

### Japan Society of General Gymnastics

## 日本体操学会第18回大会

## 「人生100年時代の健康づくりを求めて」 ~体操の多様性を基盤に考える~



2018年9月14日(金)・15(土) 女子栄養大学坂戸キャンパス アリーナ,小体育室,6501教室,文化表現ホール

主催:日本体操学会

後援:日本学術会議・(公財)日本体操協会

坂戸市・鶴ヶ島市・越生町・埼玉新聞社・女子栄養大学協力: 坂戸市民みんなの健康づくりサポーター「元気にし隊」

### 日本体操学会 第18回大会 日程

#### 平成30年9月13日 (木)

時間	プログラム		会場・担当等
18:00	常任理事会	12号館3F	第5会議室

### 平成30年9月14日 (金)

時間	プログラム	会場・担当等
10:00	理事会 (30分)	12号館3F 第5会議室
10:30	受付開始	5号館体育館1F アリーナ入口
		担当:鈴木由起子(モダントレーニング研究会)
		亀田まゆ子(東京藝術大学)
11:00	開会式 (15分)	5号館体育館1F アリーナ
	挨拶 会長:金子嘉徳(女子栄養大)大会会長:鞠子佳香(女子栄養大学)	司会:大塚隆(東海大学)
11:15	オープニング・イベント	5号館体育館1F アリーナ
	「みんなで体操」(30分)	司会:鈴木大輔 (社会福祉法人にじのいえ)
	1) 大学体操「栄大体操」(女子栄養大)	担当:金子嘉徳(女子栄養大)
	2) ご当地体操「ミムリン・エアロビダンス」(埼玉県美里町)	担当:大竹佑佳(女子栄養大)
	3) ラジオ体操	担当:鈴木大輔(社会福祉法人にじのいえ)
11:45	昼 食 (75分)	5号館カフェテリア 他
13:00	ポスター発表インパクトプレゼンテーション(1分×31=31分)	5号館体育館1F アリーナ
	(ポスター研究発表8題、ポスター実践報告23題)	座長:本谷聡(筑波大学)
13:40	・ポスター研究発表・実践報告A(奇数演題者)(50分)	鞠子佳香(女子栄養大学)
14:30	・ポスター研究発表・実践報告B(偶数演題者)(50分)	
15:20	休 憩・ 移 動 (40分)	
16:00	平成29年度公募研究プロジェクト発表 (15分×1題=15分)	5号館 2F 文化表現ホール
	※質疑応答を含め15分	座長:檜皮貴子(新潟大学)
16:15	休 憩 (15分)	
16:30	総 会 (30分)	5号館2F 文化表現ホール
17:00	第一日目閉会	司会:大塚隆(東海大学)

#### 平成30年9月15日 (土)

時間	プログラム	会場・担当等
9:00	受付開始	5号館体育館1F アリーナ入口
10:00	分科会活動	5号館体育館1F アリーナ
	全体会 (15分)	司会:本谷聡(筑波大学)
10:15	移 動 (5分)	
	1) キッズ	5号館体育館2F 小体育室
	2) 学校体育	5号館体育館1F アリーナ
	3) 中・高齢者	5号館2F 文化表現ホール
11:00	休 憩 (5分)	
11:05	各分科会からの報告(10分×3=30分)	5号館体育館1F アリーナ
		司会:本谷聡(筑波大学)
11:35	ワークショップ(実技) (40分)	5号館体育館1F アリーナ
	世代間交流できる体操(運動)〜お年寄りと子供で楽しむ〜	司会:高岡綾子 (鹿児島大学非常勤講師)
12:15	昼 食 (65分)	5号館カフェテリア 他
	一般公開受付開始	6号館5F 6501教室前
13:20	あいさつ (20分)	6号館5F 6501教室
	大会名誉会長 香川明夫(女子栄養大学長)大会顧問 石川清(坂戸市長)	司会:金子嘉徳(女子栄養大)
13:40	基調講演 (50分)	6号館5F 6501教室
	「新栄養学による健康寿命の実現」	司会:砂田真弓(中央労働災害防止協会)
	香川靖雄(女子栄養大学副学長)	
14:30	休 憩 (10分)	
14:40	シンポジウム (60分)	6号館5F 6501教室
	「健康づくり専門誌が体操に期待したいこと」	座長:金子嘉徳(女子栄養大学)
	小森典広 (ベースボール・マガジン社フォトサービス部)	
	嶋津由美子((株)世界文化社CS部長・新雑誌編集長)	
	浜岡さおり(女子栄養大学出版部「栄養と料理」編集長)	
15:40	閉会式 (10分)	6号館5F 6501教室
15:50	・会長挨拶	司会: 吉中康子(京都学園大学)
16:00	懇親会 (情報交換会)	5号館2F 文化表現ホール
18:00		司会:鈴木大輔 (社会福祉法人にじのいえ)

### ごあいさつ

日本体操学会会長 金子嘉徳(女子栄養大学)



皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。 この度、日本体操学会第 18 回大会が、女子栄養大学を会場として開催されま すことに、学会として皆様に深く感謝申し上げます。

今回会場となります女子栄養大学は、「食により人間の健康の維持・改善を図る」を建学の精神とし、医師だった香川昇三・綾夫妻が食による予防医学を目指して創設されました。現在、我が国は世界に類を見ない速さで超高齢社会を迎え、国でも昨年から有識者らによる「人生 100 年時代構想会議」を開いて、これからの 100 年時代にどのような経済社会を目指し、どう生きればいいのかについての方策を探っています。人生 100 年時代で最も大きな課題の一つとなるのは健康長寿の延伸であります。香川夫妻は、80 数年前にこのようなことをすでに予見していたのではないでしょうか。

健康長寿の延伸のために食とともに大切なのが運動です。多様性に富む体操は、だれでもでもいつでもどこでも行うことのできる最も手軽で有効な健康づくりの身体運動でありますことから、今後ますます期待される分野であります。このような背景から、第 18 回大会では、「人生 100 年時代の健康づくりを求めて〜体操の多様性を基盤に考える〜」をテーマにいたしました。基調講演、シンポジウムからの学び、またワークショップ、公募プロジェクト発表、ポスター研究発表、ポスター実践報告を通して皆様の日頃の研究や活動の成果を共有し、人生 100 年時代の体操について積極的に考える機会となりますことを祈念しております。

結びに、大会名誉会長に本学学長であります香川明夫先生、また、大会顧問として坂戸市で市民の健康づくりを牽引されている石川清市長を迎えられましたことを深く感謝申し上げます。また、大会を開催するにあたり多大なご尽力を賜りました学会大会組織委員会の皆様ならび関係者の皆様に深く御礼申し上げます。

### 日本体操学会役員

会 長 金子 嘉徳 (女子栄養大学)

副 会 長 後藤 洋子(三重大学)

副 会 長 長谷川聖修(筑波大学)

副 会 長 吉中 康子(京都学園大学)

理事長 大塚 隆(東海大学)

副理事長 三宅 良輔(日本体育大学)

事務局長 鈴木由起子 (モダントレーニング研究会)

常任理事 砂田 真弓 高岡 綾子 鞠子 佳香 本谷 聡 山田 恵子

理 事 荒木 達雄 沖田 祐蔵 川畑 輝子 鹿野 哲也 鈴木 大輔

住本 一 関野 智史 春山 文子 早野 曜子 檜皮 貴子

古川 善夫

監 事 大竹 佑佳 亀田まゆ子

### 第 18 回大会組織委員会役員

大会名誉会長 香川 明夫 (女子栄養大学学長)

大会顧問 石川 清 (坂戸市長)

 大会長
 鞠子 佳香

 委員長
 金子 嘉徳

事務局長 大竹 佑佳 事務局 滝川小栄子

オープニングイベント 鈴木 大輔 基調講演 砂田 真弓

シンポジウム 金子 嘉徳 公募研究プロジェクト 檜皮 貴子

ワークショップ 高岡 綾子 ポスター発表 本谷 聡 鞠子佳香

分科会 本谷 聡

キッズ 藤巻 裕昌

学校体育 大塚 隆

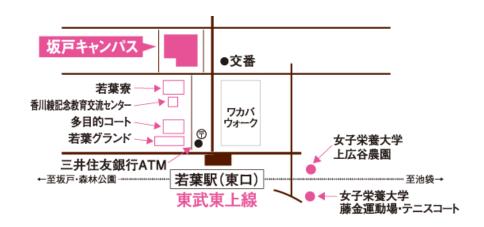
中・高齢者 金子 嘉徳

情報交換会(懇親会) 鈴木 大輔

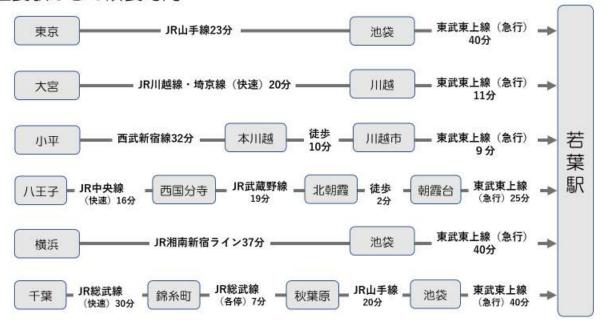
坂戸市民みんなの健康づくりサポーター「元気にし隊」

女子栄養大学補助学生

### 女子栄養大学・坂戸キャンパス アクセス



### 主要駅からの所要時間



#### ※ お願い

キャンパス内は、駐車スペースが少ないため、できるだけ公共交通機関をご利用下さい。

### 5号館B棟(体育館)

#### アリーナ・更衣室(1F)

9/14:受付、開会式、オープニング・

イベント、ポスター発表

9/15:受付、分科会、ワークショップ

### 小体育室(2F)

9/15:分科会

ゼミ室(1F) 大会本部

# 坂戸キャンパス 案 内

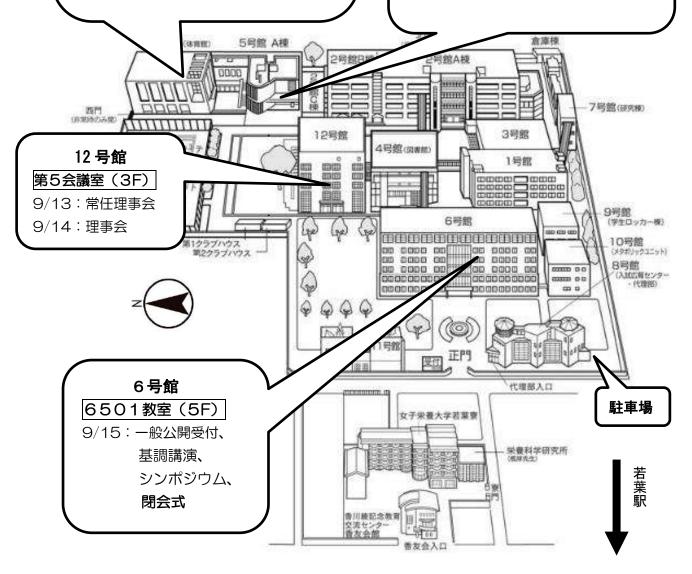
#### 5号館A棟

カフェテリア(1F): 食事

文化表現ホール(2F)

9/14:公募プロジェクト発表、総会

9/15:分科会、懇親会



※ 貴重品の管理は、各自でお願いいたします。 キャンパス内は全面禁煙です。周辺の路上を含め禁煙にご協力ください。

駐車場は少ないので、公共交通機関をご利用ください。

### 参加者へのお願い

#### <受付>

- ・ 5号館体育館入口で受付をして下さい。
- 事前申込みをされている方は、資料をお受け取り下さい。
- ・ 参加費未納の方は受付でお支払い下さい。
- 会期中はネームプレートをおつけ下さい。

#### <健康運動指導士および健康運動実践指導者の資格をお持ちの方へ>

日本体操学会第 18 回大会 (2 日間) の参加により健康運動指導士および健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として講義 3 単位が認められます。[認定番号 186608]: 大会参加者の中で単位が必要な方は、資格証を当日ご持参の上、受付時にお申し出下さい。

#### <参加費>

当日参加費:会員 4,000 円、学生会員 1,000 円
 臨時会員 2 日間 4,500 円、臨時会員 1 日間 2,500 円、
 臨時学生会員 2 日間 1,500 円、臨時学生会員 1 日間 1,000 円

· 非会員共同研究者: 4.500 円

#### <懇親会(情報交換会)>

- 9月15日(土) 16時00分~18時00分、5号館文化表現ホール(カフェテリア2F) で開催します。
- ・ 当日参加も可能ですので、お申し込み下さい。
- ・ 参加費は3,000円(学生1,500円)です。

#### く年会費等>

年会費の納入、届出事項の変更、入会希望などに関しては、受付でお尋ね下さい。

#### <情報コーナー>

- ・ 以下の通り、情報コーナーを設けています。
  - 9月14日(金)5号館体育館アリーナ内
  - 9月15日(土)6号館6501教室前
- ・ 展示・移動・片付けは各自でお願いいたします。

#### <駐車場>

- ・ 自家用車でお越しの方は、駐車場・指定の駐車スペースをご利用下さい。
- ・ 駐車場内での他者との接触事故・盗難・車上荒らし等の事故については、利用者の責任において対処をお願いします。

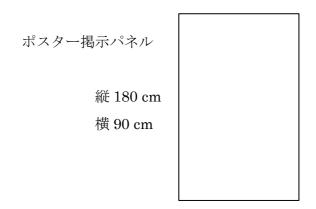
#### くその他>

- ・ 貴重品の管理は各自でお願いいたします。
- キャンパス内は全面禁煙です。
- 不明な点は、役員にお問い合わせ下さい。

### ポスター発表(研究発表及び実践報告)者へのお願い

#### <掲示>

- ・ ポスターの掲示は、9月14日(金)10時30分(受付後)より可能です。13時までに5号館体育館アリーナの指定の場所(パネル)に掲示して下さい。
- パネルのサイズは、縦 180cm × 横 90cm です。
- 押しピン及びテープは大会事務局が用意します。



### <ポスター発表インパクトプレゼンテーション>

- ・ 全ポスター発表者(研究発表・実践報告)には、1分間のインパクトプレゼンテーションをしていただきます。
- ・ 研究・報告で最も伝えたいポイントに焦点を当て、1分以内でのプレゼンテーションを 行って下さい。
- ・ 資料は大会号抄録のみとし、PCの使用はできません。

#### <フリーディスカッション>

- ・ インパクトプレゼンテーション終了後、発表者は各自のポスター前に立ち、参加者と 討論をして下さい。
- 13 時 40 分~14 時 30 分は、奇数番号の発表者がポスター前に立って下さい。
- 14時30分~15時20分は、偶数番号の発表者がポスター前に立って下さい。
- ・ ポスター前には、フリーのスペースを設けますので、譲り合いの上ご利用下さい。
- ・ パソコン用の電源は準備できませんのでご了承下さい。

### 公募研究プロジェクト発表者へのお願い

- 9月14日(金)16時00分~16時15分、1題の公募研究プロジェクト発表を、5号 館文化表現ホール(カフェテリア2F)で行います。
- ・ 発表時間は、質疑応答や入れ替え時間を含めて 15 分間とします。スムーズな進行にご 協力下さい。
- ・ パソコンをご利用の場合は、ご持参いただくか会場に準備してある機器をお使い下さい。OS は Windows7 で、ソフトウェアは MS-Office 2010 です。

### 学会ホームページへの掲載について

- 大会の様子は、学会のホームページに掲載させていただきます。
- ・ ご都合の悪い方は、その旨を受付にお申し出ください。

## 基調講演

平成 30 年 9 月 15 日 (土) 13:40~14:30

6号館5F 6501 教室

司会:砂田真弓(中央労働災害防止協会)

~人生100年時代の健康づくりを求めて~

## 「新栄養学による健康寿命の実現」

### 香川靖雄 氏 女子栄養大学副学長

スポーツ基本法、健康日本 21 等にも関わらず、平成 28 年度国民健康栄養調査では糖尿病患者数は1千万人を越え、男性肥満者 31.3%と過去最高で、1日歩行数も約 6500 歩、野菜摂取量も約 275g に減った。そのため健康寿命の延伸は平均余命の延伸とほぼ同程度の留まり、高齢化に伴って要介護者、認知症患者が増加している。そこで従来の栄養学に欠けていた時間栄養学、遺伝子栄養学、精神栄養学による新栄養学で困難を克服する試みを述べる。そのためには装着型活動量計、遺伝子解析、脳画像など第4次産業革命の技術を導入する必要がある。



学歷 昭和 32 年 東京大学医学部医学科卒業

昭和37年 東京大学大学院生物系研究科博士課程修了 (医学博士)

#### 職歴・経歴

昭和 33 年 聖路加国際病院医師実地修練

(日野原重明先生に師事)

昭和 40 年 東京大学医学部生化学助手

昭和 45 年 米国 Cornell 大学生化学分子生物学客員教授

昭和 47 年 自治医科大学生化学教授

平成11年 女子栄養大学副学長 (現職)

兼任栄養科学研究所長、女子栄養大学坂戸診療所長

研究領域 人体の生体エネルギー学、生化学分子生物学、栄養生化学

主な著書 香川靖雄編:日本栄養・食糧学会監修:時間栄養学 女子栄養大学出版 2009

メモ	
	Mr. Th

## シンポジウム

平成 30 年 9 月 15 日 (土) 14:40~15:40

6号館5F 6501 教室

~人生 100 年時代の健康づくりを求めて~

「健康づくり専門誌が体操に期待したいこと」

座長:金子嘉徳

### 【シンポジスト紹介】

小森 典広 氏

(ベースボール・マガジン社フォトサービス部)

### <プロフィール>

1964 年 8 月 27 日、兵庫県神戸市生まれ。 大阪芸術大学芸術学部芸術計画学科卒。 94 年、ベースボール・マガジン社入社。

「週刊プロレス」「格闘技通信」「週刊ベースボール」「ランニングマガジン クリール」などの編集部を経て、2013年より「ベースボールマガジン」編集長。16年から健康生活マガジン「けんいち」の創刊に携わる。

編集を手がけた書籍は、「棚橋弘至の 100 年に 1 人の逸材★BODY のつくりかた」「辰吉丈一郎 魂の言葉」「川藤幸三の豪快人 生相談」など。



### 嶋津 由美子 氏

(株式会社世界文化社 CS (ケアサポート) 部長・新雑誌編集長)

#### **<プロフィール>**

保育雑誌『PriPri』、介護雑誌『レクリエ』『へるぱる』の編集長を経て、現在シニア向け健康雑誌の編集 長。

保育者や介護従事者など、人を育てたりケアしたり する人々の役に立つことを目指し雑誌作りをしてき た。

現在は、いつまでも健康でいたいと願うシニア層に向け、新雑誌創刊準備中。



### 浜岡 さおり 氏

(女子栄養大学出版部「栄養と料理」編集長)

#### **くプロフィール>**

女子栄養大学を卒業後、同出版部に入職。 女性の健康管理や料理に関する書籍編集に携わっ たのち、2003 年から『栄養と料理』編集担当に。 副編集長を経て 2017 年 7 月号より現職。



## オープニングイベント

平成 30 年 9 月 14 日 (金) 11:15~11:45

5号館体育館アリーナ

## みんなで体操!

司会:鈴木大輔(社会福祉法人にじのいえ)

### 1) 栄大体操

「栄大体操」は、女子栄養大学の校歌に合わせて創案した自校体操です。栄大生は、1年生の時から体育関連科目の授業の中で準備運動や整理運動としてこの体操に親しみ、フレッシュマンキャンプや学園祭などの行事でも行っています。また、地域の健康体操としても利用しています。

### ②ミムリン・エアロビダンス (埼玉県美里町)

担当:大竹佑佳(女子栄養大学)

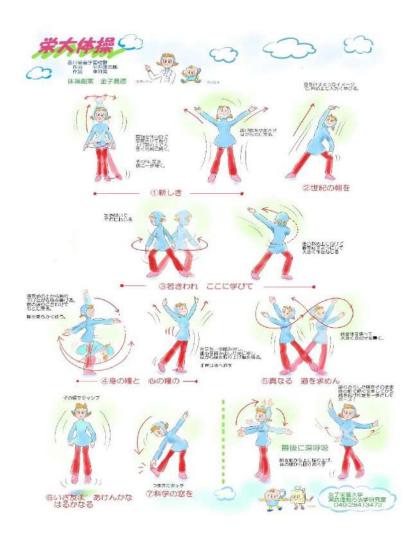
担当:金子嘉徳(女子栄養大学)

ミムリン・エアロビダンス」は、埼玉県美里町のご当地体操です。美里町のブルーベリーをイメージしたゆるキャラ「ミムリン」をモチーフに、町民が親みやすく楽しく健康づくりが継続できることを目的に「ミムリン体操」を創案しました。それをさらに健康増進ダンスとして若者向けにアレンジしたのが、この「ミムリン・エアロビダンス」です。

### ③ラジオ体操 担当:鈴木大輔(社会福祉法人にじのいえ)

「ラジオ体操」は、90年の歴史を持つ体操です。当社の起源である逓信省簡易保険局が1928年(昭和3年)に「国民保健体操」として制定し、日本放送協会のラジオ放送で広く普及しました。体操の内容も1951~1952年(昭和26~27年)に「ラジオ体操第一・第二」として再構成され、誰でも気軽に実践できる運動として現在も多くの方に親しまれています。

「かんぽ生命」ホームページより引用







## 分科会活動「キッズ」「学校体育」「中・高齢者」

平成 30 年 9 月 15 日 (土) 10:00~11:35 5 号館 1F 体育館アリーナ・小体育館 5 号館 2F 文化表現ホール

司会:本谷聡(筑波大学)

分科会においては、今年度も引き続き各ライフステージにおける課題に対する理解 を深め、問題を共有していろいろな視点からその対応を検討し、ニーズに合った体操 を模索し実践的な活動を推し進めたいと考えています。どうぞ宜しくお願い致します。

○キッズ分科会		
○学校体育分科会		
○中・高齢者分科会		

## ワークショップ・実技

平成 30 年 9 月 15 日 (土) 11:35~12:15

5号館 1F体育館 アリーナ

司会 高岡綾子(鹿児島大学非常勤講師)

~人生 100 年時代の健康づくりを求めて~

世代間交流できる体操(運動)

~お年寄りと子供で楽しむ~

「老いてこそ輝いて生きている姿を見れば、

子供たちも人生に希望を持つし、命の大切さを実感します。」 日野原重明(聖路加国際病院名誉医院長) (1911~2017)

各分科会より、	世代間交流を目的とした体操(運動)を提案します。

### 公募研究プロジェクト発表 (9/14 16:00~16:15 文化表現ホール)

No.	演題No.	タイトル	発表者
1	公募 1	幼稚園教育要領での鬼ごっこの扱いの変遷	鈴木 邦明

### ポスター研究発表 (9/14 13:00~15:20 アリーナ)

No.	演題No.	タイトル	発表者
2	研究 1	子どもはなぜ一人で長縄を跳ぶようになったのか? — 親子体操教室の事例からの一考察 —	古屋朝映子
3	研究 2	環境づくりから生まれる運動遊びの事例調査 -斜面上の園庭が子どもの走運動遊びに与える影響に着目して-	鞠子 佳香
4	研究 3	パーソナルストレッチ前後の子どもの体の変化	赤堀 達也
5	研究 4	「体つくり運動」の実施状況調査と現場での活用を目指した運動教材の検討 一新潟県中越地区の体育主任を対象にしたアンケートより一	檜皮 貴子
6	研究 5	バック転(後方倒立回転とび)の習得を促す補助器具「どんぐり」に関する 事例研究	鈴木 慶子
7	研究 6	有酸・無酸素運動及び体操がその後の食欲に及ぼす影響	筒井 孝子
8	研究 7	体操による亀岡市の介護予防活動-35年間の取組みの経過と実績-	吉中 康子
9	研究 8	パラオ共和国の高齢者の体力維持を目的とした体操創案の試み	金子 嘉徳

## ポスター実践報告 (9/14 13:00~15:20 アリーナ)

No.	演題No.	タイトル	発表者
10	実践 1	託児付き運動サークル活動の実践報告 ~その意義と今後の課題について~	高岡 綾子
11	実践 2	健康体操教室を活用した多様性のある学び場づくりについて -民間型コミュニティースペース北坂戸ぽんわかの実践-	鈴木 大輔
12	実践 3	一般学生における体操授業の現状について 一自由学園 最高学部での取り組み—	早野 曜子
13	実践 4	マット運動における後転の指導について 一技術的問題からの対処・修正方法一	今村 悟
14	実践 5	グループ学習による組立体操の授業実践 -学習者の主体的な学びをめざして-	小出 高義

15	実践 6	アクティブ・オフィスワークの試み 姿勢の固定化を予防しながら事務作業の効率化は図れるか?	長谷川聖修
16	実践 7	歌って動く口コモ体操の試案 ―ソフトギムニクを用いた口コチェック動作を取り入れて一	松浦 稜
17	実践 8	大学公開講座におけるGボールエクササイズ実践例 ―日常活動量アップへの試みと公開講座の役割—	亀田まゆ子
18	実践 9	ポピュレーションアプローチとしての座位バレエエクササイズの開発と指導方法の検討	須田華緒里
19	実践 10	演歌で健康体操「エンカサイズ」(DVD)による高齢者の健康づくりの報告	吉岡 知子
20	実践 11	親子3世代ふれあい体操 — 導具"オリジナルお手玉"—	春山 文子
21	実践 12	高齢者向け「はだのさわやか体操」(秦野市民体操)への再構成	大塚 隆
22	実践 13	公園で気軽に始める健康づくり ーマニュアルづくりと利用方法説明会—	小林 原生
23	実践 14	元気づくり体験市貝スタイルの普及の現状について -運動&栄養両面からのアプローチ-	三村 愛
24	実践 15	埼玉県S市の通所介護施設における機能訓練(運動)と栄養の取り組みについて -重症化予防のための運動・食事を組み合わせた総合的なサービスを目指して -	池田 志帆
25	実践 16	埼玉県坂戸市における介護予防体操の実施と報告	川崎新太郎
26	実践 17	訪問リハビリでの効果的な自主練習への取り組み ~立ち上がりの有効性~	宮丸 勝士
27	実践 18	行政・大学共同企画 高齢者対象運動講座3年間の実践報告 ―日野人ちょこっと散歩会「軽体操」―	河田 美保
28	実践 19	越生町における運動サポーター活動について ―リフレッシュ体操教室の取り組みー	石井 可奈
29	実践 20	団地高齢者を対象とした運動サロンによる健康づくりの実践	大竹 佑佳
30	実践 21	たまプラーザ(横浜市青葉区)における 新しいつながりのコミュニティ「シェアカル」の取り組み	藤元 直美
31	実践 22	被災地で取り組むコミュニティ活性化のための創作舞踊の試み ―多世代交流を目的とした運動の意義一	鈴木 玲子
32	実践 23	オリンピック教育推進校における体操領域の活用と課題 -オリンピック・パラリンピック・ムーブメント全国展開事業の事例-	鈴木 王香

#### 幼稚園教育要領での鬼ごっこの扱いの変遷

○ 鈴木邦明(帝京平成大学)

学会コード 1103 (比較文献研究)

キーワード:鬼ごっこ、幼稚園教育要領

#### I. 研究目的

幼稚園における健康教育などにおける基礎的資料を得るため、幼稚園教育要領における鬼ごっこの扱われ方を正確に分析する。

#### Ⅱ. 研究方法

幼稚園教育要領、幼稚園教育要領解説および関連のある 小学校学習指導要領、小学校学習指導要領解説、保育所保 育指針、幼保連携型認定こども園教育・保育要領などにお ける「鬼ごっこ」の扱われ方を調べた。

#### Ⅲ. 結果

鬼ごっこに関連して、幼稚園教育要領などの文献を調査 した結果、以下のことが分かった。

「幼稚園教育要領」は1956年に定められ、その後、1964年、1989年、1998年、2008年、2017年に改定されている。1968年からは「幼稚園教育要領指導書」が文部省から出され、その後1998年からは「幼稚園教育要領解説」と名前を変えたものが文部省(途中から文部科学省)から出され、現在に至っている。

「鬼ごっこ(鬼遊び、鬼あそびを含む)」という言葉は、1956年、1964年の幼稚園教育要領に示されている。1956年は、「第II章幼稚園教育の内容 1健康」の中に「2.いろいろな運動や遊びをする。○なわとび・たまなげ・雪遊び・鬼遊びなどをする。」とあり、17個ある運動遊びの例示の1つとして示されている。1964年は、「第2章内容健康」の中に「2いろいろな運動に興味をもち、進んで行なうようになる。(4)鬼遊びなど集団的な遊びをする。」とあり、9個ある運動遊びの例示の1つとして示されている。

また、1964 年の幼稚園教育要領を受けて、1968 年に出された「幼稚園教育指導書 一般編」には、鬼ごっこについての記述があり(p. 64-71)、その中で、教育的意義、活動の姿、指導上の留意点について説明されている。「追いかけ鬼」「まる鬼」「陣取り鬼」の3つが例示されており、「教育的意義」の中では、活発な活動意欲を満足させること、走力や機敏性などを養うこと、友だちと仲良く遊ぶ態度を養うこと、工夫して遊ぶ態度を養うことが挙げられている。これらは現在の鬼ごっこの良さとほぼ同じである。

その後の1989年、1998年、2008年、2017年の幼稚園教 育要領には「鬼ごっこ」という言葉は、示されていない。 直接「鬼ごっこ」という言葉は書かれていないが、関連する内容は以下のように示されている。1989 年は、「第2章 ねらい及び内容」の中に「健康 2内容(2)いろいろな遊びの中で十分に体を動かす。」とある。1998 年、2008 年、2017 年も同様の記述が見られる。

#### IV. 考察

幼稚園教育要領」と関連のある「小学校学習指導要領」 については、先行研究で表1のように示されている。第二 次大戦後、用具があまりなかった頃には、「鬼ごっこ」がた くさん例示されていたことが分かる。

幼稚園教育要領、小学校学習要領における鬼ごっこの扱われ方を分析すると、幼稚園教育要領における扱いも小学校の学習指導要領同様、社会状況の影響などを受け、変わってきたと考えられる。今と比べ、遊具、器具などを確保が難しく、昭和30年代までは、今まで以上に積極的に鬼ごっこが行われていたことが伺われる。豊富な身体活動量だけでなく、コミュニケーションスキルの育成などに関する研究も見られている。そういった研究が進む事で、今後、幼稚園教育要領などにおいて、これまでの扱いとは違う形になってくる可能性がある。実際の活動においてはこういった経緯を踏まえ、取り組んでいくことが望まれる。

#### V. 結論

幼稚園における健康教育などにおける基礎的資料を得るため、幼稚園教育要領における鬼ごっこの扱われ方を分析した所、社会状況の変化などによって扱われる数に変化が見られた。

#### VI. 参考文献

- 1〉文部科学省、幼稚園教育要領解説(平成20年10月)(2008)、フレーベル館
- 2〉文部省、幼稚園教育指導書増補版(平成元年 12 月) (1988)、フレーベル館 他
- 3〉 馬場桂一郎、体育指導書における「鬼遊び」についての 研究、大阪信愛女学院短期大学紀要 (2001)

#### 表1 資料に掲載されている鬼遊びの数(馬場、2001)

	T2	T15	S11	S17	S23	S24	S28	S35	S44	S53	H1	H11
件数	7	6	11	10	17	30	30	9	6	3	3	4

### 子どもはなぜ一人で長縄を跳ぶようになったのか? — 親子体操教室の事例からの一考察 –

○ 古屋朝映子(川村学園女子大学・筑波大学大学院) 新海萌子(筑波大学) 松浦稜(筑波大学大学院) 田丸由紀子(神奈川県立保健福祉大学非常勤講師) 長谷川聖修(筑波大学)

学会コード 1008 (観察記録による検証)

キーワード:親子体操教室、複線径路・等至性モデリング (TEM)、他者との関わり合い

#### I. 研究目的

~はじめての親子体操教室、子どもは母親にべったり。 何をするにも子どもの視線は母親を追っており、子どもの 手はしっかりと母親の手を握っている。しかし、活動を重 ねるごとに、子どもは母親から離れ、子ども同士の世界を 繰り広げるようになる。~

これは、就学前の子どもとその保護者を対象とした体操 教室を実践する指導者であれば、誰しもが経験則として感 じている子どもの姿であろう。では、なぜ子どもは次第に 母親から離れることができるようになり、母親以外の他者 との関わり合いが生まれるようになるのだろうか。

子どもは、様々な外界(ヒト・モノ・コト)との関わりの中で発達していく。佐伯(2007)によれば、発達とは「関係の中で生起する」ものであり、「個人の個体の中に埋め込まれる『能力』ではなく、関わる世界の広がりにある」という。よって、子どもの学びや育ちを捉える場合、子どもの行為が「どのような周囲の人やモノや出来事との関係のなかで立ち現れてきたものなのかを丁寧に読み解いていく必要」(高嶋、2007)があると言える。

本研究は、上述の「経験則」として感じている子どもの 姿がどのような要因によってもたらされるのかについて、 親子体操教室における一事例をもとに質的に検討するこ とを目的とした。

#### Ⅱ. 方法

#### 1. 調査概要

本研究は、筆者が指導した親子体操教室の実践を「関与者」という立場から捉えた実践研究である。筆者は20XX年4月から1年間にわたり週に1回(年間33回)3歳児とその母親7組(14名)を対象とした親子体操教室を開催した。活動内容は、様々な用具を活用した親子体操を主としており、「親子体操を通じた他者との関わり合い」を念頭において活動を展開した。

当該教室における活動中の参加者の様子について、指導者として関与観察(鯨岡、1999)を行なった。具体的には、活動内容を固定のビデオカメラを用いて記録するとともに、教室終了後に、記録映像を見ながら指導者である第1筆者と指導補助である第5筆者とがその日の活動内容につ

いて対話的に省察することにより、記録映像では捉えられない情報を補足した。

#### 2. 分析対象

分析対象は、24回目の活動であり、長縄を用いた運動に おける事例(約50分間の活動のうち10分間の活動場面) である。

具体的には、3歳児7名(男児5名、女児2名)とその母親が左右に揺らした縄を跳んだり、回した縄の下をくぐったりする活動において、はじめ母親と手を繋いだ状態で跳んでいた A 男が、次第に自分一人で縄に向かっていくようになったという内容である。

#### 3. 分析方法

分析方法は、「対象者の具体的な経験のプロセスについて時間を捨象せずに描き出すとともに、対象者の経験を社会との関係性のなかで理解することをめざす方法論」(サトウ、2009)である、複線径路・等至性モデリング(Trajectory Equifinality Modeling;以下TEM)(安田・サトウ、2012)を採用した。濱名ら(2017)を参考に、「母親と一緒に手を繋いで長縄を跳んでいた A 男が自分一人で縄を跳ぶようになるプロセス」における転換点や影響要因などを、周囲との関係性の観点から質的に検討した。

#### Ⅲ. 結果および考察

分析対象とした活動において、誰と活動を共にするかという観点から対象児の行動が大きく変化した点に着目すると、第 I 期:母親と一緒の活動、第 II 期:母親との物理的分離による第 3 者との活動、第 III 期:一人での活動という 3 つの時期区分に分けることができた。また、対象児の行動が変化する要因として、対象児の母親が縄の回し手として物理的に対象児から離れたこと、その際に他児の母親が対象児と一緒に活動を展開したことなど、対象児を取り巻く人的環境の要因が大きく関係していたことが明らかとなった。

今回は、対象児の行動を周囲との関連性の観点において 観察的に考察したものであるため、今後は指導者としてど のように活動の環境を構成していくかという観点からの 研究が必要であると考える。

本研究は JSPS 科研費 17K13250 の助成を受けた。

環境づくりから生まれる運動遊びの事例調査 一斜面上の園庭が子どもの走運動遊びに与える影響に着目して一 ○鞠子佳香(女子栄養大学)、長谷川聖修(筑波大学)

学会コード 1007

キーワード:子ども、運動環境、走動作

#### <緒言>

近年の社会環境や生活様式から子どもを取り巻く運動や 遊びの内容が変化し、子どもの体力・運動能力・基本動作の 習得等に様々な影響を及ぼしていることが問題となってい る。特に子どもたちへの運動環境支援は喫緊の課題のひと つと考える。

A 保育園及び学童クラブは身体を動かす遊びの機会を日常的に保証するために自然を生かした豊かな運動環境づくりに努めており(写真1)中でも高低差10mの斜面にある園庭が大きな特徴である。これは「俊敏性やバランス感覚、身のこなし、足腰の強さといった様々な体力を楽しく遊びながら自然に身に付けてほしい」という園の方針で整備された。そこで本研究は、斜面上の園庭が子どもの走運動遊びに与える影響に着目し、走動作スピード・歩幅変化や走運動遊びについての事例調査を行い、環境づくりから生まれる運動遊びの実態を明らかにすることを目的とした。

#### <研究方法>

日時: 平成30年6~7月

対象: 学童クラブ在園児3名

(男児2名、女児1名平均8.6歳)

課題1:斜面の園庭の40m往復走(図1)

計測は3回計測し、ベストタイムの1試技について 走動作中のスピード変化及びピッチを分析。

課題2:同園庭スペースにて鬼遊び

20×10 ㎡エリア内で5分間実施時の心拍数及び総移 動距離を計測・分析。

測定機器:活動量計(GPS機能付き)m430 (polar 社製) 運動中のHR・移動距離やスピード・ピッチ、起伏の 移動状況等を計測可。



写真1 斜面での運動遊び <結果及び考察>



図1 課題1斜面往復走

① 斜面往復走のスピード変化とピッチ変化について 40m走 (斜面往復) における被験者 3 名の平均タイムは 9.31 (±2.0) 秒であった。上りと下りの局面でそれぞれス

ピードの向上がみられるが、上りに比べて下り局面のスピードの上昇は顕著であった。 つまり、下りでも最後までスピードが落ちない傾向が示された。また、図2は被験者3名の走動作のピッチ変化を示したものである。通常、坂道では上りと下りでピッチの変動が認められる(尾縣ら、1985)が、スタートからピッチは増加し、個人差はあるものの、下り局面でも3人ともピッチを保ちながら駆け下りていく傾向が示された。特に、被験者Aは下り局面でピッチの減少がみられ、下り局面でブレーキをかけずにスピードに乗って走運動を行っていることが考察された。

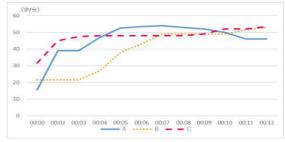


図2 斜面往復走のピッチ変化

#### ② 鬼遊び中の活動実態について

実施中の平均HRは152.4 (±20.7) bpm であり、斜面での鬼遊びが非常に高い活動量であったことが示された。それは被験者C (女児10歳) の鬼遊び中の移動軌跡 (図3) からもエリア内の傾斜面を存分に走り回っていることが明らかになった。



図3 鬼遊び中の移動軌跡

<まとめ>

傾斜面での走運動に慣れている3名を事例調査した結果、 高低差のある園庭は、遊びながら逞しい体力としなやかな 動きを身に付けるために大きな役割を果たしていることが 示唆され、環境づくりの重要性を改めて示すものであった。 <引用参考文献>

尾縣貢、関岡康雄: 坂上り走の持つ技術練習手段としての有効性の検証,日本体育学会大会号 36,1985

#### パーソナルストレッチ前後の子どもの体の変化

○ 赤堀達也 (群馬医療福祉大学)

学会コード 705 (健康状態の変化)

キーワード:子ども、パーソナルストレッチ

#### I. 研究目的

子どもたちがスポーツ少年団、部活動やスポーツクラブ 等で日々体力向上、技術向上、競技力向上等に励んでいる。 しかし体のケアについてはあまり時間を割かれていない。 練習時間内の最後に体のケアを行う時間を設けることは 少なく、練習時間後に選手任せとなっていることが多い。 そのため疲労が蓄積し、ケガにつながることも少なくなく、 ひどい場合は完治に何ヶ月にもかかることもある。

プロのアスリートはトレーナがつきパーソナルストレッチを施すことで、次回に疲労を残さず、ケガをせずに最高のパフォーマンスを発揮できるようにしている。将来があり、体が未熟な子どもにこそ、このような体のケアでケガを未然に防ぐことが必要ではないだろうか。

そこでパーソナルストレッチが子どもにも効果があるかを調べるため、パーソナルストレッチ前後の体の変化について調べることとした。

#### Ⅱ. 研究方法

2018年2月に、神奈川県A市のスポーツスクールに通う7歳~13歳の男女15名を対象に、ストレッチ専門店のトレーナが子どもにヒアリングをし、最も気になる体の部分に約15分間のパーソナルストレッチをかけ、その前後の血圧・脈拍・両手握力・前屈・肩関節の数値を調べた。血圧・脈拍は、手首式血圧計(エー・アンド・デイ)を用いて、手首に巻いたカフが心臓の高さになるよう計測した。両手握力値では、日本幼児体育学会にて全身筋出力の測定として行われており、今回は各個人によって施術箇所が異なることから、部分毎の筋力測定ではなく、全身としての筋出力をみるよう採用した。スメドレー式握力計(TOEI LIGHT)で計測した。

前屈は、長座体前屈測定器(TOEILIGHT)で計測した。 肩関節は、肩関節弛緩性テストを行い、右腕を上にした 場合と左腕を上にした場合の両方について、中指の先端同 士の距離をメジャーにて計測した。届かない場合をプラス、 届いて行き過ぎている場合をマイナスとした。

各々の数値をt検定(対応のある)で比較した。

#### Ⅲ. 結果

施術前後の体の変化は以下のようになった。

	施術前	施術後	P
最大血圧(mmHg)	$133.3 \pm 30.9$	$130.8\pm25.2$	n.s.
最小血圧(mmHg)	87.1±19.0	83.7±18.7	n.s.
脈拍(回)	$70.4 \pm 15.2$	$73.9 \pm 12.1$	n.s.
両手握力值(kg)	$30.6 \pm 11.0$	$29.2 \pm 13.0$	n.s.
長座体前屈(cm)	$28.3 \pm 5.8$	35.3±6.0	**
肩関節/右腕上(cm)	-2.8±7.4	-5.0±7.4	**
肩関節/左腕上(cm)	2.0±8.4	-2.1±6.7	**

<sup>\*\*:</sup>p<0.01

#### IV. 考察

長座体前屈、肩関節弛緩性テストでは、15分という短時間であったが p<0.01 で有意差が認められた。

また一人以外は、一部分の施術でも前屈及び肩関節の記録が向上した。一部分の筋肉が固まることで部分のみでなく全身に悪影響を及ぼし、一部分の施術でも全身に良い影響を与えると推測できる。

血圧、脈拍、両手握力値では、有意差は認められなかった。しかし血圧においては最大血圧・最小血圧の両方で平均値の低下がみられることから、一部分の施術ではなく全身の施術を行うことで異なる結果が推測される。

全身筋出力の測定のための両手握力値は平均値が低下 した。強いストレッチは子どもも力が入りづらくことが裏 付けられた。パーソナルストレッチは練習前ではなく、練 習後に行う方が良いとわかった。

#### V. 結論

パーソナルストレッチは柔軟性においてかなり変化がでることがわかった。またストレッチ店で大人に施術する場合は、全身の施術を推奨するが、子どもの場合には体の一部分だけでも全身に効果が出やすい。そしてパーソナルストレッチは練習後や試合後に行うべきである。

また血圧・脈拍では15分の施術では有意差が出なかったため、次回の研究で全身の施術で調査したい。

#### VI. 引用及び参考文献

1〉日本幼児体育学会 前橋明「幼児体育-理論と実践-初級」大学教育出版 2016

### 「体つくり運動」の実施状況調査と現場での活用を目指した運動教材の検討 一新潟県中越地区の体育主任を対象にしたアンケートより一

○檜皮 貴子(新潟大学) 長谷川聖修(筑波大学) 中川あい香(新潟市立真砂小学校)

学会コード:801 (健康体操実態調査)

キーワード:体育主任研修,ふれあいペアラジオ体操

#### 1. 研究目的

平成 29 年改訂の新学習指導要領における「体つくり運動」は、引き続き小学校から高等学校の全学年において必修領域に位置付けられた.しかしながら、領域として様々な課題を抱えている. 岡野ら (2010) による三重県の小学校教諭を対象とした調査では、「体力を高める運動」を単元として実施している教員は約4割にとどまっていることに加え、実施していても「ストレッチ・準備・整理体操」が主な内容であることを報告した.同様に、青木ら (2008)は、体つくり運動において生徒らが経験した運動内容は、準備運動での柔軟体操や補強運動、持久走が中心であったと報告している. つまり、体つくり運動領域では、単元としての実施率の向上と指導内容の充実が課題であると言える.

そこで本研究は、体育主任向けの実技講習会において、 校内における体つくり運動の実施状況を調査するととも に、講習会で指導した運動内容についての内省を明らかに することで、現場で求められている体つくり運動の教材に ついて検討することを目的とした.

#### 2. 研究方法

**○対象者** 新潟県中越地区の小・中・特別支援学校の体育 主任86名 (男性74名,女性12名).

**○実施日と場所** 2018 年 4 月 11 日, 15:00~16:30, 魚 沼市堀之内体育館で実施した. 75 分間の「体つくり運動」の実技講習会後に、アンケート用紙を配布し、その場で回答させ、回収した.

#### 〇講習会における実技指導内容

次の3つの体操を指導した.

- 1) ペアになる相手を交代しながら実施する二人組の体操.
- 2) 鞠子ら (2002) が考案した「ふれあいペアラジオ体操」.
- 3) シングルサークル隊形で全員が定型の動きを繰り返す 体操.

#### 〇アンケート内容

- 1) 勤務校における「体つくり運動」領域の実施有無.
- 2)「体つくり運動」の授業時間数と内容.
- 3) 講習会で実施した運動教材に対する意見.

#### 3. 結果および考察

有効回答者数 79 名 (88.4%, 男性 67 名, 女性 12 名)

であった. 無記入項目があったアンケートは対象から除外した. 対象者の教員経験歴は8.9±6.4年であった. 学校種は,小学校54名,中学校22名,特別支援学校3名であった. 対象となった79名から得られた回答を以下に示す.

#### 1) 体つくり運動の実施状況について

昨年度、体つくり運動の単元を実施した教員は79名中78名 (98.7%)となり、高い実施率が示された。このことより、体つくり運動が従前の「体操」領域から名称変更されて約20年が経過し、体育科の内容として定着してきたものと考えられる。また、対象者の多くが、体つくり運動に名称変更された平成10年以降に採用された教員であることも高い実施率が得られた要因と推測される。一方で、実施しなかった教員も1名おり、その理由では「どんなことをしたらよいかわからなかったから」であった。この回答者は教員歴が36年と長いものの、体つくり運動への理解が不十分なまま現在に至っていると思われ、指導に困難を抱えている教員の存在も確認された。

#### 2) 運動教材に対する意見

実技講習で実施した教材に対して、「とても役に立つ」 55名 (69.6%)、「少し役に立つ」23名 (29.1%)、「あま り役に立たない」1名 (1.3%) であった.

肯定的に捉えた者からは、「帰ったら全校でやってみます」や「早速子どもたちにやってみます」など、即時的に実践を試みたい感想が得られた。その一方で、「あまり役に立たない」と回答した者の理由は「仲間同士の自己啓発っぽい感が強い。動きが細々しすぎてもっとシンプルで良い」であった。これは仲間との交流をベースにしたことと、定型の動きをインストラクションする場面が多かったためと考えられる。

#### 4. まとめ

新潟県中越地区の小・中・特別支援学校における体つくり運動領域の実施率は高く、体つくり運動が体育科の内容として定着している傾向が示された。その一方で、すぐに実施可能な教材を教員は求めており、その授業内容については、課題を持っている教員の存在も確認できた。そのため、「領域の役割」と「現場での教え易さ」の両視点から体つくり運動の教材検討を進める必要性が考えられた。

### バック転(後方倒立回転とび)の習得を促す補助器具「どんぐり」に関する事例研究 ○鈴木慶子 (駿河台大学)

学会コード 1001 (体操実施効果の検証) キーワード 器械運動 バック転 後方倒立回転とび 1. 研究の背景

後方倒立回転とびはバック転とも呼ばれ、子ども から大人までが憧れる技である。近年では、大人向 けのバック転教室も秘かなブームとなっている。し かし平田(2015)は、「後方倒立回転とびは、両腕を 前方から後上方に振り上げながら、両脚で踏切ると 共に、後方へ体を反った体勢で回転し、倒立姿勢を 経過しながら体の反動を使って両腕を突き放し、上 体を起こして直立姿勢になる運動」だと説明してお り、筋力や巧緻性、柔軟性をある程度持ち合わせて いないとできない技であるといえる。

そこで本研究で注目したのが、スポーツ用品店 NGC スポーツ. com から販売されている「どんぐり」 という器具である。NGC スポーツ. com の HP をみる と、「後転跳び、前方倒立回転などを習得するための 導入段階の補助器具です。片側の内部におもりが入 っていますので、トレーニングの度に自動的に戻り ます。身長に合わせて S, M, L サイズの 3 タイプを 用意しています」と記されている。本研究では、こ の器具を使った後方倒立回転とびの運動に対する使 用感を検証するのが目的である。

#### 2. 研究方法について

体操競技の経験のある学生、そして、体操競技の 経験のない大学生計 18 名にどんぐりを使った後方 倒立回転とびに挑戦してもらい、その様子をビデオ カメラで映像を撮影した。加えて、事前及び事後に アンケートに回答してもらい、映像とアンケートの 4. 主要引用・参考文献 2 点から補助器具「どんぐり」の使用感について検 平田哲史(2001)初心者指導における後方倒立回転 証することとした。

#### 3. 結果及び考察

「どんぐりの運動は好きですか」という質問に対 して、18名のうち8名が「好き」、「どちらかといえ ば好き」「どちらでもない」が4名ずつ、そして「ど 年7月30日).

ちらかといえば嫌い|「嫌い」と回答したのは1名ず つだった。「好き」と答えた理由としては、「回るの が楽しいから」「安全だから」などといった記述があ った。また、「どちらでもない」の回答の理由として は、「怖いから」「うまく回れなかった」「まだ数回し か取り組んでいないから」といった意見が挙げられ た。「どちらかといえば嫌い」「嫌い」と答えた学生 は体操競技、トランポリン競技の経験者であり、一 人で後方倒立回転とびができるため、「やりにくい」 「腰が痛い」などの回答があった。

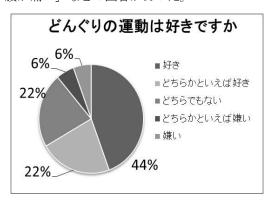


図1 質問「どんぐりの運動は好きですか」



図2 どんぐり

とびのプログラム学習に関する研究(山内隆教授退 官記念論文集). 彦根論叢 329, pp. 31-45.

NGC スポーツ. com (2018) http://www.ngc.japan.co. jp/hpgen/HPB/shop/sitemap.html(参照日 平成30

#### 有酸・無酸素運動及び体操がその後の食欲に及ぼす影響

○ 筒井孝子(東京女子体育大学)

学会コード: 711 (運動効果—その他)

キーワード:運動効果、空腹感、健康増進、痩身、サンドイッチウォーク体操

I.目的

健康には運動実施と食事摂取が密接に関わってお り、健康維持のために減量が必要な場合は効果的な 運動を選択し行うと同時に、食事を適切にコントロ ールすることが重要となる。運動には、ウォーキン グやジョギングなどの有酸素運動やいわゆる筋力ト レーニングなどの無酸素運動、これらを複合したサ ーキットトレーニングや健康体操などの複合運動が 挙げられ、これらの運動から各自が目的とする運動 を選択し、実施・継続すればよい。一方、食事摂取 では運動により増幅する食欲をコントロールし、適 切に食事摂取できるか否かが重要である。ただし、 食欲が運動強度により増減することを考えると、食 事摂取の観点から実施する運動を目的により選択す る必要性がある。つまり、減量を目的とする場合、 各種運動後の食欲が抑制される運動を実施するほう が、より効果的であるといえる。また、これまで、 サンドイッチウォーク体操(複合運動)はその後の食 欲を抑制する可能性を本学会にて報告してきたが、 その食欲抑制が他の運動(有酸素運動及び無酸素運 動に比べどの程度の抑制であるか検討する必要があ ると考えた。

そこで本研究では、50 分間実施する有酸素運動、無酸素運動、サンドイッチウォーク体操がその後の 食欲に及ぼす影響について検討することを目的とし た。

#### Ⅱ. 方法

対象者は拒食及び過食ではない健康な女子大学生10名(平均年齢:21.0±0.7歳)とした。全対象者には、有酸素運動としてスロージョギング(有酸素条件)、無酸素運動として防カトレーニング(無酸素条件)、複合運動としてサンドイッチウォーク体操(体操条件)をそれぞれ50分間実施し、その後の食欲変化についてのアンケート調査を実施した。また、これら運動は全て午前11時から実施し、運動後の食欲と比較するため、運動しない日(非運動条件)における食欲の変化についても比較検討した。

全ての条件日の朝食及び昼食は各自設定した同一食品、同一量の食事とし、食事開始時刻も全条件で

同一にした。

各条件において、運動前後の心拍数、自覚的運動強度 (RPE) 等をアンケートにて回答させ、13 時より19 時までの空腹感及び食欲、間食に対する食欲及びその時間等についてアンケートにて調査した。尚、各自が定めた朝食及び昼食の規定食は食事記録より摂取エネルギー量を算出し、全てのアンケートはVAS法を用いてそれぞれ点数を算出した。統計学的解析には、各条件間の比較に t 検定を用い、有意水準は5%以下とした。

#### Ⅲ. 結果及び考察

運動直後の食欲は、有酸素条件:52.9、無酸素条件:40.7、体操条件:58.0 といずれも低めであったが、運動の種類による違いは認められなかった。また、全条件における昼食後からの1時間毎の食欲は、時間の経過と共に全ての条件において有意に増加し、その増加に条件間での有意差は認められなかった。19時に設定した夕食直前の食欲においては、有酸素条件に比べ無酸素条件において食欲抑制の傾向が認められたが、有意差は認められなかった。これらのことから、有酸素・無酸素運動、及び体操の午前中の実施により、その後の食欲に差が生じる可能性は小さいと思われた。

ただし、間食摂取については、有酸素条件において10名中8名が夕食までの間に摂取したいと回答したのに対し、無酸素条件では1名、体操条件では5名であり、有酸素運動の実施により間食摂取に対する欲求が高まり、無酸素運動の実施では欲求が抑制される可能性が示唆された。

先行研究によれば、有酸素運動は運動中及び運動 直後には食欲は低下するが、その後徐々に更新する ことが報告されている。本研究では有酸素運動及び 体操のいずれにおいても食欲が時間の経過と共に上 昇したことから、先行研究と同様の結果といえるが、 無酸素運動後の食欲は有意ではないが低値を示し、 且つ間食摂取欲も抑制された。つまり、体操にも無 酸素運動の要素を多く取り入れることで、より食欲 抑制に効果的な運動になるのではないかと推察され る。

### 体操による亀岡市の介護予防活動 — 35 年間の取組みの経過と実績 —

○ 吉中 康子・木村みさか(京都学園大学)

学会コード 1209

キーワード:マルチ音楽体操、体操祭、サポーター養成、介護予防パッケージ

#### I. 研究の背景

私たちは、2011年から、亀岡市在住の高齢者を対象にした亀岡 Study「介護予防を推進・検証するための前向きコホート研究」に着手した。 亀岡 Study では、「サルコペニア」「運動(身体活動量)」「医療費・介護保険」の 3 者を同時に大規模な地域フィールドで検討するとともに、介護予防を推進する地域システムの構築までを目的にした。 得られた成果については順次論文化しているところである。

我が国で進行中の長寿・超高齢化社会は、他国に例をみない人類未曾有のものであり、高齢化の進展は、医療や介護に係わる負担を一層増す。健やかな高齢者が増えることは、地域社会の活性化に資するのみならず、社会活動の担い手が増加し、地域活性化にもつながる。高齢期の健康づくり・介護予防は、老化と廃用の悪循環を絶つこと、これへの挑戦であり、その鍵を握っているのが運動である。その意味で多様な体操からなるマルチ音楽体操プログラムの開発と年に1回の発表の場である体操祭の意義は大きいと言える。

#### Ⅱ. 研究目的

今回は、亀岡市をフィールドにした亀岡スタディと、そこに至るまでの過程の中で、マルチ音楽体操を中心とした 運動プログラムを普及するために行ってきた主な活動について、35年間の取り組みとして整理してみた。

#### Ⅲ. 期間と内容:

期間:1998年11月~2018年2月

内容: ①かめおか体操祭兼京都体操祭について ② かめおか元気にし隊の早朝体操教室について ③ 亀岡 スタディと地域展開可能な運動マニュアル及び NPO の 設立について

#### IV. 経過と実績

①かめおか体操祭は 1998 年 11 月に第 1 回を開催したが、その 5 年前には地域に体操サークルを設立し、学生との交流発表会である「動きの祭典」を開催していた。これが発展し、10 回目には京都体操祭として、京都体操協会が主催者となる大会となった。②体操とウォーキングを併用した高齢者の身体機能改善研究がスタートし、この研究に参加した市民が、体操の心身機能改善効果が大きいことから、体操教室継続を希望したため、社会貢献活動も加えて「かめおか元気にし隊」を発足、これは

金子嘉徳氏の活動をモデルにしている。③2012 年に本格スタートした亀岡スタディは、サポーター養成事業と並行し、500人の高齢者を対象に音楽体操と筋トレの運動を中心に、栄養や口腔ケアを含めた介護予防総合プログラムを教室や自宅で3か月間実施し、体力の変化や医療費・介護費を非参加者500人と比較し追跡するという大規模なプロジェクトであった。

亀岡スタディの運動教室の補助を行ったサポーターが教室リーダーとなり、11 教室の企画・実践・運営をそれぞれ週1回のペースで続けている。亀岡市の教室参加者は計227名(平成29年実績)、それにかかわったサポーターは72 名程度となる。同市では年2回の養成講座がすでに12回、受講生も総計347名となった。教室や体力測定会ではベテランが新しいサポーターを教えるサイクルが回るようになり、サポーター自身のQOLも向上し、元気アップ体操教室が、新人サポーターの学びの場となっている。V. まとめ

当日は詳細データや実際のプログラムを紹介する.現在体操プログラムはマニュアル・DVD・CDが一体化したパッケージとなり、これらの活動を「NPO法人元気アップAGEプロジェクト」がマネジメントするシステムとして稼働している。現在では、活動が1府1県4市4町に広がっており、養成したサポーターは990名となる.

#### サポーター養成から集い場づくりまで、一貫したサポート



#### パラオ共和国の高齢者の運動習慣化を目的とした体操創案の試み

○金子嘉徳、大竹佑佳(女子栄養大学)、長谷川千里(東京女子体育大学)

<学会コード> 1002

<キーワード>パラオ共和国、高齢者、体力づくり、体操

#### 【研究目的】

南太平洋にあるパラオ共和国(Republic of Palau 以下パラオと略す)は、第1次世界大戦後に約30年間日本の統治下にあったため、後期高齢者には日本の文化や言葉を覚えている者も多く、日本の高齢者に共通する部分が多くみられる。高齢者の健康寿命の延伸には、健康づくり運動による体力の維持が重要であるが、筋トレなどは単調な運動の繰り返しから飽きやすいという課題がある。しかし、親しみのある音楽を利用することで、楽しく運動することができ、運動の継続も期待できる。そこで本研究では、パラオの高齢者の体力を把握し、体力にあった運動を親しみのある曲で運動習慣化を目的とした体操を創案することとした。

#### 【調査方法】

#### (1)対象者の体力把握

平成 29 年 2 月 5 日~9 日に、Palau Senior Citizen's Center に通所する男性 8 名 (60~78歳)、女性 38 名 (40~89歳) 合計 46 名を対象に、身体・体力測定を実施した。性別と年齢による影響を除いて測定結果を評価するために、文部科学省の体力・運動能力調査結果 28 年版の平均値と標準偏差から各年代別の 5 段階評価表を作成し、それに基づいて体力測定結果を 5 段階で評価した。

#### (2) アンケート調査

普段の運動状況について尋ねた。

#### 【結果及び考察】

身体・体力測定結果を1に示す。握力は男女ともに低い傾向であった。加齢とともに筋肉量が減少し、体力の低下につながることが分かっているので、筋力の維持増進のために運動が必要である。しかし、アンケート調査の結果から、普段は「調理や掃除など家事」47.8%、「農作業や庭の手入れ」41.3%と家の仕事で体を動かしている人が多く、「体操」などの運動習慣はほとんどないことわかった。また、開眼片足バランスも男女とも低い傾向で、立位での体操では転倒のリスクがある可能性が示された。

表1 男女別の身体測定・体力測定結果

	男 性 N=8	女 性 N=38
年 齢 (歳)	70.3 ± 6.0	72.9 ± 11.5
身 長 (cm)	164.6 ± 9.8	$150.9 \pm 6.4$
体 重 (kg)	75.9 ± 10.2	69.8 ± 16.6
BMI (kg/m²)	28.1 ± 4.0	30.6 ± 6.7
体脂肪率 (%)	$26.0 \pm 4.1$	36.7 ± 7.8
血圧(収縮期)(mmHg)	134.4 ± 16.9	135.1 ± 22.4
血圧(拡張期)(mmHg)	$76.1 \pm 9.5$	78.0 ± 14.2
心拍数 (bpm)	83.0 ± 8.3	81.9 ± 9.3
握 力 (kg)	$28.1 \pm 9.7$	18.3 ± 6.2
握力 5段階評価	1.9 ± 1.0	1.9 ± 1.0
開眼片足バランス(秒)	$7.8 \pm 6.2$	9.7 ± 13.6
開眼片足バランス 5段階評価	1.4 ± 0.5	1.7 ± 0.5

※平均値±標準偏差

#### 【体操の創案】

音楽は、小西潤子氏が編纂した日本統治時代 以降に日本語や日本の流行歌を参照して創作 されたパラオの日本語(混じり)の歌(現地ジャンル名:Derrebechesiil)の音楽 CD 集から 使用許諾を得た 2 曲を使用した。体操は普段の 運動習慣のない高齢者が無理なく楽しく動け るような体操とした。また、安全面を考慮して 座位とした。運動強度は、METAVINE-S(株 式会社 VINE)で測定した。創案した体操を表 2 に示す。

表 2 パラオ体操の内容

曲	名	Tial yononaka ua	テン	/ポ(bpm)	84
道	重動時間	4分34秒	運動引	鱼度 (METs)	2. 1
No.	運動内容	写真		運動内容	写真
1)	腕伸ばし	Eitend aria upward # Mous	4	体幹捻転	Tability of La Body & House
2	体 側	con allower 2 haus	5	腕回旋	Saling and rollady since: & Filmer
3	脚部 ストレッチ	Stretis the hand-ine & Gary	6	足踏み	Stephing
				深呼吸	

※本研究は「2016パラオ研究」の一部である。女子栄養大学倫理委員会による承認を得ている。COI無。



### 託児付き運動サークル活動の実践報告 ~その意義と今後の課題について~

○高岡綾子(鹿児島大学非常勤講師) 萩原香織(鹿児島大学非常勤講師)

キーワード: 託児 母親 指導者 キャリア 継続

鹿児島県教育委員会では「全ての県民がそれぞれの関心や適性に応じて主体的継続的にレクリエーション・スポーツ活動に親しみ、スポーツ活動をとおして支え合うことのできる活力ある社会づくり」という「マイライフ・マイスポーツ活動」を目指している。これらを達成する一つの方策として、15年以上前から、幼い子供の育児中で思うように運動ができない母親と、それまでに培ったキャリアに自身の出産や育児という経験が加わった指導者に目を向け、この双方が協力しあい満足のいくような環境づくり(サークル活動)を行ってきた。

本サークルの特徴は、料金、活動場所、指導者の資質向上等に工夫を凝らし、ボランティアによる託児を乳児から行って、母親が運動できる時間を提供し、長期にわたり継続して活動しているところである。また、この活動の効果として、身体的、精神的に元気になるだけでなく、社会活動への参加率も高い傾向がみられる。今後の課題としては、これから活動を継続していくためには、現指導者に続く指導者養成と、子育てしながらも運動を楽しめる環境を必要としている人達への細やかな周知方法の検討があげられる。

#### No.11 実践 2

### 健康体操教室を活用した多様性のある学び場づくりについて -民間型コミュニティースペース北坂戸ぽんわかの実践-

○鈴木大輔(社会福祉法人にじのいえ), 宮崎紳(放課後等デイサービス ぽんて)

キーワード:多世代交流、高齢者の社会参加、地域福祉、健康体操

本報告では、福祉事業を展開する福祉法人が、地域コミュニティーの中で体操を活用 しながら多様な世代との関わり合いや障害者理解などを推進する、多様性のある学び場づ くりの実践を報告する。

障害者福祉事業所の空きスペースを活用し、地域の高齢者向けに体操教室を開催することで参加者(高齢者)、施設職員、施設利用者など地域コミュニティーの中で豊かな活動が生まれている。地域の高齢者にとっては手軽に参加出来る運動の場として、施設職員にとっては普段の職務では関わらない世代の方々へ関わる事で職業人としての研修の場ともなっている。また、施設利用者(障害児・児童)にとっては、自分達の活動や特性等を伝える場としての役割も強くなってきた。

具体的な例を挙げると、体操教室終了後に児童が収穫し手作りした梅ジュースを提供行った。その場に児童は参加していなかったが、体操教室を実施する「場」が自然と参加者と児童をつなぐ役割を担っていた。「子ども達が楽しそうに遊んでいるのを公園で見かけたよ。」「家の梅も収穫においで」等々、今後の多様な学びを飛躍させるコミュニケーションが生まれた。今後も活動を発展させていきたい。

### 一般学生における体操授業の現状について -自由学園 最高学部での取り組み-

早野 曜子 ○(自由学園 最高学部) 山田 恵子(自由学園 女子部)

キーワード:大学体育,創作体操,社会人基礎力

1991年の大学教育改革で大学の教養から保健体育の必修がはずれてから四半世紀がすぎた。

しかし現在東京にあるキリスト教系5大学を調べたところ、いずれも保健体育が必修となっていた。

各大学の体育教育のねらいは異なるが、共通する理念として「健康維持・増進」「健康とスポーツに関する知識と理解」「身体の動きを通しての自己理解と他者との交流」が挙げられている。

本学園では、付属幼稚園から最高学部(大学部)まで一貫教育を行っており、身体教育の基礎としてデンマーク体操を取り入れ、年に一度の体操会では幼児から最高学部生まで全員参加で体操発表を行っている。最高学部では4年間体操が必修となっており、前期2年間は通年、後期2年間は半期で体操をしている。

4年次の春期には体操のまとめとして「創作体操」を行った。中・高からの身につけてきたデンマーク体操を基にグループに分かれて2分間の体操発表をした。「創作体操」の取り組みを通し、身体教育としての効果だけでなく、社会人基礎力(アクション・シンキング・チームワーク)を高めるプログラムとしての有効性を確認した。学生にとって体操は何を担うのか?「創作体操」の取り組み報告と一般学生における身体教育の意義についてまとめた。

No. 13 実践 4

## マット運動における後転の指導について 一技術的問題からの対処・修正方法ー

○今村 悟 (ISPOA=スポーツ国際交流団体)

キーワード:後転 補助 紐 マット

マット運動は体つくりにおいて最初に通過する基本動作であり、幼稚園ころから行われ後転運動も当然実施されている。しかし、体育・スポーツを専門として学ぶ学生や、小学校教員を目指す学生にとってこの後転運動は鬼門の一つであり、完成度も低く大変苦労しているように感じる。

その技術的問題の原因として考えられるのが、【A】手を正しく着けない。【B】横に歪み回転方向が分からなくなり(方向感覚失墜)、手で体を支えられなく回転が歪み首に負担をかけ痛める。【C】背中が伸びて回転運動が発生しない。【D】空回りして重心移動が行われない。

これらの問題を解決するために、**①**手の着き方を工夫する(拳、肘、手を組む等)。**②**紐を胴体に結び回転を助ける。**③**マットの両端を持ち回転を助ける。**④**ローリング運動。**⑤**演技者の膝を抑え後方に押す。

本報告では、これらの問題点【A】~【D】を **①**~**⑤**までの対処・補助方法を組み合わせて示すことで、解決していくためのヒントを実技を交えて報告する。

No.14 実践5

### グループ学習による組立体操の授業実践 -学習者の主体的な学びをめざして-

小出 高義(北海道教育大学旭川校)

キーワード:組立体操,グループ学習,主体的な学び

学校体育の中でも「体つくり運動」の領域は、他の領域と比べ、児童・生徒の意欲的な取り組みが引き出しきれず苦慮している教師は多い。今日、体育の学習においても主体的な児童・生徒の取り組みが求められるとともに、その成果についても問われるようになってきた。そこで、将来教師を目指している学生に、「日本体育大学体操研究室」のホームページ上にある組立体操のいろいろな技を、グループごとに選択させるとともに、それらを組み合わせた演技発表を行わせる授業実践を試みた。

本報告では、その指導手順について明らかにすると共に、受講学生の組立体操における事前イメージと事後の感想にどのような違いについて報告する。また、グループによる学習から、学習者がそれぞれ主体的な活動を進めていくことはできたのか。さらに将来、教師になったときこの組立体操を実践してみたいかという問いの回答から、この教材としての価値について報告したい。

今後の課題としては、この組立体操の発信元である「日本体育大学体操研究室」の三宅氏に、授業の流れとともに各グループの発表から本実践はどうであったか、組立体操の趣旨と照らし合わせて検証してもらう必要を感じている。

No. 15 実践 6

### アクティブ・オフィスワークの試み 姿勢の固定化を予防しながら事務作業の効率化は図れるか?

長谷川聖修、堀口文、新海萌子、鈴木王香(筑波大学)、松浦稜(筑波大学大学院)、 亀田まゆ子、小島瑞貴(東京藝術大学)

キーワード:動的姿勢、オフィスワーク、働き方改革

オフィスワークにおける情報機器の入力は、その作業の効率化を目指し、手先だけを使って、可能な限り動作の省力化が模索されてきた。その結果、仕事中は「身体を動かさない」という不自然な状況を強いることとなり、様々な生活習慣病の要因となってきた。その解決法として、これまで、立ち机や G ボール椅子などを用いて、オフィスの動的な環境づくりが試みられてきた。しかし、立位や座位の動作と PC 作業動作には関連性が一切ない。そのため、人は PC 作業に集中すると、結局の所、どのような状況でも姿勢の固定化を招いてしまう。

そこで、座面の水平動作を感知して PC 画面上でのポインター移動に反映させる装置「たいかんマウス」を 試作した。この装置は、マウスを手先で操作してきた動作を座面で行うものである。つまり、画面のポインタ 一移動をするために腰部を中心とした体幹の運動を必然的に引き出し、姿勢の固定化を予防することができ る。また、この装置での作業は、当初、大変困難な課題となるが、操作に慣れるにしたがって動作は習熟し、 ポインターの移動を全身で体感できる。加えて、フットスイッチ等を併用すれば、キー入力は完全にブライン ドタッチとなり、事務作業の効率化が期待できる。「たいかんマウス」の普及を通じて、働きながら身体を動 かし、健康と豊かな生産性を提供する「働き方改革」のモデルケースを示す。

### 歌って動くロコモ体操の試案 ---ソフトギムニクを用いたロコチェック動作を取り入れて---

○ 松浦稜(筑波大学大学院)、長谷川聖修、堀口文、新海萌子、鈴木王香(筑波大学)、 鈴木玲子(東北福祉大学)、亀田まゆ子(東京藝術大学)

キーワード:ロコモティブシンドローム、ロコチェック、ソフトギムニク、音楽

日本において、2060年まで一貫した高齢化率の上昇が見込まれ、日本整形外科学会は「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」(以下ロコモ)という概念を提唱した。その対策として鈴木ら(2013)は「ロコモ体操(音楽「ロコモかしこもサビないで」作詞・作曲:リピート山中)」を考案した。音楽の歌詞に「ロコチェック(ロコモの進行度を確認するための動作テスト)」の内容がすべて含まれ、体操の実践と共にロコモの早期発見を促す啓蒙的役割を果たしてきた。この体操を紹介した東北福祉大学の動画サイト https://www.tfu.ac.jp/research/gp/locomo.html の閲覧数は 11 万回を越え全国で普及・実践されている。

そこで、この歌詞に含まれたロコチェックに注目し、ソフトギムニクを用いてロコチェックに類似した動作を歌いながら行う体操を考案した。具体的には、「片足立ちのまんまじゃ靴下が履けない」という歌詞では、ソフトギムニクを足先にタッチさせる、「家の中でもやたらとつまずくことがある」という歌詞では、床に置いたソフトギムニクをまたぎ越すといった動きである。この体操を実践した高齢者 36 名(女性 32 名・男性 4 名、平均年齢 74.5 歳±6.12)を対象に、アンケート調査を実施したところ、「自分の足腰や動きの実態を理解できたか」に対して、「よく理解できた」が 53%、「理解できた」が 31%を占め、ロコチェックとしての機能が確認された。詳細は、当日発表する。

#### No. 17 実践 8

### 大学公開講座におけるGボールエクササイズ実践例 一日常活動量アップへの試みと公開講座の役割―

○ 亀田 まゆ子 (東京藝術大学)、小島 瑞貴 (東京藝術大学)

#### キーワード: Gボール、成人、公開講座

誰もが運動の必要性を感じ、自身で運動不足感を持っている人は多くいるが、なかなか実践に辿りつけていないのが現状であろう。このような、自ら一歩を踏み出せない人が、別の目的からでも運動の機会を目にする一つの場として、大学の公開講座を利用した。一般成人を対象とした『Gボールエクササイズ』というタイトルではあるが、姿勢と日常動作といった誰しもに関係のある内容にフォーカスし、前述のような人でも参加のきっかけとなり得そうな講座とした。実際の参加者は、運動や身体について意識の高い人から、運動経験の乏しい人までかなりの幅があったが、大学の公開講座だから参加したと思われる人がおよそ半数であった。

講座での運動内容は、自分の姿勢や動きの癖をリセットし、良い姿勢と楽な動かし方を学習。さらに筋力を維持するためのトレーニングの3つを主とした。また、実施前後に体調変化のアンケートと、期間中に2回、「2ステップテスト」(ロコモ度テストの1種目)を行った。週1回90分、全6回の期間では、記録の向上に結びつくまでは難しかった。個々に応じた強度、難易度で運動メニューをどう提供できるかが今後の課題。

No.18 実践 9

### ポピュレーションアプローチとしての 座位バレエエクササイズの開発と指導方法の検討

○須田華緒里 (スポーツクラブ NAS 株式会社)

キーワード:高齢者の健康づくり、ポピュレーションアプローチ、バレエエクササイズ

後期高齢者の要介護状態になる原因として近年"フレイル"が注目され、虚弱の状態に陥るのは低栄養と筋力・身体機能の低下が影響しあって進行することがわかってきており、より多くの高齢者の健康の維持を図るうえでポピュレーションアプローチを充実させることが重要になってきている。その一つの試みとして「座位バレエエクササイズ」を開発した。バレエの特徴は、スポーツにはない優雅でゆっくりした動きで、音楽に合わせて呼吸をしながら行い、高齢者にも適した無理のない動作が多いことである。また姿勢を保ち、指先まで意識しながら体を動かすことで脳への刺激にもなることが期待され、さらに座位で行うことで転倒の危険性を軽減し、負荷も調整しやすくした。①体の運動(ポール・ド・ブラ):曲:『ショパン 夜想曲第2番 Op.9-2』と②上体の運動(ポール・ド・ブラ)と脚の運動:曲:『くるみ割り人形葦笛の踊り』の2曲を開発し、運動教室に参加する高齢者〔男性 15 名(74.3  $\pm 7.2$  歳)、女性 87 名( $69.7\pm 5.9$  歳)〕を対象に指導後アンケート調査を実施した。「バレエの経験なし」が 95.0%、「優雅な気持ちで行えた」が 89.0%、「期待できる効果」としては、「姿勢の改善」「体ほぐし」「気分転換」の順であった。安全性については「安全だと思う」が 100.0%、「再体験したい」が 97.0%であった。

No. 19 実践 10

#### 演歌で健康体操「エンカサイズ」(DVD) による高齢者の健康づくりの報告(第2報)

○吉岡知子、村田雅彦 (株式会社テイチクエンタテインメント) 金子嘉徳 (女子栄養大学)、長谷川千里 (東京女子体育大学)

キーワード:健康体操,演歌,高齢者の健康づくり

超高齢時代を迎えた今日の日本において、介護を必要としない健康寿命の延伸は重要な課題となっている。健康づくりの運動は継続することで効果が期待できるが、運動の継続には実施していて楽しいという気持ちが必要である。また運動を音楽に合わせて実施すると動きやすい。そこで、高齢者の健康づくりに活用したもらうために、高齢者になじみが深い演歌の名曲 27 曲を厳選し、健康体操 DVD「エンカサイズ」を制作した。DVD「エンカサイズ」には、正面と背面からの体操の動き(振付)の紹介だけなく、体操前の健康チェック、動きのポイントの解説なども入っており、個人や高齢者施設など体操の専門の指導者がいないところでも、DVDだけで体操ができるようになっている。また、歌詞も入っているので、歌いながら体を動かす楽しみ方もできる。さらに、座位での体操もあるので、転倒の危険のある高齢者でも取り組みやすい。体操は①ストレッチ系、②有酸素系、③筋トレ系、④ダンス系に分類してあるので、運動教室などで使用するときは、対象者に合わせた運動処方をすることも可能である。この DVD を利用した指導例として、J 女子大学の運動教室での大集団を対象とした例、D 団地自治会の少人数の運動教室の例、S 県 O 町の住民ボランティア健康サポーターの取り組み例を報告する。

### 親子3世代ふれあい体操 — 導具"オリジナルお手玉"—

○春山文子(実践的身体活動研究会),

河田美保(実践女子大学·日本女子大学非常勤講師)

キーワード: 3世代, ふれあい, オリジナルお手玉, 体操, 伝承遊び

健康体操の一環として、日常生活において「人・モノ・場」と関わる実用的な動作を導くための体操を創意工夫して実施している。親世代・子世代・孫世代、各々の家族が集まる時、遊びの中でコミュニケイトでき、3世代で一緒に身体を動かす楽しさが得られる動きを体操遊びの形で取り入れている。それぞれの世代の主張がみられ、身体活動を通して世代間の情報交換の機会となる。心身の発育発達、中高年のストレス解消、高齢者の認知症予防に健全な手具体操として、また、日本の童あそびを伝承する文化的価値として継続している。2020東京オリンピック・パラリンピックには、「東京都生活学校連絡協議会」がアスリートへのおもてなしとして、日本の伝統文化「お手玉」をプレゼントするという。タイムリーなこの機会に日本体操学会で、お手玉の活用方法を発表しようと思った。対象:3世代のメンバー構成によるが、今回は親(70歳代)、子(40歳代)、孫(10歳代)、動作内容:人間が生まれて死ぬまで使う手の基本動作、移動動作、統合的動作。方法:お手玉を使って一人・二人・三人での動き方。まとめ:天候に左右されない、隙間利用、身体活動の補強、ふれあう機会の楽しみ、共通の話題ができることが挙げられる。

#### No. 21 実践 12

#### 高齢者向け「はだのさわやか体操」(秦野市民体操)への再構成

○ 大塚 隆(東海大学) 川向 妙子(東海大学名誉教授)

キーワード:はだのさわやか体操(秦野市民体操)、ゆっくりバージョン、椅子バージョン

「はだのさわやか体操」は、1999年に東海大学体育学部の協力のもとに作成された秦野市民体操である。4分45秒の中に15種類の動きが取り入れられ、リズミカルな全身運動に構成されている。職場での始業前体操、またイベントの準備運動など、現在も多くの市民に親しまれている。しかし近年、高齢者から「動きやステップが難しい」「動きが早い」などの意見が寄せられ始めていた。この状況の中、「平成30年秦野市提案型協働事業」として「健康寿命延伸のための介護予防体操の全市的な普及」が提案され、高齢介護課から高齢者向けに「ゆっくりバージョン」と「椅子バージョン」を作成して欲しいとの依頼を受けた。そこで、筆者らは「はだのさわやか体操」の音楽を使用し、ゆっくり大きくな動きに再構成する試みを行った。

本報告では、従来の「オリジナルバージョン」に加え、ゆっくり大きな動きに再構成された「ゆっくりバージョン」と、椅子に座っても動くことのできる「椅子バージョン」を紹介する。同じ音楽に合わせて実施できる体操の考案によって、体力や心身の状況に合わせ「みんなで体操」できる場の創出が可能となる。また、高齢者の体力向上に対する意識高揚が期待される。今後は「はだのさわやか体操」の普及を図っている健康づくり課と連携して、この三つの体

今後は「はたのさわやか体操」の普及を図っている健康つくり課と連携して、この三つの体操の指導者(さわやかマスター)の養成、さらに高齢者や介護予防の場での実践・活用が課題である。

### 公園で気軽に始める健康づくり -マニュアルづくりと利用方法説明会-

〇小林原生(日都産業株式会社)、金子嘉徳(女子栄養大学)、大竹佑佳(女子栄養大学)

キーワード:公園、健康器具、3群体操、健康器具利用マニュアル

健康器具を設置することで身近な公園で気軽に運動を始められる環境をつくると同時に、それを地域住民 に広く知ってもらい、正しく利用してもらうため、健康器具利用のマニュアルづくりと利用方法説明会の開催 について、積極的な支援を行っている。

現在までに行ってきた利用方法説明会の中で、利用者の方が間違った使い方をされていたり、どのくらい運動を行えばよいのか、どんな効果があるのかといった質問を頻繁に受けることがあり、公園での健康器具を使った運動は非常に情報不足であると感じる。その経験を踏まえて足りない情報を補い、誰にでもわかりやすい構成で安全かつ効果的に運動してもらうためのマニュアルを作成し、利用方法説明を行っている。

マニュアルでは「3群体操」に習いバランスの良い運動をすること、「自覚的運動強度」で無理のない範囲の運動を行うこと、運動前の体調や装備のチェックについてイラスト入りで紹介し、運動が苦手な方でもわかりやすく親しみやすいデザインを心掛けた。各器具での運動方法、効果、運動する部位などもイラストと文章でわかりやすく紹介する。

青空の下で誰もが利用できる公園は、健康づくりのためにもっと効果的に活用され、普及させられる高いポテンシャルを秘めている。今後もハードとソフトの両面から発展させていけるよう改善を続けていきたい。

#### No. 23 実践 14

### 元気づくり体験市貝スタイルの普及の現状について -運動&栄養両面からのアプローチ-

○ 三村 愛(市貝町健康福祉課健康づくり係)

#### キーワード:体操,普及,栄養

栃木県芳賀郡市貝町は平成28年10月に三重県いなべ市発祥の元気づくりシステムを導入、平成29年には実施地区数が12地区と増加した。本報告では、最近の元気づくり会の普及の様子と、元気づくり会の 場を活用した栄養関係事業の実施状況について報告する。

平成29年度の元気づくり体験の実施状況は、12地区で実施され、延回数748回・延参加人数数6,320名で1回あたりの平均参加人数は8.4名であった。元気づくり会を通じて地域住民が支え合いながら健康づくり・地域づくりの機会になっていることがより一層うかがえた。

また、元気づくり体験の場を活かし、生活習慣病予防の概念に基づき、栄養等生活習慣改善の知識と技術の習得を図ることを目的として栄養関係事業を実施した。

今後の課題及び方向性としては、町内全域に拡大・浸透していく中、システムの更なる活用方法を検討していく必要があると感じる。今後も、元気づくり体験の場を活かし、減塩と栄養バランスについて情報提供を行い、実践できる方法の提案や、より具体的な内容の提示が今後も必要であると感じた。今後も運動、栄養の両面から住民の健康づくりにアプローチしていく。

#### No. 24 実践 15

埼玉県 S 市の通所介護施設における機能訓練(運動)と栄養の取り組みについて - 重症化予防のための運動・食事を組み合わせた総合的なサービスを目指して - 〇池田志帆(株式会社ネプシス リハ倶楽部 風凛)

キーワード: リハビリ、栄養、高齢者、デイサービス、疾病予防

リハ倶楽部 F は、埼玉県 S 市内で通所介護事業を行っている施設である。従来の主なサービスは、理学療法士が中心となり、介護予防や自立支援を目的とした機能訓練(運動)の提供であった。しかし、より効果的なサービス提供のためには、栄養面からの介入が不可欠であるという考えの基、平成 28 年度より管理栄養士が常駐している。低栄養の予防や改善、疾病の重症化予防を目的とした情報提供を通じ、利用者への栄養・食事に対する意識の向上、啓蒙を図る取り組みを実施している。

食事提供がない半日型のデイサービスにおいては、利用者やその家族に栄養への意識付けを行うことが難しいという課題があった。そこで、サルコペニアや認知症予防等の健康に関するテーマや熱中症予防といった時季に応じたテーマを設定し、レシピを含めたリーフレットを配布している。さらに、H29年度12月より、月に1度、希望者を対象とした栄養講座を開催しており、利用者からも好評を頂いている。

これらの取り組みによって、栄養・食事についての関心が高まり、食事に関する相談が増えるといった変化がみられた。また、食事を通じて家族との交流が増えたという意見も挙げられている。

今後は、利用者の栄養状態の適正化、疾病や重症化予防の為、栄養や運動と併せ、当施設がもつ検査システム(尿、血圧脈波、InBody)のデータを活かした総合的なサービス体系作りが必要だと考える。

#### No. 25 実践 16

#### 埼玉県坂戸市における介護予防体操の実施と報告

○川﨑新太郎(坂戸中央病院) 後藤良一(はつらつ) 宮城由香里(坂戸中央クリニック)

キーワード:地域づくりによる介護予防、坂戸お達者体操、住民運営の通いの場

埼玉県坂戸市では、地域づくりによる介護予防の推進のため、H26年度より埼玉県理学療法 士会と共同で介護予防サポーター養成講座を行い、坂戸お達者体操の普及・サポーターの人材 育成、住民運営の通いの場(以下、通いの場)の立上げ支援を行ってきた。

本報告では、今年で5年目となる活動の普及状況とそれによる成果を簡単に報告する。現在、通いの場は 31 箇所と活動の場を広めている。坂戸市全域には達していないが、その数は年々増え続けており、サポーターそして参加者の元気になった姿を目にする機会が増えている。地域柄や内容理解の不十分などから参加者が増えない地域もあるが、実際に行っている参加者からは、身体に起こった良い変化を喜びの声として聞く機会が数多くなっている。最近では、介護支援者の運動の場として地域のケアマネージャーへも紹介している。

今後、この住民運営の通いの場を支援していく事が一つの自立への手助けとなっていくのではないだろうか?と考えている。まだまだ、多くの課題があると思われるがこの活動を通して、住民の健康増進の手助けをしていくことが重要であると考える。

### 訪問リハビリでの効果的な自主練習への取り組み ~ 立ち上がりの有効性~

○宮丸 勝士 (ケアーズ訪問看護リハビリステーション 深谷上野台)

キーワード:訪問リハビリ、立ち上がり 自主練習

訪問リハビリでは要支援から要介護5までの方を対象としている。関節可動域の制限、筋力・基本動作能力低下の程度、また日常生活動作の何ができないか等の評価を行いリハビリテーションを実施している。介護度が軽度の方の頻度は週1回~2回程度であるため、効果的に機能を向上させるためには自主練習を継続的に実施することが必須である。しかし、実際自主練習を継続的に実施できない事象が多くあった。

本報告では継続的に運動が困難である事例に対し、立ち上がり動作をリハビリメニューに取り入れ、自主練習メニューとした。この立ち上がり動作は筋力強化練習、関節可動域練習、バランス練習を含め、日常的に頻度が多いことから選択した。また単純に動作をするのではなく正しい方向への重心移動の誘導、適切なタイミングでの筋収縮等が重要であった。結果として、比較的容易に自主練習の継続、機能向上・日常生活動作の拡大を図ることができた。

今後の課題としてリハビリ卒業後継続的な運動を提供できる環境設備が整っていなことだ。 その環境設備には市町村や自治会の協力、また地域住民の協力が必要になってくるのではない かと思われる。

#### No. 27 実践 18

## 行政・大学共同企画 高齢者対象運動講座 3 年間の実践報告 ― 日野人ちょこっと散歩会「軽体操」―

○河田美保(実践女子大学・日本女子大学非常勤講師), 春山文子(実践的身体活動研究会),小野安弘(東京都日野市役所文化スポーツ課)

キーワード:健康体操,日常生活動作,健康寿命延伸,高齢者,意識改善

地域行政と大学が、東京都「多摩・島しょわがまち活性化事業助成金」活用事業として共同企画し、2015~17 年度の 3 年間、試験的・時限的に実施した講座の実践報告をする。この講座は、運動習慣のない概ね 65~74 歳の日野市民を対象に定期的なウォーキングや軽体操を行い、効率的な身体運動の定着により、体を動かす楽しみや仲間づくりのきっかけを作り、市内の高齢者がより活動的になることを目的として、週 1 回 60 分間、参加費無料で実施した。より多くの市民に活動を広めるため年度ごとに開催地区を変え、徒歩で通える市民を会場の広さに応じて 20 名前後募集した。講座では毎回、日常生活動作に気づき、自ら実践できるように具体的な説明を繰り返し、成果を自覚できる知識・情報を伝えてから、①日野人ちょこっと散歩会体操、②隙間体操、③ふれあい体操、④サンドイッチウォーク体操、⑤機能体操、⑥やさしいかかしの体操など、身体各部・各機能を調和的に働かせる意識で行う体操を実施した。講座後のアンケート調査では、日常生活での健康行動の改善や健康運動に対する意識改善傾向が見られた。また、講座終了後の継続希望者が多く、自主グループが誕生した。その他、姿勢測定、体組成、形態計測等も実施したので、学会当日には結果報告と講座で行った体操を紹介する。

### 越生町における運動サポーター活動について ―リフレッシュ体操教室の取り組みー

○石井可奈(越生町地域包括支援センター)、金子嘉徳、大竹佑佳(女子栄養大学)

キーワード:運動サポーター、DVDを用いた体操

越生町では、平成24年度より女子栄養大学実践方法学研究室の指導の下、運動サポーター養成講座を始めた。運動サポーターとは、地域の体操教室で運動や健康を広めていくサポーターのことをいう。

運動サポーターの活動の場であるリフレッシュ体操教室は、公民館を拠点として週1回、1時間30分程度の運動を実施する。内容は、健康チェック、身近な物を用いた体操やエンカサイズ(演歌体操)等である。運動サポーター自身が体操の内容を選択するため、固定化しない体操教室としての特徴も参加者増加の一因となっている。参加者の増加から、平成30年度は活動拠点を1か所増やした。

平成29年度からは、握力・開眼片足立ちの測定を開始。参加者平均(毎回同じ対象者ではない)が初回は握力右21.5左20.0 開眼片足立ち44.2 であったが、8 か月後には握力右22.4 左18.2 開眼片足立ち52.8 と向上した結果となった。毎週参加することで『膝の痛みが減少した』『歩きやすくなった』等の主観的データもでている。また、『地域の人と交流できる機会が増えた』『友人が増えた』と話される方も多い。今後の目標は、リフレッシュ体操教室からの自主グループ化の推進と、運動サポーターの数的確保を図り、運動サポーター自身の指導者意識・モチベーションの維持・向上を図る必要があると考えられる。

#### No. 29 実践 20

#### 団地高齢者を対象とした運動サロンによる健康づくりの実践

〇大竹佑佳、金子嘉徳(女子栄養大学)、長谷川千里(東京女子体育大学)

キーワード:団地高齢者、運動サロン

近年、要介護の前段階となるフレイルや、高齢者の社会的な孤立などが問題となっており、特に高度成長期につくられた団地の多くがその問題に直面している。閉じこもりがちな高齢者が気軽に参加することのできる場が必要とされており、S 市 H 団地では J 大学と H 団地自治会が主となり、団地高齢者の健康づくりを目的とした「さわやか運動サロン」と、住民同士の交流の場として「体操カフェ」を継続的に運営している。

「さわやか運動サロン」は、体操、ウォーキング、座位での筋トレ・ダンスなどを 90 分間のプログラムで月 1、2 回実施している。運動能力に差のある集団のため、座位での運動を中心に実施した。しかし月 1、2 回の運動だけでは、筋力や体力の維持は難しく、参加者が運動教室だけでなく、運動を習慣的に行ってもらう必要があると考え、簡単に出来る 3 つの運動①ストレッチ、②有酸素運動、③筋トレ、を月ごとにカレンダーにして作成し、配布することにした。そして運動教室後に「さわやか運動サロン」に関するアンケート調査を実施し、参加者の意識や体調にどのような変化があったか、その結果について報告する。(本研究は、香川栄養学園倫理審査委員会の承認を得て実施、COIは無し。)

### たまプラーザ(横浜市青葉区)における 新しいつながりのコミュニティ「シェアカル」の取り組み

○藤元直美(日本体育大学非常勤講師・全国ラジオ体操連盟)

キーワード:コミュニティ・まちづくり・異年齢交流・ラジオ体操

地縁型コミュニティの代表である自治会、子供会、老人会は近年まで地域に根ざした当然の存在であったが生活環境や意識の変化から会員数は減少傾向にある。しかし、人とのつながりや地域とのつながりはこれまで以上に求められている。そんな中、たまプラーザでは住まいや世代に限定されない、趣味などの楽しさをベースとした様々なコミュニティが生まれている。

「シェアカル」とはカルチャーをシェアするの意味で住民の持つスキルを提供し合うことで、 教える楽しみと教わる楽しみを兼ね備えている。本報告は新しいコミュニティの「シェアカル」 と「シェアカル」でのラジオ体操の普及活動について紹介する。

#### No.31 実践 22

### 被災地で取り組むコミュニティ活性化のための創作舞踊の試み —多世代交流を目的とした運動の意義一

○ 鈴木玲子 (東北福祉大学社会貢献地域連携センター予防福祉健康増進推進室) 太田一江 (山元町児童館兼こどもセンター館長)

キーワード: 多世代交流, 被災地, 創作舞踊, ダイナミック琉球

東日本大震災から7年が経過し宮城県では応急仮設住宅から災害公営住宅,自主再建等への移住が来春までに終了予定となった。しかし高齢者にとって新コミュニティ、住み慣れない土地への適応は困難で閉じこもりから生活不活発病の発症が危惧されている。また震災を機に核家族化も進み異世代と関わり合いも減少している。そこで報告者は被災地支援事業として山元町子どもセンターからのニーズを受けて高齢者・子供・学生が創作舞踊によって交流を図る取り組みを行った。

ねらいは①山元町つばめの杜地区(全戸 346 戸)に在住する高齢者が子どもセンターに気軽に足を運んでもらうきっかけづくりにすること②多世代交流促進(新たな人のつながりの構築) ③学生の地域福祉の学び、の 3 つとした。方法は 5 か月後に発表会を設定し練習会 5 回と発表会から結果と考察を得た。

本報告では縦割りとなっている高齢者福祉と子育て支援の連携の難しさ、体力差のある異世代にどのような指導の工夫を行ったか、取り組みを通して学生がどのような学びを得たか、について報告する。

\*「本研究は東北福祉大学感性福祉研究所における文部科学省の戦略的研究基盤形成支援事業(平成 29 年~平成33年)による私学助成を得て行われた」

### オリンピック教育推進校における体操領域の活用と課題 -オリンピック・パラリンピック・ムーブメント全国展開事業の事例-

○ 鈴木 王香(筑波大学 体育系)

キーワード:オリンピック教育、体つくり運動、体操領域

2020 年東京オリンピック・パラリンピック(以下オリパラ)まで、2年を切った。筑波大学では、全国的な大会の機運醸成を図るべく、スポーツ庁委託事業「オリンピック・パラリンピック・ムーブメント全国展開事業」を実施している。具体的には全国の教育委員会と連携し、教員研修会や推進校におけるオリパラ教育実践の支援を行なうものである。本事業のオリパラ教育には5つのテーマが設定されており、そのうちの一つに「スポーツに対する興味・関心の向上、スポーツを楽しむ心の育成」がある。平成29年度において、筑波大学担当の7地域187校のうち、上記テーマで実践した(他のテーマとの重複を含む)学校は120校であった。本報告では、このテーマのもと推進校がどのような教育実践を行なっているかを調査・分類することで、体操領域がオリンピック教育に果たす役割に関する知見を得ることを目的とした。

各学校の実践は、オリパラに関する調べ学習、種目体験、オリンピアン・パラリンピアン講演会、日本や世界の伝統文化学習など多岐にわたる。その中で、体つくり運動を通した学校間交流や、多様な種目にチャレンジするプロジェクトを実践した学校もあった。これらを踏まえ、オリンピック自国開催が迫っている今、教育現場において体操領域が果たす役割について可能性を探っていく。

# ・誰でもかんたん@楽しく 使えるボール



どんなボール?

座っても 大丈夫

準備・片付けが 簡単

空気を抜くのは3秒! 膨らますのも簡単!

触り心地が ソフト

身体に当たっても 痛くありません!

耐荷重は200kg

あります!

合わせた 空気圧にできる

空気を半分程にすれば 片手でつかめます!

レベルに

#### レードラプラスティック社製ソフトギムニク(SOFTGYMNIC)



#### NEW TYPE

表面に凹凸がないフィット感のあるタイプ





95.09NY



95.09NB



表面に凹凸がある手触りの良いタイプ













特定非営利活動法人 日本Gボール協会 http://www.g-ball.jp



日本体操学会 http://www.taisou.org





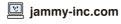
## GROW UP WITH RODY.







ロディ情報はコチラ



ロディ







全ての商品

キーワードを入力

Q

○ 新規会員登録 ○ お気に入り ○ ログイン



0

ソフトジム・ボディボール ギムニクバランスボール ギムニクPLUSボール

シッティング・ジム フィジオロール

キッズ向け商品 フィットネス・リラクゼーション メディシンボール

リトミックボール サポート器材・各種栓等

### ソフトギムニク・ボディボール



小さいけれど効果は絶大!! 今、話題のピラティスやヨガにも 導入されている柔らかいボール。 20 種類以上のトレーニングが 出来る上、持ち運びも便利。

#### >>商品ページはこちら



### ギムニク PLUS ボール



BRQ(破裂防止安全品質) 構造をプラスしたボールです。 バランスボール初心者から 高齢者・妊婦のトレーニング オフィスや学校の体操にも 適しています。

>>商品ページはこちら



### ギムニク バランスボール



スポーツ選手やアスリート等に 好んで愛用されるボール。 弾力性・反発性に優れており 運動治療や体操などの様々な 分野で対応出来ます。

#### >>商品ページはこちら



### シッティング・ジム



お子様の姿勢の矯正・発育にも 効果が期待できます。 また腰痛緩和にも効果があり オフィスや自宅でも使われます。 足がありますがギムニクボールと 同じ運動が出来ます。

#### >>商品ページはこちら



## http://gymnicshop.com

### GYMNIC

〒534-0014 大阪府 大阪市都島区都島北通 1-1-6

Tel: 06-6921-7004 / Fax: 06-6921-1635

E-mail : gs\_info@gymnicshop.com

お問い合わせ時間: 10:00~20:00 (木曜日定休日)

担当: 軸屋(じくや)

- 当店では、イタリア製『ギムニク』のバランスボールが、会員価格10%OFFで購入できます。
- 学校関係、スポーツジム、小売店さま等での購入も大歓迎です。
- 大口購入も可能ですので、ご希望の方はお気軽にご相談下さい。
- インターネットからの注文ができない方は、お手数ですがお電話でお問い合わせください。

Gボールを使って運動指導をされるすべての方に見ていただきたいとっておきの一冊です。

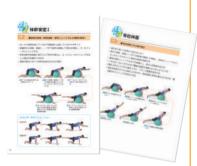


## Gボール指導マニュアル バリエーション編

監修: 中尾和子

(日本Gボール協会副理事長)

価格:2,160円(税込)



送料 390 円

(3部以上の場合は宅配便送料がかかります)

ご注文はこちら

https://g-ball.or.jp/shop/Gmanual-new

携帯からのご注文はこちら→











### 問い合わせ先

## 特定非営利活動法人 日本Gボール協会 事務局

〒101-0025 東京都千代田区神田佐久間町3-20-5 B1F TEL 03-5787-7298 FAX 03-5787-7296

メール

office@g-ball.or.jp

H P

https://g-ball.or.jp

### 日本体操学会

<団体正会員>





www.jammy-inc.com

## 数スポーツ タイガー

http://gymnicshop.com

### <賛助会員>









### 日本体操学会第 18 回大会号

2018年9月14日発行

【発行所】 日本体操学会第 18 回大会組織委員会

〒350-0288 埼玉県坂戸市千代田 3-9-21 女子栄養大学 実践運動方法学研究室内

電話·FAX 049-284-3472

E-mail: kaneko@eiyo.ac.jp

【印刷】 港北出版印刷株式会社



#### 「のぼり旗」について

超高齢社会において人々の健康づくりに果たす体操の役割がますます期待されますことから、「人生 100 年時代の健康づくりを求めて~体操の多様性を基盤に考える~」を今大会のテーマとし、そこで、毎月 25 日を「ニコニコ体操デー」、みんなが笑顔になるような体操を皆で考え実践する日として呼びかけたいと考えのぼり旗を作りました。 (第 18 回大会組織委員会)





