

響育

第14号

平成26年12月5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

幼児期に、たっぷり親子で触れ合い、 外で思い切り身体を動かしましょう

人間開発学部 子ども支援学科 准教授 笹田 弥生



昨年、新設された子ども支援学科の専任として着任し、将来の保育士・幼稚園教諭の卵である学生を中心に教えています。専門は、体操競技なので健康体育学科・初等教育学科の学生には体操(器械運動)も教えています。地域ヘルスプロモーションセンター委員として、今年は初めての試み「親子で楽しむ運動遊び」を展開しています。

体力低下の叫ばれている今日の子どもたちですが、遊ぶ環境に恵まれずに、思い切り身体を動かす機会が少なくなっているのが気になります。小学校に入ってから器械運動ではとび箱がとべない、身体が固く前屈で両手が床につかない、転んでも手が出ずに顔を怪我する等、多くの問題を抱えているようです。これはひとえに幼少期の運動体験の貧弱さから来ています。成人でさえ運動不足が叫ばれる現代、もっとも動いて身体を鍛えなければならない幼児が、大人や親の都合でベビーカーや、カーシートに乗せられ自宅と保育園・幼稚園等の往復です。そこで、

子ども支援学科の学生たちにはこれからの保育士・幼稚園教諭は、子どもたちの親代わりになって、身体でぶつかって遊びつくさないといけない、と指導しています。いろいろな種類の動きの体験を小学校入学前までにしておくことは、将来運動好きで賢い子に育てる要となります。勉強は後からついてくる。体力・気力、器をまず大きくして、好奇心に溢れたキラキラと目の輝く子どもを育てましょう。子育ては大変ですが、その大切な幹になる乳幼児期に親が関わり、「まだ早いから」ではなく興味を持った運動遊びはすべて禁止せずに見守ってやらせてあげてください。危ない時はどうぞ手を出してあげてください。痛い思いも成長の過程には重要です。そして何より親子で楽しく運動してみてください。自身の健康づくりにも役立つでしょう。大変だと思っても瞬間に、手のかかる時期は過ぎ去っていきます。運動習慣は、親からの影響がとても大きいものです。

センターの活動状況と今後の課題

地域ヘルスプロモーションセンター 副センター長 大森 俊夫



早いもので副センター長として2年が経過しました。この間、まだまだ未熟なセンターを活性化するため多くの活動をしてきました。地域には高齢者に限らず乳幼児や小、中、高校生また壮年の方々などあらゆる方々が生活しております。学部も2年前に子ども支援学科ができ、初等教育、健康体育と3学科体制で運営を行っており、未就学児、小学生、壮年、高齢者など幅広い層の方々へ、健康的な生き方などの提案、提言等の実践的活動を行う必要があります。またこのような活動を本学部の学生が体験することは人間開発学部の理念に合致するものであり学生の将来にとって有意義なものと言えます。このような考えのもと、以前から行ってきた健康・体力チェック等の測定、親子を対象とした運動遊び教室等のほか、健康な生活を意識した健康講座(テニス教室、スロージョギング教室、健康体操教室)など、対象を広げた実習系の新しい企画も運営しています。健康テニス教室の企画は受付開始30分で定員に達してしまい、多くの希望者にご迷惑をかけてしまうほどでしたが、企画に

よってははまだ参加者が少なく、企画内容の詳しい説明や広報の方法など今後の反省としなければならない事も生じています。

幸い青葉区は全国的に見ても健康に対する意識が高く、地域活動も盛んなエリアですので、今まで築いてきた國學院大學と青葉区との連携や横浜市、神奈川県との協力関係を基に、地域の方々の要望等をしっかりと把握し要望に沿った企画を計画してゆけば年齢を問わず多くの方々に参加にさせていただき、地域に対する社会貢献ができると考えています。

発展途上のセンターですが、健康体育学科がメインと考えられがちな活動を3学科で行うものであるという認識を深め、学生サポート組織を立ち上げてゆくこと、大学を通して自治会、市、県等の要望や希望の把握や連絡を密にしてゆくこと、などの課題をクリアし、4年間たまプラーザで生活し、青葉区が第2のふるさとになる人間開発学部の学生にとって、センターでの活動が良い思い出になるように指導してゆきたいと思えます。

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「健康体操教室」

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健康体操教室」を以下の日程で開催しました。

第1弾：6月30日、7月7・14日 参加者20名、 第2弾：11月5・12・19日 参加者8名

健康体操教室は、自分の体のくせや歩き方を振り返り、今後の生活に役立てていくことを目的として行いました。壁を使用して立ち姿勢の確認、鏡を使用して歩き方のチェック、正しい姿勢でのストレッチや筋トレをじっくり行いました。ストレッチを行った前後で足の長さが変化することが分かったときには、参加者から驚きの声があがっていました。教室で行った姿勢や動きを日常生活の中に取り入れて、継続して行くことを願っています。

第1弾



第2弾



参加者の感想

- ちょっとした体の動かし方のコツがわかって良かった
- 朝起きた時のこわばりもなく、体が軽くなった
- また是非参加したい
- 日頃は、あまり使わない筋肉を使い、とても楽しく動かす事が出来ました。姿勢のチェックも心がけたいと思います。
- 1時間で習ったことを家でも忘れずに続けたいと思います。



地域ヘルスプロモーションセンター健康講座④

健康・体力チェック測定

地域ヘルスプロモーションセンター健康講座④「健康・体力チェック」を行いました。

体力測定、認知機能、動脈の硬さ、骨密度、体重、筋肉量、脂肪量等を約3時間かけて測定しました。



測定した結果については、結果説明会を開催し、結果の読み方や予防・改善方法等の説明を行いました。

この測定は、年に数回行っています。1年に1度、測定に参加し、ご自身の身体の状態と向き合うことが、健康の維持・増進へ繋がると考えています。



参加者から
一言



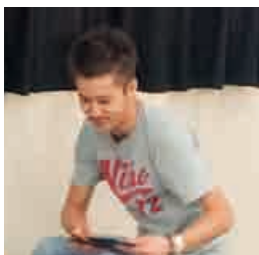
谷口 蘭子さん

日頃から運動不足を感じて居り、また年齢を重ねますと身体や認知機能の状態が気になって参ります。この度、健康・体力チェック測定が行なわれるとの事で早速参加させていただきました。血管年齢、骨密度、体組成、認知機能等を丁寧に調べて頂き、後日の結果説明会で詳しい解説をお聞きしました。

同年代の方々との平均値を比べ、自分の体力の弱点も知ることが出来ました。この結果を参考にして、今後の健康管理に役立たせて行きたいと思っております。

ご指導くださった先生、学生スタッフの方々、本当に有難うございました。

学生スタッフから一言



健康体育学科4年
月澤 尚也

健康・体力チェック測定にスタッフとして参加し、授業で学んだことを活かし、実践する機会を得ることができました。私は2年生の頃から活動に参加させて頂き、はじめは何もわからない状態でした。しかし、測定技術や結果に対するアドバイスなど、授業で学んだこと以外にも自分で調べたり、先輩に教わったりすることで、今ではほとんどのことを理解でき、後輩に教えることが出来るようになりました。

地域ヘルスプロモーションセンターの活動では、子供から年配の方まで多くの地域の人と接することができ、普通の学生ではできないような体験をすることができたと感じています。そして、多くの先生方と一緒に活動する機会は地域ヘルスプロモーションセンターでなければできないことであり、学生生活の大きな思い出にもなりました。私はもう少しで卒業ですが、卒業後もこれらの活動で学んだことを活かしていきたいと考えています。



「大人の文化祭2014」健康チェック測定

10月24、25日の2日間、「大人の文化祭2014」で健康チェック測定を行いました。

測定参加人数70名(企画・運営：株式会社VM ビタミンママ)

10名の学生スタッフが大学の授業で学んだ測定方法や知識を生かし、体重、体脂肪量、筋肉量等の体組成測定と骨密度測定、そして測定結果に対する説明から健康指導まで行いました。



学生スタッフから一言

- 初めて測定に参加しました。様々な年齢の方の測定を行い、結果をみた時の嬉しそうな顔と悲しい顔を見ることができ、測定してよかったなと思いました。これからも測定に参加したいと思います。
- 学内の測定ではないため、普段は行わない作業があり大変ではありましたが、地域の方々とコミュニケーションを取りながら測定をする事は楽しく勉強になりました。機会があればまた参加したいと思います。
- 測定会では多くの方に来て頂きありがとうございました。地域の方と触れ合い、自分自身の身体について知って頂き、私自身も将来の健康について考えたり、ライフスタイルを見直す機会になりとても良かったと思います。
- 今回の測定で、地域の方々と関わり、様々なお話ができて良かったです。健康について改めて考えていただける機会となっていたら嬉しく思います。
- 今回測定に参加し、地域の人達が少しでも健康になるために必要なデータを提案できたと感じています。僕たちが大学とは違う場所に出向くことで、地域ヘルスプロモーションセンターでの活動について、より多くの人達に知ってもらうことができたことも良かったと思います。
- これまで測定を行ったことはありましたが、地域の多くの方を相手に測定を行うことは初めての体験でした。測定を行う中で、健康への意識が高い人が多いことに驚きました。今後も健康に関する情報提供を行える機会をたくさん作ることができたら良いと思いました。

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>