

愛媛大学 総合型地域 スポーツクラブ会報 No. 7



発行：2009年6月30日

愛媛大学総合型地域スポーツクラブ広報チーム編集

スポーツは楽しい！まず体感してみましょう！！

愛媛大学総合型地域スポーツクラブ理事 浅井英典

当クラブは、今年度8つのスポーツ教室を開催しています。参加対象者を年代で分けると、小学生のみを対象にした教室が4つ、あらゆる年代を対象にした教室が3つ、成人のみの教室が1つあります。

小学生をはじめとする皆さんには、スポーツを通じて、勝敗には無縁のところ、からだを動かす楽しさを体感していただき、今後末永くスポーツに参加していただくきっかけになることを目標としています。また、この活動を通じて保護者の皆様と子どもさんとのふれあいをしていただくことも1つの目的です。当クラブでの活動が、スポーツに親しむきっかけとなり、お休みの日にご家族で少しでもスポーツに親しんでいただければ、私達にとってこんなに嬉しいことはありません。

また、成人の方々でも普段から運動習慣のある方とない方では、体力は勿論ですが、趣味や社会的活動への参加頻度などが大きく異なっていることが示されて

います。さらに、日々の心の明るさや積極性、そして生活習慣病の発症率にも差があることなどが明らかにされています。したがって、40歳を超えても、65歳を超えても、積極的にからだを動かしたり、スポーツに参加するなどの日々の活動は、大変重要です。「50歳を過ぎたからもう・・・」とって消極的にならず、是非、思い切ってスポーツを行える環境にまず1歩！足を踏み入れてみましょう！思っていたよりもずっと楽しい世界が開けているかもしれません。既に述べましたが、当クラブでは、あらゆる年代の方々、そして特にスポーツに初めて親しもうとしている方々を応援しております。皆様のご参加をお待ちしております。



スポーツ教室 ～各教室の学生リーダーに聞きました～

ウォーキング教室



ウォーキング教室は、中・高年の運動不足解消のため、またウォーキングの習慣を身につけるために月に一度活動を行っています。初回と最後の活動で体力測定を行い、1年間のウォーキングの成果を感じてもらいます。また、2ヶ月に

一度、プロの尺八演奏家の橋本岳人さんの演奏会もあり、ウォーキング後の疲れた身体に心癒される演奏を聴くことができます。

<3回生・高岡恭平>

成人スポーツ教室



今回のテーマは「スポーツって素晴らしい」となりました！！

卓球、ソフトバレー、ウォーキングなどの、いきいき脂肪燃焼プランで全12回をみなさんと楽しく行いたいと思っています！！

また、ご家庭ではなかなか測定が困難な部位別の体脂肪計測のメニューもありますので、この機会にぜひ自分のカラダを見つめ直してみたいと思いませんか？

毎回ご参加下さっている方はもちろん、初めての方もお友達と一緒に、是非ご参加ください。☆スタッフ一同心よりお待ちしております☆

仲間と一緒に楽しみながら健康な体をゲットしましょう！！

<3回生・仁木純子>

バレーボール教室&学習塾



バレーボール教室では、小学校低学年～高学年、中学生を対象とし、初級者～中級者までレベルに合わせてバレーボール指導を行います。昨年度の反省を活かし、よりレベルアップした指導ができると考えています。学習塾では、授業を行ったり、質問に答えるという形で楽しく勉強します。保護者の方には、バレー教室中は指導の補助、学習塾中は軽スポーツ（バレーボール、ソフトバレーボール、バドミントン、その他要望があれば答えます。）に自由に参加して汗を流してもらったらと思います。

<3回生・江頭耕輔>

キッズ・サッカー教室



キッズ・サッカー教室は、ほぼ毎週土曜日に山越グラウンドで活動しています。サッカーを通して、失われつつあるボール遊びの復活を目指すとともに、仲間と一緒に「遊ぶ」楽しさの延長線上にスポーツがあるということを伝えていくことを目的としています。活動内容は学年ごとに5クラスに分け、それぞれのクラスのチーフが中心となって練習メニューを決めています。週1回ミーティングを行い、前回の活動の反省や次回の活動に向けての改善点などを話し合っています。回を追うごとに進化する教室を展開していきたいと思っています。

<3回生・前田哲太>

学習とスポーツ



学習とスポーツは毎週土曜日の午前中に活動しています。9時から10時30分までは学習の時間として自ら進んで学習できることを目的とし、子どもたちが自分たちで持ってきた課題や、様々な学年、レベルに対応できるよう私たちが用意したプリント等を使って学習しています。11時から12時まではスポーツの時間として、バスケ、バレー、バドミントン、ハンドボール、卓球など、1種目4、5回を目安としている様々な種目を子どもたちが体験でき、技術習得を目指して行っています。また、デイキャンプなど家族で参加できるイベントも企画しています。よりよい教室になるよう、より一層頑張っていきます。

<3回生・宮岡なつみ>

ビギナー・マラソン教室



ホノルルマラソンランニング教室改め、ビギナーマラソン教室です。

例年、ホノルルマラソンだけでなく様々なマラソン大会を目指していらっしゃる会員の方のニーズに応じて今回新たにネームチェンジしました。また初心者の方でも気兼ねなく参加して頂けるような思いもこめられています。昨年に引き続き合宿など様々な企画を考えている他、講義の充実を図ったり、各種大会の情報提供を行うなど会員の皆様によりよいサービスの提供を目指しスタッフ一同今年度も邁進していく所存です。走りたけれどきっかけが見つからないという方は、ぜひ一度足を運んで頂けたらと思います。

<3回生・三木アカネ>

ダンス教室ゼロポイント



今年度のダンス教室ゼロポイントは、「疲れをとり、疲れにくい体を取り戻す」をキャッチフレーズに頑張っています。ストレッチ・身体のためのワーク・ストレスケアのワーク・レスポンスワークや心と体を揺さぶるダンスを各回予定しています。まっこ先生によるエネルギーギッシュなレッスンに初心者の方も経験者の方も、夢中になること間違いなし！そして、今年もお母さんの見えるところに『子ども秘密基地』を作り、そこでキッズッターたちとお絵描きをしたり、折り紙をしたり、お馬さんごっこをしたり…是非！お子さんと一緒にご参加ください。更なるバージョンアップをしたゼロポイント教室！新しい仲間とともに、体を動かして爽やかな汗をかきましょう！

<3回生・渋谷せいか>

キッズ・バスケットボール教室



キッズバスケットボール教室は小学生を対象に前期10回・後期10回の計20回、木曜の17:00～18:30に愛媛大学の第2体育館で小学校低学年、中学年、高学年の3つに分かれて行っています。からだほぐしやボール遊びから、個人的技能や集団的技能の練習、ミニゲーム、ゲームへと発展させていく過程で子どもたちに身体を動かす楽しさを広め、競技としてのバスケットボールではなく、皆で楽しく愉快地にバスケットボールを行うことによって、運動の楽しさだけでなく、皆とふれあい、仲間作りをすることも行っています。

<3回生・土井康平>

クラブを運営する各チームの活動内容を紹介します！

愛媛大学総合型地域スポーツクラブでは、教育学部学校教員養成課程・保健体育専修、生活健康課程・健康スポーツコース、スポーツ健康科学課程の学生（1～4年生）および大学院生、約120名が7つのチームに分かれて、クラブ運営に携わっています。また、保健体育講座の教員11名もそれぞれのチームに分かれて学生の指導にあたり、学生と共同してクラブの運営を行っています。

総務チーム

総務では今年度も昨年に引き続き、運営委員会等の会議の運営、報告書作成などを行う予定です。また、総合型事務局の活動には、昨年以上に主体的に参加していこうと思っています。チームリーダーという自覚を持って活動にのぞみたいと思います。
 < 3回生・大森悠美子 >

広報チーム

広報チームの活動としては、今年度もHPの更新を中心に行っていきます。昨年度の反省点を改善し、新しい企画を立ち上げるなど更にパワーアップした見どころいっぱいHPや会報を作っていきたいと思っています。そしてより多くの方に愛媛大学総合型地域スポーツクラブを知ってもらえるよう努めていきます。
 < 4回生・池内佑妃 >

教室チーム

昨年度は3つのマニュアルを作成しました。1つめは、教室開催時に怪我などがあった場合、すぐ対応できるようにするための救急処置マニュアルです。2つめは、地域の方から電話をお受けした時に失礼のない話し方や対応をするための電話対応マニュアルです。3つめは、怪我の防止に努めるためのストレッチマニュアルです。このように教室チームでは、各教室がスムーズに運営できるようにサポートしています。今後もさらに各教室の運営がやりやすくなるようにチーム全員でサポートしていきたいです。また、スタッフや会員の方から『もっとこんな備品があれば助かる』などの要望があれば、それを配備できるよう先生方やスタッフと協力して、各教室がさらに充実したものになるよう頑張っていきたいと思っています。
 < 4回生・仙波恵美 >

イベントチーム

今年のイベントチームの目標は、去年よりも会員さんに楽しんでもらえるような、また、自分たちも楽しめるようなイベントを行うことです。特に4回生は去年のイベントの経験もあるので、去年のアイデアを活かしながら、スタッフの中心となってイベントを成功させたいです。
 < 4回生・遠藤祐希 >

施設管理チーム

施設管理チームでは、スタッフや会員さん達が気持ち良く施設を使って頂けるように全体でのマナーや清掃活動。今年度から使用開始となったトレーニング室使用についても今後今の状態をキープすることが出来るように活動していきたいと考えています。みなさん、来た時よりも美しく！施設を大切に使いましょう。
 < 3回生・山下加奈子 >

研究チーム

研究チームは愛媛大学総合型地域スポーツクラブの現状、会員の方のニーズをよく知り、よりよい教室を提供することを支援していきたいと思えます。国立大学法人では初めての総合型地域スポーツクラブが愛媛大学で設立され、もう4年目に突入しましたがよりよい愛媛大学総合型地域スポーツクラブになるようスタッフ一同頑張っていきたいです。
 < 4回生・井上裕也 >

教育チーム

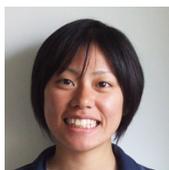
今年度の教育チームは、去年度引き続き各教室の視察をおこない、更なる質の向上を目指していきます。また、愛媛大の学生が愛媛県各地の小学校に赴いて授業を実施したり、補助をしたりする、スポーツ指導者派遣事業の窓口として、小学校の先生方との連絡のやりとりをしています。
 < 大学院生・黒田浩司 >



大森



池内



仙波



遠藤



山下



井上



黒田

特別インタビュー ～糸岡先生に聞きました～

今年度から愛媛大学教育学部に赴任され、私たちのクラブの理事となられた糸岡有里先生にインタビューしてきました。

Q. それでは簡単に自己紹介をお願いします！

こんにちは、4月より愛媛大学に勤めることとなりました糸岡夕里です。専門は、体育科教育といひまして、体育の授業づくりや授業分析、体育教師に求められる力量について研究しています。また、競技はバレーボールをやっていました。といっても誇れる競技成績は、何もありませんが・・・



Q. 先生は現在、バレーボール教室を担当していますが、今後作ってみたい教室はないんですか？

バレーボール教室は、ご存じの通りバレーボール指導のみでなく、学習指導も行い、文武両道を目指した教室ですね。私が今後作ってみたい教室といたら、そうですね、親子で一緒に参加できるような運動遊び・スポーツ教室みたいなものに興味がありますね。

Q. どうして親子でやってみようと思ったのですか？

例えば休日に、お父さんとお母さんと子どもと家族みんなでリビングには居るんだけど、お父さんは新聞を読み、お母さんはパソコンに向かい趣味のブログ、子どもはテレビゲームに夢中、といった状況をどう思いますか？家族がせっかく揃っているのに、みんながバラバラのことをしている。そういうことを全否定しているわけではないんです。そういう時間も大切で、あっていいと思うんですが、やっぱりそればかりというのは、寂しいと思いませんか？そしていざ家族で一緒に何かやろう！と思いついた時には、その何かがなかなか見つからなかったりして、

そういった家族のために、家族で一緒に体を動かさずかけがえが作れたらいいなと思います。そうですね、親子で一緒にコーディネーション運動とかやってみたいですね。

Q. コーディネーション運動？ なんですかそれは？

コーディネーション運動とは、ある1つのスポーツ種目や運動種目に対してどんどん特化していくといった運動ではなく、多様な動きを経験します。全身を一つに捉え、統合的・科学的な視点に立った新しい運動法なんです。

へえ～。

からだを上手にコントロールしたり、滑らかな動きを行ったりといった運動感覚を高めるための運動ですので、将来、どんなスポーツを始めるにしても、必ず役に立つ運動です。もつとえば、ぜひ経験しておいてほしい運動ですね。コーディネーション運動を経験することにより脳が活性化するといったことも言われているんですよ。

すごいですね！僕もその教室に参加してみたくまりました！！

Q. それでは、最後にあいスポの会員の人たちにメッセージをお願いします！

現在、様々なスポーツ教室が開催されておりますが、やはり定期的な運動習慣は、とても大切なことです。そして何よりも大切なことは、楽しく運動するという事ではないでしょうか。その楽しさを一人でも多くの方と一緒に共有していきたいと思っています。

ありがとうございました！

★ 愛大ウォーカー ★

愛媛大学の耳寄りな情報を連載でご紹介します！

愛媛大学学生協では、愛媛大学オリジナルグッズを販売しています！
今回はその中の一部を紹介します =3



ズラリ!!
この1つの棚
全部オリジナルグッズです。



echoとは？

2005年12月に誕生した愛大のマスコットキャラクター。
「(スポタケ！愛媛大学!!)」と「環境に優しい大学」をイメージしている。

キューピーちゃん発見!!

価格は ¥399

「echo」という愛大オリジナルキャラクターとキューピーちゃんのコラボレーション
とってもcute!

2009年度に開講しているスポーツ教室

ウォーキング教室	土10:00～	キッズ・サッカー教室	土16:00～
ちびっこバレーボール教室&学習塾	土13:30～	ビギナー・マラソン教室	土15:00～
ダンス教室ゼロポイント	日11:00～	学習とスポーツ教室	土09:00～
成人スポーツ教室	木19:00～	キッズ・バスケットボール教室	木17:00～
あいスポ チャレンジ	不定期	詳しくはホームページをご覧ください！	



【編集後記】

今年度から会報を担当するのは広報チームの4回生となりました。そして初回は、教育実習にも行かず、暇を持て余している荒木と市村の2人が担当です。

今回は、愛スポのホームページに載っている「そこが知り隊」と「愛大ウォーカー」を復活させていきたいと思い、インタビューや取材などをしてきました。今後もこの2つの企画を進めていきたいと思います。スポーツ教室の活動は、すでに数回活動しているところもあれば、6月から活動開始のところもあり、これから盛り上がってくると思います。今年度はテニス教室が無くなってしまいましたが、会員の人たちも大学生もニューフェイスが増えたので、ますます盛り上がると思います。会員の皆様には、あいスポのホームページに載っているいろんな教室に興味を持ってもらって、たくさんの教室に参加してほしいと思います。会報作成の取り掛かりは早かったのですが、のんびり作成してしまい、少し遅くなってしまいました。

毎年宣言していますが、会報の発行がたびたび遅れることがあるので、今年こそは遅れないように努力していきたいと思っています。これからもよろしくお願ひします。

<4回生・荒木千尋・市村達矢>



愛媛大学
総合型地域
スポーツクラブ

〒790-8577
愛媛県松山市文京町3番
愛媛大学教育学部

Tel & Fax : 089-927-8302 (月/水/金13:00-17:00)
e-mail : ai-spo@ed.ehime-u.ac.jp
URL : <http://www.ed.ehime-u.ac.jp/~ai-spo/>