

会社で提供する運動の始め方

位 高 駿 夫 [\[t.itaka@highclass-inc.com\]](mailto:t.itaka@highclass-inc.com)

[博士（スポーツ健康科学） ・ 第一種衛生管理者 ・ 健康運動指導士]

- 神奈川産業保健総合支援センター 産業保健相談員
- 株式会社ハイクラス 代表取締役
- 東海大学体育学部 ・ 法政大学 非常勤講師
- 公財明治安田厚生事業団 体力医学研究所 客員研究員



位高 駿夫 (Toshio ITAKA)



< 所属 >

- ・株式会社ハイクラス 代表取締役
- ・神奈川産業保健総合支援センター 相談員
- ・東海大学体育学部および法政大学 非常勤講師

< 資格 >

- ・博士（スポーツ健康科学）
- ・健康運動指導士
- ・第一種衛生管理者
- ・ホームヘルパー2級

< 学歴 >

- ・順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 博士後期課程
- ・東海大学大学院体育学研究科 修士課程

< 経歴 >

A Tを目指して大学入学するが、迷いを感じ、研究の道へ。
研究を現場で実施し、スポーツ科学による現場支援を
より実践可能な社会を作るため、院在学中(25歳)に会社設立。
22歳の時に、大手企業で12週間の講演による健康プログラムを
始めて実施し、参加者は平均-5kgの成果を出す。

その後も様々な企業や行政で、講演や実技指導などのプログラムを実施。

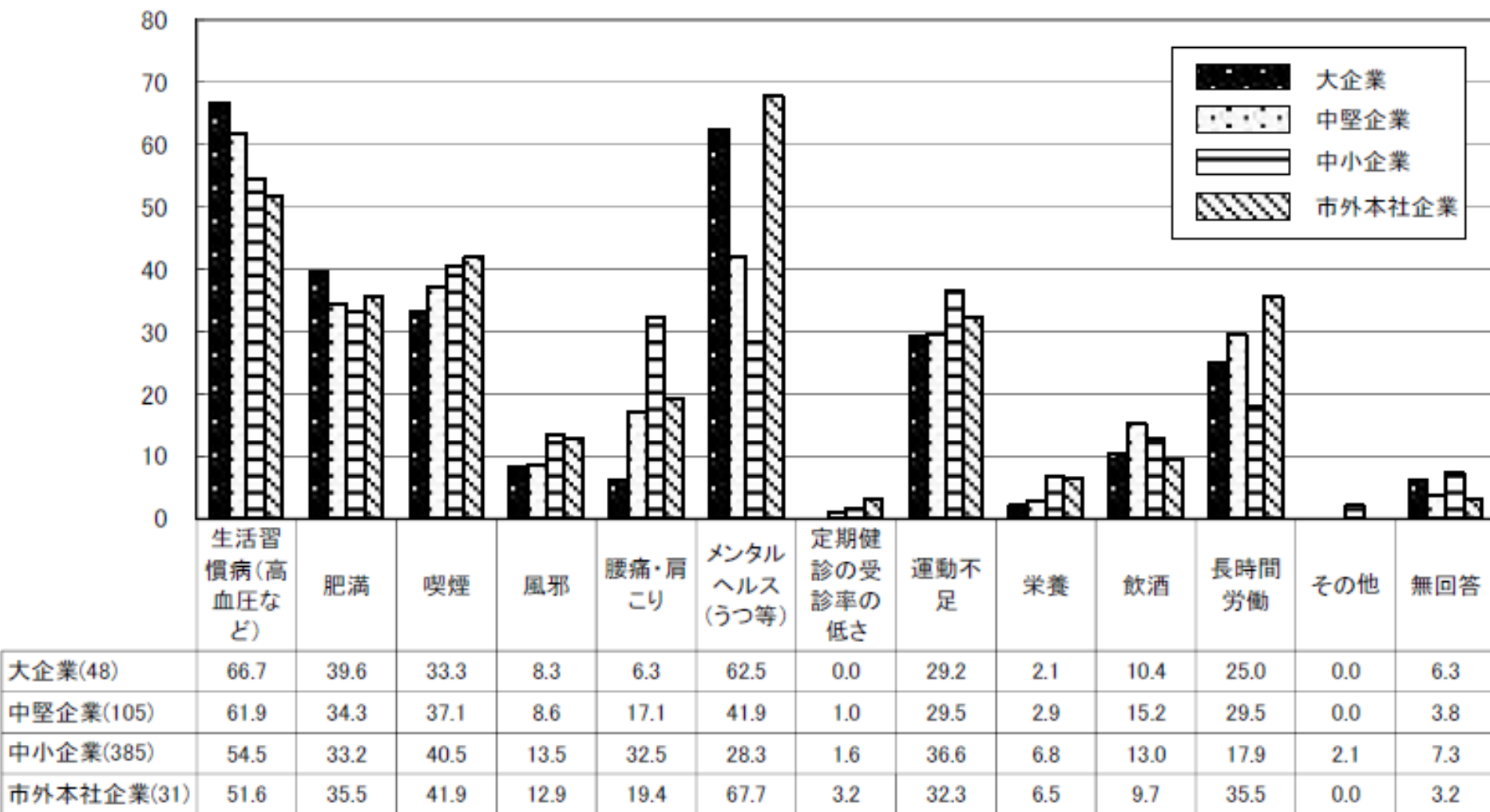
その他、アスリートの遺伝子解析や研究費、記事監修など多方面で活動。



運動・スポーツ・健康
の困り事を一手に引き
受ける総合会社を目指
します！「どうしたら
いい？」という相談が
うれしいです！遠慮な
くご連絡下さい！



従業員の健康上の課題(複数回答)



第99回横浜市景況・経営動向調査(平成28年12月実施)

取り組むべき残された課題は、「運動不足の解消」のみかもしれない(!?)

他社での事例

ANAグループ



体操を開発し、実施

JFEスチール



測定や体操を長期的に実施

花王株式会社 川崎工場

※弊社が実施



ボディビルダー世界チャンピオン
と実践する運動セミナー

田中貴金属工業株式会社 平塚工場

※弊社が実施

広がる会社で行う『大人の体力測定』

体組成測定 (InBody)



30秒椅子座り立ちテスト



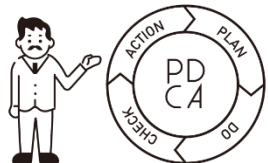
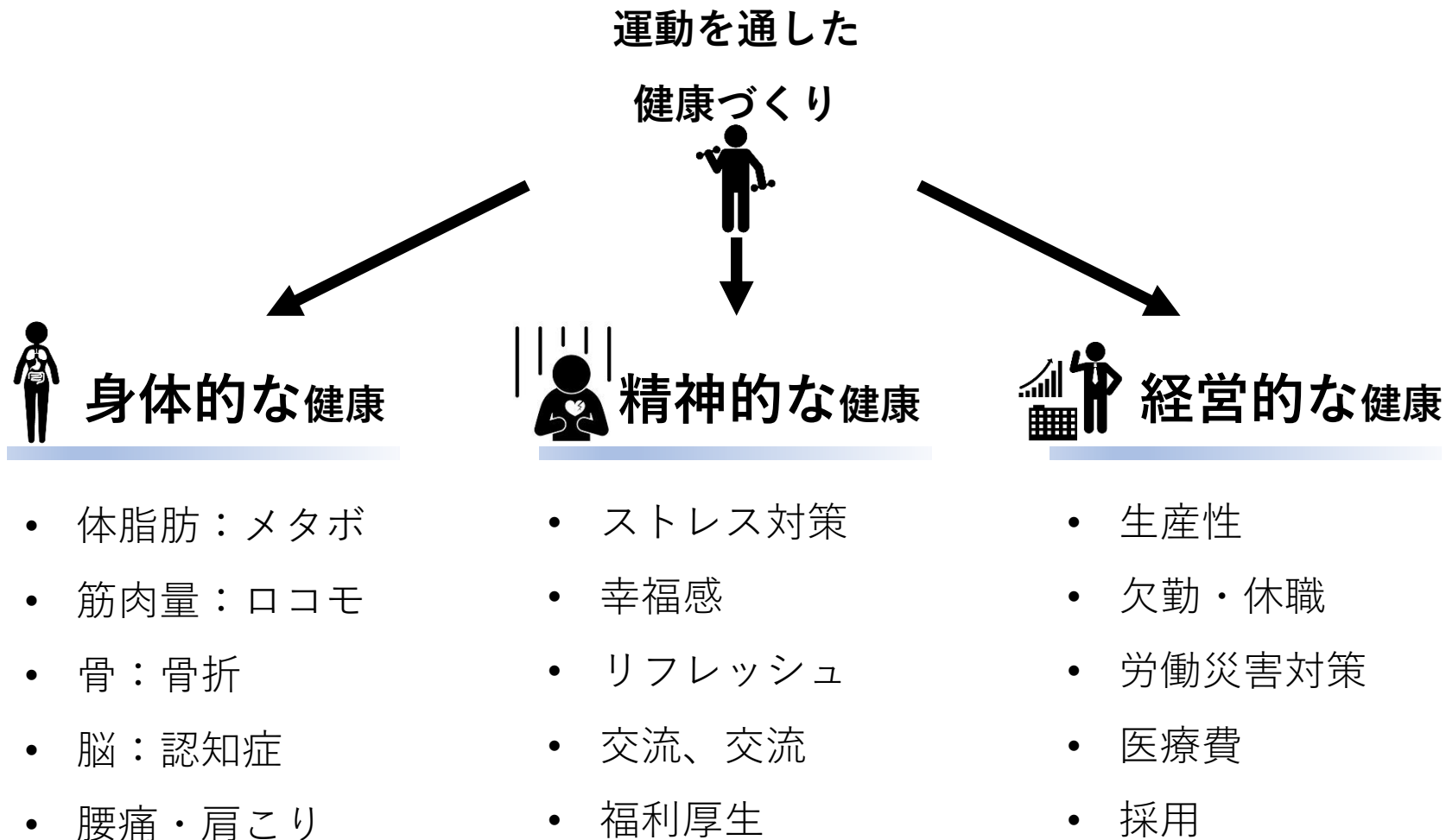
長座体前屈テスト



2ステップテスト



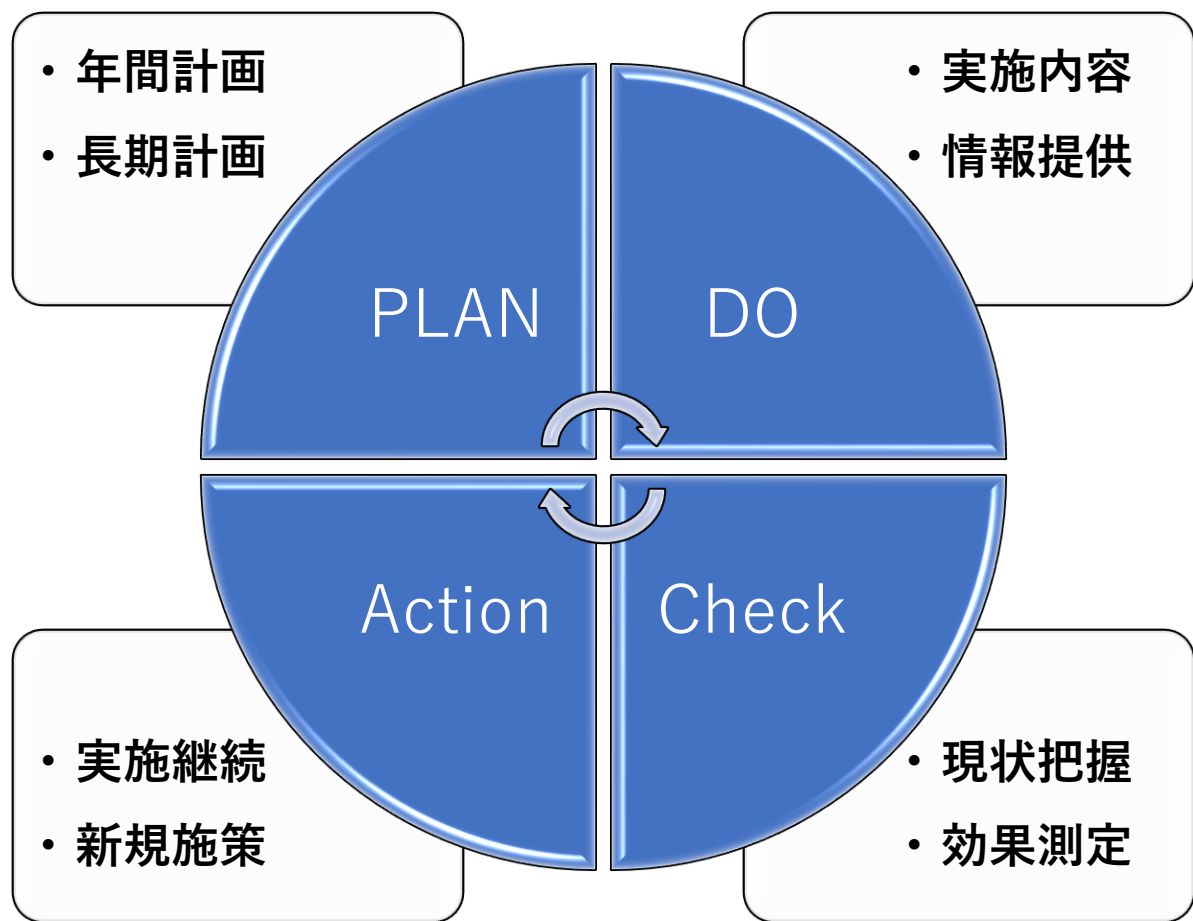
運動を含めた健康経営の実践が重要



継続的なデータ分析と評価を行い、
効果を確認しながら、堅実に実施することが大切！

年間安全衛生計画に組み込みPDCA

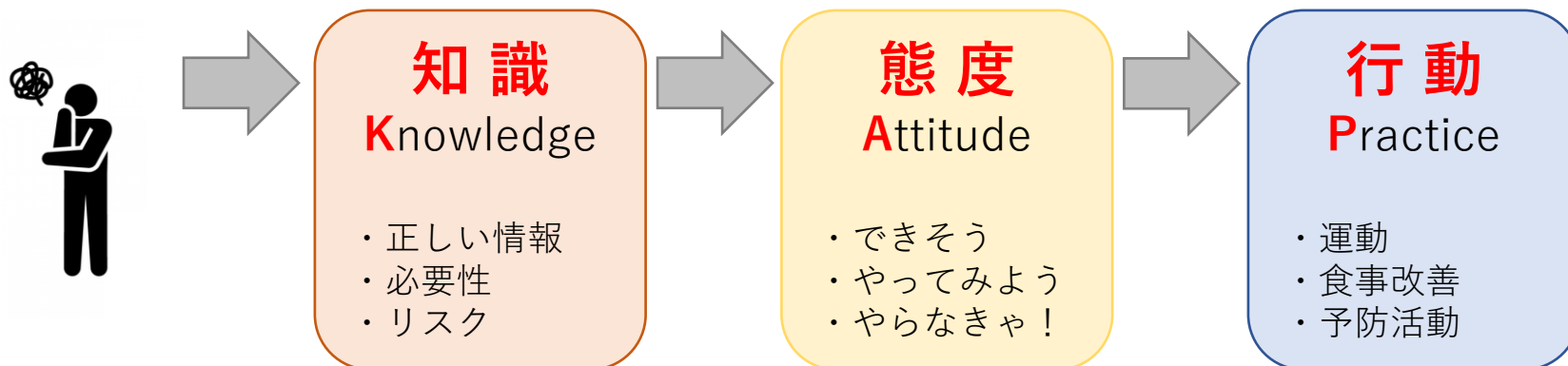
組織の行動変容



「部署 📍 事業所 📍 会社」展開には“時間”と“データ”が必須

KAPモデルと適切な指導を組み合わせる！

個人の行動変容

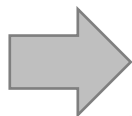


継続をできないを支える指導者と仕組み

デメリット (負担) **メリット** (恩恵)



意思決定バランス



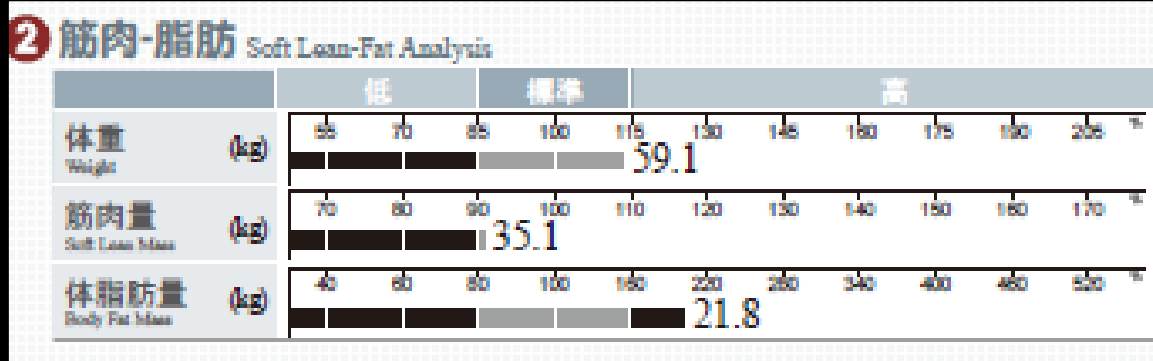
<指導時のポイント>

- ・ デメリットへの対処方法
- ・ 更なるメリットの提供
- ・ 人間関係によるより最適な指導
- ・ 過去との違いによる気づきの提供

適切なインセンティブ等も大事♪

InBody [InBody470]
 株式会社インボディー | 東京都品川区

InBody
 Website: www.inbody.co.jp



自分の筋肉量や脂肪量を知って、
健康づくりの運動や食事のきっかけに！

天気 | 朝刊 | 夕刊 | 紙面ビューアー | オンラインイベント



宅配申込 | 組合案内 | サポート | 新報登録 | ログイン

2023年5月21日 (日)

トップ | 速報 | 特集 | 連載 | 社会 | 政治 | 経済 | 国際 | スポーツ | 環境・科学 | カルチャー | 暮らし・学び・医療 | 地域 | オピニオン

キーワードを入力 🔍

【タイムライン・対局Live】藤井王将が7冠王手か、渡辺名人がタイに迫りつか 名人戦第4局

引用：2023/5/19毎日新聞記事

パーソナルトレーニングで健康被害多発 消費者庁、調査開始

社会 | 速報 | 事件・事故・裁判

毎日新聞 | 2023/5/19 16:20 (最終更新 5/19 17:05) | 409文字



パーソナルトレーニングのイメージイラスト＝国民生活センター提供（イラストは川崎敏郎さん作）

トレーナーから1対1で運動や食事の指導を受ける「パーソナルトレーニング」による骨折や健康被害が多発しているとして、消費者庁の消費者安全調査委員会（消費者事故調）は19日、調査を始めたと発表した。報告されている事故を分析し、再発防止策をまとめる。

パーソナルトレーニングは、トレーナーが利用者のライフスタイルに合わせた指導をする新しいサービスで、運動不足解消や

ダイエットなどを目的にする人が多い。一方で、トレーナーは法的な資格保有の義務はなく、サービスの質もトレーナーの資質に委ねられている。

国民生活センターによると、2017年度以降の約5年間で、パーソナルトレーニングによるけがや病気の相談が105件あり、そのうち女性が9割だった。ある30代女性は重量のあるバーベルを持ち上げ、徐々にウエイトを重くするトレーニングで腰椎（ようつい）を骨折。また、糖質ばかりの食事をするよう不適切な食事指導もされていた。【阿部純美】

ボディビルダー＝名トレーナー!?

運動指導者の多くは、指導者本人が運動好きの場合が多い。

学びは実技等が多く、企業や行政などへの運動介入経験は少ない。

さらに、自分の経験に基づく指導が中心となる人も多い。

指導者の質こそがサービスのレベルであり、指導者を選ぶ力が必要

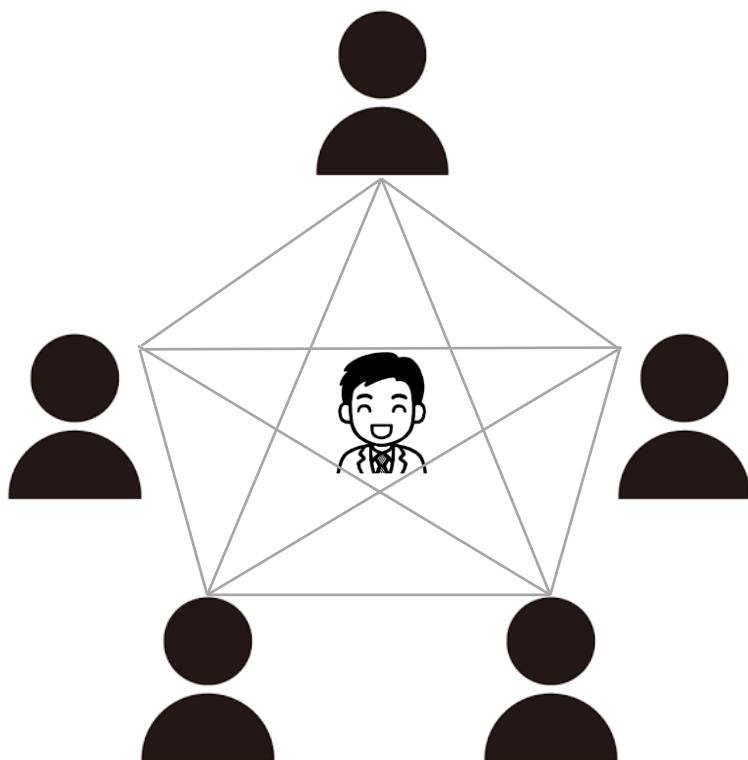
運動指導の専門家は誰？

	医師	保健師	栄養士	理学療法士	ヘルパー	体育教員	健康運動指導士
資格	国家	国家	国家	国家	公的	国家	公財
知識	◎	○	○	○	△	△	○
運動	？	△	△	◎	△	◎	◎
対象者	広い	広い	広い	リハビリ	高齢者	学生	広い

理学療法士

理学療法士を一言でいうならば動作の専門家です。寝返る、起き上がる、立ち上がる、歩くなどの日常生活を行う上で基本となる動作の改善を目指します。

(日本理学療法士協会より引用)



専門家集団の得意分野
を発揮するネットワークの
構築が求められる。



ゼロ災 無料出張サービスのご案内

仕事中の転倒災害・腰痛災害「0」を目指して取り組む企業への専門家派遣！

神奈川産業保健総合支援センターでは、仕事中に「転倒災害」や「腰痛災害」等が発生した事業場と、これらの災害防止対策に取り組んでいる企業を支援するため、**健康運動指導士や理学療法士などの専門家を派遣**して動き回りの中高年齢労働者の身体機能の維持・改善と足腰の筋力やバランス力の低下を防ぐ「転倒予防」と「腰痛予防」等をお手伝いする「**健康応援！ゼロ災無料出張サービス**」を開始しました。

「転倒災害」と「腰痛災害」は安全面の対策のみでは不十分。足腰一本踏み出せている、バランス崩れなかったかも。

「転倒災害」と「腰痛災害」を防止するには、足腰と身体機能を高め、身体機能の維持・改善が必要なんです。

働く人の身体をにより、身体機能の低下等で、足腰を痛めることで「転倒災害」と「腰痛災害」が増加しているよ。



安全対策に取り組んでいるが…
なかなか、「転倒災害」と「腰痛災害」が減らないと悩んでいませんか？



専門家がヒアリングして事業場に合った「健康応援ゼロ災無料出張サービス」を提案

事業場の規模、業種、仕事や作業内容等に応じた健康応援メニューの「プランニング」を提案します。

健康調査・チェック

- 健康度や体力、姿勢の測定
- バランス・ロコモ度チェック
- 職場環境のチェック
- 作業状況から見た転倒・腰痛対策

社内セミナーの実施や実践指導、運動アドバイスなど (社内セミナーや実践指導・運動アドバイスは、リクエスト対応可)

- 転倒予防・バランス運動
- 腰痛予防のための運動
- 職場でできるストレッチ体操
- 作業姿勢の改善や適切な作業管理、作業環境改善等
- メタボ改善に向けた運動指導 など

※プランニングは、「事業場における労働者の健康保持増進のための設計」(THP設計)に基づき、健康保持増進計画を言います。

健康保持増進計画を作成して、当該計画に基づいて、労働者に対する「健康調査」又は「健康指導」、事業場内の推進スタッフに対する「研修等」のいずれかの措置を実施した場合、**助成金支給の対象**となる場合があります。



独立行政法人 労働者健康安全機構

神奈川産業保健総合支援センター

〒221-0835 横浜市中区磯原町3-29-1 第6会館ビル3階

TEL 045-410-1160 平日(月～金) 9:30～17:15

まずは
ご相談
ください！





神奈川県

エクササイズ受入企業向け
働く世代の女性に向けた

第2回(追加募集)

職場訪問 エクササイズ事業に 参加しませんか？

【応募締め切り】
令和6年
12月11日
(水)

女性従業員の健康づくりを進めたい企業と
エクササイズ提供企業を県がマッチングします！

受入企業として参加するメリット！

希望する運動プログラム(原則全3回構成)を、
無料で体験的に2種類まで利用可能！

スポーツトレーナー等が、
正しい運動方法で女性従業員の健康をサポート！

皆と一緒に運動に取り組むから、
新しいコミュニケーションも生まれやすい！



企業従業員に向けた
健康づくりの取組を
支援したい

エクササイズ
提供企業



県が
マッチング

女性従業員の
健康づくりを進めたいが、
どのような取組をすればよいかわからない

エクササイズ
受入企業

今回の
募集企業

運動プログラム(原則全3回構成)を、
原則一度無料で提供

神奈川県

提供企業は
神奈川県ウェブサイトで紹介

私に合った
プログラム
だった！

おかげで運動を
続けられた！

公助⇄互助⇄自助⇄共助 の計画で！

長期計画・目的

※運動に関しては、自助的な介入だけでは成果が出にくい

公助 普及啓発・気づきやきっかけの提供

- ・年代別の研修
- ・体力測定
- ・イベント
- ・情報提供
- ・人間ドック

互助 1人では実施できないを支援

- ・部署での運動
- ・指導者の介入
- ・歩数イベント
- ・インセンティブ

自助 自分で実施の支援

- ・福利厚生
- ・フィットネス
- ・景品、表彰

共助 仲間を巻きこむ

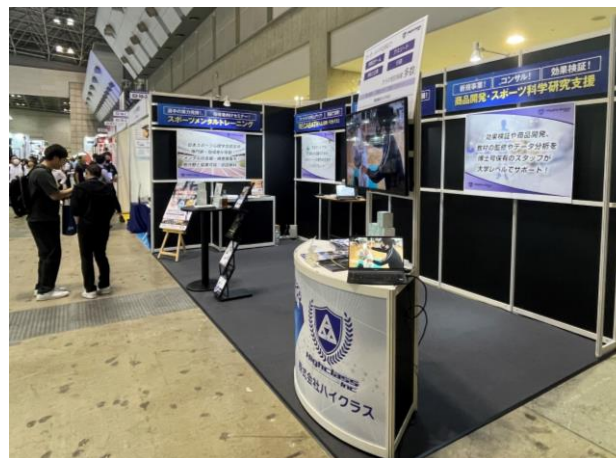
- ・サークル活動
- ・ボランティア
- ・団体リーダー

◆各個人を共助に向けて、成長させることが大切

◆必要性を内発的に理解させ、社内の協力者を増やす

◆様々な内容を展開し、無関心者を減らし、全員取り組む

御清聴ありがとうございました。



👉**ご登録下さい！**

- ・健康情報の定期配信を行っています！
- ・ご質問・ご相談も可能です！

ホームページ : <https://itakatoshio.com>
メールアドレス : toshio.itaka@gmail.com

