

湘北短期大学のLA科目授業紹介：

『生涯スポーツと健康』

湘北短期大学 生活プロデュース学科
リベラルアーツセンター

小泉 綾

<自己紹介>

湘北短期大学
生活プロデュース学科
リベラルアーツセンター
所属

専門：保健科教育
健康教育
スキー
陸上競技



「生涯スポーツと健康」の変遷

小泉着任 H16～

～H17年度まで 「体育実技/理論」 (必修)

→ 「保健体育科目」として独立して開講
コンセプト：身体を鍛える、スポーツを楽しむ、スポーツを理解する授業

H18年度～

「生涯スポーツと健康」 (一部必修)

→LA科目へ

一時、情報メディア学科 (当時) が
選択開講へ (H18～20年度)

現在は、「必修科目群」として、総ビ情と生活で開講

情報リテラシー

日本語リテラシー

生涯スポーツと健康

→LAの3本柱となる科目のひとつ

H30年度のシラバスの紹介①（配付資料）

＜授業の具体的到達目標＞

- ① 自発的にスポーツに取り組むための知識や方法を理解する。
- ② 身体運動を行うことで自分の身体や精神の状態を把握し、自己の健康保持増進に役立てられるようになる。
- ③ 他者と協力しながら一緒にスポーツに取り組むことを通じて、社会性を身につけコミュニケーション能力を高める。

H30年度のシラバスの紹介②

<授業内容>

- 前期 実技：体カテスト、テニス、ゴルフ、
バドミントン など
講義：体力とは（体カテストの振返り）、
生活習慣病とは
- 後期 実技：ロコモ度テスト、バレーボール、
バスケットボール など
講義：ロコモティブシンドロームとは（ロコ
モ度テストの振返り）、救急蘇生法

※新年度もこの内容で実施予定。

体カテスト（前期実施）

1. ねらい

- ① **自己の体力の現状を知る**（どこが優れ、どこが改善すべき点なのかを知る）。
- ② **結果を自己評価**することにより、**体力づくりを進める**ための一指標となる。（持久性・筋力・柔軟性・瞬発力・敏捷性を総合的に高める）

2. 測定種目

- | | | |
|------------|------------|--------|
| ①握力 | →筋力 | ⑦身長 |
| ②上体起こし | →筋持久力 | ⑧体重 |
| ③長座体前屈 | →柔軟性 | ⑨体脂肪率 |
| ④反復横とび | →敏捷性 | ⑩BMI |
| | | ⑪安静時脈拍 |
| ⑤20mシャトルラン | →全身持久力 | |
| ⑥立ち幅とび | →瞬発力（筋パワー） | |

ロコモ度テスト（後期実施） →H29年度より測定開始

1. ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは？

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった**運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態**をいう。進行すると日常生活にも支障が生じるため、**日常に運動を取り入れること**で、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、**健康寿命を延ばしていくことが必要**となる。

2. ロコモ度テストのねらい

- ① **ロコモ度テストは、本来高齢者の測定用に作られたテスト**であるが、大学生でも運動不足やダイエットなどで筋力が不足している場合があるため、**現状を把握するために実施**する。
- ② テストを行なった際の**身体の反応（疲労感、硬さなど）**を体感する。
- ③ 測定する種目は、加齢などによる運動器の機能低下によって**将来実施困難になる可能性がある**、ということについて理解する。
- ④ 体力のある今のうちから、**身体機能を維持することで健康寿命を延ばすことができる**ことについて学ぶ（ロコモティブシンドロームの予防）。

ロコモ度テスト測定内容

- ①閉眼片足立ちテスト →筋力・平衡感覚
- ②しゃがみこみテスト →柔軟性
- ③両腕の挙上 →柔軟性
- ④ロコモ度テスト：立ち上がりテスト →筋力・平衡感覚
2ステップテスト →筋力・柔軟性
ロコモ25（質問紙）
→ロコモ度判定
- ⑤身長
- ⑥体重
- ⑦体脂肪率
- ⑧BMI
- ⑨安静時脈拍

「ロコモ度テスト」の本学学生の結果（H29年度）

- ①立ち上がりテストでは全体の9.0%、2ステップテストでは全体の9.5%がロコモと判定された。
- ②2つのテスト結果から群分けしたところ、ロコモ群17.6%（n=35）、非ロコモ群70.8%（n=141）、優良群11.6%（n=23）であった。
- ③身長、体重、体脂肪率、BMIについては、群間に有意差はみられなかったが、立ち幅跳び、反復横跳びおよび総合得点において、群間の有意差が認められ、全ての項目で、優良群がロコモ群、非ロコモ群よりも高値を示した。

若年者におけるロコモは、体型に関わらず、下肢の筋力不足が主な要因であることが明らかとなった。また、ロコモ度テストと体力テストとの関連は弱いものの、若年者においては、ある程度の体力水準があれば、ロコモやロコモ予備軍になることはないと推察された。よって、将来のロコモ予防に向けて、大学生のうちに体力を維持、向上させることが重要であるといえる。

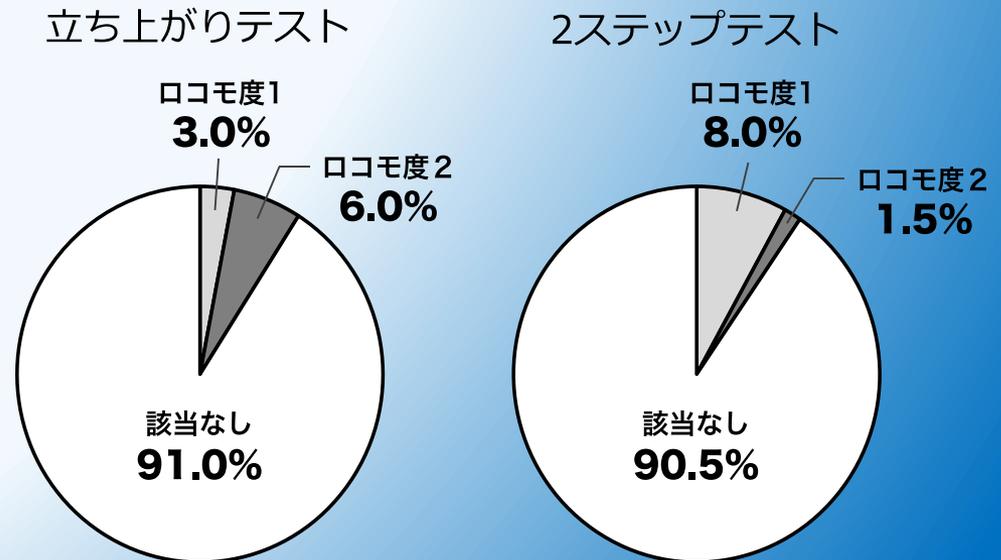


図 各テストにおけるロコモ度1およびロコモ度2該当者の割合

まとめ

○短期大学の体育（大学設置基準）

1991年7月まで：2単位必修

2016年：80%の短期大学で必修（「大学体育連合」調査）

→調査した団体にもよるが、近年は必修としている短期大学は、およそ7割程度まで減った。

○参考：「大学体育の効果」

- (1) 身体的効果 →身体的機能の亢進、運動能力の維持 など
- (2) 精神的効果 →ストレスの解消、楽しみを見出す など
- (3) 社会的効果 →協調性・コミュニケーション能力を高める など
- (4) アクティブな日常生活の運動行動の促進効果

引用：日本学術会議「大学教育の分野別質保証の在り方について」H22. 7.

まとめ②

これからの大学体育は必要か？

- 必要。むしろ、必要を迫られている。
- 今後も社会のニーズや受講生の状況・要望を鑑みて授業で扱う内容のブラッシュアップをし続けていく必要がある。

ご静聴ありがとうございました