

國學院大學學術情報リポジトリ

地域ヘルスプロモーションセンター：平成29年度 活動報告

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2023-02-06 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 植原, 吉朗, 笹田, 弥生, 大森, 俊夫, 柴崎, 和夫, 神事, 努, 林, 貢一郎, 備前, 嘉文, 小林, 唯, 鈴木, 王香 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.57529/00001391

〔報告〕

地域ヘルスプロモーションセンター

—平成29年度 活動報告—

植原 吉朗 笹田 弥生 大森 俊夫 柴崎 和夫 神事 努
林 貢一郎 備前 嘉文 小林 唯 鈴木 玉香

【要旨】

國學院大學人間開発学部には、学部附設のセンターである、地域ヘルスプロモーションセンターが設置されている。地域ヘルスプロモーションセンターでは、QOL（生活の質）の保持を基本的な理念として、健康とwell-beingの実現を目指し、幼児から高齢者までを対象とした健康づくりプログラムの考案・企画・検証を積み重ねており、大学と地域の交流の場として様々な講座やイベントを開催している。本報告では、センターの活動と支援学生として携わった学生の活動を中心として、講座やイベントの概要、学生の関わりについて報告する。

【キーワード】

ヘルスプロモーション 地域交流 講座

1. はじめに

國學院大學人間開発学部には、学部に設置された、地域ヘルスプロモーションセンターがある。地域ヘルスプロモーションセンターでは、QOLの保持を基本的な理念として、健康とwell-beingの実現を目指し、幼児から高齢者までを対象とした健康づくりプログラムの考案・企画・検証を積み重ねている。地域の方々を対象とした講座は、「生きがい講座」「シリーズ講座」があり、本学部の教員が専門知識を活かした多種多様な講座を開講している。また、平成27年より毎年開催している地域交流スポーツフェスティバルでは、大学と地域を「スポーツ」と「健康」というキーワードでつなぐ代表的なイベントとなっている。

2. 各講座の内容と所感

1) 生きがい講座

本学の専任教員を講師とし、講義だけでなく実技講習なども行う。平成29年度は8講座開講した。表1に、生きがい講座の実施内容を示す。尚、全て土曜の午前中（10:00～11:00もしくは11:30）に実施した。

5月の講座は、忘れ去られがちな「むかし遊び」を取り入れ、場所を選ばず親子で遊べる方法

を体験・修得してもらい、親子が遊びを共有できるメリットを再発見することを目的として、コマ回し、お手玉、おはじき、竹とんぼ、竹馬、ケンケンパなどの遊びを体験してもらった。参加者は少なかったものの、支援学生の意欲は高く、積極的に関わってくれた。

6月の講座は、幼児期の子どもを持つ保護者が適切な食事量と大切な栄養素について理解することを目的とした。講座では、食事バランスガイドを用いた食材の分類方法と献立への展開の仕方について、食材カードでシミュレーションをしながら理解を深めてもらった。子どもの存在や様子を感じながらも集中して講座が聞けるように、教室内にキッズスペースを設け、支援学生が子どもの相手をするようにした。支援学生は、遊具の配置など安全に楽しめるようなスペースづくりを自ら考えて行った。また、支援学生に対して教員から事前講習会が開催されており、講座の内容を予め支援学生が勉強できる機会を設けたことで、受講者のサポートをする際に自信をもってできた。

7月上旬の講座は、音楽的活動を通して、音楽することを楽しむ、音楽で心身をリラックスさせる、親子で音楽の楽しさを共有することをねらいとした。楽曲は幼児向けのものを10曲使用し、その中にはリトミックやリラクゼーションを目的とした楽曲も含まれていた。支援学生のほかに、ミュージックキャラバンの学生も4名参加し、参加者の中に入りプログラムを行った。学生たちは、子どもたちと自然体で関わることができ、保護者から好意的に受け止められていた。

7月下旬の講座は、走ることの楽しさ、各年齢により異なる発育段階でのトレーニング、正しい走り方などにスポットをあて、将来にわたりランニングを楽しめる人づくりを目指した。支援学生10名と陸上部15名の計25名の学生がスタッフとして関わった。子どもを年齢別に5グループに分け、担当学生がその年齢にあったトレーニングによる指導を行った。子どもたちがグラウンドに出た後に、保護者に対して教員から人間開発学部、地域ヘルスプロモーションセンターについて説明を行い、子どもたちの観察するべきポイントなどを指導が行われた。

9月の講座は、ノルディックウォーキング未経験者および初心者を対象に、歩き方（ストックの使い方）を指導するとともに、各自の適切な速度を体感してもらうことで、地域住民がノルディックウォーキングをするきっかけをつくり、運動の習慣化につなげることを目的とした。ノルディックウォーキングについての講義のあと、実技を行った。実技では、①ポールの持ち方と歩き方、②歩く速さの調節法、③健康増進に効果的な速度を知る、の3パートに分けて進められた。支援学生に対しては、教員から事前講習会も開かれていたが、講習会本番では、全体的に「受け身」「指示待ち」の姿勢が見受けられた。スタッフとしての立ち振る舞いを指導するとともに、実践的な学習の場なので、学生たちが自ら学ぼうとする意識を高めることが必要と思われた。

10月の講座は、中高齢者を対象として開催した。正しい立ち姿勢、座り方、腕を挙げた姿勢、体ほぐしなどの実技を通じて、日頃のからだの使い方や癖などを見直すことを目的とした。講座は参加者の年齢、動きの様子を確認しながら進めた。

12月の講座は地域の中高齢者を対象に、「ロコモティブシンドローム」に関するレクチャーとロコモ判定（テスト）および筋力・移動能力の判定を行うことにより、運動機能の重要性を認識することを目的とした。前半は、ロコモティブシンドロームの危険性やロコモ度判定の臨床的意義についての説明をし、続いて日本整形外科学会が提唱するロコモチェックの実技、最後にロコモ判定、中高齢者における筋力トレーニングの意義と実践方法に関する説明を行った。

1月の講座は、アスリートが「試合に勝つ」ために必要な要素を、競技力向上と実力発揮の2つの観点から解説を行った。講座は、①勝つための要因、②体力や技能（競技力）を向上する、③望ましいメンタリティを作る、の3つの内容で構成され、一般の参加者だけでなく、本学の運動部員も多数参加していた。

表1 生きがい講座の実施内容

日付	2017年5月20日	2017年6月17日	2017年7月1日	2017年7月22日
担当教員	植原吉朗	小林唯	高山真琴	大森俊夫
タイトル	むかし遊びをやろう！	幼児に大切な栄養は何！？ ～献立を立てるコツ～	うたってあそぼう！ おんがくとおともだち！	子どもランニング教室
参加者数※	3名	11組 (大人11名、幼児10名)	17家族 (大人21名、幼児21名)	32名
支援学生	7名	10名	3名	10名
日付	2017年9月30日	2017年10月28日	2017年12月16日	2018年1月27日
担当教員	川田裕樹	川口愛子	林貢一郎	伊藤英之
タイトル	ノルディックウォーキング で健康増進	からだのメンテナンスを しませんか？	健康長寿のための 体力測定会	勝つための心理学 ～競技力向上と実力発揮～
参加者数※	12名	8名	13名	22名
支援学生	10名	6名	4名	5名

※一般参加者のみの人数であり、学部学生は除く



表2 親子で楽しむ運動遊び（シリーズ講座）の実施内容

	第一回	第二回	第三回	第四回	第五回
日付	2017年10月14日	2017年11月18日	2017年12月16日	2018年1月20日	2018年2月17日
場所	5号館多目的ルーム				
内容	準備運動 動物まねっこ 肋木&ウレタン遊具 遊び 整理運動	準備運動 親を動かそう 肋木&ウレタン遊具 遊び 整理運動	準備運動 ボールで遊ぼう 固定遊具、ウレタン 遊具で遊ぶ 整理運動	準備運動 そのまま親子でゲー パージャンプ 親子でじゃんけんゲーム 遊具での自由遊び 整理運動	準備運動 サーキット遊び ボール遊び 整理運動
参加者数	11組(子ども12名)	12組(子ども14名)	12組	13組(子ども15名)	10組(子ども13名)
支援学生	4名	4名	3名	6名	5名

2) シリーズ講座

年度内に、同一テーマで複数回行われる講習で、本学の専任教員を講師として行う講習である。

平成29年度は、1講座（親子で楽しむ運動遊び）全5回を実施した。表2に親子で楽しむ運動遊びの実施内容を示す。

親子で楽しむ運動遊びは、「親子で運動する楽しさを体験して、子どもの運動能力を引き出すきっかけづくり、また、幼少からの様々な運動経験により、運動好きになり日ごろから身体を良く動かす子を目指す。同時に、日ごろ運動不足の親にも運動の大切さを感じてもらおう」ことを趣旨として、幼児とその親を対象に開講している。今年度で4年目であり、第1回目実施の時点でそれ以後のすべての回の申し込みが満員でキャンセル待ちの状態であった。第1回目はおおよそ親子で様々な運動を楽しむことができたが、親の体力のなさも感じられた。第2回目は「力を出す」というテーマのもと、伝統遊びの「おしくらまんじゅう」「相撲」のような押すや引く動きを多く取り入れた。子どもは、親を動かすことはできないが、転がすことはできることに気づく。親が子どもを手押し車や逆立ちで動かしたり回したりすることで、子どもはダイナミックな動きを体験した。第3回目は、参加の親御さんや子どもの投げ動作の体験不足などを考慮して、ボール遊びを初めて取り入れた。第4回目は、すべての参加親子が経験者であったため、積極的な動きが見受けられた。また、最終回に向けて、サーキット風の運動遊びを取り入れた。第5回目も、すべての参加親子が経験者であった。準備運動のリズム体操は、支援学生による指導が行われ、参加者と相対した状況で左右逆の動きを表現する良い機会となった。準備運動後は、これまでの経験と遊びをもとにサーキット形式の遊びを提供した。会場内に6か所の遊びを用意し、曲を使って反時計回りに順番に回るものであり、夢中になって動き回る姿も見られた。全5回の講座を通じて、親子で遊びを工夫する土台はできたと思われる。

3. 地域交流スポーツフェスティバル

第3回目を迎えた地域交流スポーツフェスティバルは、平成29年11月26日（土）に開催した。「スポーツ科学を、もっと身近に」というテーマのもと、地域の方々を対象にスポーツ科学を体験してもらうことで、國學院大學と地域との交流を図り、誰もが「いつでも、どこでも、いつまでも」楽しくスポーツをするきっかけをつくることを目的とした。当日は、397名の受付があり、球技場自由開放にも200名ほどの来場者があった。体育館・球技場を会場として7つのブースを設けた。各ブースの内容は以下の通りである。

1) キッズコーナー

アスレチック広場、ボールで遊ぼう、たたみでゴロゴロスペースの3つのコーナーを設けた。アスレチック広場には遊具「クライミングアイランド」およびその付属品を利用して、屋内アスレチック広場を提供した。ボールで遊ぼうは、家庭用ビニールプールにたくさんのボールを入れて自由に利用してもらうスペースを提供した。たたみでゴロゴロスペースは、柔道場にソフトマット及びウレタン製の積み木を置いて乳幼児を連れた親子が遊べるスペースを提供した。

2) ニュースポーツ

ボールまたはフリスビーで12球（枚）の試技で9枚の的にいくつあてられるかというストラックアウト、投球の代わりにサッカーボールを蹴って転がしピンを倒すサッカーボウリング、技の名前ややり方などを映像にて見本を流しながらけん玉を体験するけん玉検定の3つのコーナーを設けた。

3) 最新のスポーツ・テクノロジーを体験しよう！

座るまたは立つ姿勢でできるだけ速く足踏みをしてその回数を測定し下半身のすばやさを測るテスト、慣性センサーを用いた野球のスイングの速さ測定、フォースプレート（床反力計）を用いたジャンプの高さ計測、モーションキャプチャーシステムにより自身の動きをリアルタイムでフィードバックする体験コーナーの4つを設けた。

4) 体組成・栄養

In Bodyによる体組成測定、超音波を用いた骨密度測定、食事頻度調査をもとに行う栄養アドバイスの3つのコーナーを設けた。

5) 体力測定

身長、体重、長座体前屈、落下棒反応時間、垂直跳び、握力、30秒椅子立ち上がりテスト、Timed Up and Go、両足連続跳び越し、体支持持続時間のブースを設置し、幼児から高齢者までの体力測定を行った。また、中高齢者を対象として脈波伝播速度を用いた動脈硬化度の測定を行った。

6) 球技場

トラックでは50m、25m走の測定、走り幅跳び測定を行った。グラウンドでは、人工芝の広いスペースを自由開放とした。

7) 視覚□、錯覚△、できたら合格○

視野が左右逆転するリバーシングプリズムゴーグルを着用してスタート地点からゴールに辿り着くまでの所要時間を測る「左右逆転迷路」、鏡映描写器上の星形二重線を鉛筆で辿る「鏡を見ても、描けな—い」、協応動作器を操作しながら鉛筆をコントロールする「△、□、○がうまく描けるかな」、「動く錯視図や古典的錯視図の展示」、「振ると絵が出る竹刀」の5つのコーナーを設けた。

8) 展示

フロアで行われている各ブースの活動にちなんだクイズを描いた掲示を作成し展示した。受付時には、クイズの正解数でビンゴを目指すカードを配布し、展示への興味を促した。



4. 支援学生の関わり

支援学生は、すべての講座と地域交流スポーツフェスティバルの運営を担当した。事前準備から当日運営、片付けまで一連の運営業務に関わることで、運営サイドのノウハウを学ぶきっかけになったと思われる。講座を経るごとに学生たちからは、活動を円滑に行うための自主的な行動が見られた。また、実技講座の場合には、講師との事前講習会で知識や技能を高め、講座や地域交流スポーツフェスティバルにおいて「実践の場」を経験する。このような地域の様々な年代の人と関わる活動は、コミュニケーションスキルの獲得にも繋がったと考えられる。

5. まとめ

本センターの活動は、講座と地域交流スポーツフェスティバルを大きな柱としている。講座は、生きがい講座とシリーズ講座を開講し、本学専任教員の専門性を生かした講座が設けられている。地域交流スポーツフェスティバルでは、地域の方々が家族でスポーツの楽しさ、健康への理解を図れるような内容とした。どの活動においても、支援学生が大きく貢献している。支援学生にとっては、学びの場であり、経験の場となっている。

6. おわりに

本センターの活動は、大学と地域の繋がりを重視し、大学のもつ専門性を地域に還元している。今後もさらに活動を充実させ、地域に根付いた大学を目指していく。また、学部理念に基づいた広い視野と深い洞察力を備えた創造性豊かな人材（学生）の育成にも力を注いでいきたい。

7. 平成29年度支援学生の会スタッフ（講座やフェスティバルに参加した学生）

飯高寛子、上杉莉々、内田柚輝、岡崎雅太、岡部陸、加藤真唯、金児裕作、菊池将吾、京谷飛勇、小杉山京、○小林径加、佐藤信平、鈴木智仁、関谷真苗、高際紗良、高田莉奈、◎武井直也、知屋城安、中内晴貴、中野里穂、宮野健音、村上奈実子、山上千紗、山本晃平、山本なつみ（五十音順 ◎会長、○副会長）

（うえはらきちお 國學院大學人間開発学部健康体育学科教授）

（ささだやよい 國學院大學人間開発学部子ども支援学科准教授）

（おおもりとしお 國學院大學人間開発学部健康体育学科教授）

（しばさきかずお 國學院大學人間開発学部初等教育学科教授）

（じんじつとむ 國學院大學人間開発学部健康体育学科准教授）

（はやしこういちろう 國學院大學人間開発学部健康体育学科准教授）

（びぜんよしふみ 國學院大學人間開発学部健康体育学科准教授）

（こばやしゆい 國學院大學人間開発学部健康体育学科助教）

（すずきおうか 筑波大学体育系研究員）