

健康科学：運動および健康、教育に関する基礎的研究

新型コロナウイルス感染症拡大に 全日本剣道連盟「ひとり稽古」動画の作成への協力

齋藤 実 (文学部教授、全日本剣道連盟医・科学委員)

武藤 健一郎 (全日本剣道連盟医・科学委員会委員)

宮坂 信之 (全日本剣道連盟医・科学委員会委員長)

2020年1月に世界保健機関(WHO)から中国において新種のコロナウイルスを検出したと発表があって以降、中国国内以外にも複数の国・地域で次々とウイルスの感染拡大が確認されるようになり、日本では2020年2月下旬には政府により不要不急の外出の自粛が呼びかけられるに至った。全日本剣道連盟(以下、全剣連)は、3月2日に「新型コロナウイルス感染症Q&A」として注意喚起を行ない、続いて4月、5月に予定されていた開催行事の中止を発表(その後、年内の全ての主催大会は中止)、3月26日には「感染症に対する緊急提言」を行った。しかし、4月に入って早々に剣道の稽古に参加していたグループでクラスター(集団感染)が発生したことを受け、4月5日には「新型コロナウイルス感染症の集団発生を防止するためのお願い」を発表し、対人的な稽古の中止を要請した。

4月7日には、政府から埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、大阪府、兵庫県、及び福岡県の7都府県に1か月間の緊急事態宣言が発出され、4月16日にその対象は全国に拡大、すでに全国の小中学校と高校では3月2日より臨時休校に入っていたが、新学期はオンラインによる授業への変更を余儀なくされた。

対面稽古の自粛のみならず、長期におよぶ外出制限は、剣道人の稽古不足・運動不足を引き起こすことは必至であり、体力の低下はもとより、稽古再開時の障害・外傷の発生リスクの増加や心血管系障害をはじめとする健康問題につながるなどが想定された。このことから、全剣連の医・科学委員会(宮坂信之委員長)では、対面稽古の自粛要請に遅れないタイミングで「自宅でできるトレーニングとコンディショニング」に関して動画を活用した情報提供を行うことを決定し、報告者はその企画に全面的に協力することとなった。動画は1編あたり6~10分程度の範囲とし、ナレーションと字幕による解説、解剖図などを入れて作成した。4月5日の対人的な稽古の中止の要請から4日後の4月9日、第1回目の動画がYouTubeの全剣連チャンネルで公開された。

5月25日に政府による緊急事態宣言が全国で解除され、また全剣連もマスクと飛沫防止シールドの使用によって、発声時の飛沫の飛散を一定程度防止できることを確認したことに伴い、6月10日をもって対人稽古の自粛を解除した。その後、動画作成は6月20日まで継続して行われ、最終的にトレーニング編として5編8動画(121動作)、コンディショニング編

では2編6動画(77動作)の合計14編が作成され公開がなされた(表)。公開した動画の合計時間は1時間46分、総アクセス数は158,070回、チャンネル登録者数は1,073件であった(2020年12月31日現在)。

動画へのアクセス解析を行なったところ、動画へのアクセス数は全剣連の他のチャンネルの平均値と比較して高く、またチャンネル登録者も増加して維持されていることから、剣道人のトレーニングおよびコンディショニングに関する情報提供のニーズが高まっていることが考えられた。この要因には、コロナ禍や稽古自粛期間において、体力の維持増進に関する行動変容が起こっていることが推察されている。委員会では今回の取り組みを基にし、オンラインを活用したトレーニングやコンディショニングの方法を継続してオンライン配信していくことを検討しているところである。

本報告は、報告者が協力した全日本剣道連盟医・科学委員会の企画である「ひとり稽古」について報告するものである。全日本剣道連盟医・科学委員会作成動画「ひとり稽古」
<https://www.kendo.or.jp/knowledge/medicine-science/movie/>

付記：本研究の一部は令和2年度スポーツ研究所助成(調査研究費：健康科学部門)を受けたものである

全日本剣道連盟医・科学委員会作成 ひとり稽古動画一覧 (2020年4月9日~6月19日)

ひとり稽古動画一覧	＜トレーニング編＞	
	1. アイソメトリックトレーニング	
	1-1 その1：上肢を中心に	[4月9日公開、8動作、12分45秒]
	1-2 その2：下肢を中心に	[5月1日公開、5動作、6分10秒]
	2. 体幹トレーニング(剣道の姿勢づくり)	
	2-1 剣道の体幹トレーニング	[4月16日公開、4種類12動作、5分49秒]
	3. 自重トレーニング(椅子を使って)	
	3-1 その1：上肢を中心に	[5月6日公開、5種類15動作、6分32秒]
	3-2 その2：下肢を中心に	[5月12日公開、5種類17動作、7分24秒]
	4. ゴムチューブトレーニング	
	4-1 剣道のためのゴムチューブトレーニング	[6月12日公開、4種類33動作、10分53秒]
	5. 心肺系を中心としたトレーニング	
	5-1 その1：ステップ台エクササイズ	[4月23日公開、4種類10動作、5分56秒]
	5-2 その2：パーソナルサーキットトレーニング	[5月29日公開、3種類21動作、7分53秒]
＜コンディショニング編＞		
6. スタティック(静的)ストレッチング		
6-1 その1：肩関節・肩甲骨	[5月21日公開、6種類12動作、6分28秒]	
6-2 その2：股関節	[5月21日公開、5種類10動作、6分28秒]	
6-2 その3：足関節	[6月6日公開、6種類21動作、9分12秒]	
7. ダイナミック(動的)ストレッチング		
7-1 その1：体幹(全身)	[6月19日公開、5種類10動作、6分19秒]	
7-2 その2：肩関節、肩甲骨	[5月18日公開、7種類14動作、8分10秒]	
7-3 その3：股関節	[6月1日公開、5種類10動作、5分54秒]	



「ひとり稽古」動画例

上) 3-1 自重トレーニング(椅子を使って) 上肢を中心に
下) 6-1 スタティック(静的)ストレッチング その1 肩関節・肩甲骨