

活動分野：

教育・人材育成 / 健康・医療 / 文化・スポーツ振興

研究者名（研究グループ名）：

短期大学部健康・スポーツ学科 安田ゼミ生一同、  
学友会コンディショニング研究部部員（健康・スポーツ科学部学生）【代表者：安田良子】

活動概要

ららぽーと甲子園に来訪される親子、子ども達、大人の方々を対象に目的に応じた各種エクササイズを指導する。

- ①親子や子ども達には、全身を使ったコーディネーショントレーニングや運動遊びを提供し、身体を動かすことの楽しさを伝える。
- ②大人の方々には実際に姿勢評価を行い、不良姿勢の方々に姿勢改善のための簡単な体操やエクササイズを提供する。エクササイズ指導を通して、正しい姿勢の健康に対する効果について伝える。

コーディネートの課題や運営面での努力

＜コーディネートの課題＞

準備に要する時間について、学生主体の運営であったため、授業時間内で全ての準備を終えることができなかった。しかし、自主学習時間が増えたことにより、学生のアスレティックトレーニングに対する意欲がさらに向上したと考える。

＜運営面での努力＞

学生主体となるよう、教員による指導は助言程度に留めた。また、短期大学部学生と大学の学生を共同して取り組ませた。他所属の学生同士で活動させることにより、学部の垣根を超えた関係性を作ることができ、互いに協力させ、協調性を育成することができた。

活動内容

|               |  |
|---------------|--|
| 活動・研究・委託テーマ   | 全身を使ったコーディネーショントレーニング（対象：親子・子ども達）<br>姿勢改善・美BODYのための簡単トレーニング（対象：大人）   |
| 対象となる地域・企業等   | 兵庫県西宮市・三井ショッピングパークららぽーと甲子園   |
| 活動学生（ゼミ・学年等）  | 短期大学部安田ゼミ2年生12名<br>学友会コンディショニング研究部員（健康・スポーツ科学部2年生2名、1年生1名）3名   |
| 連携時期          | 2020年1月26日   |
| 学外への広報方法      | ららぽーと甲子園ホームページで広報  |
| 連携の内容・連携のプロセス | <p>＜連携の内容＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ららぽーと甲子園に来訪される親子、子ども達、大人の方々にエクササイズを指導する。</li> <li>・親子や子ども達には全身を使ったコーディネーショントレーニングや運動遊びを提供する。</li> <li>・大人の方々には姿勢を評価し、姿勢改善のための簡単な体操やエクササイズを提供する。</li> </ul> <p>＜連携のプロセス＞</p> <p>短大安田ゼミでは1年次後期から2年次前期にかけて、アスリートに必要なトレーニングやコンディショニング方法について、実践を通じた研究活動を行った。2年次後期より研究活動で得た知見を学内外の学生アスリートに教示し、実践指導する機会を設けた。これらの経験を通して、授業や研究活動で得た知見を地域の方々に伝える必要があると学生が考え、連携に至った。</p> <p>学友会コンディショニング研究部では、アスリートを支援するために必要な知識・技術を学ぶため、定期的に勉強会を開催している。部活動で得た知識・技術をアスリートだけではなく、地域の方々に広める必要があると学生が考え、連携に至った。</p> |
| 地域面・教育面での成果   | <p>老若男女を問わず、スポーツ活動に必要な身体づくりを体験していただくことができた。また、子ども達には運動遊びの楽しさを、大人の方々には姿勢の重要性や不良姿勢に対するエクササイズの矯正効果を体験していただくことができた。</p> <p>学生への教育効果について、企業への挨拶・プレゼン、企画の立案、イベント運営など将来仕事を行う上で必要な一連のプロセスを経験することができ、社会人基礎力を身に付けることができた。</p>  |

活動内容PR（活動の様子・関係者からの評価等）

- 1.開催時間：10時00分～16時00分（合計6時間）
- 2.参加者数：子ども90名、大人35名（合計125名）
- 3.参加者の詳細
  - ・子どもの年齢：2歳～10歳
  - ・大人の年齢層：10代が4名、20代が12名、30代が7名、40代が7名、50代が2名、60代が2名であった。
  - ・男女比：大人対象イベントにご参加いただいた方は男性が4名（11%）、女性が31名（89%）であった。（なお、ご友人と参加いただいた方は15名、親子でご参加いただいた方は14名、お一人での参加は6名であった。）
- 4.参加者の感想について（図1）  
ご参加いただきました感想について、「非常に良い」とご回答いただいた方は31名、「良い」とご回答いただいた方は3名、「普通」とご回答いただいた方は1名であった。
- 5.学生の対応について（図2）  
学生の対応について、「非常に良い」とご回答いただいた方は34名、「良い」とご回答いただいた方は1名であった。
- 6.提供したエクササイズの今後の継続性について  
今回提供させていただきましたエクササイズの今後の継続性について、今後エクササイズを継続したいと思われるかをお尋ねしたところ「非常に思う」とご回答いただいた方は24名、「思う」とご回答いただいた方は9名、「普通」とご回答いただいた方は2名であった。
- 7.総括  
多くのお客様に研究活動で考案したエクササイズを実施していただき非常に好評であった。姿勢評価を併せて実施したことにより、エクササイズの重要性を体感していただくことができた。子ども達も楽しそうにコーディネーショントレーニングを行っており、親子で体験いただくことにより充実した内容であったと考える。お客様の感想は肯定的な意見が多く、学生においても非常に有意義な時間になり、充実した様子であった。

図1 参加者のご感想

図2 学生の対応