軟性体力、関節可動域の保持・向上
リラクゼーション

ストレッチ

体 操

マッサージ

2群

レジスタンス系

筋力、筋持久力の保持・強化

マシントレーニング

筋トレ



3群

有酸素系

全身持久力の保持・向上

陸上



水中



4群
A

ダンス系

4群
B

レクリエーション
・スポーツ系

コーディネーション能力の向上
A:リズム感 B:敏捷性の保持向上

ダンス



レクリエーション
スポーツ



スマートライフと運動 スポーツの勧め

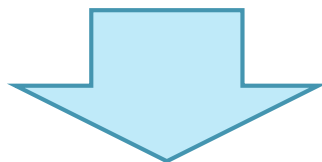
▶ 若い頃の1stスポーツ

- ✓ 野球
- ✓ 駅伝
- ✓ バスケットボール
- ✓ サッカー
- ✓ 競技水泳
- ✓ 陸上競技
- ✓ 競技ダンス

▶ 中高年期からの 2nd 3rdスポーツ

- ✓ ゴルフ→**グランドゴルフ**
- ✓ ジョギング→ウォーキング→散歩
- ✓ **総合型地域スポーツクラブ**
- ✓ テニス→卓球
- ✓ 水泳→アクアビクス
- ✓ **ダンス→各種ダンス**

地域のスポーツ活動における
効果的な健康支援



スポーツマネジメント

うつ、ロコモ、メタボ(+認知証)対策

- 1に運動・スポーツの推奨
(人との交流・趣味の共有)
- 2に食習慣
- 3に節酒・禁煙

栃木県におけるスポーツを取りまく 今後の動向

- ① 県総合スポーツゾーン施設整備
(新スタジアム2019年完成予定)
- ② 2020年東京オリンピック・パラリンピック
→ キャンプ地誘致へ向けての取組
- ③ 2022年栃木国体開催

栃木県における観光資源の発掘

①スポーツ資源



栃木SC



H.C.栃木日光アイスバックス



リンク栃木ブレックス

宇都宮ブリッツェン



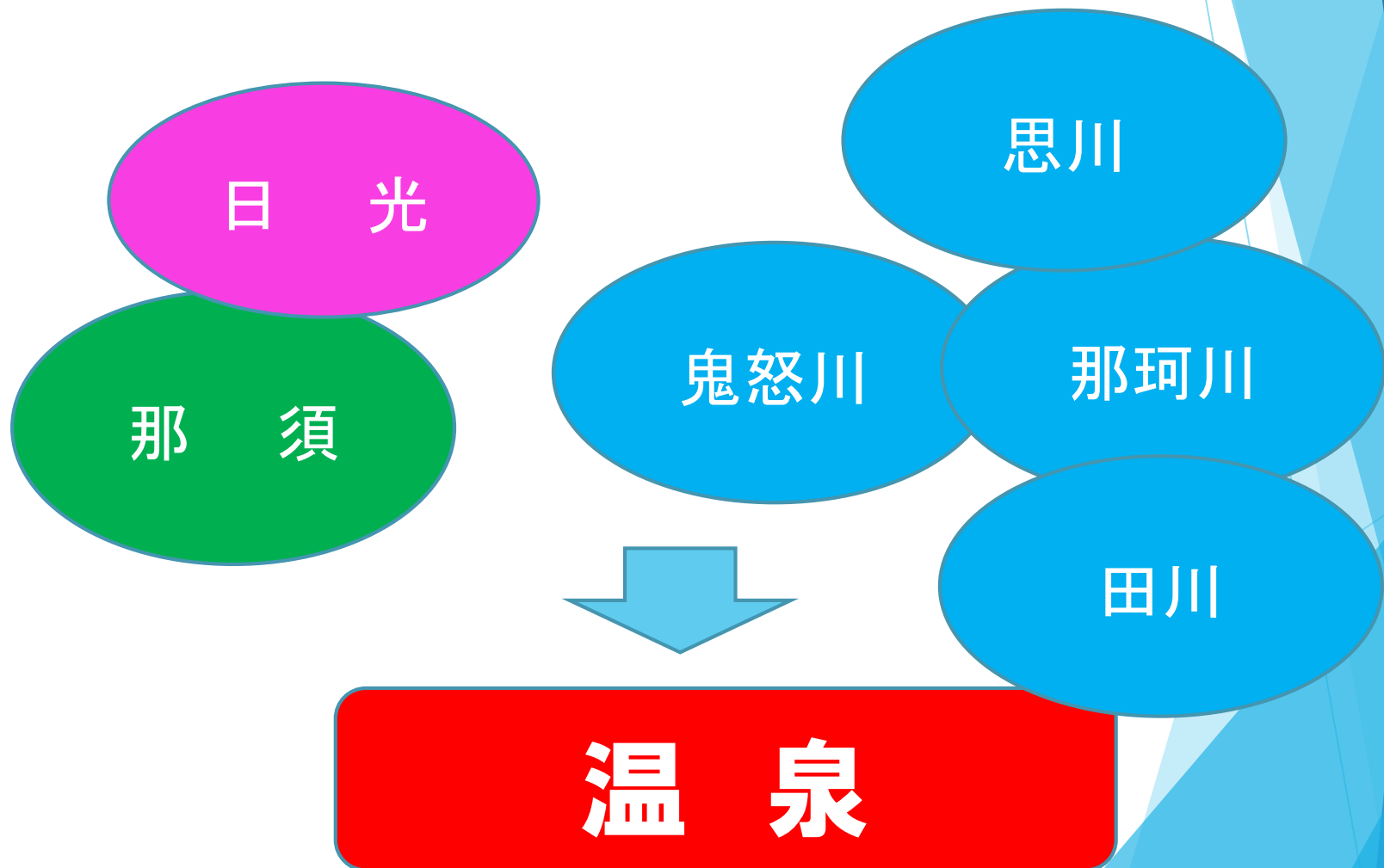
那須ブラーゼン

栃木ゴールデン
ブレーブス



栃木県における観光資源

② 自然環境を利用したスポーツ資源 (アウトドアスポーツ)



栃木県における観光資源③

ゴルフ場



スキー場



ツインリンク
もてぎ



サイクルロードレース ジャパンカップ

アジア最高峰ロードレース

2016年10月23日(土) クリテリウム 40,000人
10月24日(日) ロードレース 85,000人



Photo : kei-tsuji 引用: <http://www.japancup.gr.jp/node/1951>

消費者の購買行動モデル(理論)に着目して

【AIDMAモデル】



1920年 サミュエル・ローランド・ホール氏

【AISASモデル】



1995年 (株)電通

クラブ・サークルの存在を知らない

Attention

Interest

Search

Action①

Action②

Action③

Share

クラブ・サークルの名前は聞いたことがある

興味はあるが行ったことはない

情報を調べたことがある

体験したことがある

よく活動している

熱心活動している

ソーシャルメディアで情報を共有している

全く興味がない

活動する仲間を増やすために



ご清聴ありがとうございました。



SAKUSHIN GAKUIN
UNIVERSITY

作新学院大学経営学部 スポーツマネジメント学科
教授 小山 さなえ