

おやつ感覚スポーツ

～社会人健康化プロジェクト～

大東文化大学 森ゼミ Bチーム

星山和哉 平久江拓也 倉田侑季 内田結衣 山崎満帆

1、緒言

厚生労働省が定める「健康づくりのための身体活動指針～いつでもどこでも+10～」にあるように、運動を習慣的に行うことにより糖尿病、心臓病、脳卒中、癌、鬱などといった社会人が持つ健康問題のリスクが軽減されることが明らかにされており、運動は健康維持・促進に効果的と誰しも意識的に感じている。

だが、社会人において運動習慣の格差が顕著に開いていることは事実である。その格差が生じる原因として、“3つの間（時間、空間、仲間）”の欠如が挙げられるが、その根本には意識の差が大きく関わっている。運動をしない人の理由は外的要因の他に内的・意識的要素も多く関係しているのではないか。

「わざわざ外出し運動することが面倒である」「運動は必要だと感じているが現在特に健康問題を感じていないため放っている」などという意識の欠如が、運動習慣の格差を大きくする一つの大きな要因であると考えた。

そこで私達は“お気軽に”、“やりたいものを”、“続ける”「おやつ感覚スポーツ」を合言葉に、社会人の持つスポーツへの意識・イメージを変え、運動をする習慣を獲得し、日頃の運動不足を解消することによって社会人の健康問題を改善するシステムを提言する。

2、現状と考察

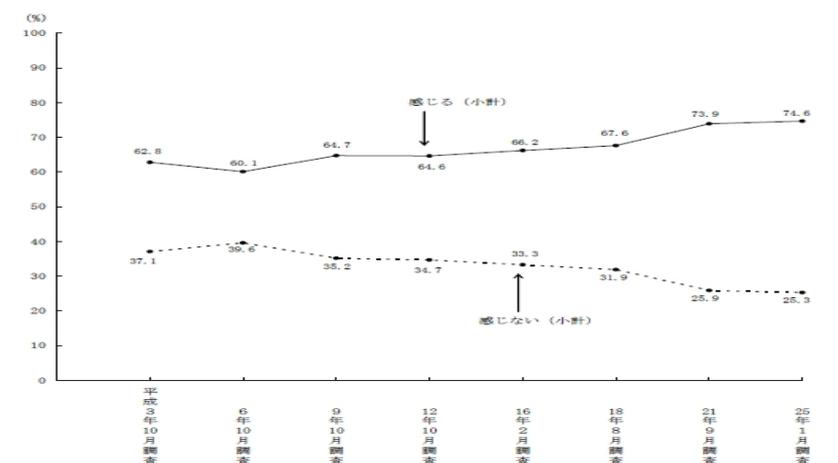


図1 運動不足を感じるか

内閣府が平成 25 年度に 1897 人を対象に行った『体力・スポーツに関する世論調査』によると、運動不足を「大いに感じている」「ある程度感じている」と答えた人の割合は 74.6%と、4 人に 3 人は運動不足を感じているという結果が出ている。

それに対し、健康志向の高まりによって成人の週 1 回以上のスポーツ実施率の推移は緩やかな上昇傾向にあるとはいえ、『健康日本 21』の定める運動習慣者（1 回 30 分以上の運動を、週 2 回以上実施し、1 年以上持続している人）は

平成 8 年	男性 28.6%	女性 24.6%
平成 20 年	男性 33.3%	女性 27.5%
平成 25 年	男性 30.5%	女性 29.8%

と、男性 1.9%、女性 5.2%しか伸びておらず、また、常に右肩上がりとは言い難い。運動をしたいと思っているにも関わらず、それを解決しようとしている人はあまり多くないという現状がある。

考察 1つの大きな要因として“3つの間（空間・時間・仲間）”の欠如が挙げられるだろう。

運動をしようと思っても、場所や共有する仲間を確保するのは難しく、そもそも社会人であれば時間を作り出すことも簡単ではない。決められた就業時間、生活サイクルの中で、運動の為に時間を割くことが出来る人が限定されてしまう。

すでに運動習慣のある人は、自身の身体活動のために仲間を集い、時間を割くことが出来ている。だが、それが出来ていない人が大半なのである。それは個人の”意識の差”が大きく関係するのではないか。

3、提言

3.1 私達は、7割の人が運動不足を感じているという現状を打破し、運動習慣のある人を増加させることを最終目標とし、社会人の通勤時間に“気軽に選べる”、“続けられる”、“おやつのような”、という要素を取り入れるシステムを提案する。

具体的には、

- 1、朝の通勤を運動時間とする『おやつ出社』を会社で取り入れる
- 2、朝の運動習慣定着の入り口として、5分前に出社し、全員でラジオ体操を行う

これらの方法を用い、心身ともに活性化した状態で業務につく環境を作り出す。

おやつ出社とは、エクストリーム出社からヒントを得て、私たちが作り出した造語である。エクストリーム出社とは、早朝から観光・海水浴・登山などのアクティビティをこなしたのち、定刻までに出社をするエクストリームスポーツのことを指す。（日本エクストリーム協会 HP より）おやつ出社は、このエクストリーム出社の自由度と朝の出社時間を運動に当てる特徴に、合言葉である“お気軽に”、“やりたいものを”、“続ける”という点を合わせ、『エクストリーム（過激さ）』より『おやつ感覚（お手軽さ）』を強調したアクティビティとなっている。

朝に体を動かした疲れのため、作業に支障をきたさないための対策として、会社でシエスタ制度を行う事を合わせて提案する。

- 実際に 1.”シエスタを行った学生の暗記の効率が上がる”
2.”社会人の作業効率が上がる”

という結果から、程よい昼寝は作業効率を上げる手段の一つであると考えられる。
ここで述べた程よい昼寝とは、15時以前の15分~20分を示す。

ただ、あくまで今回の提言は社会人の運動についての”意識”を変え、体を動かすことを日々継続させる目的なので、シエスタの権利を行使できるのは、朝におやつスポーツ、またはラジオ体操を行ったものを対象としたものとする。

そこで、まずは気軽さという意味から、朝5分早く出勤しラジオ体操を行うことから始め、徐々におやつスポーツのような運動強度の高いものを行うための原動力になればと考えた。

3.2 また、厚生労働省では、「健康づくりのための運動指針 2006」において、健康づくりのための身体活動量として、週に23エクササイズ以上の身体活動を行うことを目標としている。簡単に、一日3エクササイズ以上の運動を行わなければならない。

今回の提言である、5分ラジオ体操では、「健康づくりのための運動指針 2006」においてのエクササイズに換算すると、一日0.75エクササイズに該当し、5日間行った際は3.75エクササイズに該当する。

今まで通りの生活の中で、5分間時間を作ることにより一日における必要なエクササイズの四分の一のエクササイズ量を賄うことが出来る結果となる。

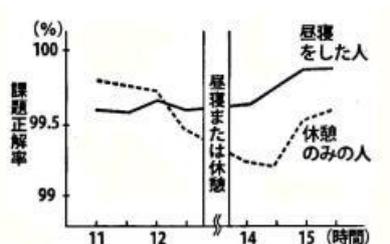
また、ラジオ体操よりもエクササイズ量の多い運動をおやつスポーツ出社に取り入れ

れば、それ以上の効果が見込める計算になる。

だが、まずは意識付けの第一歩になるよう気軽に行えるラジオ体操で提言したのである。

4、裏付け

朝運動することの意義とは
運動をすることで脳への血流が促進され、酸素やエネルギーが供給されることによって、脳は常に活発に活動している状態といえる。
考えごとや悩みごと、ビジネスの考えなどが行き詰まったら、じっと座って考えるのではなく、立って動いたり歩いたりすることで思いがけないアイデアが浮かぶことがある。これも運動による脳活性化によるものだ。特に朝の時間に運動を行うと、頭がすっきりと冴えた状態で一日を過ごすことが出来るため、運動の効果がより長く続く。実際に、シカゴにあるネーパーヴィル・セントラル高校では「0時限」が行われている。これは通常の授業が始まる前の「0時限」目に身体を動かし、ランニングを行うことで、クラスそのものの学業成績が向上したということが報告されている。



昼寝の意義とは

左図は、簡単なテストを実施し、昼寝をした人と眠らずに休憩した人とで脳活性を測定したものの。

成績は明らかに昼寝をした方が上になった。

このことより、昼間の15~20程度の昼寝の効果が証明できる。

図2 短時間の昼寝がもたらす効果

5、参考文献

厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/>

日本エクストリーム入社協会

<http://www.エクストリーム入社.com/?m=1>

AllAbout

<http://allabout.co.jp/gm/gc/390123/>