

令和5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6年3月

令和 5 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
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 5 年度で 12 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 1,768 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 9 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 345 名、法学部 197 名、薬学部 214 名、商学部 238 名、工学部 358 名、経済学部 160 名、理学部 104 名、医学部 73 名、スポーツ科学部 64 名となっております。また、本年度は活動情報発信と登録者数管理の利便性を考え、LINE アカウントを開設しました。現在の登録者数は 130 人となっております。令和元年度より開始している Instagram のフォロワー数も 455 人となっております、昨年度より 122 人の増加となりました。

本年度は、昨年度実施した「ヨガ」「ボクシングエクササイズ」「ダンス」に加え、「ピラティス」「エアロビクス」のプログラムを追加し、全 5 つのプログラムで活動を行いました。プログラムは全て外部講師による完全対面での実施となっております。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は、「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 125 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 6 年 3 月 吉日

目 次

挨拶	1
プログラム概要	2
ASASPO 倶楽部 イベントプログラム	7
ASASPO 倶楽部 外部講師プログラム	9
ASASPO 倶楽部 活動支援者一覧	12

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) Instagram、LINE 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)

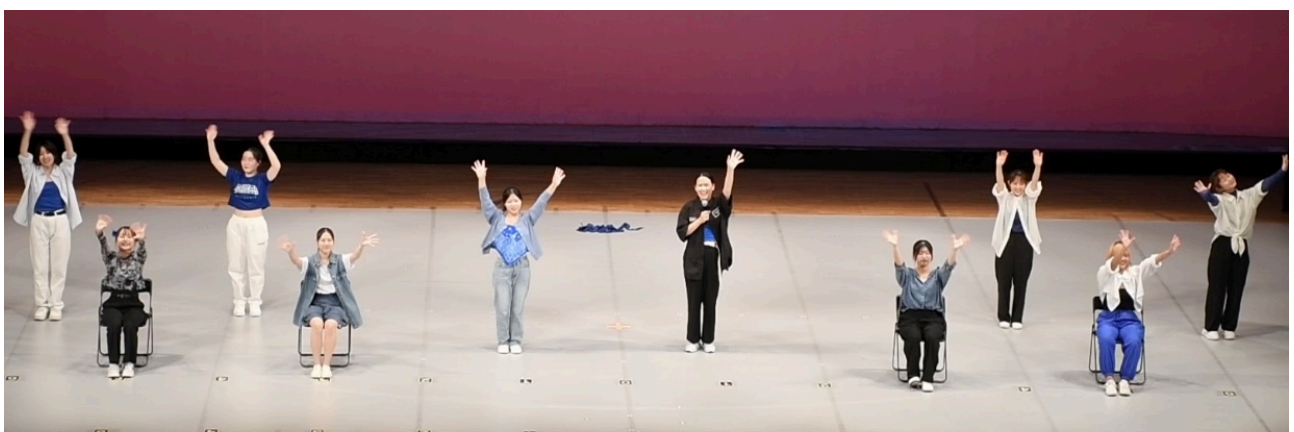
本年度は昨年度のプログラムに加え、「ピラティス」「エアロビクス」のプログラムを追加し、計 5 つのプログラムで実施した。全てのプログラムで外部講師の先生をお招きした。

(1) 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 6 回) |
| ② ピラティス | 前後期: 箆島陽菜インストラクター (全 6 回) |
| ③ 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 8 回) |
| ④ エアロビクス | 前後期: 大庭奈留インストラクター (全 4 回) |
| ⑤ ダンス | 前後期: 中嶋笑菜インストラクター (2 回)
末松雅美インストラクター (2 回)
福村沙紀インストラクター (2 回)
今中智昭インストラクター (2 回)
実松満咲萌インストラクター (2 回)
前期: 柴田香菜子インストラクター (1 回)
後期: 中道夏実インストラクター (1 回) |

3. ボランティア活動

「第 11 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 13 名と、担当教員 3 名がボランティアスタッフとして参加した。また、アトラクションの部では、10 名の学生と 2 名の教員がダンスを披露した。ダンスの振り付けは、1 名の学生と助教の川崎が担当した。



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、第二記念会堂など)及びソーシャルネットワーク(Instagram、LINE)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)

福岡大学スポーツ科学部 学部教育充実予算事業

ASASPO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
- ・授業ではなく、学生主体の課外活動
- ・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!!

福大生なら誰でも参加可能!!

主な2つのプログラム

定期 × イベント

毎週or隔週で行うプログラム

- ヨガ
- ダンス
- ボクササイズ
- ピラティス
- 卓球

単発で行うプログラム

- サッカー大会
- バスケットボール大会

前期の活動内容 (定期プログラム)

2023 年前期	ASASPO 開催スケジュール
ダンス	エアロビクス
ボクササイズ	ボクササイズ
水曜開催 (金曜前)	水曜開催 (金曜前)
18:00-19:00	18:00-19:00
18:00-19:00	18:00-19:00

曜日ごとに異なるプログラムの実施

様々な運動種目を自分の興味に合わせて自由に体験

専門インストラクターによる指導を**無料**で受講!

※第二記念会堂1階、リハビリ室、エアロビクス演習室、第二会堂、トレーニング室で開催。開催日時によっては場所を変更する場合があります。

活動風景

ボクササイズ



ヨガ



ダンス



後期開催のプログラム

月

ココロとカラダで
踊ろう！



ダンス
(6つのジャンル)

水

カラダの中から
美しく！



**ピラティス
&
ヨガ**

金

リズムとパワーで
ストレス発散！

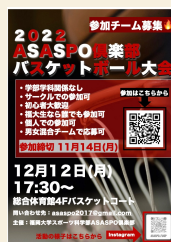


**ボクササイズ
&
エアロビ**

平日の夕方（17時以降）に1時間程度活動します！
自分の好きなタイミング、興味のあるプログラムに参加！

10月16日(月)
活動スタート

昨年度の活動内容 (イベントプログラム)



2022 ASASPO 楽々
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
- ・初心者歓迎
- ・男女混合チームでも参加可
- ・個人での参加可
- ・男女混合チームで出場可

参加はこちらから

12月12日(月)
17:30~

総合体育館4Fバスケットコート

開催中場：ASASPO17期(12月12日~14日)
会場：熊本大学学生一学部学生館ASASPOホール

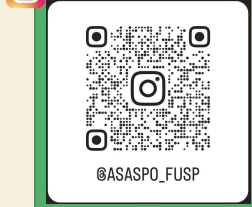
活動の紹介はここから

バスケットボール大会

昨年度の参加者はなんと…
127名！！



さらに情報を知りたい皆さんへ！



詳しい活動内容・活動風景をお届けします！
登録=参加強制ではありません！

お問い合わせ：asaspo2017@gmail.com

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、川崎助教、小笠助教、古賀助手)

Faculty of Sports and Health Science
ASASPO Club

カラダの中から美しく!

YOGA ヨガ

インストラクター
Sachiko 先生

11/ 8 (水)
11/15 (水)
11/29 (水)
【17:00~18:00】

場所: 第二記念会堂1F
リハビリ室

PILATES ピラティス

インストラクター
Haruna 先生

10/18 (水)
10/25 (水)
11/ 1 (水)
【18:00~19:00】

場所: 第二記念会堂1F
リハビリ室

事前申し込み不要! 参加無料!
※参加時はジャージ・飲み物・タオルの準備をお願いします
お問い合わせ: asaspo2017@gmail.com

1) ヨガ・ピラティス

Faculty of Sports and Health Science
ASASPO Club

リズムとパワーでストレス発散!
引き締まった体が欲しい人、必見です!

エアロビクス
AEROBICS

【実施日時】
10/27 (金)
11/17 (金)
18:00~19:00

インストラクター
大庭 希留

ボクササイズ
BOXING
EXERCISE

【実施日時】
10/20 (金)
11/10 (金)
11/24 (金)
12/ 1 (金)
18:00~19:00

インストラクター
菅野 浩英

場所: 第二記念会堂1階
リハビリ室

※室内用の運動靴
をご準備ください

お問い合わせ: asaspo2017@gmail.com

2) ボクササイズ・エアロビクス

ASASPO DANCE program

●開催時間
18:00~19:00

●開催場所
第二記念会堂1F
リハビリ室

～Schedule～

10/16	Na2mi
10/23	MASAMI
10/30	Tomoaki
11/13	福村沙紀
11/20	EMA
11/27	MISAO

Instructor ~

Na2mi MASAMI EMA Tomoaki 福村沙紀 MISAO

お問い合わせ: asaspo2017@gmail.com

3) ダンス

2023 年後期
ASASPO 開催スケジュール

ダンス	ヨガ ピラティス	エアロビクス ボクササイズ
月曜開催 (全6回)	水曜開催 (全6回)	金曜開催 (全6回)
10月16日 (HighHop)	10月18日 (ピラティス)	10月20日 (ボクササイズ)
10月23日 (Lock)	10月25日 (ピラティス)	10月27日 (エアロビクス)
10月30日 (House)	11月1日 (ピラティス)	11月10日 (ボクササイズ)
11月13日 (Jazz)	11月15日 (ヨガ)	11月17日 (エアロビクス)
11月20日 (HipHop/Graffiti)	11月18日 (ヨガ)	11月24日 (ボクササイズ)
11月27日 (HighHop)	11月29日 (ヨガ)	12月1日 (ボクササイズ)
18:00~19:00	ピラティス:18:00~19:00 ヨガ:17:00~18:00	18:00~19:00

場所: 第二記念会堂1階 リハビリ室
エアロビクスのみ第二記念会堂トレーニング室新館2階

※開催日によっては場所を変更する場合があります。

4) スケジュール表

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とし、バスケットボール大会を開催した。企画・立案・運営全て本学助手・助教によるものであり、スケジュール等は以下の通りである。

名 称：令和 5 年度 ASASPO BASKETBALL CUP

開催日：2023 年 12 月 12 日（火）

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：古賀恵（スポーツ科学部助手） 木浪龍太郎（スポーツ科学部助教）

川崎百合香（スポーツ科学部助教） 小笠希将（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 10 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いる。特にバスケットボール大会は 2015 年以降毎年開催され、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。新型コロナウイルスの影響により一時中断した時期もあったが、昨年度は 2 年ぶりに開催することができた。昨年度の参加者から再度開催を望む声も多くあり、本年度もバスケットボール大会を実施した。

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。本年度の参加者総数は計 125 名（男子 122 名、女子 3 名）となっており、2022 年に開催した際の参加者総数 107 名（男子 83 名、女子 24 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、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。

2023 ASASPO BASKETBALL CUP

- ・学部学科関係なし
- ・福大生なら誰でも応募可
- ・サークルでの応募可
- ・バスケ未経験者大歓迎

応募はこちらから

締切：11月10日(金)

※参加人数が多い場合は抽選となります



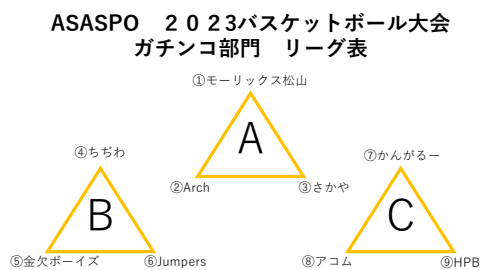
12月12日(火) 17:30~
総合体育館4Fバスケットコート






お問い合わせ：asaspo2017@gmail.com
主催：福岡大学スポーツ科学部ASASPO倶楽部

資料① 広告資料 (学内掲示板、Instagram、LINE を活用して告知)



対戦相手	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
モーリックス松山											
A											
B											
C											
D											
E											
F											
G											
H											
I											
J											

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、身体活動を通じて心と体の繋がりを感じ取ってもらうことを目的とし、「ヨガ」「ピラティス」「ボクシングエクササイズ」「エアロビクス」「ダンス」の5つのプログラムを用意した。より専門的なプログラムの提供を目指し、今年度も外部のインストラクターをお招きし、指導を行ってもらった。各プログラムの詳細は以下の通りである。

《ヨガプログラム》

開催日：前期 5/17, 24, 31 (全3回)

後期 11/8, 15, 29 (全3回)

時間：17:00～18:00

開催場所：第二記念会堂 リハビリ室

講師：小柳佐知子インストラクター



《ピラティスプログラム》

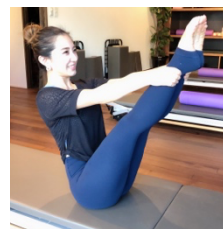
開催日：前期 5/17, 24, 31 (全3回)

後期 10/18, 25, 11/1 (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：箆島陽菜インストラクター



《ボクシングエクササイズ》

開催日：前期 5/26, 6/2, 9,16 (全4回)
後期 10/20, 11/10, 24, 12/1 (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：宇野凌汰インストラクター



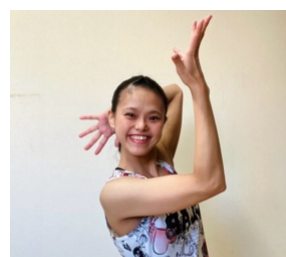
《エアロビクスエクササイズ》

開催日：前期 5/19, 6/30 (全2回)
後期 10/27, 11/17 (全2回)

時間：18:00～19:00

開催場所：第二記念会堂 リハビリ室

講師：大庭奈留インストラクター



《ダンスプログラム》

開催日：前期 5/15, 22, 29, 6/5, 12, 26 (全6回)

後期 10/16, 23, 10/30, 11/13, 11/20, 11/27 (全6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 末松雅美 (5/15)、中嶋笑茉 (5/22) 柴田香菜子 (5/29)、福村沙紀 (6/5)、今中智昭 (6/12)、実松満咲萌 (6/26)

後期 中道夏実 (10/16)、(10/23) 今中智昭 (10/30)、福村沙紀インストラクター (11/13) 中嶋笑茉 (11/20)、実松満咲萌 (11/27)

※ インストラクターが多数のため、敬称略



本年度は昨年度のプログラムに加え、「ピラティス」「エアロビクス」の2つのプログラムを追加し、計5つのプログラムで活動を実施した。

【広報活動の概要】

学内への宣伝方法については、新たにLINEアカウントを設立し、InstagramとLINEの2つを活用して行なった。SNSでの積極的な情報発信に加え、学内へのポスター掲示や助手・助教の先生方に協力を仰ぎ、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や内容に関する宣伝を精力的に行っていた。結果として、昨年度に比べ参加者が増加傾向であった。次年度においても、学内での効果的な宣伝方法や宣伝時期について検討し、参加者を増加させる方法について検討していきたいと考えている。

活動支援者一覧

《教員スタッフ》

教授	道下 竜馬
助教	木浪 龍太郎
助教	川崎 百合香
助教	小笠 希将
助手	古賀 恵

《学生スタッフ》

西本 麦	江崎 渉
市丸 比呂夢	中原 拓志
正路 陽大	平岡 倅汰
緒方 翔伍	手島 敬人
	中村 泰士郎

《フィットプログラム講師》

ヨガ	小柳 佐知子
ピラティス	箴島 陽菜
ボクササイズ	宇野 凌汰
エアロビクス	大庭 奈留
ダンス	末松 雅美
	中嶋 笑茉
	今中 智昭
	福村 沙紀
	中道 夏実
	実松 満咲萌
	柴田 香菜子

《バスケットボールプログラム》

助教	長嶺 健
助教	岩崎 領
助教	吉田 一也
助教	呉屋 良真
助教	富賀 裕貴
助教	三浦 征
助手	神田 菜摘
助手	座波 吉子
助手	島元 順平
助手	三島 遥

《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