



活動報告

11月20日開催 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～



健康体育学科 2年
なかお たかひろ
中尾 公洋

今回は主に中高齢女性の健康づくりについてのオンライン講座を行いました。講座では、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、自宅でする、簡単!時短!トレーニング法を具体的に紹介しました。スクワットの動作一つとっても、根拠なく「ゆっくり下ろしゆっくり上げた方が効くらしい」ではなく、実際のデータに基づいた理論を理解した上で運動をすることにより、トレーニング効果もあがり、自身の体について気づき、また考える機会になるのではないかと思います。



活動報告

12月11日開催 親子で簡単クッキング



健康体育学科 2年
なかがわ ひな
中川 陽菜

12月の学生企画として、子ども主体でクリスマス料理を作る「クリスマス企画」をオンラインで行いました。小林先生監修のもと、栄養バランスがよく、包丁や火を使わず簡単に調理できるレシピを考えた「ホットプレートでつくるパーティオムライス」「簡単!カラフルツリーサラダ」「炊飯器でワクワクチーズケーキ」の3品を作りました。当日はオンラインで繋いだ画面を通して、参加したお子さんの調理の進み具合を確認しながらすすめました。途中、クイズや食育の話など、盛りだくさんの企画となりましたが、受講してくれた子どもたちも、一生懸命に挑戦し、無事に笑顔で終わることができました。対面で企画が行える日を待ち遠しく思います。



子どもの握力を鍛えよう!

人間開発学部 子ども支援学科 准教授
青木 康太郎



みなさんが子どもの頃に使っていた鉛筆の芯の濃さは何でしたか? 私の子どもの頃はHBが主流で、Bは濃いという印象でした。しかし、先日ニュースをみると、近頃の小学校では2Bを使う児童が増えているそうで、なかには4Bや6Bを使う児童もいるとのこと。驚きでした。2Bが主流になった背景には、子どもたちの筆圧の弱さがあるようです。そのため、最近では、はっきりとした文字が書けるように、低学年のうちは2Bを指定する小学校も多いそうです。

子どもの筆圧の弱さは、握力低下が影響しているといわれています。スポーツ庁の全国体力・運動能力、運動習慣等調査によると、小学生の握力は年々低下し、2019年には男女ともに過去最低を記録しました。こうした握力の低下が筆圧の弱さにつながり、軟らかく濃い2Bが好まれるようになってきたというわけです。

では、子どもの握力が低下した理由はどこにあるのでしょうか?それは、便利になった私たちの生活にあるといわれています。例えば、ドアノブや蛇口。最近は取っ手がレバー式になっているものが多く、ハンドルを「にぎって、まわす」という動作が少なくなりました。そうじにしても、ぞうきんを「しぼって、ふく」という機会が少なくなってきたのではないのでしょうか。食生活も洋食が多くなったことで「箸を使う」ことが少なくなり、靴もマジックテープを使ったものが多くなったことで「ひもを結ぶ」機会が少なくなったといわれています。

子どもの手は、つかむ、にぎる、つまむ、まわすといった動作を繰り返し経験することで、少しずつ筋力や柔軟性、器用さを身につけていき、複雑な動きができるようになっていきます。しかし、生活が便利になったことでそうした機会がめっきり減り、子どもの握力低下につながっていると考えられています。便利になるということは手間や労力が省けるわけですが、その分、子どもの成長にとって必要な経験も失われているということになるわけです。

しかし、今の生活を少し工夫することで、子どもの握力低下を防ぐことができます。キーワードは、「外遊び」、「お手伝い」、「自分のことは自分でする」。例えば、外遊びでは、公園で木登りをしたり、鉄棒やうんてい、ジャングルジムで遊んだりする。お手伝いでは、拭きそうじやお風呂そうじ、お茶碗の配膳、ビンやボトルの開け閉めをしてみようのもいいかもしれません。また、自分の荷物は自分で運ぶ、お着替えも自分でできるようにすれば、自ずと手を使う機会も増えてくるようになります。

近年、子どもたちの体力や運動能力の低下は大きな課題になっています。握力は多くのスポーツの基礎となる大切な力といわれています。ことからも、日頃の生活や遊びを通して、子どもの握力を鍛えていくことは大切なことなのかもしれませんね。



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



たまプラーザキャンパスにて「第6回地域交流スポーツフェスティバル」が開催されました。本イベントでは、子どもからご年配の方まで、幅広い年代の方を対象に、楽しみながら「見える健康」を提供するため、本学学生と専門知識を有した大学教員・職員が一丸となり、様々な企画をご用意しました。

昨年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響で、本イベントも中止となり、楽しみにして下さっていた地域の皆様には、非常に残念なお知らせをすることになってしまいました。今年度も9月上旬には、対面での開催は厳しいと言わざるを得ない状況でした。しかしながらワクチン接種が進んだことや、個人の徹底した感染症対策などが感染者数の減少に貢献し、待ちに待った対面での開催を実現することができました。

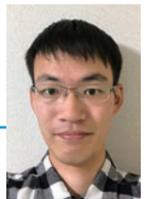
今年度は、「ストレッチと筋トレで整いましょう」、「寝たきりにならないぞ!—あなたのフレイル度、ロコモ度、サルコペニア度を知り、予防しましょう—」、「インボディと骨密度」、「みんなでやろう体力測定」、「いろんな動きを試してみよう—苦手な動きを克服

しよう—」、「いろんな遊びにチャレンジ」、「え、なんで?」、「食育」、「目指せ!反応王!～変わった的当てもできるよ～」、「みんなのベースボール」の全10個のブースを出展しました。さらに、広いグラウンドで自由に遊ぶことができるよう、大学の球技場を開放しました。当日は感染症対策のためチケット制を導入し、人数制限をしたにもかかわらず、430名とたくさんの方にご参加いただきました。昨年度のイベントが中止となったため、今年度のイベントを心待ちにしていたという意見をたくさんいただき、地域ヘルスプロモーションセンターとして嬉しい限りです。地域の皆様楽しんで健康になってもらうきっかけになるとともに、本学学生にも、皆様との交流を通してたくさんの経験をしてもらうことができる素敵なイベントになったのではないかと思います。

ご参加いただいた皆様に、楽しんで「見える健康」を体験していただけたなら幸いです。また、ご参加いただいた皆様には、感染症対策にもご協力を頂きましたこと、心より感謝申し上げます。

コロナ禍におけるスポーツフェスティバルを開催してみても

なつめ りゅうのすけ
支援学生の会 会長 健康体育学科 3年 夏目 竜之介



10月24日に2年ぶりとなる「地域交流スポーツフェスティバル」を開催しました。本年度は、来場前の検温や、アルコール消毒などの感染症対策を徹底した上での開催となりました。

当日は、小さなお子様からご高齢の方まで、430名の方にご参加いただき、多くの地域の方々との交流をすることができました。新型コロナウイルス感染拡大の影響で、外で遊ぶ機会が減ってしまっています。そのような中、来場者の方々の喜び姿を見ることができ、私たち学生も楽しみながら運営をすることができました。おかげさまで、スポーツフェスティバル終了時には、参加者の方々からたくさんの喜びの声をいただくことができました。

新型コロナウイルスの感染状況が今後どのようになるかは分かりませんが、来年は今年の経験を活かして、よりよいスポーツフェスティバルを開催することができるように、運営する側として精一杯頑張っていきたいと思っています。



ストレッチと筋トレで 整いましょう

自宅でも行うことのできるストレッチと筋トレのプチレッスンを行いました。準備では、私たち学生自身がメニューを考え、来場者の皆さんがわかりやすい指導ができるように練習を重ねました。当日は、大人から子どもまで多くの方々がレッスンを体験してください、楽しんでいただけたようでホッとしましたが、幅広い年代や体力の方々への運動の指導の難しさも実感しました。今回は大学での学びを実践に生かす貴重な機会となりました。



健康体育学科 3年 なかむら ゆうま
中村 優真

野球遊び体験会 みんなのベースボール

「みんなのベースボール」ということで、野球をやったことがない子や運動が苦手という子でも楽しめるような内容にしました。短時間の練習の中でも上達していく子供達の姿を見ることができました。また、初対面同士の子供達が多い中で、スポーツを通してコミュニケーションを取りながら勝ちを目指す姿勢は、スポーツの良さを改めて実感させられるものでした。



健康体育学科 3年 かたの なるき
片野 成輝

食育 —食事の評価—

来場者の方には、栄養をイメージしやすく、普段の食事量を一目で確認するために、実寸大フードモデルを実際に手で触れて栄養バランスを考えてもらいました。そして、食育SATシステムを用いた栄養価の診断結果から、個人に合う栄養指導を具体的にを行いました。診断結果は5段階評価で確認することができるため、子どもでも楽しみやすく親子で普段の食事を見直せる食育の場となりました。



健康体育学科 4年 いとう ちえみ
伊藤 千絵美

いろんな遊びに チャレンジ!

ストラックアウトでは、工夫してパネルに球を当てようとしていたり、何度も挑戦したりして自主的に遊びを楽しむなど、子どもの姿をより明確に捉えることができました。また、遊びの中で、保護者が子どもの育ちや成長を実感したり、頑張ったり悔しがったりする姿を見て愛おしいと感じることによって、育児に対する意欲を高めることにもつながるのではないかと思います。地域交流をする上でそのような関わりを促すことができれば、家庭や地域コミュニティにとってよりよい繋がりを生むことができると感じました。



子ども支援学科 3年 たかしま ななこ
高島 菜々子

みんなでやろう 体力測定

参加してくださった方々のほとんどが子連れの家族だったため、普段子どもと接することのない私たちにとって貴重な学びとなりました。また、我々のブースに来てくださった皆様にとっても、体力測定は日常行う機会がなかなかないため、良い機会になったのではないかと思います。どのご家族も、楽しそうにブースを巡ってくださっておりまして。今年度は新型コロナの感染対策のため、食事や休憩の面などで来場者には不便な思いをさせてしまったことから、来年度はもっと快適に楽しんでいただけるようなフェスティバルにできればと思います。



健康体育学科 3年 こすだ かずき
小須田 千輝

え、なんで?

内容として全体的に好評でしたが、特に人気があったのは点滅の刃と左右反転するメガネをかけて行う迷路でした。ブースのテーマ通り、「え、なんで?」と思う仕掛けが沢山あったので、子供大人関係なく仕組みについて興味を持たれていて、その仕組みを理解するととても嬉しいような顔を浮かべていました。その仕組みを知った上でもう一度違った楽しみ方をして下さっていたのが印象的でした。ゼミ生一同コロナ禍で対面での活動が少なくなっていた中、このような貴重な時間を過ごすことができて光栄でした。ありがとうございました。



健康体育学科 3年 やまざき あゆ
山崎 亜唯

骨密度と インボディー測定

今回参加して下さった方々は、小さなお子様から高齢の方と、幅広い年齢層でした。骨密度を測れる機会はあまり無く、結果に対して喜ぶ方もいれば、不安そうな方もいました。しかし、お帰りの際には皆さま笑顔を残していられました。その笑顔は参加者にとっても私にとっても大切なものです。



健康体育学科 3年 ほりのうち ゆうだい
堀ノ内 裕大

いろんな動きを試してみよう —苦手な動きを克服しよう—

普段の生活であまり行わないような高く飛んだり、くぐったりする動きを取り入れました。最初は私たち学生が手を貸して一緒に運動をしていましたが、何回も繰り返すうちに最初から最後まで自分の力でできるまで上達していきました。子どもの向上心と成長にとっても驚かされました。また、色々な動きがある中で子どもが好きな動き、苦手な動きがあることが分かったので、今後の地域ヘルスプロモーションセンターの活動に繋がっていききたいと思います。



健康体育学科 3年 もり たいち
森 太一

“寝たきり”にはならないぞ!! —あなたのフレイル度、ロコモ度、サルコペニア度を知り、予防しましょう—

今回は高齢者の方を対象としていましたが、子供達にも多くご来場頂き、立ち上がりテストや歩行速度テストを楽しんでもらえました。サルコペニアやフレイルに該当する方は少なかったですが、プランクや筋力トレーニングなど自宅で予防ができるトレーニングをフィードバックしました。ご来場頂いたご年配の方から「自分の健康の状態がわかり、来て良かったです」とコメントを頂き、喜びを感じました。来年以降もこの活動を継続していきたいと思ひます。



健康体育学科 4年 こばやし とも
小林 知

目指せ!反応王! ~変わった的当てもできるよ~

最近では難しかった地域の方と「スポーツ」をテーマに交流でき非常にいい機会となりました。子どもの笑顔を見ることができ、私たちも嬉しかったです。普段のゼミ活動で得たものを発揮でき、イベント中も新たな発見や疑問を持つことができ、今後の学習意欲も高まりました。今回のスポーツフェスティバルでの学びを残し少ない学生生活、その先の進路でも活かしていきたいです。



健康体育学科 4年 うちだ かずみ
内田 和美

活動報告

7月10日開催 親子・家族で楽しめるヨガ&ストレッチ講座@ホーム



健康体育学科 2年 たにもと しん
谷本 眞

7月30日に開催された、町田先生の親子・家族で楽しめるヨガ&ストレッチ講座は、コロナ感染症予防のためオンラインで開催され、数多くの人にご参加いただきました。しかし、「支援学生の会」としての反省点は多く、よりオンライン講座に慣れる必要があると感じました。

コロナ禍の影響で身体を動かす機会が減った人は多くいると思います。身体を動かす機会の減少は、免疫力の低下など健康に支障をきたす可能性があります。そのため、町田先生の講座を通じて、日々身体を動かす習慣を身につければ、健康への大きな一歩になると感じました。また、今回の講座は親子・家族で楽しめる講座であったため、親子・家族でのコミュニケーションを増やし、ぜひ身体だけでなく心の健康を養っていただきたいと感じました。



活動報告

10月6日開催 トークウェビナー「私たちがオリンピックで経験したこと」



健康体育学科 2年 かわはら ゆうき
川原 佑樹

今回は「私たちがオリンピックで経験したこと」のテーマのもと、実際にオリンピックに出場された先生や、様々な方向からアスリートをサポートしてきた先生方にお話ししていただきました。各自の専門としている分野の視点から、オリンピックの経験が披露され、これからのスポーツ科学の社会への貢献についてまで幅広く語っていただきました。後半のディスカッションでは、オリンピックで経験したことをもとにスポーツがどのように私たちの生活に生かされるのかについても触れられました。今回を通して、オリンピックは多くの人の支えがあって成り立っていることを学びました。そして、オリンピックで経験されたことがどのように社会に貢献していくのか、詳しく聞いてみたいと思いました。

