

響育

第21号

平成29年2月28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

集中する時間を持つこと



人間開発学部 健康体育学科 教授 やまだ よしひろ 山田 佳弘

現代人はとにかく忙しい。何処にいても携帯電話からもEメールからも逃れることが出来ず、追いかけるように毎日を過ごしている。洪水のような情報で溺れそうになって精神的に疲れていないだろうか？

実は、一昨年、フランスのリヨン郊外にある禅寺に1週間滞在する機会があり、そこで朝夕に各1時間の座禅プログラムに参加した。鈴(リンと呼ぶ)の“チーン”という音を合図に座禅を開始。半眼で約2m先の床を見つめて、呼吸を意識しながら数字を数えるだけ。当然、寝てはいけない。最初は20も数えきれないうちに足の痺れや余計なことを想って失敗ばかり。それが日を重なると身体の苦しさを

時々感じなくなり、頭の中がふわあーとして、鳥の声も木々の音も、何も聞こえなくなる不思議な感覚となった。その時は1時間が短く感じ、“チーン”の合図で我に返るようであった。終了後は、穏やかで清々しい気分がしばらく続き、夜はよく眠れたことを覚えている。

座禅でなくとも、好きな何かに集中することで、一時的にでも現実から離れる術(すべ)を持つことが現代人には必要ではないだろうか？疲れた自分自身を適切な頻度でリセットすることが心のバランスを維持することに繋がる。あなたは集中する時間を持っていますか？

地域と大学のつながり



人間開発学部 助手 兼 地域ヘルスプロモーションセンター 専門研究員 すずき おうか 鈴木 王香

今年度より地域ヘルスプロモーションセンターの専門研究員を拝命し、様々な講座やイベント運営に携わるようになりました。活動を通して、地域の方々の健康・体力に対する関心の高さや、情報を得ようとする積極的な姿に毎回感銘を受けています。人々の健康問題とその解決法は、時代とともに変化していきます。その変化に対応し、ニーズに合った講座やイベントを開催していくことが本センターの役割のひとつであると考えています。

また、普段特定の教員や同世代の仲間と関わる人が多い学生にとって、講座で異なる世代の方々と交流することは大変貴重な機会です。そしてどの世代にどのような健康

問題が生じているのか、現実の課題を肌で感じ、今後の学習にもつながっていくことでしょう。地域の方々も、活気溢れる教員や学生との交流で、大学講座の醍醐味を感じられることと思います。

2017年も、幼児から高齢者まで幅広い方々を対象に、健康や体力、運動スキルに関する講座を計画しています。

これまでご参加いただいた方からは、貴重なご意見やご要望をいただいています。これらも参考にさせていただき、地域の方々と共に本センターを作り上げていきたいと思っています。

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3-22-1 電話：045-904-7707 fax：045-904-7709

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



生きがい講座 「食事バランスの整え方」が開催されました

今回は、私が栄養について担当する初めての講座だったので、「何を」「どれだけ」食べたらいいのを知ることがテーマに、ご自身の食生活を振り返ってもらえるような講座を行いました。

「食事バランスガイド」を使って、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物という5つの料理グループの解説や、1日に必要な量がどのくらいなのか、参加いただいた方々の年齢や性別に合わせた目安量を紹介しました。また、厚生労働省健康局で作成、公表されているチェックシートを配布し、食事チェックの方法を説明しました。みなさん、ご自身の食事を思い浮かべながら熱心に聞いてくださいました。最後に菓子や嗜好飲料(特にアルコール)の適正量について説明をすると、「やっぱり、そのくらいなのね」と納得されていました。

また、教育現場に導入されているICT(情報通信技術)を使った授業を参加者の方々に体験頂こうと考え、本学のICT教室を使用しました。今回の講座では、講義中にいくつかクイズを用意し、クリッカーというリモコンボタンを使って回答してもらいました。クリッカーの使用は、みなさん初体験でしたが、手元のボタンを押すだけなので、すぐに慣れて楽しんで参加していただいていたようでした。

食事が改善されると、健康的になり活力も湧いてきます。日々の食生活改善に役立て頂けるような講座を、今後も企画していこうと思いますので、是非、ご参加ください。

小林 唯(健康体育学科 助教)



親子講座 「親子で楽しむ運動遊び」が開催されました

「親子で楽しむ運動遊び」は今年度3年目を迎えました。昨年度より1回増えて10、11、12月に各1回、1月に2回と計5回、いずれも土曜日10時半から1時間ほど行いました。最終回は原稿締め切り後に開催されますが、初年度から参加の親子様が、昨年は赤ちゃんだった下のお子さんを連れ一家そろって参加してくれるなど、大分賑やかになりました。

初めての親子さんも増え、その後多くの方々は連続して来てくださいます。今年度は毎回10組を超える申し込みがあり、嬉しい限りです。そして何よりお父様の参加が増えたことで遊びの幅が増えました。やはり男親は、遊び方がダイナミックです。とても活発な4才の女兒さんは、お父様との参加の時には一際難しい親子体操を披露してくれ、周囲の方々に驚かせていました。「ああ、やっぱりこのお父さんとの日頃の遊びが関係しているな」と思わず感心してしまいます。お子さんが動ける動けないは関係なく、親御さんと楽しく体を触れ合いながら遊ぶことは、子どもの安定した情緒を育てるためにもとても重要なことです。そして、運動好きで、何事にもチャレンジできる、好奇心溢れた活力あるお子さんに育ってくれたらと、こちら常にも新しいことを用意してお待ちしております。

小さなお子様を育てているご両親様、是非一度機会がありましたらご参加ください。お子様のためだけでなく、親御様の日頃の運動不足やストレス解消にお役に立つようです。

笹田 弥生(子ども支援学科 准教授)





生きがい講座 「歌って健康！心と体をリフレッシュ」が開催されました

やわらかな冬の日差しが差し込む本学リトミック室で、7歳から74歳まで、15人の方々の参加を得て、12月の生きがい講座「歌って健康！心と体をリフレッシュ」を開催しました。

まずはリトミック的活動を取り入れたアイスブレイクでウォーミングアップです。おなじみの「さんぽ」に合わせて行った〈ストップ＆ゴー〉や、「子犬のBINGO」による即興的身体表現とまねっこ遊びは、集中力、判断力、コミュニケーション力を発揮しながら行います。歌いながら体を動かすことで全身の緊張をほぐし、心身共に温まってきたところで歌唱活動に移りました。この日のプログラムは、世代を超えて歌い継ぎたい歌の中から、初冬という季節に合わせて選曲した次の10曲によって構成されました。「北風小僧の寒太郎」、「わらいかわせみに話すなよ」、「コンコンクシャンの歌」は、子どもが歌う季節の歌の定番です。「冬景色」、「冬の星座」、「あわてんぼうのサンタクロース」、「もみの木」、「きよしこの夜」は、12月ならではの歌。「カレンダーマーチ」、「ありがとうの歌」は、巡る月日を愛おしみ、感謝の心を忘れずに、と願うメッセージソングです。大人と子どもが互いに歌を伝え合い、声を和して歌ったこの1時間を通して、歌うこと、体を動かすことの楽しさを体感できたとの感想を、参加の方々からは戴きました。日常においても、歌うことが快活に生活するための一助となることを、心から願ってやみません。

高山 真琴(初等教育学科 教授)



アメリカ
健康事情

vol.3

運動

林 貢一郎(健康体育学科 准教授)

当センター委員である林貢一郎准教授が、国外派遣研究員として、アメリカのテキサス大学に派遣されています。過去二回の「響育」で、アメリカの最新の健康事情についてお伝えしてきました。今回はその第三弾です。

それなりのアパートにはトレーニングジムがあります。私が借りているアパートにもジムがあり、24時間365日(24/7とアメリカでは表記するらしい)無料で使用可能です。平日は早朝や夜、週末には一日中多くの人々が利用しています。多くの公園にはランニングコースがあり、普通の道にも歩道が整備されているため、走りたい人にはとても恵まれた環境が整えられていると感じます。

また、日本と同様、テキサスでも毎週のように各地でマラソンの大会が開催されています(ただ各地といってもテキサス州の面積は日本の2倍ですから、単純に比較はできません)。さらに、サイクリングのレースや大自然を生かしたトレイルランの大会もあります。先日大きなハーフマラソンの大会を「見に」行く機会があったのですが、若者から高齢者まで多くのランナーが楽しんでいました。

ただし、運動・食事・休養を含めた健康意識の二極化は日本よりも深刻でしょう。人種の多様性に加えて、収入や教育格差が日本のそれよりも大きいことも関係しているかもしれません。このあたりの社会的背景と健康の因果関係は探してみるのも面白いかもしれませんね。





運動が、うまくならない訳がない!!

—運動が学習されるまで—

健康体育学科 助教 伊藤 英之 いとう ひでゆき

■あきらめないで！運動は誰でも上達する！

運動指導をしていると「運動神経が悪いからできない」という言葉をよく耳にします。そんなことはありません！ちゃんと正しい手順を踏んで練習をすれば、誰でも必ず上達します。

今回は、運動ができるようになるまでに必要な「正しい上達手順」を解説します。

■運動学習理論を知ろう！

運動が上達していく過程のことを「運動学習」と言います。「運動学習」は3段階に分けられます。この3段階をちゃんと通過していけば、運動は必ず上達します。

▶第1段階「言語—認知化」

これからやろうとしている運動がどのような動きのものなのかを言葉や文字でちゃんと理解できており、説明できるようになるといふ段階です。実は、運動がうまくできない人の多くは、そもそもどのように動くことがその運動の正解なのかを理解していないことが多いのです。運動が上達するためには、どのように動くのかを正確に理解することがはじめての一步ということです。

▶第2段階「運動化」

頭で理解した動きを体で「意識的に」行う段階です。誰でも初めての運動を行う時は「ここをこう動かすと・・・」のようなことを考えながら動いています。ここで運動がなかなか上達しない人の問題となっているのが、頭で思い描いている自分(イメージ)と実際に動いている自分(現実)が違う動きをしてしまっているということなのです。

○頭の中の動き(イメージ)と体の動き(現実)の違いを埋めよう！

ここで、イメージと現実の違いを確認する簡単な方法を紹介します。目を閉じたまま写真のように両腕を地面と水平になるように上げてみてください(写真上段)。

水平より下がったり(写真中段)、逆に上がったり(写真下段)するとイメージと現実がズレているということになります。

このような単純な動きでのわずかなズレは、スポーツなどで行う複雑な動きの中では大きなズレになってしまいます。このズレが上達を妨げる原因です。

しかし、このような確認を繰り返し行くとズレは小さくなり、やがて無くなります。

「イメージした通りに体が動いている」というのが、運動の上達を早めますので、様々なポーズで試してみてください。

▶第3段階「自動化」

「意識的に」行ってきた動きが自動的にできるようになった段階です。例えば、赤信号で立ち止まっている状態から青信号に変わって歩き出す時に、「右足をこのくらい引き上げて前方に振り出して・・・」なんて考えなくても「青だ！」と思ったら歩き出しますよね？これが「歩行」という運動の「自動化」です。動きがこの段階まで学習されると「動き以外のこと」が考えられるようになります。スポーツなどを行う際にも、運動が自動化することによって作戦を考え実行できたり、動きを状況に応じて変更できたりすることにつながります。

運動を自動化するためには、経験の量を増やすのが一番です。どのくらいの経験量が必要かは個人差がありますが、たくさんの練習が上達には不可欠ということになります。当たり前のことのように、上達に必要な練習の量を積んでいない人が、運動神経のせいにして運動ができないと勘違いしていることが多いので、特に子どもの頃は諦めずに練習をすることがとても重要になります。

