

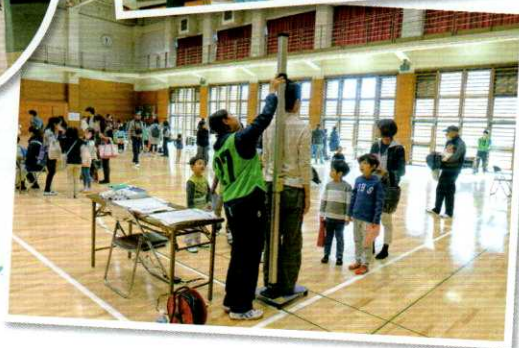


第3回地域交流スポーツフェスティバルが 開催されました！



11月26日(日)、國學院大学の横浜たまプラーザキャンパスにて、地域ヘルスプロモーションセンター主催による「第3回地域交流スポーツフェスティバル」が開催されました。このフェスティバルは、地域の方々を対象に、スポーツ科学に関する様々な体験をしていただくイベントです。

「スポーツ科学を、もっと身近に」というテーマのもと、専門知識を持った本学の教員と学生が、いろんな種類の体力測定や、栄養・体組成チェックなどを行いました。今年度は、約600名ものの方々にお越しいただきました。誠にありがとうございました！



第3回地域交流スポーツフェスティバル開催にあたって

地域ヘルスプロモーションセンター長 うえはら きちお 植原 吉朗



青空の下、人工芝のグラウンドで走り回る子どもたち、体育館ではニュースポーツの腕試しや体力測定に励む親子連れ、健康相談コーナーにはご年配の方々も多く訪れ、今年のスポフェスはとても賑わいました。何より、良い結果を出せた時のあの喜々とした眼差し、どの子も(大人も!)輝いていた場面は、しっかりと目に焼き付けることができました。サポートに携わった学生たちにも素晴らしいひと時となったことを、センター長として心より感謝申し上げます。



第3回地域交流スポーツフェスティバル 各ブース活動レポート

栄養・体組成チェック

人間開発学部健康体育学科1年 **いたか ひろこ 飯高 寛子**

私たち栄養ブースでは、体組成と骨密度の測定、栄養相談を行いました。スタッフは、臨機応変に行動し、来場者の方々には測定の待ち時間にアンケートに回答していただくなどの工夫もできました。しかし、子ども向けの内容が少なかったり、測定結果のフィードバックをしたりする部分に課題が残りました。次の開催では、もっと年齢に関係なく栄養について楽しく学べ、健康を考えるきっかけとなるように工夫していこうと思います。



最新のスポーツ・テクノロジー体験

人間開発学部健康体育学科3年 **なはい なおや 武井 直也**



私たちは普段の生活では味わえない最新のスポーツ科学を体験してもらうことを目的に、ステッピングテストやフォースプレート体験、スイングスピードの測定、モーションキャプチャーの展示を行いました。当日は小学生や親子連れの来場が多く、友達同士や親子で記録を競い合っている姿が印象的でした。今回のスポフェスでは学生が自分たちで考え、準備・運営することが多く貴重な経験になりました。この経験を今後の学生生活に活かしていきたいです。

知っておきたい自分の体力

人間開発学部健康体育学科3年 **ほし はるき 星 遼希**

私たち体力測定ブースでは、握力や長座体前屈といったよく知られている測定の他に、30秒椅子立ち上がりテストやTimed Up&Go、落下棒反応時間など、一般の方にはあまり知られていないような測定項目も含めて10種目を用意しました。当日は、幼児から高齢者までの幅広い年齢の方々が楽しみながら自己の体力を知っていただく機会となるよう、メンバーで協力しながら各種測定を行いました。来場者の方から「親子と一緒に測定ができてすごく楽しい」といった感想もいただくことができ、私たちが大学で学んでいる専門的な知識や手技を通して地域の方々との関わる貴重な機会となりました。



ニュースポーツ・レクリエーション

人間開発学部健康体育学科2年 **たかぎわ さら 高際 紗良**



ニュースポーツ・レクリエーションでは、ストラックアウト、サッカーボウリング、けん玉を企画しました。順番待ちの列が途切れなかったストラックアウトをはじめ、どの企画もとても盛り上がり、子どもだけでなく保護者の方も一緒に歓声をあげ、笑顔が絶えない様子がとても印象的でした。またどの企画でも、学生の送ったアドバイスが子どもたちの良いパフォーマンスに繋がったことを体感できました。学生にとっても日頃の学びを活かせる場となりました。



キッズコーナー

人間開発学部子ども支援学科1年 ^{せきや まなえ} 関谷 真苗

キッズコーナーは、子どもの遊び場を3ヶ所設けました。アリーナにアスレチック、卓球場にボールプール、柔道場にゴロゴロスペースです。こんなふう遊んでほしい、ここを登ることで力を付けて欲しいといった目的をもって設営に挑みました。マットを置く、滑り止めシートを使うといった怪我の予防策も考えました。当日は、予想以上に多くの子どもたちが遊びに来てくれました。なかには2時間もキッズコーナーにいた子もいました。また、保護者の方は、子どもが一人で滑り台までハシゴを登って行けたり、少し高いブロック台によじ登ったりといった成長した姿に驚いている様子でした。今回、キッズコーナーを担当することが出来て本当に良かったです。



陸上競技チャレンジ・球技場開放

人間開発学部健康体育学科1年 ^{みやの きよと おかざき まさた} 宮野 健音 岡崎 雅太



私たちは、球技場で25m、50m、走り幅跳びの計測をしました。また、走り高跳びとジャベリックボールは体験コーナーとして設置しました。実際に競技会で使用されているタイマーやミニ雷管を使って、本物の陸上競技記録会さながらの計測を行うことができました。当日は多くの方が計測し、皆さまに陸上競技に触れていただくことができました。球技場は自由解放も行っていたため、お子さま連れを中心ににぎやかなブースになりました。今回の計測を機に、陸上競技、ひいては運動の楽しさを知っていただければいいと思います。

視覚と錯覚体験

人間開発学部健康体育学科3年 ^{きたざわ ゆうたろう} 北澤 勇太郎

私たちは、左右反転視ゴーグルや鏡映描写器などの特殊な機器を用いて、日常では味わうことのできない視覚と錯覚の体験をしてもらうブースを用意しました。当日は幅広い世代の方々に足を運んでいただき、「なんで？」や「すごい！」など素直な反応を間近で見ることができました。

当日に至るまでの事前準備、当日の運営など、ゼミのメンバーや各ブース担当全員が協力をして取り組めたこの経験を来年以降にも活かし、更に活気あるイベントにしていきたいです。



受付・展示コーナー

人間開発学部健康体育学科3年 ^{こばやし みちか} 小林 径加



展示ブースでは、各ブースの内容にちなんだクイズを掲示し、クイズラリー形式で行いました。当日は、「体験する」だけでなく、「学ぶ」ことでスポーツや身体についてより深い知識を得てほしいという目的を果たせたと思います。

また、当日は受付も担当したことで、来場者の方々と直接触れ合うことができ、子どもから高齢者の方々まで多くの方から「楽しかった！」や「来年もまた来たい！」という言葉の頂くことができました。今回の経験を生かして、来年も是非スポーツフェスティバルに携わりたいと思いました。



笹田先生の

健康運動ひろば

テーマ 姿勢づくり

第2回「前屈をしよう！」

人間開発学部子ども支援学科准教授 笹田 弥生

前回に引き続き、姿勢づくりのための運動をご紹介します！無理せず、少しずつチャレンジしていきましょう。

Let's challenge !

まずは前回取り上げた「骨盤を立てる」座位姿勢をキープ！



基本姿勢

注意！ この時、骨盤をしっかり立てずに前屈をすると、背中を丸めるだけのいわゆる猫背的な姿勢で行なわれてしまいます！あまり有効なストレッチにはなりません。



さらに！ 普段行わない長座姿勢でも、骨盤を立てられるようであれば十分なストレッチ効果と姿勢つくりになりますよ！



上体をそのまま前に倒してみましょう。しっかりと上体の力を抜き、頭を下げます。

難易度 ★☆☆



次に少し足を前に投げ出した姿勢で行なってみましょう。

難易度 ★☆☆



慣れてきたらさらに浅く腰掛けて、膝をしっかり伸ばして行なってみましょう。

難易度 ★★☆☆



最終的には立った姿勢で、床に手のひらを付けるように伸びてみましょう。

難易度 ★★★

まとめ

日頃から良い立位姿勢を心掛けていると体の裏側の筋肉は固くなりがちです。膝を伸ばし、体を前に倒すことで背中から脚の裏側の筋肉を伸ばし、緊張を緩めることが出来ます！

正しい前屈は、骨盤を立ててから行いましょう。

次回は「開脚をしよう！」です。お楽しみに！

小林先生の

栄養なんでも相談室

栄養のことについて、皆さんが日々疑問に思っていること、知りたいことなどを、國學院大學人間開発学部の学生がリサーチ！小林唯先生(健康体育学科助教、管理栄養士)に取材して、答えを明らかにするコーナーです！

第2回「風邪と栄養」

みんなのギモン ①

風邪を予防できる食べ物って何？

ビタミンA、ビタミンCを多く含む食べ物です！ビタミンAにはのどの粘膜を強くする効果、ビタミンCには免疫力UPの効果が期待されます。ビタミンAは緑黄色野菜、ビタミンCは緑黄色野菜の他にイチゴ、キウイなどの果物に多く含まれます。さらに！たんぱく質は食べると体が温まる効果があるため、朝ご飯にゆで卵やチーズをプラスすると体がポカポカした状態で一日をスタートできます！普段から野菜や果物をしっかり摂る習慣をつけましょう！

みんなのギモン ②

風邪をひいてしまったら何を食えばいいの!?

「お腹をこわしているとき」は消化に良い炭水化物をとることが良いでしょう。この時、より消化を良くするためお粥やにゅう麺がおススメ！消化しにくい油や食物繊維を多く含むものはNG！

「のどが痛いとき」は風邪予防にも良いビタミンAを摂取し粘膜を守りましょう！痛みが強いときはプリンやゼリーなど、のど越しの良いものが食べやすいでしょう。カボチャスープはビタミンAたっぷりでおススメ！

「熱が出たとき」はこまめに水分補給をしましょう。食べられない時はスポーツドリンクでエネルギーを摂取！ウイルスは鉄が大好きなので、鉄分を多くとることはNG！

今回の取材学生



人間開発学部 健康体育学科3年 小林 優加



人間開発学部 健康体育学科2年 小杉山 京