

新 スポーツ・サービス・ルーム ニュース

# New SSR News

Vol.1



**SSR News** を再開します！

このたび 1994～2004 年の間、半期に 1 度のペースで発行されていましたが **SSR News** を **New SSR News** として、再開することになりました。

まず、改めて SSR（スポーツ・サービス・ルーム）を紹介します。SSR とは、1993 年 5 月より、体育学教室のもとに学生課学生係とのタイアップによって発足した一般学生と教職員のスポーツ活動のためのサービスを目的とした組織です。

現在の具体的な活動内容は・・・

大学祭期間中のスポーツイベントの企画・運営  
トレーニングルーム利用のためのトレーニング講習会  
ウェイトルーム利用のためのウェイトトレーニング講習会  
学内体育・スポーツ施設の利用の促進  
トレーニング相談  
スキー実習・登山実習のお手伝い  
体育センター内ロッカールームの管理                      などがあります。

この **New SSR News** を通して教職員や学生の皆さんにスポーツ活動に関する情報を提供していきたいと思っておりますので、大いに活用してください。また、SSR に対する御意見、御希望がございましたら、[nakano@ic.nanzan-u.ac.jp](mailto:nakano@ic.nanzan-u.ac.jp) へのメール、または体育センター 2 階 SSR 窓口までお寄せください。

SSR のホームページもリニューアルしました是非とも御覧下さい。

<http://www.nanzan-u.ac.jp/GAKUSEI/kagai/ssr/ssrhomep.htm>

(南山大学 HP ⇒ 在学生 ⇒ 学生生活 ⇒ 名古屋キャンパス SSR の HP)

## からだ動かしていますか？

### ※ 運動不足が生活習慣病を招きます

日本人の生活は、日々便利で豊かなものとなってきています。それ自体は好ましいことですが、便利さゆえに生活全般においてからだを動かす量が年々減少しているのも事実です。日常の活動量の減少は、生活習慣病の増加や体力の低下といった問題を生み出しています。

### ◎ あなたの適正体重は何キロ？

適正体重(kg) =  $22 \times \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}$

例) 身長 160cm の場合  $22 \times 1.6 \times 1.6 = 56.32 \Rightarrow$  適正体重 56kg

“食”は人生の中でも大きな楽しみのひとつ。でも必要以上に食べすぎたり、日ごろから運動不足だったりすると、肥満……そして生活習慣病という問題が起こってきます。

**BMI (Body Mass Index) とは……**

肥満を知る目安として使われているものです。いろいろな調査から、**BMI 22 前後の人が最も病気にかかりにくく、死亡率も低い**といわれています。

BMI =  $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

25.0 以上	肥満
18.5 以上 25.0 未満	正常域
18.5 未満	やせ



### ◎ 簡単なテストで体力年齢を測ってみよう！！

#### I. バランステスト

例えば平均台など、最初は上手くできなくても、練習すればバランスを崩さず長くできるようになるということがトレーニング効果ですが、平衡性には、主に小脳、三半規管の機能が関わっており、平衡性のトレーニングはある種、「脳トレ」ともいえるわけです。ですから乗り物酔いしやすい人やストレスで耳鳴りがする人などは低い傾向があります。また、重心の動揺を吸収するための筋、関節の柔軟性や体幹支持筋である大腰筋の筋力なども関わっており、ストレッチや筋トレも効果的です。さらに、片足立ちなどのトレーニングをすることでバランスがとれるようになる効果もあります。それでは、「平衡性」を測定してみましょう。

『閉眼片足立ち』両手を腰にあて、両目をつぶり、左右どちらでも立ちやすい側の足で片足立ちになります。軸足の位置が動いたり、上げた足が床に着いたりした時点で終了。その時間を測定します。

- 70 秒以上 … (20 代)
- 50～69 秒 … (30 代)
- 31～49 秒 … (40 代)
- 12～30 秒 … (50 代)
- 5～12 秒 … (60 代)
- 5 秒以下 … (非常に弱い)

## II. 柔軟性テスト

全く運動習慣を持たない人の体は固まっており、ストレスが重なったりすると、代謝や血行をも悪くし、免疫活性などあらゆる身体機能が低下することも知られています。ストレッチをこまめに習慣的に行い、柔軟性を高めるだけでも解消することができます。

『体前屈』両足をそろえて、膝を曲げないで前屈し、どれだけ地面を触れるか。

手の平全部	… (20代)
手の平の中央まで	… (30代)
手の指(第二関節)まで	… (40代)
指先	… (50代)

## III. 脚筋力テスト

「歳とともに、めっきり足腰が弱くなった」と感じている方は多いのではないのでしょうか？昔は楽に上がった駅の階段が今ではしんどいとか、前は自転車で普通に昇れていた坂が、今では降りてでないと昇れなくなったなどなど。脚が弱くなる、衰えるということは、生活活動量や、自覚的体力、自己の体力への自信といった点で大きく生活全般に影響を及ぼすものです。また、骨粗鬆症の診断で測定する骨密度(骨の硬さ)も、脚筋力が高い人程、骨も硬く、骨折しにくいということがわかっています。衰えの原因は毎日の生活の中で脚の筋肉を使う頻度、強度が歳とともに減ってきているということだとは思いますが、脚の弱化をくい止め、増強するためには、スクワットなどの脚筋の筋トレを日常的に行うか、できるだけ多く歩いたりして脚の筋肉を使うかです。

『イス座り立ち』肘掛がない椅子で少し前に座り、両手を胸の前で交差します。スタートで両膝が完全に伸展するまで立ち上がり、すばやく、座位姿勢に戻る、を繰り返して30秒間で何回できたかを数えます。

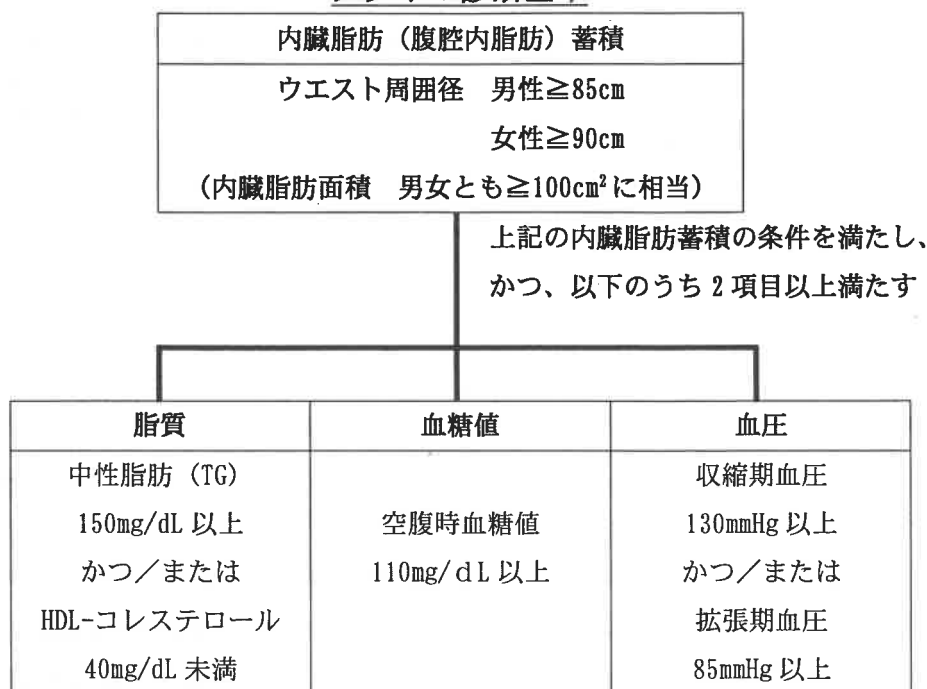
※後ろにバランスを崩さないように、また、膝や腰を痛めないように細心の注意で行いましょう。

34回以上	… (20代)
28～33回	… (30代)
23～27回	… (40代)
17～22回	… (50代)
16回以下	… (60代以上)

# 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

平成20年4月から40歳以上の被保険者・被扶養者に対して、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための健診・保健指導がスタートしました。

## メタボの診断基準



## メタボリックシンドロームとは？

糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、おなかのまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きくかかわるものであることがわかってきました。

**内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といいます。**

内臓脂肪が過剰にたまっていると、糖尿病や高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を併発しやすくなってしまいます。しかも、「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備群でも、併発することで、動脈硬化が急速に進行します。

## 内臓脂肪を減らしましょう！

内臓脂肪は皮下脂肪と比べて、たまりやすく減りやすいという特徴があります。メタボリックシンドロームのベースとなっている内臓脂肪は、ためる原因となっている食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣を改善することで減らせます。今日から内臓脂肪をためない生活習慣を心掛けましょう。

## なぜメタボは危険なのか！？

日本人の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中ですが、そのうち心臓病と脳卒中は、動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、糖尿病、高血圧症、高脂血症の一手手前の段階でも、これらが内臓脂肪型肥満をベースに複数重なることによって、動脈硬化を進行させ、ひいては心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を急速に招きます。

（厚生労働省HP：<http://www.mhlw.go.jp/>）

# 生活習慣病のイメージ

## 健康な生活習慣

バランスのとれた食事  
適度な運動習慣

## 不健康な生活習慣

運動不足  
不適切な食生活  
過度の飲酒  
喫煙

心当たりのある人は  
早く生活習慣の見直しを!

### レベル 1

- 不適切な食生活  
(エネルギー・食塩・脂肪の過剰等)
- 身体活動・運動不足
- 喫煙
- 過度の飲酒
- 過度のストレス

### レベル 2

- 肥満 ● 高血糖
  - 高血圧 ● 高脂血
- (死の四重奏)

## 超えるな 危険

(まだ間に合います!!)

## メタボリックシンドローム

### レベル 3

- 肥満症 (特に内臓脂肪型肥満)
- 糖尿病
- 高血圧症
- 高脂血症

## 絶対に超えるな 超危険

(発症してしまったら。後戻りできません)

### レベル 4

- 虚血性心疾患 (心筋梗塞・狭心症等)
- 脳卒中 (脳出血・脳梗塞等)
- 糖尿病の合併症 (失明・人工透析等)

## 生活機能の低下

## 要介護の状態

### レベル 5

- 半身の麻痺
- 日常生活における支障
- 認知症

### 設問

- ① 20歳のときの体重から10kg以上増加している。
- ② 1回30分以上の軽く汗のでる運動を週2日以上、1年以上実施していない。
- ③ 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない。
- ④ 同世代の同性と比較して歩く速度が遅い。
- ⑤ この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。
- ⑥ 早食い・ドカ食い・ながら食が多い。
- ⑦ 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。
- ⑧ 夜食や間食が多い。
- ⑨ 朝食を抜くことが多い。
- ⑩ ほぼ毎日アルコール飲料を飲む。
- ⑪ 現在、習慣的に喫煙している。
- ⑫ 睡眠で休養が得られていない。

「はい」と答えた項目が多いほど、メタボリックシンドロームになりやすい生活習慣を送っています。

(厚生労働省HP : <http://www.mhlw.go.jp/>)

## ◎体育施設の利用できる時間帯

 = 施設が利用できる時間帯

## メインアリーナ

(昼休み)

9:00 10:50 12:35 13:15 15:00 15:15 16:45

	9:00	10:50	12:35	13:15	15:00	15:15	16:45
月		■		■			
火		■		■			
水		■	■	■			
木		■	■	■	■		
金		■		■			

## 卓球場

(昼休み)

9:00 10:50 12:35 13:15 15:00 15:15 16:45

	9:00	10:50	12:35	13:15	15:00	15:15	16:45
月		■		■			
火		■		■	■	■	
水		■	■	■	■		
木		■	■	■	■		
金		■		■			

## 体育館

(昼休み)

9:00 10:50 12:35 13:15 15:00 15:15 16:45

	9:00	10:50	12:35	13:15	15:00	15:15	16:45
月		■		■			
火		■		■			
水		■	■	■	■		
木		■	■	■	■		
金		■		■			

放課の時間帯は、体育会所属団体（体育系クラブ）が月単位で日程を決めて利用しています。クラブが利用していなければ、一般学生も利用することができます。詳しくは、学生課もしくはSSRに尋ねてください。

## 運動と食事改善の併用が効果的

内臓脂肪蓄積の指標となる腹囲の1cm減少は、約1kgの体重（大部分が脂肪）の減少に相当します。体重を1kg減少させるためには、運動によるエネルギー消費量の増加と食事改善によるエネルギー摂取量の減少を合わせて約7,000kcalが必要となります。例えば1ヶ月かけて1cm腹囲を減少させるためには、1日当たり約230kcalが必要となります。

一般に、運動のみで体重を減少させるのに比べ、食事改善と合わせて行った方が体重の減量がしやすく、内臓脂肪の減少量も大きくなります。そこで、運動に加えて「食事バランスガイド」等を参考に食事の改善を行うことにより、内臓脂肪の減少量を大きくすることが可能となります。

**内臓脂肪減少のための身体活動量の目標設定** ～メタボリックシンドロームの該当者・予備群の方へ～  
生活習慣病予防、特にメタボリックシンドロームには、身体活動量の増加と食事の改善により内臓脂肪を減少させることが有効です。下のシートを用いて内臓脂肪減少のための目標を立ててみましょう。

### 無理なく内臓脂肪を減らすために ～運動と食事でバランス良く～

男性 85cm 以上、女性 90cm 以上の方は、腹囲が次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

①あなたの腹囲は？  cm

②当面向けとする腹囲は？  cm

メタボリックシンドローム基準値は男性 85cm、女性 90cm ですが、大幅に超える場合、無理せず段階的な目標を立てましょう。

③当面の目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース :  cm ÷ 1cm/月 =  ヶ月

急いでがんばるコース :  cm ÷ 2cm/月 =  ヶ月

④目標達成まで減らさなければならぬエネルギー量は？

cm × 7,000kcal =  kcal ※腹囲1cm(=脂肪1kg)を減らすのに約7000kcal必要

kcal ÷  ヶ月 ÷ 30日 =  kcal

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？

1日に減らすエネルギー <input type="text"/> kcal	⇒運動で⇒	<input type="text"/> kcal
	⇒食事⇒	<input type="text"/> kcal

(参考資料:厚生労働省 健康づくりのための運動指針「エクササイズガイド2006」より)

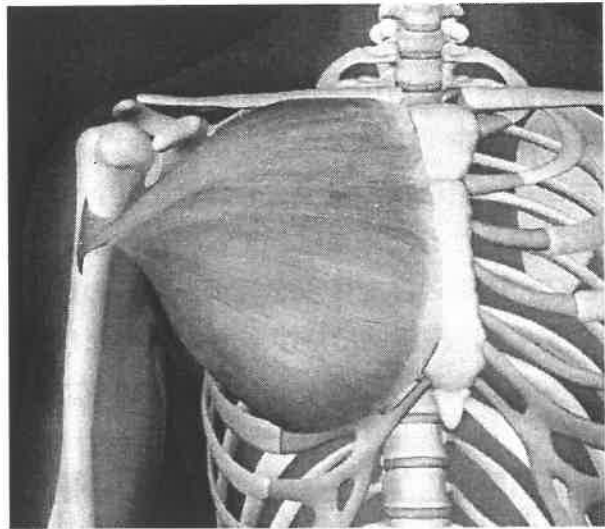
**エネルギー消費量の目安** ( ※ 性別、年齢、体重などで変わるのであくまで目安です。)

家事・仕事	Kcal	移動	Kcal	スポーツ	Kcal
布団のあげおろし	130	階段(のぼる)	215	ジョキング	220
掃除(電気掃除機)	80	階段(降りる)	105	バトミントン	240
教養(読む、書く、見る)	35	歩行(普通)	90	水泳	590
机上事務	45	自転車10km/h	125	リズム体操	230

## 筋肉紹介コーナー

今回は『ピック3』と呼ばれる三大筋肉のうちの

ひとつ<sup>だいきょうきん</sup>**大胸筋**を紹介します。大胸筋の作用は、上腕の内転、内方への回旋です。一般に最もなじみ深い筋肉ですね。厚い胸板を目指す男性にとって、大胸筋の筋トレは、なくてはならないものです!! また、女性にとっても程よくトレーニングする事でバストアップ効果もあります。



出典：筋ナビ 1.0 ～CGでみる筋肉図典～（有限会社ラウンドフラット）

### ◎体育センター内トレーニングルームの大胸筋を鍛えるためのマシン紹介

チェストプレス

ベクトラルマシン

ケーブルクロスオーバー

ベンチプレス(スミスマシンにて)など

と豊富なマシンが揃っています。この機会に是非トレーニングルームをご利用ください。

### ◎トレーニングルームご利用案内

トレーニングルームを利用するためには、利用許可証が必要です。利用許可証を発行するためには一度、トレーニング講習会を受講してください。トレーニング講習会は、原則、毎週の水曜日と木曜日の17:00～18:30に開講しております。一応、人数制限もございますので、予約制になっております。詳細はSSR窓口へ直接来て頂くか、教職員の方であればSSRへ内線で確認して頂いても結構です。

### ● トレーニングルーム利用可能時間帯

	8:00	9:05	10:50	12:35	13:15	15:00	16:45	20:30
	(1限前)	1限	2限	昼休み	3限	4限	(4限終了後)	
月			(授業)			(授業)		
火			(授業)			(授業)		
水								
木						(授業)		
金			(授業)			(授業)		
土								
日								

※ 授業の15分前にはトレーニングルームから退室するようにして下さい。

※ トレーニングルーム利用には許可証が必要です(取得したい学生、教職員はSSR窓口にてお尋ねください)。

※ トレーニングルームの鍵の貸出は20:00で終了します(それ以前の入室は20:30まで利用できます)。

※ 上記以外にも不定期に利用できない事もありますのでご了承ください。



# ダイエットの方程式

ダイエットの90%以上は頭ですもの！

まずは自分の現状をしっかり把握してください。

身長、体重、体脂肪率はトレーニングルームで測れます。(利用には許可証が必要です)

身長  cm 体重  kg

BMI  体脂肪率  %

理想体重 = 身長<sup>2</sup>(m) × 22 =  kg

さて、何kgオーバーしていましたか？(一般人用なので、筋肉が多い人は重くなります。)

**基本中の基本。それは足し算引き算ができることです。**

脂肪はエネルギーです。脂肪増加による体重増はエネルギー摂取量がエネルギー消費量を上回っているということです。(※注意!! 筋肉が増えると脂肪が減っても体重が増えることもあります。この場合、見た目は細くなります。)

脂肪が増える・・・ 食べるエネルギー > 使うエネルギー (基礎代謝+活動量)

脂肪が減る・・・ 食べるエネルギー < 使うエネルギー (基礎代謝+活動量)

**貯金やがパンと同じで「冷静かつシビア」にカロリーの収支バランスを計算してください。**

**お金とは反対で貯めやすく使いづらいのが脂肪です。**

1kgの脂肪細胞=7000キロカロリー (1gの脂肪細胞=およそ7キロカロリー)

例) 1kgの脂肪細胞を減らすには24時間以上のウォーキングが最低でも必要です。

例) 1kgの脂肪細胞を増やすにはてりやきバーガー13個で充分です。

**カロリーの家計簿をつけよう！！**

まず、予定帳や日記の横に毎日の体重、食事、運動を記録してみましょう。

【基礎代謝量とは？】

基礎代謝量とは「生きるために最低限必要なカロリー」のことです。この場合、「生きる」というのは活動をしない=寝ている状態を示しています(例えば、心臓が働くのに必要なエネルギーなど)。つまり、人間は生きているだけでエネルギーを消費しているのです。カロリー摂取を基礎代謝以下にする(食事を減らすだけの)ダイエット計画は危険です。

## スポーツクイズコーナー

### 1. スポーツの語源は何でしょうか？

- ① スパルタ式の厳しい訓練で有名な古代ギリシャの都市国家スパルタ(Sparta)から
- ② 「全力で走り、漕ぎ、泳ぎ、たたかう」という意味の英語スパート(spurt)の変化
- ③ 「気晴らしをする」という英語のディスポート(disport)から頭音のディ(di)が取れた

### 2. バドミントンという競技の名前の由来は？

- ① bad(バッド=悪い)+mint(ミント=発明のもと)で「悪い遊び」という古い語義による
- ② この競技を熱心にやったイギリス貴族の居城がバドミントンという土地にあった
- ③ インド・ムガル帝国の藩侯国の国名。そこの藩王がこれの導入と普及を図った

### 3.1 筋力をアップさせるダンベル、もとはどんな意味？

- ① (ダムベル)で、ダムは障害(バリア)のことで「健康の害に警鐘」を鳴らす意味
- ② (ダムベル)で、フランス語で「美しいご婦人」をつくる美容器具の意味
- ③ (ダムベル)で、教会の鐘を鳴らすための「音の出ない練習道具」の意味

## 答え (クイズ難易度 A=易しい、B=普通、C=難しい)

### 1.③ (クイズ難易度=B)

日本語のスポーツは、一つ一つの sport (スポーツ) に「s」がついた複数形です。disport は dis (ディス=反対へ) + porter (ポーター=運ぶ) で、もともとは「何かを別なところに持ってゆく」ことを意味していました。そこから、「(悲しみや日常の煩わしさ) 気持ちをそらす」とか、「気晴らしをする」という意味に変化してゆくのです。ところが、フランス語が英語化された後、頭音の di が消えてしまい、sport (スポーツ=娯楽) という言葉になります。

### 2.② (クイズ難易度=B)

ロンドンから高速道路で西に 150km ほど行ったところにグロスターという小都市があります。ここはボーフォート公爵の所領があったところで、そのバドミントンという土地に公爵家の居城がありました。

### 3.③ (クイズ難易度=A)

教会の大きくて重い鐘を美しく鳴らし続けるには、たゆまぬ訓練と疲れを知らぬ腕力が必要でした。そのために考案されたのが、ダムベル(dumb-bell)という、振っても鳴らない鐘のような形をした練習道具でした。

## 【広報 SSR コーナー】

大学祭の期間中に開催していますスポーツイベントは、第1回大会をバドミントン、3on3バスケットボールの2種目でスタートし、おかげさまで今年、第15回を迎える事ができました。現在では種目数、開催期間、参加人数どれをとっても15年前とは比較にならない規模へと発展し、南山大学の一般学生（主にサークル等）にとって一大イベントにまでなりました。近年では、学生主体の大学らしい企画・運営を目指し、学生運営委員会も発足させました。まだまだ充分には機能してない部分もありますが、今後の発展を期待してください！！

さて、この場をお借りして、スポーツイベントをより知ってもらおうと近況のご報告をしたいと思えます。下記の参加人数には若干ではありますが教職員も入っておりますので、興味をもたれた教職員の皆さんはぜひ参加してみてください！！

## 過去五年間のスポーツイベントの参加人数

	3on3 バスケ	バレーボール	バドミントン	フットサル	全体	前年比
2004 (第11回)	61	114	85		260	
2005 (第12回)	82	102	106		290	112%
2006 (第13回)	32	102	105	55	294	101%
2007 (第14回)	48	114	64	108	334	114%
2008 (第15回)	79	149	127	209	564	169%

217%↑

## 2008年度スポーツイベントの学生参加の詳細

種目名	3on3 バスケ (10/30)	バレーボール (10/31)	バドミントン (11/1)	フットサル (11/2)	全体
チーム数	22	26	24	20	92
人数	79	149	127	209	564
男女別	男 66 女 13	男 84 女 65	男 68 女 59	男 142 女 67	男 360 女 204



【SSR 専門員】

中路 恭平 (体育学教室教員) 大阪府出身/筑波大学大学院

所属：人文学部心理人間学科 教授

専門分野：スポーツ経営学

得意種目：バスケットボール、バレーボール、スキー、フライングディスク

〔一言〕 私達の生活は、仕事や勉学の忙しさのために、ともすれば運動不足に陥りがちです。しかし、せっかく立派な体育施設に恵まれた南山大学に所属しているのですから、これを有効に利用しない手はありません。我々SSR スタッフは、体育実技やクラブ活動以外での各個人の自由なスポーツ活動を応援していきたいと思っています。

【SSR 指導員】

若山 裕晃 (学生課特別嘱託職員) 愛知県名古屋市出身/中京大学大学院

専門分野：スポーツ心理学

得意種目：野球

youngmt@nanzan-u.ac.jp

〔一言〕

スポーツサービスルームの指導員となって半年程たちました、まだまだ不慣れですが、南山大学の学生や教職員の方々にスポーツ活動を楽しんでいただけるように頑張りますので、よろしくお願い致します。

中野 匡隆 (学生課特別嘱託職員) 静岡県静岡市出身/中京大学大学院

専門分野：スポーツ生理学

得意種目：野球、陸上競技 (短距離)

nakano@nanzan-u.ac.jp

〔一言〕

スポーツサービスルームとして、少しでも皆さんに楽しく運動・スポーツ・トレーニングをするためのきっかけを作ることが出来たらいいと考えています。トレーニングルームを使いたい方、家で簡単な運動をしたいという方は、是非、一度、スポーツサービスルームへ足を運んでみてください。

---

*New SSR News Vol.1 2009*

発行日 2009年 10月 15日

編集 SSR

発行責任者 中路恭平

---