

第1回 北翔大学大学院
生涯スポーツ学コロキウム実施報告書

実施日：平成25年7月6日（土）、13日（土）
カテゴリー：生涯スポーツ学コロキウム（第一）
教室：北翔大学 629 教室

北翔大学大学院
生涯スポーツ学研究科生涯スポーツ学専攻

平成25年8月23日

はじめに

北翔大学生涯スポーツ学研究科が本年開設されて院生に対する生涯スポーツ学の教育研究が進められているところです。先般、院生の研究を指導する北翔大学生涯スポーツ学コロキウムが実施されました。修士課程1年生が修士論文テーマを設定し、設定の背景や研究目的、オリジナリティ、生涯スポーツ方法(学)における位置づけ(実技との関わり)、短期・中期的課題などを各院生がプレゼンテーションし大学・短大全学から参加戴いた教員の指導・助言を受けられる主旨でした。ご参加下さった先生方には深謝申し上げます。この生涯スポーツ学コロキウムは、第1に院生の教育・研究の完成度を重視する立場として学際的・複合的、そして共存の学問・研究領域の先生方が有しておられる先端の、或いは独自の知見が加味されれば、そこに同時に研究のチェック機能が果たされれば、それはひとり院生にとってばかりではなく研究科や全学の立場からも、本学マンパワーを有機的に活かす教育システムによるまたとない研究指導の充実、特にテーマ個別のオリジナリティ向上に高度に有効と考えられた着想の実施です。また第2に、従来の、そして基幹大学・専門大学・連携大学院が旨とする、研究科独立的な色合いで教育・研究の深化を計る「従来型モデル」に対し本研究科として相対的小規模研究科が狭視的教育に留まるリスクを乗り越えようとの発想による本学に於ける「学際・複合型教育研究モデル」への教育構造転換の試みの実施になります。そして第3に、北翔大学生涯スポーツ学研究科設置申請趣旨に、院生に対して授与学位の質を保証する研究指導の一環として「生涯スポーツ学コロキウム」を位置づけて記載し、そのディプロマポリシーに則って構成した教育プログラムの実施になっています。またそれには、公開でかつ領域横断的な指導の下で実施、との明記があります。本実施報告は以上を踏まえた実施結果を示すと同時に、実施結果だけを以って散発的・断片的に閉じ込めてしまわずに、更に諸先生方から院生に対するご指導・ご意見を賜ってより高い質の学位授与保証を目指すお願いの公表でもあります。

本報告書は、院生がコロキウムで行ったプレゼンテーションとその場で戴いた指導発言を院生自身が再認識・再確認した上でお読み戴き易いように要点を文章建てし、担当の指導教員が指導を加えて作成されました。コロキウムにご参加戴けなかった先生方にも実施のご報告とさせて戴き、併せてご指導・ご助言を賜りたく此処に改まりまして、諸先生方からのご指導をお願いする次第です。

平成25年8月6日

北翔大学生涯スポーツ学研究科

研究科長

川初 清典

研究概要

1 スキージャンプ・テイクオフ動作のトレーニング方法の提案

生涯スポーツ学研究科生涯スポーツ学専攻
スポーツ科学教育研究分野 浅井 拓也

【研究目的】

本研究では、スキージャンプ競技のテイクオフ動作を対象とする。先行研究によると、テイクオフ動作の力学的目的は身体重心を持ち上げることと、重心に前回りの角運動量を与えることとある。計測実験から運動メカニズムを明らかにした上で、選手個々に適したトレーニング方法を考案し、その効果を検証することを目的とする。

【オリジナリティー】

動作の検証ではテイクオフ動作の2つの力学的目的を達成できたか、あるいはその能力が向上したかをバイオメカニクスの観点から定量化し定量評価する。その結果をもとにトレーニングメニューを作成することにオリジナリティーがある。選手個々の特徴や癖は異なるため、選手一人ひとりに合わせたオーダーメイド・トレーニングメニュー提供をする。

【今後の課題】

今後の課題は、テイクオフ動作の力学的運動メカニズムやトレーニング方法に関する先行研究を調査する。また、生理学や解剖学の知識を習得し、有効なトレーニングメニューを考察する。計測実験の準備に関しては計測機器の操作方法やデータの分析方法について習得する。さらに、テイクオフ動作の力学的運動メカニズムを選手やコーチにわかりやすく伝えるプレゼンテーション能力も修練する。

2 心臓リハビリテーションにスポーツを取り入れる効果と意義に関する検証

生涯スポーツ学研究科生涯スポーツ学専攻
スポーツ科学教育研究分野 阿部 史

【研究目的】

本邦では長寿社会が進み虚血性心疾患患者増加の不安が大きい。この疾患には心臓リハビリテーションの運動が必須ながらその様式はマシン運動に留まる。本研究はスポーツを取り入れてその文化性を高め生涯に亘って継続する「心リハの生涯スポーツ化」の実践を患者に試み、それによる予後のスポーツ活動の質の向上の実態を調査・抽出しその効果と意義を循環器負荷試験と心理的調査によって検証することを目的とする。

【オリジナリティー】

発表者所属の循環器専門病院では、既に室内でスポーツリハビリを開始し、慢性維持期移行後の外来スポーツリハビリと共に自然環境下で野外リハビリを展開している。本邦では、心リハの生涯を見通す実践は、更に、スポーツ手法による実践は発表者が実践するモデルの他に京都大学での実施のみを認める。従って東洋には稀有なアイデンティティのテーマである。スポーツリハビリテーションの定義をも明確にし発信する。

【今後の課題】

上記循環器専門病院で行う、スポーツを取り入れた心リハ実践の心身に関する実時間計測・調査データ（心拍数、血圧、心電図、自覚的運動強度、心理的調査）を評価し、実践の安全性と効果について検証データを蓄積する。また、「スポーツ」故に起こる、運動継続の動機性向上の有効性をも質問紙調査によって抽出する。以上によって冒頭の目的の論文構成を進める。

3 特別支援学校高等部におけるハンドボールの指導法について

生涯スポーツ学研究科生涯スポーツ学専攻
スポーツ教育学教育研究分野 梅田 千尋

【研究目的】

ハンドボールは、その特性から知的障がい者でも容易に実施できる競技といえる。しかし、知的障害高等養護学校の保健体育では「ハンドボール」の実施は少ない。そこで、保健体育教員がハンドボールの基礎的な技術・戦術を指導し、生徒がハンドボールの楽しさを実感できるような教授プログラムを作成することを研究目的とする。

【オリジナリティー】

ハンドボールの歴史や体力特性、傷害、技術分析、戦術、選手育成、学校体育指導法の研究は多数行われている。しかし、障がい者を対象とした研究は極めて少ない状況である。そこで、ハンドボール未経験者でも指導が可能であり、生徒が楽しめる指導プログラムを筆者自身がそれを作成し検証していくことをオリジナリティーとする。

【今後の課題】

ハンドボールの特性、歴史的発展、技術的特質について検討する。ここでは、特に今回対象となっている知的障がい児の特徴も検証していく。また、ハンドボールの技術・戦術構造について検討する。その後、指導理論を作成し、教授プログラムを作成する。最後に実験授業を行い、指導理論、教授プログラムを検証する。

4 北海道の後期高齢者における身体活動量と体力が 主観的健康感に及ぼす影響

生涯スポーツ学研究科生涯スポーツ学専攻
応用健康科学教育研究分野 小川 裕美

【研究目的】

後期高齢者が活動的で生きがいに満ちた生活を送ることは、生涯スポーツ社会の構築にとって重要であり、全世代が目指す目標と考えられる。本研究では、北海道の冬季における寒冷気候や積雪といった気象条件が日常生活や身体活動量へ強く影響することをふまえ、後期高齢者の冬季における身体活動量と体力が主観的健康感に及ぼす影響について検討することを目的とする。

【オリジナリティー】

新しい高齢者像である「活動的な 85 歳」を目指すには、主観的健康感、体力、身体活動量の 3 者を高く維持することが重要と考える。これらの 3 者がお互いに関連するとの報告はなされているが、北海道の積雪寒冷期という特殊な条件下において、さらに後期高齢者において、これらの関連性が認められるかどうかは明らかにされていない。本研究のオリジナリティーは、この点を明らかにすることにある。

【今後の課題】

関連する文献を精読し、テーマ設定に至るまでの研究背景を明確にする。特に主観的健康感、体力、身体活動量の関係を中心に文献検討を行う。さらに文献検討をふまえながら、研究方法をより具体化していく。特にアンケート調査の調査項目、後期高齢者から精度の高いデータを得るための調査方法、体力測定の種類について十分な検討を行う。

5 身体接触・ボール争奪型球技における外傷・障害発生の態様と予後・意識変容に関する追跡的研究

生涯スポーツ学研究科生涯スポーツ学専攻
スポーツ科学教育研究分野 小倉 秀樹

【研究目的】

アスレティックトレーナーとして札幌市中の大学アメリカンフットボール(以下、アメフット)部選手のケアをする。外傷・障害が多発するので調査・評価(サーベイランス)して競技者の安全性向上と競技力向上に寄与すること、次に、この相対的にハードなスポーツの大学部活動の完遂を体験として、その後の社会生活、職場生活にどのような影響・効果を与えているかを明確にする調査の試みも含め生涯スポーツ学的観点からこのスポーツの位置づけを明確にすることを本研究の目的とする。

【オリジナリティー】

アメフットの外傷・障害研究は相対的に特に米国に多いが、身体接触やその衝撃が高い種目的特長を克服し実社会に進んだ後の、自身の生涯の人生活動への獲得効果までをも追跡して明確にせんとするところに本研究のオリジナリティーを想定する。

【今後の課題】

調査対象の大学アメフット部からは調査の了承を得ているので、次に外傷・障害多発の調査・評価(サーベイランス)フォームを作成する。同様のタイプの球技にラグビーが挙げられるのでその異同も調べる。バスケットボールなど身体非接触のボール争奪型球技との異同をも調べられる機会が得られるよう進めたい。

6 市民マラソン走者の下肢の形態的・機能的特徴と 出現愁訴の関係の実践的研究 —野幌の「原始林クロスカントリー大会」参加者を対象として—

生涯スポーツ学研究科生涯スポーツ学専攻
スポーツ科学教育研究分野 小野寺恒己

【研究目的】

市民マラソンは、生涯スポーツの典型的種目である。そのランニングでは、30分以上に亘る長時間走と日々の練習を旨とするので、胼胝や筋肉痛、膝の障害、腰痛などの *overuse syndrome*、さらにスポーツ障害にまで至る副作用が多い。本研究は、この観点から題目設定し、下肢の形態的・機能的観点からの諸要因と発生副作用との関連性を調査・分析し、ランニングの生涯継続の観点から、その更なる実践に対する意識状況を調べ、ランニングによる健康づくりの基礎資料を提供する目的を有する。

【オリジナリティー】

本研究は、市民マラソンを生涯スポーツとして実践する上で伴う、スポーツ障害を調査・分析し、更に、発生副作用と共に生涯に亘って継続する上で、その先の取り組み方の意識状況の態様とその分布を明確にする点にオリジナリティーを想定する。その生涯の過程で、ウォーキング或いは水泳等への種目移動の意識の有無とその場合のマラソンの達成感に対する「価値観の移り変わり調査」にもオリジナルな知見の獲得を想定する。

【今後の課題】

第21回原始林クロスカントリー大会（平成25年9月1日）において、アスレティックトレーナーとしての大会役員の立場から、スタート前に本研究の趣旨に賛同する有愁訴選手を対象に身体試験・調査する。例年の大会から80選手程度を予測する。足底アーチの形状ほかを身体試験し、自覚症状との関連性を調べる。また、質問紙調査で生涯の過程を見通す種目移動や価値観の移り変わりを調べる。その分析・評価を経て論文を構成する。

7 心臓病スポーツリハビリテーションへのパークゴルフ 導入の実践的研究

～運動療法の生涯スポーツ化のために～

生涯スポーツ学研究科生涯スポーツ学専攻
スポーツ科学教育研究分野 工藤真斗

【研究目的】

心臓リハビリテーションの対象は虚血性心疾患患者が主であり、虚血性心疾患には中・高齢者が多く罹患し、生涯に亘るリハビリが必要である。運動はその中核である。本研究は、高齢者に普及著しいパークゴルフを慢性維持期心臓病患者のスポーツリハビリテーション種目として導入し、その生涯スポーツ化を位置づけ、また、その心身に及ぼす有効性を抽出する目的を持つ。

【オリジナリティー】

高齢者に普及著しいパークゴルフ（北海道幕別町発祥）を同世代に多発する虚血性心臓病の患者にも適用する世界で初めての実践である。そして心臓リハビリに不可欠な生涯に亘る運動のメニューとしての安全且つ有効な実施基準を身体負荷実計測と心理的調査で確認し、スポーツリハビリ種目に位置づける。同時に、この実践による喜び（患者 QOL）を調べ、他の種目との違いを抽出する。

【今後の課題】

虚血性心臓病患者が行うパークゴルフの安全性・効果の評価精度を高めるために、健常者を対象に各項目を予備的に試験測定・評価して比較基準を設定する。次いで、運動効果と QOL 向上効果の面からコース形状・性状や気象環境の条件を予備的に設定する。そして、患者に集団スポーツリハビリテーションとして適用し、測定等資料を収集する。以上を基に論文作成に向かう。

8 「空手道」実施時の安全性向上に関する実践的研究 ～空手道の生涯スポーツ性拡大のために～

生涯スポーツ学研究科生涯スポーツ学専攻
スポーツ科学教育研究分野 工藤 四海

【研究目的】

我が国は世界に先駆けて高齢者・超高齢者社会を進み認知症や介護の社会負担が多大化している。スポーツは、中でも強度の精神集中と「心・技・体」の三位一体の観点の柔・剣道および空手道などの「武道」には、認知機能の保全・養成や介護予防に格段の有効度が展望される。本研究は、空手道に随伴するスポーツ外傷の発生の危険度を分析し打突動作の過ちの軽減化に貢献し、更に生涯スポーツでは不安視されるべき寒稽古時の循環器負荷の安全基準を分析的に設定し、上述の社会的テーマに基準資料を提示する目的を有する。

【オリジナリティー】

空手道はマイナースポーツゆえ随伴の危険の研究は散見の域に留まる。危険は外傷と寒稽古時の循環器負荷である。本研究は空手道の試合中に負傷した選手の救急・回復治療状況および予後の心身状態の知見を得て、空手道の生涯的長期に亘る継続に関する心理的動態を輪郭化する前例をみない調査の取り組みである。また同様に、寒稽古時の循環器負荷を実時間計測し基準資料を示す試みである。この2点にオリジナリティーを着想する。

【今後の課題】

本研究の調査対象は、公益社団法人日本空手道協会主催の第49～51回北海道空手道選抜選手権大会（平成23～25年）に出場した選手を対象に、質問紙法によって研究の背景と目的に沿う追跡的調査をする。

質問紙の配布は、アスレティックトレーナーとしての大会役員の立場から実現する。また、北海道某町で開催される寒稽古参加者を対象に実計測試験を実施する（平成26年1月）。以上を基に論文作成に取り組む。

9 膝立ちからの一歩踏み出し動作における 先行随伴性姿勢調節はどのようなものか

生涯スポーツ学研究科生涯スポーツ学専攻
スポーツ科学教育研究分野 ニノ神 正詞

【研究目的】

膝立ち（以下 **kneeling**）やそこからの一歩踏み出し（以下 **step**）動作は、体幹や股関節伸展筋の筋力強化やバランス能力向上のため、健常者のみならず有疾患者にも、トレーニングの一環として使用される頻度が高い。主動作に先行する姿勢筋の筋活動は先行随伴性姿勢調節（以下 **APA**）と呼ばれ、**Kneeling** からの **step** 動作においても働いていることが予想される。従って、本研究の目的はこれを明らかにすることである。

【オリジナリティー】

近年、**APA** において姿勢調節のみならず運動パフォーマンスへの貢献という新たな位置づけが示唆されており、**APA** に関する知見がパフォーマンス増大のためのトレーニング方法の再考につながると思われる。従って、本動作における **APA** 活動を明らかにすることで、その方法論に新たな視点を示唆することにオリジナリティーを想定している。

【今後の課題】

本動作がスポーツトレーニングとしての要素を満たすのかを検討していくこと、本動作において縫工筋を主動作筋と捉えたがそれが妥当であるのかについて確認をしていくこと、**APA** のメカニズムについて現時点で明らかになっていることを先行研究から整理していくこと、が課題と考える。

10 重度障害者を対象とした野球指導の実践方法に関する研究 —肢体不自由特別支援学校における「ゴロ野球」の取り組みを通して—

生涯スポーツ学研究科生涯スポーツ学専攻
スポーツ教育学教育研究分野 松村美佳子

【研究目的】

児童生徒の心身機能・身体構造の状況に応じた個人ルールが適用される「ゴロ野球」において、重度肢体不自由児の在籍する特別支援学校の選手を対象に、走塁、守備、打撃の各技術の個人ルール設定の在り方について検討する。また、投球可能な選手を複数抽出し、課題分析を用いた運動指導の効果について検討する。

【オリジナリティー】

重度肢体不自由児の運動指導の先行研究は少なく、児童生徒が取り組めるスポーツも限定的な状況にある。このことから特別支援学校に在籍する重度肢体不自由児が取り組めるスポーツを確立する意義は大きい。また、健常者を対象としてその効果が証明されている課題分析を用いた指導方法が重度肢体不自由児に対しても有効かどうか検討する。

【今後の課題】

ゴロ野球の個人ルール設定における走塁、守備、打撃の技能階層表を作成し、練習試合や大会で適用する。2013年度秋季リーグ大会に向けて個別ルール設定のためのデータ収集を行ない、この分析結果を基に練習試合や大会での適用を試みる。また、課題分析を用いた運動指導が脳性まひ等の重度肢体不自由児にも有効か指導を通して検討する。

1 1 生涯スポーツとしての空手道指導プログラムに関する一考察

生涯スポーツ学研究科生涯スポーツ学専攻
スポーツ教育学教育研究分野 山田 雪花

【研究目的】

2012年度より中学校の体育授業において、武道が必修となったが、「体育教員に空手経験者が少ない」「適切な指導プログラムが確立されていない」などの理由からほとんど実施されていない。そのため、筆者は空手道未経験者でも指導が可能で生涯スポーツに発展するような指導プログラムを作成することを研究目的とする。

【オリジナリティー】

空手道の思想や技術、生理学的分析、精神論に関する研究は数多く行われている。しかし学校体育の指導方法に関するものは極めて少ない状況にある。また、空手道未経験者でも指導可能であり生徒が楽しいと感じるような指導プログラムが未確立であるため、筆者自身がそれを作成し、検証していくことをオリジナリティーとする。

【今後の課題】

空手道実践者を対象とした「空手道の魅力」などについてのアンケート調査を実施する。次に「人々の生涯学習としての生涯スポーツの位置づけと関連性」、「生涯スポーツと空手道の関係性」に関して、文献検討を行う。そして学校体育における空手道の「指導理論」と「指導プログラム」を作成し、実験授業によって検証を行う。

1 2 登山における疲労と回復

応用健康科学教育研究分野 山田真希（発表済み、長期履修生）

院生への助言、アドバイス、コメント等がありましたら、山本敬三（コロキウム担当）までお寄せください。 E-mail: kyamamoto@hokusho-u.ac.jp

以上