



今後のイベント予定

7月には、小学生向けのイベント「夏のわくわく運動会2024～みんなでいろいろな動きを楽しもう～」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月には人気イベント「第9回地域交流スポーツフェスティバル」も予定されています。皆様のご参加をお待ちしております！参加方法など詳細は、本センターのHPをご確認ください。

第9回 地域交流スポーツフェスティバル

人間開発学部健康体育学科の教員・学生が中心となり、スポーツ体験や体力測定など、子どもから高齢者まで楽しめるブースを出展します。大学の運動施設や研究施設を活用したスポーツ・健康企画を通じて、スポーツの楽しさや健康維持・増進について考える、地域ヘルスプロモーションセンター最大規模のイベントです。

- 会場 国学院大学 たまプラーザキャンパス
日時 2024年10月20日(日)
対象 未就学児から高齢者
服装 動きやすい服装

生きがい講座「小学生になる前の食育講座！&みんなで体を動かそう！」

今年は、幼児の食育と楽しい体験型プログラムを同時開催します。健康と遊びをテーマに、3歳から5歳の未就学児とその保護者が楽しめる内容を企画しました。食育セッションでは専門家のアドバイスを受けながら、食事の悩みを共有し解決策を見つけます。体験型プログラムでは、体を動かしながら様々な楽しい運動遊びに挑戦。お子様と一緒に、ぜひご参加ください！

- 講師 青木 康太郎(子ども支援学科) 小林 唯(健康体育学科)
会場 国学院大学たまプラーザキャンパス
日時 (予定)2025年3月8日(土) 時間未定
対象 3歳から5歳の幼児とその保護者
定員 (予定)20組



厚生労働省 身体活動についてのガイドラインを10年ぶりに改訂！

川田 裕樹 健康体育学科 教授



厚生労働省が『健康づくりのための身体活動基準2013』を10年ぶりに改訂し、『健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023(以下、運動ガイド2023)』を2024年1月に公表しました。この運動ガイド2023は、健康づくりに関わる専門家(健康運動指導士、管理栄養士、医師等)、政策立案者(健康増進部門、まちづくり部門等)、職場管理者などを対象として、科学的根拠(エビデンス)をもとに身体活動・運動に係る推奨事項や参考情報をまとめたものになります。

これまでと同様に、運動ガイド2023でも成人では「1日60分以上」、高齢者では「1日40分以上」の身体活動を推奨していますが、これらの値が、国民が等しく取り組むべき値という誤解を与える可能性があること、また、身体活動量は多ければ多いほど疾病の発症や死亡リスクが低くなることから、運動ガイド2023では「個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む」「今よりも少しでも多く身体を動かす」ことを推奨するという方向性が示されるとともに、「座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する」ことが新たに発信されるようになり

ました。さらに、『こども版』として「身体を動かす時間が少ないこどもは何かしらの身体活動を少しでも行う」ことや「身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム(テレビ、ゲーム機、スマホの利用などスクリーンの前で過ごす時間)を減らす」ことが今回の運動ガイド2023によって示されたことは画期的だと言えるでしょう。

今後、運動ガイド2023を基に、一般国民に向けた身体活動・運動の普及啓発を目的とした簡便な資料『アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針』の改訂版が厚生労働省より発表されることになると考えられます。発表されましたらご一読いただき、日常生活における身体活動や運動習慣を見直すきっかけにしてみてください。



活動報告：4月17日

第3回Bloomingレクチャー 「嫌いなことが得意になる」

健康とwell-beingの実現を目指し、地域ヘルスプロモーションセンターはBloomingレクチャーを開催しました。参加者が新たな一歩を踏み出す勇気を得て、自らの可能性を広げ、より輝く自分に近づくことを目指しています。

第3回となる今回の講演では、元大関千代大海、第14代九重親方をお招きしました。国学院大学相撲部や他大学の相撲ファンサークル、多くの在校生、卒業生、地域の方々に参加しました。生涯戦歴で7度の優勝を誇り、現在も優秀な指導者として活躍している親方は、「嫌いなことが得意になる」というテーマのもと、弟子への指導方法などについてお話いただきました。また、大相撲入りを目指したきっかけや、故千代の富士、第13代九重親方との出会い、相撲の稽古を通じた肉体と精神の変化、親方としての指導経験など、日常生活では感じる事ができない興



九重 龍二氏 元大関：千代大海 現：九重親方



味深い話も披露していただきました。さらに、達成感や強くなりたいという意欲、限界を超えていく心構えなど、私たちの日常生活に繋がる話もありました。

講演中には、多くの参加者がメモを取り、話に引き込まれている様子が見受けられました。九重部屋の日常生活から家庭教育や学校教育へ繋がる話もあり、会場全体が親方の指導方法に共感し、感心しながら学ぶことができました。

我々支援学生にとっては今年度初のイベントであり、新体制初の試みでしたが、教職員の方々も含め、積極的に協力して企画運営を行うことができました。親方から「掃除や挨拶などの日常生活の細かい部分にまで気を配ること」の重要性についても言及され、今後の活動においても細かい部分から意識することの大切さを再認識する貴重な経験となりました。



執筆担当学生 初等教育学科3年 いしはら ひろや 石原 大也



活動報告：6月8日・22日

たまプラ ウェルネスアカデミー2024

令和6年6月8日と22日の2日間にわたり、地域の中高齢者を対象に体力や健康意識の向上と運動習慣の獲得を促すことを目的とした「たまプラ ウェルネスアカデミー2024」を開催しました。國學院大学の教員と地域ヘルスプロモーションセンターが中心となり、ゼミ生の協力を得て実施しました。1日目は栄養調査や体力測定を行い、2日目は測定結果を参加者にフィードバックし、今後の対策として自宅でする運動を参加者と一緒に実践しました。今回の講座には約45名が参加し、学生にとっても有意義な時間となりました。

執筆担当学生
健康体育学科2年 後藤 美帆



6月8日 測定

1日目の活動では、栄養調査、骨密度、血管年齢などの健康調査と、筋力、柔軟性、ロコモチェックなどの体力測定を行いました。参加者は自分の生活習慣や測定結果に一喜一憂しながら測定を受けていました。また、学生は参加者と積極的にコミュニケーションをとりながら測定をサポートし、交流を深める時間となりました。私は問診を担当し、参加者が記入する健康チェックシートのサポートをしました。

参加者は生活習慣を振り返り、思っていたより運動時間が少ないことや座っている時間が長いことに驚き、生活を見直そうという声が聞こえました。

6月22日 結果のフィードバックと運動指導

2日目の活動では、測定したデータのフィードバックと運動プログラムを実施しました。教員が栄養と体力の観点からデータを説明し、その後、支援学生が自宅でする認知症予防のトレーニング、ストレッチ、筋力トレーニングを紹介しました。実際に参加者と学生と一緒に運動を行い、コミュニケーションを取りながら進めました。私は下肢のバランス能力、柔軟性、筋力を向上させるフロントランジという筋力トレーニングを紹介しました。日常的にはあまりない大きな動きに苦戦しながらも、終わった後には達成感のある表情をしていました。



参加者の声



横浜市青葉区在住
橋本美香さん(左)、橋本修さん(右)

身体の状態を知りたいと思い、夫婦で参加しました。細かいデータを提示していただけだったので、強い筋肉や弱い筋肉などを知ることができました。運動と栄養の大切さを理解できたので、今後は特にストレッチを意識したり、カテキンやポリフェノールを摂るように献立を工夫してみます。母校の学生さんたちが頑張っている様子を見て頼もしく感じました。ぜひ、これから積極的に多くの地域の方々へ声がけをし、交流を深めてください。3年後が今から楽しみです。



感想

イベント終了後、参加者からは「学生の対応が親切だった」「運動の大切さを改めて実感できたので、少しずつ運動を取り入れたい」といった嬉しいお言葉をいただきました。私自身も、健康を維持するために日々の食事や運動習慣の重要性を学びました。年齢を重ねるにつれて運動不足や健康問題が起こりやすくなるため、若いうちから適切な運動習慣を身につけること、階段を利用するなどの小さな動きの積み重ねが必要だと感じました。また、地域の方々とコミュニケーションを取りながら測定や運動を行うことで、

健康への理解とともに世代を超えた交流も楽しめたと思います。

今年度も多くの方が参加申し込みをしてくださり、充実した時間になるように昨年度の反省を生かして準備を進めてきました。最大の課題であった測定の正確さを向上させるために、それぞれの測定項目において測定方法や器具の扱い方を学び、担当者間で認識を合わせ、練習を行ってきました。反省点や改善点は多くありますが、今回の経験を今後の講座運営に生かしていきたいと思っています。

地域ヘルスプロモーションセンター
支援学生の会「ちーへる」
新会長あいさつ

新しい地域とのつながりに向けて

支援学生の会
会長
健康体育学科3年
みやしたたくと
宮下 拓斗



今年度は学年・学科問わず、多くの学生が「ちーへる」に新しく加入しました。メンバーが増えたことは嬉しい反面、会長として大きな責任を感じています。全体を率いて、昨年度よりもパワーアップした講座やイベントを皆様に届けられるよう全力を尽くします。また、昨年度の課題や反省を活かしながら新たな試みを加え、参加者の皆様に楽しさや満足感を感じていただけるよう、学生と教職員が協力して取り組んでいきます。

「ちーへる」では、今年度も専門の教員が行う健康や運動に関する講座の運営補助だけでなく、学生が主体となって企画・運営するイベントを行います。10月には年に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・運営を行い、地域の方々との新しいつながりを持ち、より交流を深めていきたいと考えています。

昨年度から団体名に「ちーへる」という名前を取り入れ、地域の方々にも親しみやすいセンターを目指して活動してきました。今後も地域の方々にとって親しみやすく、身近な存在となるだけでなく、健康や運動、生きがいについて考えるきっかけを提供できるよう努めます。ぜひ、多くの講座やイベントにお越しください！教職員、学生一同お待ちしております。