スポーツエールカンパニー2025

SPORT IN LIFE月間

2024年10月
びわこ成蹊スポーツ大学

本学公式キャラクター
ひらやん

TABLE OF CONTENTS

01 背景と目的

02 FRAMEWORK

03 取組①Sport in Life月間

04 取組②マッスルサイコロ de PON

05 アンケート

01
背景と目的

【背 景】

スポーツ庁では、はたらき世代の運動不足が課題となっている中で、従業員の健康増進のためにスポーツ活動の支援や促進に向けた積極的な取組を実施している企業を「スポーツエールカンパニー」として認定している。
加えて、スポーツ庁では認定企業の取り組みを広く周知することで、従業員の健康管理を考え戦略的に取り組む企業の社会的評価の向上を図っている。

【目 的】

びわこ成蹊スポーツ大学は、名実ともにスポーツ大学らしくあるために、学生だけでなく教職員の運動の実施を促進し、スポーツを通して心身ともに健康な組織であることを示すことを目的に「スポーツエールカンパニー」の認定に向けて申請をする。

02
FLAMEWORK

【取り組み①】「Sports in Life 月間」

9月〜10月を「Sports in Life 月間」とし、週1回の運動機会を提供する。筋トレ、ストレッチ、MEKIMEKI体操（※日本郵政とももいろクローバーZによるあたらしい体操）など、オフィスでも実践できるエクササイズを実施。最終回は、体組成測定器を使って体の状態を確認することで、自身の健康状態を知り、生活習慣の見直しを図ることを目的として実施する。

【取り組み②】「マッスルサイコロ de PON」

朝礼や会議での「マッスルサイコロ de PON」（公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所参考）を実施する。このサイコロには、職員同士で楽しく運動ができるよう、「ひねる50回」、「エア縄跳び80回」、「インサイドタッチ50回」等を6種類記して日毎に様々なメニューを行えるよう工夫している。

03

取組①SPORT IN LIFE月間

【日時】

9月18日（水）MEKIMEKI体操

9月25日（水）エクササイズ（体幹を高めるストレッチ）

10月2日（水）エクササイズ（体幹を高めるストレッチ）

10月9日（水）エクササイズ（体幹を高めるストレッチ）

InBody体組成測定

MEKIMEKI体操

ストレッチ

InBodyでの体組成測定

04

取組②マッスルサイコロ DE PON

サイコロの各面に【つま先立ち20回】【腕振り80回】などを記した「マッスルサイコロde PON」を作成し、朝礼や会議前にサイコロの出た面のエクササイズを実施。

【取り組み方法】

①サイコロで今日のマッスルエクササイズを決める

②今日のマッスルエクササイズを発表

③みんなでマッスルエクササイズにチャレンジ！

【ひねる運動　50回】

05

参加者の声

就業時間内や就業付帯時間帯に実施したエクササイズでは、体幹を意識したストレッチ等を行い楽しく実施することができ、定期的な開催を望む声が多くみられた。

【参加者の声】

・15分のストレッチで心身ともにリフレッシュできた。

・体幹を意識して生活するようになった。

・体組成測定を実施することで自身の身体に興味を持つことができた。

・他部署間でコミュニケーションをとることが出来た。