



Japan Society of General Gymnastics

日本体操学会第17回大会

「動くを学ぶ 動きを学ぶ」



2017年9月2日（土）・3（日）
東海大学湘南キャンパス
17号館，武道館

主催：日本体操学会

後援：東海大学，日本学術会議，（公財）日本体操協会

協力：秦野市こども健康部健康づくり課

日本体操学会第17回大会日程

2017年9月1日(金)

時間	プログラム	会場・担当等
16:00	常任理事会	17号館2階研修室2 (常任理事)

2017年9月2日(土)

時間	プログラム	会場・担当等
10:00	理事会	17号館2階研修室2 (理事)
11:00	受付開始	17号館2階ネクススホール入口 担当：鈴木由起子
12:10	学会開会 会長挨拶 (金子会長)	さわやか体操控え室(研修室3) 17号館2階ネクススホール 司会：大塚隆 (東海大学)
12:15	オープニングイベント ・はだのさわやか体操 演技と指導：はだのさわやかマスター	
12:45	基調講演・実技 (一般公開・無料) 「動くを学ぶ：ロコモかしこもサビないで」～のぼそう!健康寿命!!～ 佐々木信之 (佐々木整形外科麻酔科クリニック院長) 鈴木玲子 (東北福祉大学)	
14:05	休憩	
14:15	ポスター発表インパクトプレゼンテーション (28題・各1分) ポスター研究発表11題、ポスター実践報告17題	17号館2階ネクススホール 座長：砂田真弓 (中央労働災害防止協会)
14:45	・ポスター研究発表・実践報告A (奇数演題者) (45分)	
15:30	・ポスター研究発表・実践報告B (偶数演題者) (45分)	
16:15	休憩	
16:20	平成28年度公募研究プロジェクト発表1 (質疑応答を含め15分×2題) 1)伊藤敦子(健康体操ハローフレンズイノア), 2)三浦玲子(立教大学)	17号館2階ネクススホール 座長：後藤洋子 (三重大大学)
16:50	休憩	
17:00	口頭発表 (10分) ・発表7分+質疑応答3分	17号館2階ネクススホール 座長：本谷聡 (筑波大学)
17:15	総会	17号館2階ネクススホール
17:30	第一日目閉会	
18:30	情報交換会 (会費制)	14号館地下カフェラウンジ

2017年9月3日(日)

時間	プログラム	会場
8:30	受付開始	武道館入り口
9:00	ワークショップ (実技) 「動きを学ぶ～障害者スポーツの観点から～」 内田匡輔 (東海大学体育学部体育学科)	剣道場 司会：大塚隆 (東海大学)
10:20	休憩	
10:30	平成28年度公募研究プロジェクト発表2 (質疑応答を含め15分×2題) 1)檜皮貴子(新潟大学), 2)鈴木邦明(小田原短期大学)	剣道場 座長：後藤洋子 (三重大大学)
11:00	休憩	
11:10	学会企画：各分科会活動 キッズ、学校体育、中・高齢者	剣道場 (キッズ、学校体育) 柔道場 (中・高齢者)
12:10	休憩	
12:15	学会企画：各分科会からの報告 (各10分)	剣道場 司会：金子嘉徳(女子栄養大学)
12:45	学会大会閉会	挨拶：吉中康子(京都学園大学)
13:15	常任理事打合せ (14:00終了予定)	7号館3階7-302教室

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17回大会が、東海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。

今回お世話になります東海大学の創立者松前重義氏（1901-1991）は、青年時代に「人生いかに生きるべきか」について思い悩み、内村鑑三を訪ね、その思想に深く感銘を受け、特にデンマークの教育による国づくりの歴史に啓発されて生涯を教育に捧げようと決意し塾を開設されたことが、現在の東海大学の原点で、そしてその塾では、対話を重視し、ものの見方・考え方を養い、身体を鍛え、人生に情熱と生き甲斐を与える教育を目指していたそうです（東海大学ホームページより）。この身体を鍛えるという考え方は、日本の体操に多大な影響を与えたデンマーク体操と源流を同一するのではないかと熱く思いました。ちなみに、松前氏がデンマークに行かれたのは30代前半、その頃デンマーク体操のNiels Bukh（1880-1950）は50代前半になります。お二人との関わりについてはわかりませんが、松前氏はBukhらデンマーク体操の関係者から何らかの影響を受けたのではないかと思いました。

第17回大会では、「動くを学ぶ、動きを学ぶ」をテーマに、体操を足場として多世代による実践的なワークショップや、今回新たに創設されたポスター実践報告も含めた発表や交流を通して学びを共有し、各ライフステージにおける課題解決に積極的に寄与していくことを祈念しております。

結びに、本大会を開催するにあたりまして、多大なご尽力を賜りました大塚隆大会組織委員長（東海大学教授）ならびに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	瀬戸口清文	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				

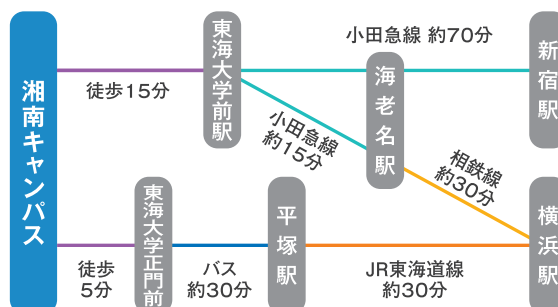
第 17 回大会組織委員会役員

委員長	大塚 隆				
事務局長	鈴木由起子				
オープニングイベント	大塚 隆				
基調講演・実技	大塚 隆				
ポスター研究発表	砂田 真弓				
ポスター実践報告	砂田 真弓				
公募研究プロジェクト	後藤 洋子				
口頭研究発表	本谷 聡				
情報交換会	長谷川聖修				
ワークショップ	大塚 隆				
学会企画：世話人	金子 嘉徳				
学会企画：キッズ	長谷川聖修				
学会企画：学校体育	大塚 隆				
学会企画：中・高齢者	金子 嘉徳				
補助学生	堀 幸奈	坂野百合恵	泉 和徳	村山 航大	
	塚本 拓弥	中村 俊介	松廣 花月	田中 晶大	
	長井 里玖	堀田 和伸	佐藤 豪		

湘南
キャンパス

アクセスマップ

Access Map



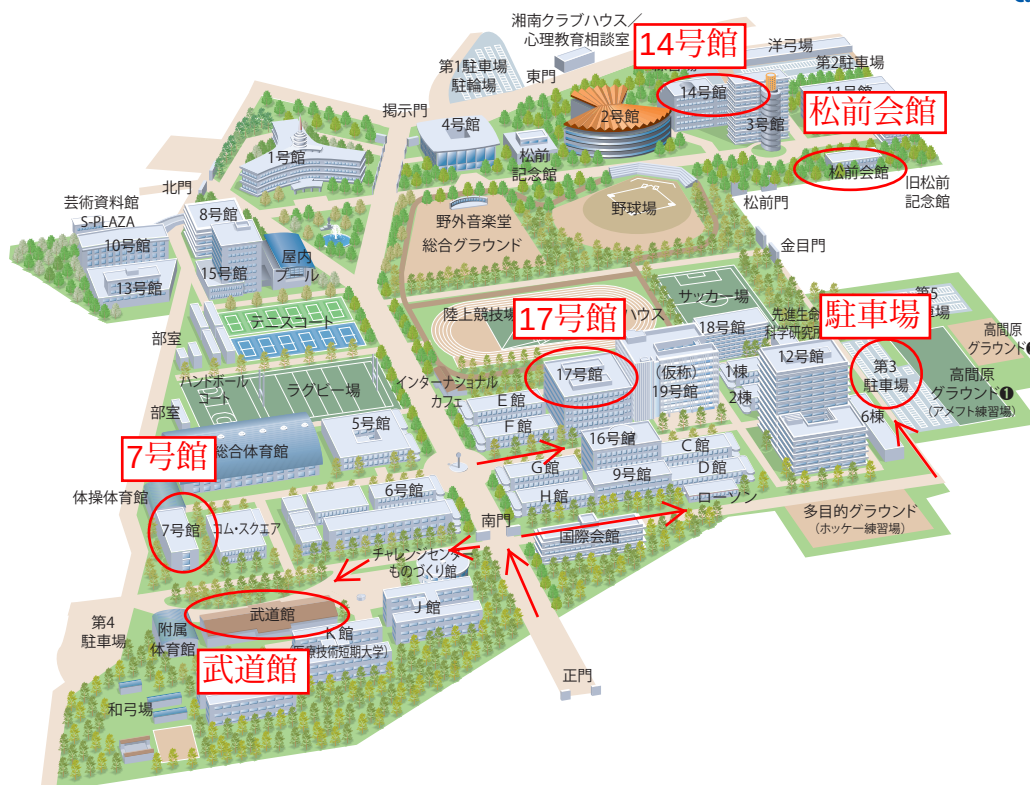
東海大学湘南キャンパスへの交通アクセス詳細

小田急線（新宿より快速急行約 60 分、小田原より約 25 分）「東海大学前」駅下車徒歩約 15 分、
または JR 東海道線「平塚」駅下車「東海大学行き」または「秦野駅行き」バス（約 30 分）で「東海大学正門前」下車徒歩約 5 分

湘南
キャンパス

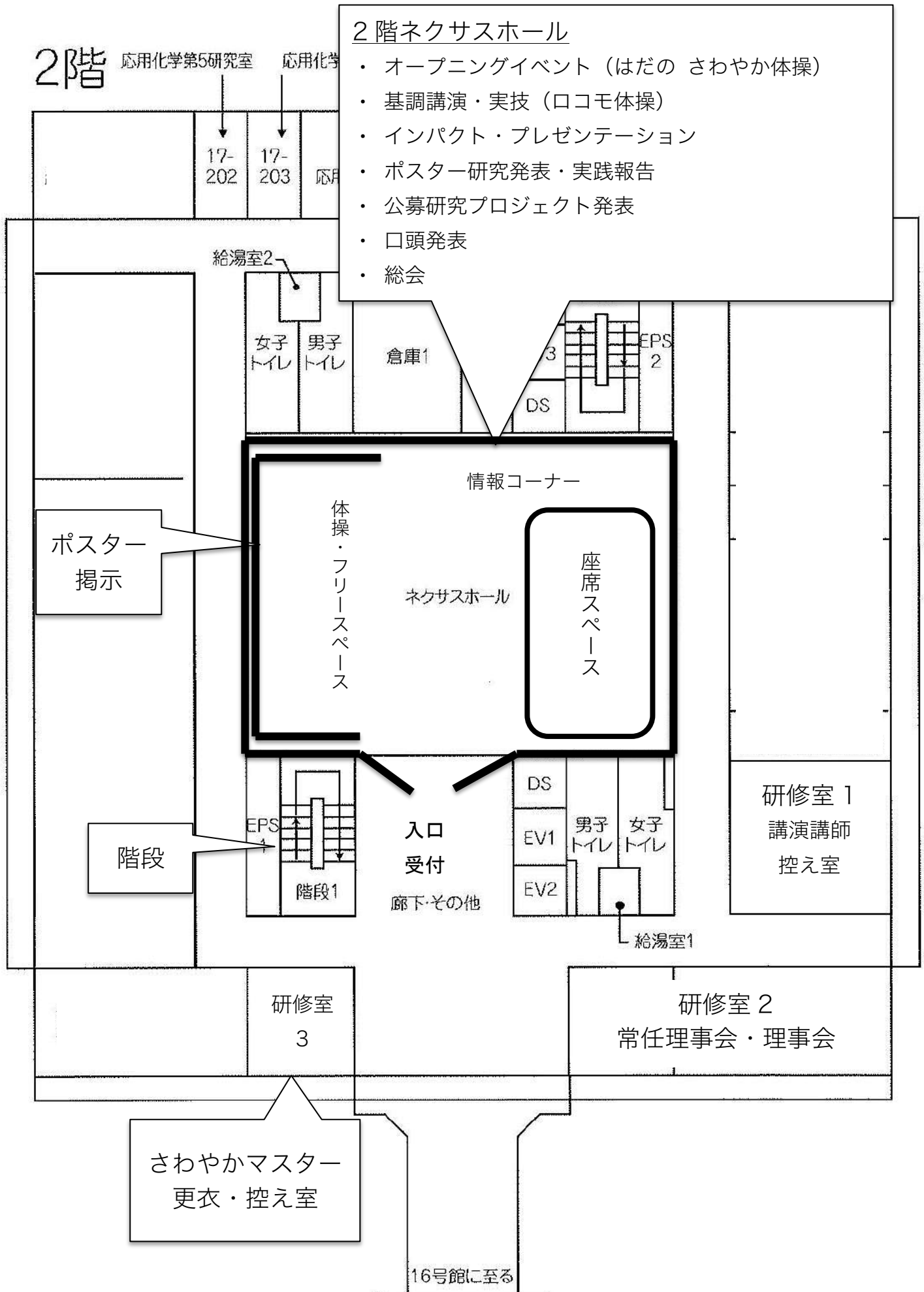
キャンパス内マップ

Campus Map



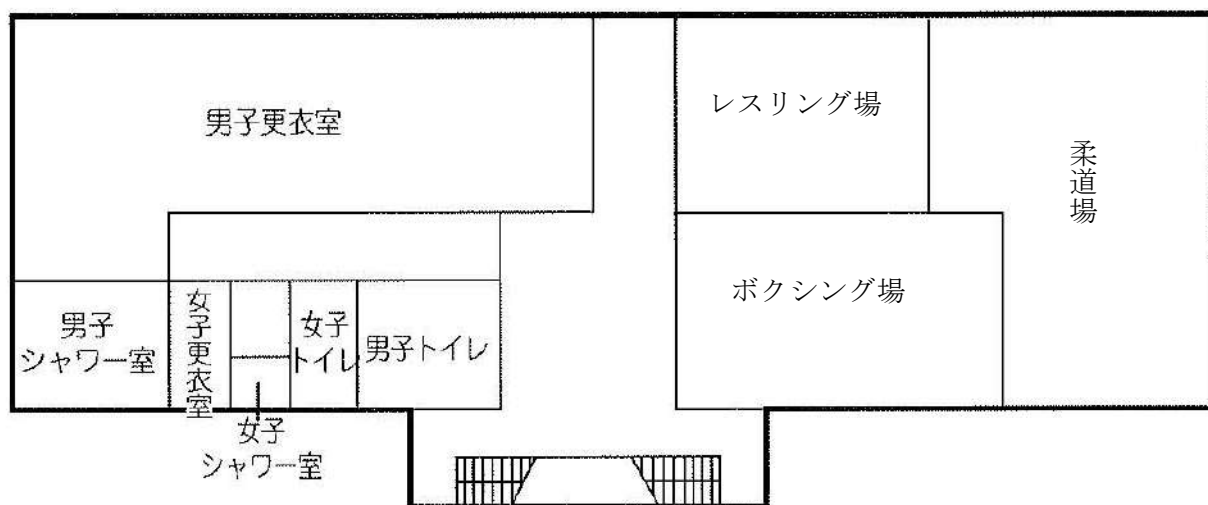


17号館 9/2(土)

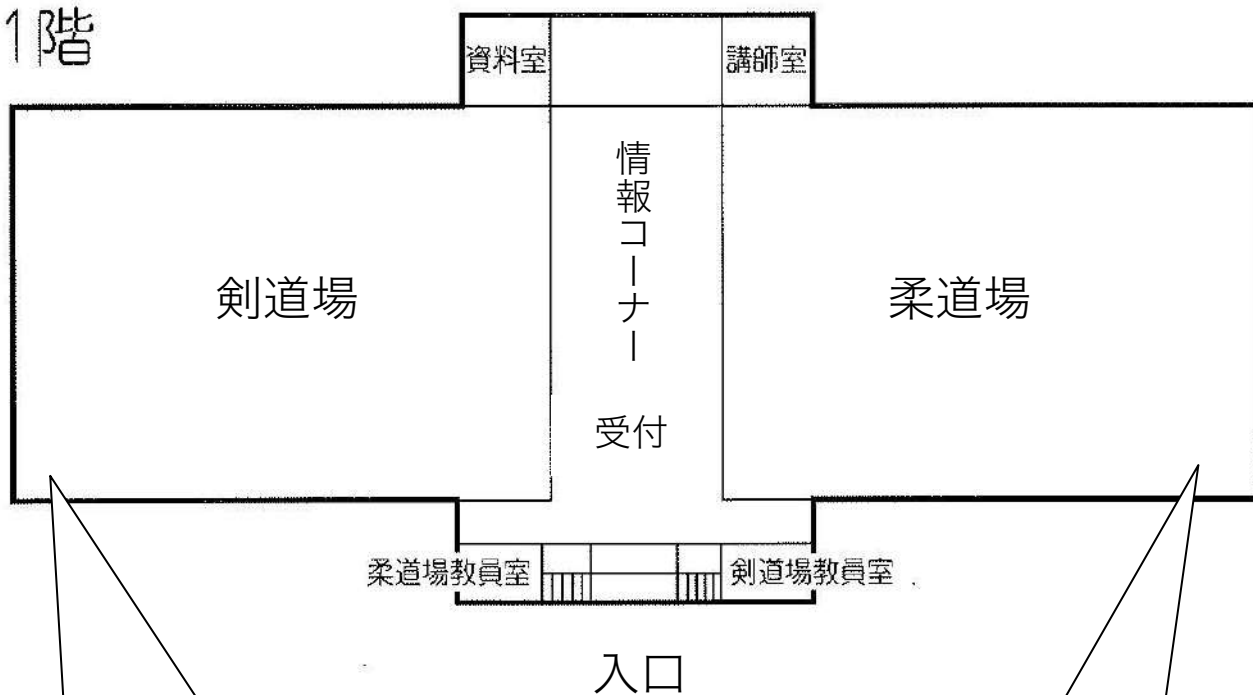


武道館 9/3(日)

地階



1階



剣道場

- ・ ワークショップ (実技)
- ・ 公募研究プロジェクト発表
- ・ 分科会活動 (キッズ・学校体育)
- ・ 各分科会報告

柔道場

- ・ 分科会活動 (中・高齢者)

参加者へのお願い

<受付>

- ・ 17 号館 2 階ネクサスホール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。

<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

<情報交換会>

- ・ 9 月 2 日（土）18 時 30 分～20 時 30 分、14 号館地下カフェラウンジで開催。
- ・ 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。

<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 2 日（土）ネクサスホール内
9 月 3 日（日）武道館玄関ホール
- ・ 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、駐車場をご利用下さい。
- ・ 9 月 2 日（土）は「第 3 駐車場」、9 月 3 日（日）は武道館前をご利用下さい。
- ・ 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。

<その他>

- ・ 貴重品の管理は各自でお願いいたします。
- ・ 施設内は禁煙です。喫煙は指定の喫煙場所をお願いいたします。
- ・ 不明な点は、補助学生あるい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＞

- ・ 9月2日（土）14時15分までに、17号館2階ネクサスホールの指定の場所（パネル）にポスターを掲示して下さい。
- ・ 掲示は、9月2日（土）9時（受付前）より可能です。
- ・ パネルのサイズは、縦180cm × 横90cm です（縦のサイズが変更になりました）。
- ・ 押しピン及びテープは大会事務局が用意します。

ポスター掲示パネル

縦 180 cm

横 90 cm



＜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。
- ・ 資料は大会号抄録のみとし、PCの使用はできません。
- ・ 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。

＜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。
- ・ 14時45分～15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。
- ・ 15時30分～16時15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。

＜2日目武道館でのポスター掲示＞

- ・ 9月3日（日）（2日目）は会場が武道館剣道場になりますが、会場壁面にポスター掲示の場所を設けます。
- ・ 極力、ポスター掲示をしていただき、参加者とのディスカッションや情報交換をお願いいたします。

口頭発表者へのお願い

<準備>

- ・ 9月2日（土）16時50分までに、17号館2階ネクサスホールに設置されているパソコンに、データを保存して下さい。
- ・ 会場に準備してあるパソコンのOSはWindows7で、ソフトウェアはMS-Office2010です。
- ・ 発表前の事前動作チェックをお願いいたします。

<発表>

- ・ 発表時間は7分、質疑応答3分とします
- ・ 5分で1ベル、7分で2ベルとします。スムーズな進行にご協力下さい。

公募研究プロジェクト発表者へのお願い

<1日目9/2（土）ネクサスホールでの発表について>

- ・ 9月2日（土）16時20分～16時50分、2題の公募研究プロジェクト発表を、17号館2階ネクサスホールで行います。
- ・ 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-Office2010です。

<2日目9/3（日）武道館での発表について>

- ・ 9月3日（日）10時30分～11時00分、2題の公募研究プロジェクト発表を、武道館剣道場で行います。
- ・ 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-Office2010です。
- ・ 会場は、板のフロアーです。参加者は床に腰を下ろして発表を聞く形態になります。どうかご了承下さい。

オープニイベント

9月2日(土) 12:15~12:45 17号館2階ネクサスホール

「はだのさわやか体操」

かわむかい たえこ

指導：川向 妙子

(東海大学名誉教授／はだのさわやか体操考案者)



1971年3月 東京女子体育大学体育学科卒業

2014年3月 東海大学体育学部生涯スポーツを定年退職。

現在、東海大学名誉教授として地方自治体等の依頼を受け“生涯スポーツ指導者育成事業”などの講師として活動。“楽しさのあるスポーツ指導”を研究課題としている。

専門分野：生涯スポーツ（レクリエーション）指導方法学

著 書：「図解 ゲームの指導事典」（不昧堂） 他

運動歴：新体操・1969年第4回、1971年第5回新体操世界選手権大会出場

演技：「さやわかマスター」（市民体操普及ボランティア）

仲間と楽しみながら、市民体操を地域へ普及する活動を行っているボランティアの方々を、秦野市では「さわやかマスター」と称しています。顔の見える関係を築きながら広めたいという普及への思いから、市民体操「はだのさわやか体操」とともにさわやかマスターが誕生しました。現在79名のボランティア（平成29年3月31日現在）が、地域で体操会を開催したり、イベントで市民体操を披露するなど、地域の健康づくりのために活躍しています。毎年行う研修会では、川向先生を講師にお迎えし、さわやか体操の基本だけではなく、人と人とのコミュニケーションに役立つ数多くのレクリエーションを楽しみながら学び、地域活動に生かしています。



2015 かながわ健康チャレンジフェスタ

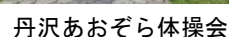
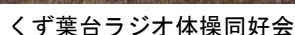


2017 さわやかマスター養成講座

はだのさわやか体操は秦野市の市民体操です。平成 11 年（1999 年）に「健康で美しく歳を重ねる」「体力づくりを気軽に楽しく」「生活の中に取り入れられる運動」として、東海大学体育学部の協力のもと、齋藤勝先生（東海大学名誉教授）、川向妙子先生（当時、東海大学教授）によって作成されました。4 分 45 秒の中にバリエーション豊かな 15 種類の動きがあり、リズムカルな全身運動です。「市民一人ひとりの心とからだの健康維持・増進を図ること」、「人と人とがふれあう機会をもつことで、地域のコミュニケーションの向上につなげること」を体操の目的としています。

11 回旋運動	全身運動です。肩、背、胸、体側、腰の柔軟性を高めます。また、足腰の筋力を強化します。バランス感覚も高められます。 左側に振り上げた両腕を胸に引きつける。 両腕を左から右に振り下ろし右側を行う。 左から右に上体を回転させる。 逆回し。 A-E 2回 くり返し (×2)	●横に振った両腕は胸の前で力強く引き寄せる。 ●体の回旋の際は、前→横→後ろ→横を繰り返すようにして両腕を伸ばし、大きく円を描くように。
12 跳躍運動	全身運動です。膝、足首の関節を柔軟にするとともに、筋力を強化します。リズム感やバランス感覚を高めます。 右脚に体重をかけ膝を弾ませる。逆も。 A・B 2回 くり返し 脚をそろえて両脚跳び。 (×2)	●膝を上下に軽く弾ませながら体重を左右の足にかける。 ●両脚跳びの際は、足を柔らかく弾ませ、腕の力を抜く。

体操会名	開催日	体操会名	開催日
ラジオ体操会	毎週月曜	ご近所体操	しぶさわふれあい公園 毎月第2水曜
広畑モーニングウォーキングクラブ	毎週月～金曜		つくだ公園 毎月第1木曜
上乳牛さわやかクラブ	毎週木曜		さかえちょう公園 毎月第4水曜
丹沢あおぞら体操会	毎月第4木曜	さんぽの会	毎週金曜
秦野マンションラジオ体操会	毎月第1・3火曜	下落合健康体操	毎週木曜
くず葉台ラジオ体操同好会	毎週月曜		



基調講演・実技「動くを学ぶ」

9月2日(土) 12:45～14:05 17号館2階ネクサスホール

講演要旨

＜動くを学ぶ…運動や体操の大切さを改めて考える＞

「ロコモかしこもサビないで」 ～のばそう！健康寿命!!～

○佐々木信之 佐々木整形外科麻酔科クリニック

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室

キーワード：ロコモティブシンドローム、健康寿命の延伸、ロコモ予防体操

ロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称ロコモ）は、加齢に伴い運動器である骨、筋肉、関節などの障害によって移動機能が低下した状態であり、2007年に日本整形外科学会から提唱された。東日本大震災では社会心理学的環境が一変し避難所での生活を余儀なくされ、急激な環境の変化による不活動とストレスにより心身の変調をきたし、ロコモの原因となる様々な病態が発症した。被災地における運動支援も環境の変化に伴い、その状況に合わせた支援方法が求められた。

一方、第二次健康日本21（2013年～2022年度実施）において「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」があげられ、53項目の健康目標の中、ロコモ予防として「ロコモ認知の向上」と「足腰に痛みを感じている高齢者の減少」の2項目が決定された。

私たちは、2012年7月にロコモ予防ソングとして「ロコモかしこもサビないで」を製作し、併せてロコモジムナスティックス（ロコモ予防体操）を創作しCD・DVD化を行った。歌詞には7項目のロコチェックが入り、音楽に合わせて体操をすることでロコトレとロコチェックが覚えられ、楽しく足腰を鍛えることができる。この歌と体操を活用し、診療の現場のみならず、被災地健康運動支援の現場や地域のロコモ啓発として取り入れ、楽しく行っている。

佐々木 信之

（佐々木整形外科麻酔科クリニック院長）

＜プロフィール＞



岩手医科大学卒業。同大大学院医学研究科博士課程修了。秋田労災病院、岩手県立二戸病院などを経て 1975 年佐々木整形外科麻酔科クリニック開設。<http://www.jcoa.gr.jp/sasaki/>

麻酔科標榜医、日本整形外科学会専門医として運動器疾患と痛みの治療（ペインクリニック）、2007 年からはロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防・啓発にも尽力してきた。東日本大震災の後、生活環境の激変により運動機能の低下から要介護に至るリスクが高い被災者に接して運動（体操）の必要性を痛感し、自ら監修したロコモ予防の歌と体操を東北はもとより全国各地で指導している。

東北大学整形外科同窓会学術振興基金学術賞受賞。仙台市医師会学術奨励賞受賞。日本整形外科学会功労賞受賞。「被災地健康運動支援とロコモ予防ソング」により「運動器の 10 年」世界運動優秀賞受賞。

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 特任准教授）

＜プロフィール＞



NPO 法人健康応援・わくわく元気ネット理事長。

福島県生まれ。日本女子体育大学卒業、東北福祉大学大学院総合社会福祉学研究科修士課程修了 社会福祉学修士。健康運動指導士。日本ノルディックフィットネス協会（JNFA）アドバンスインストラクター。カントリーラインダンスインストラクター。

大学卒業後障害者体育に取り組み、リハビリテーションに勤務後、精神科リハビリテーション指導、機能訓練を担当。その後、整形外科医院に勤務。フリーとなってからは、機能訓練事業、検診の予後指導教室、地域健康教室プロデュース、特にダンベル体操を基軸とした介護予防運動教室を推進している。

平成 17 年東北福祉大学特任講師、平成 23 年より現職

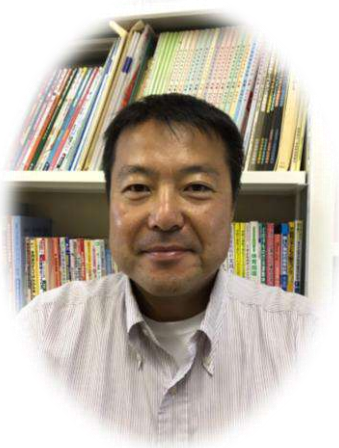
ワークショップ（実技）「動きを学ぶ」

9月3日（日） 9：00～10：20 武道館剣道場

「動きを学ぶ ～障害者スポーツの観点から～」

内田 匡輔

（東海大学体育学部体育学科 教授）



プロフィール

学歴 筑波大学大学院 体育学修士課程修了。

職歴 筑波大学附属聾学校 保健体育科 教諭（1996-2000）筑波大学附属中学校 保健体育科教諭（2000-2005）を経て、現職（東海大学体育学部体育学科 教授）。

専門分野 アダプテッド・スポーツ科学（特殊体育学） 保健体育科教育学 発育発達学 学校保健
著書（共著）「バリアフリーを目指す体育授業」「学校保健の世界 第2版」杏林書院 「特別支援教育時代の体育・スポーツ」大修館 ほか

1 はじめに

1994 年、ユネスコが採択したサマランカ宣言以降、インクルーシブ教育システム構築に向け、世界的な潮流がある。2006 年には、国連総会において障害者権利条約が採択され、日本は 2007 年にこの条約に署名、時間をかけて国内法を整備し、2014 年に批准した。これらのことを受け、国内では法整備の一つとして、2015 年「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律」、通称、「障害者差別解消法」が定められ、2016 年から施行され、学校現場には多様なニーズに沿った合理的配慮が求められている。

2 障害のある生徒の現状

障害のある生徒の現状は、特別支援教育の対象となる生徒が、義務教育段階では全体の 3.58%であり約 36 万人いる。この人数に含まれていないものの、「発達障害の可能性のある児童生徒」は小中学校に在籍する生徒の 6.5%とされ、合算すると約 10%、100 万人を超える生徒が特別な支援を必要とする児童生徒である。このような現状の中で、通常の学級においても、発達障害を含む障害のある生徒が在籍している可能性があることを前提とし、体育・スポーツが行われている。

3 アダプテッド・スポーツの観点から

アダプテッド・スポーツとは、ルールや用具を障害の種類や程度に適合 (adapt)

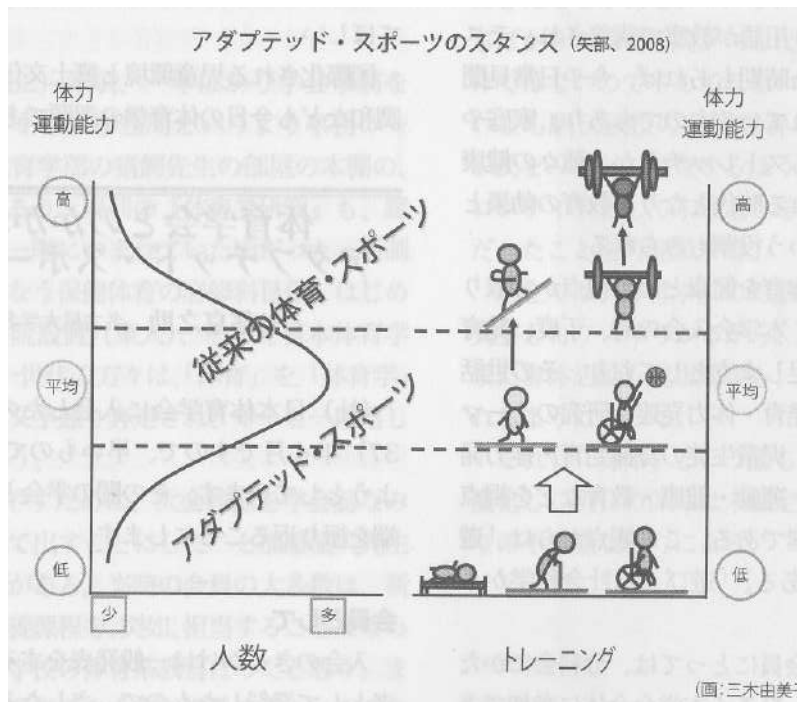


図 アダプテッド・スポーツのスタンス

することによって、障害のある人はもちろんのこと、幼児から高齢者、体力の低い人であっても参加することができるスポーツを指す。このアダプテッド・スポーツという概念は、障害のある人がスポーツを楽しむためには、その人自身と、その人を取り巻く人々や環境を問題として取り上げ、両者を統合したシステムづくりこそが大切であるという考え方に基づくものである。

アダプテッド・スポーツ

の考え方には、障害者スポーツも含まれている。よく耳にする“パラリンピック”は、リハビリテーションのためにスポーツを用いたグッドマン博士の研究や活動が始まる。病気や事故、または戦争で障害を持つことになった場合に、治療やリハビリテーションを通して日常生活を取り戻すことは、人生を左右する。グッドマン博士は、「失ったものを数えるな、残されたものを最大限に生かせ。」「**It's ability, not disability, that counts**」と語り、私たちの「からだ」は、誰でも大きな可能性があることを示唆している。残された「からだ」は、今新たな可能性を生み出している。

ドイツの義足ジャンパー、マルクスレーム選手は、**8m40 cm**という義足での走り幅跳びの世界記録を樹立し、北京オリンピックの金メダル **8m41 cm**に、あと **1 cm**という記録を出している。私はレーム選手が、このジャンプをすることができるようになるという可能性を示していることに、敬意と感動を拭いえない。私たち人間は、足を切断しても自分のベストを塗り替えるようなジャンプをする可能性があるということを示しているからである。

すなわち、アダプテッド・スポーツの観点は、未来への可能性や見えていなかった、数えていなかった「からだ」への視点を獲得することであると考えている。

<参考文献>

- ・矢部 京之助・草野 勝彦・中田 英雄「アダプテッド・スポーツの科学～障害者・高齢者のスポーツ実践のための理論～」市村出版
- ・日本体育学会 「日本体育学会 60 年記念誌」
- ・ <https://www.parasapo.tokyo/interview/4/> (2017.8.10)

ポスター研究発表

No.	演題No.	タイトル	発表者氏名
1	研究1	伝わり体操のテンポの違いによる生理応答	吉中 康子
2	研究2	「ラジオ体操第1・動作評価尺度」の開発	当山 倫子
3	研究3	幼児期のあそびと身体能力に関する一考察 ー 家での生活習慣との関連 ー	早野 曜子
4	研究4	親子体操教室における用具を介した親子の関わり合い ー布を用いた活動からの一考察ー	古屋朝映子
5	研究5	フィジオロールを用いた姿勢改善体操の試案について	新海 萌子
6	研究6	東日本大震災の復興支援・体操教室における超高齢者の事例から学ぶ ー 100歳人生「死ぬまで元気！」を目指すために ー	長谷川聖修
7	研究7	主体的な取り組みを促す自重ストレッチ方法の試案 ー 2枚の布とゴムロープを活用して ー	堀口 文
8	研究8	体操指導に関する一考察 ー 動きにイメージを持たせた言葉がけによる体操指導について ー	禰津 久子
9	研究9	体ほぐしの運動を用いた児童の補助倒立指導に関する事例的研究	川口正太郎
10	研究10	投運動のアナログンに着目した児童の遠投指導に関する研究 -用具を操作する運動の実践例-	吉田 直樹
11	研究11	3rd World Gym for Life Challenge 2017の演技評価に関する現地調査	本谷 聡

ポスター実践報告

No.	演題No.	演題タイトル	発表者氏名
12	実践1	日野人ちょこっと散歩会「軽体操」 ーサンドイッチウォーク体操ー	春山 文子
13	実践2	デンマークにおける交流発表及びワークショップについて ーデンマーク体操クラブ・アンセルの取り組みー	古川 幸子
14	実践3	イノアの導引体操	伊藤 敦子
15	実践4	岩手県沿岸部におけるGボールを活用した運動あそびプログラムについて ー日本Gボール協会の取り組みー	沖田 祐蔵
16	実践5	安全に配慮した小学生向けの「楽しい組体操」の提案	三宅 良輔
17	実践6	振りと弾みの組み合わせ ー人数の変化と動きの発展に着目してー	後藤 洋子
18	実践7	海外におけるラジオ体操の普及展開と今後の展望について	小野 梨沙
19	実践8	高齢者の体操指導依頼が急増する中でのSNSを利用した双方型体操指導の試み	大竹 佑佳

No.	演題No.	タイトル	発表者氏名
20	実践9	公園で気軽に始める健康づくり ーいんどりフィットネスー	小林 原生
21	実践10	社会的なつながりを促進する「体操カフェ」の試み	金子 嘉徳
22	実践11	地域の竹林を活用した子どもの園庭環境整備に関する実践事例 ー持続可能な開発のための教育（E S D）の可能性を探るー	鞠子 佳香
23	実践12	演歌を利用した健康体操「エンカサイズ」の実践報告	吉岡 知子
24	実践13	埼玉県越生町における運動サポーターの活動について ーリフレッシュ体操教室の取り組みー	石井 可奈
25	実践14	障がい者を対象としたGボール（バランスボール）を用いた運動の実践	鈴木 幸光
26	実践15	あたらしいラジオ体操『たべものたっぷり体操』について	鹿野 哲也
27	実践16	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
28	実践17	啓発型健診における体操教材の活用について	鈴木 大輔

口頭発表

No.	演題No.	演題タイトル	発表者氏名
29	口頭 1	ジュニア期を指導する女性コーチが捉える「コーチの学び」に関する研究 -新体操女性コーチを例として-	黒沢 果菜

公募研究プロジェクト発表

No.	演題No.	演題タイトル	発表者氏名
30	公募 1	健康体操の効果と学校体育における体操の意義	伊藤 敦子
31	公募2	戦後二代目ラジオ体操の解説書作成	三浦 玲子
32	公募 3	投力向上を目指した体づくり運動の教材試案	檜皮 貴子
33	公募 4	体育授業における鬼ごっこの身体活動量	鈴木 邦明

伝わり体操のテンポの違いによる生理応答

○吉中康子¹, 中潟崇^{2,3}, 吉田司^{2,4}, 横山慶一^{1,5}, 山田陽介², 木村みさか¹

1. 京都学園大学, 2. 医薬基盤・健康・栄養研究所, 3. 順天堂大学, 4. 京都工芸繊維大学,
5.NPO 法人元気アップ AGE プロジェクト

学会コード：903（運動生理学的研究）、1002（オリジナル体操の特徴と検証）

キーワード：筋肉、神経、協調、高齢者、自立

I. 研究目的

神経と筋肉の伝わり具合（モーターユニット）の改善に注目し、1 分間で実施できる体操（以下、伝わり体操）を制作した。本研究は、伝わり体操を異なるテンポで行った際の生理学的応答から、高齢者が安全に体操を実施するための運動強度を推定することを目的とした。

II. 研究方法

対象者は K 大学で開催する早朝体操教室に参加する 65 歳以上女性 16 名である（平均±SD：年齢 71.7±5.3 歳、身長 151.8±5.9 cm、体重 55.1±7.6kg）。対象者に呼気ガス分析器を装着し、伝わり体操を 3 種のテンポ（約 90, 120, 150bpm）で 5 分間実施した際の、エネルギー消費量（EE）と METs を算出した。測定時には、心拍数、主観的運動強度（RPE）を観察した。また、対象者の日常的な歩行速度をトレッドミルで再現し、体力指標として扱った。3 群の比較は対応のある一元配置分散分析を行った。

III. 結果

対象者の歩行速度は、加齢に伴う低下が認められ、0.8～4.0km/時の範囲（平均 2.3±1.0 km/時）にあった(図 1)。伝わり体操の運動強度は、4.35～5.02 METs であった。酸素摂取量、EE、METs は、テンポが速くなるに従い上昇した(表 1)。RPE は、90bpm が 11.1±1.4、120bpm が 11.9±1.9、150bpm が 13.3±2.2 で 150bpm が統計的に有意に高かった(図 2)。

IV. 考察

伝わり体操の運動強度は 4.35～5.02METs で、2011 年改定の身体活動の要約を参照すると、日常の掃除や中程度の運動とほぼ同等であった。RPE の平均値から見ると、3 テンポとも楽からややきつい程度であるが、150bpm では 16 名中 6 名が 15 を超えていた。高齢者を対象にした場合は、音楽のテンポは 90 あるいは 120bpm での実施が推奨される。

V. 結語

伝わり体操の運動強度と RPE から、体力の個人差の大きな高齢者においても、使用する音楽のテンポを考えることで、安全に楽しく実施できることが明らかになった。

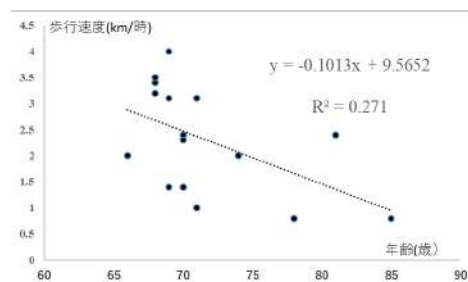


図 1. 年齢と歩行速度

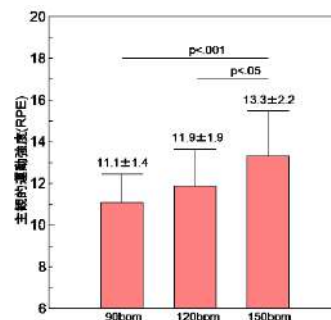


図 2. テンポ毎の主観的運動強度(RPE)

表 1 伝わり体操実施時の生理学的応答 (N=16)

項目	酸素摂取量 (ml/kg/min)		EE (kcal/min)		METs	
	AV	SD	AV	SD	AV	SD
bpm						
90	14.53	2.22	3.85	0.71	4.35	0.99
120	15.75	2.13	4.20	0.72	4.71	0.97
149	16.82	2.41	4.52	0.81	5.02	1.02

「ラジオ体操第1・動作評価尺度」の開発

当山 倫子(神戸大学大学院)

学会コード 710(体操の評価)

キーワード ラジオ体操第1 動作評価

I. 研究目的

ラジオ体操第1は13種類の運動で構成され、3分程度で手軽に行える体操として健康作りや準備運動等、多様な目的で活用されている。学校の保健体育の授業では、教員が生徒にラジオ体操を指導したり手本を示す機会が時折あるが、指導者によって動作の認識が違っていたり、正確な動作がわからないために動作指導が難しいという現状がある。本研究では、指導者が正確な動作を理解し、より具体的な説明によって動作指導ができること、あるいは評価に利用できるツールの作成を目指し、ラジオ体操第1の動作を分解して評価ポイントを作成した「ラジオ体操第1・動作評価尺度」を開発する。

II. 研究方法

(1) 仮尺度の作成と内容的妥当性の検討

①ラジオ体操第1の動作解説が記載されている文献をもとに動作を上肢、下肢、体幹等に細分化し、13種類の動作ごとに評価観点項目の内容を抽出し、仮尺度を作成する。②仮尺度の内容的妥当性を検討するため、1級ラジオ体操指導士10名を対象に質問紙調査を行う。各項目に対し「適当である」「適当でない」の欄を、各運動に対し「追加すべき項目」の自由記述欄を設け、「適当である」という回答が80%以上の一致率になるまで検討・修正を行う。

(2) 信頼性の検討

①若年者と高齢者各10名のラジオ体操第1実施時の動画(1名ずつ、前と横から2台のビデオカメラで同時撮影されたもの)を見て、1級ラジオ体操指導士3名がそれぞれ独立して(1)で作成した仮尺度を用いて採点する。②各動作の小計点、全項目の合計点それぞれに対し、級内相関係数(ICC)を算出する。評価者内信頼性(ICC1.1)は筆者が1週間以内に同一対象を2回採点したものから算出、評価者間信頼性(ICC2.1)は筆者含む3名の評価者がそれぞれ採点したものから算出する。

III. 結果

(1) 仮尺度の作成と内容的妥当性の検討

仮尺度の作成では、13種類の動作にそれぞれ5～9項目の評価観点項目を設け、計92項目(4段階評価(3点～0点)、276点満点)の仮尺度が作成された。それをもとに内容的妥当性の検討・修正を行った結果、13種類の各運動を評価する項目が88項目、全体の流れを評価する項目が4項目、計92項目(4段階評価(3点～0点)、276点満点)の評価尺度が作成された。最終的に、1級ラジオ体操指導士全員の一致(100%)が得られ内容的妥当性が確認された。

(2) 信頼性の検討

評価者内信頼性(ICC1.1)に関しては、各運動の小計点は0.90～0.98、全項目の合計点では0.98と極めて高値であった。評価者間信頼性(ICC2.1)に関しては各運動の小計点は0.55～0.92、全項目の合計点では0.89であり、いずれも中程度以上の一致度が認められ、信頼性を確認した。

IV. 考察

本尺度はラジオ体操の動作を細かく観察するため調査の対象を1級ラジオ体操指導士とし、一定の知識と指導経験を持つ者に限定した。評価項目の、特に1点の欄には主に予測される被評価者の動作の具体例を記載しているが、実際の活用場面では被評価者によって動作はケースバイケースであり評価者による判断が多く要求されるため、得点の誤差が懸念される。評価者間信頼性で0.55と示された「体を斜め下に曲げ胸を反らす運動」に関しては具体例記載の内容を改善し、評価がより安定するように検討する必要がある。

V. 結論

ラジオ体操第1の動作を細かく観察・評価することができ、尺度を作成し、内容的妥当性と信頼性を検討した結果、その有効性が確認された。

幼児期のあそびと身体能力に関する一考察 — 家での生活習慣との関連 —

○早野 曜子（自由学園 最高学部）

学会コード 808（調査研究その他）

キーワード：幼稚園児、運動あそび、動き、生活習慣、身体能力、

I. 研究目的

幼児期は身体の発達に伴い、様々な運動能力を身に付けていく時期である。しかし近年、遊ぶ時間や場所、そして遊び相手が見つからないこと、また遊びの種類の多様化に伴い、日常おける「運動あそび」は減少し、それは幼児の運動能力の低下の原因ともなっている。

□本研究は、東京都の私立S幼稚園児を対象とし、保護者から「生活・あそび」について聞き取り、遊びの種類や動き、身体能力との関連について調査した。S幼稚園は、音楽に力を入れており、4才からリズムやリトミック的体操を行い5才からは全員がピアノを習っている。

□1日の園での活動は、午前・午後と自由遊びが2時間程度である。こうした園の教育とこどもの遊び・身体能力との関連について考察することを目的とした。

II. 研究方法

上述幼稚園児4才19名・5才31名・6才21名を対象とした（有効回答数60）。5月中旬に各家庭に質問票を配布し、「生活・あそび」について調査・集計した。質問票はベネッセが行った全国調査（2015）を参考とした。その後、2日間にわけ、身体能力テストとして、25m走、テニスボール投げ、両足連続飛び越しの3テストを実施した。また身体能力テストは文科省による調査結果（2008）を参考に、S園児の身体能力や家庭の特徴について比較検討した。

III. 結果

遊びの種類：全国調査と比べて、屋外での遊びでは鬼ごっこ・縄跳びが、屋内ではゲーム類が有意に低かった（1%水準）。高かったのは石や木（自然を使った遊び）・お絵かき・積み木・その他（おもに楽器）であった（図1）。

遊び相手：兄弟姉妹・友達と遊ぶ割合が低く、父親やひとりで遊ぶことが高かった。

身体能力：25m走では男女とも4才後半・5才後半が有意に遅かった（5%水準）。テニスボール投げでは男児の4才後半・5才後半・6才前半、女児の4才後半・5才前半・6才後半が有意に低かった（1%水準）。両足連続飛び越しでは男児6才前半・女児4才前半・6才前半において全国平均に比べて有意に高い値であった。これら3項目の評価点

合計と親の子どもに対する体力評価には正の相関があった（相関係数0.55）。

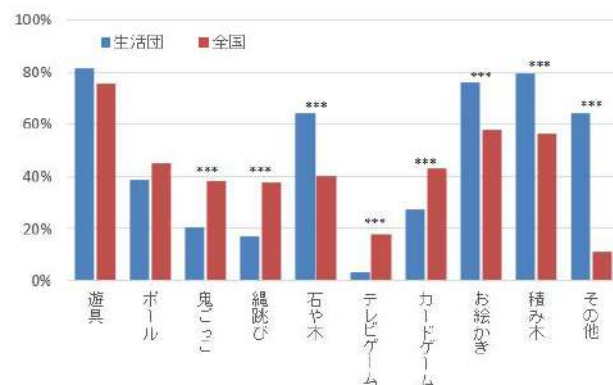


図1 どのような遊びをよくするか（一部のみ）

IV. 考察

全国平均と比べて、同世代を遊び相手とすることが少なく、鬼ごっこや縄跳びなどが低いことから、集団での遊びの機会が少ないことが推察され、25m走の結果の遅さに繋がっていると考察する。

走・投・跳のテスト結果の合計が高い子どもは、親も子どもに対して運動能力が高いと認識していることが分かったが、親が子の多様な動き（はねる・回る・ボールを投げる・蹴るほか）を観察しているというわけではなかった。

園児全体として、身体能力は全国平均に比べて低く、とくに25m走・テニスボール投げでは多くの年齢段階で有意な差となったが、両足連続飛び越しだけは逆の傾向が見られた。このことはリズム運動を行っていることや、音楽に合わせた体操を行っていること要因と推察される。

V. 結論

園児全体において走・投の身体能力が低いことが分かった。屋外での遊びや同年代の遊び相手がいないこと、幼稚園以外での遊びが1日平均31分であることを考えると、1日を過ごす園の活動で自由遊びの時間を確保することや運動あそびの見直しが必要であると考えられる。

VI. 引用及び参考文献

- 1) ベネッセが行った全国調査（2015）
- 2) 2008年の文科省による調査

親子体操教室における用具を介した親子の関わり合い —布を用いた活動からの一考察—

○古屋朝映子（川村学園女子大学・筑波大学大学院）、新海萌子（筑波大学大学院）

小島瑞貴（東京藝術大学教育研究助手）、堀口文（愛国学園保育専門学校非常勤）、長谷川聖修（筑波大学）

学会コード 410（体操方法：用具を使った動き）

キーワード：親子体操，布，関わり合い，エピソード記述

I. 研究目的および方法

子どもは、さまざまな外界（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。

本研究では、発表者らが実践している親子体操教室における布を用いた活動を取り上げ、活動内容を報告するとともに、布を用いた活動がもたらす親子の関わり合いについて、定性的な観点から考察する。具体的には、参与観察記録および映像記録からエピソード（鯨岡，2005）を抽出し、考察を試みる。

II. 活動内容の報告

1. 親子体操教室の概要

本研究の対象である親子体操教室は、1年間に渡り週に1回（年間35回）のペースで開催している。開催日時は平日の10:00～10:55であり、児童館のホールを借りて開催している。指導には、主に発表者ら3名が携わっている。参加者は、3～4歳児の幼児とその母親7組（14名）である。

活動内容は、様々な用具を活用した体操を主としており、指導に当たっては、「体操を通じた他者との関わり合い」を念頭において、活動内容を構成している。

2. 具体的な活動内容

本研究で考察の対象とするのは、150cm×90cmのサテン生地のできたカラフルな布を用いた活動である。布は、様々な形状に変化させることができ、ある程度の強度があるため、包む・乗せる・丸める・引っ張る等、多様な特性を有する用具である。

活動に当たっては、単に動きの内容を呈示するのではなく、使用した布は「魔法の布」として、「魔法の布を持ってお山の上へピクニックに行こう」という子どもの想像力を生かすようなストーリーに乗せて、活動内容を構成

した。具体的な活動内容は次の通りである。

<布を持って散歩しよう>

親子で布の両端を持ち、音楽に合わせて移動する。普通に歩くだけではなく、走る・横歩き・ジャンプ等、様々な方法で移動する。



<雨だ！>

音楽に合わせて歩く中、指導者の「雨だ！」の掛け声で、傘に見立てた布の中に隠れる。



<海苔巻きを作ろう>

布を海苔、人をご飯に見立て、床に広げた布の上に横になり、布に巻かれながら横転する。



<魔法の絨毯でお家に帰ろう>

子どもが絨毯に見立てた布の上に乗る、親に引っ張ってもらい移動する。



III. エピソードの呈示および考察

布を用いた活動における、親子の関わり合いに関するエピソードより抽出した概念、即ち布を用いた活動が親子の関わり合いにもたらす意味についての概念は、以下の5つであった。

- ・主導権の移り変わり
- ・二人の世界
- ・身体接触
- ・大人を動かす
- ・包まれる安心感

各々の観点に関する代表事例に関するエピソードの呈示と考察に関しては、ポスターにて発表する。

本研究は JSPS 科研費 17K13250 の助成を受けたものです。

フィジオロールを用いた姿勢改善体操の試案について

○新海萌子（筑波大学大学院）堀口文（愛国学園保育専門学校非常勤）小島瑞貴（東京藝術大学教育研究助手）古屋朝映子（川村学園女子大学・筑波大学大学院）長谷川聖修（筑波大学体育系）

学会コード：1002（オリジナル体操の特徴と検証）

キーワード：テキストネック、姿勢、フィジオロール

I. 目的

総務省の「通信利用動向調査（2015）」によると、10代20代のスマートフォン（以下スマホ）を主とするモバイルネットの休日1日の平均利用時間は、3時間に及ぶ事が明らかにされている。スマホを見ている際の固定姿勢の歪みによる「テキストネック」や「スマホ首」（図1）は、社会的な問題として話題になっている。



図1 テキストネック
ハンスラージ(2014)
より引用

しかしながら、実際の大学生に自分のスマホ閲覧時の姿勢を撮影して自己観察させ、こうした傾向があるかどうかについて、その実態について調査はなされていない。

また、姿勢の改善に関する先行研究については、本谷ら（2001）が、Gボールを使用したバウンド運動は円背姿勢を改善させると示している。

今回は、Gボールよりも安定して運動できるピーナツ型のフィジオロール（右写真）に着目した。これまで、フィジオロールを用いた姿勢の改善に関する体操は、未だ研究されていない。



そこで本研究は、以下の二つを目的とする。

- ① スマホ閲覧時の姿勢を含む各種姿勢の実態と、その画像を閲覧した際の意識の実態を知ること。
- ② 姿勢の改善を目的とした体操を、フィジオロールを用いて試案すること。

II. 方法

1. 対象者：一般大学生33名（男性13名・女性20名）

2. 課題内容：三つの姿勢課題を、スマホを用いてペアで撮影し合い、その自分の姿勢画像を見ながら質問用紙に回答した。



課題① 普段何気なくスマホを見ているときの姿勢

課題② 自然に立っているときの姿勢

課題③ 自分なりに「良い」と思う姿勢

III 結果及び考察

図2は、スマホ閲覧時と普段の姿勢について自己評価したデータを全体比にして、比較したものである。スマホ閲覧時は、「悪い（58%）」と「とても悪い（9%）」を合わせた全体比は67%を占めている傾向が明らかになった。

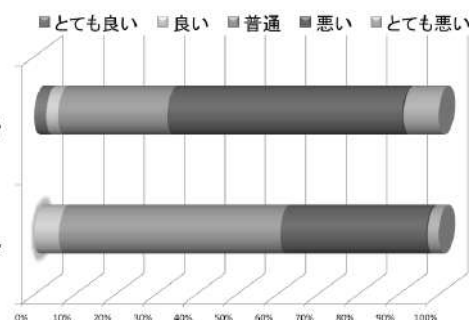


図2 自分の横方からの各姿勢についての自己評価比較

「悪い」と答えた者のコメントは、「頭が重そう」「首が痛くなりそう」等、首や頭について9件あり、テキストネックの実態が現在の大学生にも生じている可能性があると考えられた。また、普段の姿勢では、「悪い（35%）」と「とても悪い（3%）」を合わせた全体比は38%を占めている傾向が明らかになった。「悪い」と答えた者のコメントとしては、「首が前に出ている」「首と肩が前に出ている」等、が示された。

「自分なりに良いと思う姿勢について」は、自分の思い描いていた「良いイメージ」と実際の自分の姿勢画像を比較して、「すこし異なった（41%）」と「全く異なった（9%）」を合わせると、全体の半数を占めた。そう答えた者のコメント内容においても、「首が前に出ている」「顎が出ている」等、首や頭についてのコメント（5名）が多く見受けられた。

フィジオロールは、一定方向へ回転する特性から、Gボールよりも比較的容易にバランスを取ることが可能である。そこで、不安定な状況における「姿勢の意識づけ」に指導の重点をおいた。運動課題は、次の三つである。①垂直方向に重力をかけることで体軸をイメージする（写真1）。②ボールの曲面や弾性を利用して円背姿勢を改善する。③様々な姿勢づくり運動をパートナーと協力しながら行い、体幹周りの筋の保持力を高める（写真2）。



IV まとめ 写真1



写真2

一般大学生において、個人差はあるものの、スマホ閲覧時に頭部が前傾するテキストネックの実態が明らかになった。また、これを自己観察することで、自分の姿勢についての問題意識が高まる傾向も示された。

こうした課題の改善を目指したフィジオロールを用いた体操の詳細は、当日ポスターにて報告する。

東日本大震災の復興支援・体操教室における超高齢者の事例から学ぶ

— 100歳人生「死ぬまで元気！」を目指すために —

○長谷川聖修(筑波大学)、亀田まゆ子(NPO 法人日本Gボール協会)、小島瑞貴(東京藝術大学教育研究助手)、堀口文(愛国学園保育専門学校非常勤講師)、古屋朝映子(川村学園女子大学/筑波大学大学院)、新海萌子(筑波大学大学院) 学会コード 805 (調査研究:実施者関連)

キーワード: 東日本大震災、復興支援、高齢者、体操教室、エピソード記述

I. 研究目的・方法

2011年3月11日の東日本大震災から、早6年以上の月日が流れ、すでに「風化」が始まっている。2013年から、福島県いわき市と隣接する茨城県北茨城市において、高齢者を対象とした復興支援の体操教室指導を継続してきた。この教室で人気のプログラムのひとつが鈴木・佐々木(2013)が考案・制作した「ロコモ体操(音楽:リピート山中)」であり、その歌詞の最後は、「死ぬまで元気!」。参加者の中で最高齢者(女性)Kさんが、津波により住居が被害を受け、避難生活を続けながら、この体操教室に参加し、およそ4年に渡る活動の様子や地域や家族など周りのサポート、そして本年6月に100歳を迎えて、どのように死と向き合ったのかについて、事例的に考察することは、高齢者の体操を指導する上で、多くの示唆を与えるものと考えられる。

そこで、2013年7月より現在まで復興支援として高齢者を対象として開催された北茨城市の体操教室における映像記録からKさんの活動状況を中心にエピソード記述(鯨岡、2005)を用いて考察を試み、また、Kさんの家族から、暮らしぶりについて半構造化インタビュー調査を実施した。

II. 結果・考察

1) 体操教室の概要

○経緯:当初は、2013年7・8月2014年11・12月に、筑波大学と北茨城市が主催する復興支援プロジェクト「元気アップ運動教室」の指導内容のひとつとして「リズム体操」を指導する機会を得た。本プロジェクトは2年間で終了となったが、「リズム体操」については、Kさんをはじめ参加者から、継続して実施してほしいと要望された。そこで、近隣住民の自主開催という形で、体操教室「チーム・ハセガワ」が運営されることとなった。

○場所:北茨城市大津コミュニティーセンター

○時間:月1回、土曜日10時から11時半までの90分間

○Motto:「頑張ろう(´へ´)から顔晴朗(´o´)へ」

顔晴朗とは、体操を真面目に取り組むだけでなく、「できない」ことさえ、「笑い」の種にして楽しむように、顔を晴れやかに朗らかにすること。愉快地過ごすことで、結果的に気負うことなく運動習慣を継続することができると考える。○指導内容:北茨城市出身の野口雨情の歌「しゃぼん玉とんだ」など、軽快な音楽に合わせて、参加者同士のコミュニケーションを図ることに重点を置いて指導。用具としては、ソフトジムやGボール/フィジオロールを利用した。

2) Kさんのプロフィール

大正6年(1917年)~平成29年(2017年)享年100歳

311大震災の津波により、海沿いにあった自宅と店舗が大規模半壊となり、およそ1年間は避難所を転々とし、避難生活を続けていた。Kさんが97歳の時に、「元気アップ運動教室」開催を知り、双子の娘さんに連れられて4年間、ほとんど休むことなく継続的に参加した。

<エピソード1>「前に座って!」

Kさんは、体操教室において基本的には安全面を重視して、車椅子に座っていた。指導スタッフが近づいて来ると、車椅子の前の床に「座って!」と笑顔で声を掛けてくれる。指示通りにKさんの前に座ると、その年齢からは想像できない力強さで、肩・首・頭のマッサージをしてくれる。だれもがその気持ちよさに身も心も癒され、同時に、Kさんから大きなパワーをもらって笑顔になってしまう。

<考察>

復興支援という観点からすると、指導する側が参加者を支援するという構造である。しかし、Kさんは、車椅子に座っていても「誰かのために何かをしたい」という奉仕的態度を常に持っていた。こうした姿勢が、参加者全体へ大きな影響を与え、「支える・支えられる」関係を一方通行ではなく、相補的な円環性を生み出す要因になったと考える。

<エピソード2>

「なんでもチャレンジ!」

Gボール運動が大好きで、車椅子の代わりにGボールに果敢に挑戦し続けた(右写真)。他の参加者がその姿を見て大喜びし、高齢者の体操教室ではないようなアクティブな雰囲気を出してくれた。Kさんの姿は誰もが憧れるまるで「スター」のような存在であった。

<考察>

家族への半構造化インタビューによると、70歳で運転免許取得、80歳を過ぎて手話を学び始めるなど、常にチャレンジする姿勢を継続してきた。その姿勢を最後まで貫き、不安定なGボール運動へも喜んで取り組んだと考える。

<エピソード3> 死ぬまで元気!

本年6月にKさんが検査入院した際にお見舞いに行くと、病床にあっても、歌いながら「指の体操」を実践して、まわりに笑顔を振りまいていた。息を引き取る前日まで、そのすべての力を振り絞り、「顔晴朗」の姿勢を貫いた。

<考察>

100歳を元気に迎え、限りある命を最後まで笑顔で輝かせることは、けっして容易なことではない。まさに「死ぬまで元気!」を具現化させたモデルケースだと考える。

III. 結論

老いと死は、誰もが避けて通れない。しかし、Kさんがその生き様を通じて示してくれた「奉仕的態度」「挑戦的姿勢」「顔晴朗」の観点は、最後まで高いQOLを保つために大きな役割を果たしたと考える。また、その志は、残された者の心に生き続け、世代を超えて受け継がれると信じる。

なお、本研究はJSPS科研費15K12626の助成を受けた。



主体的な取り組みを促す自重ストレッチ方法の試案 — 2枚の布とゴムロープを活用して —

○堀口文（愛国学園保育専門学校非常勤） 新海萌子（筑波大学大学院）

高橋靖彦（法政大学非常勤） 長谷川聖修（筑波大学体育系）

学会コード 803（運動能力・体力関連）

キーワード：ストレッチ、前後開脚、主体性

I. 研究目的

体操競技や新体操競技などの評定競技においては、高い柔軟性を身につけることが非常に重要である。例えば前後開脚姿勢では、伸脚状態を保ちつつ、より大きな関節可動域の確保が求められる。そのために、股関節まわりの筋肉を限界近くまで伸展することがトレーニングとして課せられる。こうした一般的なストレッチ方法には、「痛み」がつきものであり、それに耐え続けることこそが柔軟性を高める方法だと考える指導者も多い。しかし、過度な痛みは筋肉を硬直化させ、過伸展により損傷させることも危惧される。

その予防策として、昨今エアリアルヨガで用いられる伸縮性のある布に包まりながら、自重を活用して柔軟性を高める方法が注目を浴びている。本研究では、この布を2枚に切り離した上で強度の高いゴムロープで吊るし、その布自体が上下に弾むように工夫した。

本研究は、この新たな用具を使用した布ホールド型のストレッチ方法について検討することを目的とする。

II. 方法

リズム体操の教室に通う小学生6人を対象に、前後開脚姿勢における柔軟課題として、跳び箱を使用した従来型の方法（写真1）と考案した布ホールド型の方法（写真2）を比較した。なお、布を強度の高いゴムロープで吊し、実施者が上下に弾めるようにした。



写真1 従来型の方法



写真2 布ホールド型の方法

それぞれ静的な課題と動的な課題を実施し、課題の実施中に内省調査を行うと共に、その動作や表情などを撮影した。

また上記の実験後に約20分間の自由練習時間を設け、主体的に取り組む活動内容を観察した。体育館で実施可能な運動課題は、以下の通りであった。

1. トランポリン
2. 大型ブランコ
3. ロディ(馬をモチーフにした乗用玩具)
4. 従来型前後開脚（跳び箱）
5. 布ホールド型前後開脚

III. 結果及び考察

1. 内省調査について

跳び箱を用いた従来型の方法では、「伸びすぎて痛い（1名）」や、反対に「うまく伸ばせない（3名）」といったように、伸展状態を調整できない傾向が明らかになった。また、伸展している箇所以外に前方の足の踵や後方の足の膝などの跳び箱と足の接地面に痛みを感じるという回答（4名）も確認された。跳び箱よりも固い床で実施した場合、痛みがさらに増してしまうことが考えられる。

一方、布ホールド型の方法では、「自分で丁度よく伸展具合を調整できたか？」という問いに、全員が「できた」と回答した。また、伸展している箇所以外への痛みを感じることはなかった。これは、跳び箱に比べて、布が脚部全体に接していることや、布を持つ手で伸展具合を調整できたことなどが要因であると考えられる。

2つの課題を比較して「楽しくできたのはどちらか？」との問いには、6人中4人が布ホールド型の方法、1名が従来型の方法を選択した。「どちらとも言えない」が1名であった。

布ホールド型の方法に楽しさを感じる傾向があったのは、新しい用具による興味や関心の高まりに加え、「弾む」「揺れる」という要素によって空中を浮遊するような感覚を味わえたからだと考えられる。

2. 自由練習について

約20分間の自由練習中には、体育館に5種類の用具が提供されていたが、6人中4人が主体的に布ホールド型の方法で前後開脚姿勢に取り組み、うち2人は20分間のうちに何度も繰り返して実施していた。その最中には自ら工夫して左右開脚姿勢に取り組むような姿も確認できた。これに対し、従来型の方法で前後開脚姿勢を実施した者はいなかった。自由練習中は、トレーニングをしているというよりも、遊びながら開脚動作を繰り返す傾向が認められた。

V. 結論

柔軟性は、「痛さ」に耐えて身に付けるものであるとも言えるが、今回のように2枚の布とゴムロープを工夫することで、遊び感覚で子どもたちが主体的に取り組む傾向が明らかになった。今後の課題として、本運動課題実施前後における開脚角度の検証が挙げられる。

体操指導に関する一考察

— 動きにイメージを持たせた言葉がけによる体操指導について —

○ 禰津 久子、澤井 純子（川崎市一般体操連盟）田島 正浩（舞踊家、Gymunity 特別講師）

三浦 玲子（立教大学非常勤講師）上野 勤（宇都宮市スポーツ振興財団）青山 浩美、

丸谷 美穂子、宮本 志代子（体操グループ Gymunity）荒谷 生子（ダイヤモンドアスレティックス）

学会コード 604（動きづくりの応用）701（動きの質の変化）

キーワード：イメージ、言葉がけ、楽しさ、自主性、体操指導法

I. 研究目的

平成 23 年施行のスポーツ基本法の基本理念において、幸福で豊かな生活を営むためには、「自主的かつ自律的にその適正及び健康状態に応じて行うことができるようにすることを旨として、推進されなければならない」とある。体操は身体づくり、健康づくりに貢献し得る身体活動の一つであり、自主的に健康行動として体操を生活に取り入れている人は多数いるであろう。しかしながら、学校教育のラジオ体操指導などでは、教師主導の号令と動きの提示のみによる指導も少なからずみられ、そのような状況下では終始受動的な学習となりがちである。学習者が自主的・自律的に体操に関わり、体操の特性(魅力や特徴)に触れて楽しみながら学習がされているとはなかなか言い難い。

そこで本研究では、特性に触れて体操を楽しみながら自主的かつ自律的な行動に繋げる指導法について考え、動きにイメージを持たせた言葉がけによる指導法に着目した。動きにイメージを持たせた学習指導の研究は、ダンス教育や器械運動教育の研究などではされているが、(徒手)体操の動きにイメージを持たせた言葉がけによる指導の先行研究は見当たらなかった。従来からの号令と動きの提示による体操指導に対して、動きにイメージを持たせた言葉がけによる体操の指導法が、①動き②気持ち③学習の自主性に、どのような変化や影響を及ぼすかを、各年齢層のラジオ体操第一指導を通して検証することを目的とした。

II. 研究方法

*指導の実施

実施期間：2016 年 5 月 19 日～2017 年 6 月 5 日（計 8 回）

対象者：小学生 59 名、大学生 36 名、成人 A（30 代～50 代）13 名、成人 B（60 代～80 代）73 名（計 181 名）

実施内容：号令と動きの説明で行うラジオ体操第一の指導と動きにイメージをもたせた言葉がけによる指導を実施。

主指導者：S(小学生), T(大学生), S. N(成人 A), M(成人 B)

*調査方法

1. アンケート調査 2. 感想聞き取り 3. 専門家による目視確認 4. 動画撮影と専門家による動画記録の評価

III. 結果と考察

① 動きの変化について、アンケート調査による評価点は、全体で 0.29 平均値が上昇し、t 検定においても有意差がみられた($p<0.01$)。感想から「細かい動作までできて良かった」「身体全体で動けた」「気持ちよく身体を伸ばせた」等の記述が複数みられ、動画評価からも動きの改善がみられた。例えば、背伸びの運動では「猫の手で背伸び」というイメージの言葉がけで、腕や手のみを伸ばすのではなく、背筋をより柔軟に伸ばす本来の動きに近づいていた。胸の伸展は「新鮮な空気を吸って」で、胸から手にかけての伸展や呼吸時間にも改善がみられた。腰を捻じる運動は「バケツの水を後ろへザッパーン」で、捻転角度や腕の軌道に改善がみられた。号令による指導では前(教師側)を見たままの人が多く、イメージによる指導では後ろまで見られる人が増えた(視線の改善)。つまり、指導者の真似をする受け身的な運動が、イメージによって運動がより自主的に変化したことが窺える。腕の曲げ伸ばし運動では、「ピッ」「突き破る」の語感やイメージにより、腕の伸びに加えて、動きのアクセントやリズムにも改善がみられた。以上から、a)身体部位の形 b)動きの軌道 c)アクセント・リズムといった体操本来の動きの正確性に近づいたことが確認された。② 気持ちの変化については、アンケート調査による楽しさの評価点が、全体で 0.37 平均値が上昇し、t 検定においても有意差がみられた($p<0.01$)。感想から「イメージの言葉で動く楽しい」「良かった」「またやりたい」等の記述が複数みられた。動画評価からは、イメージの指導で笑顔や笑い声も増え、概ね表情の改善がみられ、楽しさの変化があったと推察される。以上よりイメージの言葉がけの指導は、学習者の気持ちの変化にも繋がったと推察された。③ 自主性に関しては、号令の「真似」の動きから、イメージでは前述した視線の改善や「自分のイメージで動けて楽しい」「今後も活かしたい」等の変化が感想にみられた。

アンケート調査より、全体の 9 割強が肯定評価であった。

以上より、動きにイメージを持たせた言葉がけによる体操の指導法が、体操の動きの特性理解を深め、①動き②気持ち③自主性に好影響を及ぼしたと考察された。

体ほぐしの運動を用いた児童の補助倒立指導に関する事例的研究

○川口正太郎（新潟大学大学院） 檜皮貴子（新潟大学） 吉田直樹（新潟大学大学院）

学会コード 1001（体操実施効果の検証）

キーワード 協力 交流 体ほぐしの運動 ペア・グループ活動

1. 研究目的

これまで体ほぐしの運動は、陸上競技や球技の領域で主運動前の準備運動として活かされ、技能の高まりや人間関係を築く上で重要であることが示されてきた。すなわち、体ほぐしの運動について、他の領域と融合させた単元計画について検討する必要があると考える。例えば、器械運動では、互いに協力しながら学習しなければならない補助倒立の授業における体ほぐしとの融合があげられる。そこで、本研究は、児童を対象に体ほぐしの運動と補助倒立の運動を融合させた単元計画を作成・指導し、補助倒立の技能および形式的授業評価の変容、授業中の児童の様子を明らかにすることで、融合単元について検討することを目的とした。

2. 方法

対象者は新潟県

S 市立 I 小学校 4

年生の児童 A、1



体ほぐしの運動の様子

名とした。2017年6月13日から6月22日の期間にかけて、体ほぐしの運動と補助倒立の運動を融合させた授業を計3時間行った。授業の前半に体ほぐしの運動を行った。内容は、ペア柔軟、背中合わせ立ち、手押し相撲、膝タッチで、いずれもペアで実施する運動であった。授業の後半に補助倒立を行った。その際には、実施者の技への恐怖心を配慮して、段階的に指導した。3単位時間前後の児童Aの補助倒立をビデオカメラで撮影し、その変容をみた。さらに、授業中の児童Aにおける活動の様子をビデオカメラで撮影した。さらに、毎回の授業後に形式的授業評価アンケートを実施した。

3. 結果および考察

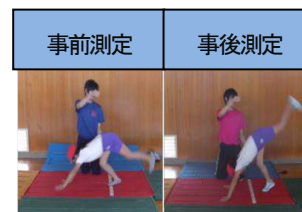
1) 授業中の様子

児童Aのペアは、授業1回目で背中合わせ立ちができていなかった。授業2回目では、うまく立ち上がったペアからアドバイスをもらい、立ち上がることができていた。その際には、とび跳ねて喜ぶ姿がみられた。このことから仲間からアドバイスをもらったり、一緒に運動し

たりすることを楽しく感じている様子が伺えた。補助倒立の活動において児童Aは、うまくできた児童に拍手をしたり、もう少しでできそうな児童に補助をしたりする行動がみられた。児童Aは積極的に仲間と協力や交流をしながら学習していたことが伺える。

2) 補助倒立の技能

児童Aは事前測定では、手を前方へ遠く着いてい



たため、足が十分に振り上がっていない状態であった。しかし、事後測定では、手を近くに置き、足が十分に振り上がり、スムーズに倒立に持ち込むことができていた。このことから、足を振り上げやすい手の位置を習得したと考えられる。

3) 形式的授業評価

児童Aは補助倒立の技能向上が見受けられたものの、形式的授業評価の「成果」の値は低くなっており、児童Aは技能が向上したことを自覚できていなかった。児童Aにとっては運動することが精一杯である粗協調の段階であり、技の出来映えを理解するのが困難であったと推察される。一方で、「意欲・関心」や「学び方」、「協力」の次元で肯定的な回答が多く得られたため、児童Aは仲間と協力しながら楽しく学習に取り組むことができていたと考えられる（図1）。

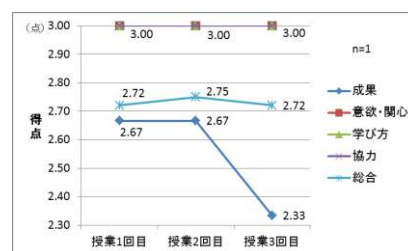


図1 児童Aにおける形式的授業評価の推移

4. まとめ

児童Aは体ほぐしの運動を通した良好な人間関係が補助倒立におけるアドバイスや互いの動きを見る機会を増やし、技能の向上に繋がったものと考えられる。つまり、児童Aにとって体ほぐしの運動と補助倒立を融合させた授業は、仲間と関わる楽しさを感じながら、技能が向上するものであったと推察される。

投運動のアナログンに着目した児童の遠投指導に関する研究

-用具を操作する運動の実践例-

○吉田直樹(新潟大学大学院) 檜皮貴子(新潟大学) 川口正太郎(新潟大学大学院)

<学会コード>1001(体操実施効果の検証) <キーワード>投動作、アナログン、ソフトボール投げ、体づくり運動

1. 目的

文部科学省が実施する「全国体力・運動能力調査」によると、児童のソフトボール投げの全国平均値は、平成20~28年度において、男女ともに低下傾向となっている。この背景の一つに、投にかかわる類似運動を遊びの中で経験する機会の減少があげられる。その経験不足を補うための実践の一つに、運動アナログンに着目した基礎感覚づくりがある。現在までに、メンコや紙鉄砲、バトンスロー等の教材を用いた実践が行われ、投擲距離の向上や投動作の改善が認められている。しかし、総合的に、投動作の各運動感覚に焦点をあてた教材の研究は少ない。このことから、投能力を高めるためには、各運動感覚に対応した教材を考案し、指導することが必要であると考えられる。

そこで、本研究は、児童を対象に、投運動のアナログンに着目した運動プログラムを実施し、その実施前後で児童の投擲距離と投動作の変容を明らかにすることで、考案した教材の有用性について検討することを目的とした。

2. 方法

本研究は、男子児童4名(7.8±1.3歳)を対象に、2017年5月2日、16日、30日の3日間、45分程度の運動指導を行った。運動指導では、投運動のアナログンに着目した教材として、体重移動感覚、ひねり感覚、ムチ動作感覚、リリース感覚を養う5つの運動を実施した(図1)。運動指導実施前後と指導7週間後の全3回、ソフトボール投げの測定とその際の投動作を撮影した。投動作の発達評価には、宮丸(1980)の投動作の発達過程分類を採用し、筆者を含む3名で動作を観察し、投動作の分類を行った。



図1 アナログンに着目した5つの運動

3. 結果および考察

1) ソフトボール投げの記録

運動指導前の測定1(8.96m)と運動指導後の測定2(10.03m)を比較すると、有意な差が認められ、指導後に値が向上した(図2)。加えて、個人差はあるものの、対象者全員の記録が向上した(表1)。このことから、今回用いた5つの運動教材が児童のソフトボール投げの記録の向上に

一定の影響を及ぼしたと考えられた。しかし、測定1と測定3、測定2と測定3の測定間においては有意な差は認められなかった。加えて、測定2に比べ、測定3では平均値が0.36m低下した。このことから、今回実施した5種類の運動によって、即時的な投力の向上は見られたものの、その能力を持続させることに課題が残った。より継続的な指導に加えて、繰り返し練習できるような環境づくりが必要であったと考えられる。

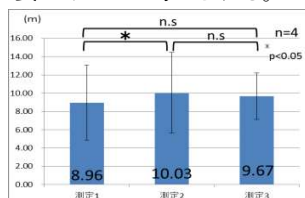


図2 各測定の平均記録

表1 各対象者の記録

(m)	測定1	測定2	測定3
sub.A (9歳)	9.00	9.74	7.80
sub.B (9歳)	6.80	7.46	7.90
sub.C (7歳)	4.53	5.68	8.96
sub.D (6歳)	15.52	17.24	14.02

2) 投動作の変容(sub. Cの事例)

sub.Cの測定1と測定2の投動作を比較すると、測定1では投擲方向に対して正面向きで上体を後ろに反らしてボールを投げる動作であったが、測定2では投擲方向に対して横向きに構えて後方にひねり、投げ手と反対の足を前に踏出す動作へと変化した(図3)。この変化を、宮丸(1980)の分類で評価するとパターン3からパターン5へと変化したことになる。このことから、今回実施した投動作の基礎感覚を養う5つの運動は、sub.Cの投動作の改善に有効に作用したことが示された。

測定1 (パターン3)



測定2 (パターン5)



図3 sub. Cにおける指導前後の投動作

4. 結論

投運動の各運動感覚に着目して考案した5つの運動を通して、指導前後で対象者全員にソフトボール投げの記録の向上がみられた。加えて、sub.Cにおいては、指導前後で投動作の発達が見られた。このことから、今回実施した用具を操作する運動例が、児童の投擲距離の向上と事例的ではあるものの、投動作の改善に有効に作用したことが示唆された。

3rd World Gym for Life Challenge 2017の演技評価に関する現地調査

○ 本谷 聡（筑波大学体育系） 小島瑞貴（東京藝術大学教育研究助手） 相原奨之（筑波大学大学院）

学会コード 1204（体操の国際比較）・1206（体操発表会の企画・運営）

キーワード：World Gym for Life Challenge、コンテスト、評価

I. 研究目的

体操（Gymnastics for All）領域において、F.I.G.（国際体操連盟）が主催する2大国際イベントは「World Gymnaestrada（世界体操祭）」と「World Gym for Life Challenge、以降Gym for Lifeと記述」である。後者のGym for Lifeは、2009年に第1回大会がオーストリア・Dornbirnにおいて開催されて以降、4年毎に開催されている。このGym for Lifeのねらいは、World Gymnaestradaと同様に世界的な規模で体操を普及・発展させるとともに、主に競技をしないこの領域において互いの演技を評価するといった新たな方向性の構築を目指している。つまり、Gym for Lifeはコンテスト形式で演技を評価する新しい取り組みを通じて、世界中の体操家にとって、さらに魅力ある領域に発展させようとした試行的なイベントであると言える。

これまで、国内で活動している体操グループがこのGym for Lifeに参加した経緯がなかったことから、コンテストにおける演技の評価方法・内容について具体的な傾向に関する資料はなかった。しかしながら、第3回を迎えたGym for Lifeへは筑波大学体操部が（公財）日本体操協会の推薦を得て初参加することになった。そこで、本研究では、大会が開催されている現地において、コンテストにおける演技の評価方法・内容に関する資料を収集するとともに、このGym for Lifeにおける演技の評価を主としたコンテストの概要について報告するものである。

II. 研究方法

調査対象は、現地調査で収集したGym for Lifeに関する資料ならびに演技映像に加えて、下記のものを主な対象とした。

- ・大会公式Programme
- ・Newsletter 1/2/3/4
- ・World Gym for Life Challenge Regulations
- ・大会組織委員会 HP (<http://www.gymforlife2017.com>)
- ・F.I.G.公式 HP (<http://www.fig-gymnastics.com/site/>)

III. Gym for Lifeについて

1) コンテスト会場

Oslofjord Convention Center、ノルウェー・Vestfold

2) 主な大会期間・日程

大会期間は2017年7月26日-29日の4日間であった。

7/26：Contest Day 1 (16:00-20:00)

Large groups gymnastics and dance

7/27：Contest Day 2 (16:00-21:00)

Small groups on or with large apparatus

Large groups on or with large apparatus

7/28：Contest Day 3 (16:00-22:00)

Small groups gymnastics and dance

7/29：Contest Day 4 (18:00-20:00)

World Gym for Life GALA

3) コンテストの概要

Day 1からDay 3において、事前にエントリーしたカテゴリーで最大5分間の演技を行い、その演技をF.I.G.によって選抜された4名の評価者（Evaluator）が採点することによって、各演技グループにゴールド／シルバー／ブロンズメダルが授与された。また、各カテゴリーでゴールドメダルを受賞した15グループ（規定では14グループ）と、F.I.G.評価チームが推薦した2グループ（ワイルドカード）を加えた17グループにはDay 4のGALAへの出場権が与えられた。そのGALAにおいて再び演技を行い、世界一となるグランフトロフィーの獲得を目指した。

4) 評価の概要

評価の観点は下記の通りであった。4名の評価者が下記の4つの観点について5点満点で評価をし、すべての得点を合計することによって演技の最終得点が決定された。その後、規定数に従って順に各メダルが授与された。

- ・エンターテイメント (5点満点)
- ・革新性、オリジナリティー、多様性 (5点満点)
- ・技術、完成度、安全性 (5点満点)
- ・全体の印象 (5点満点)

また、事前申請をしたグループのリーダーは、各コンテスト終了後にF.I.G.が選抜したフィードバック（Feedbacker）2名から演技に関する評価のコメントを聞いたり、意見交換したりすることができた。

5) GALAについて

GALAへ出場したグループは、器具のSmall group (12グループ) / Large group (11グループ) からそれぞれ2グループが、体操・ダンスのSmall group (47グループ) から7グループが、Large group (18グループ) から4グループがゴールドグループとして選出された。また、スイスと日本（筑波大学体操部）の2グループがワイルドカードとして推薦された。最終的には、体操・ダンスのLarge group から選出された Olympiada Thrakomakedonon (GRE 51) がグランフトロフィーを獲得した。

IV. まとめ

体操の演技を評価するコンテストは、近年、日本のみならず各国体操祭などにおいて実施されている。しかしながら、多種多様なねらいや運動内容を持つ体操の演技について、規定された指標のみによって演技者すべてにとって平等で納得いく評価は難しく、「誰」が「どのような指標」で評価し採点するのかといった評価のあり方については、現在も議論が続けられている。そのため、今後もGym for Lifeをはじめとする各国体操祭における評価に関する調査を継続していくことが重要であると考えられる。

No.12 実践1

日野人ちょこっと散歩会「軽体操」 ーサンドイッチウォーク体操ー

○春山文子（実践女子大学名誉教授）、河田美保（実践女子大学非常勤講師）、
小野安弘（東京都日野市文化スポーツ課）

キーワード：日常生活、高齢者、サンドイッチウォーク体操、意識改善

この講座は、地域行政と大学が共同で企画し、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3年計画で実施中の現在3年目。対象は日野市民（運動習慣のない健康な65～74歳）。健康寿命延伸、医療費削減、自宅から外出させ交流の機会をつくることを目的とし、週1回60分間実施。参加費は無料。保険料（日野市包括契約保険、外傷保険以外の場合実費負担）、同意書を提出。受講期間は1年間で継続は出来ない。募集人数は、会場の広さ（常時使用可能な屋内、屋外）に応じて決める（20名前後）。実施内容は、①自分を知る計測（姿勢、形態、体組成、10m歩行歩数と時間、歩幅）を年度のはじめと終りに実施、毎回の歩数と実施前後の体調を記録、②日野人ちょこっと散歩会オリジナル体操、③隙間体操の方法、④ふれあい体操（人・物・場）、⑤サンドイッチウォーク体操、⑥アンケート調査により企画内容等の問題点を確認、改善に役立てる。

以上の内容を、目的、目標に添うように具体的に説明を繰り返し、受講の成果を自覚できるための知識・情報を毎回の導入部で伝え、日常生活行動に気づき、実践しやすくする。講座後も身体活動を日常生活で主体的に実践し、心身の自己管理を生活習慣化させる。

No.13 実践2

デンマークにおける交流発表及びワークショップについて ーデンマーク体操クラブ・アンセルの取り組みー

○古川幸子（デンマーク体操クラブ・アンセル）、鈴木由起子（モダントレーニング研究会）

キーワード：デンマーク体操、交流発表

ビボーホイスコーレの元教師で古川の恩師であるキス先生からの企画により、デンマーク体操クラブ・アンセルチームの33名が、2017年6月15日から24日まで、デンマーク国内3ヶ所において、体操の交流発表とワークショップを行い現地グループと交流を深めた。キス先生の希望はアンセルで長年続けて来たニルス・ブックのプリミティブ ジムナスティックの流れを受け継いだ（故）羽仁淳先生の作品【基本体操 自由自在】とその体操で育った古川が展開している現在の体操をデンマーク人に見せて欲しい、ということだった。

今までに5回、4年に1度開催されるランドステオネで、2～3の作品を街の仮設会場で発表していたが、今回は35分余りの中に9つの作品（ラジオ体操も含む）を繋げたものを現地のグループと交流発表するというアンセルにとっては初めての試みをした。そして各地域でデンマーク人講師によるワークショップを現地メンバーと楽しんだ。

観客にアンケートを取ることで、デンマーク人がどのような視点で体操作品をみているか手がかりを得る事が出来た。また参加したアンセルメンバーにもアンケートを取り、ツアーに参加した事に対し大いに満足していることを確認する事が出来た。

No.14 実践3

イノアの導引体操

○伊藤敦子（健康体操教室ハローフレンズ イノア）

キーワード：イノアオリジナル体操、導引、導引図、健康体操

中国 5 千年前、人は健康体操を行っていた。世界最古の健康体操とも言える「導引」を示した「導引図」を日本体操協会出版の「一般体操教本」で見、これにインスピレーションを得て体操を考案することとした。

導引は野生の動物の動きを真似している（「フクロウのように見つめ」「クマのように歩き」「アヒルのように浴び」「鳥のように体を伸ばし」「猿のように足早に進み」「トラのように振り向く」など）、太極拳や気功の元になっているという情報から、次のような条件で体操を考えた。1. 動物の動きを真似するイメージで（13 の動きのうち 2 つは動物でないものになった）2. ゆっくり動く（太極拳や気功の雰囲気）3. 呼吸を意識して動く。この条件で動きを考え、曲はオリジナルで創作した。

体操が完成してから高齢者のグループにこの体操を指導する機会が多くあり、動物になりきることととても動きやすく、ゆっくりの動きなので高齢者でもすぐに動けるという好結果となった。もちろん動き終わって気持ち良く、体は伸び伸びとして健康増進に寄与するものとなったと考えている。

No.15 実践4

岩手県沿岸部における G ボールを活用した運動あそびプログラムについて

ー日本 G ボール協会の取り組みー

○沖田祐蔵、鈴木幸光、亀田まゆ子（日本 G ボール協会）

キーワード：G ボール、ソフトギムニク、幼児、東日本大震災

東日本大震災により発生した津波によって、岩手県沿岸地域の様子は一変し、子どもたちがダイナミックに身体を動かして遊ぶ、という機会が大きく失われた。大型遊具を設置して自由に遊ぶことのできる「遊び場事業」や、直接保育園等で子どもたちに運動指導を行う「運動研修事業」が 2012 年度からスタートし、今年で 6 年目を迎えている。

室内でも身体をダイナミックに使って遊べるという理由から、大小の G ボールを使った、幼児対象、また親子対象の運動指導の依頼があり、2013 年以降、年に 2~3 回のペースで行かせていただいている。

小さなボールを使ったプログラムは、楽しさを重視しながら、①ボールの上に身体を預ける、②弾ませる、③転がす、といったボールの特性を活かしたプログラムを行い、大きなボールを使った内容としては、2 人で協力しながら行う内容を中心に、子どもだけが体験するのではなく、保護者にもチャレンジしてもらうことを大切にしながら、①不安定さ、②転がり、③弾力という大ボールならではの、特性を活かしたプログラムを、ふれあいやコミュニケーションを重視しながら行っている。

今後の課題としては、この活動を継続可能なものとしていくためにも、安全に、そして楽しく活動できるようなプログラムの改良および開発、そして指導者の研修が急がれる。

No.16 実践5

安全に配慮した小学生向けの「楽しい組体操」の提案

三宅良輔〈日本体育大学〉

キーワード：組体操、組立体操

平成 28 年 3 月 25 日にスポーツ庁政策課より「組体操等による事故の防止について」事務連絡の通達があった。実施に当たっては、校長の責任の下で組織的な指導体制を構築すること、児童生徒の体力等の状況を踏まえて段階的・計画的な指導を行うこと、活動内容に応じた安全対策を確実に講じることなどの措置を講じることが求められた。「危険なものはやめてしまう方が良い」という考え方もあるが、本当に危険なものは「組体操」そのものではなく、短期間の練習時間にもかかわらず強引に組立作品に挑戦させてしまう指導者の指導力不足や我が子の耐え凌ぐ姿を期待する保護者の方にあるのかもしれない。組体操実施に際して安全に関する改善をせずに現状のまま実施すれば子どもたちの安全は確保できない。組体操の教育的価値に気づかずに学校現場より一度無くしてしまうと、再び復活させることは難しいと考えられる。本実践報告では、これまでの高さや難易度に重点をおいて厳しい口調で指導する組体操の固定観念を捨て、子どもたちが楽しみながら挑戦できる「小学生向けの安全で楽しい組体操」を創作し、新しいスタイルの組体操を提案する。

No.17 実践6

振りと弾みの組み合わせ 一人数の変化と動きの発展に着目してー ○後藤洋子（三重大学教育学部）

キーワード：振り、弾み、動きの発展、グループ技法

体操の基本的な運動として「振り」と「弾み」が上げられる。音楽を使った体操として、膝と足首を柔らかく使った「弾み」と緊張と解緊のリズミカルな交替を伴った「振り」を組み合わせ、簡単な運動からステップを伴ったやや複雑な運動へと発展させる展開例を示したい。

一方、アクティブ・ラーニングでの代表的なグループワークの技法として Think-Pair-Share がある。自分の考えを明確にし、他者と意見を交換することにより考えを深めていくための技法である。手順を簡単に示すと、ある課題に対してまず一人でやってみる、次にペアを組んで紹介し合う、あるいはそれを一つに纏める、4～6 人のグループになりペアでの内容を紹介し合う、あるいは纏める、というものである。この技法を取り入れて、振りと弾みを組み合わせた運動について、一人、ペア、グループへと発展させていく。運動例としては移動しながら弾む、その場で振る、移動しながら振る、を組み合わせる。

本実践は、柔らかい弾みと全身的な振りを修得することをねらいとしたものである。ねらいを修得するために「場の工夫」は重要だが、パフォーマンスを評価する為の評価基準ともなるループリックの作成を検討したいと考えている。

海外におけるラジオ体操の普及展開と今後の展望について

○小野梨沙(NPO 法人全国ラジオ体操連盟) 原田真帆(SFT コンソーシアム事務局)

キーワード：ラジオ体操、海外、スポーツフットウモロー、

全国ラジオ体操連盟は国内でのラジオ体操の普及促進を中心に活動しているが、海外へのラジオ体操の周知も行っている。特に昨年より 2020 年へ向けた活動を行う団体との連携もあり、これまで以上に海外での紹介の場を得ている。今回は 2012 年～2016 年にかけて海外各国でラジオ体操を紹介した内容、国際学会や国内での外国人へ向けたイベントでの紹介を受けて、現場の反応や今後の展望を報告する。

現場ではラジオ体操を知らない、体操という文化に初めて触れる外国の方々に、日本人なら誰もが知る歴史ある体操という文化的な面への興味もあわせ、楽しく体を動かしてもらえたように思う。また高齢化先進国と言える日本で長く広く取り組まれている体操ということで、多くの有識者に健康への効果をふまえ興味関心を寄せていただき、高齢化への対策を模索する国が増えるなかラジオ体操は日本で長年行われている健康への取り組みのひとつとして紹介できる大きなツールであると実感した。

海外での周知には、体操の楽しさはもちろん、健康や地域づくりへの効果をさらに説得力をもって伝えられる資料の必要性を感じ、今後も多角的に研究していく重要性を感じた。

No.19 実践8

高齢者の体操指導依頼が急増する中での SNS を利用した双方型体操指導の試み

○大竹佑佳、金子嘉徳、鞠子佳香（女子栄養大学）長谷川千里（東京女子体育大学）
池田志帆（リハ倶楽部風凜）鈴木大輔（社会福祉法人にじのいえ）

キーワード：高齢者、遠隔、体操指導

超高齢化社会における健康寿命の延伸が喫緊の課題となる中、転倒予防、フレイル予防、認知症予防としてのさまざまな取り組みが行われ、本研究室でもこれまで日用品を利用した運動方法や DVD を利用した体操指導媒体を開発し、地域の中で実践・指導してきた。しかし近年、その指導依頼の急増により、高齢者の多様な要請に対応できる指導者の、指導可能な日数の確保が難しい現状で、調整が課題となっている。

そこで、テレビ会議システムを利用した遠隔での体操指導の導入を検討したが、装置が高価であることや操作が複雑であることから、導入は難しい現状であった。しかし近年、SNS 双方向の通信の高速化、大容量通信と携帯電話の高機能化等がすすみ、これらを安価で利用できるようになった。この SNS 双方向型通信システムを利用して、遠隔での体操指導システムの構築を試みた。その試みについて報告するとともに、これから普及する可能性のある指導方法として、地域や学校等、さまざまな人々の要請にこたえることができる SNS 双方向型通信システムによる体操の遠隔指導方法について意見交換し今後の検討課題としたい。

No.20 実践9

公園で気軽に始める健康づくり

－いそどりフィットネス－

○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、スマートフォン

身近な公園で気軽に運動を始められる環境をつくるために効果的な健康器具の開発に取り組んだ。

健康づくりに必要な運動をわかりやすく分類した3群体操（①ストレッチ②有酸素運動③筋力トレーニング）に基づいて器具を分類し、運動の種類と順番が見てすぐわかるよう色分けを行った。この3種類から器具を選定して設置することで、安全で効果的な運動環境をつくりだすことができる。

もうひとつ、運動の効果を得心するためには運動の継続が欠かせない。そのために「一緒に運動する人がいる」ことが大切であることから、複数人で一緒に使える形にしておき、家族や友達同士で楽しみながら運動を行えることに配慮した。また、誘い合って運動出来る環境をつくるのが運動習慣者の増加に繋がると考える。

運動の際に見やすい位置に取り付けられた利用説明板からアクセスできる、より詳しい運動の方法を紹介するウェブサイトを開発した。スマートフォン等でコードを読み取ることでアニメーションによる運動解説を閲覧できる。運動の得意不得意に関係なく使えるよう、2種類から4種類の使い方が紹介されている。

これから全国へ設置実績を増やし、フィードバックを受けながら、より良いラインナップを整備していく。

No.21 実践10

社会的なつながりを促進する「体操カフェ」の試み

○金子嘉徳、大竹佑佳、鞠子佳香（女子栄養大学）、池田志帆（リハ倶楽部 風凜）、
長谷川千里（東京女子体育大学）、鈴木大輔（社会福祉法人にじのいえ）

学科コード：708

キーワード：社会的なつながり、カフェ

健康づくりは、運動・栄養・休養の3要素が基本であるが、健康寿命の延伸にはその他に、社会的つながりが大切であることも分かってきた。この社会的つながりについては、団地（集合住宅）においても一戸建て住宅の住宅地においても希薄になってきており、共通の課題となっている。この課題に対応するためには、これまでよりもさらに工夫した対応が必要と思われる。

本研究室では、これまで中高齢者を対象とした体操教室において健康づくりの運動を指導してきたが、個人で行う運動だけだと参加者間のコミュニケーションがあまり生まれないと感じていた。そこで、グループで行う運動を加えるようにしたところ、参加者同士のコミュニケーションが促進され、運動中に笑顔が多く見られるようになった。しかし運動中の会話は表面的で、個人的な会話をするようなコミュニケーションにはなかなか至らなかった。そこでさらにコミュニケーションを促進する試みとして、「体操カフェ」の実施を試みた。体操教室後には、お茶やコーヒー、お茶菓子などを準備した「体操カフェ」で休憩できるようにした。参加者はお茶を飲みながらリラックスして話をすることができ、体操中よりも様々な話題で会話がはずむ様子が見られた。これによって参加者同士の交流が深まり、体操教室以外でも信頼関係や生きがいがつながる社会的なつながりが生まれることが期待される。この「体操カフェ」の試みについて報告する。

No.22 実践11

地域の竹林を活用した子どもの園庭環境整備に関する実践事例

ー持続可能な開発のための教育（E S D）の可能性を探るー

○鞠子佳香（女子栄養大学）、長谷川聖修（筑波大学）

キーワード：子ども、運動遊び環境、E S D

埼玉県滑川町白い馬保育園（岡久博園長）では、地域にある竹林などの自然を活用し、日常の保育において子どもの自発的な活動を伴う遊びの機会や環境づくりを実践している。具体的には、竹のアスレチックや遊具遊び、バンブーハウスでのごっこ遊び、リズム表現など、発達段階に応じた様々な遊びが提供されている。そのメリットは、自然素材の手触りや優しさ、足裏への感覚刺激、安価で入手、加工が容易であること。一方、デメリットは、竹の「ささくれ」や「割れ」等の劣化による危険性、保全・管理に時間と人手が必要になることが挙げられる。本実践では、地域の竹林を伐採して再利用しているが、この取り組みは毎年拡大する放置された竹林が引き起こす土砂崩れや雑木林の浸食等の様々な自然被害を防ぐことにもつながる。このように地域における一つの環境課題に対して、自分たちの手で子どもの遊びを誘発する場づくりとして生活に活かしていく試みは、近年、国際的に注目を浴びている「持続可能な社会を創造していくことを目指す教育・学習（Education for Sustainable Development）」への実践的なプログラムになると考えた。皆さん、環境保全の一環として竹の遊具づくりプロジェクトに参加しませんか？

No.23 実践12

演歌を利用した健康体操「エンカサイズ」の実践報告

○吉岡知子（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）

学会コード：1002

キーワード：演歌、健康体操

女子栄養大学とテイチクエンタテインメントは、健康寿命の延伸を目的とした産学共同プロジェクトとして、2013 年より 3 期にわたって、演歌に合わせた健康体操「エンカサイズ」を考案してきた。レコード会社であるテイチクエンタテインメントが保有する演歌のオリジナル楽曲を使用しているのが特徴で、健康づくりに効果があるのに加え、演歌を使用した、エンタテインメント性を兼ね備えた体操となっている。これまで DVD として 9 タイトルをリリース、全 27 曲の体操が考案されている。

DVD に同封された「エンカサイズ」アンケート（送料購入者負担葉書）回答より、利用の動機は、「健康づくりの為」が圧倒的に多く、次に「体操の DVD が欲しかった」「介護現場での使用」の他、「使用曲が良かった」等、音楽商品ならではの理由もあった。利用者の声として「知っている曲なので口ずさみながら体操している」「演歌が流れると自然に体が動く」等、馴染みの演歌と体操の相乗効果で楽しく体操している声が多く見られた。

超高齢時代を楽しく過ごす一助として、音楽ならではの効果を備えた体操「エンカサイズ」の多角的な普及に向けて、引き続き取り組んでいく。

No.24 実践13

埼玉県越生町における運動サポーターの活動について

ー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）
体操コード：804

キーワード：運動サポーター

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、地域の体操教室が中心となり体操教室を進めていく中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躍の場であるリフレッシュ体操教室は、公民館を拠点とし、週 1 回、1 時間 30 分程度の運動を実施し、内容は、健康チェック、身近なものを用いた体操やエンカサイズ（演歌体操）等で、どの体操を行うかは、運動サポーターが選択し、固定化しない内容で体操教室を進めている。平成 26 年度は、公民館で 2 週間に 1 回の体操教室を開催し、91 名、平成 27 年度は毎週開催し、656 名、さらに平成 28 年度は 1,588 名と増加している。

運動サポーターとして活動している方々の意見は、「参加者が増えているので嬉しい」という意見が多く、参加者からは「運動習慣」だけでなく「近所付き合い」や「参加者同士の会話を楽しむ」といった意見も聞かれるようになった。

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.25 実践14

障がい者を対象としたGボール（バランスボール）を用いた運動の実践

○ 鈴木 幸光（特定非営利活動法人日本Gボール協会）

キーワード：知的障がい、発達障がい、運動、Gボール、バランスボール

東京都目黒区では、平成 25 年より障がいをもつ方が楽しみながらスポーツに取り組めるための教室を年に数回開催している。その活動の一環として、Gボール（直径 65cm～75cm のボール）を用いた運動指導を各回 1 時間行なっている。

参加者は、区内福祉施設の知的障がい・発達障がい、アスペルガー症候群、ダウン症候群、身体障がいなどをもつ方で、年齢は 10 代から 30 代が中心の男女約 20 名である。また、2,3 名に対して一人施設のスタッフが付き添われ、必要に応じて参加者の取り組みをサポートされている。

実施内容は主に「乗る」「弾む」「転がる」といったボールの特性を活かした運動プログラムと、ペア・グループで人とふれあい、協力して行なうプログラムである。

関係者からは「積極的に動く姿に驚いた」「運動機会が増え、運動不足の解消になっている」という声があがっており、今後も目黒区ではこの教室を定期的の実施していく方向で進められている。

参加者が今後もGボールを使った運動に親しみ、また、安心して参加できる教室にしていくためにも参加者及び関係者とのコミュニケーションを重ねるとともに、それぞれの方の体力に応じた多様な運動プログラムや適切なアプローチの方法などについて引き続き検討し、実践していくことが必要である。

No.26 実践15

あたらしいラジオ体操『たべものたっぷり体操』について

鹿野 哲也

あそびうたの活動の中で『子どもたちが楽しくできるラジオ体操』は出来ないかとの思いの中で、作成を開始。試行錯誤の中、子ども達の気を引く題材として『たべもの』に絞り、体の動きでその食べ物を「表現」出来る体操として、作り上げた。

《制作する上で気をつけた点》

- ・繰り返しの言葉と動作で覚えやすく
- ・指導者と子ども達との間でコミュニケーションや指導をする時間として、体操と体操の間に間を作る
- ・楽しさ、面白さ、可愛らしさ、わかりやすさを追求。体操が苦手な子でも、笑顔で出来るように
- ・だんだんと楽しく盛り上がるように、楽器の数を少しずつ増やしていく

実践をする上で、実際の「ラジオ体操第一」の動きの流れに合わせて出来るように内容を改良。子どもの頃から当たり前の様にやってきた「ラジオ体操」の別バージョンとして、活用して貰えたらと考えている。Youtube 動画や CD 販売、保育園や親子広場コンサートで実演する等、『たべものたっぷり体操』を広める活動を行っている。※youtube にて「しかのてつや たべものたっぷりたいそう」でご検索ください。

No.27 実践16

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(株式会社ネプシス リハ倶楽部 風凜)

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、サルコペニア予防、夏バテ予防等、時季や利用者の要望を基にテーマを設定し、レシピを含めたリーフレットを配布している。

こ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ため、栄養や運動と併せて、当施設がもつ検査システム(尿、血圧脈波測定、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であるとする。

啓発型健診における体操教材の活用について

○鈴木大輔（弘前大学大学院医学研究科 社会医学講座, 女子栄養大学）
三宅良輔（日本体育大学）

キーワード：健康診断、ヘルスリテラシー、体操教材

■啓発型健診の概要と体操教材の活用事例

弘前大学が文部科学省・科学技術振興機構（JST）の事業において開発・実証している「啓発型健診」の健康教育プログラムとして考案した体操教材について報告をする。

啓発型健診とは、単なる病気の判定ではなく、その後の行動変容につながる健康教育・啓発を行い、受診者のヘルスリテラシー向上を目的としている。特徴は、健診結果を即日還元し、健診結果をもとに健康教育を実施する。6か月後に行われる次回の健診に向け、健康的な行動を継続させるため月2回（計12回）の健康情報を配信する。体操教材はこの健康情報として一つとして配信され、運動習慣の定着及び運動行動を促す事がねらい。

今回の研究では、30代～50代の勤労世代を対象に健康状況の変化を調査している。日常生活を「職場」「家庭」「休日」と3つのシーンに分類し、12本の体操教材を作成した。

30～50代に対して、大きな疾病につながるリスクの高い生活習慣を改善させるのは難しい。「いつでも」「どこでも」手軽に取り組む事が出来る“体操”は運動習慣の定着を図るためには適した教材になるのではないかと期待している。

ジュニア期を指導する女性コーチが捉える「コーチの学び」に関する研究 -新体操女性コーチを例として-

○黒沢 果菜（流通経済大学）

〈学会コード〉 804(指導者関連)

〈キーワード〉 女性指導者, 質的研究, コーチの学び

I. スポーツ指導者の学び

近年, 指導者養成カリキュラムの改善等, 「スポーツ指導者の質」の向上が図られている。文部科学省からは, 地域スポーツ指導者の課題として, 発達段階に応じた指導を心得ること, スポーツの「楽しさ」を教えること等が挙げられており, 多岐にわたり指導者が学び続けることの重要性が唱えられている。

指導者の学びの機会は, 学位または資格取得のための学びよりも, それ以外の時間や機会における日常での学びがほとんどを占めるのが普通とされている。また, 指導者としてのキャリアが長くなるにつれて前述のような日常での学習機会の割合が圧倒的に増えることが一般的であるとされている。¹⁾

これまで国内において, アスリートを対象にしたコーチング方法についての研究はされてきたが, 指導者の学びに焦点を当てたものはほとんどない。現場の指導者がどのようなことを, どのように学んでいるのかについて体系的に示すことは, コーチ自身が日常での学びをどのように捉えているのかを知るために研究の意義があるように思われる。

II. 女性指導者の課題

現在, 女性スポーツが注目されている。これまで男性主流と考えられてきたサッカーや野球などのスポーツにおいても, 多くの女性アスリートが活躍するようになった。²⁾ しかしながら, 指導者となると, 男性指導者の方が圧倒的に多い。女性指導者が継続的に指導に関わるためには, 女性特有の課題である結婚・出産・育児と指導生活の両立をしている指導者が予想される。そのようなことを,

現場の女性指導者がどのように向きあってきたのか, スポーツ指導の学びを獲得し活用してきたのか, 女性指導者の声を取り上げることが必要であると考えている。

III. 目的

ジュニア期を指導する女子新体操コーチが捉える, 日々の指導における悩みや課題, また, それらに対応するためにどのように学んでいるのかについて明らかにすること。

IV. 方法

【対象】

継続的に女子新体操指導者として経験を積んでいる女性指導者3名。

【調査方法】

北村ら(2005)の先行研究³⁾を参考にインタビューガイドを作成し, 1対1の半構造化インタビューを実施。

【インタビュー内容】

- ・指導する中で悩んだこと, 大変だったことはどんなことでしたか?
- ・そのような悩みや課題をどのように解決しましたか? など

V. 引用・参考文献

1) 関口遵, 「スポーツコーチの学びとその教育・育成に関する研究」NSCA ジャパン機関誌, 第24巻, 第6号, P3, 2017

2) 渡邊絵美, 「女性スポーツの現状とその課題 - とくに女性スポーツ指導者の役割に着目して」, 2015

3) 北村勝朗ら「優れた指導者はいかにして選手とチームのパフォーマンスを高めるのか」, 2005

健康体操の効果と学校体育における体操の意義

○ 伊藤敦子（健康体操教室ハローフレンズ イノア）

学会コード 801（健康体操実態調査）

キーワード 健康体操効果 健康寿命延伸 生涯体育 健康づくり 体操授業

1. 研究目的

2025 年問題を始め、日本の超高齢社会への不安は大きい。健康寿命の延伸は急務である。そのためにも運動の習慣化は必須であり、健康体操という誰でもできる運動の普及は大切である。そこで本研究は生涯体育としての健康体操実施者の実態を調査し、健康体操の効果について明らかにする。

また、学校での体操（体づくり、体ほぐしの運動）が教員や子どもたちにとって楽しく、好まれているのかどうかを調べ、生涯体育につながるための方策を検討する。

2. 研究方法

❖調査期間：2015 年 12 月から 2016 年 2 月

❖調査対象者：中高年体操実施者、計 2,172 名（男 222 名、女 1,950 名）及び学校で体育を受け持っている教員 412 名。

❖調査方法：中高年健康体操実施者に対する質問紙調査と簡易体力テスト（握力、長座体前屈、片足開眼（閉眼）立ちを行い、年代別判定表により体力を評価。

学校教員に対する質問紙調査。

3. 研究結果

①主観的効果の上位 10 項目 1 位) 仲間が沢山できた 2 位) 姿勢が良くなった 3 位) 柔軟性が増した 4 位) 老後も元気に過ごせそうな気がする 5 位) 世代が異なる人交流できた 6 位) 生活にリズムができた 7 位) 生き方に良い影響を受けた 8 位) 心身共に健康で毎日が快調 9 位) 風邪をひかなくなった 10 位) 体調管理ができるようになった

②60 歳代継続年数による主観的効果の比較 60 代について、継続年数 3 年未満の群と 15 年以上の群では、現在の実施頻度に関わらず 15 年以上の群が効果をより多く感じていた。

③年代別主観的効果 年齢が増すに従って、健康体操の効果をより多く感じていた。

④健康体操の継続理由 1 位) 健康に良いから：約 50% 2 位) 友達がいるから：約 25% 3 位) 世界が広がるから：約 23%

⑤長座体前屈・⑥片足立ち・⑦握力の継続年数比較

いずれも継続年数 3 年未満の群よりも、15 年以上の群に体力判定 A＝かなり高い及び B＝高いが多かった。

⑧学校体育に携わる教員に対する調査結果

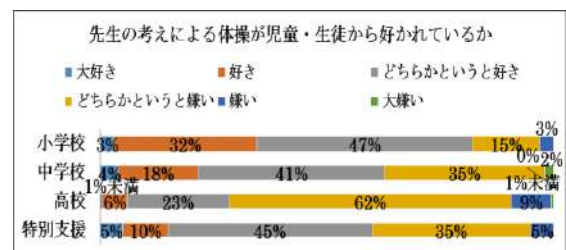
先生たちの感覚として、児童・生徒が体操（体づくり・ほぐし運動含む）が好きかどうかを尋ねたところ、小学校では大好き・好きで 35%、中学校では 22%、高校では 6%と、学年が高くなるにつれ好きな人が減っていた。

4. 考察

健康体操の主観的効果としては、年代が高くなるほど継続期間が長くなるほどより多くの効果を感じている。その内容は身体面（2 位姿勢が良くなった、3 位柔軟性が増した）や社会面（1 位仲間ができた、5 位異世代間の交流）、心理面（4 位老後も元気に過ごせそう、7 位生き方に良い影響）、健康面（8 位毎日快調、9 位風邪をひかない、10 位体調管理ができる）さらに生活面（6 位生活にリズム）にまで多岐に及んでいる。健康体操の効果が単に体力強化の面だけにはとどまらないことが示唆された。簡易体力テストでは、どの項目も健康体操継続年数が 3 年未満より 15 年以上の長きに渡り継続している人の群に、体力が A かなり高い、B 高い判定の割合が多かった。以上のことから、健康体操は長く続けるほど、年齢は高くなるのに効果が感じられ、生活の質を上げるための多面的な効果が期待できることが示された。また、生涯体育につながらなければいけない学校体育においては、小学校より中学、高校と学年が進むほど体操を好きな人が減るのは問題である。今後は体操指導の内容（器械体操以外の体操に含まれる分野の充実）、指導法など子どもたちが興味を持って楽しむことのできる種目となるよう、教師の努力や社会体育との接点を持つことが必要であろう。 ②



⑧



戦後二代目ラジオ体操の解説書作成

○ 三浦玲子（立教大学非常勤講師） 古川幸子（デンマーク体操クラブ・アンセル）

鈴木由起子（モダントレーニング研究会）

学会コード 204（歴史・昭和）、1209（その他の研究・その他）

キーワード：二代目ラジオ体操、復元、解説書

I. 目的

我々は平成 27 年度日本体操学会公募研究プロジェクトにおいて、戦後二代目ラジオ体操第 1、第 2、第 3 の動きを正確に再現し、動画データとして記録に残すことを目的とし、当時、実際に二代目ラジオ体操を指導されていた上貞良江氏（92 歳）の監修・協力のもと、戦後二代目ラジオ体操の動画による記録作成の報告をした。

その動画作成の基になった解説書¹⁾は、動き方を表す図や表、説明文の言い回しや漢字などでわかりにくい点が多くあり、動きの再現に多くの時間を割かねばならず、解説できず動きが再現できないものもあった。これらは上貞氏より指導を受けたことで、正確に再現することができた。そこで本プロジェクトは、昨年度の動画の記録に加えこれらの指導内容の詳細を反映させ、見て解りやすく現代に即した言い回しで戦後二代目ラジオ体操第 1、第 2、第 3 の解説書を作成することを目的とした。

また解説書と共に、戦後二代目ラジオ体操第 1、第 2、第 3 を動きやすくするための声掛け（ナレーション）についても検討することにした。

II. 概要

最初に、図を見ても文章を読んでも解りやすい解説書とはどのようなものかを検討し解説書の『型』を作成した。左から動きの図、動きの説明、注意点の枠を設定し、図は動きを時系列で表現するため表の横軸に「拍」をとり、該当する「拍」の下に動きの図を入れ、動きの解説も「拍」ごとに記載することにした。また図は画像処理が可能なクロマキー撮影の写真と動画を採用した。解説書はイラストレーターを使用して作成した。スムーズに本撮影を行うため、事前にすでに撮影した動画を使い、テスト版を作成して研究者らで完成のイメージを共有した。また、簡単なクロマキー撮影を試み光の具合や画像処理後の状況を確認した。撮影後、最適な画像を選び出し、画像処理をして解説書に貼りつけていった。撮影と画像処理、イラストレーターでの膨大な作業は、古川千春氏に協力をお願いした。

図には動きの方向を示す矢印、音楽との関係を表す音符記号、動きのまとめや繰り返し回数が一目でわかる線の記載などの工夫を試みた。動きの説明は基の解説書を参考にしながら、動きに適した言葉を選び現代に即した言い回

しに変えて作成した。その際、変更した言葉の一覧も作成した。注意点の欄には、特に重要な場面は動きをアップの写真で表した。

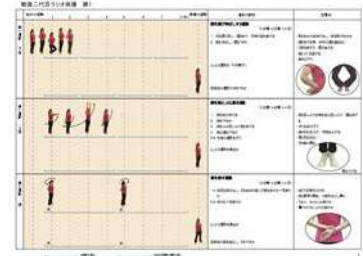
上貞氏によると当時はラジオを通しての指導で、ピアノ伴奏により動きの速さや特徴などがわかり易くなり大いに助けられたが、限られた状況の中声掛けは苦労した、とのことであった。声掛け（ナレーション）は、大きく分けて動きの流れや動くタイミングを導くためのナビゲーションと、動きの質を高めるためのティーチングの二つが考えられ、ナビゲーションがあると動きやすくなり、ティーチングは対象者によって変わるもので指導現場により柔軟に変化していくものであろう。

III. 成果

当初の目的である解説書を作成することができた。A3 判の紙面で第 1 が 5 枚、第 2 が 5 枚、第 3 が 6 枚で構成されている。いくつかの工夫により、我々が当時の解説書から動きを知る為に苦労した点が多く改善されたと自負している。



当時の解説書



作成した解説書

IV. まとめ

平成 27 年度に作成した動画により動きを再現することは比較的容易になったと思われるが、動きの流れや質をより正確に理解するためには解説書の存在は多きいと考ええる。また、ティーチングのための指導にも本解説書が役立つであろう。

V. 参考文献

- 1) 「ラジオ体操の全」解説書 キングレコード
- 2) 「新しい朝が来た」ラジオ体操 50 周年記念史編集委員会 協力 戦後二代目ラジオ体操監修 上貞 良江氏
撮影・画像処理・データ作成 古川 千春氏

投力向上を目指した体づくり運動の教材試案

○檜皮 貴子（新潟大学） 吉田 朱里（太田市立強戸小学校）

体操コード 1001

＜キーワード＞ ひねる運動，パンチング体操，ソフトボール投げ，運動従事時間，運動伝導

1. 研究目的

近年，子どもの体力は低下傾向に歯止めがなかったと言われている．しかし，全国体力・運動能力調査における平成 27 年度の小学校 5 年生のソフトボール投げにおいては調査開始以降，過去最低の結果となった．さらに，ソフトボール投げの結果は測定値が低いだけではなく，昭和 60 年度水準の到達率が他の測定項目に比べて最も低いことや投げられる児童とそうでない児童の差が顕著になっている問題点があげられている．このことから，児童の投げる力を向上させることが今日的課題であることは明らかである．桜井（1997）は，投動作の特徴の一つとして「ひねりを十分に用いること」をあげ，「体幹部のひねりや上肢各関節のねじれを使うことで，大きなスピードをボールに与えることができる」と述べている．さらに，投能力向上に関する先行研究では，より長い投てき距離を獲得するために，体幹部のひねり動作が重要であると指摘されてきた．

そこで，本研究は，児童を対象に身体をひねる動作に着目して考案した運動を実施し，その運動実施前後における投動作と投てき距離の変容を明らかにするとともに，児童の運動中の様子を観察することで考案した体づくり運動の教材の有用性について検討することを目的とした．

2. 方法

対象：投げることを不得意とする小学校 2 年生の男子児童 2 名（児童 T と児童 S）であった．

運動内容：ソフトジムボールをパンチする「パンチング体操」（写真 1）と，縄や棒，輪を投げる運動，ボール打ちなどのひねる動作を導きやすい「多様にひねる運動」（写真 2）を実施した．



写真 1 パンチング体操



写真 2 多様にひねる運動

実施期間：2015 年 12 月から 2016 年 4 月にわたり計 8 回の運動指導を実施した（表 1）

表 1 指導内容

第1回	パンチング体操	縄投げ(ペア運動)
第2回	パンチング体操	縄投げ(的当て)
第3回	パンチング体操	縄投げ(的当て)
第4回	パンチング体操	ボール打ち(バッティング)
第5回	パンチング体操	ボール打ち(バッティング)
第6回	パンチング体操	棒投げ(的当て)
第7回	パンチング体操	棒投げ(的当て)
第8回	パンチング体操	棒投げ(得点式)

測定内容：全 8 回の運動実施前後において，ソフトボール投げ測定とその投動作をビデオカメラで撮影した．側面からの映像をもとに，國土（2012）が作成した評価観点をを用いて投動作を点数化した．さらに，運動中の様子を撮影し，運動従事時間の算出と運動中の発言を抽出した．

3. 結果および考察

ソフトボール投げの結果において，個人差はあるものの児童 2 名ともに指導後に値が向上した．投動作においては，児童 2 名で異なる発達が見られた．児童 T は運動実施を重ねるごとに安定したひねり動作の出現がみられ，ボールに力を伝えるための運動伝導がみられる投動作へと変容した．一方，児童 S の投動作では，安定したひねり動作の出現や運動伝導はみられなかった．運動従事時間においては，児童 2 名ともに直接運動従事時間の高い割合が示された．運動中の発言においても，2 名の児童からはひねることを意識した発言や意欲的な発言が認められた．このことより，児童たちは新しい運動を受け入れようと意欲的に取り組み，その過程において積極的な行動が見られたと考えられる．

4. まとめ

考案したひねる運動教材は，児童のソフトボール投げの記録を向上させることに結びついたものの，投動作の発達においては，児童 2 名で個人差がみられた．ボール投げの指導においては，考案した運動教材とともに，指導者がひねり動作における流れるような動きを理解し，児童の欠点を捉えながらボール投げ運動を直接的に指導していくことの重要性も確認された．

体育授業における鬼ごっこの身体活動量

○ 鈴木邦明（小田原短期大学）

学会コード 803（運動能力・体力関係）

キーワード：鬼ごっこ、身体活動量、小学校、体育授業

I. 研究目的

日常生活における子どもの身体活動量は年々低下してきている。3間（仲間、空間、時間）の減少など子どもを取り巻く環境の変化が関連しているとされている。運動における二極化も問題となっている。その中でも運動嫌いの子どもの現状が危惧されている。子どもの頃の運動体験と大人になってからの運動経験は関連があり、子どもの頃の運動が将来の健康状態に大きな影響を与えているといえることができる。子どもの頃のどのような運動を体験するのかということが将来の健康的な生活を送ることができるのかに大きな意味を持つことになる。鬼ごっこは、手軽に行うことができるので、小学校などでも良く実施されている。動きの多様さや体力の向上などが特徴であるが、動きの分析はあまり行われていない。

小学校の体育授業における鬼ごっこの動きを精度良くとらえ、今後の体育授業や健康教育などにおける基礎的資料を得るために、小学生の鬼ごっこの際の身体活動量（加速度）を実測することを目的とした。

II. 研究方法

対象は埼玉県深谷市立小学校に通う小学校3年生児童27名（男子16名、女子11名）である。平成28年9月に調査を実施した。腰部に3軸加速度計（ATR・Promotions TSND121）を装着し、鬼ごっことドッジボールの加速度を各3分30秒測定した。加速度レベルで分けた運動状態の継続時間の比較を行った。また、新体力テストの結果により男女各3群に分け、比較を行った。

III. 結果

3軸加速度計を装着し、鬼ごっことドッジボールの加速度を測定した結果、走行は、男子が鬼ごっこ115.8秒、ドッジボール60.8秒、女子が鬼ごっこ112.8秒、46.5秒と、鬼ごっこの方がドッジボールより身体活動量が多かった。また、高い身体活動の割合（強走行/走行）は、男子が鬼ごっこ37.5%、ドッジボール19.6%、女子が鬼ごっこ34.2%、19.8%と鬼ごっこの方が強い運動強度の割合が高い結果となった。体力レベルに分けた比較では、女子が鬼ごっこ強走行（上位群40.8秒、下位群46.6秒）、ドッジボール強走行（上位群14.0秒、下位群4.9秒）となり、下位群で大きな違いが見られた。

IV. 考察

鬼ごっこは、身体活動量が豊富である。特に女子の下位群の身体活動量を増やすことにつながっていた。体力テストでの下位群は、運動嫌いであることも多く、将来、生活習慣病のリスクも高い子ども達である。そういった子ども達の身体活動量が多いということはとても重要である。鬼ごっこは、ドッジボールとの比較において、身体活動「量」だけでなく、運動の「質」も高いことが明らかになった。ドッジボールは、ボールを持っている子どもの動きは多くなるが、それ以外の子どもの動きは多くなることが多い。また、ボールを持つ子どもは、運動が得意である子どもであることが多く、苦手な子どもはあまり体を動かすことないままゲームが進行していつてしまう。その点、鬼ごっこは、体力テストでの下位層の子どももたくさん動いており、上位群との差が少なくなっている。このように全ての子どもの身体活動量を確保できる鬼ごっこを小学校の体育の中で、色々な種目と組み合わせながら活用していくべきであろう。

V. 結論

鬼ごっこは、身体活動量が豊富である。特に女子の下位群の身体活動量を増やすことにつながっていた。体力テストでの下位群は、運動嫌いであることも多く、将来、生活習慣病のリスクも高い子ども達である。そういった子ども達の身体活動量が多いということはとても重要である。鬼ごっこは、ドッジボールとの比較において、身体活動「量」だけでなく、運動の「質」も高いことが明らかになった。小学校の体育において、色々な種目と組み合わせながら活用していくべきであろう。

VI. 引用及び参考文献

- 1) 中村和彦：子どものからだが危ない、日本標準、2004、26 - 29
- 2) 鈴木宏哉：どんな運動経験が生涯を通じた運動習慣獲得に必要なか？—成人期以前の運動経験が成人後の運動習慣に及ぼす影響—、発育発達研究、41、2009、1-9
- 3) 村田トオル：鬼ごっこで楽しく体力づくり、コーチングクリニック23（3）、2009、67-69
- 4) 日本サッカー協会：サッカー指導の教科書、東洋館出版、2014、15-17

学会企画：分科会活動「キッズ」「学校体育」「中・高齢者」

世話人 金子嘉徳

体操の対象は乳幼児から高齢者、障がい者まで、体操の目的も健康づくりから動きづくりまでと非常に多岐にわたっています。そのため本学会では、昨年度より「キッズ」「学校体育」「中・高齢者」の3つの分科会を設け、それぞれのライフステージにおける課題に取り組むこととなりました。分科会発足初年度であった昨年度は、それぞれの分科会が対象とするライフステージの現状を把握し、その課題を洗いだして解決の方向性について検討することとなり、その中から早速新たな体操も創案され始めました。

最近、「多様性」という言葉を見聞きするようになりました。2020 東京五輪・パラリンピックにおいても、3つの基本コンセプトの一つが「多様性と調和（Unity in Diversity）」です。ここでいう多様性という言葉は、ダイバーシティ（Diversity）と訳されますが、同じように多様性と訳される言葉にバラエティ（Variety）があります。この二つの言葉の違いは、バラエティはある範囲の中でいろいろな種類があることを意味し、それに対してダイバーシティはその範囲を超えた中でそれぞれの個性や能力を認め合うことを意味します。日本は世界に類を見ないスピードで超高齢社会に突入しています。高齢者はいろいろな点で多様化し、体力も認知機能にも個人差が大きく、それぞれが健康づくりに望むことも多様化しています。このような多能性に最も対応できる身体活動が体操領域であると確信しています。近年の医療の分野では、多様性のある患者の個人差に配慮し、各個人に合った医療を行うことをテーラーメイド医療（Tailor-made medicine）というそうです。体操についても、個々の多様性（Diversity）を認め合い、それぞれのニーズに合ったテーラーメイドな体操を考えていくことが必要な時代であると思います。

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、問題を皆で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。

明るく健康な
人づくり

イノアの体操を
体験してみませんか？

健康体操リーダー・
指導者 歓迎！

『イノアの体操三昧』

＊イノアの体操終日受け放題
＊宿泊施設あり（快適な環境）

リズム体操・ストレッチ・体づくり・体ほぐし・
エアトラック・子ども体操・親子体操・リーダー・
アンダー50（50歳以下）・Gボール・Sボール・
JSA 生活習慣病予防など様々な体操クラス

●遠くて通えない方

○リーダー・指導者など体操を研究したい方

◎色々なクラスを受けてみたい方

☆☆詳しくはHPをご覧ください。☆☆



体操教室

リーダー
養成

リーダー
派遣

健康体操教室

ハローフレンズ イノア

健康体操の
重要性・必要性
を叫ぶ！

『健康体操が日本を救う！』

- アマゾンより発売中♥♥♥
- 日本の超高齢社会の問題を一挙解決
それは健康体操で死ぬまで心身を養うこと

イノア代表
伊藤敦子著

ヒャッ
ホー
楽しい



住所⇒愛知県知多郡東浦町緒川相生の丘8-3

TEL⇒ 0562-77-3607

HP : <http://www.hello-friends-inoa.com/>

★名鉄河和線「翼ヶ丘駅」からの送迎あります。





ギムニク ショップ
GYMNIC SHOP
<http://gymnicshop.com>

株式会社 スポーツタイガー
Ledraplastic 社 販売代理店



- 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也大歓迎です。
- 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。

ギ ム ニ ク シ ョ ッ プ
GYMNIC SHOP

〒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)

SOFT GYMNIC

FOR CONDITIONING

JSAボールエクササイズ 美しい姿勢となめらかに動く関節

世界初！ 関節包と関節面にアプローチした エクササイズ

JSAボールエクササイズは、「力を抜くこと」「動かないこと」から始めるエクササイズです。ボールに身体をゆだねるだけで関節面がなめらかになり、周りの組織（筋肉や血管）が本来の力としなやかさを取り戻します。

ギムニク New オリジナルセット

中尾和子
監修のマニュアル本
& オリジナルカラーのソフトギムニク2個

マニュアル本は

「JSAボールエクササイズ 姿勢が美しくなる！ 関節がなめらかに動く！」(A4判 カラー 24ページ)、ソフトギムニクは特別色（ホワイト、ゴールド/表面に凹凸がないフィット感のあるタイプ）の2個入り。GYMNIC ボール取扱店、WEBショップなどからお買い求めいただけます。

発売元：株式会社ギムニク 価格：2,600円＋税

セット内容：ソフトギムニク2個（ホワイト1個/ゴールド1個）、JSAボールエクササイズ・マニュアル（A4判 カラー24ページ）



レードラプラスティック社製SOFT GYMNIC (ソフトギムニク)

NEW TYPE
表面に凹凸がないフィット感のあるタイプ



95.09NR 95.09NG 95.09NY 95.09NB

BASIC TYPE
表面に凹凸がある手触りの良いタイプ



95.09R 95.09G 95.09Y 95.09B



GYMNIC BALANCE®

株式会社ギムニク www.gymnic.com

【新しいマニュアル本が完成しました！】

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 300円

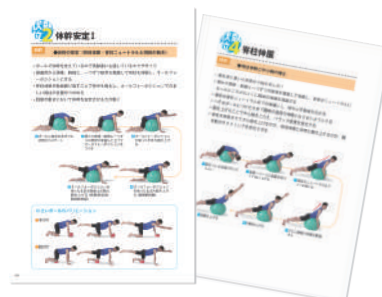
※日本Gボール協会会員は送料無料です

(3部以上の場合は別途送料がかかります)

ご注文はこちら

<http://www.g-ball.jp/manual-new.html>

携帯からのご注文はこちら→



Gボール 指導マニュアル バリエーション編

バリエーションの考え方... 4

●バリエーションとは

●バリエーションの要素

- 身体のパフォーマンスとボールの位置
- 3つの動きのパターン
- 60秒の制限
- フィットネスの目的
- 強度と難易度

Gボール指導の考え方... 17

座位バリエーション

1. バンドと骨盤の動き
2. 骨盤と骨盤の動き・伸張
3. 骨盤の動きと骨盤の動き
4. 骨盤の動きと骨盤の動き
5. 骨盤の動きと骨盤の動き
6. 骨盤の動きと骨盤の動き
7. 骨盤の動きと骨盤の動き
8. 骨盤の動きと骨盤の動き
9. 骨盤の動きと骨盤の動き
10. 骨盤の動きと骨盤の動き
11. 骨盤の動きと骨盤の動き
12. 骨盤の動きと骨盤の動き
13. 骨盤の動きと骨盤の動き
14. リバースフッシュアップ
15. 上半身ストレッチ
16. 骨盤の動き

立位バリエーション

1. スクワットⅠ
2. スクワットⅡ
3. 下腿の伸張Ⅰ
4. 下腿の伸張Ⅱ
5. 下腿の伸張Ⅲ
6. 膝関節・内転・内転

伏臥位バリエーション

1. 背柱伸張
2. 体幹安定Ⅰ
3. 体幹安定Ⅱ
4. 背柱伸張
5. 背柱伸張
6. 背柱伸張・背柱伸張
7. 下腿のストレッチ
8. 体幹・上肢の安定
9. フッシュアップⅠ
10. フッシュアップⅡ
11. 背柱伸張

仰臥位バリエーション

1. リラクゼーションと体幹安定
2. 下腿の伸張
3. フリッジⅠ
4. フリッジⅡ
5. フリッジⅢ
6. フリッジⅣ
7. 下腿と伸張Ⅰ
8. 下腿と伸張Ⅱ
9. 体幹の安定
10. 背柱伸張Ⅰ
11. 背柱伸張Ⅱ

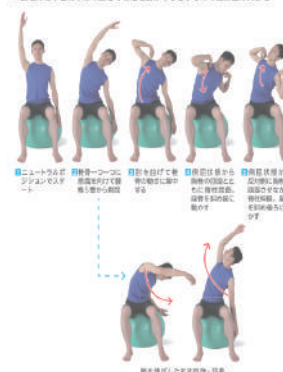
側臥位バリエーション

1. 背柱伸張・背柱伸張・内転
2. 背柱伸張Ⅰ
3. 背柱伸張Ⅱ
4. 背柱伸張Ⅲ
5. 背柱伸張Ⅳ

5 背柱の3Dの動き

●背柱の3Dの動きの運動

- ・ 背柱の(屈曲-伸展-回旋)と(側屈-回旋-伸展)の動きに集中する
- ・ 動きをゆっくりと行うことで集中しやすい
- ・ 背柱と四肢は同時に動くように意識し、回旋と伸展は主に胸椎を動かすように
- ・ 動きを止めた瞬間に動きを動かそうとするので動きは高まる



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.jp

H P

<http://www.g-ball.jp>

Rody

GYMNIC

GROW UP WITH RODY.



ロディは、運動や体操をする際に適した品質であるとして
NPO 法人 日本 G ボール協会及び日本体操学会により認定されています。

ロディ情報はコチラ

 jammy-inc.com

ロディ	検索
----------------------------------	-----------------------------------

JAMMYTM

Styling by
SMOOTHY
THE DRESS WRAPPED WITH DADDY'S
OVER FLOWING LOVE TO YOU.

日本体操学会第 17 回大会大会号

2017 年 8 月 31 日発行

【発行所】 日本体操学会第 17 回大会組織委員会
〒259-1292 平塚市北金目 4-1-1
東海大学体育学部体育学科内
電話 0564-58-1211（内線 3570）
Fax.. 0463-50-2056
E-mail : rhonrad@keyaki.cc.u-tokai.ac.jp

【印 刷】 港北出版印刷株式会社

日本体操学会

< 団体正会員 >



GYMNIC BALANCE®

JAMMY™



www.jammy-inc.com

株式会社 **スポーツタイガー**

<http://gymnicshop.com>

< 賛助会員 >



心と体にやさしいリズム体操
幼児から超高齢者までの楽しい健康づくり



NPO法人

リズム体操研究会

リズム体操講習会 リズム体操シニアリーダー養成講座 講師派遣

NPO法人

MGLA エム・ジー・エル・エイ

Meeting of Gymnastics Leaders for All

TOY LIBRARY®

Modern T.G.

モダントレーニング研究会