

令和4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5年3月

目次

挨拶	1
プログラム概要	3
情報宣伝活動	5
ASASPO 倶楽部 イベントプログラム	8
ASASPO 倶楽部 外部講師プログラム	10
活動支援者一覧	12

令和4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 准教授
道下 竜馬

「ココロとカラダのウェルネスプログラム」は、令和4年度で11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1,755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342名、法学部195名、薬学部212名、商学部235名、工学部357名、経済学部159名、理学部103名、医学部73名、スポーツ科学部64名で、学年別では、1年次生が215名、2年次生が74名、3年次生が677名、4年次生が692名、5年次生が50名、6年次生が47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の影響が少しずつ緩和され、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「ダンス」、また学外講師による「ヨガ」「ボクシングエクササイズ」「ダンス」を一講座5～6回構成として実施しました。活動では心地よい汗を流すだけでなく、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、イベントプログラムとして、3年ぶりに「バスケットボール大会」を開催致しました。本大会の参加人数は116名であり、多くの学生が活動の機会を求めていることを実感しました。

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4年3月吉日

補足情報 城間

ASASPO 倶楽部登録者数 (2023/02/21 時点)

1,755 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

2022 年度 231 名

全登録者内訳

夜間商学部 15 名

商学部 235 名

経済学部 159 名

スポーツ科学部 64 名

法学部 195 名

人文学部 342 名

医学部 73 名

薬学部 212 名

理学部 103 名

工学部 357 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) 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) 教員によるプログラム (17:30-19:00; 不定期)

- ① ダンス 川崎百合香助教、古賀恵助手 (全6回)

(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 前後期: 高屋佐知子インストラクター (全 12 回)
- ② ボクシングエクササイズ 前後期: 宇野凌太インストラクター (全 12 回)
- ③ ダンス 後期: 中嶋笑葉インストラクター (1 回)
末松雅美インストラクター (1 回)
岩本彩希インストラクター (1 回)
福本圭斗インストラクター (1 回)

3. ボランティア活動

「第10回全日本小中学生ダンスコンクール」に、ASASPO 倶楽部から学生7名と、担当教員4名がボランティアスタッフとして参加した。また、5名の学生はアトラクションの部で、自作のダンスを披露した。



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(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。(資料作成:古賀助手、川崎助教)

1) ヨガ

Faculty of Sports and Health Science
ASASPO Club

開催日
10/19 10/26
11/2 11/9
11/16 11/30
(全6回・水曜開催)

[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

※ジャージ・タオル・飲み物の用意をお願いします

インストラクター
SACHIKO

お問い合わせ: asaspo2017@gmail.com

2) ボクササイズ

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

インストラクター
宇野凌次(フクロボクサー)

開催日
10/17, 24, 31,
11/14, 21, 28
18:15-19:15
(全6回・月曜開催)

第二記念会堂1Fリハビリ室
※途中参加・退出可能
ジャージ・タオル・飲み物
ボクサーになりきる気持ち

参加費
無料!!

お問い合わせ: asaspo2017@gmail.com

3) ダンス

ASASPO DANCE program

～Schedule～
10/21 EMA
10/28 MASAMI
11/11 YURIKA
11/18 SAKI
11/25 KATE

開催時間
18:00~19:00

開催場所
第二記念会堂1F
リハビリ室

参加無料!!
どなたでも
お気軽に
ご参加ください

～Instructor～
GIRLS/HIPHOP LOCK HIPHOP JAZZ HIPHOP
EMA MASAMI YURIKA SAKI KATE

お問い合わせ: asaspo2017@gmail.com

4) バスケットボール大会

参加チーム募集

2022 ASASPO倶楽部 バスケットボール大会

- 学部学科関係なし
- サークルでの参加可
- 初心者大歓迎
- 福大生なら誰でも参加可
- 個人での参加可
- 男女混合チームで応募可

参加はこちらから

参加締切 11月14日(月)

12月12日(月)
17:30～

総合体育館4Fバスケットコート

問い合わせ先: asaspo2017@gmail.com

主催: 福岡大学スポーツ科学部ASASPO倶楽部

活動の様子ははこちらから Instagram

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: 木浪助教、城間助手)

福岡大学 学部教育充実予算事業

ASASPO (アサスポ) 倶楽部について

《活動概要》

- 共通教育科目「生涯スポーツ演習」の延長版
- 福大生がより気軽に、様々な運動に取り組める機会を提供します！

《特徴》

- 授業時間外(主に夕方以降)に実施
- 全学部・全学年の学生が参加可能



授業ではなく、あくまで**学生主体**の課外活動
 >学生同士で話しやすい！参加しやすい！楽しい！！

FUKUOKA UNIVERSITY

《昨年度の活動内容》

- 隔週で「定期プログラム」を実施
様々な運動種目を、自分の興味に合わせて自由に体験



FUKUOKA UNIVERSITY

《活動風景(一部抜粋)》

ボクシングエクササイズ ボクシングの動きを取り入れたエクササイズ
音楽に合わせて、楽しく脂肪燃焼！




FUKUOKA UNIVERSITY

ヨガ 呼吸法と独特なポーズが特徴
ゆったりとした雰囲気の中で、心と身体を整える！




ピラティス ゆっくり体をほぐしつつ、インナーマッスルを鍛える
姿勢改善におススメ！




FUKUOKA UNIVERSITY

《本年度開催検討中のプログラム・イベント》

ヨガ、ピラティス、ボクシングエクササイズの他にも、、、

★ダンスプログラム
(cf. K-POP完コピチャレンジ！)
★アクアエクササイズ(福岡大学プール)
★バスケットボール大会

日程が決まり次第、ASASPO担当より、お知らせします！
 少しでも興味がある学生はぜひお越しください！
 もちろん、経験の有無は関係ありません！



FUKUOKA UNIVERSITY

さらに情報を知りたい学生の皆さんへ！




ASASPO倶楽部への登録はこちら！
 (QRコードが読み取れない方は、
 ↓をタッチ！)
<https://forms.gle/PjSN2NbHmo6UNhMy9>

登録すると、今後の情報が受け取れます！
 登録しても参加は強制ではありませんので、
 お気軽にどうぞ！

より詳しい情報を知りたい方はこちら
 (QRコードが読み取れない方は、
 ↓をタッチ！)
 Instagramアカウント名『fusp_asaspo』
 活動の様子を随時、更新しています！

FUKUOKA UNIVERSITY

2) SNS を活用した宣伝用資料(作成:古賀助手)

ASASPO_FUSP
投稿

asaspo_fusp

2022 年後期
ASASPO 開催スケジュール

ボクシング エクササイズ	ヨガ	ダンス
月曜開催 (全 6 回)	水曜開催 (全 6 回)	金曜開催 (全 5 回)
10/17	10/19	10/21
10/24	10/26	10/28
10/31	11/2	11/11
11/14	11/9	11/18
11/21	11/16	11/25
11/28	11/30	—
時間	時間	時間
18:15-19:15	17:00-18:00	18:00-19:00
場所: 第二記念会堂 1 階 リハビリ室		

※開催日によっては場所を変更する場合があります。

ASASPO_FUSP
投稿

asaspo_fusp

1/4

いいね! : kouki.1026, 他 12 人

asaspo_fusp ·
【ASASPO 前期プログラム ラストスパートのお知らせ
🔥】

こんにちは。
梅雨も明け、厳しい暑さが続いていますね...
そのような中、ASASPO 前期プログラムもいよいよラスト
スパートとなりました!!

ASASPO_FUSP
投稿

asaspo_fusp
asaspo_fusp · オリジナル音源

4:19

いいね! : kouki.1026, 他 12 人

asaspo_fusp ·
2022.12.12
ASASPO 倶楽部バスケットボール大会を開催致しました
🏀

18 チーム、総勢 124 名の方に参加していただきました。
たくさんの方に参加していただき、ASASPO 担当一同大
変嬉しく思っております。

ASASPO 倶楽部 イベントプログラム

【活動概要】

本活動では、学部・学年を超えたグループでの運動・スポーツ活動を通じて、身体活動量の獲得につながるスポーツイベントを提供することを目的に、バスケットボール大会を開催した。本学助手・助教による企画立案のもとで運営し、スケジュール等は以下の通りである。

名 称：令和4年度 ASASPO 倶楽部バスケットボール大会

開催日：2022年12月12日（月）

時 間：17時30分～21時00分

開催場所：総合体育館4階 バスケットボールコート

実施担当：城間春香（スポーツ科学部助手） 古賀 恵（スポーツ科学部助手）

川崎百合香（スポーツ科学部助教） 木浪龍太郎（スポーツ科学部助教）

運営協力：福岡大学バスケットボール部（男子部員9名）

スポーツ科学部助手室（助手・助教の有志7名）

ASASPO 倶楽部では、これまでにサッカーやソフトボールなどの特定種目の大会を開催しており、特にバスケットボール大会は2015年に初めて実施されて以降毎年開催され、多くの学生が参加するスポーツイベントとして好評を得ていた。しかし、新型コロナウイルスの流行に伴い、本活動の実施も2019年を最後に見送られ続けていた。今年度は生涯スポーツ演習などの実技科目が対面形式で実施されており、感染症対策を徹底することでイベントプログラムの実施も可能であると判断し、バスケットボール大会を企画・実施した。

本活動では、学生が自身の競技経験や需要に応じて参加できるよう、ガチンコ部門とエンジョイ部門の2部門に分けて実施した。また、チーム単位での参加申し込み以外にも、個人単位での申し込みも可とし、本活動に興味・関心を持つ学生が広く参加できるよう配慮した。その結果、本活動への学生の参加者総数は計107名（男子83名、女子24名）となり、2019年に開催した際の参加者総数63名（男子57名、女子6名）を上回る結果となった。当日の状況についても、学生一人一人が各自の持つ力を最大限に発揮しながら意欲的に参加しており、非常に盛況な様子が活動中の随所で見受けられた。また、試合進行に関しては本学バスケットボール部に協力を依頼し、審判や掲示を担当してもらった。これにより、参加者は本格的なバスケットボールの試合の雰囲気の中で、白熱した試合展開を体験することができた。以上の点から、本活動は学生の運動意欲を充足し、スポーツへの愛好的な態度の醸成に資するものであったと考える。

今後は、実施種目や開催時期などをより精査し、新型コロナウイルスの感染状況等に留意しながら、学生の需要を満たす活動となるよう引き続き実施を検討していく。

参加チーム募集

2022 ASASPO 倶楽部 バスケットボール大会

- ・学部学科関係なし
- ・サークルでの参加可
- ・初心者大歓迎
- ・福大生なら誰でも参加可
- ・個人での参加可
- ・男女混合チームで応募可

参加はこちらから



参加締切 11月14日(月)

12月12日(月) 17:30~

総合体育館4Fバスケットコート

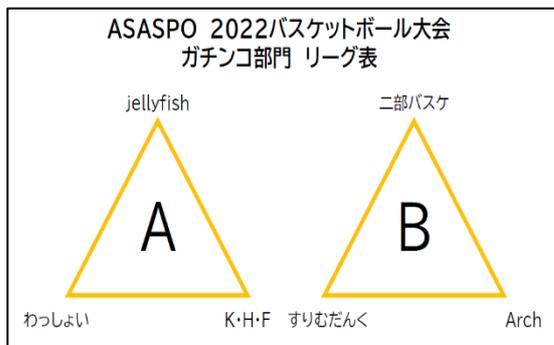
問い合わせ先: asaspo2017@gmail.com

主催: 福岡大学スポーツ科学部ASASPO倶楽部

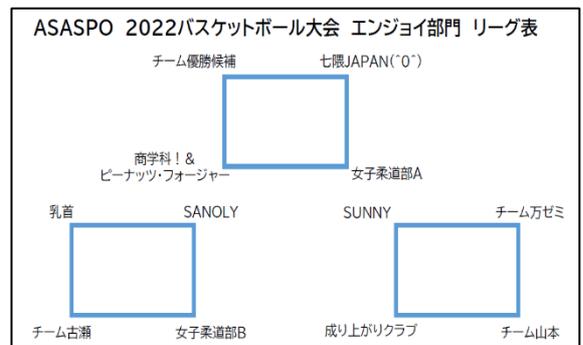
活動の様子ははこちらから **Instagram**



資料① 広告資料 (学内掲示板上および Instagram を活用して告知)



資料② 対戦表 (ガチンコ部門)



資料③ 対戦表 (エンジョイ部門)

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、「ヨガ」「ボクシングエクササイズ」「ダンス」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。

《ヨガプログラム》

開催日：前期 6/1, 8, 15, 22, 29, 7/6 (全6回)

後期 10/19, 26, 11/2, 9, 16, 30 (全6回)

時間：17:00～18:00

開催場所：第二記念会堂 リハビリ室

講師：高屋佐知子インストラクター



《ボクシングエクササイズ》

開催日：前期 6/6, 13, 20, 27, 7/4, 11 (全6回)

後期 10/17, 24, 31, 11/14, 21, 28 (全6回)

時間：前期 18:00～19:00、後期 18:15～19:15

開催場所：第二記念会堂 リハビリ室

講師：宇野凌汰インストラクター



《ダンス》

開催日：前期 6/3, 10, 17, 24, 7/1, 8 (全6回)

後期 10/21, 28, 11/11, 18, 25 (全5回)

時間：18:00～19:00

開催場所：第二記念会堂 リハビリ室

講師：前期 川崎百合香助教、古賀恵助手

後期 中嶋笑茉インストラクター(10/21)、末松雅美インストラクター(10/28)

川崎百合香助教(11/11)、岩本彩希インストラクター(11/18)

福本圭斗インストラクター(11/25)



今年度はコロナ禍の影響もありつつ、外部講師を招いてのプログラムを前後期ともに無事開催することができ、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。

後期のダンスプログラムにおいては、例年とは違い、ジャンルの異なるインストラクターの方々にレッスンを依頼し、学生達が様々なジャンルを経験できる機会を提供することができた。次年度以降も講師の方々には、引き続き講師依頼をしていきたいと考えている。

昨年度の課題であった学内への宣伝方法については、SNS 及びメールでの積極的な情報発信に加え、生涯スポーツ演習のオリエンテーションや講義にて、プログラム開催時期の事前アナウンスや学内へのポスター掲示、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、昨年度に比べ参加者が増えたと考えられる。次年度においても、引き続き学内への宣伝方法や時期などについて検討していきたいと考える。

活動支援者一覧

《教員スタッフ》

准教授 道下 竜馬
助教 木浪 龍太郎
助教 川崎 百合香
助手 城間 春香
助手 古賀 恵

《学生スタッフ》

松原 凜 山崎 拓己
鷹野 祐磨 緒方 翔伍
西本 麦 江崎 渉
市丸 比呂夢 中原 拓志
正路 陽大

《フィットプログラム講師》

ヨガ 小柳 佐知子
ボクシング 宇野 凌汰
ダンス 末松 雅美
福本 圭斗
中嶋 笑菜
岩本 彩希
川崎 百合香
古賀 恵

《バスケットボールプログラム》

助教 古瀬 裕次郎
助教 長嶺 健
助教 岩崎 領
助教 高柳 昂平
助教 村川 誠
助教 小笠 希将
助教 小島 廉生
助手 大関 采

《スキープログラム講師》

特記事項なし

《フットサルプログラム》

特記事項なし

《部活動（参加者として）》

女子柔道部