

ふじさわプラス・テン通信



「第5回 ふじさわプラス・テン交流会」にご参加頂いた皆様との集合写真
2019年12月24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



今年もよろしくお願いいたします。
昨年末の交流会では、グループ運動と最近、国内外で注目されているSDGs（持続可能な開発目標）について考えてみました。ご参加頂いた皆さま、ありがとうございました。
今年もチャレンジ！していきましょう。

● SDGs (Sustainable Development Goals) とは



SDGsとは、持続可能でより良い世界を目指す国際目標です。国連が発表し、7つの大目標及び169個の項目から構成されています。「誰一人も取り残さない (leave no one behind)」を掲げ、2030年までの目標達成を目指しています。

(外務省 JAPAN SDGs Action Platform参照)

● 第5回 ふじさわプラス・テン交流会を開催

12月24日、慶應義塾大学湘南藤沢キャンパスの看護医療学部にて、交流会を開催しました。グループ運動に持続的に参加されている方は座位時間が減少し、30秒立ち上がりテスト回数が増加するなど、身体活動の効果に関する最新の研究結果について、学生から報告しました(写真1、写真2)。



写真1：修士課程の学生による発表



写真2：博士課程の学生による発表

● グループワークの実施

次に「グループ運動と持続可能な開発目標（SDGs）」について、研究参加グループの皆さまを中心にグループワークを実施しました。「体と心がスッキリする」、「仲間を作る機会が増えた」など、グループ運動の様々な効果についての意見が挙がりました（写真3、写真4）。



写真3、写真4：グループの皆さまと熱くディスカッションを交わしました

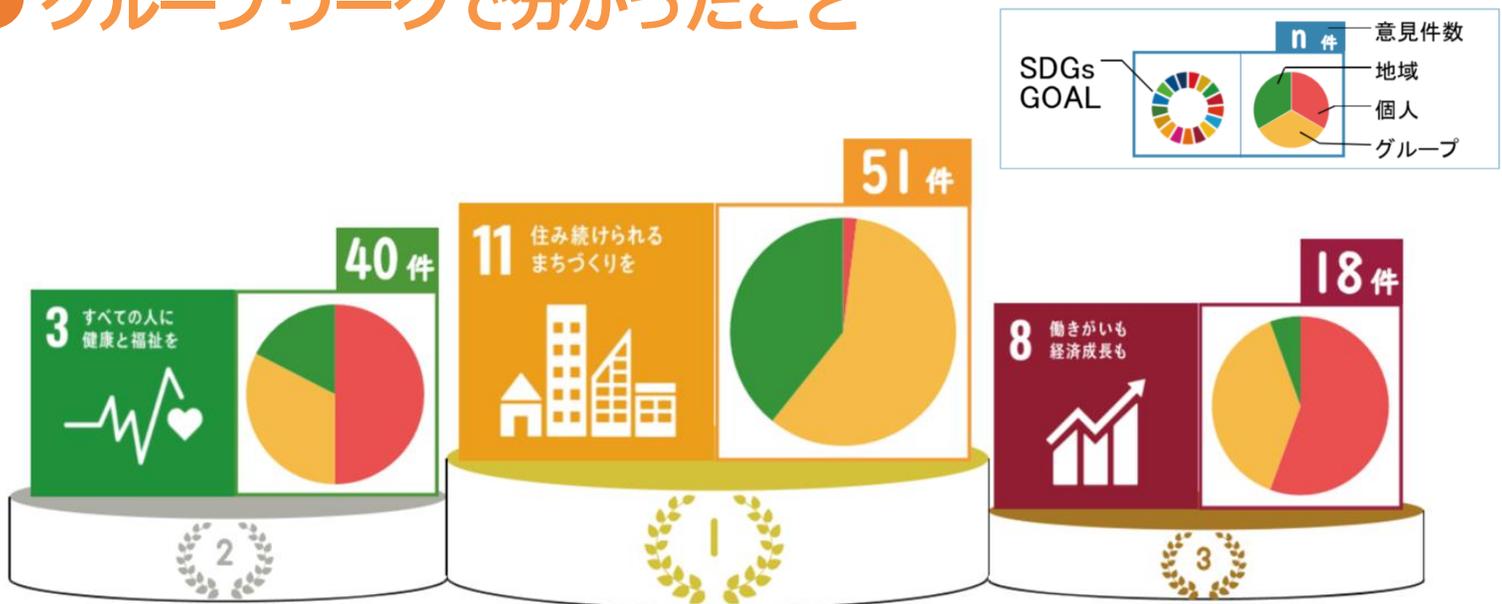
グループ内の意見交換を経て、SDGsとの関連を検討し、進行役の学生から発表しました（写真5、写真6）。

運動が苦手な人でも取り組めるように配慮するなど、グループ運動がSDGsの17番の目標（パートナーシップで、よりアクティブな世界に）に貢献しているという意見もありました。



写真5、写真6：SDGsの目標を円型に示した図に付箋を貼り、理解を深めました

● グループワークで分かったこと



グループワークの結果を小熊研究室でさらに分析した結果、グループ運動を通じて、個人・グループ・地域での変化や将来性を実感していることがわかりました。

特に多かったのは、目標11の「住み続けられるまちづくりを」と目標3の「すべての人に健康と福祉を」でした。また、医療費や観光などの概念を含む目標8の「働きがいも経済成長も」に関連する意見も多数ありました。

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

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い致します。



ふじさわプラス・テン通信【 Spring 2020 Vol.13】
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>