

## 7. 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)活動計画

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・後期高齢者に対して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と、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年間では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中高齢者対象(波田地区スイカ農家体操の考案と運動実践)

波田町でスイカ農家を営む方の多くは腰痛を発症しており、同じ姿勢を保持することなどがその要因としても挙げられる。そこで、これら悩みを抱える方たちへ新たな腰痛予防体操を組み立て実践することを目的としている。また、日常生活において急勾配がある地域で生活している人は、平坦な居住区よりも活動量が多いことは知られている。波田地区で子どもたちを対象に、活動量の差異と体力レベルについて調べることを目的とした。

### (2)活動内容

①木曽町での教室は学生が主体となり体力測定や健康教室を実施予定であったが、コロナ感染状況を踏まえ、今年度は急遽同町の健康運動指導士が指導を行うこととなった。次年度以降、状況が改善されることを期待したい。

②小学生を対象とした運動教室は全5回実施した。それぞれ学生が主体となり指導案を作成し、参加

する子どもたちと保護者の役割などを決め実施した。場所は富士見町民センターと富士見第2体育館とし、時間は10時～11時30分の1時間30分とした。

日程	内容
5月22日(土)	かけっこ教室
6月19日(土)	跳び箱・鉄棒・マット運動教室
7月17日(土)	ボールを使って楽しもう
9月4日(土)	かけっこ教室
9月25日(土)	跳び箱・鉄棒・マット運動教室

③介護付きマンションでの活動も、コロナ禍において活動中止となった。

④農家を対象とした体操の考案は、アンケート調査を実施した。

### (3)活動の成果

小学生を対象とした運動教室は、それぞれ30名程度の参加者であり、例年と比較すると増加傾向であっ

た。これは、コロナ禍において自由に運動できる場所が少ないことや、運動不足を感じている声が多く聞かれ、それらの理由により教室の参加者が増えたのではないかと考える。また、保護者も多く参加することで、子どもたちが練習の成果を披露できる場として意欲的に取り組む姿勢が見られた。

特に、跳び箱・鉄棒・マット運動のような種目は「できる・できない」が視覚的に判断しやすいことから、一度苦手意識がつくとそれ以降定着する確率が高い。そのことも踏まえ、保護者も巻き込みサポートする人数を増やすことや、腰ベルトなど補助具を適宜用いて、成功体験を重ねることは有効であった。この富士見町での教室は9年目となる。学校では苦手であった種目が、一人ひとりに合わせた改善策を提案することで「できるようになった・速く走れるようになった」という参加者を増やし、学生たちにも運動の楽しさを伝えられる指導者としての役割を実感してもらいたい。

農家を対象に腰痛予防などに特化した農家体操の考案までは至らなかったが、アンケート調査を実施し作業行程と疾病との関係性について検討段階であ



る。JA松本ハイランド波田支所にて実施報告を行い、今後は作業行程の状況を調査していく方針である。

#### (4) 成果の公表(活動発表・論文執筆等)

③については、長野日報で2回新聞記事として掲

載された。

④については、卒業論文発表会で古林大輝さんが口頭発表を行い、次年度以降体操を考案し、実践後に再度発表予定である。

## 8. 地域民話を取り入れた絵本童話の作成と活用による地方の文化創生

人間健康学部スポーツ健康学科 山崎 保寿

### (1) 活動計画

#### ① 課題意識

長野県は民話の宝庫であり、地方に伝わる民話が数多くある。松本市においても、奈川地区、安曇・乗鞍地区に古くから伝わる民話がある。本活動は、地域の民話の内容を創作童話として再構成し、地域の幼稚園、小学校等での読書活動に活用できるようにすることによって松本大学と地域との連携を深めていくことを目的とする。

#### ② 進め方

長野県立図書館をはじめ地域の図書館等所蔵の民話本を活用したり、地域に伝わる民話を拾い集め、古老への取材も加えたりして、一つひとつの民話を再話という方法で物語に整えていく。それらをまとめ、幼稚園児、小学校児童向けの副教材冊子として編集し、印刷製本する。作成した冊子を地域の保育園や児童センターに提供し、子どもの読み聞かせに利用してもらう。また、冊子を伊那、塩尻、安曇野、池田町等の図書館、民話を収集した地域の小中学校(松本市立大野川小中学校)に趣旨を説明したうえで寄贈し、地域に本活動の成果を還元していく。

#### ③ 期待される成果

再話という方法で地域に残る伝説を民話の形にすることによって、地域の人々や子どもたちが読みやすく、地域を見直すことにつながる。再話とは、地域に伝わる民話や昔話をもとにして、新しい物語を創作することである。再話を行うことで、地域を見直したり、子どもたちの想像力をふくらめたりすることができ、地域における文化創生の一助にすることができる。

また、作成した民話絵本を配布することによって、研究活動の成果を広めるとともに、松本大学と地域との連携を一層強めていくこととする。民話絵本の

内容に、地域の自然、地名等を記すことによって読者が改めて地域を知る機会とする。

### (2) 活動内容

高遠、奈川、安曇野、乗鞍等の民話を収集し、これまで物語の作成が少ない善五郎の滝に関する民話を再話の方法で作成した。再話の方法については、協働活動者である宮下智恵美(大野川小中学校教頭)氏の助言を得た。物語を山崎が創作し、挿絵を中西悠(松本大学図書館)さんが作成し、民話絵本の童話としてまとめた。読者層として、幼稚園から小学校低学年の年齢層を想定した。

作成した民話絵本の冊子を地域の保育園(松本市立新村保育園)や児童センター(松本市新村児童センター)に提供し、子どもの読み聞かせに利用してもらった(松本市立新村保育園での読み聞かせ2022年3月23日写真①②)。また、民話絵本の冊子を伊那、塩尻、安曇野、池田町等の図書館(伊那市立高遠図書館、長谷公民館図書館2022年3月26日写真③④)、民話を収集した地域の小中学校(松本市立大野川小中学校2022年3月14日写真④)に寄贈した。

### (3) 活動の成果

本研究の遂行に当たって、上記図書館・地域での資料収集のほか、次の方々に協力いただき、地域連携の成果として作成した民話絵本の冊子を寄贈した。山本まさみ(児童文学作家、松本大学図書館)、福島真(乗鞍地区旅館福島屋主人)、寺島洋子(松本市立新村保育園園長)および後任園長、新村保育園の教職員・保護者、宮下智恵美(塩尻中学校教頭、前大野川小中学校教頭)、松本市新村児童センターの職員、松本市役所安曇支所、松本市役所奈川支所・奈川図書館、松本大学生協カフェテリアの方々。新村