



活動報告：9月28日(日)

人間開発学会第16回大会発表

執筆担当学生

健康体育学科3年 高田 勝太郎



9月28日に、國學院学院大學人間開発学会第16回大会が行われました。支援学生の会からは、宮下拓斗さん・長谷部舞依さんが研究発表を行いました。宮下さんは、地域ヘルスで実施した硬式野球部投手のメディカルチェックのデータをもとにリーグ戦前後の身体変化について発表しました。「メディカルチェックは昨年度から実施し、集めたデータ数がまだ少ないため、経験が少ないことから来年度より精度の高い測定を行うことで正確な身体調査につながる」と話していました。2人は、学会発表に向けて半年前から準備を始めていました。本番前はとても緊張していた様子でしたが、本番では堂々とハキハキと話していたのがとても印象的でした。2人は、「とてもいい経験ができた。このような発表の場を用意してくれた先生方に感謝しています。」と話していました。



トップアスリートの発信を疑う： 批判的思考力のすすめ

私たちがスポーツや健康に関する物事を考える際には、「演繹的な考え方」と「帰納的な考え方」があります。演繹的な考え方は、普遍的なルールや法則を基に具体的な結論を導き出す方法で、ニュートンの運動の法則がその例です。一方、帰納的な考え方は、さまざまな事例を積み重ねて「こういう傾向がある」と結論づける方法であり、トップアスリートの成功体験や特定のトレーニングメソッドがよく例に挙げられます。

しかし、帰納的な考え方には「生存者バイアス」の影響を受けやすいという問題があります。たとえば、成功を収めたアスリートが語る「私がこれで成功した」という発信が目される一方で、その同じ方法を試して成功できなかった多くの人々のデータは見過ごされがちです。つまり、「生き残った成功者」の意見だけが注目されがちな現状を考えると、特定のトレーニング方法が過大評価される可能性があります。これにより、スポーツ界では「何をやった

幼児から小学生向けの運動遊び 「食と運動の視点から子どもの健康を考えよう！」

食育と運動遊びを通して、子どもの健康について考えるプログラムを開催します。年長～小学校低学年のお子様はもちろん、保護者の皆様も楽しく学べる内容を企画しました。保護者の皆様には、講師とともに食の悩みを語りながら、子どもの健やかな育ちを考える講座を行います。お子様は、大学生と一緒に身体を動かしながら様々な運動遊びに挑戦。この機会に、子どもの健康について考えてみませんか!?お子様と一緒に、ぜひご参加ください!!

講師 ■ 2025年3月8日(土) 10:00～12:00

会場 ■ 國學院大學たまプラーザキャンパス
バイオメカニクス実験室・アリーナ

対象 ■ 年長～小学校低学年のお子様とその保護者様

定員 ■ 20家族 ＊先着順

講師 ■ 小林唯 准教授
(健康体育学科)
青木康太郎 教授
(子ども支援学科)

参加費 ■ 無料

申し込み期間 ■ 2月11日(火・祝)
～3月2日(日)



健康体育学科 准教授 じん し つとむ
神事 努

か」や「何を言ったか」よりも、「誰がやったか」「誰が言ったか」が重視されがちです。

こうした偏りを防ぐには、演繹的な考え方を取り入れ、普遍的なスポーツ科学の法則に基づいた検証が重要です。科学的なデータと検証に基づけば、「〇〇メソッド」のようなトレーニング方法が本当に効果的なかを冷静に評価することができます。これにより、いわゆる「トンデモ理論」や一時的な流行に惑わされるリスクを減らすことができます。

スポーツ界においては、流行や権威に左右されるのではなく、批判的思考力を持つことが求められています。生存者バイアスの影響を認識し、「誰が言ったか」ではなく「何を言っているか」を重視することで、科学的根拠に基づく正確な判断が可能になります。これこそが、アスリートや指導者が持続的な成功を収めるために必要なスキルと言えるでしょう。

心響かせ 地域と育つ

響 育

きょういく

第38号

令和7年2月15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

第9回

地域交流スポーツフェスティバル

2024年10月20日(日)

全体報告

第9回目となった地域交流スポーツフェスティバルは、大学と地域を「スポーツ」と「健康」で結ぶ、地域ヘルスプロモーションセンターが主催する最大規模のイベントです。今年度は「チャレンジ!スマイル!ハイタッチ!」をテーマに掲げ、挑戦することで新たな可能性を発見できる場となりました。参加者同士、そして参加者と学生との心の交流がより活発になり、全体に温かくエネルギーに満ちた雰囲気が広がりました。

今年度は年齢問わず楽しめる8つのブースに加え、新たに支援学生の会(ちーへる)からも2つのブースを出し、合わせて10のブースを設け、様々な体験型ブースを展開しました。また、屋外のエリアでは準硬式野球部と蹴球部にご協力いただき、それぞれの体験教室を開催しました。当日は天候に恵まれ、イベント開始と同時に多くの方々が訪れ、各所から楽しそうな声が響きました。

支援学生の会(ちーへる)は、多くの新1年生を迎え、学年を超えて協力しながら準備を進めました。準備が難航する場面もありましたが、健康体育学科の各ゼミの協力を得て、無事に開催することができました。

このイベントは、地域の皆様と大学との絆を深めつつ、健康と運動の楽しさを広く伝える非常に貴重な機会です。来年度に向けて、より素晴らしいイベントを創り上げるべく、今後の活動に取り組んでいきます。

執筆担当学生

健康体育学科4年 藍野 はな

支援学生の会
(ちーへる)
会長の
メッセージ



支援学生の会 会長
健康体育学科3年

宮下 拓斗

10月20日(日)に「第9回地域交流スポーツフェスティバル」を開催しました。今年度は、例年よりもブースの数を増やし、蹴球部によるサッカー体験や準硬式野球部による野球体験など、地域の方々に楽しんでいただけるよう、新しい体験を準備しました。また、謎解きチャレンジやフォトスポットといった企画を実施し、「ちーへる」としても新たな試みに挑戦しました。その結果、学生同士の結束力が強まっただけでなく、教員とも一体感を持ちながらスポーツフェスティバルを行うことができました。

テーマである「チャレンジ!スマイル!ハイタッチ!」の言葉通り、当日は学生と地域の方々が笑顔でハイタッチを交わし、コミュニケーションを深める姿が多く見られました。また、「ためになることが多く、楽しく学べた」といった声もいただき、スポーツや健康について考える良いきっかけを提供できたと感じています。今後もイベントを通じて、地域の方々に私たちの学びや新しい体験を届けられるよう取り組んでいきたいと思ひます。

来年度は、地域交流スポーツフェスティバルが記念すべき第10回を迎えます。これまでの経験を活かすだけでなく、新たなチャレンジや体験を提供できるよう、学生と教員が力を合わせてスポーツフェスティバルを創り上げていきます。地域の方々とつながりや交流をさらに深められるよう努めてまいりますので、来年度もぜひ多くの講座やイベントにご参加ください!

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: 045-910-3755

<https://www.kokugakuin.ac.jp/education/fd/human/about/p5>



ブース報告

食品サンプルを使った簡単食事チェック

執筆担当学生 健康体育学科3年 長谷部 舞依

食育SATシステムを用いて普段の食事や自分の好物についての栄養評価を行いました。実寸大のフードモデルを使い、来場者の方々は楽しみながら食育に触れていました。またInBody470を用いた体重や体脂肪量の測定や、骨密度測定装置を用いた骨密度の測定を通して、現状の身体組成を知る機会になりました。自分の身体を知り、どんな食事内容・食事が適切なのかを考えるきっかけとなったら嬉しいです。



体験してみよう!スポーツ現場での応急処置

執筆担当学生 健康体育学科4年 鶴田 悠乃

心肺蘇生、AEDの使い方、包帯の使い方などをそれぞれのブースに分けて行いました。小さな子供からお年寄りまで様々な年齢層の方に実際に体験していただき「経験できてよかった」「今後誰かの役に立てるといいな」といったお言葉を頂くことが出来ました。自分たちも含め、今回の経験が今後に繋がるものとなっていたら嬉しいです。



遊びながらうまくなる!ボール投げ教室

執筆担当学生 健康体育学科3年 古田 椋太

投動作を身に付ける簡単なトレーニング方法と人間のからだの仕組みを講義と実技でレクチャーしました。神事先生が人の身体的特徴や適切な投球動作について笑いを交えて解説し、子ども達だけでなく、保護者の方々も興味津々でした。講義で学んだことを、紙鉄砲を使った遊びで実践!投げる動作を遊んで楽しみながら身に付けた子どもたちは、ボールを投げる種目のある他ブースに走っていきました。



家でも簡単にできる!?脳と体のエクササイズ!

執筆担当学生 初等教育学科1年 土屋 紗紀

今回初の試みとして来場して下さった地域のお年寄りや保護者の方々、子ども達など幅広い世代を対象に脳と体のエクササイズを実施しました。脳のエクササイズでは様々な工夫を凝らし、限られた時間でどれくらい記憶を維持する力があるのか音と共に”フラッシュ暗算”でレベルチェックをしました。体のエクササイズでは学生がインストラクターとなり体の部位のコースに分け”体づくり教室”を実施しました。初めての経験で不安でしたが、地域の方々にも笑顔で楽しく脳と体のエクササイズを体験していただき、私自身も成長に繋がったと感じました。



みんなで楽しもう!ブレインレクリエーション

執筆担当学生 健康体育学科4年 山口 真希

アリーナで、頭と身体と一緒に動かすことを目的とした運動を2種類実施しました。チームのみんなと協力し、知恵を絞って、楽しみながら子どもたちが身体を動かしている姿がとても印象的でした。運動を通じて、出来ることを目標とするのではなく、たとえ出来なくても、楽しく脳を活性化するきっかけになっていれば、とても嬉しいです。また、多くの人と運動を通じて交流を深めることができ、私たちにとっても大変貴重な経験になりました。



きわめろ忍びの道!!忍者道場へようこそ~☆☆

執筆担当学生 健康体育学科3年 高田 勝太郎

当ブースでは、「きわめろ忍びの道!!忍者道場へようこそ~☆☆」のテーマのもと、4つの試練を通した様々な運動やゲームを通して子供達に楽しんでもらいました。子供達に笑顔で運動を楽しんでほしい思いから、忍者修了証や手裏剣などのプレゼントを用意したり、忍者になりきったような体験になれる装飾などを工夫しました。また、安全面では何度もシミュレーションを重ね、怪我をする人を出すことなく無事に終えることができました。とてもいい経験ができたと思っています。



いろんな遊びにチャレンジ

執筆担当学生 子ども支援学科3年 若林 宇宙

このブースでは輪投げ、ストラックアウト、魚釣り、ラダーゲッターといった身体を動かしながら楽しむことができる遊びを多数行いました。予想以上に多くの子どもや家族が足を運んでくださり、それぞれの遊びの場で歓声や楽しむ声が絶えず聞こえていたのがとても印象的でした。遊びを通して身体の動かし方を学んでいく子どもの自然な姿を見て、このような子どもが身体を思いっきり動かし楽しむことができる機会を大切にしていけるのかなどと改めて実感することができました。



ぜんしゅうちゅう入隊試験

執筆担当学生 健康体育学科2年 安部 拓海

当ブースでは入隊試験の名のもとに「9マス鬼ごっこ」と「鬼を追いつ返し!」の2つのミニゲームを行い、鬼を倒すための試練を行いました。子供たちが全力で競い合っている様子が見られました。家族でゲームを行っていたり、初めまして同士の子供たちとの交流を図ることができたりと、とても有意義な時間を過ごせたと思います。身体を動かすことでしか得られない交流の仕方や楽しさを感じて貰えたら嬉しいです。



スポーツゲームセンター

執筆担当学生 健康体育学科4年 村上 翔太

スポーツゲームセンターブースでは、サッカーボーリング、ポッチャ、ゴルフ、全身反応時間の測定、選択反応時間の測定という5つのゲームを行いました。身体を動かす様々なスポーツの中でも、普段行う機会が少ないゲームを提供しました。そのため、子どもだけではなく、大人まで笑顔になってもらえたと感じています。今回のように、スポーツを通して地域の方と交流することで、多くの人にスポーツの関心を持っていただけていたら嬉しいです。



みんなでやろう体力測定!

執筆担当学生 健康体育学科3年 畑瀬 優美

地域の方々が、今の自分の健康状態を確認できるような体力測定のブースを用意しました。普段学校で実施されないような面白い項目の体力測定に加え、大人向けの口コモチェックも実施しました。想像よりも多くの方が来場してくださり、終始活気に溢れる空間となりました。地域の方々に自分の健康を見つめ直す機会を提供しつつ、学生にとっても刺激になる有意義な時間でした。



蹴球部によるサッカー体験

執筆担当学生 健康体育学科1年 齋藤 はるか 皆川 結衣

サッカー体験ブースでは、ミニゲームやストラックアウトに加えて参加者全員対大学生の試合も行いました。3歳~小学生まで多くの子どもたちにご参加いただき、最後には蹴球部のみなさんから素敵な贈り物もありました。子どもたちは最後まで笑顔で楽しんでいて、体験を通してみんなにサッカーの楽しさを感じてもらえたと思います。これを機会にサッカーをもっとやりたい・知りたいと思っていただければ私たちも嬉しいです。



準硬式野球部による野球教室「野球というスポーツを楽しもう」

執筆担当学生 経営学科3年 山崎 史哉

私たちのブースでは、中学生以下を対象とした野球教室を開催しました。キャッチボールやバッティング、ベーランリレーを行い、最後まで楽しくできたと思います。また、デモンストレーションでピッチングを見せたり、参加者の皆さんと写真を撮ったりして私たちも楽しむことができました。最後には質問コーナーをしてたくさんの子供たちが質問してくれてとても嬉しかったです。そして、これから少しでも野球に興味を持っていただけたら私たちも嬉しく思います。



活動報告

夏のわくわく運動会2024 ~みんなでいろいろな動きを楽しもう~

7/13 (土) 企画担当学生 健康体育学科2年 いわなが りん 岩永 凜綺



今年のわくわく企画は、近隣に在住する小学校1年生から6年生を対象に、「言うこと一緒、やること逆」、「走ってビンゴ」、「種まきゲーム」、「ボール運びリレー」の4種目を行いました。普段小学校では体験できない、走る、跳ぶ、投げるの動きに着目したゲームを、子どもたちにわくわく感を与えつつ、様々な動作を体験できるよう工夫をしました。さらに今年から、バイオメカニクス室で小学生未満のお子さんが遊ぶことができるスペースを用意し、より多くの方々に楽しんで頂くことができました。



目指せ160キロ!! 野球で自由研究

8/3 (土) 企画担当学生 健康体育学科3年 ふるた りょうた 古田 椋太



本イベントは、小学4~6年生を対象に、速いボールを投げる方法や変化球が曲がる仕組みを知ってもらうことを目的として実施され、18名が参加しました。子どもたちは、講師の神事先生の問いかけに元気よく反応し、紙鉄砲や紙コップを使った実験に興味津々で取り組む姿が見られました。運営チームはスムーズに準備と進行を行い、講義と実技の時間を通じて明るい雰囲気づくりを心がけました。特に紙鉄砲の実技では、なかなか良い音が鳴らなかった児童に丁寧にレクチャーを行い、最終的に良い音を鳴らせるようになった場面では、できないこと



ができるようになる喜びを子どもたちと共有することができました。

新石川小学校 学童ボランティア

8/8 (木) 企画担当学生 初等教育学科3年 いしはら ひろや 石原 大也



8月8日に初めての試みとなった新石川小学校学童ボランティアにおいて、アイスブレイクでは木とリスを行い、その後は夏の大収穫祭ゲームとボール運び&ジェスチャーゲームを行いました。これらの活動は、「児童が楽しめるようなレクリエーションを行い、学生や児童の学びにも繋がるようなことを行う。」ことを目的として行われました。児童は、1つ1つのレクリエーションを本気で取り組み、学生の支援や声かけによって楽しんでいる様子が見受けられました。運営するうえで、学童の方との連携や連絡に難しさを感じましたが、児童や



学生が楽しむことのできる企画を行うことができ、お互いに有意義な時間となりました。