

令和2年度 「福岡大学 暫定的教育予算」

ココロとカラダのウェルネスプログラム

～心身の活性化と交流のためのスポーツプログラムサービス～

成果報告書



令和3年3月

## 目 次

挨拶	1
プログラム概要	2
ASASPO 倶楽部 筋力アッププログラム	9
ASASPO 倶楽部 有酸素運動プログラム	11
ASASPO 倶楽部 外部講師プログラム	14
ASASPO 倶楽部 活動支援者一覧	16

令和2年度 学部教育充実予算事業  
ココロとカラダのウェルネスプログラム

プログラム取組責任者  
スポーツ科学部 教授  
築山 泰典

「ココロとカラダのウェルネスプログラム」は、令和2年度で9年目を迎え、事業の主体となる ASASPO 倶楽部には、全学部・全学年合わせて2,053名の学生が登録しています。事業開始当初(平成24年)の登録者数が205名であることから、10倍の増加を示しています。登録者の学部・学年も多様であり、人文学部369名、法学部282名、薬学部250名、商学部252名、工学部406名、経済学部197名、理学部138名、医学部79名、スポーツ科学部66名で、学年別では、1年次生が669名、2年次生が726名、3年次生が343名、4年次生が239名、5年次生が49名、6年次生が27名(5・6年次生は医学薬学)となっております。

本年度は、新型コロナウイルス：COVID-19 (coronavirus disease 2019) の影響により、直接的な人と人との関わるスポーツ活動やそれを直接観戦する機会など、今まで普通に出来ていたことが制限され、“新たな生活様式”を強いられました。ASASPO 倶楽部でも例年通りの実施とはいかず、後期からの活動開始、さらには感染拡大を防止するためオンラインにて実施しました。プログラムとしてスポーツ科学部教員が講師を務める「筋力アップ」「有酸素運動」「モビリティエクササイズ」、また学外の講師による「ヨガ」「ピラティス」「ボクシングエクササイズ」を、一講座3回構成として実施しました。オンラインでの実施にも関わらずプログラムにも多くの学生が参加し、心地よい汗を流し、教職員と学生のコミュニケーションの場としても展開されてきました。また、本報告書でも紹介されるように、各プログラムの告知ポスターの質の高さには感心させられ、作成下さった先生方には感服致します。尚、イベントプログラムとして実施を予定しておりました「フットサル大会」、「バスケットボール大会」、「スキープログラム」は感染拡大防止のため中止せざるを得ませんでした。

本事業は「授業としてのスポーツ以外にもスポーツと関わる機会を」という学生さんのニーズから始まっています。また、現在「新しい生活様式」として中長期に渡り感染症対策と向き合う中で、身体的及び精神的な健康を維持する上では、『体を動かすこと』や『スポーツを行うこと』がより重要になっています。従って、「人をつくり、時代を拓く」全人教育の基、「Rise with Us」を掲げる福岡大学にとって、学士力の質保証とともに健康力も兼ね備えた福大生の育成に寄与する ASASPO 倶楽部の活動は必要不可欠であるといえます。

最後に、本プログラムの計画、実施、評価、改善には、スポーツ科学部の教職員をはじめ学外のスポーツ指導者の方々に多大なるご支援をいただきました。ここに改めて感謝申し上げます。

令和2年 3月 吉日

## プログラム概要

定期的に運動やスポーツを行うことは生活習慣病の予防になり、さらに新しい仲間・友達ができることはココロとカラダのウェルネスにとって重要である。ASASPO 倶楽部では、名前の由来の通り“Active”“Smart”“Aggressive”をテーマにプログラムを提供した。ASASPO 倶楽部の目的は、学部や学年の枠を超えたグループにおける正課外のスポーツ活動を通して、コミュニケーションスキル、チームワーク、リーダーシップなどの獲得を促すこと、ならびに心身の健康状態の改善を図ることである。また、現在「新しい生活様式」として中長期に渡り感染症対策と向き合う中で、身体的及び精神的な健康を維持する上では、『体を動かすこと』や『スポーツを行うこと』が重要になる。従って、学士力の質保証とともに健康力も兼ね備えた福岡大学生の支援は重要だと考える。

### 1. ASASPO 倶楽部への参加方法

- 1) 「学籍番号」と「氏名」を asaspo2017@gmail.com 宛へ送信する。
- 2) 公式 LINE・インスタグラムより発信された情報(URL 等)より参加可能。
- 3) 当日飛び入りでも可能（スポーツイベント及び宿泊型イベントを除く）。

### 2. 本年度プログラムの内容（※ 日程詳細は情宣ポスター [スケジュール] を参照）

本年度は、新型コロナウイルス感染拡大により、対面での実施が難しい状況にあった。そのため前期は全活動を中止し、後期から全プログラムを遠隔で実施することで活動を再開させた。

#### 1) フィットネスプログラム

(1) 教員によるプログラム（17:30-19:00;火・木曜日に実施; 不定期）

- ① 筋力アップ 後期: 西田助教・宮田助手
- ② 有酸素運動 後期: 川上助教・安部助教
- ③ モビリティエクササイズ  
後期: 西田助教

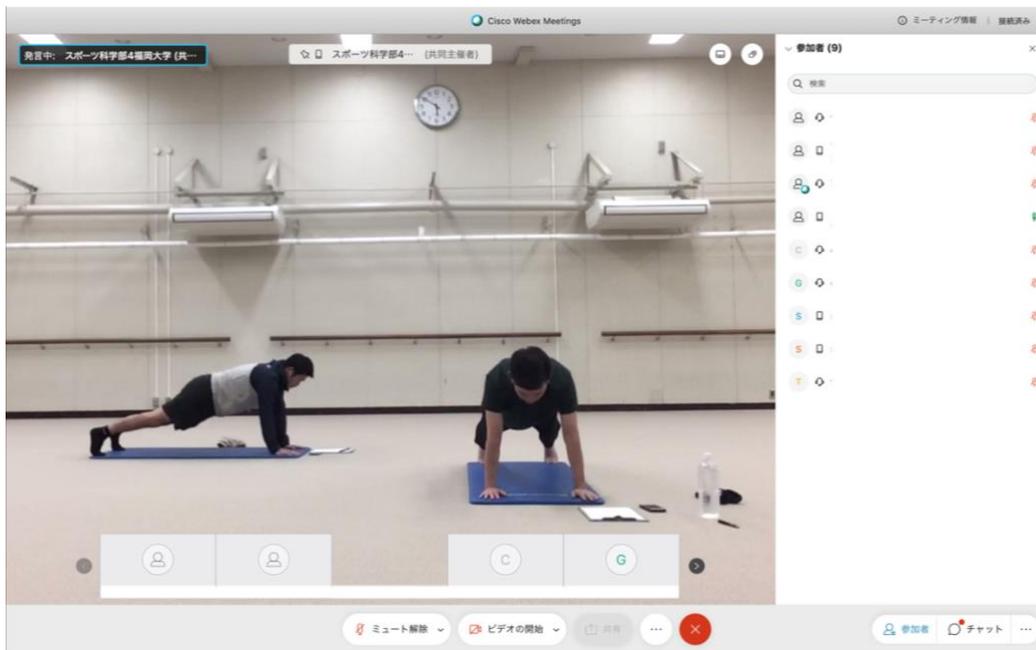
(2) 外部講師によるプログラム（17:30-19:00 の間で1時間; 不定期）

- ① ヨガ 後期: Sachiko インストラクター（全3回）
- ② ピラティス 後期: 箆島陽菜インストラクター（全3回）
- ③ ボクシングエクササイズ  
後期: 宇野インストラクター（全3回）

### 3. 本年度からの新たな取り組み

#### 1) オンラインでのプログラム実施

新型コロナウイルスの影響により対面での実施が困難であったため、全てのプログラムを本学で使用する遠隔授業ツール「Webex Meetings」を用い、オンラインにて実施した。



#### 2) ASASPO 公式 LINE アカウントの開設

2020年4月に開設し、現在登録者数は351名である(2021年2月時点)。主に毎月のプログラムや今後のスケジュール、「現在配信中」などの情報を参加 URL とともに配信した。

 <p><b>ASASPO</b> Friends 999,999 · Followers 999,999</p> <p>Chat Posts</p>	<p>【現在配信中！】 <a href="https://fukuoka-u.box.com/s/rwr8nixbrztm24eyc3t5pt36nw7ff5e3">https://fukuoka-u.box.com/s/rwr8nixbrztm24eyc3t5pt36nw7ff5e3</a> 現在ピラティスをwebexにて配信しています！19時まで行いますので、是非たくさんの参加をお待ちしております👏✨ ※途中参加・退出OKです👍</p> <p>【ピラティス】 (日時) 18時00分～19時00分 ①10/8(木) ②10/29(木) ③11/26(木)</p>
--	---

### 3) ポイントカードのデジタル化

今年度プログラムは、全面オンラインでの実施であったため昨年度までのポイントカードを使用することが困難であった。そのため、LINE アプリ内にあるポイントカード機能を用い、デジタル化へと移行した。ポイント配布に関しては QR コードとして参加学生に対しメールにて配布した。



### 4) 生涯スポーツ演習Ⅰ/Ⅱ -プチチャレンジ-

倶楽部担当教員が中心となり、おうちで出来るトレーニング動画（プチチャレンジ）を作成した。また、それらを本学部で開講されている「生涯スポーツ演習Ⅰ/Ⅱ（後期）」の講義資料内に組み込むことで、受講生の心身における健康状態の充実を図った。

#### R2年度 後期生涯スポーツ演習Ⅰ/Ⅱ ASASPO用

回数	講義内容	プチチャレンジ	担当ASASPO教員	プチチャレンジURL
1	オリエンテーション			
2	体力テスト①	ボクササイズ①	宮田	<a href="https://fukuoka-u.box.com/s/6zlf6okm1zobhfk2up5w7s52d5tx4byd">https://fukuoka-u.box.com/s/6zlf6okm1zobhfk2up5w7s52d5tx4byd</a>
3	体力テスト②	ヨガ①	安部	<a href="https://fukuoka-u.box.com/s/glfjp3hnhk74xm8ycwn7xosyddtpzck">https://fukuoka-u.box.com/s/glfjp3hnhk74xm8ycwn7xosyddtpzck</a>
4	学内紹介&ワーキング	ピラティス①	川上	<a href="https://fukuoka-u.box.com/s/ciw1uw55xo8mhozua8svkbnqxb46n1m">https://fukuoka-u.box.com/s/ciw1uw55xo8mhozua8svkbnqxb46n1m</a>
5	アクアスポーツ	モビリティ①	西田	<a href="https://fukuoka-u.box.com/s/3wzpbnrr4moh7r6k0ispaf12k1rz56o">https://fukuoka-u.box.com/s/3wzpbnrr4moh7r6k0ispaf12k1rz56o</a>
6	ジョギング	ボクササイズ②	宮田	<a href="https://fukuoka-u.box.com/s/h5jq522w19gq715byyydgeo39edo9m">https://fukuoka-u.box.com/s/h5jq522w19gq715byyydgeo39edo9m</a>
7	ヨガ	ヨガ②	安部	<a href="https://fukuoka-u.box.com/s/hizv7rwr2465v3bfvjbnbmr7fxr1ds9j">https://fukuoka-u.box.com/s/hizv7rwr2465v3bfvjbnbmr7fxr1ds9j</a>
8	救命講習	モビリティ②	西田	<a href="https://fukuoka-u.box.com/s/vrfnwpwllqz8mdpwwq4xwfkbl349uj">https://fukuoka-u.box.com/s/vrfnwpwllqz8mdpwwq4xwfkbl349uj</a>
9	コーディネーション	ピラティス②	川上	<a href="https://fukuoka-u.box.com/s/uymysfnhn9lzk0hciag6rfswofeak">https://fukuoka-u.box.com/s/uymysfnhn9lzk0hciag6rfswofeak</a>
10	築城	ボクササイズ③	宮田	<a href="https://fukuoka-u.box.com/s/fsz5c6p1zmhk5eiv24wfs168g5ueygx">https://fukuoka-u.box.com/s/fsz5c6p1zmhk5eiv24wfs168g5ueygx</a>
11	ダンス	ヨガ③	安部	<a href="https://fukuoka-u.box.com/s/rje85t06cauj4gcdnbf20uu7xd8tsom">https://fukuoka-u.box.com/s/rje85t06cauj4gcdnbf20uu7xd8tsom</a>
12	ビジョントレーニング	モビリティ③	西田	<a href="https://fukuoka-u.box.com/s/fzukunft9115f30jdbkmpxv4086koasq">https://fukuoka-u.box.com/s/fzukunft9115f30jdbkmpxv4086koasq</a>
13	ピラティス	ピラティス③	川上	<a href="https://fukuoka-u.box.com/s/9wi32bfeqrlywww24quzbyuqxtm6mp34">https://fukuoka-u.box.com/s/9wi32bfeqrlywww24quzbyuqxtm6mp34</a>
14	スキー	まとめ	宮田	<a href="https://fukuoka-u.box.com/s/ukxrnqbcykgdsdeepb0wwqmshyohwap3">https://fukuoka-u.box.com/s/ukxrnqbcykgdsdeepb0wwqmshyohwap3</a>

## 情報宣伝活動

本年度は、昨年までのような学内掲示（A棟前立て看板、総合体育館、学食の掲示板など）で告知することができなかつたため、ソーシャルネットワーク（LINE、Instagram、Gmail）や授業資料（オンデマンド）を活用した情報宣伝活動を行った。

### 1. 初年次生を対象とした ASASPO 倶楽部の紹介

生涯スポーツ演習の履修登録及び講義の時間を利用して情宣を行った。

#### 1) 全体実施プログラム（作成:宮田助手）

### ココロとカラダのウェルネスプログラム

## ASASPO倶楽部-Active Smart Aggressive Sports club-

筋力アッププログラム	有酸素運動プログラム	ボクシングエクササイズ
 <p>詳細はこちら! ↓  <a href="https://fukuokau.box.com/s/61jhju12asg3xfv3lo63gdepbyaeto0">https://fukuokau.box.com/s/61jhju12asg3xfv3lo63gdepbyaeto0</a></p>	 <p>詳細はこちら! ↓  <a href="https://fukuokau.box.com/s/1x90z3cptik7e4ttfvag8hqkddxr81a">https://fukuokau.box.com/s/1x90z3cptik7e4ttfvag8hqkddxr81a</a></p>	 <p>詳細はこちらへ! ↓  <a href="https://fukuoka-u.box.com/s/fqoar6cbhyhk4gn0ydkovulpce500dt">https://fukuoka-u.box.com/s/fqoar6cbhyhk4gn0ydkovulpce500dt</a></p>
ピラティス	ヨガ	モビリティエクササイズ
 <p>詳細はこちら! ↓  <a href="https://fukuokau.box.com/s/7a7b51dh713s5jwv84odxa3rkb7icvy">https://fukuokau.box.com/s/7a7b51dh713s5jwv84odxa3rkb7icvy</a></p>	 <p>心鎮まるひとときを 🧘            詳細はこちら! ↓  <a href="https://fukuoka-u.box.com/s/kbvqaaqwfhofu1agn0qxd4azgip43rvo">https://fukuoka-u.box.com/s/kbvqaaqwfhofu1agn0qxd4azgip43rvo</a></p>	 <p>詳細はこちら! ↓  <a href="https://fukuoka-u.box.com/s/ha7soqu0tkzh8a5nsj7wj6a8bkc8wvy">https://fukuoka-u.box.com/s/ha7soqu0tkzh8a5nsj7wj6a8bkc8wvy</a></p>

▶ 昨年度までは対面にて、多くの参加者に参加して頂きましたが、今年度はオンラインで実施します。『その場で・手軽に・気軽に』参加することができます! 詳細は随時、LINE・インスタ等で配信! 全プログラム3回のみ開催予定なので忘れずチェック!!!!



★まずはASASPO倶楽部へ登録しよう!  
 左記のQRコードにて  
 「学籍番号」「名前」を銘記して  
 送信してください。  
 ←ここから登録!




2) 筋力アッププログラム (作成:宮田助手)



3) 有酸素運動プログラム (作成:宮田助手)



4) 筋力アッププログラム (作成:宮田助手)



5) ピラティスプログラム (作成:川上助教)



6) ヨガプログラム (作成:安部助教)



7) ボクシングエクササイズ (作成:西田助教)

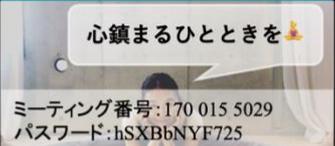


2. SNS 及び授業資料に使用したポスター

1) プログラム参加用ポスター（作成: 川上助教）

## ココロとカラダのウェルネスプログラム

# ASASPO倶楽部 - Active Smart Aggressive Sports club -

<b>筋力アッププログラム</b>	<b>有酸素運動プログラム</b>	<b>ボクシングエクササイズ</b>
 ミーティング番号: 170 393 6381 パスワード: JyArvgGB644 URL: <a href="https://bit.ly/3jcNgU0">https://bit.ly/3jcNgU0</a>	 ミーティング番号: 170 524 0993 パスワード: asaspo_aerobic URL: <a href="https://bit.ly/2FWFjUU">https://bit.ly/2FWFjUU</a>	 ミーティング番号: 170 641 8574 パスワード: ZEdD93i5hpm URL: <a href="https://bit.ly/3kR08zI">https://bit.ly/3kR08zI</a>
日時: 10/20, 11/10, 11/17 (全て火曜日) 時間: 17:30～18:30	日時: 10/22, 11/19, 12/10 (全て木曜日) 時間: 17:30～19:00	日時: 10/12, 11/30, 12/7 (全て月曜日) 時間: 18:00～19:00
<b>ピラティス</b>	<b>ヨガ</b>	<b>モビリティエクササイズ</b>
 ミーティング番号: 170 166 0800 パスワード: asaspo_pilates URL: <a href="https://bit.ly/36cBN3h">https://bit.ly/36cBN3h</a>	 ミーティング番号: 170 015 5029 パスワード: hSXBbNYF725 URL: <a href="https://bit.ly/2G5oMxN">https://bit.ly/2G5oMxN</a>	 ミーティング番号: 170 508 0942 パスワード: ASASPO_mobility URL: <a href="https://bit.ly/36m9NdL">https://bit.ly/36m9NdL</a>
日時: 10/8, 10/29, 11/26 (全て木曜日) 時間: 18:00～19:00	日時: 10/7, 10/28, 11/25 (全て水曜日) 時間: 17:30～18:30	日時: 10/15, 11/12, 12/3 (全て木曜日) 時間: 17:30～18:30

興味のある・参加してみたいプログラムのURLをクリックしてみてね♪  
 (もしくは、Webexの画面を開いて、興味のあるプログラムのミーティング番号とパスワードを入力！)  
**※各プログラム3回開催されますが、3回とも同じURLから参加できます！！**

## 論文の掲載について

昨年度、水崎・古瀬らによる「スポーツ活動を中心とした大学の正課外教育プログラムの登録者と非登録者の基本特性および登録を意思決定する要因の検討」が『大学体育スポーツ学研究』に掲載された（下記参照）。しかし、今年度は新型コロナウイルスの影響もあり、データを収集し比較検討を行うまでには至らなかった。現在も新型コロナウイルスの影響により、今後の見通しが立たない状況下ではあるが、次年度の研究実施に向け、準備を進めていく次第である。

（昨年度掲載論文）

**【タイトル】**

スポーツ活動を中心とした大学の正課外教育プログラムの登録者と非登録者の基本特性および登録を意思決定する要因の検討

**【ランニングタイトル】**

ASASPO 倶楽部登録者の登録を意思決定する要因の検討

**【著者名】**

水崎 佑毅, 古瀬 裕次郎, 秀 泰二郎, 川畑 和也, 森本 百合香, 朝野 新菜,  
檜垣 靖樹, 田中 守

**【雑誌名】**

大学体育スポーツ学研究 17  
[http://daitairen.or.jp/?page\\_id=256](http://daitairen.or.jp/?page_id=256)

**【要 約】**

本研究では、「ASASPO 倶楽部への登録者が少ない」ことに焦点を当て、ASASPO 倶楽部に登録している学生と登録していない学生の特徴を把握することを目的とした。登録者の特徴を把握するために、初年次学生を対象とした授業で実施した運動・スポーツと生活習慣に関するアンケートの結果を基に、決定木分析を行った。男子学生の登録者数は122名、非登録者数は1716名、女子学生の登録者数は194名、非登録者数は1164名であった。その結果、登録に影響する最も重要な要因は「性別」であり、その後の分岐を男女別でみると、男子学生は運動を6か月以内に始めようと考えている、もしくは継続的に実施している学生が登録する傾向が示唆された。女子学生では、体育終了後も学内の施設を利用して、30分未満の運動を実施したいと考えている学生が登録する傾向があり、さらに学部や授業の実施月も登録に影響していることが明らかとなった。

## フィットネスプログラム（筋力トレーニング）

### 【概要】

本プログラムでは、コロナ禍における自粛期間中に衰えてしまった筋力を改善することを主たる目的とし、エクササイズメニューも自宅にあるモノや、簡単に準備できるモノを使って実施できるものを多く紹介した。

### 【活動時期】

後 期：2020年10月20日～11月17日（火・木曜日に実施）

時 間：17:30～19:00（90分）

場 所：第二記念会堂 リハビリ室（Webexを用いたオンラインプログラム）

### 【担当】

西田 智 （助教 スポーツ医学/アスレティックトレーニング）

宮田 卓哉 （助手 トレーニング指導経験あり）

### 【トレーニングプログラムの構成】

- ① 体幹：プランク姿勢から四肢を動かし、体幹に刺激を入れることを意識したメニューを中心に行った。
- ② 上肢：ペットボトルに水を入れたものを重錘として使用し、ショルダープレスやベントロウなど自宅にあるもので簡単に実施できるプログラムを中心に展開した。
- ③ 下肢：スクワット、デッドリフトをベースとし、ランジや片足での種目など重量を扱えないなかでいかに刺激を高められるかという点を考慮したプログラム構成を意識した。
- ④ サーキット：①～③で行ったエクササイズをベースに「20秒運動→10秒休息→20秒運動→…」というサイクルで実施した。

### 【実施上の留意点】

・対面での指導ができないことから、なるべくこまめにポイントを説明するとともに、実施時の注意点等を実際にデモンストレーションするなどし、安全かつ適切な実施に繋がるよう配慮した。

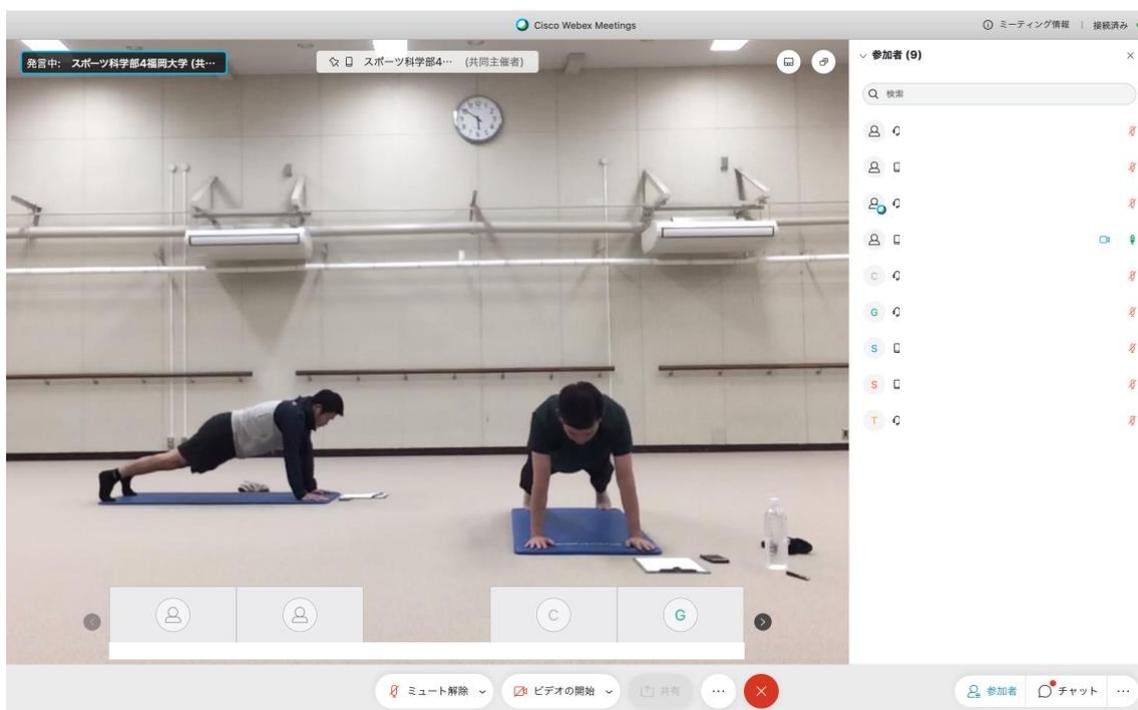
・適宜、トレーニングに関する豆知識や自宅で実施する際の応用方法を紹介するなど、コミュニケーションのキッカケづくりとして、こちらから参加者の学生に積極的に働きかける姿勢を意識した。

## 【所感】

今年度は、コロナ禍の中でいかにして ASASPO を運営していくかという議論から始まった1年であった。後期のみの実施となってしまったが、生涯スポーツ演習ⅠⅡの授業配信を活用させていただいたことで、大学全体への認知度は例年よりも高まったと感じる。一方、参加者数はというと、1回あたりの参加人数は7,8人程度いたもののリピーターがほとんどであり、新規の参加者を獲得するという点に関して課題が残った。次年度もオンラインでの開催を検討する場合は、新規参加者獲得に向けた方策検討に知恵を出したい。

プログラム構成に関しては、十分な器具がない中でいかに楽しくかつ十分な負荷をかけられるメニュー構成にするかという点で工夫を凝らすことができ、自分自身のトレーナーとしてのキャリアアップにも繋がったと感じる。ただ、学生にとってプログラムの強度設定が適切であったかなど、フィードバックを得られていない部分が多々あり、こちらも次年度オンラインプログラムを実施することになった際には、検討が必要な部分であると感じる。

今学期の ASASPO 運営に関しては、他学部生が運動する機会を得ることの重要性を改めて感じる良い機会にもなった。日常的に身体を動かすことが当たり前のことになりつつある昨今において、学生の健康増進という観点において ASASPO が果たせる役割は非常に大きいと感じる。次年度はコロナ禍で運動の機会をなくし、身体レベルが非常に低下した学生の割合が非常に高くなることが予想されるため、広く活動の幅を広げていくという意味でも、対面とオンラインを組み合わせしていくような取り組みにもチャレンジしていきたい。



オンライントレーニング中の画面（参加者目録）

## フィットネスプログラム（有酸素運動）

### 【活動概要】

例年では、学生自身が有酸素運動の方法と知識を身に着け、自主的に活動することで、心身の健康増進を図ること、さらに生涯スポーツの一つとして、有酸素運動に親しみやすくなってもらうことを本活動の目的として実施していた。しかしながら、本年度は新型コロナウイルス感染拡大により、対面での実施が難しい状況であった。そのため、前期日程は全て中止し、後期日程では全プログラムを遠隔（Webex を用いたオンライン）で実施した。

### 【活動期日】

前 期: 新型コロナウイルスの影響により、全日程中止

後 期: 2020年10月22、11月19日、12月10日

※ 補講週を除く

時 間: 17:30～19:00（90分）

場 所: オンライン配信（Webex）（配信場所：福岡大学第2記念会堂1F リハビリ室）

### 【担当教員】

安部 七波 （助教: スポーツ心理学）

川上 翔太郎 （助教: スポーツ生理学）

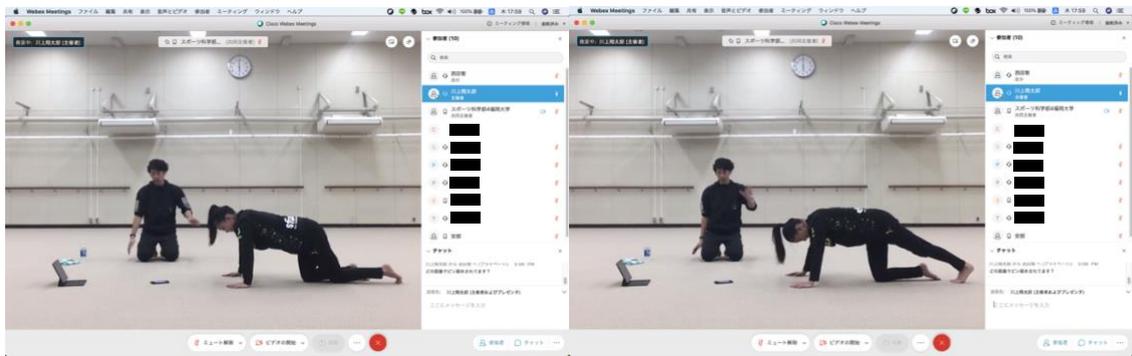
### 【活動内容】

自宅で開催可能かつ特別な用具を要さない自重筋力トレーニングやストレッチ

### 【創意工夫】

今年度はオンライン配信型のASASPO 倶楽部の活動となったため、適宜説明を加え、デモンストレーションも交えながらプログラムを展開した（下記写真）。また、受講学生は自宅での参加がほとんどであったため、自宅で開催可能かつ特別な用具を要さないようなプログラムを展開した。外出自粛による身体活動量低下を鑑み、有酸素作業能向上及び筋力強化を目的として様々な動きを取り入れるために、有酸素的要素とレジスタンス的要素を取り入れた内容とした。

【実際の様子】



説明をしながら、デモンストレーションを示している様子（上記写真）



実際のオンライン配信の様子

### 【本プログラムの実施を通じて】

オンライン配信という初の試みということもあり、小規模の参加であり多くがリピーターであった。今年度は新型コロナウイルスの影響により、学生は自宅で過ごす時間が大部分を占め、必然的に身体を動かす機会が減っている状況であった。そんな中、オンライン配信という形式をとることによって、自宅にいながら身体を動かす機会を提供でき、微力ながら学生に身体的・精神的な良い影響をもたらすことができたと思われる。また、今回のオンライン配信では学生に対してカメラオフでの参加も認めたため、運動に苦手意識を持っている学生や他の学生と一緒に運動することに前向きでない学生にとっては無理なく参加することができ、有益であった可能性が考えられる。

参加者の声としては、「運動不足が解消できた」「身体を動かすきっかけになった」「なかなか運動に時間を費やすことができないので、実施している日だけでも真剣に取り組むことができてよかった」といった前向きな意見や、「コロナの影響で、一人でトレーニングをしていたけれど、リアルタイムと一緒にトレーニングができたので楽しかったし、モチベーションが上がった」のような、この状況でのオンライン配信での実施に対する前向きな意見もあった。一方で、改善してほしい点として、解像度や通信環境の改善に関する要望のコメントも寄せられ、来年度に活かしていきたい。

## ASASPO 倶楽部 フィットネスプログラム

### 【活動概要】

本活動では、心と体の繋がりを身体活動により感じ取ることを目的とし、3つのプログラムにより構成されている。実施内容は、「ピラティス」、「ヨガ」、そして昨年度人気だった「ボクシングエクササイズ」の計3種目で実施した。学外より専門のインストラクターを招き、より専門的なプログラムとなった。

### 《ピラティスプログラム》

開催日：後期 10/8, 10/29, 11/26 (全3回)

時間：17:30~19:00

開催場所：第二記念会堂 リハビリ室

講師：筈島陽菜インストラクター



### 《ヨガプログラム》

開催日：後期 10/7, 10/28, 11/25 (全3回)

時間：17:30~18:30

開催場所：第二記念会堂 リハビリ室

講師：Sachiko インストラクター



《ボクシングエクササイズ》

開催日： 後期 10/12, 11/30, 12/7 (全 3 回)

時 間： 18:00～19:00

開催場所： 第二記念会堂 リハビリ室

講 師： 宇野インストラクター



これらの身体活動は、通常ジムなどの施設にて有料で行われるプログラムであるが、大学でかつ無料で参加出来ることや学生が自らの興味・関心にあったプログラムを自由に選択出来ることは、普段運動をする機会や意欲が低い学生にとって、運動の機会やきっかけづくりとして取り組みやすいプログラムであった。今年度はコロナ禍の中、大学の講義も遠隔で行われるという異例の事態であった。本プログラムもオンライン開催という初の試みであったが、多くの学生が参加してくれた。新型コロナウイルス感染拡大によって外出自粛が促され、家の中で過ごす時間が増えた学生にとっては、本活動を通して、様々な学部とのコミュニケーションをとることが可能になるため、固定化された人間関係だけでなく、学部外へと友達の輪を広げることができたと考えられる。また心身の健康の維持増進、生涯に活かすことのできる知識を習得し、人間関係を形成できるきっかけとなった。

【各プログラムの参加人数】

- ・「ピラティス」約 12 名 (全 3 回)
- ・「ヨガ」約 15 名 (全 3 回)
- ・「ボクシングエクササイズ」約 29 名 (全 3 回)

# 活動支援者一覧

## 《教員スタッフ》

教授 築山 泰典  
助教 西田 智  
助教 安部 七波  
助教 川上 翔太郎  
助手 宮田 卓哉

## 《学生スタッフ》

特記事項なし

## 《フィットプログラム講師》

ヨガ 小柳 佐知子  
ピラティス 箆島 陽菜  
ボクシング 宇野 凌汰

## 《フットサルプログラム》

特記事項なし

## 《バスケットボールプログラム》

特記事項なし

## 《部活動（参加者として）》

女子ハンドボール部  
なぎなた部

## 《スキープログラム講師》

特記事項なし

本年度は新型コロナウイルスの影響により、フットサル、バスケットボール及びスキープログラム未開催のため、《フットサルプログラム》、《バスケットボールプログラム》、《スキープログラム》、《学生スタッフ》の欄は空欄としています。