



運動神経は遺伝しない！ 「じょうずに投げる」ってどういうこと？

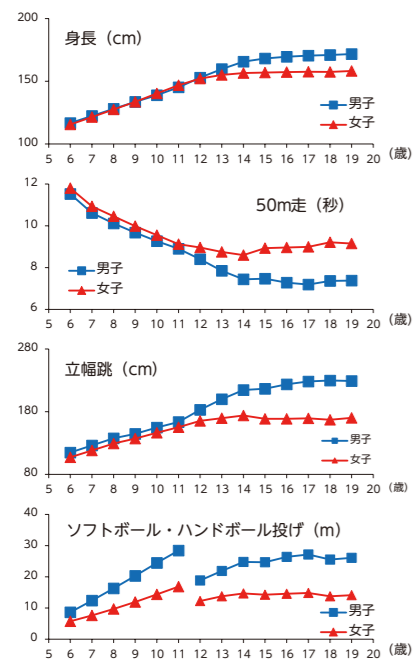
人間開発学部 健康体育学科 **じんじ つとも**
神事 努

■ 「投げ」は人間だけに許された動作

陸上のウサイン・ボルト選手が走っているときの最大速度は時速44.7km。とても速いのですが、チーターには到底追いつけません。また、走るだけではなく、跳ぶ、泳ぐ、どれをとっても人間より格段に優れた生物種は数多く存在しています。しかし、人間以上に上手に物を投げられる動物はいません。これは、人間のもっとも基本的な身体的特徴である「二足直立姿勢」が、「体重を支える」という役目から前肢を解放し、物を投げることを可能にさせたためです。つまり、投動作は、人間にのみ許された動作であると言えます。

■ 「投げ」の発育発達の特徴

下図には文部科学省が毎年実施している、体力・運動能力調査報告書の一部を示しました。男女の間の身長差は第二次性徴と一致した時期に現れ始めています。50m走、立幅跳の記録についても基本的には身長と同じような傾向を示しています。つまり、「走」や「跳」の能力の発達は、体格や筋力の影響を強く受けていることがわかります。では、「投」はどうでしょうか？ 上肢の解剖学的な特性や体格、筋力に大きな性差はみられない小学校入学時からすでに男女差が認められ、その差は成人まで拡大していつていることがわかります。



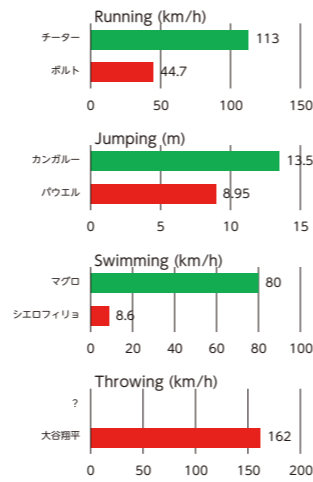
身長、50m走、立幅跳、ソフトボール・ハンドボール投げの発育・発達(平成25年度体力・運動能力調査報告書より)。ソフトボール・ハンドボール投げは、6歳ですでに男女差が認められる。

■ じょうずに投げるためには「遺伝」よりも「環境」

いわゆる「女の子投げ」と呼ばれるように、動作そのものが男女間では異なっています。この動作の違いは、どうして生まれるのでしょうか？それは、6歳までのキャッチボールやボール投げの経験の差によるものです。じょうずに投げられるかどうかは、遺伝でもなんでもなく、ただボール投げを練習してきたかどうか、この違いだけです。事実、野球の文化がないタイにおいて、男子の投能力は、女子とさほど変わらないというデータもあります。

■ 投動作は絶滅の危機？

30年前には34.8m投げられたソフトボールが、現在は28.4mしか投げられなくなってしまっています(11歳男子)。「仲間」、「時間」、「空間」の三つの「間」がなくなることが、子どもの動作に影響を与えてしまっていると考えられています。投動作は、打動作との間の類似性も認められており、生涯スポーツとして人気のテニスやゴルフなどの競技への影響も考えられます。つまり、子どものころの投動作の未習得は、子どもの遊びやスポーツ活動への消極的な参加に留まらず、生涯に渡って身体を動かす機会を制限してしまう要因となってしまう可能性があるのです。今後は、ボール投げを積極的に経験してだけでなく、メンコや紙鉄砲など投動作を意識した遊びを取り入れることが必要となるでしょう。



人間とその他動物の走・跳・泳・投能力の比較。人間よりもじょうずに投げる動物はいない。



筆者の近所の公園にあった注意書き。ボール遊びができる公園が減ってきている。

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>

響育

第16号
平成27年7月14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

センター長より

人間開発学部 健康体育学科 **はじめ まさたか**
正孝



今年度より、地域ヘルスプロモーションセンターは地域の人々との連携の下に身体運動に関する理論的・実践的研究と共に指導を行い、地域住民のQOL(生活の質)の向上を目的として設置された組織であることを再認識し、この目的を達成するために地域と連携していくことを主要な課題の一つとしています。

Well-beingとしての「健康」とは、肉体的な身体能力だけでなく社会的、個人的視点での精神的、文化的資源も重視した前向きな考え方です。すなわち、ヘルスプロモーションとは健康的なライフスタ

ルをさらに越えてWell-beingまで繋がるものです。ヘルスプロモーションの概念の中で「健康」は、理想的な目標というよりQOLを維持、向上するための資源であると考えられます。ただ単に生理学的な面だけではなく、人文・社会的要素も加えて学際的に多様な面を考慮して対応していかなければならないと覚悟しています。

地域の皆さんと一緒に「響育」しながら成長していきましょう。地域の皆様の諸企画への参加を願っています。

子育てを通して健康教育について考える

人間開発学部 健康体育学科 **かわた ゆうき**
川田 裕樹



私には4歳の長男と9ヵ月になる次男の、2人の息子がいます。次男はようやくハイハイができるようになり、日に日にどんどん成長していく様子がうかがえます。一方、長男は3歳頃からからだだんだん「テレビの見過ぎ」「夜更かし」「おやつを食べ過ぎ」など、望ましくない生活習慣が現れてくる時期。親としては子どもが少しでも良い生活習慣を身につけられるよう、手取り足取り様々な工夫をして躰けようとするわけですが、なかなかうまくいきません。

そこで長男が4歳の誕生日に、『健康戦隊 げんきレンジャー ～外遊びは大切だよの巻～(岐阜大学准教授 春日晃章 作)』という、子どもに外遊びや規則正しい生活習慣の大切さを伝えるための絵本をプレ

ゼントし、それを読み聞かせてあげたところ、効果観面！この絵本を読んだ日から、長男は「外遊び」や「好き嫌いをしない」など、健康的な生活習慣について、子どもなりに意識することができるようになりました。

今回の件を通して私自身、反省したことがあります。それは「我が子を想うあまり、躰が叱るだけになっていなかったか」ということです。これは私の専門分野である健康教育においても同様で、いかに楽しく(=無理矢理にならないよう)学べるようにするかが、望ましい生活習慣や、そのための行動変容にとって重要だと思われます。「楽しい健康教育」について、学生達とともに考えていきたいと思ひます。

情報を取捨選択し、正しく実践する

人間開発学部 健康体育学科 **じんじ つとも**
神事 努



健康や美容への関心が高まる昨今、様々な健康法がテレビや書籍等によって取り上げられ、新しい商品も次々に開発されています。また、これら情報は、インターネットなどの情報インフラの発達に伴って、簡単に手に入れることが可能になりました。しかし、中には効果の疑わしいものも紛れ込んでいるのが現状です。このように多様な情報を簡単に得ることができる一方で、その情報がどれだけ信用できるものなのかを見極め、取捨選択していく能力を身につけることが、健

康の獲得には大切ではないでしょうか。地域ヘルスプロモーションセンターでは、セミナーを開催するなど、最新の正しい知識を提供しています。また、健康講座では、実際に身体を使うことで、自分自身の変化を体験することができます。地域の方々にとって、正しい知識を得ながらそれを実践していく身近な存在となれるよう、健康作りのお手伝いをさせて頂けたらと思っています。

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、料金が異なります
●登録料500円、測定料300円～



地域への愛着—健康行動の関連性

地域への愛着がある人は、QOL (生活の質) や運動に対する意識が高いのか？

「人と人とのつながり」や「住んでいる地域への愛着」という社会的な結び付きやネットワークのことを「ソーシャルキャピタル」といいます。ここ数年、このソーシャルキャピタルの高い人ほど健康であることが示されています。地域在住の中高齢者に対して、地域への愛着とQOL (生活の質)・運動に対する意識の関係について調査しました。

【対象者】

神奈川県在住の中高齢者 131 名
(男性33名、女性98名、平均年齢：63±13 歳)

【調査項目】

●ソーシャルキャピタル(地域への愛着)

「あなたは、お住いの地域に愛着がありますか」
5点満点(高いほど愛着が強い)

●QOL (WHO/QOL 26)

- ・身体的領域(日常生活動作、痛み・疲労 など)
 - ・心理的領域(感情、自己評価 など)
 - ・社会的関係(人間関係、社会的支え など)
 - ・環境領域(治安、交通手段、医療環境 など)
- 各領域 4点満点 (高いほど QOL が高い)

●運動に対する意識

- ・関心はない …………… 1点
- ・しなくてはと思うが、実行できない… 2点
- ・今すぐ実行したい …………… 3点
- ・時々やっている …………… 4点
- ・定期的にやっている(6ヶ月未満) …… 5点
- ・定期的にやっている(6ヶ月以上) …… 6点



どんなところに住んで、どんな人とのつながりがあるのか？こんなことも身体活動量の多少に影響してくるかもしれません。多くの人が体を動かしたくなるコミュニティ(地域)づくりが重要になってきています。

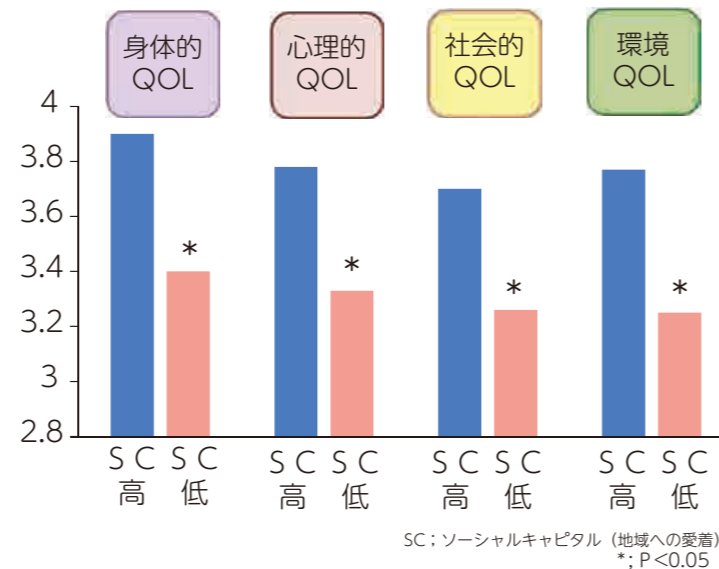


図1. ソーシャルキャピタル(地域への愛着)とQOLの関係

どの領域のQOLもソーシャルキャピタル高値群で有意に高値を示しました。住む地域への愛着をもつことは、社会的QOLのみならず身体的・精神的なQOLをも高めることを示しています。

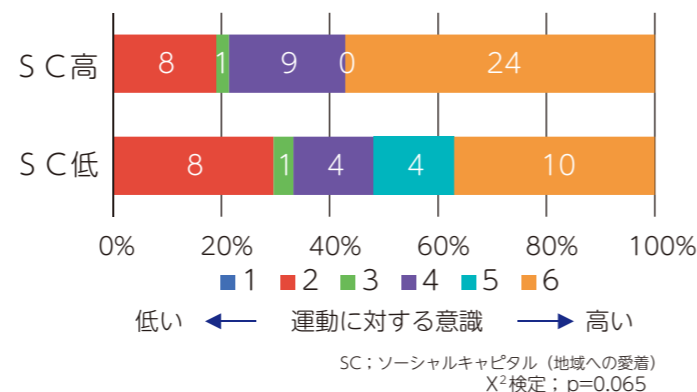


図2. ソーシャルキャピタル(地域への愛着)と運動への意識の関係

ソーシャルキャピタル高値群では、運動への意識が高い者が多い傾向が認められました。地域への愛着⇨地域における安心感やQOLを高めることを介して、運動といった健康行動の実施率を高めるかもしれません。

協同研究事業

「夢叶え・HERO育成プロジェクト」

「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学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。

今年度も、中学生選手サッカー選手を対象にメンタルトレーニングの指導をしています。

メンタルトレーニングは、今年で3年目を迎えました。

1年生には基礎的な内容を、2・3年生にはより実践的な内容を実施しています。



第1回(4月)、第2回(5月)のトレーニングでは、心理検査やワークシートによる自己分析、目標設定といった、「自己理解・自己気づき」を促す内容を実施しました。選手たちは、自身の内面と真剣に向き合い、取り組んでいました。

このアセスメントで得られたデータがベースとなって、今年度のトレーニングの方向性の決定やトレーニング成果の評価の指標として使用されます。

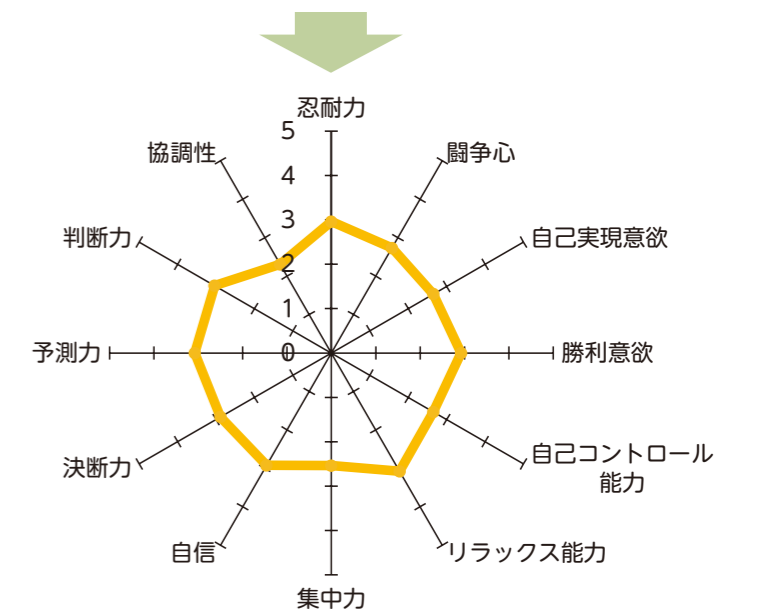
今回とった心理検査のデータのうち、DIPCA.3(徳永・橋本, 2000)による「心理的競技能力(試合での心理的スキルの高さ)」の結果をご紹介します。

対象チームの「心理的競技能力」(チーム平均)は、右のレーダーグラフに示したような結果になりました。各心理的スキルを5段階評価で評価できるもので、「5」に近づくほどその心理的スキルは高いということになります。

この対象チームは、全体的に「3」以下であり、まだまだ心理的スキルは低いようです。

これから1年間、技法を用いた心理的スキルトレーニングを実施し、選手たちの心理的競技能力の向上を目指していきます。

3月にはどのような結果が得られるのか、楽しみです。



学生スタッフから

本プロジェクトには12名の学生スタッフが参画しています。



健康体育学科 2年 佐藤 知訓

私は体育心理学の授業を受けてメンタルトレーニングというものに興味を持ち参加することに決めました。最初は知識も少なく選手の話聞いてもどんなことを話せばよいか分からず、メンタルトレーニングの難しさを実感していました。回をこなしていくうちに携わっているチームの状態や選手の特徴が分かってきて、どうしたらこのチームは良くなるのか、どんなことをしたら選手のためになるのかなどを考えられるようになりました。今後のチームの変化、選手の変化が楽しみです。これからはさらに知識を身につけてチーム、選手のためになれるように努力したいと思います。