

平成 27 年度

広島大学
スポーツ科学センター

年報

広島大学スポーツ科学センター

はじめに

平成 23 年 11 月 9 日に提示された「スポーツ科学センターの改善案」をふまえ、第 2 期中期目標・中期計画の最終年となる平成 27 年度は、教育、研究、課外活動、社会連携の 4 部門それぞれにおいて、改善案に示された内容を反映させると共に、新規事業にも積極的に取り組んできました。

まず教育部門では、教養教育の全学体制での実施という基本方針に基づき、体育系教員による安定した実施体制を築いてきました。また、受講する学生のニーズを反映したスポーツ種目の開設や実施種目ごとに定員を設けることで、授業としての質をある程度確保することに努めてきました。その結果、教養教育「健康スポーツ科目」の報告にあるように、受講した学生から高い満足度の授業評価を得ることができました。

研究部門では、スポーツ科学における最前線の研究成果を学ぶ機会としてスポーツ科学セミナーを充実させました。また、本学教職員を対象としたスポーツ教室を行うと共に、教室への参加による健康度・生活習慣への影響に関する調査を実施しました。その結果、仕事を終えた後に参加するスポーツ活動が教職員の生活習慣の改善や主観的健康度の向上によい影響を及ぼすことが明らかとなりました。しかし、教室終了後に元の状態に戻ることも判明し、年間を通したスポーツを行う場所や機会の提供が教職員の健康維持のために重要であると思われまます。

課外活動部門では、スポーツ系課外活動団体が実施する地域貢献事業への補助として 7 事業を実施しました。その結果、前年度よりも 200 人程度多い約 900 人の東広島市を中心とした小・中学生等の参加を得ることができました。また、体育会主催の「スポーツリーダーズセミナー」において、セミナーの内容や講師派遣について相談・協力し、「ハラスメントのないキャンパスライフ」やコーチング、メンタルトレーニングなどクラブの幹部として必要な知識や心構えを学ぶ講演・講習を提供しました。

社会連携部門では、市民を対象とした公開講座を 2 講座行い、多く参加者から高い満足度を得ました。さらに、ドラッグストア「ウォンツ」及び大塚製薬株式会社と本センターとの共催による「さわやか健康セミナー」の開催をはじめ、研究員が関与している学外団体主催の事業に対しても積極的に支援し、あわせて 6 事業を実施しました。研究員の多くの方が、大学における教育・研究と並行して、社会貢献活動に積極的に参加していることがうかがえます。

2020 年には東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。広島県はもちろん我が国のスポーツの競技力向上に対する本センターの貢献も期待されるところです。今後とも各事業の充実を図るとともに、さらなる発展のための取り組みに挑戦していきたい。

平成 28 年 3 月 22 日

スポーツ科学センター長
東 川 安 雄

目 次

はじめに	1
《平成 27 年度活動報告》	
I. 平成 27 年度活動の概要	3
II. 教育部門	
1. 教養教育「健康スポーツ科目」	5
2. 健康スポーツ科目の FD 研修会	9
III. 研究部門	
1. スポーツ科学セミナー	10
2. 教職員スポーツ教室参加者の健康度・生活習慣の変化	12
3. 教職員スポーツ教室	13
IV. 課外活動部門	
1. 西体育館トレーニングルーム非常勤職員（PA）の推薦	15
2. 体育会主催「スポーツリーダーズセミナー」への協力	16
3. スポーツ系課外活動団体が実施する地域貢献事業	17
(1) 体育会硬式庭球部主催「廣大オープンテニス大会」	17
(2) 体育会柔道部主催「柔道教室」	18
(3) 体育会陸上競技部主催「小学生陸上競技教室」	19
(4) 体育会柔道部主催「第 9 回フェニックス杯柔道大会」	20
(5) 体育会バレーボール部主催「第 20 回もみじ杯バレーボール大会」	21
(6) 体育会バスケットボール部主催「フェニックスバスケットボールクリニック」	22
(7) 体育会フットサル部主催「フットサル教室」	23
V. 社会連携部門	
1. 公開講座「スポーツを通じた健康学セミナー」	24
2. 公開講座「家でもできる健康体操」	27
3. 日本ランニング学会主催「中高年のランニング教室」	36
4. 広島陸上競技協会主催「小学生陸上競技出前講座」	37
5. 日本陸上競技連盟主催「JAAF ジュニアコーチ講習会」	38
6. 東広島市教育委員会等主催「バウンドテニス体験会」	39
7. ハーティウォンツ・大塚製菓・広島大学スポーツ科学センター主催 「さわやか健康セミナー」	40
《諸会議》	
I. スポーツ科学センター運営委員会・教員会・部門長会議	41
《組織》	
I. スポーツ科学センター研究員	41

《平成 27 年度活動報告》

I. 平成 27 年度活動の概要

部門	事業	世話人	参加者
(1) 教育 部門長： 磨井祥夫	①教養教育「健康スポーツ科学」	磨井祥夫	スポーツ実習： 3,297 (3,156) 名 健康スポーツ科学 1,168 (1,174) 名
	②健康スポーツ科目の FD 研修会		9 (17) 名
(2) 研究 部門長： 関矢寛史	①スポーツ科学セミナー	関矢寛史	105 (87) 名
	②教職員スポーツ教室参加者の健康度・生活習慣の変化	関矢寛史	
	③教職員テニス教室	関矢寛史	24 (44) 名
	④教職員ウォーキング教室	関矢寛史	17 (20) 名
(3) 課外 活動 部門長： 出口達也	①西体育館トレーニングルーム非常勤職員の推薦	東川安雄	20 (17) 名
	②体育会主催「スポーツリーダーズセミナー」への協力	東川安雄	126 (107) 名
	③スポーツ系課外活動団体が実施する地域貢献事業		
	ア) 体育会硬式庭球部主催「廣大オープンテニス大会」	関矢寛史	125 (125) 名
	イ) 体育会柔道部主催「柔道教室」	出口達也	80 (70) 名
	エ) 体育会陸上競技部主催「小学生陸上教室」	東川安雄	30 (30) 名
	オ) 体育会柔道部主催「第 9 回フェニックス杯柔道大会」	出口達也	300 (300) 名
	カ) 体育会バレーボール部主催「第 20 回もみじ杯バレーボール大会」	橋原孝博	22 (25) チーム
	キ) 体育会バスケットボール部主催「フェニックスバスケットボールクリニック」	上田毅	320 (33) 名
ク) 体育会フットサル部主催「フットサル教室」	木庭康樹	9 名 (5)	
(4) 社会 連携 部門長： 上田毅	①公開講座「スポーツを通じた健康科学セミナー」	長谷川博	延べ 140 (150) 名
	②公開講座「家でもできる健康体操」	東川安雄	262 (185) 名
	③日本ランニング学会主催「中高年のランニング教室」	東川安雄 和田正信	52 (65) 名
	④広島陸上競技協会主催「小学生陸上競技出前講座」	東川安雄	2,095 (2,632) 名
	⑤広島県教員団バレーボール部主催「平成 27 年度広島県バレーボール教室」	橋原孝博	
	⑥日本陸上競技連盟「JAAF ジュニアコーチ講習会」	東川安雄	28 (24) 名
	⑦東広島市教育委員会等主催「バウンドテニス体験会」	磨井祥夫	159 名

	⑧ウォンツ等主催「さわやか健康セミナー」	東川安雄	152名
(5) その他	・年次報告書の作成	東川安雄	

() 内数値は平成 26 年度。

Ⅱ. 教育部門

1. 教養教育「健康スポーツ科目」

1.1 授業の目標

体力・健康づくりのための科学的理論を習得するとともに、自己の特性やスポーツの技能水準に適合したスポーツの実践を通じて、生涯にわたってスポーツを楽しむ態度・マナーや協調性等の社会的スキルを習得することを目標とする。

1.2 授業の内容

生涯にわたり健康を考える科目として、実習科目と講義科目をまとめて一つの科目区分をして提供する。実習科目には「スポーツ実習 A」、「スポーツ実習 B」（障害のある学生及び体力に自信のない学生対象）が、講義科目には「健康スポーツ科学」がある。

1.3 カリキュラムの概要

(1) スポーツ実習・健康スポーツ科学ともに、学部学科などの指定時限枠はない。学生はどの時限においても履修することができる。

(2) スポーツ実習では、安全面、施設・設備、授業効率等を考慮し、受講学生数の上限を設けている。原則として以下の受講者定員である。

スポーツ実習 A：バドミントン 54 名、テニス 48 名、バレーボール 40 名、卓球 48 名、バスケットボール 42 名、ソフトボール 40 名、サッカー 39 名、オリエンテーリング 50 名、スクーバ 40 名、ジョギング 25 名、フットサル 30 名、バウンドテニス 48 名、トレーニング 20 名、カヌー&野外実習（集中授業） 50 名、スキー実習（集中授業） 40 名。

スポーツ実習 B：10 名

健康スポーツ科学については、教室サイズ、実技を含む内容であることを考慮し、原則として 180 名を受講者定員とする。

(3) スポーツ実習の目的

スポーツ実習 A では、基礎的な体力に加え、スポーツの基本的スキルやルールの習得、さらにゲームでの適応力を身につける。個々のスポーツの基礎的な技術、作戦、ルールを学習し、生涯にわたり年齢・体力に応じた運動を行うことができる素地を養うことを目的とする。また、マナーや協調性などの社会的スキルを身につけることを目的とする。

スポーツ実習 B では、主に身体障害者・有疾患学生を対象とし、個人処方を基礎にして運動・スポーツを学ぶ。身体的障害・疾病あるいはその他の理由により、長期にわたり他のスポーツ実習科目を受講することが困難である学生及び体力に自信のない学生を対象とし、個人に適したスポーツを選択し実施する。また、障害に応じて、リハビリテーションを目的とした筋力トレーニングを行うこともある。

(4) 開講コマ数と受講者数

スポーツ実習

前期：スポーツ実習 A 46 コマ，スポーツ実習 B 1 コマ，受講者数 1,692 名

後期：スポーツ実習 A 47 コマ，スポーツ実習 B 1 コマ，受講者数 1,538 名

健康スポーツ科学

前期：6 コマ，受講者数 795 名

後期：7 コマ，受講者数 373 名

1.4 スポーツ実習 A の集中授業の内容

(1) カヌー&野外活動実習（前期）

日程：2015 年 8 月 9 日（日）～8 月 12 日（水）

参加費：10,000 円（現時集合・現地解散，交通費別途）

宿舎：国立大洲青少年交流の家 〒795-0001 愛媛県大洲市北只 1086

担当教員：総合科学研究科教員 4 名および TA2 名

（和田 正信，磨井 祥夫，長谷川 博，木庭 康樹，大学院生 TA：2 名）

受講者：男子（18 名），女子（14 名），合計（32 名）

*実習後，受講者に簡単なアンケート調査を行った。



(2) スキー実習（後期）

日程：2016 年 2 月 18 日（木）～2 月 22 日（月）（4 泊 5 日）

場所：キロロリゾートスキー場

参加費：98,000 円（レンタル代は別途）

宿舎：キロロトリビュートポートフォリオホテル

〒046-0593 北海道余市郡赤井川村常盤 128-1

担当教員：総合科学部教員 4 名

（船瀬 広三，関矢寛史，長谷川 博，木庭 康樹）

受講者：男子（20 名），女子（15 名），合計（35 名）

受講資格：スキー初心者から上級者までのあらゆるレベルの者

*実習後，受講者に簡単なアンケート調査を行った。



1.5 授業評価アンケート

学生による授業評価アンケートが全学で実施されている。平成 27 年度の健康スポーツ科目のアンケート結果は次のとおりであった。

(1) スポーツ実習

授業評価アンケート（実験・実習用）は、受講した学生自身に関する質問として、Q1 出席，Q2 積極的参加，Q3 時間外学習があり，教育内容等に関する質問として，Q4 シラバス，Q5 説明，Q6 補助教材，Q7 安全性，Q8 質問対応，Q9 知識技能態度，Q10 知的刺激があり，総合評価に関する質問として，Q11 満足度がある。それぞれの項目の回答は 5 つの選択肢からなり，1～5 点の評価点に換算される。

スポーツ実習の授業評価アンケート対象者数は，前期後期合わせて 3,181 名であり，そのうち 1,193 名が回答した。回答率は 38%であった。

学生自身に関する質問項目の評価点平均は，Q1 出席：4.77 点（4.80 点），Q2 積極的参加：4.13 点（4.08 点），Q3 時間外学習：1.40 点（2.00 点）であった。（ ）内に，平成 27 年度の教養教育授業のうち実験と実習を合わせた平均評価点（5,354 名のうち 1,923 名が回答：回答率 36%）を示した。全体平均との比較をしたところ，スポーツ実習は，授業に積極的に参加したが，予習・復習などの時間外学習が少ない傾向がみられた。

教育内容等に関する質問項目の評価点平均は，Q4 シラバス：4.09 点（4.17 点），Q5 説明：4.22 点（4.08 点），Q6 補助教材：3.62 点（3.73 点），Q7 安全性：4.32 点（4.28 点），Q8 質問対応：4.11 点（4.15 点），Q9 知識技能態度：4.25 点（4.18 点），Q10 知的刺激：3.89 点（3.84 点）であり，補助教材・資料・マニュアルの得点は低いが，分かり易い説明の得点は高い傾向がみられた。

総合評価である Q11 の満足度は 4.41 点（4.23 点）であり高い傾向にあった。

(2) 健康スポーツ科学

授業評価アンケート（講義用）は，受講した学生自身に関する質問は，実験・実習用のアンケートと同じであり，教育内容等に関する質問は，実験・実習用にある安全性の項目が除外されており，全部で 10 個の質問項目となっている。

健康スポーツ科学の授業評価アンケート対象者数は，前期後期合わせて 1,167 名であり，そのうち

380名が回答した。回答率は38%であった。

学生自身に関する質問項目の評価点平均は、Q1 出席：4.76点（4.65点）、Q2 積極的参加：3.37点（3.30点）、Q3 時間外学習：1.84点（2.00点）であった。（ ）内は、平成27年度の教養教育授業のうち講義科目の平均評価点（40,821名のうち14,439名が回答：回答率35%）であり、この全体平均と比較をすると、健康スポーツ科学は、受講生は積極的に授業に参加していたが、予習・復習などの時間外学習が少ない傾向がみられた。

教育内容等に関する質問項目の評価点平均は、Q4 シラバス：4.20点（4.02点）、Q5 説明：4.21点（3.90点）、Q6 補助教材：4.21点（3.99点）、Q7 質問対応：3.99点（3.89点）、Q8 知識：4.21点（4.01点）、Q9 知的刺激：3.81点（3.75点）であった。健康スポーツ科学の特徴として、教員の説明が分かり易く、教材・資料が授業内容の理解に役立ち、知識が身に付き、シラバスに沿って授業が進められていたことがあげられる。

総合評価に関する評価点平均は Q10 満足度：4.13点（3.96点）であり、満足度は高い傾向にあった。

教育内容に関する質問では、Q4 から Q9 までの6項目のすべてで講義の全体平均評価点を上回っていたこと、また総合的な満足度が高かったことから、学生は、健康スポーツ科学を全体的に高く評価していることがわかった。

2. 健康スポーツ科目のFD研修会

教育部門の活動として、健康スポーツ科目担当教員によるFD研修会を1回開催した。

2.1 健康スポーツ科目FD研修会

日時：平成28年2月23日（火）13：00～13：30

場所：総合科学部A123

テーマ：健康スポーツ科目の成績評価と授業評価アンケート

講師：磨井 祥夫（広島大学大学院総合科学研究科）

参加者：9名

概要：

教養教育科目の成績分布、および授業評価アンケートについて資料により報告があり、意見交換を行った。

教養教育科目の成績評価については、平成25年度から「教養教育科目における成績評価について（ガイドライン）」が適用されている。ガイドラインでは、「秀」を目安として15%以内となるよう努めるとされており、30%を超えるなど著しい偏りがある場合は、説明が求められると定められている。「秀」の割合についての適用対象として、20人以下の授業と実習授業は除外することになっているので、健康スポーツ科目では「健康スポーツ科学」だけが対象であり、「スポーツ実習」は対象外である。本FDでは、平成23年度から平成26年度までの健康スポーツ科目の成績評価の調査結果を検討することにより、今後の各担当教員の成績評価のための参考資料とした。

平成26年度の健康スポーツ科目の成績分布は、表1のようになった。

スポーツ実習では、S評価が44%であった。スポーツ実習はガイドラインの対象外であり、実習の授業であるのために良い成績評価となったと考えられる。スポーツ実習の成績分布は、平成23年度から平成25年度まではほとんど変化がなかったが、平成26年度はSの割合が約5%減少し、Bの割合が約5%増加した。

健康スポーツ科学は、S評価が13%となり、ガイドラインで示された目安を満足していた。平成25年度はS評価が30%を越えたクラスが1クラスあったが、平成26年度ではS評価割合が最も大きいクラスでも26%であった。

授業評価アンケートについては、本報告書の「1.5 授業評価アンケート」に記した。

表1 成績分布（平成26年度に開講した健康スポーツ科目）

授業科目	開講コマ数	履修数	成績評価の割合					
			S	A	B	C	D	Z
スポーツ実習A・B	95コマ	3,090名	44%	31%	16%	5%	2%	2%
健康スポーツ科学	13コマ	1,173名	13%	28%	26%	17%	10%	6%

（履修数は、S～Zの評価をした学生数とし、単位不要などの学生を除いた）

Ⅲ. 研究部門

1. スポーツ科学セミナー

(1) 第1回

主 催：スポーツ科学センター

日 時：平成27年7月22日（水） 19：00～20：30

場 所：広島大学西体育館柔道場

講 師：ロビンス森山尚子（ジャイロキネシス認定マスタートレーナー）

テーマ：ジャイロキネシス

世話人：関矢寛史（スポーツ科学センター研究員）

参加者：45名

概 要：

ジャイロキネシスは、バレエダンサーだったジュリオ・ホバスが、自らの怪我や慢性の痛みを克服するために生み出したエクササイズです。ヨガ、ダンス、体操、太極拳、水などの動きをベースとし、円・螺旋を描くような曲線的な動きと呼吸を融合させる事によって、身体を全体から活性化させるメソッドです。そのため、動的なヨガとも言われています。現在、欧米では多くのセレブ、ダンサー、役者、アスリートが、より効果的に身体を動かし、怪我などから身体を守るために、ジャイロキネシスを取り入れています。今回のワークショップでは、昨年度に引き続き、ニューヨーク在住でジャイロキネシス認定マスタートレーナーの森山氏にジャイロキネシスの基本を紹介していただき、学内外からの参加者の身体と心をほぐしていただきました。



(2) 第2回

主 催：スポーツ科学センター

日 時：平成27年11月11日（水）16：20～17：30

場 所：総合科学部 J306

世話人：長谷川 博（スポーツ科学センター研究員）

参加者：60名

講師：Chris Tyler 博士

Senior Lecturer in Environmental Physiology
University of Roehampton, London, UK



テーマ：Practical cooling during exercise in the heat

概要：近年、多くの主要な大会が暑熱環境下や高所環境、試合が短期間に集中するような過密スケジュールなどの非常に過酷な環境下で行われている。2020年東京オリンピック・パラリンピックも例外ではなく、開催時期や環境条件、選手たちの生体負担度を考慮すると、オリンピック史上最も過酷な大会となることが予想されており、暑さ対策を含むさまざまな戦略は不可欠である。Chris Tyler 博士は、「Practical cooling during exercise in the heat（暑熱環境下の運動中における実践的暑さ対策）」と題して、暑熱環境や過度な体温上昇に伴う運動パフォーマンス低下のメカニズム、実際の競技現場で注目されている暑さ戦略である身体冷却に焦点を当て、これらの重要なエビデンスや競技現場への応用、さらには実践に関する最新知見を紹介した。参加者からは、頸部冷却方法の詳細、冷却が持久性運動能力を向上させるメカニズム、イギリスにおける競技サポートにおける成功例などに関する質問があった。



講師 Chris Tyler 博士



講演の様子

2. 教職員スポーツ教室参加者の健康度・生活習慣の変化

～教職員対象のスポーツ教室参加者と非参加者の比較～

目的：広島大学教職員のスポーツ活動への参加が健康度・生活習慣に及ぼす影響を調べる。

方法：

調査対象. 教職員テニス教室参加者 24 名，非参加者 24 名

調査内容. 健康度・生活習慣診断検査（徳永，2003）

手続き. テニス教室（2015 年 5 月 11 日（月）～7 月 6 日（月）までの毎週月曜 19 時～20 時 30 分，1 回雨天中止のため計 6 回）を東広島キャンパスにて開催し，参加者には教室開催期間の前後および終了半年後の計 3 回，健康度・生活習慣診断検査への回答を求めた。また，参加者には同じ職場の同年代の教職員で教室に参加していない人（非参加者）への健康度・生活習慣診断検査用紙の配布および回答・返送のお願いを依頼した。また，毎回のレッスンの最後には健康と生活習慣に関する約 5 分のミニレクチャーを行い，健康度や生活習慣の改善に関する資料を配布した。

分析方法. 健康度・生活習慣診断検査の得点（T 得点）を従属変数として，群（2：テニス教室参加者，非参加者）×尺度（4：健康度，運動，食事，休養）×時期（3：教室開始前，教室終了後，教室終了 6 ヶ月後）の 3 要因分散分析を行った。

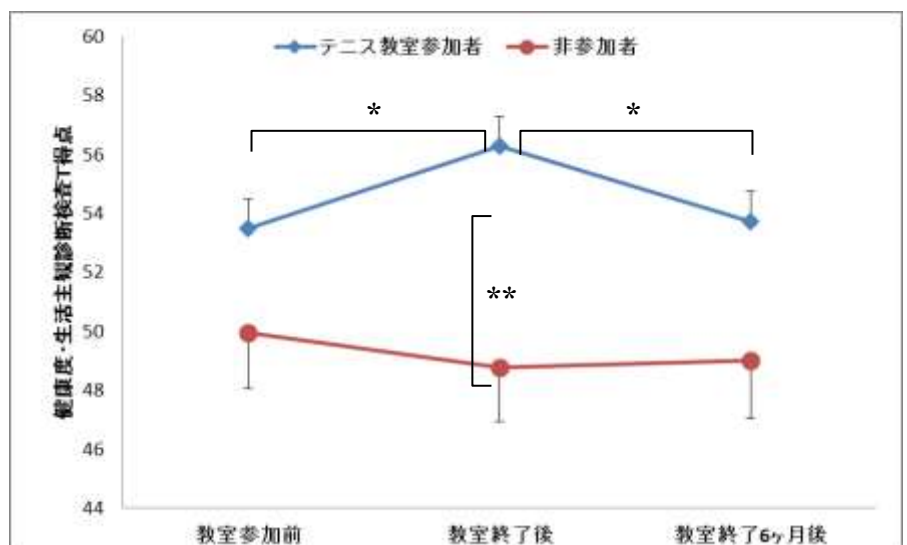
結果：

回答数. 3 回の調査に全て回答したテニス教室参加者 23 名（男性 5 名，女性 18 名：有効回答率 95.8%），非参加者 20 名（男性 5 名，女性 15 名：有効回答率 83.3%）の回答を分析対象とした。

3 要因分散分析. 群×時期の交互作用（ $F(1, 82)=4.09, p<.05$ ）が認められた。下位検定（Ryan 法）によれば，テニス教室参加者の得点は教室開始前から教室終了後にかけて有意に増加したが，教室終了後から教室終了 6 ヶ月後にかけて有意に減少した。非参加者の得点に時期による変化はみられなかった。また，教室終了後においては，テニス教室参加者の得点が，非参加者の得点より有意に高い値を示した。

考察：約 2 ヶ月の間に 6 回開催された教職員対象テニス教室への参加者は，健康度と生活習慣の総合得点が教室開始前から教室開始後にかけて増加した。これは，参加者にとって毎回の教室の中で健康や生活習慣に関する約 5 分のミニレクチャーを受けたことと、教室に参加して運動したことが健康度と生活習慣の向上を促進したためと考えられる。しかし，教室終了から半年後の調査結果は，教室参加者の健康度と生活習慣が教室参加前の状態まで戻ったことを示す。つまり，約 2 ヶ月間のスポーツ教室への参加は，参加期間中の健康度と生活習慣を改善するが，半年後まで保持されないとと言える。

まとめ：教職員を対象としたスポーツ教室は，参加者の生活習慣の改善や主観的健康度の向上に効果を持つが，教室終了後に元の状態に戻ることから，年間を通じてスポーツを行う場所や機会の提供が教職員の健康のために重要であると言える。



3. 教職員スポーツ教室

(1) 教職員テニス教室

主 催：スポーツ科学センター，広島大学体育会硬式庭球部

日 時：平成27年5月11日（月）～7月6日（月）までの毎週月曜19時～20時30分
（全6回、1回雨天中止）

場 所：広島大学第五テニスコート4面（ナイター照明付）

指導者：関矢寛史（スポーツ科学センター研究員）
広島大学体育会硬式庭球部学生4名

参加者：24名

参加費：無料

概 要：

参加者の多様な技能レベルに合わせて，初級者，中級者，上級者の3つのグループに分けて練習した。初級者グループは主に指導者による球出し練習を行い，教室の後半では対人ラリーや試合も行った。中級者グループは主に基本技能の対人練習を行い，毎回の後半は試合を行った。上級者グループは主に体育会硬式庭球部の学生も交えての対人練習や応用技能や戦術などの練習を行い，毎回後半は試合を行った。また，毎回のレッスンの最後には健康と生活習慣に関するミニレクチャー（約5分）を行い，健康度や生活習慣の改善に関する資料を配布した。

教室終了後には参加者が幹事となり，打ち上げ（懇親会）が開催された。



(2) 教職員ノルディックウォーキング教室

今年度も教職員を対象とした本教室を開催した。一昨年度と昨年度に続いて、今年度も夏季の開催となった。毎回18:30までに教育学部に集合し、準備体操を行った後、学内や大学周辺を30分程度ウォーキングし、最後に教育学部前の芝生で整理体操をして19:30過ぎに終了、といったスケジュールで行った。以前の参加者から、「長い距離を歩く回を設けてはどうか」といった意見があったため、今年度は長い距離を歩く回を一日だけ設定した。

今回の講師とアシスタントは、以下の方々をお願いした（いずれも五十音順）。

講師：大塚道太（スポーツ科学センター研究員）・加藤荘志（スポーツ科学センター研究員）
関矢寛史（スポーツ科学センター研究員）

アシスタント：植田真生（大学院総合科学研究科博士課程前期）・小川 茜（大学院総合科学研究科博士課程後期）・三輪真琳（教育学部）

受講申込者は17名（男性1名、女性16名）であった。内、昨年度までの本教室の参加経験者が13名と、リピーターの多さが目立った。受講者募集ポスターには受講条件として、「4回以上参加できる」ことを記載した。雨天のために全4回の開催となったものの、4回参加した方が7名、3回が8名、2回が2名、であった。

第1回	平成27年7月 1日（水）	イントロダクション	(16名出席)
第2回	平成27年7月 8日（水）	雨天中止	
第3回	平成27年7月15日（水）	速歩を取り入れる	(14名出席)
第4回	平成27年7月22日（水）	雨天中止	
第5回	平成27年7月29日（水）	長距離を歩く	(14名出席)
第6回	平成27年8月 5日（水）	まとめ	(12名出席)

第1回・第3回・第6回には学内コースを30分程度歩いた。第3回には、途中に20秒程度の速歩を介入させたインターバル・トレーニング法を紹介した。

第5回には、池の上学生舎の横を通ってブルーバールから鏡山公園まで降りた後、ブルーバールから大学へ戻ってくるコースを歩いた。この第5回は1時間程度のコースとなった。

第2回・第4回は雨天のために開講を中止した。

「ウォーキング」は運動強度が低く手軽であるため、日常業務による疲労軽減のためにも、多くの教職員に薦められるべき運動である。リピーター受講者の多いことが本教室の特徴であるが、今後、新規受講者を増やすには更なる工夫が必要である。

本教室の終了後から、日常業務における忙しさと身体活動量に関する調査研究を、教室参加者を中心に実施している。今年度は予備調査の段階でサンプル数も十分には得られていないが、来年度には本格的に実施していきたい。

(以上)



最終日に参加者の皆さんと

IV. 課外活動部門

1. 西体育館トレーニングルーム非常勤職員（PA）の推薦

平成 27 年度西体育館トレーニングルーム非常勤職員（PA）に以下の 20 名を推薦した。

課外活動団体	人数
柔道部	5
陸上競技部	4
バスケットボール部	4
サッカー部	3
バレーボール部	1
ラグビー部	1
アメリカンフットボール部	1
水泳部	1

(写真) 指導の様子



2. 体育会主催「第61回スポーツリーダーズセミナー」への協力

主催：広島大学体育会

共催：広島大学スポーツ科学センター

日時：平成28年2月16日（火）

場所：総合科学部講義室、西体育館

講師：玉城 武和（株式会社健真）

日山 享（広島大学保健管理センター准教授）

横山美栄子（広島大学ハラスメント相談室教授）

出口 達也（広島大学大学院教育学研究科教授）

遠藤 拓哉（広島大学大学院総合科学研究科博士課程後期）

世話人：東川安雄（スポーツ科学センター研究員）

参加者：126人

内容：

開講式

実技 「ケガの予防について」

講演1 「ハラスメントのないキャンパスライフのために」

講演2 「コーチング論」

講演3 「メンタルトレーニングの理論と実践」

討論会：テーマ①「指導者不足の中、どのようにして選手の力を高めていくのか」

テーマ②「マネージャーのチーム内における役割及び目指すべきマネージャー像について」

懇親会

閉講式



玉城先生



横山先生



出口先生



討論会

3. スポーツ系課外活動団体が実施する地域貢献事業

(1) 体育会硬式庭球部主催「広大オープンテニス大会」

団体名 : 体育会硬式庭球部

開催日時 : 平成 27 年 4 月 18,19,25,26 日

開催場所 : 広島大学第四テニスコート、第五テニスコート

参加者 : 小中高生、学生、社会人 参加人数 (相手先) : 125 人

参加人数 (本学学生) : 25 人

内容 : 広大オープンテニス大会は、試合を通して地域のテニス力の向上、交流、さらにはテニスへの興味関心を持ってもらうための大会である。大会を開催するにあたって、東広島テニス協会に宣伝やホームページへのドローの掲載などのご協力をいただいた。そのおかげもあり、東広島市内だけでなく、県内各地からの参加があった。また、学生や社会人など幅広い年齢層の方の参加があった。試合は、男女共に A~D 級の 4 つの階級に分け、シングルスを行った。各々が自分のベストを尽くし、観る側も熱くなるような試合が数多く繰り広げられた。その中でも、小中学生や年配の方の活躍は、多くのテニスプレーヤーにとって刺激となったことであろう。年齢に関係なく、素晴らしいプレーが多く見られた。東広島のテニス団体として、毎年の大会開催だけでなく、様々な活動を通じてテニスの活性化に努めていきたい。



(2) 体育会柔道部主催「柔道教室」

団体名 : 体育会柔道部

事業名 : 広島大学体育会柔道部「柔道教室」

開催日時 : 平成 28 年 2 月 13 日 (土)

開催場所 : 広島大学西体育館柔道場

参加者 : 東広島市内の道場、スポーツ少年団、柔道部に所属する幼稚園児、小学生、中学生

参加人数 : 約 80 人

参加人数 (本学学生) : 12 人

内容 : 東広島市内の道場に所属する幼稚園児、小学生、中学生を対象に、広島大学体育会柔道部員が中心となって、柔道教室を開催した。

内容は、幼稚園児や小学校低学年生は特別メニューで、小学生上学年、中学生には立ち技、寝技における基本動作を主将を中心に全体指導で行い、次に得意技別や習熟度別に分かれて柔道部員全員が分担し個別指導を行った。そして最後に、大学生を相手に合同稽古を行い、約 2 時間半の教室を終えた。

(指導風景写真)



(3) 体育会陸上競技部主催「小学生のための陸上競技教室」

団体名 : 体育会陸上競技部

事業名 : 小学生のための陸上競技教室

開催日時 : 平成 27 年 9 月～11 月の 10 日, 毎回 16 : 00～18 : 00

開催場所 : 東広島市立三ツ城小学校

参加者 (相手先) : 東広島市内在住小学生 30 人

参加人数 (本学学生) : 3 人

内容 : 例 1) ジョギング 400m
体操・ストレッチ
ネコとネズミ×10 回
ミニハードル 10 台×5 種目
40m エンドレスリレー(各自 5 回)

例 2) ジョギング 400m
体操・ストレッチ
ケイドロ(警察と泥棒)15 分程度
ラダートレーニング 10 種目×各 2 回
50m 競走×2 回
50m ハードル走×2～3 回

写真 :



(4) 体育会柔道部主催「第9回フェニックス杯柔道大会」

団体名：体育会柔道部

事業名：第9回フェニックス杯柔道大会

開催日時：平成27年11月3日（火）

開催場所：広島大学西体育館柔道場・東広島運動公園体育館武道場

参加者：約300名

概要：広島大学体育会柔道部主催のもと、広島県内はもとより、九州、中国、四国、近畿から28校、約300人の男女中学生が集い行われる柔道大会。

広島大学柔道部と東広島市内の道場、中学柔道部の交流、強化、発展を目指しスタートした事業で、大会の準備から試合の審判、運営まで広島大学柔道部員と中学柔道部員、教員、保護者が行っている。

本大会に出場した選手の中には、日本代表選手になった者もあり、柔道の普及や選手発掘の一端も担っている。大きな怪我人もなく、大盛況のうちに大会を終えることができた。

(会場写真)



(5) 体育会バレーボール部主催「第20回もみじ杯バレーボール大会」

団体名 : 体育会バレーボール部

後援 : 東広島市教育委員会、東広島市小学生バレーボール連盟、東広島市バレーボール協会

協賛 : ミズノ株式会社

開催日時 : 平成27年11月3日(祝・火) 8:30~17:00

開催場所 : 広島大学北体育館・西体育館

世話人 : 橋原孝博

参加チーム :

【女子の部】 17チーム

高屋西バレーボールスポーツ少年団 川上スポーツ少年団

東西条スポーツ少年団 寺西バレーボールスポーツ少年団

西条JVC 高屋東スポーツ少年団 小谷スポーツ少年団

安芸入野スポーツ少年団 御園宇スポーツ教室 三ツ城スポーツ少年団

上黒瀬JVC 西志和スポーツ少年団バレーボール部

八本松バレーボールクラブ 板城クラブジュニアスポーツ少年団

三永ジュニアバレーボールクラブ 造賀スポーツ少年団

中黒瀬バレーボールスポーツ少年団

【男子の部】 5チーム

八本松バレーボールクラブ 小谷スポーツ少年団

西志和スポーツ少年団 三ツ城スポーツ少年団

寺西バレーボールスポーツ少年団

試合結果 :

【女子の部】

優勝 高屋西バレーボールスポーツ少年団

準優勝 上黒瀬JVC

第3位 西条JVC

第3位 東西条スポーツ少年団

【男子の部】

優勝 小谷スポーツ少年団

準優勝 八本松バレーボールクラブ



(6) 体育会バスケットボール部主催「フェニックスバスケットボールクリニック」

団体名：体育会バスケットボール部

事業名：フェニックスバスケットボールクリニック

開催日時：平成 27 年 8 月 14 日（金）～8 月 16 日（日）

開催場所：広島大学西体育館，北体育館

講師：広島大学体育会バスケットボール部

世話人：上田 毅（スポーツ科学センター研究員）

参加者：約 320 名

概要：地域の高校生を対象に、フェニックスカップ・バスケットボール大会を実施する。8 月 14 日～16 日の 3 日間にわたって、中国，四国を中心に、九州から大阪までの高校生チームが男女約 10 チームずつ計 20 ほどのチームが集まって交流ゲームを実施した。参加チームのほとんどが広島大学の OB が指導・関与しているチームであり、運営には広島大学体育会所属の男女バスケットボール部員が西体育館と北体育館の計 5 面のコートを使用して実施した。大学バスケットボール部の学生らは大会を運営するとともに、高校生との交流を行った。



(7) 体育会フットサル部「フットサル教室」

団体名 : 体育会フットサル部 F・DO

事業名 : 中高生を対象としたフットサル講習会

開催日時 : 平成 27 年 11 月 21 日 (土) 17:00-19:00

開催場所 : 広島大学東広島キャンパス東体育館

参加者 : 広島県内の中高校生およびフットサル部員

参加人数 (相手先) : 9 人

参加人数 (本学学生) : 23 人

内 容 : まずは「フットサルを体験してもらう」という目的のもとで、フットサル独自のルールや技術、戦術を学びながら、参加者に有意義な時間を提供できたのではないかと感じている。また、学生達の講習会を運営する能力や参加者・保護者の方々への対応力の向上が見られたようにも思われる。来年度は、さらに内容を充実させつつ、本企画を継続していきたい (メニュー/①対面パス②シュート③パス回し④ゲーム)。

写 真 :



V. 社会連携部門

1. 公開講座「スポーツを通じた健康学セミナー」

主 催：スポーツ科学センター

日 時：平成27年10月6日（火）～10月27日（火）13:45～16:15

場 所：広島大学西体育館ほか

世話人：長谷川 博（スポーツ科学センター研究員）

参加者：35名

概 要：

テ ー マ : スポーツを通じた健康学セミナー			
概 要	<p>スポーツを行うことは、健康の維持・増進にとって重要です。しかし、その効果を十分に引き出すためには、スポーツの役割について正しく理解する必要があります。</p> <p>本講座では、スポーツ科学に関する講義およびスポーツの実践を通して、健康的な生活を営むための知識を深めることを目的としました。</p>		
時 間	13:45～16:15		
会 場	広島大学西体育館		
対 象	35名 一般		
1回	<table border="1"> <tr> <td>10/6 (火)</td> <td> <p>ガイダンス・からだチェック①（講義・実技） ノルディックウォーキング（実技）</p> <p>総合科学研究科 准教授 長谷川 博 総合科学研究科 教授 関矢寛史</p> <p>公開講座の趣旨や日程について説明しました。また、体重・体脂肪計を用いてからだをスキャンし、自分のからだの状態をチェックしました。実技では、ポールをつきながら自分のペースで楽しく歩くノルディックウォーキングを行いました。</p> </td> </tr> </table> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>	10/6 (火)	<p>ガイダンス・からだチェック①（講義・実技） ノルディックウォーキング（実技）</p> <p>総合科学研究科 准教授 長谷川 博 総合科学研究科 教授 関矢寛史</p> <p>公開講座の趣旨や日程について説明しました。また、体重・体脂肪計を用いてからだをスキャンし、自分のからだの状態をチェックしました。実技では、ポールをつきながら自分のペースで楽しく歩くノルディックウォーキングを行いました。</p>
10/6 (火)	<p>ガイダンス・からだチェック①（講義・実技） ノルディックウォーキング（実技）</p> <p>総合科学研究科 准教授 長谷川 博 総合科学研究科 教授 関矢寛史</p> <p>公開講座の趣旨や日程について説明しました。また、体重・体脂肪計を用いてからだをスキャンし、自分のからだの状態をチェックしました。実技では、ポールをつきながら自分のペースで楽しく歩くノルディックウォーキングを行いました。</p>		

2回	10/13 (火)	筋肉の中身（講義） 運動でこころとからだの健康づくり（実技）	総合科学研究科 教授 和田 正信 非常勤講師 小田 典子
		筋肉の構造と加齢などに伴う変化を解説しました。実技では、運動器の機能向上のための運動をグループで楽しく行いました。	
			
			
3回	10/20 (火)	「巧みな運動と脳のはたらき（講義） 機能的な身体作り（実技）	総合科学研究科 教授 船瀬 広三 非常勤講師 米澤 和洋
		筋の動きをコントロールしている脳と神経について講義しました。実技では、身体を上手に動かすことを目的としてさまざまなエクササイズを行いました。	
			
			

4回	10/27 (火)	スポーツ文化を哲学しよう (講義) からだチェック②・まとめ (講義・実技)	総合科学研究科 助教 木庭 康樹 総合科学研究科 准教授 長谷川 博
		写真や映像などを手がかりにして、「文化としてのスポーツとは何か？」を哲学的に解説しました。実技では体重・体脂肪計を用いてからだをスキャンし、第1回目の値と比較しました。3回以上出席した18名の受講者に修了証書を授与しました。	
			
			

2. 公開講座「家でもできる健康体操」

第1回

主 催：スポーツ科学センター

日 時：平成27年6月11日（金）10：00～11：30

場 所：東広島市八本松「吉川地域センター」

講 師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科）

テーマ：家でもできる健康体操

世話人：東川安雄（スポーツ科学センター研究員）

参加者：43人

内容：

1. 健康寿命の大切さ
2. 高齢者における転倒・骨折予防の重要性
3. 自分の筋力を評価する
4. ちょっとおすすめ～スローステップ
5. 家でもできる筋力トレーニング



第2回

主 催：スポーツ科学センター

日 時：平成27年6月16日（金）13：00～14：30

場 所：広島市安芸区中野東「望ヶ丘集会所」

講 師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科）

テーマ：家でもできる健康体操

世話人：東川安雄（スポーツ科学センター研究員）

参加者：37人

内容：

1. 健康寿命の大切さ
2. 高齢者における転倒・骨折予防の重要性
3. 自分の筋力を評価する
4. ちょっとおすすめ～スローステップ
5. 家でもできる筋力トレーニング



第3回

主催：スポーツ科学センター

日時：平成27年6月26日（金）11：00～12：00

場所：広島市安芸区中野東「望ヶ丘集会所」

講師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科）

テーマ：家でもできる健康体操

世話人：東川安雄（スポーツ科学センター研究員）

参加者：24人

内容：

1. 健康寿命の大切さ
2. 高齢者における転倒・骨折予防の重要性
3. 家でもできる筋力トレーニング
4. セルフコンディショニング





第4回

主 催：スポーツ科学センター

日 時：平成27年7月1日（火）13：30～15：00

場 所：広島市安芸区瀬野「瀬野学区集会所」

講 師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科）

テーマ：家でもできる健康体操

世話人：東川安雄（スポーツ科学センター研究員）

参加者：18人

内容：

1. 筋力年齢測定
2. 健康寿命の大切さ
3. 高齢者における転倒・骨折予防の重要性
4. 家でもできる筋力トレーニング
5. セルフコンディショニング



第5回

主 催：スポーツ科学センター

日 時：平成 27 年 7 月 3 日（火） 10：00～12：00

場 所：東広島市西条町田口「おりづる」

講 師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科）

テーマ：家でもできる健康体操

世話人：東川安雄（スポーツ科学センター研究員）

参加者：14 人

内容：

1. 筋力年齢測定
2. 健康寿命の大切さ
3. 高齢者における転倒・骨折予防の重要性
4. 家でもできる筋力トレーニング
5. セルフコンディショニング



第6回

主 催：スポーツ科学センター

日 時：平成 27 年 7 月 22 日（水） 13：30～15：30

場 所：広島市男女共同参画推進センター「ゆいぽーと」

講 師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科）

テーマ：家でもできる健康体操

世話人：東川安雄（スポーツ科学センター研究員）

参加者：12人

内容：

1. 健康寿命の大切さ
2. 高齢者における転倒・骨折予防の重要性
3. 家でもできる筋力トレーニング
4. セルフコンディショニング



第7回

主催：スポーツ科学センター

日時：平成27年9月2日（水）13：30～15：30

場所：東広島市「行貞自治会館」

講師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科）

テーマ：家でもできる健康体操

世話人：東川安雄（スポーツ科学センター研究員）

参加者：13人

内容：

1. 健康寿命の大切さ
2. 高齢者における転倒・骨折予防の重要性
3. ノルディックウォーキング体験
4. 家でもできる筋力トレーニング
5. セルフコンディショニング



第8回

主 催：スポーツ科学センター

日 時：平成27年10月30日（金）13：30～15：30

場 所：広島市「井口公民館」

講 師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科）

テーマ：家でもできる健康体操

世話人：東川安雄（スポーツ科学センター研究員）

参加者：12人

内容：

1. 健康寿命の大切さ
2. 高齢者における転倒・骨折予防の重要性
3. 家でもできる筋力トレーニング





第9回

主 催：スポーツ科学センター

日 時：平成27年11月6日（金）10：00～12：00

場 所：東広島市「八本松南集会所」

講 師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科）

テーマ：家でもできる健康体操

世話人：東川安雄（スポーツ科学センター研究員）

参加者：34人

内容：

1. ウォーキングの楽しみ方の工夫
2. ノルディックウォーキングの実際（万葉植物を楽しみながら）



第10回

主 催：スポーツ科学センター

日 時：平成27年12月21日（金）13：30～15：30

場 所：東広島市「八本松地域センター」

講 師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科）

テーマ：家でもできる健康体操

世話人：東川安雄（スポーツ科学センター研究員）

参加者：32人

内容：

1. 健康寿命の大切さ
2. 高齢者における転倒・骨折予防の重要性
3. 家でもできる筋力トレーニング
4. ウォーキングの楽しみ方の工夫
5. ノルディックウォーキングとスロージョギングの実際



第11回

主 催：スポーツ科学センター

日 時：平成28年3月9日（水）13：30～15：30

場 所：広島市「白木地域包括支援センター」

講 師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科）

テーマ：家でもできる健康体操

世話人：東川安雄（スポーツ科学センター研究員）

参加者：23人

内容：

1. 健康寿命の大切さ
2. 高齢者における転倒・骨折予防の重要性
3. 家でもできる筋力トレーニング
4. ウォーキングの楽しみ方の工夫
5. ノルディックウォーキングとスロージョギング、筋力トレーニングの実際



3. 中高年のランニング教室

主 催：スポーツ科学センター

日 時：平成 27 年 5 月 9 日（土）～平成 28 年 3 月 19 日（土）各日とも 10：00～12：00

場 所：広島大学陸上競技場及び周辺コース

講 師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科）

和田正信（広島大学大学院総合科学研究科）

世話人：東川安雄・和田正信（スポーツ科学センター研究員）

参加者：52 人

内容：

1. ランニング教室の趣旨説明
2. ランニングの基礎理論と実技
3. コース別練習（各日とも 4 グループに分かれ、参加者の経験や目標にあった練習を行った）
4. 第 35 回ひろしま国際平和マラソンへの参加
5. 第 3 回広島大学フェニックスリレーマラソンへの参加 等

写真：



4. 小学生陸上競技出前講座

主 催：広島陸上競技協会
 協 力：スポーツ科学センター
 日 時：平成27年6月13日（土）～11月18日（水）
 場 所：広島県内小学校及び陸上競技場（19会場）
 講 師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科）
 広島大学体育会陸上競技部員
 世話人：東川安雄（スポーツ科学センター研究員）
 参加者：2,095人

内 容：

1. 基本の運動（運動遊び）
2. 短距離・跳躍（走り幅跳び又は走り高跳び）・投運動から選択して練習
3. 会場別内容等

期日	場 所	内 容	参加人数
6/13	庄原市	短距離走・ハードル走・跳躍・長距離走	50
8/29	安芸郡陸上競技協会	運動遊び・100m・幅跳び・80mHなど	150
9/2	世羅町立甲山小学校	短距離走、跳躍運動	31
9/3	広島市立みどり坂小学校	基本の運動	188
9/7	廿日市市立宮園小学校	中：基本の運動、高：短距離走	130
9/14	広島市立黄金山小学校	跳躍運動	39
9/16	三原市立沼田東小学校	低・中学年：基本の運動 高学年：短距離走・ハードル走・跳躍運動・投運動	324
9/25	尾道市立栗原小学校	短距離走・ハードル走	128
9/27	府中市協和スポーツクラブ	基本の運動	70
9/28	東広島市立河内西小学校	低・中：基本の運動、高：ハードル	30
9/30	呉市立内海小学校	短距離走	73
10/2	三原市立沼北小学校	低・中：基本の運動、高：短距離走	87
10/2	安芸高田市立向原小学校	低：基本の運動、高：持久走	93
10/7	東広島市立小谷小学校	短距離走（各40人）	80
10/23	広島市立日浦小学校	基本の運動	112
10/30	竹原市立忠海小学校	短距離走・ハードル走・跳躍運動・投運動	61
11/4	広島市立狩小川小学校	低：走につながる運動遊び、中：ハードル走 5年：幅跳び、6年：高跳び	231
11/9	福山市立大谷台小学校	短距離走又は投運動	45
11/18	広島市立幟町小学校	基本の運動	173



5. JAAF 公認ジュニアコーチ講習会

主 催：日本陸上競技連盟

協 力：スポーツ科学センター

日 時：平成 28 年 1 月 30 日（土）・31 日（日）、平成 28 年 2 月 6 日（土）・7 日（日）

場 所：広島大学教育学部講義室及び陸上競技場

講 師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科）
 和田正信（広島大学大学院総合科学研究科）
 広島陸上競技協会強化委員等

世話人：東川安雄（スポーツ科学センター研究員）

参加者：28 人

内 容：

区分	カリキュラム内容	
1.種目の特性に応じた 基礎理論	①	発育発達段階を踏まえた競技者の育成
	②	指導における各種理論
	③	陸上競技の主なルール
	④	部活動の運営と地域クラブ
2.実技指導法	①	陸上競技の種目別指導
3.実技指導演習	①	陸上競技の種目別指導の方法

写真：



6. バウンドテニス体験会

主催：東広島市教育委員会・東広島市体育協会・東広島市教育文化振興事業団

協力：スポーツ科学センター他

日時：平成27年10月12日（月） 10：30～12：30

場所：東広島運動公園（アクアパーク）体育館（東広島市西条町田口）

対象：一般市民

主催：東広島市教育委員会，東広島市体育協会，（公財）東広島市教育文化振興事業団

講師：広島大学スポーツ科学センター 磨井 祥夫（総合科学研究科）

広島県バウン東広島ドテニス協会指導員4名

内容：

体育の日記念行事「アクアパークチャレンジスポーツ」として、17種目のスポーツ体験をアクアパークで開催した。参加者は時間内に様々なスポーツを自由に体験して

回ることができるイベントである。広島大学スポーツ科学センターはバウンドテニスを担当し、午前10：30からの2時間が割り当てられた。実技指導はバウンドテニス協会の公認指導員の方々にお手伝いをお願いした。バウンドテニスの参加者は、幼児22名、小学生83名、中学生5名、高校・一般44名、不明5名の計159名で、過去最多数であった。

バウンドテニスの体験は15分を1レッスンとし、これを8回繰り返した。参加者を学年ごとの4グループに分け、それぞれが1コートを使って練習をした。1コートは8名以内とした。また家族での参加者は、一緒に指導を受けたいという希望があり、親子コートも設けた。

講習内容は、ラケットの握り方、ラケットティング、やさしいフォアハンド、ラリーとした。また、導入には大きなスポンジボールを使った練習を取り入れて、ボール感覚を把握できるようにした。練習全体を通して、それぞれのグループ、個人により習得度に大きな差があったが、参加者は楽しそうにバウンドテニスを体験していた。

体験後にアンケート調査を行った。159名全員が提出した。回答はすべて4件法とした。「楽しかったか」については肯定的回答（1 思う、2 やや思う）が97%であった。「上手にできたか」については、肯定的回答（1、2）が84%、否定的回答（3 あまり思わない）が16%であった。「機会があればまたやりたいか」については、肯定的回答（1、2）が97%であった。自由記入欄でもすべてが肯定的な感想であった。以下は感想の一部である。「時間が少しでも楽しめました」「時間がもう少し長かったら良いと思った」「来年も開催してほしい」「初めてラケットを持ったのですが、ていねいに教えてもらったので、子どもも楽しんで参加していました。上手ではなかったですが、キレイに打ち返せた時は嬉しかったようです」



7. すこやか健康セミナー

主 催：ハーティウォンツ・大塚製薬・広島大学スポーツ科学センター

日 時：平成 27 年 4 月 24 日（金）、6 月 29 日（月）、10 月 3 日（土）、
平成 28 年 1 月 22 日（金）

場 所：下表のとおり

講 師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科）
ハーティウォンツ及び大塚製薬社員

世話人：東川安雄（スポーツ科学センター研究員）

参加者：延べ 152 人

内 容：

1. ロコモ診断テスト
2. ロコモ予防セミナー
3. ロコモ予防体操

等

期 日	会 場	参加人数
平成 27 年 4 月 24 日	岩国市民会館	45
平成 27 年 6 月 29 日	三原市総合保健福祉センター	20
平成 27 年 10 月 3 日	広島グリーンアリーナ	36
平成 28 年 1 月 22 日	呉市文化ホール	51



《諸会議》

I. スポーツ科学センター運営委員会・教員会・部門長会議

会議名	期 日	場 所	議 題
運営委員会	平成 27 年 5 月 29 日 (金)	メール 審議	・平成 27 年度スポーツ科学センター研究員 について
	平成 27 年 7 月 6 日 (月)	メール 審議	・平成 26 年度事業報告及び平成 27 年度事業 計画・予算案について
	平成 28 年 1 月 19 日 (火)	メール 審議	・スポーツ科学センター長及び副センター長 人事について
	平成 28 年 2 月 9 日 (火)	メール 審議	・平成 28 年度スポーツ科学センター部門長 及び研究員について
教員会	平成 27 年 5 月 26 日 (火)	教育学 研究科 B220	・平成 27 年度センター研究員について ・平成 26 年度事業報告及び決算について ・平成 27 年度事業計画及び予算案について ・その他
部門長会議	随時	メール 審議	・平成 27 年度事業計画及び予算案について ・センターの業務について

《組 織》

I. スポーツ科学センター研究員

部 門	役 職	名 前	部 局	職 名
	センター長	東川 安雄	教育学研究科	教授
	副センター長	関矢 寛史	総合科学研究科	教授
教 育	部門長	磨井 祥夫	総合科学研究科	准教授
	研究員	齋藤 一彦	教育学研究科	教授
	〃	長谷川 博	総合科学研究科	教授
	〃	岩田昌太郎	教育学研究科	准教授
研 究	部門長	関矢 寛史	総合科学研究科	教授
	研究員	山崎 昌廣	総合科学研究科	教授
	〃	加藤 荘志	国際協力研究科	助教
	〃	大塚 道太	教育学研究科	助教
課外活動	部門長	出口 達也	教育学研究科	教授
	研究員	橋原 孝博	総合科学研究科	教授
	〃	松尾 千秋	教育学研究科	教授
	〃	沖原 謙	教育学研究科	准教授
	〃	木庭 康樹	総合科学研究科	准教授
社会連携	部門長	上田 毅	教育学研究科	教授
	研究員	和田 正信	総合科学研究科	教授
	〃	東川 安雄	教育学研究科	教授
	〃	森木 吾郎	教育学研究科	特任助教

(平成 28 年 3 月 1 日現在)