

ふじさわプラス・テン通信



慶應スポーツSDGsシンポジウム2020
2020年8月18日撮影

- **ご挨拶** ● 慶應義塾大学大学院 健康マネジメント研究科
スポーツ医学研究センター
准教授 小熊 祐子



本年度はCOVID-19禍に始まりました。8月には運動（身体活動）と健康についての緊急アンケート調査を実施しました。ご協力くださった方々、どうもありがとうございました！結果を元に本年度の健康チェックやみなさまへの支援を検討しています。日々の運動や食事、人とのつながりは大切です。状況に応じ対策を立てていきましょう。

● 慶應スポーツSDGsシンポジウム2020 ～新常態における持続可能なスポーツ・身体活動～開催

8月18日(火)、慶應義塾大学の多部門が連携し、新常態における身体活動・スポーツを捉え、持続可能な形で社会に包含していく方法について考えることを目的としたシンポジウムが開催されました。

当日はオンラインで実施し、視聴者は計380人ほどでした。ふじさわプラス・テン研究班からは小熊祐子准教授が登壇し、講演およびディスカッションを行いました。(写真1,2)



写真1：会場の様子

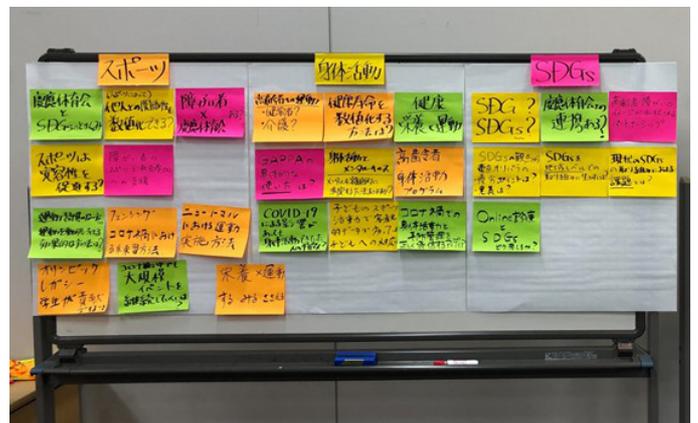


写真2：視聴者からのご質問

藤沢市の関連では、学生が「ふじさわプラス・テンプロジェクトと世界行動計画」と題し、グループ運動参加者とともに2019年12月に実施したワークショップの成果を中心にまとめ、発表しました。(図1)

今回のシンポジウムを機に、関連組織を中心に慶應スポーツSDGを考える会（仮称）を設け、今後も定期的にシンポジウム・講演会・勉強会等を実施していく予定です。

グループ運動はSDGsに貢献しているのか？

図1：学生企画

身体活動に関する世界行動計画 2018-2030 (GAPPA)



仲間意識が広まり、新しいメンバーが来る

災害時にも助け合えるつながりができる

体操しているうちに、体がうごくようになってくる

メンバー同士で恋愛もある

計13のSDGs目標と関連性

● 「運動(身体活動)と健康についてのアンケート調査」速報

■調査の対象

ふじさわプラス・テンに参加する7つの運動グループとこぶし荘のみなさま（9/16現在、189名のうち138名の方より返信いただいています。）

■運動時間の変化

緊急事態宣言時と現在を比較すると、1日換算の運動時間は、それぞれ19分、30分（中央値）でした。緊急事態宣言時は全く運動していない方も多かったものの、毎日意識して運動をしている方が増えているようです。

■心理的状况

緊急事態宣言時、現在ともに「自分自身、家族、地域住民等の感染の不安」「不自由な生活でのストレスや体力の低下」「コミュニケーションの減少」「先行きが見えない状況」に不安を持たれていました。

■ふじさわプラス・テンの健康チェックの今後の参加場所の意向

開催場所については、「いつもの場所でできるなら参加」という回答が多く、自宅から近く歩いて行ける場所（図2）や三密にならない広い実施スペースが望まれていました。

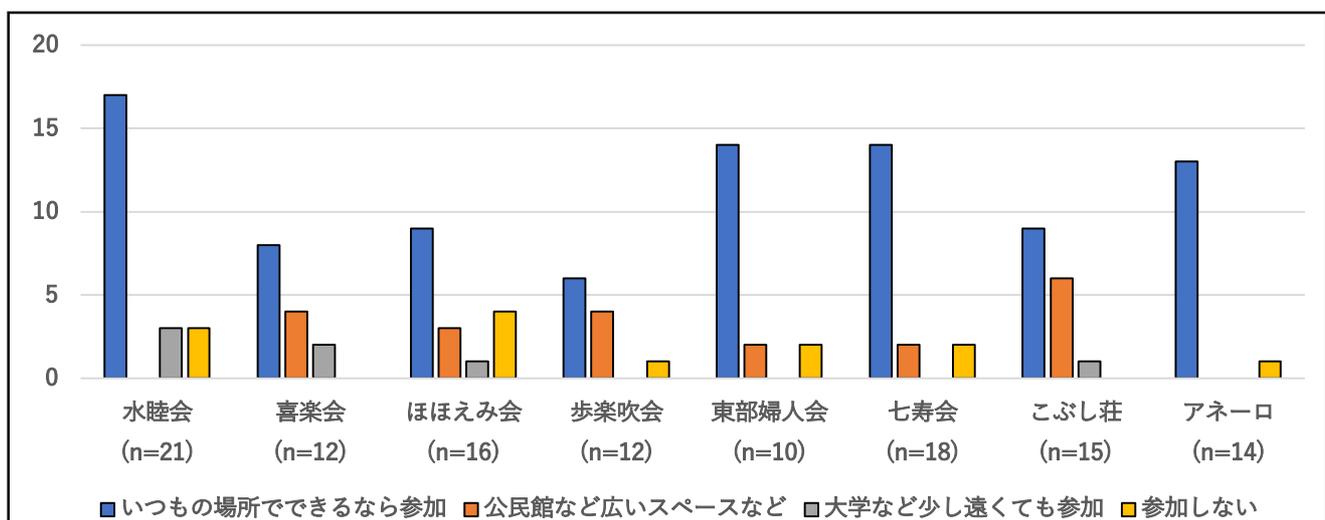


図2：ふじさわプラス・テンの健康チェックの今後の参加場所の意向

アンケートにご協力くださり、ありがとうございました。

三密を避け運動を継続しましょう。

本年度の健康チェックは、グループごとに状況を踏まえ相談し、実施を検討しています。

● 新型コロナウイルス感染症流行下での健康管理情報

ふじさわプラス・テンのホームページでは、新型コロナウイルス感染拡大時も活動的で健康にいられるように、健康管理に関する様々な情報をご紹介します、随時更新しています。

感染対策では、日々の体調管理や手洗いやマスクの着用、十分な距離を確保することが重要です。感染拡大を防止しつつ、安全・安心に運動・スポーツを行っていただくためのポイントについて、日本運動疫学会、WHO（世界保健機関）やスポーツ庁などの情報をホームページ上に取りまとめています。ぜひご自身の健康管理などにご活用ください。



- ①ふじさわプラス・テン ホームページ
- ➔学術関連ニュース
- ➔全てを見る

- ②各機関の【コロナ感染拡大時・健康管理情報】
- ➔ご関心に合うものへとアクセスをしてください

- ③例えばスポーツ庁では上記の内容がご覧になれます。



皆さまからご協力いただき、ふじさわプラス・テンは5年目を迎えました。引き続き、どうぞよろしくお願いたします！



今後も研究成果を発信して参ります。ご協力の程宜しくお願致します。

ふじさわプラス・テン通信【 Autumn 2020 Vol.14 】
慶應義塾大学大学院
健康マネジメント研究科 ふじさわプラス・テン研究班

【お問い合わせ先】
〒223-8521
神奈川県横浜市港北区日吉4-1-1
慶應義塾大学スポーツ医学研究センター
(電話) 045-566-1090
(FAX) 045-566-1067
(Email) f.plus10.keio@gmail.com



ふじさわプラス・テン ホームページ
<http://www.plusten.sfc.keio.ac.jp>