

健康科学：運動および健康、教育に関する基礎的研究

教育・研究活動および学外活動報告(2020年度)

富川 理充 (商学部教授)

2020年8月24日(月)から9月5日(土)まで開催予定であった第16回パラリンピック競技大会(東京2020大会)の延期が3月24日(火)に決定された。報告者が強化責任者として携わるパラトライアスロン競技は8月29日(土)、30日(日)の両日に開催予定であったが、もう1年かけてしっかりと準備をする猶予ができた。今年度に入ると4月7日(火)には首都圏を中心に、4月16日(木)には全国的に緊急事態宣言が発令された。5月25日(月)に解除された以降も、6月18日(木)までは都道府県境をまたぐ不要不急の移動の自粛などの制限が敷かれていた。このようなコロナ禍において国内外の多くのスポーツイベントが中止、または厳しく制限された条件下の中で実施されることとなり、今なおその影響が及んでいる。

当大学でも上記のような状況に対応するために前期は全てオンライン授業、後期も多くがオンライン授業の形式をとることとなった。報告者自身も非常に残念であったが、最も悔しい思いをされているのは学生やご家族、保護者の方々とお察しする。

大学とともに、当スポーツ研究所としても、少しでもコロナ禍の学生生活を充実させるための一助となるような施策を様々打ち出してきた。学生の心身への影響をいち早く把握し、授業等でのフィードバックに生かすための「大学生における運動・生活行動に関するアンケート調査」(P.49～P.51)の実施や、その結果をもとにした「オンライン授業のためのストレス提言方法の資料公開」(P.52～P.53)はその一例である。ここでは報告者自身の活動を報告する。

1. 教育・研究活動(学内)

1) 授業資料の作成

不要不急の外出自粛の生活の中で想定され

る負の影響を取り除くための活動として、資料1,2のスライドを作成し、各授業で学生に提示しながら生活上の注意点などを説明した。

2) 「ただ歩く」だけの効果を分析

担当する教養科目、保健体育系科目のスポーツ論「スポーツと発育発達」において、毎年、ただ歩くといい軽い運動がどの程度心身に影響を及ぼすのか、実体験を通して学ぶ活動を実施している。コロナ禍で運動不足となりがちになる食生活への対応策の資料としての可能性も念頭におきながら、2019年度の結果を分析しまとめた(富川, 2020)。

3) 「ぶら歩き」の効果

本年度はオンライン授業となったため、上記2)において活用した二次元気分尺度(坂入と征矢, 2003)が当該授業では活用できなくなった。そのため、新たに、疲労・覚醒主観評価指標(Roken Arousal scale; RAS)〔一般社団法人人間生活工学研究センター、職場環境診断のための人間感覚データベース〕をもとに富川がForms用に編集・加工)を用いて、疲労・覚醒状態を評価した。受講生が各自好きな時に好きなように30分程度「ぶら歩き」(ただぶらぶら歩くこと)をする前後に、RAS、心拍数、主観的運動強度を測定し、歩くことの心身への影響を実体験しながら学ぶことを目的とした。その後、当該授業で用いたフィードバックのスライド資料の一部を資料3に示す。

2. 学外活動報告

1) 学会シンポジスト

i) 第64回日本薬学会 関東支部大会(2020年9月19日)

日本薬学会関東支部 若手シンポジウム：多分野とのリンクによって無限に広がる新時代の

の薬学の可能性

「東京2020パラリンピック競技大会が切り拓く新たな薬学の可能性」

ii) 第28回日本運動生理学会大会(2021年3月5日)

東京オリンピックに向けた競技力向上に関して：低酸素(高所)トレーニング最前線 ～東京オリンピックに向けた試み～

「パラトライアスロンにおける取り組み」(仮称)(2021年1月31日現在)

2) 研究会発表

i) 第10回JTUトライアスロン・パラトライアスロン研究会(2021年2月6日)

「パラトライアスロンにおける緊急事態宣言解除直後及びその後の活動と体力への影響」

3) 競技団体等活動

i) 日本パラリンピック委員会「専任コーチングディレクター」

ii) 公益社団法人日本トライアスロン連合「パラリンピック対策チームリーダー」

2021年度に入るまでにはコロナ禍が収束し、新しい日常・生活様式であっても全面的に対面授業ができ、延期されたオリンピック・パラリンピックの開催に向けて国内外ともに盛り上がり上がっている世界となっていることを望んでいる。

参考文献

坂入洋右, 征矢英昭(2003) 新しい感性指標：運動時の気分測定. 体育の科学, 53(11): 845-850.
富川理充(2020) ただ歩くだけの効果：30分間学内ウォーキングの結果をもとに. 専修商学集, 111: 171-180.

付記：本研究の一部は令和2年度スポーツ研究所助成(調査研究費：健康科学部門)を受けたものである

