

# 響 育

第22号

平成29年7月31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

新センター長ごあいさつ

## 地域と共に歩むキャンパスでありたい

地域ヘルスプロモーションセンター長 うえはら きちお 植原 吉朗



今年度よりセンター長を仰せつかった植原です。よろしくお願ひします。國學院大學人間開発学部付設の地域ヘルスプロモーションセンターは、子どもから高齢者まで、地域住民の皆さんとの交流・コミュニケーションを通して、心身の健康・体力づくりに貢献できるよう、さまざまな交流イベントや講座企画を用意してご参加をお待ちしています。

本学部・キャンパスが蓄積しているリソースは、単に運動・スポーツのノウハウだけではありません。生理学、栄養学、心理学などを専門分野とする教員、また将来は教育現場で指導者を志す学生など充実のスタッフを活用し、本学が得意とする伝統文化、音楽や芸術にも関わる多彩なプログラム企画から、参加者の心身の健康づくり、そして心通う地域交流をめざします。

親子連れも学生も自然にとけ込むこのキャンパスを、ぜひ訪れて下さい。広大なグラウンド、運動施設、音楽・工作・調理施設ばかりでなく、本センターのプログラムで目を輝かせる子ども、充実感と意欲に満ちた学生の眼差しからも、魅力を感じ取っていただけると確信しております。

人間開発学部健康体育学科教授、青葉区在住、博士(医学)、剣道教士七段、杖道三段

### 平成28年度 活動報告

平成28年度は以下のような講座が開催されました。  
今年度も数多くの講座を企画しています。

開催日	講座名	対象
4～7月	健康な生活を意識したテニス教室(全4回を4講座)	60歳未満の成人の方
7月2日	子どもランニング教室	小学生
	生きがい講座(月1回オムニバス形式)	
9月24日	①共にオリンピック・パラリンピックを語ろう!	年齢問わず
10月22日	②金メダルの裏側～勝つためのスポーツサイエンス～	年齢問わず
11月26日	③THE! 食事バランスの整え方	年齢問わず
12月3日	④歌って健康! 心と体をリフレッシュ!	年齢問わず
1月28日	⑤生活リズムの大切さ	年齢問わず
2月25日	⑥器械運動って楽しいよ!	小学生
3月11日	⑦健康と運動の心理学	年齢問わず
10～2月	親子で楽しむ運動遊び(全5回)	2～4歳の幼児と保護者
10～11月	家庭でできるエクササイズ(全2回)	50～90歳
11月23日	第2回地域交流スポーツフェスティバル	年齢問わず

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・fax: 045-904-7707

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





# 健康運動ひろば

## テーマ 姿勢づくり

笹田先生の

### 第1回「骨盤を立てよう！」

人間開発学部子ども支援学科准教授 笹田 弥生

皆さん、日頃正しい・良い姿勢で生活し歩いていますか？姿勢の衰えは筋力の衰え、年齢を重ねれば足腰が弱くなっていくのが常です。また、適切な姿勢をとらないと使われない筋肉もあります。良い姿勢には、ある程度の体の柔軟性が必要になりますが、近年あまり体を動かさなくなり、また西洋式の生活にどっぷりつかっている私たち(子どもも含めて)の体は、柔軟性が落ちてきています。

ここでは、「姿勢づくり」をテーマに、毎回トピックを挙げて、簡単な姿勢づくりのポイントをご紹介します！

正座をすると背筋はピンと伸ばしやすくなります(写真1)。この姿勢をとった時の骨盤が「立っている」状態です。しかし、椅子の生活に慣れた私たちは、正座をする機会が減り、常に背もたれに寄りかかるように椅子・ソファ等に座っています(写真2)。確かに長時間座っているのであれば背もたれに寄りかかる方が楽ですが、この姿勢は骨盤も一緒に後方に倒れてしまいがちです。



写真1

写真2

#### Let's challenge! ①

椅子に座った姿勢で、上体を起こし両手を上にあげ伸びてみましょう。

自然と骨盤を立てられます！

難易度 ★☆☆



#### Let's challenge! ②

椅子に座った姿勢から、肩甲骨を寄せるように背面で腕を組んでみましょう。ただし、肩を痛めている人は要注意です！

難易度 ★☆☆



#### まとめ

日頃の何気ない歩行等の軽い運動でも、骨盤を立てる意識をもって動いてみましょう！そうすることで少しずつ上体の姿勢が良くなります。

次回は「前屈をしよう！」です。お楽しみに！

小林先生の

## 栄養なんでも相談室

栄養のことについて、皆さんが日々疑問に思っていること、知りたいことなどを、國學院大學人間開発学部の学生がリサーチ！小林唯先生(健康体育学科助教、管理栄養士)に取材して、答えを明らかにするコーナーです！

### 第1回 「子どものおやつ」

みんなのギモン その1

子どものご飯は、3食じゃ少ないの!?

そうではありません。しかし、小さい子どもには1食分が多くて食べきれないことや、食事中に寝てしまうこともしばしばあります。そこで、1日に必要な栄養を補給するために、食べきれなかった分をおやつとして食べさせてあげることによって一日分の必要量を維持できます！しかし食べすぎはNG！

みんなのギモン その2

子どものおやつは何がいいの？

おやつと聞くとチョコなどが想像できますが、チョコは砂糖が多すぎるためNG！しかし最近では市販のものでも砂糖や脂質、添加物が抑えられている商品があります。一番良いものはヨーグルトなどの乳製品やイモ類などで、さらに蒸しパンやその日の中で子どもに足りていない栄養素を含んだ手作りおやつがオススメ！

小林先生のワンポイントアドバイス

#### おやつが友達を作る！

実はおやつは栄養を補給するだけでなく、社会性を養うひとつのきっかけになります。例えば、おやつを持った子どもが他の子どもにおやつを分けてあげます。そしてその子との交友関係は深まり自然と友達になるでしょう(あの桃太郎もこうして仲間を増やしていきましたね！)。時にはおやつをめぐる喧嘩も起こりますが、そのあと謝って仲直りをするなども自然と覚えていきます。これがおやつのもう一つの能力なのです！

今回の取材学生

人間開発学部  
健康体育学科2年  
こすぎやま 小杉山 京





# 平成29年度 これから開講する講座のお知らせ

場所：國學院大學 たまプラーザキャンパス

## 生きがい講座2017

本センターでは、今年度も「生きがい講座2017」を開講しています。

5月から月1回、國學院大學人間開発学部の教員がオムニバス形式で登場！

様々な専門領域の視点から、一般の方を対象に「健康・体力」に関する講義や実技が計画されています。ぜひご参加ください！

## ノルディックウォーキングで健康増進！

9月30日(土)  
10:00~11:30

【集合場所】 体育館アリーナ

※その後グラウンドに移動します。

【講師】 川田 裕樹(健康体育学科・全日本ノルディックウォーク連盟スポーツサイエンス委員)

【対象】 成人の方

【定員】 15名(要申込、先着順)

【持ち物・服装】 室内・室外シューズ、動きやすい服装、飲み物、タオル

【参加料】 無料

【内容】 ノルディックウォーキングとは、2本のストックを持って歩くことで、全身の筋肉を使うエクササイズです。本講座では、体験を含め、歩き方やストックの選び方などもご紹介します。



## からだの『メンテナンス』をしませんか？

10月28日(土)  
10:00~11:00

【場所】 1号館2階リトミック室

【講師】 川口 愛子(健康体育学科)

【対象】 成人の方

【定員】 15名(要申込、先着順)

【持ち物・服装】 動きやすい服装、飲み物、タオル

【参加料】 無料

【内容】 ご自分のからだの調子、きちんと分かっていますか？ 毎日忙しくて、なかなか向き合えない自分のからだ…ストレッチや体操で一度じっくりメンテナンスしてあげましょう！



## 親子で楽しむ運動遊び

お子様が運動好きになるように！将来器械運動が苦手にならないように！そして親御さんの日頃の運動不足の解消にも。親子で楽しく体を動かしませんか？



10月14日、11月18日、  
12月16日、1月20日、  
2月17日(いずれも土曜日)  
10:30~11:30

【場所】 5号館5階多目的ホール

【講師】 笹田 弥生

(子ども支援学科)

【対象】 2歳から4歳くらいまでの幼児とその保護者

【定員】 各回15組(要申込、先着順) 複数回受講可

【持ち物・服装】 室内シューズ(素足可)、動きやすい服装、飲み物、長めのスポーツタオル

【登録料】 500円(一度お支払いいただきますと、その後何回受講しても無料です)

【内容】 リズム体操、親子で体を動かす工夫、サーキット運動、将来の小学校器械運動に備えた運動など



## ++ 各講座の問合せ先・申込 ++

下記のいずれかの方法でお申し込みください。

① 申込Webフォーム(國學院大學ホームページ内→地域ヘルスプロモーションセンターページ)

〈Webにて検索〉

地域ヘルスプロモーションセンター

もしくは

〈QRコード読み取り〉

② メール kchpc@kokugakuin.ac.jp

③ 電話・FAX 045-904-7707



※メール・お電話の場合は、氏名、年齢、性別、電話番号、住所、メールアドレスをお知らせください。

※担当者不在の場合は、留守番電話にご用件をお願い致します。