

—どうせ歩くなら、カッコヨク歩いてみませんか—

運動機能拡張研究チーム 小林吉之

研究のポイント

- 運動習慣がない人(特に若年女性)へのアプローチ
- カッコヨク歩けることによる動機づけ
- 様々な「カッコイイ歩き方」に共通する要素の理解と介入

「運動をしましょう」、「健康になりましょう」では人は動かない

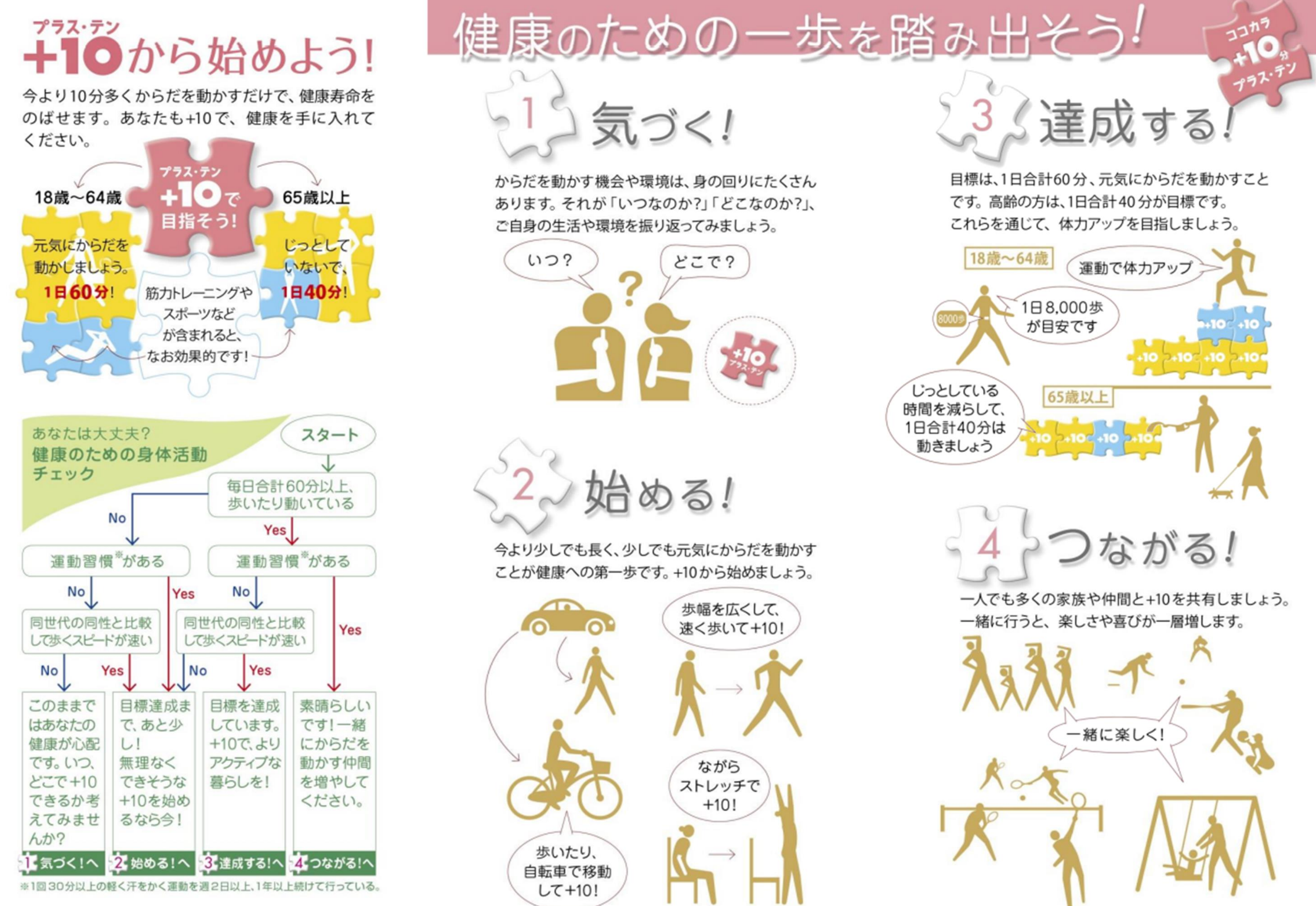
資料:健康日本21(第二次)最終評価報告書より

健康日本21(第二次)における身体活動・運動分野目標と結果

		2010年	目標(2022年)	実際(2019年)	評価
①日常生活における歩数の増加	20～64歳	男性:7,841歩 女性:6,883歩	男性:9,000歩 女性:8,500歩	男性:7,887歩 女性: 6,671歩	C 変わらない
	65歳以上	男性:5,628歩 女性:4,584歩	男性:7,000歩 女性:6,000歩	男性:5,403歩 女性:4,674歩	C 変わらない
②運動習慣者の割合の増加	20～64歳	男性:26.3% 女性:22.9%	男性:36% 女性:33%	男性:24.1% 女性: 16.9%	C 変わらない
	65歳以上	男性:47.6% 女性:37.6%	男性:58% 女性:48%	男性:41.9% 女性:33.9%	C 変わらない

有意に減少:特に若年女性への対策が必要

健康日本21で実施された取り組みの一例



人は、自分の好きなことのためなら自然と動く



JOURNAL OF MEDICAL INTERNET RESEARCH

Hino et al

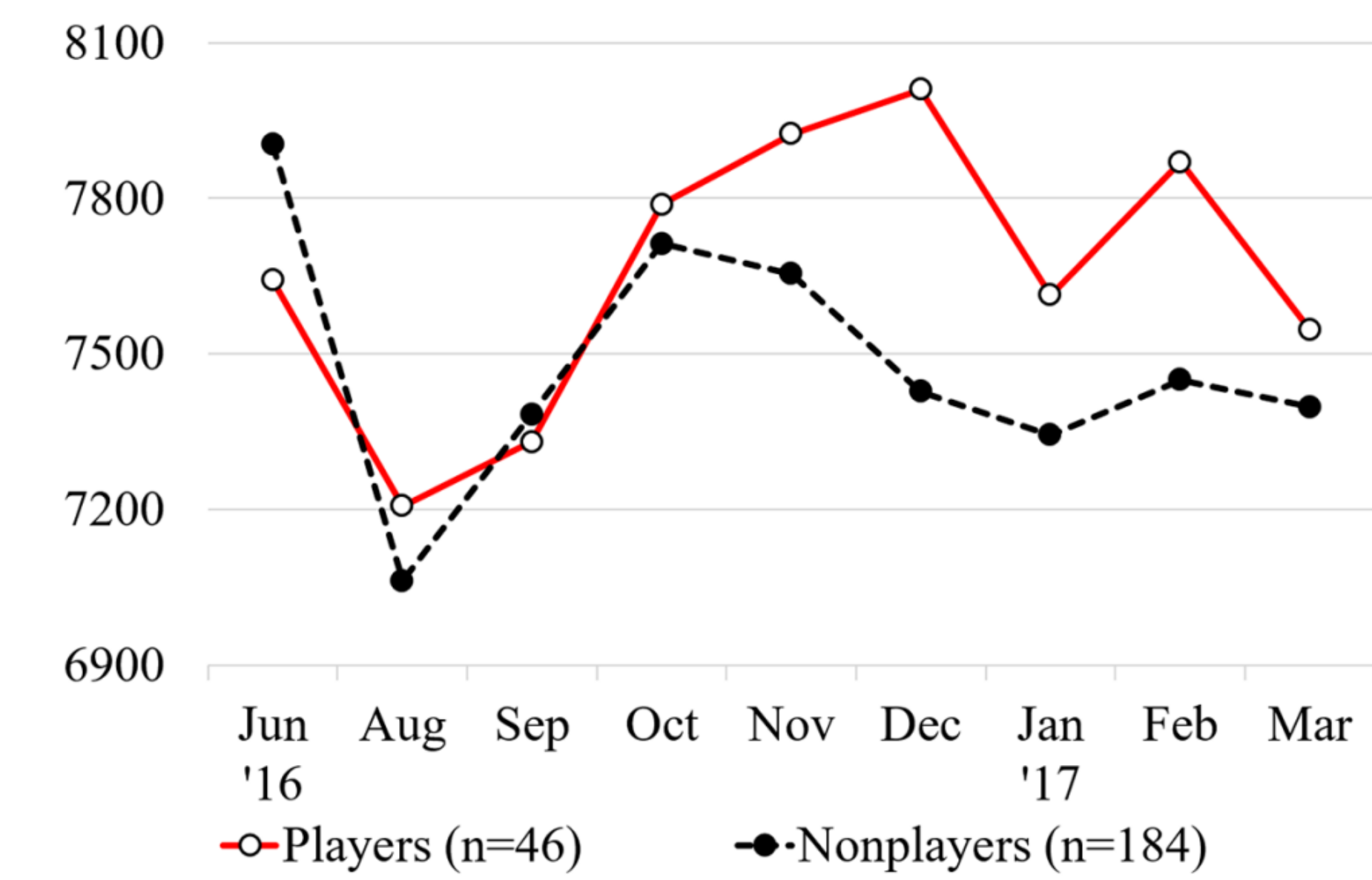
Original Paper

Step Counts of Middle-Aged and Elderly Adults for 10 Months Before and After the Release of Pokémon GO in Yokohama, Japan

Kimihito Hino¹, PhD; Yasushi Asami¹, PhD; Jung Su Lee², PhD

¹Department of Urban Engineering, Graduate School of Engineering, The University of Tokyo, Bunkyo-ku, Tokyo, Japan

²Department of Public Health, Graduate School of Medicine, The University of Tokyo, Bunkyo-ku, Tokyo, Japan



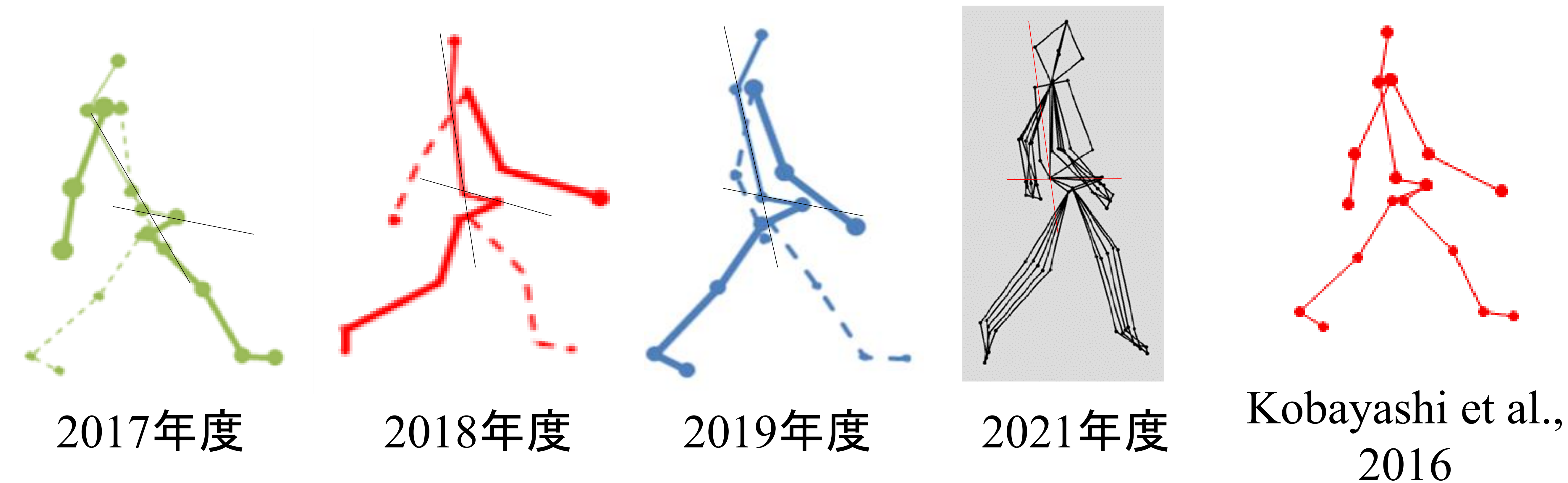
カッコイイ歩き方(ファッション性)に着目

これまでの取り組み

- 2017: 審美系活動経験者に特有の歩行特徴の理解*
- 2018: 第三者の評価の高い歩行特徴の理解*
- 2019: 現役ファッションモデルの歩行特徴の理解
- 2021: 印象に対する歩き方と体形の相互作用の理解*
- 2021: 元世界的モデルの歩行特徴の理解

*別ポスターで詳細を紹介中

カッコイイ歩き方に共通する要素の一例



今後の展望

- 様々なカッコイイ歩き方に共通する要素の理解:例 和服, 文化
- カッコヨク歩けるようになるツールの拡充
- METIや関心のある企業を巻き込んだのコンソーシアム発足?