

事業の趣旨

- 身体診断「セルフチェック」の普及に向けたこれまでの取組としては、「セルフチェック」の周知広報、「セルフチェック」の実証研究、「セルフチェック」の指導者の育成、企業における「セルフチェック」の実践、「セルフチェック」の手引きの作成などを段階的に実施し、社会実装に向けた環境整備を進めてきた。
- これらの環境を前提として、本事業では、Sport in Lifeコンソーシアムの加盟団体が、上記の指導者と連携することや、手引き等を活用するなどして、「セルフチェック」を取り入れた新たな取組を創出し、「セルフチェック」及び「改善エクササイズ」の社会実装に寄与するモデルとなる先進事例の形成を目指す。

事業内容

セルフチェックの社会実装に向けて、以下のテーマ（ア）～（エ）のうち1つを選択し実施する。

- ◆テーマ（ア） 身体のうち内臓器や呼吸・循環器、内分泌・代謝系等を定期的な健康診断でチェックするように、運動器を「セルフチェック」を用いて定期的にチェックすることを、健康診断と連動して実施する又は健康診断のような形態で別途実施するモデル
- ◆テーマ（イ） フィットネスジム等において、身体のパフォーマンスを体力測定等によりチェックするように、運動器を「セルフチェック」を用いてチェックすることを、体力測定等と連動して実施する又は別途実施するとともに、「セルフチェック」の結果に応じた「改善エクササイズ」を併せ実施するモデル
- ◆テーマ（ウ） 参加人数の多いスポーツ大会やイベント、実施頻度の多いスポーツ教室や部活動、サークル活動等において、準備体操や整理体操等の一環として「セルフチェック」「改善エクササイズ」の一部を組み入れて実施するモデル
- ◆テーマ（エ） 例えば運輸・配送業であればトラックドライバーや航空機の客室乗務員など、身体の一部に可動性や筋力、バランス等の機能低下が起こりうる場合に、「セルフチェック」を用いて運動器を毎月1回以上チェックし、「セルフチェック」の結果に応じた「改善エクササイズ」を毎日又は数日おきに実施するモデル



代表団体	構成団体	事業タイトル
早稲田大学スポーツ科学学術院 金岡研究室	株式会社SPOTS、医療法人五一六五名古屋ガーデンクリニック	企業および健康診断実施施設におけるセルフチェックの導入と予防支援モデルの構築
日本テレビホールディングス株式会社	藤沢市、株式会社学研ココファン、ミズノ株式会社、Fujisawa SSTコンソーシアム、株式会社ティップネス	神奈川県藤沢市における定期教室型セルフチェック社会実装事業（シニア&成人）
株式会社住地ゴルフ	一般社団法人日本ゴルフフィットネス協会、一般社団法人ゴルフライフデザイン、株式会社セブンハンドレッド	ゴルファーのための「セルフチェック」身体機能改善プログラム～生涯ゴルフを実現するための新習慣
一般社団法人日本ウォーキング協会	山形県ウォーキング協会、愛媛県ウォーキング協会、埼玉県ウォーキング協会、兵庫県ウォーキング協会、山梨県ウォーキング協会、神奈川県ウォーキング協会、鹿児島県ウォーキング協会、千葉県ウォーキング協会、セイコータイムクリエーション株式会社	ウォーキング大会から広める『セルフチェック』の周知・実践と『改善エクササイズ』の啓発