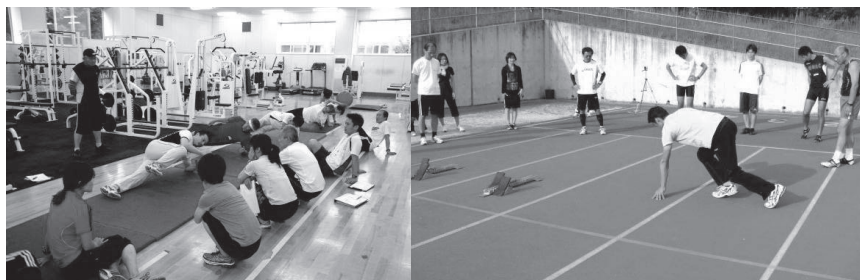


## スポーツ開発・支援センター事業報告書

事業名	公開講座	びわスポ全力疾走に挑戦 2012 ～躍動する美しさを身につけよう～
担当	大久保 衛(本学競技スポーツ学科教授) 志賀 充(本学競技スポーツ学科講師) 岩井 雄史	
実施日	①	6月 16日(土) 16:00～19:00
担当	②	6月 30日(土) 16:00～19:00
	③	7月 14日(土) 14:00～17:00
	④	7月 21日(土) 16:00～19:00
	⑤	7月 28日(土) 16:00～19:00
	⑥	8月 4日(土) 16:00～19:00
	⑦	8月 18日(土) 16:00～19:00
	⑧	9月 1日(土) 16:00～19:00
	⑨	9月 15日(土) 16:00～19:00
	⑩	9月 29日(土) 16:00～19:00
	⑪	10月 6日(土) 14:00～17:00
	対象者数	33名
場所	びわこ成蹊スポーツ大学 陸上フィールド・トレーニングルーム	
実施形態	講義・実技	
費用	全11回 個人:20,000円 家族:18,000円/人 子ども:無料 (傷害保険料含む)	
概要	<p>本講座は、「力強い」走り方だけでなく、「躍動する美しい」走り方を身につけることをコンセプトに開催した。</p> <p>開催はびわこ成蹊スポーツ大学の陸上フィールドならびにトレーニングルームで行った。講座の内容は、初回と最終回に体力測定と100mタイムトライアルを実施し、それ以外の開催回は、3人の講師がそれぞれの分野を担当した。また、実技にあたっては志賀ゼミ生とトレーニングルーム研修生が、講師のサポートとして関わった。この講座を通して、参加者の体力、走力はそれぞれに変化がみられ、参加前の日常生活、運動習慣の違いが結果に反映された。</p> <p>ケガや事故が起こらないよう、呼びかけやサポートすることも心がけた。</p>	

記録(写真)



# びわスポ全力疾走に挑戦 2012 活動報告

## アンケートから講座内容を評価する

岩井 雄史

### 公開講座の意義

スポーツ開発・支援センターの活動理念の一つに、本学の教育と研究活動で得られたスポーツ活動に関する研究成果を地域社会に還元することがある。公開講座はその理念を具体化した取り組みであり、「全力疾走に挑戦」はその一つである。

### 開催コンセプト


「全力疾走に挑戦」と名付けられた公開講座は、今年度で3回を数え(初回:2010年度)、毎回定員の30名を上回る参加者でにぎわう人気講座である。この講座の参加ターゲットは、35歳以上の成人としたところに大きな特徴がある。参加年齢の設定は、将来、全日本マスタース陸上競技選手権大会に出場する参加者の誕生を意図した。一般に、加齢とともに体力が低下するのは、速筋線維の委縮が原因である。その手段として筋力トレーニングを進めることで筋力(速筋線維)の低下を抑制、向上させようとする社会風潮がある。しかし、速筋線維のもう一つの働きである速い動きをすることで、筋力の委縮を抑える社会的風潮はいまだ確立されていない。

大学が研究機関として社会貢献するということは、まだ世にないニーズを作り出し、それを広め、万人のライフスタイルを向上させることである。こうした意図があり始まった講座であるが、“転倒してけがをする危険が高い”“ニーズがない”など、開催当初は様々な問題が渦巻いていた。それにもかかわらず、参加者が集まったのは、谷川先生のご尽力、松田センター長の心強い後押し、スポーツ開発・支援センターの皆様の声援があったからである。

### 開催内容

今年度の「全力疾走に挑戦」は、2012年6月16日から10月6日の土曜日に全11回開催した。定員30名のところ、33名の参加で開催した。開催はびわこ成蹊スポーツ大学の陸上フィールドならびにトレーニングルームを用い、講師はスポーツ整形外科の大久保衛教授、本学陸上部監督かつ講師の志賀充氏、スポーツ開発・支援センター職員の岩井雄史の3名であった。講座の内容は、初回と最終回に体力測定と100mタイムトライアルを実施し、それ以外の開催回は、3人の講師がそれぞれの分野を担当した。また、実技にあたっては志賀ゼミ学生、トレーニングルーム研修生が講師のサポートとして関わった。講座開催の告知は、図1の広告を用い、県内各スポーツ施設に配布した。この講座を通して、参加者の体力、走力はそれぞれに変化がみられ、参加前の日常生活、運動習慣の違いが結果に反映し

ていた。今年で3回目を迎えた本講座だが、重大なケガをすることなく開催できたことは、何よりもの成果である。今回の報告は、講座参加者のアンケート結果から、本講座の安全面に対する評価を報告するものである。



スポーツ開発・支援センター 公開講座 2012

※35歳以上が対象です

## びわスポ 全力疾走に挑戦 2012

～ 躍動する美しさを身につけよう ～




力強さだけが100m走の魅力ではありません。躍動する美しさを日常生活で表現することも、100m走の魅力です。しなやかに歩く美しさ、階段を軽快に上る美しさ、美しいシルエットを備えた着こなし。これらの美しさは、100m走というスポーツに欠かせない筋肉を速く動かす意識と、それを支える筋力によって支えられています。第3回目の今年は、躍動する美しさ身につけることをコンセプトに開催します。

スタートラインに立つと高鳴る鼓動。号砲と同時に踏み出す一歩。その一歩は、躍動する美しさを育成する始まりです。そして3か月後のゴール（講座終了日）は、躍動する美しさを伴った日常生活の始まりになるでしょう。無理なく、ケガなく、不安なく。プロフェッショナルな講師陣と一緒に、もうひとつの100m走の魅力にふれてみませんか。

●日時と主な実施予定（※実施予定日、時間、内容は、天候、大学行事等の種事情により変更になる場合があります）

第1回	2012年6月16日(土)	16:00-19:00	メディカルチェック&有酸素テスト
第2回	2012年6月30日(土)	16:00-19:00	一般体力測定ほか
第3回	2012年7月14日(土)	14:00-17:00	専門体力測定&100m走タイムトライアル
第4回	2012年7月21日(土)	16:00-19:00	様々な走トレーニングほか
第5回	2012年7月28日(土)	16:00-19:00	座学&様々な走トレーニングほか
第6回	2012年8月4日(土)	16:00-19:00	様々な走トレーニングほか
第7回	2012年8月18日(土)	16:00-19:00	様々な走トレーニングほか
第8回	2012年9月1日(土)	16:00-19:00	様々な走トレーニングほか
第9回	2012年9月15日(土)	16:00-19:00	様々な走トレーニングほか
第10回	2012年9月29日(土)	16:00-19:00	一般体力測定&有酸素テスト
第11回	2012年10月6日(土)	14:00-17:00	専門体力測定&100m走タイムトライアル

●講師：

	<b>大久保 健</b> （びわこ成蹊スポーツ大学 教授） 1979年 大阪市立大学医学部大学院（整形外科）修了 医学博士 日本体育協会公認 スポーツドクター メッセージ：スポーツは、効果的かつ安全でなければなりません。
	<b>志賀 亮</b> （びわこ成蹊スポーツ大学 専任講師） 1998年 筑波大学大学院体育研究科修了 陸上部監督 メッセージ：しなやかに、躍動するプロポーションをつくるお手伝いをします。
	<b>岩井 健史</b> （びわこ成蹊スポーツ大学 職員） 1998年 大阪体育大学大学院体育学研究科修了 National Strength & Conditioning Association 認定 CSCS メッセージ：汗を流すこと。それが躍動する美しさの源です。

●特別講師： 大江 良一（全日本マスタース陸上 55歳の部 三連覇・継続中）  
河瀬 敦（河瀬歯科医院 理事長）

図1 公開講座案内の広告

### アンケート調査の目的

「全力疾走に挑戦」を今後、出前講座として、関西圏、全国的に広めていくことを考えた場合、当講座の参加者の参加中の安心感の分析は重要である。なぜなら、上述のように35歳以上を対象としているため、100m走を全力疾走する習慣から遠く離れてしまっているものがほとんどであり、安心して参加させるための基礎的な資料として用いることが可能だからである。ゆえに、参加者のアンケートを安全から探ることで、本講座の安全に関する取り組みを再検討ならびに再確認することを目的としてアンケート調査を実施した。

## 調査内容

### 1. 対象

2012年度「全力疾走に挑戦」公開講座参加者 33名

### 2. 主なアンケート内容

- ① 性別
- ② 年齢層
- ③ 途中で挫折することなく参加できる安心感
- ④ ケガをしないようにトレーニングができる配慮の実感
- ⑤ クールダウンの内容は十分だったか
- ⑥ 学生サポートは適切だったか
- ⑦ 講座全体の内容

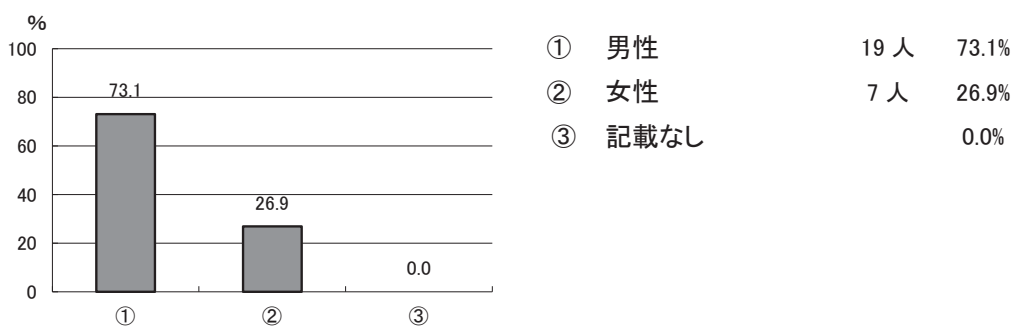
### 3. 集計方法

2013年1月31日までに届いた26通を対象として実施した（配付は2013年1月18日）

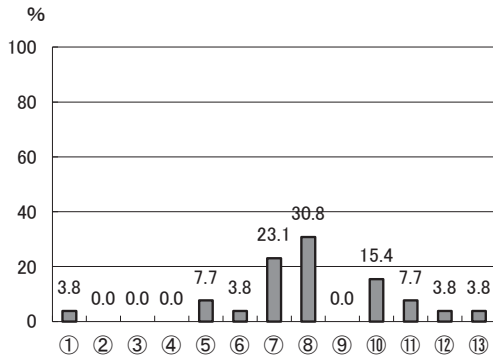
### 4. 結果

アンケート調査の結果は、実数と相対値で記した。

各調査の結果は下記のとおりである。

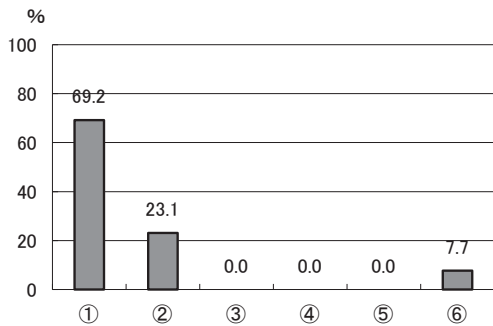


図表1 参加者の性別



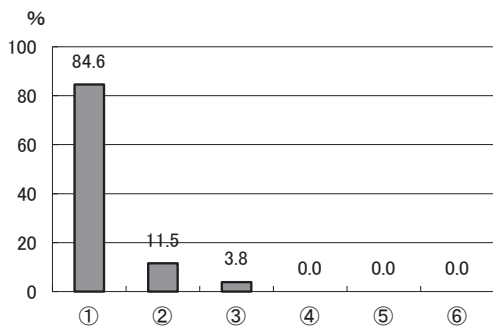
図表 2 参加者の年齢層

①	20歳未満	1人	3.8%
②	20-24歳		0.0%
③	25-29歳		0.0%
④	30-34歳		0.0%
⑤	35-39歳	2人	7.7%
⑥	40-44歳	1人	3.8%
⑦	45-49歳	6人	23.1%
⑧	50-54歳	8人	30.8%
⑨	55-59歳		0.0%
⑩	60-64歳	4人	15.4%
⑪	65-69歳	2人	7.7%
⑫	70-74歳	1人	3.8%
⑬	75歳以上	1人	3.8%



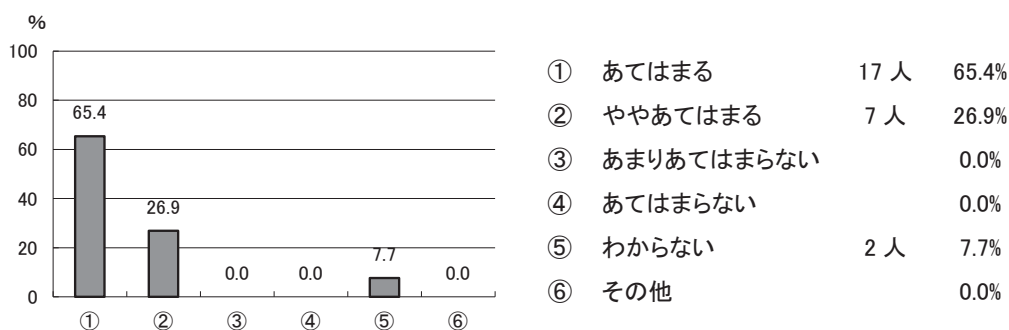
図表 3 途中で挫折することなく参加できる安心感

①	あてはまる	18人	69.2%
②	ややあてはまる	6人	23.1%
③	あまりあてはまらない		0.0%
④	あてはまらない		0.0%
⑤	わからない		0.0%
⑥	その他	2人	7.7%

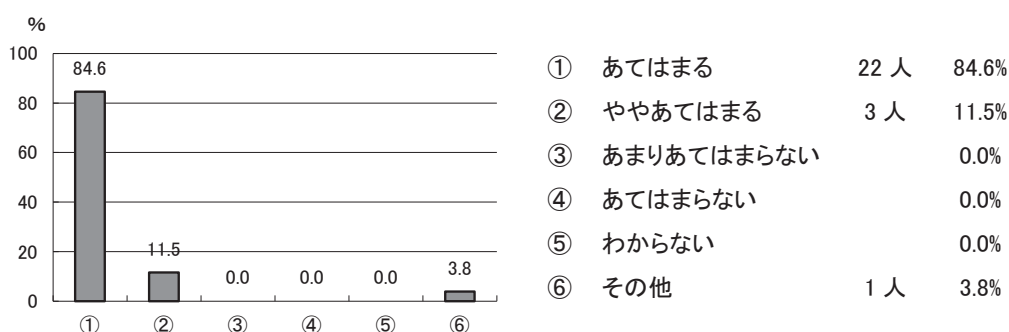


図表 4 ケガをしないようにトレーニングができる配慮の実感

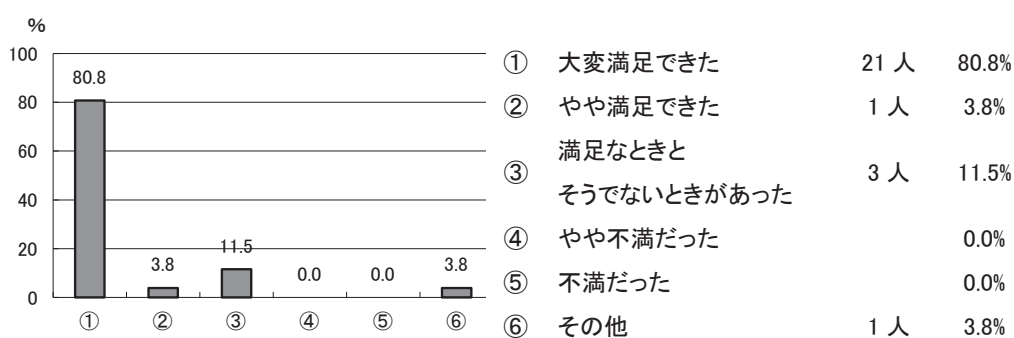
①	あてはまる	22人	84.6%
②	ややあてはまる	3人	11.5%
③	あまりあてはまらない	1人	3.8%
④	あてはまらない		0.0%
⑤	わからない		0.0%
⑥	その他		0.0%



図表5 クールダウンの内容は十分だったか



図表6 学生サポートは適切だったか



図表7 講座全体の内容

## 5. 考察

参加が最も多かった年齢層は、50～54歳であった。次いで多かったのが45～49歳クラスであった。また70歳以上の参加者も2名おり、参加中にけがをすることなく最後まで参加されたことが特筆すべき結果である(図表2)。その理由は、ケガをしないようにトレーニングできる配慮が適切だったからであろう(図表4)。

ケガをさせない具体的な取り組みは、大別すると3段階に分けて実施した。すなわち、講座参加当日の体調確認、ウォームアップ直後、クールダウンにおいてである。加えて、アシスタント学生による実施中の様々な場面で声掛けの徹底により、無理をさせない努力を実施した。

また、全力疾走中の傷害発生部位は、一般にハムストリングスの肉離れが多い。本講座では、ハムストリングスの肉離れ予防の対策に加え、足関節のねんざの予防、腰痛予防と、あらゆる部位の傷害予防を積極的に実施した。その主な方法はストレッチであるが、静的ストレッチと動的ストレッチを織り交ぜることで、筋肉に対し全力疾走による急激な伸張に対する柔軟機能の活性化を促すことを目的とした。また、全力疾走では歩行時に比べ最大10倍もの負荷が足関節にかかることから、ミニハードルを用いて小刻み走、縄跳びを用いて二重とびなど、足底筋群ならびに下腿三頭筋の強化にも努めた。

傷害の発生は、実技中だけではない。本講座のように、全力疾走という運動強度の高い運動の場合、腰背部の筋群に大きな負担をかけている。それにも拘わらず、クールダウンをしなかったり、不適切な方法で実施したりすると、腰背部の疲労した筋群の柔軟性が損なわれる。すると、日常生活で立ったり座ったりする動作や歩行動作において腰背部が適切に動かないため、腰部に負担をかけ続け腰痛の原因を間接的に発生させてしまう。したがって、クールダウンは、腰痛予防の観点からも大切な種目であるため、実施理由をきちんと述べて行った。この確認として実施した結果が図表5のように評価された。

実技は、講師一人が内容を伝えられる人数に限りがある。このため、アシスタント学生にサポートさせることで参加者全員に適切な実技を経験させた。そのアシスタントの学生が適切な指導をできたことも傷害予防に役買ったことは忘れてはならない評価項目である。加えて、その指導に対する参加者からの評価が高かった(図表6)ことは、事前の研修活動において学んだことがしっかり生かされていた証拠であろう。

こうした努力が傷害予防だけでなく、挫折することなく最後まで講座に参加できた要因になったのだろう(図表3)。加えて、講座全体の満足度が80.8%と非常に高い評価を得られた(図表7)だけでなく、来年度もこの講座に参加すると答えた方が57.7%、参加したいが23.1%という結果になった。

以上の考察から、本講座で実施した安全配慮に対する取組は、適切だったと評価できる。今後の課題として、全力疾走という運動を半年にわたって継続することで、体力の推移を時系列的に調べ、トレーニング効果を検討することである。望ましい成果がみられれば、全力疾走という運動を社会に広め、新しい運動のあり方を社会に提案できるであろう。