



令和2（2020）年度

大学のスポーツ資源を活用した
地域活性化拠点形成・
大学スポーツアドミニストレーター
配置支援事業

成果報告書

令和3年3月
青山学院大学

目次

I	要約	1
II	序章	
1	なぜ本委託事業を行うのか	2
2	本学のスポーツに関する考え方について	3
3	これまでの関連する活	4
4	本事業の目的	5
III	本事業の進め方	
1	組織体制、コンソーシアムの形成について	6
2	事業内容について	8
IV	各事業の成果について	
1	コンソーシアム活動	9
(1)	規約	9
(2)	ホームページ、プレスリリース	11
(3)	ワーキンググループ	15
2	青トレコンディショニングイベント	
(1)	本年度の実施内容	16
(2)	実施実績	19
(3)	アンケート結果	20

3 履修証明プログラム

(1) 目的	25
(2) 開発プロセス	25
(3) プログラム概要	26
(4) オンライン説明会・プレスリリース	31
(5) アンケート結果と今後の予定	44

4 事業企画開発

(1) 現状報告と今後の予定	47
----------------	----

V 総括 48

(附録)

I 要約

本事業は「サーバント・リーダー」の育成を理念に掲げる青山学院大学が、これまでのスポーツに関わる教育や研究、地域貢献活動、体育会活動等の実績を活かして、超高齢化社会をいきいきとした社会として持続可能なものにしていくために必要なソリューションや人材を育成するための基盤を学内に作ることを目的に実施した。

具体的には、本学の陸上競技部長距離ブロックで実施している「青トレ」を各ライフステージの体力維持や健康増進、運動能力向上等の目的のためにアレンジした「青トレコンディショニング」等の健康増進プログラムと、それを活用する「場（コミュニティー）」づくり、さらにそれらを展開していくための人材を育成する社会人向けの履修証明プログラムを開発し、これらを事業化することにより持続可能なものとすることを目指した。

これまでにスポーツキャリアプログラム等の運営に携わってきた「青山学院大学スポーツ一元化組織プロジェクト（A-SUP）」の学内組織に加え、新たに学外の組織団体とともに事業を推進するため、次年度以降も継続する組織として「青山学院大学スポーツ健康イノベーションコンソーシアム」を設立した。開設時の参加組織・団体は青山学院大学を含めて10団体であるが、今後自治体やスポーツ関連団体等を中心に参加組織、団体を拡大し、事業開発を進めていく予定である。

今年度の事業はコンソーシアムに三つのワーキンググループ（WG）、即ち 1）青トレ発展開発WG、2）履修証明プログラム開発WG、3）地域社会貢献WGを設置し、それぞれの分野での事業化に向け以下のような活動を実施した。

昨年度まで対面で実施していた「青トレコンディショニングイベント」は新型コロナ禍により事業期間中の全12回のイベントをリアルタイムオンラインでの実施とし、その中で動画共有アプリを用いてのアフターケア等の新たな試みを実施しオンラインコンテンツとしての可能性を検討する一方で、毎回行っているアンケート結果に基づき、各ライフステージ毎のさまざまなニーズに対応するコンテンツの開発や、履修証明プログラムの教育コンテンツにどのように反映させるかについても検討を行った。この中で、コンソーシアムに参加する企業と共同で子供向けのスポーツ教室プログラムを2021年度上半期に開始することとなった。

履修証明プログラムについては、スポーツを通じて人々が楽しく参加できる場づくりを行う人々の育成をすることを目的として「「スポーツを通じた健康増進・まちづくりを先導する専門家育成プログラム」（略称CASプログラム）を2021年度後期に開講することを決定し、開講の目的、教育目標、プログラムの概要等を定めたが、最終的な科目内容の調整のために「説明会・体験学習会」を開催し、参加者から意見を募った。開講までに課題として挙げられた「受講対象者の要件」、「評価方法」、「履修者の仕事機会のありかた」等につきさらに明確化を図ることとした。

今年度は新型コロナ禍が予想外に長引くこととなり、当初の事業計画を大幅に修正しなければならない中で、アフターコロナを見据えた事業の検討ができたものと考えている。今回の機会を活かし、今後コンソーシアムにおいてイノベーションとなりうる事業開発を継続的に実施することにより、スポーツを通じた健康でいきいきとした社会の実現に貢献していきたい。

Ⅱ 序章

1 なぜ本委託事業を行うのか

超高齢化社会を今後維持していくためには健康寿命の延伸が不可欠である。それを現実化するための一つの要素として、「する」「見る」「支える」という、さまざまな形でスポーツの社会への寄与が求められている。そこには、スポーツに関連する新たな職種が必要であり、これらの職種を育成するための新たな教育プログラムの開発が期待される。また、これらの人材が活躍できる仕組みを社会の中に新たに作っていくことも必要だろう。そして、その実現のためには、これまでとは異なった視点や発想に基づかねばならない。

本委託事業である「大学のスポーツ資源を活用した地域活性化拠点形成・大学スポーツアドミニストレーター配置支援事業」は、「我が国の大学スポーツの持つ潜在力（人材輩出、経済活性化、地域貢献等）を活かして、地域における経済・社会の活性化、スポーツを通じた健康増進、スポーツのための環境整備等に貢献することと同時に、その取組を「収益事業化・自走化することで大学の財政基盤の安定化を図る」ことを目的としている。

本学は、ここ数年「駅伝の強い大学」として全国的にも知名度を上げたものの、世間一般にはスポーツ分野にとりわけ伝統や実績があるとか、力を入れているというイメージはないだろう。しかしながら、体育会に所属する学生は全学生の1割弱を占めており、彼らに充実した大学生活の環境を提供し、その後に社会人として活躍するための教育や支援を行うことは大学にとって重要な使命である。そのために、後述するように、彼らのスポーツと学問の両立、とりわけ、これからの社会で活躍できる人材になるために必要な教育を、所属する学部とは別なプログラムとして課す、いわゆる「デュアル教育プログラム」を提供するためにここ数年努力を重ねてきた。しかしながら、その過程で、このような教育を維持、発展させるためには、教育との連動で生まれた研究成果を地域社会に実装化していくことと、それを事業化することで得られた資金を用いて組織体制を強化することの必要性を痛感した。本委託事業はまさにそのタイミングで公募が行われたものであり、この絶好の機会を活用してスポーツを通じて本学の使命を果たすための組織基盤を作るべく本委託事業に参加した次第である。

2 本学のスポーツに関する考え方について

青山学院には「地の塩・世の光」という聖書に基づくスクール・モットーがあるが、創立150周年に向け、新たに「サーバント・リーダー」の育成が目標として掲げられた。これも新約聖書に記されたイエス・キリストの教えに基づいたものであるが、「人々に奉仕しながら社会を導いていく」というような意味合いである。従来型のリーダーが上の立場から他者を導いていくのに対し、サーバント・リーダーは他者の心に共感し、愛と思いやりを持って人々を導いていくものである。

大学では、この考え方にに基づき、さまざまなスポーツに関連する活動を通じてサーバント・リーダーの育成を推し進めていくため、「AOYAMA SPORTS VISION」というスポーツに関する考え方を以下のように定めている。

（１）「AOYAMA Academic Athletes (AAA)」の育成

青山学院大学は、高い水準の知力・体力・精神力・競技力を併せ持ち、学問の場におけるスポーツ実践の意味や価値を自覚する「AOYAMA Academic Athletes (AAA)」を育成し、社会に貢献できるリーダーの輩出を目指す。その実現のために、文武両面のサポート体制の整備、スポーツ施設の拡充、デュアルキャリア教育などの施策によって体育会及び競技スポーツを強化する。

（２）スポーツマインドの涵養 ～生涯スポーツの起点～

青山学院大学は、学生の日常的なスポーツライフの創出によりスポーツマインドを育み、健康で豊かな暮らしに連なる「生涯スポーツ」の起点となることを目指す。その実現のために、スポーツ・健康関連の正課教育の充実、スポーツ関連施設の整備、スポーツイベントの機会提供、スポーツ系サークルの援助、スポーツ関連のボランティア活動の促進などの多面的な施策を通じてアプローチする。

（３）地域貢献・国際貢献 ～サーバント・リーダーの輩出～

青山学院大学は、スポーツを通じて、リーダーシップ、スポーツマンシップ、ボランティア精神、ホスピタリティーなどの多様な能力に優れ、国際感覚、語学力を備えた有為な人材を育成し、青山学院の目指す「サーバント・リーダー」の輩出により、地域社会、国際社会に対する有形無形の貢献に寄与する。スポーツの持つ力により言語や文化を超え、国際相互理解の向上及び友好と親善を深めることで地球規模の視野を養い、青山学院のスクール・モットーである「地の塩、世の光」として、地域にも世界にも貢献する人材を育成する。

3 これまでの関連する活動

青山学院大学では前述の「AOYAMA SPORTS VISION」に基づき、これまで教育と学内のスポーツ振興、地域とのさまざまな連携事業を行ってきた。平成29年度スポーツ庁スポーツ庁委託事業「大学横断的かつ競技横断的統括組織（日本版NCAA）創設事業（大学スポーツ振興の推進）」においては、現在も継続している「青学米原駅伝」を開催し、駅伝による地域住民の結びつきの強化・地域活性化に取り組んでいる。また同事業において、本学青山キャンパス体育館をBリーグプロバスケットチーム「日立サンロッカーズ東京・渋谷」のホームアリーナとする連携を行い、効果を検証することにより、今後の大学と地域のプロスポーツチームの在り方について検討を行った。

スポーツに関連する組織としては、2016年に学生生活部にスポーツ支援課を開設、4名のスポーツアドミニストレーターを配置し、体育会活動の支援の他、一般学生にも開放しているフィットネスセンターの活動を通じてスポーツ文化の醸成と健康増進活動にも力を注いでいる。また、上述のスポーツ庁委託事業等、スポーツアドミニストレーターに求められる対外的な活動にも取り組み始めているところである。

教育においては、主に体育会学生を対象としたスポーツキャリアプログラム（AGU-SCP）を2015年度に開設した。このプログラムではアスリートの経験を活かしつつ、データ分析能力とコミュニケーション能力を身につけることにより、これからの社会で活躍できる人材を養成することを目的としている。講義9科目、演習6科目からなる教育プログラムは、学部に関わらず体育会所属学生が履修でき、体育会活動や地域と連携して実施することを基本としており、これまでに、22の体育会部会、延べ千名以上の学生が何らかの科目を受講した。また、教育と並行してソリューション開発のための研究を実施することにより、プログラムの新規性を創出することを目指している。

4 本事業の目的

以上のように、本学では、1)「AOYAMA Academic Athletes (AAA)」の育成、2)全学生のスポーツマインドの涵養、3)スポーツを通じた地域貢献・国際貢献、を柱とする「AOYAMA SPORT VISION」の下、「スポーツキャリアプログラム (AGU-SCP)」の開講や、スポーツ庁委託事業（日本版NCAA創設事業）「地方創生型大学スポーツ提案拠点の形成」への参加を行ってきた。現在、これらの事業を継続・発展させるため、学内に、スポーツに関わる教育・研究・地域貢献・体育会支援のすべての運営および窓口機関としての一元化組織である「スポーツ健康イノベーションセンター（仮称）」（以下、「センター」）開設の準備を進めている。センターの自立運営化のためには、事業実施により外部資金を得ることが必要であるが、本学ではこれまでに種々の地域連携や産学連携の取り組みを行ってきた実績はあるものの、現時点では収益を得る事業とはなっていない。この課題を克服するためには、行政や企業、地域住民のニーズを十分に把握した上で、大学のリソース（人的資源、知的財産等）を使用して、課題解決案（ソリューション）を提供することで対価を得る仕組みを作ることが必須である。そこで、本委託事業ではスポーツに関わる教育・研究・地域社会貢献・体育会支援を司るセンターを中心として、外部資金獲得のための事業を企画・運営し、ここで得た資金によりセンターの自立運営化を可能とするシステムを確立することを目的とした。

Ⅲ 本事業の進め方

1 組織体制・コンソーシアムの形成について

(1) 学内体制

上述のように青山学院大学では現在、センター（スポーツに関する一元化組織）開設に向けて準備を進めているところであるが、その構成は以下のとおりである。

●センター開設プロジェクト（A-SUP）委員

- ・稲積 宏誠（副学長）
- ・内山 吉嗣（学生生活部長・スポーツ支援課長兼務）
- ・佐藤 敏彦（社会情報学部特任教授・スポーツキャリアプログラム担当）
- ・長谷川恒平（スポーツ支援課・スポーツアドミニストレーター）
- ・原 晋（地球社会共生学部教授・陸上競技部長距離ブロック監督）
- ・吉本 完明（フィットネスセンターディレクター・スポーツアドミニストレーター）
- ・岩渕 健輔（外部委員・日本ラグビー協会専務理事）

●A-SUP 事業化ワーキンググループ（WG）メンバー

- ・佐藤 敏彦（社会情報学部特任教授・スポーツキャリアプログラム担当）
- ・長井 延裕（社会情報学部非常勤講師・ECSA Entertainment Committee for Stadium Arenaプロデューサー）
- ・星野 栄輔（社会情報学部特別研究員・ウエルネスデータ株式会社代表取締役）
- ・大貫 英夫（フィットネスセンター主任）

●フィットネスセンター

- ・吉本 完明（ディレクター・スポーツアドミニストレーター）
- ・大貫 英夫（主任トレーナー）
- ・萩原 聖人（トレーナー）
- ・渡辺 利信（トレーナー）

●A-SUP 事務局

- ・池田 浩子（事務局員）

（２）コンソーシアムの形成について

コンソーシアムの形成にあたっては、まず、これまでの連携の実績と、事業化に向け具体的に連携の効果が期待できそうな企業、スポーツ関連団体に個別に声かけをおこなった。また自治体については、本学の二つのキャンパスがあり、既に連携実績のある渋谷区、相模原市、米原市その他、すでに本学と包括連携協定を結んでいる全国12の市町に打診をする予定であるが、自治体に関しては、ある程度コンソーシアムの活動が明確になった時点で参加を呼び掛けることとした。コンソーシアムについては後章で詳細に述べることとする。

2 事業内容について

委託事業の契約内容に基づき以下のような事業を行うこととした。

（１）大学のスポーツ資源を活用したコンソーシアムの形成

本学陸上競技部長距離部門が行っている走行練習前のトレーニングやコンディショニング方法である「青トレ」を核とするトレーニング法・健康増進法等というコンテンツと、それらを教育する人材を大学の「スポーツ資源」とし、これを「種（シード）」として事業化を行うためにコンソーシアムを形成する。

（２）「青トレコンディショニング」イベントの継続実施 （コンテンツ及び連携の拡大）

「青トレコンディショニング」は一昨年度より本学青山キャンパスおよび相模原キャンパスで十数回実施した他、三重県いなべ市のスポーツイベントにおいても実施して好評を博してきた。また、サンロッカーズ渋谷や一般社団法人日本サップヨガ協会との共催など、新たな試みも開始している。今後は、協同する組織のニーズに応じてコンテンツの多様化を図る。

（３）履修証明プログラム

上記を実現するためには、講師やコーディネイター・プロデューサーの拡充を図る必要がある。これらの人材を育成するために講義及び実習からなる全60時間程度の履修証明プログラムを実施する。既に内容については検討中であり、2020年度後期の試験的開講を目指す。当初の受講者はコンソーシアムに参加する地方自治体やスポーツ関連団体からの推薦者等とし、履修後は「青トレコンディショニング」関連イベントを自ら実施することを可能とすることを想定している。試験運用後となる2021年度からは履修者からの履修料収入がある程度見込めることになる。

（４）協賛事業の企画・開発

イベントの参加料収入や履修証明プログラム受講料収入ではセンターの自立運営化には不十分と考えられるため、その他の事業収入として、コンソーシアム参加企業より「青トレコンディショニング」に関連した事業企画開発を行い、トライアル実施する。現時点で想定されるものとしては、①映像化に関連する事業、②青トレコンディショニングをはじめとした「青山スポーツ」のブランディングに関連した事業、③スポーツや健康増進のためのデータベース事業、④ダンスやゲーミング等のエンタメ化事業等があるが、今後コンソーシアムでより画期的かつ具体性のある事業を選択、検討していく。

Ⅳ 各事業の成果について

1 コンソーシアム活動

(1) 規約

本事業の主たる目的である大学のリソースを事業化を実現するためには、学外のさまざまな組織が参加するコンソーシアムの形成は不可欠である。コンソーシアムの目的と事業成果に対する取扱いを明確化するためにコンソーシアムの名称を「青山学院大学スポーツ健康イノベーションコンソーシアム」とし、以下のような規約を定めた。尚、今回の事業で開設したコンソーシアムは今回の事業が終了後も存続することとした。

青山学院大学スポーツ健康イノベーションコンソーシアム規約

(名称)

第1条 本組織は青山学院大学スポーツ健康イノベーションコンソーシアムと称する。

(目的)

第2条

スポーツは、心身の健康の保持増進にも重要な役割を果たすものであり、健康で活力に満ちた長寿社会の実現に不可欠なものである。本コンソーシアムは、産業界、自治体等と、青山学院大学との連携体制を構築し、科学技術の発展と、社会・生活・文化の変化に即したスポーツと健康に関わる新たな方法を開発し、それを事業化し普及させることにより、人々の健康に寄与することを目的とする。

(事業)

第3条 コンソーシアムおよびその会員は、前条の目的を達成するため、次の事業を行う。

- 一 スポーツと健康に関わる新たな方法の研究・開発
- 二 スポーツと健康に関わるイベントの開催
- 三 スポーツと健康に関わる人材の育成
- 四 青山学院大学および会員間の連携活動
- 五 その他コンソーシアムの目的を達成するために必要な活動

(会員)

第4条 コンソーシアムの会員は、第2条に規定する目的に賛同し、入会の承認を受けた企業・団体等とする。

(会員の入退会)

第5条 コンソーシアムに入会を希望する者は、所定の様式により入会申込書を事務局に提出し、コンソーシアムの承認を得るものとする。

2. 会員が退会を希望する場合は、所定の様式により退会申込書を事務局に提出するものとする。

(会費)

第6条 コンソーシアムの会費は無料とする。ただし、会員がコンソーシアムの事業への参加にあたって生じる経費については、個別に定めるものとする。

(役員)

第7条 コンソーシアムに役員として会長を置く。

2. 会長は青山学院大学の長とする。
3. 会長は、コンソーシアムを代表し、会務を総括する。

(組織)

第8条 コンソーシアムには総会および事務局を置く。

2. 総会は、事業内容についての報告や審議を目的とし必要に応じて随時開催する。
3. 総会は、必要に応じて、電子メールによる開催とすることができる。
4. 総会は、総会員の2分の1以上の出席をもって成立する。
5. 総会の議事は、出席した会員の過半数をもって決するものとする。
6. 事務局は、青山学院大学学生生活部スポーツ支援課内に置く。
7. 本コンソーシアムの事業を円滑に行うため、特定の事項を検討するワーキンググループを置くことができる。

(情報の取り扱い)

第9条 本事業に関連して、コンソーシアム会員間において開示されるすべての情報は、その取扱いについて別の合意がされたものを除き、秘密として取扱う義務を負わないものとする。

- 2 前項にかかわらず、開示される情報が秘密情報として取り扱われるべき場合は、情報開示者は、その旨及び秘密保持義務の内容を情報受領者に伝え、情報受領者の書面による同意を得た場合に限り情報を開示するものとし、情報受領者は同意した秘密保持義務を遵守するものとする。

(事業成果の知財権所属と利用)

第10条 コンソーシアムの事業成果の取扱いについては、以下のとおりとする。

- 一 総会で事業成果であると認定された事業に関して、知的財産権等の権利が発生する場合、その事業成果に関与した組織、企業等に知的財産権等の権利が帰属するものとし、具体的な権利の帰属に関しては、事業成果に関与した組織、企業等において協議し決定するものとする。
- 二 認定された事業成果の会員による利用については別途定めることとする。

(附則)

この規約は令和3年2月25日から施行する。

(2) ホームページおよびプレスリリース

本コンソーシアムの活動を広く社会に周知し、多くの賛同者、協力者を得るために専用ホームページを作成するとともに、プレスリリースを行った。

<https://consortium.aguscp.jp/>

「青山学院大学スポーツ健康イノベーションコンソーシアムホームページ」
(公開済)

青山学院大学
スポーツ健康イノベーションコンソーシアム

HOME 規約 会員 コンソーシアム紹介動画

青山学院大学×産業界×自治体
から生まれる
スポーツと健康のイノベーション

青山学院大学 スポーツ健康イノベーションコンソーシアム

青山学院大学が教育、研究、地域貢献で培った“スポーツと健康”に関する「シリーズ」を、産業界や自治体との連携により、新たなプログラム開発や事業化へと繋げ、地域や社会の「ニーズ」に応えていくプロジェクトです。

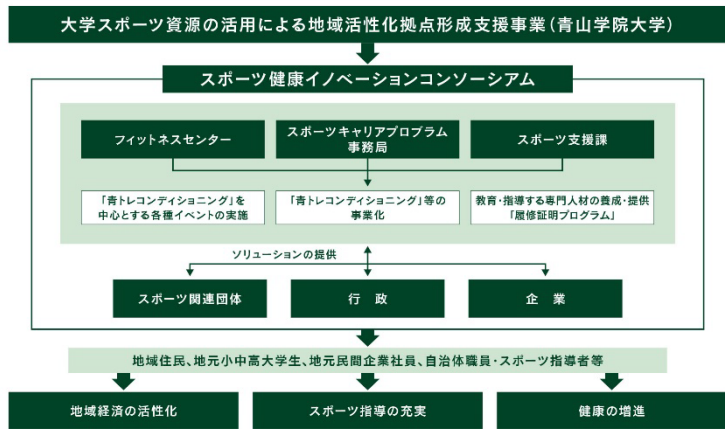
(本コンソーシアムは令和2年度スポーツ庁「大学のスポーツ資源を活用した地域活性化拠点形成・大学スポーツアドミニストレーター配置支援事業」により設立されたものですが、令和3年度以降も活動を拡大して継続していく予定です)

コンソーシアムの目的

スポーツは、心身の健康の保持増進にも重要な役割を果たすものであり、健康で活力に満ちた長寿社会の実現に不可欠なものです。

本コンソーシアムは、産業界、自治体等と、青山学院大学との連携体制を構築し、科学技術の発展と、社会・生活・文化の変化に即したスポーツと健康に関わる新たな方法を開発し、それを事業化し普及させることにより、人々の健康に寄与することを目的としています。

コンソーシアム専用サイトトップページ



コンソーシアムの活動内容

コンソーシアムの柱

履修証明プログラム

地域や職域においてスポーツに参加する人の割合を増やし、健康増進を進めるために具体的な施策（イベント、教室、コミュニティ活動の「スポーツを通じた健康の場づくり」）を企画、運営、実施できるような人材を育成する社会人向けの教育プログラムを2021年度に開講します。

青トレコンディショニング

青山学院大学陸上競技部（長距離ブロック）を指揮する原晋監督とトレーナー中野ジェームズ修一氏考案の青トレと青学アスリートが実践するコンディショニングが融合して生まれた青学オリジナルのトレーニングメソッドが「青トレコンディショニング」です。

青山キャンパスと相模原キャンパスで小中学生を対象に開催を重ね、人気のイベントとなっていました。2020年度は新型コロナウイルス禍の中、リモート開催になりましたが、多数の参加者を集めました。コンソーシアム参加者とのコラボによりこれを発展させ事業化を目指します。

地域社会貢献プロジェクト

青山学院のさまざまなリソースを使って、スポーツを通じた地域経済の活性化や、「する」「みる」「支える」のスポーツ人口の増大とそれによる健康増進を目指します。コンソーシアムでは、教育プログラムや体育会活動と地域社会のニーズを繋げる方法を考えていきます。

コンソーシアムの3つの柱

会員

HOME | 会員

コンソーシアム会員

順不同（2021年3月4日現在）



大塚製薬株式会社



株式会社ookami
(Player!)



アビームコンサルティング株式会社



株式会社スポーツクラブ相模原
(SC相模原)



東商アソシエート株式会社



特定非営利活動法人
相模原ライズアスリートクラブ
(ノジマ相模原ライズ)



株式会社アトラエ



野村不動産ライフ & スポーツ株式会社



株式会社アスリートプランニング



青山学院大学

（順不同、敬称略）

コンソーシアム会員（2021年3月4日現在）

大学プレスセンター

カテゴリ

年月指定:

~

フリーワード:

最新ニュース

大学ニュース

中高ニュース

ニュース特集

海外向けニュース

青山学院大学

青山学院大学が企業・自治体・スポーツクラブが参加する「スポーツ健康イノベーションコンソーシアム」を設立

大学ニュース / 産官学連携 / スポーツ / 地域貢献 2021.03.03 17:00

いいね! 0

シェア

ツイート

ブックマーク

青山学院大学（東京都渋谷区、学長：阪本浩）は、令和2年度スポーツ庁「大学スポーツ資源の活用による地域活性化拠点形成支援事業」に選定され、これを機に青山学院大学が教育、研究、地域貢献で培った「スポーツと健康」に関する「シーズ」を、産業界や自治体との連携により、新たなプログラム開発や事業化へと繋げ、地域や社会の「ニーズ」に応えていくことを目的に、「スポーツ健康イノベーションコンソーシアム」を発足した。

本コンソーシアムは、産業界、自治体等と、青山学院大学との連携体制を構築し、科学技術の発展と、社会・生活・文化の変化に即したスポーツと健康に関わる新たな方法を開発、事業化し、普及させることにより、人々の健康に寄与することを目的としている。その第一歩として、本学において2016年度から実施している主に体育会所属学生を対象とした「スポーキャリアプログラム」（一般社団法人大学スポーツ協会UNIVAS AWARDS 2019-20「学修機会確保に関する優秀取組賞」「最優秀賞」受賞）の経験や、本学陸上競技部（長距離ブロック）が実施しているトレーニング方法（通称「青トレ」）を基盤とした健康管理法である「青トレコンディショニング」等を用いて、地域や職域で求められているスポーツ・健康関連イベントや教室の実施、指導者人材育成等の事業化を行っていく予定である。本日時点での会員企業、団体は以下の通りである。自治体に関しては今後参加募集を本格化していく。

▼スポーツ健康イノベーションコンソーシアム
<https://consortium.agusc.jp/>

▼発足時会員企業・団体等（五十音順）
青山学院大学
株式会社アスリートプランニング
株式会社アトラエ
アビームコンサルティング株式会社
株式会社ookami(Playert)
大塚製薬株式会社
特定非営利活動法人 相模原ライズアスリートクラブ(ノジマ相模原ライズ)
株式会社スポーツクラブ相模原(SC相模原)
東商アソシエイト株式会社
野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

▼コンソーシアムに関する問い合わせ先
青山学院大学 学生生活部スポーツ支援課
TEL: 03-3409-9393
E-mail: sports-aoyama@aoyamagakuin.jp

▼取材に関する問い合わせ先
青山学院大学 政策・企画部 大学広報課
TEL: 03-3409-8159
<https://www.aoyama.ac.jp/companies/interview.html>



大学スポーツ資源の活用による地域活性化拠点形成支援事業（青山学院大学）

▶ 青山学院大学のその他のニュースはこちら

▶ ご利用案内 ▶ 大学・中高会員様へ ▶ 記者・マスコミの皆様へ ▶ 一般の皆様へ
▶ 配信先一覧 ▶ 会社概要 ▶ プライバシーポリシー ▶ 利用規約

© 2021 DAI

青山学院大学スポーツ健康イノベーションコンソーシアム設立に関するプレスリリース（大学プレスセンター）

(3) ワーキンググループ

コンソーシアムの活動を円滑に進めるために、当面のコンソーシアム活動の三つの柱に関して以下のワーキンググループ(WG)を作り、それぞれ作業を進めた。

- ① 履修証明プログラム開発WG：履修証明プログラムの科目構成、講師、方法等決定する。
- ② 青トレ発展開発WG：主にジュニアアスリートを対象としてきた「青トレコンディショニング」を、さまざまな対象者に対応できる多様なプログラムとすることや、最新のIT技術を用いてトレーニング効果を高める方法等を開発する。
- ③ 地域社会貢献WG：地域のスポーツクラブ、プロスポーツチームと連携して地域のスポーツ参加人口を増やすための方策を考える。

2 青トレコンディショニングイベント

(1) 本年度の実施内容

4月の緊急事態宣言を受け、例年のように相模原キャンパス・青山キャンパスの体育館に集まっての対面での開催が難しくなったため、今年度はオンラインでの実施方法を模索した。フィットネスセンターからのZOOMを用いた中継形式により実演パフォーマンスを参加者に届け、同時に参加者それぞれの動きをモニター画面から確認することによって、声掛けや指導を行っていく方式を試みた。

告知については、これまで通りフィットネスセンターのホームページやツイッターなどに加え、青山学院大学ホームページにも掲載した。

参加者の居住地内訳は関東が約70%を占めるが、一都三県を除く地域が約3割おり、全参加者の内半数は遠方からの参加であった。また、海外からの参加も10件あり、リモートで開催することで場所を問わず多くの方に本学のプログラムを提供することができた。

また、9月以降はプログラムを【基礎編】と【体幹編】の2種に構築しなおすことにより、リピーターにも新たな学びを得てもらうよう努めた。



さらに企業との連携による新たな試みを導入した。株式会社 NTTドコモの動画共有アプリ「Markers」を用いて、講習の様子を録画してタグ付け（場面に名称を付けて、その名称のところにすぐに飛んで再生スタートできる）する機能を使い、録画の許可をもらえた参加者と動画を共有し、気になる点について質問できる仕組みにした。質問と答えは吹き出しの会話形式で表示される。「難しかったところはどこか」などについて、タグをもとに質疑応答を行った。スタッフ間での動画共有も、復習に使い、場面ごとに頭出しが可能なためプログラムの改善の検討に役立てることができた。

マーカーズ操作方法についての参加者向け資料

**11/8(日)実施
青トレ × MARKERS のレッスンについて**

QRコードでの
参加方法

iOSの方は
AppleStore・
Androidの方は
GooglePlayからアプリを
ダウンロードして、
ニックネームを登録しま
しょう。

操作ガイドのアナウンスに
沿って、
MARKERSの基本的な
使い方を確認しましょう。

右下の「アカウント」
から、「グループに参加し
よう」をタップしてQRコード
を読み取りましょう。

以下のQRコードを読
み取りましょう。

上部に「青トレオンライン
レッスン」と記載されてい
て、以下のような画面に
なれば参加完了です！

QRコード参加 有効期限
2021年
2月5日（金）16:30

動画の気になるところや種目ごとなどお好きな
タイミングで印（Marker）をつけることが
出来ます。Markerをタップすると、
その見たいポイントを再生することが出来ます。

種目ごとにMarkerをつけることで
見たいポイントの再生が容易にできます

リモート青トレコンディショニングは初めての取り組みであったが、回数を重ねる中で音声配信上の改良や、参加者が見やすく、動きを理解しやすい形でのカメラアングル、トレーナーの立ち位置の工夫など、問題点を洗い出し、日々改善を行った。この経験は、履修証明プログラムのオンライン教材の作成を進めるにあたって非常に有益であった。

また、これまでの青山・相模原の両キャンパスでの対面開催時は、大人の参加希望が多く寄せられていたが、子供と接触するリスクを避けるため、対象を子供に限定していた。今回、リモート開催することで、家族でご参加いただく方が非常に多く、外出自粛、緊急事態宣言下、やれることが限られる中で、参加された方から多くの感謝の言葉をいただいた。

今後については、参加者数の拡大とリピーターへのサービス向上を念頭に、告知方法や新たなプログラムの開発等を行っていく予定である。また、コロナウイルスによる緊急事態宣言が解除され、対面式開催に戻る日に向け、対面式ならではの楽しさを参加者にもってもらえるよう、エンタテインメント要素を取り入れる等、プログラムのブラッシュアップを検討していく。

リモート青トレの告知フライヤー

体幹編

第9回 11/8 (日)

第11回 12/5 (土)

基礎編

第10回 11/21 (土)

第12回 12/20 (日)

申し込み受付中



午前9時30分～午前10時30分 (9時よりZoom接続開始)



リモート 青トレ コンディショニング

青学陸上部 原晋監督が指導する「青トレ」と
青学アスリートが実践する「コンディショニング」を
融合した「青学オリジナル」のコンディショニングメソッド

参加対象

年齢制限なし
※小学3年生以上を推奨しています

お申込/お問合せ

AOYAMA VISION
スポーツキャリアプログラム事務局
Mail : a.agufc@gmail.com
お申込は右上QRコードまたはフィットネスセンターHPよりお願いします
※いずれも開催前日正午に受付終了 (定員100名に達し次第受付終了)

このプログラムのココがすごい！

その1 参加無料

その2 親子参加OK

その3 ネット環境さえあれば
どこでも参加できる

(2) 実施実績

zoomを使ったリモート青トレコンディショニングは、上限を100名とし、これまでと同様にフィットネスセンターのホームページからインターネットのフォームで受付し、開催日が近づいてから、zoomのリンクをメールで案内した。1つの端末から家族や友人など複数で参加する人もいるため、接続端末数よりも参加者数が多いになっている。

	開催日時	申込者数	参加数	接続端末数
1	8月23日(日) 9:30~10:30	96	105	72
2	9月5日(土) 9:30~10:30 【体幹編】	93	108	76
3	9月27日(日) 9:30~10:30 【基礎編】	87	95	66
4	10月3日(土) 9:30~10:30 【体幹編】	90	102	71
5	10月18日(日) 9:30~10:30 【基礎編】	92	103	73
6	11月8日(日) 9:30~10:30 【体幹編】	80	72	48
7	11月21日(土) 9:30~10:30 【基礎編】	75	70	45
8	12月5日(土) 9:30~10:30 【体幹編】	81	82	54
9	12月20日(日) 9:30~10:30 【基礎編】	85	88	60
10	1月16日(土) 9:30~10:30 【体幹編】	83	95	57
11	1月31日(日) 9:30~10:30 【基礎編】	79	83	58
12	2月13日(土) 9:30~10:30 【体幹編】	86	78	62

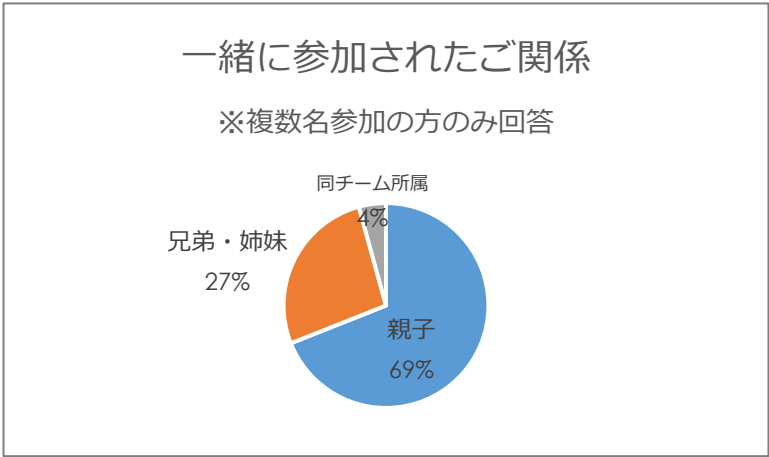
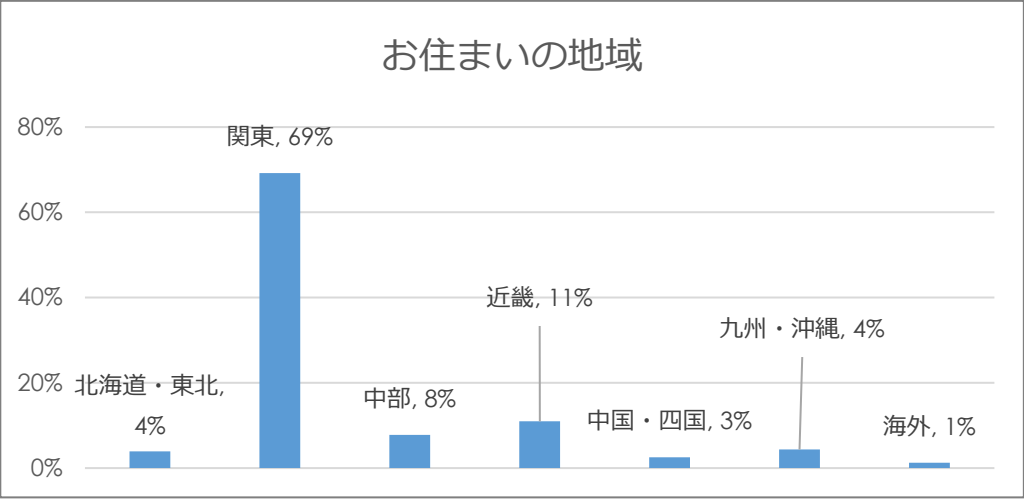
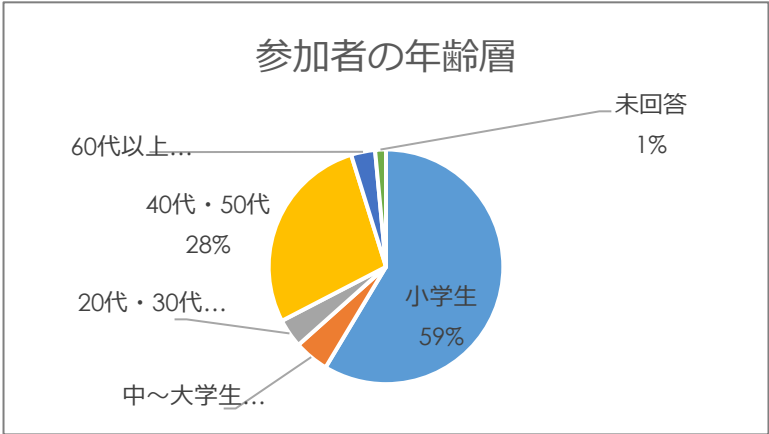
実施回数	申込者数	参加数	接続端末数
12回	1027	1081	742

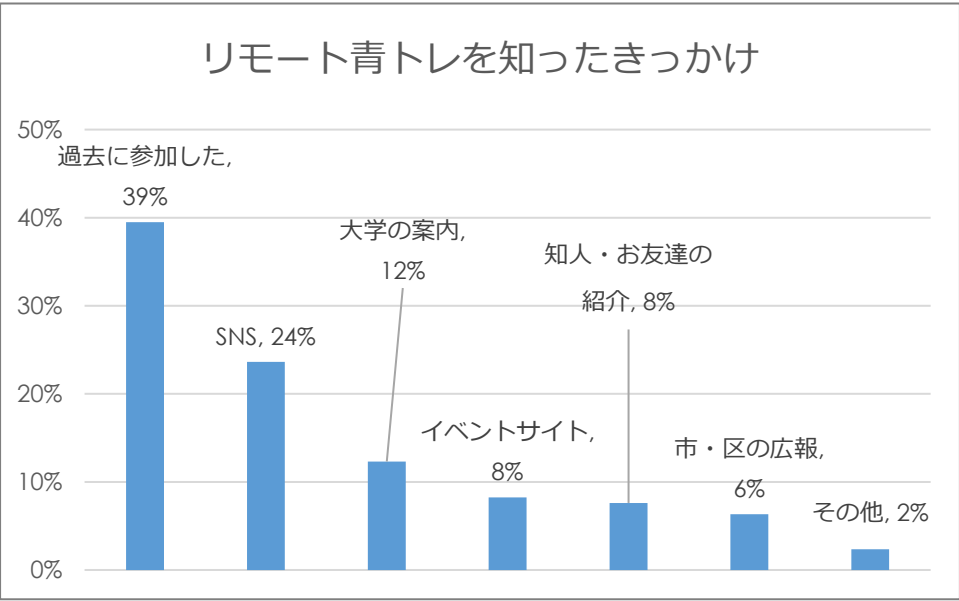
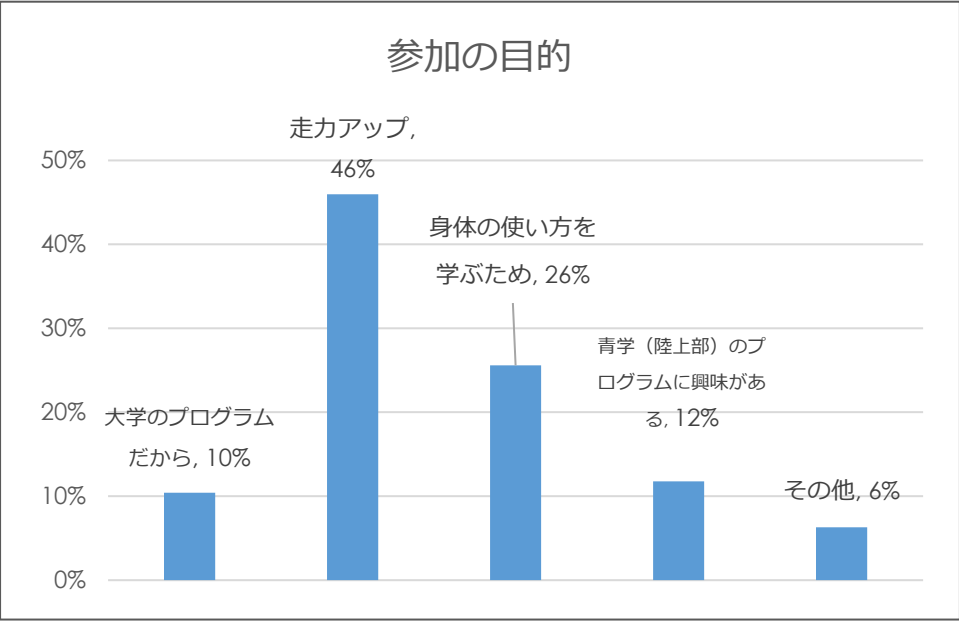


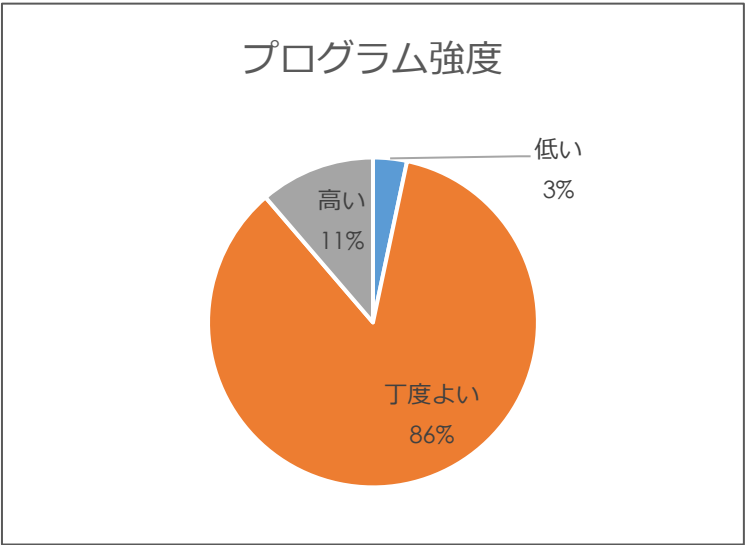
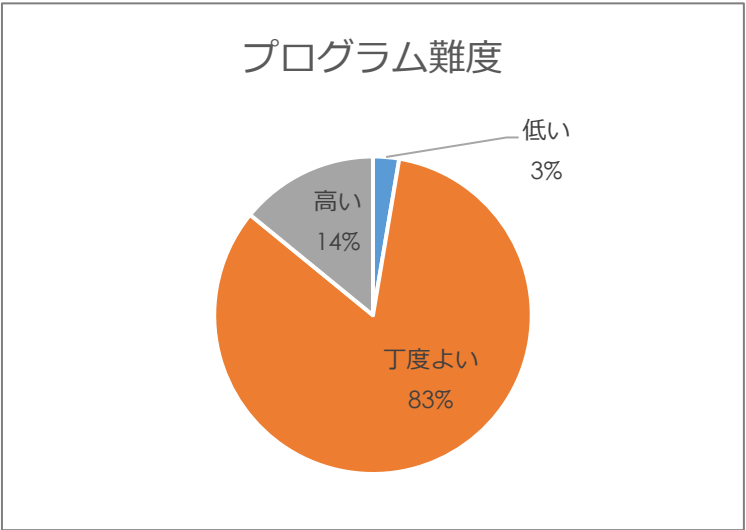
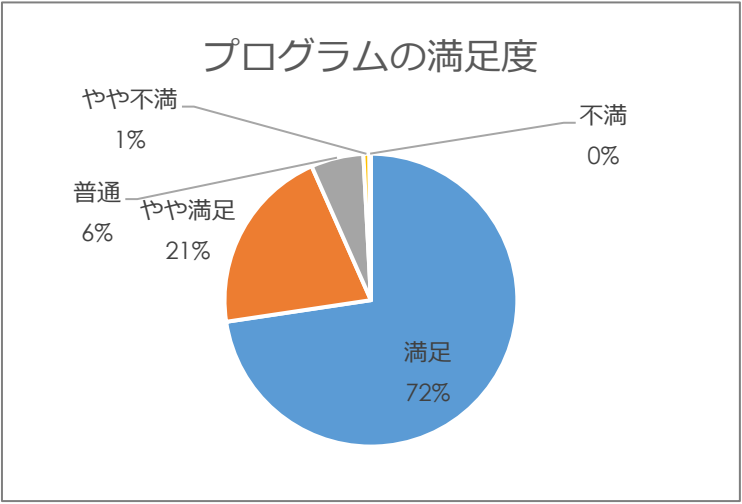
実際の様子（zoom画面）

(3) アンケート結果

リモート青トレコンディショニング申し込み時及び終了後のアンケート
(インターネットでの回答 n=602)







イベント運営に関して（改善を求めるコメント抜粋）

- たまに映像が飛んだり音声が途切れたりした。
- 動画がブレた
- 最初10分くらいで映像が切れました。こちらの不具合かもしれませんが、その後スムーズでした。
- もう少し先生を大きく映してくれるほうが見やすいと思います。
- 途中、音声が聞こえなくなりました。
- 画面をもう少し下の方を写してくださると足元が欠けずに見えるので助かります。（全面表示では全身が写りますが、下に自分の画像を表示すると、切れてしまうため）
- zoomの扱いに慣れていなかったのも最初だけ戸惑いました
- はじめ、少し戸惑いました。
- 最初の女性の音量は小さくて聞き取りにくかったですが、萩原トレーナーにマイクが移ってからは問題ありませんでした。
- 冒頭の音量が低かったです。
- 少しテンポが早かった
- 途中、メイン画面から参加者の画面に切り替わってしまう事が何度かあった。
- 映像がもう少しはっきりと見えるとやりやすいと思いました。
- スムーズで良かった。スマホの音量を最大にしても少し小さかった。次はタブレットで参加したい。
- 見本を見せていただく方のウェアとマットの色が同化して、見本となるフォームが見にくかったです
- 流れているBGMが途切れ途切れになってしまっていた。

イベント運営に関して（高評価の代表的なコメント）

- モニター越しに名前を呼んでアドバイスして頂けるのがありがたいです。
- フォームを確認してくれているのが伝わった。
- ダメな例を伝えてくれているので、気を付けるべき点がわかりやすかった
- 今日はハードなプログラムでしたが、これぐらいが運動になっていいです。
- フォームなどをチェックしてもらえてとても良かったです。
- 全体をみてくれている感じがしたのでリモートでも気がぬけない感じがしました
- 名前も呼んでくださるので、すごくやる気が出ています
- 青学のみんなと同じトレを体験している実感がありました。
- 日ごろからYouTubeの青トレに参加しています。リモート青トレにライブで参加し、フォームを見ていただくことで、自分のフォームを見直すいい機会になります。
- ナイスチャレンジ、という声掛けが印象に残っています。
- 途中で1人1人に声をかけてくださるので、レッスンへの参加意識が高まりました。

プログラム内容に関しての要望コメント（抜粋）

- 今回のプログラムの前段階のものなどあったらそこから参加したい
- ランニングの基礎について学習できるプログラムを多く希望します
- 30分ぐらいのプログラムも希望
- 体幹トレーニングを重点的に
- 走るフォームのアドバイスもお願いしたいです
- ブランク以外の体幹強化メニューも楽しみにしています。
- コロナ禍での特別レッスンということかと思いますが、コロナ収束後もぜひこのスタイルでのレッスンも継続していただけたらうれしいです。
- 以前からキャンパスで開催されていたレッスンに参加したい気持ちは山々でしたが、遠隔地のため開催時間に渋谷や相模原まで小学生の子どもを連れて出向くのが困難だったため、リモートで初めて参加できた。
- 体幹もっと鍛えたいです またよろしくお願いします
- トレーニングで行った動きが実際に走る際のどのような動きにつながっているのか解説いただけたら、よりトレーニング部位の意識ができるので、解説いただけたら嬉しいです。"
- このままでもじゅうぶんですが、リピーター向けに、毎回ちょっとずつでも新しいことを取り入れてもらえたら、もっとうれしいかな。
- コロナが終焉しても是非オンラインでの企画を続けて下さい。
- 子供向け、シニア向けなどメニュー画面あれば、また違った参加者がふえるかもしれませんね
- マンション用の代替えメニューがあると良いかと思います。
- ランナーの走力別に負荷を変えていけるような種目だと皆満足出来るのではないかと思います。

【まとめ】

アンケート全体を通して、非常に高評価を得ていることが明らかになった。Zoomでの双方向コミュニケーションは、配信する側もはじめは試行錯誤、受信する側も慣れない部分や機器の設定ミス等で音声や動画に乱れが生じる場面があったが、おおむね改善できており、問題なく実施できていることがわかった。

オンラインで懸念される参加者との距離感については、トレーナーの積極的な声かけや、個人の名前を呼んでコメントしたり、励ましたり、フォームのチェック、エラー動作の紹介などによって活発になり、適度な緊張感を持って参加頂けている。

コロナウイルス禍ではからずも始まったオンラインでの実施ではあるが、コロナ後も継続を求める声を数多くいただいた。

3 履修証明プログラム

大学で産み出された様々なリソースを社会で広めていくためには、それを伝える「伝道師」の役割を果たす人を育てる必要がある。今回の事業では、まず「青トレコンディショニング」を一つの材料として用いて活動することにより、健康な社会を創り出すことができる人材を想定して履修証明プログラムの設計を開始することとした。設計にあたっては、コンソーシアムのワーキンググループメンバーの意見を参考にしながら、以下のようにコンセプトや受講対象者、到達目標等を定めた。

(1) 目的

超少子高齢化社会において、健康寿命の延伸は喫緊の課題である。健康寿命の延伸に「する」「見る」「支える」スポーツの果たす役割は大きく、令和元年に地方創生戦略の中に「スポーツ・健康まちづくり」という概念が導入された。これは、「スポーツを活用した経済・社会の活性化」、「スポーツを通じた健康増進・心身形成・病気予防」、「自然と身体を動かしてしまう「楽しいまち」」、という3つの視点を含むものであるが、そのような施策が作られても、それを先頭に立って推進していくべき人が見当たらない。そこで、青山学院大学の「サバント・リーダー」の理念の下、大学ならではの科学に裏付けされた「青トレコンディショニング」をはじめとしたトレーニング・コンディショニング方法、さらに、本学の社会人向け履修証明プログラムとして既に高い実績のある「ワークショップデザイン」(WSD)の理論を用いて、スポーツを通じて人々が楽しく参加できる場づくりを行う専門家の育成をすることを目的とした。

(2) 開発プロセス

上記の目的に従い、「スポーツを通じた健康増進・まちづくりを先導する専門家」を養成するための議論をコンソーシアムのワーキンググループおよび、学内のA-SUP(スポーツ一元化組織プロジェクト)委員会で検討を重ねてきた。この中で集約された主な意見は以下のようなものである。

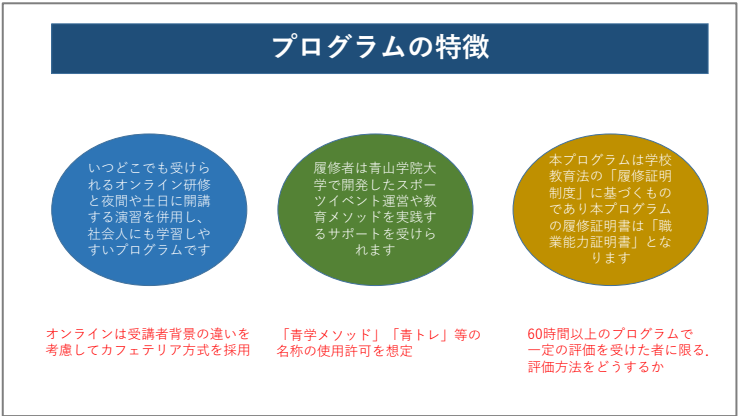
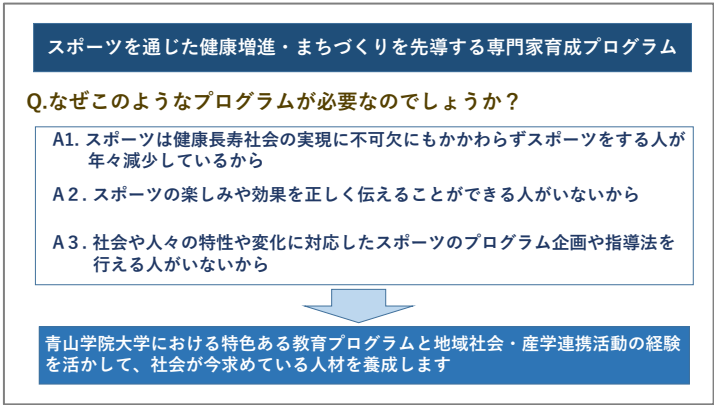
- ① 参加者は地域のプロスポーツクラブ関係者が想定しやすい
- ② 但し、彼らは自らのコストで参加するのは困難であり、自治体や企業健保の委託等で参加できるような仕組みが必要
- ③ JリーグやBリーグ(全体でもいいし個々のチームでも)と自治体をつなげるのがよい
- ④ 内容に関してはファシリテート技術とか科学的な健康増進理論的な内容はニーズがあるだろう
- ⑤ 青トレコンディショニングの技術・理論の他、実際の「教え方」の技術を「ウリ」にすることで差別化を図る
- ⑥ 履修者が将来現場で実際に求められる作業を検証し、プログラムに落とし込むことが必要。

以上の意見を元に次ページに示したプログラム構成案を作成した。尚、「スポーツを通じた健康増進・まちづくりを先導する専門家育成」履修証明プログラムの略称としてCAS（Community Activator with Sports：スポーツでコミュニティを活性化する人）プログラムを採用することとした。

プログラムの構成概念として、A.理念（どのような理念をもってコミュニティのスポーツ活性化や健康増進活動に関わるかを明確に有すること）、B. 技術・理論（科学的根拠に基づいたトレーニング法、コンディショニング法を正しく、効率的に指導する技術）、C. 分析能力（現状の課題を分析、抽出し、それを解決する方法を導き出す能力）、D. コミュニケーション・場づくり能力（身近な個対個のコミュニケーションとともに、様々なアイデアによってコミュニティ（場）を創り出す能力、の4つを設定し、これらに基づき、実際の現場に求められる能力をリストアップし、それぞれを、オンデマンド型講義、リアルタイムオンライン型実践演習、対面型総合演習の3つの方式で学ぶことを念頭に素案を策定した。

(3) プログラム概要

下の2つの図は本プログラムの目的と特長を表したものである。現時点では受講者の特性（入口）と実際にどのような仕事が可能であるか（出口）が絞り切れていないため、プログラムの内容を幅広に捉え、受講者のニーズに合わせて科目を選択できるように設定した。



「スポーツを通じた健康増進・まちづくりを先導する専門家育成」履修証明プログラム（略称：CASプログラム）

1. プログラムの目的
地域や職場においてスポーツに参加する人の割合を増やし、健康増進を進めるために具体的な施策（イベント、教室、コミュニティ活動の「スポーツを通じた健康の場づくり」）を企画、運営、実施できるような人材を育成すること

2. プログラムの構成概念（以下の4つを養う）
A. 理念：どのような理念をもってスポーツや健康増進活動に関わるのかー使命・モチベーションを持った人材
B. 技術・理論：科学的根拠に基づいたトレーニング方法を正しく伝える技術
C. 分析能力：現状課題を分析、抽出し、それを解決する方法を導き出す応用力
D. コミュニケーション・場づくり：身近な層のコミュニケーションのみならずコミュニティ（場）を作る能力

科目					総合力
実際の現場で求められる能力（大項目）	実際の現場で求められる能力（小項目）	基礎知識	実践能力		
X. 実施する地域や職域のニーズに合った企画を考えることができる	X1. 自治体、企業、健保組合等のクライアントから、それぞれのコミュニティに属する人々の健康度向上のための企画について打ち合わせを行うことができる	わが国の健康課題 スポーツと健康 地域スポーツの現状（子ども、青少年、中高年、高齢者） 働く人々とスポーツ 介護予防	企画会議実践		
	X2. クライアントの要望を解釈した上で、対象者の課題を明らかにし、それらの課題を解決するために有効な方法を考え、企画書を作成することができる	マーケティング ヒアリング方法 企画書とは	企画書作成		
	X3. 作成した企画をクライアントに説明し、質疑応答の上、契約を得ることができる	契約書とは			
Y. 企画した教室やイベントの運営ができる	Y1. 決められた日程、予算に基づき、具体的な実施計画を作成することができる	プロジェクトプランニング		プランニングとプレゼンテーション 広報資料作成 SNSの実践	総合演習Ⅰ～Ⅲ (実践、振り返り、改善)
	Y2. クライアントやその他の関係者に対し実施計画のプレゼンテーションを行うことができる	プレゼンテーション資料作成 プレゼンテーション技術			
	Y3. 実施計画に基づき、必要な人員や物品の手配を行うことができる	プロジェクトマネジメント ロジスティクス			
	Y4. 参加者募集のための企画イベント広報案を作成することができる	マーケティング SNS活用方法			
	Y5. イベントスタッフに対し、役割分担を行い、指示を出すことができる	組織マネジメントA リーダー論A			
Z. 教室やイベントで「指導者」の役割を果たす	Z1. プログラムの意義や目的を自らの理念に基づき伝えることができる	スポーツ倫理とは 理念とビジョン リーダー論 チームビルディング		青トレ実践1～3 ワークショップ実践1～3 アンケート作成	
	Z2. 「青トレコンディショニング」等の実施メニューについて、その効果を伝えながら実施することができる	青トレコンディショニングとは トレーニング理論 コンディショニング理論 コミュニケーション技法			
	Z3. 参加集団の特性を把握し、適切な「場づくり」ができる	ワークショップデザインとは			
	Z4. 参加者に継続を促すフィードバックを行うことができる	振り返りとは フィードバックの方法			
	Z5. 参加者からアンケートを取り分析の上プログラムを改善することができる	アンケートの作り方			

(3) プログラム概要 (つづき)

「青トレコンディショニングパート」の動画教材作成部分について

CASプログラムの特長の一つである「青トレコンディショニング」については、先行して動画コンテンツ（オンライン教材）の作成を行いながら全体のプログラム設計を考えていく方法を取った。以下に作成した内容の概要についてまとめたが、運動現場で主に必要とされる専門領域の動的ストレッチ、静的ストレッチ、体幹トレーニングを本学陸上部が実践している「青トレ」を通して学ぶものである。また、インストラクションや救急対応など、指導者に必要とされる基本的な情報を網羅した実践的な講座を目指して構成している。

現時点までに作成したオンライン教材については、青山学院大学の教育用プラットフォーム「コースパワー」に格納しており、受講生がアクセスし視聴できるように準備を進めている。本格的な開講へ向けて追加の編集や更新も予定しているが現時点では以下の15本を準備している。

①講座概要

全体の構成や流れ等についてのイントロダクション

②第1回ストレッチの基礎を学ぶ

青トレコンディショニングで行っている運動前の動的ストレッチと、止まって行う静的ストレッチとの違いについて、筋肉のメカニズムと併せて解説。スライド解説と実技解説動画を見た上で、練習用動画で動きを実践。

③第2回 静的ストレッチ

第1回目でご説明した静的ストレッチのメカニズムについて、スライド解説で確認しコンディショニングで行っている運動前の動的ストレッチと、止まって行う静的ストレッチとの違いについて、筋肉のメカニズムと併せて解説。

④第3回 機能解剖 上肢

青トレコンディショニングの動作と解剖を理解しながら解説。機能解剖を理解することで動作メカニズムを探り知ること、様々な動きに発展することを学ぶ。

⑤第4回 機能解剖 下肢

青トレコンディショニングの動作と解剖を理解しながら解説。機能解剖を理解することで動きのメカニズムを探り知ること、様々な動きの発展へとつなげることを可能とする。

⑥第5回 機能解剖学 骨・筋の名称

筋肉以外の骨や靭帯の名前を覚え、関節の動きを解説。

関節の動きを理解することで、青トレコンディショニングの動作への理解が深まる。

⑦第6回 キューイング

大勢を相手に効率よく運動指導を行う際に必須となるスキル、参加者へ事前に動きを伝えるキューイングについて解説。

参加者へ明確に指示するためのキューイングの種類を理解し、オリジナルの指導を行う基礎を身に付けつけることを目指す。

⑧第7回 コミュニケーション・トーキング

運動指導において、どのような言葉がけを行う事で参加者との距離を縮められるのか？また、プログラム実施に際して、参加者に内容を伝えるためにはどのような準備が必要となるのか解説。

⑨第8回 エラー動作を学ぶ

スポーツ現場では誤った動作を行うことでパフォーマンスの低下、障害を誘発させてしまうため、指導者はよく起こる誤りと正しく動作を知ることが求められる。初回に学んだ動的ストレッチの正しい動きと「代償動作」と呼ばれるよく起こる誤った動きを比較しながら、動作の理解を深める。

⑩第9回 体幹トレーニング

青トレコンディショニングで行う体幹トレーニングと一般的な体幹トレーニングの目的の違いや、同じ用語として用いられがちな「体幹」と「コア」の違いについて解説。

⑪第10回 測定と評価

指導している方の動きを改善するために、FMS (Functional Movement Screen) という7つの動作チェックを行い、身体の一部が正しく動いているかテストする方法を解説。動作の修正方法についてもご案内。

静的ストレッチのポイント

- ・筋温の上昇
弾性低下→緊張低下
NSCA J.1984
- ・頻度・時間
週に最低2～3回
15秒～30秒
- ・方法
起始・停止を遠ざける



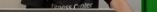


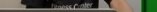
代償動作の例

アームスイング(得意・得意)



OK NG





⑫第11回 テーピング講座

テーピングの目的・効果・注意点を解説。適切にテーピングを巻くことで応急処置や外傷・障害予防など、様々な効果を発揮する。

実技編では学生スタッフの実践を例に、フィードバックしながら解説。

⑬第12回 RICE処置

怪我の重症化を防ぎ、早期復帰のための応急処置であるRICE処置について解説。怪我が発生したときの炎症反応や身体の再生メカニズムを理解することで、適切に対処できる。また、RICE処置に変わる新概念の応急処置「POLICE」についても解説します。

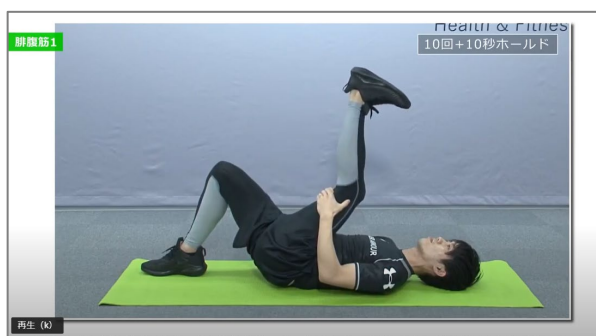
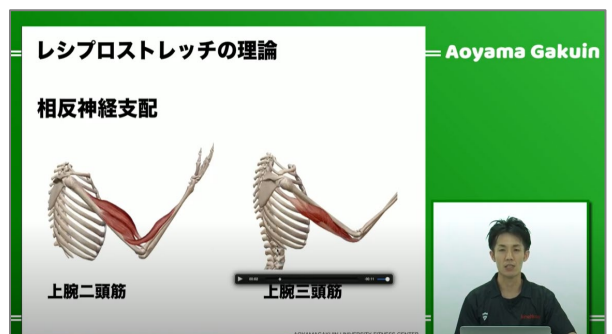
実践編ではアイスパックの作り方、部位ごとのアイシングについて実戦形式で解説します。

⑭第13回 スポーツ現場における救急処置

一時救命処置（BLS：Basic Life Support）心肺蘇生法とAEDを用いた処置法について解説。突然目の前で選手や参加者が倒れた際、現場の指導者が適切に対処できる否かで命を救えるかを左右する。スポーツ現場では常に不測の事態が起こることを想定し、対処できることを目指す。

⑮第14回 レシプロストレッチ

「レシプロストレッチ」とは、筋肉が収縮するときに働く主働筋と、相反する拮抗筋の活動を抑制するメカニズムを利用した青山学院大学オリジナルストレッチ法。静的・動的ストレッチのメリットを併せ持つ、新しいメソッドについて解説。



(4) オンライン説明会・プレスリリース

CASプログラムを次年度夏以降に開講するために、現時点で幅広く意見を伺うことを目的に下記のように説明会・体験学習会を実施した。

「スポーツを通じた健康増進・まちづくりを先導する専門家育成プログラム」 (略称CASプログラム) 説明会・体験学習会

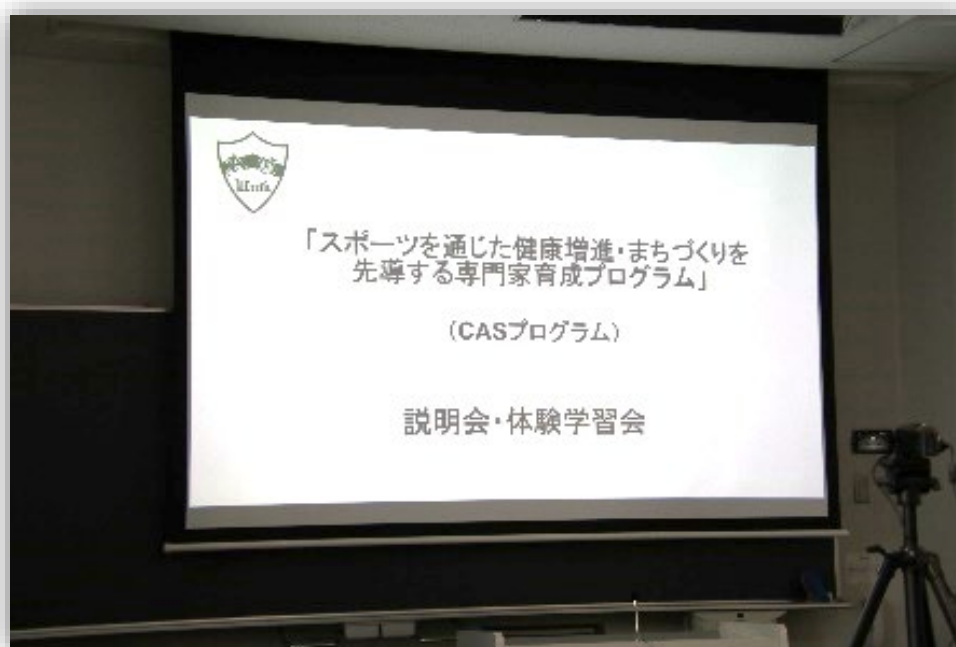
【日 時】 2021年3月11日(木) 15:00～17:00
【場 所】 青山学院大学 青山キャンパス 17401教室・フィットネスセンター・

相模原キャンパス 他 オンライン中継(ZOOM)

【参加者数】 約50名(オンライン)

プログラム

- | | |
|------------|------------|
| 1. 開会挨拶 | (佐藤特任教授) |
| 2. プログラム概要 | (佐藤特任教授) |
| 3. 模擬講義 | (原教授) |
| 4. 模擬実習講義 | (萩原トレーナー他) |
| 5. 模擬講義 | (苅宿教授) |
| 6. 閉会挨拶 | (稲積担当副学長) |



1 プログラム概要について…佐藤敏彦（青山学院大学社会情報学部特任教授）



2015年に開講した「スポーツキャリアプログラム」という体育会学生を対象とした教育プログラムに加え、今回新たに社会人を対象としたスポーツに関連した教育プログラムをスタートすることとなった。体育系の学部を持たない青山学院大学だからこそできる他にはプログラムだと思うがその目的と概要をお話する。

健康寿命をどのように延伸すればいいのかについては国も自治体も考えている。運動、食事、そして休養等の生活習慣の改善、とやるべきことはわかっているが、なかなか目的が達成できない中、誰がどのように進めればよいのかが課題である。健康寿命を損なう原因としては、がんを含む生活習慣病、転倒骨折、そして認知症、こういったものを少なくしていけばいいのだが、これは医療技術が発展して治療を速やかに行えるようになればよいのか、ということそうでもない。やはり予防が大事である。そのうえで、生き生きと活力のある社会を作り出すことが重要になる。このような趣旨から、国の施策として「スポーツ健康まちづくり」というものが提案されている。

では、それを誰が進めるのか、誰ができるのか、という点が課題である。今回のプログラムは、地域や職域において、スポーツに参加する人の割合を増やし、健康増進のための具体的な施策、イベントや教室、コミュニティ活動、スポーツを通じた健康の場づくりを企画・運営・実施できるような人材を育成することを目的とする。日本語の名称はそれをそのまま表したが、長いのでCASプログラムと呼ぶ（CAS, Community Activator with Sports）。スポーツでコミュニティを活性化する人を育成するプログラムという意味である。

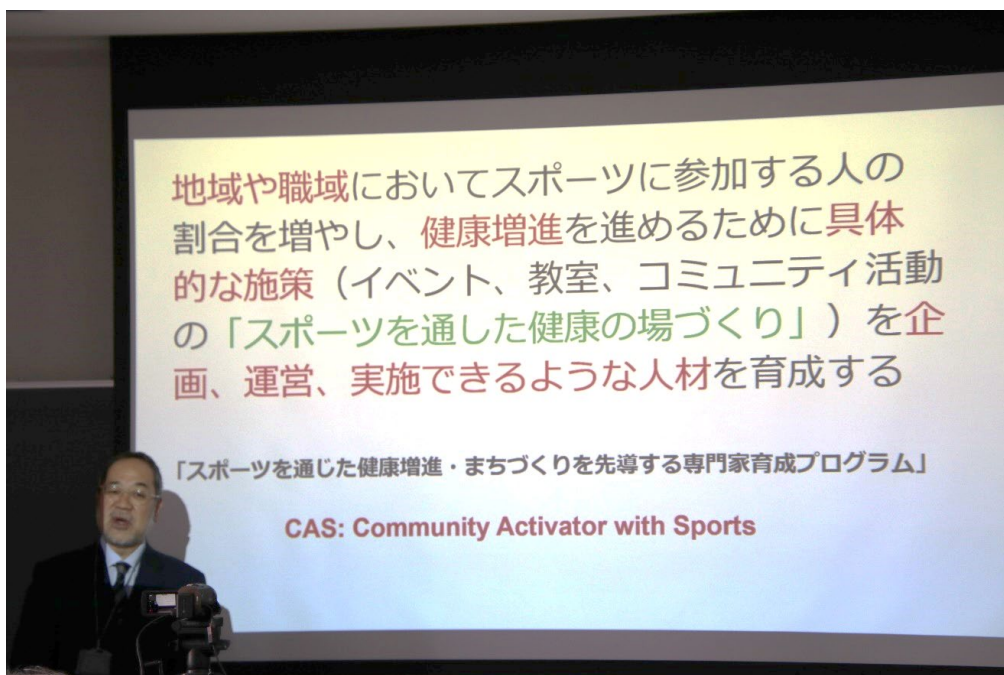
プログラムの構成についてこれまで議論を重ねた。その中で、まずは「理念」が大切だろう、ということになった。同じ目標をもらいたいということがあがる。日本を元気にする、生き生きとした人を作る貢献をすることにモチベーションを持った人を育てたい。次に「技術・理論」。気持ちだけでは人は動かない。きちんとした、エビデンスに基づいた指導、科学的根拠に基づいたトレーニング技術、相手によって柔軟に対応できる思考力。3番目はデータ分析により現状評価し、課題を分析し、そこから一番良い方法を考える応用力を学んでいただきたい。最後に、コミュニケーション、場づくりの能力。人間はなかなか継続できない。特に苦しい運動やスポーツは嫌になってしまう。いい雰囲気を作って続けられるような、集って行える場づくりをどのように行うかも学んで欲しい。

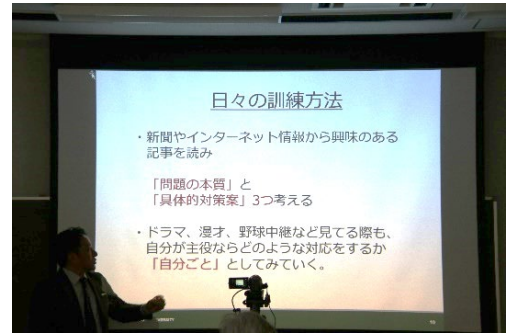
このような4つの概念に基づき、イベントや教室、クラブ活動等の企画から運営、実施をできる人、同様のカテゴリに属する役割としては、コンサルタント、コーディネータ、アドミニストレータ、コーチ、等、複数の職種にわたる役割となるが、それらを全部できる「アクティベータ」という言葉を使った。

具体的な科目構成としては、現時点では、「理念」として「青山スポーツ」による「いきいきとした健康社会」、「リーダーシップ」等、「技術・理論」として、「青トレコンディショニング」という青学独自の方法についての学びの他、マーケティング、企画書作成、プランニング、プレゼンテーション等のビジネス、社会人能力的なものも含む予定である。そして、更に「コミュニケーション・場づくり能力」に関連した講義、これらを総合的に取り入れた実践演習等、幅広い構成となっている。

実施形式については、オンライン、オンデマンド型講義を導入する。オンラインでできるところはオンラインで、演習の部分、実技やワークショップは土日に集中して、社会人の方にも履修しやすいプログラムにする。学校教育法で「履修証明プログラム」という最短60時間の教育制度がある。本プログラムはこの制度に基づいたもので、これを履修することによって職業能力証明書にもなる。受講費用は10万円から20万円程度。助成制度もあるので、後日ホームページ等でプログラム詳細と合わせてご案内できるようにしたい。

また、本プログラムの利点として、履修者は青山学院大学で開発されたプログラムの実践についてアフターサポートを受けられるようにしたい。新しい情報を提供し、プログラムを履修した人が社会で活躍できるよう場の提供をする等のサポートを考えている。青山学院大学では先日「スポーツ健康イノベーションコンソーシアム」を設立された。コンソーシアムは、健康社会に求められるさまざまなソリューションを提供していくことを目的とする。その一環としてイベント、プログラムを開発していく予定であり、これにより履修者が活躍できる場を作っていきたい。

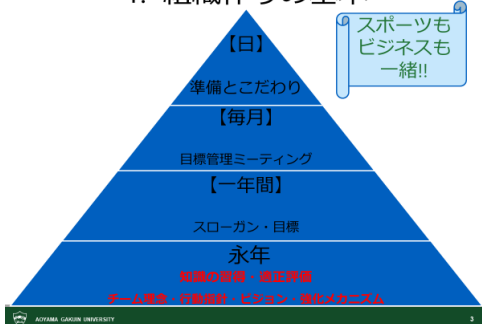




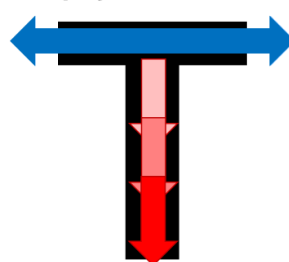
今日は組織づくりの基本と成長するための思考について話したい。多数の企業が新たに立ち上がっているが、必ず成功する、儲かるという思いで誰もが起業しても、10年以上持つ会社は1パーセント。多くは1年以内に倒産する。そういった難しさが、スポーツにもある。大学スポーツにおいてはその時のキャプテンが高校時代に行ったメソッドを引用し、活用し、次なるキャプテンが別の高校のやり方を持ってくる。これではいつまでたっても当該スポーツの組織、伝統は生まれてこない。これまで数多くのビジネス本、リーダーシップ論を読んでみたが、結局、最後にまとまっていくのは、（次に述べるような）1つの三角形の4層で構成されている、と感じている。未来永劫よき会社に成長するためには、まず理念。チーム理念が一丁目一番地だ。金儲けするのか、個人のエゴにするのか、そういうことではない。会社が社会にどう有益な存在であるか、という理念を作る。次に行動指針。このチームがどのような思いで社会に貢献できるか。そして短中期的目標、3年後5年後を見据えた目標。10年後の目標が現在での目標かということではなく、現時点では妄想に過ぎない。それでもビジョンの中で10年後の妄想は作らなければならない。10年後を抱きながら、今できることを考えていく、それをスタート段階で作る。それと正しい強化メカニズム。大学スポーツにおいてキャプテンが高校時代のメソッドを使い1年で終わる・・・これでは伝統は生まれない。ある程度の基準作りというものがなければ、当該スポーツ、組織においての問題、課題がわからない。強化メソッドを一生懸命することによって失敗するかもしれないが、それは改善していけばよい。「強化メソッドがあるかどうか」が大事である。そして知識の習得。日々勉強。時代は流れ、今日の常識は明日の非常識だ。そして、適正評価というのが1つのポイントになる。

正しい理念の中で、正しい行動指針をつくり、ビジョンをつくり、メソッドをやり、動かしていった。日々勉強もした、でもその通りやったにも関わらず、正しい評価が受けられなかった場合、自走する組織にはならない。8チャレンジして2失敗した、その失敗に時のリーダーが目を向けて評価した。そのような評価基準で誰がチャレンジをするか。大きな失敗は問題があるが、些細な失敗に注目して8の成功を見なければ誰もチャレンジはしない。評価基準までが流れになって自走する組織ができる。

1. 組織作りの基本



T作りについて

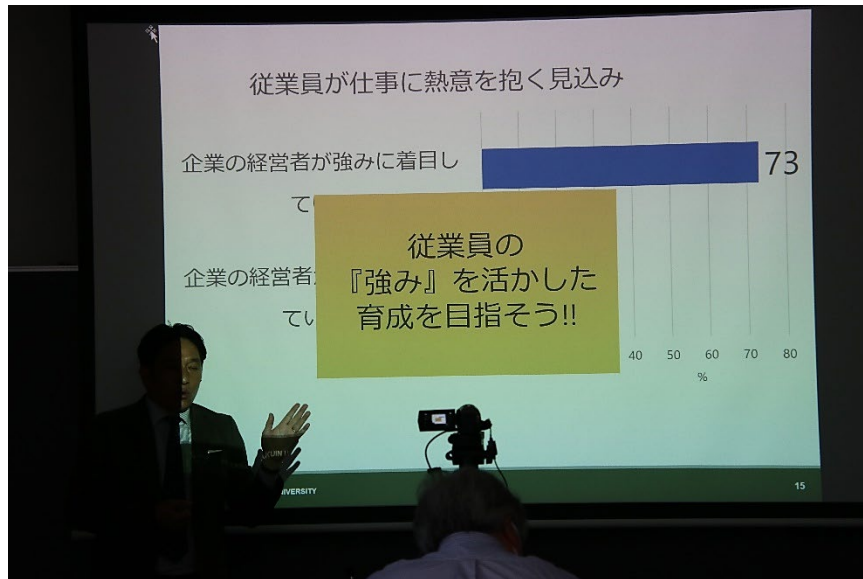


1年間のスローガンも必要だ。組織というものは人も入れ替わるし、また世の流れも変わる。構成メンバーでその年のスローガンをどうしていくのかということ。例えば飲料メーカーで、昨年は猛暑で黙っていてもドリンクが売れた。100万本売り上げた、さて今年は冷夏となれば昨年と同じ目標にしたら社員は疲弊する。1年間のスローガン決めは外的要因を把握しながらセッティングする必要がある。また、人間はさぼる動物なので、毎月の目標管理を、ミーティングを通して行い、1年間のスローガンへ向けてのチェック機能を果たすことが必要。日々の準備のこだわり。組織づくりの基本形のフォーマット、構造を理解すること。構造を理解したうえで、青山学院陸上競技部は、具体的にチーム理念は何か、行動指針は何か、どんなビジョンをもって、育成メソッドは何なのか・・具体的な事例については、プログラム本編で述べたい。本編では、受講生の皆さんがそれぞれ、色々な会社の建付に落とし込んで、ディスカッションし、成功企業の特徴をまとめていきたい。

次に、成長するための思考、について述べる。「T作り」について説明する。縦棒と横棒があり、一般的にリーダーとなる、子育てをする際に、こういった思考をノウハウとして持ってほしい。スポーツ選手は一般的にこの縦軸がしっかりとある。箱根駅伝に出たい、医者になりたい、と大きな目標を持っている方は、縦軸が非常に強いものがある。しかしその多くが横軸の部分をつなげない。一般的に言えばコミュニケーション能力、分析能力などを指すが、これがないと「スポーツバカ」と言われる。縦軸（ファーストキャリア）をのぼすことは良い。しかし、ファーストキャリアを伸ばして指導者になっても、次は人を動かしていかなければならない場面になった時、コミュニケーション能力、計画力が必要になる。横軸を広く太くすることで、結果として縦軸がのびてくる。

自分は中国電力の陸上競技部を5年で引退し、10年間会社員生活で陸上競技とは全く無縁だったがそれは無駄ではなく、指導のノウハウはサラリーマン時代に培ったもの。選手あるいは学生の「自分には目標がない」という声。多くはそうであり、それは当たり前で、なかなか目標というのは見つけれないものだ。目標がはっきりしているのはほんの数%。そのためには横軸を作ろう、横軸を作ることによっていつのまにか、縦軸が出るようになる。様々な学習が無駄ではないのだということを伝えるためにこの「T作り」というのが大事になってくる。何事も、「知る」、というところがなければならない。知らないに進まない。ゼロに1をかけてもゼロ。ただ、「知る」ということも、本を読む、新聞をただ読むだけでは理解されない。そこに書いてある本質は何か、というのをわかるまで理解しなければならない。そこで初めて知識が生まれる。今回のプログラムでも知識をお伝えはするが、それだけでは評論家に過ぎないので実践していかなければならない。そして、それは三日で終わってはダメで、できるまで定着させることで「技術」になる。大学スポーツ、高校スポーツで先輩が後輩に教えることで伝統が生まれる。幼稚園児だろうと80歳だろうと、このサイクルをまわしていかなければならない。ある組織、団体の人たちがどこにどう、分類されているのかを、一度整理されてみると良い。構成を整えると、教育メソッドも違って来る。現状把握し、各部分の人数比によってその組織の教育メソッドは違って来る。ぜひ、職場単位で落とし込んで把握していただきたい。具体的に言えば、昨年卒業した吉田裕也、彼は私の指導理念を知り、理解し、しつこいくらい練習した。こちらが止めるくらい練習する。でも残念なことに後輩に伝える作業、能力が当時はなかなか生まれてこなかった。そのため、「練習しろ」、ということをや彼には言わないが、「後輩に伝えろ」、という指導は行った。

私自身の日々の訓練方法について紹介すると、毎朝ネットニュースを見ている。何でもよい、芸能でも政治でも経済でも気に入った記事を読む。その中で問題点はこれだということを1つあげ、そこから自分で解決策を3つの視点で挙げてみる。そういったことを日々訓練として課している。もう一つ、ドラマ、漫才、野球中継、、、例えば野球、自分が監督だったらバントだ、と物事を「自分事」として対応するために考える、こんな訓練をしている。

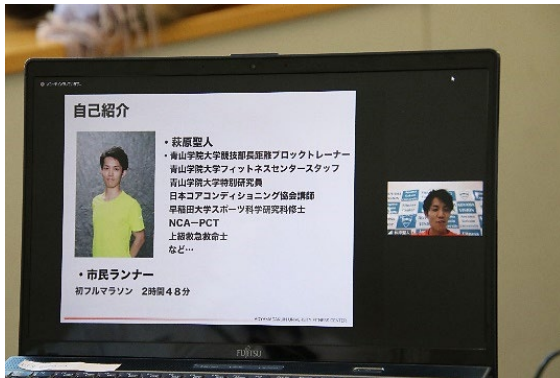


次に、「強み」と「弱み」について。組織を動かすために、「ピラミッド」を動かすために、組織におけるマーケット上の弱み、強みについて考える。いかに強みを生かして組織を動かしていかなければならないか、ということ。自分自身の強みや弱みを理解していない。常日頃から自分の強みや弱みは何か、を考えさせる指導をすべきだろう。私はまず「あなたの強み、弱みを3つ挙げてほしい」と問いかける。そして、「その強みと弱み、どちらを優先に生活をしているか？」と問う。すると我々世代では「強み」＝自分の華やかな部分を表現すると、「いい気になるな」と否定された。どちらかという「弱み」の部分を挙げて、それを補って、というのが日本社会だった。しかしそれでは時間がもったいない。東大生がベンチャー志向をもって活動している。自分の強みをいかに社会に早く出せるか、という視点で彼らが今取り組んでいる。データをみても、「職場で強みを生かしているか？」という点で日本はとても低い。資本主義国家、自由国家なのに、強みをいかされないというのが残念でならない。会社の経営者が強みに着目しているか、していないか、どちらの経営者の会社で熱意をもって働けると考えれば、強みに着目される会社でこそ従業員は生き生きと働くことができる。強みをいかした育成を目指すべきではないだろうか。なぜ、強みを強化するのか。自分自身を好きになって欲しい。ポジティブ思考になってほしい。認められることは輝きにつながる。前向きに生きることができる。ライバルは日本国内だけにとどまらない、欧米社会、ヨーロッパと対決していかなければならないとなると、奥ゆかしいという日本の美学は通じない。

「弱み」が悪いかということそうでもない、それを強みに転換する作業も今回のワークショップでやっていきたい。どう転換していくか。例えば八方美人だ、という弱みを出した場合、それを強みに転換すると、様々な人の考えを聴く多様な考えを持っている、と変えることができる。慎重なことは弱みか？ ということそうではない、そんなことも取り上げて講義をしていきたい。

我がチームでデータをとったところ、多くが両親から強みを活かされて育てられた、ということがわかった。こういうことがあるから皆輝きながらトレーニングに励める。箱根駅伝でも強みを使う大切さを感じ、選手起用に生かしている。花の2区に一番記録のいい選手をもっていく、そういうことではなく、2区最後の上り下りに対応できる、コースの適性にあった選手、その区間で能力を100パーセント発揮できる選手を選ぶ。単にタイムの速さではなく、特徴、強みを活かして選手を配置する。他に「全人を目指す」というトピック、これについても三角形の枠組みがあるが、これについてはプログラム本編で理論と実践を絡めた講義展開をしていく予定である。

3 青トレコンディショニング模擬講義 萩原聖人 (青山学院大学フィットネスセンター トレーナー)



ここでは青山学院大学陸上競技部が日頃から用いているトレーニング方法やコンディショニング方法を紹介し、それらを活かすことのできる指導者を育成することを念頭に置いて進める。私は陸上競技部のトレーナーを務める他、本学フィットネスセンターで勤務している。また、自分は市民ランナーとして走っており、陸上未経験ながらエビデンスに基づくトレーニングを実施した結果、初マラソンで、サブスリーを達成した経験がある。

運動指導者とは何か。名指導者として有名な野村克也監督は日本体育大学の客員教授などもされた。マイクサセフスキー氏はデューク大学のバスケット監督、歴代最多の勝利数、4度の優勝経験を持っている。そして我が青山学院大学の原晋監督、弱小と言われ箱根駅伝に出場できないチームを立て直し、現在までに5度の優勝を勝ち取った。これらの名指導者は根性論ではなく、エビデンスに基づく指導をしている。私たちが、これからトレーナーの育成をしていくとき目指していきたいのはその部分。様々な現場で活躍できる、エビデンスに基づき、現場で実践できる指導者像。指導者自身が動きを習得する、理論が話せる、伝えるスキルがある、ここまでできてはじめて実践できる指導者となる。コーチ、監督、顧問、地域クラブチームの運動指導者と言われる人は何をしているのか？技術、戦略を教えると同時に、体格に関する要素も上達に重要である。プレーに必要な体を作るサポート。適切なウォーミングアップ、クールダウン、ケア。実際、スポーツが上手になるには、監督・コーチによる技術指導の部分と体を作る部分の両輪が必要になる。陸上の指導者である原監督と同時にトレーナー陣が必要。但し、トレーナーの役割が地域のスポーツではなかなか正しく提供できていない。それはなぜか。トレーナーを別途雇うのは難しい。サッカーは教えられるが身体に関する知識が不足している、先輩から後輩、チームの伝統的な指導が行われているがエビデンスに基づいていない、という不具合が起きている。本プログラムではこの点に着目したい。エビデンスに基づいた現場で必要な指導者育成を考えている。

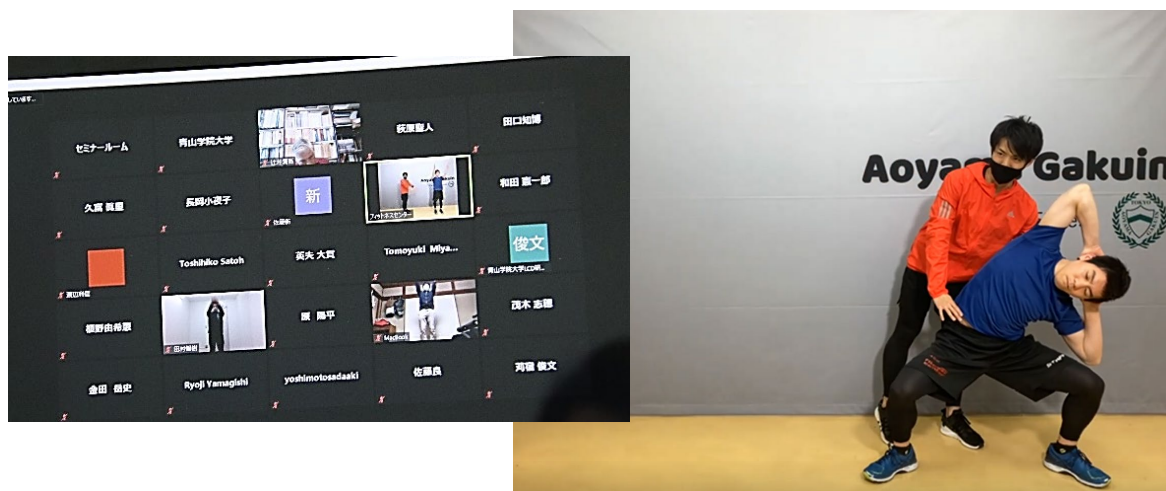
例えば、「うさぎ跳び」。多くが経験されているようだが、今では行っているところは少ない。それは膝への負担が科学的に明らかにされたからである。また、スポーツの指導をしている間に水を飲んではいけない話。今では当然脱水症状を起こすので「水はどんどん飲みましょう」に変わった。ほかに、雨の日になると練習が筋トレになる「雨の日だけ筋トレ」は無意味。筋トレは定期的に行う頻度が大切なので、こういったスポーツの弊害というのは実際にある。こういった弊害を出さぬため、青山学院大学では、科学的根拠に基づいた運動指導というものがより必要になると考えている。

トレーナーは、5つのカテゴリに分けられる。アスレチックトレーナーは怪我の対応、ケガから復帰のサポート、ケガの予防、情報提供、メディカルトレーナーは針灸、理学療法士など。ストレングス、体力向上、身体能力向上を高めるトレーナー、さらに、コンディショニングトレーナーは試合の前後に選手のコンディションを整えることで競技パフォーマンスを最高に持っていく。そしてフィットネスクラブ等に勤務し対象者に運動指導、筋力トレーニング、機器の使い方、ダイエットなどのサポートをするフィットネストレーナー。これらそれぞれの専門的な分野は確かに必要。だが、スポーツの現場で活用するのは5つの部分の基礎の部分。どこかに特化しているのではなくそれぞれの分野の基礎的なエビデンスがおさえられていることが地域スポーツの運動指導で活躍する可能性がある。そのために、本講義の重要性があると考え。体育会指導で培ってきた、また教育の中で得られたエビデンスに基づく指導が、地域スポーツ、子供の運動指導、行政、企業などで行える指導者育成の基になっている。

次に、「青トレコンディショニング」から学ぶ講義について話す。青山学院大学の代表的なメソッドが「青トレ」だ。本もたくさん出版されており広く認知されている動的ストレッチには、スポーツに必要な要素がすべて含まれている。一度動画を見てもらうと、ランジジャンプではパワーが養成、連続したスクワットでは持続的能力、レッグスイングではバランスや体のバランス。シザースジャンプでは敏捷性・さらにコーチ性、運動の巧みさ、正確さ、そしてこのような体の柔らかさ、可動域の広さ、等、青トレの中の動的ストレッチにはすべて含まれている。青トレを紹介した本の出版から6年が経ち、青山学院大学の中でも色々な進歩があった。改めてメニューの検証、変更、オリジナルメソッドを追加し、より多くの競技、スポーツへの対応を目指して「青トレコンディショニング」という発展したメソッドを開発した。すでに体験型プログラムとして提供の実績があり、特に子供の運動指導において、動的ストレッチをゴールデンエイジの子どもに伝えることが大切、との理念のもとで、渋谷区や相模原市、さらには三重県いなべ市等で実施し、また、NTTドコモなど企業とのコラボ、渋谷サンロッカーズなどとも提携しながら続けてきた。小学校の特別授業などでも展開してきた。動画を見てもらうとわかるように、たくさんの参加者が対面で参加、トレーニングだけでなく陸上競技などの練習もした。現在のコロナ禍ではZoomを使った「リモート青トレ」を実施し、子供から大人まで数多くの参加者があり、そしてオンラインということで海外からも参加者がいる。

参加者の満足度も高く、好評で、これを本カリキュラムでマスターしていただくと、満足度の高い講座、イベントを企業や指導現場、行政などで開催できるというメリットがあるだろう。

(このあと、画面を通して実際に動的ストレッチの一部を体験)



講座内容

現場での実践を見据えた指導者育成



動的ストレッチを体験すると様々な要素が含まれていることを実感するだろう。これによりどのような運動にも対応できる体を作れる。動きの習得、見本が見せられるところから、コアのトレーニングなど目に見えないものに対するトレーニングに移ると、身体の体感覚を伝えていかなければならない。

動的ストレッチの動きについての動画教材では、体の動きとあわせ、解剖の教材などを用意し、当該動作で筋肉のどの部分を動かすのかがわかるような教材にしている。また複雑な動作についても動画教材では前から、横から、と多角的に撮影することによって、より理解しやすいように工夫している。解剖学についても、以前は分厚い本を購入したものだが、基本的な事は動画の方がわかりやすい。さらに動画ならばスマホ一つあれば持ち運んで選手や対象者に伝えることも容易である。

教材では、実際の指導のポイントについても学習する。正しい動き、指導者が見なければいけないポイント、指導者が現場で指導するときどこを直せばよいのか。エラー動作などについても細かく解説している。伝え方ひとつで、参加者の理解度はだいぶ変わる。体外部への意識を誘導した方が運動学習には効果的。体は全身の協調運動なので、一部分をピックアップすると協調性が崩れてしまう。同じ膝の曲げ伸ばしから「跳ぶ」ことを伝えるときにも、言葉かけ一つでパフォーマンスがかわる。こういったインストラクションにもフォーカスすることを検討している。

青トレコンディショニングからベースに入り、解剖学、オリジナルストレッチ、指導法、測定、さらに運動指導の現場で必要な安全面にも考慮した講座内容を予定している。動きの習得から、現場での実践を見据えた指導者育成ができると考えている。最終的に目指すところは青山学院大学が提供する「エビデンスに基づく指導」ができるようになる、というところである。地域スポーツ、教育機関などで行え、地域に根付いた小さな名指導者が生まれることを願う。ご参加の上、宣伝いただき、本履修証明プログラムが全国に広まれば幸いである。

4 模擬講義－カリキュラム設計の視点から
苅宿俊文（青山学院大学社会情報学部教授）



認知能力・非認知能力とは

表 3 能力の要素									
認知能力	①基礎学力	②基礎的な知識・技能	③専門性・専門知識						
非認知能力	④問題解決力	⑤批判的思考力	※④⑤は「認知能力」に区分される場合もある。						
	⑥協働力	⑦コミュニケーション	⑧主体性	⑨自己管理能力					
	⑩自己肯定感	⑪実行力	⑫統率力	⑬創造性	⑭探究心				
	⑮共感性	⑯道徳心	⑰倫理観	⑱規範意識	⑲公共性				

CASプログラムを、私の専門でもある教育学のカリキュラム設計の視点から見てみる。このプログラムは、「青トレを教える人に、青トレを教える」ということである。私たちは「青トレ」を教えたいのではなく、「青トレ」を教えてください方を社会に出したい。知識、技能等の認知能力だけではなくて、コミュニケーション能力等の非認知能力との融合を目指すのである。「アクティブラーニング」、「21世紀スキル」等、様々な言葉で教育の目指す認知能力と非認知能力についてはすでに各方面で取り組みがされている。学習指導要領でも「主体的、対話的な深い学び」というキャッチコピーでこの二つの融合を目指したプログラムがすべての学校で取り込まれている。それらの中心の一つにこのプログラムは位置付けられるだろう。（図を参照）私のカリキュラム設計の立場から言うと、4.5までは認知能力、そして6-14は非認知能力に分けてよいだろう。基礎的な知識から専門的な知識と、協働力、コミュニケーション能力、主体性、自己肯定感などの非認知能力を軸に設計されている。

非認知能力の分析を進めると、まずは自己管理能力に注目し、自分の目標や目的に達成するため、集団の中での役割を果たすために自己を律する、そういわれたら違和感はないだろうが、自己管理能力を細分化すると、メタ認知と自己調整力に分かれる。その下にいろいろな項目が紐づけられる。さらにこの中のセルフコントロールだけをとりあげても3つに分化する、、、というように、自己管理能力を一つ一つ学習していくとなったら、いつ何ができるかわからない。非認知能力の課題は細分化すればきりがなく、嫌になってしまう。

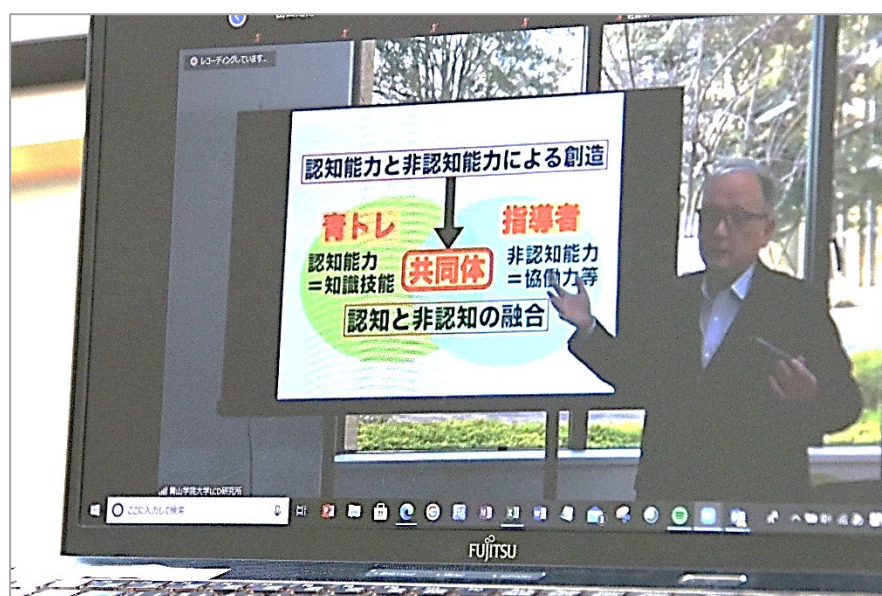
そこで、非認知能力の特質で、理解する方法がある。それは「ピンとくるひとこと」＝アブリズムというもの。原先生の著作に書いてあることは、ピンとくることの連続で、非認知能力というものに注目すると教育学の専門書であるとも受け取れる。

教育の基本は加点方式、これはまさに非認知能力を実際に提供している研究者も同じことをいっている。「教育の基本は加点方式なのです」という一言でピンとくるということ。原監督が書かれている本にある言葉は、非認知能力の引き出し方を提供してくれる。つまり、先ほど自己管理能力で細かく細分化することもできる非認知能力だが、ひとことでまとめてイメージさせ、それを実際にひろげていくことができる、そういう能力だ。そして、この非認知能力というのは部分の総和より、全体の方が多いとありますが、これはアリストテレスでいうところの「全体は部分の総和よりまさる」。細かいものを積み上げるより、こうだよ、とイメージさせた方が多くのことを学べる。全てがその通りということではないが。このカリキュラムは、細かく積み上げていくことと、（認知能力のところ）正確に、きちんとやる、さっきの萩原さんのいう、理屈をきちんとやることは大切だけれども非認知能力は目に見えないところでもあるので、分析的にやるより、1つのメッセージ性を伝えることが大切である。

そしてこの認知能力と非認知能力の融合、教育の様々な場面、学校教育が取り組もうとしているところ、能力アップのステージ5となると、理念の実践化などは認知能力と非認知能力を融合させている「活用させている」ということだ。CASプログラムにはそれが詰め込まれている。

まず、私たちは青トレコンディショニング知識、技能を持っている。それには我々が見ていて「納得」する、体の動きの無駄のなさがよくわかる。受講して下さる方が指導者になる。指導者というものは、知識技能を持っているだけではなれない。その時に様々な非認知能力、協働力、コミュニケーション能力、などの分野が指導者にとって示唆的であり、分析的に見てみると非認知能力を育てている。指導者の非認知能力を育てるだけではなく、非認知能力を育てられた指導者が自分の体験を通して、子供さん、高齢者、アスリート、、、そういう人たちにもコミュニケーション能力が伝わるように教えられるようになる。

ぱっと見ると青トレコンディショニングの知識技能だけが目に付くかもしれないが、それに二重、三重のカリキュラムの設定がある。それを覚えておいていただきたい。最終的に目指すのは、アスリートや運動を楽しんでいる地域の方々と共同体を作っていこうということ。スポーツというキーワードで結びつく新しいスタイルの共同体。そこではトレーナーと言われる人の社会的地位が向上し、その意義を理解されるようになることだろう。



5 プログラム開発に至る背景について

稲積宏誠（青山学院大学副学長・社会情報学部教授）



この取り組みが生まれる前、佐藤先生とは10年少し前に知り合い、その時に「このままでは日本の医療は崩壊する。医学界だけでなく、それ以外の力で医療崩壊を救わなければならない」という話を聞いたことを昨日のように覚えている。そして苅宿先生とも10年ほど前に知り合い、苅宿先生の周りは皆楽しそうで、積極的に取り組みたくなる、魔術師のような人。原監督とは10数年前、まだ駅伝が弱小チームだったころ、苦勞されていた頃に陸上部の寮に陸上部のメンバーを激励しよう、とお邪魔した際に出会った。その際に、寮で学生たちがどんな生活を送っているのかという話を聞いた。目標をたて、それに対して自分がどう取り組んだか確認させ、自分の言葉で表現させるという取り組みをしていると。この人はテレビで見ている姿だけの人じゃないなという印象を持ったことを覚えている。そして、フィットネストレーナーとも知り合うことができた。彼らは非常に面白い取り組みをしていて、トップアスリートのサポートだけでなく、一般学生のサポートもしている。

このような出会いが広がる中、なぜこういうプログラムを考えたのかというきっかけは、10年近く前に遡る。本学でも競技スポーツをやっている学生は多い。彼らは大学にとって単なる広告塔なのか？ということにひっきりがあった。そういった中で佐藤先生、苅宿先生、原先生、フィットネスのスタッフと出会い、すごくいいコンテンツを持っている貴重な学生なのだから、学生が活躍できるような教育プログラム作れないか、と考えた。それが体育会会生を対象とした「スポーツキャリアプログラム」となった。彼らにもっと付加価値を与えるためにはどうすればよいのか。データをもっと分析できる力をつければスポーツデータを扱えるようになる。メンタル要素も重要で心理学にどう取り組むか、それから経営的なマネジメント、マーケティングなどにスポーツという要素を組み合わせればビジネス展開ができるだろう、ということを知ってもらい、在学中にどう進めていくか、貴重なコンテンツを活かせる場をどう作っていくか。そうすることにより、それが医療崩壊を止めるような健康な社会づくりのための貴重な人材として、輩出できるのではと考えた。さらに広げて、多くの人たちがスポーツに関心をもってコミュニティづくりに発展させ、広がりを持たせる力にもなるのではないかと考えた。

大学は研究教育が基本だが、現在は社会貢献、社会への発信力が問われている。その中で、今回のプログラムは価値があると確信し、今まさに最後の詰め段階に来ている。苅宿先生が主宰するワークショップデザイナー育成プログラム（WSD）という履修証明プログラムは10年以上継続し、コミュニティづくりのための多くの人材、様々な分野で活躍できる人材づくりを進めてきた実績がある。このような大学で培われた知見を社会に発信することを本学では積極的に続けたいと考えている。

では「それは何のために」という自問自答をすると、青山学院に在籍する学生をエンカレッジし、学生を育てるところにも通じる。社会貢献も情報発信も、大学の学生のためのプログラムだと思っている。青山学院大学の名前で社会のために役立つ取り組みだと発信できることが、学生の意識の高まりや頑張りにつながると期待している。

プレスリリース

CASプログラム開講に関するプレスリリースと、オンライン説明会・体験学習会開催の案内

大学プレスセンター

Q カテゴリ

年月指定:

~

フリーワード:

最新ニュース

大学ニュース

中高ニュース

ニュース特集

海外向けニュース

青山学院大学

青山学院大学が「スポーツを通じた健康増進・まちづくりを先導する専門育成プログラム」を2021年度に開講予定

大学ニュース / 産官学連携 / スポーツ / 生涯学習 / 地域貢献 2021.03.03 17:00

いいね! 0

シェア

ツイート

B!ブックマーク

～3月11日(木)午後3時よりオンライン説明会・体験学習会を開催～

青山学院大学(東京都渋谷区、学長:阪本浩)は、今年度、企業や自治体、スポーツクラブとの連携により「スポーツ健康イノベーションコンソーシアム」を発足させたが、その事業の柱の一つである社会人を対象とした「スポーツを通じた健康増進・まちづくりを先導する専門育成プログラム」(通称:※CASプログラム)を2021年度夏に開講する予定である。

本プログラムは、箱根駅伝4連覇を達成した陸上競技部長距離ブロック(監督:地球社会共生学部 原 晋教授)における指導法や、「コミュニケーションの場づくり」の専門家である「ワークショップデザイナー」育成プログラム(主宰:社会情報学部 刈宿俊文教授)の要素を取り入れた、スポーツ分野ではかつてなかったユニークな教育プログラムであり、健康増進やコミュニティ活性化を求める地域や社会の担い手を育てるという、まさにこれからの社会の要求に応えるものである。今回は次年度の開講に先立ち、説明会&体験学習会を開催する。

※CAS, Community Activator with Sports: スポーツを通じてコミュニティを活性化する人の意味

<オンライン説明会&体験学習会概要>

日 時: 2021年3月11日(木) 15:00～17:00

場 所: 青山学院大学青山キャンパスからオンライン中継

申込URL: <https://forms.gle/LvFVy1KQJLTbMTuS8>

講 師: 原 晋(陸上競技部長距離ブロック監督、地球社会共生学部教授)

刈宿俊文(社会情報学部教授) 他

▼コンソーシアムに関する問い合わせ先

青山学院大学 学生生活部スポーツ支援課

TEL: 03-3409-9393

E-mail: sports-aoyama@aoyamagakuin.jp

▼取材に関する問い合わせ先

青山学院大学 政策・企画部 大学広報課

TEL: 03-3409-8159

<https://www.aoyama.ac.jp/companies/interview.html>



陸上競技部長距離ブロック



原 晋(陸上競技部長距離ブロック監督、地球社会共生学部教授)



刈宿俊文(社会情報学部教授)

▶ 青山学院大学のその他のニュースはこちら

- ▶ ご利用案内
- ▶ 大学・中高会員様へ
- ▶ 記者・マスコミの皆様へ
- ▶ 一般の皆様へ
- ▶ 配属先一覧
- ▶ 会社概要
- ▶ プライバシーポリシー
- ▶ 利用規約

© 2021 DA

(5) アンケート結果と今後の予定

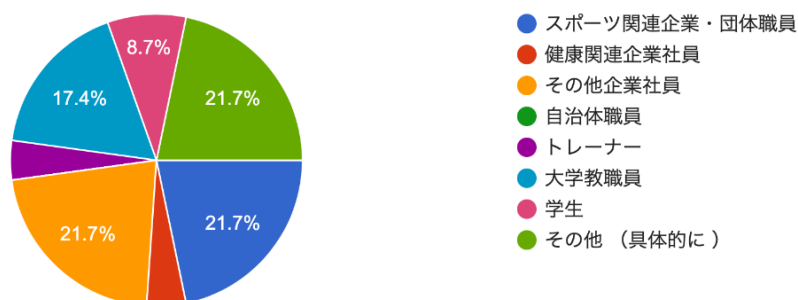
参加者の約半数の23名から回答が得られた。参加者は自治体職員、スポーツ関連企業社員、その他企業社員の他、多岐に亘った。オンラインの実施で、質疑応答の機会も取れなかったために、内容を適切に伝えられたかどうかの懸念があったものの、概ねの参加者から内容を十分把握できたとの回答を得られた。不明の点あるいはさらに知りたい内容として、費用に関すること、受講後どのような活躍の場が期待できるのか、具体的な受講スケジュール（オンラインとリアルの比率等）、評価指標（可否基準についてを含むものと思われる）、等についてが挙げられた。

今後、上記の意見を参考にして、「入り口」と「出口」（どのような人に受講してもらい、どのようにしゃかいでかつやくしてもらうか）を明確にした上で、カリキュラムの詳細と受講方法等をできるだけ早めに告知していきたい。

アンケート結果（回答数＝23）

①あなたのご職業は

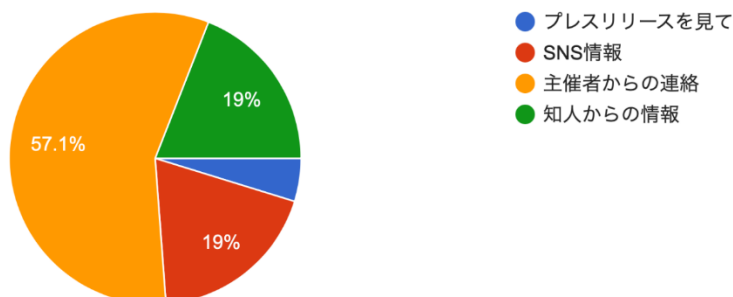
23 件の回答



その他として、自営業、広告制作会社、人材教育研修講師、自由業等

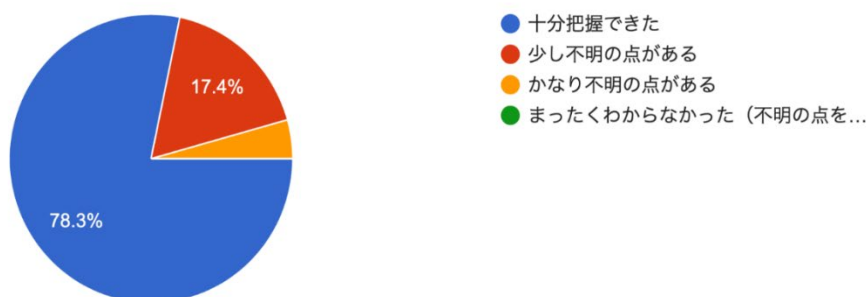
②本日の説明会はどのようにしてお知りになりましたか？

21 件の回答



③本日の説明会・体験学習会により開講するプログラムの内容は把握できましたか

23 件の回答



ご不明の点がございましたらお知らせください （③の回答で「少し」の方も含め）

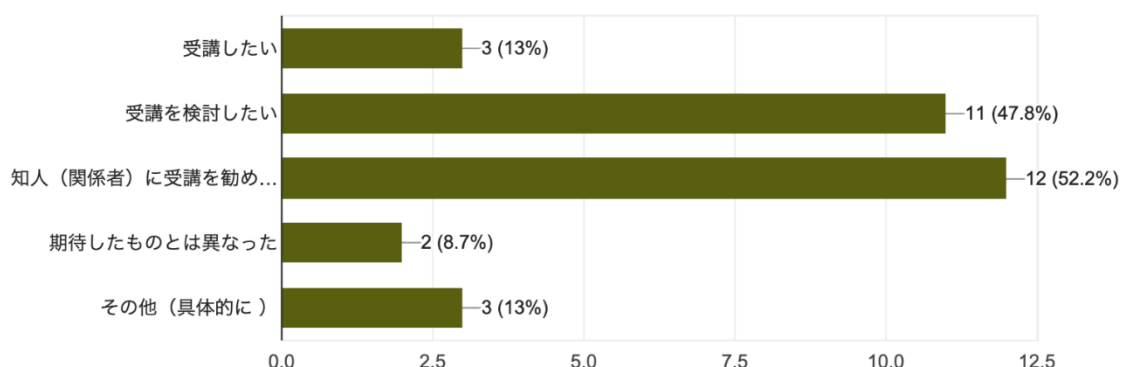
■ 地域への貢献内容について、もう少し具体的にお聞きしたかった。

■ 1.カリキュラム（いつまでに何がどれくらい学べるのか、誰が何をどれくらい教えて、学習者はいつまでに何をどれくらい学ぶのか） 2.評価指標（何をもちて学んだかを提供者と学習者が共有すべき指標） 3.費用（10-20万と仰っていましたが） 4.講義時間・実習時間の割合 以上4点が不明でした。

■ 全体の流れは理解したのですが、ZOOMでの参加だと佐藤先生、原監督他の方のパワポ画面が読めない事や“ここが・・・”とか言っても何それって感じでした

■ 青トレを教える人を育てる講座とのことでしたが、青トレを教える人は、どのような場でどのような活躍が実現するのかが、ややわかりにくい気がしました。

④本日の説明会・体験学習会に参加に参加して開講...ムについてどのように思いますか（いくつでも）
23 件の回答



その他 を選択した方は具体的に

■ "もっと詳しく知りたい、特に金額面"

■ 個人的にはとても興味を持ってました。ヨガの要素と重なるなと思います。

⑤ご意見、ご要望等ございましたらご記入ください

■ 受講スケジュールや金額面など知りたい

■ 現在、関西在住ですが、開講するプログラムはオンラインで受講可能でしょうか？

■ 紹介された筋肉の動きとかの資料は受講すると提供されるのでしょうか？

■ 原監督の講義、大変面白かったです

■ 簡単だけど全身がチェックできる動作で分かりやすかったです。例えば（お話しにあったかもしれませんが）医療機関や介護施設での高齢者向けプログラム（脳血管障害における麻痺や痴呆など、動作や知覚機能のチェックやリハビリの評価）にも活用できそうだと思います。

■ 費用との相談になりますので、詳細を確認してから申し込み判断をさせていただきたいと思います。

4 事業企画開発

当面の事業開発の材料として、すでに実績のある「青トレコンディショニング」にターゲットを絞り、この事業化についてのアイデアをコンソーシアムにおいて検討した。想定される事業カテゴリーとしては、①映像化に関連する事業、②青トレコンディショニングをはじめとした「青山スポーツ」のブランディングに関連した事業、③スポーツや健康増進のためのデータベース事業、④ダンスやゲーミング等のエンタメ化事業があり、それぞれについて現在、進行中であるが、近日中に公開できるものとしては、コンソーシアム参加企業との共同で開発中の子供向けのスポーツ教室プログラムがある。

本プログラムをはじめ、開発した事業の実施にあたっては、有効性検討の実施、宣伝広報の在り方、知的財産権の取り扱い等について定めておく必要がある。

V 総括

2020年度は国民の誰もが「健康」について考えざるを得ない一年であった。さまざまな制限が強いられた生活の中で、スポーツ、運動、コミュニケーションのそれぞれの重要性を再認識させられる一年でもあった。

本事業は、スポーツや健康系の学部を持たない青山学院大学が、スポーツや運動を通じて、健康でいきいきとした人々による活力ある社会を創ることに貢献することを目的としたものである。「サーバント・リーダー」を育成するという青山学院大学の教育理念を土台としつつ、「新参者」あるいは「異端者」だからこそできるユニークでチャレンジングな発想で、これまで以上に困難が予想されるウィズコロナ、アフターコロナに求められるソリューションとそれを実現する人材を生み出していきたい。

さまざまな活動制限の中、本事業も当初の計画を大幅に変更せざるを得なかったが、最低限の成果は上げることができた。その中で、多くの事業化の可能性を実感し、また、今後の活動の方向性を確認することもできた。本委託事業事業は終了したものの、ゴールに向かって無事スタートを切れたに過ぎない。課題が山積する我が国に時間的余裕はない。本報告書を読まれた方が我々の取組に賛同し、新たなアイデアを持って参画してくれることを願うものである。

附録) コンソーシアムのホームページ・参加募集映像

コンソーシアム結成に向け、イメージ動画を作成し、コンセプトやこれまでの大学での取り組みの様子などを紹介した。

動画はコンソーシアムホームページ (<https://consortium.aguscp.jp/>) から閲覧可能

