

# 東海学院大学・東海学院大学短期大学部公開講座 2018

## 「豊かに生きる ～大学は知の宝庫～」

第4回 11/7 (水) 13:30～15:00 報告

健康寿命の延伸はスポーツレクリエーションから

講師 桑原信治 (本学客員教授)

於：東キャンパス体育館

\*◆◆◆\*◆◆◆\*◆◆◆\*◆◆◆\*◆◆◆\*◆◆◆\*◆◆◆\*◆◆◆\*◆◆◆\*

平成30年度第4回公開講座が11月7日(水)13時30分から東海学院大学東キャンパス体育館にて開催されました。今回は、短期大学部幼児教育学科の桑原信治先生による「健康寿命の延伸はスポーツレクリエーションから」でした。

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。2016年厚生労働省による健康寿命と平均寿命の推移では、平均寿命は男性80.98歳、女性87.14歳に対して、健康寿命は男性72.14歳、女性74.79歳であり、健康寿命と平均寿命の差、すなわち、健康上の問題で日常生活に影響がある期間は、男性が8.84年、女性が12.35年と、2010年以降やや改善していますが、依然として長いと言われています。健康寿命を延伸するためには、適切な栄養・運動・休養の三要素のバランスが大切になります。また、60歳を過ぎると加齢に加え運動不活動による低下が顕著に現れます。スポーツ庁は、全ての国民が日常生活を通して、積極的に健康・体力づくりの実践活動にいそむことができるような諸条件の整備を目的とし、保健・栄養の改善、体育・スポーツレクリエーションの普及などについて重点的推進を図っています。今回は、スポーツ庁普及推進のひとつであるスポーツレクリエーションのレク式体力チェックを体験し、体を動かすことの必要性を実感することで、スポーツの継続へと繋げていけるような取り組みが行われました。

受付後、まずは身長測定・過去の運動経験に関するアンケートに記入していただき、その後、レク式体力チェックの6項目のうち、10m障害物歩行、ストロー、ツー・ステップの3項目を実施しました。10m障害物歩行では、敏捷性、調整力、足首の柔軟性が求められますが、参加者のなかには、障害物を倒してしまったり、障害物を倒さないように走ってしまったりする姿がみられました。また、ストローでは、ストローをティッシュの正中にあて何秒落ちずに吸い続けられるか、肺機能を測定する課題でありましたが、1秒ほどでティッシュが落ちてしまう参加者もみられ、「難しい」の声が多く聞かれました。ツー・ステップは、体がくずれない程度に下肢を一步・二歩できるだけ前に長く出していただき、その距離を身長で割り、基準値と比較することで、下肢や体幹の筋力、バランス、柔軟性など総合的な体力をみます。大きく前に踏み出すと体がくずれてしまう参加者もあり、再度測定しなおしたいとの声も聞かれました。

休憩後は、椅子に座ったままでもできるグーパー体操、指体操など脳の活性化体操を実施しました。体力づくり体操では、片足立ち30秒、膝を曲げての片足立ち30秒など徐々に難易度があがると、10秒ほどで足がついてしまう参加者もいました。さらに、床に座って腕振り体操、骨盤による前進・後進、椅子に座って腿上げ体操、腹式呼吸、紐体操、二

人ペアになって風船バレーなどそれほどきついようには見えない体操ばかりでしたが、汗を流されている参加者もいました。そして、最後は3コートに分かれて、風船バレーによる対戦を実施し、気付かないうちに全身を使って運動を行っていました。終了後、参加者からは「今日はよく眠れる」「毎月1回やってくれるといいのに…」などの意見が聞かれました。参加された皆さんの笑顔も増え、声も大きくなり、明らかに参加前と比べ、体力のみでなく気分まで変わっていたように伺えました。スポーツレクリエーションと聞くと、激しい運動のように思えますが、無理のない範囲内で行える楽しいスポーツの一つであり、このような取り組みの継続が、体力づくりの意識化につながっていくことが実感できた講座でした。

#### 【講座の様子】

