



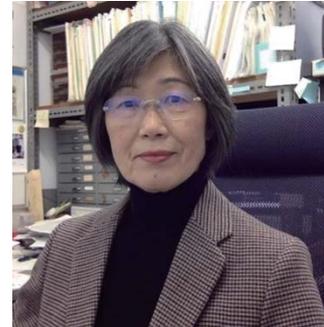
Japan Society of Gymnastics for All
日本体操学会 第24回大会

体操の実践知 - 動きと学びを一つに -



日時：2024年9月7日（土）・8日（日）
会場：東海大学湘南キャンパス
19号館、17号館、武道館剣道場
〒259-1292
神奈川県平塚市北金目4-1-1
主催：日本体操学会

日本体操学会第24回大会の開催によせて -ご挨拶-



日本体操学会会長 後藤洋子

日本体操学会第24回大会が令和6年9月7日、8日に東海大学湘南キャンパスで開催されることとなりました。東海大学での開催は平成29年の第17回大会に続き2回目となります。大会のテーマは「**体操の実践知－動きと学びを一つに－**」です。体操学会の趣旨である【**動いて学ぶ、学んで動く**】と密接に関連するテーマが設定されました。

第1日目は基調講演でスポーツ運動学、体育科教育がご専門の上越教育大学の周東和好先生に動きの指導、教材研究、授業研究の立場からお話をして頂きます。続けて周東先生には実践的研究のご紹介を兼ねて基調ワークショップをご担当頂くこととなりました。続いて公募研究プロジェクトの成果発表や各種研究発表、3つの分科会が提供するシンポジウム「**現場で育む実践知**」が開催されます。

第2日目は中・高年分科会による「**朝の体操**」で始まり、東海大学の西垣景太先生のワークショップ、更に本大会で初の試みである「**研究・実践ワークショップ**」が行われます。このようなプログラムを通して、学会員の皆様が仲間と一緒に動いて学び、学んで動き、体操を楽しみ、豊かな体操ライフの構築に繋がることを願っております。

今年も異常気象が猛威を振るい、感染症流行等の影響が見逃せない状況にあります。体調管理も難しいところではありますが、体操の力を信じてお一人お一人が対策を講じられて、学会大会を大いに満喫いたしましょう。

最後になりましたが、本学会大会開催に向けて、大会実行委員会の皆様をはじめスタッフの皆様におかれましては、知恵を絞り、多くの時間を費やして企画を練り、多大なるご努力をもって運営して下さいました。この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

日本体操学会役員

名誉会長	古川 善夫	(北海道教育大学名誉教授)				
会長	後藤 洋子	(三重大学)				
副会長	長谷川聖修	(筑波大学名誉教授)				
副会長	三宅 良輔	(日本体育大学)				
理事長	大塚 隆	(東海大学)				
副理事長	本谷 聡	(筑波大学)				
事務局長	亀田まゆ子	(東京藝術大学)				
常任理事	板谷 厚	(北海道教育大学 旭川校)				
	小柳 将吾	(日本体育大学)				
	鈴木 大輔	(社会福祉法人にじのいえ)				
	住本 純	(神戸女子大学)				
	高岡 綾子	(ハレワタル合同会社)				
	檜皮 貴子	(新潟大学)				
理事	荒木 達雄	伊藤由美子	上野 勤	金子 嘉徳	鹿野 哲也	
	鈴木 慶子	鈴木由起子	鈴木 幸光	早野 曜子	古屋朝映子	
	鞠子 佳香	宮尾 夏姫	吉中 康子			
監事	沖田 祐蔵	田村 元延				

日本体操学会第24回大会実行委員

委員長	大塚隆
副委員長	沖田祐蔵
委員	亀田まゆ子、鈴木大輔、鈴木幸光、住本純、前原千佳
事務局	大塚隆、亀田まゆ子
会計	亀田まゆ子、大塚隆
編集	大塚隆、沖田祐蔵、前原千佳、大学院生
広報・ホームページ	鈴木幸光、檜皮貴子
企画	鈴木大輔、沖田祐蔵
受付(1日目)	亀田まゆ子、前原千佳、加藤玲、運営補助
基調講演	長谷川聖修、運営補助
基調ワークショップ	大塚隆、運営補助
公募研究プロジェクト	板谷厚、運営補助
ポスター研究発表	三宅良輔、住本純、運営補助
ポスター実践報告	三宅良輔、住本純、運営補助
シンポジウム	鈴木大輔、沖田祐蔵、運営補助
情報交換会(懇親会)	沖田祐蔵、高岡綾子、運営補助
受付(2日目)	鈴木幸光、加藤玲、補助学生
朝の体操	鈴木大輔、小柳将吾、運営補助
ワークショップ	大塚隆、運営補助
研究・実践ワークショップ	本谷聡、運営補助

日本体操学会第24回大会テーマ

体操の実践知

－動きと学びを一つに－

テーマ設定の趣旨について

実際の体操指導や運動実践の中で生じている諸問題に対して、実践と理論を融合させて「実践的な知」を明らかにしていくことは、「動いて学ぶ会」として発足した日本体操学会にとっては不可欠な研究と理解されます。これまでの学会大会では、本学会趣旨に添うべく体操実践の成果が示されたり、ユニークな実践報告がなされたりするなど、多くの体操の実践知が明らかにされてきました。

そこで、本学会大会では「体操の実践知 ー動きと学びを一つにー」をテーマとして、本学会「動いて学ぶ会」という原点に立ち返り、「学ぶこと」と「運動すること」の一体化を図って、実践知と理論知が融合することの大切さを改めて考える機会としたいと考えます。

大会プログラムについて

基調講演は基調ワークショップと一体化させて実施します。周東和好教授（上越教育大学）を講師にお迎えし、「動きの伝え方－『回り道』の学習理論に基づいて」をテーマとして講演と実技指導をしていただきます。スポーツ運動学的観点から動きの発生理論を理解した上で、具体的な動きをワークショップで体験することで、理論と実践が一つになる場を設けたいと考えています。

シンポジウムでは「現場で育む実践力」をテーマに、本学会キッズ分科会より古屋朝映子先生（川村学園女子大学）、学校体育分科会より佐々木浩先生（国士舘大学）、中・高齢者分科会より伊藤敦子先生（健康体操ハローフレンズイノア）をシンポジストとして、体操（体づくり運動）の指導現場からのご提言をいただきます。

第2日目のワークショップでは、本学会中・高齢者分科会から新たな体操をご提案いただき、また東海大学健康学部学生の「運動指導勉強会（KEITH）」をご紹介します。さらに第1日目にポスター発表された先生の中から、上野勤先生（宇都宮スポーツ振興財団）、井上咲子先生（新潟大学大学院）にお願いし、発表された内容を実際に動いて体験する機会を設けました。

本学会大会を通して、体操における実践知と理論知が融合し、動きと学びを一つとして捉える機会になることを期待しています。

（学会大会実行委員長 大塚隆）

日本体操学会第24回学会大会 日程

【2024年9月7日（土）】

時間	プログラム	会場・担当など
10:15	理事受付開始	19-309ミーティングルーム6
10:30	臨時理事会	19-309ミーティングルーム6
11:30	一般受付開始	19-207オープンマルチアトリエ 担当：亀田まゆ子（常任理事）/前原/加藤
12:00	開会式 会長挨拶：後藤洋子（日本体操学会会長）	19-207オープンマルチアトリエ 司会：大塚隆（常任理事）
12:05	基調講演 周東和好（上越教育大学）	19-207オープンマルチアトリエ 司会：長谷川聖修（常任理事）
	休憩・移動（15分）	
	基調ワークショップ 周東和好（上越教育大学）	17号館2階ネクサスホール 司会：大塚隆（常任理事）
14:00	休憩・移動（20分）	
14:20	公募研究プロジェクト報告（口頭発表）（15分）	19-207オープンマルチアトリエ 座長：板谷厚（常任理事）
14:35	休憩・移動（10分）	
14:45	インパクトプレゼンテーション（15分） ポスター前にてプレゼンテーション	19-202ラーニングコモンズ 座長：三宅良輔・住本純（常任理事）
15:00	ポスター研究発表・実践報告①（奇数演題）（6題）（30分）	19-202ラーニングコモンズ
15:30	ポスター研究発表・実践報告②（偶数演題）（6題）（30分）	座長：三宅良輔・住本純（常任理事）
16:00	休憩・移動（10分）	
16:10	シンポジウム「現場で育む実践力」（80分） キッズ分科会：古屋朝映子（川村学園女子大学） 学校体育分科会：佐々木浩（国士舘大学） 中・高齢者分科会：伊藤敦子（健康体操ハローフレンズイノア）	19-207オープンマルチアトリエ 司会：鈴木大輔（常任理事） 沖田祐蔵（実行委員）
17:30	諸連絡・移動（10分）	担当：大塚隆（実行委員長）
17:40	情報交換会（懇親会）80分	19号館1階ラウンジ 司会：沖田祐蔵（実行副委員長） 高岡綾子（常任理事）
19:00	情報交換会終了	諸連絡：大塚隆（実行委員長）

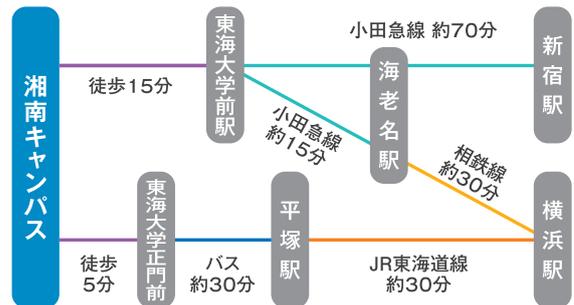
【2024年9月8日（日）】

時間	プログラム	会場・担当など
8:50	受付開始	武道館玄関 担当：鈴木幸光（理事）/加藤
9:20	朝の体操（20分） ・中・高齢者分科会の体操	剣道場 担当：鈴木大輔・小柳将吾（常任理事）
9:40	休憩（10分）	
9:50	ワークショップ（40分） 「東海大学健康学部運動指導勉強会KEITH（キース）活動紹介」 西垣景太（東海大学） 東海大学健康学部「KEITH」学生	剣道場 司会：大塚隆（常任理事）
10:30	休憩（10分）	
10:40	研究・実践ワークショップ（1）実技・討議（30分） 上野勤（（公財）宇都宮市スポーツ振興財団）	剣道場： 司会：三宅良輔（常任理事）
11:10	休憩（10分）	
11:20	研究・実践ワークショップ（2）実技・討議（30分） 井上咲子（新潟大学大学院）	剣道場： 司会：三宅良輔（常任理事）
11:50	学会大会閉会式、写真撮影 挨拶：三宅良輔（副会長）長谷川聖修（副会長）	剣道場 司会：大塚隆（常任理事）
12:30	解散	
13:00	第3回常任理事会	20-204教室 担当：大塚隆（常任理事）

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 (路線バス詳細は別紙参照)

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・バス5分、「秦野」駅バス20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

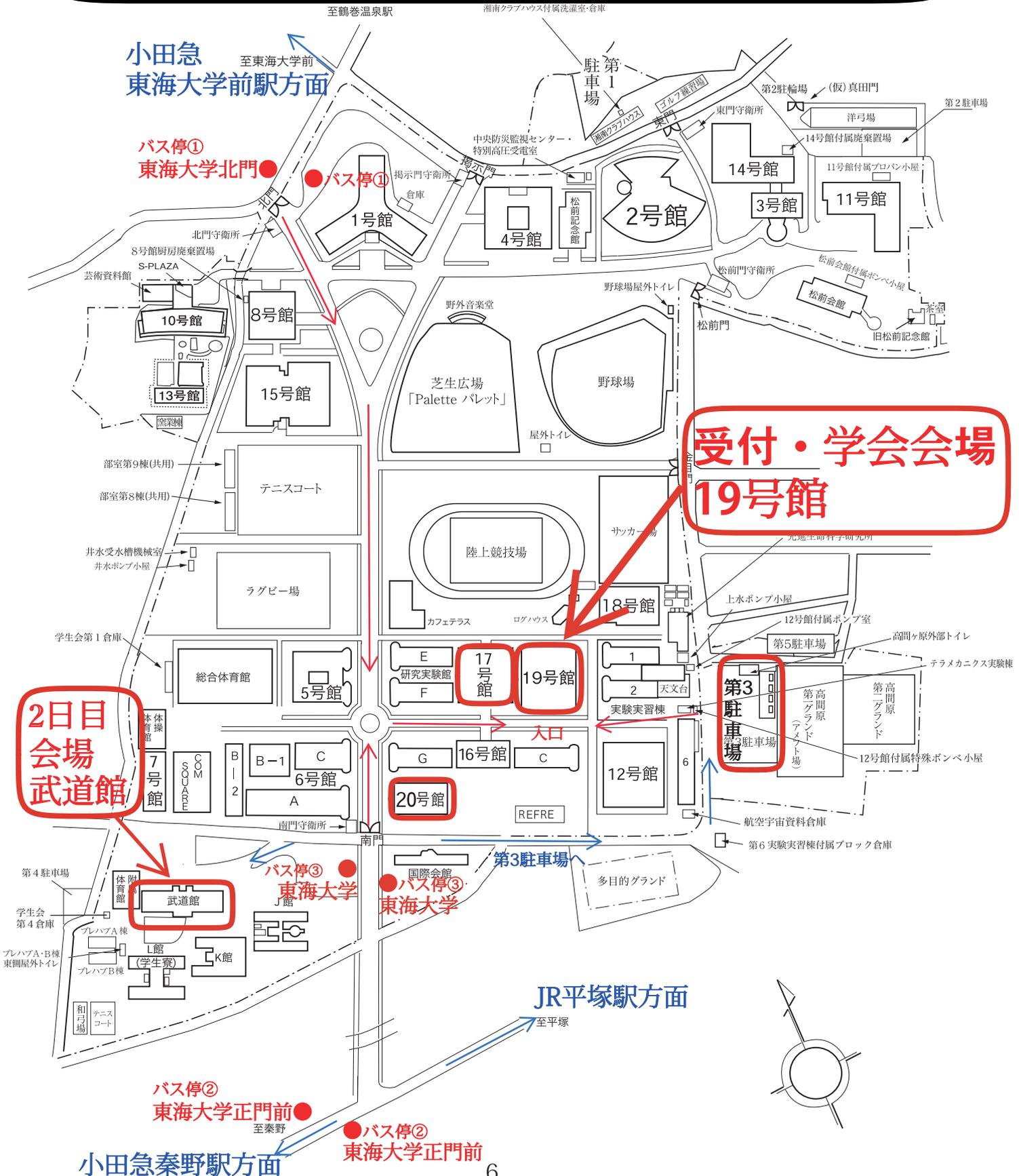


交通アクセス

〒259-1292 神奈川県平塚市北金目4-1-1 東海大学湘南キャンパス

【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」下車徒歩約15分、または「秦野駅行」「下大槻団地行」バス（約5分）で「東海大学北門」下車すぐ「鶴巻温泉駅」下車「東海大学行」バス（約20分）「東海大学」下車すぐ「秦野駅」下車「平塚駅北口行」バス（約20分）「東海大学正門前」下車徒歩5分

【JR線】「平塚」駅下車「東海大学行」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5分



バス時刻表

【東海大学前駅】

バス停①

→秦野駅行
「東海大学北門」下車
学04 卷02 秦44 秦45

時	土・日
6	41
7	11 41
8	11 41
9	16 36 56
10	16 36 56
11	16 36 56
12	16 36 56
...

東海大学北門
→東海大学前駅方面行
学04 卷02 秦44 秦45

時	土・日
...
12	14 31 54
13	14 31 54
14	14 31 54
15	14 31 54
16	13 34 54
17	14 44
18	14 42
19	14 44
20	14 44
...

【JR平塚駅】

バス停③

→東海大学行
「東海大学」下車
平73

時	土・日
6	
7	02 45
8	25
9	00
10	00
11	00
12	00
...

東海大学
→平塚駅北口行
平73

時	土・日
...
12	40
13	40
14	40
15	40
16	45
17	45
18	20
19	20
20	25
...

【鶴巻温泉駅】

バス停③

→東海大学行
「東海大学」下車
卷12

時	土・日
6	
7	05 50
8	35
9	20
10	5
11	
12	35
...

東海大学
→鶴巻温泉南口行
卷12

時	土・日
...
12	57
13	42
14	
15	32
16	20
17	
18	46
19	36
20	18
...

【JR平塚駅】

バス停②

→秦野駅北口行
「東海大学正門前」下車
平71 平74 平75 平78

時	土・日
6	20 40 55
7	10 25 40 50
8	00 20 40
9	00 20 40
10	00 20 40
11	00 20 40
12	00 20 40
...

東海大学正門前
→平塚駅北口行
平71 平74 平75

時	土
...
12	01 20 39
13	00 21 40
14	01 21 40
15	01 21 40
16	01 20 38 56
17	11 30 50
18	10 30 56
19	16 34 54
20	18 49
...

【秦野駅】

バス停②

→平塚駅北口行
「東海大学正門前」下車
平71 平74

時	土・日
6	07 18 37 48
7	07 18 37 48
8	07 18 37 48
9	05 20 45
10	02 25 40
11	05 20 40
12	00 23 40
...

東海大学正門前
→秦野駅北口行
平71 平74

時	土
...
12	09 29 49
13	09 29 49
14	09 29 49
15	09 29 49
16	10 32 52
17	07 20 39 59
18	19 39
19	02 17 34 52
20	14 34 57
...

秦野駅は
ロマンス
カーが
停車します

東海大学正門前
→秦野駅北口行
平71 平74

時	日
...
12	04 28 48
13	08 28 48
14	08 28 48
15	08 28 48
...

「東海大学」（鶴巻温泉
駅・平塚駅北口発着）の
バス停は、
「19号館「武道館」に近
くて便利です

東海大学正門前
→平塚駅北口行
平71 平74 平75

時	日
...
12	20 38
13	00 20 40
14	00 20 30
15	02 20 40
...

参加者へのお願い

<受付>

- ・19号館南側入口で受付をしてください
- ・事前申込みをされている方は、資料をお受け取りください
- ・当日参加の方は、受付で以下の参加費をお支払いください
正会員：個人会員 4,000 円（ただし、団体会員 1 名は無料）
学生会員：1,000 円
臨時会員：一般 5,000 円、大学院生 2,000 円、学部学生無料
- ・会期中はネームプレートをおつけください

<情報交換会（懇親会）>

- ・9/7（土）（第1日目）に情報交換会（懇親会）を下記の通り開催します
日時：2024年9月7日（土）17時50分～19時10分
会場：19号館1階ラウンジ
会費：一般 3,000 円、大学院生・学生 1,000 円
- ・当日参加も可能ですので、受付にてお支払いください

<駐車場>

- ・自家用車でお越しの方は、以下をご利用ください
9/7（土）第1日目：第3駐車場（構外、高天原第1グラウンド横）
9/8（日）第2日目：武道館前
- ・駐車場内での他者との接触・盗難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

<当日の服装・着替え等について>

- ・本学会のモットー及び学会テーマに鑑み、また暑い時期でもありますので軽装でご参加ください
- ・ワークショップは以下の会場で実施しますので、必要な方は着替え等をご準備ください
9/7（土）第1日目：17号館2階ネクサスホール（空調施設あり、土足での実施）
9/8（日）第2日目：武道館剣道場（空調施設あり、素足での実施）
- ・更衣室は以下の通り準備いたします
9/7（土）第1日目：17号館2階研修室（男子更衣室、女子更衣室）
9/8（日）第2日目：武道館地下（男子更衣室、女子更衣室）
- ・貴重品や荷物の管理は各自でお願いいたします

発表者へのお願い

<公募研究プロジェクトについて>

- ・口頭発表をお願いいたします
- ・公募研究プロジェクトの発表は以下の通りです
日時：9/7（土）第1日目 14時20分～14時35分
会場：19号館2階19-207 オープンマルチアトリエ
発表時間：発表時間8分、質疑応答5分
- ・パソコンをご用意ください（HDMIでの接続可能）

<ポスター発表（研究発表及び実践報告）について>

【掲示】

- ・ポスター掲示は、受付後から可能です
- ・ポスター発表会場は以下の通りです
19号館2階19-202 ラーニングcommons
- ・ポスターパネルのサイズは90cm（横）×155cm（縦）です
- ・パネルの左上角には演題番号を貼り付けします
- ・ポスター貼付のための磁石は大会事務局が用意いたします
- ・ポスターは発表終了後、9/7（土）第1日目日程終了時までに各自撤去をお願いします

【インパクトプレゼンテーション】

- ・全ポスター発表者（研究発表及び実践報告）には、ポスター前でのインパクトプレゼンテーションをお願いします
- ・プレゼンテーションの時間は、1分をお願いします

【フリーディスカッション】

- ・ポスター発表時間には、ポスターの前に立って参加者とのフリーディスカッションをお願いします
- ・各ポスター間は約1mのスペースを確保しますので、研究・実践の具体的な内容を提示できるパソコンや手具・用具などを可能な範囲でご準備ください
- ・ポスターの近くに電源を用意いたします
- ・ポスター前での責任着座時間は、発表番号を奇数・偶数に分けて以下の通りです
奇数演題：15時00分～15時30分（30分）
偶数演題：15時30分～16時00分（30分）

基調講演/基調ワークショップ

「動きの伝え方—「回り道」の学習理論に基づいて—」

日 時：2024年9月7日（土）12時05分～14時00分

会 場：講演_19号館2階207 オープンマルチアトリエ
ワークショップ_17号館2階ネクサスホール

司 会（基調講演）：長谷川 聖修（筑波大学名誉教授）

司 会（基調WS）：大塚 隆（常任理事）

演 者：周東 和好 氏（上越教育大学教授）

プロフィール：

スポーツ運動学、体育科教育学を専門分野として、動きの学習指導方法や運動観察能力及び体育授業の省察能力の向上方法を研究している。

日本スポーツ協会公認コーチ（体操）、日本体操協会スポーツ指導者養成講師、国際体操連盟男子体操競技審判員



<概要>

私たち人間は、誕生した後に動きを学習します。特にスポーツ活動では、指導者によって動きの指導が行われます。指導者は、指導経験を積んでいくうちに、当該の動きを覚えるための道筋としての“おおよそうまくいく段取り”を確立します。一般的に行われている段取りや方法もあれば、自分なりに工夫した段取りや方法のある指導者も多いと思います。

しかしながら、何度やってもうまくいかない、というケースがあります。自分で練習している方法で繰り返したり、指導者から提示された方法で繰り返したりしますが、一向にできないのです。時には、このできない状態が長期に及ぶ場合もあります。

こうした動きの学習の問題には、学習者や指導者によって学習方法や指導方法が固定的に捉えられている背景が考えられ、別の学習方法や指導方法による「回り道」（V. v. Weizsaecker 1935／渡辺伸 1999）の考え方が有効と思われる。

当講演／ワークショップでは、筆者がこれまでに報告したいくつかの動きの学習指導における「回り道」を紹介し、体験します。指導現場において、動きの指導の新たな視点が生まれるきっかけになれば幸いです。

シンポジウム

「現場で育む実践知」

日 時：2024年9月7日（土）16時20分～17時40分

会 場：19号館2階207 オープンマルチアトリエ

シンポジスト：

キッズ分科会 古屋朝映子 氏
学校体育分科会 佐々木 浩 氏
中・高齢者分科会 伊藤 敦子 氏

司会：鈴木 大輔（社会福祉法人にじのいえ）
沖田 祐蔵（日本Gボール協会）

【シンポジウム概要】

今回の学会大会では「体操の実践知 -動きと学びを一つに-」というテーマのもと、様々なプログラムが展開されています。指導現場（フィールド）で一つ一つ積み上げた実践知は、さらにより良い体操の普及のために不可欠なものとなります。

現場で研鑽を積まれる先生方が、日々どんなことを大切に、どんな成功体験（あるいは失敗体験）があって、どんな学びを得てきたか、あるいは指導に向かうために、どのような準備をされたかなど体操指導の内外で感じてこられたことを共有することで、体操（体づくり運動）の魅力を再確認することができれば、未来の体操指導や体操研究へとつながっていくと考えます。キッズ・学校体育・中高齢者という3つのフィールドそれぞれでご活躍の先生方をシンポジストとしてお迎えし、皆さまと活発な意見交換ができればと期待しています。

【シンポジスト紹介】

登壇者：古屋 朝映子

所 属：川村学園女子大学教育学部幼児教育学科 准教授

筑波大学体育系特任助教を経て、2015年度より、川村学園女子大学に着任。子ども・親子への運動指導を専門とし、大学では、運動指導の観点から保育者養成に携わっている。また、学生時代より、子どもや親子、高齢者等さまざまな対象への体操指導を経験している。



今回は、親子体操教室の指導の実践知について、自分自身の経験を研究した内容をもとにお話しいたします。親子体操教室の指導を通じて学んだ指導に必要な観点、指導者の役割、指導者に求められる力などについて、会場の皆さまと一緒に考えていきたいと思ひます。

登壇者：佐々木 浩

所 属：国土館大学文学部教育学科教授

小学校の担任を20年弱。その後体育関連教育行政と管理職を合わせて10数年経験した後2016年度より国土館大学へ着任。現在、初等教育コースに所属、教科は体育科を担当している。



学級担任時(旧体操領域時代)に、体操領域(現：体づくり運動領域)の特性の複雑さに悩みながら実践研究を続け、「リズム体操」や「パーソナルフィットネス」などの教材を考案し実践してきました。体づくり運動領域は、教材づくりに課題を抱えている現場の先生方が多いです。前向きに取り組める体操の指導について体操学会の皆様と考えていきたいです。

登壇者：伊藤 敦子

所 属：健康体操教室ハローフレンズイノア 代表

大学卒業後7年間、高校の保健体育教員として勤め、その後社会体育の指導者に転向。2010年に「健康体操教室ハローフレンズイノア」を立ち上げ、現在に至る。ほぼ毎年のように海外の体操祭に参加したり、大学や体操学校などで学び、2016年には『健康体操が日本を救う!』を出版。現在は「元気100歳イノア体操」を掲げ、“どのような体操をどのように行えばよいか、しかも効率的に”を考え、研究し、実践、普及している。



これまでの経験を通して強く感じていることは、健康体操が如何に現代の日本人にとって必要不可欠なもので、しかも子供から高齢者、障害の有無を問わず、その人の生活を元気にし、豊かにするかということ、そしてそれをもっと世の中に叫ばなければならないという事です。そこで今回はこれまでの経験を活かし、いくつかの提案をしたいと思っています。ぜひ日本体操学会が一丸となり、健康体操をいかにして普及するかについて考えていきましょう。

朝の体操/ワークショップ

日 時：2024年9月8日（日）9時20分～11時50分

会 場：武道館剣道場

【朝の体操】

司会：鈴木 大輔（社会福祉法人にじのいえ）
小柳 将吾（日本体育大学）

<概要>

中・高齢者分科会では健康・体力づくりに関する社会問題を解決するための専門性の高い体操方法の提案を目的として、以下の3つのオリジナル体操の創作を進めています。

- ①センテナリアン（100歳人）を目指した体操
- ②ストレッチ系（ゆっくりとした運動）
- ③有酸素系（リズムカルな運動）

これまでに検討されてきた体操を時間の許す限りご紹介しますので、学会当日は生演奏に合わせた気持ちの良い体操からスタートしましょう。

体操指導：中・高齢者分科会
ピアノ伴奏：能條貴大

【東海大学健康学部運動指導勉強会 KEITH

（キース）活動紹介】

司会：大塚 隆（東海大学）

講師：西垣 景太

（東海大学健康学部健康マネジメント学科准教授）

所 属：健康学部 健康マネジメント学科 准教授

（体育学修士・心理学博士）

研究テーマ：心理的効果、情動知能、自己効力感、発育発達



運動経験による心理・社会的発達を主な研究テーマとし、幼少期からの運動経験による心理的影響や様々な運動による心理的影響について研究をしています。子どものかげっこ教室やスキー教室の指導、高齢者までの運動教室など幅広い運動指導の現場を経験してきました。

KEITH（キース）の活動紹介（KEITH：Kenko exercise is the hope）：

2018年度の健康学部立ち上げから、学生たちと健康学部教員で活動を開始しました。トレーニングやアスレティックトレーナーの勉強会は他大学も含めてよく耳にしますが、健康運動の指導に特化した勉強会は多くはないと感じております。教員からの知識のインプットをしつつ、学生自身が指導内容を検討し、学生同士で指導経験を積み、フィードバックを通じて実践力を養うことを目指して、授業期間に週1回活動をしております。特にコロナ禍では、動画の作成を通じて活動を続け、昨年度からは外部での指導の機会も増えました。具体的な活動例としては、東海大学駅前のあべ整形外科での集団運動プログラムの指導担当、神奈中スポーツデザイン社のスイミング参加保護者への運動アドバイスなどを実践してきました。

現所属学生数：1年生7名、2年生4名、3年生8名、4年生2名、大学院生1名 計22名

担当教員：有賀誠司（トレーニング科学）、岡本武志（体力科学）、遠藤慎也（コンディショニング科学）西垣景太（健康運動心理学）、安田純（運動栄養学）

実践の概要：今回は KEITH の活動紹介とともに、あべ整形外科での運動指導プログラムを体験して頂きます。5人を定員とした小スペースでのプログラム、主に40歳台から80歳台までが通い、プログラム時間45分を2か月間実施した内容の一部と捉えて頂きます。体験後には指導内容へのご助言や発展的な方法を検討するためのグループワークを実施したいと考えております。動きやすい服装でご参加ください。



【研究・実践ワークショップ 1】

司会：三宅良輔（日本体育大学）

講師：上野 勤

所属：（公財）宇都宮市スポーツ振興財団

研究テーマ：ラダートレーニングに体操の要素を加えて

実践の概要：中高年対象の教室で、メジャーなラダートレーニングに体操の要素を組み合わせて実施しています。ラダートレーニングにおいては足のステップを中心としたメニューですが、上半身の動きを加えて全身を動かすメニューにしていま



す。参加者からは、一流選手も行

っているラダートレーニングを体験でき、足の動きだけでなく上半身も使うことで身体全体の動きが向上したと好評を得ています。健康・体力の向上のほか、栃木県は車社会であり、巧緻性の向上により高齢者の運転ミスの軽減にも繋がるのではと考え期待しています。



【研究・実践ワークショップ 2】

司会：三宅良輔（日本体育大学）

講師：井上 咲子

所属：新潟大学大学院

研究テーマ：大学生のロコモを靴下体操で予防するための実践研究

実践の概要：みなさんは、靴下を片脚立ちのまま履くことはできますか？この動作は、「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」のチェック項目に入っており、罹患有無の一つの目安となっています。

ロコモは高齢者のみならず、近年では、大学生においても該当する

人がいます。そこで筆者は、大学生のロコモ予防のために靴下を用いたロコモ予防体操を考案しました。今回ご紹介する体操は、靴下の形状の自由さや滑りやすさなどを活かしつつ、ロコモ予防において重要なバランス力と下肢筋力の向上を目指して再構成した体操になります。靴下の貸し出しもありますので、ぜひ新たな靴下体操をご体験ください。



研究発表一覧

【公募研究プロジェクト】

9/7（土）14:20～14:35 19-207 オープンマルチアトリエ

演題 No.	タイトル	発表者
公募 1	体づくり運動における保健体育教師の意識変容に関する事例的研究	住本 純

【ポスター研究発表】

演題 No.	タイトル	発表者
研究発表 1	教員養成課程の学生を対象とした小学校体育「体づくり運動」における授業内容の検討	檜皮 貴子
研究発表 2	昼食後の「体操」と「散歩」の実施による気分変化の比較 —大学事務職員を対象にした二次元気分尺度を用いた実施事例—	亀田 まゆ子
研究発表 3	生活活動で実践できるストレッチングの即時的効果の検証： 二次元気分尺度を用いて	松浦 稜
研究発表 4	体育授業時間内における自由遊びのすすめ —小学 3 年生の体づくり運動における実践的授業評価の検討—	長谷川 聖修
研究発表 5	ラジオ体操の効果 —中年層男性の心理的側面と筋硬度に着目して—	野上 展子
研究発表 6	立位姿勢が脳内覚醒機構及び認知機能に及ぼす影響	沼田 凌汰
研究発表 7	体づくり運動の実技授業が情動知能に与える影響：体育・スポーツ系学部大学生を対象にした予備検討	諏訪部 和也
研究発表 8	健康増進施設としての公園利用に関する研究 第3報 ～ベトナム、ホーチミン市内公園の早朝運動実施者を対象に～	金子 嘉徳

【ポスター実践報告】 ★ 9/8（日）研究・実践ワークショップを実施

演題 No.	タイトル	発表者
★ 実践報告 1	大学生のロコモを靴下体操で予防するための実践研究 —先行研究での課題を踏まえた新しい体操づくり—	井上 咲子
★ 実践報告 2	ラダートレーニングに体操のスパイスを加えて 宇都宮市スポーツ振興財団での中高年運動指導の実践	上野 勤
実践報告 3	ボール（ソフトジム）を使ったリズム体操の活用 —介護予防自主活動グループを支援する教材開発研究—	鈴木 玲子
実践報告 4	東京都内の小学校における G ボールを使った運動の取り組みについて	沖田 祐蔵

体づくり運動における保健体育教師の意識変容に関する事例的研究

○ 住本 純 (神戸女子大学), 沖田 祐蔵 (日本 G ボール協会), 川原 吉夫 (江東区立第四砂町中学校)

学会コード 804

キーワード: 体づくり運動, 保健体育教師, ナラティブ・アプローチ, 意識変容, 中学校体育授業

I. 研究目的

体づくり運動の実践研究の蓄積が進んできている。しかし、教材研究や実践研究から得られた知見とともに、それらの教材を実践する保健体育教師を対象とした研究も必要である。何故なら、有用な教材を実践する教師の体づくり運動に対する意識を変容させていかなければ、学校現場での教材や実践研究の蓄積の活用は難しいためである。

そこで本研究では、これまでの実践経験を通して形成された保健体育教師の体づくり運動への意識が、単元での授業実践を通して、どのような過程で変容するのか。また変容の契機や要因は何であるか。以上2点について、教師の語りの記述とその解釈を通して明らかにすることを目的とする。

II. 研究方法

保健体育教師を対象に、その意識の変容を単元進行とともに調査した研究は見当たらない。このような「研究成果の蓄積が乏しい現状においては、質的研究により探索的にその要因を明らかにしていく必要がある」(四方田ら, 2013)。そこで、本研究ではナラティブ・アプローチを採用した。

対象者: 私立中学校高等学校教諭1名(教職歴10年)

研究実施期間: 2023年4月~11月

II - I. データの収集方法

9回の非構造化インタビュー(単元開始前インタビュー2回:約80分, 毎授業後インタビュー6回:約80分, 単元終了後インタビュー1回:約65分)、授業実践に支援的な立場で参与観察した筆者が作成したフィールドノーツの記録(15623字)および授業資料のドキュメントを収集した。なお、ドキュメントは、単元開始前に示された単元計画とワークシート、打ち合わせや単元進行とともに加筆修正された単元計画とワークシートが収集された。これらは、インタビューやフィールドノーツの解釈を補足するデータとした。

II - II. データの分析方法

教師の意識変容プロセスを事例分析した田中(2011)の分析観点とナラティブ・アプローチの理論的枠組みを用いて分析を行った。具体的には、対象者の出来事や経験の語りの意味付けや解釈を調査者と共同で進め、それを基にストーリーを生成していった。

III. 結果

対象者は、これまでの体づくり運動の実践経験について、「正直、やってないですね…実施できていないのが正直なところです。」と語っている。さらに、同じ学校に勤務する他の保健体育教師の意識についても同様に「…どうやっていいかも分からないし、そもそもそれを入れようっていう意識もあんまりない…」と述べている。また「…本校では伝統的にやっていない慣習があったんじゃないか…」と、対象者となった保健体育教師は、教師個人の問題だけではなく、学校の伝統的な慣習といった学校の保健体育部としての課題を語った。加えて、「…理解が難しいですね。」と体づくり運動の目標や内容への理解の乏しさや知識不足を述べていた。さらに、これまで語られた保健体育教師になってからの授業実践不足に加え、生徒時代の被学習体験の不足や教員養成課程における学習不足についても「…あまり経験がないというか、授業自体も。自分が高校生のころも…あまり教育課程の中で教わってなかったのかもかもしれないところがありますね。また養成課程でもそうかなって…」と語られた。

IV. 考察

単元実施以前、対象の保健体育教師からは、体づくり運動に対する目標や内容への知識が不足していることや単元での授業実施に対して積極的ではないことが語られた。これらの語りから、体づくり運動の実践に関する重要性や単元での授業実施を意識していないことが示された。しかし、渡部(2014)や深谷ら(2016)は、小学校教師へのアンケート調査から、体づくり運動の重要性はほとんどの教師が認識していることを報告している。このように先行研究と異なる結果が本研究では確認された。このことから、小学校教師と中学校や高等学校の保健体育教師の間で体づくり運動の重要性に関する認識の差異が存在する可能性が考えられる。

上記のように語る保健体育教師がどのように単元を実施していったのか、その意識はどのように変容したのか、しなかったのかの詳細について、当日、発表したい。

VI. 引用及び参考文献

田中里佳(2011) 成人学習理論の視点を用いた教師の意識変容に関する研究—小中連携・一貫教育事業に参加した教師たちの事例分析—。日本教師教育学会年報, 20: 99-110.

教員養成課程の学生を対象とした小学校体育「体づくり運動」における授業内容の検討

○ 檜皮 貴子（新潟大学）、井上 咲子（新潟大学大学院）、加藤 玲（東京藝術大学）

学会コード 805（実施者関連）

キーワード：紙面調査、体ほぐしの運動、多様な動きをつくる運動、体の動きを高める運動

I. 研究目的

小学校では体育科において6つの運動領域が配置され、その一つが「体づくり運動」で、平成10年に体操から領域名が変更された背景を持つ。檜皮（2024）は、中学校・高等学校教員免許（保健体育）専門必修科目である「体づくり運動」の授業内容を検討するために、保健体育専修の学生を対象に8回の授業を実施した。その結果、大学に入学するまで本領域に親しんだ経験を持つ学生は少なかったが、大学での実技を通して、自身にとって面白く感じる運動や指導できそうな教材に出会うことができ、そのことが領域に対するイメージの変化にも繋がったことが示された。つまり、教員養成課程における本領域の実技授業の重要性が確認された。しかしながら、小学校教員免許対象の体づくり運動に関する授業内容の検討は進んでいないのが現状である。

そこで本研究は、小学校教員養成課程の体づくり運動の受講者を対象に、体づくり運動の知名度、実技受講前後における領域へのイメージの変化や実技内容に関する内省を明らかにすることで、体づくり運動の授業内容について検討することを目的とした。

II. 研究方法

対象者：N大学R5年度小学校体育「体づくり運動」受講生、事前調査107名、事後調査93名。

授業期間：2023年10月10日～11月7日、11月28日～12月26日（全4回×3クラス）。

調査日：事前調査は、体づくり運動受講前の10月10日、11月28日、事後調査は受講後の11月7日、12月26日。

調査内容：事前調査：1) 領域名の認知 2) 中学校・高等学校での実施有無とその実施内容 3) 体づくり運動のイメージ 事後調査：1) 一番面白かった運動教材 2) 自身が指導できそうな運動教材 3) 体づくり運動のイメージ。

体づくり運動の実技内容：全4回の授業で実施した内容は表1のとおりであった

表1 授業内容

	内容	運動教材	使用曲
第1回	体ほぐしの運動 (気付き、関わり合い)	ベアの運動	やってみよう
		ペアチェンジの運動	ツバメ、Mela!
		シングルサークルを活用した運動	みんながみんな英雄
第2回	体ほぐしの運動、多様な動きをつくる運動 (用具を操作する運動)	短なわを用いた運動	
第3回	多様な動きをつくる運動 (体を移動する運動)	長なわを用いた運動	
第4回	体の動きを高める運動 (巧みな運動)	リズム縄跳び	ダンスホール



図1 授業の様子

III. 結果

1. 事前調査

受講前に体づくり運動の領域名を知っていた学生は107名中80名(74.8%)であった。次に、体づくり運動を中学校で実施した者は41名(38.1%)、高等学校では32名(29.9%)であった。体づくり運動のイメージは「ダンス」や「体操」、「ストレッチ」という回答が多数得られた。

2. 事後調査

一番面白かった運動教材は、長なわの運動で30名(32.3%)、続いて体ほぐしの運動(ペアチェンジの運動)17名(18.3%)であった(表2)。自身が指導できそうな運動教材(複数回答可)は、体ほぐしの運動(やってみよう)が65名(69.9%)で最も多く、次いで体ほぐしの運動(ペアチェンジの運動)59件(63.4%)であった。体づくり運動のイメージについては、「合わせる」や「楽しい」、「リズム」などの回答が多く得られた。

表2 一番面白かった運動教材

内容	人数	%
長なわの運動	30	32.3
体ほぐしの運動(ペアチェンジの運動)	17	18.3
体ほぐしの運動(やってみよう)	13	14.0
体ほぐしの運動(みんながみんな英雄)	12	12.9
短なわの運動	12	12.9
リズムなわ跳び	9	9.7

IV. 考察

対象者のうち、受講前に体づくり運動の名称を知っていた者が7割を超えたものの、イメージとしては具体的な内容を捉えることができていなかった。受講後は、長なわや体ほぐしの運動の面白い経験を踏まえて、本領域で特とする「楽しい」イメージを持つ学生の増加が示された。

V. 結論

体ほぐしの運動となわの運動を中心とする4回の授業を通して、対象者の体づくり運動への領域理解が進んだ。そのため授業回数に関わらず、教員養成課程においては本領域の指導内容の充実をより図っていく必要性が示された。

昼食後の「体操」と「散歩」の実施による気分変化の比較 — 大学事務職員を対象にした二次元気分尺度を用いた実施事例 —

○ 亀田まゆ子（東京藝術大学） 加藤 玲（東京藝術大学）

学会コード 1201（日常生活と体操）

キーワード：二次元気分尺度、体操、散歩

I. 研究目的

第22回大会で発表した「JSA ボールエクササイズ実施による気分の変化について」ではほぼ実施者の全員がエクササイズ実施後の二次元気分尺度において仕事に適した気分に変化した¹⁾。が、その結果はエクササイズ実施だけでなく体育館まで足を運んだことも影響しているのではないかと疑問が生まれた。ただ昼食後に体育館まで行ってストレッチに参加する行為は大半の人にとってハードルが高く、参加メンバーが増えない現状がある。一方、事務職員は座位作業が長いことから休憩時間に少しでも立ったり歩いたり、身体運動をすることで生活習慣病予防や精神的疾患の予防にもつながると言われている。また気分転換による作業効率の向上にも期待ができる。そこで本研究では、できるだけ運動実践に抵抗感を持たれないように自席で行う「体操」と席を離れて行う「散歩」の2種類とし、気分の変化にどのような違いがあるかを比較検討することを目的とした。

II. 研究方法

1. 実施者 T大学事務職員4名

女性3名(30~40歳代)、男性1名(30代)
うち女性(40代)1人は「散歩」のみ

2. 期間 2024年2月~4月

3. 調査方法

・実施者の任意で選んだ2日の昼食後に以下を行う

- ① 1日は『体操』：研究者が運動内容を動画で提示。実施者は自席で行う

『体操』動画 →



- ② 1日は『散歩』・・・5~10分程度、屋外を歩く

・各日、休憩時間の前後に二次元気分尺度(TDMS-ST)調査票の記入をする

III. 結果

- ・「体操」実施後の気分については個人差が大きかった
- ・「体操」実施後に4人中3人の安定度が上がった
- ・「体操」実施後、二次元気分尺度における覚醒度が下がりリラックスしすぎる傾向にあった

・「散歩」実施後、二次元気分尺度における安定度が高い傾向にあった

・「散歩」実施後、仕事に適した度合までいかない人もいたが、二次元気分尺度における活性度が5人中4人上がった

IV. 考察

「散歩」では、二次元気分尺度における仕事に適した気分のエリアに達しないまでも、実施前の気分より改善する傾向が見られた。「昼休みひとときストレッチ」に参加した時ほどの気分変化には至らなかったものの、実施のしやすさ運動の簡単さ、気軽さから事務職員の休憩中に取り入れる運動として誰にでも勧められるとともに、居場所を変えることが、気分の変化に影響する要因の一つであることが示唆された。一方「体操」は、リラックスはできたが、これから業務に戻るための気分転換という意味での効果は弱かった。以上のことから、事務職員が休憩中に行う運動として、次の仕事に適した気分にするためには、居場所をかえる「散歩」の方が、自席での「体操」より適していることが分かった。

V. 結論

仕事の場所を離れ、さらに指導者の下で運動を行えることが心身ともに適切な気分につながる一番の方法ではあるのだが、それが叶わない場合、まずは居場所を変えるだけでも気分転換には効果的であることが分かった。たとえ簡単な動作であっても一人で体操やストレッチといった運動をすることに抵抗のある人は多く、実践に至らないのであれば、たかだか5分であっても居場所を変えるための「散歩」は有意義な運動であると言える。一方で「体操」の実施においては、その運動内容そのものの選択も重要ではあるが、体操指導者の存在が大きな要因となることが示唆された。職場全体で運動指導者の下、業間の体操を行うといった取り組みが検討されることを今後期待したい。

VI. 引用及び参考文献

- 1) 亀田まゆ子, JSA ボールエクササイズ実施による気分の変化について—大学事務職員を対象とした「昼休みひとときストレッチ」の事例から—, 日本体操学会第22回大会ポスター研究発表, 2022
- 2) 道下竜馬, 労働者の労働生産性向上に対する職場単位で行うアクティブレストの効果検証, 2020

生活活動で実践できるストレッチングの即時的効果の検証：二次元気分尺度を用いて

○松浦稜（琉球大学）木内敦詞（筑波大学）檜皮貴子（新潟大学）
加畑碧（筑波大学大学院）長谷川聖修（日本Gボール協会）

学会コード 904（心理学的研究）

キーワード：身体活動、ながらく運動、気分変容

I. 研究目的

近年、日本国内の「運動習慣のある者」の年次推移に変化はなく（厚生労働省，2022），運動の実施頻度が減った・増やせない理由として最も挙げられたのは「仕事や家事が忙しいから」であったことが報告されている（スポーツ庁，2023）．そのため，運動実施を促すためには，運動のための時間を取らずに実施できる運動が求められていると言える．そこで，松浦ほか（2022）は大学生を対象に，時間を取らずに生活活動中に実施できる運動を考案・指導し，継続実態調査を行なった．その結果，「簡単に気軽にできるストレッチング」が継続しやすい運動であったことが示された．そのため，「簡単に気軽にできるストレッチング」の指導や啓蒙が，今後の運動実施率の向上に寄与できると考えられる．一方で，松浦ほか（2022）が挙げたストレッチングは生活活動中に実施するものであり，運動としての有効性が明確ではない．そこで本研究は，生活活動中に実施できるストレッチングの即時的な効果として，心理的效果を気分の変容から明らかにすることを目的とした．

II. 研究方法

対象者：T大学2021年開講の必修の共有体育で「リフレッシュ体操」を選択した2年次生27名（男性5名，女性22名，平均年齢20.4±2.27歳）．

運動課題：継続しやすい運動「簡単に気軽にできるストレッチング」（松浦ほか，2022）として，生活活動中に組み入れるように階段昇降，スマートフォン閲覧，座位・立ち座りを行ないながらできるストレッチングを考案した（図1）．ストレッチング全体を「日常生活を送り『ながら』『らくらく』に『ながらく』続けることができる運動」を略して「ながらく運動」とした．全10回の授業のうち8～10回目の3回の授業で指導を行なった．指導した順番は3回のうち1回目階段昇降（ステプレッチ），2回目スマートフォン閲覧（スマートレッチ），3回目座位・立ち座り（シットレッチ）であった．



図1 「ながらく運動」の運動課題

調査項目：気分の変化を測定するために，二次元気分尺度（坂入ほか，2009）を使用した．リラックスした気分（快適な鎮静）の「安定度」とイキイキした気分（快適な覚醒）

の「活性度」から心理状態を評価し，安定度得点と活性度得点から「快適度」と「覚醒度」を算出した．

研究プロトコル：①1回目の二次元気分尺度測定②受講者を無作為に2グループに分け，Aグループは通常の生活活動（階段昇降，スマートフォン閲覧，座位行動），Bグループは「ながらく運動」を実施③2回目の二次元気分尺度測定④休憩後3回目の二次元気分尺度測定⑤Aグループは「ながらく運動」，Bグループは通常の生活活動を実施，⑥4回目の二次元気分尺度測定であった．なお，スマートフォン閲覧時の閲覧内容の統制は行なわなかった．

III. 結果および考察

特に快適度で階段昇降，スマートフォン閲覧，座位・立ち座り（図2）に共通した傾向が確認され，全てで有意な交互作用が認められた（階段昇降： $F(1,25)=15.01, p<.001$ ；スマートフォン閲覧： $F(1,22)=10.56, p<.05$ ；座位・立ち座り： $F(1,24)=18.10, p<.001$ ）．また，単純主効果検定の結果，通常的生活活動では変化が見られなかったが（通常階段昇降： $F(1,25)=0.11, n.s.$ ；通常スマートフォン閲覧： $F(1,22)=0.33, n.s.$ ；通常座位・立ち座り： $F(1,24)=2.49, n.s.$ ），「ながらく運動」では実施後の有意な増加が確認された（ステプレッチ： $F(1,25)=17.07, p<.001$ ；スマートレッチ： $F(1,22)=16.91, p<.001$ ；シットレッチ： $F(1,24)=15.61, p<.001$ ）．さらに，「ながらく運動」実施後が通常的生活活動実施後よりも有意に高かった（階段昇降： $F(1,25)=13.11, p<.001$ ；スマートフォン閲覧： $F(1,22)=9.53, p<.05$ ；座位・立ち座り： $F(1,24)=13.77, p<.001$ ）．先行研究において，ストレッチングの実施が安静時と比較して気分状態を快気分・快感情にすること（中原・永松，2015；中塚・坂入，2010）や，軽運動がアクティベーション効果を有すること（稲垣ほか，2017）が示されている．そのため，「ながらく運動」が通常的生活活動と比較して気分状態を快気分にしたことから，生活活動中に実施できるストレッチングに，即時的な心理的效果があることが確認された．

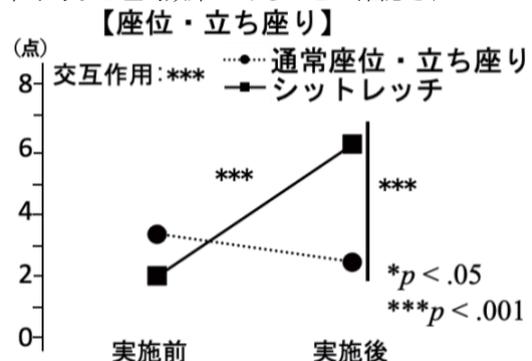


図2 座位・立ち座りにおける快適度の条件比較

IV. 結論

生活活動中に実施できるストレッチングによって気分状態が快気分になったことから，運動による心理的效果があることが推察された．そのため，本研究の提案する「ながらく運動」が，運動実施やその継続を促す際の重要な視点になると考えられる．

体育授業時間内における自由遊びのすすめ

—小学3年生の体づくり運動における実践的授業評価の検討—

○長谷川聖修・沖田祐蔵・鈴木幸光 (NPO 法人日本Gボール協会)

古屋朝映子 (川村学園女子大学) 松浦 稔 (琉球大学)

学会コード 410 (用具を使った動き)

キーワード：体づくり運動、Gボール、自由遊び

I. 研究目的

授業の振り返りは、これまで生徒達の語りや記述などを通じて、内省を調査し、次の授業への改善に役立ててきた。例えば、田村ら (2014) は、小学校中学年を対象にGボールを用いた「体づくり運動」について、形成的授業評価により、児童は楽しく自主的に、仲良く授業に取り組む傾向を明らかにしている。しかし、こうした文字や言語による評価は、時間と手間がかかり、教師も生徒も負担が大きいと感じられる。

そこで、授業の最後に5分間ほどの自由遊び時間を確保して、その活動の様子を見ることで、生徒たちが授業を通じて本当に何を楽しいと感じたのかを即座に知ることができると考えた。つまり、授業において提供した教材について、自由な時間において生徒が自分の意志で活動したい内容が何なのかを、言葉ではなく、活動そのものでその傾向を知ることができるのではないかと。

本研究の目的は、小学校3年生を対象として、Gボールを用いた体づくり運動を指導し、授業の振り返りとして自由遊びの時間を設定し、この様子を動画で撮影して分析することで、生徒による授業評価の方法に関して新たな可能性を検討することである。

II. 研究方法

研究対象：T市 小学校3年生5クラス 合計169名

指導内容：Gボールを用いた体づくり運動、初心者用 [乗る、弾む、転がる]の基本動作を各クラス45分間指導

授業の振り返りとして、最後に「自由遊び時間」(5分間：写真1)を設定して動画で撮影し、その活動内容の傾向を分析した。



写真1 振り返りとしての「自由遊び時間」の様子

III. 結果及び考察

図1は、自由遊び時間において活動した人数を運動課題別に集計したものである。

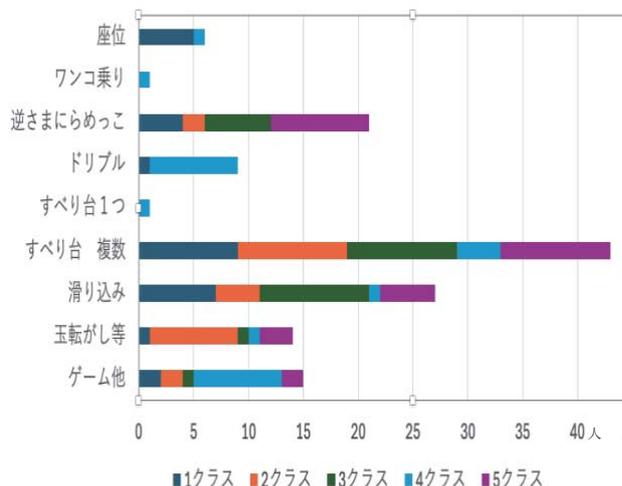


図1 「自由遊び」時間における運動課題別の人数

運動内容から見ると、「弾む課題」の運動は少なく、「乗る課題」や「滑る課題」を実施する傾向が明らかになった。自由遊びとして取り組む課題は、達成の可否が明確に分かるものが好まれる傾向にあるように推察される。具体的には、出現頻度の高い課題として、「複数ボールでの滑り台 (写真1左)」や「逆さまにらめっこ (写真1右)」が挙げられる。これらは、仲間との協力活動であり、非日常的な体験として、生徒たちには、魅力的に感じられたものと思われた。

また、自由遊びとして提供された時間は、生徒にとっては、創造的な時間でもあり、授業で提供しなかったような自由な活動も散見された。例えば、歌いながらの椅子取りゲームをアレンジして、Gボールに座って遊ぶ様子は、次の授業への刺激的なヒントとなった。

IV. 結論

授業時間内に、自由遊びを設定することについては、安全管理上から配慮すべき課題があり、賛否の別れるところだと思われる。しかし、子どもたちが主体的に取り組む課題を検討する際には、まずは、そのありのままの姿から学ぶことが第一であろう。

V. 引用及び参考文献

田村元延ら：小学校中学年を対象とした「体づくり運動」教材の検討，体操研究 11, 10-19, 2014

ラジオ体操の効果 - 中年層男性の心理的側面と筋硬度に着目して -

○野上 展子 (大阪成蹊大学)

学会コード 706 (心理的効果 (動機付け・意識性))

キーワード: 僧帽筋, ラジオ体操, 気分尺度

I. 研究目的

厚生労働省まとめの国民生活基礎調査 (2022) における有訴者率 (人口千対) をみると、有訴者率の上位症状は、男性、女性とも腰痛が 1 位、肩こりが 2 位と報告されている。これらの疾患の原因は、様々なことが考えられ、ストレスからくる心因性の要因や、日常的な姿勢不良、また、運動不足による血行不良などが挙げられる。これらのこりの軽減に影響をおよぼす事からして様々なことが考えられる。なかでも、運動が与える影響や効果に関する報告は多く存在する。河野ら (2022) は、一過性のラジオ体操第一および第二の実施が脈波伝播速度および血圧に及ぼす影響について、さらには、ラジオ体操第一および第二の運動強度やウォーミングアップの効果として、柔軟性、体温、血中乳酸濃度を測定している。その結果、柔軟性は高めるものの脈波伝播速度を改善するまでには至らなかったことを報告している。また、横断的調査における知見から、継続的なラジオ体操の実施は、高齢者の心身の健康を比較的高く保つことが明らかとなったと述べている。

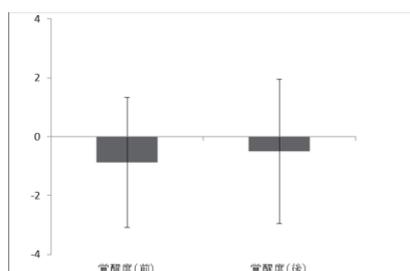
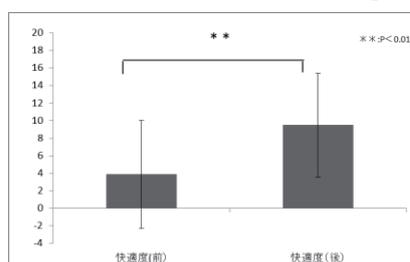
本研究では、ラジオ体操第一を用い、ラジオ体操前後の心理的側面と筋硬度に着目し、頸部や肩に疾患のない健康な成人男性を対象に、ラジオ体操前後で頸部周辺の筋の変化を観察し、また、質問紙を利用した心理的側面について観察をすることで、ラジオ体操の効果について検討を行うものとする

II. 研究方法

研究対象者は、本研究に同意を得た頸部や肩に疾患のない健康な成人男性 8 名 (年齢 54.5 ± 6.4 歳, 身長 170.3 ± 6.0 cm, 体重 74.8 ± 10.4 kg) とした。アンケートを利用し、年齢、身長、体重、肩こりの有無および症状の部位を調査し、安静坐位のまま利き手の僧帽筋の筋硬度を測定した。その後、立位にてラジオ体操第一を行い、直後に同じ座位を取り、同側の僧帽筋の筋硬度を測定した。測定者は同一人物が測定を行った。また、実験前およびラジオ体操終了後の気分について、いずれも筋硬度測定後に二次元気分尺度を用い心理的側面について観察を行った。取得したデータの統計学的分析は、対応のある t 検定を行い、有意水準は 5% とした。

III. 結果

ラジオ体操前の筋硬度は 0.88 ± 0.4 N, ラジオ体操終了後の筋硬度は 0.90 ± 0.5 N と有意な差を示さなかった ($p=0.83$)。一方、気分尺度は、快適度について、ラジオ体操前は 3.88 ± 6.17 , ラジオ体操終了後は 9.50 ± 5.92 となり、有意な差を認めた ($p<0.01$)。覚醒度について、ラジオ体操前は -0.88 ± 2.20 , ラジオ体操終了後は -0.50 ± 2.45 となり、差を認めなかった ($p=0.75$)。



IV. 考察・結論

本研究は、ラジオ体操を用い、試技前後で僧帽筋の筋硬度および二次元気分尺度の変化を観察した。僧帽筋における筋硬度の変化は見られなかった。また、覚醒度に有意な差を認めず、快適度に有意差を認め、増加する結果となった。このことは、覚醒度がマイナス域ではあるものの、よりプラス域へと近づいたこと、また、快適度はプラス域から有的にさらに増加したことを示す。すなわち、眠くて不活的な気分の改善がなされ、快適でポジティブ気分が増強されたといえる。

V. 引用及び参考文献

河野寛, 小池杏樹, 熊田香澄, 藤井美穂, 藤田千波, 前田結衣, 松尾文菜: 一過性のラジオ体操が柔軟性, 体温, 血中乳酸濃度および動脈硬化度に及ぼす影響 - ラジオ体操第一および第二の比較 - 初等教育論集 23 109-118 2022

立位姿勢が脳内覚醒機構及び認知機能に及ぼす影響

沼田凌汰・廣田悠馬・諏訪部和也（流通経済大学）

学会コード 903 運動生理学的研究

キーワード：立位、座位、実行機能、ストループテスト、瞳孔径

I. 研究目的

スタンディングデスクなどを用いて座位作業時間の一部を立位に置き換えることで、身体活動量の増加、姿勢改善などをねらった様々な試みが行われている。しかし、立位姿勢が脳内覚醒機構や認知パフォーマンスに与える影響は研究結果が一致しない¹⁾。本研究の目的は、立位姿勢が脳内覚醒機構と認知機能に与える影響を座位姿勢との比較から検討することである。

II. 研究方法

健康若齢男性 15 名を研究対象者とした。座位姿勢と立位姿勢の 2 つを実験条件に行い、8 分間のストループ課題に取り組んだ。座位条件と立位条件の間は約 20 分間の休憩を挟み、どちらを先に行うかはランダムに定めた。実験では、心拍数、ストループ課題、瞳孔径、気分を測定した。ストループ課題は、文字の色と意味が異なる色名单語（例：赤色で“あお”と書かれた文字）の色について答えるテストであり、脳の実行機能を計測するための代表的な認知課題である。脳内覚醒機構の指標としてゴーグルタイプの瞳孔計測装置を用いて瞳孔径を測定した。二次元気分尺度（TDMS）を用いて、2 条件の前後で気分を測定し、覚醒度の平均値を算出した。また、瞳孔径とストループ課題の反応時間において、立位から座位の値を引き、二者の関係を確認した。

III. 結果・考察

心拍数は、立位で 74.3 ± 0.3 拍分、座位で 68.6 ± 0.4 拍分で立位の方が大きかった ($p < 0.05$)。図 1 より、ストループ課題の反応時間は、簡単な課題（上段が×）、難しい課題（色と文字が一致していない）ともに、立位の反応時間が速かった。ストループ課題中の瞳孔径は、立位で 932 ± 5.9 pix（平均値±標準誤差）、座位で 855 ± 5.7 pix で立位の方が大きかった ($p < 0.05$)。覚醒度は、座位で実験前 4.4 ± 0.9 、実験後 4.4 ± 1.5 と大きな変化はなかったが、立位では実験前 4.4 ± 1.0 、実験後 2.4 ± 1.1 と約 2 ポイント増加した。図 2 より、ストループ課題と瞳孔径の変化の間には正の相関関係が認められ ($r = -0.46$)、立位で瞳孔径が拡大した者ほど難しい課題での反応時間が速くなった。これは、立位では脳内覚醒機構が活性化することで認知機能を向上させるとする仮説^{2,3)}を支持する結果である。

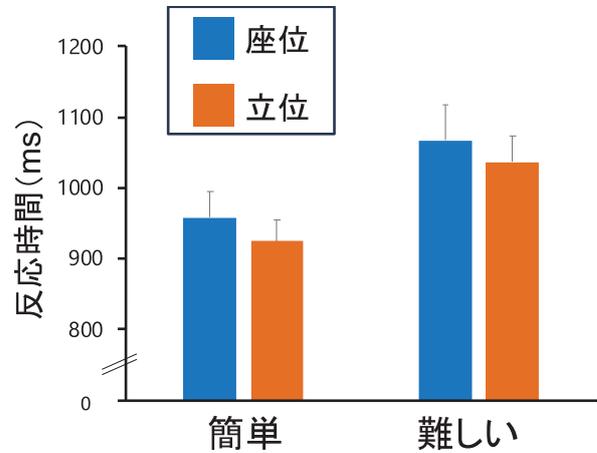


図 1 ストループ課題の反応時間

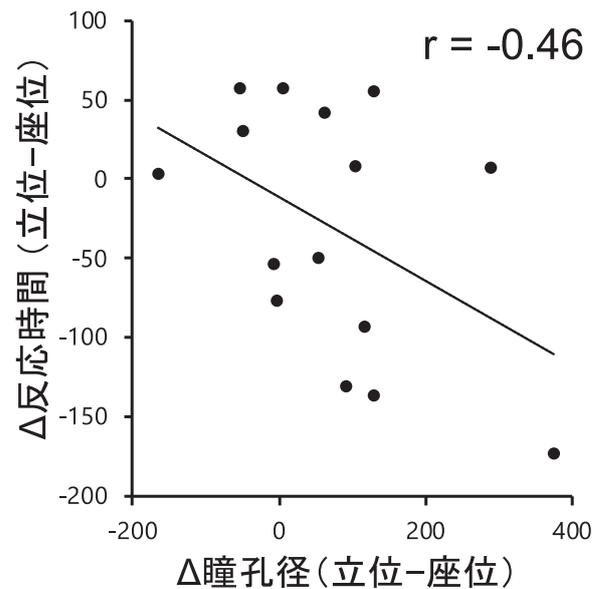


図 2 難しい課題の反応時間と瞳孔径の相関関係

IV. 結論

ストループ課題の反応時間、瞳孔径、気分（覚醒度）の測定結果から、立位姿勢は脳内覚醒機構を活性化させ、認知機能に好影響を与えることが示唆された。

V. 引用及び参考文献

- 1) Šömen MM et al., *Int J Environ Res Public Health*, 20:2319, 2023.
- 2) Suwabe K et al., *Neurobiol Aging*, 133:107-114, 2024.
- 3) Kuwamizu R et al., *NeuroImage*, 277:120244, 2023.

体づくり運動の実技授業が情動知能に与える影響 ：体育・スポーツ系学部大学生を対象にした予備検討

諏訪部和也（流通経済大学）

学会コード 760 心理的効果（動機付け・意識性）

キーワード：情動知能指数（EQS）、体づくり運動、状況対応

I. 研究目的

学校教育における「生きる力」の育成には、認知的能力のみならず、非認知的（社会情緒的）能力が重要であることが指摘されて久しい。体づくり運動領域においても、「心と体との関係や心身の状態に気付くこと、自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫すること」（自己対応）や「仲間と積極的に関わること、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること、仲間の学習を援助しようとする」（対人対応）、「一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとする、話合いに貢献しようとする」（状況対応）が目標とされている（中学校学習指導要領、平成29年）。しかしながら、体づくり運動の非認知的（社会情緒的）能力に対する効果検証はほとんど行われていないため、本研究では大学生を対象にこれを検討することを目的とした。

II. 研究方法

流通経済大学スポーツ健康科学部にて2024年度前期に行われた「体づくり運動」の履修生138名、「器械運動」と「演習（ゼミ）」の履修生38名を対象とした。学期の初回と最終回に2回調査を行い、全ての設問に有効回答が得られた計79名を分析対象とした。体づくり運動の受講生は1年生と2～4年生に分けて分析した。器械運動と2年演習（ゼミ）の履修生は全て2～4年生であった。体づくり運動と器械運動または演習を両方受講した学生はいなかった。

体づくり運動の実技授業（全15回）は、手具（縄・ボール・Gボールなど）や音楽（エアロビクス）を活用しながら、1人または仲間と体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを重視して実施した。グループワークを数多く取り入れ、音楽に合わせた一連の運動の創作及び発表活動も行った。

非認知的（社会情緒的）能力の測定には、情動知能尺度（EQS）を用いた。この尺度は、自己対応、対人対応、状況対応の3つの構成因子からなり、さらにそれぞれ3つの下位因子に分かれる。各群ごと各測定時点における平均値、標準偏差及び効果量（Cohen's d ）を算出し、対応のある t 検定で学期前後の変化を検討した。各群のサンプル数の偏りが大きかったため、効果量の大きさを主な指標とした。

III. 結果

体づくり運動を受講した1年生では、状況対応で中程度の効果の目安である0.5以上の効果量が得られた他、自己コントロール、状況洞察、リーダーシップ、状況コントロールの下位因子で中程度の効果が見られた（図1）。一方、体づくり運動の2-4年生と器械運動及びゼミの受講生では、中程度以上の効果量を示した項目はなかった。

IV. 考察

体づくり運動を受講した1年生で状況対応を中心とした情動知能に対する効果が見られた。2-4年生よりも1年生で効果が大きかった背景には、授業に対する積極性や基礎能力の違いが関連しているかもしれない。また、状況対応の領域において効果が顕著であった要因には、創作活動などのグループワークを通して変化する状況に臨機応変に対応する経験を数多く積んだことで状況対応能力が身についたことが考えられる。本研究では、対照群を適切に設けることができなかった。特に、体づくり運動を履修していない1年生を対象に調査ができなかったことは本研究の限界点である。

V. 結論

体育・スポーツ系学部大学生を対象に体づくり運動の実技授業が情動知能に与える影響を予備的に検討した結果、状況対応を中心に中程度の効果が見られた。今後は、実験条件を統制したさらなる検証が必要である。

		体づくり運動 (1年生40名)	体づくり運動 (2-4年生27名)	その他 (2-4年生12名)
自己対応	自己洞察	0.42	0.21	-0.14
	自己動機づけ	0.24	0.31	-0.21
	自己コントロール	0.54	0.33	0.00
対人対応	共感性	0.06	0.23	-0.07
	愛他性	0.30	0.00	-0.07
	対人コントロール	0.37	0.33	0.00
状況対応	状況洞察	0.67	0.24	-0.14
	リーダーシップ	0.54	0.45	0.32
	状況コントロール	0.55	0.20	0.18
自己対応		0.47	0.33	-0.11
対人対応		0.30	0.24	-0.05
状況対応		0.66	0.34	0.10

図1 学期前後の変化の効果量（ d ）

健康増進施設としての公園利用に関する研究 第3報 ～ベトナム、ホーチミン市内公園の早朝運動実施者を対象に～

○ 金子嘉徳 田畑佑佳 (女子栄養大学)

学会コード 801 (健康体操実態調査)

キーワード：公園、健康づくり

I. 研究背景と目的

超高齢社会を迎えた今日の日本において、健康長寿の延伸は重要な課題である。しかし、令和元年(2019)国民健康・栄養調査報告(厚生労働省)では、運動習慣のある者(1日30分以上の運動を週2回以上実施し1年以上継続している者)は、男性は33.4%、女性25.1%であった。今後は、運動・身体活動の重要性は理解しているが、行動に移せない人々へのアプローチがさらに重要となってくる。運動の習慣化を難しくしている要因の一つが、身近な運動場所の確保であると考えられ、近年は近隣の公園緑地が注目されてきている。子供用遊具の代わりに、運動器具の設置やジョギング・ウォーキングコースを設ける公園が増えてきており、身近な公園は人々の健康づくりの場として捉えられるようになってきている。

そこで、すでに公園での健康づくりが盛んなベトナムの公園で、早朝に運動をしている人々にアンケート調査を実施し、健康増進施設としての公園利用の可能性について考察することを目的とした。

II. 研究方法

【調査地】ベトナム・ホーチミン市「9月23日公園」

市の中心部に位置する、広場や池もある緑豊かな公園で、市民の憩いの場となっている。健康遊具なども設置されており、市民の健康づくりの場として利用されている。

【調査日】2024年2月17日・18日

【調査方法】早朝に運動に訪れていた人々に、公園での健康づくりに関する6問からなる質問紙によるアンケート調査を実施した。

【統計処理】Excel365を使用し、 χ^2 検定の結果 $p < 0.05$ を有意水準とした。

【倫理的配慮・COI】口頭で本研究の趣旨を説明し、アンケート調査は無記名で個人情報特定されないこと、調査結果は研究以外の目的で使用しないことを説明し承認を得た。また本研究には、開示すべきCOI関係にある企業などはない。

III. 結果及び考察

回答者は、男性15名(58.4±14.3歳)、女性12名(59.5±13.0歳)の計27名である。

「この公園で運動している年数」を尋ねたところ、53.8%が10年以上と回答し、長期の運動習慣が定着している者

が多いことが推察された。「この公園での運動時間」を尋ねたところ、77.8%が60分以上と回答し、120分以上も25.9%いた。「この公園での運動頻度」でも、39.1%が毎日、52.2%が週5～6日と回答した。この公園での運動が、毎日の運動習慣となっている様子が伺えた。この公園での運動内容については、ウォーキング・ジョギングが65.4%で最も多く、ダンス34.6%、健康遊具30.8%の順であった。複数の種目に回答する者が多く、運動時間が長い中で、複数の運動を組み合わせて行っていることが推察される。

「この公園での運動の目的」を尋ねたところ、「健康づくり」が女性100.0%、男性80.0%と最も多かった。ついで「体力増進」、「疾病予防」、「減量」、「友達づくり」の順であった。男女で比較すると、女性の方が「健康づくり」以外の項目も上げた者が有意に多く($p < 0.05$, $p < 0.01$)、女性の方が様々な目的で公園に来ている様子が伺えた。「この公園での運動の効果」についても、目的と同様の傾向がみられたが、男性の「健康づくり」以外の項目がいずれも高くなっていた。特に「友達づくり」については、「目的」では26.7%であったものが、「効果」では46.7%となっており、公園での運動が自然に友達づくりに繋がったことが推察される。

IV. 結論

9月23日公園では、早朝の運動が毎日の運動習慣となっている様子が伺えた。日本でも生活空間に隣接した都市公園を健康づくりの場としてもっと積極的に利用していくことができれば、運動習慣者の増加に貢献できると考える。地域の公園ならば金銭的な負担もなく、毎日でも通いやすい。また、自然に触れることによるリラックス効果や、人とのコミュニケーションの機会の増加にもなる。一緒に運動する仲間ができれば、さらに運動継続のモチベーションも高まることが期待される。日本では近隣への騒音の問題など課題も多いが、問題を一つずつ解決し、地域の健康増進施設として活かしていくことが期待される。

V. 引用及び参考文献

1) 浦崎 真一：黎明期から現代にみる公園に求められた健康機能とウェルビーイングへの展開、公園緑地、Vol.83 No.5 (2023)

VI. 謝辞

9月23日公園でアンケート調査にご協力いただきました皆様に感謝申し上げます。

大学生のロコモを靴下体操で予防するための実践研究

ー先行研究での課題を踏まえた新しい体操づくりー

○ 井上咲子（新潟大学大学院）、檜皮貴子（新潟大学）

キーワード： 下肢筋力、片脚立ち、ロコモ度テスト

近年、若者においても移動機能が低下した状態である「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」を早期に予防することの重要性が高まっている。実際に、大学生の1～2割がロコモに該当したことが報告されている（Yasuda, 2021; Sawaya et al., 2024）。しかしながら、大学生におけるロコモを予防するための運動介入方法は未だ確立されていない。そこで筆者ら（2021）は、「片脚立ちで靴下を履けない」というロコチェックの項目に着目して、大学生を対象に靴下を用いたロコモ予防体操（靴下体操）を考案した。大学生及び大学院生18名に3週間、毎日実施させた結果、ロコモ該当者のバランス能力や柔軟性が向上した。その一方で、下肢筋力と関連のある測定値は、ロコモ該当の有無に関わらず、有意な改善が示されなかった。この課題から、下肢筋力にも焦点を当てた動作を新たに取り入れ、靴下体操を再構成した。

具体的には、旧靴下体操に水平方向及び垂直方向への移動を加えることで、ロコモ予防効果を向上させることを目指した。変更した内容は、前方への大きな踏み出しやしゃがみ込み姿勢での移動、片脚スクワット、片脚ジャンプなどを加えたことである。これらの動きは、ロコモ測定に用いられる「2ステップテスト」や「立ち上がりテスト」と類似した動作でもあることから、新たな動きを加えた改訂版靴下体操は大学生のロコモ予防により寄与するものと考えている。

ラダートレーニングに体操のスパイスを加えて

宇都宮市スポーツ振興財団での中高年運動指導の実践

上野 勤（公益財団法人宇都宮市スポーツ振興財団）

キーワード：ラダートレーニング + 体操

宇都宮市スポーツ振興財団では、スポーツ事業運営職員がスポーツ教室のコーディネーターや指導に携わっています。特に中高年を対象に、健康運動指導とトレーニング指導を週に2回行っています。職員の中には体育大学出身者もいる一方で、スポーツ経験があるだけで配属される職員もあり、体操経験者はほぼゼロです。

参加者の体の動きを改善するために、メジャーなラダートレーニングに体操の要素を組み合わせで実施しています。ラダートレーニングにおいては足のステップを中心としたメニューですが、上半身の動きを加えて全身を動かすメニューにしています。このアプローチは、指導内容をマニュアル化することで、体操経験者でなくても練習をすれば指導でき、どの職員でも同等の指導が提供できるという利点を持っています。

参加者からは、一流選手も行っているラダートレーニングを体験でき、足の動きだけでなく上半身も使うことで身体全体の動きが向上したと好評を得ています。健康・体力の向上のほか、栃木県は車社会であり、高齢者の自動車運転割合も高いことから、巧緻性の向上により運転ミスの軽減にも繋がるのではと考えております。

ボール（ソフトギム）を使ったリズム体操の活用

－介護予防自主活動グループを支援する教材開発研究－

鈴木玲子（東北福祉大学・NPO 法人健康応援・わくわく元気ネット）

深瀬友香子（東北医科薬科大学）

キーワード：ボール体操 介護予防運動プログラム 地域運動支援リーダー

東北福祉大学地域創生推進センターでは平成 18 年の介護保険改正に伴い介護予防運動プログラムの開発と地域運動支援リーダー（以下運動リーダー）育成事業を自治体から委託を受け育成にあっている。また発表者が理事長を務める NPO 法人健康応援・わくわく元気ネットは自治体で育成された運動リーダーのフォローアップとインフォーマルな立場で活動するグループや介護予防に携わる医療関係者、自治体担当者とのネットワークづくりを行っている。

今回発表するのはオリジナルソングの「気持ちあげて笑顔を見せて」に合わせた体操で①下肢の筋力アップ②上肢のストレッチ③体幹の動きづくり④アイスブレイクの 4 要素を取り入れたものである。運動リーダーが気軽に効果的に指導できる教材としてのねらいもある。

広報・展開方法としては、運動リーダー研修会での伝達講習、DVD 配布、YouTube の活用などを行っている。今後は各運動リーダーに対するアンケートを通して活用状況をまとめていくことを予定している。

東京都内の小学校における G ボールを使った運動の取り組みについて

沖田 祐蔵、鈴木 幸光（日本 G ボール協会）、

佐々木 浩（国土舘大学）、鈴木大輔（社会福祉法人にじのいえ）

キーワード：大きなボール、ソフトギムニク、多様な動きを作る運動

東京都内にある 0 小学校では、校舎の建て替え工事に伴い、長期に渡ってグラウンドが使用できない期間があり、外遊びが量的（時間）・質的（遊びの内容）に制限される状態では、児童の体力の低下が危惧されている。そこで、学校側の対応として体育の授業内容の充実、特に体づくり運動領域の充実が求められ、室内でも全身を使って楽しく体を動かすことができ、バランスよく体力を高めることが期待される G ボールを使った運動が取り上げられることになった。

具体的には学期ごとに、高学年（5 年生）、中学年（3 年生）、低学年（1 年生）の G ボールを使った体づくり運動単元の授業研究を行うこと、また休憩時間に体育館を活用してどのような活動ができるか、また校舎内のフリースペースでの活用などが検討されている。

そこで、まず 0 小学校の教員を対象とした、発育段階に応じた G ボールの活用についての研修を行い、低学年の内容としてソフトギムニクを使った運動、中学年の内容として大きなボール（G ボール）を使った運動を、多様な動きをつくる運動の例示に準拠した形で紹介した。参加した教員からは、G ボールを使った運動の楽しさだけでなく、想像以上に運動量を感じたなどの感想があった。

今後は、実際に体育の授業で体づくり運動の単元を実施し、その内容の吟味とともに児童の体力面や運動有能感などの内省面がどのように変容するかを調査していきたい。

desk work chair

他にはない 脚つきボール シッティング・ジム



シッティング・ジム



席を立ったときにコロコロと転がっていかないよう脚がついているボールです。

球体のため、足を組んだり猫背では座ることが難しくなり、体がバランスを取ろうとするので、自然と美しい姿勢に導いてくれます。疲れたら少し跳ねてみたり、ボールに体をあずけたりと、リラクステーションとしてもお使いいただけます。

シッティング・ジム55cm 赤 → ￥6800 (税抜)

シッティング・ジム65cm 青 → ￥8000 (税抜)

※サイズは最大直径です。



パールシッティング



3サイズ展開のボールチェア。

色は、インテリアを邪魔しないシンプルなパールホワイト。席を立った時に転がっていかないよう脚つきで、オフィスやお家でもオススメです。

パールシッティング55cm → ￥6800 (税抜)

パールシッティング65cm → ￥8000 (税抜)

パールシッティング75cm → ￥9600 (税抜)

※サイズは最大直径です。



シッティング・ジム

お子様向けのボールチェア。

お勉強をしている時の姿勢、ゲームをしている時の姿勢。気になりますよね。

このシッティング・ジムに座ると、体がバランスを取ろうとすることで自然と正しい姿勢をキープ。

跳んだり転がったりと遊びの中で楽しくバランス力をつけるツールにもなります。

シッティング・ジム35cm 緑 → ￥3800 (税抜)

シッティング・ジム45cm 黄 → ￥5400 (税抜)

※サイズは最大直径です。



破裂防止構造のより安全な仕様

株式会社ギムニク

☎ 06-6756-7575

✉ g-ball@gymnic.co.jp

<https://gymnic.co.jp>



リユースロディプロジェクト

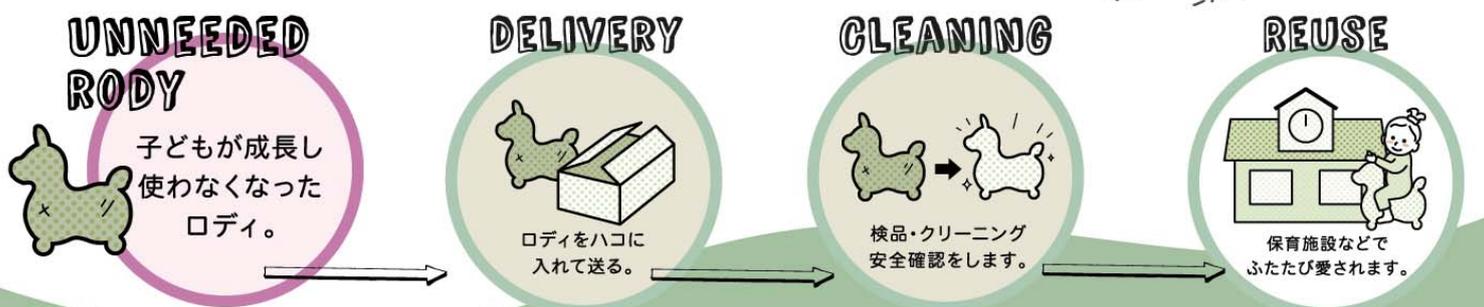
「使わなくなったら捨てる」は、もうやめよう。

ロディで遊んだ子どもたちが成長し、次の世代の子どもたちへつないでいく。リユースプロジェクト。

RODY
GYMNIC
© LEDRAPLASTIC JAMMY

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

RODYはSDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献しています。



リユース
REUSEとは、くりかえし使うこと。

たくさんの思い出の詰まったロディ。
子どもたちが成長し遊ばなくなったロディにセカンドライフを、子どもたちに笑顔を届けてみませんか？

ピカピカの新しいロディでなくても、そのロディを必要としている子どもたちがたくさんいます。
そして、まだ使えるものを「捨てる」選択をせず「寄付する」という選択をして「くりかえし使う」ということを、これからの未来を生きる子どもたちにも伝えていく活動でもあります。
ロディを贈る人も、ロディを贈られる人も未来の環境や社会と一緒に学びともに成長していく優しい世界になりますように。

リユースロディプロジェクトに参加する。

『ロディを寄付したい』

ご自宅に使わなくなったロディをお持ちの方



『ロディを受け取りたい』

日本全国の保育園・幼稚園・児童館などの児童施設など

Google フォームでのお申込みとなります。





レッスン・セミナーのご案内



INFO 1

Gボールインストラクター 認定講習会 in 東京

インストラクター資格取得のための基礎となるセミナーです。大きなボールの基本的なエクササイズを、ボールの特性やその効果的な活かし方とともにご紹介します。

日時：9/21(日) 11:00-16:00 受講料：10,000円～
単位：Gボール 3.0単位、健康運動指導士、講義1.5、実技3.0単位



INFO 2

オンラインレッスン

ご自宅で気軽に参加できるオンラインレッスン。この短い時間で仕事や家事で疲れた身体をリセットすることができますので、ぜひご体験してみてください。

実施日：9/26(木)、10/24(木)、11/9(土)、11/28(木)
参加費：1,500円～ *動画視聴可

INFO 3

身体を隅々まで動かし整える ～美しい姿勢としなやかな動きの習得～

JSAボールエクササイズと知覚的コア・ストレッチを融合させた3時間スペシャルレッスンです。身体の軽さと中心軸を捉えたしなやかな動きを目指します。ぜひ気軽にご参加ください。

日時：10/12(土) 14:00-17:00
会場：浅草橋駅 参加費：6,000円～



INFO 4

JSAハンズ・オンとセルフハンズ・オンを 深く学ぶ ～触る感覚を磨き育てる～ 東京

「心地よい感覚に導く」ため、指導における使いどころも含め、ハンズ・オンとセルフハンズ・オンを初歩段階からわかりやすく順を追ってテクニックと使い方を学びます。

10/13(日) 11:00-15:30 天王洲アイル駅 受講料：11,000円～
単位：Gボール 3.0単位、健康運動指導士、講義1.5 実技3.0単位



INFO 5

JSAインストラクター養成コース

JSA理論・実技・指導スキルの基礎を総合的に学ぶ養成コースが10月27日よりスタートします。JSAは中高齢者の指導ではもちろん、ダンサーやゴルファーなど、身体の使い方に集中される方にも動きの軽さやスムーズさが感じられ、大変喜ばれています。JSAボールエクササイズや動きに興味のある方、気軽にご参加ください。



モダントレーニング研究会

『第44回動きのトレーニングセミナー』

開催日時：2024年12月14日（土）

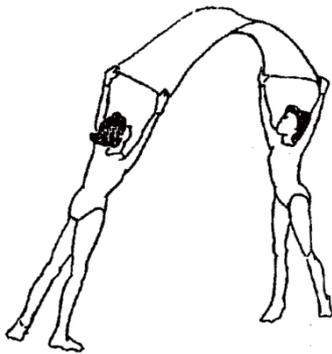
会場：東京女子大学 体育館（東京都杉並区）

内容：体操実技、Gボールを使ったコンディショニング
スポーツ経営研究発表 他

参加費：3,000円

問合せ・参加申込：モダントレーニング研究会 砂田(スナダ)

sunaneko.0510@icloud.com



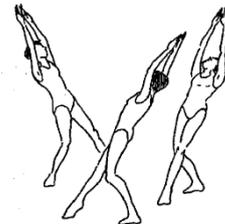
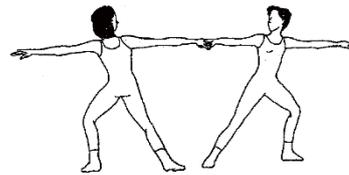
ギムナスティック研究部会・活動紹介

練習：日曜日1～2回/月

場所：東京藝術大学体育館 他

部会費：5,000円/年

動きの質を高めることを目的に、徒手体操、手具体操を
、日本体操祭、体操フェスティバル ヨコハマ等に出場
練習日に体験参加あり 一緒に体操しませんか



スローエアロビック®

S L O W A E R O B I C



スローエアロビックは脳を活性化する軽運動です。

スローエアロビックは体幹をほぐすコンディショニングエクササイズとして、姿勢と呼吸を整える3つの「シンプル」な運動を繰り返します。音楽に合わせて運動すると気分もよくなり「スマイル」になります。運動が苦手な方でも取り組みやすい「ソフト」な運動で継続が可能です。研究によると息が弾むくらいのソフトな運動を10分間行うだけで脳の前頭前野や海馬が活性化して認知機能が向上することが明らかになっています。音楽に合わせて楽しく体を動かすというエアロビックの本質的な魅力を、低強度領域の運動(軽運動)へと裾野を広げようという考え方に基いて生まれたのがスローエアロビックです。

日本エアロビック連盟では、スローエアロビックの普及をSDGsの17の目標の3(すべての人に健康と福祉を)に対応する社会貢献活動と位置づけ、47都道府県エアロビック連盟や関係指導者と連携して、イキイキとした超高齢化社会の実現に取り組んでいます。

【団体会員】



株式会社 スポーツタイガー

JAMMY™

【賛助会員】



Modern T.G.
モダントレーニング研究会

JAF 公益社団法人日本エアロビック連盟
JAPAN AEROBIC FEDERATION