

2023年度

# 運動器の健康

# 日本賞

副賞  
100万円

[第11回]

## 「運動器の健康増進活動」大募集!

「運動器の健康・日本協会」では、団体・機関および個人が行なった「運動器の健康増進活動」を募集し、最も独創的かつ優れた活動を「運動器の健康・日本賞」として顕彰します。

募集期間 ▶ 2022年9月1日[木] ~ 2023年1月10日[火]

<http://bjd-jp.org/>



詳しい情報とお申込みは公式WEBサイトをご覧ください。

「運動器の健康・日本賞」の主な目的は、全国の子どもから高齢者まで、広く一般の国民の皆さんに、骨や関節・筋肉・靭帯・腱・神経など、身体を支えたり、動かしたりする器官、「運動器」の健康の重要性を知ってもらうことです。また、「運動器」の疾患や外傷・障害の予防・改善のために、教育・啓発・普及をすることにあります。ぜひ、皆さんが行っている「運動器の健康増進活動」を応募してください。

運動器の健康・日本賞(最優秀賞)

副賞 100万円

1件

運動器の健康・優秀賞

副賞 25万円

2件

運動器の健康・奨励賞

副賞 10万円

5件

運動器の健康・理事長特別賞

副賞 20万円

1件

「運動器の健康」世界運動  
動く喜び 動ける幸せ



# 日本賞決定までの流れ

# 評価について

2023年

1/10  
[火]

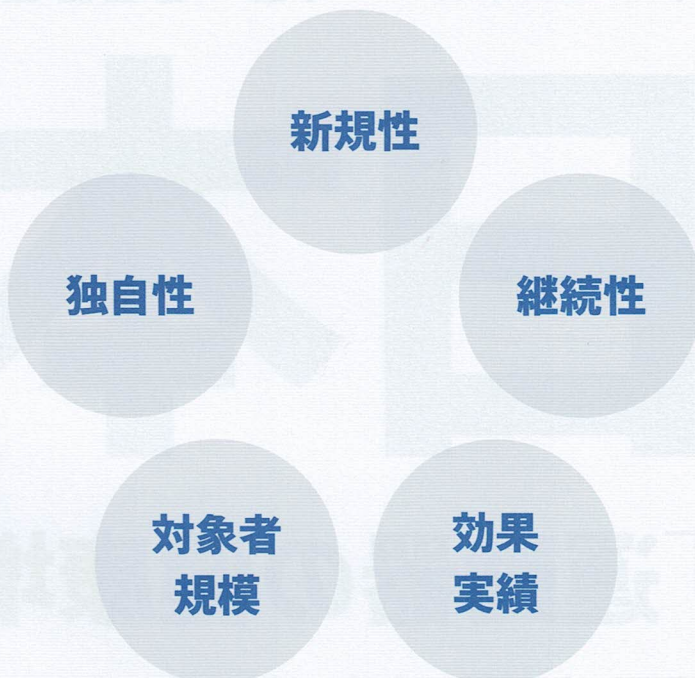
応募締め切り

運動器の健康増進を目指す「運動器の健康」世界運動の理念「Keep people moving」及び、本協会の標語「動く喜び、動ける幸せ」の基本理念に合致していること、かつ以下の項目を審査のポイントとしています。

1/18  
[水]

審査

審査委員会が総合的に審査し、理事会で決定します。



2/11  
[土・祝]

結果発表

4/16  
[日]

表彰式

応募にあたっての注意

- 1) 研究事業は対象としません。
- 2) これまでに運動器の健康(運動器の10年)・日本賞、優秀賞並びに奨励賞を受賞した事業は再応募できません。

募集期間 ▶ 2022年9月1日[木] ~ 2023年1月10日[火]

<http://bjd-jp.org/>



詳しい情報とお申込みは公式WEBサイトをご覧ください。

「運動器の健康増進活動」大募集!

申込み先

公益財団法人 **運動器の健康・日本協会**

Mail : [office@bjd-jp.org](mailto:office@bjd-jp.org)

〒113-0033 東京都文京区本郷2丁目21-3 青木ビル5階

Tel : 03-3816-3755 Fax:03-3816-3766

「運動器の健康」世界運動  
動く喜び 動ける幸せ



# Moving

運動器の健康をサポートする  
フリーマガジン

Vol.46 2022 Winter



「運動器の健康」世界運動

動く喜び 動ける幸せ

「運動器」とは、骨・関節・筋肉・靭帯・腱・神経など、身体を支えたり、動かしたりする器官の総称です。

挫折にも骨折にも負けない！  
自分の感性と対話しながら  
「幸せ」を増やす方法



タレント

巻頭インタビュー  
「私と運動器」

LiliCoさん

取材文…田代智久  
写真…西崎進也

今回のゲストは、映画コメンテーターとしておなじみ、女優やタレントとしても活躍するLiliCoさん。テレビやラジオ出演の傍ら、プロレスやミュージカルにも挑戦するなど、常に新しい目標に進化するLiliCoさんに、日々を幸せに生きるためのコツや仕事の流儀、ケガのエピソードについて伺いました。

私はスウェーデン人の父と日本人の母の間に生まれました。暮らしていたストックホルムを飛び出し、歌手になるために来日したのは18歳の時。東京の葛飾区に住んでいた祖母の家に転がり込

んだんです。日本語はほぼ喋れませんが、おばあちゃんは私の夢を無条件で応援してくれて。アルバイトをしながら日本のバラエティ番組を観て言葉を覚え、歌の練習を続けてたんですが、ある時、おばあちゃんが見つめてきたオーディションを受けた結果、小さな芸能事務所所属できたんです。

デビューしたのは1989年。浜松のビアガーデンで歌う仕事でした。ローカルな場所だし、お客さんも酔っ払ってろくに聴いてもらえませんでした。プロとして初めて歌でお金が稼げた！この事実がもう、めちゃくちゃ嬉しかったですね。

おばあちゃんも、我がことのように喜んでくれました。

デビューできたとはいえ、苦難続き。昼は東京のテレビ局やラジオ局に営業電話をかけ、夜は地方のスナックで歌う、いわゆるドサ回りの日々。綱渡りみたいな生活で、一時期はホームレスで車中生活も経験しました。ビックリでしょ？ただ、いくらツラくても諦めようと思ったことはないですね。

めげないでどんな時も明るく人とのつながりを大事にしていたからか、徐々にVシネマに出演できるようになったり、CMのナレーターの仕事もいただ

## 運動器の健康

# Relay Essay

本年8月18、19日の日程で群馬県高崎市において開催された第49回全国中学テニス選手権大会女子団体戦を観戦しましたが、レベルの高さに驚かされました。とくに、上位校の主力選手同士のシングルの戦いは、フォア、バックハンドストロークともに強打の連続で、エースを多く取ったほうが勝つといったプロさながらの試合でした。私がテニスを始めた1967年当時とは隔世の感があります。

振り返ってみますと、テニスのプレースタイルは、ラケットとコートサーフェスの変化、とくにラケットのハイテク化に大きく影響されてきました。1970年代にラケットは木製からメタル、カーボンなどの人工素材製へと進化し、近年では時速200kmを優に超えるサーブを生み出しています。こうしたラケットを使って速い球を相手コート内に打ち込むためには、ボールにトップスピンをかける必要があります。また、強いトップスピンのかかった速いボールをボレーで打ち返すことは容易ではありません。このため、多くのプレーヤーがベースラインから前に出ようとはせずに、対戦相手と長いラリーを続ける守備的なプレースタイルを選択しています。か



つて最高のネットプレーヤーと称されたジョン・マッケンローのような攻撃的なサーブ&ボレーは見かけなくなりました。こうしたプレースタイルは、コートサーフェスの変化と相俟って、選手の足腰や肩・肘・手関節に大きな負荷がかかるためにケガの誘因になっています。とくに成長期の子どもたちが運動器の障害をきたさないように、適切な予防体制を構築する必要があります。

近年、テニスに関して興味深い論文(Mayo Clinic Proceedings, 2018)が発表されました。デンマークのコバンハーゲン

# テニスでイキイキ長生き!

文 丸毛啓史

運動器の健康・日本協会理事長  
学校法人慈恵大学理事  
東京慈恵会医科大学特命教授

イラスト:うむらのぶこ

市が25年以上にわたって蓄積した市民の生活習慣に関するデータから、被験者の教育、社会経済的地位、年齢等を調整し、条件に合った8577人を抽出して分析しています。その結果、テニスを長期的に続けている人の寿命は、全く運動をしない人と比べて平均で9.7年も長く、他の運動による寿命延長効果をしのぐと結論づけています。ちなみに第2位は、バドミントンで6.2年です。

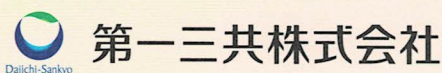
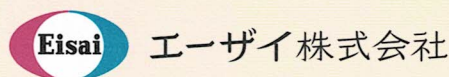
私は大学を卒業してからは、テニスをする事はほとんどありませんでしたが、2020年夏から2-3回/月の頻度で再開しました。最初の頃は15分ほどのラリーで息が上がりが、気持ちが悪くなるような状況でしたが、現在では真夏に2時間プレーしても翌日に寝込むようなこともなくなりました。あまり無理をすると寿命が延長するどころか、縮まることにもなりかねませんが、今はテニスを始めた頃のようなわくわくした気持ちで、週末を心待ちにしています。

## 編集後記

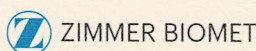
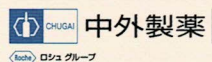
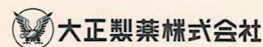
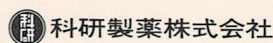
当協会では、10月30日に「多職種連携が大腿骨近位部骨折後の二次性骨折を予防する」シンポジウム、11月12日に「理学療法士のための児童生徒等の運動器の健康に関する教育セミナー」をオンラインで開催しました。コロナ以降、こうしたウェブでのイベン

ト開催が多くなりました。対面によるイベントのメリットは大きいですが、ウェブ方式では全国の多くの方のご意見を聞くことができ、その重要性も大きいと感じています。今後もウェブ開催のセミナーが増えますので、多くの方にご参加いただきたく思っています。(土)

## 特別賛助会員



## 賛助会員



# Moving

次号「Moving Vol.47」は  
2023年3月発行予定です。

運動器の健康をサポートするフリーマガジン『Moving』Vol.46 2022年12月発行

発行人 | 丸毛啓史 広報担当理事 | 竹下克志

編集 | 土原亜子 デザイン | 大久保福祉 校正 | 阿部進

発行 | 公益財団法人 運動器の健康・日本協会

〒113-0033 東京都文京区本郷2丁目21番3号 青木ビル5F TEL:03-3816-3755 E-mail:office@bjd-jp.org

本誌の内容の一部、あるいは全部の無断複製(コピー)は、著作権法上の例外を除き、著作権侵害となります。

\* 右のQRコードより、Movingの記事の一部閲覧や、定期購読のお申し込みができます。



「運動器の健康」世界運動

動く喜び 動ける幸せ

