

SPORT IN LIFE 強化月間



September.2023

びわこ成蹊スポーツ大学

BACKGROUND

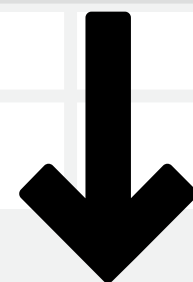
「Sport in Lifeコンソーシアム」は、東京2020大会のレガシーとして、スポーツで心身ともに健康で明るく活力のある社会を創出するため、オールジャパンでSport in Life(生活の中にスポーツを)の実現を目指すもの。

この「Sport in Lifeコンソーシアム」に加盟している企業を対象に、はたらき世代の運動不足が課題となっていることの解決策のひとつとして、従業員の健康増進のためにスポーツに関連した取り組みを行っている企業を、スポーツ庁が「スポーツエールカンパニー」として認定し、そのように戦略的に取り組んでいる企業の社会的評価の向上を図る。

本学は、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。



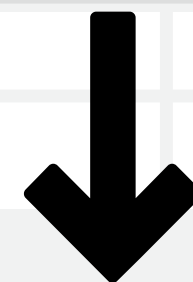
FRAMEWORK



①「SPORT IN LIFE強化月間」

スポーツに取り組むよう教職員に働きかける。例えば、【体組成・脚力測定】【ストレッチ】【15分の筋トレ】【びわスポキッズ体操】といったエクササイズを就業付帯時間帯に集合形式で実施。

集合形式に参加できない場合でも、簡単な運動でも日常に取り込むことの必要性を説き、就業時間外に個々で実施するよう促す。



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。

※サイコロのアイディアは公益財団法人明治安田厚生事業団 体力医学研究所参考



① SPORT IN LIFE強化月間

WEEK 1

InBodyで体組成計測、30秒間椅子立ち上がりテストによる脚力測定

WEEK 2

筋トレ：パラレルスクワット、スロースクワット
ウォールプッシュアップ、チェアクラッチ

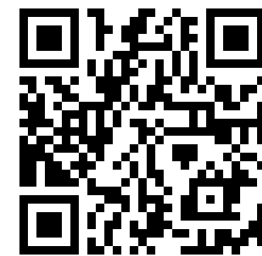
WEEK 3

筋トレ：スプリットスクワット、プランク
エアプレイン、リバープッシュアップ

WEEK 4

びわスポキッズじゃんけん体操

取り組みの様子動画→



実施期間中、実施会議室に出張図書館がOPEN。
スポーツ関連図書を借りられるように。



②マッスルサイコロ DE PON

STEP 1

サイコロで今日のマッスルエクササイズを決める

STEP 2

今日のマッスルエクササイズをみんなに発表

STEP 3

みんなでマッスルエクササイズにチャレンジ！



朝礼でサイコロを転がして一日の始まりに。
座りっぱなしになりがちな会議中にブレイク！
職員の声かけで不意に始まるエクササイズタイム。
みんなで掛け声をしながら、上司も部下も一緒になってリフレッシュ！



RESULT



就業時間内や就業付帯時間帯に実施したエクササイズは、和気あいあいとした雰囲気の中、楽しく実施でき、継続を望む声を多く得られた。

就業時間外に個々で実施しているスポーツは、スポ大教職員ならではの本格的・専門的な内容もあり、横展開ができるとより多くの教職員がスポーツの醍醐味を体感できると感じた。

コンソーシアム加盟団体名（加盟団体ID）：びわこ成蹊スポーツ大学（#申請中#）

- 従業員数：135名
- 週1回以上スポーツをしている従業員数：108名
- 割合：**80%**

※「いいえ」と回答した従業員は3名。

理由は、時間がない、身体を休めたい、育児で忙しい、習慣化できない意思の弱さ

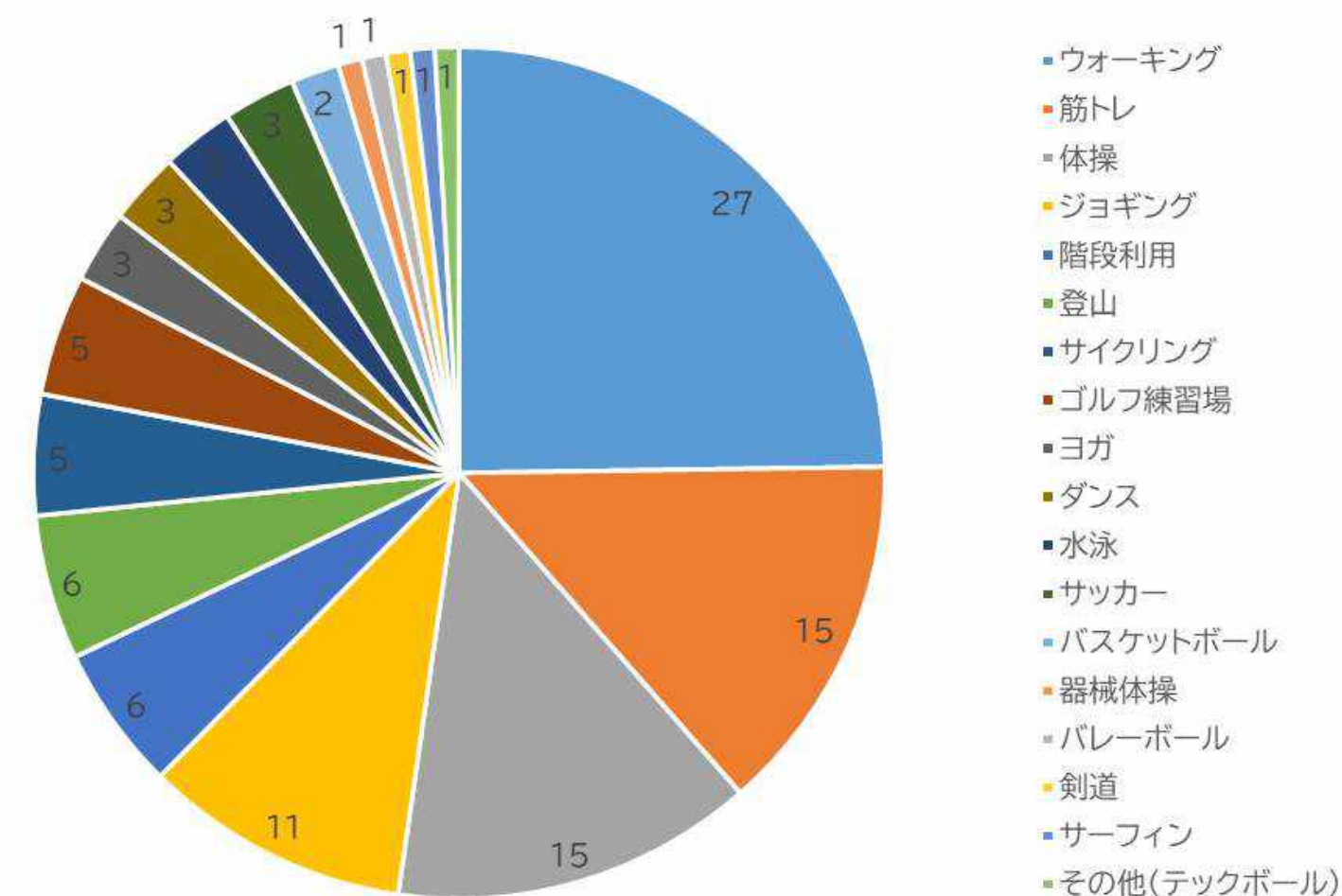
※非常勤講師については強化月間の案内を未実施だったため、従業員数には含むがアンケート対象からは外し、すべて「無回答」とした。

●取り組みの実施頻度

就業時間内や就業付帯時間帯：最低週に1回（2023年10月を強化月間とした）

就業時間外：個々に取り組み

実施スポーツ



CONCLUSION

従業員の週1回以上のスポーツ実施率が70%以上の企業には、
+（プラス）の呼称が付与される。
要件を満たしているので、本学においてもプラスの申請を行う。

今後の展開

✓持続的な取り組みにするために・・・

生涯スポーツコース配当科目「生涯スポーツ理論と実践」において、本学職員を対象とした「働き世代」のスポーツ・イン・ライフ促進のための運動プログラムの考案と動画の提供を行う。

✓学内に留まらず本学に関係した人すべてを巻き込んで・・・

非常勤講師の先生方も一緒に、打ち合わせのために来学された業者の方も一緒に、一般開放している学食を食べに来られた地域住民も一緒に、「Let'sマッスルサイコロ de PON！！」

