

Contribution

寄稿 身体活動を増加させる方策

ポイントとは、無理なく、楽しんで体を動かしてもらおうこと

「体感的モチベーション」そして、ホームエクササイズ」



日本健康運動研究所 所長  
株式会社健康創研 代表取締役  
菅野 隆

本稿では、職員に対し身体活動を

を増加させ、運動習慣を身に付けさせるための方策について、職域や地域で運動指導をしてきた筆者の経験を基に述べてみたい。

身体活動増加の効果を幅広く情報提供する

「生涯にわたる健康生活」をキーワードとした場合、身体活動量を増やすことで、その個人のみならず、家族や所属組織が得られる効果（恩恵・意義）は非常に幅広く、生活習慣病予防・改善はその一部に過ぎない。最初にそれらの効果を以下にまとめ、確認したい。

※はデータの出典もしくは理由

身体活動量を増やすことで得られる効果

- ① 「がん」予防にも身体活動を増やすことが効果的である
- ※厚生労働省コホート研究／免疫活性向上、低体温改善効果
- ② 「うつ」の寛解率は、有酸素運動の実践で服薬より約30%高くなり、再発率も約40%低くなる。
- ※デューク大サンメル教授／セロトニン生成分泌促進効果
- ③ 「動脈硬化」は、簡単なストレッチを励行しただけでも予防・改善効果があり、血管が10歳若返る。
- ※国立健康・栄養研究所／コラーゲンの糖化抑制と一酸化窒素放出促進

- ④ 「ロコモティブシンドローム」の膝痛・腰痛は運動習慣で7〜8割は予防・改善できる。
- ※筆者担当8年間データ
- ⑤ 「骨粗鬆症」予防に筋力トレーニングが効果的。
- ※骨への負荷刺激が骨代謝を促進
- ⑥ 「認知症」は、有酸素運動の実践でリスクが3分の1になる。
- ※脳の血行促進による海馬の神経細胞生成 促進効果

「体感」へのアプローチで強力なモチベーションを喚起

動へのモチベーションを強化するとともに、各人の生活の中での身体活動へのプライオリティ（優先順位）を高めるものと考える。

もつとも、情報による頭での理解だけでは、具体的実践につながりにくい。このことは過去のさまざまな取り組み事例からも明らかで、「頭より体感」にアプローチすることが、より強力なモチベーション、気づきを喚起させることになる。

たとえば、体力の低下を体感させることは、運動へのモチベーションを喚起するのに非常に有効である。多くの人の普段の生活での身体活動強度のレベルは、せいぜい1日の平均で最大負荷強度の20〜30%程度であろう。現在の生活様式では、それでも不自由も危機感もなく過ごせるため、体力の低下に気づきにくい。

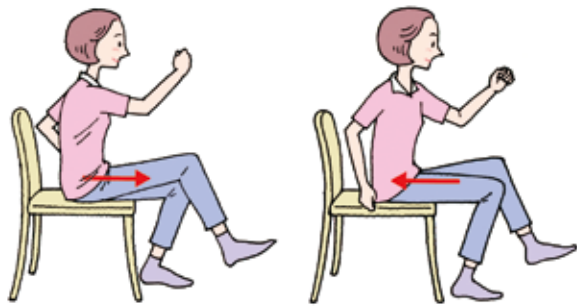
体力の低下を自覚してもらうためには、簡単な体力測定がお勧めである。たとえばイス座り立ち、上体起こしといった簡単な測定を、

これらから、「身体活動量を増やすことは、生涯の『生活の質』（QOL）を高めることそのもの」ではないかとさえ思われる。

平均寿命は、この60年間で20年以上延びたが、体力や身体機能の低下は成壮年代から確実に進むことから、先を見据えた各種疾病やロコモティブシンドローム等、介護予防対策への意識喚起も、早いほど効果的であることは言うまでもない。

そこで、これらの広い視点から身体活動を増やすことの必要性を捉え、情報提供をすることが、運

資料1 骨盤周辺筋をほぐし、調整する「お尻歩き」



イスに深く座り、座をお尻で歩くように、手も振って、4歩前に歩き、4歩後ろに歩きます。10往復程度繰り返します。

健診や保健指導、あるいは各種健康イベントやキャンペーン企画と合わせて実施すると良いだろう。この場合、測定者が必要だが、測定者がいなくても、家でひとり

でも、いつでも気が向いた時にできる「体力チェックシート」のようなものを作成し、PRして配布することも有効だと考える（筆者が代表を務める日本健康運動研究所のサイト <http://www.jhei.net/> を参照）。

さらに、個別や集団で支援する場がある場合は、以下のような短時間で身体感覚にアプローチするプログラムメニューも、運動の効果への気づき、モチベーション向上に非常に効果的である。

**短時間で身体感覚にアプローチする**

**①体の片側ストレッチ**

↓終了後、リラックスして両側の身体感覚の違いを比較

ストレッチすることで体がスウーッと軽くなり快適になることを、自身の体の左右に違いをつくり、気づいてもらう。

**②軽負荷での脚部筋トレ**

↓終了後、足踏みをして足の上がりやすさを前後で比較

筋に適度な負荷をかけると、脳-神経-筋の促進効果により、

体は軽く楽に動くようになるので、筋トレのモチベーションになる。

**③姿勢、ウォーキングフォーム、お尻に手を当てながらの歩幅のチェックなど**

自身の体に対する関心、感受性を高めてもらい、歩幅を広げる意識づけとなる。

**④イスでのお尻歩きで骨盤周辺筋をほぐし、調整し、立って足踏みして脚の上げ易さを体感（資料1）**

骨盤周辺筋の硬化や歪みは、血行を阻害し、冷え性、腰痛などの不定愁訴の要因でもある。ほぐれると脚が軽く上がるように感じられる。

**「体への関心を高め、身体活動を「体の手入れ」と意味づける**

ところで、痛みやしびれなどの不定愁訴が原因で体を動かすことに消極的になったり、運動どころではないという人も少なくない。

しかし、ストレッチなどのボディメンテナンスを適切に、時間をかけて、こまめに行うだけでも、そ

これらの7〜8割は改善していることから、不定愁訴解消法アプローチも、身体活動を増やすために非常に有効である。

運動の啓発というと、メタボの予防・改善や健診データ改善のためのウォーキングや筋トレと画一的に目を向けられがちだが、実際には首・肩こり、腰痛、膝痛などの悩みを即効的に解消・軽減したいというニーズのほうが多いし、切実なのである。そこでそうしたニーズに応える「簡単運動メニュー」を準備しておき、ウォーキング、筋トレを含めた身体活動を、「自身の体をより動きやすい、快適に感じられる状態に手入れする方法」として実践を啓発することは非常に効果的だ（資料2）。

このアプローチで、個人の中におけるかなりの好循環、相乗効果が期待できる。

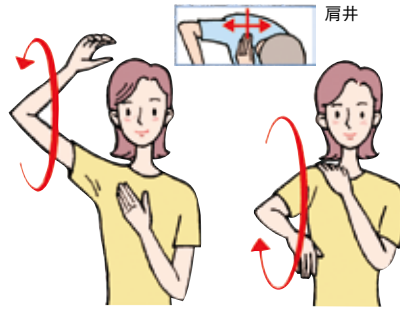
**有酸素運動は、家の中でもできる**

季節や天候、時間に左右されず、安全に習慣的にトレーニングできるのは、やはり自宅である。テレ

**資料2 不定愁訴を改善する簡単運動メニューの例  
(肩こり解消エクササイズ)**

**肩こり解消エクササイズ①**

各1～2分

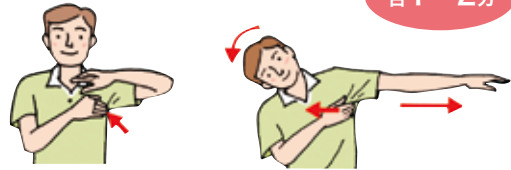


※肩と首の真ん中は「肩井」という肩こり特効のツボです。

最初、鎖骨下に逆側の四指を当て、斜め下45度方向にストレッチしたまま、肩を大きく後ろ回しに5回回し、左右行います。次に、首の中央と肩の真ん中を逆手の四指で押し込んだまま前回しに同様に行います。

**肩こり解消エクササイズ②**

各1～2分



脇の下を逆側の手の四指で、4回押し込み、次に脇の下の前の部位を把握して、内側に引っ張るように伸ばし、上げた腕は、外側に息を吐きながら、水平に4秒程伸ばし、頭も引っ張っている方向に倒します。これを、4回往復して左右行います。(リンパ、肩甲下筋を刺激)

**資料4 スロージョギングの方法**

- ①歩くのと同じような“ニコニコペース”で、ゆっくり走る  
→ニコニコペース：おしゃべりをしたり、鼻歌を歌えるくらいのペース  
→ぎつなくなったらペースダウン。歩いて良い
- ②歩幅は足のサイズの約半分  
→思ったよりもかなり小さめ
- ③足の指の付け根で着地する
- ④姿勢はやや前傾、骨盤を前に出し、アゴを引き、背筋を伸ばす
- ⑤振り出した足は体の真下で着地し、そこに体重を乗せる
- ⑥腕は振りすぎず、無理に地面を「蹴る」のではなく、「押す」イメージ

前後に10歩・往復で室内でもOK

ビや好きな音楽を楽しみながら、人目も気にせずリラククスしてトレーニングに取り組み、エアコンがあれば快適な室温に調節できる。支度や移動のための時間も不要だ。

「家の中では、筋力トレーニングやストレッチはできるが、有酸素運動は無理では」という方も多いが、室内でも有酸素運動はできる。

**資料3**は、筆者が担当する教室

で非常に高い効果が出ている「ホームサーキットトレーニング」の一部だが、畳1枚程度のスペースがあれば、畳1枚程度のスペースがあれば、

あればできるメニューである（詳細は後述）。こうした例を参考に、「家の中でも効果的な運動はできません」「家の中こそ最良の運動環境です」と、固定観念や思いこみを変えてもらうように勧めるのが良いだろう。

有酸素運動の効果は、資料3の「その場速歩」や「その場ジョギング」でも十分ある。実際に、テレビを観ながらの30分間のステップ運動を毎日続けて、半年で8kgのダイエットに成功した事例もある。

要は、飽きずに続けられる方法を工夫して、モチベーションを維持することがポイントで、これが習慣化できれば、身体活動量が増えないはずがない。

**効率が良い、効果の高い、「ホームサーキットトレーニング」**

ところで、有酸素運動と筋力トレーニングを繰り返し行うことで、単純に有酸素運動のみを行った場合の、約3倍もの脂肪燃焼効果が

あるともいわれている。

前述した「ホームサーキットトレーニング」では、休みを入れずに、30秒〜1分の速歩やジョギングなどの有酸素運動と、30秒〜1分の筋力トレーニングを交互に繰り返すこと、非常に効果的に脂肪燃焼が促される。

有酸素運動は、資料3にある「その場速歩」でも「その場ジョギング」でもよいが、筆者は福岡大学の田中宏暁教授が提唱された「スロージョギング」を取り入れている（資料4・および本誌第86号、2013年1月参照）。

室内で、8〜10歩程度のスロージョギングを前後に繰り返し行うことで、普通ウォーキングの約1.6倍のエネルギー消費効率があり、かつ、体の裏側の筋肉も使うというメリットもある。1歩幅は足のサイズの半分なので、10歩でもせいぜい1〜1.4m程度のスペースがあれば十分で、リビングでテレビを観ながらでもできる。

これをサーキットで行うわけだから、普通のウォーキングと比べて3倍×1.6倍のエネルギー消費効率、割り引いても、約4倍の

資料3 ホームサーキットトレーニング(一部)

時間効率となり、10分行えば40分のウォーキングに相当するエネルギー消費効果となる。このことを示すだけでも、かなりモチベーションが高まるはずだ。

実際にメタボ改善効果も高い。筆者が関わるある運動教室では、3カ月間週1回の教室でも、平均で体重が2・93kg、腹囲が3・41cmのダイエット結果が出ており、他の教室でもほぼ同様の安定した結果が得られている。

また、体力測定5段階評価平均値の前後比較でも、3カ月間週1回程度の教室の前後比較で、平均して15〜20%程度の向上効果が安定して出ている。これらのポジティブな結果は、参加者の自信や今後の継続した運動実践につながるし、何より、顔が生き生きした感じになつていく。

まとめ

筆者が運動指導で関わっている企業や自治体において、感心させられる工夫を見ることがしばしばある。それをいくつか挙げるので、参考にされたい。

- ◆ポスター貼付で階段の使用励行
  - ◆マイレージを設け、達成者にインセンティブを出すシステム
  - ◆経営者、管理者を巻き込んだ、組織全体としての取り組み
  - ◆社内メールを通しての健康運動コンテンツの配信
  - ◆キャンペーンやイベントの定期継続実施
- 身体活動を増やすこと、習慣として長続きさせる一番のポイント は、なにより「無理なく、楽しんで体を動かしてもらおうこと」である。いろいろと私見を述べさせていたのだが、少しでもお役に立つところがあれば幸いである。

日本健康運動研究所 所長  
株式会社健康創研 代表取締役  
菅野 隆(かんの たかし)  
筑波大学体育専門学群卒業。企業、自治体、クリニックなどで幅広く生活習慣病予防・介護予防などの運動指導、講演等の活動の他、健康教材製作などの健康支援業務を行っている。メタボリックシンドローム撲滅委員会実行委員。日本人間ドック学会制作運動DVD企画・出演。学会講演、書籍・新聞・雑誌等への執筆、DVD等の教材制作実績多数。