

令和3年度

広島大学

スポーツセンター

年報

2021 年度 ウォーキング講座 事業報告

事業の概要

一般市民（特に高齢者）を対象にして、自治体や地元スポーツ協会と連携して、ウォーキング講座を開催する。講座では自分自身の歩き方や身体機能を計測し、クセに気づき、クセを治すために必要な運動を実践する。筋肉や関節に過度な負担がかからない理想的な歩き方（ウォーキング）について解説する。

実施日	実施場所	参加者数
10/10	宇部市スポーツコミッション	80
12/10、17	広島市東区スポーツセンター	29
	合計	109

2021 年度 運動器検診 事業報告

事業の概要

一般市民（特に高齢者）を対象にして、自治体や地元スポーツ協会と連携して、運動器検診を開催する。運動器検診では、体組成の計測、歩行計測、筋力測定などを行う。参加者に結果をフィードバックし（説明含む）、標準値や過去の結果と比較してもらうことで、地域住民の健康寿命の延伸に役立ててもらおう。得られたデータは匿名化、データベース化して、学内外の教育・研究に活用する。

実施日	実施場所	参加者数
5/1	下見福祉会館	18
10/22	熊野中央ふれあい館	18
11/5	熊野町民体育館	49
11/18	くまのみらい館	34
11/26	呉つばき会館	31
12/1	西高屋地域センター	36
12/8	東区スポーツセンター	30
	合計	216

体育会学生へのメディカル・フィジカルチェック・傷害調査
～HIRODAI IPS(Injury Prevention System)確立に向けて～
事業報告

広島大学病院スポーツ医科学センター
大林弘宗

1. 事業概要報告

背景

現状、本学体育会学生に対して、毎年基本的な健康診断は行われているものの、スポーツに特化した評価は行われていない。体育会学生らは外傷リスクに気付かないままスポーツに取り組んでいる可能性がある。また体育会学生におけるスポーツ外傷・障害の発生状況についても、詳細は不明である。本事業では体育会学生の安全安心に基づいたスポーツ活動を支えるために、企画した。また、近年、女性アスリートにおいて、スポーツにおける相対的エネルギー不足(RED-S)に基づく、月経異常や骨粗鬆症など健康問題が問題となっている。女性アスリートに対しては特に状況の把握が必要である。

しかしながら、本年度は COVID-19 によるまん延防止対応のため、病院では慢性的なマンパワー不足に陥っており、病院所属の我々は頻繁な活動が困難な状況であった。そこで、本年度の活動は予備調査として、以下のように行った。

対象

女子サッカー部員 11 名

調査内容

・質問紙調査

簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)、外傷歴・現病歴、1 週間の練習量、月経調査

・体格、体組成調査

身長（超音波式身長計 In Lab、InBody 社）、体重（デジタルヘルスマーターCA-100、タニタ社）、体組成（InBody S10、InBody 社）

・基礎代謝量、活動量に基づく消費カロリー

結果

調査対象の 11 名中 10 名が肉離れ・捻挫・骨折などの外傷・傷害の既往がある状況でスポーツ活動を継続していることがわかった。また、11 名中 6 名が入院を要する外傷・傷害・疾病の既往歴があった。

また、月経に関する調査でも 11 名中 5 名で月経周期が不規則で、そのほかにも、強い月経痛や経血量の多さなど、月経異常を示す症状があることがわかった。体組成調査に基づいた基礎代謝量と運動による消費カロリーに対して、BDHQ に基づいた摂取カロリーが不十分になっている対象もいた。

これらのことから、広島大学における体育会活動は、医学的に安全安心に基づいているとはいえず、外傷予防や疾病調査を行ったうえで予防策を講じる必要がある。

令和3年度 スポーツセンター事業報告書

担当部門	区分	事業名称	所属・担当教員および協力教員
教育・研究部門	新規	広島大学体育系部活動でのスポーツ外傷・障がい発生の現状とデータベースの構築	医系科学研究科： 浦辺幸夫，前田慶明，小宮 諒 人間科学研究科：出口達也 病院診療支援部：平田和彦，坂光徹彦 協力者：大学院生 10 名

1. 実施内容

実施日	実施内容	概要	調査内容	募集人数 or 部活数	参加人数 or 部活数
2021年 10月	Web ヒアリング 調査	部活動代表者を対象に web ヒアリング調査を実施（図1）。	<ul style="list-style-type: none"> ・所属人数、コーチや監督の有無 ・外傷発生の頻度、状況、種類、対応方法など ・対面ヒアリング調査およびフィジカルチェック実施の許可 	100 クラブ	8 クラブ
2021年 11、12月	部活動視察	Web ヒアリング調査時に了承を得た3部活動の練習を視察（図2）。	<ul style="list-style-type: none"> ・練習状況の確認 ・今後の調査依頼と打ち合わせ 	3 クラブ	3 クラブ
2021年 12月	Web アンケート 調査	広島大学体育系部活動を対象に Web アンケート調査を実施（図3）。	<ul style="list-style-type: none"> ・傷害発生の状況 ・緊急事態宣言前後での活動状況、外傷発生状況など 	1,000 名	148 名
2022年 1月	対面 ヒアリング 調査	広島大学西条キャンパス西体育館にて、Web ヒアリング調査時に了承を得た3部活に対面でのヒアリング調査を実施（図4）。	<ul style="list-style-type: none"> ・既往歴、現病歴 ・年齢、身長、体重、競技歴 ・コロナ禍での生活変化 ・身体に関する改善したい点 	55 名	48 名
2022年 3月	フィジカル チェック	広島大学西条キャンパス北体育館にて、Web ヒアリング調査時に了承を得た部員に対してフィジカルチェックを実施（図5）。	<ul style="list-style-type: none"> ・身長、体重、BMI、骨格筋量 ・握力、足趾把持力、背筋力、メディシンボール投げ ・股関節の柔軟性、関節の緩さ、上体そらし、立位体前屈 ・閉眼片脚立位時間 ・垂直跳び、全身反応速度、スイング速度 	55 名	28 名

3. 活動時の様子

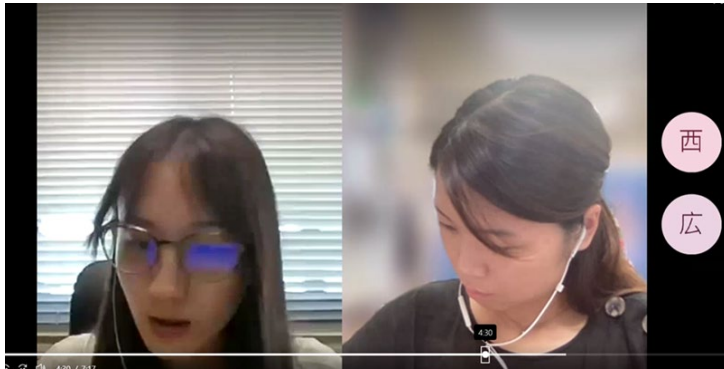


図1 Web ヒアリング調査



図2 部活動視察

広島大学体育系部活動でのスポーツ外傷・障がい発生の実態調査

広島大学には約100クラブの体育系部活動があり、1000名を超える学生の皆さんが活動をされています。しかし、広島大学全体としての体育系部活動中のケガの発生数や発生状況は不明な現状があります。

また、広島大学では新型コロナウイルス感染拡大により、令和3年5月6日～6月20日にかけては、部活動一斉中止期間がありました。長期の休み明けにはケガがおこりやすいといわれており、練習再開後に無理をしてケガをしたような事例が発生していることも考えられます。

このような未曾有の状況下で、実際にどれくらいの数の選手がケガをしたのか、どのようなケガが多いのか、また部活動中止による練習時間や練習内容などスポーツをする環境や選手のモチベーションに変化があったのか、を調査することで、広島大学体育系部活動で活動する選手のみなさんをはじめ、スポーツ選手のケガの予防やスポーツをする環境づくりに役立てたいと思います。

アンケートの所要時間は10～20分程度です。対象は、広島大学体育系部活動に所属している18歳以上の方（西条、東千田、西キャンパスすべてを含む）です。

本研究は、広島大学疫学倫理審査委員会の承認を得て実施しています（承認番号：E-2659、承認日：2021年11月17日）。本研究に参加することによる謝礼等はありません。

次のページの本調査の目的や内容をご確認いただき、アンケートにご協力いただける場合は、同意のうえで質問に進んでください。

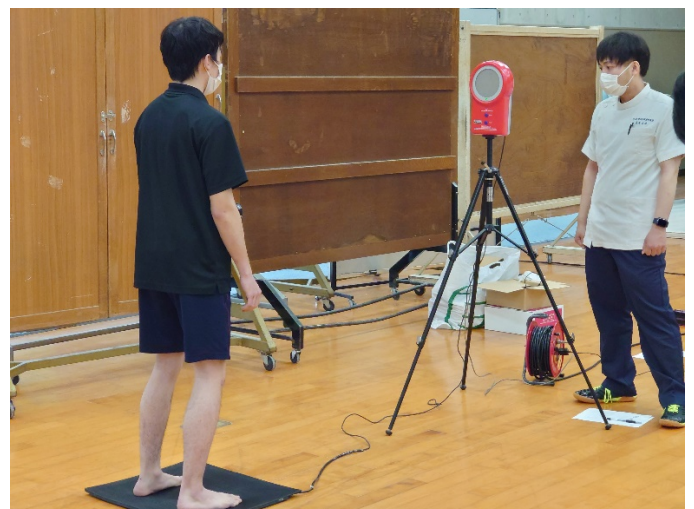


図4 対面ヒアリング調査

図3 Web アンケート調査



図5 フィジカルチェック



研究部門

健康スポーツ科学セミナー

担当：長谷川 博、柳岡 拓磨、出口 達也

概要：最新の科学的知見の習得や科学的根拠に基づく実践の方法論の習得を目的とし、本学の教職員、大学院生、学部生を対象に、スポーツ科学・健康科学に関する情報をセミナー形式で提供した。新型コロナウイルスの影響により、3回のセミナーを Teams を使用したオンライン形式で実施した。また、本年度は東京 2020 オリンピックに関わった研究者にセミナーを依頼した。

第 1 回

日時：2021 年 11 月 10 日(水)12:00～13:00

形式：Teams を用いたオンラインセミナー

演題：競技現場における暑熱対策サポート

演者：中村 真理子 氏

国立スポーツ科学センター

スポーツ科学部（スポーツ医学・運動生理学）研究員

内容：東京 2020 オリンピック・パラリンピックに向けて行ってきた暑熱対策のための研究データや、競技現場での実践例について紹介した。特に、サッカー男子、セーリング、3vs3 バスケットボール競技における取り組みを解説した。

TA：岩橋 眞南実

参加者：17名



第 2 回

日時：2021 年 12 月 15 日(水)12:00～13:00

形式：Teams を用いたオンラインセミナー

演題：トップアスリートのコンディショニング～なでしこジャパンの例～

演者：広瀬 統一 氏

早稲田大学 スポーツ科学学術院 教授

元なでしこジャパン（日本代表）フィジカルコーチ

内容：2011 年 FIFA 女子ワールドカップで世界一に輝いたなでしこジャパンでのトレーニング及びコンディショニングサポート実践



例を紹介した。

TA: 熊谷 哲

参加者: 22名

第3回

日時: 2022年1月25日(火)12:00~13:00

形式: Teams を用いたオンラインセミナー

演題: 柔道全日本男子チームにおける体力強化サポート

演者: 岡田 隆 氏

日本体育大学 体育学部 准教授

元柔道全日本男子チーム 体力強化部門長

理学療法士/スポーツトレーナー/ボディビルダー

内容: 東京 2020 オリンピックで大躍進した柔道全日本男子チームにおける体力強化、
コンディショニングサポート、リカバリー戦略について実践例を交えながら紹介した。

TA: 岩橋 眞南実

参加者: 39名



ALL HIROSHIMA SPORTS SUMMIT2022 報告書

主催：広島大学病院スポーツ医科学センター

共催：広島大学スポーツセンター

助成：公益財団法人 エネルギア文化・スポーツ財団

後援：広島県 公益財団法人広島県スポーツ協会 広島市障害者スポーツ協会

公益財団法人広島市スポーツ協会 一般社団法人広島県障害者スポーツ協会

NPO 法人広島トップスポーツクラブネットワーク

責任者：坂光徹彦、出口達也

スタッフ：生田祥也、牛尾会、福原幸喜、大林弘宗、中嶋直樹、藤下裕文、山元涼子

本イベントの目的・効果：

広島県・中国地方の青少年アスリートやその指導者、また一般の方々に対してスポーツ現場と医学の情報交流、栄養学や心理学を含めたマルチサポート体制の充実化、スポーツ医科学に関連するハイパフォーマンス支援の情報発信をする。

広島県内で青少年スポーツ指導者や一般の方にスポーツ医科学の重要性を発信することで、アスリートの競技力向上や外傷・障害予防に貢献し、その知識を共有することでアスリートのみならず、障がい者や高齢者の健康増進にも寄与することができる。

テーマ：「オリンピックがスポーツ医科学へ遺すレガシー」

開催日時：2021年11月14日（日） 11：00～16：00

会場：広島 YMCA 国際文化ホール 広島市中区八丁堀 7-11 本館地下1階

参加費：無料

開催方式：来場、オンラインライブ配信

参加人数：オンライン参加；69名、会場参加；18名

内容：

基調講演 「東京オリンピック・パラリンピック帯同トレーナー報告」

講師 広島大学病院スポーツ医科学センター

坂光徹彦氏 大林弘宗氏 藤下裕文氏

広島大学大学院 医歯薬保健学研究科

事柴壮武氏

特別講演 I 「コーチの立場から見たスポーツ現場での医科学活用法」

講師 北京オリンピック男子マラソン日本代表

広島経済大学 経営学部スポーツ経営学科 准教授



尾形剛氏

特別講演 II 「あきらめない心 オリンピック金メダリストの医科学活用法」

講師 リオオリンピック 200m 平泳ぎ金メダリスト

金藤理恵氏



総括：2021年度は東京オリンピック・パラリンピック開催年度としてテーマを設定し、実際に参加したスタッフやこれまでのオリンピックに参加してこられた講師を招き、経験を活かした医科学サポートの未来をレガシーとともにご講演頂いた。昨年度と同様にオンライン配信を用いたサミットとなったが、今回は対面とオンラインを併用するなど新型コロナウイルス感染拡大とその対策として十分注意して実施した。聴講者からは「自国開催での裏方の仕事ぶりが理解できてよかった」、「もっと詳しく聞きたい」、「実際の選手の立場からのエピソードに感動した」など多くの意見が寄せられ、開催自体に賛否両論あった大会ではあったが開催したことによる価値やレガシーを実感することができたイベントとなった。

ALL HIROSHIMA SPORTS SUMMIT

オリンピックが
スポーツ医科学へ
遺すレガシー

2021年11月14日(日) 10:30開場 11:00開始

広島YMCA国際文化ホール (ライブ配信有)

11:05~12:05 基調講演

東京オリンピック・パラリンピック帯同トレーナー報告

広島大学大学院 医歯薬保健学研究科 事柴 壮武 氏
広島大学病院スポーツ医科学センター 坂光 徹彦 氏
大林 弘宗 氏
藤下 裕文 氏

13:00~14:00 特別講演 I

コーチの立場から見たスポーツ現場での医科学活用法
北京オリンピック男子マラソン日本代表
広島経済大学 経営学部スポーツ経営学科 准教授
尾方 剛 氏



14:10~15:10 特別講演 II

あきらめない心
オリンピック金メダリストの医科学の活用法
リオオリンピック 200m平泳ぎ金メダリスト
金藤 理絵 氏



15:20~15:50 パネルディスカッション

主催 広島大学病院スポーツ医科学センター
共催 広島大学スポーツセンター
助成 公益財団法人 エネルギア文化・スポーツ財団
後援 広島県 公益財団法人広島県スポーツ協会 広島市障害者スポーツ協会 公益財団法人広島市スポーツ協会
一般社団法人広島県障害者スポーツ協会 NPO法人広島トップスポーツクラブネットワーク



テーマ：適温冷却が運動及び怪我からの回復機能に及ぼす影響

担当：長谷川 博、柳岡 拓磨、黒坂 志穂、大林 弘宗、福原 幸樹、前田 慶明、小宮 諒

本プロジェクトでは、適温冷却材による心地よく効率のよい身体冷却方法が、生理・心理的指標、及び身体の回復機能に対しどのような影響を及ぼすのかについて実験を行った。運動鍛錬者5名が、筋炎症反応及び筋疲労を誘発する運動（スクワット動作200回）を行い、その後に異なる3種類の冷却材を大腿部に30分間装着し、体温・循環調節機能、筋組織、筋収縮特性への影響を評価した。また心理的指標を用いて、適温冷却材の痛みや心地よさなどの快適性を評価した。3種類の冷却材は、①適温冷却材（融解温度12℃）、②従来の保冷材（融解温度0℃）、③冷却材なしとした。実験は3条件のクロスオーバーデザインとし、各試行の間隔は1週間あけた。体温調節反応の評価として、大腿部皮膚温、大腿部深部温〔筋温の指標〕、皮膚血流量を測定した。超音波エラストグラフィを用いて筋組織の硬さを評価し、テンシオミオグラフィを用いて筋の収縮特性及び反応時間を評価した。また、心理的効果として、痛み、快適性、温熱感覚を測定した。スクワット運動後の大腿部前後面に対し冷却を行うことで、皮膚温や筋温、血流、筋の収縮特性などの生理的指標が変化すること、さらには温熱感覚や痛み、筋のこわばり（硬直）などの主観的感覚、腫脹や炎症反応が軽減されリカバリー反応が促進されることが示された。しかし、通常の冷却と適温での温度条件による大きな差異は皮膚及び筋温以外には観察されなかった。さらに、痛みや冷却、快適性などの主観的感覚は個人差が大きいことが示唆された。本研究の臨床的意義として、骨格筋への影響を考えた際には、冷却後に運動を行う場合は、筋収縮速度の低下を引き起こさない適温冷却が適しているが、冷却後に運動を行わない場合は、通常冷却で筋のこわばりに対するリカバリーが適していると考えられた。また、被検者ごとの傾向にもばらつきがみられるため、今後より詳細に条件設定を行い、反応を確認していく必要があることが示唆された。

ひろしま GENKI 体操

広島大学と共同研究を進めている認知症予防体操で、概ね 60 歳以上の方を対象に開催しています。毎回 2 時間で脳トレ・筋トレ・骨トレ・ダンスで構成しています。

目標

健康寿命の延伸（広島県の女性は全県最下位）と認知症予防を目標に、参加者には 1 年後にどうありたいか目標を定めていただき参加意欲を高めています。

成果

コロナにより通常開催を中止した時期もあったが、広島市以外での開催希望があることから、出張 MANABI カレッジとして広島大学の先生を講師に、骨、免疫の学習とひろしま GENKI 体操を体験していただく内容で開催しました。包括的連携協定を締結している 7 市町を会場とし、行政と連携しました。

ひろしま GENKI 体操：呉市 2 会場（音戸・安浦）の開催を継続。協定を締結している府中市で、連携開催として県内 3 会場目の開催をしました。

展望

これまでの会場の継続開催と、包括的連携協定を締結している市町と連携し、開催会場を広げていきます。また、生協ひろしまの福祉事業（デイサービス）を利用されている方への開催頻度を高め、ロイヤリティを高めます。

詳細

内容	学びの場づくり
対象	生協組合員含む広島県民（MANABI：年齢問わず、GENKI 体操：高齢者）
頻度	GENKI 体操：週 1 回 2 時間 出張 MANABI カレッジ：2 時間/会場
規模	GENKI 体操：概ね 30 名（各会場の規模に合わせて開催）
協力	広島県、行政（包括的連携協定締結市町など）、広島大学大学院 スポーツセンター
備考	—
URL	https://www.hiroshima.coop/manabi-college/

AD テレワーク体操

骨からこころと身体を元気にするコンセプトで、MS & ADインシュアランス グループのあいおいニッセイ同和損害保険株式会社（代表取締役社長:金杉 恭三、以下「あいおいニッセイ同和損保」）と、国立大学法人広島大学（学長:越智 光夫、以下「広島大学」）との共同研究において、テレワークなど With/After コロナで新たな生活様式を実践する方々や高齢者、子育て世代などに明るく、元気に、健康になれる「AD テレワーク体操」を開発しました。

今後、「AD テレワーク体操」は地域課題解決のための支援メニューとして、あいおいニッセイ同和損保、および広島大学から様々なステークホルダーに発信を行います。その第一弾の取組として、あいおいニッセイ同和損保、および広島大学が共に包括連携協定を結ぶ東広島市において健康増進と観光PRを目的にプロモーション動画を製作し、東広島市役所ホームページ等で紹介をすることとなりました。この取組は、地元紙の中国新聞に掲載されました。

HU-Plus
2022年1月号
掲載

軽快な体操で心と体をリフレッシュ

広島大学 学内イノベーション×あいおいニッセイ同和損保

在宅勤務では、会話や運動の不足から心身に負荷が強かりがちです。この問題の解決のため、広島大学は学内の研究シーズを組み合わせ、包括連携協定を結ぶあいおいニッセイ同和損保と「ADテレワーク体操」を共同開発しました。本体操は健康スポーツ科学を専門とする、大学院人間社会科学研究科の黒坂志穂准教授の研究成果を基に作成されています。従来のラジオ体操の規則正しい動きに対し、リラックスした流動的な動きが特徴です。関節の動きで骨格を整え、自然な呼吸で酸素循環を促し、心身を落ち着かせます。また幅広い世代の方が楽しく実施できるよう、同研究科で心理学を専門とする岩永誠教授監修の下、明るくリズムカルな楽曲を採用しました。一見複雑な動きですが、実は簡単な作りのため、誰でも簡単に取り組みます。「PR動画に参加した東広島市の市民の皆さんも、体を動かす楽しさを実感しています。一度の体操でも効果を実感できるので、ぜひお試しください」(オープンイノベーション事業本部 若狭弘幸特任教授)

Information

活動メンバー:教員5人、学生8人、その他東広島市職員など約20人
活動期間:テレワーク体操制作4か月、東広島スペシャルムービー制作2か月
<https://youtu.be/J8V32oKMLSE>



東広島市スペシャルムービー
体操には初級版、中上級版、着座版の
3種類があります。
詳しくは動画概要欄をチェック!

「AD テレワーク体操」実演セミナー

【概要】 東広島における企業の「健康経営」への取り組みを後押しすることを目的として、東広島市スポーツ健康まちづくりコンソーシアムは地域横断型福利厚生プログラム事業を企画した。広島大学スポーツセンターでは、研究員である黒坂志穂准教授による健康体操教室「AD テレワーク体操」実演セミナーを開催した。テレワークなど With/After コロナで新たな生活様式を実践する方々や高齢者、子育て世代などに対して、明るく、元気に、健康になれることを目的とした。セミナーには、東広島市内の幅広い年代の方にご参加いただき、黒坂准教授による体操のレクチャー&実践と、健康チェックが行われた。参加された方からは「娘と一緒に楽しく参加することが出来ました」、「最近運動不足だったので、今回企画していただき感謝しております。」といった意見があった。(<https://sports.hiroshima-u.ac.jp/news/%ad/>)

【実施期間】 2021年12月10日及び12月24日

【実施場所】 学士会館レセプションホール

【講師】 黒坂志穂准教授

【参加者】 のべ50人

【参考資料】

AD テレワーク体操実践セミナー動画： https://www.youtube.com/watch?v=3tyxkPL_sUY

参加費 無料 広島大学 地域横断型福利厚生イベント

ここから元気になる体操のご紹介
『ADテレワーク体操』実演セミナー (初級～中上級編)
～Youtubeでおなじみ東広島スペシャルムービーをマスターしよう！～
主催: 東広島スポーツ健康まちづくりコンソーシアム 後援: あいおいニッセイ同和損保

広島大学ではテレワークなどWith/Afterコロナで新たな生活様式を実践する方々や高齢者、子育て世代などに明るく、元気に、健康になれる「ADテレワーク体操」を開発しました。この体操は、「東広島市スペシャルムービー」として、東広島市の観光地の紹介とともにネット上で発信されている他、複数のメディアにも取り上げたいたいことから、市民だけでなく、全国の企業や団体でも実施を頂いており、反響を頂いていることになっています。
本セミナーでは、体操の開発者である広島大学の黒坂先生に開発のコンセプトや期待できる効果、また、体操のポイントを解説いただきます。普段から体を動かしていない方でも、分かりやすく解説いただきますので是非ともご参加ください。

プログラム

- ADテレワーク体操のコンセプト、期待される効果など
- 体操の解説 (初級～中上級までポイント別レッスン)

【ADテレワーク体操】 ※こちらは写真解説しています

講師紹介
国立大学法人広島大学
人間社会科学部研究科
准教授 **黒坂 志穂**
セミナーに参加して
中上級編に挑戦！

東広島スポーツ健康まちづくりコンソーシアム
本コンソーシアムでは、広島大学、東広島市、一般社団法人がはるびるがはら、広島大学のスポーツ資源を活用した地域活性化を目指します

日時 第一回 令和3年12月10日(金) 17:00～19:00 (受付開始16:30) ※同社協賛
第二回 令和3年12月24日(金) 17:00～19:00 (受付開始16:30) 同社協賛

会場 広島大学 学士会館2F
レセプションホール
住所: 東広島市鏡山1丁目2-2
※併設の駐車場も利用できない
※階段やエレベーターが利用できない

対象 東広島市に所在の企業・団体
※広島県内に所在の方でも参加可能です
※初級・中級・上級は別々です

定員 各国 先着50名様まで
※定員次第で締め切りさせていただきます

参加費 無料

お申込み締切り 令和3年12月8日(水)まで
※参加希望の方は、実演の申込書は
必ずお申し込みのうえ、FAXにて
お申込みください

お問い合わせはセミナー事務局まで

広島大学スポーツオンライン
〒731-8621 広島県東広島市鏡山1丁目2-2
TEL 082-424-4143 FAX 082-424-6170

＜セミナー事務局＞ 国立大学法人広島大学スポーツセンター (担当: 村上)
〒731-8614 広島県東広島市鏡山1丁目2番1号
TEL 082-424-4143 FAX 082-424-6170

令和3年度 スポーツセンター事業報告書

担当部門	区分	事業名称	所属・担当教員および協力教員
教育・研究部門	新規	トレーニング動画の配信が大学スポーツ選手の行動変容に与える影響	医系科学研究科： 前田慶明、浦辺幸夫、小宮 諒、福井一輝 病院診療支援部：平田和彦、藤下 裕文

1. 実施内容

本年度の活動とそれぞれの進捗状況を下記に記載する。

① 昨年度より取り組んできた大学生への動画配信が精神的幸福感ならびに身体活動量に与える影響に関する結果を国際論文として報告しました。 (<https://doi.org/10.3390/su132111600>)

※ 結果として、動画の配信のみでは身体活動量の増加にはつながらないことが示されたため、運動効果を高める方法の模索についても並行して進める形に変更しています。

② ①の内容に e-ラーニングの要素を含めた、内容について論文を投稿中です。(現在 Under Review)

③ メタバース空間を利用したコミュニティ環境の設置が行動変容をどのように変化させるかについての研究を計画しております。(倫理申請中)

3. 報告と次年度以降の計画

本年度の当初の計画ではアスリートへのトレーニング動画配信による意識の変化を調査することを目標としていたが、事前に実施していた研究結果から大学生へのトレーニング動画の配信のみでは身体活動を高めることにはつながらない可能性があることが分かったため一部計画を修正しています。現在は e-ラーニングの活用やジムのような環境をメタバース空間に設置してコミュニケーションが取れる環境にすることで自宅でのトレーニングの促進につながるのではないかと考えて進めています。トレーニング意欲を高める方法の目途が立ち次第アスリートへの運動動画の配信を行い、心身ともどのような変化が得られるのかを探索したいと考えています。

AD(アスレチックデパートメント)部門フェニックスグリーンプロジェクト 「園庭芝生化ーフェニックスグラスプログラム」令和3年度事業実施状況概要

令和2年10月1日にスポーツセンターが設置されて、新たに2名のスポーツアドミニストレーターを配置、新規事業計画(フェニックスグリーンプロジェクト)を策定していった。プログラムのひとつとして、早速「園庭芝生化ーフェニックスグラスプログラム」に取り組んでいき、11月には、構内に芝養生地を設けて、ポット苗作成にむけた芝の植付を行い、育成作業と観察を継続した。しかし、12月以降広島県でもコロナ感染防止の集中対策や緊急事態宣言、蔓延防止等の対処方針が繰り返し出され、作業の見直し、中止を余儀なくされた。

そのような中で、令和3年2月には、日本体育施設による新たに購入する芝の苗床作業と植付を実施、アドバイスをいただきながら、育成作業と観察を行っていった。また地元東広島運動公園の共同指定管理者であるセイカスポーツセンター、西尾園芸との協力関係もでき、ポット苗作成に向けて大きく前進した。4月には東広島市長訪問で事業説明と協力依頼、またポット苗の検証のための植付場所として、広大付属幼稚園も訪問、事業の説明を行った。ところが、事業リーダーであるスポーツアドミニストレーターの広島移動が出来なくなり、またポット苗作成の段階に入った5月上旬には西尾園芸社員にコロナの感染が発生、当面の作業が中止し、さらに中旬からは緊急事態宣言に入りそのまま作業時期を逸した状況となってしまった。5月上旬にポット苗の作成・育成、その後6月中旬から下旬にかけての植付も6月20日までの緊急事態宣言延長となり、一切の作業停止に追い込まれ、今年度中のポット苗作成と植付の検証は不可能と判断した。

コロナ禍が継続していく想定でのポット苗の作成と植付、育成という一連の検証を、2年目の次年度実施に向けて視界を広げることに専念していく中で、地元で校庭芝生化をまさに実施している河内小学校の訪問、学校関係者のヒアリングと、地域ボランティアとして芝のメンテナンス作業を行っている地域住民の方とも話ができたのは大きな収穫であった。これは、園庭を囲む小さな地域で育てていくというもう一つのプログラム、「てごうプログラム」の事業に示唆を与えてもらった。芝の植付後から始まる維持管理という作業を地域にも助けてもらうものであり、物的・人的な支援という重要な取り組みとなるものである。9月には地元西条農業高校に事業説明と、緑地土木科と生活科への協力依頼、また10月には担当教員からアドバイスを受け、地元の東光造園やチュウブにも助言をいただいた。

検証のための園庭を検討していたところ、12月に東広島市からの紹介ということで三永太陽保育園から連絡をいただき、また令和5年度4月に運営体が新たに八本松地区に認定こども園を開設することもあって、検証場所の提供に理解を示していただいた。運営体として芝生の園庭が基本方針であるが、維持管理の不備でほぼ芝のない状態であり、事業としてはポット苗検証場所として、また「てごうプログラム」を考えるうえでも有難い場所が確保できた。また、コロナ禍の中での一連の作業停止が及ばない場所として、教育棟北広場の養生地の土壌基盤整備を日本体育施設に依頼して、三分の二程度にポット苗の植付場所が確保できた。次年度は2か所でのポット苗の作成、植付場所の土壌整備、植付、育成などの観察検証を段階を追って行っていきたい。

「東広島こどもスポーツキャンパス」

【概要】 2021年9月に地域活性化に貢献することを目的とし、広島大学、東広島市及び一般社団法人「みちしるべ」により、東広島市スポーツ健康まちづくりコンソーシアムをスタートした。このコンソーシアムの最初の連携事業として、東広島市内の児童を対象としたスポーツ交流イベント「東広島こどもスポーツキャンパス」を開催した。スポーツが未経験な児童やまだ入門レベルの児童が、このスポーツ交流イベントの体験を通じて、スポーツにより興味を持ってもらうこと、そして体を動かすことの喜びや他の児童と一緒に何かにする楽しさを味わってもらうことを目的とした。



【実施期間】 2021年11月13日

【実施場所】 西体育館アリーナ、野球場、南グラウンド、馬場、東体育館

【参加協力団体】 剣道部、馬術部、サッカー部、バレーボール部、バスケットボール部、バドミントン部、硬式野球部、フットサル部（全て広島大学体育会所属）

【参加者数】 234名（小学生）

【参加者の声】 スポーツ体験教室に参加いただいた児童には、楽しくスポーツに親しんでいただくことができ、保護者からの事後アンケートでは、回答者全員が「満足」と回答し

ており「今回と同じような小学生のイベントを定期的に行っていただけると嬉しい」、「子どもも楽しかったようで、また参加したい」等の意見があった。また、広島大学体育会の学生にとっても「子どもたちも楽しんで参加してくれてうれしい」、「体験教室へ積極的に参加してくれる子もいるし、そうでない子もいる中で指導の難しさを感じた」といった意見があり、このコロナ禍で、なかなか部活動以外で地域との繋がりが無い中で、双方にとって貴重な経験となった。この取組は、地元紙の中国新聞に掲載された。

(<https://sports.hiroshima-u.ac.jp/news/3854/>)