

第21回スポーツ実践公開講座「中高年の健康を考える」

主催：専修大学スポーツ研究所

会場：専修大学生田校舎体育施設

期日：平成30年5月15日～7月17日（前期）、10月2日～12月4日（後期）

時間：13:00～14:30（毎週火曜日）

指導：吉田清司（法学部教授）、佐竹弘靖（ネットワーク情報学部教授）、齋藤実（経営学部教授）、渡辺英次（商学部教授）、平田大輔（講座チーフ：文学部教授）、富川理充（商学部教授）、時任真一郎（法学部教授）、李宇諤（法学部准教授）、相澤勝治（文学部准教授）、柏木悠（商学部講師）

本講座は、「専修大学が社会に開かれた大学として、また、地域・社会に対して報恩奉仕の精神をもって、レクリエーションと健康に寄与すること」を目的に企画され、昭和62（1987）年に第1回目が開講された。開講当初から週1回、年間20回前後の回数で実施するスタイルで継続されており、途中休止する年度もあったが、本年度で21回目の開講となり、多くの参加者が講座に参加した。

本講座はテーマは「中高年の健康を考える」である。身体面の衰えを感じやすくなる中高年を対象としており、専修大学生田校舎近隣の30歳以上の方を中心に参加者を募集した。本年度は、火曜日の3限目（13:00～14:30）に大学の体育施設を利用して実施され、43歳から84歳までの男女27名が講座に参加して汗を流した。実施された種目は、体力測定、ソフトバレー、バドミントン、ゴルフ、水泳、卓球、テニス、アダプテッドスポーツ（縄跳び、アルティメッド、三角鬼ごっこなど）である。

本講座で特徴的に実施されているのは体力測定である。体力測定は、1回目と最終回に実施され、体組成計（InBody：InBody Japan）を使用した筋肉量、体脂肪率、体水分量などの身体組成の計測、骨密度測定装置（AOS-100：HITACHI）による骨密度の推定、血圧、長座体前屈、握力、開眼片足立ち、血中ヘモグロビンの推定、全身反応時間の測定が実施された。これらの結果は即時に参加者へフィードバックされ、過去の参加者の体力レベルや一般人の平均値などの比較しながら、指導者と参加者で健康に関する意見交換が行われた。

スポーツの実践場面では、単に指導者と参加者がスポーツを通じて交流するだけでなく、本学の体育会に所属し大学トップレベルで活躍している学生が補助に入る場面も作られた。このことは参加者のみならず、学生にとっても地域の方々とスポーツを通じてコミュニケーションを取ることのできる貴重な場となった。

日常の運動不足の改善や、心身のストレス

解消のためにスポーツを活用できる場として、また、スポーツの楽しさを参加者に体験してもらい参加者同士のコミュニケーションも高まる講座として好評を得ている一方、継続して講座を実施していくためには課題も挙げられる。その一つは暑熱環境への対策である。近年、夏季の平均気温が上昇し、スポーツ活動中の熱中症の事例が多数報告されている。本学の体育施設には、空調設備が備えられていない施設や直射日光を避けることのできないグラウンドがある。施設の都合上、日中で最も気

温の高い時間に開講されている本講座では、これまで以上に安全に実施するための対策が求められる。また、参加者の年齢層が幅広く、基礎体力に幅があるのも本講座の特徴でもある。参加者の体力レベルにも配慮し、実施する種目を検討すること、また実施内容の工夫や環境整備も求められる。これらの課題について、本講座で実施している体力測定の結果や、参加者の声などを参考にしながら検討を行い、より安全で適切なプログラムの立案に繋げていきたい。

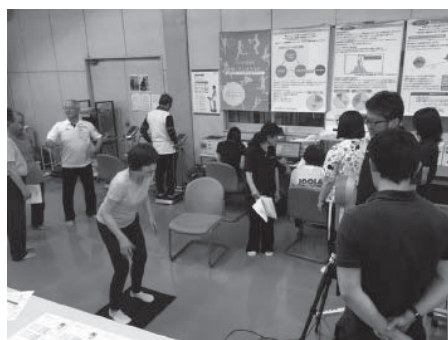


写真1：公開講座開校式の様子



写真2：1回目と最終回は体力測定が行われる

期日	種目	場所	講師	備考
開講式 5号館1階 スポーツ研究所（13：00～）				
5月15日（火）	体力測定	スポーツ研究所 アリーナ （総合体育館1F）	相澤 実 藤	
5月22日（火）	ソフトバレー	アリーナ （総合体育館1F）	吉田	
5月29日（火）				
6月5日（火）				
6月12日（火）	バドミントン	アリーナ （総合体育館1F）	渡辺	
6月19日（火）				
6月26日（火）	ゴルフ	ゴルフ練習場 （西グラウンド）	佐竹	雨天の場合 体育実験実習室
7月3日（火）				
7月10日（火）				
7月17日（火）	水泳	プール （総合体育館2F）	時任	
10月2日（火）				
10月9日（火）	卓球	卓球場B （総合体育館B1F）	李 柏木	
10月16日（火）				
10月23日（火）				
11月6日（火）	テニス	北グラウンド	平田	雨天の場合 アリーナ
11月13日（火）				
11月20日（火）				
11月27日（火）	アダプテッド スポーツ	アリーナ （総合体育館1F）	富川	
12月4日（火）	体力測定	スポーツ研究所 アリーナ （総合体育館1F）	相澤 実 藤	

表：第21回公開講座のスケジュール



資料：1回目と最終回で行われる体力測定ではコンディション評価票として結果がフィードバックされる