

運動指針に対する発言メモ(第1回運動指針小委員会より)

1 全体としての発言

- ・ 指導者向けと国民向け
- ・ 対策(運動の方法)への重点化
- ・ ポピュレーションアプローチ、ハイリスクアプローチ
- ・ 国際的に通用
- ・ 客観性

2 運動指針(国民向け)への発言

(対象者)

- ・ コアのターゲット(働き盛り、運動したいができない、子ども)
- ・ いろんな層を対象

(内容)

- ・ 施設活用
- ・ アクションをおこすような目標
- ・ 自分の健康を守ってくれるのは運動
- ・ エビデンスに基づく運動量とその方法
- ・ 効果の高い運動
- ・ シンプルに(20、30点の人を50点に)
- ・ 表現方法の工夫:簡単明瞭・明快、明確なメッセージ、シンボリック、単純、わかりやすい
キャッチフレーズ、ワンワード、ワンビジュアル、愛情あふれることば
- ・ 伝達方法の工夫:エモーション部分への働きかけ、動機づけ、敷居の低いところを押さえる、明るすぎるイメージではないところも必要、努力の報いを定量化

3 運動指針(指導者向け)への発言

(対象者)

- ・ セグメント化
- ・ 引きこもり高齢者

(内容)

- ・ プログラムの内容:楽しい、効果がある、障害をおこさない、個人の価値観にあった、実行しやすい、段階的(時期ごと)に指導
- ・ 継続、逆戻り予防の工夫
- ・ 行動変容
- ・ 運動のメンタルヘルスへの効用(子ども、成人)
- ・ 努力の報いを定量化
- ・ 施設活用
- ・ 産業界とのリンク、産業の活性化
- ・ 地域コミュニティ、地域に根ざした草の根運動、住民主体、まちづくり、環境整備
- ・ 信頼関係を築ける良い指導者の養成
- ・ 医師の理解度の向上