

スポレク26学習発表会内容

[学習発表会とは]

レイカディア大学の学習発表会は1年間の学期末頃（例年7月末）に、公開して行われます。展示の部と実技の部があります。展示の方は三通りあり、一つは学生が1年間に学んだ選択講座の授業と結び付けて展示するコーナー（学科学習作品）、二つは学生の趣味などで作成した自由作品を展示するコーナー（自由作品）、三つはクラブ活動で作成した作品を展示するコーナー（クラブ活動作品）があります。展示期間は3日間です（第一日は午後のみ）。実技（学習成果発表）の方では、学生が一年間に選択講座の授業で学んだ中から学生が種々アレンジして、持ち時間20分以内に纏めて発表するものです。5学科（スポーツ・レクリエーション、園芸、陶芸、文芸、生活科学）の1, 2年生で10テーマがあります。午前中は1年生が、午後は2年生が決められた順序で発表します。一般に公開していますので、当然一般席も準備されています。学習成果発表は最終日に設定されていますので、展示を見ながら学習成果発表も見の方が大半です。

[スポレク26学習成果発表会内容]

テーマ：スポーツ エンジョイ スポレク26
スポレク26の発表は3部構成からなっている。

○第一部

民踊「ソーラン節」。前山 享先生のご指導による。衣装として、大漁旗に近いハッピを着用。
全員で3～4分で踊る。

○第二部

寸劇（大手企業を定年退職した元部長夫妻と元部下夫妻の会話）とパワーポイントのスライドを使って、岡本 進先生から教えていただいた「高齢者にとって健康維持にスポーツが大切である」という内容をわかりやすく説明する。8～10分。

詳しくは、実際に使用した会話については後記する。また、使用したスライドは[PDF]のかたちで紹介します。

○第三部

レクダンス「二人でお酒を」。前山 享先生と私達の創作を加えたレクダンス。全員で約4分で踊る。

注) ■前山 享先生：滋賀文教短大専任講師、滋賀県レクリエーション協会副会長
■岡本 進先生：滋賀県立大学助教授

「寸劇の会話」

役者～元部長夫妻：齋藤 功、平山邦子 元部下夫妻：宮川良知、山田典子
寸劇作者、指導～赤井猛児 パワーポイントの作成、操作、司会～齋藤和彦
（スライドの大半は岡本 進先生が授業で使用したものの中から選びました。）

注) ★印はスライドのコマを変える（進める）ことを表しています。

- ☆元部長夫妻（齋藤、平山）が右手から、元部下夫妻（宮川、山田）が左手から登場
- 齋藤 （入ってきて宮川さんを見つけて、右手を上げながら）
オー宮川君、久しぶりやなー、どーや元気にしとったか。
（歩きながら近寄り、4人が挨拶をする）
- 宮川 エーお蔭さんで、齋藤さんもお変わりございませんか？
- 平山 それがネ、うちの人会社を退職してから、毎日ゴロゴロして何もしないのよ、もううっとうしくてかないませんわ。
- 宮川 まあ立ち話もなんですので、あそこに座って話しませんか。（手をさしながら）
（4人が座る）
- 山田 齋藤さん何もされてないって、どこかお悪いんですの？
- 平山 そうなのよ、血圧もコレステロール値も高いし、糖尿でしょう、もう悪いとこばかりですよ。宮川さんは二人とも若々しくて、とっても健康そうですねー。
- 宮川 ★実はね、おとしからレイカディア大学に入って、スポーツやレクリエーションの、勉強をしてるお蔭ですわ。
- 齋藤 レイカディア大学って、どんな学校なんだ。
- 宮川 地域のリーダーを育てる学校なんです。ちょうど写真やら資料を持っていますので見て貰えますか。（写真を渡す）（ここからスポレク26期のスライドを入れる）
- 山田 ★うちの人、レイ大に行かはってから、エライ前向きでね、自治会の会長は引き受けはるし、ボランティアとか言うて、あっちこっちと、飛んで回ったりして、毎日楽しそうに、生き生きしてはるので、喜んでるんですわ。
- 平山 ★イヤー宮川さん、エライべっぴんさん達と一緒に、楽しそうですね、そらー若返られますわ。
- 齋藤 ★宮川君、会社にいるときは、酒、タバコ、マージャン、と体に悪いことばかりしとったのに、エライ変わりようやなー。レイ大ってそんなに良いとこなんかい。
- 山田 ★そうらしいですわ、学校でダンスやら、ゲームやら、ニュースポーツとか、ほんまに楽しいんやて、そやけど偉い先生に、難しいことも習ろたはるみたいで、私にも身体にエーことを、色々教えてくれはるんやわ。
- 齋藤 へえー、変われば変わるもんやなー。僕達にも教えてくれるか。
- 宮川 ★それじゃあ滋賀県立大学の岡本 進先生の授業で習ろうたんですがエエ勉強になりますので、チョットこれ見てくれはりますか。（資料を渡す）
★こんな風に日本人の平均寿命は、ドンドン伸びて来てるんですけど、
★子供の出生率は非常に低くなって、超高齢化社会を迎えようとしているんですわ。
★死亡の原因は、医療の進歩と生活の改善で、感染症による死亡は減ってるんですが、癌や生活習慣病による脳卒中、心疾患などが増えて来てるんですわ。
- 平山 ★それで宮川さん夫婦の様に、健康に関心の高い人が多くなってるのね。
- 宮川 ★そうですね、我々にとって非常に怖い、心臓の発作や脳卒中なんかも、適度に運動する事で、死亡のリスクがかなり低くなるらしいんです。
- 齋藤 運動言うたら、僕は学生時代卓球の選手で、ちょっとは鳴らしてたんやけどなー。
- 山田 ★齋藤さん、若い時にスポーツをしてはったから言うて、安心してたらあかんらしいわ。
今どんな風に運動してるかが大切なんやてね。

- 宮川 ★年を取ると運動をせえへんで、体力が下がって、老化が進むんですわ、そして不安になったりと、悪循環になるんですわ、そやから意識して運動せんとあかん言うことですわ。
- 齋藤 そしたら直ぐにでも頑張っ運動せんとあかん一。
- 宮川 ★まーその前に健康診断や体力測定をして、BMI など先ず自分の、健康状態を知ることが大切なんですわ。
- 平山 そらそうですわね、自分を知るという事は何事でも大切ですものね。
- 山田 ★老化を防ぐってことは出来へんけど、年を取ってからトレーニングを続けてたら、心肺機能が高こうなって、最大酸素摂取量が30歳の人と同じ位に保たれるのやてね。
- 平山 あなた、運動すれば30歳になれるのですって、うれしいわー。早速やりましょうよ。
- 齋藤 単純なやっちな一お前は。
- 宮川 ★そやけどスポーツをするとここに書いてあるように、こんなにエエ事があるんですわ。
- 齋藤 ヨー分かった。そしたらどんなスポーツをしたらええんやろな。
- 宮川 ★先ずは歩く事から始めたらいいんですわ。目標は1日1万歩でっせ
- 平山 1万歩って言われても、見当がつかないけれど、どれくらい歩けばいいんですの。
- 宮川 そうすな一、普通に歩いたら、1時間半くらいはかかりますわ。
- 齋藤 そら大変やな一。
- 山田 私らも毎日ウォーキングだけでは、1万歩も歩けへんで、近いとこの用事やら買物は、出来るだけ歩いて行くようにしてるんやわ。
- 宮川 あせらんでも時間は何ぼでもあるんやから、1駅手前で降りて歩くとか色々工夫して、チヨットずつ増やしていけばエエんですわ。
- 山田 ★そやけど20分以上は続けて歩かんとね、身体の中の余分な脂肪は燃えへんですって。
- 平山 脂肪が燃えるって言うことは、ダイエットが出来るという事でしょう。
- 山田 歩くってほんまにええことが、沢山あるんやわ。
- 宮川 ★足は第二の心臓と言われてまして、こんなに効果があるんですわ。
- 齋藤 ヨー分かった、じゃー頑張っ運動するようにするわ。そやけど歩くだけで、君みたいな若々しい身体になれるのかい。
- 宮川 ★歩くことは勿論大切なんですけど、健康で自立した生活を、続けようと思ったら、やっぱり全身のトレーニングが、必要なんですわ。
- 齋藤 ★こんなに年取ってから、トレーニングしても効果あるのかな。
- 宮川 それが最近の研究で、効果の有ることが分かって来たんですわ。
- 齋藤 へーどう言うことなんや。
- 宮川 ★トレーニングを続けてると筋肉が段々と太うなって、速筋Aが変化してきて速筋Bになるんですわ。
- 平山 速筋Bになると、良い事がありますの？。
- 宮川 ★エエ速筋の瞬発力と遅筋の持久力を併せ持っている、エネルギー効率の良い、理想的な筋肉になるんですわ。
- 齋藤 へーそんなら具体的には、どないしたらいいのや。
- 山田 ★歩く時にね、ダンベルを持ったり、ももを高こう上げたり、坂道や階段のある所を、通る様にしたりして、色んな筋肉を使いながら、負荷を高めるように工夫してるんやわー。
- 宮川 歩く前や後にスクワットやストレッチ、体操などをすると良いトレーニングになるし、続

け易くてエエんですわ。

山田 ★そうするとね、お腹は引っ込むし、腰周りの筋肉は強うなって、大腰筋とかいう筋肉も鍛えられるさかい、こけにくい身体になるんやてね。

平山 転んで骨でも折れたら、自分もかいませんが、家族や周りの人にも、大変な迷惑を掛けますものねー。

山田 ★あんまりスポーツとかトレーニングって難しう考えんと、楽しみながらすればエエのと違うやろか。ねーお父さん。

宮川 ちょっとした時間を上手く生かして、無理をせんと、出来る事を続けるちゅうのが、一番大切言うことやなー。

齋藤 なるほど、二人ともヨ一勉強してるんなー。

平山 ★あなた早速今日から、二人で仲良くウオーキングをして、少しずつでもトレーニングしましょう。今日は本当に良いことを教えて頂いて、有難うございました。又色々教えてくださいね。

齋藤 宮川君時間取らせてすまんかったなー、それじゃ一緒に帰ろうか。

齋藤（和） 今までの発表内容を纏めてみますと、「(スポーツと健康)のスライドで説明」
高齢者にとってスポーツの魅力とは！

- 健全な精神と身体を保たせる
- 若さを保ち、病氣と疎遠になる
- 老化の進行を遅らせる

○過激なスポーツは逆効果である

ウオーキング、水泳、ダンベル体操、自転車、ニュースポーツなど
軽スポーツが適している。

といえると思います。この発表を契機に、生活の中にスポーツ（運動）を取り入れていただき、これからの人生を豊饒として、有意義に過ごしましょう。

以 上