

令和 7 年度

広島大学スポーツセンター

年報

令和 7 年度スポーツセンター事業報告

目次

教育・研究部門	3
広島大学体育系部活動でのスポーツ外傷・障がい発生現状とデータベースの構築	3
Virtual reality を活用したスポーツ傷害後のリハビリテーションシステムの構築.....	6
女性アスリートの健康チェックとスポーツ外傷・障がい発生調査.....	7
暑熱環境下のゲーム中の生体負担度の調査	8
健康スポーツ科学セミナー	9
ウォーキング講座	12
運動器検診	13
スポーツと包摂性	15
健康状態の把握.....	16
AD 部門	17
広島大学体育会運動部員のメンタルトレーニング指導.....	17
サッカーC 級および D 級指導者養成講習会	21
第 1 回 広島大学サッカー学シンポジウム	22
論文.....	23
スポーツセンター構成員	24

令和 7 年度スポーツセンター事業報告

教育・研究部門

広島大学体育系部活動でのスポーツ外傷・障がい発生現状とデー

タバンクの構築

●担当研究員：

医系科学研究科：前田慶明、田城翼、有馬知志、人間社会科学研究科：出口達也、病院診療支援部：平田和彦

●事業概要：

大学スポーツ協会（UNIVAS）が実施する大学スポーツの振興を目的とした活動が始まっている。大学スポーツ選手の安全と健康を守るためにスポーツ外傷・障がい予防への取り組みが重要である。本事業は、そのためのデータベースづくりを行うために、広島大学体育系に位置づけられる部活動へのヒアリング調査とフィジカルチェックの実施を目指す。令和 7 年度は昨年度実施した部活動に対して、フィジカルチェックへの継続的な参加を促すことを目的に進めていく。

●事業実績：

広島大学体育会部活動に対してフィジカルチェックの実施希望を聴取し、実施希望の回答が得られた部活動に測定を行った。フィジカルチェック実施後は各選手でフィードバック用紙を作成し、別日に対面でのフィードバックを行った。今年度の反省はフィードバック用紙の様式変更により、測定からフィードバックまでの期間が空いてしまったことである。今後は測定項目の再検討に加え、測定実施からフィードバックまでの一連の流れの効率化が求められる。

●成果：

今年度も昨年度と同様に広島大学体育会部活動を対象にフィジカルチェックを実施した（図 1）。今年度は 6 クラブの選手 46 名を対象にフィジカルチェックを実施した。実際の測定では肩関節および足関節に着目し、上肢の瞬発力（肩甲帯瞬発性テスト）、下肢の瞬発力（Rebound Jump、Side Hop Test、Figure of 8 Test）、下肢のバランス（Drop Jump、ヒールレイズ、閉眼片脚立位、Modified Star Excursion Balance Test）、柔軟性（立位体前屈）、感覚（足関節底背屈 Joint Position Error）、質問紙を用いた肩関節・足関節・ハムストリン

令和 7 年度スポーツセンター事業報告

グ・睡眠の評価を行った。本事業の予算から、交通費および測定機器として、ジャンプ項目を測定できる小型 VBT デバイスや、測定時に使用するマッサージベッド、ストップウォッチを新たに購入することでフィジカルチェックを効率化するとともに、選手の競技特性を考慮しながら実施することができた。



図 1. フィジカルチェック実施の様子

測定したデータを選手へ還元するために、独自のフィードバック用紙を考案し、個別にフィードバックを実施した。フィードバック用紙には、昨年度のをさらに改良し、今年度再検討した各測定項目の測定値に加え、部活動ごとの平均値、部内順位、全体平均を記載しており、選手が自身のパフォーマンスの立ち位置を把握しやすい構成とした。さらに、それぞれの項目で T スコアを算出し、偏差値と自身が全体の上位何%に位置するかを判定として提示することで、全体平均と個人結果を視覚的に比較できるよう工夫を行った（図 2）。また、聴取した質問紙の結果に関しては、フィードバック用紙内に質問紙の概要および参照値を記載することで、選手自身で理解ができるよう工夫した。

フィードバック時には選手の要望に合わせて、測定項目の意義や、現在の身体の不調、弱点に対するトレーニング方法について情報を提供した。

現在はフィジカルチェックおよびフィードバック時の選手、関係者の声を参考に、測定項目を再検討し、来年度実施に向けてフィジカルチェック前後のスケジュール調整等、関係者間でミーティングを実施している。

令和7年度スポーツセンター事業報告

広島大学 フィジカルチェック 2026											
氏名:											
基本情報	年齢 (歳)	21	静的 評価	足部形態	左足		右足				
	身長 (cm)	175.0		立位	座位	立位	座位				
	体重 (kg)	91.9		足長 (cm)	25.7	25.2	25.8	25.4			
	BMI (kg/m ²)	30.0		舟状骨高 (cm)	5.0	5.3	4.2	4.8			
	筋骨格量 (kg)	31.2		LHA (°)	4.0	—	7.0	—			
	皮下脂肪率 (%)	20.0		外反母趾角度 (°)	3.3	—	6.0	—			
	体脂肪率 (%)	28.0		GJL (弛緩性)	0.5						
			XO脚	正常							
質問票	①Karlson Jobe Orthopaedic Clinic Shoulder and Elbow Score	99.45	/ 100 点	③Cumberland Ankle Instability Tool / Foot and Ankle Ability Measure	26	/ 30 点	100	/ 100 点			
	②Hamstring Outcome Score(Lt/Rt)	100	/ 100 / 100 点	④ビップバーク機能評価票	3	/ 21 点					
参照値	① 85点以下はコンディショニング不良を示す。上肢の負荷量を落とす、肩甲帯トレーニング、腰背部のリラクゼーション実地を推奨。				③ 高背屈JPEでの実施足の結果を記載。CAITは25点以下、FAAMは80点以下で足首の機能低下を示し、切り直し動作の優越性/安定性を要する。バランスEx、足首アーピングを推奨。						
	② 値が低いほど肉離れを起こす可能性が高いので、裏ももの過心性収縮ExをUPEに取り入れる（ノルディックハムなど）。				④ 6点以上疼痛状態が悪い。寝る30-60分前から関節可動域に切り替える。寝る前のスマホを控える（ar画面を縮く、音量を小さくする）						
測定項目											
上肢	腕 発 力	肩 甲 帯 瞬 発 性 テ ス ト	最大発揮筋力 (N)	66.5	8	30	107.6	Normal	35.4		
			外転90° 筋発揮時間 (秒)	2.58	8	30	0.9	Normal	18.4		
			外転90° 発揮速度 (N/秒)	30.9	8	30	224.0	Normal	37.0		
			最大発揮筋力 (N)	63.8	8	30	116.8	Normal	30.1		
			外転150° 筋発揮時間 (秒)	1.67	7	27	1.0	Normal	35.3		
			外転150° 発揮速度 (N/秒)	37.0	8	30	208.6	Normal	39.9		
			最大発揮筋力 (N)	88.0	8	30	123.3	Normal	35.8		
			外転90° 筋発揮時間 (秒)	2.74	8	30	0.9	Normal	14.6		
			外転90° 発揮速度 (N/秒)	34.5	8	30	219.1	Normal	38.7		
			最大発揮筋力 (N)	75.5	8	30	133.9	Normal	31.9		
			外転150° 筋発揮時間 (秒)	1.28	6	23	0.9	Normal	40.9		
			外転150° 発揮速度 (N/秒)	53.8	8	30	220.9	Normal	39.5		
			下肢	バ ラ ン ス	Rebound Jump 左 高さ (cm)	10.7	2	17	11.8	Athlete	47.0
					Rebound Jump 左 接地時間 (ms)	268.6	5	23	250.8	Normal	42.9
Rebound Jump 右 高さ (cm)	11.2	1			17	12.5	Athlete	46.3			
Rebound Jump 右 接地時間 (ms)	274.6	5			26	243.8	Normal	37.3			
Side Hop Test 左 (秒)	8.88	6			20	8.21	Professional	56.5			
Side Hop Test 右 (秒)	9.17	6			24	8.20	Normal	40.2			
Figure of 8 Test 左 (秒)	10.78	6			25	9.34	Legend	67.1			
Figure of 8 Test 右 (秒)	10.98	6			28	9.27	Normal	29.9			
Drop Jump 通常条件 (sBW)	0.220	4			4	0.259	Legend	60.1			
Drop Jump 外乱条件 (sBW)	0.207	2			2	0.264	Legend	65.9			
ヒールレイズ 平均 (cm)	1.27	4			11	1.99	Professional	54.2			
ヒールレイズ 変動係数 (cm)	29.69	3			12	85.28	Professional	52.0			
閉眼片脚立位 左 立位時間 (秒)	30					30	—	—			
閉眼片脚立位 左 失敗回数 (回)	4	1			6	9.8	Legend	59.0			
閉眼片脚立位 右 立位時間 (秒)	30			30	—	—					
閉眼片脚立位 右 失敗回数 (回)	8	3	14	8.6	Professional	51.2					
柔軟 感覚	Modified Star Excursion Balance Test	前方 (%)	74.9	5	18	76.0	Athlete	48.7			
		後外側 (%)	107.3	6	19	113.1	Athlete	44.5			
		後内側 (%)	114.0	6	20	119.2	Athlete	44.1			
	FFD (cm)	3.2	4	22	7.1	Athlete	45.1				
	底背屈JPE (cm)	5.93	4	12	7.63	Professional	54.9				
	100% 75% 50% 25% 0% Legend Professional Athlete Normal										
	備考										

図 2. フィードバック用紙

令和 7 年度スポーツセンター事業報告

Virtual reality を活用したスポーツ傷害後のリハビリテーションシス

テムの構築

●担当研究員：

医系科学研究科：前田慶明、田城翼、有馬知志、先進理工系科学研究科：栗田雄一

●事業概要：

Virtual reality (VR)がもつ使用者の没入感を高める効果を、スポーツ選手のリハビリテーションに応用できるかは不明である。本事業では、基本的なスポーツ動作が、VR を併用することでどのように変化するかを調査し、スポーツ傷害後のリハビリテーションへの応用に向けた知見の提供を目指している。先進理工系科学研究科の栗田雄一教授と共同で新システムを開発し、臨床現場で実際の選手に対する VR 介入の効果についても検証する。

●事業実績：

本年度は基礎研究として、スポーツ現場で発生頻度の高い足関節捻挫（特に足関節回外捻挫：LAS）に着目し、VR 映像視聴が重心動揺に与える影響を検証した。対象は、健常成人 10 名（健常群）および、LAS を複数回受傷し慢性的な足関節不安定性を有する 10 名（CAI 群）とした。測定課題は通常の片脚立位と画面が傾斜する VR 映像を視聴した状態での片脚立位の 2 条件（各 10 秒間）とし、重心動揺計を用いて条件間および群間の比較検討を行った。

●成果：

両群ともに、通常の片脚立位と比較して VR 傾斜映像視聴下では重心動揺が有意に増加した。さらに群間比較において、CAI 群は健常群よりも映像視聴による重心動揺の変化量が大きいことが明らかとなった。本研究の結果は、VR による視覚的負荷が CAI 症例の姿勢制御に特異的な影響を与えることを示唆している。これは、従来のトレーニングでは困難であった視覚情報の操作を取り入れた、CAI 症例に対する新たなリハビリテーション・トレーニング手法の確立に向けた重要な一助となる。

令和 7 年度スポーツセンター事業報告

女性アスリートの健康チェックとスポーツ外傷・障がい発生調査

●担当研究員：

医系科学研究科：前田慶明、田城翼、有馬知志

●事業概要：

利用可能エネルギー不足、月経異常、骨粗鬆症という女性アスリートに多く見られる健康問題は「女性アスリートの三主徴」と呼ばれ、疲労骨折等の傷害受傷率との関連が報告されている。また、近年では女性アスリートの三主徴を拡張するかたちで「スポーツによる相対的エネルギー不足（relative energy deficiency in sports；REDs）」が定義されており、健康管理上の問題だけでなく、競技パフォーマンス低下などへの影響が問題視されている。REDs の改善には選手自身の教育も必要であり、大学スポーツ選手の健康維持と傷害予防および競技力向上のために教育的観点を含めた取り組みが重要である。新規事業として、広島大学体育系に位置付けられる部活動に対し REDs のスクリーニングツールを使用した調査およびフィジカルチェックの実施を目指す。事業の目的は大学スポーツ選手の REDs に関するデータベース作りと求められる対応の構築である。

●事業実績：

事業①「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バンクの構築」と連携し、広島大学体育会部活動の女子選手に対してフィジカルチェックを実施した。また、コンディションやパフォーマンスを左右する重要因子である「睡眠」に着目した。特に女性は睡眠の質と月経随伴症状との関連が報告されていることから、今年度は睡眠に関する質問紙調査を併せて実施した。後日、対面でのフィードバックの場を設け、月経周辺期症状や REDs に関連する現状の課題について聴き取りを行った。

●成果：

広島大学体育会所属の 2 クラブ・計 16 名の女子選手を対象に調査を実施した。測定結果は独自のフィードバックシートを用いて個別に返却し、日常生活における悩みや課題を抽出した。さらに、現状の確認に加え、生活習慣の改善や食事への向き合い方に関する情報提供を行い、選手自身の意識変容を促した。

令和 7 年度スポーツセンター事業報告

暑熱環境下のゲーム中の生体負担度の調査

●担当研究員：

人間社会科学研究科：長谷川博、柳岡拓磨、田部井裕介

●事業概要：夏季におけるスポーツ環境が厳しさを増している。本プロジェクトでは、暑熱下ゲーム中の生体負担度に関する基礎データを取得し、効果的な暑さ対策へと発展させることを目標とする。

●事業実績：暑熱環境下における運動能力の低下や熱中症の発生を防ぐためには体温の過度な上昇を防ぐことが重要であり、そのためには深部体温を把握する必要がある。しかしながら、実際の屋外の運動中には実験室で用いられている直腸温や食道温は使用することが困難である。近年、非侵襲的に深部体温を推定することができるウェアラブル機器を用いた実践研究が進展している。本事業では、非侵襲的に深部体温を推定できる CORE センサーを用いて深部体温を連続的に測定することに成功した。今後は心拍数などの生理的反応を取得するとともに、GPS などを用いてパフォーマンス指標に及ぼす影響を検討したい。

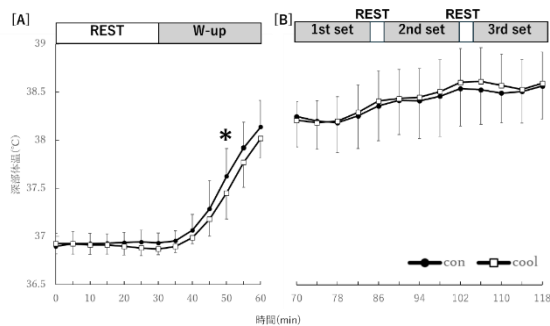


図 1. CORE による推定深部体温の変化



図 2. 上腕部に装着した CORE センサー

令和 7 年度スポーツセンター事業報告

健康スポーツ科学セミナー

●担当研究員：

人間社会科学研究科：長谷川博、緒形ひとみ、柳岡拓磨、病院診療支援部：福原幸樹

●事業概要：

本学の教職員、大学院生、学部生に対し、スポーツ科学、健康科学、リハビリテーションに関する情報をセミナー形式で提供し、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する。

●事業実績：

第 1 回

日時：令和 6 年 10 月 29 日(水)12:00～12:50

場所：オンライン (Teams)

演者：小野 晃路 先生 (人間社会科学研究科特任助教・スポーツセンター研究員)

演題：道具を通して広がる生涯スポーツの可能性

講演内容：道具を切り口に、生涯にわたり取り組めるスポーツの可能性について、学外連携や地域貢献への展開を目標にこれまでと今後の研究について解説した。

演者：瀧 慎伍 先生 (人間社会科学研究科特任助教・スポーツセンター研究員)

演題：スポーツ健康福祉～アシストスーツの可能性～

講演内容：身体機能を補助・拡張するアシストスーツについて、スポーツ及び健康福祉分野での活用や、社会実装に向けた取り組みと今後の展望について解説した。

参加者 17 名 (本学の教員、大学院生、学部生)

第 2 回

日時：令和 6 年 11 月 5 日(水)12:00～12:50

場所：オンライン (Teams)

演者：豊島 誠也 先生 (人間社会科学研究科特任助教・スポーツセンター研究員)

演題：道具を通して広がる生涯スポーツの可能性

講演内容：危険性をも内包するスリリングなスポーツについて紹介した。多様なスポーツの在り方や魅力について解説した。

演者：田部井 祐介 先生 (人間社会科学研究科助教・スポーツセンター研究員)

令和7年度スポーツセンター事業報告

演題：アスリートの競技力～ここに注目して～

講演内容：アスリートの競技力は「心・技・体」の総合的結果として発揮される。アスリートの競技力向上に寄与するメンタルコンディショニングについて解説した。

参加者 18 名（本学の教員、大学院生、学部生）

第3回

日時：令和7年2月19日(木)16:30～18:00

場所：総合科学部J棟306

演者：山本 利春 先生（国際武道大学体育学部／大学院 教授）

演題：現場に生かすコンディショニング科学の実践研究の取り組み

講演内容：競技スポーツおよびトレーニング現場におけるコンディショニング科学の理論と、その実践的応用について、具体的な研究事例を交えながら解説した。

参加者 30 名（本学の教員、大学院生、学部生、学外学生・トレーナー）



令和7年度スポーツセンター事業報告



第4回

日時：令和7年2月20日(金)10:00～12:00

場所：総合科学部第一会議室

演者：山本 利春 先生（国際武道大学体育学部／大学院 教授）

演題：学校・スポーツ現場における応急手当と事故対応

講演内容：学校教育・スポーツ現場において想定される事故や傷害への対応について、応急手当の基本原則と実践的な事故対応の考え方を解説した。

参加者 30 名（本学の教員、大学院生、学部生、学外学生・トレーナー）



令和7年度スポーツセンター事業報告

ウォーキング講座

●担当研究員：

人間社会科学研究科：田中亮、瀧慎伍、小野晃路

●事業概要：

一般市民を対象にして、スポーツ医科学センター、広島市スポーツ協会、一般社団法人宇部スポーツコミッション、自治体（東広島市、広島市）、地域センターと連携して、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。

●事業実績：

日時	会場	人数（概数）
5月27日、6月3日、6月10日	中区スポーツセンター	30
9月5日	東区スポーツセンター	30
9月16日	安芸津生涯学習センター	30
9月26日、10月3日、10日	中央公民館	30
10月2日	郷田地域センター	30
10月4日	安芸区スポーツセンター 瀬野川ウォーク	100
11月7日	高屋東地域センター	30
2月20日	原地域センター	30
		310

●成果：310名が参加した。

論文が1件採択された。

1. Tanaka R, Jung H, Yamashina S, Inoue Y, Toda H, Imura T, Tamura H. Influence of Increased Forward Trunk Tilt Angle on Stride Length Shortening During Gait in Older Adults: Secondary Analysis. Archives of Gerontology and Geriatrics, 2, 100174, 2025

令和 7 年度スポーツセンター事業報告

運動器検診

●担当研究員：

人間社会科学研究科：田中亮、緒形ひとみ、瀧慎伍、小野晃路、大学病院：生田祥也、平田和彦、医系科学研究科：鄭勲九

●事業概要：

一般市民（大学生や高齢者を含む）を対象にして、広島市スポーツ協会、スポーツ医科学センター、地域センターと連携して、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、体力測定などを行う。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、健康づくりに役立ててもらう。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。

●事業実績：

次ページ

●成果：583 名が参加した。

論文が 3 件採択された。

1. Nishimoto J, Hamada K, Deguchi N, Tanaka R. Association between locomotive syndrome and pre-frailty in community-dwelling older adults: a cross-sectional study Arch. Gerontol. Geriatr. Plus, 3, 100230, 2026
2. Deguchi N, Akita T, Uchiyama Y, Tanaka R. Sarcopenic Obesity and Sarcopenia in Relation to Frailty, Independent of Locomotive Syndrome: the DETECt-L Cross-Sectional Study. Osteoporosis Sarcopenia, in press
3. Deguchi N, Nishimoto J, Hamada K, Akita T, Tanaka R. Locomotive syndrome severity and frailty progression in community-dwelling older adults: A 1-year longitudinal study from the DETECt-L study. Journal of Orthopaedic Science, 31, 492-498, 2026

令和 7 年度スポーツセンター事業報告

日時	会場	人数
5 月 14 日	ケアプラザ呉	12
5 月 17 日	広島大学	20
5 月 30 日	マエダハウジング東区スポーツセンター	16
6 月 4 日	ケアプラザ呉	10
7 月 9 日	高美ヶ丘地域センター	33
6 月 24 日	IHI アリーナ呉	33
8 月 7 日	大和興産安佐北区スポーツセンター	17
9 月 19 日	マエダハウジング東区スポーツセンター	38
9 月 18 日	熊野西ふれあい館	24
10 月 7 日	桜ヶ丘保養園	7
10 月 24 日	廿日市市平良市民センター	25
11 月 14 日	熊野西防災交流センター	21
10 月 18 日	熊野中央ふれあい館	20
10 月 16 日	大和興産安佐北区スポーツセンター	32
10 月 31 日	呉市スポーツ会館アリーナ	15
11 月 21 日	原地域センター	19
11 月 15 日	呉市スポーツ会館アリーナ	41
12 月 3 日	高美ヶ丘地域センター	34
12 月 5 日	マエダハウジング東区スポーツセンター	36
12 月 12 日	呉市昭和東まちづくりセンター	21
12 月 19 日	呉市つばき会館	18
12 月 9 日	阿品市民センター	19
1 月 9 日	桜ヶ丘保養園	7
1 月-2 月	倉敷平成病院	43
2 月 25 日	皆賀公民館	22
総計		583

令和 7 年度スポーツセンター事業報告

スポーツと包摂性

●担当研究員：

人間社会科学研究科：田中亮、瀧慎伍、小野晃路、出口達也、ダイバーシティ研究センター：大池真知子、坂田桐子

●事業概要：

スポーツセンターはダイバーシティ研究センターと協力して「ゆるスポーツ」からみるスポーツの包摂性についての研究プロジェクト」を令和 6 年度に開始した。プロジェクトでは「ゆるスポーツ」をヒントにして、包摂的なスポーツのあり方を提案する。最終的には、大学の授業で包摂的なスポーツを実施すること、また、包摂的なスポーツ大会を地域や職場などで実施し、多様なメンバーの関係作りに寄与することを目指す。令和 7 年度はスポーツ包摂性尺度を開発するための文献調査等を行う。

●成果：

「スポーツにおける包摂性」の概念が多義的に扱われている現状を踏まえ、既存文献の定義を整理・統合し、理論的整合性と実践的有用性を備えた定義の構築を目的とした。従来のアスリート中心の視点を超え、すべての人を対象とする包摂性の理論的枠組みの再構成を試みた。PubMed、Web of Science、Scopus、CiNii、J-STAGE で「inclusion」「sport」等のキーワードにより文献検索を行い、2,679 件を抽出した。重複除去後 2,109 件を一次スクリーニングし、研究者が設定した「対象集団」「概念」「文脈」の三基準で選別した。最終的に包摂性の定義を含む 37 件の論文を対象とした。分析では抽出した定義文を用い、語彙頻度や共起パターンを基に初期コードを作成し、上位概念を統合してカテゴリー化した。スポーツの包摂性は①受容・所属、②公平・公正、③安全・ウェルビーイング、④アクセス、⑤支援的環境、⑥エンパワメント・声、⑦柔軟性・適応の 7 分類に整理された。「受容・所属」は他カテゴリーと強く関係し、中核的役割を果たしていた。7 分類のうち「受容・所属」「公平・公正」「安全・ウェルビーイング」は国際基準とも整合する核心概念であり、「アクセス」「エンパワメント・声」「柔軟性・適応」「支援的環境」は多様な参加者がスポーツに参画するための実践条件と考えられる。

令和 7 年度スポーツセンター事業報告

健康状態の把握

●担当研究員：

人間社会科学研究科：緒形ひとみ、田中亮、瀧慎伍、小野晃路

●事業概要：

心身の健康を維持・向上させるために、食事、運動、睡眠は最も基本的な要素である。本事業では、日頃の健康状態を把握することを目的とし、附属学校を対象とし、食事と睡眠に関する質問紙調査、また体組成測定と簡易貧血チェック、および採尿を実施した。

●事業実績：

保護者および生徒本人の同意を書面で得た、中学 1 年生を対象とした。食事および睡眠（質、日中の眠気）に関する調査は 70 名、簡易貧血チェックは 71 名、体組成測定は 78 名、尿中の Na/K 比の計測は 57 名であった。睡眠の質に問題がある生徒は 14 名（20.0%）、日中の眠気に問題がある生徒は 17 名（24.3%）であった。食事で塩分の摂り過ぎ、またはカリウム不足の状態が続いている生徒が 55 名（96.5%）と多く、貧血の疑いは 2 名（2.8%）、体脂肪率からみた痩せすぎは 3 名（3.8%）および太り過ぎは 7 名（9.0%）であった。

調査・分析結果は、学校の先生を通じて生徒へフィードバックしており、今後も継続して調査を行うことで、早い時期からの食習慣や睡眠習慣の見直しにつなげていきたいと考えている。

令和7年度スポーツセンター事業報告

AD 部門

広島大学体育会運動部員のメンタルトレーニング指導

●担当研究員：

人間社会科学研究科：関矢寛史

●事業概要：

本学の体育会運動部に所属する学生競技者を対象として希望者や希望団体を募り、スポーツ心理学研究室に所属の大学院生（4名）が教員（関矢：日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング上級指導士）のスーパーバイズを受けながら、メンタルトレーニング指導を行った。

●事業実績：

今年度は硬式ソフトボール部（女性6名）と硬式庭球部（男性25名，女性6名）を対象としてメンタルトレーニング講習会を実施した。講習会での指導担当は大学院生4名であり，日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング上級指導士の教員1名（関矢）がスーパーバイザーを務めた。

●成果：

・硬式ソフトボール部（女子） 2025/12/08 16:30~18:00 @総合科学部棟 K208

硬式ソフトボール部（女子）から冬の影響で屋外活動ができないこととシーズンオフによるモチベーション低下を防ぎたいという要望があったため，目標設定をテーマに90分の講習会を実施した。講習会後のアンケートでは，講習会に対する満足度（1：全く満足していない～5：とても満足しているの5件法）が平均4.3点，理解度（1：全く理解できなかった～5：とても理解できたの5件法）が平均5.0点であった（図1）。さらに，講習会に参加した6名全員がメンタルに対する考え方に変化があったと回答した。具体的には，目標設定の重要性を感じた，今後目標設定する際に意識すべき点が明確になったというコメントがみられた。今後も講習会を希望するかという質問（1：もう参加しなくてよい～5：ぜひ参加したいの5件法）に対する回答は平均が4.0点であり，リラクセーションを今後取り上げてほしいという回答が複数みられた。これらの結果から，講習会に対して高い評価が得られたと言える。一方で，練習の質（図2）や本番での実力発揮（図3）に関する質問への回答には講習会前後で肯定的な変化がみられず，これらの意識を向上させるためには定期的なサポートが必要であると考えられる。

令和7年度スポーツセンター事業報告

図1 硬式ソフトボール部の講習会に対する満足度（左）と理解度（右）

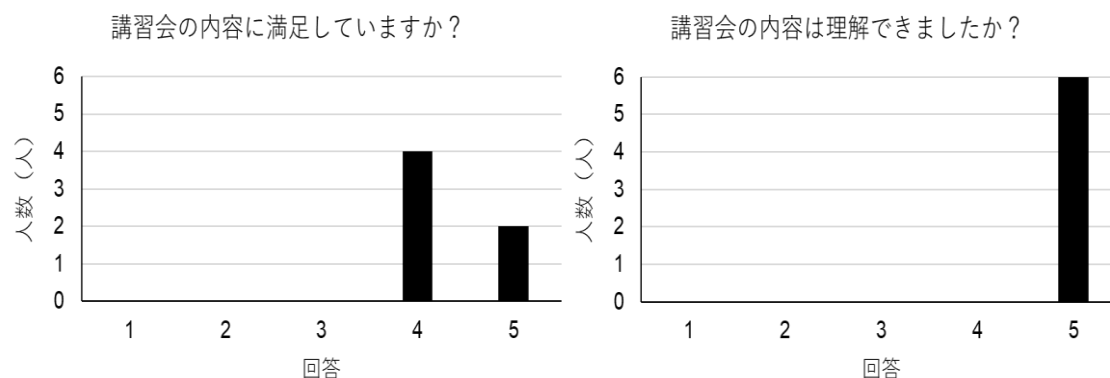


図2 硬式ソフトボール部の練習の質に関する回答の講習会前後での変化

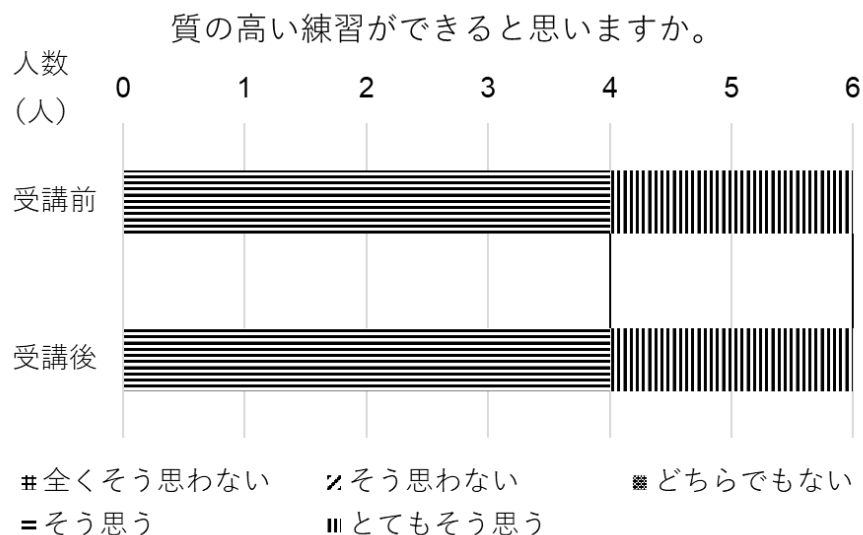
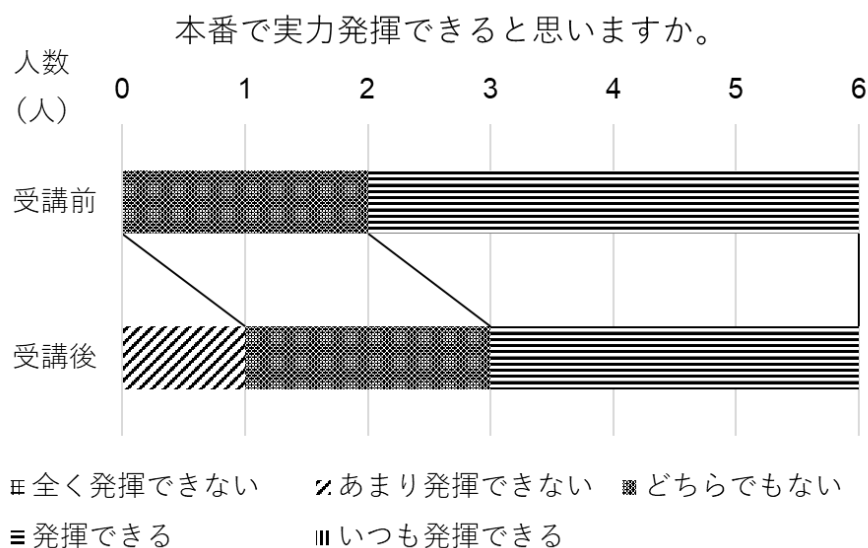


図3 硬式ソフトボール部の本番での実力発揮に関する回答の講習会前後での変化

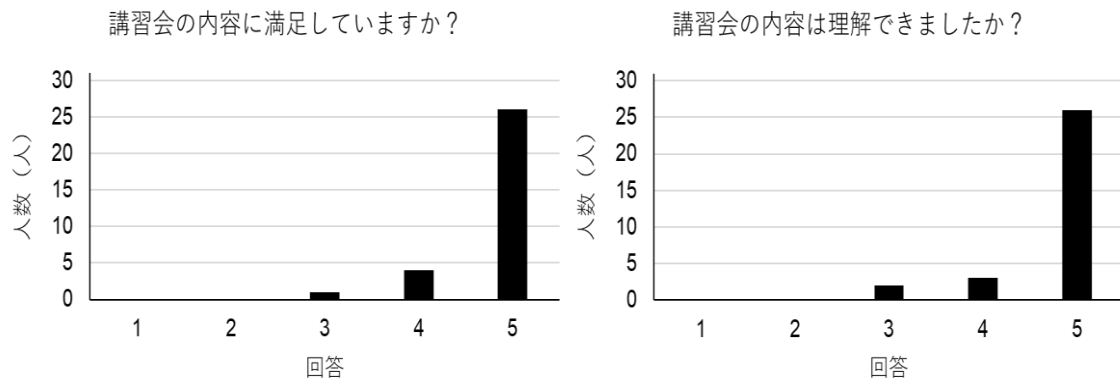


令和7年度スポーツセンター事業報告

・硬式庭球部 2025/12/17 18:00~19:30 @総合科学部棟 K208

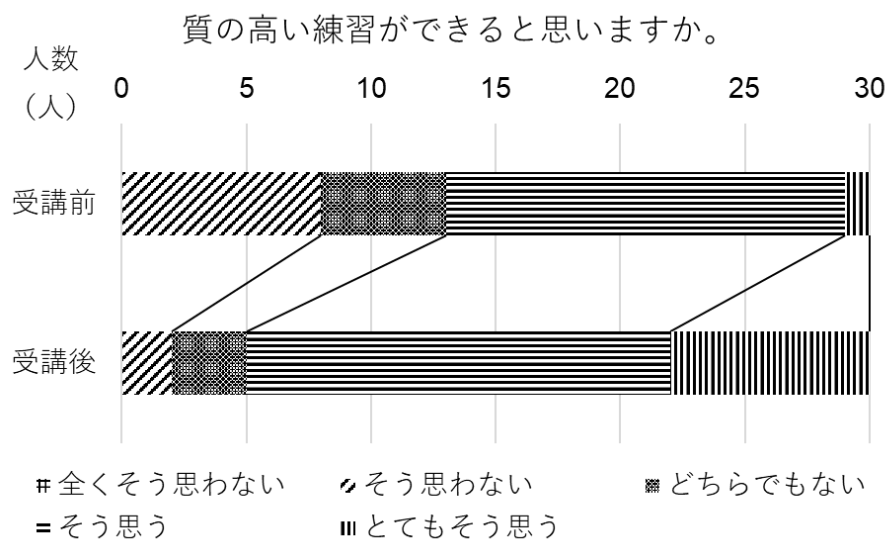
硬式庭球部からメンタルをコントロールしながら本番で実力を発揮したいという要望があったため、認知的方略とセルフトークをテーマに90分の講習会を実施した。講習会後のアンケートでは講習会に対する満足度が平均4.8点、理解度が平均4.8点であった(図4)。さらに、講習会に参加した31名中29名がメンタルに対する考え方に変化があったと回答した。具体的には、講習会に際して実施した心理的競技能力診断検査への回答によって自身の心理状態を把握でき自分に対して新たな視点を持てた、人によってメンタルの調整の仕方が異なることから自分に合うメンタルの調整方法を見つけたいというコメントが多かった。今後も講習会を希望するかという質問に対する回答は平均が4.6点であり、イメージトレーニングや集中力に関する要望が複数みられた。これらの結果から、硬式ソフトボール部と同様に講習会に対して高い評価が得られたと言える。また、講習会後には、質の高い練習ができると思うかという問いに対する「そう思う」、「とてもそう思う」の回答者が講習会前より増加した(図5)。一方で、本番での実力発揮に関する質問への回答は講習会前後で肯定的に変化したとは言いきれず(図6)、今後は継続的なサポートによって練習の質をさらに高め、本番での実力発揮への期待と実際のパフォーマンス向上につなげることが求められる。

図4 硬式庭球部の講習会に対する満足度(左)と理解度(右)



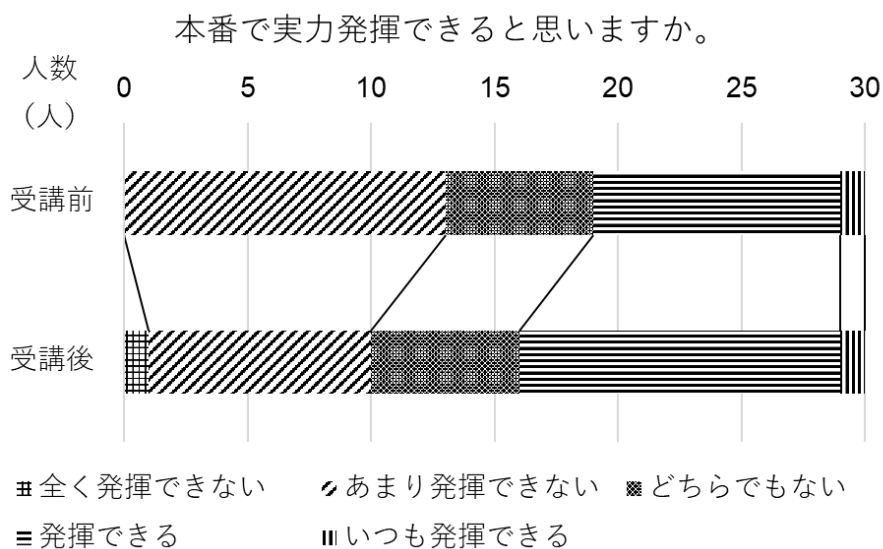
令和7年度スポーツセンター事業報告

図5 硬式庭球部の練習の質に関する回答の講習会前後での変化



注) 講習会前後両方のアンケートに回答した 30 名のデータである。

図6 硬式庭球部の本番での実力発揮に関する回答の講習会前後での変化



注) 講習会前後両方のアンケートに回答した 30 名のデータである。

令和 7 年度スポーツセンター事業報告

サッカーC 級および D 級指導者養成講習会

●担当研究員：

人間社会科学研究科：上泉康樹

●事業概要：

広島大学内の施設にて広島県サッカー協会主催のサッカーC 級および D 級指導者養成講習会をスポーツセンターと共同開催し（全 8 日間もしくは 2 日間）、学内外から参加者を募り、サッカーD 級および C 級コーチライセンス（日本スポーツ協会公認コーチ 1）の資格を授与する。

●事業実績：

サッカーC 級指導者養成講習会を 2026 年 3 月 14 日、20 日、21 日、22 日 28 日、29 日、4 月 4 日、5 日（8 日間）南グラウンドおよび総合科学部多目的室、ミライクリエ大会議室にて実施し、17 名の受講者の参加があった（うち広島大学の学生 1 名、別に補助学生として 1 名が参加）。最終試験合格者には、サッカーC 級コーチライセンス（日本スポーツ協会公認コーチ 1）の資格が付与され、大きな事故や怪我もなく終えることができた。なお、D 級に関しては、今年度は実施せず。

●成果：

※成果として実験結果の数字やグラフなどがありましたら記載をお願いします。

学外参加者は 16 名、学内参加者は 1 名、運営やチューターの業務に教員と学生の 2 名が関わり、4 年継続で合計およそ 90 名のサッカーC 級指導者をこの事業から輩出できている。

令和 7 年度スポーツセンター事業報告

第 1 回 広島大学サッカー学シンポジウム

●担当研究員：

人間社会科学部研究科 担当教員：上泉康樹、協力教員：長谷川博、柳岡拓磨、田部井祐介

●事業概要：

授業休暇中に広島大学のサッカー研究者 4 名が学内の大講義室で「広島大学サッカー学シンポジウム」を広島県サッカー協会と共同開催し（1 日間）、学内外から参加者を募り、その中でもサッカーコーチングライセンス（日本スポーツ協会公認コーチ）取得者にはリフレッシュポイントを付与する。

●事業実績：

2026 年 3 月 8 日(日)、広島大学フェニックス国際センター MIRAI CREA において、広島県サッカー協会と共同開催による 2025 年度リフレッシュ研修会「第 1 回 広島大学サッカー学シンポジウム」を開催した。本研修会は、大学におけるサッカー研究の知見を現場の指導へ還元し、コーチングおよびトレーニングの質の向上を図ることを目的として実施された。最初に上泉教員が「戦術的ピリオダイゼーション日本化への挑戦」をテーマとしてゲームモデルを基準としたトレーニング計画の考え方について解説し、次に田部井教員が、サッカー選手の競技力を支える心理面とデータ活用について講義を行い、スポーツ心理学の視点から選手支援の在り方を提示した。講演後には質疑応答も行われ、参加者は、理論と実践を融合した指導方法について理解を深めた。本研修会は、指導者が最新の研究成果を学び、日々の指導に活かすための有意義な機会となった。

●成果：

学外者 21 名、学内者 15 名のおよそ 36 名が参加し、そのほか教員 2 名と学生運営サポート 2 名が運営に関わった。シンポジウムの内容に関しても、学内外から高評価の反響があった。来年度は、第 2 回として、長谷川教員と柳岡教員が登壇予定で、今後も継続していきたい。

令和 7 年度スポーツセンター事業報告

論文

スポーツセンターで採択された事業において、下記の論文が掲載された。

1. Tanaka R, Jung H, Yamashina S, Inoue Y, Toda H, Imura T, Tamura H. Influence of Increased Forward Trunk Tilt Angle on Stride Length Shortening During Gait in Older Adults: Secondary Analysis. Archives of Gerontology and Geriatrics, 2, 100174, 2025
2. Nishimoto J, Hamada K, Deguchi N, Tanaka R. Association between locomotive syndrome and pre-frailty in community-dwelling older adults: a cross-sectional study Arch. Gerontol. Geriatr. Plus, 3, 100230, 2026
3. Deguchi N, Akita T, Uchiyama Y, Tanaka R. Sarcopenic Obesity and Sarcopenia in Relation to Frailty, Independent of Locomotive Syndrome: the DETECt-L Cross-Sectional Study. Osteoporosis Sarcopenia, in press
4. Deguchi N, Nishimoto J, Hamada K, Akita T, Tanaka R. Locomotive syndrome severity and frailty progression in community-dwelling older adults: A 1-year longitudinal study from the DETECt-L study. Journal of Orthopaedic Science, 31, 492-498, 2026

令和7年度スポーツセンター事業報告

スポーツセンター構成員

部局名	役職	職名	氏名
大学院人間社会科学研究科	センター長	教授	出口 達也
大学院人間社会科学研究科	副センター長	教授	長谷川 博
大学院人間社会科学研究科	教育・研究部門長	教授	緒形 ひとみ
大学院人間社会科学研究科	AD（アスレチックデパートメント）部門長	准教授	黒坂 志穂
大学院人間社会科学研究科	研究員	教授	上田 毅
大学院人間社会科学研究科	研究員	教授	上泉 康樹
大学院人間社会科学研究科	研究員	教授	齊藤 一彦
大学院人間社会科学研究科	研究員	教授	関矢 寛史
大学院人間社会科学研究科	研究員	教授	田中 亮
大学院人間社会科学研究科	研究員	教授	松原 主典
大学院人間社会科学研究科	研究員	准教授	進矢 正宏
大学院人間社会科学研究科	研究員	准教授	柳岡 拓磨
大学院人間社会科学研究科	研究員	助教	加藤 荘志
大学院人間社会科学研究科	研究員	助教	田部井 祐介
大学院人間社会科学研究科	研究員	助教	松本 佑介
大学院人間社会科学研究科	研究員	特任助教	小野 晃路
大学院人間社会科学研究科	研究員	特任助教	瀧 慎伍
大学院人間社会科学研究科	研究員	特任助教	豊島 誠也
大学院先進理工系科学研究科	研究員	教授	栗田 雄一
大学院統合生命科学研究科	研究員	教授	羽倉 義雄
大学院医系科学研究科	研究員	准教授	前田 慶明
大学院医系科学研究科	研究員	助教	田城 翼
大学院医系科学研究科	研究員	助教	有馬 知志
大学院医系科学研究科	研究員	寄附講座准教授	鄭 勲九
森戸国際高等教育学院	研究員	准教授	小宮山 道夫
病院（医）	研究員	助教	生田 祥也
病院診療支援部	研究員	主任部門長	平田 和彦
病院診療支援部	研究員	理学療法士	福原 幸樹