



学生スタッフ 活動紹介

健康講座に参加して

健康な生活を意識した「テニス教室」



人間開発学部 健康体育学科  
1年 高野 恵典

今回、硬式テニス部で活動していることもあり、「健康な生活を意識したテニス教室」で地域の方々へテニス指導する機会をいただきました。一先生のアシスタントとして、テニスの楽しさを伝えるとともに技術の向上に繋がる指導を行いました。将来スポーツの指導者になるうえで、部活以外の人やスポーツをする目標が異なる人と関わり、その人達が求めるニーズに答えられるようにならないといけません。今回のこのような機会は将来的にとっても良い経験になるし、今後に活かされていくと感じました。



健康な生活を意識した「ウォーキング&ジョギング教室」

初めてジョギング・ウォーキング講座の手伝いに参加しました。大森教授が「歩く」「走る」ことについての効果や注意点を分かりやすく説明されていました。例えば、脂肪燃焼するには最低でも15~20分程度動かなければ脂肪燃焼は起こらない、とよく耳にします。その時点で、長すぎる、と挫折してしまう人も中にはいるのではないのでしょうか。たしかに15~20分程度の運動から脂肪はよりエネルギーとして使われるようにはなりません。しかし15~20分の運動がなければ絶対に使われない、というわけではなく、脂肪は常に身体エネルギーとして使われています。たくさん動けばそれだけ脂肪も使われますが、絶対にたくさん動かなければならないというわけではないのです。5分×4と小間切れにしても効果はあります。こうした少し間違っただけで捉えられていることにもきちんと説明しています。実際に大学内のグラウンドを使いジョギング・ウォーキングを行い、自分の歩数、ペース、心拍数や主観的運動強度を測り、アドバイスをしていますので、受講された方はスムーズにジョギング・ウォーキングを始められると思います。

日常生活には「歩く」と「走る」という行動がたくさんあると思います。学校への通学、会社への通勤、買い物や家事の間、特に意識もせずに歩いたり走ったりするはずで。その日常の中にも自分自身を健康にするためのチャンスがあるわけです。私自身は健康体育学科に在籍し、健康について理解していますが、日常に健康になれるチャンスがたくさんあるということを知らない人は多いのではないのでしょうか。そういった人たちに広く知って頂くために、この講座をどんどん広げていくべきだと感じました。

また簡単でお得なヨーグルトの作り方や大森先生の雑学の知識など、本講座の内容以外にも役立つ情報がたくさんあって、私も個人的には面白かったです。

今まで部活などで忙しくこのような行事に参加することはありませんでした。しかし今回、実際に手伝いとして参加させてもらい、地域の方を手伝いではありますが指導するということは、自分自身のスキルアップにも繋がりました。何事も経験することはいいことです。大学内だけでなく地域の方と関わりあうことで、今まで見えてこなかったことも見えてくるかもしれません。在校生の皆さんも積極的に参加してみてください。



人間開発学部 健康体育学科  
4年 小林 孔明



響育

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

地域ヘルスプロモーションセンター運営委員

人間開発学部 教授 藤井 喜一



私は、長い間小学校の教員をしてきました。小学校の教員ですから国語も算数も社会も理科もそのほか小学校の時間割にある教科は当然指導してきましたが、体育科出身ということから、「子どもの喜ぶ楽しい体育の授業を求めて」をテーマに体育科教育の研究に携わってきました。

学校体育では文化として人類が創り上げ、そして伝えてきた運動文化としてのスポーツが教材として取り上げられています。これは、これからの人々にこの運動文化としてのスポーツを継承し、さらに発展させていってほしいという願いが込められているからだと思うのです。つまり、スポーツの持つ面白さをすべての子どもたちが享受できるようにという願いが込められているのだと思うのです。

体育の好嫌度調査をすると、小学校に入学したての頃は、ほとんどの子どもが体育が好きであることが分かります。しかし、学年が進むにつれて体育が嫌いだという子どもが増えてきま

す。一番の要因はできないからという理由です。できないからつまらないし、できない自分がかっこ悪い姿を友達に見られたくないという気持ちから嫌いだと答えるのです。このような体育嫌いの子どもを生み出さないために私は次のことを心がけて体育の授業に取り組んできました。

1. 低学年期では様々な運動や動きを経験できるように感覚養成をはかること。
2. 指導者は教材の技術構造に精通すること。
3. 子どもが楽しい、おもしろいという教材の開発を心がけること。
4. たしかな指導技術の獲得をはかること。

このような経験を活かして、一人でも多くの子どもたちが運動文化を楽しむことができるように、地域ヘルスプロモーションセンターの一員として地域の子どものための体育嫌いの解消のための手助けができるようがんばりたいと考えています。

地域ヘルスプロモーションセンター運営委員

人間開発学部 助教 伊藤 英之



(この原稿を書いている)今、ソチオリンピックの真っ只中。テレビや新聞やインターネットニュースは、連日、日本人の活躍を伝える記事で大賑わいです。日本人選手のインタビューを聞いていると「感情をうまくコントロールしたい」と話す選手が多いなぁと感じました。

感情をコントロールするという事は、競技スポーツの試合で実力を発揮するため必要不可欠なことです。しかし、大人から子どもまで、競技スポーツを行っている人にとって、重要な試合や重要な局面になればなるほど感情をコントロールすることは難しく、重要な課題といえるでしょう。重要な試合などで感情をうまくコントロールできるようになるためのトレーニング法の一つに、スポーツメンタルトレーニングというものがあります。

我が国のスポーツメンタルトレーニングは、1964年の東京オリンピックに向けて本格的な研究が始まり、今日に至るまで発展を遂げてきました。近年では、トップアスリートのためだけのものではなく、中学・高校生などの部活動への導入やジュニアアスリートを対象としたプログラム開発が進むなど、幅広い世代や幅広い競技レベルに対応して、競技力向上や実力発揮のために必要な心理的側面のトレーニングプログラムを提供で

きるようになってきました。昨年、56年の時を経て、2020年に再び東京でオリンピックが開催地されることが決まりました。6年後の開催とあって、「東京オリンピックに出場し活躍する」というのは、多くのジュニアアスリートにとって、大きな目標の一つになるのではないかと思います。そして、我が国のスポーツ心理学の研究者にとっても、およそ半世紀の研究の成果が試される場の一つになるのではないかと感じています。

地域ヘルスプロモーションセンターでは、現在、『夢叶え・HERO育成プロジェクト』と題し、NPO法人チームさがみはらプラスが運営するジュニアサッカーチームのティガー相模原FCに所属する小・中学生選手の競技力向上とスポーツ活動を通して豊かな人生を送るための人間力の育成のサポートを行っています。もちろんティガー相模原FCだけではなく、今後はご要望がありましたら、地域の少年スポーツチームや中学・高校の部活動を対象にメンタルトレーニングの講習会やメンタルサポートをさせていただきたいと思っています。競技スポーツでの競技力向上や実力発揮にとどまらず、より良い競技生活を送り、その経験がより良い人生につながるようなメンタルサポートを提供できるように頑張っていきたいと思っています。

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：045-904-7707 fax：045-904-7709

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



## 地域ヘルスプロモーションセンター健康講座①

# 健康な生活を意識した「テニス教室」

地域ヘルスプロモーションセンター健康講座第1弾、「健康な生活を意識したテニス教室」が開催されました。  
(11月20日、27日、12月4日、11日、25日：計4回)

今回のテニス教室では、「健康を意識する」ことを目的とし、毎回の教室前後で血圧測定および健康チェックシートの記入を行い、ご自身の身体や体調と改めて向き合ってくださいました。また、希望者には体組成測定と骨密度測定を行いました。

実際のテニスでは、基礎的なことを中心に行い、最後はゲームに近付けての練習を行いました。また、フォームをビデオカメラで撮影し、自分のフォームの確認と4回の教室での上達具合を比較しました。



このテニス教室への参加をきっかけに、身体を動かすことを習慣化するとともに、「健康」や「自分の身体」について意識した生活を送っていただきたいと思っております。

**参加者の感想**

- テニスフォームがVTRにより、客観的に見れてすばしかったです。
- 健康増進を目的に参加させていただきました。大変有効な時間を過ごすことができました。ありがとうございました。
- 回数がもう少しあれば良かったと思います。
- とてもわかりやすく楽しく教えていただきました。
- 継続してほしい。自分の意識が上を向いて、運動していかないといけないと思いました。



**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～



## 地域ヘルスプロモーションセンター健康講座②

# 健康な生活を意識した「ウォーキング&ジョギング教室」

地域ヘルスプロモーションセンター健康講座の第2弾、「健康な生活を意識したウォーキング&ジョギング教室」が開催されました。  
(12月7日：ウォーキング教室、12月14日：ジョギング教室)

初めに、体組成測定と骨密度測定、血圧測定、健康チェックシートの記入などを行い、現在の身体状況の把握と普段の生活習慣の振り返りを行いました。次に、ウォーキングやジョギングに関する講義を行い、実際にウォーキングやジョギングを行いました。

**ウォーキング教室** .....ウォーキング教室では、実際にウォーキングのスピードや歩数を測定し、自分の体力に合ったウォーキングペースや歩幅を確認しました。



**参加者の感想**

- 楽しく有意義でした。
- 100mの歩数とタイムという基本データを知ることができ、今後のトレーニングの参考になった。次は自分の歩行フォームを改善したい。
- 本格的に計測していただき、具体的な数字がわかったので、自分で考えながら運動が出来そうです。

**ジョギング教室** .....ジョギング教室では、目標心拍数を設定し、普段ジョギングを行う際のペースを確認しました。

