Japan Society of Gymnastics for All

日本体操学会第 22 回大会

# 令和時代に求められる体操とは

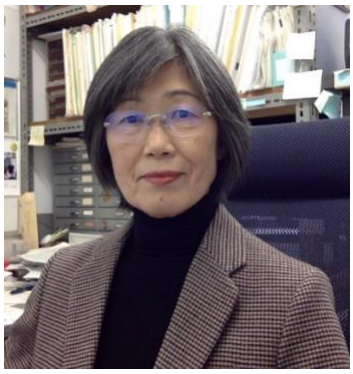
日時：令和 4 年 11 月 12 日（土）・13 日（日）

場所：日本体育大学世田谷キャンパス

〒158-8508　東京都世田谷区深沢 7-1-1

主催：日本体操学会

会長挨拶



日本体操学会第 22 回大会　３年ぶりの対面開催によせて　−ご挨拶−

令和 4 年 11 月 12 日、13 日に日本体育大学を会場として日本体操学会第 22 回大会が 3 年ぶりに対面で開催されることとなりました。日本体育大学での開催は第１回大会、第１０回大会に続き３回目になります。

大会のテーマは「令和時代に求められる体操とは」です。第１日目は国立代々木競技場第二体育館で日本体育大学体操部の演技発表会を見学し、第二日目は日本体育大学世田谷キャンパスで、長年全国ラジオ体操連盟の理事長を務められた青山敏彦先生の基調講演と各種研究発表、シンポジウムが行われます。伝統を重んじて変わらない体操の良さがあるとともに、新しい事に挑戦する体操の楽しさがあります。参加者の皆様が一緒に動いて学び、学んで動くことによって、本大会が体操を楽しむ場となることを願っております。

新型コロナ禍の影響はまだまだ続き、収束の方向に向かっているようですが、実際の所はまだまだ不透明な状況です。そのような中で、学会大会を久しぶりに対面で実施することになりました。学会大会をオンラインで開催するメリットも数多く有ることが分かってきましたが、実際に集って動いたりディスカッションしたりすると、改めて対面の良さを実感し、やはり対面には叶わないと思う場面が多々あります。本大会では参加者お一人お一人が感染予防対策にしっかりと取り組み、久々に対面で開催される学会大会を大いに満喫いたしましょう。

最後になりましたが、大会組織委員会、実行委員会をはじめ企画・運営に携わってこられたスタッフの皆様におかれましては、学会開催に向けて知恵を絞り、多大な時間と労力を費やして下さいました。この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

## 日本体操学会役員

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 名誉会長 | 古川　善夫 | （北海道教育大学名誉教授） | | | | |
| 会　　長 | 後藤　洋子 | （三重大学） | | | | |
| 副 会 長 | 長谷川聖修 | （筑波大学名誉教授） | | | | |
| 副 会 長 | 三宅　良輔 | （日本体育大学） | | | | |
| 理 事 長 | 大塚　　隆 | （東海大学） | | | | |
| 副理事長 | 本谷　　聡 | （筑波大学） | | | | |
| 事務局長 | 亀田まゆ子 | （東京藝術大学） | | | | |
| 常任理事 | 板谷　　厚 | （北海道教育大学 旭川校） | | | | |
| | 小柳　将吾 | （日本体育大学） | | | | |
| | 鈴木　大輔 | （社会福祉法人にじのいえ） | | | | |
| | 住本　　純 | （神戸女子大学） | | | | |
| | 高岡　綾子 | （鹿児島県医療福祉専門学校） | | | | |
| | 檜皮　貴子 | （新潟大学） | | | | |
| 理　　事 | 荒木　達雄 | 伊藤由美子 | 上野　　勤 | 金子　嘉徳 | 鹿野　哲也 | |
| | 鈴木　慶子 | 鈴木由起子 | 鈴木　幸光 | 早野　曜子 | 古屋朝映子 | |
| | 鞠子　佳香 | 宮尾　夏姫 | 吉中　康子 | | | |
| 監　　事 | 沖田　祐蔵 | 田村　元延 | | | | |

## 第 22 回大会実行委員会

| | | |
|---|---|---|
| 実行委員長 | 三宅　良輔 | |
| 実行副委員長 | 小柳　将吾 | |
| 学会事務局 | 亀田まゆ子 | 鈴木由起子 |
| 受付・会計 | 今井菜津美 | |
| 広報・ホームページ | 鈴木　幸光 | |
| 大会号編集 | 鈴木　慶子 | |
| 基調講演 | 長谷川聖修 | 藤元　直美 |
| 口頭発表 | 板谷　　厚 | |
| ポスター発表 | 住本　　純 | |
| シンポジウム | 小柳　将吾（兼） | |
| 企画委員会プログラム | 鈴木　大輔 | |
| 分科会活動支援 | 大友　康幹 | |
| 実践研究発表（演技発表） | 三宅　良輔（兼） | |
| 施設・備品 | 新井　庸太 | |
| 運営補助 | 日本体育大学体操部学生 10 名 | |

# 日本体操学会第22回学会大会日程

テーマ：令和時代に求められる体操とは

**2022年11月12日（土）**

| 時間 | プログラム | 備考 |
|---|---|---|
| 12:00 | 分科会活動<br>キッズ分科会　　：教育棟 2203教室<br>学校体育分科会　：教育棟 3204教室<br>中・高齢者分科会：教育棟 3206教室 | 活動内容は各分科会より連絡 |
| 14:30 | 代々木競技場第2体育館へ移動 | |
| 15:00 | 常任理事会（30分） | 国立代々木第2体育館 会議室 |
| 16:00 | 日本体育大学体操部「第54回演技発表会」見学　（約2時間30分）<br>会長挨拶（後藤会長） 日体大体操部部長挨拶（三宅）<br>実践研究発表　（体操作品発表：各チーム5分以内） | 国立競技場代々木第2体育館 |
| 18:30 | 終演 | |

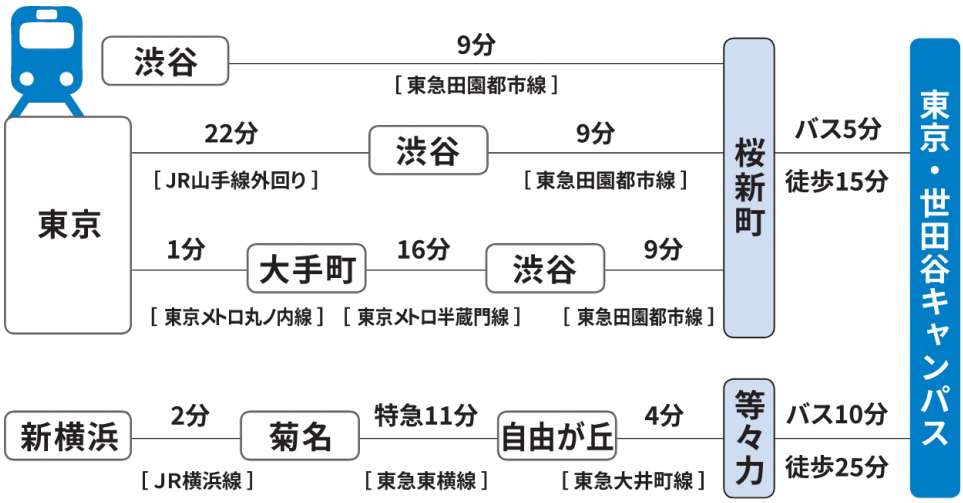
**2022年11月13日（日）**

| 時間 | プログラム | | 備考 |
|---|---|---|---|
| 9:00 | 常任理事 集合 | | 2203教室 |
| 9:00 | 受付　　（ポスター発表者は2202教室に各自で掲示） | | 教育棟 エントランス |
| 10:00 | 基調講演（90分）「これまでの体操人生を振り返る」～体操の価値の変化～<br>青山敏彦（NPO法人全国ラジオ体操連盟名誉会長） | | 2201教室 |
| 11:30 | 休憩/昼食（60分） | | |
| 12:30 | (A) 口頭発表<br>発表 10分間、質疑応答 3分間 | (B) ポスター研究発表、ポスター実践報告<br>13:00より各発表者 2分間のプレゼンテーションタイム | 口頭発表　2201教室<br>ポスター発表　2202教室 |
| 14:00 | 休憩（30分） | | |
| 14:30<br><br><br><br><br>16:30 | (A) シンポジウム<br>テーマ：各大学授業の現状と今後の課題<br>（各大学での体操、体つくり運動等の実技授業の紹介&意見交換）<br>シンポジスト 各30分　× 4名<br>質疑応答 | (B) 企画委員会　特別企画<br>テーマ：「人生１００年時代　ニッポンには“今”この体操が必要だ！」<br>（主に社会体育領域の方々と議論をしながら「今の時代に求められる体操」を創作） | シンポジウム：<br>スポーツ棟体操場<br>企画委員会企画：2202教室 |
| | 終了 | | |
| 16:45 | 閉会式<br>副会長挨拶、委員会長挨拶、第23回大会委員長挨拶、写真撮影 | | スポーツ棟　体操場 |
| 17:00 | 解散 | | |

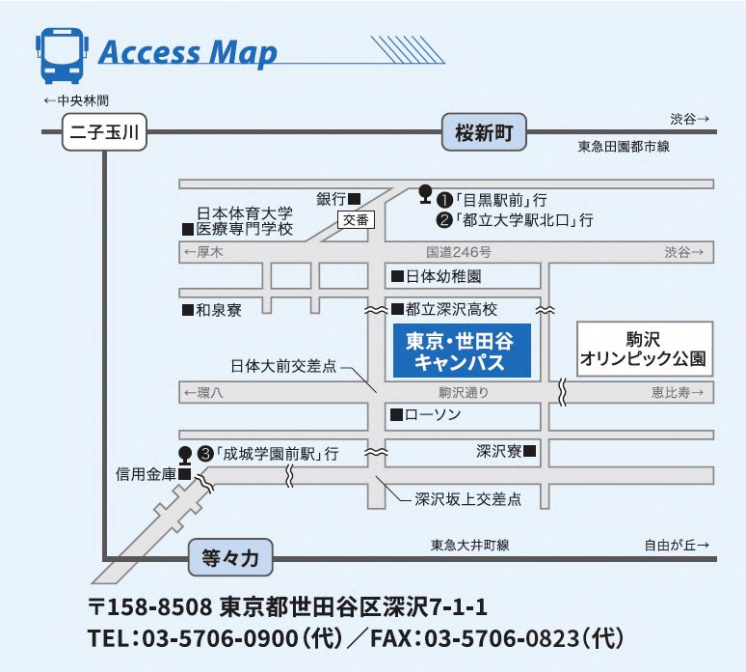
# 日本体育大学　東京・世田谷キャンパス

〒158-8508　東京都世田谷区深沢7-1-1
TEL： 03-5706-0900　FAX： 03-5706-0823

## 最寄り駅までのアクセス




## 最寄り駅からキャンパスまでのアクセス




**東急田園都市線「桜新町」駅より、徒歩15分またはバス5分**
①「黒07目黒駅前」行、②「都立01都立大学駅北口」行いずれも「日本体育大学前」にて下車
**東急大井町線「等々力」駅より、徒歩25分またはバス10分**
③「等12、用06成城学園前駅」行、「日本体育大学前」にて下車
※車での来校はご遠慮ください。

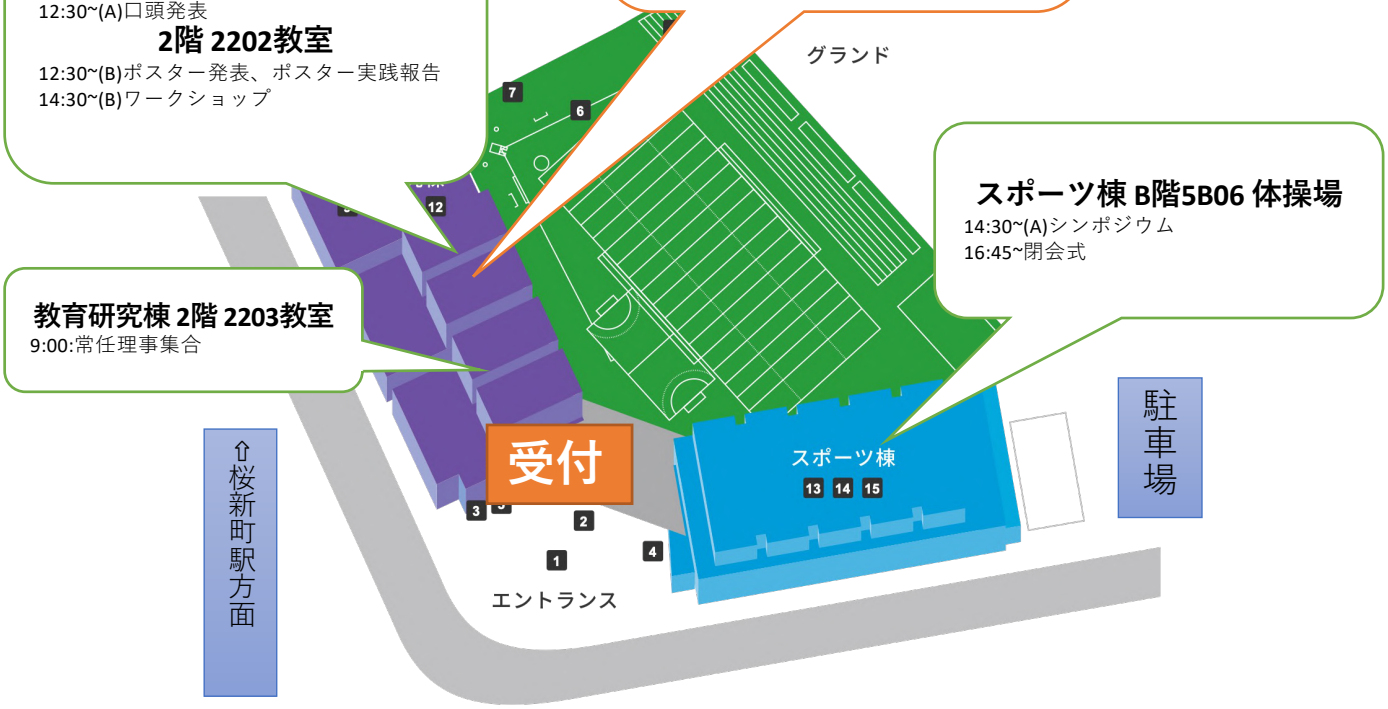
# 会場図

**11/12(土) 分科会**
**教育研究棟 2階**
2203教室…キッズ分科会
3204教室…学校体育分科会
3206教室…中・高齢者分科会

**教育研究棟 2階 2201教室**
10:00~基調講演 (青山敏彦先生)
12:30~(A)口頭発表
**2階 2202教室**
12:30~(B)ポスター発表、ポスター実践報告
14:30~(B)ワークショップ

**スポーツ棟 B階5B06 体操場**
14:30~(A)シンポジウム
16:45~閉会式

**教育研究棟 2階 2203教室**
9:00:常任理事集合



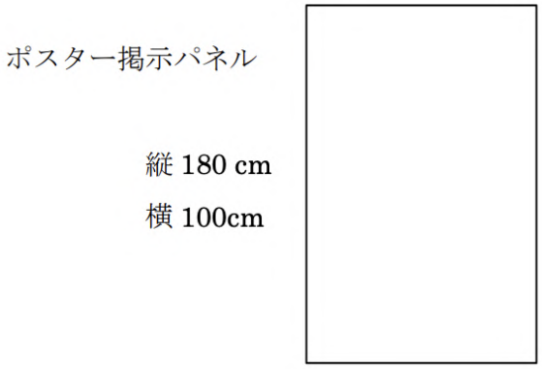
# 口頭発表者およびポスター発表者へのお願い

●口頭発表者へのお願い

1) 口頭発表は研究発表のみとなっています。
2) 発表時間は 10 分，質疑応答は 5 分とさせていただきます。
3) 9 分で 1 ベル、10 分で 2 ベル、15 分で 3 ベルとします。スムーズな進行にご協力ください。
4) パソコンをご利用の場合はご自身のパソコンをお使いいただきますようご協力をお願いします。

●ポスター発表（研究発表および実践報告）者へのお願い

1) ポスターの掲示は 11 月 13 日（日）の 9:30（受付後）より可能です。
2) 教育棟 2 階の 2202 教室へ 13 時に集合して下さい。
3) パネルのサイズは、縦 180cm × 横 100cm です。
4) テープなどの貼る道具に関しては大会事務局が準備します。




※ 大会当日は口頭発表（１件）の終了後、それぞれ２分間のインパクトプレゼンテーションをお願いします。予定を変更し大変恐れ入りますが、何卒よろしくお願いいたします。

実践研究発表（グループ作品発表）　　11 月 12 日（土）　開演 16:00～

日本体育大学体操部主催の「第 54 回演技発表会」にて、学会員の体操グループより日頃の活動で行っている体操について、そのコンセプトやアイデアについてプレゼンテーションをした後に実践研究成果として演技発表を行う。

「第 54 回演技発表会」特設サイト
https://54th-fest.nittai-gymnastics.club/

当日観覧をご希望の方は、こちらの QR コードまたは上記 URL の入場申込フォームより事前にお申込みください。（入場無料）

【発表グループ紹介】

## ◉モダントレーニング研究会

代表者　　亀田まゆ子

作品タイトル　「あっち向いて、こっち行って、つぎはどっち？」

作品内容　モダントレーニング研究会が結成されて半世紀。当初は体操を始め、トレーニング法や水中体操、また身体調整法といった運動指導者による研究と学びの場でした。今は、日本体操祭での発表を目指しての体操練習がメインとなっています。今回発表させていただく体操は、今年の日本体操祭、そして来年のギムナストラーダでも発表予定の作品です。基本的な移動運動を組合わせて隊形を変化させていきます。一つ一つがシンプルな運動なので、何をしているかをはっきりとメリハリをつけて動くこと。どちらを向いて、どっちに進んでいくかを一人一人が意識しながら、周囲を感じながら動くことを目標にしています。今日はこのような発表のチャンスをいただきありがとうございます。どうぞご覧ください。

## ◉駿河台大学（体操演技同好会・鈴木慶子ゼミ）

代表者　　鈴木慶子

作品タイトル　「DON'T STOP ME NOW」

作品内容　埼玉県飯能市にある駿河台大学からやってまいりました、体操素人集団です。体操演技同好会は蛍光ピンクの T シャツ、鈴木慶子ゼミは黒いポロシャツを着用しています。大学生になって初めて体操に触れ合った学生が95%を占め、半数以上の学生が「日本体育大学体操部とは…？？」という状態です。さて、今回は QUEEN の『DON'T STOP ME NOW』という曲にのせて、「だいたいこんな感じかなあ」と創作した徒手体操にチャレンジします。動き、隊形はともかく、思いっきり動いて楽しみたいと思います。

## ◉筑波大学体操部

代表者　　本谷　　聡
作品タイトル　「Gymnasticsman TB」
作品内容　　ジムナスティックマンの世界へようこそ！
アップテンポな曲に合わせながら大学生らしくダイナミックに動きます。基礎練習で日々取り組んでいる連続バウンドも演技に組み込みましたので、手拍子をしながら応援していただけると嬉しいです。それでは、大きくて丸くて弾力性を有するＧボールの特徴を生かした創造的な動きや仲間とともに一体となって動く姿にご注目ください！

## ◉新潟大学リズム体操部

代表者　　檜皮　貴子
作品タイトル　「虹の向こうへ」
作品内容　　たくさんの雨が降ると水溜りができ、歩くことが困難になりますが、時として雨上がりには虹が架かることもあります。雨が草木を育てるように、この三年間は私たちが逞しく成長する機会だったのかもしれません。傘が雨から私たちを守ってくれるような、雨上がりの虹を見たようなほんの小さな幸せが伝わる作品を目指しました。日常道具の傘を用いて、どのような構成になったのかを楽しみながらご覧ください。

## ◉健康体操教室ハローフレンズ イノア

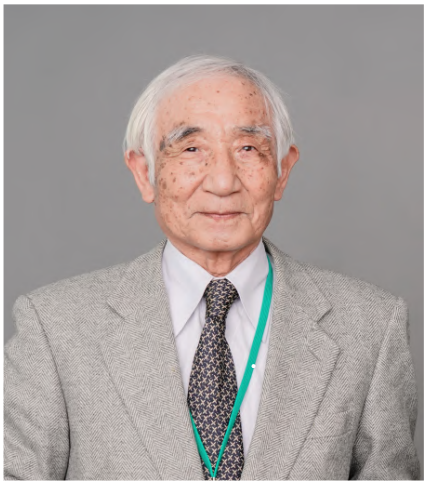
代表者　　伊藤　あつこ
作品タイトル　「丸の体操」
作品内容　　中高齢者の体はとにかく固まる。痛いところ、不具合な所ほどすぐ固まる。これを何とか短時間に簡単にほぐして、動きやすく楽な体をつくりたいという思いでできたのが、「4 つ切り体操」と「丸の体操」です。4 つ切り体操で体をへそから 4 分割に引きちぎり、その後丸の体操で関節すべてを可能な限り大きく回し、全方位への可動域を増大させます。そうすると、あ～ら不思議、あっという間に柔軟性が増して、本運動への体の準備が整います。

## ◉お～るど・ボーイズ

代表者　　荒木　達雄
作品タイトル　「Happy Gymnastics !」
作品内容　　世の中の運動不足な男性らを救うために発足した、男性限定の体操グループです。練習は基本的に年に 1 度だけ。また、「International Old Boys」というチーム名で世界各国のメンバーをプラスして、世界体操祭、ドイツ体操祭等で演技披露を行って来ております。音と動きの融合がもたらずシンプルな動きと洗礼されたチームワークをお見せいたします。

［お～るど・ボーイズ公式 Facebook：　https://www.facebook.com/groups/67741518905/］

基調講演



令和４年 11 月 13 日（日）10：00 ～ 11：30
日本体育大学世田谷キャンパス　教育棟 2201 教室
進行：長谷川聖修

## 「これまでの体操人生を振り返る」
## ～体操の価値の変化～
## NPO 法人全国ラジオ体操連盟名誉会長
## 青山 敏彦 氏

経歴
1936 年　三重県四日市に誕生
1959 年　日本体育大学にて教職を務める（３２年間）
1960 年　デンマークオレロップ体操高等学校へ留学（２年間）
1971 年　NHK テレビ・ラジオ体操指導者を務める（２８年間）
1991 年　国際協力機構青年海外協力隊体育・スポーツ技術顧問を務める（１５年間）
1999 年　「みんなの体操」検討委員会の一員として考案、発表

講演次第
〈第一部〉
「PRIIMARY GYMNASTICS」
・基本体操（青年男子体操）のねらいと具体的方法や展開方法、特性について
・ニルス･ブックを補助した人

〈第二部〉
「現在」
・学校における体操
・社会で働いている体操（ラジオ体操を例として）

〈むすび・討論〉
ラジオ体操の指導、国内外の普及活動、及び全国ラジオ体操連盟の設立・運営などに尽くし、１００年愛され続けるラジオ体操を導いてきた。この根源は日本体育大学での教職経験とデンマーク留学で学んだニルス･ブックの体操にある。
私の経験と理論を現代の学校教育や体操指導の現場にどう活かしていくのか、それぞれの立場で考え自由闊達な意見交換の場としたい。

シンポジウム

令和４年 11 月 13 日（日）14：30 ～ 16：30

日本体育大学世田谷キャンパス　スポーツ棟 体操場

司会進行：小柳 将吾

## 【各大学授業の現状と今後の課題】

さまざまな大学がある中で、「体操」や「体つくり運動」を1つの授業単元として実施している大学は少ないと思われます。「一般体育」として授業が展開され、その中の 1 単元として実施されています。

体操学会として、学校体育や運動指導の現場で実施できる体操をより多くの方々に学んでいただき、更にその学びを広げられていくことが大切になっていきます。体操を教材とした実技（学問）をどのようにして確立していくか。これに焦点を当て、今回のシンポジウムでは大学でご指導されている 4 名の先生方に実技を紹介していただき、大学授業の現状を体験し今後に生かしていただける内容を企画しました。

【シンポジスト紹介】

### (1)「保育者養成の現場から考える一般体操」

### －　遊びづくり→動きづくり→体づくりの授業実践　－

田村 元延 氏

常葉大学

短期大学での保育者養成に携わり約 10 年が経ちます。これまで私自身、「遊び」を中心に活動を展開する保育に対し、「動きづくりと体づくり」を重点課題とする一般体操の専門性を活かし、「保育現場にどう貢献できるのか」「どう保育者を養成していくのか」について、実践的に模索してきました。

今回は、保育と体操の実践的な視点を関連させ、遊びの環境を構成しながら（**遊びづくり**）、子どもの“からだ（心と体）の動き”を引き出し（**動きづくり**）、結果的に体力や体の動きが高まること（**体づくり**）をねらいとする授業実践の一部を、身近なものである「新聞紙」を用いて紹介します。その上で、保育者養成の現場における現状と課題について言及します。

**田村 元延（たむら もとのぶ）**

静岡県の常葉大学短期大学部保育科に 2014 年から専任教員として所属し、主に「子どもの運動あそび」「表現領域」「幼児体育」に関する授業を担当している。その他、保育現場での研究保育、有資格者研修などの講師も務めている。子どもの“からだ（心と体）の動き”を引き出す遊びの素材や環境づくりをテーマに研究や実践を行っている。

### (2)「小学校体育」の授業で実践している体つくり運動の内容

檜皮 貴子 氏
新潟大学

小学校体育では運動6領域が設けられ，その中の1つに「体つくり運動」が位置付けられています。しかしながら単元として体つくり運動が実施されていなかったり，その内容が体力測定や集団行動等に置き換えられたりしている現状も報告されており，学校現場における体つくり運動領域の指導には課題があると認識しています。そのため，受講生が教員として現場に立った時に，大学で学んだことをベースに体つくり運動の授業を展開できる力を身につけて欲しいと願いながら授業を進めています。当日は，短縄を用いて「体ほぐしの運動」から「多様な動きをつくる運動」への展開例をご紹介します。易しい縄の運動を通して仲間と関わり合うことで皆さんと運動の楽しさを共有し，「私にもこの授業ならできそう！」と思ってもらえれば幸いです。

**檜皮 貴子（ひわ たかこ）**

2014 年より新潟大学人文社会科学系に所属し，教育学部において教員養成に携わっている。小学校及び中学・高等学校（保健体育）の教育職員免許状取得を目指す学生を対象に，「体つくり運動」，「ダンス」，「体育科教育法」などの授業を行なっている。研究においては，児童を対象とした転倒予防に関して体つくり運動領域の側面からアプローチした実践研究を行なっている。

### (3)「身体に纏わる文化と科学の総合大学」が目指す授業について

小柳 将吾 氏
日本体育大学

本大学は 5 つの学部がありますが、どの学部においても「活力ある身体の心理探究」、「国内外におけるあらゆる現場での先導的役割」、「スポーツ文化の理解・発展」、「国際的な競技力発展」を念頭に掲げて授業が展開されています。大学がトップアスリートを輩出する中、学生らは教員（幼・小・中・高）や公務員、スポーツビジネスや地域社会への参入、救急救命や国際的な現場での活躍など、多岐に渡った目標を目指しています。しかし、どんな現場に行ったとしても、常にリーダーシップを発揮し体育人としての見本となる人材になるよう指導しています。この指導に際し、「体つくり運動（体操）」を通していかにして学生をその気にさせていくのか。まずは自分から動く！！！
本日は日体大ならではの授業をご体験ください。

**小柳 将吾（こやなぎ しょうご）**

2017 年より日本体育大学スポーツ文化学部に所属し、大学必修科目である「体つくり運動（体操）を中心に、「体操の指導法」、「スポーツ指導現場での組織づくり」、「海外でのスポーツ指導法」など、国内外問わず指導できる指導者育成の授業に携わっている。また、日体大体操部監督、一般体操委員、体操指導員として老若男女を問わず体操の普及発展に尽力している。

## (4) 教養教育としての大学体育授業における体操
## ―スマホの日常性と多機能性を活用して―

堀口 文 氏

筑波大学

私が初めて大学で教養体育を担当した際、運動を苦手とする受講生の多くが運動に対して非常に消極的な姿勢でいる姿を目の当たりにしました。「彼らは、体育の授業がなくなってしまったら全く運動をしなくなるかもしれない」という危機感から、運動が苦手でも楽しく取り組めるような大学体育を目指して授業を進めてきました。

今回は、このような背景から考案したスマートフォン（以下、スマホ）を使った授業実践の一部を紹介します。スマホは、長時間の固定姿勢を誘発する「非身体」的な象徴とも言えますが、その一方で大学生の保有率は、ほぼ 100％であり、日常生活では欠くことのできないアイテムになっています。スマホの持つ日常性と多機能性を活用して、スマホ（非身体性）とトレーニング（身体性）を融合した「スマトレ」という、新たな体操のあり方を提案します。

**堀口 文（ほりぐち あや）**

大学生時代より、幼児から高齢者まで幅広い年代を対象に一般体操の指導を経験。2018 年より筑波大学体育系体育センターに特任助教として勤務し、体育を専門としない一般大学生を対象に「リフレッシュ体操」の授業を担当している。また、筑波大学大学院の博士後期課程に在籍し、大学生の身体活動における自己管理能力の向上をテーマに研究を行っている。

企画委員会　特別企画

令和４年 11 月 13 日（日）14：30 ～ 16：30

日本体育大学世田谷キャンパス　教育棟 2202 教室

進行：鈴木大輔（NHK テレビ・ラジオ体操）

「人生１００年時代　ニッポンには“今”この体操が必要だ！」

人生 100 年時代と言われ、社会全体の健康意識が高まる中、超少子高齢化の我が国において“健康”をキーワードにした様々な商品やサービスが提供されています。また、SNS の普及により、多くの運動専門家から様々な運動プログラムや健康情報の発信も活発に行われています。一方で、情報を受け取るユーザの立場から考えれば、溢れる情報の中で何を選択すれば良いかに頭を悩ませている現状も見受けられます。

そこで、今回は多くの体操専門家が集う日本体操学会において、今の時代に求められる体操について検討していきたいと考えています。

具体的には参加者同士でワークショップを行いながらオリジナル体操を創作し、学会大会で創作した体操を「NHK テレビ体操 令和５年２・３月分火曜日午後のテレビ体操」内で放送します。

体操に関する様々な知見や情熱を有する先生方と議論しながら、“今”必要な体操を社会に提案していく企画です。是非ご参加下さい。

＜全体スケジュール＞

・11 月　学会大会　ワークショップ・体操の素案作成

・12 月　ワークショップを元に創作した体操（案）の最終調整

・1 月　収録

・2 月　火曜日　総合テレビ 13 時 55 分～　令和 5 年 2・3 月（2 か月間放送）

＜オリジナル体操＞

＜夜のテレビ体操＞

使用施設

<table>
<tr><th></th><th>エントランス</th><th>2201（200人教室）</th><th>2202（200人教室）</th><th>2203（72人教室）</th><th>3204（102人教室）</th><th>3206（102人教室）</th><th>スポーツ棟 体操場（5B02）</th></tr>
<tr><td>12日<br>（土）</td><td></td><td></td><td></td><td>キッズ分科会<br>12:00~14:30</td><td>学校体育分科会<br>12:00~14:30</td><td>中・高齢者分科会<br>12:00~14:30</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="7">13日<br>（日）</td><td rowspan="2">受付<br>9:00~12:00</td><td>開会式 9:50</td><td rowspan="2"></td><td rowspan="7">本部<br>9:00~18:00</td><td rowspan="7"></td><td rowspan="7"></td><td rowspan="3"></td></tr>
<tr><td>基調講演<br>10:00~11:30</td></tr>
<tr><td colspan="2">昼休み 11:30~12:30</td></tr>
<tr><td rowspan="4"></td><td>口頭発表<br>12:30~12:50</td><td>ポスター発表<br>（研究発表）<br>（実践報告）<br>12:30~14:00</td></tr>
<tr><td colspan="2">休憩 14:00~14:30</td><td>休憩 14:00~14:30</td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td rowspan="2">企画委員会<br>プログラム<br>14:30~16:30</td><td rowspan="2">シンポジウム<br>14:30~16:30</td></tr>
<tr><td></td><td>閉会式 16:40~17:00</td></tr>
</table>

研究発表 一覧

**● 口頭発表**

| | 名前 | 所属先 | 共同研究者 | 発表タイトル |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 井上咲子 | 新潟大学大学院 | 檜皮貴子 | 大学生を対象としたロコモティブシンドローム予防を目的とした体操試案に関する研究 -靴下を用いた体操の介入を通して- |

**● ポスター発表（研究発表）**

| | 名前 | 所属先 | 共同研究者 | 発表タイトル |
|---|---|---|---|---|
| K-1 | 柴田恭子 | 福島県立医科大学 | 安達隆 | いきいき百歳体操による身体機能の改善効果に関する一考察 |
| K-2 | 亀田　まゆ子 | 東京藝術大学 | | JSAボールエクササイズ実施による気分の変化について<br>― 大学事務職員を対象とした「昼休みひとときストレッチ」の事例から- |
| K-3 | 本谷　聡 | 筑波大学 | 木内敦詞、永田真一、堀口文、<br>狩野莉奈、大畠未都来 | Sport und Gymnastik Schule Kiedaisch における<br>Haltungsschulung の運動課題に関する記述的研究 |
| K-4 | 狩野　莉奈 | 筑波大学 | 本谷聡，堀口文<br>松浦稜，大畠 未都来 | 一般体操における指導上の観点に関する質的研究<br>― 指導の困難さに着目して ― |
| K-5 | 野上　展子 | 神戸医療未来大学 | | 僧帽筋の筋硬度に対するラジオ体操の効果 |
| K-6 | 杉井　勇介 | 筑波大学大学院 | 本谷聡、長谷川聖修、<br>狩野莉奈、大畠未都来 | ラジオ体操第一の指導内容に関する研究<br>― 組体操へのアレンジに着目して ― |
| K-7 | 大塚　隆 | 東海大学 | | 体つくり運動領域における体操の可能性<br>― T大学授業「体つくり運動理論及び実習」での実践から - |

**● ポスター発表（実践報告）**

| | 名前 | 所属先 | 共同研究者 | 発表タイトル |
|---|---|---|---|---|
| J-1 | 早野　曜子 | 自由学園　最高学部 | | デンマーク体操動きの変遷に関する一考察<br>―来日した体操チーム演技とデンマークＴＡの動きから― |
| J-2 | 鈴木　大輔 | 社会福祉法人にじのいえ | | 世代間交流 体操絵本「のび~!」の制作について |
| J-3 | 戸塚　寛子 | 一般財団法人簡易保険加入者協会 | 舘野伶奈，鈴木大輔 | 小学生向けラジオ体操の音楽の制作 |
| J-4 | 藤元　直美 | 日本体育大学 | | 体操✖街歩き✖街のはなし<br>～地域の歴史と地理と体操で well-being なまちづくり～ |
| J-5 | 松浦　稜 | 筑波大学大学院 | 工藤実里，長谷川聖修 | 北海道民を対象とした「BIG BOSS 体操」の実践 |
| J-6 | 金子　嘉徳 | 女子栄養大学 | 田畑佑佳 | フレイル予防の体操用具開発<br>~安全に多様な動きを引き出す「あい棒」~ |
| J-7 | 堀口　文 | 筑波大学 | 前原千佳，松浦稜，本谷聡 | T 大学における教養体育「基礎体育リフレッシュ体操」の事例報告 |
| J-8 | 長谷川　聖修 | 筑波大学名誉教授 | 檜皮貴子，堀口文，松浦稜 | アクティブ・オフィスワークの試み(その4)<br>-Body Mouse System による PC 作業に着目して- |
| J-9 | 大畠 未都来 | 筑波大学体操大学院 | 本谷聡，堀口文，<br>狩野莉奈，杉井勇介 | 幼児を対象とするリズム体操の考案―「跳ねる」に着目して― |
| J-10 | 吉中　康子 | 京都先端科学大学 | 横山慶一，山田陽介，木村みさか | 京都府下で展開した住民主体の体操活動<br>―NPO 法人元気アップ AGE プロジェクトのコロナ下での活動実践― |

# 大学生を対象としたロコモティブシンドローム予防を目的とした体操試案に関する研究
## - 靴下を用いた体操の介入を通して -

○ 井上 咲子（新潟大学大学院）　檜皮 貴子（新潟大学）

学会コード　1001
キーワード：ロコモティブシンドローム、大学生、靴下体操、片脚立ち

### Ⅰ．研究目的

2007 年に日本は超高齢社会を迎え、現在の高齢化率は全人口の 28.9%にのぼる（内閣府、2021）。超高齢社会を迎えたことで加齢によって「運動器」の疾患患者が増え、高齢者における移動機能の低下が問題の一つとなっている。日本整形外科学会は、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）」と提唱した。

昨今、ロコモについては高齢者に限らず他の世代においても問題となっている。運動器機能に問題が見られた児童は約 4 割にのぼることが報告されている（林ら、2017）。加えて、大学生においては、約 1～2 割の大学生がロコモと判定され（山本ら、2017；遠藤ら、2018）、約 3 割～4 割の大学生がロコモのリスクがある状態という報告もなされている（渡辺・柳、2017）。この背景として運動機会の減少が挙げられ、成人の週 1 日以上の運動実施率は 56.4%となっており、年代別実施率では、特に 20 代では低い傾向が示されている（スポーツ庁、2021）。

日本整形外科学会はロコモ予防として「開眼片脚立ち」と「スクワット」の二つのトレーニングを推奨し、これらの要素を取り入れたトレーニングを「ロコトレ」と名付けた。また、子どもロコモの予防・改善には、①姿勢の良さ、②肩関節と股関節のやわらかさ、③手足と指のやわらかさの 3 点が基本になるとされている。これらの要素を取り入れた上で息が弾み汗をかく程度の運動を 30 分以上、週 2 回行うことがロコモ予防の目安とされている。しかしながら、片脚立ちやスクワットのような運動は単調な反復形式のエクササイズといえ、運動継続を考えると改善の余地がある。そのため、筆者はロコモのチェック項目にある「片脚立ちで靴下が履けるか」という項目に着目し、靴下を履く動きを取り入れたバランス力、下半身の筋力、柔軟性を高めるための体操を試案した。その際、運動そのものが楽しく実施できるように配慮し、体操を構成した。

そこで、本研究は大学生を対象に靴下を用いたロコモティブシンドロームの予防体操を試案し、その実施前後における柔軟性及び筋力、平衡能の変化と実施者の心理状態を明らかにすることで、試案したロコモ予防体操の効果について基礎的知見を得ることを目的とした。

### Ⅱ．研究方法

○対象者：N 大学に在籍する大学生及び大学院生 19 名
○体操実施期間：2022 年 10 月 13 日から 11 月 2 日の 3 週間、1 日 1 回以上を目標に毎日体操を実施させた。対象者には Google フォームで体操実施の有無及び実施回数の回答を求めた。
○体操プログラム：ハイソックスを用いて片脚立ちを基本としたバランス運動や下肢筋力向上を目的とした運動、ストレッチによる柔軟性向上を目的とした運動など 16 種類の運動からロコモ予防体操を構成した。音楽は「The Loco-Motion/Kylie Minogue」を使用した。

図 1　靴下を用いた大学生対象のロコモ予防体操

図2　ロコモ予防体操の運動例

○体操指導日：体操実施期間中、2022 年 10 月 13 日、20 日、22 日、27 日、29 日の計 5 回、直接体操を指導した。初回は 30 分間程度、それ以降の指導は 10 分間程度の指導であった。
○測定日：2022 年 9 月 22 日、10 月 13 日、11 月 3 日の計 3 回は測定内容①を実施し、体操実施期間中には測定内容②を計 4 回行った。

図3　実験の流れ

○測定内容
①柔軟性、筋力、平衡能（バランス力）の向上及びロコモの進行度に関する測定
1) 姿勢チェック：立位、座位
2) 子どもロコモの基本動作チェック：しゃがみ込み、肩挙上、体前屈
3) 手足の機能チェック：手（グー・パー動作）、足（グー・チョキ・パー、足の浮指）
4) ロコモ度テスト：立ち上がりテスト、2 ステップテスト
5) 体力・運動能力テスト測定：長座体前屈、立ち幅跳び、握力
6) 重心動揺計を用いたバランス測定：開眼・閉眼両脚立ち各 60 秒、開眼片脚立ち左右各 10 秒
②体操による気分の変化に関する測定及び達成度の確認
1) 二次元気分尺度：体操実施前後における気分の変化について、坂入ら（2003）が開発した二次元気分尺度を使用して測定した。
2) 体操チェックシート：16 種類の動作がどれくらいできたかを対象者自身に記入させた。

### Ⅲ．結果及び考察

結果及び考察は当日会場にて発表する。

### Ⅳ．引用及び参考文献

1) 内閣府．令和 4 年度版高齢白書（全体版）．入手先＜https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/zenbun/04pdf_index.html＞，参照 2022-7-19.
2) 林 承弘 他．子どもロコモと運動器検診について．日本整形外科学会誌．91；338-344, 2017.
3) 山本 陽平 他．若年者におけるロコモ度テストの該当率とその要因についての検討アンケート調査及び運動機能検査の分析．第 52 回日本理学療法学術大会抄録集．2017.
4) 遠藤 慎也 他．女子学生におけるロコモ度判定と体力テスト結果との関連について．湘北紀要．39；135-142, 2018.
5) 渡辺 律子・柳 宏．青年期以前の運動機能不全の現状と子どもロコモ体操．文教大学教育学部紀要．51；133-142, 2017.
6) スポーツ庁．別紙「令和 3 年度スポーツの実施状況等に関する世論調査」結果の概要．入手先＜https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/houdou/jsa_00098.html＞，参照 2022-7-19.
7) 中村 耕三．ロコモティブシンドローム（運動器症候群）．日本老年医学会雑誌．49(4)；393-401, 2012.

K−1

# いきいき百歳体操による身体機能の改善効果に関する一考察

○ 柴田恭子（福島県立医科大学 総合科学教育研究センター）
安達隆（福島県立医科大学 医学部自然科学講座）

**学会コード：**710（体操の評価） **キーワード：**いきいき百歳体操、Timed Up&Go テスト、メタアナリシス

## Ⅰ．研究目的

いきいき百歳体操は、高知県高知市で平成 14 年に開発された約 30 分の筋力運動の体操である。この体操は、準備体操・筋力運動・整理体操で構成されている。その効果は各地方自治体で検証されており、握力や歩行速度などの身体機能が大幅に改善され、長期ケアの必要性が減少したと報告されている[1),2)]。いきいき百歳体操の効果を測定する一つの方法に Timed Up&Go（TUG）テストがある。これは、歩行能力と動的バランスなど、個人の転倒リスクを評価するために、健康、医療、介護、福祉などで広く利用されているテストである[3)]。しかしながら各地方自治体は、独立した統計手法を使用して、いきいき百歳体操の効果を TUG テストの結果により評価している。本研究の目的は、メタアナリシスを行うことで、いきいき百歳体操の効果に関する TUG テストによる評価を統合し、より高いエビデンスを示すことである。

## Ⅱ．研究方法

いきいき百歳体操の効果として TUG テスト結果を用いている一次研究について、「いきいき百歳体操」「効果」「TUG」の３つの検索用語で検索したところ８つの候補が特定された。その中から TUG の初期平均値と最終平均値の差の標準偏差を算出していない研究（高知市[4)]、大阪市 2016・2017[2)]、磐田市を除外し、最終的に二次的研究論文として、４つの研究論文（坂田市、能勢町、鳴門市、三好広域連合）を分析に使用した。

効果サイズとして、1 回目と 2 回目（3 ヶ月間隔（坂田市・鳴門市）、2.5 ヶ月間隔（三好広大連合）、12 ヶ月（能勢町））で測定された平均 TUG 値の差を利用した。研究ごとに、平均値とその標準誤差の差、95%の信頼区間、重みを計算した。統合された平均値の差を推定し、95%信頼区間を計算した。最後に有意性の検定を行った。

## Ⅲ．結果

異質性は 29%であり、Cochran の Q テストにおける p 値は 0.24 であることから有意な異質性がないことが示された。4 つの研究すべてにおいて、平均年齢層は 75 歳以上である。参加者は毎週、いきいき百歳体操に参加しており、初回と最終回の測定値は類似していた。このことから、同様の条件の集団から効果測定が得られたと考えられる。よって、4 つの研究は概念的および統計的に均質であり、加重平均を使用してメタアナリシスを行うことは適当であるといえる。異質性がないため、固定効果モデルを使用した。平均差は−0.74、95%の信頼区間は［−0.81, −0.47］であり、TUG は平均 0.74 秒短縮されたと推定された。

## Ⅳ．考察

我満 et al.[6)]は、TUG の結果に影響を与える身体機能を調査し、より良い平衡機能が TUG の結果を改善する可能性があることを報告している。具体的には、定期的な筋力増強運動と下肢筋力増強運動（つま先立ち、股関節屈曲、股関節伸展、膝屈曲、脚側性など）の両方で、バランス能力が向上する[7)]。いきいき百歳体操は椅子に座りながら運動することができることから、無理なく筋肉を鍛えることができ、各自治体個々の研究において体力測定項目の改善効果も認められている。今後の研究として、さらに他の評価項目「最大歩行速度 5m」「握力」「目を開けて片足立ち」の測定結果が、いきいき百歳体操を行うようになってから向上しているかどうかを検証する必要がある。それにより、いきいき百歳体操によって身体機能が向上することの高いエビデンスを積み重ねることができると考える。

## Ⅴ．結論

本研究では、いきいき百歳体操による効果に関して TUG テスト結果の向上を利用して評価している 4 つの研究（鳴門市、坂田市、能勢町、三好広域連合）を統合してメタアナリシスを行った。4 つの研究論文間には統計的な異質性は認められなかった。そのため、効果サイズの標準誤差（各研究で得られた TUG の初回値から最終値の変化量[平均値の差]）を用いて重み付けを行い、固定効果モデルを用いて解析を行った。その結果、TUG は平均 0.74 秒短縮されたことが推定され、いきいき百歳体操の効果として TUG テストの測定結果向上が認められた。

## Ⅵ. 引用及び参考文献

1） 齋藤建児(2018)東北公益文科大学総合研究論集 No. 35, pp. 51-62.
2） 齊藤和美, 芝田文音(2020) 保健師ジャーナル, 76(5), 388-394.
3） 伊井公一, et al.(2017) 理学療法科学, 32(6), 763-767.
4） 堀川俊一(2011) 保健師ジャーナル, 67(8), 683-688.
5） 丹後俊郎「メタ・アナリシス入門」朝倉書店, 2016.
6） 我満衛, et al.(2014) 総合健診 41(5), 586-590.
7） 米国国立老化研究所「高齢者の運動ハンドブック」大修館書店, 2001.

K−2

# ＪＳＡボールエクササイズ実施による気分の変化について
## ― 大学事務職員を対象とした「昼休みひとときストレッチ」の事例から－

○ 亀田まゆ子（東京藝術大学）

学会コード　1001（体操実施効果の検証）
キーワード：JSA ボールエクササイズ、二次元気分尺度、事務職員

Ⅰ．研究目的

長時間のデスクワークにより心身の健康に弊害をもたらすことがある。身体的負担の少ない姿勢で座れていたり、一定時間で休憩を取れればだが、昼休みを挟んで前後３時間半ずつの勤務中、ほとんど座ったままでいる人も多いのではないだろうか。大学事務職員の大半も VDT 作業がメインのデスクワークで、大学内の保健管理センターには、事務職員からの相談も少なくない。そのセンターの医師いわく、多くは座位時間が長いことや姿勢不良が原因と思われる不調がほとんどなのだという。職員の体調は、業務効率にも影響すると考えられるため、T 大学において事務職員を対象とした「昼休みひとときストレッチ」（以下、「昼ストレッチ」）を 2019 年よりスタートさせた。そこで行なう運動は、昼休みの限られた時間に着替えをせずに気軽に参加できるように。また、効率的に姿勢への気づきと改善を得られる G ボールを使用した運動プログラムとした。特に本研究では、梅雨を挟んだ暑い時期での実施であることから、仰臥位を主とした小さい G ボール(ソフトギムニク)を使い JSA ボールエクササイズ（以下、JSA-exc.）に着目し、身体のこわばりをほぐし、関節をなめらかに動かすことをねらった JSA-exc.[1)]が、昼休みに行なうエクササイズとして有効であるかを明らかにすることを目的とした。

Ⅱ．研究方法

1. 被験者　T 大学事務職員、女性 6 名(20～50 歳代)
2. 期　間　2022 年 5 月～7 月
「昼ストレッチ」参加日(以下、ST 日）と「昼ストレッチ」を行わない日(以下、nST 日)のそれぞれ二日。
3. 運動内容　小さいGボール 2 ヶを使用した JSA-exc.。仰臥位に座位、立位を加えた 10 種類前後のエクササイズメニューを約 15 分間実施。
4. 調査方法

①ST 日の昼休み開始時(午前業務終了時。調査 A)と「昼ストレッチ」参加後の昼休み終了時(午後業務開始直前。調査 B)の 2 回、二次元気分尺度(TDMS-ST)調査を記入

②nST 日の昼休み開始時(午前業務終了時。調査 C)と、終了時(午後業務開始直前。調査 D)の 2 回、二次元気分尺度(TDMS-ST)調査を記入

③nST 日の食事以外での過し方を選択式および自由記述で回答

Ⅲ．結果

・調査 B で一人を除き「活動に適した」気分になった

・調査 B で「活動に適した」エリアに入らなかった人も TDMS-ST の得点は「活性度」「安定度」共に調査 A より上昇した

・調査D で「活動に適した」気分になったのは二人であり、その過し方は散歩とカフェに出掛けるであった

・調査 A と C において平常心を越えるような不快で好ましくない気分であったのは、調査 C での一人だけであった

Ⅳ．考察

昼ストレッチへの参加日数・頻度や継続期間に関わらず JSA-exc.の実施により快適で良好な心理状態へ導くことができた。そのうち一人を除き、TDMS-ST 調査の結果を示す二次元グラフにおいて、調査 B の得点が「活動に適した」気分にあることを示すエリアに入っていることから、午後の勤務へ向けての昼休みに行なうエクササイズとして適したものであると考えられる。また、nST 日でも散歩やカフェに出向くといった過し方で気分が良好に変化する事例があったことから、歩く、居場所を変えるといった行為が気分の変化に関わっている可能性がある。

Ⅴ．結論

「昼ストレッチ」への参加は、人により週に 1 回もないことの方が多いのだが、15 分程度の短時間でも JSA ボールエクササイズの実施により「活動に適した気分」へと導けることが分かった。一方、調査 A、C で平常心を大きく外れるような人がいなかったことから、比較的安定した、余裕のある状態で業務を行えている人が「昼ストレッチ」に参加できているとも考えられる。任意での参加だと本当に必要としている人に届かないことが常であることから、「昼ストレッチ」の存在をいかに知ってもらい、参加を決断するまでのきっかけをつくれるかが今後の課題と言えよう。

Ⅵ. 引用及び参考文献

1〉 中尾和子，JSA ボールエクササイズ指導マニュアル，NPO 法人日本Gボール協，2012
2〉 坂入洋右他，TDMS 手引き，アイエムエフ(株)，2009

K-3

# Sport und Gymnastik Schule Kiedaisch における Haltungsschulung の運動課題に関する記述的研究

○ 本谷 聡・木内敦詞・永田真一・堀口 文（筑波大学）、狩野莉奈・大畠未都来（筑波大学大学院）

学会コード　106（体操_総論_特性・特徴）
キーワード：ドイツ体操、Haltungsschulung、姿勢

## Ⅰ．背景・意義

生活環境の利便性向上によって豊かで心地よい生活が実現している。その一方で、身体活動の量的・質的な低下による姿勢悪化問題が報告されており（正木、1990；橘内ら、2008）、近年では形態的問題による痛みの発生に留まらず、精神面への悪影響が懸念されている（甲斐、2019）。

そこで、本研究で着目したのが歴史あるドイツ体操における 5 つの重要課題のひとつに位置付けられている Haltungsschulung である（Der Reichsverband deutscher Turn-, Sport- und Gymnastiklehrer e.V., 1935）。この Haltungsschulung は動的姿勢教育（板垣、1990）や姿勢修練（菅井、2016）と訳され、実施することによって静的要素としての姿勢改善効果に留まらず、動的要素としての動きにおける体力要素やそれらの関わる感覚の向上をも期待できると考えられている。しかしながら、ドイツ体操に関する文献や著書は散見されるものの、そのひとつに位置付けられている Haltungsschulung の具体的な運動課題に関するものはほとんど確認できず、主に伝統的なドイツの体操学校において実践されているのが現状といえる。

本研究では、そのドイツ体操学校のひとつである Sport und Gymnastik Schule Kiedaisch（以後、キーダイシュ学校）で実施していた Haltungsschulung の授業における試験の運動課題について記述的研究で具体的な内容やその特性を明らかにし、次の研究課題となる姿勢改善をねらいとした体操を試案する際の基礎資料とすることを目的とした。なお、本研究はこのような研究資料が限られる初期段階の研究であることから、そのテーマにおける学術的価値を有する事実（実態）そのものを記述するといった記述的研究の手法を採用したものである（近藤、2018）。

## Ⅱ．Sport und Gymnastik Schule Kiedaisch

キーダイシュ学校はバーデン・ヴュルテンベルク州の州都であるシュツットガルトのほぼ中心にあり、1928 年にスキー学校が、1929 年には体操学校が創立された私立学校である。このキーダイシュ学校ではこれまで体操の実技授業がカリキュラムの重点に置かれていたことから、体操の専門知識や実践力を兼ね備えた体操やスポーツの指導者を養成してきた。2004 年度では、体操学校の入学時期は 1 年に 2 度、4 月（1 クラス編成 30 名程度）と 10 月（3 クラス編成 90 名程度）で、常勤教員 10 名と非常勤教員 15 名が各授業を担当していた。また、この Haltungsschulung の授業は Inge Lauxmann 女史が担当し、1、2、5 ゼメスター時に受講することが求められていた（Motoya, 2005）。

## Ⅲ．調査対象・分析方法

キーダイシュ学校で実施していた Haltungsschulung の運動課題や指導方法に関して、2004 年 4 月から 2005 年 3 月の 1 年間における現地調査で収集した映像・筆記資料の内、Haltungsschulung の最終試験で一連の体操として実施されていた 12 種類の運動課題を分析の対象とした。

最初に、現地調査で収集した映像に映っているドイツ人受講生のプライバシーを保護するため、同意を得た体操専門実践者 1 名に映像資料を確認しながら同課題を忠実に再現させて分析用の映像資料を作成した。次に、分析用映像資料から連続写真を用いて具体的な運動経過を示しながら、各運動課題の内容や実施上のポイント等について記述した。なお、紙面の都合上、本抄録では 1 つ目の運動課題における主な観点のみ記述した。

## Ⅳ．運動課題 1（伸び上がり運動；図 1）

1）運動課題内容：開始姿勢は脚を閉じた立位姿勢である。その開始姿勢から、体側にある腕を前頭面上においてゆっくりと挙上させる。その際、腕を挙上させる動きに合わせて体全体を垂直方向へ伸展させる。終止姿勢は背伸びをしながら腕を垂直方向へ挙上させ、かつ体全体も垂直方向へ伸展させた立位姿勢である。

2）実施上のポイント：偏りのない適切な立位姿勢を確認してから実施する。次に、腕を挙上させる際には、首・肩の過度な力を抜き、手先は体からできるだけ離れた場所を通るように行う。また、体全体を伸展させる際には、腰を実施者の前方や後方へ動かすことなく、体全体を真っ直ぐに垂直方向へ引き伸ばしながら実施することが重要である。特に、前方へ動かすことによる反り腰の姿勢にならないよう注意することが必要である。

3）課題となる姿勢：立位姿勢（図 1-①）、つま先立ち・腕挙上・立位姿勢（図 1-⑤）

図 1　運動課題 1 の連続写真による経過図

## Ⅴ．総括

以上の記述的分析より、Haltungsschulung は静的要素としての課題となる姿勢を保持するように努めることを通じてバランスの良い適切な姿勢を養成するだけでなく、その適切な姿勢保持に必要な筋力や柔軟性等を総合的に向上させることができる運動課題といえる。加えて、それらの姿勢をゆっくりとした動きの中で確認しながら四肢や体全体を伸展させる感覚を習得することによって、各関節における適切な動きが引き出され、結果としてその適切な動きをともなったスムーズな動き、即ち質の高い動きを養成することができる運動課題ともいえよう。

K−4

# 一般体操における指導上の観点に関する質的研究
## ― 指導の困難さに着目して ―

○ 狩野莉奈（筑波大学大学院）、本谷 聡・堀口 文（筑波大学）、松浦 稜・大畠未都来（筑波大学大学院）

学会コード 609（体操_体操指導_その他）
キーワード：コーチング、指導理念、個別性

### Ⅰ．研究背景・目的

一般体操とは、個人の目的に合わせて自由に運動課題を選択して行うことができる運動である。その内容は、徒手体操、手具体操、集団体操等と多岐にわたる。一般体操の特性として、実施の簡易性・運動の可変性・実施者の個別性・運動選択の自由性・動きの創造性・実施の計画性の 6 つがあげられている（一般体操委員会，2021）。

一般体操の指導者は、以上の 6 つの特性を踏まえて指導を行う必要があるが、一般体操と同領域である学校体育の体つくり運動の指導現場からは、「どういう運動が『体つくり運動』なのかわからない」といった指導の困難さを示唆する報告がある（深谷ら，2016）。また、筆者自身もこれまでの指導において、対象者の特性を考慮し、どのようなねらいを設定するべきかといった困難さを感じた経緯を有する。しかし、一般体操における指導の困難さについてまとめられた資料は見受けられない。そのため、一般体操の指導における困難さを整理しながら指導の課題を明確にすることが一般体操における指導の質の向上につながると考えられる。

そこで本研究では、半構造化インタビューを用いて、一般体操の指導上の観点を抽出するとともに、指導上の困難さに関わる要因を明らかにすることを目的とした。

### Ⅱ．研究方法

研究対象者は、各年代の指導経験を有する一般体操の指導経験者 7 名とし、半構造化インタビュー調査を 30 分から 1 時間を目安に実施した。質問事項は、次の 3 つとした。① 一般体操の指導で大切にしていること、② 指導当初（0~3 年）に一般体操の指導中に困難を感じたこと、③ 現在、一般体操の指導中に困難さを感じること。以上の半構造化インタビューで得た発話を文字にし、そのデータを全てカテゴリー分けし、集計を行った。なお、本抄録では紙面の都合上そのうちの 1 名（男性、60 歳代、指導歴 45 年）を取り上げた。

### Ⅲ．結果及び考察

インタビューの内容をカテゴリーに分けて集計した結果、指導上の観点として抽出された大カテゴリーは、「動くことそのものの価値」「非競争性」「Sports for All」「交流」「困難さ」に分けられた（表 1）。

**表 1 半構造化インタビューのカテゴリー内容**

| 大カテゴリー(件数) | 中カテゴリー(件数) |
|---|---|
| 動くことそのものの価値(21) | 楽しさ(14) |
| | 遊び(7) |
| 非競争性(11) | |
| Sports for All(4) | |
| 交流(3) | |
| 困難さ(40) | 指導理念の明確化(12) |
| | 対象者の実態理解(9) |
| | 指導内容のデザイン(7) |
| | 価値の所在(4) |
| | 心地よさ(3) |
| | 知識経験不足(3) |
| | 雰囲気づくり(2) |

次に、一般体操の指導上の「困難さ」についての語りは、40 件であった。そのうち、中カテゴリーにおいて「指導理念の明確化」が最も多く 12 件であった。また、具体的な回答には、「理念の設定も、来る参加者全体の状況との兼ね合いをどう調整するかっていうことが最も難しい」「そもそも理念がないと教室はできない」などがあった。このことから、一般体操の指導者は、対象者に適した活動のねらいに関する理念について何を選択するかに苦慮しているのではと推察される。次に多かった中カテゴリーは「対象者の実態理解」で 9 件であった。これは、「高齢者にとって体を動かすことの意味は何かということを考えながら」といった各対象者で望まれる動くことの意義に関する語りが主であった。そのため、一般体操の特性に実施者の個別性があるように、指導者は対象によって指導内容や方法を適切に見極め、かつ設定する必要がある。つまり、指導における重要な観点のひとつは、対象者の求めるものや養成すべき体力について正確に理解することであると考えられる。

### Ⅳ．結論

一般体操における指導に関わる観点は、「動くことそのものの価値」や「非競争性」など多岐に渡った。さらに、指導上の困難さには、「指導理念の明確化」、「対象者の実態理解」などが挙げられた。これらの困難さに対応するために、自己の理念を見出すことができるティーチング・ポートフォリオ・チャート（栗田・吉田，2018）などを活用して、自身の指導理念を把握した上で、対象者の実態を考慮して理念を選択する必要があると言える。今後の課題としては、より詳細に分析することと、困難さを解決する手立てを明らかにするために、他の指導者におけるカテゴリー同士の関連性を考察することが挙げられる。

K–5

# 僧帽筋の筋硬度に対するラジオ体操の効果

野上展子（神戸医療未来大学）

学会コード：1001（体操実施効果の検証）
キーワード：ラジオ体操　筋硬度　気分尺度

## Ⅰ．研究目的

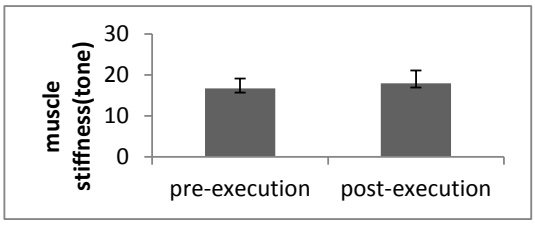
厚生労働省まとめの国民生活基礎調査（2019）の有訴者率（人口千対）は，女性では肩こりが 1 位，腰痛が 2 位となり，男性では腰痛が 1 位，肩凝りが 2 位である．これらの疾患の原因は，ストレス等の心因性要因や，日常的な姿勢不良，また，運動不足による血行不良などが挙げられる．古後ら（2012）は，頸部や肩に疾患のない 20 歳代健常者 52 名を対象に，最長筋，僧帽筋，大菱形筋の筋硬度を比較し，僧帽筋の筋硬度が高かったことを，神田ら（2019）は，体操教室に参加している高齢女性 36 名を対象に，有訴と無訴者群に分け，頸胸椎アライメントと頸部屈曲筋持久力を比較し，有訴者群は頸部屈筋持久力が低かったことを報告している．本研究では，頸部や肩に疾患のない健常な成人男性を対象に，ラジオ体操前後で頸部周辺の筋の変化と質問紙を利用した心理的側面について観察し，ラジオ体操の効果を検討する．

## Ⅱ．研究方法

頸部や肩に疾患のない健常な成人男性 10 名（年齢 55.4±5.5 歳，身長 172.0±6.0cm，体重 76.2±10.9kg）を対象に，アンケートを利用し，年齢，身長，体重を調査した．安静坐位のまま僧帽筋の筋硬度を測定した．その後，立位でラジオ体操第一を行い，直後に安静座位を取り，僧帽筋の筋硬度を測定した．また，測定前後に，二次元気分尺度を用い心理的側面についても比較検討を行った．取得したデータの統計学的分析は対応のある t 検定を行い，有意水準は 5%とした．

## Ⅲ．結果

僧帽筋の筋硬度はラジオ体操前と比較し，ラジオ対側後に増加する傾向（p=0.26）を示したものの有意な差ではなかった．気分尺度は，高覚醒快が有意に高値（p＜0.05）を示した．




## Ⅳ．考察

本研究ではラジオ体操後に僧帽筋の筋硬度が高まる傾向を示したものの有意では無く，二次元気分尺度において高覚醒快に有意差を認めた．このことは，ラジオ体操が気分に与える影響を示しており，交感神経優位となることで血液量が増し，筋硬度が高まった可能性が考えられる．

## Ⅴ．引用及び参考文献

1）古後 晴基, 村田 伸, 村田 潤, 安部田 章, 上城 憲司（2012）僧帽筋の筋硬度に対するマッサージチェアの効果 ヘルスプロモーション理学療法研究　012 年 1 巻 2 号 p.137-140

2）神田 賢, 北村 拓也, 金子 千恵, 井出 愛実, 古西 勇, 渡辺 慶, 佐藤 成登志（2019）地域在住高齢者女性の慢性肩こり有訴に影響を及ぼす因子理学療法学/46 巻 (2019) 6 号 p. 407-416

K-6

# ラジオ体操第一の指導内容に関する研究
## ― 組体操へのアレンジに着目して ―

○ 杉井勇介（筑波大学大学院）、本谷 聡（筑波大学）、長谷川聖修（筑波大学名誉教授）、狩野莉奈・大畠未都来（筑波大学大学院）

学会コード　1002（オリジナル体操の特徴と検証）
キーワード：ラジオ体操，アレンジ，内省調査

### Ⅰ．背景・目的

音楽を聴いただけで自然に体を動かすことのできるラジオ体操は老若男女問わず，世代を超え親しまれている．しかし，ラジオ体操の上位下達システムや形骸化した集団主義（稲垣，1994）といった「形式性」や手段化された動作による「運動したい」という内的衝動の欠落（リースドルプ，1971）といった「単調性」は解決すべき課題である．

ラジオ体操の形式化され，単調であるこれらの課題をアレンジすることで，ラジオ体操の利点を生かしながら，対象者のニーズに合わせて変化・発展させることができると考える．これまで，ラジオ体操は様々な観点から研究されてきているが，ラジオ体操とアレンジした体操の運動負荷や効果の違いからラジオ体操第一の指導内容を検討した研究は少ないのが現状である．

そこで本研究の目的は，ラジオ体操とアレンジした体操を実施・指導し，2 つの体操について内省調査や運動量などを明らかにすることで，ラジオ体操第一の指導内容について基礎的知見を得ることとする．

### Ⅱ．研究方法

指導内容は，ラジオ体操第一の 13 種類の運動を正確に指導した「きっちりラジオ体操」とラジオ体操第一の運動を基に組体操へアレンジした「なかよしラジオ体操」を一斉指導で 75 分間行った．その後，T 大学において導入されている LMS（学習管理システム）の「manaba」の電子アンケート機能を用いて，教材を提示し，指導内容の評価を行った．評価項目は興味度，難易度，運動強度，実施希望度の４項目で５件法を用いた内省調査と体操全体についての自由回答も求めた．なお，内省調査の調査対象者は，T 大学体育学専攻生 98 名とした．

一方，各体操の運動量における調査対象者は，T 大学体育学専攻生・大学院生 10 名とした．この運動量の測定内容は，主観的評価（ボルグスケール）と客観的評価（心拍計測）を行った．

なお，紙面の都合上，本抄録では興味度の結果についてのみ記述した．

### Ⅲ．結果および考察

図１は，きっちりラジオ体操となかよしラジオ体操の興味度における回答の割合を示したものである．きっちりラジオ体操では，8 割以上の者が「とても楽しかった」または「楽しかった」と感じていたことが分かった．また，自由記述においても「動きのポイントを理解しながら行うと思っていたより楽しく実践できた。」や「今まで細かい手足の動きや，その動きをする意味，効果などを考えてしたことがなかったので面白かった。」といった回答が見られた．このことから，きっちりラジオ体操の楽しさの要因として，対象者が動きのポイントを理解し，正確に動くことに対して楽しさを感じていたことが推察される．一方，なかよしラジオ体操では，９割以上の者が「とても楽しかった」または「楽しかった」と感じていたことが分かった．また，自由記述においても「相手と心を通じ合わせながら運動をするのは楽しかった。」や「今回のラジオ体操では一人で行うのではなく，二人で行うという点が楽しかった。」といった回答が見られた．このことから，なかよしラジオ体操の楽しさの要因として，対象者が一人で運動するのではなく，運動する相手がいることに対して楽しさを感じていたことが推察される．

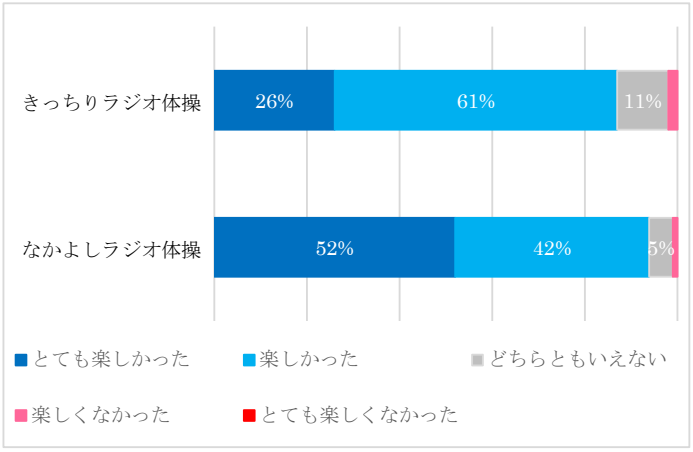



図１　各体操における興味度（n＝98）

### Ⅳ．結論

以上のことから，きっちりラジオ体操は正しい動きを理解し，正確に動くことに楽しさを感じる体操であり，なかよしラジオ体操はペアで取り組むことで楽しさを感じる体操であることが考えられた．そのため，各体操の楽しさの観点の違いから，ねらいや対象に応じた体操を選択し，指導内容を実践していくことが重要であろう．

K−7

# 体つくり運動領域における体操の可能性
## ― T大学授業「体つくり運動理論及び実習」での実践から ―

○ 大塚 隆（東海大学）

学会コード 1007（運動方法学的検証）
キーワード：実生活に生かす運動の計画、目的に応じた体操の構成、クラウド学習環境システム(Open LMS)

### Ⅰ．研究目的

教育機関ではオンライン授業の環境整備が進められている。T大学においてはクラウド学習環境システム（Open LMS）が導入され、100MBまでのファイルの送受信が可能となった。2022年7月、新型コロナ感染症拡大第7波に見舞われたことから、「体つくり運動理論及び実習」の最終授業はオンラインへの切り替えを余儀なくされ、授業課題は動画提出に変更された。

その課題は、中学校学習指導要領に基づいて「実生活に生かす運動の計画」[1)]が意図されたものの、オンラインでの解説では受講学生の充分な理解は期待できなかったことから、以下の表現によって課題が提示された。

授業テーマ：「○○のための◇◇体操」の動画撮影と提出
課題1：＜実生活に生かす体操（運動の計画）をつくる＞
「ねらいに応じた4〜6運動を行う」「1運動は8呼間×4小節を基本とし、音楽に合わせる」「スマートフォン等で体操を動画撮影し、Open LMSより提出する」「一人1体操を基本とする（二人で行う場合は二人が関わる動きがあること）
課題2：＜体操の解説＞
「体操のタイトル」「各運動の名称とねらい」「実生活で生かす場面」「体操をつくった感想」を提出する

本研究では、学生から提出された動画及び体操の解説から、体つくり運動領域における体操の可能性を探ることを目的とした。

### Ⅱ．研究方法

対象とした授業は、2022年度春学期T大学体育学部開講「体つくり運動理論及び実習」（2コマ）であった。課題が提出された95名を対象とし、動画、体操タイトル、実生活で生かす場面、体操をつくった感想を調査・分析した。

本授業14回の授業テーマ・内容は以下の通りであった。

「第1回：授業ガイダンス」「第2回：体ほぐしの運動（関わり）」「第3回：体ほぐしの運動②（関わり、気付き）」「第4回：体の柔らかさを高めるための運動」「第5回：巧みな動きを高めるための運動（バランス）」「第6回：巧みな動きを高めるための運動（ボールを使って）」「第7回：力強い動き及び巧みな動きを高めるための運動」「第8回：力強い・巧みな動きを高めるための運動」「第9回：ラート」「第10回：リズム体操（ペア・ラジオ体操第一他）」「第11回：なわとび（短なわとびのバリーション）」「第12回：なわとび（長なわとびのバリエーション）」「第13回：なわとび（長なわとびを用いた運動の組み合わせ）」「第14回：実生活に生かす体操（運動の計画）について（オンライン授業）」

### Ⅲ．結果

提出された動画及び体操タイトルは、中学校学習指導要領解説[1)]で示されている「健康に生活するための体力の向上を図る運動の計画」（以下、健康体力）及び「運動を行うための体力の向上を図る運動の計画」（以下、運動体力）の二つに分類された。その結果は以下の通りであった。

表1 動画及び体操タイトルによる分類

| 分類 | 件数(%) | タイトル例 |
|---|---|---|
| 健康体力 | 31件(32.6%) | 運動不足解消のためのストレッチ体操 |
| 運動体力 | 64件(67.4%) | サッカーのための準備体操 |

実生活で生かす場面として、健康体力は自宅31件（100%）、運動体力はクラブ活動の練習前45件(70.3%)、自宅が19件(29.7%)であった。

体操をつくった感想として「ねらいや効果を考えることが難しかった」「どんな動きがいいかを考えて体操をつくるのは面白かった」「怪我防止や競技パフォーマンス向上につながるものを今回の授業を踏まえて考えていきたい」「体操をつくるにはもっと多くの人の意見を聞きくのが良いと考えた」などがあげられた。

### Ⅳ．考察

本研究での授業実践では、「運動の計画を立てる」ではなく、あえて「体操をつくる」という表現を用いた。学生は1週間の間に、ねらいに応じた体操をつくり、自らが動いている様子を撮影し、動画提出を行うことができた。平成元年7月公示の中学校学習指導要領[2)]において、「体操」は「体力の向上を直接のねらいとしてつくられた運動」とされ、「目的に応じた体操の構成及び活用」が示されている。「体操」は「体つくり運動」に名称変更されたが、「運動の計画」は「目的に応じた体操の構成」と同義に捉えることができ、その具体的内容は「体操」という表現を用いることで平明性が確保されたのではないかと考察された。

### Ⅴ．参考文献

1）文部科学省(2017)中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編，東山書房
2）文部省(1989)中学校指導書 保健体育編，大日本図書

J-1

## デンマーク体操動きの変遷に関する一考察
## ―来日した体操チーム演技とデンマークＴＡの動きから―

早野　曜子（自由学園最高学部）

キーワード：デンマーク体操　発表演技　基本体操　ダンス　表現

1931 年にデンマークのニルス･ブックが体操チームを率いて来日し、演技発表を行ってから 90 年経つ。2019 年までに記録ではデンマークから 17 チームが来日し演技発表を行った。ニルス・ブックの「基本体操」と演技発表のパフォーマンス映像から今日に至るまで動きの種類や表現方法も変化している。自由学園に残る演技発表の映像から、それぞれの発表で特徴的な動きや表現を紹介する。
ブックが考案した「基本体操」は偏った身体のバランスを整え、柔軟で力強く巧みに動ける体を育むことを目的とした体操であった。1970 年代までは健康つくりのための体操とそれをパフォーマンスとして人に見せる為に表現する動きとの間に大きな差は見受けられないが、80 年代の来日から発表に用いる音楽と衣装が表現に与える印象が大きくなってきた。90 年代にはジャズダンス的要素が加わり、2000 年代に入るとブレークダンスなどのストリートダンス的要素が加わり、パフォーマンス全体が一つのストーリーへと変化してきた。動きもコンテンポラリーダンスのような表現を重視した動きへと変化している。

また今年デンマークから来校中の体操指導者による基本的振りの動き・重心移動をずらしたコーディネーション能力を培う動き・ヒップホップを用いたダンス表現や他者との共運動を動画で紹介し、体操の新しい方向性を検討する。

J-2

## 世代間交流　体操絵本「のび～！」の制作について

鈴木大輔（社会福祉法人にじのいえ）

高齢者の健康長寿の研究において絵本の読み聞かせが高齢者の認知機能を維持するという研究結果が報告されている。また、親子体操を行う事で保護者のストレスが軽減されるという結果も示されている。

そこで今回はこのような結果を踏まえ、絵本を通じて体を動かす楽しさを味わう事と世代間交流をねらいとした体操絵本「のび～！」を制作した。

内容については、子ども達が絵本の世界に入り込みながら、自由にのびのびと動けるように構成した。「同じでもいい！違ってもいい！自分らしく楽しく体を動かす」をテーマに掲げ、絵本に登場する５人の子ども達が「大きく伸びをしよう」の掛け声に合わせて様々な動きをする。また、絵本の読み聞かせで楽しい身体活動が生まれるように、体操指導者が絵本の文章（言葉掛け）について工夫した。

今後の展望については、この体操絵本「のび～」を保育現場や世代間交流活動の現場に普及し、体を動かす楽しさや、人と関わる事の楽しさを多くの場面で提供していきたい。

J-3

## 小学生向けラジオ体操の音楽の制作

戸塚　寛子　（簡易保険加入者協会）　　舘野　伶奈　（簡易保険加入者協会）
鈴木　大輔　（社会福祉法人にじのいえ/NHK テレビ•ラジオ体操指導者）

一般財団法人簡易保険加入者が実施した「小学校におけるラジオ体操の実態調査」では、ラジオ体操実施率が平成１６年に７６.４％、令和２年では６３.２％あったことから１３.２％も低下していることが明らかになった。さらに自由記述では、「児童が楽しいと感じる音楽や動きにアレンジして欲しい」という意見が多く見受けられた。

そこで今回の実践では“音楽”に着目し、小学校低学年の児童を対象に楽しいと感じられる音楽を試案した。また、音楽制作の過程において、以下３点を意識した。

1　ポップでリズミカルな曲調
2　より大きく動いてもらうため、効果音を追加
例：「体をねじる運動」バケツの水を後ろに撒くようなイメージで体を大きく捻ってもらえるよう、バシャ！という効果音を追加
3　児童には運動量が少ないことから、有酸素的な駆け足運動等ができるようラジオ体操を３つのブロックに分け、間奏を追加

音楽制作は、小学生に人気のアイドルグループ「日向坂４６」「乃木坂４６」の作曲をしている足立優氏に依頼した。

今後の展開としては、教育現場での実践を行い、教員及び児童からの意見をもとに再考していきたい。

J-4

## 体操×街歩き×街のはなし
## ～地域の歴史と地理と体操で well-being なまちづくり～

藤元直美（日本体育大学非常勤）

横浜市青葉区ではいわゆる産・官・民・学が協力して「次世代郊外まちづくり」と称したプロジェクトを立ち上げ積極的にまちづくりを実施している。住民が得意なことを教え合ったり、手芸や絵画を作品にしてマルシェで販売したり、地域の歴史を振り返ったり、夏祭りでパフォーマンスをしたり「好きなこと」をきっかけに集い、楽しみ、生き生きとした生活を送ってもらう取り組みをしている。この取り組みの中に「街のはなし」という１００人の住民に思い出深い場所とその理由をインタビューし冊子化したものがある。街のはなしで取り上げられた場所をつなぐように歩く「街歩き」を企画し、その中で準備体操として「体操」や「ラジオ体操」を実施したり、地形に合わせて体操と歩行を組み合わせた運動を実施している。体操教室ではない形式で幅広い住民に体操や運動の良さを実感してもらい、健康づくりに役立ててもらいたいと考えている。また、コロナ禍による筋力の低下、運動不足、コミュニケーション不足で高齢者の虚弱化が危惧される事から、感染予防対策を講じて小さな地域活動だからこそ対面での開催にこだわる。人と会う喜びを感じ、社会とのつながり、コミュニティの広がりを期待すると共に元気な人が住む活気ある街にしたい。

## J-5
## 北海道民を対象とした「BIG BOSS 体操」の実践

松浦稜（筑波大学大学院/東京藝術大学）
工藤実里（生活協同組合コープさっぽろ）　　長谷川聖修（NPO 法人日本 G ボール協会）

一般体操は、簡易性・可変性・個別性・自由性・創造性・計画性（日本体操協会, 2018）の 6 つの特徴があり、対象者に合わせて体操を自由に創作し作り替えて実践できる。また、体操指導においては、「私は体操・運動がしたい」と思わせる仕組みを作り、対象者のニードに合わせる（長谷川, 2017）ために、参加者の興味関心に合わせた体操を考案する必要がある。すなわち、飽きさせず意欲的に体操実践を継続させるためには、対象者の性別や年齢だけでなく、地域性や嗜好性なども配慮した体操内容を創意工夫することが重要となる。

そこで北海道民を対象に、道民に人気抜群の「BIG BOSS」こと新庄剛志氏（北海道日本ハムファイターズ監督）を題材にした体操を考案した。体操の原型は高齢者向けの体操として普及している認知症予防体操（「カタツムリ」の歌に合わせた手遊び体操）で、本研究ではこれを BIG BOSS 風にアレンジした。そして北海道内の歌の教室で高齢者を対象に指導した。

内省調査を実施した結果、7 割が「楽しかった」と回答したものの、約 4 割が「難しかった」と回答した。また、「継続したい」と回答した者が約 5 割に留まった。自由記述などから、曲のスピードに種類を設ける必要性や、自宅での個別実践よりも集団での実践方法が適していると考えられた。

ぜひ歌いながら「BIG BOSS 体操」を実践してみてください！

♫指出せ 襟出せ 楽しんじょう♫

## J-6
## フレイル予防の体操用具開発～安全に多様な動きを引き出す「あい棒」～

金子嘉徳（女子栄養大学）　　田畑佑佳（女子栄養大学）

今日の日本は、超高齢社会を迎え、健康寿命の延伸が喫緊の課題である。後期高齢者が要介護状態になる原因として、近年注目されているのが“フレイル（虚弱）”である。フレイルは、低栄養と筋力・身体機能の低下が互いに影響しあって進行する。このことから、フレイル予防には運動・栄養・社会参加を組み合わせた取り組みが重要である。また、高齢者が取り組む運動は、安全面に配慮する必要があると同時に、継続することで効果が期待できる。しかし、このような運動は単調になりやすく、継続が難しいのが課題である。そこで、安価で手軽にそろえられる材料を使って、高齢者が毎日の生活の中で安全に使用できるような体操用具として『あい棒』を開発した。「あい棒」は、先端に使用済みのテニスボールをつけた２本組の棒（長さ：120 ㎝～135 ㎝）である。テニスボールを上から軽く握るようにして持って使用する。棒の長さを調節することで個人に合った長さにすることができ、体操による関節の可動域を広げ、立位の運動でも安定して行いやすい。「あい棒」を使った運動は、高齢者が安全に多様な運動を引きだし、また、脳トレ用具としても利用できる。「あい棒」は、2019 年 4 月から運動教室や家庭でのフレイル予防の運動用具として使用しているが、アンケート結果では、これまでに怪我の報告はなく、運動しやすいと評価されている。今回は、この「あい棒」を使った「あいぼう体操」の実践活動を報告する。

J-7

## T 大学における教養体育「基礎体育リフレッシュ体操」の事例報告

堀口 文（筑波大学）　　前原千佳（筑波大学大学院）
松浦 稜（筑波大学大学院）　　本谷 聡（筑波大学）

T 大学における大学 1 年生を対象とした教養体育「基礎体育リフレッシュ体操」の授業内容に関する事例報告を行う。本授業は、「体操を通して心身をリフレッシュすると共に、仲間とスポーツを楽しむための知識や基礎的な運動能力を身につけ、体験したことのない運動に挑戦することでチャレンジ精神を培うこと。」を目的に実施している。

具体的には、日常の身体活動を促すため、どこでもできるストレッチングを方法や効果などを伝えながら実践したり、簡単な運動課題に仲間と一緒に取り組んだりする「リフレッシュタイム」を授業内前半に設けた。また、ウォーミングアップしながら自分の心身の状態を客観的に把握したり、学習管理システム（LMS）を用いて身体活動の必要性に関する情報提供を行ったりといった内容も盛り込んだ。さらに、授業内後半には「チャレンジアクティビティー」として、道具や器具を使用した非日常の楽しさを味わえる運動をペアやグループで行う時間を設けた。これらの活動は、難しそうでいて誰でもできるプログラムにすることで、チャレンジ精神を涵養するとともに達成感も味わえる内容を目指した。

本発表では、全 10 回の授業の中で実施した「リフレッシュタイム」と「チャレンジアクティビティー」の詳細な活動内容と学生の最終レポートから抽出された本授業内容に対する感想を紹介する。

J-8

## アクティブ・オフィスワークの試み（その4）
## －Body Mouse System による PC 作業に着目して－

長谷川聖修（NPO 法人日本 G ボール協会）　檜皮貴子（新潟大学）
堀口　文（筑波大学）　　松浦　稜（筑波大学大学院）

「座りすぎ」で様々な健康問題が生じているオフィスワーク。PC 作業中の姿勢固定化を予防する方法として、通常のマウスを用いずに、PC のカーソルを腰部動作で操作し、マウスクリックを足部で行う Body Mouse System（以下 BMS とする）を考案・試作した。

これまで筆者らは、BMS を用いた PC 作業の習熟度について、初心者を対象に数分程度の課題を実践させ、その習得状況を明らかにしてきた。その結果、短時間での取り組みでは、腰部によるカーソル操作の難易度は高く、その動作を習熟させることは困難であった。

そこで、今回は、BMS を用いた PC 作業を 7 日間の任意の時間で実施させた。対象者（大学生・院生 5 名）は、全員 BMS における PC 操作の経験者であった。1 日に 1 回以上、練習課題 http://www.naruhodo.net/it/mouse/mouse04.html に取り組み、その最高点（50 点満点）を記録した。当初の得点の平均値は 39.0±6.40 点であったが、7 日目の得点は 5 名中 4 名が満点で、平均値は 49.7±0.89 点と上昇した。また、1 日当たりの BMS による PC 作業の平均時間は 32.6±23.4 分であった。個人差等は大きいものの、1 日 30 分を目安に、1 週間 BMS を用いることで、通常の操作水準に近い程度まで向上する傾向が明らかになった。

興味のある方は是非 BMS をお試し下さい。

J-9

## 幼児を対象とするリズム体操の考案―「跳ねる」に着目して―

大畠 未都来(筑波大学大学院)　本谷 聡(筑波大学)
堀口 文(筑波大学)　狩野 莉奈(筑波大学大学院)　杉井 勇介(筑波大学大学院)

現在、子どもの運動機会が減少し、自分の体の操作が未熟で安全に関する能力が十分に発達していない子どもが増えている(文部科学省, 2012)。筆者が指導を行っている体操教室においても、転んでも手が出ない子や一段ごとに足を揃えないと階段を降りられない子が散見される。さらに、子どものロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)も増加している。ロコモとは、もともと加齢に伴う運動器の機能低下のために要介護や寝たきりになるリスクのある高齢者の状態を指す言葉であった(中村, 2012)。近年、高齢者のロコモと同様の症状が子どもにも見られるようになり、これを“子どもロコモ”という(林, 2020)。幼児の運動器評価のための基礎研究では「ロコモと診断されるかもしくはなりやすい子どもは、25m 走や立幅跳といった下肢の瞬発力の水準が低く、またその能力の発達が遅滞している傾向があるといえよう。」と報告されている(中村他, 2018)。

このような背景から、下肢の瞬発力、特に「跳ねる」を多様に経験することをねらいとした一連の体操を考案し、筆者が指導を行っている体操教室のプログラムとして実践した。今回は、考案した一連の体操プログラムの詳細を報告する。

J-10

## 京都府下で展開した住民主体の体操活動
## ―NPO 法人元気アップ AGE プロジェクトのコロナ下での活動実践―

吉中康子(京都先端科学大学)　横山慶一(NPO 法人元気アップ AGE プロジェクト)
山田陽介(国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所)　木村みさか(京都先端科学大学)

キーワード:マルチ音楽体操、複合型プログラム、サルコペニア、フレイル

【背景】多くの自治体で介護予防サポーターが養成され、継続の困難性が課題となっている。NPO 法人元気アップ AGE プロジェクト(以下本 NPO)は、前身となる官学研究事業「亀岡スタディ」の成果として科学的に効果が証明されたオリジナル介護予防プログラムの普及のため、設立された。研究当初から介護予防サポーターの養成で地域資源となる人を育て、一人でも多くのサポーターが意欲的に介護予防活動を担うために何が必要であるかを考え、活動の継続をシステム化してきた。

【方法】本 NPO の介護予防と活動支援の流れは、①専門家による介護予防サポーター養成プログラム実施 ②活動の場の創出・支援とサポーターの実地トレーニング ③マルチ音楽体操の提供と研修の実施 である。②の活動の場が、地域に開かれた介護予防体操教室で、地域在住の高齢参加者はここで、楽しい音楽体操を中心とした複合型介護予防プログラムを継続し、サポーターは実地トレーニングができる仕組みである。コロナ禍においても十分な研修を行い、京都体操祭(2022 年 10 月 23 日)では 92 歳を含む 100 人が演技した。

【成果】現在、京都府下で週 1 回の体操教室数は計 34、参加者数は令和 3 年度の年間延べ数で 9,680 人。京都府内でのサポーター養成講座は 5 市 1 町で計 39 回実施し、合計の養成修了者は 1,057 人であった。このうち約 30%が元気アップ体操教室の運営に携わる。本 NPOの複合型プログラムはサルコペニアやフレイル予防として、有効であり、ポスター発表ではその実践報告をする。

## 団体会員

gymnic
THE WAY TO MOVE
GYMNIC BALANCE®

株式会社スポーツタイガー

JAMMY™

## 賛助会員

G-ball®
ASSOCIATION OF JAPAN

Modern T.G.
モダントレーニング研究会

JAF 公益社団法人日本エアロビック連盟
JAPAN AEROBIC FEDERATION

おうちで、簡単、
気持ちいい！

# ボールケア

## Ball Care

— ギムニク 30 を使った運動例 —

監修：中尾 和子

ボールの上に身体をゆだねて
あとは、ゆったりゆらゆら
気持ちよくゆれるだけで
身体がどんどんよみがえっていく！

やわらかな弾力が身体をリセット！

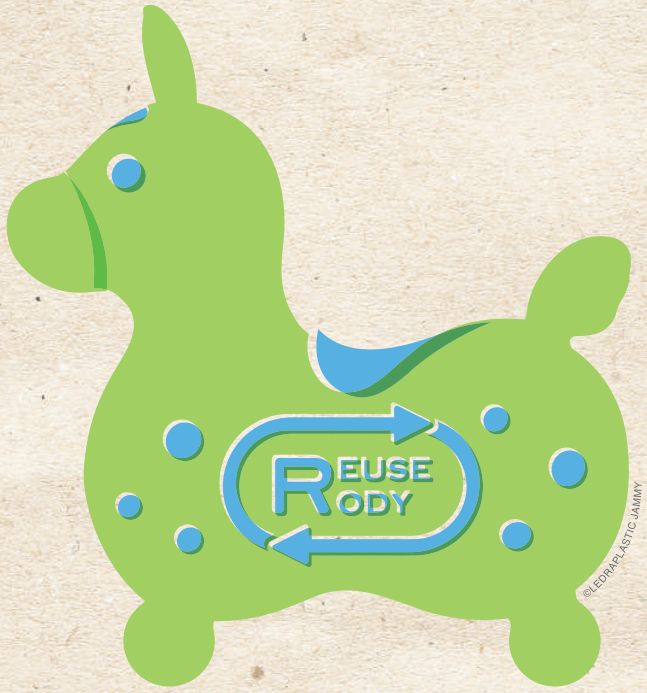
株式会社ギムニク　www.gymnic.co.jp

RODY GYMNIC © LEDRAPLASTIC JAMMY

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

RODYはSDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献していきます。

REUSE
Rody
Web Site

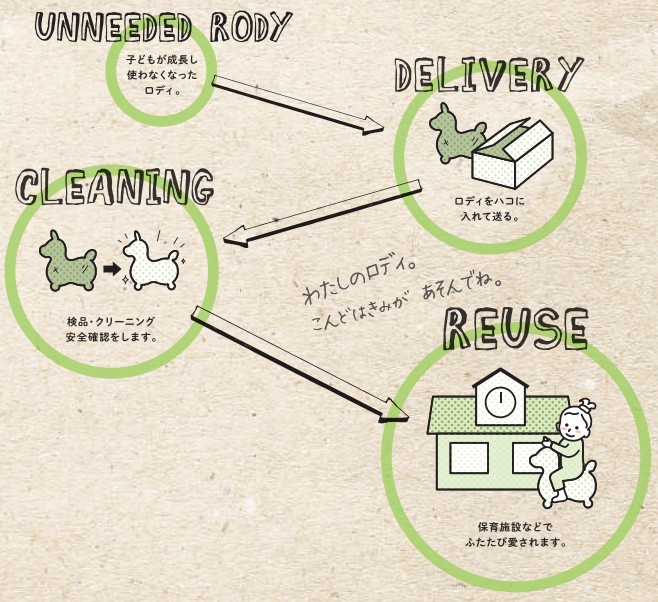



# 「使わなくなったら捨てる」は、もうやめよう。

ロディで遊んだ子どもたちが成長し、
次の世代の子どもたちへつないでいく。
リユースプロジェクトをはじめます。

## リユース Reuse とは、くりかえし使うこと。

子どもたちが成長し遊ばなくなったロディにセカンドライフを。子どもたちに笑顔を届けてみませんか？ピカピカの新しいロディでなくても、そのロディを必要としている子どもたちがたくさんいます。そして、まだ使えるものを「捨てる」選択をせず「寄付する」という選択をして「くりかえし使う」ということを、これからの未来を生きる子どもたちにも日常の習慣となるよう伝えていく活動でもあります。未来の環境や社会を一緒に学び共に成長していく優しい世界になっていきますように。




JAMMY™

# Gボール検定
（バランスボール検定）

# 中級編

課題 1
## 正座＆いすバランス
正座で5秒バランス、落ちずに姿勢を変えて
お尻で5秒バランス

課題 2
## レッグレイズ part 1
前方にローリング、足首をボールにつけ
まっすぐな姿勢で片脚ずつ5秒あげる

課題 3
## 巧緻性バウンド
手は「上・肩・下」の3拍子、
脚は「開・閉」の2拍子で同時にバウンド

課題 4
## 片脚バランス
両手両膝でバランスして、
さらに片脚をあげて5秒バランス

課題 5
## スライムバウンド
ボールを脚ではさんで、
5回連続で高くバウンド

課題 6
## 8の字バランス
いすバランスをしながら、両手を3回
8の字に回す

課題 7
## お腹バウンド・空中拍手
体はまっすぐなままで、
バウンドしながら5回連続で拍手

課題 8
## レッグレイズ part 2
足首をボールに置き、まっすぐな姿勢で
片脚ずつ真上にあげて、5秒バランス

課題 9
## お腹バウンド
まっすぐな姿勢で、
お腹バウンドを連続5回

課題 10
## シーソー
まっすぐな姿勢でシーソーのように
前方と後方に倒れる。連続3回

中級編の課題を
動画でチェック！

クリアできた
課題の数
個

3個：2段
6個：3段
9個：4段

あなたは
段

10個すべて
クリアできたら
つぎは上級編に
チャレンジしよう！