



新教員あいさつ

## 地域と共に在る・在ろうとするキャンパスから

人間開発学部健康体育学科 助手 **青柳 秀幸** あおやぎ ひでゆき



キャンパスの中央を貫く桜並木には、園児～ご年配のみなさん、ワンちゃんまでもが微笑んでゆったりと行き交う、「日中の景色」がいつも広がっています。人々が集う場と距離があったキャンパス(山の中)に長く身を置いていた私にとって、こうした景色にはどこか憧れがありました。

「地域に育てられ、地域と共に育つ」人材育成を1つの目的とする本センターは、まさに上述の景色＝地域に支えていただきながら、そこに拓かれ続けようとしているのだ



ギリシャ：オリンピアにある国際オリンピック・アカデミーにて

と日々体感しています。

様々な世代の方々＝地域のみなさんへ少しでも充実したイベントをお届けできるよう、本センターの活動に参画している学生は、企画、広報、申し込み・当日対応など、あらゆる役割を分担して奮闘しています。そう奮闘できるのも、地域のみなさんの存在があってこそです。

私が関心のある「オリンピック・ムーブメント」を創始したクーベルタンという人物は、スポーツを通じた人々の交流、友好、人としての成長などを大切にしていました。スポーツは必ずしも万能とは言いきれませんが、正しく活用することで、あらゆる恩恵を享受することができます。今一度、「スポーツ」に対してあらゆる角度から学生と共に向き合い、その成果を地域のみなさんへ還元させていただけるよう、努力いたします。

本センターにあたたかいご指導・ご支援のみならず、率直なご意見・ご感想をいただけますと幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

## 教員リレーコラム

### 腰痛は自分で防げる!?

人間開発学部健康体育学科 教授 **富田 一誠** とみた かずなり



皆さん、腰が痛くて困ったことはありませんか？ 2019年の日本国民生活基礎調査で、自覚症状は、全身の中で腰痛は男性1位、女性は僅差の2位と最も多い症状でした。日本国民の約80%が腰痛を経験しているとも言われています。下肢症状のない腰痛だけの原因を調査した研究では、原因が特定された割合は約15%で、実に約85%は原因が特定できないと報告しています(Deyo, RA et al. N Engl J Med, 2001)。

今回は、内臓疾患や悪性腫瘍などのred flag疾患、発熱を伴うときや外傷のときなどを除外した下肢症状を伴わない腰痛のお話です。腰痛は、喫煙、飲酒、肥満・やせ、運動不足などの不良な生活習慣が関係しています。次に、仕事、作業やスポーツなど腰への身体的負担です。仰向けで

寝ているときを基準にすると、座位で椎間板内圧は1.4倍、しゃがみながら荷物を持ったときは2.75倍となり、運輸、清掃、介護、事務、建築などの職種で腰痛は多く見られます。猫背、巻き肩、そり腰など不良な姿勢や同一姿勢の長時間保持も負担となります。最後に睡眠障害やうつ状態など心理的な負担です。悩みや不良なストレスにさらされると様々な身体症状が出現します。皆さんは、腰痛に対して「腰椎椎間板ヘルニア」など、明らかな原因がないと不安ですか？実は、身体的に異常があってもなくても様々な要因で腰痛は起きてしまいます。ご紹介した状態のいずれかに当てはまっていたら、これからの生活で意識してみてください。簡単なことではありませんが、常日頃からの注意や心がけで十分に腰痛は起きる前に予防できるのです。

# 響育

心響かせ  
地域と育つ

きょういく

第35号

令和5年7月21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

活動報告：4月15日

## 第2回Bloomingレクチャー

### 「逆転発想の勝利学 チームのスイッチを入れる」

健康とwell-beingの実現を見据え、自らの可能性を切り拓き、より輝く自分に近づくために、この講演会を開いた学生がこの春踏み出す新たな一歩を後押しできるような機会となることを目指した特別公演であるBloomingレクチャーを行いました。

第2回となる今回の講演では、バレーボール女子監督の眞鍋政義氏を招き開催されました。國學院大學バレーボール部をはじめ、多くの在校生、卒業生、地域の方々が参加されました。ロンドンオリンピックでチームを銅メダルに導いた経験を中心に、「逆転発想で勝利に導く指導」や「心のスイッチを入れるマネジメント術」についてお話をされました。どのように低迷をしたチームに変化をもたらしてきたのか、組織・人のスイッチの入れ方やその戦略的



バレーボール女子監督 眞鍋 政義 氏



思考を惜しみなく披露していただきました。

講演中には、多くの参加者がメモを取り、話に夢になる様子が見受けられました。普段は聞けないような選手の特徴や選手への接し方、男性監督ならではの悩みなどといったリアルな実体験に基づく話をユーモアを交えながらお話いただき、会場は度々笑いにつつまれ、楽しみながら学ぶことができたBloomingレクチャーとなりました。

我々参加した支援学生には今年度初のイベントであり、新体制初ということで多少の不安が残る中行われたBloomingレクチャーでしたが、教職員の方々も含め、協力して企画運営することができました。一人一人が責任感を持ち、それぞれの役割を果たし大きな企画を成功できたことは、私たちを大きく成長させる貴重な経験となりました。



執筆担当学生 健康体育学科2年 **水島 裕太** みづしま ゆうた





地域ヘルスプロモーションセンター支援学生の会 新会長あいさつ

## 支援学生の会「ちーへる」が 新体制でスタート！

支援学生の会 会長  
健康体育学科2年 **出牛 悠紀**



今年度は2年生が会長を務めさせていただくことになりました。まだまだ会長として未熟な部分もありますが、支援学生や先生方とよくコミュニケーションを取り、一つ一つの企画に全力で臨みたいと考えています。

支援学生の会「ちーへる」は、主に専門の教員が行う健康・運動に関する講座の運営補助や学生主体で行うイベントの企画・運営、年に1回開催される地域交流スポーツフェスティバルの企画・運営を行っています。

多くの人の印象に残るように、今年度から団体名に「ちーへる」という名前を入れ、今まで以上に私たち学生だけでなく、地域の方々にとっても親しみやすいセンターになるよう目指しています。

今年度も地域ヘルスプロモーションセンターの一大イベントであるスポーツフェスティバルを開催します。昨年の反省を生かし、パワーアップしたイベントになるように頑張っていきたいと思います。多くの方々のご参加お待ちしております！

### 今後の イベント予定

7月には、小学生向けのイベント「わくわく企画 ーはしって、とんで、なげて、あそぼう!!ー」や、夏休み特別企画「野球で自由研究！」が開催されます。また、10月には大人気イベント「第8回地域交流スポーツフェスティバル」も開催予定となっています。皆様のご参加をお待ちしております！参加方法等詳細は、本センターHPをご確認ください。

#### 第8回 地域交流スポーツフェスティバル

会場 ■ 國學院大學たまプラーザキャンパス  
日時 ■ 2023年10月15日(日)

#### 12月生きがい講座

#### 「幼児から小学生向けの運動遊び」

講師 ■ 青木 康太郎(子ども支援学科)  
会場 ■ 國學院大學たまプラーザキャンパス  
日時 ■ (予定)2023年12月9日(土) 時間未定  
対象 ■ 幼児～小学生  
定員 ■ 未定  
持ち物 ■ 未定  
服装 ■ 動きやすい服装  
参加費 ■ 無料  
内容 ■ 幼児から小学生向けの運動遊びを一緒にしよう!!

#### 1月生きがい講座

#### 「乳幼児期の子どものための食育講座 ー心とからだを育む食事ー」

講師 ■ 小林 唯(子ども支援学科)  
会場 ■ 國學院大學たまプラーザキャンパス  
リトミック室  
日時 ■ 2024年1月27日(土)10:00~11:30  
対象 ■ 乳幼児をもつ保護者  
ぜひ、お子様と一緒にご参加ください  
定員 ■ 20組(要申し込み、先着順)  
持ち物 ■ なし  
服装 ■ 特になし  
参加費 ■ 無料  
内容 ■ 未定



活動報告：6月10日・24日

## たまプラ ウェルネスアカデミー2023

令和5年6月10日と24日の2回に分けて「たまウェルネスアカデミー2023」を開催しました。昨年度も大変好評だった「たまプラ ウェルネスアカデミー」ですが、地域の方々の健康意識向上と運動習慣の獲得に役立ててもらうことを目的としたものです。國學院大学の教員と支援学生の会が中心となり、ゼミ生も協力しながら実施いたしました。1日目は、筋力や筋肉量、骨密度、血管年齢、体力測定、さらに栄養調査を行いました。後日その結果を参加者へフィードバックし、今後の対策について運動指導を行いました。

執筆担当学生  
健康体育学科2年 **なかたに ことみ**  
**中谷 心美**



### 6月10日 測定

参加者の方々と積極的にコミュニケーションを取りながら、測定を学生らがサポートしました。参加者は、測結果に一喜一憂しながら測定しました。私は骨密度測定を担当し、測定項目の説明や今後の対策などを簡単なアドバイスをしました。

### 6月24日 結果のフィードバックと運動指導

第1回目に測定をしたデータを返却し、それぞれのデータに対する説明を教員が行いました。その後、私たち学生が自宅でも簡単に行うことのできるストレッチ、脳トレ、筋トレを紹介しました。実際に参加者のみなさんと私たちのお手本のもと、運動を行いました。私は日頃のストレスなどによって無意識に入る肩への力をリラックスさせる効果を持つストレッチや、猫背や肩こり予防のための肩甲骨ほぐしを紹介しました。

### 全体を振り返っての感想

イベント終了後、参加者の方から「学生たちが笑顔で接してくれて嬉しかった」「自分の健康について見直す良い機会となった」など嬉しいお言葉をたくさん頂くことができました。私自身も、健康を維持することの大切さを学びました。大人になるにつれて健康問題や運動不足などが起こりやすくなるため、早いうちからの生活習慣の改善や運動習慣を身につけることが必要であると感じました。

また、今回のイベントは申し込みの時点で定員を超える数多くの方が参加申し込みをしてくださりました。その期待に応えられるよう、測定のばらつきを防ぐために事前に測定方法や測定機器の扱い方を学んできました。反省点も多く残りましたが今後に向けて改善をして日々前進していきたいと思います。「たまプラ ウェルネスアカデミー」は来年度も実施予定です。皆様のご参加、お待ちしております！



### 参加者の声



とても楽しく参加することができました。健康診断では測定できないような血管年齢や骨密度、体力などを数値で示されたので、とても説得力がありました。3年後に数値がよくなるように生活習慣を見直していきたいです。

横浜市青葉区在住 **谷 幸子さん**(左)

認知機能が保たてていて安心しました。日ごろから食事には気を使っているのですが、食事調査によって改めて食事内容を見直すことができました。学生スタッフの皆さんも元気で優しく、とても好感が持てました。

横浜市青葉区在住 **藤井 本子さん**(右)