

## スポーツ「シェイプアップフィットネス」の実践報告

An Activity Report of The Sport Program (Fitness) at Tama University

梅澤佳子\*  
Yoshiko UMEZAWA

**Keywords** : Health literacy, Civic literacy, Active learning

### 1. はじめに

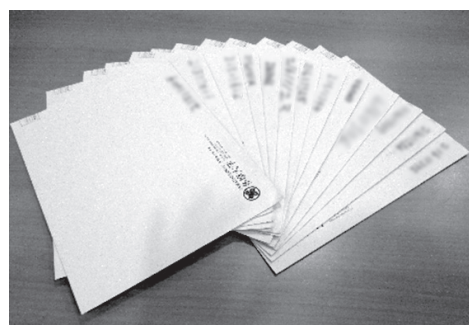
本学経営情報学部のスポーツは、開学当初から講義科目（2単位）と位置づけられている。その理由は単に実技を行うだけでなく、身体運動やスポーツ、ヘルスリテラシーについて正しい理解と知識を習得することを実践と合わせて重要視しているからである。2018年度は健康教育、スポーツ種目として「テニス」、「フットサル」、「バドミントン」、「世代間交流健康トレーニング」、「体づくりとスポーツ」、「シェイプアップフィットネス」、「スポーツと健康」の7科目が配当されている。今回は梅澤が担当する「シェイプアップフィットネス」を取り上げ、その教育実践について報告するものである。

### 2. 講義内容と進め方について

#### 2.1 身体運動と知識の習得

講義は半期15回実施する。初回のガイダンスでは、本学における講義「スポーツ」の位置づけ、講義の目的、講義計画、健康に対する考え方について講義を行う。場所は主にA棟最上階「物見塔」を使用して実施する。実施可能な施設のスペースの都合上、履修者制限をしなければならず、受講者の上限は12名としている。したがって選抜を行うこともある。

第2講は、体組成計を使用して体重、体脂肪率、内臓脂肪レベル、BMI、筋肉量、骨量、基礎代謝量を測定する。加えて互いに協力しながらロコモ度測定（ツーステップテスト、立ち上がり）、体力測定（閉眼片足立ち：バランス、握力測定、腹筋、垂直跳び）を行い、配布された「個人カルテ」にデータを記録する。教員から測定内容、数値の意味について解説を受けながら、自



袋ファイルで個人データ、配布資料を管理する

\* 多摩大学経営情報学部 School of Management and Information Sciences, Tama University

らの健康状態を分析する。カルテは個人情報が見えないよう袋ファイルに入れて保管しており、学生は毎週、講義前に決められた項目について測定しデータを記録する。講義後は担当教員が持ち帰りデータのチェック等を行い、必要に応じてアドバイスを書き込む。

自宅学習として、学生は初回の体力、ロコモ度等測定データをもとに、現在の健康状態、日ごろの生活習慣、身体運動・スポーツ歴、今回の講義目標を記入する「自己分析シート」を完成させ提出する。

第3講は「自己分析シート」をもとに、個人の判断で話せる範囲内の自己分析と今回の目標を含めた自己紹介を行う。後半はストレッチに関する基本的な知識を学びながら2人1組になりストレッチを行う。

第4講は、トレーニングの基本的動作の習得、身体運動方法、身体運動の効果等について学びながら、スクワット、胸立て伏せ（独自のトレーニング）、腹筋、背筋についてフォームをチェックしながら丁寧に行う。

第5講からは、トレーニング種目の幅を広げ、第10講からは有酸素運動（ダンス、ノルディックウォーキング、ウォーキング、ジョギング）を各自の体力レベルにあわせて行っていく。講義は「最低限の努力で最大の効果」をテーマに、健康管理・維持・増進を目的とした無理のないトレーニングの方法、負荷のかけ方、効果の出し方、基本的な知識を説明している。実際に身体運動を行いながらなので、学生からは突っ込んだ質問が出される。自分たちの取り組みが身体を通して実感でき効果として表れるので、上手くいかない場合は互いに相談にのり、フォームをチェックしてアドバイスを行い、励まし合うようになる。



データを計測し記録



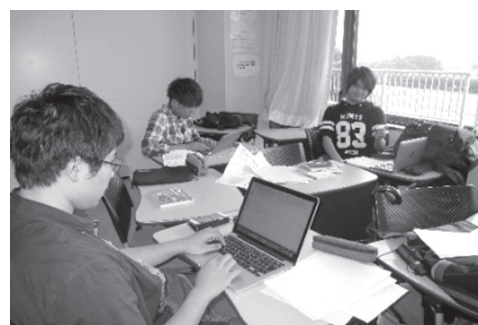
天気の良い日は尾根幹線でノルディックウォーキング（有酸素運動）

## 2.2 身体運動の効果分析と食生活のチェック

第13講～第15講（春学期：7月、秋学期：1月）の講義は、教室やアクティブ・ラーニングセンター（＝図書館）セミナールーム等での講義と課題作成作業を行う。

1つ目の課題は「個人カルテ」に記録した約3ヶ月分のデータの推移をみながら、筋力トレーニング、身体運動の効果について分析することである。

2つ目の課題は「3日間の食生活調査」である。日常の連続する3日間、口に入れた食物・飲物を可能な限り写真に収め、1日毎の表を作成する。栄養価を簡単に知ることができる女子栄養大学監修『食品80キロカロリーガイドブック』を中心に関連する書籍（指定図書）を用いて、摂取した食物を乳製品、肉・魚、野菜・果物、糖質・脂質の4つの食品群に分類し、摂取状況や適正な食事量、食のバランス、食事をとる時間を自己点検する。そして問題点を抽出し改善方



PCを使用して3日間の食生活に関するデータ分析

法を取りまとめ提出する。アプリを使用して分析する方法もあるが、本講義ではアクティブラーニングセンター（＝図書館）の指定図書を用いて調べ、レポートを作成するにあたっては、Word または Excel を用いて表にまとめ、文章を記入し提出するよう指示している。「3日間の食生活調査」は、何時に食べたかも記入することから、普段特に意識することがない食生活を、さらには生活時間全体を見直す機会にもなる。

「個人カルテ」による3ヶ月の効果分析、「3日間の食生活調査」を行うことで、身体運動、食、睡眠について考えるきっかけづくりを行っている。

### 2.3 地域活動からの学び

本講義は、地域の健康教育イベントにスタッフとして参画する機会を設けている。近年は多摩市立聖ヶ丘コミュニティセンターにおいて聖ヶ丘コミュニティセンター運営協議会が主催する「健康セミナー」の運営側スタッフとして体育部会の方々と一緒に測定員等を担当している。経営情報学部が立地する多摩市連光寺・聖ヶ丘地区は高齢化が進むニュータウンである。日頃より学生たちは、さまざまな講義を通じて国内の地域の現状と課題、多摩地域の現状と課題について学んでいるが、この地域活動を通じて実際に地域の実情に触れることができる。また、コミュニティセンターの機能と役割を学び、住民の健康を支えるためにボランティア活動を行っている方々に出会い、共に活動し、参加者の身体に触れ、多世代の方々とコミュニケーションをとることで、さまざまなことを感じ、学び、理解することになる。

このような地域活動は、スポーツの講義のみならず、他の講義やアクティブラーニング実践等で地域について学ぶ際にも深い理解につながるものと考えている。

### 2.4 地域活動からの学び—レポートから

学生たちは近隣での地域活動から大きな気づきを得ていることが参加レポートから理解できる。まず講義については、「地域の皆さんと座学を勉強することで普段の授業ではわからないことが見えてよかった。」「高齢者のロコモ予防対策は重要であると感じ、自分たちから積極的にこのような活動を行っていく必要があると思った。」「高齢になっても地域活動に参加することで人と関わる機会が増えれば寝たきりにならない。」という記載が多く見られた。「ロコモティブシンドローム」については、実際に高齢者と一緒に学ぶことで臨場感があるため自分の中に学んだことがしっかりと入ってくるようである。

参加者については「参加者は高齢者が多かったが、コミュニケーションの力が高く、楽しそうに人と関わっていた。」「日ごろから健康に気をつけている人が多かった。」という印象を



ロコモティブシンドローム予防講座  
運営側スタッフ（測定員を担当）



主催者側と講座終了後の反省会  
近隣コミュニティセンターにて

持ち、「このような健康講座には意識の高い人が集まりがちである。」ことに気づいた一方で「このような講座に参加しない人がロコモになってしまう可能性が高いので、そのような住民に参加してもらう方法を考える必要がある。」という課題を見出した。また「30～50代は関心がないが参加を促した方がよい。」という意見も出された。「高齢者は話しづらいと考えていたがそのイメージが間違っていた。」という学生の意見も多かった。

運営側の方々については参加者に対する対応、運営への気遣い、活動にかかる熱意、学生を対等に扱って仲間として活動してくれること、反省会での意見交換等を含め、意識の持ち方が大変勉強になったようである。学生のレポートには「意識」「意識の持ち方」という言葉が多く書かれていた。楽しい、また活動したい、地域活動が理解できたという肯定的な意見が大半であった。

## 2.5 学生のレポート紹介

最後に学生のレポートを一部抜粋して紹介する。「運動器症候群(ロコモティブシンドローム、通称：ロコモ)を学ぶことで、運動の重要性が理解できた。」「なぜ、若い時から運動をした方がよいか理解できた。」「自分流ではなく、正しい方法、関節などに負担をかけない方法があることがわかった。」とった身体運動やトレーニングに関する気づき、学びだけでなく、家族や地域住民の健康についても考える記述があることが嬉しい。

### \*児童、生徒に野球指導を行っており、体重、体脂肪率を落とすことを目標とした学生

4月測定時の体重79.85kg、体脂肪率18.7%が6月29日時点で体重78.05kg、体脂肪率が16.8%となった。およそ2ヶ月半で体重1.8kg、体脂肪率1.9%落とすことに成功した。また、最初と直近で測定した筋肉量は同じの数値で、筋肉量を落とすことなく体重と体脂肪を落とすことが出来たと言える。

主観的には、意識して筋肉を動かしていたので、体を操る能力は上がっている気がしている。それをさらに色々な運動に繋げたいと思う。

私はこの講義を通じて、「筋肉の意識化」の大切さを実感した。普段何気なくしている動作も筋肉を意識して動かすと動きが楽になり、逆に鍛えている筋肉をより感じやすくなった。ただ重いものを挙げるより、意識してゆっくり軽いものを挙げたほうが、自分の運動能力が上がっていると実感出来た。これから歳を重ねても、ロコモやメタボにならないよう、運動や食事に気を使って生活していこうと思う。

### \*運動不足解消目的だった女子学生

講義以外で積極的に取り組まなかったのでデータ上大きな変化はありませんでした。毎週のように色々なトレーニングに取り組むのは楽しかったです。

主観的には、最初の頃より身体が動くようになった。使う筋肉を意識することが大切であることがわかりました。

### \*豊かなスポーツ活動歴がある女子学生

体操、テニス、水泳、ダンスと運動してきたのである程度筋肉はついていると思っていましたが、講義で運動した翌日は筋肉痛になりました。身体を動かすことで気分がよくなったり、

疲れのリフレッシュになりました。この講義を受講していなかったら地域の方との交流もなかったし、ロコモティブシンドロームや生活習慣病等についてよく理解できていないままだったと思います。スポーツだけでなく、実際に地域活動をすることで視野を広げ、多摩ニュータウンの少子高齢化について、いろいろなことが見えてきました。地域活動で運動を通して、年配の方とコミュニケーションをとったり測定することができ楽しかったですし、このような活動をまたやっていきたいと思いました。

#### \* 男子学生

自分の身体能力なら問題ないと自信があったが、思い上がりも甚だしい。ハイレベルだった。苦しい時もあったが、内心では楽しいと思っていた。講義以外にも運動するようにしていたが、トレーニングの効果は凄まじいものがあった。結果は素直に嬉しい。講義を通じて学んだことはたくさんあるが、何よりも運動をすることの意味を知った。

#### \* 男子留学生

当然、授業の時間だけじゃ足りないです。夏休みにもトレーニングをする予定です。ただ痩せるためではなく、運動と食事を結合すれば健康の身体も作れると思います。ロコモティブシンドローム問題も学びましたが、老人だけでなく、学生やサラリーマンも深刻に重視しないといけないことです。筋肉量が2kg増加し体重が2kg増えた。

#### \* 男子学生

授業開始前は筋肉量 50.40kg、体脂肪率 16.9%、体重 65kg だったが、最終測定後は筋肉量 52.50kg、体脂肪率 13.6%、体重 64kg となった。体重は 1kg 減とあまり変化がないが体脂肪率が 3.3% 下がり、筋肉量が約 2kg 増えた。短期間で微量ではあるが変化があった。

開始前は大学に来る道を歩いていると少し疲れを感じていたが、授業の回数を重ねる度に少しではあるが楽になっていった。また、肩から腕にかけ少し筋肉がついた感じがした。

講義を通して学んだことは、今はまだ大丈夫だと思うが年齢を重ねていく中でなかなか運動しなくなってきてロコモになってしまうケースがあり、今のうちから運動や軽く身体を動かしていく習慣をつけていくことが重要であることを学んだ。また、自分の身体のことを知り自分に合った動かし方を見つけていくことも重要だと感じた。身体を動かすことで引き締まった体にするだけでなく、健康にも繋がってくるので毎日少しでもいいので運動することを心がけていきたいと思った。

この講義を行っていく中で一番に思ったのが、少しでも体を使おうということだ。エレベーターやエスカレーターを使うのではなく、階段を使うなど普段から意識していくことが大切であると思うようになった。講義で学んだことや自分が気付いたことを自分たちの同世代だけでなく親や祖父、祖母の世代に伝えていければと思う。

### 3. まとめ

学生が本講義を受講する目的は、運動不足解消、引き締まった身体にしたい、痩せたい、運動して2単位取得できるのであればありがたい等である。初回の講義で自分の身体の状態や運

動能力を確認し、目標を立てることで気持ちにスイッチが入る。運動部経験者も自分の身体にしっかりと向き合い、基本に沿ったストレッチや筋力トレーニングを行うことに新鮮さを感じるようである。講義が進むに従って、よいデータが出れば自ら公表し皆で喜びあうようになる。取り組みがデータとして表れてこない場合もあるが、その原因を考えるようになる。はじめはお互いを出来るだけ見せないようにと内向きだった学生たちが回を重ねるに従って、身体的距離が近くなり、精神的にもオープンになっていく過程をみると、身体運動がコミュニケーション能力を高める力をもっていることを実感する。

また、コミュニティセンターという地域の拠点で、地域で活動する方々と、地域の方々を対象とした健康講座を運営することで、自分自身の身体だけでなく、家族や地域の方々の健康にも関心が広がっている。「講義を通じて自分の身体を理解し、他者の身体を理解し、家族や地域の身体や健康にも関心を持てるようになること。」という本講義の狙い、働きかけは伝わっているようである。

最後に学生の地域活動にご理解とご協力をいただいている地域の皆様、講義の空き時間に学生と一緒に汗を流し学生に刺激を与えて下さる先生方に心より御礼を申し上げます。

また、本講義は2017年度春学期学生による教育職員授業評価で高い評価をいただきました。共に切磋琢磨し汗を流す学生たちに感謝を申し上げます。

#### 【講義で紹介、使用している文献】

- 東京大学医学部健康総合科学科編『社会を変える健康のサイエンス』東京大学出版会. 2016年  
NHK スペシャル取材班『健康格差－あなたの寿命は社会が決める』講談社. 2017年  
外山紀子・長谷川智子・佐藤康一郎編『若者たちの食卓－自己、家族、格差、そして社会』ナカニシヤ出版.  
2017年  
香川芳子『食品80キロカロリーガイドブック』女子栄養大学出版部. 2016年  
香川芳子『何をどれだけ食べたらいいの?』女子栄養大学出版部. 2016年  
森永製菓健康事業部編『ボディーケアブック1－健康主義宣言』森永製菓健康事業部. 1997年