

「ライフパフォーマンスの向上」とは「それぞれのライフステージにおいて最高の能力が発揮できる状態」のことです。(スポーツ庁資料より引用) 美馬市では、運動・スポーツを支える土台となるコンディショニングを通じてライフパフォーマンスの向上を目指した取り組みを進めます。

実施回数は、予定していた18クルル中16クルルの実施(2クルルは新型コロナウイルスの影響で中止)となり、回数としては478回、参加者数は目標の1800名に対し、延べ参加者数は1279名となりました。この中には、複数回参加された方を含んでいますので、実参加者数は710名です。参加者の参加回数は、1回の方が490名、2回の方が108名、3回の方が43名、4回の方が18名、5回以上の方が51名となっています。

5年間の実績について

VCPPGの流れについて
初回に身体機能等のチェックを行い、その後8週間、集合プログラムと自宅におけるトレーニング等に取り組んでいたが、最終回に改めて身体機能などのチェックを行って改善状況を確認します。また、終了から3週間後にOB・OG会を開催し、運動習慣などの状況をアンケート調査で確認するという流れで実施しました。

事業の成果指標として①「1日30分以上、週2回以上の運動習慣がない参加者のうち、運動習慣を持つようになった方の割合」と②「厚生労働省の介護予防『基本チェックリスト』における運動機能の項目、5項目中、3項目以上に該当している参加者のうち2項目以下に改善した方の割合」の2つを設定しました。これは、成果に連動して委託料の一部をお支払いするということにあたって、その根拠となる医療費と介護費用の抑制効果を確認するためのものです。

達成状況については、①運動習慣に係る実績は目標値である60%に対し達成率は64.8%、②介護予防に係る実績は目標値70%に対し、達成状況は84.9%

成果指標の達成状況と参加者の声

リピート率は40歳代以下より、50歳代以上の方が高くなっております。参加者の性別については、およそ4分の3が女性となっております。リピート率も高くなっています。

となり、両指標とも目標値をクリアしています。

また、参加者の方からは「腰痛が随分改善し、草抜き等の作業が苦にならなくなった」「身体のこと、健康のことを気づかせてくれた」等、身体機能の改善や健康に対する意識が向上したという感想が溢れました。参加者から、高い評価をいただいていることは、徳島ヴォルティスのコーチが熱心に取り組んでいたことが結果だと考えています。



美馬市長 加美一成



スポーツ庁長官 室伏 広治さん
アテネオリンピック男子ハンマー投げ金メダリスト



(株) R-body
代表取締役 鈴木 岳 さん
東京オリンピック・パラリンピック
組織委員会チーフトレーナー

2月9日、地域交流センターミライズ市民ホールで「日々のコンディショニングによるライフパフォーマンスの向上」をテーマに講演会を開催しました。スポーツ庁長官室伏 広治さんと(株) R-body 代表取締役鈴木 岳 さんによる講演のほか、両名と市長によるクロストークを行いました。(当紙面では、クロストークの一部について掲載します。)

「コンディショニング」とは…
コンディション(カラダの調子)をより良い方向に整えることです。スポーツをする・しないに関わらず、全ての人々に必要なことです。

【参考】 <https://r-body.com>

R-body 検索

市長による美馬市版SIBヴォルティスコンディショニングプログラムの実績報告

美馬市版SIBの仕組み

美馬市、大塚製薬(株)、徳島ヴォルティス(株)の3者の連携を進めてまいりましたヴォルティスコンディショニングプログラム(以下、VCPPG)にはSIB(ソーシャル・インパクト・ボンド)の仕組みを取り入れました。SIBとは、民間資金を活用して、社会課題解決型の事業を実施し、

成果に応じて地方公共団体がその対価を支払うというものです。VCPPGでは、徳島ヴォルティスが投資したイニシャルコスト分について、成果運動で事業期間中に委託料に上乗せして支払うという形態を採用しました。また、運動プログラムについては、(株)R-body、ICTについては(株)タニタヘルスリンクに提供していただきました。

(実績報告を受けて) 室伏長官、鈴木代表取締役のご意見、ご感想

鈴木代表 参加者の方の声など、心に響くものがあり、感動しました。コンディショニングといってもいろいろなやり方があり、「こうでなくてはいいくない」というものはありません。感想のなかに「草抜きの作業が楽になった」とありましたが、その草抜き自体もコンディショニングになり得るものだったと思います。

室伏長官 成果報告の内容について、すばらしいものだと感じました。今日、会場にお越しいただいた方のなかにもこのプログラムを経験された方がたくさんいらつしやるということ、本当にすばらしいことだと思います。プログラムに参加することで、周囲の方のつきあいや会話が増えたりだとか、交友関係も広がったということもあるのではないのでしょうか。身体機能に関することだけではなく、心理的にも効果があったのではないかなと思います。

鈴木代表 コンディショニングという概念が大きく広がっているなかで、室伏長官おすすめもの、いいですか、こういったものがいいんじゃないかというコンディショニングの方法はありますか? あればぜひ教えてください。ただきたいなと思います。

室伏長官 ありますよー会場にお越しいただいている方も一緒に、みんなでやってみましょうか。

紙風船を使用したコンディショニングを実践しながらご紹介いただきました。



会場は笑いが絶えず、時間があつとあっという間に過ぎる楽しい講演会でした。

ライフパフォーマンスの向上を目指した取り組みを進めます

1 新規 VCPGの総括 (調査・分析)

(株)日本政策投資銀行グループと連携し、VCPGの成果や課題について調査・分析を行います。

2 継続 VCPGの実施

新型コロナの影響で中止した2クール分を令和6年春と秋に実施します。

3 新規 歩数などをポイント化し、デジタル地域通貨MIMACAに紐付け

VCPGで活用した活動量計による歩数などを「健康ポイント」として付与するとともに、健康ポイントとデジタル地域通貨MIMACAを連携させます。



4 継続 ヴォルティス元気っずプログラム

市内認定こども園等に通う5歳児を対象に、徳島ヴォルティスのコーチによる運動プログラムの巡回指導(各園12回)を行います。



室伏長官の手にかかればコーチのお兄さんもあっという間にひっくり返されてしまいました。

5 継続 健幸アンバサダーの養成

人と地域の「健幸」を達成するために、必要な知識を地域に伝える人材として引き続き「健幸アンバサダー」の育成に取り組めます。

6 新規 VCPG OB・OG 向け 1 DAY プログラム

VCPGの修了者が自宅等でコンディショニングプログラムを継続できるよう、1 DAYプログラムを開発し実施します。また、OB・OG向けイベントも引き続き開催します。



2月10日、事前にお申込みいただいた方を対象に、徳島ヴォルティスと(株)R-body協力のもと1 DAYプログラムを実施しました。

室伏長官が 考案・実演する

身体診断 セルフチェック 動画



詳しくはこちら↑

誰でも気軽に自分の身体機能の状態を知ることができる「セルフチェック動画」をeラーニング形式で学んでみませんか?健康的な日常生活のために自分の身体を把握し、意識的に身体を動かすきっかけ作りを目的として、スポーツの指導現場や学校現場に限らず、ご家庭や職場でも子どもから高齢者まで手軽に取り組むことのできるコンテンツです。



7 新規 コンディショニングエキスパートの養成とコンディショニング教室の開催

コンディショニングについての一段高い知識や実技を身につけた市民等を「コンディショニングエキスパート」として認定し、市内各地で開催予定の「コンディショニング教室」で地域おこし協力隊と一緒に普及活動に取り組む仕組みを構築します。(地域おこし協力隊はR-conditioning コーチの有資格者を採用予定です。)



このことについて、(株)R-bodyに全面的にご協力をいただきます。2月9日、(株)R-bodyとの間で連携協定を締結しました。

2月10日、事前にお申込みいただいた方を対象にコンディショニングエキスパート養成講座のプレ・セッションを実施しました。



2月9日に行われたスポーツ庁室伏長官(株)Rbody鈴木代表の講演の様子は、自主放送番組で再放送予定です。放送日時テレビの番組表をご覧ください。(番組名・広報みまTV2月号第5週(再放送))