

ふじさわプラス・テン通信



「ふじさわプラス・テン交流会」に参加された皆さまとの集合写真
慶應義塾大学 看護医療学部校舎にて
2018年12月25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



年末の交流会には、多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。
2月には、3年後の健康チェックがすべてのグループで終了しました。来年度も継続し、4年後の健康チェックに何う予定です。また皆さまとお会いできるのを楽しみにしています！

● 第4回ふじさわプラス・テン交流会を開催しました

2018年12月25日（火）に本学湘南藤沢キャンパス看護医療学部校舎にて、「第4回ふじさわプラス・テン交流会」を開催しました。研究参加グループからは5グループ20名の方にご参加頂きました。

まずプロジェクトの成果発表として「研究参加時点と2年後のデータ比較」を修士1年の阿坂さん、柴崎さんにご報告しました（写真1）。

その後、藤沢市保健所、藤沢市保健医療センター、湘南ふじさわシニアネットの皆さまに、修士課程の学生も加わり「グループ活動の広がりや繋がり」をテーマにグループディスカッションを行いました（写真2）。

ディスカッションで挙げた意見を一部ご紹介します。

○運動を周囲に勧める目的

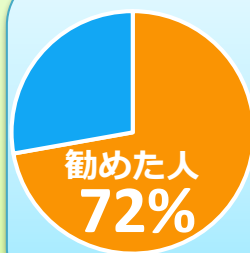
- ・グループの仲間を増やす
- ・みんなに知って欲しい
- ・みんなと一緒にやれば継続できる
- ・体を動かして健康維持

○運動の広め方

- ・体操以外の活動時に宣伝
- ・他の活動の前に体操を加える
- ・友人知人に話す（クチコミ）
- ・目立つ（のぼり、プラステンTシャツ）
- ・見ている人や通りすがりの人に声かけ
- ・体験会や参加しやすいイベントを開催

○グループの今後の課題

- ・団塊世代の参加者を増やす
- ・上の世代も参加を維持する
- ・マンネリ化を防止する
- ・次のリーダーを育成する



1年後調査では、
研究参加者の72%が
**家族や友人との会話で
プラス・テンを勧めていました**
(Saito et al. ACSM annual meeting.
2018)



写真1： 「研究参加時点と2年後のデータ比較」発表。移動機能の指標である2ステップ値が向上しています



写真2： ディスカッションの様子。周囲の人に活動を勧めて、普及するノウハウを共有しました



写真3： TANOTECH様の「TANO」を使用した体力測定や脳トレ。楽しく運動ができました

● 3年後健康チェックに伺いました！！
冬の寒さもなんのその。皆さん元気があふれていました！

七寿会
(長後地区)

2019年2月12日



アネーロ
シニアクラブ
(明治地区)

2019年2月13日



● 鈴木大地スポーツ庁長官と意見交換しました！

2019年1月21日、小熊准教授、齋藤助教、修士2年伊藤君の3名でスポーツ庁を訪問し、鈴木長官や健康スポーツ課の皆様と意見交換をしました。

今回の訪問では、スポーツ庁が取り組むスポーツを通じた健康づくりやスポーツSDGsの推進に関連する、世界の最新情報や日本の事例についてご紹介しました。

鈴木長官からは、日本のスポーツ実施率向上のために、世界の動向を踏まえた具体的なプランを示していく必要性や、スポーツ庁として分野や省庁横断の連携を進めていく重要性についてお話しいただきました。気さくなお人柄で楽しい意見交換の時間をいただき、私たちの取り組みへのエールもいただきました。



● 研究協力グループのご紹介



①	睦自治会シニアクラブ水睦会 (湘南大庭地区)	毎週月・水・金曜に遠藤丸山公園、睦自治会集会所でラジオ体操とプラス・テン体操。毎月第4木曜に定例会。
②	柄沢北部喜楽会 (村岡地区)	毎週木曜9時から円山公園でプラス・テン体操とペタンク。毎週火曜ノルディックウォーキング。クラブイベント(外部含む)でプラス・テン体操、かわせみ体操。
③	第一ほほえみ会 (明治地区)	第1火曜を除く火曜9時30分から神台北公園でラジオ体操、プラス・テン体操、かわせみ体操、脳トレ。第4火曜は公園での体操終了後、ニッ家公民館で脳トレ。
④	辻堂団地自治会土曜体操の会 (辻堂地区)	毎週土曜9時30分から辻堂団地内のお祭り広場でプラス・テン体操、かわせみ体操、ラジオ体操。
⑤	スポーツ吹矢歩楽吹(ホラフキ)倶楽部 (辻堂地区)	毎週月曜9時から辻堂砂山市民の家でプラス・テン体操、きよしのズンドコ節体操、スポーツ吹き矢、スポーツ吹矢体操。
⑥	辻堂東町婦人部 (辻堂地区)	毎週火曜9時30分から辻堂東町町内会館でプラス・テン体操、ラジオ体操、かわせみ体操、脳トレなど。
⑦	七寿会 (長後地区)	毎週日曜9時から七つ木市民の家(雨天時は室内)でプラス・テン体操、かわせみ体操、ラジオ体操。年1回体力測定
⑧	アネーロシニアクラブ (明治地区)	毎週月・水曜9時30分からマンション内コミュニティホールでラジオ体操、プラス・テン体操、かわせみ体操・セラバンドを使った筋力体操や卓球、毎週火・木・金曜9時から公園でグラウンドゴルフ



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い致します。

ふじさわプラス・テン通信【SPRING 2019 Vol.10】
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>