

オリンピックから 考える運動について



Avenir

2019 Sep.

- ・ 「体育の日」から「スポーツの日」へ
- ・ のびるスポーツ実施率
- ・ 今後実施してみたいスポーツ & 運動
- ・ のびない年代別スポーツ実施頻度
- ・ 運動不足は死亡危険因子第4位
- ・ オフィスでできるストレッチ

「体育の日」から「スポーツの日」へ

10月の第2月曜日は体育の日ですが、改正祝日法により2020年から「スポーツの日」へと名称が変わります。

「体育の日」というと、学校で行う体育のイメージが強いため、世界的に使われている「スポーツ」を含んだ名称に！



●体育の日とは

1964年に開催されたオリンピック東京大会を記念して「国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培う日」として国民の祝日に制定。

2020年に変更される祝日

- ・ 7月第3月曜日の「海の日」
⇒ 7月20日(月)から、開会式前日の7月23日(木)に移動。
- ・ 10月第2月曜日の「スポーツの日」
⇒ 10月12日(月)から、開会式当日の7月24日(金)に移動。
- ・ 8月11日(火)の「山の日」
⇒ 閉会式翌日の8月10日(月)に移動。

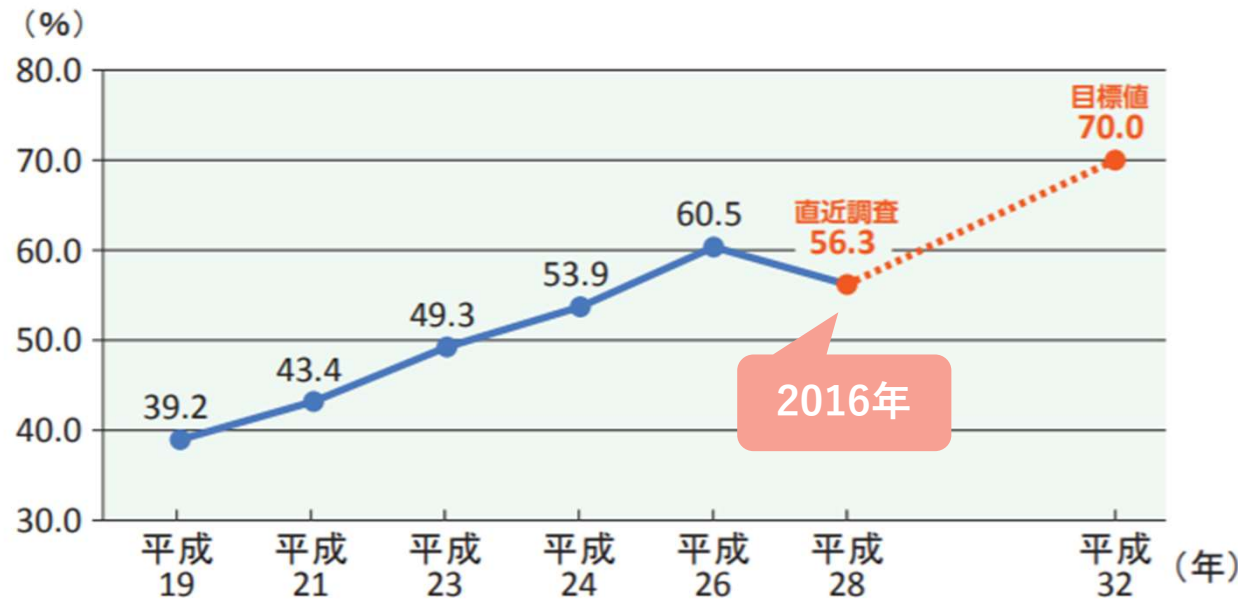
※2021年からは元に戻る

のびるスポーツ実施率

東京都におけるスポーツ実施率の調査（※）では、
2016年度は**56.3%**と、年々増加傾向となっています。

（※）週1回以上スポーツを実施する人の割合

～東京都におけるスポーツ実施率の推移と目標値～



東京都スポーツ推進大使
ゆりーとくん

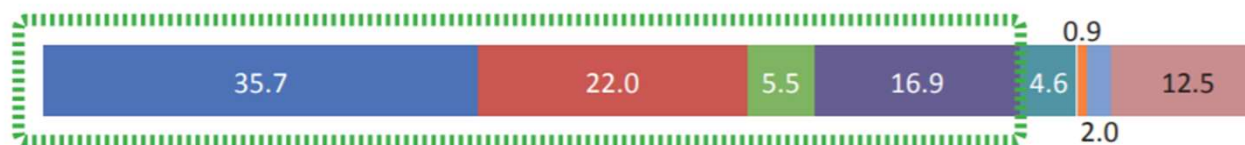


（出典：「都民のスポーツ活動・パラリンピックに関する世論調査」（平成 29 年 1 月、生活文化局）を基に作成）

今後実施してみたいスポーツ & 運動

今後実施してみたいスポーツ・運動として、
比較的軽いスポーツが80%を占めています。

～今後実施してみたいスポーツ・運動～



- 比較的軽いスポーツのみ
- 比較的軽いスポーツと比較的広域にわたるスポーツ
- 比較的軽いスポーツと競技的スポーツ
- 比較的軽いスポーツと比較的広域にわたるスポーツと競技スポーツ
- 比較的広域にわたるスポーツのみ
- 比較的広域にわたるスポーツと競技的スポーツ
- 競技的スポーツのみ
- 特にない



(出典：「都民のスポーツ活動・パラリンピックに関する世論調査」(平成 29 年 1 月、生活文化局))

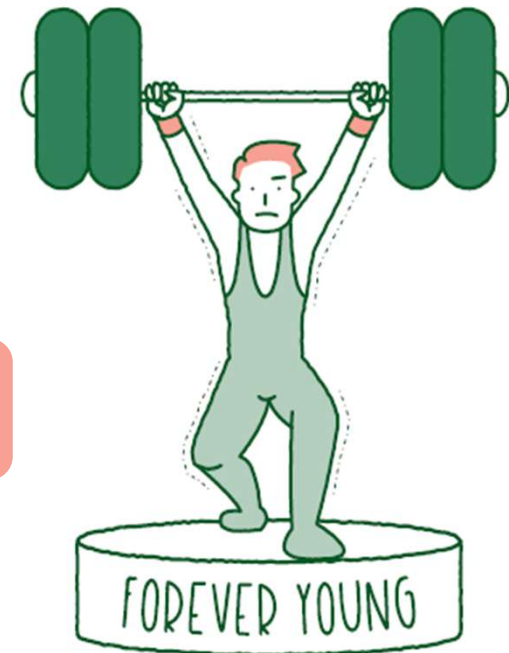
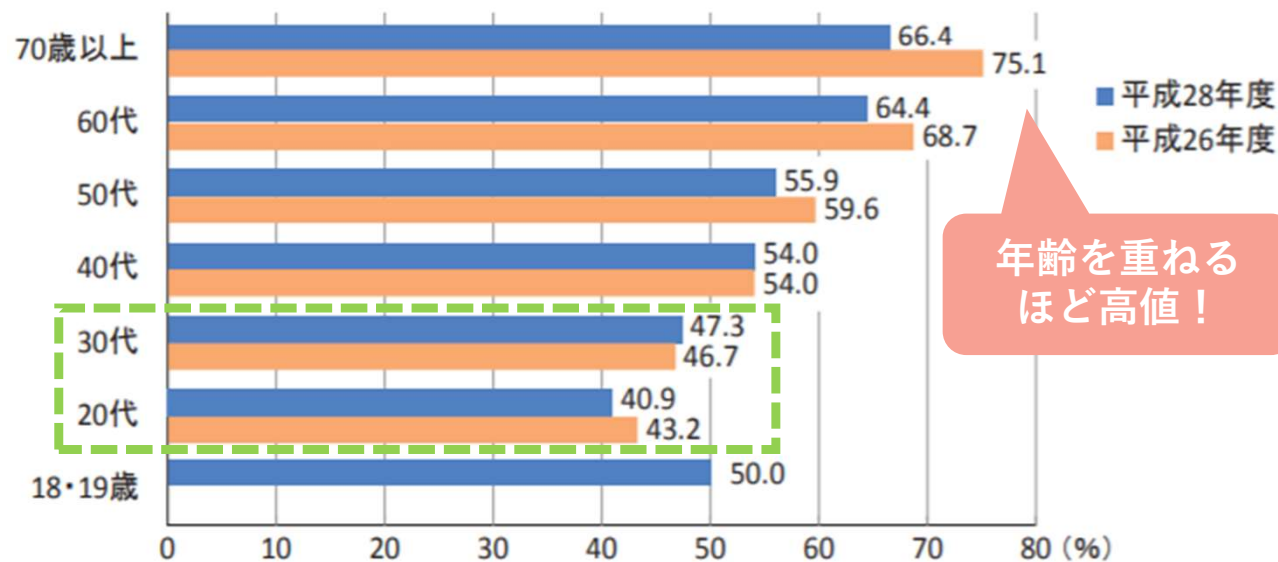
スポーツ・ 運動の事例

- 比較的軽いスポーツ・運動 : ウォーキング、体操、軽い水泳等
- 比較的広域にわたるスポーツ・運動 : サイクリング、ゴルフ、登山等
- 競技的スポーツ : テニス、卓球、サッカー等

のびない年代別スポーツ実施頻度

20代～50代のスポーツ実施頻度（週1回以上実施）は
全体平均56.3%を下回りました。
特に20代～30代は40%台と低いことが分かります。

～年代別スポーツ実施頻度～



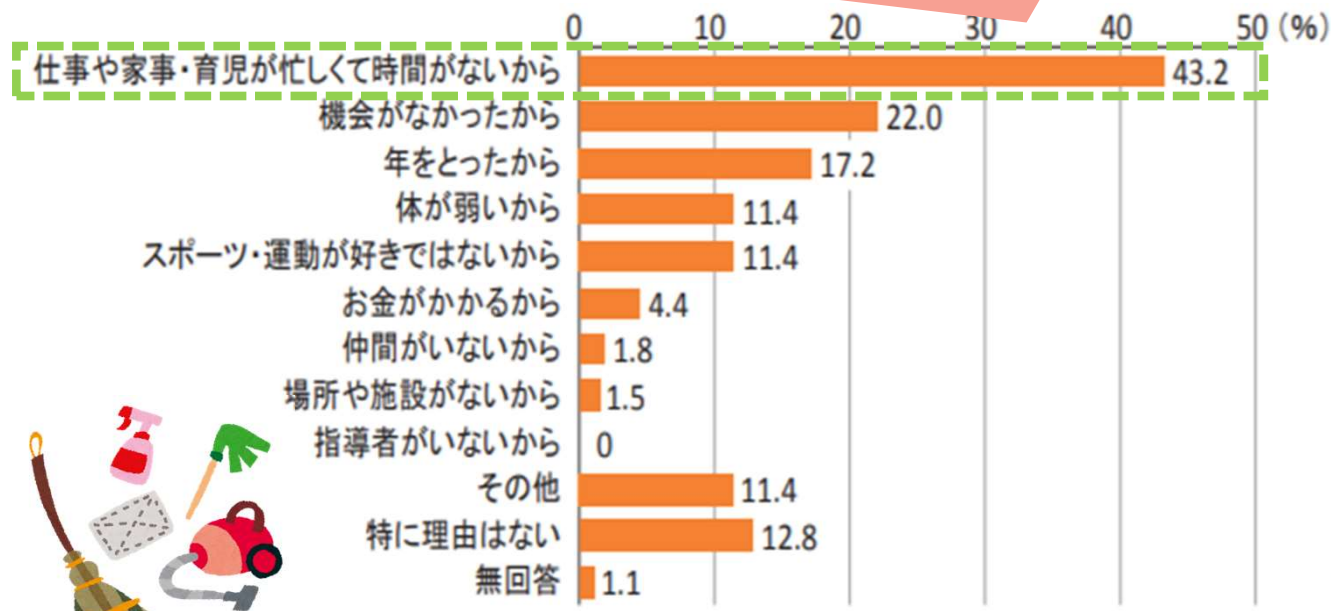
(出典：「都民のスポーツ活動・パラリンピックに関する世論調査」(平成29年1月、生活文化局))

運動不足は死亡危険因子の第4位

運動不足は、心筋梗塞や脳卒中などの疾患にも
かかりやすくなり、**死亡リスクが増大。**

～スポーツ・運動をしなかった理由～

「仕事や家事・育児が忙しくて時間がないから」と
答える方が**40%を超え！**



運動不足は、
全世界の死亡危険
因子の第4位！！
(1位 高血圧、2位
喫煙、3位 高血糖)



日本健康
マスター検定

(出典：「都民のスポーツ活動・パラリンピックに関する世論調査」(平成 29 年 1 月、生活文化局))

引用文献：東京都オリンピック・パラリンピック準備局

<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/kenkou-undou/undou-sibou.html>

オフィスでお手軽にできるストレッチ

オフィスで仕事をしていると筋肉が縮まりやすくなりがちです。ストレッチによって手や足の付け根の部分を重点的にほぐすことで、**血行促進**や**疲労回復**の効果を得ることが出来ます。

●全身ののび

1



イスに座りリラックスした状態からスタートします。

2



両手を頭の上で揃え、上方に伸びます(10～30秒)。

●胸



手を後ろに組んだまま、首を横に傾けてキープします(10～30秒)。

オフィスでお手軽にできるストレッチ

ストレッチや軽い運動を取り入れ、
リフレッシュすれば、**仕事の効率もアップ**します。

●背中

背筋が伸びていることを意識する！



胸の前に両手で輪を作ります。



そのまま背中を後方に押し
ながら目線を膝へ (10～
30秒)。

オフィスでお手軽にできるストレッチ

●足

1



足が床に付かない様に、息を吸いながら片足を引きます。

かかとがイスに触れないように！

2



息を吐きながら脚を伸ばし、地面に付かない位の位置に。

ひざの位置が変わらないように！

3



なるべくゆっくり左右の足で2回ずつ繰り返す！



腰痛や肩こりによる体の不調は
深刻な課題です。

朝礼時や昼休憩等に
“お手軽にできるストレッチ”から
初めてみませんか？

