

Sport for Tomorrow and Japan's global health initiative

November 24th, 2016 | by JAPAN and the WORLD



Dr. Yuichi Ando

Chairman, Institute of Global Medical Sports Science

Time for sport and health is becoming rare in Japan. Adults are working longer hours and children spend more time than ever in school. On top of that, adults and children alike are spending more time entertaining themselves with electronics or being indoors. The government of Japan wants to see this change and is spreading word of the importance of sports and health.

From now until the 2020 Tokyo Olympics, the Japanese government, along with a consortium of Non-Government Organizations, will be running the Sport for Tomorrow initiative. The goal of the initiative is to promote the benefits of playing sports and intercultural exchange. The initiative also entails the offering of courses in sports management to foreign students in Japan and anti-doping agency funding.

The Japanese government is not only promoting sport internationally, but domestically as well. Facing a rapidly aging population, promoting sport and exercise will be integral in maintaining the health of Japanese citizens as they get older.

The Japanese government is not only promoting sport internationally, but domestically as well. Facing a rapidly aging population, promoting sport and exercise will be integral in maintaining the health of Japanese citizens as they get older. For a long time, it has not been uncommon to see coordinated stretch and exercise routines being done by employees in suits first thing in the morning, before starting a long shift. The exercise is important because the amount of hours many Japanese employees work and their resulting stress have been found to have incredibly negative effects on the employee's mental and physical health. According to a recent Japanese government white paper, around 22.7% of Japanese companies have employees working about 50 hours a week or more and this is an overwork average that exceeds any other developed nation's. The Japanese government has recognized this issue and is working to promote less work hours and more holidays, plus getting workers to be active and engage in sports to increase health and reduce stress.

According to a recent Japanese government white paper, around 22.7% of Japanese companies have employees working about 50 hours a week or more and this is an overwork average that exceeds any other developed nations.

Thanks to coordinated promotional efforts by the Japanese government, it is now becoming common to see groups of elders, out exercising together in public first thing in the morning. It is believed that the promotion of exercise in the workplace and in retirement has helped to contribute to the life longevity that many Japanese attain.

SEARCH

Search here ...



MAGAZINE SUBSCRIPTION



Renowned Dr. Yuichi Ando of the Institute of Global Medical Sports Science agrees to the importance of spreading awareness of health, sports, and maintaining an active society. “The issue, basically, is to keep the aging population healthy. This is a challenge, how to keep people healthy?” he said. Dr. Ando also believes that if people “really understand the sportsman ship or the value of sports, it will make their ability higher and also you can respect others that will make a community healthier”. Essentially, teaching people to play sports and utilize sportsmanship will help build healthy communities.

The Sport for Tomorrow initiative will only run until the 2020 Olympics, but due to the initiative, we may see more nations taking stronger stances to promote sport and exercise. If promoted properly, more people globally may live longer, healthier lives.

日本政府によるスポーツを通じた国際貢献事業

今日本では、スポーツと健康のための活動に割く時間が減りつつある。大人は長時間働き、子どもはかつてないほど長い時間を学校で過ごしているうえ、大人も子どもも電子機器で遊んだり、屋内で過ごしたりする時間が増えているからだ。日本政府はこの状況を変えようと、スポーツと健康の重要性を広く呼びかけている。

から2020年東京オリンピックまで、日本政府は非政府組織のコンソーシアムと共に「Sport for Tomorrow」を運営していく。この事業の目標は、スポーツのメリットを広く発信し、スポーツによる国際交流を促進することにある。また、日本で学ぶ外国人留学生に対してスポーツマネジメントを学ぶコースの提供や、アンチ・ドーピング機関への資金拠出も行っている。

日本政府は世界に向けてだけでなく、国内でもスポーツ振興を行っている。急速に高齢化が進む日本では、スポーツや運動を奨励することが、加齢に伴い衰える健康を維持するために不可欠となる。

日本政府は世界に向けてだけでなく、国内でもスポーツ振興を行っている。急速に高齢化が進む日本では、スポーツや運動を奨励することが、加齢に伴い衰える健康を維持するために不可欠となる。ビジネスマンが朝一番に、職場でストレッチやラジオ体操をして長い勤務に備える様子は、長い間、日本のおなじみの光景だった。体を動かすことは重要だ。なぜなら、長時間労働とそれによるストレスは、多くの日本人労働者の心と体の健康に多大な悪影響を与えることが分かっているからだ。日本政府が最近発表した白書によると、日本企業の約22.7%で、社員の労働時間が週50時間を超えているという。この状況は、日本の平均残業時間が先進国の中で最も長いことを示している。日本政府は長時間労働の問題を認識し、労働時間を減らして休日を増やすだけでなく、健康増進とストレス軽減のため、働く人に体を動かし、スポーツに親しんでもらう取組みを進めている。

日本政府が最近発表した白書によると、日本企業の約22.7%で、社員の労働時間が週50時間を超えているという。この状況は、日本の平均残業時間が先進国の中で最も長いことを示している。

日本政府が健康増進に向けた取組みを組織的に進めているおかげで、今や高齢者が公共の場に集まって、朝一番に体操する光景が日常的になりつつある。職場や退職後の生活で運動が奨励されていることは、多くの日本人が長生きしている要因の一つだと考えられている。

RECENT POSTS

LUXURY

LUXURY CARD—THREE STATE-OF-THE-ART METAL CREDIT CARDS

LUXURY

MOON EXPRESS—BRINGING THE MOON CLOSER TO EARTH

LUXURY

WHITE DESERT—VACATIONING IN ANTARCTICA

LUXURY

NIWAKA—CLASSICAL TRADITION, MODERN LUXURY

HEALTH

YOSHINORI OHSUMI—THE JOY OF FINDING SOMETHING NEW

HOME

LATEST NEWS

MAGAZINE

DIPLOMATIC CORPS. IN TOKYO

ABOUT US

PHOTO GALLERY

CONTACT



*Office Workers Doing Morning Exercise in Japan.
Credits: AFP*

株式会社GMSSヒューマンラボの代表を務める安藤裕一氏（医師・博士）も、人々の健康意識を高め、スポーツを普及させ、活気のある社会を維持することの重要性を認めている。「この問題は、つまりは、高齢化する人口の健康維持ということです。人々の健康をどのように維持するか、これは難しい課題です」と安藤氏は語る。人々が「スポーツの持つ力や価値を本当に理解すれば、自分自身の能力を高めることができるだけでなく、他人を尊重することもできます。そうすれば、より健全な地域社会をつくることのできるのです」。要するに、スポーツをし、スポーツの持つ力を利用する——これを人々に普及させることが、健全な地域社会の構築につながるのだ。

「Sport for Tomorrow」の活動期間は2020年東京オリンピックまでだが、この活動を通じて、スポーツや運動に対してより積極的な姿勢を取る国が増えるかもしれない。そして、スポーツ振興を適切に行えば、より長く、健康的な暮らしを送る人々が世界中に増えるだろう。

MARCH 5TH, 2015

SUSTAINABILITY FOR BEGINNERS: THE SMALL-SCALE PRODUCER'S TALE



Is farming becoming child's play for city folk?

March 5th, 2015



AGROBUSINESS - Global agriculture—a snapshot of...

February 4th, 2015



BOLIVIAN ORGANIC PRODUCTS—enshrined in law

February 2nd, 2015



RUSSIA AND JAPAN—ON THE WAY TO CREATING ECOLOGICALLY ...

January 30th, 2015



Sustainability and the Japanese countryside

January 28th, 2015