

響 育

第25号

平成30年7月25日 発行



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

暑い夏だからこそ

センター長 植原 吉朗



今年の関東地方は、もう梅雨が明けてしまいましたね。観測史上もっとも早い梅雨明けだそうです。いきなり夏がやってきたので、セミたちはまだ声を上げる準備もできず、慌てていることでしょう。7月に入って初めてニイニイゼミの声を聞きましたが、練習不足なのか途切れとぎれで、思わず笑ってしまいました。

さて、暑くなって気を付けることといえば、熱中症予防の水分補給なのは皆さんもよくご存知かと思います。天気予報などでもさかんに「こまめに水分補給を」と呼びかけています。ただ、こまめにすることは水分補給だけでなく、適切に運動して良い汗をかくこともお勧めしたいと思います。

暑い日はだるくて、家庭でも職場でもつい涼しい部屋に入り浸りではないでしょうか。激しく動いて大汗までかく必要はないのです。帽子をかぶり、日焼け止めを塗って、「こまめに」歩いてサッと汗を流す、暑い夏だからこそ、季節にあった健康・体力づくりとして、そんな習慣を厭わずに実践していただけたらと思っています。

運動後はもちろん「こまめに」水分補給、もし大汗をかいた場合は、痙攣予防のため少しミネラル(塩分)も補給しましょう。

当センターでは、季節にあった健康・体力づくりのご相談にも応じています。さまざまな公開講座へのご参加とあわせ、ぜひお気軽にお問い合わせ下さい。専門知識を身につけた学生たちも一緒になって、皆さまをサポートいたします。



センター長のおまけ

センター長は剣道が専門、稽古で大汗をかきますが、大量の水分補給だけに頼っているとミネラル不足になり、あとで腹筋やふくらはぎだけでなく、手のひらの拵指球や足の裏の土踏まずまでつったりします。

そんな時は塩分補給に、夏でも熱い味噌汁一杯！これ意外と効きます！



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

〒225-0003 神奈川県横浜市青葉区新石川3-22-1 電話・fax : 045-904-7707

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



平成29年度 地域ヘルスプロモーションセンター 活動報告

昨年度は生きがい講座が合計8回開かれました。また、親子で楽しむ運動遊びも毎回定員に達し、大変盛り上がりしました。そして、3回目を迎えた地域交流スポーツフェスティバルは、約600名もの方々にご参加いただき、スポーツ科学に関する様々な体験をしていただきました。

今年度も同様のイベントの開催を予定しておりますので、奮ってご参加ください！

開催日	講座名	対象
5月20日	生きがい講座①「むかし遊びをやろう！」	小学3年以上と保護者
6月17日	生きがい講座②「幼児に大切な栄養は何?!～献立を立てるコツ～」	未就学児と保護者
7月1日	生きがい講座③「うたってあそぼう！おんがくとおともだち！」	未就学児と保護者
7月22日	生きがい講座④「子どもランニング教室」	小学生
9月30日	生きがい講座⑤「ノルディックウォーキングで健康増進！」	成人
10月28日	生きがい講座⑥「からだのメンテナンスをしませんか」	成人
10～2月	親子で楽しむ運動遊び(全5回)	2～4歳と保護者
11月26日	第3回地域交流スポーツフェスティバル	年齢問わず
12月16日	生きがい講座⑦「健康長寿のための体力測定会」	中・高齢者
1月27日	生きがい講座⑧「勝つための心理学～競技力向上と実力発揮～」	年齢問わず

生きがい講座2018

初めての ノルディック・ ウォーキング

講師

健康体育学科 川田 裕樹先生
(健康運動指導士)

6月30日の午前10時より約2時間、川田先生(全日本ノルディック・ウォーク連盟 スポーツサイエンス委員)が初心者の方を対象としたノルディック・ウォーキングの講習会を行いました。講習会では、まず初めに運動習慣を高めることの意義や、ノルディック・ウォーキングの効果や歩き方についての簡単な講義があり、引き続き、グラウンドにて実技指導が行われました。実技では、まず前半にポールを使った準備運動やポールの突きかた、ペースの調整方法などの指導があり、また、後半では心拍計で脈拍をチェックしながら一定の速度でノルディック・ウォーキングを行うことで、健康増進に効果的なペースを参加者の皆様に確認していただきました。

講習は初心者の方でもわかりやすく、また、学生スタッフはすぐに参加者の方々と打ち解け、講習中や休憩の時間には学生スタッフや参加者同士で談笑しながら、和やかな雰囲気で行進しました。梅雨が明けた晴天の下、笑顔が溢れる気持ちの良い半日となりました。



私はこの体験を通し、運動の継続には「楽しさ」があることが大切だと感じました。人とのつながりや運動後の心地よい疲労感など、その形は様々です。講座後のアンケートには、「楽しかった」「これからの活動につなげたい」などとありました。何らかの形で楽しさを見出していただけただのであれば、「初めてのノルディック・ウォーキング」は大成功といえるのでしょうか。



執筆担当学生
初等教育学科1年
すずき しゅう
鈴木 翔



林先生に聞きました 運動と健康のはなし

運動のこころと体への効果について、人間開発学部学生がリサーチ！林先生(運動生理学, 健康科学)への取材によって、正しい情報を提供するコーナーです！



Q 運動習慣があれば長生きできるというのは本当ですか？

A 本当です。運動習慣のある人が長生きであることは多くの研究により明らかになっています。

持久力と寿命の関連についてのイギリスの研究では、中年男性を16年間追った結果、トレーニングをして持久力が高い人(上位25%)は低い人(下位25%)に比べて3倍以上死亡率が低いという結果があります。日本人でも同様に、持久力の高い人は死亡リスクが半減するとされています。これには、内臓脂肪の減少や血管機能の向上、ガン化の抑制やストレス解消効果などが運動の効果として関係していると考えられています。

ちなみに、運動不足は日本人の死亡原因の第3位で(1位は喫煙, 2位は高血圧)、年間に約50,000人の日本人が運動不足で亡くなっています。

Q どんな運動でもいいんでしょうか？

A 持久力を上げるような有酸素性運動については確実に効果があると言えますね。筋トレをしているかどうか、あるいは筋力や歩行能力も関係することが最近わかってきました。高齢者であれば、握力が弱かったり、歩行速度が遅い人は死亡リスクが高くなります。日頃から、筋力トレーニングによって動くことのできる体を作っておくことが重要ですね。



執筆担当学生
健康体育学科1年
えばら かずき
江原 和希



小林先生の

栄養なんでも相談室 第4回 「脱水」

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！



? みんなのギモン
その1

脱水症状の判断は？



脱水かどうかを自分で判断するにはどうしたらいいのでしょうか？脱水症状は、「汗の量」「尿の頻度と量」「体の乾燥状態」で判断できます。

「汗の量」 動いて汗をかいたときは自覚がありますが、寝ている間や入浴中にもたくさん汗をかいています。起床時や入浴後にも水分を摂るようにしましょう。

「尿の頻度と色」 皆さんは1日にどのくらいの頻度でトイレに行きますか？1日のトイレの目安はだいたい4~7回です。(個人差あり！)脱水状態になると、トイレの頻度は減り、尿の色も濃くなります。トイレの回数が減った、尿の量が少ない、濃い色の尿が出たというときは水分が足りていない証拠です。

「体の乾燥状態」 唇のカサカサ、口の中のカラカサは脱水のサインです。みなさん、喉が渇く前に水分をこまめに摂りましょう！

? みんなのギモン
その2

脱水の予防と対策はどうしたらいいの？

脱水にならないためには、こまめな水分補給が必要です。汗をかきような暑い日は、30分に1回は水分を摂取するように心がけましょう。涼しくなっても、3食の食事以外に水分をとる習慣があるといいようです。水分補給として摂取する飲み物はアルコール以外です。お茶やコーヒーなどのカフェインを含む飲み物は、普段飲む習慣のない人は避けましょう。もし、脱水症状を起こしてしまったら、経口補水液(OS-1)などの水分と塩分が補給できるものを飲んでください。

今回の取材学生



健康体育学科2年
さとう れん
佐藤 蓮



健康体育学科2年
みやま まふ
宮里 麻佑



平成30年度 これから開講する講座のお知らせ

様々な専門領域の視点から、一般の方を対象に「健康・体力」に関する講義や実技が計画されています。ぜひご参加ください！ 場所：國學院大學 たまプラーザキャンパス

<生きがい講座2018>

月1回のペースで國學院大學人間開発学部の教員がオムニバス形式で登場する「生きがい講座」を開講中です！

「久しぶりの弓道教室」

【日時】10月6日(土)10:00~12:00

【集合場所】弓道場

【講師】山田 佳弘(健康体育学科)

【対象】弓道経験(有段者)のある
大学生以上の方(性別不問)

【定員】15名(要申込、先着順)

【持ち物・服装】

動きやすい服装、飲み物、タオル、
お手持ちの弓具の利用可(貸出用弓具もごさいます)

【参加料】無料

【内容】昔、弓道をしていて今はする機会がないという
方のために、「弓道復帰プログラム」を提供します。本
校は安全な弓道場と初心初級者向けの弓具や、射形診
断のできるビデオ解析システムを完備していますので、
本格的な弓道復帰に向けたアドバイスも行います。



<シリーズ講座2018>

専門知識を持った教員が全5回の講座を担当する「シリーズ講座」
を開講中です！

「スポーツから学ぼう!!」

【日時】①7月14日(終了)、②8月4日、③9月22日、④1月12日、
⑤2月16日 (いずれも土曜日)10:00~11:00

【場所】1号館(教室は当日掲示)

【講師】一 正孝(健康体育学科)

【対象】中学生以上

【定員】30名(要申込、先着順)、複数回受講可

【持ち物・服装】筆記用具等

【参加料】500円(何回受けても一律500円)

※本センターでの健康・体力等各種相談の年間利用料としても適用されます。

【内容】スポーツの関わり方には、「する」「観る」「見る」「読む」「支える」「話
す」「書く」等多様な関わり方が可能です。障害者のスポーツにも注目さ
れるようになってきました。年齢や性別、心身のハンディキャップに関
係なく、誰もが障害を通してスポーツとの関わりを、自分のライフステー
ジに合わせて実践することが可能になっています。中学生から後期高齢
者の方までを対象に考えています。ぜひご参加下さい！お待ちしております。



「親子で楽しむ運動遊び+チャレンジ! 器械運動」

※①~④親子で楽しむ運動遊び+⑤チャレンジ! 器械運動

【日時】①10月13日、②11月17日、③12月15日、
④1月26日、⑤2月16日(いずれも土曜日)
①~④は10:30~11:30、⑤は10:30~11:45

【場所】①~④：5号館5階多目的ホール ⑤：アリーナ

【講師】笹田 弥生(子ども支援学科)

【対象】①~④：2歳から4歳くらいまでの幼児とその保護者

⑤：5歳位~4年生位(親から離れて講習が受けられるお子様。ご相談は下記お問い合わせ先まで)

【定員】①~④：各回15組 ⑤：25名(どちらも要申込、先着順)複数回受講可

【持ち物・服装】室内シューズ(素足可)、動きやすい服装、飲み物、長めのスポーツタオル

【登録料】500円(何回受けても一律500円)

※本センターでの健康・体力等各種相談の年間利用料としても適用されます。

【内容】①~④：お子様が運動好きになるように！将来器械運動が苦手にならないように！
そして大人の日頃の運動不足の解消にも。親子で楽しく運動をしてみませ
んか？リズム体操、親子で体を動かす工夫、サーキット運動、将来の小学校器
械運動に備えた運動など様々な運動遊びを展開します！

⑤：お子様は器械運動は得意ですか？運動遊びはしていますか？器械運動の苦手
なお子さんは、運動遊びの経験が不足しているかもしれません。リズム体操、
からだづくり・ほぐしの運動、サーキット運動、マット、とび箱、鉄棒など、
様々な器械運動にチャレンジしてみましよう！



各講座のお申込先

下記のいずれかの方法でお申し込み
ください。

①申込Webフォーム

國學院大學ホームページ内
地域ヘルスプロモーション
センターページ

QRコード▶または
検索▼にてアクセス



地域ヘルスプロモーションセンター 🔍 検索

②FAX 045-904-7707

※FAXの場合、講座名、氏名(ふりがな)、
年齢、性別、住所、電話番号、メールア
ドレスをお知らせください。

※お申込みは、講座開催日の1ヶ月前10:
00より開始致します。FAXでお申込頂
く際も、それ以前のお受け取りは出来かね
ますのでご了承下さい。

※本講座は、傷害保険等の加入は致して
おりません。ご了承いただいた上で申し
込みください。

お問い合わせはこちら

TEL・FAX 045-904-7707

※担当者不在の場合は、留守番電話にご用
件をお願い致します。

メール kchpc@kokugakuin.ac.jp