

飛翔

華麗でダイナミックな技。

三上紗也可選手は競技と生き方が重なる。

メダルに向けて、困難を乗り越え、飛び続ける。





限りある命を活かす

▷今年、著名人の訃報が続いた。世界に目を転じれば、理不尽な戦禍で多くの人が命を落としている。命のありがたさ、尊さと、限られた命を託された使命の重さを、私たちは噛み締めて、他者のために日々為すべきことを全うしなければならない。

▷東京2020オリンピックでは涙を吞んだ三上紗也可選手。パリ2024オリンピックでのメダル獲得に向けて、新たな挑戦を続けている。困難や葛藤を、これまでも自分を信じて乗り越えてきた。その演技はもちろん、競技に取り組む真摯な姿は人々の心を打つ。まさに、命の輝きがそこにある。また、今号では就職内定を獲得した学生たちが、活動の様子や思いを語ってくれた。内定者が今後、社会をどのように照らしてくれるのか楽しみだ。

▷そして、若くして急逝したサッカー選手・松田直樹氏の悲劇を繰り返さないよう、人命救助の正しい知識を広めるために始まったのが「#命つなぐアクション」だ。スポーツ、医療や健康、食や栄養、身体に纏わるあらゆる領域で、命をつなぐバトンの中心に日体大はある。

学報NITTAIDAI (ニツタイダイ) 70号
発行日●2022年11月2日
発行●日本体育大学広報課
TEL 03-5706-0948
FAX 03-5706-0922
<https://www.nittai.ac.jp/>
制作協力●(株)図書出版

Special Contents

03

世界で活躍する日体大アスリート

毎日信じる。その信念を貫き、パリ2024オリンピックでのメダルを狙う

三上 紗也可 選手(体育学部3年・水泳部 飛込ブロック)

・日体大に入学、葛藤しながら成長する
・東京2020オリンピック、世界選手権2022、そして今後の展望

07

今と未来をリアルに感じる大学の学び

スポーツ栄養学を学ぶ必要性

～将来のために自分に最適な食習慣を身につけよう～

児童スポーツ教育学部 児童スポーツ教育学科 安達 瑞保 助教

11

保健医療学部救急医療学科と

一般社団法人F・マリノススポーツクラブとの

協定によるAED/CPR(心肺蘇生法)啓発活動

「#命つなぐアクション」

保健医療学部 救急医療学科 鈴木 健介 准教授

救急救命専門指導教員 小倉 勝弘 先生

15

日体大のサポート + 自分らしさで 納得のいく就職活動を

～就職内定者座談会～

17

さらなる利便性の向上のために

事務局の配置を変更

19

news & topics

◆ 第55回 日体フェスティバル2022 にご期待ください

◆ 学校・部活動における重大事故・事件から学ぶ研修会の開催につきまして

◆ Facebook移設につきまして

日体大を 極める

Episode 7

日体大とヨーロッパ

今年9月、英国エリザベス女王が死去した。在位した70年間、国際社会は著しく変化したが、英国および欧州各国と日本が深い関係にあることは変わらない。

時代を遡れば、日体大の前身である「日本体育会」の創設者である日高藤吉郎は、ドイツ語に堪能であったとされ、これを活かして学修に励み、ドイツの体育からもさまざまな影響を受けたと言われている。創設当時の日本体育会の組織は、ドイツの体育協会にモデルを見出すことができるという。ドイツ体操はヤーン (Jahn F.L.) によって完成された体操の体系で、世界的に普及している体操の一つである。

オリンピックにおいても、欧州は数々の競技や会合の舞台となった。近代オリンピックは1896年にギリシャのアテネで第1回大会が開かれ、歴史の幕を開けた。そして、1900年にパリで開催された第2回国際体育会議への出席を、日本体育会が要請される。これによって、日本体育会は日本を代表する体育団体として国際的に認知されたことがわかる。日本選手は、1912年の第5回ストックホルム大会 (スウェーデン) に初めて参加し、日体大は1928年の第9回アムステルダム大会 (オランダ) からオリンピックに選手を送った。同大会に出場した中澤米太郎が棒高跳びで6位入賞を果たしたことは特筆すべきであろう。

戦禍を経て、国際平和においてスポーツがいっそう重要な役割を果たすようになり、日体大も国際交流や国際貢献活動を積極的に推進してきた。1982年にドイツスポーツ大学ケルンと中国の北京体育大学と海外学術交流協定を締結したのを皮切りに、ヨーロッパだけでも、ドイツ、チェコ共和国、スウェーデン、リトアニア、英国、デンマーク、フランスなどの交流提携校とネットワークを構築している。

さて、パリ2024オリンピックに向けて、日体大のアスリートたちはトレーニングに励んでいる。平和の中で次回オリンピック・パラリンピックが開催されることを切に願う。



毎日信じる。その信念を貫き、 パリ2024オリンピックでのメダルを狙う

毎日「絶対はい上がる」「信じて目標に向かう」と自分に言い聞かせて、
逆境を乗り越えてきた三上選手。
飛込の恐怖心にも打ち勝ち、高く、華麗に飛び続けてきた。
競技に対するひたむきな姿勢、そしてオリンピックへの強い思いが、
三上選手をさらなる高みへ導く。
その力強いストーリーは、挑戦と継続の大切さを私たちに教えてくれる。



三上 紗也可 選手

水泳部（飛込ブロック）

安田 千万樹 コーチ

（鳥取県地域づくり推進部スポーツ課）

挑戦

日体大に入学、葛藤しながら成長する

コーチと二人三脚で全国を制し、
恐怖心に打ち勝ちながら、
日体大でさらなる舞台に挑んでいく

・日体大進学を決断した理由は？

三上…スポーツに関してとても理解のある学校だと思っていましたので、それが進学を決めた一番の理由です。また飛板飛込用の施設があったり、指導者がいたりする大学が本当に少ないので、そういった魅力から日体大に進学したいと思いました。

・実際に日体大に入学してからの印象は？

三上…思っていたより、練習の時間や量が多くて大変でした。例えば朝練は6時にはみんな集合して、6時半から動けるようにアップしないといけません。また、もともと体力があまりないので、週6日の練習も体力的にきつかったです。でも自分本位では練習は休めないで、ここまで続けることができ、自分としては成長したと感じています。

・安田コーチから見て、大学入学後の三上選手の変化は？

安田…競技レベルは、間違いない上がっています。国内の大会では、2位の選手とかなりの差を付けて優勝していますから。ただ自立できていない部分は、これからだと。大学に入るといろいろと気を使わなければいけない場面がありますが、そこは私から見るとまだまだです。しかし周囲に同じように頑張っている人が多いので、そうした環境は大きいと思います。

・長年指導してきて感じる三上選手の強さとは？

安田…彼女が小学校4年生の時には、2020

年のオリンピックを目指すぞというプランを立てていました。そこで披露されるであろう演技構成

を過去のデータから想像し、その演技を作るために基礎練習から作り上げるという指導です。ただプランを立てても、殆どの人は恐怖心で乗り切れません。三上の才能は、その恐怖心を乗り越える強さなんです。

・三上選手自身で、恐怖に強いという自覚は？

三上…いや、あまりないです。自分もすごく怖いし、やっぱり体を打つのも痛いです。ただ早く飛ばないと、どんどん恐怖心が出てくるのと、早く飛ばないと安田先生に怒られるという恐怖心が大きくて、それで前に踏みだしています。本当はちょっと怖いんです。

安田…いや、どんなに怒っても飛ばない人は飛ばないんです。だけど、彼女はそれを乗り越えてやってきた。その気持ちかが本当に強い。

・恐怖心に打ち勝つコツとは？

三上…今は新しい飛び方をする機会もあまりないので、恐怖心を感じることは少ないです。でも小さい時はいつも新しい飛び方を練習するような日々で、体を打って痛い思いをしなから飛び込んでいましたから…。そこはもう、諦めるってことでしょうか。痛いのは前提で受け入れるしかないという覚悟でしょうか。

・三上選手と安田コーチとの出会いは？

三上…小学校2年生の時に学校で体験教室のチラシを見て、興味を持ったのがキッカケです。そ

の後、小学校4年生から同じスクールにいた安田先生に本格的に指導をしていただくようになりました。

安田…2013年に東京オリンピックの開催が決定した時、彼女をオリンピックに連れてってやる大会はこれしかないと思い、そこに目標を定めました。

・二人三脚で頑張ってくることができた理由は？

三上…小さい頃から東京オリンピックでメダルを取りたいという思いがとても強かったので、そのために頑張ろうっていうのが、1番の力になったと思います。ただ、10年近く一緒に安田先生と練習や大会に臨むことになるとは思っていませんでした。

・オリンピックまでの経験で印象に残っていることは？

三上…怪我が多くて、なかなか成績を残すことができなかったのですが、高校3年生の時に日本選手権と国体で優勝できたことが印象に残っています。そこで自信を持てるようになり、競技に打ち込めるようになりました。オリンピックへの出場が決まったのは、2019年の世界選手権で入賞した後です。その時は素直に嬉しいという気持ちでいっぱい、決勝に残れたらいいと思っています。

3m飛板飛込、シンクロナイズド飛板飛込とは？

1mと3mの高さから、弾力性の高い板を使って水中に飛び込む演技をする競技です。技の完成度や水しぶき、入水の角度などで順位が決まります。世界のトップになると完璧な入水角度は当たり前で、技の美しさが問われます。高飛込との違いは、自分の力で飛び高飛込に対し、板のバウンドの力を借りて飛ぶことです。板の動きに合わせて飛び技術が必要になります。高さが3mしかないの、高く飛ばないと空中で演技の余裕が生まれず、ダイナミックにも見えないため、ジャンプの高さが求められます。2人の選手が同時に演技し、同調性が求められるので、タイミングを合わせる大切が大切です。

三上選手にとっての日体大

●水泳部の活動

これまで先輩後輩と言う関係がないまま小学校から高校まで来たのですが、日体大で初めて先輩ができ、上下関係や礼儀などを学べた点がとても良かったです。

●役に立っている授業や好きな分野

最近ではスポーツバイオメカニクスという授業を楽しみにしています。授業で体の仕組みを学ぶことで、関節をどう動かせば競技力を高められるかや、どういう角度で飛ぶのがいいかなど、競技に生かせる知識が身に付くと思うからです。飛込競技の研究をしている人はこれまであまりおらず、論文も全然ないので、自分がやりたいという思いもあります。ジャンプを高くするにはどのような動きをすればいいのか、研究してみたいです。

東京2020オリンピック、世界選手権2022、そして今後の展望

オリンピックでの苦い経験、
再起のキッカケを掴んだ世界選手権、
次はパリでのリベンジを誓う

・オリンピックの開催が1年延期となった影響は？

三上… 出場が決まったのが2019年なので、そこから開催まで2年かかりました。それはとても長かったです。延期が決まってからも、最終予選となるワールドカップが2020年5月にありましたが、直前で中止になったかと思うと、やはり開催するという混乱ぶり、そこでちょっと気持ちが切れてしまった部分はあります。コロナの影響でオリンピックが開催されるか分からない中、海外の選手がどんな状況で練習に取り組んでいるのかも分からず、どうやって技術を維持するか不安も大きかったです。安田舞選手(体育学科2年)と鳥取と一緒に練習をしていたのですが、そこで本当に頑張っているという感じでした。

・東京オリンピックを振り返って？

三上… オリンピックは、自分の個人の結果としては、すごく悔しい結果になってしまいました。準決勝で1本を大失敗してしまい、決勝に進めなかったのが本当に悔しくて。次のオリンピックは絶対こんなことにならないようにと誓いました。

・事前の予想と違った点は？

三上… 今までの試合とは全く違う、すごく不思議な空気の中で飛んでいる感じで、会場に飲まれそうになりました。それで実力を出し切れなかった思いもあります。緊張はそんなにしなかったのですが、無観客だったこともあるかもしれません。

安田… 開催自体に賛否が分かれていた世論もありましたし、競技に送り出す前に私が一言かけられるのですが、その言葉を失敗してしまったという反省もあります。

・東京オリンピック後、競技に取り組む心境や姿勢で変化したことは？

三上… 本心に悔しい思いがいっぱいで、気持ちがすごく沈んでしまうことが多かったんです。年末まではそんな状態を引きずっていましたが、国際大会などに優

先的に派遣して頂ける選手に指定され、そこからは恥ずかしくない演技をしなくては、という気持ちに切り替えました。優先されるから国内大会では勝てなくても大丈夫でしょ、みたいな声もあったので、そういう風に見られなくて、どんな大会でも結果を残そうと臨みました。

安田… 昨年まではオリンピックに出場することが目標でした。しかしオリンピックを経験して、ようやく世界の背中が見えた、三上が世界で戦える選手に成長した、ということが伺えました。だから今は、もう1回オリンピックを目指すのではなく、世界のトップに立つことを目標にしています。

・その後、今年の世界選手権でメダルを獲得した心境は？

三上… このメダルはシンクロ競技のメダルで、自分個人のものではありません。個人でもメダルを狙えるチャンスはあったのですが、それは逃してしまいました。でも自分が世界のどの位置にいるのかを把握できたので、目指す位置がかなり変わったと思います。もっと上を目指せる自信がついたので、これからは単にメダルではなく、金メダルを狙いたいという気持ちに変わった大会です。シンクロ競技も、さらに精度を高めていこうと。中国が1番強いので、その中国に勝って日本の歴史を変えたいです。もちろん、次の大きな目標は2024年のパリオリンピックです。

・これからの2年間をどのように過ごしますか？

三上… パリオリンピックの開催は再来年ですが、予選は来年から始まるので、それほど時間がありません。目標となるのは、来年7月に福岡で開かれる世界選手権です。そこで上位に入ればパリオリンピックの切符が手に入るので、最低でもメダルを取りたいと思います。

安田… 三上もこれまで指導に耐えて頑張ってきました



たが、私ももう1回チャンスをもらったので、三上のために全力でメダルという形にできたらと思っています。

・飛込を通じて、発信していきたいメッセージ

三上… 飛込競技は、オリンピックでメダルを取った日本人が1人もいません。競技人口も少ないですが、自分がオリンピックでメダルを取ることで、飛込競技を多くの人に知ってもらいたいし、飛込の魅力をみんなに知ってもらいたいと思います。

・飛込飛込の魅力とは？

三上… 難しい技や新しい技に挑戦する時は、やはり体を打つ恐怖心や高さに対する恐怖心、いろいろな恐怖心があります。しかし、それらに打ち勝って挑戦を成功させると、大きな達成感があり嬉しい気持ちになるのが魅力です。また飛込競技は競技人口が少ないので、最初に出る大きな大会がいきなり全国大会だったりします。そこで表彰台に上がると、次も次も高いところを目指すようになりますし、そこまでの過程がすごく楽しいです。

・最後に、応援してくれる人たちにメッセージを

三上… 日体大に入学してからは、本当に多くの人にいろいろな支援をさせていただいて、自分がここにいると思っています。それを結果で恩返しできるよう、コロナ禍や不安定な社会情勢もありますが、自分が良い成績を残すことで少しでも明るいニュースを届けられたらと思っています。

三上紗也可という人物・軌跡

●オフの時は過ごし方

友達といろいろな場所に行ったり、ご飯を食べたりするのがすごく楽しいです。服を見るのが好きなので、例えば、渋谷に行って友達と服を見たりしています。

●試合前のルーティーン

自分の中に「うまくいく引き出し」がいくつかあるのですが、その中から今回の試合で使うポイントを考え、紙に書き出します。それによって精神的に安心でき、確実に覚えることができます。

●好きな言葉やモットー

「毎日信じる」という言葉です。怪我が多くて3か月や半年休むこともあったのですが、毎日「絶対はい上がる」「信じて目標に向かう」と誓って、復帰した時には前よりうまくなっているという経験があるからです。

●自分を漢字1文字で表すと？

「炎」です。すごく負けず嫌いで、誰かに負けると心の底から炎上するぐらい自分に対してイライラしてしまうので、それが炎のようだなと思います。

日本飛込史上 飛板飛込競技で
FINAワールドカップ初のメダル獲得
(2022年10月23日)



写真提供：安田千万樹コーチ

三上選手の戦績

小学2年生から飛び込みを始める。

2017年：日本選手権 3mシンクロ飛板飛込「優勝」

2018年：日本選手権 3m飛板飛込「優勝」

2018年：アジア大会 3m飛板飛込「4位」

2018年：アジア大会 3mシンクロ飛板飛込「5位」

2019年：日本選手権 3m飛板飛込「優勝」

2019年：世界選手権 3m飛板飛込「5位」

2021年：東京2020オリンピック

3m飛板飛込「準決勝進出」

2022年：世界選手権 3m飛板飛込「7位」

2022年：世界選手権 3mシンクロ飛板飛込「2位」

ワールドカップ 3m飛板飛込「第3位」



スポーツ栄養学を学ぶ必要性

～将来のために自分に最適な食習慣を身につけよう～

解説：児童スポーツ教育学部 児童スポーツ教育学科 安達瑞保 助教

現役の選手だけではなく、スポーツ栄養学は、将来的に自分自身の健康のため、また、指導者やアスレティックトレーナー、保護者となった時にも、生涯にわたって活用できます。効果的な栄養管理のためには、食品や栄養素の知識に加え、日々の生活習慣を見直していく必要があります。そこで今回は児童スポーツ教育学部の安達瑞保助教に、スポーツ栄養学を学ぶ必要性や、その活かし方についてお話を伺いました。生活の中で食事に関わる時間は少なくありません。将来のためにも自分に最適な食習慣を身につけましょう。



(図参照) 樋口満編著 (2017) 新版コンディショニングのスポーツ栄養学 (新版12刷). 市村出版: 東京. pp.2.

安達先生からのメッセージ

【プロフィール】

安達 瑞保 (あだち みずほ)

児童スポーツ教育学部 児童スポーツ教育学科助教。鳥取県出身。2001年 公立女子大学大学院家政学研究科食物学専攻修了。管理栄養士、健康運動指導士、公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士。日本オリンピック委員会オリンピック強化スタッフ(卓球)、某プロ野球チームの栄養アドバイザーや、スポーツ栄養学などに関する講演会などの活動も行っている。担当授業は、食育論、スポーツ栄養学、子どもの食と栄養など。



健康を保持することにより、QOL (生活の質) を高め、競技者に限らず、学生の皆さんの色々な夢や目標に向かってより良い状態で取り組めるものと思います。運動同様に、栄養状態を整えることは、QOLを高めるための大切な要素の一つです。栄養学(スポーツ栄養学)は、対象者の栄養状態を整えるために必要な知識であり、ご自身のみならず、皆さんの周りの方々の健康保持・増進のため、一生涯活用できる学問です。

スポーツ栄養学とは

——スポーツ栄養学とは、どのような学問なのでしょう？

スポーツ栄養学は栄養学の中の二つの分野です。スポーツ栄養学というと、どうしても競技を行うスポーツ選手を対象としたもの、という印象があると思いますが、決してそんなことはありません。レクリエーションとして楽しむ方や、生活習慣病を発症している方が適正体重を目指して運動を行う等、習慣的な運動を行う皆さんがより良いコンディションを保ち、健康な状態で活動できることを目的とした学問です。

——通常の栄養学とはどのような違いがありますか？

大きくは変わらないと思います。ただ、身体活動量が多くなるということは、それだけ1日に消費するエネルギー量も増えるということです。また、競技レベルが高いスポーツ選手の場合、健康維持・増進のための運動よりはるかに高い負荷のトレーニングを行います。けがや貧血等の病気の発症リスクも高まりますし、日々の筋肉の状態等、体調を早期に回復させなければなりません。対象者の状況に合わせ栄養補給計画を考えることは、栄養学の基本になります。

——競技によって必要な栄養や食生活は変わりますか？

私自身は大きくは変わらないと考えます。貧血のリスクが高くなる等、競技ごとの特性はあります。しかし、食事管理の基本は、1日に消費しているエネルギー量に見合った摂取量を目標量とします。エネルギー摂取目標量を基にトレーニング状況と選手本人のコンディションを適正に保つための各種栄養素について、摂取目標量を検討します。コ

ンディションには体作りも含まれます。同じ競技種目であっても、年間を通してずっと同じトレーニングを行っているのではなく、目標とする大会にあわせてトレーニングの内容を調整しています。そのため、競技ごとに食生活が変わる、というよりもピリオダイゼーション※に合わせ、トレーニングの効果が最大限得られやすいよう食生活を調整することになります。

※目標とする試合に向けシーズンを幾つかに期分けし、トレーニングの質・量などを変化させていく考え方

——普段のお仕事はどのような形でされていますか？

大学での業務以外に、例えば(公財)日本卓球協会では、スポーツ医・科学委員会と競技者育成委員会の委員として、医学的な支援も行っていきます。トップ選手の海外遠征が多い競技ですので、遠征に帯同し、現地の食環境の中でのコンディション維持や栄養補給の支援を行ったり、ジュニア選手の合宿に帯同し教育的支援などを行ったりしています。日体大ではAD助教の渡邊香緒里先生とともに、NASSS (Nittaidai Athlete Support System)の栄養サポート部門を担当しています。私自身には、それぞれの競技経験はありません。そこで合宿の様子を見学させていただいたり、競技のことを指導者やトレーナーの方々に教わったりして、競技の特性や選手のコンディショニングに重要なことを学びました。そして、そこでのスポーツ栄養学の理論をふまえて実践させていただいた経験を活かし、ジュニア選手の育成など社会貢献にも努めることが出ています。



合宿帯同での実践的なサポートの様子

✓ 食生活チェックをしてみよう！

選手の皆さん、食事について意識していることはありますか？

コンディショニングに必要な栄養素が補給できているかチェック✓してみましょう。

- ☐ 毎日朝食を食べている
- ☐ 毎回の食事で主食(ご飯、パン、麺類など)を食べている
- ☐ 毎回の食事で副菜(野菜や海藻、きのこ類をつかった料理)を2品以上食べている
- ☐ 毎回の食事で主菜(肉、魚、卵、大豆製品を使った料理)を食べている
- ☐ 毎回の食事で乳製品と果物を摂っている
- ☐ 食事とれなかったものを間食で補っている

→✓が3個以下だった選手は理想的な食生活の見直しが必要です。

✓がつかなかった料理区分をひとつずつそろえることから始めてみましょう。

野菜ジュースは副菜として、果汁100%ジュース(柑橘系)は果物として活用できます。

→✓が4～5個以上だった選手は食環境が変わっても(自炊、合宿など)続けられる準備や、1回に喫食する量などを見直していきましょう。

大学生の栄養の実態

大学生に見られがちな栄養上のリスクや懸念はありますか？

厚生労働省が毎年度実施している「国民健康・栄養調査」でも報告されているように、20代・30代は特に朝食を欠食している方が多い年代です。野菜の摂取量も不足傾向にあります。本学の学生も同様の傾向がみえます。大学生になり一人暮らしを始めると、調理が苦手だったり、忙しさから生活習慣が乱れがちになります。欠食すると栄養素の摂取量が不足し、体重が減少したり、貧血などのリスクが高まってしまいます。生活習慣の乱れが習慣化するかどうか、朝食の摂り方に顕著に出ます。

特に足りなくなる傾向のある栄養素は？

野菜、海藻、きのこ類を使ったおかずを副菜と言いますが、副菜の摂取頻度が非常に少ない学生が多く見受けられます。副菜の摂取が少ないと、ビタミンやミネラル類が不足します。本学には「食育推進プロジェクト（現在は学食運営会議）」があり、学生の皆さんへの食育活動を推進しています。例えば、野菜の摂取量を増やせるよう、保護者会よりご支援を頂き、両キャンパスの学生食堂の委託業者にご協力をお願いし、「1日分の野菜が摂れるサラダ“や具だくさんの汁物、野菜たっぷりメニューなどを、学生の皆さんが利用しやすい価格で提供しています。

サプリメントや健康食品で補う人も多いと思いますが

私たちはよく、「食べたもので体がつくれる」と言いますが、食べたお肉がそのまま筋肉になるわけではありません。食事で食品を摂取すると、咀嚼、消化吸収し、それにより

初めて体内で利用できますし、代謝をして最終的に不要になったものを排泄します。この一連の流れが栄養という概念です。いわゆる健康食品の場合、通常の食品と比べ、保存期間が長く携行しやすいなどの利点があります。ただし、咀嚼に関わる筋肉や、消化器官の活動が少ないことが予想されます。咀嚼をはじめ消化吸収機能は出生後に獲得し活用することで発達していきます。子ども達が安易にサプリメントや健康食品に頼ってしまうと、こういった活動の積み重ねが少なくなってしまうます。また、健康食品やサプリメントには、膨大な種類があります。それらを適切に利用するためには、必要な情報を正しく取捨選択することが必要です。自分の食生活状況、体調などから不足している栄養素を評価し、利用しようとしている健康食品が自分に必要か、その効果は科学的な根拠があるものなのか、選手であればアンチ・ドーピングの観点からも利用可能か見極めなくてはなりません。

栄養バランスを取る上で必要なことは？

生活リズムを整え、朝食を食べる習慣をつけることです。おおよそ同じような時間に規則正しく食事を摂ることで生活リズムを整えやすくなります。生活リズムを整えるということは、食事の前に空腹感があることも含みます。空腹感がないと、1回の食事あたりで食べることが理想となる量や内容を食べることができませんよね。また、緑黄色野菜を食べた方がよいという知識だけではなく、買い物をする際に、緑黄色野菜を選ぶことも必要です。自分自身に必要な食品やメニューを、目的にあわせて選ぶことができる、または調理できるといった、食行動が大切です。

深掘り！

学生からの質問コーナー

学生の皆さんからたくさんの質問を頂きました。誠にありがとうございました。抜粋して回答します。

◆競技や種目によって選手の食べるものも変わりますか？

◆競技種目にかかわらず、主食、副菜（品）、主菜、果物、乳製品がそろった栄養バランスの良い食事を食べます。強度の高い持久性運動では、グリコーゲン・ローディングという方法で効率良くグリコーゲンを蓄える調整を行います。



◆食べる物や量を制限する減量は体に悪影響を与えますが、また正しいやり方は？

◆必要な栄養素が不足する傾向が続くと、回復が遅れ体調に影響します。例えば、たんぱく質や鉄、ビタミンが不足すると貧血のリスクも高くなります。体重階級制の競技や、明らかに余剰な体脂肪量があるなど、減量が必要な選手のみが行うこと、これが原則です。どのくらいの期間で、何kgの体重を減らすのか、適切な目標設定に基づいて、微量栄養素が不足しないよう、エネルギー収支バランスを計画的に調整し実施します。

◆ボディービルダーのように脂肪を減らして体を大きくする方法は、スポーツ選手にも効果がありますか？

◆ボディービルダーのトレーニングの目的と、他の競技種目の選手ではトレーニングや練習の目的は同じではない場合、それぞれの競技種目の目的を考慮した方法が必要ではないでしょうか。脂肪にも役割があり、必要な栄養素です。

◆某バトル漫画で炭酸抜きコーラを試合前に飲むとエネルギー効率を上げるとありましたが、本当ですか？

◆時々聞かれる質問です。実際に海外の選手が利用されているのを見ることがありますが、私自身は試合前に炭酸抜きコーラは勧めていません。水分と糖質は補給できますが、糖質の濃度が高過ぎること、熱中症

スポーツ栄養学の実践

——スポーツ栄養学に関わる分野で、一般の学生ができる勉強などがありますか？

本学の授業では、スポーツ栄養学という授業があります。保育、幼児から高校生までの教育現場で、保護者とともに子ども達の健康に関わる皆さんには役立つでしょう。また、指導者、アスレティックトレーナーなど、さまざまな年代、対象者と関わる皆さんにも、スポーツ栄養学の知識は活かれます。選手を支える職業の資格取得の際に、スポーツ栄養学が学習單元としてカリキュラムに組み込まれていることはよくあります。スポーツ栄養学はスポーツ＋栄養学ですので、スポーツに関わる基本科目、例えば、スポーツ生理学、スポーツ医学などの分野もしっかり学ぶ必要があります。

——実際にどのように実践を指導されていますか？

まず、対象者（チーム）の栄養上の課題を把握し、その課題を改善のために食行動を変えることを目指した目標設定と栄養教育計画を立てます。対象者の食意識や環境等は異なるため、個々の食意識レベルにあわせた方法を試みます。食知識や態度だけではなく、チームメイトや家族の協力や環境整備も必要です。例えば、朝食を食べていない選手の中には、食べる意識はあっても、作り方が分からない場合もあります。その場合は、指導者に相談し、学内で調理実習を行ったこともあります。栄養教育を実施した後に、実際に目標を達成できたのか評価し、見直し・改善を図りながら栄養サポートを実施しています。

——試合前の選手へはどのような対応をしていますか？

競技種目によっても異なりますが、安全性に留意して最適

な栄養補給（エネルギー源、水分補給）を行えるようにします。1日に1試合しかない競技であれば、複数の試合を行う競技もあります。計量や複数試合がある場合には、体重や体調の回復に配慮した栄養補給を行います。まずは大会期間中に大きくコンディションを崩さないこと。例えば体重が大きく変動すると、パフォーマンスに影響します。大会期間中だけではなく、日頃からの体調管理（記録）を習慣化しておくことが大切です。また、試合当日は、試合開始時間にあわせ補食なども活用した栄養補給が必要です。大会開催地によっては、日本とは食文化や衛生状態が異なるため、生ものや胃腸に負担感があるものは控えます。アンチ・ドーピングに対する配慮も大切です。

——将来、教育に関わる職に就く人へアドバイスをお願いします

栄養の知識はとても重要ですが、その目的は食行動を変えることです。知識があっても食べるものが変わらなければ、対象者の課題は改善できません。対象者の食行動を変えることができるか？1週間だけにならないよう、習慣化できるまで支援することが必要です。授業中にも伝えていますが、ご自身が経験していないことは的確な助言を行うことは難しいです。皆さん自身、大学生活の中で色々と苦労されることも多いと思います。その中でもできることを、ひとつずつ経験として日々の食生活の中で積み重ねてください。将来、皆さんが児童や生徒、保護者の方々と関わる際に、流行などに惑わされることなく科学的根拠に基づいた情報提供を行いましょ。今現在の食行動を変えていくことが、皆さん自身の健康や、将来につながるものと思います。

予防の観点からは水分だけではなく塩分も補給しておきたいため、コーラではスポーツドリンクの代用にはなりません。

◆試合前にご飯やパンを食べると体が重くなる気がしてバナナを食べていますが、良い食品はありますか？

◆果物の中では糖質が補給しやすく、エネルギー源の補給に活用しやすいため、バナナを試合前の補食にすることはよくあります。競技種目にかかわらず、エネルギー源である糖質を補給することが重要です。速やかにエネルギー源として利用したい場合は消化に時間のかからないバナナやオレンジなどの果物の他、みたらし団子や羊羹、カステラなども利用できます。

◆疲労回復に効果ある食べ物や、身長が伸びる食べ物がありますか？

◆これさえ食べれば、という食品は残念ながらありません。疲労にも筋肉性の疲労や内臓性の疲労など様々あります。栄養面からは消化機能に負担がかからないもの、エネルギー源を十分に補給できるバランスの良い食事が理想です。身長をのばす食品はジュニア選手からも質問を受ける事が多いです。身長は遺伝的な要因が大きいのと思いますが、それを最大限活かすためには、成長期に過不足のないバランスの良い食事をとり、十分な睡眠時間を取ることが大切です。

◆スポーツ栄養学を活かした職業はどのくらいありますか？

◆健康に関わる全ての職業に活かせるのではないですが、食品開発給食事業に限らず、教育職も子どもの健康に関わる仕事です。行政の分野も含め、スポーツ栄養学の理論を活かせる職業はたくさんあると思います。



日本卓球協会の選手・指導者研修合宿での栄養講習の様子

AED/CPR(心肺蘇生法)啓発活動

「#命つなぐアクション」



教育の現場や地域などで、人命にかかわる危険に遭遇したとき、的確に対応する能力は、日体生であれば誰もが身に付けておかなければならないものです。一般社団法人F・マリノススポーツクラブとの連携によるAED/CPR(心肺蘇生法)啓発活動「#命つなぐアクション」が展開されています。最前線で、救急救命と地域貢献を実践する注目のプロジェクトをレポートします。

F・マリノススポーツクラブ



F-Marinis Sports Club

「スポーツが持つ無限の可能性に挑戦し、地域社会と共に『夢』と『幸せ』、そして『未来』を創出する。」を理念とし、横浜市・横須賀市・大和市を拠点に、スポーツ・サッカーの普及活動、サッカースクールやアカデミーを通じた選手育成、そして、スポーツのチカラを活用した社会課題解決に取り組んでいます。

保健医療学部 救急医療学科



救急医療、蘇生医療、災害医療を3つの柱として、それぞれ国際的な立場で実践活動・指導できる救急救命士を育成します。医療人として求められる高い倫理観と崇高な精神を徹底的に教育し、日本の各分野で活躍中の多数の著名人からの特別講義や国家試験対策・就職対策が充実し、専門家からの質の高い講義と実践的な実習を行っています。

報告者



鈴木 健介
(すずき けんすけ)

保健医療学部救急医療学科准教授。東京都出身。日本医科大学博士課程修了。救急救命士・博士(医学)。2015年に日本体育大学保健医療学部助教、2018年に准教授に就任し、現在に至る。現在も日本医科大学多摩永山病院救急救命センターで救急救命士として命をつなぐ現場に従事する。



小倉 勝弘
(おぐら かつひろ)

救急救命専門指導教員。埼玉県出身。日本体育大学大学院修了。救急救命士・修士(救急災害医療学)・学士(法学)。消防機関での現場活動に加えて様々なフィールドでの勤務や研修にも携わる。保有資格は、救急救命士、防災士、無人航空機操縦士、航空特殊無線技士、第2級陸上特殊無線技士。担当科目・実習は、シミュレーション基礎～Ⅵ、救急車同乗実習Ⅰ・Ⅱ、救助救命医療学演習、防災減災対策演習。

AED/CPR (心肺蘇生法) 啓発活動

「#命つなぐアクション」が始動



2022年5月7日、日本体育大学保健医療学部救急医療学科は、一般社団法人F・マリノススポーツクラブと、AED/CPR (心肺蘇生法) 啓発活動「#命つなぐアクション」をさらに推進していくために、協定を結びました。この協定は「救急救命に関する理解の促進」や、「より安全な地域の環境を構築していくこと」を目的としています。

「#命つなぐアクション」とは

2011年8月4日に急性心筋梗塞のため急逝された横浜F・マリノスのレジェンド・松田直樹さんのような悲劇を二度と起こさぬ為に2019年にF・マリノスから始まった、CPRやAEDの使い方など命をつなぐためのアクションを一人でも多くの方に知ってもらうための活動です。

連携に至った理由・背景・狙い

2021年末に、一般社団法人F・マリノススポーツクラブの地域連携担当の方から、チームドクターをして

いた平沼憲治先生を通じて連絡がありました。本学科で取り組んでいるスポーツ救急医療に興味関心があり、心肺蘇生法の普及と啓発など「#命つなぐアクション」をさらに加速させたいとお話がありました。松田直樹さんという存在もあり、クラブ活動にかける本気度とその意気込み、熱意が伝わってきました。名門クラブの一員として、安全・安心を提供する役割は、学生にとって大変貴重な現場体験となり、彼らの自己成長にもつながります。多くのファン・サポーターの方々が、訪れる会場で救助・救急活動することによって、学生達は真に実力の備わった救急救命士になることを再認識

し、有資格者である大学院生らが現場活動を指導して、我々の救急指導教員達がすべてを統括することで世界一と言われる安全で安心感の備わるスタジアムに変貌するでしょう。

日体大が目指す救急医療

本学科は、切迫した危機的状況下で、人命に関わる重責を担える総合的な実践力を持った救急救命士を育成しています。救急医療、蘇生医療、災害医療を3つの柱として、それぞれ国際的な立場で実践活動・指導できる人材を育成します。そのため、国内外の救急車同乗実習や病院実習、野外活動実習(海・雪山・河川・山岳)など様々な実習を行っています。近年ではスポーツ救急というスポーツの競技特性に合った救護体制構築に力を入れており、中学校総合体育大会やスポーツイベントの救護活動を行っています。本学科に入学した学生達は、4年間で決してお金で買えることのできないさまざまな一生記憶に残る貴重な体験から豊かな人間性が備わった消防人・医療人になることは間違いありません。

心肺蘇生法を知ることの必要性

人が意識を失って倒れた瞬間、AEDを用いて心肺蘇生法を行った場合、社会に復帰できるのは、おおよそ110名中44名。AEDが使用されない場合は10名となってしまう。また心肺蘇生法すら行われない場合は、たった4名だけと言われています。心肺蘇生法と速やかなAEDの使用によって、心停止の予防法と直ちに119番通報することで、より多くの方の生命を救うことができます。一人でも多くの事実を知っていただいても、自分の目の前で、倒れている方を見かければ、少しの勇気を出して、優しく肩を叩きながら「大丈夫ですか?」と声をかけていただければと私達はそう願いますが、これからも頑張つてまいります。



「#命つなぐアクション」の今後の展望、構想

野球のイチローが米国のシアトルマリナーズで活躍したシアトル市は、MEDICC II (メディックツ) が、市民の50%以上に心肺蘇生法講習会を行いました。その結果シアトル市の蘇生率は60%で世界ナンバーワンになりました。毎年、救急医療学科の学生、大学院生らはシアトル消防署、ワシントン大学医学部のハーバビューメディカルセンターで研修を受けています。シアトル市での救急車同乗体験から、市民の方が心肺蘇生法を行い、それを引き継いだ救急救命士が現場で見事に蘇生させ、傷病者を社会復帰させている感動的な現場をみえます。私達はそれを見習って未だに10%位しかない日本の蘇生率の向上に向けて努力しています。一人でも多く心肺蘇生法が実践できるように「#命つなぐアクション」が出来るように、7万人収容できる日産スタジアムで心肺蘇生法の講習会を行うということも視野にいれて、これからさらなる充実した救急活動が行えるように皆様にご支援とご協力を賜りたいと思います。

松田直樹氏

クラブのレジェンドの一人であり、1995年の加入以降16シーズンの長きにわたって横浜F・マリノスで活躍し、その闘志あふれるプレーや熱い気持ちで多くの人々を魅了した。トレーニング中の急性心筋梗塞のため2011年8月4日に急逝。

「#命つなぐアクション」活動レポート

「#命つなぐアクション」の活動の
実際・コンセプトを紹介します。

1. 救護本部の役割

救護本部は、試合運営を担う「運営本部」として、スタジアムの一角に設けられています。横浜F・マリノスや警備会社、管理会社などで構成され、試合ごとに策定された運営マニュアルに基づき、安心・安全な試合運営を担っています。当大学ではスタジアム内の医務（救護）に係る部分を担当し、スタジアム各所に配置した救急救命士と救護スタッフ（学生スタッフ）の統括や関係機関との連絡・調整業務を担っています。

② 前日ガイダンス

活動上の注意事項の説明、スタッフの配置調整、救護資器材の点検と準備を学内で実施しています。横浜F・マリノスから提供された試合情報も前日ガイダンスで共有しています。

③ 当日トレーニング

来場者の入場前（開門時間）までに、スタジアム内の動線確認や救護資器材の最終確認を行います。また、運営本部内では横浜F・マリノスや警備会社との情報交換も随時行い、万全の体制を整えます。

3. 救護活動に学生が参加する意義

（1）横浜F・マリノスファミリートの一員として

学生も含めた本学スタッフは、全運営スタッフが参加する試合前のフィロソフィーにも参加しています。フィロソフィーでは、運営スタッフの皆さまやサポーターの皆さまの想いを理解しつつ、一人ひとりがスタジアムを創りあげる横浜F・マリノスファミリートの一員であることを自覚する場ともなっています。

※フィロソフィー…横浜F・マリノスのホームゲーム運営に携わる方全てが参加して、「感動というGOALをすべての人に」というスローガンを実現するために、「SAFETY」「FAIRPLAY」「TEAMWORK」という試合運営における3つの行動原理を確認する場。

（2）社会貢献に繋がる活動として

救急救命士学科では、救命救急センターを始めとした医療機関での実習（科目名「病院実習Ⅰ」「病院実習Ⅱ」）や消防機関での実習（科目名「救急車同乗実習Ⅰ」「救急車同乗実習Ⅱ」）を開講しています。いずれも臨床実習として位置づけられた科目ですが、救護活動は大学教育で学習した知識と技術をアウトプットする場としても、意義があると感じています。救護事案が発生しないことが何より望ましいことですが、多くの方々が来られるスタジアムでは、体調を崩される方や、思わぬ怪我をされる方などが発生するのも事実です。このような場では、1秒でも早い医療介入が必要であり、救急救命士がその一役を担う意義は大きいです。臨床経験豊富な医師、救急救命士が教員を務める本学が果たす役割は、学生教育だけではなく社会貢献にも繋がっており、学生が救護活動で得るものは非常に大きいと感じています。



写真提供：一般社団法人F・マリノススポーツクラブ

2. 事前のトレーニング

日産スタジアム（横浜国際総合競技場）は、敷地面積164,054㎡、収容人員72,000人を超える国内最大級のスタジアムです。活動範囲が広く、かつ、救護活動を担うスタッフも限られるため、試合開始前までに以下の事前教育を展開しています。

① オンデマンドによる事前教育

スタジアムの構造や救護体制に係る説明（共通情報）を

「#命つなぐアクション」を経験して

～ 学 生 メ ッ セ ー ジ ～



田畑 龍正

(たばた りゅうせい)

保健医療学研究科 保健医療学専攻
救急災害医療学コース 修士課程2年
皇學館高等学校出身

緊急性を判断する能力、現場を想像する力や マネジメント力、指導力が身に付きました。

救護本部(運営本部)と救護室での活動、心肺蘇生法体験ブース運営を担当しました。救急医療学科の学生の頃から救護活動に参加し、救護の難しさを体験していました。救急救命士資格を取得し、大学院で学び、救命救急センターで臨床経験を積む中で、プロとしての救護対応を学びたいと思ったことが参加のきっかけです。現場では、医療機関で行っている観察・判断・処置が活かされています。観察をして119番通報をするべきか、医療機関の受診が必要かを判断すると同時に、救護対応でできる応急処置や医療機関紹介などの選択肢を、本人の不安を取り除きながら、説明しています。医療機関と異なり、限られた人員や資器材で現場活動を行います。そのため、緊急性を判断する能力が身に付きました。また、救護本部(運営本部)の運営を通じて、現場を想像する力やマネジメント力、学部学生を指導する力が身についたと思います。救急救命士になった責任感は、学生の頃と大きく異なり、プロとは何かを考える機会となっています。



片平 達也

(かたひら たつや)

保健医療学部 救急医療学科4年
三浦学苑高等学校出身

試合に貢献している実感、やりがい。 卒業後は救急救命士として参加したい。

スタジアム内での救護活動を担う巡回班、体調を崩された方々が搬送されてくる救護室での活動と救護本部(運営本部)を担当させていただきました。私は現在4年生のため、来年3月には救急救命士国家試験を控えています。資格取得後には、実際の現場での活動が始まることから、救護活動に参加することで、今の自分ができると足りないことを知る機会になると思います。参加しています。また、国内最大級のスタジアムでの救護活動に純粋に興味を持ったことも理由です。活動では、授業で学んだ相手の方とのコミュニケーションの取り方が活かされています。大学では「傷病者に寄り添った活動をするように」と先生方から指導を頂いています。対応をする際は、「日本体育大学から救護に来ている片平と言います。今は何が一番お辛いですか。」と声掛けから始めるように心掛けています。自己紹介と誰に対しても傾聴する姿勢を意識することで、信頼関係を築くことができると考えています。SNSなどで私たちの活動が知られるようになったことで、サポーターの方から声をかけられることが増え、試合に貢献できていると実感を持つことができました。卒業後は、救急救命士として参加したいと思っています。



小松 みのり

(こまつ みのり)

保健医療学部 救急医療学科1年
東京都立駒場高等学校出身

救護対応した方から「救急救命士に絶対なれます」と 感謝と応援の言葉をいただきました。

スタジアム内に設けられた救護室での対応を担当。搬送されてきた方々の身体の状態を観察させていただき、必要な応急処置を行います。夏場は熱中症になられる方が多く、雨が降った際には転倒される方が多かったです。実際の傷病者対応を学びたいと思ったため、参加させていただきました。体調を崩される方が出ないことが一番ですが、活動を通して応急処置の必要性和重要性を学び、今後に活かしたいと思いました。また、スタジアム内にいる方々に安心していただくと同時に、応急処置の普及にも貢献したい気持ちが強かったです。

授業で活かされたことは、体調を崩された方に対する声の掛け方です。聞き方によっては信用してもらえず、聞いたことを隠されてしまうことがあると教わりました。相手の年齢や性別、性格などに合わせて話しかけることはとても難しいですが、声の掛け方から得られる信頼関係も重要だと感じました。実際に救護対応をした際、「救急救命士に絶対なれます。ありがとうございました。」と言われました。感謝や応援をされるとは思いませんでした。体調不良やケガをされた方の気持ちを考え、適切な対応ができるよう日々精進したいと思います。

「#命つなぐアクション」

にご期待ください

鈴木 健介 先生

救護活動に参加している学生は、講義や実習を通して学んでいる意味を理解し、「現場」が想像できるようになります。また、コミュニケーションや信頼関係を構築する難しさを体験しています。一方で、救護活動に参加することに不安がある学生や参加できる人数に限りがあることも事実です。そこで、Virtual Realityを用いて現場を想像できるような実習を行っています。また、できるだけ多くの学生に参加してもらえよう、活動する場も拡大していく予定です。

日体大のサポート + 自分らしさで 納得のいく就職活動を

～ 就職内定者座談会 ～



武居 亮吾

【内定先：ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社】
スポーツマネジメント学部 スポーツマネジメント学科

日体大のブランドを
活かしつつ、
独自の戦略で進めた
【インプット型】



和泉 智奈

【内定先：株式会社ミキモト】
スポーツ文化学部 スポーツ国際学科

部活動と両立、
学生支援センターを
とことん利用した
【オーソドックス型】



岡部 泰生

【内定先：三井ホーム株式会社】
スポーツマネジメント学部 スポーツライフマネジメント学科

友人、先輩、社会人との
ネットワークを
有効に活用した
【チームワーク型】

就職活動に対して、疑問や不安を抱えている学生もいるでしょう。この座談会では、
内定者の中でもとりわけ積極的・戦略的に行動した3人に集まっていただき、就職活動の実態やアドバイスを語ってもらいました。

この記事参考に、これから就職活動に臨む学生はぜひ一歩を踏み出してほしいと思います。

本学の教職員・学生支援センターがしっかりとサポートします。

和泉…ラクロス部(男子)のマネージャーとして、部活動中心に過ごしていました。3年生の3月になると、さすがに危機感を覚えて、学生支援センターのプログラムやサポートを活用しながら就職活動を始めました。そこで意識したのは、複数のことに同時に取り組むことが得意ではなかったため、志望先を絞って時間をかけて深め

武居…あくまで個人の意見ですが就職活動を成功させてこそ大学に進学した意味があるという思いがありました。そのためにアルバイトの環境を変えました。住まいの近くではなく、都心でアルバイトを始めると、環境の異なる学生たちと接するようになり、就職の話をする有名な大手企業の名前が自然に飛び交います。このままではいけないと思い始め、スポーツメディアを志望に選び、3年生進級前からさっそくn-pasでインターンシップ先を探しました。

就職活動をいつ、どのように始めたかを教えてください。

◆まずは早めに動き出すこと





武居…スポーツ中継をメインで手掛けている放送局の子会社で、3年生の4月からパラリンピック終了までインターンシップやアルバイトを経験しました。しかし、そこで迷いが生じます。スポーツメディアの働き方は自分には合わないと感じたり、スポーツメーカーは市場が限定的、などと考えていくうちに、好きだった食に関する商社や食品・飲料メーカーに志望を変えました。ただ、ハードルが高く、インターンシップ選考はことごとく失敗。質より量を徹底し、本選考を突破することを目標に、秋からは予定を詰め込んで、インター



ることでした。その際に大学の企業説明会やサイトを活用しました。

岡部…3年生の6月に、高校時代の友人と合同企業説明会に参加したのがスタートです。そこで就職活動の話を聞いて、エントリーシート作成やインターンシップ選びを始めました。その時期は就職活動を始めている人はまだ少なかったのですが、私は仲の良い先輩が早くから就職活動を進めていたため、いろいろとアドバイスをいただき、行動することができました。

—どのように就職活動を進めたのでしょうか？

ンシップに参加してグループディスカッションの経験を積んだり、エントリーシートをたくさん書き、「猛者」と戦っても勝てる力を付けようと思えました。

和泉…私は、自分の強みや特徴を全て洗い出して、どんな企業や職種であれば活かすことができるかを、時間をかけて考えました。自分が成長でき、企業の役に立つこともできる環境や雰囲気も重視しました。志望は自分の好きなスポーツと服飾に絞って、学内の説明会でジュエリーを扱うミキモトに出会ったのです。

岡部…私も自己分析から始めました。自分の好きなことを考えたとき、サッカーは好きですが、スポーツ全般にそれほど興味があるわけではない。そこで、食品、住宅・不動産、金融などを志望し、インターンシップや説明会に参加して徐々に絞っていきました。

◆学生支援センターとの関わり

—学生支援センターをどのように活用しましたか？

和泉…模擬面接やエントリーシートの添削など、なにからなまでお世話になりました。部活動で学校に来ることが多かったため利用しやすかったことや、親しみやすく、私のことを理解したうえでアドバイスをしてくださるので、とても心強かったです。



岡部…特にOB訪問がスタートできたのは学生支援センターのおかげです。やはり、在学している大学の情報だけに信頼感

は絶大でした。最初は緊張しましたが、もったい社会人に会わなければならないと思うようになり、就職活動に弾みがついたと思います。

武居…日体大はネームバリューがありますし、卒業生の情報が集約されている学生支援センターの利用はお勧めです。ただ私の場合、志望する業種に先輩が多くなかったこともあって、基本的には独自に進めました。



—WEBテスト対策について意見を聞かせてください。

武居…先輩から資料をいただいたり、本屋で入手

したりして、問題に数多くあたりました。

岡部…私もアルバイト先の先輩から付箋がいっぱい付いた参考書を借りて解いていました。

◆日体大での経験に自信をもつて

—日体大での経験はどのように活かされましたか？

岡部…日体大と言えは必ず部活動のことを聞かれますし、そうするとそこで培った能力をアピールできます。すぐに打ち解けて会話が進みました。

和泉…体育系大学、そして日体大への信頼の大きさを実感しました。ラクロスだけをやってきたことで視野の狭さを指摘されたことがありましたが、お話しするうちに、一つのことを貫き通す力を評価していただきました。

武居…私は逆に日体大らしくないと言われました(笑)。ただ、それも日体大のイメージやブ

ランドがあつてこそその印象ですから、アピールに使わない手はありません。日体大ならではの存在感やパワーに気づくことが大事です。

—就職活動の振り返りや後輩へのアドバイスをお願いします。

岡部…部活動はもちろん、日本一周をしたり、人と違うアルバイトをしてみたり、大学時代にしかできない経験をしてほしいです。あとは、就活生の特権を活かして、いろいろな業種で働いている人とぜひたくさん会って話をしてください。

和泉…もう一度就職活動をするとしても、部活動は続けます。自分が「一番すごい」という精神を持ち続けたいのです。人一倍頑張つて、チームに貢献したいし、結果を残したい。日体大で自分の糧になる経験ができたことを誇りに思っています。先輩の皆さんは、情報収集やOB・OG訪問など、とにかく早く早めに動いてほしいと思います。そうすることでマインドが切り替わります。授業や部活動の合間に、学生支援センターに足を運ぶルーティンを作ってほしいと思います。

武居…海外留学に行つて、得意のトークを英語でもできるようにしておきたかったですね。就職活動については、自分の中ではやりきったという気持ちがあります。一方で、就職活動では、ここまでやれば完璧という正解はありません。高い目標を掲げて、プレッシャーに打ち勝ち、妥協しないで取り組んでほしいと思います。

—本日はありがとうございました。皆さんのこれから活躍を期待しています。



(2022年8月)

東京・世田谷キャンパス ーさらなる利便性の向上のためにー

事務局の配置を変更

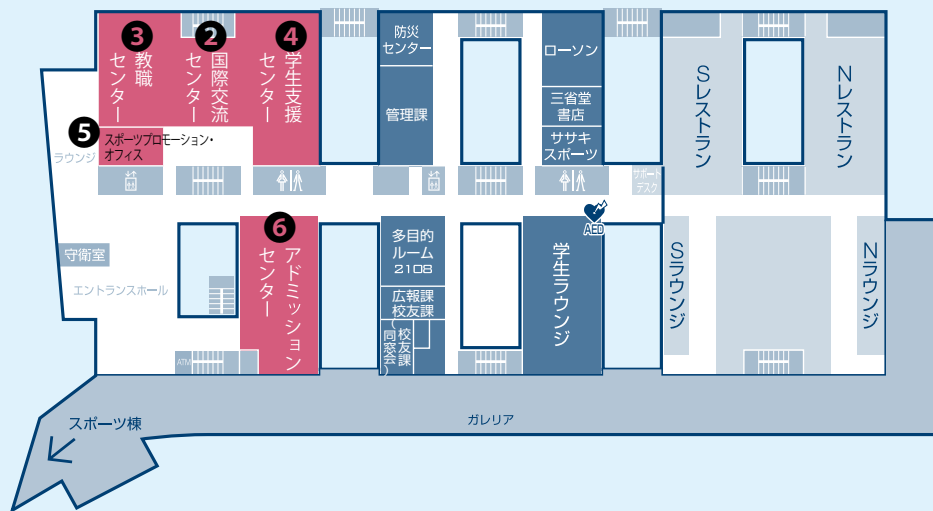
【配置変更を行った部署】

部署名		移動先
1) 大学院教学センター	➡	教育研究棟 4階 2街区
2) 国際交流センター	➡	教育研究棟 1階 1街区
3) 教職センター		
4) 学生支援センター		
5) スポーツプロモーション・オフィス		
6) アドミッションセンター ※		

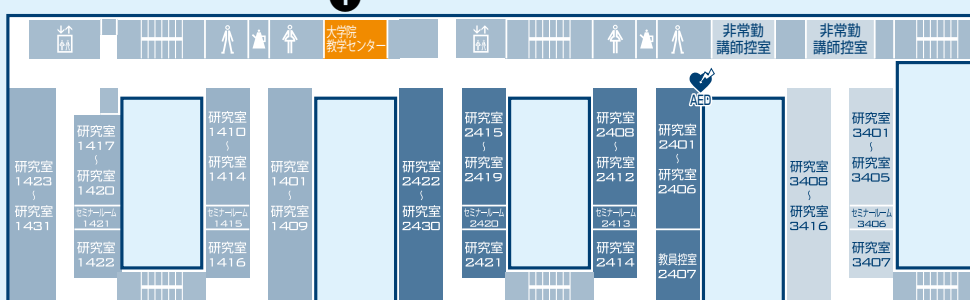
※アドミッションセンターは横浜・健志台キャンパスから移動

学生生活や就職活動をきめ細かくサポートしてくれる事務局。学生サービス及び事務局機能のさらなる向上を目的として、東京・世田谷キャンパス「教育研究棟」に配置する事務局の一部移動を8月下旬に行いました。要件や相談がありましたら気軽に利用してください。

教育研究棟 1階



教育研究棟 4階





【事務局利用案内】 各種事務窓口業務時間 月～金 8:30～17:00 ※図書館・健康管理センターを除く



①大学院教学センター

東京・世田谷キャンパス 教育研究棟1F

横浜・健志台キャンパス 9号館4F

大学院に関すること



②国際交流センター

東京・世田谷キャンパス 教育研究棟1F

横浜・健志台キャンパス 9号館4F

海外の大学との学術・スポーツ協定に関する、留学・国際プログラムの開発(情報収集・情報提供を含む。)に関する、留学生(派遣・受入)の支援に関する、社会貢献人材の育成及び確保に関する、その他国際交流に関すること



③教職センター

東京・世田谷キャンパス 教育研究棟1F

横浜・健志台キャンパス 百年記念館(1号館)西棟2F

教育職員免許状に関する、教育職員免許状に係る実習(介護等体験含む)に関する、保育士資格に関する、教員採用試験、教員求人に関すること

④学生支援センター

東京・世田谷キャンパス 教育研究棟1F

横浜・健志台キャンパス 百年記念館(1号館)西棟2F/9号館4F

学修・キャリア支援部門

授業・履修に関すること
野外実習に関すること
試験・成績に関すること
学業に関すること
各種証明書発行に関すること
追・再試験カード発行に関すること
学籍に関すること
障がいのある学生への支援に関すること
就職試験対策講座に関すること
キャリア教育に関すること
インターンシップに関すること
進路・就職の相談に関すること
各種資格取得に関すること

生活支援部門

授業料減免等に関すること
学生証及び学割証の発行
休学・退学相談
住所等の各種変更に関すること
長期欠席に関すること
公認欠席に関すること
n-pass(個人情報)に関すること
盗難等に関すること
学生相談(悩み事等)
寮に関すること
掲示に関すること
アルバイトに関すること
ロッカー使用に関すること

日本学生支援機構奨学金(給付・貸与)に関すること
遺失物に関すること



⑤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 教育研究棟1F

横浜・健志台キャンパス 9号館4F

地域・社会貢献活動に関する、ボランティア等に関する、公開講座に関すること



⑥アドミッションセンター

東京・世田谷キャンパス 教育研究棟1F

入学者選抜に関すること

第55回 日体フェスティバル2022 に ご期待ください

2019年以来復活の学友会体育祭や、射的、縁日、ステージショーなど学生実行委員会を中心に多くの企画をご準備致しました。その他、キッチンカーや模擬店、お笑いライブ、仮面ライダーショーを開催し、丸三日楽しめるイベントとなっております。

●主な催しミニ実演会 11月6日(日) 13時開演

出演演目：エッサッサ、ダンス、体操、新体操、チアリーダー、ダブルダッチ、伝統芸能・和太鼓 等

※予告なく変更となる可能性がございます。

●開催期間：令和4年11月4日(金)～11月6日(日)

●開催場所：横浜・健志台キャンパス

●問い合わせ先：学生支援センター

プログラムの詳細は公式ホームページ(<https://nittaifes2022.wixsite.com/nittaifes2022>)にてご確認ください。



学校・部活動における重大事故・事件から学ぶ研修会の開催につきまして

東京・世田谷キャンパスにて、2022年度「学校・部活動における重大事故・事件から学ぶ研修会」を開催いたします。この研修会は実際に学校・部活動における事件・事故に遭われた当事者・御遺族の方々をお招きし、ご講話いただく、全国でも稀有な研修会です。この研修会を通して、教員・指導者としての安全配慮や適切な指導方法を学ぶ一助としていただければ幸いです。

スポーツの現場に携わっている方だけではなく、スポーツ愛好者や一般の方も奮ってご参加ください。

なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事前申込制とし、定員250名(先着順)といたします。

研修会：12月16日(金) 18時半～20時半

実施方法：対面のみ

会場：東京・世田谷キャンパス 教育研究棟B階記念講堂

申込方法：大学ホームページ、または下記のQRコードよりお申し込みください。

問い合わせ先：総合スポーツ科学研究センター



Facebook移設につきまして

この度、大学公式Facebookを移設しました。

今後は、新アカウントより様々な情報発信を行っていきます。

右記QRコードよりフォローをよろしくお願いいたします。

