

### (3)活動の成果

上記の1)は、コロナ感染対策に基づき、事前予約制で親子10組20人の定員で行った。実施終了後、チーム関係者から好評であり、2021年度以降の県内の各地域やオンライン開催に広げて実施の要望があがる他、バスケットボール教室などの連動も検討している。

上記の2)は、毎試合100個限定販売を行い完売した。観戦客やボランティアスタッフから、選手が食べているものと同じものを食べられることに対して好意的な評価を得た。また、販売場所やホクト株式会社のホームページ等で補食に関する資料提供を行い、単に販売するだけではなく、選手(スポーツをする人)に対する補食の意義を伝える場としても活用できた。

また、上記の活動は、それぞれMGプレス(2021年3月10日掲載)、長野朝日放送(2021年5月5日放送)などの取材を受けた。

### (4)共同活動者

株式会社信州スポーツスピリット

### (5)成果の公表(活動発表・論文執筆等)

2020-21シーズンは2021年4月末現在も継続していることから、地域総合研究第23号等で実践報告を検討している。



写真 試合会場における炊き込みご飯おにぎり販売の様子

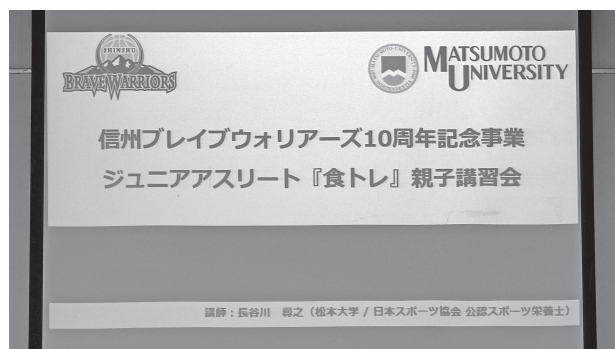
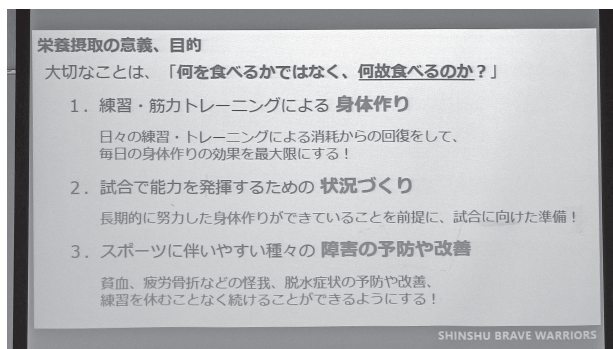


写真 「食トレ」講習会のスライド(動画より画像を抜粋)



## 8. 運動習慣を身に付けるための運動処方の実践と効果の検討

人間健康学部スポーツ健康学科 田邊 愛子

### (1)活動の計画(研究の進め方および期待される成果)

運動習慣を身に付けるために大切なのは、一人ひとりの健康状態や体力に合った運動を行うことである。それには、医学や運動生理学の専門知識を持ち、高血圧や糖尿病などのハイリスク者にも安全でかつ

効果的な運動を処方することが必要である。どの年代にも対応できる運動指導のスキルを身に付けるために、小学生から後期高齢者までを対象に各ステージに応じた指導を実践し、とくに中・後期高齢者対しては実践した長期にわたる運動教室が体力に及ぼす効果について検証する。

### 1) 中高年齢者対象(木曽町男性のための筋力アップ教室)

これまで12～3月の農閑期において、木曽福島保健センターで男性のための筋力アップ教室を開催している。最高齢が89歳であるにも関わらず、年度を増すごとに参加者の口コミで広がり70代を中心に80歳以上の参加者が増え2019年度は約20名であった。男性だけの教室という点から、気軽に参加しやすいという声があり、今後の参加人数の増加が期待される。体力測定を実施後に筋力低下(主に下肢筋力)を予防するためのプログラムを作成し、運動習慣のない参加者へ生涯にわたる健康づくりを実施することに加え、運動介入が認知症予防としての効果を検証する予定であり、体力測定とあわせて評価をする。体力測定およびデータ解析を学生が担当する。

### 2) 小学生対象(富士見町総合型スポーツクラブ運動教室)

幼児期・学童期においては運動技能の習得・発達の基礎となる基本運動技能(走る・転がる・跳ぶなど)の習得時期であり、その発達変化の大きい時期に相当する。子ども自身が身体を動かすことの楽しさを感じ、さまざまな動きを身に付けることはその後の体力や運動能力の発達に大きく影響を及ぼす。このようなことから、小学1～6年生までの低学年を対象に、ボール投げ、マット、跳び箱、鉄棒、なわとびなど、基礎的運動能力を獲得するための運動を実践する。体力測定やアンケートを実施しプログラム効果を検証する。

### 3) 後期高齢者対象(介護付きマンション入居者への運動教室)

平均年齢87歳の介護付きマンションでの運動教室における入居者対象とした運動教室を実施している。参加者は年齢の体力平均値と比較しても体力レベルは低いため、自立歩行が不可能であり、車椅子もしくは歩行器具が必要である。そのため、下肢筋力の向上を目的とした1回/月の運動プログラムを立案し、筋力トレーニングやウォーキング、および定期的に体力測定を実施している。これまでの3年間で顕著な体力向上へは繋がらなかったものの、低下も認められず体力が維持できている。これらのことから、この活動をさらに長期で行うことで虚弱者への運動介入の評価を検討したい。体力測定およびデータ解析を学生が担当する。

### 4) 中高年齢者対象(JA あづみあんしん館運動教室)

安曇野市にあるJA あづみあんしん館にて、中高年齢者を対象に月に1度2時間の運動教室を実施している。平均で20～30名の参加者で、その多くは送迎バスやタクシーなどを利用し自立歩行が可能で運動参加に積極的な中高年齢者である。体力測定を定期的に行い、運動効果を評価しながら学生たちが主体となりプログラム立案し実施している。ここでは、文科省の体力測定項目に加え足裏圧力分布のデータを測定しており、運動が転倒予防のための抗重力筋力およびバランス能力向上に与える効果について引き続き検討する。体力測定およびデータ解析を学生が担当する。この活動を通し、県外の外部団体より多くの視察も受けている。

## (2) 活動の内容・成果

### 1) 中高年齢者対象(木曽町男性のための筋力アップ教室)

コロナ禍においての実施であったため、例年より人数制限を行い、密を避けての展開には工夫が必要であった。募集の結果15名の応募があり、11～3月までの期間で計8回実施した。今年度においては松本大学での実施はせず、全ての場所を木曽福島町の保健センターおよび文化交流多目的センターとした。刻一刻と変化する状況の中で、学内の活動制限により結果的に1回は講師のみで実施することとなったがそれ以外の7回は学生とともに活動を実施した。

実施内容は、体力測定は実施せず、コグニサイズを取り入れたウォーミングアップから主運動、そして整理運動と、一連の運動の中で実施することによる効果や年齢における注意点などを細かく説明することができた。このコグニサイズとは、全身を使いながら頭で考えることが求められ、認知症予防にも効果的であることが知られている。参加者は70代以上であるためこの時間帯を長く確保することは今後の運動教室でも重要といえる。

加齢とともに低下する体力と向き合い、それを予防するための運動教室は各自治体でも多く展開されているが、その参加者の多くは女性である。このような教室には男性が参加しづらい傾向があり、男性の参加者を増やす策は必要である。現にこの教室の参加者は男性限定であることや1度参加した人からの口コミ等で広がり、年々増加傾向にある。このように性別(特に男性)に限定した教室を開催することも改善策の一つであると考えられる。また加齢によ



る変化は性別でも様々であることから、それらの問題にも向き合いながら、次年度以降は体力測定を実施し定期的に結果をフィードバックしていきたい。

実施日	内容(抜粋)	場所
11月20日	コグニサイズ・足裏トレーニング	保健センター
12月4日	全身ストレッチング・上肢トレーニング	保健センター
12月24日	全身ストレッチング・下肢トレーニング	文化交流センター
1月15日	コグニサイズ・ハムストリング痙攣予防	保健センター
1月22日	全身ストレッチング・下肢トレーニング	保健センター
1月29日	コグニサイズ・けん玉体操	保健センター
2月9日	コグニサイズ・ステップ運動	保健センター
2月12日	コグニサイズ・エクササイズボール運動	保健センター



## 2)小学生対象(富士見町総合型スポーツクラブ運動教室)

小学生の教室は、コロナ禍でもいち早くその必要性を感じた地元地域総合型スポーツクラブを中心に募集を行った。本来は7回予定されていたが、5月に予定されていた教室は、対象となる小学校の運動会が中止となったことから見送られ、その後も状況を鑑みやむを得ず中止の判断をするに至り安全に配慮できる時期に3回実施することとなった。

内容はボールを使って投・蹴運動の基礎技術の獲得を目標とするものや、跳び箱やマット、鉄棒などの苦手克服運動、運動会前のかけっこ教室などとした。これは、小学校の体育授業では克服できない生徒が、「できるようになるための手段を身に付ける」ための方法を学ぶ意味合いが強いが、からだを動かす楽しさを伝えることができる場の提供の意図が根底にあり、社会体育の一環として実践力を養うために学生が指導している。数時間の参加で、逆上がりができるようになったり、トラックのコーナーを効率よく走るためのコツを習得できたと喜ぶ声が多く聞かれた。

我々のゼミ活動の位置づけは主に高齢者を対象とした健康教室の展開であり、小学生の子どもたちを対象とすることは限られた時間で貴重な経験となる。この年代の集中可能な時間を把握し、参加者に飽きさせないプログラムを考案することが求められる。それは対象者の年齢が変わっても同様であるが、一方で話し方や指導する内容の違い(筋力トレーニングではなく、技術の取得)のための言葉選びなど学ぶべき事は多岐にわたる。これら全てを実践の場で経験するのではなく、言うまでもなく準備の時間が相当数必要となる。毎回おおよそ15~20名程度の参加者の中で、「コロナ禍で運動量が減少し、ストレス発散になった」や「教室を楽しみにしていた」と保護者からの貴重な意見もあった。このような状況の中でも密を避けながら実施できたことは次年度以降の大きな自信となった。

実施日	内容(抜粋)	場所
7月18日	ボール運動	町民センター
8月29日	苦手克服運動	町民センター
9月12日	運動会前に必要なトレーニング	第二体育館

(1)3・4については、対象者が高齢者もしくは高齢者施設であったため、コロナの影響にて実施不

可であった。



#### (4)成果の公表(活動発表・論文執筆等)

今年度は体力測定が実施できなかったため、次年度は実施可能な種目を選択し、継続した教室の成果として報告予定である。

## 9. 地域住民参加型キャリア教育の実践

人間健康学部スポーツ健康学科 山崎 保寿

### (1)活動の計画

#### 1)課題意識

人口減少社会を迎えた今日、学校と地域社会の連携が非常に重要になっている。新学習指導要領で「社会に開かれた教育課程」の理念が打ち出されたことを踏まえ、地域住民主体のキャリア教育の実践モデルを開発実践する。地域と連携した「社会に開かれた教育課程」の理念の実現を図る有意義な方策を地域連携型キャリア教育として具体的に示す。

#### 2)進め方

松本市の中学校(市立菅野中学校)において、地域住民参加型のキャリア教育を実践する。申請者が開発してきたキャリア教育プログラムを実施校の校長および学年主任と十分な協議を行ったうえで実践する。実践後は、地域住民主体のキャリア教育の実践モデルをガイドブックの形にまとめ、教育委員会・

学校等に広く配布する。

### (2)活動内容

キャリア教育の活動では、保護者が生徒のために書いた文集『私たちの未来は明るい』(キャリア学習・職場体験学習ファイル、写真①)を生徒が予め読んでおき、グループで読後感を話し合い、全体で発表



写真①