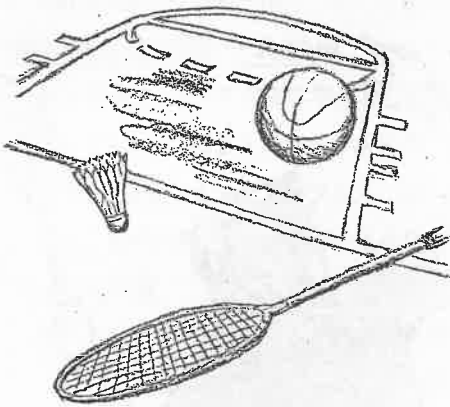


SSR News vol.10

Sports Service Room



Contents

申込用紙

大学祭スポーツイベントのお知らせ

特集【腰痛と肩こり】

コラム

学内スポーツ施設情報

メインアリーナの開放

スポーツ用具の貸出し

トレーニングルーム講習会日程

.....きりとせん.....

第5回SSR主催大学祭スポーツイベント参加申込用紙

- 出場種目 バドミントンミックスダブルス 男女2、3名ずつ
 ソフトバレーボール 男女2、3名ずつ
 男子3 on 3 バスケットボール 3、4名
 女子3 on 3 バスケットボール 3、4名

| チーム名 | | | 連絡先 (tel) |
|------|-----------|---|-------------------------|
| 氏名 | 所属 (学生番号) | | |
| 代表 | 男 | 女 | * 男子のみ、女子のみのチームも仮受付します。 |
| | 男 | 女 | |
| | 男 | 女 | |
| | 男 | 女 | |
| | 男 | 女 | |
| | 男 | 女 | |

SSR主催

第5回大学祭スポーツイベント



3on3/バスケットボール

ソフトバレーボール

バドミントンダブルス

【第5回SSR主催大学祭スポーツイベント】

今年度もSSRでは大学祭スポーツイベントを企画しております。昨年度までの種目に加え新たにソフトバレーボールを加えました。いずれの種目も、参加賞及び上位入賞商品を用意しておりますので奮ってご参加ください。

日時

11月1日(日) 10:00~16:00 3on3バスケットボール
2日(月) 10:00~16:00 バドミントンミックスダブルス・ソフトバレーボール

場所

体育センター メインアリーナ

募集チーム数

バドミントンミックスダブルス 男女混成 16チーム (1チーム男女2、3名ずつ)
ソフトバレーボール 男女混成 12チーム (1チーム男女2、3名ずつ)
3on3バスケットボール 男子チーム 24チーム・女子 12チーム (1チーム3、4名)

参加資格及びチーム編成

参加資格は、すべての本学学生及び教職員(非常勤・嘱託・アルバイトを含む)但し、3on3バスケットボールには、バスケットボール部員1チーム1名まで、ソフトバレーボールには、バレーボール部員1チーム1名(男女問わず)まで、バドミントンミックスダブルスには、バドミントン部員1チーム1名(男女問わず)まで。

また、男子のみ女子のみのチームの仮受付もを行います(抽選会のときに調整します)。

ゲーム方式

バドミントンミックスダブルス：男子ダブルス、女子ダブルス、男女混合ダブルス各1セット(1セット11点)計3セットのセット数で競う。

ソフトバレーボール：3セットマッチ制(各セット15点のラリーポイント制)で競う。



1チーム4人制でルールは6人制バレーボールとほぼ同じ。ボールはゴム製の軟らかく大きいボールを使用。コートはバドミントンのコートを使用。

3on3バスケットボール：1ゲーム10分とし、その間の得点の多数で競う。

チームの登録方法

受付期間 10月19日(月)~27日(火)

受付窓口 体育センター事務室にて 13:00~18:00

受付方法 1ページ目申込用紙にチーム名及びメンバー全員の氏名と所属などを記入し提出。
チーム数が予定数になり次第締め切ります。

なお、登録チームに対して詳しいルール説明と組み合わせ抽選会を
10月28日(水)午後実施するので、代表1名必ず出席のこと。

《特集 腰痛と肩こり》

これから秋、運動するには最高の季節です。運動不足の人はもちろん、日頃より腰痛や肩こりで悩んでいる人、今回の特集を参考に運動をはじめてみてはいかがでしょうか。腰痛や肩こりは、仕事などのストレスや運動不足で起こることが多いといわれています。人間は多くの動物とは異なって二足歩行を行うため、重力に対して姿勢を保持したり、腕や頭部を支えたりすることが必要となります。腰痛や肩こりは、こういった筋力が不足していることが主な原因だと考えられます。そこで下記に、腰痛や肩こりに有効と思われる運動や体操（ストレッチ）などを紹介します。

肩こりの体操



腰痛の体操



エアロビクスエクササイズ（全身持久力運動）



ウオーキング・ジョギング・サイクリングなど持久的運動は、肩こりや腰痛の原因となっている血中の疲労物質を除去する働きがあります。また、血流を改善し、循環機能を向上させます。

肩こりの筋力トレーニング



腕立て伏せが苦手な人は、行状のように、台や壁を使ったり、膝をついたりして行って下さい。

腰痛の筋力トレーニング



（鈴木政登、スポーツインストラクターのための運動指導マニュアル、文光堂、1992より引用）

《コラム》 「スポーツと健康」

生活習慣病予防(糖尿病)

体育学教室 寺田邦昭

近年、従来の加齢に注目した「成人病」に代わって、生活習慣に着目した「生活習慣病」という概念が新たに導入されました。「生活習慣病」は、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患群」とされています。ここでは、その内の一つで、運動習慣と關係の深い、インスリン非依存性糖尿病についてみることにします。

かつては贅沢病とも言われていた糖尿病が、今、急テンポで増えています。厚生省は平成9年に糖尿病実態調査を実施し、その結果、糖尿病が強く疑われる人が690万人、糖尿病の可能性が否定できない人が680万人と推計されると発表しました。すなわち、合計で1370万人、国民9人に1人、中高年に至っては4人に1人が糖尿病と關わりがありそうだということです。また近年、小児や青年層においても増加傾向にあり、要注意です。

糖尿病とは、膵臓のランゲルハンス島において合成され、分泌されるインスリンというホルモンの欠如等により、糖代謝、蛋白、並びに脂質代謝の異常を招き、慢性的な高血糖状態をひき起こす中で、動脈硬化を助長し、腎臓や網膜などの細小血管の異常による慢性腎不全や失明、さらには末梢神経の損傷や壊疽を惹起し、最終的には死に至らしめるという大変恐ろしい病です。この糖尿病の殆んどは、インスリン非依存型糖尿病で、肥満との關係が極めて高いものです。この糖尿病、突然発症するものではありません。長い間の不適切な生活習慣、すなわち過食、多飲、そして運動不足等による肥満や、社会のしくみの複雑化による多くのストレスが關係し、我々の体に徐々に忍び寄ってくるのです。

「糖尿病は汗して治せ」と言われる様に、古くからその予防や治療には運動の効果が指摘されています。




運動が糖尿病に好影響を及ぼす理由の一つは、インスリンの感受性の問題です。身体活動を制限し安静にしていると、インスリンの感受性が低下してその働きが悪くなり、糖利用が円滑に行われなくなってしまふことが、幾つかの実験で明らかにされています。そこで、運動によってその感受性を高めてやるのが、治療や予防に効果的とされています。

今一つは、運動による肥満解消です。運動によってエネルギー消費を高め、摂取過多による体脂肪の沈着を防ぐことも大切です。「大男、総身に智恵が回りかね」と言う言葉がありますが、肥満になったからと言ってランゲルハンス島の機能が高まる訳でなく、運動不足による肥満の助長は、インスリンの相対的な不足状態を招き、慢性的高血糖を作り出すものになります。

加えて、運動、とりわけスポーツは、精神的ストレスを軽減させる効果もあり、食事療法とともに、糖尿病の治療及び予防にとって不可欠なものと言って良いでしょう。

《学内スポーツ施設情報》

授業や部活動で施設が利用されていない場合、学生の皆さんは下記の時間帯で利用が可能です（ただし、雨天時やゼミ等の利用により急に利用できない場合がありますので、事前に体育館の学生係で利用状況を確認して下さい）。また、学生係で用具の貸出し（スポーツ用具の貸出し参照）もしています。

| | |
|--|------|
|  | 利用可能 |
|  | 授業 |
|  | クラブ |

体育センター

<トレーニングルーム> 1F

| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 月 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |
| 火 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |
| 水 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |
| 木 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |
| 金 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |
| 土 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |

<メインアリーナ> 1F

| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 月 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |
| 火 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |
| 水 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |
| 木 | メインアリーナ開放 | | | | | | | | | | | |
| 金 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |
| 土 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |

<卓球場> B2F

| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 月 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |
| 火 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |
| 水 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |
| 木 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |
| 金 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |
| 土 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |

<ラケットボール> B2F

月～土まで利用可能です。ただし、雨天時などは授業で使用する場合もありますので、体育館学生係で利用状況を確認して下さい。（鍵とラケットは学生係で貸出し）

体育館

| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 月 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |
| 火 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |
| 水 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |
| 木 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |
| 金 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |
| 土 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |

グラウンド

| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 月 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |
| 火 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |
| 水 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |
| 木 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |
| 金 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |
| 土 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |

野球場

| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 月 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |
| 火 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |
| 水 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |
| 木 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |
| 金 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |
| 土 | 利用可能 | | | | | | | | | | | |

ディスクゴルフ
コース

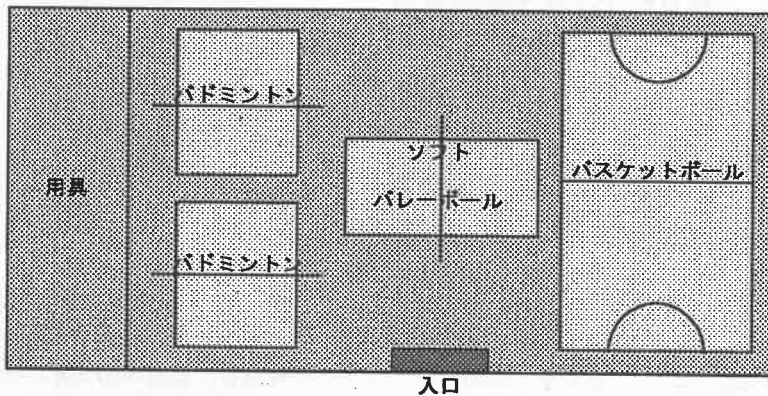
月～土まで利用可能です。ただし、授業で使用する場合がありますので、体育館学生係で利用状況を確認して下さい。（ディスクは学生係で貸出し）

アスファルト
コート

月～土まで利用可能です。ただし、授業で使用する場合がありますので、体育館学生係で利用状況を確認して下さい。（ラケットは学生係、鍵は総合受付で貸出し）

《メインアリーナの開放》

毎週木曜日の 13:00～16:10 にメインアリーナを一般学生に開放しています。バスケットコート1面、バドミントンコート2面、そして今年度からバレーボールにかわってソフトバレーボールを1面用意します（下図参照）。仲間たちとスポーツで楽しむのもどうですか。



《スポーツ用具の貸出し》

体育館の学生係では、スポーツ用具の貸出しをしています。授業や部活動が行われていない時間帯（学内スポーツ施設情報参照）を確認のうえ、大いに活用して下さい。（*学生証持参のこと）

（学生係窓口取扱時間：月～金 9:00～11:00、12:15～16:30、土 9:00～11:30）

《貸出し用具一覧》

| | | |
|---------|----|------------------|
| ソフトボール | 1式 | サッカーボール |
| バドミントン | 1式 | バレーボール |
| 卓球 | 1式 | バスケットボール |
| ラケットボール | 1式 | フライングディスク（フリスビー） |
| 硬式テニス | 1式 | ソフトバレーボール |

《トレーニングルーム講習会》

体育センター1Fには、トレーニングルームがあります。利用するためには、体育実技でフィットネスコースを選択するか、トレーニングルーム講習会を受講し、利用許可証を発行してもらわなければなりません。授業や講習会でトレーニングの基礎理論やマシンの使用方法を学ぶことは、安全で効果のあがるトレーニングを行うために大変重要です。

・講習会の日程：

| | | | | |
|-------|------|-------|-------|-------|
| 10月…… | 9（金） | 12（月） | 23（金） | 26（月） |
| 11月…… | 6（金） | 9（月） | 16（月） | 20（金） |
| 12月…… | 4（金） | 7（月） | | |

- ・ 申込　　： 体育館学生課学生係窓口
- ・ 集合場所： 体育センター内　T205教室
- ・ 集合時間： 午後4時30分（6時頃終了予定）
- ・ 服装等　： トレーニングに適した服装および室内用シューズ
 タオル、筆記用具持参のこと

—編集後記—

SSRニュースも10号となり、大学祭のスポーツイベントも5回を迎えました。つまりSSRが発足して5年目ということです。学内における学生や教職員の皆様へのスポーツに関するサービスを図ろうと、学生課や体育学教室のご協力もいただいて、活動してきました。これを節目として、今後新たな分野も開拓していくことも必要です。いろいろ皆様のご意見を聞かせていただければさいわいです。

さて今回は運動による肥満やストレス、腰痛や肩こりへの効果でした。われわれはその効果を、具体的な生体反応によるメカニズムとしてではなく、体重が減ったとか爽快感で知るのである。これは結果である。そのメカニズムを知ったところで結果には何の影響もなさそうですが、動機づけにはなるでしょう。わかっているもなかなかというのは、そのへんなのでしょうか。（U）

SSR News vol.10 Oct.1998

発行日 1998.10.9

編集 SSR（スポーツサービスルーム）

発行責任者 中路恭平