

スポーツ・健康福祉研究部門



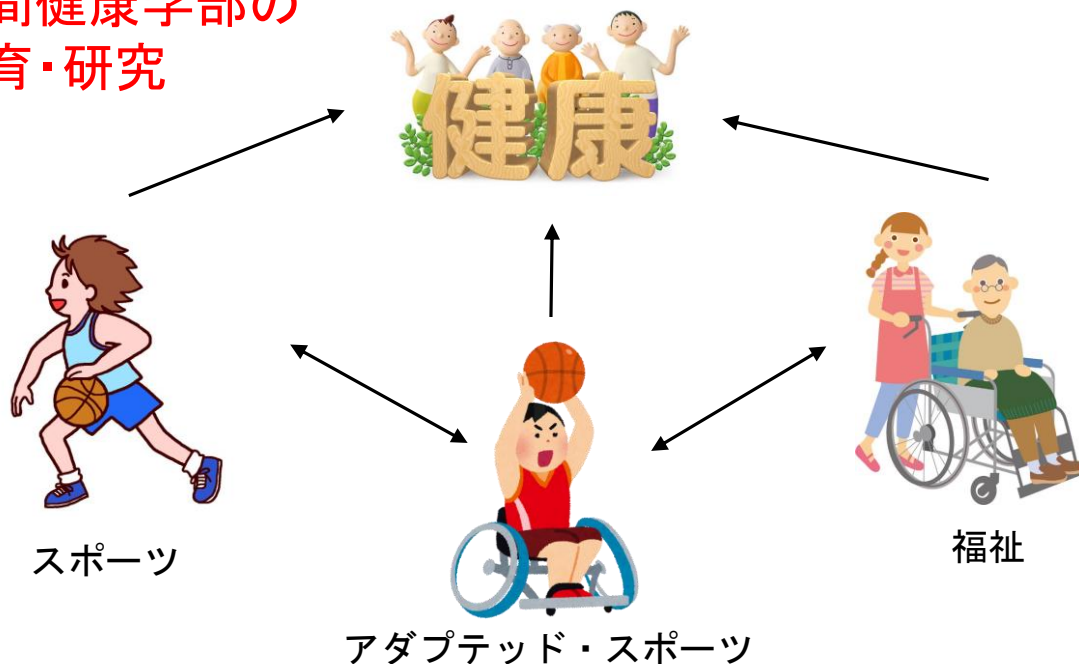
障害者・高齢者に対する健康福祉支援

インクルーシブ・スポーツモデルの構築

人間健康学部(設置申請中)

山崎昌廣・河野喬・加地信幸・山西正記・房野真也・森木吾郎
(広島文化学園大学人間健康学部開設準備室)

人間健康学部の 教育・研究



アダプテッド・スポーツ (Adapted Sport)

スポーツの用具やルールを、その人に合わせる (adapted) ことによって、障害のある人はもちろんのこと、幼児から高齢者、体力の低い人であってもできるスポーツのこと。

用具を工夫する

ツインバケット
ボール



低いゴールも使用する

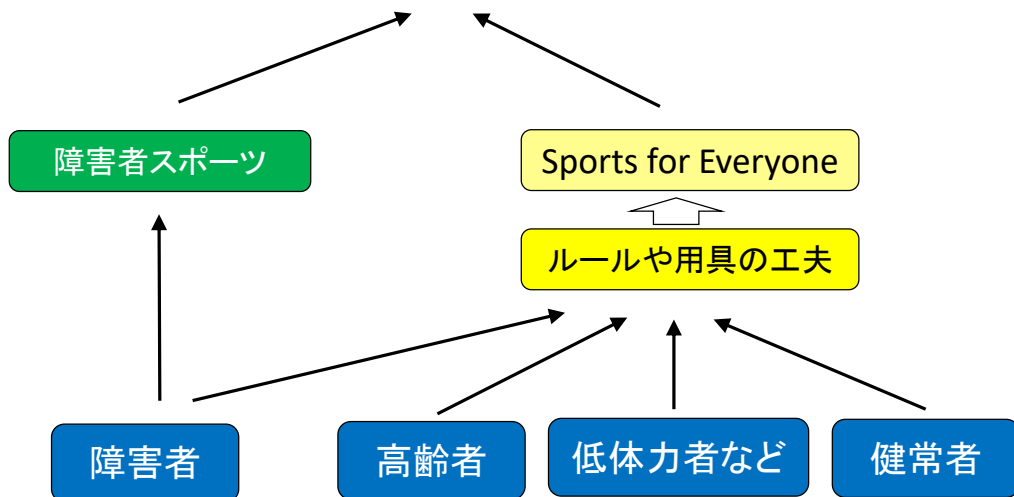
ルールを工夫する



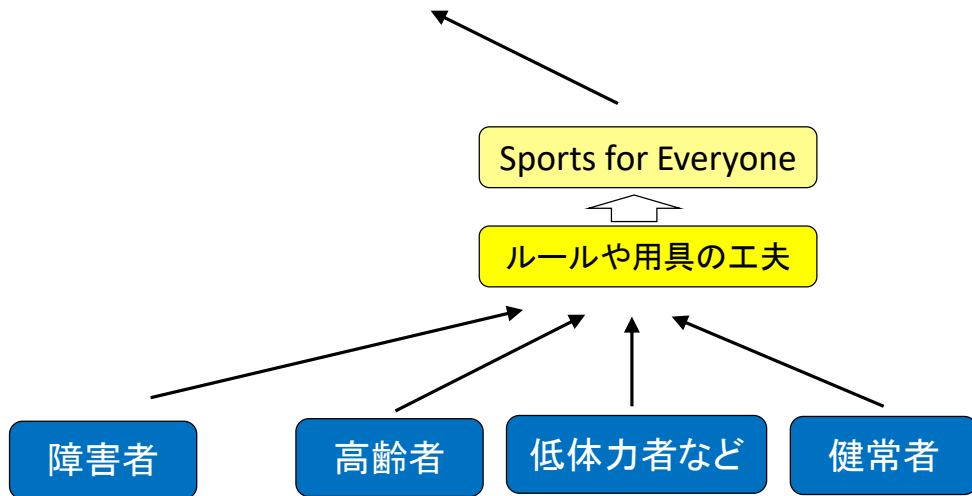
車いす
テニス

ツーバウンドでもいい

アダプテッド・スポーツ



インクルーシブ・スポーツ



平成28年度の研究

高齢者のインクルーシブ・スポーツ実施
が身体的・精神的健康に及ぼす影響

高齢者に対する運動支援の必要性の
調査



平成29年度

講座内容

第1回目 平成28年10月24日（月）
講義「脱肥満は可能か？」
実技「新体力テスト」

第2回目 平成28年10月31日（月）
講義「ストレスと心の健康」
実技「フライングディスク」

第3回目 平成28年11月7日（月）
講義「運動の経済性と運動の目的性」
実技「フライングディスク」

第4回目 平成28年11月14日（月）
講義「中高年から始める筋トレ」
実技「筋力トレーニング」

第5回目 平成28年11月21日（月）
講義「健康寿命を延ばすコツ」
実技「新体力テスト」

開催場所・時間
広島文化学園大学 広島 坂キャンパス
広島県安芸郡高田町中城ケ丘3-9-20
9:30～12:00

受講料
無料 ※別途健康保険料を徴収します

募集人数
30名（先着順）

申込期間・申込方法
平成28年9月26日（月）～10月12日（水）
9:00～17:00
電話で申し込んでください
広島文化学園大学
広島 坂キャンパス（2）事務科
☎ 082-824-0000

**広島文化学園大学 公開講座
平成28年度
中高年のための
スポーツ健康学講座**

平成30年度 人間健康学部 設置計画
中（予定であり変更の可能性あります）

毎日を「最高の一日」に

平成28年度の研究

高齢者のインクルーシブ・スポーツ実施 が身体的・精神的健康に及ぼす影響

参加者は10名、平均年齢（64.4歳）



公開講座を利用した研究目的

（1）公開講座の前後における健康指標の変化

測定項目

文部科学省新体力測定
SF-36（健康関連QOL）



受講生

VS

受講生 + 明るく元気な学生
(インクルーシブ・スポーツ)

公開講座を利用した研究目的

(2) インクルーシブ・スポーツの心理的・生理的影響

測定項目

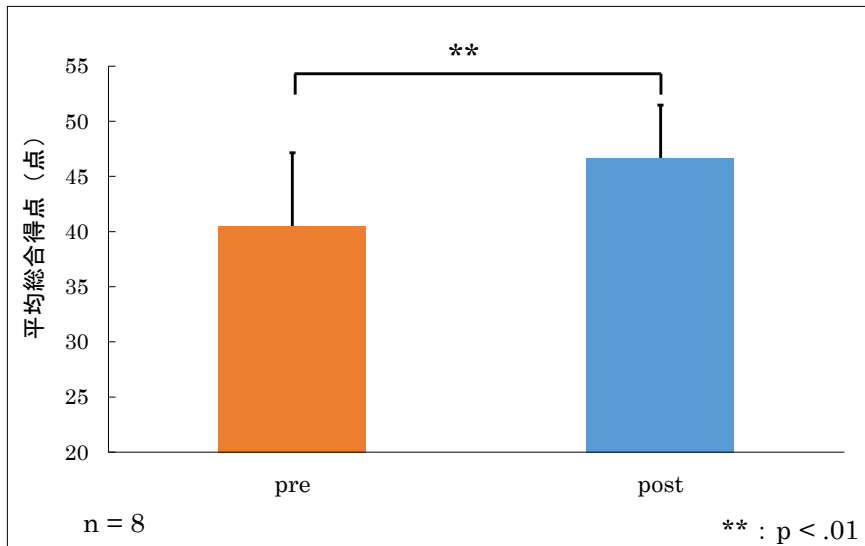
唾液アミラーゼ (ストレス尺度)

POMS (Profile of Mood States; 気分調査)

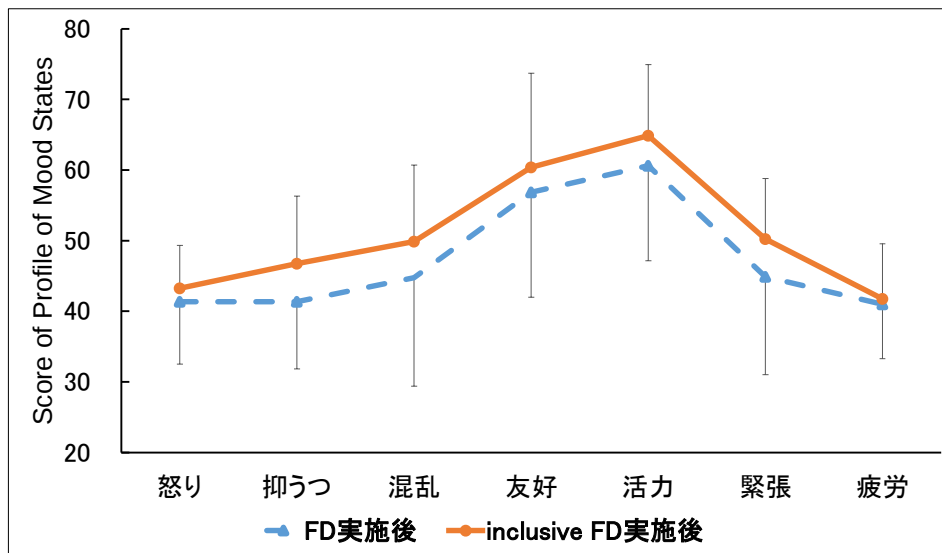
		pre	post	有意差
PF	(身体機能)	50.6±10.6	52.4±7.0	
RP	(日常役割機能 (身体))	49.5±14.0	54.1±3.6	
BP	(体の痛み)	45.5±12.4	55.7±4.2	†
SF	(全体的健康感)	28.3±7.2	40.1±9.1	**
GH	(活力)	53.1±7.6	57.7±6.6	
VT	(社会生活機能)	57.9±13.2	61.1±13.2	
RE	(日常役割機能 (精神))	38.9±20.0	56.1±0.0	*
MH	(心の健康)	50.9±10.6	56.9±6.5	
(Mean±SD)		pre vs post	†:p<.10 * :p<.05 ** :p<.01	

向上

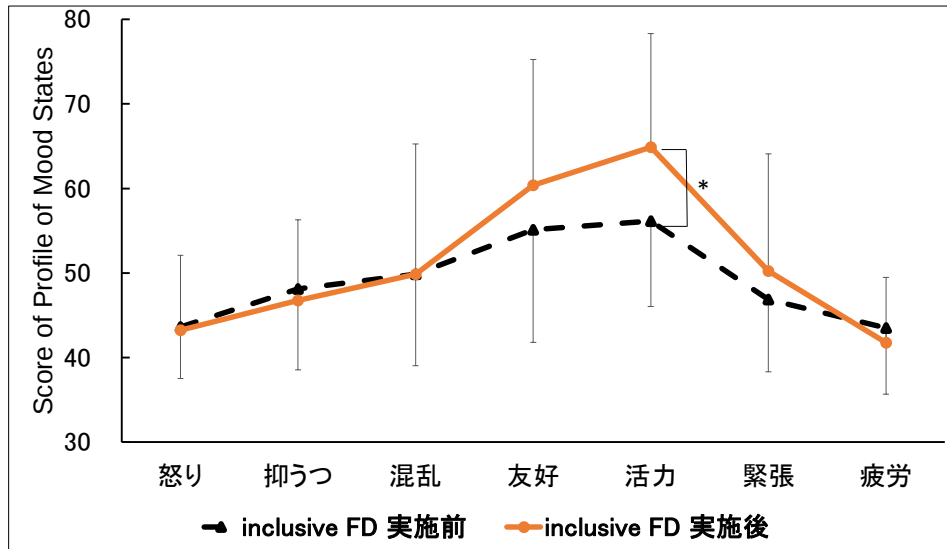
健康学講座前後における新体力テスト総合得点



インクルーシブ・スポーツの効果



インクルーシブ・スポーツ実施前後の気分得点



平成28年度のまとめ

高齢者に対する、
インクルーシブ・スポーツの効果が期待できる？



課題

インクルーシブ・スポーツ種目
被験者数・参加者

平成29年度の研究

1. 呉市在住の中・高齢者に対するアンケート調査 目的：

身体活動の実施・希望状況を調査
生活の質と日常生活活動の関係

呉市の協力のもと、約1000名を対象

平成29年度の研究

2. 重度障害児へのインクルーシブ・スポーツ実施 目的：

インクルーシブ・スポーツの生理・心理的効果
インクルーシブ・スポーツ支援者養成

HBG重度・重複障害児スポ・レク活動教室
『はなまるキッズ』



動作変化

心理変化

視線変化

心拍変化

毎月第4土曜日

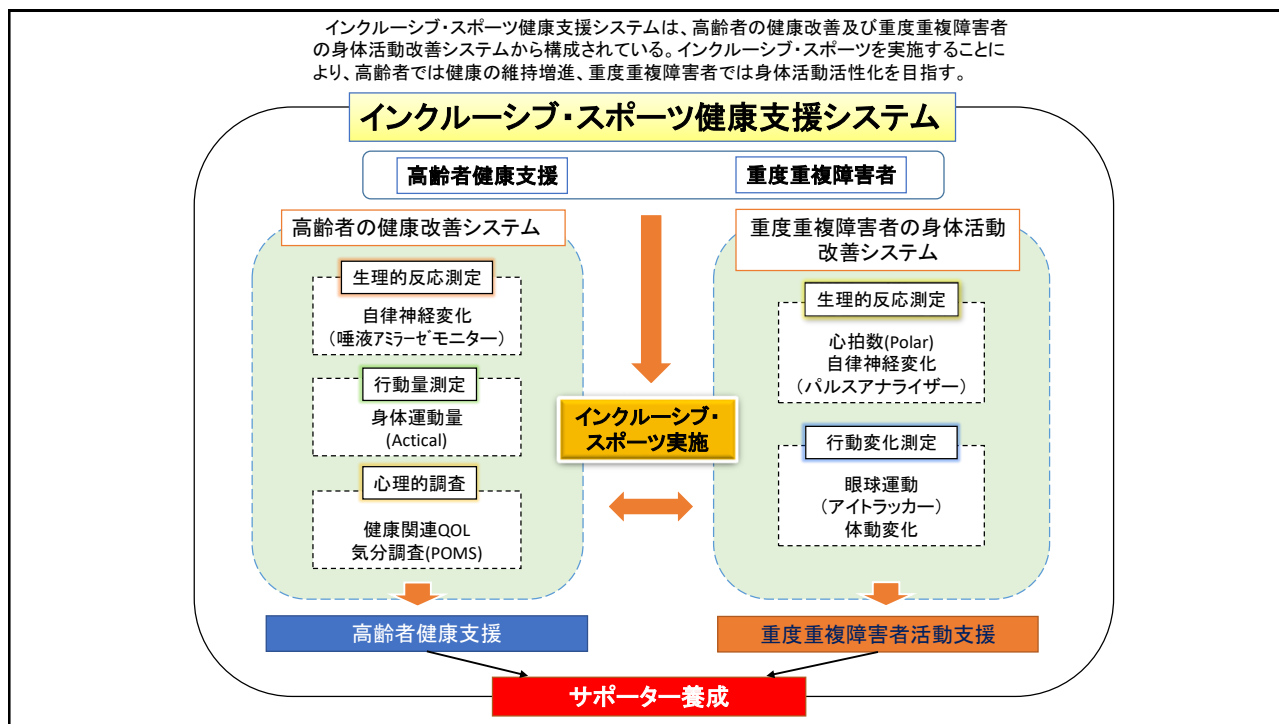


平成29年度の研究

3. 坂町・呉市在住高齢者を対象とした公開講座 目的：

車椅子バスケットボールの生理・心理効果
インクルーシブ・スポーツ支援者養成

10月16日（月）から5週にわたり開催



今後の予定

