



マラソン完走を目指す市民ランナーを対象とした競技サポート ～ブレイクスルーランニングプロジェクト (BTRP) たまプラーザ～

人間開発学部 健康体育学科 准教授 千野 謙太郎



横浜マラソン2022が10月30日に開催され、横浜ランドマークタワーをスタートした約2万2千人のランナーが横浜市の中心街や高速道路を駆け抜けました。そのランナーの中にBTRPたまプラーザの会員6名が含まれていました。BTRPたまプラーザとは健康体育学科の教員がそれぞれの専門性(林貢一郎先生:運動生理学、富田一誠先生:スポーツ医学、小林唯先生:スポーツ栄養学、千野:トレーニング科学)を活かし、横浜マラソン2022での完走を目指す市民ランナーのトレーニングを8月から10月までの3ヶ月に渡ってサポートする地域ヘルスプロモーションセンター主催のプロジェクトです。プロジェクトには教員だけでなく、健康体育学科の4年生3名や地域ヘルスプロモーションセンター支援学生の会の学生6名も参加しました。会員は地域の方々と、子ども支援学科の学生が作成したポスターを用いた広報活動で参加を募りました。サポートの内容は大学周辺の公道や大学の屋内施設で行う週2回の合同練習会、1か月ごとのフィットネス・メディカルチェック、栄養セミナーなどでした。



横浜マラソン当日は朝6時に現地に集合し、臨港パーク内にサポート活動の拠点を設けました。スタートした会員を

見送った後、15キロ地点や38キロ地点に先回りをしてエイドステーション(給水所)を設置し、スポーツドリンクや経口補水液の提供を行いました。6名の会員は3ヶ月の練習の成果を遺憾なく発揮し、レースプラン以上の完璧な走りでの完走を果たしました。地域ヘルスプロモーションセンター副センター長の神事努先生もBTRPたまプラーザの一員として初マラソンで見事な完走をされました!

マラソンは練習も含めて自分一人で行う個人競技ですが、BTRPたまプラーザの会員には同じ目標に向かって頑張る仲間とその頑張りをサポートするスタッフがいました。練習やレース中も仲間やスタッフと共に走っている感覚があり、BTRPたまプラーザのスローガンである“You'll never run alone.”(君は決してひとりじゃない)を実感されたのではないのでしょうか。BTRPたまプラーザで本気で頑張る会員をサポートする経験をした学生は、裏方として他人をサポートすることの重要性やそのやりがいを感じてくれたと思います。BTRPたまプラーザでの経験を今後の大学生活はもちろん、社会に出てからも役立ててもらいたいと願っています。



1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

人間開発学部 健康体育学科 教授 林 貢一郎

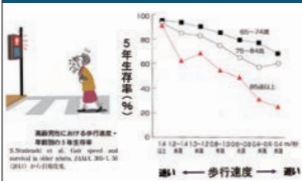


このコラムのタイトル「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～」は2020年から2021年の健康増進月間の統一標語で、もともとは厚生労働省が掲げた健康増進・疾病予防活動のための標語です。これをみてもわかるように「健康寿命(=健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)の延伸には、十分な身体活動が不可欠です。

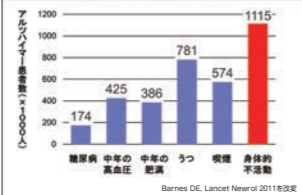
最新の国民生活基礎調査の結果をみると、介護が必要となる要因は、1位:認知症、2位:脳血管疾患、3位:高齢による衰弱、4位:転倒・骨折、5位:関節疾患となっています。これらで全体の75%程度を占めます。すなわち、脳、血管、運動器を中心とした健康問題を予防・改善する手立てを考え、多くの人にその価値や情報を伝えることは、世界一高齢化が進む日本では、特に重要なことと言えます。

スポーツ等による身体活動量の増大は上記の介護要因のすべてを予防・改善するので、かなりお得感のある健康増進策です。先月(2022年12月)に認知症の発症を数カ月遅

歩くのが速い高齢者は長生き



運動不足はアルツハイマー病の強い危険因子である



らせる薬剤がアメリカで承認されました。現時点で設定されているアメリカでの年間薬剤費は350万円だそうです。対して、運動はほぼタダでできます。認知症だけでなく、動脈硬化を改善することで脳血管疾患や虚血性心疾患の発症を30～50%程度抑制します。骨や筋肉を運動できたえれば、運動器の衰えが主要因であるフレイルやロコモティブシンドロームを防ぐこともできます。何度もいいますが、運動は意思があればほぼタダででき、全身の機能を効率よく高め、かつ、やりすぎなければ副作用はありません。お得ですね。だから「1に運動…」なのです。

令和4年度から始まった「たまプラーザ・ウェルネスアカデミー」では、大学近隣にお住まいの方々の認知機能、動脈硬化指数、骨密度、骨格筋量といった介護要因に直結する要因に加えて、ロコモティブシンドロームのチェックや筋力の測定といった体力要素を科学的に妥当な指標を用いて評価します。また、その結果に基づいた運動や食事のアドバイスを行います。さらに重要なのは、同じ参加者に対して3年に一度測定し、12年後までフォローアップする点です。健康づくりの第1歩として、ご自分の健康・体力の状態を理解していただき、生き生きとしたシニア世代をお送りいただきたいと考えています。



心響かせ 地域と育つ

響育

きょういく

第34号

令和5年2月14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

晴天のもと開催! 第7回地域交流スポーツフェスティバル

たまプラーザキャンパスにて「第7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。

今年度は、「ストレッチと筋トレで整いましょう」、「キミのからだと食事を大調査!!」、「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!」、「みんなでやろう体力測定」、「スポーツゲームセンター～スポーツ王に俺はなる!～」、「え、なんで?」、「ボール投げが苦手な子ども集まれ!最先端のスポーツ科学を活用した投球動作改善教室」の全8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、345名とたくさんの方にご参加いただきました。今年度のイベントを心待ちにしていた、来年も引き続き開催して欲しい、と言う意見を沢山いただき、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へ、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。

コロナ禍における地域の方々との交流

支援学生の会 会長 健康体育学科 3年 谷本 眞



10月23日に「第7回地域交流スポーツフェスティバル」を開催しました。今年度も感染症対策として、事前予約やアルコール消毒などを徹底した上での開催となりました。ご参加頂いた皆様、ご協力ありがとうございました。

当日は、小さいお子様からご高齢の方まで約350名の方にご参加いただきました。新型コロナウイルス拡大の影響で、学生が学外の方と交流できる機会も減っています。そのため、多くの地域の方々との交流することができたことは我々学生にとって貴重な機会であり、楽しい時間を過ごすことができました。また、来場された方々の楽しんでいる姿を見ることができ、改めて無事に開催できて良かったと思いました。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。こうした喜びの声は私たちが今後活動する上での原動力になりました。

来年度も「地域交流スポーツフェスティバル」の開催を考えています。今年度の反省点を活かして、よりパワーアップしたスポーツフェスティバルを開催したいと考えています。今後も多くの方が楽しめるイベントを開催できるよう、運営として精一杯頑張っていきたいと思います。

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13-22-1 電話・fax:045-904-7707

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



ストレッチと筋トレで 整いましょう

健康体育学科 3年 加藤 まなみ

道具を使わずに自宅でも実践できるストレッチと筋トレの指導を行いました。子供から大人まで幅広い年代の方々に参加していただき、楽しんでいただけたようで良かったです。それと同時に、体力や年代の違う方々への指導の難しさを実感しました。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。



キミのからだ 食事を大調査!!

健康体育学科 3年 島田 雅人

フードモデルや食育SATシステムを用いて、日頃の食事における栄養バランスが一目で分かる企画、そして、骨密度測定や身体組成測定により、自分の身体を具体的に知ることができる企画を行いました。実際に、子どもや保護者、高齢の方や運動習慣のない方など、幅広い生活習慣を持つ方々に体験していただきました。計測結果から適切な栄養指導を行うことで、参加者一人一人が興味を抱きやすく、食事・生活習慣を適切に見直せる場になりました。



え、なんで?

健康体育学科 3年 井上 豪佑

親子での参加がとても多く、1日を通して非常に盛り上がりました。子ども達と接する機会の少ない私達にとって、とても貴重な時間と学びを得ることができました。今回、子ども達にとってはチャレンジングなコーナーが多くありましたが、果敢に一生懸命挑戦する姿やそれを見守っている親御さんの笑顔が印象的でした。中には、目玉だった必殺料理人に何度も挑戦する子どもを見て新たな一面を発見したと言う親御さんもいました。そんな、家族団欒や親子で学ぶ場に居合わせることができて光栄でした。



ボール投げが苦手な子ども集まれ! 最先端のスポーツ科学を活用した 投球動作改善教室

健康体育学科 4年 根本 俊太郎

新体力測定で年々記録が下がり続けているボール投げですが、今回私達のブースでは、ボール投げが苦手な子だけでなく、ボール投げ自体やったことがない子ども楽しめる内容にしました。体験前は不安そうな顔をしている子が体験を経て、記録を伸ばすことができたと、活動中楽しそうに取り組んでいる姿を見ることができ、改めてスポーツの素晴らしさを感じることができました。



みんなでやろう体力測定

健康体育学科 4年 葛西 亮太

今年もたくさんの人に来ていただきました。本ブースでは誰もが一度はやったことのある「身長、体重測定」や「握力」などの体力測定に加え、あまりなじみのない「30秒椅子立ち上がりテスト」や「ファンクショナルリーチ」、幼児向けのテストである「両足連続とび越し」など、色々な測定ブースを用意しました。子どもから大人までたくさんの方々に楽しんでいただくことができました。



スポーツゲームセンター ～スポーツ王に俺はなる!～

健康体育学科 4年 樋口 果暖

今回はスポーツ心理学の情報処理や運動制御を使った運動を、幅広い年代の方々にゲーム形式で楽しんでいただきました。スポーツゲームセンターということで、ゲーム内容や各ブースのモニター映像など、細部までこだわりをもって取り組みました。また、私たちが普段ゼミ活動で学んでいる「スポーツ心理」を題材に多くの方と関わり触れあうことができ、貴重な経験となりました。皆様のたくさんの笑顔が見られて私たち学生もとても嬉しかったです。ありがとうございました!



いろんな動きを試してみよう ～苦手な動きを克服しよう～

健康体育学科 4年 安藤 大貴

普段経験できない様々な動きをサーキット形式で設定しました。子ども達がニコニコしながら様々な動きに一生懸命に挑戦している姿がとても印象的で、楽しみながらも真剣になれたり諦めずに挑戦し続け、成長していけるような環境を作ることの重要性を改めて感じる事ができました。また、動きがぎこちない子ども達にどのような声かけをすることで、その子の成長や次への意欲につながるかを考えさせられた時間でもありました。



いろんな遊びにチャレンジ!

子ども支援学科 3年 日比谷 麻理香

私達のブースでは、ストラックアウト、ラダーゲッターなど普段はあまり経験しないような遊びに挑戦していただきました。ストラックアウトに挑戦した子どもは、ボールがパネルに当たる度に嬉しそうな表情を浮かべていました。また一緒に喜んでいらっしゃる方、「意外と当たるね。」とおっしゃっていた保護者の方もいらっしゃいました。このように子どもと喜びを分かち合い、子どもの成長を感じるきっかけになったら嬉しく思います。

活動報告 [7月下旬～10月30日]

横浜マラソンで完走を目指す市民ランナーをサポート ～Breakthrough Running Project～

健康体育学科 3年 佐藤 沙也香



執筆担当

横浜マラソン2022で完走を目指す市民ランナーの方々のトレーニングをサポートしました。トレーニング期間は、7月の下旬からレース当日の10月30日までの3ヶ月間です。練習は火曜日と木曜日の週2回のペースで行われました。主にこのプロジェクトとして行ったことは、3つあります。

- ①体力測定：トレーニングの進捗状況を客観的に把握
- ②メディカルサポート：怪我の予防を目指したメディカルチェック
- ③栄養サポート：レース1週間前から当日までの食事、レース中の栄養補給に関するアドバイス

地域ヘルスプロモーションセンターの支援学生が主に行ったことは、月に1回行われる体力測定のサポート、毎回の練習の準備・片付け、当日の中間地点での栄養補給でした。体力測定のサポートでは、トレッドミルを用いた乳酸カーブテスト、筋硬度、柔軟性、InBody測定の補助を行いました。社会人の方とのコミュニケーションの取り方やその人に寄り添ったサポート



をすることの難しさを感じることもありましたが、とても貴重な経験となりました。コミュニケーションの取り方として、相手の目を見て、よくうなずき、敬意を払うことで信頼関係を築けることを学びました。また、3カ月という期間は長いようであつという間で、この3カ月間はとても充実していたと感じています。プロジェクトに携わった仲間たちには感謝の気持ちでいっぱいです。

