



副センター長の
ひとり言

部活動改革とこれからの 地域ヘルスプロモーションセンター

人間開発学部 健康体育学科 准教授 神事 努



令和3年度の中学生の生徒数は、昭和61年から半減しています。この深刻な少子化によって、学校単位でチームを構成するのが困難になり、部活動としてスポーツに親しむ機会が確保できなくなっています。また、競技経験のない教師が指導をせざるを得なかったり、休日を含めた運動部活動の指導が求められたりするなど、部活動指導は教師にとって大きな業務負担となっています。このような少子化と学校の働き方改革を受け、スポーツ環境を学校から地域に移行する提言が今年6月にスポーツ庁からなされました。

学校部活動の地域への移行によって、指導者の立場は大きく変わることが予想されます。これまで部活動を指導していた教師は、必ずしもスポーツ指導を体系的に学んできたわけはありません。「事実上の無償ボランティア」で犠牲と無理を

重ねてきた教師のスポーツ指導ですが、スポーツの場が地域に移行することによって、有資格者が有償で指導するシステムが構築されるでしょう。しかし、スポーツ環境のクオリティが向上する一方で、世帯所得格差による子どものスポーツ機会に格差が生まれることが懸念されます。この問題に対し、経済産業省は「スポーツDXと地域スポーツ」の2軸から資金循環のシステム構築に向けた議論が行われています。

国主導で「地域とスポーツ」が強調されていくなかで、本学の地域ヘルスプロモーションセンターの存在感は今後さらに大きくなることを期待されます。今後少子化が進んでも、将来にわたり子どもたちがスポーツを継続して親しむことができる機会が確保できるよう、本センターが地域スポーツの拠点としての役割を果たしていければと考えています。

スポーツの心の躍動と最新テクノロジー

人間開発学部 健康体育学科 准教授

渡辺 啓太



突然ですが、テクノロジーの発展はみなさんの日々の生活にどのような変化をもたらしているのでしょうか？例えば駅の改札口に目を向ければ、スマートフォンやICカードをかざして通る姿がごく「あたりまえ」の光景になった一方で、改札口に係員が並び、専用のハサミで入検する「かつてのあたりまえ」はもはやまったく姿を消しました。何か便利なものが出てくると、実はその裏側でいつの間にか姿を消すものが出てきます。

先日子供の運動会を観覧した際、ハンディカム(小型の家庭用ビデオカメラ)がほとんど姿を消し、スマートフォンや中にはジンバルを



搭載した超小型カメラで撮影している親御さんの姿も見かけるようになりました。ジンバルとは映像撮影時の手ブレを画期的に補正する装置で、ブレをもピタッと補正して滑らかに撮影できるようにしてくれるものです。実際にテレビ番組の密着取材シーンやYoutuberのvlog撮影などでもよく使われている大変便利なものなのですが、撮影した映像があまりにも滑らかになってしまうため、トップレベルのスポーツの試合撮影などにおいては撮影者の意図したカメラワークの妨げになることを避ける目的で、実はわざと手ブレ補正機能をオフにして撮るよう指導することがあるんです。

健康・スポーツ領域でもデータやテクノロジーの活用がどんどん一般化して便利になる時代ですが、目的に応じて「最新機能を使い分ける力」が重要になってくる未来がもうそこまで来ているのではないのでしょうか。

心響かせ
地域と育つ

響育

きょういく

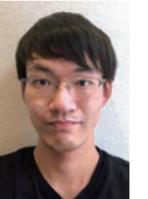
第33号

令和4年7月30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

地域ヘルスプロモーションセンター主催 「第1回Bloomingレクチャー」を開催しました



なつめ りゅうのすけ
支援学生の会 会長 健康体育学科 4年 夏目 竜之介

Bloomingレクチャー： 達人から学ぶ人間開発～自分を拓く、未来を拓く～

Bloomingレクチャーは、地域ヘルスプロモーションセンターが主催する、地域の方々や学生、教職員、法人関係者を対象とした特別講演会です(共催: 國學院大學人間開発学部・人間開発学会)。

このBloomingレクチャーは、桜が咲き、年度が始まる4月に開催し、自分自身を開花させた経験、人の開花を指導した経験などを各界の達人にご講演いただくものです。それぞれの人間開発を学び、「自分を拓く、未来を拓く」を実践してもらうことを目的としています。



第1回となるBloomingレクチャーは、令和4年4月16日(土) 午後、福岡ソフトバンクホークス前監督の工藤公康さんを講師にお迎えしました。感染防止対策のため、たまキャンパス大教室での対面と

ウェビナーによるライブ配信によるハイブリット開催となり、約400名が参加しました。

レクチャー前半では、工藤さんの選手時代についてのお話があり、「いろんなことにトライ、チャレンジしてほしい。そこから自分自身のこ

とを知り、自分にあった方法、自分に適した取り組みなどを見つけていくことが大切」というメッセージをもらいました。後半では「指導する時には、人への伝え方が大切になる。伝え方によって、選手の成長が変わってくる。」という指導者時代のお話をいただきました。

今回の講演を通じて、私は、これからの大学生活や社会に出た際などの様々な場面で役立てられる内容についてたくさん学ぶことができました。特に、「いろんなことにトライ、チャレンジして自分自身を知ってほしい」という言葉は、非常に印象深い内容でした。工藤さんのお話をしっかりと受け止め、自分のもつ可能性を切り拓き、自分自身の未来を切り拓けるように努力していきたいと思います。

また、学生スタッフとして参加した今回のBloomingレクチャーの企画・運営に関しては、第1回目ということもあり、教職員も学生スタッフも手探り状態な部分がありました。しかし、教職員の方々や学生スタッフ全員で、心ひとつに協力して準備から運営までを行ったため、本番では大きなトラブルもなく進行でき、レクチャーを成功させることができました。

このBloomingレクチャーは、毎年4月に開催されます。本年度の反省点や改善点などの経験をもとに、来年以降、さらに意義あるレクチャーを開催していきたいと思います。



第7回地域交流スポーツフェスティバル開催のお知らせ

地域ヘルスプロモーションセンター主催による第7回地域交流スポーツフェスティバルは10月23日(日)に横浜たまプラーザキャンパスで開催します。昨年度は2年ぶりに開催となったこの「スポフェス」ですが、人数制限をしたにもかかわらず430名の方にご来場いただきました。今年度も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スポーツ科学を体験できる様々なブースを用意しています。当日は専門知識を持った本学の教員と学生がお待ちしておりますので、「どうやったら上手くなるの?」や「体脂肪率が気になる!」など、健康や運動に関するギモンもお気軽にお問い合わせください。ご来場お待ちしております!

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

〒225-0003 神奈川県横浜市青葉区新石川3-22-1 電話・fax:045-904-7707

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



【活動報告】 1月22日 開催

おうちで手軽にできる！親子で楽しむ運動遊び

講師 青木 康太朗 (人間開発学部 子ども支援学科 准教授)



執筆担当 子ども支援学科 2年 なかむら こうすけ 中村 公祐



1月22日に今年度6回目となる「オンライン生きがい講座」が行われました。今回は、人間開発学部子ども支援学科の青木康太朗先生が講座を担当し、「おうちで手軽にできる！親子で楽しむ運動遊び」をテーマに、親子で楽しめる運動遊びの紹介が行われました。

まずはじめに、青木先生より講座の流れについて説明があり、次に、学生の指導のもと準備運動のストレッチが行われました。その後、運動遊びの紹介となりましたが、今回の講座ではあらかじめ作成された動画を先に再生し、そのあとに遊んでみるという形式で進められました。動画では、青木ゼミの学生と幼児が実際に遊びながら遊び方の説明が行われていたため、非常に分かりやすい説明になっていました。運動遊びの紹介の後には、保護者向けのプチ講座が行われました。青木先生は今どきの幼児はからだを動かす機会が不足していると指摘し、その背景にはエスカレーターや水道の蛇口、洋式トイレといった私たちの暮らしを便利にしてくれるものが増えた反面、日常生活における身体活動(生活活動)の変化が大きく影響していると言われていました。幼児期は、運動機能の発達が著しく、多様な動きを身につけやすい時期でもあります。今回の講座をきっかけに日常生活の中で「無意識に体を動かす工夫」を見つけてみようと思いました。

【活動報告】 5月14日 開催

食の悩みを語りましょう ～乳幼児期の子どものための食育講座～

講師 小林 唯 (人間開発学部 健康体育学科 助教)



執筆担当 健康体育学科 3年 かわはら ゆうき 川原 佑樹



乳幼児期の子どもを持つ親のための食育講座を対面で行いました。乳幼児期の食事についての栄養だけでなく、乳幼児の心身の状態にあった食育を参加者の皆様とともに考えていきました。子どもの食生活の特徴や偏食に対する対応など、大人に対する栄養指導とは違い、子どもならではの食育の考え方がありました。乳幼児の好き嫌いは、興味関心にも左右されることがあり、例えば食べ物の色で好き嫌いを判断し、決まった色の食べ物しか食べない時期もあるなど、実際の経験談に基づく話が多く、参加して下さった方々が共感されている場面もありました。対面での開催ということもあり、講師が一方向的に話をするのではなく、参加者の質問などにも受け答えをしながら話が展開し、対面ならではの良さを十分に生かした講座でした。

参加した学生は受講者の皆様のお子さまと一緒に遊んで、楽しい時間を過ごすことができました。初めはどのように接していけばいいかわからず、戸惑ってしまうところもありました。しかし、当日、参加くださった子ども支援学科の塩谷教授からアドバイスを頂き、実際に先生が声をかけている様子を見て学びながら、子どもたちと積極的に関わることで徐々に打ち解けることができました。帰り際には学生のそばから離れない子どももいました。今回は新入生が初めて参加する講座となりました。初めてということで、まだまだ慣れない部分もありますが、これから様々な講座を通じて地域ヘルスプロモーションセンターの活動を知ってもらいたいです。これからも対面の企画で多くの方たちとふれあっていき、地域との輪を広げていきたいと思っています。



【活動報告】 6月11日・25日 開催

たまプラ ウェルネスアカデミー2022

講師 林 貢一郎 (人間開発学部 健康体育学科 教授)



執筆担当 健康体育学科 2年 うえし はるき 出牛 悠紀



地域の中高齢者の方を対象とした健康づくりイベント「たまプラウェルネスアカデミー2022」を開催しました。当日は各ブースにアクリル板で仕切りを設け、また、各ブースの距離を確保するなど十分に感染予防対策を行いました。

講座は2日間にわたって行われ、1日目は健康・体力測定、2日目はその測定結果の説明と健康づくりについての講話および運動の実践を行いました。約40名の方が参加して下さり、学生にとっても大変貴重で有意義な時間となりました。

6月11日の活動では、食事調査や骨密度、血管年齢の測定といった「健康調査」と、筋力、柔軟性やロコモチェックなどの「体力測定」を行いました。それぞれの測定においては、測定基準を正確に定め、さらに担当者内で認識を揃えることを意識したことで、正しく測定を行うことができました。また、参加者の方々と交流を深めることもできました。当日は多くの測定項目を準備したため、少し待ち時間ができてしまう場面がありましたが、学生が積極的に参加者の方に話しかけ、交流を深める時間とすることができました。

6月25日の活動では、「健康づくりについての講話」と「運動プログラム」の2つを行いました。11日に測定したデータを元に、食事や栄養の観点、運動の重要性についての講話と、ストレッチ、認知症予防運動や筋トレの実践を行いました。健康・体力測定の結果がフィードバックされ、それにもとづいてご自身の今の状態について説明が行われました。参加者の方々からは、客観的な数値による説明のおかげでより理解が深まった、とのたくさんの喜びの声をいただくことができました。また「運動プログラム」では簡単で自宅でもできる運動を紹介しました。学生が講師役とサポート役に分かれ、実際に体を動かしていただきました。この運動メニューの考案と指導は支援学生が行い、学生にとっても普段の学びを深める良い機会となりました。

今回の企画では、2日間を通して、「コミュニケーション」を大切に講座運営を行いました。参加者の方々と待ち時間や測定時に積極的にコミュニケーションをとることを心掛けました。健康について考えるだけでなく、交流も楽しんでいただけたのではないかと思います。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。このウェルネスアカデミーは来年以降も続いていきます。今回の経験を次回に生かし、講座運営を実施していきたいと思っています。

参加者の声

横浜市都筑区在住 副田 暁子 さん



測定結果を数値として見ることで、客観的に自分の身体の状態を認識することができました。日ごろから運動をしていますが、意外と数値が平均くらいだったことに少しショックを受けました…。先生方の話から運動や食事の大切さを改めて実感することができました。体の機能は鍛えるのをやめるとすぐに衰えていくことを学びましたので、今後も運動や食事といった生活習慣に対してもっと気を配っていききたいと思います。