

スポーツ理論を履修して

生活リズムを作るために必要なことはなんでしょうか」というテーマを持って授業を進めている。特に運動量を確保するため歩くことを共通課題として取り入れている。

そこで、昨年度まとめた歩数データと今年度分とを合わせて報告する。結果は図1の通りである。昨年度よりも全ての学科で大幅に歩数が増え、履修者全体での1日の平均歩数は6116歩であった。

昨年度と比較して1日あたり1246

歩増えしており、距離にして概算ではあるが約750歩増え、時間にして10分程度増えたことになる。その要因には、昨年度はオンライン授業もあり、通学回数が少なく、1日中アパートにいる日もあった。今年通常に戻り、ほぼ毎日通学し、アルバイトや部活動など、移動することも増えたと考えられる。

もちろん学生一人一人の心がけと歩くといった行動変容があった結果である。その1人であり、入学後多くの行動変

容があり、歩くことを習慣にしたり、学んだことをすぐに生活に取り入れ今も実践中の芳賀馨さん(社会福祉学科1年)からいただいた授業の感想を紹介したい。

『スポーツ理論を履修し始めた頃、平均歩数と健康について学び歩数を意識して生活するようになった。道外から名寄へやって来た私は、道路やセイコマートなどの日常風景に新鮮さを感じ、散歩をするようになった。その後、講義を重ねる毎に1週間の平均

歩数を徐々に伸ばしていくことができた。そして大学生活への不安が消えない中、散歩をきっかけに太陽を浴び、適度に体を動かすことで、睡眠の質があがった。その結果スッキリした目覚めで、体調と気分が万全の状態で前期を過ごすことができた。またこの講義を通して栄養バランスや運動の効果、病気の可能性などを学ぶことで、健康を意識するようになった。運動することの大切さを学び、歩く機会を増やし、ストレッチもするようになった。今後も引き続き、講義で学んだ内容を活かして、

健康的な生活を送りたいと思い、授業が終わった今も意識して生活をしている。このように芳賀さんは、授業をきっかけに健康への意識が高まり、運動や栄養、睡眠など生活を送る上で大切なことに気づくことができています。また芳賀さんは

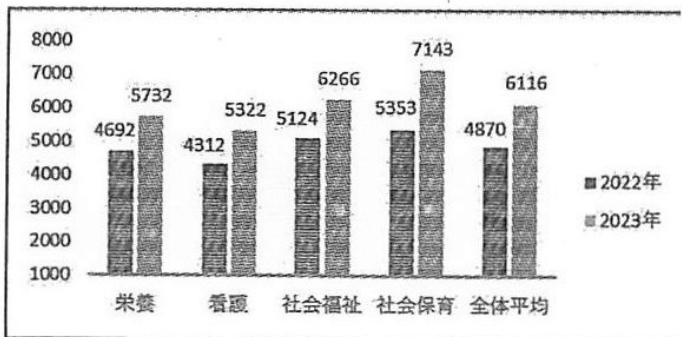


図1 一日あたりの歩数の比較

最初の頃は4300歩ほどであったが7月ごろにはおよそ3倍ほどの毎日1万2000歩以上歩いている。素晴らしい行動変容である。

授業を実施する側として、学生生活が充実し、名寄での4年間健康で楽しく過ごしてほしいという願いが少しでも伝わればと、私も名寄の街をこれからも沢山歩いていこうと思う。

教養教育部准教授
清水幸子