

日本体操学会会報 Vol.5 / 2008.12

ごあいさつ

日本体操学会会長 春山 国広

会員の皆様におかれましては、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

過日、日本体操学会第8回大会が、9月6日と7日の2日間、京都学園大学(京都・亀岡市)において開催され、吉中 康子 先生のお世話によって無事終了いたしました。今回の学会大会のメインテーマは「セーフコミュニティと体操ネットワーク」をとりあげ、基調講演には、久保田 競 氏(京都大学名誉教授)に「脳力アップのからだづくり」と題してご講演いただきました。また、メインテーマについての教育シンポジウムが、木村 みさか 女史(京都府立医科大学教授)、山内 勇 氏(亀岡市企画課)、吉中 康子 女史(京都学園大学教授)の3人のシンポジストによって開催されました。

特別企画としては、茂山 千三郎 氏(大蔵流狂言師)によって「狂言の世界～職能としてのライフスタイル」というテーマでご講演と素晴らしい実演を披露して頂きました。もう一つの特別企画としては、國枝 寛 氏(坂戸市総合政策部健康政策室長)と横田 昇平 氏(京都府南丹保健所長)が演者となり、「健康支援と体操・全国サミット」というテーマでディスカッションが行われました。その他、動いて学び・遊ぶ実践講座、ポスター発表、実技・実践発表、そしてキッズプロジェクトの発表など、今回の学会大会の企画と内容は大変豊富でした。

是非、この会報 Vol. 5 をご一読いただき、日本体操学会の活動内容をご理解賜りますと共に、今後の学会発展と充実のためにご協力いただけますことをお願い申し上げましてごあいさついたします。

1. 平成 20 年度日本体操学会総会報告

平成 20 年度日本体操学会総会は、9月7日(日) 13:00～13:30 に京都学園大学体育館2階講義室にて50名の会員の出席により開催された。あらかじめ示された議題はすべて承認された。最後に審議事項のその他で、将来構想委員会の古川委員長から役員選出規定(案)が提案された。本学会が日本学術会議学術協力団体として認証されたことを期に、学会活動を一層きちんと展開するために、第5期役員選出より民主的な方法として選挙による理事選出を導入しようというものである。本提案は、満場一致で承認された。また、選挙管理委員会を設置し、今年度末に選挙、来年度の総会にて承認を得るスケジュールで進められる。(鈴木 由起子)

2. 日本体操学会第8回大会報告

1) 特別企画Ⅰ「狂言の世界～職能としてのライフスタイル～」

講師；茂山 千三郎氏(大蔵流狂言師)

京都らしさの文化の中に体操との関連をと、今回は千賀康利先生のお陰で大蔵流狂言師の茂山千三郎氏の講演と実演が実現した。狂言の笑いと歴史的背景や能と狂言の泣きや笑い所作の本質や違いを軽妙な話術で実演を織り込んでの講話は全員が引きつけられた。狂言の所作は動作の無駄を全部省き長い年月で作られたもので、世界にも通用するという。特に、現代の子供



たちにも室町時代のユーモアのセンスが受け入れられたことを紹介し、年齢が上がるにつれ、笑い＝下品とかくだらしないという感性が育つのはもったいない。運動の様式と狂言の様式の違いなど興味深く聞き入った。実演の狂言も観客をひきつけた。(吉中 康子)



2) 教基調演「脳力アップのからだづくり」

講師；久保田 競氏（京都大学名誉教授、国際医学技術専門学校副校長）

久保田競氏の講演。講演の前日にアメリカメダルサイエンスに発表された最新論文から、運動が頭の働きを高め認知症の予防につながる事が紹介された。習慣としてウォーキングを続けると、前頭前野の機能が良くなり（MiniMental State Examination、MMSE; 成績やワーキングメモリーの能力）、認知症にもなりにくくなるが、動きの少ない静かな生活を続けると前頭前野の機能は悪くなり、認知症にもなりやすい。ウォーキングの時の脳の形態的变化も報告されるようになっている。週に1回、1時間ぐらいで半年続けると中前頭回（ブロードマンの46野、決断とワーキングメモリーの中枢）、前帯状回（間違っしたことや違ったことをすると、働く）、補足運動野（繰り返し運動をする時働く）や頭頂間溝（ブロードマンの40野、全体として視覚環境を理解する）などが働くが、最大酸素摂取量が、5%ぐらい増えるぐらいのウォーキングでないとはっきりしない。大脳生理学の最新話題を紹介し、体操分野はこれからがエビデンスに基づいた指導プログラムで、評価されるだろう、体操学会の未来にエールを送られた。懇親会にも参加していただいた。(吉中 康子)

3) 教育シンポジウム「セーフコミュニティと体操ネットワーク」

シンポジスト；山内 勇氏（亀岡市企画課課長）、木村 みさか氏（京都府立医科大学）、吉中 康子氏（京都学園大学）

3題の共通点は、行政や学校が運動の必要性や安全性をどのように方向づけをするかであった。

*安全安心を各自が認識して、その環境作りを積極的に遂行する。

*子供達への運動啓発は登下校時の歩行から。

*高齢者への運動効果は歩数増から。

体操のみに固執せず、人間の基本動作である”歩く”にもっと注目を！（荒木 達雄）

4) 研究発表

(1) ポスター発表

第8回大会の研究発表はポスター発表と実技実践発表が行われた。ポスター発表は3つのセッションに分かれ、各々3～4演題の発表が行われた。各演題は概ね10分の発表と5分の質疑応答が割り当てられていた。各セッションともスムーズな進行と活発な議論が行われていた。各セッションで内容がまとまっていたので、フロアー参加者のセッション間の移動はほとんど見られなかった。また発表時間が十分取られていたので、ポスターは掲示されていたが、口頭発表のような印象であった。ポスター発表の特徴である、参加者と発表者が自由に討論する場を、時間的な制約もあり十分確保することが出来なかった点が残念であった。(後藤 洋子)



(2) 実技実践発表

女子栄養大学学生3名が、「Gボールを用いた食育体操プログラム」について分担発表した。小学校において新たに取り入れられた食育の知識について、オリジナルの自作音楽に合わせて体操しながら覚えようという大変ユニークな研究内容であった。しかも、3色のGボールに食物群を合わせて、内容に応じて動きを工夫していた。

北海道教育大学の古川先生からは、「新指導要領における体づくり運動の系統的内容」について紹介された。特に、「運動を見つける」「組み合わせる」といった観点から、それぞれの個性を大切にしながら柔軟に対応することの大切さが示された。

本学会の「動いて学び、学んで動く」のテーマを具現化する実技実践発表例が少なくなっている点は今後の課題と思われる。(長谷川 聖修)

5) 特別企画Ⅱ「動いて学び・遊ぶ実践講座」

公開プログラム：アリーナ

講師；山田 美由紀氏（甲南女子大学）、瀬戸口 清文氏（大妻女子大学、日本遊育研究所）、竹下 恵都子氏（Fleur 新体操クラブ）

会場に徐々に集まり始めた子供のもとにサッと近づき遊び始めた山田美紀子女史は、緊張した面持ちの子供を、広い体育館のフロア中央に自然に集めてしまった。「子どもが元気だとお母さんも元気になる、お母さんが元気だと子どもも元気になる」からをモットーに、テンポの良く、幼児や児童から大人まで、終始元気にあっという間に幾つかの体操を紹介して実践してみせた。二番目に登場の瀬戸口清文氏は「親子体操で得られた幸福感や達成感こそ、自己肯定感につながり、現代社会を生きる力の源。大人自ら、おちやめ



な心でユーモアいっぱい動き楽しむことが親子体操の楽しむ方法」と、人間と人間を安心して繋ぐ動きで今回も受講者を虜にする。タイミングの良い声でかけで次々と体操になっていく。夢中になるのは子供より気が付くといつも大人というのも楽しかった。休憩を挟んで雰囲気が一掃し、老若男女問わず若々しさに挑戦、動きのコンビネーションを覚え頭の体操にもなると励ますのは竹下恵都子女史。大人が振り付けにやっきになっているのを尻目に、身体をコントロールしてもらえれば十分楽しめるという言葉通り、感じたままに、スピード感あふれる振り付けに挑戦して楽しんでいるのは子供たちであった。参加の親子は暑い中、1時間40分の内容を熱心にしかも楽しそうに受講し、満足した様子で体育館を後にして行った。子供相手の現場に立つ3人の講師に隙など無く、連携の良さにも脱帽であった。もっと大勢の親子に受講して欲しかった。(南 明恵美)

6) 特別企画Ⅲ「動いて学び・遊ぶ実践講座」：武道場

講師；松久 ミユキ氏（花園大学）、栗野 まゆこ氏（日本Gボール協会）

メタボ対策Gボール体操

日本Gボール協会栗野まゆ子氏指導。会場一杯に広がった大小の色とりどりのボールが楽しげな空気を作り出す。40名程の受講者を迎え、適切なサイズのボール選びから始まり、バランスを取ったり、弾んだりころがったり、ペアになったり・・・遊んでいるかのような楽しい動きの中で、いつの間にか自分の体に気付き、教わった形をまねるだけでなく、動くことが楽しくなって一生懸命トライし続けた一時だった。そしてこれが結果的にはメタボ対策にもなる事を学んだ。改めて道具や動きの工夫による様々な効果を体感し貴重な時間となった。

介護予防のチェア体操

体操の元オリンピック代表選手、松久ミユキ先生を迎えイスを使つての運動が行なわれた。イスが有ることで動きが無理なく正確に出来るのに加え、音楽に乗って次々に紹介されるバラエティに富む有酸素運動や筋力トレーニングで、イスの体操のイメージを遥かに越え、フロアで思い切り体操しているような充実感や楽しさを感じる一時だった。最後はイスを離れてゆったりとストレッチ。心が穏やかになり、静と動の織り成す心身への効果をじっくりと体感した。長寿国日本。生活の中に常に豊かな動きを加え、自らの健康を作り出していく大切さを学んだ時だった。(山田 恵子)

7) 特別企画Ⅳ「健康支援と体操全国サミット」

パネラー；國枝 寛氏（坂戸市総合政策部）、横田 昇平氏（南丹保健所）

埼玉県坂戸市（國枝寛氏：坂戸市総合政策部健康づくり調整担当参与）と京都府南丹保健所（横田昇平氏：南丹保健所所長）より、地域の健康づくり支援事例をご紹介いただいた。両地域とも当初は行政主導で始めたが、次第に住民主導・参加型、活発な地域密着の活動に変わっていった様子がわかり、地域での健康づくり（運動、体操）の必要性和ニーズの高まりが感じられた。両氏より、体操指導者に対しては、行政の情報にアンテナを高くし求められた時に手を挙げてほしい、また日本体操学会にはもっとPRをし行政にも情報が届くようにと提言をいただいた。（砂田 真弓）

8) 企画ワークショップ「きょうと健やか21」きょうとお達者体操の紹介

始めに、京都府南丹保健所「元気づくり体操を通じた地域の健康づくり支援」＜うー茶ン＞サンバde体操が横田昇平氏の解説で始められた。引き続いて京都府丹後保健所の転ばぬ先の知恵として高齢者が地域で元気に暮らし続けるための「転倒予防おたっしや体操」が3例紹介された。ウォーミングアップ体操、クーリングダウン体操、そして「保健所ズンドコ節」では太鼓のバチのような手具を使った体操が披露された。からだを動かすだけでなく、対話のきっかけともなり得る体操内容が、地域社会への貢献に繋がることを期待する。（春山 文子）

9) キッズ・プロジェクト報告

キッズ・プロジェクトとは、日本体操学会会員の有志が集まってできた日本体操学会のプロジェクトである。一人でも多くの子ども達がからだを動かすことを楽しみ、生き生きと毎日を健やかに過ごせるよう、様々な運動プログラムや体操の提案を目的として活動をしている。今回はプロジェクト作成の「キッズ・ハッピーエクササイズ」のひとつ、オリジナル曲の体操『Bo も Be もどーも！』を会場の皆と一緒に動きながら報告した。この体操は幼児から小学校低学年を対象にしたランニング・エクササイズ形式の体操で、バランス・リズム感・跳躍などの運動に食育を盛り込み、様々な運動の可能性や発展性が期待できる作品構成になっている。次のプロジェクトの課題は「ふれあい」をテーマとしたわらべ歌体操の作成である。親子で、子ども同士で、おばあちゃんやおじいちゃんも一緒に、世代を超えて皆でハッピーになれる体操を考えていきたい。なお『Bo も Be もどーも！』の音楽CDや内容についての問い合わせ先は下記の通り。出張講習も承り中である。（大島 林子）

問合せ先：大島林子 info ■ www.taisou.org

迷惑メール防止のため■を@に置き換えてください。

10) 懇親会

大会1日目の最後に白雲ホールで懇親会が開催された。全国各地から集まった体操の仲間が一堂に会し、アルコールの力も手伝って、賑やかに交流が行われた。懇親会担当者の進行で、各地域の代表者がコメントを述べたりして場を盛り上げていった。毎年この学会でだけ顔を合わせる会員もいて、参加者は飲食をしながらも終始、積極的に情報や意見の交換を行っていた。（後藤 洋子）

3. 第9回大会の準備状況

日本体操学会第9回大会は平成21年9月5日（土）、6日（日）に実践女子大学大坂上キャンパスにおいて「日常生活で動けるからだを育てる」をテーマに開催されることとなった。組織委員長は春山文子副会長、大会名誉会長に湯浅茂雄実践女子大学学長、大会会長に日野市市長を迎え、実践女子大学健康・スポーツ科学研究室の全面的協力のもとに運営される予定である。企画案等は日本体操学会ホームページを参照のこと。（後藤 洋子）