

Monthly Report

Vol.152 / 2018 .DEC

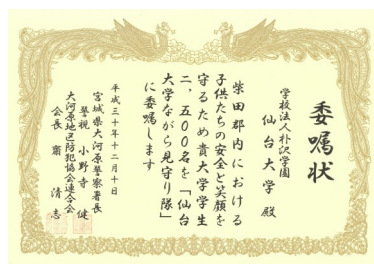
「ながら見守り隊」の委嘱状交付式を開催



記念写真

12月10日（月）、本学LC棟を会場に、大河原警察署及び大河原地区防犯協会連合会（柴田町・大河原町・柴田町・村田町の4町連合）から「仙台大学ながら見守り隊」の委嘱状交付式がありました。「ながら見守り隊」とは、今年5月に新潟市で小2児童が連れ去られ殺害された事件を受け、下校時の子どもの安全をどう確保するかが課題になっており、大河原警察署と大河原地区防犯協会連合会が本学へ協力を求めてきたものです。具体的には、本学2,500人の学生の視線を「子どもを見守る視線」に変え、買い物をする際の外出、登下校、部活中の移動、散歩などこれまでの生活パターンを変えることなく「○○○しながら」、「こんにちは」などの声掛け、不審者発見時や、子どもが助けを求めてきた場合の110番通報などの「ながら見守り」を実施するというものです。10月には本学卓球部の女子学生2名が、2歳の子どもが裸足で、1人で歩いているところを発見、保護し、速やかに保護者を探すとともに、警察へ通報しました。両名はこの機転に対して大河原警察署から感謝状を頂いており、まさしく「ながら見守り隊」の実践事例となりました。今後も2,500人、5,000の目で地域の安全安心に貢献し、地域から期待される大学を目指したいと思えます。

<報告：学生部・学生支援センター>



< 目 次 >

・「ながら見守り隊」の委嘱状交付式を開催	1
・栗木教授・橋本教授がジュニアアスリート育成セミナーに登壇しました ・就活キックオフセミナー第4回戦を開催しました ・ゼビオスポーツパークあすと長町にて、運動と栄養プログラム実施	2
・柔道部：仙台大学「柔道」で世界へチャレンジ - 出場した2つの国際大会 ・水泳部：宮城県PGST四大学対抗水泳競技大会 男子総合優勝 ・体操競技部：仙台大体操陣、圧巻の強さ	3
・「仙台大学教育実習懇談会」開催報告について ・「平成30年度 健康づくり運動サポーター認定書授与式」を開催 ・「平成30年度仙台大学親睦会総会・忘年会」が開催されました	4
・9年連続でJリーガー誕生！男子サッカー部の金子優希選手がJ3ヴァンラー八戸に加入することが内定 ・「2018年 クリスマス会」を開催！	5
・「高校スポーツの安全を守る」Vol.9	6

学生の活躍や、取り組みなどをご存知でしたら広報室までお寄せください。

Monthly Reportで紹介する他、報道機関にも旬な話題を提供して参ります。

本誌へのご意見・ご質問等がありましたら広報室までご一報ください。

仙台大学 広報室

直通 0224 - 55 - 1802

Email kouhou@sendai-u.ac.jp

栗木教授・橋本教授がジュニアアスリート育成セミナーに登壇しました

12月15日（土）、スポーツコミッションせんだいが主催（共催：仙台市・仙台大学）する「平成30年度ジュニアアスリート育成セミナー野球編」が仙台市泉総合運動場会議室にて開催され、本学の栗木一博教授、橋本実教授が講義を行いました。このセミナーは仙台市の小中学生に野球を指導する指導者、保護者を対象に、精神面・肉体面での身体づくりが重要なジュニア年代に関する正しい知識と指導方法を学んでもらう趣旨で、当日は80名余りの指導者、保護者が参加いたしました。

栗木教授は「試合でいつも通りの力を発揮する方法」のテーマで、ジュニア年代がスポーツに取り組むに当たって、動機づけや目標設定の仕方、こころのコンディショニングに関するコーチの役割について講義を行いました。

橋本教授は、「育成期に留意すべきスポーツ障害の特性と対応」のテーマで、年齢による発育速度の違い、体力の発育時期を踏まえた運動指導方法や、発生しやすいスポーツ障害と発生時の対応方法について講義を行いました。

参加した指導者・保護者からは「アイシングの効果とは？」といった実践的な質問が出るなど、参加者はみな熱心に受講していました。

<報告：池田敦司教授>



セミナーの様子

就活キックオフセミナー第4回戦を開催しました

11月27日（火）に3年生を対象とした「就活キックオフセミナー第4回戦」を開催いたしました。今回のテーマは「エントリーシート・履歴書の書き方②」とし、添削ワークを利用して、採用担当者が見ているポイントや魅力的な書き方について、就職関連業者の専門講師から講話を受けました。

冒頭に学長から、採用に結び付けるためにエントリーシートは重要となるので、早めに準備を進めてほしい、と激励いただきました。

受講生からは、エントリーシートや履歴書の重要性を再確認し、真剣に取り組む姿勢が見受けられ「具体例やNGワードが聞けて良かった」「提出時のマナーは知らなかったから活用したい」等の感想が寄せられました。

引き続き、入試創職室では学生がよりよい就職活動ができますよう、サポートしてまいります。

<報告：入試創職室>



セミナーを真剣に聴講する受講生

ゼビオスポーツパークあすと長町にて、運動と栄養プログラム実施

12月1日（土）10:30～ゼビオスポーツパークあすと長町×仙台大学運動栄養学科協力企画を実施し、「ケガをしない、ケガに強い子どものからだづくり運動と食事」と題し、軽い遊び運動体験と成長期の子どもの食事についてリーフレットや展示物による情報提供を行いました。当日参加制にもかかわらず日頃、サッカーや野球、水泳などの運動をしている11家族14名のお子さんが出席して下さいました。

飲み物に含まれる糖質の量に親子で驚いたり、お子さんたちは、学生たちの優しい指導によって上手に遊ぶことができるなど「たのしかった」と感想を頂きました。

<報告：運動栄養学科>



家族で運動を楽しむ様子

柔道部：仙台大学「柔道」で世界へチャレンジ -出場した2つの国際大会

12月8日（土）韓国の済州市で毎年行われる済州cup国際柔道大会に仙台大学が特別に招待され、に柔道部女子6名が大会に出場しました。大学女子の部に出場した部員たちは気迫のある戦いで、5階級のうち、52kg級笹原優希（現代武道3年）、63kg級高橋仁美（体育3年）、78kg級土佐真紀子（現代武道2年）の3個の金メダルをはじめ、銀メダル1個、銅メダル1個を獲得しました。ほとんどが海外での国際大会は初出場で、その独特の雰囲気味わった部員たちでしたが、表彰式では安堵した表情をみせました。大会は韓国をはじめ、香港、モンゴル、マカオなどの国からも参加があり、これからますます大きな大会になっていく雰囲気を感じました。

試合場が急遽、変更されることや、計量会場のインフォメーションがなかったことなど、日本での大会よりも情報が伝わりにくい中でも逞しく行動していかなくてはならないことなど、今後、世界で活躍する為の貴重な大会参加となりました。

また、9月に行われた全日本学生体重別選手権大会57kg級3位の実績を評価され、12月1日（土）に全日本学生柔道連盟の派遣で、アジアオープン香港大会に日本代表として飯塚亜美（現代武道3年）が参加しました。この大会は、世界ランキングのポイントを獲得できる国際柔道連盟が主催する公式大会でしたが、惜しくも初戦で優勝をした香港の選手に技ありで負け、入賞とはなりません。両大会を通じて、学生たちが世界で活躍する為の足掛かりとして貴重な経験となり、これを機に、更なる活躍を期待しています。

<報告：柔道部>



済州cup国際柔道大会に出場した選手

水泳部：宮城県FGST四大学対抗水泳競技大会 男子総合優勝

12月9日（日）、セントラルスポーツ宮城G2 1 プール（利府町）にて開催されました「第7回北部学生冬季公認記録会兼第27回宮城兼FGST四大学対抗水泳競技大会」にて、本学水泳部男子総合優勝、女子総合準優勝致しました。男子総合優勝は13年ぶり8回目となります。

本大会は各大学とも新チームとなってシーズン最初の大会と言うこともあり、東北はもとより北海道からも多数選手が参加しており、次年度を占う意味でも重要な大会となりました。特に北海道勢が勢い良く大会新記録を次々更新していくハイレベルなレース展開の中、奥崎健太（体育学科2年）も負けじと200m個人メドレーで大会新記録を樹立するなどして応戦して着実に得点を伸ばしていきました。

男女ともに各種目で得点を重ねた結果、総合順位こそ上げましたが、選手個人で見ると課題も多く見つかった大会でもありました。年内最後の大会を終え、これから冬季のトレーニングに入ります。3月の関東冬季公認記録会でインカレ出場権を獲得できるよう、しっかりトレーニングに励みます。

<報告：水泳部>



記念写真

体操競技部：仙台大体操陣、圧巻の強さ

12月2日（日）第50回東北・北海道学生体操競技選手権大会が本学の第3体育館で行われ、男子、女子団体とも制しました。

個人総合も男子の玉利敦（1年）、女子の道林千咲希（2年）が優勝し、種目別は男女の全種目で仙台大勢が1～3位を独占しました。

大会には本学のほか、北翔大、弘前大、東北大、宮城教育大が参加し、選手たちは来年度の飛躍に向けて日ごろ鍛えた技を競いました。

また会場について、他大学から参加した選手たちからは「とても演技しやすい。練習環境が整っている」とお褒めの言葉を頂きました。仙台大勢は今回の成績を弾みに悲願の「日本一」へまい進します。

<報告：体操競技部>



表彰の様子

「仙台大学教育実習懇談会」開催報告について

毎年、教員を目指す本学生の教育実習を実施していただいている宮城県内の指定校・協力校の小中学校及び高校の校長先生や実習担当者等との懇談会が、12月7日（金）に行われました。この会は、母校実習以外で教育実習に協力をいただいている県内の学校から校長先生や関係教員の方より、本学学生の教育実習の様子や課題などについてお話しいただき、本学の今後の教員養成の改善に繋げるため毎年実施しています。今年も、29校の先生方へ出席いただき、本学からは、遠藤学長と朴澤理事長をはじめ、9名が出席いたしました。

まずは、金井教職支援センター長から平成30年度仙台大学の教育実習の概要について説明を行い、次に仙台大学における教員養成の現状についてプロジェクタースクリーンを使用しながら話しました。

引き続き、指定校・協力校・通信制とそれぞれ異なった立場からの、教育実習の指導や学生への要望などに対する意見交換が行われ、出席者からは、本気で教員を目指す学生は教育実習においても元気で生徒たちの信頼も厚い一方、そうでない学生との意欲に差があるなどの声も聞かれ、最後に来年度の実習についての協力を要請し、閉会となりました。

<報告：教職支援室>



懇談会の様子

「平成30年度 健康づくり運動サポーター認定証書授与式」を開催

12月4日（火）に健康づくり運動サポーターの認定証書授与式を開催しました。今回は平成30年度前期の資格認定評価会で認定された初級11名、中級1名に対して認定証書が授与されました。今回を含めこれまで延べ566名が本資格を取得してきました。初級を取得した越河栞理さん（体育学科4年）は「最初の実習ではうまくコミュニケーションをとることができなかつたが、そこから1歩踏み出す勇気を学びました」。塩谷晃仁さん（健康福祉学科2年）は「コミュニケーションをとる難しさを知り、この経験を自分の夢である教員の道に活かしていきたい」。石垣美和さん（運動栄養学科2年）は「生涯健康で過ごすための運動指導ができる指導者を目指したい」と3名の学生が今後の抱負を述べてくれました。

この資格取得には、全10回の講義受講と地域の運動教室での現場実習や指導実習が必要となります。実際に地域の方々と関わりながら学生はコミュニケーション能力や指導力、ホスピタリティを身に付けます。

多くの学生がこの活動を経験し、「安全に」「元氣よく」「楽しい」運動指導のできる実践力を身に付け活躍できるよう今後もサポートして参ります。

<報告：田中亨新助手>



認定証書を授与後、記念写真

「平成30年度仙台大学親睦会総会・忘年会」が開催されました

12月7日（金）ウェスティンホテル仙台において、平成30年度仙台大学親睦会総会・忘年会が開催され、総会では、親睦会会長の遠藤保雄学長の挨拶、幹事からの年次・会計報告及び平成31年度の新役員が紹介されました。次に忘年会では早川幹事長の開会后、来賓として朴澤理事長・学事顧問のご挨拶、マーティー・キーナート上級研究アドバイザーの乾杯、その後は大抽選会を行った後、前田事務局長の閉会の挨拶を頂戴し、和やかなひとときはお開きとなりました。今年の親睦会は早川公康幹事長、佐藤周平先生、坪井俊樹先生、溝口絵里加先生、鈴木将士さん、鈴木美生さん、浅野勝成さんが担当しました。

1年間本当にお疲れ様でした。

来年は、新幹事長に末永精悦先生、渡邊泰典先生、高橋徹先生、荒牧亜衣先生、田上紳二郎さん、深谷螢位さん、田中亨さんが選出されました。

来年も、どうぞ宜しくお願い致します。



朴澤理事長・学事顧問のご挨拶

9年連続でJリーガー誕生！男子サッカー部の金子優希選手がJ3 ヴァンラーレ八戸に加入することが内定

本学男子サッカー部の金子優希選手がJ3 ヴァンラーレ八戸に加入することが内定しました。

【金子優希（かねこ ゆうき）選手プロフィール】

- ポジション：GK
- 出身地：群馬県
- 生年月日：1996年4月21日（22歳）
- 身長/体重：183cm/81kg
- チーム歴：大野原SSS→鹿島アントラーズジュニアユース→鹿島学園高等学校→仙台大学



【金子優希選手のコメント】

「来季からヴァンラーレ八戸に加入させて頂くことになりました、仙台大学の金子優希です。これまで自分に関わって下さった全ての人に感謝し、チームの勝利のために全力で戦います。よろしくお願い致します。」

「2018年 クリスマス会」を開催！

12月18日（火）に学生支援センター主催でクリスマス会が行われました。

この会は、後期受け入れの留学生の紹介と、3月に卒業する留学生がいるため、日本人学生との交流の機会を作るために行われています。

参加者は以下の通りです。

- ・教職員27名 ・留学生21名 ・国際交流サークル学生1名 ・外部講師1名
 - ・ボランティア学生（語学支援・ノートテイク・キャンパスライフ・学校支援）10名
- 総計 60名

9月以降仙台大学に入学した留学生は、中国から4名、台湾から5名、韓国から4名で、会に参加した一部の留学生から一人ずつ、日本語で自己紹介をしてもらいました。

会場には、朴澤泰治理事長・学事顧問から頂いた食材を生かした料理や、遠藤保雄学長から頂いたケーキなどがふるまわれ、手作りで温かい雰囲気の中、大盛況でした。

また、毎年ノートテイク担当学生から手話ソングが披露されるのですが、今回は聴覚障がいを持つ職員及び学生と、その支援を担当する職員や学生、そして、日本文化の勉強に積極的な留学生も参加しました。このような取り組みは初の試みで、学生支援センターで関わりを持つすべての学生と教職員が担当や役割、国籍などの壁を越え、融合することでこれまでにない素晴らしい交流ができました。

この会を通して、学生支援センターの活動がより良いものとなっていくことを改めて感じられる有意義な時間でした。



◆聴覚障がいを持つ 大友 優花さん（運栄・2年）からのコメント

「いつも以上に、ノートテイクの学生や留学生と話す時間が多く楽しい時間を過ごせました。準備はバタバタだったけど、みんなが和気あいあいとパーティーをしていて◎（まる）です」

<報告：学生支援室 大久保成実>



「高校スポーツの安全を守る」 Vol.9

担当：浅野勝成助手

一般的にストレングス&コンディショニング (S&C) コーチはウエイトトレーニング専門という認識があるかと思いますが、S&Cコーチはウエイトトレーニングを軸に選手の身体能力の向上をサポートしますが、それのみではありません。そこで今回は、女子サッカー部に指導しているランニングトレーニング (以下ラントレ) について綴ります。

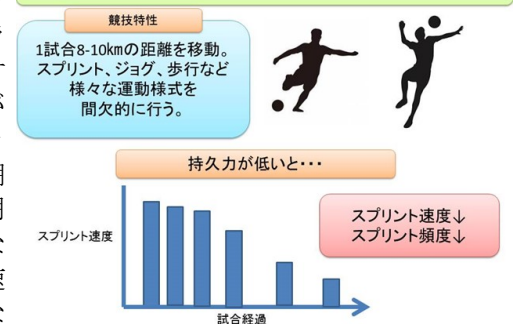
サッカーは爆発的な瞬発力が求められます。瞬発力の土台は筋力であり、筋力の増強にはウエイトトレーニングが効果的です。一方で、ポジションの違いもありますが、1試合で8-10kmもの距離を移動することも特徴的です。移動の様式はダッシュ、ジョグ、歩行と様々で、高強度運動と低強度運動を繰り返すという間欠的なものです。従って、高い瞬発力を維持するため、インターバル間における高い回復能力を軸とした持続的能力が求められます。

持久力向上の手段としてラントレを用います。ラントレと聞くと、マラソンのような長距離走や片道30mを50秒以内で5往復などのシャトルランを複数回行うなどの「とりあえず長めの距離やダッシュを多くこなすような“キツイ運動”をしておけば持久力は付くだろう！」的な考えがあるかと思いますが。“トレーニング効果を高めるにはキツイものを”という“*No Pain, No Gain*”的な考えは危険です。一方で、高い効果が期待できるトレーニングは“*キツくない*”というわけでもありません。明確な目的を持ち、それを達成するための手段を的確に選択しなければなりません。サッカーにおける持久力向上の目的は、単発のスプリント速度の向上、その速度を後半まで維持、スプリント頻度の増加と維持となります。

実際のトレーニングでは、全速力のインターバル走を実施するのと言うと、それだけではありません。オフシーズン初期 (3-4週間ほど) は少し早めのランニングペースでシャトルランを行い、走りのフォームや減速・方向転換時の姿勢や足の使い方を習得します。その後全速力のインターバルトレーニングを用います。ランニングペースから速度を漸増することで、肉離れ等の不要な傷害のリスクを軽減できます。ラントレを開始すると怪我が起きてしまうという場合は、急激な負荷の増加によるものが多いです。特に正月明けなどの長期的な休み後の練習・トレーニングで、全速力のスプリントを複数回行った結果、傷害が起きてしまうというケースもよく耳にします。

“*キツさ*”という指標だけを用いるのではなく、明確な目的を持ち、それを達成するための手段を遂行することが大切です。また、トレーニングや競技練習の負荷は急激に上げるものではなく、漸進性過負荷の原則に基づいて徐々に上げていくことが望ましいです。2019年もウエイトにラントレと様々なトレーニング様式を用いますが、それぞれに明確な目的設定と手段を用いて効果的な指導を展開していければと思います。

サッカーにおける持久力の考え方



サッカーにおける持久力向上の目的

