

平成21年度

2009

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

平成17年4月1日に設置された広島大学スポーツ科学センター（以下「センター」と略）の活動も5年目に入りました。センター規則の改正に伴い、今年度からは「スポーツ科学研究科設置準備室」が廃止され、新たに「課外活動部門」が設置されました。このような組織改編によって、センターの活動は学士課程教育と課外活動支援そして社会連携（地域貢献）に重点が置かれるようになり、センターの活動における一定の方向性が見えてきたように思います。

さて、平成21年度は、研究員の先生方や学内及び学外の方々のご協力を得て、多様な活動を展開することができました。「学士課程教育」に関しては、教養教育における「スポーツ実習」を前後期合わせて91コマを開講し、約2,800名の受講者がありました。「研究」に関しては、「スポーツ科学セミナー」を3回開催しました。「課外活動支援」に関しては、「スポーツ科学講座」を3回開催し、体育会に所属する団体が主催する大会に援助をし、体育会主催の「リーダーズセミナー」にも協力しました。「社会連携」に関しては、「高齢者のための家でもできる健康体操」「バウンドテニス教室」「スポーツを通じた健康学セミナー」などの公開講座のほか、高校生対象の公開講座「大学で学ぶスポーツ科学」も実施しました。さらに、広島大学の「ウオーキングコース」を活用した地域の方々が開催する事業にも協力しました。

現代社会において、スポーツ（身体運動）が有するさまざまな価値（教育的、健康的、競技的、娯楽的な価値）が大いに注目されるようになりました。このような状況を前にして、センターは、広島大学の学生と教職員のみならず地域の方々に対して、スポーツが有する価値の素晴らしさを伝える責任があるのではないのでしょうか。センター長の任期を終えるにあたり、センターがこの責任を果たすための活動をますます充実させることを期待したいと存じます。

最後になりましたが、センター研究員の先生方を始め、教育室教育企画グループの藤井菜穂子さん、地域の皆さまに、センターの活動に対するご協力を深く感謝いたします。本年報をもちまして、お礼に代えさせていただきます。

平成22年3月1日

スポーツ科学センター長
楠戸 一彦

目 次

はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ (センター長 楠戸一彦)

I. 平成21年度活動報告

1. 平成21年度の活動の概要	3
2. スポーツ実習	6
3. スポーツ科学講座	13
4. スポーツ科学セミナー	16
5. 高校生対象公開講座「大学で学ぶスポーツ科学」	19
6. 公開講座「バウンドテニス教室」	23
7. 公開講座「高齢者のための家でもできる健康体操」	25
8. 公開講座「からだを動かそう！ースポーツを通じた健康学セミナーー」	29
9. 日本ランニング学会主催「中高年のランニング教室」	36
10. 体育会陸上競技部主催「小学生のための陸上競技教室」	37
11. 体育会バスケットボール部主催「フェニックスカップ」	38
12. 日本体育学会主催「日本体育学会第60回記念大会」	39
13. 体育会柔道部主催「フェニックス柔道大会」	40
14. 体育会バレーボール部主催「浅野杯バレーボール大会」	41
15. 健康保険組合連合会広島連合会主催「体力づくりウォーキング」	42
16. 東広島市老人クラブ連合会西条支部主催「広大ウォーキングコースに集合」	43
17. ふれあいサロンどんぐり会主催「広島大学ウォーキングコースに集合！」	44
18. 元気で遊ぼう会主催「広島大学ウォーキングコースに集合！」	45
19. 科学わくわくプロジェクト研究センター主催「サイエンスレクチャー福山」	46
20. 体育会主催「リーダーズセミナー」	47

II. 諸会議

21. スポーツ科学センター「運営委員会」	48
22. スポーツ科学センター「教員会」	49
23. スポーツ科学センター「部門長会議」	50
24. スポーツ実習あり方検討ワーキング	51

III. 規則と委員

25. スポーツ科学センター規則	52
26. スポーツ科学センター運営委員会委員	54
27. スポーツ科学センターの組織	55
28. スポーツ科学センターの研究員	56

1. 平成21年度の活動概要

スポーツ科学センターは4つの部門、即ち「教育部門」「課外活動部門」「研究部門」「社会連携部門」によって組織されており、各々の部門では次のような活動が展開された。

教育部門における主要な活動は、教養教育における「スポーツ実習」の開講である。総合科学研究科に所属する研究員によって実施されたスポーツ実習では、「スポーツ実習A」「スポーツ実習B」及び「集中授業」（「カヌー&野外実習」と「スキー実習」）が開講された。前期と後期に開講された合計91コマの授業には、主として1年生が約2,800人受講した。また、教育部門では、「スポーツ実習あり方検討ワーキング」を設置し、スポーツ実習のあり方について検討を加えてきた。検討の結果については、別冊で刊行される予定である。

課外活動部門では、主としてスポーツ系課外活動団体に所属する学生を対象にして、全部で3回の「スポーツ科学講座」が実施された。また、スポーツ系課外活動団体が実施する地域貢献事業に共催団体として協力を行った。即ち、体育会柔道部が主催した「フェニックス柔道大会」、体育会バレーボール部が主催した「浅野杯バレーボール大会」、体育会バスケットボール部が主催した「フェニックスカップ」、体育会陸上競技部が主催した「小学生のための陸上競技教室」、体育会が主催した「リーダーズセミナー」の開催に協力した。しかしながら、年度当初に計画していた「課外スポーツ活動への支援策の検討ワーキング」の設置については、実現を見ることができなかった。

研究部門では、全部で3回の「スポーツ科学セミナー」が実施された。セミナーでは、スポーツ科学センターの研究員だけでなく、インドネシアのNanyang工科大学のMichael China教授が講演を行った。

社会連携部門では、4つの公開講座が実施された。この内、「大学で学ぶスポーツ科学」は高校生を対象とした講座である。「高齢者のための家でもできる健康体操」は高齢者を対象として、神石高原町・世羅町・東広島市で実施された出前講座である。「バウンドテニス教室」は、広島大学エクステンションセンターの事業として呉市で実施された。「からだを動かそう！ースポーツを通じた健康学セミナーー」は高齢者を対象とした講座であり、全部で8回実施された。

スポーツ科学センターが主催する事業の他に、次のような事業を共催した。日本体育学会が主催する「日本体育学会第60回記念大会」と日本ランニング学会が主催する「中高年のランニング教室」の開催に協力した。また、「健康保険組合連合会広島連合会」「東広島市老人クラブ連合会西条支部」「ふれあいサロンどんぐり会」「元気で遊ぼう会」が主催した広島大学ウォーキングコースを活用した事業に協力した。さらに、「科学わくわくプロジェクト研究センター」が主催した「サイエンスレクチャー福山」に協力した。

これらの主催事業と共催事業については、スポーツ科学センターのホームページに詳細な報告が掲載されている。本「年報」は、主として、ホームページの記事に基づいて作成された。

教育部門		部門長：磨井 祥夫 准教授
21年4月～22年2月 (前期・後期)	教養教育におけるスポーツ実習(スポーツ実習A, スポーツ実習B, 集中事業)	
	実施責任者：橋原 孝博 准教授	
21年9月～22年2月	スポーツ実習あり方検討ワーキング	
	実施責任者：磨井 祥夫 准教授	
課外活動部門		部門長：沖原 謙 准教授
21年11月～22年1月	スポーツ科学講座	
	実施責任者：長谷川 博 准教授	

	21年7月～11月	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 実施責任者：楠戸 一彦 教授
研究部門		部門長：船瀬 広三 教授
	21年7月～11月12月	スポーツ科学セミナー 実施責任者：船瀬 広三 教授
社会連携部門		部門長：東川 安雄 教授
	21年5月	高校生対象公開講座「大学で学ぶスポーツ科学」 実施責任者：楠戸 一彦 教授
	21年9月	呉地域公開講座「バウンドテニス教室」 実施責任者：磨井 祥夫 准教授
	21年7月～11月	公開講座「高齢者のための家でもできる健康体操」 実施責任者：東川 安雄 教授
	21年9月～22年2月11月	公開講座「スポーツを通じた健康科学セミナー」 実施責任者：和田 正信 教授

共催事業		
	21年6月～11月	日本ランニング学会主催：中高年のランニング教室 担当者：東川 安雄 教授, 和田 正信 教授
	21年7月	体育会陸上競技部主催：小学生のための陸上競技教室 担当者：東川 安雄 教授
	21年8月	体育会バスケットボール部：フェニックスカップ 担当者：上田 毅 准教授
	21年8月	日本体育学会主催：体育学会第60回記念大会 担当者：楠戸 一彦 教授
	21年11月	体育会柔道部主催：フェニックス柔道大会 担当者：楠戸 一彦 教授
	21年11月	体育会バレーボール部主催：浅野杯バレーボール大会 担当者：橋原 孝博 准教授
	21年10月	健康保険組合連合会広島連合会主催：体力づくりウォーキング 担当者：上田 毅 准教授
	21年10月	東広島市老人クラブ連合会西条支部主催：広大ウォーキングコースに集合 担当者：楠戸 一彦 教授

21年10月	ふれあいサロンどんぐり会主催：広島大学ウォーキングコースに集合！
	担当者：東川 安雄 教授
21年11月	元気で遊ぼう会：広島大学ウォーキングコースに集合！
	担当者：楠戸 一彦 教授
21年12月	わくわくプロジェクト研究センター主催：サイエンスレクチャー福山
	担当者：黒川 隆志 教授
22年2月	体育会主催：リーダーズセミナー
	担当者：東川 安雄 教授

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(木)～8月9日(日)

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(金)～2月22日(月)

北海道ルスツリゾートスキー場

〔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 21 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	合計
前期	70820001	スポーツ実習A(バドミントン)	月夜 1-2	弘中 満雄	13
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	70010004	スポーツ実習A(スクーバ)	月 5-6	弘中 満雄	18
前期	70010021	スポーツ実習A(卓球)	月 5-6	磨井 祥夫	47
前期	70010005	スポーツ実習A(スクーバ)	月 7-8	弘中 満雄	28
前期	70010007	スポーツ実習A(卓球)	月 7-8	磨井 祥夫	47
前期	70010015	スポーツ実習A(サッカー)	月 7-8	長谷川 博	37
前期	70010023	スポーツ実習A(バドミントン)	月 7-8	楠戸 一彦	54
前期	70010003	スポーツ実習A(バドミントン)	火 1-2	胡 泰志	51
前期	70010039	スポーツ実習A(卓球)	火 1-2	平松 携	40
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	29
前期	70010040	スポーツ実習A(ソフトボール)	火 3-4	船瀬 広三	38
前期	70020001	スポーツ実習B	火 9-10	山崎 昌廣	4
前期	70010037	スポーツ実習A(テニス)	水 1-2	和田 正信	3
前期	70010016	スポーツ実習A(気功体操)	水 3-4	金 致偉	25
前期	70010038	スポーツ実習A(テニス)	水 3-4	和田 正信	17
前期	70010017	スポーツ実習A(バレーボール)	水 5-6	金 致偉	40
前期	70010018	スポーツ実習A(卓球)	水 5-6	柳川 和優	25
前期	70010019	スポーツ実習A(バレーボール)	水 7-8	金 致偉	39
前期	70010020	スポーツ実習A(卓球)	水 7-8	柳川 和優	47
前期	70010006	スポーツ実習A(バスケットボール)	木 1-2	富永 徳幸	33
前期	70010022	スポーツ実習A(卓球)	木 1-2	山崎 昌廣	44
前期	70010024	スポーツ実習A(テニス)	木 3-4	関矢 寛史	40
前期	70010026	スポーツ実習A(バスケットボール)	木 3-4	富永 徳幸	33
前期	70010011	スポーツ実習A(サッカー)	木 5-6	木庭 康樹	36
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	39
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	70010014	スポーツ実習A(トレーニング)	木 7-8	長谷川 博	20
前期	70010028	スポーツ実習A(サッカー)	木 7-8	木庭 康樹	39
前期	70010029	スポーツ実習A(サッカー)	金 1-2	菅 輝	12
前期	70010030	スポーツ実習A(バドミントン)	金 1-2	服部 宏治	44
前期	70010010	スポーツ実習A(サッカー)	金 3-4	菅 輝	32
前期	70010032	スポーツ実習A(バドミントン)	金 3-4	服部 宏治	53
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	50
前期	70010001	スポーツ実習A(ソフトボール)	金 5-6	塩川 満久	16
前期	70010031	スポーツ実習A(バドミントン)	金 5-6	崎田 嘉寛	34
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	30
前期	70010036	スポーツ実習A(トレーニング)	金 5-6	木庭 康樹	9
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	70010034	スポーツ実習A(バドミントン)	金 7-8	崎田 嘉寛	54

後期	70820002	スポーツ実習A(バドミントン)	月夜 3-4	弘中 満雄	12
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	44
後期	70010047	スポーツ実習A(バドミントン)	月 5-6	楠戸 一彦	52
後期	70010056	スポーツ実習A(サッカー)	月 5-6	木庭 康樹	10
後期	70010048	スポーツ実習A(卓球)	月 7-8	弘中 満雄	33
後期	70010049	スポーツ実習A(バドミントン)	月 7-8	楠戸 一彦	53
後期	70010050	スポーツ実習A(サッカー)	月 7-8	長谷川 博	18
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	48
後期	70010054	スポーツ実習A(バドミントン)	火 3-4	胡 泰志	27
後期	70010055	スポーツ実習A(卓球)	火 3-4	平松 携	25
後期	70020002	スポーツ実習B	火 9-10	山崎 昌廣	3
後期	70010058	スポーツ実習A(ジョギング)	水 3-4	和田 正信	24
後期	70010076	スポーツ実習A(オリエンテーリング)	水 3-4	橋原 孝博	49
後期	70010060	スポーツ実習A(卓球)	水 5-6	柳川 和優	11
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)	木 1-2	富永 徳幸	5
後期	70010065	スポーツ実習A(卓球)	木 1-2	磨井 祥夫	17
後期	70010051	スポーツ実習A(テニス)	木 3-4	関矢 寛史	48
後期	70010066	スポーツ実習A(バスケットボール)	木 3-4	富永 徳幸	36
後期	70010067	スポーツ実習A(卓球)	木 3-4	磨井 祥夫	44
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	36
後期	70010082	スポーツ実習A(フットサル)	木 5-6	木庭 康樹	26
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	57
後期	70010070	スポーツ実習A(フットサル)	木 7-8	木庭 康樹	27
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	70010071	スポーツ実習A(サッカー)	金 1-2	菅 輝	4
後期	70010072	スポーツ実習A(サッカー)	金 3-4	菅 輝	18
後期	70010074	スポーツ実習A(バドミントン)	金 3-4	崎田 嘉寛	53
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	70010073	スポーツ実習A(バレーボール)	金 5-6	菅 輝	31
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	70010077	スポーツ実習A(卓球)	金 5-6	船瀬 広三	48
後期	70010078	スポーツ実習A(サッカー)	金 5-6	楠戸 一彦	17
後期	70010069	スポーツ実習A(ソフトボール)	金 7-8	塩川 満久	28
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	21



スポーツ実習 A (フットサル)



スポーツ実習 A (トレーニング)

2. 集中授業

前 期：カヌー&野外実習

日 程：2009年8月6日(木)～8月9日(日)

参加費：¥10,000 (現地集合・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

(磨井 祥夫, 橋原 孝博, 和田 正信, 木庭 康樹, TA: 2名)

受講者：男子 (18名), 女子 (15名), 合計 (33名)



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&スプーン)

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 リエンテーション ↓	↑ 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	↑ 夕食 ↓		
21:00	↑ グループ 親睦会 ↓	↑ 講義 カヌー川下り について ↓	↑ 野外炊飯 (クラフト) ↓	
	集合・入所 リエンテーション			退所・解散
	就寝	就寝	就寝	

*実習後、受講者に簡単なアンケート調査を行った。

後期：スキー実習

日 程：2010年2月19日(金)～2月22日(月) (3泊4日)

場 所：北海道ルスツリゾートスキー場

参加費：¥79,000 (交通費および宿泊費、リフト代は込、レンタル代は別途)

宿 舎：ルスツリゾートホテル

〒048-1711 北海道虻田郡留寿都村字泉川 13 番地

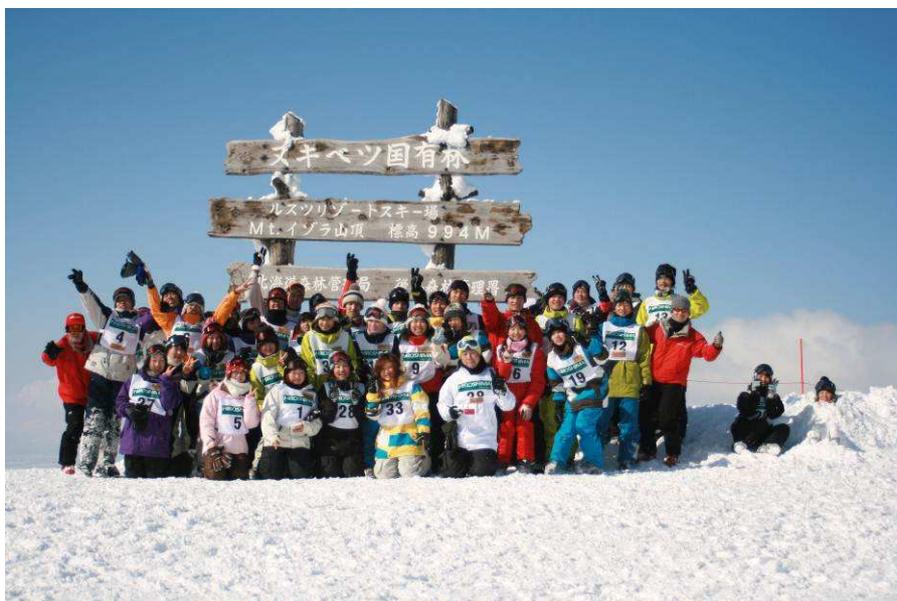
Tel:0136-46-3331 (代表) Fax:0136-46-3229

<http://www.rusutsu.co.jp/>

担当教員：総合科学部教員 5名

(橋原 孝博, 和田 正信, 関矢 寛史, 長谷川 博, 木庭 康樹)

受講者：男子（21名）、女子（19名）、合計（40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



スケジュール（2月19日～2月22日）

広島大学スキー実習旅程表

日次	月日（曜日）	行 程	宿 泊 地
1	2010年 2/19 （金）	JAL3401（昼食：弁当積込） 広島空港 → 10:25 → 新千歳空港 → 12:15 → ホテル → 15:00頃 午後：スキー研修（ナイター） <ルスツ泊> 食 事 朝： — 昼： ○ 夕： ○	ルスツリゾート ホテル （ログハウス またはコテージ） 0136(46)3331
2	2/20 （土）	終日：スキー研修（ナイター） <ルスツ泊> 食 事 朝： ○ 昼： — 夕： ○	同 上
3	2/21 （日）	終日：スキー研修（ナイター） <ルスツ泊> 食 事 朝： ○ 昼： — 夕： ○	同 上
4	2/22 （月）	午前：スキー研修 ホテル → 12:00 → 新千歳空港 → 14:00 → JAL3406 → 14:55 → 広島空港 → 17:05 食 事 朝： ○ 昼： — 夕： —	

●お願い / この旅程は、運輸機関のダイヤ改正及び各地の道路状況により多少時間が変更になる場合がございますので予めご了解願います。

*実習後、受講者に簡単なアンケート調査を行った。

（作成者：木庭康樹）

3. スポーツ科学講座

第1回	テーマ：クーリングダウンの実践と注意点について 日 時：平成21年11月24日（火）16:30～18:00 場 所：西体育館ミーティングルームおよびアリーナ 指導者：石井良昌（広島大学大学院教育学研究科 准教授） 田中徹，陳周業，富永亮（広島大学大学院教育学研究科院生）
第2回	テーマ：試合前の心理的コンディショニング 日 時：平成21年11月30日（月）18:00～19:30 場 所：総合科学部 K203 号室 指導者：関矢 寛史（広島大学大学院総合科学研究科 准教授）
第3回	テーマ：コンディションを高めるためには？ トレーニングプランの考え方 日 時：平成22年1月18日（月）18:30～20:00 場 所：総合科学部 K203 号室 指導者：大江 淳悟（広島大学大学院教育学研究科 助教）

第1回 クーリングダウンの実践と注意点について

日 時：平成21年11月24日（火）16:30～18:00
 場 所：西体育館ミーティングルームおよびアリーナ
 講 師：石井 良昌（広島大学大学院教育学研究科 准教授）
 実技指導：田中 徹，陳 周業，富永 亮（広島大学大学院教育学研究科院生）
 テーマ：クーリングダウンの実践と注意点について
 世話人：長谷川 博（スポーツ科学センター研究員）
 参加者：35名
 概 要：

運動後におけるクーリングダウンは、激しい練習や試合後の疲労回復手段として用いられている。一般的には、使った筋肉を行った運動と同じような形態で軽い強度で動かし（主運動と同じ運動を軽めに）、その後にストレッチングやマッサージ、アイシングを行うことが多い。今回の講座では、クーリングダウンを行う意義や注意点などについて理論的に約30分間解説した。また、講義終了後にストレッチ手技に関する実践的講習を約1時間行った。

参加者は、体育会男子サッカー部、女子サッカー部、漕艇部が参加した。また、体育会に所属しない一般学生の参加も数名いた。



第2回 試合前の心理的コンディショニング

日 時：平成21年11月30日（月）18：00～19：30

場 所：総合科学部 K203 号室

講 師：関矢 寛史（広島大学大学院総合科学研究科 准教授）

テーマ：試合前の心理的コンディショニング

世話人：長谷川 博（スポーツ科学センター研究員）

参加者：86名

概 要：

試合で優れたパフォーマンスを発揮するためには、心・技・体の充実が求められるが、試合数日前から試合当日にかけての心理的コンディショニングは重要である。今回の講座では、現在の心理的コンディショニング状態を POMS（気分プロフィール検査）を用いて調べ、自己認識を高めた。また、試合前の心の持ち方、音楽の利用、イメージの描き方などについて解説した。

体育会剣道部、体育会硬式庭球部から各20名以上の参加があった他、その他の複数の体育会運動部や教職員サークルからの参加があり、参加者は計80名を超えた。



第3回 コンディションを高めるためには？—トレーニングプランの考え方—

日 時：平成22年1月18日（月）18：30～20：00

場 所：総合科学部 K203 号室

講 師：大江 淳悟（広島大学大学院教育学研究科 助教）

テーマ：コンディションを高めるためには？—トレーニングプランの考え方—

世話人：長谷川 博（スポーツ科学センター研究員）

参加者：20名

概 要：

トレーニングの主な目的は、選手の適応状態を正しく導くことを基本的に考えながら、目指す主要競技大会（試合）における選手のパフォーマンスを高いレベルに到達させることである。主要な大会で選手のパフォーマンスをピークにもっていくには、シーズンの序盤から計画的に

トレーニングを実施していかななくてはならない。今回の講座では、トレーニングプランを立てるにあたっての基礎的なポイントを講義し、自分のトレーニングプランを構築した。

体育会男子サッカー部、女子サッカー部、バスケットボール部、水泳部から参加があった。またこの他に一般の方の参加もあった。



こんにちは。健康スポーツ科学講座の大江淳悟です。先日の講習会はお疲れ様でした。紙面より受けた質問に関して Q&A 方式でまとめました。どの質問もトレーニングの具体的な内容に関するものであった為、その情報量の多さからこの場では要点（キーワード）のみを書きました。私の研究室【教育・B207（内線 6846）】でトレーニング内容に関する資料を渡すことが可能ですので、遠慮なく連絡下さい。

- Q1. 試合期に近づくとどうしても試合形式的な練習になってしまうのですが、強度を上げるとメンタルトレーニングに手が回らなくなってしまうのですが何かいい方法がありますか？
- A. メンタルトレーニングも筋力トレーニングや技術トレーニングと同じで、すぐに効果が出るものではなく、日々の積み重ねによって効果が出ます。瞑想、暗示、アフタメーションなど、15分程度で行えるメンタルトレーニングは数多くありますので、日々のトレーニングに積極的に取り入れて下さい。
- Q2. 筋力の要素のところであった筋肥大のためのトレーニングと筋肉の質的向上のトレーニングについて詳しく教えてください。
- A. 詳しく書くと膨大な量になるので、『キーワード（ポイント）』だけを書きます。
- ・筋肥大を狙った筋力トレーニングに関しては『10RM』で『3～5セット』を『週2～3回』がポイントになります。
 - ・筋力の質的向上を狙ったトレーニングには、『プライオメトリクストレーニング』、『スピードトレーニング』、『ラダートレーニング』などの様々な方法があります。
- Q3. トレーニングを始める上で、まず基礎の量的トレーニングをすると聴きましたが、具体的にオススメなトレーニングやその回数がありますか？
- A. 筋力の量的獲得（筋肥大）に関しては上記の Q2 でふれましたが、移行期明け1～2週間は20～30RM程度の低負荷でサーキットトレーニングを行い、それから筋肥大を狙ったトレーニングに移行するといいいでしょう。

4. スポーツ科学セミナー

第1回	<p>テーマ：現代性の災い：肥満と痩せすぎのパラドックス</p> <p>日時：平成21年7月6日（月）16:30～17:30</p> <p>場所：総合科学部J306号室</p> <p>演者：Dr. Michael Chia (Head Physical Education & Sports Science, National Institute of Education, Nanyang Technological University, SINGAPORE)</p>
第2回	<p>テーマ：Ratings of Perceived Exertion (RPE) に関する研究について</p> <p>日時：平成21年11月4日（水）16:30～17:30</p> <p>場所：総合科学部 J206 号室</p> <p>演者：上田 毅（広島大学大学院教育学研究科 准教授）</p>
第3回	<p>テーマ：大学と学校現場の架け橋となる研究を目指して - 教育と私、時々、研究 -</p> <p>日時：平成21年12月4日（金）16:30～17:30</p> <p>場所：教育学研究科 K114 号室</p> <p>指導者：岩田 昌太郎（広島大学大学院教育学研究科 講師）</p>

第1回 現代性の災い：肥満と痩せすぎのパラドックス

日時：平成21年年7月6日（月曜）16:30～17:30

場所：総合科学部 J306 号室

演者：Dr. Michael Chia (Head Physical Education & Sports Science, National Institute of Education, Nanyang Technological University, SINGAPORE)

使用言語：英語

参加者：25名

世話人：関矢 寛史（スポーツ科学センター研究員）

概要：

シンガポールの若者における肥満と摂食障害の問題について、データを基にその現状が紹介された。標準体重もしくは痩せ過ぎの多くの若者が、さらに体重を減らそうという意識を持っており、それらが摂食障害の問題を導く一方で、運動不足による過体重者も多く、両極化が進んでいる現状にある。小学校における体育授業以外の「遊び」時間の導入による心理的、生理的効果についても研究データを基に紹介された。大学院生、学部生、教員などから多くの質問があり、活発な質疑応答が行われた。



第2回 Ratings of Perceived Exertion (RPE) に関する研究について

日 時：平成 21 年 11 月 4 日（水）16:30～17:30

場 所：総合科学部 J206 号室

演 者：上田 毅（広島大学大学院教育学研究科 准教授）

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 約 25 名

概 要：

冒頭，運動生理学研究で運動強度の主観的評価尺度として用いられる RPE 研究の歴史と意義をレビューした後に，これまでの研究成果を中心に講演が行われた。水中運動と RPE の関係，特に年齢や水温による違い，着衣泳時の RPE, 中高年女性を対象とした研究成果が紹介された。また，最近の研究成果として，中枢性生理要因，末梢性生理要因，心理要因と RPE の関連性に関する報告も行われた。講演後，質疑応答が行われた。



第3回 大学と学校現場の架け橋となる研究を目指して ―教育と私，時々，研究―

日 時：平成 21 年 12 月 4 日（金）16:30～17:30

場 所：大学院教育学研究科 K114 号室

演 者：岩田 昌太郎（広島大学大学院教育学研究科 講師）

演 題：大学と学校現場の架け橋となる研究を目指して ―教育と私，時々，研究―

世話人：加藤 荘志（スポーツ科学センター研究員）

参加者：教職員，学生 約 15 名

概 要：

まず，演者がこれまでに取り組んできた研究テーマを，「体育教師教育」，「学校体育」，そして「海外調査」の3つのセクションに分類して提示した。1つのセクションは，それぞれ5つ程度のトピックスから構成されており，参加者に聴きたいトピックを提示してもらい，演者がそのトピックを紹介し，参加者との議論を交わした後，新たなトピックに移る，といったスタイルで進められた。本セミナーで取り上げられたトピックスは，①シンガポールの教育，②教職大学院，③演者の博士学位論文，④体力低下問題，⑤水辺活動，⑥フィンランドの教育，の

6つであった。演者と参加者との間で活発な議論が交わされた。



5. 高校生対象公開講座「大学で学ぶスポーツ科学」

日 時：平成 21 年 5 月 13 日（水）10：30～14：20

場 所：広島大学総合科学部 L201 号室 総合科学部実験室 西体育館

世話人：楠戸 一彦（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 楠戸一彦）

実験 1：経頭蓋磁気刺激による脳活動の測定

（大学院総合科学研究科 教授 船瀬広三）

実験 2：パワーの測定

（大学院総合科学研究科 准教授 磨井祥夫）

実験 3：最大酸素摂取量の測定とその評価

（大学院総合科学研究科 准教授 長谷川博）

平成 21 年 5 月 13 日（水）、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 23 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（大学院総合科学研究科 教授 楠戸 一彦）

【場所】総合科学部 L201 号室

【内容】高校と大学における「体育教師の役割」と「授業内容」の相違を明らかにし、「スポーツ科学」の内容と古代オリンピックについて講義をする。

I. 大学の授業

1. 大学設置基準
2. 広島大学の体育授業



3. 総合科学部の「スポーツ科学プログラム」
 4. 教育学部の「健康スポーツ教育プログラム」
 5. 高校の教科書と大学の授業
- II. 「スポーツ科学」の意味
1. 「科学」の意味 (『広辞苑』)
 2. 「スポーツ」の意味
 3. 「遊戯」から「スポーツ」へ
 4. 「スポーツ科学」の意味
- III. 古代オリンピック
1. 祭典競技の始まり
 2. 競走
 3. 格闘技
 4. 五種競技
 5. 馬による競技

実験 1：経頭蓋磁気刺激による脳活動の測定 (大学院総合科学研究科 教授 船瀬広三)

ヒトの運動の巧みさと脳のはたらき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】 総合科学部 A103 号室

【学生】 被験者：2 人，実験を補助する者：6 人

【内容】 大脳皮質運動野手指支配領域の神経細胞を経頭蓋磁気刺激装置で無侵襲刺激し、手指筋から運動誘発電位を記録する。

【実験の目的】 随意運動中および運動イメージ想起中の大脳皮質運動野の活動を観察する。

【測定器具】 経頭蓋磁気刺激装置，解析用コンピューター，筋電位増幅器，力変換器

【測定項目】 第 1 背側骨間筋 (FDI) の運動誘発電位，FDI の外転収縮力

【測定手順】

1. FDI への記録電極貼付
2. 接地 (アース) 電極貼付
3. FDI 支配運動野の至適刺激部位の同定
4. FDI の最大外転収縮力の測定

【課題】

1. 安静時 MEP の記録。
2. 最大外転収縮力の 10% での FDI 外転中の MEP の記録
3. FDI の最大外転収縮イメージ想起中の MEP の記録
4. 安静時，随意収縮時，運動イメージ想起時の MEP 振幅値の平均値比較



実験 2：パワーの測定 (大学院総合科学研究科 准教授 磨井祥夫)

【受講生】 高校 2 年生男子 5 名，女子 3 名

【内容】 パワーは，なした仕事をかかった時間で割って計算される。仕事は物体 (身体重心)

のエネルギーの増分で表わすことができるので、物体（身体）の運動を計測すれば、いろいろな運動場面でのパワーを算出することができる。本実験では、Margaria による階段駆け上がりのパワーを測定する。

【実験の目的】 階段を駆け上がる時のパワーを測定し、体格との関連を調べる。

【測定器具】 光電管 2 組（測定区間の通過時間を計測する）

【測定方法】

- (1) 階段の 8 段目と 12 段目に光電管を設置する。
- (2) 十分にウォーミングアップした後に、2m 以上離れた所から助走をつけて全力で駆け上がる。
- (3) 8 段目から 12 段目までにかかった時間を光電管で測定する。
- (4) 次の条件で 2 回ずつ行い、良い方の記録を採用する。
 - 1) 1 段ずつ駆け上がる
 - 2) 2 段ずつ駆け上がる（標準的な測定方法）
 - 3) 3 段ずつ駆け上がる（光電管の設置位置は、6 段目と 12 段目とする）

【理論】

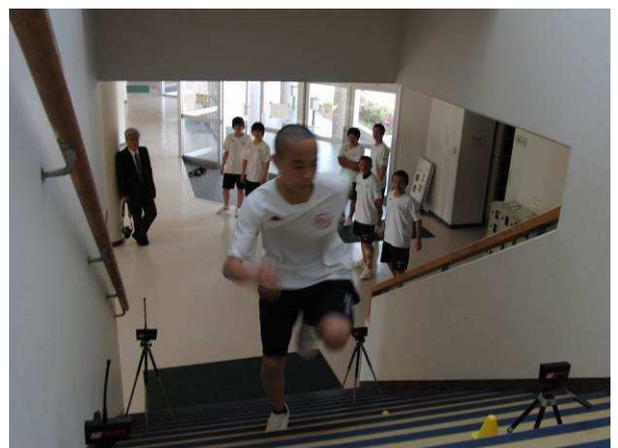
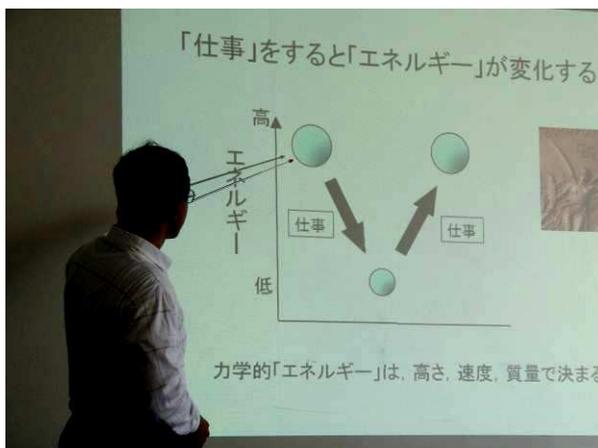
動いている身体の力学的エネルギーを、運動エネルギーと位置エネルギーとする。パワーを測定する区間は、8 段目から 12 段目までとする。この区間での駆け上がりの速度を一定とすれば、運動エネルギーも一定となる。位置エネルギーの増分は、8 段目と 12 段目の高さの差 (h) から、 mgh で表わすことができる。ここで、 g は重力加速度、 m は身体質量を示す。すると、パワーは、

$$\text{パワー (W)} = \text{身体質量 (kg)} \times \text{重力加速度 (m/s}^2\text{)} \times \text{高さ (m)} \div \text{所要時間 (s)}$$

の式から算出することができる。

【課題】

- (1) パワーを算出し、体格との関連を検討する。
- (2) 1 段、2 段、3 段の条件による違いを検討する。



実験 3：最大酸素摂取量の測定とその評価（大学院総合科学研究科 准教授 長谷川博）

【内容】

疲労困憊時に測定された最大酸素摂取量 ($\dot{V}O_{2max}$) 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た最大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】体重，体脂肪率，酸素摂取量，二酸化炭素消費量，心拍数，主観的運動強度，血中乳酸値

【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
5. 最大酸素摂取量及び最大心拍数の評価
6. 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



6. 公開講座「バウンドテニス教室」

日 時：平成 21 年 9 月 19 日（土） 13：30～16：30

場 所：呉市スポーツ会館アリーナ（広島県呉市二河町 1 番 8 号）

対 象：一般市民 17 名

（男性 4 名，女性 13 名；30 代 2 名，50 代 7 名，60 代 6 名，70 代 2 名）

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 准教授 磨井祥夫

大学院国際協力研究科 助教 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，金山律江，力山美代子，古川ミカ
世話人：磨井 祥夫（スポーツ科学センター研究員）

概 要：

平成 21 年度広島大学スポーツ科学センター公開講座として，上記日程で標記公開講座を開催した。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を目指した。当日，会場にはコートを 3 面設置した。当日のタイムテーブルの概要は以下のとおりである。

13：30	開講式 講師紹介
13：40	バウンドテニスの紹介 歴史，都道府県普及状況，競技大会，広島県の状況，など
13：50	準備運動
14：00	バウンドテニスへの導入 ボールのバウンド，ボールつきなど
14：15	グループ分け（3グループ）
14：20	フォアハンドの打ち方
15：00	休 憩
15：10	ラリーとサーブ・レシーブ
15：20	バウンドテニスの試合の進め方（含むルール）について 参加者の実力に合わせてラリーを楽しめるように
16：10	整理運動
16：15	閉講式 質疑応答，アンケート記入，広島県バウンドテニス協会からのお願い
16：30	終了



アンケートの集計結果：

Q 1：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 12 名）

思う（10 名），やや思う（2 名）

Q 2 : 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 12 名)

思う (8 名), やや思う (4 名)

Q 3 : 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, ニュースポーツの紹介と実践, 幼児を対象とした講座, …)

(有効回答 5 名)

ウォーキング, 家庭でできる中高年者のトレーニング/家庭でできる中高年者のトレーニング/ウォーキング/フットサル, ストレッチ/やはりバウンドテニスがたのしいですね。

Q 4 : 「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 11 名)

1 回 (1 名), 2 - 3 回 (9 名), 5 - 6 回 (1 名)

Q 5 : 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 3 名)

楽しみながら体を動かす事ができ良かったです。/大変親切に教えて下さり、楽しくする事が出来ました。あれば又出席したいです。/本当に楽しかったです。もう少し上手になりたかったですが、動くだけでいい汗をかきました。先生方には、たいへんお世話になりありがとうございました。



7. 公開講座「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」

第1回	日 時：平成21年7月29日（水）13:30～15:30 場 所：神石高原町小島公民館 講 師：東川 安雄（広島大学大学院教育学研究科 教授）
第2回	日 時：平成21年9月29日（水）13:30～15:30 場 所：神石高原町柚木山村開発センター 講 師：東川 安雄（広島大学大学院教育学研究科 教授）
第3回	日 時：平成21年11月11日（水）13:30～15:30 場 所：せら文化センター 講 師：東川 安雄（広島大学大学院教育学研究科 教授）
第4回	日 時：平成21年11月13日（金）10:00～12:00 場 所：東広島入野公民館 講 師：東川 安雄（広島大学大学院教育学研究科 教授）

第1回

日 時：平成21年7月29日（水）13:30～15:30

場 所：神石高原町小島公民館

講 師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科 教授）

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：19人

概 要：

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





第2回

日 時：平成 21 年 9 月 29 日（火）13：30～15：30

場 所：神石高原町油木山村開発センター

講 師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科 教授）

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：37 人

概 要：

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





第3回

日 時：平成 21 年 11 月 11 日（水）13：30～15：30

場 所：せら文化センター

講 師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科 教授）

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：32 人

概 要：

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



第4回

日 時：平成21年11月13日（金）10：00～12：00

場 所：東広島入野公民館

講 師：東川安雄（広島大学大学院教育学研究科 教授）

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：26人

概 要：

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



8. 公開講座「からだを動かそう！ —スポーツを通した健康学セミナー—

概要	スポーツ行うことは、健康の維持・増進にとっては重要です。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ます。	
時間	13:30~16:00	
会場	広島大学西体育館	
1回	9/29 (火)	あなたの体は？(実技) 総合科学研究科 教授 和田 正信 総合科学研究科 准教授 磨井 祥夫
	簡単なテストを行い、あなたの体の状態をチェックする。	
2回	10/6 (火)	スポーツ文化を哲学しよう(講義) 総合科学研究科 助教 木庭 康樹 「オリエンテーリング」(実技) 総合科学研究科 准教授 橋原 孝博
		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？」を哲学的に探求する。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う。
3回	10/13 (火)	スポーツの歴史をひも解こう(講義) 総合科学研究科 教授 楠戸 一彦 タイトル「ウォーキング1」(実技) 非常勤講師 小田 典子
		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する。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む。
4回	10/20 (火)	酸素を使って運動しよう(講義) 総合科学研究科 准教授 磨井 祥夫 「ウォーキング2」(実技) 非常勤講師 小田 典子
		酸素を使う運動として歩行運動を取りあげ、その特性を解説する。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む。
5回	10/27 (火)	筋肉の中身(講義) 総合科学研究科 教授 和田 正信 「スポーツ障害の予防」(実技) 非常勤講師 米沢 和洋
		骨格筋の種類や特性を分かりやすく解説する。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う。
6回	11/10 (火)	骨の中身(講義) 総合科学研究科 教授 和田 正信 「スポーツ障害の予防」(実技) 非常勤講師 米沢 和洋
		骨の構造や特性を分かりやすく解説する。実技では、スポーツ障害を予防するための運動を行なう。
7回	11/17 (火)	「運動中の水分摂取は本当に必要か？」(講義) 総合科学研究科 准教授 長谷川 博
		フィットネス(実技) 総合科学研究科 准教授 長谷川 博 運動中の体温調節の仕組みについて解説する。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、その対策を考える。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う。
8回	11/24 (火)	「脱肥満は可能か？」(講義) 総合科学研究科 教授 山崎 昌廣 「バドミントン」(実技) 総合科学研究科 助教 木庭 康樹
		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る。実技では、バドミントンを行う。

第1回 あなたの体は？

日 時：平成21年9月29日（火）13：30～16：00

場 所：西体育館アリーナ

講 師：和田 正信（広島大学大学院総合科学研究科 教授）磨井祥夫（広島大学大学院総合科学研究科 准教授）

テーマ：あなたの体は？

世話人：和田 正信（スポーツ科学センター研究員）

参加者：24名

概 要：

以下の体力テストを行い、自分の現在の体力を把握する。

1. 握力。
2. 上体起こし
3. 長座体前屈
4. 開眼片足立ち
5. 10m 障害歩行
6. 6分間歩行



第2回 スポーツ文化を哲学しよう

日 時：平成21年10月6日（火）13：30～14：30

場 所：西体育館ミーティングルーム

講 師：木庭 康樹（広島大学大学院総合科学研究科 助教）

テーマ：スポーツ文化を哲学しよう

世話人：和田 正信（スポーツ科学センター研究員）

参加者：24名

概 要：

本講義では、ビデオやスライドを使用しながら、ワールドスポーツとしてのサッカーの魅力を支えている文化的な構造を明らかにし、「サッカーとは何か？」という根本的な問いについて解説を行った。参加者は、スポーツと運動の概念的区分について理解を深め、とくに、サッカーの歴史や「球」の性質、ボールの技術革新による無回転シュートの映像などに興味を抱いていた。そして、授業の最後に、スポーツやサッカーの概念について意見交換を行った。



第3回 スポーツの歴史をひも解こう

日 時：平成21年10月13日（火）13：30～14：30

場 所：西体育館ミーティングルーム

講 師：楠戸 一彦（広島大学大学院総合科学研究科 教授）

テーマ：スポーツの歴史をひも解こう

世話人：和田 正信（スポーツ科学センター研究員）

参加者：22名

概 要：



1. 「オリンピア競技祭」(古代オリンピック)
はオリンピア(地名)でゼウス神を讃えて開催された競技会に由来し、紀元前776年から紀元393年まで4年ごとに293回開催された。
2. 1894年6月23日に開催されたパリでの国際会議において次のことが確認された。(1)4年毎に開催、(2)近代的な性格を持った競技種目、(3)第一回大会を1896年にアテネで開催、等々。
3. 日本は1912年の第5回大会ストックホルムに初めて参加した。
4. ビデオ鑑賞

第3回 ウォーキング1

日 時：平成21年10月13日(火)14:45~16:00

場 所：西体育館アリーナおよび柔道場

講 師：小田 典子(健康増進センターTRUTH)

テーマ：ウォーキング1

世話人：和田 正信(スポーツ科学センター研究員)

参加者：22名

概 要：

1. ウォーキングの効能および実施するうえでの注意点を聞く。
2. 10mを歩き、タイムを計測する。
3. 正しいウォーキングのフォームを学ぶ。
4. 学んだことを念頭に、体育館内を歩く。
5. 再び、10mを歩き、タイムを計測する。
6. 筋肉の柔軟性を改善するために、ストレッチングを行う。



第4回 酸素を使って運動しよう

日 時：平成21年10月20日(火)13:30~14:45

場 所：西体育館ミーティングルーム

講 師：磨井 祥夫(広島大学大学院総合科学研究科 准教授)

テーマ：酸素を使って運動しよう

世話人：和田 正信(スポーツ科学センター研究員)

参加者：25名

概 要：

次の内容について講義をした後に、心拍数を測定する実技を行った。

1. 健康日本21の目標
2. 運動処方
3. 運動強度と心拍数
4. 心拍数(脈拍数)の測定
5. 運動中と回復期の心拍数
6. RPE
7. 運動強度50%の心拍数の推定



第4回 ウォーキング2

日 時：平成21年10月20日(火)14:45~16:00

場 所：西体育館アリーナおよび柔道場

講 師：小田 典子（健康増進センターTRUTH）
テーマ：ウォーキング2
世話人：和田 正信（スポーツ科学センター研究員）

参加者：25名

概 要：

1. 体育館の中を、異なる速さで3分間歩き、脈拍をとる。
2. 歩くときに使う筋を鍛えるためのスクワット運動を行う。
3. 30分間は続けられるような速さで3分間歩く。
4. 転倒を予防するための運動を行う。



第5回 筋肉の中身

日 時：平成21年10月27日（火）13：30～14：30

場 所：西体育館ミーティングルーム

講 師：和田正信（広島大学大学院総合科学研究科 教授）

テーマ：筋肉の中身

世話人：和田 正信（スポーツ科学センター研究員）

参加者：22名

概 要：

1. 筋肉の構造
2. 筋線維の種類と特徴
3. 筋線維組成
4. 加齢に伴う筋肉の変化
5. トレーニングによる筋肉の変化
6. 適切な運動量



第5回 バドミントン

日 時：平成21年10月27日（火）14：45～16：00

場 所：西体育館アリーナ

講 師：木庭 康樹（広島大学大学院総合科学研究科 助教）

テーマ：バドミントン

世話人：和田 正信（スポーツ科学センター研究員）

参加者：22名

概 要：

西体育館のアリーナでバドミントンの授業を行った。当日は、中高年の参加者が多かったため、まず、ゆっくり大きく呼吸しながら長めにストレッチを行い、歩行運動やランニング、ステップワークなどの準備運動を入念に実施した。また、実際のバドミントンの指導については、ラケットの握り方から始めて、オーバーハンドやアンダーハンド、サーブなどを中心に練習を行った。最後に、シングルスとミックスタブスのゲームを実施し、参加者同士の交流を



深めた。

第6回 骨の中身

日 時：平成21年11月10日（火）13：30～14：30

場 所：西体育館ミーティングルーム

講 師：和田 正信（広島大学大学院総合科学
学研究科 教授）

テーマ：骨の中身

世話人：和田 正信（スポーツ科学センター
研究員）

参加者：17名

概 要：

1. 骨の構造
2. 骨の種類と特徴
3. 骨の役割
4. 加齢に伴う骨の変化
5. 骨そしょう症
6. トレーニングによる骨の変化



第6回 スポーツ障害の予防1

日 時：平成21年11月10日（火）14：45～16：00

場 所：西体育館ミーティングルームおよび柔道場

講 師：米沢 和洋（ATHER Sports Performance）

テーマ：スポーツ障害の予防1

世話人：和田 正信（スポーツ科学センター研
究員）

参加者：17名

概 要：

1. 骨密度や筋力を高めることが、高齢者にとってなぜ必要かを学ぶ。
2. 転倒を予防するために、良い姿勢を保つことが必要であることを学ぶ。
3. 足関節（年齢とともに最も硬くなる関節）を柔らかくするストレッチを行う。
4. お腹を支える筋肉を鍛える運動を行う。
5. 首回りと背中中の筋肉を鍛える運動を行う。
6. 肩の筋肉を鍛える運動を行う。



第7回 運動中の水分摂取は本当に必要か？

日 時：平成21年11月27日（火）13：30～15：00

場 所：西体育館ミーティングルーム

講 師：長谷川 博（広島大学大学院総合科学研究科
准教授）

テーマ：運動中の水分摂取は本当に必要か？

世話人：和田 正信（スポーツ科学センター研
究員）

参加者：22名



概要：

まず、全体的な体温調節の仕組みについて解説した。特に、暑熱環境下において激しい運動を行うと深部体温が過度に上昇し、この高体温が原因となり末梢及び中枢の様々な機能に影響を及ぼし、疲労や運動能力の低下を引き起こすこと、ひいては熱中症になる危険性があることを解説した。次にこれらの体温調節の重要性を理解した上で、体内の水分バランスについて解説した。特に、脱水の程度と身体・精神的変化について、汗の働きについて、効果的な水分補給の量とタイミングについて、運動前・中・後に摂取すべき飲料の種類について解説した。最後に、受講者からの活発な質問に対し回答した。

第7回 フィットネス

日時：平成21年11月27日（火）15：00～16：00

場所：西体育館トレーニングルーム

講師：長谷川 博（広島大学大学院総合科学研究科 准教授）

テーマ：フィットネス

世話人：和田 正信（スポーツ科学センター研究員）

参加者：22名

概要：

身体のコンドィションを把握するために、からだスキャンという装置を用いて体重及び体脂肪率を測定した。その後、それぞれの指標の意味や適正值などについて解説した。特に、体脂肪の役割と運動による効果的な脂肪の減少方法について解説した。また、体重及び体脂肪率から算出される基礎代謝量、BMI、骨格筋率、内蔵脂肪レベルを確認した。

その後、2つのグループに分かれ実際に運動を行った。有酸素運動を行うグループは、自転車エルゴメータ、トレッドミル、ステアマスタを用いて適度なレベルの負荷を用いて30分程度運動を実施した。ストレングストレーニングを行うグループは、マシン及びフリーウエイトによる手法を用いて、筋肉に適切な負荷をかけた。最後に、全体でクーリングダウンを行いまとめをした。



第8回 脱肥満は可能か？

日時：平成21年11月24日（火）13：30～14：30

場所：西体育館ミーティングルーム

講師：山崎 昌廣（広島大学大学院総合科学研究科 教授）

テーマ：脱肥満は可能か？

世話人：和田 正信（スポーツ科学センター研究員）

参加者：23名

概要：

肥満は生活習慣病をひきおこす原因の一つである。本講義では、まず肥満と生活習慣病の因果関係を説明し、肥満防止がいかに健康にとって有益であるかを解説した。一方、脳には体重のセットポイントが設定されていて、個々の体重はそれにしがっていることを示し、肥満解消の難しさについての説明も行なった。その上で、肥満解消



をするために栄養学および運動学の観点から実行すべき重要事項をとりあげた。

栄養学については、グリセミック指数、食事誘発性体熱産生、食事のタイミングおよび食事の内容と太りやすさの関係について講義した。また、脂肪の燃焼を促進させるための運動としては弱い負荷で、長時間行なう必要があることを説明した。最後に、肥満予防のためにはエネルギー消費を促進させる必要があり、そのためには運動だけではなく日常生活において何事も面倒くさがらずにこまめに動き回ることが重要であることを強調した。

第8回 スポーツ障害の予防2

日 時：平成21年11月24日（火）14：45～16：00

場 所：西体育館ミーティングルームおよび柔道場

講 師：米沢 和洋（ATHER Sports Performance）

テーマ：スポーツ障害の予防2

世話人：和田 正信（スポーツ科学センター研究員）

参加者：23名

概 要：

1. 「美しい姿勢をつくろうとすると、からだのどこがどのように変わるのか」を学ぶ。
2. 2人1組で、姿勢のチェックを行う。
3. 姿勢づくりのためのエクササイズ（お尻引き締め、スクワット、うつ伏せ腕上げ、肘回し、など）を行う。
4. 再び、姿勢のチェックを行う。



9. 日本ランニング学会主催「中高年のランニング教室」

主 催：スポーツ科学センター

日 時：平成 21 年 6 月 11 日～平成 21 年 11 月 14 日

(隔週で土曜日に開催)

場 所：広島大学陸上競技場近辺

講 師：東川 安雄（広島大学大学院教育学研究科 教授）

和田 正信（広島大学大学院総合科学研究科 教授）

世話人：東川 安雄（スポーツ科学センター研究員）

参加者：25～30 名

概 要：

1. 正しいランニング，ウォーキング
2. 筋力をアップするトレーニング
3. 4～20 km ランニング



10. 体育会陸上競技部主催「小学生のための陸上競技教室」

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 21 年 11 月 9 日～12 月 14 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

世話人 : 東川 安雄 (スポーツ科学センター研究員)

参加者 : 東広島市内在住小学生

参加人数 : 約 30 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 :



11. 体育会バスケットボール部主催「フェニックスカップ」

団体名 : バスケットボール部

事業名 : フェニックスカップ

開催日時 : 2009年8月7日～9日

開催場所 : 広島県立広島皆実高等学校, 広島県立商業高等学校

世話人 : 上田 毅 (スポーツ科学センター研究員)

参加者 : 高校生, 指導者

参加人数 : 400人

概要 :

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, 各地でバスケットボールの指導者として活躍している。こ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, 西日本各地からある。今回は大阪府, 岡山県, 鳥取県, 島根県, 大分県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。



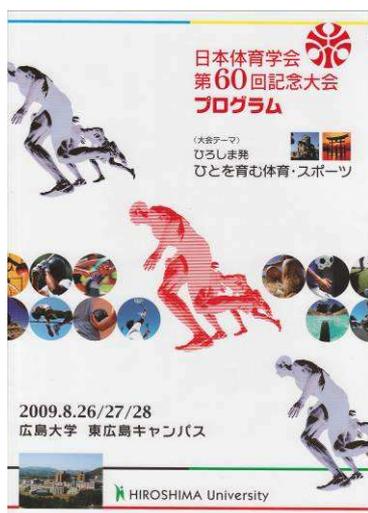
12. 日本体育学会主催「日本体育学会第60回記念大会」

主 催：社団法人日本体育学会
共 催：広島大学スポーツ科学センター
日 時：平成 21 年 8 月 26 日（水）～28 日（金）
場 所：東広島キャンパス
世話人：楠戸 一彦（スポーツ科学センター長）
参加者：2,054 人
概 要：

日本体育学会第60回記念大会は、国立大学法人広島大学の東広島キャンパス（学生会館，サタケメモリアルホール，総合科学研究科K・L講義棟，M棟会議室，西体育館）を会場として，平成21年8月26日（水）から28日（金）の3日間，開催された。記念大会には2,054人（学会員1,789人，非学会員265人）が参加した。

26日（水）から始まった一般研究発表では，3日間で，口頭発表が375演題，ポスター発表が279演題，全部で654演題の発表が行われた。午前中に実施された口頭発表は，もちろん，15の専門分科会すべてにおいて行われた。他方，ポスター発表は，体育哲学とスポーツ人類学の専門分科会を除いて，13の分科会で実施された。午前に行われた専門分科会企画としては，キーノートレクチャーとシンポジウムそしてワークショップなどが実施された。

本部企画や組織委員会企画あるいは記念大会企画などは，午後に実施された。本部企画としては，26日（水）に「スポーツ振興のビジョンとプランスポーツ振興基本計画に対する体育学会からの提言」と題するシンポジウムと，「楽しい学問・研究生生活のすすめ！」と題する大学院生・若手研究者セミナーが実施された。組織委員会企画としては，2つの記念講演と2つのシンポジウムそして3つの企業ランチョンセミナーが実施された。記念大会企画としては，27日（木）に2つの特別講演が行われた。共催企画としては，日本スポーツ体育健康科学学術連合・学術会議・日本体育学会の共催による2つのシンポジウムが27日に実施された。この他，諸会議として理事会（25日），臨時総会（26日），懇親会（26日），名誉会員の会（27日），専門分科会連絡会議（28日），支部連絡会議（28日）が開催された。また，西体育館ではポスター発表の他に，大学・大学院紹介や図書展示そして機器・用具展示が実施された。



13. 体育会柔道部主催「フェニックス柔道大会」

主 催：体育会柔道部フェニックス杯柔道大会実行委員会

共 催：広島大学スポーツ科学センター

後 援：中国新聞西条販売所

広島大学体育会柔道部 OB 会

日 時：平成 20 年 11 月 3 日（火）9：00～16：00

場 所：広島大学西体育館柔道場

世話人：楠戸 一彦（スポーツ科学センター長）

参加者：男女：52 チーム 約 370 名，女子：32 チーム，約 140 名

概 要：

中学生を対象としたフェニックス杯柔道大会は、今年で 3 回目を迎えた。この大会には、広島県内だけでなく山口県・岡山県・島根県・兵庫県・香川県・徳島県から、男子部門に 52 チームが、女子部門に 32 チームが参加した。指導者をも含めれば全体で約 520 名の参加があり、大盛況であった。

男子は 1 チーム 5 名による 18 チームの一部リーグと 34 チームによる二部リーグが、女子は 1 チーム 3 名によるリーグ戦が実施された。2 分間の試合では、白熱した戦いが相次いだ。男子一部リーグでは兵庫県の「姫路灘中学校」が優勝し、初優勝であった。女子は広島県の野坂中学校が優勝し、初優勝であった。リーグ戦終了後は、親善試合が実施された。



14. 体育会バレーボール部主催「浅野杯バレーボール大会」

主 催：広島大学体育会バレーボール部
共 催：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21年11月3日（祝・火）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）

内 容：

参加チーム【女子の部】21チーム

西条JVC 寺西スポーツ少年団 郷田スポーツ少年団 原スポーツ少年団
板城クラブジュニアスポーツ少年団 ひらいわスポーツ少年団
東西条スポーツ少年団 三ツ城スポーツ少年団 川上スポーツ少年団
三永ジュニアバレーボールクラブ 高屋西バレーボールスポーツ少年団
八本松バレーボールクラブ 御菌宇スポーツ教室 西志和スポーツ少年団
小谷スポーツ少年団 豊栄町バレーボールスポーツ少年団
高美が丘スポーツ少年団 河内西ウィングス 中黒瀬スポーツ少年団
上黒瀬バレースポーツ少年団 乃美尾スポーツ少年団

【男子の部】3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

試合結果

【女子の部】

優勝 板城クラブジュニアスポーツ少年団

準優勝 八本松バレーボールクラブ

第3位 川上スポーツ少年団

第3位 上黒瀬バレースポーツ少年団

【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



15. 健康保険組合連合会広島連合会主催「体力づくりウォーキング」

主 催：健康保険組合連合会広島連合会

日 時：平成 21 年 10 月 17 日（土）9：30～12：00

場 所：東広島キャンパス

講 師：上田 毅（広島大学大学院教育学研究科 准教授）

テーマ：体力づくりウォーキング

世話人：上田 毅（スポーツ科学センター研究員）

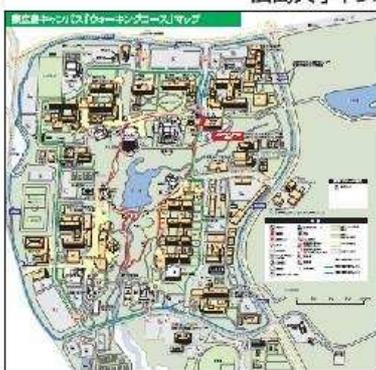
参加者：約 240 名

概 要：

健康保険組合連合会広島連合会 240 名の方が、秋空のもと、東広島キャンパスのウォーキングコースの「健脚コース 4.0km」あるいは「骨太コース 1.5km」のどちらか、もしくは両方のコースで気持ちのよいウォーキングを楽しみました。



広島大学「ウォーキングコース」



主なウォーキングコース

1. 健康・酒類を摂取する(朝・中・夜)
2. 完全歩(歩速は速く)
3. 歩幅が短く、歩む距離、歩幅が狭い
4. マルチステップ(歩幅が狭い)
5. 運動不足解消するための歩数制限
6. おびただしい歩数をこなす

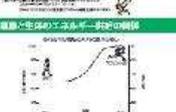
ウォーキングの目的

- 健康増進
 1. 呼吸(呼吸器系への刺激、自律神経系)
 2. 骨密度(骨質)の向上(骨質の向上)
 3. 骨質の向上(骨質の向上)
 4. 骨質の向上(骨質の向上)
- 精神安定
 1. ストレスの解消
 2. 疲労回復

歩行でできる身体に与える効果

歩行時間	消費カロリー	歩数	歩幅	歩速
10分	100	1000	1.0m	1.0m/分
20分	200	2000	1.0m	1.0m/分
30分	300	3000	1.0m	1.0m/分
40分	400	4000	1.0m	1.0m/分
50分	500	5000	1.0m	1.0m/分
60分	600	6000	1.0m	1.0m/分

健康・生活のレベルが一定の維持



歩行中に消費されるエネルギー



広島大学スポーツ科学センター

16. 東広島市老人クラブ連合会西条支部「広大ウォーキングコースに集合」

主 催：東広島市老人クラブ連合会西条支部

共 催：スポーツ科学センター

日 時：平成 21 年 10 月 24 日（土）9：00～10：30

場 所：広島大学「ウォーキングコース」爽快コース

世話人：楠戸 一彦（スポーツ科学センター長）

参加者：70 名

概 要：

10 月 24 日（土）、東広島市老人クラブ連合会西条支部の会員約 70 名が、広島大学ウォーキングコースの「爽快コース」（約 2,5km）を歩いた。

楠戸スポーツ科学センター長の挨拶の後、会員はセンター長の指導の下に「ラジオ体操第一」で体をほぐした。続いて、西川会長より脈拍測定による健康管理に関するお話があった。その後、会員は三つのグループに分かれて、大学院生の神崎君と倉谷さん、そして楠戸センター長の案内の下に、順次出発した。天候にも恵まれ、会員はキャンパス内の紅葉を楽しみながら「爽快コース」を歩き、約 1 時間で全員が無事に出発点に戻ってきた。最後に、楠戸センター長の指導の下に「整理体操」を行った。



17. ふれあいサロンどんぐり会主催「広島大学ウォーキングコースに集合！」

主催：ふれあいサロンどんぐり会

日時：平成 21 年 10 月 25 日（日）13：00～15：00

場所：広島大学「ウォーキングコース」爽快コース，骨太コース

世話人：東川 安雄（スポーツ科学センター研究員）

参加者：17 人

概 要：

ふれあいサロンどんぐり会の会員 17 人が，広島大学ウォーキング・コースの「爽快コース」（2.5km）「骨太コース」（1.5km）をノルディック・ウォーキングで歩いた。

東川スポーツ科学センター研究員からの挨拶に続き，今回初めて挑戦するノルディック・ウォーキング及びポールの特徴等について説明があり，そのポールを使って準備運動を行った。その後，全員で「爽快コース」に挑戦した。ウォーキングの途中ではポールを使った簡単な筋力トレーニングも取り入れたり，コース沿いの建物や植物を楽しむなど，より効果的で楽しいウォーキングとなった。参加者は健脚揃いで，さらに「骨太コース」にも挑戦し，約 1 時間 30 分のウォーキングを終えた。



18. 元気で遊ぼう会主催「広島大学ウォーキングコースに集合！」

主 催：元気で遊ぼう会（東広島市黒瀬町）

共 催：スポーツ科学センター

日 時：平成 21 年 11 月 13 日（金）10：30～11：30

場 所：広島大学「ウォーキングコース」爽快コース

世話人：楠戸 一彦（スポーツ科学センター長）

参加者：4名

概 要：

11月13日（金）、「生涯学習まちづくり出前講座」の一つとして、東広島市黒瀬町の「元気で遊ぼう会」の会員4名が、「会員相互の健康と親睦及び資質向上」のために、広島大学ウォーキングコースの「爽快コース」（約2,5km）を歩いた。

当日は、残念ながら曇天であり、当初予定よりも参加者が少なかった。しかし、楠戸スポーツ科学センター長の挨拶の後、参加者はセンター長の指導の下に「ストレッチ体操」で体をほぐした後、センター長及び教育室の山根さんと佐々木さん共々、爽快コースに向かった。キャンパスの紅葉は盛りを過ぎていたが、落ち葉を踏みしめて、コースを散策した。途中で、参加者は「十月桜」を見るなど、キャンパスの秋を堪能した。



19. 科学わくわくプロジェクト研究センター主催「サイエンスレクチャー福山」

主 催：広島大学科学わくわくプロジェクト研究センター

共 催：スポーツ科学センター

日 時：平成 21 年 12 月 26 日（土）13：15～16：00

場 所：県民文化センターふくやま

講 師：黒川 隆志（広島大学大学院教育学研究科 教授）

テーマ：「スポーツと運動エネルギー - 心拍数と乳酸を利用した最新科学的トレーニングとは？」

世話人：黒川 隆志（スポーツ科学センター副センター長）

参加者：中学生約 50 名

概 要：

スポーツ科学への興味を喚起することを目指して、さまざまなスポーツの世界で活躍するトップアスリートたちも取り入れている最新の科学的トレーニング方法の一端を実際の体験活動を通して学んだ。内容として講演と実験を行った。講演の前半では、心拍数と乳酸をトピックとして最新の科学的トレーニングの基礎理論について解説した。講演の後半では、最新の科学的トレーニングの実例として、多くのオリンピック選手を輩出しているアメリカの大学水泳チームのトレーニングを紹介した。前半と後半の間には、腕時計式心拍数モニターや触診法を用いて運動中の心拍数を計測する実習を行い、講演を聴くだけでなく、身体を動かしてトレーニングの一端を体験した。そして、そのデータをグラフ化して運動強度と心拍数の関係について考察した。



20. 体育会主催「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 22 年 2 月 17 日（水）～18 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 教授）

山野愛（明治製菓株式会社健康事業中四国支店）

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」

研修「学生総合支援グループと体育会」

退所式



21. スポーツ科学センター「運営委員会」

スポーツ科学センター規則第10条に基づいて、「運営委員会」が以下のように開催された。

第1回委員会

- ・日 時：平成21年6月15日（月曜日）9：00～9：35
- ・議 題：
 1. センターの活動について
 2. 平成20年度決算報告及び平成21年度予算配分（案）について
 3. 次期センター長の選出方法について
 4. その他
 - (1)「平成22年度版 スポーツ科学センター 中期目標・中期計画及び平成22年度～平成27年度年度計画」の策定について
- ・報告事項
 1. 研究員の発令及び部門の所属について
 2. 平成20年度計画実施状況について
 3. 平成21年度年度計画について

第2回委員会

- ・日 時：平成22年2月24日（水曜日） 11：00～12：00
- ・議 題：
 1. スポーツ科学センター長、副センター長、部門長、研究員について
- ・報告事項
 1. 「スポーツ科学センター中期目標・中期計画（平成22年度～27年度）年度計画」について
 2. 平成21年度計画実施状況について（中間報告）

22. スポーツ科学センター「教員会」

スポーツ科学センター規則には規定されていないが、センター長の意向により設置されたセンター研究員の参加する「教員会」が、以下のように開催された。

第1回教員会

- ・日 時：平成21年5月27日（金）16：30～17：30
- ・議 題
 1. 平成20年度決算について
 2. 平成21年度のセンターの活動について
 3. 平成21年度予算配分（案）について
 4. その他
 - （1）次期センター長の選出方法について
 - （2）懇親会について
- ・報告事項
 1. 平成20年度計画実施状況について
 2. 平成21年度年度計画について

第2回教員会

- ・日 時：平成21年9月14日（月）13：00～13：30
- ・議 題
 1. スポーツ科学センターの第二期中期目標・中期計画・年間計画（案）について
- ・報告事項
 1. 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について
 2. センター長人事について
 3. センター事業の予算執行予定について
 4. 「スポーツ実習」あり方検討WGについて

23. スポーツ科学センター「部門長会議」

スポーツ科学センター規則には規定されていないが、センター長の意向により設置された部門長が参加する「部門長会議」が、以下のように開催された。

第1回部門長会議

- ・日 時：平成21年5月7日（火）9：00～9：40
- ・議 題
 1. 平成20年度決算報告
 2. 平成21年度のセンターの活動について
 3. 平成21年度予算配分（案）について（別紙3）
 4. その他
 - 1) センター教員会の開催日程について
 - 2) 次期センター長の選出方法について
 - 3) 第2回部門長会議について
- ・報告事項
 1. 平成20年度計画実施状況について（資料1）
 2. 平成21年度年度計画について（資料2）
 3. その他
 - 1) 平成22年度からの中期目標・中期計画について
 - 2) 研究員の依頼について

24. スポーツ科学センター「スポーツ実習あり方検討ワーキング」

平成21年5月27日に開催された第1回スポーツ科学センター教員会において、「スポーツ実習あり方検討ワーキング」の設置が承認された。ワーキングの座長は磨井祥夫（総合科学研究科准教授），委員は大江淳悟（教育学研究科助教），木庭康樹（総合科学研究科助教），橋原孝博（総合科学研究科准教授），長谷川博（総合科学研究科准教授）である。

第1回 スポーツ実習あり方検討WG会議

- ・日時：平成21年9月28日（月）13:30-14:20
- ・議題
 - 1. WGの検討内容
- ・報告事項
 - 1. スポーツ実習あり方WGの設置
 - 2. WGのメンバー紹介

第2回 スポーツ実習あり方検討WG会議

- ・日時：平成21年11月20日（金）12:00-13:10
- ・議題
 - 1. スポーツ実習の充足率の検討
 - 2. スポーツ実習あり方検討WGのメンバー

第3回 スポーツ実習あり方検討WG会議

- ・日時：平成22年1月25日（月）15:00-16:00
- ・議題
 - 1. 健康スポーツ科目のアンケートについて
 - 2. スポーツ実習あり方について
 - (1) 複数種目の実施
 - (2) 体力測定の実施
 - (3) 体力測定機器，スポーツ用具，トレーニングルームの機器の充実
 - (4) FD実施について

第4回 スポーツ実習あり方検討WG会議議事録

- ・日時：平成22年2月9日（火）11:00-12:00
- ・議題
 - 1. 報告書について
 - (1) スポーツ実習の現状
 - 1) スポーツ実習の開講コマ，履修学生数
 - 2) スポーツ実習の授業例
 - (2) スポーツ実習のあり方
 - 1) 教養教育改革にむけてスポーツ実習あり方
 - (3) 学生に対するアンケート調査

25. 広島大学スポーツ科学センター規則

平成17年2月15日
規則第10号

(趣旨)

第1条 この規則は、広島大学学則(平成16年4月1日規則第1号)第18条の規定に基づき、広島大学スポーツ科学センター(以下「センター」という。)の管理運営に関し必要な事項を定めるものとする。

(目的)

第2条 センターは、広島大学(以下「本学」という。)の学内共同教育研究施設として、本学におけるスポーツに関する学士課程教育を企画立案・実施し、課外活動を支援するとともに、スポーツに関する研究及び地域社会との連携を推進することを目的とする。

(組織)

第3条 センターに、次の職員を置く。

- (1) センター長
- (2) 副センター長
- (3) その他必要な職員

2 センターに、前項に掲げるもののほか、研究員又は客員研究員を置くことができる。

第4条 センター長は、本学専任の教授をもって充てる。

2 センター長は、教育室センター等推進部門(以下「推進部門」という。)の意見を聴いて、学長が任命する。

3 センター長は、推進部門の助言により、センターの業務を掌理する。

4 センター長の任期は、2年とし、再任を妨げない。

5 センター長が辞任を申し出たとき、又は欠員となったときの後任者の任期は、その任命の日から起算して1年を経過した日の属する年度の末日までとする。

第5条 副センター長は、本学専任の教授をもって充てる。

2 副センター長は、推進部門の意見を聴いて、学長が任命する。

3 副センター長は、センター長の職務を補佐する。

4 副センター長の任期は、2年とする。ただし、センター長の任期の終期を超えることはできない。

5 副センター長の再任は、妨げない。

第6条 研究員は、本学専任の教員をもって充てる。

2 研究員は、推進部門の意見を聴いて、学長が任命する。

3 客員研究員は、学外の研究者をもって充てる。

4 客員研究員は、推進部門の意見を聴いて、学長が委嘱する。

5 研究員及び客員研究員の任期は、2年とする。ただし、4月2日以降に任命又は委嘱された場合の任期は、その任命又は委嘱の日から起算して1年を経過した日の属する年度の末日までとする。

6 研究員及び客員研究員の再任は、妨げない。

(部門)

第7条 センターに、第2条の目的を達成するため、次の部門を置く。

- (1) 教育部門
- (2) 課外活動部門
- (3) 研究部門
- (4) 社会連携部門

2 部門に、部門長を置くことができる。

3 部門長は、本学専任の教員をもって充てる。

4 部門長は、推進部門の意見を聴いて、学長が任命する。

5 部門長の任期は、2年とする。ただし、4月2日以降に任命された場合の任期は、その任命の

日から起算して1年を経過した日の属する年度の末日までとする。

6 部門長の再任は、妨げない。

(運営委員会)

第8条 センターに、広島大学スポーツ科学センター運営委員会(以下「運営委員会」という。)を置く。

第9条 運営委員会は、次に掲げる委員で組織する。

(1) センター長及び副センター長

(2) 大学院総合科学研究科長及び大学院教育学研究科長

(3) 大学院総合科学研究科、大学院教育学研究科及び大学院保健学研究科が、それぞれその教授のうちから推薦する者1人

(4) 各部門長

(5) 学長が必要と認めた者若干人

2 委員は、学長が任命する。

3 第1項第3号及び第5号の委員の任期は、2年とし、4月1日に任命することを常例とする。ただし、4月2日以降に任命された場合の任期は、その任命の日から起算して1年を経過した日の属する年度の末日までとする。

4 第1項第3号及び第5号の委員の再任は、妨げない。

第10条 運営委員会は、センターに関し次に掲げる事項を審議する。

(1) 管理運営の基本方針(教員人事・予算の原案作成等を含む。)に関すること。

(2) 事業計画に関すること。

(3) その他センターの運営に関すること。

第11条 運営委員会に委員長及び副委員長を置く。

2 委員長は、センター長をもって充て、副委員長は、副センター長をもって充てる。

3 委員長は、運営委員会を招集し、その議長となる。

4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるときは、その職務を代行する。

第12条 運営委員会は、必要と認めたときは、委員以外の者の出席を求め、その意見を聴くことができる。

(専門委員会)

第13条 運営委員会は、専門の事項を調査検討するため、専門委員会を置くことができる。

2 専門委員会に関し必要な事項は、運営委員会が定める。

(運営支援)

第14条 センターの運営支援は、関係部局の協力を得て、教育室教育企画グループにおいて行う。

(雑則)

第15条 この規則に定めるもののほか、この規則の実施に関し必要な事項は、センターが定める。

附 則

1 この規則は、平成17年4月1日から施行する。

2 センター設置後最初に任命されるセンター長については、第4条第2項の規定にかかわらず、旧広島大学学術室スポーツ科学センター設立準備会議の推薦により、学長が任命する。

附 則(平成18年3月31日規則第83号)

この規則は、平成18年4月1日から施行する。

附 則(平成20年3月31日規則第133号)

この規則は、平成20年4月1日から施行する。

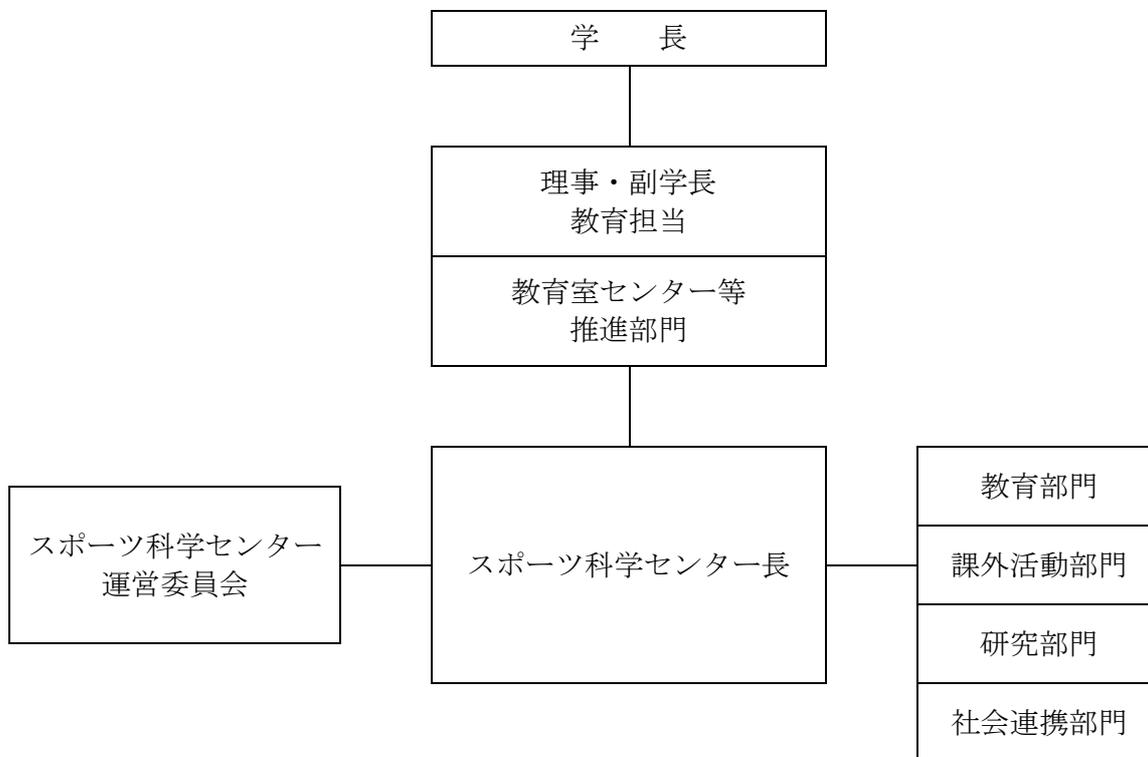
附 則(平成20年12月16日規則第173号)

この規則は、平成21年4月1日から施行する。

26. スポーツ科学センター運営委員会委員

職 指 定	氏 名	職 名	任 期	規 則
委員長 (スポーツ科学センター長)	楠 戸 一 彦	教 授	自 平成 20 年 4 月 1 日 至 平成 22 年 3 月 31 日	第 9 条 第 1 項第 1 号
副委員長 (スポーツ科学センター副センター長)	黒 川 隆 志	教 授	自 平成 21 年 4 月 1 日 至 平成 22 年 3 月 31 日	第 9 条 第 1 項第 1 号
委 員 (大学院総合科学研究科長)	檜 原 修	教 授	自 平成 20 年 4 月 1 日 至 平成 22 年 3 月 31 日	第 9 条 第 1 項第 2 号
委 員 (大学院教育学研究科長)	棚 橋 健 治	教 授	自 平成 21 年 4 月 1 日 至 平成 23 年 3 月 31 日	
委 員 (大学院総合科学研究科教授)	山 崎 昌 廣	教 授	自 平成 21 年 4 月 1 日 至 平成 23 年 3 月 31 日	第 9 条 第 1 項第 3 号
委 員 (大学院教育学研究科教授)	松 尾 千 秋	教 授	自 平成 21 年 4 月 1 日 至 平成 23 年 3 月 31 日	
委 員 (大学院保健学研究科教授)	稲 水 惇	教 授	自 平成 21 年 4 月 1 日 至 平成 23 年 3 月 31 日	
委 員 (教育部門長)	磨 井 祥 夫	准教授	自 平成 21 年 4 月 1 日 至 平成 23 年 3 月 31 日	第 9 条 第 1 項第 4 号
委 員 (課外活動部門長)	沖 原 謙	准教授	自 平成 21 年 4 月 1 日 至 平成 23 年 3 月 31 日	
委 員 (研究部門長)	船 瀬 広 三	教 授	自 平成 21 年 4 月 1 日 至 平成 23 年 3 月 31 日	
委 員 (社会連携部門長)	東 川 安 雄	教 授	自 平成 20 年 5 月 2 日 至 平成 22 年 3 月 31 日	

27. スポーツ科学センターの組織



28. スポーツ科学センターの研究者

氏名	部局名	教育部門	課外活動部門	研究部門	社会連携部門
楠戸 一彦	総合科学研究科	センター長			
黒川 隆志	教育学研究科	副センター長			
船瀬 広三	総合科学研究科			部門長	
山崎 昌廣	〃	○			
和田 正信	〃				○
磨井 祥夫	〃	部門長			
関矢 寛史	〃			○	
橋原 孝博	〃		○		
長谷川 博	〃		○		
木庭 康樹	〃	○			
東川 安雄	教育学研究科				部門長
松尾 千秋	〃		○		
石井 良昌	〃				○
沖原 謙	〃		部門長		
出口 達也	〃		○		
岩田 昌太郎	〃	○			
大江 淳悟	〃				○
房野 真也	〃		○		
稲水 惇	保健学研究科			○	
加藤 荘志	国際協力研究科			○	

平成21年度

広島大学スポーツ科学センター年報

平成22年3月発行

編集代表者：広島大学スポーツ科学センター
センター長 楠 戸 一 彦

発行者：広島大学スポーツ科学センター

住 所：東広島市鏡山1丁目3番2号

電 話：(082)424-6154

印刷所：(株)ニシキプリント

住 所：広島市西区商工センター7丁目5番33号

電 話：(082)277-6954