

SSR

Sports Service Room

vol.9

News

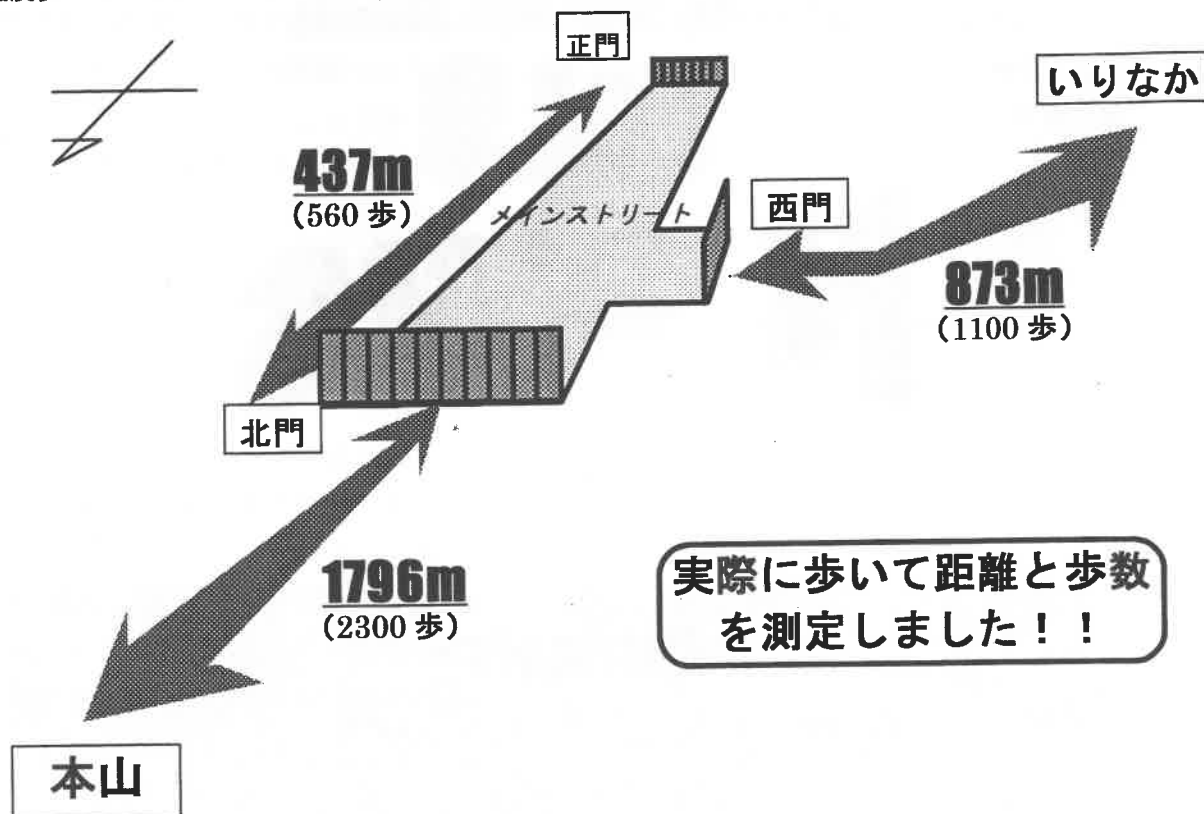
<Contents>

- ・ 特集【ウォーキング】
- ・ 学内スポーツ施設情報
- ・ トレーニングルーム講習会
- ・ メインアリーナの開放
- ・ スポーツ用具の貸出し
- ・ コラム

【特集 ウォーキング】

新学期をむかえ、心機一転新しいスタートをきる人を見ていると、「初心忘れるべからず」初々しさや清々しさを感じます。春の陽気に誘われて、さっそうとおもてに飛び出してみませんか。

今回は最も身近な運動である「歩行(ウォーキング)」を取り上げてみました。それも日常の行動でどの程度歩いているのかに注目してみました。



メインストリートは意外に距離があると思いませんか？また本山は思っていたより近いと思いませんか？毎日大学へ来て学内を移動しているだけでも、結構の距離を歩いているようです。一度一日の行動を振り返って、おおざっぱに距離を求めてみて下さい。あるいは万歩計を付けるともっと正確にわかります。

さてウォーキングを行うとダイエットできるのでしょうか？もちろんジョギングと同様に有酸素運動(脂肪も燃焼させる)であり、特別な技術も必要でなく、あまり障害を引き起こさないなので、誰もが毎日の生活の中で気軽にできる運動です。ウォーキング(1kmを15分程度で歩く)におけるエネルギー消費量は

1km歩くと 50kcal
30分歩くと100kcal

「ただ歩く」のではなく、「ウォーキング・エクササイズ」と意識することが大切です。特に右中図のように注意すること、足裏が相手に見えるくらいにかかとからついて拇指球でけりだすこと、に注意して下さい。

《ウォーキング・エクササイズのポイント》

<姿勢>

- ・後脚の膝を十分に伸ばすように蹴り、前足のつま先を前方に向け、膝を伸ばしてかかとから着地する。
- ・横ゆれや上下動を少なく、肩の力を抜いてリズムカルに歩く。
- ・腰を極端に振らずに腰の関節から動かす感じで胸をはるようになる。

<歩行速度>

- ・年齢に応じて体力レベルも異なり、従って歩行速度も異なる。自分にあった無理のない歩行速度を設定するようにする。
(例：息が上がらない程度、会話ができる程度、)

- ・ダイエットを目的としている人は、速度をやや低めに設定するようにする。

<歩く時間、頻度>

- ・1日最低30分は歩くようにする(1回に歩く時間は最低でも10分間)。
- ・週に3回程度を目安にし、慣れるに従って時間、回数を多くしていく。

<歩き方の工夫>

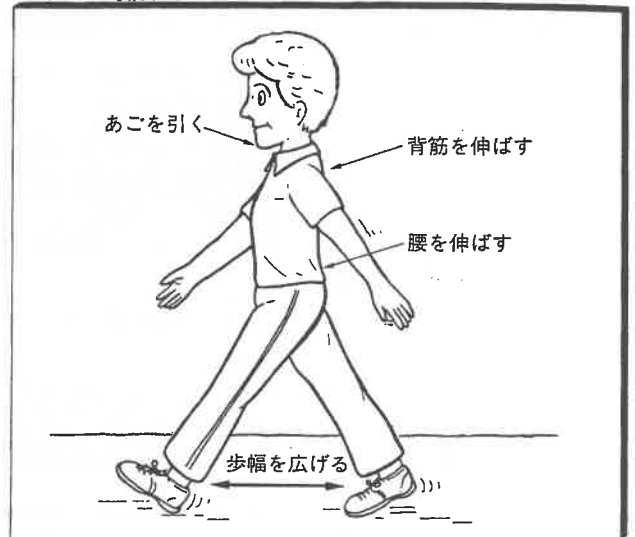
- ・休みがちな筋肉を活動させるために、階段や坂道歩行を入れたり、横歩きや後ろ歩きを入れたりする。

<ウォーミングアップとクーリングダウン>

- ・けが防止や疲労回復促進のために、10~15分のストレッチや体操(下記の種目)を運動前後に入れるようにする。

1. アキレス腱、ふくろはぎの伸展
2. 足関節、膝関節の屈曲、伸展、回転
3. 腰の屈曲、伸展、回転

● 正しい歩き方の姿勢



【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												
火												
水												
木												
金												
土												

<メインアリーナ> 1F

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月												
火												
水												
木												
金												
土												

メインアリーナ開放

<卓球場> B2F

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月												
火												
水												
木												
金												
土												

<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。（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												
火												
水												
木												
金												
土												

グラウンド

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月												
火												
水												
木												
金												
土												

野球場

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月												
火												
水												
木												
金												
土												

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）

施設場所



【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。

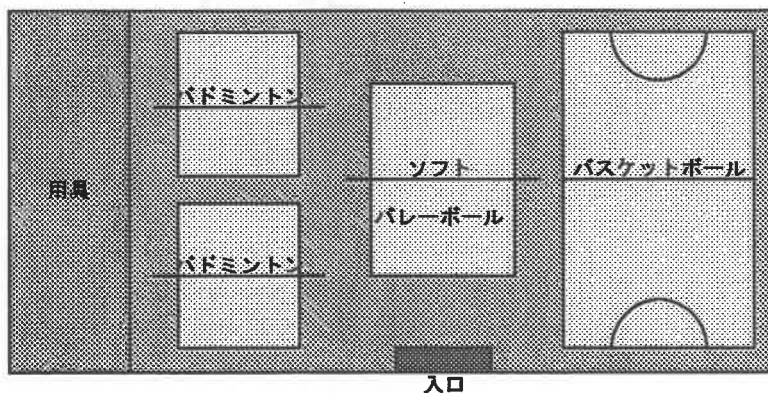
・講習会の日程：

4月…… 17（金） 20（月） 24（金）
 5月…… 8（金） 18（月） 22（金） 25（月）
 6月…… 8（月） 19（金） 22（月）
 7月…… 3（金） 6（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

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

【コラム】

「スポーツと健康」

体育学教室 三浦修史

社会の近代化と複雑化に伴って、我々を取り巻く環境は、大学、職場、家庭を問わず多くのストレスで満ちています。特に、ストレス病と言われる心身症などの適応障害の増加や、本来、我々が持っている生理的機能のひずみ障害に対処するためには、どのようにすればよいのでしょうか。

では、ストレス性の適応障害とは具体的にどのようなものでしょう？これは、病気ではないが健康とは言えない「不適応症」と呼ばれるもので例を上げてみましょう。

1. 疲労：蓄積する慢性疲労で仕事や勉学を続けようと努力はするが、かえって苛立つ様なもの（産業疲労、スランプ）
2. 攻撃的な不適応症：繰り返すミスや事故、非行、暴力的行為、攻撃的人間関係など。
3. 逃避的不適応症：遅刻、欠勤、しらけ、無気力、賭け事癖、飲酒癖、登校拒否の一部等

上記した事に皆さんは、経験、体験はありませんか？これらを引き起こす内外の環境ストレスを減らすことは健康のために最も大切なことです。しかし、現実には大変難しいことです。そこで、加わるストレスが変わらなくても、それを上手く処理したり抵抗力をつけたり、逆にプラスになるように生かすことが必要となります。これをストレス・マネージメントと呼びます。

ストレス・マネージメントの好適なものの一つがスポーツでしょう。スポーツで体を動かし、汗を流し、楽しく興じることは心の健康にとって大変良いことです。体を鍛えることは、自律神経をも鍛えることであり、内臓の機能もレベルアップさせ健康につながるのです。また、近年注目されているスポーツの効用にスポーツをしている時に起こるハイな気分の状態があります。苦しさを通りこし、何とも言えない快適な爽快感が現れる「スポーツマンハイ」では、脳からモルフィン様物質が分泌されること、それが健康増進のために好都合なのです。

このような健康に悪影響を与えるストレスは出来るだけ少ないにこしたことはありません。しかし、抵抗力の養成から見ますと、全くないかあまりにも少なすぎるのも良くないのです。

スポーツを行うことはストレス・マネージメント、抵抗力の養成の両方に役立つものです。新入生の皆さん健康で四年間を過ごすために体育会、同好会に参加してスポーツを思い切ってやってみてはいかがでしょうか。

【新 SSR スタッフ紹介】

SSR 指導員 内藤 譲（学生課嘱託職員）大阪府出身／中京大学大学院修了

専門スポーツ種目：陸上競技短距離走／その他好きなスポーツ種目：ゴルフ、スキー、水泳
勤務：火・水・木・金（午後 1:00～9:00）

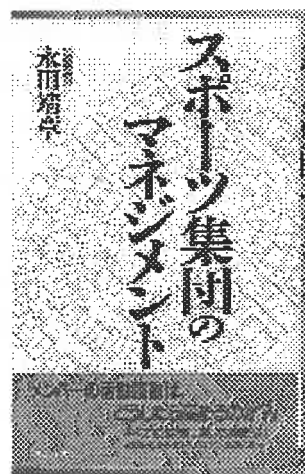
<一言>今年度より体育センターで勤務することになりました。初めて南山大学を訪れた時、体育センター等の施設のすばらしさに非常に驚きました。こういった施設を授業やクラブ活動以外の開放時間に未使用のまま放っておくのはもったいないと思います。意外とクラブに所属していない学生は、体育館やグラウンド等は「授業やクラブだけが使用する場所」だと思っ込んでいるのではないのでしょうか！？。できるだけ多くの方々が気軽にスポーツを楽しむことができる環境を提供できるよう努力したいと思っています。

—編集後記—

体育学教室の中路先生と SSR 前任者の永谷さんらは「スポーツ集団のマネジメント」を出版されました。学内紀ノ国屋書店でも販売しています。

スポーツではたとえ個人種目においても団体戦もあるし、普段の練習においても集団で行うものです。またスポーツに限らず集団がうまくまとまることは必要なことです。この本のサブタイトルでもある「メンバーの活動意欲はどうしたら高まるのか？」は、誰でも一度は思い悩むことでしょう。そんなあなたの指針となる 1 冊といえるでしょう。

「オレはこんなにやっているのに、アイツらはなんだ！」
「アイツ勝手にやって、オレ達のこと全然無視してやる！」
なんてすれ違い、よくありますよね。リーダーの役割、メンバーの意識、集団の組織運営など、いずれも当たり前のことが書いてあるんですけど、それがなかなか難しいものです。完璧な環境はありえませんが、少しでも改善しようという努力は大切です。お互いに話し合い、協力（奉仕）し、個人の目標達成が集団の目標に貢献するように、この本を土台に自分のいる集団を見直してみてもはどうでしょうか？この本を読んでから話し合ってみると、お互いに垣根を越えられていることに気付くかもしれません。（梅垣）



編著者：永田靖章

出版社：ぎょうせい

定価：1400 円

SSR News vol.9 April.1998

発行日 1998.4.13

編集 SSR（スポーツサービスルーム）

発行責任者 中路恭平