



地域ヘルスプロモーションセンター学生スタッフ 活動紹介



「美しが丘公園ウォーキング教室3期生 運動教室」に参加して

人間開発学部 健康体育学科 4年 三間 悠生

地域ヘルスプロモーションセンターで行われている「美しが丘公園ウォーキング教室3期生～筋トレ+有酸素運動で健康づくり～」に学生スタッフとして参加しています。この教室では、近隣にお住まいの中高齢者の方を対象として、週に2日、マシンや自体重を用いた筋力トレーニングやステップ台や自転車を用いた有酸素運動のトレーニングを行っています。

はじめはマシンの使い方もなかなか覚えてもらえず、わからないことがあっても自分で勝手に進めてしまう人が多く、頼りにされていないように感じていました。しかし、回数を重ねる

につれて、会話も弾むようになり、いろいろ質問してもらえるようになりました。まだまだ上手く伝えられないことも多く、自分の知識のなさを痛感することはありますが、参加者の方々は皆さんとても元気で、率先して動いてくださるので、とても楽しく感じています。また、この教室に参加して、コミュニケーションスキルも上達しているように感じます。残りの教室も、よりわかりやすく楽しい教室にできるように頑張りたいと思います。



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、料金がかかります
●登録料500円、測定料300円～



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>

響育

第10号

平成25年7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

タイトルを「KCHPC」から「響育」にリニューアルしました。

地域ヘルスプロモーションセンター センター長挨拶

人間開発学部教授 一 正孝



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は、近隣の教育機関や地域住民のクラブ・サークル等との連携のもとに、健康増進、運動プログラムに関する理論的・実践的研究及び指導を行い、教育実践力の向上と技能習得に資することを目的として設置された組織です。この目的を達成するため、学部および学科と提携している学校(園)等や地域に幅広く関わっていく主要な窓口の一つとなることを目指しています。『健康ブームを読み解く』や『健康』という病』などという本も最近では出版されていますが、基本的に「健康」とは肉体的な身体能力だけでなく、社会的、個人的な視点での精神的、文化的資源も重視した前向きな「言葉として受け止めたい」ものです。

ヘルスプロモーションとは、健康的なライフスタイルをさらに超えてwell-being(生きがい)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(Quality of Life:生活の質)を維持、向上するた

めの資源であると考えられます。

「人づくりの國學院」を謳う國學院大學において、今年度から「人づくりのプロ」養成を目指す人間開発学部には、「初等教育学科」・「健康体育学科」に続いて「子どもと子育てを応援する」人材を育成する第3番目の学科として「子ども支援学科」もスタートしています。

これまで以上に幅広い対応できる環境が整ってきています。教職員一同頑張っていきますので、健康に関する測定や各種運動・スポーツに関しての相談事も含め、「適切な運動プログラム」をアドバイスさせていただきます。是非、より多くの方々ご利用ください。

本センターは、地域の人々と「響育」して成長していく「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」になれることを目指して歩んでまいれる覚悟ですのでよろしくお願い致します。

地域ヘルスプロモーションセンター 副センター長挨拶

人間開発学部教授 大森 俊夫



この4月より、副センター長を務めることになりました、大森です。

國學院大學に勤めて41年目になります。専門は運動生理学ですが、陸上部の指導もしております。40年前はトラックもなく部員も少ない弱小チームでしたが、徐々に力をつけ、強化部会の指定を受け、箱根駅伝に出場できるようになり地元の方よりたくさんのお支えを頂いております。また最近強化部会制度により多くのスポーツ部会が活躍し、國學院大學はスポーツに強い大学と認識されており、うれしい限りです。

平成21年、たまプラーザに人間開発学部が初等教育学科、健康体育学科の2学科でスタートし、私も専門教育に携ることになりました(平成25年より子ども支援学科が加わり3学科体制)。そして、この地域ヘルスプロモーションセンターは、地域の方々の健康増進、地域の方々との連携を深める目的で設置され、活動を続けています。これからは、私も微力ではありますが、長年培ってきた知識や、経験を生かし地域の方々のお役に立つことができればと考えております。

スポーツや運動を行うことが身体にとって良いことは多くの方々認知されていると思いますが、私はその根底にある

生活基盤としての地域環境や、その中で基本的な生活力を高めることがたいへん重要だと考えています。環境が人を作り、その環境は地域の人々が作っていく、このようなサイクルがなければ、高次元活動であるスポーツや運動をすることはできません。指導している陸上部の合宿所は高津区にあり、学生は22時消灯、5時30分起床、朝練習、その後、朝食を食べ大学で勉強という規則正しい生活を送っており、なかなかたいへんな毎日ですが、可能な限り、小学校のランニング教室や地域の地域活動にも参加させています。

私の個人的な理想としては、栄養、活動(運動)、休養の3本の柱を意識し健康的な毎日を生活することです。

- 身体の事に配慮したおいしい料理を作って楽しい食事。(料理ができる)
- 毎日を元気に活動し地域や社会に貢献。(存在感がある)
- 健康的運動、精神的リラクセス、ぐっすり睡眠で活力を回復。(生命力がある)

現実の生活はなかなかうまくいきませんが、地域ヘルスプロモーションセンターの仕事も楽しく行いたいと思いますので、これから宜しくお願いいたします。



美しが丘公園ウォーキング教室 3期生

～筋トレ+有酸素運動で健康づくり～ 元気に活動中

高齢者における介護原因の順位をみると、1位は脳血管疾患(脳卒中)、2位は認知症、3位は高齢により衰弱、4位に関節疾患、5位に骨折・転倒…と続きます。これらのリスクのうち、脳血管疾患は血管の病気であり、認知症の一部にも血管のつまりなどが関係しています。これらはいわゆる生活習慣病であり、従来よりウォーキングやジョギングといった有酸素運動が効果的であるとされています。一方で、3位以降の衰弱、関節疾患、転倒による骨折などは、有酸素運動だけで防ぐことは不可能とされています。これらを防ぐためには筋力トレーニングが必要となります。

このような背景から、筋トレと有酸素運動を併用した“生活習慣病予防と介護予防を両立させる”運動教室を開催することとなりました。



今回は、美しが丘公園ウォーキング教室 3期生 として、筋トレと有酸素運動を行うトレーニングを3か月間(2日/週)行っています。大学周辺にお住まいの23名の方が教室に参加され、人間開発学部の学生(地域ヘルスプロモーションセンター学生スタッフ)とともに汗を流しています。教室参加の前後で血管年齢、血液中の脂質や血糖値、認知機能スコア、筋力などの運動能力のほか食事内容や歩数などの改善度を調べることに なっています。

毎週火曜日には、自転車による有酸素運動やマシンを使った筋トレを、金曜日には、踏み台を使ったステップ運動と自分の体重を用いた筋力トレーニングを行っています。参加者からは「肩こりがなおった」、「階段を上るのが楽になった」などの感想をいただいています。また、メニュー作成や参加者への対応は学生スタッフが行っていて、こちらはとても勉強になっています。

夢叶え・HERO育成プロジェクト-NPO法人チームさがみはらプラスとの共同研究～

3年目がスタート 小学生サッカー選手の 能力測定の実施



「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、豊かな人間の育成を目的とするプロジェクトです。

「夢叶え・HEROプロジェクト」は3年目がスタートしました

5月26日(日)に、NPO法人チームさがみはらプラスが運営する「ティガー相模原FC」に所属する小学生選手を対象とした能力測定を実施しました。
実施した測定した内容は、「身体組成」、「骨密度」、「脚筋力」、「視機能」、「体力テスト」、「キック動作の分析」です。
この測定の結果は選手の成長や上達の指標として、フィードバックしています。

学生スタッフも大活躍!

身体組成
体をスキャンして、体重・体脂肪はもちろん、筋肉量や体水分なども測定しました

骨密度
骨の中にカルシウムやマグネシウムなどのミネラルがどのくらい詰まっているかということ測定しました

脚筋力
脚伸展の筋力を左右測定しました

視機能
静止視力(SVA)と動体視力(KVA)を測定しました

体力テスト
上体起し、垂直跳び、長座体前屈を測定しました

キック動作
8台のカメラを使って、キック動作の撮影をし、左右の動作の違いを分析しました

今回の測定には、小学3年生から6年生まで、計31名の選手がたまプラザキャンパスを訪れました。長時間に及ぶ測定にも、選手たちはみんな真剣に取り組んでいました。本当にお疲れ様でした。
選手対応や測定は学生スタッフが行っており、スポーツ

選手の測定現場の雰囲気を感じ、とても良い経験を積ませていただいています。
今後は同様の測定を中学生選手に対しても実施し、また、サッカーのパフォーマンスに直結するフィールドテストなども実施していきます。