

令和3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4年3月

目 次

挨拶	1
プログラム概要	3
ASASPO 倶楽部 放課後アスレティック倶楽部	8
ASASPO 倶楽部 外部講師プログラム	10
ASASPO 倶楽部 活動支援者一覧	12

令和3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3年度で10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1,863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、約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323名、法学部255名、薬学部228名、商学部230名、工学部378名、経済学部179名、理学部125名、医学部71名、スポーツ科学部65名で、学年別では、1年次生が68名、2年次生が673名、3年次生が698名、4年次生が342名、5年次生が46名、6年次生が42名(5・6年次生は医学薬学)となっております。

本年度も新型コロナウイルス:COVID-19の影響により、2019年度以前のようなスポーツとの関わり方は未だできずにいます。しかしながら、ウィズ・コロナ時代における「新しい日常」において、密を避けるなどの工夫をした上でのスポーツ活動やスポーツ観戦が求められています。ASASPO 倶楽部でも、十分な感染対策を講じた中で対面での活動を実施しました。プログラムとしてスポーツ科学部教員が講師を務める「放課後アスレティック倶楽部」、また学外講師による「ヨガ」「ピラティス」「ボクシングエクササイズ」を、一講座4回構成として実施しました。「放課後アスレティック倶楽部」ではニュースポーツを中心に、ブラックホール卓球や護身術体験、バウンドテニスを実施しました。1年ぶりの対面での実施ということもあり、プログラムには多くの学生が参加し、心地よい汗を流し、教職員と学生同士のコミュニケーションの場としても展開されました。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』がより重要であり、ウィズ・コロナ時代の今こそ「スポーツの価値」を広める必要があります。したがって、「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3年3月吉日

補足情報 川上 2022/02/01

令和3年度末登録者数について

1,863名(医学薬学以外は登録から4年経過で自動削除)

登録年度

2015年度 23名

2016年度 384名

2017年度 239名

2018年度 345名

2019年度 736名

2020年度 676名

2021年度 75名

全登録者内訳

夜間商学部 15名

商学部 230名

経済学部 179名

スポーツ科学部 65名

法学部 255名

人文学部 323名

医学部 71名

薬学部 228名

理学部 125名

工学部 378名

学年別

1年生 68名

2年生 673名

3年生 698名

4年生 342名

5年生 46名

6年生 42名

※ただし留年などの情報は不明。学籍番号から計算。

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。したがって、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予防に十分に努めた上で、対面での実施であった。感染状況を鑑みながら、前期及び後期日程の全プログラムを対面で実施した。

1) 放課後アスレティック倶楽部

(1) 教員によるプログラム (17:30-19:00; 不定期)

- ① ブラックホール卓球
- ② 護身術
- ③ バウンドテニス

(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 5 回)
- ② ピラティス 後期: 箆島陽菜インストラクター (全 5 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 5 回)

3. 本年度からの新たな取り組み

1) 「放課後アスレティック倶楽部」プログラム

本学教員が講師を担当する「放課後アスレティック倶楽部」プログラムを新規に展開した。

本プログラムでは、感染予防に十分に配慮した中での運動のやり方について考えたり、コロナ禍で身体を動かす機会が減っている中で、運動することの楽しさや重要性を再発見してもらうことを目的としている。

A) ブラックホール卓球(下記写真:実施風景)



B) 護身術(下記写真:実施風景)



C) バウンドテニス(下記写真:実施風景)



情報宣伝活動

本年度は、学内掲示(A棟前立て看板、総合体育館、学食の掲示板など)及びソーシャルネットワーク(LINE、Instagram、Gmail)や授業資料を併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) 護身術プログラム(作成:木浪助教)

ASASPO club 2021年度前期実施プログラム
体験講座「護身術」
 ~知っておきたい、もしもの時の動き方~

7/19 (月)
 18:00~19:00
 場所: 第二記念会堂1階 リハビリ室

準備物: 特になし!
 動きやすい服装でお越しください!
 参加者数によっては、先着順の人数制限を行う場合があります。
 当日、ご希望のプログラムに参加できない可能性もありますが
 ご了承ください。定員30~40名程度です。
 男女、経験問わず参加者募集中です!!

2) ブラックホール卓球プログラム(作成:城間助手)

BLACK HOLE Table Tennis
 「ブラックホール卓球」一緒にしませんか?

ASASPOclub
 Faculty of Sports and Health Science

7/26
 18:00~19:00

【場所】
 第二記念会堂1階 リハビリ室

【備考】
 参加者数によっては、先着順の人数制限を行う場合があります。
 当日、ご希望のプログラムに参加できない可能性もありますがご了承ください。
 定員30~40名程度です。
 男女、経験問いません!
 気軽にご参加ください!お待ちしております!

3) バウンドテニス(作成:木浪助教)

「バウンドテニス」
 —新感覚の室内テニス体験会—

テニス経験不問で
 楽しめます!
 用具の準備も
 不要です!

12/15 (水)
 18:00~19:00
 場所: リハビリ室 (第2記念会堂1階) ※途中参加・退室OK!

Presented by **ASASPO club**

4) ピラティスプログラム(作成:川上助教)

ピラティス
 ピラティスを通じて、理想のカラダへ!!

[18:00~19:00]
 11/12, 19 12/3, 13

場所: 第二記念会堂1F リハビリ室
 ※途中参加・退室可能

【備考】
 参加者数によっては、先着順の人数制限を行う場合があります。
 当日、ご希望のプログラムに参加できない可能性もありますがご了承ください。
 男女、経験問わず参加者募集中です!

インストラクター
 成島 陽菜
 STOTT PILATES 認定インストラクター
 POP PILATES インストラクター
 理学療法士

Faculty of Sports and Health Science
ASASPO club

5) ヨガプログラム (作成: 城間助手)

Faculty of Sports and Health Science
ASASPO club

YOGA

11/10, 24
12/8, 22

[17:00~18:00]

場所: 第二記念会堂1Fリハビリ室
※途中参加・退出可能

【備考】
参加者数によっては、先着順の人数制限を行う場合があります。定員30~40名程度の予定です。
当日、ご希望の人数が参加できない可能性もありますのでご了承ください。
男女問わず参加者募集中です!

インストラクター
sachiko

Natural, Healthy, Beauty をモットーに、
内側と外側からのアプローチでより健康により美しく、
日々の生活に小さな幸がたくさん訪れますように。

6) ボクササイズプログラム (作成: 西田助教)

ASASPO club, Faculty of Sports and Health Science.
BOXING EXERCISE
ボクシング要素を取り入れたエアロビクスエクササイズ

右! 左! アッパー!
ボディ! ボディ!! ボディー!!!

エアロビクス × ボクシング

ボクササイズで
存分ストレス発散だ!

11/1, 22, 12/6, 20 [月曜日 18:00-19:00]

会場: 第二記念会堂1Fリハビリ室
講師: 宇野渡次プロボクサー (右写真)
準備: ジャージ, タオル, 飲み物
ボクサーになりきる気持ち

参加者数によっては、先着順の人数を行う場合があります。定員30~40名程度です。
当日、ご希望のプログラムに参加できない可能性もありますのでご了承ください。
学生さんに限らず、職員の方も自由にご参加ください!

お問い合わせ: asaspo2017@gmail.com

17 スポーツ科学部卒

2. SNS 及び授業資料に使用したポスター

1) 情報宣伝用資料(作成: 川上助教)

福岡大学 学部教育充実予算事業

ASASPO倶楽部について

《活動概要・目的》

- ▶ 共通教育科目「生涯スポーツ演習」の延長版
- ▶ 全学部学年問わず活動
- ▶ コミュニケーション能力を上げる
- ▶ チームワーク、リーダーシップを身につける
- ▶ 運動・健康に対する意識を向上させ、生涯にわたる健康づくりを自ら実施できる知識と方法を身につける



学生主体で活動を行うことで…

▶ 学生同士で話しやすい！参加しやすい！楽しい！！

FUKUOKA UNIVERSITY

福岡大学 学部教育充実予算事業

ASASPO倶楽部について

《昨年度の活動内容》

- ▶ 定期プログラム
ヨガ、ボクササイズ、有酸素運動プログラム、筋力アッププログラム、ピラティス
- ▶ イベントプログラム
・フットサル大会
・バスケットボール大会

紹介動画: 2020年度ASASPO定期プログラム

紹介動画: イベントプログラム(フットサル大会)




FUKUOKA UNIVERSITY

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 筋トレは俺に任せとけ!! 楽しいトレーニング講座	有酸素運動プログラム 初心者でできる。 持久力向上法!!	ボクシングエクササイズ カラダを鍛えよ。 思う存分ストレス発散だ!!
ピラティス ピラティスを通じて、 理想のカラダへ!!	ヨガ Natural, Healthy, Beauty モーターに 心願まるひとときを!!	モビリティエクササイズ 普段の生活をラクに!! キツくない!!!!

上記のプログラムは昨年度実施したプログラムの一覧です!!

※ プログラムの一部変更する可能性があります。

まずは、ASASPO倶楽部へ登録を!




ASASPO倶楽部への登録はこちら↑

asaspo2017@gmail.com

Instagram アカウント名『fusp_asaspo』

より詳しい情報を知りたい方はこちら↑

FUKUOKA UNIVERSITY

2) SNS を活用した宣伝用資料(作成: 城間助手)

ASASPO_FUSP 投稿



いいね! : haruna_pilates, 他 14人

asaspo_fusp 先週はピラティスプログラム第1回目でした!!

プログラムの前と後に姿勢・歩き方のチェックを行ったのですが、、、変化していることが自分でも分かり、私も含め、皆さんも驚いている様子でした😊

自分の身体について苦手なこと、得意なことを知り、鍛えていく充実したお時間でした👍😊

陽菜先生ありがとうございました!!

ピラティス第2回目は今週金曜です! 皆様のご参加お待ちしております!😊

ASASPO_FUSP 投稿



いいね! : riyo__1188, 他 8人

asaspo_fusp 後期ASASPO【第2回目ヨガプログラム】

こんにちは!
昨日より、講師のsachiko先生をお招きし、ヨガプログラムがスタートしました!!👏🙏

リラックスした空間で呼吸に意識を向け、自分自身と向き

ASASPO_FUSP 投稿



2021年度後期プログラム

いいね! : ryota_masaru, 他 4人

asaspo_fusp ☆ASASPOに登録されている皆様へ☆

皆さんこんにちは!
いよいよ2021年度後期のASASPOが始まります!!

プログラムの日程は下記の通りです!
実施場所は全て第二記念会堂一階「リハビリ室」です!よろしくお願ひします😊

ASASPO 倶楽部 「放課後アスレティック倶楽部」

【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に、3つのプログラムを本学助手助教の企画立案のもとで実施した。実施内容は、「ブラックホール卓球」、「護身術体験」、「バウンドテニス」の計3種目であった。

《ブラックホール卓球》

開催日：前期 7/26, 後期 12/1 (全2回)

時間：18:00～19:00

開催場所：第二記念会堂 リハビリ室

担当：城間春香 (スポーツ科学部助手)



《護身術体験プログラム》

開催日：前期 7/19 (全1回)

時間：18:00～19:00

開催場所：第二記念会堂 リハビリ室

担当：木浪龍太郎 (スポーツ科学部助教)



《バウンドテニス》

開催日：後期 12/8（全1回）

時間：18:00～19:00

開催場所：第二記念会堂 リハビリ室

担当：木浪龍太郎（スポーツ科学部助教）



これらのプログラムは、スポーツ科学部教員がそれぞれもつ専門性や学内の用具・施設を活用しながら実施された。特に「ブラックホール卓球」はレクリエーション系の創作競技であったが、福岡大学ものづくりセンターの協力を得ながらラケット用具を製作することで比較的容易に実現することができた。こうした取り組みによって、学生が学内で気軽に運動を行う機会を提供することができ、運動する機会やきっかけづくりとしても取り組みやすいプログラムを展開することができた。

加えて、昨年度に続き、今年度もコロナ禍の中で生涯スポーツ演習などの実技科目が一部遠隔で行われるという事態が生じ、大学の授業のみで学生が運動する機会を十分に保証することが難しい状況が生じていた。このような状況の中、本プログラムは対面授業の実施期間に展開され、短期間のプログラムではありながら結果的に様々な学部の学生が参加していた。この点においても、本プログラムは、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の運動意欲を少なからず充足させることができたといえよう。また、学生自身にとっても、自分自身の心と体の繋がりを改めて見つめなおす場となり、本活動を通して運動による心身の健康の保持増進に対する意識づけをより促すことができただろう。

【各プログラムの参加人数】

- ・「ブラックホール卓球」約 16 名（全 2 回）
- ・「護身術体験」約 10 名（全 1 回）
- ・「バウンドテニス」約 6 名（全 1 回）

ASASPO 倶楽部 外部講師プログラム

【活動概要】

フィットネスプログラムでは、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、「ピラティス」、「ヨガ」「ボクシングエクササイズ」の3つのプログラムを用意した。今年度も引き続き外部のインストラクターをお招きし、より専門的なプログラムを提供できた。

《ピラティスプログラム》

開催日：後期 11/12, 19, 12/3, 13 (全4回)

時間：18:00～19:00

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 11/10, 24, 12/8, 22 (全4回)

時間：17:00～18:00

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 11/1, 22, 12/6, 20（全4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



まずは、昨年度コロナ禍の影響で対面での実施が困難であった外部講師を招いてのプログラムが、無事開催できたことを喜ばしく思う。同時に、参加学生達の笑顔を見ることで、楽しく身体を動かすことの大切さを運営側も認識することのできたプログラムであった。今年度はコロナ禍の影響もありつつ、生涯スポーツ演習の対面実施も可能になったため、昨年度よりは学生達の運動機会も確保できていたと感じる。徐々に日常が戻りつつある中で ASASPO 倶楽部としてどんなフィットネスプログラムが提供できるか、今後も考えていきたい。

外部講師の方との連携も、2,3年目に入り、信頼関係も築けているように感じるため、次年度以降も3名の講師の方には引き続き講師依頼をしていきたいと考えている。

一昨年度とは異なり、対面でのプログラム開催時期を事前にアナウンスする機会が限られてしまい、思うように参加者が集まらない現状はあったものの、SNS やメールでの積極的な情報発信や学内へのポスター掲示、また助手・助教の先生に生涯スポーツ演習で宣伝をしていただいたことで、無事プログラムを開催することができた。次年度は、学内への宣伝方について、方法や時期など再度検討が必要であると考えます。

文責：西田

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 川上 翔太郎
助教 木浪 龍太郎
助手 城間 春香

《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）》

男女水泳部
男女陸上部
男子卓球部
女子柔道部

《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。