令和２年度

広島大学

スポーツセンター

年報

教育・研究部門

健康スポーツ科学セミナー

第 1回
日時：2021年1月28日(木) 12：00～13：00
形式：Teamsを用いたオンラインセミナー
演題：JISS におけるトップアスリートへの科学的サポート
　演者：中村　真理子
　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：国立スポーツ科学センター（JISS）が行っているトップアスリートの競技力向上のための科学的サポートについて解説した。特に、担当しているサッカー、テニス、セーリング競技におけるコンディション及びリカバリー戦略、暑熱対策を紹介した。
TA：岩橋　眞南実
参加者： 25 名

第 2 回
日時：2021 年 2 月 4 日(木)12：00～13：00
形式：Teams を用いたオンラインセミナー
演題：フィジカル・メディカルチェックからトレーニングを再考する
演者：大林　弘宗
　広島大学病院スポーツ医科学センター
　理学療法士・日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

内容：ジュニアアスリート・パラアスリートのフィジカル・メディカルチェックについて解説した。特に、スポーツ活動に取り組む前に、取り組むべきチェックについて紹介した。
TA：岩橋　眞南実
参加者： 24 名

ウォーキング講座
～歩行動作を解析して、無理のない歩き方を学ぼう！～

日　　時：令和 3 年 2 月 18 日(木)　14：00～15：30
場　　所：マエダハウジング東区スポーツセンター　小体育室
対　　象：概ね 40 歳以上
参加者数：28 人
日　　程：

1	講師紹介	
2	全体説明	14:00-14:10
3	歩行姿勢計測	14:10-14:30
4	計測結果のフィードバック	14:30-15:00
5	歩行姿勢改善のストレッチ指導	15:00-15:10
6	再計測	15:10-15:30

歩行姿勢計測の様子 1

歩行姿勢計測の様子 2

計測結果のフィードバック

歩行姿勢改善のストレッチ指導

歩行動作を解析をして、無理のない歩き方を学ぼう！　参加者アンケート

◆アンケートについてのお願い◆

このアンケートは、ご参加いただいた皆様方のご意見を参考に、今後の魅力ある事業・教室等の企画や運営に役立てることを目的に実施するものです。ご回答いただいた内容は、このアンケートの目的以外に使用することはございませんので、アンケートの趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

公益財団法人広島市スポーツ協会
広島市東区スポーツセンター

回答率　９６．４％

以下の質問について、該当する項目の番号を「○」で囲んでください。また、質問に応じてご記入もお願いします。

男性　７　　女性　２１

４０歳代　１　　５０歳代　２　　６０歳代　８　　７０歳代　１３　　８０歳代　４

★ 今回、ご参加いただいた教室内容について、ご感想等をお聞かせください。

問１　教室内容は、ご期待された目的に合う内容でしたか

１．満足 18　２．やや満足 7　３．普通 2　４．やや不満 0　５．不満 0

理由等：（普段から歩く姿勢、距離に対する時間は意識している。普段から気を付けようと思った
若くなりました。機械を使って解析してもらえより改善すべき点が分かった。歩き方を見直す良い機会にな

問２　教室時間中は、十分な運動量でしたか

１．満足 12　２．やや満足 6　３．普通 6　４．やや不満 3　５．不満 0

理由等：（もう少し長く。時間がもう少し欲しい。３　程よく疲れました。）

問３　参加者間や講師とのコミュニケーション等、教室時間中の雰囲気は、いかがでしたか

１．満足 19　２．やや満足 5　３．普通 3　４．やや不満 0　５．不満 0

理由等：（とても優しく指導くださいました。とても良かった。大変面白く良い雰囲気でいた。）

問４　講師の指導技術や指導方法は、いかがでしたか

１．満足 21　２．やや満足 5　３．普通 1　４．やや不満 0　５．不満 0

理由等：（ユーモアもあり楽しかった。大変お世話になりました。明るく楽しかったです。
とても分かりやすかった。ストレッチも説明が丁寧で分かりやすかった。自宅で実践する。
適切な指導を分かりやすくしてくださりとても良かった。大変面白い講義でした。）

問５　この教室開催を、どのようにしてお知りになりましたか

１．「市民と市政」 0　２．教室案内のちらし 8　３．施設で聞いて 8　４．知人に聞いて
５．ホームページを見て　６．その他：2（　　）

★ その他、お気づきの点やご意見、ご要望等がありましたら、ご自由にお書きください。

・自分の体幹のぶれは意外でした。
・またお願いします。
・とても勉強になりました。
・地域ごとに出来ないですか？知らない方が多いのでは？
・ありがとうございました。３
・計測もあり、分かり易く楽しかったです。

以上でアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました。

「学生の身体活動量確保に向けた取り組み」

【概要】コロナ禍のためオンライン授業が増加し、著しく身体活動量が減ってしまった学生や精神的なストレスを多く抱えている学生、また友達を作る機会が少なく孤立してしまっている学生など、現在多くの問題が生じている。そこで本事業では、学生に生涯スポーツを行う、また友達作りのきっかけを作る機会を提供し、参加したことによって得られた身体活動量の増加と精神的なストレス等との関連を検討することを目的とした。

【実施期間】2021 年 1 月 6 日～29 日までの平日昼休み（12:00～12:45）
【実施場所】西体育館アリーナ
【周知方法】もみじ掲示板およびスポーツセンターHP にポスター（図 1）を掲載
【実際の流れ】アリーナに入る前に非接触型体温計を用いて TA が検温、注意事項等を説明したあと、学生証を IC カードリーダーにタッチしたのち、各自で身体を動かしてもらった。1 回目の参加時に Google フォームに回答、最後の参加時に Google フォームに回答することとした。

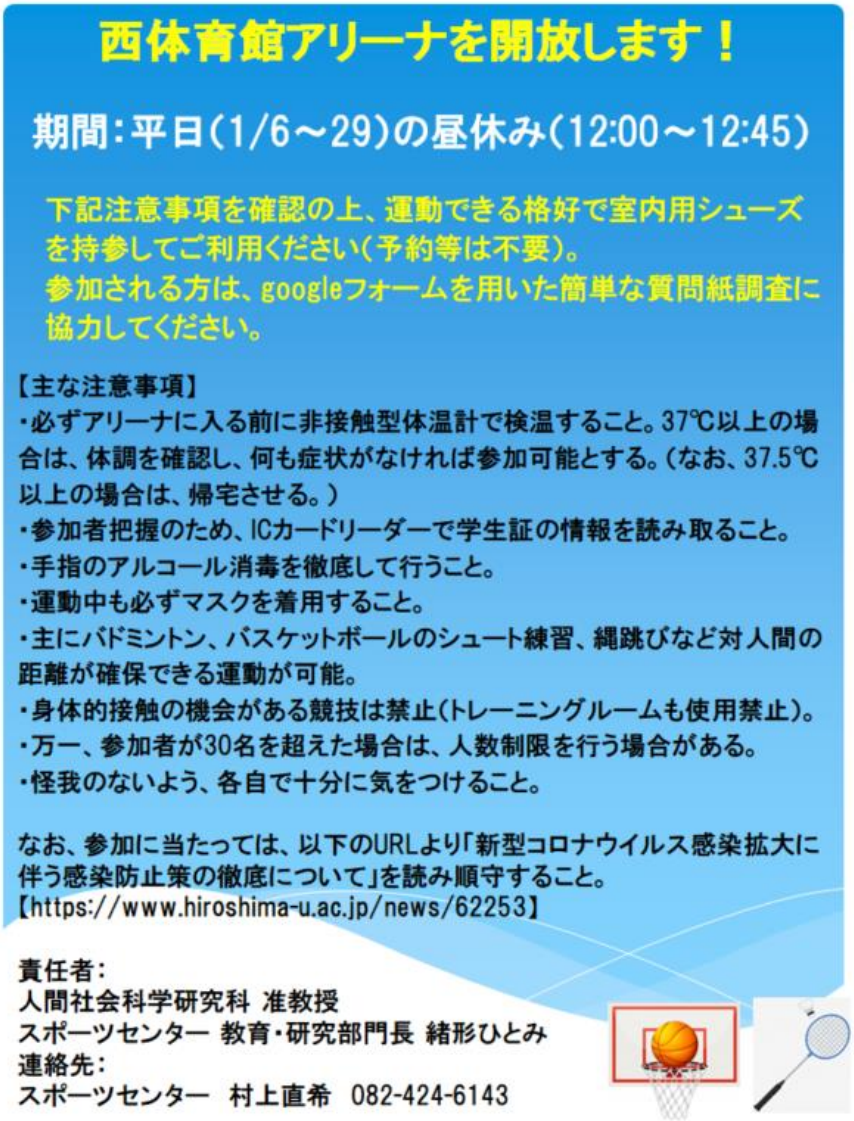


図 1. 周知ポスター

【参加人数】102 名（17 日間、延べ 285 名）
【Google フォームによる回答】95 名（参加前）、81 名（参加後）、両方に回答した学生は 71 名
【参加者内訳（95 名の回答より）】男性の参加者（図 2）、また 1 年生の参加者（図 3）が多かった。現在の対面授業の回数は、0 回および 1 回と回答した人が約 74%を占めた（図 4）。教育学部が約 4 割を占め（図 5）、体育会の運動部に所属している人も約 4 割を占めたが、部活動やサークルに全く所属していない人の参加も約 2 割を占めた（図 6）。

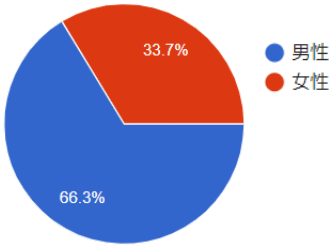


図 2. 性別

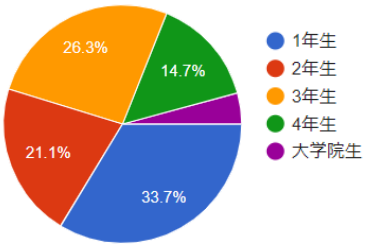


図 3. 学年

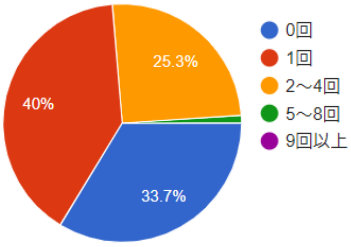


図 4. 週当たりの対面授業の数

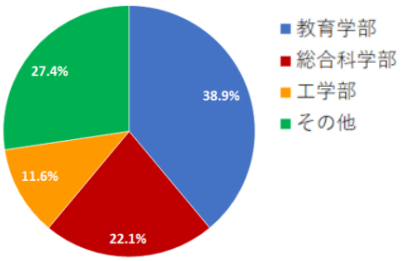


図 5. 所属学部

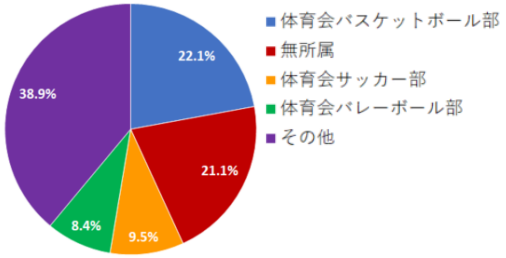


図 6. 所属部活動

体育施設開放に参加した理由（複数回答可）としては、運動不足解消のためが最も多く、気分転換のためが次に多かった（図 7）。

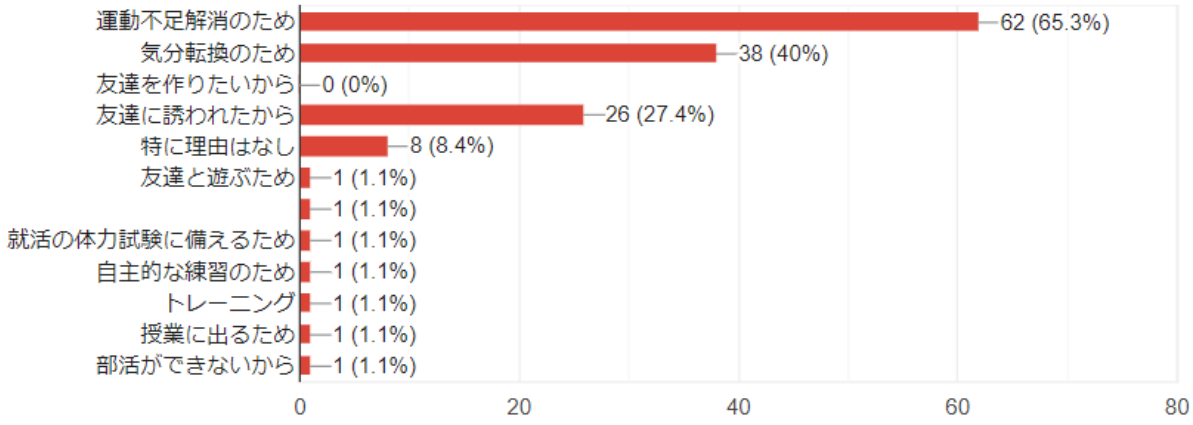
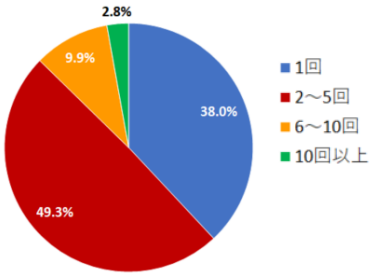


図 7. 体育施設開放に参加した理由

運動としては、主にバスケットボールのシュート練習、バドミントン、バレーボール、縄跳びを行っている人が多かった。

体育施設開放に参加した回数は、2～5 回が約半数を占め（図 8）、参加したメンバーについては（複数回答可）、同じ部活またはサークルの友達と参加した人の割合が最も多かったが、同じ学部の友達も次に多かった（図 9）。



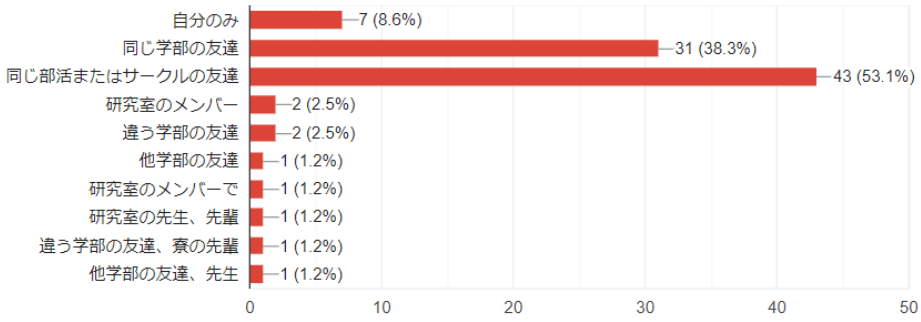


図 8. 参加した回数　　図 9. 参加したメンバー

体育施設開放に参加前後での、心身および運動・身体活動の変化に関して、Google フォームに回答した 71 名を対象として、対応のある t 検定を行った。なお、参加した回数は 1 回が 27 名、2～5 回が 35 名、6～10 回が 7 名、10 回以上が 2 名であった。睡眠、体調、気分、活力（やる気）は参加前後で有意な変化はみとめられなかったものの、食欲、日常の身体活動量、日常の運動、屋外に出る機会、1 日の運動量、1 日の歩数に関しては有意な増加がみとめられた（表 1）。

表 1.　体育施設開放前後での心身および運動・身体活動の変化（ｎ＝71、男性 49 名、女性 22 名）

	参加前	参加後	P値
睡眠（1：不満足～5：満足）	4.0±0.9	4.0±0.9	0.784
体調（1：とても悪い～5：とても良い）	4.4±0.8	4.3±0.8	0.339
気分（1：とても悪い～5：とても良い）	4.2±1.0	4.2±0.8	0.496
活力（やる気）（1：全くない～5：満ち溢れている）	4.0±1.0	4.1±0.9	0.282
食欲（1：減った～5：増した）	3.8±1.0	4.1±0.9	0.003
日常の身体活動量（1：減った～5：増えた）	1.9±1.0	3.6±1.1	＜0.001
日常の運動は（1：減った～5：増えた）	1.9±1.0	3.6±1.0	＜0.001
屋外に出る機会は（1：減った～5：増えた）	1.8±1.0	3.5±1.0	＜0.001
1日の運動量は（1：減った～5：増えた）	1.8±1.0	3.7±1.0	＜0.001
1日の歩数は（1：減った～5：増えた）	1.8±1.0	3.5±1.0	＜0.001

実際の様子