

「スポーツの日」中央記念行事(スポーツ祭り 2024) 体育系大藏教授がスクエアステップエクササイズを国内外同時中継

スポーツ庁や独立行政法人日本スポーツ振興センター等が主催する、令和6年度「スポーツの日」中央記念行事(スポーツ祭り 2024)のプログラムの一つとして、筑波大学体育系の大藏倫博教授(健康増進学)が、「高齢者の健康づくり運動”スクエア・ステップング・エクササイズ(SSE)”を実施します。SSEは、大藏教授が高齢者の転倒防止やフレイル予防のための研究で開発したものです。フレイルとは、「加齢により心身が古い衰えた状態」のことで、身体的フレイル、心理的フレイル、社会的フレイルがあります。一方で、早く介入して対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があるとしており、SSEはそれぞれのフレイルへの予防効果が証明されています。スポーツ祭りでは、東京会場と茨城・つくば会場、鹿児島・鹿屋会場、石川・輪島会場、シンガポール会場をオンラインで繋ぎ、地域や国境を越えて合計1000人が同時にSSEを行います。輪島会場では能登半島沖地震の被災地の方々に、楽しくステップを踏みながら、ロングフライト(エコノミー)症候群やフレイルの予防に取り組んでもらいます。東京会場は大藏教授、つくば会場と輪島会場も大藏研究室のスタッフが担当します。

日時:令和6年10月14日(月・祝)10:30~12:00
会場:東京会場:味の素ナショナルトレーニングセンター
つくば会場:筑波大学「第4体育館」
〒305-8550 茨城県つくば市春日1丁目2
鹿屋会場:鹿屋体育大学
輪島会場:輪島市南志見(なじみ)地区公民館
〒928-0246 石川県輪島市里町32-36
シンガポール会場(25カ所)
参加数:国内外から合計約1000人



スクエア・ステップング・エクササイズ (Square-Stepping Exercise: SSE)

25センチ四方の正方形のマスが描かれたマットの上を様々なステップを踏んで移動します。養成したSSE指導者は、国内全都道府県、アメリカ、カナダ、フランス、ドイツ、オランダ、シンガポール、フィンランド、インド、イスラエル、ブラジル、タイ、韓国、香港、台湾等に、計1万人以上になり、世界各地で普及活動を行っています。特に高齢化が進むシンガポールでは政府をあげてフレイル予防に取り組んでおり、今回も25会場で大規模に行うこととなりました。なお、SSEは、東日本大震災の際、被災地支援として多くの自治体に導入され、ロングフライト症候群やフレイル化の予防に大きく貢献した実績があることから、この度、能登半島沖地震の被災地での実施依頼がありました。



問い合わせ先
筑波大学 体育芸術エリア支援室
(大藏研究室)佐藤百合奈
〒305-8574 茨城県つくば市天王台1-1-1
TEL/FAX: 029-853-2744(内線:2744)
携帯:090-7965-9870
携帯:090-3089-3761
E-mail: sato.yurina.fw@un.tsukuba.ac.jp

大藏倫博（おおくらともひろ）プロフィール



筑波大学 体育系健康体力学分野主任教授
（専門分野：健康増進学）

兼任 高細精医療イノベーション研究コア長

兼任 テーラーメイド QOL プログラム開発研究センター
副センター長

兼任 国際統合睡眠医科学研究機構 主任研究者

学位

2000 年 筑波大学大学院博士課程体育科学研究科修了 博士（体育科学）

職歴

2000 年 セコム上信越株式会社にて健康管理システム課・課長
（メディカルフィットネスサービス“サープス”の開発責任者）

2001 年 国立長寿医療研究センター研究員

2003 年 米国ルイジアナ州立大学ペニントンバイオメディカルリサーチ
センター post-doctoral researcher

2004 年 筑波大学大学院人間総合科学研究科・講師

2010 年 同大学体育系・准教授

2018 年 同大学高細精医療イノベーション研究コア長（兼任）

2019 年 同大学テーラーメイド QOL プログラム開発研究センター
副センター長（兼任）

2020 年 同大学学長補佐（～2022 年 3 月）、同体育系教授（現職）

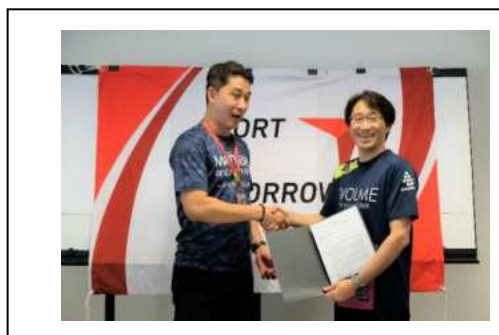
2021 年 同大学国際統合睡眠医科学研究機構 P I（主任研究者）（兼任）

兼職（役員、委員等）

- ・スポーツ庁健康スポーツ課技術審査委員会委員
- ・消費者庁消費者安全調査委員会専門委員
- ・日本体育測定評価学会常任理事、日本健康支援学会理事、
日本体育・スポーツ・健康学会代議員、日本肥満学会評議員、日本体力医学会評議員
- ・公益財団法人日本スポーツ協会スポーツ医・科学委員会・委員
- ・公益財団法人日本スポーツ協会スポーツ医・科学委員会・研究班長
- ・国立研究開発法人国立長寿医療研究センター客員研究員
- ・2007 年、高齢者のフレイル（虚弱化）予防を目的としたエクササイズ
“スクエアステップ”普及のための NPO 法人スクエアステップ協会を設立し理事長に
就任。以降、国内外で 1 万人以上の指導者を養成している。
- ・2008 年より、高齢者の健康づくりや介護予防に資する大規模地域介入研究と長期縦断
疫学調査研究を合わせた“かさまスタディ”の研究代表者。
- ・2013 年、筑波大学発ベンチャー企業イースポート株式会社創立
- ・2017 年、手指の巧緻性と認知機能との関係性に着目した脳機能賦活エクササイズ
“マットス”普及のために一般社団法人マットス協会を設立し理事長に就任。
- ・2022 年 7 月より、つくば市民 1 万人を対象とした「中・高齢者の良好な生活機能を
保持するための大規模縦断的コホート研究（つくばハピネスライフ研究）」代表者

(独立行政法人日本スポーツ振興センターより)
シンガポールとオンラインで繋ぐことになった背景

- ① 2018年日本スポーツ振興センター（JSC）が事務局を務めるスポーツ・フォー・トゥモロー事業において、スポーツを振興する政府機関である SportSG との連携により、SSE をシンガポールで展開して以降、シンガポールにおいても SSE が急速に普及している。＜東京 2020 大会レガシー＞
- ② 日本とシンガポールはともに超高齢社会を課題としており、その課題解決に SSE への期待が高まっていることから、単にスポーツによる国際交流の枠組みを超えて、SSE は国民の健康に寄与し、より良い社会を目指すうえで共通のコンテンツになり得るとの認識が両国で高まっている。
- ③ SportSG・CEO のアラン・ゴー（Alan Goh）氏は、「日本から SSE の提供を受けたことについて深く感謝しており、日本が大切にしている『スポーツの日』に参画し貢献できるのであれば、その際に実施するプログラムとして SSE が最適である。」と考えている。
- ④ 以上より、東京 1964 大会のレガシーとして制定された「スポーツの日」及びそのスポーツの日に国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培うことを趣旨に開催する中央記念行事において、東京 2020 大会のレガシー（スポーツを通じた国際協力・交流として、シンガポールに展開した）となる SSE を実施できることは、非常に有意義な取組になると考えられる。





meet your "new"

2024 スポーツ祭り

令和6年度「スポーツの日」中央記念行事

10.14 (月・祝／スポーツの日)
9:00～16:00

出演者



スポーツ祭り2024
スペシャルゲスト
第12代 体操のお兄さん
福尾 誠さん



「勝ち飯®」教室
スペシャルゲスト
競泳オリンピック
松田 文志さん



「勝ち飯®」教室
スペシャルゲスト
競泳オリンピック
入江 陵介さん

会場

●味の素ナショナルトレーニングセンター・ウエスト
●国立スポーツ科学センター
東京都北区西が丘3丁目15-1

●都営地下鉄三田線「本蓮沼」駅下車 徒歩10分 ●都営地下鉄三田線「板橋本町」駅下車 徒歩13分
●JR埼京線・京浜東北線・宇都宮線・高崎線「赤羽」駅下車、「赤羽駅西口」より国際興業バス(約15分)、5番乗場「トンネル経由 赤羽車庫」行き→「HPSC南」下車 徒歩5分



トップアスリートのトレーニング施設と一緒に体を動かそう!

参加費無料

小中学生および18歳以上の保護者が対象となります。
障がいのある方もご参加いただけます。

プログラム

- オリ・パラスポーツ練習見学または体験教室
- セルフチェックと改善エクササイズ
- スクエアステッピングエクササイズ
- アクティブ・チャイルド・プログラム
- レッツ・チャレンジ!おもしろスポーツ
- バーチャルスポーツプログラム
- 安全登山体験 ●「勝ち飯®」教室

参加応募
詳細はこちら

9.20(金)
21:00まで

中央記念行事 スポーツ祭り

検索

<https://sportsfestival.jpnsport.go.jp/>

主催

スポーツ庁／独立行政法人日本スポーツ振興センター
公益財団法人日本スポーツ協会／公益財団法人日本オリンピック委員会
公益財団法人日本パラスポーツ協会／公益財団法人日本レクリエーション協会

協力

味の素
株式会社

後援

北区／北区教育委員会
板橋区／板橋区教育委員会
読売新聞社

※プログラム内容は変更になる
場合がございます。
予めご了承ください。

