

2023年度 中期研修報告書

法学部・教授

境 広志

< 研 修 概 要 >

2023 年 10 月 1 日より 2024 年 3 月 31 日まで中期研修の機会をいただき、以下のように研修期間を過ごした。

中期研修の課題は「ニュージーランドと日本と WHO における健康づくりのための身体活動ガイドラインの比較」。前回の 2014 年度の中期研修の期間にまとめた研究論文「健康づくりのための身体活動ガイドラインと現状:ニュージーランドと日本の比較」(成蹊大学一般研究報告第 49 巻)の続編として、改訂された WHO、日本、ニュージーランドの身体活動ガイドラインについてあらためて詳細の確認・比較・考察をして研究論文を作成することを主たる目的とした。

1. 2023 年 10 月 1 日～2024 年 1 月 31 日:国内

主に成蹊大学にて、健康寿命延伸プラン、スポーツを通じた健康増進のための厚生労働省とスポーツ庁の連携会議、スポーツ・運動がもたらす効果、身体活動基準という名称や概念、2013 年に国内で策定された健康づくりのための身体活動基準、国内の最新のガイドライン「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」、身体活動・運動・生活活動・座位行動の定義について、2010 年に WHO が策定した Global Recommendations on Physical Activity for Health、2020 年に WHO が改訂をした Guidelines on physical activity and sedentary behavior(身体活動および座位行動に関するガイドライン)、WHO ガイドラインの対象別運動・身体活動の推奨事項の日本語訳の確認、WHO のガイドラインと日本の推奨事項の比較、ニュージーランドの最新のガイドライン Eating and Activity Guidelines の日本語訳などの作業と文献研究を行なった。

2. 2024 年 2 月 1 日～2024 年 3 月 6 日:海外(ニュージーランド)

1 月 31 日:移動日:東京→オークランド

2 月 1 日～2 月 27 日:オークランド

オークランドへ移動してからは、ニュージーランドのスポーツ実施率、ニュージーランドのジェンダーギャップ指数、ニュージーランドのスポーツ振興を担っているスポーツ・ニュージーランド(Sports NZ)、Sports NZ が公表している The Balance is Better principles と Keep up with the play キャンペーンの日本語訳などの作業、文献研究、現地調査を行なった。

この期間はプロトライアスリートでアスリートのパーソナルコーチを職業とする堀陽子氏と堀直之氏のご自宅に滞在させていただき、上記のニュージーランドのスポーツ振興に関するお話を日常的に伺った。また、「ニュージーランドを参考にした中高生部活改革-2つ以上のスポーツを楽しむ部活動システム導入」などの著作のある山口大学の西尾建氏(ワイカト大学にて中

期研修中)、現地オークランドでパーソナルトレーナーをしている遠藤誠氏らとの聞き取り調査と意見交換をそれぞれ行なった。また、オークランド市内へ自転車通勤などを推奨するために段階的に建設されているネルソンサイクルウェイの試走を行なった。また、ニュージーランドの身体活動ガイドラインで推奨している身体活動量と、実際に消費されるエネルギー消費量を比較するために、腕時計型の活動計を装着して、日常のスィム・バイク・ランの練習、オープンウォーター大会、スプリントのトライアスロン大会に参加をして測定を試みた。

2月28日:移動日:オークランド→タウポ

オークランドから車で3時間半ほどのワイカト地方のタウポへ移動。IRONMAN New Zealand 70.3のトライアスロン大会に参加した。ここでも、腕時計型の活動計を装着して、多くのニュージーランド人が参加をする同大会での身体活動量の測定を試みた。また、同大会に参加している2016世界トライアスロンシリーズ年間総合3位の上田藍選手、全日本トライアスロン宮古島などで優勝経験のあるベテランの谷新吾選手のお二人から、ニュージーランドのスポーツ環境や魅力について聞き取り調査を行なった。

3月4日:移動日:タウポ→オークランド

3月4日～3月6日:オークランド

再びオークランドへ移動。帰国までの期間、オークランドでパーソナルトレーナーをしているWalter Thorburn氏のトレーニング施設(流水プール・低酸素でのトレーニングのできるトレッドミルやバイクなど)の見学をした。

3月6日:移動日:オークランド→東京

9時55分オークランド空港発のニュージーランド航空にて同日夕方に成田空港へ到着した。

3. 2024年3月7日～2024年3月31日:国内

帰国後は主に成蹊大学にて、WHOが2002年に作成した世界標準化身体活動質問票、笹川スポーツ財団のスポーツライフ調査、日本人のWHOの身体活動推奨基準の達成率、ヘルスリテラシーについて、身体活動ガイドラインの認知度についてなどの文献研究を行ない、研究論文の作成の仕上げを進めた。

以上、半年間の国内と海外での研究活動をまとめ「健康づくりのための身体活動ガイドラインー健康寿命の延伸に向けてー」の研究論文を作成した。2024年度内に成蹊大学一般研究報告へ投稿する予定である。

以上