



## 第5回地域交流スポーツフェスティバルが開催されました!

10/27 (日) 横浜たまプラーザキャンパス体育館・球技場において、人間開発学部地域ヘルスプロモーションセンター主催による「第5回地域交流スポーツフェスティバルー作ろう身体!!目指そう健康!!ー」が行われました。

このスポーツフェスティバルは地域の方々を対象に、スポーツ・健康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、子供から大人まで遊べる様々なブースを出展しました。

今年は、「栄養・体組成と骨密度測定」、「みんなでやろう体力測定」、「スポーツゲームセンター」、「いろんな動きを試してみよう」、「君の集中力は那須与一を超えるか(弓道体験)」、「『オリンピック・パラリンピッククイズ』に挑戦しよう!!」、「『野球遊び体験』みんなのベースボール」、「グラウンド(球技場)開放」の8つの企画が催され、皆さんの健康を多方面からサポートする盛りだくさんな内容となりました。

当日は小さなお子様からご年配の方まで1331名ものの方々にお越しいただき、ご来場いただいた方からは、「親子揃って楽しめた」、「自分の身体の状態を知ることができた」等、嬉しいご感想をいただきました。学生にとっても、イベントの運営や測定に携わるだけでなく、地域の方々と交流を図れたことは、非常に大きな財産となったのではないかと思います。この度は、ご来場いただきまして誠にありがとうございました!



## スポーツフェスティバルを運営してみて

健康体育学科3年 宮里 麻佑



地域の皆さまとの交流が年に何度かありますが、このスポーツフェスティバルはその中でも中心となる活動です。私が3年前に人間開発部に入学したいと思ったきっかけも、授業での学びを地域の方々との交流の中で生かし、理論と実践の往還によって大学生生活を充実したものにしたいと考えたからです。

今回のスポーツフェスティバルでは、人間開発学部の学生と教職員が協力し合い、来場者の方々に満足して帰っていただくために試行錯誤しながら準備を行ってきました。当日は、幼児から高齢者まで幅広い年齢の方々に来場していただけただけでなく、「楽しかった」や「ありがとう」の声もたくさん耳にしました。運営側として強い達成感を味わうことができました。

来年はもっと良いフェスティバルを運営できるように、勉学に励んでいきたいと思います。





## いろんな動きを試してみよう

健康体育学科3年 上杉 莉々

私たちは、「いろんな動きを試してみよう」というテーマに基づいて、いろんな遊具を用いサーキット形式で遊んでもらえるようなアスレチック広場を作りました。当日は約380人以上の子供たちが来てくれて、何回も遊びに来てくれた子も多くいました。1歳、2歳の子でも親御さんに支えてもらいながら、一生懸命最後まで頑張っている姿はとても印象的でした。



## スポーツゲームセンター

健康体育学科3年 奥山 想代香

スポーツゲームセンターブースでは、5つのゲームを運営しました。どのゲームもたくさんの方に楽しんでいただきました。何回もゲームに参加して下さった方もおり、皆さんに笑顔になっていただくことができました。また、準備等でたくさんの人と交流を深められることもでき、有意義なイベントにすることができました。



## みんなでやろう体力測定

健康体育学科3年 峯岸 峻希

私たち体力測定ブースでは想定を大幅に超えた多くの方々にお越しいただき、交流させていただきました。学生も忙しいながらも充実した時間を過ごすことができました。体力測定ブースでの測定結果がこれからの運動習慣に何か少しでも繋がっていけば、体力ブース一同うれしく思います。



## 「オリンピック・パラリンピッククイズ」に挑戦しよう!!

健康体育学科4年 濱野 達哉

僕たちのブースではオリンピックの歴史を中心に取り組みました。多くの方々と触れ合う中で、地域の方々がオリンピックに対してどのような興味や関心を持っているのかがわかりました。私たちもオリンピックの歴史に触れることによって、オリンピックの勝ち負けだけでなく、なぜその競技が採用されているのかを考えた事によって、一味違った見方ができるようになりました!



## 君の集中力は那須与一を超えるか(弓道体験)

健康体育学科2年 菊地 美央

弓道を体験できる機会があまりないということもあり、小さいお子様から保護者の皆様まで、多くの方々が足を運んでくださり想像以上の盛り上がりでした。楽しんで頂いている様子を肌で感じることができ、私たちスタッフも嬉しかったです。たくさんのご来場、ありがとうございました。







## 栄養・体組成と骨密度測定

健康体育学科3年 寺島 大貴

栄養ブースでは骨密度測定、体組成測定、栄養調査を行いました。子どもよりも大人の方が興味のあるブースだったと思いますが、年齢問わず多くの方が来て下さいました。お客さんも積極的に質問をしてくれたり、改善方法を学生と一緒に話したりと、とても活発でした。学んでいることを地域の方と共有することができ、良い機会になりました。



## 野球遊び体験 みんなのベースボール

健康体育学科1年 岡田 大

野球はルールが複雑ですがそれに比べて並びっこベースボールはルールが簡単でみんな楽しんでいました。点が入った時の喜びはもちろん、守備で抑えた時はそれ以上に盛り上がっていました。今回の私たちの企画は、スポーツの原点を考え直すもので、子どもたちから多くのものを学びました。



2019生きがい講座

## 親子で 運動の楽しさを ゲット!!

講師 健康体育学科  
原 英喜 先生

本年は、7月6日と11月30日の土曜日に同一のテーマで生きがい講座を2回開催しました。7月は日常生活の中ではあまり思いつかない動き方を体験してもらえることを考えて、「支援学生の会」の学生のアイデアをも活かした「タグラグビーのような鬼ごっこ」など、5歳から10歳の子どもを対象としたプログラムを提供しました。11月はスポーツフェスティバルで利用したClimbing

Islandや、跳び箱にマットを被せたピークを作り、ラバーマットに跳び下りるなど、未就学児童に焦点を合わせた動きを経験できるようにしました。来年度は、未就学児から小学校低学年の参加率が高いことから、子ども支援学科や初等教育学科の学生たちも共同して企画・運営ができればいいと思っています。







伊藤先生の

## 子どもの運動上達サポート

### 第2回「やる気」

「やる気」が大切なことはよく知られていますが、「やる気」を出したり出させるのは難しいですね？特に、長い期間「やる気」を持続させることは、かなり難しいのではないのでしょうか？今回は「やる気」そのものの考え方や「やる気」の持続について話を聞きました！



**井口:**「やる気」ってなんですか？説明するのが難しいんですよね…。

**伊藤:**「やる気」というのは人が行動を起こすことを支える心の力です。「やる気」があるかないかというのは行動の量と質で判断できます。

**井口:**たくさん行動している人ほど「やる気」があるってことですか？

**伊藤:**いえ、たくさん行動していても、人から言われてやっている状態ではダメです。「やる気満々状態」というのは、たくさん行動が起きていて、なおかつ自らの意志で行動していたり工夫を考えたりしながら行動している状態です。

**井口:**僕は、やらなければいけない時でも「やる気」が出ないことがあります。なんで「やる気」って出ないんですか？

**伊藤:**「やる気」が出ない原因は、その行動に対する目的や目標がないからだと思います。目的や目標がないまま行動を起こしても、達成感や満足感を感じることが難しいので、その行

動をやらうとか繰り返そうと思えなくなるのです。ですので、やる気を出すためには、「何のためにやるのか」という目的や「このくらいやらう!」「これができるようになりたい!」という目標を決めることが必要なのです。

**太田:**では、目標を立てるコツってあるんですか？

**伊藤:**目標を立てるときのコツは、紙に書き出して「見える化」して、行動した後は必ず自分で達成度や到達度を評価をすることです。さらに、評価した後は、次に行うときの目的・目標も書き出しておくと行動の継続により効果的ですよ。

**井口 太田:**なるほど!「やる気」についてよく分かりました!ありがとうございました!

#### 取材学生



健康体育学科1年  
井口 諒



健康体育学科1年  
太田 吉誠

小林先生の

## 栄養何でも相談室

### 第7回「アレルギー」

春先になると鼻がムズムズ、目がかゆいなど花粉症でお悩みの方、多いのではないのでしょうか。今回は、アレルギーについて話を伺いました。



#### みんなのギモンその1

#### アレルギーとはどのようなものですか？

体内に侵入した病原体やウイルスを排除する機能を免疫機能といいます。しかし、食品、ダニ、花粉など、本来は無害な物質に、過剰な免疫反応が起こることがあり、これをアレルギーと呼びます。食品の摂取で発症する食物アレルギーは、腸の機能が未発達な乳児に多く発症し、成長につれ治ることが多いそうです。

#### みんなのギモンその2

#### 花粉症に関係のある食物アレルギーはありますか？

口腔アレルギー症候群があります。アレルギーを持つ人は花粉に含まれるタンパク質と似たタンパク質を持った果物や野菜などを食べた際、約15分以内に唇や口の中にイガイガ感・かゆみ・腫れなどのアレルギー症状があらわれるものです。例えば、ブタクサ花粉にアレルギーを持つ場合はメロンやバナナに、カバ花粉にアレルギーを持つ場合はりんごやなし、さくらんぼ、セロリ、ももに反応してしまいます。あまり知られていないので、気づかなかった

人も多いかもしれません。口腔アレルギー症候群が主症状の場合、缶詰などの加熱処理をすると食べられることが多いそうです。

#### みんなのギモンその3

#### 花粉症対策に効果的な方法はありますか？

花粉症に対する食事・栄養療法は、残念ながら確立されていないようです。ただ、ビタミンC、Eなどの抗酸化ビタミンの摂取や、腸内細菌を整えることの効果が期待されています。確かなことは、アレルゲンである花粉を取り込まないこと。マスクを正しく利用し、外出から帰ってきた際に花粉を玄関先で落とすなどの対策も重要です。不織布製マスクは原則使い捨てなので、1日1~2枚程度を目安に使用しましょう。

#### 取材学生



初等教育学科1年  
大越 瑞希



初等教育学科1年  
大竹 葉子