平成24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

設立されて８年目を迎えたスポーツ科学センターは、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、1. 学士課程教育、2. 研究活動、3. 課外活動、4. 社会連携のそれぞれについて取り組んできました。

改善案として示された具体的な内容は、次のとおりです。

１．学士課程教育の充実（教育部門）

教養教育は全学体制で実施することが大学の方針であり、体育系教員は健康・スポーツ系の教養教育の実施に対して責任がある。センターは教養教育の健康・スポーツ科学科目の計画・実施について中心的役割を果たす。

２．研究活動（研究部門）

これまでは「スポーツ科学セミナー」を毎年 3〜7 回開講してきたが、これらは研究活動として十分ではない。センター所属の研究員による協力のもと、スポーツ科学領域の学際的な研究を実施する。

３．課外活動（課外活動部門）

これまでは「スポーツ科学講座」や「リーダーズセミナー」を開講して学内のスポーツ活動を啓発し、また体育会に所属する組織が開催する大会を援助してきた。今後は少なくともこれまでの活動は必要である。

４．社会連携（社会連携部門）

これまでは高校生や中高年者を対象とした多様な「公開講座」を合わせて毎年 10 講座程度開講し、市民の健康・福祉の向上に貢献してきた。今後も少なくともこれまでの活動が必要である。

以上の改善案をふまえ、学士課程教育では、教養教育の全学体制での実施という基本方針に基づいた実施体制の確立を図りました。さらに、教育職員免許法施行規則第 66 条に定めるところにより、従来の健康スポーツ科目を、講義科目に実技を含め、スポーツ実習に理論的内容を含める、いわゆる「実技と講義を混在させた授業」に改めて実施しました。

研究活動では、本学教職員を対象としたスポーツ教室を行い、参加者の健康度・生活習慣診断検査結果の向上を明らかにしました。また、11 月にはケニヤッタ大学を訪問し、学生交流、研究交流、拠点活用などに関する意見交換を行い、スポーツに関する国際交流の可能性について模索しました。

課外活動では、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の充実を図り、前年度の 5 事業から 7 事業に拡大して実施しました。

社会連携では、市民を対象とした公開講座などに加えて、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 9 事業を実施しました。

以上のように、提示された改善案をふまえ、それぞれの部門の充実を図ってきました。今後は、各事業の成果についての検証も見据え、各事業のさらなる充実を図っていきたい。

平成 25 年 3 月 20 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 24 年度活動報告≫

Ⅰ．平成 24 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・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13
　2．広島大学教職員の健康度・生活習慣に関する調査研究・・・・・・・・・・・・・14
Ⅳ．課外活動部門
　1．スポーツ系課外活動団体が実施するスポーツ教室・・・・・・・・・・・・・・・15
　（1）教職員ノルディックウォーキング教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15
　（2）教職員テニス教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・16
　2．西体育館トレーニングルーム非常勤職員の推薦・・・・・・・・・・・・・・・・17
　3．体育会主催「スポーツリーダーズセミナー」への協力・・・・・・・・・・・・・18
　4．スポーツ系課外活動団体が実施する地域貢献事業・・・・・・・・・・・・・・・19
　（1）体育会硬式庭球部主催「広大オープンテニス大会」・・・・・・・・・・・・・19
　（2）体育会柔道部主催「柔道教室」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20
　（3）体育会サッカー部・女子サッカー部主催「サッカー教室」・・・・・・・・・・21
　（4）体育会陸上競技部主催「小学生陸上競技教室」・・・・・・・・・・・・・・・22
　（5）体育会柔道部主催「第 7 回フェニックス杯柔道大会」・・・・・・・・・・・・23
　（6）体育会バレーボール部主催「第 17 回もみじ杯バレーボール大会」・・・・・・・24
　（7）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」・・・・・25
Ⅴ．社会連携部門
　1．公開講座「スポーツを通した健康学セミナー」・・・・・・・・・・・・・・・・26
　2．公開講座「家でもできる健康体操」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・27
　3．バウンドテニス教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・31
　4．ノルディック・ウォーキング教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・32
　5．日本ランニング学会主催「中高年のランニング教室」・・・・・・・・・・・・・33
　6．広島陸上競技協会主催「小学生陸上競技出前講座」・・・・・・・・・・・・・・34
　7．広島県教員団バレーボール部主催「平成 24 年度広島県バレーボール教室」
　8．広島県テニス協会主催「広島県テニス協会強化合宿」
　9．日本陸上競技連盟主催「JAAF ジュニアコーチ講習会」・・・・・・・・・・・・・35

≪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・・・・・・・・・・・・36

≪組織≫

Ⅰ．スポーツ科学センター研究員・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・37

≪平成 24 年度活動報告≫

Ⅰ．平成 24 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	・教養教育「健康スポーツ科学」	磨井祥夫	スポーツ実習：3,040（3,073）名 健康スポーツ科学 1,323（1,440）名
	・健康スポーツ科目の FD 研修会		延べ 14（14）名
（2）研究 部門長： 関矢寛史	・スポーツ科学セミナー	関矢寛史	140（40）名
	・広島大学教職員の健康度・生活習慣に関する調査研究	関矢寛史	
（3）課外活動 部門長： 出口達也	・スポーツ系課外活動団体が実施する「スポーツ教室」	関矢寛史	延べ 49 名
	・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 名
	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	130（120）名
	・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」 ② 体育会柔道部主催「柔道教室」 ③ 体育会サッカー部・女子サッカー部主催「サッカー教室」 ④ 体育会陸上競技部主催「小学生陸上教室」 ⑤ 体育会柔道部主催「第 7 回フェニックス杯柔道大会」 ⑥ 体育会バレーボール部主催「第 17 回もみじ杯バレーボール大会」 ⑦ 体育会バスケットボール部主催「フェニックスバスケトボールクリニック」	 関矢寛史 出口達也 東川安雄 出口達也 沖原謙 橋原孝博 上田毅	 186（186）名 100 名 30（25）名 400（500）名 43 名 20（21）チーム 40（230）名
（4）社会連携 部門長： 上田毅	・公開講座「スポーツを通した健康科学セミナー」 ・公開講座「家でもできる健康体操」 ・バウンドテニス教室 ・ノルディックウォーキング教室 ・日本ランニング学会主催「中高年のランニング教室」 ・広島陸上競技協会主催「小学生陸上競技出前講座」 ・広島県教員団バレーボール部主催「平成 24 年	木庭康樹 東川安雄 磨井祥夫 東川安雄 東川安雄 和田正信 東川安雄 橋原孝博	延べ 216（210）名 延べ 196（108）名 119（22）名 35（45）名 41（40）名 700（1400）名

	度広島県バレーボール教室」 ・広島県テニス協会主催「広島県テニス協会強化合宿」 ・日本陸連「JAAF ジュニアコーチ講習会」	 関矢寛史 東川安雄	 45 名
（5）その他	・年次報告書の作成	東川安雄	

（　）内数値は平成 23 年度。

Ⅱ．教育部門

１．教養教育「健康スポーツ科目」

授業の目標

体力・健康づくりのための科学的理論を学習するとともに，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親しむ態度・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。

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にして提供する。実習科目には「スポーツ実習 A」，「スポーツ実習 B」（障害のある学生対象）が，講義科目には「健康スポーツ科学」がある。

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。
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，気功体操 40 名，ジョギング 20 名，フットサル 30 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

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，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　49 コマ，スポーツ実習Ｂ　1 コマ，受講者数 1,650 名
　後期：スポーツ実習Ａ　48 コマ，スポーツ実習Ｂ　1 コマ，受講者数 1,390 名
健康スポーツ科学
　前期：7 コマ，受講者数 807 名
　後期：8 コマ，受講者数 516 名

スポーツ実習Ａ（集中授業）の実施内容

１．カヌー＆野外実習（前期）
　日程：2012 年 8 月 9 日（木）～8 月 12 日（日）
　参加費：¥10,000（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
　　　（和田 正信，磨井 祥夫，長谷川 博，木庭 康樹，ＴＡ：2 名）
　受講者：男子（22 名），女子（8 名），合計（30 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：2013 年 2 月 21 日（木）～2 月 24 日（日）（3 泊 4 日）
　場所：北海道ニセコスキー場
　参加費：¥81,000（レンタル代は別途）
　宿舎：ニセコパークホテル
　　　〒044-0081 北海道虻田郡倶知安町ニセコ高原ひらふ 188 番地
　担当教員：総合科学研究科教員 5 名
　　　（和田 正信，船瀬 広三，関矢 寛史，長谷川 博，木庭 康樹）
　受講者：男子（29 名），女子（11 名），合計（40 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。

授業評価アンケート結果

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 24 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 取り組み，Q3 予習・復習があり，教育内容等に関する質問として，Q4 シラバス，Q5 難易度，Q6 進度，Q7 安全性，Q8 教材，資料，Q9 説明，Q10 準備，Q11 満足度がある。それぞれの項目の回答は 3～5 の選択肢からなり，1～4 点の評価点に換算される。

スポーツ実習の受講生数は，前期後期合わせて 3,040 名であり，そのうち 1,532 名が回答した。回答率は 50%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：3.51 点（3.5 点），Q2 取り組み：3.64 点（3.6 点），Q3 予習・復習：2.30 点（2.5 点）であった。（　）内に，前期の教養教育平均を示したが，スポーツ実習は，受講生の予習・復習の時間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：3.36 点（3.4 点），Q5 難易度：3.86 点（3.8 点），Q6 進度：3.92 点（3.9 点），Q7 安全性：3.52 点（3.5 点），Q8 教材，資料：3.37 点（3.3 点），Q9 説明：3.37 点（3.3 点），Q10 準備：3.43 点（3.4 点），Q11 満足度：3.60 点（3.5 点）であり，スポーツ実習は受講生の満足度が高い傾向がみられた。

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受講生数は，前期後期合わせて 1,323 名であり，そのうち 593 名が回答した。回答率は 45%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：3.36 点（3.4 点），Q2 取り組み：3.22 点（3.1 点），Q3 予習・復習：1.69 点（1.9 点）であった。（　）内に，前期の教養教育平均を示したが，健康スポーツ科学は，受講生の予習・復習の時間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：3.23 点（3.2 点），Q5 難易度：3.83 点（3.6 点），Q6 進度：3.86 点（3.8 点），Q7 教材，資料：3.25 点（3.1 点），Q8 説明：3.31 点（3.1 点），Q9 準備：3.40 点（3.2 点），Q10 満足度：3.31 点（3.2 点）であった。健康スポーツ科学の特徴として，難易度が適切であり，教材・資料が授業内容の理解に役立ち，教員の説明がわかりやすく，教員の授業に対する準備が十分であり，受講生の満足度が高いことがあげられる。

２．健康スポーツ科目のFD研修会

主　催：スポーツ科学センター
世話人：磨井　祥夫（スポーツ科学センター研究員）

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３回実施した。

第１回健康スポーツ科目FD研修会

日　時：平成24年６月15日（水）17：00～17：30
場　所：総合科学部A123
テーマ：第60回中国・四国地区大学教育研究会報告
講　師：船瀬広三（広島大学大学院総合科学研究科）
参加者：７名
概　要：

第60回中国・四国地区大学教育研究会の概要と保健体育分科会の内容について報告があり，質疑応答を行った。

１．第60回中国・四国地区大学教育研究会について

研究会は平成24年６月２，３日に広島大学で開催された。１日目は，基調講演「解放系としての教養教育」（小笠原正明）と，シンポジウム「大学教育における学生・職員・教員の協働－新たな大学教育のあり方を探る－」（於保幸正），「教育における協働の質を向上させるためには」（池田輝政），「教員・職員・学生による大学教育プログラムの実践～愛媛大学の正課・準正課教育の事例～」（秦敬治）が行われた。２日目は，９分科会に分かれて，それぞれのテーマで議論した。

２．保健体育分科会について

２日目の保健体育分科会では，「集中形式で行う季節スポーツ実習の在り方について」（司会：船瀬広三）をテーマとして，広島大学（発表：木庭康樹）と広島修道大学（発表：森河亮）の実施状況などについて報告された。

広島大学では，夏季に愛媛県でカヌー，ツーリング，オリエンテーリング，野外炊飯，クラフト，うどん作り等のプログラムを実施し，冬季に北海道または長野県でスキー実習を実施している。広島修道大学では，２年生以降を履修対象とし，広島県でキャンプの実習，北海道でスキーの実習を実施している。現地での実習前に学内で事前学習を行っている。また実習経験学生を対象とした発展科目を設け，初参加学生への指導と高度なスキル習得を目的としている。

質疑応答，全体討議では以下の議論が行われた。

教員旅費の支給は？：公共交通機関の利用金額支給されている。／悪天候で飛行機が飛ばない場合は？：旅行保険に加入し事前に計画しておく。／北海道でのスキーに人気があるが，スノーボードを取り入れても受講者は増えない。／学外実習中の事故に対する準備は？：カヌー実習では現地に普通車を持って行き，緊急時の病人の運搬，河川で実習中の女子学生に対するトイレへの運搬などに使用している，また申込時に傷害保険に加入している。／病人が出た時の評価は？：レポートを書かせる等，実習終了後に教員で審議して決める。／戸外での集団活動で得られる教育的効果，到達目標は何か？：ライフラインが無い環境での対応力，携帯電話が通じない所でのコミュニケーション能力等。／野外実習後に教育的効果のデータを示しているか：教育的効果に即効性を求めておらず，生涯スポーツの楽しさを印象付けることに重点を

置いている。

第２回健康スポーツ科目 FD 研修会

日　時：平成 24 年 11 月 30 日（金）17:00～17：30
場　所：総合科学部 A123
テーマ：ケニヤッタ大学視察報告
講　師：長谷川 博（広島大学大学院総合科学研究科）
参加者：8 名
概　要：

平成 24 年 11 月 5 日～11 日に上真一（理事・副学長），上田毅（教育学研究科教授），西向堅香子（教育開発国際協力研究センター研究員），中村聡，奥田久春（国際交流グループ研究員），長谷川博（総合科学研究科准教授）のメンバーでケニヤッタ大学を訪問した内容について報告した。主な用務としてはケニヤッタ大学との学生交流，研究交流，拠点活用に関する意見交換であった。特にスポーツ系の上田教授と長谷川准教授は，ケニヤッタ大学教職員及び体育学部の学生の約 60 名に対し，スポーツ科学に関するするセミナーを開催した。上田教授は「Ratings of Perceived Exertion During Exercise」，長谷川准教授は「Exercise in the Heat -Possible heat strategies-」について発表し，その後活発な議論を行った。また協議の結果，ケニヤッタ大学国際プログラム連携センターの Vincent センター長が平成 25 年 5 月下旬に AA ダイアログ学生フォーラムで来日した際，スケジュールなどの都合があえば，広島大学スポーツ科学センターが中心となって Vincent 教授によるスポーツ科学セミナーを開催することとした。さらに，上副学長と Vincent センター長との意見交換では，陸上競技などの優秀な学生が広島大学に短期留学できるよう引き続き情報交換を行うことであることを報告した。

第３回健康スポーツ科目 FD 研修会

日　時：平成 25 年 1 月 18 日（金）13：30～14：30
場　所：総合科学部 A123
テーマ１：健康スポーツ科学における実習について
講　　師：長谷川博（広島大学大学院総合科学研究科）
テーマ２：健康スポーツ科目の成績評価

講　　師：磨井祥夫（広島大学大学院総合科学研究科）
参加者：10名

概　要（健康スポーツ科学における実習について）：
　教育職員免許法施行規則第 66 条の 6 の「体育」に係る文部科学省からの指摘事項に対応するため，平成24年度より「健康スポーツ科学」に実技的な内容（演習）を盛り込むことになっている。そこで平成 24 年度に「健康スポーツ科学」を担当している教員１２名に対し，受講者数，シラバスの内容，実際に行った演習，および問題点などについてメールで問い合わせ，メールで回答を得た。FDでは各教員の演習内容や問題点などについて意見を交換し，今後の授業改善に役立てた。具体的には，依頼した１２名の教官のうち，７名から回答を得た。そのうち１名の教員（非常勤講師）は文部科学省からの指摘事項を知らなかった。６名の演習の内容は，形態の測定，運動時の脈拍測定，歩運動の心拍数測定，走運動の心拍数測定，適性運動強度と心拍数計算の実践，正しい適性体重の維持と運動処方，リラクセーション，イメージトレーニング，障害者スポーツ体験実習，遊戯など多くの種類の演習内容であった。問題点としては，受講生数，安全面，授業効率といった指摘が多かった。具体的には，屋外での実施は天候に左右されること，体育館で実施するとすれば 50 名程度が限度と思われること，屋内の体育館はスポーツ実習で使用しており実習場所の確保が困難であること，測定する機器が不足していることなどであった。また，安全面や効率を考えると，受講生の多い授業では，演習の時間に限り TA などを配置してもらうよう要求する必要があるとの意見もあった。

概　要（健康スポーツ科目の成績評価）：
　第18回教養教育会議（2012/9/18開催）で，「教養教育科目における成績評価について（ガイドライン）」が承認・制定され，平成 25 年度から適用することになった。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」だけが対象となり，「スポーツ実習」は対象とはならない。平成25年度からの適用を前に，健康スポーツ科目の成績評価分布の調査結果を報告した。このデータを参考とし，担当教員が，教育の質保証のため，成績評価を見直すことができると期待される。
　平成23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。平成22年度の教養教育科目全科目（教養ゼミ，実験系，実習系を除く）の成績評価分布は，S : 18.5%，A : 29.2%，D : 5.7%であった。この数値と比較すると，平成23年度の健康スポーツ科学は，Sが4%多いが，AとDの割合は全科目平均とほぼ同じであった。

表１　成績分布（平成23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	2,977名	52%	28%	11%	4%	2%	3%
健康スポーツ科学	15コマ	1,436名	22%	28%	20%	16%	6%	8%

（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）

授業ごとの成績分布（未掲載）から，「健康スポーツ科学」は「S」評価の多いクラスが散見された。

該当授業の担当者に対しガイドラインの周知が必要である。「スポーツ実習」については，適用外の授業であるため，個別の対応は必要ないが，年度ごとの成績分布を参考資料として配付することで極端な成績評価を未然に避けることができる。

担当教員の間で成績評価の方法や基準などについての共通認識として，次のことを提案した。

1．担当教員の専門性や個別の授業目標が異なるため，成績評価の方法（試験，レポート，授業課題，技能など）や基準（S から D の割合）は担当教員に委ねられている。

2．担当教員は，成績評価についてのガイドラインを参考にし，絶対評価ではあるが，成績分布が極端に偏らないよう配慮する。

Ⅲ．研究部門

１．スポーツ科学セミナー

主　催：スポーツ科学センター（研究部門）
日　時：平成 24 年 12 月 7 日（金）16:30～18:00
場　所：総合科学研究科 K110 号室
講　師：岡澤祥訓氏（奈良教育大学教授）
テーマ：メンタルを考える
世話人：関矢寛史（スポーツ科学センター研究員）
参加者：約 140 名
概　要：日本スポーツ教育学会理事や日本スポーツ心理学会理事等を歴任されており，日本スポーツ心理学会認定のスポーツメンタルトレーニング指導士の現資格認定委員長であり，スポーツメンタルトレーニング上級指導士として，卓球の日本代表チーム，プロ野球東北楽天ゴールデンイーグルスをはじめとする多くのトップアスリートやチームへの豊富な指導経験をお持ちの岡澤先生にお越しいただいた。指導現場におけるエピソードをまじえて，競技におけるメンタルサポートの方法についてお話しいただき，参加者からは多くの質問が寄せられ活発な議論がなされた。

２．広島大学教職員の健康度･生活習慣に関する調査研究

実施者：スポーツ科学センター（研究部門）
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．教職員ノルディックウォーキング教室参加者 24 名，教職員テニス教室参加者 25 名，非参加者 40 名
調査内容．健康度・生活習慣診断検査（徳永，2003）
手続き．ノルディックウォーキング教室（平成 24 年 10 月 17 日～12 月 5 日の毎週水曜 18 時～19 時，計 8 回）およびテニス教室（平成 24 年 10 月 15 日～12 月 3 日の毎週月曜 18 時～20 時，計 8 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に健康度･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いずれの教室にも参加していない人（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。
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（3：ノルディックウォーキング教室参加者，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（2：教室開始前，教室終了後）の 3 要因分散分析を行った。
結果：
回答数．ノルディックウォーキング 22 名（有効回答率 88.0%），テニス 23 名（有効回答率 88.5%），非参加者 40 名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（$F(2, 82)=11.31, p<.001$）が認められた。下位検定（Ryan 法）によれば，ノルディックウォーキングとテニス教室参加者の得点は教室開始前から後にかけて有意に増加したが，非参加者の得点は有意に減少した。また，教室終了後においては，ノルディックウォーキングと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：両教室を始めた 10 月中旬から終了した 12 月初旬にかけて気温が下がるなど運動を行いにくい気候への変化の中で，年末の業務が増えるなどの影響もあり，非参加者の健康度や生活習慣が低下したのではないかと考えられる。その一方で，ノルディックウォーキング教室とテニス教室の参加者は，運動，食事，休養などの生活習慣を改善し，主観的な健康度も向上させた。これは，週に 1 回の教室に参加するとともに，毎回ミニレクチャーを聞くことによって生活習慣改善の意識が高まり，生活習慣の改善と主観的な健康度の向上という効果が得られたものと考えられる。
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ことが明らかとなった。

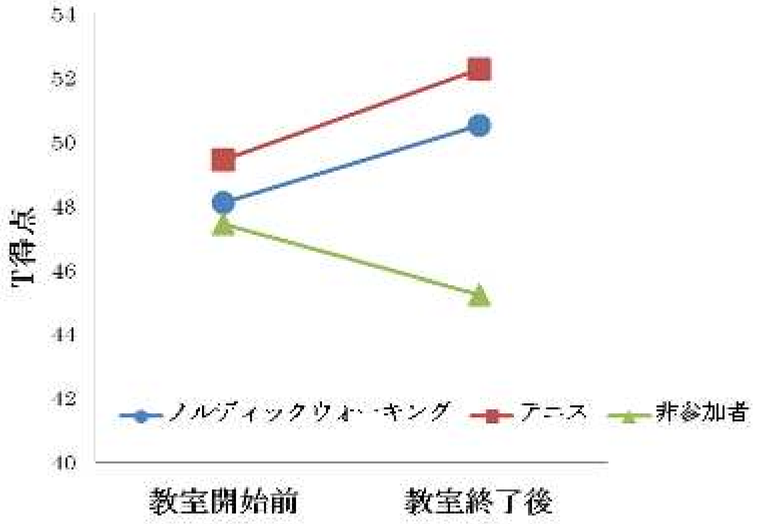


図１．教室開始前と終了後の健康度･生活習慣診断検査のT得点

Ⅳ．課外活動部門

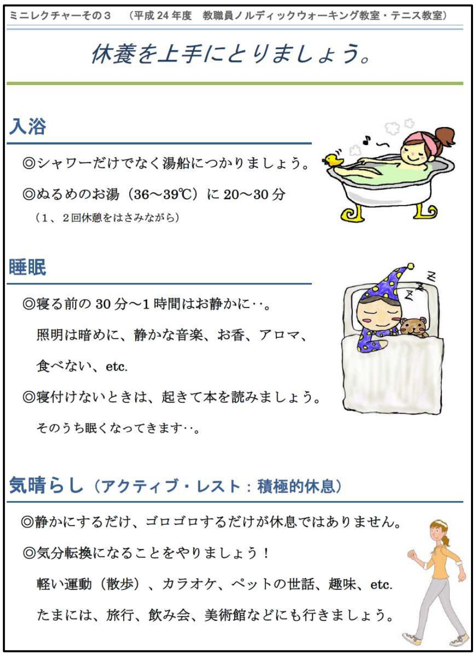
１．スポーツ系課外活動団体が実施するスポーツ教室

（１）教職員ノルディックウォーキング教室

主　催：スポーツ科学センター
日　時：平成 24 年 10 月 17 日（水）～12 月 5 日（水）までの毎週水曜 18:00～19:00
場　所：東広島キャンパス（雨天時は北体育館）
指導者：東川安雄，加藤荘志，岩田昌太郎，関矢寛史（スポーツ科学センター研究員）
　　　　渡邊大輝，小川茜（大学院総合科学研究科の大学院生）
参加者：24 名
概　要：

初回はノルディックウォーキング用のポール 2 本を使って歩く基礎練習を北体育館で行い，2 回目以降は広島大学東広島キャンパスのウォーキングコースを歩いた。体力レベルに合わせて 2～3 のグループに分かれ，キャンパス内の異なるウォーキングコースを毎回約 30～50 分歩いた。

また，毎回のレッスンの最後には約 5 分の健康と生活習慣に関する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も配布した。


ミニレクチャーその３　（平成 24 年度　教職員ノルディックウォーキング教室・テニス教室）

休養を上手にとりましょう。

入浴

◎シャワーだけでなく湯船につかりましょう。
◎ぬるめのお湯（36～39℃）に 20～30 分
（1、2 回休憩をはさみながら）

睡眠

◎寝る前の 30 分～1 時間はお静かに‥。
照明は暗めに、静かな音楽、お香、アロマ、
食べない、etc.
◎寝付けないときは、起きて本を読みましょう。
そのうち眠くなってきます‥。

気晴らし（アクティブ・レスト：積極的休息）

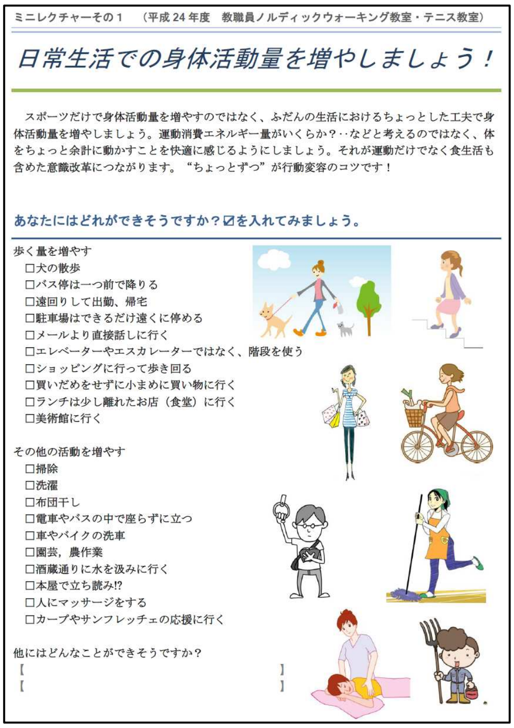
◎静かにするだけ、ゴロゴロするだけが休息ではありません。
◎気分転換になることをやりましょう！
軽い運動（散歩）、カラオケ、ペットの世話、趣味、etc.
たまには、旅行、飲み会、美術館などにも行きましょう。

（２）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 24 年 10 月 15 日（月）～12 月 3 日（月）までの毎週月曜 18:00～20:00
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３名
参加者：25 名
参加費：無料
概　要：

参加者の技能レベルに合わせて，初心者，初級者，中級者の３つのグループに分けて練習した。初心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。初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。中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約５分の健康と生活習慣に関する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も配布した。また，教室終了後に忘年会を行った。



ミニレクチャーその１　（平成 24 年度　教職員ノルディックウォーキング教室・テニス教室）

日常生活での身体活動量を増やしましょう！

スポーツだけで身体活動量を増やすのではなく、ふだんの生活におけるちょっとした工夫で身体活動量を増やしましょう。運動消費エネルギー量がいくらか？‥などと考えるのではなく、体をちょっと余計に動かすことを快適に感じるようにしましょう。それが運動だけでなく食生活も含めた意識改革につながります。“ちょっとずつ”が行動変容のコツです！

あなたにはどれができそうですか？☑を入れてみましょう。

歩く量を増やす
- □犬の散歩
- □バス停は一つ前で降りる
- □遠回りして出勤、帰宅
- □駐車場はできるだけ遠くに停める
- □メールより直接話しに行く
- □エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使う
- □ショッピングに行って歩き回る
- □買いだめをせずに小まめに買い物に行く
- □ランチは少し離れたお店（食堂）に行く
- □美術館に行く

その他の活動を増やす
- □掃除
- □洗濯
- □布団干し
- □電車やバスの中で座らずに立つ
- □車やバイクの洗車
- □園芸，農作業
- □酒蔵通りに水を汲みに行く
- □本屋で立ち読み!?
- □人にマッサージをする
- □カープやサンフレッチェの応援に行く

他にはどんなことができそうですか？
【　　　　　　　　　　　　　　　　】
【　　　　　　　　　　　　　　　　】

２．西体育館トレーニングルーム非常勤職員の推薦

平成 24 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
アメリカンフットボール部	1
水泳部	2
陸上競技部	7
野球部	4
柔道部	3
サッカー部	3

３．体育会主催「スポーツリーダーズセミナー」への協力

主催：体育会
共催：スポーツ科学センター
日時：平成 25 年 2 月 13 日（水）
場所：広島大学学生プラザ・文学部 204 講義室等
講師：木庭康樹（広島大学大学院総合科学研究科）
　　　横山美栄子（広島大学ハラスメント相談室）
世話人：東川安雄（スポーツ科学センター研究員）
参加者：130 人
内容：

副学長表彰　表彰式
講演１「ハラスメントのないキャンパスライフとは」
講演２「プラトンの指導者像とドラッカーの組織論」
討論会
懇談会

横山先生

木庭先生

質疑応答

討論会

４．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
事業名　：第１３回広大オープンテニス大会
開催日時：平成２４年４月１４日、１５日
開催場所：広島大学第４テニスコート、第５テニスコート
参加者　：中高生，学生，社会人
参加人数（相手先）：１８６人
参加人数（本学学生）：２５人
内容　　：本大会は試合を通して地域のテニス力向上と交流を図ることを目的とした大会である。近年の東広島市テニス協会は東広島市から全国で活躍する選手を育成しようという取り組みを行っている。そのため本団体もその一躍を担い、本大会を開催するにあたって宣伝を広く行い、それによって東広島市内から数多くの中高生や大学生、社会人の参加を募ることができた。
　また試合内容も男女別のシングルスを行い、より多くの方に楽しんでいただけるようレベルを４つに分け試合を行った。それぞれの階級の上位者には表彰を行うなどして競技意欲を高めた。
　今大会の参加者の方々からは楽しく、また白熱したプレーを多く見受けられ、皆様に技術向上、さらには交流の場を提供することができた。
今後はテニスというスポーツを通じて本団体も更なる地域の活性化に少しでも力になれるよう尽力していきたい。

写真　　：

（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 24 年 7 月 15 日（日）
開催場所：東広島市運動公園　体育館（柔道場）
参加者　：東広島市内の小・中学生
参加人数（相手先）：約 100 人
参加人数（本学学生）：27 人
内容　　：東広島市内の道場に所属する小学生及び、東広島市の中学柔道部員を対象に、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、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、大学生と小・中学生が合同稽古を行い、約 2 時間半の教室を終えた。

写真

（3）体育会サッカー部・女子サッカー部主催「サッカー教室」

体名　：体育会サッカー部，体育会女子サッカー部
事業名　：サッカー教室
開催日時：8月27日（月）
開催場所：広島大学　南グラウンド
参加者　：東広島市在住の幼・小・中学生
参加人数（相手先）：43名
参加人数（本学学生）：32名
内容　：3月から月に1度を目安に行ってきたサッカー教室の5回目の開催である．このサッカー教室は，本学の体育会サッカー部男女が共同で企画から準備，運営，指導等を行っており，地域との交流はもとより，本学生が社会に出ていくための鍛練の場として非常に役立っている．今回は，支援金を活用して購入させて頂いたミニゴールを用いてのミニゲーム大会という内容を準備した．充実した用具によって，50名を超える参加者にもかかわらず，進行が滞ることもなく，子どもたちとサッカーを楽しむことができた．また，今回は夏休み特別企画として教室後に「スイカ割り」も実施した．子どもたちに夏休み最後の思い出を作ってあげられたのではないかと思う．今後も月に1度のペースで行っていきたいと考えている．
写真　：

（４）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　：小学生陸上競技教室
開催日時：平成２４年９月１０日～１０月１７日の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

：

（５）体育会柔道部主催「第７回フェニックス杯柔道大会」

団体名　：体育会柔道部
事業名　：題 7 回フェニックス杯柔道大会
開催日時：平成 24 年 11 月 3 日
開催場所：広島大学西体育館柔道場
参加者　：広島県内及び近県の中学生
参加人数（相手先）：約 400 人
参加人数（本学学生）：20 人
内容　　：広島大学体育会柔道部主催のもと、広島県内はもとより、中国、四国、近畿から 30 校、約 400 人の男女中学生が集い柔道大会を行った。
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と中学柔道部員、教員、保護者が行っている。
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。

写真

（６）体育会バレーボール部主催「第 17 回もみじ杯バレーボール大会」

主催　：広島大学体育会バレーボール部
　　　　広島大学スポーツ科学センター
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２４年１１月３日（祝・土）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（スポーツ科学センター研究員）

参加チーム【女子の部】１６チーム
　　　高屋西バレーボールスポーツ少年団　下黒瀬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　高美が丘バレーボールスポーツ少年団
　　　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
　　　上黒瀬バレーボールスポーツ少年団　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
　　　【男子の部】４チーム
　　　八本松バレーボールクラブ　小谷スポーツ少年団
　　　郷田スポーツ少年団　西志和スポーツ少年団　川上スポーツ少年団

試合結果
　　　【女子の部】
　　　優勝　　安芸入野スポーツ少年団
　　　準優勝　高屋東スポーツ少年団
　　　第３位　三ツ城スポーツ少年団
　　　第３位　八本松バレーボールクラブ
　　　【男子の部】
　　　優勝　　八本松バレーボールクラブ
　　　準優勝　郷田スポーツ少年団

（７）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 25 年 2 月 2 日（土）12：30～15：30
開催場所：広島大学西体育館
参加者（相手先）：東広島市近郊高校バスケットボール部員約 40 名
参加人数（本学学生）35 名
概　要：東広島市近郊の高校バスケットボール部を中心にフェニックスバスケットボールクリニックを実施した。約 40 名の参加があった。
テーマはバスケットボールにおけるコーディネーショントレーニングで、バスケットボールに必要とされる身の周りの状況を的確にとらえつつ、合目的的にパフォーマンスを行えるよう練習する方法と実践をバスケットボール部員と一緒に実施することであった。生徒たちは初めこそ緊張しながらであったが、一生懸命に課題に取り組み成果の上がったクリニックであった。

Ⅴ．社会連携部門

１．公開講座「スポーツを通した健康学セミナー」

主　催：スポーツ科学センター
時　間：13:45～16:15
場　所：広島大学西体育館ほか
世話人：木庭康樹（スポーツ科学センター研究員）
参加者：平均約 30 名
概　要：

1回	9/25（火）	**あなたの心と体の健康度は？（講義）** **「バウンドテニス」（実技）**	総合科学研究科 准教授　関矢 寛史 総合科学研究科 准教授　磨井 祥夫
		質問紙を用いて心と体の健康度を調査し、実技では，バウンドテニスを行いました。	
2回	10/2（火）	**筋肉の中身（講義）** **「ウォーキング１」（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，歩く姿勢をチェックし，膝関節や腰に負担をかけない歩き方とストレッチングを楽しみました。	
3回	10/9（火）	**酸素を使って運動しよう（講義）** **「ウォーキング２」（実技）**	総合科学研究科 准教授　磨井 祥夫 非常勤講師　小田 典子
		酸素を使う運動として歩行運動を取りあげ，その特性を解説しました。実技では，目的（生活習慣病，体力づくり，減量など）や個々の体力や身体活動に合わせたウォーキングの運動強度を確認し，グループで行う運動を楽しみました。	
4回	10/16（火）	**巧みな運動と脳のはたらき（講義）** **「スポーツ障害の予防」（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，スポーツ障害を予防するための運動を行いました。	
5回	10/23（火）	**「健康寿命を延ばす秘訣」（講義）** **「オリエンテーリング」（実技）**	総合科学研究科 教授　山崎 昌廣 総合科学研究科 教授　橋原 孝博
		運動することが健康寿命にどのように関与しているかについて講義しました。実技では，大学構内を利用して，オリエンテーリングを行いました。	
6回	10/30（火）	**スポーツ文化を哲学しよう（講義）** **フィットネス（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？」を哲学的に探究しました。実技では，マシンを使ったウエイトトレーニングなどを実施しました。	

２．公開講座「家でもできる健康体操」

回	日　時	場　所	参加者数	参加者の声
1	9/7（金） 14：00～15：00	広島南消防署宇品出張所内講堂	75 人	◆良い試みだと思う。◆とても聞きやすい講座でした。◆大学（広島市内）での開催を多くしていただきたい。
2	9/28（金） 10：00～12：00	八本松南集会所	37 人	◆とても分かりやすく、とてもためになり、家でも実践できそうで、すこしでも加齢現象を防げそうです。ありがとうございました。◆大変、勉強になりました。有難うございました。
3	10/25（木） 13：30～15：00	府中市保健福祉総合センター	28 人	◆大変良い運動をわかり易く教えて下さいました。大変よかったです。◆また続けて欲しい。
4	10/30（火） 13：30～15：00	西城自治振興センター	30 人	◆大変ありがとうございました。又受講したいです。楽しかったです。◆参加して良かったです。膝の痛みを感じなく歩くことが出来ました。◆今後も地域住民のためにより近く教育いただきたいと思います。ありがとうございました。
5	11/16（金） 10：30～12：30	吉田運動公園	26 人	◆ノルデックウォーキングに関心があった。◆初めてでポールは買っていましたが、私でも大丈夫かと不安でしたが、元気になれました。ありがとうございました。◆とてもわかりやすい説明でよかったです

第 1 回
主催：スポーツ科学センター
日時：平成 24 年 9 月 7 日（金）14：00〜15：00
場所：広島南消防署宇品出張所
講師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科）
テーマ：元気に働き続けるための健康づくり
世話人：東川安雄・國木孝治（スポーツ科学センター研究員）
参加者：75 人
内容：
１．中高年の特徴
２．大腰筋を鍛えよう
３．家でもできる簡単な筋トレ
４．ちょっとおすすめ〜ノルディック・ウォーキング
５．健康体操の実践（セルフ・コンディショニング）

第 2 回
主催：スポーツ科学センター
日時：平成 24 年 9 月 28 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とノルディック・ウォーキング
世話人：東川安雄・國木孝治（スポーツ科学センター研究員）
参加者：37 人
内容：
１．中高年の特徴
２．大腰筋を鍛えよう
３．家でもできる簡単な筋トレ
４．ちょっとおすすめ〜ノルディック・ウォーキング
５．ノルディック・ウォーキングの実践（地域センター周辺を約５０分）
６．健康体操の実践（セルフ・コンディショニング）

ノルディック・ウォーキング

セルフ・コンディショニング

第 3 回
主催：スポーツ科学センター
日時：平成 24 年 10 月 25 日（木）13：30～15：30
場所：府中市保健福祉総合センター（広島県府中市広谷町 919 番地 3）
講師：國木孝治（広島大学大学院教育学研究科）
テーマ：生活の中に運動を！～家庭でできる健康体操・ノルディックウォーキング～
世話人：東川安雄・國木孝治（スポーツ科学センター研究員）
参加者：28 人
内容：
１．高齢者における転倒・骨折予防の重要性（講義）
２．転倒・骨折予防と生活の質の向上（講義）
３．椅子に座ってできる準備体操～ストレッチ～（講義および室内実技）
４．使って貯めよう貯筋運動（広義および室内実技）
５．ノルディック・ウォーキングの紹介（講義およびポール選び）
６．ノルディック・ウォーキングの実践（公民館内をウォーキング）
７．運動後の体のケア（フットケア・マッサージの講義および室内実践）

第 4 回
主催：スポーツ科学センター
日時：平成 24 年 10 月 30 日（火）13：30～15：00
場所：西城自治振興センター
講師：東川安雄（スポーツ科学センター研究員）
テーマ：家でもできる健康体操とノルディック・ウォーキング
世話人：東川安雄・國木孝治（スポーツ科学センター研究員）
参加者：30 人

内容：
１．中高年の特徴
２．大腰筋を鍛えよう
３．家でもできる簡単な筋トレ
４．ちょっとおすすめ～ノルディック・ウォーキング
５．健康体操の実践（セルフ・コンディショニング：上半身）
６．ノルディック・ウォーキングの実践
７．健康体操に実践（セルフ・コンディショニング：下半身）

ノルディック・ウォーキング

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24年11月16日（金）10：30～12：30
場所：安芸高田市吉田運動公園
講師：東川安雄（スポーツ科学センター研究員）
テーマ：家でもできる健康体操とノルディック・ウォーキング
世話人：東川安雄・國木孝治（スポーツ科学センター研究員）
参加者：28人
内容：
１．中高年の特徴
２．家でもできる簡単な筋トレ
３．ちょっとおすすめ～ノルディック・ウォーキング
４．健康体操の実践（セルフ・コンディショニング：上半身）
５．ノルディック・ウォーキングの実践
６．健康体操に実践（セルフ・コンディショニング：下半身）

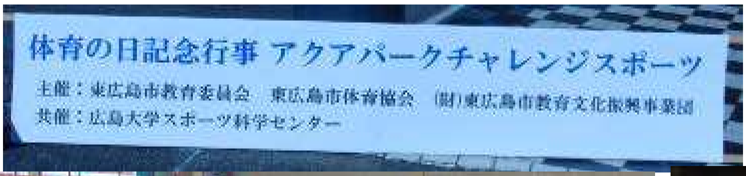
３．バウンドテニス教室

日　時：2012 年 10 月 8 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 37-1）
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，（財）東広島市教育文化振興事業団
共　催：広島大学スポーツ科学センター
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），加藤 荘志（国際協力研究科）
　　　　広島県バウンドテニス協会指導員５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」で，８種目のスポーツをアクアパークで開催した。小学生から大人までの参加者は，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の指導を行った。実技指導はバウンドテニス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，小学生 82 名，一般 37 名の計 119 名であった。5 名を 1 組として，(1)グリップの握り方とスイング（5 分），(2)ボール出しによるフォアハンドストローク（5 分）の順に指導をした。5 分ごとに新しい組を入れていき，2 時間の講習で約 120 名の参加者が体験できた。

体験後にアンケートを提出してもらった。56 名の提出（小学生 33 名，一般 17 名，不明 6 名）があった。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 100%であった。「上手にできたか」については，肯定的回答（1，2）が 92%，否定的回答（3 あまり思わない）が 8%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 100%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，一般（大人）の感想である。「室内で気軽に始められそうで，こういったスポーツがあると知れてよかったです」「東広島運動公園にも設置して欲しい」「とても楽しく導かれ，好感が持てました」「いい汗をかかせて頂きました。東広島にももうけて欲しいですネ。ありがとうございました」「又，機会があれば参加したいと思います」



４．ノルディック・ウォーキング教室

主催：スポーツ科学センター
日時：平成 24 年 10 月 15 日（月）10：30～12：00
場所：　せら夢公園
講師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科）
テーマ：ノルディック・ウォーキング教室
世話人：東川安雄（スポーツ科学センター研究員）
参加者：35 人
内容：
６．健康体操の実践（セルフコンディショニング：上半身）
７．中高年の特徴
８．大腰筋を鍛えよう
９．ノルディック・ウォーキングの実践（公園内を約３０分）
１０．　健康体操の実践（セルフコンディショニング：下半身）

５．中高年のランニング教室

主催：ランニング学会
共催：スポーツ科学センター
日時：平成 24 年 6 月 9 日（土）～3 月 9 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：45 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
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 32 回ひろしま国際平和マラソンへの参加

ふだんの練習風景

ノルディックウォーキング

道後山での合宿（懇親会）

６．小学生陸上競技出前講座

主催：広島陸上競技協会
共催：スポーツ科学センター
日時：平成 24 年 9 月 12 日（水）〜11 月 9 日（金）
場所：広島県内小学校（10 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：延べ 700 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
9/12（水）	竹原市立忠海東小学校	基本・短距離・跳躍	
9/19（水）	三原市立高坂小学校	短距離・リレー	
9/20（木）	三次市酒河小学校		
9/26（水）	呉市立豊小学校	基本・跳躍	
10/5（金）	呉市立長迫小学校		
10/12（金）	来見小学校		
10/13（土）	呉市 PTA 連合会（呉高専）	短距離・跳躍・投運動	
10/17（水）	東村小学校	基本・短距離・跳躍	
10/19（金）	呉市立横路小学校	投運動	
11/9（金）	呉市立豊小学校	基本	
11/25（日）	広島市小体連(広島ビッグアーチ)	短距離・跳躍・投運動	

大学生の見本演技（走り高跳び）

投運動の指導

7．JAAF ジュニアコーチ講習会

主催：日本陸上競技連盟
共催：スポーツ科学センター
日時：平成 24 年 12 月 8 日（土）・9 日（日）、平成 25 年 1 月 26 日（土）・27 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：45 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

≪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 24 年 6 月 25 日	メール審議	・平成 24 年度事業計画・予算案について
	平成 25 年 2 月 22 日	メール審議	・平成 25 年度スポーツ科学センター研究員について
教員会	平成 24 年 4 月 26 日（木）	教育学研究科 K115	・平成 24 年度センター研究員について ・スポーツ科学センターの改善策について ・平成 24 年度事業計画及び予算案について ・センター運営費について ・その他
部門長会議	平成 24 年 6 月 20 日（木）	スポーツ科学センター	平成 24 年度事業計画及び予算案について

≪組　織≫

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	橋原　孝博	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	黒川　隆志	教育学研究科	教授
	〃	金丸　純二	教育学研究科	准教授
	〃	長谷川　博	総合科学研究科	准教授
	〃	金　　炫勇	教育学研究科	助教
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
	〃	岩田昌太郎	教育学研究科	准教授
	〃	加藤　荘志	国際協力研究科	助教
課外活動	部門長	出口　達也	教育学研究科	准教授
	研究員	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	助教
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
	〃	石井　良昌	教育学研究科	准教授
	〃	國木　孝治	教育学研究科	助教

(平成 25 年 3 月 1 日現在)