

2021年2月9日

報道関係者各位

慶應義塾大学

いまこそ運動！オンライン動画プログラム「こそトレ！」

－慶應義塾大学・藤沢市の事業連携の成果を還元－

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と藤沢市は、公益財団法人藤沢市保健医療財団とともに、新型コロナウイルス感染症の影響により懸念される、運動不足による健康被害を防ぐため、オンライン動画プログラム「こそトレ！」(全6回)を公開いたします。本動画は、現在運動習慣がない就労世代や運動に苦手意識のある方を対象に、自宅でスキマ時間に身体を動かす1回10分程度のプログラムになっています。

慶應義塾大学では今後も藤沢市との連携を強化し、本動画を周知・配信していきます。

つきましては、本取り組みについてご取材のほど、よろしくお願いいたします。

▼こそトレ！ 配信チャンネル

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLefNOW03iZSSKtcS6DBHBzvQ21iNI-Dar>



【趣旨】

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と藤沢市は、「身体活動・運動の促進に係る事業連携に関する協定書」を締結し、学官連携事業として、特に藤沢市、公益財団法人藤沢市保健医療財団とともに地域の課題である身体活動・運動の促進について「ふじさわプラス・テン*」をはじめ、協力して取り組んでいます。このたび作成したオンライン動画は藤沢市保健医療財団保健事業課 Youtube チャンネルにて、2月9日より一般公開します。

<配信チャンネル>

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLefNOW03iZSSKtcS6DBHBzvQ21iNI-Dar>

現在、新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言の再発令に伴い、身体活動不足や長時間の座りすぎによる健康被害が懸念されています。本動画は、運動が苦手な方でも実施しやすい内容であり、自宅で安全安心に実施できる全6回の運動プログラムとして、健康づくりに活用できる動画となっています。

また、制作過程ではソーシャル・マーケティングの手法を用いており、「忙しい」「疲れている」「面倒くさい」等の理由で運動不足が深刻な就労世代を対象に、自宅でスキマ時間に無理なく身体を動かせる内容になっています。藤沢市主催のオンライン講座にて、1月20日より先行公開が始まり、約240名の参加者に実践されています。

慶應義塾大学では今後も藤沢市との連携を強化し、藤沢市が推進する「藤沢市健康増進計画（第2次）」における施策展開の一環として、動画を周知し、支援していきます。

本研究成果は、共同研究事業連携協定に基づき、公益財団法人健康・体力づくり事業財団『令和2年度健康運動指導研究助成』を受けて進めている研究の一環です。

*ふじさわプラス・テン

ふじさわプラス・テンは、「プラス・テン（今より10分多くからだを動かすこと）」を藤沢市で展開しているものです。2013年度から、藤沢市・公益財団法人藤沢市保健医療財団と、慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科が、「藤沢市身体活動促進キャンペーン」として取り組んできました。地域全体（ポピュレーション）に多面的な働きかけを行うことが特徴です。研究面では、2020年3月までは、特に60歳以上の高齢者の方向けに行ってきました。2020年4月以降は、運動不足が深刻な就労世代にも対象を広げ、新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言下においても、安全安心に実施できるプログラムの作成を進めています。

※ご取材の際には、事前に下記までご一報くださいますようお願い申し上げます。

※本リリースは文部科学記者会、各社藤沢支局、湘南支局等に送信させていただいております。

・研究内容についてのお問い合わせ先

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
ふじさわプラス・テン研究班

TEL：045-566-1090 FAX：045-566-1067 E-mail：f.plus10.keio@gmail.com

<担当>

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

慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科 後期博士課程2年 伊藤智也
慶應義塾大学スポーツ医学研究センター 研究員 齋藤義信

・本リリースの配信元

慶應義塾広報室（望月）

TEL：03-5427-1541 FAX：03-5441-7640

Email：m-pr@adst.keio.ac.jp <https://www.keio.ac.jp/>