

# 教職員スポーツ教室開催に関する活動報告

担当 課外教育委員会 岡田龍司

近畿大学教養部改組により、健康スポーツ教育センターが平成13年4月より発足された。

その近畿大学健康スポーツ教育センター発足に伴い、21世紀の社会における自己のライフスタイルを考えたとき、「健康への配慮」や「生涯スポーツ」のあり方など身体運動・スポーツ活動は大きな機能を果たしている。「健康への配慮」と

は、健康の維持・増進・回復を図ることである。本センターは、生涯にわたる健康スポーツ教育をサポートするサービス機関として機能し、その役割として教職員スポーツ教室を3回にわたって実施した。又、家族揃っての参加も呼びかけ、キッズコーナーも設けて楽しく出来るプログラムで行った。

## 第1回教職員スポーツ教室（プログラム）

### 第1回 教職員スポーツ教室（プログラム）

時 間	内 容	備 考
14:00	開会行事 主催者挨拶 講師の紹介	男・女更衣室で更衣をして集合して下さい。
14:15	内容説明	
14:20	講習会－講師のよるストレッチ開始 基本動作	キッズコーナーを設けています。
14:50	(10分休憩)	
15:00	卓球講習－講師による基本技術 動作などの指導 ・模範試合（世界代表選手） ・チャンピオンに挑戦	世界代表選手からのポイントアドバイスがあります。
16:30	閉会行事*参加者代表挨拶	

### キッズコーナーのプログラム

対象年齢：小学3年生までの(10歳未満)の子どもさんを予定しています。

※10歳未満の子どもさんでも希望される方は卓球教室に参加できます。

1. 名札作り
2. 準備運動 みんなでストレッチ
3. 片手ほうきバランス
4. スリッパ飛ばし
5. 紙ひこうき飛ばし
6. 玉入れ
7. ミニボーリング
8. フラフープ
9. 風船遊び
10. 万歩計シャカシャカ
11. ぶんぶんごま作り
12. 紙鉄砲作り
13. 塗り絵

平成13年6月16日(土)午後2時30分から記念会館で開催され本センター教員全員参加の

もと、教職員121名がスポーツ教室に参加された。スポーツ種目は、ストレッチ体操の講習と卓球教室を行った。特別講師として世界卓球選手権大会女子ダブルス3位の川越・武田選手も参加し、教職員と一緒に試合を行ったり指導を受けたり、又、デモンストレーションとして模範演技を観戦しながら、和やかな雰囲気の中、けが人もなく、キッズコーナーで楽しく遊んだ子供達も満足そうであった。



## 第2回 教職員スポーツ教室 (プログラム)

時 間	内 容	備 考
14:00	開会行事 主催者挨拶	男・女更衣室で更衣をして集合して下さい。
14:15	内容説明	
14:20	準備運動ーストレッチ開始	キッズコーナーを設けています。
14:30	(約10分)	
14:40	フィットネスチェック バドミントン	
16:20	閉会行事*参加者代表挨拶	

フィットネスチェック実施種目

- [形態] 1・身長 2・体重 3・胸囲  
 4・腹囲 5・腰囲 6・体脂肪率  
 [循環] 1・安静時心拍数 2・最高血圧  
 3・最低血圧  
 [体力] 1・握力(右・左) 2・上体おこし  
 3・腕立て伏せ 4・背筋力  
 5・長座体前屈  
 6・20m シャトルラン  
 7・最大酸素摂取量

第2回教職員スポーツ教室「フィットネスチェック&バドミントン」は平成13年12月15日(土)

午後2時から近畿大学記念会館で参加者51名により開催された。今回の教職員スポーツ教室は前回スポーツ教室の時に大勢の方から体力測定をしたいとの意見も多く、本学一般学生に実施しているフィットネスチェック測定にそった内容を説明しながら行った。但し今回は測定をする時に参加者が事故の無いよう安全な種目を実施した。種目は形態(身長、体重、骨強度、体脂肪率)循環(安静時心拍数、血圧)体力(握力、背筋力、長座体前屈)9種目を行った。

バドミントン教室の開催では、参加者全員に簡単なテクニックやルール説明をした後コートに分かれダブルスやシングルのゲームを行った。

### 第3回 教職員スポーツ教室(プログラム)

時 間	内 容	備 考
14:00	開会行事 主催者挨拶 専任教員の紹介	男・女更衣室で更衣をして集合して下さい。
14:15	ルール説明	
14:20	ストレッチ開始 基本動作	キッズコーナーを設けています。
14:35	(10分休憩)	
14:45	卓球大会開始-試合	
16:30	閉会行事*参加者代表挨拶	

キッズコーナーのプログラム

対象年齢：小学3年生までの(10歳未満)の子どもさんを予定しています。

※10歳未満の子どもさんでも希望される方は卓球教室に参加できます。

1. 名札作り

2. 準備運動 みんなでストレッチ

3. 片手ほうきバランス

4. スリッパ飛ばし

5. 紙ひこうき飛ばし

6. 玉入れ

7. ミニボーリング

8. フラフープ

9. 風船遊び

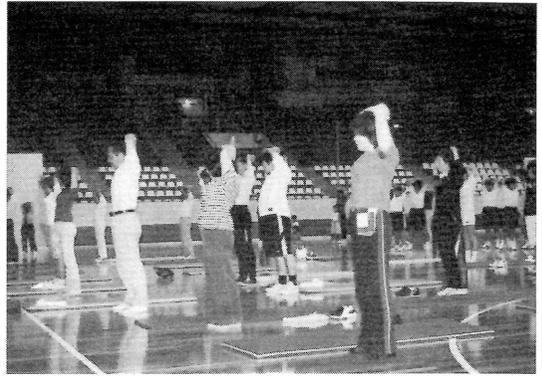
- 10. 万歩計シャカシャカ
- 11. ぶんぶんごま作り
- 12. 紙鉄砲作り
- 13. 塗り絵

第3回教職員スポーツ教室は前回の経験から「卓球大会」とし、平成14年6月8日(土)午後2時から近畿大学記念会館で参加者88名により開催した。ストレッチ体操終了後約10分間の休憩をとり、卓球大会が開始された。最初に参加者28名によりグループ分けが行われリーグ戦を行った。(5リーグ)上位2名は決勝トーナメントに上がり優勝者を決定した。

結果は以下の通り

### 予選リーグ結果

#### Aグループ



氏名	1	2	3	4	5	6	勝敗	順位
1 松村 治雄 (医学部)	△	○	○	○	○	○	5-0	1
2 益子 高 (薬学部)	△	△	○	○	○	○	4-1	2
3 大西 輝子 (学務第1課)	△	△	△	△	△	△	0-5	6
4 中尾 美樹 (理事長室)	△	△	○	○	○	○	3-2	3
5 岡田 真由美	△	△	○	△	○	○	2-3	4
6 松村 英子	△	△	○	△			1-4	5

## B グループ

氏名	1	2	3	4	5	勝敗	順位
1 原 隆博 (附属中学)		○	○	○	○	4 - 0	1
2 森本 加代子 (農学部)	△		△	○	△	1 - 3	3
3 岡崎 忠秀 (附属高校)	△	○		○	○	3 - 1	2
4 村田 実 (附属中学)	△	△	△		○	1 - 3	3
5 寺越 暁生	△	○	△	△		1 - 3	3

## C グループ

氏名	1	2	3	4	5	勝敗	順位
1 斎藤 圭子 (医学部)		○	○	○	○	4 - 0	1
2 立石 公子 (附属高校)	△		○	○	○	3 - 1	2
3 松園 町子 (学務第1課)	△	△		△	○	1 - 3	4
4 花岡 俊	△	△	○		○	2 - 2	3
5 墓石 直也	△	△	△	△		0 - 4	5

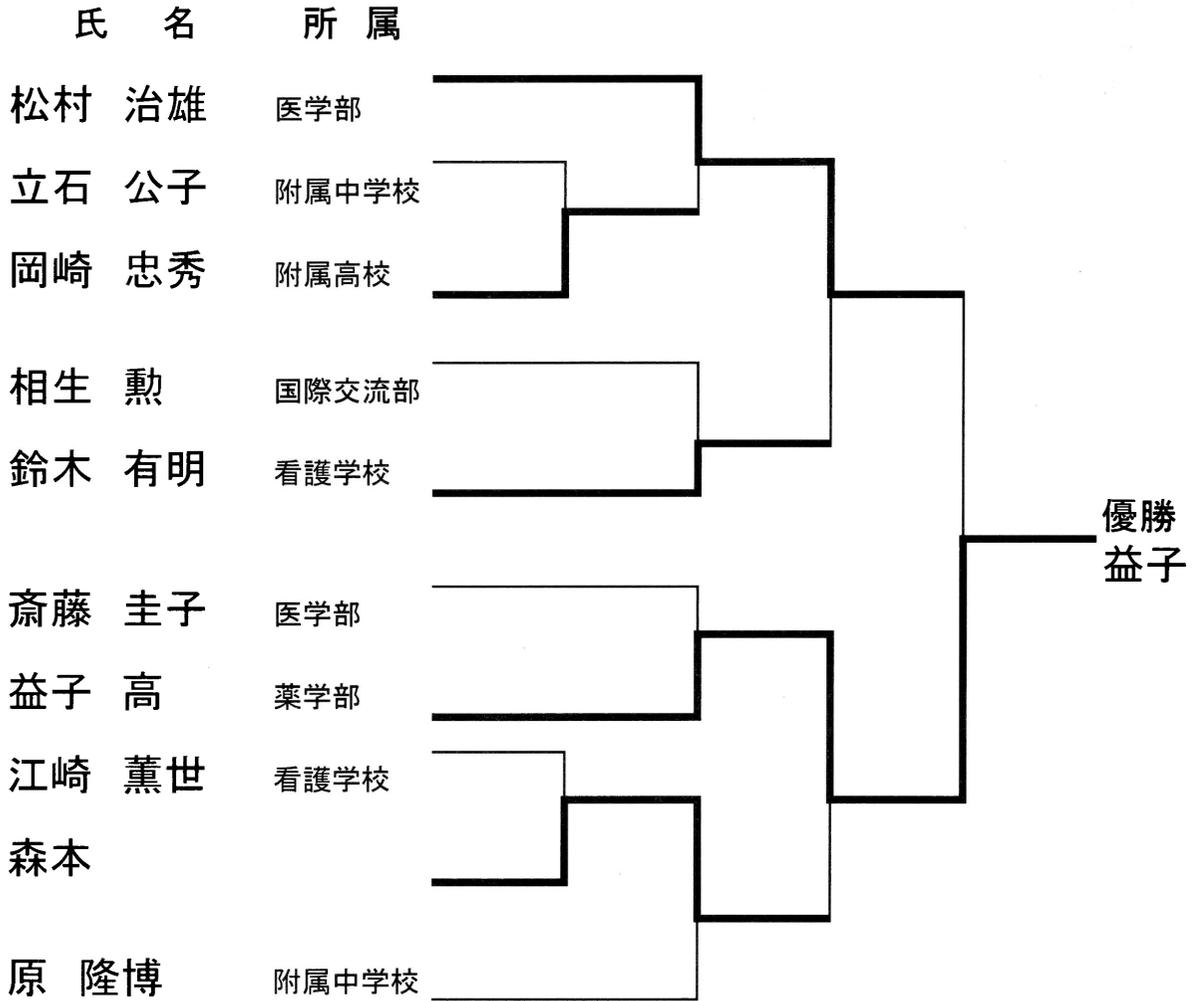
D グループ

氏名	1	2	3	4	5	6	勝敗	順位
1 鈴木 忠直 (附属中学校)		△	△	△	○	△	1 - 4	5
2 鈴木 有明 (看護学校)	○		○	○	○	○	5 - 0	1
3 森本 正則 (農学部)	○	△		○	○	○	4 - 1	2
4 松原 久子 (附属中学校)	○	△	△		○	△	2 - 3	4
5 北田 紀子	△	△	△	△		△	0 - 5	6
6 牧田 茂 (人権教育部)	○	△	△	○	○		3 - 2	3

E グループ

氏名	1	2	3	4	5	6	勝敗	順位
1 相生 勲 (国際交流室)		○	○	○	○	○	5 - 0	1
2 坂元 友治 (LL 教室)	△		○	△	△	△	1 - 4	5
3 岡	△	△		○	△	○	2 - 3	3
4 米田 紀子 (学務第1課)	△	○	△		△	○	2 - 3	3
5 江崎 薫世 (看護学校)	△	○	○	○		○	4 - 1	2
6 西野 素子 (学務第1課)	△	○	△	△	△		1 - 4	5

### 第3回教職員スポーツ教室(卓球大会)決勝トーナメント



今後の課題：

第3回の教職員スポーツ教室を振り返ってみて、いかに日常生活にスポーツや身体運動を積極的に取り入れながら、「生きがい感」を得るための自己実現の大切さがうかがえる。参加者の意見も、自己のライフワークに時間的な余裕を得る努力の必要性を感じられている。

社会人の健康増進を考えると、生活習慣病と言われる日頃の運動不足を解消しなければならない。

今日の社会が持つ、多様なニーズに応えるための試みとして、教職員スポーツ教室が3回にわたって実施されたが、今後もより発展性のあるスポーツ教室を継続していく必要性があり、また参加者の交流を通して豊かなライフスタイルを形成する機会を提供していきたい。