



T-Lion Voice Home

T-Lion (The Triumphant Lion : ザ・トライアンファントライオン)
※Triumphant=「勝利を得た」「意気揚々とした」の意

第11号

- 令和2年度 事業方針・事業計画
- 社会貢献活動に関する各種の取り組み
- 令和2年度 公開講座実施報告

日体大キャンパスの地から健康長寿への道を切り拓く

東京オリンピック・パラリンピック開催に湧く2020年となるはずであった日本は、世界的な感染症流行(パンデミック)に見舞われ、オリ・パラを含む全ての活動のあり様やその価値の再検討を余儀なくされました。この間「健康であること」の重要さがここまで再認識されたことはなかったのではないのでしょうか。

2015年度に実施された国勢調査にて、全国市区町村の中で横浜市青葉区および東京都世田谷区の男性平均寿命がそれぞれ1位と3位でした。本学社会貢献推進機構は、本学キャンパスが位置する世田谷区、横浜市青葉区を中心とした地域における体力・健康増進を通して健康で豊かな生涯スポーツ社会の構築を目指して、2014年に設立されました。上述の国勢調査の結果は、健康で豊かな生涯スポーツ社会の構築を目指すにふさわしい地に日体大があることを示すこととなりました。

私共は、社会貢献推進機構が発足する以前の2010年度から両キャンパス地域の住民の方を対象とした体力測定を実施しており、延べ参加人数は間もなく1万人に届きます。体力測定参加者には90歳を超える方もいらっしゃいます。100歳以上の方はセンテナリアン、110歳以上の方はスーパーセンテナリアンと称されますが、加齢研究者は長寿の秘密をセンテナリアンあるいはスーパーセンテナリアン研究に見出そうとしています。本学体力測定の参加者にはご高齢の方が多く、かつ継続してご参加いただいています。したがって、これまでに得られたデータは世田谷区、横浜市青葉区における平均寿命増進の科学的証拠を提示し、さらなる平均寿命および健康寿命の延伸につながるものと確信しています。残念ながら、今年度は対面での体力測定実施はかないませんでした。ただし郵送による健康調査を実施しており、両キャンパス地域の皆様の健康状態を追いかけています。

本年度、我々は社会貢献推進機構の活動の一環として、オンラインによる自宅での健康増進法や新型コロナウイルス感染症に対する科学的な知識をお届けしてきました。社会貢献推進機構での研究は今年度行ったオンラインでの情報提供の根拠の一部をなしています。日体大がキャンパスを置く世田谷区、横浜市青葉区での感染症予防を含めた健康増進の取り組みやデータが、全人類の健康増進に資することができるように、一層精進してまいります。



社会貢献推進機構 研究開発担当
保健医療学部 教授

中里 浩一

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う公開講座・ボランティア活動の対応について

新型コロナウイルス(COVID-19)感染拡大の影響により、本学では授業の期間及び方法の変更、入構制限、各種行事やイベントの中止・延期等の対策を行いました。社会貢献推進機構では、これまで地域における体育・スポーツに関する諸課題の解決に資することを目的として様々な活動を行っていましたが、感染拡大防止のため本学教職員および学生のボランティア活動については原則禁止とし、外部団体からの依頼も受付を停止いたしました。その後、5月25日の緊急事態宣言解除を受け「日本体育大学新型コロナウイルス感染症対策基本方針」「新型コロナウイルス感染症の拡大防止のための日本体育大学活動指針」に基づき「本学学生・教職員のボランティア活動参加に関するガイドライン」を策定し、6月22日より段階的に活動を再開しました。今後も大学の方針に基づいて感染予防と安全対策に留意した運営を行ってまいります。

令和2年度 事業方針・事業計画

地域社会連携本部会議において、次のとおり令和2年度の事業方針・事業計画が策定されました。

事業方針

地域(東京都世田谷区、青葉区を中心とした横浜市)の課題及びニーズを全学で共通認識し、自治体や学校等と連携・協力し、実践力を備えた指導者の養成や、「する」「観る」「支える(育てる)」ための良好なスポーツ環境の構築、地域防災の強化・推進など課題解決にむけた各種取り組み・活動を通じて、地域の活性化を継続的に推進する。

また、本学での学びを通して、実践的な資質・能力を獲得し、CSC (Community Sport Coordinator) として、地域・社会において活躍できる人材の育成実現に努める。

地域・社会貢献活動の活性化を継続的に推進するため、研究で得られた知見を生かし、学内はもちろんのこと、対外的にもその取り組みの認知度が高まるよう情報発信をしていく。社会貢献活動に係わる情報発信方法を工夫し、活動内容の周知及び参加者の拡大を図っていく。

将来的には、本学が有する校友会(同窓生、保護者等)組織と連携し、事業を全国的に展開するとともに、卒業生が活躍できる場の創出につなげることを目指す。

事業計画

学内外への周知における共通認識の醸成に向けた取り組みの推進

- 本機構の活動内容の周知および参加者の拡大を図るため、スポーツプロモーション・オフィスを横浜・健志台キャンパス9号館に開設し、窓口対応を両キャンパスで可能とする。

地域志向の教育課程編成と実践

- 児童スポーツ教育学部の2019カリキュラムにおけるCSC資格制度をスタートさせる。
- 地域ボランティア実習等教育課程と繋がる活動の支援を行う。

ボランティア活動の推進と人材育成への取り組みの充実

- 積極的に活動情報発信を行い、人材バンク新規登録者の拡大を図る。
- スポーツに取り組むきっかけづくりのイベントとして、小学生対象のスポーツフェスタを東京・世田谷横浜・健志台の両キャンパスで開催する。指導内容、運営は学生が主体となって取り組み、実践の場として経験を積む機会をつくる。

地域の課題解決に繋がる実効性のあるプログラムの開発

- 総合スポーツ科学研究センターや体育研究所等と連携し、地域の課題やニーズの調査、研究成果を還元するプログラムの開発に繋げる。「自宅でできる健康管理」「新型コロナウイルス感染症とスポーツ」
- 地域住民を対象とした体力測定を東京・世田谷、横浜・健志台の両キャンパスで実施する。
- 連携協定事業及び委託事業を継続して行う。

人的・物的資源を活かした公開講座等の実施

- 地域住民を対象とした「生涯スポーツの振興」「地域スポーツの振興」「子どもの体力向上」「高齢者障害者スポーツの推進」「地域住民等のトップアスリートが参加する大会の観戦支援」を中心とした体育・スポーツの普及発展、健康の保持増進等、地域課題の解決に資する講座を開催する。
「運動苦手っ子大集合!運動遊び教室」「腰痛さようなら体操教室」「膝痛さようなら体操教室」「動けて強い身体を作るキッズトレーニング」「スポーツ現場の応急処置とテーピング」「からだのかたちと立位・歩行動作をはかる」「トレーニングのすすめ」「らくらくエアロビクス」「ボディケアヤムナ&ピラティス」
- オリンピック・パラリンピックを知り、スポーツに対する興味・関心の喚起、障害者理解を深めるための講座を企画・開催する。「ボッチャ体験会」「東京五輪に向けて(小学生レスリング教室)」

地域の美化、防災力向上への取り組みの推進

- 学友会活動と連携して地域の環境美化運動を実施し、住民との交流を深めながら共同活動の拡充をしていく。
- 地域の防災拠点の一つとして地域社会と連携し防災訓練等を実施する。

地方自治体との連携強化の支援

- 学校法人日本体育大学が取り組む地方自治体との連携強化への協力を行う。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため各種活動が制限される中、「新しい生活様式」実践のもと、実施可能な事業を進めていく。

社会貢献活動に関する各種の取り組み

教育活動支援・地域ボランティア等

令和2年2月末以降、予定していた行政や地域のイベントのほとんどが中止・延期となりましたが、影響の長期化が懸念され、新しい生活様式を取り入れて新型コロナウイルスと共存・共生する「withコロナ」が提唱されはじめた後期からは、模索しながら少しずつ活動を再開し、依頼の受託および派遣を行いました。地域ケアプラザからの依頼により、ラジオ体操の動画提供や、ハロウィンのお菓子配布等のお手伝いを行いました。また、新型コロナウイルスの影響で教育実習の実施が困難となり、中止となってしまった学生が多数おりました。コロナ禍の状況に鑑み、令和2年8月11日付で文部科学省より通知された「教育職員免許法施行規則等の一部を改正する省令の施行について(通知)」にて特例措置を含め具体的な方針が示され、本学では代替措置として、教育現場にて規定時間数のボランティア活動を行うことになりました。

小・中・高等学校のご理解・ご協力をいだいて、世田谷区、横浜市を中心に延べ61名を派遣しました。

ほかに、スポーツ文化学部・スポーツマネジメント学部では、実践的な経験を積み重ねるための授業として、なでしこリーグの運営補助や、スポーツショップのイベント等のボランティア派遣を行いました。



地域美化活動・防災訓練等

学友会・教職員が協力して行う清掃活動「クリーン大作戦」、地域の方々と共に行う横浜・健志台キャンパスに隣接するグリーンヒル鴨志田西団地の環境美化活動、桜新町駅周辺の桜並木の清掃、深沢地区の古着・古布回収は、感染拡大防止のために中止または参加見合わせとなりました。11月に青葉台商店会環状4号線沿いフラワーロードの花植え活動を、地域の住民・教員・区役所職員等と協力して行いました。この活動には、レスリング部の教員および学生17名が参加しました。本学との災害協力協定に基づき開催している「せたがや災害ボランティアマッチングコーディネーター養成講座」はオンラインでの開催となり、本学施設を使用しての対面講座は行いませんでした。



公開講座

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、受講者の皆様への感染を予防すべく学内で検討を重ねた結果、計画していた講座の大半が中止となり、自宅で聴講可能なオンライン講座の開催のみとなりました。場所を選ばず、安全に参加できることで、今まで対面講座に参加できなかった大勢の方に受講していただくことができました。体力測定は中止となりましたが、健康増進に役立つ情報を少しでも提供できるよう、過去3年間(平成29年～令和元年度)に体力測定にご参加いただいた方を対象に、身体活動量やメンタルヘルスに関するアンケート等を実施し、結果・説明書と併せて、生活習慣改善のためのトレーニングメニューの郵送を行いました。防災訓練、スポーツフェスタは開催を見合わせました。

その他トピックス

◎「日体大健康づくりエクササイズ」の配信

外出自粛要請が続いていた4～5月、横浜市および横浜市青葉区からの依頼により、三宅良輔教授監修の、自宅等でできる簡単なエクササイズ動画を各ホームページに公開しました。本学ホームページからも視聴可能です。運動不足の方や、在宅ワークの方にも、おすすめです。親子でできる体操もありますので、ぜひご覧ください。



◎事業委託

本学が持つ知的・人的資源を活用し、様々な分野での運営管理等業務を受託しています。自分に合うスポーツをみつける中央区「スポーツの楽しさ発見事業」、障がい者スポーツ推進や仲間づくりを目的とした世田谷区「障害のある人もない人も共に楽しめるスポーツ・レクリエーション交流活動」は、回数を減らして実施するなど、感染症対策を考慮して各々の事業に講師と学生を派遣し、講演・指導を行いました。

◎青葉6大学連携特別講座

青葉区が区内6大学と協定を締結して進めている連携事業の一つ。各大学の特色を生かした講座を無料で受講できます。今年度は感染症対策として、オンラインおよび区役所の会議室にてモニターで受講する2種類の受講方法で行われました。本学からは12月6日(日)に三宅良輔教授が「自分自身に必要な運動を考えてみよう」のテーマで講演され、青葉区民の方61名が参加されました。

その他トピックス

●令和2年度「体育研究発表実演会」「日体フェスティバル」の開催中止

新型コロナウイルスの感染状況を鑑み、来場者ならびに学生・教職員の健康を最優先に考え、中止となりました。

●自治体連携協定推進事業

学校法人日本体育大学は「体育・スポーツ・健康づくり」の各分野における一層の発展と更なる社会貢献をはかることを目的に、全国73の自治体と連携協定を締結しています。(令和3年1月現在)

今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、対面ではなく、オンラインによる講義を5件行いました。

●日本体育大学健志台キャンパスが防災・防犯活動の功労者として表彰されました

7月8日(水)に横浜市防火防災協会様より防災功労者表彰をいただきました。また、8月5日(水)に青葉警察署にて地域の防犯功労者表彰が行われ、校友会所属学生60名が鴨志田交差点他に立ち、子どもの見守り防犯活動を行ったことについて、団体表彰をいただきました。

本学では平成27年度に近隣自治体と減災応援協定を青葉区役所と災害対策に関する協定を締結し、地域・行政が連携して大規模災害を想定した実践的な防災訓練を毎年行うなど、地域防災力向上のための取り組みを推進しています。



令和2年度 公開講座実施報告

オンライン講座

自宅でできる健康管理

第1回 自宅でできる筋力トレーニング

教授 中里 浩一

准教授 菊池直樹 助教 小谷鷹哉

第2回 子どもの生活リズムを整える

教授 野井真吾 助教 田中良

第3回 自宅で簡単にできる効果的な血圧の下げ方

教授 岡本孝信 助教 矢部まどか

日程	①6月19日(金) ②7月10日(金) ③7月31日(金)
時間	17:30~18:15
受講料	無料
対象者	一般
参加者	①258名 ②64名 ③43名

共催 日本体育大学体育研究所
総合スポーツ科学研究センター
スポーツプロモーション・オフィス



オンライン講座

新型コロナウイルス感染症とスポーツ

第1回 コロナを知る~withコロナのスポーツ活動

教授 中里 浩一

准教授 遠藤直哉

第2回 新型コロナウイルス感染症におけるアスリートの心理的対策

准教授 高井秀明

第3回 新型コロナウイルス感染予防のために食生活を整える

助教 安達瑞保

日程	①11月19日(木) ②12月18日(金) ③1月28日(木)
時間	①18:00~18:45 ②③17:30~18:15
受講料	無料
対象者	一般
参加者	①43名 ②31名 ③20名

共催 日本体育大学体育研究所
総合スポーツ科学研究センター
スポーツプロモーション・オフィス



オンライン講座

トレーニングのすゝめ

自重トレーニング・ウェイトトレーニング

准教授 菊池直樹 菊池ゼミ学生

【自重】4~5種類の自重トレーニング

【ウェイト】スクワット、パワーエクササイズ(スナッチ)

※ウェイトトレーニングの施設がある中学校・高等学校の部活動も対象

日程	【自重】11月8日(日) 【ウェイト】12月6日(日)
時間	14:00~15:30
受講料	無料
対象者	一般
参加者	【自重】36名 【ウェイト】26名



郵送

体力測定

教授 岡本 孝信

郵送でアンケート調査・結果のフィードバック

【内容】身体活動量、メンタルヘルス

活動自粛に伴う身体活動量の変化やそれに伴うメンタルヘルスの実態を明らかにし、メンタルヘルスの改善を目標とした運動指導の提案および効果を実証。

日程	【アンケート】9月 【フィードバック】12月
受講料	無料
対象者	一般(過去3年間の参加者 約1,700名)
参加者	641名

共催 日本体育大学体育研究所
スポーツプロモーション・オフィス



社会貢献活動 (ボランティア)の 依頼について

地域や学校等で体育・スポーツの各種活動などにおけるボランティアをご希望される場合は、本学ホームページ(<https://www.nittai.ac.jp/>)にアクセスし、ページ右側のバナー「社会貢献事業～公開講座等開催のお知らせ～」から「社会貢献推進事業依頼書」をダウンロードし、必要事項を記入の上、以下までメールまたはFAXにてご依頼ください。なお、申請書をご送付いただいたからお返事までは、通常1~2週間要すること、またご依頼行事の実施時期や活動内容によっては、派遣そのものが困難になることもございますので予めご理解・ご了承ください。

「T-Lion Voice Home」第11号(令和3年2月発行)

発行：日本体育大学社会貢献推進機構 スポーツプロモーション・オフィス

【東京・世田谷キャンパス】〒158-8508 東京都世田谷区深沢七丁目1番1号

TEL：03-5706-0911(直通) FAX：03-5706-0981

【横浜・健志台キャンパス】〒227-0033 神奈川県横浜市青葉区鴨志田町1221-1

TEL：045-507-1263(直通) FAX：045-507-4556

両キャンパス共通メールアドレス：shakaikouken@nittai.ac.jp

