

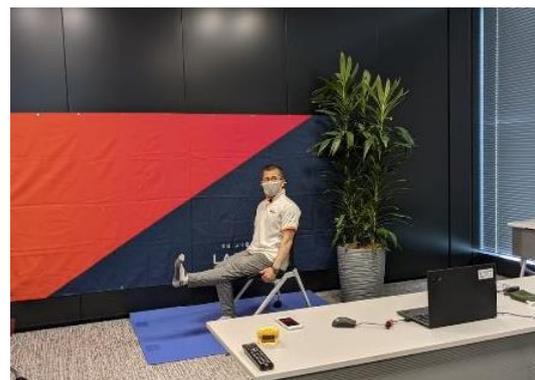
2021年8月24日

産学連携の健康寿命延伸プロジェクト
オンライン筋活教室の開講について
～いつでも どこでも 手軽に筋力アップ～

順天堂大学と一般社団法人生涯健康社会推進機構は、産学連携の健康寿命延伸プロジェクトとして、順天堂大学ロコモ予防運動プログラムを活用したオンライン筋活教室を2021年10月より開講することといたしました。

産学連携で本プロジェクトを推進し、コロナ禍における運動サポートを実現します。また、筋力向上を目指す運動の習慣化を図ることで、健康長寿社会の実現に貢献してまいります。

オンライン指導の様子



順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科の内藤久士教授、町田修一教授らの研究グループは、「歩く」「立ち上がる」などの移動能力が低下してしまうロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)の予防や筋力アップを目的とした「ロコモ予防運動プログラム」の開発を進めてきました。その過程で得られた科学的な知見に基づき、コロナ禍の状況下でも多くの人々に“筋活(筋肉を活動させること)”の大切さを伝え、運動の機会を提供するべく「順天堂大学さくらオンライン運動教室」を開催してきました。そして、2021年1～8月にかけて、国内の様々な地域にお住まいの50～80代の方々にご参加いただきました。

このオンライン運動教室では、単に配信映像や収録動画を視聴していただくだけでなく、web会議システムを用いた双方向通信を活用し、個別の状況を踏まえた運動指導や安全確認、質疑応答の実現に向け、検証を重ねてまいりました。そしてこの度、こうした知見に基づき、産学連携プロジェクトとしてオンライン筋活教室を開講する運びとなりました。

週2回、3か月間の短期集中型の運動教室として開講するオンライン筋活教室では、双方向通信を活用

した指導を提供します。また、個別の状況に合わせて効果的に“筋活”をサポートできるよう、運動実績の見える化を図るとともに、ご自身の運動実績をいつでも確認できる専用記録システムをご利用いただくほか、体重、体温、血圧などの日々のヘルスデータと連結させることで、教室参加期間における心身の変化の可視化を目指します。

■教室概要

| | |
|----|---|
| 日程 | 2021年10月～12月 週2回(全17回) |
| 時間 | ①ベーシックコース(順天堂大学さくらオンライン運動教室・未経験者向け)9:30～10:30 ②エキスパートコース(順天堂大学さくらオンライン運動教室・経験者向け)10:45～11:45 |
| 定員 | ①10名 ②30名 |
| 料金 | 税込9,350円(1回500円、全17回分) |
| 場所 | Zoom ミーティングルーム |
| 申込 | 9月1日(水)10:00 一般社団法人生涯健康社会推進機構ホームページにて事前説明会参加受付開始(事前説明会ご参加後、本申込へお進みいただけます) URL : https://shogaikenko.or.jp/headline/210823/ |
| 備考 | <ul style="list-style-type: none">・医師から運動の制限を受けていない方が対象となります。・web会議システム「Zoom」でご参加いただきます。・教室参加中は、指導者および参加者の間で、双方の映像が共有されます。・双方向通信を行うため、カメラ及びマイク機能を保持している機材(パソコン又はタブレット、スマートフォン)をご利用ください。・教室実施中の通信費は参加者様自身でご負担いただきます。・教室参加の成果を評価するため、期間前後に測定・評価を実施します。 |

■事前説明会

| | |
|----|---|
| 日時 | ①2021年9月10日(金)9:30～10:00 ②2021年9月14日(火)16:00～16:30 |
| | ※オンライン筋活教室に参加を希望される方は、事前説明会にご参加ください。 |
| | ※2回とも同一内容の説明会となりますので、どちらかのみのご参加で結構です。 |
| | ※事前の参加登録が必要です。 |
| | ※事前説明会のご参加は2021年9月1日(水)10:00～より受付開始となります。 |

【運動教室に関するお問合せ先】

順天堂大学(大学院スポーツ健康科学研究科) 運動生理学研究室

TEL:070-1497-4567

月・火・金 10:00～16:00

担当者：関谷

【報道関係者お問合せ先】

一般社団法人生涯健康社会推進機構 事務局

TEL:050-3377-4036