



第5回 Bloomingレクチャー

人生100年時代を軽やかに生きるために

—誰にとっても大切な“からだと心の話”—

このイベントは新年度となる毎年4月に、「達人から学ぶ人間開発～自分を拓く、未来を拓く～」をテーマに開催しています。また、健康とwell-beingの実現を目指すとともに、自らの可能性を切り開き、より輝く自分に近づいていくことを目的としています。

4月11日土曜日に第5回Bloomingレクチャーを開催しました。アーカイブ配信を含めて約550名近くの方々にご視聴いただきました。今年度の講演会では、産婦人科医であり、産業医、またスポーツドクターでもある高尾美穂先生に「人生100年時代を軽やかに生きるために—誰にとっても大切な“からだと心の話”—」というテーマで行っていただきました。性差による病気やケガの特徴、ホルモンによるからだと心への影響、これからの人生を軽やかに生きるために大切なことについてお話いただきました。

様々な病気やケガの事例などから、自分のからだや心の調子のよい状態であるために予防しながら将来を見通すことの大切さや、自分の得意不得意について知り、受け止め、他者に頼ることや会話する大切さなどについて沢山の貴重なお話がありました。

事前申し込みの時から数多くの質問が寄せられ、講演内でいくつかの質問を取り上げていただきました。「更年期



の身体症状への向き合い方」についての質問に対して高尾先生は「個人差が大きいため自分の経験をもとに判断しないことが大切」「これまでの自分の刷り込みから自分を苦しめているかもしれないことを知ってもらい、一人で解決しようとしすぎないことを意識してもらうといい」とお話されていました。私はこのお話を受けて、更年期の話だけでなくどの世代にとっても学業や仕事、人間関係などに共通する視点であると感じました。

地域ヘルスプロモーションセンターにとって今年度最初のイベントとなりましたが、支援学生の中で役割分担をし、当日は円滑に運営を進めることができました。



執筆担当学生
子ども支援学科3年 内海 愛美



今後のイベント予定

10月 第11回地域交流 スポーツフェスティバル

執筆担当学生 健康体育学科4年 後藤 美帆

人間開発学部健康体育学科の教員・学生が中心となり、子どもから大人まで楽しめるさまざまなブースを出展します。スポーツフェスティバルを通して健康に興味をもったり、スポーツの楽しさ、健康維持・増進について考えたりする地域ヘルスプロモーションセンター最大規模のイベントです。

昨年度はちへーとして、動体視力、認知能力、空間認知をテーマにした3つのブースと消しゴムはんこのスタンプラリーを企画し、多くの方にご参加いただきました。今年度もみなさまに楽しんでいただける企画を準備しています。みなさまのご参加をお待ちしております！

日時 ■ 2026年10月18日(日)
会場 ■ 國學院大學たまプラーザキャンパス
対象 ■ 未就学児も高齢の方もどなたでもご参加できます
服装 ■ 動きやすい服装
参加費 ■ 無料

12月 大学生のお兄ちゃんとお姉ちゃんと遊ぼう

(美しが丘公園こどもログハウス)

執筆担当学生 子ども支援学科2年 栗原 侑里

「美しが丘公園こどもログハウス」にて、國學院大學のさまざまなサークル・団体と協力し、小学生を対象としたイベントを開催します。昨年開催した新石川小学校放課後キッズクラブでのイベントに続き、今年も学外で子どもたちと交流できる機会となります。

当日は、このイベントでしか体験できない遊びや企画をたくさん準備しています。友達と一緒に楽しめる内容はもちろん、新しい発見や思い出づくりができるようなプログラムを計画中です。大学生と一緒に、楽しく充実した時間を過ごしましょう！詳細は今後順次お知らせしますので、ぜひ楽しみにお待ちください。

日時 ■ 2026年12月5日(土)
会場 ■ 美しが丘公園こどもログハウス
対象 ■ 小学生
服装 ■ 動きやすい服装
参加費 ■ 無料



教員リレーコラム

こころと身体を整える小さな一歩

健康体育学科 助手 大門 千紗



皆さんは、「なんとなくやる気が出ない」「気分が乗らない」と感じたことはありませんか。私たちは、心の問題は心で解決しようと考えがちですが、心と身体は相互に影響し合っています。

近年、身体活動とメンタルヘルスの関連について多くの研究が行われており、日常的な運動習慣はストレスや抑うつ感の軽減、well-beingの向上につながる事が報告されています。また、運動によって達成感や自己効力感が高まることも知られています。自己効力感とは、「自分にはできる」という感覚のことで、心理的な健康を支える重要な要因の一つです。

スポーツ心理学では、競技中だけでなく日常生活においても、心と身体の状態を整えることが大切だと考えられて

います。こうした心身のコンディショニングは、アスリートだけのものではありません。十分な睡眠や適度な運動、規則正しい生活習慣は、私たちが心身ともに健康に過ごすための土台となります。

私自身、競技者として活動していた頃、調子が上がらない時ほど生活リズムを見直すことの大切さを実感してきました。心を直接変えようとするのではなく、まず身体を整えることで、結果として心も安定していくことがあります。

忙しい毎日の中で特別なことを始める必要はありません。少し長めに歩く、軽くストレッチをする。そんな小さな一歩が、心と身体を整えるきっかけになります。まずはできることから、自分らしい健康づくりを始めてみませんか？



活動報告：6月6日・20日

たまプラ ウェルネスアカデミー2026

令和8年6月6日と20日の2日間にわたり、地域の中高齢者を対象とした「たまプラ ウェルネスアカデミー2026」を開催しました。本講座は、健康づくりへの意識を高めるとともに、継続的な運動習慣の定着を目的として、國學院大學教員と地域ヘルスプロモーションセンターが連携して実施しました。

1日目は、栄養調査や体力測定などを行い、2日目には測定結果をもとに、一人一人へ結果の説明とフィードバックを実施しました。また、自宅でも取り組める筋力トレーニングや脳トレーニングを体験していただきました。今年度は、3年前に参加された方々を再度招き、前回と今回の測定結果を比較することで、ご自身の健康状態の変化を振り返る機会となりました。今回の講座には約19名の方にご参加いただき、学生にとっても地域の方々と交流しながら学ぶ貴重な機会となりました。

**6月6日
1日目**
1日目は、栄養調査に加え、骨密度や血管年齢の測定、筋力測定、柔軟性の評価、ロコモ度チェックなど、さまざまな健康測定を実施しました。参加者の皆様は、自身の健康状態を確認しながら、一つ一つの測定に真剣な様子で取り組まれました。また、学生は測定の補助や案内を担当し、参加者との会話を通して交流を深めることができました。私は認知機能測定を担当し、測定や結果の記録を行いました。参加者は測定結果を同年代の平均値と比較することで、自身の認知機能の状態を把握し、今後の健康づくりへの意識を高めている様子が見られました。



参加者の声



横浜市青葉区在住
横山 正浩さん、恵美子さんご夫妻

3年ぶりに参加し、前回と比べて体重や骨密度が減少しており、普段どおりの生活でも数値が変化することを実感しました。一方で、運動量を変えていなかったため、その他の結果は予想どおりでした。今回のフィードバックでは、握力が健康や寿命と深く関係していることを知り、自分の握力の弱さを改めて認識しました。今後は握力を高める運動を生活に取り入れ、健康づくりにつなげたいと考えています。イベントを通して自身の健康状態を見直すことができ、地域に健康情報が広がることで青葉区全体の健康づくりに寄与すると感じました。学生が中心となる運営にも大きな意義があり、世代間交流の貴重な機会になっていると思いました。若い世代にも健康について伝える機会が広がることを期待しています。

執筆担当学生

子ども支援学科2年 小山 美春



2日目は、1日目に実施した測定結果を参加者に配布し、運動指導や栄養指導、認知症予防を目的とした脳トレを行いました。測定結果をもとに、教員が体力面と栄養面の両方から結果の説明とアドバイスを行い、3年前の測定結果と比較しながら健康状態の変化を確認しました。その後、支援学生が自宅でも継続して取り組めるヨガや筋トレ、認知機能の維持・向上につながる脳トレを紹介し、参加者と学生と一緒に活動しながら交流を深めました。今年度は新たにヨガを取り入れたことで、参加者の皆様は普段あまり行わない動きに苦戦しながらも、熱心に取り組まれました。また、脳トレでは工夫を凝らした内容を取り入れ、笑顔あふれる雰囲気の中で活動を行うことができました。



感想

イベント終了後には、「今回の結果を今後の健康づくりに役立てたい」「また3年後に参加するのが楽しみ」といった感想を多くいただき、参加者の皆様にとって有意義な機会となったことを実感しました。私自身も、健康を維持するためには日頃から継続して運動や食生活を意識することの大切さを改めて学びました。特に、握力や歩行速度などの身体機能は健康寿命とも深く関わっていることを知り、これからは適度な運動を習慣化していきたいと感じました。また、地域の方々と学生が測定やフィードバックを通して積極的に交流できたことで、健康について学ぶだけでなく、世代を超えたつながりを築く貴重な機会にもなったと感じています。

今年度は、3年前に参加された方々を対象に実施したため、前回との変化が分かりやすいよう準備を進め、より充実したフィードバックが行えるよう工夫してきました。また、測定機器の操作方法や栄養調査、認知機能測定などについて事前に練習を重ね、本番に臨み

ました。当日は、それぞれがこれまで学んできた知識や技術を還元すべく、参加者一人一人に丁寧に対応することができました。参加者だけでなく学生にとっても多くの学びや気づきを得られる機会となり、この経験を今後の講座運営に生かしていきたいと思いました。



地域ヘルスプロモーションセンター
支援学生の会「ちーへる」

新会長あいさつ

支援学生の会
会長
健康体育学科3年

堀 寛太



ちーへるが育む、地域とのつながり

私たち「ちーへる」(地域ヘルスプロモーションセンター支援学生の会)は、人間開発学部の目的である「地域に育てられ、地域と共に育つ」人材を育成する「共育」「響育」の実践を目指して日々活動しています。今年度も学年・学科問わず多くの学生が「ちーへる」に加入しました。メンバーが増え、活動に勢いが増すことを嬉しく思うと同時に、会長として組織をまとめ上げる責任の重さに身が引き締まる思いです。昨年度まで築き上げられた「ちーへる」の活動

を大切にしながらも、今年度のメンバーならではの「新しい色」を加えられるよう、全力で取り組んでまいります。また、昨年度以上に楽しさや満足感を感じていただける活動を目指し、学生と教職員の連携をさらに深めてまいります。

「ちーへる」では、今年度も専門の教員による健康・運動に関する講座の運営補助に加え、学生が主体となって企画・運営を行うイベントを開催します。10月には年に1度開催される「地域交流スポーツフェスティバル」の企画・運営を行います。地域の方々ととのつながりを育み、より交流を深めていくことができるよう、活動していきます。

今後も「ちーへる」が地域との新たなつながりを育み、地域の方々にとってより親しみやすく、足を運びやすい場所となれるよう励んでまいります。私たちの活動が、皆様にとって健康や運動について考えるきっかけや、「生きがい」のヒントとなるよう、取り組んでまいります。教職員・学生一同、皆様のご参加をお待ちしております。