

平成30年度 宗像市 元気な島づくり事業 補助金交付プロジェクト 事業報告書



楽しい健康スポーツでまちづくり in 大島



九州共立大学スポーツ学部
山田研究室
花田研究室

目 次

I	平成 30 年度宗像市「元気な島づくり事業補助金交付プロジェクト」(概要) …	1
II	平成 30 年度第 1 回「大島プロジェクト」【保育園児対象】実施要領 ……………	3
III	平成 30 年度第 2 回「大島プロジェクト」【高齢者対象】実施要領 ……………	13
IV	全島運動会運営ボランティア ……………	22
V	平成 30 年度第 3 回「大島プロジェクト」【保育園児・高齢者対象】実施要領 ……	24

平成 30 年度 宗像市 元気な島づくり事業補助金交付プロジェクト(概要)

1 事業名 : 『筑前大島におけるスポーツを通じた健康づくり及びコミュニティづくり』

2 団体名 : 九州共立大学スポーツ学部 (山田 明 ・ 花田道子)

山田研究室(学生)3 年生15名 / 花田研究室、アダプテッド・スポーツ研究部(学生)20 名

3 事業の目的

大島の人口は、年々減少を続けており、平成 27 年 3 月末現在で 701 人。昭和 50 年の 1,421 人からほぼ半減しており、高齢化率が 43.9%と高くなっている。※全国離島平均高齢化率:35.3%(平成 22 年離島統計年報)
そこで、離島の自立的発展を促進し、人口減少の防止並びに島民の健康づくりの促進を図るため、スポーツを通じた健康づくり及びコミュニティづくりに関する活動を行う。健康のためのスポーツ実施は継続することに意味がある。そのためのコミュニティづくりを視野に入れた世代間交流を目的とし実施する。核家族の多い中 幼児が高齢者と関わる経験は幼児の心を育てると共に子育て中の保護者にも、相談できる環境をつくり、子育てに悩む保護者同士のコミュニティづくりも同時に可能である。以上の事業目的に沿って、大学生が中心となり大島のすべての世代を対象としたスポーツ支援を行うことで、健康づくり及びコミュニティづくりに寄与する。

4 事業内容

2018 年度から 2021 年度までの 4 年間は対象を限定し 1 年間を通して健康づくりやコミュニティづくりが推進できるようなしかけを行い、各年度 3 回(午前中 2 時間)を目安に元気な島づくり交流事業として健康・スポーツ支援を実施し、評価(体力測定)も行う。2022 年度については、4 年間の総括としてスポーツ健康大会(終日)を実施する。なお、毎年実施される全島運動会(10 月)に参加し運営に協力する。

年 度	対 象	内 容
2018 年度	保育園児 高齢者 幼児と高齢者 大島の住民	レクリエーション・跳び箱運動・マット運動 健康体操(大島体操)・スポーツレクリエーション・スポーツ吹き矢 レクリエーションを通じた次世代交流・運動測定 全島運動会の運営・補助・競技参加
2019 年度	保育園児(年長) 小学生 1-3 年生 小学生 4-6 年生 小学生 1-6 年生	体力向上及びスポーツが好きになることを目的とした身体活動を行う。 * 運動測定
2020 年度	小学校(高学年) 中学生 1~3 年生	大島中学校唯一の運動部であるバレーボール部と宗像の他の中学校バレーボール部が一堂に会し、スキルの向上を目指したスポーツ交流を行う。本学学生によるバレーボールの技術指導。
2021 年度	成年	青年団(青年部、青年の諸組織)を対象に、大島で人気のバレーボール大会(ビーチバレーボール大会)等の企画・立案・実施をする。
2022 年度	大島のみなさん	4 年間の成果として、みんなが楽しめるイベント(スポーツ健康大会)を行う。 * 大島全島スポーツ健康スポーツ大会(仮称)

5 平成 30 年度「元気な島づくり事業」

1 回目【 7 月 11 日 】

2 回目【9 月 11 日 】

全島運動会【10 月 7 日】

3 回目【 平成 31 年 2 月 7 日 】

実施	活動
4 月	ボランティア学生募集開始
5 月	ボランティア学生勉強会開始(週 2 回)・事前打合せ①
6 月	ボランティア学生勉強会開始(週 2 回)・事前打合せ②
7 月 11 日	第 1 回「元気な島づくり事業」 ※対象:園児 ※反省会(振り返り)
8 月	ボランティア勉強会・事前打合せ③
9 月 11 日	第 2 回「元気な島づくり事業」 ※対象:玄寿会
10 月	代表者会議(10/3)・全島運動祭(10/7)
11 月-1 月	ボランティア学生勉強会開始(週 2 回)・事前打合せ④
2 月 7 日	第 3 回「元気な島づくり事業」 ※対象:園児・玄寿会
3 月	今年度のふりかえり及び次年度に向けての打合せ⑤

6 本活動における効果等

第 1 回目は大学生が園児に対して発育発達に合わせた『運動遊び』を企画、立案、実施することにより現場での実践力を身につけることができた。また、子どもにとっては大学生の力を借りて「マット運動」「跳び箱運動」「鉄棒運動」「リズム体操」などさまざまなスポーツに挑戦することができた。第 2 回目は高齢者の方を対象としてアレンジ体操や身近なものを使った体操を考案した。①リズム体操②ストレッチ/レジスタンス運動④スポーツ吹矢など大学生と高齢者のスポーツを通した健康づくりやコミュニケーションを図ることを目的とし、学生が企画、立案、実践した。第 3 回目は園児と高齢者を対象として健康・スポーツを視野に入れた世代間交流を目的とし実施した。キーワードを「繋(つな)ぐ」として、あらゆる活動の中にその要素を組み込んだ。健康のためのスポーツ実施は継続することに意味がある。そのためのコミュニティづくりを視野に入れた世代間交流を目的とし実施した。

※ 参加者(学生ボランティア・指導教官・保育園児・保育士・玄寿会・大島コミュニティ)

実施日	学生ボランティア・教官	保育園児・保育士	玄寿会・大島コミュニティ
平成 30 年 7 月 11 日	18名(15名+3名)	22名(19名+3名)	*
平成 30 年 9 月 11 日	26名(23名+3名)	*	14名(13名+1名)
平成 30 年 10 月 7 日	15名(14名+1名)	全島運動会(約200名)	全島運動会(約200名)
平成 31 年 2 月 7 日	23名(20名+3名)	12名(9名+3名)	12名(11名+1名)
合計	82名(72名+10名)	34名	26名

II 平成30年度 第1回 大島プロジェクト【保育園児対象】実施要領

～九共生による筑前大島での健康・スポーツボランティア活動～

1 目的

筑前大島の地域活性化の一助として、本学学生が高齢者及び保育園児を対象に、健康・スポーツのボランティアとして支援を実施する。

2 活動人数(学生)及び対象人数(保育園児)

(1) 学生活動人数 スポーツ学部 2～4年生(15名) / 引率指導教員 3名(山田、花田、小丸)

(2) 対象人数 大島保育園児19名/年少組(10)名、年中組(4)名、年長組(5)名

3 日時

2018年7月11日(水) AM8:00 集合、PM14:30 解散

*ともに「自由ヶ丘会館前」

4 スケジュール

九州共立大学(8:30 発)本学バス ⇒ 宗像市神湊(9:00 到着) ⇒ 渡船で大島へ ⇒ 大島コミュニティ・センター・大島保育園でのボランティア活動(10:00～12:00) ⇒ 昼食 ⇒ 渡船で神湊へ ⇒ 本学バスにて九州共立大学へ(14:30 着)

5 移動


大学所有のバス(マイクロ)を使用

6 連絡先

山田 明 :090-8401-0568 大島保育園:0940-72-2534 大島コミュニティ・センター :0940-72-2321





学 習 指 導 案 Ⅰ

実施日: 平成 30 年 7 月 11 日 水曜日		場 所	学生スタッフ 岡・仲村・原・真栄田・中田・早川・古賀
対象:園児	* 年少組	大島コミュニティ・センター	
第一回「元気な島づくり事業」		実施時間: 10 時 30 分～11 時 30 分	
<p>本時の目標:</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学生スタッフやお友達との触れ合いを感じながら、活動を行うことができる。 ・普段とは違う種類の運動を通して新たな遊びの楽しみを感じることができる。 			
用具・教具:ラジカセ CD 笛 パラバルーン 動物カード			
過程	学習内容・学習活動	指導の手立て・指導上の留意点	評価の観点
	<p>○整列、挨拶</p> <p>・人数、体調確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">●●●●●●●(スタッフ)</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">○ ○(園児)</p> </div> <p>○リズム体操(アンパンマン体操・サンサン体操)</p> <p>・並びなどは自由に一定の距離を空けて体操を行う。</p> <p>・腕を振り回す事が予想されるため、園児同士の距離感を少し取る。</p> <p>○動物まねっこ体操</p> <p>・導入としてそれぞれの動物のポーズを練習しておく。</p> <p>・皆で円を作り回りながら動物のまねっこを行う。</p> <p>・回る際は、動物の鳴き声を真似ながら円を回る(ワンワン・ゲコゲコ等)</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>	<p>○一人一人の目を見て挨拶を交わす</p> <p>・園児への指示は聞き取り易いよう大きな声で、ゆっくりと喋るよう心がける。</p> <p>・振付の指導は大まかに行う。</p> <p>・ぼーっと立っている子には、スタッフが声を掛けながら一緒に踊る。(あまり無理強いはしない。)</p> <p>・最初の「アンパンマン！」の掛け声で園児と一緒に声を出す。</p> <p>・スタッフが代表してお手本のポーズを園児に見せ真似をさせる。(もし、カードを作れば、それを見せながら)</p> <p>・リズムを決めて、反射的にポーズを決める。 例(トン・トン・トン・トン…ウサギさん！)</p> <p>・徐々に声のトーンを上げ、園児を巻き込むように心がける。</p>	<p>・曲に合わせて楽しく体を動かす事ができる。</p> <p>・手本を見ながら、上手に動物になりきる事ができる。</p>

<p>•集合 ○パラバルーン (曲を決めて、リズムに合わせながら行いたい。)</p> <p>※パラバルーンは、状況を見てリズム体操の前にもする予定。</p> <p>【オプション】 ○学生と年少さんで自由な遊びの時間とする。</p>	<p>•学生スタッフがパラバルーンの周りに等間隔に配置し、バルーンを左右上下に揺らし、年少さんにもまねをしてもらう。</p> <p>•年少さんがけがをしないように配慮しながら、学生スタッフと年少さんのふれあいの時間とする。</p>	
---	---	--



学 習 指 導 案 Ⅱ

実施日: 平成30年7月11日 水曜日	場 所 大島保育園	学生スタッフ: 藪田・松永・樽茶・岩下・大賀・平	
年中・年長組			
单元名: 跳び箱・マット運動等	配当時間: 時間	1 時間	
<p>本時の目標:</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学生スタッフやお友達との触れ合いを感じながら、活動を行うことができる。 ・普段とは違う種類の運動を通して新たな遊びの楽しみを感じることができる。 			
用具・教具:			
過程	学習内容・学習活動	指導の手立て・指導上の留意点	備 考
	<p>○挨拶、自己紹介等 (大学生が)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今日は、跳び箱をすると伝える ・健康状態の確認 <p>○用具の準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体操 (屈伸→伸脚→アキレス腱→肩入れ →前屈後屈→手首足首→首回し) <p>マットの上でストレッチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・首や手首のストレッチ(自分の体重をかけて) <p>○犬になろう</p>  <p>○クマになろう</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・全体を見ながら行う。 ・しっかりとカウントするように促す。 *ストレッチをする際は息を吐きながら行うように促す。 ・犬さんになって歩く。 ・膝を床につけて、四つん這いになって歩く。 ・クマさんの導入として、自由に楽しく行う。 ・手を開いて歩くのがポイント。 ・クマさんになって歩く。 ・膝を床から離して、腰を高く上げて四つん這いで歩く。 ・クマは犬より大きいのっしのっしと歩く。 ・ビニールテープで20cm 位の幅を持たせて線路を作り、クマさん電車に変身して歩く。 ・手と足が線から離れないようにバランスをとって慎重に進む。 	

○忍者になろう



○応用編



○カエルになろう



○足たたき



○跳び箱に座ろう



○カエルでのろう



○最後に跳び箱を飛んでみよう

*ゲーム形式でじゃんけんする

- 片足クマさんに変身して線路を歩く。
- 上にあるものよりバランスが悪くなるので、ゆっくりと進んで構わない。

*ゲーム形式でじゃんけんする

- カエルさんになって、線路の中に手をつけて、足は線路の外に来るようにする。
- 手、足、手、足…の順番で進んでいく。
- 跳び箱を跳ぶときと同じ動きになる。

*ゲーム形式でじゃんけんする

- 手を床にしっかりとつき、両脚を同時に高く振りあげた瞬間に足の裏を打つ。

- 腕にかかる負荷が大きくなってくるのでマットの上などで行う。

- カエルさんになったら、跳び箱に座って一休もう。

- 開脚跳びに移行する前にこれを行うことで、足を開くことを覚え、跳び箱に対する恐怖感が和ぐ。

- 両脚で踏み切って、跳び箱の上に乗る。

- 前方向に倒れてしまう子もいるので、補助を忘れないようにする。

- 補助や助言をしながら飛べるようにすることと、飛べる子にはほめることで向上心を持たせる。

*時間が余ったら



○片づけ

○整理運動

・けがや健康状態の確認

○挨拶

- 1、お互いに足首を握り合います
- 2、二人で協力しバランスを取り合う
- 3、声を掛け合いながら息を合わせ前転を行う。

* ふざけるととても危険なため真剣に取り組ませる

* 掛け声を掛け合いながら協力させて行う

* できない子、苦手な子へは個別に指導する





平成 30 年度 第 1 回大島プロジェクト 【保育園児対象】

* 宗像市「元気な島づくり事業」～筑前大島における健康・スポーツを通しての地域活性化～

【振り返りシート①】

実施日時	平成 30 年 7 月 11 日(水) 8:00～14:30
実施場所	大島保育園／大島コミュニティ・センター(福岡県宗像市)
実施対象	大島保育園児 19 名／年少組(10)名、年中組(4)名、年長組(5)名
学生ボランティア	15 名(2 年 2 名、3 年 11 名、4 年 2 名)。
指導教員	山田、花田、小丸
地域の関係者	保育園 4 名(園長を含む)、コミュニティ・センター事務局長

I 活動内容

園のプレイルームで園児と学生との顔合わせを行いました。園長先生のピアノの伴奏で日頃実践されている様々な身体運動を見せて頂き、大学生も一緒に行いました。その後、大学生が準備した指導案(別紙)に沿って体操教室を行いました。年長組・年中組は跳箱運動をメインに行いました。

台上前転は保育園でも新たな試みだったようです。安全に留意しながら補助を 2 名付けて実施したところ、少しのサポートで前転できるようになったことは成果であったと思います。少し難しいプログラムに挑戦することは子どものワクワクを向上させ、意欲的な行動に繋がるのではないかと推測します。

II 気づき(学生の活動状況等)

学生たちは対象が幼児と言う事で、発育発達に応じたプログラム作りを心掛けて準備していましたが、実際には年少さんはプログラム通りに進めることが難しく、年中さんと年長さんの発育発達(出来ることの違い)を身体で感じる事ができたのではないかと思います。また、子どもたちへの伝え方について簡単な言葉で分かり易く伝えることの必要性を学んでいました。園長先生との反省会の際に、「いきなり指導は大変だったと思う、特に年少さんは事前に保育園の先生方と指導案の内容と実施方法について打合せできていたら良かったですね」とご指導頂きました。次回は反省点を活かして、良い関わりができるように準備して欲しいと思います。



【振り返りシート②】

実施日時	平成 30 年 7 月 11 日(水) 8:00~14:30
実施場所	大島保育園／大島コミュニティ・センター(福岡県宗像市)
実施対象	大島保育園児 19 名／年少組(10)名、年中組(4)名、年長組(5)名
学生ボランティア	15 名(2 年 2 名、3 年 11 名、4 年 2 名)
指導教員	山田、花田、小丸
地域の関係者	保育園 4 名(園長を含む)、コミュニティ・センター事務局長
<p>I 活動内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アンパンマン体操 ・動物の真似っこ遊び(動物の動きと声を真似する) ・トランポリン ・ネットで追いかっこ遊び(大人はネットで追いかけて、子どもは捕まらないように逃げる) * 途中、子どもの半数はコミュニティ・センターの遊具に移動して遊ぶ * 適宜、体力を使った遊びを入れる(持ち上げる、抱っこして投げる等) 	
<p>II 気づき(学生の活動状況等)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学生は非常に真面目に取り組んでおり、子どもの調子に合わせて、姿勢を低く、笑顔で接していた。 ・ただ、年少組で、また初めて接する人ということもあり、子どもたちの中には怖くて(というかどう接すればいいのか分からないという感じで)泣いてしまう子ども数人いた。 ・学生の方も子どもに慣れておらず、状況に応じた対応が難しかったようであるが、その中でも彼らとしては最大限の配慮をもって子どもたちとかわっていた。 	
<p>III 学生の活動に関する振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学生の多くは「もっと盛り上がると思っていたので、反応があまり無くて、焦ってしまった」という反省の言葉を述べていたが、「良い勉強になったので、今後に生かしたい」というふうに、今回の経験をポジティブに捉えていた。 ・こうした学生の意見に対し、園長先生は「幼児教育は何より経験が重要であるし、また『人見知り』の時期でもあり、そうした中で子どもと積極的にかかわろうとしてくれたので、今後につながる活動になったと思う」と返答されていた。 	
<p>IV その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ・園長先生及び保育士の先生は、終始、学生のプログラムに合わせて、その様子を「見守る」という姿勢で手助けしてくれたので、学生は(大変だっただろうが)自分たちの足りないところに「気づく」ことができたように思われる。 ・園長先生も仰っていたが、次回以降は、プログラムの内容について、学生と保育所側でもう少し相談・調整しておく方が良いかもしれない。 	

【振り返りシート③】

実施日時	平成 30 年 7 月 11 日(水) 8:00~14:30
実施場所	大島保育園／大島コミュニティ・センター(福岡県宗像市)
実施対象	大島保育園児／年少組(10)名、年中組(4)名、年長組(5)名
学生ボランティア	15名(2年2名、3年11名、4年2名)／氏名は別紙のこと。
指導教員	山田、花田、小丸
地域の関係者	保育園4名(園長を含む)、コミュニティ・センター事務局長
<p>学生による振り返り</p> <p>(1)年少組</p> <p>①大島の園児とふれ合う中で、準備していた活動案だけでなく、園児の興味・関心や身体の動きを見て、臨機応変にプログラムを追加することができた。その際に、学生スタッフ同士でコミュニケーションをとりながら活動できた。不十分ではあったが、対応することができたことが大きな学びになった。また準備の在り方についても、様々なケースを想定して準備をすることの重要性にも気が付いた。</p> <p>②園児とのコミュニケーションの取り方、特に言葉かけがうまくできなかつた。日頃の先生、家族、友人等との言葉のやり取りではうまくいかないこと、特に年少組は学生スタッフを怖がる様子も見え、優しく語り掛けること、理解しやすい言葉に置き換えることなどの工夫が必要なことがわかつた。</p> <p>③園児とのコミュニケーションでは、園児と学生スタッフの姿勢が難しかった。目線を併せる姿勢や、安心させる姿勢など身体活動を学ぶスポーツ学部生としての課題も見えた。</p> <p>④園児と打ち解ける前(導入プログラム)に園児に圧力をかけてしまったので展開にスムーズ移れなかつた。</p> <p>⑤プログラム中の学生スタッフと保育士さんとの関係については、保育士さんが学生スタッフの活動を見守ってくれ、学生スタッフに指示を控えてくれたことで、学生スタッフは自分たちで考え相談しながら活動することができた。学生スタッフと保育士の先生との事前の打ち合わせや連携が足りなかつた。</p> <p>(2)年中・年長組</p> <p>①跳び箱・側転・前転など専門種目プログラムの指導を実施したが、指導前後で技術を向上する園児が多く、上達するポイントを指導することの効果を感じた。</p> <p>②プログラムを指導する前に、その準備となる身体活動を実施した。楽しい遊びを通して専門種目に導入しようと意図したが、十分に園児が反応してくれず他者(特に幼児)への指導の難しさを感じた。</p> <p>③最初に学生スタッフが見本(モデル)をみせたことで、園児が感動し動機付けになったようである。</p> <p>④プログラムの内容を園児に説明することが難しかった。園児とのコミュニケーションの取り方を保育士さんに学ぶ必要があると思った。</p> <p>⑤プログラムの質と量を十分に準備することが必要と思った。良くできる園児が退屈する場面が見られた。</p> <p>(3)全体</p> <p>①学生スタッフとして、第一に気をつけることは、明るく園児と接することが基本であるとわかつた。</p> <p>②準備の段階における活動案作成の重要性が理解できた。</p> <p>③保育園児への指導について、学生スタッフ個人としての動きやグループでの役割としての個人の動きなど、シミュレーションが必要だと感じた。</p>	

III 2018年度第2回「大島プロジェクト」【高齢者対象】実施要領

～九共生による筑前大島での健康・スポーツボランティア活動～

1 目的

筑前大島の地域活性化の一助として、本学学生が高齢者を対象に、健康・スポーツのボランティアとして支援を実施する。

2 学生活動人数及び対象人数(玄寿会)

(1) 学生活動人数 スポーツ学部 2・3 年生 (23 名) 引率教員 2 名 (山田、花田)

(2) 対象人数(玄寿会) 13 名 + 1 名(大島コミュニティ)

3 日時 : 2018 年 9 月 11 日(火) AM8:00 集合、PM14:30 解散 *ともに「自由ヶ丘会館前」

4 スケジュール

九州共立大学(8:30 発)本学バス⇒宗像市神湊(9:00 到着)⇒渡船で大島へ⇒大島学園でのボランティア活動(10:00～12:00)⇒昼食⇒渡船で神湊へ⇒本学バスにて九州共立大学へ(14:30 着)

5 移動 : 大学所有のバス(マイクロ)を使用

6 連絡先 : 山田 明 :090-8401-0568 大島学園 :0940-72-2024



元気な島づくり事業 IN 大島

楽しい健康スポーツでまちづくり

【主催】九州共立大学スポーツ学部（山田研究室／花田研究室）



1. 日時：平成30年9月11日（火） AM 10:00 ~ 12:00

2. 場所：大島コミュニティセンター

3. 指導：九州共立大学スポーツ学部教員及びスポーツ学部生

4. 内容

①健康体操（スポーツ学部生によるオリジナル“大島体操”）

②ポッチャ

③スポーツ吹き矢

5. その他

運動できる服装、タオル及び飲料水をご持参ください。

元気な島づくり事業【健康スポーツでまちづくり】実施要領

平成30年9月11日（火） 10:30~11:40（10時受付）

担当者：九州共立大学スポーツ学部（山田研究室12名・花田研究室11名）

参加人数（玄寿会）：13名

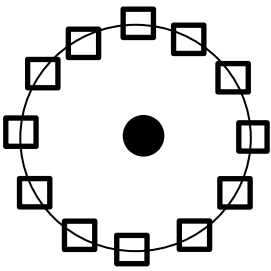
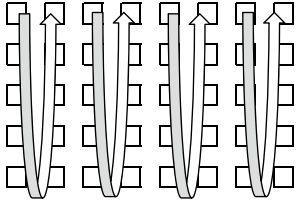
主眼 島民の方向士や学生たちとの健康づくりをとおした『ふれあい』を目的とする。

- (1) 準備 体力測定用の用具（握力計4台・ストップウォッチ4個・メジャー10m×2・ラインテープ白×1・問診表・記録用紙）○握力○10m 障害物歩行○開眼片足立ち・吹矢の道具（筒20本・的10個 @3,450円・マウスピース@108円×50個）・バインダー8・えんぴつ8

(2) 展開

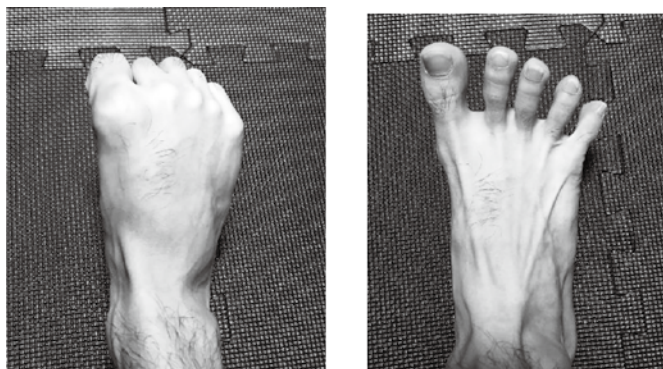
時間	主な学習活動・内容	指導・支援上の留意点
10:30 5	来られた方から問診表記入後、 体力測定を実施 (門田・緒方・中野・松本・田畑) あいさつ・今日の流れ説明(花田)	○握力(門田・緒方) ※別紙1 問診表・記録用紙 ○10m障害物歩行(中野・松本・田畑) ○開眼片足立ち 全員で一斉に行く。 無理をしないように声掛けをする。丁寧に行く。 <u>資料配布準備</u>
10	健康体操(横田) ※別紙2	参加者同士や参加者と学生がたくさんふれ合い、仲良くなることを目的とする。
15	ふれあいレクリエーション ※別紙3 ①あとだしじゃんけん(西岡) ②2人組キャッチ(桑野) ③じゃんけんパチン(長井) ④じゃんけん列車(八色) ⑤全体キャッチ(桑野) ⑥風船はこび(西岡・長井)	①指導者 vs 全体で行う。 ②③2人組をつくり向かい合う。 ※学生が動き、ペアが変わるようにする。 ④2人組でじゃんけんをして負けた人は勝った人の背中につく。勝ち続けたチャンピオンを決める。 ⑤円になって中心を向く。「キャッチ」で捕まえる。 ※じゃんけん列車の終わりの形のまま行う。 ⑥4チームに分かれる。 ※席は動かさず、学生が人数を合わせる。 ○チームで1つの風船をはこび、 最後は指導者の横のかごに入れる。 1番早く風船をかごに入れたチームが勝ちとする。 ※風船は投げずに、手渡しするようにする。
30	スポーツ吹矢 体験 (信田先生・井上先生) 基本姿勢と腹式呼吸 吹矢を吹いてみましょう グループ対抗戦	※信田先生と井上先生に吹矢の方法を全員にレクチャーして頂き、先生のリードの基、列ごとに矢を吹く。学生もチームに入って一緒に行く。 グループの合計得点を競う。
10 11:40	今日のまとめ 次回2月の体力測定について	今日のふりかえりと次回の体力測定について説明。

大島プロジェクト2018 ～ふれあいレクリエーション～

時間	活動内容	ルール・留意点
	<p>① あとだしじゃんけん 【はる】</p> <p style="text-align: center;">●</p> <p style="text-align: center;">□□□□□□□□</p> <p style="text-align: center;">□□□□□□□□</p> <p style="text-align: center;">□□□□□□□□</p> <p style="text-align: center;">□□□□□□□□</p> <p style="text-align: center;">□□□□□□□□</p>	<p>○指導者 vs 全体で行う。</p> <p>○かけ声「最初はグーじゃんけんほい ほい」</p> <p>全体は2回目の「ほい」で出す。</p> <p>○1回戦「私と同じものを出してください」×3</p> <p>2回戦「私に勝ってください」×3</p> <p>3回戦「私に負けてください」×3</p>
	<p>② 2人組キャッチ 【みのり】</p> <p style="text-align: center;">●</p> <p style="text-align: center;">□□□□□□□□</p> <p style="text-align: center;">□□□□□□□□</p> <p style="text-align: center;">□□□□□□□□</p> <p style="text-align: center;">□□□□□□□□</p> <p style="text-align: center;">□□□□□□□□</p>	<p>○2人組をつくり向かい合う。</p> <p>※学生が動き、ペアが変わるようにする。</p> <p>○右手は人差し指を出し、左手は輪っかをつくる。</p> <p>相手の輪っかに人差し指を入れる。</p> <p>○指導者の「キャッチ」の声で</p> <p>右手は逃げて、左手は相手の指をつかまえる。</p>
	<p>③ じゃんけんパチン 【たいき】</p> <p style="text-align: center;">●</p> <p style="text-align: center;">□□□□□□□□</p> <p style="text-align: center;">□□□□□□□□</p> <p style="text-align: center;">□□□□□□□□</p> <p style="text-align: center;">□□□□□□□□</p> <p style="text-align: center;">□□□□□□□□</p>	<p>○2人組をつくり向かい合う。</p> <p>※学生が動き、ペアが変わるようにする。</p> <p>○左手を合わせ、右手でじゃんけんをする。</p> <p>勝ち：相手の左手をパチンする</p> <p>負け：左手を引きパチンされないようにする</p>
	<p>④ じゃんけん列車 【ともか】</p>	<p>○歌に合わせて行う。</p> <p>○勝ち続けたチャンピオンを決める。</p> <p>○最後は大きな円になる。</p> <p>※車いすの方がいれば補助をする。</p>
	<p>⑤ 全体キャッチ 【みのり】</p> <p style="text-align: center;">●</p> 	<p>○円になって中心を向く。</p> <p>※じゃんけん列車の終わりの形のまま行う。</p> <p>○右手は人差し指を出し、左手は輪っかをつくる。</p> <p>右の人の輪っかに人差し指を入れる。</p> <p>○指導者の「キャッチ」の声で</p> <p>右手は逃げて、左手は相手の指をつかまえる。</p>
	<p>⑥ 風船はこび 【はる・たいき】</p> <p style="text-align: center;">● かご ●</p> 	<p>○4チームに分かれる。</p> <p>※席は動かさず、学生が人数を合わせる。</p> <p>○チームで1つの風船をはこび、</p> <p>最後は指導者の横のかごに入れる。</p> <p>1番早く風船をかごに入れたチームが勝ちとする。</p> <p>※風船は投げずに、手渡しするようにする。</p>

貯筋エクササイズ

・グーパーエクササイズ 10回



目的：歩行時のバランスを養う

やり方：3秒間足の指を大きく開く。その後3秒間強く握る。

注意点：指同士が全部離れるように行う。

・つま先上げエクササイズ 10回



目的：歩行時のつまずき予防

やり方：椅子に座り、3秒間つま先を上にあげる。

注意点：すねの前側の筋肉が硬くなるように行う。

・膝伸ばしエクササイズ 10回



目的：体重を支えるための筋力を養う。

やり方：椅子に座り、足を膝の高さまで伸ばす。3秒間保持する。

注意点：腰が丸まらないように気を付ける。

・腿上げエクササイズ 10回



目的：歩行時のつまずき予防。

やり方：椅子に座り、膝を10 cm程度持ち上げる。

注意点：腰が丸まらないように気を付ける。

・立ち上がりエクササイズ 10回



目的：下肢全体の筋力強化。

やり方：椅子に座った状態から立ち上がる。立ち上がった状態からお尻を椅子につける。

注意点：立つときに反動を使わない。腰をそりすぎない。



【スポーツ吹き矢】



平成30年度 第2回 大島プロジェクト 宗像市「元気な島づくり事業」
 ～筑前大島における健康・スポーツを通しての地域活性化～
 【振り返りシート】

実施日時	平成30年9月11日（水） 8:00～14:30
実施場所	大島コミュニティ・センター（福岡県宗像市）
実施対象	玄寿会（高齢者）13名
学生ボランティア	23名
指導教員	山田、花田
地域の関係者	コミュニティ・センター事務局長 他

I 活動内容に関する評価

●プロジェクトに参加しての感想（学生）

初めて大島に行き、島民の方々とたくさん触れ合えて貴重な経験をさせてもらいました。

普段高齢者と関わることも少ないので、今回のプロジェクトで高齢者の方々の毎日の楽しみや、困難なことなどを直接聞き、高齢者を理解する良い機会になりました。また、私自身もエクササイズや吹矢を楽しむことができました。初めて大島プロジェクトに参加させて頂きましたが、高齢者の方とうまくコミュニケーションを取ることが出来たと思います。健康に関して高齢者の方に意識してもらう活動は、今後ますます必要となるので、身体を動かすことを継続して行ってもらえる工夫が必要だと感じました。

レクリエーションや吹矢など盛り上がり、楽しそうに参加して下さったので良かったと思いました。

II 学生の活動状況

●担当した役割に対する学生評価

あとだしじゃんけんを担当しましたが、レクリエーションの最初ということもあり、雰囲気づくりが大切な活動でした。正直「あとだしじゃんけん」と言えば、分かってやって頂けると思っていて、そこから盛り上げていこうと考えていました。しかし、「私のあとに出して勝ってください」だけでは、高齢者にはイマイチ伝わらず、同じものを出す人や普通にじゃんけんをする人もいました。「私の出したものを見て、考えて勝つように出してください」という「考えて」というのがあとだしじゃんけんの大事なところでした。そこが抜けてしまっていたので、何のための‘あとだし’かわからなかったのだと、あとで気づき反省しました。実際、大人数の前で練習せずに本番に挑んだので、緊張もしましたし、このような結果になったのだと思います。事前準備の重要性を改めて感じました。自分が担当するプログラムだけでなく、他のスタッフが行うプログラムを手伝うことができ、協力することができたと思います。今回は夏休み中と言うことで、打ち合わせを行うことができなかつたし、高齢者の状況を見ての判断になりましたが、素早く対応できて良かったと思います。一人一人がテキパキ動き、スムーズに活動を進められたと思います。

III その他（改善・要望・助言等）

今回の活動はたくさんの学生（23名）が参加してくれました。実際1時間の活動の中に盛りだくさんのプログラム計画をしたので、当日時間を見ながら、プログラム時間を短縮させたり、カットしたプログラムもありました。大学が夏季休暇中であったこともあり、模擬指導を行うと言う準備ができませんでした。しかし、学生たちは各自で練習し、臨機応変に対応することができたのではないかと思います。学生たちと触れ合っている時の玄寿会のみなさんは、とても良い顔をされていました。次回、2月に実施する『体力測定』も何個か実際にすることができました。『スポーツ吹矢』は今回始めて行ったと言う方が多く、ご紹介できて良かったです。最後に、今回紹介した『貯筋運動』を継続して実施してみてくださいとお願いして、終了しました。

元気な島づくり事業 IN 大島

大島・全島運動会



1. 日時：平成30年10月7日（日） AM 9：00 ～ 15：30
2. 場所：大島 島民グラウンド
3. 内容
 - ①健康体操
 - ②各種競技
 - ③世代間交流（レクリエーション）
 - ④来賓競技
 - ⑤その他



元気な島づくり事業 IN 大島

楽しい健康スポーツでまちづくり

【主催】九州共立大学スポーツ学部（山田研究室／花田研究室）



1. 日時：平成 31 年 2 月 7 日（木） AM 10:00 ～ 12:00
2. 場所：大島学園（体育館）
3. 指導：九州共立大学スポーツ学部教員及びスポーツ学部生
4. 内容
 - ①健康体操（スポーツ学部生によるオリジナル“大島体操”）
 - ②大島保育所園児とのふれあいレクリエーション
 - ③運動測定（握力・開眼片足立ち・10m障害物歩行など）
5. その他
運動できる服装、タオル及び飲料水をご持参ください。

【保育園児測定】

0	園児 測定 (9名)	
	年長さん (5名)	年中さん (4名)
9:30	身長/体重/インピー/重心動揺 (年長)	
	【アダプテッド】	
10:00	準備体操/全員で開眼片足立ち※3人1組 (学生・子ども・おじいちゃん/おばあちゃん)	
10:15	両足連続跳び越し 【はる/けんちゃん】 T ボール投げ 【みずき/たくちゃん/みのり】	重心動揺 (年中) 【花田/すみれ】 両足連続跳び越し 【はる/けんちゃん】
10:30	ペグ 【とも/ゆみこ】	立ち幅跳び 【もんちゃん/ゆうすけ】
11:00	立ち幅跳び 【もんちゃん/ゆうすけ】	T ボール投げ 【みずき/たくちゃん/みのり】 ペグ 【とも/ゆみこ】
11:30	25m走 【ゆうすけ/もんちゃん/たくちゃん】	
11:45	全員でレクリエーション	

【高齢者測定】

高齢者 測定 (5名ずつ)			
	A チーム	B チーム	C チーム
9:30	身長/体重/握力/足把持力		
	握力/5名・足把持力/2名		
10:15	10m障害 3名【1班】	ファンク/ペグ 3名【2班】	長座/握力 3名【3班】
10:30	重心動揺 【花田/すみれ】	10m障害 3名【1班】	ファンク/ペグ 3名【2班】
11:00	長座/握力 3名【3班】	重心動揺 【花田/すみれ】	10m障害 3名【1班】
11:30	ファンク/ペグ 3名【2班】	長座/握力	重心動揺 【花田/すみれ】
11:45	全員でレクリエーション		

平成30年度 第3回 大島プロジェクト 宗像市「元気な島づくり事業」
 ～筑前大島における健康・スポーツを通しての地域活性化～
 【振り返りシート】

実施日時	平成31年2月7日（水） 8:00～12:00
実施場所	大島学園 体育館（福岡県宗像市）
実施対象	大島保育園（幼児）・玄寿会（高齢者）
学生ボランティア	20名
指導教員	山田、花田、乙木
地域の関係者	大島保育園先生/コミュニティ・センター職員 他

I 活動内容に関する評価

●プロジェクトに参加しての感想（学生）

今回初めて大島プロジェクトに参加させていただき、とても緊張しましたが、島の方々が優しく迎えてくださり、私たちも楽しく活動することが出来ました。今回の測定やレクリエーションを通して、高齢者の方々と直接お話ができた、園児と一緒に活動ができたことは良い機会になりました。また、高齢者・学生・園児と、幅広い年齢層にも関わらず、一緒にレクリエーションを楽しむことができ、良い思い出ができました。

自分自身の健康を意識してもらう活動は、体の健康だけでなく、日常生活を営む上でも必要となるので、継続して楽しく運動できる工夫が必要だと感じました。この大島プロジェクトを通して、体を動かすことの大切さや楽しさを感じてもらえたら嬉しいです。

II 学生の活動状況

●担当した役割に対する学生評価

今回の大島プロジェクトでは、測定がスムーズに進み、レクリエーションの時間を1時間以上確保することができました。当日の参加者の実態と時間の都合上、予定していた2つのプログラムを変更し、以下4つのプログラムを行いました。

〈猛獣狩りゲーム〉

プログラム担当の説明をよく聞き、全員で大きな声で歌ったり踊ったりして楽しむことが出来ました。このゲームでは、グループが変わることにお題を変えて、自己紹介を行いました。高齢者は椅子に座って行いましたが、学生の呼びかけによっていろんな人と交流することができました。

〈じゃんけん列車〉

園児の歌に合わせてじゃんけん列車を行いました。「みんなに教えてあげて！」と呼びかけたことで、高齢者も学生も歌いながら1つの大きな円になりました。園児の高さに合わせて膝立ちで動いたり高齢者の方々に速さを合わせるように「ゆっくりゆっくり」と園児に声をかけたりしてくれた学生のみなさんのおかげで、プログラムをスムーズに進めることが出来たと思います。

〈キャッチ〉

じゃんけん列車の列を使って1つの大きな円を作ったことで、全員が活動に参加することができました。また、隣になった学生のサポートのもと、お題を出す係を園児や高齢者の方にも体験してもらったことで、さらに盛り上がる事が出来ました。

〈ハンカチ落とし〉

園児の要望により、園児と学生で急遽行いました。今まで泣いていた園児も参加してくれ、全員参加で行うことが出来ました。高齢者の方々は、走るプログラムへの参加は厳しかったですが、とても優しく温かい目で園児と学生の活動を見守り、応援してくれていました。

Ⅲ その他（改善・要望・助言等）

今回の活動はたくさんの学生（20名）が参加してくれました。園児や高齢者の人数が変わったり、当日体育館に高齢者が来るタイミングなどもばらばらだったりするので、打合せ通りにいかないことも多くありました。しかし、初めて顔を合わせる学生も多い中、回りをよく見て臨機応変に対応することができていたのではないかと思います。また、レクリエーションでは、園児・学生・高齢者と年齢層が広く、実態も異なる集団全員が楽しめるプログラムを考えるのはとても難しかったですが、みなさんのとても良い笑顔を見ることができました。





【サンプル】

13

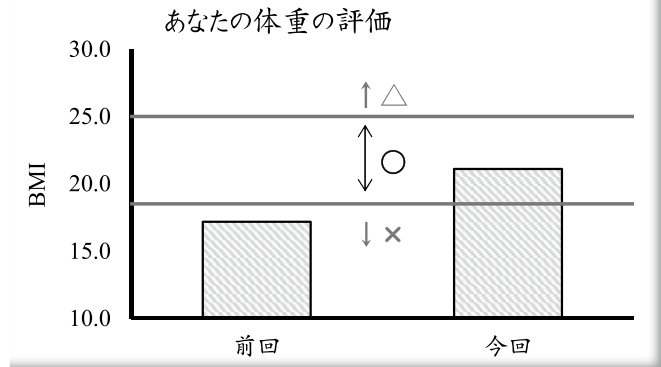
大島健康プロジェクト シニア体力測定結果

氏名	はなだ みちお		性別	男性	生年月日	昭和11年12月14日生	82 歳	
	花田 道夫							
100歳まであと 6521 日 日本には100歳以上の方が約7万人います。								
身長	前回	167.2 cm	体重	前回	48.0 kg	BMI	前回	17.2 kg/m ²
	今回	167.2 cm		今回	59 kg		今回	21.1 kg/m ²

あなたの体重の評価は、標準体重 です。

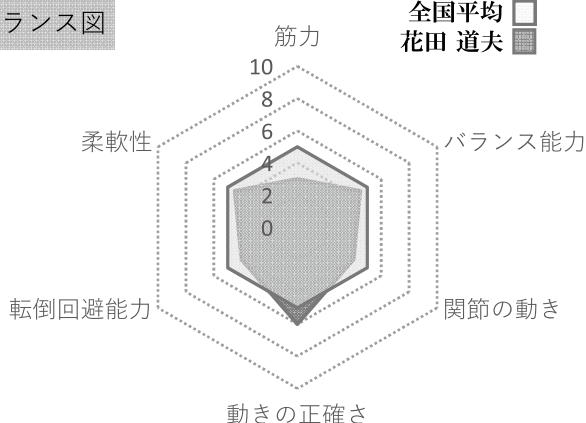
あなたの理想体重は、61.5 kg です。

高齢者の肥満死亡の原因には直接的な関連性は低く、むしろ痩せている場合に死亡リスクとの関連性が高いと報告されています。高齢になると、歩行などの運動を行わないと筋肉の量が減ります。



今回の測定種目		あなたの結果	得点(10点満点)	日本人の平均値
握力(筋力)	前回の結果	33.5 kg	3 点	29.0 ~ 33.8 kg
	今回の結果	27.5 kg	2 点	
開眼片足立ち(バランス能力)	前回の結果	8 秒	4 点	10 ~ 17 秒
	今回の結果	21 秒	2 点	
10m障害歩行(股関節の力)	前回の結果	10.2 秒	3 点	8.9 ~ 10.4 秒
	今回の結果	13.0 秒	1 点	
2ステップ(足の柔軟性・バランス・柔軟性)		252.0	7 点	232.4 ~ 244.1 cm
手関節作業能(指の正確性)		28.0 秒	10 点	41.5 ~ 43.3 秒
上体起こし(お腹の筋肉の力)		3 回	3 点	7 ~ 9 回
足把持力(足の指の力)		15 kg	4 点	16.6 ~ 18 kg
Fリーチ(転倒予防能力)		35 cm	6 点	30.0 ~ 32.0 cm
長座体前屈(体の柔らかさ)		25 cm	2 点	30.0 ~ 33.0 cm

体バランス図



体バランス図の見方

- ◎ 筋力(重たいものを持ち上げる能力)
 - ◎ バランス能力(脳と体を結ぶ神経の正確さ)
 - ◎ 関節の動き(股関節の柔軟性)
 - ◎ 動きの正確さ(細かな動きを正確に行う能力)
 - ◎ 転倒予防能力(足素早く引き上げる能力と反応)
 - ◎ 柔軟性(筋肉の柔らかさ)
- 赤で描かれたところがあなたの結果です。赤の型がなるべく六角型になっている方が良いでしょう

平成30年度

大島プロジェクト

発行 平成31年3月

山田研究室・花田研究室

〒807-8585 北九州市八幡西区自由ヶ丘1-8

TEL : 093-693-3403



九州共立大学
KYUSHU KYORITSU UNIVERSITY