



# スロージョギング教室(7月21日開催)

## 参加者から一言



橋本 孝夫さん

健康のために始めたジョギングですが、無謀にもすぐに横浜マラソンの10キロに出場し、何とか完走したものの、大会後の膝の痛みは酷いものでした。本を読みあさり独学の練習もままならない矢先にこのセミナーを知り、すぐに参加申し込みしました。大森先生の丁寧なスロージョギングの説明とランニングマシンでの実践教室は、その後の私のレースと練習の基本として非常に役立っています。

先生には更にご教示願いたく、次回のセミナーがあれば是非参加するつもりです。その時は近所の運動不足な酒友も誘って、ランニング仲間を増やしたいと思ひます。



新谷 由美子さん

ひよんなことから5kmランの大会に出場することになり、三十数年ぶりにジョギングをはじめましたが、残念ながら大会は雨天中止と

なっていました。せっかくの機会だから続けようと思ったものの、体力と筋力のなさに距離が伸びず挫折しかけていました。

この講座で心拍数を計りながらのフォームチェック等、走法のアドバイスをいただき、楽なペースで走る手がかりをいただけました。ありがとうございました。これからも楽しみながら走りたいと思ひます。大学のトラックを走らせていただける機会があれば是非参加したいです。



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だより

第15号

平成27年2月28日 発行



## 教えることについて考えてみると

人間開発学部 初等教育学科代表 近藤 良彦



ある日帰宅すると子どもたちが竹馬をしていた。地域ヘルスプロモーションセンターの「親と子で、竹を使って夏遊び」で作ったものである。竹馬なら教えられると、乗って見せながら、数年前のことを思い出していた。

「パパ、一輪車教えて」、幼稚園の娘がニコニコしながら言う。そう言われても、教えられるとは思えない。私は乗った経験もなければ、実物を見たことすらない。その新品が箱に入ってリビングにおかれています。明日は休日だ。できることは、説明書を読んでタイヤの空気圧とサドルの高さを調整するぐらいである。

公園に行ってみたものの、どうしてよいかさっぱりわからない。支えることすら難しく、抱きかかえたり引っ張り上げたりしても、一輪車はすべるように逃げていく。それでも励ましたり褒めたりして練習したら、数週間で上手に乗れるようになった。子どもの能力には驚かされる。

その後も娘は「一輪車教えて」とせがむが、もう教えることはない。と言うより、最初から何も教えていないのだ。ただ、やる気を維持しただけである。でも、一輪車をする友だちができると、パパの教えは不要となった。あくまでも「教え」だけであってほしいと思ひつつ。

## 解ることから出来ることへ

人間開発学部 健康体育学科代表 山田 佳弘



地域ヘルスプロモーションセンターの様々な企画には学内外の多くの人々が集い、学部生が刺激を貰える貴重な場となっています。健康体育学科生にとっても、日頃の教室や実験室、グラウンドなどにおいて、学んだ健康や体力、各種スポーツなどに関する知識や技術の内容をどこまで理解し、自身の実力にできているのかを確認することのできる数少ない機会となっています。現場ではこの知識や技術を第3者へ伝える力も問われることとなり、彼らにとっては学外者への対応の仕方も緊張を伴いますが、いい経験となっています。

以前には私もゼミ学生と共に地域住民対象「ウォーキング教室」のフォーム指導に携わりました。その際には、教室のプログラムを作成

し、指導ポイントの確認、指導資料や質疑応答の想定集作成、ウェア・シューズに関する資料収集、会話の注意点確認などについて、ゼミ生が協力しながら準備を進めました。十分に準備しても、当日は想定外な質問なども出され、毎回、教室後は反省会でした。

しかし、回を重ねるごとにゼミ生達も、予備知識を探しに行くようになり、準備が良くなりました。その様子からは「解ることから出来ること」への成長が伺えました。

各種指導者を目指す健康体育学科の学生達には、未熟な部分を知ることのできる大切な場です。今後とも彼らの気づきの場であり、成長する場であってほしいと願っています。

## 子どもという自然と文化

人間開発学部 子ども支援学科代表 夏秋 英房



皆さんは子どもの頃、自分の内側にある世界と外側の世界との食い違いに悩んだことはなかっただろうか。私は幼児のころから違和感を抱いていた。とくに小学校高学年になり中学受験に備えるなかでこの違和感は強烈に意識され、その後の学校生活全体をつうじて途絶えることはなかった。この違和感が私の社会意識の1つの核になっている。

現代の子どもが抱く違和感の1つの根は、「子どもという自然」と、将来へ向けて駆り立てる「教育の文化」との食い違いにある。個人の

能力発達と社会の経済成長をひとつながりの功利的な尺度で捉えて、個人と国家の勝ち残りを目指す学力育成は今でも奨励されている。そしてもう1つの根は高度情報・消費社会のなかで「子どもに与えられている遊び文化」との食い違いにある。

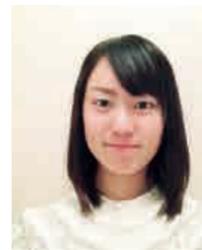
これらの違和感を超えて、子どもに本来備わっている力を生活の中で開発して、他者と共に生きる学びを実現していくことが人間開発であり、これからの社会を創る子どもを育てることだと思う。

## 学生スタッフ 活動紹介



健康体育学科 3年 若松 亜実

私は、「親子でゲット、運動のコツ!」と「テニス教室」に参加しました。どちらも先生にサポートしてもらいながら学生スタッフで内容を決め行いました。その中で教えることの難しさを学ぶことができました。いかに楽しみながら分かりやすく伝えられるかを意識しました。その結果、参加者の方に「若松さんのおかげで出来るようになったよ!」と言われた時は本当に嬉しかったのを覚えています。そしてなにより参加者の方々と笑顔で楽しい時間を過ごせて良かったと思ひます。なかなか出来ない経験をさせていただいて感謝しています。今後も、「楽しく」を大切に積極的に参加していきたいと思ひます。



健康体育学科 3年 中島 沙紀

私は地域ヘルスプロモーションセンターで、地域の方々を対象とした「健康な生活を意識したテニス教室」に学生スタッフとして参加しました。健康づくりという事で、技術上達というよりは、参加者が楽しみながらたくさん動き、週に1回の充実した運動の場になってもらえれば良いなと思ひ指導をしていきました。たくさんの方々に参加していただき、テニスを楽しんでいる姿を見られた事、上達するためのアドバイスを求められた事、「テニスは難しいけど楽しい」「またテニス教室を開いてほしい」と言って頂けた事等がとても嬉しく、私もこの企画に参加できて良かったなと思ひました。



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13-22-1 電話: 045-904-7707 fax: 045-904-7709

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

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～



### 地域ヘルスプロモーションセンター親子講座①

## 「親子で楽しむ運動遊び」

地域ヘルスプロモーションセンター親子講座①「親子で楽しむ運動遊び」を開催しました。

第1回目：9月27日 第2回目：10月25日 第3回目：11月29日 第4回目：12月20日 第5回目：1月10日

初めに「かながわ体力づくり☆キラキラ体操(元NHK体操のお兄さん佐藤弘道氏の監修)」で準備運動を行いました。その後、お尻での移動、四つん這いとなった親の背中に乗る、動物歩き、手をつないでジャンプ、タオルでキャッチボールなど、親子で一緒に体を動かしました。



**参加者の感想**

- 親子で動けるので、楽しくできました。外に出られなくても室内でできる運動もあり、いつでもできるところがとても役に立つと思います。
- 家でもできる体を使った遊びは本当に役立ちます。
- 少しのきっかけで出来る様になる事があるんだと毎回感じています。そのきっかけの教え方が分からないので、こういう機会が有難いです。
- 苦手な動きを練習するなど、先生からのアドバイスが大変参考になります。ありがとうございました。

## オープンカレッジを開講しました

「シニア世代を健やかに生きる」というテーマのもと、5人の先生によるオムニバス形式での講義を行いました。

- ①「運動は長生きの秘訣～運動は薬と同じくらいの効果を持ちます～」 担当：林 貢一郎
- ②「健康になるための心～絶対的健康感をもちましょう～」 担当：伊藤 英之
- ③「寝たきりを防ぐための生活習慣～骨作りのコツ～」 担当：中村 芙美子
- ④「シニア世代の健康づくりに必要なもの“生きがい、Wellbing”」 担当：一 正孝
- ⑤「生活リズムの大切さ」 担当：大森 俊夫



### 地域ヘルスプロモーションセンター親子講座②

## 楽しくゲット、運動のコツ！

地域ヘルスプロモーションセンター親子講座②「楽しくゲット、運動のコツ！」を開催しました。

第1回目：12月13日 第2回目：1月24日

### 第1回目 12月13日の様子



①準備運動(じゃんけんおんぶ) ②マットを使って動物歩き ③ゴム飛び越しから側転へ ④両脚踏切、手で押す力を確認してから、開脚跳び

### 第2回目 1月24日の様子



①準備運動(胸の前でグーパー) ②長縄跳び ③マット(前回り・後ろ回り) ④跳び箱(台上前転から脚を蹴りだす練習)

- 跳び箱、マット運動には苦手意識を持っていたようですが、本日のセミナーでコツをつかむことができたのではないかと思います。
- 楽しそうに、しかもみるみる上手になっていく様子が見て取れて本当に感謝しています。
- 色々な運動を通して身体を動かすことができ、子供達もとても満足しています

**参加者の感想**

### 学生スタッフから一言



初等教育学科 3年 田平 実緒

12月と1月の教室では、マット運動や跳び箱を中心に行いました。私自身、器械体操に苦手意識を持っていたので、小学生のうちから苦手意識を持たせないような指導をしたいと思っていました。藤井先生のご指導では、課題をこなすというより、遊びの発展のような形で行っているの、皆楽しく活動できています。また、その日に知り合った子どもたちが多く、緊張感を持たず、活動後には自然と仲良くなれるような場作りからは、多くのことを学ばせて頂いています。

教室では子どもの実態に合わせ、的確に助言することの難しさを感じながらも、出来ないことが出来るようになることの楽しさを子どもたちと一緒に感じることで出来る素晴らしい場だと思います。今後も多くの子どもたちに運動の楽しさをわかってもらえるよう活動していきたいです。