

かながわ人生100歳時代ネットワーク

# 「この指とまれプロジェクト」

## 「健康運動サークルの自走化支援サービス」



「一般社団法人ソーシャルフィットネス協会」

## ① 団体概要

# SOCIAL FITNESS ASSOCIATION

## 一般社団法人ソーシャルフィットネス協会

健康づくりの両輪(歩くと筋トレ)で社会参加のエンジンを廻す  
人生100年時代の"First 1mile~Last 1mile Accelerator"

半径1.5kmの日常生活圏を「社会参加フィールド」に見立て、地域内に点在する施設(公園+町内会館+地域包括支援センター等)を拠点に、地域在住高齢者の**楽しい通いの場**としての「運動サークル」の自走化を後押しし(受け皿をつくり)、シニアの居場所や活躍の場を創出し、指導者のワークライフバランスの実現とソーシャルキャピタル醸成の可能性を追求(コミュニティビジネスとして推進)。

- 本部： 鎌倉市台2001-13 テラススタジオ121北鎌倉
- 協会設立： 2019年6月 一般社団法人化
- 会長： 青柳幸利 (東京都健康長寿医療センター運動科学研究室長・医学博士)
- 事業内容： 運動指導コーチの資格認定事業、地域健康サポーター養成事業(みんなのソーシャルフィットネス検定)、健康政策提言  
地域職域健康づくりの企画コンサルテーション  
健康づくり支援プログラム&ツール開発(ポールウォーキング等)  
マニュアル制作・出版、健康づくり新聞の発行など



## ① 団体概要-2 代表理事 自己紹介 杉浦伸郎



米スプリングフィールド大学大学院(健康教育・コーチング)修了。  
ケネススーパー研究所(IAR)研究員を経て、世界最大級のフィットネス組織米フィットネス協会の日本代表に就任。

以来、健康教育プログラムの研究開発とフィットネス指導者の養成に努める(5000人以上のフィットネス指導員に資格発行。

延べ3万人以上の愛好者に健康ウォーキングを指導。

2006年整形外科専門医である安藤邦彦スポーツドクターとポールウォーキングを開発。



東日本大震災以降は福島県伊達市に拠点を開設し、仮設住宅避難高齢者向け健康づくり支援(総務省)、ソーシャルビジネス(経産省)、伊達市健康習慣構築支援事業を10年以上に渡り展開。この間に蓄積した地域・健康づくりのノウハウを「ソーシャルフィットネス」として体系化し、ソーシャルフィットネス協会設立。健康づくりの両輪「歩く」と「筋トレ」を核に指導者育成や自走化にむけた地域サポーター養成プロジェクトを推進し、介護予防や健康政策への提言を国内外(JICA調査団としてベトナムでのポールウォーキング技術移転等)で積極的に展開中。

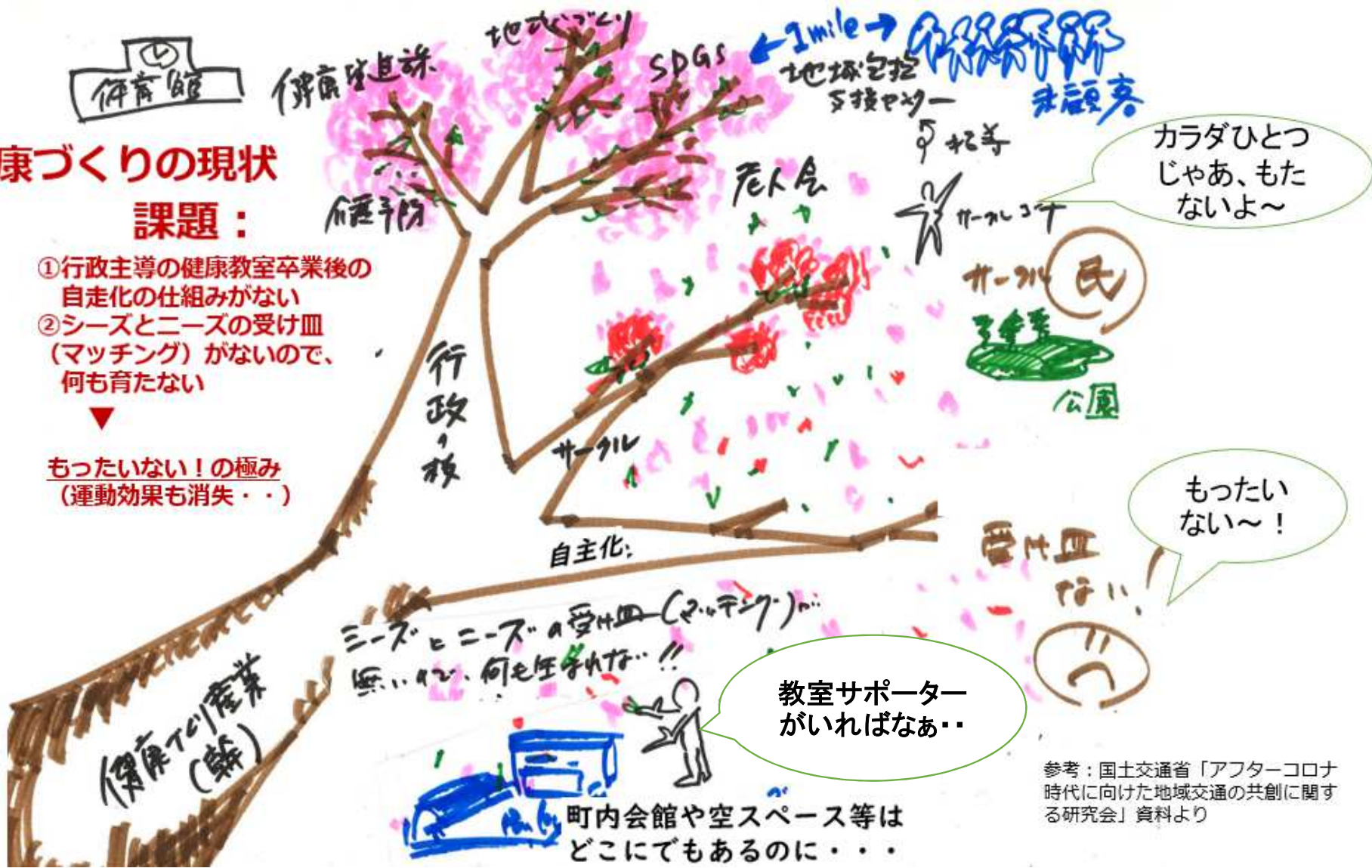


# 地域健康づくりの現状

## 課題：

- ① 行政主導の健康教室卒業後の自走化の仕組みがない
- ② シーズとニーズの受け皿（マッチング）がないので、何も育たない

▼  
もったいない！の極み  
(運動効果も消失・・・)



教室サポーター  
がいればなあ..

町内会館や空スペース等は  
どこにでもあるのに・・・

参考：国土交通省「アフターコロナ時代に向けた地域交通の共創に関する研究会」資料より

## ②事業概要

### ・概要

1. 半径1.5km生活圏内における「楽しい運動通いの場」創出と持続可能な健康サービスの実装現場視察と課題抽出ならびにソリューションアイデア共有
2. みんなのソーシャルフィットネス検定2級(サポーター養成)受講を通じた意見交換
3. オープンイノベーションによる新しい検定プログラム創出～知恵だしや健康づくりプレスを通じたヘルスリテラシー向上サービス連携

### ・実施場所

北鎌倉(テラススタジオ121北鎌倉・市場町内会館・地域包括支援センター・公園他)  
1.5km生活圏内におけるソーシャルキャピタルをフル活用します。

- ・経費 なし (JR北鎌倉駅までお越し願います)





## ②事業概要 - 2

2. みんなのソーシャルフィットネスフィットネス検定2級(サポーター養成)講習覗いてみて下さい!  
ON/OFF LINE講習あり。その後、リアルでディスカッションさせて下さい!

❖ 7/ 6(木) 15:00-16:00 ポールウォーク検定2級 ZOOM1hr講習

❖ 7/10(月) 13:30-14:30 7秒スクワット検定2級 ZOOM1hr講習

❖ 8/ 8(火) 15:30-16:30 歩き方検定2級対面1hr講習 (意見交換会から合流頂いても可)  
16:30 ~ 意見交換会・北鎌倉1マイル圏内施設ウォーキング案内  
※集合: JR北鎌倉駅より5分の市場町内会館にて

<https://sites.google.com/view/ichibachonaikai>

お申し込みはPeatixにて  
(100歳ネットワークメンバー区分【無料】に  
☑下さい)



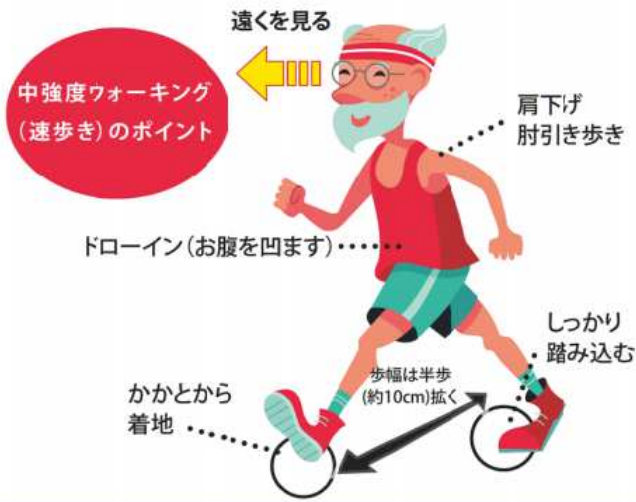


## 歩き方検定 WK

中之条研究から導き出された「あらゆる病気を遠ざける歩き方のモノサシ(歩数と歩歩時間のバランス)」による進級の手引と、効き目のある中強度歩行(速歩き)のポイントと歩行フォームチェックセッション。



群馬県中之条の町民5,000人を20年間追跡調査して、導き出した新しい健康ウォーキング法



青柳幸利(あおやぎ・ゆきとし) 医学博士

東京都健康長寿医療センター研究所運動科学研究室長

一般社団法人ソーシャルフィットネス協会会長

研究より導き出された「あらゆる病気を遠ざける歩き方の黄金律」は「奇跡の研究」と国内外で評価され、歩き方検定の進級基準として採用され、多くの自治体の健康政策スタンダードにもなっています。

病気が予防できる目安となる歩数	
うつ病 4000歩 5分	.....予防できる病気 .....1日あたりの歩数 .....うち中強度の運動時間
脳卒中、認知症 5000歩 7.5分	
肺、大腸などのがん 7000歩 15分	
心疾患 5000歩 7.5分	
骨粗しょう症 7000歩 15分	糖尿病、脂質異常症 8000歩 20分

(注) 東京都健康長寿医療センター研究所の調査結果に基づき作成。  
中強度の運動は高齢者の場合、会話ができる程度の早歩きが目安



出展: 日経新聞



## ②事業概要 - 3

3. オープンイノベーションによる新しい検定プログラム創出にむけての知恵だしや健康づくりプレス & 各種媒体タイアップ を通じたヘルスリテラシー向上サービス連携の可能性について協議させていただきます。





### ③事業の期待する効果

---

本提案事業を実施することにより、コロナ禍による身体活動減少による健康二次被害（特にフレイル進行・認知機能低下）を早期に対処でき、さらには「楽しい通いの場」創出による社会参加が促進され、コミュニティの再生・活性化につながることを期待される。

- 1) 地域在住元気高齢者の活躍の場創出（生きがい就労促進）とシニアマーケットの活性化
- 2) ソーシャルキャピタル向上、つながり創出によるWELL-BEINGな社会に貢献
- 3) ウォーキングしながら地域見守り&安全対策
- 4) お出掛け促進による孤食防止と低栄養の改善
- 5) 健康づくり支援ツールによる住民のヘルスリテラシーの向上と発信者への信頼感の醸成
- 6) SDGSに呼応したWELL-BEING社会創造、企業文化の醸成
- 7) 指導者のワークライフバランスの向上
- 8) 超高齢少子社会への対峙法を国内外に移転
- 9) ネットワーク参画企業、団体の未顧客開拓、スケールメリット、認知度アップ、WIN-WIN関係構築
- 10) プロジェクトメンバー本人が健康になり、しいては自身の生活習慣病&介護予防に！

## ④対応するSDG s のゴール

---

**3** すべての人に  
健康と福祉を



**4** 質の高い教育を  
みんなに



**11** 住み続けられる  
まちづくりを



**17** パートナーシップで  
目標を達成しよう





# ⑤連携を期待するリソース

1. みんなのソーシャルフィットネス検定講習(サポーター養成2級)を共同開催することで、ネットワーク企業・団体様のサービスメニューの補完関係
2. 健康サービスメニュー&アイデアの共有・交換を通しての新しい価値創造へ(例:さわやか快眠検定・安全ドライブ運動検定・筋肉づくり食事検定などNEW検定プログラム開発等)
3. みんなのソーシャルフィットネス検定プログラムや健康づくりプレス(広報誌)などの支援ツールコンテンツの活用・タイアップ企画提案



## ⑥事業のスケジュール

---

1. みんなのソーシャルフィットネス検定講習 覗いてください  
詳しくはホームページにて [www.socialfitness.jp](http://www.socialfitness.jp)
    - ❖ 7/ 6(木) 15:00-16:00 ポールウォーク検定2級 ZOOM1hr講習
    - ❖ 7/10(月) 13:30-14:30 7秒スクワット検定2級 ZOOM1hr講習
    - ❖ 8/ 8(火) 15:30-16:30 歩き方検定2級1hr対面講習 @北鎌倉
  2. 現場ウォーク及び意見交換会にお越しください(参加団体様の案内も配布願います)。
    - ❖ 8/ 8(火) 16:30-18:00 ソーシャルキャピタル醸成の可能性を追求する  
意見交換会&1マイル圏内施設ウォーキング案内  
※集合: JR北鎌倉駅より5分の市場町内会館にて  
<https://sites.google.com/view/ichibachonaikai>
- ※ 検定講習会のお申し込みはPeatixにて  
(人生100歳時代ネットワーク会員区分【無料】に☑下さい)
- ※ 8/8 意見交換会&1マイルウォーク視察の参加申し込みは、  
メールにて [sugiura@socialfitness.jp](mailto:sugiura@socialfitness.jp) (杉浦まで)
3. 皆様のネットワークとの連携・新しい価値創造にむけた共創ワークの可能性を追求。
    - ❖ 新しい検定プログラムやグッズ制作・健康づくりプレス(広報誌)タイアップ企画など  
ご興味にある団体様と個別にお盆休み以降ディスカッションさせていただきます。



# ⑦ ネットワーク団体へのメッセージ **高齢者の8割は元気高齢者**

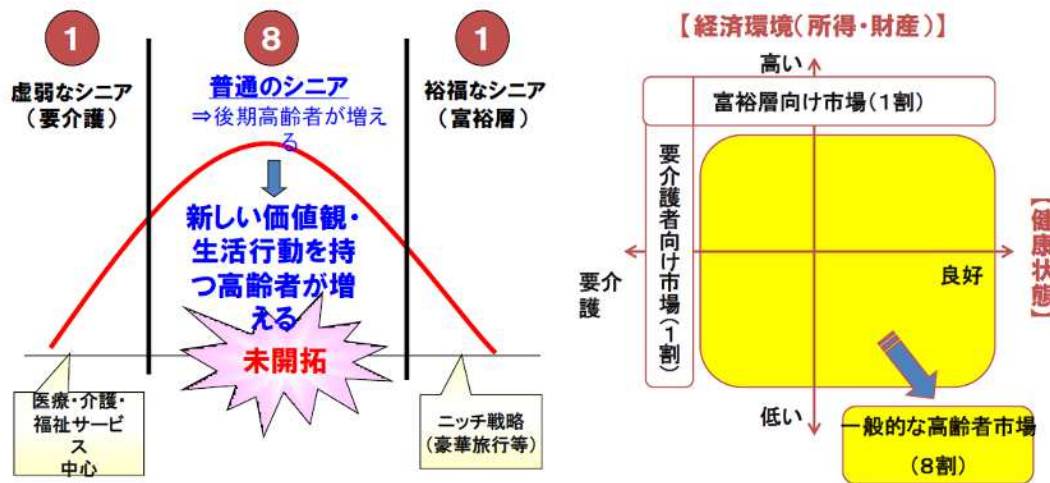
健康と高齢化に関する認識を変える必要性

- × 高齢者 = 依存 = 社会のお荷物(ステレオタイプ)
- 高齢者 = 自立(律) = 社会の担い手(メインプレイヤー)

高齢者市場全体の捉え方

高齢者市場 = 多様なマイクロ市場の集合体

「1:8:1」市場 ⇒ **8割市場開拓の必要性**



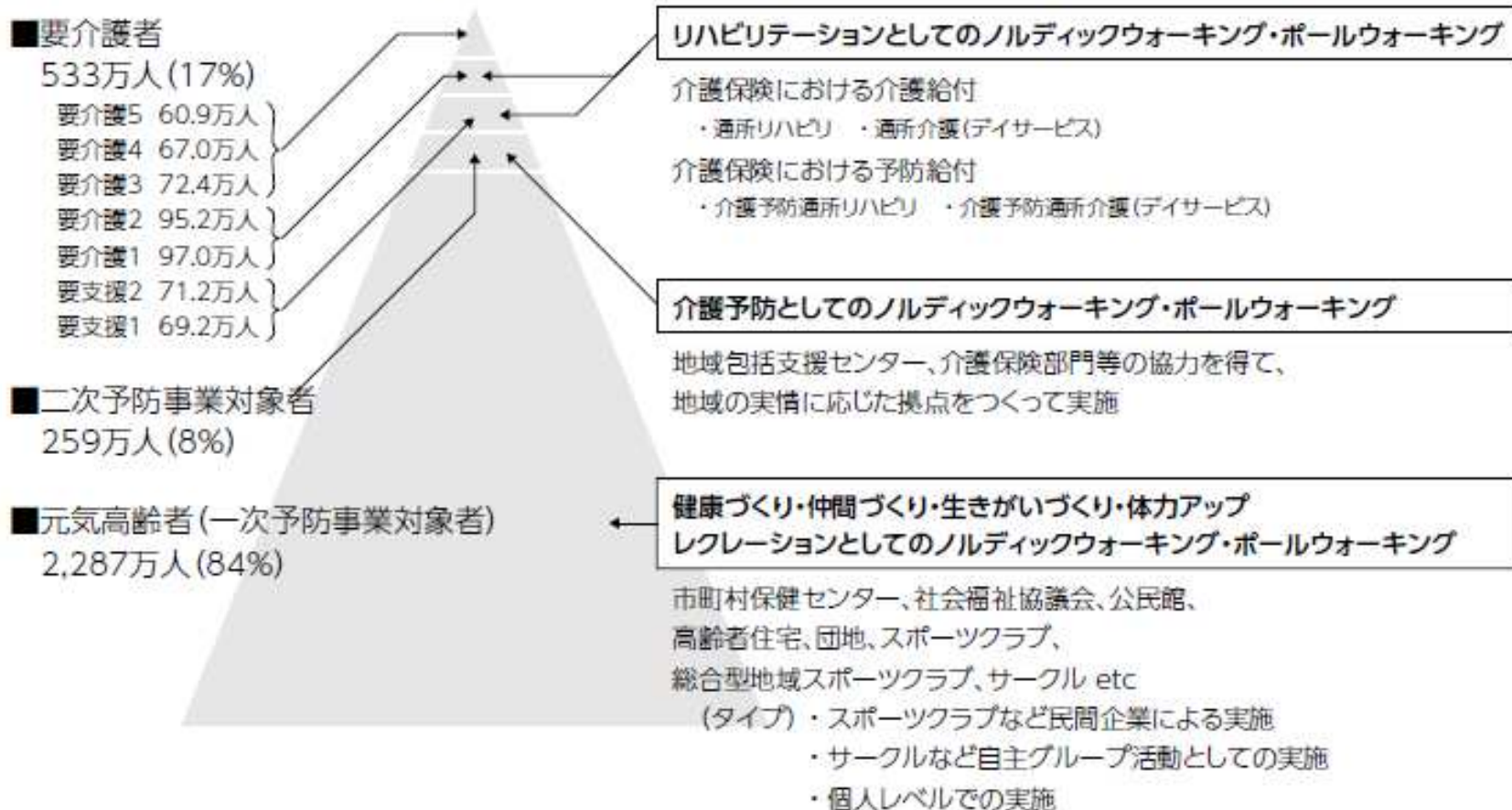
出典：秋山弘子 長寿時代の科学と社会の構想 『科学』 岩波書店, 2010



# 高齢化は新しい可能性を示すものであり、その未来は明るい (ブルーオーシャン)

## 高齢者の分布(平成24年度の高齢者人口3,079万人)と ノルディックウォーキング・ポールウォーキング

平成24年度 介護予防事業及び介護予防・日常生活支援総合事業(地域支援事業)の実施状況に関する調査結果  
平成25年版 高齢社会白書



出店:シニア向けノルディックウォーキング・ポールウォーキングGUIDEBOOK(ライフ出版2016)



# アプローチは、ファーストワンマイルとラストワンマイルが鍵！

フレイル予備軍（プレフレイル）への早い段階からの介入であれば、可逆性の原理に沿って健康体を取り戻すことが可能＝やるなら断然早いほうがいい！



皆様との共創によりアクセルを踏み加速したいとおもっております。

何卒宜しくお願いします。本日はありがとうございました。 ソーシャルフィットネス協会

杉浦 伸郎