

学生主体のスポーツクラブを立ち上げ、地域のシニアや子どもの健康・体力づくりを促進

朝霞キャンパスにあるライフデザイン学部健康スポーツ学科は、人体の構造から福祉まで広く学び、人々の健康づくりを支援するための教育・研究を行っています。学生の教育効果の向上ならびに地域貢献・交流を目的として、2014年度から「健康スポーツ倶楽部ASAKA」(以下ASAKA)を立ち上げました。朝霞市と協力して募集を行ったところ、定員30名に対して200名以上の応募があるなど、早くも地域で高い注目を集めています。



健康・体力づくりプログラム「Keep Active」では骨折の応急処置と心肺蘇生の救急法を実施

3つのプログラムからなる「健康スポーツ倶楽部ASAKA」

ASAKAは、シニア世代対象の健康・体力づくりプログラム「Keep Active」と、小学1～3年生対象の「サッカー教室」「ミニバスケット教室」の3つのプログラムを開催しています。「Keep Active」は、健康スポーツ学科の学生が普段の授業でも行っている応急処置法や健康体操、エアロビクス、太極拳などの多彩なメニューを実施。また、小学1～3年生を対象とした

「サッカー教室」「ミニバスケット教室」の指導に当たる学生は、専門知識に基づく指導と学生ならではの親しみやすさで、子どもたちはもちろん保護者からも好評です。

ASAKAは齊藤恭平ゼミの学生を中心に、スポーツ指導者や保健体育の教員、行政や施設で健康スポーツ関連に携わることを目指す学生が企画・運営しています。実施するメニューは、指導者や教員と

して活躍している卒業生などにもアドバイスを仰ぎながら考案し、教員が監修。また、学生が参加者募集や広報活動を朝霞市と協力して行うことで、齊藤教授の重視する「フィールド活動」の実践の場であると共に、学生が地域住民や自治体と交流できる場にもなっています。

運営に携わる学生代表は、「ASAKAは大学での学びを実践できる貴重な場です。活動を通じて『自分に何が向いているのか』を知ることができ、その経験から就職について考えるようになりました。将来は市役所への就職を目指しています。ASAKAのような活動をより一層発展・普及させ、地域の健康とスポーツ情勢を充実させる取り組みを行いたいです」と語りました。



体力づくりと仲間づくりを目的とした「サッカー教室」「ミニバスケット教室」



ライフデザイン学部
健康スポーツ学科
齊藤 恭平 教授

ASAKAでの活動を通じ、学生が成長しているのを実感しています。学生は座学を一通り終えてから外へ出るのではなく、1年生から地域と関わり、フィールドに出ることで、自分の適性や興味の方向性が分かり、大学での学びもより効果的なものになっているのではないのでしょうか。

学生による企画・運営は未熟な部分もありますが、参加者への細やかな気配りには感心させられます。子どもたちの名札をソフト素材のものに変更して怪我をしないようにしたり、シニアの水分補給の時間をこまめに設けたり、様々な世代の参加者の目線に立って考えています。

また、シニア向け「Keep Active」の経験は、学生が新たな興味を持つ機会にもなり、将来は福祉施設や行政で

健康推進・介護予防に携わりたいと希望する学生が増えました。

今後、小学1～3年生の教室は継続し、さらに小学校入学前の子どもを対象とした親子教室も開催できればと構想しています。ライフデザイン学部が実施する周辺地域との世代間交流事業では「子育て広場」が乳幼児対象、「子ども大学あさか」が小学4～6年生対象となっているため、この中間層をASAKAでカバーし、地域の全年齢の子どもたちがキャンパスに通えるようにしたいのです。地域に対してオープンで、多様なプログラムを実施することが、大学の未来にとっても重要なことだと思っています。