

スポーツ研究センターニュースレター

スポーツで元気になる、強くなる

2015年度のセミナーテーマは、「スポーツで元気になる、強くなる」でした。スポーツ医学、障がい者スポーツ、水中運動、トレーニング科学、スポーツ栄養学の各分野のスペシャリストに講演や実技研修をいただき、とても充実したセミナーになりました。「スポーツで強くなる」ということは、単に競技において選手が強くなるということではありません。スポーツに関わる様々な立場の人びとが、学びや成長を伴って、その人なりに強くなるのが大切だと思います。今年度のセミナーは、その意味で、スポーツに関わる人びとの学びと成長に大いに役立ったのでは、と思います。また、スポーツ研究センターでは、セミナーに加えて様々なスポーツ交流を、1年を通じて行いました。参加・交流によってからだ鍛えられて元気になったり、参加者の絆が深まって地域が元気になったりといった効果をねらいとして行ってきました。実際にはこうした効果を計測することは容易ではありませんが、一つだけ各事業に共通して見られたものがあります。それは、参加者の「笑顔」です。おうてもんジュニアキャンパスにおける大学生と小学生の交流、野球やサッ

スポーツ研究センター長 松井 健

カーの大会での交流、ボッチャ健康サークルでの交流など、様々な場面で笑顔があふれていました。いつでも、どこでも、だれでも、ふつうにスポーツを楽しむ環境をつくって、より多くの人々の笑顔を見られるようにすることが当センターの重要な役割の一つと考えています。本号では、2015年度の秋学期に実施した事業を中心に、センターの活動や取り組みをご紹介します。ぜひ、ご覧いただきまして、ご意見、ご感想等をお寄せいただければと存じます。

2016年はリオデジャネイロオリンピック・パラリンピックの年。本学の福島さん（女子ラグビー）ならびに卒業生の吉田さん、中牧さん（ともにシンクロナイズドスイミング）が夢に向かってチャレンジしています。観て、応援することもスポーツの楽しみ方の一つです。夏のオリンピック・パラリンピックでは、がんばっている選手や関係者の皆さんに精一杯のエールを送りたいと思います。そして、キラリと光る、感動的な物語にたくさん出会えることを期待したいと思います。

セミナーの報告 全体テーマ：「スポーツで元気になる、強くなる」

追手門学院大学創立50周年記念事業 スポーツ研究センター主催セミナー

第2回

「障がい者スポーツの魅力と可能性

～パラリンピックを通して～」

講師：高橋 明 氏（NPO法人アダプテッドスポーツ・サポートセンター理事長、
大阪体育大学客員教授、シドニーパラリンピック車椅子バスケットボール全日本チーム総監督）

日 時：2015年10月1日(木)15:00～16:30、場所：5202教室

参加者：28名

後 援：茨木市、茨木市教育委員会、茨木市社会福祉協議会

「障がいって、何やねん」。このことが様々な例を通して、大変わかりやすく語られ、地域の障がいのある人たちに、スポーツ指導を含めた可能性を見出していくことの大切さをあらためて認識することができました。高橋先生の軽快な語りとパラリンピックなどの映像に夢中になった、楽しく、感動的なセミナーでした。以下にその概要をご紹介します。

その人が「不便やな」と思ったことがハンディキャップ。障がい者スポーツで活躍している、たくましい選手でも生活していく上で多くのハンディキャップを抱えている。一方、スポーツの実践は多くのメリットをもたらす。例えば、水をしっかり飲み排尿することで、尿系統の病気を防ぐことができる、座っているお尻の血液循環をよくして褥瘡（じょくそう）を防ぐことができる。

障がい者スポーツのキーワードは「戦争とパラリンピック」。戦争で傷ついた人たちのリハビリにスポーツを取り入れたことがパラリンピックに発展してきた。パラリンピックで強い国は戦争をやっている国が多い。この関わりを多くの人に知ってもらいたい。

二つの「そうぞうりよく」が大切。一つは、「想像力」、つまりイマジネーション。もう一つは「創造力」。思い巡らせて、創意工夫をすることが重要。

2013年に日本財団がドイツ、フランス、アメリカ、オーストラリア、日本、韓国で行った、調査では、日本が一番、「パラリンピック」という言葉を知っている（98%）。1964年、アジアで初めてのパラリンピックが東京で行われたことの影響であろう。当時は、対まひの車いすの人だけが出場できる大会だったため、対まひの「パラプレジア（Paraplegia）」とオリンピック（Olympic）を合成した意味での「パラリンピック」を愛称として用いていた。一方、パラリンピックを実際に

見た人とはいうと、日本が最低で4.7%に過ぎない。

障害のある人は、工夫によっていろんなことができる。「何ができないか」ではなく、「何ができるか」が重要。ストーク・マンデビル病院のDr.グッドマンは「失った機能を数えるな、残った機能を最大限に生かせ。残された能力で何ができるかということが大事である。」と言って、障害のある人を励ました。

1948年、ロンドンオリンピックの年にDr.グッドマンは、リハビリテーションの成果を競う大会、ストーク・マンデビル大会を開催。1952年には、オランダから参加者があり、国際大会に。そして、1960年に初めてストークを離れイタリア、ローマで行った大会が、のちに第1回のパラリンピックとなった。第2回が1964年の東京大会。2001年のIOC総会で、パラリンピックはオリンピック後に（同じ開催地で）「必ず開催」することが決定。オリンピックとパラリンピックが一對のものになった。現在のパラリンピックという言葉には、もう一つのオリンピック（Parallel+Olympic）という意味が含まれている。

オリンピックは子どもから高齢者まで、障害の有無にかかわらず出場できるが、パラリンピックは、障害のある人のみが出場できる。障害のある人は両大会に出場できる。実際に卓球やアーチェリー、陸上競技等で両大会に参加した障害のある選手がいる。

大阪の長居障がい者スポーツセンターは1974年に、日本で最初にできたスポーツセンター。同センターでの指導員は、日本で最初の仕事であった。高橋氏は大学生の時、ゼミの先生の紹介で、この仕事に就く。1997年には、大阪市で二つ目の舞洲障がい者スポーツセンターが開設された。同年のなみはや国体後の全国障がい者スポーツ大会で利用。同センターを舞台とした、テレビCMがある。センターのPRにもつながった。「私たちが

座ることによって、同じスポーツが楽しめる」というセリフがポイントであり、実際、障がいがない人も車いすバスケットを楽しみ、大学生たちは、大学選手権として障害のある学生と一緒に車椅子バスケットボール競技として楽しんでいる。

障がいによって不便なところを、ちょっと用具やルールを各々に工夫したら同じスポーツができるというのが、「アダプテッド・スポーツ」の基本である。スポーツ以外でも、身の回りには、用具の開発によって便利になり、できるようになった例がある。携帯電話のメールによって耳の不自由な人が、遠隔コミュニケーションがとれるようになった。また、携帯電話によって目の不自由な人や車いすを利用する人が外出先で公衆電話を利用する際の多くの不便さがなくなり、連絡がすぐにできるようになった。

障がいのある人に声がけをしたり、目を向けることで気づくことがある。右手の無い人は左手が洗にくい。また、右半身が不自由な人は、右側に立つ関西のエスカレーターの風習は、怖く感じる。声をかける勇氣や障がいを理解する気持ちを持つことが大切。

パラリンピックを2回開催する都市は、東京が初めて。子どもたちに大会をぜひ見てもらいたい。しかし少子高齢社会のため、若い選手が減り、選手育成が難しい状況にある。車いすバスケの選手は、10年前の約1,000人から現在では、約700人に減っている。ちなみに70歳以上の高齢者では、身体障がいのある人が約1割。日本の障がいの総数は、約788万人で、増え続けている。障がいを負った人の心理社会的なリハビリの役割を果たすスポーツの重要性を考えると、「障がい者のスポーツ」を一元的に文科省が所管することには疑問が残る。「一生、車いすや」と言われて死に向かうほどの絶望感を抱くが、リハビリトレーニングやスポーツによって強くなることができる。「逆転の発想」ができるようになる。例えば、「車いすは、多くの人が使用している

眼鏡と同じ。」「義足によって背の高さを変えることができる。」など。心理社会的なリハビリで、障がいを有利に捉えて社会参加できるようになることが大事。パラリンピックのメダルを取ることは価値あることだが、加えて、その人の努力を評価することが大切。2020東京パラリンピックでは、ハードでは無く、ソフトの部分を残すことが大事。例えば、障がい者スポーツの魅力を、「ちょっとした工夫で同じことができる!」「失ったものを数えるな、残ったものを最大限に生かせ!」という視点から伝えていくこと。

セミナー講演の途中で、パラリンピックで躍動する選手たちの映像を拝見し、感動で胸が一杯になりました。しかしパラリンピックだけでなく、身近なところでも、人とのつながりがもたらす感動的な場面があるということ講演の最後に知ることができました。ある中学校で実際にあった話です。運動会の大縄跳びに、負けてもいいから、運動能力が低い、障がいのある子と「一緒に跳ぼう!」と決断したクラスの話です。良い競技成績を収めることだけが「強くなる」ことではない、みんなが成長し、高め合っていくことが「強くなる」ということ。今後もこのことを忘れずに、スポーツ研究センターの活動に取り組んでいきたいと思えます。

アンケート結果では、「障がい者スポーツに関しての考え方や捉え方等、スポーツだけに限らず、改めて障がいについて考えさせられました」「パラリンピックの映像をはじめちゃんと観ましたが、オリンピックと変わらないぐらい迫力があってびっくりしました」「一口に障害と云っても色々な角度から見ることが大切だと思いました」などの意見が寄せられ、多くの参加者が、障害や障がい者スポーツについて改めて学ぶことができたセミナーでした。熱弁を奮っていただきました高橋先生に深く感謝申し上げます。

(報告：松井 健)



第3回 「水中健康運動の実践 ～マスターズシンクロに挑戦～」

講師：巽 樹理 氏（追手門学院大学基盤教育機構特任助教、同スポーツ研究センター所員）

日 時：2015年10月13日(火)16:00～17:15、場所：茨木市立西河原市民プール

参加者：21名

後 援：茨木市、茨木市教育委員会、茨木市社会福祉協議会

第3回スポーツ研究センター主催セミナーにて「水中健康運動の実践～マスターズシンクロに挑戦～」を開催いたしました。茨木市西河原市民プールにて、水慣れのウォーキングから水中運動（キックや水中ジャンプ）、そして最後には、劇団四季「ライオンキング」の音楽に合わせ、簡単なシンクロの振り付けにも挑戦しました。参加者は20歳代から70歳代までと幅広い年齢層で、さらに泳力にも差がありましたが、水深1.2Mと浅く、無理なく可能な範囲で演技を行いました。特に後半では、参加者が一丸となり、達成感に満ち溢れているような笑顔がたくさん見受けられました。

また、全国で障害者シンクロの実施者が増加している中、初めて参加された特別支援学校の教員（2名）が、「日頃の水泳指導に活かしたい」と熱心に受講されていたのが印象的です。シンクロナイズドスイミングというと、気軽にできるイメージがありませんが、少し工夫するだけで、生涯スポーツや障害者スポーツとして取り入れることができます。

教室後のアンケート結果では指導者・プログラムの内容に「とても満足」「満足」と合わせて100%であり、今後もシンクロの普及・拡大も視野に入れながら水中健康運動教室の定期的な開催を検討したいと考えています。

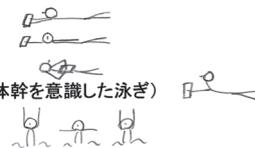
最後になりましたが、今回のセミナー開催にあたり、ご尽力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。

（報告：巽 樹理）

実施内容

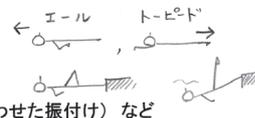
> ウォーミングアップ

バタ足(下向き)
サイドキック(横向き)
バックキック(上向き)
ビート板縦持ちキック(不安定な状態で体幹を意識した泳ぎ)
水中ジャンプ、回転ジャンプ など



> シンクロ

多種スカーリング(前向き・後ろ向き)
浮き動作(片足上げ)(バランス練習)
沈み動作(沈み方)
音楽動作～発表(ライオンキングに合わせた振り付け) など



第4回 「トレーニングの理論と実際 ～トレーニングとは?～」

講師：田中 淳也 氏（追手門学院大学トレーニングセンター「追fit」チーフ・トレーナー）

日 時：2015年12月10日(木)15:00～16:30、場所：追手門学院大学トレーニングセンター

参加者：21名

後 援：茨木市、茨木市教育委員会、茨木市社会福祉協議会

セミナーは理論と実技の2部構成で行われ、第1部の理論では「トレーニングとは」「トレーニングの定義」「トレーニング3原理5原則」「運動不足から生じる生活習慣病」「3つの基本運動」といったトレーニングの基礎的な内容でスライドを使って分かりやすく説明をいただきました。「3つの基本運動」では、「ストレッチ」「有酸素運動」「筋力トレーニング」といった運動を挙げられ、特に「筋力トレーニング」は第2部の実技に繋げる内容でした。

第2部の実技は「筋力トレーニング」の方法を紹介されました。内容は上級・中級・初級の3つのグループに分けて各々のレベルに応じたもので、上級では理論でも説明された「フリーウェイト・トレーニング」のBig3である「ベンチプレス」「スクワット」「デッドリフト」が紹介され、実際にフリーウェイトを使っ

て、フォームの確認や使用する負荷の強度の設定など実技を展開しながらの説明が行われました。中級では「TRX：自重を使って体を鍛える米国海軍特殊部隊発のトレーニングシステム」を、初級では「バランスボール」を使用してのメニューが紹介され実際に実技指導が行われました。

参加者は各グループとも積極的にトレーニングを実践されていたようで、事後アンケートでは「日頃のトレーニングを見直すきっかけになりました。できれば、上・中・初級すべて体験したかった。」という意見もいただきました。今回の参加者の多くは近隣の高齢者の方々がお集まりいただいたように窥え、次回も同じテーマで実施するのであれば高齢者向けのトレーニング方法も取り入れても良いのかなと感じました。

（報告：千葉英史）



理論編



実技編（上級）



実技編（中級）



実技編（初級）

第5回 「今から始める誰でもできる実践スポーツ栄養学 ～効率的なタイミングから具体的な料理まで～」

講師：野草 礼子 氏（管理栄養士、大阪産業大学非常勤講師）

日 時：2016年1月19日(火)15:00～16:30、場所：5号館8階大会議室

参加者：61名（うち学生13名）

後 援：茨木市、茨木市教育委員会、茨木市社会福祉協議会

90分間のお話しは「アツという間」に過ぎ、終わっても多くの参加者が個別に先生にご質問をされていました。「アツという間」のお話しは、スポーツ選手の基本食から始まり、スポーツ選手や一般の方の推定エネルギー必要量の計算方法、これをもとにしてのお弁当でのバランス食の取り方（お弁当箱への主食・主菜・副菜の詰め方）をご説明いただきました。「ただ単にお弁当」との考えではなく、バランスに知恵を絞ってのお弁当が大事であることが理解できました。また、体づくりのための食事のポイントやタンパク質の必要性、ビタミンと食物繊維での体調管理の大切さのお話しでは、身近な食材をどのように組み合わせるかが重要であることを学び

ました。体調の変化は食べ物に影響され、特に野菜摂取の理想は7色の野菜を食べることがよいとのこと。野菜の色と機能性成分のお話しから、期待される主な効果や効能も教わりました。さらにスポーツ選手の勝つための食事のお話しは、試合時期を想定しながら摂取することの大切さがよくわかりました。忙しい我々の生活の中で、基本の食事と補食をどのように組み合わせるか、料理の工夫や実践をどのようにするか、興味が尽きないお話しを伺いました。食は我々に欠かせない重要なものです。一食一食を大切に考え、食べることが体にどのような影響をもたらしているのかを再認識することができたセミナーでした。（報告：辰本頼弘）



シニアバスケットボール大会「尾崎杯」の報告

大阪女性バスケットボール連盟が主催する「尾崎杯」の大会を毎年12月に開催しています。今年度も本学の体育館を「追手門会場」として、2015年12月6日(日)に開催しました。

この大阪女性バスケットボール連盟尾崎杯の歴史は、今から26年前の1990年に遡ります。1989年に「大阪家庭婦人バスケットボール連盟（2013年から「大阪女性バスケットボール連盟」に名称変更）」が設立され、その翌年から開催されています。同連盟では、全国大会につながる春の大会に加えて、交流のための冬の大会を実施してきました。1992年に当時の尾崎正敏連盟会長が選手への励みにと優勝カップを寄贈されたことから、1992年度に「第1回会長杯バスケットボール大会」として開催されるようになりました。その後、「日本のバ

スケットボールの発展はママさんから。いつまでも気負わず、生涯スポーツとして何歳になっても仲間がいてバスケットボールを楽しむことが原点。」という尾崎正敏氏の熱い思いを継承して「尾崎杯バスケットボール大会」と名称が変更になりました。

大会は今年度で24回目を数えますが、追手門学院大学の会場は2013年度より3年連続の開催となりました。12月6日には14チーム、162名が参加し、体育館の半面ずつ、2コートでそれぞれ7試合を実施しました。参加者の皆さんは、日頃の練習成果を遺憾なく発揮され、試合を楽しんでおられました。大会当日、関係者と共同で、参加選手へのアンケート調査を行い、ケガに関する基礎データを得ることができました。

(報告：千葉英史)

第24回 大阪女性バスケットボール連盟「尾崎杯」試合結果

		Aコート		Bコート		
①	ディジーダック	56-34	浜寺PG	はんなーず	41-57	ラマーズ
②	ジェイズ	25-24	JOYO CLUB	ARASHI	38-36	ZERO
③	オリーブ	24-34	chou chou	オンマーズ	30-29	Gpeace
④	ラマーズ	26-44	ディジーダック	浜寺PG	46-18	はんなあず
⑤	ジェイズ	29-45	大黒天	ARASHI	52-17	亜仁麻留
⑥	JOYO CLUB	18-34	chou chou	ZERO	27-33	Gpeace
⑦	大黒天	37-19	オリーブ	亜仁麻留	40-26	オンマーズ



少年野球大会及びTomFC Jr Soccer Festivalの報告

第6回 茨木市スポーツ少年団 少年野球大会

日時：2015年12月12日(土)及び12月19日(土)

第13回 追手門学院杯 TomFC Jr Soccer Festival

日時：2016年2月6日(土)及び2月7日(日)

両大会は、追手門学院大学が各団体と共催し、開催してきた地域スポーツ振興事業です。【茨木市スポーツ少年団 少年野球大会】は本年度で6回目を、【追手門学院杯 TomFC Jr Soccer Festival】は13回目を迎える歴史ある大会です。

過去に選手として大会に参加した選手が、追手門学院大学に入学していることや、在校生の兄弟や姉妹が選手として参加しており、地域スポーツと大学スポーツをつなぐ役割を果たしています。両大会とも気温は低かったものの天候に恵まれました。参加チームの子どもたちの、「寒さに負けない」「勝ちたい」という思いや熱意が伝わってくる、白熱した試合が行われました。また保護者の皆様は、その選手に負けないぐらい熱い応援をされていました。スポーツ研究センターからは、松井センター長と私(森田)が開会式に参加し、当日の運営のサポートを行いました。

試合結果については、右のとおり。



<第6回 茨木市スポーツ少年団 少年野球大会>

優勝 玉櫛スラッガーJSC

準優勝 郡山フレンズJSC

3位 小手毬JSC

4位 東太田イーグルスJSC

<第13回 追手門学院杯 TomFC Jr Soccer Festival>

【U10：10歳以下】2/6(土)出場18チーム、360名の参加

優勝 ガンバ大阪Jr B

準優勝 玉川学園FC

3位 ガンバ大阪Jr A

4位 SSクリエイト

【U12：12歳以下】2/7(日)出場16チーム、320名の参加

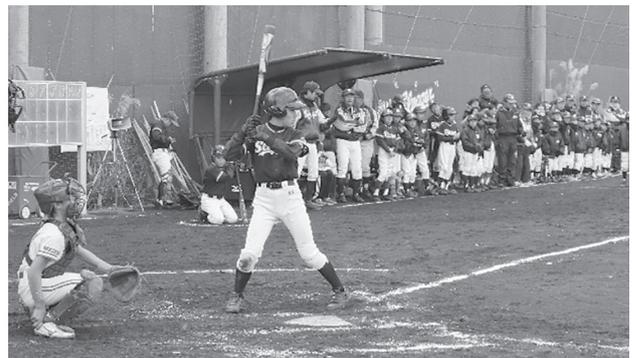
優勝 神戸FC

準優勝 SSクリエイト

3位 ガンバ大阪J

4位 天王学園SC

(報告：森田 学)



雨空を吹き飛ばす子どもたちの歓声 冬のスポーツ教室に188人参加

小学生の子どもたちを追手門学院大学に招いて、大学生の運動部員らと一緒にスポーツを楽しんでもらう「おうてもんジュニアキャンパス2016 冬のスポーツ教室」（追手門学院大学スポーツ研究センター主催、地域文化創造機構協力）が2月20日(土)午前、午後の2部に分けて開催され、午前の部に100人、午後の部に88人、延べ188人の小学生が参加しました。朝から生憎の雨で、午後には風も加わったため、男の子に大人気のサッカー教室（男子サッカー部主催）は中止、順延。それでも体育館や洋弓場、トレーニングセンターには子どもたちの元気な声が響き、付き添いのお父さん、お母さんたちは子どもの走り回る姿をカメラに収めていました。

午前の部は午前10時から2時間開催。女子サッカー部主催で小学校1～3年生対象のサッカー、ラクロス、ハンドボール、ダンス、卓球、アーチェリーの6教室が開かれました。サッカー、ラクロスは雨のためグラウンドから体育館に会場変更。ラクロス教室では女子ラクロス部員たちが先生役を務めて、ボールを受けるとき、すくうときの「クロス」の持ち方を指導。サッカー教室では女子サッカー部員20人中17人が参加しての熱血指導。部員たちは「ボールにたくさん触れて、お友達を作る。楽しんで、サッカーを好きになってもらえるように心がけています」と話しました。

今年初めて開設したハンドボール教室にはハンドボール部員15人が参加。子どもたちは小学生用の球を走って飛び上がりながらシュートを繰り返しました。中嶋大仁副主将は「ハンドボールは投げ方も難しいので、まずはボールに触れさせて楽しんでもらっています」。

洋弓場では4つの的に3つつ張り付けてあるゴム風船を、子どもたちが2つ離れたところからアーチェリーで「射抜く」という趣向。昨年も子どもたちに大人気だったために、雨の中でもテントを3張設けて開催、子どもたちの歓声と風船の破裂音が響き渡りました。

午後の部は食堂混雑のため開会を20分遅らせて午後1時20分からスタート。バレーボール、バドミントン、チアリーダー、テニス、体力づくりの5教室を開催。チアリーダー教室は組体操のような「スタンツ」、ターンやキックが入る「ダンス」の2コースを用意しました。スタンツコースでは体をほぐした後、チアリーダー部員と子どもたちが2人1組でリフトアップの基本を練習。「ちょっとカッコ悪いけど、しっかり踏ん張ってな」との部員の注意に子どもたちから笑いが起きました。サッカー教室は順延でしたが連絡がつかなかった方向けに、グラウンドでの指導を行い、子ども3人が風雨をものともせずボールをけりました。

（報告：豊島真介）



鹿屋体育大学「スポーツパフォーマンス研究棟」施設見学の報告

2015年11月1日、鹿屋体育大学で開催された第18回日本生涯スポーツ学会（2日目）終了後に、スポーツパフォーマンス研究棟の施設見学が行われた。平成27年3月に設置された最新のスポーツパフォーマンス研究棟（SPLab）は、国内初となるスポーツ分野のコーチングに特化したパフォーマンス研究の科学的検証を行う最先端研究設備を備えた屋内研究施設である。広大な敷地の1階に、陸上（世界初50mトラック）・サッカー（グラウンド）・野球（ピッチャーマウンド・バッターボックス）テニス（テニスコート）が一面に設置されており、研究施設として圧巻であった。

3つのポイント

1. 高性能の最先端スポーツパフォーマンス研究設備を整備
2. 高度スポーツ指導者を最先端研究設備で養成
3. 多様なスポーツパフォーマンス測定に対応

特に陸上競技では、トラックに54枚のフォースプレートを設置し、世界最長の50m地点までの測定（力量や接地位置、運動量等）が可能である。得られたデータ

は大型液晶モニターで直後に確認ができるため、選手の感覚とデータのマッチング、そしてフォームの改善や前後の違いなど、直ぐに分析が可能である。また、個人種目だけではなく、野球やサッカーなどのチーム種目の身体活動量測定やゲーム分析も対応可能であることが、この施設の強みであると感じた。

更にこの施設は、クラブや地域の練習、試合場としては利用せず、研究目的のみ使用可能である為、鹿屋体育大学の学生がクラブの活動場として利用することはない。研究に特化した施設であることを強調されていた。

最後は、施設見学者から費用の質問があり、施設総工費（建物）が約10億円、うち鹿屋市が2.5億円の負担をしているとのこと、まさに大学と地域が一体となり作り上げた新設であることが伺えた。今後は更なる「地域×大学」との連携を強化し、2020東京オリンピック・パラリンピック、そして同年に第75回国民体育大会が鹿児島県で開催されることから、施設長は「この施設を大いに利用し、育成段階からトップアスリートまでの競技力向上を図りたい」と意気込みを語ってくれた。

（報告：巽 樹理）



パラリンピック種目のボッチャ 本学ならびに周辺の自治体でボッチャの輪を広げています

★本ニューズレター第1号でも活動を紹介しましたが、本学では2015年度にボッチャ健康サークルを立ち上げました。2015年6月9日から、毎月2回（基本は第2、4火曜日の朝8時から9時まで）、体育館1階 第3体育室で開催しました。20回開催し、のべ約250名の参加がありました。参加登録をされた方は29名、毎回10名以上が参加されているほか、学内の教職員、学生も参加しています。

参加者の方には高齢の方や障がいを持たれた方もおられますが、楽しい、動きは少ないけど結構汗をかくのでいい運動になる、また簡単そうだけど奥が深い、目標のジャックボールを狙っても練習ではうまくいくのに試合では失敗する、もっと上手になりたいなどの感想をいただいています。



楽しみながら意欲的に取り組んで、気分もリフレッシュしているうちに健康増進になるボッチャ健康サークルにぜひご参加ください。見学も歓迎しています。

★先月、2月21日には、三島コミュニティセンターの子ども祭りで子どもたちにボッチャを紹介しました。2時間以上練習する小学生、校長先生や大学生と対戦して勝つ小学生、みんな思い思いの対戦を楽しんでいました。年齢や体力に関係なく、みんなで楽しめるスポーツであることを実感しました。

★本学の体育の授業でもボッチャを採用し、2016年の秋学期の授業からスタートします。

大学生にとっては運動量の点で物足りない面があるかもしれませんが、技と戦術を磨いて、パラリンピック種目の醍醐味を味わっていただければと思います。



★わかりやすくボッチャのルールを知っていただけるよう、広報課の協力で動画を作成し、YouTubeや追大facebookで公開しています。本学のキャラクター「おうてもん」たちがプレーして教えてくれます。ぜひ一度ご覧ください。

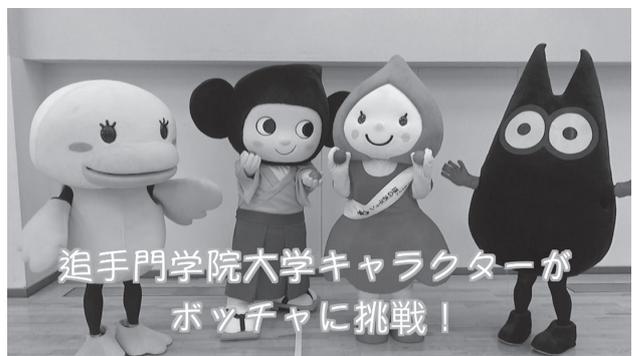
追手門学院大学YouTube

<https://youtu.be/sckxeByw1F4>

追手門学院大学Facebook

<https://www.facebook.com/OtemonGakuinUniversity/videos/vb.343823085700319/945655862183702/?type=2&theater>

ウェブで、「追手門 ボッチャ」を検索してください。





調査・研究事業について

2015年度にスポーツ研究センターで実施した3つの研究事業について、データの分析が進んでいます。①ガンバ大阪のファン・サポーターを対象としたアンケート調査、②追手門学院高校のサッカーJユース選手（スポーツコース学生）を対象としたアンケート調査、③本学トレーニングセンター（追fit）を利用している体育会学生を対象としたアンケート調査です。詳細は、スポーツ研究センターの紀要等に掲載いたしますので、ご覧ください。

センターからのお知らせ

- ・2016年度も月に2回（第2、第4火曜）、ボッチャ健康サークルの活動を行います。場所は大学体育館1階の第3体育室、時間は朝の8:00～9:00です。昨年から参加されている方は、かなり腕を上げておられます。教職員の皆様、学生の皆さんもぜひ、ご参加ください。一緒にボッチャを楽しみましょう。
- ・2016年度のセミナーは、オリンピックやスポーツに関係する著名な方をお呼びしたいと考えています。ぜひ、ご期待ください。
- ・各スポーツ系クラブの地域交流事業をサポートします。子ども、高齢者、その他の年齢層を対象としたスポーツ教室や大会などを企画・運営をしてみたいクラブは、センターまでご相談ください。

追手門学院大学 スポーツ研究センターニュースレター No.2

- | | | | |
|---------|--------------------------------|-------|--|
| ◆ 編集・発行 | 2016年3月30日 印刷
2016年3月30日 発行 | ◆ 発行所 | 追手門学院大学 スポーツ研究センター
〒567-8502 茨木市西安威2-1-15
電話 072(641)9690 / FAX 072(641)9695
E-mail sports@otemon.ac.jp |
| ◆ 編集代表者 | 松井 健 | | https://www.otemon.ac.jp/research/lab0/csr/ |
| ◆ 印刷所 | 川西軽印刷株式会社 | | |