



学生スタッフ 活動紹介



人間開発学部 健康体育学科
3年 古城 龍太

ティガー相模原FCの スポーツメンタルトレーニングに参加して

現在、私は、ティガー相模原FCのスポーツメンタルトレーニングにサポートスタッフとして参加しています。スポーツメンタルトレーニングとは、競技力向上や実力発揮のために自分自身の心を理解し、弱い部分を補い理想的な心理状態を実現し、競技に活用するためのトレーニングです。

第一回目は、ティガー相模原FCの選手達に競技中のメンタリティに関する質問に答えてもらうメンタルチェックとスポーツメンタルトレーニングの概要について講義を行いました。

選手達がとても高い集中力で真摯に取り組んでいる姿が印象的でした。様々な質問に答

えていく中で、また、講義を受けている中で、選手たちが今まで気がつかなかった自分の心に一つ近づけることができたように感じました。

選手達には中学生という早い段階でスポーツメンタルトレーニングを学ぶことの出来る環境に感謝し、人間的成長を伴った人に愛される選手になってもらいたいと心から感じました。

また、中学校の教員を目指す私にとっても、今まさに中学校に通う生徒達とふれあひ共に成長できる貴重な時間に感謝し、今後も一生懸命取り組んでいきたいです。



美しが丘公園ウォーキング教室に参加して

美しが丘公園ウォーキング教室の参加者に対し、動作分析用ソフトを利用した視覚情報による指導をさせていただきました。

「歩く」という動作をいかに意識していただくかという点で、毎回テーマを絞って内容を考えました。中でも、今年は「ポールウォーク」を取り入れ、スキーのストックを使って腕の振りを意識した歩き方を体感していただきました。



最後の教室で初めに撮影したフォームと4回の指導を経たフォームを2画面表示で見ていただいた時に、「疲れずに長く歩けるようになった」、「1か月続けてきた成果をこの教室で見ることが楽しかった」「今では意識して歩くようにしている」など声をかけていただきました。この教室に参加するにあたって、ウォーキングのことについて調べたり、役に立ちそうな情報を集めたりしてきたことが報われた気がして、この教室に参加してよかったと強く感じました。



人間開発学部 健康体育学科
4年 細井 宏紀

響育



國學院大學人間開発学部 地域ヘルスプロモーションセンターだより

地域ヘルスプロモーションセンター運営委員

人間開発学部 准教授 林 貢一郎



スポーツ科学の中に、スポーツ(運動)生理学という分野があります。スポーツ生理学という学問分野は、スポーツ活動や運動によって生じる身体の反応や適応の目的とそのメカニズムを探究するものです。我が国でスポーツ生理学という学問が始まったのは1950年台で、1964年の東京オリンピックにむけて、主に一部のアスリートの競技力向上を目的としたトレーニング法の確立のために発展していきます。その後の高度経済成長に伴い、自動車等の交通手段の発達や欧米の食文化が浸透したことなどが原因で、日本人(特に男性)はメタボになっていきました(私もそろそろ...)。そのような背景から、近年では、金メダルを取るための学問ではなく、子どもから高齢者まで、スポーツや運動でいかに心と体の健康をゲットできるかという学問へと幅が広がってきました。

学問の中心が大学だとすると、この分野の成長は他の視点からも伺うことができます。全国の大学をみると、この20年間で「体育・スポーツ・健康」と銘打つ学部・学科が爆発的に増えました。この理由は様々あると考えられますが、「ス

ポーツ・運動・健康」を専門的に学んだ人材の必要性を世間が認識し始め、また望むようになったからではないかと考えます。中高齢者においては、運動習慣を有すれば、より健康的な生活を送ることができることは常識で今や疑う余地はありません。しかし、どれだけの方が正しい知識や技術をもって運動の指導や啓蒙が行われているのでしょうか？また、教員を含めた指導者は十分な勉強をして子たちの指導に当たっているのでしょうか？やはり、十分な能力を有する専門家が今後ますます必要となるでしょう。現場の指導だけでなく、運動やスポーツの効果に関するエビデンスを提示する研究者も、さまざま健康関連デバイスを作る人材も、サービス業としてスポーツや健康を売る人材も必要です。

地域ヘルスプロモーションセンターは、教員と学生が一体となり、健康づくりについて考え、実践し、その成果を地域に還元していきます。このような活動を通じて、専門性も人間性も優れた人材が輩出されることを願っています。

地域ヘルスプロモーションセンター

専門研究員 中村 芙美子



ヘルスプロモーションとは、「人びとが自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義されています(世界保健機関)。また、「健康」を人々が充実した人生を送るための大切な資源であると捉え、最終ゴールは一人ひとりの幸せな人生にあるとしています。その実現のためにはライフスタイルを自ら積極的に改善し、地域社会と協働して、健康にふさわしい環境を整えることを提唱しています。

國學院大學人間開発学部地域ヘルスプロモーションセンターでは、①健康づくりに役立つセミナーや講座の開催、②健康・運動に関するカウンセリングおよび運動プログラムの提案、を主な事業とし、地域住民、本学学生・教職員が「幸せな人生」というゴールに向かうための健康づくりのお手伝

いをするを目的として活動しています(これまでの活動の一部は、センターHPで紹介しています <http://www.kokugakuin.ac.jp/human/kchpc.html>)。また、これらの活動を通して、健康・運動に関する倫理的・実践的研究を行い、併せて学生の教育実践力の向上と技能習得を図ることも目的の1つとして考えています。

近年、「無縁社会」という言葉に象徴されるように、人と人との繋がりが希薄化され、地域力が低下しているといわれています。「健康づくり」をきっかけとし、大学と地域が連携し、共に成長してゆくことで、人と人が繋がり、共有した課題に対してより望ましい方向へ変えていく力を育み、将来的には地域力向上へ繋がっていくことを願いながら活動しています。

ぜひ
ご相談
ください

- これから運動を始めようと考えている。
- 今、行っている運動が適切なのか分らない。
- 今の体力レベルを知りたい。
- 定期的に健康チェックを行いたい。

個人でも
団体でもOKです。
まずは、お気軽に
ご相談ください。

コースによっては、料金がかかります
●登録料500円、測定料300円～



國學院大學人間開発学部 地域ヘルスプロモーションセンター

〒225-0003 神奈川県横浜市青葉区新石川13-22-1 電話：045-904-7707 fax：045-904-7709

<http://www.kokugakuin.ac.jp/human/kchpc.html>



美しが丘公園ウォーキング教室 2期生

～マスターコース卒業～

第2期生は、2012年10月から3月までの5ヶ月間、ウォーキングに関する講義&ウォーキングを行い、「ゴールドウォーカー」として認定されました。その後、ウォーキングに関する動作チェック&ウォーキングを行う「マスターコース」に参加し、8月に卒業を迎えました。

学生スタッフは、一緒にウォーキングを行ったり、時には筋トレやストレッチの講師になったりと、実際に地域の方と触れ合いながら、大学で学んだ知識や情報を発信していました。

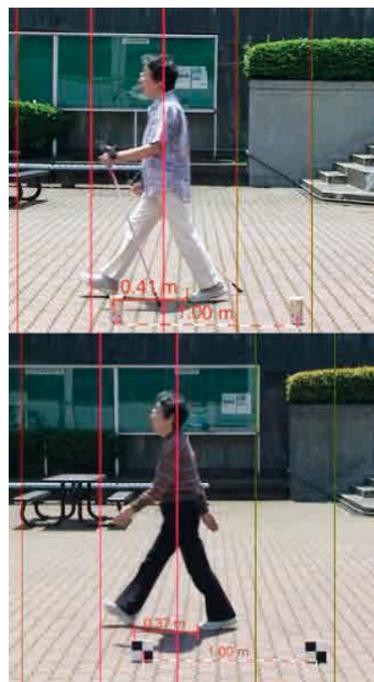
参加者からの感想

- 「歩く」という意識に目覚めました。
- 自分ではわからない身体の状態を測定してもらえてよかった。
- この教室に参加して、年齢に応じた体力維持の方法がある事を知った。これからも体力に応じたウォーキングを続けたい。
- 各種測定結果が適切にフィードバックされ、かつその意味の説明がなされ、参考になった。また、歩数管理やグラフを書く等、意欲がキープできる工夫がなされているのが良かった。

ウォーキングフォームのチェックとは・・・

ウォーキングを長く楽しむために自身の撮影映像から現在の歩き方を理解し、今よりも無理のない健康を目指したウォーキングフォームを4回の教室指導で探っていました。毎回テーマが設定されており、中庭でウォーキングを撮影して約1kmのウォーキング後に教室で映像を映像分析ソフトで見ながら学部学生からの助言を受けます。

今季は近年、中高年者にも注目されている『ポールウォーク』も取り入れてみました。学生たちはポールウォークについて情報を集め、実際に実験を行いました。また、専用ポールがないので、スキー用ストックの確保や改良作業などの準備などにもアイデアを出して当日に間に合わせました。



参加者の反応

ポールウォーキング体験が初めての人ばかりで、指導直後はぎこちない動きの方が多かったが、遊歩道における15分程のウォーキングによってスムーズな動きに変化していきました。多くの受講者は上半身の姿勢が良くなり、歩幅が若干広がる傾向が出ていました。

平成26年度(来年度) 國學院大學オープンカレッジのご案内

平成26年度10月より、中高齢者の健康づくりを軸とした「シニア世代を健やかに生きる」講座(全5回)を開講いたします。興味ある方は、下記までお問い合わせください。

國學院大學エクステンションセンター 電話：03-5466-0270



夢叶え・HERO育成プロジェクト-NPO法人チームさがみはらプラスとの共同研究～

小学生・中学生のサッカー選手の競技力向上をサポート



「夢叶え・HERO育成プロジェクト」とは・・・
NPO法人チームさがみはらプラスと國學院大學人間開発学部とがタッグを組んでスポーツや芸術を通じて子ども達の「夢叶え」を応援しながら豊かな人間を育成目的とするプロジェクトです。

「夢叶え・HEROプロジェクト」では、フィールドでのサポートやメンタルトレーニングを始めました!

3年目に突入したNPO法人チームさがみはらプラスとの共同研究。NPO法人チームさがみはらが運営する「ティガー相模原FC」の練習に同行し、フィールドでのサポートを行ったり、同チームの中学生選手を対象としたメンタルトレーニングを始めました。

練習中のサポート



フィールドでのサポートは、基礎練習や連携プレーの練習などを撮影し、モニターに映して自分のプレーを確認してもらう『リアルタイムフィードバック』を行ったり、技能習得を助けるための助言を行ったりしています。リアルタイムフィードバックは、自身のプレーを客観的に確認することができて、自分の感覚と実際の動きの誤差を修正することに効果的です。選手たちはモニターに食い入るように自分の動きを確認していました。

技能習得の助言のサポートは、ポイントを口に出しながら練習をすると技能の習得や修正が早くなるという理論に基づいて行っています。例えば、ショートパスをまっすぐ蹴るために蹴り脚の膝の出る方向を修正することが必要であれば「膝!」と言いながらボールを蹴ります。そうすることで、注意が膝に向き、修正した動きがしやすくなるのです。

メンタルトレーニング講習会



メンタルトレーニングは、今年度は10月から来年度の3月までの6ヶ月間で行います。プログラムは、月1回の講習会と、家や練習時に課した課題に日々取り組んでくるホームワークにて構成しています。

写真は第1回の講習会の様子で、メンタルアセスメントの一環として心理検査を実施したり、「メンタルトレーニングへの理解」と題した理論講習を行ったりしました。

選手たちは、しっかり心理検査に回答したり、また、講習中も必要に応じてしっかりメモをとるなど、みんな真剣に取り組んでいました。

