



《ニュースリリース》

「草刈はスポーツだ！」が合言葉の草刈サミット、 「草刈り運動」が健康づくりに役立つと実証 国際武道大学教授らが、日本トレーニング指導学会で発表

鴨川市内を中心に「草刈サミット」を展開する一般社団法人ウェルネススポーツ鴨川が、国際武道大学と連携して、草刈りが人体に与える運動効果に関する研究を行った。研究結果は国際武道大学大学院の刀根隆広さんらにより、「動力刈り払い機を用いた草刈り運動が体幹の筋活動に与える影響—体幹支持エクササイズと比較して—」として、日本トレーニング指導学会の「第10回日本トレーニング指導学会大会」で発表された。発表内容は同大会の公式サイトで2022年2月14日まで閲覧できる(<https://jati.jp/instit/2021.html>)。

「草刈サミット」は鴨川市中山間地域等活性化協議会と一般社団法人ウェルネススポーツ鴨川が、里山の環境保全を目的として、重労働とされる草刈りに、スポーツがもつ「楽しさ」の要素を加えて競技会を行い、地域課題を楽しみながら解決につなげようと2018年から活動してきたもの。同サミットでは「草刈はスポーツだ！」をスローガンにしてきたが、これまで草刈りの運動効果に関する研究例がなかったため、ウェルネススポーツ鴨川が国際武道大学に働きかけて実証実験が行われることになった。



草刈り運動の実験のようす（鴨川市内）

実験の結果、動力刈り払い機を用いて草刈りをしている時の体幹筋活動（以下、草刈り運動）は、一般的に行われている体幹支持エクササイズと同等以上であることが明らかとなった。研究では草刈り運動が健康づくりの運動になり得るかどうかを検討することを目的とし、「草刈り運動は健康づくりの観点から見ても有用な運動であり、生活に根ざした推奨すべき運動の1つであると言える」などと述べられた。

共同発表者の藤本瞳さん（ウェルネススポーツ鴨川・トレーナー）は、「仕事として草刈りをされている地域の方々が、草刈りを「健康的な運動」と前向きにとらえてくれるようになったことがうれしい。また、一般の方にも地域に貢献できて健康づくりにも役立つ草刈り運動を、「してみたい」と思ってもらえるようになれば」と話している。

【当リリースに関するお問い合わせ先】

一般社団法人ウェルネススポーツ鴨川 担当:杉本

千葉県鴨川市太尾 866-1

電話:04-7092-1114 / E-mail info@wellspo.jp

【ご参考】

「BOSO(房総×防草)草刈サミット 2021」



草刈サミットの様子 (2021年11月)

2021年11月10日に鴨川市房田地区で開催。農業従事者からなる鴨川市中山間地域等活性化協議会の会員を中心に、あらかじめエントリーした市内外のチームが、市内山間部である平塚地区房田区棚田の耕作放棄地を舞台に草刈りの技術を競い合った。

チームは2人1組で、くじ引きで割り当てられる区画に繁茂した草を、刈払機を用いていかに美しく刈り取るかを競う。審査

は鴨川市中山間地域等活性化協議会の幹部らが務める。

同サミットは毎年開催しており、2021年で4回目。背景には、耕作放棄地の増加が有害鳥獣の温床となって農作物被害が発生するという多くの地域が抱える問題がある。同協議会では会員らが草刈りを行い保全に努めているものの、重作業のため高齢者が多い農家にとっては厳しい現状となっている。草刈りをスポーツととらえ、「楽しみ」や「競技性」の要素を加えた「スポーツ草刈」は、そうした背景を抱えた地元農業関係者が主体となり取り組んでいる。

◆「一般社団法人ウェルネススポーツ鴨川」について

2019年3月に設立された地域スポーツコミッション※。鴨川市において、地方自治体や地域の団体・大学などと連携して、地域資源を活用したスポーツによる地域活性化に取り組む。活動のコンセプトとして「ウェルネス」をかけた、その意味を「人々の心身が健康であること、同時に地域社会も健康であること」としている。このことから、団体名を「ウェルネス」と「スポーツ」を掛け合わせた造語を冠した「ウェルネススポーツ鴨川」(略称:ウェルスポ)とした。これまでに南房総エリアのサイクリング関連イベント「鴨川サイクルまつり 2019」、パラスポーツの体験イベント「ウェル KAMO X' MAS GAMES2019」、「鴨川サイクルロゲイニング」(2020年より年数回)などを主催している。

※地域スポーツコミッションとは(参考:スポーツ庁ウェブサイト)

スポーツと、景観・環境・文化などの地域資源を掛け合わせ、戦略的に活用することで、まちづくりや地域活性化につなげる取組を、各地で推進している団体のこと。おもに地方公共団体とスポーツ団体、観光産業などの民間企業が一体となって組織される。