



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

林先生に聞きました 肥満と運動について

運動のこころと体への効果について、人間開発学部学生がリサーチ！林先生(運動生理学、健康科学)への取材によって、正しい情報を提供するコーナーです！



Q 日本人の肥満は増えていきますか？

A 日本だけでなく世界中で肥満人口は激増していて、肥満のパンデミック(世界流行)と言われていきます。地球レベルで見ると、以前は飢餓が健康問題の中心でしたが、今では過食に伴う肥満へとシフトしています。飯田君もご存知のように、肥満は糖尿病のような代謝性疾患や動脈硬化性疾患(虚血性心疾患や脳血管疾患)のリスクなので避けるべき状態です。ただ、日本の場合、肥満者人口が増大しているのは男性だけで、女性ではそのようなことはありません。むしろ、若齢女性では痩せすぎ人口の増加が問題となっています。

Q どのような運動が減量に有効ですか？

A 食事と運動(身体活動)のバランスが減量に重要なのは言うまでもありません。食事内容を変えないとすると、活動量を増やす必要があります。運動の種類では、やはりおススメは有酸素運動です。運動の強さは息が切れない~少し息が弾むくらいで最も脂肪燃焼量が大きいとされています。逆に、強すぎると糖がエネルギー源となります。わざわざ運動するのが面倒くさいという人は、日常の歩数を増やす努力をしてもよいでしょう。1駅前で降りて歩いて大学に来るとか、ランチで少し足を延ばすなど具体的な方法を決めると歩数が効果的に増えます。

筋力トレーニングも身体活動なので、その活動自体でエネルギー消費量は増えます。ただし、筋トレで筋肉量増加→基礎代謝量アップ→ダイエット効果あり、と考えるのは少し気を付けたいといけません。なぜなら、筋肉が増えても基礎代謝量がそれほど高まることはないからです。なんと、筋肉量が1kg 増えても、基礎代謝量(1日あたり)は13 kcal しか増えないことがわかっています(実際には他の臓器がサイズアップしますのでもう少し増えますが)。筋トレはとても重要なトレーニング方法ですが、その効果をすべてに当てはめて期待せず、正しい情報を得て活用する努力が必要かもしれません。

質問学生
健康体育学科1年
飯田 啓生



小林先生の

栄養なんでも相談室 第5回「冬の朝ごはん」

栄養のことについて、國學院大學人間開発学部の学生がリサーチ！今回は、寒い冬の朝、元気に一日を始められるための朝ごはんについて小林唯先生(健康体育学科助教、管理栄養士)にききました。



? みんなのギモン その1

なぜ、朝ごはんを食べるの？

私たちが寝ている間からだに貯蔵していたエネルギー源を使っています。ですので、朝食を食べることによってエネルギー源を補うことが必要なのだそうです。一番効率よくすぐに脳やからだを動かすエネルギー源となるのが“炭水化物”です。炭水化物はごはん、パン、麺などの主食に多く含まれていますので、朝ごはんをしっかり主食を摂りましょう！

? みんなのギモン その2

寒い日に食べたから体が温まる朝ごはんは？

スープなどの温かいものはからだの芯から温めてくれますので、おススメです！特に忘れてはいけないのが“たんぱく質”を摂ることだそうです。食事をするとエネルギー代謝が亢進して、からだがポカポカしてきます。この作用が一番大きいのがたんぱく質です。たんぱく質は卵、肉、魚、大豆製品に多く含まれているので、ごはんやパンだけでなく手軽に摂れる卵や納豆を追加するといいですよ！

すぐできる からだあったかメニュー

- 卵入りみそ汁(お味噌汁に卵を入れて、卵白が固まるくらいまで火にかける)
- 卵かけごはん(卵ごはん、納豆、海苔の佃煮、めかぶ、ねぎなど冷蔵庫にあるものを追加)
- ポトフ(大きく切った野菜とウインナーやベーコンなどのたんぱく源をコンソメで煮込む)
- お雑煮の汁茶漬け風(お雑煮の汁にご飯を入れて、鮭フレークをかける)

今回の取材学生



健康体育学科1年
えのもと 晴瑠菜



健康体育学科1年
もりや あみ
守屋 愛海

第4回 地域交流スポーツフェスティバルが 開催されました！

11月25日(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4回地域交流スポーツフェスティバル～スポーツの秋に見つかる新しい自分～」が行われました。

このフェスティバルは地域の方々を対象に、スポーツ科学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、子どもから大人まで遊べる様々なブースを出展致しました。

今年は、「みんなでやろう体力測定」「スポーツゲームセンター」「キッズコーナー」「骨密度・栄養相談・体組成測定」「親子で上手くなるボール投げ教室」「視覚・錯覚…え、なんで?」「適性スポーツ診断所」「グラウンド開放」「サッカー教室」「新体操演技発表・体験コーナー」と盛りだくさん内容となり、多くの方に楽しんでいただけたのではないかと思います。

小さなお子様からご年配の方まで、約700名ものの方々にお越しいただき、各ブースでは楽しそうに測定する姿、教員・学生に相談する姿、初めて挑戦することにワクワクしている姿など、たくさんの笑顔が見られました。学生も、教員とともに準備から本番まで携わることによって学ぶことは大変多く、生き生きとした表情で地域の方とコミュニケーションを取っていました。実り多きスポーツフェスティバルとなったことと思います。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！





みんなでやろう 体力測定



私達が担当した体力測定では今年初めて、高齢者の運動器障害による要介護リスクチェック、「ロコモテスト」を実施しました。お子様から大人まで楽しんでいただけたと思います。

当日の会場では、一生懸命な子どもの姿を見守る保護者の笑顔。楽しそうにはしゃぐ子どもの笑顔が印象的でした。またこのような企画があれば積極的に参加したいです。

人間開発学部健康体育学科3年 **西澤 亮**

スポーツゲーム センター



スポーツゲームセンターブースは、昨年よりもゲームの量も増やしました。どのゲームも多くの行列ができ、幅広い世代の方々に楽しんでいただけたと感じています。今回スポーツフェスティバルを開催するにあたり多くの方々に協力していただきました。ありがとうございました。

人間開発学部健康体育学科1年 **江原 和希**

キッズコーナー



肋木と滑り台が組み合わさった大型遊具や平均台、小型トランポリンなどで子どもたちが自由に遊べるように遊具を設置しました。初めは怖くてできなかったことも、やり方を覚えて自分の力で何度も繰り返し全身を使って遊んでいる姿や、自分なりの遊び方を考えている姿などを見ることができ、楽しく子どもたちと触れ合える活動になったと思います。

人間開発学部子ども支援学科2年 **村上奈美子**

親子で上手くなる ボール投げ教室



投球されたボールの球速アップを狙いとしたりできる遊びを7種目考案し、当日披露しました。子どもは目先のメニューに夢中になり、さらに後球速が上がっている子の嬉しそうな顔は印象的でした。スポーツは人を笑顔にすることができ、さらに社会に貢献に繋がることを実感した一日となりました。

人間開発学部健康体育学科3年 **千葉 祐太**

適性スポーツ診断所



子どもたちに体力測定の結果を5段階で評価し、スポーツ種目の適正について説明をしました。子ども発達特性の評価は、自分自身の身体的・技術的特徴を知るうえでとても重要だと感じましたが、とても難しく準備に時間がかかりました。しかし、自分自身が高い能力を持っていることを認識した子どもの素直に喜ぶ姿を見て、私たちの努力が報われた気がしました。

人間開発学部健康体育学科3年 **小杉山 京**

グラウンド開放



私たちはグラウンドを開放し、25m、50m、走り幅跳びの計測を行いました。今年のご家族連れの方々の参加が目立ちました。親御さんとお子さんが競争したり、お父さんとお母さんが競い合ったりと、とても楽しんで測定に参加してくださいました。思い切り走り、跳ぶ。日常にはないそんな体験を楽しんでもらうことができ、とても嬉しく思います。

人間開発学部健康体育学科2年 **宮野 健音**

サッカー教室



蹴球部は、大学生の選手と一緒にサッカーをし、少しでもサッカーの楽しさを感じてもらうことを目的にサッカー教室を行いました。サッカー教室では、ミニゲームとキックターゲットのコーナーを作りました。どのコーナーも、子ども達が一生懸命に取り組んでいました！笑顔で楽しむ姿、目標を達成した時の喜ぶ姿が見れて良かったです！

人間開発学部子ども支援学科1年 **宮崎 沙英**

骨密度・体組成測定・ 栄養相談



栄養ブースは、InBody・骨密度・栄養調査の3方向から健康にアプローチしました。対象としては子どもからお年寄りまででしたが、中でも健康意識の高いお年寄りの方が多くご参加くださいました。検査の結果からご来場者の方々の生活を見直し、アドバイスすることができました。「また来年も来ます！」という有り難い言葉も頂けました。

人間開発学部健康体育学科3年 **岡部 陸**

視覚・錯覚 …え、なんで？



左右反転視ゴーグルなどの特殊な機器や錯視図を用いて、日常では味わうことのできない視覚と錯覚の体験をしてもらうブースを用意しました。当日は多くの「なぜ?!」といった声をいただき、大変活気のあるものにする事ができました。また準備、運営を通して各ブース担当全員の交流を深め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。

人間開発学部健康体育学科3年 **都甲 皐汰**

新体操演技発表・ 新体操の体験



新体操経験者の1年生3名、教員1名で演技発表の場を頂き、新体操の魅力を伝えられるよう演技しました。大きな拍手を頂き、会場一体となって楽しんでいただけたのではないかと思います。体験コーナーではリボンを回したりフープを転がしたりと、楽しそうに遊ぶ姿が印象的で、新体操の面白さがもっと伝えていけたらいいなと感じました。

人間開発学部 助手 **渡邊 奈々**

参加者の声

新石川小学校PTA会長 **岡崎 正則さん**



①スポーツフェスティバルで良かったところは？

普段味わうことの出来ない数多くの企画がありました。子どもも大人も運動不足を解消することができ、自分の身体を客観的に見つめ直す良い機会になりました。また、新しく加わった新体操の企画は新鮮で、スポーツを始めるきっかけになりそうだと感じました。

②スポーツフェスティバルで今後期待することは？

個人個人で取り組む企画とともに、大人、学生と子ども、子ども同士など様々な世代が関わりを持って、チームプレーを体感できるような企画も上手く盛り込めると良いと思います。子どもが人付き合いを学ぶことが難しくなっている時代だからこそ、人と人との関わり方を学ぶことができ、団体の中での自分の性格などを学ぶことが出来る機会があると更に良いと思います。

③今後の地域ヘルスプロモーションに期待することは？

「安全」という前提があって、はじめて「楽しむ」ことができます。あいさつ運動やパトロール、見守り活動などを日常の地域の活動と、地域ヘルスプロモーションが連携し、顔見知りになることで、地域ヘルスプロモーションセンターの企画にも賛同しやすくなるのではないのでしょうか。具体的な企画としては、新しくハロウィンパーティーやお花見など、町おこしのような行事を行うと良いと思います。

インタビュー 人間開発学部健康体育学科2年 **山上 千彩**