



心動く時

人間開発学部 初等教育学科 教授
高山 真琴



その1. 相模湖駅にて

梅雨の中休みのような6月の薄曇りの日、教育実習の訪問指導で相模湖を訪れました。高尾から相模湖へ向かう列車の車窓から見える山々の緑は、視覚を通して一服の清涼剤のように体の中に染み込めます。相模湖駅に降りると、静寂の中、聞こえてくるのはただ鳥の声だけ。その澄み切った声音は、自然を謳歌する歌であるかのように、心地よく聴覚を刺激します。自然がもたらす脅威がクローズアップされることの多い今日ですが、そよぐ風、山の緑、鳥の鳴き声などを、五感をフルに使って感じ取っている時の爽快感も、やはり自然からもたらされるものと言えるでしょう。駅のホームにしばし佇み、清涼な空気をゆっくりと吸い込みながら、つかの間の幸福感に浸りました。

その2. 初等科教育法・音楽

「小学校2年生を対象として、ベートーヴェン作曲の「トルコ行進曲」

を教材に使い、観賞の学習指導案を作り、模擬授業を行おう！」さて、先生役の学生たちは、様々な打楽器をリトミック室の床に撒き(!)、指示を出します。「自分の好きな楽器を選んでください。好きなリズムを打ちながら、トルコ行進曲に合わせて行進しましょう！」学生たちは、鈴、カスタネット、トライアングル、タンブリン、マラカス、ウッドブロック、果てはシンバル、ジャンベに至るまで、手に手に楽器を鳴らしながら、リトミック室一杯に大きな円を作り、さあ、行進が始まりました。重なり合う打楽器の響きに学生たちのテンションも上がり、歩く姿にも躍動感があふれています。どの学生もはじけるような笑顔で、行進が終わった時には歓声が沸き起こりました。1分45秒という短い演奏時間でしたが、音楽することを全身で楽しみ、音楽と一体化した学生の姿に、改めて「音楽の力」を見た思いがしました。

音や音楽がヒトに与える影響について、現代では脳科学的にかなり解明されるようになりました。音楽をとらえる聴覚は、ヒトの基本的な行動や感情をコントロールする大脳辺縁系に直結しています。音楽を聴くとヒトの大脳辺縁系領域からは、いわゆる脳内麻薬物質と呼ばれるドーパミンなどが分泌され、気持ちよさや多幸感が得られると言われています。ストレスを感じることの多いコロナ禍での日常生活。不要不急の外出は控えながらも、好きな音楽に耳を傾けたり、いつも歩く道を、時には木々の緑に目をとめながらゆっくり歩いてみると、心を動かす何かに出会うかもしれません。



新センター長挨拶

地域ヘルスプロモーションセンター長
富田 一誠



令和3年度より、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のセンター長を拝命しました富田一誠と申します。学部の誇るべき可能性を魅力的に発信できるように、誠心誠意従事いたします。どうかよろしく願い申し上げます。

当センターは文字通り「健康」をテーマに活動しております。「健康」は、「心」、「身体」、「環境」などにより起因されると思います。広辞苑によると「健康」は、身体に悪いところがなく心身がすこやかなこととあり、日本語大辞典によると、人間の持っている身体的および精神的能力を十分に発揮できるような心身ともにすこやかな状態 (health) とあります。令和元年に厚生労働省が6歳以上に行った「健康意識」に対する国民生活基礎調査によると、(よい) (まあよい) を合わせて39.6%、(ふつう) が46.5%、(あまりよくない) (よくない) を合わせて12.6%でした (下表)。

表 性別にみた健康意識の構成割合 (6歳以上)

性	総数	健康と思っている			あまりよくない	よくない	不詳	
		よい	まあよい	ふつう				
総数	100.0	86.1	21.1	18.5	46.5	10.9	1.7	1.2
男	100.0	87.2	22.6	18.5	46.0	9.9	1.7	1.2
女	100.0	85.1	19.7	18.4	46.9	11.9	1.7	1.3

(単位: %) 注: 入院者は含まない。 2019 (令和元) 年

さらに12歳以上に行った「こころの状態」の調査は、20歳以上で気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者が10.3%でした (右図)。

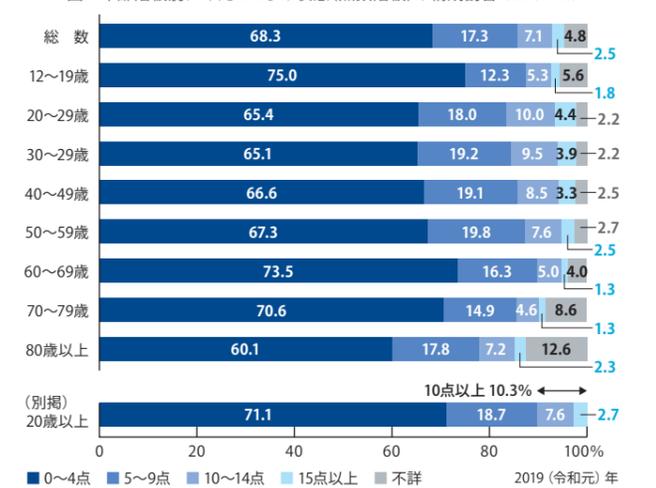
社会情勢、食物事情の異なる過去には、長生きして病気がない身体が「健康」でありました。現代では、それらの変化、医療の発展、価値観の変化などにより、人それぞれ多様化した「健康」が存在し、様々な問題を抱えております。

平均寿命が高水準を保持している中、健康寿命との乖離が問題となっております。高齢者 (シニア) の問題は、病気だけでな

く、骨粗しょう症、変形性関節症、サルコペニアなどのロコモティブシンドロームに、不足した栄養状態、社会活動から遠ざかってしまうことが重なりフレイル状態に陥ってしまうことです。毎日忙しく社会活動を担う世代は、万病のもとといわれるメタボリックシンドロームや腰痛、多くのストレスを抱えています。加速する少子化のなか、若い世代 (キッズ) は、伝統的な練習により、健康が損なわれ競技を休止断念せざるを得なかったり、方法を誤り望む方向に近づけず、涙を呑むケースを耳にします。「健康」をベースに身体的精神的能力を高めて、パフォーマンスをさらに向上させるべく努力するアスリートが、十分な知識と適切な対処法を知らずに迷い苦しんでいます。各世代、カテゴリーにそれぞれの「健康」にかかわる問題が存在し、一人一人が求める「健康」は内容、レベルともに多岐に及びます。

当センターでは、人間開発学部の施設や教員の各分野における豊富な知識と経験を生かして、特に「シニア」、「キッズ」、「アスリート」に対して、「健康」「健康的スキルアップ」につながる価値あるソースを提供することができます。さらにその活動を通じて、WHOが2030年までにより良い世界を目指す行動目標を掲げた17の「持続可能な開発目標(SDGs)」の中で「様々な年齢の人々に対して、3:健康的な生活を確保し、4:健康に関する質の高い教育を提供する」ことにより、地域、社会、國學院大學に貢献して参りたいと思います。

図 年齢階級別にみたこころの状態(点数階級)の構成割合 (12歳以上)



注: 1) 入院者は含まない。 2) 「(別掲)20歳以上」は点数不詳を除いたものである。

これって嘘? 本当? 専門家の先生に聞いてみました

食べたい! でも、痩せたい! と思っているのは、きっと私だけじゃないはず。夏本番に向けて、シェイプアップしたい方は増えているのではないのでしょうか? 今回はダイエットのお悩みについて、栄養学と運動生理学をそれぞれ専門とする健康体育学科の小林先生と林先生に聞いてみました。正しい知識を身につけて、綺麗に、そして健康な身体を目指しましょう!

食事編

町田: 夏本番に向けて痩せたいのですが、甘い物が大好きでなかなか止められません。ダイエット中、おやつは我慢すべきですか?

小林: 食事バランスガイドに嗜好品や嗜好飲料は200キロカロリー以内と書いてあります。なので、食べてはいけないのではなく食べ過ぎが良くないということです。

町田: 食べるのと良くないと思っていたので、気持ちが楽になりました。食べるのと良くないと言えば、私は糖質も太ると思い制限していました。実際どうなのでしょう?

小林: 食事から糖質を多く摂りすぎているなら減らした方が良いでしょう。ですが、「糖質制限=糖質を摂らない」と捉えるのは良くないです。ご飯などの糖質は、脳のエネルギー源になりますし、体にとっては大切な栄養素です。主食の適正量は、食事バランスガイドを参考にしてみてください。(https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/) 糖質を制限すると、肝臓や筋肉の糖質が回復しません。糖質は、その3倍の水とともに蓄えられるので、糖質が体からなくなると、水も少なくなり体重がすぐに変動します。これによって、糖質制限ダイエットは効果が高いと錯覚してしまうのです。

町田: 本当の意味で痩せた訳ではないのですよね! では、どんな食事をすれば健康に痩せることができるのでしょうか? 小林先生はご家庭でどんな食事を作っていますか?

小林: 食物繊維の豊富なバランスの良い食事ですね。私の頭の中では

一日に家族で消費したい食料量が1週間単位決まっています、その分量をまとめ買いし、1週間で消費します。さらに、バランスが偏らないように、次の1週間は組み合わせを変えて食材を選びます。

運動編

町田: 運動より食事の方が体重を落としやすいし、まとまった運動は難しい…。ダイエットに運動はメリットがあるのでしょうか?

林: 痩せる (= 体重を減らす) ことだけ考えると確かに食事の方が楽。ですが、運動をするとダイエットだけでなく、筋肉もつくし、骨密度も上がり、糖尿病などの生活習慣病の予防にもなるなど、痩せること以外の効果が多くあります。

町田: まとまった運動をとりにくい時、オススメはありますか?

林: 脂肪は短時間のコマ切れ運動でも燃えます。ガラガラ歩きからちゃんとしたウォーキングに変えるだけで、歩いている時間に消費されるエネルギー量が1.5倍になるのでオススメです。ちょっと目線を上げて速く歩こうと意識すると良いですね。

今回お話を聞いて綺麗になるのも健康になるのも、基本的な食事と運動の毎日の積み重ねが大切だと分かりました。小林先生、林先生、ありがとうございました。

健康体育学科4年 町田 夏芽



取材学生



専門研究員の挨拶

コロナ禍でのセンターのあり方

地域ヘルスプロモーションセンター
専門研究員 清水 香



今年度より地域ヘルスプロモーションセンターの専門研究員を拝命いたしました清水です。これまでの地域ヘルスプロモーションセンターは、「地域密着」をモットーに、様々な講座やイベントを通して、皆様の健康づくりに携わってきたことと思います。しかしながら、昨今の新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、本センターにおいても昨年度の講座やイベントは中止となり、地域の皆様の健康づくりに直接貢献することができず、大変残念な一年となってしまいました。終わりの見えない自粛生活が続く中、ここ数年、多くの方が「健康」について深く考えることが増えたのではないのでしょうか？

最近の研究では、運動習慣のある人となない人では、運動習慣のある人の方がコロナウイルスに感染しにくい、あるいは感染しても症状が軽度ですむ可能性が高いことが明らかにされています。また、コロナウイルスの影響で増加したテレワークによる「座りすぎ」は死亡リスクを高めることも報告されています。これらのことから、「健康であるために適度な運動は欠かせない」ということがわかります。本センターでは、運動不足やそれに伴う身体の変化に対する違和感を少しでも解消していただくために、今年度よりZoomを使用したオンライン講座を開催しています。家のちょっとしたスペースでできる体操など、今ある環境でできること、を念頭に地域ヘルスプロモーションセンターでは今後もより一層、皆様の健康づくりに貢献できるよう教員・学生一同、取り組んで参ります。

今後も様々な年代の方を対象に、皆様の健康づくりをサポートするオンライン講座やイベントを計画しています。新型コロナウイルスのワクチン接種が徐々に進んできた今でも、まだまだ予断を許さない状態ですが、コロナウイルスを恐れるだけではなく、どうやって向き合っていくかを地域の方々と共に考えていきたいと思っています。

令和3年度の活動予定

ミドル・シニアエイジ女性の健康づくり～運動と栄養によるアンチエイジング～

日時: 11月20日(土) 10:00～11:30
場所: インターネット通信環境があればどこでも可
対象: 40歳代以降の女性(他の年代の女性・男性も可)
定員: 100名(要申込、先着順)
持ち物: なし
服装: 問わない
参加料: 無料

講師: 林 貢一郎 教授(健康体育学科)
博士(体育科学)/國學院大學 人間開発学部 教授
中高齢者における生活習慣病予防のための望ましい運動・栄養に関する研究に従事。
内容: ミドル・シニアエイジ女性の健康づくりに十分な運動と適切な栄養摂取は欠かせません。科学的根拠に基づいた運動や栄養のアンチエイジング効果について解説し、忙しくてもできるトレーニング法を紹介します。

クリスマス企画 親子で簡単クッキング

日時: 12月11日(土) 10:00～11:30
場所: 対面の場合は調理実習室、リモートの場合はインターネット通信環境があればどこでも可
対象: 幼児～小学校低学年のお子様とその保護者
定員: 対面であれば8組、リモートであれば20組
持ち物: エプロン、三角巾(バンダナ)
服装: 上記のものを身につける
参加料: 無料

講師: 小林 唯 助教(健康体育学科)
管理栄養士、公認スポーツ栄養士/國學院大學 人間開発学部 健康体育学科助教
栄養学やスポーツ栄養学、摂食のしくみと食育など主に栄養に関する授業を担当。
また、大学の運動部に所属する学生の栄養サポートや、ジュニアからトップアスリートを対象とした栄養講習会を行っている。
内容: 親子(父と子)を対象として行う料理講座です。レシピは料理に不慣れな人でも作れる簡単なもので、クリスマスをイメージしたメニューとなっています。また、ただ作るだけではなく、食育の要素も取り入れた講座を開催します。

すきま時間をつかって親子で楽しく運動あそび

日時: 1月22日(土) 10:00～11:00
場所: インターネット通信環境があればどこでも可
対象: 幼児とその保護者
定員: 100名(要申込、先着順)
持ち物: なし
服装: 問わない
参加料: 無料

講師: 青木 康太郎 准教授(子ども支援学科)
國學院大學 人間開発学部 子ども支援学科 准教授
レクリエーション・インストラクター/レクリエーション・コーディネーター
内容: 育ち盛りの幼児にとって元気いっぱい体を動かすことは大切なこと。でも、そうした時間がなかなか取れないと悩む保護者も多いのでは? 本講座では、すきま時間を使って親子で手軽にできる運動あそびをご紹介します。



【活動報告】 5月8日開催

腰の痛み～自分で防ぎ、自分で治す～

講師 富田 一誠 (人間開発学部 健康体育学科 教授)

中高齢者を対象に、Zoomのオンライン上で、腰の痛みについての講義と自分で防ぎ、自分で治す方法のストレッチ実技を行いました。コロナ禍のため初めてのオンラインでの開催で、講座中にZoomが繋がらない参加者がいるなど戸惑う場面が何度かありました。一方で、オンラインのためキャンパス周辺の地域の方々だけでなく、大分県や宮城県にお住まいの方々にも参加していただくことができました。私たち支援学生スタッフは、ストレッチ実技のデモ役として参加しました。参加者の見本となるよう一緒にストレッチを体験し、首や背中などの各部位に適したストレッチの方法を学ぶことができました。ストレッチを行い、背中や腰回りがほぐれる感覚があり、ストレッチの効果を実感することができました。腰の痛みは、私たち学生にも起こり得ることであるため、講座で学んだストレッチを行い、自分で腰の痛みを防げるようにしたいと思いました。



健康体育学科 3年
なつめ りゅうのすけ
夏目 竜之介

執筆担当

【活動報告】 6月12日開催

スポーツが上手になる心理学

講師 伊藤 英之 (人間開発学部 健康体育学科 准教授)

「運動学習理論」や「動機づけ理論」をもとにした「スポーツが上手くなる心理学」というオンライン講座を行いました。講座では、効率的にスポーツが上達する工夫ややる気を高める工夫などが、すぐに取り入れられる具体的な方法を交えて紹介しました。また、今回の講座は先生と私との対談形式という、これまでの生きがい講座にない形式で行われました。このような経験が初めてであった私は非常に緊張し、うまく話すことが出来ませんでしたが、大変貴重な経験となりました。

健康体育学科 2年
なかお たかひろ
中尾 公洋

執筆担当

