

令和2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



九州共立大学スポーツ学部
山田研究室
花田研究室

目次

はじめに P2

I 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) P3

【筑前大島における学生による健康・スポーツで地域活性化】

II 令和2年度 第1回大島プロジェクト 【大島全島運動会】 P6

III 令和2年度 第2回大島プロジェクト 【大島学園中学生対象／バレーボール部支援】 P9

●令和2年度 第3回大島プロジェクト 【保育園児・小学生・高齢者対象】

※新型コロナウイルス感染症拡大のため中止



【大島学園中学校男女バレーボール部と九州共立大学女子バレーボール部（整列風景）】

はじめに

「健康スポーツで地域活性化」(大島プロジェクト)は、大島への地域貢献を目指した大学生によるボランティア活動です。本プロジェクトは、宗像市の元気な島づくり事業補助金を活用したもので、3年目の活動となりました。今年度のテーマは、大島学園の中学生を対象とした部活動(バレーボール部)指導支援です。大島のスポーツといえば、バレーボールでしょう。地域の誇れるスポーツ種目です。今回は九州共立大学女子バレーボール部所属の学生が、指導案作成、準備、指導支援をさせていただきました。具体的には、アップ、ボールを使った基礎練習、試合形式の練習と盛り沢山の内容で大島学園の生徒さんと楽しく、かつレベル向上を狙った活動ができました。特に伝えたかったことは、ケガ防止のためのアップの重要性、バレーボールを使った(一人でもできる内容も含む)多様な基礎練習の方法です。これらの内容は中学生レベルでの部活動ではあまり実施されていないものですが、中学生の時代から意識することで以後の活動に大きな糧になるでしょう。ぜひ継続をしていただきたいと思います。大島プロジェクトは、5年継続の計画でスタートしました。すべての世代の住民の皆様を対象にした健康・スポーツ支援です。1年目は保育園児を対象にした運動が好きになる基礎運動、マット運動、跳び箱、運動能力測定、レクリエーション、高齢者を対象にした健康体操、スポーツ吹き矢、運動能力測定、レクリエーションを実施しました。2年目は大島学園の小学生を対象にしたパラスポーツ(アダプテッドスポーツ)の風船バレー、レクリエーションを実施しました。また毎年恒例の大島全島運動会には、多くの学生ボランティアが運営に協力させていただいています。来年は、4年目となります。成人(高校生を含む)を対象とした健康スポーツ支援を予定しています。内容は、大島の皆様と相談しながら計画を進めたいと思います。よろしくお願い申し上げます。

九州共立大学 スポーツ学部
山田 明



I 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)

【筑前大島における学生による健康スポーツで地域活性化】

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』2018～2023

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

花田研究室

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

平成30年度から令和3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（運動能力測定・体力測定）も行う。令和4年度については、大島プロジェクト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。

【平成30年度～令和4年度】

〈5年継続プロジェクト〉

年 度	対 象	内 容
平成30 年度	保育園児 高齢者 幼児と高齢者 大島の住民	①レクリエーション・跳び箱運動・マット運動 ②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 ③レクリエーションを通じた次世代交流・運動能力測定・体力測定 ④全島運動会の運営・補助・競技参加
令和元 年度	保育園児（年長） 小学生1～6年生	①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 ②パラスポーツ（アダプテッドスポーツ） ③運動能力測定・体力測定 ④全島運動会の運営・補助・競技参加

令和2年度	中学生1～3年生	①大島学園（中学校、バレーボール部）支援 本学の女子バレーボール部員による体力向上・技術指導 ②運動能力測定・体力測定 ③全島運動会の運営・補助・競技参加
令和3年度	成年	①成人（青年部、青年の諸組織）対象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 ②運動能力測定・体力測定 ③全島運動会の運営・補助・競技参加
令和4年度	大島のみなさん	①4年間の成果として、みんなが楽しめるイベント（健康スポーツ大会）を実施予定＜大島全島スポーツ健康フェスティバル（仮称）＞ ②運動能力測定・体力測定 ③全島運動会の運営・補助・競技参加

5 令和2年度「元気な島づくり事業」

第1回【令和2年10月3日】 大島全島運動会

第2回【令和2年11月28日】 大島学園（バレーボール部）対象スポーツ教室①

第3回【令和2年12月8日】 大島学園（バレーボール部）対象スポーツ教室②

※新型コロナウイルス感染症拡大のため中止

【令和2年活動内容】

実施	活動
令和2年4月	ボランティア学生募集開始
令和2年5月	ボランティア学生勉強会（週2回）・事前打合せ①
令和2年6月	ボランティア学生勉強会（週2回）・事前打合せ②
令和2年7月	ボランティア学生勉強会（週2回）・事前打合せ③
令和2年8月	ボランティア学生勉強会（週1回）・事前打合せ④
令和2年9月	ボランティア学生勉強会（週1回）・事前打合せ⑤
令和2年10月3日	第1回プロジェクト＜大島全島運動会＞ ※反省会（振り返り）
令和2年11月28日	第2回プロジェクト＜大島学園スポーツ教室①＞ ※対象：中学生 ※反省会（振り返り）
令和2年12月8日	第3回プロジェクト＜大島学園スポーツ教室②＞ ※対象・中学生 ※新型コロナウイルス感染症拡大のため中止
令和3年1月	今年度のふりかえり及び次年度に向けての打合せ

※参加者（学生ボランティア）

●全島運動会（運営補助、競技参加）

1	スポーツ学部	4年	17A3180	鶴田紳一郎
2	スポーツ学部	1年	20A3163	西川 嵩哉
3	スポーツ学部	4年	17A3149	杉田 陸斗
4	スポーツ学部	3年	18A3007	荒尾 未来

●大島学園中学生対象スポーツ教室（バレーボール）

1	スポーツ学部	3年	18A3231	宮地 優佳
2	スポーツ学部	2年	19A3099	後藤 葉南
3	スポーツ学部	2年	19A3043	江副 智春
4	スポーツ学部	2年	19A3158	津金 真白
5	スポーツ学部	1年	20A3179	原 茉奈美
6	スポーツ学部	1年	20A3098	齊藤 幸歩
7	スポーツ学部	1年	20A3126	高見 彩良
8	スポーツ学部	1年	20A3213	松重 花梨
9	スポーツ学部	1年	20A3247	山口 裕子
10	スポーツ学部	1年	20A3010	池田 楓
11	スポーツ学部	1年	20A3242	山内 愛菜
12	スポーツ学部	1年	20A3124	高丸 美里
13	スポーツ学部	1年	20A3204	藤原 茉由

※サポート（大学教員・中学校教員・行政コミュニティ・その他）



【九州共立大学女子バレーボール部員】

Ⅱ 令和2年度 第1回大島プロジェクト

元気な島づくり事業 IN 大島

大島全島運動会



1. 日時：令和2年10月3日

2. 場所：大島 島民グラウンド





運動会テーマ 不撓不屈 ～協力して楽しく笑顔の運動会～



令和2年 10月3日(土)


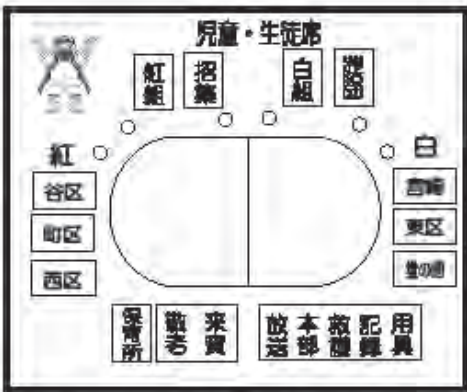
宗像市大島運動場

【開会式】9:00開始

- ①開会宣言
- ②国旗・市旗掲揚
- ③優勝杯・梅返還
- ④大会会長あいさつ
- ⑤生徒会長あいさつ
- ⑥競技上の注意
- ⑦選手宣誓
- ⑧準備体操
- ⑨各区・紅白挨拶
- ⑩開式のことば

【閉会式】

- ①整理体操
- ②成績発表・表彰
- ③大会総評
- ④国旗・市旗降納
- ⑤閉会宣言

【運動会プログラム】


種目	対象	指揮者	備考
1. ネバーギブアップ 【障害物競争】	中学部 生徒	小学部 児童	さまざまな障害物をクリアし、ゴールをめざします。
2. ぼくらはほろいほろいそくた 【ダンス】	保育所	保育士	保育所園児が音楽に合わせて、楽しく踊ります。
3. 走れ！走れ！！ 【徒競走】	小学部 児童	中学部 生徒	小学部 1～6年生が、力の限り走りぬけます。
4. トロ箱大漁レース 【競歩遊戯】	中学部 生徒	小学部 児童	大漁のトロ箱を翻用に運びます。
5. もうすぐ1年生 【旗とり】	年長園児	校長	来年1年生になるかわいらしいお友だちです。
6. ジャンボじゃんけん	一般	大会会長	誰でも参加OK！盛り上がりましょう！
7. Zero to Hero・Love 【ダンス】	1～4年	学校職員	元気に、楽しく踊ります！！
8. 応援合戦	全児童 生徒	学校職員	紅白それぞれ工夫を凝らした応援演習です。
9. こころを一つに 【競歩遊戯】	小学部 児童	中学部 生徒	ラケット・デカパン。みんなの思いを選びます。
10. 各区対抗玉入れ 【要点競技】	大人 紅白	宮崎区 区長	年齢制限なし！紅白30人ずつ。
11. 組体操 It's smile time!	5～9年		こころを一つにいろいろな技を表現します。
12. 迷走あっちこっち 【全校競歩遊戯】	全児童 生徒	学校職員	行き先はラグビーボールに聞いてくれ！
13. 一般リズム	一般	代表 玄寿会会長	さあ、みなさん、こいっしょに！！大島音頭・オクラホマミキサー
14. バトンでつなげ無人漢 【子ども劇】	全児童 生徒	小学部 児童	児童生徒のプライドをかけた走りに注目な！

★今年の全島運動会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、昼食なしの午前だけの開催となります。

★競技中以外は、基本的にマスクの着用をお願いします。また、3密（密閉・密集・密接）をつくらないようにしましょう。ご協力よろしくお願いします。

★家を出る時には、必ず戸締まり、火の始末をわすれないようにしましょう！
★飲んだら乗るな！乗るなら飲むな！
飲酒運転をなくしましょう！

★熱中症にならないように、水分補給をしっかりとしましょう。









Ⅲ 令和2年度 第2回大島プロジェクト 【大島学園 中学生対象】



1. 日時：令和2年11月28日 AM 10:00 ～ 13:00
2. 場所：大島学園体育館
3. 指導支援：九州共立大学スポーツ学部
女子バレーボール部員
4. テーマ：「楽しくスキルを高めるバレーボール」





学 習 指 導 案

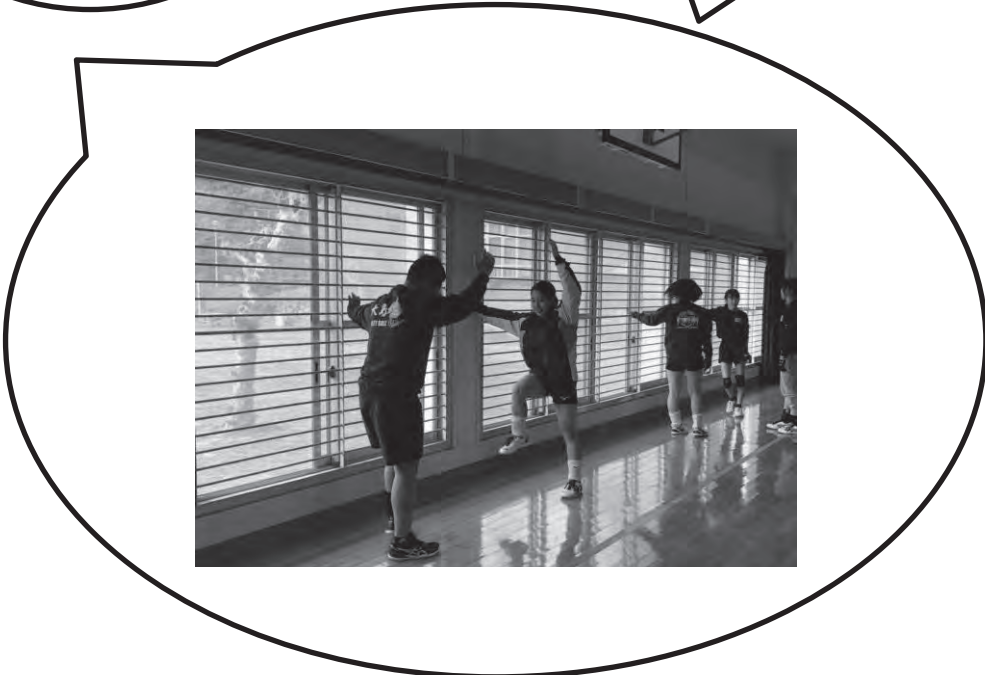
実施日：令和2年11月28日（土曜日）		実施場所	指導：九州共立大学女子バレーボール部
中学生	男子3名/女子4名 合計 7名	大島学園 体育館	
目標 ・スポーツを楽しむ ・ケガ防止のため準備体操を十分に行う。 ・バレーボールの様々な技術を習得するための、楽しい練習方法を大学生と一緒にやる。			
用具・教具：バレーボール/バスケットボール			
過程	学習内容・学習活動	指導の手立て、指導上の留意点	備考
導入	<ul style="list-style-type: none"> ・整列、挨拶 ・大学生と中学生の二人組のペアを作る ・ジョグ 5分間 ・ペアでストレッチ →9種目 各30秒ずつ ・短縮アップ ①ランジ ②ランジひねり ③股関節回し 前後 ④肩甲骨 上下・開く ⑤足振り 前後左右 10回ずつ ⑥サイドステップ ⑦キャリオカ ⑧スキップ 2本 ⑨ダッシュ 2本 ・けいどろ 5分 →全員捕まったらそのまま鬼ごっこ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポジションごとに分かれるように指示する ・何人の何列 ・大学生が先頭で見せながらやる ・ぶつかったり、けがのないように伝える 	
展開①	<ul style="list-style-type: none"> ・ダイナミックストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・大学生と2人組になるように指示する 	
<p>【ダイナミックストレッチとは】 普段使わない筋肉を伸ばし、関節の可動域を広げるによりけがを防ぐことだけでなく、スポーツをより楽しむために取り組むウォーミングアップ方法である。今までのストレッチよりもさらに体のパフォーマンスが向上する可能性を秘めているのが、ダイナミックストレッチである</p>			

<p>【バランスチェック】</p> <p>①頭の上で手を組んで、どれくらい上がるのか、上げやすさ等を確認</p> <p>②前屈</p> <p>③仰向けに寝て、左右片方ずつ足を曲げる（前もも伸ばし）</p> <p>④仰向けに寝て、左右に体をひねる（腰をひねる）</p> <p>・ダイナミックストレッチ開始 →2人組で行う</p> <p>①仰向けに寝て手を上にあげる → 20回×3set</p> <p>②片足90度（前足）でもう片足はハードルのようにして座る →10回×3setずつ</p> <p>③うつ伏せで寝て、手を横に伸ばし肘を下に曲げる。（手の平が上向き） →20回×3set</p> <p>④ランジ →20回×3set</p>	<p>①どこに重心がのっているのか確認させる</p> <p>②母指球よりも薬指の付け根に体重をのせるとリラックスできると伝える</p> <p>・基準は耳の後ろに腕があること</p> <p>・腰が反らないように、足の薬指の付け根に体重をのせるように指示する</p> <p>・頭の上で手を組むのと同様に薬指に体重を乗せるように指示する</p> <p>・かかとと重心にならず、くるぶしの上にお尻がのるようにする</p> <p>・膝がどれくらい浮いているのか、大学生がみる</p> <p>・中学生に自分がどれくらいの硬さだったのかを覚えてもらうように指示する</p> <p>・③と同様にどれくらい硬いのかを大学生がみる</p> <p>・中学生にどれくらいの硬さだったのかを覚えてもらうように指示する</p> <p>・膝を曲げてお尻を上にあげるように指示する</p> <p>・肩甲骨をペアの人に押しってもらうように指示する</p> <p>・お尻を下げ、膝をつけたまま左右に倒すように言う</p> <p>・股関節から足と足の間（前）に倒す、横に倒す（後ろ足側）</p> <p>・肘より上のところを押さえてもらうように言う</p> <p>・かかとをつけたまま左右に倒すように指示する</p> <p>・肩が痛い人は無理をせずに、手を横に伸ばした状態でも良いと伝える</p> <p>・前足：後ろ足=2：8の比率で体重をかけるように指示する</p>	 
---	--	--

<p>⑤仰向けで右手と左足、左手と右足を交互にクロスする →10回×3set</p> <p>⑥壁に片手をつき、足を肩幅に開く →10回×3set ☆応用☆ 足を上げた方と逆の手を肩甲骨から上にあげる</p> <p>→ジャグリング 10回</p> <p>・2個バレー/7点取ったら勝ち ①ボールを触ったらサイドラインをタッチ ②ボールを触ったらサイドラインにお尻をつける</p> <p>→5人グループの4チーム →勝ったチーム、負けたチーム同士で試合を行い、順位をつける →1位・2位・3位はご褒美、4位は罰ゲームあり！</p> <p>・受け身ができるかの確認 ①ローリング/②フライング</p> <p>・ロングトス →バスケットボール(6m)2人で10本 →バレーボール(9m)2人で10本 →2人で10本</p> <p>展開 ②</p>	<p>・手は組んで上に伸ばし(耳の後ろ)、上下に動くように指示する ・動かす時に後ろ足の膝が曲がらないように気を付けることを伝える ・両足のつま先が真っすぐになっているか大学生が確認する</p> <p>・ペアの人が軽く押すように伝える ・体の軸はずらさず中央に寄せることを注意してやるように指示する</p> <p>・壁側の足は上にあげるが、軸は体の中心に置くように指示する ・上げた足をお尻から上げるように伝える ・薬指の付け根で床を押すイメージを持つように言う</p> <p>・周辺視野を鍛えることにつながるということを伝える</p> <p>・ボールが2つあるので1つのボールばかり見ないで、もう一つのボールがあるということも意識させる ・周りをみて声の連携をしっかりとるように指示する</p> <p>・受け身ができるかの確認 ①ローリング/②フライング ・できない子はできる距離から始めるように伝える</p> <p>・できればはじくように言う ・試合の時にサーブキャッチやディグが崩れた時の2段トスの練習ということを伝える ・できれば高さ、距離を全員で揃えられるようにする ・下半身を使うように伝える</p> <p>・後ろから前という動きをつけるため、エンドラインまで下がるように指示する ・ネットから遠い場合、前傾姿勢を作るように伝える ・レシーブをした後、フォローの足合わせを行うように伝える</p>	  
---	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> ・2段トス →オーバー 左右5本ずつ →アンダー 左右5本ずつ →ネットの近く 左右5本ずつ ・スリーマン ・スパイク →フェイント 2本 →チョロ 2本 →打つ 5本 ・コンピ ・サーブ ・ゲーム 3set マッチ →10人ずつで2チームに分かれる →勝ったチームはご褒美! 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロングトスと同様に下半身をしっかりと使うように伝える ・全員で中も外も関係なく指示の声を出すように伝える ・全員で楽しむように伝える 	
<p>ま と め</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・最初のペアでダウン 10分間 ・集合 ・次回の確認 ・挨拶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャグリング、ロングトスが次回までにできるように伝える 	







令和2年度

大島プロジェクト

発行 令和3年2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