



響育

心響かせ 地域と育つ 響育 きょういく

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

活動報告

人間開発学会第17回大会

9/27 (土) 企画担当学生 健康体育学科2年 堀寛太



9月27日に、國學院大學人間開発学会第17回大会が開催されました。支援学生の会からは、後藤美帆さんと私(堀寛太)の2名が研究発表を行いました。後藤さんは、支援学生の会で実施した「たまプラウエルネスアカデミー」でのデータを基に、「認知機能と生活習慣の関連性」について発表しました。私は、支援学生の会で実施した「硬式野球部投手のメディカルチェック」のデータを基に、「投手のリーグ戦前後の身体的変化」について発表しました。当日は直前まで修正を重ねましたが、本番では自信を持って発表に臨むことができました。大学で学んだ知識を研究に応用し、多くの人の前で成果を発表することは、私たちにとって大変貴重な経験となりました。



大学生のお兄ちゃんお姉ちゃんと遊ぼう

12/6 (土) 企画担当学生 初等教育学科2年 長崎智彩



この企画は美しが丘公園ログハウスにて行われ、地域ヘルスプロモーションセンターにとって初めての試みでした。子どもたちと一緒に釣りゲームやボールダーツゲームを行いました。当初は楽しんでもらえるか不安もありましたが、ゲームが始まると子どもたちはすぐに夢中になり、笑顔が広がりました。成功すると喜び合い、うまくいかない友だちを応援する姿も見られ、遊びを通して自然な関わりが生まれていると感じました。ログハウスという安心できる空間の中で、挑戦する楽しさや達成感を味わうことができたことは、私たちにとても大きな学びとなりました。今後の企画につなげていきたいです。



教員リレーコラム

スポーツ科学の現在地を考える ー競技力向上から社会的価値へー

健康体育学科 准教授 田村昌大



昨年の4月に國學院大學の教員に着任してから、早いものでまもなく1年が経過しようとしています。

時代も31年続いた平成から令和となり、あっという間に8年目を迎えました。

スポーツに関わる業務に従事している立場として、令和におけるわが国の競技スポーツ史を振り返ると世界的に感染症が流行したことによるオリンピック史上初の延期となった東京大会やその3年後のパリ大会におけるメダルラッシュ、サッカーワールドカップの躍進や野球のWBC優勝と感動の名シーンが次々と甦り、競技力が向上していることを実感できる機会が多くなっていると推察します。

競技力向上を語る上で不可欠なのは、スポーツ科学の存在です。スポーツ科学は、スポーツを通じて、医学・栄養学・心理学・生理学などといった多くの様々な学問を駆使してアプローチすることにより、個々の能力を最大限に引き出せるようにしていくことを目的としています。

これまでは、トップレベルの競技やアスリートに特化した印象の分野であったように思います。しかし、現在では、学べる機会も増え、一般企業の方々の業務効率を上げるためのコンディショニングや日々の健康管理の手法に応用されており、幅広い方々に親しまれるようになりました。学術的な観点では、睡眠の質や睡眠時の着衣についての研究が最近では活発に行われてきています。

毎日の生活で元気よく生活していくためには、体調を管理するためのコンディショニングの向上が重要であり、スポーツ科学の知識を活用しながら心身を磨いていくことで年齢による衰えに対抗するいわゆる「アンチエイジング」にも繋がります。

日常生活の行動や活動において、スポーツ科学のチカラを取り入れてみてはいかがでしょうか。生活習慣の改善による心身の変化を少しずつ感じることでさらに充実した生活を送れるのではないかと考えます。

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 後藤美帆

10月19日(日)に「第10回地域交流スポーツフェスティバル」を開催いたしました。今年度はスポーツフェスティバルが10回目の節目を迎え、蹴球部によるサッカー体験には鈴木隆行氏、準硬式野球部による野球体験には内川聖一氏をゲストにお招きし、球技場もSS1アリーナも活気にあふれていました。ちーへるでは、周遊型企画として消しゴムはんこのスタンプラリーや、SS1の地下1階全体を使用して動体視力、認知能力、空間認知をテーマにした3ブースを展開しました。スポーツフェスティバルの期間を通して、学生同士だけでなく、教員とも一体となって取り組むことができました。

テーマである「LINK ~未来へつなぐ、笑顔のバトン~」の通り、当日は学生と地域の方々との間に笑顔が広がり、交流を深める場面を数多く目の当たりにしました。参加した方々からは、「子どもも大人も楽しく過ごせて大満足の1日だった」「学生との交流を楽しめた」といった嬉しいお言葉をいただき、スポーツや健康について考えたり、学生との交流を深めたりする機会になったと感じています。今後もイベントを通じて、参加した方々に学びや新しい体験を届けられるように取り組んでいきます。

来年度のスポーツフェスティバルもこれまでの経験に加え、新たな試みにも挑戦し、レベルアップしたスポーツフェスティバルを創り上げられるよう努めてまいります。来年度もみなさまの多くのイベントへのご参加を教職員、学生一同お待ちしております！

全体報告

記念すべき10回目を迎えた今年の地域交流スポーツフェスティバルは、「LINK ~未来へつなぐ、笑顔のバトン~」をテーマに開催いたしました。学生、教職員、そして地域の皆さまとのつながりを大事にしたい、今まで築き上げてきたつながりを未来へつなげたいという願いを込めました。

● 昨年から実施した野球教室には元侍ジャパンの内川聖一氏、サッカー教室には元サッカー日本代表の鈴木隆行氏をお招きし、プロの技を生で体験できる貴重な機会であると同時に、初心者から経験者まで楽しんでいただけるようなプログラムを行いました。

それぞれのブースでは体組成や栄養調査、ロコモ診断のような健康について考えるブースに加え、アスレチックやのびのび、動体視力をテーマにしたブースなど、子どもから大人まで幅広い世代の方に楽しんでいただけるようなブースを展開しました。また、各ブースに回ってもらう工夫として、消しゴムハンコを使ったスタンプラリーを実施し、スタンプを集めながら「スポーツ」と「健康」について考え、色々な体験を通して多くの笑顔が溢れる様子が見られました。

支援学生の会(ちーへる)の学生は昨年度の経験を活かし、学年学科の枠を超え、協力して準備を進めることができました。「LINK」というテーマ通り、多様なつながりを実感するとともに、今後もさらに強いつながりを学生、教職員、地域の方々と築き上げたいと感じることができた1日となりました。

執筆担当学生 健康体育学科4年 宮下拓斗

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>



1 食品サンプルで食事バランスを楽しくチェック!

【小林ゼミ】 執筆担当学生 健康体育学科3年 **川上 稔優**

老若男女問わず、様々な測定を通して、健康であるための学びを提供しました。食品サンプルを用いた「食事SATシステム」は、遊び感覚で行い、楽しく食育に努めることができました。点数が高かった献立をそのまま食卓に並べようと思ってくれる方が多く、食に対する関心を示していただきました。また、毎年来てくださる方、初めての方も含め、InBody測定や骨密度の測定をしました。今後も健康であるための指標として、測定結果を活用してくださると嬉しいです。



2 気軽にできる体力&ロコモ測定で健康づくりを応援!

【林・川田ゼミ】 執筆担当学生 健康体育学科3年 **福富 有々子**

地域の方々、自分の健康状態を把握できるような体力測定のブースを用意しました。握力や長座体前屈に加え、学校では行わない項目の体力測定や、大人向けのロコモチェックを実施しました。家族の皆様で参加していただいたり、年齢問わず多くの方々に来場いただいたり、終始活気の溢れる空間となりました。自身の健康状態のチェックをする機会を提供しつつ、学生が地域の方々とコミュニケーションが取れた、有意義な時間となりました。



3 いろんな遊びにチャレンジ

【青木ゼミ】 執筆担当学生 子ども支援学科3年 **山崎 真斗**

このブースではストラックアウト、ラダーゲッター、輪投げ、魚釣りを行いました。何度も挑戦する子どもが多く、点数や記録など、それぞれ自分なりの目標をもって楽しむ姿が印象的でした。学生が声をかけながら一緒に応援したり、成功した瞬間に拍手や歓声が上がったりすることで、その様子を見ていた周囲の子どもが「やってみたい」と足を運ぶ場面が多く見られ、ブース全体に明るく温かな雰囲気が広がっていました。全体を通して挑戦する過程を楽しみながら、達成感を味わえる時間になったと感じています。



4 脳と身体をうまく連動させよう

【渡辺ゼミ】 執筆担当学生 健康体育学科4年 **小林 陸也** **稲葉 湧文** **副田 敬佑**

このブースでは、子どもたちの脳と身体を連動させることをテーマに、ボールコーディネーションを通して様々な運動を実施しました。受付と指導スタッフとの連携が難しい部分もありましたが、最終的には子どもたちが楽しんでいる様子を見てほっこりしました。親子で参加される来場者も多く、リピーターも多かったのが良かったです。大成功でした!!!!!!



5 きわめろ忍びの道!!忍者道場へようこそ~☆☆☆

【三田ゼミ】 執筆担当学生 健康体育学科3年 **郡司 創馬**

このブースでは「きわめろ忍びの道!!忍者道場へようこそ~☆☆☆」というテーマのもと4つの試練を通して、様々な運動やゲームを子どもたちに楽しんでもらいました。他にも試練をすべて突破した証明として手裏剣を用意し、子どもたちがこの体験を通して達成感や運動の楽しさを感じてもらえるように工夫しました。何度も試練に挑戦しに来てくれるお子さんや、数回の挑戦の中で最初はできなかったことができるようになったお子さんを見ることができました。やりがいを感じるとともに、良い経験ができたと思います。



6 体験してみよう!スポーツ現場での応急処置

【富田ゼミ】 執筆担当学生 健康体育学科4年 **中谷 心美**

心肺蘇生やAEDの操作方法、松葉杖の使い方を参加者に伝授しました。私たちのブースには、健康体育学科のOBがご家族を連れて来訪し、AEDの使用方法を体験していただきました。人形とモニターが連動し、胸骨圧迫の強さや人工呼吸の空気量が数値で確認できる最新の仕組みに、OBの方は「自分たちの頃とは全く違う」と驚きながら関心を示していました。家族で学べる実践的な内容となり、命を守る技術の進歩を実感していただける貴重な機会となりました。



7 なにがみえるかな

【ちへる】 執筆担当学生 健康体育学科3年 **岩永 凜綺**

このブースでは、子どもたちの前を次々と駆け抜ける動物を見て、どの動物が通ったのかを当てるゲームを実施しました。難易度を変更できる仕組みになっていたため、高学年の児童から小さなお子様まで、年齢に応じて幅広く楽しんでいただくことができました。動体視力を鍛えることを目的としており、来場した子どもたちは瞬きを忘れるほど集中し、夢中になってゲームに挑戦していました。また、親子で参加される来場者も多く、より一層楽しんでいただけた様子が見られました。



8 だれがはやいかな

【ちへる】 執筆担当学生 健康体育学科3年 **安部 拓海**

このブースでは、様々な障害物を乗り越え、ゴールを目指す障害物競走を実施しました。実力だけではなく運の要素を取り入れることで、大逆転が狙えるという、誰が勝つか分からないドキドキ感を楽しんでいただけました。また、上位3人のタイムを掲載したことから子どもの競争心を掻き立たせ、挑戦し続ける姿も見られました。さらに、スタッフと対決をしたり、家族で対決をしたりと、ブースにいる全員が一体となって楽しんでいる様子が印象的でした。



9 たくさんおぼえられるかな

【ちへる】 執筆担当学生 健康体育学科3年 **岩永 凜綺**

このブースでは、絵を見て覚える記憶ゲームと神経衰弱(ハロウィンバージョン)の2つのゲームを行いました。前者では難易度が高いのにも関わらず、低学年の児童が多く参加している様子が見られました。参加者は見た絵を思い出しながら、記憶力を鍛えていました。後者は小さなお子様を対象に神経衰弱や絵合わせを行い、保護者と対戦・協力しながら楽しく遊んでいる様子が見られました。



10 元日本代表選手や現役部員と一緒にサッカーを楽しもう!

【蹴球部】 執筆担当学生 子ども支援学科2年 **田川 桃香**

元サッカー選手であり、日本代表としても活躍した鈴木隆行氏をお招きし、サッカー教室を開催しました。小学生の子どもたちを対象に、サッカー経験者から未経験の子どもたちまで楽しくサッカーをすることができ



活動報告

夏のわくわくトレジャーハント2025

7/19 (土) 企画担当学生 初等教育学科2年 **やました ゆい** **山下 結衣**



客員研究員からのコメント 客員研究員 **なかあ たかひろ** **中尾 公洋**



今年のわくわく企画は、「みんなちがってみんないい」「そらとぶおたから」「サウンドクエスト」「パスでお宝ゲットだぜ!」の4種目を行いました。新たな挑戦として、1からスポーツを創造する「スポーツ共創」に取り組みました。体育館のスペースを最大限に活用することを意識し、チームの仲間と協力して体を動かせるように工夫しました。小学生未満を対象としたバイオメカニクス室の企画では、手作りのペットボトルボーリングを作成することができ、昨年よりもパワーアップすることができたと思います。大変なことも多かったですが、「楽しかった!」「またやりたい!」という声をたくさんいただき、学生一同達成感を得ることができました。



新石川小学校学童ボランティア

8/19 (火) 企画担当学生 健康体育学科4年 **たかた しげたろう** **高田 勝太郎**



本イベントは、新石川小学校の学童児童を対象に、「空飛ぶお宝」「たくさんもっていく」といった支援学生が作成したゲームを行いました。これらの活動は、児童が楽しめるレクリエーションを実施するとともに、学生および児童双方の学びにつなげることで、さらに学生一人ひとりが意欲的に活動へ参加することを目的として行われました。活動中、児童は各レクリエーションに対して積極的に取り組み、学生による支援や声掛けを通して、楽しみながら活動している様子が見られました。運営面においては、学童職員の方との連携や情報共有に難しさが見られたものの、結果として児童と学生の双方が充実した時間を過ごすことができ、相互にとって有意義な活動となりました。

