

「商船三井 身体機能向上体操」について

1. 概要

当社の安全運航対策の一環として、安全設備（ハード面）の改善のみならず、船員の身体機能を向上させることにより、労働災害を防ごうとする身体機能向上体操「MOL Body FIT (Function Improvement Training) Exercise」を考案し、2014年から当社の運航船（社船、仕組船）にて体操を日課とする取り組みを行っている。

Exercise A, B の 2 パターンからなる MOL Body FIT Exercise は、ストレッチのみならず、筋力強化、体幹および下肢筋力の強化によるバランス感覚の向上を目指している。毎朝、船上で就業前に実施することにより、身体機能を向上させると共に、頭と身体を目覚めさせ、作業前の心身のウォームアップを行うことができる。

2. 体操の詳細

(1) 体操の目的

当社船員の体幹・下肢筋力低下による転倒等リスクや視野角不足による不注意事故を軽減する身体作りを実施し、以下の能力を向上させることで労働災害防止を図る。

- ① 筋力・敏捷性・バランス力等“労働体力”の改善
- ② 就業時間内の視野向上・覚醒効果による注意力低下防止

(2) 体操製作コンセプト

船上労働環境（船体動揺等）および体操スペース（狭小）を考慮すると共に、船員にとって「効果を実感しやすい」「覚えやすい」体操とした。浸透を図るため、運動効果を明確化・説明した上で各船への展開を図った。

(3) 体操の種類

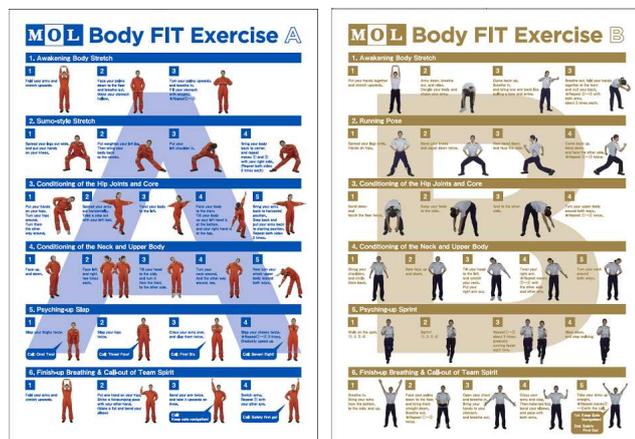
Exercise A, B の 2 種類 （得られる効果は A, B 共に同じ、体操時間は 4 分弱）

(4) 展開方法

体操の手順を収録した DVD およびポスターを各船へ配布し、乗組員への共有を図った。また、船員の乗船前打合せや船員を集めたカンファレンス等で紹介・実演することで浸透を図った。



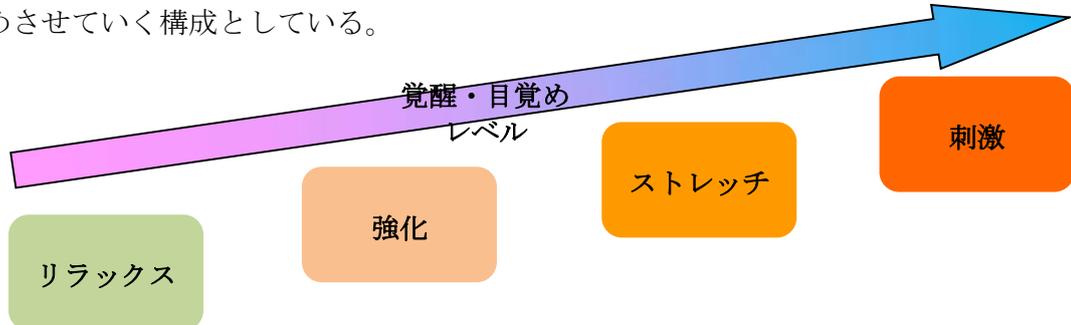
体操を収録した DVD と説明書



体操手順を説明したポスター

(5) 体操構成

体操の強度を序盤から終盤にかけて徐々に強くする構成とし、頭と身体を適切に目覚めさせていく構成としている。



(6) 体操内容 (Exercise A の例)

① Awakening Body Stretch



- ✓ 深呼吸および筋肉のストレッチで、血流を促進する。
- ✓ 血流の促進により、身体中に効果的に酸素を供給する。
- ✓ 次の動作のために、眠っている身体を目覚めさせる。

② Sumo-style Stretch



- ✓ 振じる動きにより体幹を強化する。
- ✓ 下肢に体重をかけることにより下半身の筋力を強化する。
- ✓ 股関節の動きを柔軟にし、可動域を広げる。
- ✓ 筋肉の収縮が、さらに血流を促進し、自律神経を刺激する。

③ Conditioning of the Hip Joints and Core



- ✓ 骨盤周りの筋肉を強化し腰痛を防止する。
- ✓ 臀部周りの筋肉の緊張を和らげる。
- ✓ 筋肉の収縮が、さらに血流を促進し、自律神経を刺激する。
- ✓ 不安定なポーズを維持することにより、インナーマッスルを強化する。

④ Conditioning of the Neck and Upper Body



- ✓ 首回りの緊張をほぐし、視野が狭くなることを防ぐ。
- ✓ 上半身の血流を促進し、脳へ血液を送ることで覚醒を促す。
- ✓ 筋肉の収縮が、さらに血流を促進し、自律神経を刺激する。

⑤ Psyching-up Slap



- ✓ リズミカルに全身を叩き刺激することで、リラックスモードから作業モードへ気持ちを切り替える。

⑥ Finish-up Breathing & Call-out of Team Spirit



- ✓ **Keep Safe Navigation! Safety First Go!** の掛け声で、前向きな気持ちで作業スタート。

3. 船上での取組みの様子

(*)狭い船内スペースでも効果的な体操が可能



船橋での体操の様子



船橋ウイングでの体操の様子①



船橋ウイングでの体操の様子②



機関制御室での体操の様子①



機関制御室での体操の様子②

以上