

令和5年1月27日

室伏長官が考案・実演する「セルフチェック動画」の eラーニングをスポーツ庁ホームページに公開しました

1月27日(金)より、老若男女問わず簡単に自分の身体の状態を知ることができる「セルフチェック動画」のeラーニングを公開しました。室伏長官が独自に考案したメソッドを手軽にeラーニング形式で学ぶことができます。気軽に自分の身体機能の状態を知る“気づき”のための身体診断ツールとしてぜひ活用ください。

スポーツは一部のアスリートや運動、体力に自信がある人だけのものではなく、一人ひとりの適性や志向に応じて自由に楽しむことができるものです。スポーツ庁では、第3期スポーツ基本計画に掲げたスポーツの価値を高めるための新たな3つの視点(「つくる／はぐくむ」「あつまり、ともに、つながる」「誰もがアクセスできる」)を基軸として様々な施策に取り組んでいます。

今回、室伏長官自身が考案・実演する「セルフチェック動画」をeラーニング形式で学べる仕様へ改良しました。健康的な日常生活のために自分の身体の状態を把握し、意識的に身体を動かすきっかけ作りを目的として、スポーツの指導現場や学校現場に限らず、ご家庭や職場でも子どもから高齢者まで手軽に取り組むことのできるコンテンツとなっています。

1月27日(金)から公開するeラーニングのコースはセルフチェックの方法を手軽に学ぶことができる「ビギナーコース(初級編)」です。セルフチェックの正しい方法を学ぶことができます。

2月には「エキスパートコース(応用編)」を公開する予定です。セルフチェックの正しい方法だけでなく、身体各部の改善方法についても学ぶことができます。指導者はもとより、セルフチェックの方法をより深く学びたい、問題のある部位に対して改善方法を学びたいという人にご活用いただける内容となっています。

■タイトル：室伏長官考案の「セルフチェック」を学んでみませんか？

～身体の機能や痛みのマネジメントをしましょう～(ビギナーコース(初級編))

■URL：<https://sports.go.jp/movie/self-check.html>

※エキスパートコースは2月に公開予定

<担当> スポーツ庁政策課広報

村越(内線2709)

電話：03-5253-4111(代表)

◆「セルフチェック動画」のeラーニングの概要◆



■タイトル：室伏長官考案の「セルフチェック」を学んでみませんか？
～身体の機能や痛みのマネジメントをしましょう～

■URL：https://sports.go.jp/movie/self-check.html

■eラーニングのコース概要：

【ビギナーコース（初級編）】

セルフチェックの正しい方法を学ぶことができるコース

【エキスパートコース（応用編）】※2月公開予定

セルフチェックの正しい方法や身体各部の改善方法について学ぶことができるコース



eラーニングのHPは上記QRコードからアクセスできます。

身体機能の
チェック



eラーニング



アンケート



修了証書発行

eラーニングの学習フロー図

1
問題) 首の可動性（伸展）をチェックする方法で正しい方法の一つを選んでください
* (1点)

eラーニング（クイズ）の一部抜粋（ビギナーコース）

【参考】室伏長官によるセルフチェック動画の概要

- ・室伏長官が考案し、実演したセルフチェック動画は、自分自身のペースで簡単に自分の身体の状態を知ることができるメソッドです。
- ・身体部位の機能を確認するチェック動画と機能を改善するエクササイズ動画が11編あります。



肩甲骨の動き (上肢挙上)
Scapular mobility (elevation)
Sport in Life

その他のチェック動画はこちらから



肩甲骨の動きへのアプローチ
Wall Angel Slider

その他の改善動画はこちらから

