

3. セミナーの実施（第2回）

-実施概要

先述の通り、第2回目のセミナーについては、当初の予定を変更し、「企業へ介入をする」試験的な場とした都合上、2部構成での実施ではなく、1部構成での実施となった。

受託会社、かつSport in Lifeコンソーシアム加盟団体である株式会社JTBCコミュニケーションデザインにて試験的な企業介入事業として実施。

株式会社JTBCコミュニケーションデザイン社員の中から被指導者を募り、当日は指導者は実際に手引きを確認しながら「セルフチェック・改善エクササイズ」の指導を行った。

その後は、参加者（指導者側）にて、ワークショップ、全2回のセミナーで感じたことも含めた意見交換会を行った。

●実施概要

- 1. 日時：令和7年2月10日（金） 13:00～15:10
- 2. 場所：株式会社JTBCコミュニケーションデザイン 会議室A
- 3. 参加費：無料
- 4. 対象：指導者等に関わる資格を保有する方、現在指導現場にあたっている方
（健康運動指導士、JSPO-AT、理学療法士、JATI認定トレーニング指導者資格、グループエクササイズ
ズフィットネスインストラクター（GFI）、フィットネスクラブ・マネジメント技能士、CSCS、NSCA-CPT等）
株式会社JTBCコミュニケーションデザイン 社員
- 5. 参加：指導者：19名
被指導者（社員）：20名
- 6. プログラム：下部参照
- 7. 指導・サポート：スポーツ庁 室伏 広治長官

TIME	プログラム	内容
12:30 ～受付		
●13:00実施プログラム	①開会挨拶	開会挨拶
13:03	②事業説明	セミナーの事業説明、
13:15	③実践： セルフチェック	○内容 ・参加者向け 概要説明 ・グループ分けのご説明 ・セルフチェック実施
14:15	④実践： 改善エクササイズ （※任意参加）	○内容 ・会場転換 ・改善エクササイズ実施
14:45	⑤意見交換	・指導の際に気づいたこと等、指導者同士で意見交換。
15:05	⑥終了・アンケート	
15:10 終了予定		

3. セミナーの実施（第2回）

-意見交換会で頂いたご意見について

●指導の際に感じたこと

- ・ 65歳以上（年齢に関する危機管理は）安全管理の必要性を感じる。
- ・ ウォームアップが必要ではないか、種目の順番性は決まっていた方が良いか。
- ・ 指導に慣れていないと細かな代償動作を見逃してしまった。
- ・ 細かな部分を覚えないと指導が難しいと感じた。
- ・ 代償動作を厳しく見るか、甘く見るかで採点が変わると感じた。
- ・ 積極的な社員さんでなかった場合、厳しい評価はやり辛い。
- ・ 企業対応だと1対複数人の指導の場合の行い方に工夫が必要。
- ・ 測定者の服によってチェック項目が見つづらい。
- ・ スコアの付け方(1と0の間)の一貫性、検査者間の差を感じる。

●手引きの取り入れやすさ、改善点

- ・ インデックスの必要性、目次の必要性
- ・ 参加者の移動が少なくできた方が実践しやすそう。
- ・ タイトルの部分から見たい部分を探すのに時間がかかった。そのため、タイトルの色を変えるなどレイアウトの工夫をして欲しい。
- ・ 言葉が難しい、どの部位をチェックしているのかの実感がわかりにくい。
- ・ 細かいチェックポイントが記載された資料が欲しい。
- ・ 後半に筋力のテストがくると疲れている、レベルの高い方からテストすると、テスト時間の短縮になる。

●ワークショップ、2回のセミナーを通して感じたこと

- ・ 30～40年代では難易度は問題はない。
- ・ 少し難易度が高いと感じていたが、30～40代の社員さんであれば適度な強度であった。
- ・ 全てやると大変だが、部位別など、手軽なコンテンツにしても良い。
- ・ 測定者と検査者の数の比率は今日のように1：1でないのであれば、検査者は1つの項目に固定しても良い。
- ・ 大企業の健康診断で、うまく測定時間がかかり過ぎずにできるか。

●今後、事業に期待すること

- ・ 資格認定を確保を認めて頂きたい。
- ・ 資格のメリットは、指導の際のインセンティブは？
- ・ 資格認定者を指導現場とのマッチングを希望する。
- ・ 自身のからだを見直すよい機会になるとり組みだと思う。
- ・ 企業のみならず、教育機関など、若い世代から自分のからだと向き合う機会をつくってほしい。
- ・ 首都圏のみではなく、日本全国に事業として行うなら広げてほしい。

●その他コメント

- ・ 認定制度のスケジュールが決まっていたら教えてほしい。
- ・ セミナー参加者には「Koji Awareness」を配布いただけますか。

3. セミナーの実施（第2回）

-実施後アンケート（指導者）の結果

【セミナー参加者情報】※計19名

【実施後アンケート】

対象者：令和7年2月10日（月）第2回指導者養成セミナーの参加者

アンケート実施期間：2月10日（月）～2月19日（水）

アンケート回答対象： 参加19名中 **19件**

●アンケート内容

No.	設問	設問形式	択肢
質問②	セルフチェック・改善エクササイズの指導の際、どの程度被指導者に指導ができたと思いますか？ 10を最大とした1～10までの数値でお答えください。	単一選択	数字の1～10で回答
質問③	Q2にて、その評価を選択した理由を教えてください。	自由回答	
質問④	会場の広さは妥当でしたか。	単一選択	1 広かった 2 ちょうどよかった 3 狭かった
質問⑤	用意されていた道具（椅子・マット・バインダー等）の数は妥当でしたか。	単一選択	1 多かった 2 ちょうどよかった 3 少なかった
質問⑥	被指導者（JCD社員）の数は妥当でしたか。	単一選択	1 多かった 2 ちょうどよかった 3 少なかった
質問⑦	手引きは指導の際に分かりやすかったですか。	単一選択	1 とてもそう思った 2 そう思った 3 あまり思わなかった 4 思わなかった
質問⑧	Q7にて、その評価を選択した理由を教えてください。	自由回答	
質問⑨	セルフチェック・改善エクササイズの前指導の時間は妥当でしたか？	単一選択	1 長い 2 適切 3 短い
質問⑩	本日のセミナーを通し、全体の満足度はいかがでしたか？	単一選択	1 大変満足できた 2 満足できた 3 普通 4 あまり満足できなかった 5 満足でない
質問⑪	Q10にて、その評価を選択した理由とその他全体的な感想を教えてください。	自由回答	

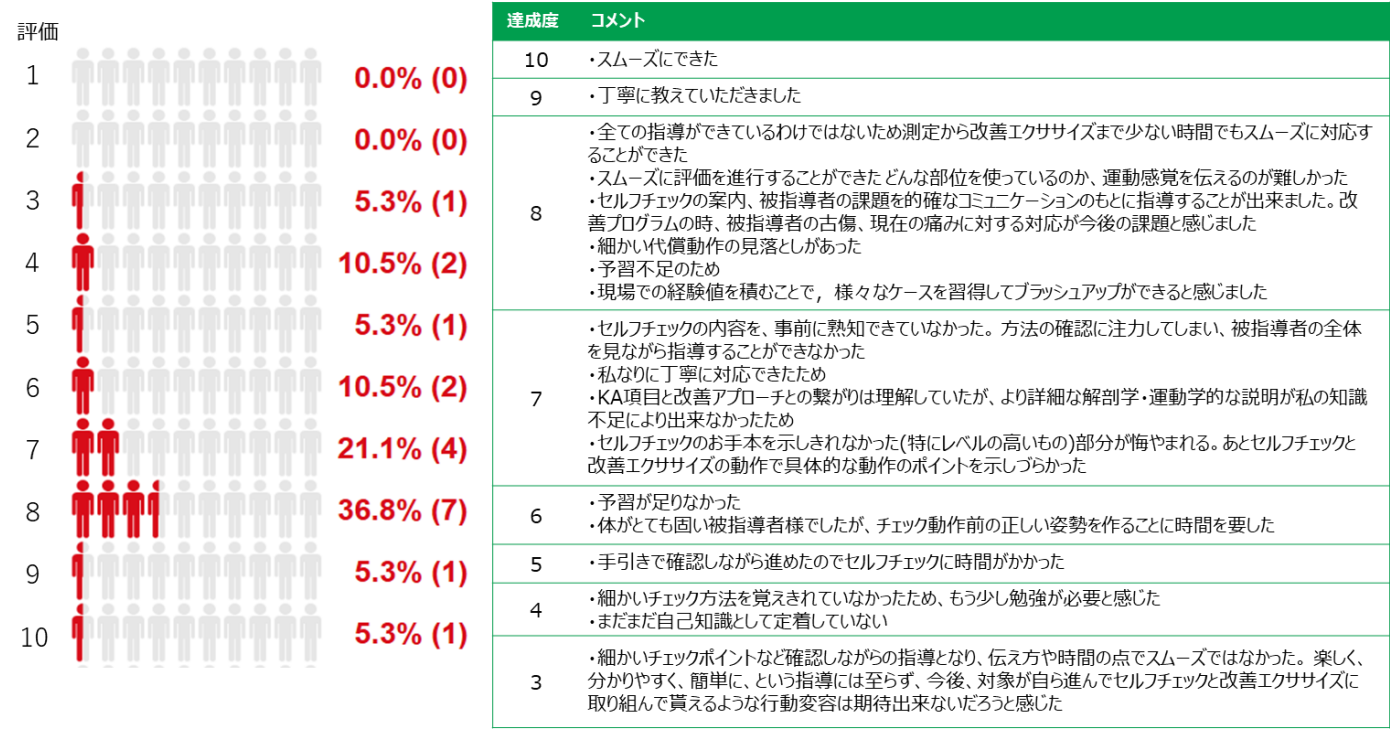
3. セミナーの実施（第2回）

-実施後アンケートの結果

●第2回セミナー 実施後アンケート

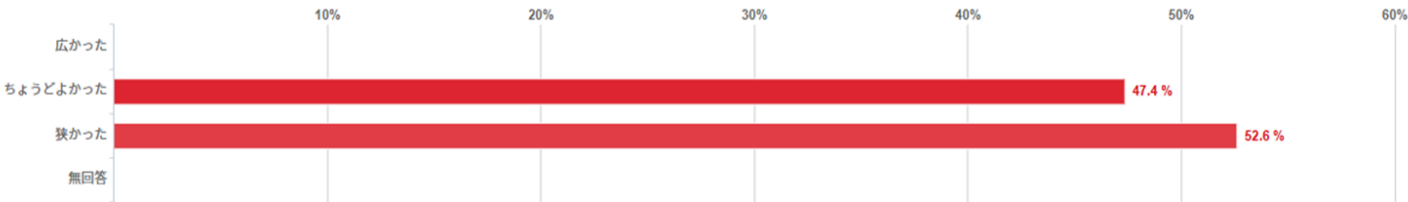
■達成度（自己評価）

セルフチェック・改善エクササイズの指導の際、どの程度被指導者に指導ができたと思いますか？
1 0を最大とした1～1 0までの数値でお答えください。

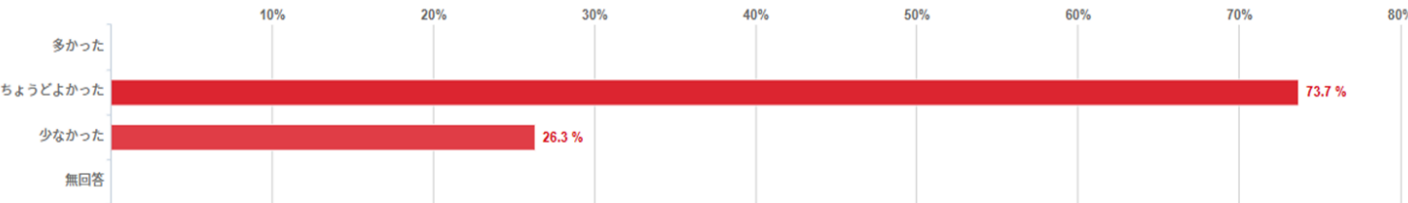


■会場について

会場の広さは妥当でしたか



用意されていた道具（椅子・マット・バンダー等）の数は妥当でしたか



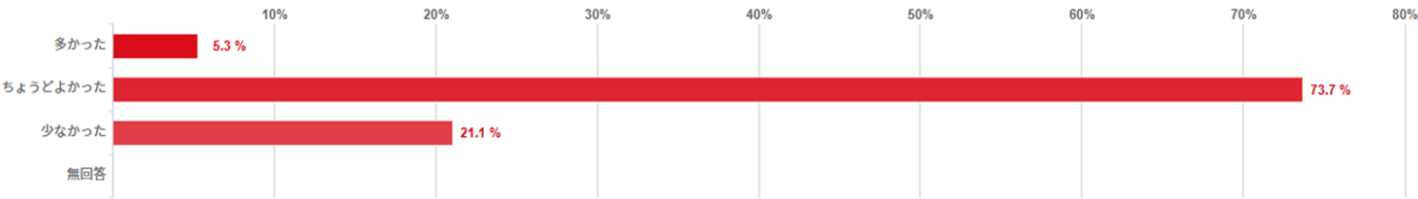
3. セミナーの実施（第2回）

-実施後アンケートの結果

●ワークショップ 実施後アンケート

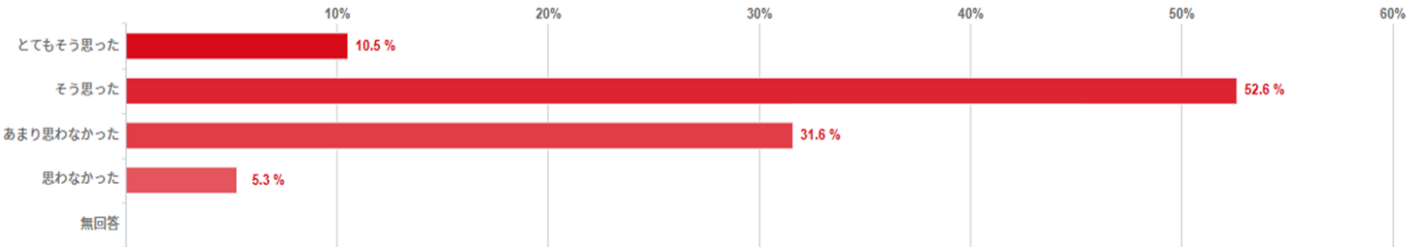
■被指導者について

被指導者（JCD社員）の数は妥当でしたか



■手引きについて

手引きは指導の際に分かりやすかったですか ※コメントは次ページ



3. セミナーの実施（第2回）

■手引きについて（コメントまとめ）

忘れかけていた種目を指導する際に役に立ったや、全体として理解しやすい等のコメントもあったが、「そう思った」の中にも改善のご意見（下記に記載）をいただいております。内容を参考に手引きについては更新作業を行う。

「そう思った」「あまり思わなかった」「思わなかった」のコメントまとめ

●手引きの活用など

- いざ被指導者様とともに実施すると、文字を読んで理解することが難点に感じた。写真に注意ポイントを示して、写真を被指導者様に見せるだけでも姿勢が伝わるなど、画的に見せると共通理解が取りやすい。これは1対多の指導になった際により大きな差となり、効果が出ると思う。
- 手引きをあまり使いませんでした。エビデンスを示す資料や画像等が豊富にあったので、事前にお渡ししていたければ、資料や画像を活用して指導させていただくことも可能かと感じました。

●手引きのレイアウトなど

- 目次、インデックス
- 目次がない、該当ページを探すのに苦戦した・探しにくい（会場のレイアウト順とページ順が不一致）
- インデックスがあるといい、項目ごとの色分けがあると良いかも
- レイアウト、記載内容
- セッティング（開始肢位等）、スコアリング方法（レベル等）が一枚にまとめ、改善エクササイズが一枚にまとめ、見開きで左右にレイアウトされていると良い。
- 開始肢位とスコアリング方法が【セルフチェック方法】として混ざり、一部同じ絵が【スコアリング方法】に混ざっている。
- セルフチェック方法、スコアリング、改善エクササイズがそれぞれ位置がズレていたり、写真が足りない部分が見つかったので、もし可能なら配置を合わせたりすると見やすくなると思う。
- 具体的にどこまで動作したら良いのかがはっきり示しきれていない。例えばフラメンコの動きの改善動作も腕の円を崩さないように動くにしても肩はどこまで動かすのか。あるいは下半身・上半身の動作テストで腕と膝がみぞおちの辺りで重なればいいのか。具体的に細かく示してほしい。
- セルフチェックや改善エクササイズの用語に専門性が強い。エクササイズでどこを意識したいのか、図示すると分かりやすい。
- 文量が多く、該当箇所を探すのに時間がかかった（詳細な解説が展開されている）
- なんの項目をチェックしているのかわからないものがあつた
- A4サイズが現場で扱うにはやや大きい
- タブレットも必要か
- 指導側に、細かい説明（起こり得る問題など）を省いたチェックとスコアリング方法一覧があると指導しやすい

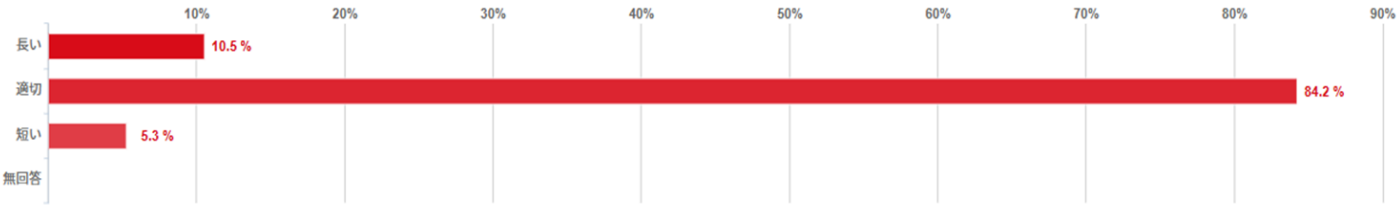
3. セミナーの実施（第2回）

-実施後アンケートの結果

●ワークショップ 実施後アンケート

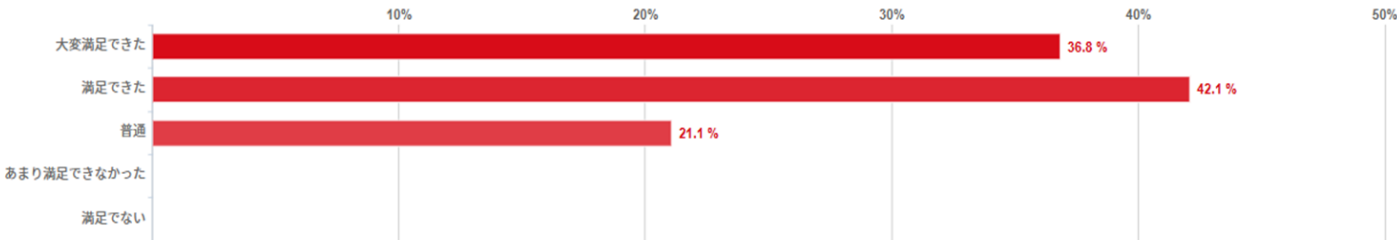
■セミナーの実施時間

（今回の）セルフチェック・改善エクササイズの指導の時間は妥当でしたか？



■セミナーの満足度

本日のセミナーを通し、全体の満足度はいかがでしたか？



3. セミナーの実施（第2回）

-実施後アンケートの結果

●ワークショップ 実施後アンケート

■全体感想（抜粋）

先の結果の通り、全体の満足度は高かった。結果として、マンツーマン指導のようになってしまったが、実践的な指導経験が出来たことで、新たな気づきや学びがあったとの声がある一方で、改善点や今後の展開への期待（課題）などの声もいただいている。

●感想、気づき

- 実際に指導することで、疑問点や新たな気づきを得ることができた。（複数回答）
- KAの指導でつまづきやすいポイントが明確になり、理解が深まった
- 普段接しないタイプの被指導者様だったため、自分自身の指導の課題発見につながった
- 指導内容でわからない点などを適切に教えてもらえて、とてもタメになった。
- 全てを手引きに依存するのではなく 自己理解の向上及び自発的な改善方法の検討を行っていきたい。
- 皆さん楽しく和気藹々と身体動作に親しめたと思う。

●今後について

- 指導者養成のセミナーの講師側として今年度参加したメンバーをご活用頂くこともご検討ください。（複数回答）
- 今後は、指導者にアドバイスをする役割をやっていきたい。
- 今後もアウトプットの機会をご提供頂けると幸いです。
- 今後の普及の仕方をどのように考えているのかにもよりますが、今回の実施の目的や意義、今後の見通しを含め、不明瞭なところがあった。

●実施方法について（実践時）

- 企業や自治体向けに普及していくことを想定すると、どうしても1対複数をイメージしてしまいがちですが、健康診断を参考にとすると、セルフチェックのカテゴリー毎に被指導者が廻っていただくとか、被指導者が多人数でセルフチェックに来るのではなく、少人数で順番に来ていただければ指導者の人数もそんなに多くなく対応出来るのかなと思いました(指導者の常駐時間は長くなりますが…)。
- マンツーマン形式での評価では、ブースを回るより、その場ですべての評価ができた方が効率的ではないかと感じました。（各ブースごとに評価にかかる時間が異なるため。）
- 企業や外部に指導する際は、実際は1対複人数での想定になると思います。その場合にいかにセルフチェックの質と精度が担保できるかが鍵となり、それは指導者と指導マニュアルにかかってくるのではと思います。その点では色々な視点から考えるべきことがたくさんあると感じます。

●プログラムについて

- 本プログラムに関する事前インプットの無い参加者との対話は良いシミュレーションの機会となった。（複数回答）
- 現場で指導させて頂いているが、集団でステーションに分かれて指導する実践に遭遇できたので、集団での指導の参考となった。
- 全体を通してもう少しコンパクトな内容になった方が実際の現場では取り入れやすいと感じた
→企業や学校教育機関でセミナー等を実施することがあり、本内容を取り入れてみたいと思っても時間が限られているため

3. セミナーの実施（第2回）

-実施後アンケート（参加社員）の結果

【セミナー参加者情報】※計19名

【実施後アンケート】

対象者：令和7年2月10日（月）第2回指導者養成セミナーの参加者

アンケート実施期間：2月10日（月）～2月19日（水）

アンケート回答対象： 参加19名中 **15件**

※回答者の男女構成 男性6名、女性9名

●アンケート内容

No.	設問	設問形式	択肢	
質問①	普段の運動習慣についてお答えください。 どのくらいの頻度で運動をしますか？	単一 選択	1	一週間に1回(以上)
			2	半月に1回
			3	1カ月に1回
			4	半年に1回
			5	1年に1回
質問②	指導の方法はいかがでしたか。	単一 回答	1	非常に分かりやすかった
			2	分かりやすかった
			3	少し分かりにくかった
			4	分かりにくかった
質問③	Q4にて、その評価を選択した理由を教えてください。	自由 回答		
質問④	セルフチェック・改善エクササイズ的时间は妥当でしたか？	単一 選択	1	長い
			2	適切
			3	短い
質問⑤	全体の満足度はいかがでしたか？	単一 選択	1	大変満足できた
			2	満足できた
			3	普通
			4	あまり満足できなかった
			5	満足でない
質問⑥	Q9にて、その評価を選択した理由とその他全体的な感想を教えてください。	自由 回答		
質問⑦	セルフチェック・改善エクササイズを普段の生活の中に取り入れたいと思いますか？	単一 選択	1	非常にそう思った
			2	そう思った
			3	あまり思わなかった
			4	思わなかった
質問⑧	職場で定期健診スタイルにてセルフチェックができる場合、参加してみたいですか？	単一 選択	1	非常にそう思った
			2	そう思った
			3	あまり思わなかった
			4	思わなかった
質問⑨	今後、日々の生活の中で改善エクササイズ(セルフチェック)を継続できると感じましたか	単一 選択	1	非常にそう感じた
			2	そう感じた
			3	あまりそう感じなかった
			4	そう感じなかった
質問⑩	自分の体の状態を知ることは重要だと感じましたか	単一 選択	1	非常にそう思った
			2	そう思った
			3	あまり思わなかった
			4	思わなかった

3. セミナーの実施（第2回）

-実施後アンケートの結果

●第2回セミナー 実施後アンケート

■運動習慣

普段の運動習慣についてお答えください。
どのくらいの頻度で運動をしますか？



■スコア

本日のセルフチェックのスコアは何点でしたか

スコア	人数
41～50 点	8
33～40 点	6
0～32 点	1

スポーツ実施	スコア平均
週1回(以上)	41.1
半月に1回	43.5
1か月に1回	42.7
半年に1回	39.0
全体	41.5

【セルフチェックの代表値】

※セルフチェック スコアリング表掲載

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	40.7	39	37.1	31	27.6
女性	41.6	40.1	39.5	33	32.1
全員	41.3	39.5	38	32.9	30.1

Murofushi, K. et al. Exploring age-related changes in motor function: insights from the peak decline found in Koji Awareness screening test. Sci Rep 14, 18903 (2024).より賛出

【スポーツ庁HPより】

あなたの身体機能は何点ですか？
～セルフチェックの点数を確認しましょう～

測定日： 年 月 日 点数： 点

これは _____ のセルフチェックの結果です。

41～50点
あなたの身体機能は
正常の範囲内です。

33～40点
痛みが出現する可能性があり、注
意が必要です。

0～32点
痛みが出現し、痛みがある場合には
深刻化する可能性があります。

【コメント】
セルフチェックの点数が低いと、身
体の部位に痛みが出現したり、痛み
が深刻化する可能性があります。

できなかった部位や苦手の部位は改
善エクササイズに取り組み、身体機
能の改善に努めましょう。日頃の運
動やスポーツ前のウォーミングアッ
プとしても改善エクササイズを取り
入れてみましょう。

点数の基準は過去の報告[※]に基づいています。
[※]Koji Murofushi, et al. The relationship between
movement self-screening scores and pain intensity
during daily training. The Journal of Medical
Investigation. 69(3.4)204-216; 2022.

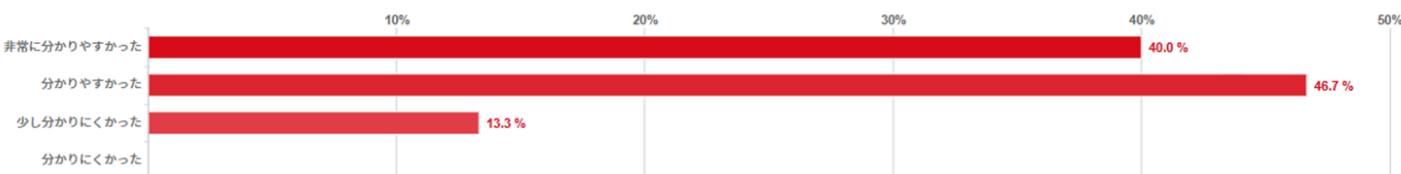
3. セミナーの実施（第2回）

-実施後アンケートの結果

●ワークショップ 実施後アンケート

■指導方法

指導の方法はいかがでしたか



その評価を選択した理由を教えてください

【ポジティブ意見】

- ・ 分かりやすかった（実際に指導者が見本として動きを見せてくれた、実施している最中も丁寧に説明いただいた等 複数回答）
- ・ 適格な教えでしたので、納得しながらやれました。
- ・ 長官が見て頂いた際には、膝を閉じる・背中を曲げない等の「ポイント」があることが分かり、0点になる箇所がいくつかありました。自分自身も動きごとの「ポイント」をよく理解できるとよりいいと思いました。
- ・ ブランクの姿勢など、自分では体がまっすぐにできていると思っていても 実際は違っており、どうしたら正しい姿勢になるのか、またどんなトレーニングをするとコアを鍛えやすい。
- ・ 私の指導をしてくださった方が普段病院でリハビリをさせている方ということもあり、故障しやすい姿勢の作り方などを、独自の目線で教われたことに、大変充実した有意義な時間でした。
- ・ 各動作の意味や達成度合いを的確に説明・チェックをいただき、必要な改善エクササイズについて分かりやすく教えてもらえた。
- ・ コミュニケーションが円滑だった

【改善意見】

- ・ 指導者による「できた」「できてない」の判断が若干甘いのが気になった。
- ・ セルフチェックの時に、身体の動かし方が良く分からないところがあった。その際にご自身もよく分からない感じ（何となく感）があった。
- ・ どこの体の動きをチェックしているかの説明ややり方の詳しい説明がないため、私にはわかりづらかった。例えば、④のチェックは、胸推（背中）の部分のチェックなので、腰を回して腰の可動域を確認するなど簡単に説明が欲しかった。
※長官がいらした際に上記を指摘されていました。
- ・ マンツーマンの対応だったためわかりやすかったが、どこまで事前にセルフチェックを理解されているかは不明だった
- ・ マニュアルの写真を一緒に見ながら確認できたのが分かりやすかったが、動作に入ると見えないので、指導者の方も見本を見せながら実施できるスペースがあるとより良いと感じた。
- ・ 室内が少々狭く思い通りにスペースを確保できず、やりづらそうだった。

全体的な満足度は高かった。改善意見では、指導者のレベル感（理解度）や実施スペースについての意見があった。

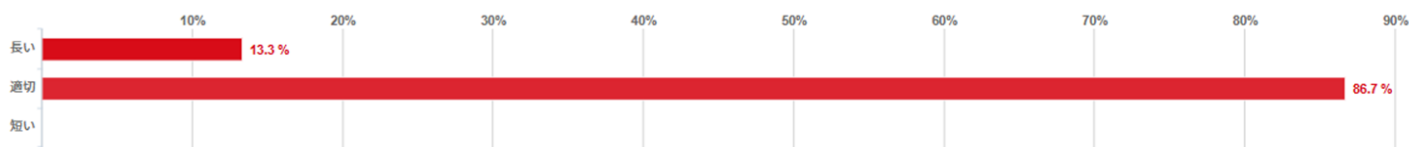
3. セミナーの実施（第2回）

-実施後アンケートの結果

●ワークショップ 実施後アンケート

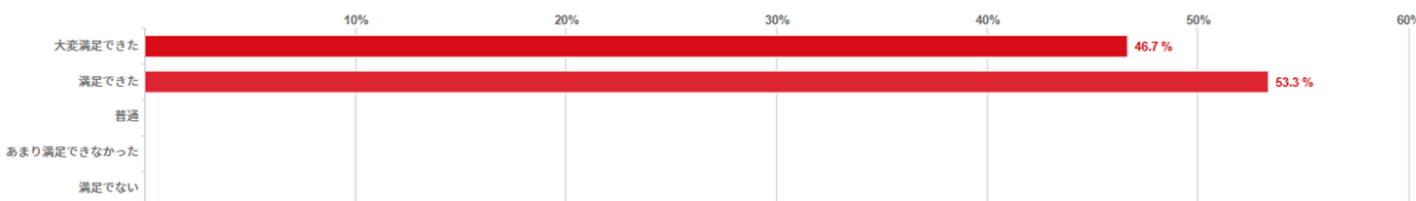
■セミナーの実施時間

（今回の）セルフチェック・改善エクササイズ的时间は妥当でしたか？



■セミナーの満足度

全体の満足度はいかがでしたか？



企業では、実施環境（スペース、室温等）に合わせた実施方法や時間帯、服装などへの配慮が必要

■セミナー満足度（コメント）

※全コメント記載

- ・ 室伏長官と直接絡めたのも大きかった
- ・ 点数の低い部位がわかった、その部位の改善エクササイズを習った
- ・ 自身の弱点を客観的に理解することができ、いい学びの機会となりました。
- ・ 私は週3ジムに通うジム好き人間ですが、どうしても鍛える部分に偏りがあり、苦手分野が実はあったのだ！との発見が、大変大きかったです。首の傾き、捻りなど、ジムでは到底やらないエクササイズで、また、家でもながらエクササイズをできるような簡単な動きなので、普段の生活に取り入れられそうだと思いました。
- ・ 参加者としては、自分が普段使えていない筋肉や改善点が分かって良かったです。
- ・ 一人ひとりについて実施してもらえたことは良かった。
- ・ 身体の状態を知ることができた、社内のコミュニケーションの機会にもなったことが良かった。
- ・ セルフチェックがかなり充実している内容でしたので、もう少し時間やスペースが確保できるとよかった。でも大変満足です。
- ・ セルフチェックの際に身体が以前より動かないことを実感し、自宅で実施可能な改善策を学べたので、毎日は難しくとも実践してみようと考えているから。
- ・ 社内ではどう生かせるか？事業性をもって有効に収益に繋がられるか？もっと考えたいです。
- ・ 内容は満足したが、衛生面が気になった（土足の部屋で靴を脱いで対応だったため）。
- ・ エリアを回遊するのはグループ毎の進捗度合いが異なる、マニュアルのページ捲りが前後して煩雑のため、椅子とマットを必要数用意して、決まったスペースで動かずにできるとスムーズだと感じた。
- ・ グループごとにチェックや確認の時間に差があったので、各自のスタート地点のまま進めることも可能かと思いました。

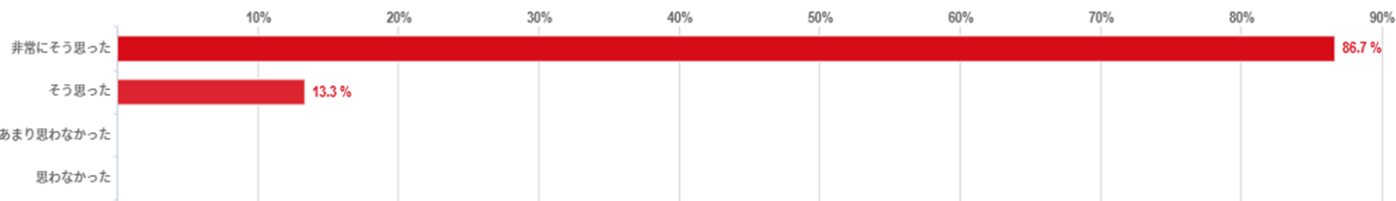
3. セミナーの実施（第2回）

-実施後アンケートの結果

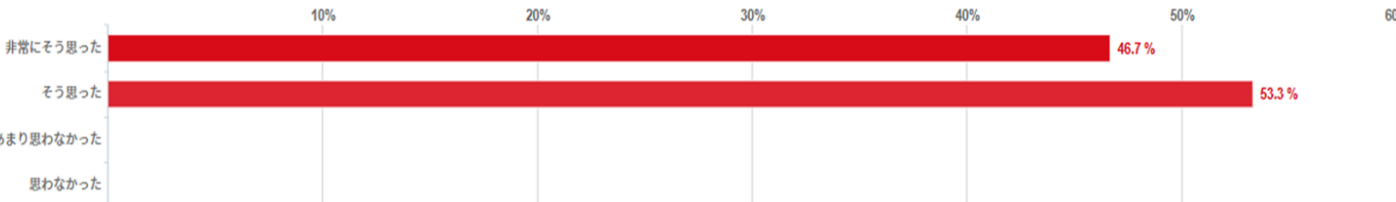
●ワークショップ 実施後アンケート

■セルフチェック・改善エクササイズについて

自分の体の状態を知ることは重要だと感じましたか

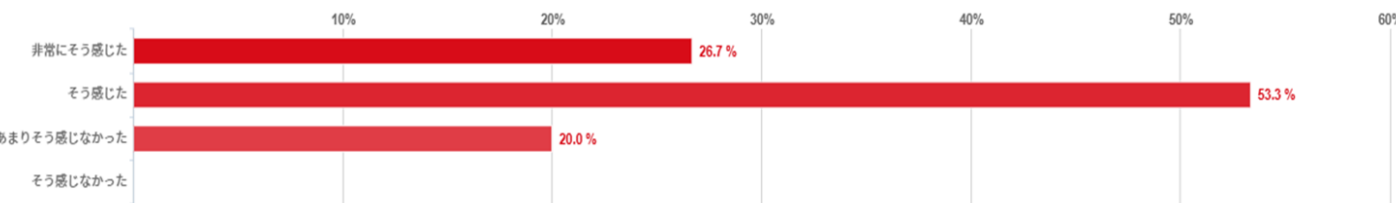


セルフチェック・改善エクササイズを普段の生活の中に取り入れたいと思いますか？

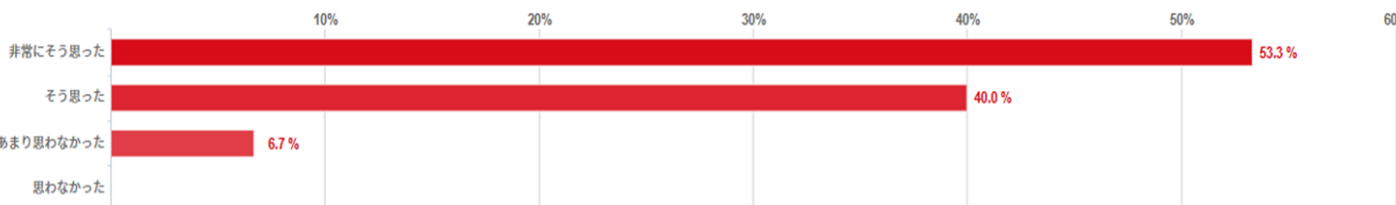


■セルフチェック・改善エクササイズについて

指導者がいなくても改善エクササイズ（セルフチェック）をご自身で継続できると感じましたか



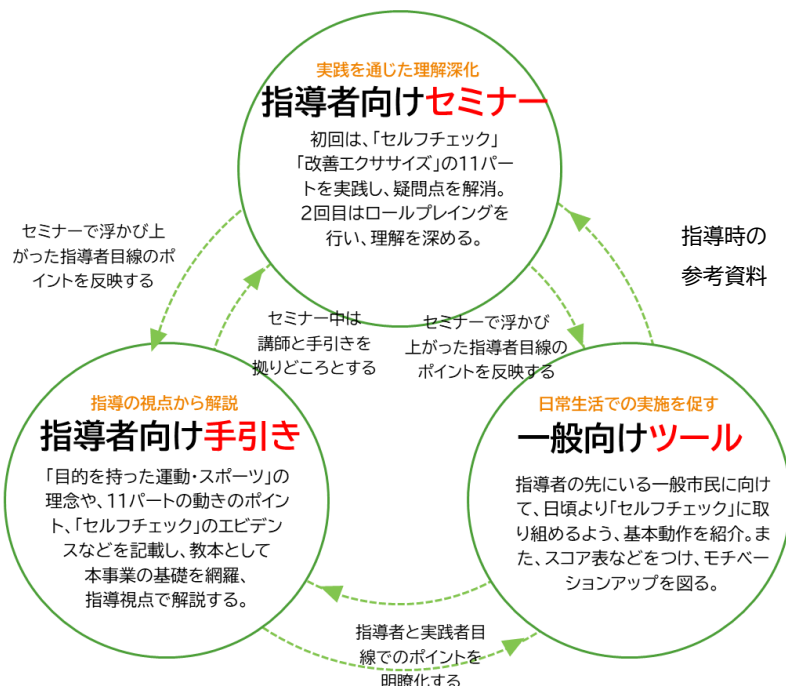
職場で定期健診スタイルによる運動器（※）の機能チェックができる場合、受けてみたいですか？
（※）運動器：身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称のこと。



4. 手引き・ツール等の作成

- 手引き・ツール・カリキュラム

● 作成方針



指導者が「セルフチェック」「改善エクササイズ」の効果、エビデンス、実践方法を理解し、指導ができる状態を目指すため、今年度は「セミナー」「手引き」「ツール」を上記の通り整理を行った。

セミナーについては、実践を通じた理解深化を促すため、年度内の2回の開催時には「実践」の時間を長くしてプログラムを開催。

詳細は前述の通りであるが、1回目は「指導者同士」で理解を深め、2回目のセミナーでは「セルフチェックを初めて行う」指導者以外を対象とし、指導の場を設けた。

年度内のセミナーを通じて、

- ・指導者向けセミナー
- ・一般向けツール

へのアイデア抽出し、更新を行った。

手引きは、「指導者がスポーツ庁としての指針や、セルフチェック・改善エクササイズの具体的な方法・注意点等を理解し、指導ができる状態にすること※」ができる教本となることを目指し、「指導者目線」での注意事項や、参考となる事例、コラム等を入れ込んだ。

※ただし、この際指導者は、スポーツ庁のホームページ

(https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/jsa_00040.html) に既に公開がされている「セルフチェック・改善エクササイズ」の実践方法を視聴しながら理解を深めることが望ましい。

ツールは、広く国民一般が、セルフチェック・改善エクササイズを認知・興味を持てるよう、セルフチェック・改善エクササイズの主な動作を抜粋し作成。指導者が対象者に指導する際にも活用できるよう、手引き内に活用方法を落とし込むこととした。

4.手引き・ツール等の作成

-手引き

●作成方針

根幹である「目的を持った運動・スポーツ」の考え方や、「セルフチェック」を取り入れたSport in Life推進プロジェクト内の実証事業（コンディショニングに関する研究、モデル事業）の掲載することで、そのエビデンスも訴求しながら、「セルフチェック」「改善エクササイズ」の実践方法が理解できる手引きを目指した。

メインとなる「セルフチェック」「改善エクササイズ」全11部位の指導解説では、写真等を用いて実践手順を示し、ポイントや注意事項を記載し、指導者の指導水準を引き上げることを目指す。

作成に際しては、既にスポーツ庁のホームページやYouTubeで公開されている情報・テキスト・画像等を活用し、敢えて異なるイメージでのデザイン化をしないことで、利用者の困難を招かないように工夫を行った。

<仕様>

- ・サイズ：A4（縦）
- ・ページ数：47ページ（参考資料のページを含む）
- ・データ：PDF

<インデックス>

00.はじめに

01.「目的を持った運動・スポーツ」推進の狙い

- （1）ライフパフォーマンスの向上に向けて
- （2）目的を持った運動・スポーツとは

02.「セルフチェック」「改善エクササイズ」

- （1）身体診断「セルフチェック」「改善エクササイズ」とは
 - （2）「セルフチェック」「改善エクササイズ」の科学的根拠
 - （3）セルフチェック実施事例
 - （4）運動器の機能に加えて神経系の機能を高めるべき理由
 - （5）実践方法
- ①首の可動性 / ②肩の可動性 / ③肩甲骨の可動性 / ④胸椎の可動性 / ⑤上体の筋力 / ⑥股関節の可動性 / ⑦股関節と背骨の可動性 / ⑧上半身と下半身の可動性と、身体の安定性 / ⑨体幹部の筋力 / ⑩下半身の筋力 / ⑪足首の柔らかさ

03.コラム

企業での実践例

室伏長官が考案・実演する「紙風船エクササイズ」動画

参考資料

ツールの紹介

スコアリング表

セルフチェックシート

-手引き

01.「目的を持った運動・スポーツ」推進の狙い

[illegible]

02

「セルフチェック」改善エクササイズ (2)「セルフチェック」改善エクササイズ」の科学的根拠

セルフチェックの改善エクササイズは検証研究によって、
以下のようエビデンスが豊富になつていきます。

① エビデンス①

セルフチェックのスコアが低い人ほど 痛みが軽減しやすい

研究者によると、セルフチェックのスコアと痛みレベル（疼痛
(Pain Numerical Rating Scale)の平均値)の間には負の相関
がみられる。つまりセルフチェックのスコアが高いほど、
Pain Numerical Rating Scaleのスコアは高くなる可能性があるが、
ある一定の範囲にしか見られない。

※セルフチェックの低い人ほど痛みが軽減しやすくなります。

【セルフチェックのスコアと痛みレベルの相関図①(1)】

② エビデンス②

セルフチェックのスコアが低い人ほど FMSでのスコアも低い

研究者によると、運動機能の評価をするFMS
(Functional Movement Screen)と
セルフチェックのスコアの間には相関があることがわか
る。その結果、このセルフチェックのスコアが低い人は、
FMSでも低いスコアになる傾向がある。つまりセルフ
チェックが低い人は、FMSでも低いスコアになる傾向
があるといえる（※2）。

※FMSのスコアが低いほど、運動機能が低下していると看做す。

【セルフチェックのスコアとFMSのスコアの相関図②(1)】

③ エビデンス③

改善エクササイズを行うことによってスコアが改善し痛みが軽減

研究者によると、セルフチェックのスコアを改善させるエクササイズやスクエアマウスによってスコアと痛み（NRS）
の両方が改善をみられる。そのため、改善エクササイズを行うことによって、スコアが改善し痛みが軽減する傾向が
みられ、これを科学的に裏付けていく。

【改善エクササイズ実施前・実施後のセルフチェックのスコアの相関図③(1)】

Week 0: 10.0 point, Week 1: 15.0 point, Week 2: 20.0 point, Week 3: 25.0 point, Week 4: 30.0 point

※改善エクササイズを実施するようになるとセルフチェックのスコアが改善する。

【改善エクササイズ実施前・実施後の痛みのスコアの相関図③(2)】

Week 0: 10.0 point

Week 1: 8.0 point, Week 2: 6.0 point, Week 3: 4.0 point, Week 4: 2.0 point

※改善エクササイズを行うことによって、痛みが軽減する傾向がある。

024 「セルフチェック」改善エクササイズ The relationship between self-reported lower extremity strength and pain in older adults with knee pain.
2019年 The Journal of Aging and Health 31(10): 1781-1791
DOI: 10.1177/0898264319852002

Copyright © 2019 Sage Publications. All rights reserved. No part of this article may be reproduced without written permission from Sage Publishing.

[illegible]

4.手引き・ツール等の作成

-ツール

●作成方針

「セルフチェック」「改善エクササイズ」について、手引きで細かく説明をするのみならず、広く国民一般が気軽に取り入れられるきっかけづくりのため、セルフチェックのスコアリング動作、改善エクササイズの実践動作の写真のみ切り取り1枚で示したツールを作成。

また、スコアリング方法が50種類あることから、全てを実施するのではなく、スポーツ庁の選定した項目（1部位1つずつ）を行い、より気軽に試すことができる抜粋版ツールも作成。

なお、本ツールは手引きにも使用推奨を行うことで、指導者⇒指導対象者に指導する際の活用も促すこととし、より普段の指導に取り入れるイメージができるよう工夫を行った。

<仕様>

- ・サイズ：A3（横）
- ・ページ数：1ページ
- ・データ：PDF
- ・3種類

<パターン>

- ① セルフチェック：全11部位の全てのスコアリング実践動作紹介
- ② セルフチェック：全11部位の内、抜粋したスコアリング実践動作紹介
- ③ 改善エクササイズ：全改善エクササイズの実践動作紹介

●記載内容イメージ



▲ツール（セルフチェック）



▲ツール（改善エクササイズ）

5. 実施スケジュール

昨年度に引き続き、本事業を4月1日の契約を締結後、委員会構成メンバーの更新（1名変更）、及び第2回・第3回検討委員会（第1回は令和5年度に実施）、第1回・第2回セミナーを開催。
各会で手引き等の改善策を抽出し、年間を通じて更新を行った。
実施のスケジュールは下記の通り。

<スケジュール 1/2 : 4～9月>

業務項目	実 施 日 程					
	4月	5月	6月	7月	8月	9月
①手引き作成	・ワークショップの結果を元に、制作物の整理（手引き/ツール）	・ワークショップの結果を元に、制作物の整理（手引き/ツール）	・手引きの更新（前段部分等）	・手引きの更新（前段部分等）	・検討委員会で出たご意見の反映	・第1回セミナーに向けた最終調整
②委員会開催/セミナー			・検討委員会、開催日時調整	・第2回検討委員会（7/1） ・議事録、謝金等対応	・第1回セミナーご案内＆参加者集約	・第1回セミナー開催（9/27）
③スポーツ庁との打ち合わせ	・契約（4/1）	・定例	・定例	・定例	・定例	・定例

<スケジュール 2/2 : 10～3月>

業務項目	実 施 日 程					
	10月	11月	12月	1月	2月	3月
①手引き作成	・第1回セミナーで出たご意見の反映	・手引きの更新 ・ツールの内容検討	・第3回検討委員会に向けた手引き更新	・第3回検討委員会に向けた手引き更新 ・テスト検討	・手引きの更新	・テスト検討 ・手引きの最終更新 ・ツールの作成
②委員会開催/セミナー	・第1回セミナーで出たご意見の取りまとめ	・第1回セミナーで出たご意見の取りまとめ（継続）	・第3回検討委員会の実施事項の検討＆ご案内 ・第2回セミナーの実施内容の検討	・第3回検討委員会準備 ・第2回セミナー準備 ・第2回セミナー参加者集約＆ご案内	・第3回検討委員会（2/3） ・議事録、謝金等対応 ・第2回セミナー開催（2/10） ・アンケートの取りまとめ	・事業終了報告に向けた準備
③スポーツ庁との打ち合わせ	・ 契約	・定例	・定例	・定例	・定例	・定例 ・事業完了に向けた確認＆契約終了（3/31）

※本報告書は、スポーツ庁の委託事業として、《株式会社JTBコミュニケーションデザイン》が実施した
令和6年度Sport in Life推進プロジェクト
「ライフパフォーマンスの向上に向けた目的を持った運動・スポーツの推進に係る調査研究
『指導者養成のための手引き、ツール、カリキュラムの作成』」の成果を取りまとめたものです。
従って、本報告書の複製、転載、引用等にはスポーツ庁の承認手続きが必要です。