



「生きがい講座」開講のお知らせ

地域ヘルスプロモーションセンターは、健康と運動に関する地域の拠点となるべく設置された組織です。そして本センターの目的の一つとして、健康増進、運動プログラムに関する理論的な指導を行うことが掲げられています。そこで、「生きがい講座」と題して、これまでの研究や調査で明らかになってきたことに関する公開講座を開くことになりました。

今回お知らせします生きがい講座のテーマは、「子どもの健康と運動」。子どもの体力低下やオリンピック・パラリンピック選手育成方法などを、最新のスポーツ科学からみなさんの疑問を解き明かします。どなたでも参加可能となっておりますので、ふるってご参加ください。

3月19日(土曜日) 10:00~11:00

【子どもの生活習慣と健康】 講師：川田 裕樹(人間開発学部健康体育学科)

場所：國學院大學たまプラーザキャンパス
1号館(たまプラーザ駅より徒歩5分)
料金：無料(直接会場へお越しください)



「三つ子の魂百まで」という諺があるように、子どもの頃に身についた生活習慣を改善することは容易ではなく、一度身についた生活習慣は成人期以降に影響することが考えられます。一方、子どもは普段の生活を親と一緒に過ごすことが多く、親の影響を大きく受けることから、子どもが望ましい生活習慣を身につけるためには、子どもまかせではなく親子一緒に健康的な生活習慣への意識を高めるよう心掛けることが大切です。そこで本講座では、子どもの生涯にわたる健康のために、親としてどのような事に気を付けて生活すべきかを考えてみたいと思います。

3月26日(土曜日) 10:00~11:00

【子どもの運動神経を伸ばすコツ】 講師：神事 努(人間開発学部健康体育学科)



蛙の子は蛙だから、いくら努力したってうちの子はオリンピック選手にはなれない。運動は「遺伝」の影響が大きいからがんばっても報われない。そんなふうに考えている人も多いと思います。これは本当でしょうか？

運動が得意になるためには、押さえておきたいコツがあります。たとえば、算数のカリキュラムは、九九から、四則演算、因数分解、いろいろな定理というように積み上げられたシステムになっています。主要な英・国・社・数・理はすべてこの積み上げ式の学問体系になっています。実は、運動も同じで、徐々に階段を上がるように習得していくような順番があります。本講座では、動作を習得するうえでのコツについて、具体的な例を挙げながら説明していきたいと思います。

子どもランニング教室開催のお知らせ

運動会シーズンになると、少しでも速く走りたいと願う子どもはたくさんいます。しかし、速く走るためには正しい動きを身につけなければなりません。筋肉の発達アンバランスな子どもが、ただ速さだけを求めて走ると正しい動きにはなりません。そこで、正しい動きを理解させながら少しでも速く走るための技術を獲得するために、ランニング教室を開催します。

日時：3月19日(土曜日) 10:00~12:00

担当：大森俊夫(國學院大學陸上部部長)、神事 努

講義：ランニングの簡単な知識、技術のはなし、ランニングマシンでの測定(ピッチ・ストライド・フォーム)

実技：ラダー・ミニハードルによる基礎ドリル・ランニング練習

持ち物：運動ができる服装・運動靴・タオル・水筒

対象：小学生

問い合わせ先：大森俊夫(t.ohmori@kokugakuin.ac.jp)

※雨天の場合も屋内にて行います。

※保護者の方の付き添いも構いません。

集合場所：國學院大學たまプラーザキャンパス
1号館
料金：500円

申し込み

当センターホームページ(<http://www.kokugakuin.ac.jp/human/kchpc.html>)のWebフォームよりお申し込み下さい。また、Tel:045-904-7655(大森研究室)での申し込みも受け付けております。留守番電話になった場合は、お名前と電話番号をお願いします。折り返し連絡致します。

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3-22-1 電話：045-904-7707 fax：045-904-7709

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

響育

第18号

平成28年2月28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

「食育」の心～「健全な身体に、健全な精神が宿る」？～

人間開発学部長 新富 康央



人間開発学部「地域ヘルスプロモーションセンター」は、「健康」を広く、「生きがい」をも含めてとらえる地域連携のセンターです。実は、多くの生き物は、子孫を残す生殖の機能が終われば、死しかありません。誕生から川の遡上までの、サケの一生に見られるとおりです。しかし、人間は、子孫を残すことだけではありません。「生きがい」です。人間とは、生きがい動物なのです。それに深くかかわるのが、健康です。教育学を専門とする者としては、健康が目的ではなく、生きがいを全うするための大切な手段の一つと考えます。

例えば、なぜ「食育」という言葉が言われるようになったか。それは単に健康増進と言う視点だけではなく、「食」を心の問題、さらには文化ととらえるからです。

「そろそろ、しつけ時だな」。梅雨時になると、こうした会話が最近まで、農家では交わされていました。「しつけ」の主要な語源は、早苗を「しつけ」る田植えです。

「しつけ」とは、土壌に含まれる心の栄養を早苗(子ども)に吸収させ、一株立ち(自立)した人間に育て上げることです。田圃は、子育てに喩えるならば、心を育てる栄養がふんだんに塗り込められた「心田」なのです。日本において農業は、産業の一分野ばかりで無く、それ自体文化でもあります。したがって、農業文化の崩壊は、家庭の「食文化」の破綻に止まりません。日本社会及び日本文化それ自体の破綻であるとも言えます。

「お陰様です」「いただきます」「ご馳走様」「ごはんよ～」「同じ釜の飯」「旬の味」「本物の味」「ふるさとの味」「家庭の味」「お袋の味」など、食文化にかかわる言葉のほとんどが、今日消えようとしています。神道精神を大学の設置理念としている國學院大学の立場から言えば、これは、日本における「お陰様」文化の崩壊とも言えます。

こうした中、「食を通じた子どもの健全育成」、つまり「食育」が学校教育の中でも求められるようになりました。悩める今日の子どもの健全育成は、小手先の方法論では解決しないところまで来ています。地域ヘルスプロモーションセンターは、こうした心の問題にかかわる「食を通じた子どもの健全育成」にも真摯に向き合おうとする研究センターなのです。

「健全なる精神は、健全なる身体に宿る」という言葉があります。しかし、これは、人権教育的に言えば、差別的な意味合いを持つ言葉でもあります。なぜなら、健全な身体でなければ精神も健全でない、という意味にもなるからです。実は、これの本当の言葉は、「健全な精神が、健全な身体に宿るように祈るべき」なのです。

これは、ローマ全盛時代の風刺詩人の言葉です。彼はこの言葉で、当時の競技優勝者たちの横暴さを風刺したのです。身体がしっかりしているだけではだめで、精神的にも立派でなければならないという提言だったのです。これは、心と身体の成長がアンバランスと言われる、今の子どもにも当てはまりませんか。「心田」を耕しましょう。

これからのセンター活動

副センター長 大森 俊夫



世界的な傾向としてテロ行為が増加し、不特定多数の人が無差別に攻撃され、国内でも食品の偽装やマンションの強度不足など、今までの常識では考えられないような事件事故が増加してきています。人間の健康については寄生虫の根絶、ウイルスとの闘いなどを経て、個人のレベルで健康管理や環境整備が可能となるようなヘルスプロモーション活動と進化していますが、反面、経済優先のストレス社会と言われるなど、根本的に何か欠けているようにも感じています。

人の幸せとは何か？楽しい生活とは何か？健康とは何か？地域ヘルスプロモーションセンターの一員として考えさせられています。

私の愛読書に「菜根譚」があり、受講学生にも紹介し読むように勧めています。陸上部合宿所も「走根寮」としていました。箱根の根ですかと言われましたが「菜根譚」の根との掛け言葉でした。根源、根本、根幹、性根、根性、根気など「根」という字が好きです。この本からは指導者として信念は曲げない、完全主義は取らない、自己抑制をする、バランス感覚の重要性などを学び、また食事や睡眠などの基

本の大切さ、きれいな花を咲かせるための土づくり、丈夫な根を作ることの重要性など人生に役立つ勉強をしました。多くの方が解釈本を出していますが、この本を世界の人々に読んでもらえばと思っています。

センターの活動としては、主役は地域に住まわれている住民の方々ですので、地元自治会との連携はセンターの課題でしたが、初めて地元自治会と協力し、第1回スポーツフェスティバルを計画することができました。今後も地元からの要望をもとに、センターからの知識や情報の提供を行い、地域の方々が生きがいのある幸せな生活をおくれるよう大学が保有している施設や測定機械などの環境を提供するのがこのセンターの大きな役目であると考えています。人間開発学部の学生にとっては学んだ知識や技術を実践する良い機会になり、専門的な立場からの健康に関する情報の提供や測定・計測などのデータの収集と管理、データベース化などを3学科の特性を生かして構築できればと考えています。

ぜひ
ご相談
ください

- これから運動を始めようと考えている。
- 今、行っている運動が適切なのか分らない。
- 今の体力レベルを知りたい。
- 定期的に健康チェックを行いたい。

個人でも団体でもOKです。
まずは、お気軽にご相談ください。
コースによっては、料金がかかります
●登録料500円、測定料300円～



協同研究事業

「夢叶え・HERO育成プロジェクト」

「夢叶え・HERO育成プロジェクト」とは・・・

NPO法人チームさがみはらプラスと國學院大學人間開発学部とがタッグを組んで、スポーツや芸術を通じて子ども達の「夢叶え」を応援しながら豊かな人間を育成目的とするプロジェクトです。

今年度も、中学生サッカー選手を対象にメンタルトレーニングをしています。1年生には基礎的な内容を、2・3年生にはより実践的な内容を実施しています。

このジュニア選手に対するメンタルトレーニングでは、「目標設定スキル」の向上に重点を置いています。簡単に言うと「なりたい自分になるための現実的で具体的な取り組み計画を立てる能力」です。現実的で具体的な取り組み計画を立てることは、行動を起こすモチベーションの強化につながります。

目標設定は図1のような手続きで進めます。このような手続きを繰り返し行い、根拠のある成功・失敗体験を増やすことで、「どのように取り組めば成功するのか」ということを学習していきます。



図1 目標設定の流れ

10月から11月にかけての1ヶ月間は、柔軟性を高めようというテーマで、毎日ストレッチをしていくことを行動目標にしました。結果目標や行動目標への取り組み度合いは図2のワークシートを用いてチェックしました。

取り組みの結果、長座体前屈が平均で6.5cm増え、選手の柔軟性が高まりました。

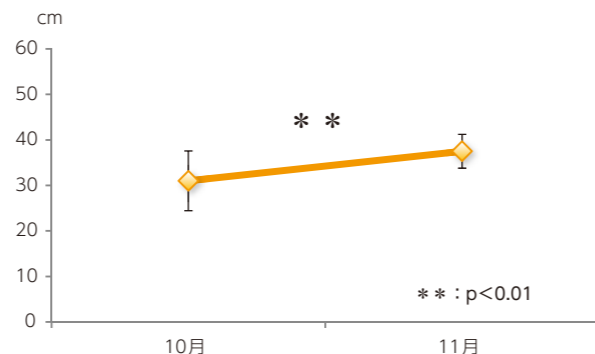


図3 長座体前屈の結果の変動

図2は目標設定ワークシートのイメージです。上部には「目標達成の取り組みチェックシート」とあり、氏名を入力する欄があります。その下には「今の自分」と「目標」と「取り組み後の自分」の欄があり、それぞれ長座体前屈のcmと関節角度の度を入力する欄があります。さらに「来月までの取り組み課題」を入力する欄があります。下部には「取り組みの自己評価」と「取り組みの気づきや感想」の欄があります。

図2 使用した目標設定ワークシート

学生スタッフから



健康体育学科 2年 村山 優奈

本プロジェクトには現在11名の学生スタッフが参画しています。

リラクゼーション技法やそのトレーニング方法について、中学生選手に講習を行いました。なぜリラクゼーショントレーニングを行うのか、どのような効果が得られるのかを細かく説明し、行う目的をはっきりさせた上で、具体的な技法やトレーニング方法を伝えました。

講習をするにあたっての事前準備では、中学生が理解しやすい資料の作成に努めました。選手たちが試合前、緊張してしまった時にこの技法を行い、落ち着いた状態で試合に臨めるようになれば私たちスタッフも嬉しいです。



運動能力を決める遺伝子はあるか？

人間開発学部 健康体育学科 林 貢一郎

「あいつは生まれつき運動のセンスがある」や「スプリント能力はジャマイカ人が優れている」といった運動能力の遺伝性について話題にあがるがありますが、本当なのでしょうか？

■遺伝する、とは？

「遺伝する」とは、両親の特徴(形質といいます)を受け継ぐことをいいます。特徴を伝えていくものを「遺伝子」といい、その正体は「DNA(デオキシリボ核酸)」です。このDNAは細胞の核の中の染色体にあり、アデニン(A)、チミン(T)、グアニン(G)、シトシン(C)という塩基が連なったものです。このATGCの並び方が暗号になっており、その暗号をもとにさまざまな蛋白質が作られ、それにより人体が作られ、機能が維持されています。ヒト全塩基配列の情報量は、1000ページの百科事典3200冊分です。これほど膨大な情報が、200億分の1gしかない核の中に記録されているのです。ちなみに、ヒト個人間の塩基配列の違いは0.1%しかありません。つまり、福山雅治と筆者の塩基配列の違いも0.1%。なのにこの違い…OMG！ヒトとチンパンジーでさえ1.23%の違いしかありません。

DNA配列の個体差(通常は1%以上の頻度でみられる)を「遺伝子多型」といいます。1つの塩基が異なるだけで、結果として蛋白質の質や量が変わってることがあります。この遺伝子多型は親から生まれつき継がれますから、原則一生変わることはありません。

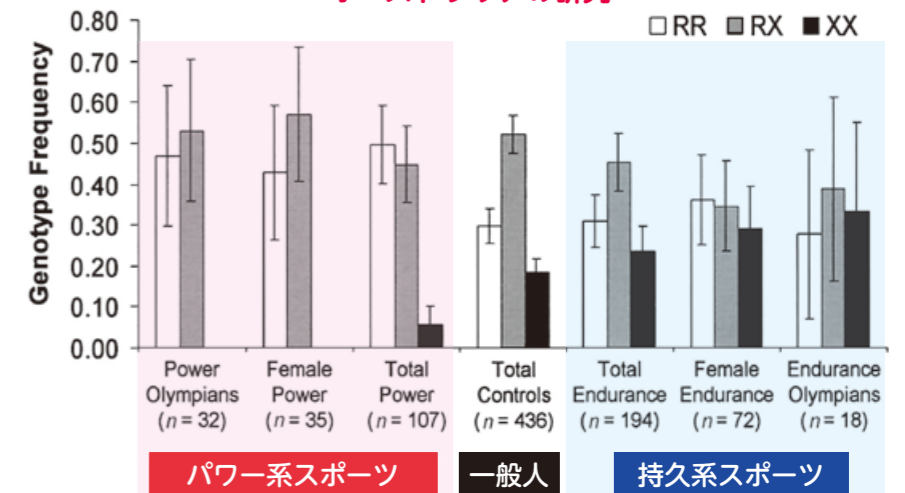
■運動能力の遺伝的個人差

さて、運動能力を規定する遺伝子はあるのか？ということですが、答えは「Yes」といってよいでしょう。これまで、運動能力に関連する遺伝子の研究は200を超える遺伝子で検討されています。中でも、スプリント・パワー系の競技成績との関連が注目されているαアクチニン3(ACTN3)遺伝子は有名です。このACTN3は速筋線維(瞬発力・パワーに富む筋線維)のみにあり、筋肉の形態維持に重要な働きを有しています。ACTN3の存在によって、速筋線維は強く収縮することができます。ところが、この遺伝子に変異があり、ACTN3が発現しない人(XX型)が約30%の頻度で存在します。つまり、この人たちは遺伝的にスプリント・パワー系のパフォーマンスが低くなってしまいます。オーストラリアで行われた調査では、一般人ではXX型が一定数みられますが、パワー系アスリートではその頻度が極めて低く、オリンピックに至っては0%です(図)。つまり、オリンピック出場といったレベルにおいて、パワー系種目では「XX型ではない」という遺伝的センスが必要となるわけです。この他にも、持久力や筋力のトレーニング効果や肉離れなどのスポーツ障害を起こしやすさに関与する遺伝子多型も報告されています。

このような研究が進むことにより、個人の遺伝的特性に応じたより効果的で安全なトレーニング方法や運動処方を考えることができるようになります。しかし、情報が一人歩きしてしまうと、遺伝情報をもとにジュニア世代のスポーツの選択を制限するような考え方を持つ指導者が現れないとも限りません。また、高度な遺伝子操作の技術を応用した「遺伝子ドーピング」なる新たな脅威も危惧されています。

夢をみられるスポーツ界を創生するためには、正しい情報を選択する能力が必要になるでしょう。

ACTN3 遺伝子多型と競技特性 オーストラリアの研究



(Yang N et al, Am J Hum Genet, 2003)