

國學院大學学術情報リポジトリ

地域ヘルスプロモーションセンター：令和元年度 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: 渡邊, 奈々, 林, 貢一郎, 神事, 努, 柴田, 保之, 伊藤, 英之, 廣井, 雄一, 小林, 唯 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.57529/00001415

〔報告〕

地域ヘルスプロモーションセンター

—令和元年度 活動報告—

渡邊 奈々 林 貢一郎 神事 努 柴田 保之
伊藤 英之 廣井 雄一 小林 唯

【要旨】

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、学部附設の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、講義や実技講習など行う。令和元年度は2講座開講した。表1に、生きがい講座の実施内容を示す。

1）親子で運動の楽しさをゲット！！ 担当：原英喜

将来の健康に活かせるよう、親子でからだを動かす楽しさを感じることを目的に開講された。ウォーミングアップとして、支援学生が提案した反対の手タッチ、タグ鬼ごっこを行った。初対

面の子ども達も、このウォーミングアップのおかげで仲良く運動しており、良いアイスブレイクとなっていた。

その後は、幼稚園児と小学生に分かれて活動した。幼稚園児は、団扇で風船飛ばし・ボール運び・ボール送りを行い、小学生はミニハードル、ラダー、コーンを用いてジャンプやくぐる動作、ドッジビーを用いて的当てゲームを行った。最後には、小さい子どもはクッション性のある低い跳び箱、大きい子どもは小跳び箱5段を登り降りする運動を行った。

これらは、体を自由自在に動かすために必要な技能を身につけるための運動であり、外で遊んだり運動したりすることが減少している現代の親子にとって、体を動かすことの楽しさや達成する喜びを感じる良いきっかけづくりとなったと感じた。

待ち時間にバランスクッション、フラフープ、肋木など自由に遊べるよう用意をしたところ、自主的に子どもたちは遊び始めた。遊びの中で運動技能を獲得していくことは、運動の楽しさを感じさせるきっかけとなり、生涯運動を続け健康でいることにもつながっていくため、このような環境作りをすることは大切だと改めて感じた講座であった。

・参加した支援学生のコメント

今回は幼稚園児～小学生を対象に親子で楽しめる運動を行いました。子どもたちは体育館に入ってくると自由に遊び始めたり、慣れない場所で少し緊張していたりと個々によって違いましたが、1時間という短い中で、学生が考えた色々な運動に取り組み、最後はとても楽しんでくれた様子で、私達も嬉しく感じました。

私は小学生のグループを担当し、親や他の子と競争する種目では、勝った時の喜び、また、負けた時の悔しさなど様々な表情がみられました。また、ドッジビーを使った的当てでは、高得点を狙いつつ、力加減や距離を考え、コントロールしながら投げることができていました。

最近は遊ぶ場所が限られてきて、親御さんも仕事などでなかなか子どもと遊ぶ機会が減ってきている中で、今回の活動を通してスキンシップを図ることができ、思い切り遊べる場を作れたことはとても良かったと思います。
(健康体育学科3年 加藤真唯)

2) 親子で運動の楽しさをゲット！！(NO.2) 担当：原英喜

第二弾として、子どもが普段の自宅の生活では体験することが少ない動きを体験してもらうことを目的に開講した。親子で運動の楽しさをゲット！！第二弾では、5つのエリアを用意し、参加者にローテーションしてもらう形で進行了た。

○第1エリア

肋木から空中に架けられた梯子を雲梯のように渡って遊具(Climbing Island)に移動し、横につたいながら横木を乗り越えて滑り台を滑るエリア。

○第2エリア

2レーンの平均台とラダーを2列並行に並べ渡り歩くエリア。

○第3エリア

小さなトランポリンからロングマットを被せた跳び箱（2段）へ移り、その後少し低いカラー跳び箱2個、その次は跳び箱4段へ渡り、最後はラバーマットに跳び下りるエリア。

幼児用に、幼児用踏切板から小さな跳び箱3段へ上がり、着地はラバーマットへ跳び下りるエリア。

○第4エリア

壁にフープを張り付け、フープの中に当てるよう狙ってボールを投げたり蹴ったりするエリア。

○第5エリア

移動式バスケットボールゴールを最も低くし、ボールを投げ入れるエリア。

子ども達は普段では使用しない形の遊具で遊ぶことができ、とても楽しそうに夢中になって遊んでいたのが印象的であった。自分なりに工夫して遊び、その中でいろいろな動きを習得しており、様々な遊びができる環境を作ってあげることは今後の運動技能発達においてとても重要なことであると感じた。

・参加した支援学生のコメント

私は平均台とラダーを担当しました。平均台は低くて幅のある簡単な平均台と通常の幅の平均台がありましたが、子供たちの運動能力では既に幅のある平均台は簡単であり、ほとんどの子供が通常の平均台に挑戦していました。最初は親と手を繋いで渡っている子もいましたが、徐々に回数を重ねるうちに子ども1人で平均台を渡れるよう挑戦していました。

ラダーでは、ただラダーを渡るだけでは面白くないと思い、ラダーのステップを何個か知っていたため、子供たちのレベルに合わせて色々なステップを挑戦させ様々な工夫をさせたことで子供たちも挑戦し楽しんでくれました。平均台も後ろ向きで渡らせるなど工夫したことで子供たちとの交流も図れて楽しかったし、子供たちとの触れ合い方も勉強になりました。

（健康体育学科3年 中嶋海登）

今回の講座で、2～5歳位の子どもたちと一緒に体を動かして遊ぶことで、その年齢の子どもたちについて気付いたことがいくつかありました。私は、ボール遊びを担当し、最初は親子で遊んでいる様子を見ているだけでしたが、途中から子どもたちと一緒に遊んだり少しレベルの高いことを要求したりしました。すると、その指示通り夢中になってやってくれる子が多い中、子どもにとって見ず知らずの私が入ってくことで恥ずかしがっているのか、なにもやらなくなってしまう子もいました。子どもは気持ちに正直で、人によって接し方を変えなければ指導することが難しく、コミュニケーションを取ることが難しいことを実感しました。

また、ボールの投げ方や蹴り方がまだ習得できておらず、あまりボールを飛ばすことが出来ない子達が、投げ方蹴り方のコツを聞いてきたことが何回かありました。その際、上手い言い回しができないことや、実演してやってみせても出来ない子がいて、かなり悪戦苦闘しました。体の

動かし方を事細かに説明しなければ伝わらない反面、事細かに説明しようとすると、説明が長くなり、難しく理解しようとしにくい様子が伺えました。2～5歳位の年齢の子どもに体の動かし方やコツを教えることが如何に難しいか感じました。

（健康体育学科3年 久保清志郎）

私はアスレチックという少々高度な運動の箇所を担当しました。私はそこで様々な学びを得ることができました。中でも特に感じたのは児童によって『出来る、出来ない』の差が顕著に現れるということです。出来る子はすらすらとこなしてしましますが、出来ない子は「怖い」や「落ちたら怪我をする」などといった思いから中々手を進めることができませんでした。そこで私は実際にお手本を見せたり、出来る子を手本に「○○ちゃんを見て！ああいう風にやればうまくいくんじゃない？」といった風に声をかけたりしました。そうすると出来る様になり、運動を楽しんでもらうことができました。しかし、中には恥ずかしがりなかなか取り組まなくなってしまう、という児童もいました。児童、生徒が興味をもち、積極的になってくれるような声がけというのを目指していきたいと思います。

（健康体育学科3年 吉澤翔平）

表1 生きがい講座の実施内容

日付	令和元年7月6日 土曜日	令和元年11月30日 土曜日
時間	10:00～11:00	10:00～11:00
場所	アリーナ	アリーナ
担当教員	原 英喜	原 英喜
タイトル	親子で運動の楽しさをゲット！！	親子で運動の楽しさをゲット！！（No.2）
参加者数	50名（保護者24 子ども26）	42名（保護者22 子ども20）
支援学生	6名	2名
一般学生	1名	3名

<親子で運動の楽しさをゲット！！>



<No.2>



（２）シリーズ講座

令和元年度は未開講となった。

３．地域交流スポーツフェスティバル

第５回目を迎えた地域交流スポーツフェスティバルは令和元年10月27日（日）に開催された。「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。～作ろう身体！！目指そう健康！！～を副タイトルとし、参加者を迎えた。当日は、1331名の来場者があった。体育館・球技場を会場として８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）みんなでやろう体力測定 担当：林貢一郎・川田裕樹・千野謙太郎【アリーナ】

子どもから大人まで楽しみながら評価することのできる体力測定を行い、その結果を評価・返却した。

- ・身長、体重
- ・長座位体前屈（柔軟性）
- ・落下棒反応時間（巧緻性、俊敏性）
- ・垂直跳び（瞬発力）
- ・握力（筋力）
- ・30秒椅子立ち上がりテスト（筋力）
- ・ファンクショナルリーチ（動的バランス能力、高齢者向け）
- ・Timed Up and Go（移動能力、高齢者向け）
- ・ロコモティブシンドロームのチェック（椅子立ち上がりテスト、最大二歩幅、高齢者向け）
- ・両脚連続跳び越し（俊敏性、幼児向け）
- ・体支持時間（筋持久力、幼児向け）

２）スポーツゲームセンター 担当：伊藤英之【アリーナ】

スポーツゲームセンターと題し、反応時間とターゲッティングを課題としたゲームを提供した。

- ・スタート王：全身単純反応時間の測定
- ・リアクション王：全身選択反応時間の測定
- ・スイング王：バットのスイング速度を測定
- ・ピッチターゲット王：ピッチングによる的当て
- ・キックターゲット王：キッキングによる的当て

3) いろんな動きを試してみよう 担当：原英喜【アリーナ】

子どもが普段体験することが少ない動きを、この場所だからこそ体験してもらうことを狙った。以下内容をサーキットで行った。

- ・ 肋木から空中に架けられた梯子を雲梯のように渡って遊具（CLIMBING ISLAND）に移動し、横につたいながら移動し、横木を乗り越えて滑り台を滑る。
- ・ 2レーンの平均台を渡る。
- ・ コース1：①小さな跳び箱、②跳び箱4段にマットをかけた山登り、続いてマットのかけられた③2段の跳び箱に跳びつき、ラバーマットへ着地。
- ・ コース2：①小さな跳び箱、②柔らか跳び箱4段と③大きな柔らか跳び箱にラバーマットへ渡り、低鉄棒で遊ぶ。

4) 栄養・体組成と骨密度測定 担当：小林唯【卓球場】

「体組成」「骨密度」の測定や、フードモデルを用いた普段の食事内容の評価を行った。

- ・ 体組成測定：インボディー470を用いて測定を行い、結果をフィードバックした。
- ・ 骨密度測定：超音波骨密度測定器を用いて、右足踵骨のスティフネス値を測定、結果フィードバックした。
- ・ 食事診断：ICチップ内蔵型のフードモデルを用いて、栄養計算および評価。評価シート（年齢、性別、身体活動レベルをもとに個別に設定された目標値に対する過不足を5つ星で評価）でフィードバックした。

5) 君は那須与一を超えるか 担当：山田佳弘【弓道場】

四半的弓道（弓道のミニチュア版）の道具を使用し、5m（本来は8.2m）から10射の実射体験を実施した。射場を4か所開設し、学生には個別に指導員として参加してもらった。体験者には的中成績ごとに名前を黒板に記載した。設定した的中以上の優秀者には景品を授与した。

- ・ 弓道場壁に巻藁と防御用の畳を設置し、5m離れた位置にストレッチマットを置いて射場を設置。射場から10射の実射とした。

6) 「オリンピック・パラリンピッククイズ」に挑戦しよう!! 担当：一正孝【体育館階段】

オリンピック・パラリンピックに関するクイズを来訪者に出题した。

- ・ オリンピック・パラリンピックに関する内容を模造紙に書き、それを廊下の壁面に張り、来訪者にオリンピックに関する説明をした。
- ・ 小学生以下に対しては、オリンピック・パラリンピックに関する問題を出題し、正解者には商品进行授与。商品に関しては、大学からの寄付と各自で持ち合わせのものを集め、使用した。

7) 【野球遊び体験会】 みんなのベースボール 担当：神事努【球技場】

野球を代表とするベースボール型競技の本当の面白さを知ってもらう機会を準備した。

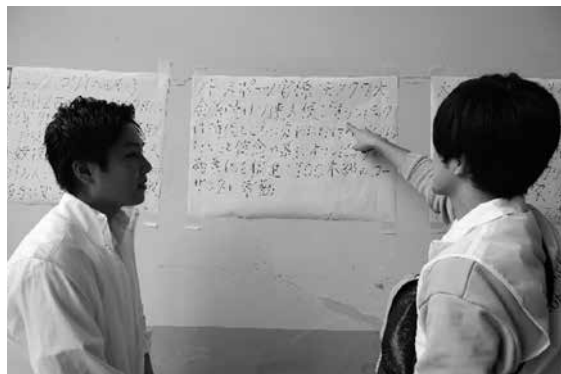
- ・ 未経験でも、ルールを知っていなくても野球を楽しめるように、運動方法基礎実習でも扱っている「並びっこベースボール」を行った。
- ・ (1) 10:20～11:20、(2) 13:20～14:20の2回の体験会を開催
- ・ 対象は小学校中・高学年

8) グラウンド開放 担当：神事努【球技場】

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。

<第5回スポーツフェスティバルの様子>





4. 支援学生の関わり

支援学生は、全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。また、講座や域交流スポーツフェスティバルの事前準備として、講師との事前講習会を行うことで知識や技能を高める機会もあった。イベント当日は、「実践の場」を経験し、地域の様々な年代の方々と関わることで、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。

なお、これまでは専任教員が企画して講座を行っていたが、次年度から新しい試みで学生主体の講座の企画を考案中である。学生が考案した企画を、専任教員とともに作り上げ、地域の様々な年代の方向けに講座を開講する予定である。打ち合わせを重ね、自主的に専任教員に相談に行くなど、活発な行動が見られ、支援学生の会の活性化にもつながっていると感じた。

5. 令和元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もの）

安藤栞那、○安蒜羽咲、飯田啓生、白倉魁飛、榎本晴瑠菜、岡田大、加藤真唯、菊地美央、菊地珠公、小杉山京、小沼茉由、小林聖佳、小村文乃、佐竹花耶乃、瀬戸優奈、田中完侍、辻希美、知屋城安、戸城友梨、夏目竜之介、橋本桃果、◎宮里麻佑、○守屋愛海、山本晃平、山本なつみ（五十音順 ◎会長、○副会長）

6. 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。令和元年度は校舎工事により講座数が減少してしまったのが残念であったが、講座は、生きがい講座とシリーズ講座（令和元年度は未開講）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、地域の方々とのコミュニケーションを取り、幼児から高齢者までスポーツの楽しさ、健康増進を図れるような内容とした。支援学生においては、教員の指導を間近で見ることができ、運営の経験や様々な年代の方とコミュニケーションを取れる環境は学びの場であり、経験の場となっている。

7. 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。

（わたなべなな 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専門研究員）

（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）

（しばたやすゆき 國學院大學人間開発学部初等教育学科教授）

（いとうひでゆき 國學院大學人間開発学部健康体育学科准教授）

（ひろいゆういち 國學院大學人間開発学部子ども支援学科准教授）

（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）