

健康を考える時代に

小原一仁

玉川学園・玉川大学

健康・スポーツ科学研究紀要

第21号

健康を考える時代に

小原 一仁

この原稿を執筆している現在も、新型コロナウイルス感染症の発生は収束には至っていません。そこで、今回は、コロナ禍の時代における新しい健康促進のあり方について改めて考えてみたいと思います。

厚生労働省によると、基礎疾患のある人は感染症が重症化しやすいことが判明しています。誰しもが基礎疾患予備軍になる可能性があると考え、日頃から自身の健康状態に注意することで重症化のリスクを回避できると考えられます。しかし、コロナ禍ではソーシャルディスタンスの確保が重視されており、結果、自宅にこもる日々が続いています。健康促進によって重症化のリスクを避けようとしても、これまでの運動が困難となる中、全く新しいフィットネスを提案する動きもあります。

緊急事態宣言が発出され、学校は休校となり、百貨店や映画館といった多数の人が集まる施設の使用制限に踏み切りましたが、この時、ある社会現象が起こっていました。それは、任天堂が2019年10月より販売しているNintendo Switch専用エクササイズゲーム「リングフィットアドベンチャー」の世界的な供給不足です。新型コロナウイルス感染症の影響で生産が遅れが生じていたことも品薄となった理由の一つですが、それ以上に、供給が追いつかない程の需要の急騰が主な原因とされています。この需要急騰の背景には、多くの自宅にこもらざるを得ない人が、手軽に自宅で運動ができるリングフィットアドベンチャーに注目したことがあります。

リングフィットアドベンチャーへの関心は個人消費者に限らず、産業界、教育界などからも寄せられています。例えば、デジタル化時代に即した次世代スポーツの創出を目指す早稲田大学スポーツビジネス研究所とNTTデータ経営研

究所による共同プロジェクトでは、従前よりスポーツジムにおける20、30代の会員比率が低下していることに着目し、「仕事・家事・育児が忙しくて時間がない」、「周囲の目が気になる」、「自分事への優先度が低く、スポーツにお金をかけることが難しい」といったリアルフィットネスの課題に対する向き合い方を色々な視点から検討しています。

既に述べたように、コロナ禍による生活様式の変化の一環として自宅で過ごす人が増えた結果、それだけ自由な時間が増え、それは平日・週末の概念の変化を生じさせ、さらに気軽に外へ買い物に行けない状況が消費行動の変化として現れた結果、オンラインでの商品購入・サービス消費が浸透することになりました。コロナ禍以前から指摘されていたリアルフィットネス需要の減退が、コロナ禍を契機に新しいフィットネスのあり方を模索するに至ったとも言えるでしょう。リングフィットアドベンチャーの普及は、エンタメフィットネス（ゲーム×フィットネス）の新市場の拡大を示唆するだけではなく、楽しみながら競争意欲や目的意識を高められる、在宅で運動することでストレスを解消できる、家族と一緒にスポーツを楽しむ機会が提供されるといったゲーミフィケーションの効果をもたらしたと考えられます。

コロナ禍は、確かに今でも多くの人にとっては脅威です。しかし、コロナ禍が契機となって自身の健康意識の高まり、スポーツを楽しむエンタメフィットネスへの期待、ゲーミフィケーションによる健康を核とするストレス解消や家族とのコミュニケーションの促進といった新しい考え方がもたらされたことも事実です。我々が今後もウイルスの脅威と向き合いながらも、「逆境即恩寵」を念頭に、様々な知恵と工夫を凝らすことで、制約の多い生活でも彩りを加えていくことは可能ではないでしょうか。