

平成22年度

2010

広島大学  
スポーツ科学センター  
年報

広島大学スポーツ科学センター

## はじめに

スポーツ科学センターは、「教育」「研究」「課外活動」「社会連携」という4つの目的をもっています。そして、その名前を冠する4つの部門によって組織され、総合科学研究科、教育学研究科、及び国際協力研究科の体育系教員が研究員となって運営されています。研究員は、センターのいずれかの部門に所属し、各研究科における教育研究活動に加えて、学内及び学外の体育・スポーツ活動に貢献しています。平成22年度は、各々の部門において次表に示した活動が展開されました。

「教育部門」においては、総合科学研究科に所属する研究員によって実施された教養教育の「スポーツ実習」を前後期合わせて89コマ開講しました。これには約3,000名の受講者があり、学生の心身ともに豊かな人間性を涵養しました。また、スポーツ実習担当教員の教育能力の向上を目的としたFD研修会を3回実施しました。

「研究部門」に関しては、中国、オーストラリア、アメリカ、及び韓国から招かれた4名の教授による「スポーツ科学セミナー」を合わせて4回実施しました。これらのセミナーでは講演後の活発な討議により、院生も含めた研究者間の交流を深めてきました。

「課外活動部門」に関しては、広島大学スポーツ系課外活動団体が実施する地域貢献事業への補助として、体育会の4つの団体が開催した大会に援助しました。また、体育会主催の「リーダーズセミナー」において、運動部の幹部養成に協力しました。

「社会連携部門」に関しては、高校生や中高年者を対象とした多様な「公開講座」を合わせて5講座開講し、市民の健康・福祉の向上に貢献しました。

平成23年5月1日

スポーツ科学センター長  
黒川 隆志

## 目 次

はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ (センター長 黒川隆志)

### I. 平成22年度活動報告

1. 平成22年度の活動の概要・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3
2. スポーツ実習・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5
3. スポーツ科学セミナー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	13
4. 高校生対象公開講座「大学で学ぶスポーツ科学」・・・・・・・・	17
5. 公開講座「バウンドテニス教室」・・・・・・・・・・・・・・・・	22
6. 公開講座「家でもできる健康体操」・・・・・・・・・・・・・・・・	24
7. 公開講座「スポーツを通じた健康学セミナー」・・・・・・・・	27
8. 日本ランニング学会主催「中高年のランニング教室」	29
9. 体育会陸上競技部主催「小学生のための陸上競技教室」	30
10. 体育会バスケットボール部主催「フェニックスカップ」	31
11. 体育会バレーボール部主催「第15回もみじ杯小学生バレーボール大会」	32
12. 体育会柔道部主催「フェニックス柔道大会」	33
13. 大体連指導者養成研修会報告書	34
14. 体育会主催「リーダーズセミナー」	35

## 1. 平成 22 年度の活動概要

部門	事業	世話人	期日
(1) 教育部門 部門長：磨井祥夫	・教養教育「スポーツ実習」	橋原 孝博 木庭 康樹	H22年4月～ H23年2月 (前期・後期)
	・スポーツ実習 FD 研修会	磨井 祥夫 和田 正信	H22年5月～ H23年2月
(2) 研究部門 部門長：船瀬広三	・「スポーツ科学セミナー」		
	①中国における「体育教師養成」	楠戸 一彦	H22年7月
	②Anticipation Skills in Time-Stressed Sports Tasks	関谷 寛史	H22年11月
	③The Evolution of Plyometric Training	船瀬 広三	H22年12月
	④韓国における小学校教員養成システム	上田 毅	H23年2月
(3) 課外活動部門 部門長：沖原謙	・スポーツ系課外活動部が実施する地域貢献事業への補助		
	①体育会バスケットボール部主催「フェニックスカップ」	上田 毅	H22年8月
	②体育会陸上競技部主催「小学生のための陸上競技教室」	東川 安雄	H22年10月～11月
	③体育会柔道部主催「フェニックス柔道大会」	出口 達也	H22年11月
	④体育会バレーボール部主催「もみじ杯バレーボール大会」	橋原 孝博	H22年11月
	・体育会主催「リーダーズセミナー」	東川 安雄	H23年2月
(4) 社会連携部門 部門長：東川安雄	・第1回大学体育指導者養成研修会への参加	加藤 莊志	H22年3月
	・日本ランニング学会主催「中高年のランニング教室」	和田 正信 東川 安雄	H22年5月
	・高校生対象公開講座「大学で学ぶスポーツ科学」	黒川 隆志	H22年6月
	・「スポーツを通じた健康科学セミナー」	関矢 寛史	H22年9月～ 11月

	・「高齢者の家でもできる健康体操」	東川 安雄	H22年9月～ 12月
	・「バウンドテニス教室」の実施（継続）	磨井 祥夫	H22年10月

## 2. スポーツ実習

### 教養教育の中でのこの授業科目の位置づけ

教養教育の目的に、心身ともに豊かな人間性を涵養することがある。この授業は、現代スポーツの多様な価値を理解し、自己の特性や技能水準に合わせて生涯にわたってスポーツを楽しむ態度やマナー、協調性などの社会的スキルを養う科目である。

### カリキュラムの概要

1. スポーツ実習は、学部学科などの指定時限枠はない。学生はどの時限においても履修することができる（選択必修、必修とする学部は理学部・工学部など）。  
スポーツ実習科目は第1セメスターのみ1科目まで登録制限を実施しているが、2セメ以上は制限がなく、スポーツ実習既修得の高学年生でも登録することができる。1年次生の場合、前期はスポーツ実習を1単位しか履修できない。ただし、夏休み中に行われるカヌー実習は併せて履修することができる。
2. 各授業において上限人数の制限を設けている。  
スポーツ実習 A：バドミントン 54 名， テニス 48 名， バレーボール 40 名， 卓球 48 名，  
バスケットボール 42 名， ソフトボール 40 名， サッカー 39 名， オリエン  
テーリング 50 名， スクーバ 40 名， 気功体操 40 名， ジョギング 50  
名， フットサル 30 名， カヌー&野外 50 名， スキー 40 名。  
スポーツ実習 B：10 名
3. スポーツ実習の目的

スポーツ実習 A	基礎的な体力に加え、スポーツの基本的スキルやルールの習得、さらにゲームでの適応力を身につける。個々のスポーツの基礎的な技術、作戦、ルールを学習し、生涯にわたり年齢・体力に応じた運動を行うことができる素地を養うことを目的とする。また、マナーや協調性などの社会的スキルを身につけることを目的とする。
スポーツ実習 B	身体障害者・有疾患学生を対象とし、個人処方を基礎にして運動・スポーツを学ぶ身体的障害・疾病あるいはその他の理由により、長期にわたり他のスポーツ実習科目を受講することが困難である学生を対象とし、個人に適したスポーツを選択し実施する。また、障害に応じて、リハビリテーションを目的とした筋力トレーニングを行うこともある。

### 4. スポーツ実習の種類

#### スポーツ実習 A

##### 通常授業

バドミントン、テニス、バレーボール、卓球、バスケットボール、ソフトボール、サッカー、オリエンテーリング、スクーバ、気功体操、ジョギング、フットサル。

##### 集中授業

前期 カヌー&野外実習 8月6日(金)～8月9日(月)

大洲青少年自然の家

[募集定員：50名]

後期 スキー実習 2月19日(土)～2月23日(水)

北海道ニセコスキー場

[募集定員：40名]

スポーツ実習 B

前期 火 9・10 時限

後期 火 9・10 時限

平成 22 年度の実施内容

1. 担当教員および履修登録人数の一覧

学期区分	時間割コード	授業科目名	曜日	時限	担当教員	受講者数
前期	70010001	スポーツ実習A(ソフトボール)	金	5-6	塩川 満久	18
前期	70010002	スポーツ実習A(バスケットボール)	木	7-8	武良 徹文	60
前期	70010003	スポーツ実習A(バドミントン)	火	1-2	胡 泰志	54
前期	70010004	スポーツ実習A(スクーバ)	月	5-6	弘中 満雄	5
前期	70010005	スポーツ実習A(スクーバ)	月	7-8	弘中 満雄	25
前期	70010006	スポーツ実習A(バスケットボール)	火	5-6	富永 徳幸	42
前期	70010007	スポーツ実習A(卓球)	月	7-8	磨井 祥夫	48
前期	70010008	スポーツ実習A(バドミントン)	火	3-4	胡 泰志	54
前期	70010009	スポーツ実習A(卓球)	火	3-4	平松 携	41
前期	70010010	スポーツ実習A(サッカー)	金	3-4	菅 輝	39
前期	70010011	スポーツ実習A(サッカー)	木	5-6	木庭 康樹	22
前期	70010013	スポーツ実習A(バドミントン)	月	3-4	船瀬 広三	54
前期	70010014	スポーツ実習A(トレーニング)	木	7-8	長谷川 博	20
前期	70010015	スポーツ実習A(サッカー)	月	7-8	長谷川 博	39
前期	70010016	スポーツ実習A(気功体操)	水	3-4	金 致偉	24
前期	70010017	スポーツ実習A(バレーボール)	水	5-6	金 致偉	39
前期	70010018	スポーツ実習A(卓球)	水	5-6	柳川 和優	42
前期	70010019	スポーツ実習A(バレーボール)	水	7-8	金 致偉	40
前期	70010020	スポーツ実習A(卓球)	水	7-8	柳川 和優	48
前期	70010021	スポーツ実習A(バドミントン)	月	5-6	加藤 荘志	52
前期	70010022	スポーツ実習A(テニス)	金	7-8	関矢 寛史	46
前期	70010023	スポーツ実習A(バドミントン)	月	7-8	加藤 荘志	54
前期	70010024	スポーツ実習A(テニス)	木	3-4	和田 正信	38
前期	70010025	スポーツ実習A(ソフトボール)	金	7-8	塩川 満久	40
前期	70010026	スポーツ実習A(バスケットボール)	火	7-8	富永 徳幸	34
前期	70010027	スポーツ実習A(バスケットボール)	木	5-6	武良 徹文	52
前期	70010028	スポーツ実習A(サッカー)	木	7-8	木庭 康樹	25
前期	70010029	スポーツ実習A(サッカー)	金	5-6	菅 輝	4
前期	70010030	スポーツ実習A(バドミントン)	金	1-2	菅 輝	22
前期	70010031	スポーツ実習A(バドミントン)	金	5-6	崎田 嘉寛	48
前期	70010032	スポーツ実習A(バドミントン)	金	3-4	崎田 嘉寛	54
前期	70010033	スポーツ実習A(オリエンテーリング)	金	3-4	橋原 孝博	49
前期	70010034	スポーツ実習A(バドミントン)	金	7-8	崎田 嘉寛	54
前期	70010035	スポーツ実習A(オリエンテーリング)	金	5-6	橋原 孝博	40
前期	70010036	スポーツ実習A(トレーニング)	金	5-6	木庭 康樹	11
前期	70010037	スポーツ実習A(テニス)	木	1-2	和田 正信	27
前期	70010038	スポーツ実習A(テニス)	月	3-4	関矢 寛史	47
前期	70010039	スポーツ実習A(卓球)	火	1-2	平松 携	37
前期	70010040	スポーツ実習A(ソフトボール)	火	3-4	船瀬 広三	35
前期	70020001	スポーツ実習B	火	9-10	山崎 昌廣	1
前期	70820001	スポーツ実習A(バドミントン)	月	夜 1-2	弘中 満雄	17

学期区分	時間割コード	授業科目名	曜日	時限	担当教員	受講者数
後期	70010044	スポーツ実習A(バドミントン)	月	3-4	船瀬 広三	54
後期	70010045	スポーツ実習A(フットサル)	月	3-4	木庭 康樹	25
後期	70010046	スポーツ実習A(卓球)	月	5-6	弘中 満雄	32
後期	70010047	スポーツ実習A(バドミントン)	月	5-6	加藤 荘志	48
後期	70010048	スポーツ実習A(卓球)	月	7-8	弘中 満雄	14
後期	70010049	スポーツ実習A(バドミントン)	月	7-8	加藤 荘志	38
後期	70010050	スポーツ実習A(サッカー)	月	7-8	長谷川 博	13
後期	70010051	スポーツ実習A(テニス)	金	3-4	関矢 寛史	29
後期	70010052	スポーツ実習A(バドミントン)	火	1-2	胡 泰志	54
後期	70010053	スポーツ実習A(卓球)	火	1-2	平松 携	47
後期	70010054	スポーツ実習A(バドミントン)	火	3-4	胡 泰志	44
後期	70010055	スポーツ実習A(卓球)	火	3-4	平松 携	18
後期	70010056	スポーツ実習A(サッカー)	月	5-6	木庭 康樹	12
後期	70010057	スポーツ実習A(バスケットボール)	木	7-8	武良 徹文	60
後期	70010058	スポーツ実習A(ジョギング)	水	3-4	和田 正信	25
後期	70010059	スポーツ実習A(ソフトボール)	金	5-6	塩川 満久	40
後期	70010060	スポーツ実習A(卓球)	水	5-6	柳川 和優	48
後期	70010061	スポーツ実習A(バレーボール)	水	5-6	金 致偉	40
後期	70010062	スポーツ実習A(卓球)	水	7-8	柳川 和優	48
後期	70010063	スポーツ実習A(バレーボール)	水	7-8	金 致偉	40
後期	70010064	スポーツ実習A(バスケットボール)	火	5-6	富永 徳幸	42
後期	70010065	スポーツ実習A(卓球)	金	1-2	菅 輝	19
後期	70010066	スポーツ実習A(バスケットボール)	火	7-8	富永 徳幸	27
後期	70010067	スポーツ実習A(卓球)	木	3-4	磨井 祥夫	47
後期	70010068	スポーツ実習A(バスケットボール)	木	5-6	武良 徹文	27
後期	70010069	スポーツ実習A(ソフトボール)	金	7-8	塩川 満久	18
後期	70010070	スポーツ実習A(フットサル)	木	7-8	木庭 康樹	28
後期	70010071	スポーツ実習A(バレーボール)	木	5-6	橋原 孝博	32
後期	70010072	スポーツ実習A(サッカー)	金	3-4	菅 輝	32
後期	70010073	スポーツ実習A(卓球)	金	3-4	磨井 祥夫	26
後期	70010074	スポーツ実習A(バドミントン)	金	3-4	金 致偉	16
後期	70010075	スポーツ実習A(バドミントン)	金	5-6	崎田 嘉寛	54
後期	70010076	スポーツ実習A(オリエンテーリング)	木	3-4	橋原 孝博	49
後期	70010077	スポーツ実習A(卓球)	金	5-6	船瀬 広三	42
後期	70010078	スポーツ実習A(サッカー)	金	5-6	金 致偉	29
後期	70010079	スポーツ実習A(トレーニング)	木	7-8	長谷川 博	20
後期	70010080	スポーツ実習A(バドミントン)	金	7-8	崎田 嘉寛	32
後期	70010081	スポーツ実習A(卓球)	金	7-8	船瀬 広三	12
後期	70010082	スポーツ実習A(フットサル)	木	5-6	木庭 康樹	30
後期	70020002	スポーツ実習B	火	9-10	山崎 昌廣	3
後期	70820002	スポーツ実習A(バドミントン)	月	夜 3-4	弘中 満雄	23

作成者：木庭康樹

## 平成 22 年度スポーツ実習 A (集中授業) 報告書

平成 22 年度広島大学教養教育科目「スポーツ実習 A」では、通常授業であるバドミントン、テニス、バレーボール、卓球、バスケットボール、ソフトボール、サッカー、フットサル、オリエンテーリング、スクーバ、気功体操、ジョギングなどの他に、下記のような集中授業をそれぞれ実施した。

- (前期) カヌー&野外実習 平成 22 年 8 月 6 日 (金) ~8 月 9 日 (月)  
於：大洲青少年自然の家〔募集定員：50 名〕
- (後期) スキー実習 平成 23 年 2 月 19 日 (土) ~2 月 23 日 (水)  
於：北海道ニセコスキー場〔募集定員 40 名〕

### 1. 前期「カヌー&野外実習」報告

日程：2010 年 8 月 6 日 (金) ~8 月 9 日 (月) 3 泊 4 日

参加費：¥10,000 (現時集合・現地解散、交通費別途)

宿舎：〒795-0001 愛媛県大洲市北只 1086

国立大洲青少年交流の家 (TEL: 0893-24-5175)

URL: <http://www.ozu-seinen.com/>

担当教員：総合科学部教員 4 名

(橋原 孝博、磨井 祥夫、和田 正信、木庭 康樹)、その他 TA：2 名

受講者：男子 (22 名)、女子 (女子 8 名)、合計 (30 名)

\*実習後、受講者に簡単なアンケート調査を行った

以下、写真は平成 22 年度以前のものも含む



カヌーツーリング



オリエンテーリング



うどん打ち



クラフト (箸&器)

スケジュール (8月6日~8月9日)

	第1日目	第2日目	第3日目	第4日目
6:00		起床 朝のつどい 朝食	起床 朝のつどい 朝食	起床 朝のつどい 朝食
9:00		↑ 野外活動 村エンターリング ↓	↑ カヌーツアー バスで移動 ↓ 肱川下り	↑ 野外活動 うどん打ち ↓
12:00		昼食		↓ 昼食
15:00	↑ カヌー実習 ↓	↑ カヌー実習 ↓		
18:00	夕食	↑ 講義 カヌー川下り ↓ について	↑ 野外炊飯 (クラフト) ↓	
21:00	↑ グループ 親睦会 (バレーボール) ↓			
	就寝	就寝	就寝	退所・解散

## 2. 後期「スキー実習」報告

日程：平成23年2月19日（土）～2月23日（水）4泊5日

場所：北海道ニセコスキー場

参加費：¥89,800（レンタル代は別途）

宿舎：ニセコ高原ホテル

〒044-0081 北海道虻田郡倶知安町字山田 204

Tel:0136-22-0117

<http://www.grand-hirafu.jp/winter/hotels/kogen/index.html>

担当教員：総合科学部教員 5名

（橋原 孝博、和田 正信、関矢 寛、長谷川 博 木庭 康樹）

受講者：男子（21名）、女子（14名）、合計（35名）

受講資格：スキー初心者から上級者までのあらゆるレベルの者

\*実習後、受講者に簡単なアンケート調査を行った



羊蹄山が一望できるニセコスキー場



カービングスキーの練習風景



羊蹄山を背に班の記念写真

スケジュール (2月19日～2月23日)

	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
6:00					
7:00		起床	起床	起床	起床
8:00		朝食	朝食	朝食	朝食・閉講式
9:00	広島空港集合	<b>実習 2</b>	<b>実習 4</b>	<b>実習 6</b>	ニセコ発
10:00	広島空港発				高速バス
11:00	飛行機				小樽着 自由行動
12:00	新千歳空港着	昼食	昼食	昼食	昼食
13:00	新千歳空港発	<b>実習 3</b>	<b>実習 5</b>	<b>実習 7</b>	小樽発
14:00	高速バス				高速バス
15:00	昼食				
16:00	ニセコ着 閉講式				新千歳空港発
17:00	準備	休憩	休憩	休憩	飛行機
18:00	夕食	夕食	夕食	夕食	広島空港着 解散
19:00	<b>実習 1</b>	ナイター	ナイター	ナイター	
20:00	(ナイター)	(希望者のみ)	(希望者のみ)	(希望者のみ)	
21:00	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間	
22:00	消灯	消灯	消灯	消灯	

以上

## スポーツ実習 FD 研修会

主 催：スポーツ科学センター

日 時：平成 22 年 5 月 7 日（金）～平成 23 年 2 月 16 日（水）

場 所：総合科学部 A123

世話人：磨井 祥夫, 和田 正信

参加者：9 名

教育部門の活動として、スポーツ実習担当教員による FD 研修会を 3 回実施した。最初に講師により担当授業の紹介があり、その後問題点や課題などを議論した。

### 第 1 回研修会

日 時：平成 22 年 5 月 7 日（金）17：30～18：00

テーマ：スポーツ実習「ジョギング」における取り組みについて

講 師：和田 正信

概 要：資料により、1 回ごとの授業内容の説明があった。単にジョギングするだけでなく、心拍数の測定、目標タイムの設定、ジョギングが身体に及ぼす影響の説明などの取り組みが行われている。問題点として、心拍数測定機器や自転車エルゴメーターの数の不足、ドロップアウトする学生がいるなどがあった。

### 第 2 回研修会

日 時：平成 22 年 8 月 24 日（火）10：30～11：30

テーマ：スポーツ実習「ソフトボール」における取り組みについて

講 師：船瀬 広三

概 要：資料により、1 回ごとの授業内容の説明があった。守備・打撃練習、試合、チーム内ミーティングなどがあり、学生同士のコミュニケーションを促し、それぞれのチームの自主性を引き出すように指導した。また、雨天時には、柔道場などでのエクササイズ、個人成績の集計、ピッチングの VTR 鑑賞などを行った。

### 第 3 回研修会

日 時：平成 23 年 2 月 16 日（火）12：20～12：40

テーマ：スポーツ実習 B における取り組みについて

講 師：山崎 昌廣

概 要：スポーツ実習 B は、身体的障害のある学生を対象とした授業なので、学生により障害の種類・程度がさまざまである。そこで、最初に学生からの聞き取りを行い、実施できる種目を選択した。これまでに実施した種目には、グランドゴルフ、ビリヤード、バドミントン、盲人卓球、野外散歩、トレーニングなどがある。

## 第1回スポーツ科学セミナー

主 催：スポーツ科学センター

日 時：平成22年7月2日（金）17：00～18：15

場 所：総合科学研究科 J205教室

講 師：孫 喜和（浙江師範大学体育与健康科学院 副教授）

テーマ：中国における「体育教師養成」：浙江師範大学を事例にして

世話人：楠戸 一彦（スポーツ科学センター研究員）

参加者：教職員および学生 18名

概 要：

2006年3月に広島大学大学院教育学研究科において「博士（教育学）」を取得した孫先生の講演は、中国における「体育教師養成」について、勤務先である浙江師範大学体育与健康科学院を事例にして、次の観点から約1時間行われた。（1）大学入試センター試験の推移、（2）大学の種類、（3）アジアにおける中国の大学の序列、（4）師範大学の序列、（5）浙江師範大学の歴史、（6）浙江師範大学の基本情報、（7）研究分野と内容、（8）教員構成、（9）入学試験の種類、（10）学科、（11）カリキュラム、（12）就職状況。講演後、質疑応答が行われた。



## 平成 22 年度第 2 回スポーツ科学セミナー

主 催：スポーツ科学センター

日 時：平成 22 年 11 月 22 日（月）10:30～12:00

場 所：総合科学部 L203 教室

演 者：Damian Farrow, Ph.D. (School of Sport and Exercise Science, Institute of Sport,  
Exercise and Active Living; Skill Acquisition, Australian Institute of Sport)

演 題：Anticipation Skills in Time-Stressed Sports Tasks

時間圧のかかるスポーツ課題における予測スキル

世話人：関矢寛史（スポーツ科学センター研究員）

参加者：教職員，院生及び学部生，外来者 約 80 名



クリケット、オーストラリアンフットボール、ラグビー、テニス、サッカーなど多様なスポーツにおける熟練者と未熟練者の予測スキルの違いや、それらを測定する実験方法について、たくさんの動画や静止画を提示しながらの分かりやすい講演であった。また、予測スキルを向上させるための知覚トレーニングの方法とその効果についても実験結果を呈示して説明がなされた。10 名以上の参加者から質問があり、活発な質疑応答が行われた。また、オーストラリアスポーツ研究所（AIS）の紹介もあり、オーストラリアにおけるトップアスリートの科学的サポート体制を知ることができた。

## 平成 22 年度第 3 回スポーツ科学セミナー

主 催：スポーツ科学センター

共 催：NSCA ジャパン

日 時：平成 22 年 12 月 2 日（木）18:00～19:30

場 所：総合科学部 L201 教室

演 者：Donald A. Chu, Ph.D., PT, CSCS (Athercare Fitness & Rehabilitation Castro Valley, CA)

演 題：The Evolution of Plyometric Training

世話人：船瀬広三（スポーツ科学センター研究員）

参加者：教職員，院生及び学部生，外来者 約 45 名



プライオメトリックトレーニングの専門家の立場から，その理論的背景，エクササイズの変数と技術の開発，プライオメトリクスと障害予防，アスリートのレベルに対応したプライオメトリックトレーニングプログラムのデザイン，個別のスポーツ種目ごとに考慮すべき問題点等について，動画を用いながら丁寧なプレゼンテーションが行われた。話題はいずれも実践的で有益なものであった。活発な質疑も行われ，参加者にとって有意義なセミナーとなった。

## 平成22年度 第4回スポーツ科学セミナー

主催：スポーツ科学センター

日時：2011年2月3日（木）11:00～12:00

場所：教育学部 K214

演者：崔泰義（大韓民国済州大学学校教育大学初等教育科体育教育学専攻教授）

演題：韓国における小学校教員養成システム

言語：日本語での講演概要

世話人：上田毅（スポーツ科学センター研究員）

参加者：教職員、院生及び学部生 約25名



韓国における小学校教員養成について、勤務先である済州大学学校教育大学を事例にして、次の観点から講演していただいた。

- (1) 韓国における小学校教員養成事情
- (2) 韓国における小学校教員養成課程
- (3) 体育教育の位置づけ
- (4) 卒業後の進路状況

講演後、質疑応答が行われ、活発な議論が行われた。

## 高校生対象公開講座「大学で学ぶスポーツ科学」

日 時：平成 22 年 6 月 7 日(月)10:30~15:00

場 所：広島大学教育学部K115教室、B105室、B106室、B101室

世話人：黒川 隆志（スポーツ科学センター研究員）

内 容：

講 義：大学で学ぶスポーツ科学

（スポーツ科学センター長 教授 黒川隆志）

実験 1：全身反応時間の測定

（大学院教育学研究科 准教授 上田毅）

実験 2：動作分析

（大学院教育学研究科 准教授 石井良昌）

実験 3：最大酸素摂取量の測定とその評価

（大学院教育学研究科 教授 黒川隆志

助教 黒坂志穂）

平成 22 年 6 月 7 日（月），島根県の「学校法人 益田永島学園 明誠高等学校 普通科 スポーツ・一般コース」の 2 年生 30 名の生徒さん（先生 2 名）を迎えて，「高校生対象公開講座：大学で学ぶスポーツ科学」を開催しました。



**講義：大学で学ぶスポーツ科学（大学院教育学研究科 教授 黒川 隆志）**

**【場所】** 教育学部K115 教室

**【内容】** 高校と大学における体育系授業の相違を明らかにするとともに、大学における「スポーツ科学」の授業の一例として「スポーツトレーニング論」の授業内容を紹介する。

1. 教育学部の「健康スポーツ教育プログラム」
2. 総合科学部の「スポーツ科学プログラム」
3. 「スポーツトレーニング論」の授業内容
4. 高校と大学の授業の相違点



**実験 1：全身反応時間の測定（大学院教育学研究科 准教授 上田毅）**

全身反応時間とスポーツパフォーマンスの関係について簡単に説明した後に、以下の要領で実験を行った。

**【場所】** 教育学部 B106 号室

**【学生】** 被験者：28 人，実験を補助する者：28 人（すべての学生が検者と被験者を行った）

**【内容】** ジャンプ動作による全身反応時間の測定を音刺激と光刺激についてそれぞれ実施した。

**【実験の目的】** 刺激別、性別、スポーツ種目別の全身反応時間の違いを観察する。

**【測定器具】** 全身反応時間測定器

**【測定項目】** 音刺激と光刺激に対する全身反応時間

**【測定手順】**

1. オリエンテーション

2. 被験者、検者の役割の説明
3. 音刺激による全身反応時間の測定
4. 光刺激による全身反応時間の測定

**【課題】**

1. 刺激の違いによる全身反応時間の比較
2. 性の違いによる全身反応時間の比較
3. スポーツ種目の違いによる全身反応時間の比較



**実験 2：動作分析（大学院教育学研究科 准教授 石井良昌）**

**【場所】** 教育学部 B101 号室

**【受講生】** 28 人

**【内容】** 近年、スポーツ指導の現場において、スポーツ活動中の動作を解析し、技能の向上や傷害予防に役立てることが増えてきている。今回は、どのようにして分析するかに関する手法に関する説明を行った

**【実験の目的】** スポーツの動きをどのようにとらえて数値に表して定量化するかを知ろう

**【測定器具】** 高速ビデオカメラ，解析ソフト，コンピューター

**【測定方法】**

- (1) オリエンテーション
- (2) 動作解析の研究について説明を行った。身体の関節角度，角速度など
- (3) 高速度カメラがどのくらいの動きをとらえることができるかについて説明した。

**【課題】**

- (1) どのような場面を想定するかの検討
- (2) どのような撮影条件が望ましいかに関する検討
- (3) 何を知ってどのようにスポーツ現場に生かすかに関する検討



**実験 3: 最大酸素摂取量の測定とその評価 (大学院教育学研究科 教授 黒川隆志、 助教 黒坂志穂)**

**【内容】**

疲労困憊時に発現する最大酸素摂取量 ( $\dot{V}O_{2max}$ ) は、全身持久力を評価する指標として非常に重要である。持久的能力が必要とされる競技においては、 $\dot{V}O_{2max}$  は競技成績と高い相関が報告されている。

**【実験の目的】**

自転車エルゴメーター及びトレッドミルを用いて漸増負荷法による最大酸素摂取量を測定する。また、あらかじめ算出した最大酸素摂取量と最大心拍数の推定期待値 (予測値) と実測値を比較する。

**【測定項目】** 身長、体重、酸素摂取量、二酸化炭素排出量、心拍数、主観的運動強度

**【測定手順】**

1. オリエンテーション
2. 安静時の測定
3. 自転車エルゴメーターまたはトレッドミルを用いた漸増負荷法によるオールアウトテスト

4. クーリングダウン

4. 最大酸素摂取量及び最大心拍数の評価

5. 実験から得られた最大酸素摂取量, 心拍数及び乳酸値の変動を日頃のトレーニングに生かすための注意点について



## 平成22年度 広島大学公開講座 バウンドテニス教室

日 時：平成22年10月23日（土） 13時00分から16時00分まで  
場 所：東広島運動公園 体育館サブアリーナ（広島県東広島市西条田口67-1）  
対 象：一般市民11名  
（男性2名，女性9名；20代1名，30代3名，40代5名，年代不明2名）

参加費：無料

主 催：広島大学スポーツ科学センター

共 催：東広島市教育委員会

講 師：広島大学スポーツ科学センター 大学院総合科学研究科 磨井祥夫  
大学院国際協力研究科 加藤荘志

広島県バウンドテニス協会公認指導員 今田治文，沖 博明，沖 和博，八島恵美，大谷由美

内 容：平成22年度広島大学公開講座として，上記日程で「バウンドテニス教室」を開催した．本講座では，レクリエーション・スポーツと競技スポーツの特徴を備え，年齢，体力，技能に応じて楽しむことのできるバウンドテニスの基本技術習得とゲーム進行についての理解を目指した．当日，会場には3面のコートを設置した．当日のタイムテーブルの概要は，以下のとおりである．

- 13：00 開講式  
講師の紹介
- 13：10 バウンドテニスについて  
歴史，都道府県での普及状況，競技大会，広島県での活動状況，など
- 13：20 準備運動
- 13：30 バウンドテニスへの導入  
グリップとラケットティング
- 13：50 グループ分け（3グループ）
- 14：00 フォアハンド打法について
- 14：30 休 憩
- 14：45 サーブとレシーブについて
- 15：10 バウンドテニスの試合の進め方とルールについて
- 15：40 整理運動
- 15：50 閉講式  
質疑応答，アンケートの記入，広島県バウンドテニス協会からのお願い
- 16：00 終了



スポーツ科学センターが作成したアンケートの集計結果（有効回答総数8名）：

Q1：今日の「バウンドテニス教室」を受講して、全体的に満足しましたか？（有効回答8名）

思う（8名）， やや思う（0名）， あまり思わない（0名）， 思わない（0名）

Q2：公開講座として、今回のようなスポーツの講座があれば、参加したいと思いますか？  
（有効回答8名）

思う（5名）， やや思う（3名）， あまり思わない（0名）， 思わない（0名）

Q3：スポーツ系の講座として、どのような種目・内容を希望しますか？

（例. ウォーキング，小学生対象のソフトバレー，家庭でできる中高年者のトレーニング，ニュース  
スポーツの紹介と実践，幼児を対象とした講座，・・・）（有効回答6名）

ヨガ，フラダンス／ソフトバレー，ヨガ，フラダンス／ヨガ，ハワイアンフラ／  
ヨガ，ピラティスなど／ウォーキング，バレー／小学生対象のソフトバレー

Q4：「バウンドテニス教室」は1回だけの講座でしたが、このようなスポーツ教室なら、何回く  
らいの講座を希望しますか？（有効回答6名）

1回（0名）， 2－3回（3名）， 5－6回（0名）， 10回（1名）， その他（2名，内1名  
は1か月に1回）

Q5：その他、公開講座に関する感想などありましたら、自由にお書き下さい。（有効回答2名）

すごく楽しかったです。指導員の方も親切でした。ありがとうございました。／久しぶりに体を動  
かせて、とても楽しく過ごせました。ありがとうございました。

（以上）



公開講座：家でもできる健康体操（第1回）

主催：スポーツ科学センター

日時：平成22年9月27日（月）13：30～15：30

場所：広島市あいあいプラザ

講師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科）

テーマ：高齢者のための家でもできる健康体操とノルディック・ウォーキング

世話人：東川安雄（スポーツ科学センター研究員）

参加者：13人

内容：

1. 中高年の特徴
2. 大腰筋を鍛えよう
3. 家でもできる簡単な筋トレ
4. ちょっとおすすめ～ノルディック・ウォーキング
5. ノルディック・ウォーキングのコツ
6. ウォーキングのよさ
7. 自分にあった心拍数を知る
8. ウォーキングの時間と頻度，時間帯
9. 健康体操とノルディック・ウォーキングの実際



公開講座：家でもできる健康体操（第2回）

主催：スポーツ科学センター

日時：平成22年10月29日（金）10：00～12：00

場所：海田町福祉センター

講師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科）

テーマ：高齢者のための家でもできる健康体操とノルディック・ウォーキング

世話人：東川安雄（スポーツ科学センター研究員）

参加者：25人

内容：

1. 中高年の特徴
2. 大腰筋を鍛えよう
3. 家でもできる簡単な筋トレ
4. ちょっとおすすめ～ノルディック・ウォーキング
5. ノルディック・ウォーキングのコツ
6. ウォーキングのよさ
7. 自分にあった心拍数を知る
8. ウォーキングの時間と頻度，時間帯
9. 健康体操とノルディック・ウォーキングの実際



公開講座：家でもできる健康体操（第3回）

主催：スポーツ科学センター

日時：平成22年12月10日（金）10：00～12：00

場所：東広島市入野公民館

講師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科）

テーマ：高齢者のための家でもできる健康体操とノルディック・ウォーキング

世話人：東川安雄（スポーツ科学センター研究員）

参加者：28人

内容：

1. 中高年の特徴
2. 健康体操（腰痛体操）
3. ノルディック・ウォーキングの実際
4. ストレッチとマッサージ



平成22年度広島大学公開講座実施報告書

テ ー マ : スポーツを通じた健康学セミナー			
概 要	スポーツを行うことは、健康の維持・増進にとって重要です。しかし、その効果を十分に引き出すためには、スポーツの役割について正しく理解する必要があります。本講座では、スポーツ科学に関する講義およびスポーツの実践を通して、健康的な生活を営むための知識を深めることを目的として実施しました。また、全8回中5回以上参加した方(25名)には修了証が授与されました。セミナー全体での延べ参加者数は187名でした。		
時 間	13:45~16:15		
会 場	広島大学西体育館ほか		
受講登録者	33名 一般		
受 講 料	無料	保険加入	有り
世 話 人	関矢寛史	TA(院生)	小川茜, 冬木雅彦
1回	9/28 (火)	あなたの心と体の健康度は?(講義) あなたの体力は?(実技) 西体育館アリーナ 質問紙を用いて心と体の健康度を知った。また簡単な体力テストを行い、自分の体力を知った。(参加者数24名)	総合科学研究科 准教授 関矢 寛史 総合科学研究科 准教授 木庭 康樹
2回	10/5 (火)	スポーツ文化を哲学しよう(講義) 「ウォーキング1」(実技) 柔道場 写真や映像などを手がかりにして、「文化としてのスポーツとは何か?」を哲学的に探究した。実技では、歩く姿勢をチェックし、膝関節や腰に負担をかけない歩き方とストレッチを楽しんだ。(参加者数26名)	総合科学研究科 助 教 木庭 康樹 非常勤講師 小田 典子
3回	10/12 (火)	酸素を使って運動しよう(講義) 「ウォーキング2」(実技) 柔道場 酸素を使う運動として歩行運動を取りあげ、その特性を解説した。実技では、目的(生活習慣病、体力づくり、減量など)や個々の体力や身体活動に合わせたウォーキングの運動強度を確認し、グループで行う運動を楽しんだ。(参加者数20名)	総合科学研究科 准教授 磨井 祥夫 非常勤講師 小田 典子
4回	10/19 (火)	スポーツの歴史をひも解こう(講義) 「美しい姿勢をつくる」(実技) 柔道場 スポーツ(身体運動)と「健康」との関係について、古代ギリシャ・ルネサンス・近代における「体育者」たちの考え方を紹介した。実技では、姿勢を美しく見せるためのトレーニングを行なった。(参加者数23名)	総合科学研究科 教 授 楠戸 一彦 非常勤講師 米澤 和洋
5回	10/26 (火)	筋肉の中身(講義) 「スポーツ障害の予防」(実技) 柔道場 骨格筋の種類や特性を分かりやすく解説した。実技では、スポーツ障害を予防するための運動を行なった。(参加者数23名)	総合科学研究科 教 授 和田 正信 非常勤講師 米澤 和洋
6回	11/2 (火)	「運動中の水分摂取は本当に必要か?」(講義) 「オリエンテーリング」(実技) 屋外 運動中の体温調節の仕組みについて解説した。また、無知と無理で起こるスポーツ活動時における熱中症について、その対策を紹介した。実技では、大学構内を利用して、オリエンテーリングを行なった。(参加者数26名)	総合科学研究科 准教授 長谷川 博 総合科学研究科 准教授 橋原 孝博
7回	11/9 (火)	「脱肥満は可能か?」(講義) フィットネス(実技) トレーニングルーム 肥満および脂肪細胞について解説し、運動で肥満が解消できるかどうかを考えた。実技では、マシンを使ったウエイトトレーニングなどを行なった。(参加者数21名)	総合科学研究科 教 授 山崎 昌廣 総合科学研究科 准教授 長谷川 博
8回	11/16 (火)	運動と脳(講義) 「バウンドテニス」(実技) 西体育館アリーナ	総合科学研究科 教 授 船瀬 広三 総合科学研究科 助 教 磨井 祥夫

筋の動きをコントロールしている脳と神経について講義した。実技では、バウンドテニスを行った。(参加者数 24 名)

以下は、セミナーの様子を撮影した写真です。

第 2 回 ウォーキング 1 (実技)



第 3 回 酸素を使って運動しよう (講義)



第 3 回 ウォーキング 2 (実技)



第 4 回 美しい姿勢をつくる (実技)



第 5 回 筋肉の中身 (講義)



第 8 回 バウンドテニス (実技)



## 中高年のランニング教室

主催：ランニング学会

共催：スポーツ科学センター

日時：平成 22 年 5 月 22 日（土）～12 月 11 日（土） 各日とも 10：00～12：00

場所：広島大学陸上競技場及び周辺コース

講師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科）

和田正信（広島大学大学院総合科学研究科）

世話人：東川安雄・和田正信（スポーツ科学センター研究員）

参加者：50 人

内容：

1. ランニング教室の趣旨説明
2. ランニングの基礎
3. コース別練習（各日とも 4 グループに分かれ，参加者の経験や目標にあった練習を行った）
4. 第 30 回ひろしま国際平和マラソンへの参加



## 平成22年度 広島大学スポーツ系課外活動団体支援事業報告書

団体名 : 広島大学体育会陸上競技部  
事業名 : 小学生のための陸上競技教室  
開催日時 : 平成22年10月4日～11月29日の10日, 毎回16:00～18:00  
開催場所 : 東広島市立三ツ城小学校  
参加者 : 東広島市内在住小学生  
参加人数 (相手先) : 約30人  
参加人数 (本学学生) : 3人  
内容 : 例1) ジョギング 400m  
体操・ストレッチ  
ネコとネズミ×10回  
ミニハードル 10台×5種目  
40m エンドレスリレー(各自5回)  
  
例2) ジョギング 400m  
体操・ストレッチ  
ケイドロ(警察と泥棒)15分程度  
ラダートレーニング 10種目×各2回  
50m 競走×2回  
50m ハードル走×2～3回

写真 :



## 平成22年度 広島大学スポーツ系課外活動団体支援事業報告書

団体名 : バスケットボール  
事業名 : フェニックスカップ  
開催日時 : 2010 (平成22) 年8月6日～8日  
開催場所 : 県立広島皆実高等学校、県立広島高等学校  
参加者 : 490人  
参加人数 (相手先) : 450人  
参加人数 (本学学生) : 40人  
内容 :

広島大学体育会バスケットボール部に所属していた本学の卒業生が、西日本を中心に各地で指導者として活躍している。これらの指導者らを中心に働きかけることで、体育会バスケットボール部主催による高校生のバスケットボール大会 (フェニックス杯) を毎年、開催している。参加チームは、広島県のみならず、西日本各地からきている。今回は大阪、鳥取、香川、愛媛、山口、島根、広島からの参加があった。このフェニックス杯では、バスケットボール競技を実施している高校生の競技機会の増加、競技力向上、高校生同士の交流などを目指して実施した。



## 第15回もみじ杯小学生バレーボール大会

主催 : 広島大学体育会バレーボール部  
広島大学スポーツ科学センター  
後援 : 東広島市教育委員会  
東広島市小学生バレーボール連盟  
東広島市バレーボール協会  
協賛 : ミズノ株式会社  
開催日時 : 平成22年11月3日(祝・水) 8:30~17:00  
開催場所 : 広島大学北体育館・西体育館  
世話人 : 橋原 孝博(スポーツ科学センター研究員)

### 参加チーム【女子の部】23チーム

中黒瀬スポーツ少年団 高屋西バレーボールスポーツ少年団  
川上スポーツ少年団 東西条スポーツ少年団 郷田スポーツ少年団  
寺西バレーボールスポーツ少年団 西条JVC 高屋東スポーツ少年団  
小谷スポーツ少年団 高美が丘バレーボールスポーツ少年団  
久芳小バレーボールスポーツクラブ 安芸入野スポーツ少年団  
原スポーツ少年団 御園宇スポーツ教室 三ツ城スポーツ少年団  
上黒瀬バレーボールスポーツ少年団 ひらいわスポーツ少年団  
豊栄町バレーボールスポーツ少年団 三永ジュニアバレーボールクラブ  
乃美尾スポーツ少年団 西志和スポーツ少年団バレーボール部  
八本松バレーボールクラブ 板城クラブジュニアスポーツ少年団

### 【男子の部】4チーム

八本松バレーボールクラブ 西志和スポーツ少年団  
郷田スポーツ少年団 久芳小スポーツ少年団

### 試合結果

#### 【女子の部】

優勝 八本松バレーボールクラブ  
準優勝 小谷スポーツ少年団  
第3位 高屋西バレーボールスポーツ少年団  
第3位 ひらいわスポーツ少年団

#### 【男子の部】

優勝 八本松バレーボールクラブ  
準優勝 西志和スポーツ少年団



## 平成22年度 広島大学スポーツ系課外活動団体支援事業報告書

団体名 : 体育会柔道部

事業名 : 第5回フェニックス杯柔道大会

開催日時 : 平成22年11月3日

開催場所 : 広島大学西体育館柔道場、東広島市体育館柔道場

参加者 : 広島県内及び近県の中学生

参加人数(相手先) : 約500人

参加人数(本学学生) : 15人

内容 : 広島大学体育会柔道部主催のもと、広島県内はもとより、中国、四国、近畿から35校、約500人の男女中学生が集い柔道大会を行った。

広島大学柔道部と東広島市内の道場、中学柔道部の交流、強化、発展を目指しスタートした事業で、大会の準備から試合の審判、運営まで広島大学柔道部員と中学柔道部員、教員、保護者が行っている。

今年度より、広島大学柔道のみでの開催が手狭なため、東広島市体育館柔道場も使用し大会を行った。

大きな怪我人もなく、大盛況のうちに大会を終えることができた。

## 社団法人全国大学体育連合第1回大学体育指導者養成研修会に参加して

平成22年3月6日（土）から8日（月）までの間、早稲田大学と立教大学とを主会場に開催された社団法人全国大学体育連合第1回大学体育指導者養成研修会に参加した。全国大学体育連合では、これまでも中央研修会や支部研修会など様々な研修会を開催してきたが、この研修会はその名が示すとおり、単に指導者の実技能力の向上よりは、むしろ効率的で安全な実技指導能力の向上を主な目的としている。

開設種目は、卓球、バドミントン、フットサル、フィットネスの4種目で、筆者はバドミントンを受講した。バドミントンでは、約15名の受講者に対して1名の担当講師と4名のティーチング・アシスタント（大学バドミントン部員）が実技指導にあたった。担当講師は4名（各講師が半日ずつ担当）で、1時間程度の理論講義を行った後、2時間程度の実技実習を通じて確認する、といったスケジュールで進められた。理論講義の内容は、バドミントンの歴史、バドミントンのストローク・メカニズム、バドミントンに必要な体力要素、など幅広いものであった。実技実習では、基本的なストロークからはじまって、授業づくりの実際（ゲームのバリエーションなど）、傷害とその防止、といったようにこちらも多岐に渡っていた。

本研修会の受講者は、主に全国の大学・短期大学で体育・スポーツ実習を担当されている教員であり、授業の合間や懇親会を通じて様々な情報交換ができた。前述のとおり取り上げられた内容は幅広く、はじめて該当種目を担当する教員よりは、むしろ数年以上の担当経験を有した方が、受講して得るものは大きいかもしれない。しかし大学教員はもちろんのこと、大学教員を目指している大学院生でも受講できるそうなので、興味のある方には受講を強く奨めたい。

（本件は平成21年度予算にて執行されたが、平成21年度年報の編集スケジュールの都合により報告できなかつたため、平成22年度に報告した。）

（スポーツ科学センター研究員・加藤荘志）



課外活動： 第 56 回スポーツリーダーズセミナー

主催：体育会

共催：スポーツ科学センター

日時：平成 23 年 2 月 16 日（水）～17 日（木）

場所：広島市青少年野外活動センター

講師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科）

中薮宏美（広島文教女子大学人間科学部）

横山美栄子（広島大学ハラスメント相談室）

世話人：東川安雄（スポーツ科学センター研究員）

参加者：105 人

内容：

第 1 日 入所式

講義 1 「幹部になるにあたって」

討論会

第 2 日 レクリエーション

講義 2 「スポーツ栄養学」

講義 3 「ハラスメントのないキャンパスライフについて」

退所式

