

平成23年度

2011

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

スポーツ科学センターの活動は7年目に入りましたが、今年度もセンターの目的に変わりはなく、「教育」「研究」「課外活動」「社会連携」という4つの目的（部門）の基に運営されました。現在、総合科学研究科と教育学研究科、国際協力研究科の体育系教員20名がセンターの研究員となっていますが、各研究員はセンターのいずれかの部門に所属し、各研究科における教育研究活動に加えて、学内及び学外の体育・スポーツ活動に貢献しました。平成23年度は、学内外の方々のご協力も得て、各々の部門において次表に示した活動が展開されました。

「教育部門」においては、教養教育の「健康スポーツ科目」が今年度から2単位選択必修となり、受講者の増加が予測されたことから、教育学研究科の研究員が初めて「健康スポーツ科目」を6コマ分担しました。教養教育を伝統的に担ってきた総合科学研究科の研究員及び国際協力研究科の研究員と非常勤講師が担当した分にこれを合わせると、実技系の「スポーツ実習」で95コマ、講義系の「健康スポーツ科学」で15コマ開講しました。これらには合わせて4,513名の受講者があり、学生の心身ともに豊かな人間性を涵養しました。また、教育部門では、スポーツ実習担当教員の教育能力の向上を目的としたFD研修会を2回実施しました。

「研究部門」に関しては、3部局にまたがる初めての研究として、他大学で実施されている教職免許用の実技・講義混在型授業が調査研究されました。これは、広島大学で来年度から実施される実技・講義混在型授業を展開する上で有用な示唆を与えるものと思われます。また、研究部門では、国内、イギリス、及び学内から招かれた研究者による「スポーツ科学セミナー」を合わせて3回実施しました。これらのセミナーでは講演後の活発な討議により、院生も含めた研究者間の交流を深めてきました。

「課外活動部門」に関しては、広島大学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、体育会の5つの団体が開催した大会に援助しました。また、体育会主催の「リーダーズセミナー」において、運動部の幹部養成に協力しました。

「社会連携部門」に関しては、中高年者を対象とした多様な「公開講座」を合わせて5講座開講し、市民の健康・福祉の向上に貢献しました。

平成24年3月19日

スポーツ科学センター長  
黒川 隆志

## 目 次

はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ (センター長 黒川隆志)

### I. 平成23年度活動報告

1. 平成23年度の活動の概要・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3
2. 教養教育「健康スポーツ科目」・・・・・・・・・・・・・・・・	5
3. 健康スポーツ科目のFD研修会・・・・・・・・・・・・・・・・	8
4. スポーツ科学セミナー・・・・・・・・・・・・・・・・	9
5. 実技・講義混在型授業の調査研究・・・・・・・・・・・・・・・・	10
6. 体育会主催「スポーツリーダーズセミナー」・・・・・・・・	11
7. 広島大学スポーツ系課外活動団体支援事業・・・・・・・・	12
8. ノルディック・ウォーキング教室・・・・・・・・	17
9. 公開講座「スポーツを通じた健康学セミナー」・・・・・・・・	19
10. 公開講座「家でもできる健康体操教室」・・・・・・・・	20
11. バウンドテニス教室・・・・・・・・	24
12. ランニング学会主催「中高年のランニング教室」	26

## 1. 平成 23 年度の活動概要

部門	事業	世話人	期日
(1) 教育部門 部門長：磨井祥夫	・教養教育「健康スポーツ科目」	磨井 祥夫 長谷 川博 木庭 康樹	H23 年 4 月～ H24 年 2 月
	・健康スポーツ科目の FD 研修会	磨井 祥夫 関矢 寛史	H23 年 7 月 H24 年 1 月
(2) 研究部門 部門長：関矢寛史	・スポーツ科学セミナー		
	①国外におけるメンタルトレーニング	関矢 寛史	H23 年 12 月
	② Beyond the Curriculum: Changing British Strategies Towards PE & Sport for Young People 5-19 in the Twenty-First Century	関矢 寛史	H24 年 2 月
	③実技・講義混在型の大学体育授業の事例報告	関矢 寛史	H24 年 3 月
	・実技・講義混在型授業の調査研究	関矢 寛史 岩田 昌太郎 加藤 荘志	H23 年 10 月 ～H24 年 2 月
(3) 課外活動部門 部門長：橋原孝博	・広島大学スポーツ系課外活動団体支援事業	黒川 隆志	
	①体育会男女バスケットボール部主催「東広島市中中学生対象バスケットボールクリニック」	上田 毅	H23 年 6 月
	②財団法人広島陸上競技協会主催「小学生陸上教室」	東川 安雄	H23 年 8 月～ 11 月
	③体育会柔道部主催「フェニックス柔道大会」	出口 達也	H23 年 11 月
	④体育会バレーボール部主催「もみじ杯小学生バレーボール大会」	橋原 孝博	H23 年 11 月
	⑤体育会硬式庭球部主催「広大オープンテニス大会」	関矢 寛史	H23 年 4 月
	・体育会主催「スポーツリーダーズセミナー」	東川 安雄	H23 年 2 月

(4) 社会連携部門 部門長：東川安雄	・ノルディック・ウォーキング教室	東川 安雄	H23年5月 H23年7月
	・公開講座「スポーツを通じた健康学セミナー」	関矢 寛史	H23年10月 ～11月
	・公開講座「家でもできる健康体操教室」	東川 安雄 國木 孝治	H23年6月～ 11月
	・バウンドテニス教室	磨井 祥夫	H23年11月
	・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	H23年6月～ H24年3月

## 平成23年度 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間枠はない。学生はどの時間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 50 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 48 コマ、スポーツ実習 B 1 コマ、受講者数 1,655 名

後期：スポーツ実習 A 45 コマ、スポーツ実習 B 1 コマ、受講者数 1,418 名

健康スポーツ科学

前期：7 コマ、受講者数 801 名

後期：8 コマ、受講者数 639 名

### スポーツ実習における環境温度の調査および問題点

地球の温暖化やヒートアイランド現象などによって日本の夏季は年々暑さが増し、我々の生活を取り巻く環境の高温化が進むことで熱中症などが増加傾向にある。そのうちスポーツにおける熱中症の発生は、ガイドブックや予防啓発活動、健康教育などの影響により減少傾向にあるものの根絶には至っておらず、学校管理下における死亡事故も例外ではない。熱中症発生の要因とし

て環境温度が関係する割合は極めて大きい。そこで我々は平成 23 年度前期に広島大学で開講されたスポーツ実習における環境温度を調査した。調査期間は 4 月第 4 週から 7 月第 3 週までの 13 週間とし、5 コマを対象とした。

環境条件として、熱中症予防のための総合的指標である湿球黒球温度 (WBGT)、乾球温度、黒球温度及び相対湿度を測定した。日本体育協会による熱中症予防のための運動指針によると、WBGT21℃未満は「ほぼ安全域」とされているが、その範囲内で実習を行っていたのは 4 月、5 月における午前中の実習、空調が整備された施設での実習のみであった。他の実習における WBGT は、5 月第 4 週からほぼ直線的に上昇し、そのほとんどが WBGT21℃以上「注意」、25℃以上「警戒」レベルであった。また梅雨の合間における突然の気温の上昇日となった 6 月第 3 週の西体育館、梅雨明け直後の 7 月第 1 週における東体育館の WBGT は 28℃以上となり、「嚴重警戒」の中で実習を実施していた。これらの実習においては一部体調を崩す学生もいたが、病院に搬送された学生はいなかった。

以上の結果から大学内における前期スポーツ実習は、実施場所によっては熱中症発生の危険性が高まることが示された。したがって、暑熱環境下におけるスポーツ実習の実施においては、熱中症のリスク低減のための具体的な対策が必要であることが示唆された。

なおこれらの詳細は広島体育学研究第 38 巻に掲載される予定である。

WBGT (°C)	湿球温度 (°C)	乾球温度 (°C)	
31	27	35	運動は原則中止
28	24	31	嚴重警戒 (激しい運動は中止)
25	21	28	警戒 (積極的に休息)
21	18	24	注意 (積極的に水分補給)
			ほぼ安全 (適宜水分補給)

図1 熱中症予防のための運動指針  
(川原ほか, 2008)

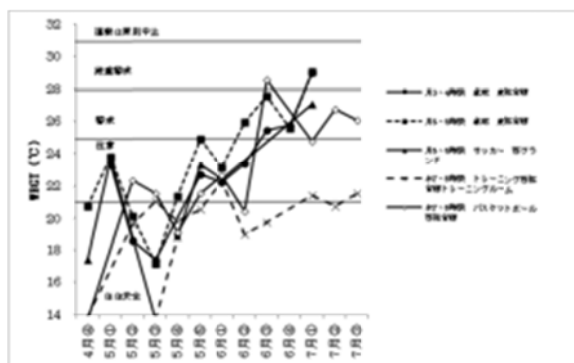


図2 WBGT (湿球黒球温度) の変化

表 1 各運動実施場所における熱中症予防対策施設

	西グラウンド	西体育館アリーナ	西体育館トレーニングルーム	東体育館
WBGT などの環境条件の表示	×	×	×	×
熱中症予防や救急処置に関する説明	△	○	○	○
製氷器	×	○(西体育館ロビー)	○(西体育館ロビー)	×
大型扇風機または空調施設		×	○	×
日よけ(テントまたは屋根)	×			

## 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：2011年8月9日(火)～8月12日(金)

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：総合科学部教員 4名

(磨井 祥夫, 橋原 孝博, 和田 正信, 木庭 康樹, 大学院生スタッフ: 2名)

受講者：男子 (15名), 女子 (15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：2012年2月19日(日)～2月23日(木) (3泊, 帰り車中1泊)

場所：長野県志賀高原スキー場

参加費：¥65,000 (レンタル代は別途)

宿舎：ダイヤモンド志賀

〒381-0401 長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬

担当教員：総合科学部教員 5名

(楠戸一彦, 橋原 孝博, 関矢 寛, 長谷川 博, 木庭 康樹)

受講者：男子 (18名), 女子 (9名), 合計 (27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。





## 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、スポーツ実習担当教員による FD 研修会を 2 回実施した。

### 第 1 回健康スポーツ科目 FD 研修会

日 時：平成 23 年 7 月 20 日（水）12：45～13：15

場 所：総合科学部 A123

講 師：磨井 祥夫（広島大学大学院総合科学研究科）

テーマ：スポーツ実習 A（卓球）の取組

参加者：7 名

概 要：

実施している卓球の授業について資料を基に紹介し、討論した。

卓球授業では、「みんなで楽しむ」、「コミュニケーションをとる」、「上手になる」を目標とし、基本技術、ルールと審判法、試合（シングルス、ダブルス、団体戦、リーグ戦など）の運営などを学ぶ内容である。成績は授業課題 8 割、学習態度 1 割、レポート 1 割とした総合評価である。特徴として、毎回の授業で、30 秒ラリー回数を記録すること、履修カードに感想を記入することがある。討論では、受講数の少ない時の対策、試合方法について、グループ分け、履修カード、学生への期待などの質疑があった。

### 第 2 回健康スポーツ科目 FD 研修会

日 時：平成 24 年 1 月 16 日（月）17：00～17：30

場 所：総合科学部 A123

講 師：関矢 寛史（広島大学大学院総合科学研究科）

テーマ：講義・実技混在型健康スポーツ系授業について —大阪工業大学の事例—

参加者：7 名

概 要：

広島大学では、来年度の健康スポーツ科目は、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こととなった。そこで、大阪工業大学の平成 17 年度の一般体育の授業「健康体育Ⅰ」「健康体育Ⅱ」の実践方法を紹介し討論した。

大阪工業大学の授業は、健康的なライフスタイル行動者の育成を目的とし、健康体育Ⅰでは、生活習慣と健康の関わりについて理解を深めること、健康体育Ⅱでは、身体活動と健康との関わりについて理解を深め、日常生活における身体活動の促進を目指すことである。健康体育Ⅰ・Ⅱともに講義 3 回、実技 9 回に加えて Semester 最初のガイダンスと最後のまとめがある。また、授業以外の課題として演習ノートを用いた「体育の宿題」がある。

## スポーツ科学セミナー

主 催：スポーツ科学センター

### 第1回

日 時：平成 23 年 12 月 12 日（月）16:30～18:00

場 所：総合科学研究科 J206 号室

講 師：荒木香織氏（兵庫県立大学環境人間学部准教授）

テーマ：国外におけるメンタルトレーニング ～完全主義傾向を考える～

世話人：関矢寛史（スポーツ科学センター研究員）

参加者：約 20 名

概 要：完全主義傾向のアスリートの特徴について解説した。また、スポーツメンタルトレーニングにおいて、完全主義傾向のアスリートに対してどのような指導が行われているのかについて主に北米における指導について解説した。



### 第2回

日 時：平成 24 年 2 月 27 日（月）10:30～12:00

場 所：総合科学研究科 J306 号室

講 師：Mike Huggins 氏（イギリス、カンブリア大学名誉教授）

テーマ：Beyond the Curriculum: Changing British Strategies Towards PE & Sport for Young People 5-19 in the Twenty-First Century: World Class Aims, Second Class Outcomes?

世話人：関矢寛史（スポーツ科学センター研究員）

参加者：約 10 名

概 要：イギリスにおける 15～19 歳を対象とした体育およびスポーツの戦略について解説した。



### 第3回

日 時：平成 24 年 3 月 14 日（水）10:30～12:00

場 所：総合科学研究科 J206 号室

講 師：岩田昌太郎，加藤荘志，関矢寛史（広島大学スポーツ科学センター研究員）

テーマ：実技・講義混在型の大学体育授業の事例報告

世話人：関矢寛史（スポーツ科学センター研究員）

概 要：沖縄大学、岡山大学、上越教育大学、北翔大学、大阪工業大学において実技と講義を混在させて提供している体育授業の事例を報告した。

## 実技・講義混在型授業の調査研究

主催：スポーツ科学センター

目的：広島大学の教養教育における健康スポーツ科目（特に教職免許用）の質向上のために、他大学で行われている実技と講義を混在させた授業の実践例を調査することを目的とした。

方法：3名の研究員が分担して5つの大学に出向き、教職免許用の実技・講義混在型授業の資料収集ならびに担当者のインタビューを行った。以下、対象となった大学ごとに調査の概略を示す。

### 沖縄大学

調査日：平成23年11月14日 調査研究員：岩田昌太郎

対象授業：健康運動演習 a, b 単位数：2

授業の特徴：健康運動演習 a では、講義10回と実技5回の計15回の90分授業を提供し、健康運動演習 b では、講義5回と実技10回の計15回の90分授業を提供し、両演習でテキストブックを用いたホームワークを課している。

### 岡山大学

調査日：平成23年12月27日 調査研究員：岩田昌太郎

対象授業：健康・スポーツ演習 単位数：2

授業の特徴：「する」「みる」「ささえる」という3つのキーコンセプトに基づく演習と e-learning システムを用いた Web class の理論学習を組み合わせた授業を提供している。

### 上越教育大学

調査日：平成23年10月26日 調査研究員：加藤荘志

対象授業：体育 単位数：2

授業の特徴：高等学校の教育課程と大学の専門課程とのつながりをねらいとしたブリッジ科目として講義8回、実技15回の計23回の90分授業を提供している。

### 北翔大学

調査日：平成24年2月3日 調査研究員：加藤荘志

対象授業：健康体育（含実技） 単位数：2

授業の特徴：講義8回、実技15回の計23回の90分授業を提供している。

### 大阪工業大学

調査日：平成23年12月20日 調査研究員：関矢寛史

対象授業：健康体育 I, II 単位数：2

授業の特徴：FYPE diary という行動変容を目指した書き込み冊子を使用して計15回の90分授業を提供している。

研究発表：平成23年3月に開催予定の第3回スポーツ科学セミナーにて、調査内容を報告する。

## 第 57 回スポーツリーダーズセミナー

主催：体育会

共催：スポーツ科学センター

日時：平成 24 年 2 月 15 日（水）～16 日（木）

場所：広島市青少年野外活動センター

講師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科）

中藪宏美（広島文教女子大学人間科学部）

北仲千里（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：120 人

内容：

第 1 日 入所式

講義 1 「幹部になるにあたって」

討論会

第 2 日 レクリエーション

講義 2 「ハラスメントの防止について」

講義 3 「スポーツ栄養学」

退所式



## 平成23年度 広島大学スポーツ系課外活動団体支援事業報告書

団体名 : 体育会男女バスケットボール部

事業名 : 東広島市中学生対象バスケットボールクリニック

開催日時 : 2011年6月26日

開催場所 : 広島大学西体育館

参加者 : 約230名

参加人数(相手先) : 約120名(指導者10名)

参加人数(本学学生) : 約30名(立命館大学体育会男女バスケットボール部約70名)

内容 :

広島大学と立命館大学の定期戦において、東広島市内の中学生を招き、両大学の定期戦を観戦してもらうとともに、大学生による中学生対象のバスケットボールクリニックを実施した。

東広島市内から中学生120名とその指導者が参加し、広島大学の男女体育会バスケットボール部員と立命館大学の男女体育会バスケットボール部員とともにみっちり汗を流した。

クリニックの内容は、バスケットボールに必要なコミュニケーションスキルの練習と基本的なフットワーク練習が中心であった。両校の大学生が積極的に中学生の間に入りクリニックは和やかに行われた。クリニックの成果として、両校の大学生と中学生の間にとっても良い交流ができた。

写真 :



## 平成23年度 広島大学スポーツ系課外活動団体支援事業報告書

団体名：広島大学体育会陸上競技部

事業名：小学生陸上教室

主催：財団法人広島陸上競技協会

協力：スポーツ科学センター

日時：平成23年8月21日（日）～11月20日（日）10：00～12：00

場所：広島県内小学校及び陸上競技場

講師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科）

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1400人

内容：

1. 陸上競技につながる運動遊び
2. 短距離の基礎
3. ハードル走の基礎
4. 走り幅跳びの基礎
5. 走り高跳びの基礎
6. 投運動の基礎
7. 記録会・大学生とのガチンコ・リレー

写真：



## 平成23年度 広島大学スポーツ系課外活動団体支援事業報告書

団体名：体育会柔道部

事業名：第6回フェニックス杯柔道大会

主 催：広島大学体育会柔道部

日 時：平成23年11月3日

場 所：広島大学西体育館柔道場

参加者：約500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、中国、四国、近畿から35校、約500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。

会場入り口（西体育館）の写真



## 平成23年度 広島大学スポーツ系課外活動団体支援事業報告書

団体名：体育会バレーボール部  
事業名：第16回もみじ杯小学生バレーボール大会  
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23年11月3日（祝・木）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】21チーム

中黒瀬スポーツ少年団 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 高美が丘バレーボールスポーツ少年団  
久芳小バレーボールスポーツクラブ 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 ひらいわスポーツ少年団  
豊栄町バレーボールスポーツ少年団 三永ジュニアバレーボールクラブ  
乃美尾スポーツ少年団 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 久芳小スポーツ少年団

### 試合結果

#### 【女子の部】

優勝 三ツ城スポーツ少年団  
準優勝 御園宇スポーツ教室  
第3位 上黒瀬バレーボールスポーツ少年団  
第3位 ひらいわスポーツ少年団

#### 【男子の部】

優勝 八本松バレーボールクラブ  
準優勝 久芳小スポーツ少年団





## 平成23年度 広島大学スポーツ系課外活動団体支援事業報告書

団体名：体育会硬式庭球部

事業名：第12回広大オープンテニス大会

主催：広島大学体育会硬式庭球部

開催日時：平成23年4月23日、24日、29日

開催場所：広島大学第五テニスコート、西条総合運動公園研修センターテニスコート

参加者：186名

参加人数（学外）：109名

参加人数（広大学生）：77名

内容：天候にも恵まれ、予定していた日程通りに無事大会を終えることができました。男子A、B、C、D級、女子AB級、C級、D級の計7種目のシングルストーナメントを行いました。どの種目も多くの方に参加していただきました。また、参加して下さった皆様のご協力により東日本大震災の被災者のために92,000円の義援金を集めることができました。この義援金は中国新聞社様を通して日本赤十字社へ寄付致しました。

写真（各級優勝者）



## ノルディック・ウォーキング教室（第1回）

主催：スポーツ科学センター

日時：平成23年5月28日（土）10：00～12：00

場所：庄原市総合体育館

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：15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（体育館内を約30分）
6. フットケア・マッサージの実践

## ノルディック・ウォーキング教室（第2回）

主催：スポーツ科学センター

日時：平成23年7月17日（日）10：00～12：00

場所：広島市瀬野公民館

講師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科）

テーマ：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：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. ノルディック・ウォーキングの実践（公民館のまわりを約30分）
6. フットケア・マッサージの実践



ノルディック・ウォーキング

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

時間：13:45～16:15

場所：広島大学西体育館ほか

世話人：関矢寛史（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	10/4 (火)	あなたの心と体の健康度は？（講義）	総合科学研究科 准教授 関矢 寛史
		「バウンドテニス」(実技)	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測り、実技ではバウンドテニスを行った。			
2 回	10/11 (火)	骨の中身（講義）	総合科学研究科 教授 和田 正信
		「ウォーキング1」(実技)	非常勤講師 小田 典子
骨の構造と加齢などに伴う変化を解説した。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を行った。			
3 回	10/18 (火)	酸素を使って運動しよう（講義）	総合科学研究科 准教授 磨井 祥夫
		「ウォーキング2」(実技)	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、グループで運動を行った。			
4 回	10/25 (火)	スポーツの歴史（講義）	総合科学研究科 教授 楠戸 一彦
		「美しい姿勢をつくる」(実技)	非常勤講師 米澤 和洋
近代オリンピックに関する映像を見て、スポーツの意義と意味を考えた。実技では、姿勢を美しく見せるためのトレーニングを行った。			
5 回	11/1 (火)	運動と脳（講義）	総合科学研究科 教授 船瀬 広三
		「スポーツ障害の予防」(実技)	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た。実技では、スポーツ障害を予防するための運動を行った。			
6 回	11/8 (火)	「健康寿命を延ばす秘訣」(講義)	総合科学研究科 教授 山崎 昌廣
		フィットネス (実技)	総合科学研究科 准教授 長谷川 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行った。			
7 回	11/15 (火)	スポーツ文化を哲学しよう（講義）	総合科学研究科 助教 木庭 康樹
		「オリエンテーリング」(実技)	総合科学研究科教授 橋原 孝博
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った。			



公開講座：家でもできる健康体操教室（第1回）

主催：スポーツ科学センター

日時：平成23年6月7日（火）13：30～15：30

場所：志和公民館

講師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科）

テーマ：高齢者のための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（スポーツ科学センター研究員）

国木孝治（スポーツ科学センター研究員）

参加者：24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（腰痛体操、フットケア・マッサージ）
6. ノルディック・ウォーキングの実践（公民館のまわりを約30分）
7. インドア・クップの実践



インドア・クップ



ノルディック・ウォーキング



ノルディック・ウォーキング



フットケア・マッサージ

## 公開講座：家でもできる健康体操教室（第2回）

主催：スポーツ科学センター

日時：平成23年10月28日（火）13：30～15：30

場所：入野地域センター

講師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科）

テーマ：高齢者のための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（スポーツ科学センター研究員）

参加者：24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（腰痛体操、フットケア・マッサージ）
6. 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）
7. フットケア・マッサージの実践



ノルディック・ウォーキング



セルフマッサージ

## 公開講座：家でもできる健康体操教室（第3回）

主催：スポーツ科学センター

日時：平成23年11月4日（火）13：30～15：30

場所：大崎上島

講師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科）

        國木孝治（広島大学大学院教育学研究科）

テーマ：高齢者のための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（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（腰痛体操、フットケア・マッサージ）
6. ノルディック・ウォーキングの実践（のまわりを約30分）
7. フットケア・マッサージの実践



## 公開講座：家でもできる健康体操教室（第4回）

主催：スポーツ科学センター

日時：平成23年11月17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：家でもできる健康体操とウォーキング

～理論と実践を通して楽しく学びましょう～

世話人：東川安雄（スポーツ科学センター研究員）

参加者：30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. 家でもできる健康体操・運動（講義および室内実践）
4. ノルディック・ウォーキングの薦め（講義および室内歩行実践）
5. ノルディック・ウォーキングの実践（公民館のまわりを約20分ウォーキング）
6. 整理体操（全身のストレッチング、フットケア・マッサージの講義および室内実践）





## 平成 23 年度広島大学スポーツ科学センター公開講座 バウンドテニス教室

日 時：2011 年 10 月 10 日（月） 14：00～16：00

場 所：黒瀬 B&G 海洋センター体育館（東広島市黒瀬町檜原 18-4）

対 象：一般市民 22 名（男性 6 名，女性 16 名）

（10 代未満 1 名，10 代 12 名，20 代 1 名，50 代 3 名，60 代 1 名，不明 3 名）

参加費：無料

主 催：広島大学スポーツ科学センター，東広島市教育委員会

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

三上 貴子，長沢 富子，力山 美代子，藤井 幹子，吉村 尚

内 容：

東広島市が主催する「体育の日！黒瀬にあつまり！遊ぼう DAY」が 10 月 10 日に開催された。内容は、午前の部として親子を対象とした「ミニトランポリン&昔遊び」、午後の部として一般を対象とした「バウンドテニス教室」であった。広島大学スポーツ科学センターは午後の部の主催としてバウンドテニスの指導を以下のように行った。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。

- ・バウンドテニスの紹介
- ・ウォーミングアップ
- ・ラケットとボールになれる運動
- ・やさしいフォアハンドの打ち方
- ・サービスとリターン
- ・やさしいラリー

教室後のアンケート（提出 7 名）では、「バウンドテニス教室に満足した」「またバウンドテニスをしてみたい」「スポーツの公開講座があれば参加したい」との肯定的な回答（100%）を得た。



## 感想：

参加者全員が初めての体験であったが、手軽にできるスポーツなので、すぐに簡単なラリーができるようになり、ラリーを続ける楽しさを味わっていただけたと思う。午前の部でボランティア参加した黒瀬高校の生徒たちも午後のバウンドテニス是一般参加者として練習に加わり、意欲的に取り組んでいた。初めての方は、ボールのバウンドの感覚とラケットに当てる感覚を覚えることが大切で、とにかくたくさん打球することが上達の秘訣である。コートを4面設置できたので、参加者の打球数は十分に確保できた。

スポーツ系の公開講座、特に新しいスポーツの体験は、1回2時間では入門程度で終わってしまう。確かに初めてのスポーツを楽しんだという体験にはなるが、もっとやっていたいという意欲的な参加者の要望に応えることができない。継続的に実施するための場・機会の提供が望まれる。



## 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 23 年 6 月 11 日（土）～3 月 10 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：50 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 31 回ひろしま国際平和マラソンへの参加



東日本大震災復興支援活動



ひろしま国際平和マラソン参加