



武庫川女子大学
Mukogawa Women's University

広報室

(Tel 0798-45-3533)

(E-mail kohos@mukogawa-u.ac.jp)

スポーツを学ぶ学生、院生が、運動や体育を テーマに研究 4 題を学会発表へ。

「痩せるためのウォーキング」の効果が上がるのは、朝食前？朝食後？

「体育」の授業をうまくやりすごしたい人はどんな行動をする？

武庫川女子大学健康・スポーツ科学部と大学院健康・スポーツ科学研究科の学生、院生が、運動や体育が必ずしも得意でない人の視点でスポーツに光を当て、研究に取り組みました。5 月 30 日に神戸市外国語大学で行われる兵庫体育・スポーツ科学学会第 37 回大会で発表します。

健康・スポーツ科学科の渡邊ゼミ（渡邊完児教授）からは 3 グループが発表。朝食前の運動は、朝食後よりも脂肪代謝がよくなることが先行研究で明らかになっており、2 グループは、「朝食前の歩行における糖質・脂質代謝及びエネルギー消費量：平地と勾配の比較」「朝食前の歩行における糖質・脂質代謝及びエネルギー消費量：持続歩行と間欠歩行の比較」をポスター発表します。

ウォーキング条件を変えると糖質・脂質代謝やエネルギー消費量にどう影響するかを研究。平地と坂道（勾配 3%）、連続した歩行と休憩を挟んだ歩行で、心拍数や呼吸代謝を高精度で測定した結果、糖質・脂質代謝およびエネルギー消費量にほとんど差はありませんでした。残る 1 グループは、「酸素摂取量－心拍数関係式による推定エネルギー消費量の精度：異なる運動での比較」として、関係式を基にした推定エネルギー消費量の精度がある程度高いことを証明しています。

渡邊教授は「ランニングに比べ、ウォーキングは心臓や膝への負担も軽く、多くの人が取り組みやすい運動。脂肪の燃焼が高まり、効果の高いウォーキング方法が明らかになれば、運動を続けるモチベーションになるだろう。今後も歩行条件を変えて、研究を続けていきたい」

としています。

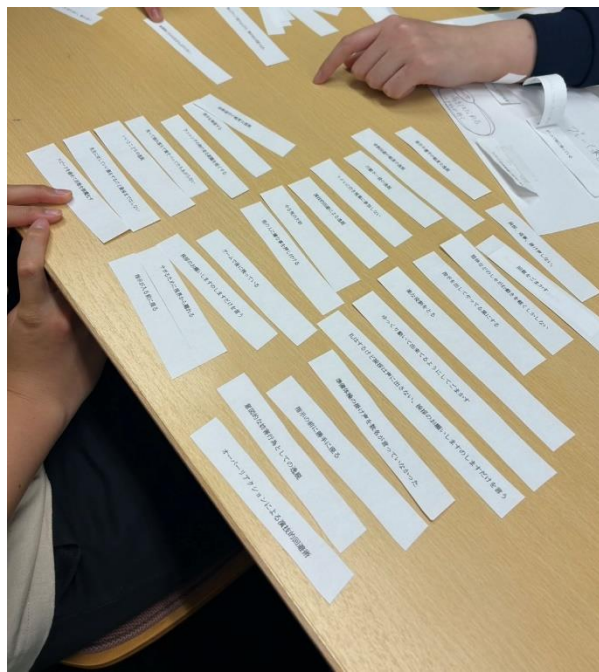
スポーツマネジメント学科の宇野ゼミ（宇野博武准教授）の学生6人は、「運動者の逸脱行動に関する研究」と題し、ポスター発表します。

学生たちは、研究の初期、体育の実技授業において「やりすごす」行動に注目。京都教育大学の井谷恵子教授らが著書「どうして『体育嫌い』なんだろう：ジェンダー・セクシュアリティの視点が照らす体育の未来」において提起した「体育嫌い」の問題意識に寄り添い、体育の授業をうまくやりすごしたい人の行動を観察、分析しました。

実験では、サッカー部に所属する学生が先生役となり、フットサルの模擬授業を実施。6人が生徒役として参加しました。

授業本来の目的やルールから外れた行為を「逸脱」と定義。生徒役は「先生にばれずに授業を逸脱する」、先生は「逸脱に気付いたら指摘する」ことを決めて、1時間の実技を行いました。その結果、「準備体操の屈伸を軽くしかしない」など個人プレーの逸脱、「ゲームの攻める場面で後方に留まる」など集団プレーの逸脱、「暇があれば座り込む」「トイレなどを理由にその場を離れる」など5タイプの逸脱行為が見られることが分かりました。

宇野准教授は「逸脱にフォーカスすることで、『体育嫌い』ではなく『体育好き』を前提とする体育授業の持つ課題が見えてくる」と指摘します。



左) ランニングマシンを使い、条件を変えて実験する学生たち（渡邊ゼミ）

右) プレー中の逸脱行為を細分化する学生たち（宇野ゼミ）

この件に関する取材のお申込み、お問い合わせは
武庫川女子大学広報室

Tel 0798-45-3533

メール kohos@mukogawa-u.ac.jp

へお願いします

本プレスリリースは西宮市政記者クラブ、兵庫県教育委員会記者クラブの各加盟社にお送りしています。