

# 日本体操学会会報 Vol.12/2015.12

ごあいさつ

日本体操学会会長 古川 善夫

本学会では過去の大会において、「現代に求められている体操とは」、「0歳から100歳までの体操」、「音・リズムと動き・からだの関わり」、「体操を踊る」、「学校と地域をつなぐ」などをテーマに動いて学び、学んで動いてきました。そして、15回目を迎えた大会のテーマは「体操の可能性を探る」です。子どもの健全な発達と健康で長寿を全うするには、体操は大きな役割を担っています。体操の可能性を体も心も幸福に感じながら、生活の中に取り入れましょう。

## 日本体操学会第15回学会大会報告

第15回学会大会が、京都学園大学亀岡キャンパスにて開催されました。

- 期間 2015年9月12日(土)、13日(日)
- 会場 京都学園大学亀岡キャンパス
- 学会プログラム(日本体操学会HP参照) <http://www.15taisogakkai.com/>

第8回大会を開催した京都学園大学に7年ぶりに学会大会が戻ってきました



亀岡市の「明智かめまる」と一緒に体操



動いて学ぶ



学んで動く

## オープニングパフォーマンスー幼児から高齢者までの体操ー 太田保育園・かめおか元気にし隊・花園大学新体操部

太田保育園、かめおか元気にし隊、花園大学新体操部によるパフォーマンスで、本学会の幕が開けた。

太田保育園では、「暖かな家庭的雰囲気の中で、自然に親しみ丈夫な身体と豊かな心を持った、明るい子どもを育てる」という保育方針のもと、裸足保育を行っており、その園児たちは、元気一杯にスカイバルーンダンスを披露した。皆で息を合わせて精一杯大きく動く姿は感動的だった。



続いて、かめおか元気にし隊は、体操文化を亀岡市に根付かせること、体操を通じた国際交流/普及を目的に発足し、亀岡市のゆるキャラをモチーフにした『かめまる体操』のキャラバン隊メンバーでもある。そのハツラツとした動きや表情から、体操を楽しみ、さらに介護予防サポーターとして

体操を広めている意思が伝わってきた。

花園大学男子新体操部による発表は、しなやかさと力強さを兼ね備えた全国大会トップクラスの演技で、会場の誰もが見とれてしまっている様子だった。競技大会以外でも国内外の様々なイベントに出演して精力的に活動しており、そのパフォーマンスは、黒の衣装が若さを引き立てて、練習を重ねた見事なものだった。パフォーマンスの後は、動きの一部を参加者も体験し、『動いて学ぶ 学んで動く』学会らしいオープニングとなった。



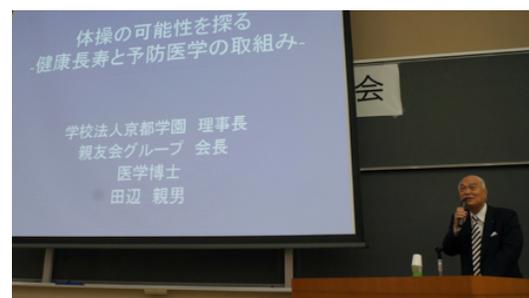
### 基調講演

田辺親男氏（学校法人京都学園理事長）

体操の可能性を探るー健康長寿と予防医学の取組みー

基調講演は学校法人京都学園理事長の田辺親男氏にご講演いただいた。

テーマは「体操の可能性を探るー健康長寿と予防医学の取組みー」。田辺氏が運営をする京都メディカルクラブの25年間に渡る研究データに基づき、画像診断の見地から運動の効果と可能性を具体的に語っていただいた。講演内容は①日本人のDNAと体型、②京都メディカルクラブ25年間の分析、③運動は本当に健康に良



いのか？という3部構成であった。

軽度、中等度の運動を継続的に実施すると、癌、糖尿病、脳疾患を予防し、脳の虚血性変化もほとんど見られないと述べられた。さらに、運動によってインナーマッスルを含めた筋量を増やすことで、整形外科的な疾患を防げると結論づけられた。

## シンポジウム

### 体操の可能性を探る一子どもの望ましい発達と健康寿命へのアプローチ

シンポジウムでは、3名の先生方からお話を伺った。

鹿屋体育大学の佐藤豊氏は「タブレットのある体育授業からの最新事例」と題し、現場での多様なニーズに対する方策としてタブレットの活用を提示された。開発された「体づくり運動アプリ」の4つのプログラムを紹介。



授業充実の方策及び教師教育への有効性が示されるとともに、実践報告では活用する側の指導スキルも重要になると述べられた。

女子栄養大学の金子嘉徳氏は「地域の健康と体操の可能性—超高齢社会における体操の意義—」として、現在の重要な課題である健康長寿の延伸や介護・医療費の急増への懸念に対する体操の意義を話された。活動報告では、地域での「ニュースポーツ大学」や高齢化した団地住民の健康づくりとコミュニティ再生に取り組む「さわやか運動サロン」、タイでの身近な公園の活用などが紹介された。さらに、その取り組みの可能性と課題が示され、今後、一層多(他)領域との関わりにより体操の可能性が拡張することへの期待と重要性が述べられた。

東北福祉大学の鈴木玲子氏は「震災復興と体操の可能性—心と体にやさしい体操—」と題し、震災時の経験から現在までの取り組みに関して述べられた。被災地における運動支援は、状態、環境に合わせた取り組みが大切であり、常にその時の最善と思われるプログラムを提供することが重要になることが強調された。研究教育機関やNPO法人、ドクター、サポーターとの連携により現在はオリジナルのロコトレ体操などプログラムも充実し、普及に努められている。今後も運動支援が健康状態の把握、メンタルヘルス、ロコモ対策などに大切な役割を果たすことが期待されると述べられた。

質疑応答では多くの発言があり、体操は求められる対象によって様々な可能性があり、今後の社会において心身の健康や充実した生活に寄与するところが大きく、またそれに伴い指導者はどんな環境でも内容を工夫し、伝える力を磨くことが大事であると改めて気づかされた。

## 口頭発表

口頭発表では次の3題の発表が行われた。

1. 「ジョギングと体操が運動と食生活意識に及ぼす影響」では、肥満傾向にある若年女子大生が実施したジョギングと「サンドイッチウォーク体操」の結果について発表された。体操実施

群ではウエストや背中など見た目に見える効果を感じられたことなどから、今後続けるなら体操と答えた人が多かったことが示された。また食事制限がなかったにもかかわらず食事内容の意識が高くなり、体操実施群は一日の総エネルギー摂取量が減少するなど派生した効果があったことなどが報告された。

2. 「リズム体操を含む多様素複合プログラムが高齢者の体力に及ぼす効果」において、高齢者のプログラム実践では教室介入型と自宅介入型では教室型の参加率が優位に高く、集団でのレクリエーション的な要素がプログラム実施の習慣化に寄与したことが示唆された。一方自宅型でも体力面では向上が見られることから、継続を促す工夫が重要なポイントとなると報告された。



3. 「イタリア、マールスにおけるスポーツ・フォーラム」では、南チロル地方マールスで2年に一度開催され、今回5回目となったスポーツフォーラムについての発表がなされた。これは体育教師を対象にした国際セミナーで、指導力と個人能力の向上を目標にしているという。参加者257名、5泊6日のプログラムの中で5人に一人がワークショップ担当教師でもあり、他者から学ぶだけでなく自分の中にあるものを出すことの大切さが示された。

## プロジェクト研究発表

今回は2題の公募プロジェクト研究発表が行われた。

1. 「幼児におけるGボールとファーストコンタクト」 田村元延氏他2名

Gボールを活用した発表では、幼児期の運動経験の重要性が各所で指摘される中、保育現場における怪我対策を踏まえた用具や遊びの提案としてGボール遊びが提案された。幼児にGボール遊びを実施した結果、使用する幼児たちの様子の分析から、Gボールは取り立てて危険性はなく、活用の仕方によって様々な可能性がある用具であることが示された。

2. 「モダントレーニング研究会の活動の歩み」 鈴木由起子氏他15名

1972年に故・松延博ら5名により私的研究団体として発足されたモダントレーニング研究会の43年間の歩みについて発表があった。これまでの取り組みを4期に区分して概観し、現在の5つの分科会での研究活動や体操作品の国内外での発表など活動が広がっている様子が報告された。その特徴として研究面での深瀬氏、体操実技面での石橋氏の両牽引的存在がいたことと、「ゆるやかな研究会」の維持が根底にあったことが述べられた。学ぶことと動くことが楽しく面白いと感じられる指導者が集まった研究会で、それこそが共通する帰属性であり、長く活動が続いてきた理由であると締めくくられた。



## ポスター発表

ポスター発表は、10題の発表が行われた。

幼児児童の教材『タコボール』の紹介、保育園児の体力と身体活動量、児童の転倒予防を目的としたバランスをとる運動の提案、大学授業におけるラート初心者への指導試案、多世代が活用できる大型ボールの新しい利用方法、運動教室に参加した地域中高年者の体力ADLとQOL、高齢者住民の健康づくりとコミュニティの形成・活性化を目的としたサロンの検討、中高年者の歩行中の掛け声と歩行リズムの関係、高齢者のマルチ体操プログラム実施中



の心拍応答、NPO法人による継続的な地域介護予防システムの構築、と多彩な発表であった。それぞれのポスターの前では熱心な意見交換が交わされた。これらの発表を参考にして、それぞれの現場で応用され、さらに体操が根付いていくことが期待された。



## リレー実技講習会

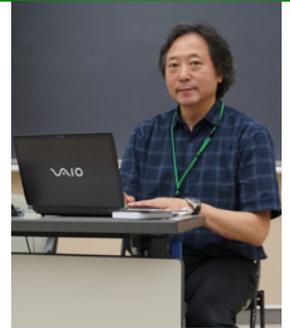
内容がとても濃密な、盛りだくさんの実技内容となった。幼児（瀬戸口清文氏）から高齢者（吉中康子氏）の体操愛好者の方々や学校体育（後藤洋子氏）指導者にとって、一人ひとりの先生方の指導は、体が自然にワクワクするように組み立てられていることを感じ取ることができた。戦後2代目ラジオ体操第3の復刻版（三宅良輔氏）が中間報告として紹介され、次年度の完成が期待された。また、前日のシンポジウムで発表された被災地運動支援プログラムであるロコトレ体操（鈴木玲子氏）も追加披露された。

リレー方式のため時間制限があり、導入の部分で終わってしまったのが残念だったため、一人ひとりの講習をもっと時間をかけてじっくりと受けたいとの声も聞かれた。来年の大会にも続けていくことが期待された。



第15回世界体操祭はフィンランド・ヘルシンキにて今年7月に開催され、日本体育大学の荒木達雄氏から報告がなされた。世界50カ国、約2万人の参加者が集まり盛大に開催された様子が多数の映像とともに紹介された。8日間に渡って、グループパフォーマンスやシティパフォーマンス、各国のタベ、ラージグループパフォーマンス、FIG ガーラなどが行われ、その規模に改めて驚きを感じた。今回の報告で、normalization の理念が体操界においても入り込んでいることが注目された。障害を持っている参加者に対して、配慮はするが特別なことをしないで個々に必要な援助が保障されていることが、日常生活で当然になっている欧州では、体操界においても根付いていることが強く感じられた。

次回のオーストリア・ドルンビルン大会へ参加したくなる多彩な演技発表の報告であった。



### 自由参加オプション 元気アップ体操&ラジオ体操お国言葉編

2日目のプログラムは、高齢者の健康維持を目的として10年前から実施されている、「かめおか元気にし隊」の早朝体操から始まった。指導は京都学園大学の吉中康子氏とかめおか元気にし隊の皆さまで、京都式介護予防プログラムで実施されている吉中オリジナルの「マルチ元気アップ体操」などが紹介された。また、ラジオ体操お国言葉編と称し、大きな笑いと共に関西弁によるラジオ体操第1が実施された。会場に集まった約40名の学会員らは、朝からとてもパワフルな吉中氏と一緒に、大汗をかきながら約40分間の朝の体操に取り組み、気持ち良く目を覚ますことができた。



### 交流会の様子





## 平成 27 年度日本体操学会理事会／総会報告

平成27年度日本体操学会理事会・総会は、9月13日（土）に開催された。平成26年度事業・決算ならびに平成27年度事業計画・予算案が承認された。第11回学術研究集会は、平成28年3月26日（土）に鹿児島市勤労者交流センター（よかセンター）にて開催されることが報告された。また、第16回大会は平成28年9月10日（土）・11日（日）に鹿児島市内にて開催することとなった。理事会の最後に、長きにわたり会長として学会を牽引してくださった古川会長に感謝の花束が贈られた。



【次回学会大会のお知らせ】

### 日本体操学会 第16回鹿児島大会

2016年9月10日（土）・11日（日） 鹿児島県霧島自然ふれあいセンター  
 テーマ：「再発見」～動き・アイデア・指導法～