



地域ヘルスプロモーションセンター支援学生の会「会長ごあいさつ」

学生が地域へ貢献できること

健康体育学科3年 たけい なおや 武井 直也



地域ヘルスプロモーションセンターでは、今年度から「支援学生の会」が本格的に活動を開始しました。この支援学生の会は、人間開発学部の学生で構成されています。具体的には、地域の方々を対象とした本センター主催の健康・運動に関する講座運営、指導のサポート等を行っています。

このような活動は私たち学生にとって、とても貴重な経験となっています。授業で学んだことを現場で実践し、上手いかなかったことをもう一度授業で学び直す。このような理論と実践の往還ができる環境にあることが、「支援学生の会」の最大の魅力であり、大学生活での学びをより豊かにすると感じています。

今後は、現在所属している学生同士の連携をより深いものにしていくとともに、さらに多くの学生を巻き込んで、地域の方々との交流、そしてQOLの向上に貢献したいと考えています。

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

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



親子で楽しむ運動遊び 生きがい講座



活動報告

親子で楽しむ運動遊び

2017年10月14日・11月18日・12月16日・2018年1月20日に、國學院大學たまプラーザキャンパス5号館多目的ホールにて、「親子で楽しむ運動遊び」が行われました。

講師：子ども支援学科 笹田 弥生先生

全5回の活動は、2～4歳の子どもたちと保護者が、共に身体を楽しく動かすことを狙いとして行われました。曲に合わせて体操をしたり、親子で協力して組み体操的な運動やボール遊びをしました。

また、トランポリン、鉄棒、ろくぼく、滑り台などの運動器具で参加者が好きな遊びをする自由時間もありません。

私たち学生スタッフは、月に1回運動遊びをサポートしてきましたが、毎回子どもたちの成長を感じることができ、とても良い経験となりました。



執筆担当学生
子ども支援学科1年
むらかみ なみこ
村上 奈美子

生きがい講座

うたってあそぼう！おんがくとおともだち！

2017年7月1日(土)、國學院大學たまプラーザキャンパス1号館リトミック室にて、生きがい講座「うたってあそぼう！おんがくとおともだち！」が行われました。

講師：初等教育学科 高山 真琴先生

地域の未就学児とその保護者を対象に、先生が弾くピアノの音楽に合わせて身体を動かしたり、輪唱や交互唱をしたりしました。保護者の方々ものびのびした雰囲気講座に参加され、楽しんでいる様子でした。学生スタッフが主に運営し、子どもたちの名前を呼び合い、手を繋いだりすることで、子どもたちとコミュニケーションがとれる貴重な機会となりました。



執筆担当学生
健康体育学科2年
たかざわ さら
高際 紗良

生きがい講座

子どもランニング教室

2017年7月22日(土)、國學院大學たまプラーザキャンパス球技場にて、生きがい講座「子どもランニング教室」が行われました。

講師：健康体育学科 大森 俊夫先生

子どもたちを年齢ごとに分け、それぞれに陸上競技部所属の学生がつき「走り」の指導を行いました。早く走るために必要な体の動かし方やフォームなどを、楽しく指導することが出来ました。炎天下の中、また1時間半という短い時間でしたが、最後にはリレーをしたり50mの計測を行ったりと、とても盛り上がった講座となりました。来年度も開催し、子どもたちがより楽しめる講座にしたいと思います。



執筆担当学生
健康体育学科1年
みやの きよと
宮野 健音



生きがい講座

ノルディックウォーキングで健康増進!

2017年9月30日(土)、國學院大學たまプラーザキャンパス体育館アリーナと球技場にて、生きがい講座「ノルディックウォーキングで健康増進!」が行われました。

講師：健康体育学科 川田 裕樹先生

ノルディックウォーキング歴が10年を超える経験者の方から、初めてストックに触れる初心者の方まで幅広い方が参加しました。全日本ノルディックウォーク連盟スポーツ・サイエンス委員の川田先生が指導し、実践だけでなく、理論的な説明も行われました。普通のウォーキングよりも効果的な全身運動として注目を浴びるノルディックウォーキングを、私たち学生スタッフは、参加者の方々をサポートしながら、一緒に体験し、学ぶことができました。



執筆担当学生
健康体育学科3年
こばやし みちか
小林 径加

生きがい講座

からだのメンテナンスをしませんか?

2017年10月28日(土)、國學院大學たまプラーザキャンパス1号館リトミック室にて、生きがい講座「からだのメンテナンスをしませんか?」が行われました。

講師：健康体育学科 川口 愛子先生

成人の方を対象に、自宅でも一人で気軽に行うことのできる簡単なストレッチや体操を説明しました。私達学生スタッフも参加者と一緒にストレッチや体操を実践し、1時間と短い時間ではありましたが、その効果を大いに実感することができました。私たちが普段いかに自分の身体の調子を気にかけていなかったのか、あるいは気づけていなかったのかを痛感させられました。



執筆担当学生
健康体育学科2年
なかの りほ
中野 里穂

生きがい講座

健康長寿のための体力測定会

2017年12月16日(土)、國學院大學たまプラーザキャンパス1号館にて、生きがい講座「健康長寿のための体力測定会」が行われました。

講師：健康体育学科 林 貢一郎先生

中高齢者を対象に、近年話題となっている「ロコモティブシンドローム」(運動器症候群)を題材として講義が行われました。その後、参加者は「ロコモ度」を評価することができるいくつかの項目を体験し、その結果から健康長寿へどう生かしていくかについて解説されました。だれでも気軽に行える測定方法であることと、理解のしやすい内容でもあることから、参加者から多くの満足の声を頂きました。



執筆担当学生
健康体育学科2年
やまもと こうへい
山本 晃平

生きがい講座

勝つための心理学～競技力向上と実力発揮～

2018年1月27日(土)、國學院大學たまプラーザキャンパス1号館にて、生きがい講座「勝つための心理学～競技力向上と実力発揮～」が行われました。

講師：健康体育学科 伊藤 英之先生

中学生から大人までスポーツ心理学に興味のある方々を対象に、練習や試合への気持ちづくりや練習方法、失敗してしまったときや緊張する場面などでどのような考え方が適切か?など、実践的な内容がわかりやすく解説されました。地域の方々他に、本学サッカー部や陸上部、柔道部の部員・監督・コーチが参加しました。参加者の真剣な姿勢に、講座の意義を強く感じました。



執筆担当学生
健康体育学科2年
こすぎやま きょう
小杉山 京



健康運動ひろば

テーマ 姿勢づくり

笹田先生の

最終回「開脚をしよう！」

人間開発学部子ども支援学科准教授 笹田 弥生

これまで2回に渡り、姿勢づくりのための運動をご紹介してきましたが、今回が最終回！「開脚」と聞くと、お相撲さんが四股を踏む姿を思い浮かべる人がいるかと思いますが。目指すは四股です！膝を外に向けた正しい四股の姿勢は、背中を丸めた猫背ではうまく出来ません。

Let's challenge ! ①

まず手軽に椅子に腰かけたままで構いません。四股を踏むように両膝を開いてみましょう。内腿が引き延ばされて非常に気持ちが良いことでしょうか。痛みを強く感じる場合には、無理せず少しずつ広げて慣れていきましょう。この時膝に手を当てて、骨盤を立てて、背中をしっかり伸ばしておく必要があります。



難易度 ★☆☆

Let's challenge ! ②

背筋を伸ばせたら左右の肩を交互に前に倒して腰を捻っていきましょう。体の中心を感じることが出来ます。そして、少しずつ自身の脚で四股が踏めるようにしていきます。



難易度 ★☆☆

Let's challenge ! ③

難易度 ★★☆☆

椅子に浅く腰かけて両手を胸の前で交差させて、お腹に力を入れてそのまま立ち上がってみましょう。この立ち上がりが出来れば、皆さんの姿勢はかなり良くなっているはずです。



Let's challenge ! ④

これ以降は、長座開脚(写真左)や、長座開脚前屈(写真右)にも挑戦していきましょう。良い姿勢と、柔軟性を保つことが出来ます。



難易度 ★★☆☆

難易度 ★★☆☆

まとめ

最後のアドバイスとして、今後良い姿勢を心掛ける際には、こころも顎を引き、下っ腹を引っ込めることを忘れずに!! これを怠ると、せっかく身に付いた良い姿勢が徐々に崩れていってしまいます。継続は力なり、皆様の健康をお祈り致します。

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3回 「減塩」

塩分の摂りすぎは、高血圧を引き起こして脳卒中や心筋梗塞のリスクを高め、胃がんのリスクも高めます。

みんなのギモン
その1

1日にどれくらいの塩分をとっているの？

成人の1日の平均塩分摂取量は、約10gですが、1日当たりの塩分の平均必要量はなんとたったの1.5gなんです。でも、私たちの生活を考えると、1.5gにおさえることは難しいですね。そこで、

国では1日当たりの塩分目標量を成人男性8g、女性7gとしています。現状では、残念ながらまだまだこの目標値を超えているので、今後私たちの減塩対策が必要となってきます。いつまでも健康でいられるように、減塩を心がけていきましょう！

みんなのギモン
その2

減塩のポイントは何？

だしを効かせて具を多くすると、少ない塩分でおいしくなります。また、酸味、コショウ、ハーブなどを利用するといいです。調味料の使い方に注意が必要です。醤油やソースは直接かけないで小皿に出してつけて食べると使う量が少なく済みます。減塩醤油や減塩ケチャップなどの商品、プッシュ式醤油さしなどの道具の利用も効果的！外食や加工食品は、塩分が多く含まれている傾向があるのでなるべく控えましょう。

今回の取材学生



人間開発学部
健康体育学科1年
うえすぎ りり
上杉 莉々



人間開発学部
健康体育学科1年
いいたか ひろこ
飯高 寛子