

東洋大学ライフデザイン学部 健康スポーツ学科ニュースレター第1号 2013年1月7日発行

## 健康スポーツ学とはどのようなものか？

### ◆ライフデザインの基盤をつくる健康スポーツ学

ライフデザイン学部は福祉の思想を背景に設立され、ここではより快適な生活や未来社会を創造することを目的に、研究や人材養成が行われています。しかし、生活を改善し、自己の将来をクリエイトするにも、健康であることが前提条件となります。そのため、東洋大学ではライフデザイン学部の重要な柱のひとつに健康スポーツ学科を位置づけています。

### ◆スポーツを介した健康の維持増進

今日、健康増進は医学、栄養学、疫学、心理学などの多くの学問分野で研究され、その科学的根拠に基づいて進められています。その一方で、身体は適切に使えば機能が維持・改善され、筋や神経系の機能のみならず呼吸循環や免疫機能にまで効果が現れることも実証されています。このことから、健康づくりに関わる数ある学問や方法論の中でスポーツを選択し、それを介した健康づくりについて探求するのが健康スポーツ学です。

### ◆健康スポーツ学におけるスポーツの意味

健康スポーツ学はその言葉通りに解釈すると、「健康づくりのためのスポーツ」または「スポーツを介した健康づくり」について考える学問となります。ここで言う「スポーツ」は広義なものであって、それには競技スポーツばかりでなく、さまざま運動強度や運動形態のもの、つまりレクリエーション的なものや日常生活における諸動作までも含められます。

### ◆健康スポーツ学の目指すもの

発育段階にある児童、生徒の場合、小学校入学時から健康づくりや身体活動は、教育の一環として学校で管理され、これは生涯の健康づくりの基礎をなす重要な役割を担っています。一方、幼児や中高年齢者におけるそれらは、自己管理によって図られなくてはならず、それが困難な高齢者に関しては医療保険や介護費が社会的な問題にもなっています。また、障がい者の中には、健康づくりのためにスポーツを行おうとしても、時間、場所、経済的な理由のほかに、「方法が分からない。」「介助者や指導者がいない。」などの理由もあって実施できない人がいるのも現状です。

これらのことから、健康スポーツ学の目指すものは、個人はもとより学校や地域を含む社会において、障がいの有無に関わりなく、子どもから高齢者に至る幅広い年齢層の人々が、快適にスポーツを実践でき、それによって健康の維持・増進が図れる機構や組織を構築することであり、これは今後ニーズが一層高まる可能性のある分野と言えるでしょう。

大迫正文