



# 支援学生の会 知っ得!!smile



支援学生の会のメンバーと専門家の先生とお話しする中で掘んだ、知っておいたら絶対に得するsmileな情報をお届けするコーナーです。今回は辻希美さん(健康体育学科2年)と伊藤英之先生(健康体育学科准教授)の会話内での知っ得情報です。皆さんも読んで一緒にsmileになりましょう😊

**辻:**新型コロナで中高生の部活などでも色んな大会が中止になっていて、目標を失いモチベーションを保つのが難しいという選手の話をよく聞きます。選手がモチベーションを保つために練習で出来る工夫はありますか？

**伊藤:**私がオススメするのは、課題や目標の数値化です！そもそも、なんで大会が目標になりやすく面白いかというと、競争や勝ち負け、日頃の練習の成果の評価などができるからなんです。逆にいうと、大会でしか日頃の取り組みの成果を確認できる機会がない、あるいは少ないということだと思います。つまり、日々の練習に自分ができるようになったかどうか具体的に実感しやすい数値的な目標があれば、日々それにチャレンジを繰り返していけるので、おのずとモチベーションは上がると思います。



伊藤 英之 先生

**辻:**確かに、目標にする数値があると、目指すことが明確になって分かりやすいですね！でも、陸上競技などは数値化しやすいですが、球技系とかですと課題や目標の数値化って具体的にどうすれば良

いのでしょうか？

**伊藤:**例えば野球ですと、バッティング練習で目安になる飛距離のところに線を引いて、何本その線を超えたか？とか、守備では、内野手がゴロを捕ってから一塁にボールを投げて到達するまでを何秒でできたかなど、時間、距離、速さ・早さ、回数、重さ、正確さなど、工夫して全ての練習に数値的な目標があると挑戦することの楽しさやクリアしたときの達成感が感じられて、練習に行くのが楽しみになると思います。さらに、常に1回1回を大切に真剣に取り組むと思いますので集中力も高まり、練習の質も上がります。

**辻:**なるほど！知っ得ですね！課題や目標を数値化したり、パフォーマンスを数値化したりして挑戦や達成をモチベーションにすればいいですね！それを共有して、選手同士競い合ったり、お互いに励まし合えると、より効果が期待できるかもしれませんね！貴重なお話ありがとうございました！



取材学生  
健康体育学科2年  
辻 希美

コロナ禍で、食事のスタイルにも変化がありました。今回のテーマは、新型コロナウイルス禍の食事における注意点についてです。オンラインでの飲み会やテイクアウトの活用方法など気になることがいっぱい！これら疑問に管理栄養士の小林唯先生(健康体育学科助教)がズバリお答えします！

## 栄養なんでも相談室

### 第9回 「コロナ禍での食事スタイルの変化」

小林 先生の

#### みんなのギモン その1

オンライン飲み会で気を付けることは？

▶自宅というプライベート

空間に油断して、飲みすぎないことです。オンライン飲み会では、飲み終わった後にすぐに寝ることができるので、飲酒時間が延長しギリギリまで飲んでしまうことがあります。オンライン飲み会での飲みすぎ防止対策としては、家に置くお酒の量を制限するといいですよ。飲む量を事前に決めておくことでお酒の飲みすぎを抑えることができます。



小林 唯 先生

オンラインに限らず、肝臓に負担をかけないために休肝日を作りましょう。また、胃が空の状態でお酒を飲むとアルコールが胃で吸収され、酔いが回りやすくなるので、飲んでいる最中には胃が空にならないように植物性のタンパク質である豆腐や枝豆などを一緒に食べることが必要です。

#### みんなのギモン その2

外食を避け、テイクアウトを活用する機会が多くなりました。テイクアウトの上手な活用方法はありますか？

▶食品には、様々な栄養素が含まれていますから、食材数を増やすと摂取できる栄養素の種類が増えて、栄養バランスがよくなります。テイクアウトを利用する際も、使われている食材数が多いものを選択す

るといいですよ。もし、テイクアウトした品の食材数が少ない場合には、自宅にあるものと合わせて品数を増やすことも良い方法です。テイクアウトした品にみそ汁・スープなどの一品を加える工夫などはいかがでしょう。

#### みんなのギモン その3

テイクアウトをする際の注意点はどんなことでしょうか？

▶最近では、テイクアウト可能なお店が増えて

きました。レストランなどのお持ち帰り、テイクアウトの商品は、コンビニで売られているお弁当などは異なり、購入後、すぐに食べることが前提で作られています。しかし、テイクアウトした人の中には、買った品をとっておき、時間がたってから食べる人もいると思われまます。テイクアウトの商品には、消費期限の表示がないものが多く、その商品がつくられてどのくらい時間が経っているかわかりません。作られてから時間が経つにつれて、食中毒のリスクは高まります。テイクアウトで買った品をすぐに食べない場合は、消費期限の表示がされている商品を買う方が安心です。また、テイクアウトで買った品は、別の容器に移し替え、菌の増殖を抑えるために冷蔵庫に入れるといった自衛をすることも必要です。



取材学生  
健康体育学科2年  
なつめ 夏之介

# 響育



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

## 自分の身体とのつながりを大切に

人間開発学部健康体育学科 助教

町田 樹



いま、社会では新型コロナウイルスが人と人との繋がりを希薄にすると危惧されています。コロナ禍に見舞われたことで、この一年の間に、リモートワークや新生活様式を実現するためのインフラやテクノロジーが急速に発展・普及しました。そのお陰もあって、私たちはいまや人と直接会わなくても、なんとか生活できるようになってきています。こうした新生活様式が標準になりつつあるいま、人間関係が薄れることに対して警鐘が鳴らされるのは、当然の成り行きなのかもしれません。しかし一方で、私たちはコロナ禍に直面したことで、人と人との直接的な繋がりがいかに尊く、人間の幸福にとって重要であるかを再認識することができたと思います。ですからコロナ問題が収束し、健全な世の中が戻れば、きっと人間関係やソーシャルキャピタルはより一層重視されるようになるでしょう。

それよりもむしろ、私がいま警鐘を鳴らしたいのは、自分の身体との繋がりが希薄になることです。私は昨年以来、ダンスの実技授業をリモート形式で実施してきました。講義形式の授業であれば、オンライン会議アプリを用いて比較的簡単に通常通りの授業を遠隔でも展開することができます。しかしダンスなどの実技授業は、一筋縄にはいきません。どうすれば遠隔でダンスを教えられるか、私は頭を悩ませました。結局、半径1メートル以内で実施できるストレッチやヨガ、ダンスの運動プログラムを、オンライン会議アプリで学生に提供することになったのですが、昨年4月にリモート授業を開始した当初は、「制限だらけのリモート体育なんて、果たして意味があるのだろうか」と懐疑的に思っていました。

ところが、その授業で思わぬ反応がありました。学生の皆さんが口を揃えて「自粛が続き身体を動かす機会がなくなってしまったので、この授業がなかったら心身の健康を害していたと思う」と、不安と感謝の気持ちを伝えてくれたのです。

実はいま、人と人との繋がりが薄れるよりも、むしろ自分の身体との繋がりが希薄になる方が、深刻な問題になってきているのかもしれない。私もふと自身のリモートワーク生活を振り返ってみると、一日の生活時間のうち7～8割は書斎の椅子に座りっぱなしです。それ以外の時間も、大した運動をしていませんでした。

コロナ禍以前は、もっと自分の身体を感じる瞬間が日常の中にたくさんあったはず。例えば、遅刻しそうに走っているとき、息が切れます。そうした時に、否が応でも自分の身体能力を感じます。「これだけの勢いで、これだけの距離を走れば疲れるのか」という気づきがある。ともすれば、走っている最中に「息が切れて辛いけど、頼むから、もう少し頑張ってくれ」と自分自身の身体に語りかける場合もあるでしょう。あるいは、人と会うとき、身だしなみを整えます。そのような時、「相手から自分はどうか観られているのだろう」と、ごく自然に鏡でも見ながら自分自身の身体を注意深く観察するようになります。こうしてこの1年間のコロナ禍生活を振り返ってみると、自分の身体能力を把握する機会や、自分自身を観察する時間が激減していることに、はたと気がつきます。

皆さんは、いまどれだけ自分の身体と対話できていますか。知らず知らずのうちに、我が身との関係が希薄になっていませんか。人と人の豊かな繋がりを感ずることができるのも、まずは自分の身体があってこそです。一日のうち、ほんの少しでもかまわないので、自分の心と身体を慮る時間をとってあげてください。なお、本学の地域ヘルスプロモーションセンターでは、来年度に向けて自分の身体を見つめ直す様々なリモートプログラムを企画しています。私も親子向けのストレッチ&ヨガプログラムを準備しています。ぜひ、ご参加ください。



## 令和3年度 オンライン講座のお知らせ

國學院大學には健康、スポーツ、体育に関する様々な専門家がいます。地域ヘルスプロモーションセンターでは、一般の方を対象として、最新の研究から明らかになった知見を発信しています。2021年の5月から7月は、オンラインにて3つの講座を開講します。ぜひご参加ください！



### 参加必要条件

- ・インターネット環境があること
- ・ZOOMを使用できる接続機器(PCやタブレット)をお持ちであること

参加費  
無料



## 腰の痛み ～自分で防ぎ、自分で治す～

日時 ● 5月8日  
10:00～11:30

講師 ● 富田 一誠 教授  
(健康体育学科)



昭和大学医学部整形外科講座客員教授  
日本オリンピック委員会医学サポート部会委員  
東京2020野球競技選手医療統括者  
日本プロ野球医事委員会委員長  
野球侍ジャパンチームドクター  
日本体操協会マルチサポート部会ドクター会委員

- 場所 ● ストレッチ・トレーニングができる場所
- 対象 ● 特に中高年を対象
- 定員 ● 100名(要申込、先着順)
- 服装 ● 軽い運動ができる服装

”ぎっくり腰”、”ヘルニア”、”慢性腰痛”... これまでに様々な腰の痛みを経験されていませんか？痛みが出ると、日常生活、育児、仕事、スポーツ活動などにとっても影響してしまいますよね。病院では、「安静にして痛み止めを飲みなさい」と言われるかも知れませんが、予防や改善には、どうして腰痛が出てしまうか、自分がどのタイプの腰痛かまずは自分の身体を知ることが必要です。次に日常生活でのコンディショニングにより、腰の痛みにアプローチしていきましょう。この講座では、前半の座学で自分の身体を知り、後半の実践で実際に身体を動かして、ストレッチとトレーニングに取り組んでいきます。自分の健康を取り戻すきっかけにしたいと思います。是非ご参加ください！！

## スポーツが上手くなる心理学

日時 ● 6月12日(土)  
10:00～11:00

講師 ● 伊藤 英之 准教授  
(健康体育学科)



専門分野：スポーツ心理学  
資格：スポーツメンタルトレーニング指導士

- 場所 ● インターネット通信環境があればどこでも可
- 対象 ● 中学生以上
- 定員 ● 100名(要申込、先着順)
- 服装 ● 問わない

こんなに頑張っているのに... スポーツでそんな思いをしていませんか？長時間の練習、みんなと同じ練習、ガムシャラ練習など、練習のやり方が実は上達を妨げているかもしれません。スポーツ科学の理論を利用して、できる限り報われる努力をしていきましょう！  
今回は特に「上達のメカニズム」と「やる気の維持の方法」について解説します。スポーツをやっている皆さん、スポーツを指導している皆さん、お子さんがスポーツをやっているお父さんお母さん、必見です！

## 親子・家族で楽しめるヨガ&ストレッチ講座@ホーム

日時 ● 7月10日(土)  
10:00～11:30

講師 ● 町田 樹 助教  
(健康体育学科)



2020年3月博士(スポーツ科学/早稲田大学)取得  
専門：スポーツ&アーツマネジメント、身体芸術論、スポーツ文化論、文化経済学

主著：『アーティストックスポーツ研究序説』(白水社)  
かつてフィギュアスケート競技者としても活動し、2014年ソチ五輪個人戦と団体戦共に5位入賞、同年世界選手権大会で準優勝を収めた。2014年12月に競技者引退後は、早稲田大学大学院に進学し研究活動に励むかたわら、プロフェッショナルスケーターとしても自らが振り付けた作品を、アイスショーなどで発表。2018年10月にプロを完全引退した。

- 場所 ● ストレッチができる場所(畳2帖ほどのスペースが確保できれば全く問題ありません)
- 対象 ● 親御さん：年齢を問わず誰でもご参加いただけます。  
お子さん：5歳以上

自宅のちょっとしたスペースを活用して、親子で楽しくコミュニケーションをとりながら実践できるヨガ&ストレッチ講座を開講します。特別な道具は必要ありません。年齢や運動の得手不得手を問わず、誰でもご参加いただけます。  
昨年からのコロナ禍の影響で外出が思うようにできず、身体を動かす機会が減少してしまっていると思います。そうすると血のめぐりが悪くなってしまったり、身体が凝り固まったり、気分が憂鬱になってしまったり、心身の健康に支障をきたす恐れがあります。本講座では、このような諸問題を予防・解消するための運動プログラムを用意しました。コロナ禍に負けない、自宅で心と身体の健康をつくっていきましょう！！

- 定員 ● 100名(要申込、先着順)
- 服装 ● 動きやすい服装
- 持ち物 ● ストレッチマット(任意)、飲料水、タオル

### 各講座のお申込先

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、『地域ヘルスプロモーションセンター』と検索もしくはQRコード読み取り

②FAX 045-904-7707

※FAXの場合、講座名、氏名(ふりがな)、年齢、性別、住所、電話番号、メールアドレスをお知らせください。



※お申込みは、講座開催日の1ヶ月前10:00より開始致します。FAXでお申込頂く際も、それ以前のお受け取りは出来かねますのでご了承下さい。  
※本講座は、傷害保険等の加入は致しておりません。ご了承いただいた上でお申し込みください。

### お問い合わせはこちら

TEL・FAX▶045-904-7707(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。)  
メール▶kchpc@kokugakuin.ac.jp



## 地域ヘルスプロモーションセンターと私

地域ヘルスプロモーションセンター 専門研究員 渡邊 奈々



平素は本センターの活動にご尽力いただき、厚く御礼申し上げます。地域の皆様に講座やイベントで大変お世話になりました私は、2021年3月でここを退職することとなりました。最後に、地域ヘルスプロモーションセンターへの思いを述べさせていただきます。

私は小さいころから新体操に打ち込んできましたが、精神面の弱さや怪我に悩まされてきました。競技レベルが上がるにつれ体重の制限が厳しくなると、栄養バランスが偏り体調を崩し情緒が不安定に...練習量が増加していくと、オーバーワークで怪我が増え、何か所も手術をする程になっていました。結果的に、苦難を乗り越え強くなり、周りへの感謝や諦めない大切さを学ぶことができたため後悔はありませんが、健康に生きるために行っているはずのスポーツが、自分にとって健康を害するものになっていました。

この地域ヘルスプロモーションセンターには、健康・スポーツにお

ける様々な専門家が属しており、様々な局面から健康について知識や情報を提供する活動を行っています。講座を運営していく中で、私自身こんなにも多方面から健康についてアプローチをできることは、簡単にできることではないと自負致しております。私も、このようなセンターに出会い、知識や情報を得ていれば、もっと自分の体を大切にできたのではないかと今になって思います。サポートする側の立場となった今、頑張っている人たちが自分と同じ辛さを味わうことがないようにしたい。という思いは、今の原動力となっています。

これからも地域ヘルスプロモーションセンターは、「地域密着」をモットーに、皆様により健康で充実した生活が送れるよう精進して参ります。今後も一緒に健康とwell-beingの実現を目指していきましょう。3年間、ありがとうございました。